

หนังสือธรรมะเพื่อชีวิต

สามัญญลักษณะ 3 อย่าง



ความไม่เที่ยง



ความเป็นทุกข์



ความเป็นอนัตตา

พระราชญาณโกศล

วัดบวรรมชาติ
Wat Padhammachart

สามัญญลักษณะ ๓

ลักษณะสามประการของสรรพสิ่ง

บทนำ

คำว่า สามัญญลักษณะ หมายถึง ลักษณะทั่วไปที่มีเสมอกันในสรรพสิ่งทั้งหลาย คือไม่ว่าเราจะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ ร่างกาย ความรู้สึก ความคิด หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ในโลก สิ่งเหล่านี้ล้วนมีลักษณะร่วมกันอยู่ ๓ อย่าง คือ

1. อนิจจตา - ความไม่เที่ยง
2. ทุกขตา - ความเป็นทุกข์ หรือทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้
3. อนัตตตา - ความไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง

สามัญญลักษณะ ๓ นี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ไตรลักษณ์ เป็นหลักธรรมสำคัญมากในพระพุทธศาสนา เพราะเป็นความจริงของชีวิตที่ทุกคนต้องพบ ไม่ว่ารวยหรือจน สิ่งต่าง ๆ อย่างผิด ๆ จึงต้องผิดหวัง เสียใจ กลัว และทุกข์ แต่ผู้ที่เข้าใจและพิจารณา สามัญญลักษณะ ย่อมค่อย ๆ คลายความยึดติด เกิดปัญญา และวางใจต่อโลกและชีวิตได้ถูกต้องขึ้น

๑. อนิจจตา ความไม่เที่ยง

ความหมาย อนิจจตา หมายถึง ความไม่เที่ยงแท้แน่นอน ความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่มีอะไรคงอยู่ในสภาพเดิมตลอดไป ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีการเปลี่ยนแปลง เลื่อนไป และดับไปในที่สุด

รายละเอียด

ตัวอย่างในชีวิตประจำวัน

- ร่างกายจากเด็กก็โตเป็นผู้ใหญ่ แล้วก็แก่
- ความสวย ความหนุ่มสาว ไม่อยู่ตลอดไป
- ทรัพย์สินสมบัติอาจได้มาและเสียไป
- ความสัมพันธ์อาจเริ่มต้น เปลี่ยนแปลง และสิ้นสุด

- อารมณ์ดีใจ เสียใจ โกรธ รัก ก็เกิดขึ้นแล้วดับไป
 - แม้แต่ความคิดของเรายังเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา
- สิ่งเหล่านี้แสดงว่า โลกนี้ไม่มีอะไรหยุดนิ่งได้จริง
-

แนวโลก

ในทางโลก การเข้าใจความไม่เที่ยง ช่วยให้เราใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท เช่น

- เมื่อมีความสุข ก็ไม่หลงจนเกินไป
- เมื่อมีความทุกข์ ก็รู้ว่ามันไม่อยู่ตลอดไป
- เมื่อมีคนรัก ก็รักด้วยความเข้าใจ ไม่ยึดครองเกินไป
- เมื่อมีทรัพย์ ก็รู้จักใช้ให้เกิดประโยชน์ก่อนจะสูญไป

คนที่เข้าใจอนิจจัง จะรับความเปลี่ยนแปลงได้ดีขึ้น ไม่พังง่ายเมื่อชีวิตไม่เป็น
อย่างไร

แนวธรรม

ในทางธรรม อนิจจังเป็นเครื่องเตือนให้เราเห็นว่า สิ่งทั้งหลายไม่ควรยึดมั่นถือ
มั่นว่าเป็นของเราอย่างแท้จริง เมื่อเห็นว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง ใจก็จะค่อย ๆ คลาย
ความติดข้อง นำไปสู่ความเบื่อหน่ายในสังขาร และเปิดทางให้เกิดปัญญา

ประโยชน์ของการพิจารณาอนิจตา

- ลดความหลงยึดในความสวย ความหนุ่มสาว ทรัพย์สมบัติ
 - ทำใจได้ง่ายขึ้นเมื่อเจอความพลัดพราก
 - ลดความประมาทในการใช้ชีวิต
 - ทำให้รีบสร้างความดี เพราะเห็นว่าชีวิตไม่แน่นอน
 - เป็นพื้นฐานของปัญญาและการปล่อยวาง
-

๒. ทุกขตา

ความเป็นทุกข์ หรือทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้

ความหมาย ทุกขตา ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงแค่ความเจ็บปวดหรือความเสียใจเท่านั้น แต่หมายถึงว่า สรรพสิ่งที่ปรุงแต่งแล้วทั้งหลาย ไม่สามารถคงสภาพเดิมให้สมบูรณ์น่าพอใจได้ตลอดไป เพราะมันเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

รายละเอียด

ทุกข์ในระดับหยาบ

- ความเจ็บไข้
- ความแก่
- ความตาย
- การพลัดพรากจากคนรัก
- การประสบกับสิ่งที่ไม่ชอบ
- การไม่ได้สิ่งที่ต้องการ

ทุกข์ในระดับละเอียด

แม้สิ่งที่เราชอบ ถ้าต้องเปลี่ยนแปลงหรือหมดไป ก็เป็นเหตุให้ทุกข์ได้ เช่น

- ได้ตำแหน่งแล้วก็กลัวเสียตำแหน่ง
- ได้ของรักแล้วก็กลัวของนั้นพัง
- มีชื่อเสียงแล้วก็กลัวคนจะไม่ยอมรับ
- มีความสุขแล้วก็กลัวว่าสุขนั้นจะหายไป

นี่แสดงให้เห็นว่า สิ่งที่ไม่เที่ยงย่อมเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์

แนวโลก

ในทางโลก การเข้าใจทุกขตา ช่วยให้เรามองชีวิตตามจริง ไม่คาดหวังว่าโลกจะต้องสมบูรณ์แบบเสมอทำให้เรา

- อดทนต่อปัญหาได้มากขึ้น
- ไม่ตกใจเกินไปเมื่อเจอความล้มเหลว

- เข้าใจว่าความกดดันเป็นธรรมดาของชีวิต
 - มีเมตตาต่อผู้อื่น เพราะเห็นว่าทุกคนต่างแบกทุกข์ของตน
-

แนวธรรม

ในทางธรรม การเห็นทุกข์ตามจริง เป็นจุดเริ่มต้นของการแสวงหาความพ้นทุกข์ ถ้าเราไม่เห็นทุกข์ เราจะยังเพลิดเพลिनอยู่กับโลก แต่ถ้าเห็นว่าสิ่งทั้งหลายล้วนถูกบีบคั้น ใจจะเริ่มแสวงหาทางออกที่แท้จริง ทุกขตาจึงไม่ใช่คำสอนเพื่อให้หมดหวัง แต่เพื่อให้เกิดปัญญาและหันมาปฏิบัติธรรม

ประโยชน์ของการพิจารณาทุกขตา

- เข้าใจชีวิตตามจริง
 - อุดทนและเข้มแข็งมากขึ้น
 - ลดความคาดหวังเกินจริง
 - เห็นใจผู้อื่นมากขึ้น
 - เกิดแรงบันดาลใจในการแสวงหาธรรม
-

๓. อนัตตตา

ความไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง

ความหมาย อนัตตตา หมายถึง ความไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริงไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาอย่างสมบูรณ์ สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่ “ตัวเรา” หรือ “ของเรา” อย่างแท้จริง

รายละเอียด

เมื่อเราพิจารณาร่างกาย จะเห็นว่า

- ร่างกายไม่อยู่ในอำนาจเราเต็มที่
- เราไม่สามารถสั่งไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตายได้เมื่อพิจารณาจิตใจ ก็จะเห็นว่า

- ความคิดเกิดขึ้นแล้วก็หายไป
- อารมณ์เปลี่ยนแปลงตลอด
- ความสุข ความทุกข์ ไม่อยู่ในอำนาจสั่งได้เสมอ

ถ้าสิ่งเหล่านี้เป็น “ตัวเรา” จริง เราก็ควรสั่งให้เป็นอย่างใจได้ตลอด แต่ความจริงไม่ใช่เช่นนั้น ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนว่า สิ่งทั้งหลายเป็นเพียงกระแสของเหตุปัจจัย ไม่ควรยึดมั่นว่าเป็นตัวตนถาวร

แนวโลก

ในทางโลก การเข้าใจอนัตตา ช่วยลดความถือตัวและความยึดอัตตา เช่น

- ไม่โกรธง่ายเมื่อถูกวิจารณ์
- ไม่ยึดว่าต้องชนะเสมอ
- ไม่แบกตัวตนมากเกินไป
- อยู่กับคนอื่นได้ง่ายขึ้น
- เรียนรู้และปรับตัวได้ดีขึ้น

คนที่ยึดตัวตนมาก มักทุกข์มาก เพราะทุกเรื่องกระทบ “ฉัน” ไปหมด แต่คนที่เข้าใจอนัตตา จะเบาใจขึ้นมาก

แนวธรรม

ในทางธรรม อนัตตาเป็นหัวใจของวิปัสสนา เมื่อเห็นว่ากายไม่ใช่เรา เวทนาไม่ใช่เรา สัญญาไม่ใช่เรา สังขารไม่ใช่เรา วิญญาณไม่ใช่เรา ใจก็จะคลายความยึดมั่น เมื่อไม่ยึด ทุกข์ก็น้อยลง และเมื่อเห็นแจ้งเต็มที่ ก็ถึงความหลุดพ้น

ประโยชน์ของการพิจารณาอนัตตา

- ลดความถือตัวและความยึดมั่น
- ไม่แบกปัญหาทุกอย่างว่าเป็น “ฉัน” มากเกินไป
- วางใจต่อคำชมและคำตำหนิได้ดีขึ้น
- คลายความกลัวต่อการเปลี่ยนแปลง
- เป็นทางไปสู่ความหลุดพ้นจากอวิชชา

ความสัมพันธ์ของสามัญญลักษณะ ๓

ทั้ง ๓ ข้อนี้สัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้ง

- เพราะสิ่งทั้งหลาย ไม่เที่ยง จึง ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้
- เพราะสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยงและเป็นทุกข์ จึง ไม่ควรยึดว่าเป็นตัวตน กล่าวสั้น ๆ คือ
- อนิจจัง = เปลี่ยนแปลง
- ทุกขัง = ถูกบีบคั้น ทนอยู่ไม่ได้
- อนัตตา = ไม่ใช่ตัวตนที่บังคับได้ดังใจ

ถ้าเข้าใจเพียงข้อเดียว ยังไม่ครบ แต่ถ้าเห็นครบทั้ง ๓ ปัญญาจะค่อย ๆ สมบูรณ์ขึ้น

ประโยชน์ของการปฏิบัติพิจารณาสามัญญลักษณะ ๓

1. ทำให้เห็นชีวิตตามความเป็นจริง ไม่หลงกับภาพลวงของโลก ไม่คาดหวังผิด ๆ ว่าทุกอย่างจะคงอยู่ตลอดไป
 2. ช่วยให้ออกใจต่อความเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเป็นความแก่ ความเจ็บ ความจากลา หรือความผิดหวัง ใจก็จะรับได้ดีขึ้น
 3. ลดความยึดมั่นถือมั่น เมื่อรู้ว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวตน ความยึดก็จะค่อย ๆ เบาบางลง
 4. ทำให้เกิดปัญญา การพิจารณาไตรลักษณ์เป็นรากฐานของวิปัสสนา ช่วยให้เห็นธรรมลึกขึ้น
 5. นำไปสู่ความพ้นทุกข์ เมื่อเห็นตามจริงจนใจคลายความยึดติด ก็จะค่อย ๆ หลุดพ้นจากทุกข์
-

สรุปบทบรรยาย

สามัญญลักษณะ ๓ คือ

1. อนิจจัง — ทุกสิ่งไม่เที่ยง

2. ทุกข์ — ทุกสิ่งที่ปรุงแต่งแล้วทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้

3. อนัตตา — ทุกสิ่งไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง

ผู้ที่ไม่เห็นสามัญญลักษณะ ย่อมยึดโลก ยึดชีวิต ยึดตนเอง จึงเกิดความทุกข์ไม่รู้จบ แต่ผู้ที่หมั่นพิจารณาไตรลักษณ์ จะค่อย ๆ เห็นความจริง วางใจได้ ปล่อยวาง เป็น และดำเนินชีวิตอย่างมีปัญญาทั้งทางโลกและทางธรรม



เพลงไทย

ชื่อเพลง: “ไตรลักษณ์แห่งชีวิต”

Verse 1

ทุกสิ่งเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป
ไม่มีอะไรคงอยู่คงใจ
ดอกไม้อย่างร่วง ร่างกายยังโรย
ชีวิตค่อย ๆ ลอยผ่านเวลา

Verse 2

สิ่งที่เรารักเมื่อดังงามเพียงใด
ก็ทนอยู่ไม่ได้ตลอดเวลา
สุขก็แปรผัน ทุกข์ก็ผ่านมา
โลกนี้ไม่เคยหยุดนิ่งจริงเลย

Chorus

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
คือความจริงแห่งโลกา
เมื่อใดใจเห็นตามมา
เมื่อนั้นปัญญาจะเริ่มเบ่งบาน
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
สอนให้รู้ค่าทุกวันวาน

ไม่ยึด ไม่หลง ไม่ทรมาน
ค่อยวางใจผ่านโลกไป

Bridge

ร่างกายไม่ใช่ของเราจริง
อารมณ์ไม่หยุดนิ่งตามใจ
ทุกสิ่งล้วนเป็นไป
ตามเหตุและปัจจัยของมัน

Final Chorus

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
แม้ฟังดูเหมือนธรรมธรรมดา
แต่ถ้าเห็นจริงในอุรา
จะพ้นน้ำตาแห่งความยึดมั่น
