



การพัฒนาจิตในโลกยุควูเก้าตามหลักพระไตรลักษณ์  
Mental Development in the VUCA World According to  
the Principles of Three Characteristics

พระชัยพล ขยพโล (ไชยถาวร)<sup>1</sup>

Phra Chayapon Chayabalo (Chaitavorn)

E-mail : hnonkub@gmail.com

Received: Jun 4, 2025 Revised: July 20, 2025 Accepted: July 23, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อแสดงให้เห็นว่า สิ่งแวดล้อมในโลกยุคปัจจุบันมีความเจริญก้าวหน้าในหลายๆ ด้านด้วยเทคโนโลยี หากสังเกตแต่เพียงภายนอกเท่านั้น กลับกันโลกภายในมนุษย์ยังมีความต้องการด้วยพื้นฐานของโรคทางจิตใจเหมือนเดิม คือ โลภะ โทสะ โมหะ ที่ไม่สิ้นสุด ซึ่งสามารถอธิบายสภาวะโลกด้วยคำจำกัดความว่า ชื่อว่า วูเก้า เวิลด์ (VUCA World) เมื่อเราทราบเหตุว่ามีผลทำให้จิตใจของผู้คนในสังคมได้รับผลกระทบโดยตรงในปัจจุบัน โดยเฉพาะด้านจิตใจ ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการดำรงชีวิตในความเป็นมนุษย์ เมื่อนำกระบวนการปฏิบัติตามหลักพระไตรลักษณ์ในทางพระพุทธศาสนาอธิบาย อันได้แก่ อนิจจัง คือความไม่เที่ยง ทุกขัง คือความเป็นทุกข์ และอนัตตา คือ ความไม่ใช่ตัวตน มาใช้กับการพัฒนาจิตทำให้ความหมายของโลกยุควูเก้า (VUCA World) จากสภาวะที่วิกฤตให้กลับเป็นโอกาสได้อย่างมีประสิทธิภาพนำมาซึ่งประโยชน์ทั้งตนและผู้อื่นต่อไป

คำสำคัญ : การพัฒนาจิต, โลกยุควูเก้า, พระไตรลักษณ์

Abstract

The purpose of this academic article is to demonstrate that the environment in the current world has advanced in many aspects with technology. However, if we observe only from the outside, the internal world of humans still has basic needs related to mental illnesses such as greed, anger, ignorance, and endless desires. This

<sup>1</sup> หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย/ Doctor of Philosophy in Buddhist Studies Program in Vipassana Meditation, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

can be explained by the concept of the VUCA World (Volatile, Uncertain, Complex, and Ambiguous) which describes the current state of the world. When we know the cause that has directly affected the minds of people in society today. Especially the mental side which is an important foundation for living as a human being. When the process of following the principles of the Three Characteristics in Buddhism is explained, which are impermanence, which is impermanence, dukkha, which is suffering, and anattā, which is non-self. When applying these principles to the cultivation of the mind, it can effectively transform the meaning of the VUCA (Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity) world from a crisis into an opportunity. This can bring about significant benefits for oneself and others going forward.

**Keywords:** Mental Development, VUCA World, Three Characteristics



## บทนำ

ณ ปัจจุบันนี้สิ่งแวดล้อมได้มีการพัฒนาความเจริญก้าวหน้าในหลายด้านด้วยเทคโนโลยีสมัยใหม่ หากสังเกตส่วนใหญ่เป็นแต่เพียงภายนอกเท่านั้น กลับกันโลกภายในจิตใจมนุษย์ยังมีความต้องการด้วยพื้นฐานของโรคทางจิตใจเหมือนเดิม คือ โลภะ โทสะ โมหะ ที่ไม่สิ้นสุด ซึ่งสามารถอธิบายสภาวะโลกด้วยคำจำกัดความ ที่ชื่อว่า วูก้า เวิลด์ (VUCA World) ซึ่งถูกตั้งขึ้นเมื่อปี ค.ศ. 1978 โดย วอร์เลน บีนนิส (Warren Bennis) และ เบิร์ต นานาส (Burt Nanus) อาจารย์ด้านการบริหารธุรกิจที่มีชื่อเสียงชาวอเมริกันได้กล่าวไว้ที่ วิทยาลัยการทหาร (The United States Army War College) เพื่ออธิบายหรือสะท้อนถึงความผันผวน ความไม่แน่นอน ความซับซ้อน ความคลุมเครือของสภาวะและสถานการณ์ทั่วไปในขณะนั้น<sup>2</sup> ถูกนำกลับมาใช้กับโลกปัจจุบันอีกครั้ง ทำให้ผู้คนส่วนใหญ่เริ่มต้นตัวมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด กล่าวได้ว่าเป็นสิ่งแวดล้อมที่ทุกคนในสังคมทั้งโลกกำลังเผชิญหน้ากับปัญหาดังกล่าวเท่าเทียมกัน เมื่อสิ่งแวดล้อมไม่เหมาะสมก็ย่อมทำลายการเจริญงอกงามของคุณงามความดีต่าง ๆ ของผู้ที่ไร้ภูมิคุ้มกันทางจิตใจ กล่าวคือ ขาดหลักศีล หลักธรรม ในการดำเนินชีวิตนั่นเอง

ในทุก ๆ วิกฤตย่อมมีโอกาส เช่นเดียวกันในโลกวูก้า เวิลด์ (VUCA World) ที่สิ่งแวดล้อมทุกอย่างเป็นไปตามปรากฏการณ์ของธรรมชาติ แต่เพื่ออธิบายตามทฤษฎีดังกล่าว ได้สะท้อนถึงความผัน

<sup>2</sup> "Who first originated the term VUCA (Volatility, Uncertainty, Complexity and Ambiguity)? - USAHEC Ask Us a Question". [usawc.libanswers.com](http://usawc.libanswers.com). Retrieved 2021-07-29, [ออนไลน์]แหล่งที่มา: <https://en.wikipedia.org/>, [5 กรกฎาคม 2566].

ผวน ความไม่แน่นอน ความซับซ้อน ความคลุมเครือของสภาวะและสถานการณ์ทั่วไปในขณะนั้นซึ่งสอดคล้องกับหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา ตามที่พระพุทธองค์ทรงตรัส หลักพระไตรลักษณ์ หมายถึง ลักษณะ 3 อย่าง ที่สามารถอธิบายกฎธรรมชาติที่มีอยู่ทั่วไปในสรรพสิ่ง กฎธรรมชาตินี้เป็นภาวะที่ทรงตัวอยู่เองโดยธรรมชาติ(ธรรมชาติ) เป็นหลักหรือกฎเกณฑ์ที่แน่นอนตายตัว(ธรรมจิติ) เป็นสิ่งธรรมดา ไม่มีผู้สร้างบันดาล เกิดเองเป็นเอง(ธรรมนิยาม) พระพุทธเจ้าตรัสถึงกฎธรรมชาตินี้ไว้ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เพราะตถาคตอุบัติขึ้นก็ตาม ไม่อุบัติขึ้นก็ตาม ชาติ นั้น คือ ความตั้งอยู่ตามธรรมดา ความเป็นไปตามธรรมดา ก็คงตั้งอยู่อย่างนั้นเอง”<sup>3</sup> ในอรรถกถากล่าวอธิบายไตรลักษณ์ (Tilakkhaṇa: the Three Characteristics) คือ ลักษณะสาม อาการที่เป็นเครื่องกำหนดหมายให้รู้ถึงความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย ที่เป็นอย่างนั้น ๆ 3 ประการ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา<sup>4</sup> แม้ในโลกยุคปัจจุบันกฎธรรมชาตินี้ก็ยังปรากฏอยู่ จึงสมควรอย่างยิ่งที่จะนำมาเผยแผ่เพื่อให้เกิดการศึกษาเรียนรู้ เนื่องจากความสำคัญของชีวิตมนุษย์นั้นหากจิตใจได้รับการศึกษาเพื่อให้เกิดการพัฒนาความเห็นที่ถูกต้องตามจริงด้วยหลักพระไตรลักษณ์แล้ว โลกก็ย่อมสงบสุขตามไปด้วยกัน

ดังนั้นความสำคัญของการพัฒนาจิต ในโลกยุคกูเกิ้ล เวลต์ (VUCA World) จึงต้องใช้หลักการที่เหมาะสมมีประสิทธิภาพและสามารถนำมาประยุกต์เข้ากับชีวิตได้จริง เช่นการอธิบายด้วยปรากฏการณ์ทางธรรมชาติทั่วไป ให้เห็นผู้คนได้เห็นเหตุแห่งทุกข์ทางจิตใจ เพื่อนำออกจากความยึดมั่นในความเป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นตัวตน เป็นเรา เป็นเขา สำหรับชาวโลกที่พอจะอธิบายให้เข้าใจได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งใน หลักพระไตรลักษณ์ ด้วยเหตุดังกล่าวผู้เขียนจึงเลือกนำเสนอบทความ เรื่อง **การพัฒนาจิตในโลกยุคกูเกิ้ลตามหลักพระไตรลักษณ์** ไว้เป็นทางเลือกหนึ่งกับผู้คนในสังคมปัจจุบันได้นำไปศึกษา และสามารถนำไปพัฒนาจิตตนเองให้เท่าทันกับความผันผวน ความไม่แน่นอน ความซับซ้อน และความคลุมเครือของสภาวะในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็วด้วยความสอดคล้องเป็นอย่างดี ทั้งช่วยยกระดับการพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติธรรม ซึ่งเป็นรากฐานการพัฒนาจิตจากภายในสู่ภายนอก ส่งเสริมศักยภาพในการใช้ชีวิตที่สมควรกับอัตภาพความเป็นมนุษย์ นำไปสู่ประโยชน์สูงสุดอันประกอบด้วยคุณแห่ง ศีล สมาธิ และปัญญา ตามคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ให้ไว้เป็นแนวทางหลักการศึกษาในทางพระพุทธศาสนา และในที่สุดเพื่อเป็นที่พึ่งที่ระลึกทางใจแก่ชาวโลกที่ยังไร้หลักธรรม สามารถนำประสบการณ์จากหลักการพิจารณาสิ่งแวดล้อมโดยหลักพระไตรลักษณ์ไปใช้พัฒนาจิตได้จริง ในแก้ปัญหากับการดำเนินชีวิตทั้งระดับโลกียธรรม คือทางโลก ตลอดถึงระดับโลกุตระธรรม คือมรรค ผล นิพพาน อันนำมาซึ่งความสงบระงับทางจิตใจ และความสงบของสังคมโลกสืบต่อไป

<sup>3</sup> อ.เอกก. (ไทย)20/576/323.

<sup>4</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ 10, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ, 2559), หน้า 89.



### โลกยุคคว่ำ (VUCA World)

เนื่องจากในปัจจุบัน การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของ เทคโนโลยี การแข่งขัน สภาพแวดล้อมทางธุรกิจ เศรษฐกิจ ทั้งภายในและภายนอกองค์กร ทำให้องค์กรต่างๆ ได้รับผลกระทบอย่างมีนัยสำคัญ สถานการณ์เหล่านี้เรียกว่า “VUCA World” ซึ่งเป็นประเด็นสำคัญสำหรับการดำเนินชีวิตที่ต้องเข้าใจและเตรียมพร้อมรับมือให้ทันสถานการณ์

“VUCA World” เป็นคำย่อของ ความผันผวน (Volatility) ความไม่แน่นอน (Uncertainty) ความสลับซับซ้อน (Complexity) ความคลุมเครือ (Ambiguity) “VUCA World” เป็นคำที่ทาง กองทัพสหรัฐอเมริกาใช้เรียกสถานการณ์ในสงครามที่แอฟริกา และอิรัก ต่อมานำมาใช้ในธุรกิจ เพราะการเปลี่ยนแปลงสถานะแวดล้อมเศรษฐกิจในปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และเป็น ความท้าทายของผู้นำในองค์กรที่ต้องทำความเข้าใจและปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของการเมือง เศรษฐกิจสังคมและสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันในสถานการณ์ “VUCA World” นั้น ดูเหมือนว่า เราจะต้องเปลี่ยนแปลงแนวทางที่อิงกับการ "แก้ปัญหาและการวางแผนเพื่อลดความไม่แน่นอน" ไปสู่ โลกที่มีการขับเคลื่อนอย่างรวดเร็ว ด้วย "การมีส่วนร่วม การพัฒนาอย่างต่อเนื่องไม่หยุดนิ่ง และ รวดเร็วในการตัดสินใจ ตลอดจนการทำงานเชิงรุก" ผู้นำในยุคดิจิทัลนี้จึงจำเป็นต้อง ตระหนักถึงความสำคัญของการเปลี่ยนแปลง (Change) การคิดเชิงนวัตกรรม (Innovation and Thinking different) เพื่อให้การทำงานสามารถรับมือกับสถานะการเปลี่ยนแปลงในปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

V- Volatility คือ ความผันผวนสูงการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว สถานการณ์หรือสภาวะแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงสูง และรวดเร็ว ไม่สามารถคาดเดาหรือทำนายได้ หรือเป็นสถานการณ์ เปลี่ยนฉับพลัน แบบตั้งตัวไม่ทัน หรือรวดเร็วมาก เช่น ซึ่งในปัจจุบันคือ Disruptive innovation นวัตกรรมที่พลิกผันอัตราการเปลี่ยนแปลงสูง (High rate of change)

U-Uncertainty คือ สภาวะที่มีความไม่แน่นอนสูง คาดการณ์ได้ยาก ขาดความชัดเจน ไม่สามารถหาข้อมูลที่ชัดเจน มายืนยันในแต่ละสถานการณ์ได้ ทำให้ยากต่อการตัดสินใจเพราะโลก ปัจจุบันมีความเปลี่ยนแปลงไม่แน่นอนสูง (Unclear about the present)

C-Complexity คือ ความซับซ้อนที่มากขึ้นเรื่อย ๆ เชิงระบบ มีปัจจัยมากมายและซับซ้อน ต่อการตัดสินใจ (Multiple key decision factors)

A-Ambiguity คือ ความคลุมเครือ ไม่ชัดเจน ไม่สามารถคาดเดาผลที่จะเกิดขึ้นได้ชัดเจน (Lack of clarity about meaning of an event)

จากสภาวะ "VUCA world" ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จนเหมือนเป็นเรื่องธรรมดา ๆ บางครั้ง เราเรียกว่า "VUCA world" ว่า "The New Normal หรือ ความเป็นปกติแบบใหม่" จึง จำเป็นอย่างยิ่งที่หัวหน้าและผู้นำในองค์กรต้องสามารถเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลง สร้างศักยภาพ ความสามารถ และพัฒนาพนักงานให้มีความพร้อมรับต่อการเปลี่ยนแปลงตลอดจนการสร้าง

นวัตกรรมใหม่ๆ ได้ภายใต้สภาวะ The New Normal<sup>5</sup> หรือ ความเป็นปกติแบบใหม่ ซึ่งส่งผลกระทบต่อจิตใจสำหรับผู้ที่ไม่มีหลักยึด หรือหลักธรรมในการดำเนินชีวิต จึงเป็นปัญหาเร่งด่วนให้กับองค์กรระดับโลกหลายหน่วยงานให้ความสนใจ สังเกตได้ว่าสภาวะ "VUCA world" มีความสอดคล้องกับหลักการทางพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะหลักพระไตรลักษณ์ โดยมีความผันผวนและไม่แน่นอน เป็นต้น ผู้เขียนจึงเลือกนำเสนอบทความดังกล่าว เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาจิตให้กับชาวโลกด้วยวิธีการให้การศึกษาและส่งเสริมการปฏิบัติควบคู่ไปกับการดำเนินชีวิตให้เกิดปกติสุขต่อไป

### ความหมายของพระไตรลักษณ์

ความหมายโดยอักษร คำว่า ไตรลักษณ์ มาจากคำ 2 คือ คำว่า ไตร + ลักษณะ ภาษาบาลี ไตร + ลักษณะ หมายความว่า 3 คำว่า ไตร หรือ ติ แปลว่า 3 คำว่า ลักษณะ หรือ ลักษณะ 3 อย่าง อันหมายถึงกฎธรรมชาติที่มีอยู่ทั่วไปในสรรพสิ่ง กฎธรรมชาตินี้เป็นภาวะที่ทรงตัวอยู่เองโดยธรรมชาติ(ธรรมชาติ) เป็นหลักหรือกฎเกณฑ์ที่แน่นอนตายตัว(ธรรมฐิติ) เป็นสิ่งธรรมดา ไม่มีผู้สร้างบันดาล เกิดเองเป็นเอง(ธรรมนิยาม) พระพุทธเจ้าตรัสถึงกฎธรรมชาตินี้ไว้ว่า “ไม่ว่าพระพุทธเจ้าทั้งหลายจะอุบัติขึ้นในโลกหรือไม่ก็ตาม กฎธรรมชาตินี้ก็ยังคงมีอยู่และเป็นไปตลอดกาล พระพุทธเจ้าเป็นเพียงผู้รู้แจ่มแจ้งซึ่งกฎธรรมชาตินั้น แล้วทรงนำมาประกาศเปิดเผยให้บุคคลอื่นเข้าใจตามเท่านั้น”<sup>7</sup>

ไตรลักษณ์ (The three Characteristics) ได้แก่ ลักษณะที่เป็นสามัญ 3 อย่าง หรือสามัญลักษณะ สามัญหมายถึงธรรมดา สิ่งที่เป็นธรรมดา ไม่มีอะไรพิเศษกว่ากัน บางที่เราเรียกว่าสามัญธรรมดา หรือธรรมดาสามัญ หรือลักษณะที่เสมอกัน เท่ากัน เหมือนกัน หรือได้แก่ทฤษฎีแห่งความเหมือน (The law of identity) เพราะสสารทุกประเภทต้องตกอยู่ภายใต้กฎแห่งความเสมอเหมือนนี้เท่ากันหมด ไม่มีข้อยกเว้น แม้จะเป็น สิ่งมีชีวิตหรือสิ่งที่ไม่มีชีวิตก็ตามทฤษฎีเป็นเครื่องบ่งบอกความจริงที่เป็นสัจธรรม คือความจริงที่มีอยู่ภายในธรรมชาติ ไม่มีใครสร้าง มันมีอยู่ตามความจริง จึงถือว่าเป็นกฎแห่งความจริงที่เป็นจริง ทฤษฎีนี้ได้แก่นิจจัง ความไม่เที่ยงแท้แน่นอน ความไม่คงที่ ความเปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหว ทุกขัง ความเป็นทุกข์ ความขัดแย้ง ความทนอยู่ไม่ได้ อนัตตา ความไม่มีตัวตน ไม่มีเรา ไม่มีเขา ไม่มีอะไรเป็นของตน ไตรลักษณ์เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สามัญลักษณะ แปลว่า ลักษณะที่ทั่วไป หรือเสมอกันแก่สิ่งทั้งปวง ซึ่งได้ความหมายเท่ากัน

<sup>5</sup> “leadership-vuca-world”, [ออนไลน์]แหล่งที่มา: <https://www.impactinternational.com>, [8 ตุลาคม 2566]

<sup>6</sup> พระมหาสุรนนท์ จันทโสมโกณ (ดิษฐ์สุนันท์), “การศึกษาคำสอนเรื่องไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2543), หน้า 27.

<sup>7</sup> อ.เอกก. (ไทย)20/576/323.



เพื่อความเข้าใจง่าย ๆ จะแสดงความหมายของ ไตรลักษณ์ (The three Characteristics of Existence) โดยย่อดังนี้

1. อนิจจัง (Impermanence) ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืนภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป

2. ทุกขัง (Stress and Conflict) ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กดดัน ผื่นและขัดแย้งอยู่ในตัวเพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไปจะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัวไม่ให้ความสมอยากแท้จริงหรือความพึงพอใจเต็มที่แก่ผู้อยากด้วยตัณหา และก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปอยากเข้าไปยึดด้วยตัณหาอุปาทาน

3. อนัตตา (Soullessness หรือ Non-self) ความเป็นอนัตตาความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมันเอง<sup>8</sup>

ไตรลักษณ์ จึงมีลักษณะที่สัมพันธ์กับความไม่เที่ยงหรืออนิจจัง ทำให้เกิดทุกข์ เป็นความตั้งอยู่ไม่ได้และเพราะเหตุว่าทุกอย่างนั้นตั้งอยู่ไม่ได้ จึงไม่ใช่ตัวตน เพราะถ้าเป็นตัวตนของเราแล้วต้องตั้งอยู่ได้ด้วยเจตนาของเรา และเราต้องบังคับได้ ความตั้งอยู่ไม่ได้ของทุกสิ่งทุกอย่างในตัวเรานั้น แปลว่า สิ่งเหล่านี้ ไม่ใช่ตัวเรา เพราะอยู่นอกเหนืออำนาจของเราทั้งสิ้น พระพุทธองค์จึงตรัสว่า “สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา”<sup>9</sup> ลักษณะโดยธรรมชาติ 3 อย่างของสิ่งทั้งปวงตัวกูหรือตัวสภาวะ

ตามหลักพุทธธรรมเบื้องต้นที่ว่า สิ่งทั้งหลายเกิดจากส่วนประกอบต่าง ๆ มาประชุมกันเข้าหรือมีอยู่ในรูปของการรวมตัวเข้าด้วยกันของส่วนประกอบต่าง ๆ นั้น มิใช่หมายความว่า เป็นการนำเอาส่วนประกอบที่เป็นชิ้น ๆ อัน ๆ อยู่แล้วมาประกอบเข้าด้วยกัน และเมื่อประกอบเข้าด้วยกันแล้ว ก็เกิดเป็นรูปร่าง คุณสมบัติเหมือนเมื่อเอาวัตถุต่าง ๆ มารวมกันเป็นเครื่องอุปกรณ์ต่าง ๆ ความจริงที่กล่าวว่าสิ่งทั้งหลายเกิดจากการประชุมกันของส่วนประกอบต่าง ๆ นั้น เป็นเพียงคำกล่าวเพื่อเข้าใจง่าย ๆ ในเบื้องต้นเท่านั้นแท้จริงแล้ว สิ่งทั้งหลายมีอยู่ในรูปของกระแส ส่วนประกอบแต่ละอย่าง ๆ ล้วนประกอบขึ้นจากส่วนประกอบอื่น ๆ ย่อยลงไป แต่ละอย่างไม่มีตัวตนของมันเองเป็นอิสระ ล้วนเกิดดับต่อกันไปเรื่อย ไม่เที่ยง ไม่คงที่ กระแสนี้ไหลเวียนหรือดำเนินต่อไป อย่างที่ดูคล้ายกับรักษารูปแนวและลักษณะทั่วไปไว้ได้อย่างค่อยเป็นค่อยไป ก็เพราะส่วนประกอบทั้งหลายมีความสัมพันธ์เนื่องอาศัยซึ่งกันและกัน เป็นเหตุปัจจัยสืบต่อแก่กันอย่างหนึ่ง และเพราะส่วนประกอบเหล่านั้นแต่ละอย่างล้วนไม่มีตัวตนของมันเอง และไม่เที่ยงแท้คงที่อย่างหนึ่ง

<sup>8</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ 12, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2551), หน้า 89.

<sup>9</sup> ชุ.จ. (ไทย) 22/97/24.

ความเป็นไปต่าง ๆ ทั้งหมดนี้เป็นไปตามธรรมชาติ อาศัยความสัมพันธ์และความเป็นปัจจัยเนื่องอาศัยของสิ่งทั้งหลายเอง ไม่มีตัวการอย่างอื่นที่นอกเหนือออกไปในฐานะผู้สร้างหรือผู้บันดาล จึงเรียกเพื่อเข้าใจง่าย ๆ ว่าเป็นกฎธรรมชาติ มีหลักธรรมใหญ่อยู่ 2 หมวด ที่ถือว่าพระพุทธเจ้าทรงแสดงในรูปของกฎธรรมชาติ คือ ไตรลักษณ์ และ ปฏิจจสมุปบาท

ความจริงธรรมทั้ง 2 หมวดนี้ถือว่า เป็นกฎเดียวกัน แต่แสดงในคนละแง่หรือคนละแนว เพื่อบ่งชี้ความจริงอย่างเดียวกัน คือ ไตรลักษณ์ มุ่งแสดงลักษณะของสิ่งทั้งหลายซึ่งปรากฏให้เห็นว่าเป็นอย่างนั้น ในเมื่อสิ่งเหล่านั้นเป็นไปโดยอาการที่สัมพันธ์เนื่องอาศัยเป็นเหตุปัจจัยสืบทอดกันตามปฏิจจสมุปบาท ส่วนหลักปฏิจจสมุปบาท ก็มุ่งแสดงถึงอาการที่สิ่งทั้งหลายมีความสัมพันธ์เนื่องอาศัยเป็นเหตุปัจจัยสืบทอดกันเป็นกระแส จนมองเห็นลักษณะได้ว่าเป็น ไตรลักษณ์ เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาจิตต่อไป

### ประโยชน์จากความเข้าใจหลักพระไตรลักษณ์

เมื่อผู้ศึกษาเข้าใจความหมายของ พระไตรลักษณ์ ลักษณะ 3 ประการ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา<sup>10</sup> ก็เท่ากับได้ทราบชัดถึง กฎธรรมชาติว่านี้เป็น ธรรมชาติ คือภาวะที่ทรงตัวอยู่โดยธรรมดา เป็นธรรมชาติ คือภาวะที่ตั้งอยู่หรือยืนตัวเป็นหลักแน่นอนอยู่โดยธรรมดา เป็นธรรมนิยาม คือ กฎธรรมชาติ หรือกำหนดแห่งธรรมดา ไม่เกี่ยวกับผู้สร้างผู้บันดาล คือการเกิดขึ้นของศาสนาหรือศาสนาใด ๆ กฎธรรมชาตินี้แสดงฐานะของศาสนาในความหมายของพุทธธรรมด้วยว่าเป็นผู้ค้นพบกฎเหล่านี้ แล้วนำมาเปิดเผยชี้แจงแก่ชาวโลก ให้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต และสามารถปฏิบัติต่อชีวิตได้ถูกต้อง โดยยกรณศึกษาองค์ประกอบของชีวิตเป็นหมวดการทำงานออกเป็น 5 ประการ เรียกว่า ขั้น 5 เพื่ออธิบายความเป็นไปด้วยหลักพระไตรลักษณ์ ดังปรากฏในอนัตตลักขณสูตรว่า

ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาครับสั่งกะพระปัญจวัคคีย์ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย รูปเป็น อนัตตา ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้ารูปนี้จักได้เป็นอัตตาแล้ว รูปนี้ไม่พึงเป็นเพื่ออาหาร และบุคคล พึงได้ในรูปว่า รูปของเราจะเป็นอย่างนี้เกิด รูปของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็เพราะรูปเป็นอนัตตา ฉะนั้นรูปจึงเป็นไปเพื่ออาหาร และบุคคลย่อมไม่ได้ในรูปว่ารูปของเราจะเป็นอย่างนี้เกิด รูปของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย เวทนาเป็นอนัตตา ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าเวทนานี้จักได้เป็นอัตตาแล้ว เวทนานี้ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาหาร และบุคคลพึงได้ในเวทนาว่า เวทนาของเราจะเป็นอย่างนี้เกิด เวทนาของเราจงอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็เพราะเวทนาเป็นอนัตตา ฉะนั้น เวทนาจึงเป็นไปเพื่ออาหาร และบุคคลย่อมไม่ได้ในเวทนาว่า เวทนาของเรา จงเป็นอย่างนั้นเกิด เวทนาของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย สัญญาเป็นอนัตตา ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าสัญญานี้จักได้เป็นอัตตาแล้ว สัญญานี้ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาหาร และบุคคลพึงได้ในสัญญาว่า สัญญาของเราจะเป็นอย่างนี้เกิด สัญญาของเราอย่าได้

<sup>10</sup> พุทธสาสิกข, คู่มือมนุษย์, กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2501, หน้า 31-41.



เป็นอย่างนั้นเลย. ดุกริกษุทั้งหลาย ก็เพราะสัญญาเป็นอนัตตา ฉะนั้น สัญญาจึงเป็นไปเพื่ออาพาธ และบุคคลย่อมไม่ได้ในสัญญาว่า สัญญาของเราจะเป็นอย่างนี้เกิด สัญญาของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย. สังขารทั้งหลายเป็นอนัตตา ดุกริกษุทั้งหลาย ถ้าสังขารเหล่านี้จักได้เป็นอัตตาแล้วสังขารเหล่านี้ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาพาธ และบุคคลพึงได้ในสังขารทั้งหลายว่า สังขารทั้งหลายของเราจะเป็นอย่างนี้เกิด สังขารทั้งหลายของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย. ดุกริกษุทั้งหลาย ก็เพราะสังขารทั้งหลายเป็นอนัตตา ฉะนั้น สังขารทั้งหลายจึงเป็นไปเพื่ออาพาธ และบุคคลย่อมไม่ได้ในสังขารทั้งหลายว่า สังขารทั้งหลายของเรา จงเป็นอย่างนี้เกิด สังขารทั้งหลายของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย. วิญญาณเป็นอนัตตา ดุกริกษุทั้งหลาย ถ้าวิญญาณนี้จักได้เป็นอัตตาแล้ว วิญญาณนี้ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาพาธ และบุคคลพึงได้ในวิญญาณว่า วิญญาณของเราจะเป็นอย่างนี้เกิด วิญญาณของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย ดุกริกษุทั้งหลาย ก็เพราะวิญญาณเป็นอนัตตา ฉะนั้น วิญญาณจึงเป็นไปเพื่ออาพาธ และบุคคลย่อมไม่ได้ในวิญญาณว่า วิญญาณของเราจะเป็นอย่างนี้เกิด วิญญาณของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย.<sup>11</sup>

จากพุทธพจน์ดังกล่าวทำให้กลุ่มปัญจวัคคีย์ทั้งหมดได้ประโยชน์สูงสุด คือ บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ สามารถพ้นทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิงจากการเข้าถึง หลักพระไตรลักษณ์ ถูกต้องตามเป็นจริง เพราะฉะนั้น ปุณฺณ ที่เข้าใจย่อมได้ความสุขอันพึงหวังได้ในโลกทั่ว ๆ ไปว่าทุกอย่างล้วนมีเหตุปัจจัยให้เกิดและให้เสื่อมไปเป็นธรรมดา เหมือนเป็นคู่มือให้กับความเป็นมนุษย์ และนำหลักการดังกล่าวไปเป็นแนวทางในการพัฒนาจิตด้วยการประพฤติปฏิบัติต่อไป

### วิธีปฏิบัติเพื่อเข้าถึงหลักพระไตรลักษณ์

ธรรมตาของสัตว์ทั้งหลายรวมถึงมนุษย์ทุกคน มีพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงพระไตรลักษณ์ โดยเฉพาะ อนิจจลักษณะ เช่น การเดินของมนุษย์ที่เป็นการสลับระหว่าง การก้าวเท้าซ้าย และการก้าวเท้าขวา ขณะที่เริ่มยกเท้าซ้าย คือการเกิดขึ้นแห่งการก้าวเท้าซ้าย ขณะที่เท้าซ้ายเหยียบพื้น พร้อมกับการถอยน้ำหนักร่าง สู่เท้าซ้าย คือการดับไปแห่งการก้าวเท้าซ้าย จากข้อความนี้เราจะเห็นว่าการก้าวเท้าซ้ายเป็นของแปรปรวน เป็นของชั่วคราว และการก้าวเท้าซ้ายปฏิเสธความเที่ยง ในกรณีเท้าขวาก็เป็นไปในทำนองเดียวกัน กล่าวคือการเดินของมนุษย์มี อนิจจลักษณะ<sup>12</sup> สังเกตได้ว่า อนิจจลักษณะ กับ ขันธ์ 5 มีความเกี่ยวเนื่องหรือต่อเนื่องกัน รวมไปถึงทุกขลักษณะ และอนัตตลักษณะด้วยเช่นกัน ดังพุทธดำรัสว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ แต่ละชั้นก็ไม่เที่ยง<sup>13</sup> สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นจึงมีธรรมตาที่ไม่ความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตน ด้วยวิธีการปฏิบัติ

<sup>11</sup> ส.ข.17/127-129/82-84

<sup>12</sup> นันทพล โจนโกศล, “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องขันธ์ 5 กับการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2548), หน้า 98.

<sup>13</sup> ชุ.อป. (ไทย) 33/42/416.



ในทางพระพุทธศาสนา คือวิปัสสนาภาวนา หรือวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง<sup>14</sup> ได้แก่ หลักปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในชั้น 5 ว่า เป็นสภาวะธรรมที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ทนได้ยาก เป็นสภาวะที่ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้ ผลการปฏิบัติวิปัสสนาทำให้ผู้ปฏิบัติได้บรรลุ ถึงมรรค ผล นิพพานดับกิเลสตัณหาได้อย่างสิ้นเชิง

การเจริญวิปัสสนาวิปัสสนากรรมฐาน คือการเจริญสติปัฏฐาน 4 ยกขึ้นสู่วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการกระทำที่เป็นปัจจัย ให้เกิดเห็นแจ้ง การเห็นพิเศษ และการเห็นโดยอาการต่าง ๆ มีความไม่เที่ยง เป็นต้น ภูมิธรรมที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนามี 6 อย่างคือ ชั้น 5 आयตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 ปฏิจจสมุปบาท 12 อริยสัจ 4 ทั้งหมดกล่าวโดยสังเขปลงเหลือ รูปธรรมและนามธรรม<sup>15</sup> การกำหนดรู้ตามอาการที่ปรากฏ ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องใช้คำภาวนา อย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อเป็นสื่อให้เกิดความตั้งมั่น (ขณิกสมาธิ) คำภาวนาต่าง ๆ ไม่ควรจะยาวหรือสั้นจนเกินไป จำนวนพยางค์ที่เหมาะสมสำหรับการกำหนด คือ การใช้อักษรเพียง 2 พยางค์ ซึ่งช่วงระยะเวลาของการกำหนดพอดีกับที่อาการสิ้นสุดลงพร้อมที่อาการใหม่จะปรากฏขึ้นให้กำหนดอีกครั้ง

พระวิปัสสนาจารย์ที่มีชื่อเสียงชาวพม่า พระอาจารย์ภัททันตะ อาสภะมหาเถระ อธิบายว่าการเจริญวิปัสสนาตามพระพุทธประสงค์ คือการกำหนดรูปรูปนามเป็นอารมณ์ ผิดจากการกำหนดรูปรูปนามหาใช้วิปัสสนากรรมฐานไม่ฉะนั้น พองและยุบ ซึ่งกำหนดอยู่ผู้ปฏิบัติรู้อยู่แต่ปรมาณ วาโยธาตุ มีการเคลื่อนไหวดังใน สังยุตตนิกายว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอจงเป็นผู้มี โยนิโสมนสิการ ตั้งสติกำหนดที่รูป นาม มีสมาธิ รูป นาม นั้นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ย่อมเห็นได้ชัดเจน”<sup>16</sup> ปัญหาทางจิตโดยทั่วไปล้วนเกิดจากที่มนุษย์เห็นผิดไปจากความเป็นจริงก็เพราะวิปลาส (ความเข้าใจคลาดเคลื่อน ไปจากความเป็นจริง) วิปลาสมี 4<sup>17</sup> อย่าง คือ

- ๑) อัตตวิปลาส สำคัญผิดว่า ร่างกาย จิตใจเป็นตัวเป็นตน
- ๒) สุขวิปลาส สำคัญผิดว่า ร่างกาย จิตใจเป็นสุข
- ๓) สุขวิปลาส สำคัญผิดว่า ร่างกาย จิตใจเป็นของสวยงาม
- ๔) นิจจวิปลาส สำคัญผิดว่า ร่างกาย จิตใจเป็นของเที่ยง

ดังนั้น การเจริญวิปัสสนา ตามพระพุทธประสงค์ คือ การกำหนดรู้รูปรูปนามเป็นอารมณ์ได้อย่างถูกต้องพัฒนาไปสู่ การรู้แจ้งในพระไตรลักษณ์ ย่อมเกิด ปัญญา ที่เรียกว่า “ญาณ” จึงเป็นประโยชน์ในทั้งทางโลก และทางธรรม เหมาะสมอย่างยิ่งในการนำมาปฏิบัติเพื่อส่งการพัฒนาจิตในโลกยุคก้าวหน้าต่อไป

<sup>14</sup> ที.ปา. (ไทย) 11/352/242.

<sup>15</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี, วิปัสสนากรรมฐาน ภาค 2, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์กิตติ มอญิงและวัน เวลด์, 2548, หน้า 314-315.

<sup>16</sup> ส.สพ. (ไทย) 18/4/4.

<sup>17</sup> ที.ม. (ไทย) 10/38/262.



### การพัฒนาจิตในโลกยุคภูฏาตามหลักพระไตรลักษณ์

การพัฒนาจิตในบทความนี้ หมายถึง การกำหนดรู้ความจริงของ รูป นาม เพื่อที่จะละ วิปัสสนา ด้วยการเจริญวิปัสสนาเพื่อให้แจ้งตามหลักพระไตรลักษณ์ไปตามลำดับ โดยเฉพาะในโลกปัจจุบัน จากสภาวะ "VUCA world" ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จนเหมือนเป็นเรื่องธรรมดาๆ บางครั้งเราเรียกว่า "VUCA world" ว่า "The New Normal หรือ ความเป็นปกติแบบใหม่" คนส่วนใหญ่ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง เพราะการเปลี่ยนแปลงเป็นการทำให้ พื้นที่ที่รู้สึกปลอดภัยและสะดวกสบาย (Comfort Zone) ได้ถูกสั่นคลอนไป ความมั่นคง มั่นใจในพื้นที่คุ้นชินหายไป เกิดความกลัว (Fear) เพราะการเปลี่ยนแปลงจากฝั่งสะดวกสบาย (Comfort) หรือ SCSC กลายเป็นฝั่งไม่สบาย (discomfort) หรือVUCA

| อดีต                   | ปัจจุบัน                   |
|------------------------|----------------------------|
| มั่นคง (Stability)     | ผันผวน (Volatility)        |
| แน่นอน (Certainty)     | ไม่แน่นอน (Uncertainty)    |
| เรียบง่าย (Simplicity) | ลึกลับซับซ้อน (Complexity) |
| ชัดเจน (Clarity)       | คลุมเครือ (Ambiguity)      |
| สะดวกสบาย (Comfort)    | ไม่สบาย (discomfort)       |
| SCSC                   | VUCA                       |

รูปที่ 1 แสดงความปกติในอดีตกับความปกติในปัจจุบัน<sup>18</sup>

จากรูปที่ 6.1 แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงจากโลกเก่า สู่โลกภูฏา เวลด์ (VUCA World) ได้อย่างชัดเจนถึงความปกติชีวิตที่เปลี่ยนไป สร้างความปกติใหม่ให้กับชีวิตที่จะต้องปรับตัว นั้นหมายถึงสภาพจิตใจที่ต้องปรับให้เท่าทันสถานการณ์ปัจจุบัน เพราะฉะนั้นหากใครที่สามารถปรับปรุงจิตใจให้มีศักยภาพก็ย่อมสามารถเปลี่ยนทุก ๆ วิกฤตในโลกภูฏา เวลด์ (VUCA World) ให้เป็นโอกาสที่จะสามารถทำให้สุขภาพจิตใจ การจะกระทำเช่นนั้นได้นั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีหลักการ

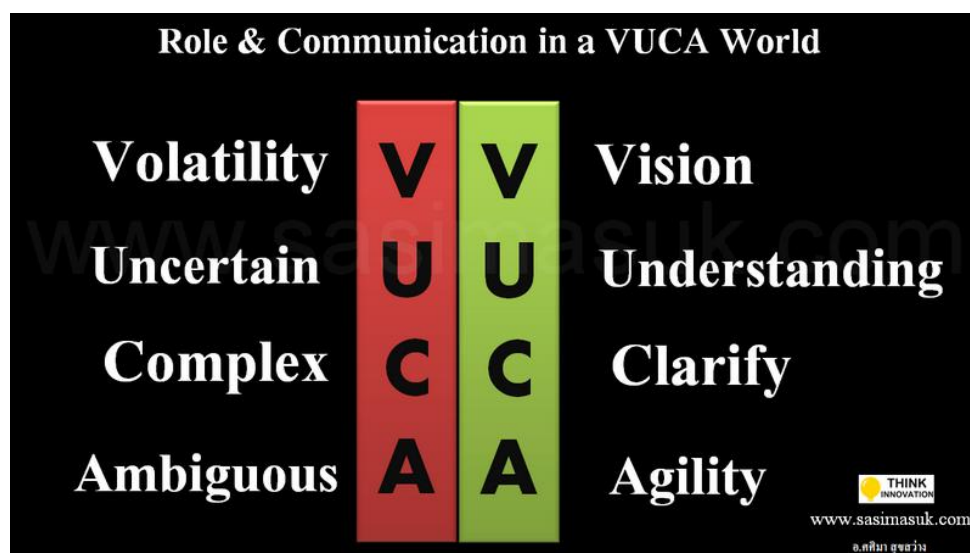
ในการเลือกหลักการที่เหมาะสมกับการพัฒนาจิต จึงจำเป็นต้องมีหลักธรรมเข้ามาช่วยสนับสนุน ในที่นี้จะเห็นพระไตรลักษณ์ได้นั้น คือการกำหนด รูป นาม ตามนัยของ สติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์อรุณธกถาว่า สติปัฏฐาน 4 มุ่งแสดงการละหรือทำลาย วิปัสสนาธรรม ทั้ง 4 เป็นหลัก คือ

๑. สุกวิปัสสนา กำจัดได้ด้วย กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่ารูปนาม เป็นของสวยงาม

<sup>18</sup> VUCA-World, [ออนไลน์]แหล่งที่มา: <https://www.sasimasuk.com>, [9 ตุลาคม 2566].

๒. สุขวิปัสสนา กำจัดได้ด้วย เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่ารูปนาม เป็นสุข
๓. นิจจวิปัสสนา กำจัดได้ด้วย จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่ารูปนาม เป็นของเที่ยง
๔. อตตวิปัสสนา กำจัดได้ด้วย ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่ารูปนาม เป็นตัวเป็นตน

การเจริญวิปัสสนา หรือ การเจริญสติปัฏฐานจึงเป็นอย่างเดียวกันโดยความเป็นเหตุเป็นผลกัน ผลปรากฏของการปฏิบัติ วิปัสสนาเรียกว่า ญาณ แปลว่า ปรีชาหยั่งรู้ ด้วยปัญญาประจักษ์แจ้ง<sup>19</sup> การเจริญวิปัสสนาเท่านั้น ที่สามารถตัดกระแสธรรมชาติ ให้ขาดสะบั้นลงได้สามารถกำจัดกิเลส ตัณหาอันเป็นสาเหตุให้ต้องเกิดอีกได้ ดังพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสกับพระอานนท์ว่า “กรรมชื่อว่าเป็นไรนา วิญญานชื่อว่าเป็นพืช ตัณหาชื่อว่ายางเหนียวในเมล็ดพืช วิญญานดำรงอยู่ได้เพราะธาตุหยาบ มีตัณหาเป็นเชื้อเครื่องผูกเหนียวใจไว้ การเกิดใหม่จึงมีต่อไปอีก”<sup>20</sup> เมื่อนำหลักการดังกล่าวมาปรับใช้ก็จะพัฒนาจิตใจ ย่อมทำให้โลกที่วิกฤตในโลกกูเกิ้ล เวลด์ (VUCA World) กลับเป็นโอกาสกับชีวิตที่ย่อมสร้างกระบวนการทางหลักการของปัจจุบันเป็นหลักการใหม่ในอนาคต อย่างที่เปลี่ยนจากอดีตมาเป็นปัจจุบัน และสามารถก้าวข้ามทุก ๆ สถานการณ์ได้อย่างมีความสุข ด้วยการสร้างทิศทางในการเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาสดังที่กล่าวมาแล้ว



รูปที่ 2 แสดงการเปลี่ยนวิกฤตโลกกูเกิ้ล เวลด์ (VUCA World) เป็นโอกาส

<sup>19</sup> ชุ.ม. (ไทย) 29/728/436.

<sup>20</sup> อง.ทก. (ไทย) 20/78/301.

จากรูปที่ 6.2 การเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส โลกภูงา เวลด์ (VUCA World) แต่เมื่อสามารถปรับปรุงจิตด้วยหลักพระไตรลักษณ์ ได้แล้วก็ยังสามารถเปลี่ยนความเห็นจากโลกภูงา เวลด์ (VUCA World) ด้านลบ เป็นด้านบวกเพื่อใช้พัฒนาจิตใจ พัฒนาคนและสิ่งแวดล้อมรอบข้างให้เกิดขึ้นเปลี่ยนวิกฤตในชีวิตเป็นโอกาสเป็น 4 ประการ คือ

#### 1. วิสัยทัศน์ (Vision)

การมีวิสัยทัศน์ที่ชัดเจน และทันต่อเหตุการณ์ เพื่อให้สามารถตัดสินใจได้อย่างรวดเร็ว และตอบสนองได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนอย่างรวดเร็ว โดย

- การสื่อสาร (Communicate) คือ การสื่อสารที่ชัดเจนและรู้ว่าจะกำหนดทิศทางไปทางไหน
- เชื้อม่น (Belief) เชื้อม่นในหลักการที่ถูกต้องและให้การสนับสนุนการเติบโตทางความคิด (Growth Mindset) และสามารถสร้างสรรค์การกระทำที่เป็นกุศลและเป็นประโยชน์

- มุ่งม่น (Focus) มุ่งม่นและม่นใจว่าสิ่งใดถูกต้องเหมาะสม

#### 2. การทำความเข้าใจ (Understanding)

ทำความเข้าใจจุดแข็ง จุดอ่อน ขีดความสามารถของตนเองในทุก ๆ การกระทำ

- อยากรู้อยากเห็น (Curiosity) มีการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ใช้คำถามเป็นประโยชน์
- เอาใจใส่ (Empathy) มีความใส่ใจทุก ๆ การกระทำได้ทั้งภายนอกและภายใน
- เปิดใจ (Open Mind) คือ เปิดรับแนวคิดใหม่ ๆ มาพัฒนาได้อย่างต่อเนื่อง

#### 3. ชัดเจนกระจ่าง (Clarify)

ในยุคที่สภาพแวดล้อมที่มีความซับซ้อนที่มากขึ้นเรื่อย ๆ มีปัจจัยมากมายและซับซ้อนต่อการตัดสินใจ (Multiple key decision factors) การสร้างเสริมความชัดเจนเท่าทันต่อเหตุการณ์ โดย

- การจัดระบบให้เรียบง่าย (Simplify) ลดความเข้าใจที่ซับซ้อน
- ตระหนักรู้ (Awareness) ใช้สัญชาตญาณ และประสบการณ์ในการทำงาน และตัดสินใจ
- การคิดเชิงระบบ (Systems Thinking) เพื่อให้ได้มุมมองแบบองค์รวมและจำแนกได้

#### 4. ความว่องไว (Agility) ต่อการเปลี่ยนแปลง

คือ ความยืดหยุ่นและมีการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จะสามารถรับมือกับสถานการณ์ฉุกเฉินได้ โดยที่ยังคงเป้าหมายไว้ได้อย่างชัดเจน

- การตัดสินใจ (Decisiveness) ตัดสินใจด้วยความม่นใจในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง
- การพัฒนานวัตกรรม (Innovation) เรียนรู้ปัญหาใส่สิ่งแวดล้อมแล้วพัฒนานวัตกรรมใหม่
- การให้อำนาจ (Empower) ส่งเสริมการทำงานร่วมกันและสนับสนุนทำให้ผู้อื่นสามารถทำงานได้อย่างยอดเยี่ยม

เพราะฉะนั้น การเรียนรู้และเข้าใจหลักพระไตรลักษณ์ โดยปฏิบัติด้วยนัยแห่งสติปัญญา 4 ไปสู่วิปัสสนา ด้วยปัญญาตามความเป็นจริง<sup>21</sup> ย่อมพัฒนาจิตใจให้พ้นจาก วิปัสสนาทั้ง 4 คือความคลาดเคลื่อนได้จริงย่อมทำโอกาสทั้ง 4 ประการให้สำเร็จได้ ใช้วิกฤตจากโลกยุค VUCA world พัฒนาจิตใจ พร้อมเปลี่ยนมุมมองต่อวิถีโลกอย่างสร้างสรรค์ต่อไป

### สรุป

จากสถานการณ์โลกปัจจุบันที่มีนิยามใหม่ ที่เรียกว่า “VUCA World” ซึ่งเป็นประเด็นสำคัญสำหรับการดำเนินชีวิตที่ต้องเข้าใจและเตรียมพร้อมรับมือให้ทันสถานการณ์ “VUCA World” เป็นคำย่อของ ความผันผวน (Volatility) ความไม่แน่นอน (Uncertainty) ความสลับซับซ้อน (Complexity) ความคลุมเครือ (Ambiguity) “VUCA World” ในนิยามสมัยปัจจุบันจากปัญหาโรคระบาด สงคราม และเทคโนโลยี เป็นต้นว่า "The New Normal หรือ ความเป็นปกติแบบใหม่" คนส่วนใหญ่ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง เพราะการเปลี่ยนแปลงเป็นการทำให้พื้นที่ ที่รู้สึกปลอดภัยและสะดวกสบาย (Comfort Zone) ได้ถูกสั่นคลอนไป ความมั่นคง มั่นใจในพื้นที่คุ้นชินหายไป เป็นปัญหาที่มีความสอดคล้องกับหลักพระไตรลักษณ์ (The three Characteristics) ลักษณะ 3 ประการ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โดยวิธีการเจริญสติปัญญาทั้ง 4 ไปสู่วิปัสสนา คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง<sup>22</sup> ย่อมเป็นการ พัฒนาจิตใจให้พ้นจากความวิปัสสนาทั้ง 4 อันเป็นต้นเหตุของ โลภะ โทสะ โมหะ และส่งเสริมให้เกิดโอกาสทั้ง 4 ประการ คือวิสัยทัศน์ (Vision) การทำความเข้าใจ (Understanding) ชัดเจนกระจ่าง (Clarify) และความว่องไว (Agility) ต่อการเปลี่ยนแปลงให้สำเร็จ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้เขียนหวังว่าบทความเรื่อง การพัฒนาจิตในโลยุคศตวรรษที่ 21 ตามหลักพระไตรลักษณ์ นี้จะเป็นทางเลือกหนึ่งให้กับผู้อ่านได้นำไปศึกษาและพัฒนาต่อยอดไปสู่สังคมต่อไป



### เอกสารอ้างอิง

นันทพล โรจนโกศล, “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องชั้น 5 กับการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนา เถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**, 2548.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ 12, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2551.

<sup>21</sup> ม.อ.อ. (ไทย) 3/399/247.

<sup>22</sup> ที.ปา. (ไทย) 11/352/242.



พระมหาสุณันท์ จนทโสภณ (ดิษฐ์สุนนท์), “การศึกษาคำสอนเรื่องไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”,  
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย, 2543.

พุทธทาสภิกขุ, **คู่มือมนุษย์**, กรุงเทพมหานคร :ธรรมสภา, 2501.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2539.

สยาตอภัทธันตวิโรจนะ, **วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม 1**, พิมพ์ครั้งที่ 4, (ม.ป.ท.: สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี,  
2557.

"Who first originated the term VUCA (Volatility, Uncertainty, Complexity and  
Ambiguity)? - USAHEC Ask Us a Question". usawc.libanswers.com.

Retrieved 2021-07-29, [ออนไลน์]แหล่งที่มา: <https://en.wikipedia.org/>, [5 กรกฎาคม  
2566].

VUCA-World, [ออนไลน์]แหล่งที่มา: <https://www.sasimasuk.com>, [9 ตุลาคม 2566].

