



# ไตรลักษณ์

วิจิตรวาท อโศกพงศ์



พจนานุกรม

ภาษาไทย - อังกฤษ

ธรรม นวัตกรรม แห่ง ทุกท่าน

วิไลวรรณ อิศรางกูร



# ไตรลักษณ์

โดย รัชฎา อินทรกำแหง

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ : ๙๗๔-๙๗๙๖๔-๖-๓

พิมพ์ครั้งที่ ๗ : มกราคม ๒๕๕๗ จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม

ผู้ประสงค์จะขอรับหนังสือหรือจะจัดพิมพ์เป็นธรรมทาน

กรุณาติดต่อที่

email : [info@runjuan.com](mailto:info@runjuan.com)

หรือ โทรสาร ๐๒-๙๖๓-๙๙๗๑

[www.runjuan.com](http://www.runjuan.com)

ดำเนินการพิมพ์

บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๘๐๐-๒๒๙๒

# ไตรลักษณ์

อุบาสิกา คุณธัญจวน อินทรกำแหง

## คำปรารภ

ธรรมะคือชีวิต นี่คือความรู้สึกที่ประจักษ์ชัด อยู่ในใจ เพราะในชีวิตที่ผ่านมาได้เคยเผชิญกับความ สิ้นสสารจรจของชีวิตที่ปราศจากธรรมะมาแล้วไม่น้อยกว่า ครึ่งชีวิต

เมื่อได้ประจักษ์ในความสงบว่างของชีวิตที่ กลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมะ จึงบังเกิดความ ปรารถนาอย่างจริงใจที่จะแบ่งปันธรรมะที่ได้สัมผัส และเรียนรู้แล้วนั้นแด่เพื่อนมนุษย์ทั้งใกล้และไกลอย่าง ถ้วนหน้า เพื่อความมีชีวิตที่ร่มเย็นเป็นสุขเสมอกัน

ธรรมะมิได้อยู่ไกลเกินเอื้อม ธรรมะมิได้อยู่ที่วัด ธรรมะ มิได้อยู่ในหนังสือตำรา ธรรมะมิได้อยู่กับครูบาอาจารย์ แท้จริงแล้วธรรมะอยู่รอบตัวมนุษย์ หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ อยู่ในตัวมนุษย์นั่นเอง เพียงแต่ขอให้สละเวลาสักวันละนิด ลองซุดคู้เข้าไปในส่วนลึกของใจ ลองติดตามความคิด ความรู้สึกที่ปรากฏวนเวียนอยู่ในจิต

ลองทบทวนชีวิตที่ผ่านมา ก็จะสามารถสัมผัสกับ  
สิ่งที่เรียกว่า “ธรรมะ” ได้อย่างไม่ยากเลย

เมื่อใดที่บังเกิดความรู้สึกมี “ธรรมะ” เป็นเพื่อน  
มี “ธรรมะ” เป็นชีวิต เมื่อนั้นความรู้สึกอบอุ่น มั่นคง  
อาจหาญ เป็นสุขสงบย่อมบังเกิดขึ้นอย่างเป็นประจักษ์  
พยานในตนเอง

นี่เป็นเสมือนรางวัลอันยิ่งใหญ่แก่ชีวิตที่ได้เกิดมา  
เป็นมนุษย์ เป็นรางวัลที่มนุษย์ทุกคนมีสิทธิ์ได้รับอย่าง  
เท่าเทียมกัน

ขอให้รางวัลอันน่าพึงปรารถนานี้ จงได้บังเกิดมี  
แต่ทุกท่าน

ด้วยความปรารถนาดี

วิจิตร อนุกรม

๑๙ พฤษภาคม ๒๕๔๗





# ไตรลักษณ์

## ธรรมสวัสดี

วันนี้เราจะได้พูดถึงเรื่องของไตรลักษณ์ ซึ่งก็เชื่อว่าคงจะได้มีความเข้าใจ และเคยได้ยินเรื่องของไตรลักษณ์กันมานานพอสมควร **ไตรลักษณ์** ก็คือลักษณะอันเป็นธรรมดาสามประการ เป็นสิ่งที่เป็นที่ตั้งแห่งการกำหนดรู้ คือเรื่องของไตรลักษณ์นั้น ท่านถือว่าเป็นเรื่องสำคัญ ท่านจึงบอกว่าเป็นสิ่งที่เป็นที่ตั้งแห่งการกำหนดรู้เพื่อประโยชน์ที่สำคัญที่สุด ก็คือเพื่อประโยชน์แก่การดับทุกข์ ซึ่งคนธรรมดา มองไม่เห็น คนธรรมดาก็หมายถึงผู้ที่ไม่ค่อยจะสนใจในเรื่องของธรรมะ ในเรื่องของความเป็นจริงที่ชีวิตเกี่ยวข้อง จึงมองไม่ค่อยเห็น

ลักษณะอันเป็นธรรมดาสามประการนี้ ก็ได้แก่ลักษณะแห่งความไม่เที่ยง ซึ่งมีชื่อว่า **อนิจจัง** ลักษณะที่สองก็คือลักษณะแห่งความทนอยู่ไม่ได้ มีชื่อว่า **ทุกขัง** ลักษณะที่สาม

ก็คือลักษณะแห่งความไม่ใช่ตัวตนที่มีชื่อว่า อนัตตา ทั้งสาม  
อย่างนี้ท่านบอกว่าเป็นลักษณะอันเป็นธรรมดา ซึ่งเป็น  
ธรรมดาของโลก มีอยู่ประจำโลกแล้วก็ไม่ทราบว่ามีอยู่มานาน  
เท่าใดแล้ว อาจจะบอกได้ว่าตั้งแต่มีโลกอยู่ก็ได้ แล้วจะสิ้นสุด  
เมื่อไหร่ ไม่มีวันสิ้นสุด เพราะว่าสิ่งนี้เป็นสิ่งที่ธรรมดาของโลก  
จริงๆ

## อนิจจัง

เรามาดูว่าลักษณะแรกที่มีชื่อว่า “อนิจจัง” นั่นคืออะไร

อนิจจัง หมายถึง ความไม่เที่ยง ไม่แน่นอน ไม่  
ตายตัว โปรดจำคำนี้ไว้ ไม่ตายตัว ไม่ตายตัวก็คือเปลี่ยนแปลง  
ไปเรื่อยตามเหตุปัจจัยที่อาศัยอยู่ แต่ไม่ใช่ อยู่ดีๆ  
เปลี่ยนแปลง มันมีเหตุปัจจัยให้อาศัย เพราะฉะนั้น มันจึงไม่  
ตายตัว ลักษณะของมันนั้นมีอาการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป  
เกิดขึ้น ตั้งอยู่สักชั่วขณะหนึ่ง แล้วก็ดับไป ตามความ  
เปลี่ยนแปลงของสิ่งซึ่งเป็นปัจจัย

เราจะสังเกตได้ว่า บางครั้งสิ่งที่เคยเห็นที่น่ารัก น่า  
เอร็ดอร่อย ก็อาจจะเปลี่ยนเป็นน่าเกลียด น่าขยะแขยงได้  
ถ้าหากว่าจะยกตัวอย่าง ก็อยากจะลองพูดถึงเรื่องของสิ่งที่  
เรียกว่าความรัก พอพูดถึงความรักมันสดชื่น มันชื่นบาน

มันชวนให้อึดอิมใจ มันดูเหมือนกับว่าจะมีแต่ความผ่องใส  
เมื่อพูดถึงรสของความรักที่ได้เกี่ยวข้อง ได้ติดต่อก ก็ดูจะมีแต่  
ความเอร็ดอร่อยชวนให้ติดอกติดใจ แต่ทว่าผู้ที่ได้เคยผ่าน  
ในเรื่องของความรักหรือเกี่ยวข้องในเรื่องของความรักมา  
แล้ว ก็จะสำนึกได้ว่า บางครั้งมันหาได้น่ารัก หรือเอร็ดอร่อย  
หรือว่าน่าชื่นชมตลอดไปไม่ ทั้ง ๆ ที่ บางทีบุคคลที่เกี่ยวกับ  
ความรักนั้นก็ยังเป็นคนคนเดียวกับอยู่นั่นเอง หาได้เปลี่ยนคน  
ไม่ แต่เนื่องจากว่ามันมีเหตุปัจจัยบางอย่างเกิดขึ้น ก็เลยทำให้  
มีความรู้สึกว่าความรักที่จะต้องเกี่ยวข้องหรือสัมผัสในตอนนี  
มันไม่น่ารัก ไม่น่าชื่นชม ไม่น่าเอร็ดอร่อยเหมือนเมื่อก่อน  
เสียแล้ว เพราะเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องที่อาศัยกันนั้นมันเปลี่ยน  
แปลงไป เหตุปัจจัยนั้นเช่นอะไร ก็อาจเป็นเหตุปัจจัยเกี่ยวกับ  
อากัปกริยา ลักษณะนิสัย การประพฤติปฏิบัติที่ไม่คงเส้นคง  
วา ทำให้เกิดความรู้สึกจับได้ว่านี่มีความไม่จริง นี่มีความไม่  
สุจริตซ่อนอยู่ในนั้น เพราะฉะนั้นที่เคยน่ารักก็เลยกลายเป็น  
น่าเกลียด แล้วก็รู้สึกที่ขยะแขยงที่จะสัมผัส ที่จะต้องเข้าไปใกล้

นี่แหละอธิบายถึงความที่บอกว่าไม่เที่ยง ไม่แน่นอน  
แปรปรวน และมันก็ไม่ตายตัว ฉะนั้น เมื่อได้พบสิ่งที่เป็น  
อนิจจัง และสำนึกได้ในประเด็นนี้หรือในแง่มุมนี้ ก็จะทำให้  
ความรู้สึกที่ยึดมั่นถือมั่นเอาจริงเอาจังกับสิ่งนั้นค่อย ๆ จาง  
คลายไป ความรู้สึกที่จะต้องเสerahมอง เสียใจ ผิดหวัง ก็จะ

จางคลายลงไปเช่นเดียวกัน ถึงแม้จะมีความรู้สึกในทางลบอยู่ แต่ความรู้สึกนั้นก็จะไม่มากมายจนถึงกับเป็นความระทมทุกข์ ฉะนั้น ท่านจึงบอกว่า ถ้าหากว่าเราไม่ศึกษาให้เห็นเรื่องของ อนิจจัง ก็จะไม่มีความจางคลายหรือจิตจางจาก เรื่องของความยึดมั่นถือมั่นได้

ที่นี้ท่านก็บอกว่าอนิจจังนี้เป็นเรื่องที่ไม่เห็นได้ยากมาก ทำไม่ถึงยาก เพราะว่ามันเป็นสันตติ ก็คือมันเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ต่อเนื่องติดต่อกันอยู่ตลอดเวลา ไม่มีการขาดตอนเลย ถ้าจะเปรียบก็เหมือนกับการหมุนของพัดลม หรือการหมุนของ ใบพัดของเครื่องบินที่หมุนอย่างเร็วมาก เมื่อเรามองดูพัดลม หมุน เราบอกไม่ได้ว่าใบพัดของพัดลมนั้นแยกกันเป็นใบๆ ใน พัดลมแต่ละเครื่อง จะมีใบของพัดลมประมาณสามใบ แต่เมื่อ เวลามันหมุน เรามองดูเหมือนกับว่ามันเป็นใบพัดอันเดียวกัน ติดต่อกันตลอด เช่นเดียวกับใบพัดของเครื่องบิน เมื่อเรา นั่ง เครื่องบิน เห็นใบพัดหมุนไป เราก็มองเหมือนกับว่าใบพัดของ เครื่องบินนั้นเป็นใบพัดอันหนึ่งอันเดียวกัน หาได้แยกออกเป็น แฉกๆ ไม่ ด้วยเหตุของความที่ติดต่อกันอย่างรวดเร็วเช่นนี้เอง จึงทำให้น้อยคนเหลือเกินที่จะมองเห็นว่าอนิจจังนี้เกิดขึ้น ทุกขณะ ทุกเวลานาที ไม่สามารถจะบอกได้เลยว่าช่วงเวลา ที่ อนิจจังเกิดขึ้นนั้นมันมันห่างไกลกัน ความเป็นจริงมันไม่ห่าง ไกลกัน แต่ความรู้สึกของคนที่ไม่เห็น ก็เลยไม่ทราบว่า อนิจจังนั้นเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วทุกขณะๆ

นอกจากนี้ธรรมชาติล้อมรอบตัวของมนุษย์เราก็ยังแสดงอาการของอนิจจังให้เห็นอยู่ตลอดเวลา เป็นต้นว่า ต้นไม้พืชพรรณต่างๆ ก้อนหิน ภูเขา ลำน้ำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือสังขารร่างกายของตัวเอง ได้แสดงความเป็นอนิจจังให้เห็นอยู่ทุกขณะ ถ้าสังเกตก็จะมองเห็น ต้นไม้ก็ดี ดอกไม้ก็ดี ที่ปลุกเอาไว้ ดอกไม้มันตูมอยู่อย่างนั้นตลอดไปไหม วันนี้ตูมพุ่มนี้ค่อยๆ ขยายกลีบ วันต่อไปก็ค่อยๆ บาน แล้วผลที่สุดก็บานเต็มที่ได้รับแสงอาทิตย์ รับน้ำค้าง อย่างชนิดที่ไม่มีสิ่งใดหรือว่าตรงส่วนใดของดอกไม้ นั้น หรือกลีบดอกไม้ นั้นที่จะเป็นสิ่งที่ลึบ ก้อนหินก็เช่นกัน เมื่อเวลาที่ยกมาใหม่ ๆ มาตั้งใหม่ ๆ ก็มองดูสะอาด น่าดู เกลี้ยงเกลา แต่เสร็จแล้วพอวันเวลาผ่านไป ผนตก ตะไคร้ น้ำจับ มีใครๆ เอาสิ่งสกปรกมาเปื้อน ก้อนหินนั้นก็ค่อยๆ เปลี่ยนจากความเกลี้ยงเกลา ความสะอาด กลายเป็นมีตะไคร้ มีรื้อรอยของความดำความด่างต่างๆ เกิดขึ้น

โดยเฉพาะสังขารร่างกายคือรูปร่างหน้าตาของเราเอง ทุกๆ คน เมื่อส่องกระจกในตอนเช้า ถ้าหากยังนึกได้ถึงเมื่อวานนี้ที่ผ่านไป ก็จะมองเห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตอนเช้าวันนี้ ทำไมมันขุ่นๆ ทำไมไม่สดใส ทำไมมองดูมีอะไรหมองๆ อะไรเป็นเหตุปัจจัย อ้อ! เป็นเพราะเมื่อคืนนี้นอนหลับไม่สนิท มันมีอะไรกังวลอยู่ทำให้ต้องคิด พอตื่นขึ้นก็เลยไม่แจ่มใส ไม่สดใสเหมือนอย่างที่เคย เอาละ สุดลมหายใจแรงๆ ยาวๆ สูดเข้าสูดออกซ้ำๆ จนกระทั่งค่อยๆ เป็นธรรมชาติ เข้า

เมื่อมีสิ่งใดมา หรือได้สิ่งใดมา  
หรือแม้แต่จะเป็นอะไรขึ้นมาใหม่ก็ตาม  
จงมองเห็นสุดท้ายของสิ่งนั้นเสมอ



ห้องน้ำทำความสะอาดตัวเอง พอออกจากห้องน้ำ มาส่องกระจกใหม่ หน้าตาค่อยสดชื่นขึ้น ดูค่อยมีชีวิตชีวาขึ้น ความสดชื่น ความมีชีวิตชีวานี้ เกิดเองหรือเปล่า ก็ตอบได้แล้วว่า เพราะมีเหตุปัจจัยที่ได้ไปอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาดหมดจด พร้อม ๆ กับสูดลมหายใจยาวเข้าและออก ทำให้ความอึดอัดขัดใจ ความวิตกกังวลที่มีอยู่ค่อย ๆ จางหายไป สิ่งเหล่านี้เป็นเหตุปัจจัย เพราะฉะนั้นความเปลี่ยนแปลงจึงเกิดขึ้น แต่เป็นความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี ในทางบวก ในทางที่ใคร ๆ ก็พอใจ

นี่แหละอนิจจัง ก็คือแสดงถึงลักษณะของความไม่เที่ยง ความตั้งอยู่ไม่ได้ อย่างนั้นตลอดไป ความไม่ตายตัว เพราะมันมีความแปรปรวนเกิดขึ้น สิ่งใดที่เป็นสังขารอันหมายถึงทุกสิ่งที่เกิดขึ้นจากการปรุงแต่ง จะไม่สามารถคงตัวตั้งอยู่ในสภาพเช่นนั้น เป็นอยู่อย่างนั้นตลอดไปเป็นไปไม่ได้ มันจะต้องมีความเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เสมอ ที่ครูบาอาจารย์ท่านบอก หรือท่านนำคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกเรา ก็เพื่อจะบอกว่า อย่าเข้าไปยึดถือในสิ่งใดทั้งสิ้น ยึดถือไม่ได้เลย แม้แต่ร่างกายนี้ที่บอกว่าเป็นของตัวเราก็ยึดถือไม่ได้ เพราะเหตุว่ามันจะมีความเปลี่ยนแปลงไปเสมอทุกขณะตามเหตุตามปัจจัยที่เข้ามาเกี่ยวข้อง ถ้าไม่เชื่อ ขึ้นไปยึดมั่นถือมั่น จะเอาเป็นจริงเป็นจัง ตามใจของเราแล้ว ผลที่เกิดขึ้น

ก็คือทุกข์ ทำไม่ถึงว่าทุกข์ ก็เพราะมันไม่ได้ตั้งใจ ไม่เป็น  
อย่างที่ใจคิด ไม่เป็นอย่างที่ใจนึก เพราะฉะนั้นความทุกข์คือ  
ความไม่สบายใจ ความอึดอัดใจ ความคับแค้นใจทั้งหลาย ก็จะ  
เกิดขึ้นเป็นแน่นอน

ฉะนั้น มนุษย์เราจึงมีหน้าที่ที่จะต้องศึกษา ศึกษาใน  
ที่นี้ไม่ใช่หมายความว่าเพียงแต่ฟัง หรือเพียงแต่อ่าน เมื่อฟัง  
หรืออ่านแล้วต้องขุดคุ้ย ขุดคุ้ยลงไปให้เห็นว่าเป็นจริงอย่าง  
นั้นไหม นั่นก็คือ ศึกษาให้รู้ถึงเรื่องของอนิจจังให้ชัดเจนว่า  
มันเป็นสัจธรรมอย่างหนึ่งที่จะเป็นอยู่อย่างนี้ตลอดไป จนไม่  
ยึดมั่นใจสิ่งใด ๆ ให้เกิดเป็นความทุกข์ขึ้นในจิต แล้วชีวิตนี้  
ก็จะได้มีแต่ความผ่องใส

## ประโยชน์ของอนิจจัง

คุณประโยชน์ของอนิจจังมีมาก ประโยชน์ข้อแรก  
ก็อยากจะพูดว่า ถ้าหากว่าผู้ใดเข้าถึงอนิจจังจนกระทั่ง  
มองเห็น และยอมรับว่าอนิจจังเป็นสิ่งที่จะต้องเกิดขึ้น  
เป็นธรรมดาโลกแล้ว จะช่วยให้ผู้นั้นไม่เกิดการเบื่อในสิ่ง  
ที่น่าเบื่อ เคยมีไหมสิ่งที่น่าเบื่อ มีเยอะเลย แต่ละวันๆ ตั้งแต่  
ลืมตาขึ้นจนกว่าจะนอนในตอนค่ำ มันมีสิ่งที่น่าเบื่อเกิดขึ้น  
มากมายกายกองเยอะเยาะไปหมด เพราะฉะนั้น ถ้าหากว่าเข้า



ถึงอนิจจัง พอซักจะรู้สึกเบื่ออะไร สติจะเตือนขึ้นมา มันไม่เที่ยง มันไม่เที่ยง มันไม่อยู่คงทนหรือก ปรเด็ยวมันก็เปลี่ยนไป พอ นึกได้เช่นนี้ ใจที่กำลังจะมีความเบื่อหน่าย ใจที่รู้สึกว่กำลังจะ ทนไม่ไหว ก็จจะรู้สึกเบาสบายขึ้นมา อ้อ! ปรเด็ยวมันก็ผ่านไป มันไม่อยู่นานหรือก แล้วก็จะยืมได้ แล้วก็สามารถอยู่กับ สิ่งที่จะทำให้น่าเบื่อนั้นได้โดยไม่เบือ ก็คือโดยไม่ต้องทน จริ่งใหม่ ความทุกข์ของคนเกิดขึ้นเพราะต้องทน ฉะนั้น ถ้าพอรู้สึกว่ ปรเด็ยวมันก็เปลี่ยนไป เราก็รู้สึกว่ โอ๊ย! เราไม่ต้องทนหรือก ปรเด็ยวมันก็เปลี่ยนไป เพราะนี่เป็นกฎธรรมชาติ นี่เป็น ประโยชน์ข้อแรกของการที่สามารถเข้าถึงอนิจจังได้

**ข้อที่สองคือ ช่วยให้ชีวิตนี้ไม่ต้องติดที่ทางตัน** ไม่ ต้องติดที่ทางตันเป็นอย่างไร ในชีวิตของคนเรานั้น เราต้อง ผจญกับสิ่งที่เรียกว่าเป็นปัญหา ปัญหาของชีวิตเกิดขึ้นตลอด เวลา เพราะชีวิตนี้ต้องเกี่ยวข้องกับผู้คน เกี่ยวข้องกับงาน เกี่ยวข้องกับสังคม แล้วก็เกี่ยวข้องกับอะไรๆ อีกหลายๆ อย่าง การเกี่ยวข้องกับทุกสิ่ง ก็ทราบดีแล้วใช่ไหมว่ มันไม่ได้ราบรื่น เรียบร้อยตามที่ใจปรารถนาเสมอไป ก็จะมีอะไรๆ เป็นสิ่งที่ ติดขัดอยู่ไม่น้อย และบางทีก็เกิดขึ้นโดยไม่ทันนึกเหมือนอย่าง เช่นความผันผวนทางเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นในระยะเวลาที่ผ่านมา ก็จะมองเห็นว่มีบุคคลจำนวนมากเลย มีความรู้สึกว่ชีวิตเรา มาอยู่ตรงทางตันแล้วเราคงจะไม่ไหว เราคงจะทนไม่ได้ และ

เมื่อได้พยายามที่จะหาหนทางแล้ว แต่เผชิญมันไม่ปลดปล่อย หรือว่าเป็นไปอย่างที่คุณคิด ยิ่งคิดก็ยิ่งมองไม่เห็นทาง ยิ่งลองมัน ก็ยิ่งเกิดปัญหา พอทำไปมากๆ เข้า เผชิญกับความรู้สึกอันนี้ มากๆ เข้า ก็เกิดความรู้สึกที่ว่า โอ! เราถูกต้อนเข้ามา เป็นทางตัน มองไม่เห็น ไม่รู้จะไปทางไหน เหมือนอย่างที่เราบอกกัน บางบุคคลก็ถึงกับไม่สามารถที่จะทนมีลมหายใจเพื่อผจญกับความตันของชีวิตได้ ก็เลยคิดหาทางลัดด้วยการทำลายชีวิตของตัวเอง เพราะคิดว่าเมื่อหยุดหายใจมันคงหมดปัญหา ปัญหาเหล่านั้นคงหมดกรรมัง

ที่จริง คิด ผิด นะ คิด ผิด ที่เดียว เพราะการที่มีชีวิต การที่มีลมหายใจอยู่ คือการให้ออกาส เป็นการเปิดโอกาสให้ แก่ชีวิตนี้ ได้มีหนทางที่จะแก้ไขปัญหา หาหนทางที่จะเดินต่อไปใหม่ เพราะมันยังมีหนทางที่จะไปได้อีกหลายทาง แต่นี้ เพราะไม่รู้จักอนิจจัง คิดว่าพอเกิดทางตันขึ้นแล้วก็ต้องตัน อย่างนี้ ไม่มีทางเปิด เข้าใจผิดอย่างน่าเสียดาย น่าเห็นใจ แล้วก็น่าสงสารด้วย

ฉะนั้น ท่านจึงแนะนำว่า เมื่อเกิดมาแล้ว พยายามศึกษา นะ รู้จักนะ เรื่องของอนิจจัง เพื่อที่จะได้สามารถใช้ออนิจจังนี้ ให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิต เป็นกำไรแก่ชีวิตที่จะเดินทางต่อไป ได้ด้วยความราบรื่นเรียบร้อย ปัญหาที่เกิดขึ้นก็มองเห็น หนทาง เพราะฉะนั้นพอเห็นอนิจจังเท่านั้น ทางไม่ตันแล้ว

ทางเปิด ตราบใดที่ยังมีลมหายใจอยู่ มีมือทั้งสอง มีมันสมอง  
หนึ่งปอนด์ ก็จะเดินทางต่อไปได้ เปิดหนทางตันนั้นให้กลายเป็น  
เป็นทางโล่ง แล้วก็จะพบความสำเร็จในวันหนึ่ง นี่ก็คือคุณค่า  
หรือคุณประโยชน์ของอนิจจัง

คุณประโยชน์ต่อไปก็พูดได้ว่า เมื่อเห็นอนิจจัง  
ชัดเจน แจ่มใส อนิจจังนี่จะเป็นที่ตั้งแห่งสติปัญญา สติ  
ปัญญาอย่างไร ก็หมายความว่า จะทำให้เกิดสติ ความ  
ระมัดระวัง ความยับยั้ง รู้จักคิดในสิ่งที่ถูกต้อง ไม่คิดอะไรสั้นๆ  
เฉพาะหน้า และในขณะที่เดียวกันก็จะมีปัญญาที่แจ่มใส สว่างไสว  
มองเห็นว่าความทุกข์นี้เกิดจากอะไร เกิดจากความยึดมั่น  
ถือมั่นที่จะเอาตามใจให้ได้เท่านั้น แต่ท่านก็บอกไว้แล้วว่า  
กฎของธรรมชาติที่ชัดเจนอยู่ก็คือกฎของอนิจจัง ฉะนั้น  
พอเห็นอนิจจังชัดเจนว่าไม่มีสิ่งใดเที่ยง คงทน ความที่จะ  
ยึดมั่นถือมั่นในสังขารทั้งปวงคือสิ่งทั้งหลายทั้งปวงก็จะค่อยๆ  
จางคลาย เพราะความยึดมั่นถือมั่นนั้นทำให้เกิดความหวงแหน  
เกิดความกีดกัน เกิดความเห็นแก่ตัว จะต้องเอาไว้เป็นของเรา  
แต่คนเดียว ปล่อยไม่ได้ ยอมเสียไม่ได้ ถ้าได้เข้ามาไม่เป็นไร  
เพราะฉะนั้นเมื่อเห็นอนิจจัง มีสติปัญญาแจ่มใสมั่นคง ก็จะรู้ว่า  
มีอะไรก็มีเถอะ ได้อะไรมาก็ดีรับไว้ แต่ไม่ต้องยึดมั่นถือมั่น มี  
ก็รักษาให้ถูกต้อง ใช้ให้เกิดประโยชน์ แต่ไม่ต้องยึดมั่นถือมั่น  
ในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้น ความเบาสบายในการมี ในการได้  
แม้ในการเป็น จะบังเกิดขึ้นอย่างคาดไม่ถึงเลย

นอกจากนี้ประโยชน์ที่มีคุณค่ามากก็คือ จะทำให้บุคคลผู้นั้นมีความรู้สึกเย็นสงบบังเกิดขึ้นในใจทุกขณะ ๆ มากขึ้น ๆ และนี่แหละคือหนทางที่จะพาไปสู่สิ่งที่เรียกว่า นิพพาน และอีกนัยหนึ่ง ไม่ได้พาไปไหนหรอก นิพพานเกิดขึ้นแล้ว เกิดขึ้นภายในนี้เอง นั่นก็คือประโยชน์สูงสุด

หลวงพ่ót่านอาจารย์ชา ท่านพูดเสมอว่า ผู้ที่ไม่เห็นอนิจจัง ผู้ใดก็ตามที่ไม่เห็นอนิจจัง ผู้นั้นไม่ใช่ นักปราชญ์ เห็นไหม การเป็นนักปราชญ์ไม่ยากเกินไป เพียงแต่เห็นอนิจจังเท่านั้น ก็สามารถเป็นนักปราชญ์ได้ ทำไมหลวงพ่ót่านจึงพูดว่า ผู้ที่ไม่เห็นอนิจจังไม่ใช่ นักปราชญ์ ก็เพราะว่า นักปราชญ์ย่อมรู้จักวิธีที่จะแก้ปัญหา หรือ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นให้เรียบร้อย ให้ราบรื่น ให้เกิดผลดีแก่ทุกฝ่าย รวมทั้งตัวผู้ที่เป็นเจ้าของปัญหาเองด้วย นั่นก็คือ ไม่มีความทุกข์ มีแต่ความสุขสบายใจ มีแต่ความสงบเย็น แล้วก็มีความสามารถที่จะมีพลังเพิ่ม เพื่อช่วยผู้อื่นให้แก้ปัญหาได้ ให้รอดพ้นความทุกข์ได้ นี่คือนิพพานของนักปราชญ์ เพราะฉะนั้น ถ้าผู้ใดเห็นอนิจจังอยู่ทุกขณะ ผู้นั้นก็ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนั้นสิ่งนี้ว่าต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ตามที่ใจของเราคิด เมื่อไม่ยึดมั่นเช่นนั้น ความหนักที่จะแบกเอาไว้ก็ไม่มี จึงมีความเบาสบาย พร้อมกับพลังที่จะช่วยผู้อื่นต่อไปด้วย

หลวงพ่อบุญตาเจ้าประคุณท่านอาจารย์ชา ท่านมักสอนเสมอว่า เมื่อมีสิ่งใดมา หรือได้สิ่งใดมา หรือแม้แต่จะเป็นอะไรขึ้นมาใหม่ก็ตาม จงมองเห็นสุดท้ายของสิ่งนั้นเสมอ สิ่งที่คุณมองท่านชอบยกตัวอย่างบ่อยๆ ก็คือถ้วยแก้ว ท่านบอกว่า เปรียบเหมือนได้ถ้วยแก้วใบใหม่ สวย เนื้อละเอียด เราถือถ้วยแก้วนั้นไว้ในมือ ในขณะที่ถือถ้วยแก้วนั้นไว้ในมือ อย่ามองดูแต่ความใหม่ของมัน อย่าดีใจเมื่อเราได้แก้วใบสวยมาเป็นของเรา อย่าไปชื่นชมกับถ้วยแก้วเนื้อละเอียด แต่ให้มองเห็นสุดท้ายคือวาระสุดท้ายของถ้วยแก้วใบนี้

นั่นคืออะไร ถ้วยแก้วก็เป็นสังขารอย่างหนึ่ง ฉะนั้นสุดท้ายของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั่นก็คือการแตกสลายดับไป ไม่มีสิ่งใดคงที่ได้เลย เพราะฉะนั้นอันนี้แหละที่ท่านบอกให้รู้ไว้ ถ้ารู้จักเอาไว้แล้ว พอไม่ยึดมั่นถือมั่นเข้า ก็มีแต่ความสุขความสบาย วันหนึ่งถ้วยแก้วใบงามนี้เกิดแตกสลายไป เจ้าของก็ไม่ต้องเศร้าโศกเสียใจ ไม่ต้องโกรธแค้นขัดเคืองดูว่าใครๆ เพียงแต่อาจจะบอกราวะวังหน่อยนะ อย่ามั่งง่าย อย่าประมาท ดักเตือน แต่ว่าตัวผู้เป็นเจ้าของก็คงมีความสุขสงบเย็นอยู่ได้ เจ้าประคุณหลวงพ่อบุญตาท่านจึงบอกว่า ผู้ไม่เห็นอนิจจังไม่ใช่นักปราชญ์ ก็หวังว่าความเป็นนักปราชญ์นี้ จะไม่เกินความสามารถของเราทั้งหลาย เราสามารถที่จะเป็นได้ เพียงแต่ฝึกใจให้เข้าถึงความไม่เที่ยง ความเปลี่ยนแปลง ความแปรปรวน ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ทุกขณะ

## ทุกขัง

ที่นี้ลักษณะที่สองก็คือ “ทุกขัง” ทุกขังหมายถึงความทนอยู่ไม่ได้ ทนอะไรไม่ได้ คือความทนที่จะคงสภาพเช่นนั้น อยู่ตลอดไปไม่ได้ เหมือนอย่างถ้วยแก้วใสสวยที่ยกตัวอย่าง มาแล้ว ก็ไม่สามารถคงทนเป็นถ้วยแก้วใสสวยสะอาดเช่นนั้น ตลอดไป เมื่อมีเหตุปัจจัยเกิดขึ้น มีคนมักง่าย ใช้น้ำไม่ล้าง ปลอ่ยให้คราบต่างๆ ติดอยู่ ก็มองเห็นแล้วใช่ไหม ความมักง่าย นั้นเป็นเหตุปัจจัยทำให้แก้วนั้นสกปรก คลายความสวยงามไป เป็นต้น หรือว่าทำตกไม่ถึงกับแตก ก็เกิดความร้าวขึ้นยังเป็น ถ้วยแก้วอยู่แต่ความสวยไม่มีแล้ว ความแตกอาจจะเกิดขึ้นได้ ทุกขณะด้วยเพราะมันร้าวแล้ว นี่ก็เป็นเหตุปัจจัยแสดงถึง ลักษณะของทุกขัง คือความทนอยู่ไม่ได้ คงสภาพเช่นนั้นอยู่ ไม่ได้ เมื่อมองดูแล้วมันก็น่าเกลียดเพราะมันไม่สวย ไม่งาม ไม่น่าดู เหมือนอย่างที่เคยเป็น

ก็อยากจะเน้นสักนิดหนึ่งว่า ทุกขังในไตรลักษณ์ไม่ เหมือนทุกขังในอริยสัจ ทุกขังในไตรลักษณ์ แสดงถึง ลักษณะของความทุกข์ คือลักษณะของความทนอยู่ไม่ได้ ไม่ได้มีความรู้สึกเจ็บปวดรวมอยู่ในนั้น แต่ถ้าเป็น ทุกขังของอริยสัจ นั้นแสดงถึงอาการของเวทนาคือ ลักษณะอาการของความรู้สึกขึ้น-ลง สุข-ทุกข์ ร้อน-หนาว เจ็บปวดอยู่ในนั้น นี่เป็นคนละลักษณะ นั่นคือทุกขัง

ในไตรลักษณ์ แสดงถึงลักษณะ แต่ทุกขังในอริยสัจแสดงถึงอาการของเวทนา

ลักษณะที่สองของไตรลักษณ์คือความทนอยู่ไม่ได้ ไม่ใช่อยู่ดี ๆ มันทนอยู่ไม่ได้ แต่เพราะมีอนิจจังเป็นเหตุปัจจัย คือมีความเปลี่ยนแปลง เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย จึงทำให้สิ่งนั้นไม่สามารถจะคงสภาพอยู่ได้เหมือนเดิม นี่เป็นลักษณะที่สองของไตรลักษณ์ อันเป็นธรรมดาเช่นนั้นเอง

## อนัตตา

ลักษณะที่สามก็คือ “อนัตตา” อนัตตาก็ตรงกันข้ามกับอัตตา อัตตาก็คือตัวตน อันที่จริงมันหาได้มีไม่แต่เป็นความรู้สึกของมนุษย์ธรรมดาทั่ว ๆ ไป เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเอง ตามสัญชาตญาณก็ได้ หรือการสะสมเพิ่มพูนขึ้นตามประสบการณ์ สิ่งแวดล้อม หรือการอบรมก็ได้ ทำให้เกิดความรู้สึกว่า มันมีตัวมีตน เป็นอัตตาคือเป็นตัวฉัน แล้วความรู้สึกเป็นตัวตน เป็นอัตตา เป็นตัวฉันนี้แหละ มันทำให้ฉันเองมีแต่ความทุกข์ เพราะอะไร ๆ ก็ของฉัน อะไร ๆ ก็เกี่ยวข้องกับของฉัน ฉันเป็นโน่น ฉันเป็นนี่ ฉันก็เหนื่อยใช้ไหม เหนื่อย เพลีย เปื่อย ซึ่งเป็นอาการของความทุกข์ จิตใจไม่มีความสุขขึ้น เบิกบาน เพราะยึดมั่นในฉัน ในอัตตาโดยไม่รู้ตัวเพราะฉะนั้น

เลขหมายฉบับที่ ๒๒๗๖/๒๕๖๓ เรื่อง การขอขึ้นทะเบียน...

ข้าพเจ้าขอเรียนถึงคุณ... ขอเรียนแจ้งว่า... ขอเรียนแจ้งว่า... ขอเรียนแจ้งว่า...

เรื่อง

ขอเรียนแจ้งว่า... ขอเรียนแจ้งว่า... ขอเรียนแจ้งว่า...

มีอะไร ก็เกิด

เป็นอะไร ก็เป็นเกิด

แต่อย่ายึดมั่นเป็นของเรา





องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านจึงทรงสอนถึงอนัตตา คือ เต็มตัว อ เข้าไป ก็เป็นอนัตตา คือมิใช่ตัวมิใช่ตน มิใช่ตัวตน

จริงละ มองดูด้วยตาเนื้อ ก็จะมองเห็นตัวตนตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า นี่แหละคือสิ่งที่เราเรียกว่าร่างกาย แล้วก็สมมุติว่า ชื่อนั้นชื่อนี้ มันก็เป็นตัวตน ตัวตนของฉัน แต่เป็นตัวตนตามสมมุติ ทำไม่ถึงว่าตัวตนตามสมมุติ ก็เพราะมันเป็นอนิจจัง ไร้ไหม มันไม่เที่ยง มันแปรปรวนมาตามลำดับ ตั้งแต่ทารกน้อยๆ จนกระทั่งเป็นเด็ก แล้วก็เริ่มเข้าวัยรุ่น แล้วก็เริ่มจะเป็นหนุ่มสาว แล้วก็เริ่มเป็นผู้ใหญ่ แล้วก็แก่ชรา ผลที่สุดก็ดับสลาย คือหยุดหายใจ แล้วร่างกายนี้ก็สลายเน่าเปื่อยไป กลายเป็นดินน้ำลมไฟต่อไปตามธรรมชาติ นี่มันก็แสดงถึงว่าจริงละ เวลานี้เหมือนกับมันมีตัวตนเหมือนกับเป็นตัวตน แต่แท้จริงแล้วมันเป็นเพียงตามสมมุติที่เรียกกันเท่านั้น ท่านเรียกว่าเป็นไปตามสมมติสัจจะ สัจจะคือความจริง แต่เป็นความจริงที่เป็นสมมุติ ไม่ใช่ความจริงจริงๆ ทำไม่ถึงเป็นความจริงสมมุติ เพราะมันเปลี่ยนได้ตลอดเวลา ก็อยากจะขอฝากให้จำคำว่า “สมมติสัจจะ” เอาไว้ ประเดี๋ยวเราจะพูดถึงคำว่า “ปรมาตตสัจจะ” ด้วย

ฉะนั้น อนัตตาก็หมายถึงว่ามิใช่ตัวตน ไม่มีความหมายแห่งความเป็นตัวตน มันเป็นสักแต่ว่าธาตุตาม

ธรรมชาติเช่นนี้เอง ชาติตามธรรมชาติก็เหมือนอย่างที่ได้  
สวดปัจฉิมเวกขณเวลาที่รับประทานอาหารเช้าอาหารเพลทุก  
มือ ในสวดปัจฉิมเวกขณนั้นก็จะเป็นบอกว่า มันเป็นสักว่าชาติตาม  
ธรรมชาติ มันเป็นสัญญา มันว่างเปล่าจากความหมายแห่ง  
ความเป็นตัวตน เพราะฉะนั้นนั่นตวจึงหมายถึงว่า ไม่มีความ  
หมายแห่งความเป็นตัวตนเลยสักนิด แม้แต่คำข้าวที่เราดัก  
ใส่ปาก มองดูด้วยตาก็มองเห็นจริงๆ มีเม็ดข้าวแล้วก็มึกับ อาจ  
จะเป็นเนื้อ อาจจะเป็นผัก แล้วก็เป็ถั่วเป็นมัน เป็นอะไรต่อ  
อะไรก็แล้วแต่ มันก็มีสิ่งที่จะให้เราชี้แล้วก็เรียกชื่อได้ แต่ก็ตาม  
สมมุติอีกนั่นแหละ พอตักใส่ปากเข้าไป เปลี่ยนสภาพแล้ว มัน  
เป็นอนิจจังแล้วตามเหตุปัจจัยที่ถูกเอามารวมกันใส่ปากแล้ว  
เคี้ยว เพราะฉะนั้นมันก็เปลี่ยนแปลงแล้วก็มึทุกขังเนื่องตาม  
มา คือทนอยู่ไม่ได้ ทนเป็นเม็ดข้าวสวยๆ ไม่ได้ ทนเป็นชิ้น  
เนื้อที่ยังเป็นก้อนอยู่ไม่ได้ ผักก็เป็นชิ้นอยู่ไม่ได้ ไม่มีอะไรอยู่  
ได้ มันค่อยๆ แปรเปลี่ยนสภาพไปตามเหตุปัจจัยของการ  
เคี้ยว ยิ่งเคี้ยวมาก เคี้ยวแรง เคี้ยวนาน มันก็ยิ่งละเอียดแหลก  
สลายไป ผลที่สุดก็กลืนหายไปในลำคอ ลงไปสู่ท้อง สู่อำไส้  
ถูกย่อยออกไป เห็นไหม ผลที่สุดก็เป็นสัญญา ไม่มีอะไรเป็น  
ตัวตนให้เหลือ มันว่างเปล่า ว่างเปล่าในที่นี้คือว่างเปล่าอย่าง  
ชนิดที่ไม่ปรากฏตัวตนให้มองเห็น ให้จับต้องได้ ให้ยึดมันได้  
เลย มันเป็นตถตา มันเป็นอย่างนี้เอง มันเป็นอย่างนี้เอง นี่เป็น  
ธรรมดาของธรรมชาติในลักษณะทั้งสามอย่าง

อนัตตานี้เกิดขึ้นได้ก็เพราะมีอนิจจัง คือความไม่เที่ยง มีความทนอยู่ไม่ได้คือทุกขังเป็นองค์ประกอบ มิได้หมายความว่าอนัตตานี้เกิดขึ้นโดด ๆ อนัตตาไม่ได้เกิดขึ้นโดด ๆ แต่มีเหตุปัจจัยมาจากอนิจจัง ความไม่เที่ยง ความแปรปรวน แล้วก็ทุกขัง ความทนอยู่ไม่ได้ อนิจจัง กับทุกขังนี้มันเหมือนกัน เมื่อมีอนิจจังจะต้องมีทุกขังตามมาเป็นแน่หนอน ฉะนั้น บางที่ท่านก็จะพูดว่าอนิจจัง แล้วก็อนัตตา แต่แล้วทุกขังนี้ก็จะซ่อนอยู่หรือตามมากับอนิจจัง อนัตตาจึงเกิดเพราะมีอนิจจังความไม่เที่ยง แล้วก็ทุกขังความทนอยู่ไม่ได้เป็นองค์ประกอบ

นอกจากนั้น อนัตตายังแสดงชัดเจนถึงความที่ใครจะเป็นเจ้าของสิ่งใดไม่ได้เลย ไม่มีใครในโลกนี้ที่จะมาประกาศตัวว่าฉันเป็นเจ้าของสิ่งนี้ ฉันเป็นเจ้าของตัวฉัน ไม่มีใครสามารถประกาศได้ ถึงแม้จะประกาศก้อง แต่ผลที่สุดก็ต้องพ่ายแพ้ต่อสัจธรรมคือความเป็นจริงที่มันคงทนอยู่ไม่ได้ เพราะความคงทนอยู่ไม่ได้ หรือความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนนี้ เป็นลักษณะธรรมดาของธรรมชาติ

ฉะนั้น อย่าประมาทเลย หรือพูดอีกอย่างหนึ่งก็อยากจะบอกว่า อย่าอวดดีไปเลย ที่จะมาอ้างว่าเป็นเจ้าข้าเจ้าของ ไม่มีใครสามารถเป็นเจ้าของอะไรได้เลยสักอย่างเดียว แล้วลองนึกดูให้ดี ๆ ว่า ผู้ที่เป็นเจ้าของจริง ๆ นั่นคือใคร นึกได้ไหมว่า

ผู้เป็นเจ้าของจริง ๆ คือใคร เรามาจากไหน แล้วเรากลับไปที่ไหน เรามีรายละเอียดที่จะพูดกันอีกมาก แต่ตรงนี้ขอพูดสั้น ๆ ย่อ ๆ ว่า เจ้าของจริง ๆ ก็คือสิ่งที่เรียกว่าธรรมชาติ นั่นเอง ใช่หรือไม่ใช่ จริงหรือไม่จริง ก็ขอฝากให้คิดแล้ววันข้างหน้าเราก็จะได้พูดกันอีกว่าจริงหรือไม่ ชัดเจนหรือไม่

เพราะฉะนั้นจึงพูดได้ว่า อนัตตามีลักษณะตรงข้ามกับอัตตาหรือตรงข้ามจากอัตตา ถ้าผู้ใดรู้จักอัตตาก็ควรจะรู้จักอนัตตาดด้วย เพราะอัตตานั้นจะชวนใจให้เกิดความทุกข์ ผูกพันตัวเองให้ตกอยู่ภายใต้ความยึดมั่นถือมั่นและบังเกิดความทุกข์ แต่อนัตตานั้นแหละ จะมาปลดปล่อยจิตที่ตกเป็นทาส หรือชีวิตที่ตกเป็นทาสให้เป็นอิสระ อิสระจากความเป็นทุกข์ อิสระจากความที่มีปัญหาทั้งสิ้นทั้งปวง

ที่นี้ที่ว่าเห็นอนัตตา จะเห็นอย่างไร เพราะมันไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตนแล้วจะเห็นได้อย่างไร

ท่านก็แนะนำว่าการที่จะศึกษาและฝึกอบรมใจให้เข้าถึงอนัตตานั้น ต้องฝึกอบรมให้เห็นภาวะที่เกิดขึ้นในใจว่าไม่ควรยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด เมื่อเห็นภาวะนี้โดยไม่ต้องบอกหรือพูดเมื่อใด นั่นแหละเป็นการเห็นอนัตตา เพราะจะเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย หรือเอือมระอาที่ในทางธรรมท่านเรียกว่า “นิพพิทา” ทำไม่ถึงเบื่อหน่ายเอือมระอา เพราะมันเกิดความสำนึกด้วยความสลดสังเวชขึ้นมาในใจ

ความสลดสังเวชนี้เป็นสิ่งที่ดีเพราะจะทำให้เราเห็นคุณค่าของสิ่งที่ถูกต้องดีงาม แล้วก็จะตั้งใจออกมาจากสิ่งที่ได้ยึดมั่นในทางที่ผิดๆ ที่ไม่สมควรนั้นเสีย ก็จะมีความรู้สึกขึ้นมาว่า โอ้! เรานี่นะ เวลาไปจริง ๆ หรือจะพูดให้หนักไปอีกหน่อยก็คือ โง่ไปจริง ๆ ที่ไปยึดมั่นในสิ่งที่ไม่มีความจำเป็น ไม่มีสาระ ไม่มีตัวตน แต่ด้วยความเขลา ก็เกิดความเข้าใจผิดว่า อะไรๆ ที่เกี่ยวข้องมันเป็นจริงเป็นจังทั้งนั้น มันมีตัวมีตนทั้งนั้น แม้แต่ตัวเราเองเราก็ยึดมั่นเหลือเกินว่าเป็นตัวฉัน และเพราะ “ตัวฉัน” นี้แหละก็เป็นต้นเหตุให้มี “ของฉัน” แล้วก็จากของฉันนี้แหละ จึงเป็นต้นเหตุให้เกิดปัญหา เกิดอารมณ์ของความรักใคร่ของความห่วงหาของความรักใคร่ของความซัดเคืองของความหลงใหลในสิ่งนั้นอย่างชนิดหัวหมุน หมุนอย่างชนิดที่หยุดไม่ได้ แล้วก็ไม่รู้ว่กำลังหมุนอย่างสุดเหวี่ยง เพราะถูกผูกมัดด้วยสิ่งนั้น

แต่พอเกิดความสลดสังเวชเพราะมองเห็นเข้าเท่านั้นแหละ จิตใจเกิดความปิติ สลดสังเวชจริงแต่มันปิติ ปิติที่ตื่นขึ้นมาจากความยึดมั่นถือมั่นเสียที พอตื่นขึ้นมา ลืมตาขึ้นมาแล้ว มันก็เกิดความสุข ความยินดีที่รู้สึกว่ เออ! เราค่อยๆ เข้าสู่ความมีอิสรภาพแล้วนะ อิสรภาพจากการที่ตกเป็นทาสของสิ่งนั้นสิ่งนี้มาเป็นเวลานาน แล้วก็ค่อยๆ จางคลายความยึดมั่นถือมั่น ที่ในทางธรรมท่านเรียกว่าคลายกำหนด คือมีสิ่งที่เรียกว่า “วิราคะ” คลายกำหนดในสังขารทั้งปวง สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เคยยึดมั่นถือมั่น ที่เคยยึดเอาไว้แน่น

กำไว้แน่น ไม่มีปล่อยเลย ก็ค่อยๆ คลายมือออกไป แล้ว  
ความเบาสบายก็เกิดขึ้น ความเป็นอิสระก็เกิดขึ้น

เพราะฉะนั้น ผู้ใดเห็นอนัตตา ผู้นั้นจะเห็นทางแห่ง  
ความหมดจด ถ้าหากว่าใครจำบทสวดมนต์ได้ หรือคุ้นเคย  
กับบทสวดมนต์ดีลักษณะกาคาธา ที่ว่าด้วยเรื่องพระไตรลักษณ์  
ก็จะรู้ว่าถ้าผู้ใดเห็นอนัตตา ผู้นั้นจะเห็นทางแห่งความหมดจด  
คือหมดจดจากสิ่งเศร้าหมองทั้งปวง อันได้แก่ กิเลส ตัณหา  
อุปาทาน ไปสู่ความสะอาด ความเกลี้ยงเกลา ความสุข ความ  
สงบเย็นที่แท้จริง คือ สิ่งที่เรียกว่าพระนิพพานนั่นเอง

ถ้าฟังพูดด้วยปากนี้ไม่ยากเลยนะ ถ้าเราจะฝึกอบรม  
ขัดเกลาใจ แล้วก็ปลุกพระนิพพานให้บังเกิดขึ้นภายใน เพียงแต่  
พยายามศึกษาในเรื่องของกฎไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา  
ให้ชัดเจนจนกระทั่งเข้าถึง ก็เป็นหนทางที่จะเข้าถึงความ  
หมดจด อันทำให้บังเกิดพระนิพพานขึ้นภายในได้ที่เดียว

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติเพื่อเห็นอนัตตา ท่านจึง  
บอกว่าเป็นการปฏิบัติสูงสุดในพระพุทธศาสนา ไม่มีอะไร  
มากกว่านี้อีกแล้ว ถ้าจะถามว่าอะไรเป็นหัวใจสูงสุด หรือ  
เป็นหัวใจที่เป็นแก่นของพระพุทธศาสนา ก็นี่แหละ  
อนัตตา ถ้าสามารถชำระความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นอัตตา  
ตัวตนออกให้เกลี้ยงเกลาได้เมื่อใดไม่เหลือเลย ก็นั่นแหละ  
เป็นการปฏิบัติสูงสุดในพระพุทธศาสนา เพราะอะไร ก็เพราะ

ในพระพุทธศาสนานั้นตลอดพระชนม์ชีพขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สิ่งที่พระองค์ทรงนำมาสอนตลอดเวลาก็คือ เรื่องของความทุกข์และการดับทุกข์

พระองค์ทรงทราบดี ทรงประจักษ์ในพระทัยของพระองค์ จากการศึกษาค้นคว้าตลอดเวลา ๖ ปีในป่านั้น ก็ทรงทราบว่าสิ่งที่ป็นต้นเงื่อนหรือรากเหง้าของความทุกข์ของมนุษย์นั้นคือสิ่งที่เรียกว่าอัตตา ความรู้สึกยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวตน ท่านจึงทรงค้น ชุุดคู้ยจนทรงทราบอย่างประจักษ์ว่า ถ้าจะให้หลุดพ้นจากความยึดมั่นในอัตตา ต้องเข้าถึงเรื่องของอนัตตาให้จงได้ แล้วพระองค์ก็ทรงประจักษ์ในสิ่งนี้ จึงได้ทรงนำมาสอนเพื่อให้เข้าใจว่า จะต้องพยายามกำจัดความยึดมั่นถือมั่นในอัตตาออกไปให้สิ้น ถ้าทำได้ก็จะเป็นการปฏิบัติสูงสุด

แต่อย่างไรก็ตามโปรดอย่าลืมนะว่า การที่จะปฏิบัติเพื่อ การรู้ รู้ก็คือรู้จนกระทั่งถึงที่สุดนะ ไม่ใช่รู้แต่เพียงจากการเรียน การฟัง การอ่าน รู้อย่างแจ่มแจ้ง การเห็นอย่างเข้าถึงและการ เข้าถึงอย่างประจักษ์ในเรื่องของอนัตตานั่น จะต้องผ่านมาจาก การรู้ การเห็นอนิจจัง และทุกขังเสียก่อน จะกระโดดไป ที่อนัตตาที่เดียวเลยไม่ได้ ถ้ากระโดดไปที่อนัตตาเลยที่เดียว เราจะต้องคว้าวะไรต่ออะไรอย่างชนิดไม่มีหลัก ท่านจึงสอนว่า ควรต้องเริ่มด้วยอนิจจังเสมอที่เดียว

ถ้าพยายามเฝ้าดูสิ่งที่เกิดขึ้นในเรื่องของอนิจจัง คือ ความไม่เที่ยง จากสิ่งแวดล้อมรอบตัวในวันหนึ่งๆ เราจะพบ อยู่เสมอตลอดเวลา ตั้งแต่เข้าจนกระทั่งถึงเดี๋ยวนี้ เวลาที่เรา กำลังพูดอยู่ด้วยกันนี้ เชื่อว่าจะต้องมองเห็น กระทบกับสิ่งที่ เป็นความเปลี่ยนแปลง ความทนอยู่ไม่ได้อยู่ตลอดเวลา ใน เรื่องความรู้สึกนึกคิดของตนเองก็เหมือนกัน ตั้งแต่ลืมตาขึ้น จนเดี๋ยวนี้ คิดเรื่องเดี๋ยวหรือเปล่า ก็จะเห็นว่าเปลี่ยนแปลงเรื่อย ประเดี๋ยวคิดดี ประเดี๋ยวคิดร้าย ประเดี๋ยวคิดสบาย ประเดี๋ยว คิดเป็นปัญญา ประเดี๋ยวคิดอย่างเขลาๆ โง่ๆ ประเดี๋ยวคิดจะ เอา ประเดี๋ยวคิดจะให้ ประเดี๋ยวคิดจะได้ ประเดี๋ยวคิดจะเสีย เห็นไหม สารพัดที่จะคิด นี่แหละคือลักษณะของอนิจจัง แต่ เพราะเราไม่เคยศึกษา ไม่เคยทำความรู้จัก เราเลยคิดว่าเป็น ธรรมดา แต่ความเป็นจริงแล้วโปรดทราบว่ามันไม่ใช่ความเป็น ธรรมดาเลย การคิดไปเรื่อย ๆ ที่ท่านเรียกว่าเป็นการปรุงแต่ง จนกระทั่งจิตนี้วุ่นวาย สับสน กระเจิงไปทางโน้นทางนี้ เป็นสิ่ง ผิดปกติ ไม่ใช่สิ่งธรรมดา แต่คนทั่วไปมักจะคิดว่าเป็นสิ่ง ธรรมดา ก็เลยทำให้ละเลยสิ่งที่เป็นกฎธรรมดาของธรรมชาติ อันเป็นกฎที่จะช่วยให้มนุษย์ทั้งหลายได้หลุดรอดพ้นจากการ ยึดมั่นถือมั่น หรือจากความทุกข์

เพราะฉะนั้นอยากจะขอชวนว่าโปรดคิดเสียใหม่ ถ้าจะ เห็นอนัตตาแล้วก็ต้องผ่านความรู้ การเห็น การเข้าถึงอนิจจัง



และทุกขังมาตามลำดับเสียก่อน ถ้าเห็นอนิจจังทุกขังชัดเจน  
ความที่ใจจะค่อย ๆ ซึมซาบเข้าไปสู่อันตตานั่นจะเกิดขึ้นเอง  
โดยอัตโนมัติ เกิดขึ้นเองอัตโนมัติอย่างไร ก็เพราะว่าเมื่อ  
เผชิญกับสภาพที่ต้องเปลี่ยนแปลง แปรปรวน ตั้งอยู่ไม่ได้  
ตลอดเวลา ทนอยู่ไม่ได้ตลอดเวลา หนักเข้า ๆ ก็ต้องเกิดความ  
เอือม เกิดความเบื่อก่อนที่จะมาหลงรัก เบื่อก่อนที่จะมาอยากได้ เบื่อก่อน  
ที่จะอยากเอา มันเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ มันทนอยู่ไม่ได้จึงเกิด  
นิพพิทา

พอเกิด นิพพิทาแล้วละก็ โดยอัตโนมัติอีกเหมือนกัน  
จะค่อย ๆ ซึมซาบขึ้นในใจว่า อ้อ! แล้วอะไรเล่าที่เราคิดว่า  
เป็นจริงเป็นจัง เป็นตัวเป็นตนให้เรายึดมั่นถือมั่นมาแต่มนาน  
กาลเป็นปีมาแล้ว ไม่รู้กี่เดือนกี่ปี ยึดมั่นจะเอาให้เป็นจริง  
เป็นจัง แล้วผลที่สุดมีอะไรอยู่ได้ ไม่ว่าจะ เป็นความรักหรือ  
ความโกรธ หรือความเกลียด หรือความหลง หรือความได้  
ความเป็นมีอะไรคงที่ จะค่อย ๆ มองเห็นเอง พอมองเห็นไม่มี  
อะไรคงที่ ทนอยู่ไม่ได้ จิตนี้ก็จะค่อย ๆ ซึมซาบความรู้สึกนึกคิด  
ที่ว่า อ้อ! แท้จริงแล้วไม่มีอะไรเป็นตัวเป็นตน อย่างที่เขาบอกว่า  
มันจะค่อย ๆ กลมกลืนไปเองทีละน้อย ๆ แล้วสภาวะของความ  
เป็นอนัตตาก็จะค่อย ๆ ปรากฏขึ้นในใจ ชัดยิ่งขึ้น ยิ่งขึ้นทีละ  
น้อยอีกเหมือนกัน เพราะฉะนั้นการฝึกปฏิบัติให้เห็นอนิจจังให้  
ถึงที่สุด ก็จะทำให้เกิดความเป็นอัตโนมัติในการเห็นอนัตตาดำเนินมา

## อาณิสงส์ของการเห็นอนาคต

อาณิสงส์ของอนัตตานั้นมีมาก ถ้าพูดโดยสรุปภายในเวลาไม่มากนัก ก็จะบอกได้ว่า อาณิสงส์ของการเห็นอนาคตก็คือการกำจัดอดีต บางท่านอาจบอกว่า ไม่เห็นสูงสุดอะไรเลย ถ้าหากว่าผู้ใดคิดเช่นนี้ ก็ขอได้โปรดถามตัวเองว่า ทุกวันนี้ความทุกข์ของเราเกิดจากอะไร เกิดจากความยึดมั่นถือมั่นในอดีตชาติใหม่ ชาติหรือเปล่า ถามตัวเองซ้ำๆ ย้ำลงไปนี่ตัวฉัน ชื่อฉัน ฉันเป็น ฉันมี ฉันได้ ล้วนแล้วแต่ฉันทั้งนั้นเลยหนักใหม่ หนักใหม่ที่มีแต่ตัวฉันอยู่อย่างนี้ ถ้าเราถามตัวเองก็จะเห็นว่าบางครั้งเราก็เคยพูดว่า โอ! ถ้าหากฉันไม่มีสิ่งนี้ ไม่มีสิ่งนั้นเสียหน่อย ฉันก็จะเป็นสุขเหลือเกินแล้ว เห็นไหม

ที่พูดอย่างนี้ก็เพราะแบกเอาไว้ แบกสิ่งที่มีสิ่งที่เกี่ยวข้อง พอวันหนึ่งรู้สึกหนักเหลือเกิน วาง เหมือนอย่างที่เราประคุณท่านอาจารย์สวนโมกข์ท่านยกตัวอย่างง่ายๆ ว่าเหมือนในพระคัมภีร์ของศาสนาคริสต์ที่เขาบอกว่าเหมือนคนไปจ่ายตลาด มีตะกร้าไปจ่ายตลาด พอไปถึงก็ซื้อข้าวของมากมายก่ายกองใส่ตะกร้ามา แล้วแต่จะเป็นตะกร้าใหญ่หรือตะกร้าเล็ก พุดง่าย ๆ ก็คือตัวใหญ่หรือตัวเล็ก ถ้าเป็นตะกร้าเล็กก็พอสมควร แต่ถ้าเป็นตะกร้าใหญ่ หิ้วเสียตัวเอียงหนัก ถ้าบ้านไกลหน่อยก็จะไปยาก ถึงได้ยาก พอไม่ไหวเข้าก็วางตะกร้าลง หยิบเอาของในตะกร้าทิ้งเสียบ้าง เท่านั้น

ความเบาเกิดขึ้นแล้ว และถ้าโยนทิ้งทิ้งตะกร้ายิ่งเบาใหญ่  
นี้พูดโดยวัตถุ

แต่ถ้าพูดโดยทางธรรม ท่านก็จะบอกว่า มีอะไรก็มี  
เกิด เป็นอะไร ก็ เป็นเกิด แต่อย่ายึด มันเป็นของเรา  
เหมือนกับไปจ่ายตลาดแล้วถือตะกร้ากลับมา ก็อย่าคิดว่าของ  
ในตะกร้าเป็นของเรา ถ้าคิดว่าของในตะกร้าเป็นของเรา กว่า  
จะถึงบ้านมันหนักเหลือเกิน เพราะเราต้องถือ ต้องแบกมา  
หนัก แล้วดูสิ คนที่อยู่บ้านอยู่สบายๆ ก็ได้รับสิ่งที่เราถือมา  
ได้กินสิ่งที่เราถือมา เห็นไหม มันคิดอะไร ทำให้คิดในทางลบ  
แล้วล้นแล้วแต่ทำร้ายใจของตนเองทั้งนั้น ฉะนั้น มีก็มีเถอะ  
แต่อย่ามีอึดตาในการมี คือว่าเป็นของฉัน เป็นก็เป็นเถอะ  
แต่อย่ามีอึดตาในการเป็นว่าฉันเป็น

ฉะนั้น การเห็นหรือเข้าถึงอนัตตาเท่านั้นที่จะช่วย  
กำจัดอึดตา ความรู้สึกเป็นตัวเป็นตนให้หมดไป และอานิสงส์  
สูงสุดก็คือจะบังเกิดความสุขที่แท้จริง อันเป็นความสุขสูงสุด  
เป็นความสุขนิรันดร ที่จะไม่มีวันเปลี่ยนแปลง นั่นคือความสุข  
สงบเย็นที่เกิดจากความเป็นอิสระไม่ข้องเกี่ยวในสิ่งใด แต่  
สามารถจะมีพลังที่จะช่วยทำหน้าที่ในฐานะเป็นมนุษย์ เพื่อให้  
เกิดประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ แก่การงาน และแก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง  
ตลอดจนกระทั่งถึงสังคม และโลกถ้าสามารถที่จะทำได้ เพราะ  
มีพลังและความสามารถมากเป็นพิเศษ

## สรุป

ฉะนั้น ถ้าหากว่าจะสรุปเรื่องของไตรลักษณ์ลักษณะอันเป็นธรรมดาสามประการ ก็จะสรุปได้ว่า

ข้อแรกทีเดียว เราเรียกไตรลักษณ์นี้ว่าเป็นกฎธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่ ยิ่งใหญ่อย่างยิ่ง จัดได้ว่าเป็นกฎเกณฑ์ของจักรวาล ไม่ใช่เฉพาะของโลก แต่เป็นของจักรวาล คือทั่วทุกหนทุกแห่งในโลกนี้ ไม่ว่าจะตะวันตก ตะวันออก หรือเหนือ ใต้ ไม่ว่าจะแอฟริกา อเมริกาใต้ ก็ยังอยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์นี้ทั้งสิ้น เพราะเป็นกฎของจักรวาล ก็คือความไม่เที่ยง ความทนอยู่ไม่ได้ ความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนนี้ ปรากฏแก่ชีวิตทุกรูปนาม ไม่ว่าจะเป็นผีขาว ผีดำ ผีเหลือง หรือจะพูดภาษาใด ศาสนาใด เมื่อเป็นมนุษย์แล้วจะต้องตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์นี้ทั่วถึงกันหมด เป็นกฎที่มีความยุติธรรมเป็นอย่างยิ่ง ไม่มีผู้ใดจะไปตัดสินบนกฎไตรลักษณ์ว่า อย่าให้เกิดกับฉันเลย ไปเกิดกับผู้อื่นเถอะ ไม่มีวันสามารถทำได้ เป็นกฎที่จะให้ความเที่ยงธรรมแก่มนุษย์ทุกคนอย่างเสมอหน้ากันตามเหตุตามปัจจัยที่เกิดขึ้น ท่านจึงบอกว่าเป็นกฎนิรันดร

นิรันดรก็คือเที่ยง ถ้าจะถามว่ามีอะไรบ้างไหมในโลกนี้ที่เที่ยง เพราะเราพูดกันถึงแต่เรื่องไม่เที่ยง คือพูดถึงอนิจจัง สิ่งที่เที่ยงก็คือกฎไตรลักษณ์นี้แหละ จะคงเป็นอยู่อย่างนี้

ตลอดช่วงกาลนาน ท่านจึงบอกว่าเป็นกฎนิรันดร์ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงแก้ไข ตามยุค ตามสมัย เหมือนกฎต่าง ๆ หรือกฎหมายต่าง ๆ แม้แต่กฎหมายรัฐธรรมนูญ ก็ยังมีการเปลี่ยนแปลงตามยุคตามสมัยที่ผ่านมา กฎไตรลักษณ์นี้จะคงดำรงสภาวะอยู่เช่นนี้ตราบชั่วนิรันดร์ ท่านจึงบอกว่าเป็นปรมาตถสัจจะ ในขณะที่อิตตาคือความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวตน หรือความรู้สึกเป็นตัวตนนั้น เป็นเพียงสมมติสัจจะ แต่นี้เป็นปรมาตถสัจจะ ปรมาตถสัจจะ ก็คือความจริงอันสูงสุดที่จะคงเป็นอยู่อย่างนั้น ไม่มีวันเปลี่ยนแปลง

นอกจากนี้กฎไตรลักษณ์มีลักษณะแห่งความเนื่องกันอย่างเร้นลับ ที่บอกว่าคุณะเนื่องกันอย่างเร้นลับนั้นก็หมายความว่า เป็นลักษณะของความเปลี่ยนแปลงเรื่อย ความเปลี่ยนแปลงเรื่อยก็คืออนิจจัง มีลักษณะที่ต้องผูกพันอยู่กับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงเรื่อยนั้นก็คือทุกขัง และลักษณะที่บังคับให้เป็นอย่างอื่นไม่ได้นั้นก็คืออนัตตา ท่านจึงบอกว่ามีลักษณะแห่งความเนื่องกันอย่างเร้นลับ ที่ท่านบอกอย่างเร้นลับก็เพราะว่าน้อยคนนักที่จะมองดูว่าเรื่องของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตานี้เนื่องกัน หรือว่าติดต่อกัน โดยมากมักจะมองแต่เพียงว่าอนิจจังคือความไม่เที่ยง แล้วก็หยุดแค่นั้นหรือพูดแค่นั้น หรือบางคนก็กระโดดไปว่า อนัตตาไม่ใช่ตัวตน แล้วก็มองแต่ว่าอนัตตาไม่ใช่ตัวตน แต่ก็มองไม่เห็นว่ามันจะเป็น

ความไม่เป็นตัวตนได้อย่างไร จนกระทั่งศึกษาอนิจจังให้ชัดเจน เข้าถึง แล้วก็จะมองเห็น ทุกขังที่ซ่อนอยู่ในนั้น คำว่า “ซ่อน” ก็คือติดตามมา แล้วก็จะค่อย ๆ ซึมซาบในอนัตตาไปที่ละน้อย ๆ ตามลำดับ

เพราะฉะนั้นจึงบอกว่าเป็นลักษณะแห่งความเนื่องกัน อย่างเร้นลับ ทั้งสามอย่างนี้สัมพันธ์กันอยู่อย่างไม่เคยแยกจากกันเลย อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สัมพันธ์กันอยู่อย่างไม่เคยแยกกันเลย ท่านจึงเรียกว่า ไตรลักษณ์เป็นลักษณะอันเป็นธรรมชาติสามประการ ถ้าเห็นอนิจจัง ก็จะเห็นทุกขัง ถ้าเห็นทุกขัง คือเห็นอนิจจังและทุกขัง แล้วก็ต้องเห็นอนัตตา จะต้องไปด้วยกันเช่นนี้ตลอดไป

อิทธิพลของกฎไตรลักษณ์จะระงับไป เมื่อมาถึงเข้ากับความเป็นพระอรหันต์ ก็หมายถึงว่า หากท่านผู้ใดประพฤติพรหมจรรย์ ปฏิบัติไป ๆ ชัดเกลากจิตใจของตนไป จากความโลภ โกรธ หลง ตัณหา อุปาทาน ไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งอวิชชาออกไปจากจิต เกลี้ยง เหลือแต่วิชชา คือความรู้อันเป็นแสงสว่าง เมื่อนั้นจิตนั้นถึงซึ่งอนัตตา อันเป็นธรรมะสูงสุด เป็นปรมาตตสัจจะแล้วก็ไม่กลับมาอีกเลย คือไม่กลับมาหวนยึดมั่นถือมั่นเกิดความรู้สึกเป็นตัวตนอีกเลย จะมองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนัตตา คือไม่ใช่ตัวตนไปทั้งสิ้น อยู่เหนือความรู้สึกเป็นตัวเป็นตน เพราะฉะนั้นจิตเช่นนั้นเป็นจิตที่เป็นอิสระเป็นจิตที่มี

“สุญญตาวิหาร” คือความรู้สึกว่าง อันเป็นความว่างที่ปราศจาก  
ความรู้สึก หรือภาวะแห่งความเป็นตัวตน จึงเป็นจิตที่สะอาด  
สว่าง สงบ เกลี้ยงเกลา มีแต่ความเย็นสนิทอยู่เป็นนิจ ไม่มี  
สิ่งใดที่จะมากระทบกระแทกให้เกิดความเปลี่ยนแปลงได้อีก  
เลย ไม่มีความเปลี่ยนแปลงอย่างอื่นเกิดขึ้น มีแต่ความนิ่ง  
สงบเย็น เป็นระดับจิตที่อยู่ในความเป็นปรกติอยู่เช่นนั้น  
ตลอดเวลา ไม่ว่าสิ่งใดจะเกิดขึ้น

ที่พูดอย่างนี้ ไม่ได้หมายความว่า เมื่อจิตถึงอย่างนั้น  
แล้วจะไม่มีอะไรมากระทบเลย หามิได้ เพราะเมื่อยังมีลมหายใจ  
อยู่ในโลก ก็จะต้องมีสิ่งนั้นมากระทบบ้าง สิ่งนี้มากระทบบ้าง  
ตามเหตุตามปัจจัยของความเป็นไปในโลก แต่ทว่าสิ่งที่มา  
กระทบนั้นหากกระทบเข้าถึงภายในหรือจิตของท่านผู้นั้นไม่  
จิตของท่านที่บรรลุถึงซึ่งอรหัตผลแล้วจะไม่มีรู้สึกเช่นนั้นเลย  
จะคงเป็นจิตที่นิ่งสนิทมั่นคง ดับเสียซึ่งความเย็นความร้อน  
ทั้งหลายที่มากระทบข้างนอก ภายในจะมีแต่ความเย็นสนิท  
อยู่เป็นนิจ

นั่นแหละ จึงบอกว่าอิทธิพลของกฎไตรลักษณ์จะไม่  
เข้ามาถึงความ เป็นพระอรหันต์ คือจะระงับเมื่อเข้าถึงความ  
เป็นพระอรหันต์ เพราะแม้จะมีสิ่งใดเปลี่ยนแปลงไปเพียงใด  
อ้อ! มันก็เป็นเช่นนั้นเอง ตามธรรมดาของสภาวะของโลก  
มีสิ่งใดที่ทนอยู่ไม่ได้ มันก็เป็นเช่นนั้นเองตามสภาวะธรรมดา

ของโลก เพราะประจักษ์เสียแล้วว่า ไม่มีสิ่งใดเป็นตัวเป็นตน ให้ยึดมั่นถือมั่นได้จริงๆ เลยสักอย่างเดียว ฝนจะตกก็เช่นนั้นเอง แดดจะออกก็เช่นนั้นเอง การแก่ การเจ็บ การตาย ก็เช่นนั้นเอง มิได้เกิดขึ้นแก่ผู้หนึ่งผู้ใดโดยเฉพาะ มันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตาม สภาวะธรรมเช่นนั้นเอง ตามธรรมดา ตามธรรมชาติ ตามเหตุ ตามปัจจัย ท่านจึงบอกว่าอิทธิพลของกฎแห่งไตรลักษณ์ ระวังไปเมื่อมาถึงเข้ากับความเป็นพระอรหันต์

อานิสงส์ของการเห็นไตรลักษณ์ ก็คืออานิสงส์ที่สามารถบรรลุมรรค ผล นิพพาน เคยเคยได้ยินที่ผู้คนมักจะให้พรกัน ขอให้บรรลุมรรคสี่ ผลสี่ นิพพานหนึ่ง เคยได้ยินใช่ไหม ก็หมายถึงการที่จะบรรลุเป็นพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี แล้วก็พระอรหันต์ ซึ่งก็คือบรรลุถึงซึ่งพระนิพพาน

ฉะนั้น การฝึกฝน การศึกษา และการปฏิบัติใน ไตรลักษณ์ให้คล่องแคล่ว ว่องไว หมายความว่า พอกระทบ กับอะไร หรือมีอะไรเกิดขึ้น มีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น จะ ตรงกับชีวิตนั่นเองก็ดี มองเห็นความเป็นอนิจจังความไม่เที่ยง เกิดขึ้นในใจทันที โดยไม่ต้องพูด โดยไม่ต้องบอก มันเห็นชัด เลยทีเดียวว่า อ้อ! นี่เป็นสิ่งไม่เที่ยงนะ หรือเปิดหนังสือพิมพ์ ขึ้น เห็นข่าวต่างๆ ที่เกิดขึ้น มีทั้งข่าวดี มีทั้งข่าวร้าย ข่าวดี ของคุณ ก ข่าวร้ายของคุณ ข มันก็เช่นนั้นเอง อีกเดือนหนึ่ง ต่อมากลายเป็นข่าวร้ายของคุณ ก ข่าวดีของคุณ ข เห็นไหม



อ้อ! มันก็เป็นเช่นนั้นเอง มันมองเห็นความเป็นเช่นนั้นเอง ของ อนิจจัง-ความเปลี่ยนแปลง ทุกขัง-ความทนอยู่ไม่ได้ แล้ว ก็ยิ่งชัดในความเป็นอนัตตา-ความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ชัด ยิ่งขึ้นๆ จนกระทั่งสามารถนำมาใช้กับชีวิตของตนเองได้ หรือกับเรื่องที่มากระทบกับใจของตนเองได้อย่างทันท่วงทีกับ เวลาและเหตุการณ์

เพราะฉะนั้นการฝึกประพฤติกปฏิบัติ หรือฝึกอบรมใจ ของตนให้เข้าถึงกฎของไตรลักษณ์ จึงเป็นสิ่งที่ต้องทำด้วย การสมาทานการดำเนินชีวิตอยู่ด้วยสติ สัมปชัญญะ สมาทาน ก็คือการยอมรับด้วยความเคารพ เพราะศรัทธา เพราะเข้าถึง เข้าถึงด้วยความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง อย่างประจักษ์ สมาทาน การดำเนินชีวิตที่จะต้องพร้อมอยู่ด้วยสติ สัมปชัญญะ และ ปัญญาในทุกเหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต จะสมาทาน อย่างไร ที่จะให้ทันท่วงทีต่ออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ เห็นชัดในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่ทุกขณะ นั่นคือฝึก ปฏิบัติในเรื่องของศีล สมาธิ ปัญญา สมาทานศีล มีจิตใจ มั่นคง สะอาดหมดจด แล้วก็มีสติเกิดขึ้น แล้วก็มีสมาธิที่มั่นคง ปัญญาก็จะเพิ่มพูนตามลำดับ

นอกจากนั้นก็ควรที่จะได้สร้างนิสัยแห่งความเป็น คนช่างสังเกตต่อทุกสิ่งที่ผ่านเข้ามาในชีวิต สิ่งใดที่ผ่าน เข้ามาในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็ก เรื่องใหญ่ จะมาจากคำพูด

จะมาจากการกระทำ ก็ให้สังเกตสิ่งนั้นให้ชัดเจน สังเกตด้วยสติปัญญาที่มองเห็นว่า มันเป็นเพียงสิ่งสักว่าเช่นนั้นเอง ตามธรรมชาติ คือมันเปลี่ยนแปลงไปเช่นนั้นเอง เกิดดับอยู่เช่นนั้นเอง มันตั้งอยู่ไม่ได้เช่นนั้นเอง เพราะมันไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนที่จะให้ยึดมั่นได้เลยสักอย่างเดียว

ฉะนั้น การที่มีตา มีหู มีจมูก มีปาก มีกาย แล้วก็มีใจ ท่านจึงไม่ได้ให้ไว้เฉยๆ แต่ท่านให้ไว้เพื่อจะได้ใช้สิ่งเหล่านี้ที่เราเรียกว่าเป็นอินทรีย์ ใช้สิ่งเหล่านี้เพื่อฝึกการสังเกตทั้งทางตาที่ได้เห็น สิ่งที่ได้เห็นผ่านทางตา สิ่งที่ได้ยินทางหู สิ่งที่ได้กลิ่นทางจมูก สิ่งที่ได้ลิ้มรสทางลิ้นก็คือทางปาก แล้วสิ่งที่ได้สัมผัสทางกาย แล้วก็ผ่านเข้ามาที่ใจ ใจนี้มันคง เป็นใจที่พร้อมอยู่ด้วยสติ สมาธิ และปัญญา ทุกขณะอยู่เสมอ เป็นนิจ พอเป็นนิจอยู่ทุกขณะอย่างนี้แล้ว สิ่งใดที่ผ่านเข้ามาก็จะมองเห็นชัด โอ้! อนิจจัง ไม่เที่ยง มันทนอยู่ไม่ได้นะ แล้วก็มันเป็นเช่นนั้นเอง

เชื่อว่าคติต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันนี้ หรือเมื่อไม่ช้าไม่นานนี้ ยกตัวอย่างง่ายๆ อย่างเช่น คติที่ศรีภคินทร คติของเจนจิรา ทุกท่านก็คงจำได้ แล้วคงนึกออก คตินี้แสดงให้เห็นชัดเหลือเกิน บุคคลผู้นี้เคยมีสังขารร่างกาย มีชื่อ มีตำแหน่ง เป็นนักศึกษาแพทย์มีชื่อว่าเจนจิรา มีรูปร่างหน้าตาที่ใครจำได้ในลักษณะเช่นนั้นๆ พุดได้ เล่าเรียน ศึกษาได้ ทำอะไรๆ ได้

มีความรัก มีความโกรธ มีความเกลียด มีอารมณ์เหมือนมนุษย์ทั้งหลาย บัดนี้อยู่ที่ไหน แล้วถ้าจะติดตามคดีของการที่ได้ทำการประหัตประหารกัน ก็จะต้องทำให้เห็นชัดใหญ่เลยทีเดียวว่า รูปร่างลักษณะที่เป็นวัตถุ ที่เรียกว่าเป็นรูป เป็นสังขาร เป็นรูปของคนที่มีชื่อเจนนีนั้น เมื่อถูกประหัตประหารในลักษณะนั้น ตัดออกไปเป็นชิ้นๆ ซ้ำแผละออกไป แล้วก็ยังแผละเอาหนึ่งออก แยกเนื้อ แยกอวัยวะส่วนต่างๆ แล้วยังนำไปทิ้งตามที่ต่างๆ ถ้าหากว่าผู้คนที่ไปเห็นหนึ่งก็ไม่อาจจะบอกได้ว่า ผิวหนึ่งที่มีมองดูสวยงาม และช่วยรักษาร่างกายนี้ให้มองดูเกลี้ยงเกลา นุ่มนวลเนียน หรือว่าเปล่งปลั่ง บัดนี้ผิวหนึ่งที่ได้ไปเรียราดอยู่ในโถที่เขาทิ้งลงไปเป็นผิวหนึ่งของใคร บอกได้ไหม ก็เป็นเพียงเศษอะไรสักเศษหนึ่งเท่านั้นเอง เนื้อละที่ไปพบกะโหลกศีรษะที่ไปพบ หรืออวัยวะอื่นๆ หรือฟันสักซี่หนึ่ง หรือว่าเส้นผมนี้เป็นของใคร เมื่อแยกๆ ๑ ออกไปเป็นส่วนๆ แล้วยังแล้วคนที่สมมุติว่าชื่อนั้นชื่อนี้อยู่ที่ไหน

นี่ก็ยิ่งมองเห็นได้ชัดว่า ร่างกายที่สมมุติกันว่าเป็นคนนี่ล้วนแล้วประกอบขึ้นมาด้วยธาตุ ที่ท่านบอกว่า พอแยกออกมา ก็จะพบว่า ในร่างกายของมนุษย์นี้มีสิ่งที่เรียกว่าธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ แล้วก็วิญญาณธาตุ ในธาตุหนึ่งๆ ท่านก็บอกว่า มันมีลักษณะอย่างนี้ ธาตุดินก็มีลักษณะแข็ง แข็ง ต้องการเนื้อที่ ต้องใช้เนื้อที่ น้ำก็มีลักษณะที่เหลว แล้วก็

สามารถที่จะเชื่อมประสานสิ่งอื่นๆ ให้เข้าด้วยกันได้ ถ้าจะเปรียบก็อาจจะนึกถึงคนที่เขาผสมปูนเพื่อที่จะทำซีเมนต์ ก็จะใช้ปูน ใช้ทราย ใช้กรวดเล็กๆ แต่การที่จะทำให้สิ่งเหล่านั้นเข้ามารวมกันเพื่อจุดประสงค์ที่จะใช้ก่ออิฐถือปูน ก็ต้องอาศัยน้ำ ลมก็มีอาการเคลื่อนไหว ที่เห็นได้ง่ายๆ ก็คือลมหายใจ ส่วนที่เป็นไฟก็คือความร้อน อุณหภูมิในร่างกาย

ในร่างกายของคนเราไม่ว่าจะหยิบชิ้นใดขึ้นมา ก็จะปรากฏคุณลักษณะของดิน น้ำ ลม ไฟ ประกอบอยู่ด้วยกันทั้งนั้น แม้แต่หยิบเล็บมาเพียงเล็บเดียว ก็จะมองเห็นว่าในเล็บของเรา มีพร้อมทั้งดิน น้ำ ลม ไฟ ประกอบกันอยู่ แต่สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ เมื่อมันแตกสลายไม่ทำงานร่วมกันเมื่อใด เล็บที่เคยใส เก๋เลี้ยง เป็นเงาก็จะค่อยๆ จาง แตก แล้วก็ขีด หากความสวยงามได้น้อยเต็มที นี่แสดงถึงความเป็นธาตุของร่างกายนี้ เมื่อถูกตัดแยกออกไปแล้วก็หาอะไรที่เป็นตัวตนเฉพาะของตนไม่ได้

ท่านจึงเปรียบสังขารร่างกายของมนุษย์เหมือนบ้านเรือน หรืออาจจะเปรียบได้เหมือนรถ เช่นรถยนต์เมื่อเอาส่วนประกอบต่างๆ ของรถยนต์มาประกอบเข้าด้วยกัน ตัวถัง เครื่องยนต์ เบรก คลัตช์ พวงมาลัย ประตู เบาะ อะไรทั้งหลายเหล่านี้ พอทุกอย่างครบบริบูรณ์ ประกอบอย่างถูกต้องตามความรู้ในเรื่องเครื่องยนต์ รถนี้ก็สามารรถแล่นไปได้ โดยผู้ที่ขับขี้อรถนั้นก็ต้อง

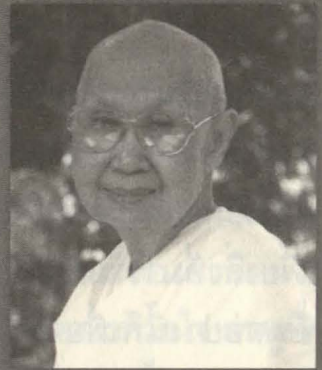
มีความรู้ในการขับเคลื่อนด้วยเช่นเดียวกัน แต่พอแยกล้อออกไปต่างหาก แยกกระโปรงรถออกไปต่างหาก แยกเครื่องยนต์ออกไปต่างหาก มันก็หาเป็นรถยนต์อย่างที่เป็นอยู่ไม่ แต่มันเป็นเพียงสิ่งที่มารวมกันเข้าแล้วก็เรียกชื่อเป็นอีกสิ่งหนึ่งเท่านั้นเอง ที่พูดอย่างนี้ก็เพื่อจะเน้นให้เห็นว่าสิ่งที่เราเรียกว่าเป็นอะไรๆ ตามสมมุติ นั้น แท้ที่จริงพอแยกออกแล้ว มันล้วนแล้วแต่เป็นอนัตตาทั้งสิ้น คือมิใช่สิ่งที่เป็นตัวเป็นตนเลย

เพราะฉะนั้นท่านจึงย้ำแล้วย้ำอีกว่า ไตรลักษณ์ เป็นสิ่งที่ต้องศึกษาให้เข้าใจ ให้ชัดเจน แล้วก็เข้าถึง เพื่อประโยชน์แก่การที่จะมีอิสรภาพในชีวิต เป็นอิสรภาพที่สูงสุด คือถึงซึ่งความสุข สงบเย็นอย่างแท้จริง แล้วก็ไม่มีวันเปลี่ยนแปลงอีกต่อไป

วันนี้เราพูดกันถึงเรื่องไตรลักษณ์ คิดว่ามีความสมบูรณ์พอสมควรแล้ว จึงขอยุติเพียงเท่านี้

ธรรมสวัสดิ์

## ประวัติย่อ



อุบาสิกา คุณบุญจวน อินทรกำแหง เริ่มต้นชีวิตการเป็นครู ตั้งแต่อายุ ๑๙ ปี ได้ทำงานอยู่ในแวดวงการศึกษามาโดยตลอด จนเมื่อได้สัมผัสชีวิตด้วยใจในสิ่งที่เรียกกันว่า “ความทุกข์” จึงได้สลัดชีวิตทางโลกเข้าสู่ชีวิตของผู้ประพฤติธรรม ภายใต้การอบรมของท่านพระอาจารย์ชา สุภัทโท แห่งวัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี

เมื่อหลวงพ่อบุญจวนพระอาจารย์ชาอาพาธหนัก ไม่สามารถจะสอนและอบรมธรรมต่อไปได้ จึงได้ไปมอบตนเป็นศิษย์ของท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ แห่งสวนโมกขพลาราม อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๒๕ และได้อยู่ศึกษาปฏิบัติธรรม ณ สวนโมกข์ จนกระทั่งท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุได้ล่วงลับไป

ณ สวนโมกข์นี้ นอกจากการศึกษาและปฏิบัติธรรมในส่วนตัวแล้ว ยังได้เป็นกำลังสำคัญผู้หนึ่งในการอบรมอานาปานสติภาวนา ทั้งแก่ชาวไทยและชาวต่างประเทศ ตามที่สวนโมกข์ได้จัดเป็นประจำทุกเดือน

และได้ใช้ช่วงเวลาระหว่างนั้นจัดรายการ “ธรรมสนทนา” ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์ ช่อง ๑๑ ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๓๐ จนถึงปัจจุบัน เป็นรายการที่ได้รับความนิยมจากผู้ชมทุกระดับ และได้รับการสนองตอบจากผู้ชมว่า “พูดธรรมะเข้าใจง่าย แต่ก็ถึงแก่นของพระธรรม”

อุบาสิกา คุณรัญจวน อินทรกำแหง มีหลักในการเผยแผ่ธรรมะว่า ต้องให้ผู้ฟังได้มีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องถึงหัวใจคำสอนของพระพุทธศาสนา จึงจะสามารถนำมาปฏิบัติจนบังเกิดความสุขสงบเป็นที่แท้จริงได้

นอกจากนี้ยังมีงานเขียนที่ได้รับความนิยมหลายเรื่อง เช่น ภาพชีวิตจากนวนิยาย วรรณกรรมวิจารณ์ ลอยธรรมะมาลัย สวนโมกข์ทำไม? ทำไมสวนโมกข์? เป็นต้น และในรูปแบบของวรรณกรรมธรรมะเล่มเล็ก เรียบเรียงจากธรรมบรรยายในที่ต่างๆ ได้พิมพ์แจกเป็นธรรมทานแล้วมากกว่า ๒๐ เรื่อง

เมื่อปี ๒๕๓๗ ได้รับรางวัลวรรณกรรมไทยชมเชยของมูลนิธิธรรมากรุงเทพ จากเรื่อง "สวนโมกข์ทำไม? ทำไมสวนโมกข์?"

ปี ๒๕๔๒ ได้รับรางวัลจากคณะกรรมการกองทุนการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) และการประกาศเชิดชูเกียรติว่า "เป็นบุคคลที่มีผลงานดีเด่น ในด้านการสร้างสันติภาพและสันติสุขในสังคมไทย" เป็นบุคคลแรกที่ได้รับรางวัลนี้

ปี ๒๕๔๔ ได้รับรางวัล "ผู้ใช้ภาษาไทยดีเด่นผ่านสื่อวิทยุโทรทัศน์" จากรายการธรรมสนทนาทางสถานีโทรทัศน์ ช่อง ๑๑ เนื่องในวันภาษาไทยแห่งชาติ

ปี ๒๕๔๖ ได้รับรางวัล "นราธิป" อันเป็นรางวัลวรรณกรรมดีเด่นสำหรับนักเขียนอาวุโส จากสมาคมนักเขียนแห่งประเทศไทย

และปี ๒๕๔๘ ได้รับการยกย่องเป็น International Outstanding Woman in Buddhism จากองค์การสหประชาชาติ เนื่องในวันสตรีสากลแห่งโลก

ปัจจุบันพำนักปฏิบัติธรรมอยู่ที่วัดป่าหนองไผ่ ตำบลดงมะไฟ อำเภอมือง จังหวัดสกลนคร

## งานเขียน และธรรมบรรยาย ที่จัดพิมพ์แล้ว

๑. ภาพชีวิตจากนวนิยาย
๒. ลอยธรรมะมาลัย
๓. สอนโมกข์ทำไม? ทำไมสอนโมกข์?
๔. วรรณกรรมวิจารณ์
๕. ก่อนหยุด หยุดก่อน
๖. ชีวิตโลก - ชีวิตธรรม
๗. ธรรม
๘. การปฏิบัติที่ใจ
๙. นกอินทรีเลี้ยงลูก
๑๐. อุปสรรคของการปฏิบัติธรรม
๑๑. การสร้างจิตเจียบ, การสร้างสรรค์มুমสงบ
๑๒. เรียนรู้ธรรมะจากนิยายเด็ก
๑๓. ความสำคัญของจิต
๑๔. การบริหารจิต เพื่อพิชิตปัญหา
๑๕. ประชาธิปไตยแบบธรรมิกสังคมนิยม
๑๖. เป็นอยู่อย่างไร ไม่เป็นทุกข์
๑๗. กิเลส
๑๘. สติและอนุสติ
๑๙. ครูคือผู้สร้างโลก
๒๐. ฆ่าตัวตายทำไม?
๒๑. ผู้ไม่ประมาทในความตายที่แท้จริง
๒๒. ความน่ากลัวของสิ่งที่เรียกว่า "สุข"
๒๓. ปัจจเวกชน์
๒๔. สัปปริสธรรม
๒๕. จริยธรรมในวรรณกรรม



๒๖. การปฏิรูปการศึกษาพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาชีวิต
๒๗. ศิลปะการพัฒนาวีรุต
๒๘. ไตรลักษณ์
๒๙. จิตศีลธรรม-จิตปรมาัตถธรรม
๓๐. ประโยชน์ของเก้าอี้มีกี่ต่อเมื่อมันว่าง
๓๑. ท่านอาจารย์พุทธทาส ในฐานะครู
๓๒. หยดน้ำจากตุ่มธรรม
๓๓. ห้าสิบปีสวนโมกข์

ไตรลักษณ์

คือความไม่เที่ยง ความทนอยู่ไม่ได้

และความมิใช่ตัวตน

เป็นสิ่งที่ต้องศึกษา

ให้เข้าใจ ให้ชัดเจน ให้เข้าถึง

เพื่อประโยชน์แก่การมีอิสรภาพสูงสุด

คือถึงซึ่งความสุข สงบเย็นอย่างแท้จริง