



คลองพ่อกันนา สุราษฎร์ธานี

# ใจดี ใจสบายน้ำ

*=Delivery=*

เก็บตก “ล๊ะต้า ล๊ะตาน...”



## “ນມ ຕສ්ස ກකුໂຕ ອරහໂຕ ສමාසම්පූග්‍රස්ස”

ຂອນອນນ້ອມແດ່ພຣະຝູມພຣະກາຄເຈົ້າພຣະອງຄນັ້ນ  
ຊຶ່ງເປັນຝູໄກລຈາກກີເລສ ຕຣັສຮູ້ຂອບໄດ້ໂດຍພຣະອງຄອງ

# ເກື່ອງລະ "ລະຕັດ ລະຕານ..."



ເຮົາທຸກ ๆ ດີນທີ່ເກີດມາທີ່ມີຄວາມທຸກໆເພຣະເຮົາມີຄວາມຍືດມັນຄືອມັນ  
ທາງຈິຕໃຈວ່າມີຕ້ວ່າມີຕົນ "ທີ່ໃຫນມີຄວາມຍືດມັນຄືອມັນທາງຈິຕໃຈວ່າມີຕ້ວ່າມີຕົນ  
ທີ່ນັ້ນແລະມີຄວາມທຸກໆ..."

ອຍ່າງເຮົາຍືດມັນຄືອມັນວ່າເຮົາເປັນພຣະເຮົາກີມີຄວາມທຸກໆ ເຮົາຍືດມັນ  
ຄືອມັນວ່າເຮົາເປັນໂຍມເຮົາກີມີຄວາມທຸກໆ ເຮົາຍືດມັນຄືອມັນວ່າເຮົາເປັນຜູ້ຈັດການ  
ເປັນຜູ້ຫລັກຜູ້ໄຫຼຸ່ງ ເປັນທ່ານນາຍພລ ເປັນຄຸນໝາວ ເປັນຜູ້ອໍານວຍການ ທີ່ໃຫນເຮົາ  
ມີຕ້ວ່າມີຕົນ ເຮົາມີທຸກໆທີ່ນັ້ນ "ເພຣະທຸກໆເກີດຈາກຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ມັນມີຕ້ວ່າມີຕົນ..."

## **ผู้ที่มีตัวมีตนนั้นย่อมก่อวัตถุเป็นใหญ่**

### **ก่อลายศสรรเสริญ ก่อความรำความรวย**

#### **ก่อความรู้ความสามารถเป็นใหญ่**

พระพุทธเจ้าท่านให้เรามาเป็นผู้ให้ทาน เป็นผู้เสียสละทางจิตทางใจ ต้องให้เสียสละทั้งทางจิตใจ เสียสละทางคำพูด เสียสละในการกระทำ กิริยาภาระท่านazole...

อย่างเราทำงานเพื่องาน ทำงานเพื่อเสียสละ ทำงานเพื่อช่วยเหลือ ทำงานเพื่อละความโลภ ความโกรธ ความหลง ทำงานเพื่อไม่เอา ไม่มี ไม่เป็น ทำงานเพื่อสติ เพื่อสัมปชัญญะ ทำงานเพื่อให้ใจของเรา มีความสุขที่เราได้เสียสละ

คนเราจะมั่นมีล้มหายใจเข้ามันต้องมีล้มหายใจอกมันถึงจะ ไม่มีความทุกข์ จะหายใจเข้าอย่างเดียวเราไม่หายใจอกมันก็ย้อมตาย...





คนเราต้องใจดี ใจสบายนี่ไม่มีทุกข์...

ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ไม่ว่าอะไรจะตั้งอยู่ ไม่ว่าอะไรจะดับไป  
ทุกท่านทุกคนต้องมาแก้ไข ที่จิตใจ เพื่อให้ใจของเรางาม  
ใจของเราไม่มีทุกข์

ชีวิตของคนเรามันเป็นวิทยาศาสตร์ เพราะสิ่งนี้มีสิ่งนั้นมันจึงมี  
ถ้าเรามาแก้ที่ใจของเราให้ใจสบายนักก็ไม่มี



ไม่ว่าเรื่องกาย ไม่ว่าเรื่องใจ ทุกอย่างเราปฏิบัติธรรม...

เราพยายามมาแก้ที่ใจของตัวเอง แก้ที่การกระทำ แก้ที่คำพูด  
ของตัวเอง

เอาทุกสิ่งทุกอย่างที่ได้ตามใจและไม่ได้ตามใจนั้นมาประพฤติปฏิบัติ  
ธรรม มาเสียสละ มาละความเห็นแก่ตัว



ถ้าเรามีตัวมีตนเมื่อไหร่ เราก็มีความทุกข์ เรา ก็จะเครียด...  
 "เราเครียดเราไม่พอ ครอบครัวเราก็ทุกข์ก็เครียด เราก็เผาคนอื่น  
 เพราะความยึดมั่นถือมั่นของเรา"

พระพุทธเจ้าบอกสอนเราว่า "ตัวเรามันไม่มี..."

เราทานอาหารทุกวัน พกผ่อนทุกวัน ทุกคนก็ผ่านไปทุก ๆ วัน  
 จากเด็กเป็นผู้ใหญ่ จากผู้ใหญ่ก็เป็นคุณตาคุณยาย สุดท้ายทุกคนก็ไม่ได้  
 เป็นอะไร

**พระพุทธเจ้าในเราทุกตอนเจริญมา**

**เจริญจนวนห่วง ๔ -nine**

ให้เรามีความสงบสารคนอื่น เพราะทุกคนในโลกนี้มีความทุกข์  
 ทั้งทางจิตใจ มีความทุกข์ทั้งทางกาย มีความทุกข์ทั้งหน้าที่การงานทุกอย่าง  
 "สารพัดทุกข์..."



## เราต้องเมตตาสังสารคนอื่น...

คนอื่นเค้าได้ดีเราก็ยินดีอนุโมทนาอย่าไปอิจฉา ถ้าเราไปอิจฉาก็ทำให้เราเสียความดี เสียบารมี เสียคุณธรรม

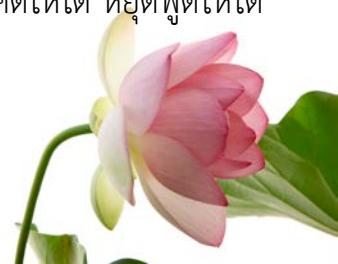
เจริญอุเบกขามาก ๆ คือเราต้องใช้สมารถให้มาก สมารถแข็งแรง

ไม่ว่าจะไรจะเกิดขึ้น ไม่ว่าจะไรจะตั้งอยู่ ไม่ว่าจะไรจะดับไป  
เราต้องไม่นึก ไม่คิด ไม่ปรุงแต่ง พยายามอุเบกษาไว้เพื่อใจของเรางงบ  
ใจของเราเย็น เพื่อจะไม่弄แแห่คลอนแคลน



ความอดทนเป็นเครื่องเผากระสอย่างยิ่ง...

ต้องอดเอาท่านเอา ต้องเป็นคนใจหนักແน่น หยุดคิดให้ได้ หยุดพูดให้ได้  
หยุดกระทำให้ได้ ต้องหยุดตัวเอง ต้องมีสติมีสัมปชัญญะ



ในโลกนี้มันมีทุกสิ่งทุกอย่าง มีทั้งคนดีมีทั้งคนไม่ดี มีสิ่งอำนาจอย-  
ความสะดวกสบ้ายและสิ่งที่มาลิตรอนสิทธิ์ จิตใจของเราต้องหนักต้องแเน่น  
ต้องสงบ "เราจะเอาแต่สิ่งที่ดี สิ่งที่ไม่ดี เราจะเอาไว้ที่ไหน..."

พระพุทธเจ้าจัดการให้เราทำใจให้สงบ ทำใจให้อุเบกษา เราไม่ต้อง  
ตามความคิดไป ไม่ต้องตามอารมณ์ไป

**ทุกกำนัลทุกคนพยายามหายใจเข้าสบ้ายหายใจอว哥สบ้ายไว้**

**เพื่อจะไม่ตามอารมณ์ไป**

**ไม่ตามความคิดไป**

**ไม่ตามสิ่งแวดล้อมไป**

**ทำงานไปให้มีความสุข**

**หายใจเข้าอว哥สบ้ายให้มีความสุข**



กรรมเก่า ๆ ที่ผ่านมาหลายภพหลายชาตินั่มันสั่งสมเราก็รู้เราก็จำความได้ตั้งแต่เราเป็นเด็ก เราเคยถูกกดขี่ข่มเหงตอบตี ทั้งทางกายทางวาจา ทั้งจิตใจนั้น พระพุทธเจ้าสอนเราให้หยุด ให้ละ ให้วาง "วางจริง ๆ ปล่อยจริง ๆ ให้มันได้ถึงร้อยเปอร์เซ็นต์"

จิตใจของเรา ความยึดมั่นของเราเป็นหน้าที่ของเราทุก ๆ คน จะต้องปล่อยต้องวาง

สิ่งที่ดีเราก็ต้องปล่อยต้องวาง สิ่งที่ชั่วเราก็ต้องปล่อยต้องวาง สิ่งที่ไม่ดีไม่ชั่วเราก็ต้องปล่อยต้องวาง

กลับมาทำใจให้สบาย ทำใจให้มีความสุข ทำใจให้ไม่มีความทุกข์ ในปัจจุบันให้ได้

ทุก ๆ ท่านทุกคนต้องฝึกปล่อยวางเรื่องอดีต ซึ่งมันเป็นแพล็อกในใจของทุกคน

ถ้าเราไม่ปล่อยไม่วางก็เปรียบเสมือนเรายังติดโโซ่ติดก้อนทางจิตใจ

นาน ๆ ทีกรรมเก่า ๆ ของเรามันผุดขึ้นมาก็ให้เรารู้แล้วก็ปล่อยแล้วก็วาง เราจะยึดมั่นถือมั่นไม่ได้ เพราะถ้ายึดมั่นถือมั่นแล้ว มันทำให้เครียด ทำให้ทุกข์ ทำให้มีปัญหา



พระพุทธเจ้าสอนเราให้เป็นที่เสียสละมาก ๆ เสียสละอย่างไม่มีอะไรที่จะบดบังหัวใจ

เราทุกคนอย่าไปคิดว่างานหนักไม่ได้พักผ่อน อย่างนี้มันเป็นอาการของอัตตาตัวตน เป็นอาการของบุคคลที่ติดสุขติดสบาย เป็นอาการของบุคคลที่มีความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ในอัตตา

พระพุทธเจ้าตรัสว่าธรรมะเหล่าใดเป็นไปเพื่อความชี้เกียจชี้คร้านธรรมเหล่านั้นไม่ใช่ธรรมคำลั่งสอนของพระพุทธเจ้า

พระธรรมคำลั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้นต้องเสียสละ ไม่ติดสุขติดสบาย ไม่ติดเอร็ดอร่อย เพราะทุกคนต้องก้าวไปข้างหน้าด้วยความดีถ้าเรามาติดมั่นถือมั่น ชีวิตของเรามันก็เดินเข้าหาความสุขความดับทุกๆ ไม่ได้ เพราะอัตตาตัวตนความหลงของเรา

## ทุกคนอยากเป็นคนรวย

## อยากเป็นใหญ่เป็นโต

## อยากรู้ความสุขความหลงของคนอื่น

อาการอย่างนี้เป็นอาการของความยึดมั่นถือมั่นในตัวในตน





พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เป็นคนเสียสละ...

คำว่าเสียสละนี้ไม่ใช่คนขี้เกียจขี้คร้าน ต้องเป็นคนขยันมาก ๆ

พระพุทธเจ้าท่านขี้เกียจไม่เป็น พระอรหันต์ท่านขี้เกียจไม่เป็น  
ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น ไม่มีโลกส่วนตัว ถ้าเรามีความยึดมั่นถือมั่น  
เราจะมีโลกส่วนตัวเป็นส่วนใหญ่นะ จะเป็นผู้มี ผู้เป็น เป็นผู้ที่จะเอา

ถ้าคนขี้เกียจขี้คร้านนี้แหละ แม้แต่คิดมันก็ไม่อยากคิด  
ทำมันก็ไม่อยากทำ มันทำให้เรามีความทุกข์โดยที่เราไม่เข้าใจว่า  
เหตุแห่งความทุกข์แห่งอัตตาตัวตนได้แก่ความขี้เกียจขี้คร้าน



พระพุทธเจ้าท่านสอนเราทุกคน... ไม่กลัวความมายากความลำบาก  
ไม่กลัวปัญหา เพราะความทุกข์ความมายากความลำบากทำให้ทุกคนเข้าถึง  
คุณธรรม เข้าถึงความสำเร็จในชีวิต

ถ้าเราเป็นคนขี้เกียจขี้คร้าน เรา ก็ไปโทษคนนั้นคนนี้  
โทษดินฟ้าอากาศ โทษการบ้านการเมือง โทษสายนัก เช้านัก ดึกนัก  
แล้วไปโทษอุปสรรคต่าง ๆ นานา "ถ้าปัญหาต่าง ๆ มันตันมันไปไม่ได้นะ..."

พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เราส่งบ อุเบกษา ปล่อยวางทุกอย่าง  
เพื่อบรนบ่มอินทรีย์ ให้ใจของเราสงบ ให้ใจของเราเย็น เพื่อสมองของเรา  
มันจะได้คล้ายเครียด

สมองเราทุก ๆ คนนั่น มันไม่เหมือนกัน บางคนก็คิดมากติดต่อกันได้  
บางคนก็คิดมากติดต่อกันไม่ได้ มันเปรียบเสมือนเครื่องยนต์นี้แหละ  
ผู้ที่เป็นเจ้าของรถยนต์ต้องรู้จักเครื่องยนต์ของตัวเอง ถ้ามันไปไม่ได้ก็ต้องพาก  
ถ้าฝืนไปเดี่ยวมันก็เครียด เดี่ยวมันก็ระเบิด

คนเราที่ พระพุทธเจ้าให้เรามีทั้งスマธิ มีทั้งปัญญา...

スマธิก็คือการทำใจดี ใจสบายน ใจไม่มีทุกข์ ปัญหาที่จะเป็นเหตุ  
ที่จะเป็นผล หาซ่องทางดี ๆ ที่เราจะได้เสียสละ ที่เราจะได้ละตัวตนนั่น



## สมารีได้แก่สติสัมปชัญญะนั่...

ทุกคนมีความจำเป็นต้องได้ปฏิบัติเพื่อทำใจดี ใจสบายนี่ไม่มีทุกข์  
 เพราะว่าคนเรามีเวลา ๒๔ ชั่วโมง เวลาตื่นอยู่นะตั้ง ๑๐ เกือบ ๒๐ ชั่วโมง  
 ถ้าเราไปเครียดเราใจไม่ดี ใจไม่สบายนั้นก็ลำบากแน่ ขาดทุนแน่  
 เราจึงจำเป็นที่จะต้องขับเคลื่อนชีวิตของเราเองด้วยใจดี ใจสบายนี่ไม่มีทุกข์



ปรับตัวเองเข้าหาศีลทั้ง ๕ ปรับตัวเองเข้าหากการทำงานให้มีความสุข  
 ปรับทั้งทางกาย ปรับทั้งทางว่าจ่า ปรับทั้งทางจิตใจ ถ้าเราประพฤติปฏิบัติ  
 อย่างนี้แหละเราจะจะฉลาดขึ้นชำนาญขึ้น รู้จักแก้ปัญหาทางจิตใจ แก้ปัญหา  
 ทางภายนอกได้มากขึ้น



เราจะข้ามนำข้ามทะเลอันกว้างใหญ่ได้ เราจะต้องอาศัยยานพาหนะ ที่ดีที่ปlodภัย ถ้าเราจะเข้าถึงความสุขความดับทุกข์ที่แท้จริงเรา ก็ต้อง พึ่งพาอาศัยยานพาหนะที่ดีที่ปlodภัย ซึ่งได้แก่ความดี ได้แก่ความถูกต้อง ได้แก่สิ่งที่ไม่มีความรู้สึกว่าเรามีตัวมีตน

จิตใจของเราทรมานมาก มันเป็นการสะดุตในหัวใจว่าเราตีก่าวเค้า เราเก่งกว่าเค้าหรือว่าเราสู้เค้าไม่ได้ หรือคิดว่าเราเสมอ กับเค้านั่น ล้วนแต่มีทุกข์ทั้งนั้น เพราะความรู้สึกนึกคิดอย่างนี้ มันคือความยึดมั่นถือมั่น คือตัวคือตนนั่น

"นัตติ สันติ ปรมัง สุข สุขันใหญนกสู้ความสงบไม่ได้..."

ถ้าเรามีความคิดความปรุงแต่งเมื่อไหร่นั่น เรา ก็มีความทุกข์เมื่อนั้น

ทุก ๆ ท่านทุกคนต้องฝึกทำใจให้สงบ ทำใจไม่มีทุกข์ ทำใจให้สบาย

จะเห็นด้วยเห็นด้วยเท่าไหร่ ก็ต้องทำใจให้สงบ ทำใจให้สบาย จะขอบไม่ชอบเท่าไหร่ ก็ต้องทำใจให้สงบ ทำใจให้สบาย มันจะเจ็บไป ไม่สบาย พิกัดพิการ ก็ช่างหัวมัน ต้องทำใจให้สงบ ทำใจให้ไม่มีทุกข์

คนเรา น่าจะรายหื่นจะจน จะเจ็บไข้ไม่สบาย ไม่เจ็บไข้ไม่สบาย สรุปแล้วอยู่ที่ใจสงบ อยู่ที่ใจไม่มีทุกข์



ทุกท่านทุกคนได้พากันมาประพฤติปฏิบัติธรรม พระพุทธเจ้าให้เรา พากันทำใจให้สบายนำใจไม่มีทุกข์ มีสติสัมปชัญญะ พากันฝึกปล่อยฝีกว่าง ทบทวนสิ่งที่ผ่านมา ที่มันตัวใหญ่ ๆ ตัวหลัก ๆ นั่น เรายพยายามตัด พยายามวาง พยายามปล่อย พยายามวาง...



เราจะเดิน เราจะนั่ง เราจะนอนต้องให้ใจของเราสงบ  
ใจของเราไม่มีทุกข์

ให้มาอยู่กับธรรมชาติ เพราะธรรมชาติที่บริสุทธิ์นั้นคือสิ่งที่ไม่มีตัว  
ไม่มีตน

คนเราถ้าไม่มีตัวไม่มีตนมันมีความสุขมีความดับทุกข์อยู่ที่ไหนก็สบาย



ราจสพากันไปพระนิพพาน แต่ราภีพากันยึดมั่นกือมั่น  
อยากรจะไปพระนิพพานมั่นก็ไปได้  
พระนิพพานมั่นไม่มีความอยากร  
ไม่มีตัว ไม่มีตน...

เราทุกคนนั่งถือว่าเป็นผู้ประเสริฐที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์  
ได้สร้างความดี สร้างบารมี สร้างคุณธรรมให้กับตัวเองและให้กับครอบครัว  
ประเทศชาติ สังคม จนภูมิใจในความดีในการทำความดีนั้น เราจะได้  
เอาชีวิตนี้มาดำเนินในทางที่ประเสริฐนะ



ขออำนวยพรกับผู้ที่มาประพฤติปฏิบัติธรรม จงเข้าถึงพระนิพพาน  
ตามรอยของพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ...



พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระภัมมมาภันฑุกธชาสา

ก่องตนลวงพ่อ กันนา ศรีกาโน เมตตาในนิรนามธรรม

ให้แก่ก่อนผู้รินารวนริสกงานจาก และการณ์โตรเกิ่น แห่งนรภตไห (ม.๓๗.)

เต็มใจรักษา พกนภากาด ทุกชั้นกราด ไม่รู้สึก



ବୁଦ୍ଧ...ବନ୍ଦି.