



## ควบคุมใจ

โดย หลวงปู่ขาว อนาลโย

### วัดถ้ำก่องเพชร

ต.โนนทัน อ.เมือง จ.หนองบัวลำภู

พระพุทธเจ้าว่า เรา ตถาคต เป็นผู้แนะนำสั่งสอนทาง ทางออกจากโลก ทาง ไปสวรรค์ก็ดี ทางไปนิพพานก็ดี เรา ตถาคต เป็นผู้แนะนำสั่งสอนให้เท่านั้น ตน นั้นแหละ พวกอุบาสก-อุบาสิกาทั้งหลายต้องทำเอาเอง แม้พระพุทธเจ้า ทั้งหลาย พระสาวกทั้งหลาย ก็ทำเอาเองทั้งนั้น ตนแหละทำให้ตน ตนจะออกจากโลกก็แมนตนตั้งอกตั้งใจทำใส่ตน ตนจะติดอยู่ในโลกก็แมนใจของตนไม่ อยากรไป เพราะหลงตนหลงตัว ทางปฏิบัตินะ เราก็ได้ยินได้ฟังมาแล้ว แล้วก็ตั้ง อกตั้งใจปฏิบัติเอา

พระพุทธเจ้าแนะนำสั่งสอน หรือครูบาอาจารย์แนะนำสั่งสอน ก็ไม่หนีจากกายค ดา คือปัญญากรรมฐาน นี้แหละ ต้องพิจารณา เราจะพิจารณานอกมันไป ก็เป็น นอกไปเสีย ไกลไปเสีย เพื่อให้จิตให้ใจนั้นแหละรู้จักสกนธ์กายอันนี้ รู้จักก่อน อันนี้ว่ามันเป็นอย่างหนึ่ง มันเป็นอย่างกลาง ไม่ใช่ของใครสักคน เรานี้ได้สมบัติ อย่างดี คือสกนธ์กายนี้ มีตา หู จมูก ลิ้น กายดี มีใจดี ได้สมบัติอันดีมาใช้ เรา จะใช้สอยมัน เราจะเดินทางไปสวรรค์ก็ดี จะเดินทางไปนิพพานก็ดี ต้องอาศัย อันนี้ จะมีแต่ดวงจิตอย่างเดียว ก็ไม่สำเร็จอะไรหมดทั้งสิ้น

พระพุทธเจ้าได้เทศน์ไว้ว่า มโนปพฺพคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา ธรรมทั้งหลาย จะทำดีทำกุศลดี ก็ใจนี้แหละ เป็นผู้ถึงก่อน เป็นผู้ถึงพร้อม จะทำบาปอกุศล ก็ใจนี้แหละ จะฟ้องแผ้วแผ้วใสเบิกบาน ก็ใจนี้แหละ จะเศร้าหมองขุ่นมัว ก็ใจนี้แหละ ใจเศร้าหมองขุ่นมัวแล้วก็ไม่มีความสุขอยู่ในโลก จะอยู่ที่ไหนก็ไม่มีความสุข ครั้นใจฟ้องแผ้วละก็ พระพุทธเจ้าท่านว่า มนสา เจ ปสนฺเนน บุคคลผู้มีใจฟ้องแผ้วดีแล้ว แม้จะพูดอยู่ก็มีความสุข แม้จะทำอยู่ก็มีความสุข ตโต น สุขมเนวติ อยู่ที่ไหนๆ ก็มีความสุข มีความสุขเหมือนกะเงาเทียมตนไป ฉายาว อนุปายินี เหมือนเงาเทียมตนไป ไปสวรรค์ก็ดี มามนุษย์ก็ดี

เพราะเหตุนี้แหละ ให้เราพากันตั้งใจอบรม ตั้งสติไว้ที่ใจ ควบคุมใจให้มีสติสัมปชัญญะ มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ การทำ การพูด การคิด ก็อย่าให้มันผิด มันพลาดไป ควบคุมให้มันถูก ครั้นมันผิดมันพลาด เราก็มีสติยังไว้ ละ ปล่อยวาง ไม่เอามั่น ทางผิดนะ พระพุทธเจ้าแสดงไว้ ทางไปนรก ทางไปสวรรค์ ทางไปพรหมโลก ทางไปพระนิพพาน พระองค์ก็บอกไว้แล้ว ให้วางกายให้เป็นสุจริต วาจาให้บริสุทธิ์ ใจให้บริสุทธิ์ นี่ทางไปสวรรค์ ทางมามนุษย์ ทางไปพระนิพพานให้บริสุทธิ์อย่างนี้ ทางไปนรคนั้น เรียกว่าทุจริตนั้น ทางกาย ทางวาจา ทางใจ อันนี้ทางไปนรก เราจะเว้นเสีย ไม่ไปละ รู้จักแล้ว เราจะไปแต่ทางที่ราบรื่น ทางสบาย การเดินก็ทางกาย วาจา ใจ เท่านั้นและ

ผู้ที่จะเที่ยวเอาภพ เอาชาติ นับกัปป์ นับกัลป์ไม่ได้ ตั้งแต่โลกเป็นโลกมา คือดวงจิตของเรานี้เอง ดวงจิตของเรานี้เองเป็นผู้ก่อกรรมก่อเวรแล้วก่อเล่า ไม่เบื่อสักที ก็แม้ดวงจิตของเรานี้แหละ เพราะเหตุนี้ เราจึงต้องอบรมจิตใจของเราให้ดี ให้ใจรู้เสีย ใจนี้แหละมันเป็นผู้หลง จนนับภพนับชาติไม่ได้ ภพน้อยภพใหญ่ เที่ยวอยู่ในสังสารจักรนี้ จึงให้เข้าใจเสียว่า เจ้ากรรมนายเวรคือใจ ตัวกรรมแมนใจ ดวงใจอันเดียว วิญญาณอันเดียวเป็นตัวกรรม แต่งกรรมเสียแล้ว ให้เวียนตายเวียนเกิดที่นี่ ไม่เลิก เรา รู้จักแล้วเราต้องควบคุมใจ แนะนำสั่งสอนใจ ทำใจของเราให้ฟ้องแผ้ว ว่าเอาย่อยๆ นี้แหละ กว้างขวางก็ได้ยินมา พอแสงแล้ว เอาย่อยๆ ควบคุมใจเท่านั้นและเดี๋ยวนี้ ใจนี้ เจ้าของนรกก็แมนใจนี้แหละ ม่าง (เล็ก, ทิ้ง) นรกก็แมนใจนี้แหละ ครั้นมันไม่ตีละก็ ร้อน เป็นทุกข์เหมือนใจจะขาด ครั้นใจไม่ตีละก็ มันกลุ้ม เป็นทุกข์จนฆ่าตัวตายนี้แหละ ถือว่าเราเป็นเรา นี้ก็เพราะใจนี้แหละ ไม่ใช่อื่นดอก เพราะมันไม่รู้ ท่านเรียกว่าอวิชชา ตัวใจนี้แหละอวิชชา

เราจึงควรสติดับรับฟัง แล้วก็ค้นคว้าพิจารณาใคร่ครวญ หาเหตุผล ทุกข์มันมาจากไหน ให้พิจารณาทุกข์ก่อน ทุกข์เป็นของจริงอันประเสริฐ มันมาจากไหน ค้นขึ้นไปซิ เห็นมาจากไหนแหละ ดวงจิตเป็นผู้โง่ มันต้องเป็น มันต้องเดือดร้อน มันถึงใคร มันถึงปรารถนา มันถึงอยากเป็นนั่นเป็นนี่ มันไม่อยากเป็นนั่นเป็นนี่ เพราะเกลียด เพราะชัง มันชังมันก็ไม่อยากเป็น แล้วก็หาของมาแก้ไข หากคิดอหังงมาทา หนึ่งเหี่ยวก็เอามาทา ลอกหนึ่งออก มันได้ก็วัน มันก็เหี่ยวอย่างเก่า นี่หาทางแก้ดู ท่านว่า วิภวตัณหา มันเป็นกับดวงใจ เราสติรับฟังอยู่ อบรมอยู่ทุกวันนี้ ทำความเพียรอยู่ทุกวันนี้ ก็เพราะอยากรู้จักใจของเรา ครั้นรู้แล้ว ก็คุมเอาแต่ใจนี้ ชัดเกล้าเอาแต่ใจนี้ สั่งสอนเอาแต่ใจนี้ ให้มันรู้เท่าสังขาร

นี่แหละ มันไม่รู้ เพราะมันโง่กว่าแม่มดหมด ทั้งก่อนนี้เป็นตัวเรา เป็นผู้หญิง ผู้ชาย ยึดถือไป ยึดถือออกไปรอบๆ แผ่นดิน ยึดในตัวยังไม่พอ ยึดแผ่นดินออกไปอีก นี่แหละเพราะความหลง ก็ยึด ทั้งการทำงานทุกสิ่งทุกอย่าง เรียนวิชาศิลปะ ทุกสิ่งทุกอย่าง ก็เพื่อจะบำรุงบำเรอครอบครัวของตน บำรุงบำเรอตนให้เป็นสุข บำรุงพระศาสนา คำจุนพระศาสนาก็เป็นการดี

ขอให้รู้เท่าแล้ว อย่าไปยึดมั่นเท่านั้นแหละ ในปฏิสนธิสมุขปบาทท่านว่า อวิชา ให้เกิดสังขาร สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป ท่านว่าให้ดับความโง่อันเดียวเท่านั้น ผลดับหมด เพราะธรรมทั้งหลายไหลมาแต่เหตุ ธรรมทั้งหลายคือ ดีก็ดี ชั่วก็ดี ไหลมาแต่เหตุ คือความโง่ ความไม่เข้าใจ คิดว่าเป็นตัวเป็นตน ก็ได้รับผลเป็นสุข เป็นทุกข์ สืบไป ท่านเรียกว่า วัฏฏะ การวน วนไม่มีที่สิ้นสุด เราท่องเที่ยวอยู่นี้ ตั้งแต่แผ่นดินเป็นแผ่นดิน มาแล้ว ทุกคนนี่แหละ คุณหมอก็คือ คุณหญิงก็ดี เกิดมาชาตินี้นับว่าบุญบารมีอัน พวกท่านทั้งหลายได้อบรม ศิลปะ ศิลปะ แพทย์ รักษาอุโบสถ รักษากรรมบถสิบ จึงเป็นผู้สมบูรณ์บริบูรณ์ เกิดมาก็ไม่เป็นผู้เกียจคร้าน ไม่เป็นผู้มีกหนาย มีความพอใจแสวงหาวิชาศิลปะ จนได้เป็นใหญ่เป็นโตเป็นสูง

นี่ก็เพราะบุญกุศลของเราได้สร้างสมอบรมมา จึงว่า ปุพเพ จ กตปุญญตา คือ บุญได้สร้างสมไว้แล้วแต่กาลก่อน แล้วก็ให้เกิดในประเทศอันสมควร ประเทศอันสมควรก็หมายถึงเอาสภณิกายอันนี้ หรือจะหมายถึงเอาแผ่นดิน ฟ้า อากาศก็ได้ หรือจะหมายถึงเอาประเทศที่มีพระพุทธศาสนาดั่งมั่นถาวร และมีอาจารย์ นักปราชญ์แนะนำสั่งสอนได้ อันนี้ก็ว่าประเทศอันสมควร ปุพเพ จ กตปุญญตา พวกเราได้เคยอบรมสร้างสมบุญกุศลมาหลายภพหลายชาติแล้ว จึงเป็นผู้บริบูรณ์สมบูรณ์ แล้วก็ให้เกิดในประเทศอันสมควร ประเทศเราได้นับถือพระพุทธศาสนาดั่งแต่บรรพบุรุษจนตราบเท่าทุกวันนี้ เราก็คำนับถือพระพุทธศาสนา แล้วก็ได้อาศัยอยู่ในที่ที่ชอบ คือตั้งตนไว้ในทางที่ดีรับฟัง ทราบทุกสิ่งทุกอย่าง ในทางโลกก็ดี เกื้อกูลอุดหนุนโลกให้เจริญ ได้ชื่อว่าเป็นผู้ทำอรรถประโยชน์ ประโยชน์ของตนก็ได้แล้ว ประโยชน์ของผู้อื่น ของโลกก็ได้ด้วย

นี่และชื่อว่าตั้งตนไว้ในทางที่ชอบ แล้วก็ตั้งตนอยู่ในศีล ในการภาวนา ตั้งตนอยู่ในการสดับรับฟัง นี่เรียกว่าอรรถสมมาปนิธิ ตั้งตนในที่ชอบ ท่านกล่าวว่า เป็นมงคลอันประเสริฐสุด ให้มีสติควบคุมใจของตน อันนี้ก็ชื่อว่าตั้งตนไว้ในที่ชอบอย่างสูงสุด นี่แหละ ให้ควบคุมดวงจิตของเราให้รู้จักเสีย เจ้ากรรมนายเวรก็คือ ดวงจิตของเรานี่แหละ ผีนรกก็เป็นดวงจิตอันนี้ สวรรค์ก็เป็นดวงจิตอันนี้ พรหมโลกก็ดวงจิตอันนี้ ครั้นรู้จักแล้ว ก็ทำความเพียรต่อไปจนเกิดนิพพิทา ความเบื่อหน่ายในอรรถภาพของตน ที่เป็นมาหลายภพหลายชาติ การเกิดเวียนไปเวียนมาก็ไม่ได้อะไร มีแต่การสดับรับฟัง มีแต่การบริจาคให้ทาน มีแต่ศีลของตน เท่านั้นเป็นอริยทรัพย์ ทรัพย์ภายในติดตามไปกับดวงจิตของเราทุกภพทุกชาติ

จิตเมื่อมันทำความชั่วไว้แล้วก็ไม่มี ใครไม่ต้องการสักคน หมดทั้งนั้น ความชั่วบาปกรรม ให้คิดดู แต่นักโทษเขาลัก เขาปล้นสดมภ์แล้ว เขาก็หลบหนีไปซ่อน อยู่ตามป่าเขาตามถ้ำตามดง เพราะเขาไม่ปรารถนาจะให้พวกตำรวจไปจับเขา

อันนั้นมันก็ไม่พันดอก บาบปะ ฉันทิดก็ดี ครั้นทำลงแล้ว ทำบาป อกุศลจิตก็เป็น ผู้จำเอา ไปตกนรกก็แม่นดวงจิตนั้นแหละเป็นผู้ไปตก อัดตภาพคือร่างกายของเราเนี่ย มันก็นอนทับดิน ส่วนดินมันก็เป็นดิน ส่วนน้ำมันก็เป็นน้ำ ส่วนลม ส่วนไฟ มันก็เป็นลม เป็นไฟ ของเก๋ามัน ครั้นพ่นแล้วก็กลับมาถือเอาดิน เอาน้ำของเก๋าก็เท่านี้แหละ แล้วก็มาใช้ดิน น้ำ ไฟ ลม นี่แหละครบบริบูรณ์ เอามาใช้ในทางดีทางชอบ ก็เป็นเหตุให้ได้สำเร็จมรรคผลพระนิพพาน

พระพุทธเจ้าสร้างบารมีก็อาศัยดินอันนี้แหละ ประเทศอันสมควรอันนี้แหละ สาวกจะไปพระนิพพานตามพระพุทธองค์ก็อาศัยอัดตภาพอันนี้ ครั้นไม่อาศัยอัดตภาพอันนี้ มีแต่ดวงจิตหรือมีแต่ร่างซื่อๆ ก็ไม่สำเร็จอะไรหมดทั้งนั้น เหมือนกันทั้งนั้น พวกเทพยดาได้ชมวิมานชมความสุขอยู่ตลอดชีวิต ชมบุญ ชมกุศล ก็ทำเอามาแต่เมืองมนุษย์ ครั้นจุติแล้วก็ไปเสวยบุญกุศลของตน ครั้นหมดบุญแล้วก็ลงมาเมืองมนุษย์มาสร้างอีก แล้วแต่จะสร้างเอา อันชอบบุญ ก็ตั้งหน้าตั้งตาทำเอาบุญ อันชอบบาป ก็ตั้งหน้าตั้งตาทำเอาบาป เหมือนพระ เทวทัตนั้น ต่างคนต่างไปอย่างนั้น

อาตมาบอกไว้เท่านั้นว่า ให้มีสติคุมดวงจิต สัตว์นรกก็แม่นจิต สัตว์อเวจีก็แม่นจิต พระอินทร์พระพรหมก็แม่นจิต ที่เข้าพระนิพพานก็แม่นจิต ไม่ใช่ใคร จิตไม่มีตนมีตัว จิตเหมือนวอก (ลิง) นี้แหละ แล้วแต่มันจะไป บังคับบัญชามันไม่ได้ แล้วแต่มันจะปรุงจะแต่ง บอกไม่ได้ ไหว้ไม่ฟัง เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าให้วาง มันเสีย อย่าไปยึดถือมัน ก็จิตนั้นแหละมันถือว่าตัวกู อยู่เดี๋ยวนี้ก็ดี เราถือว่าเรา เป็นผู้ชาย เราเป็นผู้หญิง ก็แม่นจิตนั้นแหละเป็นผู้ว่า มันไม่มีตนมีตัวดอก แล้วพระพุทธเจ้าว่าให้วางเสีย ให้ดับวิญญูณเสีย ครั้นดับวิญญูณแล้ว ไม่ไปก่อ อกุศลชาติอีก ก็นั่นแหละพระนิพพานแหละ แน่ะ พระพุทธเจ้าบอกอย่างนั้น มันไม่อยู่ที่อื่น นรกมันก็อยู่ที่นี่ พระนิพพานก็อยู่ที่นี่ อย่าไปค้นที่อื่น อย่าไป พิจารณาที่อื่น ให้ค้นที่สภะกายของตน ให้มันเห็นเป็นอสุภะอสุภัง ให้เห็นเป็น ของปฏิกุศล ให้เกิดนิพพิทาความเบื่อหน่ายมันนั่นแหละ

แต่ก็มันเห็นว่าเป็นของสวยของงามของดี ดวงจิตนั้นเมื่อมีสติควบคุม มี สัมปชัญญะ ค้นหาเหตุผล ใคร่ครวญอยู่ มันเลยรู้เห็นว่า อัดตภาพร่างกายนี้เป็น ของปฏิกุศล ของเนาเปื่อยผุพัง แล้วมันจะเกิดนิพพิทาความเบื่อหน่าย จิตนั้น แหละเบื่อหน่าย จิตเบื่อหน่าย จิตไม่ยึดมั่นแล้ว เรียกว่าจิตหลุดพ้น ถึงวิมุตติ วิมุตติ คือความหลุดพ้นจากความยึดถือ หลุดพ้นจากอุปาทาน ความยึดมั่นถือ มั่น พ้นจากภพจากชาติ ตั้งใจทำเอา