

ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างหลักไตรลักษณ์กับหลักความ  
ผาสุกทางจิตวิญญาณ  
A Study of Relationship Between the Tilakkhana and  
Spiritual Well-Being of Life

นายบุญมี แก้วต<sup>1</sup>

พระมหารังสี ฐานวฑุโฒ<sup>2</sup>, วิโรจน์ วิชัย<sup>1</sup>, พระครูศรีปริยัตยารักษ์<sup>1</sup>,

ประเสริฐ บุปผาสุ<sup>1</sup>, Boonmee Kaewta<sup>1</sup>

Phramaha Rangsey Thanavuddho<sup>2</sup>, Virot Vichai<sup>1</sup>

Phrakrusripariyattayarak<sup>1</sup>, Prasert Buppasuk<sup>1</sup>

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่<sup>1</sup>, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย<sup>2</sup>

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus<sup>1</sup>

Mahamakut Buddhist University<sup>2</sup>

Corresponding Author, E-mail: boonmee.kaew@mcu.ac.th

### บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาหลักไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนา 2) เพื่อศึกษาเรื่องความผาสุกทางจิตวิญญาณ และ 3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างหลักไตรลักษณ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณ เป็นการศึกษาวิจัยเอกสาร

#### ผลการศึกษาพบว่า

1) ไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนา หมายถึง ลักษณะสามประการ หรือ อาการที่เป็นเครื่องกำหนดหมายให้รู้ถึงความจริงของสภาวธรรมทั้งหลาย ที่เป็นอย่างนั้นๆ คือ (1) ความเป็นของไม่เที่ยง (2) ความเป็นทุกข์ หรือ ความเป็นของคงทนอยู่ไม่ได้ และ (3) ความเป็นของมิใช่ตัวตน 2) ความผาสุกทางจิตวิญญาณเป็นลักษณะภายในของบุคคลที่แสดงออกถึงความสมบูรณ์พร้อมของร่างกายและจิตใจ เป็นพลังอำนาจที่นำไปสู่การมีความหมาย เป้าหมายและความหวังในการดำเนินชีวิต มีกำลังใจในการเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น 3) หลักไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นหลักธรรมที่มีความเกี่ยวเนื่องกันและเป็นคำสอนสากลใช้กับทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโลก พระพุทธเจ้าทรงสอนไตรลักษณ์เพื่อให้มนุษย์

เกิดความเข้าใจในเรื่องชีวิตของมนุษย์ว่า ชีวิต มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตาตามกฎของไตรลักษณ์ ความสัมพันธ์ระหว่างหลักไตรลักษณ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของมนุษย์เกิดจากการที่มนุษย์มีความรู้แจ้งและเข้าใจ รวมทั้งเกิดการยอมรับว่าชีวิตมนุษย์ทุกคนล้วนตกอยู่ใต้กฎไตรลักษณ์

**คำสำคัญ:** ไตรลักษณ์, ความผาสุกทางจิตวิญญาณ

## Abstract

The Research objectives of the study were 1) to study three Characteristic principles in Buddhism, 2) to study spiritual well-being, and 3) to study the relationship between three Characteristic principles and spiritual well-being. It is a documentary research.

### The results were found that:

1) Tilakkhana in Buddhism means three characteristics or the appearances that determine to realize the truth of all Dharma having the nature of (1) impermanence, (2) suffering or unbarability, and (3) non-being. 2) The Spiritual well-being is an internal characteristic of a person expressed through the physical and mental complete well-being. It is the power leading to meaning, goal and hope in living the life and to encourage one facing against the occurring various situations. 3) The principle of three characteristics is the Impermanence, Suffering, and Soulless. They are interconnected to each other and regarded as the universal doctrine that apply to everything in the World. The Buddha taught three characteristics to human beings for their understanding the nature of life: arising, existing and ceasing. Whatever is impermanent is subject to suffer and has none Self. according to the rules of three characteristics. The relationship between three Characteristic principles and spiritual well-being of human beings arises from having known and understood and accepted that all human lives fall under the law of three Characteristics.

**Keywords:** three Characteristics, spiritual well-being

## บทนำ

พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนที่มุ่งสอนให้มนุษย์มีการดำเนินชีวิต ที่เรียกว่า “พรหมจรรย์” เพื่อพัฒนามนุษย์ให้ไปสู่เป้าหมาย คือ ความพ้นทุกข์ ดังคำกล่าวสรุปการตรัสรู้ของ พระพุทธองค์และการบรรลุความเป็นพระอรหันต์ของพระสาวกว่าชาติสิ้นไปแล้ว พรหมจรรย์เสร็จสิ้นลงแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำแล้ว กิจอื่นๆ จะต้องทำเพื่อการนี้ ย่อมไม่มีอีก ภิกษุใดเป็นพระอรหันตชีนาสพ อยู่จบพรหมจรรย์แล้วทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระได้แล้ว บรรลุประโยชน์ได้โดยลำดับแล้ว สิ้นภวสังโยชน์แล้ว หลุดพ้นเพราะรู้โดยชอบ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 11 ข้อ 186: 145)

พระพุทธพจน์นี้แสดงถึงวัตถุประสงค์ของชีวิตมนุษย์ คือ การบรรลุพระนิพพาน ได้แก่ การหลุดพ้นอย่างสิ้นเชิงจากทุกสิ่งทุกอย่างทั้งรูปธรรมนามธรรม คือ “ความสิ้น ราคะ โทสะ โมหะ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 18 ข้อ 314: 331) “และ ความสิ้นตัณหา” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 21 ข้อ 34: 45) คือจุดจบแห่งทุกข์ เมื่อไม่มีทุกข์บีบคั้นจึงเป็นภาวะแห่งความผาสุกที่แท้จริง ทั้งฝ่ายรูปธรรมและจิตวิญญาณ

แนวคิดทางพระพุทธศาสนาเป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์เพื่อไปสู่ประโยชน์ระดับสูงสุดในการดำเนินชีวิตและสังคมโดยรวมที่เรียกว่า “สังคมอุดมปัญญา” ซึ่งเป็นความผาสุกทั้งกายและจิต ในระดับปัจเจกบุคคลและสังคม (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2542: 3) โดยมีแนวคิดที่ความจริงมีอยู่ตามธรรมชาติ พระพุทธเจ้าได้มาค้นพบความจริงและได้นำมาเปิดเผยชี้แจงแสดงอธิบายให้เข้าใจได้ง่าย ซึ่งความจริงนี้เรียกว่า สัจธรรมหรือกฎธรรมชาติ (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2542: 24) ชีวิตมนุษย์ก็เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ และเป็นไปตามความจริงหรืออยู่ใต้กฎนี้ด้วย จึงควรปฏิบัติและดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับความจริงของธรรมชาตินี้ เพื่อให้มนุษย์ได้ประโยชน์จากสัจธรรมที่พระพุทธองค์ทรงประกาศ พระศาสนาและเพื่อต้องการขยายปัญญาให้แก่สังคมมนุษย์ สามารถแบ่งได้ 2 ชั้น คือ (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2542: 26)

- 1) ปัญญาขั้นรู้หลักความจริง ได้แก่รู้ความจริงของธรรมชาติ
- 2) ปัญญาขั้นจัดสรรดำเนินการ ได้แก่ความสามารถในการประพฤติปฏิบัติต่อธรรมชาติหรือความจริงนั้นได้อย่างถูกต้องดีงาม

นอกจากนี้ก็มีจุดหมายที่อีกชั้นหนึ่งที่เรียกว่าจุดหมายหรือเป้าหมายขั้นบุคคล

ได้แก่ พระนิพพาน ซึ่งเป้าหมายแห่งนิพพานขั้นบุคคลนี้ จะไปสัมพันธ์กับเป้าหมายแห่งการบำเพ็ญประโยชน์สุขเพื่อชาวโลกเพราะผู้ใดไม่นิพพาน ผู้นั้นก็ไม่สามารถบำเพ็ญประโยชน์แก่ชาวโลกได้อย่างเต็มที่ บุคคลที่จะนิพพานก็ต้องเข้าถึง อนัตตลักษณะ ดับได้แม้กระทั่งตัวตน (ความนึกคิดถึง) เพราะไม่มีตัวตน (ที่ยึดถือไว้) มีความสุขหรือผาสุกเต็มเปี่ยมบริบูรณ์แล้ว ท่านผู้นี้แหละ จึงจะบำเพ็ญประโยชน์สุขเพื่อชาวโลกได้เต็มที่ (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2545: 12) ซึ่งในทางวิชาการสมัยใหม่ คำว่า “ความผาสุกทางจิตวิญญาณ” มีความหมายแตกต่างกันมาก และมีความซับซ้อนในการตีความ เช่น “ความผาสุกทางจิตวิญญาณ เป็นตัวบ่งชี้ของระดับจิตวิญญาณที่สำคัญอย่างหนึ่งของสุขภาพ เป็นความรู้สึกของความเกี่ยวพันเชื่อมโยงที่มีความกลมกลืนระหว่างตนเอง ผู้อื่น ธรรมชาติและสิ่งสูงสุด” (Hungelmann, J., 1987: 35) เป็นการแสดงออกถึงความมั่นคงของชีวิตที่มีความสัมพันธ์ กับตนเอง ชุมชน สิ่งแวดล้อม และสิ่งสูงสุด ซึ่งจะช่วยพุ่มพักและสร้างความเป็นองค์รวมให้แก่ชีวิต (Burkhardt, M.A., 1989: 69-77) ความผาสุกทางจิตวิญญาณเป็นสิ่งที่ได้มาเมื่อบุคคลค้นพบความสมดุลระหว่างคุณค่าในชีวิต เป้าหมาย ความเชื่อ และความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและผู้อื่น อันจะทำให้บุคคลมีความรัก ความศรัทธา ความหวัง และมีการค้นหาความหมายในชีวิต รวมทั้งทะนุบำรุงสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น การมีความหมายและเป้าหมายในชีวิต เป็นการรับรู้ถึงความผาสุกว่าชีวิตมีเป้าหมายหรือจุดมุ่งหมาย รู้ว่าตนเองต้องการจะทำสิ่งใด เพื่ออะไร อะไรคือความเหมาะสมกับตนเองในปัจจุบัน รวมทั้งมีความพึงพอใจในชีวิตทั้งในปัจจุบัน และในอดีต มองโลกในแง่ดี มองเห็นชีวิตและวันเวลาเป็นสิ่งที่มีความหมาย มีความพึงพอใจที่จะมีสัมพันธ์ภาพกับบุคคลรอบข้าง และมีความภาคภูมิใจในตนเอง (Potter. P.A., & Perry, A.G., 1999: 56-62) รวมทั้งความผาสุกทางจิตวิญญาณ ยังเป็นความสุข ความสงบ ที่เกิดจากความดี ความไม่เห็นแก่ตัว ปราศจากสิ่งรบกวนจิตใจ มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา มีสติ สมาธิ ปัญญา มีการเข้าถึงสิ่งสูงสุด เช่น พระรัตนตรัย พระนิพพาน

การศึกษาแนวคิดเรื่องหลักไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนา และแนวคิดเรื่องความผาสุกทางจิตวิญญาณ รวมทั้งได้มีการศึกษาประเด็นความสัมพันธ์ระหว่าง หลักไตรลักษณ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณ มีความสัมพันธ์กันอย่างไร เพื่อนำเสนอพุทธวิธีในการสร้างสรรค์ชีวิตที่ดีงามแก่บุคคลและมวลมนุษยในสังคมเกิดความสุขในการดำรงชีวิตในโลกปัจจุบัน

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาหลักไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนา

2. เพื่อศึกษาเรื่องความผาสุกทางจิตวิญญาณ
3. เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างหลักไตรลักษณ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณ

### ระเบียบวิธีวิจัย

ในการวิจัยเรื่องนี้เป็นการศึกษาวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยมีวิธีดำเนินการและขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

1. ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย ทั้งภาษาไทย และภาษาอังกฤษ จากแหล่งข้อมูลต่างๆ โดยศึกษาค้นคว้าจากแหล่งข้อมูล คือ ห้องสมุด มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ และสำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. นำข้อมูลที่ได้มาศึกษาวิเคราะห์ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับแนวคิด และสังเคราะห์ข้อมูล เขียนงานวิจัยพร้อมนำเสนอแนวคิดผู้วิจัย โดยให้เป็นไปตาม วัตถุประสงค์และตอบปัญหาที่ต้องการทราบ
3. ค้นหาการศึกษาวิจัยและจัดข้อมูลให้เป็นระบบเพื่อสะดวกต่อการเขียนงานวิจัย
4. สรุปผลการวิจัยและนำเสนองานวิจัย

### ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาหลักไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนา พบว่า สิ่งทั้งปวงทั้งที่เป็นนามธรรม รูปธรรมนั้น ล้วนตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะมีการเกิดขึ้น (อุปาทะ) ฐิติ (ตั้งอยู่) ภังคะ (ดับไป) ด้วยเหตุที่บุคคลยังไม่เข้าใจในเรื่องไตรลักษณ์อย่างแท้จริง เพราะเหตุว่ามีอวิชชาและสิ่งที่มาปิดบัง ไตรลักษณ์เอาไว้ จนทำให้ไม่เห็นหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าในเรื่องไตรลักษณ์ ทั้ง 3 อย่าง ดังนี้คือ 1) สันตติปิดบัง อนิจจลักษณะ 2) อิริยาบถ ปิดบังทุกข ลักษณะ 3) ขณสังขยา ปิดบัง อนัตตลักษณะ ที่เป็นความจริงของสังขารคือขันธ 5 ซึ่งได้แก่รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เมื่อบุคคลได้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน วิปัสสนาหรือปัญญา ก็จะเจริญขึ้นและเมื่อปัญญาเกิดขึ้น อวิชชา ก็จะดับไป จากนั้นเราก็สามารถมองเห็นธรรมชาติที่แท้จริงของสิ่งทั้งหลายด้วยเหตุนี้ การรู้แจ้งในไตรลักษณ์ไปสู่ความหลุดพ้น (วิมุตติ) ความบริสุทธิ์ (สุทธิ) ปัญญา (ปญญา) สันติ (สนธิ) และความดับทุกข์ (นิพพาน) ซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

การศึกษาเรื่องไตรลักษณ์จะทำให้เกิดความรู้และเข้าใจความเป็นไปของสรรพสิ่งในโลกที่ไม่เที่ยงแท้ แน่นอน เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป เหนืออำนาจการควบคุมขึ้นอยู่กับเหตุและปัจจัย ดังนั้นคุณค่าของการศึกษาจนรู้แจ้งชัดในหลักไตรลักษณ์จึงสามารถนำมาปฏิบัติตนในการดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท เว้นจากทำชั่ว มุ่งทำความดี ทำจิตใจให้บริสุทธิ์เป็นอิสระปลอดจากกิเลส ก็จะพบกับความสุขในชีวิต

2. ความผาสุกทางจิตวิญญาณ พบว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณเป็นลักษณะภายในของบุคคลที่แสดงออกถึงความสมบูรณ์พร้อมของร่างกายและจิตใจ เป็นพลังอำนาจที่นำไปสู่การมีความหมาย เป้าหมายและความหวังในการดำเนินชีวิต มีกำลังใจในการเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น จิตวิญญาณมีคุณสมบัติเป็นพลังงานที่ไม่สามารถพิสูจน์ได้ เชื่อว่ามีอำนาจเฉพาะตัวที่จะสามารถรู้สึก รู้คิด รู้จดจำ รู้แสดงออกทางพฤติกรรมหรือการกระทำใดๆ ของปัจเจกชน ของหมู่คณะ ของสังคม และมนุษย์ ทั้งมีดีกายภาพและมีดีทางพลังงาน จิตวิญญาณมีหน้าที่ในการควบคุมจิตใจ จิตใจควบคุมร่างกายและทำให้เกิดการผสมผสานกันระหว่างร่างกาย จิต สังคมและจิตวิญญาณของมนุษย์อย่างเป็นองค์รวม หากสุขภาพจิตดี จะช่วยให้สุขภาพกายดีด้วยและมีส่วนสำคัญในการป้องกันตนเองจากภาวะคุกคาม เป็นขุมพลังของชีวิตที่ช่วยในการดำรงไว้ซึ่งความสมดุลของสภาวะในทุกมิติ ความสุขที่แท้จริงมาจากภายในจิตใจหรือจิตวิญญาณที่มีความหลุดพ้นจากกิเลส ตัณหาทั้งปวง

ดังนั้นความผาสุกทางจิตวิญญาณ จึงเป็นจิตใจที่โน้มไปทางความดี ความมีสิริมงคลเชื่อว่าจิตใจที่เปี่ยมด้วยความเมตตา กรุณา ที่อยากให้คนอื่นมีความสุข ความผาสุกทางจิตวิญญาณทางพระพุทธศาสนาประกอบด้วย การให้ทาน รักษาศีล การเจริญสติ ภาวนา การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ใจเป็นสุข สามารถพิจารณาไตร่ตรองถึงปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างถ่องแท้ ส่งผลทำให้สามารถพัฒนาตนเองให้มีความเข้มแข็ง มีพลังใจในการมีชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย มีความสุข สงบและมีสติ การปฏิบัติธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาทำให้มนุษย์ค้นพบความหมายของจิตวิญญาณทำให้ความผาสุกของจิตวิญญาณ

สาระที่แท้จริงอันเป็นประโยชน์สูงสุดที่แท้จริงของมนุษย์ คือ จิตใจที่ผาสุกอย่างยั่งยืนเท่านั้น นอกนั้นไม่ใช่สาระแท้จริง ไม่ใช่ประโยชน์แท้เลย จิตใจที่ผาสุกแท้ คือ จิตใจที่มีปัญญารู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่บนโลกไม่ว่าจะเป็นสิ่งมีชีวิต สิ่งไม่มีชีวิต ดินน้ำลมไฟ กิจกรรมการงาน ความดี ความชั่ว ความเหมาะ ความไม่เหมาะ ความถูกต้อง ความไม่ถูกต้อง ความเจ็บป่วย ความไม่เจ็บป่วย ปัญหาต่าง ๆ ทั้งหมดในโลก ไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์ในใจเรา แต่เป็นเพียงวัตถุสสาร พลังงาน ที่เป็นกลาง ๆ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป หมุนวนอยู่ในโลก トラบชั่วกาลนาน ไม่มีหมดไปอย่างถาวร และไม่มีตั้งอยู่อย่างถาวร มีเพียงผู้ที่

ฝึกฝนจนได้จิตวิญญาณที่ผาสุกอย่างยั่งยืนแท้จริงเท่านั้นที่เลือกจะเกิดก็ได้ เลือกจะดับก็ได้

3. ความสัมพันธ์ระหว่างหลักไตรลักษณ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณพบว่า หลักไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเป็นหลักธรรมที่มีความเกี่ยวเนื่องกันและเป็นคำสอนสากลใช้กับทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโลก พระพุทธเจ้าทรงสอนไตรลักษณ์เพื่อให้มนุษย์เกิดความเข้าใจในเรื่องชีวิตของมนุษย์ว่าชีวิตว่า มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตามกฏของไตรลักษณ์ ความผาสุกทางจิตวิญญาณในทุกระดับสัมพันธ์กับหลักไตรลักษณ์ในแง่ที่ว่า ไม่ว่าจะความผาสุกระดับใดล้วนตกอยู่ในกฎของไตรลักษณ์ ความผาสุกระดับปัจเจกคือความสุขที่เกิดจากการใช้ปัญญาพิจารณาและพัฒนาตัวตนจากภายในของตัวบุคคลที่มีการเข้าใจถึงหลักไตรลักษณ์ แล้วก่อให้เกิดความผาสุกจากภายใน และแสดงออกสู่ภายนอก ไปสู่สังคม สู่สิ่งแวดล้อม และสังคมกับสิ่งแวดล้อมก็ย้อนกลับมาให้ตัวบุคคลนั้นได้รับความสุขจากที่ได้

## อภิปรายผล

การศึกษาเรื่องหลักไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนา ได้ศึกษาจากพระไตรปิฎก และ คัมภีร์ในพระพุทธศาสนา หนังสือและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาทั้งตามรูปศัพท์ และอรรถกถา เพื่อแสดงให้เห็นถึงความหมายของไตรลักษณ์ คำอธิบายไตรลักษณ์ในเชิงพรรณนาความให้พิสดาร ตามแนวแห่งพระอรรถกถาจารย์ พร้อมแสดงตัวอย่างให้เห็นความสัมพันธ์และเชื่อมโยงในหลักไตรลักษณ์ คำว่า ไตรลักษณ์ มาจาก คำ 2 คำ คือ คำว่า ไตร + ลักษณะ ภาษาบาลีว่า ตี+ลกฺขณานิ คำว่า ไตร หรือ ตี แปลว่า 3 คำว่า ลักษณะ หรือ ลกฺขณานิ แปลว่า อาการ หรือ ลักษณะ เมื่อนำเอาคำทั้งสองมารวมเข้ากันแล้วก็ได้ คำว่า ไตรลักษณ์ หรือ ตีลกฺขณานิ ซึ่งแปลว่า ลักษณะ 3 อย่าง คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ อนัตตา ความไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Three Characteristics of Existence แปลว่า ลักษณะ 3 อย่าง ซึ่งหมายถึง ลักษณะของสิ่งทั้งหลาย ทั้งที่เป็นสังขตธรรม และอสังขตธรรม สอดคล้องกับ บุญสืบ อินสาร (บุญสืบ อินสาร, 2555: 341)

ไตรลักษณ์เป็นลักษณะที่มีที่ปรากฏแก่สิ่งทั่ว ๆ ไป จะเป็นสิ่งมีชีวิตหรือไม่มีชีวิตก็ตาม มีสภาพที่เป็นสามัญ เช่นเดียวกัน คือ ไม่เที่ยง ความแปรปรวน ความเปลี่ยนแปลง ความไม่คงที่ ไม่คงอยู่สภาวะเดิม เป็นทุกข์ความทนได้ยาก ความลำบาก ความคับแค้น เป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน บังคับไม่ได้ ไม่อยู่ในอำนาจของใคร ไม่ตกอยู่ในอิทธิพล



หรือภายใต้การบังคับบัญชาของใครผู้ใดผู้หนึ่ง แต่หากต้องเป็นอย่างนั้นเสมอกัน ดังนั้นคุณค่าของหลักไตรลักษณ์ในด้านต่างๆ

1. คุณค่าทางด้านจริยธรรมมี 2 ประการ ดังนี้คือ

1) สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ มีความเกิดขึ้นและเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป ความสงบวางแห่งสังขารเหล่านั้น เป็นสุขซึ่งถึงคุณค่าในด้านการวางใจต่อสังขาร คือโลกและชีวิตให้รู้เท่าทันว่า สิ่งทั้งหลาย ซึ่งเป็นสภาพปรุงแต่งล้วนไม่เที่ยงแท้ยั่งยืน ต้องเปลี่ยนแปลงแปรปรวนไป ไม่อาจคงสภาพเดิมอยู่ได้

2) สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม (หรือจงบำเพ็ญกิจให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท ซึ่งถึงคุณค่าในด้านการปฏิบัติกิจหน้าที่เพื่อความมีชีวิตที่เรียกว่าเป็นอยู่หรือดำเนินไปอย่างถูกต้องตีมามโลกอันเป็นไปเพื่อประโยชน์สุขทั้งแก่ตนเองและบุคคลอื่น และเพื่อให้เข้าถึงบรมธรรมที่เป็นจุดหมายสูงสุดของชีวิต โดยให้รู้ตามความเป็นจริงว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงทั้งชีวิตและโลกล้วนเกิดจากองค์ประกอบทั้งหลายประมวลกันขึ้น ดำรงอยู่ได้ชั่วคราว ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน มีความบีบคั้น กดอัดขัดแย้งแฝงอยู่ทั้งภายนอกและภายใน จะต้องทรุดโทรมแตกสลายเปลี่ยนแปลง ปลายรูปไป ไม่อยู่ในอำนาจของความและจิตใจของตน คุณค่าข้อนี้เน้นด้านความไม่ประมาท เร่งรัดทำกิจ เป็นระดับโลกียะ เรียกว่า คุณค่าด้านการทำกิจ ซึ่งสอดคล้องกับ ประยุทธ์ ปยุตโต (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2534: 87-88)

ปัจเจกชนใดหรือบุคคลบุคคลหนึ่งมีความเข้าใจถึงหลักไตรลักษณ์นั้น เขาจะมีความสุขที่ดีหรือก่อให้เกิดความผาสุกได้อย่างแท้จริง การประสบความสำเร็จในชีวิตทุกๆ ด้าน ที่มีเหตุปัจจัยให้ในความหวังของแต่ละบุคคลมีไม่เหมือนกัน และเมื่อเขามีความสุขก็ทำให้บุคคลรอบข้าง ครอบครัว สังคม มีความสุขไปด้วย เพราะตัวปัจเจกชนคือจุดเริ่มต้นของครอบครัว สังคม และโลก เพราะในระดับปัจเจกชน ถ้ามีความเข้าใจในหลักไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ และอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน อย่างถ่องแท้แล้ว ก็จะไปสู่ความสุข ก่อเกิดความสัมพันธ์ไปสู่ความผาสุกทางจิตวิญญาณ หรือหากจะให้มีมีความสุขทางจิตวิญญาณก็ต้องรับรู้หรือเข้าใจในหลักไตรลักษณ์ว่าทุกสิ่งล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นของไม่มีตัวตน สอดคล้องกับ สุจิตรา อ่อนค้อม (สุจิตรา อ่อนค้อม, 2540: 15)

ความผาสุกทางจิตวิญญาณในทุกระดับสัมพันธ์กับหลักไตรลักษณ์ในแง่ที่ว่า ไม่ว่าความผาสุกระดับใดล้วนตกอยู่ในกฎของไตรลักษณ์ ความผาสุกระดับปัจเจกคือความสุข



ที่เกิดจากการใช้ปัญญาพิจารณาและพัฒนาตัวตนจากภายในของตัวบุคคลที่มีการเข้าใจถึงกฎไตรลักษณ์ แล้วก่อให้เกิดความผาสุกจากภายใน และออกสู่ภายนอกไปสู่สังคมสู่สิ่งแวดล้อม และสังคมกับสิ่งแวดล้อมก็ย้อนกลับมาให้ตัวบุคคลนั้นได้รับความสุขจากที่ได้รับรู้และสัมผัส จนนำไปสู่ความผาสุกที่อยู่เหนือผัสสะ ยากที่จะหาเหตุผลรองรับ แต่ท้ายที่สุดแล้วก็กลับเข้ามาในจิตวิญญาณของตัวบุคคล มนุษย์เรานั้นมีศักยภาพที่จะเรียนรู้และเข้าถึงความจริง ความดี ความงาม ที่มีอยู่แล้วในธรรมชาติของตนเอง ขอเพียงแต่เราตระหนักรู้ ใช้ชีวิตอยู่บนหนทางของพัฒนาจิตทางจิตวิญญาณ ผ่านการเจริญสติ ปฏิบัติภาวนา ทำสมาธิ หรือปฏิบัติตามตามหลักศาสนา เราจะสามารถปลดปล่อยตนเองให้หลุดพ้นจากความคับแคบยึดติดในตัวตน เป็นอิสระ เข้าถึงความสุขภายในและค้นพบคุณค่าในตนเอง เกิดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ การที่เรามีสุขภาวะทางจิตวิญญาณจะส่งผลให้เรามีสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต และเกิดสุขภาวะทางสังคมและสุขภาวะทางสังคมนั้นก็จะส่งผลย้อนกลับมาเป็นปัจจัยให้เราเกิดการพัฒนาทางจิตวิญญาณไปสู่ความสมบูรณ์ สิ่งเหล่านี้มีความเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียว การพัฒนาทางจิตวิญญาณของเรานั้นจึงมิได้หมายถึงการกระทำเพื่อตนเองฝ่ายเดียว หากแต่หมายถึง การกระทำเพื่อส่วนรวมเพื่อความสุขสงบ ความรัก ความสมานไมตรีของสังคมรวมทั้งตัวเราเอง

ภาวะที่ก่อให้เกิดความผาสุกนั้น คือ สุขภาวะทางกาย เป็นความสุขที่สัมผัสได้จากประสาททั้ง 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส และผิวหนัง เรียกว่า “กามคุณ 5” จัดว่าเป็นฝ่ายรูปหรือความสุขที่เกิดจากผัสสะ มีร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย ไม่ได้รื้ออุปกรณ์ทำลาย มีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมดี, สุขภาวะทางจิต คือความสุขที่สัมผัสได้จากจิต คือ ความสบายใจ ความสุขใจ ความอึ้งใจ 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 “ความพอดี” ไม่มากและไม่น้อยเกินไป ไม่ว่าในส่วนกายหรือใจก็ตาม ก็ย่อมจะเกิดความสุขโดยปราศจากความทุกข์ ที่แอบแฝงตามมา

ในความทุกข์ทั้งสองฝ่ายนี้ ความสุขทางใจ นับว่าเป็น “ยอมแห่งความสุข” ทั้งหมด ถ้าเรากระทำสิ่งใดแล้วจิตใจไม่มีความสุข แม้ว่าเราจะมีวัตถุมากมายครบถ้วน คอยอำนวยความสะดวกสุขทุกรูปแบบ ก็หาได้ก่อให้เกิดความสุขที่สมบูรณ์หรือแท้จริงไม่ แต่ในทางตรงกันข้าม แม้ว่าทางร่างกายจะขาดแคลนวัตถุ ที่จะอำนวยความสะดวก แต่ถ้าจิตใจมันมีปิติหล่อเลี้ยง มีความพอใจ มีความสงบใจ คนก็ย่อมจะประสบความสุขได้ กล่าวสั้นๆความสุขก็คือความสบายกาย และสบายใจ ในสองอย่างนี้ ความสุขใจ นับว่าเป็นยอดแห่งความสุขในโลก และทุกคนก็สามารถที่จะบรรลุความสุขใจนี้ได้ตลอดเวลา

การศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างหลักไตรลักษณ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณนั้นผู้วิจัยเห็นว่าจะต้องมีความเข้าใจกับประเด็นเหล่านี้ก่อนคือสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนและมีความสุขในพุทธศาสนา ก่อนที่จะวิเคราะห์ลงไปในเรื่องละเอียดของประเด็นสำคัญๆ ต่อไป

1. พระพุทธศาสนาอุบัติขึ้นเมื่อ ก่อนพุทธศักราช 45 ปี โดยมีพระบรมศาสดา สัมมาสัมพุทธเจ้าทรงค้นพบหลักสัจธรรมด้วยการตรัสรู้ สิ่งที่พระองค์ได้มาจากการตรัสรู้คือธรรมะ ซึ่งเป็นกฎเกณฑ์ที่ถูกต้องอันมีอยู่ตามธรรมชาติ พระองค์มิได้สร้างขึ้น หรือเป็นเจ้าของ เพียงแต่เป็นผู้ค้นพบ แล้วนำมาเผยแพร่แก่ประชาชนทั่วไป ให้เกิดมีปัญญาเห็นแจ้งสามารถทะลุฝ่าข้ามความมืดมนแห่งอวิชชาได้ และมองเห็นเป้าหมายของชีวิตอย่างชัดเจนสามารถปฏิบัติตามเป้าหมายนั้นอย่างได้ผล

พระพุทธศาสนาเกิดขึ้นมาเพื่อขจัดความทุกข์ให้แก่มนุษย์อย่างแท้จริง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า ทั้งในอดีตและปัจจุบัน ตถาคตจะพูดแต่เรื่องทุกข์ กับความดับทุกข์เท่านั้น เรื่องอื่นที่ไม่เกี่ยวกับเรื่องแก้ปัญหาความทุกข์ของมนุษย์ พระพุทธองค์จะไม่ตรัส ทรงเปรียบความรู้ (ธรรมะ) ที่พระองค์ตรัสรู้มีมากมายเหมือนใบไม้ที่อยู่ในป่า แต่ธรรมะที่มีความจำเป็นในการนำมาสอนเพื่อขจัดทุกข์นั้น เหมือนกับใบไม้ที่อยู่ในกำมือ ปัจจุบันนี้เป็นยุคแห่งข้อมูลข่าวสาร ปรากฏมีข่าวสารที่ไม่มีประโยชน์มากมาย อันเป็นพิษภัยแก่ผู้คน ก็เหมือนใบไม้ที่อยู่ในป่า เป็นข่าวสารที่ไม่มีประโยชน์ในการแก้ปัญหาสำหรับมนุษย์ เป้าหมายของพุทธศาสนาคือการดับทุกข์ มีอยู่สามระดับ ได้แก่

1) เป้าหมายระดับต้น อันเป็นไปเพื่อประโยชน์ปัจจุบัน (ทิฏฐธัมมิกัตถะ) ได้แก่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสมบูรณ์ทางด้านร่างกายและความเป็นอยู่ที่ดี มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ มีสถานภาพที่ดีในสังคม มีเกียรติ การจะบรรลุถึงเป้าหมายระดับนี้ จะต้องประกอบด้วยหลักธรรมสำคัญได้แก่ ความขยันหมั่นเพียรไม่เกียจคร้านในการทำงาน, ความประหยัด อดออม รู้จักรักษาทรัพย์สมบัติที่หามาได้มิให้เสื่อม, การรู้จักพบปะ

คบหาสมาคมกับคนดีแล้วนำเอาคุณสมบัติของคนดีมาเป็นแบบอย่าง, และรู้วิธีหาทรัพย์สินเงินทอง และรู้จักทางเสื่อมของเงินทอง แล้วใช้จ่ายทรัพย์ตามความจำเป็น ผู้ที่จะบรรลุเป้าหมายของชีวิตในขั้นนี้จะต้องปฏิบัติตามแนวทางแห่งธรรมอย่างถูกต้อง ก็จะได้รับผลคือความสุขความสำเร็จในชีวิตประจำวัน

2) เป้าหมายระดับกลาง อันเป็นไปเพื่อประโยชน์เบื้องต้น (สัมปรายภักตละ) ได้แก่การมีคุณธรรมความดีงามทางด้านจิตใจ มีความสุขสงบใจ มีสุขภาพจิตที่ดี อันเป็นความสุขทางด้านจิตใจที่เกิดจากการประกอบคุณงามความดี การจะบรรลุถึงเป้าหมายในระดับนี้ จะต้องประกอบด้วยธรรม 4 ประการ คือ ศรัทธา เชื่อมั่นในพระพุทธเจ้าและคำสอน, ศีล ประพฤติตนตามศีล 5, จาคะ มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ, และปัญญา รู้แจ้งในสิ่งต่างๆ ตามจริง เป้าหมายระดับนี้นอกจากจะทำให้บุคคลมีความสุขทางด้านจิตใจแล้ว ยังส่งผลให้บุคคลได้พบกับความสุขในโลกหน้า คือสุคติโลกสวรรค์ ภายหลังจากตายไปแล้ว

3) เป้าหมายระดับสูง อันเป็นไปเพื่อประโยชน์สูงสุด (ปรัตถละ) การบรรลุถึงความหลุดพ้น คือพระนิพพานอันเป็นความสุขอย่างยิ่ง (นิพพาน ปรมฺ สุข) วิธีการที่จะบรรลุถึงเป้าหมายสูงสุดได้จะต้องปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ 8 ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ มีความเห็นชอบ, สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ, สัมมาวาจา เจรจาชอบ, สัมมากรรมันตะ การงานชอบ, สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ, สัมมาวายามะ พยายามชอบ, สัมมาสติ ระลึกชอบ, และสัมมาสมาธิ ตั้งใจชอบ เมื่อบุคคลฝึกฝนอบรมตนเองตามอริยมรรคมีองค์ 8 นี้แล้ว ย่อมบรรลุถึงเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

2. ไตรลักษณ์เป็นหลักคำสอนที่ชาวพุทธรู้จักคุ้นเคยมากที่สุดอีกเรื่องหนึ่ง เมื่อสถานการณ์บางอย่างเกิดขึ้นแล้วไม่เป็นไปตามที่เราคาดหวัง จึงมักจะได้ยินได้ฟังคำพูดว่า ทุกสิ่งทุกอย่างไม่แน่นอน เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และที่ว่าความแน่นอนก็คือความไม่แน่นอน ความเข้าใจอย่างนี้ล้วนสะท้อนถึงเรื่องไตรลักษณ์นั่นเอง พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีลักษณะที่เหมือนกันอยู่ 3 ประการ คือ

1) อนิจจัง คือ ความไม่เที่ยง ความเปลี่ยนแปลง ซึ่งเกิดขึ้นอยู่ทุกวันทุกเวลาดังที่เราเคยได้ยินว่า สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และแตกสลายไป ไม่ยั่งยืน เช่น ตัวเราแก่ลงทุก ๆ วินาที เนื้อหนังก็เหี่ยวยุบ แต่เรามักมองข้ามลักษณะเหล่านี้ไปเพราะมีสิ่งปิดบังเอาไว้ คือ การสืบทอด (สันตติ) อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายจนดูเหมือนไม่มีการเปลี่ยนแปลง เช่น การเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่องของเด็ก ถ้าเราเห็นเด็กคนนั้นอยู่ทุกวัน เราก็ไม่ค่อยตระหนักถึงความเปลี่ยนแปลงคือความเจริญเติบโตของเขา ทั้งที่เขาเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา อย่างนี้เรียกว่า ความสืบทอดปิดบังอนิจจัง

2) ทุกข์ ความทุกข์ หรืออาการที่ทนอยู่ในสภาวะเดิมไม่ได้ สิ่งทั้งหลายจะค่อย ๆ สลายตัวไป ไม่คงอยู่ในสภาพเดิม เหมือนกับเสื้อผ้าที่ซื้อใหม่ ๆ เราเก็บเอาไว้อย่างดี แม้จะไม่เคยสวมใส่เลย แต่มันก็เก่า คล้าหมอง สีสน้ำจาง อาการเช่นนี้เรียกว่าเสื้อผ้าเป็นทุกข์แล้ว ความหมายก็คือมันทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ความทุกข์ที่ปรากฏชัดเจนในสิ่งมีชีวิต เช่น พืชและสัตว์มีเกิด แก่และตาย เป็นทุกข์ตามสภาวะธรรม ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดา

3) อนัตตา หมายถึง ลักษณะที่ไม่เป็นไปตามอำนาจบังคับบัญชา จะควบคุมสั่งการไม่ได้เลย กล่าวคือ เราไม่สามารถสั่งให้รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นไปตามความต้องการของเรา เช่น เราไม่สามารถสั่งร่างกายไม่ให้เจ็บป่วยได้ อนัตตลักษณะในที่นี้จึงได้แก่ลักษณะความไม่เป็นไปในอำนาจบังคับบัญชา

หากเข้าใจเรื่องไตรลักษณ์แล้วจะแก้ปัญหาชีวิตได้อย่างมากมาย ไตรลักษณ์สอนให้เรา รู้เท่าทันยอมรับความจริง เป็นวิธีการวางท่าที่ต่อสิ่งทั้งหลายให้สอดคล้องกับความจริงของธรรมชาติ เป็นท่าที่แห่งปัญญา ความเป็นอิสระ ไม่ถูกมัดตัว และสอนให้เราแก้ไข ทำการไปตามเหตุปัจจัย เป็นขั้นปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายโดยสอดคล้องกับความเป็นจริงของธรรมชาติ เป็นการปฏิบัติด้วยปัญญา เช่น เมื่อผมของเราร่วงออกขาว เนื้อหนังเหี่ยวยุ่น ซึ่งเป็นอาการเบื้องต้นของความแก่ชรา ถ้าไม่ยอมรับปรากฏการณ์นี้ สิ่งที่จะเกิดขึ้นคือความทุกข์ ทุกข์เพราะไม่อยากจะแก่ ไม่ยอมรับความจริงนี้ แต่ทำที่สุดแล้วเราย่อมพ่ายแพ้ต่อความจริง หากเรา ยอมรับว่า ผมร่วงเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ได้เกิดขึ้นกับเราคนเดียว ทุกๆ คนก็เป็นเช่นเดียวกัน จะช้าหรือเร็วเท่านั้นเอง ถ้าคิดได้อย่างนี้จะหายจากความทุกข์ หรืออย่างน้อยก็ทำให้ทุกข์นั้นเบาบางลง จางคลายไปได้ ทำที่สุดแล้วเมื่อความทุกข์นั้นเบาบางลงสิ่งที่ได้มากก็คือความสุข ซึ่งความสุขนั้นในพระพุทธศาสนาเองก็มีกล่าวไว้เช่นกัน ความสุขตามทัศนะของพระพุทธศาสนานั้นมีความหมายในสามมิติ คือ

1) ความสุขที่เป็นสภาวะแห่งความสุข ความสบาย เมื่อความสุขเกิดแก่ผู้ใด บุคคลผู้นั้นย่อมมีความสุข เช่น มีความสนุกสนาน ร่าเริง เบิกบาน แจ่มใสยินดี มีสุข สบาย กายสบายใจ เป็นต้น

2) ความสุข คือสภาวะที่สามารถทนต่อความทุกข์ได้ง่ายหมายถึงเป็นสภาพที่ทนได้ง่ายซึ่งตรงข้ามกับคำว่า “ความทุกข์” คือ สภาพที่ทนได้ยากเป็นสภาพที่บีบคั้นให้ผู้คนไม่สบายกายไม่สบายใจ ความสุขในความหมายนี้มีได้หมายถึงการปฏิเสธความทุกข์โดยสิ้นเชิง แต่หมายถึงสภาวะที่สามารถอยู่ร่วมกับทุกข์ได้ สามารถทนอยู่กับความบีบคั้นได้ สามารถดำรงอยู่ท่ามกลางสภาวะที่ทนได้ยากได้

3) ความสุข คือ สภาวะที่ปราศจากความทุกข์ ไม่มีความทุกข์ ขจัดหรือทำลายความทุกข์ เป็นสภาวะที่สิ้นกิเลสทั้งปวงหรือภาวะที่ปราศจากตัณหาความอยากทั้งปวง พระพุทธศาสนาเรียกความสุขชนิดนี้ว่า “นิพพานสุข” การมีความสุขย่อมส่งผลให้บุคคลสดชื่นแจ่มใส เบิกบาน มีกำลังใจที่จะประกอบกิจการที่มีประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ตรงข้ามกับคนที่มีความทุกข์ย่อมไม่มีชีวิตที่สดใส ร่าเริง ดังนั้น ความสุขจึงมีประโยชน์และมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพียงแต่ว่าความสุขที่มีนั้นจะเป็นความสุขในระดับใด จะเป็นระดับความสุขของมนุษย์โลกทั่วไปหรือในระดับบอริยบุคคลโดยพระพุทธศาสนาระบุว่าการที่บุคคลจะมีความสุขได้นั้น สามารถมีได้ตั้งแต่การเริ่มต้นด้วยการทำความดี หรือการทำบุญ ซึ่งมีพระพุทธพจน์ว่า “บุญเป็นชื่อของความสุข” หมายความว่า การกระทำในสิ่งที่เป็นบุญทำให้บุคคลมีความสุข ส่วนในเรื่องการบำเพ็ญเพียรทางจิตหรือการเจริญภาวนา ความสุขก็เป็นปัจจัยที่เกื้อหนุนให้จิตของผู้บำเพ็ญภาวนาเกิดสมาธิได้ง่ายดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “ผู้มีสุข จิตย่อมตั้งมั่น” สาเหตุที่ความสุขทำให้ผู้บำเพ็ญเพียรเจริญภาวนาเกิดสมาธิเพราะว่าเมื่อความสุขเกิดกับผู้ใด ผู้ผู้นั้นย่อมมีจิตมั่นคงไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้ผู้บำเพ็ญเพียรเจริญภาวนาเกิดสมาธิขึ้น และเมื่อจิตเป็นสมาธิและบรรลुरुธรรมแล้วความสุขก็เกิดขึ้นเป็นองค์ประกอบของฌานหรือธรรมที่ได้อริ

ดังนั้นความผาสุกในพระพุทธศาสนาเป็นเพียงความสุขในระดับของความมีปัจจัย 4 อันมีอัตตาแฝงอยู่ ซึ่งยังไม่ใช่ความสุขในขั้นหลุดพ้นหรือนิพพานสุข ส่วนความสุขที่แท้จริงตามหลักพระพุทธศาสนา จึงหมายถึงสภาวะที่ชีวิตจิตใจหลุดพ้นจากกิเลสและตัณหาทั้งปวงหรือมีความเป็นอิสระแห่งจิตเป็นอย่างยิ่ง เป็นความสุขที่เกิดจากการบำเพ็ญทางจิต จนเกิดสมาธิและปัญญา มีจิตที่เป็นอิสระจากการครอบงำของสรรพสิ่งเข้าถึงธรรมและนิพพาน ฉะนั้น จุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิตตามทัศนะของพระพุทธศาสนาก็คือ การเข้าถึงนิพพานสุข ซึ่งสามารถเข้าถึงได้ด้วยการฝึกจิตให้เป็นสมาธิจนเกิดปัญญา หรือด้วยการปฏิบัติในแนวทางที่ทำให้จิตปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งปวง

## สรุป

ความสุขทั้งทางกายและทางใจ ย่อมมีส่วนสัมพันธ์กัน ไม่อาจจะแยกให้ขาดจากกันได้ เพราะต่างก็ต้องพึ่งพาอาศัยกันและกัน จะขาดเสียอย่างใดอย่างหนึ่งหาได้ไม่ การปฏิบัติได้เกิด “ความพอดี” ไม่มากและไม่น้อยเกินไป ไม่ว่าในส่วนกายหรือใจก็ตาม ก็ย่อมจะเกิดความสุขโดยปราศจากความทุกข์ ที่แอบแฝงตามมา กล่าวสั้นๆ ความสุขก็คือความสบาย

กาย และสบายใจ ในสองอย่างนี้ ความสุขใจ นับว่าเป็นยอดแห่งความสุขในโลก และทุกคนก็สามารถที่จะบรรลุความสุขใจนี้ได้ตลอดเวลา

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

ได้ว่าความสัมพันธ์ระหว่างหลักไตรลักษณ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของมนุษย์เกิดจากการที่มนุษย์มีความรู้แจ้งและเข้าใจ รวมทั้งเกิดการยอมรับว่าชีวิตมนุษย์ทุกคนล้วนตกอยู่ใต้กฎไตรลักษณ์

## บรรณานุกรม

- บุญสืบ อินสาร. (2555). **พจนานุกรมบาลี-ไทย ธรรมบทภาค 1-4**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต). (2540). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต). (2542). **เพื่อชุมชนแห่งการศึกษาและบรรยากาศแห่งวิชาการ**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต). (2545). **การศึกษากับเศรษฐกิจ ฝ่ายไหนจะรับใช้ฝ่ายไหน**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต). (2546). **พุทธธรรม**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- สุจิตรา อ่อนค้อม. (2540). **ปรัชญาเบื้องต้น**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธิ์.
- Burkhardt, M.A., (1999) Spiritual : An analysis of the concept. **Holistic Nursing Practice**, 3 (3), 69-77.
- Hungelmann, J., et al. (1987). **Development of the JAREL Spiritual Well-Being Scale**. Philadelphia : J.B. Lippincott.
- Potter. P.A.,& Perry, A.G. (1999). **Basic Nursing : A critical thinking approach and non terminally ill hospitalized adults and well adults**, (4<sup>th</sup>), Philadelphia : Mosby.