



ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างหลักไตรลักษณ์กับหลักความผาสุก

ทางจิตวิญญาณ

A STUDY OF RELATIONSHIP BETWEEN THE TILAKKHANA AND
SPIRITUAL WELL-BEING OF LIFE

นายบุญมี แก้วตา

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑



ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างหลักไตรลักษณ์กับหลักความผาสุก
ทางจิตวิญญาณ

นายบุญมี แก้วตา

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



A Study of Relationship between the Tilakkhana and
Spiritual Well-Being of Life

Mr. Boonmee Kaewta

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
the Requirements for the Degree of
Master of Arts
(Buddhist Studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University

C.E. 2018

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
เรื่อง “ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างหลักไตรลักษณ์กับหลักความผาสุกทางจิตวิญญาณ” เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบรูณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

ประธานกรรมการ

(ผศ.ดร.สมหวัง แก้วสุฟอง)

กรรมการ

(ผศ.ดร.พูนชัย ปันธิยะ)

กรรมการ

(ดร.วิโรจน์ วิชัย)

กรรมการ

(พระครูพิพิธสุตาทรร, ดร.)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

ดร.วิโรจน์ วิชัย

ประธานกรรมการ

พระครูพิพิธสุตาทรร, ดร.

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(นายบุญมี แก้วตา)

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างหลักไตรลักษณ์กับหลักความผาสุกทางจิตวิญญาณ

ผู้วิจัย : นายบุญมี แก้วตา

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: ดร.วิโรจน์ วิชัย, ป.ธ.๓, พธ.บ. (ปรัชญา), พธ.ม. (พระพุทธศาสนา), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

: พระครูพิพิธสุตาทร, ดร., ป.ธ.๓, พธ.บ. (ศาสนา), M.A. (Buddhist Studies), M.Phil. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)

วันสำเร็จการศึกษา : ๑๒ ตุลาคม ๒๕๖๑

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เรื่องศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างหลักไตรลักษณ์กับหลักความผาสุกทางจิตวิญญาณ ประกอบด้วยวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาหลักไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนา ๒) เพื่อศึกษาเรื่องความผาสุกทางจิตวิญญาณ และ ๓) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างหลักไตรลักษณ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณ

ผลการศึกษาพบว่า ไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนา หมายถึง ลักษณะสามประการหรืออาการที่เป็นเครื่องกำหนดหมายให้รู้ถึงความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย ที่เป็นอย่างนั้นๆ คือ ๑. ความเป็นของไม่เที่ยง ๒. ความเป็นทุกข์หรือความเป็นของคงทนอยู่ไม่ได้ และ ๓. ความเป็นของมิใช่ตัวตน ลักษณะเหล่านี้เป็นของแน่นอน เป็นกฎธรรมชาติ มีอยู่ตลอดเวลา หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ธรรมนิยาม

ความผาสุก หมายถึง ลักษณะภายในของบุคคลที่แสดงออกถึงความสมบูรณ์พร้อม แบ่งออกเป็นสองอย่าง คือ ความผาสุกทางกายและความผาสุกทางจิตวิญญาณ ความผาสุกทางจิตวิญญาณ จึงเป็นจิตที่โน้มไปทางความดี ความมีสิริมงคล จิตที่เปี่ยมด้วยความเมตตา กรุณา ที่อยากให้คนอื่นมีความสุข ความผาสุกทางจิตวิญญาณทางพระพุทธศาสนาประกอบด้วย การให้ทาน รักษาศีล การเจริญสติ ภาวนา การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เป็นต้น ใจเป็นสุขสามารถพิจารณาไตร่ตรองถึงปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างถ่องแท้ ส่งผลทำให้สามารถพัฒนาตนเองให้มีความเข้มแข็ง

จากการศึกษาทั้งสองประเด็นข้างต้นทำให้ทราบว่าความสัมพันธ์ระหว่างหลักไตรลักษณ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณ มีความเชื่อมโยงเกี่ยวเนื่องในกันและกันอย่างแยกไม่ออก ประกอบไป

ด้วยความผาสุกที่เกิดขึ้นต้องเป็นความผาสุกทั้งกายและใจ มีความรู้แจ้งและเข้าใจ สุขสบาย ใจจะหยุดนิ่ง จะทำใจให้หลุดพ้นและเป็นอิสระได้มากขึ้น ใช้ปัญญาพิจารณาความเป็นไปตามเหตุปัจจัย รวมทั้งเกิดการยอมรับว่าชีวิตมนุษย์ทุกคนล้วนตกอยู่ใต้กฎไตรลักษณ์

Thesis Title : A Study of Relationship Between the Tilakkhana and Spiritual Well-Being of Life

Researcher : Mr. Boonmee Kaewta

Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Dr.Viroj Vichai, Pali III, B.A. (Philosophy), M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)

: Phrakruphitsuatorn, Dr., Pali III, B.A. (Religions), M.A. (Buddhist Studies), M.Phil. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)

Date of Graduation : October 12, 2018

Abstract

The thesis entitled ‘A Study of Relationship between the Tilakkhana and Spiritual Well-Being of Life’ is of three objectives as 1) to study the Tilakkhana or the Three Characteristics in Buddhism, 2) to explore the concept of Spiritual Well-being and 3) to study the relationship between the Three Characteristics and the Spiritual Well-being.

The study revealed that the Three Characteristics in Buddhism refers to the Three Sights of Beings to determine that all conditioned things are impermanent, all conditioned things are subject to stress and conflict and all things are not-self or soulless. These are natural laws that exist all the time or it is known as the orderliness of nature.

Regarding the term ‘well-being’, it refers to the internal character of the person that expresses the completeness. It is divided into two characters – the physical well – being and the spiritual well – being. The spiritual well-being is a mental propensity toward the goodness, good fortune and compassionate. According to the Buddhist concept, the spiritual well – being consists of generosity, observing the precepts, mental development and sympathetic joy etc. Persons who have a

happy mind can realize all problems; as a result, they can develop themselves to be stronger.

From the study of two issues, it is important to note that the relationship between the Three Characteristics and Spiritual Well-being is intertwined in each other. It consists of the well-being both physical and mental. That is to say, it is knowledge and understanding of happiness, which will be free and independent. Persons should consider through the causes and factors, including the recognition that all human lives fall into the law of Three Characteristics.

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบน้อมแต่องค์สมเด็จพระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ ผู้ดำรงพระพุทธานุภาพไว้ วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลงได้เพราะพระคุณสุดประเสริฐทั้ง ๓ ประการนี้เป็นปฐม

ขอขอบพระคุณอาจารย์ ดร.วิโรจน์ วิชัย ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ และพระอาจารย์พระครูพิพิธสุตาทรร, ดร. กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ผู้ให้ความรู้แนวคิดและการปฏิบัติจนทำให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบคุณคณะกรรมการที่เกี่ยวข้องทุกท่าน ที่ได้ให้ความรู้ความคิด แนวคิด การแนะนำใช้หนังสือ การค้นคว้าหนังสือในการประกอบการเขียน การหาแหล่งข้อมูลในการใช้อ้างอิงอันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาให้ เจ้าหน้าที่ทุกท่านที่ให้ความเอื้อเฟื้อชี้แนะ ให้คำปรึกษา ตลอดระยะเวลาในการศึกษา กัลยาณมิตรทุกท่านที่ร่วมศึกษา และทุกท่านที่คอยเป็นกำลังใจในการศึกษาและการทำงานตลอดมา ทั้งที่เอ่ยนามและไม่ได้เอ่ยนามก็ขอขอบคุณไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณกัลยาณมิตรทุกท่านที่กรุณาได้ช่วยเหลือ แนะนำหนังสือ ให้ยืมหนังสือ ให้กำลังใจ ตลอดจนได้ช่วยตรวจเอกสารและแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ

ขอขอบคุณกับทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับงานวิทยานิพนธ์นี้ ขอให้ท่านประสบแต่ความสุขความเจริญ มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัย ให้เจริญในหน้าที่การงานตลอดไป

นายบุญมี แก้วตา

๑๒ ตุลาคม ๒๕๖๑

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ญ
บทที่ ๑ บทนำ	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๕
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๕
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๕
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๖
๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับ	๑๖
บทที่ ๒ หลักไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนา	
๒.๑ ความหมายของหลักไตรลักษณ์	๑๗
๒.๑.๑ ความหมายโดยศัพท์ (ศัพท์นัย)	๑๗
๒.๑.๒ ความหมายโดยเนื้อความ (อรรถนัย)	๑๙
๒.๒ หลักการไตรลักษณ์	๒๗
๒.๒.๑ ไตรลักษณ์ในฐานะเป็นกฎธรรมชาติ	๒๗
๒.๒.๒ ไตรลักษณ์ในฐานะเป็นมัจฉิมิมาปฏิบัติ	๓๐
๒.๒.๓ ไตรลักษณ์ ๓ ลักษณะ	๓๒
๒.๒.๓.๑ อนิจจตา	๓๒
๒.๒.๓.๒ ทุกขตา	๓๔
๒.๒.๓.๓ อนัตตตา	๓๖
๒.๓ กรณีศึกษาการแสดงธรรมเรื่องหลักไตรลักษณ์	๔๒
๒.๓.๑ พระปัญญาวัคคีย์	๔๓

๒.๓.๒ นางปฎิภาจารเถรี	๔๔
๒.๓.๓ นางกัศิสาโคตมีเถรี	๔๗
๒.๔ คุณค่าหลักไตรลักษณ์	๔๙
๒.๕ จุดหมายหลักไตรลักษณ์	๕๗
บทที่ ๓ ความผาสุกทางจิตวิญญาณ	๖๒
๓.๑ ความผาสุก จิต วิญญาณในพระพุทธศาสนา	๖๒
๓.๑.๑ ความผาสุกในพระพุทธศาสนา	๖๒
๓.๑.๒ จิตในพระพุทธศาสนา	๖๕
๓.๑.๓ วิญญาณในพระพุทธศาสนา	๖๗
๓.๑.๔ เป้าหมายของความผาสุก	๖๙
๓.๒ ความผาสุกทางจิตวิญญาณในตะวันตก	๗๐
๓.๒.๑ ความหมายความผาสุก	๗๐
๓.๒.๒ เป้าหมายของความผาสุก	๗๔
บทที่ ๔ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างหลักไตรลักษณ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณ	๗๙
๔.๑ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ไตรลักษณ์กับปฏิจจสมุปบาทในพุทธธรรม	๗๙
๔.๒ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ความผาสุกในระดับปัจเจก	๘๐
๔.๓ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ความผาสุกในระดับสังคม	๘๗
๔.๔ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ความผาสุกในระดับสิ่งแวดล้อม	๙๒
๔.๕ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ความผาสุกในระดับเหนือธรรมชาติ	๙๘
๔.๖ สรุป	๑๐๐
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๑๐๕
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๐๕
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๐๘
บรรณานุกรม	๑๐๙
ประวัติผู้วิจัย	๑๑๙

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

อักษรย่อชื่อคัมภีร์ในวิทยานิพนธ์ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ โดยได้กล่าวถึงที่มา เล่ม / ข้อ / หน้า ตามลำดับ เช่น ที.ปา. (ไทย) ๑๑ / ๓๑๓ / ๒๙๕ ที่มณิกาย ปาฎีกาวรรค เล่ม ๑๑ ข้อ ๓๑๓ หน้า ๒๙๕

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา. (ไทย)	=	วินัยปิฎก มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ม. (ไทย)	=	วินัยปิฎก มหาวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.สี. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ที่มณิกาย สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ที่มณิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ที่มณิกาย ปาฎีกาวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.อ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปณณาสก์	(ภาษาไทย)
สั.ส. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
สั.นิ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
สั.ข. (บาลี)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ขนธวรรคปาฐ	(ภาษาบาลี)
สั.ข. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ขันธวรรค	(ภาษาไทย)
สั.สพ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค	(ภาษาไทย)
อง.เอกก.(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทุก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ติก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.อฏฐก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย อฏฐกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท	(ภาษาไทย)

ช.อุ. (บาลี)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อุทานปาฬิ	(ภาษาบาลี)
ช.อุ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อุทาน	(ภาษาไทย)
ช.สุ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย สุตตนิบาต	(ภาษาไทย)
ช.เถร. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เถรคาถา	(ภาษาไทย)
ช.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทศ	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)
อภิ.วิ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก วิภังค์	(ภาษาไทย)

อรรถกถาพระวินัยปิฎก

วิ.ม.อ. (ไทย)	=	วินัยปิฎก สมันตปาสาทิกา มหาวิภังคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
---------------	---	--	-----------

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

อง.ปญจก.อ.	=	อังคุตตรนิกาย มโนรลปุรณี ปัญจกนิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)
------------	---	--	-----------

อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ.อ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก วิภังค์ สัมโมหวิโนทนีอรรถกถา	(ภาษาไทย)
-----------------	---	--	-----------

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนที่มุ่งสอนให้มนุษย์มีการดำเนินชีวิต ที่เรียกว่า “พรหมจรรย์” เพื่อพัฒนามนุษย์ให้ไปสู่เป้าหมาย คือ ความพ้นทุกข์ ดังคำกล่าวสรุปการตรัสรู้ของพระพุทธองค์และการบรรลุความเป็นพระอรหันต์ของพระสาวกว่า

ชาติสิ้นไปแล้ว พรหมจรรย์เสร็จสิ้นลงแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำแล้ว กิจอื่นๆ จะต้องทำเพื่อการนี้ ย่อมไม่มีอีก ภิกษุใดเป็นพระอรหันตชินาสพ อยู่จบพรหมจรรย์แล้วทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระได้แล้ว บรรลุประโยชน์ ได้โดยลำดับแล้ว สิ้นภวสังโยชน์แล้ว หลุดพ้นเพราะรู้โดยชอบ^๑

พระพุทธพจน์นี้แสดงถึงวัตถุประสงค์ของชีวิตมนุษย์ คือ การบรรลุพระนิพพาน ได้แก่ การหลุดพ้นอย่างสิ้นเชิงจากทุกสิ่งทุกอย่างทั้งรูปธรรมนามธรรม คือ “ความสิ้น ราคะ โทสะ โมหะ”^๒ “และ ความสิ้นตัณหา”^๓ คือจุดจบแห่งทุกข์ เมื่อไม่มีทุกข์บีบคั้นจึงเป็นภาวะแห่งความผาสุกที่แท้จริง ทั้งฝ่ายรูปธรรมและจิตวิญญาณ

ชีวิตมนุษย์ที่เป็นทุกข์เพราะความไม่เข้าใจว่า ชีวิตของตนคืออะไร ในทางพระพุทธศาสนา ได้ให้ความหมายของชีวิตว่า คือ ชันธ ๕ มี รูปขันธ เวทนาขันธ สัญญาขันธ สังขารขันธ และวิญญาณขันธ อันเป็นสภาวะธรรมที่มีปัจจัยปรุงแต่ง^๔ เมื่อย่อลงก็คือ รูปขันธกับนามขันธ ซึ่งเป็นไปตามกระบวนการแห่งกฎธรรมชาติดัง ไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจตา ความไม่เที่ยง ทุกขตา ความเป็นทุกข์ อนัตตตา ความเป็นของไม่ใช่ตัวตน ลักษณะทั้ง ๓ ประการนี้ ย่อมมีในสังขารทั้งปวงเสมอ กัน จึงเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สามัญญลักษณะ^๕ นั้นหมายความว่า สรรพสิ่งในโลกนี้ล้วนตกอยู่ภายใต้กฎธรรมชาตินี้ รวมทั้งตัวของมนุษย์ด้วย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งแห่งธรรมชาติ ในการจะเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลง ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และไม่ใช่ตัวตนนั้น จะต้องศึกษาเริ่มต้นที่ตัวมนุษย์ นั่นคือการ

^๑ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๘๖/๑๔๕.

^๒ ส.ส. (ไทย) ๑๘/๓๑๔/๓๓๑.

^๓ อจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๔/๔๕.

^๔ อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๐๘๙/๒๗๗.

^๕ ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑-๑๒/๑-๙.

ทำความเข้าใจในขั้น ๕ ว่าอยู่ภายใต้กฎนี้อย่างไร ซึ่งมุมมองทางพระพุทธศาสนาบอกว่า “สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา”^๖ หมายความว่าไม่มีอะไรคงอยู่นิรันดรในลักษณะที่เป็นอัตตา แนวคิดหลักไตรลักษณ์เป็นการปฏิเสธการยึดมั่นในความคงอยู่ของสรรพสิ่ง รวมทั้งชีวิตของมนุษย์ด้วย นั่นคือ การทำความเข้าใจในขั้น ๕ ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เช่น ในอนัตตลักษณะสูตรว่า “ก็เพราะรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา บุคคลจึงไม่สามารถบังคับบัญชา รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณได้ว่า จงเป็นอย่างนี้ แต่อย่าเป็นอย่างนั้น”^๗ และวิธีการสอนพระสาวกของพระพุทธองค์ส่วนมากก็นำมาเช่นนี้ เช่น รูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เวทนาไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา สัญญาไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา สังขารไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และวิญญาณไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา^๘ หลักอนัตตาจึงเป็นบทสรุปแห่งการอธิบายโลกและชีวิต ให้เข้าใจว่าเราจะปฏิบัติให้สอดคล้องกับกฎธรรมชาตินี้ได้อย่างไร ให้ถูกต้องดีงามและผาสุก

แนวคิดทางพระพุทธศาสนาเป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์เพื่อไปสู่ประโยชน์ระดับสูงสุด ในการดำเนินชีวิตและสังคมโดยรวมที่เรียกว่า “สังคมอุดมปัญญา” ซึ่งเป็นความผาสุกทั้งกายและจิต ในระดับปัจเจกบุคคลและสังคม^๙ โดยมีแนวคิดที่ความจริงมีอยู่ตามธรรมชาติ พระพุทธเจ้าได้มาค้นพบความจริงและได้นำมาเปิดเผยชี้แจงแสดงอธิบายให้เข้าใจได้ง่าย ซึ่งความจริงนี้เรียกว่า สัจธรรมหรือกฎธรรมชาติ^{๑๐} ชีวิตมนุษย์ก็เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติและจะไปตามความจริงหรืออยู่ใต้กฎนี้ด้วย จึงควรปฏิบัติและดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับความจริงของธรรมชาตินี้ เพื่อให้มนุษย์ได้ประโยชน์จากสัจธรรมที่พระพุทธองค์ทรงประกาศพระศาสนาและเพื่อต้องการขยายปัญญาให้แก่สังคมมนุษย์ สามารถแบ่งได้ ๒ ชั้น คือ^{๑๑}

๑. ปัญญาขั้นรู้หลักความจริง ได้แก่รู้ความจริงของธรรมชาติ

๒. ปัญญาขั้นจัดสรรดำเนินการ ได้แก่ความสามารถในการประพฤติปฏิบัติต่อธรรมชาติหรือความจริงนั้นได้อย่างถูกต้องดีงาม

เมื่อมองเช่นนี้จะเห็นว่า หลักอนัตตลักษณะ เป็นกฎที่มนุษย์ฝืนไม่ได้และเห็นได้ยาก ถ้าไม่ได้ฝึกฝนพัฒนาปัญญาตามหลักการแห่งพระพุทธศาสนา จึงต้องทำความเข้าใจด้วยปัญญาเท่านั้น เพราะเหตุว่า อุปาทานขั้น ๕ นั้นเป็นสิ่งที่ปิดบังไว้ ทำให้ไม่เห็นความเป็นอนัตตา ดังพุทธพจน์ว่า

^๖ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๘/๕๒-๕๙.

^๗ ส.ข. (ไทย) ๑๗/๕๙/๔๔.

^๘ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๕๓/๓๓๘.

^๙ พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), **เพื่อชุมชนแห่งการศึกษาและบรรยากาศแห่งวิชาการ**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๒), หน้า ๓.

^{๑๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔.

^{๑๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖.

“สิ่งใดมิใช่ของพวกเธอ เธอทั้งหลายจงละสิ่งนั้นเสียเถิด สิ่งที่พวกเธอละได้แล้วนั้นแล จักมีเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุขตลอดกาลนาน...”^{๑๒} จากพุทธพจน์แสดงให้เห็นว่าทั้งความสุขหรือความผาสุกในทางพระพุทธศาสนาเป็นปรഥัตถะหรือเป้าหมายสูงสุดที่มีความสมบูรณ์อย่างแท้จริง การทำงานในกิจการพระพุทธศาสนาขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็มีจุดหมายที่สำคัญคือเพื่อบำเพ็ญประโยชน์สุขแก่ชาวโลกและเพื่อประโยชน์สุขต่อส่วนรวม

นอกจากนี้ก็มีจุดหมายที่อีกชั้นหนึ่งที่เรียกว่าจุดหมายหรือเป้าหมายขั้นบุคคลได้แก่พระนิพพาน ซึ่งเป้าหมายแห่งนิพพานขั้นบุคคลนี้ จะไปสัมพันธ์กับเป้าหมายแห่งการบำเพ็ญประโยชน์สุขเพื่อชาวโลกเพราะผู้ใดไม่นิพพาน ผู้นั้นก็ไม่สามารถบำเพ็ญประโยชน์แก่ชาวโลกได้อย่างเต็มที่ บุคคลที่จะนิพพานก็ต้องเข้าถึง อนัตตลักษณะ ดับได้แม้กระทั่งตัวตน (ความนึกคิดถึง) เพราะไม่มีตัวตน (ที่ยึดถือไว้) มีความสุขหรือผาสุกเต็มเปี่ยมบริบูรณ์แล้ว ท่านผู้นี้แหละ จึงจะบำเพ็ญประโยชน์สุขเพื่อชาวโลกได้เต็มที่^{๑๓} ซึ่งในทางวิชาการสมัยใหม่ คำว่า “ความผาสุกทางจิตวิญญาณ” มีความหมายแตกต่างกันมาก และมีความซับซ้อนในการตีความ เช่น “ความผาสุกทางจิตวิญญาณเป็นตัวบ่งชี้ของระดับจิตวิญญาณที่สำคัญอย่างหนึ่งของสุขภาพ เป็นความรู้สึกของความสัมพันธ์เชื่อมโยงที่มีความกลมกลืนระหว่างตนเอง ผู้อื่น ธรรมชาติและสิ่งสูงสุด”^{๑๔} เป็นการแสดงออกถึงความมั่นคงของชีวิตที่มีความสัมพันธ์ กับตนเอง ชุมชน สิ่งแวดล้อม และสิ่งสูงสุด ซึ่งจะช่วยให้ฟูมฟักและสร้างความเป็นองค์รวมให้แก่ชีวิต^{๑๕} ความผาสุกทางจิตวิญญาณเป็นสิ่งที่ได้มาเมื่อบุคคลค้นพบความสมดุลระหว่างคุณค่าในชีวิต เป้าหมาย ความเชื่อ และความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและผู้อื่น อันจะทำให้บุคคลมีความรัก ความศรัทธา ความหวัง และมีการค้นหาความหมายในชีวิต รวมทั้งทะนุบำรุงสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น การมีความหมายและเป้าหมายในชีวิต เป็นการรับรู้ถึงความผาสุกว่าชีวิตมีเป้าหมายหรือจุดมุ่งหมาย รู้ว่าตนเองต้องการจะทำสิ่งใด เพื่ออะไร อะไรคือความเหมาะสมกับตนเอง ในปัจจุบัน รวมทั้งมีความพึงพอใจในชีวิตทั้งในปัจจุบัน และในอดีต มองโลกในแง่ดี มองเห็นชีวิตและวันเวลาเป็นสิ่งที่มีความคุณค่า มีความพึงพอใจที่จะมีสัมพันธ์ภาพกับบุคคลรอบข้าง และมีความภาคภูมิใจ

^{๑๒} ขุ.ม. (ไทย) ๒๔/๑๘๖/๕๒๖.

^{๑๓} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), การศึกษากับเศรษฐกิจ ฝ่ายไหนจะรับใช้ฝ่ายไหน, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๑๒.

^{๑๔} Hangelmann, J., et al, *Development of the JAREL Spiritual Well-Being Scale*, (Philadelphia : J.B. Lippincott, 1987), p. 35.

^{๑๕} Burkhardt, M.A., “Spiritual : An analysis of the concept”, *Holistic Nursing Practice*, 3 (3), 1989 : 69-77.

ในตนเอง^{๑๖} รวมทั้งความผาสุกทางจิตวิญญาณ ยังเป็นความสุข ความสงบ ที่เกิดจากความดี ความไม่เห็นแก่ตัว ปราศจากสิ่งรบกวนจิตใจ มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา มีสติ สมาธิ ปัญญา มีการเข้าถึงสิ่งสูงสุด เช่น พระรัตนตรัย พระนิพพาน พระเจ้า ซึ่งคุณภาพของจิตดังกล่าวจะทำให้มีปีติ มีความผ่อนคลาย มีความสุขอย่างลึกซึ้งและประณีต มีภูมิคุ้มกันสูง มีโรคน้อย และอายุยืน ซึ่งมีผลต่อ สุขภาวะทางกาย และสุขภาวะทางสังคมด้วย^{๑๗} ซึ่งสอดคล้องกับแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด^{๑๘} กล่าวว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณ หมายถึง สภาวะจิตใจที่มีความสุข มีความสงบเย็น และมีความแข็งแรงทางจิตวิญญาณ ตลอดจนมีภูมิคุ้มกันทางจิตที่มีกระแสการรับรู้ที่ไวต่อสิ่งที่เข้ามากระทบ รู้ตื่นและเบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิต ไม่ประมาทหรือขาดสติ เป็นพลังงานแห่งความเข้าใจในการใช้ชีวิต เป็นสิ่งที่สามารถทำอะไรที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นได้อีกมาก และเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดสุขภาพทางกายและใจที่ดีอย่างถ่องแท้ จะเห็นได้ว่าความผาสุกทางจิตวิญญาณมีความสำคัญ^{๑๙} ต่อความเป็นบุคคล ต่อสังคม และประเทศชาติอย่างมากมาย เพราะจิตวิญญาณเป็นตัวควบคุมคนให้มีคุณภาพ และเป็นการพัฒนาบุคคลอย่างแท้จริง เมื่อความหมายของคำว่า “ความผาสุกทางจิตวิญญาณ” ถูกขยายจนมีพื้นที่ในการอธิบายมากขึ้น จึงจำเป็นต้องจำกัดความในความหมายเชิงพระพุทธศาสนาด้วย แล้วนำหลักไตรลักษณ์มาอธิบายเพื่อจะได้จัดความสัมพันธ์ได้ถูกต้องตามหลักการทางพระพุทธศาสนา

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่องแนวคิดหลักไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาและแนวคิดเรื่องความผาสุกทางจิตวิญญาณ รวมทั้งได้มีการศึกษาประเด็นความสัมพันธ์ระหว่างหลักไตรลักษณ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณ มีความสัมพันธ์กันอย่างไร เพื่อนำเสนอพุทธวิธีในการสร้างสรรค์ชีวิตที่ดีงามแก่บุคคลและมวลมนุษยชาติในสังคมเกิดความสุขในการดำรงชีวิตในโลกปัจจุบัน

^{๑๖} Potter. P.A., & Perry, A.G., **Basic Nursing : A critical thinking approach and non terminally ill hospitalized adults and well adults**, (4th), Philadelphia : Mosby, 1999, pp. 56-62.

^{๑๗} ประเวศ วะสี, “สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางจิตวิญญาณ”, **หมอชาวบ้าน ๒๒** (๒๖๑), ๒๕๔๔ : ๔๑-๔๖.

^{๑๘} แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด, “เรื่องเด่นจากปก : สภาวะทางจิตวิญญาณ”, **หมอชาวบ้าน, ๒๒** (๒๖๑), ๒๕๔๔ : ๑๔-๑๖.

^{๑๙} ฟารีดา อิบราฮิม, **เรื่องของจิตวิญญาณ การพยาบาลในมิติจิตวิญญาณ**, (กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๔), หน้า ๑๖.

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาหลักไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนา
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาเรื่องความผาสุกทางจิตวิญญาณ
- ๑.๒.๓ เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างหลักไตรลักษณ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณ

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

หลักไตรลักษณ์คืออะไร ลักษณะเป็นอย่างไร เป้าหมายของหลักไตรลักษณ์เพื่ออะไร หลักเรื่องความผาสุกทางจิตวิญญาณคืออะไร เป็นอย่างไร หลักไตรลักษณ์มีความสัมพันธ์กับหลักความผาสุกทางจิตวิญญาณอย่างไร มีตัวอย่างในพระพุทธศาสนาหรือไม่และมีกระบวนการอธิบายอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

๑.๔.๑ ขอบเขตเนื้อหา

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งที่จะศึกษาแนวคิดเรื่องหลักไตรลักษณ์ในทัศนะของพระพุทธศาสนาและแนวคิดเรื่องความผาสุกทางจิตวิญญาณ ด้านความหมาย ลักษณะ คุณค่าและจุดหมาย รวมทั้งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทั้งสองแนวคิดในพระไตรปิฎกและจิตวิทยาทางตะวันตก

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเอกสาร

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยมีวิธีการศึกษาการวิจัยจากข้อมูลดังนี้

๑) **ชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources)** จากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา ฉบับภาษาไทย และฉบับภาษาบาลี ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๓๙

๒) **ข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources)** จากตำราวิชาการด้านพระพุทธศาสนา หนังสือ บทความ นิตยสาร เอกสาร และงานวิจัยอื่นที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

ไตรลักษณ์ หมายถึง ลักษณะ ๓ ประการจึงเรียกว่า ไตรลักษณ์ เป็นกฎธรรมชาติที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ ดังนี้ ๑) อนิจจตา (อนิจจัง) แปลว่า ภาวะเป็นของไม่เที่ยง ๒) ทุกขตา (ทุกขัง) แปลว่า เป็นทุกข์ เปลี่ยนแปลง ทนอยู่ไม่ได้นาน ๓) อนัตตตา (อนัตตา) แปลว่า ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง

ทุกสิ่งล้วนแต่อาศัยกันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่มีอะไรจริงยั่งยืนหรือคงทนถาวรตลอดไป ชีวิตของมนุษย์ล้วนตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ รูป เวทนา สัญญา สังขาร ไม่เที่ยง เป็นทุกข์และธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตาและทุกสิ่งทุกอย่างที่ไม่เที่ยง ย่อมเป็นทุกข์เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ย่อมไม่มีผู้ใดเรียกได้ว่าเป็นของเรา

ขั้น ๕ หมายถึง องค์ประกอบที่รวมกันเข้ามาเป็นร่างกายและจิตใจมนุษย์ ๕ ประการ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ

ความผาสุกในพระพุทธศาสนา หมายถึง ความสุขทั้งกายและจิตใจที่เกิดจากการมีปัจจัย ๔ เป็นความรู้สึกรู้ว่า มีความสุข มีความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต สังเกตและวัดได้จากพฤติกรรมที่แสดงออกซึ่งความสุขในการดำรงชีวิตประจำวัน เช่น มีความกระฉับกระเฉง สดชื่นแจ่มใส มีชีวิตชีวา มีพลังกำลัง มีอารมณ์มั่นคง มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง และมีความผ่อนคลายมาก ไม่เครียด ไม่กังวลใจ ว่าวุ่นใจ ท้อใจ หมตกำลังใจ หมดหวัง ซึมเศร้า หรือเป็นทุกข์

จิตวิญญาณในพระพุทธศาสนา หมายถึง สภาวะจิตใจที่มีความรู้สึกรับรู้ สภาพที่รับรู้ ความคิด ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ สภาพที่นึกคิด ใจที่รับรู้ความรู้สึกโดยธรรมชาติ การรับรู้อารมณ์ทางใจ ความรู้แจ้ง คือรู้แจ้งอารมณ์ทางใจ มโนวิญญาณ

ความสัมพันธ์ หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างหลักไตรลักษณ์และความผาสุกทางจิตวิญญาณในพระพุทธศาสนาและทฤษฎีความผาสุกทางจิตวิญญาณตามทฤษฎีตะวันตก

พระพุทธศาสนา หมายถึง หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑ หนังสือ

๑) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)^{๒๐} ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับเรื่องไตรลักษณ์ไว้ในหนังสือ พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความว่า สำหรับไตรลักษณ์นั้น มีพุทธพจน์แสดงหลักไว้ในรูปของกฎธรรมชาติ ว่า ตถาคต (พระพุทธเจ้า) ทั้งหลาย จะอุบัติหรือไม่ก็ตาม ธาตุ (หลัก) นั้นก็ดำรงอยู่เป็นธรรมฐิติ เป็นธรรมนิยามว่า

๑. สังขารทั้งปวง ไม่เที่ยง
๒. สังขารทั้งปวง เป็นทุกข์
๓. ธรรมทั้งปวง เป็นอนัตตา

^{๒๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๕, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธัมม, ๒๕๕๕).

ตถาคตตรัสรู้ เข้าถึงหลักนั้นแล้ว จึงบอก แสดง วางเป็นแบบ ตั้งเป็นหลัก เปิดเผย แจกแจง ทำให้เข้าใจง่ายว่า “สังขารทั้งปวง ไม่เที่ยง ...สังขารทั้งปวง เป็นทุกข์ ...ธรรมทั้งปวง เป็นอนัตตา”

๒) พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต)^{๒๑} ได้ให้ความหมายของ ไตรลักษณ์ ลักษณะสาม คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความมีใจตัวตน (อนิจจตา ทุกขตา อนตตตา) ลักษณะที่เสมอกันแก่สังขารทั้งปวง แสดงความตามบาลีดังนี้ ๑. สัพเพ สงขารา อนิจจา สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง ๒. สัพเพ สงขารา ทุกขา สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ๓. สัพเพ ธมมา อนตตา ธรรมทั้งปวงมีใจตัวตน ลักษณะเหล่านี้มี ๓ อย่าง จึงเรียกว่า ไตรลักษณ์ ลักษณะนี้เป็นของแน่นอน เป็นกฎธรรมดา จึงเรียกว่า ธรรมนิยาม

๓) พุทธทาสภิกขุ^{๒๒} ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับเรื่องไตรลักษณ์ไว้ในหนังสือ คู่มือมนุษย์ ว่า พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนว่า มนุษย์จะต้องพิจารณาเป็นเบื้องต้น ถึงความลำบากและความทุกข์ที่มีอยู่ ว่าคืออะไร ความเกิดขึ้น ความเป็นอยู่ ความเศร้าโศกเสียใจ ความเปลี่ยนแปลงไป เป็นทุกข์หรือ หรือว่าอะไรเป็นทุกข์ และอะไรคือมูลเหตุให้เกิดทุกข์ ความเป็นจริง ลักษณะของความเปลี่ยนแปลงมีอยู่ตลอดเวลา คือมีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับสลายไป เป็นไปอย่างรวดเร็ว แต่หากว่าบุคคลมีความไม่รู้จักแจ้งในลักษณะนี้ จึงไม่สามารถมองเห็นหรือเข้าถึงได้ง่าย จะต้องได้รับการศึกษาและนำไปปฏิบัติจริงๆ จึงจะเกิดผลได้

“สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ประกอบอยู่ด้วยลักษณะอันเรียกว่า ไตรลักษณ์ หรือลักษณะ ๓ ประการ กล่าว คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

อนิจจัง แปลว่า ไม่เที่ยง หมายความว่าสิ่งทั้งหลายมีลักษณะเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอไป ไม่มีความคงที่ตายตัว

ทุกขัง แปลว่า เป็นทุกข์ มีความหมายว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีลักษณะที่เป็นทุกข์ มองดูแล้วน่าสังเวชใจ ทำให้เกิดความทุกข์ใจแก่ผู้มีความเห็นอย่างแจ่มแจ้งในสิ่งนั้นๆ

อนัตตา แปลว่า ไม่ใช่ตัวตน หมายความว่า ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีความหมายแห่งความเป็นตัวเป็นตน ไม่มีลักษณะอันใด ที่จะทำให้เราถือได้ว่ามันเป็นของเรา ถ้าเราเห็นอย่างแจ่มแจ้งชัดเจน ถูกต้องแล้ว ความรู้สึกที่ว่าไม่มีตัว ไม่มีตนจะเกิดขึ้นมาเองในสิ่งทั้งปวง แต่ที่เราไปหลงเห็นว่าเป็นตัวเป็นตนนั้น เพราะความไม่รู้อย่างถูกต้องนั่นเอง”

^{๒๑} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐).

^{๒๒} พุทธทาส อินทปัญโญ, **คู่มือมนุษย์**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๐๑).

๔) พุทธทาสภิกขุ^{๒๓} ได้กล่าวสรุปว่า ใจความแห่งอนัตตาของพระพุทธเจ้า ในหนังสืออนัตตาของพระพุทธเจ้า ไว้ว่า หลักอนัตตาของพระพุทธเจ้านั้น ปฏิเสธว่าเป็น ๕ อนัตตาโดยประการทั้งปวง ทั้งสังขตะและอสังขตะ หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งก็ว่า ทั้งฝ่าย ด้านหน้ามานและหลังมาน คือทั้งวิชาและอวิชา ที่ทรงเอออวยตามโวหารชาวโลกว่า ตัวตนสำหรับจะเว้นบาปและกระทำบุญนั้นย่อมหมายความว่าอยู่เพียงแค่ตัวตนที่สัต์ว์หลงสำคัญผิดขึ้นยึดถือตลอดเวลาที่สัต์ว์ยังไม่มีญาณทัศนะเท่านั้น

๕) พระเทพเวที (ประยูร ปยุตโต)^{๒๔} ได้กล่าวในหนังสือไตรลักษณ์ ไว้ว่าสิ่งทั้งหลายหากจะกล่าวว่ามี ก็ต้องมี อยู่ในรูปของกระแสที่ประกอบด้วยปัจจัยต่าง ๆ อันสัมพันธ์เนื่องอาศัยกันเกิดดับสืบต่อกันไปอยู่ตลอดเวลาไม่ขาดสาย จึงเป็นภาวะที่ไม่เที่ยง เมื่อต้องเกิดดับไม่คงที่ และเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่อาศัย ก็ย่อมมีความบีบคั้นกดดันขัดแย้ง และแสดงถึงความพร่องไม่สมบูรณ์อยู่ในตัว และเมื่อทุกส่วนเป็นไปในรูป กระแสที่เกิดดับอยู่ตลอดเวลา ขึ้นต่อเหตุปัจจัยก็ย่อมไม่มีตัวตนแท้จริง

๖) พระมหาสมจินต์ สมมาปณโณ (วันจันทร์)^{๒๕} ได้กล่าวไว้ในหนังสือพุทธปรัชญาสาระและพัฒนาการ ได้กล่าวถึงเรื่องพุทธศาสนาดั้งเดิมกับแนวคิดอาตมมันไว้ว่า พระพุทธศาสนาแสดงหลักอนัตตา เพื่อแย้งหลักอัตตาในความหมายปรมัตถ์ของศาสนาเทวนิยม แสดงความไร้เหตุผลรองรับของทฤษฎีอาตมมันหรืออัตตาในศาสนาเทวนิยม ทฤษฎีอนัตตาในพระพุทธศาสนามีนัยครอบคลุม ๓ กรอบ คือ

- (๑) อนัตตาที่มีนัยครอบคลุมเฉพาะชั้น ๕
- (๒) อนัตตาที่มีนัยครอบคลุมสังขตธรรมทั้งหมด
- (๓) อนัตตามีนัยครอบคลุมสังขตธรรมคือนิพพาน

๗) พระศรีคัมภีรญาณ, รศ.ดร. (สมจินต์ วันจันทร์)^{๒๖} ได้กล่าวไว้ในหนังสือพุทธปรัชญา ถามว่า “ข้อความที่มีนัยว่า “พระพุทธศาสนาดั้งเดิมยืนยันความมีอยู่แห่งอาตมมัน” มีหรือไม่” มีนักปราชญ์ยุคใหม่หลายท่านแสดงทรรศนะเกี่ยวกับเรื่องนี้ มาดามรีส เดวิดส์กล่าวว่า “พระพุทธเจ้าทรงยืนยันความมีอยู่แห่งอาตมมัน (Soul-อัตตา) และทรงสืบทอดประเพณีของอุปนิษัทพระองค์ไม่ได้ปฏิเสธอาตมมันหรือวิญญาณโดยตรง เป็นแต่เพียงปฏิเสธร่างกายส่วนที่ประกอบด้วย

^{๒๓} พุทธทาสภิกขุ, อนัตตาของพระพุทธเจ้า, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๒).

^{๒๔} พระเทพเวที (ประยูร ปยุตโต), ไตรลักษณ์, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔).

^{๒๕} พระมหาสมจินต์ สมมาปณโณ (วันจันทร์), พุทธปรัชญาสาระและพัฒนาการ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔).

^{๒๖} พระศรีคัมภีรญาณ, รศ.ดร. (สมจินต์ วันจันทร์), พุทธปรัชญา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

อายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) เท่านั้น ร่างกาย (Body) ไม่ใช่อาตมัน (Self) จิต (Mind) ก็ไม่ใช่อาตมัน”

๘) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)^{๒๗} กล่าวว่า ชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันใดอันหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต ปัจจุบัน เป็นภายในก็ตาม ภายนอกก็ตาม หยาบก็ตาม ละเอียดก็ตาม ประณีตก็ตาม ไกลหรือใกล้ก็ตาม เหล่านี้เรียกว่า ชั้น ๕

๙) พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช)^{๒๘} ให้ความหมายไว้ว่า ชั้น ๕ แปลว่า กองหมวด หมู่ ส่วน หมายถึง ร่างกายของคนเรา แยกร่างกายออกเป็นส่วนๆ ตามสภาพได้ ๕ ส่วน หรือ ๕ ชั้น รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ชั้น ๕ นี้ จะเรียกว่า เบญจชั้น หรือ ชั้นปัญจก ซึ่งแปลว่าชั้น ๕ เหมือนกันก็ได้

๑๐) พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ)^{๒๙} กล่าวไว้ว่า สิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิตในโลกที่เข้าใจกันว่าเป็นคน สัตว์ เป็นต้น เป็นความจริงในระดับสมมุติ แต่ความจริงในระดับลึกลงไป ทุกสรรพสิ่งล้วนเป็นเพียง ชั้น ๕ ที่เป็นรูปและนามรวมตัวกันเข้าเป็นกลุ่ม เปรียบได้กับรถยนต์ อันเป็นที่รวมส่วนประกอบหลายอย่าง เช่น ยาง ล้อ ที่นั่ง เครื่องยนต์ แบตเตอรี่ ตัวถังรถ และเปรียบเหมือนบ้าน อันที่เป็นประชุมของหลังคา เสา พื้น เป็นต้น

๑๑) ชาญ วงศ์บาลี^{๓๐} ได้กล่าวถึงเรื่องไตรลักษณ์ว่า พระผู้มีพระภาคตรัสเทศนาไว้ด้วยบาทพระคาถาว่า “สพฺเพ สงขารา อนิจฺจาติ, ยทา ปญฺญา ย ปสฺสตี” ดูกรภิกษุทั้งหลายในกาลใด ภิกษุในพระพุทธศาสนานี้ พิจารณาเห็นด้วยปัญญาว่า ธรรมอันยติในภูมิ ๓ คือ กามาวจรภูมิ รูปาวจรภูมิ อรูปาวจรภูมิ ทั้ง ๓ นี้ เป็นอนิจจัง มีได้เที่ยง ในกาลนั้นคือกาลอันมีในภายหลัง ตั้งแต่บังเกิดขึ้นแห่งญาณทั้งหลาย มีอุท্থัพพญาณ คือ ปัญญาอันพิจารณาเห็นซึ่งความดับเป็นอาทิ พระภิกษุนั้นก็จะเหนื่อยหน่ายในกองทุกข์ คือ ปัญจกชั้น อันเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพทั้ง ๓ นี้ กามาวจรภพเป็นอาทิ “เอส มคฺโค วิสุทฺธิยา” ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม กล่าวคือ นิพพาน ญาณปัญญาที่เหนื่อยหน่ายใน กองทุกข์ กล่าวคือ ปัญจกชั้นนี้ ชื่อว่าเป็นอุบายที่จะให้ตรัสรู้พระนิพพาน

^{๒๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม (ฉบับเต็ม)**, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิกจำกัด, ๒๕๕๐).

^{๒๘} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เสียงเสียง, ๒๕๔๘).

^{๒๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), พระคันธสाराภิกษุ แปล, **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, (กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙).

^{๓๐} ชาญ วงศ์บาลี, **พระวิสุทธิมรรค**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมบรรณาการ, ๒๕๒๕).

๑๒) ปิ่น มุกกันต์^{๓๑} ได้แสดงทัศนะของไตรลักษณ์ว่า “ลักษณะทั้งสามที่เรียกว่าไตรลักษณ์นี้ มีอยู่ในทุกสิ่งทุกอย่าง ที่เป็นสังขารคือของที่ผสมขึ้นจากหลายอย่างรวมกันไม่ใช่ธาตุอย่างเดียวล้วนๆ สิ่งใดเป็นสังขาร สิ่งนั้นก็ตกอยู่ในไตรลักษณ์นั่นเอง

๑๓) ฉันทนา อุตสาหลักษณ์^{๓๒} กล่าวไว้ว่า ชั้น ๕ แปลว่า กอง มี ๕ กอง คือ ๑) รูปชั้น กองรูป ๒) เวทนาชั้น กองเวทนา ๓) สัญญาชั้น กองสัญญา ๔) สังขารชั้น กองสังขาร ๕) วิญญาณชั้น กองวิญญาณ

๑๔) พอลูทเซียและเอลลิสัน (Paloutzian & Ellison)^{๓๓} กล่าวว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณเป็นความรู้สึกรู้สึกของบุคคลว่าตนสามารถดำเนินชีวิตไปตามปกติโดยมีเป้าหมายของชีวิต และมีความสำเร็จตามประสงค์ ความผาสุกทางจิตวิญญาณไม่เพียงแต่เป็นภาวะหนึ่งของบุคคล แต่ยังเป็นสิ่งหนึ่งที่ชี้ให้เห็นถึงความเข้มแข็งของจิตวิญญาณที่เป็นอยู่ในปัจจุบันของตัวบุคคล

๑๕) แลนดิส (Landis)^{๓๔} กล่าวว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณ เป็นลักษณะของความเข้มแข็งภายในของบุคคลที่จะเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นความพึงพอใจกับชีวิตในการมีความสัมพันธ์กับพระเจ้าหรือสิ่งเหนือธรรมชาติ และมีการรับรู้เกี่ยวกับการมีความหมายในชีวิต

๑๖) ฮังเกลแมนน์รอส คลาสเซน และสโตนเลนเวอร์ค (Hungelmann, Ross, Klassen & Stollenwerk)^{๓๕} อธิบายว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณ เป็นความรู้สึกรู้สึกประสานกลมกลืนกันระหว่างตนเอง ผู้อื่น ธรรมชาติ และสิ่งเหนือตนเอง ภายใต้อิทธิพลและสถานที่ ซึ่งไม่หยุดนิ่ง และพัฒนาไปตามกระบวนการจนนำมาซึ่งการค้นหาความหมายและเป้าหมายในชีวิต

^{๓๑} ปิ่น มุกกันต์, **พุทธศาสตร์**, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕).

^{๓๒} ฉันทนา อุตสาหลักษณ์, **พุทธปัญญา คู่มือการสร้างปัญญา**, (กรุงเทพมหานคร: ธนธัชการพิมพ์, ๒๕๕๒).

^{๓๓} Paloutzian, R.F., & Ellison, C.W., **Loneliness Spiritual Well – Being and Quality of Life**, in L.A. Peplau, & P. Perlman (Eds), **Loneliness : A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy**, (New York : Wiley Interscience, 1982).

^{๓๔} Landis, B.J., “Uncertainly, Spiritual Well – Being, and Psychosocial Adjustment to Chronic Illness ”, **Issue in Mental Health Nursing**, 17, 1996 : 217 – 231.

^{๓๕} Hungelmann, J., Ross, E.K., Klassen , L.,&Stollenwerk, R., “ Focus on Spiritual Well – Being : Harmonious Interconnectedness of Mind - Body – Spirit ”, Use of theJAREL spiritual well – being Scale, **Geriatric Nursing**, 17 (6),1996 : 262 – 266.

๑๗) **สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ**^{๓๖} กล่าวว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณ หมายถึง การมีสติปัญญา สมบูรณ์จิตใจมั่นคง และมีความสุขสงบสุขอยู่ใน ปราศจากความกลัว ความวิตกกังวล และความทุกข์ใจใด ๆ

๑๘) **แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต**^{๓๗} กล่าวว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณ หมายถึง สภาวะจิตใจที่มีความสุข มีความสงบเยือกเย็น และมีความแข็งแรงทางจิตวิญญาณตลอดจนมีภูมิคุ้มกันทางจิตที่มีกระแสการรับรู้ที่ไวต่อสิ่งที่เข้ามากระทบ รู้ตื่นและเบิกบานกับการทำหน้าที่ และการใช้ชีวิต

สรุปได้ว่า ไตรลักษณ์ หมายถึง ลักษณะสามประการ ได้แก่ ความไม่เที่ยง (อนิจจตา) ความเป็นทุกข์ (ทุกข์ตา) ความมิใช่ตัวตน (อนตตตา) เป็นลักษณะที่เสมอกันแก่สังขารทั้งปวง ลักษณะทั้งสามนี้เป็นของที่แน่นอน มีอยู่ในทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นสังขารคือของที่ผสมขึ้นจากหลายอย่างรวมกัน ไม่ใช่ธาตุอย่างเดี่ยวล้วนๆ สิ่งใดที่เป็นสังขาร สิ่งนั้นก็ตกอยู่ในไตรลักษณ์ด้วยนั่นเอง ส่วนความผาสุกทางจิตวิญญาณเป็นสภาวะทางจิตใจที่มีความเข้มแข็ง มีภูมิคุ้มกันทางจิตใจ มีความสงบสุขอยู่ใน ปราศจากความทุกข์ สามารถดำเนินชีวิตอย่างปกติสุขและมีเป้าหมายของชีวิตและการประสบความสำเร็จในชีวิต

๑.๖.๒ วิทยานิพนธ์

ก. วิทยานิพนธ์ในประเทศ

๑) **พระบวร กตปุณฺโณ (พงษ์ชาติ)**^{๓๘} ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง “การศึกษาเปรียบเทียบทัศนะเรื่องอนัตตาในพุทธปรัชญาเถรวาทกับทัศนะของฌอง-ปอล ซาร์ตร์” พบว่า เพราะการที่จิตคิดปรุงแต่งสิ่งต่างๆ จึงทำให้เราไม่สามารถที่จะมองเห็นสภาวะแห่งความเป็นอนัตตาได้ เป็นเหตุให้เราหลงผิดคิดไปว่าความเป็นอนัตตานั้นเป็นสิ่งที่ไม่มีอยู่ในโลก ความเป็นอนัตตานั้นเป็นเพียงแค่ความคิดหนึ่งซึ่งมนุษย์สร้างขึ้นมา แต่แท้ที่จริงแล้วมนุษย์มิได้มีความหมายอะไรเลย คล้ายคลึงกับพุทธปรัชญาเถรวาทที่ว่า สิ่งต่างๆ ในโลก ไม่ว่าจะเป็สิ่งที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิต มีสภาพที่ว่างจากตัวตน และสิ่งทีเนื่องด้วยตนทั้งสิ้น แต่การที่จิตมนุษย์ถูกอวิชชาคือความไม่รู้แจ้งเห็นจริงในกฎแห่งไตรลักษณ์ครอบงำ จึงทำให้มนุษย์พากันยึดมั่นถือมั่นสิ่งต่างๆ ว่ามีอัตตาที่จะสามารถยึดครองได้

^{๓๖} สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ, “เอตัสส์”, **หมอชาวบ้าน**, ๑๗ (๒๐๐๘, ๒๕๔๓) : ๒๔ – ๒๗.

^{๓๗} แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต, “เรื่องเด่นจากปก : สภาวะทางจิตวิญญาณ”, **หมอชาวบ้าน**, ๒๒ (๒๖๑), ๒๕๔๔ : ๑๔ – ๑๖.

^{๓๘} พระบวร กตปุณฺโณ (พงษ์ชาติ), “การศึกษาเปรียบเทียบทัศนะเรื่องอนัตตาในพุทธปรัชญาเถรวาทกับทัศนะของฌอง-ปอล ซาร์ตร์”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

๒) พระมหานियม สีลสวโร (เสนารินทร์)^{๓๙} ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องอนัตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท” โดยสรุปกล่าวถึงเรื่องอนัตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท โดยศึกษาในเชิงอภิปรัชญา และจริยศาสตร์ ผลจากการศึกษาวิจัยทำให้ทราบว่า

(๑) พุทธปรัชญา แสดงหลักอนัตตา โดยสอดคล้องกับความจริงที่พระพุทธรองค์ทรงค้นพบหลังจากที่ตรัสรู้แล้ว คือหลักปฏิจจนุปบาท อนัตตาจึงเป็นหลักความจริงในกฎธรรมชาติที่สะท้อนให้เห็นถึงธรรมชาติของพระพุทธรศาสนาที่แตกต่างไปจากคำสอนของลัทธิศาสนาและปรัชญาอื่นๆ ในอินเดียอย่างเด่นชัด

(๒) พุทธปรัชญา แสดงหลักอนัตตา โดยสัมพันธ์กับการศึกษา และปฏิบัติธรรม เพื่อมุ่งถ่ายทอดความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวตน คือ ความยึดถือว่าเป็นตัวเรา ของเรา (อหังการ-มมังการ) เป็นต้น ซึ่งจะเป็แนวทางของการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดของพุทธศาสนา คือ ความว่างจากตัวตน (อตตสญญตา) ความหลุดพ้นจากทุกข์ (วิมุตติ) หรือความดับเย็นเป็นสุข (นิพพาน)

(๓) พุทธปรัชญามีธรรมชาติต่อแนวคิดเรื่องอตตแตกต่างจากศาสนาปรัชญาอื่นๆ ในอินเดียสรุปได้ ๒ ประการ คือ

๓.๑) พุทธปรัชญาปฏิเสธความมีอยู่ของอตต ที่หมายถึงอะไรบางอย่างที่มีอยู่อย่างแท้จริงเป็นนิรันดร ไม่เปลี่ยนแปลง หรือแตกสลาย ไม่ว่าจะมียู่ในฐานะที่เป็นหลักการแรกสุดหรือมูลเหตุของสากลโลก หรือในฐานะธาตุแท้ หรือธรรมชาติอันเป็นแก่นแท้ของมนุษย์ก็ตาม

๓.๒) พุทธปรัชญาอธิบายว่า สิ่งที่เรียกว่า "อตต" นั้นเป็นเพียงคำพูดที่ใช้สื่อสารกันในชีวิตประจำวันเป็นสำนวนคำพูดที่ใช้เรียกแทนสภาวะอันเป็นที่ประชุมแห่งกองสังขารที่เป็นสังขตธรรมเท่านั้น คำว่า "อตต" นี้จึงหาได้มีความหมาย หรือกินความเข้าไปถึงความมีอยู่แห่งกองสังขาร ในสภาวะที่เป็นตัวตนแท้จริงแยกออกไปต่างหากแต่อย่างใดไม่ เพราะสภาวะตัวตนเช่นนั้นไม่มีสิ่งที่มีได้ ย่อมไม่ใช่อตต สิ่งที่เป็นอตต ย่อมมีไม่ได้ สรรพสิ่งปรากฏเสมือนว่าเป็นอตต แต่เบื้องหลังสภาพที่ปรากฏนั้นก็คือสภาวะที่แท้จริงว่า “สิ่งทั้งปวง เป็นอนัตตา”

๓) พระครูสุนทรสุตสาร (พยุ่ง กตปุญโญ)^{๔๐} ได้ทำการวิจัย เรื่อง ศึกษาวิเคราะห์ชั้น ๕ อันเป็นภูมิของวิปัสสนาเฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน พบว่า ชั้น ๕ ตามที่ทราบ

^{๓๙} พระมหานियม สีลสวโร (เสนารินทร์), “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องอนัตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒).

^{๔๐} พระครูสุนทรสุตสาร (พยุ่ง กตปุญโญ), “ศึกษาวิเคราะห์ชั้น ๕ อันเป็นภูมิของวิปัสสนา เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

กันว่า รูป-นาม นั้น เป็นคนละส่วนกัน มีเกิดแล้วก็มีดับ บังคับบัญชาอะไรไม่ได้ เป็นไปตามธรรมชาติ ผู้รู้สามารถนำขั้น ๕ มาเป็นนาวาเพื่อจะพาให้ถึงฝั่งพระนิพพานได้ตามปรารถนา

๔) วรารัตน์ วีระเทศ^{๔๑} ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์หลักอนัตตาในทัศนะของพุทธทาสภิกขุ” โดยสรุปความได้ว่า สิ่งที่ถูกปัจจัยปรุงแต่งทั้งหลายไม่พบว่ามีส่วนใดเลยที่พอจะเรียกได้ว่าเป็นอัตตา เพราะโลกแห่งปรากฏการณ์นี้เป็นเพียงการเกิดขึ้นของเหตุและผลเกิดขึ้นต่อกันไปอย่างไม่ขาดสาย

อนัตตา คือ ภาวะที่ปราศจากความเชื่อและความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน เพราะความเชื่อและความยึดมั่นเช่นนั้นจะนำมาซึ่งความทุกข์

๕) วิศิษฐ์ ชัยสุวรรณ^{๔๒} ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์ ปฏิจจสมุปบาทในแนวปรมัตถสังขะ” พบว่า ปรมัตถสังขะ คือ ใช้ขั้น ๕ ล้วนๆ ซึ่งแสดงอยู่ ๒ นัย คือ ๑) ตามนัยพระสูตร ทำให้เกิดความรู้แบบข้ามภพข้ามชาติ ด้วยปรมัตถสังขะที่เชื่อมโยงธรรมชาติการทำงานของขั้น ๕ เข้ากับเรื่อง กิเลส กรรม วิบาก และการเวียนว่ายตายเกิดในภพภูมิต่างๆ ๒) ตามนัยพระอภิธรรม ทำให้เห็นและเข้าใจกระบวนการทำงานอย่างครบวงจรของปฏิจจสมุปบาทในขณะจิตเดียว (ในจิตแต่ละดวง)

๖) กัลยา พลอยใหม่^{๔๓} ได้ศึกษาความผาสุกทางจิตวิญญาณของเด็กวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ประกอบด้วยนักเรียนจำนวน ๓๗๑ คน จากนักเรียนอาชีวศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ ข้อมูลรวบรวมโดยใช้แบบสอบถามความผาสุกทางจิตวิญญาณของเด็กวัยรุ่น ซึ่งมีค่าความเที่ยงตรงของเนื้อหาเท่ากับ ๐.๘๖ และค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๘๖ ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลาง และแต่ละด้านได้แก่ ด้านความสุข ความสงบที่เกิดจากความดี ความไม่เห็นแก่ตัว และมีพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ด้านความรู้สึกเบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิต และด้านการมีสติ สมาธิ และปัญญาอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยคะแนนความผาสุกทางจิตวิญญาณอยู่ในระดับสูง

^{๔๑} วรารัตน์ วีระเทศ, “วิเคราะห์หลักอนัตตาในทัศนะพุทธทาสภิกขุ”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๔๑). อ้างใน พระบวร กตปุณโย (พงษ์ชาติ), “การศึกษาเปรียบเทียบทัศนะเรื่องอนัตตาในพุทธปรัชญาเถรวาทกับทัศนะของฌอง-ปอล ซาทร์”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

^{๔๒} วิศิษฐ์ ชัยสุวรรณ, “ศึกษาวิเคราะห์ปฏิจจสมุปบาทในแนวปรมัตถสังขะ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐).

^{๔๓} กัลยา พลอยใหม่, “ความผาสุกทางจิตวิญญาณของเด็กวัยรุ่น”, **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๕).

๗) ธนิญา น้อยเปียง^{๔๔} ได้ศึกษาการรับรู้ความรุนแรงของการเจ็บป่วย การสนับสนุนทางสังคมและความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม พบว่าการรับรู้ความรุนแรงของการเจ็บป่วยมีความสัมพันธ์ทางลบกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของกลุ่มตัวอย่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของกลุ่มตัวอย่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

๘) สุภาวดี เนติเมธี^{๔๕} ได้ศึกษาความหวัง พฤติกรรมการดูแลทางการแพทย์ การสนับสนุนทางสังคมกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของมารดาหลังคลอดที่ติดเชื้อเอชไอวี พบว่าความหวัง พฤติกรรมการดูแลทางการแพทย์ การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของมารดาหลังคลอดที่ติดเชื้อเอชไอวี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ข. วิทยานิพนธ์ต่างประเทศ

๑) มิคเคิลย์ และคณะ (Mickley et al)^{๔๖} ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความผาสุกทางจิตวิญญาณ ความศรัทธาในศาสนา และความหวังในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม จำนวน ๑๗๕ ราย ผลการศึกษาพบว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความหวัง ($r = 0.661, p < 0.001$) โดยที่ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะมีคะแนนความผาสุกทางจิตวิญญาณค่อนข้างดี

๒) เฟอริงและคณะ (Fehring et al)^{๔๗} ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความผาสุกทางจิตวิญญาณ ความศรัทธาในศาสนา ความหวัง ภาวะซึมเศร้า และภาวะอารมณ์ในทางบวกของผู้ป่วยสูงอายุที่เป็นมะเร็ง จำนวน ๑๐๐ ราย พบว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความหวัง ($r = 0.75, p < 0.001$) และภาวะอารมณ์ในทางบวกของผู้สูงอายุที่เป็นมะเร็ง ($r = 0.51, p < 0.001$)

^{๔๔} ธนิญา น้อยเปียง, “การรับรู้ความรุนแรงของการเจ็บป่วย การสนับสนุนทางสังคม และความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม”, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๕).

^{๔๕} สุภาวดี เนติเมธี, “ความหวัง พฤติกรรมการดูแลทางการแพทย์ การสนับสนุนทางสังคมกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของมารดาหลังคลอดที่ติดเชื้อเอชไอวี”, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๔๗).

^{๔๖} Mickley, J.R., Soeken, K., & Belcher, A., “Spiritual well – being religiousness and hope among woman with breast cancer”, *IMAGE : Journal of Nursing Scholarship*, 24 (4), 1992 : 267 – 272.

^{๔๗} Fehring, R.J., Miller, J.F., & Show, C., “Spiritual well – being religiousness hope depression and mood status in elderly people coping with cancer”, *Oncology Nursing Forum*, 24 (4), 1997 : 663 – 671.

๓) **คาร์สัน (Carson)**^{๔๘} ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความผาสุกทางจิตวิญญาณ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านจิตวิญญาณ ภาวะสุขภาพ และความเข้มแข็งอดทน ในกลุ่มตัวอย่างผู้ที่มีผลเลือด เอช ไอ วี เป็น บวก ผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่ามีอาการสัมพันธ์กับเอดส์ หรือเป็นเอดส์จำนวน ๑๐๐ ราย พบว่าความผาสุกทางจิตวิญญาณ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเข้มแข็งของจิตใจ ($r = 0.417, p < 0.001$)

๔) **แคคโซโรวสกี (Kaczorowscited in Mickley et al)**^{๔๙} ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความผาสุกทางจิตวิญญาณกับความวิตกกังวลในผู้ป่วยมะเร็งจำนวน ๑๑๔ ราย พบว่าความผาสุกทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล

๕) **แลนดิส (Landis)**^{๕๐} ได้ศึกษาเรื่องความรู้สึกไม่แน่นอน ความผาสุกทางจิตวิญญาณ และการปรับตัวทางจิตสังคมในผู้ป่วยเรื้อรังจำนวน ๙๔ ราย พบว่าความผาสุกทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวทางจิตสังคมในผู้ป่วยเรื้อรัง

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ไตรลักษณ์ หมายถึง ลักษณะสามประการ เป็นกฎธรรมชาติ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีสิ่งซึ่งเป็นตัวแท้ที่ยืนยงคงตัวได้ถาวรตลอดไป สรรพสิ่งเกิดจากองค์ประกอบต่างๆ มาประชุมกันเข้าสัมพันธ์กันเป็นไปตามเหตุปัจจัยว่างเปล่าจากตัวตนที่เป็นแก่นอันยังยืนถาวรและความผาสุกทางจิตวิญญาณ หมายถึง สภาวะจิตใจที่มีความสุข ความสงบที่เกิดจากความดี ความไม่เห็นแก่ตัว มีความรู้สึกเบิกบานกับการทำหน้าที่ และการใช้ชีวิต รวมทั้งมีสติ สมาธิ และปัญญารวมถึงงานวิจัยเรื่องหลักไตรลักษณ์เปรียบเทียบกับทัศนะของศาสตร์อื่นๆ และก็พบว่าเรื่องความผาสุกทางจิตวิญญาณของเด็กวัยรุ่น ความผาสุกทางจิตวิญญาณของมารดาหลังคลอดที่ติดเชื้อเอชไอวี เป็นต้น แต่จากการศึกษายังไม่มียานวิจัยใดที่กล่าวความสัมพันธ์ระหว่างหลักไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนากับความผาสุกทางจิตวิญญาณ ผู้วิจัยจึงเห็นควรศึกษาเรื่องไตรลักษณ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณนี้ เพื่อนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันให้เกิดความผาสุกได้อย่างยั่งยืนต่อไป

^{๔๘} Carson, V.B., **The relationship of spiritual well – being selected demographic variable health indicators and AIDS related activity to hardiness in person who were HIV positive or were diagnosed with ARC or AIDS [CD-ROM]**, Abstract from ProQuest. File : Dissertation Abstract Item : 9807270.

^{๔๙} Mickley, J.R., Soeken, K.,& Belcher, A., “Spiritual well – being religiousness and hope among woman with breast cancer ”, **IMAGE : Journal of Nursing Scholarship**, 24 (4), 1992 : 267 – 272.

^{๕๐} Landis, B.J., “Uncertainly, Spiritual Well – Being, and Psychosocial Adjustment to Chronic Illness ”, **Issue in Mental Health Nursing**, 17, 1996 : 217 – 231.

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยเรื่องนี้เป็นการศึกษาวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยมีวิธีดำเนินการและขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

๑.๗.๑ ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ จากแหล่งข้อมูลต่างๆ โดยศึกษาค้นคว้าจากแหล่งข้อมูล คือ ห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ และสำนักหอสมุดกลางมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

๑.๗.๒ นำข้อมูลที่ได้มาศึกษาวิเคราะห์ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับแนวคิด และสังเคราะห์ข้อมูล เขียนงานวิจัยพร้อมนำเสนอแนวคิดผู้วิจัย โดยให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์และตอบปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๗.๓ ค้นหาการศึกษาวิจัยและจัดข้อมูลให้เป็นระบบเพื่อสะดวกต่อการเขียนงานวิจัย

๑.๗.๔ สรุปผลการวิจัยและนำเสนองานวิจัย

๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับ

๑.๘.๑ ได้ทราบหลักไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนา

๑.๘.๒ ได้ทราบและเข้าใจเรื่องความผาสุกทางจิตวิญญาณ

๑.๘.๓ ได้ทราบและเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างหลักไตรลักษณ์ กับความผาสุกทางจิตวิญญาณ

๑.๘.๔ สามารถนำไปปรับใช้ให้ก่อเกิดความผาสุกในการดำเนินชีวิตประจำวันได้

บทที่ ๒

หลักไตรลักษณ์ ในพระพุทธศาสนา

การศึกษาเรื่องหลักไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยได้ศึกษาจากพระไตรปิฎก และ คัมภีร์ในพระพุทธศาสนา หนังสือและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาทั้งตามรูป ศัพท์ และอรรถกถา เพื่อแสดงให้เห็นถึงความหมายของไตรลักษณ์ คำอธิบายไตรลักษณ์ในเชิง พรรณนาความให้พิสดาร ตามแนวแห่งพระอรรถกถาจารย์ พร้อมแสดงตัวอย่างให้เห็นความสัมพันธ์ และเชื่อมโยงในหลักไตรลักษณ์ ดังนี้

๒.๑ ความหมายของหลักไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์เป็นหลักธรรมในพระพุทธศาสนา จากการศึกษาไตรลักษณ์ ของนักวิชาการได้ กล่าวถึงความหมายของไตรลักษณ์ในลักษณะต่างๆ ดังนี้

๒.๑.๑ ความหมายโดยศัพท์ (สัททนต์)

คำว่า ไตรลักษณ์ มาจากคำ ๒ คำ คือ คำว่า ไตร + ลักษณะ ภาษาบาลีว่า ทิ+ลกขณานิ คำว่า ไตร หรือ ทิ แปลว่า ๓ คำว่า ลักษณะ หรือ ลกขณานิ แปลว่า อาการ หรือ ลักษณะ

เมื่อนำเอาคำทั้งสองมารวมเข้ากันแล้วก็จะได้ คำว่า ไตรลักษณ์ หรือ ทิลกขณานิ ซึ่ง แปลว่า ลักษณะ ๓ อย่าง คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ อนัตตา ความไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ ตน ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Three Characteristics of Existence แปลว่า ลักษณะ ๓ อย่าง ซึ่ง หมายถึง ลักษณะของสิ่งทั้งหลาย ทั้งที่เป็นสังขตธรรมและอสังขตธรรม

ไตรลักษณ์ เป็นคำสันสกฤต ในภาษาบาลีจะเป็น ทิลกขณ หรือ เตลกขณ แปลว่า ลักษณะสามประการ หรือ ลักษณะที่เสมอกันแห่งสังขารทั้งปวงสามประการ

อีกนัยหนึ่ง ไตรลักษณ์ มาจากภาษาบาลีว่า “ทิลกขณ” มีการวิเคราะห์ศัพท์ดังต่อไปนี้

ติ แปลว่า สาม เป็นวิเศษนะ แจกได้ในสามลิงค์ ปุงลิงค์ เช่น ตโย (ชนา) อันว่าชน ทั้งหลายสาม อิตถิลิงค์ เช่น ติสโส (อิตถียา) อันว่าหญิงทั้งหลายสาม นปุงสกลิงค์ เช่น ตินิ (จีวรานิ) อันว่าจีวรทั้งหลายสาม เป็นต้น โดยเป็นปฐมาริภคติ ฝ่ายพหูพจน์^๑

^๑ บุญสืบ อินสาร, พจนานุกรมบาลี-ไทย ธรรมบทภาค ๑-๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้น ตั้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๕), หน้า ๓๔๑.

ลักษณะ แปลว่า เครื่องทำสัญลักษณ์, เครื่องกำหนด, เครื่องบันทึก, เครื่องทำจุดสังเกต, ตราประทับ เปรียบได้กับภาษาอังกฤษในคำว่า Marker เป็นนามศัพท์นปุงสกลิงค์^๒

ติลกขณ แปลว่า ลักษณะสาม เป็นนามศัพท์นปุงสกลิงค์^๓

ติลกขณฺ์ แปลว่า สู่ลักษณะสาม เป็นสมาหารทิกุสมาส วิเคราะห์ว่า ติณิ ลกขณานิ

ติลกขณ จึงแปลว่า เครื่องกำหนดสามอย่าง ในแง่ความหมายแล้ว ตามคัมภีร์อรรถกถา จะพบได้ว่า มีธรรมที่อาจหมายถึง ติลกขณ อย่างน้อย ๒ อย่าง คือ สามัญญลักษณะ ๓ และสังขตลักษณะ ๓ ในคัมภีร์ชั้นฎีกา พบว่า ได้มีการอธิบายเพื่อแยก ลักษณะทั้ง ๓ แบบนี้ออกจากกันด้วย

ไตร+ลักษณฺ์, ติ+ลกขณ วิเคราะห์ว่า ติณิ ลกขณานิ = ติลกขณฺ์, เตลกขณฺ์ ฉะนีแล

จิต เจตสิก และรูป มีไตรลักษณฺ์ คือ สามัญญลักษณะ ๓ ครบบริบูรณ์ทั้ง ๓ อย่าง แต่ นิพพานมีสามัญญลักษณะเพียง ๑ คือ อนัตตลักษณฺ์เท่านั้น

ส่วนบัญญัติธรรม ไม่มีสามัญญลักษณะ ๓ อย่าง คือ ไตรลักษณฺ์นี้แต่อย่างหนึ่งอย่างใด ไม่ เพราะบัญญัติ ไม่ใช่ปรมาตถธรรม แต่เป็นบัญญัติธรรมคือ สมมติสัจจะ ที่สมมติขึ้นบัญญัติขึ้น ตาม โวหารของโลกเท่านั้น ไม่ใช่สิ่งที่มีเองเป็นเองแต่อย่างใด

อนิจจ มาจาก น+ นิจจ น แปลว่า ไม่ นิจจ แปลว่า เทียง, เเนียงๆ, เป็นนิตย, ประจำ นำมาเข้าสมาส แปลง น เป็น อ ในกรณีศัพท์หลังขึ้นต้นด้วยพยัญชนะ เป็น อนิจจ

ทุกข มาจาก ทุ+ขม ทุ เป็นอุปสรรค แปลว่า ชั่ว, ยาก ขม ธาตุ ในความหมายว่า อดทน รวมกันเป็น ทุขม แต่บทสำเร็จเมื่อมี ทุ อยู่หน้า เข้าสมาสนิยมซ้อนพยัญชนะสังโยคทุกครั้ง เป็น ทุกข แล้วลบที่สุดธาตุคือ ม ทิ้งเสีย จึงเป็น ทุกข แปลว่า ทนได้ยากหรือ ความลำบาก

อนตตา มาจาก น+อตตา น แปลว่า ไม่ อตตา แปลว่า ตัวตน เมื่อเข้าสมาส ต้องดูว่า บทหลังขึ้นต้นด้วยพยัญชนะหรือสระ อตตา ขึ้นต้นด้วยสระ คือ อ ต้องแปลง น เป็น อน สำเร็จเป็น อนตตา แปลว่า ไม่มีตัวตน

อนัตตา มาจากคำว่า น+อัตตา วิเคราะห์ว่า อตตโน อภาโว แปลว่า ความไม่มีแห่งอัตตา หรือตัวตน

คำว่า อัตตา ในภาษาบาลีมีใช้อยู่ ๒ แบบ คือ อัตตา และ อัตตะ ซึ่งถูกใช้เป็นเอกพจน์ เท่านั้น^๔

^๒ บุญสืบ อินสาร, พจนานุกรมบาลี-ไทย ธรรมบพภาค ๑-๔, หน้า ๖๖๘.

^๓ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๔๕.

^๔ Encyclopidia I, p. 567. อ่างโน พระมหาสุนันท์ จนทโสภโณ (ดิษฐ์สุนันท์), “การศึกษาคำสอน เรื่องไตรลักษณฺ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๑๖.

ในพระไตรปิฎกและอรรถกถา คำว่า อัตตา หรือ อัตตะ มีความหมายหลายอย่าง คือ

๑. ใช้เป็นคำสรรพนาม ซึ่งมีความหมายทางไวยากรณ์ และเป็นความจริงขั้นสมมติ สัจจะอัตตา แปลว่า ตัวเองหรือตน (oneself) ซึ่งตรงกันข้ามกับคนอื่น เช่น คำว่า อัตตา หิ อัตตโน นาโถ (ตนแลเป็นที่พึ่งของตน)^๕

๒. หมายถึง อัตภาพ หรือ อัตภาวะ ซึ่งประกอบด้วย รูปธรรม นามธรรม หรือ กาย และใจ

๓. อัตตา ที่ใช้ในความหมายทางอภิปรัชญา หมายถึงแก่นสาร (substance) ของชีวิต ซึ่งเรียกว่า อัตตา ในภาษาบาลี หรือ อาตมัน ในภาษาสันสกฤต ที่เที่ยงแท้ถาวร ไม่มีเปลี่ยนแปลง หรือแตกดับไป แต่อัตตาหรืออาตมัน ยังคงอยู่ตลอดกาล ซึ่งอัตตาในความหมายนี้แหละ ที่ถูกปฏิเสธ โดยคำสอนเรื่อง อนัตตา ในพุทธศาสนา^๖

อัตตา เป็นเพียงสมมติสัจจะ ไม่ใช่ปรมาตสัจจะ เพราะคำว่า อัตตา เป็นเพียงคำเรียกชื่อ ตามสมมติ ไม่ได้มีอยู่จริงแท้โดยปรมาตสัจจะ ในความจริงขั้นสูงสุด สิ่งที่มีอยู่จริงคือ กระแสแห่งความเปลี่ยนแปลงแห่งรูปธรรมและนามธรรม ซึ่งว่างเปล่าจากตัวตน^๗

จะเห็นได้ว่า ไตรลักษณ์ ตามรูปศัพท์หรือตามความหมายโดยศัพท์ จะมีความหมายตาม ตัวคือ ไตร หรือ ติ มีความหมายว่า สาม และ ลักษณะ หรือ ลกขณ มีความหมายว่า ลักษณะ หรือ อาการ เมื่อนำมารวมกันเป็น ไตรลักษณ์ จึงมีความหมายว่า ลักษณะ ๓ ประการ หรือ อาการ ๓ อย่าง อันได้แก่ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความมิใช่ตัวตน นั่นเอง

๒.๑.๒ ความหมายโดยเนื้อความ (อรรถนัย)

ไตรลักษณ์ หมายถึง ลักษณะที่เป็นสามัญทั่วไป ๓ ประการ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความมิใช่ตัวตน^๘

ไตรลักษณ์^๙ ลักษณะที่เป็นสามัญทั่วไป ๓ ประการ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง เรียกตามคำบาลีว่า เป็น อนิจจัง ในภาษาไทยนิยมใช้คำว่า อนิจจัง หมายถึง

^๕ ชู.ธ. (บาลี) ๒๖/๑๖๐/๔๖.

^๖ Anatta, *The Three Basic Facts of Existence III Impermanance*, Collected Essays, Kandy Srilanka, 1974, p. 80-81. อ้างใน พระมหาสุวณฺณโก จันทโสภโณ (ดิษฐ์สุนนท์), “การศึกษาคำสอนเรื่องไตรลักษณ์ในพระพุทธานุสสาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสนศาสตรมหาบัณฑิต*, หน้า ๑๗.

^๗ Venerable Mahasi sayadaw, *The Great Discourse On notself (Anattalakkhana Sutta)*, (Bangkok : Buddhadhamma Foundation, 1996), p. 1. อ้างในเรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗.

^๘ ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๐-๒๔/๒๗-๓๑.

^๙ *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ๒๕๕๒*, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์, ๒๕๕๖), หน้า ๔๘๔.

สิ่งที่ไม่เที่ยง ภาวะที่เป็นอนิจจัง เรียกเป็นคำศัพท์ตามบาลีว่า อนิจจตา หมายถึงลักษณะที่แสดงถึงความไม่เที่ยง เรียกเป็นศัพท์ว่า อนิจจลักษณะ สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ ในภาษาไทยพูดว่า ทุกข์ เป็นทุกข์ เป็นของคงทนอยู่ไม่ได้ มีสภาวะแห่งความบีบคั้นขัดแย้ง หรือภาวะที่เป็นทุกข์ เรียกเป็นคำศัพท์ตามบาลีว่า ทุกขตา หมายถึงลักษณะที่แสดงถึงความทุกข์เรียกเป็นศัพท์ว่า ทุกขลักษณะ “ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา”^{๑๐} ความเป็นของมิใช่ตัวตน ภาวะที่เป็นอนัตตา เรียกเป็นคำศัพท์ตามบาลีว่า อนัตตตา หมายถึงลักษณะที่แสดงถึงความไม่เที่ยง อนัตตา มิใช่ตัว มิใช่ตน เรียกเป็นคำศัพท์ว่า อนัตตลักษณะในหนังสือพุทธธรรม ได้ให้ความหมายของไตรลักษณ์ คือ

๑. อนิจจตา (Impermanence) ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไปในที่สุด

๒. ทุกขตา (Stress and Conflict) ความเป็นทุกข์ ความเป็นของทนอยู่ไม่ได้หรือทนได้ยาก ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กดดัน ผืนและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้น เปลี่ยนแปลงไป จะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์ มีความบกพร่องอยู่ในตัว หรือความพึงพอใจเต็มที่แก่ผู้อยากด้วยตัณหา และก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปอยาก เข้าไปยึดด้วยตัณหาอุปาทาน

๓. อนัตตตา (Soullessness หรือ NonSelf) ความเป็นอนัตตา ความไม่ใช่อัตตา ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมัน^{๑๑} ความเป็นอนัตตาไม่มีตัวตนแท้จริง ไม่อยู่ในอำนาจ บังคับบัญชาไม่ได้

หลักไตรลักษณ์เป็นหลักการสอนที่พระพุทธเจ้าทรงยกแสดงว่าเป็นหลักความจริงทั่วไปแก่สิ่งทั้งปวงที่ทรงแสดงเพื่อใช้เป็นหลักพิจารณา (โยนิโสมนสิการ) ความเป็นไปในธรรมชาติทั้งหลาย คือ ขันธ์ ๕ (ในมหาสติปัฏฐานแยกเป็น ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม) โดยมุ่งที่จะให้เกิดปัญญาความรู้แจ้งในความเป็นจริงของชีวิตมนุษย์เป็นสำคัญ อันจะเป็นผลให้เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนัด ถ้อยถอนความยึดมั่นถือมั่นในวาทะของตน (อัตตวาทุปาทาน)^{๑๒} หลุดพ้นจากทิฏฐิ คือความตามเห็นว่าเป็นตัวตน (อัตตานุทิฏฐิ) ได้ในที่สุด”^{๑๓}

สรุปได้ว่า ไตรลักษณ์เป็นลักษณะ ๓ ที่กล่าวถึงสภาวะธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงของชีวิตมนุษย์ว่าประกอบด้วย ๑. สังขารทั้งหลายเป็นอนิจจตา (ความไม่เที่ยง) ๒. สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ตา (ความเป็นทุกข์) ๓. สังขารทั้งหลายเป็นอนัตตา (ความเป็นของมิใช่ตน) ดังนั้น

^{๑๐} อ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๑๓๗/๓๘๕.

^{๑๑} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๖๘.

^{๑๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๔๓/๑๓๗.

^{๑๓} พระมหานายม สีสวัสดิ์, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์แนวคิดเรื่องอนัตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒).

ถ้าหากมนุษย์เรียนรู้และเข้าใจไตรลักษณ์ก็จะทำให้มีความเข้าใจในชีวิตของตนเองและผู้อื่นที่อยู่ร่วมกันในสังคม จะทำให้เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงของสังขารหรือช่วงวัยต่างๆของชีวิต เข้าใจที่ต้องประสบกับความทุกข์หรือปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ก็จะทำให้ได้ใช้ชีวิตของตนเองด้วยการใช้ปัญญาและสติอยู่ตลอดเวลา ไม่ใช่ชีวิตที่ประมาทในโลก ไม่หลงมกมายในอบายมุข ไม่ลุ่มหลงตนเอง ตกเป็นทาสของตัณหาและกิเลสครอบงำจิตใจ ก็จะช่วยให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขในโลก เนื่องจากมีความเข้าใจในไตรลักษณ์ จึงเกิดความเข้าใจสภาวะธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปในโลก จึงใช้เวลาในชีวิตทำประโยชน์แก่ตนและแก่โลกเต็มกำลังความสามารถและภาคภูมิใจในความสำเร็จของตนเอง^{๑๔}

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต) กล่าวว่า ไตรลักษณ์^{๑๕} หมายถึง ลักษณะสาม คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนิจจัง (อนิจจตา ทุกขตา อนตตตา) เรียกอีกอย่างว่า สามัญลักษณะ ลักษณะที่เสมอกันแก่สังขารทั้งปวง ได้แก่ ๑. อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง ๒. ทุกขตา ความเป็นทุกข์หรือความเป็นของคงทนอยู่ไม่ได้ ๓. อนตตตา ความเป็นของไม่ใช่ตัวตน ดังภาษาบาลีดังนี้ ๑. สัพเพ สงขารา อนิจจา สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง ๒. สัพเพ สงขารา ทุกขา สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ๓. สัพเพ ธมมา อนตตา ธรรมทั้งปวงมิใช่ตัวตน ดังนั้นไตรลักษณ์จึงเป็นกฎธรรมดาเรียกว่า ธรรมนิยาม ตามรายละเอียดดังนี้

อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยงเป็นภาวะที่สังขารทั้งปวงเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงไม่คงที่โดยมีลักษณะที่เป็นอนิจจก็คือลักษณะที่ให้เห็นว่าเป็นของไม่เที่ยงไม่คงที่ ได้แก่ ๑. เป็นไปโดยการเกิดขึ้นและสลายไป คือเกิดดับๆ มีแล้วก็ไม่มี ๒. เป็นของแปรปรวน คือเปลี่ยนแปลงแปรสภาพไปเรื่อยๆ ๓. เป็นของชั่วคราวอยู่ได้ชั่วคราวๆ ๔. แแย้งต่อความเที่ยง คือ โดยสภาวะของมันเอง ก็ปฏิเสธความเที่ยงอยู่ในตัว^{๑๖}

ทุกขตา ความเป็นทุกข์คงทนอยู่ไม่ได้ ทุกขลักษณะเป็นเครื่องกำหนดว่าเป็นทุกข์มีลักษณะที่ดังนี้ ๑. ถูกการเกิดขึ้นและการดับสลายบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา ๒. ทนได้ยากหรือคงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ๓. เป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ ๔. แแย้งต่อสุขหรือเป็นสภาวะที่ปฏิเสธความสุข^{๑๗}

อนตตตา ความเป็นอนตตาคือมิใช่ตัวมิใช่ตน อนตตลักษณะ มี ลักษณะดังนี้ ๑. เป็นของสูญ คือเป็นองค์ประกอบที่เป็นส่วนย่อยๆ ทั้งหลาย วางเปล่าจากความสัตย์ บุคคล ตัวตน เรา

^{๑๔} ปิ่น มุทุกันต์, **พุทธศาสตร์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๑๘๑-๑๘๓.

^{๑๕} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๘๖, ๓๓๔.

^{๑๖} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๓๖๘.

^{๑๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๙.

เขา หรือการสมมติเป็นต่างๆ ๒. เป็นสภาพหาเจ้าของมิได้ ไม่เป็นของใครจริง ๓. ไม่อยู่ในอำนาจ ไม่เป็นไปตามความปรารถนา ไม่ขึ้นต่อการบังคับบัญชาของใครๆ ๔. เป็นสภาวะธรรมอันเป็นไปตาม เหตุปัจจัย ขึ้นต่อเหตุปัจจัย ไม่มีอยู่โดยลำพังตัว แต่เป็นไปโดยสัมพันธ์ อิงอาศัยกันอยู่กับสิ่งอื่นๆ ๕. โดยสภาวะของมันเองก็แย้งหรือค้านต่อความเป็นอัตตา มีแต่ภาวะที่ตรงข้ามกับความเป็นอัตตา^{๑๘}

ไตรลักษณ์ หมายถึงลักษณะที่มีทั่วไปแก่สังขารทั้งปวง คือ อนิจจะ ทุกขะ อนัตตา^{๑๙} ซึ่งมีความหมายดังนี้

อนิจจะ ไม่เที่ยง คือ ไม่ดำรงอยู่นิจนิรันดร์ เพราะเมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องดับไปในที่สุดทุกๆ สิ่งจึงเป็นสิ่งที่ดำรงอยู่ชั่วคราวเท่านั้น

ทุกขะ ทนอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องเปลี่ยนแปลงไปอยู่เสมอ เหมือนอย่างถูกบีบคั้นให้ทรุดโทรม เก่าแก่ไปอยู่เรื่อยๆ ทุกๆ คนผู้เป็นเจ้าของสิ่งเช่นนี้ ก็ต้องทนทุกข์เดือดร้อนไม่สบายไปด้วย เช่น ไม่สบายเพราะร่างกายป่วยเจ็บ

อนัตตา ไม่ใช่อัตตา คือไม่ใช่ตัวตน โดยมีอธิบายเป็นลำดับสามขั้นดังนี้

๑. ไม่ยึดมั่นกับตนเกินไป เพราะถ้าถ้ายึดมั่นกับตนเกินไปก็ทำให้เป็นคนเห็นแก่ตัว ถ้ายึดมั่น หรือทำให้หลงตน ลืมตน มีอคติ คือลำเอียงเข้ากับตน ทำให้ไม่รู้จักตนตามเป็นจริง เช่นคิดว่าตนเป็นฝ่ายถูก ตนต้องได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ด้วยความยึดมั่นตนเองเกินไป แต่ตามที่เป็นจริงหาได้เช่นนั้นไม่

๒. บังคับให้สิ่งต่างๆ รวมทั้งร่างกายและจิตใจ ไม่ให้เปลี่ยนแปลงตามความต้องการไม่ได้ เช่นบังคับให้เป็นหนุ่มสาวสวยงามอยู่เสมอไม่ได้ บังคับให้ภาวะของจิตใจชุ่มชื่นว่องไวอยู่เสมอไม่ได้

๓. สำหรับผู้ที่ได้ปฏิบัติไปได้จนถึงขั้นสูงสุด เห็นสิ่งต่างๆ รวมทั้งร่างกายและจิตใจเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตนทั้งสิ้นแล้ว ตัวตนจะไม่มี ตามพระพุทธภาษิตที่แปลว่า “ตนย่อมไม่มีแก่ตน” แต่ก็ยังมีผู้ซึ่งไม่ยึดมั่นอะไรในโลก ผู้รู้นี้เมื่อยังมีชีวิตอยู่ ก็สามารถปฏิบัติสิ่งต่างๆ ให้เป็นไปตามสมควรแก่สถานที่และสิ่งแวดล้อมโดยเที่ยงธรรมล้วนๆ

ไตรลักษณ์ แปลว่า ลักษณะ ๓ อย่าง ไตรลักษณ์ หมายถึงลักษณะ หรือข้อกำหนดหรือสิ่งที่มีประจำอยู่ในตัวของสังขารทั้งปวง ๓ อย่าง คือ ๑. อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง ความเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา ๒. ทุกขตา ความเป็นทุกข์ คือทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ๓. อนัตตตา ความเป็นของมิใช่ตัวตน ความปราศจากอัตตา ลักษณะ ๓ อย่างนี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สามัญญ

^{๑๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๖๖.

^{๑๙} สมเด็จพระศรีนครินทร์ราชบรมราชชนนี, WHAT DID THE BUDDHA TEACH, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรมศาสนา, ๒๕๒๐), หน้า ๑๐-๑๑. อ้างใน พระมหาสุนันท์ จันทโสภโณ (ดิษฐ์สุนันท์), “การศึกษาคำสอนเรื่องไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๓๓.

ลักษณะ คือ ลักษณะที่มีเสมอกันแก่สังขารทั้งปวง และเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ธรรมนิยาม คือ กฎธรรมดาหรือข้อกำหนดที่แน่นอนของสังขารทั้งปวง^{๒๐}

ไตรลักษณ์ หมายถึง ลักษณะทั้ง ๓ คือลักษณะที่ไม่เที่ยง, ทนอยู่ไม่ได้ และไม่ใช่อัตตณ ที่เรียกภาษาบาลีว่า อนิจจัง, ทุกขัง, อนตตา หรือ อนิจจตา, ทุกขตา, อนตตตา^{๒๑}

ไตรลักษณ์ หมายถึง ลักษณะ ๓ ประการ เป็นลักษณะที่มีประจำอยู่ในทุกๆ สิ่งที่เป็นสังขาร คือ อนิจจังลักษณะ ลักษณะไม่เที่ยง ทุกขลักษณะ ลักษณะเป็นทุกข์ และอนัตตลักษณะ ลักษณะที่ไม่มี ความหมายแห่งตัวตน ลักษณะทั้ง ๓ นี้ เรียกว่า “สามัญญลักษณะ” หรือ “ธรรมนิยาม”^{๒๒}

ไตรลักษณ์ หมายถึง ลักษณะสามอย่าง Common characteristics of things ลักษณะสามอย่างที่มีแก่สังขารทั้งปวง คือ ^{๒๓}

๑. อนิจจังลักษณะ ความแปรไป (Changeability)
๒. ทุกขลักษณะ ความยับยั้งไว้ในสภาพเดิมไม่ได้ (Misery)
๓. อนัตตลักษณะ ความไม่มีตัวตน (Non Atman)

ยกตัวอย่างเช่น คนๆ หนึ่ง แรกเกิดตัวเล็กๆ แล้วโตขึ้น แล้วแก่ไป แล้วตาย นี่คืออนิจจังลักษณะ หากใครจะใช้กลวิธีใดๆ ก็ตามเพื่อยับยั้งคนผู้นั้นให้คงเด็กอยู่หรือสาวอยู่ตลอดไปย่อมไม่อาจทำได้ การที่ยับยั้งไว้ไม่ได้นี้เรียกว่า ทุกขลักษณะ หากเราแยกส่วนต่างๆ ออกจากกันเสีย คือแยกผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ฯลฯ ในตัวคนนั้นออกจากกันให้หมดแล้ว เราก็จะพบว่า คนๆ นั้นได้หายไป ไม่มีอะไรที่เป็นคน เป็นนาย เป็นนาง อาการที่เขาหายไปเมื่อถูกแยกอย่างนี้เรียกว่า อนัตตลักษณะ

ไตรลักษณ์ หรือลักษณะ ๓ ประการ หมายถึงความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา

อนิจจัง (อนิตยะ ในภาษาสันสกฤต) เป็นลักษณะที่ ๑ ในไตรลักษณ์ ซึ่งโดยทั่วไปถือว่าเป็นรากฐานของลักษณะที่ ๒ และ ที่ ๓ คือ ทุกขังและอนัตตา เพราะว่าสิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ และสิ่งใดไม่เที่ยง จึงไม่ควรถือสิ่งนั้นว่าเป็นตัวตนและของตน

^{๒๐} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช, ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ “คำวัด”**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๒๗๒.

^{๒๑} สุชีพ ปุญญานุภาพ, **พจนานุกรมศัพท์พระพุทธศาสนา ไทย-อังกฤษ อังกฤษ-ไทย**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๗๖.

^{๒๒} พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), **พจนานุกรมธรรมของท่านพุทธทาส**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๙), หน้า ๗๖.

^{๒๓} พ.อ.ปิ่น มุทุกันต์, **ประมวลศัพท์ศาสนา สำหรับนักศึกษาและประชาชน**, (กรุงเทพมหานคร : คลังวิทยา, มปป.), หน้า ๑๕๙.

Warder A.K. ได้กล่าวถึงการสอนเรื่องไตรลักษณ์ของพระพุทธเจ้าในหนังสือ เรื่อง Indian Buddhism กับภิกษุว่า

พระพุทธเจ้า ดูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเธอคิดอย่างไร สังขารทั้งหลาย เป็นของเที่ยงแท้ หรือไม่เที่ยงแท้

ภิกษุทั้งหลาย ไม่เที่ยงพระเจ้าข้า

พระพุทธเจ้า ถ้าไม่เที่ยงแท้ เป็นสุขหรือเป็นทุกข์

ภิกษุทั้งหลาย เป็นทุกข์พระเจ้าข้า

พระพุทธเจ้า เมื่อเป็นทุกข์ควรหรือที่จะยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเราเป็นของๆ เรา

ภิกษุทั้งหลาย ไม่ควรยึดถือพระเจ้าข้า

พระพุทธเจ้า ภิกษุทั้งหลาย สังขารทั้งหลาย เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ควรที่จะเข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา เป็นของๆ เรา เป็นสภาพว่างเปล่า หาเจ้าของมิได้^{๒๔}

Woodward F.L. ได้กล่าวถึงพระพุทธเจ้าสอนไตรลักษณ์กับภิกษุในเมืองสาวัตถี ในหนังสือ The book of The Kindred Sayings (Sanyutta–Nikaya) ในสังยุตตนิกายว่า

ภิกษุผู้เห็นภัยในวัฏสงสารทั้งหลาย ตา เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์สิ่งใด เป็นทุกข์ สิ่งนั้นไม่ใช่ตัวตน สิ่งใด ไม่ใช่ตัวตน สิ่งนั้นไม่ใช่ตัวเรา นั่นไม่ใช่ของๆ เรา ไม่ใช่เป็นตัวเรา หู.... จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นไม่ใช่ตัวตน สิ่งใด ไม่ใช่ตัวตน สิ่งนั้นไม่ใช่ตัวเรา นั่นไม่ใช่ของๆ เรา ไม่ใช่เป็นตัวเรา

ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้รับคำสอนที่ดี จะทำให้รังเกียจ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ การที่ อริยสาวกรังเกียจโดยอายตนะภายใน ๖ ก็จะละตัณหาจากอายตนะเหล่านั้น ไม่มีตัณหา เป็น อิสระ ในความเป็นอิสระนี้ มาจากการมองเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การได้ลิ้มรส กายได้สัมผัส การได้รับรู้ทางใจ จึงเป็นอิสระ ดังนั้น อริยสาวกตระหนักรู้ว่า การเวียนว่ายตายเกิด ได้ถูก ทำลายแล้ว ชีวิตอยู่อย่างถูกต้องแล้ว ภารกิจหรือพรหมจรรย์ได้กระทำสิ้นสุดแล้ว ภาพใหม่ไม่มี อีก^{๒๕}

^{๒๔} Warder A.K. **Indian Buddhism**, (Delhi : Motilal Banarsidass Publishers Private Limited, 1970), p. 53.

^{๒๕} Woodward F.L. **The Book of The Kindred Sayings**, (Sanyutta – Nikaya) or Grouped Suttas Past IV, (The Pali Text Society of Ocford, 1996), p. 12. อ้างใน พระมหาสุมนันท์ จนทโสภโณ (ดิษฐ์สุนันท์), “การศึกษาคำสอนเรื่องไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๑๕.

ทุกข์ แปลว่า สภาวะที่บีบคั้นของธรรมชาติ หมายความว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีลักษณะที่เป็นทุกข์มองดูแล้วน่าสังเวชใจ นำให้เกิดความทุกข์ใจแก่ผู้มีความเห็นอย่างแจ่มแจ้งในสิ่งนั้นๆ เช่น “สภาวะของชั้น ๕ เป็นตัวทุกข์ อันมีตัณหาเป็นมูลเหตุแห่งทุกข์”^{๒๖} หรือภาษาอังกฤษแปลว่า Suffering และให้ความหมาย ๓ ความหมายดังนี้

ทุกข์ หมายถึง ความไม่สบายกายไม่สบายใจ หมายถึง ทุกขเวทนา ซึ่งเป็นหนึ่งในชั้น ๕
ทุกข์ลักษณะ ซึ่งเป็นทุกข์ในไตรลักษณ์

ทุกข์ ทางปรัชญาและจิตวิทยาหมายถึงประสบการณ์ทางจิตที่เจ็บปวดทรมาน หรือสภาวะที่บีบคั้นซึ่งเกิดมาจากความยึดมั่นถือมั่นในชั้น ๕ ว่าเป็นตัวตน^{๒๗}

อนัตตา เป็นลักษณะที่ ๓ และลักษณะสุดท้ายของไตรลักษณ์ หรือสามัญลักษณะ เช่นเดียวกับบอริยสัจสี่ อนัตตา เป็นคำสอนเฉพาะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งหลายเท่านั้น (*พุทธาวนัสสา มุกฺกิกา ธมฺมเทศนา*, สามุกกิงฺกสิทฺตนา)^{๒๘} และเป็นหลักคำสอนในพุทธศาสนาที่ปฏิเสธ อัตตา หรืออาตมัน ของศาสนาพราหมณ์ ฮินดูโดยตรง คำสอนเรื่อง อนัตตานี้แหละที่มีความแตกต่างจากศาสนาพราหมณ์ ฮินดู โดยสิ้นเชิง

นอกจากนี้ไตรลักษณ์ ยังมีความหมายดังนี้^{๒๙}

๑. อนิจจตา (Impermanence) ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป

๒. ทุกขตา (Stress and Conflict) ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กดดัน ผื่น และขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไป จะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัว ไม่ให้ความเสมออย่างแท้จริงหรือความพึงพอใจในเต็มที่แก่ผู้อยากด้วยตัณหา และก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปอยากเข้าไปยึดด้วยตัณหาอุปาทาน

^{๒๖} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๓๑/๔๔, ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๘๖-๙๐/ ๙๖-๑๐๓.

^{๒๗} Encyclopidia IV, P. 696. , Dukkha, The three basic facts of existence II, (Buddhist Publication Society Kandy Srilanka, 1973), p. 81. อ้างใน พระมหาสุณันท์ จันทโสภโณ (ดิษฐ์สุนนท์), “การศึกษาคำสอนเรื่องไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๑๖.

^{๒๘} พุ.อุ. (บาลี) ๒๕/๑๑๒/๑๔๗, วิ.มหา. (ไทย) ๔/๒๖,๒๗,๒๙,๓๐,๓๑/๓๓,๓๔,๓๖,๓๘,๓๙, ที.สี. (ไทย) ๙/๒๙๘,๓๕๕/๑๐๙,๑๔๙, พุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๔๓/๒๕๖.

^{๒๙} ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), *ไตรลักษณ์*, (กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๔-๖.

๓. อนัตตตา (Soulessness หรือ Non-Self) ความเป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของตนเอง

สิ่งทั้งหลายหากจะกล่าวว่ามี ก็ต้องมีอยู่ในรูปของกระแสที่ประกอบด้วยปัจจัยต่างๆ อันสัมพันธ์เนื่องอาศัยกัน เกิดดับสืบต่อกันไปอยู่ตลอดเวลาไม่ขาดสาย จึงเป็นภาวะที่ไม่เที่ยง เมื่อต้องดับเกิดดับไม่คงที่ และเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่อาศัย ก็ย่อมมีความบีบคั้น กดดัน ขัดแย้ง และแสดงถึงความบกพร่องไม่สมบูรณ์อยู่ในตัว และเมื่อทุกส่วนเป็นไปในรูปของกระแสที่เกิดดับอยู่ตลอดเวลาขึ้นต่อเหตุปัจจัยเช่นนี้ ก็ย่อมไม่เป็นตัวของตัว มีตัวตนแท้จริงไม่ได้

ในกรณีของสัตว์บุคคล ให้แยกว่า สัตว์บุคคลนั้นประกอบด้วยชั้น ๕ เท่านั้น ไม่มีสิ่งใดอื่นอีกนอกเหนือจากชั้น ๕ เป็นอันตดปัญหาเรื่องที่จะมีตัวตนเป็นอิสระอยู่ต่างหาก จากนั้นหักมาแยกชั้น ๕ ออกพิจารณาแต่ละอย่างๆ ก็จะเห็นว่า ชั้นทั้งหลายไม่เที่ยง เมื่อไม่เที่ยงก็เป็นทุกข์ เป็นสภาพบีบคั้นกดดันแก่ผู้เข้าไปยึด เมื่อเป็นทุกข์ ก็ไม่ใช่ตัวตน ที่ว่าไม่ใช่ตัวตน ก็เพราะแต่ละอย่าง ล้วนเกิดจากเหตุปัจจัย ไม่มีตัวตนของตนเองอย่างหนึ่ง เพราะไม่อยู่ในอำนาจ ไม่เป็นของของสัตว์บุคคลนั้นแท้จริง ถ้าสัตว์บุคคลนั้นเป็นเจ้าของชั้น ๕ แท้จริง ก็ย่อมต้องบังคับเอาเองให้เป็นไปตามความต้องการได้ และไม่ให้เปลี่ยนแปลงไปจากสภาพที่ต้องการได้ เช่น ไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บป่วย เป็นต้น

ตามหลักพุทธปรัชญา ชีวิตของมนุษย์ประกอบด้วยชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แต่ละอย่างตกอยู่ในอำนาจแห่งไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่มีส่วนใดส่วนหนึ่งของเบญจขันธ์นี้ เป็นของเที่ยง เป็นสุข และเป็นอัตตา ตัวตน^{๓๐}

อนัตตา แปลว่า ไม่ใช่ตัวตน หมายความว่า ทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มีความหมายแห่งความเป็นตัวเป็นตน ไม่มีลักษณะอันใดที่จะทำให้เราถือได้ว่ามันเป็นของเรา ถ้าเราเห็นอย่างแจ่มแจ้งชัดเจนถูกต้องแล้ว ความรู้สึกที่ว่าไม่มีตัวไม่มีตนจะเกิดขึ้นมาเองในสิ่งทั้งปวง แต่ที่เราหลงเห็นว่าเป็นตัวเป็นตนนั้น เพราะความไม่รู้อย่างถูกต้องนั่นเองลักษณะสามัญ ๓ ประการที่ พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนมากกว่าคำสั่งสอนอื่นก็คือ การเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั่นเอง

สรุปได้ว่าไตรลักษณ์ แปลว่า ลักษณะ ๓ อย่าง หมายถึง ลักษณะ ๓ ประการ จึงเรียกว่า ไตรลักษณ์ เป็นกฎธรรมชาติที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ดังนี้ ๑) อนิจจัง แปลว่า ภาวะเป็นของไม่เที่ยง และไม่คงทนถาวร ๒) ทุกขัง เป็นทุกข์เปลี่ยนแปลง ทนอยู่ไม่ได้นาน ๓) อนัตตา ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง ทุกสิ่งล้วนแต่อาศัยกันเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป ไม่มีอะไรจริงจังยั่งยืนหรือคงทนถาวรตลอดไป ชีวิตของมนุษย์ ล้วนตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์คือสังขารทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์และธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารไม่เที่ยงและทุกสิ่งทุกอย่างที่ไม่เที่ยง ย่อม

^{๓๐} Yasui Ryud, *Theory Of Soul In Theravada Buddhism*, (India : Atisha Memorial Publishing Society Calcutta , 1994), p. 101. อ้างในเรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗.

เป็นทุกข์และทุกสิ่งที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ย่อมไม่มีผู้ใดสามารถเรียกได้ว่านี่เป็นของเรา นี่คือเรา นี่คือตัวของเรา แม้ชีวิต มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปเป็นปกติ ดังนั้นมนุษย์จึงควรพัฒนาตนเองทั้งกายและจิตใจ ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มนุษย์ รู้จักฝึกหัดพัฒนาตนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ถึงพร้อมด้วยสติและปัญญาของตนเอง เพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขในสังคมโลก

๒.๒ หลักการไตรลักษณ์

ในพระพุทธศาสนามีหลักสัจธรรมหรือคำสอนที่สำคัญสำหรับพุทธศาสนิกชนอยู่เป็นจำนวนมาก โดยไตรลักษณ์เป็นหลักคำสอนที่สำคัญประการหนึ่งซึ่งมุ่งให้ระลึกถึงความเป็นปกติธรรมดาของสรรพสิ่งบนโลก สอดรับกับคำว่าเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นอาการสามัญของทุกสรรพสิ่งทั้งนามธรรม และรูปธรรม ในที่นี้ขอกกล่าวถึงหลักไตรลักษณ์ว่ามีความสำคัญในฐานะต่างๆ อย่างไรและมีเป้าหมายอย่างไร

๒.๒.๑ ไตรลักษณ์ ในฐานะเป็นกฎธรรมชาติ

ไตรลักษณ์ เป็นกฎสำคัญแห่งธรรมชาติ ซึ่งมีลักษณะ ๓ อย่าง คือ ๑. อนิจจัง ความไม่เที่ยง ๒. ทุกขัง ความทนอยู่ไม่ได้ ๓. อนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ตามหลักพุทธธรรมเบื้องต้นที่ว่า สิ่งทั้งหลายเกิดจากส่วนประกอบต่าง ๆ มารวมกันเข้าอยู่ในรูปของการรวมตัวเข้าด้วยกันของส่วนประกอบต่าง ๆ ซึ่งส่วนประกอบแต่ละอย่างๆ ล้วนมาจากส่วนประกอบอื่นๆ ย่อยลงไป แต่ละอย่างไม่มีตัวตนเป็นอิสระ ล้วนเกิดดับต่อกันไปเรื่อง ไม่เที่ยงไม่คงที่ กระแสนี้ไหลเวียนหรือดำเนินต่อไปอย่างที่ไม่คล้ายกับรักษารูปแนวและลักษณะทั่วไปไว้ได้อย่างค่อยเป็นไป ก็เพราะส่วนประกอบทั้งหลายมีความสัมพันธ์เนื่องอาศัยซึ่งกันและกันเป็นเหตุปัจจัยสืบต่อแก่กันอย่างไม่เที่ยงแท้คงที่ อย่างหนึ่งความเป็นไปต่างๆ ทั้งหมดนี้เป็นไปตามธรรมชาติอาศัยความสัมพันธ์และความเป็นปัจจัยเนื่องอาศัยกันของสิ่งทั้งหลายเอง ไม่มีตัวการอย่างอื่นที่นอกเหนือออกไปในฐานะผู้สร้างหรือผู้บันดาล จึงเรียกเพื่อเข้าใจง่าย ๆ ว่าเป็นกฎธรรมชาติ ซึ่งมีหลักธรรมใหญ่อยู่ ๒ หมวด ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงในรูปของกฎธรรมชาติ คือ ไตรลักษณ์ และปฏิจจสมุปบาท ซึ่งถือได้ว่าเป็นกฎเดียวกัน แต่แสดงในคนละแง่หรือคนละแนว เพื่อมองเห็นความจริงอย่างเดียวกัน คือ ไตรลักษณ์ มุ่งแสดงลักษณะของสิ่งทั้งหลายซึ่งปรากฏให้เห็นว่าเป็นอย่างนั้น ในเมื่อสิ่งเหล่านั้นเป็นไปโดยอาการที่สัมพันธ์เนื่องอาศัยเป็นเหตุปัจจัยสืบต่อแก่กันตามหลักปฏิจจสมุปบาท ส่วนหลักปฏิจจสมุปบาทก็มุ่งแสดงถึงอาการที่สิ่งทั้งหลายมีความสัมพันธ์เนื่องอาศัยเป็นเหตุปัจจัยสืบต่อแก่กันเป็นกระแส จนมองเห็นลักษณะได้ว่าเป็นไตรลักษณ์^{๓๑}

^{๓๑} พระสาราณ จารุวณโณ, **หลักการหรือคำสอนแห่งพระพุทธศาสนา**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.phrasamran.com/index.php?name=page&id=45> [๑๐ มกราคม ๒๕๕๙].

กฎธรรมชาตินี้ เป็น ธรรมชาติ คือภาวะที่ทรงตัวอยู่โดยธรรมดา เป็น ธรรมฐิติ คือภาวะที่ตั้งอยู่ หรือยืนตัวเป็นหลักแน่นอนอยู่โดยธรรมดา เป็น ธรรมนิยาม คือ กฎธรรมชาติ หรือกำหนดแห่งธรรมดาไม่เกี่ยวกับผู้สร้างผู้บันดาล หรือการเกิดขึ้นของศาสนาหรือศาสดาใดๆ กฎธรรมชาตินั้น แสดงฐานะของศาสดาในความหมายของพุทธธรรมด้วยว่าเป็นผู้ค้นพบกฎเหล่านั้นแล้วนำมาเปิดเผยชี้แจงแก่ชาวโลก ไตรลักษณ์นั้น มีพุทธพจน์แสดงหลักไว้ในรูปของกฎธรรมชาติว่าดังนี้ "ตถาคตทั้งหลายจะอุบัติหรือไม่ก็ตาม ชาติ นั้นก็ยังคงมีอยู่ เป็นธรรมฐิติ เป็นธรรมนิยามว่า ๑. สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง... ๒. สังขารทั้งปวง เป็นทุกข์... ๓. ธรรมทั้งปวง เป็นอนัตตา... ตถาคตตรัสรู้เข้าถึงหลักนั้นแล้ว จึงบอก แสดง วางเป็นแบบ ตั้งเป็นหลัก เปิดเผยแจกแจง ทำให้เข้าใจง่ายว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง... สังขารทั้งปวง เป็นทุกข์... ธรรมทั้งปวง เป็นอนัตตา..."^{๑๒} ไตรลักษณ์นี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สามัญลักษณ์ แปลว่าลักษณะที่ทั่วไป หรือเสมอเหมือนกันแก่สิ่งทั้งปวงซึ่งได้ความหมายเท่ากัน

ในพระพุทธศาสนาพระพุทธองค์ทรงยกหลักไตรลักษณ์ขึ้นแสดงในฐานะเป็นหลักความจริง ทั่วไปแก่สิ่งทั้งปวง เพื่อใช้เป็นหลักพิจารณา (โยนิโสมนสิการ) ความเป็นไปในธรรมชาติทั้งหลายคือขั้น ๕ (ใน มหาสติปัฏฐาน แยกเป็น ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม) โดยมุ่งเน้นที่จะให้เกิดปัญญาความรู้แจ้งในความเป็นจริงของ ชีวิตมนุษย์เป็นสำคัญ อันจะเป็นผลให้เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนด ถ่ายถอนความยึดมั่นถือมั่นใน วาตะของตน (อัตตวาทุปาทาน) ได้ที่สุด^{๑๓}

ไตรลักษณ์ ในพระไตรปิฎกเรียกว่า ธรรมนิยาม (ธมมนิยามตา) ที่แปลว่า นิยามของธรรม (หรือธรรมชาติ) ที่มีความหมายว่า ข้อกำหนดหรือความกำหนดที่แน่นอนแห่งธรรม หรือก็คือธรรมชาตินั่นเอง ส่วนคำว่า พระไตรลักษณ์ และคำว่าสามัญลักษณ์หรือสามัญญลักษณ์ ที่มีความหมายเดียวกันกับธรรมนิยามนั้น เป็นคำที่เกิดขึ้นในภายหลังในยุคอรรถกถา พระไตรลักษณ์หรือธรรมนิยามเป็นข้อธรรมที่แสดงถึงลักษณะหรือกฎ หรือข้อกำหนดของธรรม หรือก็คือธรรมชาติอันยิ่งใหญ่และลึกลับ แต่ด้วยพระปรีชาญาณขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ธรรมของพระองค์ท่านได้หยางของที่คว่าอยู่ เปิดของที่ปิด บอกทางแก่คนหลงทาง หรือตามประทีปไว้ในที่มืด ด้วยพระประสงค์ว่า ผู้มีจักขุคือปัญญาจะได้แลเห็น กล่าวคือทรงแสดงสภาวะธรรม (ธรรมชาติ) อันลึกลับที่ไม่มีผู้ใดล่วงรู้อย่างถูกต้อง อย่างแจ่มแจ้ง อย่างแท้จริงมาก่อน นับเนื่องมาแต่โบราณกาล โดยเฉพาะพระองค์ท่าน ทรงสอนแต่ในเรื่องธรรมชาติของความทุกข์ ที่หมายถึงเน้นสอนในเรื่องสภาวะธรรมหรือธรรมชาติของการเกิดขึ้นแห่งทุกข์เป็นสำคัญ ซึ่งก็เพื่อยังประโยชน์อันยิ่งใหญ่โดยการนำเอาความรู้

^{๑๒} พระสาราญ จารุวณฺโณ, **หลักการหรือคำสอนแห่งพระพุทธศาสนา**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.phrasamran.com/index.php?name=page&id=45> [๑๐ มกราคม ๒๕๕๙].

^{๑๓} พระมหานិยม สีส่วโร, "การศึกษาเชิงวิเคราะห์แนวคิดเรื่องอนัตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท", **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๒๗.

ความเข้าใจอันยิ่งใหญ่เกี่ยวกับความทุกข์นั้น ไปใช้ในการเพื่อการดับทุกข์อันเป็นสุขยิ่ง เป็นที่สุดนั่นเอง อันเกิดขึ้นและเป็นไปดังพระดำรัสที่ตรัสไว้ว่า **“ในกาลก่อนนี้ก็ตาม ในบัดนี้ก็ตาม เราตถาคตบัญญัติขึ้นสอนแต่เรื่องทุกข์ และการดับสันทไม่เหลือของทุกข์เท่านั้น”**^{๓๔}

สรุปได้ว่า หลักระโถนลักษณะกล่าวว่า สังขารทั้งหลายทั้งปวง ไม่เที่ยง มีอันต้องแปรปรวนไปเป็นอาการธรรมดา จึงทนอยู่ไม่ได้จึงต้องเสื่อมไปเป็นอาการธรรมดาและดับไปในที่สุด จึงจักเป็นทุกข์ ถ้าไปอยากไปยึดด้วยเหล่าต้นเหตุอุปาทาน เป็นอนัตตาไม่มีตัวตน หรือไม่ใช่ของตัวของตน (ตัวตน-หมายถึงตัวตนของสิ่งต่างๆ ทั้งหลายทุกชนิด รวมทั้งตัวตนของตนด้วย) ที่เป็นแก่น เป็นแก่นอย่างแท้จริง ล้วนเกิดแต่เหตุปัจจัยต่างๆ มาประชุมปรุงแต่งกันชั่วคราว หรือประกอบกันในระยะเวลาหนึ่ง เป็นกลุ่มก้อนมายาหรือขณะ ดังนั้น เมื่อเหตุปัจจัยเหล่านั้นมีอันต้องแปรปรวน เสื่อม และดับไปตามสภาวะธรรม (ธรรมชาติ) ด้วยเหตุอันหนึ่งอันใดก็ดี ขณะหรือกลุ่มก้อนของตัวตนหรือของตนเหล่านั้นอันเป็นผล จึงต้องแปรปรวน เสื่อม และดับไปตามเหล่าเหตุต่างๆ ที่มาเป็นปัจจัยกันนั้น ในที่สุด เป็นไปตามหลักธรรมอทิปปัจจยตา จึงไม่สามารถควบคุมบังคับบัญชาให้เป็นไปตามปรารถนา ได้อย่างจริงแท้แน่นอน

กฎธรรมชาติของสรรพสิ่ง ที่ครอบคลุมกลไกการทำงานเพื่อจัดสรรพลวัตของสรรพสิ่งให้เข้าสู่จุดดุลยภาพอยู่เสมอ คือ **“กฎไตรลักษณ์”** ซึ่งประกอบไปด้วย อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา “กฎธรรมชาติ” ที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงค้นพบเมื่อกว่า ๒๕ ศตวรรษ และทรงแสดงไว้ ๕ อย่าง เรียกว่า **“ปัญจนิยามธรรม”** คือ กฎ ๕ ประการ ที่บีบคั้น บังคับให้เกิดอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาของทุกสรรพสิ่ง มีดังนี้คือ

๑. อุตุนิยาม (Physical Laws) เป็นกฎธรรมชาติที่ครอบคลุมความเป็นไปของปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ เกี่ยวเนื่องกับวัตถุที่ไม่มีชีวิตทุกชนิด เช่น ฤดูกาล อุณหภูมิ หรือความร้อน – เย็น อันทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปทั้งรูปและนาม หรือแม้กระทั่งการก่อเกิดของโลกและจักรวาลก็เป็นไปตามกฎธรรมชาติของข้อนี้ เกี่ยวเนื่องกับกฎและทฤษฎีทางฟิสิกส์ทั้งหมด

๒. พีชนิยาม (Biological Laws) เป็นกฎธรรมชาติที่ครอบคลุมความเป็นไปของสิ่งมีชีวิตทั้งสัตว์และพืช การสืบพันธุ์หรือพันธุกรรม เกี่ยวเนื่องกับกฎและทฤษฎีทางชีววิทยาทั้งหมด

๓. จิตนิยาม (Psychological Laws) เป็นกฎธรรมชาติที่เกี่ยวกับกลไกในการทำงานของจิต เช่น เมื่อมีอารมณ์ (สิ่งเร้า) กระทบประสาท จะมีการรับรู้เกิดขึ้น จิตจะทำงานอย่างไร คือ มีการไหวแห่งภวังคจิต ภวังคจิตขาดตอน และมีอวิชชณะแล้วมีการเห็น การได้ยิน เป็นต้น รวมถึงการเกิด-ดับของจิต การรับอารมณ์ของจิต องค์ประกอบของจิต (เจตสิก) อำนาจของความคิดเพื่อกระทำกรรมแก้ไขความคงอยู่

^{๓๔} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๗๘/๒๘๖.

๔. ธรรมเนียม (Moral Laws) เป็นกฎแห่งกรรม การกระทำความผิด อันทำให้เกิดพัฒนาการและวิวัฒนาการทุกด้าน เกี่ยวเนื่องกับพฤติกรรม เป็นกระบวนการก่อการกระทำและการให้ผลของการกระทำ ก็นีกลองไปถึงกระบวนการแห่งเจตน์จำนง หรือความคิดปรุงแต่งสร้างสรรค์ต่างๆ พร้อมทั้งผลที่สืบเนื่องออกไปอันสอดคล้องประสานกัน

๕. ธรรมนิยาม (Causal Laws) เป็นกฎธรรมชาติอันเป็นไปตามเหตุตามผล ตามปัจจัยของสรรพสิ่งทั้งหลาย เช่น กฎไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา) หลักปฏิจางสมุปปาท หรืออิทัปปัจจยตา ที่ว่า “เพราะความเกิดขึ้นแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เพราะความดับไปแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงดับไป” โดยกฎข้อนี้มีขอบเขตครอบคลุมกว้างขวางที่สุด กลไกการทำงานของกฎทั้งสี่ข้อ บีบคั้น บังคับให้เกิด อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา นี้^{๓๕}

ดังนั้น จึงถือได้ว่าเป็นกฎธรรมชาติที่ครอบคลุมกลไกของทุกสรรพสิ่ง ที่คอยปรับดุลยภาพของสรรพสิ่งตามพลวัตของการเปลี่ยนแปลงทางปัจจัยเหตุที่ไม่มีมนุษย์หรืออะไรและสิ่งใด ที่จะสามารถควบคุมปัจจัยเหตุต่างๆ ได้ ซึ่งปัจจัยเหตุต่างๆ เหล่านั้นของสรรพสิ่งก็จะบีบคั้น บังคับให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไม่สามารถที่จะคงอยู่ในสภาพเดิมได้ (อนิจจัง) ของทั้งพีชนิยาม (รูปธรรม) และจิตนิยาม (นามธรรม : เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ) ซึ่งทั้งพีชนิยามและจิตนิยามนี้ถือได้ว่าเป็นที่เกาะและเพาะเชื้อรวมถึงการฟักตัวของกิเลส

๒.๒.๒ ไตรลักษณ์ในฐานะเป็นมัชฌิมาปฏิปทา

มัชฌิมาปฏิปทาในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง ทางสายกลาง คือ การไม่ยึดถือสุดทางทั้ง ๒ ได้แก่ อัตตakilมถานุโยค คือ การประกอบตนเองให้ลำบากเกินไป และ กามสุขัลลิกานุโยค คือ การพัวพันในกามในความสบาย เป็นหลักคำสอนที่ปรากฏในพระธรรมเทศนาถันต์แรกของพระพุทธเจ้าที่ทรงแสดงแก่ปัญจวัคคีย์ คือ รัมมจักกัปปวัตตนสูตรนับเข้าในสังยุตตนิกาย สัจจสังยุตต์ นับเป็นพระสูตรแรกในวรรคที่ ๒ แนวคิดและความหมายของมัชฌิมาปฏิปทา คือ ข้อปฏิบัติที่เป็นกลางๆ เพื่อให้ถึงความดับทุกข์ด้วยปัญญา คือ การดำเนินชีวิตที่ดีเพื่อกำหนดรู้ทุกข์และปัญหาแห่งทุกข์ พระพุทธเจ้าได้ทรงกำหนดหลักทางสายกลางนี้ไว้อย่างชัดเจน คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ และมัชฌิมาปฏิปทาก็คือ มรรค ๘ มีองค์ประกอบ ดังนี้

๑) สัมมาทิฎฐิ คือ ปัญญาเห็นชอบ หมายถึง การปฏิบัติอย่างเหมาะสมตามความเป็นจริงด้วยปัญญา

^{๓๕} ที.อ. (ไทย) ๒/๓๔; สงคณิ อ. ๔๐๘, อ้างใน P.Rinchakorn, กฎธรรมชาติของสรรพสิ่ง : กลไกว่าด้วยการปรับสมดุล, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://www.gotoknow.org/posts/495199> [๙ มกราคม ๒๕๕๙].

๒) **สัมมาสังกัปปะ** คือ ดำริชอบ หมายถึง การใช้สมองความคิดพิจารณาแต่ในทางกุศล หรือความดีงาม

๓) **สัมมาวาจา** คือ เจรจาชอบ หมายถึง การพูดต้องสุภาพ แต่ในสิ่งที่สร้างสรรค์ดีงาม

๔) **สัมมากัมมันตะ** คือ การประพฤติดีงาม ทางกายหรือกิจกรรมทางกายทั้งปวง

๕) **สัมมาอาชีวะ** คือ การทำมาหากินอย่างสุจริตชน ไม่คดโกง เอาเปรียบคนอื่น ๆ มากเกินไป

๖) **สัมมาวายามะ** คือ ความอดสาหัส พยายาม ประกอบความเพียรในการกุศลกรรม

๗) **สัมมาสติ** คือ การไม่ปล่อยให้เกิดความพลั้งเผลอ จิตเลื่อนลอย ดำรงอยู่ด้วยความรู้ตัวอยู่เป็นปกติ

๘) **สัมมาสมาธิ** คือ การฝึกจิตให้ตั้งมั่น สงบ สด จากกิเลส นิ वर्ณอยู่เป็นปกติ^{๓๖}

หลักมัชฌิมาปฏิปทาหรือทางสายกลาง เป็นหลักคำสอนที่มีคุณค่าในตัวเองอย่างลึกซึ้ง เป็นการประมวลคำสอนภาคปฏิบัติเป็นระบบจริยธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา

คุณค่าและความสำคัญของหลักมัชฌิมาปฏิปทา มีดังนี้^{๓๗}

๑) เป็นทางแห่งความพอดีที่ให้ความสุขตั้งแต่ในปัจจุบัน

๒) เป็นลักษณะเด่นของพระพุทธศาสนา

๓) เป็นแนวทางปฏิบัติ หรือ หลักพุทธจริยธรรมของคฤหัสถ์และบรรพชิตในพระพุทธศาสนา

๔) เป็นหนทางที่เป็นไปเพื่อความสิ้นสุดแห่งทุกข์

๕) เป็นหลักที่สามารถนำไปปรับใช้กับชีวิต และสถานการณ์ต่างๆ ได้ทุกอย่าง

มัชฌิมาปฏิปทา หรือ มรรค ๘ เป็นทางสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์หรือหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏนี้ เพราะมรรค ๘ เป็นแนวทางที่ครอบคลุมทั้งการพัฒนา ศีล สมาธิ และปัญญา อย่างครบถ้วน เป็นการพัฒนาจิตใจของบุคคลให้เข้าใจภาวะแห่งนิพพาน ทางแห่งมรรค ๘ จะช่วยขัดเกลาจิตใจ ให้เบาบางจากกิเลสคือ โลก โภจร หลง ได้เป็นอย่างดี จึงถือได้ว่า หลักมัชฌิมาปฏิปทานี้ เป็นหลักธรรมคำสอนอันมีคุณค่าอย่างยิ่งในพระพุทธศาสนาเพราะเป็นแนวทางเพื่อการบรรลุเป้าหมายในพระพุทธศาสนาที่พุทธศาสนิกชนทุกท่านควรยึดไว้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต หากผู้คนในสังคมดำเนินชีวิตตามหลักมัชฌิมาปฏิปทานี้ ก็ย่อมไม่มีผู้เบียดเบียนซึ่งกันและกัน มีแต่คนประกอบอาชีพสุจริต ไม่มีอบายมุข พุดจากกันด้วยสัมมาวาจา ไม่มีการโกหกคดโกงกัน ในความ

^{๓๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๔๘/๑๒๓.

^{๓๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๘/๓๔๘.

เป็นจริงแล้ว คงเป็นเรื่องยากที่ทุกคนในสังคมจะดำเนินชีวิตไปในแนวทางเดียวกัน ซึ่งคนเราทุกคนสามารถเริ่มต้นปฏิบัติที่ตนเองและครอบครัว สู่ชุมชน สังคมได้สังคมก็ย่อมสงบสุข

๒.๒.๓ ไตรลักษณ์ ๓ ลักษณะ

ไตรลักษณ์ หมายถึงลักษณะ ๓ ประการ ประกอบด้วย อนิจลักษณะ ทุกขลักษณะ และ อนัตตลักษณะ ดังมีรายละเอียด ดังนี้

๒.๒.๓.๑ อนิจจตา

สังขารเป็นสิ่งที่เกิดแต่เหตุปัจจัยมาประชุมหรือประกอบกันชั่วขณะเพียงระยะหนึ่ง จึงไม่ใช่สิ่งๆเดียวกันอย่างแท้จริง เพราะความที่ไม่ใช่สิ่งๆ เดียวกันอย่างแท้จริงนี้แหละจึงมีความไม่สมบูรณ์เป็นหนึ่ง แอบเร้นอยู่ในตัวเอง มีแรงบีบคั้นโดยธรรมหรือธรรมชาติ จึงเป็นปัจจัยทำให้ไม่สามารถรวมตัวกันอย่างเสถียร คงที่ คงทนได้ตลอดไป จึงเกิดอนิจจจึงคืออาการแปรปรวน หรืออาการไม่เที่ยง มีอันต้องแปรปรวนไปเป็นธรรมดาตามสภาพเหตุปัจจัยของมัน จึงไม่สามารถควบคุมบังคับบัญชาให้เป็นไปตามปรารถนาได้ตลอดไปในที่สุด จึงเกิดสภาวะที่มีการเกิดขึ้นแล้วต้องมีการแปรปรวนไปเป็นธรรมดาหรือตลตา

เมื่อไม่เที่ยง มีอาการแปรปรวนกลับกลายเป็นธรรมดา เมื่อไปอยากด้วยตัณหา จึงเกิดการไปยึดว่าเป็นของตัวเองของตนด้วยอุปาทานในสังขารใดๆ เข้า ดังนั้นเมื่อเกิดการแปรปรวนเปลี่ยนแปลงหรือดับไป จึงยังให้เกิดทุกข์ชนิดอุปาทานทุกข์อันแสนเร่าร้อนเผาผลาญกระวนกระวาย

ไตรลักษณ์ หรือลักษณะของธรรมชาติ ๓ อย่างนี้ มีธรรมหรือสิ่งที่มาปกปิดหรือซ่อนเร้นไว้ไม่ให้ปุถุชนแลเห็นหรือเข้าใจได้อยู่เช่นกัน จึงปกปิดบดบังร่องรอยไม่ให้เห็นและเข้าใจ จึงก่อให้เกิดทุกข์โทษภัยไปทั่วทุกโลกธาตุ ไตรลักษณ์นี้องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้พระปรีชาญาณ ตรัสรู้เห็นชอบได้ด้วยพระองค์เอง ทรงนำมาเปิดเผยจุดตั้ง หงายของที่คว่ำอยู่ขึ้นแสดง เปิดของที่ปิด บอกทางแก่คนหลงทาง ตามประทีปในที่มืด ด้วยเห็นว่าผู้มีจักขุคือปัญญาคงเห็นได้ เพื่อโปรดเวไนยสัตว์ ด้วยพระมหากรุณาธิคุณอันยิ่งใหญ่ของพระพุทธองค์นั่นเอง

อนิจจ จึง ถูกปิดบังซ่อนเร้นร่องรอย ทำให้ไม่รู้ไม่เห็นตามความเป็นจริงของสภาวะธรรมหรือธรรมชาติได้ ก็เพราะเหล่า สันตติ - ความสืบทอดหรือความเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ได้ปกปิดบดบังไว้ ดังเช่น คนที่อยู่ใกล้ชิดกันเห็นกันบ่อยๆ หรือทุกๆ วัน หรือตัวของเราเอง จะสังเกตได้ว่ามองไม่ค่อยเห็น ความแปรปรวนไป ความไม่เที่ยงในกายว่ามีความแก่ ความเสื่อมอยู่ตลอดเวลาทุกขณะ แต่คนคุ้นเคย ที่จากกันไม่พบกันเป็นเวลานาน กล่าวคือ ขาดความสืบทอดหรือขาดความต่อเนื่องไประยะหนึ่ง เมื่อเกิดมาประสพพบกันอีกจะสังเกตเห็นได้ว่า โตขึ้น แก่ขึ้น เปลี่ยนแปลงไปมากทั้งกายและความคิดหรือจิต ตัวตนของเราหรือท่านทั้งหลายตามความเป็นจริงแล้วมีความเสื่อมไม่เที่ยงเกิดอยู่ทุกๆ ขณะ ทุกๆ โมเลกุลในเซลล์มีการเปลี่ยนแปลงแปรปรวนเคลื่อนไหว ไม่เที่ยง เสื่อม หลุดลอก

อยู่ตลอดเวลาจริงๆ แม้แต่อะตอม อันจัดว่าเป็นสิ่งทางวัตถุธาตุที่เล็กที่สุดในวิทยาการสมัยปัจจุบัน ก็เป็นเพียงสังขารที่ถูกปรุงแต่งขึ้นมาจากเหล่ามวลของอิเล็กตรอน โพรตอน นิวตรอน ที่มีเหล่าอิเล็กตรอนวิ่งวนเวียนรอบกลุ่มของเหล่าโปรตอนและนิวตรอนอยู่โดยมีรัศมีจำกัดหย่อน อันแสดงให้เห็นสภาวะแห่งความแปรปรวน อันก่อให้เกิดความไม่เที่ยงอยู่ทุกขณะ ที่ยืนยันพระพุทธพจน์ได้เป็นอย่างดีโดยความรู้ทางโลก แม้อะตอมในที่สุดก็ต้องดับไปตามวงจรอายุขัยของสิ่งๆ นั้น การที่อิเล็กตรอน, โพรตอนและนิวตรอนก็หมุนรอบตัวเองก็ยังคงเกิดแต่เหตุปัจจัยของพลังงานชนิดต่างๆ อีกเช่นกัน โมเลกุลอันเป็นมวลที่มีขนาดใหญ่ขึ้นมาอีกนั้น ก็เป็นสังขารที่เกิดขึ้นแต่เหตุปัจจัยปรุงแต่งของเหล่าอะตอม กล่าวคือ ย่อมประกอบกันด้วยมวลของอะตอมในรูปแบบต่างๆ กัน โลกที่เราอาศัยอยู่นี้ก็เป็นสังขารที่ถูกปรุงแต่งขึ้นมาจากวัตถุธาตุต่างๆ นานา อย่างหนึ่ง จึงแสดงอาการแปรปรวนไม่เที่ยงอยู่ตลอดเวลาทุกๆ ขณะ มีการหมุนรอบตัวเองอยู่ตลอดเวลา แผ่นดินไหว ภูเขาไฟระเบิด ฝนตก แดดออก หิมะตก เป็นต้น จักรวาลอันกว้างใหญ่ไพศาลก็ยังคงเป็นสังขารที่ล้วนเกิดแต่การมีเหตุต่างๆ แม้มหาศาลมาเป็นปัจจัยปรุงแต่งกันขึ้นเช่นกัน จึงย่อมแสดงความไม่เที่ยงแปรปรวนเป็นธรรมดา มีการโคจรของดวงดาวต่างๆ ตามเหตุแรงดึงดูด การชนกัน การเกิด การดับของดวงดาวอยู่ทุกๆ ขณะจิตกายของเราท่านทั้งหลายก็เป็นสังขารที่ประกอบด้วยธาตุ ๔ หรือมวลหมู่ของเซลมาประกอบกันเป็นร่างกายตัวตน จึงย่อมมีความไม่เที่ยงมีความเสื่อมสลายและสร้างใหม่อยู่ตลอดเวลาเช่นผิว ผม เล็บ เยื่อหู น้ำเลือด น้ำหนอง เป็นต้น มีความเสื่อมหรือหลุดลอกอยู่ทุกๆ ขณะทุกๆ เศษเสี้ยวของวินาที และสร้างเสริมใหม่ตลอดเวลาเช่นกัน การหายใจก็เป็นสังขารจึงมีการแปรปรวนอยู่ทุกขณะจิต ส่วนจิตก็ยิ่งมีความแปรปรวนยิ่งกว่าสิ่งใด เพียงแต่เราไม่เคยสังเกตหรือพิจารณาให้เห็น เพราะโดยทั่วไปนั้นถูกปกปิดบังไว้ด้วย ความต่อเนื่อง จนปิดบังมองไม่เห็นการเกิด การดับ และความเสื่อมไป จึงมองด้วยตาธรรมตาไม่เห็น ต้องใช้ตาปัญญาที่มาจากการเจริญวิปัสสนา หรือธรรมวิจยะ แล้วต้องตรិตรองคิดค้น พิจารณาโดยละเอียดแยกกาย (โยนิโสมนสิการ) ตัวอย่างอีกอันหนึ่ง เช่น รูปเวลาเราจุดไฟแล้วแกว่งโดยเร็วจะสังเกตแต่ไฟที่ปลายรูปเป็นเส้นไฟสายเดียวต่อเนื่องกันไปเพราะความเป็นไปอย่างต่อเนื่องจนเห็นแต่มายา, มองไม่เห็นความจริงว่าเป็นแค่จุดเปลวไฟเล็กๆ จากปลายรูป และสังเกตไม่เห็นความเสื่อมมอดไหม้ไปทุกขณะของรูป เห็นแต่ความรุ่งโรจน์เรืองรองเป็นสายของเส้นไฟจากปลายรูป ไม่ได้สนใจหรือสังเกตเห็นอย่างมีสติ ดังนั้น จึงเปรียบความไม่เที่ยงของรูปที่แปรปรวนมอดไหม้หมดลงไป..ลงไป จนต้องดับไปเป็นที่สุด^{๓๘}

สรุปได้ว่า ทุกชีวิตบนโลกใบนี้ตั้งอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระศาสดา พระมหาบุรุษผู้ยิ่งใหญ่ที่สุด พระองค์ท่านก็อยู่ภายใต้อนิจจังของไตรลักษณ์นี้

^{๓๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธรรม, ๒๕๕๕), หน้า ๑๓๘.

เช่นกัน ชีวิตของเราก็เช่นกัน มองหา สนใจแต่ความสมปรารถนา (สุข) เพราะความเป็นธรรมหรือ ธรรมชาติของชีวิตอย่างหนึ่งของสรรพสัตว์ที่ย่อมชอบต้องรักความสุขสบาย หน่ายในทุกข์ จนลืม สังเกต มองไม่เห็นความไม่เที่ยงของกายและจิต (รูป-นาม) ตลอดจนสิ่งแวดล้อมต่างๆ ก็เพราะ สันตติ ความสืบเนื่องนี้ที่เป็นปัจจัย เมื่อสังเกตไม่เห็นจึงเกิดการลืมตัวและทำให้เกิดความประมาทโดยไม่รู้ตัว เป็นปกติธรรมดา

ลักษณะที่เป็นอนิจจัง เป็นลักษณะที่แสดงว่าเป็นของไม่เที่ยง ไม่คงที่ มีดังนี้^{๓๙}

๑. เป็นไปโดยการเกิดขึ้นและสลายไป คือ เกิดดับๆ มีแล้ว ก็ไม่มี

๒. เป็นของแปรปรวน คือ เปลี่ยนแปลงแปรสภาพไปเรื่อยๆ ควบคุมบังคับให้คงที่คงทน ไม่ได้อย่างแท้จริง

๓. เป็นของชั่วคราว อยู่ได้ชั่วขณะๆ ระยะเวลาหนึ่งๆ

๔. ไม่เที่ยง คือ โดยสภาวะของมันเอง ก็ปฏิเสธหรือตรงข้ามกับความเที่ยงอยู่ในตัว

ลักษณะหรืออาการเหล่านี้จึงก่อให้เกิดทุกข์ เมื่อสิ่งทั้งหลาย (สังขาร) มีความอยากที่เกิด จากตัณหา หรือไปยึดมั่นด้วยกิเลสตน (อุปาทาน) ทั้งด้วยความไม่รู้ (อวิชชา) และไม่รู้เท่าทัน (ไม่มีสติ) เหล่านี้ มีอาการไม่เที่ยง, ต้องแปรปรวน มีอาการเปลี่ยนแปลงไป ไม่เป็นไปตามใจ ปรารถนา

๒.๒.๓.๒ ทุกขตา

สิ่งที่เกิดแต่เหตุปัจจัยคงทนอยู่ไม่ได้ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยความไม่เที่ยง แปรปรวน ภาวะที่ไม่สมบูรณ์ มีความบกพร่องซ่อนเร้นอยู่ในตัวของตัว ภาวะของแรงดูดและผลัก ตัวเหตุปัจจัยหลายๆ อย่างอันประกอบกันขึ้น แต่ละตัวก็ล้วนแปรปรวน ซึ่งเมื่อเหตุปัจจัยต่างๆ มีการแปรปรวน ผลก็ย่อมแปรปรวนไปๆ มาๆ อยู่เย็นยั้งนั้น อันเป็นไปตามหลักอิทัปปัจจยตา เมื่อเกิดการแปรปรวนเยี่ยงนี้อยู่ตลอดเวลา จึงทำให้ในที่สุดภาวะของการสิ้นสุดหรือดับไปก็ต้องบังเกิดขึ้นเป็น ที่สุด จึงทำให้ผู้ที่ไปยึดไปอยากในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้นเกิดภาวะที่ทำให้ไม่มีความสุขใจ ความพอใจ จึงก่อให้เกิดความทุกข์ ที่มีความอยากด้วยตัณหา จึงเกิดการไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตนหรือเป็นของ ตัวหรือของตนอย่างแท้จริงด้วยอุปาทานในที่สุด^{๔๐}

ทุกขัง สภาวะที่คงทนอยู่ไม่ได้ จึงเกิดอาการดับหรือสูญสลายไปในที่สุด ดังนั้น เมื่อไปอยากด้วยตัณหา จึงทำให้เกิดความยึดมั่นด้วยอุปาทานในสังขารที่ดับไป ย่อมเป็นทุกข์ที่เราร้อน เผาสนกระวนกระวาย ทุกขังหรือความทนอยู่ไม่ได้ จึงต้องดับไป มักถูกปิดบังด้วยอริยาบถ (ความ

^{๓๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, (กรุงเทพมหานคร: ม.ป.พ., ๒๕๕๘), หน้า ๗๔.

^{๔๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๔.

เคลื่อนไหวร่างกาย และแม้แต่ทางจิต) จึงก่อให้เกิดการเบี่ยงเบนหรือบดบังหรือเกิดการแยกพราก การยกย้ายจากกัน จนทำให้ไม่ทันสังเกตเห็นทุกขังความทนอยู่ไม่ได้หรือทุกข์ที่เกิดขึ้น ดังเช่นผู้ฝึกสมาธิ เมื่อปฏิบัติจะเห็นความคิด (ทุกข์ที่เกิดทางใจ) แทรกเข้ามาอยู่ตลอดเวลา ตลอดจนสังเกตเห็นทุกข์ทางกายจากความปวดเมื่อยต่างๆ จนสังเกตได้ชัด (เคยสังเกต) เหตุเพราะเราอยู่ในความสงบนิ่ง ไม่มีอิริยาบถเคลื่อนไหว ทุกข์ต่างๆ จึงปรากฏให้เห็นเด่นชัดขึ้นในความรู้สึก บางคนอาจจะอ้างว่าเป็นเพราะทำนั้นไม่สบายไม่เหมาะกับสรีระร่างกาย ลองทำทางต่างๆ หรือทำนอนอันแสนสบายที่สุดดูก็ได้ เพราะจะเป็นเพียงการรอให้แรงบีบคั้น ความกดดันจนถึงระดับปรากฏแก่สายตาหรือความรู้สึกของเราเท่านั้น มันแค่จะกินเวลาเพิ่มขึ้นอีกระยะหนึ่งเท่านั้น การนอนหรือการที่สบายที่สุดอะไรก็ตามแต่ต้องการใช้เวลามากขึ้นเท่านั้นเอง หรือการที่รูป ถูกแยกพรากออกจากรูป (ผู้รู้) ก่อนสังเกตเห็นภาวะบีบคั้นกดดันขัดแย้งนั้น เช่น สิ่งที่เราเห็นนั้นถูกแยกหรือหายไปจากสายตาของเรา ดังเช่นคนที่เราเกลียดเดินแยกพรากไปจากสายตาเราเสียก่อนที่จะรู้ว่ามันไม่สามารถทนอยู่ไม่ได้ต้องดับไป หรือการที่นาม (ผู้รู้หรือผู้สังเกต) ถูกแยกพรากจากรูป (สิ่งที่ถูกรู้หรือถูกสังเกต) เช่น เราเองเดินแยกพรากไปจากสิ่งที่เห็นและไม่ชอบใจนั้นเสียก่อนที่จะเห็นความทนอยู่ไม่ได้ต้องดับไปเอง เหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุอันสำคัญที่ทำให้ไม่สามารถสังเกตเห็นความทนอยู่ไม่ได้ จึงดับไปในที่สุด ก็เนื่องมาจากอิริยาบถหรือการแยกพรากนั้นนั่นเอง มาบดบังไม่ให้เห็น สัจธรรมข้อทุกขังนี้ ถ้าเราเห็นอย่างชัดแจ้งประจักษ์ในจิตอยู่เสมอๆ ก็จะไม่ถูกครอบงำด้วยอิริยาบถหรือการแยกพรากในการปฏิบัติควรใช้ประโยชน์จากโทษนี้ เช่นเมื่อนั่งสมาธิถ้าใจเราสงบเป็นสมาธิก็ปล่อยให้สมาธิเพื่อจิตจักได้ไม่ขัดส่าย อันก่อเกิดเป็นกำลังของจิตในการพิจารณาธรรมต่อไป และชิมรสอร่อยของความสงบ ปิติ สุข อุเบกขา (อย่าไปอยากหรือยึดจนติดเป็นวิปัสสนูปกิเลส จมติดอยู่กับ "สุข หรือ ความสงบ" เผลอตัวเมื่อไรเสพทันที จะทำให้ไม่พัฒนาให้เกิดขั้นปัญญาในการดับทุกข์ตลอดจนเกิดโทษในภายหลัง) แต่เมื่อใดที่เป็นทุกข์ ใจไม่สามารถสงบได้เพราะไม่มีอิริยาบถความเคลื่อนไหวมาปิดบังทุกข์ จนทุกข์นั้นปรากฏเด่นชัดขึ้นมาในจิต ทำให้พุ่งชานไปในเรื่องต่างๆ แม้แต่ในเรื่องการปฏิบัติธรรมก็เถอะ ก็ให้เห็นความคิด หรือเวทนาต่างๆ ทั้งทางกายและจิตที่ผุดขึ้นนั้นด้วยใจที่สงบ อุเบกขา วางทีเฉย ไม่แทรกแซงเข้าไปปรุงแต่ง สังเกตให้เห็นความคิด นึก คิดปรุงแต่ง โทสะ โมหะ ตลอดจนเวทนาต่างๆ ที่ผุดขึ้น ที่เกิดขึ้น(อย่าไปไหลเลื่อนปรุงแต่งตามความคิดหรือเวทนานั้นๆ แค่สังเกตหรือเห็นและเข้าใจ แล้วละเสีย) เหล่านี้แหละคืออาสวะกิเลส ที่ยังให้เกิดสังขารตามที่เคยสั่งสม อบรม ประพฤติ ปฏิบัติมาไว้แล้วแต่ในอดีต ตามวงจรปฏิบัติจนอุปาทอันเกิดแต่อวิชชา และอาสวะกิเลส อันนี้เป็นจักประโยชน์อย่างสูงสุด เป็นตาแห่งปัญญาที่จะนำพาให้พ้นทุกข์ (วิปัสสนาญาณ) ได้เริ่มบังเกิดขึ้นแก่เราแล้ว เริ่มเห็นความคิดหรือจิตตามที่ได้สั่งสมไว้ว่าเป็นอย่างไร ก่อทุกข์ ขึ้นมา เริ่มเข้าใจและเห็นสังขาร ความคิดปรุงแต่งอันก่อทุกข์ได้ด้วยตนเองอย่างแจ่มแจ้ง

การเคลื่อนไหวร่างกายหรืออิริยาบถ บดบังหรือเบี่ยงเบนทุกข์ได้ จึงสามารถนำเอาภูมิรู้นี้ไปใช้ประโยชน์ได้ในการดับทุกข์ชั่วคราว ในขณะที่ถูกทุกข์รุมเร้ามากๆ หรือการที่ถูกครอบงำด้วยอุปาทานอันแรงกล้าแล้วนั่นเอง จนไม่สามารถสลัดหลุดออกได้ด้วยกำลังจิตของตนเอง เช่น เปลี่ยนอิริยาบถต่างๆ เช่นเปลี่ยนกริยาต่างๆ ตลอดจนการแยกพรากออกจากสิ่งที่ก่อให้เกิดทุกข์นั้น (แต่ต้องพึงสังวรว่าแค่ชั่วระยะหนึ่ง จะออกได้อย่างถาวรหรือเบาบางได้นั้นต้องเกิดแต่ญาณและการปฏิบัติ (วิปัสสนา) ตามความรู้ความเข้าใจในเรื่องทุกข์และการดับทุกข์อย่างถูกต้องเท่านั้น) แต่ต้องระวังในการกระทำอิริยาบถหรือการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างจำเจอย่างต่อเนื่อง ที่มีรูปแบบค่อนข้างเฉพาะตัว เพราะจะทำให้เป็นสมาธิขึ้นได้ เนื่องจากไปยึดเอาอิริยาบถเป็นอารมณ์หรือเครื่องกำหนดของจิตโดยไม่รู้ด้วยอวิชชา แล้วเมื่อไม่ดำเนินต่อไปในการวิปัสสนาอย่างจริงจัง ทำอยู่แต่ในอิริยาบถเป็นสำคัญ ก็จะกลายเป็นสมาธิอย่างขาดสติหรือมิจฉาสมาธิ อันเมื่อกระทำบ่อยๆ เนื่องเพราะเกิดความสงบ ความสุข ความสบายใจที่เกิดขึ้นเป็นเครื่องล่อจนกลายเป็นสังขารความเคยชินหรือสิ่งสมในปฏิจางสมุปบาทแล้ว ทำให้เกิดทุกข์ขึ้นในภายหลังและแก้ไขได้ยาก

ทุกลักษณะ เป็นลักษณะที่จัดว่าเป็นทุกข์^{๔๑} มีดังนี้

๑) มีการเกิดขึ้นและการดับสลาย ปิ๊บคั่นอยู่ตลอดเวลา ไม่สามารถควบคุมบังคับได้อย่างแท้จริง

๒) ทนได้ยาก หรือคงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ตลอดไป

๓) เป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ เมื่อเกิดการดับสลายไปในที่สุด

๔) ตรงข้ามกับความสุข หรือเป็นสภาวะที่ปฏิเสธความสุข

ลักษณะหรืออาการที่เกิดขึ้นเหล่านี้จึงก่อให้เกิดทุกข์ เมื่อสิ่งทั้งหลาย(สังขาร)ที่ไปอยากหรือไม่อยากด้วยตัณหา หรือไปยึดมั่นด้วยความพึงพอใจว่าเป็นของตัวตนด้วยกิเลส (อุปาทาน)ไว้ ด้วยทั้งความไม่รู้ (อวิชชา) และไม่รู้ตัว (ไม่มีสติ) มีอาการทนอยู่ไม่ได้ด้วยอาการดับไปสูญไป ไม่เป็นไปตามใจปรารถนา

๒.๒.๓.๓ อนัตตตา

ธรรม (สิ่ง) ทั้งหลายไม่ใช่ตัวใช้ตนไม่เป็นแก่นแกนหรือแก่นสารอย่างถาวรแท้จริง จึงไร้คุณค่าให้ไปยึดติดยึดมั่น เพราะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ชั่วขณะอย่างแปรปรวน แล้วต้องดับไปในที่สุด ตัวตนเป็นเพียงขณะของการประชุมกันหรือรวมตัวกันของเหตุปัจจัยต่างๆ ในรูปของกระแสที่ไหลเลื่อนไปตามสภาวะธรรม (ธรรมชาติ) อันมีเหตุปัจจัยเกิดๆ ดับๆ และแปรปรวนอยู่ตลอดเวลา ซึ่งเมื่อเหตุปัจจัยเหล่านั้นตัวใดตัวหนึ่งมีอาการแปรปรวนหรือดับไปด้วยเหตุอันใดก็ดี ก็ย่อมส่งผลให้

^{๔๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, (กรุงเทพมหานคร: ม.ป.พ., ๒๕๕๘), หน้า ๗๔.

ความเป็นตัวตน ที่เป็นกลุ่มก้อนมาตามสภาวะของสิ่งๆ นั้น ก็ต้องแปรปรวนหรือดับไปตามเหตุปัจจัยที่แปรปรวนไม่เที่ยงนั้นด้วย อันเป็นการดำเนินไปตามหลักกรรมที่ปัจจัยตา และเป็นจริง เช่นนี้ไปตลอดกาลนาน เพราะเป็นสภาวะธรรม (ธรรมชาติ) อันยิ่งใหญ่ เป็นเช่นนี้เองและเป็นธรรมดา

๔๒

ตัวตนหรือสังขารทั้งหลายจึงไม่ใช่เรา จึงไม่ใช่ของเรา เพราะล้วนขึ้นหรืออิงอยู่กับเหตุที่มาเป็นปัจจัย หรือตัวตนทั้งมวลล้วนขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย แม้แต่ขันธทั้ง ๕ ที่ว่าเป็นของเรา จึงไม่ใช่ของเราอย่างแท้จริง เมื่อไม่มีตัวตนเป็นแก่นแกนอย่างแท้จริง จึงไปควบคุมบังคับบัญชาอย่างแท้จริงให้เป็นไปตามปรารถนาตลอดไปไม่ได้ จึงเป็นทุกข์เมื่อไม่เป็นไปตามปรารถนาหรือความอยาก หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า ความไม่ใช่ของตัวของตนอย่างแท้จริง จึงควบคุมบังคับบัญชาให้เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้ ดังเช่น กายหรือตัวตนของเรา จะไปควบคุมบังคับบัญชาว่า เจ้าจงสวย เจ้าจงอย่าแก่ เจ้าจงอย่าเจ็บ เจ้าจงอย่าป่วย เจ้าจงอย่าตาย ก็ย่อมไม่เป็นไปตามปรารถนา

อนัตตาถูกปิดบังด้วย ขณะ ความเป็นกลุ่มก้อน เป็นขึ้น เป็นมวล เป็นหน่วยรวม เป็นตัว เป็นตน ช่วยกันปิดบัง ซ่อนเร้นไว้ อนันตลักษณะหรือลักษณะของความไม่มีตัวไม่มีตน อย่างเป็นแก่นสารแท้จริง จึงไม่ปรากฏให้เห็น (อนันตลักษณะ-ความไม่มีตัวตนที่เป็นแก่นสาร เป็นเพียงการรวมตัวของเหตุปัจจัยที่มาประชุมกัน เมื่อเหตุปัจจัยนั้นดับ ตัวตนนั้นก็จกดับไปด้วย) ขณะ กลุ่มก้อนตัวตนจึงเป็นมายาของเหตุปัจจัยที่ประชุมปรุงแต่งกัน ดังเช่น ก้อนหิน เมื่อแตกสลายเป็นฝุ่นหรือชิ้นเล็กๆ ความรู้สึกของเราจะไม่เห็นเป็นก้อนหินอีกแล้ว ใจอันถูกยึดไว้แล้วตามความเชื่อความรู้เข้าใจในก้อนหินนั้น ไม่ยอมรับว่าเป็นก้อนหินทั้งๆ ที่มาจากก้อนหินก้อนนั้นแท้ๆ แต่จะรู้สึกหรือเรียกว่า ฝุ่นบ้าง ทรายบ้าง ดินบ้าง ผงบ้าง เป็นต้น ดังในพุทธธรรม ท่านได้แสดงตัวอย่างไว้ในเรื่องเสื่อในลักษณะดังนี้ว่า เมื่อเราเห็นเสื่อ เราก็รู้สึกว่าเป็นเสื่อ มองไม่เห็นลึกลงไป เห็นตามความเป็นจริงว่าผ้านั้นเกิดจากการมาปรุงแต่ง (สังขารอันเกิดแต่เหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้นมา) ต้องนำมาปรุงแต่ง ทั้งถัก ทั้งทอ ทั้งตัด ทั้งเย็บด้วยคน ให้เป็นเสื่อผ้าต่างๆ ขึ้นมา ถ้านำพิจารณา ลงไปอีกก็จะเห็นว่า แม้แต่ผ้านั้นก็เกิดแต่เหตุปัจจัยอันเกิดแต่ฝ้าย มาปรุงแต่งเป็นเส้นด้าย มาประชุมปรุงแต่งรวมกันให้เป็นระเบียบด้วยมนุษย์ (กรรม-การกระทำ) ดังนั้นเมื่อแยกตัวยออกจากกัน (ดับที่เหตุ) ความเป็นผ้า (ผล) นั้นก็ไม่มี ก็เพราะขณะความเป็นกลุ่มก้อนมามาได้ถูกทำลายลงไป ตัวอย่างเช่น เราเห็นโต๊ะ เราแลเห็นแต่โต๊ะ เราไม่แลเห็นความเกิดขึ้นแต่เหตุปัจจัยต่างๆ ของโต๊ะ เช่น ไม้ก็เกิดแต่เหตุปัจจัยของธาตุต่างๆ ตะปูก็เป็นเหตุปัจจัยหนึ่งให้เกิดโต๊ะ กาวก็เป็นเหตุปัจจัยหนึ่งของโต๊ะ แม้แต่กรรมการกระทำโดยเจตนาของมนุษย์นั่นเองก็เป็นเหตุปัจจัยหนึ่งของโต๊ะ เมื่อ

^{๔๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ พลธิธรรม, ๒๕๕๕), หน้า ๙๐.

เหตุปัจจัยเหล่านี้ประชุมเป็นปัจจัยแก่กันและกันจึงเกิดสิ่งที่เราเรียกโดยกันทางโลกสมมุติหรือสมมุติ สัจจะนั้นว่าได้ะ แต่ถ้าเราแยกเหตุปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ออกมา สภาพมาความเป็นตัวตนของได้ะ นั้นก็ไม่มีแสดงให้เห็นอีกต่อไป เหลือเพียงเศษไม้ เศษตะปูบ้างเท่านั้น เหล่านี้ก็เพราะขณะ ความเป็นกลุ่ม เป็นก้อน เป็นขึ้น เป็นอัน เป็นมายา ที่บดบังความเป็นอนัตตาอันเป็นธรรมชั้นสูงในพุทธ ศาสนา ทำให้ไม่เห็นได้อย่างถ่องแท้ในอนัตตลักษณะความไม่ใช่ของตัวไม่ใช่ของตนอย่างแท้จริง เกิด จากเหตุปัจจัยต่างๆ มาประชุมรวมกันแค่ชั่วขณะระยะหนึ่ง เพราะสิ่งเหล่านี้ก็ต้องดับไปเป็นที่สุด จึงเป็นมายาไม่มีแก่นแกนอย่างถาวรอย่างแท้จริง ดังนั้นอนัตตาจึงเป็นธรรมที่ยากแก่การเข้าใจหรือ เป็นที่วิจิกิจฉากันมาโดยตลอด แก่นของธรรมอยู่ที่ "ไม่เป็นแก่นแกนถาวรอย่างแท้จริง" มิใช่อยู่ที่ ความ มีตัวตน หรือ ไม่มีตัวตน ยกตัวอย่างเช่น

เงา ล้วนเกิดแต่เหตุปัจจัยมาประชุมกันชั่วขณะหรือระยะหนึ่ง ของเหตุดังเช่น วัตถุทึบแสง แสง พื้นรับแสง กล่าวคือ วัตถุทึบแสงอันเป็นเหตุอย่างหนึ่ง มากั้นทางแสงไว้ จึงเกิด เป็นเงาตกลงบนพื้นรับแสง เงานั้นก็ไม่มีในวัตถุทึบแสง เงานั้นก็ไม่มีอยู่ในแสง เงานั้นก็ไม่มีอยู่ในพื้น รับแสง แต่เมื่อมาเป็นเหตุเป็นปัจจัยแก่กันและกันจึงเกิดเงานั้นๆ ขึ้น เงาอันเป็นทั้งธรรมซึ่ง ครอบคลุมทุกสรรพสิ่ง และย่อมเป็นธรรมชนิดสังขาร (สิ่งที่ถูกปรุงแต่งขึ้น) อย่างหนึ่งเช่นกัน อัน เกิดแต่เหตุดังที่กล่าวมาเป็นปัจจัยกัน อันยังให้เกิดสิ่งอื่นขึ้น จึงเป็นอนัตตา พิจารณาดูความไม่มีตัว ไม่มีตนที่เป็นแก่นแกนแท้จริงให้จับให้ต้องได้ ล้วนเกิดแต่เหตุมาเป็นปัจจัยดังกล่าวข้างต้นมาประชุม กันล้วนสิ้นเท่านั้น แต่จะบอกว่าไม่มีเงา ก็เห็นสิ่งๆ นั้นอยู่ดำตาตาใจ แต่พอเหตุปัจจัยข้างต้นอันใด อันหนึ่ง เกิดการแปรปรวนหรือดับไปขึ้น ตัวเงาหรือผลที่เกิดปรากฏให้เห็นนั้น ก็ต้องแปรปรวน หรือ ดับไปตามเหตุปัจจัยเหล่านั้นเช่นกัน นั่นแหละสภาวะอนัตตาอย่างหนึ่ง ดังนั้น รูป สิ่งที่ถูกรู้โดย อายตนะเช่นความคิดหรือธรรมารมณ์ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ธรรมะ ตลอดจนจิต ก็ เป็นไปในลักษณะการนี้ ไม่มีตัวตนเป็นแก่นแกนแท้จริง กล่าวคือ เมื่อเหตุปัจจัยครอบงำ ก็เกิดขึ้น เมื่อเหตุปัจจัยใดเกิดอาการแปรปรวนหรือดับไปเป็นธรรมดา ก็ย่อมต้องดับไปตามเหตุ ที่มาเป็น ปัจจัยเช่นกัน จึงทำให้เกิดสภาวะเกิดดับๆๆ อันเกิดแต่เหตุปัจจัย เช่นเดียวกับเงา

นอกจากนี้ลองมาพิจารณาตัวตนของตนเองดู ล้วนเกิดแต่เหตุปัจจัยของธาตุต่างๆ เช่น ตัวเรา ประกอบด้วยธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟและธาตุลม ดังนั้นจะบอกว่าไม่มีตัวไม่มีตนก็ ไม่ได้ มีตัวมีตนนั้นมีอยู่ เพียงแต่ตัวตนนั้นไม่เป็นแก่นแกนถาวรแท้จริง หรือไม่ใช่ของตัวของตนอย่าง แท้จริง เป็นกลุ่มหรือก้อนหรือขณะของธาตุทั้ง ๔ ไม่ใช่สิ่งสิ่งเดียวกันอย่างแท้จริง เกิดจากการ ประกอบกันดังกล่าว จึงไม่ใช่เราหรือของเราอย่างแท้จริงเพราะเกิดขึ้นจากธาตุ ๔ ทำให้ควบคุมบังคับ บัญชาไม่ได้เต็มที่ ไม่คงที่คงทนเช่นนั้นได้ตลอดไป ต้องมีการแปรปรวน และการดับไป และ เมื่อควบคุมไม่ได้ตามปรารถนาอย่างคงที่หรือตลอดไป จึงเป็นไปเพื่ออาพาธ (เจ็บป่วย) ในที่สุดต้อง แดกดับไปไม่เหลือตัวตนให้เห็นอีกต่อไป จึงกล่าวได้ว่าไม่มีตัวตนที่เป็นแก่นแกนถาวรอย่างแท้จริง

เช่นกันเหมือนดังสภาวะอนัตตาข้างต้น นี่ก็เป็นสภาวะอนัตตาอีกอย่างหนึ่ง ดังอริยะเจ้าที่เข้าถึงพระนิพพาน (บุคคลผู้เข้าถึง + สภาวะธรรมของนิพพาน) หรือสภาพการเกิดปรากฏขึ้นของธรรมชาติ (ไม่ได้หมายถึงสภาวะธรรมชาติ แต่หมายถึงการเกิดปรากฏขึ้นจริงๆ คือเป็นสิ่งขารสิ่งที่ถูกปรุงแต่งขึ้นแล้ว - ตรงนี้ผู้เขียนขอสารภาพสื่อเป็นภาษาพูดได้ลำบากจริงๆ พยายามอ่านจับใจความให้ดี) ก็จัดอยู่ในสภาวะอนัตตานี้เช่นกัน ดังเช่นฝน สภาวะธรรมชาติของฝนนั้นมีเป็นจริงเช่นนั้นอย่างจริงแท้แน่นอน เช่นสภาวะธรรมของเงา แต่เป็นสภาวะธรรมจึงไม่มีตัวไม่มีตน ยังไม่ปรากฏเป็นตัวเป็นตนเป็นเม็ดฝนตกลงมา แต่เวลาเกิดฝนแล้วตกลงมาจริงๆ (สังขาร) ตามที่เราเห็นๆ กันอยู่นั้นหรือการเกิดตัวตนขึ้นตามสภาวะธรรมนั่นเอง ก็ล้วนต้องเกิดแต่เหตุปัจจัย สังขารที่ตกแล้วนั้น ก็ยังต้องหยุดดับไป อย่างไม่เป็นแก่นแกนแท้จริง อันหมายถึง ถ้าพูดถึงสภาวะธรรมของฝนก็จะเป็นอย่างสภาวะธรรมชาติที่ไม่มีตัวไม่มีตนดังข้างต้น แต่ถ้าหมายถึงฝนที่ตกลงมาให้เห็น(สังขาร) ให้สัมผัสให้ใช้ให้ดื่ม ก็จะเป็นไปในลักษณะมีตัวมีตน แต่ก็ไม่ใช่เป็นแก่นแกนแท้จริง ในที่สุดก็ต้องหยุดตก (ดับ) ไปตามเหตุปัจจัย ต้องโยนิโสมนสิการ เพราะเป็นสภาวะที่สื่อเป็นคำพูดได้ยากยิ่ง ต้องให้บังเกิดขึ้นที่ใจหรือปัดจัดตั้งอันเมื่อเข้าใจแล้วควรเกิดนิพพิทาญาณ ดังนั้นการจกกล่าวว่ามีตัวตน หรือไม่มีตัวตน จึงเป็นเรื่องอยู่ที่ว่ามองในมุมมองเยี่ยงไรเท่านั้นเอง แต่ก็เรียกกันโดยรวมๆได้ว่าไม่มีตัวตน แต่ก็ก่อให้เกิดความเข้าใจผิดไปยึดความไม่มีตัวไม่มีตน จนไม่เห็นธรรม เออะอะอะไรก็อ้างไม่มีตัวไม่มีตนตนโดยไม่เห็นไม่เข้าใจอย่างถ่องแท้ แก่นของพระอนัตตาจึงอยู่ที่ความไม่เป็นแก่นแกนอย่างแท้จริง ตัวอย่างในสภาวะนี้เช่นรูปที่หมายถึงกาย ตัวตนของท่านที่กำลังอ่านอยู่นี้ มีตัวตนอยู่ ณ ขณะนี้ แต่ไม่เป็นแก่นแกนถาวรอย่างแท้จริง เพราะไม่คงที่ ไม่คงทน ควบคุมบังคับบัญชาไม่ได้อย่างแท้จริง แล้วต้องดับเป็นที่สุด ล้วนเกิดแต่เหตุปัจจัยมาประชุมกันขณะระยะหนึ่ง อันเมื่อเหตุปัจจัยใดมีอาการแปรไป ตัวตนของตนก็แปรปรวน และดับสูญหรือตายไปเป็นที่สุด

สรุปได้ว่าอนัตตา ไม่มีตัวมีตนอย่างแท้จริง เพราะสังขารทั้งหลายหรือตัวตนที่เห็น หรือแม้แต่ผัสสะได้ด้วยอายตนะใดๆ เป็นเพียงมายาของกลุ่มหรือก้อนของเหตุปัจจัย ซึ่งแท้จริงตัวตนที่เห็นคือการประกอบกันอยู่ของเหตุ ไม่ใช่ตัวตนสิ่งๆเดียวอย่างแท้จริง จึงไม่มีตัวตนอย่างแท้จริง ฝ่ายอสังขตธรรมนั้นย่อมไม่มีตัวตนอยู่แล้ว เพราะเป็นเพียงสภาวะธรรม ที่ยังไม่ได้เกิดปรากฏการณ์ของการปรุงแต่ง จนเป็นสังขารหรือตัวตนนั้นๆ ขึ้น

อนัตตลักษณะ เป็นลักษณะที่แสดงความเป็นอนัตตา^{๔๗} มีลักษณะดังนี้

๑) เป็นของสูญ ในความหมายของสังขาร (สังขตธรรม) ก็เพราะว่า เป็นเพียงการประชุมเข้าขององค์ประกอบที่เป็นส่วนย่อยๆ ทั้งหลาย เพราะเกิดขึ้นมาจากการที่มีเหตุต่างๆ มาเป็นปัจจัย

^{๔๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๙๘.

ประชุมรวมกันขึ้น จึงเพียงแต่แลดูประหนึ่งว่าเป็น สิ่งๆเดียวกัน เป็นมวลเดียวกัน เป็นชั้นเดียวกันจริงๆ แต่ความจริงอย่างปรมาตม์แล้วก็ยังเป็นเพียงการประชุมเข้ากันของส่วนย่อยๆ ดังกล่าว

เป็นของสูญ ในแง่ของสังขตธรรม ก็เพราะว่า เป็นเพียงสภาวะธรรมหรือธรรมชาติเท่านั้น คือ เป็นเพียงธรรมที่ยังไม่เกิดปรากฏการณ์ของการที่เหตุต่างๆ ได้มาเป็นปัจจัยกันขึ้น

๒) เป็นสภาพหาเจ้าของมิได้ ไม่เป็นของใครจริง แต่มักไปหลงผิด ไปหลงยึดหรือมัวเมากันด้วยกิเลสว่า เป็นตัวตน เป็นของตัวเองตน หรือของใครอย่างจริงแท้

๓) ไม่อยู่ในอำนาจ ไม่เป็นไปตามความปรารถนา ไม่ขึ้นต่อการบังคับบัญชาของใครๆ อย่างแท้จริง เพราะสภาวะของสังขารเองก็มีแรงแต่ภายในหรือแม้แต่ภายนอก มาบีบคั้นให้คืนสู่สภาพเดิมๆ เป็นที่สุดโดยไม่ยอมขึ้นต่อการบังคับบัญชาของใครอย่างแท้จริง แต่เพราะมีการควบคุมบังคับบ้างบางส่วนได้อย่างเป็นครั้งคราว จึงมักพากันไปหลงผิดหลงยึดหรือมัวเมากันว่า สามารถควบคุมบังคับบัญชาได้อย่างแท้จริงตามความปรารถนา

๔) เป็นสภาวะธรรมที่ดำรงอยู่ หรือเป็นตามธรรมดาของมันเช่นนั้นเองในธรรมที่เป็นสังขตธรรมคือสังขาร ซึ่งเป็นไปตามเหตุปัจจัย จึงขึ้นต่อเหตุปัจจัย จึงไม่มีอยู่โดยลำพังตัว จึงเป็นไปโดยสัมพันธ์ อิงอาศัยกันอยู่กับสิ่งอื่นๆ

๕) โดยสภาวะของมันเอง ก็แย้งหรือค้านต่อความเป็นอัตตา มีแต่ภาวะที่ตรงข้ามกับความ เป็นอัตตา

ลักษณะหรืออาการเหล่านี้จึงก่อให้เกิดทุกข์ เมื่อธรรมหรือสิ่งทั้งหลายที่ไปอยากหรือไม่อยากด้วยตัณหาหรือไปยึดมั่นด้วยกิเลส (อุปาทาน) ว่าเป็นของตัวเองตน ด้วยทั้งความรู้ (อวิชชา) และไม่รู้เท่าทัน (สติ) เหล่านั้น ไม่สามารถควบคุมบังคับบัญชาให้เป็นไปตามปรารถนา^{๔๔}

ส่วนการศึกษาไตรลักษณ์ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค มีการมองอย่างลึกซึ้งถึงสภาพสังขารทั้งปวง โดยใช้ปัญญาเป็นเครื่องพิจารณา เช่น พิจารณาเบญจขันธ์ด้วยวิปัสสนา เช่น อนิจจัง (สิ่งที่ไม่เที่ยง) อนิจจตา (ความไม่เที่ยง) พังทราบอนิจจานุปัสสนา (การ พิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง) อนิจจานุปัสสี (ผู้พิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง) อนิจจัง (สิ่งที่ไม่เที่ยง) ได้แก่ปัญจขันธ์ เพราะความที่ปัญจขันธ์เหล่านั้นมีความเกิดขึ้นเสื่อมไป อนิจจตา (ความไม่เที่ยง) ได้แก่ความเกิดขึ้นเสื่อมไปและเป็นอื่นไป หรือความที่มีแล้วก็ไม่มีแห่งปัญจขันธ์เหล่านั้น และอธิบายว่า อนิจจตา ก็คือความที่ปัญจขันธ์ทั้งหลายเกิดมาแล้ว ไม่ตั้งอยู่ตามอาการที่เกิดมานั้นสลายไป โดยชนกษณะ คือดับไปทุกขณะทีเดียว^{๔๕}

กฎของธรรมชาติในชีวิตมนุษย์ได้แก่สามัญญลักษณะหรือเรียกว่ากฎไตรลักษณ์และกฎวิเสสลักษณะ มีดังนี้

^{๔๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๘.

^{๔๕} วิสุทธิ (ไทย) ๒/๑๓๘.

สามัญญลักษณะ คือลักษณะที่เป็นไปเหมือนกันของสิ่งทั้งหลายย่อมมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่หรือดำรงสภาพหนึ่งอยู่ในระยะหนึ่งแล้วก็แปรเปลี่ยนไปหรือสลายไปตามกาลเวลาภายใต้ ลักษณะสากล๓ประการเรียกว่า **“ไตรลักษณะ”** (The Three Characteristics of Existence) คือ อนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ และอนัตตลักษณะ ซึ่งทุกชีวิตที่มีร่างกายและจิตใจต่างก็ตกอยู่ในกฎ ธรรมชาตินี้ส่วนนิพพานมีลักษณะเดียวคืออนัตตลักษณะ

๑) อนิจจลักษณะ (Impermanence) คือสภาวะของความไม่เที่ยงแท้แน่นอนไม่สามารถดำรงสภาพเดิมให้คงทนอยู่ได้นานถาวรไม่มีธรรมชาติที่ยั่งยืนอยู่ได้ตลอดกาล เช่น รูปร่างหน้าตาจิตใจของคนเรามีการเปลี่ยนแปลงมาตลอดตั้งแต่เกิดจากสภาพทารกไปสู่หนุ่มสาววัยจะเปลี่ยนแปลงไปสู่วัยกลางคนและวัยชรา ซึ่งลักษณะความเจริญเติบโตทางร่างกายและจิตใจจะไม่มีลักษณะเหมือนเดิมตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิจากศพนั้นยังคงมีการเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ มนุษย์ ประกอบขึ้นด้วยร่างกาย (รูปขันธ์) และจิตใจ (นามขันธ์) สิ่งที่เกิดขึ้นจากหลายสิ่งมาเป็น องค์ประกอบกันเช่นนี้เรียกว่าสังขตธรรม (Compounded Thing) รูปขันธ์และนามขันธ์เป็นสังขต ธรรมรูปกายเจริญอยู่ได้ด้วยมีอาหารเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงสร้างเนื้อหนังและโลหิตมาหล่อเลี้ยงนามขันธ์ คือส่วนที่เป็นจิตใจได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร อารมณ์ความรู้สึกนึกคิด ความจำการรับรู้ที่เกิดขึ้น ได้ เพราะมีผัสสะเกิดขึ้นจิตจึงเป็นสังขตธรรมด้วย และสิ่งที่เป็นสังขตธรรมย่อมมีการดำรงอยู่เพียง ชั่วครู่ชั่วยามไม่สามารถรักษาสภาพเดิมไว้ได้ถาวร ย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามการแตกดับของสิ่งที่อาศัย กันได้เกิดมาที่มีการเกิดขึ้น เรียกว่า อุปาทะ มีการดำรงชีวิตอยู่ชั่วระยะหนึ่ง เรียกว่า ฐิติ และมีการ สลายแปรเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมเรียกว่า วะยะ เป็นวัฏจักร ภาวะที่เป็นเช่นนี้เรียกว่า อนิจจ ลักษณะ

๒) ทุกขลักษณะ (Stress and Conflict) คือลักษณะโดยธรรมชาติที่สิ่งทั้งหลายที่เป็นสังขตธรรมจะต้องมีการเสื่อม การดับสลาย คำว่าทุกข์มาจากคำว่า ทุก แปลว่า ยากลำบาก และ ขะ แปลว่า ทน รวมความว่าเป็นสิ่งที่คงทนได้ยาก หรือคงอยู่ในสภาวะแห่งทุกขลักษณะนี้ได้ องค์ประกอบที่ทำให้เกิดจิต ได้แก่ อายตนะทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้นกาย และใจ ล้วนแต่เป็น สังขตธรรม ไม่สามารถคงสภาพเดิมอยู่ได้อย่างถาวร มีสามัญญลักษณะทุกขจิตมีความเป็น ทุกขลักษณะด้วย

๓) อนัตตลักษณะ (Soullessness หรือ Non-Self) คือลักษณะที่ไม่มีความเป็นตัวตน ได้อย่างถาวรของสิ่งที่เป็นสังขตธรรม เรียกว่า เป็นอนัตตา สิ่งต่างๆ ล้วนเป็นสังขตธรรมที่มนุษย์ สมมุติชื่อนานนามบัญญัติ เรียกเป็นตัวตนต่างๆ นานาโดยสภาพแท้จริงแล้วไม่มีสิ่งใดที่เป็นแก่นสาร ตัวตนได้อย่างมั่นคงถาวรเลย ชื่อที่เรียกสิ่งต่างๆ นั้นมิได้ชี้ให้เห็นถึงตัวตน หรือสภาพที่แท้จริงที่ ถาวรของสิ่งเหล่านั้นเลย หากแต่เป็นเพียงสมมุติสัจจะดำรงอยู่ภายในขอบเขตของเหตุปัจจัยที่มา ประชุมพร้อมกันให้ปรากฏเป็นตัวตนขึ้นภายใต้เงื่อนไขของสิ่งแวดล้อม เช่น อุณหภูมิที่พอเหมาะ

กาลเวลา (อายุขัย) ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือร่างกายและชีวิตและจิตใจของมนุษย์เรานั้นเอง ร่างกายของมนุษย์ประกอบด้วยกรรมรวมตัวของเนื้อกระดูกเอ็นที่เมื่อสลายก็คือ ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ เมื่อจะชี้ให้แน่ชัดว่าอะไร คือตัวเราที่แท้จริงเราก็จะหาไม่พบ จิตใจเองก็เช่นกัน พระพุทธศาสนากล่าวว่า จิตมีความเป็นไปเป็นกระแสสายตนะ แต่ไม่อาจกล่าวต่อไปว่า จิตคือส่วนที่เป็นหู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ อย่างไรอย่างใดอย่างเดียวนั่นเอง เพราะเมื่อแยกแต่ละส่วนออกแล้วจิตก็มิได้มีเหลือทิ้งให้เห็นเป็นตัวตนแก่นแท้ถาวร จิตจึงมีสภาพเป็นอนัตตา^{๔๖}

สรุปได้ว่า ชีวิตทางพระพุทธศาสนาเป็นการเกิดแห่งชีวิตหนึ่งๆ เป็นรูปธรรมเกิดการพัฒนาเป็นขั้นตอนตามวัยแต่ละช่วงอายุ แต่ละชีวิตเจริญพัฒนาการช้าเร็วไม่เหมือนกัน เมื่อองค์ประกอบแห่งชีวิตสมบูรณ์เกิดชีวิตได้พบชีวิตที่ทั้งทุกข์ สุข และกลางๆแล้ว สิ่งเหล่านั้นก็ดับไปตามเหตุปัจจัยอันเป็นหลักธรรมที่สอดคล้องในพระพุทธศาสนา

๒.๓ ตัวอย่างหลักธรรมเรื่องหลักไตรลักษณ์

ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะทรงสอนใคร พระพุทธองค์ท่านจะใช้วิธีพูดชักจูงโน้มน้าวจิตใจของผู้ฟังให้เกิดศรัทธาและความเชื่อและมีความเลื่อมใสต่อพระพุทธองค์ก่อน อีกทั้งพระพุทธองค์ทรงเป็นสัมพันธุทรภพวาระจิตของผู้ฟังว่าพอที่จะรับฟังหัวข้อธรรมนั้นๆ แล้วก็จะได้ดวงตาเห็นธรรมคือเข้าใจคำสอน ด้วยหัวข้อธรรมนั้นๆ เมื่อทรงทราบวาระจิตของผู้ฟังแล้ว ก็ทรงสอนอนุพุทฺธิกขา คือการแสดงธรรมไป ตามลำดับ ๕^{๔๗} สำหรับเรื่องหลักไตรลักษณ์ พระพุทธเจ้าทรงแสดงความเป็นจริงของขันธ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ขันธทั้ง ๕ นี้ เป็นตัวทำให้เกิดทุกข์ ไม่ควรเข้าไปเกี่ยวข้องยึดถือว่า เป็นสิ่งสวยงาม น่ารื่นรมย์ และคงทนอยู่ แต่ทรงสอนให้พิจารณาอย่างแยกคาคือ ให้พิจารณาโดยละเอียด อย่างที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนภิกษุทั้งหลายที่เมืองสาวัตถีว่า “พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย รูปไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นเรอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อดีตตาของเรา เมื่อเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ จิตย่อมคลายกำหนด หลุดพ้นจากอาสวะ

^{๔๖} วาริญา ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม, *จิตวิทยาพุทธศาสนา*, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๒๕ - ๒๗.

^{๔๗} ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๖/๓๒.

ทั้งหลายเพราะไม่ถ่อม^{๔๘} พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมเรื่องหลักไตรลักษณ์แก่พุทธสาวกและพุทธสาวิกา ดังตัวอย่าง ต่อไปนี้

๒.๓.๑ พระปัญจวัคคีย์

ปัญจวัคคีย์ แปลว่า นักบวชชุดแรกที่เข้ามาบวชเป็นภิกษุสาวกในพระพุทธศาสนา จำนวน ๕ รูป ได้แก่ โกณฑัญญะ วัปปะ ภัททิยะ มหานามะ และอัสสชิ^{๔๙} ซึ่งแต่เดิมปัญจวัคคีย์เป็นนักบวชที่ออกบวชติดตามปรณนิบัติพระพุทธเจ้าตั้งแต่เสด็จออกผนวชใหม่ๆเป็นชาวกรุงกบิลพัสดุ์และเป็นภิกษุรุ่นแรกและได้เป็นพระอรหันตรุ่นแรกในพระพุทธศาสนา

สาเหตุสำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงเลือกปัญจวัคคีย์เป็นผู้ที่ทรงได้รับฟังหลักธรรมหลังจากที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบจากการตรัสรู้ของพระองค์ก็เพราะว่า ๑) ปัญจวัคคีย์เป็นกลุ่มบุคคลที่ออกบวชซึ่งความตั้งใจที่จะปฏิบัติธรรม และก็ยอมเข้าใจธรรมะง่ายกว่าบุคคลทั่วไป ๒) ทรงรู้จักและได้เข้าใจอุปนิสัยของปัญจวัคคีย์มาก่อนว่า ปัญจวัคคีย์เป็นผู้ที่มีความเฉลียวฉลาดทางปัญญาสามารถที่จะรู้และเข้าใจธรรมที่พระองค์ตรัสรู้และสามารถเผยแผ่หลักธรรมคำสอนไปสู่บุคคลอื่นๆ ได้ ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงแสดงปฐมเทศนาธรรมครั้งแรกแก่ปัญจวัคคีย์ ในวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘ เรียกว่า “ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร” โกณฑัญญะก็ได้ดวงตาเห็นธรรม บรรลุโสดาบัน โกณฑัญญะได้รับการยกย่องจากพระพุทธเจ้าให้เป็นเอตทัคคะในด้านรัตตัญญู เรียกว่า มีราตรีนาน คือ เป็นผู้รู้ธรรมก่อนใคร และได้บวชก่อนผู้อื่นในพระพุทธศาสนา จากนั้นพระพุทธองค์ทรงประทาน ปกิณณกเทศนา สั่งสอนที่เหลืออีก ๔ ท่าน ให้บรรลุโสดาบันแล้วประทานเอหิภิกขุอุปสัมปทาให้ ในอนัตตลักขณสูตรว่า

ภิกษุทั้งหลาย เวทนาไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่ใช่นั้น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา เมื่อเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้จิตย่อม คลายกำหนด หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่ถ่อมมั่น ภิกษุทั้งหลาย สัญญาไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์สิ่งใดเป็นทุกข์สิ่งนั้นเป็น อนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่น ไม่ใช่ของเรา เราไม่ใช่นั้น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา เมื่อเห็น ด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ จิตย่อม คลายกำหนด หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่ถ่อมมั่น^{๕๐}

^{๔๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๖๓/๓๕., และธัมมานุปัสสนา หมวดขันธ หมวดอายุตนะ ข้อ ๓๘๓ -๓๘๔ หน้า ๓๑๘-๓๒๑, อุปาทานขันธ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ.

^{๔๙} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ป.ธ. ๙ ราชบัณฑิต, **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด**, (กรุงเทพมหานคร : วัดราชโอรสาราม, ๒๕๔๘), หน้า ๓๔.

^{๕๐} อจ.เอกก.(ไทย) ๑/๑๗๐/๙๑.

อนึ่งในวันแรม ๕ ค่ำแห่งปีกษ พระองค์ให้พระปัญจวัคคีย์ทั้งหมดประชุมพร้อมกันแล้ว ตรีสสอนด้วยพระสูตรที่กล่าวถึงอนัตตา พระปัญจวัคคีย์เถระดำรงอยู่ในอรรถตผลในที่สุดของอนัตตลักษณะสูตร^{๕๑} มีหลักฐานสำคัญที่กฏชัดในปัจจุบันนี้ คือ พระอัสสชิหนึ่งในปัญจวัคคีย์ ได้แสดงธรรมแต่อุปติสสะ พราหมณ์หนุ่มผู้ปราดเปรื่อง ซึ่งเพียงแคฟังอมตะวาจาว่า “**ธรรมใดเกิดแต่เหตุธรรมนั้นย่อมไปเพราะเหตุ**” ซึ่งเป็นหลักไตรลักษณ์ที่สำคัญของคำสอนทางพุทธศาสนา ก็ส่งผลให้อุปติสสะยอมละทิ้งความเชื่อเดิมแล้วหันมาติดตามพระอัสสชิเพื่อขอเป็นลูกศิษย์ พระอัสสชิไม่เพียงแต่ชี้เส้นทางแห่งปัญญาให้อุปติสสะ แต่ยังแนะนำครูที่ยิ่งใหญ่ให้อุปติสสะรู้จัก คือ พระพุทธเจ้า ซึ่งต่อมาภายหลังอุปติสสะ ได้กลายเป็นอัครสาวกที่สำคัญ คือ พระสารีบุตร ส่งผลให้พระพุทธศาสนาได้เผยแผ่ไปสู่ชนชั้นสูงได้อย่างรวดเร็ว นับได้ว่าเป็นความชาญฉลาดอย่างยิ่งของพระพุทธองค์ที่ทรงได้คัดเลือกปัญจวัคคีย์ในการเผยแผ่พระศาสนา^{๕๒}

๒.๓.๒ พระปฎาจารย์เถรี

พระปฎาจารย์เถรี เป็นธิดาของมหาเศรษฐีในเมืองสาวัตถี กลายเป็นคนบ้า เนื่องจากความทุกข์ที่เกิดจากการสูญเสียบุตรชายและสามีอันเป็นที่รัก ทำให้นางมีความทุกข์เศร้าโศกเสียใจ ต่อมานางปฎาจารย์ได้มาพบพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ทรงเทศน์ธรรมสอนเรื่องหลักไตรลักษณ์ จึงได้สติและเกิดความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนาและบวชในพระพุทธศาสนา เรื่องเล่ามีอยู่ว่า^{๕๓}

เมื่อนางปฎาจารย์อายุได้ ๑๖ ปี นางเป็นหญิงสาวที่มีความมั่งคั่งมาก บิดามารดาทะนุถนอมห่วงใยให้อยู่บนปราสาท ชั้น ๗ เพื่อป้องกันการคบหากับชายหนุ่ม ต่อมานางได้คบหาเป็นภรรยาคนรับใช้ในบ้านของตน บิดามารดาของนางได้ตกลงยกนางให้แก่ชายคนหนึ่ง ที่มีชาติสกุลและทรัพย์เสมอกัน เมื่อใกล้กำหนดวันวิวาห์ นางได้พูดกับคนรับใช้ผู้เป็นสามีว่า “ได้ทราบข่าว บิดามารดาได้ยกฉันให้กับลูกชายสกุลโน้น ต่อไปท่านก็จะไม่ได้พบกับฉันอีก ถ้าท่านรักฉันจริง ท่านก็จงพาฉันหนีไปจากที่นี่แล้วไปอยู่ร่วมกันที่อื่นเถิด” เมื่อตกลงนัดหมายกันเป็นที่เรียบร้อยแล้วชายคนรับใช้จึงพานางปฎาจารย์หนีออกจากบ้านไปร่วมครองรักครองเรือนกันในบ้านตำบลหนึ่งซึ่งไม่มีคนรู้จัก ช่วยกันทำไร่ ไถนา เข้าป่าเก็บผักหักพินหาเลี้ยงกันไปตามอัตภาพ นางได้รับความทุกข์ยากแสนสาหัส เพราะตนไม่เคยทำมาก่อน กาลเวลาผ่านไปนางได้ตั้งครรภบุตรคนแรก เมื่อครรภ์แก่ขึ้น นางจึงอ่อน

^{๕๑} วิ.ม.อ. (ไทย) ๓/๑๙/๑๘.

^{๕๒} การคัดเลือกคนในพระพุทธศาสนา, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : www.tia.or.th/main.php?m=article&p=2&id=3. [๓๐ มกราคม ๒๕๕๙].

^{๕๓} พระปฎาจารย์เถรี, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.dharma-gateway.com/bhikunee/prapata-jara.htm> [๓๐ มกราคม ๒๕๕๙].

วอนสามีให้พานางกลับไปยังบ้านของบิดามารดาเพื่อคลอดบุตร สามีของนางก็ไม่กล้าพากลับไปเพราะเกรงว่าจะถูกลงโทษอย่างรุนแรง วันหนึ่งเมื่อสามีออกไปทำงานนอกบ้าน นางจึงสั่งเพื่อนบ้านใกล้เคียงกันให้บอกกับสามีด้วยว่านางกลับไปบ้านของบิดามารดา จากนั้นนางก็ออกเดินทางไปตามลำพัง เมื่อสามีกลับมาบ้านทราบความจากเพื่อนบ้านแล้วจึงรีบเดินทางออกติดตามจึงไปพบนางในระหว่างทางได้พูดอ้อนวอนนางให้กลับบ้าน นางก็ไม่ยอมกลับและนางมีอาการปวดท้องใกล้คลอด จึงพากันเข้าไปใต้ร่มไม้ริมทางและ ในที่สุดนางก็คลอดบุตรออกมาอย่างปลอดภัย จึงพากันกลับบ้านเรือนของตน

ต่อมาไม่นานนักนางก็ตั้งครรภ์อีก เมื่อครรภ์แก่ขึ้นตามลำดับนางจึงอ้อนวอนสามีให้พากลับไปหาบิดามารดาเหมือนครั้งก่อน แต่สามีก็ยังคงไม่ยินยอมเช่นเดิม นางจึงอุ้มลูกคนแรกหนีออกจากบ้านไป แม้สามีจะตามมาพันชกชวนให้กลับก็ไม่ยอมกลับ จึงเดินทางร่วมกันไป เมื่อเดินทางมาได้อีกไม่ไกลนักก็เผชิญกับลมพายุพัดและฝนก็ตกลงมาอย่างหนัก พร้อมกับนั้นนางก็ปวดท้องใกล้จะคลอดขึ้นมาอีก จึงพากันแวะลงข้างทางสามีได้ไปหาตัดกิ่งไม้เพื่อมาทำเป็นที่กำบังลมและฝน แต่เคราะห์ร้ายถูกงูพิษกัดตายในป่านั้น นางทั้งปวดท้องทั้งหนาวเย็น ลมฝนก็ยังคงตกลงมาอย่างหนัก สามีก็หายไปไม่กลับมา ในที่สุดนางก็คลอดบุตรคนที่สองอย่างน่าสังเวชลูกของนางทั้งสองคนทนกำลังลมและฝนไม่ไหว ต่างก็ร้องไห้กันเสียงดังลั่นแข่งกับลมฝน นางต้องเอาลูกทั้งสองมาอยู่ใต้ท้อง โดยนางใช้มือและเข่ายันบนพื้นดินในท่าคลาน ได้รับทุกขเวทนาอย่างมหันต์สุดจะรำพันได้ เมื่อรุ่งอรุณแล้วสามีก็ยังไม่ได้กลับมาจึงอุ้มลูกคนเล็กและจูงลูกคนโตออกตามหาสามี ครั้นเห็นสามีนอนตายอยู่ข้างจอมปลวกจึงร้องไห้รำพันว่าสามีตายก็เพราะนางเป็นเหตุ เมื่อสามีตายแล้ว นางจึงตัดสินใจเดินทางไปหาบิดามารดาของตนที่เมืองสวตถิ โดยอุ้มลูกคนเล็ก และจูงลูกคนโตเดินไปด้วยความทุลักทุเล เพราะความเหนื่อยอ่อนอย่างหนักดูน่าสังเวชยิ่งนัก

เมื่อนางเดินทางมาถึงริมฝั่งแม่น้ำจิวติ มีน้ำเกือบเต็มฝั่งเนื่องจากฝนตกหนักเมื่อคืนที่ผ่านมา นางไม่สามารถจะนำลูกน้อยทั้งสองข้ามแม่น้ำไปพร้อมกันได้เพราะนางเองก็ว่ายน้ำไม่เป็น แต่อาศัยที่น้ำไม่ลึกนางจึงเดินลุยอุ้มลูกคนเล็กข้ามแม่น้ำไปอีกฝั่งได้และได้สั่งให้ลูกคนโตรออยู่ที่ฝั่งน้ำอีกฝั่งหนึ่งก่อน เมื่อถึงฝั่งแล้วได้นำใบไม้มาปูรองพื้นให้ลูกคนเล็กนอนริมฝั่งน้ำแล้วกลับไปรับลูกคนโตด้วยความห่วงใยลูกคนเล็ก นางจึงเดินพลางหันกลับมาดูลูกคนเล็กพลาง ขณะที่มาถึงกลางแม่น้ำนั้น มีนกเหยี่ยวตัวหนึ่งบินวนไปมาอยู่บนอากาศ มันเห็นเด็กน้อยนอนอยู่มีลักษณะเหมือนก้อนเนื้อ จึงบินโฉบลงมาแล้วเฉี่ยวเอาเด็กน้อยไป นางตกใจสุดขีดไม่รู้จะทำอย่างไรได้ จึงได้แต่โบกมือร้องไล่ตามเหยี่ยวไป แต่ก็ไม่เป็นผล เหยี่ยวพาลูกน้อยของนางไปเป็นอาหาร ส่วนลูกคนโตยืนรอแม่อยู่อีกฝั่งหนึ่ง เห็นแม่โบกมือทั้งสองตะโกนร้องอยู่กลางแม่น้ำ ก็เข้าใจว่าแม่เรียกให้ตามลงไป จึงวิ่งลงไปในน้ำด้วยความไร้เดียงสา ถูกกระแสน้ำพัดพาจมหายไป

เมื่อสามีและลูกน้อยทั้งสองตายจากนางไปหมดแล้ว นางจึงเดินทางมุ่งหน้าสู่บ้านเรือนของบิดามารดา ทั้งหิวทั้งเหนื่อยล้า ได้รับความบอบซ้ำทั้งร่างกายและจิตใจ รู้สึกเศร้าโศกเสียใจเป็นที่สุด ต่อมานางได้พบชายคนหนึ่งเดินสวนทางมาจึงได้สอบถามทราบว่ามาจากเมืองสาวัตถี จึงถามถึงบิดามารดาของตน ชายคนนั้นตอบว่า “น้องหญิงเมื่อคืนนี้เกิดลมพายุและฝนตกอย่างหนักเศรษฐีสองสามีภรรยาและลูกชายอีกคนหนึ่ง ถูกปราสาทของตนพังล้มทับตายพร้อมกันทั้งครอบครัวเธอจงมองดูควันไฟที่เห็นอยู่โน้น ประชาชนร่วมกันทำการเผาทั้ง ๓ พ่อ แม่ และลูกบนเชิงตะกอนเดียวกัน” นางปฎิภาจรา ได้ฟังชายคนนั้นเล่าจบลงแล้วก็ขาดสติสัมปชัญญะกลายเป็นหญิงบ้า เดินเปลือยกายเป็นคนวิกลจริตร้องไห้คร่ำครวญ ผู้คนที่พบเห็นพากันขว้างปาด้วยก้อนดิน โยนฝุ่นลงบนศีรษะนาง นางไม่รู้สึกรู้สีก้าวเดินต่อไปเรื่อยๆ อย่างไม่รู้จุดหมายปลายทาง

ขณะนั้น พระพุทธรองค์ทรงแสดงธรรมอยู่ท่ามกลางพุทธบริษัท ทรงทราบด้วยพระฌานว่านางปฎิภาจรา มีอุปนิสัยแห่งพระอรหัตต์ จึงบันดาลให้นางเดินทางมายังวัดพระเชตุวัน นางได้เดินมาขึ้นเสาศาโลงธรรมอยู่ท้ายสุด พุทธบริษัทหมู่คนทั้งหลายพากันขับไล่ นางให้ออกไป แต่พระบรมศาสดาตรัสห้ามไว้แล้วตรัสกับนางว่า “จงกลับได้สติเถิด น้องหญิง” ด้วยพุทธานุภาพ นางกลับได้สติในขณะนั้นเอง มองดูตัวเองเปลือยกายอยู่ รู้สึกอายจึงนั่งลง อุบาสกคนหนึ่งโยนผ้าให้นางนุ่งห่ม นางเข้าไปกราบถวายบังคมพระศาสดาที่พระบาท แล้วกราบทูลเคราะห์กรรมของนางให้ทรงทราบโดยลำดับ พระพุทธรองค์ได้ตรัสพระดำรัสว่า “แม่น้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ ก็ยังมีน้อยกว่าน้ำตาของคนที่ถูกความทุกข์ความเศร้าโศกครอบงำ ปฎิภาจรา เพราะเหตุไร เธอจึงยังประมาทอยู่” ปฎิภาจรา ฟังพระพุทธรองค์ทรงตรัสสอนแล้ว ก็คลายความเศร้าโศกลง พระพุทธรองค์ จึงทรงตรัสสอนพระนางปฎิภาจราว่า “ขึ้นชื่อว่าบุตรสุดที่รัก ไม่อาจเป็นที่พึ่ง เป็นที่ต้านทานหรือเป็นที่ป้องกันแก่ผู้ไปสู่ปรโลกได้ บุตรเหล่านั้น ถึงจะมีอยู่ก็เหมือนไม่มี ส่วนผู้รู้ทั้งหลายรักษาศีลให้บริสุทธิ์แล้ว ควรชำระทางไปสู่นิพพานของตนเท่านั้น บุคคลเมื่อถึงคราวจะตาย บุตรทั้งหลายก็ต้านทานไว้ไม่ได้ บิดาก็ต้านทาน ไว้ไม่ได้ พวกพ้องก็ต้านทานไว้ไม่ได้ แม้ญาติพี่น้องก็ต้านทานไว้ไม่ได้” ผู้เห็นความเกิดและความดับ แม้มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว ประเสริฐกว่าผู้ไม่เห็นความเกิดและความดับ ที่มีชีวิตอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปี^{๕๔} เมื่อจบพระธรรมเทศนา นางปฎิภาจราดำรงอยู่ในโสดาปัตติผล เป็นพระอริยบุคคลชั้นพระโสดาบันแล้ว กราบทูลขออุปสมบท พระพุทธรองค์ทรงอนุญาตให้บวชเป็นภิกษุณีในพระพุทธศาสนา เมื่อนางปฎิภาจราได้อุปสมบทแล้ว ปรากฏว่าเป็นพระเถรีผู้มีความรอบรู้ในเรื่องพระวินัยเป็นอย่างดี พระพุทธเจ้าจึงทรงยกย่องนางปฎิภาจราให้ดำรงตำแหน่งเอตทัคคะ เป็นผู้เลิศกว่าภิกษุณีทั้งหลายในฝ่ายผู้ทรงพระวินัย

สรุปได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนเรื่องหลักไตรลักษณ์ที่กล่าวถึงความตายซึ่งเป็นความจริงของชีวิตที่เกิดมามีมนุษย์ทุกคนต้องตายและเป็นทุกข์จากการพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รักยิ่ง

^{๕๔} ดูรายละเอียดใน ธัมมปัทฏฐกถาแปล, ภาค ๔, หน้า ๑๐๒-๑๐๗.

ของชีวิต จึงส่งผลให้พระนางปฎิภาจาราได้ข้อสรุปว่า ความตายเป็นเรื่องธรรมดาของคนหรือสิ่งมีชีวิต ไม่มีใครเกิดมาแล้วไม่ตาย การตายของบุคคลอันเป็นที่รักนั้นเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต การสูญเสีย น้ำตาเป็นสิ่งที่เคยเกิดขึ้นมาแล้วนับครั้งไม่ถ้วน ครั้นคิดได้แล้วนางจึงน้อมจิตไปตามคำสอนทำให้สำเร็จเป็นพระโสดาบันบุคคลทั้งที่ยังไม่ได้บวช เพราะนางได้เข้าใจถึงหลักไตรลักษณ์ในเรื่องของ อนิจจา ความไม่เที่ยง ทุกขังเป็นทุกข์และอนัตตาความไม่มีตัวตน ไม่มีความจริงยั่งยืนของชีวิต

๒.๓.๓ กิสาโคตมีเถรี

พระกิสาโคตมีเถรี เป็นธิดาของมหาเศรษฐีแห่งเมืองสาวัตถี แต่ต่อมาเกิดประสบความทุกข์ใจจากบุตรเสียชีวิต นางเศร้าโศกเสียใจมากจนกลายเป็นบ้า ต่อมาได้มาพบพระพุทธเจ้าและ พระพุทธองค์ทรงใช้อุบายแก้ความทุกข์ใจของนางกิสาโคตมีจนทำให้นางกิสาโคตมีเกิดความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา เรื่องมีอยู่ว่า^{๕๕}

นางกิสาโคตมี แต่งงานกับสามีจนมีบุตรหนึ่งคน ในขณะที่บุตรของนางเกิดมาอยู่ในวัยพอเดินได้ก็ถึงแก่ความตาย นางห้ำหั่นให้คนนำบุตรของนางไปเผาหรือไปทิ้งในป่าช้า เพราะนางไม่เคยเห็นคนตาย จึงอ้อมร่างบุตรชายที่ตายแล้วนั้นเที่ยวเดินถามตามบ้านเรือนต่างๆ ว่ามียารักษาบุตรของนางให้ฟื้นบ้างหรือไม่ คนทั้งหลายพากันคิดว่า “นางคงจะเป็นบ้า จึงเที่ยวหายารักษาคนตายให้ฟื้น” อุบาสกผู้มีปัญญาคนหนึ่งเห็นกิริยาของนางแล้วก็คิดว่า “นางคงจะมีบุตรคนแรกจึงรักบุตรมาก และคงจะไม่เคยเห็นคนตาย จึงไม่รู้ว่ความตายเป็นอย่างไร จึงได้แนะนำให้นางว่า” มีแต่พระพุทธเจ้าที่ขณะนี้ประทับอยู่ที่พระวิหารเชตวัน พระองค์ท่านทรงรู้จักยาที่รักษาบุตรของนางได้” นางรู้สึกดีใจที่ทราบว่ามีคนสามารถรักษาลูกน้อยของนางให้หายได้ จึงอ้อมลูกน้อยรีบมุ่งหน้าตรงไปยังพระวิหารเชตวัน เข้าไปกราบถวายบังคมพระพุทธเจ้าแล้วทูลถามหายาที่จะมารักษาลูกของนางให้หายฟื้นคืนชีวิตได้

พระพุทธองค์ทรงตรัสรับสั่งให้นางไปหาเมล็ดพันธุ์ผักกาดหีบมือหนึ่ง มาเป็นเครื่องปรุงรยา แต่มีข้อแม้ว่าจะต้องเป็นเมล็ดพันธุ์ผักกาดที่ได้จากบ้านที่ไม่เคยมีคนตายมาก่อนเท่านั้น จึงสามารถใช้เป็นเครื่องปรุงรยาได้ ดังนั้นนางจึงอ้อมร่างลูกน้อยเข้าไปในหมู่บ้าน ออกปากขอเมล็ดพันธุ์ผักกาดตั้งแต่บ้านหลังแรกเรื่อยไป ปรากฏว่าทุกบ้านมีเมล็ดพันธุ์ผักกาดทั้งนั้น แต่พอลถามว่าที่บ้านนี้เคยมีคนตายหรือไม่ เจ้าของบ้านต่างก็ตอบเหมือนกันอีกว่า “ที่บ้านนี้มีคนที่ตายไปแล้ว” เมื่อทุกบ้านต่างก็ตอบอย่างนี้ นางจึงเข้าใจว่า “ความตายนั่นเป็นอย่างไร และคนที่ตาย ก็มีใช้ว่าจะตายเฉพาะลูกของเธอเท่านั้น ทุกคนเกิดมาก็ต้องตายเหมือนกันหมด” ในที่สุดปัญญาของนางก็เกิดขึ้นว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดา ทุกคนในโลกต้องตาย นางจึงเกิดความเข้าใจตามความเป็นจริงของชีวิต ดังนั้นนางจึงอ้อม

^{๕๕} กิสาโคตมี, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: www.84000.org/one/2/12.html. [๓๐ มกราคม ๒๕๕๙].

ลูกวางร่างลูกน้อยไว้ในป่าแล้วกลับไปกราบทูลพระบรมศาสดาว่า “ไม่สามารถจะหาเมล็ดพันธุ์ผักกาดจากบ้านเรือนที่ไม่เคยมีคนตายได้” พระพุทธองค์ได้สดับคำกราบทูลของนางแล้วตรัสสอนนางว่า “โคตมี เธอเข้าใจว่าลูกของเธอเท่านั้นหรือที่ตาย อันความตายนั้นเป็นของธรรมดาที่มีคู่กับสัตว์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในโลก เพราะว่ามีจตุราชย่อมมุดคร่าสัตว์ทั้งหมด ผู้มีอหยาศัยเต็มเปี่ยมไปด้วยกิเลสตัณหา ให้ลงไปในมหาสมุทร คือ อบายภูมิ อันเป็นเสมือนว่าห้องน้ำใหญ่ ฉะนั้น” นางได้ฟังพระดำรัสของพระบรมศาสดาจบลงก็ได้บรรลุนิพพานผลดำรงอยู่ในพระโสดาบันแล้วกราบทูลขอบรรพชา พระบรมศาสดารับสั่งให้ไปบรรพชาในสำนักของภิกษุณีสงฆ์ นางบวชแล้วได้นามว่า “กิสาโคตมีเถรี”

ต่อมาวันหนึ่งพระเถรีได้ไปทำความสะอาดโรงอุโบสถ เห็นแสงประทีปที่จุดอยู่ลุกโพล่งขึ้นแล้วหรีลกลับกันไป นางจึงถือเอาดวงประทีปนั้นเป็นอารมณ์ กรรมฐานว่า “สัตว์โลกก็เหมือนกับแสงประทีปนี้ มีเกิดขึ้นและดับไป แต่ผู้ถึงพระนิพพานไม่เป็นอย่างนั้น” ขณะนั้น พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ภายในพระคันธกุฎี ทรงทราบด้วยพระญาณว่านางกำลังยึดเอาเปลวดวงประทีปเป็นอารมณ์ กรรมฐานอยู่นั้น จึงทรงแค้นพระรัศมีไปปรากฏประหนึ่งว่าพระองค์ประทับนั่งตรงหน้าของนางแล้วตรัสว่า: “อย่างนั้นแหละโคตมี สัตว์ทั้งหลายย่อมเกิดขึ้นและดับไป เหมือนเปลวดวงประทีปนี้ แต่ผู้ถึงพระนิพพานแล้ว ย่อมไม่ปรากฏอย่างนั้น ความเป็นอยู่แม้เพียงชั่วขณะเดียวของผู้เห็นพระนิพพาน ย่อมประเสริฐกว่าความเป็นอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปี ของผู้ไม่เห็นพระนิพพานนั้น” เมื่อสิ้นสุดพระพุทธดำรัส นางก็ได้บรรลุนิพพาน^{๔๖} ดำรงตนเป็นพระเถรีผู้เคร่งครัดในการใช้สอยบริหาร ยินดีเฉพาะผ้าไตรจีวรที่มีสีปอน ๆ และเสerahมองเที่ยวไปทุกหนทุกแห่งด้วยเหตุนี้ พระบรมศาสดา จึงได้ประทานแต่งตั้งพระเถรีนี้ ในตำแหน่งเอตทัคคะ เป็นผู้เลิศกว่าภิกษุณีสาวิกาทั้งหลายในฝ่าย ผู้ทรงจีวรเสerahมอง

สรุปได้ว่านางกิสาโคตมี เกิดปัญญาเห็นธรรมตามหลักไตรลักษณ์ว่า ความตายเป็นเรื่องธรรมดา ทุกคนในโลกนี้เกิดมาแล้วต้องตาย การเกิด การดับหรือตายเป็นเรื่องจริงของชีวิต ดังนั้นนางจึงเกิดเกิดปัญญาคิดได้และน้อมจิตไปตามคำสอนทำให้สำเร็จเป็นพระโสดาบันบุคคลทั้งที่ยังไม่ได้บวช เนื่องจากนางได้เข้าใจถึงหลักไตรลักษณ์ถึงความไม่เที่ยงของชีวิตทุกชีวิตในโลกนี้ล้วนตกอยู่ภายใต้หลักไตรลักษณ์

^{๔๖} ดูรายละเอียดใน ธรรมปทัฏฐกถาแปล, ภาค ๔, หน้า ๑๐๒-๑๐๗.

๒.๔ คุณค่าหลักไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์เป็นลักษณะที่มีที่ปรากฏแก่สิ่งทั่ว ๆ ไป จะเป็นสิ่งมีชีวิตหรือไม่มีชีวิตก็ตาม มีสภาพที่เป็นสามัญ เช่นเดียวกัน คือ ไม่เที่ยง ความแปรปรวน ความเปลี่ยนแปลง ความไม่คงที่ไม่คงอยู่สภาวะเดิม เป็นทุกข์ความทนได้ยาก ความลำบาก ความคับแค้น เป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน บังคับไม่ได้ ไม่อยู่ในอำนาจของใคร ไม่ตกอยู่ในอิทธิพลหรือภายใต้การบังคับ บัญชาของใครผู้ใดผู้หนึ่ง แต่หากต้องเป็นอย่างนั้นเสมอกัน ดังนั้นคุณค่าของหลักไตรลักษณ์ในด้านต่างๆ มีดังนี้

๑. คุณค่าทางด้านจริยธรรมมี ๒ ประการ ดังนี้คือ^{๕๗}

๑.๑ สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ มีความเกิดขึ้นและเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป ความสงบวางแห่งสังขารเหล่านั้น เป็นสุขซึ่งถึงคุณค่าในด้านการวางใจต่อสังขาร คือ โลกและชีวิตให้รู้เท่าทันว่า สิ่งทั้งหลาย ซึ่งเป็นสภาพปรุงแต่งล้วนไม่เที่ยงแท้ยั่งยืน ต้องเปลี่ยนแปลงแปรปรวนไป ไม่อาจคงสภาพเดิมอยู่ได้ มิใช่ตัวตนที่จะบังคับบัญชาให้เป็นไปได้ตามความปรารถนามันเป็นไปตามเหตุปัจจัย และเป็นธรรมดาของมันอย่างนั้นเอง เมื่อรู้เช่นนี้แล้ว ก็จะมีท่าทีของจิตใจที่ถูกต้อง ไม่ยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย แม้สิ่งทั้งหลายที่พบเห็นเกี่ยวข้องจะแปรปรวนเสื่อมสลายพลัดพรากสูญหายไป จิตใจก็ไม่ถูกรอบงำย่ำยีบีบคั้น ยังคงปลอดโปร่ง ผ่องใส เบิกบานอยู่ได้ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทัน

๑.๒ สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม (หรือจงบำเพ็ญกิจให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท ซึ่งถึงคุณค่าในด้านการปฏิบัติ กิจหน้าที่เพื่อความมีชีวิตที่เรียกว่าเป็นอยู่หรือดำเนินไปอย่างถูกต้องดีงามโลก อันเป็นไปเพื่อประโยชน์สุขทั้งแก่ตนเองและบุคคลอื่น และเพื่อให้เข้าถึงบรมธรรมที่เป็นจุดหมายสูงสุดของชีวิต โดยให้รู้ตามความเป็นจริงว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงทั้งชีวิตและโลกล้วนเกิดจากองค์ประกอบทั้งหลาย ประมวลกันขึ้น ดำรงอยู่ได้ชั่วคราว ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน มีความบีบคั้น กดอัดขัดแย้งแฝงอยู่ทั้งภายนอกและภายใน จะต้องทรุดโทรมแตกสลายเปลี่ยนแปลงกลายรูปไป ไม่อยู่ในอำนาจของความปรารถนา ขึ้นต่อเหตุปัจจัยและเป็นไปตามเหตุปัจจัย กระบวนการแห่งความเปลี่ยนแปลงตามเหตุปัจจัยนี้ ดำเนินไปตลอดทุกขณะ ไม่รอเวลา ไม่คอยความปรารถนา ไม่ฟังเสียงเรียกร้องวิงวอนของใคร เฉพาะอย่างยิ่ง ชีวิตนี้สั้นนัก และไม่แน่นอน จะวางใจมิได้เลย เมื่อรู้เช่นนี้แล้ว ก็จะได้กระตือรือร้นเร่งเตือน กระตุ้นตนเองให้เร่งรัดชวนชวนทำอะไรที่ควรทำ และเว้นสิ่งที่ควรเว้น ไม่ละเลยไม่รอช้า ไม่ปล่อยเวลาและโอกาสให้สูญเสียไปเปล่า เอาใจใส่แก้ไขสิ่งเสียหายที่เกิดขึ้น ระมัดระวัง

^{๕๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๖/๒๒๘; ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๔๖๑/๒๒๖. อังเณ พระเทพเวที (ประยูรค์ ปยุตโต), **ไตรลักษณ์**, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๔), หน้า ๘๗-๘๘.

ป้องกันหนทางที่จะเกิดความเสื่อมทรุดเสียหายต่อไป และสร้างสรรค์สิ่งดีงามความเจริญก้าวหน้า โดยไตร่ตรองพิจารณาและดำเนินการด้วยปัญญา อันรู้ที่จะจัดการตามเหตุปัจจัย ทำให้เกิดผลสำเร็จ ด้วยดีทั้งในแง่กิจการที่กระทำและจิตใจของตน คุณค่าข้อนี้เน้นด้านความไม่ประมาท เร่งรัดทำกิจ เป็นระดับโลกิยะ เรียกว่าง่าย ๆ ว่า คุณค่าด้านการทำกิจ^{๕๘}

๒. คุณค่าด้านการทำจิต หรือคุณค่าเพื่อความหลุดพ้นเป็นอิสระ

การพัฒนาจิตเป็นหลักปฏิบัติตามจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา โดยปกติผู้เจริญปัญญาด้วยการพิจารณาไตรลักษณ์จะพัฒนาความเข้าใจต่อโลกและชีวิตพร้อมกับความเปลี่ยนแปลงทางด้านสภาพจิตเป็นขั้นตอนสำคัญ ๒ ขั้นตอน ดังนี้คือ

๑. เมื่อเกิดความรู้เท่าทันสังขาร มองเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่เป็นตัวตนชัดเจนขึ้นในระดับปานกลาง

๒. เมื่อความรู้เท่าทันนั้นพัฒนาต่อไปจนกลายเป็นความรู้เห็นตามความเป็นจริง ปัญญาเจริญเข้าสู่ภาวะสมบุรณ์ เรียกว่ารู้เท่าทันธรรมดาอย่างแท้จริง

คุณค่าด้านความเป็นอิสระหลุดพ้นของจิตนี้ โดยเฉพาะในระดับที่พัฒนาสมบุรณ์แล้ว (ถึงขั้นตอนที่ ๒) จะมีลักษณะและผลข้างเคียงที่สำคัญ ๒ ประการคือ^{๕๙}

๑) ความปลอดทุกข์ คือ เป็นอิสระหลุดพ้นจากความรู้สึกบีบคั้นที่เกิดจากความยึดติดถือมั่นต่างๆ มีความสุขที่ไม่อิงอาศัยอาภิส หรือไม่ขึ้นต่อสิ่งล่อ ปลอดโปร่ง ผ่องใส สดชื่น เบิกบานไร้กังวล ไม่หวั่นไหว ไม่เศร้าโศก ไม่เที่ยวแหงไปตามความผันผวนปรวนแปรขึ้นๆ ลงๆ ที่เรียกว่าโลกธรรม ไม่ถูกรบกวนกระทบกระเทือนเนื่องจากความสูญเสียเสื่อมสลายพลัดพราก เป็นต้น ลักษณะข้อนี้มีผลครอบคลุมไปถึงจริยธรรมด้วย ในแง่ที่จะไม่ก่อปัญหาเนื่องจากการระบายทุกข์ของตนแก่ผู้อื่นหรือแก่สังคม ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งของปัญหาทางจริยธรรมโดยทั่วไป และในแง่ที่มีจิตใจซึ่งมีสภาพซึ่งง่ายต่อการเกิดขึ้นของคุณธรรม โดยเฉพาะความเมตตากรุณา ความมีไมตรีจิต มิตรภาพ ซึ่งเป็นสิ่งที่เกื้อกูลแก่จริยธรรมเป็นอันมาก

๒) ความปลอดกิเลส คือ เป็นอิสระหลุดพ้นจากอำนาจบีบคั้นครอบงำและบงการของกิเลสทั้งหลาย เช่น ความโลภ ความโกรธ ความติดใจ ครอบงำ ความหลง ความริษยา และ ความถือตัวถืออำนาจ เป็นต้น โปร่งโล่ง เป็นอิสระ สงบและบริสุทธิ์ ลักษณะข้อนี้มีผลโดยตรงต่อจริยธรรม ทั้งด้านภายในที่จะคิดการ หรือใช้ปัญญาอย่างบริสุทธิ์เป็นอิสระ ไม่เอนเอียงไปด้วยชอบชั่วร้ายเกียจและความปรารถนาผลประโยชน์ส่วนตัว เป็นต้น และด้านภายนอก ที่จะไม่ทำความผิด ความชั่วต่างๆ ตามอำนาจบังคับบัญชาของกิเลสทุกอย่าง ตลอดจนสามารถทำการต่างๆ ที่ดีงาม

^{๕๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๘.

^{๕๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๓.

ตามเหตุผลได้อย่างจริงจังเต็มที่ เพราะไม่มีกิเลสเช่นความเกียจคร้าน ความท่วงผลประโยชน์เป็นต้น มาคอยยัดถ่วงหรือดิ่งให้พะวักพะวน

๓. คุณค่าด้านการทำกิจ หรือคุณค่าเพื่อความไม่ประมาท ในด้านการทำกิจ คือ ปฏิบัติหน้าที่การงานหรือทำสิ่งที่ควรทำนั้น เป็นธรรมดาที่ว่า ปุถุชนทั้งหลายมักมีความโน้มเอียง ดังนี้

๑. เมื่อถูกทุกข์บีบคั้นเข้าแล้ว มีภัยมาถึงตัว เกิดความจำเป็นขึ้นเฉพาะหน้า จึงหันมาเอาใจใส่ปัญหา หรือกิจที่จะต้องทำ แล้วดิ้นรนหรือบางทีถึงกับตะลึงตระลึงที่จะพยายามแก้ไขปัญหา หรือทำการนั้นๆ ซึ่งบางครั้งก็แก้ไขหรือทำได้สำเร็จ แต่บางทีก็ไม่ทันการ ต้องประสบความสูญเสีย หรือถึงกับพินาศย่อยยับ แม้ถึงจะแก้ไขหรือทำได้สำเร็จ ก็ต้องเดือดร้อนกระวนกระวายมาก และยากที่จะสำเร็จอย่างเรียบร้อยด้วยดี อาจเป็นอย่างที่เรียกว่า สำเร็จอย่างยับเยิน

๒. ยามปกติอยู่สบาย หรือแก้ไขปัญหาลุล่วงไปได้ ทำกิจเฉพาะหน้าเสร็จไปทีหนึ่งแล้ว ก็นอนกายนอนใจ ฝ้าแสวงหาแสเสพแต่ความสุขสำราญ หลงไหลมัวเมาในความปรนเปรอบำรุงบำเรอ หรือไม่ก็เพลิดเพลินติดในความปกติสุขอยู่สบายไปชั่ววันๆ ไม่คิดคำนึงที่จะป้องกันความเสื่อม และภัยที่อาจมาถึงในวันข้างหน้า มีกิจที่ควรทำ ถ้ายังไม่จวนตัว ก็ผัดเพี้ยนรอเวลาไว้ก่อน

สภาพความเป็นอยู่ หรือการดำเนินชีวิตอย่างที่กล่าวมานี้เรียกว่าความประมาท ซึ่งแปลง่ายๆ ว่าความละเลย หลงเพลิน ปล่อยตัว ทอดทิ้งกิจ ไม่ใส่ใจ ไม่เห็นสำคัญ ไม่กระตือรือร้น ขวนขวาย เรื่อยเปื่อย เฉื่อยชา มักพ่วงมาด้วยความเกียจคร้านขาดความเพียรพยายาม ความเป็นอยู่ หรือการดำเนินชีวิตที่ตรงข้ามกับที่กล่าวมานั้น เรียกว่า ความไม่ประมาท หรือ อับปมาท แปลง่ายๆ ว่า ความเป็นอยู่อย่างพากเพียร โดยมีสติเป็นเครื่องเร้าเตือนและควบคุม ลักษณะสำคัญของอับปมาท หรือความไม่ประมาทนี้มี ๓ อย่าง^{๖๐} คือ

๑. เห็นคุณค่าและความสำคัญของเวลาที่ผ่านไปทุกๆ ขณะ ไม่ปล่อยกาลและโอกาสให้ผ่านไปเสียเปล่า ใช้เวลาอย่างมีคุณค่า ให้คุ้มค่าและเกิดประโยชน์อย่างคุ้มค่า

๒. ไม่หลงระเริง ไม่มัวเมา ระมัดระวังควบคุมตนอยู่เสมอ ที่จะไม่ให้ผลพลาตลงไปในทางผิด ไม่ปล่อยตัวให้ถลาลงไปในทางที่เสื่อมเสีย หรือที่จะทำกรรมชั่ว

๓. เร่งสร้างสรรค์ความดีงามและประโยชน์สุข กระตือรือร้นขวนขวายในการทำกิจหน้าที่ ไม่ละเลยแต่จะมักหมั่นในการพัฒนาจิตปัญญา และทำการอย่างรอบคอบ (ข้อนี้เรียกว่า ความไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย)

ความรู้ในไตรลักษณ์ เป็นตัวเร่งโดยตรงสำหรับความไม่ประมาท เพราะเมื่อรู้ว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่คงที่ เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่คงตัว จะต้องแตกสลายกลับ

^{๖๐} พระเทพเวที (ประยูรย์ ปยุตโต), **ไตรลักษณ์**, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม), หน้า ๘๗.

กลายเป็น ไม่ร้อเวลาและไม่ฟังใคร เป็นไปตามเหตุปัจจัย เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็จำเป็นอยู่เองว่า วิธีปฏิบัติ ที่ถูกต้องย่อมมีอยู่อย่างเดียวคือ พึงเร่งรัดทำการตามเหตุปัจจัย หมายความว่า จะต้องเร่งขวนขวาย ป้องกันความเสื่อมที่ยังไม่เกิดขึ้น แก้ไขปัญหาหรือความเสียหายผิดพลาดที่เกิดขึ้นแล้ว รักษาสิ่งดีที่มี ให้คงอยู่และทำสิ่งที่ดีเพื่อให้เกิดความเจริญงอกงามต่อไป

นอกจากนี้ยังมีอีกบางประการเกี่ยวกับความสำคัญของคุณค่าทางจริยธรรมทั้งสองอย่าง ของไตรลักษณ์ พร้อมทั้งความสัมพันธ์ระหว่างคุณค่าทั้งสองดังนี้^{๖๑}

๑. คุณค่าด้านการทำจิตกับคุณค่าด้านการทำกิจ ช่วยปิดช่องเสียของกันและกัน และ ช่วยเสริมกันให้เกิดคุณประโยชน์โดยสมบูรณ์

๑.๑ คุณค่าด้านการทำจิต หรือคุณค่าเพื่อความหลุดพ้นเป็นอิสระ ช่วยเสริมคุณค่าด้านการทำกิจหรือคุณค่าเพื่อความไม่ประมาท ดังนี้

(๑) ช่วยให้การทำกิจเป็นไปโดยบริสุทธิ์ คือ ทำการด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์ ไม่มีเงื่อนไขปมของกิเลสที่แอบแฝงคอยชักพาไปปฏิบัติตรงไปตรงมาตามเหตุปัจจัย เพื่อจุดมุ่งหมายที่ดีงามอย่างแท้จริง

(๒) ช่วยให้การทำกิจดำเนินไปด้วยความสุข คือ ปิดช่องเสียสำคัญของนักทำกิจ ที่เมื่อกระตือรือร้นเร่งรัดทำงาน ก็มักทำด้วยความเร่งร้อนกระวนกระวาย มีความเครียดกังวลมาก เพราะทำด้วยถูกแรงกิเลสบีบคั้น เช่น ทำด้วยความกลัว ด้วยความคิดแข่งขันชิงดีชิงเด่นกัน เป็นต้น เปลี่ยนเป็นทำงานด้วยจิตใจที่สงบสุข เบิกบาน ผ่องใส ด้วยความรู้เท่าทันที่ทำให้ทำใจเป็นอิสระได้เสมอ

๑.๒ คุณค่าด้านการทำกิจ หรือคุณค่าเพื่อความไม่ประมาทช่วยเสริมคุณค่าด้านการทำจิตหรือคุณค่าเพื่อความหลุดพ้นเป็นอิสระ คือ ตามหลักสามัญที่ว่า คนทั่วไปเมื่อสุขสบายแล้ว ก็มักประมาท โดยหยุดนิ่งเฉยเสีย คือไม่กระตือรือร้นที่จะทำกิจต่อไป ไม่เฉพาะคนผู้สร้างสรรค์พัฒนาวัตถุหรือแก้ไขปัญหายากนอกเท่านั้นที่เมื่อเจริญสุขสบายแก้ไขปัญหายากสำเร็จแล้ว มักจะประมาท แม้แต่คนที่ปลงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้แล้ว จิตใจหายทุกข์ โลงสบาย ก็มักติดเพลินในความสงบสบายใจนั้น แล้วหยุดนิ่งเฉย ไม่แก้ไขปัญหายากนอกที่ค้างคาอยู่ ไม่เร่งรัดตนเองให้ทำกิจที่ควรทำทั้งเพื่อพัฒนาตนเองและพัฒนาภายนอกต่อไป คุณค่าด้านการทำกิจของไตรลักษณ์ จะปิดช่องเสียนี้ และเร่งเร้าผู้นั้นให้กระตือรือร้นทำกิจต่อไป

๒. คุณค่าทั้งสองด้านต่างก็อาศัยปัญญาหรือมีแก่นรวมที่ปัญญา ดังนี้

๒.๑ คุณค่าในด้านการทำจิต ปัญญาที่รู้เท่าทันสังขาร มองเห็นไตรลักษณ์ ทำให้หายยึดติดถือมั่นในสังขารสามารถสละ ละปล่อยวาง ทำใจให้หลุดพ้นเป็นอิสระ ยิ่งรู้เท่าทันชัดเจน

^{๖๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๕.

มากขึ้น ก็ยังเป็นอิสระมากขึ้นบรรลุภูมิธรรมสูงขึ้น และสามารถดำรงอิสรภาพของจิตไว้โดยตลอดเวลา เช่น เมื่อได้มานได้วิปัสสนาก็รู้เท่าทันแม้แต่สุขในภวนในวิปัสสนานั้นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วไม่ติดในสุขนั้น ไม่ติดในภวนในวิปัสสนานั้น เป็นต้น

๒.๒ คุณค่าในด้านการทำกิจ ปัญญาที่รู้เท่าทันสังขาร มองเห็นไตรลักษณ์ ทำให้เกิดแรงกระตุ้นเร้าเตือนที่จะเร่งทำกิจ ใช้ชีวิตใช้เวลาให้เกิดคุณค่ามากที่สุด ความรู้เท่าทันว่าสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัยก็ทำให้พิจารณาค้นหาเหตุปัจจัย เพื่อแก้ไขที่เหตุปัจจัย หรือทำการให้ตรงตัวเหตุตัวปัจจัย ความรู้และทำให้ตรงตัวเหตุปัจจัยนี้ รวมไปถึงการพิจารณาทบทวนวิเคราะห์หาเหตุปัจจัยในกระบวนการเปลี่ยนแปลงส่วนที่ผ่านมาแล้ว เพื่อเป็นบทเรียน และกำหนดเหตุปัจจัยที่จะต้องเกี่ยวข้องในการที่จะกระทำเพื่อป้องกันความเสื่อมและสร้างสรรค์ความเจริญพัฒนาต่อไปด้วย

๓. คุณค่าทางจริยธรรมแสดงถึงความสำคัญของหลักไตรลักษณ์ดังนี้

๓.๑. ไตรลักษณ์ เป็นจุดบรรจบของสภาวะสัจจะ สำหรับปัญญาจะรู้เข้าใจให้เกิดความหลุดพ้นเป็นอิสระ และของจริยธรรมที่จะต้องประพฤติปฏิบัติด้วยความไม่ประมาท กล่าวคือ ไตรลักษณ์นั้นเป็นสภาวะสัจจะ หรือความจริงตามสภาวะ ซึ่งเป็นเรื่องสำหรับปัญญาจะรู้เข้าใจ ซึ่งเมื่อรู้เข้าใจเท่าทันแล้วก็จะทำให้จิตหลุดพ้นเป็นอิสระ และในเวลาเดียวกันนั้น ไตรลักษณ์ก็เป็นเครื่องเร้าเตือน ทำให้ผู้รู้เข้าใจไตรลักษณ์แล้ว เกิดความไม่ประมาท เร่งรัดทำกิจที่ควรทำ และหลีกเลี่ยงการที่ควรเว้น ขวนขวายสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม ด้วยการปฏิบัติตามหลักจริยธรรมต่างๆ

๓.๒ ไตรลักษณ์เป็นจุดกำเนิดของจริยธรรม ตั้งแต่ขั้นต้นจนถึงขั้นสุดท้ายคือความสำนึกในไตรลักษณ์เป็นเครื่องเร้าเตือนให้ไม่ประมาท ทำให้เว้นชั่ว ทำดี ทำกิจสร้างสรรค์ ทำให้มีการประพฤติจริยธรรมตั้งแต่ขั้นเริ่มต้นขึ้นไป จนในที่สุดเมื่อมีความรู้แจ้งชัดในไตรลักษณ์โดยสมบูรณ์ ก็จะทำให้สามารถดำรงจิตเป็นอิสระ ปลอดภัย หลุดพ้น เป็นเสรีโดยสิ้นเชิง ซึ่งเป็นจุดสุดยอดของจริยธรรม

๓.๓ ไตรลักษณ์ เป็นที่บรรจบของโลกียธรรมและโลกุตตรธรรม กล่าวคือ คุณค่าด้านการทำจิต หรือความมีใจหลุดพ้นเป็นอิสระนั้น เป็นคุณค่าในระดับโลกุตตระ ส่วนคุณค่าด้านการทำกิจหรือความไม่ประมาท เป็นคุณค่าในระดับโลกียะ การที่คุณค่าทั้งสองด้านนั้น ช่วยหนุนเสริมซึ่งกันและกัน ก็เป็นเครื่องแสดงว่าในชีวิตที่พึงปรารถนา โลกียธรรมกับโลกุตตรธรรมจะอิงอาศัยไปด้วยกันพร้อมๆ กัน ดังหลักฐานยืนยันที่ชัดเจน คือ พระอรหันต์มีพระพุทธเจ้าเป็นต้น ซึ่งเป็นบุคคลแบบอย่างสูงสุดเป็นผู้มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้วโดยสมบูรณ์ และอิสรภาพสมบูรณ์ของจิตนั้น ท่านได้ทำสำเร็จแล้วด้วยความไม่ประมาท พระอรหันต์จึงเป็นบุคคลระดับเดียวที่ได้ชื่อว่า เป็นผู้ได้บำเพ็ญความไม่ประมาทแล้วโดยสมบูรณ์ เป็นตัวอย่างของผู้ที่ได้ทำกิจสำเร็จแล้วด้วยความไม่ประมาท แม้เมื่อเป็นพระอรหันต์แล้วท่านก็บำเพ็ญกิจต่างๆ เพื่อประโยชน์สุขของสงฆ์และของพหูชนด้วยความไม่ประมาทต่อไป

๓.๔ คุณค่าทางจริยธรรมของไตรลักษณ์ เป็นหลักประกันของศีลธรรมที่สมบูรณ์ ซึ่งได้ผลอย่างแน่นอนและสามารถอธิบายว่าเป็นหลักประกันให้คนมีศีลธรรมได้มี ๒ อย่างคือ

๑) จิตไม่เอา คือความรู้สึกรู้ใจที่ไม่เกาะเกี่ยว ไม่อยาก ไม่ปรารถนา อามิส ไม่คิดละเมิด หรือคิดที่จะทำผิดใดๆ เลย เพราะไม่มีกิเลสที่จะเป็นเหตุให้กระทำเช่นนั้น เหลืออยู่ หมดความเห็นแก่ตัว

๒) ความสุขที่ดีกว่า อย่างที่ท่านเรียกว่า ความสุขอันประณีตซึ่งเข้าถึงได้ด้วยวิธีการอื่นที่ไม่ขึ้นต่ออามิส ไม่ต้องอาศัยการกระทำที่ผิดศีลธรรมเลย

๓) ความไม่ประมาท ซึ่งเป็นคุณค่าทางจริยธรรมข้อที่ ๒ ของไตรลักษณ์นั้น เป็นเครื่องเร่งเร้าให้เกิดความก้าวหน้าในธรรม และพร้อมกันนั้นก็เป็นเครื่องวัดความก้าวหน้าในธรรม ด้วย

๔. คุณค่าเนื่องด้วยความหลุดพ้น หรือคุณค่าเพื่อความบริสุทธิ์บริบูรณ์แห่งความดีงาม คือคุณค่าด้านการทำจิต ปลอดกิเลส โดยอ้างอิงหลักอนิจจตา เพราะความเป็นอนิจจังเป็นภาวะที่มองเห็นได้ง่ายผู้ปฏิบัติธรรมแม้แต่ในระดับเบื้องต้น ก็จะได้รับประโยชน์จากไตรลักษณ์โดยเข้าถึงคุณค่าสองข้อแรกนั้นตามสมควรแก่ปัญญาของตน แต่คุณค่าข้อที่สามนี้มักจะมาพร้อมกับการมโนการความเป็นอนัตตา เช่นว่า

ภิกษุมองเห็นด้วยสัมมาปัญญาตามที่มันเป็นว่า รูป...เวทนา...สัญญา...สังขาร...วิญญาน อย่างหนึ่งอย่างใด เป็นอดีตปัจจุบัน อนาคต ก็ตาม ฯลฯ ทั้งหมดนั้นไม่ใช่ของเรา มิใช่เรา เป็นนั่น นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา, เมื่อรู้อยู่อย่างนี้ เห็นอยู่อย่างนี้แล จึงจะไม่มีอหังการ มมังการ และมานานุสัย ทั้งในกายอันพร้อมด้วยวิญญานนี้ และในนิमितหมายทั้งปวงภายนอก

๖๒

อหังการ ได้แก่กิเลสที่เรียกชื่อว่า ทิฏฐิ มมังการ ได้แก่กิเลส ที่เรียกชื่อว่า ตัณหา มานานุสัย ได้แก่กิเลสที่เรียกชื่อสั้นๆ ว่า มานะ นิยมเรียกเป็นชุดว่า ตัณหา มานะ ทิฏฐิ

พุทธพจน์นี้มีสาระสำคัญว่า ผู้ที่มองเห็นความเป็นอนัตตาชัดแจ้งแล้ว ก็จะไม่มีการหรือจะชำระล้างเสียได้ ซึ่งกิเลสที่เกี่ยวข้องผูกพันกับตัวตน หรือกิเลสที่เอาตนเป็นศูนย์กลาง ทั้งสามอย่างคือ ความเห็นแก่ตัวความแสหาแต่สิ่งบำรุงบำเรอปรนเปรอตน มุ่งได้มุ่งเอาผลประโยชน์ส่วนตัว ที่เรียกว่า ตัณหา ความถือตัว ความทะนงตน สำคัญตนเป็นนั่นเป็นนี่ อยากยิ่งใหญ่ไฝ่เด่นครอบงำผู้อื่น แสวงหาอำนาจมายกชูตน ที่เรียกว่า มานะ และความยึดติดในความเห็นของตน ความถือมั่นมงาย ตลอดจนจกคลังโคลีในความเชื่อถือ ทฤษฎี สัทธินิยม และอุดมการณ์ต่างๆ ที่เรียกว่า ทิฏฐิ

^{๖๒} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๒๘/๑๐๕-๖. อ้างใน พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), **ไตรลักษณ์**, หน้า ๑๒๐.

ดังนั้นตัวตนของตนที่หลงยึดมั่น ถือมันพึงพอใจทั้งในสุขและในทุกข์ ก็ต้องแปรปรวนเสื่อมและดับไปตามเหตุปัจจัยเหล่านั้นเป็นที่สุด ด้วยเหตุเพราะอนิจจังความไม่เที่ยง ทุกข์ความคงทนอยู่ไม่ได้ ต้องเสื่อมและดับไป และ อนัตตาไม่มีตัวตนเป็นแก่นแกนอย่างแท้จริง เหตุเพราะควบคุมบังคับไม่ได้ตามปรารถนาอย่างจริงแท้แน่นอน จึงเป็นทุกข์ถ้าไปอยากด้วยตัณหา หรือไปยึดด้วยอุปาทานความพึงพอใจ เพราะความไม่สมปรารถนาในที่สุดนั่นเอง พระไตรลักษณ์ เป็นกฎธรรมชาติอันยิ่งใหญ่และลึกลับ ที่แสดงถึงพระปรีชาญาณของ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงเปิดของที่คว่ำอยู่ คือ สภาวะธรรมชาติอันลึกลับ โดยเฉพาะเรื่อง ของการนำมาใช้ในการดับทุกข์ อันยากต่อการหยั่งรู้อย่างแท้จริง เปิดหงายขึ้นแสดงแก่ชาวโลก ทรง แสดงพระไตรลักษณ์อันเป็นสภาวะแห่งธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง อันเกิดแต่เหตุปัจจัยล้วนสิ้น และต่างล้วนอยู่ภายใต้อำนาจของอนิจจัง ทุกข์ อนัตตา เป็นธรรมที่ใช้ดับ คือ นำออกและละเสียซึ่ง อุปาทานในชั้นปัญญา^{๖๓}

ประโยชน์และการประยุกต์ใช้คำสอนเรื่องไตรลักษณ์

๑. เรื่องอนิจจัง ความไม่เที่ยงของสิ่งทั้งปวงแล้ว จะมีประโยชน์ ดังนี้^{๖๔}

๑) ความไม่ประมาท ทำให้คนไม่ประมาทมัวเมาในวัยว้าวัยหนุ่มสาว ในความไม่มีโรคและในชีวิต เพราะความตายอาจมาถึงเมื่อไรก็ได้ ไม่แน่นอน ทำให้ไม่ประมาทในทรัพย์สิน เพราะคนมีทรัพย์อาจกลับเป็นคนจนได้ ทำให้ไม่ดูหมิ่นผู้อื่น เพราะผู้ที่ไร้ทรัพย์ ไร้ยศ ต่ำต้อย กว่า ภายนอกอาจมีทรัพย์ มียศ และเจริญรุ่งเรืองกว่าก็ได้เมื่อคิดได้ดังนี้จะทำให้สำรวมตน อ่อนน้อม ถ่อมตน ไม่ยโสโอหัง วางท่าใหญ่ ยกตนข่มท่าน

๒) ทำให้เกิดความพยายาม เพื่อที่จะก้าวไปข้างหน้า เพราะรู้ว่าถ้าเราพยายามก้าวไปข้างหน้าแล้วชีวิตย่อมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี

๓) ความไม่เที่ยงแท้ ทำให้รู้สภาพการเปลี่ยนแปลงของชีวิต เมื่อประสบภัยสิ่งไม่พอใจ ก็ไม่สิ้นหวังและเป็นทุกข์ ไม่ปล่อยตนไปตามเหตุการณ์นั้นๆ จนเกินไปพยายามหาทางหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ดี

๒. เรื่องทุกข์ เมื่อผู้ใดได้เรียนรู้เรื่องความทุกข์แล้ว จะรู้ว่า ความทุกข์เป็นของธรรมดาประจำโลก อย่างหนึ่งซึ่งใครๆ จะหลีกเลี่ยงได้ยาก ต่างกันก็แต่เพียงรูปแบบของทุกข์นั้น เมื่อความทุกข์เกิดขึ้นแก่ชีวิต ผู้มีปัญญาดรองเห็นความจริงว่า ความทุกข์เป็นสัจธรรม อย่างหนึ่งของชีวิต ชีวิต

^{๖๓} พระมหาสุณันท์ จนทโสภโณ (ดิษฐ์สุนันท์), “การศึกษาเรื่องคำสอนไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๒๓-๑๒๔.

^{๖๔} พุทธบูชา, กฎไตรลักษณ์, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.oocities.org/sakyaputto/triluk.htm> [๙ มกราคม ๒๕๕๙].

ยอมระคนด้วยทุกข์เป็นธรรมดา เมื่อเห็นเป็นธรรมดา ความยึดมั่นก็น้อย ความทุกข์สามารถลดลงได้ หรืออาจหายไปเพราะไม่มีความยึดมั่น ความสุขที่เกิดจากการปล่อยวางยอมเป็นสุขอันบริสุทธิ์

๓. เรื่องอนัตตา ทำให้เรารู้ความจริงของสิ่งทั้งปวง ไม่ต้องถูกหลอกหลวง จะทำให้คลายตัณหา มานะ ทิฏฐิ ทำให้ไม่ยึดมั่น เบาอกเบาใจ เพราะเรื่องอนัตตาสอนให้เรารู้ว่า สังขารทั้งปวง เป็นไปเพื่ออาหาร ฟืนความปรารถนา บังคับบัญชาไม่ได้อย่างน้อยที่สุดเราจะต้องยอมรับความจริงอย่างหนึ่งว่า ตัวเราเองจะต้องพบกับธรรมชาติแห่งความเจ็บปวด ความแก่ชราและความตาย จากครอบครัวและญาติพี่น้องตลอดจนทุกสิ่งทุกอย่าง

ดังนั้นประโยชน์ของการประยุกต์ใช้หลักคำสอนเรื่องไตรลักษณ์ในภาพรวม สรุปได้ดังนี้

๑) ใช้เตือนสติตัวเองไม่ให้ประมาท เพราะไม่มีสิ่งใดแน่นอนสิ่งที่เราไม่คาดฝันว่าจะเกิดสามารถเกิดขึ้นได้เสมอ ดังนั้น ในการศึกษาเล่าเรียนก็ดี ในการทำงานก็ดี ในการดำเนินชีวิตทั่วไปก็ดี เราต้องตั้งอยู่ในความไม่ประมาท

๒) ใช้เป็นหลักทางจิตวิทยาสำหรับปลุกปลอบจิตใจให้เข้มแข็งยามประสบเหตุการณ์อันไม่น่าปรารถนา ความหมายว่า เมื่อเราทราบอยู่แล้วว่าทุกสิ่งสามารถทำให้เราเกิดทุกข์ ทุกสิ่งเปลี่ยนแปลงได้เสมอ และทุกสิ่งไม่ได้อยู่ภายใต้อำนาจบังคับบัญชาของเราเสมอไป เมื่อเกิดเหตุการณ์อันนำมาซึ่งความทุกข์เราจะได้ปลอบใจตนเองได้ว่า สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นธรรมดาเมื่อเราไม่สามารถบังคับบัญชาสิ่งใดได้

๓) ใช้เป็นหลักในการแก้ไขปัญหาต่างๆ เพราะเมื่อทุกสิ่งต้องเปลี่ยนแปลง หากเกิดสิ่งที่ไม่พึงประสงค์กับเรา เราก็ควรจะเข้าใจสิ่งนั้นและพยายามทำให้สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี

๔) ใช้เป็นหลักในการฝึกอบรมและขัดเกลาจิตใจของตนเอง นั่นคือเราควรหมั่นพิจารณาสิ่งต่างๆรอบตัวอยู่เสมอว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เพื่อนบรทาความโลภ ความโกรธ ความหลง รวมทั้งทำให้เราไม่ทำผิดทำชั่วด้วยอำนาจของกิเลสเหล่านี้ด้วย^{๖๔}

สรุปได้ว่า คุณค่าของหลักไตรลักษณ์ มีหลายด้านทั้งคุณค่าทางด้านจริยธรรม คือ สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง มีความเกิดขึ้นและสังขารมีความเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา คุณค่าด้านการทำจิตหรือความหลุดพ้นเป็นอิสระ คุณค่าด้านการทำกิจ หรือคุณค่าเพื่อความไม่ประมาท ตลอดจนถึงคุณค่าเนื่องด้วยความหลุดพ้น หรือคุณค่าเพื่อความบริสุทธิ์บริบูรณ์แห่งความดีงาม นอกจากนี้หลักไตรลักษณ์ สามารถนำมาประยุกต์ใช้เตือนสติตัวเองไม่ให้ประมาท ใช้เป็นหลักทางจิตวิทยาสำหรับปลุกปลอบจิตใจให้เข้มแข็ง ใช้เป็นหลักในการแก้ไขปัญหาต่างๆ และใช้เป็นหลักในการฝึกอบรมและขัดเกลาจิตใจของตนเอง

^{๖๔} ประโยชน์และการประยุกต์ใช้คำสอนเรื่องไตรลักษณ์, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: Buddhism philosophy.blogspot.com/2010/09/blog-post_11.html. [๘ มกราคม ๒๕๕๙].

๒.๕ จุดหมายหลักไตรลักษณ์

พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนเรื่องไตรลักษณ์ให้ภิกษุ สาวก สาวิกาในพระพุทธศาสนา โดยมีจุดหมายตามหลักไตรลักษณ์ ดังนี้

๑) สอนให้ภิกษุ สาวก สาวิกาในพระพุทธศาสนา มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องไตรลักษณ์ อย่างแจ่มแจ้งชัดเจน เพื่อให้ไม่ประมาท มีสติและใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิตทุกวันเวลาที่มิมีชีวิตอยู่ในโลก เช่น รูปหรือกาย (หรือหมายถึงร่างกาย) เป็นสังขารที่ประกอบด้วย ธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่มาประชุมรวมกันเป็นเหตุเป็นปัจจัยแก่กันและกันอย่างกลมกลืนเป็นธรรมชาติและต้องทำงานร่วมกับจิต ชีวิตมนุษย์เกิดขึ้นจากกายและจิตรวมกัน ดังนั้นรูปหรือกายก็เป็นสังขาร พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนว่า สังขารทั้งหลายทั้งปวงหมายถึงสิ่งปรุงแต่งขึ้นมาล้วนเป็นสภาวะธรรมที่เกิดแต่เหตุปัจจัย หรือ ปฏิจจสมุปบันธธรรม ๑ จึงมีสามัญญลักษณะประจำตัวที่เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ตั้งอยู่ไม่เที่ยงมีอาการแปรปรวนไปมา (อนิจจัง) ๑ จนดับไปในที่สุด (ทุกขัง) ๑ จึงล้วนเป็นเหตุให้ไม่มีตัวตนอย่างถาวร หรือไม่มีตัวตน (อนัตตา) ๑

ดังนั้นเมื่อเหตุปัจจัยเหล่านี้ เกิดการแปรปรวนไปหรือเหตุปัจจัยบางปัจจัยดับไปตามกฎพระไตรลักษณ์ เหตุปัจจัยต่างๆ ย่อมไม่ครอบงำประกอบของชีวิต ตัวตนก็จักต้องแตกสลายแยกไปตามสภาวะธรรม (ธรรมชาติ) ภายในที่บีบคั้นโดยธรรมหรือธรรมชาตินั้นเอง เมื่อรูปหรือกายไม่มีความสมดุลในองค์ประกอบของชีวิตแล้ว ธาตุ ๔ ต่างๆ ที่รวมตัวกันเป็นรูปหรือกายก็เกิดการเสื่อมแตกสลายไปตามเหล่าเหตุปัจจัยนั้นๆ ไม่มีแก่นแกนอีกต่อไป ควบคุมบังคับบัญชาอย่างใดก็ไม่ได้ ท่านจึงตรัสว่าไม่มีตัวตนที่เป็นแก่นสารหรือแก่นแกนที่คงที่คงทนได้ตลอดไป จึงไม่ควรหรือไม่คุ้มค่าที่จะไปยึดมั่น ถือมั่นเพราะต้องดับไปเป็นที่สุดเป็นไปตามสภาวะธรรม ตามกฎอนิจจังและทุกขัง

เมื่อเข้าใจอย่างชัดเจนก็จะเห็นได้แจ่มแจ้งถึงจุดหมายของพระไตรลักษณ์ ที่ใช้ปัญญาเข้าถึง "ความไม่เที่ยงมีความแปรปรวนเป็นธรรมดา จึงมีความคงทนอยู่ไม่ได้ จึงจักเป็นทุกข์ถ้าไปอยากด้วยตัณหาหรือไปยึดด้วยอุปาทาน, ตัวตนที่ไม่มีแก่นสารเป็นเพียงสภาวะธรรม (ธรรมชาติ) ในรูปกระแสเหตุปัจจัย ที่ไหลเลื่อนเป็นปัจจัยแก่กันและกันหรือเนื่องสัมพันธ์กันอยู่ระยะหนึ่ง เพื่อให้เกิดนิพพิทาความหน่าย จึงคลายกำหนด ความชื่นชม, ความยินดี ความอยาก ความยึด หรือเหล่าตัณหา จึงลดละความยึดมั่นถือมั่นความพึงพอใจในตัวตน, ของตนและในสิ่งใดๆ หรือ"อุปาทาน"โดยตรงนั่นเอง

ตัวเราอันประกอบด้วย รูป (กาย) เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แต่ละสิ่งล้วนไม่เที่ยงทนอยู่ไม่ได้ทั้งสิ้น ทำให้เป็นทุกข์ ถ้าไปอยากด้วยตัณหา หรือไปยึดด้วยอุปาทานความพึงพอใจในตน,

^{๖๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ราชนา, พระคันธสาราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง, **อนัตตลักขณสูตร**, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรสารสันไทย การพิมพ์, ๒๕๕๖), หน้า ๑๓๕-๑๖๐.

ของตน และเป็นอนัตตาทั้งสิ้น แต่ละเหตุ ที่มาเป็นปัจจัยก็ล้วนอยู่ภายใต้กฎพระไตรลักษณ์ทั้งสิ้น ดังนั้นตัวตนเราก็คือมวลรวมทั้งหมดของแต่ละเหตุปัจจัยของทั้งกายและจิต จึงยังมีความไม่เที่ยง แปรปรวน ทยอยไม่ได้ และอนัตตายิ่งกว่าเพราะประกอบมาจากเหตุปัจจัยอันมากหลายที่ล้วนแต่ แปรปรวนเป็นทุกข์และทยอยไม่ได้ และเมื่อเหตุปัจจัยใดๆ แปรปรวนหรือดับก็เกิดสภาพอนัตตาขึ้นทันที

ดังนั้นรูปหรือกาย - จึงยังไม่เที่ยง ยิ่งทยอยไม่ได้เป็นทุกข์ถ้าไปยึดไปอยาก ยิ่งเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตนที่เป็นแก่นสาระ ยิ่งเกิดแต่เหตุปัจจัยมากหลาย อันล้วนแปรปรวนและต้องดับไป

เมื่อรูปและนามประกอบกันเป็นตัวตนชั่วคราวและควบคุมบังคับไม่ได้ อย่างแท้จริงถาวร จึงยังไม่เที่ยง จึงยังทยอยไม่ได้ จึงยังเป็นทุกข์ถ้าไปยึดไปอยาก จึงยังเป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตนที่เป็นแก่นสาระ จึงยิ่งเกิดแต่ปัจจัยมากหลายที่ยิ่งล้วนแปรปรวนมาประชุมกันทั้งสิ้น ยิ่งอยาก ด้วยตัณหา หรือยิ่งยึดด้วยอุปาทานก็ยิ่งเป็นทุกข์มากเท่านั้น ในที่สุดก็ต้องดับไปตามเหตุปัจจัยที่แปรปรวนและต้องเสื่อมและต้องดับไปในที่สุด

สิ่งใดเกิดแต่เหตุปัจจัยมาปรุงแต่ง ล้วนไม่เที่ยง

สิ่งใดไม่เที่ยง ล้วนทุกข์คงทนอยู่ไม่ได้ จึงต้องดับไปเป็นที่สุด

สิ่งใดต้องดับไป สิ่งนั้นเป็นอนัตตาไม่มีตัว,ไม่มีตนที่เป็นแก่นแก่นถาวรอย่างแท้จริง

เพราะไม่เที่ยง คงทนอยู่ไม่ได้ เป็นอนัตตาไม่มีตัวตนถาวรอย่างแท้จริง จึงจักเป็นทุกข์ถ้าไปอยากด้วยตัณหา หรือไปยึดด้วยอุปาทานความพึงพอใจ เนื่องจากความไม่คงที่ (ความไม่เสถียร, ความที่ต้องแปรปรวน) ของมัน อันย่อมต้องประสบกับความไม่สมปรารถนาเป็นที่สุด

การปฏิบัติภาวนา ในพระไตรลักษณ์

เห็นในสังขารทั้งปวงว่าเป็นของไม่เที่ยง มีความสำคัญในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเป็นทุกข์ มีความสำคัญในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นอนัตตา

สิ่งทั้งหลายทั้งปวงล้วนเกิดแต่เหตุปัจจัย

สิ่งใดเกิดแต่เหตุปัจจัยมาประชุมกัน สิ่งนั้นย่อมมิใช่สิ่งๆ เดียวกันอย่างแท้จริง ด้วยเหตุนี้ เป็นปัจจัย

จึงมีความไม่เที่ยง ที่สุดจึงทยอยไม่ได้ จนต้องดับไปเป็นที่สุด

ทั้งล้วนเป็นอนัตตา ไม่มีตัวตนที่เป็นแก่นแก่นถาวรแท้จริง

จึงไม่เป็นอะไรของใครๆ จึงไม่ใช่ของตัวของตนแท้จริง

แต่ล้วนเป็นไปตามเหตุที่มาเป็นปัจจัยกันนั่นเอง

จึงเป็นทุกข์ ถ้าไปอยากด้วยตัณหา หรือ

ไปยึดด้วยอุปาทานความพึงพอใจ

เพราะความไม่สมปรารถนา อันย่อมต้องเกิดขึ้นเป็นที่สุด

จึงควรรู้ด้วยสัมมาปัญญาว่า

สังขารทั้งปวง นั้นก็มีไช้เรา เราก็มีไช้มัน นั้นก็ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนของเราอย่างแท้จริง

เพราะล้วนเป็นอนัตตา เป็นเพียงกลุ่มก้อนมายาของเหตุปัจจัยที่ประชุมกัน

๒) สอนให้พุทธบริษัท ๔ ปฏิบัติตนในแนวทางพระไตรลักษณ์ โดยการพิจารณาในการใช้ชีวิตในโลกปัจจุบันอย่างมีสติ ระลึกพิจารณาให้เข้าใจใน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่เสมอๆ จนมีความเข้าใจอย่างถูกต้องแจ่มแจ้ง (ปัญญา) แล้วฝึกสติระลึกรู้เท่าทันอย่างต่อเนื่อง (สัมมาสมาธิฝ่ายวิปัสสนา) ในสังขารต่างๆ ที่เกิดขึ้นหรือผัสสะว่า ล้วนเป็นไปตามพระไตรลักษณ์เป็นลำดับต่อไป ดังที่ปรากฏใน พระไตรปิฎก ดังนี้

๑) สัจจะสูตร พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๗ ว่าด้วยการเจริญอนิจจสัญญา

พระนครสาวตถิ ฯลฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย อนิจจสัญญา อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมครอบงำภวราคะทั้งปวงได้ ย่อมครอบงำรูปราคะทั้งปวงได้ ย่อมครอบงำภวราคะทั้งปวงได้ ย่อมครอบงำอวิชชาทั้งปวงได้ ย่อมถอนขึ้นซึ่งอัสสมิมานะทั้งปวงได้ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในสทธสมัย ชวานาเมื่อไถนาด้วยไถคันใหญ่ ย่อมไถทำลายความสืบทอดแห่งราก (หญ้า) ทุกชนิด แม้ฉันทไถ อนิจจสัญญา อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมครอบงำภวราคะทั้งปวงได้ ย่อมครอบงำรูปราคะทั้งปวงได้ ย่อมครอบงำภวราคะทั้งปวงได้ ย่อมครอบงำอวิชชาทั้งปวงได้ ย่อมถอนขึ้นซึ่งอัสสมิมานะทั้งปวงได้ ฉันทนั้นเหมือนกันแล

๒) อนิจจเหตุสูตร พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๗ ว่าด้วยความเป็นอนิจจังแห่งเหตุปัจจัย

พระนครสาวตถิ ณ ที่นั่นแล ฯลฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย รูปไม่เที่ยง แม้เหตุปัจจัยที่ทำให้รูปเกิดขึ้น ก็ไม่เที่ยง ดูกรภิกษุทั้งหลาย รูปที่เกิดจากสิ่งที่ไม่เที่ยง ที่ไหนจัก เที่ยงเล่า? เวทนาไม่เที่ยง ฯลฯ สัญญาไม่เที่ยง ฯลฯ สังขารไม่เที่ยง ฯลฯ วิญญาณไม่เที่ยง แม้เหตุปัจจัยที่ให้วิญญาณเกิดขึ้น ก็ไม่เที่ยง ดูกรภิกษุทั้งหลาย วิญญาณที่เกิดจากสิ่งไม่เที่ยง ที่ไหนจะเที่ยงเล่า? อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ ฯลฯ ย่อมรู้ชัดว่า ชาตีสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี

เมื่อเกิดเวทนาหรือจิตสังขารขึ้นแล้ว มีสติรู้เท่าทันสภาวะธรรม (ชาติ) ของเวทนาหรือจิตสังขารที่เกิดขึ้นนั้นและมันเป็นเช่นนั้นเองเป็นธรรมดา ไม่ต้องไปทำอะไรรักกับเขา เพียงแต่มีสติถืออุเบกขาหยุดการคิดนึกปรุงแต่งแทรกแซงไปยินดียินร้าย ในสิ่งที่สติระลึกรู้เท่าทันนั้นๆ

นอกจากนี้หลักไตรลักษณ์ ได้มีการแต่งเป็นคาถา ชื่อว่า ตีลักษณ์คาถา แปลว่า คาถาประกอบด้วยไตรลักษณ์ อันมีเนื้อหาของคาถาดังต่อไปนี้

ติลัคนาฬิกา

สัพเพ สังขารา อะนิจจาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสะติ	เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง
อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา	เมื่อนั้นย่อมเบื่อหน่ายในสิ่งที่เป็นทุกข์ ที่ตนหลง นั้นแหละ เป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด
สัพเพ สังขารา ทุกขาติ ยะทา ปัญญา เย ปัสสะติ,	เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์
อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา	เมื่อนั้นย่อมเบื่อหน่ายในสิ่งที่เป็นทุกข์ ที่ตนหลง นั้นแหละ เป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด
สัพเพ ธัมมา อะนัตตาติ ยะทา ปัญญา เย ปัสสะติ	เมื่อใด บุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา
อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา	เมื่อนั้นย่อมเบื่อหน่ายในสิ่งที่เป็นทุกข์ ที่ตนหลง นั้นแหละ เป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด
อัปปะกา เต มนะุสเสสุ เย ชะนา ปา ระคามิโน	ในหมู่มนุษย์ทั้งหลาย, ผู้ที่ถึงฝั่งแห่งพระนิพพานมีน้อยนัก
อะถายัง อิตะรา ปะชา ตีระเมวานาวะ ติ	หมู่มนุษย์นอกนั้น ย่อมวิ่งเลาะอยู่ตามฝั่งในนี้เอง
เย จะโข สัมมะทักขاتا ธัมเม ธัมมานุ วัตติโน	ก็ชนเหล่าใดประพฤติดุสกรกรรม ในธรรมที่ตรัสไว้ ชอบแล้ว
เต ชะนาปา ระเมสสันติ มัจจุเฮยยัง สุหุตตะรัง	ชนเหล่านั้นจักถึงฝั่งแห่งพระนิพพาน, ข้ามพ้นบ่วงแห่ง มัจจุที่ข้ามได้ยากนัก
กัณ्हัง ธัมมัง วิปะหายะ สุกัง ภาเว ถะ ปณฺธิโต	จงเป็นบัณฑิตละธรรมดำเสีย แล้วเจริญธรรมขาว
โอภา อะโนกะมาคัมมะ วิเวเก ยัตถะ ทุระมัง	จงมาถึงที่ไม่มีน้ำ จากที่มีน้ำ จงละกามเสีย, เป็นผู้ไม่มี ความกังวล
ตฺตราภีระติมิจเฉยยะ หิตวา กามะ อะ ภิญจะโน	จงยินดีเฉพาะต่อพระนิพพานอันเป็นที่สงัด ซึ่งสัตว์ยินดีได้ โดยยาก

สรุปได้ว่าเมื่อพุทธศาสนิกชนทุกคนต่างก็รู้ว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แต่ทำไมจึงยังเป็นทุกข์อุปาทานกัน อยู่บ่อยๆ มากๆ ก็เพราะ ยังไม่มีความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งนั่นเอง สติไม่เท่าทัน สัญญาหรือความจำนี้ไม่แน่นอน เนื่องจากการขาดความเพียร (วิริยะ) โดยการหมั่นพิจารณานั่นเอง เมื่อไม่แน่นอนเชี่ยวชาญชำนาญยิ่ง จิตอันเปรียบประดุน้ำที่ตามธรรมชาติ แล้วย่อมไหลลงสู่ที่ต่ำกว่า จิตก็เผลอเช่นเดียวกัน ที่ตามธรรมชาติแล้วย่อมต้องไหลไปสู่ที่ต่ำกว่าเช่นจุดเดียวกัน คือไหลไปตามกระแสของอาสวะกิเลส >> กิเลส >> ตัณหา >> อุปาทาน กล่าวคือ ดำเนินเลื่อนไหลไปตามกระแสจรรจนการเกิดขึ้นแห่งทุกข์ปฏิบัติสมุปปาทนนั่นเอง อันเป็นสภาวะธรรม (ชาติ) ฝายก่อกำเนิดทุกข์ของปุถุชนทุกคนที่ยังไม่มีวิชา นอกจากนี้ในคัมภีร์สัมโมหวิโนทนี กล่าวว่า “อนิจจลักษณะและทุกขลักษณะเป็นลักษณะที่เข้าใจได้ง่าย แต่อันตตลักษณะเป็นลักษณะที่เข้าใจยาก”^{๖๗} เช่น เมื่อหม้อดินตกลงมาแตก เราจะพูดว่า “มันไม่เที่ยง ไม่ทนทาน” เมื่อผีที่ร่างกาย หรือถูกหนามตำ เราจะพูดว่า “แยءจริง เป็นทุกข์จริง ๆ” ลักษณะที่ไม่เที่ยงและเป็นทุกข์จึงเห็นได้ชัดเจนและเข้าใจง่าย แต่ลักษณะที่ไม่ใช่ตัวตนนั้นไม่สามารถที่จะเข้าใจได้โดยง่าย เหมือนกับของที่อยู่ในที่มืดซึ่งเราไม่สามารถอธิบายให้ผู้อื่นเข้าใจได้^{๖๘} จึงทำให้ อนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะและอนัตตลักษณะ เป็นเรื่องที่สอนกันในพระพุทธศาสนา เพื่อการบรรลุมรรคผลและนิพพานในที่สุด

^{๖๗} อภ.วิ.อ. (ไทย) ๒/๑๕๔/๕๕.

^{๖๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ) วจนา., พระคันธสาราภิงค์ แปลและเรียบเรียง, **อนัตตลักษณะสูตร**, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๖), หน้า ๑๓๖-๑๓๗.

บทที่ ๓

ความผาสุกทางจิตวิญญาณ

การศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างหลักไตรลักษณ์กับหลักความผาสุกทางจิตวิญญาณ ในบทนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเกี่ยวกับความผาสุกในพระพุทธศาสนา จิต วิญญาณในพระพุทธศาสนาและความผาสุกทางจิตวิญญาณในตะวันตก เพื่อเป็นการทำความเข้าใจระหว่างความผาสุก จิต วิญญาณในทางพระพุทธศาสนา และความผาสุกทางจิตวิญญาณทางตะวันตก แล้วนำไปวิเคราะห์ในความสัมพันธ์กันในบทต่อไป ดังนี้

๓.๑ ความผาสุก จิต วิญญาณในพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงความผาสุกของสาวกสงฆ์ในการดำเนินชีวิต การประพฤติปฏิบัติตนให้เกิดความผาสุกแห่งหมู่สงฆ์ โดยมีระดับความผาสุกทั้งในระดับปัจเจกบุคคล ระดับสังคม ระดับสิ่งแวดล้อม และระดับสิ่งเหนือธรรมชาติ และในที่นี้ผู้วิจัยจะกล่าวถึงความผาสุก จิต วิญญาณในพระพุทธศาสนา โดยแยกเป็นประเด็นดังต่อไปนี้

๓.๑.๑ ความผาสุกในพระพุทธศาสนา

ในพระพุทธศาสนาก็มีการกล่าวถึง ความผาสุก ดังที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้พระภิกษุผู้อยู่ป่าเป็นวัตรกำหนดเอาความผาสุก เมื่อไม่ได้ผู้ให้สัสย พึงอยู่โดยไม่ต้องถือนิสสัย ด้วยผูกใจว่าเราจักถือนิสสัยอยู่ในเมื่อภิกษุผู้ให้สัสยผู้สมควรมาถึง^๑ ในที่นี้หมายถึงพระภิกษุที่อยู่ป่าองค์เดียว ไม่มีภิกษุอื่นมาเป็นผู้ให้สัสย^๒ ในปาติโมกข์เทศานุชาสนา พระผู้มีพระพุทธเจ้าตรัสว่า ...ภิกษุต้องอาบัติแล้วระลึกได้ หวังความบริสุทธิ์ ก็พึงเปิดเผยอาบัติที่มีอยู่ เพราะเปิดเผยอาบัติแล้ว ความผาสุกย่อมมีแก่ภิกษุรูปนั้น...^๓

การเปิดเผยอาบัติของภิกษุนั้น นำความผาสุกมาให้ภิกษุผู้เปิดเผยด้วยเหตุผลที่ว่า... เพราะเปิดเผยอาบัติแล้ว ความผาสุกย่อมมีแก่ภิกษุรูปนั้น ความว่าความผาสุกย่อมมีเพื่ออะไร ความ

^๑ วิ.มหา. (ไทย) ๔/๑๒๑/๑๘๙.

^๒ นิสสัย คือ เครื่องอาศัยของบรรพชิต หรือ สิ่งที่บรรพชิตพึงปฏิบัติ เพื่อการยังชีพ (อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๓๙/๑๒๑).

^๓ วิ.มหา. (ไทย) ๔/๑๓๕/๒๑๐.

ผาสุกย่อมมีเพื่อบรรลุปฐมฌาน ความผาสุกย่อมมีเพื่อบรรลุตติยฌาน ความผาสุกย่อมมีเพื่อบรรลุตติยฌาน ความผาสุกย่อมมีเพื่อบรรลุดตุตถฌาน ความผาสุกย่อมมีเพื่อบรรลุดมาน วิโมกข์ สมาธิ สมาบัติ เนกขัมมะนิสสรณะ ปวิเวก กุศลธรรม^๔

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ความผาสุกต่างๆ เป็นผลมาจากธรรม ๒ อย่าง คือ วัตถุประสงค์ธรรมและปฏิบัติธรรม (นามธรรม หรือจิตวิญญาน) วัตถุประสงค์ธรรม เช่น ภิกษุบางรูปอาจจะต้องอาศัยบางอย่างเพื่อความผาสุก เช่น การผิงไฟ, การใช้ร่ม, การอาบน้ำ เป็นต้น ส่วนความผาสุกที่เกิดมาจากความประพฤติหรือการปฏิบัติธรรมนั้น เป็นความผาสุกทางใจ เช่น การบรรลุธรรมในขั้นต่างๆ หรือแม้กระทั่งการปฏิบัติต่อกันระหว่างคนในครอบครัว เช่น ปรากฏข้อความใน อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาตว่า...

“สามีและภรรยาทั้ง ๒ ฝ่าย
เป็นผู้มีศรัทธา รู้ความประสงค์ของผู้ขอ
สำรวมระวัง ดำเนินชีวิตโดยธรรม
เจรจาไพเราะอ่อนหวานต่อกัน
มีความเจริญรุ่งเรือง มีความผาสุก
มีความประพฤติเสมอกันทั้ง ๒ ฝ่าย
รักใคร่ ไม่คิดร้ายต่อกัน”^๕

ความผาสุก อาจจะทำให้เกิดได้จากการอยู่คนเดียว เช่นข้อความใน อังคุตตรนิกาย อัญญาณนิบาต ยสสูตร ว่า... สมัยใด เราเดินทางไกล ไม่เห็นใครๆ ข้างหน้าหรือข้างหลัง สมัยนั้นเราย่อมมีความผาสุก โดยที่สุด แม้แต่การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ^๖

นอกจากนี้แล้ว พระพุทธเจ้าเคยตรัสเรื่องความผาสุกไว้อีกหลายแห่ง เช่นใน สาริปุตตสูตร ข้อความว่า ... พระพุทธเจ้าตรัสว่า สาริปุตตร

เราจักบอกความผาสุก และธรรมตามสมควรนั้น
ของผู้เปื้อน่าย ใช้สอยที่นั่งที่นอนอันสงบ
ผู้ปรารถนาสัมโพธิญาณแก่เธอ ตามที่รู้
ภิกษุผู้เป็นนักปราชญ์ มีสติ
ประพฤติธรรมอันเป็นส่วนสุตรอบ
ไม่พึงกลัวภัย ๕ อย่าง คือ
เหลือบ สัตว์ไต่ตอม สัตว์เลื้อยคลาน

^๔ วิ.มหา. (ไทย) ๔/๑๓๖/๒๑๒.

^๕ อัง.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๕๕/๙๓.

^๖ อัง.อัญญาณ.(ไทย) ๒๓/๘๗/๔๑๕.

สัมผัสจากมนุษย์ และสัตว์ ๔ เท้า^๗

ความผาสุกสำหรับพระภิกษุในพระพุทธศาสนานั้น นอกจากเกิดมาจากปัจจัย ๔ แล้ว ยังเกิดขึ้นมาจาก การได้อยู่คนเดียวโดยไม่คลุกคลีกับใคร เช่น ในเอกวิหาริยเถรคาถา พระเอกวิหาริยเถระได้กล่าวภาษิต ดังนี้

ถ้าไม่มีผู้อื่นอยู่ข้างหน้าหรือข้างหลัง

เราอยู่ในป่าผู้เดียวจะมีความผาสุกอย่างยิ่ง

เอาเถอะ เราคนเดียวจะไปป่าที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่า

มีแต่ความผาสุกแก่ภิกษุผู้มักอยู่ผู้เดียวมีใจเด็ดเดี่ยว...^๘

เรื่องความผาสุก อันเกิดมาจากการอยู่คนเดียว นั้น ยังมีการกล่าวไว้อีกหลายแห่ง เช่น มหาภักสสปเถรคาถา^๙ เป็นต้น

นอกจากนั้น ครั้งหนึ่งเมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จมาเยี่ยม พระนางมหาปชาบดีถึงที่อยู่ ครั้นถึงแล้วได้ประทับนั่งบนอาสนะที่เขาจัดไว้แล้ว ครั้นพระผู้มีพระภาคประทับนั่งแล้ว ได้ตรัสกับพระนางมหาปชาบดีโคตมีนั้น ดังนี้ว่า “โคตรมี ท่านสบายดีหรือ ยังพอเป็นอยู่ได้หรือ”

พระนางมหาปชาบดีโคตรมีกราบทูลว่า “เมื่อก่อน ภิกษุผู้เป็นเถระทั้งหลายมาแสดงธรรม หม่อมฉันจึงมีความผาสุก แต่บัดนี้ภิกษุทั้งหลายกล่าวว่า ‘พระองค์ทรงห้าม’ มีความยำเกรงอยู่ ไม่แสดงธรรม เหตุนี้หม่อมฉันจึงไม่มีความผาสุกพระพุทธเจ้าข้า” ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงชี้แจงให้พระนางมหาปชาบดีโคตมีเห็นชัด ชวนให้อยากรับเอาไปปฏิบัติ เร้าใจให้อาจหาญแก้อกถัมภ์พลอบขโลมใจให้สดชื่นร่าเริงด้วยธรรมิกถา แล้วทรงลุกจากอาสนะเสด็จไป

ต่อมาพระผู้มีพระภาค ทรงแสดงธรรมิกถาเพราะเรื่องนี้เป็นต้นเหตุ แล้วรับสั่งกับภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้เข้าไปที่สำนักภิกษุณีแล้วสั่งสอนภิกษุณีเป็นใช้ได้”^{๑๐} นอกจากนี้แล้ว พระพุทธเจ้ายังทรงอนุญาตให้ภิกษุเป็นไข้ผิงไฟได้เพื่อความผาสุกทางกาย ดังนี้

สมัยนั้น ภิกษุทั้งหลายเป็นไข้ พวกภิกษุผู้มีหน้าที่สอบถามอาการไข้ได้กล่าวกับพวกภิกษุเป็นไข้ดังนี้ว่า “ท่านทั้งหลายสบายดีหรือ ยังพอเป็นอยู่ได้หรือ” พวกภิกษุตอบว่า “เมื่อก่อนพวกกระผมก่อไฟผิง ดังนั้นจึงมีความผาสุกแต่เดี๋ยวนี้พวกกระผมมีความยำเกรงอยู่ว่า ‘พระผู้มีพระภาคทรงห้ามไว้’ จึงไม่ผิงไฟดังนั้นจึงไม่มีความผาสุก”

^๗ จุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๙๗๐-๙๗๑/๗๓๑.

^๘ จุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๕๓๗-๕๓๘/๔๓๔.

^๙ จุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๑๐๗๐/๕๑๔.

^{๑๐} วิ.ม.หา. (ไทย) ๑/๑๖๐ - ๑๖๑/๓๓๒.

จะเห็นได้ว่า ความผาสุกนั้นก็ได้มีการกล่าวไว้ในพระพุทธศาสนา มีมาแต่สมัยพุทธกาล ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสแก่สาวก แต่ความผาสุกในทางพระพุทธศาสนานี้ เป็นความผาสุกที่ไม่มีเป้าหมายที่ชัดเจน คือ เป็นแค่เครื่องมือในการกระทำเพื่อให้ก่อให้เกิดความผาสุก ความผาสุกนี้ยังมีอัตรตา ตัวตนแอบแฝงอยู่ เป็นความผาสุกระดับการเอื้ออำนวยให้ทุกคนสามารถบำเพ็ญกิจกรรมที่ดีงามยิ่งขึ้นไป เพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุดของชีวิตตามความตกลงนับถือของพวกตน หรือเพื่อเข้าถึงประโยชน์และความดีงามสูงสุดตามอุดมการณ์ของหมู่ชนนั้น ตลอดจนเกื้อกูลแก่การที่หมู่ชนนั้นจะเผยแพร่อุดมการณ์ กิจกรรม และประโยชน์สุข ความดีงามของตนให้แก่ขยายกว้างขวางออกไป ความผาสุกในพระพุทธศาสนาองว่าเป็นส่วนหนึ่งของความสุขที่มีเป้าหมายที่ชัดเจนคือนิพพานสุข นั่นเอง

๓.๑.๒ จิตในพระพุทธศาสนา

จิตเป็นภาษาบาลี มีคำเรียกสิ่งที่เป็นจิตใจอีก ๒ คำคือ วิญญาณ มโน หรือมนะ^{๑๑} คำว่าจิต วิญญาณ มโน ทั้งสามนี้เอามาใช้ในภาษาไทยแปลว่า “ใจ” แต่ในภาษาธรรมคำว่า “จิต” หมายถึง ตัวธาตุรู้ที่เป็นภายใน คำว่าวิญญาณ หมายถึง วิญญาณในชั้น ๕ ที่เป็นชั้นช้อยที่ ๕ วิญญาณชั้น กองวิญญาณ คือเมื่อตากับรูปประจวบกัน เกิดความรู้คือเห็นรูปขึ้น ก็เรียกว่า จักขุวิญญาณ รู้ทางตา ดังนั้นอายตนะที่ ๖ จึงประกอบด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ สำหรับใจเป็นอายตนะช้อยที่ ๖

จิต หมายถึง ธรรมชาติที่รู้อารมณ์, สภาพที่นึกคิด, ความคิด, ใจ; ตามหลักฝ่ายอภิธรรม จำแนกจิตเป็น ๘๙ (หรือพิสดารเป็น ๑๒๑) แบ่ง โดยชาติ เป็นอกุศลจิต ๑๒ กุศลจิต ๒๑ (พิสดารเป็น ๓๗ วิปากจิต ๓๖ (๕๒) และกิริยาจิต ๒๐; แบ่งโดยภูมิ เป็นกามาวจรจิต ๕๔ รูปาวจรจิต ๑๕ อรูปาวจรจิต ๑๒ และโลกุตระจิต ๘ (พิสดารเป็น ๔๐)^{๑๒}

จิต แปลว่า ธรรมชาติที่นึกคิดอารมณ์ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์, ความคิด, ธรรมชาติที่วิจิตร, ธรรมชาติที่สังสมกุศลและอกุศล เขียนเต็มว่า จิตต ^{๑๓} จิต แปลว่า ใจ หรือ จิต มีลักษณะรับ จำ คิด รู้อารมณ์ที่ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จัดเป็นนามธรรม คู่กับกายซึ่งเป็นรูปธรรม จึงมักพูดหรือเขียนคู่กันว่า กายใจ หรือกายกับจิต จิตในพระอภิธรรมจัดแบ่งไว้ ๘๙ ดวง

^{๑๑} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), *จิตวิญญาณในพระพุทธศาสนา*, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๑.

^{๑๒} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๔๓.

^{๑๓} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช, ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต), *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสตร์ “คำวัด”*, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๑๖๔.

โดยพิสดาร ๑๒๑ ดวง และแบ่งไว้เป็นหลายแบบ เช่น แบ่งโดยภูมิ เป็นกามาวจรจิต ๕๔ ดวง
รูปาวจรจิต ๑๕ ดวง อรูปาวจรจิต ๑๒ ดวง และโลกุตรจิต ๘ ดวง รวมเป็น ๙๘ ดวง เป็นต้น^{๑๔}

จิต หมายถึง ใจ จิต ความคิด^{๑๕}

จิต หมายถึง สภาพที่คิดนึก; ธรรมชาติที่คู่กับกาย^{๑๖}

จิต หมายถึง ตัวคิด ตัวที่ทำหน้าที่คิด จิต คือธรรมชาติที่เป็นนามธรรมชนิดหนึ่ง
เหมือนจุดศูนย์กลางของสิ่งที่มีชีวิตทุกๆ สิ่ง จิตจะสูงหรือต่ำยอมแล้วแต่ว่าสิ่งนั้นๆ เป็นสิ่งที่มีชีวิตอยู่ใน
ในขั้นไหน เลวประณีตอย่างไร จิตมีธรรมชาติเบาและเร็วในการที่จะรู้สึกคือเปลี่ยนแปลงตัวมันเองใน
เมื่อมีอะไรเข้าไปเกี่ยวข้องกับมัน เพราะจิตจะก่อเรื่อง คืออะไรจะเป็นเรื่องขึ้นได้ก็เพราะจิต นับตั้งแต่
ตัวเองขึ้นไปในเบื้องต้น และก่อเรื่องต่างๆ สืบไปอยู่ไม่รู้จบ จนกว่ามันจะดับสนิทไปอย่างไม่มีเชื้อ
เหลือ^{๑๗}

จิต, จิตต์ หมายถึง ธรรมชาติผู้คิดนึก (Spirit) จิตเป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งเรียกว่าเป็น
วิญญาณธาตุ แปลว่า ธาตุรู้ (Element of knowing) เพราะธาตุชนิดนี้มีความรู้เป็นพื้นเดิมอยู่แล้ว
และอาจฝึกฝนให้รู้ยิ่งๆ ขึ้นได้ และจะมีการเปลี่ยนแปลงได้ก็ต้องทำให้รู้ตัว ในร่างกายของคนที่ยังมี
ชีวิตอยู่จะมีจิต ๑ ดวง, จิตที่สิ่งอยู่ในร่างกายของมนุษย์นั้นทำหน้าที่ ๕ อย่าง คือ ๑) รู้สุข รู้ทุกข์
(เวทนา) ๒) รู้จำสิ่งที่ผ่านเลยไปแล้ว (สัญญา) ๓) รู้คิดปรับปรุงตน (สังขาร) ๔) รู้สิ่งที่มากระทบตา
หู จมูก ลิ้น กาย และ๕) รู้ที่เกิดขึ้นกับใจ (วิญญาณ) ดังนั้นจิต เป็นนามธรรม (Abstraction)
และไม่อาจพิสูจน์ได้ด้วยวัตถุใดๆ เมื่อตายลง จิตจะออกจากร่างกายไปถือกำเนิดใหม่ ถ้าหากจิตนั้น
ยังไม่สิ้นกิเลส^{๑๘}

^{๑๔} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช, ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์
“คำวัด”**, หน้า ๑๖๔.

^{๑๕} ศาสตราจารย์ ดร.อุดม รุ่งเรืองศรี, **พจนานุกรมล้านนา-ไทย ฉบับแม่ฟ้าหลวง**, ฉบับปรับปรุงครั้งที่
๑, (เชียงใหม่ : โรงพิมพ์เมือง, ๒๕๔๗), หน้า ๑๙๕.

^{๑๖} สุชีพ ปุญญานุภาพ, **พจนานุกรมศัพท์พระพุทธศาสนา ไทย-อังกฤษ อังกฤษ-ไทย**, พิมพ์ครั้งที่ ๘,
(กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๕๑.

^{๑๗} พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), **พจนานุกรมธรรมของท่านพุทธทาส**, (กรุงเทพมหานคร:
ธรรมสภา, ๒๕๔๙), หน้า ๕๑.

^{๑๘} พ.อ.ปิ่น มุทุกันต์, **ประมวลศัพท์ศาสนา สำหรับนักศึกษาและประชาชน**, (กรุงเทพมหานคร :
คลังวิทยา, มปป.), หน้า ๘๔.

๓.๑.๓ วิญญาณในพระพุทธศาสนา

คำว่า “วิญญาณ” ในพระพุทธศาสนานั้นหมายถึง กิริยาที่กำลังรับรู้สิ่งต่างๆ อยู่ หรือ “การรับรู้” ที่เกิดขึ้นตามระบบประสาททั้ง ๖ (อายตนะภายใน ๖)^{๑๙} ของร่างกายเรา อันได้แก่ ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, และใจ (ที่สมอง) โดยพระพุทธเจ้าจะสอนว่า เมื่ออายตนะภายนอก (คือรูป, เสียง, กลิ่น, รส, สิ่งที่มาสัมผัสกาย, สิ่งที่มาสัมผัสจิต) มากระทบกับอายตนะภายใน (คือ ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, ใจ) ที่ตรงกันก็จะเกิดวิญญาณ (การรับรู้ หรือกิริยาที่แจ้ง) ขึ้นมาตามอายตนะภายในที่เกิดการกระทบนั้น อันได้แก่

๑. เมื่อรูปมากระทบตา ก็จะเกิดวิญญาณทางตาขึ้น คือเกิดการเห็นภาพขึ้นมา
๒. เมื่อเสียงมากระทบหู ก็จะเกิดวิญญาณทางหูขึ้น คือเกิดการได้ยินเสียงขึ้นมา
๓. เมื่อกลิ่นมากระทบจมูก ก็จะเกิดวิญญาณทางจมูกขึ้น คือเกิดการได้กลิ่นขึ้นมา
๔. เมื่อรสมากระทบลิ้น ก็จะเกิดวิญญาณทางลิ้นขึ้น คือเกิดการรู้รสขึ้นมา
๕. เมื่อ สิ่งที่มาสัมผัสกาย มากระทบกาย ก็จะเกิดวิญญาณทางกายขึ้น คือเกิดการรับรู้ขึ้นที่กาย เช่น รู้ถึงความเย็น, ร้อน, อ่อน, แข็ง เป็นต้นขึ้นมา

๖. เมื่อ สิ่งที่มาสัมผัสใจ มากระทบใจ ก็จะเกิดวิญญาณทางใจขึ้น คือเกิดการรับรู้ต่อทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในจิต เช่น การรับรู้ทั้งหมด, ความรู้สึก, การจำ, และการคิดนึกปรุงแต่งทั้งหลายของจิต เป็นต้น ขึ้นมา

วิญญาณนี้เป็นเพียงกระแส (สิ่งที่ทยอยเกิดขึ้นและดับไปอย่างต่อเนื่องและรวดเร็วไม่ขาดตอน จนดูผิวเผินเหมือนกับว่ามันเกิดขึ้นๆ อยู่ตลอดเวลา) ของการรับรู้ ที่เกิดขึ้นมาโดยอาศัยอายตนะภายนอกและอายตนะภายในมาร่วมกันปรุงแต่งให้เกิดขึ้น เมื่ออายตนะภายในจุดใดเสียหรือหยุดทำงาน หรือไม่มีอายตนะภายนอกภายนอกมากกระทบ วิญญาณตรงอายตนะภายในจุดนั้นมันก็จะไม่สามารถเกิดขึ้นมาได้ ซึ่งก็เหมือนไฟฟ้า ที่ต้องอาศัยไดนาโมที่หมุนอยู่ หรือแบตเตอรี่ที่ยังดีอยู่สร้างขึ้นมา ไฟฟ้าจึงจะเกิดขึ้นมาได้ แต่ถ้าไดนาโมหยุดหมุนหรือเสียหาย หรือแบตเตอรี่เสียหาย ไฟฟ้าจากไดนาโมหรือจากแบตเตอรี่นั้นก็เกิดขึ้นมาไม่ได้ (หรือไม่มี) ตามกฎสูงสุดของธรรมชาติที่บอกว่า “ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นจะต้องอาศัยเหตุและปัจจัยมาปรุงแต่งให้เกิดขึ้น”

วิญญาณ หมายถึง ความรู้แจ้งอารมณ์^{๒๐} ประกอบไปด้วย ๑. จักขุวิญญาณ ความรู้ อารมณ์ทางตา คือ รู้รูปด้วยตา, เห็น ๒. โสทวิญาณ ความรู้อารมณ์ทางหู คือ รู้เสียงด้วยหู, ได้ยิน ๓. ขาณวิญาณ ความรู้อารมณ์ทางจมูก คือ รู้กลิ่นด้วยจมูก, ได้กลิ่น ๔. ชิวหาวิญาณ ความรู้

^{๑๙} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๓/๘.

^{๒๐} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๙, (กรุงเทพมหานคร : เอส อาร์ พรินติ้งแมสโปรดักส์, ๒๕๔๗), หน้า ๒๓๑.

อารมณ์ด้วยสิ้น, รู้รส ๕. กายวิญญาณ ความรู้อารมณ์ทางกาย คือ รู้โผฏฐัพพะด้วยกาย, รู้สัมผัสผัสและ ๖. มโนวิญญาณ ความรู้อารมณ์ทางใจ คือ รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ, รู้ความนึกคิด

“วิญญาณ” หมายถึง วิญญาณ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางมโนทวาร^{๒๑}

วิญญาณ หมายถึง ความรู้แจ้งอารมณ์ คำว่า วิญญาณ ในพระพุทธศาสนามีสองความหมาย ดังนี้คือ ^{๒๒}

๑. วิญญาณ หมายถึง จิต ตัวจิตเองเรียกว่า วิญญาณ (spirit, soul)

๒. วิญญาณ หมายถึง ในเรื่องชั้น ๕ หรือเบญจขันธ์ ประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ส่วนในเรื่องวิญญาณ ๖ คือ จักขุวิญญาณ โสตวิญาณ ฆาณวิญาณ เป็นต้น ในที่นี้หมายถึงอาการที่จิตรับรู้อารมณ์ (consciousness)

“วิญญาณ” หมายถึงการรู้แจ้ง ถ้าตาเห็นแล้วรู้ เรียกว่ารู้ทางตา หรือจักขุวิญญาณ ถ้าหูได้ยินแล้วรู้เรียกว่าโสตวิญาณ เป็นต้น วิญญาณจึงมีวิญญาณทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจ^{๒๓}

สรุปได้ว่า คำว่า วิญญาณ นี้ หมายถึง กระแสการรับรู้ที่เกิดขึ้นมาชั่วคราวตามระบบประสาททั้ง ๖ ของร่างกายที่ยังเป็นอยู่ ถ้าร่างกายตาย วิญญาณนี้ก็จะไม่สามารถเกิดขึ้นมาได้ หรือถ้าระบบประสาทจุดใดเสียหาย วิญญาณทางระบบประสาทนั้นก็ไม่สามารถเกิดขึ้นมาได้ ซึ่งวิญญาณนี้ก็ไม่ได้เป็นตัวตน (อัตตา) หรือเป็นวิญญาณเฉพาะของใคร เพราะมันก็เป็นเพียงธาตุอย่างหนึ่ง (วิญญาณจัดเป็นนามธาตุ) เหมือนธาตุดิน (ของแข็ง) ธาตุน้ำ (ของเหลว) ธาตุไฟ (ความร้อน) และธาตุลม (ก๊าซ) ตามธรรมชาติเท่านั้น แต่เมื่อมันได้มาประกอบกับความทรงจำที่สมองมีอยู่ มันก็สามารถปรุงแต่งให้เกิดเป็น จิต ที่สามารถรู้สึกและนึกคิดได้ จนเกิดความรู้สึกว่ามีตัวเราขึ้นมา คำว่า วิญญาณในพระพุทธศาสนาเป็นอนัตตา (ไม่ใช่ตัวตน) และเมื่อเข้าใจเรื่องวิญญาณเป็นอนัตตาแล้ว ก็จะเข้าใจเรื่องจิตเป็นอนัตตาได้ รวมทั้งเข้าใจว่า “มันไม่มีจิตหรือวิญญาณที่เป็นตัวตนของเราหรือของใครๆ ได้” ซึ่งความเข้าใจนี้เองที่จัดเป็นปัญญาที่จะนำมาใช้คู่กับสมาธิเพื่อใช้ดับทุกข์ของจิตใจเราในปัจจุบันตามหลักอริยสัจ ๔ ของพระพุทธเจ้า

^{๒๑} พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), พจนานุกรมธรรมของท่านพุทธทาส, หน้า ๒๓๐.

^{๒๒} พ.อ.ปิ่น มุทุกันต์, ประมวลศัพท์ศาสนา สำหรับนักศึกษาและประชาชน, หน้า ๕๗๑-๕๗๒.

^{๒๓} ประเวศ วะสี, “บนเส้นทางชีวิตภายในการเจริญสติ”, หมอชาวบ้าน, ๒๒ (๒๕๔), ๒๕๔๓ : ๔๑-๔๔.

๓.๑.๔ เป้าหมายของความผาสุก

ความผาสุกในความศรัทธายึดมั่นศาสนา (the religious well - being) ศาสนาเป็นส่วนประกอบและเป็นบ่อเกิดอันสำคัญของวัฒนธรรมและจริยธรรม สังคมไทยเป็นสังคมที่มีความเชื่อและศรัทธาในคำสอนของพระพุทธศาสนา ซึ่งพุทธศาสนิกชนได้น้อมนำหลักธรรมคำสอนมาใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า และได้หล่อหลอมชีวิตของบุคคลต่างๆ ในสังคมไทยให้เจริญรุ่งเรืองอยู่ร่วมกันด้วยความผาสุก รวมทั้งพระพุทธศาสนายังเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจและเป็นเครื่องกำหนดความเข้าใจของบุคคลต่อคุณค่า จุดหมายของชีวิตและการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ดังนั้นพระพุทธศาสนาช่วยให้คนเราเกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณได้ใน ๒ ลักษณะคือ^{๒๔}

๑. การมีความเชื่อและศรัทธาในศาสนาและนำมาปฏิบัติ ความเชื่อและศรัทธาเป็นองค์ธรรมสำคัญที่ทำให้คนมีหลักที่จะปฏิบัติตาม หรือเป็นสิ่งนำทางในการดำเนินชีวิต ช่วยเหนี่ยวรั้งไม่ให้ยอมตามสิ่งชักจูงในทางที่ผิด ไม่ให้ทำความชั่ว การมีศรัทธาเป็นเหมือนมีร่องไหลประจำของกระแสความคิด เมื่อได้รับรู้อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งไม่เกินกำลังของศรัทธาที่มีอยู่ กระแสความคิดก็จะวิ่งไปตามร่องหรือแนวทางที่ศรัทธาเตรียมไว้ ทำให้ไม่คิดไปในทางอื่น หรือทางที่ผิดศีลธรรม^{๒๕}

๒. พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจหรือเป็นที่พึ่งทางใจ จะทำให้เกิดความสงบ คลายความทุกข์ มีความเข้าใจในธรรมชาติ ความเป็นจริงของชีวิตที่มีการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่มีผู้ใดหลีกเลี่ยง การเข้าใจชีวิตหรือโลกตามความเป็นจริง ทำให้บุคคลมีชีวิตอยู่อย่างมีสติปัญญา จิตไม่วุ่นวาย รำลึกถึงความตายด้วยความไม่ประมาท มีการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า ประกอบแต่สิ่งดีงาม^{๒๖}

สรุปได้ว่า เป้าหมายของความผาสุกในทางพระพุทธศาสนา มีทั้งในระดับปัจเจกบุคคลคือบุคคลใดประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา บุคคลเสมอกันด้วยศีล สมาธิ และปัญญา เมื่อทั้งสามสิ่งนี้เสมอกันแล้วก็จะก่อให้เกิดความผาสุก ความผาสุกในระดับสังคม สังคม ชุมชนใดที่มีการวางระเบียบอันดีงาม ก็จะสร้างสังคม ชุมชนที่ผาสุกได้ ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้เกี่ยวกับการวางระเบียบแบบแผนในหมู่สาวก เพื่อความผาสุกแห่งสงฆ์ เพื่อความอยู่ผาสุกแห่งเหล่าภิกษุผู้มีศีลดีงาม ความเรียบร้อยดีงามของสงฆ์ หรือการอยู่ร่วมกันผาสุกของสังคมนั้น รวมอยู่ในคำว่าธรรม หรือเป็นธรรมอย่างหนึ่ง ผู้ที่ปฏิบัติตามระเบียบหรือธรรมเนียมการแสดงความเคารพเช่นนั้น ย่อมเชื่อว่าเป็นผู้

^{๒๔} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), *พุทธศาสนากับการพัฒนามนุษย์*, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙), หน้า ๑๒.

^{๒๕} พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธรรมจิตโต), *ทำความดีมีความสุข*, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙), หน้า ๕๔.

^{๒๖} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), *ระลึกถึงความตายและวิธีปฏิบัติให้ถูกต้องต่อความตาย*, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๙), หน้า ๖-๑๙.

ปฏิบัติเพื่อความเรียบร้อยดีงามของสงฆ์ ประกอบกับความยึดมั่นศรัทธาในศาสนาด้วยย่อมก่อให้เกิดความผาสุกขึ้นได้

๓.๒ ความผาสุกทางจิตวิญญาณในตะวันตก

๓.๒.๑ ความหมายความผาสุก

ความผาสุก (Well-being) ได้มีนักวิชาการหลายท่านที่ได้กล่าวเรียกว่า “ความผาสุก” ในคำพูดอื่นๆ เช่น การอยู่เย็นเป็นสุข การอยู่ดีมีสุข ซึ่งในภาษาไทยได้เขียนไว้หลากหลาย แต่ในภาษาอังกฤษจะใช้คำว่า “Well-being” ซึ่งมีนักวิชาการได้ให้ความหมายหรือคำจำกัดความที่คล้ายคลึงกัน ดังนี้

ความผาสุก หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ถึงเงื่อนไขสำหรับการดำรงอยู่ ดังนั้น ความผาสุก คือสถานะของการมีประสบการณ์แห่งความสุขเกษม ความปิติยินดี และความสุข ด้วยประสบการณ์ทางด้านจิตวิญญาณ ความเพียรพยายามในการตอบสนองต่ออุดมคติของตนเอง และด้วยการคงไว้ซึ่งลักษณะเฉพาะตัวของตัวเองอย่างไม่ลดละ^{๒๗}

ความผาสุก หมายถึง สภาวะที่บุคคลรับรู้ว่าตนเองได้ทำในสิ่งที่ตนต้องการและทำได้สำเร็จ มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความภาคภูมิใจในการกระทำของตน^{๒๘}

ความผาสุก หมายถึง ความรู้สึกมีความสุข มีความพอใจในชีวิต วัตถุประสงค์จากความสุขในการดำรงชีวิตประจำวัน ความรู้สึกกระฉับกระเฉงความสดชื่นแจ่มใสมีชีวิตชีวา มีผลกำลังมีอารมณ์มั่นคง มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเองรู้สึกมีความมั่นใจในตนเอง และมีความรู้สึกผ่อนคลายมากกว่ามีความรู้สึกเครียด หรือกังวลใจ หรือว่าวุ่นใจ หรือท้อใจ หมดกำลังใจ หรือหมดหวัง หรือซึมเศร้า หรือเป็นทุกข์^{๒๙}

ความผาสุก หมายถึง ความสุข คือสภาวะที่บุคคลรับรู้ว่าตนเองได้ทำในสิ่งที่ตนต้องการและทำได้สำเร็จ มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความภาคภูมิใจในการกระทำของตน มีความคิดเชิงบวกมี

^{๒๗} Orem, Dorothea Elizabeth, **Nursing Concepts of Practice**, 4th ed. St. (Louis: C.V. Mosby Year Book, 1991), p. 184.

^{๒๘} กลุ่มพัฒนาระบบงานและอัตรากำลังกองการเจ้าหน้าที่ กรมส่งเสริมการเกษตร, “การศึกษาความผาสุก ความพึงพอใจและแรงจูงใจในการทำงานของบุคลากรกรมส่งเสริมการเกษตร”, **รายงานวิจัย**, (กรมส่งเสริมการเกษตร, ๒๕๕๕), หน้า ๔.

^{๒๙} ศราวุธ อยู่เกษม, **ความผาสุก**, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.gotoknow.org/blogs/post/17291>, [๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐].

ความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิตที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี การพัฒนาตนการมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้างและสังคม สามารถดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงและมีจิตใจที่สงบ^{๓๐}

Craven, R.F. & Himle, C.J. ได้กล่าวว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณ หมายถึง ความรู้สึกที่สัมผัสกับพระเจ้า ตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม^{๓๑}

Hungelman, J., Kenled-Rossi, E., Klassen, L., & Stollenwerk, R.M. ได้กล่าวไว้ว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณ หมายถึง การรับรู้หรือความรู้สึกถึงความต่อเนื่อง ความกลมกลืนระหว่างตนเอง ผู้อื่น ธรรมชาติ และสุดท้ายคือสิ่งที่อยู่นอกเหนือจากธรรมชาติและพระเจ้า^{๓๒}

Burkhardt, M.A. ได้กล่าวไว้ว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณเป็นความกลมกลืนและความปรองดองของชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับพระเจ้า ตนเอง ชุมชนและสิ่งแวดล้อม^{๓๓}

Landis, B.J., “Uncertainly ได้กล่าวไว้ว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณเป็นลักษณะภายในของบุคคลที่จะเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้น และเป็นความพึงพอใจกับชีวิตในการมีความสัมพันธ์กับพระเจ้า มีการเลื่อมใสในศาสนา พระเจ้าและสิ่งที่มีอำนาจเหนือตนเอง^{๓๔}

Frenslar, J.I., Klemm, P., & Miller, M.A. ได้กล่าวไว้ว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณเป็นการแสดงออกถึงความมั่นคงของชีวิต ที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งสูงสุด ตนเอง ชุมชน และสิ่งแวดล้อม ซึ่งช่วยพุ่มพัก และสร้างความเป็นองค์รวมให้กับชีวิต^{๓๕}

Paloutzian, R.F., & Ellison, C.W. ได้กล่าวไว้ว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณและ เป็นความรู้สึกผาสุกที่มีความสัมพันธ์กับศาสนา และความสอดคล้องของชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งที่

^{๓๐} ศูนย์จิตวิทยาสุขภาพและสุขภาพะสาธารณสุข, **ความสุขคืออะไร**, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.chulawellness.com/index.php?option=com_content&view=article&id=73%3A2010-11-28-17-29-48&catid=37%3Aarticle&Itemid=58 [๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐].

^{๓๑} Craven, R.F., & Himle, C.J., **Fundamental of Nursing : Human health and function**, (Philadelphia : J.B. Lippincott, 1992), pp. 125-129.

^{๓๒} Hungelman, J., Kenled-Rossi, E., Klassen, L., & Stollenwerk, R.M., “Focus on spiritual well-being : Hamonious interconnectedness of mind-body-spirit of the JAREL spiritual well-being scale”, **Geriatric Nursing**, 17 (6), 1996 : 262-266.

^{๓๓} Burkhardt, M.A., “Spiritual : An analysis of the concept”, **Holistic Nursing Practice**, 3 (3), 1989 : 69-77.

^{๓๔} Landis, B.J., “Uncertainly, Spiritual Well – Being, and Psychosocial Adjustment to Chronic Illness”, **Issue in Mental Health Nursing**, 17, 1996 : 217 – 231.

^{๓๕} Frenslar, J.I., Klemm, P., & Miller, M.A., “Spiritual Well – Being and demands of illness in people with colorectal cancer”, **Cancer Nursing**, 22 (2), 1999 : 134-140.

เหนือธรรมชาติหรือพระเจ้า ตนเอง ชุมชน และสิ่งแวดล้อมที่มีการพัฒนาอย่างเป็นธรรมชาติ เพื่อความสมบูรณ์ของชีวิต^{๓๖}

Berggren, T.P., & Griggs M.J. ได้กล่าวว่าความผาสุกทางจิตวิญญาณหมายถึง ความรู้สึกพอดี ความพอใจของบุคคลที่เกี่ยวข้องระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น ธรรมชาติ และพระเจ้า^{๓๗}

Craven, R.F., & Himle, C.J. ได้กล่าวไว้ว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณหมายถึง ความสงบ ความกลมกลืนและความสอดคล้องในการดำเนินชีวิต^{๓๘} ไม่ใช่ความผาสุกในชีวิตที่เกิดจากการมีทรัพย์สินสมบัติเท่านั้น แต่เป็นผลจากความรู้สึกของบุคคลที่ได้ดำเนินชีวิตตามปกติอย่างมีความหมายและเป้าหมายของชีวิต เพื่อให้ประสบความสำเร็จตามความประสงค์หรือจุดหมายของชีวิตที่ตั้งไว้ และพึงพอใจที่จะมีสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น^{๓๙}

Landis, B.J. กล่าวว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณ เป็นการแสดงถึงการมีชีวิตอยู่โดยเกี่ยวข้องกับความรู้สึกมีความหมายและเป้าหมายในชีวิต^{๔๐}

Hungelman, J., Kenled-Rossi, E., Klassen, L., & Stollenwerk, R.M. ได้กล่าวว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณ เป็นกระบวนการทางพลวัตในการเจริญเติบโต อันจะนำไปสู่ความจริงสุดท้ายของการมีความหมายและเป้าหมายในชีวิต โดยมีความสัมพันธ์กับประสบการณ์ในอดีต เพื่อความหวังและเป้าหมายในอนาคต^{๔๑}

^{๓๖} Paloutzian, R.F., & Ellison, C.W., "Loneliness Spiritual Well – Being and Quality of Life", in L.A. Peplau, & P. Perlman (Eds), **Loneliness : A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy**, (New York : Wiley Interscience, 1982), pp. 224 - 236.

^{๓๗} Berggren, T.P., & Griggs, M.J., "Spiritual in aging : Spiritual need or spiritual journey ?", **Journal of Gerontological Nursing**, 21, 1995 : 5-10.

^{๓๘} Craven, R.F., & Himle, C.J., **Fundamentals of Nursing : Human Health and Function**, (Philadelphia : J.B. Lippincott, 1992), pp.18-22.

^{๓๙} Ellison, C.W., "Spiritual well-being : Conceptualization and measurement", **Journal of Psychology and Theology**, 11 (4), 1983 : 330-340.

^{๔๐} Landis, B.J., "Uncertainly, Spiritual Well – Being, and Psychosocial Adjustment to Chronic Illness", **Issue in Mental Health Nursing**, 17, 1996 : 217 – 231.

^{๔๑} Hungelman, J., Kenled-Rossi, E., Klassen, L., & Stollenwerk, R.M., "Focus on spiritual well-being :Hamonious interconnectedness of mind-body-spirit of the JAREL spiritual well-being scale", **Geriatric Nursing**, 17 (6), 1996 : 262-266.

Mickley, J.R., Soeken, K., & Belcher, A. กล่าวว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณ เป็นความรู้สึกที่เป็นความสุขภายในตัวของตัวบุคคลเอง มีความเมตตากับผู้อื่น มีการยอมรับนับถือในชีวิตของตนเอง มีความอบอุ่นและมีความพอใจที่จะพึ่งพาผู้อื่นและการช่วยเหลือตนเอง^{๔๒}

Miller, J.F. กล่าวว่าความผาสุกทางจิตวิญญาณ เป็นการรับรู้เกี่ยวกับชีวิตของตนเองว่า ยังมีความหมาย และมีความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง^{๔๓}

Ellison, C.W. กล่าวว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณ เป็นความรู้สึกว่าชีวิตมีเป้าหมาย รู้ว่าตนเองคือใคร ตนเองจะทำอะไร เพราะอะไรถึงทำ และควรจะทำอยู่ที่ใดจึงจะเหมาะสมกับตนเองที่สุด^{๔๔}

จิตวิญญาณเปรียบเสมือนขุมพลังของสุขภาพทำให้สุขภาพจิตดีและช่วยให้สุขภาพกายดีด้วย เนื่องจากจิตวิญญาณมีหน้าที่ในการควบคุมจิตใจและจิตใจควบคุมร่างกายและช่วยให้เกิดการผสมผสานกันระหว่างร่างกาย จิตสังคมและจิตวิญญาณ จิตวิญญาณจึงมีความสำคัญในการมองบุคคลเป็นองค์รวม^{๔๕} จิตวิญญาณเป็นตัวตนของบุคคลในสิ่งที่ลึกที่สุด เป็นแก่นฝังลึกในใจ เป็นส่วนรวมของร่างกาย จิต สติปัญญาและสังคมเข้าเป็นหนึ่งเดียวกัน เป็นส่วนที่เฉพาะเจาะจงของบุคคลแสดงออกโดยมีพื้นฐานมาจากการมีความหมายและเป้าหมายในชีวิต มีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น สิ่งที่เหนือตนเอง สัมผัสอยู่กับคุณค่าหรือความดี โดยมีความรักความไว้วางใจและการให้อภัยโดยไม่มีเงื่อนไข เป็นอิสระจากเครื่องบีบคั้นทั้งปวง เกี่ยวข้องกับค่านิยม ความเชื่อ ปรัชญาในการดำเนินชีวิต สิ่งศักดิ์สิทธิ์ สิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจซึ่งจะเกี่ยวข้องกับศาสนาหรือไม่ก็ได้ จิตวิญญาณจัดว่าเป็นกระบวนการการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาไปตามช่วงวัยหรือประสบการณ์

จิตวิญญาณ (spiritual) เป็นส่วนสำคัญที่สุดของชีวิต สะท้อนถึงความเป็นตัวตนที่ลึกที่สุดของมนุษย์ ทั้งในด้านความเชื่อ ความศรัทธา คุณค่าที่ฝังลึกในจิตใจ และมีปัญญารู้เท่าทันต่อทุกสรรพสิ่งตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และความเชื่อที่ว่าทุกการกระทำมีความหมาย มีคุณค่ามากกว่าที่จะเป็นเพียงการตอบสนองต่อความพึงพอใจเท่านั้น บุคคลที่ได้รับการตอบสนองทางจิต

^{๔๒} Mickley, J.R., Soeken, K., & Belcher, A., “Spiritual well-being, religiousness, and hope among woman with cancer”, *Image : Journal of Nursing Scholarship*, 24 (4), 1992 : 267-272.

^{๔๓} Miller, J.F., “Assessment of loneliness and spiritual well-being in chronically ill and healthy adults”, *Journal of Professional Nursing*, 1 (2), 1985 : 79-85.

^{๔๔} Ellison, C.W., “Spiritual well-being : Conceptualization and measurement”, *Journal of Psychology and Theology*, 11 (4), 1983 : 330-340.

^{๔๕} พาริตา อิบราฮิม, (๒๕๓๔), อังโน นงเยาว์ กันทะมูล, “ความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุโรคมะเร็งปอด”, *วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๖), หน้า ๑๖.*

วิญญาณที่เหมาะสม คือ บุคคลที่มีความผาสุกทางจิตวิญญาณ ซึ่งทำให้เกิดปัญญา มองเห็นธรรมชาติตามความเป็นจริง ลดละความเห็นแก่ตัวลง มีพลังใจที่เข้มแข็ง เพื่อดำเนินชีวิตตามเป้าหมายที่วางไว้ รวมทั้งมีแหล่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจที่ช่วยให้สามารถก้าวผ่านปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้^{๔๖}

จากการให้ความหมายของความผาสุกทางจิตวิญญาณที่กล่าวถึงในตะวันตกข้างต้นนี้ หมายถึง ความรู้สึกถึงความต่อเนื่องกลมกลืนระหว่างตนเอง ผู้อื่น ธรรมชาติ และสิ่งเหนือธรรมชาติ พระเจ้า โดยผ่านกระบวนการทางพลวัตในการเจริญเติบโตนำไปสู่มีความหมายและเป้าหมายในชีวิต ความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับความเชื่อ ศาสนา สิ่งเหนือธรรมชาติ ความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับ ความหวัง การให้อภัย และการให้คุณค่าพระเจ้า เป็นความสมดุลของวิญญาณกับมิติของสุขภาพและการรับรู้ชีวิตที่มีความหมาย ความผาสุกทางจิตวิญญาณนี้เป็นการรับรู้ต่อเนื่องเป็นความรู้สึกที่เกิดจากภายในของบุคคลเอง อันจะเกี่ยวสัมพันธ์กับศาสนาทั้งยังรวมถึงสิ่งเหนือธรรมชาตินั้นก็คือพระเจ้า อันเป็นสิ่งสูงสุดของศาสนาในตะวันตก ความผาสุกทางจิตวิญญาณจึงเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต การหาความหมายและเป้าหมายในชีวิตและการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างตนเอง สิ่งแวดล้อม ชุมชน และสิ่งที่อยู่เหนือธรรมชาติอีกด้วย

๓.๒.๒ เป้าหมายของความผาสุก

เป้าหมายของความผาสุกนี้สามารถจำแนกออกมาได้หลักๆ อยู่ด้วยกัน ๒ ระดับซึ่งประกอบด้วยดังนี้

๑) เป้าหมายในระดับปัจเจกบุคคล

เป้าหมายในระดับปัจเจกบุคคลนี้ เป็นเรื่องของแต่ละบุคคลซึ่งจะขึ้นอยู่กับว่าเป้าหมายในชีวิตของแต่ละบุคคลเหล่านั้นมีมากมีน้อยประการใด หรือมีเป้าหมายที่จะพึงกระทำนั้นมีจำนวนที่จะทำมากหรือน้อย เป็นที่แน่นอนว่ามนุษย์ทุกคนนั้นล้วนมีเป้าหมายวัตถุประสงค์ในการดำเนินชีวิตทุกคน ไม่ขึ้นอยู่กับเพศ ไม่ขึ้นอยู่กับวัย และไม่ขึ้นอยู่กับศาสนาใดๆ การบรรลุหรือประสบความสำเร็จในเป้าหมายจึงเป็นความสมบูรณ์ของชีวิต มีการแสดงออกถึงความหวัง ความรู้สึกที่อยู่ในส่วนลึกของจิตใจและสิ่งที่ประสบพบเจอมาที่ผ่านมาในอดีต โดยดำเนินชีวิตยึดถือตามค่านิยมของตนเองหรือยึดถือตามหลักศาสนา ฉะนั้นความหวังเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของบุคคล เป็นความพร้อมภายในของบุคคลในการที่จะนำไปสู่ความผูกพันกับชีวิต ความเจริญงอกงาม ความหวังเป็นเรื่องของความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ของแต่ละบุคคลที่จะเป็นลักษณะเฉพาะตัว ความหวังเป็นการแสดงออกในลักษณะ

^{๔๖} เพ็ญศรี วัฒนากร และคณะ, “ความผาสุกทางจิตวิญญาณและจิตวิญญาณในการทำงานของหัวหน้าหอผู้ป่วย โรงพยาบาลทั่วไป ภาคใต้”, วารสารวิทยบริการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ปีที่ ๒๗ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม, ๒๕๕๙) : ๑๑๕-๑๒๖.

ของความปรารถนาที่จะได้มาหรือประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ เป็นความรู้สึกที่เป็นไปได้ บุคคลที่มีความหวังจะมีความเชื่อว่า ถ้าหากสิ่งที่ปรารถนานั้นบรรลุจุดมุ่งหมาย จะทำให้ชีวิตของตนเองเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น^{๔๗} ดังนั้นเป้าหมายในระดับปัจเจกบุคคลนี้เป็นเรื่องของความหวังและความประสบความสำเร็จในชีวิตทุกๆ ด้าน ที่มีเหตุปัจจัยให้ในความหวังของแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน

๒) เป้าหมายในระดับสังคม

เป้าหมายในระดับสังคมนี้จะ เป็นความรู้สึกส่วนตัวของแต่ละบุคคลที่มีการผสมกลมกลืนระหว่างความรู้สึกที่เป็นตัวของตัวเอง รักตัวเอง และต้องการประสบความสำเร็จด้วยตนเอง พร้อมทั้งมีการสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น มีการแบ่งปันให้กับผู้อื่น พร้อมทั้งแสดงออกถึงความรัก การให้อภัย และการไว้วางใจต่อผู้อื่น สิ่งแวดล้อม พระเจ้าและสิ่งศักดิ์สิทธิ์^{๔๘} โดยมีความรักความไว้วางใจ ความเชื่อ ความศรัทธา และการให้อภัยกับสิ่งที่ตนเองมีปฏิสัมพันธ์อยู่ ซึ่งโดยปกติบุคคลจะมีความเชื่อและมีความศรัทธาต่อสิ่งสูงสุดที่ตนเองนับถือและเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ เป็นแรงที่ทำให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีทิศทาง^{๔๙} สิ่งเหล่านี้บุคคลจะสามารถสัมผัสได้ด้วยปัญญาของตนเอง สิ่งยึดเหนี่ยวสูงสุดจะให้คุณค่าและกำลังใจกับบุคคลทั้งในขณะที่รู้สึกตัวหรือภายใต้จิตสำนึก^{๕๐} สโตน (Stoll)^{๕๑} กล่าวว่าบุคคลจะมีความนึกคิดที่เกี่ยวกับพระเจ้าหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ และการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา ไฮฟิลด์และคาร์สัน (Highfield & Carson)^{๕๒} กล่าวว่าบุคคลจะต้องการความรักและการให้อภัยจากบุคคลอื่น โดยบุคคลจะแสดงออกถึงความรู้สึกว่าตนเองได้รับความรัก ความเมตตา จากบุคคลอื่นและพระเจ้าเป็นผู้เป็นเจ้าของ และแสดงออกถึงความรู้สึกว่าตนได้รับการให้อภัยจากบุคคล

^{๔๗} Highfield, M.F., "Spiritual health of oncology patients", **Cancer Nursing**, 15 (1), 1992: 1-8.

^{๔๘} Bukhardt, M.A., Spiritual : An analysis of the concept, **Holistic Nursing Practice**, 3 (3), 1989 : 69-77.

^{๔๙} Highfield, M.F., Spiritual health of oncology patients, **Cancer Nursing**, 15 (1), 1992: 1-8.

^{๕๐} ฟาริดา อิบราฮิม, **ปฏิบัติการประเมินสุขภาพอนามัย**, (กรุงเทพมหานคร : สมเจริญพาณิชย์, ๒๕๓๙), หน้า ๓๘.

^{๕๑} Stoll, R.I., "Guidelines for spiritual assessment", **American Journal of Nursing**, September, 1979 : 1574-1577.

^{๕๒} Highfield, M.F., & Carson, V.B., "Spiritual need of patient: Are they recognized, **Cancer Nursing**, 6 (3), 1983 : 187-192.

อื่นและพระผู้เป็นเจ้า และสามารถแสดงความรักต่อบุคคลอื่น โดยการกระทำและมีการแสวงหาส่วนดีของผู้อื่น

ศาสนาเป็นส่วนหนึ่งของจิตวิญญาณและเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย การปฏิบัติในทางศาสนาจะช่วยให้จิตวิญญาณของคนสมบูรณ์ขึ้น และศาสนายังเป็นความศรัทธาของมนุษย์ที่ช่วยให้เข้าใจตนเอง สำหรับผู้ป่วยนอกจากจะใช้ศาสนาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตแล้ว ยังใช้ศาสนาเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ที่ช่วยทำให้เกิดกำลังใจ^{๕๓} ศาสนาแต่ละศาสนาก็มีหลักคำสอนที่แตกต่างกัน หลักคำสอนในศาสนาพุทธจะต้องอาศัยปัญญาในการทำสมาธิ สามารถไตร่ตรองพิจารณาสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง และเชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรม ความเชื่อและหลักคำสอนทางศาสนาเป็นเครื่องชี้แนวปฏิบัติในการดำเนินชีวิตของบุคคล และเป็นที่ยึดเหนี่ยวของจิตใจที่เกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณ^{๕๔} ดังนั้นหลักคำสอนของศาสนาจึงมีผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณ

มนุษย์ทุกคนมีความต้องการที่จะมีชีวิตที่มีคุณค่า มีความหมาย สามารถอยู่ในสิ่งแวดล้อมตามค่านิยมของตนเอง มีพลังในการดำรงชีวิต สามารถรักและให้อภัยผู้อื่น ในขณะที่เดียวกันก็ต้องการได้รับความรักและการให้อภัยจากผู้อื่น หากบุคคลได้รับการตอบสนองทางจิตวิญญาณอย่างเพียงพอ จะทำให้บุคคลนั้นมีความผาสุกทางจิตวิญญาณ^{๕๕}

ความผาสุกทางจิตวิญญาณทำให้บุคคลคงไว้ซึ่ง ความหวัง กำลังใจ แสวงหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ให้บุคคลสามารถก้าวผ่านปัญหา อุปสรรค ความลำบากและความยุ่งยากในชีวิตได้^{๕๖} ซึ่งความผาสุกทางจิตวิญญาณจะมีความสัมพันธ์กับความหวัง^{๕๗} เนื่องจากความหวังเป็นส่วนหนึ่งของความผาสุกทางจิตวิญญาณที่จะสามารถช่วยให้บุคคลค้นหาความหมายและเป้าหมายในชีวิตได้ ความหวังจะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของบุคคล และเป็นความพร้อมภายในของบุคคลที่จะนำไปสู่ความผูกพันกับชีวิต ความหวังจะช่วยให้บุคคลมีกำลังใจในการเผชิญกับสิ่งต่างๆ ในชีวิตและส่งผลต่อการฟื้นฟู

^{๕๓} Shaffer, J. “Spiritual distress and critical illness”, **Critical Care Nursing**, 11 (1), 1991 : 42 – 45.

^{๕๔} Ellison, W., “Spitual well – being : Conceptualization and measurement”, **Journal of Psychology and Theology**, 11 (4), 1983 : 330 – 340.

^{๕๕} อวยพร ตัณมุขกุล, “การตอบสนองความต้องการด้านจิตวิญญาณโดยใช้กระบวนการพยาบาล”, **การพยาบาลในมิติจิตวิญญาณ**, (กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๔), หน้า ๓๖ – ๔๗.

^{๕๖} Ross, L.A., “Elderly patients’ perception of their spiritual needs and care : A pilot study”, **Journal of Advanced Nursing**, 26 (4), 1997 : 710 – 715.

^{๕๗} Mickley, J.R., Soeken, K., & Belcher, A., “Spiritual well – being religiousness and hope among woman with breast cancer”, **IMAGE : Journal of Nursing Scholarship**, 24 (4), 1992 : 267–272.

จากโรค^{๕๘} โดยเฉพาะผู้ป่วยที่กำลังเผชิญภาวะวิกฤตในชีวิต เช่น ผู้ป่วยมะเร็ง ผู้ป่วยเอดส์ หรือผู้ป่วยระยะสุดท้าย ซึ่งมีความต้องการทางจิตวิญญาณและต้องการได้รับการสนองตอบทางจิตวิญญาณมากกว่าผู้ป่วยประเภทอื่น^{๕๙} ผู้ที่ป่วยด้วยโรคที่คุกคามต่อชีวิตจึงต้องการค้นหาความหมายและเป้าหมายในชีวิต ความมีคุณค่าในตนเอง การมีความหวังในการมีชีวิตอยู่ เพื่อให้ตนเองมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่เหลืออยู่ดีขึ้น พร้อมทั้งจะต่อสู้กับสิ่งต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง หากบุคคลไม่มีประสบการณ์ของความผาสุกทางจิตวิญญาณ หรือมีความพร่องจิตวิญญาณอาจจะทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า อ่างว่าง วิตกกังวล ในการมีชีวิตอยู่และอยู่อย่างไร้ความหมาย^{๖๐}

สรุปได้ว่า ความผาสุกในพระพุทธศาสนา จะพูดถึงทางกายกับทางจิต โดยพัฒนาการด้วยการถือครองอยู่ในธรรมวินัย ความเรียบร้อยดีงามของสงฆ์ หรือการอยู่ร่วมกันอย่างผาสุกของสังคมนั้นรวมอยู่ในคำว่าธรรม หรือเป็นธรรมอย่างหนึ่ง ผู้ที่ปฏิบัติตามระเบียบหรือธรรมเนียมการแสดงความเคารพเช่นนั้น ย่อมเชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อความเรียบร้อยดีงามของสงฆ์ หรือพูดอย่างสั้นๆ ว่า ปฏิบัติเพื่อเชิดชูธรรม ซึ่งเท่ากับว่าปฏิบัติด้วยความเคารพธรรมนั่นเอง และการทำความเคารพโดยมีความเข้าใจเช่นนี้ ย่อมเป็นการบำเพ็ญความดีของผู้ที่แสดงความเคารพนั่นเองด้วย คือเป็นความดีของผู้เคารพเองที่ได้กระทำเช่นนั้น ความสุขที่แท้จริง จะต้องมาจากภายในจิตใจหรือจิตวิญญาณที่มีความหลุดพ้นจากกิเลส ตัณหาและเครื่องปรุงแต่งทางรูปธรรมทั้งปวง ในพระพุทธศาสนาพัฒนาการของความผาสุกก็มีอยู่ดังที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้พระภิกษุผู้อยู่ป่าเป็นวัตรกำหนดเอาความผาสุก เมื่อไม่ได้ผู้เห็นสัสย พึงอยู่โดยไม่ต้องถือสัสย พัฒนาการของความผาสุกนั้นได้มีมาแต่สมัยพุทธกาลดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสแก่สาวก ทั้งนี้ความผาสุกในพระพุทธศาสนาเป็นแค่ส่วนหนึ่งของความสุขที่เรียกว่านิพพานสุข เป็นแค่ความผาสุกที่บุคคล สังคมประกอบด้วยการมีปัจจัย ๔ สมบูรณ์ ความเพียบพร้อมในการดำเนินชีวิต ซึ่งเรียกได้ว่าเป็นความผาสุกที่ยังมีอดีตแฝงอยู่ โดยความผาสุกนี้สามารถพัฒนาเริ่มต้นทางกาย (กายิกสุข) แล้วนำไปสู่ความผาสุกทางใจ (เจตสิกสุข) เกิดเป็นความผาสุกทางจิตวิญญาณ (สุขจากความรู้สึกรับรู้ สภาพที่รับรู้ความคิด) จนไปถึงความหลุดพ้นจากความผาสุกทั้งทางกายและใจ (วิมุตติสุข) ไปสู่ความว่างเปล่า ไม่มีสุขไม่มีทุกข์ที่เรียกว่านิพพาน (นิพพานสุข) อันหมายถึงหลุดพ้นจากทุกสิ่ง ไร้ตัวตน ไม่มีตัวตน ได้เป็นลำดับไป

^{๕๘} Ross, L.A., “The spiritual dimension : It’s important to patient’s health well – being and quality of life and implications for nursing practice”, **International Journal Nursing Study**, 32 (5), 1995 : 457 – 468.

^{๕๙} Colleen S. McClain, Barry Rosenfeld, William Breitbart, “Effect of spiritual well-being on end-of-life despair in terminally-ill cancer patients”, **THE LANCET**, 361 (May 10), 2003 : 1603.

^{๖๐} O’Brien, M.E., **Spirituality in nursing : Standing on holy ground**, (Boston : Jones and Bartlett, 1999), pp. 1- 3.

ส่วนความผาสุกทางจิตวิญญาณในตะวันตก จะเน้นความรู้สึกที่เกิดจากภายในของตัวบุคคลเอง อันจะเกี่ยวสัมพันธ์กับศาสนา รวมถึงสิ่งเหนือธรรมชาตินั่นก็คือ พระเจ้า อันเป็นสิ่งสูงสุดของศาสนาในตะวันตก ความผาสุกทางจิตวิญญาณจึงเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต การหาความหมายและเป้าหมายในชีวิตและการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างตนเอง สิ่งแวดล้อม ชุมชน และสิ่งที่อยู่เหนือธรรมชาติ ตลอดถึงความสงบ ความกลมกลืนและความสอดคล้องในการดำเนินชีวิต ไม่ใช่ความผาสุกในชีวิตที่เกิดจากการมีทรัพย์สินสมบัติเท่านั้น แต่เป็นผลจากความรู้สึกของบุคคลที่ได้ดำเนินชีวิตตามปกติอย่างมีความหมายและเป้าหมายของชีวิต เพื่อให้ประสบความสำเร็จตามความประสงค์หรือจุดหมายของชีวิตที่ตั้งไว้ และพึงพอใจที่จะมีสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น ก่อเกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณ ซึ่งความผาสุกทางจิตวิญญาณในตะวันตกนี้จะไม่ลึกซึ้งและจำแนกอย่างละเอียดเหมือนความผาสุกทางพระพุทธศาสนาที่พูดถึงความสุขอันสูงสุดคือนิพพานสุข หรือมีนิพพานสุขเป็นจุดหมายสุดท้ายนั่นเอง

บทที่ ๔

วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างหลักไตรลักษณ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณ

ในบทนี้จะเป็นการศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างไตรลักษณ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณเพื่อวิเคราะห์ให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของหลักไตรลักษณ์ในทางพระพุทธศาสนาที่มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของมนุษย์อย่างไร เพื่อให้เห็นถึงประเด็นต่างๆ ชัดเจนยิ่งขึ้นผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างหลักไตรลักษณ์กับความผาสุกในระดับต่างๆ ดังต่อไปนี้

๔.๑ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ไตรลักษณ์กับปฏิจจนุปบาทในพุทธธรรม

กล่าวกันว่า คนในสังคมปัจจุบันมีเรียนรู้หลักทางพระพุทธศาสนาที่หลากหลาย และเริ่มหันมาสนใจในหลักแห่งความจริงมากขึ้น เพราะได้พบเห็นสัมผัสกับเหตุการณ์จริงมากมาย ทางพระพุทธศาสนาเน้นให้เห็นกฎธรรมชาติ คือไตรลักษณ์ อันแสดงลักษณะถึงทั้งสาม คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา^๑ อันเป็นภาวะที่สัมพันธ์เนื่องอยู่ด้วยกัน เป็นอาการสามด้านหรือสามอย่างของเรื่องเดียวกัน เป็นเหตุเป็นผลของกันและกัน ผู้ศึกษาพึงเข้าใจว่า สังขตธรรมทั้งหลาย เป็นธรรมชาติ ซึ่งมีลักษณะความเป็นไป โดยทั่วไปเสมอเหมือนกันตามธรรมดาของมัน ในฐานะที่เป็นของปรุงแต่ง เกิดจากเหตุปัจจัย และขึ้นต่อเหตุปัจจัยทั้งหลายเช่นเดียวกัน “สังขาร ทั้งปวง ไม่เที่ยง สังขาร ทั้งปวง เป็นทุกข์ ทั้งปวง เป็นอนัตตา” พุทธพจน์ที่ปรากฏอยู่ทั่วไปในพระไตรปิฎกนี้ แสดงให้เห็นความแตกต่างอยู่แล้วว่า ขอบเขตของอนัตตาทว่างขวางกว่าอนิจจัง และทุกข์ กล่าวคือ ในสองอย่างแรก สังขาร (คือสังขตธรรม) ทั้งปวง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ แต่ในข้อสุดท้าย ธรรมทั้งปวง ซึ่งบอกชัดอยู่แล้วว่า ไม่เฉพาะสังขารคือสังขตธรรมเท่านั้น แต่ทั้งสังขารและธรรมอื่นนอกจากสังขาร คือ ทั้งสังขตธรรม และอสังขตธรรม เป็นอนัตตา

ปฏิจจนุปบาท แปลพอให้ได้ความหมายในเบื้องต้นว่า การเกิดขึ้นพร้อมแห่งธรรมทั้งหลายโดยอาศัยกัน การที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกัน จึงเกิดมีขึ้น หรือการที่ทุกข์เกิดขึ้นเพราะอาศัยปัจจัยสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันมา การแปลความหมายของหลักปฏิจจนุปบาทให้เป็นเรื่องวิวัฒนาการของชีวิต

^๑ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๒, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๕๘), หน้า ๖๓.

และให้เห็นการเสื่อมสลายทรุดโทรมตามธรรมชาติของชีวิต อาจถูกต้องและเป็นที่ยอมรับ แต่อาจไม่ถูกต้องตามพุทธประสงค์ ปฏิจจนสมุปบาทเป็นกระบวนการเกิด-ดับของทุกข์ จากอรรถาธิบายนี้สรุปได้ว่า ปฏิจจนสมุปบาท หมายถึง กระบวนการเกิด และการดับของทุกข์ ที่มีมาโดยธรรมชาติ ซึ่งการเกิด-ดับนั้น ต้องอาศัยปัจจัยที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันเป็นชีวิตแห่งความทุกข์การเกิดและการดับของชีวิต ก็คือ การเกิด-ดับของความทุกข์นั่นเอง และการเกิด-ดับนั้นย่อมมีปัจจัยเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันเรียกว่า ปฏิจจนสมุปบาท^๒ พระพุทธเจ้าทรงมุ่งหมายและสั่งสอนเฉพาะสิ่งที่จะนำมาใช้ปฏิบัติให้เป็นประโยชน์ในชีวิตจริงได้ โดยเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิต การแก้ไขปัญหาชีวิต และการลงมือทำจริง ๆ ไม่ทรงสนับสนุนการพยายามเข้าถึงสัจธรรมด้วยวิธีครุ่นคิดและถกเถียงหาเหตุผลเกี่ยวกับปัญหาทางอภิปรัชญา หรือ ปาฏิหาริย์ซึ่งเป็นไปไม่ได้ ด้วยเหตุนี้ การกำหนดความเป็นพุทธธรรม จึงต้องอาศัยการพิจารณาคุณค่าทางจริยธรรมประกอบด้วย ดังนั้นกรณีการแปลความหมายของปฏิจจนสมุปบาทว่า หมายถึงการเกิดขึ้นเพราะการอาศัยกัน หรือ ธรรมที่อาศัยกันและกันเกิดขึ้นซึ่งการเกิดขึ้นมีลักษณะเป็นวัฏจักร กล่าวคือไม่มีสิ่งใดที่เกิดขึ้นโดยมิต้องอาศัยสิ่งอื่น เป็นวงจรวฏจักรของชีวิต หรือเป็นวิวัฒนาการของชีวิตเท่านั้น จึงถือว่าในทางปฏิบัติได้รับประโยชน์น้อยและมีคุณค่าน้อยในทางจริยธรรม การเข้าใจในหลักปฏิจจนสมุปบาท ต้องเข้าใจในความมุ่งหมายของคำสอน ที่พระพุทธองค์ทรงสอนเพื่อให้เกิดผลที่สำคัญคือ “ปฏิจจนสมุปบาทเป็นหลักธรรมอีกหมวดหนึ่งที่พระพุทธเจ้า ทรงแสดงในรูปของกฎธรรมชาติ หรือหลักความจริงที่มีอยู่ในมรรคา ไม่เกี่ยวกับการอุปติของพระศาสดาทั้งหลาย”

๔.๒ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ความผาสุกในระดับปัจเจก

ปัจเจก หมายถึง เฉพาะตัว เฉพาะบุคคล ตามลำพังไม่มีผู้อื่นสิ่งอื่นเข้ามาาร่วมด้วย คำว่า ปัจเจก ส่วนใหญ่จะไม่ใช้คำเดียวโดด ๆ แต่จะใช้นำหน้าคำอื่นเพื่อให้มีความหมายว่าเฉพาะผู้เดียว อย่างเดียว เช่น

ปัจเจกพุทธเจ้า หมายถึง พระพุทธเจ้าผู้ตรัสรู้เฉพาะตัว ไม่สั่งสอนผู้อื่น

ปัจเจกชน หรือ ปัจเจกบุคคล (ปัจ-เจก-กะ-บุค-คน) หมายถึง เฉพาะคนหรือบุคคลแต่ละคน

ปัจเจกโพธิ หมายถึง ความตรัสรู้เฉพาะตัว ความตรัสรู้ของพระปัจเจกพุทธเจ้า

ปัจจุบันมีผู้ใช้คำว่า ปัจเจก หมายถึง ความเป็นตัวของตัวเอง ไม่ตามอย่างใคร เช่น คน

บางคนมีความเป็นปัจเจกสูง ไม่ตามกระแสสังคม^๓

^๒ พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : ดวงแก้ว, ๒๕๔๔), หน้า ๑๗๖.

^๓ สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, บทวิทยุรายการ “รู้ รัก ภาษาไทย” ออกอากาศทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย เมื่อวันที่ ๑๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

พระพุทธองค์ก่อนที่จะตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า พระองค์ได้ไปหาความผาสุกในระดับปัจเจกบุคคลนี้มาก่อน ตอนที่พระองค์ได้ไปทำทุกรกิริยาเพื่อบำเพ็ญเพียรให้เกิดความผาสุกแก่พระองค์ จนบรรลุธรรม เกิดความสุขที่คงทนถาวร เป็นบรมสุขที่แท้จริงแล้ว เกิดเป็นความสุขที่หลุดพ้นจากเงื่อนไขต่างๆ แล้วพระองค์ก็ค่อยออกมาสู่สังคมา เพื่อเผยแพร่ความผาสุกแก่สาวก อันมีพระปัญจวัคคีย์ เป็นกลุ่มแรก

ปัจเจกในที่นี้ก็หมายถึงบุคคลบุคคลหนึ่ง ที่มีทั้งความดี ความชั่ว มีสุขมีทุกข์อยู่ในตัวตนนี้ ปัจเจกบุคคลทุกคนล้วนมีความเชื่อ มีความต้องการพื้นฐานคืออยากมีสุขเกลียดความทุกข์ ซึ่งทางตะวันตกก็มีแนวคิดเกี่ยวกับปัจเจกเหมือนกัน เรียกว่าปัจเจกนิยม (Individualism) เป็นแนวคิดแบบมนุษยนิยมแบบหนึ่ง ที่มองว่า ตัวบุคคลหนึ่งคนสำคัญเท่าๆ กันอย่างเสมอภาค ไม่มีใครสูงต่ำ ดีเลวไปกว่ากันแนวคิดนี้ เป็นรากฐานการปกครองแบบ ประชาธิปไตยเสรีทุนนิยมด้วย และเป็นฐานคติแบบ สิทธิมนุษยชนอีกด้วยปัจเจกในที่นี้ก็หมายถึงบุคคลบุคคลหนึ่ง นิยามของปัจเจกยังไม่รวมสัตว์หรือต้นไม้ไปด้วย ความเป็นปัจเจกหมายถึงการยอมรับความมีอัตลักษณ์และความเป็นเอกเทศของบุคคลหนึ่ง คุณค่าของปัจเจกนิยมในทางบวกนั้นอยู่ที่ความเป็นตัวของตัวเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง มีอิสระทางความคิดและการสร้างสรรค์ นอกจากนี้ ปัจเจกนิยมแบบสุดโต่ง ก็คือ การมองว่ามนุษย์อยู่แยกจากกันมิใช่สัตว์สังคม ไม่มีความเกี่ยวเนื่องกัน ความสุข ทุกข์ ดี เลว ล้วนแต่เป็นเรื่องส่วนบุคคลทั้งสิ้น การคิดในลักษณะนี้คือการคิดแบบปัจเจกนิยมแบบสุดโต่งนั่นเอง

อาจกล่าวได้ว่าปัจเจกนิยมเป็นลัทธิที่ให้ความสำคัญกับมนุษย์เชื่อว่าแต่ละคนล้วนแต่มีเอกลักษณ์เฉพาะในแบบของตน มีความเท่าเทียมกันในทุกด้านให้ความสำคัญกับตนเอง แต่ละคนเคารพสิทธิกัน ไม่มายุ่งเรื่องส่วนตัว ฟังพากันพอประมาณ แต่ถ้าเป็นแบบสุดโต่งก็จะมองว่าตนเองเป็นศูนย์กลางของจักรวาล จะเห็นได้ว่าตัวบุคคลคนหนึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของทุกอย่าง มีทั้งดีและร้ายในตัวตน ถ้าตัวบุคคลมีความทุกข์ ก็จะเป็นเรื่องยากที่จะเข้ากับสังคม ธรรมชาติและโลกนี้ แต่ถ้าตัวตนของเรามีความสุขการมองโลกก็จะเป็นไปในทางที่ดี

พระพุทธเจ้าไปหาความผาสุกระดับปัจเจกบุคคลก่อนและสุดท้ายก็ไปทำทุกรกิริยาจนบรรลุธรรม การบำเพ็ญทุกรกิริยา คือ กิริยาที่ทำได้โดยยาก ได้แก่การบำเพ็ญเพียรเพื่อบรรลุธรรมวิเศษ ด้วยวิธีการทรมานตนด้วยวิธีต่างๆ เป็นวิธีของโยคี หลังจากที่พระบรมโพธิสัตว์ (พระพุทธเจ้าก่อนบรรลุธรรม) เมื่อพระองค์ทรงศึกษาจนสำเร็จสมาบัติ ๗ จากสำนักอาฬารดาบส กาลามโคตร และสมาบัติ ๘ จากสำนักอุทกดาบส รัมมบุตร และอุทกดาบสได้ตั้งพระบรมโพธิสัตว์ไว้ในตำแหน่งอาจารย์เสมอด้วยตนเอง แต่พระบรมโพธิสัตว์เห็นว่าวิชาที่ศึกษามายังมิใช่หนทางแห่งโพธิญาณ จึงอำลาออกจากสำนัก ทรงแสวงหาหนทาง ตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง ณ ตำบลอุรุเวลาเสนานิคม มีปัญจวัคคีย์ ทั้ง ๕ ได้แก่ โกณฑัญญะ วัปปะ ภัททิยะ มหานามะ อัสสชิ เป็นอุปัฏฐาก พระบรมโพธิสัตว์ทรงกระทำทุกรกิริยา เช่น ลดอาหารลงทีละน้อยจนถึงดเสวย ร่างกายซูบผอม พระโลมา (ชน) มีรากเน่าหลุดออกมา

แลเห็นพระอัฐิได้ชัดเจน ไปทั่วพระวรกาย การกลั่นลมอัสสาสะปัสสาสะ ทรงบำเพ็ญทุกรกิริยา ติดต่อกันเป็นเวลา ๖ ปี จนมีพระวรกายผ่ายผอมแต่ก็ยังคงไม่ได้พบหนทางหลุดพ้นจากทุกข์ได้เพราะ เป็นการปฏิบัติฝ้ายอรรถกถาโยค ต่อมาเมื่อพระบรมโพธิสัตว์ได้ทรงสดับเสียงพิณและพิจารณา ตามเสียงพิณว่า สายพิณเส้นหนึ่งถ้าปล่อยให้หย่อนลง ถ้าเล่นไปเสียงจะผิดเพี้ยนไม่ไพเราะ อีกสาย พิณอีกหนึ่งที่ตั้งขึงถ้าบิดมากไป ถ้าเล่นไปสายจะขาดได้ เส้นสายพิณที่อยู่ตรงกลางที่ไม่หย่อนไม่ตึง เสียงจะไพเราะ ทางสายกลางต่างหากที่เป็นทางถูกต้อง ในที่สุดพระองค์จึงทรงเลิกการบำเพ็ญทุกร กิริยาหันมาเสวยพระกายาหาร เป็นเหตุให้ปัญจวัคคีย์ ทั้ง ๕ เสื่อมความศรัทธาว่า พระบรมโพธิสัตว์ กลายเป็นคนมักมาก จึงพากันละทิ้งไปอยู่ป่าอิสิปตนมฤคทายวันทำให้พระบรมโพธิสัตว์ต้องบำเพ็ญ เพียรตามลำพังต่อไป^๔

มนุษย์ทุกคนย่อมมีความต้องการพื้นฐานคือทางกายและทางใจ ความผาสุกในระดับ ปัจเจกคือจุดเริ่มต้นของชีวิตมนุษย์ เพราะเมื่อบุคคลคนหนึ่งสามารถเข้าถึงตัวตนของตัวเองและเข้าใจ ถึงสัจธรรมของชีวิตนี้ก็จะประสบสุขมากกว่าทุกข์ การที่บุคคลคนหนึ่งจะมีความสุขได้นั้นมี ความสัมพันธ์กับหลักไตรลักษณ์อย่างไร? แน่แน่นอนว่าชีวิตมนุษย์มีความสัมพันธ์กับหลักไตรลักษณ์ ตลอดกาล เพราะทุกสรรพสิ่งล้วนตกอยู่ในกฎของไตรลักษณ์นี้ ไม่มีข้อยกเว้น ฉะนั้นการเรียนรู้และ เข้าใจในเรื่องไตรลักษณ์ย่อมทำให้เห็นถึงความจริงของชีวิตมากขึ้น ใครก็ตามเมื่อได้เรียนรู้ว่าชีวิตนี้มีความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ จะได้ประโยชน์มหาศาลและยอมรับความจริงมากขึ้น เช่น

๑. ความไม่ประมาท ทำให้คนไม่ประมาทหมัวเมาในวัยว้าวัยหนุ่มสาว ในความไม่มีโรคและ ในชีวิต เพราะความตายอาจมาถึงเมื่อไรก็ได้ไม่แน่นอน ทำให้ไม่ประมาทในทรัพย์สิน เพราะคนมี ทรัพย์สินอาจกลับเป็นคนจนได้ ทำให้ไม่ดูหมิ่นผู้อื่น เพราะผู้ที่ไร้ทรัพย์ ไร้ยศ ต่ำต้อย กว่าแต่ภายนอก อาจมีทรัพย์ มียศ และเจริญรุ่งเรืองกว่าก็ได้เมื่อคิดได้ดังนี้จะทำให้สำรวมตน อ่อนน้อม ถ่อมตน ไม่ยโส โอหัง วางท่าใหญ่ ยกตนข่มท่าน เพราะถ่อมตน คนรัก อดทน คนซึ้ง

๒. ทำให้เกิดความพยายาม เพื่อที่จะก้าวไปข้างหน้า เพราะรู้ว่าถ้าเราพยายามก้าวไป ข้างหน้าแล้วชีวิตย่อมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี

๓. ความไม่เที่ยงแท้ ทำให้รู้สภาพการเปลี่ยนแปลงของชีวิต เมื่อประสบกับสิ่งไม่พอใจ ก็ไม่สิ้นหวังและเป็นทุกข์ ไม่ปล่อยตนไปตามเหตุการณ์นั้น ๆ จนเกินไป พยายามหาทางหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ดี

ประโยชน์ของการเรียนรู้เรื่องทุกข์ เมื่อผู้ใดได้เรียนรู้เรื่องความทุกข์แล้ว จะรู้ว่า ความทุกข์เป็นของธรรมดาประจำโลก อย่างหนึ่งซึ่งใคร ๆ จะหลีกเลี่ยงได้ยากต่างก็แต่เพียงรูปแบบของ

^๔ วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, การบำเพ็ญทุกรกิริยา, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.wikiwand.com/th/%B2> [๒๐ กันยายน ๒๕๖๑].

ทุกข์นั้น เมื่อความทุกข์เกิดขึ้นแก่ชีวิต ผู้มีปัญญาตรองเห็นความจริงว่าความทุกข์เป็นสังขารอย่างหนึ่งของชีวิต ชีวิตย่อมระคนด้วยทุกข์เป็นธรรมดา เมื่อเห็นเป็นธรรมดา ความยึดมั่นก็มึนน้อย ความทุกข์สามารถลดลงได้หรืออาจหายไปเพราะไม่มีความยึดมั่น ความสุขที่เกิดจากการปล่อยวางย่อมเป็นสุขอันบริสุทธิ์

ประโยชน์ของการเรียนรู้เรื่องอนัตตา การเรียนรู้เรื่องอนัตตา ทำให้เรารู้ความจริงของสิ่งทั้งปวง ไม่ต้องถูกหลอกหลวง จะทำให้คลายตัณหา มานะ ทิฐิ ทำให้ไม่ยึดมั่น ถือมั่น เบากาย เบาใจ เพราะเรื่องอนัตตาสอนให้เรารู้ว่า สังขารทั้งปวง เป็นไปเพื่ออาหาร ผืนความปรารถนา บังคับบัญชา ไม่ได้อย่างน้อยที่สุดเราจะต้องยอมรับความจริงอย่างหนึ่งว่า ตัวเราเองจะต้องพบกับธรรมชาติแห่งความเจ็บปวด ความแก่ชรา และความตายจากครอบครัวและญาติพี่น้องตลอดจนทุกสิ่งทุกอย่าง ทำให้ปล่อยวาง เพราะทุกข์อยู่ที่ถือ สุขอยู่ที่การรู้จักปล่อยวาง

ความเข้าใจเรื่องไตรลักษณ์สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ตลอดเวลา ใช้เดือนสติตนเองอยู่เสมอเมื่อรู้ว่า “สิ่งที่แน่นอนก็คือความไม่แน่นอน” ความไม่แน่นอนเกิดขึ้นได้เสมอโดยเราไม่สามารถควบคุมบังคับบัญชาให้เป็นไปตามใจหวังจึงเป็นการเตือนตนเองไม่ให้ประมาทในการใช้ชีวิต และใช้เป็นหลักในการฝึกอบรมขัดเกลาจิตใจของตนเอง นั่นคือเราหมั่นพิจารณาสิ่งต่าง ๆ รอบตัวเราอยู่เสมอว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็สามารถตัดรอนความโลภ ความโกรธ ความหลงในกามคุณทั้งหลายให้ลดน้อยลงไป รวมทั้งทำให้เราไม่ทำผิดพลาดด้วยอำนาจของกิเลสเหล่านี้ด้วย และยังเป็นการวางรากฐานเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเจริญปัญญาเพื่อบรรลุมรรคผลต่อไป

จากที่กล่าวมาในข้างต้นนี้จะเห็นว่าเมื่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งมีความเข้าใจในกฎไตรลักษณ์นั้นสามารถทำให้เขานั้นยอมรับในความจริงของชีวิตที่ว่าชีวิตนี้มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เราไม่อาจบังคับให้สังขารให้คงอยู่ตามต้องการได้ สังขารมีความเสื่อมทำให้เกิดทุกข์ทั้งทางกาย และทางใจ เมื่อได้เห็นและเข้าใจความจริงเหล่านี้ ว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ เขาเหล่านั้นก็จะทำใจและยอมรับความจริงได้ เตรียมพร้อมกับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในชีวิต เมื่อได้เตรียมตัวก่อนแล้วการเผชิญการเรื่องที่ไม่คาดฝันก็สามารถที่จะรับมือได้ และพบกับความสุขมากกว่าทุกข์ เพราะเมื่อบุคคลใดมองเห็นสังขารเหล่านี้ ก็จะทราบได้ว่าชีวิตนี้มีทั้งสุขและทุกข์ ในสุขนั้นยังมีความทุกข์ในความทุกข์นั้นก็ยังคงมีความสุขอยู่

ในพระพุทธศาสนานั้นได้กล่าวไว้ว่าชนเหล่าใดเข้าใจในหลักไตรลักษณ์ชนเหล่านั้นย่อมดำเนินชีวิตโดยปกติสุขได้ ประเภทของความสุขในพระพุทธศาสนาได้แบ่งความสุขของชีวิตออกเป็น ๒ ลักษณะ คือ สุขกายกับสุขใจ สุขกาย หรือกายิกสุข เป็นความสุขที่เกิดจากการได้รับรู้และเสวยอารมณ์ที่น่าปรารถนา น่ารัก น่าใคร่ น่าพอใจต่างๆ เช่น ได้เห็นภาพที่สวยงาม ได้ยินเสียงที่ไพเราะ ได้สูดกลิ่นที่หอม ได้ลิ้มรสชาติที่อร่อย และได้ถูกต้องสัมผัสสิ่งให้อ่อนนุ่ม ที่เรียกว่า “กามคุณ ๕” (ความสุขที่เกิดจากการได้สัมผัส ลิ้มลองรูป เสียง กลิ่น รสสัมผัส ที่น่าปรารถนา น่ารักใคร่ น่าชอบใจ)

ซึ่งจัดเป็นความสุขในระดับโลกิยะ (ความสุขอันเป็นวิสัยของโลก) และ สุขใจ หรือเจตสิกสุข ซึ่งเป็นสภาวะแห่งใจที่มีปกติผ่องใส สดชื่น เบิกบาน ไม่ขุ่นมัวด้วยอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบเป็นสภาวะที่ใจมีความสำราญแจ่มชื่น ไม่ขุ่นมัวด้วยอำนาจกิเลส ตัณหาความโลภความโกรธความหลง เป็นต้น อันเป็นเหตุแห่งความทุกข์ของจิตใจพระพุทธศาสนาถือว่า สุขภาวะทางใจเป็นเลิศเป็นสิ่งสำคัญที่สุด และมีความสุขถึงในระดับโลกุตตระหรือความสุขจากการทำลายกิเลสได้อย่างถาวร ก็จะเป็นความสุขแห่งนิพพาน

พระพุทธศาสนากล่าวถึงชีวิติมนุสย์ว่าประกอบด้วยทั้งความสุขและความทุกข์ มุ่งเน้นให้ประพฤติปฏิบัติเพื่อลดละความทุกข์ แสวงหาความสุขที่แท้จริง โดยมองว่าความสุขที่แท้จริงไม่มีในโลกนี้ โดยมีได้หมายความว่าโลกนี้ไม่มีความสุข แต่ไม่มีความสุขใดในโลกที่หลุดพ้นไปจากความทุกข์ ไม่มี

อีกนัยหนึ่งพระพุทธศาสนาถือว่า ชีวิตของมนุษย์จะต้องมีการพัฒนาใน ๔ ส่วน การพัฒนาต่อยอด ศีล จิต และปัญญา ถ้าบุคคลพัฒนาใน ๔ ด้านแล้วย่อมจะมีความสุขหรือความเจริญตามการพัฒนาของชีวิต คือ

๑) สุขทางกาย (Physical) ได้แก่ ร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และมีสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ดี สะอาด ปลอดภัยเช่น มีน้ำสะอาด อากาศบริสุทธิ์ ฟ้าไม่สมบูรณ์สวยงาม ที่อยู่อาศัยสะอาดไม่มีขยะมูลฝอยเน่าเหม็น อาหารสะอาดถูกหลักอนามัย เป็นต้น ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตกายบุคคล” หรือบุคคลผู้มีกายเจริญแล้ว

๒) สุขทางสังคม หรือ ศีล (Moral) ได้แก่ มีสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดี มีคุณภาพ มีคุณธรรม จริยธรรมมีการจัดการเพื่อความ สุขความเจริญของบุคคลในสังคม ปราศจากการเบียดเบียนซึ่งกันและกันผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตศีลบุคคล” บุคคลผู้มีศีลเจริญแล้ว

๓) สุขทางจิตใจ (Emotional) ได้แก่ มีส่วนประกอบทางด้านคุณธรรมความดีงามทั้งหลายภายในจิตใจ ได้แก่ ความมีเมตตากรุณาความขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้นผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตจิตบุคคล” บุคคลผู้มีจิตใจเจริญแล้ว

๔) สุขทางปัญญา (Intellectual) ได้แก่ มีสติปัญญา ความเชื่อความรู้ ความนึกคิด ความเห็น ความเข้าใจชีวิตและโลกอย่างถูกต้อง ตามความเป็นจริง สามารถอยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้อย่างปกติสุขและอย่างเข้าใจ ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า “ภาวิตปัญญาบุคคล” บุคคลผู้มีปัญญาเจริญแล้วบุคคลผู้ที่ฝึกฝนตนเองตามหลักภาวนาทั้ง ๔ ประการนี้ ย่อมได้รับความสุขทั้งที่เป็นโลกิยะสุขหรือเป็นความสุขที่เกิดจากกิเลสความทุกข์ของสัตว์และมนุษย์ผู้เสวยกามคุณ ๕ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่น่าปรารถนา น่ารักใคร่ น่าชอบใจ ที่เกี่ยวข้องกับวัตถุธรรมทั้งหลายที่มีลักษณะเปลี่ยนแปลงได้ง่าย มิใช่ความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขเพียงชั่วคราวและจะต้องแสวงหาสิ่งแปลกใหม่อยู่ร่ำไปและย่อมเข้าถึงโลกุตตระสุข ได้แก่ความสุขที่เกิดจากความสิ้นไปแห่งกิเลสตัณหา

เป็นความสุขที่สัมพันธ์กับความรู้สึกทางจิตใจและปัญญาที่รู้จัก มีลักษณะสงบและดำรงอยู่ที่ยาวนาน เป็นความรู้สึกบรมสุขหรือภาวะแห่งการปล่อยวางไม่ยึดติดในตัวตน เรียกว่าเป็นความสุขของผู้ประพฤติธรรมหรือพระอรหันต์บุคคล อันได้แก่ นิพพานอันเป็นความสุขอย่างยิ่ง

โดยทั่วไปแล้วภาวะความผาสุกอาจแบ่งได้ ๔ มิติ คือ ๑) ภาวะสุขทางกาย ๒) ภาวะสุขทางใจ ๓) ภาวะสุขทางสังคม ๔) ภาวะที่เป็นสุขทางจิตวิญญาณ ซึ่งทั้งสี่มิตินี้ มิได้แยกจากกันหากแต่เชื่อมโยงเกี่ยวเนื่องในกันและกันอย่างแยกไม่ออก แต่มิติทางจิตวิญญาณอาจเนื่องมาจากการยึดติดกับลักษณะ ๓ ประการ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นลักษณะที่เป็นสากลของสิ่งทั้งหลาย^๕ เพราะสิ่งทั้งหลายทั้งหมดในจักรวาลนี้ ทั้งที่เป็นรูปธรรมนามธรรม ย่อมประกอบด้วยลักษณะทั้ง ๓ ประการ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง ลักษณะทั้ง ๓ ประการนี้ เป็นลักษณะของสังขตธรรมทั้งสิ้น แต่ละลักษณะจะมีความเกี่ยวข้องกัน เมื่อรู้ลักษณะใด ลักษณะหนึ่ง ก็จะสามารถที่จะเชื่อมโยงสภาวะไปยังลักษณะอื่นได้อีก และที่ต้องประทับประคองกาย จิต สังคมและจิตวิญญาณ

การที่จะได้มาซึ่งความผาสุกนั้นจำเป็นที่มนุษย์ต้องมีการพัฒนาตัวเองอยู่เสมอ ในทางพุทธจะพูดถึงการพัฒนา ๔ ด้าน คือ กาย จิต สังคม ปัญญา ไม่ใช่เพียง ๓ ด้าน ข้อที่ ๔ จะว่า สุขภาวะทางปัญญา ก็ได้ ปัญญาในทางพระพุทธศาสนามีความหมายจำเพาะ ไม่ตรงกับที่ใช้ในทางดุษฎี คำว่า จิตวิญญาณ เป็นการเอาคำเก่า ๒ คำมาต่อกัน ใช้ในความหมายใหม่ที่เพิ่มมิติใหม่ขึ้น คือมิติความสูงของจิต จิตหรือวิญญาณเป็นคำกลางๆ สัตว์ก็มีจิตหรือวิญญาณ แต่ไม่มีจิตวิญญาณหรือจิตสูง สัตว์มี กาย จิต สังคม มนุษย์มี กาย จิต สังคม จิตวิญญาณ จิตวิญญาณจะให้ความหมายทางพุทธหมายถึงปัญญาก็ได้ หรือทางสากล หรือทางศาสนาอื่น ที่ตรงกับคำว่า Spiritual ก็ได้ถ้าเข้าใจความหมายแล้วที่สุดแต่จะต้องการใช้อย่างไร ทางพุทธนั้นเน้นที่ความเมตตา และถักทอด้วยปัญญา ไม่ใช่คำทอและตัดรอนหักโค่น

ส่วนความผาสุกในระดับปัจเจกบุคคลของฝั่งตะวันตกได้กล่าวว่า เป็นความรู้สึก เป็นการรับรู้เกี่ยวกับชีวิตของตนเอง รู้สึกว่าเป็นความสุขภายในตนเองของบุคคล เป็นความสงบ ความกลมกลืนและความสอดคล้องในการดำเนินชีวิตที่ก่อให้เกิดความรู้สึกที่ดี เป็นความรู้สึกผาสุกที่มีความสัมพันธ์กับศาสนา ตลอดถึงความสอดคล้องของชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งที่เหนือธรรมชาติหรือพระเจ้า การบรรลุหรือประสบความสำเร็จในเป้าหมายจึงเป็นความสมบูรณ์ของชีวิต มีการแสดงออกถึงความหวัง ความรู้สึกที่อยู่ในส่วนลึกของจิตใจและสิ่งที่พบเจอมาในอดีต รวมไปถึงทางตะวันตกมองว่า ความสุขในระดับนี้เป็นเรื่องของแต่ละบุคคลซึ่งจะขึ้นอยู่กับว่าเป้าหมายในชีวิตของแต่ละบุคคล

^๕ Chinchore Mangala R, *Anatta/Anatmata: An Analysis of Buddhist Anti-Substantialist Crusade*, (Indian Books Center, Delhi – India, 1995), p. 44.

เหล่านั้นมีมากมีน้อยประการใด มีการรับรู้ มีความรู้สึกที่พึงพอใจกับเป้าหมายก็เกิดความผาสุกในการดำเนินชีวิต

ประเด็นเรื่องความสุขเป็นสิ่งที่ได้รับความสนใจและเป็นข้อถกเถียงของนักปรัชญาตะวันตกมานาน ตั้งแต่สมัยกรีก แนวคิดที่น่าสนใจเช่น แนวคิดด้านปัญญานิยมที่มีการให้ความเห็นเกี่ยวกับความสุขที่มา จากการมีปัญญาความรู้ และความสงบทางจิตใจ ซึ่งในกรณีนี้มีนักคิด เช่น กลุ่มโสเครติส เพลโต และ อริสโตเติล เป็นต้น ที่ได้ให้ความเห็นว่า ความสุขคือสิ่งที่ได้ในเส้นทางที่จะไปสู่ความดีงามสูงสุดซึ่งก็คือ ปัญญาความรู้คุณธรรม เป็นที่น่าสังเกตว่าความหมายของความสุขของอริสโตเติลคือการเป็นอยู่และการ กระทำที่ดี หรือ ความพอเพียงในตนเอง หรือความหมายและจุดมุ่งหมายของชีวิตและมนุษย์ความสุขของ อริสโตเติลจึงมองถึงมิติด้านจิตใจและจิตวิญญาณด้วย นอกจากนี้มีแนวคิดนักเศรษฐศาสตร์สมัยก่อนที่เน้นความสำคัญไปที่ความสุขในระดับสากล ความสุขกับประชาชนในสังคม แนวคิดดังกล่าวได้ก่อขึ้นมาจากนักคิดนักปรัชญาที่สำคัญ^๖ คือ เจเรมี เบนแธม (Jeremy Bentham) ชาวอังกฤษ แนวคิดหลักของเบนแธมที่เรียกว่า ประโยชน์นิยม (Utilitarianism) ได้ถูกพัฒนามาจนในท้ายที่สุดกลายมาสู่ทฤษฎีเศรษฐศาสตร์สมัยใหม่ ในเรื่องอรรถประโยชน์ (Utility) ที่เป็นที่ยุติกันดีในปัจจุบันแต่ได้ละทิ้งสาระสำคัญดั้งเดิมในเรื่องความสุขของประชาชนไปเดิมทีในหนังสือ An Introduction to the Principles of Moral and Legislation ของเบนแธม ได้อธิบายไว้ ๒ ประเด็นคือ ธรรมชาติของมนุษย์ และหลักอรรถประโยชน์ ซึ่งพฤติกรรมของมนุษย์ใน ความเห็นของเบนแธม คือ มนุษย์ต่างพยายามที่จะแสวงหาความพึงพอใจและหลีกเลี่ยงการกระทำที่ ก่อให้เกิดความเจ็บปวด ขณะที่หลักอรรถประโยชน์คือหลักการที่ยอมรับกิจกรรมที่ ก่อให้เกิดความสุขและ ปฏิเสธกิจกรรมที่ไม่ก่อให้เกิดความสุข ดังนั้น กิจกรรมที่สอดคล้องกับหลักอรรถประโยชน์คือ กิจกรรมที่มี แนวโน้มก่อให้เกิดความสุขมากกว่าที่จะเกิดความทุกข์ จึงทำให้นำมาสู่การเสนอนโยบายต่อรัฐให้ดำเนินนโยบายที่จะนำไปสู่การเพิ่มขึ้นของความสุขของสังคมและผู้คนมากกว่าที่จะก่อให้เกิดความทุกข์ขึ้น ซึ่งเบน แธมเองได้เริ่มเอาคณิตศาสตร์เข้ามาอธิบายหลักการอรรถประโยชน์ ด้วยการคำนวณหาความสุขรวมของ ผู้คนในสังคมทั้งหมด โดยหักลบความพึงพอใจและความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นจากการกระทำและให้ค่า ความสุขของแต่ละบุคคลน้ำหนักเท่ากันในการรวมค่าความสุขของสังคม ดังนั้นสรุปหลักอรรถประโยชน์ นิยมของเบนแธมได้ว่าการกระทำที่ถูกต้องคือการกระทำที่ก่อให้เกิดความพึงพอใจมากที่สุด และความเจ็บปวดน้อยที่สุด โดยพิจารณาจากกลุ่มประชากรที่เกี่ยวข้องกับการกระทำนั้น ๆ ซึ่งหากเป็นระดับปัจเจกชนแล้วการกระทำที่ถูกต้องคือการกระทำที่อยู่บนพื้นฐานความพึงพอใจของบุคคลนั้น ๆ แต่หากเป็นระดับสังคมหรือประเทศแล้ว การ

^๖ Jeremy Bentham, *An Introduction to the Principles of Moral and Legislation*, (London : Athlone Press, 1748-1832), P. 158.

กระทำที่ถูกต้องจะต้องพิจารณาจากความพอใจและความเจ็บปวดของผู้คนใน สังคม ทั้งหมดมีนัยยะว่าการกระทำของรัฐจะต้องเป็นไปเพื่อประโยชน์สุขของสังคม หรือเพื่อให้มีความสุข รวมของสังคมมากที่สุด

สรุปได้ว่าปัจเจกชนใดหรือบุคคลบุคคลหนึ่งมีความเข้าใจถึงหลักไตรลักษณ์นั้น เขาจะมีความสุขที่ดีหรือก่อให้เกิดความผาสุกได้อย่างแท้จริง การประสบความสำเร็จในชีวิตทุกๆ ด้าน ที่มีเหตุปัจจัยให้ในความหวังของแต่ละบุคคลมีไม่เหมือนกัน และเมื่อเขามีความสุขก็ทำให้บุคคลรอบข้างครอบครัว สังคม มีความสุขไปด้วย เพราะตัวปัจเจกชนคือจุดเริ่มต้นของครอบครัว สังคม และโลก เพราะในระดับปัจเจกชน ถ้ามีความเข้าใจในหลักไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ และอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน อย่างถ่องแท้แล้ว ก็จะนำไปสู่ความสุข ก่อเกิดความสัมพันธ์ไปสู่ความผาสุกทางจิตวิญญาณ หรือหากจะให้มีความสุขทางจิตวิญญาณก็ต้องรับรู้หรือเข้าใจในหลักไตรลักษณ์ว่าทุกสิ่งล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นของไม่มีตัวตน

๔.๓ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ความผาสุกในระดับสังคม

คำว่า “สังคม” หมายถึง กลุ่มคนตั้งแต่สองคนขึ้นไป อาศัยอยู่รวมกันเป็นระยะเวลา ยาวนานอย่างต่อเนื่อง ในบริเวณหรือพื้นที่แห่งใดแห่งหนึ่งมีอาณาเขตที่ชัดเจน และมีการปฏิสัมพันธ์ต่อกันอย่างมีระเบียบและแบบแผน ภายใต้วิถีชีวิตและขนบธรรมเนียมที่สอดคล้องกัน ตลอดจนสามารถเลี้ยงตนเองได้ตามสมควรแก่สภาพ^๗ ธรรมชาติของมนุษย์ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างโดดเดี่ยวได้ จึงต้องอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ดังนั้นการอยู่ร่วมกันจึงต้องเคารพกฎกติกาและระเบียบของสังคมนั้นๆเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ

สังคม คือ การอยู่ร่วมกันของมนุษย์โดยมีลักษณะความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันหลายรูปแบบ เช่น อาชีพ อายุ เพศ ศาสนา ฐานะ ที่อยู่อาศัย ฯลฯ สำหรับระบบสังคมที่รวมถึงสิ่งมีชีวิตประเภทอื่นนอกเหนือจากมนุษย์อาจใช้คำว่าระบบนิเวศ ซึ่งมีความหมายเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของสิ่งมีชีวิตต่างๆกับสภาพแวดล้อม สังคมของมนุษย์เกิดจากกลุ่มบุคคลที่มีความสนใจร่วมกันไม่ว่าจะในด้านใด เช่น ประเทศ จังหวัด และอื่นๆ และมักจะมีวัฒนธรรมหรือประเพณีรวมถึงภาษา การละเล่น และอาหารการกินของตนเองในแต่ละสังคม การที่มนุษย์รวมกันเป็นสังคมนั้น ช่วยให้มนุษย์สามารถสร้างและพัฒนาสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ ซึ่งอาจเป็นไปได้ถ้าต้องทำสิ่งนั้นโดยลำพัง ขณะเดียวกันสังคมที่พัฒนาหรือกำลังพัฒนาเป็นเมืองขนาดใหญ่ ซึ่งมีการใช้เทคโนโลยีช่วยในการทำงานอย่างมากมาย ก็อาจส่งผลให้ประชากรที่ไม่สามารถปรับตัวตามสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลง เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวหรือความรู้สึกว่าตนเองไม่มีส่วนร่วมในสังคมขึ้นมาได้

^๗ พิชัย ผกาทอง, **มนุษย์กับสังคม**, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๓๗.

ทุกสังคมมีความต้องการเหมือนกัน มีข้อตกลงร่วมกันเพื่อให้สังคมมีความสุขสงบและพร้อมเพรียงกัน มีความช่วยเหลือเอื้ออาทรกันในชุมชนในยามต่างๆ แต่สังคมนั้นจำเป็นต้องมีกฎหมายหรือข้อบังคับที่ทุกคนในสังคมยอมรับ ซึ่งสังคมที่ตื่นน้อมใจประกอบหลักของความสุขในสังคมนี้นี้

๑. ชีวิตเพื่อสันติสุข บุคคลจะต้องกำหนดเป้าหมายในชีวิตให้ชัดเจน และด้วยความมั่นคงว่าจะต้องดำเนินชีวิตของตนเพื่อสันติสุขอย่างแท้จริง แต่สำหรับการสร้างสันติสุข ในลักษณะขององค์รวมตามที่ได้กล่าวแล้วนั้น จะต้องอาศัยองค์ประกอบหลัก ๓ ประการคือ ความศรัทธาในศาสนาที่ตนนับถือ การมีความคิดที่เป็นอิสระ และการมีความรักต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่งทั้งหลาย

๑) ความศรัทธาในศาสนาที่ตนนับถือ ศาสดาของศาสนาทั้งหลายล้วนมีจุดมุ่งหมายที่จะสร้างสันติสุข ขึ้นในมวลหมู่ของมนุษยชาติทั้งสิ้น สิ่งปรากฏเป็นความจริงอย่างหนึ่งอันประจักษ์แจ้งต่อศาสนิกทุก ๆ ศาสนาก็คือศาสนิกผู้ที่มีความเข้าใจและเห็นความสำคัญในศาสนาที่ตนนับถืออย่างลึกซึ้งนั้น จะมีความเข้าใจและมองเห็นความสำคัญของศาสนาอื่น ๆ ได้อย่างเดียวกัน

๒) การมีความคิดเป็นอิสระ องค์ประกอบสำคัญในการมีชีวิตเพื่อสันติสุขอีกประการหนึ่ง ก็คือ การมีความคิดเป็นอิสระ คือความเป็นอิสระจากวัตถุและความเป็นอิสระจากกิเลส การมีความคิดเป็นอิสระจากวัตถุก็คือ มนุษย์จะต้องกำหนดความต้องการวัตถุไว้ที่ความพอดีอย่างแท้จริง ซึ่งจะต้องอาศัยปัญญา มองเห็นคุณค่าแท้ คุณค่าเทียมของวัตถุ สำหรับความเป็นอิสระจากกิเลส ก็คือมีสติปัญญารู้เท่าทันความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่เข้ามายึดครองจิตใจเป็นครั้งคราว และสามารถพัฒนาระดับจิตใจของตนเองให้สูงขึ้น จนเป็นนายเหนือสัญชาตญาณ มีจิตสงบ ปลอดโปร่ง โล่ง เบา จนสามารถทำให้จิตใจได้มีโอกาสสัมผัสกับความสุขที่แท้จริงได้

๓) การมีความรัก ความเมตตา ต่อเพื่อนมนุษย์ และสรรพสิ่งทั้งหลาย สิ่งที่เป็นตัวเสริมความรัก ความเมตตา ก็คือ วิธีการคิดแบบสวาทาเหตุปัจจัยที่สามารถส่งผลสืบต่อถึงกันโดยตลอด ถ้าบุคคลสามารถเข้าใจถึงองค์รวมซึ่งเป็นเรื่องการมองสรรพสิ่งต่าง ๆ เป็นระบบ บุคคลจะเปลี่ยนวิธีคิด จากการยึดเอาตนเองเป็นศูนย์กลาง เปลี่ยนเป็นให้ความสำคัญต่อบุคคลอื่น และสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะส่งผลให้พฤติกรรมการณ์ดำเนินชีวิตของบุคคลได้มีการปรับเปลี่ยนตามไปด้วย

๒. เศรษฐกิจพอเพียง เรื่องเศรษฐกิจเป็นเรื่องสำคัญเป็นพื้นฐานของความสุขในทุกๆ ระดับ ดังนั้นบุคคลจะมีความสุขได้ จะต้องมีความรู้พื้นฐานทางด้านเศรษฐกิจที่มั่นคงหรืออย่างน้อยก็อยู่ในระดับที่สามารถช่วยตัวเองได้ สามารถแสวงหาปัจจัย ๔ ได้ตามความจำเป็นโดยไม่เดือดร้อน เศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง พอเพียงสำหรับทุกคน มีธรรมชาติพอเพียง มีความรักพอเพียง เมื่อทุกอย่างพอเพียง ก็เกิดเป็นความสมดุล จะเรียกว่าเศรษฐกิจสมดุลก็ได้ เมื่อสมดุลก็เป็นปกติ สบายไม่เจ็บไม่ไข้ ไม่วิฤติ เศรษฐกิจพื้นฐานจะต้องมีเป้าหมายมุ่งไปสู่เศรษฐกิจพอเพียง

๓. ครอบครัวอบอุ่น ครอบครัวเป็นทุกสิ่งทุกอย่างของมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้ชีวิตอยู่ในครอบครัวในช่วงของความเป็นเด็ก เป็นช่วงเวลาที่สำคัญที่สุดในชีวิตของมนุษย์ มีเรื่องสำคัญต่าง ๆ มากมายที่มนุษย์จำเป็นต้องเรียนรู้ในวัยเด็ก ด้วยเหตุนี้ธรรมชาติจึงกำหนดระยะเวลาของการเป็นทารกของมนุษย์ไว้นานกว่าสัตว์ชนิดอื่น สิ่งที่ถูกมนุษย์จะต้องเรียนรู้ในระดับปฐมวัยแห่งชีวิตได้แก่ เรื่องของภาษา วัฒนธรรม สังคม ตลอดจนถึงเรื่องของอาชีพ ทั้งนี้ก็เพื่อให้ลูกมนุษย์สามารถปรับตัวไปสู่ชีวิตที่ดีกว่าเดิม สามารถสืบทอดมรดกทางสังคมและวัฒนธรรม และสามารถบำรุงรักษาสร้างสรรค์ทรัพยากรและสภาพแวดล้อมไว้สำหรับลูกหลานตามแนวทางที่บรรพบุรุษรุ่นก่อน ได้ปฏิบัติกันมาแล้ว ครอบครัวเปรียบเสมือนเป็นหัวใจหรือเป็นโครงสร้างพื้นฐานของสถาปัตยกรรมทางสังคมของมนุษย์การพัฒนาทุกชนิดจะต้องเริ่มต้นจากครอบครัว และไม่ว่าจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมในลักษณะใดก็ตาม ครอบครัวจะรับผลกระทบมากที่สุดทุกครั้ง การทำให้ครอบครัวอบอุ่นและมีความสุขจึงเป็นการสร้างฐานของครอบครัวและสังคมให้มั่นคงและเป็นการเริ่มต้นการพัฒนาอย่างถูกต้อง

ครอบครัวอบอุ่นและมีความสุขจะต้องมีองค์ประกอบในลักษณะต่าง ๆ ต่อไปนี้คือต้องมีฐานะเศรษฐกิจที่มั่นคง พ่อแม่ต้องมีเวลาให้ลูกหลาน พ่อ แม่ ลูก เครือญาติมีกิจกรรมทางสังคม ร่วมกันอยู่บ่อย ๆ บรรยากาศในครอบครัวเต็มไปด้วยมิตรไมตรี ไม่มีการทะเลาะวิวาท ไม่มีความขัดแย้งขั้นรุนแรงหรือขั้นวิกฤติ ครอบครัวปลอดจากอบายมุข ไม่มีขีดจำกัดทางพื้นที่ทั้งในบ้านและนอกบ้าน มีศีลธรรมเป็นเครื่องชี้นำชีวิต และครอบครัวต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ๔. สุขภาพที่สมบูรณ์ ๕. ชุมชนเข้มแข็ง คือมีอุดมคติร่วมกัน หรือมีความเชื่อมกันในบางเรื่อง มีการติดต่อสื่อสารกัน หรือมีการรวมกลุ่มกัน จะอยู่ห่างกันก็ได้แต่มีความเอื้ออาทรต่อกัน มีความรัก มีมิตรภาพ มีการเรียนรู้ร่วมกันในการกระทำในการปฏิบัติบางสิ่งบางอย่าง และมีการจัดการ

พระพุทธเจ้าทรงให้สติเอาไว้ว่า การที่คนเราจะมีความสุขในชีวิตทางโลกได้ ต้องมีองค์ประกอบ ๔ ประการด้วยกัน ได้แก่ ๑. มีทรัพย์ คือ มีงานทำ มีรายได้ ๒. ใช้ทรัพย์เป็น แม้หาทรัพย์ได้มาก แต่ถ้าใช้ทรัพย์ไม่เป็น ทรัพย์ที่หามาได้มากมาย นั้น อาจจะไม่พอใช้ หรืออาจจะนำไปใช้ในทางที่ไม่เหมาะสมไม่ควร จนมีโอกาสทำให้เกิดความเดือดร้อนได้ความผิดพลาดจากการใช้ทรัพย์ที่หามาได้ไม่เป็นนี่เอง ที่ทำให้คนส่วนมากมีความรู้สึกว่าการดำเนินชีวิตในยุคนี้ยากจริงๆ เพราะต้องเร่งรีบต้องดิ้นรนกัน จนกระทั่งจะยิ้มให้กับตัวเองในกระจกยังไม่ค่อยจะมีเวลา การบริหารทรัพย์ที่หามาได้อย่างถูกต้องนั้น สิ่งที่ต้องระมัดระวังให้มากคือ อย่าบริหารทรัพย์ด้วย รายรับกับรายจ่าย แต่ต้องบริหารทรัพย์ด้วยรายเหลือ พุดง่าย ๆ หามาได้เท่าไรไม่สำคัญ สำคัญว่าเหลือเท่าไร และใช้อย่างไรต่างหาก ๓. ไม่มีหนี้ ๔. ทำงานไม่มีโทษ

เพราะฉะนั้น ถ้าอยากจะใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ในสังคม ยุคปัจจุบัน ก็ต้องทั้งทำให้เป็น ใช้ให้เป็น ไม่เป็นหนี้ และไม่ทำงาน ที่มีโทษ มีแต่เพื่อนที่ดีๆ แล้วเราจะมี ความดี มีบุญ เกิดขึ้นมา

พระพุทธองค์ ได้ทรงแสดงเหตุที่จะให้เกิดความสุขไว้มากมายหลายแห่ง และหลายระดับ ตั้งแต่ระดับความสุขของผู้ครองเรือนจนถึงระดับความสุข ของผู้ไม่ครองเรือน คือ นักบวชทั้งหลายในบรรดาคำสอนอันมากมาย ที่จะเป็นบันไดไปสู่ความสุขนั้น มีอยู่ข้อหนึ่งที่รัดกุมและสามารถครอบคลุมถึงความหมายของปัญหาข้างต้นได้ครบถ้วนที่ว่า “เว้นเหตุทุกข์ย่อมมีสุขในที่ทั้งปวง” ความทุกข์นั้นมีมากมาย เราก็ควรที่จะต้องหาทางเว้น “ต้นเหตุ” ที่จะให้เกิดความทุกข์ต่าง ๆ เหล่านั้นให้มากที่สุด ถ้าเราสามารถเว้นเหตุแห่งความทุกข์ได้มากเท่าไร เราก็จะได้รับความสุขมากขึ้นเท่านั้นการที่คนเราจะรู้ว่า อะไรเป็นต้นเหตุ ของความทุกข์ อะไรเป็นต้นเหตุของความทุกข์ ก็มีเพียงตัว ปัญญา เท่านั้นที่จะหาต้นเหตุ ได้

ทางพระพุทธศาสนาเน้นที่ตัวปัญญาว่าสามารถใช้ได้ทั้งดับทุกข์ และใช้สร้างความสุขได้ด้วย ที่นี้เราก็ต้องมาปลูกปัญญากันว่าปัญญานั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร ? ในสังคีตสูตร พระสารีบุตรท่านได้แสดงถึงเหตุที่จะให้เกิดปัญญาได้ ๓ ทาง คือ ๑. จิตตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากความคิด หรือพิจารณาทบทวนเหตุผล เรียกว่าต้องใช้สมอง ปัญญาจึงจะเกิด ๒. สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง การอ่าน การเล่าเรียน การค้นคว้าหาความรู้ การสอบถามท่านผู้รู้ ๓. ภวานมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฝึกฝนอบรมการลงมือกระทำหรือปฏิบัติ การทดลองปฏิบัติด้วยตนเองเนื่อง ๆ เมื่อเรามีปัญญาแล้ว ก็เหมือนว่ามีดวงตา หรือมีแสงสว่างที่จะใช้ส่องนำทาง ให้เกิดความปลอดภัยต่อชีวิต และบรรลุถึงจุดหมายปลายทาง คือความดับทุกข์ตามลำดับ

ความสุขในทัศนะของนักปรัชญาตะวันตกนักปรัชญาตะวันตกมีทัศนะเกี่ยวกับความสุขใน ๒ กลุ่มใหญ่กล่าวคือ

๑) กลุ่มปัญญานิยม (Intellectualism) ที่ถือว่าความสุขมิได้เป็นสิ่งที่ดีที่สุดและมีได้มีค่าในตัวเองค่าของมันอยู่ที่มันเอื้ออำนวยให้สิ่งอีกสิ่งหนึ่งที่ดีกว่าปัญญา หรือความรู้เกิดขึ้นเพราะถือว่าปัญญาหรือความรู้ เป็นสิ่งดีที่สุดสำหรับมนุษย์เป็นจุดหมายของมนุษย์ ส่วนความสุขเป็นเพียงวิถีที่จะนำไปสู่จุดหมายเท่านั้นโดยนักปรัชญาในยุคนี้ที่กล่าวถึงความสุขได้แก่โสกราตีส^๘ เพลโต (Plato) และอริสโตเติล^๙ เป็นต้น และ

๒) กลุ่มสุขนิยม (Hedonism) ซึ่งถือว่าความสุขเป็นสิ่งที่ดีที่สุด และมีค่าในตัวเองการกระทำต่างๆ ของมนุษย์มิได้เป็นไปเพื่อคุณค่าในตัวเองของการกระทำนั้นเป็นเพียงวิถี (Means) ที่จะนำไปสู่จุดหมาย (End) คือความสุขโดยมีนักปรัชญาตะวันตกที่เป็นตัวแทนของสุขนิยม ได้แก่เอปีคิว

^๘ สุรางค์ โคว์ตระกูล, **จิตวิทยาการศึกษา**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๓๔๔.

^๙ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๘๔.

รุส^{๑๐} เยอร์มันนี^{๑๑} และจอห์นสจิวทมิลล์^{๑๒} เป็นต้น ปัญญานิยม(Intellectualism) นักคิดฝ่ายปัญญานิยมให้ความสำคัญกับปัญญา (ความสามารถในการใช้เหตุผลเพื่อแสวงหาความจริงหรือความรู้ว่าเป็นสิ่งดีสูงสุดและมีค่าในตัวเองความสุขเป็นเพียงวิถีที่จะนำไปสู่กิจกรรมทางปัญญาซึ่งเป็นสิ่งที่แยกมนุษย์ออกจากสัตว์นักคิดกลุ่มปัญญานิยมที่ควรกล่าวถึงคือ ไสคราติสเพลโตและอริสโตเติล ไสคราติส^{๑๓} เป็นนักปรัชญาชาวกรีกเขาเชื่อว่าคนทุกคนต้องการทำความดีแต่เหตุผลที่ทำให้เขาทำความชั่วเพราะเขาไม่รู้ซึ่งในที่นี้หมายถึงการรู้จักตัวเอง (Know Themselves) ในฐานะที่เป็นมนุษย์ถ้าเราเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์อย่างแท้จริงเราก็จะเข้าใจดีว่าในฐานะที่เป็นมนุษย์เราควรทำอะไรเขาจึงพยายามสอนประชาชนมิให้หลงใหลอยู่กับความสุขทางกายเพราะจะทำให้วิญญาณไม่บริสุทธิ์ตัวเขาเองก็พยายามปฏิบัติตามเป็นตัวอย่าง ดังจะเห็นได้จากประวัติของเขาว่าเขาดำเนินชีวิตอย่างง่าย ๆ ไม่สนใจต่อทรัพย์สมบัติ หรือชื่อเสียงเกียรติยศเพราะสิ่งเหล่านี้มี แต่จุดให้วิญญาณเกลือกกลั้วอยู่กับกิเลสตัณหามนุษย์จึงควรหลีกเลี่ยงความสุขทางกายและหันมาปฏิบัติกิจกรรมแห่งวิญญาณนั่นคือการใช้ปัญญาไตร่ตรองหาสิ่งอันเป็นสัจธรรมเพื่อจะได้ยึดเป็นหลักในการดำรงชีวิตและเมื่อตายวิญญาณจะได้เข้าสู่โลกแห่งความจริง^{๑๔}

จากปัจเจกสู่สังคมคือปฏิสัมพันธ์ของคนสองคนขึ้นไปการจะเป็นสังคมที่ดีย่อมต้องมาจากคุณธรรมที่เท่ากันการคบค้าสมาคมกับคนเช่นไรเรามักจะเป็นเช่นนั้น ดังนั้นบันไดขั้นแรกที่จะก้าวขึ้นไปสู่ความสุขนั้น จะต้องตั้งต้นกันที่ “การไม่คบคนพาล” ให้ได้เสียก่อน เพราะถ้าก้าวผิดหรือทำไม่ได้ แม้ว่าจะประกอบเหตุใดๆ ที่จะให้ได้พบความสุข ก็จะไม่อาจพบได้เลย การไม่คบคนพาล จึงเป็นด่านแรก ที่จะไขประตูไปสู่ความสุข คนพาลคือ คนชั่ว คนทุจริต คนหากินทางผิดกฎหมายและผิดศีลธรรม ก่อให้เกิดความเดือดร้อนวุ่นวายทั้งแก่ตนเองครอบครัวและสังคม

ดังนั้นความสุขข้อแรกที่จะต้องปฏิบัติให้ได้ คือต้องห่างไกลกับคนพาลให้ได้ ไม่ว่าจะทางตรงหรือทางอ้อมก็ตาม คบคนดีมีแต่ความเจริญคบคนเช่นใดย่อมเป็นคนเช่นนั้น เมื่อมีคุณธรรมเสมอกันการดำเนินเลี้ยงชีพเพื่อดำรงอยู่ในสังคมย่อมมีความเข้าใจกันและง่ายต่อการอยู่ร่วมกัน แต่ชนในสังคมต้องเข้าใจความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดในชีวิต เหตุการณ์ในชีวิตย่อมมีขึ้นมีลงทั้งสุขและทุกข์ ความจริงไม่ว่ายุคนี้ หรือยุคไหนๆ ก็ตาม ถ้าคนเรามุ่งแต่เรื่องการทำมาหากิน ก็ยากที่จะหาความสุขได้

^{๑๐} สุริยัญ ชูช่วย, “การแสวงหาความสุขและคุณค่าของชีวิต กรณีศึกษาทัศนคติกลุ่มคนต่างวัยในกรุงเทพมหานคร”, *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*, สาขาวิชาจริยศาสตร์ศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๕).

^{๑๑} เรื่องเดียวกัน.

^{๑๒} เรื่องเดียวกัน.

^{๑๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๖๙.

^{๑๔} สุจิตรา อ่อนค้อม, *ปรัชญาเบื้องต้น*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๕๐), หน้า ๑๕.

เพราะว่าชีวิตของคนเรานั้น ถึงจะมีทรัพย์สินเงินทองมากมายเพียงใด ก็ไม่ได้หมายความว่า จะทำให้ชีวิตเป็นสุขได้

สรุปได้ว่า ความสัมพันธ์ระหว่างหลักไตรลักษณ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณในระดับสังคัม คือ เริ่มจากบุคคลกำหนดเป้าหมายในชีวิตให้ชัดเจน ต่อด้วยการอาศัยองค์ประกอบหลัก ๓ ประการ คือ ความศรัทธาในศาสนาที่ตนนับถือ การมีความคิดที่เป็นอิสระ และการมีความรักต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่งทั้งหลาย ก่อเกิดให้มีชีวิตเพื่อสันติสุข ใช้ชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง มีพื้นฐานทางด้านเศรษฐกิจที่มั่นคงหรืออย่างน้อยก็อยู่ในระดับที่สามารถช่วยตัวเองได้ สามารถแสวงหาปัจจัย ๔ ได้ตามความจำเป็นโดยไม่เดือดร้อน จึงทำให้เกิดความสุขทางจิตวิญญาณได้ และการมีครอบครัวอบอุ่น ครอบครัวเปรียบเสมือนเป็นหัวใจหรือเป็นโครงสร้างพื้นฐานของสถาปัตยกรรมทางสังคัมของมนุษย์การพัฒนาทุกชนิดจะต้องเริ่มต้นจากครอบครัว และไม่ว่าจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคัมในลักษณะใดก็ตาม ครอบครัวจะรับผลกระทบมากที่สุดทุกครั้ง การทำให้ครอบครัวอบอุ่น จึงก่อให้เกิดมีความผาสุกทางจิตวิญญาณได้

๔.๔ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ความผาสุกในระดับสิ่งแวดล้อม

ความผาสุกในระดับสิ่งแวดล้อมก็คือการเสพรับสภาวะต่างๆ ในธรรมชาติและที่มนุษย์สร้างขึ้นทั้งทางผัสสะ (กาย) และทางใจแล้วก่อให้เกิดความสุขกายสุขใจ สิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งปลอบประโลมจิตวิญญาณดังนั้นธรรมชาติจึงจำเป็นต่อมนุษย์เราอย่างยิ่ง สิ่งแวดล้อมเป็นปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิต มีส่วนทำให้คุณภาพของมนุษย์ไปในทางที่ดีและไม่ดี เพราะฉะนั้นทุกคนจึงมีส่วนร่วมในการปรับปรุงและดูแลรักษา เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาหรือโรคต่างๆ ที่เกี่ยวเนื่องมาจากสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีต่อสิ่งมีชีวิตไม่ว่าสิ่งแวดล้อมนั้นจะมีชีวิตหรือไม่มีชีวิต ก็ล้วนก่อให้เกิดประโยชน์และโทษต่อสิ่งมีชีวิตได้ทั้งสิ้น

สิ่งแวดล้อมทางกายภาพหรือสิ่งแวดล้อมที่ไม่มีชีวิต มีความสำคัญต่อสิ่งมีชีวิตที่อาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมนั้นเช่น น้ำใช้เพื่อการบริโภคและเป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์น้ำ อากาศใช้เพื่อการหายใจของมนุษย์และสัตว์ ดินเป็นแหล่งที่อยู่อาศัยของสิ่งมีชีวิตบนบก แสงแดดให้ความร้อนและช่วยในการสังเคราะห์แสงของพืช

สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ จะช่วยปรับให้สิ่งมีชีวิตอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการดำรงชีวิตของมันได้ เช่นช่วยให้ปลาอาศัยอยู่ในน้ำที่ลึกมากๆ ได้ ช่วยให้ต้นกระบองเพชรดำรงชีวิตอยู่ในทะเลทรายได้สิ่งมีชีวิตจะเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพแวดล้อม เช่นมีการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ สิ่งแวดล้อมจะเปลี่ยนแปลงไปตามการกระทำของสิ่งมีชีวิตที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมนั้น เช่นเมื่อสัตว์กินพืชมีจำนวนมากเกินไปพืชจะลดจำนวนลง อาหารและที่อยู่อาศัยจะขาดแคลน

เกิดการแก่งแย่งกันสูงขึ้นทำให้สัตว์บางส่วนตายหรือลดจำนวนลงระบบนิเวศก็จะกลับเข้าสู่ภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง

สิ่งแวดล้อม จะกำหนดรูปแบบความสัมพันธ์ของสิ่งมีชีวิตที่อาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อม ในแง่ของการถ่ายทอดพลังงานระหว่างผู้ผลิต ผู้บริโภค ผู้ย่อยสลาย ในแง่ของการอยู่ร่วมกัน เกื้อกูลกัน หรือเบียดเบียนกัน มนุษย์สามารถใช้ประโยชน์จากสิ่งแวดล้อมได้มากมาย ในลักษณะที่แตกต่างไปจากสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ

ธรรมชาติกับความสุข

ความสุขคือสิ่งที่มนุษย์ทุกคนล้วนแสวงหาและต่างก็ดิ้นรนไขว่คว้าหามาครอบครอง แต่ความทุกข์หรือสิ่งที่เราทุกคนต้องการจะหลีกเลี่ยงนั้นก็มักจะมาทักทายเราอยู่เสมอ บางครั้งก็อาจจะมาในรูปของโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ทั้งโรคทางกายและโรคทางใจ โรคทางกายและโรคทางใจนั้นก็เป็ผลมาจากการใช้ชีวิตของเรานั้นเอง เราเจ็บป่วยโดยสาเหตุมาจากนิสัยการรับประทานอาหารของเราเอง ผลข้างเคียงจากการใช้อุปกรณ์ไฮเทคมากเกินไปก็ทำให้สมรรถภาพทางกายของเราเสื่อมลงก่อนเวลาอันควร การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมเต็มไปด้วยมลพิษต่างๆ ก็เป็นตัวการทำลายสุขภาพของเราเช่นกัน

ธรรมชาติคือผู้ให้กำเนิดมนุษย์และให้อาหารหล่อเลี้ยงทั้งร่างกายและจิตใจเรามาโดยตลอด และมนุษย์ก็จะขาดธรรมชาติเสียไม่ได้ และความสุขที่เราทุกคนต้องการนั้นก็สามรถหาได้จากธรรมชาติรอบตัวเรานี่เอง และก็เป็นความสุขไม่จำเป็นต้องใช้เงินซื้อหา หากเราจะหันกลับมาธรรมชาติพร้อมจะโอบกอดเราอยู่เสมอ

ความสุขทางกาย

ในด้านความสุขทางกาย มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติและมีร่างกายที่ประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เราจึงต้องรับประทานอาหาร ดื่มน้ำ หายใจ สัมผัสไอน้ำจากผืนดินและแสงแดดและพึ่งพาอาศัยสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ เพื่อที่จะดำรงชีวิตอยู่ การมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ก็เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกัน เรารับประทานอาหารไม่ใช่แค่เพียงให้ท้องอืดแต่ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ดื่มน้ำที่สะอาด รับประทานอาหารที่บริสุทธิ์ ได้สัมผัสแสงแดดในปริมาณที่พอเหมาะ ในอดีตเราพึ่งพิงธรรมชาติในฐานะที่เป็นปัจจัยในการดำรงชีวิต คืออาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค แต่ในปัจจุบัน เรารับประทานอาหารปรุงแต่งที่เต็มไปด้วยสารปนเปื้อนต่างๆ และเรารับประทานยาที่ผลิตจากสารเคมีที่ก่อให้เกิดผลข้างเคียงอันเป็นที่มาของโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ซึ่งเป็นปัญหาของคนยุคปัจจุบัน การหวนกลับไปสู่วิถีธรรมชาติสำหรับผู้ใส่ใจดูแลสุขภาพตนเอง ไม่ว่าจะรับประทานอาหารชีวจัด คลีนฟู้ด การปลูกผักไว้รับประทานเอง การรักษาตามแนวธรรมชาติบำบัด เป็นต้น

ความสุขทางใจ

ด้านความสุขทางใจ ความสุขยามที่เราได้สัมผัสธรรมชาติทำให้เรารู้สึกสงบเย็นรื่นรมย์ใจ เมื่อเราได้ฟังเสียงนกขับขาน เสียงหมู่ไม้โยกไหวไปตามสายลม เสียงเกลียวคลื่นซัดสาดกระทบโขดหิน เห็นบุษเมฆขาวล่องลอยบนท้องฟ้าสีเข้ม ท้องเที่ยวสัมผัสกลิ่นอายธรรมชาติบนป่าเขา มองคูฝี่เสื่อโอบย บินดูต้นน้ำหวานจากเกสรดอกเข็มจากดอกนี้ไปดอกนั้น หรือไปกางเต็นท์นอนชมความงามของหมู่ดาว ยามคืนฟ้ากระจ่าง เราสามารถหาความสุขเหล่านี้ได้จากธรรมชาติรอบตัว ธรรมชาติซึ่งนอกจากจะเป็นแหล่งอาหารกายแล้วยังเป็นแหล่งอาหารใจ ทำให้เรารู้สึกมีความเต็มอิ่มทางใจ และทำให้เรามีสุขภาพใจที่สมบูรณ์

ความสุขทางสังคม

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมเช่นเดียวกับสรรพสิ่งทั้งหลาย ซึ่งต่างก็ต้องพึ่งพาอาศัยกันเป็นปัจจัย ในการดำรงชีวิต หากเรามองเห็นความจริงในเรื่องนี้และดำเนินชีวิตได้สอดคล้องเป็นหนึ่งเดียวกับ ธรรมชาติ การเบียดเบียนกันก็จะลดน้อยลงเราจะมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับทุกสิ่ง สามารถที่จะสร้าง สังคมสิ่งแวดล้อมที่อบอุ่นปลอดภัย เช่นเดียวกับวิถีชีวิตไทยในอดีตที่อยู่ร่วมกันแบบถ้อยทีถ้อยอาศัย มีน้ำใจแบ่งปันกัน ร่วมแรงร่วมใจกันในการทำสิ่งต่างๆ

ความสุขทางปัญญา

ธรรมชาติมีสิ่งต่างๆ มากมายให้เราได้เรียนรู้ได้ไม่จบสิ้น เรามองเห็นใบไม้ผลิใบอ่อนจน เป็นสีเขียวเข้มในที่สุดก็ปลิวหลุดร่วงจากต้นกลับคือฝุ่นดินอีกครั้งหนึ่ง ธรรมชาติสอนเราให้เราได้เข้าใจ ความเป็นจริงของชีวิตเมื่อมองเห็นสรรพสิ่งหมุนเวียนเวียนวนเป็นวัฏจักร เราสังเกตเห็นความเป็น เหตุเป็นผลกันของสิ่งทั้งหลายจึงเกิดเป็นความเข้าใจ และนำความรู้ที่ได้มาใช้ประโยชน์เพื่อที่จะ ดำรงชีวิตอยู่ เราจึงรู้จักการปลูกพืชกินเองแทนที่จะเก็บจากป่า เราได้บทเรียนชีวิตเรื่องความสามัคคี และความขยันหมั่นเพียรจากการเฝ้าดูมดตัวน้อยๆทำงานของมัน และธรรมชาติภายในตัวเราก็ไม่ต่าง อะไรกับธรรมชาติภายนอกเช่นกันหากเรารู้จักธรรมชาติภายในตัวเองเราก็จะพบความสุขที่แท้จริงได้

การเจริญวิปัสสนาตามแนวทางพระพุทธศาสนา

การศึกษาจากพุทธประวัติพบว่า พระพุทธเจ้ามีพระชนม์ชีพสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับธรรมชาติ ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงวาระสุดท้ายแห่งชนม์ชีพ พระพุทธองค์ทรงประสูติในราชตระกูล อินเดียโบราณ Wickremesinghe^{๑๕} นักประพันธ์ชาวศรีลังกาได้พรรณนาถึงบรรยากาศอันแวดล้อมด้วยธรรมชาติ ณ สถานที่ประสูติของพระพุทธเจ้าไว้ว่า “ณ ลุมพินีวนอุทยานมีแม่ไม้ที่ร่มรื่นสวยงามอยู่แห่งหนึ่ง เมื่อพระ นางสิริมหามายาเทวี เสด็จผ่านไปก็พบต้นไม้ขึ้นเรียงรายอยู่หนาแน่นเป็นกลุ่มก้อน บนพุ่มไม้แต่ละพุ่มปก

^{๑๕} Wickremesinghe, K.D.P. *The Biography of the Buddha*, (Columbo: J.W.Mawata, 1972), p. 48.

คลุมด้วยดอกไม้้งามตายิ่งนัก นกนานาพันธุ์เกาะอยู่ตามกิ่งไม้ ส่งเสียงร้องรับกันอย่างร่าเริง พระนางเสด็จถึงต้นสาละใหญ่ ซึ่งหนาแน่นด้วยกิ่งใบ โดดเด่นอยู่ท่ามกลางแมกไม้ทั้งมวล แล้วทรงรู้สึกประชวรพระครรภ์ประสูติโพธิสัตว์ ณ โคนมหาสาละนั้นนั่นเอง”

เมื่อพระพุทธเจ้ายังทรงเป็นพระราชกุมาร พระเจ้าสุทโธทนะทรงสร้างปราสาท ๓ ฤดู เพื่อให้แม่พระทัยว่าพระองค์ทรงมีชีวิต ความเป็นอยู่ที่พร้อมไปด้วยโลกียสุขทุกประการ แต่เจ้าชายสิทธัตถะทรงหันเหจากชีวิตในราชวังที่เปี่ยมไปด้วยความสุข ทรงมุ่งแสวงหาสัจชีวิตหรือสัจธรรมในสภาพแวดล้อมของธรรมชาติ เช่น รวป่า ถ้ำ ภูเขา แม่น้ำ ลำธาร เป็นต้น และได้ทรงตรัสรู้พระสัมมาสัมโพธิญาณภายใต้ต้นโพธิ์ริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา จะเห็นได้ว่า ความสงบของธรรมชาติเป็นปัจจัยประการหนึ่งนำไปสู่การตรัสรู้ธรรมอันประเสริฐและสารัตถะแห่งการตรัสรู้ก็คือ ธรรมชาติ พระพุทธองค์ทรงพอพระทัยในการประทับอยู่ตามราวป่าและภูเขา เป็นเวลา ๔๕ พรรษา

ในคัมภีร์มโนปุรณิได้แสดงสถานที่และปีที่พระพุทธเจ้าเสด็จจำพรรษาไว้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าใน ๔๕ พรรษาของพระพุทธเจ้านั้น เกือบครึ่งหนึ่งเป็นการเสด็จจำพรรษา ณ ที่ป่าหรืออารามป่า ดังนี้

พรรษาที่ ๑ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เมืองพาราณสี แคว้นมคธ

พรรษาที่ ๒-๔ กรุงราชคฤห์ แคว้นมคธ

พรรษาที่ ๕ ภูฏาคารศาลา (เรือนยอด) ป่ามหาวัน กรุงเวสาลี แคว้นกาฬิ

พรรษาที่ ๖ ภูเขาฆุละ

พรรษาที่ ๗ สวรรค์ชั้นดาวดึงส์

พรรษาที่ ๘ ป่าเกสกลา (ป่าไม้สี่เสียด) สูงสุดมารคิระนคร แคว้นภัคคะ

พรรษาที่ ๙ กรุงโกสัมพี แคว้นโกศล

พรรษาที่ ๑๐ ป่าปาริเลยก ใกล้กรุงโกสัมพี แคว้นวังสะ

พรรษาที่ ๑๑ ชนบทชื่อทักษิณาคิริ เอกนาฬา แคว้นมคธ

พรรษาที่ ๑๒ กรุงวรัญชา

พรรษาที่ ๑๓ ภูเขาจาสิยะ

พรรษาที่ ๑๔ เขตวันมมหาวิหาร กรุงสาวัตถี แคว้นโกศล

พรรษาที่ ๑๕ กรุงกบิลพัสดุ์ แคว้นสักกะ

พรรษาที่ ๑๖ กรุงอาฬวี แคว้นอาฬวี

พรรษาที่ ๑๗ กรุงราชคฤห์ แคว้นมคธ

พรรษาที่ ๑๘-๑๙ ภูเขาจาสิยะ

พรรษาที่ ๒๐ กรุงราชคฤห์ แคว้นมคธ

พรรษาที่ ๒๑-๔๕ กรุงสาวัตถี แคว้นโกศล (พระเขตวันมมหาวิหารบ้าง บุพพารามบ้าง)

จะเห็นได้ว่าพระราชที่ ๑, ๒-๔, ๖, ๘, ๑๐, ๑๑, ๑๓, ๑๕, ๑๗, ๑๘-๑๙ และ ๒๐ เป็นการเสด็จจำพรรษา ณ ป่าไผ่หรือสวนป่าแม่จะเป็นการระบุมืองเอาไว้ เช่น ราชคฤห์ แต่สถานที่ประทับจำพรรษาจริงนั้นคือ สวนป่า เช่น สวนป่าไผ่ สวนป่ามะม่วง รอบ ๆ กรุงราชคฤห์ พระราชที่ ๑๒ กรุงเวรัฎฐา แต่ประทับจำพรรษาที่โคนต้นไม้สะเดา สวนป่าเหล่านั้นนี้ ภายหลังก็ได้พัฒนาเป็นอารามและมหาวิหาร เช่น เขตวันมหาวิหารหรือเวฬุวันมหาวิหาร เป็นต้น พระพุทธเจ้าและพระสาวกจะพักในป่าต่าง ๆ แล้ว ภูเขา และถ้ำอีกหลายแห่งก็เคยเป็นที่พักของพระพุทธองค์^{๑๖}

๑. ถ้ำอินทสาละ เขาเวทียก เมืองราชคฤห์
๒. เหวทังโจร เมืองราชคฤห์
๓. ถ้ำสัตตบรรณคูหา ข้างภูเขาเวภารบรรพต เมืองราชคฤห์
๔. เงื่อมเขาสัปโปสนทิก ณ สีตวัน เมืองราชคฤห์
๕. ภูเขาศิขณภูฏ เมืองราชคฤห์
๖. ถ้ำสุรขาดา ภูเขาศิขณภูฏ เมืองราชคฤห์^{๑๗}
๗. ภูเขาอิสสิคิลิ เมืองราชคฤห์^{๑๘}
๘. ภูเขาอินทภูฏ เมืองราชคฤห์^{๑๙}

หลังจากได้ตรัสรู้แล้วทรงใช้เวลาโปรดเวไนยสัตว์^{๒๐} ตามสถานที่ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติ ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดมีวัดป่าขึ้นมากมาย อาทิ ป่าไผ่ของพระเจ้าพิมพิสารแห่งราชคฤห์ ป่าปาลีไลยก์ สวนป่ามหาวัน กรุงเวสาลี เขาศิขณภูฏ และในการดับขันธปรินิพพานทรงเลือกเอาป่าสาละวัน เมืองกุสินารา เป็นสถานที่ช่วงสุดท้ายแห่งพระชนม์ชีพ ทรงมีความเมตตากรุณาอย่างยิ่งต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย คำสอนที่มีต่อพระสาวกนั้น รับสั่งให้ภิกษุทั้งหลาย ทำสมาธิตามรากไม้ โคนไม้ที่ว่าง เป็นต้น คำสอนนี้ ดูเหมือนเป็นการกำหนดแนวทางการใช้ชีวิตตามแบบของชาวพุทธโดยแท้

พระพุทธองค์ทรงตระหนักในการรักษาสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ ทรงกำหนดพระวินัยสำหรับพระภิกษุและภิกษุณีสงฆ์ เช่น บทบัญญัติที่ทรงห้ามทิ้งของสกปรกลงในแม่น้ำหรือที่สาธารณะ ห้ามพระภิกษุตัดต้นไม้ ทำลายป่า ห้ามฆ่าสัตว์ ไม่เบียดเบียนสัตว์ ให้มีเมตตา กรุณา เป็นต้น บนพื้นฐานหลักธรรมเพื่ออนุรักษ์ต่อธรรมชาติ^{๒๑}

^{๑๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๖๕/๒๑๗.

^{๑๗} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๒๓/๒๓๖.

^{๑๘} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๖๙/๑๗๔.

^{๑๙} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๘๖/๑๙๖.

^{๒๐} อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๘๓/๑๙๓.

^{๒๑} วินย.ม.หา. (ไทย) ๒/๔๒๕, ๗๑๓/๒๒๕, ๓๖๑.

ความรักธรรมชาติของพระภิกษุในเบื้องต้นอาจเกิดขึ้นเพราะความจำเป็นในการแสวงหาสถานที่เงียบสงบเพื่อการบำเพ็ญสมาธิ แต่ความชื่นชมในธรรมชาติและประโยชน์ของธรรมชาติก็มีใช้สิ่งที่ฟังมองข้ามไป ตาลบุตร พระภิกษุผู้อาศัยในเขาในถ้ำ กล่าวไว้ว่า^{๒๒}

"ท่านผู้ไปสู่วิวคือถ้ำที่เงื่อมภูเขาอันสวยงามตามธรรมชาติ เป็นที่อาศัยอยู่แห่งสัตว์ป่า คือ หมู และกวาง และในป่าที่ฝนตกใหม่ๆ จักได้ความรื่นรมย์ใจ ณ ที่นั้น ผุ้ขนกยุงมีขนที่คอเขียว มีหงอนและปีกงาม ลำแพนหางมีแวววิจิตรนัยก ส่งสำเนียงก้องกังวาลไพเราะจับใจ อีกทั้งท่านผู้บำเพ็ญฌานอยู่ในป่าให้รำไรได้เมื่อฝนตกแล้ว หล้างอกยาวประมาณ 4 นิ้ว ท้องฟ้างามแจ่มใส ไม่มีเมฆปกคลุม เมื่อท่านทำตนให้เสมอด้วยไม้แล้วนอนอยู่เหนือหล้าระหว่างภูเขานั้น จะรู้สึกอ่อนนุ่มดังสำลี..."

พระภิกษุอีกรูปหนึ่ง มีนามว่า สังกิจจะ เป็นผู้นิยมราวป่าเช่นกัน และได้กล่าวชมธรรมชาติไว้ว่า

"แอ่งศิลาซึ่งมีน้ำใส ประกอบด้วยหมู่ชะนีและค้าง คารดาชไปด้วยสาหร่าย ย่อมยังอาตมาให้อินดี การที่อาตมาอยู่ในเสนาสนะป่า คือชอกเขาและถ้ำอันเป็นที่สงัด เป็นที่ส่องเสพออาศัยแห่งมวลมฤค ย่อมทำให้อาตมาอินดี อาตมาไม่เคยรู้สึกถึงความดำริอันไม่ประเสริฐ ประกอบด้วยโทษเลย ว่า ขอสัตว์เหล่านี้ จงถูกเบียดเบียน จงถูกฆ่า จงได้รับทุกข์ อาตมาได้ทำความคุ้นเคยกับพระศาสนาแล้ว"

พระพุทธศาสนามีบทบาทสำคัญในการอนุรักษ์และถนอมธรรมชาติ ดังที่พระราชวรมณี^{๒๓} กล่าวไว้ว่าไม่ว่าจะเป็นป่าไม้ แหล่งน้ำ หรือสัตว์ป่า ดังข้อความข้างต้นเป็นเพียงตัวอย่าง จึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจในการที่จะเน้นบทบาทของผู้ปฏิบัติธรรม เพื่อการบรรลุพระนิพพาน โดยการอาศัยอยู่ตามราวป่าตามเขา ชีวิตของพวกเขาดำเนินไปด้วยปัญญา และศีลสิกขา อันน่าจะมีคุณค่าในแง่มุมการผลิต มากกว่าแรงงานที่ใช้ในการผลิตโลกทางวัตถุ ตัวอย่างเช่น การที่พระภิกษุบำเพ็ญสมาธิในราวป่า ก็เป็นผลโดยตรงในการรักษาป่าโดยไม่ต้องลงทุนลงแรงใดๆ เจ้าพนักงานป่าไม้ย่อมจะบอกได้ดีว่าในการที่พระเข้าไปบำเพ็ญสมาธิในป่านั้น มีผลในการอนุรักษ์ดีกว่าวิธีอื่นๆ

สรุปได้ว่า ความสัมพันธ์ของหลักไตรลักษณ์กับความผาสุกในระดับสิ่งแวดล้อม คือ ความเข้าใจในหลักธรรม หรือหลักธรรมชาติ เข้าใจธรรมชาติมีการเปลี่ยนแปลงไปตามหลักของไตรลักษณ์ และธรรมชาติเป็นของที่เกิดมาเป็นคู่กับสิ่งมีชีวิตหรือสรรพสัตว์ทั้งหลาย มนุษย์หรือสัตว์จะขาดธรรมชาติไม่ได้ จึงทำให้เกิดความสัมพันธ์กัน ก่อเกิดความสุขทางกาย ใจ สังคม และความสุขทางปัญญา ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นของธรรมชาติ ฉะนั้นจึงเป็นของที่ขาดจากกันไม่ได้ มีความสัมพันธ์กันอยู่เป็นนิจๆ นั่นเอง

^{๒๒} Norman, K.R. (Tr.), **Theragatha**, (London: Pali Text Society, 1969). P. 60.

^{๒๓} พระราชวรมณี (ประยูรค์ ปยุตโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๙), หน้า ๑๔๕.

๔.๕ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ความผาสุกในระดับสิ่งเหนือธรรมชาติ

สังคมต่าง ๆ มักแบ่งปรากฏการณ์ที่อยู่รอบตัวมนุษย์ออกเป็น ๒ ชนิด คือ หนึ่งธรรมชาติ ส่วนอีกชนิดหนึ่ง คือ สิ่งเหนือธรรมชาติ แต่การแยกให้เห็นความแตกต่าง ระหว่างธรรมชาติกับสิ่งเหนือธรรมชาติอย่างชัดเจนเป็นเรื่องที่ทำได้ยาก ยิ่งไปกว่านั้น สิ่งใดก็ตามที่ได้รับการพิจารณาว่าเป็นสิ่งเหนือธรรมชาติ ซึ่งหมายถึง พลังอำนาจที่เชื่อว่า ไม่ใช่มนุษย์หรือของมนุษย์ไม่ได้ขึ้นอยู่กับกฎของธรรมชาติ แต่ยังคงแตกต่างกันไปในสังคมแต่ละแห่ง การตัดสินความแตกต่างนี้ใช้สิ่งที่สังคมเรียกว่า "กฎของธรรมชาติ" มาตัดสิน เช่น ความเจ็บป่วยบางชนิดซึ่งเกิดขึ้นได้กับคนทั่วไปในสังคมของเรามีสาเหตุมาจาก เชื้อโรค หรือเชื้อไวรัสบางอย่างที่มีผลต่อคนตามธรรมชาติ แต่ในสังคมอื่นหรืออาจมีคนบางส่วนในสังคมเดียวกับเราที่เชื่อว่า ความเจ็บป่วยนี้ คือ ผลลัพธ์จากพลังอำนาจที่อยู่เหนือธรรมชาติ

โดยทั้งสองชนิดนี้ล้วนนำพาทั้งความสุขและทุกข์สู่มนุษย์ชาติแต่สุขที่มาในระดับเหนือธรรมชาตินั้นเข้าใจได้ยากกว่าความผาสุกที่รับรู้ได้ด้วยผัสสะ ก่อนอื่นต้องเข้าใจก่อนว่าความสุขจากผัสสะคืออะไรผัสสะ ในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง การสัมผัส การกระทบ การถูกต้องที่ทำให้เกิดความรู้สึกโดยมีองค์ประกอบดังนี้คือ อายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) อายตนะภายนอก (รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์) และวิญญาณ กล่าวว่าการได้มาซึ่งผัสสะคือการกระทบหรือสัมผัสต้องมีสิ่งที่มากระทบและสิ่งที่ถูกกระทบ เพราะผัสสะทั้งหลายทำให้เกิดเวทนา (เวทนา คือ สุข ทุกข์ เฉยๆ) บุคคลทั่วไปผัสสะแล้วปรุงแต่งยึดเอาเวทนาทั้งหลายเป็นตัวตน จึงสร้างตัวตนในความคิด จึงเกิด (มีเรามีเรา มีถูกมีผิด มีดีมีชั่ว) ปรุงแต่งทางจิตไม่จบสิ้น แต่ถ้าผัสสะแล้วไม่วิตกวิจารณ์ อุเบกขา วางเฉย ทุกอย่างก็จบ

ความเชื่อ

ความเชื่อเป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ และถือว่าเป็นวัฒนธรรมของมนุษย์อย่างหนึ่ง การดำรงชีวิตของมนุษย์ในสมัยโบราณที่มีความเจริญทางด้านวิชาการน้อย ความเชื่อจึงเกิดจากการเกิดขึ้น และการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติที่มนุษย์เชื่อว่าเป็นการบันดาลให้เกิดขึ้นจากอำนาจของ เทวดา พระเจ้า หรือภูตผีปีศาจ ดังนั้นเมื่อเกิดปรากฏการณ์ต่างๆ ขึ้น เช่น ฝนตก พายุร้อน พายุหนาว แผ่นดินไหว ภูเขาไฟระเบิด อุทกภัย และวาตภัย ต่างๆ ล้วนเป็นสิ่งที่มียุทธิพลต่อชีวิตหรือความเป็นอยู่ของมนุษย์ ซึ่งยากที่จะป้องกันหรือแก้ไขได้ด้วยตัวเอง บางอย่างเป็นเหตุการณ์ที่อำนาจประโยชน์ แต่บางเหตุการณ์ก็เป็นอันตรายต่อชีวิตและความเป็นอยู่ของมนุษย์ มนุษย์จึงพยายามที่จะคิดหาวิธีการที่จะก่อให้เกิดผลในทางที่ดี และเกิดความสุขให้กับตนเอง เพื่อกระทำต่อสิ่งที่มีอำนาจเหนือธรรมชาติเหล่านั้น ทำให้เกิดเป็นแนวทางปฏิบัติที่เป็นพิธีกรรม หรือศาสนาเกิดขึ้น

เมื่อศาสนาหรือพิธีกรรมเกิดขึ้นแล้วมนุษย์ก็จะยึดเป็นที่พึ่งสุดท้าย เมื่อมนุษย์ประสบกับสภาวะหรือสถานการณ์ที่ไม่สามารถอธิบายและหาเหตุผลไม่ได้ เช่น เจ็บป่วยโดยไม่ทราบสาเหตุ และ

สิ่งนี้เองทำให้เกิดทุกข์ที่ไม่สามารถเห็นทางออกได้สุดท้ายจึงมีการทำพิธีกรรมทางศาสนาทางความเชื่อ และเมื่อผ่านพิธีกรรมความเจ็บป่วย สภาวะทุกข์ก็กลับหายไป ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นประสบการณ์ที่ไม่สามารถอธิบายและหาเหตุผลได้ ฉะนั้นใครที่มีประสบการณ์เช่นนี้มักจะมี ความเชื่อและศรัทธาอย่างแรงกล้าโดยไม่ต้องหาเหตุผลมาสนับสนุน เพราะความเชื่อบางครั้งก็ก่อให้เกิดความสุขขึ้นในจิตใจได้ ดังที่นักเขียนตะวันตกหลายคนเช่น Berggren-Thomas P & Griggs M.J กล่าวว่าความผาสุกทางจิตวิญญาณคือ ความรู้สึกพอดี ความพอใจของบุคคลที่เกี่ยวข้องระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น ธรรมชาติ และพระเจ้า และ Craven R.F. & Himle C.J ได้กล่าวว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณ หมายถึง ความรู้สึกที่สัมพันธ์กับพระเจ้า ตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม จะเห็นว่าพระเจ้าที่เป็นสิ่งที่เหนือผัสสะ นั้นมีความจำเป็นต่อความสุขของมนุษย์เช่นกัน

ในพุทธศาสนาเองก็มีการกล่าวถึงปรากฏการณ์เหนือธรรมชาติเหมือนกันแต่ไม่ใช่ประเด็นสำคัญและพระพุทธเจ้าเองก็ไม่ได้สนับสนุนหรืออนุญาตให้พระภิกษุ อุบาสก อุบาสิกา สนใจเรื่องนี้เพราะไม่ได้เป็นไปเพื่อความลดทุกข์ และสิ่งเหล่านี้ไม่อาจพ้นจากกฎไตรลักษณ์ เพราะความผาสุกที่มาจากสิ่งเหนือผัสสะล้วนรวมอยู่ในธรรมทั้งหลายทั้งปวงนี้ ซึ่งธรรมทั้งหลายทั้งปวงแยกประเภทได้เป็น ๒ อย่างคือ

๑. สังขตธรรม คือธรรมที่ถูกปรุงแต่ง ได้แก่ ธรรมที่มีปัจจัย สภาวะที่เกิดจากปัจจัย ปรุงแต่งขึ้น สภาวะที่ปัจจัยทั้งหลายมารวมกันแต่งสรรคขึ้นสิ่งที่ปัจจัยประกอบเข้าหรือสิ่งที่ปรากฏและ เป็นไปตามเงื่อนไขของปัจจัย เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สังขารซึ่งมีรากศัพท์และคำแปลเหมือนกันหมายถึง สภาวะทุกอย่างทั้งทางวัตถุและทางจิตใจ ทั้งรูปธรรมและนามธรรม ทั้งที่เป็นโลกียะและโลกุตตระ ทั้งที่ตีที่ชั่วและที่เป็นกลาง ๆ ทั้งหมด เว้นแต่นิพพาน

๒. อสังขตธรรม คือธรรมที่ไม่ถูกปรุงแต่ง ได้แก่ ธรรมที่ไม่มีปัจจัย หรือสภาวะที่ไม่เกิดจากปัจจัยปรุงแต่งไม่เป็นไปตามเงื่อนไขของปัจจัย เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า วิสังขาร ซึ่งแปลว่า สภาวะปลอดสังขารหรือสภาวะที่ไม่มีปัจจัยปรุงแต่ง หมายถึง นิพพาน ความดับทุกข์ พ้นทุกข์

ถึงแม้ว่าความผาสุกในระดับเหนือผัสสะนั้นจะมีวิธีการหรือกระบวนการต่างจากหลักไตรลักษณ์แต่ความสุขที่เกิดจากความเชื่อนี้ก็สามารถนำมาซึ่งศีลธรรม และอาจพัฒนาไปถึงการเข้าถึงสังขธรรมได้ถ้าเป็นความเชื่อในด้านสัมมาทิฐิ เพราะความผาสุกที่เกิดจากเรื่องเหนือธรรมชาติก็เป็นความต้องการทางจิตวิญญาณของมนุษย์เช่นกัน สุขภาวะทางจิตวิญญาณ เป็นความรู้สึก สุข สงบ จากการเข้าถึงมิติที่สูงส่งของจิต เป็นการเข้าถึงพระเจ้า สิ่งศักดิ์สิทธิ์และความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับธรรมชาติ เป็นสิ่งเดียวกับการเข้าถึงความจริงทางศาสนา อาจกล่าวได้ว่า ความรู้สึกทางศาสนาเป็นธรรมชาติของมนุษย์ มนุษย์นั้นมีความรู้สึกสำนึกคุณของธรรมชาติรอบตัว เห็นคุณค่าของธรรมชาติ ความรู้สึกสำนึกคุณและคุณค่าของสิ่งต่างๆ เป็นความดีงามของมนุษย์ การมีความดีงามอันเนื่องจาก

การปฏิบัติตนอย่างสอดคล้องกับธรรมชาติ หรือเป็นหนึ่งในเดียวกับสิ่งสูงสุดทางศาสนานั้น ทำให้มนุษย์รู้สึกอิ่มเต็ม เกิดความสมบูรณ์ในตัวเองไม่เป็นโรคพร่องทางจิตวิญญาณ

๔.๖ สรุป

ความผาสุกทางจิตวิญญาณในทุกระดับสัมพันธ์กับหลักไตรลักษณ์ในแง่ที่ว่า ไม่ว่าจะความผาสุกระดับใดล้วนตกอยู่ในกฎของไตรลักษณ์ ความผาสุกระดับปัจเจกคือความสุขที่เกิดจากการใช้ปัญญาพิจารณาและพัฒนาตัวตนจากภายในของตัวบุคคลที่มีการเข้าใจถึงกฎไตรลักษณ์ แล้วก่อเกิดความผาสุกจากภายใน และออกสู่ภายนอกไปสู่สังคมสู่สิ่งแวดล้อม และสังคมกับสิ่งแวดล้อมก็ย้อนกลับมาให้ตัวบุคคลนั้นได้รับความสุขจากที่ได้รับรู้และสัมผัสจนนำไปสู่ความผาสุกที่อยู่เหนือผัสสะ ยากที่จะหาเหตุผลรองรับ แต่ท้ายที่สุดแล้วก็กลับเข้ามาในจิตวิญญาณของตัวบุคคล มนุษย์เรานั้นมีศักยภาพที่จะเรียนรู้และเข้าถึงความจริง ความดี ความงาม ที่มีอยู่แล้วในธรรมชาติของตนเอง ขอเพียงแต่เราตระหนักรู้ ใช้ชีวิตอยู่บนหนทางของพัฒนามิติทางจิตวิญญาณ ผ่านการเจริญสติ ปฏิบัติภาวนา ทำสมาธิ หรือปฏิบัติตนตามหลักศาสนา เราจะสามารถปลดปล่อยตนเองให้หลุดพ้นจากความคับแคบยึดติดในตัวตน เป็นอิสระ เข้าถึงความสุขภายในและค้นพบคุณค่าในตนเอง เกิดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ การที่เรามีสุขภาวะทางจิตวิญญาณจะส่งผลให้เรามีสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต และเกิดสุขภาวะทางสังคมและสุขภาวะทางสังคมนั้นก็จะส่งผลย้อนกลับมาเป็นปัจจัยให้เราเกิดการพัฒนาทางจิตวิญญาณไปสู่ความสมบูรณ์ สิ่งเหล่านี้มีความเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียว การพัฒนาทางจิตวิญญาณของเรานั้นจึงมิได้หมายถึงการกระทำเพื่อตนเองฝ่ายเดียวหากแต่หมายถึง การกระทำเพื่อส่วนรวมเพื่อความผาสุกสงบ ความรัก ความสมานไมตรีของสังคมนวมทั้งตัวเราเอง

ภาวะที่ก่อให้เกิดความผาสุกนั้น คือ สุขภาวะทางกาย เป็นความสุขที่สัมผัสได้จากประสาททั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และผิวหนัง เรียกว่า "กามคุณ ๕" จัดว่าเป็นฝ่ายรูป หรือความสุขที่เกิดจากผัสสะ มีร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย ไม่ได้รับอุบัติเหตุร้าย มีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมดี, สุขภาวะทางจิต คือความสุขที่สัมผัสได้จากจิต คือ ความสบายใจ ความสุขใจ ความอิ่มใจ ความพอใจ อันเกิดจากจิตใจที่สงบและเย็น จัดว่าเป็นฝ่ายนาม อันเป็นความสุขที่สะอาด มีจิตใจดี มีเมตตา มีสติ มีสมาธิ มีความหย่อนคลายสบายใจ, สุขภาวะทางสังคมคือมีครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง มีศีล ไม่เบียดเบียนกัน มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีการงานชอบ มีความยุติธรรมในสังคม, สุขภาวะทางจิตวิญญาณ คือ จิตวิญญาณหมายถึงมีจิตสูง กล่าวคือมีความดี ลดละความเห็นแก่ตัว มีปัญญา มีการเข้าถึงสิ่งสูงสุด สิ่งสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาคือพระนิพพาน ในศาสนาอื่นหมายถึงพระเจ้า ความสุขทั้งทางกายและทางใจ ย่อมมีส่วนสัมพันธ์กัน ไม่อาจจะแยกให้ขาดจากกันได้ เพราะต่างก็ต้องพึ่งพาอาศัยกันและกัน จะขาดเสียอย่างใดอย่างหนึ่งหาได้ไม่ การปฏิบัติได้เกิด "ความ

พอดี" ไม่มากและไม่น้อยเกินไป ไม่ว่าจะในส่วนกายหรือใจก็ตาม ก็ย่อมจะเกิดความสุขโดยปราศจากความทุกข์ ที่แอบแฝงตามมา

ในความสุขทั้งสองฝ่ายนี้ ความสุขทางใจ นับว่าเป็น "ยอมแห่งความสุข" ทั้งหมด ถ้าเรากระทำสิ่งใดแล้วจิตใจไม่มีความสุข แม้ว่าเราจะมีวัตถุมากมายครบถ้วน คอยอำนวยความสะดวกทุกรูปแบบ ก็หาได้ก่อให้เกิดความสุขที่สมบูรณ์หรือแท้จริงไม่ แต่ในทางตรงกันข้าม แม้ว่าทางร่างกายจะขาดแคลนวัตถุ ที่จะอำนวยความสะดวก แต่ถ้าจิตใจมันมีปิติหล่อเลี้ยง มีความพอใจ มีความสงบใจ คนก็ย่อมจะประสบความสุขได้ กล่าวสั้นๆความสุขก็คือความสบายกาย และสบายใจ ในสองอย่างนี้ ความสุขใจ นับว่าเป็นยอดแห่งความสุขในโลก และทุกคนก็สามารถที่จะบรรลุความสุขใจนี้ได้ตลอดเวลา

การศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างหลักไตรลักษณ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณนั้น ผู้วิจัยเห็นว่าจะต้องมีความเข้าใจกับประเด็นเหล่านี้ก่อนคือสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนและความสุขในพุทธศาสนา ก่อนที่จะวิเคราะห์ลงไปในเรื่องละเอียดของประเด็นสำคัญๆ ต่อไป

๑. พระพุทธศาสนาอุบัติขึ้นเมื่อ ก่อนพุทธศักราช ๔๕ ปี โดยมีพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงค้นพบหลักสัจธรรมด้วยการตรัสรู้ สิ่งที่พระองค์ได้มาจากการตรัสรู้คือธรรมะ ซึ่งเป็นกฎเกณฑ์ที่ถูกต้องอันมีอยู่ตามธรรมชาติ พระองค์มิได้สร้างขึ้น หรือเป็นเจ้าของ เพียงแต่เป็นผู้ค้นพบแล้วนำมาเผยแพร่แก่ประชาชนทั่วไป ให้เกิดมีปัญญาเห็นแจ้ง สามารถทะลุฝ่าข้ามความมืดมนแห่งอวิชชาได้ และมองเห็นเป้าหมายของชีวิตอย่างชัดเจน สามารถปฏิบัติตามเป้าหมายนั้นอย่างได้ผล

พระพุทธศาสนาเกิดขึ้นมาเพื่อขจัดความทุกข์ให้แก่มนุษย์อย่างแท้จริง ดังที่พระองค์ตรัสว่า ทั้งในอดีตและปัจจุบัน ตถาคตจะพูดแต่เรื่องทุกข์ กับความดับทุกข์ เท่านั้น เรื่องอื่นที่ไม่เกี่ยวกับเรื่องแก้ปัญหาคความทุกข์ของมนุษย์ พระพุทธองค์จะไม่ตรัส ทรงเปรียบเทียบความรู้ (ธรรมะ) ที่พระองค์ตรัสรู้มีมากมายเหมือนใบไม้ที่อยู่ในป่า แต่ธรรมะที่มีความจำเป็นในการนำมาสอนเพื่อขจัดทุกข์นั้น เหมือนกับใบไม้ที่อยู่ในกำมือ ปัจจุบันนี้เป็นยุคแห่งข้อมูลข่าวสาร ปรากฏมีข่าวสารที่ไม่มีประโยชน์มากมาย อันเป็นพิษภัยแก่ผู้คน ก็เหมือนใบไม้ที่อยู่ในป่า เป็นข่าวสารที่ไม่มีประโยชน์ในการแก้ปัญหาสำหรับมนุษย์ เป้าหมายของพุทธศาสนาคือการดับทุกข์ มีอยู่สามระดับ ได้แก่

๑. เป้าหมายระดับต้น อันเป็นไปเพื่อประโยชน์ปัจจุบัน (ทิฐฐัมมิกัตถะ) ได้แก่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสมบูรณ์ทางด้านร่างกายและความเป็นอยู่ที่ดี มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ มีสถานภาพที่ดีในสังคม มีเกียรติ การจะบรรลุถึงเป้าหมายระดับนี้ จะต้องประกอบด้วยหลักธรรมสำคัญได้แก่ ความขยันหมั่นเพียรไม่เกียจคร้านในการทำงาน , ความประหยัด อดออม รู้จักรักษาทรัพย์สมบัติที่หามาได้มิให้เสื่อม, การรู้จักพบปะคบหาสมาคมกับคนดีแล้วนำเอาคุณสมบัติของคนดีมาเป็นแบบอย่าง, และรู้จักหาทรัพย์สินเงินทอง และรู้จักทางเสื่อมของ เงินทอง แล้วใช้จ่ายทรัพย์ตาม

ความจำเป็น ผู้ที่จะบรรลุเป้าหมายของชีวิตในขั้นนี้จะต้องปฏิบัติตามแนวทางแห่งธรรมอย่างถูกต้อง ก็จะได้รับผลคือความสุขความสำเร็จในชีวิตประจำวัน

๒. เป้าหมายระดับกลาง อันเป็นไปเพื่อประโยชน์เบื้องต้น (สัมปรายิกัตถะ) ได้แก่ การมีคุณธรรมความดีงามทางด้านจิตใจ มีความสุขสงบใจ มีสุขภาพจิตที่ดี อันเป็นความสุขทางด้านจิตใจที่เกิดจากการประกอบคุณงามความดี การจะบรรลุถึงเป้าหมายในระดับนี้ จะต้องประกอบด้วยธรรม ๔ ประการ คือ ศรัทธา เชื่อมั่นในพระพุทธเจ้าและคำสอน, ศีล ประพฤติตนตามศีล ๕, จาคะ มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ, และปัญญา รู้แจ้งในสิ่งต่างๆ ตามจริง เป้าหมายระดับนี้นอกจากจะทำให้บุคคลมีความสุขทางด้านจิตใจแล้ว ยังส่งผลให้บุคคลได้พบกับความสุขในโลกหน้า คือสุคติโลกสวรรค์ ภายหลังจากตายไปแล้ว

๓. เป้าหมายระดับสูง อันเป็นไปเพื่อประโยชน์สูงสุด (ปรัตถะ) การบรรลุถึงความหลุดพ้น คือพระนิพพานอันเป็นความสุขอย่างยิ่ง (นิพพานํ ปรมํ สุข) วิธีการที่จะบรรลุถึงเป้าหมายสูงสุดได้จะต้องปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ ได้แก่ สัมมาทิฐิ มีความเห็นชอบ, สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ, สัมมาวาจา เจรจาชอบ, สัมมากัมมันตะ การงานชอบ, สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ, สัมมาวายามะ พยายามชอบ, สัมมาสติ ระลึกรู้ชอบ, และสัมมาสมาธิ ตั้งใจชอบ เมื่อบุคคลฝึกฝนอบรมตนเองตามอริยมรรคมีองค์ ๘ นี้แล้ว ย่อมบรรลุถึงเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

๒. ไตรลักษณ์เป็นหลักคำสอนที่ชาวพุทธรู้จักคุ้นเคยมากที่สุดอีกเรื่องหนึ่ง เมื่อสถานการณ์บางอย่างเกิดขึ้นแล้วไม่เป็นไปตามที่เราคาดหวัง จึงมักจะไต่ถามไต่ฟังคำพูดว่า ทุกสิ่งทุกอย่างไม่แน่นอน เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และที่ว่าความแน่นอนก็คือความไม่แน่นอน ความเข้าใจอย่างนี้ล้วนสะท้อนถึงเรื่องไตรลักษณ์นั่นเอง พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีลักษณะที่เหมือนกันอยู่ ๓ ประการ คือ

๑. อนิจจัง คือ ความไม่เที่ยง ความเปลี่ยนแปลง ซึ่งเกิดขึ้นอยู่ทุกวันทุกเวลา ดังที่เราเคยได้ยินว่า สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และแตกสลายไป ไม่ยั่งยืน เช่น ตัวเราแก่ลงทุก ๆ วินาที เนื้อหนังก็เหี่ยวยุบ แต่เรามักมองข้ามลักษณะเหล่านี้ไปเพราะมีสิ่งปิดบังเอาไว้คือ การสืบทอด (สันตติ) อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายจนดูเหมือนไม่มีการเปลี่ยนแปลง เช่น การเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่องของเด็ก ถ้าเราเห็นเด็กคนนั้นอยู่ทุกวัน เราก็ไม่ค่อยตระหนักรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงคือความเจริญเติบโตของเขา ทั้งที่เขาเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา อย่างนี้เรียกว่า ความสืบทอดปิดบังอนิจจัง

๒. ทุกขัง ความทุกข์ หรืออาการที่ทนอยู่ในสภาวะเดิมไม่ได้ สิ่งทั้งหลายจะค่อย ๆ สลายตัวไป ไม่คงอยู่ในสภาพเดิม เหมือนกับเสื้อที่ซื้อมาใหม่ ๆ เราเก็บเอาไว้อย่างดี แม้จะไม่เคยสวมใส่เลย แต่มันก็เก่า คล้ำหมอง สีสิ้นซีดจาง อาการเช่นนี้เรียกว่าเสื้อเป็นทุกข์แล้ว ความหมายก็คือมันทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ความทุกข์ที่ปรากฏชัดเจนในสิ่งมีชีวิต เช่น พืชและสัตว์มีเกิด แก่และตาย เป็นทุกข์ตามสภาวะธรรม ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดา

๓. อนัตตา หมายถึง ลักษณะที่ไม่เป็นไปตามอำนาจบังคับบัญชา จะควบคุมสั่งการไม่ได้เลย กล่าวคือ เราไม่สามารถสั่งให้รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นไปตามความต้องการของเรา เช่น เราไม่สามารถสั่งร่างกายไม่ให้เจ็บป่วยได้ อนัตตลักษณะในที่นี้จึงได้แก่ลักษณะความไม่เป็นไปในอำนาจบังคับบัญชา

หากเข้าใจเรื่องไตรลักษณ์แล้วจะแก้ปัญหาวิตได้อย่างมากมาย ไตรลักษณ์สอนให้เรารู้เท่าทันยอมรับความจริง เป็นวิธีการวางท่าทีต่อสิ่งทั้งหลายให้สอดคล้องกับความจริงของธรรมชาติ เป็นท่าทีแห่งปัญญา ความเป็นอิสระ ไม่ถูกมัดตัว และสอนให้เราแก้ไข ทำการไปตามเหตุปัจจัย เป็นขั้นปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายโดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ เป็นการปฏิบัติด้วยปัญญา เช่น เมื่อผมของเราหงอกขาว เนื้อหนังเหี่ยวยุบ ซึ่งเป็นอาการเบื้องต้นของความแก่ชรา ถ้าไม่ยอมรับปรากฏการณ์นี้ สิ่งที่จะเกิดขึ้นคือความทุกข์ ทุกข์เพราะไม่อยากจะแก่ ไม่ยอมรับความจริงนี้ แต่ทำยที่สุดแล้วเราย่อมพ่ายแพ้ต่อความจริง หากเรายอมรับว่า ผมหงอกเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ได้เกิดขึ้นกับเราคนเดียว ทุกๆ คนก็เป็นเช่นเดียวกัน จะช้าหรือเร็วเท่านั้นเอง ถ้าคิดได้อย่างนี้จะหายจากความทุกข์ หรืออย่างน้อยก็ทำให้ทุกข์นั้นเบาบางลง จางคลายไปได้ ทำยที่สุดแล้วเมื่อความทุกข์นั้นเบาบางลงสิ่งที่ได้มาก็คือความสุข ซึ่งความสุขนั้นในพระพุทธศาสนาเองก็มีกล่าวไว้เช่นกัน ความสุขตามทัศนะของพระพุทธศาสนานั้นมีความหมายในสามมิติ คือ

๑) ความสุขที่เป็นสภาวะแห่งความสุข ความสบาย เมื่อความสุขเกิดแก่ผู้ใดบุคคลผู้นั้นย่อมมีความสุข เช่น มีความสนุกสนาน ร่าเริง เบิกบาน แจ่มใสยินดี มีสุข สบายกายสบายใจ เป็นต้น

๒) ความสุข คือสภาวะที่สามารถทนต่อความทุกข์ได้ง่ายหมายถึงเป็นสภาวะที่ทนได้ง่าย ซึ่งตรงข้ามกับคำว่า “ความทุกข์” คือ สภาวะที่ทนได้ยากเป็นสภาวะที่บีบคั้นให้ผู้คนไม่สบายกายไม่สบายใจ ความสุขในความหมายนี้มีได้หมายถึงการปฏิเสธความทุกข์โดยสิ้นเชิง แต่หมายถึงสภาวะที่สามารถอยู่ร่วมกับทุกข์ได้ สามารถทนอยู่กับความบีบคั้นได้ สามารถดำรงอยู่ท่ามกลางสภาวะที่ทนได้ยากได้

๓) ความสุข คือ สภาวะที่ปราศจากความทุกข์ ไม่มีทุกข์ ขจัดหรือทำลายความทุกข์ เป็นสภาวะที่สิ้นกิเลสทั้งปวงหรือภาวะที่ปราศจากตัณหาความอยากทั้งปวง พระพุทธศาสนาเรียกความสุขชนิดนี้ว่า “นิพพานสุข” การมีความสุขย่อมส่งผลให้บุคคลสดชื่นแจ่มใส เบิกบาน มีกำลังใจที่จะประกอบกิจการที่มีประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ตรงข้ามกับคนที่มีความทุกข์ย่อมไม่มีชีวิตที่สดใส ร่าเริง ดังนั้น ความสุขจึงมีประโยชน์และมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพียงแต่ว่าความสุขที่มินั้นจะเป็นความสุขในระดับใด จะเป็นระดับความสุขของมนุษย์โลกทั่วไปหรือในระดับอริยบุคคลโดยพระพุทธศาสนาระบุว่า การที่บุคคลจะมีความสุขได้นั้น สามารถมีได้ตั้งแต่การเริ่มต้นด้วยการทำความดี หรือการทำบุญ ซึ่งมีพระพุทธพจน์ว่า “บุญเป็นชื่อของความสุข” หมายความว่า การกระทำในสิ่งที่เป็นบุญทำให้บุคคลมีความสุข ส่วนในเรื่องการบำเพ็ญเพียรทางจิตหรือการเจริญภาวนาความสุขก็เป็น

ปัจจัยที่เกื้อหนุนให้จิตของผู้บำเพ็ญภาวนาเกิดสมาธิได้ง่ายดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “ผู้มีสุข จิตย่อมตั้งมั่น” สาเหตุที่ความสุขทำให้ผู้บำเพ็ญเพียรเจริญภาวนาเกิดสมาธิเพราะว่าเมื่อความสุขเกิดกับผู้ใด ผู้ผู้นั้นย่อมมีจิตมั่นคงไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้ผู้บำเพ็ญเพียรเจริญภาวนาเกิดสมาธิขึ้น และเมื่อจิตเป็นสมาธิและบรรลุนิพพานแล้วความสุขก็เกิดขึ้นเป็นองค์ประกอบของฌานหรือธรรมที่รับรู้

ดังนั้นความผาสุกในพระพุทธศาสนาเป็นเพียงความสุขในระดับของความมีปัจจัย ๔ อันมีอิตถาแฝงอยู่ ซึ่งยังไม่ใช่ความสุขในขั้นหลุดพ้นหรือนิพพานสุข ส่วนความสุขที่แท้จริงตามหลักพระพุทธศาสนา จึงหมายถึงสภาวะที่ชีวิตจิตใจหลุดพ้นจากกิเลสและตัณหาทั้งปวงหรือมีความเป็นอิสระแห่งจิตเป็นอย่างยิ่ง เป็นความสุขที่เกิดจากการบำเพ็ญทางจิต จนเกิดสมาธิและปัญญา มีจิตที่เป็นอิสระจากการครอบงำของสรรพสิ่งเข้าถึงธรรมและนิพพาน ฉะนั้น จุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิตตามทัศนะของพระพุทธศาสนาก็คือ การเข้าถึงนิพพานสุข ซึ่งสามารถเข้าถึงได้ด้วยการฝึกจิตให้เป็นสมาธิจนเกิดปัญญา หรือด้วยการปฏิบัติในแนวทางที่ทำให้จิตปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งปวง

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นการศึกษาวิจัยเรื่องศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างหลักไตรลักษณ์กับหลักความผาสุกทางจิตวิญญาณ มีจุดประสงค์ ๓ ประการคือ ๑) เพื่อศึกษาหลักไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนา ๒) เพื่อศึกษาหลักความผาสุกทางจิตวิญญาณ ๓) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างหลักไตรลักษณ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพใช้การวิจัยจากเอกสาร (Documentary Research) ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่พระไตรปิฎก ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่พุทธธรรม รวมทั้งเอกสารหรือตำราทางวิชาการอื่นๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สามารถสรุปผลการศึกษาได้ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ ผลการศึกษาหลักไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนา พบว่า สิ่งทั้งปวงทั้งที่เป็นนามธรรม รูปธรรมนั้น ล้วนตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะมีการเกิดขึ้น (อุปาทะ) ฐิติ (ตั้งอยู่) ภังคะ (ดับไป) ด้วยเหตุที่บุคคลยังไม่เข้าใจในเรื่องไตรลักษณ์อย่างแท้จริง เพราะเหตุว่ามีอวิชชาและสิ่งที่มาปิดบัง ไตรลักษณ์เอาไว้ จนทำให้ไม่เห็นหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าในเรื่องไตรลักษณ์ ทั้ง ๓ อย่าง ดังนี้คือ ๑) สันตติปิดบัง อนิจจลักษณะ ๒) อิริยาบถ ปิดบังทุกขลักษณะ ๓) ขนสัญญา ปิดบัง อนัตตลักษณะ ที่เป็นความจริงของสังขารคือขั้น ๕ ซึ่งได้แก่รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เมื่อบุคคลได้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน วิปัสสนาหรือปัญญาก็จะเจริญขึ้นและเมื่อปัญญาเกิดขึ้น อวิชชาก็จะดับไป จากนั้นเราก็สามารถมองเห็นธรรมชาติที่แท้จริงของสิ่งทั้งหลายด้วยเหตุนี้ การรู้แจ้งในไตรลักษณ์ไปสู่ความหลุดพ้น (วิมุตติ) ความบริสุทธิ์ (สุทธิ) ปัญญา (ปัญญา) สันติ (สันติ) และความดับทุกข์ (นิพพาน) ซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา ไตรลักษณ์จึงเป็นหลักคำสอนที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสเพื่อสั่งสอนแก่พุทธสาวกและพุทธสาวิกามากที่สุด การศึกษาเรื่องไตรลักษณ์จะทำให้เกิดความรู้และเข้าใจความเป็นไปของสรรพสิ่งในโลกที่ไม่เที่ยงแท้ แน่นนอน เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป เหนืออำนาจการควบคุมขึ้นอยู่กับเหตุและปัจจัย ดังนั้นคุณค่าของการศึกษาจนรู้แจ้งชัดในหลักไตรลักษณ์ จึงสามารถนำมาปฏิบัติตนในการดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท เว้นจากทำชั่ว มุ่งทำความดี ทำจิตใจให้บริสุทธิ์เป็นอิสระปลอดจากกิเลส ก็จะพบกับความสุขในชีวิต

จะเห็นได้ว่าชีวิตของมนุษย์ ล้วนตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์คือสังขารทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์และธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารไม่เที่ยงและ ทุกสิ่งทุกอย่างที่ไม่เที่ยง ย่อมเป็นทุกข์และทุกสิ่งที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ย่อมไม่มี ผู้ใดสามารถเรียกได้ว่าเป็นของเรา นี่คือเรา นี่คือตัวของเรา แม้ชีวิต มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป เป็นปกติ ดังนั้นมนุษย์จึงควรพัฒนาตนเองทั้งกายและจิตใจ ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มนุษย์ รู้จักฝึกหัดพัฒนาตนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ถึงพร้อมด้วยสติและปัญญาของตนเอง เพื่อการดำรงชีวิต อย่างมีความสุขในสังคมโลก

๕.๑.๒ ความผาสุกทางจิตวิญญาณ พบว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณเป็นลักษณะ ภายในของบุคคลที่แสดงออกถึงความสมบูรณ์พร้อมของร่างกายและจิตใจ เป็นพลังอำนาจที่นำไปสู่ การมีความหมาย เป้าหมายและความหวังในการดำเนินชีวิต มีกำลังใจในการเผชิญกับสถานการณ์ ต่างๆ ที่เกิดขึ้น จิตวิญญาณมีคุณสมบัติเป็นพลังงานที่ไม่สามารถพิสูจน์ได้ เชื่อว่ามีอำนาจเฉพาะตัวที่ จะสามารถรู้สึก รู้คิด รู้จดจำ รู้แสดงออกทางพฤติกรรมหรือการกระทำใดๆ ของปัจเจกชน ของหมู่ คณะ ของสังคม และมนุษย์ ทั้งมีศักยภาพและมิติทางพลังงาน จิตวิญญาณมีหน้าที่ในการควบคุม จิตใจ จิตใจควบคุมร่างกายและทำให้เกิดการผสมผสานกันระหว่างร่างกาย จิต สังคมและจิต วิญญาณของมนุษย์อย่างเป็นองค์รวม หากสุขภาพจิตดี จะช่วยให้สุขภาพกายดีด้วยและมีส่วนสำคัญ ในการป้องกันตนเองจากภาวะคุกคาม เป็นขุมพลังของชีวิตที่ช่วยในการดำรงไว้ซึ่งความสมดุลของสุข ภาวะในทุกมิติ ความสุขที่แท้จริงมาจากภายในจิตใจหรือจิตวิญญาณที่มีความหลุดพ้นจากกิเลส ตัณหาทั้งปวง ดังนั้นความผาสุกทางจิตวิญญาณ จึงเป็นจิตใจที่โน้มไปทางความดี ความมีสิริมงคล เชื่อว่าจิตใจที่เปี่ยมด้วยความเมตตา กรุณา ที่อยากให้คนอื่นมีความสุข ความผาสุกทางจิตวิญญาณ ทางพระพุทธศาสนาประกอบด้วยกรให้ทาน รักษาศีล การเจริญสติ ภาวนา การเห็นอกเห็นใจ ผู้อื่น ใจเป็นสุข สามารถพิจารณาไตรตรองถึงปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างถ่องแท้ ส่งผลทำให้สามารถ พัฒนาตนเองให้มีความเข้มแข็ง มีพลังใจในการมีชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย มีความสุข สงบและมี สติ ดังนั้นการปฏิบัติธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาทำให้มนุษย์ค้นพบความหมายของจิตวิญญาณทำ ให้ความผาสุกของจิตวิญญาณเพิ่มขึ้น จิตวิญญาณในแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับ การเลี้ยงดูในครอบครัว ค่านิยม ความเชื่อ การนับถือศาสนาและปรัชญาในการดำเนินชีวิต ซึ่งเป็นส่วน สำคัญของพลังชีวิตที่จะทำให้บุคคลมีความเป็นตัวของตัวเอง มีการดำเนินชีวิตอย่างมีจุดหมายและ เป้าหมายที่ชัดเจน เป็นแรงจูงใจ แรงศรัทธาของมนุษย์ที่มีต่อสิ่งที่มีค่าสูงสุดของชีวิต สิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือศาสนาที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ จะบันดาลให้มนุษย์เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณและพบ ความสุขที่แท้จริงของชีวิต

ในขณะที่เดียวกันสาระแท้ อันเป็นประโยชน์สูงสุดที่แท้จริงของมนุษย์ คือ จิตใจที่ผาสุก อย่างยั่งยืนเท่านั้น นอกนั้นไม่ใช่สาระแท้ ไม่ใช่ประโยชน์แท้เลย จิตใจที่ผาสุกแท้ คือ จิตใจที่มี

ปัญญารู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่บนโลกไม่ว่าจะเป็นสิ่งมีชีวิต สิ่งไม่มีชีวิต ดิน น้ำ ลม ไฟ กิจกรรมการทำงาน ความดี ความชั่ว ความเหมาะสม ความไม่เหมาะสม ความถูกต้อง ความไม่ถูกต้อง ความเจ็บป่วย ความไม่เจ็บป่วย ปัญหาต่าง ๆ ทั้งหมดในโลก ไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์ ไม่ใช่ทุกข์ในใจเรา แต่เป็นเพียงวัตถุธาตุพลังงาน ที่เป็นกลาง ๆ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป หมุนวนอยู่ในโลก トラบชั่วกาลนาน ไม่มีหมดไปอย่างถาวร และไม่มีตั้งอยู่อย่างถาวร มีเพียงผู้ที่ฝึกฝนจนได้จิตวิญญาณที่ผาสุกอย่างยั่งยืนแท้จริงเท่านั้นที่เลือกจะเกิดก็ได้ เลือกจะดับก็ได้

ในการทำงานหรือทำกิจอะไรก็ตาม เมื่อทำเสร็จหรือทำยังไม่เสร็จ แต่มีเหตุจัดสรรให้ต้องกระทำอย่างอื่น ควรทำใจพร้อมที่จะปรับเปลี่ยน (ไม่ยึดมั่นถือมั่น) ไปทำอย่างอื่นตามเหตุปัจจัย ณ เวลานั้น เป็นสิ่งที่ดี เพราะจะทำให้ไม่ทุกข์ใจ และพึงทำใจว่าการกระทำและผลที่ผ่านมานั้นก็ดีที่สุดแล้วที่เป็นไปได้จริง (มุกิตา-ยินดีที่เกิดดีขึ้น) จากนั้นก็ทำใจให้ผาสุกกับการปล่อยวาง การกระทำนั้น ๆ รวมถึงผลของการกระทำนั้น ๆ ให้เกิดดับอยู่บนโลกเป็นธรรมดา เป็นกลาง ๆ ไม่ดูดี ไม่ผลึก ไม่รัก ไม่เกลียด ไม่สุข ไม่ทุกข์ในใจเรา แต่เรามีความผาสุกในใจกับความไม่สุขไม่ทุกข์ ไม่ดูดี ไม่ผลึก ไม่รัก ไม่เกลียด (อุเบกขา-ทำใจให้เป็นกลาง ปล่อยวางความติดยึดและเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง) นั่นแหละคือสาระแท้ที่ควรทำ เพราะสาระแท้ คือ ความผาสุกที่ยั่งยืนในใจเรา

๕.๑.๓ ความสัมพันธ์ระหว่างหลักไตรลักษณ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณพบว่า หลักไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเป็นหลักธรรมที่มีความเกี่ยวเนื่องกันและเป็นคำสอนสากลใช้กับทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโลก พระพุทธเจ้าทรงสอนไตรลักษณ์เพื่อให้นักศึกษาเกิดความเข้าใจในเรื่องชีวิตของมนุษย์ว่าชีวิตว่า มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา ตามกฎของไตรลักษณ์ ความผาสุกทางจิตวิญญาณในทุกระดับสัมพันธ์กับหลักไตรลักษณ์ในแง่ที่ว่า หมายความว่าความผาสุกระดับใดล้วนตกอยู่ในกฎของไตรลักษณ์ ความผาสุกระดับปัจเจกคือความสุขที่เกิดจากการใช้ปัญญาพิจารณาและพัฒนาตัวตนจากภายในของตัวบุคคลที่มีการเข้าใจถึงหลักไตรลักษณ์ แล้วก่อเกิดความผาสุกจากภายใน และแสดงออกสู่ภายนอก ไปสู่สังคม สู่สิ่งแวดล้อม และสังคมกับสิ่งแวดล้อมก็ย้อนกลับมาให้ตัวบุคคลนั้นได้รับความสุขจากที่ได้รับรู้และสัมผัสธรรมชาติจนนำไปสู่ความผาสุกที่อยู่เหนือผัสสะ ยากที่จะหาเหตุผลรองรับ แต่ท้ายที่สุดแล้วก็กลับเข้ามาในจิตวิญญาณของตัวบุคคล มนุษย์เรานั้นมีศักยภาพที่จะเรียนรู้และเข้าถึงความจริง ความดี ความงาม ที่มีอยู่แล้วในธรรมชาติของตนเอง ขอเพียงแต่เราตระหนักรู้ ใช้ชีวิตอยู่บนหนทางของพัฒนาจิตทางจิตวิญญาณผ่านการเจริญสติ ปฏิบัติภาวนา ทำสมาธิ หรือปฏิบัติตนตามหลักศาสนา เราจะสามารถปลดปล่อยตนเองให้หลุดพ้นจากความคับแคบยึดติดในตัวตน เป็นอิสระ เข้าถึงความสุขภายในและค้นพบคุณค่าในตนเอง เกิดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ การที่เรามีสุขภาวะทางจิตวิญญาณจะส่งผลให้เรามีสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต และเกิดสุขภาวะทางสังคมและสุขภาวะทางสังคมนั้นก็ส่งผลย้อนกลับมาเป็นปัจจัยให้เราเกิดการพัฒนาทางจิตวิญญาณไปสู่ความสมบูรณ์ สิ่งเหล่านี้มีความเชื่อมโยงเป็นหนึ่ง

เดียว การพัฒนาทางจิตวิญญาณของเรานั้นจึงมิได้หมายถึงการกระทำเพื่อตนเองฝ่ายเดียวหากแต่หมายถึง การกระทำเพื่อส่วนรวมเพื่อความสุขสงบ ความรัก ความสมานไมตรีของสังคมรวมทั้งตัวเราเอง

ความสุขทั้งทางกายและทางใจ ย่อมมีส่วนสัมพันธ์กัน ไม่อาจจะแยกให้ขาดจากกันได้ เพราะต่างก็ต้องพึ่งพาอาศัยกันและกัน จะขาดเสียอย่างใดอย่างหนึ่งหาได้ไม่ การปฏิบัติได้เกิด "ความพอดี" ไม่มากและไม่น้อยเกินไป ไม่ว่าในส่วนกายหรือใจก็ตาม ก็ย่อมจะเกิดความสุขโดยปราศจากความทุกข์ ที่แอบแฝงตามมา กล่าวสั้นๆ ความสุขก็คือความสบายกาย และสบายใจ ในสองอย่างนี้ ความสุขใจ นับว่าเป็นยอดแห่งความสุขในโลก และทุกคนก็สามารถที่จะบรรลุความสุขใจนี้ได้ตลอดเวลา

ดังนั้นจึงควรดำรงชีวิตให้สอดคล้องกับความเป็นจริง เพื่อนำชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ที่เรียกว่า พระนิพพาน คือจุดหมายสูงสุดของชีวิตในพระพุทธศาสนา ความเป็นจริงของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์คือ ชีวิตต้องมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาไม่มีใครต้านกระแสแห่งความเปลี่ยนแปลงได้ ในโลกนี้ไม่มีอะไรคงที่ ไม่มีอะไรเที่ยงแท้ นอกจากความเปลี่ยนแปลง ซึ่งกฎไตรลักษณ์สอดคล้องกับการยอมรับตามทฤษฎีของนักปรัชญาตะวันตกที่ได้ยืนยันความเปลี่ยนแปลงว่าเป็นลักษณะที่แท้จริงของสรรพสิ่ง ทุกสิ่งเป็นอนิจจังคือเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปเป็นธรรมดา เมื่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น สิ่งนั้นจะเปลี่ยนสภาพหนึ่งไปสู่สภาพหนึ่ง จึงได้มีการยอมรับว่าความเปลี่ยนแปลงมีจริงตามกาลเวลา

สรุปได้ว่าความสัมพันธ์ระหว่างหลักไตรลักษณ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของมนุษย์ เกิดจากการที่มนุษย์มีความรู้แจ้งและเข้าใจ รวมทั้งเกิดการยอมรับว่าชีวิตมนุษย์ทุกคนล้วนตกอยู่ใต้กฎไตรลักษณ์

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

จากผลของการศึกษาศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างหลักไตรลักษณ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณ ผู้วิจัยได้พบว่า มีหัวข้อที่น่าสนใจ ดังนี้

๑. ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการนำหลักไตรลักษณ์กับหลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคมไทย
๒. ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความผาสุกทางจิตวิญญาณกับการทำงานในอาชีพ

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

ฉันทนา อูสาหลักชัย. **พุทธปัญญา คู่มือสร้างปัญญา**. กรุงเทพมหานคร : ธนัชการพิมพ์, ๒๕๕๒.

ชาญ วงศ์บาลี. **พระวิสุทธิธรรม**. กรุงเทพมหานคร, โรงพิมพ์ธรรมบรรณาการ, ๒๕๒๕.

บุญสืบ อินสาร. **พจนานุกรมบาลี-ไทย ธรรมบทภาค ๑-๔**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๕.

ปิ่น มุกข์กันต์ (พ.อ.). **ประมวลศัพท์ศาสนา สำหรับนักศึกษาและประชาชน**. กรุงเทพมหานคร : คลังวิทยา, มปป.

_____. **พุทธศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). **ไตรลักษณ์**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัต**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๔๘.

_____. **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ “คำวัต”**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๑.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). **พจนานุกรมธรรมของท่านพุทธทาส**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๙.

พระธรรมธีรราชมหามุนี. **มรรค ผล นิพพาน**. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต). **การศึกษากับเศรษฐกิจ ฝ่ายไหนจะรับใช้ฝ่ายไหน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๕.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๙. กรุงเทพมหานคร : เอสอาร์ พริ้นติ้งแมสโปรดักส์, ๒๕๔๗.

- _____ . **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.
- _____ . **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.
- _____ . **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : ดวงแก้ว, ๒๕๔๔.
- _____ . **พุทธศาสนากับการพัฒนามนุษย์**. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙.
- _____ . **เพื่อชุมชนแห่งการศึกษาและบรรยากาศแห่งวิชาการ**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๒.
- _____ . **ระลึกถึงความตายและวิธีปฏิบัติให้ถูกต้องต่อความตาย**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๙.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิกจำกัด, ๒๕๕๐.
- _____ . **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิบรรจงสนิท, ๒๕๕๓.
- _____ . **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๒. กรุงเทพมหานคร : พุทธธรรมประดิษฐาน ๒๖ ศตวรรษกาล, ๒๕๕๕.
- _____ . **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๕. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัม, ๒๕๕๕.
- พระพุทธโฆสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค ฉบับ ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร)**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์พรินต์ติ้งจำกัด, ๒๕๔๖.
- พระมหาสมจินต์ สมนาญโย (วันจันทร์). **พุทธปรัชญาสาระและพัฒนาการ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.
- พระมหาสุทิตย์ อากาศโร (อบอู่) ดร. และคณะ. “การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา”. **รายงานวิจัย**. กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.
- พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธรรมจิตโต). **ทำความดีมีความสุข**. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙.
- พระราชวรมุนี (ประยูร ธรรมจิตโต). **ปรัชญากรีก บ่อเกิดภูมิปัญญาตะวันตก**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๔๒.
- พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตโต). **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๙.

พระศรีคัมภีร์ญาณ, รศ.ดร. (สมจินต์ วันจันทร์). **พุทธปรัชญา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). พระคัมภีร์สาราภิงค์ แปล. **มหาสติปัญญาสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

_____ . รจนา. พระคัมภีร์สาราภิงค์ แปลและเรียบเรียง. **อนัตตลักขณสูตร**. กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๖.

พิชัย ผกาทอง. **มนุษย์กับสังคม**. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

พุทธทาส อินทปโย. **คู่มือมนุษย์**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๐๑.

พุทธทาสภิกขุ. **คู่มือมนุษย์**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๕๐.

พุทธทาสภิกขุ. **อนัตตาของพระพุทธเจ้า**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๒.

พาริตา อิบราฮิม. **ปฏิบัติการประเมินสุขภาพอนามัย**. กรุงเทพมหานคร : สมเจริญวิทยานิพนธ์, ๒๕๓๙.

_____ . **เรื่องของจิตวิญญาณ การพยาบาลในมิติจิตวิญญาณ**. กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๔.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ๒๕๔๒**. กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์, ๒๕๔๖.

_____ . **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน**. กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๕๖.

วาริญา ภาวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม. **จิตวิทยาพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน). **จิตวิญญาณในพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๔๒. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๕๘.

สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี. **WHAT DID THE BUDDHA TEACH**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรมศาสนา, ๒๕๒๐.

สุจิตรา อ่อนค้อม. **ปรัชญาเบื้องต้น**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๔๐.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. **พจนานุกรมศัพท์พระพุทธศาสนา ไทย-อังกฤษ อังกฤษ-ไทย**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

สุรางค์ ไคว่ตระกูล. **จิตวิทยาการศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

แสง จันทร์งาม. **ปรากฏการณ์ทางจิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัทธีระการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๔.

อวยพร ตันมุขยกุล. “การตอบสนองความต้องการด้านจิตวิญญาณโดยใช้กระบวนการพยาบาล”.

การพยาบาลในมิติจิตวิญญาณ. กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๔.

อุดม รุ่งเรืองศรี. (ศาสตราจารย์ ดร.). **พจนานุกรมล้านนา-ไทย ฉบับแม่ฟ้าหลวง.** ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๑, เชียงใหม่ : โรงพิมพ์เมือง, ๒๕๔๗.

(๒) บทความ :

ทัศนีย์ ทองประทีป. “กิจกรรมการพยาบาลด้านจิตวิญญาณ”. **วารสารสภาการพยาบาล.** ๑๕ (๓), ๒๕๔๓ : ๕๕-๖๔.

ประเวศ วะสี. “บนเส้นทางชีวิตภายในการเจริญสติ”. **หมอชาวบ้าน.** ๒๒ (๒๕๔), ๒๕๔๓ : ๔๑-๔๔.

_____ . “สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางจิตวิญญาณ”. **หมอชาวบ้าน.** ๒๒ (๒๖๑), ๒๕๔๔ : ๔๑-๔๖.

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด. “เรื่องเด่นจากปก : สุขภาวะทางจิตวิญญาณ”. **หมอชาวบ้าน.** ๒๒ (๒๖๑), ๒๕๔๔ : ๑๔-๑๖.

เพ็ญศรี วัฒนากร และคณะ. “ความผาสุกทางจิตวิญญาณและจิตวิญญาณในการทำงานของหัวหน้าหอผู้ป่วย โรงพยาบาลทั่วไป ภาคใต้”. **วารสารวิทยบริการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์,** ปีที่ ๒๗ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม, ๒๕๕๙) : ๑๑๕-๑๒๖.

สมพันธ์ หิญชีระนันท์. “การพยาบาลเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณ”. **วารสารพยาบาลศาสตร์.** ๔๗ (๓), ๒๕๔๑ : ๑๔๒-๑๔๔.

สุรเกียรติ อาชานานุภาพ. “เอดส์”. **หมอชาวบ้าน.** ๑๗ (๒๐๐๘, ๒๕๔๓) : ๒๔ - ๒๗.

(๓) วิทยานิพนธ์ :

กัลยา พลอยใหม่. “ความผาสุกทางจิตวิญญาณของเด็กวัยรุ่น”. **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๕.

กลุ่มพัฒนาระบบงานและอัตรากำลังกองการเจ้าหน้าที่ กรมส่งเสริมการเกษตร. “การศึกษาความผาสุก ความพึงพอใจและแรงจูงใจในการทำงานของบุคลากรกรมส่งเสริมการเกษตร”, **รายงานวิจัย.** กรมส่งเสริมการเกษตร, ๒๕๕๕.

ฉวีวรรณ ไพรวลัย. “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การปฏิบัติกิจทางศาสนา พฤติกรรมการดูแลทางการพยาบาลกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ป่วยเอดส์ โรงพยาบาลบาราศนราดूर”. **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

ชญาดา สามารถ. “ประสบการณ์การมีอาการเหนื่อยล้า การจัดการอาการเหนื่อยล้าและความผาสุกทางจิตใจในผู้ป่วยเด็กโรคเอส.แอล.อี”. **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๓.

ณัฐวรรณ คำแสน. “ความสัมพันธ์ระหว่างบทบาทการสอนการพยาบาลจิตวิญญาณของอาจารย์ ความผาสุกทางจิตวิญญาณของนักศึกษา กับพฤติกรรมพยาบาลจิตวิญญาณตามการรายงานของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข”. **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

ธัญญา น้อยเปียง. “การรับรู้ความรุนแรงของการเจ็บป่วย การสนับสนุนทางสังคม และความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม”. **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๕.

นงเยาว์ กันทะมูล. “ความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุโรคมะเร็งปอด”. **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๖.

พระครูสุนทรสุตสาร (พยุ่ง กตปุญโญ). “ศึกษาวิเคราะห์ชั้น ๕ อันเป็นภูมิของวิปัสสนา เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระบวร กตปุญโญ (พงษ์ชาติ). “การศึกษาเปรียบเทียบทัศนะเรื่องอนัตตาในพุทธปรัชญาเถรวาทกับทัศนะของฌอง-ปอล ซาทร์”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พระมหานิยม สีส้วโร (เสนารินทร์). “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องอนัตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

พระมหาสุนันท์ จันทโสภโณ (ดิษฐ์สุนนท์). “การศึกษาคำสอนเรื่องไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

ฟาริดา อิบราฮิม. **ปฏิบัติการประเมินสุขภาพอนามัย**. กรุงเทพมหานคร : สมเจริญพาณิชย์, ๒๕๓๙.

วรารัตน์ วีระเทศ. “วิเคราะห์หลักอนัตตาในทัศนะพุทธทาสภิกขุ”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๔๑.

วิศิษฐ์ ชัยสุวรรณ. “ศึกษาวิเคราะห์ปัจจัยสมุปปาทในแนวปรมาตถสัจจะ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

- สมพร รัตนพันธ์. “ปัจจัยที่ทำนายภาวะจิตวิญญานของผู้ป่วยสูงอายุในโรงพยาบาล”. **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๕๐.
- สุภาวดี เนติเมธี. “ความหวัง พฤติกรรมการดูแลทางการพยาบาล การสนับสนุนทางสังคมกับความผาสุกทางจิตวิญญานของมารดาหลังคลอดที่ติดเชื้อเอชไอวี”. **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๗.
- สุริย์ชัย ชูช่วย. “การแสวงหาความสุขและคุณค่าของชีวิต กรณีศึกษาทัศนะกลุ่มคนต่างวัยในกรุงเทพมหานคร”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. สาขาวิชาจริยศาสตร์ศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๕.
- อรพินทร์ วีระฉัตร (บรรณาธิการ). **การประชุมวิชาการเรื่อง การพยาบาลในมิติจิตวิญญาน**. กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๔.

(๔) สื่ออิเล็กทรอนิกส์ :

- การคัดเลือกคนในพระพุทธศาสนา**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : www.tia.or.th/main.php?m=article&p=2&id=3. [๓๐ มกราคม ๒๕๕๙].
- กีสาคโคตรมี**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: www.84000.org/one/2/12.html. [๓๐ มกราคม ๒๕๕๙].
- ธวัชชัย วงศ์กัณหา. **การแพทย์ในฝันกับเสมสิกขาลัย**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.thaingo.org/stay2/news_health_231244.html. [๒ มิถุนายน ๒๕๕๙].
- ประโยชน์และการประยุกต์ใช้คำสอนเรื่องไตรลักษณ์**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: Buddhismphilosophy.blogspot.com/2010/09/blog-post_11.html. [๙ มกราคม ๒๕๕๙].
- พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). **ธรรมะจากบูรพจารย์**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://manodham.com> [๒๕ ธันวาคม ๒๕๕๘].
- พระสำราญ จารุณโณ. **หลักการหรือคาสอนแห่งพระพุทธศาสนา**. [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.phrasamran.com/index.php?name=page&id=45> [๑๐ มกราคม ๒๕๕๙].
- พุทธบูชา. **กฎไตรลักษณ์**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.oocities.org/sakyaputto/triluk.htm> [๙ มกราคม ๒๕๕๙].
- วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. **การบำเพ็ญทุกรกิริยา**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.wikiwand.com/th/%B2> [๒๐ กันยายน ๒๕๖๑].
- ศราวุธ อยู่เกษม. **ความผาสุก**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.gotoknow.org/blogs/post/17291>. [๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐].

- ศูนย์จิตวิทยาสุขภาพและสุขภาวะสาธารณสุข. **ความสุขคืออะไร**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.chulawellness.com/index.php?option=com_content&view=article&id=73%3A2010-11-28-17-29-48&catid=37%3Aarticle&Itemid=58 [๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐].
- P.Rinchakorn. **กฎธรรมชาติของสรรพสิ่ง : กลไกว่าด้วยการปรับสมดุล**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://www.gotoknow.org/posts/495199> [๙ มกราคม ๒๕๕๙].

๒. ภาษาอังกฤษ :

1. SECONDARY SOURCE

(I) Books :

- Anatta. **The Three Basic Facts of Existence III Impermanence**. Collected Essays. Kandy Srilanka, 1974.
- Carson, V.B., “Spirituality”, in J.M. Leahy & P.E. Kizilay (Eds). **Foundations of nursing practice : A nursing process approach**. Philadelphia : W.B. Saunders, 1998.
- Chinchore Mangala R. **Anatta / Anatmata : An Analysis of Buddhist Anti – Substantialist Crusade**. Indian Books Center, Delhi – India, 1995.
- Craven, R.F., & Himle, C.J.. **Fundamental of Nursing : Human health and function**. Philadelphia : J.B. Lippincott, 1992.
- Dauids TWR, Stede W., **The Pali Text Society's Pali-English Dictionary**. London : Oxford Pali Text Society, 1998.
- Ellison, C.W. **Nursing : A human need approach**. Philadelphia : J.B. Lippincott, 1994.
- Hungelmann, J., et al. **Development of the JAREL Spiritual Well- Being Scale**. Philadelphia : J.B. Lippincott, 1987.
- Nayanaponika Mahathera. **The Road To Inner Freedom**. Buddhist Publication Society Kandy Srilanka, 1982.
- Norman, K.R. (Tr.). **Theragatha**. London: Pali Text Society. 1969.
- O’Brien, M.E., **Spirituality in nursing : Standing on holy ground**. Boston : Jones and Bartlett, 1999.
- Orem, Dorothea Elizabeth. **Nursing Concepts of Practice**. 4th ed. St. Louis: C.V. Mosby Year Book, 1991.

- Paloutzian, R.F., & Ellison, C.W. **Loneliness Spiritual Well – Being and Quality of Life**. In L.A. Peplau, & P. Perlman (Eds). “Loneliness : A Sourcebook of Current Theory”. **Research and Therapy**. New York : Wiley Interscience, 1982.
- P.A. Potter., & Perry, A.G. **Basic Nursing : A critical thinking approach and non terminally ill hospitalized adults and well adults**. 4 th ed. Philadelphia : Mosby, 1999.
- Venerable Mahasi sayadaw. **The Great Discourse On notself (Anattalakkhana Sutta)**. Bangkok : Buddhadhamma Foundation, 1996.
- Venerable Rahula W. **What The Buddha Taught**. Bangkok Thailand : Haw Trai, 1990.
- Verna Benner Carson. **Spiritual Dimension of nursing practice**. Philadelphia : W.B. Saunder, 1989.
- Warder A.K. **Indian Buddhism**. Delhi : Motilal Banarsidass Publishers Private Limited, 1970.
- Wickremesinghe, K.D.P. **The Biography of the Buddha**. Columbo: J.W.Mawata, 1972.
- Woodward F.L. **The Book of The Kindred Sayings**. (Sanyutta – Nikaya) or Grouped Suttas Past IV, (The Pali Text Society of Ocford, 1996.
- Yasui Ryud. **Theory Of Soul In Theravada Buddhism**. India : Atisha Memorial Publishing Society Calcatta , 1994.

(II) Article :

- Berggren-Thomas. P., “Spiritual in aging: spiritual need or spiritual journey”. **Journal of Gerontological Nursing**. 21 (3), 1995 : 5-10.
- Burkhardt, M.A. “Spiritual : An analysis of the concept”. **Holistic Nursing Practice**. 3 (3), 1989 : 69-77.
- Carson, V.B. & Green, H. “Spiritual well-being : A predictor of hardiness in patient with acquired immunodeficiency syndrome”. **Journal of Professional Nursing**. 8 (40), 1992 : 209-220.
- Colleen S. McClain, Barry Rosenfeld, William Breitbart, “Effect of spiritual well-being on end-of-life despair in terminally-ill cancer patients”. **THE LANCET**. 361 (May 10), 2003 : 1603.

- Coward, D.D., “Meaning and purpose in the lives of persons with AIDS”. **Public Health Nursing**. 11 (5), 1994 : 331-336.
- Ellison, C.W., “Spiritual well-being : Conceptualization and measurement”. **Journal of Psychology and Theology**. 11 (4), 1983 : 330-340.
- Fehring, R.J., Miller, J.F., & Show, C. “Spiritual well – being religiousness hope depression and mood status in elderly people coping with cancer”. **Oncology Nursing Forum**, 24 (4), 1997 : 663 – 671.
- Ferrell, B.R., Grant, M., Funk, B., & Otis – Green, N., “Quality of Life in Breast Cancer Part II : Psychological and Spiritual Well – Being”, **Cancer Nursing**, 21 (1), 1998 : 1 – 9.
- Frenslar, J.I., Klemm, P., & Miller, M.A., “Spiritual Well – Being and demands of illness in people with colorectal cancer”. **Cancer Nursing**. 22 (2), 1999 : 134-140.
- Highfield, M.F., & Carson, V.B., “Spiritual need of patient : Are they recognized”, **Cancer Nursing**, 6 (3), 1983 : 187-192.
- Highfield, M.F., “Spiritual health of oncology patients”. **Cancer Nursing**. 15 (1), 1992 : 1-8.
- Hungelmann, J., Ross, E.K., Klassen, L., & Stollenwerk, R. “ Focus on Spiritual Well– Being : Harmonious Interconnectedness of Mind-Body–Spirit”. Use of the JAREL spiritual well–being Scale. **Geriatric Nursing**, 17 (6), 1996 : 262–266.
- Jeremy Bentham, **An Introduction to the Principles of Moral and Legislation**, (London : Athlone Press, 1748-1832).
- Landis, B.J. “Uncertainly, Spiritual Well – Being, and Psychosocial Adjustment to Chronic Illness ”. **Issue in Mental Health Nursing**, 17, 1996 : 217 – 231.
- Mickley, J.R., Soeken, K., & Belcher, A. “ Spiritual well – being religiousness and hope among woman with breast cancer”. **IMAGE : Journal of Nursing Scholarship**, 24 (4), 1992 : 267 – 272.
- Miller, J.F., “Assessment of loneliness and spiritual well-being in chronically ill and healthy adults”. **Journal of Professional Nursing**. 1 (2), 1985 : 79-85.
- Peri, T.C., “Promoting spirituality in persons with acquired immunodeficiency syndrome :A nursing intervention”, **Holistic Nursing Practice**, 10 (1), 1995 : 68-76.

- Ross, L.A., “Elderly patients’ perception of their spiritual needs and care : A pilot study ”. **Journal of Advanced Nursing**. 26 (4), 1997 : 710 – 715.
- _____. “The spiritual dimension: Its important to patient’s health, well-being, and quality of life and its implications for nursing practice”. **International Journal Research**. 15 (1),1995 : 44-58.
- Smucker, C.A., Phenomenological description of the experience of spiritual distress, **Nursing Diagnosis**, 7 (2), 1996 : 81-91.
- Stoll, R.I., “Guidelines for spiritual assessment”. **American Journal of Nursing**. September, 1979 : 1574-1577.
- Shaffer, J. “Spiritual distress and critical illness”. **Critical Care Nursing**. 11 (1), 1991 : 42–45.
- Verna Benner Carson. **The relationship of spiritual well – being selected demographic variable health indicators and AIDS related activity to hardiness in person who were HIV positive or were diagnosed with ARC or AIDS [CD-ROM]**, Abstract from Pro Quest. File : Dissertation Abstract Item : 9807270.

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ : นายบุญมี แก้วตา
- ว/ด/ป เกิด : วันพฤหัสบดีที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๒๖
- สถานที่เกิด : ๑๔๖ หมู่ที่ ๙ ตำบลบ่อสลี อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่
- การศึกษา : พ.ศ. ๒๕๔๒ นักรรรมชั้นเอก สำนักเรียนวัดศรีโสดา จังหวัดเชียงใหม่
: พ.ศ. ๒๕๔๔ มัธยมปลาย โรงเรียนสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ วัดศรีโสดา
(พระอารามหลวง) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
: พ.ศ. ๒๕๔๙ ปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ ๒)
สาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- สถานที่ทำงาน : บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่
- ปีที่เข้าศึกษา : พ.ศ. ๒๕๕๗
- ปีที่สำเร็จการศึกษา : พ.ศ. ๒๕๖๑
- ที่อยู่ปัจจุบัน : ๕๔/๕๔๑ หมู่ที่ ๔ ตำบลสันป่าตอง อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่
๐๙๒-๓๓๖๖๖๙๓