

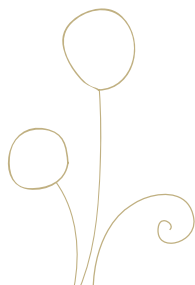
สนุก ไปด้วย

แม่กุหลาบพี่นอ...
เวลาพี่...
มี...
โดย...
ก็...
ที่...
ขอ...



สนุก
ป่วย

หลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ



สารบัญ

หน้า

จากสำนักพิมพ์

๓-๕

- กราบบูชาครู
- คำนำสำนักพิมพ์

สนุกป่วย

๖-๔๔

- ชีวิตมีสติอัศจรรย์
- สร้างความอบอุ่นให้ชีวิต
- สติเหนือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย
- สนุกเจ็บ สนุกตาย สนุกดี
- ไม่มีเรา มีแต่ภาวะดู มีแต่ธาตุ
- จิตเป็นนาย กายเป็นเรือ
- ให้มีปัจจุบันเป็นที่ตั้ง
- นอนป่วย...ดูไตรลักษณ์โชว์
- สนุกป่วย
- หมาเห่าข้าง
- ตัวหลงทำให้เกิดปัญญา
- กรงซี่เดียวขังเสือหกปาก
- ดูไม่เข้าไปอยู่...หายตัว
- ใจดี ใจร้าย ใจเย็น
- หัดทวนกระแส
- คนโกรธล้ำสมัย
- เปลี่ยนความทุกข์ เป็นความไม่ทุกข์ ง่ายกว่าใส่ยุง

ประวัติหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ

๔๕-๔๗

คำปรารภหลวงพี่ดุ่ม

๔๘-๖๐

แผนที่วัดป่าสุคะโต

๖๑

รูปแบบการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว (ในอริยาบถนั่ง)

ตามแนวทางของหลวงพ่อเขียน จิตตสุโก

๖๒-๖๔

ความรู้เบื้องต้นอาหารแมคโครไบโอติกส์

๖๕-๖๙

เลมอนฟาร์ม สุขภาพดี ด้วยอาหารธรรมชาติ

๗๐-๗๑





กราบบูชา ศรี บุ

หลวงพ่อกุศล หลวงพ่อคำเขียน เมตตาฐานรากของ สติ-ปัญญา
ในใจของคนหลายๆ คน เป็นฐานรากของการมีชีวิตที่ดี-รู้ทุกข์-
สู่ความสิ้นทุกข์

ขอกราบบูชาครู
ด้วยใจเคารพ
สู่การปฏิบัติบูชา



เลมอนฟาร์ม



หนังสือ “สนุกป่วย” นี้ เลมอนฟาร์มได้รับความเมตตาจาก หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ พระอาจารย์ใหญ่จากวัดป่าสุคะโต อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ ท่านอาจารย์เป็นพระปาฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ในแนวทางการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวในแนวทางของ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ

หลวงพ่อคำเขียนบอกเสมอว่าหลวงพ่อก็คือพระชาวบ้าน แต่ในความเป็นชาวบ้านนี่คือความบริสุทธิ์ ความจริงใจต่อการมีสติ ดูจิต ดูใจ มานานกว่า ๔๐ ปี จนมันลึกลงไปในธรรมชาติตามรอยของ พระพุทธเจ้า หลวงพ่อก็คือพระที่เทศน์สั้น ชัดเจน กระชับ ชี้ทาง ปฏิบัติเพื่อวางฐานรากของ สติ-ปัญญา ในคนทุกคนด้วยเมตตา

หนังสือ “สนุกป่วย” เป็นเทศน์บอกเล่าโดยหลวงพ่อบอก เล่าถึงสภาวะธรรมของความเจ็บป่วยและการมีสติ รู้เจ็บ รู้ป่วย- เหนือเจ็บ เหนือป่วย จนผ่านพ้นความเจ็บป่วยปางตายจากอาการ กำเริบของมะเร็งต่อมน้ำเหลือง ที่เติบโตลุกลามไปจนถึงตับ ตอน อาการกำเริบ หลวงพ่อสลับ ลูกศิษย์ลูกหาส่งตัวเข้ารักษาที่ โรงพยาบาลจุฬาโดยเร่งด่วน ท่านต้องอยู่ในห้อง ICU อาการหนัก มากจนหลายคนกริ่งเกรงไปว่าท่านจะรอดหรือไม่ แต่ผ่านพ้นไป ปีเศษหลวงพ่อกลับแจ่มใส มีพลัง ก้อนเนื้อร้ายหดตัวลงไม่ลุกลาม จนเป็นที่น่าอัศจรรย์นักที่ธรรมชาติแสดงตัวผ่านกายของหลวงพ่อก

การดำรงสติที่ใจแยกออกจากความเจ็บป่วย จนเหนือป่วยเด่นชัดมาก สติเป็นมรรควิธีที่หลงพ่อดำเนินไปในช่วงบำบัดรักษา พร้อมๆกับการรักษาด้วยวิธีของแพทย์แผนปัจจุบัน อาหาร Macrobiotics และอาหารธรรมชาติพื้นบ้าน ควบคู่กับการอยู่กับธรรมชาติ และการออกกำลังกาย

หลังฟื้นตัวจากความป่วย หลวงพ่อทำงานหนักกว่าเดิมน ลงปลูกป่าทุกวันและเทศน์สอน ท่านบอกว่าช่วงท่านป่วยมีหลายๆ คนช่วยชีวิตท่าน ท่านเป็นหนี้ทุกคน จึงมีหน้าที่ต้องทำงานตอบแทนให้มาก

หนังสือเล่มนี้สามารถจัดพิมพ์เพื่อเป็นธรรมทานได้ด้วย ได้รับความกรุณาจากพระเชมปญโญ หรือหลวงพี่ตุ้ม ที่กรุณาประสานงานและให้คำแนะนำ และยังได้กรุณานับที่ประสบการณ์และธรรมะดี ๆ ที่ได้จากหลวงพ่อในระหว่างการอุปัฏฐากหลวงพ่อ ในช่วงที่ป่วยหนักและบำบัดรักษา เพื่อให้เป็นประโยชน์อีกทางหนึ่งด้วย

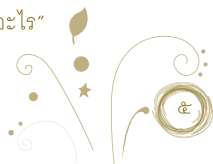
เลมอนฟาร์มหวังว่าหนังสือ “สนุกป่วย” จะเป็นประโยชน์ต่อทุกท่านทั้งที่ป่วยและยังไม่ป่วย เพื่อการประจักษ์แจ้งและสามารถเตรียมตัว เตรียมสติ ก่อนป่วย หรือแม้ป่วยแล้วก็จะมีสติ มีธรรมเป็นเครื่องอยู่ เป็นเพื่อนสนิทที่อุ่นใจ

ด้วยปรารถนาให้ทุกท่านมีสุขภาพดีและมีความสุข

เลมอนฟาร์ม

หมายเหตุจากปก :

บันทึกลายมือหลวงพ่อ ขณะนอนป่วยอยู่ใน ICU โรงพยาบาลจุฬาฯ ขณะยังไม่สามารถพูดได้ ต้องอาศัยการเขียนเพื่อสื่อสารสภาวะ ซึ่งมีถ้อยคำสำคัญคือ “เวลานี้หลวงพ่อยุ่ในสภาวะไม่เป็นอะไรกับอะไร” ด้วยลายมือที่สวยงามเป็นปกติ



สนุก ป่วย

...ไหวนะ...เสร็จไปแล้ว ตายไปแล้วมันคืนมาก็
ก็มาเห็นพวกเราอยู่ที่นี่ ก็อนุโมทนากับเลมอนฟาร์ม
ที่ถือว่าเป็นคนดีในสังคม รับผิดชอบต่อการอุปโภค
บริโภคของผู้คนทั้งหลาย รวมทั้งของหลวงพ่อด้วย
มาวันนี้วันที่ ๑๒ สิงหาคม เลมอนฟาร์มไปปลูกป่า
ที่วัดป่าสุคะโต จังหวัดชัยภูมิ ๗๐ กว่าชีวิต ได้ป่า
เพิ่มขึ้นอีก ต้นไม้ที่ปลูกก็เป็นต้นไม้ที่เราคัดเลือก

ว่าเป็นเจ้าป่าเจ้าเขา กันเกราดันใหญ่โตมาก ผากไว้
ให้แก่แผ่นดินซึ่งเป็นความประสงค์ของพวกเรา
ชีวิตกับป่าไม้มันหึ่งกันไม่ได้ ก็ตามรอยพระยุคลบาท
พระพุทธเจ้าของเรา พระพุทธเจ้าประสูติที่ป่า
ตรัสรู้ที่ป่า แสดงธรรมที่ป่า บรินิพพานที่ป่า
พวกเราถึงเกี่ยวกับป่าไม้ ในชีวิตเพื่อบำเพ็ญภาวนา
ซึ่งต้นไม้ก็แสดงธรรมให้เรา เวลาใดเราเดินจงกรม
อยู่ใต้ร่มไม้ นั่งทำสมาธิอยู่ใต้ร่มไม้ ถ้ามันคิด
ฟุ้งซ่านมากก็ดูต้นไม้ เขาอยู่นิ่งๆ ท่านจะคิดไป
อะไรมาก อยู่นิ่งๆ เหมือนเรานี่ คล้ายว่าอย่างนั้น
เพราะฉะนั้นต้นไม้ให้ความร่มเย็น ให้ความสงบ
แก่ทุกสรรพสิ่ง ก็เป็นสิ่งที่ควบคู่กับชีวิตของเรา
แต่ว่ากลับกลายเป็นคนกรุงเทพฯ เป็นคนอนุรักษ
ที่นำหน้าคนชนบท อนุโมทนาด้วยเป็นอย่างยิ่ง





ชีวิต มี สุด อัศจรรย์

วันนี้ก็มีโอกาสได้มาพบกับกับเลมอนฟาร์ม สิ่งที่จะพูดก็แล้วแต่ออกมาอย่างไร ไม่ได้ท่อง ไม่ได้จำมา ไม่จำใครมาพูดแล้วไม่ลำดับอะไร ให้เป็นหัวข้อเรื่องที่กำหนดขึ้น พูดตามหลักของความจริงของชีวิตคนเราทุกคน สิ่งที่เป็นชีวิตเราที่เป็นส่วนรวมกัน เป็นหนึ่งเดียว เป็นอัศจรรย์ของการมีชีวิต ถ้าเรามีสติก็เป็นคนๆ เดียวกันทันทีเลย ถ้าเราขาดสติเมื่อไหร่ ก็เป็นคนละคนมหัศจรรย์ของการเจริญสตินี้ เป็นสิ่งที่จะต้องไขว่ไขว่ให้มาก ไม่ล้าสมัย ถ้าเราหลงนะมันล้าสมัยมากแล้ว ทุกวันนี้เขาสอนกันเยอะแล้ว สอนเรื่องการเจริญสติกัน

สติก็คือความรู้สึกระลึกได้ ถ้าพูดถึงสติก็มีสัมปชัญญะ
ไปในตัว โบราณท่านถึงว่า รักษา ๓ ปลาย หาย ๓ โทษ ที่ว่า
๓ ปลายก็คือ กาย วาจา ใจของเรา ก่อนพูด ก่อนทำ ก่อนคิด
มีสติขณะที่พูด ขณะที่ทำ ขณะที่คิดมีสติ ทุกคนรับผิดชอบ เหมือน
เราดูแลตัวเองให้มันคุ้ม ให้มันปลอดภัย ทุกคนปกครองตัวเอง
ไม่ใช่ให้คนอื่นปกครอง จนถึงที่สุด สติเป็นเจ้าของกาย สติเป็น
เจ้าของจิตใจ ทุกคนก็อยู่ด้วยความสงบร่มเย็น ไม่ใช่ความสงบ
ร่มเย็นอย่างเดียว กายใจนี้มันก็เกิดเป็นมรรคเป็นผลต่อผู้ที่มีสติได้
แทนที่จะเอามาเป็นปัญหาต่อชีวิต ตนเองและคนอื่น ก็มาเป็น
ประโยชน์เป็นมรรคเป็นผลเกิดขึ้น เริ่มต้นจากเราก็ขยายไปสู่คนอื่น
นี้ถ้าเราไม่มีสติ ไม่มีผู้ดูแลกายใจของเราก็เป็นทุกข์เป็นโทษ
เบียดเบียนตนและเบียดเบียนคนอื่นด้วย ถ้าเราดูแลตัวเราดี ๆ
ไม่ทำให้ตนเองเป็นทุกข์ ไม่ทำให้คนอื่นเป็นทุกข์ สิ่งอื่นวัตถุอื่น
เดือดร้อน อันนี้เป็นสิ่งที่เราทำได้ทันที



หลวงพ่อดำเขียน สุวนฺโณ
แสดงธรรม ณ ร้านเลมอนฟาร์ม
วันที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๕๐



สร้าง
ความ
อบอุ่น
ให้ชีวิต

การมีสตินี้ก็ไมยาก ไม่เหลือวิสัยที่เราจะทำได้ ทุกคนทำได้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า ธรรมคือ กุศลธรรม คือ สตินี้ปฏิบัติได้ให้ผลได้ไม่จำกัดกาล ผู้ปฏิบัติย่อมรู้ยิ่งเห็นจริงในธรรมที่ควรรู้ควรเห็นตามควรแก่ผู้ปฏิบัติ พวกเราจึงกระตือรือร้นกันมาก การเจริญสตินี้ ถ้าเรามีสติเหมือนเราอยู่บ้านพ่อของเรา อยู่บ้านพ่อบ้านแม่อบอุ่น จนพระพุทธเจ้าทรงตั้งชื่อสติธรรม ชื่อนี้ว่ามีอุปการคุณเหมือนพ่อเหมือนแม่ อุปการะคือสติเหมือนพ่อแม่เหมือนเราอยู่บ้านพ่อบ้านแม่ ถ้าเรามีสตินะ ถ้าขาดสติเมื่อใดก็เหมือนกับคนพลัดถิ่น พลัดบ้านไปแล้วจรจัด กลางคืนว่าฝัน กลางวันว่าคิด หมกมุ่นครุ่นคิดไปไหลไป เราจึงหัดกัน ให้มันเป็นประโยชน์ต่อชีวิตเรา

ชีวิตเราจริงๆ นี้กายใจนี้มีประโยชน์มาก ประโยชน์อันเกิดขึ้นจากกายจากใจนี้ สารพัดนึก เป็นมนุษยสมบัติ เป็นสวรรค์สมบัติ เป็นนิพพานสมบัติ ได้จากกายจากใจ ถ้าเราไม่ศึกษา กายใจนี้ก็เป็นที่อาภัพ อาจจะเป็นอบายภูมิก็ได้ เป็นสัตว์นรก เดียวรัจฉาน อสุรกายได้ เพราะชีวิตของเรานี้ กายใจนี้มันไม่เหมือนกับสัตว์เดี๋ยวจฉาน มันไปเป็นสัตว์เดี๋ยวจฉาน เป็นสัตว์นรก เป็นอสุรกาย เป็นเปรตก็ได้ เป็นภูมิอันต่ำ มีบุญมีบาป ที่ขึ้นกับกายกับใจเรา ถ้าบาปก็นำไปสู่ นรกได้ ถ้าบุญก็นำไปสู่สุคติ เราจึงต้องหัดตัวเราให้จนได้



สติ

เหนือ

เกิด แก่

เจ็บ ตาย

การหัดสติไม่ต้องไปอ้างว่าเป็นหญิงเป็นชาย เป็น
นักบวชเป็นฆราวาส เป็นคนหนุ่มคนแก่ เพศใดภาษาใด อย่าไป
อ้างกัน สตินี้ไม่มีคนหนุ่มคนแก่ เป็นสมบัติของเรา ถ้าเรารู้เมื่อไหร่
นั่นแหละสติเหนือหนุ่มเหนือแก่ เหนือเกิด เหนือเจ็บ เหนือตาย
ด้วยเรื่องสตินี้ แน่นอนที่สุดเรื่องนี้การเกิด แก่ เจ็บ ตาย ทุกคน
ต้องประสบกับตนเอง กับชีวิตเรา ก็มีสติมันจะยก ยกออก ออกมา
ดูมัน มีสติก็กลายเป็นเรื่องดู ดูแล เหมือนพ่อแม่ดูแลลูก อะไรที่มัน
พ้นสายตา ที่เกิดโทษเกิดภัยแก่ลูก พ่อแม่ต้องรีบไปแก้ไข ไปเป็นผู้ดู
เป็นตาภายใน ดูแลกาย ใจของตนเองจนปลอดภัย ไม่มีภัย อันชีวิต
ที่ไม่มีภัยท่านเรียกว่า อริยเจ้า อริยบุคคล มิใช่เพศ วัย ลัทธิวินาย
เป็นคุณธรรมที่เกิดกับทุกชีวิต




แน่นอนที่สุดคือ การเกิด แก่ เจ็บ ตาย ในชีวิตเรา เป็นสิ่งที่เป็นการบ้านของเรา อย่ารอให้ถึงวันนั้นเลย เฉลยมันเลยเสียแต่วันนี้ ถ้าถึงวันนั้นะมันไม่มีทางที่จะเป็นอื่นไปได้ ต้องชนกับความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายอย่างหมดเนื้อหมดตัว แต่ถ้าเราฝึกเอาไว้มันจะเป็นมรรค เป็นผล การเกิด แก่ เจ็บ ตาย มันได้มรรคได้ผลที่นั่นด้วย เห็นของจริงที่มันไม่จริง เราเคยเป็นทุกข์เพราะของไม่จริงว่าเป็นของจริง เคยหลง บัดนี้มันก็ค่อยฉลาดขึ้นมา เห็นแจ้งตามความเป็นจริงของสภาวะธรรม

เรื่องอย่างนี้ พระลัทธิตถะได้ถือเป็นการรับผิดชอบของ ไพร่ฟ้าประชาชน สมัยเป็นเจ้าฟ้าชาย ได้ทรงเห็นคนแก่ คนเกิด คนเจ็บ คนตาย จะหาคำตอบเรื่องนี้ให้ได้ เพราะมองเป็นตรงกันข้าม เมื่อมีเกิดย่อมมีไม่เกิด เมื่อมีแก่ย่อมมีไม่แก่ เมื่อมีเจ็บต้องมีไม่เจ็บ เมื่อมีตายต้องมีไม่ตาย มันตรงกันข้าม แล้วทำไมเราถึงจะยอมมัน จึงออกบวชแสวงหาคำตอบ ในธรรมที่เป็นการบ้านต่อชีวิต เกิด แก่ เจ็บ ตายได้ ๖ ปี จึงได้คำตอบออกมา ว่าคำตอบอันนี้ออกมาแล้ว ไม่ใช่เป็นคำตอบตามตำราเหมือนที่เราตอบการบ้านตอบ การศึกษา เรื่องอื่น เป็นการตอบอย่างนี้ระหว่างมรรคกับนิพพาน จบแล้ว ชาติที่แล้วพรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจอื่นที่ต้องทำไม่มีอีก



สนุกเจ็บ
สนุกตาย
สนุกดี



หลวงพ่อกี้มีประสบการณ์ด้วยตัวเองเรื่องนี้ เป็นอย่าง
ประจักษ์แจ้งกับสิ่งเหล่านี้ แต่ว่าเมื่อก่อนก็เข้าใจรู้ ๔๐ ปีมา จาก
ประสบการณ์การเจริญสติแล้ว เมื่อถึงคราวที่มันเจ็บ มันจะตาย
เข้าไป มันก็มีทาง พบทาง ทางที่เราพบมันไม่ลืมหไปไหน มันใช้ได้
ตั้งแต่ปี ๒๕๐๙ ถึง ๒๕๑๐ จนถึงปี ๒๕๔๙ นี้ มันไม่ลืมห มันเป็น
อย่างเดียว ไม่เหมือนกับความจำ เหมือนการศึกษาฝ่ายสูตรสำเร็จ
มันเป็นความจริงอยู่ตลอดเวลา มันก็ช่วยเรา สิ่งที่เรารู้มันก็กลายเป็น
เป็นมรรคเป็นผล สิ่งที่เราเห็นมันกลายเป็นมรรคเป็นผล เห็นความ
ไม่เที่ยง เห็นความเป็นทุกข์ เห็นความไม่ใช่ตัวตนนี้ สิ่งเหล่านี้
นี้โง่ว่มากที่สุดเลย เป็นเรื่องโง่ให้เราเห็นแจ้ง เวลาความไม่เที่ยง

มันแสดง ความเป็นทุกขมันแสดง ความไม่ใช่ตัวตนมันแสดง เราก็ฉลาดตรงนี้ ไม่ใช่ฉลาดแบบอื่น ฉลาดในสิ่งที่มันเป็นโทษเป็นภัย เรียกว่า “ปัญญาพุทธะ” สิ่งนี้มันลงโทษเรา เราฉลาดเรื่องนี้เข้าไป เมื่อมีเจ็บ มันมีไม่เจ็บ เมื่อมีแก่มันมีไม่แก่ เมื่อมีตายมันมีไม่ตาย เท่านั้น ช่วยเราได้ เพราะอำนาจของการเจริญสติ มันเห็น ไม่พลัดเข้าไปอยู่กับความแก่ ความเจ็บ ความตาย เอาสิ่งเหล่านี้มาเป็น พวงแพชามฝั่งข้ามฟากได้ ก่อนอื่น เราขอบคุณเขา สนุกดี สนุกเจ็บ สนุกตาย ไม่เป็นเรื่องทุกข์เลย แต่คนที่ไม่เข้าใจเรื่องนี้ก็เอามาเป็น สิ่งที่ลงโทษตัวเรา ร้องท่มร้องไห้ เสียใจ คิดหน้าคิดหลัง จนหมดตัว กับความเจ็บ เราจะมัวประมาทอยู่ได้อย่างไร ก็มีปัญหามาเฉพาะหน้า เราอยู่แล้ว ขอให้เป็นเรื่องรีบด่วนเข้าหน่อย จนสำนึกที่จะมีกำลัง อันแน่นแค้น

ก็เวลาตาย ตายไป ๔ วัน หายใจไม่ได้ เราก็มีที่อยู่ของเรา เอาทิ้งซะ เมื่อหายใจไม่ได้ก็เอาทิ้งซะ ไม่ต้องหายใจมันละ ไม่ต้องเอามัน ไม่ต้องเอาละตัวนี้ เอาอะไร ไม่ต้องเอาอะไรเลย อยู่เฉยๆ ก็มาอยู่กับความไม่เอาอะไร ไม่เป็นอะไร สนุกแหละตอนนี้ แทนที่จะเป็นทุกข์นะ หายใจไม่ได้ ลองดูสิลองกลั่นลมหายใจดูสัก ๒๐ นาที จะสูได้ไหม หลวงพ่อนี้ ๔ วัน อยู่ได้อย่างไรไม่รู้ คุณหมูนี่พาไปอยู่โรงพยาบาลจุฬาฯ แต่ก็อยู่ได้ แล้วก็มาคิดว่า คนในโลก ถ้าเขาไม่รู้เรื่องนี้เขาจะอยู่อย่างไร เป็นห่วง เขาจะอยู่อย่างไรหนอ คนที่ไม่ฝึกตนเอง ถึงคราวที่เป็นอย่างนี้ไป อาจจะมีลมละลายไปเลย หมดเนื้อหมดตัวไปเลย ๔ วัน ๒ วัน ๓ วันไม่รู้ รู้บ้างนิดหน่อย เข้า ลองหายใจดูสิ พอว่าจะหายใจมันก็เรื่องมาก เพราะพอสุดลมหายใจก็กึก ดันทันทีเลย เอาทิ้งอีก ขณะเราทิ้งนี้มันดี ไม่ใช่

ไปทะนุถนอมมัน โอ...เราหายใจไม่ได้ ช่วยด้วยๆ นี่ไม่มี สนุกไปเลย
ปล่อยให้ความไม่มี ไม่เป็นอะไร อยู่กับชีวิตเรา ถ้าคนไม่รู้ เขาจะ
อยู่อย่างไรหนอ คนไม่รู้ ไม่มีอารมณ์กรรมฐานเขาจะอยู่อย่างไร
ไม่มีที่อยู่เลย ตกทันทีเลย เราต้องไปสอนเขาสิ เข้าแล้วจะไปสอน
อย่างไร เราจะตายอยู่นี้ การตายมันสนุก อยู่นี้เป็นทุกข์นะ สนุก
สบาย ใครว่าเกิด แก่ เจ็บ ตาย ถือว่าเป็นเรื่องทุกข์ นี่แหละ
ตรงกันข้ามเลย ไม่ทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นเรื่องสนุกสนาน
เป็นของจริงที่เราเห็นมันได้ ไม่มีอะไรที่จะยกมือไหว้ตัวเองเท่ากับ
ชนะของที่มันไม่จริง ที่มันจริงไม่จริงทั้งคู่ ไม่จริงอย่างไร ความแก่
มันก็ไม่จริงแต่มันมีจริงอยู่ ความเจ็บมันก็ไม่จริงแต่มีจริงอยู่ ความ
ตายแต่มันไม่จริงมันก็มีไม่ตาย มีจริงมีไม่จริงอยู่ แล้วเราทำยังไง
เราจะตายอยู่ เข้าเราจะต้องอยู่ เราต้องไปสอนคน เราไม่ต้องตาย
ต้องไปสอนคนก่อนสิ เข้าเราสอนอยู่ วัดป่าสุคะโตก็สอนอยู่แล้ว
เท่านั้นยังไม่พอมองไปสอนอีก จึงเป็นเรื่องสร้างศรัทธาในความเพียร
ขณะที่ตัวเองตายไปยังคิดจะช่วยคนอื่นอยู่ แล้วก็ถ้าเราจะหวังแทน
ทะนุถนอม กลัวตายอยากให้มันหาย ไม่รอดแน่นอน เราจึงชนะ
สิ่งเหล่านี้





ไม่มีเรา
มีแต่ภาวะดู
มีแต่ธาตุ

สี่วันนางพยาบาลมาเรียก หลวงพ่อไม่เบามาสี่วันแล้ว ไม่หนักไม่เบา มันจะทรมาณ อ้อสี่วันแล้วหรือ นึกว่าประเดี๋ยวเดียว เราไม่มีอะไร ไม่มีอะไร เอาทิ้งลอยไปแล้ว มีแต่ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตน เอาทิ้งไปแล้ว อันรูปนาม หรือรูปก็ทิ้งไปแล้ว นามก็ไม่มีอะไร มีแต่ภาวะที่ดู เข้าเป็นอะไร ทรมาณใจอะไร ถ้าไปเป็นมันจะทรมาณใจ ใจอะไร เราไม่มีตัวมีตน มีแต่ธาตุตามธรรมชาติก็มองเห็นธาตุมันแตกฉานไปเองนะ ธาตุก็มีธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่มีตัวมีตนอะไรที่ไหน ก็มาเอาธาตุกันหน่อย อันตัวอันรูปอันนามนั่นมันหมดไปแล้ว มาเอาธาตุกันหน่อย มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ

หมอและภรรยาบาลสี่ห้าคนดูแลเราอยู่ เราก็นอนอยู่ นั่นก็เป็นธาตุหนึ่ง เราก็เป็นธาตุหนึ่ง เราลองกำมือดูมันก็เป็นธาตุหนึ่ง มีธาตุรู้อยู่ ก็เลยมาตั้งธาตุ บอกธาตุทั้งสี่ว่า เอ้าดิน ดินต้องช่วยดินนะ น้ำต้องช่วยน้ำ ไฟต้องช่วยไฟ ลมต้องช่วยลม ทำดินร้าย

ให้เป็นดินดี ทำน้ำที่มันร้ายให้เป็นน้ำดี เหมือนกับแผ่นดินเรา มันก็เป็นดินอยู่ใครจะชี้จะเยี่ยวใส่มันก็เป็นดินอยู่ เราทำงานนะ ก็มาดูธาตุ เป็นธรรมชาติเหลือแต่ธาตุ ก็ตอนที่จะมาพัฒนาตรงนี้ ข้างใน โอ๊ยเหนื่อย เหนื่อยหมดเรี่ยวหมดแรงมันไม่มีแรง ก็มันตายไปแล้ว พอเอาคืนมายากลำบาก ก็ปล่อยไปทิ้งไป ทิ้งไป ก็มาคิด ก็มาคิดว่าถ้าชีวิตที่เราไม่เอามัน เอาทิ้งไปเลยมันก็ไม่มีประโยชน์ ถ้ามันไม่ทิ้งมันพอใจในประโยชน์ก็ไม่มีประโยชน์อีก ก็พยายาม ตั้งธาตุขึ้นมา

ต่อมาปวดเบาจะไปเบาที่กางผ้าให้ นอนอยู่บนเตียง เอ้า..เราไม่เคยเบาในอิริยาบถแบบนี้ เอ้า..เราที่ไหนเล่าไม่ใช่เรา เป็นธาตุ ก็เบาได้ เบาได้ เบาก็ลั่น เบาไปนะมันเบียดหมดเลย หลวงพ่อมองพยาบาลเหมือนเทพธิดาเลย ดีที่ช่วยเรา มีแต่คนดี เราก็อยู่สบาย เขาว่าคนป่วยมีทุกข์ มันจะทุกข์อะไร มีแต่คนช่วยเรา นี่เขาเข็ดที่หลับที่นอนเปลี่ยนให้ เราก็อยู่เฉยๆ โอ๊ยเราอยากเป็นเพื่อนคนป่วย คนที่ป่วยเขามีทุกข์มันไม่ถูกต้องนะ มันเป็นความสะเดาะที่สุด คนป่วยมองแบบไม่มีสิ่งกระทบกระเทือน มองแบบราบรื่น ถ้ามองเห็นตัวเอง มามองตัวเองดู คิดไปเราก็ไม่ได้ทำบาปทำกรรมอะไร ไม่มีกรที่จะทำให้ตัวเองนั้นสะดุ้งผวา เรื่องอะไร สบาย ไม่เคยทำบาปทำกรรมให้ใคร ไม่เคยเบียดเบียนใคร ไม่เคยเอารัดเอาเปรียบใคร ก็บริสุทธิ์ใจมาตลอด นี่ถึงหมูนี้อ แล้วเราก็พยายาม อารมณ์กรรมฐานเหมือนท่าเทียบเรือ เหมือนแม่น้ำ เจ้าพระยา เรือด่วนเรืออะไรก็ตามจะขึ้นฝั่งต้องมาทาบ เทียบแพ ท่าเรือ เอาเรือมาเทียบท่าขึ้นได้ ถ้าไม่มีท่าเรือขึ้นฝั่งอย่างไรคนจะขึ้นฝั่งอย่างไร

จิต เป็นนาย กาย เป็นเรือ



ชีวิตของเราเนี่ยถ้าจะเปรียบก็เหมือนเรือ กายเหมือนเรือ จิตใจก็เหมือนคนขับเรือ อารมณ์กรรมฐานคือธรรมะนะ เหมือนท่าเทียบให้ขึ้นได้ มองอะไรมันไม่ขึ้น มองอะไรมันราบไปหมด ไม่มีคำว่าลอยคอเหมือนคนว่ายน้ำ ฝั่งมันอยู่นั่นเราลอยคออยู่นี้ มันก็ขึ้นไม่ได้ แต่ว่ามีอารมณ์มีธรรมะมีคุณงามความดีเหมือนได้สบาย อาศัยความดี อาศัยกรรมฐาน อาศัยสติ ขึ้นฝั่งได้สบายขึ้น ลองดู มันขึ้นได้ง่ายๆ เวลามันเจ็บก็ขึ้นไปสู่ความไม่เจ็บ เวลา มันตายขึ้นไปสู่ความไม่ตาย เวลามันแก่ขึ้นไปสู่ความไม่แก่ มันตรงกันข้ามพอดีเปลี่ยนได้พอดี

เราเคยเปลี่ยนมาแล้วเคยสอนคน เคยได้ยินไหม หลวงพ่อพูด
เวลามันทุกข์ก็เปลี่ยนเป็นไม่ทุกข์สิ เวลามันโกรธก็เปลี่ยนไม่โกรธ
เวลามันหลงเปลี่ยนไม่หลง เปลี่ยนได้ไหมบางคนไม่เคยหัดเปลี่ยน
ถ้ามันทุกข์ก็ให้ความทุกข์นอนอยู่กับเราข้ามวันข้ามคืน ต้องหัด
เปลี่ยนเหมือนหน้ามือเป็นหลังมือ เราเปลี่ยนมาแล้วเราเปลี่ยนเก่ง
แล้วสี่สิบกว่าปีตั้งแต่เป็นชีวิตที่บวชมา ก็เปลี่ยนอยู่นี้ทำสิ่งร้าย
ให้กลายเป็นสิ่งดี ทำสิ่งผิดให้กลายเป็นสิ่งที่ถูกต้อง ทำสิ่งที่มัน
ทุกข์ให้ไม่เป็นทุกข์ ทำสิ่งที่มันหลงทำให้ไม่หลงเรียกว่า “ภาวนา”
เปลี่ยนร้ายเป็นดี ชีวิตของเราต้องเป็นอย่างนี้

บางคนไม่รู้ยิ่งไปเอา เอาความทุกข์ ก็ยิ่งเอา เอามาคิด
แล้วคิดอีก ย้อนคิดเรื่องเก่า คิดขึ้นมา น้ำตาไหล คิดขึ้นมาแล้วทุกข์
คิดขึ้นมาแล้วโกรธ หาทำความคิดแบบกัดตอดตัวเองให้ตัวเอง
เจ็บปวด ความดีเรามีเยอะแยะแต่ไม่ค่อยได้คิดถึงกัน แต่ก่อน
ก็เป็นอย่างนั้น คิดแต่เรื่องที่ลงโทษตัวเอง คิดแต่เรื่องบวกๆ ลบๆ
อยู่ ตรงกลางนี้ไม่อยู่เลย ไม่อยู่ตรงกลาง สุดไปขวาจัด สุดไปซ้ายจัด
ยินดียินร้ายพอใจไม่พอใจเป็นเจ้าบ้านเจ้าเรือนของชีวิตเรา พอเรา
มาฝึกแล้วมันจะเป็นกลางอยู่ตรงกลาง เหนือ ถ้าหลงก็ไม่หลง
รู้สึกตัว ตัวรู้สึกตัวนี้เป็นกลาง เป็นมรรค เป็นอริยมรรค เป็นกลาง
ที่สุด ตัวรู้สึกตัวพาให้เป็นกลาง ก่อนพูด ก่อนทำ ก่อนคิด อยู่กับ
การรู้สึกตัว เป็นกลาง เกิดมรรค ไม่สุดซ้ายจัด ไม่สุดขวาจัด ได้
คำตอบ





นอนป่วย... ดูไตรลักษณ์ไว้ จบ

เราจะทำอย่างไรจึงจะอยู่กับปัจจุบันได้ จึงมีวิธีสอน
กรรมฐาน กรรมฐานมายังไง เอามาจากพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้า
วางไว้สมบูรณ์ที่สุดเลย คำสอนนะ เราไม่ต้องจนเรื่องนี้ มีเยอะแยะ
มีเยอะแยะให้เอามาใช้ สิ่งไหนไม่เที่ยง ท่านพระพุทธเจ้าสอนว่า
“สัพเพ สังขารา อนิจจาติ ยะธา ปัญญาเย ปัสสະติ” สิ่งใดมัน
ไม่เที่ยง เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า เห็นความไม่เที่ยง เมื่อนั้น
ย่อมเบื่อหน่ายในความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ที่ตนหลง นั่นแหละเป็นทาง
แห่งพระนิพพาน สิ่งใดมันเป็นทุกข์ เราเห็น้อยหน่ายในความ
เป็นทุกข์ ที่ตนเคยหลงกับมัน นั่นแหละเป็นทางแห่งพระนิพพาน

สิ่งใดที่มันไม่ใช่ตัวตน มันผิดพลาด มันเป็นทุกข์กับความไม่ใช่ตัวตน ความไม่ใช่ตัวตนมีกับในเราบ้าง มีกับคนอื่นบ้าง เมื่อสิ่งไม่ใช่ตัวตนเปลี่ยนแปลงไปเราก็เป็นทุกข์ นั่นแหละเป็นเป้าหมายในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนเป็นพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด เอาความไม่เที่ยง เอาความเป็นทุกข์ เอาความไม่ใช่ตัวตน มาเป็นมรรคมาเป็นนิพพานได้ อย่างเราสวด เราสวดคาถา เราสวดทำวัตร สวดมนต์เยอะเยอะเอามาใช้เป็นเครื่องมือเครื่องมือเรา

เมื่อกี้หลวงพ่อบอกว่าไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โขว์ที่สุด เป็นการโขว์ให้เราเห็นแจ้งที่สุดเลย ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตน โขว์ให้เราดู ให้เราออกพอใจ เห็นของจริงอันประเสริฐ เห็นเท่านั้นก็เป็นมรรคเป็นผลได้ ไม่ยาก ลองดู ตอนที่หลวงพ่อนอนป่วยอยู่โรงพยาบาล ไม่ต้องทำอะไร หรอก เห็นไตรลักษณ์อย่างเดียวพอแล้ว มันโขว์ให้เราเอง เมื่อเป็นทุกข์เกิดขึ้น มันก็ไม่ใช่ตัวตนนั่นแหละ เราเคยเอาความทุกข์เป็นตัวเป็นตน เมื่อเราเห็นมันก็ไม่มีตัวมีตนอยู่กับความทุกข์





ก้อนเนื้อในตับอ่อน หมอตรวจเป็นก้อนเนื้อในตับอ่อน
ปวดท้องอย่างแรง ถ้าไปอยู่กับความปวดเราก็ไม่ได้ เราอยู่ตรงไหน
อยู่ตรงที่ไม่เป็นอะไร ปวดมีไหม มี เหมือนกัน ปวดท้องจั้นลัม
แต่เราก็ยิ้มได้ ไม่เป็นไร หมอมาถามไม่ได้นอนหรือหลวงพ่อก
กลางคืนนะ ไม่ได้นอน ปวดมากไหม ปวดมาก ก็เปอร์เซ็นต์
ร้อยละเปอร์เซ็นต์ใหม่เกินร้อยละ พันเปอร์เซ็นต์ใหม่เกินพัน หลวงพ่อ
ทำไมนอนอยู่หนึ่งๆ มันปวดมันก็ปวด ไปเสียเปรียบมัน ไปเดินไป
ร้องทำไม ก็อยู่หนึ่งๆ เนี่ย มันถูกต้องแล้ว ถ้าไปร้องให้ ไปร้องหาหมอ
ไม่ใช่เรื่องแล้ว เสียเปรียบมันแล้ว อยู่นี้อยู่กับทุกข์หรือ ไม่ทุกข์เลย
ความปวดแทนที่เป็นเรื่องทุกข์ เอ้า...เป็นเรื่องสนุก มีใครมาถาม
ว่า..สนุกป่วยเกือบปี

คุณหมูปาไป อาจารย์ ๒ องค์นี้เข็ดขี้เข็ดเยี่ยวให้นะ เสียหมดเลยสุขภาพ อันไม่อยู่เลย ร่างกายสูญเสียมืด ถูกเคมี บำบัด ถูกรังสีฆ่าตายไป อัดไม่ได้เวลาหนักเวลาเบา เร็วราดไปเลย อาจารย์ ๒ คน เข็ดดูให้ซักผ้าให้ แล้วก็อะไรเหนียวไหมล่ำบากไหม ไม่ล่ำบาก สนุกดี ไอ้คนป่วยมันแสนสบายหนอ ผ้าก็คนซักให้ ขี้ใส่ผ้าคนก็ซักให้ ขออภัยนะ เป็นความจริงประสกับตัวเองแท้ๆ หยุดว่าได้แล้ว เกิดแก่เจ็บตายเป็นเรื่องทุกข์ เรามีความทุกข์ เป็นเบื้องต้นแล้ว เรามีความทุกข์ เรามีความทุกข์หยุ่งเอาแล้ว เรามีความทุกข์เป็นเบื้องต้นแล้ว ถูกเข้ามาแล้ว ตัดสินแล้ว ทำเพียงไหนการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้จะปรากฏชัดแก่เรา เรามาอุทิศตัวทำตามพระพุทธเจ้าลองดู อุทิศคือทำเหมือนพระพุทธเจ้า มามีสติมามีสัมปชัญญะอยู่ ลองดูทำตามรอยพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าไม่โกหกเราหรอก มีจริง มรรคผลมีจริง บุญบาปมีจริง หาได้ในภายในใจเรานี้ อันอื่นไม่มี

ขอบคุณที่มันมีกาย ขอบคุณที่มันมีจิตใจ ที่มันเป็นทุกข์ กายที่มันเป็นทุกข์ ใจที่มันเป็นทุกข์ ขอขอบคุณเขา มันหิวเป็น ขอขอบคุณ ความหิวที่เกิดกับกาย ไม่ใช่เรื่องทุกข์ ถ้ามันหิวไม่เป็นมันก็ไม่ใช่กาย ถ้ายุ้งกัดมันเจ็บไม่เป็นมันก็ไม่ใช่กาย ขอขอบคุณเขาเป็นอาการที่เกิดขึ้นกับกายกับรูป เราก็เอาประโยชน์จากเขานี้ อย่าเอามาเป็นทุกข์เป็นโทษ พอออกให้ทำใจก็ทำไม่ได้ทำไม่ได้ มันไปยากไปง่ายกัน ลองเปลี่ยนหัดเปลี่ยนดูสักครึ่งสองครึ่ง ลองดูเวลาใดมันโกรธเปลี่ยน ไม่โกรธ ลองดู อย่าพูดในเวลามันโกรธทำใจเสียก่อน ทำใจเสียก่อน มองใจเสียก่อน มองกลับมาเราจะทำอะไรก็ตาม จะคบกับผู้กับคน จะคบกับวัตถุสิ่งของต้องทำใจตน ให้มันไวสักหน่อย เราไม่ได้คบกัน คนนั้นคนนี้ เราต้องคบกับตัวเรา

วันหนึ่งมีโยมจากกรุงเทพฯ ไปถวายของมากมาย หลวงพ่อ
ก็อยู่รูปเดียว อาจารย์ตุ้มก็ไม่อยู่ อาจารย์ไนต์ก็ไม่อยู่ ก็เลยพูดว่า
มีแต่เอาตามกับโยม โยมให้ถวายของให้หลวงพ่อ หลวงพ่อดูแลตัวเอง
ไม่ได้ดูแลสิ่งของของโยม หลวงพ่อสมควรรับทักษิณาทานชาวบ้านหรือ
สมควรรับทักษิณาทานไหม ถ้าใจเราสมควรรับทักษิณาทานกับผู้ที่
ให้เรา เราก็สบายใจ ถ้าเราทำตัวไม่สมควรเป็นคนทุศีลไม่มีประโยชน์
มันก็แทนที่จะเป็นความสุข เป็นความทุกข์ได้ เพราะฉะนั้นทำอะไร
ก็ตาม ถ้าเราไม่ได้เป็นไปตามเขา เขาให้ดีใจ เขาไม่ให้เสียใจ ไม่มี
เราจะดูตัวเอง เราดูตัวเอง เขานินทาเสียใจ เขาสรรเสริญดีใจ
ไม่เกี่ยวแล้วเรื่องนั้น เราอยู่ของเราเอง เราคบกับตัวเราเอง **คบบัณฑิต**
ในตัวเอง ไม่คบเป็นคนพาลในตัวเอง สิ่งไหนชั่วไม่พูด ไม่คิด ไม่ทำ
สิ่งไหนดีเอามาทำเอามาพูดเอามาคิด ทุกคนเป็นอย่างนี้ ไม่ใช่ไป
คบกับคนอื่น ให้เขาขัดเรา หัวเราะ ร้องให้ มีใจก็ไม่มั่นใจตัวเอง
เอาใจมาลงโทษตัวเอง..อันตราย จึงเป็นเรื่องรีบด่วนนะ





หมา เห่าข้าง

ถ้าหลวงพ่อก็จะพูดว่า ยังโกรธยังหลงอยู่ล้ำสมัย เป็นคนล้ำสมัย เขาไปกันไกลแล้วทุกวันนี้ เขาพ้นแล้ว เรื่องอย่างนี้ มันไม่มีศัสตราวุธมาyingมาฆ่าเรา มันเกิดกับเราแท้ๆ มันไม่มีตัว มีदनอะไร มันเกิดเป็นอาการที่เกิดขึ้นกับกาย อาการเกิดขึ้นกับใจ เราก็ไปเอามาเป็นอุปาทานยึดเอาไว้ แล้วก็มาลงโทษเรา คิดแล้วโหย มันลัดเลี้ยวมือเดียว มันไปเปลี่ยนความร้ายให้เป็นความดีที่เกิดขึ้นใจเรานี่ อย่าไปคิदनน้อยใจ อย่าไปคิदनท้อใจ มองให้มันเป็นเรื่อง เล็กๆ น้อยๆ อย่างหลวงพ่อกพูด ๒-๓ ปี มาแล้วเอาไปเทศน์ลง หนังสือ ก็เลศความเศร้าหมองต่างๆ เหมือนหมามันเห่าข้าง

เราเป็นช่าง กิเลสเหมือนหมาตัวนั้น เคยเห็นหมาเห่าช่างไหม มันเห่าวันไหนช่างมันเดินเฉย หมาเห่ามันก็ไม่กลัว มันเดินเฉย เพราะว่าที่พูดอย่างนี้เพราะอะไร มีพระกรรมฐานมาสอบถามฉัน พูดเรื่องตัวเองให้หลวงพ่อฟัง หลวงพ่อผมยังโกรธโยมนะ ยังด่าโยมอยู่ ผมด่าโยมแล้วผมเสียใจ ผมเป็นพระสอนเขา ผมทำไมไปโกรธให้โยมดู ผมเสียใจ เข้าไปเสียใจทำไม ดีแล้ว ความโกรธที่มันเกิดขึ้น สติเหมือนช่าง ความโกรธเหมือนหมา หมามันเห่าช่างอย่าไปเห่าวันไหนอะไรเลย เอาใหม่ ๆ เขาก็ดีใจขึ้น ที่ก่อนเขาเสียใจ เขาเสียใจเพราะเขาโกรธ

มีบ้างไหมพวกเราโกรธกันแล้ว เวลาหายโกรธอายุกันด่างกันแล้ว หรือว่าญาติโกรธแล้วตายญาติไม่ลืม อันนั้นไม่ไหวนะ หายไว ๆ เหมือนเอามีดกรีดบนน้ำ เอามีดกรีดบนน้ำดู พอเอามีดกรีด น้ำก็เป็นรอย พอเอามีดขึ้นน้ำจืดไม่เป็นรอยเลย น้ำใจของคนที่ฝึกตนเองมีบ้างนิด ๆ หน่อย ๆ อย่าให้เป็นรอย รอยรัก รอยแค้น รอยสุข รอยทุกข์ แล้วก็เสียดายที่มันพลัดพรากอะไรไป บางทีเอาความรักของเราไปฝากไว้กับคนอื่น ออกหักเสียออกเสียใจไปก็แหม..ไม่ต้องไปรักอะไร ทำดี การรักผู้รักเมียก็เป็นคนดี ของกันและกัน ถ้ารักพ่อรักแม่ก็เป็นคนดีของพ่อของแม่ ถ้ารักลูก รักเต้าก็เป็นคนดีของลูกของเต้า ถ้าเพื่อนรักมิตรก็เป็นคนดีของเพื่อนของมิตร อันนี้คือความรัก ไม่ใช่ความรักแบบอาลัยอาวรณ์ ห่วงหวงคิด อันนั้นไม่ดีนะ ความรักจริงๆ เราอยู่นี่ เห็นว่าเราอยู่นี่ สามิเราอยู่บ้าน เราก็คือคนดีอยู่นี้ภูมิใจไม่มีอะไรที่มันทำให้เศร้าหมอง กินแค้นแค้นใจตัวเอง ทำดีอยู่เป็นความรักที่เป็นอมตะ กิเลสเหมือนหมา สติเหมือนช่าง



ตัวหลง
ทำให้เกิด
ปัญญา



นี่คือพระนักปฏิบัติธรรม กิ่งวงเหงาหวานอน ความ่วงเหงาหวานอนเหมือนแมลง สติเหมือนนกอินทรี นกอินทรี มันจับแมลงมาเป็นอาหาร มันได้ฉลาดเพราะมันเห็นความ่วงเหงาหวานอน ตัวรู้ ตัวหลง ตัวหลงนี้แหละมันเป็นต้นตอทำให้เกิดปัญญาตัวสติ ตัวทุกข์นี้แหละมันจะเกิดปัญญาเป็นตัวสติได้ ไม่ใช่เอาความทุกข์มาลงโทษ ไม่ใช่เอาความหลงมาลงโทษนะ ความ่วงเหงาหวานอนมันเป็นแมลงอันหนึ่ง สติเหมือนนกอินทรี พอเห็นความ่วงเกิดขึ้นกับตัวเรา รู้ว่าขึ้นมา นกอินทรีมันกินแมลงแล้ว ง่ายนิดเดียว **นิเวศธรรมเหมือนแมลง สติเหมือนนกอินทรี ธรรมย่อมนะธรรมอยู่ตลอดเวลา**

ให้เราเอียงมาทางนี้นะชีวิตของเรานะ ทุกคนหัดเอียงเข้าทางธรรม อธรรมย่อมนำไปนรก ธรรมย่อมนำให้ถึงสุคติ ต้องเชื่ออันนี้ไว้ก่อน ทำดีก็ดี ทำชั่วก็ชั่ว อย่าหลุดไปตามความชั่ว คิดชั่ว พุดชั่วอะไร แม้เป็นครั้งเป็นคราวก็กลับมาได้ กลับมามีสติรู้สึกตัว ที่สุดก็ตัวสตินี้แหละตัวรู้สึกตัวน้อยๆ ที่เราตั้งขึ้นมา เป็นได้ทุกอย่าง**มหัศจรรย์ของสติ** เป็นศีลก็ได้ เป็นสมาธิก็ได้ เป็นปัญญาก็ได้ เป็นบุญก็ได้ ละบาปละชั่ว ทำดีไปเลยตัวสติให้เรารู้สึกตัว เราไม่ทำชั่ว ไม่คิดชั่ว ไม่พุดชั่ว ถ้ามีความรู้สึกตัวก็ทำความดี คิดดี พุดดี เป็นทุกอย่าง ความดีมาเป็นพวง ความชั่วหมดไปเป็นพวงเหมือนกัน ขอโฆษณาสักหน่อย เพราะได้อานิสงส์มากมายให้เราได้ เป็นหลักชีวิตของเราเอาไว้อย่าไปสุดโต่งกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเลย

กรง ซี่เดียว ข้างเสื่อ หกปาก



มีนิทานธรรมจะขอเล่านิทานธรรม ทำไมจึงว่าสติเป็น
สิ่งมหัศจรรย์ มีบุรุษคนหนึ่งถามตัวเองว่าเกิดมาแล้ว ถามเลย
เกิดมาทำไม เกิดมาทำไม ก็ถามตัวเอง ถ้าตอบไม่ได้ก็ไม่คุ้มค่า
ที่เกิดมา ก็เลยแสวงหาญาที่ไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย
บุรุษคนนั้นก็ไปแสวงหาญา เข้าป่าเข้าดงไป ไปก็ไปได้ยินเสียง
ลูกสัตว์นั้นร้อง บุรุษคนนั้นได้ยินเสียงก็คิดสงสัยอย่างมา ก็เลย
ตามเสียงไป พอตามเสียงไป ไปเห็นลูกเสือกกำลังดูนมแม่อยู่
แต่ดูแม่มันถูกลูกศรมาตายไปแล้ว แต่เสือกตัวที่เป็นลูกก็ดูนม
มันไม่มีนมก็ร้อง ทั้งดูดทั้งร้อง บุรุษคนนั้นก็สงสัยเสือกสุดหัวใจ
ก็ไม่ตามหาญาอีก ก็เลยเอาลูกเสือกกลับมาเลี้ยงไว้ พอลูกเสือก
กลับมาเลี้ยง เสือตอนโตขึ้นก็กินอาหารตั้งหลายอย่าง มีหกปาก

แต่ละปากกินอาหารไม่เหมือนกัน บุรุษคนนั้นก็เป็นที่มาของเสื่อ
หาเหยื่อให้เสื่อกิน จนไม่มีเวลาพักผ่อน บุรุษคนนั้นก็ตั้งใจอยากจะ
ฆ่าเสื่อให้มันตายเสีย จะมีวิธีการใดหนอที่จะฆ่าเสื่อให้มันตาย
ก็เลยไปหาครูอาจารย์ในป่า อาจารย์ก็บอกว่าให้ทำกรงใส่ ขังมันไว้
เอากรง ๒๒๗ ที่ เอามาทำกรงใส่ ก็ไม่อยู่ กลับไปหาอาจารย์อีก
เอากรง ๑๐ ที่ ลองดู มาทำกรงใส่ ๑๐ ที่ ก็ไม่อยู่ ขังเสื่อไม่อยู่
เอากรง ๕ ที่ ขังมันดู บุรุษคนนั้นก็เอากรง ๕ ที่ ไปขังเสื่อก็ไม่อยู่อีก
อาจารย์เลยบอกว่่ามันเอาชีเดี๋ยว ขังมันดูซิ บุรุษคนนั้นก็ทำกรง
ชีเดี๋ยวปรากฏว่าเสื่ออยู่เลย เข้าใจใหม่ทำไมกรงชีเดี๋ยวไปขังเสื่อ
อยู่ทั้งตัว มันคืออินทนาการที่เขาแสดงไว้ในพระสูตร กรง ๒๒๗ ที่
ก็หมายถึงศีล ๒๒๗ ข้อของพระสงฆ์ เอามาขังอยู่ใหม่ ความโลภ
ความโกรธ ความหลงอยู่ใหม่ อยู่ใหม่ เห็นพระทะเลาะกันมีไหม
หนังสือพิมพ์มีไหม..ไม่อยู่ กรง ๑๐ ที่คือนักบวช สามเณร หรือ
ภิกษุณี สามเณรี ก็ไม่อยู่อีก ความขี้วก็เกิดขึ้นที่กายที่ใจ
กรง ๕ ที่ ก็คือศีล ๕ ก็ไม่อยู่อีก เอากรงชีเดี๋ยวไปขังเสื่อ
กรงชีเดี๋ยวคืออะไร คือสติ ตัวเดี๋ยวอยู่เลย เราหลอกตัวเราไม่ได้
ถ้าหลอกคนอื่นหลอกได้ ถ้าหลอกตัวเองหลอกไม่ได้ พอดคิดอะไร
ขึ้นมารู้พอรู้ก็แก้ไข อยู่ใหม่ มันคิดไปก็รู้สึกตัวก่อน เปลี่ยนความร้าย
เป็นความดี มันจะโกรธ รู้สึกตัว ก่อนพูดก่อนทำ ก่อนคิด ไม่ไปด่า
กันเลย ไปทำชั่วเลย อุปมาคือสติตัวเดี๋ยวขังเสื่ออยู่ แม้มันมีตั้ง
๖ ปาก คืออะไร ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันกินเหยื่อไม่เหมือนกัน
ตาก็กินอันหนึ่ง หูก็กินอันหนึ่ง จมูกก็กินอันหนึ่ง ลิ้นก็กินหนึ่ง
กายก็กินหนึ่ง เราก็หาเหยื่อป้อน พอมีสติขังมันลงไป ก่อนพูด
ก่อนทำ ก่อนคิด

หลวงพ่อบุ๊เมื่อต้นๆ ว่า รักษา ๓ ปลาย หาย ๓ โทษ
มีสติเฝ้าดูกาย ดูวาจา ดูใจ โทษคือความโลภ ความโกรธ ความหลง
ไม่มีเป็นอกุศลธรรม เมื่ออกุศลธรรม ๓ อย่างนี้เกิดขึ้นไม่ได้ อกุศล
อื่นก็เกิดขึ้นไม่ได้ จึงออกไปด้วยตามๆ กันไป นี่คือการมัทศจรรย์
ของการเจริญสติ จึงอยากจะโฆษณา พวกเราอย่าเอาความหนุ่ม
ความสาวเอาความมีอายุไปทำอย่างอื่น สติมันมีได้เพิ่มเข้าไปกับ
การทำงาน ขายของก็หัดมีสติไป กวาดบ้านก็มีสติไป อาบน้ำก็มี
สติไป ก่อนพูด ก่อนทำ ก่อนคิด ซึ่งเราเกี่ยวข้องกันอยู่

สภรณ์ของเราก็อยู่กันเป็นกลุ่ม เป็นหมู่คณะ ต่างคน
ต่างมีสติดูแลกันอยู่ ทุกคนก็ได้กลายเป็นประพจน์ธรรมร่วมกันไป
ไม่ต้องไปอยู่ที่ไหนอยู่กับตัวเรา หลวงพ่อบุ๊ได้มีโอกาสได้มาพบกับ
กับพวกเราที่นี้ก็ขอสรรเสริญในคุณของพระธรรมของพระพุทธเจ้า
ที่ได้แสดงเอาไว้เอามาทำ มาสั่งมาสอนพวกเรา ขอพวกเราได้
ประสบพบเห็นกับสังขารเบื้องสูง คือเหนือการเกิด แก่ เจ็บ ตาย
ในชาติปัจจุบันนี้ทุกคน ทุกคน นั้นเทอญ

(หลวงพ่อบุ๊ให้พร) ...ลีนยังแข็งแรง รู้เรื่องใหม่ ลีนแข็งแรง มันตายคืน
ลีนยังแข็งแรงอยู่ หมอบอกว่าอีก ๒ ปี ลีนจะคืนมา มันตายคืนไป...
แค่นี้ก็เอาเนาะ มันพูดไปมันจะรัวๆ ๑ หน่อยนะ

คำถาม : ขอความเมตตาหลวงพ่อบุ๊ถึงวิธีการวางใจ วางกาย
ขณะที่ป่วยเป็นมะเร็ง เพราะผู้ป่วยมะเร็งจะมีความ
เจ็บปวดทรมานมาก





...หายใจ

..นั่นแหละ..ท้องก็มีจริง ๆ ตับอ่อนก็มีจริง ๆ มันเป็นก้อน มันก็ปวด แต่เราไม่ไปอยู่กับความปวด อยู่กับความไม่เป็นอะไร ไม่มีไม่เป็นอะไร หายตัวดู แม้เราจะมาดู ว่าปวดท้อง ปวดท้อง มันก็มี ถ้าเราไม่อยู่กับมัน มี ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ก็เบาลง ๆ จนไม่อยู่กับตรงนี้ ไปอยู่กับอะไร อยู่กับความไม่มี ไม่เป็นอะไร ไม่เป็นผู้ปวด ถ้าเป็นผู้เห็น เห็นมันปวด การเห็นนี้มันไม่หมดตัว มันทำอะไร เราไม่ได้ถ้าเราเห็นมัน หัดดู หัดเป็นผู้เห็นอย่าเข้าไปเป็น หัดเป็นผู้ดูอย่าเข้าไปอยู่ อย่าเข้าไปอยู่กับมัน ดูมัน เหยะเหย้มัน เหยะเหย้มันดู หัวเราะเหยะมันดูก็ได้ อย่าไปยอมจำนนจนร้องไห้ร้องห่ม จะยิ่งปวดเข้าไป เพราะฉะนั้นหัดลองดูมันหัดได้ทุกคน ออกจาก วัดมาพักที่วัดโมกข์ฯ มาพักที่วัดโมกข์ฯ ขอนแก่น ปวดท้องอย่างแรง ปวดแล้วล้มลงไปเลย เจ้าอาวาสวัดโมกข์ฯ มาจับลูกขึ้น เป็นไร ไม่เป็นไร ๆ มันปวดจนล้มนะ นี่ไม่ได้แก้งล้มนะ ที่จริงถ้าปวดถึง

ที่สุดมันจะขานะ มันจะขา เหมือนกับปวดท้องนะ มันขา ถ้าเราไปปวดมัน การปวดนี้มันก็ไม่ได้ลงโทษเรา ไม่เท่าไรหรอก แต่เราเป็นผู้ปวด นี่มันลงโทษเรา ก็เห็นมันปวด ไปลงโทษอะไรมันเหมือนเรานอนไม่หลับก็ไม่มีปัญหา กินไม่ได้ก็ไม่มีปัญหา แต่เราไปคิดว่าเรานอนไม่หลับ ตัวนี้อันตราย เราคิดว่าเรากินไม่ได้นี่ก็อันตราย ตัวคิดต่างหากที่ทำให้เราเป็นภพ เป็นชาติ ต้องอยู่กับความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ถ้าเราไม่อยู่กับมันก็ไม่มีอะไร ทำอะไรไม่ได้

ถ้าพูดถึงเวทนาไม่มีใครสู้พระพุทธเจ้าหรอก พระพุทธเจ้าถ่ายเป็นมูกเป็นเลือด เดินทางตั้งหลายร้อยโยชน์ เพราะพระองค์ไม่อยู่กับอาการที่เป็นเวทนา จึงมานิพพานที่กุสินารา ขณะที่ยวยอายุ ๘๐ ปีนะ อย่าไปยอมมัน ความเจ็บ ความตาย เป็นสิ่งที่ชนะด้วยตัวเราเอง ชนะตนด้วยตนเอง มีแต่พูดว่า พูดกับหมอว่าปวดท้องมาก..ปวดมาก ในโลกนี้มียารักษาปวดท้องได้ไหม มีไหม มีหลวงพ่อกุดอย่างนี้ หมอเขาก็ต้องมียาแก้ปวดท้อง เอาไปฉายเอกซเรย์พบก้อนเนื้อในตับอ่อน แต่ว่าก้อนเนื้อในตับอ่อนไม่มียารักษา ดีใจ เสียใจไหม ที่เขาพูดอย่างนั้น ดีใจ ดีแล้วมันตายก็ดีแล้ว แล้วไม่มีใครตายกับมันหรอก เรื่องของเขาเอง

หมอคงศักดิ์ที่อยู่เซนต์หลุยส์ สหรัฐอเมริกาหลวงพ่อก็ไปสอนธรรมะที่นั่น เขาแฟกซ์มา ทราบว่าหลวงพ่อกำลังป่วยหนักเป็นก้อนเนื้อในตับอ่อน เขาแฟกซ์มาว่า ก้อนเนื้อตับอ่อนไม่มียารักษาหรอก ยังไม่มียารักษาเลย ทางหมอกำพลที่ดูแลหลวงพ่อก็อยู่ก็แฟกซ์ไปอีก ก้อนเนื้อตับอ่อนขยายไปลำคอ ก้อนเนื้อจากลำคอไปสู่ตับอ่อน เออ...ถ้าแบบนั้นรักษาได้ ฉีดคีโมตัวใหม่

ให้ท่านเลยเร็ว เพื่อสกัดก้อนเนื้อ ก็ฉีดยาเข้าไป เม็ดเลือดขาว เม็ดเลือดแดงตายไปหมดเลย ซ็อกไป สุนัขตีป่วยเกือบ ๒ ปี เดือนนี้ไปหาหมอๆ บอกว่าไม่มีอะไรแล้วดีแล้ว เออถ้าไม่ตาย ก็ดีจะได้เป็นเพื่อนกันอีก ถ้าตายไปแล้วก็ไม่มีอะไร สุนัขเลย ใครจะมาหลอกเรื่องตายนี้ เพราะตัวเองก็ตายมาแล้ว เจ็บที่สุดแล้ว ที่สุดแล้วกับเรื่องเกิด แก่ เจ็บ ตาย จึงไม่หลอกหลวงใคร ธรรมชาติต่างหากที่ทำให้เรารอดได้ทางหนึ่ง หมอก็ทำให้เรารอดได้ทางหนึ่ง ญาติโยมก็ทำให้เรารอดได้ทางหนึ่ง

เลมอนฟาร์ม ส่งข้าวอาหารไปให้ อาจารย์ดัมบอกว่า ข้าวมาจากเลมอนฟาร์ม ข้าวดีมอย่างดี ยังคิดอยู่เลยว่าเพื่อนมีแต่ คนดี ๆ ได้พบแต่คนดี ๆ พระที่วัดก็มีแต่พระดี ๆ หลวงพ่อเทศน์ไม่ได้ ก็เทศน์แทนหลวงพ่อ เดียวนี้เขาไม่ถามหาหลวงพ่อกุหลาบ โยมสุวรรณา เขาถามหาพระองค์อื่น เพราะหลวงพ่อกุหลาบไม่มีใครรู้แล้ว บางคนทีคนใหม่ๆ ถ้ามาก็ไปเจอ อาจารย์นั่นสอน อาจารย์นี่สอน หลวงพ่อกินนอนอยู่สบายแล้วตอนนี้ มีแต่เพื่อนดี ๆ ช่วยกัน

โบราณท่านว่า วัฏวาทตายเขาหนึ่งยังอยู่ หลวงพ่อตายไปแล้วเขาหนึ่งยังอยู่ พวกนี้เป็นเขา พวกนี้เป็นหนึ่งยังอยู่ ยังพูด ยังสอน เจ้าอาวาส พระอาจารย์ไพศาลก็สอนกันอยู่ ว่านี่ช่วยกันเถอะเรา นับหนึ่งจากตัวเราก่อน อย่าไปเกณฑ์ใคร เอาตัวเราก่อน มีสติเอาเลย ออย่ารอ เพิ่มสติเข้าไปๆ รู้สึก กะพริบตาก็รู้สึกได้ หายใจก็รู้สึก เคลื่อนไหวอะไรก็รู้สึกได้ ไม่เหลือวิสัยที่เราทำได้ มันก็หัด อันนี้มันสอนไม่ได้หรอก ไม่มีคำถาม มันมีแต่คำตอบ หลวงพ่อตอบให้ก็ไม่ได้ ทุกคนต้องตอบเอาเอง สัจธรรมใครคนอื่นตอบให้ไม่ได้ เราตอบเองถูกต้อง ถ้าคนอื่นตอบให้ไม่ใช่สัจธรรม

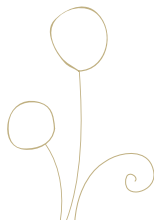


ใจ คิด
วางแผน
เขียน

บุญคืออะไร หลวงพ่อก็บอกว่าบุญคือใจดี ถ้าพวกเราได้
ประสบกับใจดี อูย..ใจดีมันคือบุญหนอ นี่บุญคือใจดี ไม่ทุกข์ไม่ร้อน
โธนี่เป็นบุญหนอ ถ้าหลวงพ่อบอกว่าคุณเป็นบาป ไปบาปอะไรใจของฉันที้
ไม่เชื่อ ถ้าบาปคือใจร้าย ถ้าใจดีมันเป็นยังไง ถ้าใจร้ายมันเป็นยังไง
บาปเป็นนรก บุญใจดีเป็นสวรรค์ บาปก็ใจร้อนทุกข์ ใจร้ายเป็นทุกข์
ถ้าใจดีก็เป็นสุข ถ้าจะเอาตรงนี้เลยก็ได้ ถ้าใจร้ายได้นรกทันที
ถ้าใจดีได้สวรรค์ทันที ถ้าใจเย็นได้นิพพานทันที ทำนี้ไว้ก่อนก็ได้
ได้ไหม ต่อไปอย่าไปเอาบาปนะ ถ้าจะช่วยกัน ถ้าใครหน้าบุญเนาก็
อู๊ยยๆ บาปแล้วๆ ๆ เอาบุญๆ ๆ ใจดีชะ รู้จักบาปไปไหม รู้จักผี
รู้จักยักษ์ไหม ถ้าไม่เคยเห็นยักษ์เห็นตัวบาป ก็เวลาโกรธไปส่อง
กระจกดู มันจะยิ้มแยมเหมือนนี่ไหม รับรองว่าไม่ยิ้มแยม หน้าเศร้า
หน้าบูด หน้าบึ้ง น่ากลัว ถ้าบุญนี้ยิ้มแยมแจ่มใสนี่คือบุญ ถ้าเป็น
คนใจดีแล้วพึ่งพาอาศัยกันได้ ถ้าคนใจร้ายระมัดระวังยาก ไม่รู้
จะเป็นอย่างไร เข้าใจนะ ถ้าจะเป็นคำตอบจะตอบ จะได้ตอบให้
แต่ว่าเอาจริงๆ ก็ ให้ไม่ได้ ตอบให้รู้ ให้รู้เอาไว้ สอนให้รู้นี้ คนอื่น
สอนได้ แต่สอนให้ไม่ต้องเป็นตัวเรา ทำงทำให้จิตใจดี ทำเป็นใหม่
ทำเป็นแล้ว ทำเป็นแล้ว ทำเป็นอย่างไร ถ้ามันใจร้ายให้เปลี่ยนเป็น
ใจดีชะ ไม่พูดเวลาโกรธ..ได้ไหม หรือเวลาโกรธนี่นะ รีบพูดนะ
รีบไปไหนละ จะไปต่อกัน ทำไม่ไปต่อกันเล่า มันโกรธ กลัวใจมัน
จะดีก่อน มันจะไม่ได้ต่อกัน วันนี้หยุดเอาไว้ อย่ารีบเวลามันโกรธ
หัดตัวเอง



หัด
ทวนกระแสน



ก็เปลี่ยนมัน เปลี่ยนหน้ามือเป็นหลังมือ ถ้าไม่เปลี่ยนสักที มันก็ไม่ใช่ เป็นที่แรกก็ทวนกระแสสักหน่อย ทวนกระแสไว้สักหน่อย ถ้ามันหลงก็ไม่หลงลองดู ถ้ามันโกรธก็ไม่โกรธลองดู ถ้ามันทุกข์ เปลี่ยนไม่ทุกข์ลองดู ความทุกข์มันก็มี ความไม่ทุกข์มันคู่กัน มอง เป็น ๒ คู่ มันโกรธก็มี ความไม่โกรธเป็นคู่กัน มันหลงก็มี ความไม่หลง เป็นคู่กัน มันมีคู่ของมันอยู่ ธรรมทั้งหลายมีคู่ของมันอยู่เนือง กันอยู่ เช่น พระพุทธเจ้าสอนพวกเราว่า ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็น พระพุทธเจ้า ผู้ใดเห็นพระพุทธเจ้าผู้นั้นชื่อว่าเห็นธรรม ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นปฏิจาสัมุปบาท ปฏิจาสัมุปบาทคือการเนื่องด้วยกัน ไม่ใช่เกิดขึ้นลอยๆ ไม่มันมันจะโกรธหรือ มันต้องเกิดอะไรขึ้นมา ก่อน มันเกิดตัวหลง ทำไมจึงหลง เพราะเราไม่รู้ เราไม่สร้างตัวรู้ คนโกรธคือหลง คนทุกข์คือหลง ตัวหลงเหมือนนิ้วมือ ๓ นิ้ว ตัวหลงคือตรงกลางสูงกว่าเขา ถ้าหลงเราโกรธก็ได้ ถ้าหลงเราโลก ก็ได้ เพราะหลงเป็นตัวการหมด ตัวหลงนี้เอาอะไรไปปราบมัน... ตัวรู้ ตัวบาปตัวหลงเป็นตัวร้าย ความโกรธมันไม่มีที่ตั้ง มันก็ เกิดขึ้นไม่ได้ ฉะนั้นตัวหลงเป็นตัวใหญ่ เราจึงมาสร้างตัวรู้ เหมือนกับความมืดกับแสงสว่าง ความมืดไม่มีใครจะไล่ตะครุบ เขาได้ ต้องจุดแสงสว่างขึ้น ความมืดก็หมดไปเอง ความหลงมันก็ เหมือนกัน ไม่อ่อนวอนไม่ขอร้องให้รู้อย่างนั้น ไม่ใช่เราต้องทำเอา อะไรที่ไม่รู้หามา



คุณ
ชไมพร
ลา สมัย



★ วิชากรรมฐาน โยธ..ในเมืองไทยเยอะเยอะสอนให้ตัวเอง
รู้สึกตัว รู้สึกตัวนะ นี่คนในโลกนี้รู้ทั้งนั้นรู้ว่าทุกขนั้นไม่ดีแต่เรา
ทำไมจึงทุกข์อยู่ รู้ว่าโกรธนั้นไม่ดีทำไมจึงโกรธอยู่ ไม่ทำ จึงต้อง
โกรธตั้งแต่เกิดจนตาย ไปโกรธทำไม มันล้าสมัยแล้ว หลวงพ่อ
ขอพูดอย่างนั้นนะ ล้าสมัยจริงๆ คนโกรธหมดสมัยแล้ว..น่าอาย
หลวงพ่อเทียบท่านพูดว่าถ้าให้โกรธกันให้แก้ผ้าอ้อมบ้านแทนเอา
ความโกรธน่าอายกว่าแก้ผ้าอ้อมบ้าน แก้ผ้าเดินรอบบ้านก็อาย
อยู่แล้ว ถ้าโกรธน่าอายกว่านั้นนะ น่าอายกว่านั้น ถ้าเรามาเห็น
ตัวรู้เราอายตัวเองที่สุดถ้ามันโกรธ จะรีบหันทีเลย แก้หันทีเลย
ถ้าเรายังไม่ดูมันก็ เจย ให้ความโกรธนอนอยู่กับเราข้ามวันข้ามคืน
ได้สบายเลย พอใจที่จะโกรธ ไข่ใหม่ พอใจ พอใจมากกับความโกรธ
กลม่อตัวเองหน้าบูดหน้าบึ้งอยู่นั้นแหละนะพอใจ เพราะเราไม่เห็น
เป็นตัวเราไปเลย เอาความโกรธมาเป็นเรา เอาความทุกข์มาเป็นเรา
มันไม่ใช่เราอะไรเลย มันเป็นอาการเกิดขึ้นกับจิต มันเป็นอาการ
อย่าไปเอามาเป็นเรา กูโกรธไม่ใช่ เห็นมันโกรธ

หลวงพ่อเลยสอนว่า เห็นมันโกรธกับเป็นผู้โกรธ อะไรมัน
หนักกว่ากัน อะไรมันเบาว่ากัน ถ้าเป็นผู้โกรธกับเห็นมันโกรธ
เห็นมันโกรธหรือว่าเป็นผู้โกรธ เห็นมันร้อนหรือเป็นผู้ร้อน เห็นมัน
หนาวหรือเป็นผู้หนาว เห็นมันทิวหรือเป็นผู้ทิว ถ้าเห็นแล้วมันไม่หนัก
เหมือนกับเป็นเข้าไป นี้อันที่สลายของยากเป็นของง่าย ของหนัก
เป็นของเบา มันมีเหมือนเครื่องคอมพิวเตอร์ความเร็วมาก



เปลี่ยน ความทุกข์ เป็นความไม่ทุกข์ ง่ายกว่าโล่งๆ

ชีวิตเรานี้ก็มีข้อสรุปหรือก แดหมื่นสี่พันเรื่องสรุปลง
กำมือเดียว รถมัคโคครคันใหญ่ๆ เขาเอาน้ำมันไปแตะ หลวงพ่อ
จ้างรถแมคโครมาขุดสระที่วัด เขาไม่ทำอะไร เอามือไปแตะ
ตืดๆ ๆ ขุดดิน หลวงพ่อถามเขาแมคโครเหมือนกระบือของผม
ผมจะชี้ให้ไปทางไหนผมก็มีผมก็ทำทางนี้มือมันก็ไป แล้วจะ
ควบคุมอันใหญ่ๆ เป็นของใหญ่มันทำให้ได้ ของหนักมันเป็นของ
เบาได้ ยิ่งเป็นวิทยาศาสตร์สำเร็จ ความโลภ ความโกรธเป็นของ
น้อยๆ ไม่ใช่เรื่องยากอะไร ขอทำทาย มันล้าสมัยจริงๆ มันไม่ใช่
ของเรา สรุปลงมาย่อลงมาน้อยเดียวไม่ต้องไปลงทุน เหงื่อไม่ไหล
เลย เปลี่ยนความโกรธเป็นความไม่โกรธ เปลี่ยนความหลงเป็น
ความไม่หลง เปลี่ยนความทุกข์เป็นความไม่ทุกข์ ง่าย...ง่ายกว่า
โล่งๆ โล่งๆมันยังเอามือไปโล่งอยู่ เปลี่ยนความโกรธทำความเห็นชะ
หายใจเข้าสักรอบสองรอบก็หายแล้ว ถ้าเราไม่ทำเริ่มต้นมันก็ไม่หาย
ต่อไปก็ตาลงๆ ไปมากก็ไม่ทำอะไร ไม่มีจริงๆ ไม่มีจริงๆ ความโกรธ
ความทุกข์ไม่มีจริงๆ ความหลงก็ไม่มีจริง ความหลงที่ทำให้เกิด
ทุกข์ไม่มีจริงๆ อันหลงของ หลงชื่อ หลงหน้าหลงตากัน มันไม่มี
อันหลงทำให้ตนเป็นทุกข์ ทำให้คนอื่นเป็นทุกข์ไม่มีเด็ดขาดเลย
มันหลอกเราไม่ได้ หลอกคนอื่นหลอกได้ เรานี้หลอกตัวเราไม่ได้
เป็นอย่างนี้หนอ สมควรแก่เวลาแล้ว อนุโมทนาทุกท่าน.

ประวัติ

หลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ

หลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ ท่านเกิดที่บ้านหนองเรือ ตำบลหนองเรือ (ชื่อเดิมว่าตำบลบ้านเม็ง) อำเภอหนองเรือ (เดิมอยู่ในเขตอำเภอเมือง) จังหวัดขอนแก่น เกิดเมื่อวันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๔๗๙ ตรงกับวันพุธ แรม ๙ ค่ำ เดือน ๙ ปีชวด โยมพ่อชื่อ นายสมาน เหล่าขำนิ โยมแม่ชื่อ นางเฮียน แอมบัวฉมาย (เหล่าขำนิ) มีพี่น้องรวมเจ็ดคน ท่านเป็นบุตรคนที่สาม

เมื่อท่านอายุย่างเข้า ๑๐ ขวบ บิดาและมารดาของท่านได้ย้ายไปอยู่บ้านหนองแก อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ ทำการบุกเบิกที่ทำกิน ประกอบอาชีพทำไร่ ทำนา

ชีวิตวัยเด็กของท่านไม่มีโอกาสได้เที่ยวเล่นสนุกสนานเช่นเด็กทั่วไป เนื่องจากบิดาของท่านเสียชีวิตตั้งแต่ท่านอายุได้ประมาณ ๑๐ ขวบ ประกอบกับพี่ของท่านสองคนไปอยู่กับปู่และย่า ท่านจึงต้องรับผิดชอบการงานต่างๆ แทนบิดาของท่าน

ท่านบวชเป็นสามเณรเมื่ออายุได้ ๑๕ ปี หลังจากบวชอยู่ได้ประมาณสองปีก็จำต้องลาสิกขาออกไปช่วยงานของครอบครัว

อย่างเต็มที่ ในช่วงเวลานั้นเอง ท่านได้ศึกษาเล่าเรียนวิชาคาถาอาคม ทำนํ้ามนต์ บั๊ตริงควาน ไส้ผี และรักษาคนป่วยไปด้วย ยามชาวบ้านเดือดร้อน ท่านได้เข้าทำการช่วยเหลือ นับตั้งแต่เจ็บไข้ได้ป่วย ไส้ผีคลอดบุตร ตลอดจนผูกข้อมือให้เด็ก จนเป็นที่เรียกขานกันในหมู่บ้านว่าท่านเป็นหมอธรรม

ก่อนมาปฏิบัติธรรมในสายหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ท่านได้ฝึกสมาธิแบบพุทโธ เมื่อปฏิบัติมาเป็นเวลานานจึงทำให้จิตสงบได้บ้าง แต่ก็ยังไม่เป็นที่พอใจ เมื่อปลายปี พ.ศ. ๒๕๐๙ ท่านมีโอกาสได้ไปศึกษาและปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อเทียน ที่วัดป่าพุทธยาน จังหวัดเลย หลวงพ่อเทียนสอนให้สร้างจิงหวะและเดินจงกรม กำหนดรู้ไปกับการสร้างจิงหวะ ทำความรู้สึกตัวอยู่เสมอ และไม่ให้เข้าไปอยู่กับความสงบ

คำสอนของหลวงพ่อเทียนนี้ สวนทางกับวิธีที่ท่านฝึกหัดมา ทำให้บางที่ท่านไม่อยากจะทำ เกิดความรู้สึกคัดค้านอยู่ในใจ แต่ในที่สุดท่านก็ทดลองดู รู้กาย รู้ใจ ชัดขึ้น มีสติสัมปชัญญะมากขึ้น รู้ทันต่อการเคลื่อนไหว รู้ทันต่อที่ใจคิด เกิดปัญญาญาณขึ้นมา รู้เรื่องรูป เรื่องนาม เรื่องกาย เรื่องใจ ตามความเป็นจริงลำดับไป จนจบอารมณ์รูปนามเบื้องต้น จากนั้นจิตใจของท่านได้เปลี่ยนไป พ้นจากภาวะเดิม ความลึกลับสงสัยหมดไป ได้รู้เรื่องสมณะ และเรื่องวิปัสสนา ท่านรู้สึกว่าความทุกข์ที่มีอยู่หมดไป ๖๐ เปอร์เซ็นต์ ความรู้เดิมเรื่องคาถาอาคมต่างๆ ที่เคยเรียนมา ทั้งหมดเห็นว่าเป็นเรื่องสมมุติ พิธีรีตองต่างๆ ที่เคยยึดมั่นถือมั่นนั้นก็เริ่มวางได้ มีความเชื่อในการกระทำ รู้เรื่องบุญ เรื่องบาป เรื่องนรก เรื่องสวรรค์ รู้เรื่องศาสนา พุทธศาสนา พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ท่านมีความรู้สึก

เหมือนว่าแบกของหนักมา ๑๐๐ กิโลกรัม พอเกิดปัญญาญาณขึ้น น้ำหนักที่แบกนั้นหายไป ๖๐ กิโลกรัมทันที

ท่านจึงคิดไปว่า เมื่อทำเพียงเท่านี้ ความทุกข์ที่มียังหลุดไปได้ถึงเพียงนี้ หากทำให้มากกว่านี้ จะเป็นอย่างไร ทำให้ท่านตั้งใจปฏิบัติต่อ และมีความมั่นใจต่อการเจริญสติสัมปชัญญะแบบเคลื่อนไหว จนในที่สุดท่านไม่คิดแสวงหาครูบาอาจารย์ และไม่แสวงหาวิธีปฏิบัติตามแนวทางอื่น เพราะได้บทเรียนที่สมบูรณ์แบบที่สุดในชีวิต

ปัจจุบันท่านประจำอยู่วัดป่าสุคะโต อำเภอแก่งศรีภูมิ จังหวัดชัยภูมิ และดูแลวัดบ้านท่ามะไฟหวานควบคู่กันไปด้วย นอกจากนั้นยังมีวัดป่ามหาวัน (ภูหลง) อีกแห่งหนึ่งด้วย ซึ่งเป็นวัดป่าในสาขาและอยู่ไม่ไกลจากกันนัก คือราว ๑๕ กิโลเมตร จากวัดป่าสุคะโต





คำปรารภ

พระเขมปญโญ (หลวงพี่ตุ้ม)

พระอุปัฏฐาก ดูแลใกล้ชิดช่วงหลวงพ่อบป่วย

หลวงพ่อรู้ว่ามีความผิดปกติแต่ “หลวงพ่อก็เป็นอะไรกับอะไร” ยังคงทำกิจของสงฆ์ได้บริบูรณ์ดีไม่มีอุปสรรคจนป่วย ๑๗ เมษายน ๔๙ หลวงพ่อก็เป็นลมต่อหน้าเจ้าอาวาสวัดโมกขวนารามและโยมวชิรา เพ็ญโรจน์ที่ขอนแก่น ด้วยเหตุและปัจจัยนั้น ๒๓.๐๐ น. รพ.จุฬา รับหลวงพ่อก็เป็นคนไข้ในภายใต้การรับรองของ ผอ.โรงพยาบาล คนก่อน เข้า ๑๘ เมษายน กระบวนการตรวจหาเหตุที่ปวดท้องจน เป็นลมเริ่มขึ้น ผลของการส่องกล้องดูในกระเพาะไม่เห็นสิ่งผิดปกติ ใดๆ บ่ายคลำพบต่อมน้ำเหลืองที่ไหปลาร้าซ้ายโต กลางดึกที่ สุดคะโตรู้ข่าวหลวงพ่อดมในห้องน้ำ

ถึงโรงพยาบาล ตี ๔ เห็นหลวงพ่อกลับดูดี แต่สงสัยจะเป็น มะเร็งที่ต่อมน้ำเหลือง

หลังฉันเข้ากระบวนการตรวจให้ชัดเจน เริ่มด้วยการส่องกล้องดูคอพบเส้นเสียงผิดปกติ ก่อนแพทย์ตรวจอีกรอบดูนานกว่าเดิม บ่ายขอตัดชิ้นเนื้อไปตรวจ ๓ วันรู้ผล X-RAY เห็นเงาก่อนเนื้อที่ตัดอ่อนขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ๕ ซม. สาเหตุปวดท้อง รอบคอเริ่มเห็นอาการบวม ๕-๖ ตำแหน่ง ถึงเย็นมีอาการเด่นชัดจนคอเสียรูปวันนี้ทั้งวันหลวงพ่อดันกล้วยได้ ๑ ใบ แต่ได้น้ำเกลือ ๒ ทัพมหมตกิจกรรมตรวจได้พัก การตรวจและผล แจ้งให้หลวงพ่อรับทราบโดยตลอด หลวงพ่อยังดูสบายๆ เช่นที่เคยเห็นมาหลายปี

เวรตรวจดีห้า มอบยาให้หลวงพ่อดัน หลวงพ่อล้างคอ รับประทานยาบาลและให้แจ้งคุณหมอรอบ เกิดความโกลาหล คุณหมอกำพล พันธุ์ชนะ มาถึงพอดีสถานการณ์คลี่คลายถึงได้เห็นว่าคอบวมเท่าหน้าแล้ว ก้อนเนื้อนี้บีบหลอดลมหลอดอาหาร ภายในด้วย เริ่มหายใจไม่สะดวก หลวงพ่อบอกว่า “หายใจแบบ แหแลมลมเอา” ไม่มีอาการทู่ซัรื้อนอะไร คุณหมอบอกว่ามะเร็งต่อมน้ำเหลืองมี ๓ แบบ ถ้าเป็นแบบโตเร็ว จะตอบสนองการรักษา ด้วยคีโมได้ดี

กิจกรรมการตรวจรักษาวันนี้ดำเนินไปอย่างรวดเร็วมาก จะช่วยให้หายใจได้อย่างไร เพราะก้อนเนื้อโตเร็วมากใน ๑๘ ชั่วโมง คอบวมเท่าหน้าและยาติดคอ คุณหมอกำพล ผู้รายงานหลวงพ่ หลวงพ่อสมหมาย พระอาจารย์เอนก พวกเราและหลวงพ่เห็นตรงกันว่าดำเนินการต่อ รักษาอาการหายใจไม่ได้ วันนี้ X-RAY สามารถ เจาะตรวจไขกระดูกบริเวณเชิงกรานด้วย หลวงพ่อเข้าห้องน้ำ ช่วยตัวเองได้ปกติมาก โรคอยู่ในระยะแพร่กระจายก้อนเนื้อลามถึง บริเวณขั้วปอด

๑๘.๐๐ น. เข้า ICU เพื่อช่วยหายใจ ๒๑.๐๐ น. ได้เยี่ยม
คุณภาพมีอาการเพียบมีสายทางปากทางจมูกและจอแสดงผลหลายจอ
เต็มอัตรา หลวงพ่อยังไม่ฟื้นแต่กราฟหายใจดี ปัญหาเฉพาะหน้าหมด
รอผลการตรวจชิ้นเนื้อปungนี้บาย กลางดึกต้องจัดผ้าสบังใหม่ถวาย
หลวงพ่อ หลวงพ่อไม่เคยใช้อุปกรณ์ช่วยปั๊สสภาวะบนเตียงและ
การตรวจรักษาต่อเนื่องหลายชั่วโมง หลวงพ่อบอกเราว่าเป็นเพียง
ก้อนธาตุไม่ใช่หลวงพ่อ ไม่ใช่พระครู ไม่เป็นอะไรกับอะไร

เช้าตรู่ ๕.๓๐ น. หลวงพ่อมิจดหมายรอให้อ่าน เนื้อความ
ในจดหมายสมบูรณ์เกินนึก ตรงที่บอกว่าสบายดีไม่ต้องห่วงและ
ที่ต้องเชื่อสนิทใจคือตัวหนังสือสวยงามเรียบร้อยเป็นระเบียบเช่น
ปกติ ซึ่งเมื่อให้คีโมแล้วการเขียนติดขัดไปเป็นปี

บาย ๒๒ ผลตรวจไข้อยู่เลย เข้า ๒๓ เข้า ICU อายุรกรรม
เตรียมให้คีโม แต่ต้องหายใจเองได้โดยไม่มีท่อช่วย กระบวนการ
เป็นเรื่องของหมอไม่เกี่ยวกับเรา เครื่องช่วยเครื่องวัดยังคงเต็มอัตรา
ห้องนี้แยกพิเศษเฝ้าไข้ได้ พระ ๔ รูป ผลัดกันช่วยในส่วนที่หลวงพ่อ
ทำไม่ได้ตลอด ๒๔ ชั่วโมง คนเยี่ยมไข้เกาะกระจกร้องไห้ ส่วน
หลวงพ่อเขียนจดหมายบอกสบายดี ไม่ต้องห่วง หลวงพ่อตื่นรู้
เบิกบานคอยบอกสิ่งที่ให้เราช่วย เลยวันโกนมาหลายวันจะขอโอกาส
ปลงผมปลงหนวดให้ หลวงพ่อให้ระวังเศษผมเศษหนวดจะปลิวเข้า
ท่อปากท่อจมูก พวกเราเริ่มที่อยากทำหลวงพ่อพิจารณาความจำเป็น
จอแสดงผลผลความดันสูงเล็กน้อย แต่ชีพจรสม่ำเสมอดีมาก และ
เมื่อหลับตาพัก เส้นกราฟจะลดระดับสม่ำเสมอ หลวงพ่อพักผ่อน
ในเวลาสั้นมาก

มีข้อสังเกตว่าตั้งแต่เข้า ICU เสียงกรนประจำตัวหายไป

เสมหะน้อย เครื่องดูดเสมหะใช้กันวันละไม่กี่ครั้ง ๒๖ สายๆ หมอฉายรังสีลดก้อนเนื้อที่คอเพื่อลดท่อขยายหลอดลม ถ้ายังมีท่อคาอยู่ไม่สามารถให้คีโมได้ ๒๗ สายๆ ฉายรังสีอีกครั้ง บ่ายลดท่อได้ ให้คีโมต่อวันที่ ๑๘.๐๐ น. เสร็จเรียบร้อย ย้ายเข้าห้องตีทิวชิรณานวงค์ หมอบอกหลังให้คีโมคนไข้ต้องระวังการติดเชื้อ ๑๔ วัน ต้องระมัดระวังเรื่องอาหารและการสัมผัสกับผู้อื่นสิ่งอื่น

ตีสามตื่นด้วยเสียงเคาะขอบเตียงเบาๆ หลวงพ่อขอตีหมซุ่ยหวานที่ไม่เคยเรียกหามาก่อน และขอให้จับหลอดมาถึงปากแรงดูดน้อยมากๆ ดูจากอาการจึงโทรปรึกษา คุณหมอให้ขงเครื่องตีหมหวานๆ ถวายเช่นกัน หลวงพ่อบอกว่ายามันฆ่าทุกเซลล์ แต่ชีวิตค่อยๆ เริ่มต้นจากปลายนิ้ว ถึงสามารถเคาะเรียกได้ แม้สภาวะนี้ การดูกายดูใจของหลวงพ่อยังดำเนินไปเป็นปกติ เพราะดูจึงเห็นความเปลี่ยนแปลงเข้าไปเกี่ยวข้องได้เหมาะสมตรงกับคำแนะนำของแพทย์ นี่คือการนิสงส์ของการเป็นผู้ดู และเมื่อผ่านคีโมเข็มที่ ๔ คุณหมอลำดับให้ฟังว่า กรณีนี้ไม่มีทางเลือก ไม่รักษามรณภาพ แต่การให้คีโมกับคนอายุ ๗๐ อาจไม่ได้ผลดี แต่ขอลองเป็นพระวัดป่า น่าจะไหว ฉายรังสีเต็มที ๒ ครั้ง ก้อนเนื้อลดขนาดทันใจ คีโมเข็มแรกเต็มอัตรา ผ่านก็มีโอกาส

ดังนั้น เมื่อหลวงพ่อพินคุณหมอดุดมศักดิ์ บุญวรเศรษฐ์ หมอเจ้าของไข้ที่มี AMERICAN BOARD สามใบ MED HEMATO และ STEMCELL จึงกระตือรือร้นและเต็มใจที่จะดูแลหลวงพ่อย่างเอาใจใส่ จนหลวงพ่อบอกใครๆ ว่าเป็นลูก รพ.จุฬา และหลวงพ่อบริบัติตัวตามคุณหมอแนะนำอย่างไม่คิดสงสัย แม้จนวันนี้คุณหมอยังขอไม่ให้หลวงพ่อเบื่อกการติดตามผลทุกสามเดือนต่ออีก ๓ ปี

มือแรกได้ฉันทานอาหารสายยางเช่นใน ICU หลวงพ่อว่าไม่พอ
ขอฉันทานวิตามินซี ฝรั่งบ้านกิติ หลวงพ่อความรู้ชั้น ป.๔ ที่บอกนี้เป็น
ปัญญาจากธัมมวิจยะเป็นผู้ดู และรู้ชื่อ ๆ นี้ละที่สามารถเทียบเคียง
กับหลักการแพทย์ทางเลือก ที่เลือกให้วิตามินซีปริมาณมากกับคน
รับคีโมเพื่อกันแพ้ยา

หลวงพ่อบอกขามะละ axon ไม้ตะเกียบ ไม้เฉพาะตัว แบบ
ธรรมชาติ ซึ่งตรงกับการเตรียมภักษาและอาหารแนวแมคโคร
ไบโอติกส์ ที่ขอใช้ความเป็นธรรมชาติเยียวยา อาหารปรุงน้อย
ต้มสุกจิตใจก็เหลือทะเลน้อยๆ งดน้ำตาล ไม่คนไม่กวนมาก วัตถุประสงค์
ข้าว ผัก หรือปลาจากธรรมชาติ กลัวย่น้ำว่าไบโตน หลวงพ่อว่านี่
ปรุงแต่งหรือเปล่า เราป่วยเพราะร่างกายสะสมพิษไว้มาก ถ้าไม่เติม
พิษใหม่เข้าไปเดี่ยวพิษเก่าก็ถูกขับออกหมด ซึ่งตรงกับหมูลูกศิษย์
จากอภัยภูเบศร มูลนิธิสุขภาพไทย อีรเดชนักอายุรเวช คุณหมอ
โอบาส หว่านนา แมคโครไบโอติกส์จากอิตาลี คุณปรีชา เบิกม่าน
และเลมอนฟาร์ม ที่สรุปแนวทางจัดทั้งวัตถุประสงค์ และการปรุงถวาย
ตลอดการรักษา

หลวงพ่อบอกช่วงนี้เป็นอิสระมีเวลาส่วนตัวมากที่สุด ไม่ต้อง
ทำอะไรเลย ความเจ็บป่วยก็ยกให้คุณหมอไปแล้ว หมอพยาบาล
เขาเรียนมาโดยเฉพาะเขารู้ดีกว่าเรา เราทำตามคำแนะนำเท่านั้น
อาหาร ที่นอน เรื่องอื่นๆ ก็มีคนรับผิดชอบหมดแล้ว เหลือแต่
รับผิดชอบตัวเอง เรื่อง “กินให้ได้ นอนให้หลับ ขับถ่ายให้ได้” เท่านั้น
และนี่คือหลักจากโบราณที่ใช้พิจารณาความเป็นปกติของร่างกาย
ถ้าสมดุลก็จะแข็งแรง และหลวงพ่อบอกทำตามทีพูด แม้ใน ICU
ให้น้ำเกลือ หลวงพ่อบอกกระโถนช่วงตี ๕ ทุกวัน บอกฝึกให้เคย

การมีวินัยกับวัตรสามประการนี้ หลวงพ่อเป็นแบบอย่าง และเห็นผลดีจริง เคยปรารภว่า “การตั้งกฎระเบียบไม่เคยอยู่ใน หัวใจหลวงพ่อเลย” นั่นคือวินัยไว้กำกับผู้อื่น แต่หลวงพ่อมีสติ เป็นวินัยให้เกิดความเป็นปกติ

เมื่อรับศีลครั้งที่ ๒ อากาการเปื้ออาหารเด่นขึ้น และ ๗ วัน แรกมีอาการอาเจียน และระบุนานี้เป็นฤทธิ์ยา หลวงพ่อไม่เป็นอะไร กับอะไร ขอบอาหารที่ฉันได้ไว ข้าวดอยบด คุณหมอมโภาสระบุ ขอเป็นข้าวดอย เพื่อเพิ่มธาตุดินให้ร่างกายแข็งแรงสู้โรคได้ น้ำข้าว และซูปผัก สามถ้วยรวมปริมาณ ๗๕๐ cc. ทั้ง ๓ มื้อ ซูปงา ซูปข้าวบาร์เลย์เสริมบ้าง หลวงพ่อจัดการทั้งหมดด้วยเวลาสั้นมาก ถ้าข้าจะอาเจียน ด้วยความพยายาม ฉัน นอน และขับถ่ายให้ได้ นี่เองที่ทำให้หน้าหนักตัวไม่ลดเลยจากวันที่รับศีลเป็นต้นมา

และเมื่อพอดฉันกับข้าวได้ หลวงพ่อจะพิจารณาตลอด ชี้หลัก คณธรรมดายังถ่ายท้อง หัวปลีคณธรรมดาอาจท้องผูก คนป่วย จะยิ่งเป็นมากไปกว่าเขา ถ้าวาดเงินต้มฉันแล้วมีเสมหะมาก ฯลฯ

แต่สำหรับผู้รับศีลโธ ะไรก็เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ไทรอยด์ หายไปข้างหนึ่ง เม็ดเลือดขาว-แดงต่ำมาก ไวรัสเสริมกำเริบต้องรักษา กันตลอดการรักษาศีลโธ และช่วงวันที่ ๑๐ ของศีลโธ ๒ เส้นเลือด ข้างกระเพาะอุดตัน หลวงพ่อปวดท้องอาเจียนรุนแรงถ่ายท้องด้วย ดูอาการและตัดสินใจว่าอาหารเป็นพิษ ขอลูกศิษย์อนามัยพุทธมณฑลช่วย แต่หลวงพ่อว่าให้รายงานคุณหมอมอุดมศักดิ์ และคุณหมอขอให้ นำ หลวงพ่อเข้าโรงพยาบาลทันทีที่ห้องฉุกเฉิน ผลตรวจไม่พบเชื้อ

นี่ถึงคำสอนหลวงพ่อ อย่าด่วนรับ อย่าด่วนปฏิเสธ “ด้วยหลง” ทำตัวเป็นหมอวิเคราะห์อาการ “ด้วยสติ” หลวงพ่อ ให้สติแจ้งคุณหมอเจ้าของไข้

๒๓.๓๐ น. คุณหมอมุดมศักดิ์มาดูอาการครบๆ ช่องท้อง
เห็นอาการสะดุ้งเมื่อถูกกดท้องด้านซ้าย นี่เป็นครั้งแรกที่เห็นหลวงพ่อ
แสดงอาการเจ็บ คุณหมอดถามว่าเจ็บก็เปอร์เซ็นต์ “เกินร้อย” พยาบาล
ถามด้วยงวงว่าแล้วทำไมไม่ร้อง “ปวดแล้วจะร้องอีกทำไมให้ขาดทุน”
เป็นคำตอบด้วยความเบิกบาน “มันเป็นเพียงอาการเอาไว้ดู ไม่ได้
เอาไว้เป็น” ถาม “หลวงพ่อยังปวดที่ตับอ่อนหรือไม่” ไม่มีอาการเจ็บ
เหลือเลยตั้งแต่ออกจาก ICU เป็นผลดีที่พลอยได้จากรังสีและคีโม
แรกที่ “เต็มที” และเมื่อ X-Ray ๒ รอบจนเห็นเส้นเลือดอุดตันใกล้
กระเพาะตัวการปวดเกินร้อยครั้งนี้ ไม่มีเงาก้อนเนื้อ ๕ ซม. ที่
ตับอ่อนแล้ว

รอบนี้หลวงพ่อดื่มน้ำเกลือผสมยา ๗ วัน น้ำหนักลด ๕ กก.
เหลือ ๕๕ ได้เชื้อท้องเสียสดองจืดจางที่จะมีกับผู้ป่วยคีโมแถมอีกอย่าง
แม้อย่างนี้ ๗ วันถัดมา ก็พร้อมรับคีโมที่ ๓

ช่วงคีโม ๒ นี้ อาการทางกายแปรปรวนหลายอย่างที่เป็น
ความเสื่อมจากคีโม มีไข้ทุกเย็นช่วง ๖ โมงเย็นถึงสองทุ่ม แต่
หลวงพ่อบอกว่าไม่ฉันท PARA นะ จะมีปัญหาเกี่ยวกับกระเพาะ ซึ่งได้จัด
ยาหมื่นขันให้ตามหลวงพ่อบอกตั้งแต่พื้นคีโม ๑ มื้อละ ๒ เม็ด ซึ่ง
ภายหลังหลายเดือนมีข่าวว่าประเทศอังกฤษพบว่าหมื่นขันมีฤทธิ์
ยับยั้งโรคมะเร็งได้อย่างมีนัยสำคัญและกำลังเร่งวิจัยเพื่อขยายผล
หลวงพ่อบอกได้บทสรุปจากธัมมวิจยะแล้วแต่นักวิจัยของอังกฤษกำลัง
ทดสอบประสิทธิภาพ และอีกครั้งที่ “หลงคิด” เสร็จไปนานว่า
หลวงพ่อบอกหมื่นขันกันกระเพาะมีผลข้างเคียงจากยา...

หลวงพ่อบอกให้พวกเราจับเท้าและจับหัวดูความร้อน
ต่างกันไหม ให้สติว่าช่วงเวลานี้อย่านอนใจมาจับดูแม่ไม่เรียก

หลวงพ่อก็เลือกใช้การเช็ดตัวลดอาการไข้ จะให้รายละเอียดทุกวัน ผ้าชุบน้ำบิดไม่แห้งเกินไป เช็ดไล่จากหัวลงมาหน้าหูคอไหล่แขน ไหล่ลงไป ทำซ้ำและจับเท้าดูว่าอุ่นเท่าหัวก็หยุด สักพัก เมื่อวัดปรอท อุณหภูมิปกติไม่ต้องฉนยา

บางวันหลวงพ่อก็ใช้ศัพท้อยาเชื้อซำกับผู้คุ่นเคยเตือนให้ ไม่มีหวงคิดให้ลงมือทำทันทีเอาผ้าเย็นไม่เปียกหลายผืนซับหัว หน้า คอ ซอกรักแร้ ซอกแขน ซอกขาพร้อมกัน ถ้าเปียกไปจะสะบัดเป็น ไข้ใหญ่ เปลี่ยนผ้าใหม่ซับความร้อนออกเอาผ้าห่มห่อเท้าให้มิด อย่าให้เปิด บางวันให้เอาถึงน้ำมารอใช้ผ้าค่อนข้างเปียกวางไล่จากหัว มาหน้าผาก หูทั้ง ๒ ข้าง ใบหน้า คอ เป็นลำดับ ซับเป็นจุดบิดน้ำ ออกอย่าให้สับสนเป็นลำดับน้ำต้องเย็นผ้าเปียกขนาดนี้กำลังดี

วันหนึ่งทำแล้วบอกหยุดกลางคืนไม่ได้การ ขอหลวงพ่อบริการเอง ห่มผ้าห่มคลุมโปง ขอดูขอพิจารณาให้ชัด ช่วงนี้หลวงพ่อบรรณาว่า ที่หัดมาจากหลวงพ่อเทียน ๔๐ ปี ได้มาใช้วันนี้ ถ้าคนไข้ ไม่มีกรรมฐานจะอยู่กันอย่างไร หลวงพ่อบริการเป็นเพื่อนคนไข้จะไปสอน คนป่วยเขาจะได้ไม่ลำบาก และครั้งนี้วัดปรอทเข้าสายไข้ไม่ลด ต้องนำเข้าโรงพยาบาลทันที ไข้เพราะวันโรคที่ปอด ทุกคนจะมีเชื้อ อยู่ในตัวและเมื่อใดที่ร่างกายอ่อนแอมากเชื้อก็จะกำเริบและนี่คือ ๕ วันหลังรับศิโม ๓ ฝ่ามือลอกเป็นแผ่น ผิวหนังเป็นจ้ำ เล็บเป็น รากขาว เริ่มกำเริบต้องเพิ่มยา สัญญานี้หลวงพ่อบริการว่าถ้าได้ กลับสู่คะโต ธรรมชาติ แดดอากาศ พลังดินพลังต้นไม้ใหญ่จะช่วย คุณหมอให้กลับไปพักฟื้นทอดระยะศิโม ๔ ออกไปแต่ขอดูอาการอีกที

สิ้นมิถุนาได้กลับเข้ากุฎิใหม่ที่โปร่งโล่งถ่ายเทอากาศได้ดี ใหญ่พอสำหรับหมอดตรวจรอบเตียงได้ กว้างพอใช้ถึงออกซิเจน

ถูกเงินได้ ห้องน้ำกว้างพอสำหรับช่วยมีราวจับกันล้มมีทางลาด
เข็นเตียง และสามารถกันติดเชื้อแยกผู้ป่วย-ผู้เยี่ยมได้อย่างดี เป็น
กุฏิรองรับการรักษาได้ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นพระอาจารย์ทรงศิลป์
ไม่มีวัสดุธรรมชาติปัจจัยสำคัญที่หลวงพ่อบรรณ อาจารย์บริหาร
การสร้างกุฏิแล้วเสร็จในเวลาเพียง ๒๖ วัน ๓๐ มิ.ย.เข้าพักถ้ำ
ยังไม่จบ

การกลับครั้งนี้ญาติโยมมาเยี่ยมเห็นหลวงพ่อก่อนแล้วน้ำตานอง
แต่หลวงพ่อก็ไม่เป็นอะไรกับอะไร ยังคงให้โอกาสโยมเข้าเยี่ยมตาม
ต้องการแม้ในช่วงเสี่ยงอันตรายจากการติดเชื้ออะไรได้ทันที หลวงพ่อก
ไสขึ้นเห็นได้ชัด

วัดปรอททุกเช้าทุกเย็น ไข่มุกและกราฟไตขึ้น บางครั้งต้อง
อาศัยยา เข็ดตัวไม่พอ หลวงพ่อบอกว่าโรคหลวงพ่อนี้ต้องให้คุณหมอ
แผนปัจจุบัน แผนไทยสมุนไพรไม่ทันการ ต้องอย่างนี้ ดัดสันใจ
ถูกต้องแล้ว วันโรคกำลังอยู่ในระยะกำเริบเชื้อกำลังแพร่กระจาย
หลวงพ่อกจะนิ่งมาก ห่มผ้าห่อตัวมิด หลวงพ่อกคอยย้ำดูถุงเท้าและ
ไม่ให้ผ้าห่มปลายเท้าเปิดเพราะหลวงพ่อกช่วยตัวเองเรื่องกายไม่ได้แล้ว
ไข่มุกแต่ตื่นรู้แจ่มใส หลวงพ่อกบอกถ้าไม่ทำให้ตัวเราทุกข์ไม่ทำให้
คนอื่นทุกข์นี้เรียกภาวนาแล้ว

รับธรรมชาติช่วยเยียวยาได้ ๖ วัน ต้องกลับด้วยอาการไข่มุก
ไม่ลด และเชื้อถ่ายท้องกำเริบ แต่ได้กลับสู่คณะโศกเพียงเท่านี้อาการ
ทางกายดีขึ้นมาก เฉพาะอาการวันโรคเท่านั้นที่หนัก ผลตรวจเลือด
พร้อมให้คีโม ๔ ได้

หลังรับคีโมนี้จะพักวัดเฉลิมพระเกียรติซึ่งคุณธงชัย-เบญจวรรณ
สร้าง หลวงพ่อบอกว่าเข้าพรรษาแล้วอยู่บ้านนพวิชิตวันของคุณหม่อม

คุณราชัย ต่อไม่เหมาะ แต่จะพักเพียงวิกฤติ ๗ วันแรกหลังจากนั้น จะพักพื้นที่สุคะโตจนถึงเวลานัดคีโมรอบใหม่

หลวงพ่อบำรุงแข็งแรงพอเดินทางจึงได้อธิษฐานพรรษาหลังที่สุคะโต และสัปดาห์ไปรับคีโม เช่นนี้จนครบ ๗ ครั้ง จบกระบวนการคีโม ๓๑ ตุลาคม คุณหมอมวางแผนการรักษาดีมาก ทั้งจังหวะและปริมาณยา ทำให้อาการแพ้ยาเหลือเพียงผื่นคันที่ทายานิดเดียวหาย และดูว่ากายฟื้น สู้กับโรคที่ต้องใช้ยามี้อละ ๓๐ เม็ดได้

เมื่อมาเข้าพรรษา ฟื้น ๗ วันแรกของคีโม หลวงพ่อก็จะเริ่ม ออกกำลังกายด้วยการบริหารร่างกายแกว่งแขนเดินจงกรม เราคนป่วย อยู่เฉยๆ ไม่ได้ต้องพัฒนาตนเอง คนที่นอนอย่างเดียวไม่ทำอะไร ยิ่งป่วยนี้เรา คนป่วยต้องช่วยตัวเอง และหลวงพ่อก็ลากเสาน้ำเกลือ เข้าห้องน้ำเองตั้งแต่เข้าโรงพยาบาล พวกเราซักผ้าให้ หลวงพ่อก็ ขัดห้องน้ำทุกวันเวลาสงฆ์ ลูกเดินเกาะข้างเตียงก็เอา เดินสอง สามก้าวในห้องก็ฉวยโอกาส วันหนึ่งหลวงพ่อก็พาเดินไม่มีให้หยิบ ไม่เท่า ประมาทไม่ได้เราคนป่วยนอนมานาน เราต้องฉวยโอกาสอย่างรวดเร็ว และหลวงพ่อก็จะมีวินัยกับการพัฒนาตนเองมาถึงทุกวันนี้ ด้วยข้อสรุป ที่ว่าโรคจะหายได้ด้วยกรรมฐานดี หมอดี อาหารดี ได้ธรรมชาติดี และต้องพัฒนาตนเอง ทั้ง ๕ ประการต้องพร้อม

และหลวงพ่อบอกมีเพื่อนดี มิตรดี คอยช่วยทุกอย่างคอยรับ ภาระทำหน้าที่แทนให้ หลวงพ่อก็ไม่ห่วง โดยเฉพาะพระอาจารย์ ไพศาล วิสาโล ปี ๔๙ อยู่จำพรรษาที่สุคะโต อาจารย์จะเทศน์หลัง ทำวัตรเช้าเย็นทุกวันที่อยู่ไม่เคยขาด ด้วยตั้งใจว่าทำหน้าที่นี้บูชา คุณหลวงพ่อดำเนินทำให้ได้เทศน์ที่มีคุณค่ายิ่ง ๑๑๕ เทศน์ ซึ่งเป็น แนวทางการปฏิบัติและแนวทาง การใช้ธรรมะในชีวิตประจำวัน

อาจารย์ลงรายละเอียดให้อย่างแม่นยำบ่อนเหยื่อลูก

หลังให้คีโมครั้งที่ ๖ คุณหมอมอดุมศักดิ์ บอกจะมีครั้งที่ ๗ และพอจบ ๗ ขอดต่อด้วยรังสีอีก ๒๕ ครั้งทันทีคือ ๑ พ.ย. และต้องพักโรงพยาบาลตลอดเพราะต้องให้ทุกวันวันเสาร์-อาทิตย์ เบื้องต้นคิดดีใจว่าให้แล้วกลับไปพักที่นครชัยศรีได้เพราะฉายรังสีเดี่ยวเดียว

แต่ความจริงที่ไม่เคยตรงกับที่คิดเอานั้น หลวงพ่อบอกให้รังสีนี้หนักกว่าคีโมและเมื่อทบทวนการเข้าสู่กระบวนการเตรียมให้รังสีมีนัดทำเกราะเพื่อโฟกัสบริเวณที่ต้องการโดยไม่กระทบกระเทือนส่วนอื่น ก็ชัดเจนกับคำว่าหนักกว่าของหลวงพ่อและยืนยันด้วยอาการเจาลงของเรียวแรงและผิวหนังนอกที่ไหม้จากแรงแรงรังสีที่เห็นได้ชัดจากเพียง ๒ ครั้งแรก

ครั้งนี้ต้องอยู่โรงพยาบาลต่อเนื่องถึง ๔๕ วัน และแทบไม่มีแรงเหลือสำหรับการออกกำลังกาย แต่หลังจากอาทิตย์แรก หลวงพ่อเริ่มพัฒนาตนเอง ลุกขึ้นจากเตียงและบอกว่าจะไปเดินจงกรมดาดฟ้า ทันทีด้วยด้วนสรุปว่าเกลือเค็ม “ไฉยไม่ได้หรอก” แต่หลวงพ่อกเกลือจะไม่เค็มถ้าไม่ถึงล้นคิดรู้ไม่ใช่ต้องสัมผัส จึงรู้จริงเดินไปถึงประตูก็กลับเตียง

ทำจริงได้เท่าไรเอาเท่านั้นลองดูก่อน ไม่ต้องคิดกลัวให้ทุกข์เพราะคิด หลวงพ่อพยายามทุกวันได้มากขึ้นวันละนิด หนึ่งอาทิตย์ก็ขึ้นดาดฟ้าได้จริง ได้ธรรมชาติสายลมแสงแดดยามอรุณรุ่ง และฉกต้นไม้เขียวของสวนลุ่มที่ไม่ไกลตา

ช่วงนี้หลวงพ่อน้ำพริกแซบราชบุรีจากโยมพี่ฮู้ด หลวงพ่อว่าตำแซบกว่าคนอีสาน ไม่ใช่หลวงพ่อดิตรสชาติอย่าหลงไปคิด แต่ด้วยรังสีที่เข้าบริเวณคอศูนย์กลางโรคต่อมน้ำลายหยุดทำงาน

น้ำลายแห้งต้องหาอะไรมากระตุ้น ขนาดที่ทำให้ฟันผุอย่างแรง ในความเป็นจริงคุณหมอสัจจะและคุณหมอประสาทแห่ง รพ.ชัยภูมิ แนะนำให้ปรึกษาคุณหมอเจ้าของไข้ตั้งแต่ต้นเดือน ก.ค. รวมถึง หลวงพ่อเบ็้ออาหาร อยากอาเจียนเพราะยา แต่หลวงพ่อยายาม ฉ้นให้ได้ นอนให้หลับ จนพวกเราประมาทดูว่าไม่เป็นอะไรจริงๆ หลวงพ่อช่วยตนเองด้วยข้าวค่าน้ำค่าน้ำแกงจืดบ้างน้ำดื่มบ้าง ซึ่งโดยปกติหลวงพ่อก็จะไม่ทำช่วงนี้หลวงพ่อบอกช่วยให้กลืนได้ง่ายขึ้น เขาเป็นของเขาจะไปโอดโอยซ้ำให้ขาดทุนไปทำไม

หลวงพ่อบอกสอนเสมอว่ารับผิดชอบตัวเองได้ ก็เท่ากับรับผิดชอบคนอื่นด้วย เพราะถ้าเราไม่สร้างปัญหาเราก็ไม่ทุกข์คนอื่นก็ไม่ต้องทุกข์เพราะเรา ดูแลตัวเองได้จึงเป็นเรื่องที่หลวงพ่อบอกอยู่ทุกลมหายใจ

เรื่องพระกับการปฏิบัติตัวของโยมก็ยังคงคิดให้ทุกข์อยู่เสมอ พยาบาลกับพระเช่นกัน หนูจะบาปไหมถ้าจับแขนพระเจาะเลือด หลวงพ่อบอกว่าเป็นแขนคนไข้ทำเลยไม่ต้องกลัว พยาบาลคลายใจ ปฏิบัติหน้าที่ด้วยใจเป็นบุญทันที

รพ.จุฬาเป็นโรงเรียนแพทย์ คนไข้ทุกคนจึงเป็นเครื่องมือ การเรียนรู้ บางครั้งก็จะมีกรเข้ามาดู ชักถามกัน แม้เวลาขบฉ้น ก็ไม่เว้น หลวงพ่ออาจารย์รู้ได้ว่ามีอาการกรุ่นๆ ในใจ ก็จะไม่เปรยว่า หลวงพ่อเห็นหมอเป็นเทวดา เห็นพยาบาลเป็นนางฟ้า ช่วยกันดูแล หลวงพ่อบอก ใช้ความรู้ที่คุณพ่อคุณแม่ส่งให้เรียน มาดูแลพระหลวงตา ด้วยความเอาใจใส่ หลวงพ่อเกิดใหม่ที่นี้ เป็นลูก รพ.จุฬา หลวงพ่อบอก เห็นด้านบวกเราเห็นด้านลบ...

การรักษาจบลง ๑๕ ธ.ค. เก็บของกลับบ้านทันที หลวงพ่อกระปรี กระทบรำมากแม้ถูกหมัดหนักของรังสีทุกวัน นั่งรถกลับชัยภูมิอย่างตื่นรู้

เบิกบานและไม่หลับ หลวงพ่อว่านี่เป็นเพื่อนคนขับ ตลอดระยะ ๔๐๐ กม. ทั้งๆ ที่คุณหมอบอกต้องพักพ้นจากอาคารรังสีอีกประมาณ ๖ เดือน ไม่มีปัญหาไม่เป็นอะไรกับอะไร รุ่งขึ้นตื่นเข้าตีสี่ครึ่งพบผ้าห่มเรียบร้อยจึงเข้าห้องน้ำเป็นวินัยประจำ เดินจงกรม แกว่งแขน พัฒนาดนเองด้วยกายเคลื่อนไหวใจรับรู้ ผ่านกิจกรรมต่างๆ ดูต้นไม้ รดน้ำต้นไม้ ล้างรด จนถึงเวลาฉันเข้า และขออนุญาตหมู่ว่าช่วงนี้ ขบฉันไม่ค่อยเรียบร้อย ปากยังใช้ได้ไม่ดี ข้าวร่วง กัดปาก ออกไป ฉันพร้อมหมู่จะดูนำสงสาร ขอฉันที่กุฏิ หลวงพ่อสุขภาพเช่นนี้เสมอ

แม้กิจที่ต้องรักษาตัวให้พ้นความบอบช้ำทางกายอีกอย่างน้อย ๖ เดือน แต่หลวงพ่อเริ่มเทศน์ออกงานตั้งแต่มินา ๕๑ ที่พระอาจารย์ สุทธิศาสตร์ผู้อุปัฏฐากสำคัญบอกว่า เข้าเดือนมีนาคมนี้ หลวงพ่อเหมือนเปลี่ยนเครื่องใหม่

ถึงวันนี้สิ้นพรรษาปี ๕๑ ผลตรวจหลวงพ่อแข็งแรงมากขนาด เทียวรอบโลกยังไหวตามคำคุณหมอบุญดกดี และแข็งแรงด้วยโรค ไม่เบียดเบียนกายตามการตรวจวัดเช่นนี้มาเต็ม ๒ ปี แม้วันนี้กาย ฟุ้งฟูจากการทำรังสีรักษายังไม่เต็มร้อย แต่ใจหลวงพ่อเต็มร้อย ไม่เคยพร่อง เพราะหลวงพ่อเกิดมาเพื่อใช้สิทธิที่จะไม่ทุกข์ เพราะ การเป็นผู้ดูไม่ใช่ผู้เป็นจึงไม่เป็นอะไรและยังทำหน้าที่ทำให้ผู้อื่น ไม่ทุกข์ตลอดมา ได้ใช้สิทธิและหน้าที่สมกับการเกิดมาเป็นคนใน ชาตินี้ ขอให้เราไม่ลืมว่า เราก็คือคนหนึ่งที่มิสิทธิและหน้าที่โดย สมบูรณ์ไม่ต้องขอจากใคร



รูปแบบ
การเจริญสติ
 แบบเคลื่อนไหว
 (ในอิริยาบถนั่ง)
 ตามแนวทางของ
 หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ



๑. วางฝ่ามือทั้งสองไว้บนเข่าสองข้าง



๒. พลิกมือขวาตะแคงขึ้น รู้สึกรู้ตัว แล้วหยุด



๓. ยกมือขวาขึ้น รู้สึกรู้ตัว แล้วหยุด



๔. ลดมือขวาไว้ที่สะดือ รู้สึกรู้ตัว แล้วหยุด



๕. พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น
 รู้สึกรู้ตัว แล้วหยุด



๖. ยกมือซ้ายขึ้น รู้สึกรู้สีกตัว แล้วหยุด



๗. ลดมือซ้ายมาทับมือขวา
รู้สึกรู้สีกตัว แล้วหยุด



๘. เคลื่อนมือขวาขึ้นมาที่หน้าอก
รู้สึกรู้สีกตัว แล้วหยุด



๙. เคลื่อนมือขวาออก
รู้สึกรู้สีกตัว แล้วหยุด



๑๐. ลดมือขวาลงไว้ที่หัวเข่า
รู้สึกรู้สีกตัว แล้วหยุด



๑๑. คว่ำมือขวา ลง รู้สึกร้าว แล้วหยุด



๑๒. เคลื่อนมือซ้าย ขึ้นมาที่หน้าอก
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๑๓. เคลื่อนมือซ้าย ออก
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๑๔. ลดมือซ้าย ลงที่หัวเข่า
รู้สึกตัว แล้วหยุด



๑๕. คว่ำมือซ้าย ลง รู้สึกร้าว
แล้วหยุด และทำการเคลื่อนไหว
ตั้งแต่เริ่มต้นมาอีก ให้ต่อเนื่องกันไป





ความรู้เบื้องต้น อาหารแมคโครไบโอติกส์ ศาสตร์เพื่อความ สุข ชีวิตที่ยืนยาว ..และสร้างโลกสวยงาม

อาหารเป็นรากฐานของชีวิต

แมคโครไบโอติกส์เป็นศาสตร์สุขภาพแนวธรรมชาติบำบัด ที่พัฒนามาจากศาสตร์ของแพทย์แผนจีนที่มีอายุยืนยาวมานับพันปี และจากวิถีปฏิบัติในพุทธศาสนานิกายเซ็นในญี่ปุ่น โดย นพ.ซาเก็น อิชิสุเกะ (เมื่อ ๑๐๐ ปีที่ผ่านมา) และจอร์จ โอซาวา ซึ่งเป็นศิษย์ ทั้งสองท่านได้ใช้แมคโครไบโอติกส์รักษาอาการป่วยของตนเอง จนหายจากโรคร้ายในยุคนั้น หลังจากนั้นได้แนะนำองค์ความรู้ แมคโครไบโอติกส์จนขยายไปทั่วในยุโรป สหรัฐอเมริกา ญี่ปุ่น ออสเตรเลีย ฯลฯ

แมคโครไบโอติกส์เป็นศาสตร์เพื่อการมีชีวิตที่มีความสุข และยืนยาว และจนถึงที่สุดมุ่งไปสู่การสร้างสังคมและโลกที่ดีงาม อย่างไรก็ตามแมคโครไบโอติกส์ให้ความสำคัญกับอาหารเป็นเรื่อง แรกๆ เพราะอาหารเป็นรากฐานของชีวิต และชีวิตเป็นการแสดง ตัวของอาหาร

หลักของ Macrobiotics ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับอาหาร

๑. เลือกอาหารที่มีพลังชีวิต (Living Energy & Whole Food)

อาหารที่มีพลังชีวิตมากที่สุด คือ อาหารที่สามารถงอก ต้นอ่อนได้เช่น ข้าว ถั่ว และไม่ควรผ่านกระบวนการขัดสี ที่ร่อนลงไป

เป็นพืชหัว ผลไม้ พืชผัก อาหารหมักที่มีจุลินทรีย์ (มี Enzymes ที่เป็นประโยชน์) เมื่อกินอาหาร พลังชีวิตจะถ่ายทอดสู่เรา ให้พลัง และแร่ธาตุสู่กระแสเลือด และสู่เซลล์ต่างๆ แมคโครไบโอติกส์ใช้พลังงานจากอาหารเป็นเครื่องมือรักษาร่างกาย

ส่วนอาหารเนื้อสัตว์ นมฯ จะมีพลังชีวิตน้อยกว่า และไขมันสูงเกินไป ส่วนอาหารที่ผ่านกรรมวิธีทางอุตสาหกรรมต่างๆ หรือใส่สารเคมียืดอายุ พลังชีวิตยิ่งเหลือน้อยเต็มที และมีสารเคมีสังเคราะห์เจือปน

๒. เลือกอาหารธรรมชาติ ปราศจากสารเคมีเป็นพิษ (No Toxins)

สาเหตุหนึ่งที่เราป่วยเพราะมีสารพิษ (Toxin) สะสมในร่างกายมากเกินไป เพื่อไม่เสี่ยง เราจำเป็นต้องเลี่ยงเป็นอาหารที่ปลอดสารพิษหรือถ้าเลี่ยงไม่ได้ก็ต้องน้อยที่สุด

- อาหารเกษตรอินทรีย์ Organic ปราศจากสารพิษ ดีสุดยอด ! (ปราศจากปุ๋ยเคมี ยาฆ่าแมลง/ยาฆ่าหญ้า ฮอร์โมน)
- อาหารตามฤดูกาล (ช่วงปลูกเหมาะสมอยู่แล้ว ไม่ต้องพึ่งสารเคมี ปุ๋ย ยา)
- อาหารที่ไม่ผ่านการฟอกขาว (เพราะฟอกขาวก็ใช้สารเคมีอันตราย)
- อาหารที่ไม่ใช้สารเคมีเคลือบให้สวย เคลือบกันแมลง ยืดอายุ ใส่น้ำ ฯลฯ

๓. ปรับให้สมดุลเหมาะกับตัวเรา (Yin-Yang Balancing)

เลือกอาหารเพื่อจัดให้ร่างกายกลับเข้าสู่สมดุล โดยปกติเลือดของเราจะมีสภาพเป็นด่างอ่อนๆ (pH = ๗.๔) ถ้าเลือดเป็นกรด (ต่ำกว่า ๗) เราจะป่วย หลักการปรุงอาหารแมคโครไบโอติกส์ คือ ปรุงให้อาหารเป็นด่างอ่อนๆ ใกล้เคียงกับคุณภาพของเลือด โดยเลือก

วัตถุประสงค์ตามหลัก หยิน-หยาง (กรด-ด่าง) และปรุ่่งให้เป็นหยางเล็กน้อย โดยใช้เกลือ หรือหม้อความดัน หรือการนึ่ง ลวก ใช้เครื่องปรุ่่งหมักธรรมชาติ

เลี้ยงน้ำมัน น้ำตาล และเครื่องปรุ่่งที่เป็นสารเคมีสังเคราะห์ นิยมรสชาติจากธรรมชาติ แต่หากปรุ่่งก็จะมีรสอ่อนๆ แต่หากร่างกายเป็นหยาง (ด่าง) การปรุ่่งจะปรับเปลี่ยนไปบ้าง หยิน หยาง ไม่ใช่เรื่องยุ่งยาก หากศึกษาก็จะปรับใช้ได้ง่าย

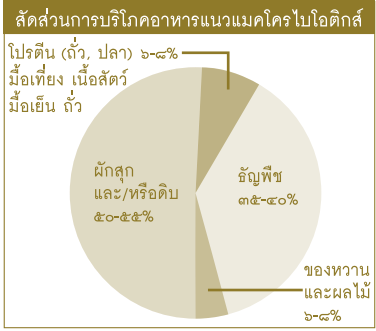
๔. การเคี้ยว

เคี้ยวช้าๆ คำละ ๕๐ ครั้ง เพื่อช่วยร่างกายย่อยอาหาร เคี้ยวอาหารจนเป็นของเหลวให้สามารถย่อยได้ง่าย และเซลล์นำไปใช้ได้เร็ว การเคี้ยวยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพอีกมากมาย มีรายละเอียดใน website ต่างๆ และข้อดีเป็นการฝึกสติได้อีกด้วย

๕. สัดส่วนอาหารในแต่ละมื้อ

อาหารในแต่ละมื้อ มีสูตรอาหารให้ได้คุณค่าครบถ้วน โดยสัดส่วนอาหารดังนี้

- ข้าวกล้อง ๔๐ %
- ธัญพืช ๑๕ %
- ผัก ๓๐ %
- ผลไม้ ๑๐ %
- ซूप ๕ %



เนื้อสัตว์ แนะนำปลาเป็นครั้งคราว ปัจจุบันหลักโภชนาการของสหรัฐอเมริกา เมดิเตอเรเนียนและเอเชีย แนะนำสัดส่วนอาหารในลักษณะสอดคล้องกับหลักนี้เช่นกัน

เราจะทานอาหารแมคโครไบโอติกส์อย่างไร

เราจะทานอาหารแมคโครไบโอติกส์อย่างไร นานแค่ไหน อันนี้แล้วแต่เรา แต่ที่สำคัญต้องลองทานจริง ถ้าดีก็ทานต่อ จากสัปดาห์ละครั้ง เป็นวันละมื้อหรือทุกมื้อ ด้วยการจัดอาหารตามหลัก โดยทั่วไปคุณภาพของเลือดจะดีขึ้น ร่างกายของเราสร้างเซลล์เม็ดเลือดขึ้นใหม่ทุกวัน และสร้างเซลล์ร่างกายใหม่ทุกวันเช่นกัน หากจัดให้ร่างกายได้รับอาหารคุณภาพ เม็ดเลือดที่สร้างใหม่จะมีคุณภาพดี เซลล์ใหม่ก็ดี พื้นภูมิต้านทานของเรา นี่เป็นวิธีที่ฟื้นฟูร่างกายด้วยอาหาร... อาหารเป็นยา และยาเป็นอาหาร

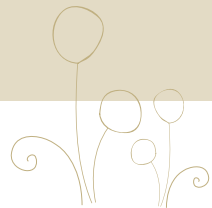
นอกเหนือจากแนวคิดเรื่องอาหาร แมคโครไบโอติกส์ ยังให้ความสำคัญกับวิถีการใช้ชีวิตสอดคล้องกับธรรมชาติ ตามพื้นฐานจากปรัชญาตะวันออก โดยเฉพาะการดูแลรักษาจิตใจให้มีความสุขสันติ ตระหนักรู้ถึงการเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ เพราะธรรมชาติสร้างมนุษย์และโลก พลังของธรรมชาติกำหนดครอบคลุมทุกสรรพสิ่ง หากใช้ชีวิตสอดคล้องกับธรรมชาติก็สมดุล ก็สบาย

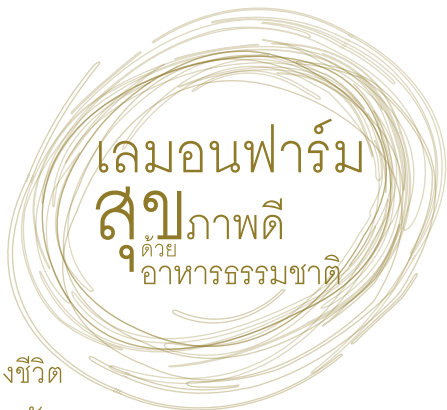
หลักการพื้นฐานของการจัดสภาพกรด-ด่าง เพื่อสุขภาพ

ในทัศนะของแมคโครไบโอติกส์ อาหารที่เราบริโภคมีผลต่อคุณภาพของเลือด (ความเป็นกรด-ด่าง) หรือความเป็นหยิน-หยางของร่างกาย ซึ่งสภาวะเช่นนี้มีผลต่อการทำงานของอวัยวะต่างๆ จนถึงขั้นต่อสุขภาพ หรือความเจ็บป่วยของเรา แมคโครไบโอติกส์จึงเลือกเติมอาหารคุณภาพดี เพื่อให้ได้เลือดคุณภาพดี ซึ่งสรุปเป็นหลักการพื้นฐานของการจัดสภาพความสมดุลกรด-ด่างของร่างกาย

๑. ในภาวะที่สมดุลสุขภาพดี เลือดและของเหลวที่อยู่รอบๆ เซลล์ในร่างกาย มีค่าเป็นด่างอ่อนๆ (pH=๗.๔)
๒. วิถีชีวิตสมัยใหม่ เช่น กินอาหารสำเร็จรูป อาหารแปรรูปโดยใช้สารเคมี ความเครียด หงุดหงิด ฯลฯ เป็นเหตุปัจจัยที่เพิ่มความเป็นกรดให้กับเลือด
๓. เมื่อเลือดมีความเป็นกรดมากขึ้น อวัยวะมีหน้าที่ขจัดออก เช่น ตับ ปอด และระบบภายในต่างๆ ต้องทำงานหนัก เพื่อปรับให้ร่างกายกลับสู่ความเป็นกลาง แต่ก็ทำได้ระดับหนึ่ง
๔. สภาวะความเป็นกรดในเลือดที่เพิ่มสูงขึ้นทำให้ร่างกายเสียความสมดุล บ่อยเข้าระบบภูมิคุ้มกันจะอ่อนแอลงทำให้เกิดความผิดปกติต่างๆ การติดเชื้อ ฯลฯ สัญญาณบ่งบอกถึงภาวะร่างกายเป็นกรด คือ ความอ่อนเพลีย เหนื่อยล้า พบว่าคนที่มีอาการอ่อนเพลียเป็นประจำ มักจะมีปริมาณกรดสะสมในเนื้อเยื่อและข้อ
๕. โปรตีน ไขมัน หรือน้ำมัน น้ำตาลทรายขาว และคาร์โบไฮเดรตขัดขาวเป็นอาหารที่สร้างสภาวะเป็นกรด รวมทั้งอาหารเครื่องดื่มที่แปรรูปจากวัตถุดิบเหล่านี้แน่นอนว่า เราต้องการโปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรต แต่การบริโภคในปริมาณที่ละมากๆ และเป็นอาหารคุณภาพต่ำ ได้สร้างกรดจำนวนมากให้แก่เลือดและของเหลวรอบๆ เซลล์
๖. โรคต่างๆ เช่น มะเร็ง เบาหวาน หัวใจหลอดเลือดข้ออักเสบ มีสาเหตุมาจากภาวะเลือด เนื้อเยื่อ และอวัยวะในร่างกายเป็นกรด โรคระบบภูมิคุ้มกันผิดปกติ ความเจ็บป่วยทางจิตใจ ล้วนเป็นโรคที่มาจากความทันสมัย ก็มีสาเหตุมาจากความผิดปกติของกรดที่เพิ่มขึ้น
๗. วิถีปฏิบัติที่จะรักษาภาวะความเป็นต่างของเลือด และของเหลวรอบๆ เซลล์ในร่างกายคือการคัดเลือกและเตรียมอาหารที่เหมาะสม อาหารแมคโครไบโอดิกส์เป็นวิถีทางอันเรียบง่าย ที่จะช่วยรักษาภาวะความเป็นต่างที่สมดุล (ซึ่งแตกต่างออกไปจากความเชื่อคนส่วนใหญ่ในปัจจุบันที่นิยมอาหาร เนื้อ นม ไข่) อาหารประเภทธัญพืชครบรูป (whole grains) ไม่สร้างกรดเมื่อนำมาประกอบอาหารเคี้ยว และรับประทานร่วมกับผัก เครื่องปรุง มิโสะ ผักดอง สาหร่ายทะเล และอาหารแมคโครไบโอดิกส์อื่นๆ

(ที่มา : Macrobiotics America)





เพราะอาหารเป็นรากฐานของชีวิต
และเพราะชีวิตเป็นการสำแดงตัวของอาหาร
เมื่อเรากินอย่างไร สุขภาพก็เป็นอย่างนั้น
การกิน การบริโภค ยังกำหนดการใช้ทรัพยากร และสันติสุขของโลกนี้

“เลมอนฟาร์ม” เป็นร้านสุขภาพที่มีความสนใจในมิติของอาหาร
ในเชิงดังกล่าว จึงมุ่งหวังและตั้งใจที่จะทำให้ร้านเลมอนฟาร์ม
สามารถให้บริการและเป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมสุขภาพดี
ในวิถีธรรมชาติ ดังนี้

- พันธกิจของเลมอนฟาร์ม

ทำให้ผู้บริโภค สุขภาพดี ในวิถีธรรมชาติ โดยพัฒนาผลิตภัณฑ์
เกษตรอินทรีย์ (Organic) เพื่อสุขภาพที่ดี

- ส่งมอบคุณภาพ และผลิตภัณฑ์สุขภาพ และบริการที่ดีให้แก่
ผู้บริโภค
- สนับสนุนการบริโภคอาหารที่ปลูกได้ในท้องถิ่น เพื่อความยั่งยืน
ของเกษตรกรผู้ปลูกเกษตรอินทรีย์ และต่อสิ่งแวดล้อม
- เป็นเวทีของการเรียนรู้สำหรับผู้บริโภค เพื่อการมีสุขภาพดี
ในวิถีธรรมชาติ

• Holistic Workshop เลมอนฟาร์ม

๑) ครัวอินทรีย์ (Organic Kitchen)

- ห้องเรียนเกษตรธรรมชาติ
- อบรมอาหารแมคโครไบโอติกส์

๒) กายสดใส (Healthy Body)

- โยคะและสวดมนต์เย็น
ทุกวันอังคาร เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.
- รำตะบองชีวจิต ทุกวันอาทิตย์ เวลา ๐๖.๓๐-๐๘.๓๐ น.

๓) ใจแข็งแรง (Healthy Mind)

- ภาวนาเจริญสติ โดยพระอาจารย์วัดป่าสุคะโต
- วันแห่งสติ การภาวนาเจริญสติแนวทาง
ติช นัท ฮันท์
- ปลุกป่า ปฏิบัติธรรม
ณ วัดป่าสุคะโต

สนใจร่วมกิจกรรม Workshop สุขภาพเลมอนฟาร์มได้ที่
www.lemonfarm.com โทร. ๐-๒๕๕๗๕-๒๒๒๒ ต่อ ๒๖๓
ร้านเลมอนฟาร์ม

แจ้งวัฒนะ โทร. ๐-๒๕๕๗๕-๒๒๒๒

ประชาชื่น โทร. ๐-๒๕๕๒-๕๘๓๘

เกษตร โทร. ๐-๒๕๔๑-๓๒๐๔

สุขุมวิท ๓๙ โทร. ๐-๒๒๐๔-๑๐๕๖

เพชรเกษม ๕๗ โทร. ๐-๒๔๕๕-๔๘๙๔

เอกมัย โทร. ๐-๒๓๘๑-๗๖๙๑

ประดิษฐ์มนูธรรม โทร. ๐-๒๕๑๕-๐๑๐๐

รามคำแหง โทร. ๐-๒๗๓๕-๔๐๖๖



หนังสือเล่มนี้
จัดพิมพ์เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน
หากท่านได้รับหนังสือเล่มนี้แล้ว
ขอได้โปรดตั้งใจศึกษาและปฏิบัติธรรมจากหนังสือเล่มนี้
ให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น
เพื่อให้สมตามเจตนารมณ์ของผู้บริจาคทุกๆ ท่านด้วยเทอญ

สนุกป่วย หลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๑ (๑๐,๐๐๐ เล่ม)
โดย วัดป่าสุคะโต
ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก่งคร้อ จ.ชัยภูมิ ๓๖๑๕๐

จัดพิมพ์โดย เลมอนฟาร์ม
๑๐๔/๓๔ หมู่ ๑ ถนนแจ้งวัฒนะ แขวงทุ่งสองห้อง
เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐
โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๗๕-๒๒๒๒๒
โทรสาร ๐-๒๕๕๗๕-๓๗๘๙

ออกแบบและดำเนินการผลิตโดย บริษัท แพลน โมทิฟ จำกัด
๖๔ ซอยสาทร ๑๐ ถนนสาทรเหนือ แขวงสีลม
เขตบางรัก กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๒๓๓๗-๐๐๘๐ ต่อ ๓๓๓
โทรสาร ๐-๒๒๓๓๗-๙๒๕๑
พิมพ์ที่โรงพิมพ์ พิมพ์ดี
ISBN ๙๗๘-๙๗๔-๕๑๙-๐๕๖-๖



เวลาความไม่เที่ยง มันแสดง ความเป็นทุกข์มันแสดง ความไม่ใช่ตัวตน
มันแสดง เราก็ฉลาดตรงนี้ ไม่ใช่ฉลาดแบบอื่น ฉลาดในสิ่งที่มันเป็น
โทษเป็นภัย เรียกว่า “ปัญญาพุทธะ” สิ่งนี้มันลงโทษเรา
เราฉลาดเรื่องนี้เข้าไป เมื่อมีเจ็บมันมีไม่เจ็บ เมื่อมีแก่มันมีไม่แก่
เมื่อมีตายมันมีไม่ตาย เท่านั้น ช่วยเราได้ เพราะอำนาจของ
การเจริญสติ มันเห็น ไม่พลัดเข้าไปอยู่กับความแก่ ความเจ็บ
ความตาย เอาสิ่งเหล่านี้มาเป็นพวงแพช้ามฝั่งข้ามฟากได้ ก่อนอื่น
เราขอบคุณเขา สนุกดี สนุกเจ็บ สนุกตาย ไม่เป็นเรื่องทุกข์เลย

หลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ



เลมอนฟาร์ม

สุขภาพดี ด้วยอาหารธรรมชาติ