

นลวงพ่อกันนา สุภาโม

# ใจดี ใจสบาย

## *Delivery*

ฉบับ ๕



“นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส”

ขออนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น  
ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

## ขั้นที่ ๕ ...

ให้ทุกท่านทุกคนนั่งให้สบาย... หายใจเข้าก็ให้สบายหายใจออกก็ให้สบาย ให้มีสติรู้ตัวทั่วพร้อม กลับมาหาเนื้อกลับมามาหาตัว ให้มีสติสัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อมให้สบาย...

ใจของเราเนี่ยส่วนใหญ่มันไม่ค่อยจะสงบมันถูกอารมณ์คือความชอบใจ ความไม่ชอบใจครอบงำอยู่ตลอดเวลา เรื่องเล็ก ๆ มันเลยกลายเป็นเรื่องใหญ่ เรื่องที่มันไม่มีอะไรมันเลยเกิดเรื่อง เกิดปัญหา

**เรามีร่างกาย... ร่างกายนี้เค้าก็ประกอบด้วยขั้นทั้ง ๕**

*ขั้นทั้ง ๕ มีอะไร...?*

ขั้น ๕ ก็มี “รูป” คือร่างกายนี้ “เวทนา” คือความสุข ความทุกข์หรือว่า เหย ๆ ที่เกิดขึ้นกับกายของเรา “สัญญา” คือ ความจำได้หมายรู้ จำเรื่องเก่า ๆ “สังขาร” คือความคิดความปรุงแต่งต่าง ๆ นานา “วิญญาณ” คือตัวผู้รู้ ที่เรา ทุก ๆ คนรู้ดีรู้ชั่วรู้ผิดรู้ถูก ขั้นทั้ง ๕ เค้าก็ทำหน้าที่ของเขาที่สมบูรณ์ ที่ตรงไปตรงมา ถ้าขั้นใดขั้นหนึ่งไม่ทำงานก็แสดงว่าสุขภาพร่างกายจิตใจของเราไม่ปกติ หมายถึงเราเป็นคนอาพาธ

พระพุทธรูปเจ้าท่านให้เราทุกท่านทุกคนรู้เรื่องของร่างกาย และรู้เรื่องของทางใจ รู้เรื่องความคิดความปรุงแต่ง ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นเค้าก็ทำงานตามธรรมชาติ มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มันจะเป็นอย่างนี้ในชีวิตประจำวันของเรา

ท่านไม่ให้เราวนวายตามอารมณ์ ตามความคิด ตามเวทนา หรือว่าตามตัวผู้รู้ที่เกิดขึ้นกับใจของเรา ถ้าเราคิดไป เราปรุงแต่งไป ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เราไม่สงบ



## "ทุกใจ... ดั่งผู้รู้ ผู้เห็น ผู้เมตตา"

คนไม่ตายก็ย่อมมีสิ่งต่าง ๆ มาปรากฏแก่เราในชีวิตประจำวัน เรามีสารคือความหนักแน่นคือความตั้งมั่น ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นก็ย่อมดับไป

**การเจริญสติสัมปชัญญะ...** พระพุทธเจ้าสอนให้เราทุกคนจิตใจอยู่กับเนื้อกับตัว สิ่งที่เป็นอดีตมันก็ผ่านไปแล้ว แก่ไขอะไรไม่ได้ สิ่งที่เป็นอนาคตก็ยังไม่มาถึง เราพยายามทำปัจจุบันให้มันดีที่สุด ให้ใจของเรามันสงบ ให้ใจของเรามันเย็นให้ได้ ไม่ต้องไปเครียดอะไร อย่าให้ความดีความชั่ว หรือสิ่งที่เป็นโลภธรรมมาครอบงำจิตใจของเราได้ เพราะทุกท่าน ทุกคนนั้นไม่ใช่เป็นสัตว์เป็นบุคคลเป็นตัวเป็นตน มันเป็นเรื่องะ เป็นธรรมชาติ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มีความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพราก เป็นสมบัติของเราทุก ๆ คน

## พหามหาเอตทัตถ์ เอตทัตถ์ออกจากจิตใจของเรา...

**สักกายทิฏฐิ...** การถือเนื้อถือตัวของเรามันมีมาก ความยึดความถือมั่นมันเป็นการะหนัก เป็นสิ่งที่หนักหน่วงในจิตใจของเรา ถ้าเราคิดว่าเราเป็นผู้หญิงผู้ชายเราก็เป็นทุกข์แล้ว ถ้าเราคิดว่าเรารวยเราจนเราก็เป็นทุกข์แล้ว ถ้าเราคิดว่าเราหล่อเราสวยเราก็เป็นทุกข์แล้ว ถ้าเราพ่อแม่แต่สัวขึ้นหน้าไม่ที่เบ็ดเราก็เป็นทุกข์แล้ว...

พระพุทธรเจ้าท่านไม่ให้เราเน้นเรื่องทางกาย ให้เราเน้นทางจิตทางใจ เพราะความสุขความทุกข์ที่เราได้รับอยู่คือใจไม่สงบ เป็นคนรวยก็ทุกอย่างคนรวย เป็นคนจนก็ทุกอย่างคนจน เป็นคนพิการก็ทุกอย่างคนพิการ เพราะเราไปถือ สักกายทิฏฐิ ถือตัวถือตน ความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงมันเลยเพราะเรา

**เรามาบวชเรามาปฏิบัติ...** พระพุทธรเจ้าท่านสอนเราให้เรามาฝึกปล่อย ฝึกวาง ฝึกจิตใจให้มันสงบมันเย็น มันเคยคิดมากปรุงแต่งมาก เราต้องมา หยุดตัวเอง ไม่ให้มันคิดมาก ไม่ให้มันปรุงแต่งมาก เพราะการคิดมากปรุงแต่งมาก มันไม่ได้อะไรเลย นอกจากเราจะได้เป็นโรคกระเพาะ โรคประสาท โรคจิต เป็นโรคภัย ไข้เจ็บต่าง ๆ นานา สาเหตุก็มาจากใจของเราไม่สงบ "ด้วยเหตุนี้... พระพุทธรเจ้า ท่านเลยไม่ให้เราคิดอะไรมากปรุงแต่งอะไรมาก..."



(วัดอ่างเก็บน้ำแม่จ๊ะธรรมาราม ต.เด่นชัย อ.เด่นชัย จ.แพร่)

## กลัวว่าถ้าไม่ติดโหม่งแล้วมีเหตุจะไม่เกิด กลัวไม่ได้มรรกรรม

ให้ทุกท่านทุกคนนั้นถือว่าเดี๋ยวนี้เวลานี้เรากำลังปฏิบัติธรรม ฟังจิตใจให้สงบ เพราะเราอยู่กับตัวเองไม่ค่อยเป็น ชอบอยู่กับเพื่อนกับฝูงกับโทรศัพท์ เฟซบุ๊ก โทรทัศน์เป็นต้น มีแต่อยู่กับสิ่งภายนอก เมื่อมาอยู่กับตัวเองอยู่กับความสงบมันอยู่ไม่เป็น จิตเลยไม่มีผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน ต้องฝึกปล่อยฝึกวางภายนอกซัก ๕ นาที ๑๐ นาที หรือเป็นชั่วโมง ๆ เหมือนพระอรหันต์ท่านปฏิบัติกัน

**ลาก ยศ สรรเสริญ มันมีทั้งคุณและโทษ...** ถ้าเราไปหลงไปเพลิดเพลินมันก็มีโทษแก่เรา ถ้าเรารู้จักรู้แจ้งใจของเราก็เกิดปัญญา

พระพุทธเจ้าท่านให้เรารู้เรื่องต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของเราว่าสิ่งเหล่านี้มันเป็นโลก เป็นวัฏฏะสงสาร มันจะเกิดขึ้นหรือมันจะดับไปสิ่งต่าง ๆ ก็มืออยู่อย่างนี้แหละ น้ำท่วม ภัยพิบัติ อาชญากรรมมันก็มีอยู่อย่างนี้แหละ ถ้าเราไม่รู้จักรู้แจ้งจิตใจของเราก็สับสน ไม่เป็นตัวของตัวเอง จิตใจของเราก็ไม่สงบ

พระพุทธเจ้าท่านให้กลับมาดูใจของเราว่า **“ใจของเรามันสงบหรือยัง?”** ถ้าไม่สงบก็ให้กลับมาหาตัวเอง มีสติให้มันทั่วพร้อม หายใจเข้าก็ให้มันสบาย หายใจออกก็ให้มันสบาย

เราั่งสามารถอย่างนี้มันคิดมันปรุงแต่งไปเรื่องอื่นเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ กว่าเราจะรู้ เราหลงปรุงแต่งไปตั้งนาน เรามีสติระลึกได้เราก็ตายใจเข้าหายใจออกรู้สบาย สงบหรือไม่สงบก็ช่างหัวมัน

การฝึกฝนอบรมบ่มอินทรีย์ ฝึกหายใจให้มันละเอียดประณีตเข้า ลมเข้า เบาลสบายก็รู้ ลมออกเบาลสบายก็รู้ ฝึกหายใจให้มันละเอียดเหลือแต่ตัวผู้รู้ ใจของเราก็ไหลตามลมเข้าลมออก เหลือแต่ตัวผู้รู้ใจของเราก็จะนิ่ง ใจของเราก็จะเป็นหนึ่งเบาลสบาย เราฝึกใจไว้ปฏิบัติใจไว้

พระพุทธรูปเจ้าท่านสอนเราหายใจเข้ายาวก็รู้หายใจออกยาวก็รู้ จนจิตใจของเรามันสงบจนมันเข้าสมาธิได้ ไม่ต้องไปคิดอะไรไม่ต้องปรุงแต่งอะไร ฝึกไปปฏิบัติไป...

ทุกอย่างนั้นมันยอมไม่ได้ตามใจของเรา อยากให้มันสงบมันก็ไม่สงบ ที่ไหนมีความอยากความต้องการที่นั่นแหละมีเรื่องที่เราจิตเพาใจของเรา

สมาธิคือความไม่โลก ไม่โกรธ ไม่หลง ไม่มีความนึกคิดปรุงแต่งอะไรทั้งนั้น มีแต่เสียสละ มีแต่ปล่อย มีแต่วาง “อาศัยการฝึกบ่อย ๆ การปฏิบัติบ่อย ๆ...”

***“การฝึกนี้จะไรก็ไม่ฝึกจากทำกับฝึกตนเอง...”***

การประพฤติกการปฏิบัติบูชานี้ถือเป็นบุญใหญ่เป็นอาณิสสงฆ์ใหญ่ ถ้าเราเป็นคนเสียสละ เป็นคนรับพิศชอบ เก่งในการรักษาศีล เก่งในการทำข้อวัตรปฏิบัตินั้น เป็นสิ่งที่ดีมาก “เราก็มารพัฒนาให้เก่งในการฝึกใจฝึกสมาธิ...”

การนั่งสมาธิ จุดมุ่งหมายเราจะทำให้สงบ ทำให้เป็นหนึ่ง เราไม่ต้องไปสนใจเรื่องสี่เรื่องแสงเรื่องอิทธิปาฏิหาริย์

**ไม่ต้องไปรู้อะไร...** พระพุทธเจ้าท่านให้เรารู้ใจของเรา ใจสงบก็รู้ใจ ไม่สงบก็รู้ ลมเข้าละเอียดยก็รู้ ลมออกละเอียดยก็รู้ จิตใจมันนิ่งมันไม่ปรุงแต่งอะไรก็รู้ ฝึกไปปฏิบัติไปเพื่อให้จิตใจเรารู้ความสงบเป็นอย่างไร ให้มันชำนาญ

ครูบาอาจารย์นะท่านบอกท่านสอนให้เราพากันมารู้ตัวเอง ไม่ต้องไปอ่านหนังสือ ไม่ต้องไปคุยกับเพื่อน พยายามอยู่กับความสงบ พยายามอยู่กับตัวเองให้มาก ๆ ใจจะได้สงบลงเย็นลง ใจจะได้เจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ รู้กายตัวเอง รู้เวทนา รู้จิต รู้ธรรม มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ แต่ก่อนเป็นคนพูดมาก เป็นคน คิดมากฟังชานก็มาฝึกสงบใจ เมื่อจิตใจของเราสงบ เมื่อจิตใจของเราเย็น ปฏิภาณของเราก็เปลี่ยนไป เคยเป็นคนพูดมากก็พูดน้อยลง เคยทะลุปากทะลุตงก็น้อยลง

**ฝึกปล่อยฝึกวางฝึกมารู้ตัวเอง...**

คำถามว่ามาปฏิบัติธรรมได้อะไร...? ปฏิบัติธรรมมันไม่ได้อะไร คือทุกสิ่งทุกอย่าง มันไม่ได้ไม่มีเสีย มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ฝึกจิตใจของเราให้มันสงบ ไม่วิ่งตามอารมณ์ไป จะได้บุญใหญ่อาณิสยส์ใหญ่ ต้องฝึกตนเองปฏิบัติตนเอง “ความดีเป็นสิ่งที่ดีแต่ทุกคนไม่อยากจะทำ...”

ความโลภความโกรธความหลง เปเรต ยักษ์ อสุรกายที่มันอยู่ในจิตในใจ  
ของเรา มันก็ ไม่อยากตายไม่อยากออกจากใจของเรา มันนอนเนื่องใน  
"สันธสันดาน" หลากกพหลายชาติแล้ว เราไปเอาความชอบไปความไม่ชอบ  
ไปเอาความอยากความไม่อยากเป็นที่ตั้งไม่ได้แล้ว พระพุทธเจ้าท่านไม่ให้เราตาม  
เปเรต ยักษ์ อสุรกาย ให้เรากลับมาหาศีลหาธรรมหาคุณธรรม ท่านพาเรา  
ประพฤติพาเราปฏิบัติ พาเข้าหาความสุขความดับทุกข์คือความสงบ  
เอาพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์เป็นที่ตั้งเป็นที่ปฏิบัติ จิตใจของเราทุกท่าน  
ถึงจะได้เข้าถึงมรรคผลพระนิพพานด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...



พระธรรมดำรัสสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ในหลวงพ่อกันหา สุภกาโม เมตตานิให้นามบรรพชา  
เจ้าขันจนกรที่ ๕ สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๕๖

Prod. Pontano.