

ศึกษาการส่งเสริมสุขภาพจิตของคนไทยด้วยหลักไตรลักษณ์

A STUDY OF THE MENTAL HEALTH SUPPORT BASED ON THE THREE CHARACTERISTICS

ศิริลักษณ์ วรไวย¹

Sirilak Worawai¹

¹โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดไผ่ จังหวัดมหาสารคาม

¹Kudsaijor Health Promotion Hospital, Maha Sarakham Province

Corresponding author e-mail: sirilak.wor@hotmail.com

Received: 13 November 2021; Revised: 29 December 2021; Accepted: 30 December 2021

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาหลักไตรลักษณ์และสภาพปัญหาสุขภาพจิตของคนไทยในปัจจุบัน และ 2) ศึกษาวิเคราะห์การนำหลักไตรลักษณ์ไปใช้ส่งเสริมสุขภาพจิตของคนไทยในปัจจุบัน การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร แล้วนำเสนอผลการวิจัยด้วยการพรรณนาวิเคราะห์

ผลการศึกษาพบว่า ไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนา หมายถึง ลักษณะสามัญ 3 ประการ ของสรรพสิ่งทั้งปวง ซึ่งเป็นกฎความจริงของธรรมชาติ ครอบงำสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต ประกอบด้วย 1) อนิจจตา ความไม่คงที่ 2) ทุกขตา ความเป็นทุกข์ของสิ่งทั้งปวง คือ ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ 3) อนัตตตา ความเป็นของไม่ใช่ตัวตน ไตรลักษณ์เป็นหลักธรรมที่ทำให้คนรู้จักปล่อยวาง ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต และสามารถทนต่อสภาพนั้นได้อย่างไม่เป็นทุกข์ ปัญหาด้านสุขภาพจิตของคนไทยนับวันจะเพิ่มจำนวนมากขึ้นทุกปี สาเหตุมาจากความต้องการหรือความอยากเพื่อสนองกิเลสตัณหาของตนเมื่อไม่สมหวังก็เป็นทุกข์ จึงทำให้สังคมสับสนวุ่นวาย แ่่งแย่ง และเอารัดเอาเปรียบกัน

การนำหลักไตรลักษณ์สำหรับส่งเสริมสุขภาพจิตของคนไทยในปัจจุบัน มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อสังคมไทย เป็นการมุ่งสู่ความเข้าใจในธรรมชาติความจริงเพื่อเตรียมใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยการฝึกอบรมจิตใจด้วยการปฏิบัติกิจกรรมธรรมโอสได้อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ทำให้เกิดปัญญารู้เท่าทันในการแก้ไขปัญหาการดำเนินชีวิตได้ ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีส่งผลต่อสุขภาพร่างกายทั้งต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม ควรส่งเสริมสนับสนุนหลักไตรลักษณ์ไปใช้ส่งเสริมสุขภาพจิตของคนไทยให้ทั่วถึงต่อไป

คำสำคัญ:

การส่งเสริม,
สุขภาพจิต,
หลักไตรลักษณ์

ABSTRACT

The objectives of this research article were: 1) to study the doctrines of the Three Characteristics (Ti-Lakkhana) and the problem of mental health in present Thai society, and 2) to study the implement of the doctrines of Three Characteristic in encounter with the problem of mental health in present Thai society. This research was conducted based on Documentary Research Methodology and concluded with analysis approach.

The result of the study found that: The Three Characteristic or Ti-Lakkhana was the teaching on the law of the universe namely: 1) Anicca: the impermanence, 2) Dukkha: suffering or the unsatisfactoriness, and 3) Anatta: non self or non substance. It guided one to be generated and kind to other fellows as everyone felt into this law. Now, the problem of the mental health was gradually increased in Thai society and the main causes actually emerged from attachment (Upadana), greedy (Lobha), hungry for power and concern on self benefit.

Undoubtedly, the implement of the doctrines of the Ti-Lakkhana in promoting the problem of mental health in present Thai society was very necessary. As this Buddhist principle intended the people to understand and realize the truth of the universe, guiding one not to be careless in lives, be aware of the situation and ready to face with it, and to live peacefully together with culturing the mind. Subsequently, the wisdom will arise and there would be no problem in earning living, good mental health, peaceful and harmonious society could be expected for. Hence, the implementing of the doctrines of the Ti-Lakkhana in promoting the mental health problem of Thai people should be widely promoted.

Keywords:

*Promotion,
Mental health,
The Three
Characteristics*

บทนำ

ปัญหาสุขภาพจิตของคนไทยในปัจจุบันเป็นผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมหลายด้านที่เกิดขึ้นอย่างมากมาย อาทิ ความเจริญทางโครงสร้างพื้นฐาน ความเจริญเติบโตทางเทคโนโลยี ค่านิยมด้านวัตถุ ล้วนส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของสังคมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะสิ่งเหล่านี้ได้เข้ามามีบทบาทสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวัน ผลที่เกิดขึ้นตามมาคือทำให้เกิดความเครียด หรือไม่สบายใจ เกิดปัญหาด้านสุขภาพจิตของคนในสังคมตามมา ปัญหากระทบจากกระแสโลกาภิวัตน์ซึ่งความนิยมวัตถุ ได้พุ่งขึ้นสูงกว่าความเป็นผู้เห็นความสำคัญในด้านความสงบสุข ในด้านจิตใจ เกิดการดิ้นรนแก่งแย่งเพื่อให้ได้มาตามความต้องการของตนเอง ทำให้เกิดปัญหามากมายกับคนในสังคมไทย (พระครูภาวนาโพธิคุณ, 2547, น. 32) เช่น ปัญหาการทะเลาะวิวาททำร้ายร่างกาย ปัญหาฉ้อโกง ปัญหาด้านสุขภาพปัญหายาเสพติด ปัญหาการทำแท้ง ปัญหาสิ่งแวดล้อม

ปัญหาภัยจากคนผู้ไร้ศีลธรรม ปัญหาจากภัยธรรมชาติ ปัญหาทางการเมือง ปัญหาการพัฒนาทักษะชีวิตในยุค โลกาภิวัตน์ (พระมหาสาราณ กมมสุทฺธ, 2555, น. 16) ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ส่วนใหญ่เกิดจากคนเป็นผู้กระทำ ทำให้ส่งผลสะท้อนกลับคืนมวนเวียนเป็นวัฏจักรไปเรื่อย ๆ สิ่งเหล่านี้ได้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของคนไทย แบบไม่รู้ตัว ผลการสำรวจสุขภาพจิตคนไทยระดับชาติในปี 2556 พบคนไทยร้อยละ 14 หรือ 9 ล้านกว่าคน มี ปัญหาสุขภาพจิต และพบว่า คนไทยส่วนใหญ่ยังมีระดับสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน แต่ยังคงต้องระวัง ประชากรอีกเกือบ 1 ใน 5 หรือร้อยละ 17.4 ที่มีระดับสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไปหรือเสี่ยงที่จะมีปัญหา สุขภาพจิต เนื่องจากคนกลุ่มนี้อาจจะไม่ทราบว่าตนเองกำลังเสี่ยงที่จะมีปัญหาสุขภาพจิต และพบว่าผู้ชายมี สุขภาพจิตดีกว่าผู้หญิง ผู้สูงอายุเสี่ยงที่จะมีปัญหาสุขภาพจิตมากที่สุด รองลงมาคือ กลุ่มเยาวชนอายุ 15 – 24 ปี กลุ่มวัยแรงงานมีความเสี่ยงน้อยสุด (อภิชาติ จำรัสสุทธิรงค์ และคณะ, 2553, น. 30) (ร้อยละ 21.6, 17.7 และ 16.3 ตามลำดับ) คนไทยในภาคกลางเสี่ยงที่จะมีปัญหาสุขภาพจิตมากที่สุด (ร้อยละ 20.6) รองลงมาคือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประชากรที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองเสี่ยงที่จะมีปัญหาสุขภาพจิตน้อยกว่าประชากรที่ อาศัยอยู่ในเขตชนบท (ร้อยละ 15.5 และ 18.4 ตามลำดับ) กลุ่มประชากรที่มีสถานภาพสมรสเดี่ยวหรือไม่มี สถานภาพสมรส (โสด หม้าย หย่า แยก) เสี่ยงมากกว่ากลุ่มที่มีสถานภาพสมรสคู่ (สมรส) การปฏิบัติตามหลัก คำสอนทางศาสนาเป็นผลดีต่อสุขภาพจิตของประชากร ข้อมูลจากการสำรวจสภาวะทางสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ. 2551 ได้แสดงให้เห็นว่า ระดับความเคร่งทางศาสนามีความสัมพันธ์เชิงบวกกับระดับของสุขภาพจิต กล่าวคือ ระดับความเคร่งทางศาสนาของประชากรที่เพิ่มขึ้นทำให้ความเสี่ยงที่จะมีปัญหาสุขภาพจิตลดลง นอกจากนี้สุขภาพจิตที่ไม่ดียังส่งผลต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ได้ เช่น โรคซึมเศร้า เบื่อชา โรคเครียด ความวิตก กังวลสูง โรคจิตเภท โรคทางกาย ได้แก่ โรคกระเพาะ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน อัมพฤกษ์อัมพาต โรคหัวใจ และโรคที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตอย่างไร้สติ เช่น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ การติดยาเสพติด และอุบัติเหตุ (สร้อยญา กุมพล, 2554, น. 1) ปัญหาการถูกทำร้ายในครอบครัวหรือในสังคม ปัญหาการฆ่าตัว ตาย ที่เพิ่มความรุนแรงมากขึ้นในปัจจุบัน เกิดจากสภาพจิตใจที่ไม่ดีขาดสติยับยั้งตนเอง การไม่รู้วิธีจัดการกับ อารมณ์หรือสภาพจิตใจเมื่อเกิดเหตุการณ์หรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจึงทำให้เป็นทุกข์หนัก เศร้าโศกเสียใจ เป็นที่สุดซึ่งตามหลักพุทธศาสนาถือว่าไม่เข้าใจหลักความจริงของธรรมชาติหรือที่เรียกว่าหลักไตรลักษณ์ (พุทธ ทาสภิกขุ, 2541, น. 45)

หลักธรรมในพระพุทธศาสนาได้อธิบายเรื่องของสุขภาพจิต ภายใต้ปัญหาเหล่านั้นเป็นเรื่องของความ ทุกข์ ดังพุทธพจน์ที่ได้กล่าวว่า “เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไปได้ เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้” (อง.ปญจก. (ไทย) 22/57/99-100) พระพุทธองค์ได้นำหลักไตรลักษณ์มาใช้รักษาสุขภาพจิตใจของคนในครั้งพุทธกาลและก็ได้ผล เช่นกรณีตัวอย่าง นางรูปันหาซึ่งเป็นผู้มีทิฐิในตนเองสูงหลงตนว่ามีความงามเหนือกว่าผู้อื่น เมื่อพระพุทธองค์ ได้ใช้หลักไตรลักษณ์ชี้ให้เห็น ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เนรมิตให้นางดูรูปของนางตั้งแต่สาวงามไปจน แก่ชรา และตายไปจนศพมีสภาพที่เน่าเปื่อยเสื่อมสลายไป ไม่ควรยึดถือในตัวตน จนนางยอมรับสภาพและได้ บรรลุธรรมในที่สุด (พระมหาสุทนต์ จันทโสภณ, 2546, น. 134) และกรณีของนางกิสาคมีที่มีจิตเศร้าโศก เสียใจแสนสาหัสที่บุตรตนได้ตายไปนางอัมมสพถูกไปทุกหนทุกแห่งเพื่อจะรักษาลูกให้ฟื้นคืนจนมาพบพระพุทธ องค์ท่านทรงใช้หลักไตรลักษณ์ คือ ให้นางไปหาเมล็ดพันธุ์ฝักกาดในบ้านที่ไม่เคยมีคนตาย นางก็จนปัญญา เพราะไม่มีบ้านหลังใดเลยที่ไม่มีผู้เคยตาย จนในที่สุดนางก็รู้สึกจรรยาธรรมความจริงของชีวิตว่าความตายเป็นเรื่อง ธรรมดาของคนหรือสิ่งมีชีวิต นางได้ขอบวชและสำเร็จเป็นพระอรหันต์ในที่สุด (พระครูสุวิธานพัฒนบัณฑิต, 2557, น. 160) พระพุทธองค์ทรงใช้หลักความจริงในการอบรมสั่งสอน ชี้ให้เห็นให้เข้าใจความเป็นจริงที่เกิดขึ้น จึงทำให้เกิดการยอมรับการเปลี่ยนแปลงนั้น และเข้าใจสัจจธรรมความจริงของชีวิตส่งผลให้จิตเกิดกุศลมุ่งทำ

คุณงามความดีในที่สุด หลักไตรลักษณ์เป็นกฎความจริงของธรรมชาติที่มีอยู่แล้ว ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะทรงตรัสรู้ด้วยซ้ำ (ม.ม. (ไทย) 12/45/378) เพียงแต่ท่านได้นำหลักไตรลักษณ์มาเปิดเผย เหมือนหงายของที่คว่ำอยู่ พระองค์ทรงชี้ให้มวลมนุษยที่ยังไม่รู้ได้เข้าใจ ได้รู้ถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับตนเองเพื่อเตรียมพร้อมที่จะรับกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างไม่เป็นทุกข์ทรมาน และเร่งทำคุณงามความดีดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาทแก่สาระสำคัญของไตรลักษณ์นั่นคือ ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอนจะต้องมีการเปลี่ยนแปลง (อนิจจัง) ไม่สามารถคงทนอยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดจะต้องแปรสภาพไปจึงทำให้เกิดทุกข์ (ทุกขัง) มีการเสื่อมสลายหรือดับไปในที่สุด (อนัตตา) ซึ่งสภาพทั้งสามอย่างนี้มีความสัมพันธ์กัน เป็นเหตุและผลซึ่งกันและกันซึ่งอยู่ในสภาพที่ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปในที่สุด ทุกชีวิตที่เกิดขึ้นมาในโลกนี้จะหนีไม่พ้นกฎของไตรลักษณ์ไปได้เลยแม้แต่พระองค์เองก็อยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์นี้ (พุทธทาสภิกขุ, 2541, น. 44-45)

การเกิดปัญหาต่าง ๆ ของคนในสังคมไทยก็เพราะคนไทยยังขาดความเข้าใจในหลักไตรลักษณ์ทำให้เกิดทุกข์ใจส่งผลให้สุขภาพจิตไม่ดี มีพฤติกรรมแสดงออกที่ไม่เหมาะสมทำให้สังคมเกิดความวุ่นวายสับสน ทำให้เป็นภาระแก่ครอบครัว สังคม และประเทศชาติแม้รัฐบาลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะหาทางแก้ไขก็ตามแต่ปัญหาดังกล่าวก็ยิ่งเพิ่มความขึ้นเรื่อย ๆ ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะการแก้ปัญหาไม่ตรงจุดหรือแก้ปัญหาที่ปลายเหตุมากกว่า และการแก้ปัญหาอย่างไม่เป็นรูปธรรมที่ชัดเจน ถึงแม้การสำรวจสุขภาพจิตของคนไทยในภาพรวมส่วนใหญ่จะอยู่ระดับเกณฑ์มาตรฐานก็ตาม หากแม้ในกลุ่มเสี่ยงนั้นมีสุขภาพจิตที่ไม่ดีเกิดขึ้นแล้วผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อครอบครัว ผู้คนรอบข้าง สังคม นั้นมากมาย ดังนั้นการได้นำหลักไตรลักษณ์มาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพจิตของคนไทยจึงเป็นสิ่งที่ดี เหมาะสม เพราะเป็นการแก้ไขปัญหามาตรฐานเหตุ ให้คนไทยได้รู้ได้เข้าใจหลักความเป็นจริงนี้เพื่อเตรียมใจให้พร้อม สามารถดำเนินชีวิตให้ผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคไปได้ด้วยจิตใจที่เข้มแข็ง ยอมรับกับสภาพของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ (พระวรรณดี โชติธมโม, 2546, น. 128) เมื่อเกิดการยอมรับในหลักความจริงก็ทำให้มีจิตใจปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่นในตนเองมุ่งสร้างคุณงามความดีฝึกฝนจิตใจตนเองเพื่อให้มีพลัง ต่อสู้ ให้พ้นจากความทุกข์ที่เกิดขึ้น การฝึกจิตให้มีพลังทางพระพุทธศาสนาได้แนะนำการปฏิบัติกิจกรรมธรรมโอสธ ได้แก่การรักษาศีล การสวดมนต์ไหว้พระ การฟังธรรม การเจริญสมาธิ และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อฝึกจิตใจให้เข้มแข็งและมีพลังเป็นการสร้างบุญบารมีตามแนวพุทธศาสนา (พินิจลาภานันท์, 2556, น. 94) กิจกรรมธรรมโอสธ เป็นกิจกรรมที่ได้พัฒนามาจาก “หลักธรรมโอสธ” หมายถึงธรรมะที่ใช้ดูแลรักษาจิตใจและร่างกายที่พระพุทธเจ้าทรงใช้รักษาโรคมามากแต่ครั้งพุทธกาลซึ่งได้ผลจนเป็นที่ยอมรับทางการแพทย์และนักวิทยาศาสตร์ทั้งในและต่างประเทศ (พระพิเชษฐ์ เขมธมโม, 2552, น. 49) หากปฏิบัติกิจกรรมธรรมโอสธอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ก็จะเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี (สร้อยญา กุมพล, 2554, น. ก) ยังเป็นการป้องกันและรักษาโรคทางด้านร่างกายได้อีกด้วย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคเครียด โรคภูมิแพ้ โรคหัวใจ (พระพิเชษฐ์ เขมธมโม, 2552, น. 23-35)

จากที่กล่าวมา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาการส่งเสริมสุขภาพจิตของคนไทยในปัจจุบันด้วยหลักไตรลักษณ์ เพื่อทราบแนวทางในการดูแลสุขภาพจิต สามารถนำหลักไตรลักษณ์มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตและแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งจะช่วยให้ประชาชนมีสุขภาพจิต สุขภาพกายที่ดีขึ้น อยู่ในสังคมได้ด้วยความปกติสุข โดยการปฏิบัติกิจกรรมธรรมโอสธควบคู่กันไป แนวทางการส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยวิธีนี้จะช่วยให้สังคมไทยลดปัญหาที่เกิดขึ้นดังเช่นเป็นอยู่ในปัจจุบันได้มาก เพราะเป็นการแก้ปัญหาที่ตรงสาเหตุ และเป็นรูปธรรมมากที่สุดโดยการนำหลักธรรมทางพุทธศาสนามาใช้ในการดำเนินชีวิตของคนไทย ซึ่งจะส่งผลให้คนไทยอยู่กันอย่างสงบสุขมีจิตใจที่เอื้ออาทรต่อกันให้สมกับคำว่าสังคมชาวพุทธโดยแท้จริง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักไตรลักษณ์และสภาพปัญหาสุขภาพจิตของคนไทยในปัจจุบัน
2. เพื่อศึกษาวิเคราะห์การนำหลักไตรลักษณ์ไปใช้ส่งเสริมสุขภาพจิตของคนไทยในปัจจุบัน

วิธีการดำเนินวิจัย

การทำวิจัยเรื่องการศึกษาหลักไตรลักษณ์สำหรับการดูแลสุขภาพกายสุขภาพจิตนี้ จะเป็นการวิจัยในเชิงคุณภาพโดยการศึกษาจากเอกสาร (Documentary Research) การวิจัยจะเป็นการค้นคว้าหาข้อมูลจากพระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 เป็นหลัก และเอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาหลักไตรลักษณ์สำหรับการดูแลสุขภาพกายสุขภาพจิต มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การเก็บรวบรวมข้อมูล

1.1 เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ คือ ศึกษาข้อมูลจาก หลักธรรมของหลักไตรลักษณ์ในพระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย พ.ศ. 2539 เล่มที่ 4, 12, 20, 22, 23, และ 38 เป็นหลัก ฉบับของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539

1.2 เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติภูมิ ได้แก่ หนังสือที่ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักธรรมในหลักไตรลักษณ์ได้นิพนธ์และได้รวบรวมไว้ วิทยานิพนธ์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง บทความวิชาการและพร้อมทั้งเอกสารอื่น ๆ ที่พิมพ์เผยแพร่และยังไม่ได้พิมพ์เผยแพร่ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยเรื่องการศึกษาหลักไตรลักษณ์สำหรับการดูแลสุขภาพกายสุขภาพจิต

1.3 นำข้อมูลที่รวบรวมไว้ทั้งข้อมูลปฐมภูมิข้อมูลทุติภูมิ มาจัดลำดับข้อมูลและนำมาวิเคราะห์สังเคราะห์และใช้ศาสตร์แห่งการตีความเพื่อให้สอดคล้องตามจุดประสงค์ที่ตั้งไว้และสรุปผลการวิจัย อภิปรายผล เพื่อนำเสนอเผยแพร่เป็นลำดับต่อไป

2. การวิเคราะห์ข้อมูล

2.1 วิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร (Documentary Research) ศึกษาข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) โดยศึกษาข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับหลักไตรลักษณ์สำหรับการดูแลสุขภาพกายสุขภาพจิต

2.2 วิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติภูมิ (Secondary Source) โดยศึกษาข้อมูลจากเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้องกับหลักไตรลักษณ์สำหรับการดูแลสุขภาพกายสุขภาพจิต

การวิเคราะห์ข้อมูลไม่ว่าจะเป็นตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจะเป็นการใช้การตีความ (interpretations) แล้วนำเสนอข้อมูลโดยการพรรณนา เพื่ออธิบายแนวคิดเกี่ยวกับหลักไตรลักษณ์สำหรับการดูแลสุขภาพกายสุขภาพจิต สรุปผลการวิจัยและแนะนำเสนอผลการวิจัยตามลำดับ

ผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัย พบว่า

1. หลักไตรลักษณ์และสภาพปัญหาสุขภาพจิตของคนไทยในปัจจุบัน

ไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนา หมายถึง ลักษณะสามัญ 3 ประการของสรรพสิ่งทั้งปวง ซึ่งเป็นกฎธรรมชาติ ครอบง่าสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สามัญลักษณะ ประกอบด้วย 1) อนิจจา ความไม่คงที่ ไม่ถาวร หมายความว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกไม่มีอะไรเที่ยงแท้ สิ่งมีชีวิต เมื่อเกิดแล้วก็มีการเปลี่ยนแปลงตามวัย จากเด็กเติบโตมาเป็นวัยรุ่น วัยหนุ่มสาว วัยชรา และตายไป สิ่งมีชีวิตก็เช่นเดียวกันจะต้องมีการทรมาน ผูกพัน และเสื่อมโทรมไปในที่สุด 2) ทุกขตา ความเป็นทุกข์ของสิ่งทั้งปวง คือ ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ 3) อนัตตตา ความเป็นของไม่ใช่ตัวตน ตามปกติคนทั่วไปจะมีการยึดมั่นในเรื่องตัวตน

คือการยึดว่า สิ่งนั้นเป็นของเรา นี่คือการนี้เป็นเรา แต่ในทางของพระพุทธศาสนาถือว่าไม่ใช่ตัวตน ไม่มีอะไรที่เป็นตัวเราและไม่มีอะไรที่เป็นของเรา

ความสำคัญของหลักไตรลักษณ์ เป็นหลักธรรมที่ทำให้คนรู้จักปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ให้เป็นผู้ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต เตรียมใจเพื่อรับสภาพที่ต้องเผชิญไม่ช้าก็เร็ว และสามารถทนต่อสภาพนั้นได้อย่างไม่เป็นทุกข์ และหากเป็นผู้ใช้ปัญญาพิจารณาในหลักธรรมประกอบกับมีความศรัทธาต่อพระพุทธศาสนาก็จะทำให้เป็นผู้มีจิตใจเมตตา กรุณาต่อผู้อื่น มีจิตใจที่ตั้งงาม เร่งทำคุณงามความดีและมีจิตใจที่เป็นกุศล เพราะมองว่าทุกชีวิตเกิดมาจะต้องตายไปในที่สุด **แก่นสาระของหลักไตรลักษณ์** คือ พระพุทธองค์ทรงชี้ให้เห็นถึงหลักความจริงของธรรมชาติที่สรรพสิ่งทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตจะต้องเป็นไปตามหลักไตรลักษณ์นี้ คือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไปในที่สุด ทุกสิ่งทุกอย่างมีการเปลี่ยนแปลงไม่คงทน ไม่สามารถบังคับให้อยู่ในสภาพนั้น ๆ ได้ตามที่ใจเราต้องการ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างต้องเสื่อมสลายไปในที่สุด ไม่มีตัวตน ไม่ใช่ของเราจึงไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่นหรือไปยึดติดกับสิ่งนั้นว่าเป็นของเรา ในองค์ประกอบของไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จะมีความเชื่อมโยงเป็นเหตุและปัจจัยต่อกันไปเรื่อย ๆ คือ เกิดดับ ๆ อย่างนี้ เมื่อเราทราบหลักความจริงแล้ว ก็จะทำให้เราได้รู้จักปล่อยวางใจ มีสติควบคุมอารมณ์และใช้ปัญญาพิจารณาเหตุผลก็จะทำให้ตนเองมีความสุข ไม่ทุกข์ใจ **เป้าหมายหลักไตรลักษณ์สำหรับดูแลสุขภาพจิตในทางพระพุทธศาสนา** คือ การมุ่งสู่ความเข้าใจในธรรมชาติของโลก สามารถดำเนินชีวิตด้วยความพอเพียง รู้เท่าทันกับสภาวะเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไม่เป็นทุกข์ ไม่ยึดมั่นถือมั่นในตนเองรู้จักปล่อยวาง มีปัญญารู้เท่าทันพิจารณาหาเหตุผล ลดความอยากให้น้อยลง ลดสิ่งเร้าและการพึ่งพิงปัจจัยภายนอกทางวัตถุ ซึ่งจะทำให้ ความเครียด กังวล โกรธเกลียด ผิดหวัง ซึมเศร้า หวาดระแวงก้าวร้าว ลดลง จิตใจจะไม่ทุกข์ร้อนทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างปกติสุข และทำตัวเป็นประโยชน์กับต่อสังคม

ความสัมพันธ์ของหลักไตรลักษณ์กับการส่งเสริมสุขภาพจิต ไตรลักษณ์เป็นธรรมโอสธที่พระพุทธองค์ใช้ดูแลรักษาสุขภาพจิตใจตั้งแต่ในครั้งพุทธกาล เป็นหลักธรรมที่ชี้ให้เห็นความเปลี่ยนแปลง ไม่คงทน ความเป็นทุกข์ และไม่มีตัวตนให้ยึดมั่นถือมั่น ร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้งสุขภาพจิตใจจะแสดงออกถึงพฤติกรรมของแต่ละบุคคลจะดีหรือเลวก็ขึ้นอยู่กับสภาวะจิตใจของบุคคลนั้น หลักไตรลักษณ์จึงเป็นหลักธรรมที่คอยเป็นเครื่องเตือนใจ และประคับประคองจิตใจของคนในยุคปัจจุบัน ให้เป็นคนมีจิตใจปกติ ให้ความรู้ความเป็นจริงของชีวิต และไม่เกิดทุกข์ใจ **ปัญหาสุขภาพจิตของคนไทย** นับวันจะเพิ่มจำนวนมากขึ้นทุก ๆ ปี สาเหตุมาจากความต้องการหรือความอยากเพื่อสนองกิเลสตัณหาของตนเมื่อไม่ได้ ไม่สมหวังก็เป็นทุกข์ ตื่นรนเพื่อให้ได้สิ่งที่ตนต้องการโดยไม่คำนึงถึงผู้อื่นจึงทำให้สังคมสับสนวุ่นวาย แ่งแย่ง เอาเปรียบกัน ปัญหาที่เกิดขึ้นได้แก่ ปัญหาการฆ่าตัวตาย ปัญหาภาวะเครียด ปัญหาฉ้อโกงคอร์รัปชัน ปัญหายาเสพติด ปัญหาการข่มขืน เป็นต้น **ปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตของคนไทย** ที่สำคัญได้แก่ ปัจจัยทางร่างกาย ปัจจัยทางจิตใจ ปัจจัยสิ่งแวดล้อมภายนอก และความสามารถในการปรับตัวในหลักไตรลักษณ์ของแต่ละคน

แนวทางการนำหลักไตรลักษณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของคนไทย เป็นการควบคุมดูแลเฝ้าระวังให้มีสุขภาพจิตที่ดี อยู่ในสังคมได้ด้วยความปกติสุข โดยการเผยแพร่หลักหลักความจริงของไตรลักษณ์ให้ชาวไทยได้รู้ได้เข้าใจ ยอมรับ และตระหนักในเห็นความสำคัญ เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตให้ถูกต้องด้วยความไม่ประมาท และเตรียมพร้อมด้านจิตใจเพื่อรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการรู้เท่าทันอย่างผู้มีสติปัญญา โดยการนำกิจกรรมธรรมโอสธมาปฏิบัติเพื่อเป็นการฝึกฝนจิตใจตนเองให้มีภูมิคุ้มกันต้านทานเข้มแข็ง ได้แก่ กิจกรรม การรักษาศีล การสวดมนต์ให้ว่พระ การฟังธรรม การเจริญสมาธิ และวิปัสสนากรรมฐาน หากคนไทยได้ปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าวอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอจะเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีของคนไทย ทำให้ลดปัญหาต่าง ๆ ในปัจจุบันลง และยังเกิดประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัวและสังคมด้วย

2. วิเคราะห์การนำหลักไตรลักษณ์ไปใช้ส่งเสริมสุขภาพจิตของคนไทยในปัจจุบัน

จากการศึกษาวิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพจิตของคนไทยด้วยหลักไตรลักษณ์ ผลการศึกษาพบว่า การที่คนได้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต เช่น การเปลี่ยนแปลงในสังขาร การเกิด แก่ เจ็บ ตาย ที่เกิดขึ้นกับตนเองทำให้เกิดการยอมรับการเปลี่ยนแปลงนั้น ลดทิฐิมานะในตนเองลง และเกิดจิตอันเป็นกุศลในที่สุด ซึ่งมีมาตั้งแต่ครั้งพุทธกาลที่พระพุทธองค์ได้นำไปอบรมสั่งสอนแก่มวลมนุษย์ การที่สังคมไทยเกิดปัญหาต่าง ๆ มากมายส่วนใหญ่มิใช่เพราะไม่รู้ไม่เข้าใจในหลักไตรลักษณ์ทำให้มีความทุกข์ใจ ความเศร้าโศกเสียใจต่อการเปลี่ยนแปลงและการสูญเสีย ที่เกิดขึ้นกับชีวิตตนเองส่งผลต่อสภาพจิตใจที่ไม่ดีทำให้เกิดภาวะเครียด ขาดสติ ควบคุมตนเองมีพฤติกรรมที่แสดงออกไม่เหมาะสมก่อปัญหาในสังคมไทยมากมาย การนำหลักความจริงของธรรมชาติคือ หลักไตรลักษณ์มาเผยแพร่ให้ความรู้ ให้เข้าใจชี้ให้เห็นความเป็นจริงของชีวิตแก่คนไทยจึงเป็นสิ่งที่ดี และมีประโยชน์เพราะทำให้คนไทยได้รับรู้ได้เข้าใจ สร้างความตระหนักในสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง เตรียมใจยอมรับกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา และยังช่วยให้ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท

แนวทางการส่งเสริมสุขภาพจิตโดยใช้หลักไตรลักษณ์ นั้น มุ่งให้ชาวไทยได้รู้ได้เข้าใจในหลักความจริงของชีวิตที่ทุกคนต้องได้พบกับสภาพความจริงเช่นนั้นทุกคน เพื่อเกิดการยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น และส่งเสริมการปฏิบัติกิจกรรมธรรมโอสธ เช่น การรักษาศีล การสวดมนต์ไหว้พระ การเจริญสมาธิ และวิปัสสนากรรมฐานเพื่อสร้างพลังจิตเป็นการฝึกฝนจิตใจตนเองให้มีภูมิต้านทาน เตรียมใจพร้อมรับกับสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นทุกรูปแบบ ทั้งก่อนเกิด ขณะเกิด และหลังเกิดเหตุการณ์ จึงถือว่าเป็นแนวทางการส่งเสริมสุขภาพจิตที่เป็นรูปธรรมอย่างแท้จริงที่มีทั้งให้ความรู้และฝึกปฏิบัติควบคู่กันไปซึ่งจะเกิดประสิทธิผลมาก **ผลที่ได้จากการส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยหลักไตรลักษณ์** นอกจากจะทำให้คนไทยเข้าใจหลักความจริงของชีวิตแล้ว หากได้ใช้ปัญญาพิจารณาอย่างถ่องแท้ก็จะทำให้จิตปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่นในตนเอง เร่งสร้างคุณงามความดี เช่น ปฏิบัติกิจกรรมธรรมโอสธอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอเพื่อเสริมพลังใจฝึกฝนจิตใจตนเองให้มีความพร้อม มีภูมิคุ้มกันที่ดีซึ่งเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตแบบยั่งยืน นอกจากนี้การปฏิบัติกิจกรรมธรรมโอสธยังส่งผลต่อระบบสุขภาพร่างกายที่ดีด้วยสามารถป้องกันและรักษาโรคความเครียด โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคภูมิแพ้ โรคหัวใจ ได้อีกด้วยซึ่งเป็นที่ยอมรับของนักวิจัยและวงการแพทย์ที่ได้พิสูจน์มาแล้ว

การได้ปฏิบัติตามแนวทางของหลักไตรลักษณ์เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของคนไทย ยังก่อประโยชน์มากมายทั้งต่อตนเอง คือเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ปรับตัวได้ดีกับทุกสถานการณ์ มีสติในการควบคุมตนเองไม่ประมาทในชีวิต มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่น เป็นที่รักและเคารพของคนอื่น ต่อครอบครัว เป็นที่พึ่งพิงของครอบครัว สร้างครอบครัวให้อบอุ่นและมั่นคง ประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติ ทำให้สังคมน่าอยู่ ลดปัญหาทางสังคม ลดภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาพยาบาล และทำให้ประเทศชาติมั่นคง ดังนั้นจึงควรนำแนวทางดังกล่าวไปส่งเสริมสุขภาพจิตของคนไทยให้ทั่วถึงและครอบคลุมทุกพื้นที่ต่อไป

อภิปรายผล

หลักไตรลักษณ์และสภาพปัญหาสุขภาพจิตของคนไทยในปัจจุบัน พบว่า ไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนา หมายถึง ลักษณะสามัญ 3 ประการของสรรพสิ่งทั้งปวง ซึ่งเป็นกฎความจริงของธรรมชาติ ครอบงำสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต ประกอบด้วย 1) อนิจจัง ความไม่คงที่ ไม่ถาวร มีการเปลี่ยนแปลง 2) ทุกขตา ความเป็นทุกข์ของสิ่งทั้งปวง คือ ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ผลจากการเปลี่ยนแปลง 3) อนัตตตา ความเป็นของไม่ใช่ตัวตน คือการยึดว่า สิ่งนั้นเป็นของเรา แต่ในทางของพระพุทธศาสนาถือว่าไม่ใช่ตัวตน ไม่มีอะไรที่เป็นตัวเราและไม่มีอะไรที่เป็นของเรา ไตรลักษณ์เป็นหลักธรรมที่ทำให้คนรู้จักปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ทำให้เป็นผู้ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต เตรียมใจเพื่อรับสภาพที่ต้องเผชิญไม่ช้าก็เร็ว และสามารถทน

ต่อสภาพนั้นได้อย่างไม่เป็นทุกข์ และหากผู้ใดใช้ปัญญาพิจารณาในหลักธรรมประกอบกับมีความศรัทธาต่อพระพุทธศาสนาก็จะทำให้เป็นผู้มีจิตใจเมตตากรุณาต่อผู้อื่น มีจิตใจที่ติงาม เร่งทำคุณงามความดีและมีจิตใจที่เป็นกุศล ไม่เบียดเบียนกัน เพราะมองว่าทุกชีวิตเกิดมาจะต้องมีสภาพความจริงเช่นเดียวกัน ปัญหาด้านสุขภาพจิตของคนไทยนับวันจะเพิ่มจำนวนมากขึ้นทุกปี สาเหตุมาจากความต้องการหรือความอยากเพื่อสนองกิเลสตัณหาของตนเมื่อไม่สมหวังก็เป็นทุกข์ จึงทำให้สังคมสับสนวุ่นวาย แ่่งแย่ง และเอาัดเอาเปรียบกัน ซึ่งสอดคล้องกับ พระมหาสมณัท์ จนทโสภโณ (2549, น. ก) ได้กล่าวถึงหลักไตรลักษณ์ไว้ในงานวิทยานิพนธ์เรื่อง การศึกษาคำสอนเรื่องไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า สิ่งทั้งปวงทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม นั้น ล้วนตกอยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะมีการเกิดขึ้น (อุปทะ) ลูติ (ตั้งอยู่) ักคะ (ดับไป) แต่สาเหตุที่ทำให้บุคคลยังไม่เข้าใจในเรื่องของไตรลักษณ์อย่างแท้จริง เพราะมีอวิชาและสิ่งที่มาปิดบัง คือ ชันธ์ 5 ซึ่งได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

การนำหลักไตรลักษณ์ไปใช้ส่งเสริมสุขภาพจิตของคนไทยในปัจจุบัน พบว่า การนำหลักไตรลักษณ์สำหรับส่งเสริมสุขภาพจิตของคนไทยในปัจจุบัน จึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อสังคมไทย เป็นการมุ่งสู่ความเข้าใจในธรรมชาติความจริงเพื่อเตรียมใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้ด้วยความเป็นสุข โดยการฝึกอบรมจิตใจด้วยการปฏิบัติกิจกรรมธรรมโอสถอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ทำให้เกิดปัญญารู้เท่าทันในการแก้ไขปัญหาการดำเนินชีวิตได้ ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีส่งผลต่อสุขภาพร่างกายที่ดีด้วย ทั้งยังเกิดประโยชน์มากมายทั้งต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม ควรส่งเสริมสนับสนุนหลักไตรลักษณ์ไปใช้ส่งเสริมสุขภาพจิตของคนไทยให้ครอบคลุมและทั่วถึงต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับ สรัญญา กุมพล (2554, น. ก) ได้ทำการวิจัยหลักธรรมที่สัมพันธ์กับการนำหลักไตรลักษณ์มาประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้ป่วยเสนอสารนิพนธ์เรื่อง การศึกษาสมาธิกับการเผชิญความตายอย่างสงบในผู้ป่วยระยะสุดท้ายตามคัมภีร์พระพุทธศาสนา สรุปได้ว่า ชีวิตมนุษย์ ประกอบไปด้วยชันธ์ 5 ความตาย เป็นการแตกสลายของธาตุชันธ์และการดับลงของจิตโดยไม่มีจิตดวงให้เกิดขึ้นในชาติปัจจุบัน มนุษย์จึงควรเข้าใจความจริงของชีวิต ควรเตรียมพร้อมต่อความตาย และการเผชิญความตายอย่างสงบด้วยการเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา ในชาติปัจจุบัน มนุษย์จึงควรเข้าใจความจริงของชีวิต ควรเตรียมพร้อมต่อความตาย และการเผชิญความตายอย่างสงบด้วยการเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

1. สรุปผลการวิจัย

ไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนา หมายถึง ลักษณะสามัญ 3 ประการของสรรพสิ่งทั้งปวง ซึ่งเป็นกฎความจริงของธรรมชาติ ครอบงำสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต ประกอบด้วย 1) อนิจจัง ความไม่คงที่ ไม่ถาวร มีการเปลี่ยนแปลง 2) ทุกขตา ความเป็นทุกข์ของสิ่งทั้งปวง คือ ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ผลจากการเปลี่ยนแปลง 3) อนัตตตา ความเป็นของไม่ใช่ตัวตน คือการยึดว่า สิ่งนั้นเป็นของเรา แต่ในทางของพระพุทธศาสนาถือว่าไม่ใช่ตัวตน ไม่มีอะไรที่เป็นตัวเราและไม่มีอะไรที่เป็นของเรา ไตรลักษณ์เป็นหลักธรรมที่ทำให้คนรู้จักปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ทำให้เป็นผู้ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต เตรียมใจเพื่อรับสภาพที่ต้องเผชิญไม่ช้าก็เร็ว และสามารถทนต่อสภาพนั้นได้อย่างไม่เป็นทุกข์ และหากผู้ใดใช้ปัญญาพิจารณาในหลักธรรมประกอบกับมีความศรัทธาต่อพระพุทธศาสนาก็จะทำให้เป็นผู้มีจิตใจเมตตากรุณาต่อผู้อื่น มีจิตใจที่ติงาม เร่งทำคุณงามความดีและมีจิตใจที่เป็นกุศล ไม่เบียดเบียนกัน เพราะมองว่าทุกชีวิตเกิดมาจะต้องมีสภาพความจริงเช่นเดียวกัน ปัญหาด้านสุขภาพจิตของคนไทยนับวันจะเพิ่มจำนวนมากขึ้นทุกปี สาเหตุมาจาก

ความต้องการหรือความอยากเพื่อสนองกิเลสตัณหาของตนเมื่อไม่สมหวังก็เป็นทุกข์ จึงทำให้สังคมสับสนวุ่นวาย แกร่งแย่ง และเอารัดเอาเปรียบกัน

การนำหลักไตรลักษณ์สำหรับส่งเสริมสุขภาพจิตของคนไทยในปัจจุบัน จึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อสังคมไทย เป็นการมุ่งสู่ความเข้าใจในธรรมชาติความจริงเพื่อเตรียมใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้ด้วยความเป็นสุข โดยการฝึกอบรมจิตใจด้วยการปฏิบัติกิจกรรมธรรมโอสถอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ทำให้เกิดปัญญารู้เท่าทันในการแก้ไขปัญหาการดำเนินชีวิตได้ ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีส่งผลต่อสุขภาพร่างกายที่ดีด้วย ทั้งยังเกิดประโยชน์มากมายทั้งต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม ควรส่งเสริมสนับสนุนหลักไตรลักษณ์ไปใช้ส่งเสริมสุขภาพจิตของคนไทยให้ครอบคลุมและทั่วถึงต่อไป

2. ข้อเสนอแนะ

2.1 ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติ

1. ควรนำหลักไตรลักษณ์มาเผยแพร่แก่ประชาชนชาวพุทธไทยโดยการสื่อความหมายที่เข้าใจง่าย กับสังคมไทยยุคปัจจุบัน จัดทำเป็น แผ่นพับ ซีดี หรือผ่านทางสื่อต่างๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์
2. ส่งเสริมและสนับสนุนให้หน่วยงานองค์กรทุกภาคส่วน หน่วยงานราชการ รัฐวิสาหกิจ เอกชน นำหลักไตรลักษณ์ไปเผยแพร่โดยเฉพาะในโรงเรียนควรปลูกฝังในกลุ่มนักเรียนเพื่อสร้างจิตสำนึกตั้งแต่เยาว์วัย ในโรงพยาบาลทุกระดับควรมีสื่อเผยแพร่หลักไตรลักษณ์เพื่อให้ผู้ป่วยได้เข้าใจหลักธรรมจะทำให้ผู้ป่วยคลายความวิตกกังวลหรือคลายเครียดลงไปได้บ้าง

2.2 ข้อเสนอแนะด้านการวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาวิจัยเรื่องหลักไตรลักษณ์ทำให้ทราบว่าจะธรรมะที่ควรศึกษาและมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับไตรลักษณ์ คือ อริยสัจ 4 ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ทำให้คนพ้นทุกข์ เป็นหนทางแห่งการดับทุกข์เมื่อทราบกฎความจริงของธรรมชาติแล้วก็สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง
2. ศึกษาหลักไตรลักษณ์เฉพาะกลุ่มอายุ เช่น กลุ่มวัยเรียน กลุ่มวัยรุ่น วัยทำงาน วัยสูงอายุ ผู้พิการ และกลุ่มผู้ป่วย เพื่อค้นหาปัญหาและทราบแนวทางแก้ไขได้ตรงประเด็น
3. ศึกษาวิจัยในเชิงทดลองโดยการประยุกต์หลักไตรลักษณ์ไปใช้ในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย เพื่อไม่ให้ทุกข์ทรมานทางใจและสิ้นชีวิตด้วยจิตที่สงบ

เอกสารอ้างอิง

- พระครูภาวนาโพธิคุณ. (2547). *การเมืองดีวิถีพุทธ*. ขอนแก่น: หจก. โรงพิมพ์คลังน่านวิทยา.
- พระครูสุวิธานพัฒนบัณฑิต. (2557). *พระพุทธศาสนากับสาธารณสุข*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). ขอนแก่น: หจก.โรงพิมพ์น่านวิทยา.
- พระพิเชษฐ์ เขมธมโม. (2552). *ธรรมโอสถ*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: บริษัทพลัสเพรสจำกัด.
- พระมหาสำราญ กมมสุโท. (2555). *พุทธธรรมกับการพัฒนาทักษะชีวิตในยุคโลกาภิวัตน์*. ใน *รวมบทความประชุมวิชาการทางพระพุทธศาสนานานาชาติ ครั้งที่ 8 เนื่องในวันวิสาขบูชา วันสำคัญสากลของโลก*. กรุงเทพฯ: บริษัท 21 เซ็นจูรี จำกัด.
- พระมหาสุรินทร์ จันทโสภณ. (2549). *การศึกษาคำสอนเรื่องไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย).
- พระวรมณี โชติธมโม. (2546). *การศึกษาวิเคราะห์อิทธิพลของไตรลักษณ์ ต่อทัศนคติเกี่ยวกับชีวิตและความตาย: กรณีศึกษาผู้ป่วยในโรงพยาบาลกำแพงเพชร ประเทศกัมพูชา*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย).

- พินิจ ลาภธนานนท์. (2556). *ประเด็นสุขภาพในพระไตรปิฎก*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พุทธทาสภิกขุ. (2541). *คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สุขภาพใจ.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย. ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สร้อยญา กุมพล. (2554). *การศึกษาสมถิกกับการเผชิญความตายอย่างสงบในผู้ป่วยระยะสุดท้ายตามคัมภีร์พระพุทธศาสนา*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย).
- อภิชาติ จำรัสฤทธิ์รักษ์ และคณะ. (2553). *สถานการณ์สุขภาพจิตคนไทย: ภาพสะท้อนสังคม*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.