

## พระไตรลักษณ์ อหิจัง - ทุกข์ - อนัตตา

นำเสนอเมื่อ : 3 ส.ค. 2552



เดือนต่ำดาวตก รุ่งสว่างโชนทัย หริงหริงเรไร

สายน้ำระยับ คู่รักพรอดพรั่า แต่คำถึงเช้า เผ้าชวนดู



ทุกสิ่งที่เกิด ทุกสิ่งที่เห็น เป็นอหิจัง

ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป ไม่เที่ยงแท้



หมุดดาวเคลื่อนฟ้ามองว่าสวย เข้ามาก็หายสิ้น

สายน้ำดูพร

☒  
หนานไปอาจเนาเหม็น

ดูรักยิ่ง สุขจริง คงไม่นาน☒

๒  
เซา

คงเวียนย่า สุขทุกข คงคือกัน☒

☒



ไม่มีอะไรแน่นอนและยัง  
ยืงครับ

ไม่ว่าธรรมชาติและชีวิต

ธรรมชาติแสนสวยงามที่  
ทั้งคุณมองเห็น  
ต่อไปก็เปลี่ยนแปลง  
อาจด้วยน้ำมือมนุษย์หรือ  
ด้วยธรรมชาติเอง

ผู้รักวันนี้ดูสุข  
ชีวิตข้างหน้าไป  
จะอย่างไร จากพราก  
สุขทุกข์ เจ็บไข่ ดับสิ้นไป



พระไตรลักษณ์

อนิจจัง - ทุกขัง - อนัตตา

ความไม่เที่ยง - ความเป็นทุกข์ - ความไม่เป็นของๆ ใครทั้งสิ้น

พระไตรลักษณ์  
เป็นธรรมะสำคัญม

าก

เป็นแก่นของธรรม  
ชาติทั้งปวง

ที่ผู้มุ่งหาทางรู้จักกับ  
โลกรู้จักกับธรรม  
ชาติทั้งหลายทั้งปวง

ง  
รู้จักความจริงเกี่ยว

กับตัวของตัวเอง  
รู้จักความจริงของ  
กายและใจ  
เพื่อจะได้รู้เท่าทันแ  
ละเพื่อการมุ่งทำลา  
ยกิเลส  
ทำลายทุกขทั้งปวง  
ทำลายอวิชชา  
จะต้องเข้าใจรู้ให้ช  
งชัดเจนถ่องแท้

เกี่ยวกับพระไตรลั  
กษณห์  
(ด้วยการปฏิบัติตน  
ปฏิบัติกาย  
ปฏิบัติใจ)

พระไตรลักษณห์  
คือ  
ความเป็นจริงของส  
รรพสิ่งในธรรมฝ่าย

โลกหรือ  
ธรรมฝ่ายทุกข์ทั้งป  
วง  
ความเป็นจริงที่วากั  
คือ

(๑)

สรรพสิ่งทั้งหลายที่



งปวงลวณไม้เที่ยง  
(อนิจจัง)

(๒)

สรรพสิ่งทั้งหลายที่  
งปวงลวณเป็นทุกข์  
(ทุกข์)

(๓)

สรรพสิ่งทั้งหลายที่  
งปวงลวณไม่ได้เป็น  
ของๆ ใคร  
ไม่ได้เป็น  
ใครผู้หนึ่งผู้ใด  
ไม่ได้อยู่ในบังคับบัญชา  
ของใคร  
ไม่มีใครเป็น  
ผู้สร้าง (อนัตตา)

อนิจจัง -  
ไม่เที่ยง

๒  
พระพุทธรูปเจ้าทุกพร  
ะองค์ได้ทรงเข้าไป  
ตรัสรู้ความเป็นจริง  
ที่ว่า

สรรพสิ่งทั้งหลายที่  
งปวงล้วนไม่เที่ยง

แต่ที่จริงล้วน  
เกิดขึ้น-ตั้งอยู่  
และดับไป

ตลอดเวลา  
เพียงแต่อาศัยความ  
สามารถรับรู้ด้วย  
ผัสสะทั้ง ๖

แบบคนธรรมดาทั่ว  
ๆ  
ไปในชีวิตแบบทั่วๆ

ไปนั้น

ไม่สามารถเข้าไปสัง  
เกตรู้ได้

ทั้งนี้ในทางธรรมอ  
ธิบายไว้ว่า

เป็นเพราะความไม่  
เที่ยงนี้ถูกบังคับไว้

ด้วยความต่อเนื่อง

ของสิ่งต่างๆ

ที่เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไ

ปอย่างรวดเร็วดต่อ  
ห้องจน

คนธรรมดาๆ  
ไม่สามารถเข้าไป  
รับรู้ได้ก็เลยนึกว่าเท  
ยง

ยกตัวอย่างเช่น  
มนุษย์เราหน้เอง  
ในทางแพทยก็พิสูจ

นั่นแล้ว  
นับตั้งแต่วันที่คลอ  
ดออกมาดูโลกเซลล์  
ต่างๆ ก็เกิด-ตาย  
เกิด-ตาย  
ต่อเนื่องกันอยู่ตลอด  
เวลาจนกระทั่งเมื่อ  
อมมนุษย์คนใดอายุ  
๗ ขวบ นั่น  
ที่จริงแล้วทุกๆ

เซลล์ที่เกิดมาพร้อม  
มกับการออกมาดูโ  
ลกของ คนๆ  
หนึ่งได้ตายไปหมดแ  
ลว

เซลล์ที่เหลือเป็นเซ  
ลล์ใหม่กว่าหนึ่งทั้งนั้น  
และก็กำลังเกิด-  
ตาย เกิด-  
ตายอยู่ตลอดเวลา



ชนกัน

แต่ทั้งหมัดนี้  
เราไม่รู้ เราก็ก็นั้นๆ  
อยู่ว่ามนุษย์คนหนึ่ง  
งเกิดขึ้นมา  
แล้วก็เจริญเติบโตให้  
งขึ้นเรื่อยๆ  
จะมาเห็นชัดก็ตอน  
อายุเขาเขตรชรา

ผิวหนังเหี่ยวยุบ  
อวัยวะต่างๆ  
เสื่อมสมรรถภาพลง  
แล้วนั้นแหละ

สิ่งที่มาบดบังความ  
จริงที่ว่าไม่เที่ยงนี้ก็คือ  
'ความต่อเนื่อง'  
เซลล์ก็

เกิดดับต่อเนื่องสืบ  
ทอดหน้าทีกันไป  
กิริยาอาการต่างๆ  
อารมณ์ ต่างๆ  
ก็เกิดดับต่อเนื่องสื  
บทอดกันไปอย่างร  
วดเร็วจนยากที่จะ  
สังเกตได้หากไม่ใช่  
วิธีการโดยเฉพาะ  
ความต่อเนื่องตัวนี้

ภาษา

ธรรมเรียกว่า  
'สันตติ'

ทุกขัง -  
เป็นทุกข

สรรพสิ่งทั้งหลายที่  
งปวงล้วนเป็นทุกข

ตามธรรมชาติแล้ว  
เรามักเห็นชีวิตเป็น  
ทุกข์ก็เมื่อต้องเจ็บ  
ป่วย มีปัญหา  
หรือต้องพบกับการ  
พลัดพรากจากสิ่งที่  
เป็นที่รักที่ต้องการ  
หรือการต้อง  
ถูกบังคับหรือมีควา

มจําเป็นต้องทนอยู่  
กับสิ่งที่ไม่รักไม่ตอ  
งการ

แต่ในความเป็นจริง  
งแทงๆ แลว  
ความทุกขมีอยู่ตลอด  
อดเวลาแต่เราจับส  
งเกต

ไม่ได้ทำห้ตนเอง  
อย่างเช่น  
ที่จริงแล้วในชีวิตป  
ระจําวันความทุกข  
ได้แสดง  
ตัวอยู่ตลอดเวลา  
บอาการของกายแ  
ละใจของเรา  
แต่เราไม่ทราบ  
ที่จริงแล้ว

เมื่อต้องยื่นหน้าหน้า ๆ  
เราก็กักขังจึงต้องเป  
ลี่ยนเป็นหลังหนึ่ง  
หนึ่งเขานาน ๆ  
ก็เมื่อยและทุกขังเ  
ปลี่ยนเป็นนอน  
นอนที่ว่าเป็นอาภา  
ร ที่สบายที่สุดแล้ว  
เอาเขาจริง ๆ  
นอนนาน ๆ ก็เมื่อย



ต้องขยับ  
ต้องเปลี่ยนแปลง ทำ  
ต้องลุกขึ้นหนึ่ง  
ลุกขึ้นเดินบ้าง  
เดินหนาๆ  
ก็เมื่อยต้องลงหนึ่งพั  
ก ฯลฯ  
เป็นอย่างนี้อยู่ตลอด  
ตลอดเวลาหันแต่เกิดจ  
นตายไป

แต่เราไม่รู้

ที่เราไม่รู้ก็เพราะว่า  
มี

'การเปลี่ยนอิริยาบ

ท'

เกิดขึ้นตลอดเวลา

เป็นไป

โดยอัตโนมัติที่เราไ

ไม่เคยจับสังเกต

ดังนั้น

เมื่อมาทำวิปัสสนา

กรรมฐาน

ครูบาอาจารย์ท่านจึง

บอกให้เดินนานๆ

คือ

เดินจงกรมให้นาน

ๆ ช้าๆ แต่ไม่นานๆ

ค่อยๆ

สั่งเกตอาการของก  
ายและใจไปเรื่อยๆ  
เวลาหนึ่งสมาธิ  
ท่านก็บอกว่าไม่ให้  
เปลี่ยนท่า  
ทั้งนี้เพราะว่าตลอด  
เวลาในชีวิต  
มนุษยเรามีการเปลี่  
ยนอิริยาบถนั่นเอง  
ที่เขามาปิดบังไม่ให้

เราเห็น  
ความจริงที่ว่าที่แท้  
อะไรๆ ก็เป็นทุกข์  
เมื่อเรามาเดินจงกร  
มและ  
นั่งสมาธิตามแนววิ  
ปัสสนากรรมฐานแ  
ละสติปัฏฐานสี่นี้เอ  
ง เราจึง  
พยายามเดินจงกร

มหนาหน๑

ดูความทุกข๑

ดูความเมื่อย

ดูไปจนถึง

ที่สุดแห่งความทุกข๑

ความเมื่อยความเจ็บ

ปวด

หนึ่งสมาธิก็ให้พยาย

าม

อยู่ในท่าหน๑

ไม่กระดุกกระดิก  
เพื่อให้เห็นเท่าที่หนค  
วามเป็นจริง  
อันนี้ของกายและใ  
จ  
วากายและใจนอกจ  
ากจะไม่เที่ยงแล้ว  
งเป็นทุกข

อนัตตา -

ไม่ใช่ตัวตน

ไม่อยู่ในบังคับบัญชา

ซาใครทั้งสิ้น

อีกความจริงอันสำคัญก็คือ

สรรพสัตว์สรรพสิ่ง  
ทั้งหลายทั้งปวงนั้น  
ไม่ใช่ตัวตน



ไม่ใช่สัตว์บุคคลเรา  
เขาที่ไหน  
ไม่เป็นของใคร  
ไม่มีใครสร้าง  
ไม่มีใครบังคับบัญชา  
ได้

ลวงเกิดเพราะเหตุ  
ได้อัตภาพตัวตนแ  
บบนั้น  
แบบนี้ก็เพราะมีเห

ดูมาให้เห็นแบบนั้น  
แบบนี้

สิ่งที่บดบังไม่ให้คน  
ทั่วไปสามารถเข้าไป  
เห็นความเป็นจริง  
(อหัตตา) อันนี้  
ก็คือ

ความเป็นกลุ่มเป็น

ก่อน (มโนสัญญา =  
ความสำคัญว่าเป็น  
ก่อน

ความสำคัญเห็นเป็น  
หนึ่งเป็นอัน  
ซึ่งบังปัญญาไม่ให้  
เห็นภาวะที่เป็น  
อนัตตา)

กล่าวคือ

ที่แท้ อย่างเช่นร่างกาย  
เรา ก็ประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔  
มาประชุมกัน  
อวัยวะต่างๆ  
ก็เกิดจากธาตุทั้งสี่  
มาประชุมกัน  
อวัยวะต่างๆ  
มารวมกัน  
ประกอบกันเข้าจน

ป็นุ<sub>1</sub>กาย

แต่หาก<sub>1</sub>กลอง<sub>1</sub>แยก<sub>1</sub>กอ<sub>1</sub>ว<sub>1</sub>

ยวะ<sub>1</sub>แต่<sub>1</sub>ละ<sub>1</sub>ส<sub>1</sub>ว<sub>1</sub>น<sub>1</sub>ออก<sub>1</sub>

มา<sub>1</sub>วาง<sub>1</sub>

ก็<sub>1</sub>ไม่<sub>1</sub>สามารถ<sub>1</sub>บอก<sub>1</sub>ไ

ด<sub>1</sub>ว<sub>1</sub>า<sub>1</sub>เป็น<sub>1</sub>ใคร<sub>1</sub>

เป็น<sub>1</sub>ของ<sub>1</sub>ๆ<sub>1</sub> ใคร<sub>1</sub>

อ<sub>1</sub>ว<sub>1</sub>ย<sub>1</sub>วะ<sub>1</sub>ต<sub>1</sub>าง<sub>1</sub>ๆ<sub>1</sub>

เมื่อ<sub>1</sub>เค<sub>1</sub>า<sub>1</sub>

จะ<sub>1</sub>ป<sub>1</sub>ว<sub>1</sub>ย<sub>1</sub>ไ<sub>1</sub>้<sub>1</sub>ไม่<sub>1</sub>ส<sub>1</sub>บ<sub>1</sub>า<sub>1</sub>ย<sub>1</sub>ไ

ไม่มีใครก็บังคับไม่ได้  
บังคับหรือสั่งให้ไม่  
จับก็ไม่ได้  
ให้ไม่แก่ไม่เสื่อมก็  
ไม่ได้ ฯลฯ

แต่เราหนักกว่าเป็นเรา  
เป็นตัวเรากายเรา  
ตัวเขากายเขา  
เป็นตนไม่  
เป็นสัตว์

เป็นสิ่งของต่างๆ  
ก็เพราะเรามองเห็น  
ทั้งก่อน ทั้งหมด  
ทั้งแท้ โดยไม่ได้  
เข้าไปเห็นในรายละเอียด  
อะเอียดจริงๆ  
ว่าสรรพสิ่งล้วนเป็น  
หมู่การประกอบกัน  
เข้า  
ระหว่างสิ่งละเอียด

หลาย ๆ อย่าง  
มาเป็นสิ่งที่หายาบขี  
นหลาย ๆ อย่าง  
มาเป็นสิ่งที่หายาบจ  
นเห็นชัดอย่างเช่น  
กายของคน ๆ หนึ่ง  
 ฯลฯ

ขอขอบคุณ



<http://www.geocities.com/easydharma/dm004017.html>



