



อุปาทาน

โดย หลวงปู่ขาว อนาลโย

วัดถ้ำก่องเพชร

ต.โนนทัน อ.เมือง จ.หนองบัวลำภู

ให้พวกเราหมั่นอบรมจิตใจ พระพุทธเจ้าสอนให้อบรมจิตใจให้ดี ให้สงบเสียก่อน เพราะจิตใจที่สงบตั้งมั่นแล้ว เป็นบาทของวิปัสสนา จิตตั้งมั่นแล้ว ปัญญามันเกิดขึ้น มันจึงรู้เท่าสิ่งทั้งปวง บรรดาสิ่งทั้งปวงในโลก มันตกอยู่ในไตรลักษณ์หมดทั้งนั้น รู้เท่าอันนี้ รู้เท่าสิ่งทั้งปวงแล้ว เราจะปล่อยวางอดีตภาพ สิ่งทั้งปวงก็แม่นก่อนธรรมนั้นแหละ ก็เรานั้นแหละไม่ใช่อื่น ก่อนสมมุติหมดทั้งนั้น ว่าผู้หญิง ว่าผู้ชาย ว่าผู้ดี สมมุติหมดทั้งนั้น จริงก็จริงสมมุติ สมมุติไม่พอ พระพุทธเจ้าบัญญัติทับลงอีก เรียกว่าธาตุ ธาตุ ๔ รูปธาตุ รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ พระพุทธเจ้าบัญญัติทับลงไปอีกว่าอายตนะ จักขุวิญญาณัง โสตวิญญาณัง ชานวิญญาณัง ชิวหาวิญญาณัง กายวิญญาณัง มโนวิญญาณัง เรามาหลงสมมุติ จกขุ โลเก ปิยรูปี สาดรูปี

เพราะมันหลงสมมุติ ว่าผู้หญิง ว่าผู้ชาย ว่าตัว ว่าตน ว่าเรา ว่าเขา แล้วเข้าใจว่า ตาเป็นที่รักใคร่พอใจของตน โสตะ หูก็เป็นที่รักของตนในโลก ชานะ จมูกเป็นที่รักของตน ชิวหา ลิ้นเป็นที่รักของตน สัมผัส เย็นร้อนอ่อนแข็งก็ดี เป็นที่รักของตน ธรรมารมณฺ์ มโนวิญญาณ เกิดขึ้น อดีต อนาคตมารวมอยู่ในปัจจุบันนั้นแหละ ตัณหาคือสมุทัย เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ตัวสมุทัยเราไม่รู้เท่ามัน จึงเป็น

เหตุให้เกิดกิเลสมารขึ้น ความไม่รู้เท่าสังขาร มันจึงทำให้เกิดกิเลสมาร ครั้น
เกิดกิเลสมารเป็นทุกข์ ความทุกข์มาจากไหน มาจากตัณหา ตัณหา ความใคร่
ในรูปเสียง เรียกว่า กามตัณหา เป็นสิ่งที่มีวิญญูณก็ตาม ความใคร่ ความพอใจ
รักใคร่พอใจ เกิดแล้วก็อยากได้ อยากเป็น อยากมี อยากดี อยากเด่น อยาก
เป็นนั่นเป็นนี่ เรียกว่า ภวตัณหา ความไม่พอใจ เหมือนผมหงอก ฟันหัก หน้
เหี่ยว ความแค้นแอมแห่งชีวิตอินทรีย์ของชั้น ๓ มีรูป มีนาม เกิดขึ้น ไม่พอใจ
เกลียดชัง ไม่ชอบ เรียกว่าวิภวตัณหา ตัณหาทั้งสามนี้เป็นเหตุให้เกิดความ
ทุกข์เผาไหม้

ในเบื้องต้นมันจะเกิดเป็นรูปเป็นนาม ปฏิสนธิ มันก็อาศัยกาม จึงเรียก
กามตัณหา ความรักใคร่ ความพอใจ มันเป็นเหตุให้ท่องเที่ยวอยู่ในสังสารจักร
เพราะความรักใคร่ในกาม จึงเกิดเป็นรูปเป็นนามขึ้นมา แล้วก็ได้รับทุกข์ต่าง
ๆ นานา ความทุกข์เกิดขึ้นในกาย ความไม่ดีเกิดขึ้นในกาย เวทนาไม่ดีเกิดขึ้น
ทางสัมผัสทางกาย นี้เรียกว่าความทุกข์กาย ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจ ความไม่
ดีเกิดขึ้นในใจ เวทนาไม่ดีเกิดขึ้นแต่สัมผัสทางใจ อันนี้เรียกว่าโทมนัส ความ
เสียใจ เกิดมีแก่สัตว์ทั้งหลาย มันเฉพาะที่ตัณหา ๓ มันเป็นเหตุให้มีความปรุง
ความแต่ง คือสังขารปรุงแต่งขึ้น

ชั้นชื่อว่าสังขารแล้ว จะเป็นสิ่งที่มีวิญญูณอยู่ก็ตาม ไม่มีวิญญูณก็ตาม มันจะ
ตกอยู่ในไตรลักษณ์ทั้งนั้น พระพุทธเจ้าเรียกว่าชั้น ๕ เป็นรูป เป็นชั้น
เรียกว่าเป็นของไม่เที่ยง ไม่แน่นอน ปัญญาทานักขันธา ทุกขา รูปเป็น
อุปาทานชั้น ๓ ถือว่าเป็นตัวตน จึงเป็นทุกข์ ปัญญาทานักขันธา อนัตตา ชั้น
ทั้งหลายไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ท่านให้พิจารณาให้รู้เท่า รู้เท่าอย่างนี้แล้ว
เห็นชัดอยู่ที่จิตแล้ว จิตมันจะได้ไม่ยึดถือ มันจะปล่อยวาง มีความคลายกำหนด
ไม่ถือว่าเราว่าเขา ไม่ยึดในอุปาทานชั้น ๓ ปล่อยวางอุปาทานชั้น ๓

สิ่งทั้งปวงนั้นนะ ก็เพราะว่าจิตนั้นแหละไปยึดไปถือเอา ทุกสิ่งทุกอย่าง ผม ขน
เส้น ฟัน หน้ มันถือเอาเป็นของเราหมดทั้งนั้น ให้รู้เท่าว่าเป็นของอสุภะอสุภัง
ของไม่สวยไม่งาม เป็นของปฏิกุศลน่าเกลียด แล้วจิตมันจะมีความเบื่อหน่าย
รู้เท่าทัน จิตเบื่อหน่ายแล้ว จิตวางชั้น ๓ วางก่อนนี้ว่า ไม่ใช่ผู้หญิงผู้ชาย
พิจารณาให้มันเห็นลงไป ไม่ใช่เขาไม่ใช่เรา เป็นของกลาง จิตเป็นผู้จัดการ
เป็นผู้บัญชาการ เอาอยู่อย่างนั้น เพราะมันเข้าใจว่าเป็นตัวเป็นตน มัน
บัญชาการว่าเป็นตัวเป็นตน มันอยากได้อยากมี ทะเยอทะยาน เมื่อมันวางแล้ว
จิตว่าง จิตว่างจากคนจากสัตว์ จิตว่างจากคน จิตก็รำเริงบันเทิง จิตผ่องใส จิต
เบา จิตควรแก่การงาน ควรแก่กรรมฐาน พิจารณากรรมฐานให้มันไม่ยึดไม่ถือ
อะไร แล้วจิตว่าง มันเห็นว่าไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์แล้ว แต่เราทำไปเพราะต้อง
อาศัยก่อนนี้ ก่อนธรรมอันนี้ทำไป เลี้ยงมันไป ปฏิบัติมันไป พระอรียเจ้าอาศัย
สร้างบารมีเท่านั้น ครั้นไม่มีก่อนอันนี้แล้ว มีแต่ดวงจิตเท่านั้น จะไม่สำเร็จอะไร
หมดทั้งนั้น เพราะมันมีแต่จิต

รูปอันนี้เหมือนกันกับกระบอกเขาโฆษณา โว้ๆ นะ เหมือนกันนั้นแหละ มันมีรูป
อันนี้ เสียงอันนั้น มันก็ดังออก ผู้ที่มันไม่มีอยู่แต่กำลังจิตนั้น พุดไม่ออก ขอยืม
เครื่องมาพุดกันหน่อยเถอะ ว่ายังงั้น มันไม่มีรูปแล้วมันก็พุดไม่เป็น จิตนั้นนะ

ดวงวิญญาณนะ มันพูดไม่เป็น พูดไม่ออก ไม่มีเสียง ถ้ามีก้อนอันนี้ มันจึง
ออกเป็นเสียงดังก้องออกไป ต้องอาศัยมันนั่นแหละ

มนุษย์เป็นชาติอันสูงสุด ได้อัธยาศัยมาแล้ว พวกเราไม่ควรประมาท ไม่ควร
นอกใจในความเป็นอยู่ของสังขาร ว่ามันจะมั่นคง คงทนไปอีกเมื่อไร เราไม่รู้
ถ้าปัญญาไม่ฉลาด มัจจุราชคืบคลานเข้ามา พระยามัจจุราชจะมาคว้าคอเราอยู่
แล้ว แนนอนทีเดียว ความตายไม่ต้องสงสัย เป็นแต่ตายก่อนตายหลังกัน
เท่านั้น ไม่เลือกสักคน ผลที่สุดกลับเป็นดินไปหมด อัธยาศัยเป็นของเราแล้ว
เมื่อสิ้นลมหายใจแล้วก็นอนทับแผ่นดิน เอาไปไม่ได้ด้วยซ้ำ

เพราะจิตมันเป็นบ้า มันหลง หลงร่างกาย พอได้ความนอบน้อมสรรเสริญก็ดีใจ
ผู้อื่นเขาดีจินนินทา ก็ยุบลง จิตไม่รู้เท่าตามความเป็นจริงของสังขาร มันจะได้
ความสุขมาจากไหน พระพุทธเจ้าท่านสอนไว้ คนตาบอดอยากที่จะบำบัดโรคตา
บอดให้มันตาแจ้ง ก็มีอยู่คือปัญญากรรมฐาน กรรมฐาน ๕ พระพุทธเจ้าให้น้อม
เข้ามาคั่นคว่ากรรมฐาน ๕ นี้ เกศฯ ผม โลมา ขน นขา เล็บ หนวด ฟัน ตะโจ
หนิง ตจ ปรีณโฑ หนิงหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ ปุโร นานิปปาริสสะ อสุจิโน เต็มไป
ด้วยของไม่สะอาด มีประการต่างๆ นั้น นี่แหละ ลืมตาขึ้นมาให้มันเห็น แล้ว
ตั้งใจทำอยู่อย่างนั้น ไม่ใช่ทำวันเดียว เดือนหนึ่ง หรือปีหนึ่ง ทำเอาตาย เอา
ชีวิตเป็นแดน เรื่องทำความเพียร ถ้าดีแล้วก็ไม่เหลือวิสัย ความจะพ้นทุกข์มันมี
น้อย มีอยู่ในอัธยาศัยนี้แหละ ไม่ได้อยู่ที่อื่น จิตว่างเท่านั้นแหละ ว่างโม่ด

ทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่ได้เกี่ยวข้องกับ ไม่ใช่ตัวตนของตน มันไม่ยึด มันก็พ้นทุกข์
ก็มีสุข จิตอบรมดีแล้ว มันก็บริสุทธิ์ผุดผ่อง เป็นจิตเลื่อมประภัสสร จึงเห็นชัดว่า
ดีแล้ว จิตดี ทนต่อ สุขชาวห่ จิตฝึกดีแล้วนั้นนำเอาความสุขมาให้ไม่มีที่สิ้นสุด นี้
เรามันต้ามืด ต้ามัว ตาบอด ตาขุ่น ต้ามัว มันไม่เห็นหนทาง มันก็มกๆ ไป ตก
หลุมเสีย งูเห่ามันอยู่ในหลุมนั้น ตกลงไปงูเห่ากัดตาย อยู่อย่างนั้นไม่มีที่สิ้นสุด
เที่ยวเกิดเที่ยวตาย

จงตั้งใจพิจารณา ธาตุก้อนอันนี้แหละ พิจารณาเข้า เป็นธาตุหรือ หรือสัตว์ หรือ
คน ก้อนนี้แหละ หลอกหลวงเรา กัดเรา ไม่มีความสุข เพราะเหตุนี้ หัวใจมันจึงขุ่น
มัว เมื่อมันรู้เท่า มันปล่อยวางแล้ว นั่นแหละจิตมันจึงจะลืมตาได้ เห็นความ
สว่าง เหมือนกับดวงจันทร์ ถ้าถูกเมฆครอบงำแล้ว ก็มีมืด ไม่เห็นฟ้า เห็นสิ่งทั้ง
ปวง เมื่อก่อนเมฆผ่านไป ลมดีไปแล้ว ไม่มีอะไรปิดบังดวงจันทร์แล้ว ดวง
จันทร์ก็แจ่มจ้า สว่างไสว ฉันทใด ท่านผู้มีความเพียร ฝึกอยู่จนเป็นนิสัยของตน
แล้ว เห็นตามความจริงของสังขารแล้ว ว่ามีความเกิดขึ้นในเบื้องต้น มีความ
แปรปรวนในท่ามกลาง มีความแตกสลายไปในที่สุด ไม่มีอะไรเป็นสาระแก่น
สาร พอจิตว่าง จะมีแต่ความสว่างไสว มันก็มีแต่ความสุข ไม่มีอะไรจะเปรียบ
เอาอะไรที่เป็นแก่นสาร ไม่มีอะไรที่จะเป็นแก่นสารแล้ว จิตมันก็ไม่มิดนมิตัว
เมื่อมันว่าตนว่างตัวแล้ว ก็เป็นจิตที่บริสุทธิ์ผุดผ่อง ให้ตั้งใจทำความเพียร อย่า
ไปนอนใจว่าเราจะยืนไปอีกเท่านั้นเท่านี้ ไม่มีรู้ กาลโน้น กาลนี้ เวลาใดไม่มี
เวลามันต้องเป็นไปตามกรรม สุดแต่กรรมจะเทไป