



# ธรรมะเบาๆ ๕๐ ปี หลวงปู่ท่อน

คำสอนดีๆ ที่หลวงปู่มีให้ เป็นเรื่องราวประทับใจให้มีหนังสือเล่มนี้



ธรรมาภิบาล

๕๐ ปี หลวงปู่ท่อน ญาณธโร





# ธรรมะเบาๆ ๙๐ ปี หลวงปู่ท่อน ญาณธโร

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : พุทธศักราช ๒๕๖๑ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

ISBN 978-616-468-043-2

จัดพิมพ์โดย ชิดชนก อาปะจินดา

พิมพ์ที่ : บริษัทรุ่งศิลป์การพิมพ์ (1977) จำกัด

เลขที่ ๕๕๕ หมู่ ๑๒ ถนนพุทธมณฑล สาย ๕ ตำบลไร่ขิง อำเภอ

สามพราน จังหวัดนครปฐม ๗๓๒๑๐ โทร. ๐ ๒๑๑๘ ๓๕๕๕

ออกแบบศิลปกรรม

ธนนท์ ต้นตระกูล

พิสูจน์อักษร

ธัญญา วงษ์สินธุ์วิเศษ

ชนิษฐา วงษ์สินธุ์วิเศษ

วิวัฒน์ ชุ่มสูงเนิน

ภาพประกอบ

จักรวาล เหล่าสุวรรณีย์

พัชฎ์ทิชา มีชัย

อัศยา กัณธิยะ

# คำนำ

หนังสือเล่มนี้จัดทำขึ้น เนื่องในวาระโอกาสครบรอบอายุ วัฒนมงคล ๙๐ ปี พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (หลวงปู่ท่อน ญาณธโร) เจ้าอาวาสวัดศรีอภัยวัน ตำบลนาอ้อ อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย ในวันพฤหัสบดีที่ ๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

หนึ่งในสมัยที่ข้าพเจ้าเรียนอยู่โรงเรียนสามเสนวิทยาลัยได้ กราบเยี่ยมและฟังธรรมของหลวงปู่ที่โรงพยาบาลวิชัยยุทธ ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๔ ถึง ปี พ.ศ. ๒๕๕๕ เหตุนี้ข้าพเจ้าจึงได้ถอดเทปเสียง พระธรรมเทศนาของหลวงปู่ท่อน ญาณธโร จัดพิมพ์เป็นหนังสือใน วาระมงคลนี้ เพื่อเป็นอาจริยบูชา ทั้งเผยแพร่ธรรมะอันดีงามของ องค์หลวงปู่ให้แก่พุทธศาสนิกชนโดยทั่วไปได้รู้และนำคำสอนไป ปฏิบัติในการฝึกฝนตน ให้เกิดประโยชน์แก่ตนและสังคมต่อไป

สมดังพุทธสุภาษิตที่ว่า “ทันโต เสฏโฐ มະนุสเสสุ ในหมู่มนุษย์ ทั้งหลาย ผู้ฝึกตนดีแล้วเป็นผู้ประเสริฐสุด”

หนังสือเล่มนี้สำเร็จลุล่วงลงได้ด้วยแรงบันดาลใจและการ สนับสนุนจากคุณพ่อ คุณแม่, ครอบครัวคุณยายอรพิน ชัยเดชสุริยะ และสหธรรมิกที่ช่วยเหลือแนะนำ และขอขอบพระคุณ คุณธัญญา คุณชนิษฐา วงษ์สินธุ์เสส ที่กรุณาพิสูจน์อักษร คุณจักรวาล เหล่าสุวรรณ ที่วาดรูปปก คุณพัชรัทิตา มีชัย และ คุณอัศยา กัณธิยะ ที่อนุเคราะห์ รูปการ์ตูนให้หนังสือเล่มนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น จึงขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ชิตชนก อาปะจินดา  
(อมิตพุทธ)



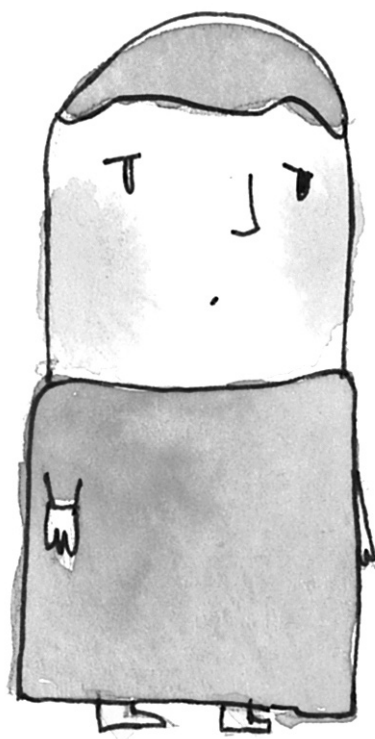


# สารบัญ

๑. ชับใจคือภาวนา	๘
๒. ลมหายใจคือยาวิเศษ	๑๔
๓. ปลุทปา ปลุทภาวนา	๒๖
๔. ปฏิบัติตัว ไม่กลัวผี	๒๘
๕. ใส่ร้ายป้ายสี เหมือนผีเหมือนหนอง	๓๒
๖. กบน้อย อับ อับ อับ	๓๔
๗. นกน้อยอดทน	๔๒
๘. เผาแต่ร้าง เอาอะไรไปด้วย	๔๘
๙. เหม็นเนา ถ้าเราไม่อาบน้ำ	๕๒
๑๐. พระคือพ่อแม่	๕๔
๑๑. สงบกว่าแดนไกล คือใจเรา	๕๖
๑๒. พระสงฆ์หรือชีเปลือย?	๕๘
๑๓. พระราชาช่างสงสัย	๖๒

(๑)

# ضبใจคือภาวนา



## ปฏิบัติภาวนานะหรือ?

ภาวนาแปลว่าทำให้เกิด ทำให้มีขึ้น สิ่งที่ไม่มีก็ให้มันมีขึ้น ซึ่งเป็นธรรม เรียกว่า “ภาวนา” จะอยู่ในตัวของเราเอง ทำอย่างไรสติเราจะแกร่งกล้า สติของเราจะรู้เท่าเอาทัน อยู่ที่สติเรา เอาสติตั้งมั่นขึ้นมา พิจารณาอะไรก็คอยบอก แล้วพิจารณาลมหายใจเข้า หายใจออกให้รู้ตาม ไม่ต้องไปฟังคำอื่น ไม่ต้องไปเอาอันอื่น หายใจเข้ารู้ว่า ระลึกว่า “พุท” หายใจออกก็ “โธ” ระลึกว่า “โธ” อยู่แค่นี้ อยู่อย่างนั้น จะนานเท่าไรก็ได้แต่ ไม่ต้องกำหนด ไม่เพลอ ไม่หลง เรียกว่า “ภาวนา” เรียกว่า “ปฏิบัติธรรม” ถ้าไปนั่งคิด นั่งนึก นอนคิด นอนนึก อยู่อย่างงั้น ไม่ใช่ปฏิบัติธรรม

ปฏิบัติธรรมต้องรู้ตัวอยู่เสมอ ทุกลมหายใจเข้า หายใจออก แล้วก็อย่าไปใช้ความอยาก อยากรวม อยากเป็น อยากสงบ ไม่ต้องไม่ต้องอยากหรือขอ แค่งำหนดอยู่อย่างเดียวก็นพอ มันสงบเอง มันรวมเป็นหนึ่งได้เอง ถ้าเราตั้งใจอย่างนี้เรียกว่าปฏิบัติธรรม ถ้าไปส่งเอาอันนั้น อันนี้ ไม่ใช่ปฏิบัติธรรมนะ มันเป็นกิเลส ส่งใจออกนอก ออกจากร่างกายไปแล้ว มันเป็นกิเลส ไปหารูป หาเสียง หากลิ่น หารส หาไฉฐฐัพพะ หาธรรมารมณ์ หาออกไป ไม่ใช่การภาวนาแล้ว ส่งใจเรียกว่าฟุ้งซ่าน

---

“การภาวนานี้คือการขบใจ  
ตัวเอง ให้อยู่ได้สลับบังคับ  
อย่าไปเร่งเร็ว ๆ ให้สนใจ  
เรื่องปฏิบัติภาวนาเป็น  
เรื่องใหญ่ เป็นเรื่องเอาตัว  
รอดเป็นยอดดี”

---

## ถ้าใจฟุ้งซ่านมันจะสงบไหม?

มันจะหาความสงบไม่ได้  
จะเกิดทุกข์ เกิดโทมนัสขึ้น โมโห  
ตัวเองขึ้นแล้ว “โธ้ย!!! ทำไมบอก  
ไม่ให้ไป ทำไมมันยังไปอยู่ มัน  
เป็นอย่างไรเนี่ย” พิจารณาได้  
แบบนี้ เรียกว่า “ปฏิบัติธรรม”  
ให้ได้ อย่าไปส่ง ไปสาย ไปทาง  
ไหน ให้ปฏิบัติธรรมจริงๆ จัง ๆ  
ธรรมก็คือ “สติ สัมปะชัญญะ”  
นี่เป็นก่อนธรรมใหญ่โตที่สุด ถ้า  
มันสงบได้ดี ๆ แล้ว มอง ใช้ ฟัง  
ห้ามมันอยู่ได้ มันไม่ใส่ใจไปหา  
สัญญา อารมณ์ที่อื่น ให้ได้เอา  
ได้รับความสบาย พอเราห้าม  
มันได้ ห้ามใจได้ ห้ามความปรุง  
แต่งทั้งหลายได้ มันก็ไม่ไปไหน  
อยู่แล้ว

เอาเท่านั้นแหละภาวนา  
อย่าไปเอาหลาย จะหยุดนึก  
หยุดคิด หยุดอิจฉา หยุดนึก หยุด  
คิด หยุดอิจฉา อิจฉามันตาร้อน

มันไปต่อไปอย่างนั้น อย่าไปอิจฉาทาร้อน อย่าไปร้อนใจทำอะไรทั้งนั้น ให้มันใจเย็น ๆ ดี ๆ อยู่ด้วยพุทโธ พุทโธ พุทโธอยู่นั้น ก็เห็นธรรมแล้ว พุทโธเห็นแล้ว ใจเราอยู่แล้ว ใจเราอยู่แล้ว ก็รับรองว่าไม่ไปไหนแล้ว

โอเคแปลว่า “ตกลง” เอาตามนี้แหละ ใครจะมาชวนเชิญไปทางอื่น “ไม่ไป” พิจารณาอย่างอื่น “ไม่เอา จะเอาอันนี้” ให้ใจมันตั้ง อยู่ในส่นับบังคับ อยู่ในส่นับบังคับด้วยความตั้งสติแห่งธรรม อยู่แค่นี้ และจะยึดดูผู้อื่นฟังชานได้ต่อไป ผู้อื่นฟังชานมา ห้ามเปรยอย่างนั้นอย่างนี้ ดูเขาสบาย เราสงบแล้ว

## ปฏิบัติทำไม?

ปฏิบัติให้ใจมันสงบ ถ้าปฏิบัตินึก ปฏิบัติคิด ไม่ใช่หนทาง ไปนึก ไปคิดมัน เป็นฟังชาน รำคาญใจ ไม่รู้จักสงบกว่า กายสงบ วาจาสงบ ใจตัวเองเรียนรู้อยู่แค่นั้น หรือเดินไปก็รู้ รู้ว่าเดินไป เดินไป ก้าวขวา ก้าวซ้าย ก้าวขวาไปเรื่อย ๆ ถอยหลังรู้ คนขับรถก็เหมือนกัน เข้าเกียร์ถอยหลังก็รู้อยู่อย่างนั้น หักทางไหน ไปทางก็รู้จัก ไม่ให้มันไปทางนี้ ก็หักไปทางนี้ มันก็จะไปทางนั้น ก็หักไปทางนี้ มาทางนี้ มันก็ไปทางนี้ ควรถอยหลังมันนะ ช่างทำย ถ้าขับเป็นเฉย ๆ แต่ไม่รู้จักว่าจะเอาไปทางไหน มันจะไปชน อะไรต่ออะไรเข้า ชนรั้ว ชนหลัก ชนคน ชนอะไรต่ออะไรพังไปทั้งหลังเลย ถ้าไปเร่งเครื่องอีก มันก็ยิ่งไปกันใหญ่ เร่งความเร็วสูงขึ้นก็อันตรายสูง เร่งความเร็วช้า ๆ ค่อย ๆ ถอยไป ถอย ถอย ไปให้ถูกตามทางที่วางไว้ มันก็ไม่ใช่อันตราย

เพราะเราเร่งช้า ไม่ชนอะไรเลย  
ก็ปลอดภัย ถ้าใจร้อนเร่งเร็ว ๆ  
เร็ว ๆ หักเร็ว ๆ ๆ ก็ไปกันใหญ่  
แล้ว หักนี้มันไปอย่างไร หักทาง  
นี้ไปทางนี้

เราเคยนั่งกับเขา นั่งรถ  
กับเขา คันเร่งเร็ว คันเร่งช้า มัน  
จะเพิ่มความอันตรายสูง ไปข้าง  
หน้าก็เหมือนกัน เร่งให้เร็วสุด  
ความสามารถของเรา อันตราย  
ก็สูง จะเอ้กับรถคันหน้าเขาเสีย  
อยู่ ถ้าเราเร่งสูงมันจะเบรคทัน  
ไหม? เบรคไม่ทันหรือก ตำชะ  
ก่อน ชนชะก่อน แล้วบัดนี้มาชะ  
แล้ว โอ๊ย!!!เจ็บแล้วเรา ค่อย ๆ  
เร่งสปีดให้ต่ำไว้ ผู้ขับรถทั้งหลาย  
ขับใจก็เหมือนกันแหละ

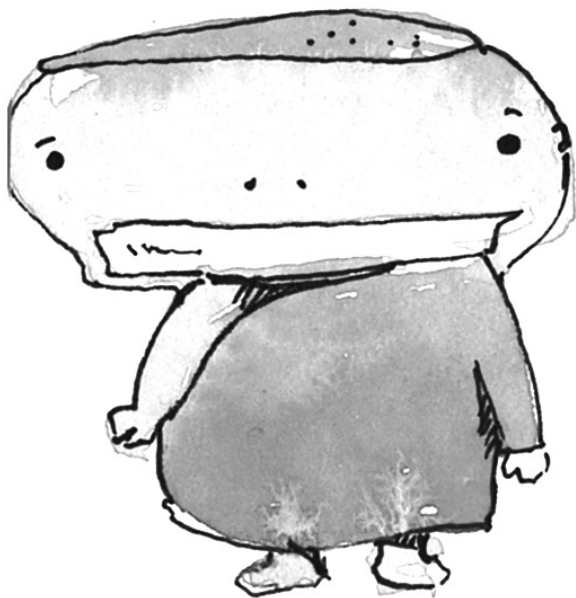


การภาวนานี้คือการขบใจตัวเอง ให้อยู่ได้สนับบังคับ รู้เท่าเอา  
ทันอยู่ที่ปลอดภัย อย่าไปเร่งเร็ว ๆ ให้สนใจ หวังแบบนั้นมันอันตราย  
เหมือนกัน การภาวนาก็เหมือนกันนั่นแหละ เรื่องปฏิบัติภาวนาเป็น  
เรื่องใหญ่ เป็นเรื่องเอาตัวรอดเป็นยอดดี

๑๙ สิงหาคม ๒๕๕๔

๑๗:๑๙ น.

(๒)  
ลมหายใจคือยาวิเศษ





## ธรรมะประจำใจก็พุทโธนั่นแหละ

พุทโธ หายใจเข้าก็เป็น “พุท” หายใจออกก็ระลึก “โธ” ตาม หายใจเข้าก็ระลึก “พุท” หายใจออกก็ระลึก “โธ” ใจเรารู้ ลมเข้า ลมออก รู้จัก หายใจออกเป็นชีวิต ๆ ชีวิตของเรามันอยู่กับลมหายใจ

## ถ้าลมหายใจขาดไปเราจะเป็นอย่างไร?

มันก็น่าเฟะนั่นแหละ ลมเลี้ยงเราอยู่ มันเข้าไปเลี้ยงร่างกาย เราอยู่ ลมออก ก็ถ่ายเทของเก่าออก ลมเข้า ก็เอาลมใหม่เข้าไป ถ้าลมใหม่ไม่สะอาดก็เหม็น บ่เอาหรือก บ่เอาหรือก ลมอย่างนี้ไม่เอา หายใจเข้าก็เหม็น เหม็นควันบุหรี่ เหม็นอะไร เหม็นอะไรก็ตาม เหม็นหมดทุกอย่าง ยิ่งของตายไปแล้วยิ่งเหม็นหลาย ลมเข้าได้อยู่ ลมออกได้อยู่ ยังไม่เข้า ยังไม่เข้า ยังไม่ตาย ตอนที่ลมหายใจเข้า หายใจออกแล้ว ครอบาอาจารย์ท่านสอนอย่างนั้น

สอนให้ดูลมหายใจเจ้าของ อย่าไปคิดเรื่องอื่น ตั้งอยู่กับอันนั้น ก่อน ค่อยคิดทีหลัง สิ่งของจำเป็นของเราคือ “ลมหายใจ” จำเป็นที่สุด ลมหายใจ ถ้ามันวิ่งอยู่อย่างนี้ มันก็เปลี่ยนอยู่เรื่อย ลมเข้า ลมออกมัน ก็แผ่อากาศ มันก็ผิดปกติ แล้วเป็นหวัด เป็นไข้ หนาวขึ้นมา ป่วย ลมออกให้หมด จึงพยายามออกให้หมด เวลาเข้าก็ให้เต็มปอด ถ้ามันเต็มปอด “พุท” เวลาออกก็ถ่ายเทของเก่าออก “โธ” ออกมา ลมใหม่เข้าไป “พุท” ลมเก่าที่มีอยู่ออกมาจากร่างกายก็ “โธ” ออกมาอีก ๆ

---

“เราคน ๆ หนึ่งเป็นได้หลาย  
อย่างสารพัดอย่าง ที่เอามา  
พิจารณาอยู่ให้มีสติรู้ตัวอยู่  
แค่นั้นพอ ตั้งสติไว้อยู่กับลม  
หายใจเข้าออก อันนี้แหละ  
“ธรรมะ””

---

มีรูปเก่าสหายท่านว่า  
“หลวงพ่อกุฑ นึกพุทโธ พุทโธ  
ท่านก็หายจากโรคปอด แล้วก็  
หลวงปู่เทศก์ท่านเอาลมหายใจ  
หลวงปู่เหรียญ หลวงปู่เสาร์ ก็  
พุทโธ เอาลมหายใจช่วย ที่เป็น  
ปอดเป็นจุด เป็นจุด เป็นจุด ท่าน  
ก็หายเลย หายใจดี เป็นปกติ ไม่  
เป็นอะไร เอกซเรย์ดูทีหลังก็ไม่มี  
จุดแล้ว”

## ลมหายใจก็เป็นยา

เอายาปรมัตต์แล้วอย่างว่ามันมีอยู่ ลมหายใจเข้าก็เป็นยา หายใจออกก็เป็นยา ถ้ายเทของเก่าออกมา ของใหม่เข้าไป ของเก่าออกมา อยู่กับอันนี้ดีที่สุด โรคปอดหายได้ ถ้าอย่างนั้นมันจะตายจริง ๆ มันก็จะตายอย่างอื่น มันก็จะตายอย่างโรคชราต่างหาก ร่างกายมันสู้ไม่ไหว เอามันหมดอายุขัยไปแล้ว ใช้มันมานานแล้ว มันก็ไปตามกาลของมัน แต่เราอยู่ทุกวันนี้ อยู่ด้วยลมหายใจเข้า หายใจออกอย่างเดียว กินยา ก็ช่วยบรรเทา ระบายหายออกไป ช่วย ช่วย อีกแรงหนึ่ง กินยา ลมหายใจเข้าหรือลมออกนี่ก็บอกแล้ว

## ชีวิตถ้าลมไม่เข้ามันเป็นอย่างไร? เข้าไปแล้วไม่ออกมันเป็นอย่างไร? ตาย

เพราะฉะนั้น อันนี้เป็นยาวิเศษที่สุดประจำตัวเรา เพราะฉะนั้นการภาวนาอันนี้ให้รู้เท่า เอาทันอยู่อย่างนี้ รู้ตัวโยม มันมีงานทำของมันอย่างอื่น มันจะไปทำเองอัตโนมัติ ถ้าไปทำงานอย่างอื่น มันจะไม่มีกำหนดลมหายใจ แต่มันก็ยังหายใจอยู่ แล้วมันก็หายใจอยู่ แล้วมันก็เข้าอยู่แล้ว มันก็ออกอยู่แล้ว มันก็ยังไม่ตาย นี่คือลมหายใจเรา อันนี้ข้อ ๑ หายใจออกมา ก็พิจารณา ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา ดูร่างกายของเราว่า มันเป็นทุกขัง อนิจจัง มันไม่เที่ยงมันแปรปรวน ได้อันตตา ไม่ใช่ตัวของเรา ห้ามไม่ได้ให้มันเป็นมา เท่าทุกข์ เพราะรู้ทุกข์ เท่ารู้ของอนัตตา มันไม่ต้องไปวิตกห้ามมัน ไม่ได้มันอยากเป็นอะไรมันก็เป็น มันอยากตายมันก็ตาย ซ้ำลง ลมไม่เข้า ลมไม่ออก ทูรณทุรายเข้า

ตาย สังขารทั้งหลายก็ไม่เที่ยง  
หัวใจก็หยุดเต้น หัวใจมันทำงาน  
อยู่ มันก็หายเองของมันนั่น  
แหละ ถึงเราไม่ระลึกมันก็ทำงาน  
ของมันเองอยู่ เวลาเรานอนหลับ  
เป็นต้น ทำงานอยู่อย่างนั้น หลับ  
แล้วเราก็อบายใจอยู่ พุทแล้วก็บาง  
คนก็กรนดังผสมไป รู้ลมหายใจ  
เจ้าของเอง เวลาพักผ่อนอย่างอื่น  
มาดูลมหายใจเจ้าของเอง อบายใจ  
เข้ารู้ อบายใจออกรู้ แค่บริกรรม  
ว่า “พุท” อบายใจเข้าให้ระลึกว่า  
“พุท” เวลามันออกก็ให้ระลึกว่า  
“โธ” อยู่อย่างนั้น อันนี้เป็นกำลัง  
ของชีวิต ชีวิตของเราก็ออยู่กับลม  
อบายใจเข้าออกนี่แหละ ถึงจะมี  
ชีวิตอยู่ได้



## ตายไม่เป็นก็คือหัวใจ

ไปสู่ทางของมัน แต่ตายไม่เป็นก็คือ “หัวใจ” เรานั้นแหละ “จิต จิตตะ” ของเรามันเป็นชีวิต มีจิต มีใจอยู่ อยู่ได้ ถ้าหยุดลมหายใจเมื่อไหร่ นั่นแหละ นั่นแหละ บอกว่าหายใจเข้าก็หายใจออก หายใจออกก็หายใจเข้า ตามดวงจิตของเรานั้นแหละ ชีวิตเราก็กำหนดรู้อย่างเดียว กำหนดรู้อย่างเดียว เวลาตายแล้วความรู้ไม่ตาย มันจะไปเกิดใหม่อยู่ ถ้าสิ้นอาสวะแต่ก่อน จึงจะไปพระนิพพาน ไม่ได้มาเกิดอีก ไปสวรรค์ก็ไม่ไป ไปนิพพาน ก็เลสหมด เมื่อกิเลสเราไม่อยู่และไม่เกี่ยวข้องกับแล้ว เรียกว่า “ดับสังขาร สังขารดับ” ที่มีชีวิตอยู่นี้อาศัยลมหายใจเข้า ลมหายใจออก แต่โรคภัยหาย ไข้เจ็บอย่างอื่นก็มีแทรกเข้ามา มีหัวใจ ก็เป็นโรคหัวใจได้ มีปอดก็เป็นโรคปอดได้ มีตับ มีไต มีไส้มีพุง มีอยู่ในสังขารเรา เวลามันไม่ทำงาน มันก็ไปตามเรื่องของมันนั่นแหละ

เพราะฉะนั้นถึงไม่ให้หัวใจ อย่างว่าอย่าหัวใจทาง อย่าวางใจ คน มันจนใจเรา อยู่ในโลกก็ต้องอาศัยโลกอยู่ สมมุติภาษาได้อยู่ แต่ก่อนแต่ว่ามันก็หายใจอยู่ทำงานอย่างอื่นอยู่ เอาจิตไปคิดเรื่องอื่น อยู่อย่างนั้น แล้วถ้ามันหายใจอยู่ ไม่เป็นไร ทำงานได้ ถ้าไม่หายใจ ทำงานไม่ได้ ทำงานอะไรก็ไม่ได้ จะเล่าเรียนศึกษาอะไรก็ไม่ได้แล้ว มันซูลมุนวุ่นวายไปหมด มันไม่เที่ยง มันแปรปรวนของเราแท้ ๆ เรา จะใช้ไปตลอด ใช้ไม่ได้ มันหมดเวลาใช้มันแล้ว หมดอายุไขมันแล้ว ก็ไปตามเรื่องของมัน เป็นเอาหลายอย่าง เอามาพิจารณา ตาย ตาย ตาย ลมเข้าไปแล้วไม่ออกก็ตาย ลมออกมาแล้วไม่เข้าก็ตาย ตาย ตาย ตาย ตาย ตาย

## “ทุกขังมรณานุสสติ” ทำนว่า คือ “บริการมตาย”

เรื่องเป็นเรื่องตายของ  
เรามันอยู่ที่นี้ มันจะเป็นอยู่ มัน  
จะแข็งแรงสุขภาพดี จะเป็นบุญ  
บารมีของเราเอง ตั้งแต่วันเกิดมา  
เกิดมาอยู่ในท้อง ไม่ได้หายใจ มี  
แต่เต็นอยู่ หัวใจทำงานอยู่อย่าง  
นั้น มีแต่เต็นอยู่อย่างนั้น อาศัย  
แม่เป็นผู้หายใจให้ หายใจเข้า  
มันก็วาบผ่านไป หายใจออกมัน  
ก็วาบออกมาอยู่ตามนั้นแหละ  
มันทำงานอยู่ หัวใจมันทำงาน  
อยู่ แต่ไม่รู้อะไร ความรู้ต่างหาก  
ความรู้นี้เป็นจิต “จิตตสังขาร”  
ท่านบอกไว้แล้ว “สัพเพ สังขารา  
อนิจจา” สังขารทั้งหลายมันไม่  
เที่ยง ต้องหายใจเข้ามันจะปกติ  
หายใจออกมันปกติอยู่อย่างนั้น  
ทำงานอยู่อย่างนั้น ตั้งแต่วันเกิด  
มา ตกออกจากท้องแม่ก็หายใจ  
เข้าออกเอง แม่ไม่ได้หายใจให้

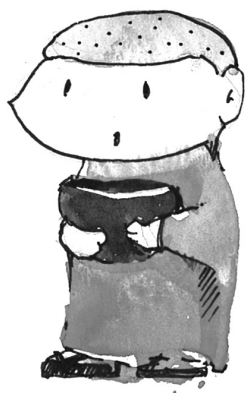


แล้ว ร้องให้ไปแล้ว ถ้าร้องให้นาน ๆ ก็กลั้นใจ จะตายอีกแล้ว หายใจเรื่อย ๆ หายใจเรื่อย ๆ มันจะรู้จัก อายุเจริญขึ้นมา หายใจเข้าออก หายใจออกนี่แหละบอกแรงชีวิตอยู่ อยู่ที่หายใจเข้า หายใจออก ให้กำหนดลมหายใจเข้าหายใจออกอยู่เสมอ ให้มันคล่องตัวอยู่เสมอ หายใจเข้าก็อึด เวลาออกหมดแล้วก็อึด หายใจเข้าก็อึด หายใจออกก็อึดอยู่อย่างนั้น ไม่เมื่อย ไม่หิวอะไร เวลานอนหลับก็เหมือนว่าตายแล้ว แต่ว่าหัวใจทำงานอยู่ หลับก็หลับไปชะก่อน พักผ่อนแต่หัวใจไม่ได้พักผ่อนเลย เต็มอยู่อย่างนั้นตลอด ตบตบ ตบตบ อยู่อย่างนั้น หายใจช้าหายใจเร็วมันเกิด Accident ขึ้นในหัวใจของเรา หาทางแก้ไข ให้มันหายใจเข้าให้มันหายใจได้ดี มีแค่นี้แหละชีวิตเรา มีแค่นี้แหละ มีลมหายใจเข้า หายใจออก

ถ้าไปตามมัน มันไม่ไหวแล้ว คว่าน้ำเหลวไม่ได้อะไรหรอก ถ้าเดินตามความคิดของตัวเอง ความนึกคิดของตัวเอง ตามมันไม่ไหว มันไปอยู่อย่างนั้นแหละรอบทิศ ให้เป็นสังขารเรียกว่า “จิตตสังขาร” นอนไป ผับไป ตามสัญญาอารมณ์ที่มันได้เจอ ที่มันผ่านมา เอาอันนี้ แค่นี้แหละเรื่องธรรมะปฏิบัติ

ถ้าไปคิดเรื่องอื่น ๆ ชื่อว่า “ไม่ปฏิบัติ” ชื่อว่า “คว่าน้ำเหลว” อยู่อย่างนั้น ไม่ได้ปฏิบัติ ไม่ได้รู้ตัวเลย เหนื่อยหมดแรง กว่าที่จะรู้ตัวขึ้นมามันเหนื่อยแล้ว มันเหนื่อย มันทำงานอยู่ตลอดเวลา อยู่ตลอดคืน หลับก็ยังทำงานอยู่หัวใจนะ ลมเข้าและลมออกก็ยังธรรมดา ปกติ พอหายใจเข้าได้คล่อง พอจะออกคล่อง เรียกว่า “สุขภาพดีแข็งแรง” ตื่นขึ้นมาก็แจ่มแจ้งอยู่อย่างนั้น แต่ว่าสังขารอื่นมันรุมเข้ามา ณ บัดนี้

ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น  
ลิ้นลิ้มรส มันก็อยู่ข้างๆ นี่แหละ  
ออกมาทำงานแค่นี้แหละ ภาย  
ถูกต้องโกฎฐัพพะ ธรรมารมณ  
ใจมันเอาธรรมารมณมาขบคิด  
พินิจพิจารณาอยู่นั้นแหละ ให้  
รู้ทันมัน เป็นที่ทำงาน พลังหัวใจ  
ของเราอยู่ที่หัวใจของเรา อยู่ที่ให้  
เป็น ผู้ทำงานเมื่อย เมื่อย เมื่อย  
เมื่อย เมื่อย เราก็นอน เราก็ค  
พักผ่อนอารมณ หายใจชะก่อน  
เวลาพักผ่อนก็ดูลมหายใจเข้า  
หายใจออกของตัวเอง ถ้ามันติด  
ปกติมันก็จะรู้จักอยู่ ผิดปกติแล้ว  
หายใจเหนื่อย หายใจหอบ ไม่อึด  
หายใจไม่อึดแล้วมันก็เรียกผิด  
ปกติแล้วนั้นแหละ รักษาหัวใจไว้  
กินยารรักษาโรคหัวใจแล้ว บัดนี้ให้  
แล้ว ให้หัวใจเต้นปกติธรรมดา ไม่  
เจ็บ ไม่เจ็บ ไม่ปวดหัวใจอะไรเลย  
ได้คล่องตัวอยู่ อย่าประมาท





## เรานั้นแหละ บัดนี้ประมาทสงจริต

ก็ลอยลมไปตามอารมณ์สัญญา สังขารมันปรุง มันแต่ง มัน เป็นสังขาร ถ้ามันวุ่นวาย ก็กลับเข้าไปอยู่กับลมหายใจเจ้าของอยู่ ตรงนี้ อยู่ตรงนี้ ให้อู่อยู่ตรงนี้ ไม่ต้องส่งตรงนั้น เตรียมตัว เตรียม ตัว เตรียมใจของเราไว้ ถ้ามันแข็งแรงขึ้นมา ก็ทำงานได้ต่อไปเร็ว ๆ เลยแหละ มันหลายอารมณ์ของหัวใจ อารมณ์ของหัวใจมันหลาย อารมณ์รักก็รักเอาจริง ๆ อารมณ์ชังก็ชังเอาจริง ๆ มียินร้ายยินดี ดีใจ เสียใจร้องไห้หัวเราะ เรานี้มันเป็นอารมณ์ของหัวใจหมด

## ทำอย่างไรให้มันเฉย ๆ ได้?

เมื่อภาวนาหายใจเข้า “พุท” หายใจออก “โธ” หายใจเข้าก็ “พุท” หายใจออกก็ “โธ” อยู่อย่างนั้น ก็มีแต่พลังขึ้นมาแล้ว ณ บัดนี้ เรารู้หายใจเข้า เราก็รู้หายใจออก รู้มีพลังขึ้นมาแล้ว กำลังใจมีขึ้นมาแล้ว ต่อสู้ต่อไป ต่อสู้กับสัญญาอารมณ์ต่อไป มันไม่มีทางหยุด สักที มันเอาของมันอยู่อย่างนั้น ฟังฝึกหัดภาวนาก็เอาแน่แหละ มา เป็นอารมณ์ อารมณ์หายใจนี้แหละมาเป็นอารมณ์ของเรา มีอยู่แค่นี้แหละ นอกนั้นไม่ใช่ ใจรักไม่ใช่ ใจชังไม่ใช่ ใจยินร้ายไม่ใช่ ใจยินดี ไม่ใช่ ใจดีใจไม่ใช่ ใจเสียใจไม่ใช่ ใจมันเป็นอารมณ์ของมันต่างหาก เราคน ๆ หนึ่งเป็นได้หลายอย่างสารพัดอย่าง ที่เอามาพิจารณาอยู่ให้ มีสติรู้ตัวอยู่แค่นั้นพอ ตั้งสติไว้อยู่กับลมหายใจเข้าออก อันนี้แหละ “ธรรมะ” ต้นของธรรมะแท้ ๆ คิดมัน คิดมัน คิดลึมนะ ลึมตัว แต่หัวใจ

ยังทำงานอยู่ ยังตื่นอยู่ ตุบ ตุบ  
ตุบ ตุบอยู่อย่างนั้นแหละ ไม่ตาย  
ยังไม่ตาย ไม่ตาย เดียวนี้ก็ยังตื่น  
อยู่ หัวใจยังตื่นอยู่ ปกติอยู่พวก  
หมอทั้งหลายก็อาศัยอันนี้แหละ  
เป็นเครื่องวัด “ไอ้!!! มันเป็นอย่าง  
นี้ หัวใจล้มเหลวหรือว่ามันเป็น  
อย่างไร” บีบหัวใจกันขึ้นมาให้  
มันจะหายใจเข้าได้ ให้มันหายใจ  
ออก ได้ความรู้ทั้งหลาย ก็ฟื้นขึ้น  
มาอย่างเดิม ความจำ จำได้ไหม  
รูป? ไม่หลงไปตามมัน ถ้าหลงไป  
ตามมัน มันก็เอาใหญ่ หลงแล้ว  
หลงมาแล้ว หลงกันไปใหญ่แล้ว  
ถ้าไปคิดปรุง คิดแต่ง อันนี้มัน  
ก็หลงทางไป ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เรา  
ไม่ใช่หน้าที่ของเรา หน้าที่ของ  
เรา “กำหนดลมหายใจ” เท่านั้น  
แหละ



## ภavanaเอากำลัังใจ

ภavanaเอากำลัังใจ เอามาสู้กัน สู้กันต่อไป ให้มันรู้ทันความรู้ของตัวทุกอย่างแล้ว เรียกว่า “ไม่เพ้อไม่หลง” มีกำลัังใจขึ้นมาต่อสู้กัน งานการเล่าเรียนศึกษาก็เหมือนกัน มีหัวใจเท่านั้นเป็น ผู้บันทึกความรู้ มันบันทึกเอาความรู้

๒๒ สิงหาคม ๒๕๕๔

๑๗:๑๒:๓๘ น.

(๓)

# ปลุกป่า ปลุกภาวนา



“มี “พุทธโร” คำเดียวเท่านั้นแหละ ชนะหมดทั้งโลก”

ภาวนาเป็นการปลุกไม้ ภาวนาเป็นการลงไม้ ไม้วอกแวก  
ไม่งอกเงย ไม้งอนหงอน คลอนแคลนกับอะไรทั้งนั้น ไม้หวั่นไหว  
แม้แต่ฟ้าผ่าลงมาเปรี้ยงก็ยังไม่เฉย ๆ ไม่ตื่นตระหนกตกใจอะไร

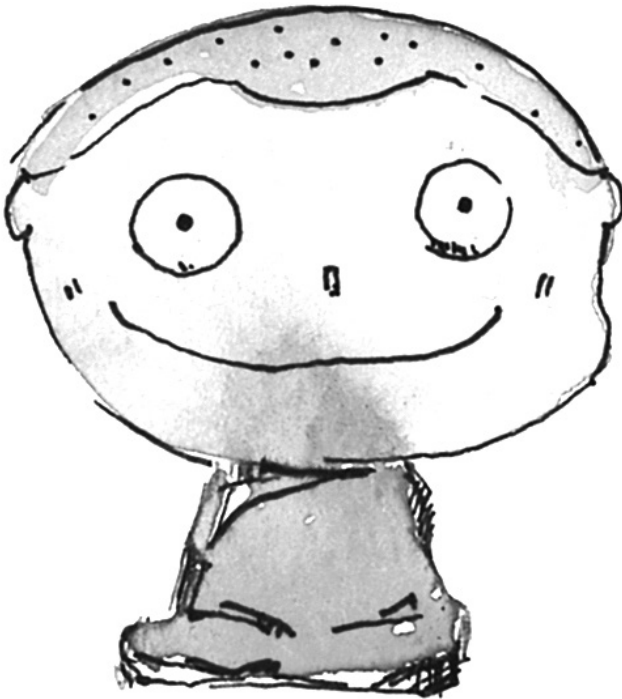
### เราอยู่กับพุทโธจะไปกลัวอะไร

หายใจเข้าก็ “พุท” หายใจออกก็ “โธ” อยู่อย่างนั้นแหละ  
ฟ้าผ่าก็เรื่องของฟ้าผ่าไปสิ จะไปตกใจทำไม ให้มันเด็ดขาดลงไป ให้  
มันเป็นคนจริงใจและจริงจัง อย่าไปลุ่มคล้ำ ธรรมะก็ไม่มีอะไร ธัมโม  
ทำมา ธรรมะ ธัมโม ทำมา ถ้าหากไม่ฟังชานไปทางอื่นก็เป็นทำ  
มาไป แต่ถ้ามันใจก็เป็น ธรรมะไป มันคง ไม้หวั่นไหว ไม้งอนหงอน  
ไม่คลอนแคลน แล้วก็ทำถูกต้อง ไม้หวั่นไหว มันจะทำวิธี ว่าอะไรก็  
ช่างเขา ไม่ได้ว่าอะไรเรา มี “พุทโธ” คำเดียวเท่านั้นแหละ ชนะหมด  
ทั้งโลกแหละ

ถ้าเราตั้งใจอยู่มั่น ไม้หวั่นไหว ชนะหมดทั้งโลก ชนะใจเราคน  
เดียว ชนะหมดทั้งโลกเลย อันนี้ดีจริง ไม่ได้ว่าเล่นนะ ชนะหมดทั้ง  
โลกเลย ถ้าคนไม่มีศรัทธะ มันก็จะเห็นฤทธิ์ผีนั้นผีนี้อยู่อย่างนั้นแหละ  
เห็นพระกลายเป็นผีไปก็มี พระนี่นั่งอยู่เป็นแถวเลย พระทั้งนั้นหละ  
ใครจะสู้พระได้ ใครจะสู้พระได้ ไม่มีอะไรสู้ได้หรอก พระนะ ดีจริง ๆ  
พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ดีจริง ๆ

(๔)

# ปฏิบัติตัว ไม่กลัวผี



## หาที่พึ่งทางใจ

ไม่ใช่กลัวอันนั้นกลัวอันนี้ มันก็เป็นใจแตกหมดแล้ว ใจลอย ใจแตก ใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัวเรา พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มันอยู่ที่ใจ ใจเข้มแข็ง พุทธโชนะนี้หมดทั้งโลกเลย ชนะหมดทั้งโลกจริง ๆ พุทธโชนะนั้นชนะเลย ชนะขาดลอยเลย ภูตผีปีศาจ อากาศเทวดา กุลบุญตายาบาล ผีฟ้าผีแสน ผีแดนตาท่อม ดินชุ่มกับดินดุ่ม แต่ตายไปหมดไม่มีอยู่ ให้ถือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เท่านั้นพอแล้ว อย่าถืออย่างอื่น

แม้จะขาดหาวิชาอย่างอื่น แม้จะไม่เชื่อก็ยังไม่ได้ พุทธโธ ธัมโม สังโฆ นี่ใช้ได้เลย ไปนั่งที่ไหน เทวดาหลักทาง ภูตผีทั้งหลายหลักทาง เราไป เข้าไปด้วยพุทธโธ ไปด้วยพุทธโธ พุทธโธ พุทธโธ ไปไหนก็ พุทธโธ ไปเรื่อย ๆ อะไรจะมากันกลางเราได้ เราไปได้ทุกหนทุกแห่ง ผีสาง นางไม้ที่ไหน ที่ไหน ไม่เกี่ยวกัน ไม่เกี่ยวกับเรา

เราถือพระพุทธเป็นสรณะ ถือพระธรรมเป็นสรณะ ถือพระสงฆ์เป็นสรณะ เป็นที่พึ่งทางใจ นั่นดีที่สุดแล้ว ไปที่ไหนเทวดา อนุโมทนา พวกภูตผีปีศาจทั้งหลายหลักทางเรา เราไปที่ไหนด้วย พุทธโธ ไม่ต้องกลัว มีพุทธโธด้วยใจต่อก็คือเสร็จพอดี ถ้าใจไม่เอาไหน ใจเสาะ ขี้ขลาด ขี้ขลาดตาขาว ขี้ขลาด

---

“พระพุทธเจ้า พระธรรม  
พระสงฆ์ พุทธโธ ธัมโม สังฆโม  
ดีที่สุดแล้วในโลกนี้”

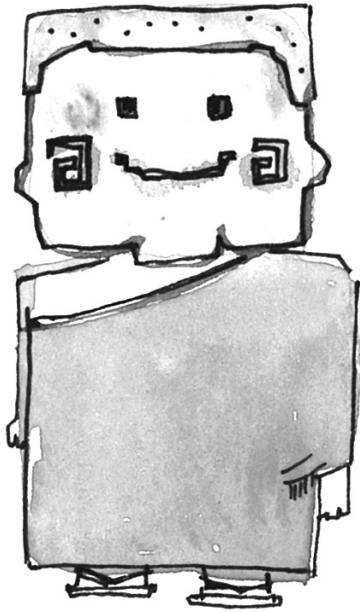
---

โธ่!!! อะไรจะไปดีเท่า  
พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์  
พุทธโธ ธัมโม สังฆโม ดีที่สุดแล้วใน  
โลกนี้ ถืออะไรถือจริง ไม่ใช่ถือ  
เล่นๆ ถือจริงจัง หายห่วงแล้ว ถ้า  
มันในพุทธโธ ก็หายห่วงแล้ว แม้  
เราตายก็ไม่ตกนรก ตายแล้วไป  
สวรรค์อย่างเดียว พุทธโธ ธัมโม  
สังฆโม นี่ดี

๒๓ กันยายน ๒๕๕๔

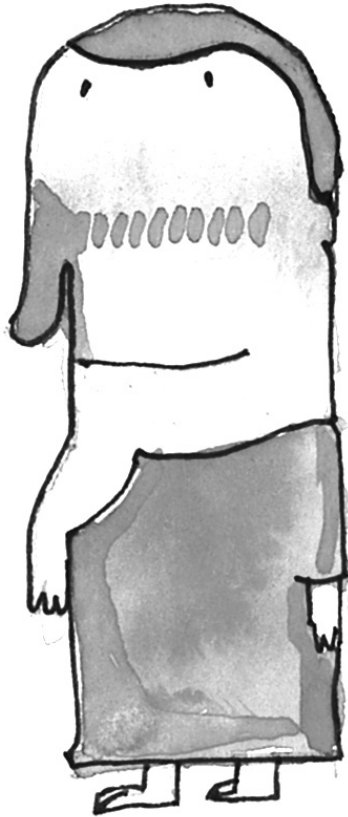
๑๘:๔๘ น.





(๕)

ใส่ร้ายป้ายสี เหมือนผี  
เหมือนหนอง



มันเป็นบาด เป็นแผล มันเป็นเฉยๆ ตามเรื่องมันเฉยๆ  
เป็นผี มันก็แตกออกมาเป็นธรรมดา มันอยากหายก็หาย  
มันอยากตายก็ตาย  
สำหรับคนที่เง่ามันอยู่ ก็มาดู เดี่ยวดู มาดู ใส่ร้ายป้ายสีผู้อื่น  
เขา ไม่ดี อย่าเอาไป

๒๓ กันยายน ๒๕๕๔

๑๘:๕๒ น.

---

“ใส่ร้ายป้ายสีผู้อื่นเขา ไม่ดี”

---

(๖)

กบน้อย อ๊ับ อ๊ับ อ๊ับ



“ขนฺติ หิตสุขาวหา” ความอดทน อดกลั้น ทนทาน นำความสุขมาให้ ความอดกลั้น ทนทานนะมันดี เป็นคนอดทน ไม่แพ้แก่ความทุกข์ความร้อนใด ๆ ภาวนาให้เย็นใจทุกวัน ให้เย็นใจเย็น ๆ ทุกวัน เป็นกำลัง มีกำลังใจต่อสู้ได้ทุกอย่าง

“ขนฺติ หิตสุขาวหา” ท่านบอกว่า “ความอดกลั้นทนทานนำความสุขมาให้” ถ้าไปแพ้ย่อท้อต่อทุกข์โศกโรคภัยทั้งหลาย มันก็ยิ่งเสียกำลังใจลง โรคภัยในตัวก็จะกำเริบมา ไม่มีแรงต่อสู้ ไม่มีสิ่งต่อสู้ “อย่าท้อถอย” นกมันบอกหลวงปู่ว่า “อย่าท้อถอย อย่าท้อถอย” ไปอยู่ในป่าในเขา นกมันร้องให้ฟัง “อด อด อด อดเถิด” นกมันร้องให้ฟัง ให้คิดมาเตือนตัวเองเอา มันให้บอกเราว่า “ให้เราอดทน อดกลั้น ทนทาน อด อด อด อดเถิด” มีนกหลายจำพวก มันร้องให้ฟังเป็นคติอยู่ ถ้ารู้ความหมายของมันจะว่าอย่างไรก็รู้ตัว แต่ว่ามันร้องอย่างนั้นเราก็เอานั่น มาเป็นกำลังใจตัวเองอยู่ได้ ทนได้ทุกขนาดนี้ทนได้ไม่ทุกข์จริงทุกอย่างอะไรหรรอก ทุกข์น้อย ๆ แล้วเขาบอกใหม่ ได้กำลังใจขึ้นมาแล้วก็ไม่อ่อน กำลังใจคึกคักขึ้นมา ไม่อ่อน เราไม่ท้อถอย “อย่าท้อถอย อย่าท้อถอย” มันก็บอกอย่างนี้ มันก็บอกเรามา นกน้อย ๆ มันบอกเรามา “อย่าท้อถอย อย่าท้อถอย” อันนี้ก็ดี นกตัวนี้ก็ดี มันบอกให้เราไม่ท้อถอย อยู่ในเพศพรหมจรรย์ ไม่มีภรรยาที่ต้องคิดอะไรหรรอก ไม่ต้องคิดต้องหาว่าชาวบ้านมา เข้าก็บิณฑบาตกันตัวเอง อย่าไปย่อท้อ อย่าไปท้อถอย

---

**“คุณงามความดีจะอุทิศให้  
ใครต่อใครก็ได้ คุณงามความ  
ดีที่ทำอยู่บำเพ็ญอยู่ จำศีล  
กัถิ ภาวนากัถิ นังสมาธิกัถิ  
เป็นบุญเป็นกุศลทั้งนั้นแหละ  
ให้เลย ถ้ามันมีอุปสรรคอะไร  
ขัดข้องขึ้นมา ให้เลย”**

---

ชีวิตคือการต่อสู้ ถ้าไม่  
ต่อสู้ก็แพ้ตัวเอง ถ้ามันหนักหนา  
สาหัสอะไร เราก็สู้ได้แค่นี้ สู้ได้  
แค่นี้ สู้ได้ไม่ตาย แม่เราก็มีพ่อ  
เราก็มี ที่พึ่งอยู่กับพ่อกับแม่และ  
เราก็ช่วยพ่อ ช่วยแม่บ้าง การ  
งานบางอย่าง อย่าไปทอดธุระ  
เอาจริง ๆ จัง ๆ อด ความอดนั้น  
ดีมาก ความอดกลั้น ทนทาน  
เอาฝ่าฟันอุปสรรคนานัปการได้  
เพราะความอดความทนเหล่านี้  
ความอดกลั้น ทนทาน อย่าไป  
แพ้ อย่าไปแพ้ความคิดตัวเอง

ภาวนา อย่าส่งใจออก  
นอกเรื่อย ๆ ให้มันอยู่กับเนื้อ กับ  
ตัว หายใจเข้า “พุท” หายใจออก  
“โธ” เราจะอยู่กับคำนี้แหละ อัน  
นี้เป็นกำลังใจของพระอรียเจ้า  
ทั้งหลาย แล้วถ้าหมด ท่านทน  
เอาอดกลั้น ทนทานเอา อยู่กับ  
เนื้อ อยู่กับตัว อย่าไปส่ง ไปคิด  
อย่างอื่น อย่างอื่นไม่ใช่ธุระ ไม่ใช่

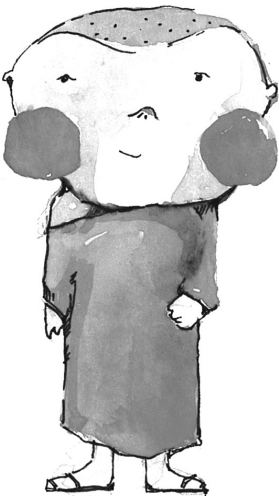
หน้าที่อะไร อยู่กับอย่างนี้ ให้อยู่กับพุทธโธ อย่างอื่นไม่เกี่ยว มีงานมี  
เท่านี้ มีงานทางจิตใจ ใช้กำลังมาเป็นการต่อสู้ เคยให้โอวาทพระองค์  
พระองค์ภา จะไปเรียนประเทศนอก แม่ องค์โสม ให้ครูบาอาจารย์  
เทศน์ หลวงปู่อุตตมะ เป็นหัวหน้าหมู่ รongมา หลวงปู่เหรียญ เป็น  
องค์ที่ ๒ หลวงปู่จันทร์โสม เป็นองค์ที่ ๓ ทั้ง ๓ องค์ท่านไม่เทศน์  
เลย ให้อาจารย์ที่อนเทศน์

### เอา เอา จะเอาอะไรมาเทศน์หนอ?

ก็ ขนติ ธีรสุต อลงกาโร แล้วก็ ขนติ หิตสุขาวหา ความอดกลั้น  
ความอดกลั้นทนทาน นำความสำเร็จมาให้ทุกอย่าง ถ้าอดทนทำงาน  
ทำการอะไรก็สำเร็จ เล่าเรียนศึกษาก็ต้องสำเร็จ ทุกอย่างแหละ อย่า  
ไปทอดอโยให้ขยันหมั่นเพียรจริง ๆ จัง ๆ ไม่ปล่อยเวลาไปทางอื่น การ  
เรียนนั้นแหละมันเรียนขนาดไหนอยู่กับตำรับตำรา รู้อยู่ที่นี้ นอกจาก  
นั้นก็ภาวนาให้ใจสงบด้วย ยังมีกำลังใจก็ทำไปทำนองนี้แหละ ยึด  
ขึ้นมา ได้ความ ได้พรและสู้ได้แล้ว เราสู้ได้แล้ว ถ้าเราได้ที่หนึ่งมา  
เราได้ความรู้วิชามาแล้ว พ่อแม่มีกำลังใจมากมาย ไม่เหลวไหล ทำ  
อะไรสำเร็จทุกอย่าง จะตั้งใจเล่าเรียนศึกษาสำเร็จมาได้ได้อะไรพวก  
นี้ได้ปริญญามาให้แม่ แม่ก็ดีใจใหญ่เรียนสำเร็จ ไม่ล้มละเลเทเมา  
ไม่เอาใจไปทางอื่น มาเอาใจใส่เอาแต่ความรู้เล่าเรียนศึกษา  
นั้นแหละ เอาจริงเอาจังก็ได้สำเร็จมาสมปรารถนา แม่ยึดมั่นอยึด  
ใหญ่ จะพาลูกไปกราบหลวงปู่ที่วัดนั้นพระองค์ภาไป แต่องค์ภาติด  
ประชุมแล้ววันนั้นไปไม่ได้เลย พระองค์ทรงบินเดี่ยวเลย ขั้บรคณ

เดียวเลยไปนั่นไปถึงวัดหลวงปู่  
เลย เรียกหลวงปู่ด้วย

ท่านก็มีพระคุณนั้นแหละ  
องค์โสมเรา ปีนั้นเราเจ็บท้องนี้  
มันอยู่ในท้องเรา ท่านทรงทราบ  
เหตุการณ์เลยสั่งให้รถตำรวจ  
นำทางจากอุดรถึงขอนแก่น ให้  
รถทางขอนแก่นเป็นรถตำรวจ  
นำทางอีก จากขอนแก่นถึง  
โคราชสั่งไว้แล้ว ทางโคราชรอ  
รับอยู่ ทางโคราชรอรับคำสั่ง  
อยู่ รถขึ้นคันนี้ เราก็ส่งถึงโรง  
พยาบาลเลยจากโคราชรก็ถึงโรง  
พยาบาลนี้แหละ มาทันพอดี มา  
เข้าเขาเอาเข้าห้องฉุกเฉินผ่าเลย  
ผ่าตรงมันเจ็บ เจ็บปวดหลาย  
นะ ผ่าออกมาแล้วนี่มันอยู่ใน  
ถุงน้ำดี ตัดถุงน้ำดีออกไม่มีดี  
เลยหลวงปู่ ไม่มีถุงน้ำดีอย่าง  
เขาแล้ว เอาผ่ามาให้เอาผ่ามา  
ให้ดูเขาเบะออกมาแยกออกมา  
เลย “โอ้!!! มันป่อง ขยายอยู่ใน



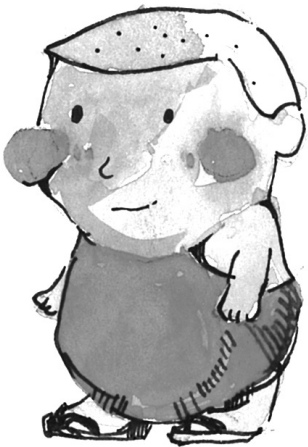


ดูน้ำตาลมันถึงปวด มันทะเลาะกันพอหรือว่าเป็นอะไรนี้ พักอยู่สองสามวันก็หาย หายดีปกติ กินข้าวได้ นอนหลับสบาย ไม่เจ็บ ไม่ป่วย ผ่าตรงเนี่ย ไปถึง ตัดดูน้ำตาลออกเลย ก็ฟื้นเร็ว ๆ ไม่นานด้วย” บุญบารมีท่าน บุญบารมีขององค์โสม ท่านก็เลยส่งตำรวจไปรับเรา มาอยู่ในห้องพักพื้นหน้อยเดียวเท่านั้นแหละเรา เขาก็เอาขึ้นมาส่งที่นี่ มานอนอยู่เตียงนี้ ดีแล้วให้เขาเอาข้าวไปให้พระองค์ส่งไปให้ว่า “ดีแล้ว แข็งแรงแล้ว ไม่อ่อนแอแล้ว” ท่านดีอกดีใจหลาย ว่าได้ช่วยหลวงพ่อ ช่วยหลวงปู่ ให้ปลอดภัยแล้วแข็งแรงแล้ว

ผ่ามันหลายเที่ยว ผ่าท้อง เส้นโลหิตใหญ่โป่งพองตามสันหลัง ลงไปถึงหน้าขา อันนั้นก็ผ่าใหญ่ที่สุดแล้ว คราวก่อนไม่มีองค์โสมรู้หรือก ดูด้วยตัวเอง

มีกบตัวหนึ่ง ในฝึนนะ นอนเจ็บป่วยอยู่ มีกบตัวหนึ่ง อีบ อีบ อีบ ขอส่วนบุญ กบตัวใหญ่ ๆ ขนาดนี้ มันยังปากเราได้ เราก็เอามืออยู่ในคาคอเว เมื่อก่อนตอนนั้นทำนาอยู่ไง หงายท้องมันขึ้นผ่าท้อง ตั้งแต่ชาตัวมันก็ยังร้องอยู่ อีบ อีบ อีบ อีบ เราก็เป็นอย่างนั้นทั้งก่อนเลย “บุญทั้งหลายทั้งปวงให้หมด บุญทั้งหลาย ทั้งปวงที่บำเพ็ญมาให้หมด ให้อนุโมทนาเอาเด้อ กบเอ้ย ชื่ออะไรไม่รู้จัก” กบก้มหัวลงอยู่อย่างนี้เรียกว่า “อนุโมทนา” รับเอาส่วนบุญแล้ว เพราะฉะนั้น หลวงปู่ก็ฟื้นมา “อือย!!! วันนี้มันฝันดีโว้ย” กบมันมาขอส่วนบุญได้ ให้บุญทางจิต ให้บุญจริง ๆ เอาไปหมดนะ

บุญทั้งหลายทั้งปวงเนี่ย ถ้าเกิดมีขึ้นมา ก็ขอยกให้ผลบุญ ที่ได้กระทำบำเพ็ญมาทุกอย่าง ผ้าป่ามหากฐินหรืออะไรก็ตาม วัดนั้นแหละ บวชลูกบวชลูก บวชหลานเราก็เป็นธุระให้หมด ทุกอย่าง คงจะได้บุญ เอาส่วน บุญเหล่านี้และให้อุโมทนาเอา กบก็ก้มหัวลงโค้งจนถึงพื้นที่แต่ ก่อนมันนั่งอยู่ระหว่างนั้นก้มลงไป อ้อ อ้อ อ้อตัวใหญ่ตัวน้อย ก็เท่านี้ เท่านี้แหละกบตัวใหญ่ คราวนั้นคราวหนึ่ง



คราวนี้ผ่าถุงน้ำดี เราให้ ส่วนบุญแก่พระองค์โสม ผ่าถุง น้ำดีได้ เรายกให้พระองค์โสม เราหาย เราหายเร็ววันเร็วคืน มากินข้าวได้ นอนหลับธรรมดา ปกติ ไม่เจ็บ ไม่ปวด ไม่มี แต่ว่า ถุงน้ำดีเขาเอาไปแล้ว เอาไปแล้ว ผ่าแล้ว ขึ้นมาได้อย่างไร? ถ้าไม่ ผ่า เป็นศพ ตาย ปวดหลาย เขา

ฝ่าทันทัน ทางนี้ก็สั่งไปให้เอามาเร็ว ๆ มาเร็ว ๆ แล้วพระองค์โสมกัทรอง  
สั่งบอกโทรศัพทไปหาดำรวจขอนแก่น อุตรว ขอนแก่น อุตรว โคราช  
ตามระยะทางเขาช่วยเต็มที่

คุณงามความดีจะอุทิศให้ใครต่อใครก็ได้ คุณงามความดีที่ทำ  
อยู่บำเพ็ญอยู่ จำศีลก็ดี ภาวนาก็ดี นั่งสมาธิก็ดี เป็นบุญเป็นกุศลทั้ง  
นั้นแหละ ให้เลย ถ้ามันมีอุปสรรคอะไรขัดข้องขึ้นมา ให้เลย ให้เลย  
ให้บุญ ให้กุศลเลย ให้ส่วนบุญส่วนกุศลเลย

๘ ธันวาคม ๒๕๕๔

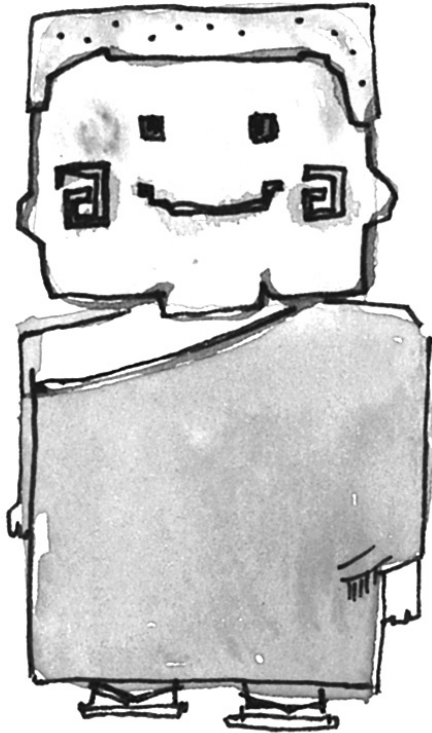
๑๗:๒๕ น.

#### หมายเหตุ

องค์โสม คือ พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชทินนิตตามาตุ  
องค์ภา คือ พระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา

(๓)

# นกน้อยอดทน



เอาขันติ เอาขันติ ขนฺติ หิตสุขาวหา คนมีขันติ มีความอดทน อดกลั้น ทนทานและนำความสุขมาให้ ถ้าไม่มีขันติ นั่งสมาธิก็ไม่ อยู่ ถ้ามีขันติมันจะเป็นอย่างไร? มันก็ช่างมัน พระพุทธเจ้าท่านขึ้น บัลลังก์ เราก็อเอาขันติมา เราจะให้ได้ดวงตาเห็นธรรมวันนี้ ถ้าไม่เห็น วันนี้ตายชะก็ดี ตายอยู่ที่นี้แหละ เอาตายแลง เรียกว่า “ความอด กลั้นใหญ่” เป็นมหาอุตตมะ มหาขันตีใหญ่ยิ่งที่สุดทันที เราจะอด กลั้นทนทานแม้ว่ากระดูกจะเหี่ยวแห้งไปหรือว่าจะตายในที่นี้ก็ตาม เราจะไม่ลุกจากที่นี้ ตั้งปณิธานแน่วแน่เอาไว้ ไม่ทำถอยเราก็เอามา บอกหมู่อยู่เรื่อย ๆ เอาเสียงนกมาบอก “อย่าทำถอย อย่าทำถอย” มันร้องอยู่อย่างนี้ “อย่าทำถอย อย่าทำถอย” อยู่อย่างนั้นแหละ แล้วก็มินกตัวหนึ่งบอกให้ “อดทน อดทน อดทน” อยู่นั้นแหละบอก “อด อด อดทน” ให้บอกอยู่สามทีแล้วก็ค่อยไป เรามาทีหลัง นกนี้มัน บอกให้เราอดกลั้นทนทาน อดเถิด จะได้ธรรมอันประเสริฐอย่างยิ่ง ถ้าอดเถิดเราจะได้ธรรมอันประเสริฐอย่างยิ่งได้เห็นทุกขัง อนิจจัง อนัตตา แจ่มแจ้ง นี่คือคำว่าอดเข้าใจไหม?

“ขนฺติ หิตสุขาวหา” ถ้ามีความขันติ อดกลั้นทนทาน เราก็มี ความสุขมาให้ ความเจริญมาให้ ความเจริญมาให้ ไปเล่าเรียนศึกษา อะไรรักสำเร็จ ถ้ามีขันติ ถ้าไม่มีก็จะทำถอย มันก็ยังบอกม่วนอีกแหละ นกมันยังม่วนให้ “อย่าทำถอย อย่าทำถอย อย่าทำถอย” มันร้อง อยู่อย่างเนี่ย อันนี้มันไม่ให้ นกนี้มันไม่ให้เราถอย ให้เราเดินหน้า

---

“แม้แต่เสียงนกเสียง  
หนูก็เอามาเตือนตัวเอง  
ได้มีมุมนะขึ้นมามีวิริยะ  
อุตสาหะความพยายาม  
พากเพียรในสิ่งนั้น สิ่งใดสิ่ง  
นั้นต้องสำเร็จทุกอย่าง”

---

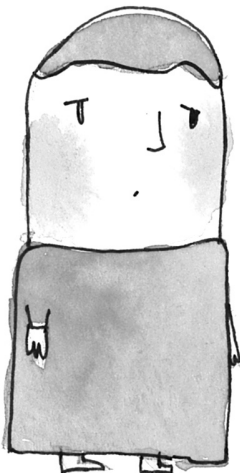
เลยไป อย่าทำถอย ถ้าทำถอยก็  
กลับคืนไปเป็นเป็นญาติเป็นโยม  
อย่างเท่าก็ได้ความเหมือนกัน  
อดทน อดก็จะคำเตือนเรา อย่า  
ทำถอย อย่าทำถอย ก็บอกเรา  
ว่า ก็บอกเราเหมือนกันคิดแล้ว  
คิดอีก คิดแล้วคิดอีกอย่างนี้มัน  
ก็บอกนกันบอกคิดค่อยๆ คิด  
ค่อยๆ คิดค่อยๆ อยู่อย่างนั้น  
แหละคิดแล้วคิดอีก คิด คิดแล้ว  
คิดอีกอยู่อย่างนั้นแหละ มันจะ  
ไปคิดให้แน่ใจซะก่อนเป็นแต่  
ธรรมดาทั้งนั้นแหละ

แม้แต่เสียงนกเสียงหนูก็  
เอามาเตือนตัวเองได้มีมุมนะ  
ขึ้นมามีวิริยะอุตสาหะความ  
พยายามพากเพียรในสิ่งนั้น สิ่ง  
ใดสิ่งนั้นต้องสำเร็จทุกอย่าง  
แม้แต่ภูเขาสูง แสนสูงหิมาลัยก็  
ดี เขาก็พยายามปีนป่ายขึ้นไปยืน  
อยู่บนยอดได้ ถ้าทำถอยมันจะ  
ถึงไหม มันก็จะไม่ถึงมีพยายาม

ขึ้น ก็จะใช้เรียกว่าเป็นคนที่มีความพยายามพากเพียรอย่างใหญ่ มี  
 ความอดกลั้นทนทานต่อผู้ฝ่าฝืนอุปสรรคนานัปการ แล้วมาให้เรา  
 เป็นผู้ต่อสู้ไม่ต้องหวั่นต้องไหว การศึกษาเล่าเรียนจะจบสูงๆได้ก็ต้อง  
 มีความอดกลั้นทนทาน ไม่ใช่ที่ถ้อย ไม่ใช่ที่ถ้อยถ้อยอย่างนั้นเห็นมัน  
 ยากลำบากก็อยากจะออกจากโรงเรียน อยากจะหนีไปอย่างนั้นถ้า  
 หนีไปอย่างอื่นอะไรจะดีที่สุดก็คือ “บวช” บวชเป็นชี มีความอดกลั้น  
 ทนทานที่สุด บวชเป็นชีได้สำเร็จเหมือนกัน แต่สำเร็จได้ดวงตาเห็น  
 ธรรมเหมือนกันก็เพราะความอดกลั้นทนทาน แม่ขาว ให้กนิริแม่ขาว  
 นั้นได้สำเร็จได้ดวงตาเห็นธรรมด้วย ครูบาอาจารย์ยกย่องสรรเสริญ  
 ไม่ได้ตำหนิติเตียนเลย เป็นครูเป็นอาจารย์สอนพระ ด้วยสอนพระ  
 ใหม่เณรใหม่มาบวชต้องฟังเทศน์แม่ชี แม่ชีเทศน์ให้ฟังให้มีความ  
 อดกลั้นทนทาน มีมุมนะวิริยะอุตสาหะความพากเพียรพยายาม  
 การเรียนก็สำเร็จ ทำอะไร อะไรก็สำเร็จทุกอย่าง ได้ชาติได้ภูมิขึ้น  
 มา มหาเปรียญคนเรียนจนถึงเปรียญ ๙ ก็ไม่จบยังมีอีกมากมาย  
 ความอดกลั้นทนทานฝ่าฝืนอุปสรรคนานัปการสำเร็จทุกอย่าง ถ้า  
 เรานั้นก็เรียกว่า “ทำการปฏิบัติ” เรียกว่า “มีความอดกลั้นทนทานสูง  
 ไม่ที่ถ้อย” นกมันก็บอกเหมือนกันว่า “อย่าที่ถ้อย อย่าที่ถ้อย”  
 ต่อผู้ฝ่าฝืนอุปสรรคนานัปการ

## มันจะลำบากขนาดไหน? ลำบากยิ่งกว่านี้มีไหมเอ๋ย?

นั่งสมาธิก็ปวดขา ปวด  
หลัง ปวดเอว มันยากกว่านี้มี  
ไหม? ปวดแค่นี้เราไม่ออก ไม่  
ออกให้อยู่ที่นี้จนกว่ามันจะสงบ  
ถ้ามันสงบได้ดี ๆ แล้ว ตัวลอย  
ตัวลอยขึ้นจากพื้นเลย ไม่ได้นั่ง  
อยู่พื้นเลย นี่ครูบาอาจารย์ท่าน  
สอน มันไม่มีแข็ง ไม่มีขาที่จะ  
ปวด มันไม่มีแขน ไม่มีขา ไม่มี  
หลัง ไม่มีเอว มีแต่รู้ รู้ รู้อย่าง  
เดียว เอาผู้รู้ นั่นแหละใจ



ใจคือผู้รู้ สติก็คือใจ ใจก็  
คือสตินั่นแหละ ตั้งมั่นไม่หวั่น  
ไหว ให้ทำอย่างนั้นเสมอภาวนา  
ได้เป็นประโยชน์ทั้งทางโลกและ  
ทางธรรมด้วย ประโยชน์ทางโลก  
ก็เวียนสำเร็จ ทางธรรมะธรรมโม  
ก็มีความอดกลั้นอดทนทานดี  
มาก ชนะกิเลสของตัวเองกิเลส  
มันจะปรุงแต่งไปทางไหนเราก็



ไม่ไปตามมัน ให้มันปรุงแต่งเฉย ๆ เป็นสังขารเฉย ๆ อย่าไปทำถ้อย  
ต้องเด็ดเดี่ยวเด็ดขาด ต้องเด็ดเดี่ยวเด็ดขาด จึงค่อยได้ดีเด่นโด่ง  
ดังดังดูด่วนดับ มันมีสูตรมันอยู่ ออกลั่นทนทานมีได้ก็ตีเด่นโด่งดัง  
แล้วก็ดังดูดิ่งดูดิ่งดูดีสุดแล้วก็ด่วนดับ ดับอะไรก็คือ “ดับกิเลส” ไม่มีมา  
ปรุงแต่งเลย ไม่ได้หมายถึงตาย หมายถึง “ดับกิเลส” ด่วนดับ ราคะ  
โทสะ โมหะ มันต้องดับนั้นแหละ ความอดกลั่นนี้ดีมาก ๆ แล้วก็ เป็น  
ประโยชน์ต่อทางโลกอีกด้วย

### **“ขนฺติ หิตสุขาวหา” ความอดกลั่นทนทาน นำความสุขมาให้**

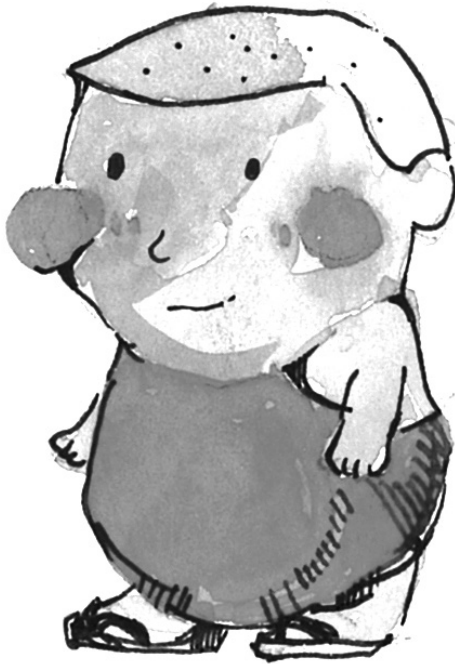
“ขนฺติ ธีรสฺส อลงฺกาโร” ขันตินั้นเป็นเครื่องประดับของ  
นักปราชญ์อีกด้วย เป็นเครื่องประดับอันดีเลิศ หากค่าประมาณมิได้  
ถ้ามีความอดกลั่นทนทานแล้ว ขนฺติ ธีรสฺส อลงฺกาโร ขันติเป็น  
เครื่องประดับของนักปราชญ์ ไม่ใช่เป็นเครื่องประดับของผู้อื่น เป็น  
นักปราชญ์จึงอดกลั่นทนทานได้ด้วยประการฉะนี้ ถ้าพูดไปมาก  
มันก็มากไป

๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๔

๑๘:๐๕ น.

(๘)

เผาแต่ร่าง เอาอะไรไปด้วย



## เห็นทุกขังใหม่ เห็นอนิจจังใหม่

ท่วมอยู่หรือแต่ก็จะสู้น้ำใจไม่ได้ น้ำใจคนไทย ไม่ทิ้งกัน ไม่ทิ้งกัน ถ้าเราอยู่ตรงนี้ น้ำไม่ท่วมเราก็เก็บไปเลี้ยง เราช่วยกันอย่างนั้น แต่พูดไปพูดมาได้หลายเรื่อง หลายราว เป็นพยานหลักฐานของการประพุดตีให้เป็นธรรม เสียหายหลายไป

ตื่นขึ้นมาจากสมาธิ เห็นทุกขังใหม่? เห็นอนิจจังใหม่? เห็นความเป็นทุกข์ ทุกขัง เห็นอนิจจัง เห็นความไม่เที่ยง เห็นชัดแจ้งแล้ว เห็นอนัตตาแล้ว ไม่มีตัวตนในนั้นเลย ตั้งใจภาวนา ให้หลุดพ้นเท่านั้นแหละ ให้มีเงินมีทอง ล้นฟ้าล้นแผ่นดินก็ตาม ช่วยตัวเองได้หรือเปล่า เวลาตายแล้วเป็นยังไง เขาให้แบมือ งานศพแสดงให้เห็นว่าข้าพเจ้าไม่ได้อะไรไปเลย บ้านช่องห้องหอ รถลาไม่ได้เอามาเลย ไม่มี มีแต่มือเปล่านั่นแหละ อาบน้ำก็อาบให้ดู ตัวอย่างเอาไปรดน้ำศพ แล้วพิจารณา เขาได้อะไรไป ไม่เห็นมี เขามีเงิน ตั้งเป็นหมื่นหมื่นล้าน พันพันล้าน เขาได้มาสักสิ่งใหม่ แม้แต่อยู่ในป่าเขา เขายังไปแจกเอา แจก เอาใส่ปากให้เราก็เอาในปากออกมาล้างให้สะอาด อยู่ในป่าเขาก็ไปแจกเอา เผาแต่ร่าง แต่กายเฉยๆ แล้วได้อะไรไปด้วย

บัดนี้ผู้เราสะสมบุญไว้ไม่ได้หรือ เราสะสมบุญไว้ทาน ๑ “ทานเทติ สิลฺ รกฺขติ” รักษาศีลให้บริสุทธิ์ ในศีล ๕ ข้อ อย่างน้อยภาวนา “ภาวนํ ภาเวตฺวา” การนั่งสมาธิภาวนาอันนั้น อันหนึ่งเป็นนิสัยปัจจัย เป็นปัจจัยอย่างหนึ่งที่ทำให้ถึงพระนิพพานได้ ไม่มีอะไรเอาไปได้

---

“โลโก ธมฺมานํ ปรีปนุโก  
ความโลภมันเป็นอันตราย  
อย่างสาหัสสากรรจ์ มันเป็น  
อันตรายแก่ตัวเอง”

---

สักอย่างเลย นั่งเทศน์อยู่นี้ก็  
เหมือนกัน ถ้าถึงวันมาเขาจะเอา  
ไปเผา ฟุ้งนี้ไม่มีอะไรได้

เพราะฉะนั้นจึงคิดสร้าง  
ประโยชน์ไว้ให้ประเทศชาติบ้าน  
เมือง เจดีย์อเนกประสงค์จะทำให้  
เป็นอเนกประสงค์ไม่ได้ทำเพื่อเรา  
ทำเพื่อให้ลูกให้หลาน ตายก็ไปตั่ว  
ของเรา เขาก็เผาไปทิ้งเฉย ๆ ตั้งใจ  
อย่างนี้ตั้งใจที่จะสร้างเจดีย์ให้มัน  
เป็นประโยชน์ เรามีวิหารของเรา  
อยู่แล้ว วิหารนะ วิหารพระใหญ่  
พระใหญ่อยู่ในวิหารนะ เราจะต่อ  
จากเขตแดนทางโน้นในผ่านไปทาง  
นั้นเลย แล้วค่อยเขตคอนกรีตข้าง  
บนแล้วก็จะไปตั้งเจดีย์ไว้ยอดข้าง  
บน แต่ว่าข้างล่างคนอาศัยได้ น้ำ  
ท่วมก็ไป ไปนอนได้ ถ้าวรภัยก็เลี้ยง  
พระด้วย ตามประสา หาให้หากิน  
ตามมีตามได้ ถ้าวรภัยก็เลี้ยงพระ  
ด้วย ถ้าไม่ก็อยู่นิ่งเฉย ๆ อยู่ฟรี  
ฟรี ไม่เห็นมีอะไร

เมื่อก็เขาก็เผายายนิตเนี่ยเป็นแม่ครัวประจำวัด แกป่วยมานาน เป็นมะเร็งในท้อง เป็นโลหิต ตับไต ไล่ฟุงอะไรก็เสียหมด แกเอาจริง เอาจริง ตอนแกยังมีชีวิตอยู่ คณะผ้าป่ามา ๘ รถทัวร์ มาพักที่วัด อันนั้น ใครเป็นคนทำอาหารให้ แกนั้นแหละเอาลูกน้องมาทำอาหารเลี้ยงแขก พระก็ได้กินด้วยเขาทอดผ้าป่าเสร็จแล้วเขาก็ไปต่อ ไปอีกวัด อีกวัดโน้น ไป ๗ รถบัส ๖ รถบัสมากันขนาดนั้นแกไม่กลัว แต่ก่อนลุกขึ้นแต่เช้า หนึ่ง ชั่วโมงออกกองไฟทำอาหารเลี้ยงแขก แล้วก็เลี้ยงพระเณรด้วยก็ อยู่กันรอด มาอย่างนี้

เพราะฉะนั้นเราไม่มีที่ให้แขกนอนหลาย อยากจะได้เจดีย ๒ ชั้น ชั้นล่างให้เป็นสถานที่ญาติโยมมาพักผ่อนอาศัยได้ ชั้นบนเป็นสร้างเจดียให้ให้เป็นลานเดียวกันกับวิหารเวียนเทียนจะได้ขึ้นไปเวียนเทียนอยู่ข้างบนนั่นแหละ เวียนเทียนรอบเจดีย ภาวนาที่นั่นก็ได้ ข้างบน ไม่มีหลังคามิแต่เจดียหลังคา นอกนั้นให้เอากลด เอามุ้งครอบ มุ้งสนาม ใครค้างป้บก็เปิด ปูที่นอนแล้ว ก็นอนเลยฤดูแล้ง นอนได้สบาย ตากอากาศด้วย ภาวนาอยู่ตรงข้างบนนั่นแหละ มันจะขึ้นสวรรค์ได้ ดี มันใกล้สวรรค์แล้วมันไปสวรรค์แล้ว มองดูโลก โลกเขาเป็นอย่างไร? เขาลำบากอย่างไร?

๑๙ ธันวาคม ๒๕๕๔

๑๘:๐๖ น.

(๙)

เหม็นเน่า ถ้าเราไม่อาบน้ำ



## รูปร่างของเราดีอย่างไร?

ถ้าไม่อาบน้ำก็วันมันเป็นอย่างไร ๒ วันเป็นอย่างไร ๓ วันเป็นอย่างไร ๔ วันเป็นอย่างไร มันจะมีกลิ่นอะไรออกมาไหม มันจะเหม็นเสื้อผ้าอาภรณ์ เหม็นไปหมดนั่นแหละ กลิ่นเหม็นของเราเป็นยังไง เหม็นขนาดไหน

พิจารณาอย่างนี้ ความไม่สวย ไม่งาม มันจะได้ไม่ไปยึดติด ติดสวย ติดงาม พิจารณาแบบนี้ทุกวัน ทุกวัน ต่อไปเรื่อยๆ ต่อไป มันเป็นสาวเป็นแต่ขึ้น มันจะมีอะไรแตกออกมาไหม? ประจำเดือน เลือด โลหิตตั้งมันเสีย มันถ่ายเทออกมา ให้พิจารณา ทุกคนก็เป็นหมด ไม่ใช่เราคนเดียว อยู่ด้วยความเป็นทุกข์ ไม่ถาวร มันเปลี่ยนไปเรื่อยๆ สิ่งต่างๆ มันเปลี่ยนไปเรื่อยๆ เป็นทุกข์หรือเป็นสุข ต้องอยู่ด้วย สิ่งสกปรกโสโครก ดูสิ่งสกปรกของเราให้หมด น้ำลาย น้ำมูก เป็ดปาดออกมา ถ้าเป็นหวัดขึ้นมาก็แสดงออกมาอยู่ เป็นอย่างนี้ทุกคน พิจารณาอยู่บ่อยๆ ถ้าไม่พิจารณามันจะหลงรัก หลงใคร

๑๓ มกราคม ๒๕๕๕

๑๗:๒๒ น.

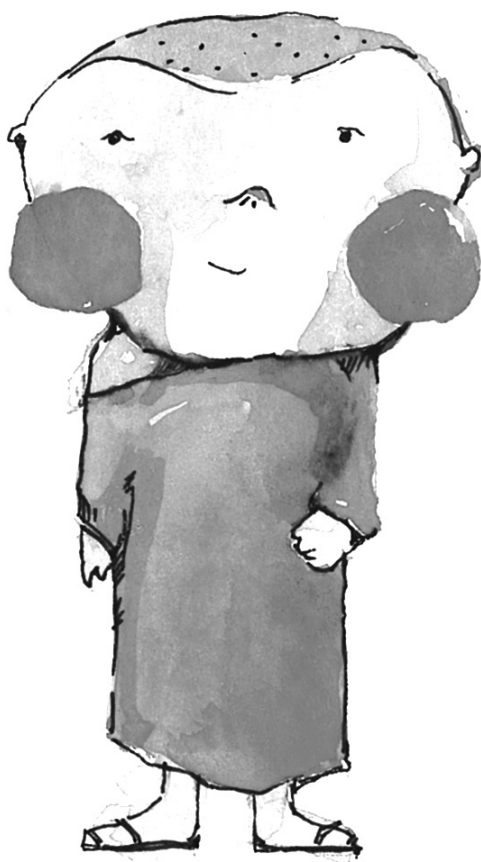
---

**“สิ่งต่างๆ มันเปลี่ยนไปเรื่อยๆ เป็นทุกข์หรือเป็นสุข**

**ต้องอยู่ด้วยสิ่งสกปรกโสโครก”**

---

(๑๐)  
พระคือพ่อแม่





## พอกับแม่นั้นเป็นพระ

พระพุทธเจ้าท่านสั่งไว้ว่า อาหุเนยยะ ปุคคโล จะ บุคคล  
เสมือนพระอรหันต์ก็คือพอกับแม่ อโหสิให้แก่ลูกทุกอย่าง แม่จะอยู่  
ในท้องก็ให้ปลอดภัย ออกมาแล้วไม่ร้อง ก็หาวิธีตบหลังให้ อุแเว อุแเว  
ขึ้นมา ต่อจากนั้นก็รับผิตชอบ เรื่องขี้ เรื่องเยี่ยว เรื่องถ่ายอุจจาระ  
ปัสสาวะ มันจะถ่ายออกมาเวลาไหน ก็ไม่โกรธ มันจะถ่ายออกมา  
เวลาไหน ปู๊ดตด กินข้าวอยู่ก็เอาผ้ากองทับไว้ กินต่อ ไม่ได้รังเกียจ  
อะไร พอเสร็จแล้วก็รีบกุฏิกุจรไปล้างน้ำ ซักเสร็จ ซักผ้า นั้นแหละ  
พระอรหันต์ของลูก ไม่ใช่เดียด รังเกียจฉันแต่อย่างใด ขี้หู ขี้ตา ขี้มูก  
เอาออกมาออกอย่างนั้น ทำความสะอาด ไม่มีรังเกียจ

ภาวนาให้อยู่กับพุทโธ แค่นั้นแหละหายใจออกก็ “พุท” เข้าก็  
“โธ” แค่นั้นแหละ ใจเราคิดว่าสงบก็สงบ ถ้าคิดไปทางอื่น คิดมาก ก็  
ไม่สงบ เป็นบ้าไปเลยก็ได้ แคพุทโธ ธัมโม สังโฆ แค่นั้น

๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

๑๘:๑๙ น.

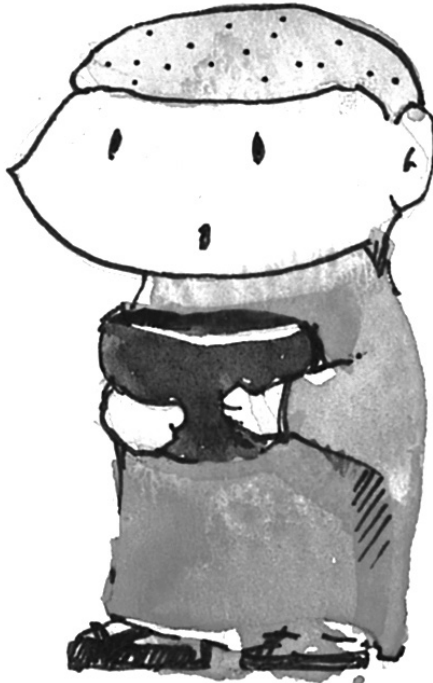
---

**“บุคคลเสมือนพระอรหันต์ก็คือพอกับแม่”**

---

(๑๑)

สงบกว่าแดนไกล คือใจเรา



## ให้มันอยู่กับความสงบนั้นแหละ

เดี๋ยวมันก็รู้ไปเองอย่างอื่น ภาวนาพุทโธ พุทโธไป ให้มันเงิบไปอะไรไป ให้มันรวมจิตกันไป ไม่ว่าจะพุท ไม่ว่าจะโธ มีแต่รู้ รู้ รู้ รู้ รู้ อยู่อย่างนั้น อยู่อย่างเดียว เป็นพลัง เป็นพลังใหญ่เลยนั้น ไม่ต้องอยากได้ ไม่ต้องอยากเป็นอะไรทั้งนั้น

เอาแต่พุทโธอย่างเดียว ให้ใจมันเป็นหนึ่งในอย่างนั้น ให้ใจมันอยู่แต่กับพุทโธ พุทโธ พุทโธ นิ่งแล้วมันก็ดี ไม่ต้องฟุ้งซ่าน ในร่างกายเรามีใจอย่างเดียว อันเดียว ใจนี้ ไม่ฟุ้ง ไม่ซ่าน ไม่คิด ให้ใจเป็นหนึ่ง เป็นตัวติดตามตนไปอยู่คนละโลก มีพุทโธแน่นอน ไม่ฟุ้ง ไม่หลง คิดอะไรมีแต่พุทโธ พุทโธ ถ้ามันนิ่งแล้ว พุทโธก็หายไป แต่ที่รู้ยังอยู่ มีแต่รู้อยู่อย่างเดียว ดวงเดียว มีใจเป็นหนึ่งในดี เป็นดี ให้พุทโธไว้

๑๑ มิถุนายน ๒๕๕๕

๑๘:๐๙ น.

---

**“เอาแต่พุทโธอย่างเดียว ให้ใจมันเป็นหนึ่งในอย่างนั้น”**

---

(๑๒)

พระสงฆ์หรือชีเปลือย?



เบื้องต้นแท้ๆ แต่ก่อนพระไม่มีผ้าอาบน้ำฝน แก้ผ้าเหมือนชีเปลือย โลกของเราไม่ดูไม่ได้เลย เลยขออนุญาตพระพุทธเจ้า “ให้ผ้าอาบน้ำฝนแก่พระเจ้าพระสงฆ์” นางวิสาขาเป็นผู้ริเริ่มที่แรก “โอ้!!! ถ้าพระเรา สมณะเราเป็นอย่างงี้ ก็ไม่น่ากราบน่าไหว้แล้ว” ในศาสนาอื่น เขามีชีเปลือยอย่างนี้

ศาสนาพุทธเราไม่ควรทำอย่างนี้ ท่านว่า “ต้องเรียบร้อยทุกอย่าง เสนิยวัตรจะได้ไม่ขาด ต้องมีผ้านุ่งอาบน้ำ ห้างน้ำเป็นสัดเป็นส่วน เปลือยในห้วงน้ำได้อยู่ สาธารณะ ลานวัด ฝนตกมาอาบน้ำกัน วุ่นวาย นุ่งผ้าชะก่อน มันจึงน่าดู ถ้างั้นมันก็ไม่น่าดู” นางวิสาขาจึงขออนุญาตถวายผ้าอาบน้ำฝนแก่พระเจ้าพระสงฆ์ มีทั้งหมดเท่าไรถวายหมด นางวิสาขาเป็นมหาเศรษฐีชั้นแน่ เป็นมหาธาณี เป็นผู้มีศรัทธาแกร่งกล้า ทำอะไรอะไร สำเร็จทุกอย่าง เพราะฉะนั้นก็ถือเอาตามนางวิสาขามหาอุบาสิกาให้ท่านเป็นตัวอย่าง ถวายผ้าอาบน้ำฝนถวายก็ตั้งเยอะ ได้อานิสงส์หลาย อธิษฐานเอา “ขอให้ข้าพเจ้าได้ค้ำจุนพระพุทธศาสนาไปอีกนานเท่านานจนกว่าถึงอาสวะสิ้นไปให้ได้ ทำบุญชิ้นนี้ตลอดไป อย่าให้พระเจ้า พระสงฆ์อดอยาก ไม่มีผ้านุ่งอาบน้ำ”

“โอ้ย!!! ไม่ดี อันนี้เขาทำตามนางวิสาขามหาอุบาสิกา ผู้ขออนุญาตถวายผ้าอาบน้ำฝนคนแรก” คนอื่นจะแจกจะอะไรก็ตามไม่ขยะเขยงใจเลย ไปโดยธรรมชาติ ไม่ต้องจ้างไปดู แล้วแก็ผ้าอาบน้ำ

---

“ใจเป็นผู้รู้ สติเป็นที่ระลึก  
สัมปชัญญะเป็นที่รู้ตัว ความรู้  
นั่นคือใจไม่หนีหายไปไหน  
เรียกว่าจับใจ”

---

เป็นอย่างไร? สาธารณชนในลาน  
วัดจะดูอย่างไร? โอ๊ย!!! มีผู้ทำมา  
คือนางวิสาขามหาอุบาสิกา ผู้อยู่  
ใกล้ชิดพระพุทธเจ้าได้ทูลขอมา  
เป็นเจ้าของภาพเอง ขอให้พระเจ้า  
พระสงฆ์จะมีผ้าอาบน้ำฝนตลอด  
ไปทุกปีทุกปี ไม่ต้องเปลี่ยยกาย  
แก้ผ้าอาบน้ำ มันไม่น่าดู คน  
เปลี่ยยกาย แก้ผ้ามันไม่น่าดู ไม่  
น่าดูเลย

### นี่มีอานิสงส์ขนาดไหน?

อานิสงส์มากทำให้พระเจ้า  
พระสงฆ์สมบูรณ์แบบขึ้นมา  
มีจีวร มีผ้ามันก็ไม่แห้ง แห้ง  
ไม่ทัน วันหน้าวันหลังจะเอา  
อะไรนุ่งต่อไป เลยอนุญาตให้  
ถวายผ้าอาบน้ำฝน เลยบัญญัติ  
ขึ้นมา ถ้าอาบน้ำต้องเรียบบร้อย  
ต้องนุ่งผ้าด้วย

ใจเป็นผู้รู้ทุกสิ่งทุกอย่าง ใจเป็นผู้นำ เวลานั่งสมาธิภาวนา ก็กำหนดลมให้รู้ เราบริกรรมอะไรก็ให้รู้อันนั้น หายใจเข้าก็ “พุท” หายใจออกก็ “โธ” เอาแค่นั้น เอาเยอะแล้วมันยุ่ง เอาแค่นั้น พุทโธ พุทโธ อยู่กับลมหายใจนี้ ใจก็รวมลง รวมลง เป็นหนึ่งเลย ใจเป็นหนึ่ง นั้นแหละ ต้องการให้ใจเป็นอย่างนั้น รวมกันเป็นหนึ่ง เอาแค่พุทโธ พุทโธ พุทโธ แค่นั้นใช้ได้ ถ้าออกจากรู้นี้เขาเรียก “คว้าน้ำเหลว” มันจับตัวเองไม่ได้ ใจเป็นผู้รู้ สติเป็นที่ระลึกได้ สัมปชัญญะเป็นผู้รู้ตัว ถ้ามาอยู่แค่นี้มีสติ มีสัมปชัญญะ รู้อยู่กับแค่นี้ใจก็สงบลง สงบลง จนมีแต่ความรู้ตัวดวงเดียว ความรู้นั้นคือ “ใจ” ไม่มีหนีหายไปไหน เรียกว่า “จับใจ” แล้วจับตัวใจไว้อยู่แล้ว ใจสงบแล้ว มีความสุขที่สุด มันมีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติ มีสุข มีเอกัคคตา

มี “เอกัคคตาจิต” นี้ จิตเป็นหนึ่งในหนทางจะให้ตรัสรู้อะไร สูง ๆ ขึ้นไปก็ตัวนี้ก่อน รู้แล้ว มันไม่ไปไหน มันอยู่กับเนื้อกับตัว อยู่กับพุทโธนั้นแหละ หายใจเข้าก็รู้ “พุท” หายใจออกก็รู้ “โธ” มีระลึก พระพุทธเจ้าอยู่ในใจของเรา มีไหลออกมาเทมา ปัญญาไหลแตก ออกไป รู้หมด ปัญญา ทุกขัง อนิจจา อนัตตา รู้จักหมด ถ้าปล่อยไปตาม มันก็เป็นทุกข์ เรียกว่า “งมโข่ง” ถ้าเอาอารมณ์อื่นมาบริกรรม ก็ไม่สงบ ให้เอามารวมกันเป็นหนึ่ง “พุทโธ” ทำให้ใจเป็นหนึ่งได้หนึ่งเดียวในโลกเป็นทางตรัสรู้ อันนี้ตรัสรู้ได้

๑๙ กรกฎาคม ๒๕๕๕

๑๗:๔๙ น.

(๑๓)

# พระราชวังสงสัย





ข้อคิดสั่งสอนประชาชนต่อไป มลทินทปัญหาถามต่อไป เรื่ององค์พระยามิลินท์ พระนาคเสน ถามกัน ทำให้คนผู้ฟังนั้นทั้งหลายเกิดปัญญาขึ้น ได้ปัญญาหลายอย่าง ปรู้จักตัวตนอะไร คนมันจะได้รู้จักว่ามันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันเป็นอนัตตา ทุกข์ อนัตตามันไม่เที่ยง มันไม่ใช่ตัวตนอะไรของเขา เป็นแต่สังขารที่อยู่ ที่อาศัยของใจเฉย ๆ ก็เลยสิ้นสงสัย พวกมันสิ้นสงสัยหมด แต่ก่อนงมงายกันไป มงมงายไป ไม่รู้แจ้งเสียที อยู่ในพิจารณาปัญหา อยู่ในนั้นแหละ

มลทินทปัญหา ถ้าฟังตลอดแหละ แหม่ ลึกซึ้งดี ถามกับพระมหากษัตริย์นั่นนะ พระยามิลินท์ปกครองบ้านเมือง แต่ไปถามปัญหากับคนทั้งหลายทั้งปวง หาถามเอาชนะไปหมดทุกคน พระอินทร์ก็เลยไปอารณา พระนาคเสนให้ลงมาเกิดในสมัยนี้ ให้ลงมาเกิด มาแก้ปัญหาให้พระยามิลินท์ มลทินทปัญหานั้นแหละ ก็ลงมาเกิดสมัยเดียวกันนั้นแหละ พอโตแล้วก็มาเป็นผู้มีสติปัญญาดี ก็เลยบวชเป็นพระนาคเสน บวชแล้วได้สำเร็จ เป็นพระอรหันต์ขึ้นไป แล้วได้มาแก้ปัญหา ถามปัญหาอะไร ท่านแก้ให้หมด

พระนาคเสนนี้เป็นกำลังเผยแผ่ช่วยพระศาสนาต่อมา ตั้งแต่ ๕๐๐ ปี มาเรื่อย ๆ เห็นว่าอันนี้ควรพิมพ์เป็นตำรับตำราไว้ พิมพ์เป็นมลทินทปัญหา พระนาคเสนกับพระยามิลินท์เถียงกันเป็นเหตุผล พระยามิลินท์ก็ยอมจำนนว่า

---

**“คนมันจะได้รู้จักว่ามันไม่  
เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันเป็น  
อนัตตา”**

---

“ให้! พระนาคเสนนี้ไม่  
ธรรมดานะ นิมนต์พระคุณเจ้า  
ไปฉันที่ราชวังหรือฉันเข้าที่สำนัก  
พระราชวังของเรา”

พระนาคเสนว่า “แล้ว  
มหาบพิตรจะเอากี่องค์”

พระยามิลินท์ตอบ “ไปได้  
เท่าไรก็เอาเท่านั้น”

พระนาคเสนก็นิมนต์พระ  
ทั้งหลายไป ตั้งหมื่นองค์ที่ไป ไม่  
ธรรมดา พระยามิลินท์ไม่รู้จะพูด  
อย่างไร ก็แล้วแต่พระคุณเจ้าจะ  
เอามา ไม่ปฏิเสธ ยิ่งดี ทดสอบ  
พระนาคเสน พระนาคเสนจะ  
จำแลงหรือนิมนต์พระคุณเจ้า  
เป็นหมื่น ๆ องค์ ในพระราชวังก็  
คงมีที่นั่งพอได้ เต็มพระราชวังไป  
หมดเลย พระไปทั้งหลายนิแหละ  
ผู้มีฤทธิ์ที่ท่านทำได้ จำแลงได้ ให้  
เป็นจำนวนมากก็ได้ จำนวนน้อย  
ก็ได้ ทำให้ทิวของพระยามิลินท์  
ยอมแพ้ นี่เขาเรียกว่ามันเป็นมา  
ตั้งแต่สมัยก่อน

พระยามิรินทร์เป็นเณรน้อย พระนาคเสนเป็นพระหรืออะไร  
ทำนองนี้ ปรารธนากัน ไม่ได้หลับ ไม่นอน ไม่นอนเลย เดี่ยวก็เณร  
น้อย เณรน้อย ไม่ได้พักผ่อน จำวัตรเลย

เณรน้อยว่า “ขอปรารธนาให้ข้าพเจ้าเอาชนะกิเลสทั้งหลาย  
ได้ ใครถามปัญหาอะไร อย่าให้คา ให้เหมือนแม่น้ำ ให้เป็นแม่น้ำ  
ในแม่น้ำนี้ น้ำมาเท่าไหนก็รับได้หมด แม่น้ำใหญ่ๆ”  
แต่พระนาคเสนนี้แอบได้ยินเณรน้อย

พระนาคเสนแก้วว่า “ขอให้ข้าพเจ้ามีปัญญาใหญ่สามารถ  
ป้องกันน้ำในแม่น้ำไม่ให้ล้นฝั่งได้ ให้ไปตามแม่น้ำอย่างเดียว”

ปรารธนาต่างคนต่างปรารธนาเอาชนะกันเลย จึงได้มาเกิด  
พบกัน บัดนี้ก็เอา เรื่องราวมันเป็นอย่างนั้น พระยามิรินทร์นี้ยอม  
พระนาคเสนเลย พระนาคเสนนั้นเป็นผู้มีปัญญากว้างขวางเหมือนดั่ง  
ฝั่งแม่น้ำ ตลิ่งสูงกว่าน้ำ แม่น้ำไหลไปตามคลอง ตามท้องน้ำนั่นเอง

๑๙ กรกฎาคม ๒๕๕๕

๑๘:๐๖ น.

บันทึกร่วมจำ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



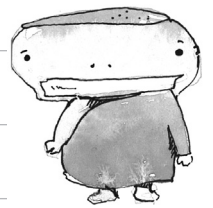

---

---

---

ธรรมชาติ ๙๐ ปี หลวงปู่ท่อน ญาณธโร

Lined paper for writing, consisting of multiple horizontal lines spanning the page.



## บันทึกช่วยจำ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



ธรรมชาติ ๔๐ ปี หลวงปู่ท่อน ญาณธโร

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

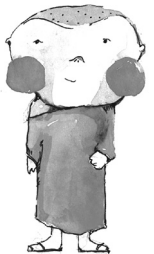
---

---

---

---

---







---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# บันทึกช่วยจำ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





อย่าไปรีบ  
อย่าไปเคร่ง

อย่าไปเร่ง  
อย่าไปเครียด