

ไตรลักษณ์กับผู้สูงอายุ

The Three Characteristic Which Are Impermanence And the Elderlies

พระอธิการนำเกียรติ วิสุทโธ/ทองทวี

นิสิตคุุณบัณฑิต สาขาวิชา พระพุทธศาสนา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

บทคัดย่อ

บทความนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาคำสอนหลักไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนา เมื่อชีวิตคนเราเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ให้มีความรู้เข้าใจในหลักธรรม ความเป็นจริงของชีวิตทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรมนั้น ล้วนตกอยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่อยู่ในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิตมีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ซึ่งมีความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม เป็นผู้ที่ถูกหลอนและสังคมจะต้องให้การยกย่องและดูแลเอาใจใส่ ประโยชน์ของหลักคำสอนเรื่องไตรลักษณ์ พิจารณาแล้วทำให้ไม่หลงมัวเมาประมาทในชีวิต สาเหตุที่ทำให้บุคคลยังไม่เข้าใจในเรื่องของไตรลักษณ์อย่างแท้จริงเพราะมีวิชาและสิ่งที่มาปิดบัง ไตรลักษณ์ เอาไว้นานทำให้มองไม่เห็นหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ในเรื่องไตรลักษณ์ทั้ง 3 อย่างคือ สันตติปิดบังอนิจจัง อริยาบทปิดบังทุกขัง ฌณสัญญาปิดบังอนัตตา มีความยึดมั่นในขั้น 5 ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เมื่อบุคคลได้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีปัญญาเกิดขึ้นแล้ว จึงจะมองเห็นในความเป็นจริง รู้แจ้งในไตรลักษณ์ เป็นทางไปสู่ความหลุดพ้น (วิมุตติ) ความบริสุทธิ์ (สุทฺธิ) ปัญญา(ปัญญา) สันติ(สันติ) และความดับทุกข์ (นิพพาน) ซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา นี่เป็นเหตุผลสำคัญที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสเรียกคำสอนเรื่องไตรลักษณ์ว่า “พหุลานุสาสนี” คือคำสั่งสอนที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนมากที่สุด

คำสำคัญ : ไตรลักษณ์ ผู้สูงอายุ

Abstract

The purpose of this study was to learn the teaching on the Three Characteristics Which are impermanence to people who become old-aged in order to understand The Dharma principal : the truth of life both abstractedly and materially. Everything falls Under the Rule of the three Characteristics : instability, suffering and selflessness. The elderlies are in the last state of life cycle, starting and selflessness. The elderlies are in the age of life cycle, starting from the age of 60 years up. They are changing physically, mentally and socially, They need care and respect from their society and offsprings. Advantages of the teaching on the Three Characteristics are that people will not be preoccupied, or intoxicated and that they will not be careless in life. The reasons that people do not clearly understand the Three Characteristics are that they are ignorant and there is something concealing the Three Characteristics completely. Hence, they cannot figure out the Lord Buddha's teaching on the Three Characteristics which are comprised of 3 things : growth conceals instability, movement conceals suffering and self-importance conceals selflessness. They are stiked to the Five Elements namely form, sensation, perception, predisposition and consciousness. Only after a person has observed insight development, will

he/she derives wisdom which enables them to see the truth of the Three Characteristics. And that will lead them to freedom (Vimutti), purity(sudhi), wisdom (bhaya), growth (santi) and nirvana (nippan) which are the highest goal of Buddhism. This is the important reason why the Lord Buddha called the teaching on the Three Characteristics “bhahulanusanee” which means the teaching most frequently taught by the Lord Buddha.

Key word: the Three Characteristics elderlies

บทนำ

ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีช่วงอายุในช่วงปลายของชีวิต เป็นผู้ที่ได้มีการสั่งสมวิชาความรู้ต่าง ๆ มากมายตลอดชีวิต สังคมไทยในปัจจุบันได้ยอมรับความสามารถของผู้สูงอายุมากขึ้น มีการยกย่องผู้สูงอายุ คือคุณทรัพย์ของสังคม เพราะผู้สูงอายุเป็นผู้ที่เต็มเปี่ยมไปด้วยประสบการณ์สามารถเชื่อมประสบการณ์ตนกับวัยอื่น ๆ ได้ มีใช้คนแก่ที่ไร้ค่าของสังคม ผู้สูงอายุเป็นเสาหลักของครอบครัว และเป็นคลังปัญญาที่ทรงพลังในการถ่ายทอดมรดกสังคมให้คงอยู่ชั่วลูกชั่วหลาน ผู้สูงอายุจึงเป็นที่เคารพนับถือและเป็นที่พึ่งพิงทางใจเปรียบดังร่มโพธิ์ร่มไทรของบุตรหลาน ของสังคม วัฒนธรรมไทยมาแต่โบราณวัยสูงอายุเป็นระยะสุดท้ายของการพัฒนาการมนุษย์ ซึ่งมีความเสื่อมทางร่างกายทั้งในด้านที่มองเห็นได้ง่ายและมองเห็นได้ยาก ธรรมชาติร่างกายเมื่อบุคคลมีอายุชัวยมากขึ้น ร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันปกติ น้อยลง ด้วยเนื่องจากสภาพร่างกายมีความเสื่อมในการรับรู้สิ่งต่างๆ แต่ในส่วนของการจิตใจนั้นจะต้องอาศัยหลักธรรมในการดำเนินชีวิต จึงจะสามารถใช้ชีวิตในช่วงบั้นปลายของชีวิตได้อย่างมีความสุขตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา ถ้าหากไม่มีหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิตแล้วก็เป็นการยากที่จะใช้ชีวิตในช่วงบั้นปลายของชีวิตให้มีความสุขได้อย่างแท้จริง

ความหมายของผู้สูงอายุ

คำว่า “ผู้สูงอายุ” มาจากภาษาอังกฤษว่า Elderly หรือ Aging เป็นคำบัญญัติขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2506 เนื่องจากการประชุมสมัชชาผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุเห็นว่า แก่ หนุม ชรา ไม่มีอะไรเป็นเครื่องวัดและเป็นเครื่องชี้ค้น ไม่สมควรใช้คำว่า “ชรา” เพราะทำให้รู้สึกหดหู่ จึงใช้คำว่า ผู้สูงอายุแต่นั้นมา (สุพัตรา สุภาพ, 2236 : 48) พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ได้ให้ความหมายไว้ว่า “ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้มีอายุมาก” องค์การสหประชาชาติ ซึ่งได้จัดประชุมสมัชชาโลกเรื่องผู้สูงอายุ (World Assembly on Aging : Waa) เมื่อปีพ.ศ. 2525 ณ กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรียให้ความหมายของคำว่า “ผู้สูงอายุ” คือ บุคคลทั้งเพศหญิงเพศชายที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป (กรมประชาสัมพันธ์ กระทรวงมหาดไทย, 2525 : 11)

ความหมายของ “ผู้สูงอายุ” ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ได้ให้ความหมายไว้ว่า คือ บุคคลที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป (กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2547 : 1) “ผู้สูงอายุ” หรือคนชรา หมายถึง บุคคลที่อยู่ในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต ซึ่งวงจรชีวิตนั้น จะเริ่มต้นจากวัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา การกำหนดเกณฑ์ว่าเมื่อไร จึงจะเรียกว่าผู้สูงอายุนั้น เดิมได้กำหนดการเป็นผู้สูงการเป็นผู้สูงอายุโดยบทบาทหน้าที่ของบุคคลนั้นๆ ในสังคม ซึ่งบทบาทเหล่านั้นมักแสดงออกโดยการเป็นผู้นำ ความรับผิดชอบ ส่วนในปัจจุบันมักจะใช้อายุเป็นเกณฑ์ในการกำหนดความหมายของการเป็นผู้สูงอายุ การใช้อายุเป็นเกณฑ์นี้ มักแตกต่างกันไปในสังคมแต่ละประเทศ เช่น บางประเทศกำหนดว่า 55 ปี บางประเทศกำหนด 65 ปี หรือ 70 ปี และตัวเลขเหล่านี้คือ เกณฑ์ที่ใช้เพื่อการเกษียณตัวเอง จากการปฏิบัติหน้าที่ ที่แต่ละประเทศกำหนดขึ้นไว้แน่นอน (สุรกุล เจนอบรม, 2541 : 6) “ผู้สูงอายุ” หมายถึง ผู้ที่มีความเสื่อมโทรมของสังขารไปตามธรรมชาติ มีกำลังทยอยเริ่มเสื่อมช้ำและเป็นหน้าที่ของลูกหลานและสังคมควรจะให้การดูแลและเอาใจใส่เป็นพิเศษ(บริบูรณ์ พรพิบูรณ์, 2528 : 14-15) สรุปได้ว่า

“ผู้สูงอายุ” หมายถึงบุคคลที่อยู่ในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต มีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม รวมถึงเป็นผู้ที่ถูกหลานและสังคมควรให้การยกย่องดูแลเอาใจใส่

การกำหนดช่วงวัยของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุได้ชื่อว่าอยู่ในช่วงสุดท้ายของชีวิต ในช่วงวัยนี้ นักชราวิทยาได้พิจารณาช่วงอายุแล้วกำหนดช่วงอายุวัยของผู้สูงอายุตามหลักเกณฑ์จิตสังคมิวิทยาไว้เป็น 4 ช่วง (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553 : 541) คือ

ช่วงไม่แก่ (The Young-Old)

ช่วงนี้อายุประมาณ 60 – 69 ปี เป็นช่วงที่ทุกคนต้องประสบความเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เป็นภาวะวิกฤตหลายด้าน เช่น การเกษียณอายุ การจากไปของญาติมิตรสนิท คู่ครองรายได้ลดลง การสูญเสียตำแหน่งทางสังคมโดยทั่วไป ช่วงนี้ยังเป็นคนที่แข็งแรง แต่อาจต้องพึ่งพิงผู้อื่นบ้าง อย่างไรก็ตาม สำหรับบุคคลที่มีการศึกษาสูง รู้จักปรับตัว ช่วงนี้ยังเป็นช่วงที่เราจะมีช่วงนี้ยังเป็นช่วงที่เราจะมี สมรรถภาพด้านต่างๆ ใกล้เคียงกับคนหนุ่มสาวมาก การปรับตัวในช่วงนี้ขอแนะนำว่าควรใช้แบบ “engagement” คือ ยังเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ทางสังคมทั้งในครอบครัวและนอกครอบครัว

ช่วงแก่ปานกลาง (the middle-aged old)

อายุประมาณตั้งแต่ 70-79 ปี เป็นช่วงที่คนเริ่มเจ็บป่วย เพื่อนและสมาชิกในครอบครัวที่อายุใกล้เคียงกันอาจเริ่มล้มหายตายจากมากขึ้น เข้าร่วมกิจกรรมของสังคมน้อยลง การปรับตัวในระยะนี้มักเป็นไปในรูปแบบ “disengagement” คือ ไม่ค่อยยุ่งเกี่ยวกับกิจกรรมของครอบครัวและสังคมมากนักอีกต่อไป

ช่วงแก่จริง (the old-old)

อายุประมาณ 80-90 ปี ผู้มีอายุยืนถึงระดับนี้ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมยากขึ้น เพราะสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับคนอายุถึงช่วงนี้ ต้องมีความเป็นส่วนตัวมากขึ้น ไม่วุ่นวายแต่ก็ต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ยังกระตุ้นความมีสมรรถภาพในแง่ ต่างๆ ตามวัย (both privacy and stimulating) ผู้สูงอายุระยะนี้ต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นมากกว่าในวัยที่ผ่านมา เริ่มย้อนนึกถึงอดีตมากยิ่งขึ้น

ช่วงแก่จริงๆ (the very old-old)

อายุประมาณ 90-99 ปี ผู้มีอายุยืนถึงช่วงนี้มีจำนวนค่อนข้างน้อย ความรู้ ต่างๆด้านชีววิทยา สังคม และจิตใจของคนวัยนี้ยังไม่มีการศึกษามากนัก แต่อาจกล่าวได้ว่าเป็นระยะที่มีภูมิปัญญาทางสุขภาพ ผู้สูงอายุในวัยนี้ ควรทำกิจกรรมที่ไม่ต้องมีการแข่งขัน ไม่ต้องมีการบีบคั้น เรื่องเวลาที่ต้องทำให้เสร็จ ควรทำกิจกรรมอะไรที่พอพอใจและอยากทำในชีวิต สำหรับผู้สูงอายุกลุ่มนี้ที่ได้พบผ่านวิกฤตต่างๆ ของชีวิตมาแล้วด้วยดีมากมาย จะเป็นคาบระยะแห่งความสุขสงบพอใจในตนเอง

นอกจากนี้ ทางด้านการแพทย์ยังได้แบ่งและแบ่งประเภทความคาดหวังถึงความยืนยาวของอายุและภาวะทางด้านสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุออกเป็น 5 ช่วง โดยอาศัยข้อมูลทางด้านสถิติเกี่ยวกับอายุและสุขภาพอนามัยที่ทางการแพทย์ได้รวบรวมไว้ในคนอายุ 60 ปี ถึง 80 ปีขึ้นไปแล้วนำมาประกอบการพิจารณาโดยคำนวณอัตราการเสียชีวิตและอัตราการอายุคาดหวังและความคาดหวังทางสุขภาพอนามัยจากการพิจารณาข้อมูลทั้งในเพศชายและเพศหญิงดังกล่าวพบว่าเพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกันเล็กน้อย ซึ่งสามารถแบ่งเป็นช่วงอายุได้ (ยาจินต์ สันสุภา, 2544 : 21-22) ดังนี้

1) ช่วงอายุคาดหวัง (Life expectancy : LE) หมายถึง ช่วงยืนยาวของอายุที่คาดว่า จะมีต่อไปในอนาคต นับแต่ช่วงอายุขณะปัจจุบัน

2) ช่วงอายุคาดหวังที่ปราศจากภาวะทุพพลภาพระยะยาว (Longterm disability free expectancy : LDFLE) หมายถึง ช่วงอายุที่คาดว่าจะปราศจากความเจ็บป่วยในระยะยาวต่อไปโดยใช้ข้อมูลทางสุขภาพมาประกอบการพิจารณา

3) ช่วงอายุคาดหวังที่ปราศจากภาวะทุพพลภาพทั้งหมด (Total disability free expectancy : TDFLE) หมายถึง ผู้มีอายุเฉลี่ยในช่วงนี้จะสามารถมีชีวิตต่อไปได้โดยปราศจากทุพพลภาพ

4) ช่วงอายุคาดหวังที่ยังดูแลตนเองได้ (Active life expectancy : ALE) หมายถึงผู้มีอายุเฉลี่ยในช่วงนี้ยังสามารถช่วยเหลือดูแลตัวเองได้อยู่

ด้วยเหตุผลอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและสุขภาพอนามัยของประชากรสูงอายุดังกล่าว จึงทำให้การดำเนินชีวิตของคนในวัยสูงอายุนี้นี้มีความจำเป็น ที่จะต้องเตรียมตัวในการใช้ชีวิตและดูแลตนเองได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ รวมทั้งมีคุณค่าต่อสังคม

ความสำคัญของผู้สูงอายุ

สังคมไทยตั้งแต่ดั้งเดิมนั้น เป็นสังคมที่ยึดถือผู้สูงอายุเป็นหลักสำคัญของครอบครัว ผู้สูงอายุมีคุณค่าต่อสังคม เพราะทุกท่านได้ผ่านการทำความดีมาแล้ว อย่างน้อยที่สุด คือ การได้อบรมเลี้ยงดูลูกหลานจนเติบโตเป็นคนดี มีหน้าที่การงานดี นอกจากนี้ผู้สูงอายุต่างก็มีประสบการณ์ชีวิตมากมาย สามารถแยกแยะสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด ประสบการณ์ความรู้เหล่านี้น้อมสืบสานภูมิปัญญาพื้นถิ่นต่อไปสู่คนรุ่นใหม่ ได้เป็นอย่างดี ทั้งวัฒนธรรม ประเพณี พิธีกรรมต่างๆ นั้น ต้องอาศัยประสบการณ์แห่งผู้รู้ คือ ผู้สูงอายุทุกคนนั่นเอง นอกจากนี้ ผู้สูงอายุมียุทธศาสตร์ในฐานะผู้ผลิต ทำงานสร้างรายได้เลี้ยงดูลูกหลาน หรือเคยเป็นกำลังสำคัญของการในทางด้านเศรษฐกิจมาก่อน ท่านจึงเป็นชุมทรัพย์ทางปัญญาแก่ชุมชน และสังคม ความกตัญญูรู้คุณต่อบุพการี และผู้มีบุญคุณ ยังคงเป็นค่านิยมอันดีงามของสังคมไทย ผู้สูงอายุต่างเชื่อว่าความกตัญญูยังคงดำรงอยู่ สิ่งนี้เป็นการตอบแทนทางสังคม ที่อาจหาได้ยากยิ่งในสังคมอื่น การแสดงออกถึงความกตัญญูได้แก่ บุตรหลานมารดน้ำคำหัวในวันปีใหม่ สงกรานต์ ให้ความเคารพ เชื่อฟังคำสั่งสอน อุปการะด้วยการมอบทรัพย์สินเงินทอง เอาใจใส่สุขภาพ นอกจากนี้ยังแสดงออกได้โดยการบวชทดแทนบุญคุณ ลูกหลานที่เป็นหญิงอาจบวชชีพรหมณีให้พ่อแม่ สังคมไทยถือว่าการไม่ทดแทนคุณ ไม่กตัญญูจัดเป็นบาป ถูกสังคมตำหนิ ไม่ควรเอาเป็นเยี่ยงอย่างผู้สูงอายุคือร่มโพธิ์ร่มไทร ผู้สูงอายุในความหมายของสังคมไทยนั้น คือ ร่มโพธิ์ร่มไทรที่เราจะให้ความเคารพยกย่องเพราะมีคุณค่าทั้งต่อครอบครัวและสังคม แม้ว่าผู้สูงอายุจะลดสถานภาพและบทบาทลงไปบ้าง แต่ก็ยังคงมีปฏิสัมพันธ์กับคนรุ่นปัจจุบันเป็นอย่างดี ไม่มีผู้ใดปล่อยให้ท่านเผชิญความโดดเดี่ยวและทอดทิ้งในทางตรงกันข้าม ผู้สูงอายุเป็นที่พึ่งและที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจของลูกหลาน ปกป้องคุ้มครองให้ลูกหลานมีความสุข ให้ความอบอุ่น ร่มเย็น เป็นที่เคารพนับถือ ผู้สูงอายุจึงเปรียบได้กับต้นโพธิ์ ต้นไทร ที่มีกิ่งก้านแผ่ปกคลุมเป็นร่มเงาที่พึ่งได้ทั้งกายและทางใจให้แก่ลูกหลาน ผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลางของจิตใจ สังคมไทยในปัจจุบันให้การยกย่องการเป็นผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุเป็นเสาหลัก สิ่งที่แสดงให้เห็นเป็นรูปธรรมชัดเจน คือการมี วันผู้สูงอายุ ที่กำหนดขึ้นในวันตรุษสงกรานต์ของทุกปี โดยลูกหลานแม้อยู่ห่างไกลก็จะเดินทางกลับมาแสดงความเคารพ ผู้สูงอายุจึงเป็นเสมือนศูนย์กลางของจิตใจสำหรับลูกหลาน

เมื่อสังคมและครอบครัวยกย่องท่านเช่นนี้ ผู้สูงอายุจึงต้องวางตัวให้ดี ไม่ให้ลูกหลานตำหนิได้ ครองตัวให้เป็นผู้สูงอายุที่ดี จะได้รับการยกย่อง และยอมรับจากสังคมและชุมชน ไปที่ใดผู้คนก็ยังเรียกขานว่า ตา-ยาย หรือ ลุง-ป้า อันเป็นลักษณะเฉพาะของสังคมไทยที่แสดงถึงการให้ความเคารพยกย่อง ดังนั้นควรต้องสวมบทบาทของการเป็นผู้สูงอายุที่อยู่ในกรอบของ คุณธรรม ไม่กินเหล้าเมายา เล่นการพนัน ไม่ประพฤติให้เสื่อมเสีย ไม่พูดมากไร้สาระ ส่อเสียด ไม่ทำตัวจู้จี้จ้าน ไม่ทำตัวให้ลูกหลานอับอายขายหน้า ไม่ทำตัวให้ผู้อื่นดูถูกเหยียดหยาม ต้องทำตัวให้เป็น

แบบอย่างแก่ลูกหลานและผู้คนอื่นๆ อีกทั้งยังต้องเป็นผู้เสียสละอุทิศตนเพื่อชุมชน ที่สำคัญต้องมีจิตใจดี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แก่ผู้คนทั่วไป

หลักไตรลักษณ์

หลักคำสอนของพระพุทธศาสนา ในเรื่องไตรลักษณ์ การที่จะเข้าใจในหลักคำสอนได้ และผู้ที่เข้าถึงหรือเข้าใจอย่างแท้จริงแล้วจะเกิดผลอย่างไร ทั้งนี้เพื่อจะนำมาเป็นแนวทางของการปฏิบัติให้เกิดผลเป็นรูปธรรมอย่างชัดเจน ถ้าหากยังไม่มีการศึกษาอย่างเข้าใจแจ่มแจ้งและแนวทางแก้ไขหรือหาทางออก ของผู้สูงอายุ ก็จะทำให้เกิดความเสียหายทางจิตใจ ความเป็นอยู่การดำรงชีวิตที่พอเหมาะพอเหมาะ หรือความเป็นอยู่แบบมีความสุขตามที่จะเป็น โดยการนำหลักคำสอนเรื่องไตรลักษณ์มาใช้ ให้เข้ากับความเป็นจริงในการดำเนินชีวิต ให้มองเห็นว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น และเป็นไปอยู่ในโลกนี้ก็ต้องมีเหตุมีปัจจัยเป็นเบื้องต้น เมื่อมองให้เห็นสาเหตุก็จะเกิดปัญญาแก้ไขปัญหาได้ แต่เมื่อไม่สามารถแก้ไขได้ ก็จะทำให้ใจได้ว่าทุกอย่างก็ต้องเป็นอย่างนั้นเอง เป็นความจริงของสังขารธรรม เพราะว่าตกอยู่ภายใต้ภาวะทั้ง 3 อย่างคือ ความเปลี่ยนแปลง ความเป็นทุกข์ ความเป็นสภาพไม่อยู่ในการควบคุมของเราได้ ปัญหาอยู่ที่ว่าเราจะนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไร ความสำคัญของปัญหามีมาก เนื่องจากผู้สูงอายุในสังคม ยังไม่เข้าใจถึงความ เป็นจริงทางสังขารธรรมข้อนี้เท่าไร การดำเนินชีวิตจึงไม่ค่อยจะสมบูรณ์ตามที่ควรจะเป็น จากปัญหาที่กล่าวมา ผู้เขียน จึงอยากนำเสนอแนวทางที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น โดยการนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเรื่องไตรลักษณ์ มาศึกษาเพื่อให้ได้ทราบถึงปัญหาที่เป็นอยู่ และก็จะได้นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ในการดำเนินชีวิต เพื่อเป็นการลดปัญหาความไม่เข้าใจสภาพตามความเป็นจริงทางชีวิต จึงสมควรที่จะหาแนวทางดับทุกข์ทางกายและใจ โดยนำผลการศึกษาวิจัยนี้ไปเป็นแนวทางการแก้ไขปัญหา จะทำให้ผู้สูงอายุที่ศึกษาแล้วนำไปปฏิบัติตาม ได้รับประโยชน์มีแนวทางหรือหลักในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องเหมาะสม เข้าใจในสภาวะของความเป็นจริง การดำเนินชีวิตของตนเอง และครอบครัว จะมีแต่ความสุข เมื่อได้นำหลักคำสอนเรื่องไตรลักษณ์มาแก้ไขปัญหาในการดับทุกข์ ไตรลักษณ์ ในอรรถกถาบางที่เรียกว่า “สามัญลักษณะ” ในฐานะเป็นลักษณะร่วมที่มีแก่สิ่งทั้งหลายเป็นสามัญ เสมอเหมือนกัน คือทุกอย่างที่เป็นสังขต เป็นสังขารล้วนไม่เที่ยงคงทนมิ ได้เสมอเหมือนกันทั้งหมด ทุกอย่างเป็นธรรมไม่ว่าเป็นสังขตธรรม คือ สังขาร อสังขตธรรม คือ วิสังขารก็ล้วนมิใช่ตน ไม่เป็นอัตตา เสมอกันทั้งสิ้น

ความหมายของไตรลักษณ์

วคิน อินทสระ (2549 : 15) ได้ให้ความหมายของไตรลักษณ์ ว่า “ลักษณะสำคัญ 3 อย่างบางที่เรียกว่า สามัญลักษณะ แปลว่า ลักษณะสามัญ หรือทั่ว ไปของสิ่งทั้งปวงได้แก่ ความไม่เที่ยง (อนิจจตา) ความเป็นทุกข์ (ทุกข์ตา) และความไม่มีตัวตนหรือไม่ใช่ตัวตน (อนัตตตา)

รัฐจาน อินทรกำแหง (2546 : 7 – 8) ได้ให้ความหมายของไตรลักษณ์พอสรุปได้ว่า “ลักษณะอันเป็นธรรมดา 3 ประการ เป็นสิ่งที่ตั้งแห่งการกำหนดรู้เรื่องของไตรลักษณ์เป็นสิ่งสำคัญเป็นที่ตั้งแห่งการเรียนรู้เพื่อประโยชน์การดับทุกข์ซึ่งคนธรรมดาสามัญไม่เห็นผู้ที่ไม่ค่อยสนใจในเรื่องธรรม ในเรื่องของความเป็นจริงที่เกี่ยวข้องกับชีวิต)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2552 : 58 – 59) ได้ให้ความหมายของไตรลักษณ์พอสรุป ได้ว่า “ลักษณะโดยธรรมชาติของสิ่งทั้งปวง ซึ่งปรากฏให้เห็นว่าเป็นอย่างนั้น”

พระพุทธเจ้าได้แสดงพระพุทธพจน์ไตรลักษณ์ ดังนี้

- 1) สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง.....
- 2) สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์.....
- 3) ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา.....

ตลาคตรัสรู้เข้าถึงหลักนั้นแล้ว จึงบอก แสดง วางเป็นแบบ ตั้งเป็นหลัก เปิดเผย แจกแจงทำให้เข้าใจง่าย ว่า “สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง.....สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์.....ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา” (อง.ตค.(ไทย) 20/576/368)

ความหมายของไตรลักษณ์ โดยย่อ ๆ ว่า

1) อนิจจตา (Impermanence) ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ความเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป

2) ทุกขตา (Conflict) ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายไปภาวะที่ถูกกดดันฝืน และขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไปจะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัว ไม่ให้ความอยากแท้จริงหรือความพึงพอใจเต็มที่แก่ผู้อยากด้วยตัณหาและก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปอยากเข้าไปยึดด้วยตัณหาอุปาทาน

3) อนัตตา (Soullessness หรือ Non – Self) ความเป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนแท้จริงที่จะบังคับให้เป็นไปอย่างไรก็ได้

สิ่งทั้งหลายหากจะกล่าวว่ามี ก็ต้องมีอยู่ในรูปของกระแสที่ประกอบด้วยปัจจัยต่างๆ อันสัมพันธ์เนื่องอาศัยกันเกิดดับสืบทอดกันไปอยู่ตลอดเวลาไม่ขาดสาย จึงเป็นภาวะที่ไม่เที่ยง เมื่อต้องเกิดดับไม่คงที่และเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่อาศัยอยู่ก็ย่อมมีความบีบคั้น กดดัน ขัดแย้ง และแสดงถึงความบกพร่องไม่สมบูรณ์ในตัว และเมื่อทุกส่วนเป็นไปในรูปกระแสที่เกิดดับอยู่ตลอดเวลาขึ้นต่อสาเหตุปัจจัยเช่นนี้ ก็ย่อมไม่เป็นตัวของตัวมีตัวตนที่แท้จริงไม่ได้ ไม่อยู่ในอำนาจของใครๆ ที่จะบังคับให้เป็นไปอย่างไรตามใจปรารถนาในกรณีของสัตว์บุคคลให้ยกว่า สัตว์บุคคลนั้นประกอบด้วยชั้น 5 ชั้นทุกชั้น ไม่เที่ยง เมื่อไม่เที่ยงก็เป็นทุกข์เป็นสภาพบีบคั้นกดดันแก่ผู้ที่เข้าไปยึด เมื่อเป็นทุกข์ก็ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริงไม่ใช่ตัวตนก็เพราะแต่ละอย่างๆ ล้วนเกิดจากเหตุปัจจัยไม่มีตัวตนของมันเป็นอย่างหนึ่งเพราะไม่อยู่ในอำนาจไม่เป็นของสัตว์บุคคลนั้นแท้จริง (ถ้าสัตว์บุคคลนั้นเป็นเจ้าของชั้น 5 แท้จริง) ก็ย่อมต้องบังคับตัวเองให้เป็นไปตามความต้องการได้ และไม่ให้เปลี่ยนแปลงไปตามสภาพที่ต้องการได้ เช่น ไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บป่วย เป็นต้น

พระพุทธเจ้าได้แสดงพระพุทธพจน์ไตรลักษณ์ ดังนี้ ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายมีความเห็นไหน? รูปเที่ยงหรือไม่เที่ยง (ตรัสถามทีละอย่างจนถึงวิญญาณ) “ไม่เที่ยงพระเจ้าข้า” ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข? “เป็นทุกข์พระเจ้าข้า” ก็สิ่งใดไม่เที่ยงเป็นทุกข์มีความแปรปรวนเป็นธรรมดาควรหรือที่จะเฝ้าเห็นสิ่งนั้นว่านั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นตัวของเรา? “ไม่ควรเห็นอย่างนั้นพระเจ้าข้า” ภิกษุทั้งหลายเพราะเหตุนั้นแล รูป.....เวทนา.....สังขาร.....วิญญาณ.....อย่างใด อย่างหนึ่งทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบันทั้งภายในและภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ทั้งที่ไกลและที่ใกล้ทั้งหมดนั้น เธอทั้งหลายพึงเห็นได้ด้วยปัญญาอันถูกต้องตามที่มันเห็นว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่ใช่นั่น นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา” (ส.ช. (ไทย) 17/127 – 129/82 – 84)

วคิน อินทสระ (2549 : 19) ได้อธิบายความหมายของไตรลักษณ์ว่า

1) ความไม่เที่ยง (อนิจจตา) คือ ความเปลี่ยนแปลงความไม่หยุดอยู่กับที่ของสิ่งต่างๆ คือเด็กถือปฏิสนธิในครรภ์มารดาตั้งแต่ขณะแรกที่ถือปฏิสนธิ (Fertilization) ก็เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ จนออกจากครรภ์ มารดาและเมื่อออกจากครรภ์ มารดาแล้วก็ทำได้หยุดการเปลี่ยนแปลงไม่คงเปลี่ยนแปลงไปจนเป็นหนุ่มเป็นสาวแก่และตายในที่สุด กระบวนการเปลี่ยนแปลงนี้เป็นไปตามกฎธรรมดาไม่มีอะไรสามารถหยุดยั้งได้ตามแนวคิดของสรีรวิทยาอวัยวะต่างๆ ของร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอทุกวันแต่ เป็นไปอย่างช้าๆ มี ส่วนที่ จะสลายและส่วนสร้างขึ้น ใหม่ ทดแทน ส่วนที่ เสื่อมไป ผิวหนังที่หุ้มร่างกายของเราจึงมีไขของถาวรมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ มีผู้สังเกตว่าเซลล์ที่อยู่ชั้นล่างสุดของผิวหนังจะเลื่อนขึ้นไปถึงชั้นบนสุดกินเวลาประมาณ 17 วัน ในสัตว์ในพืชก็ทำนองเดียวกัน ส่วนในวัตถุสิ่งของ เช่น ท่อนไม้ ก้อนหิน ก็มีการเปลี่ยนแปลงคร่ำคร่าทรุดโทรมไปตามกาลเวลาในที่สุดก็ผุพังทำลายไปโดยไม่มีสิ่งใดต้านทานได้ ที่กล่าวมานี้รวมเรียกว่า “รูป” อย่างเดียวกล่าวคือ ความไม่เที่ยงของรูป หรือสิ่งที่เป็น “รูปธรรม” แต่

สังขาร หมายถึง รูป ธรรมอย่างเดียวนั้น แม้ส่วนที่เป็นนามธรรม คือ เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณก็ ไม่เที่ยง เหมือนกัน สังขารคำตัน หมายถึงสิ่งทั้งปวง ส่วนสังขารที่มาหลังสัญญา หมายถึงนามธรรมชนิดหนึ่งซึ่งปรุงแต่งจิตให้ดีขึ้น ที่ท่านเรียกว่าปัญญาภิสังขารบ้าง อปฺยัญญาภิสังขารบ้าง อเนญชาภิสังขารบ้าง

เวทนา คือการเสวยอารมณ์สุข ทุกข์ และไม่ทุกข์ไม่สุข เสวยอารมณ์สุขเรียกว่า สุขเวทนาเสวยอารมณ์ทุกข์เรียกว่า ทุกเวทนา เฉยๆ เรียกว่า อุเบกขาเวทนา (ความจริงท่านว่าเป็นสุขเวทนาอ่อนๆ) วันหนึ่งอารมณ์สุข ทุกข์ เฉยๆ จะผลัดเปลี่ยนกันเข้ามาในความรู้สึกมากน้อยเพียงใด บางวันเพียงโง่งมเดียวเปลี่ยนแปลงไปหลายครั้งอารมณ์ทุกข์เข้ามาแทนที่เป็นอยู่อย่างนี้ทั้งวันตลอดปี หรือ 10 - 100 ปี ความขึ้นลงของอารมณ์นี้เป็นความบกพร่องหรือความไม่ปกติทางจิตของมนุษย์ปุถุชนแต่ เนื่องจากปุถุชนทุกคนเป็นอย่างนั้นจึงเป็นปกติ คนปกติ มี อยู่ 2 พวก พวกหนึ่งเป็น แอบนอร์มอล (Abnormal) เช่น คนวิกลจริตควบคุมสติไม่ได้นี้เป็นฝ่ายเสีย อีกพวกหนึ่งเป็นอภิมนุษย์ (Superman) เป็นผู้สามารถควบคุมอารมณ์ได้อย่างเด็ดขาด ไม่ขึ้นลง เช่น สามัญชน อารมณ์สุขหรือทุกข์ของชาวโลก ไม่อาจครอบงำท่านได้นั้นเป็นฝ่ายดี ถ้าคนๆ หนึ่งมีอารมณ์สุขยืนอยู่ตลอดเวลา หรือมีอารมณ์ทุกข์ร้องไห้ตลอดเวลา คนทั้งหลายก็จะว่าเขาเป็นบ้าและอารมณ์เช่นนั้นถ้าอยู่นานเกินไปก็อาจทำให้คนเป็นบ้าจริงๆ แต่เพราะมันไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ มนุษย์จึงดำรงอยู่ในภาวะเท่าที่เห็นกันอยู่เดี๋ยวนี้ คือ สุขบ้าง ทุกข์บ้าง เฉยๆ บ้าง ร้องไห้บ้าง หัวเราะบ้าง โกรธบ้าง รักบ้าง หลงบ้างแม้จะเป็นความบ้าในสายตาของอภิมนุษย์ก็ตามเป็นความปกติในชีวิตปุถุชน เวทนาคือการเสวยอารมณ์สุข ทุกข์ เป็นของไม่เที่ยงหมุนเวียนเปลี่ยนไปอย่างนี้ แม้แต่พระอรหันต์ สุข ทุกข์ อันเป็นส่วนวิบากขั้นนี้ก็ยังมีอยู่ แต่ครอบงำใจท่านไม่ได้ ส่วนสุขอันมีกิเลสเป็นมูลนั้นไม่มี

สัญญา คือ ความจำได้หมายรู้ ก็เป็นของไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอจำได้แล้วลืม ลืมแล้วจำได้ใหม่ ท่องบ่นแล้วลืมอีกเวียนอยู่อย่างนี้

สังขาร คือ เจตสิกธรรมอันปรุงแต่งจิตให้ดีขึ้น ชั่วบ้าง ก็ไม่เที่ยงเหมือนกันเพราะเกิดขึ้นชั่วคราวตั้งอยู่ชนิด หน้อยแล้วดับไปและเกิดขึ้นใหม่อีกตามปัจจัยอันประจวบกันเข้าไม่จบครั้ง

วิญญาณ คือ ความรู้อารมณ์ผ่านอายตนะทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่เรียกว่าวิถีวิญญาณ และวิญญาณที่เก็บสังสความดี กรรมชั่วที่เรียกว่า ภวัคควิญญาณ (จิตไร้สำนึก) เป็นของไม่เที่ยงเกิดขึ้นแล้วเพราะมีเหตุปัจจัยและดับไปเมื่อหมดเหตุปัจจัย เมื่อมีเหตุปัจจัยใหม่เกิดขึ้นอีกหมุนเวียนวนอยู่อย่างนี้

ประโยชน์การเรียนรู้ดังนี้จึง เมื่อได้เรียนรู้ของการไม่เที่ยงของสิ่งทั้งปวงแล้วได้ประโยชน์ดังนี้

(1) ความไม่ประมาท ทำให้คนไม่ประมาทไม่มัวเมา ในวัยว้าวัยหนุ่มยังสาวในความไม่มีโรค เพราะความตายอาจจะมาถึงเมื่อไรก็ได้ไม่แน่นอน ทำให้ไม่ประมาทในทรัพย์สินเพราะคนมีทรัพย์สินอาจจะยากจนได้ ทำให้ไม่ดูหมิ่นผู้อื่น เพราะผู้ที่ไร้ทรัพย์สินไร้ศตาค่าต้อยกว่า ภายหลังอาจมีทรัพย์สินมียศและเจริญรุ่งเรืองกว่าก็ได้ เมื่อรู้ดังนี้ทำให้รู้สำรวมตน อ่อนน้อมถ่อมตนต่อบุคคล ทุกระดับชั้น ไม่ยโสโอหัง วางท่าใหญ่ ยกตนข่มท่าน อันเป็นกิริยาที่น่าเกลียดน่าชัง

(2) เป็นกำลังใจให้มีความมานะพยายามก้าวไปข้างหน้าเพราะรู้ชัดว่าเมื่อเรามีมานะพยายามก้าวไปข้างหน้า ชีวิตย่อมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ถ้าเกียจคร้านหนักไม่เอาเบาไม่สู้ชีวิตย่อมเปลี่ยนแปลงลงต่ำเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเสื่อม

(3) ความไม่เที่ยงแท้ ช่วยให้เราสลดใจในสิ่งที่ควรสลดเร่งให้เราปรับปรุงพฤติกรรม ละเว้นความชั่ว เช่น ความแค้น ความเจ็บ อันเป็นลักษณะอย่างหนึ่งของความไม่เที่ยงของสังขารร่างกายช่วยให้เราสลดใจได้มาก

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

ทุกข์ที่กล่าวถึงในตำราทางพระพุทธศาสนามีหลายอย่าง มีขอบเขตกว้าง แคบไม่เท่ากันเช่น ความทุกข์ในชั้น 5 ความทุกข์ในอริยสัจ 4 และทุกข์ในไตรลักษณ์ความทุกข์ในชั้น 5 ตอนที่ว่าด้วยเวทนา หมายถึงทุกข์เวทนา คือความรู้สึกทุกข์ เช่นปวดแขน ปวดขา หิว กระหาย เป็นต้น อันทำให้กระวนกระวายทั้งกายและใจความทุกข์ในอริยสัจ 4 มีขอบเขตกว้างไปอีก คือ หมายเอาทุกข์เวทนาด้วยและแม้ความสุขที่มีต้นเหตุเป็นมูล ท่านก็จัดเป็นความทุกข์ในอริยสัจ เพราะความสุขเช่นนั้น เป็นสามีสสุข คือสุขที่มีอามิส หรือเครื่องล่อ ย่อมลงท้ายด้วยความทุกข์ อนึ่งความสุขนั้นเกิดจากความยึดมั่นในชั้น 5 และวัตถุอื่น ความยึดมั่นเช่นนั้นเป็นความทุกข์โดยรวบยอดอยู่แล้วเพราะทำให้จิตเสียคุณภาพ คือความสงบแล้วกระเพื่อมไปตามอารมณ์สุขและทุกข์ หวันไหวไปตามสุข และทุกข์ ให้ความกระวนกระวายแก่ดวงจิตเท่าๆ กัน ความสุขเป็นบ่วงอย่างหนึ่งที่คล้องใจคน ให้ติดอยู่ในภพแม้บ่วงนั้น จะทำด้วยทองคำก็คงสภาพเป็นบ่วงอยู่นั่นเองหรือจะเปรียบด้วยกรงจะเป็นกรงเหล็กหรือกรงทองคำก็มีคุณ สมบัติในการขังให้ ผู้อยู่ในกรงเสียอิสรภาพความสุข อันเจือด้วยอามิส คือ รูป เสียง กลิ่น รสการถูกต้องท่านจึงจัดเป็นความทุกข์ด้วยความทุกข์ในไตรลักษณ์ หมายเอาความต้องตกต้องทำลายของสัตว์ทั้งปวงไม่ว่าสังขารที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิตวิญญูณ เช่น การทรุดโทรมคร่ำคร่าของโต๊ะเก้าอี้ บ้านเรือน เป็นอาทิ

ประโยชน์ของการเรียนเรื่องทุกข์ ความทุกข์เป็นสังขารตามประจักษ์โลกอย่างหนึ่ง ซึ่งยากที่ใครจะหลีกเลี่ยงได้จะต่างกันก็แต่รูปแบบของทุกข์เท่านั้น เมื่อความทุกข์เกิดขึ้นแก่ชีวิต ผู้มีปัญญาตรองเห็นความเป็นจริงว่าความทุกข์เป็นสัจจะอย่างหนึ่งของชีวิต ชีวิตย่อมระคนอยู่ด้วยทุกข์เป็นธรรมดา เมื่อเห็นเป็นธรรมดาความยึดมั่นก็มีน้อย ความทุกข์สามารถลดลงได้หรืออาจหายไปเพราะไม่มีความยึดมั่นนั้นความสุขที่เกิดขึ้นภายหลังการปล่อยวางย่อมเป็นความสุขอภิสุทธิ เพราะฉะนั้นพระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ เมื่อเห็นเช่นนั้นเขาย่อมเบื่อหน่ายในทุกข์ นั่นคือทางแห่งความบริสุทธิ์”

3) ความไม่ มีตัวตน (อนัตตา) ความไม่มีตัวตนหรือไม่ใช่ ตัวตนของสิ่งทั้งปวงอันเป็นธรรมดาที่ละเอียดลึกซึ้งยิ่งนัก ยากที่บุคคลผู้สดับน้อยจะมองเห็นได้คำว่าอนัตตาอาจแปลได้ 2 อย่างคือ ไม่ใช่ตัวตนอย่างหนึ่ง และไม่มีตัวตนอย่างหนึ่ง สมมติว่าเป็นวัวถามต่อไปว่าอะไรคือวัว? ขามัน เขามัน หน้มนัน หรืออะไร? ในที่สุดเราอาจจะหาว่าไม่เจอ เจอแห่งมวลเหตุปัจจัยต่างๆ ที่รวมกันให้เราสมมติเรียกว่าวัวโดยลักษณะพิเศษบางอย่างที่แตกต่างจากสัตว์อื่น ส่วนความหมายอนัตตาพระพุทธเจ้าทรงให้ความหมายไว้สั้นๆ ว่าในอนัตตลักษณะสูตรว่า “ชั้น 5 ชื่อว่าเป็นอนัตตา เพราะหวังไม่ได้บังคับไม่ได้ จงเป็นอย่างนี้เถิด อย่าเป็นอย่างนั้นเลย” พอสรุปในเรื่องอนัตตาได้ว่าที่เป็นอนัตตานั้น เพราะเหตุอย่างน้อย 3 ประการคือ

(1) เราไม่อาจบังคับให้เป็นไปตามความพอใจ เช่น รูปร่างของเราเกิดจากพ่อแม่และกรรม เราเลือกตามความพอใจของเราไม่ได้ พ่อแม่ก็เลือกไม่ได้ ถ้าเลือกได้ท่านคงเลือกรูปร่างที่สวยงาม แข็งแรงให้ลูก ทุกคนต้องเลือกเอาอย่างดีทั้งสิ่งที่เลวเสีย แต่เพราะเราเลือกเอาไม่ได้มันเป็นไปตามเหตุปัจจัยรูปร่างของเราจึงปรากฏตามที่เห็นกันอยู่ ดีบ้าง เลวบ้าง หยิบบ้าง ประณีตบ้างแข็งแรงบ้างอ่อนแอบ้าง

(2) เราไม่อาจบังคับให้เป็นไปตามที่เราอยากให้เป็น สังขารร่างกายของเรา มันจะเจริญหรือทรุดโทรมก็สุดแล้วแต่เหตุปัจจัยภายในอันมีกลไกในตัวของมันเอง เป็นไปตามธรรมชาติของมันเอง เราบังคับมันไม่ได้ ในกรณีที่ยังบังคับบ้างชั่วคราว เช่น การทำงานของคอมพิวเตอร์ ในร่างกายเรายังบังคับไม่ได้ไม่อยู่ในบังคับบัญชาของจิต

(3) ชั้น 5 เป็นไปเพื่ออาพาธ ความว่า รูปร่างเป็นไปเพื่อความเจ็บป่วยทรุดโทรมอยู่ตลอดเวลา แต่ทนไปได้เพราะได้เปลี่ยนอริยาบถ คือ ยืน นั่ง นอน กิน ดื่ม ถ้าสิ่งดังกล่าวไม่สม่ำเสมอมากไป หรือน้อยไปบ้าง ร่างกายก็จะแสดงอาการวิปริตที่ร่างกายพร้อมเสมอที่จะอาพาธแต่เพราะอาศัยการบริหารของผู้ยึดกายนี้ว่าเป็นของตน จึงทำให้พอทนไปได้แต่ในที่สุด ก็แตกทำลายไม่มีใครสามารถฝืนได้ ในพระบาลี อนัตตลักษณะสูตร

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ชั้น 5 เป็นอนัตตา ถ้าชั้น 5 เป็นอนัตตา แล้วก็จะไม่พึงเป็นไปเพื่ออาพาธและเราหวังไม่ได้ว่า จงเป็นอย่างนี้เถิด อย่าเป็นอย่างนั้นเลย”

ประโยชน์ของการเรียนรู้อนัตตา การเรียนรู้เรื่องอนัตตาทำให้เรารู้ความจริง ตามที่เป็นจริงของสิ่งทั้งปวง ไม่ ต้องถูกหลอกโดยสิ่งปรากฏให้เป็นเพียงผิวเผินไม่ยึดมั่นในชั้น 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณว่าเป็นตน หรือของตนเป็นทางกายตมตามานะทูลทำให้เบากายเบาใจ หลักเรื่องอนัตตาสอนให้เราว่าสังขารทั้งปวงเป็นไปเพื่อ อาพาธผืนความปรารถนาบังคับบัญชาไม่ได้ เป็นไปตามเหตุปัจจัย ความรู้อย่างนี้เป็นเครื่องผ่อนคลายความทุกข์ความ เดือดร้อนในชีวิตประจำวันได้ดี เพราะในชีวิตประจำวันนั้นบุคคลส่วนใหญ่เดือดร้อนอยู่ด้วยเรื่องต้องการสิ่งต่างๆ บุคคลต่างๆ เป็นไปตามปรารถนาของตน พยายามฝึกให้สภาพแวดล้อมเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมันได้อย่างใจตัว เมื่อไม่ได้ตามนั้นก็เดือดร้อนใจ แม้ลูกเต้าของเรา เราก็ไม่อาจบังคับได้ดังใจหวังหมดทุกอย่าง สังขารร่างกายของเรา ความรู้สึกสุข ทุกข์ ความเจ้าอารมณ์เป็นอาทิของเราเราก็ไม่อาจให้เป็นไปตามใจหวังเพราะมันไม่ได้อยู่ในอำนาจบังคับ บัญชาของเรา แต่ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มันเป็นต่างๆ การเรียนรู้และการนึกคิดบ่อยๆ ซึ่งหลักอนัตตานี้ช่วย ให้ชีวิตแจ่มใสผาสุก ไม่ถูกเผาร้อนด้วยไฟ คือ รากะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง ชีวิตได้พบความสงบเย็นซึ่งค่อนข้าง จะหาได้ยากในชีวิตปุถุชนสมัยนี้ ไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาจึงเป็นหลักพุทธธรรมคำสอนหมวดหนึ่งใน พระพุทธศาสนา

ความสำคัญของไตรลักษณ์

ความสำคัญของหลักพุทธธรรมข้อนี้สอนไม่ให้มนุษย์ยึดติดในสิ่งต่างๆ ที่ปรากฏให้เห็นสังขารไม่มีตัวตนเป็น สิ่งสมมติ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปตามธรรมชาติไตรลักษณ์ที่พิจารณาเห็นได้ยากนั้น เพราะมีเครื่องปกปิดไว้ไม่ให้เห็น คือ สันตติ ความสืบทอดแห่งนามรูปปกปิดอนิจจตา อิริยาบถ ความผลัดเปลี่ยนแห่งกิริยาปกปิด ทุกขตา ขณสัญญา ความสำคัญเป็นกลุ่มเป็นก้อนปกปิด อนัตตา พิจารณาด้วยอุบาย คือ วิปัสสนาภาวนา พิจารณาเห็นนามรูป หยั่งเห็น ความตั้งขึ้นและเสื่อมไป เพิกถอนสันตติเสียได้ อนิจจลักษณะก็ปรากฏชัด หยั่งเห็นความถูกบีบคั้น ทนอยู่ไม่ได้ด้วย เพิกอิริยาบถออกเสีย ทุกขลักษณะย่อมปรากฏชัด พิจารณาเห็นความเป็นธาตุและกระจายความเป็นก้อนออกได้ อนัตตลักษณะย่อมปรากฏชัด เมื่อพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ด้วยปัญญาแล้ว จิตของผู้ผู้นั้นย่อมปล่อยวางได้ไม่ยึดถือ เบญจขันธ์เป็นตน เป็นของเรา หลุดพ้นจากอาสวะทั้งปวงเป็นจิตที่บริสุทธิ์ เป็นจิตสงบเย็น ดับทุกข์ได้ขาดมีคุณแก่ผู้ พิจารณาเห็นดังนี้¹⁵

ประโยชน์ของไตรลักษณ์

- 1) ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ไม่มีตัวตน ไม่ใช่ของเราไม่เป็นอัตตา
- 2) มนุษย์สัตว์เกิดขึ้นมาพร้อมกับความทุกข์
- 3) ไม่ประมาทในชีวิต
- 4) อยู่ในโลกนี้อย่างมีความสุข

ผู้ที่ประพฤติปฏิบัตินำเอาหลักธรรมนี้มาใช้จะเกิดความสุข เพราะหลักธรรมข้อนี้ไม่ให้ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ เกิดขึ้นทำให้มองเห็นความจริงของชีวิต มองเห็นธรรมชาติของความเสื่อมสลายเพื่อให้ มนุษย์ เตรียมตัวเตรียมใจไม่ให้ เกิดความประมาทจะได้ นำพาตนเองไปในภพภูมิข้างหน้าได้อย่างไม่ต้องพะวง

ไตรลักษณ์กับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุมักมีร่างกายเสื่อมถอย มีจิตใจที่แปรปรวนอยู่เสมอๆ จะเกิดความกลัวความหวาดระแวง กลัวภัย ต่างๆ นานาที่จะเกิดขึ้น หลักไตรลักษณ์จะช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้ความเข้าใจในตนเอง เข้าใจในสิ่งทั้งหลายว่าสิ่ง ทั้งหลายเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่สามารถบังคับได้สังขารในไตรลักษณ์เป็นสภาวะที่ปรุงแต่ง เกิดจากเหตุปัจจัยปรุง แต่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นรูปธรรมหรือนามธรรมก็ตาม ด้านร่างกายหรือจิตใจเป็นไปตามเกิดดับ มีแล้วก็ไม่มี เปลี่ยนแปลง

แปรสภาพเรื่อยไป เป็นของชั่วคราว อยู่ได้ชั่วขณะ ความทุกข์ที่เกิดกับผู้สูงอายุเป็นธรรมดาของธรรมชาติ เป็นภาวะกดดัน ขัดแย้ง บีบคั้น คงสภาพอยู่ ไม่ได้ ยกเลิกมันไม่ได้ ความไม่ มีตัวตนซึ่งเรียกว่า อนัตตาส่วนความมีตัวตนเรียกว่า อัตตา จะมีตัวตนที่แท้จริงเป็นเจ้าของเป็นผู้ครอบครอง ผู้ทำความบังคับบัญชาให้เป็นไปตามความต้องการหรือตามปรารถนา อนัตตาเป็นการปฏิเสธความมี ความเป็นของอัตตา เพราะอัตตาเป็นเพียงภาพที่เกิดจากการยึดถือของคนทั่วไป คนแต่ละคนได้สร้างภาพ(อัตตา) หรือตัวตนขึ้นมาซ้อนไว้บนสภาวะธรรม และอัตตาหรือตัวตนก็บังคับบุคคลเหล่านั้น ไม่ให้มองเห็นสภาวะธรรม ถ้าผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจในอนัตตาจะถ้อยถอนความยึดถือที่มองเห็นสิ่งทั้งหลายที่มันเป็น สิ่งทั้งหลายทั้งปวงซึ่งเป็นไปตามธรรมดาของมันไม่มีตัวตน ไม่มีอะไรเป็นแก่นเป็นแกนหรือสิ่งซ้อนแฝงที่จะเป็นเจ้าของครอบงำของการบัญชา ไม่ขึ้นต่ออำนาจของใครไม่ว่าอยู่ข้างในหรือข้างนอก ถ้ามีตัวตนเป็นแก่นเป็นแกนแฝงซ้อน สิ่งที่เกิดขึ้นตามภาวะที่เป็นอย่างนั้นๆตามธรรมดาของมันไม่ได้แต่ในความเป็นจริงสิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่ของมันอย่างนั้นๆ จึงชัดเจนแน่แท้ว่าตัวตนไม่มีจริงแม้ว่าอัตตาจะไม่จริง แต่การยึดถืออัตตาก็มีอยู่และเป็นสิ่งที่คนทั่วไปยึดถือมันกันอย่างยิ่งพระพุทธศาสนาจึงมุ่งปฏิเสธอัตตาที่เขายึดกันอยู่ คือมุ่งให้คนละเลิกยึดถือมันที่จมวนกันอยู่นั้นเมื่อรู้ทันรู้เห็น ตามความเป็นจริง จะเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายรังเกียจและอยากหนี ให้พ้นไปเสียถ้า เจริญปัญญา ก็จะหายไปกลับรู้ สึกเป็นกลาง ไม่หลงใหล ไม่หน่ายแสมง ไม่ติดใจ ไม่รังเกียจไม่พัวพัน ไม่หมั่นเขี้ยวแต่ความรู้ชัดในสิ่งที่มันเป็น รู้สึกโปร่งโล่งเป็นอิสระ พร้อมด้วยท่าทีของการปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ ไปตามความสมควรแก่เหตุผลและตามเหตุปัจจัย

สรุปไตรลักษณ์ ในพระพุทธศาสนา หมายถึง ลักษณะสามัญ 3 ประการของสรรพสิ่งทั้งปวง ซึ่งเป็นเหมือนกฎธรรมชาติ ครอบงำสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิตเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สามัญลักษณะ ประกอบด้วย อนิจจา ทุกขตา และอนัตตตา 1.อนิจจา ความไม่คงที่ ไม่ถาวร หมายความว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกไม่มีอะไรเที่ยงแท้ สิ่งมีชีวิต เมื่อเกิดแล้วก็มีการเปลี่ยนแปลงตามวัย จากเด็กเติบโตมาเป็นวัยรุ่น วัยหนุ่มสาว วัยชรา และตายไป สิ่งมีชีวิตก็เช่นเดียวกันจะต้องมีการทรุดโทรม ผุพัง และเสื่อมโทรมไปในที่สุด 2.ทุกขตา ความเป็นทุกข์ของสิ่งทั้งปวง คือ ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ 3.อนัตตตา ความเป็นของไม่ใช่ตัวตน ตามปกติคนทั่วไปจะมีการยึดมั่นในเรื่องตัวตน คือการยึดว่า สิ่งนั้นเป็นของเรา นี่ก็เรานี้เป็นเรา แต่ในทางของพระพุทธศาสนาถือว่าไม่ใช่ตัวตน ไม่มีอะไรที่เป็นตัวเรา และไม่มีอะไรที่เป็นของเรา ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่อยู่ในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต มีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม รวมถึงเป็นผู้ที่ลูกหลานและสังคมควรจะให้การยกย่องดูแลเอาใจใส่ ผู้สูงอายุจะต้องพิจารณาร่างกายและสิ่งที่เกิดขึ้นภายในภายนอกของตัวเองสิ่งทั้งหลายไม่มีตัวตน ไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นไปตามธรรมดาของธรรมชาติ เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง ยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นทั้งด้านบวกและด้านลบ ทำจิตใจให้เบิกบาน ทุกอย่างในโลกนี้ไม่ใช่ความสุข เป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้น เพียงเราเข้าไปยึดว่าเป็นความสุข ซึ่งเกิดจากการปรุงแต่งของจิต ทำให้คนเรากลุ่มหลงยึดถือ เกิดทุกข์ตามมาทำให้เกิดปัญหาต่อตนเอง ลูกหลานและสังคม ผู้สูงอายุควรพัฒนาตัวเองให้มาก ทำจิตใจให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว เมื่อเกิดสภาวะที่เปลี่ยนแปลง ยอมรับกับทุกข์ที่เกิดขึ้นโดยยึดถือปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมคำสั่งสอน จะทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืน สุขภาพกายสุขภาพจิตดีสมกับวัยสูงอายุ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีปัญหาเกิดขึ้น จะมองเห็นธรรมชาติที่แท้จริงของสิ่งทั้งหลายด้วยเหตุนี้ การรู้แจ้งในไตรลักษณ์แล้วจึงจะนำไปสู่ความหลุดพ้น (วิมุตติ) ความบริสุทธิ์ (สุทธิ) ปัญญา(ปัญญา) สันติ(สันติ) และความดับทุกข์ (นิพพาน) ซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา นี่เป็นเหตุผลสำคัญที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสเรียกคำสั่งสอนเรื่องไตรลักษณ์ว่า “พหุลานุสาสนี” คือคำสั่งสอนที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนมากที่สุด

เอกสารอ้างอิง

ก.ข้อมูลปฐมภูมิ :

พระไตรปิฎกภาษาไทย. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

ข.ข้อมูลทุติยภูมิ :

สุพัตรา สุภาพ. สังคมและวัฒนธรรมไทย คำนิยม ครอบครัว ประเพณี. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2236.

ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : ราชบัณฑิตยสถาน, 2554.

กรมประชาสัมพันธ์ กระทรวงมหาดไทย. ให้ความรัก พิทักษ์อนามัย ผู้สูงวัยอายุยืน. **คุรุปริทัศน์ ฉบับพิเศษ** ปี สุขภาพผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์, 2525.

กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. **พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2246**. กรุงเทพมหานคร เจ.เอส. การพิมพ์, 2547.

สุรกุล เจนอบรม. การเรียนรู้ด้วยตนเอง : นวัตกรรมทางการศึกษาที่ไม่เคยเก่า นวัตกรรมเพื่อการเรียนการสอน. ใน **เอกสารการประชุมวิชาการเนื่องในการสถาปนา คณะครุศาสตร์. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2541.**

บริบูรณ์ พรพิบูรณ์. โลกยามเช้า และแนวการเตรียมตัวเพื่อความสุข. เชียงใหม่ : พระสิงห์การพิมพ์ 2528.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิต เล่ม 2**. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร : มหาชัยธรรมศาสตร์, 2553.

วคิน อินทสระ. **ไตรลักษณ์และปัจจุสมุปบาท**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา. 2549.

รัฐจวน อินทรกำแหง. **ไตรลักษณ์**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : อีเอ็นซีปริ้นท์แมน, 2546.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**. พิมพ์ครั้งที่ 25. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมมิก, 2552.

ยาจินต์ สีนสุภา. “ศึกษาความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อการจกกิจกรรมของวัดเพื่อสวัสดิการสังคม สำหรับผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร”. **วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต. คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2544.**

ทิพวรรณ สุธานนท์. “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556.**