

ไตรลักษณ์กับการพัฒนาคุณภาพมนุษย์

พระครูใบฎีกาหัตถ์ กิตตินนโท, ผศ.ดร.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

บทนำ

ไตรลักษณ์ Ti-lakkhana (The three Characteristics) คือ หลักคำสอนที่ว่าด้วยกฎแห่งความเสมอภาคของสิ่งทั้งปวงทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรมนั้น ล้วนตกอยู่ภายใต้กฎแห่งไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ (ทุกขัง) และมีสภาวะไม่ใช่ตัวตน ไม่ยั่งยืนปราศจากอัตรภาวะ (อนัตตา) เพราะมีการเกิดขึ้น (อุปาทะ) ลึฏฐิ (ตั้งอยู่) ภาวะ (ดับไป) ความเป็นไปต่าง ๆ ของสิ่งทั้งปวงนี้ย่อมเป็นไปตามธรรมชาติ อาศัยความสัมพันธ์และความเป็นปัจจัยต่อกัน จึงเรียกว่าเป็นกฎธรรมชาติ พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงแสดงกฎของธรรมชาติ คือ ไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นลักษณะของสิ่งทั้งหลายที่ปรากฏให้เห็นว่าเป็นอย่างนั้น แต่สาเหตุที่ทำให้บุคคลยังไม่เข้าใจในเรื่องของไตรลักษณ์อย่างแท้จริง เพราะมีวิชาหุ้มห่อไว้ และสิ่งที่มาหุ้มห่อหรือปิดบังไตรลักษณ์เอาไว้ จนทำให้ยังไม่เห็นหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าในเรื่องไตรลักษณ์ คือ

- ๑) สันตติ ปิดบัง อนิจจลักษณะ
- ๒) อิริยาบถ ปิดบัง ทุกขลักษณะ
- ๓) ขนสัณญญา ปิดบัง อนัตตลักษณะ

เมื่อบุคคลได้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน วิปัสสนาหรือปัญญา ก็จะเจริญขึ้น และเมื่อปัญญาเกิดขึ้น อวิชชา ก็จะดับไป จากนั้นเราก็สามารถมองเห็นธรรมชาติที่แท้จริงของสิ่งทั้งหลาย ด้วยเหตุนี้ การรู้แจ้งในไตรลักษณ์จึงเป็นกระบวนการนำไปสู่ ความหลุดพ้น (วิมุตติ), ความบริสุทธิ์ (สุทธิ), ความรู้แจ้ง (ปัญญา), ความสงบ (สันติ), และความดับทุกข์ (นิพพาน), ซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา นี่เป็นหลักการพัฒนาคุณภาพมนุษย์ และเป็นเหตุผลสำคัญที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสเรียกคำสอนเรื่องไตรลักษณ์ว่า “พหุลานุสาณี” คือ คำสั่งสอนที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนมากที่สุด และนำมาประกาศตั้งแต่ปฐมโพธิกาลจนกระทั่งดับขันธปรินิพพาน และต่อมาพระอรหันตเถรจารย์ได้นำมาอธิบายขยายความเพิ่มเติมเพื่อให้อนุชนได้ศึกษาและเข้าใจง่ายขึ้น ไตรลักษณ์หรือสามัญญลักษณะสามแปลว่า ลักษณะที่ทั่วไป หรือเสมอเหมือนกันแก่สิ่งทั้งปวง ซึ่งได้ความหมายเท่ากัน คือ ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป, ความเป็นทุกข์ คือ ภาวะที่ถูกบีบคั้น

ด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กดตัน ผืน และขัดแย้งอยู่ในตัว, และความมิใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมันเอง^๑ ลักษณะดังกล่าวแยกเป็น^๒ (๑) อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง (๒) ทุกขตา ความเป็นทุกข์ (๓) อนัตตตา ความมิใช่ตัวตนและยังแสดงความตามบาลีดังนี้

- | | |
|------------------------|------------------------|
| ๑) สัพเพ สงขารา อนิจจา | สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง |
| ๒) สัพเพ สงขารา ทุกขา | สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ |
| ๓) สัพเพ ธมมา อนตตา | ธรรมทั้งปวงมิใช่ตัวตน |

ลักษณะเหล่านี้ มี ๓ อย่าง จึงเรียกว่า ไตรลักษณ์ซึ่งเป็นของแน่นอน เป็นกฎธรรมดา จึงเรียกว่า ธรรมนิยาม^๓ เป็นคำสอนที่ว่าด้วยกฎแห่งความเสมอภาคของสรรพสิ่ง ไม่ว่าจะเป็สิ่งที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิต สิ่งที่มีใจครองหรือไม่มีใจครอง^๔ มีสภาวะมิใช่ตัวตนไม่ยั่งยืน ปราศจากอึดถาวรภาวะที่เรียกว่า อนัตตา^๕ วคิน อินทสระ^๖ ได้ให้ความหมายไว้ว่า ไตรลักษณ์แปลว่า ลักษณะ ๓ ประการ บางทีก็เรียกว่า สามัญญลักษณะ แปลว่าลักษณะสามัญหรือลักษณะทั่วไปของสิ่งทั้งหลาย กล่าวคือสิ่งทั้งปวง ที่เป็นสังขตธรรม (สิ่งที่มีปัจจัยปรุงแต่ง สิ่งที่เกิดขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย) ย่อมตกอยู่ภายใต้กฎ หรือเงื่อนไข ๓ ประการ เช่นเดียวกัน คือ

- ๑) ความไม่เที่ยง ความต้องเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย
- ๒) ความเป็นทุกข์ ความที่สิ่งทั้งหลายถูกบีบคั้นอยู่เสมอ
- ๓) ความไม่มีตัวตน หรือมิใช่ตัวตน

ทั้ง ๓ ประการนี้ เป็นสภาวะธรรม เป็นกฎธรรมชาติ ตั้งอยู่ตามธรรมดาและความเป็นไปตามธรรมดา ก็คงตั้งอยู่อย่างนั้น ในอุปปาทาสูต^๗ ว่าด้วยการเกิดแห่งพระตถาคต พระพุทธเจ้าทรงแสดงอย่างตรงไปตรงมาว่า

^๑ พระราชวรมณี, พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : อมรการพิมพ์, ๒๕๒๗), หน้า ๘๖.

^๒ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๘๖.

^๓ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๕.

^๔ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ธรรมะภาคปฏิบัติ ๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๗๐.

^๕ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๐.

^๖ วคิน อินทสระ, หลักธรรมอันเป็นหัวใจพระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : เม็ดทราย, ๒๕๕๐), หน้า ๔๓.

^๗ อัง.ติฎ. (ไทย) ๒๐/๑๓๗/๓๘๕.

“กฎธรรมชาติอันนี้เป็นธรรมชาติ คือสิ่งที่ทรงตัวอยู่โดยธรรมดา เป็นธรรมฐิติ คือสิ่งที่ยืนตัวแน่นอนอยู่โดยธรรมดา และธรรมนิยาม คือ กำหนดรสแห่งธรรมดาซึ่งเป็นเช่นนั้น ไม่ว่าพระพุทธเจ้าจะเสด็จ จะอุบัติขึ้นหรือไม่เสด็จอุบัติขึ้นก็ตามธรรมนิยามที่กล่าวนั้น คือสังขารทั้งปวงไม่เที่ยงสังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ และธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา พระพุทธเจ้าเป็นเพียงผู้ตรัสรู้ เมื่อทรงรู้แล้วก็บอก แสดง บัญญัติ เปิดเผย จำแนกและทำให้ง่ายขึ้นเท่านั้น”

ภัททันตะ อสภมหาเถระ^๘ ได้กล่าวไว้ว่า บุคคลใดพึงพิจารณาชั้น ๕ อย่างไม่ขาดสายจนเกิดความรู้สึกอย่างชัดแจ้งว่า เมื่อรูปกระทบตา อาการเห็นเกิดขึ้นขณะหนึ่งแล้วก็ดับไป เมื่อเสียงกระทบหู อาการได้ยินก็เกิดขึ้นขณะหนึ่งแล้วก็ดับไป เมื่อกลิ่นกระทบจมูก อาการรู้กลิ่นเกิดขึ้นขณะหนึ่งแล้วก็ดับไป เมื่อเย็นรสกระทบลิ้น อาการรู้รสเกิดขึ้นขณะหนึ่งแล้วก็ดับไป เมื่อเย็น ร้อน อ่อน แข็งกระทบกาย อาการสัมผัสเกิดขณะหนึ่งแล้วก็ดับไป เมื่อธรรมารมณ์กระทบใจ อาการรู้สึกเกิดขึ้นขณะหนึ่งแล้วก็ดับไป ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นขณะหนึ่งแล้วก็ดับไปดังกล่าวนี้ สักแต่ว่าเป็นสภาวะหาใช่สัตว์มีบุคคลเป็นผู้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส ได้นึกคิดอย่างใดไม่ และโดยที่สภาวะเหล่านี้เกิดขึ้นแล้วดับ เรียกว่า ไตรลักษณ์ รวมความว่าสภาพที่สิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตานั่น เป็นสภาพธรรมดาที่ดำรงอยู่อย่างนั้น ใครจะบังคับบัญชาหรือบันดาลให้เป็นอย่างอื่นหาได้ไม่ ผู้มีปัญญาควรกำหนดรู้ตามเป็นจริงเท่านั้น ความไม่เที่ยงของสิ่งทั้งปวงนั้นปรากฏให้เห็นอยู่ทั่วไปทั่วทั้งร่างกายจิตใจและวัตถุ หรือบุคคลภายนอกเท่าที่เรามองเห็นและเข้าไปเกี่ยวข้อง มีสิ่งเดียวที่เที่ยง คือความไม่เที่ยง

ความสำคัญของไตรลักษณ์

หลักไตรลักษณ์^๙ มีความสำคัญและมีคุณค่าทางจริยธรรมสูงมาก ดังจะอธิบายโดยย่อดังนี้

หลักอนิจจตา

หลักอนิจจตาเป็นหลักธรรมที่ทำให้บุคคลผู้พิจารณาเนือง ๆ เป็นผู้ไม่ประมาทเมามัวไม่เพเลิดเพเลินเกิน เมื่อได้ประสบความสุขความสำเร็จมีความสำรวมระวังตนอยู่เสมอ เพราะเห็นด้วยปัญญาว่าความสุขความรุ่งเรืองเหล่านั้น เป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอนเสมอไป จะกลับกลายเป็นทุกข์เป็นความลุ่มจม ล้มละลายเมื่อไรก็ไม่อาจทราบได้ มีตัวอย่างให้เห็นอยู่เนือง ๆ ที่คนมั่งมีกลับกลายเป็นคนยากจน คนที่มีร่างกายแข็งแรงเปลี่ยนเป็นคนทุพพลภาพตลอดชีวิต อนึ่งถ้าทุกอย่างเที่ยงแท้ไม่มี

^๘ ภัททันตะ อสภมหาเถระ, ปฏิจจสมุปปาทสังเขปกถาและพระไตรลักษณ์, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : ออฟเซ็ท ครีเอชั่น, ๒๕๕๐), หน้า ๖๗-๖๘.

^๙ วศิน อินทสระ, หลักธรรมอันเป็นหัวใจพระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : เม็ดทราย, ๒๕๕๐), หน้า ๕๑.

การเปลี่ยนแปลงแล้ว ความเพียรพยายามก็ดี การสะสมคุณงามความดีก็ดี ย่อมเป็นไปไม่ได้ แต่เพราะความเพียรนั่นเอง ทำให้คนชั่วคนเลวกลายเป็นคนดีได้ ถ้าเราประกอบเหตุดี และทำให้คนดีกลายเป็นคนชั่วได้ ถ้าเขาประกอบเหตุชั่ว นอกจากนี้ เมื่อรู้ความจริงดังกล่าวมาแล้ว ย่อมทำให้จิตใจเป็นอิสระ ไม่ตกเป็นทาสของความเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านเสื่อมและด้านเจริญ มองเห็นด้วยปัญญาว่ามันเป็นเพียงการแสดงตัวกฎอนิจจังเท่านั้น จะไปเอาจริงเอาจังกับมันน่ะไม่ได้ เมื่อเป็นดังนี้ย่อมไม่นำตนเข้าไปผูกพันกับสิ่งใดชนิดที่ “ยอมตนตกเป็นทาส” แต่กลับเป็นผู้ใช้ประโยชน์ของสิ่งของนั้น ๆ เท่าที่มันมีประโยชน์อยู่ ทั้งส่วนที่เป็นอสาระเสีย เหมือนเมล็ดข้าวที่มีเปลือก (หรือแกลบ) หุ้มอยู่ กะแทะแกลบออกเสียกินแต่เมล็ดข้าวสารก็ได้ประโยชน์เท่าที่มันมีอยู่ อนึ่งผู้รู้กฎของอนิจจังยังสามารถใช้ประโยชน์ของความจริงได้ถูกต้อง ไม่ตกหลุมพรางของความเจริญแล้วถลาลงไปในความเสื่อม เพราะความเจริญเป็นมูลฐานดังที่ชาวโลกบางส่วนเป็นกันอยู่ทุกวันนี้

การแสดงอรรถแห่งอนิจจทานั้น พระอรรถกถาจารย์ยังได้แสดงไว้ในสัมโมหวิโนทนี อรรถกถาไว้เป็น ๔ นัยด้วยกัน หมายความว่า เป็นความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ด้วยเหตุผล ๔ ประการ คือ^{๑๐}

- ๑) อุปาทายปวัตตติโต เพราะเป็นไปโดยการเกิดและการสลาย คือเกิดดับ ๆ มีแล้วก็ไม่มี
- ๒) วิปริณามโต เพราะเป็นของแปรปรวน คือเปลี่ยนแปลงแปรสภาพไปเรื่อย ๆ
- ๓) ตาวากาลิกโต เพราะเป็นของชั่วคราว อยู่ได้ชั่วขณะ ๆ
- ๔) นิจฺปฏิกฺเขปโต เพราะแย้งต่อความเที่ยง คือสภาวะของมันเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง ชัดกันอยู่เองในตัวกับความเที่ยง

ลักษณะทั้ง ๔ ประการนี้เป็นเครื่องหมายที่จะให้รู้ได้ว่ารูปนามขันธ์ ๕ เป็นของไม่เที่ยงอย่างแท้จริง

หลักทุกขตา

หลักทุกขตาในไตรลักษณ์ เป็นหลักธรรมที่ต้องเจริญอยู่เนื่อง ๆ เช่นเดียวกับหลักอนิจจตา ในหลักทุกขตาว่าด้วยการเกิดขึ้นแห่งทุกข์ ซึ่งเป็นสภาพที่ทนได้ยาก^{๑๑} และเปลี่ยนแปลงแปรไปเป็นอย่างอื่น ย่อมถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายไป^{๑๒} ท่านจึงให้เราต้องหมั่นพิจารณาอยู่เนื่องเกี่ยวกับเรื่องนี้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ตรัสเรื่องนี้แก่ภิกษุทั้งหลายว่า “ความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ ความบังเกิด ความปรากฏแห่งจักขุ นี้เป็นความเกิดขึ้นแห่งทุกข์ เป็นความตั้งอยู่แห่งโรค เป็นความปรากฏแห่งชรา

^{๑๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *ไตรลักษณ์*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๔), หน้า ๓๐-๓๑.

^{๑๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, หน้า ๙๐.

^{๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๐.

และมรณะ”^{๑๓} ดังนั้น ความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ล้วนเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ทั้งสิ้น แม้แต่ในโลกมนุษย์ ยุคปัจจุบันย่อมเต็มไปด้วยความทุกข์ อีกมากมายล้วนเป็นสาเหตุมาจากความเกิดขึ้นทั้งสิ้น เช่น ในสังคม มวลหมู่มนุษย์เต็มไปด้วยความขัดแย้งบีบคั้น ความขัดแย้งภายในตนเองบ้าง ความขัดแย้งกับสิ่งแวดล้อม รอบตัว ตั้งแต่คนในครอบครัวเป็นต้น ขยายออกไปไม่มีที่สิ้นสุดบ้าง ความขัดแย้งเหล่านี้ก่อให้เกิด ความทุกข์ทั้งสิ้น ความปรารถนา ความต้องการในตัวเราอย่างหนึ่ง ขัดแย้งกับความต้องการของเรา อีกอย่างหนึ่ง เช่น เราอยากจะทำความสุขใส่ตัวโดยไม่เบียดเบียนคนที่เราเกี่ยวข้องด้วยให้เดือดร้อน แต่ไปขัดแย้งกับความรู้สึกของสังคมส่วนใหญ่เข้า เรายังต้องการการยอมรับของสังคมอยู่ไม่ยากให้สังคม ตีเตียน แต่อยากให้สังคมยกย่องเรา ความรู้สึกขัดแย้งอันนี้จะต่อสู้กันภายในใจของเราทำให้เราตัดสินใจ อะไรไม่ได้ วิดกหมกมุ่นและเกิดทุกข์ จึงชื่อว่า เป็นทุกข์ เพราะบีบคั้นตนเองให้เราร้อนกระวนกระวาย ไม่รู้จักหยุดหย่อน ที่เรียกว่าทุกข์เพราะมันทำให้เกิดความรู้สึกว่าทุกข์ ความทุกข์ท่ววจึงประมวลไว้ ด้วยอรรถ ๔ อย่าง คือ^{๑๔}

๑) อภินุหสมปติปีหนโต เพราะมีความบีบคั้นอยู่ตลอดเวลาด้วยความเกิดขึ้น ความเสื่อมโทรม และความแตกสลาย

๒) ทุกขมโต เพราะเป็นสภาพที่ทนได้ยาก คือคงทนอยู่ไม่ไหว คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ จะต้องเปลี่ยน จะต้องกลาย จะต้องหมดสภาพไป

๓) ทุกขวตถุโต เพราะเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ คือเป็นที่รับรองของความทุกข์

๔) สุขขปฏิภเวปโต เพราะแย้งต่อความสุขโดยสภาวะของมันเอง

ส่วนความสุขที่บริสุทธิ์ไม่เจือด้วยทุกข์ด้วยโทษนั้นเป็นสิ่งที่เข้าถึงยาก ปฏิบัติให้บรรลุได้ยาก มนุษย์จึงมักทอดอาลัยต่อความสุขชนิดนั้น มักลงความเห็นอย่างง่าย ๆ ว่าตนไม่สามารถจะถึงความสุข เช่นนั้นได้ จึงทำตนเป็นผู้สิ้นหวังต่อความสุขอันประณีตที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายพร่ำสอน คนส่วนมากจึงหวังแต่ความสุขชนิดสามัญสุข ซึ่งเป็นภาระแน่นอนว่าจะให้สมหวังเสมอไปหาได้ไม่ และยิ่งมีความหวังในสุขนี้มากเท่าใดการแสวงหาก็กมีมากเท่านั้น โอกาสที่จะผิดหวังก็มีมากขึ้น ความทุกข์ทรมานใจก็มีอัตราส่วนเพิ่มขึ้นเช่นเดียวกัน ส่วนผู้ที่หวังต่อนิรามิสสุข คือความสุขที่เกิดจาก คุณธรรมและเกิดจากความสงบนั้น เป็นการกำจัดทุกข์ไปในตัว เพราะเป็นสภาพจิตที่สงบประณีต เสรี เป็นอิสระแก่ตน ต้องพึงปัจจัยภายนอกน้อยที่สุดและมีปัญญาเป็นองค์ประกอบอยู่เสมอ ผู้ที่ยังต้องการ ความสุขแบบโลก ๆ อยู่ก็ควรอบรมจิตใจให้นักนิรามิสสุขเป็นพื้นฐานไว้ด้วย เพื่อเป็นทางเลือกของตน เมื่อผิดหวัง พลั้งพลาด หรืออย่างน้อยก็นึกได้ว่า ยังมีความสุขอย่างอื่นที่สงบประณีตกว่า สูงกว่า

^{๑๓} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๑/๒๐.

^{๑๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), ไตรลักษณ์, หน้า ๓๒-๓๓.

ความสุขที่ตนหวังและพลาดพลั้งนั้น จิตใจจะได้มีที่เกาะที่ยึดเป็นที่พึ่งและสามารถเป็นที่พึ่งได้ดีกว่าด้วย “ผู้พิจารณาหลัก ทุกขตาอยู่เนื่อง ๆ ย่อมมองเห็นด้วยใจว่า สัตว์โลกจมอยู่ในทุกข์ ตัณรนอยู่ในทุกข์ หยั่งลงสู่ทุกข์ และมีทุกข์ต่อกอยู่เบื้องหน้าอีกมากมาย ย่อมเบื่อหน่ายในทุกข์ นั่นคือ ทางแห่งความบริสุทธิ์”

หลักอนัตตตา

จากการศึกษาในเรื่องของอนิจจตา และทุกขตา ได้เข้าใจและทราบการปรากฏอีกสภาวะหนึ่ง คือ อนัตตตา ซึ่งสภาวะที่มีใช้ตัวตน พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงได้ตรัสดังนี้ว่า “ภิกษุหวังได้แต่ความเจริญอย่างเดียว ไม่มีความเสื่อมเลย ตราบเท่าที่ภิกษุยังเจริญอนัตตสัญญา กำหนดหมายความเป็นอนัตตาแห่งธรรมทั้งปวง”^{๑๕} เพราะเหตุนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้า จึงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ก็ถ้ารูปนี้จักเป็นอนัตตาแล้วไซ้ รูปนี้ก็ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาหาร”^{๑๖} จะสังเกตเห็นว่า ความหมายที่ว่าไม่มีสาระคือตัวตนนี้ จึงเป็นอนัตตา ในอัมมชัตตนาตตสูตร^{๑๗} ว่าด้วยอายตนะภายในเป็นอนัตตาว่า “ภิกษุทั้งหลาย จักขุเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นเธอทั้งหลาย พึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา” โสตะเป็นอนัตตา ฆานะเป็นอนัตตา ชิวหาเป็นอนัตตา กายเป็นอนัตตา มโนเป็นอนัตตา สิ่งนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอย่างนี้ รู้ชัดว่า ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป เป็นต้น

การเกิดของไตรลักษณ์

ในการเกิดของไตรลักษณ์นั้นต้องอาศัยการเจริญกัมมัญฐานนั้นมี ๒ ประการ^{๑๘} คือ การเจริญสมถกัมมัญฐานประการหนึ่ง และอีกประการหนึ่งคือ การเจริญวิปัสสนากัมมัญฐาน ในการเจริญสมถกัมมัญฐานนั้น มีการเจริญกันแม้ในสมัยที่พระพุทธศาสนายังไม่อุบัติขึ้นในโลก แต่เมื่อถึงสมัยที่พระพุทธศาสนาอุบัติขึ้นในโลกแล้ว การเจริญสมถกัมมัญฐานก็หย่อนความนิยมลง ก็เพราะเมื่อบุคคลทั้งหลาย ได้รู้จักคุณค่าของการเจริญวิปัสสนากัมมัญฐานแล้วก็ได้หันมาเจริญวิปัสสนากัมมัญฐานกันเป็นส่วนมาก การเจริญวิปัสสนากัมมัญฐานที่ว่ามีอยู่แต่สมัยพุทธกาล นอกสมัยพุทธกาลไม่อาจเกิดขึ้นได้นั้น ถ้าจะกล่าวอย่างรวบรัดก็อาจกล่าวได้ว่า เพราะการเจริญวิปัสสนากัมมัญฐานนั้นต้องมีรูปนามขันธ

^{๑๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๐/๘๖.

^{๑๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ, หน้า ๗๐/๑๘

^{๑๗} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๖/๕-๖.

^{๑๘} พุทธทาสภิกขุ, คู่มือมนุษย์, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาและสถาบันสันติธรรม, ๒๕๔๖), หน้า ๓๑-๔๑.

๕ เป็นอารมณ์ และรูปนามขั้นที่ ๕ ซึ่งเป็นปรมาณูสภาวะนั้น ย่อมมีพระไตรลักษณ์ปรากฏอยู่ เมื่อใช้สติกำหนดรูปนามอยู่อย่างไม่ขาดสายแล้ว พระไตรลักษณ์ก็ย่อมจะปรากฏ แต่อย่างไรก็ดี พระไตรลักษณ์ที่จะเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาก็มีภูมิตั้งมั่นได้ นั้น จะต้องเกิดจากสัพพัญญุตญาณของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยเฉพาะ นอกจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว ไม่มีใครจะสามารถนำมาสั่งสอนได้ สารสำคัญแห่งไตรลักษณ์ที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและนำมาเปิดเผย ประกาศให้เหล่าเวไนยสัตว์รู้นั้น ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเกิดขึ้นก็ตาม ไม่เกิดขึ้นก็ตาม ธาตุนั้น คือความตั้งอยู่ตามธรรมดา ความเป็นไปตามธรรมดา ก็คงตั้งอยู่อย่างนั้น”^{๑๙} ประการสำคัญที่สุด คือพระไตรลักษณ์ที่ทรงตรัสแก่ท่านสังกนิครณินาฏบุตร เนื่องด้วยขั้นห้า^{๒๐} อันจะเป็นปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาญาณได้นั้น ต้องเป็นพระไตรลักษณ์ที่มาจากปรมาณูสภาวะ ไม่ใช่มาจากบัญญัติอารมณ์ คือขณะใดที่ยังเห็นสัตว์บุคคล ไม่เที่ยง สัตว์บุคคลเป็นทุกข์ สัตว์บุคคลเป็นอนัตตาอยู่ ไตรลักษณ์นั้นยังไม่ใช่พระไตรลักษณ์ที่จะเป็นปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาญาณ ต่อเมื่อใดเห็นแน่ชัดว่า รูปนามขั้นที่ ๕ นี้ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา โดยไม่มีสัตว์บุคคลเกี่ยวข้องด้วยแล้ว เมื่อนั้นจึงจะเป็นพระไตรลักษณ์ที่แท้ อันจะเป็นปัจจัยให้วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นได้^{๒๑} จากการศึกษาค้นคว้าในพระไตรปิฎกจะเห็นได้ว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กล่าวคือ สังขารทั้งปวงที่ปัจจัยปรุงแต่ง เป็นของไม่เที่ยง”^{๒๒} คือ อยู่นอกเหนือการบังคับบัญชาของเรา ขั้นห้าที่เรียกว่าอตตตาเป็นของไม่เที่ยงแท้^{๒๓} อันประกอบขึ้นจากมหาภูตรูป^{๒๔} เกิดจากบิดามารดา^{๒๕} เจริญวัยเพราะข้าวสุกและขนมสด ไม่เที่ยงแท้ ต้องอบ ต้องนวดเพ้น มีอันแตกกระจัดกระจายไปเป็นธรรมดา^{๒๖} ก็ด้วยมูลเหตุแห่งปัจจัยทั้งหลายที่เป็นไปตามหลักปฏิจจสมุปบาท จึงได้บัญญัติอตตตาในสิ่งที่ตนเห็นว่าเป็นสภาพที่เที่ยง แต่เมื่อเห็นปัญญาดีแล้วสังขารทั้งหลาย ทั้งที่เป็นสังขตธรรม หรืออสังขตธรรมก็ตาม ย่อมเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอน^{๒๗}

^{๑๙} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๓๗/๓๘๕.

^{๒๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๕๘/๓๙๔-๓๙๖.

^{๒๑} พระภัททันตะ อาสภมหาเถระ, ดร., ปฏิจจสมุปบาทสังเขปกถาและพระไตรลักษณ์, (กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๔๖-๕๑.

^{๒๒} สมเด็จพระศรีนครินทร์ราชบรมราชชนนี, WHAT DID THE BUDDHA TEACH, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรมศาสนา, ๒๕๒๐), หน้า ๑๐-๑๑.

^{๒๓} วิ.ป. (ไทย) ๘/๒๕๗/๓๔๒, อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๔๗/๒๐๘.

^{๒๔} ที.สี. (ไทย) ๙/๔๙/๒๐.

^{๒๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๑-๓๐๖/๓๓๐-๓๓๙.

^{๒๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๘-๔๐๙/๔๔๓-๔๔๕, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๑๑/๕๑๔.

^{๒๗} ที.สี. (ไทย) ๙/๔๗๒/๒๐๕.

ไตรลักษณ์กับการพัฒนาคุณภาพมนุษย์

ไตรลักษณ์กับการพัฒนาคุณภาพมนุษย์นั้น หลักในทางพระพุทธศาสนานั้น ต้องอาศัยหลักกัมมัฏฐานในการฝึกและพัฒนา เพื่อให้มีความรู้เท่าทันสังขาร มองเห็นไตรลักษณ์ ย่อมทำจิตให้เป็นอิสระ^{๒๘} จึงมีหลักแห่งการเจริญกัมมัฏฐาน ๒ ประการ คือ การเจริญสมถกัมมัฏฐาน และการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานมนุษย์นั้นต้องอาศัยหลักธรรมนี้จึงจะพัฒนาคุณภาพมนุษย์ได้ เพราะมนุษย์เป็นสัตว์ที่ต้องฝึกและประเสริฐสุดได้ด้วยการฝึก มนุษย์จึงจะมีศักยภาพสูงสุดในการฝึก ซึ่งหมายถึงการพัฒนาตน^{๒๙} เพื่อจะนำไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ การฝึกโดยการเจริญสมถกัมมัฏฐาน มีได้ทั้งในสมัยพุทธกาลและนอกสมัยพุทธกาล อานิสงส์ของการเจริญสมถกัมมัฏฐานจะให้ผลไปเกิดในพรหมภูมิ เมื่อหมดอานิสงส์แล้วจะต้องกลับมาเกิดในกามภูมิอีก ไม่ใช่ทางที่พ้นทุกข์ได้แน่นอน ส่วนการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นวิสัยของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยเฉพาะ ผู้อื่นใดก็ไม่สามารถจะนำมาสอนได้ การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานจะต้องประกอบด้วย การพิจารณารูปนามชั้น ๕ เป็นอารมณ์ เพ่งพินิจอยู่จนพระไตรลักษณ์ปรากฏ อันพระไตรลักษณ์ที่จะปรากฏเป็นวิปัสสนาญาณนั้น จะต้องเกิดจากปรมัตถ-อารมณ์ ไม่ใช่บัญญัติอารมณ์ เมื่อได้เพ่งพิจารณาจนถึงวุฏฐานคามินีวิปัสสนาญาณแล้ว มัคคญาณ ผลญาณย่อมเกิดขึ้น อันอาจถอนสักกายทิฏฐิเสียได้ ซึ่งย่อมมีอานิสงส์ตัดภพชาติให้สิ้นไปในที่สุด ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดต่อไป ซึ่งเป็นทางพ้นทุกข์อย่างเที่ยงแท้แน่นอนและเป็นนิรันดร ในทัศนะคติของ วิคิน อินทสระ^{๓๐} กล่าวถึงการพิจารณาไตรลักษณ์ในภาคปฏิบัติกับการพัฒนาความเป็นมนุษย์คือเรื่องที่จะต้องศึกษาทำความเข้าใจ

ไตรลักษณ์มี ๓ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตนของสิ่งทั้งหลาย แต่เมื่อกล่าวโดยภาคปฏิบัติไตรลักษณ์มี ๑ เท่านั้น คือในการพิจารณาไตรลักษณ์นั้น พิจารณาอย่างเดียวก็นเพียงพอ จะพิจารณาความไม่เที่ยงหรือความทุกข์ หรือความไม่มีตัวตนอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ ไม่ต้องพิจารณาทั้ง ๓ อย่าง บางท่านมีอุปนิสัยในทางพิจารณาทุกข์ เมื่อพิจารณาแล้วจิตใจสลดเร็วแล่นขึ้นสู่วิปัสสนาได้เร็ว ก็ให้พิจารณาทุกข์ เมื่อเห็นทุกข์ชัดเจน “ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ ทุกข์เท่านั้นดับไป นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ก็ไม่มีอะไรดับ” อนิจจังก็ดี อนัตตาก็ดี ย่อมปรากฏชัดเจนขึ้นด้วย ท่านที่มีอุปนิสัยทางพิจารณาอนิจจัง เมื่อพิจารณาแล้วจิตสลดเร็ว แล่นขึ้นสู่

^{๒๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), ไตรลักษณ์, หน้า ๑๒๐.

^{๒๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), รู้หลักก่อนแล้วศึกษาและสอนให้ได้ผล, พิมพ์รวมเล่ม ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๔๙.

^{๓๐} วิคิน อินทสระ, หลักธรรมอันเป็นหัวใจพระพุทธศาสนา, กรุงเทพมหานคร : เม็ดทราย, ๒๕๕๐. หน้า ๕๐.

วิปัสสนาได้เร็ว ก็ควรพิจารณาอนิจจังเนื่อง ๆ เมื่อเห็นอนิจจังชัดเจนแล้ว ทุกขังก็ต้อนตาก็ดี ย่อมปรากฏชัดเจนขึ้นด้วย สำหรับท่านที่มีอุปนิสัยทางอนัตตาก็ทำนองเดียวกัน พระบาลีพุทธภาษิตก็แสดงให้เห็นความเกี่ยวเนื่องของไตรลักษณ์เหมือนกันว่า สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา ควรหรือที่จะเข้าไปยึดสิ่งนั้นว่า เป็นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นตัวตน

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่า ในศาสนาต่าง ๆ มีแต่คำสอนที่ให้พยายามเข้าหาอัตตา เข้าถึงอัตตา ปรากฏมีศาสนาเดียว คือ พระพุทธศาสนาเท่านั้นที่สอนหลักอนัตตา ที่ประกาศว่า ในที่สุดแล้วสิ่งทั้งหลายไม่ใช่อัตตา ไม่สามารถยึดถือเป็นอัตตาได้ พระอรรถกถาจารย์บอกว่า ศาสนาต่าง ๆ ในหลายศาสนา รู้หลักอนิจจังแล้ว รู้หลักทุกขังแล้ว เพราะฉะนั้น หลักอนิจจัง และหลักทุกขัง จึงมีในศาสนาอื่นที่มีความก้าวหน้าในทางสติปัญญาด้วย แต่ไม่มีในศาสนาอื่นใดที่ประกาศหลักอนัตตา ฉะนั้น พระพุทธศาสนาจึงเป็นหลักคำสอนเดียว ที่ทวนกระแส ย้อนทางของจิตใจ สลายความยึดติดหวงแหนของมนุษย์ การที่จะมองเห็นสภาวะที่เป็นอนัตตานี้ บ่งบอกถึงการที่ต้องมีปัญหา คือการมีปัญญารู้เท่าทันคตธรรมตา เห็นแจ้งความจริงของสิ่งทั้งหลายที่ดำรงอยู่และเป็นไปตามธรรมดาของมัน^{๑๑} ซึ่งดำเนินไปพร้อมด้วยการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาทุกขณะ โดยไม่มีส่วนที่เป็นตัวเป็นตนคงที่อยู่นี้ ย่อมเป็นไปตามกระแสแห่งเหตุปัจจัยที่สัมพันธ์กันถ้วน ๆ ตามวิถีทางแห่งธรรมชาติของมัน^{๑๒} ฉะนั้น เมื่อมนุษย์ได้ศึกษาและปฏิบัติตามหลักไตรลักษณ์แล้ว จะเป็นมนุษย์ที่ได้รับการพัฒนา ไม่ประมาทในวัยและนำไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้ในที่สุด

บทสรุป

ในทางพระพุทธศาสนา คำว่าไตรลักษณ์นั้น หมายถึงลักษณะสามัญ ๓ ประการของสรรพสิ่งทั้งปวง เพื่อให้รู้ความจริง เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สามัญลักษณะ ประกอบด้วย อนิจจัง ความไม่คงที่ไม่ถาวร มีความแปรผันเป็นธรรมดา ทุกขัง ความเป็นทุกข์ของสิ่งทั้งปวง อนัตตา ความเป็นของไม่ใช่ตัวตน หากได้ศึกษาอย่างละเอียดจะพบว่า หลักคำสอนเรื่องไตรลักษณ์นั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ และความดับแห่งกองทุกข์อยู่เป็นประจำ เป็นธรรมที่ทรงตรัสอยู่เป็นนิจเนื่องจากว่าหลักคำสอนเรื่องไตรลักษณ์ เป็นหนทางที่จะนำบุคคลธรรมดาไปสู่ความเป็นพระอริยะหรือพระอรหันต์ ดังนั้นเมื่อบุคคลศึกษาหรือเรียนรู้แล้วย่อมได้รับประโยชน์จากการเรียนรู้อย่างแน่นอน คือ ได้รู้เรื่องอนิจจัง รู้เรื่องทุกขัง รู้เรื่องอนัตตา เมื่อได้เรียนรู้ความไม่เที่ยงของสิ่งทั้งปวงแล้ว ย่อมยังประโยชน์

^{๑๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *รู้หลักก่อนแล้วศึกษาและสอนให้ได้ผล*, หน้า ๔๔-๔๕.

^{๑๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ*, พิมพ์รวมเล่ม ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๙๑.

ให้เกิดขึ้นหลายประการ เช่น เรื่องของความไม่ประมาท ในความไม่มีโรคร้ายในชีวิต และยังทำให้เป็นผู้มีความพยายามเพื่อก้าวไปข้างหน้าไม่สิ้นหวังและเป็นทุกข์ ไม่ปล่อยตนไปตามเหตุการณ์นั้น ๆ เมื่อรู้ว่าสิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ยึดถือไม่ได้ และไปหลงใหลด้วยไม่ได้ เราต้องปฏิบัติต่อสิ่งทั้งปวงให้ถูกต้องด้วยความระมัดระวัง คือเว้นจากการทำชั่ว หมายถึง ความโลภ ด้วยกิเลส ไม่ลงทุนด้วยการฝืนหลักกฎหมาย หรือหลักศีลธรรมขนบธรรมเนียมต่าง ๆ เพื่อไปทำความชั่ว

อีกทางหนึ่งให้ทำแต่ความดีตามที่สมมติกันว่าเป็นคนดี แต่ทั้งสองข้อนี้เป็นเพียงขั้นศีลธรรมเท่านั้น และข้อที่สาม คือการทำจิตใจให้บริสุทธิ์หมดจดจากเครื่องเศร้าหมองใจทั้งปวง เป็นตัวพุทธศาสนาโดยตรง หมายความว่าทำจิตใจให้เป็นอิสระ ถ้ายังไม่เป็นอิสระจากอำนาจครอบงำของสิ่งทั้งปวงแล้วจะเป็นจิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์ไปไม่ได้ ดังนั้นในเรื่องของไตรลักษณ์นี้ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงได้ตรัสสอนไว้ว่า “ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดมาในโลกนี้ ไม่ว่ามนุษย์หรือสัตว์ ล้วนแล้วแต่อยู่ภายใต้กฎของอนิจจัง คือความไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลง ตลอดเวลา เป็นทุกข์ คือความทุกข์กายและทุกข์ใจ และเป็นอนัตตา คือความไม่มีอะไรจีรังยั่งยืน ความสูญเปล่า” อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี้คือการประกาศความจริงออกไปว่า สิ่งปรุงแต่งทั้งปวงไม่เที่ยง สิ่งปรุงแต่งทั้งปวงเป็นทุกข์ และสิ่งทั้งปวงไม่ใช่ตัวตนเป็นอนัตตา เป็นต้น

บรรณานุกรม

ฝ่ายวิชาการ อภิธรรมโชติกวิทยาลัย. **วิปัสสนากรรมฐาน**. มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ, ๒๕๓๙.

พระพรหมคุณาภรณ์. (ป.อ. ปยุตโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

_____. **ไตรลักษณ์**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๒.

_____. **รู้หลักก่อนแล้วศึกษาและสอนให้ได้ผล**. พิมพ์รวมเล่มครั้งที่ ๑๓. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๕๘.

พระราชวรมนี. **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : อมรการพิมพ์, ๒๕๒๗.

พุทธทาสภิกขุ. **คู่มือมนุษย์**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๖.

ภัททันตะ อาสภมหาเถระ. **ปฏิจจสมุปปาตสังเขปกถาและพระไตรลักษณ์**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : ออฟเซ็ท ครีเอชั่น, ๒๕๕๐.

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

_____ . พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

วสิน อินทสระ. หลักธรรมอันเป็นหัวใจพระพุทธศาสนา. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
เมื่อดทราย. ๒๕๕๐.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. ญาณสังวรเทศนา. กรุงเทพ-
มหานคร : ดับเบิล เอ (1991), ๒๕๕๖.

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

