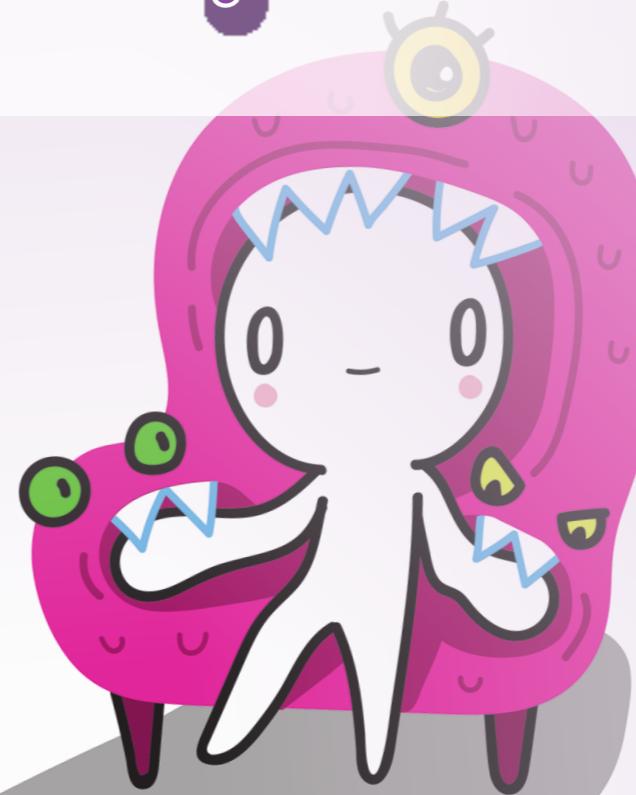




# ନୂହିଲା



## จเมืองเทพธิดา

มองพยาบาลเหมือนแพทย์ได้เลย

มา มีแต่คนดี เราก็อยู่สบาย

## ป่วยมีทุกข์

ก็จะมีแต่คนช่วยเรา

## ดทีหลับทีนอนเปลี่ยนให้

୧୯

อยากรู้ว่าเป็นเพื่อนคนป่วย

## วายเขามีทุกชี๊ มันไม่ถูกต้องนะ

## เป็นความสະดວກที่สุด

គំណែនរបាយ

หลวงพ่อคำเขียน สุวนโนน

ภาพโดย ปิยา วัชระสวัสดิ์

เจ็บ

หาย





## คำปราศ

สัมภาษณ์ต้องเข้า

โรงพยาบาลเป็นครั้งแรกในชีวิตเมื่อปี ๒๕๔๙ ด้วยโรคมะเร็งต่อมน้ำเหลือง แม้ประสบทุกชเวทนากอย่างมาก แต่ท่านก็ยังลงบนนิ่ง ก้อนมะเร็งไม่เพียงทำให้คอบวมเกือบท่าหน้า หากยังมีหลอดลมจนหายใจไม่สะดวก แต่ท่านก็ไม่มีอาการกระสับกระส่าย ท่านว่า "หายใจแบบแผลลมเลมเลมเอา"

ผลการตรวจต่อมภาพว่าท่านมีก้อนมะเร็งที่ตับอ่อนด้วย เมื่อหมอกดท้องของท่าน เป็นครั้งแรกที่เห็นหลวงพ่อแสดงอาการเจ็บ หมอกダメท่านว่าเจ็บกีเปอร์เซ็นต์ ท่านตอบว่า "เกินร้อย" พยาบาลแปลงใจตามว่าแล้วทำไม่ได้ร้อง ท่านตอบว่า "ปวดแล้วจะร้องอีกทำไมให้ขาดทุน" แล้วท่านก็พูดต่อว่า "มันเป็นเพียงอาการเอาไว้ดู ไม่ได้อาไวเป็น"

ในช่วงที่หลวงพ่อคำเชี้ยนรักษาตัวที่โรงพยาบาลนั้น ทุกชเวทนารับกวนท่านตลอดเวลา ไม่เว้นแม้แต่ตอนรักษาด้วยเคมีบำบัดและการฉายแสง แต่ท่านไม่มีอาการทุกข์ร้อน ท่านพูดในเวลาต่อมาว่า "การปวดนี่มันก็ไม่ได้ลงโทษเรา ไม่เท่าไหร่หรอ กแต่เราเป็นผู้ปวด นี่มันลงโทษเรา ก็เห็นมันปวด ไปลงโทษอะไรมัน (ทำไม) เมื่อวันเรานอนไม่หลับก็ไม่มีปัญหา กินไม่ได้ก็ไม่มีปัญหา แต่เราไปคิดว่าเรานอนไม่หลับ ตัวนี้อันตราย เราคิดว่าเรากินไม่ได้นี่ก็อันตราย"

ท่านเล่าว่าตอนนอนป่วยอยู่โรงพยาบาลนั้น "มันแสนสบายหนอน" เพราะมีคนทำให้ทุกอย่าง ท่านยังพูดอีกว่า ตอนนั้น "ไม่ต้องทำอะไรหรอ กเห็นไตรลักษณ์อย่างเดียว พอแล้ว มันชัวร์ให้เราเอง"

อาทิตย์ครั้งนั้นทำให้ท่านต้องเข้า ๆ ออก ๆ โรงพยาบาลหลายครั้งตลอด ๘ เดือน เมื่อสิ้นสุดการรักษา ท่านพูดถึงความรู้สึกในช่วงนั้นว่า "สนุกป่วยเกือบปี"

อย่างไรก็ตาม ณ ปีต่อมาจะเริ่งกักลับมาอีก ที่แรกก็  
อุดหลอดอาหาร ต่อมาก็อุดหลอดลม ท่านจึงต้องรับอาหาร  
ทางสายยางและหายใจทางท่อ ไม่สามารถพูดได้ ต้อง<sup>พูด</sup>  
ลื้อสารกับผู้อื่นด้วยการเขียนหรือใช้มือ

ความเจ็บป่วยครั้งนี้ก่อทุกข์เวทนาให้แก่ท่านมาก อีกทั้งยังทำให้ท่านอ่อนเพลียอย่างยิ่ง ท่านตรัสหนักดีว่าคราวนี้เห็นจะไม่รอด แต่ท่านก็ไม่รู้สึกทุกข์ร้อนแต่อย่างใด เพราะ “เวลานี้มีแต่ปล่อยวาง ไม่เป็นอะไรกับอะไร”

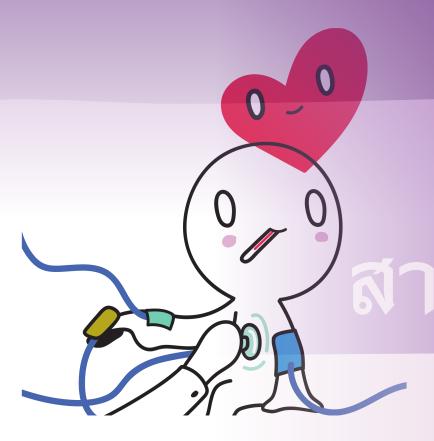
เป็นเวลาหลายสิบปี ที่หลวงพ่อคำเชียนได้ย้ายกับลูกศิษย์  
เสมอว่า ให้มีสติธุรักษารูปไขอยู่เนื่อง ๆ หลักสำคัญก็คือ  
“เห็น อย่าเข้าไปเป็น” เมื่อท่านล้มป่วย ท่านได้อาสาดูแล  
ในการรับมือกับทุกข์เวทนา ดังท่านเล่าว่า “มีแต่สติเป็น  
สภาวะที่ดู ไม่ได้เข้าไปเป็นอะไรกับอาการที่เกิดขึ้นกับกาย  
และใจ จิตใจไม่มีอะไรครอบงำได้ เป็นอิสระ เลยไม่ต้อง<sup>๑</sup>  
เป็นอะไรกันอะไร”

อาการครั้งนั้นเป็นอาการครั้งสุดท้าย ในที่สุดท่านก็มรณภาพในเดือนลิงหาคม พ.ศ.๒๕๕๗ ช่วงที่อาการรุนแรงมากท่านแสดงธรรมด้วยคำพูดไม่ได้เหมือนเดิม เนื่องจากถูกเจ้า胞เพื่อให้หายใจได้สะดวกขึ้น แต่ท่านยังคงแสดงธรรมให้ลูกคิชัยดูด้วยการกระทำของท่านวันแล้ววันเล่า อีกทั้งยังบันทึกข้อธรรมให้คิชัยานุคิชัยอ่านอยู่เนื่อง ๆ จนกระทั้งไม่รู้วันก่อนมรณภาพ

เนื่องในโอกาสครบรอบปีที่ ๖ แห่งการมรดกภาพของ

หลวงพ่อ คิมยานุคิษย์ได้นำบันทึกและบทสัมภาษณ์บางตอนของท่านที่น่าสนใจรวมพิมพ์เป็นเล่ม เพื่อแจกจ่ายในชุมชนทาง เชื่อว่าหนังสือเล่มนี้จะกระตุ้นเตือนให้ลูกคิษย์ของหลวงพ่อตระหนักรถึงความสำคัญของการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงธรรม อันจะช่วยให้อยู่กับความเจ็บป่วยและทุกข์เวทนาได้ด้วยใจที่ไม่ทุกข์ อีกทั้งยังเห็นธรรมจากความเจ็บป่วยที่เกิดกับตนดังที่หลวงพ่อได้ทำเป็นแบบอย่างและแนะนำพวกเราว่า "ไม่ต้องทำอะไรหรอก เห็นไตรลักษณ์อย่างเดียวพอแล้ว มันโชว์ให้เราเอง"

พระไพศาล วิสาโล<sup>๑๕</sup> กฤษ្យาคม ๒๕๖๓



## สารบัญ

### คัดสรรวรรณ สนุกป่วย

- ๑๐ มารมจากรามสุดบันทึก  
๑๒ ลายมือหลวงพ่อเยี่ยมท่านพุทธทาส  
๑๔ กายใจ  
๑๖ สติ  
๑๘ เกิด แก่ เจ็บ ตาย  
๒๐ ปัญญาพุทธะ  
๒๒ เรื่องรีบด่วน  
๒๔ ยกมือให้วัตว่อง  
๒๖ พยาบาลเหมือนเทพธิดา  
๒๘ ไตรลักษณ์  
๓๐ ประโยชน์จากกาย  
๓๒ สนุกป่วย  
๓๔ gapชาติ  
๓๖ ให้มีปัจจุบันเป็นที่ตั้ง<sup>๓๗</sup>  
๓๙ ไม่เป็นอะไร  
๔๐ ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข

- ๔๒ เกิดดอกเกิดผล ใช้ไม่หมด  
๔๔ กัลยาณมิตร  
๔๖ จิตใจอยู่กับตัวตัว  
๔๘ ตัวเครตัวบัน ทำให้กันไม่ได้  
๕๐ ถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้จริง  
๕๒ ไม่เป็นอะไรกับอะไร  
๕๔ ปรัมัตถ์  
๕๖ ชีวิตเป็นอิสระล่วนตัว  
๕๘ ตตตา  
๖๐ เตรียมตัว  
๖๒ แคนน์ก์พอแล้ว  
๖๔ ตกกระไดพลอยกระโจน  
๖๖ บริวาร  
๖๘ มีสติ มีจิต ดูจิต  
๗๐ ทำพระนิพพานให้แจ้ง  
๗๒ สติรักษาชีวิต  
๗๔ การยกมือสร้างจังหวะ



คัดสรรธรรม

สนุกป่วง



## ธรรมะจากสมุดบันทึก

เวลา ๗.๓๐ น. ไปดูการอพารธของเจ้าคุณอาจารย์ พุทธทาสที่ ร.พ.ศิริราช ทางหมอห้ามไม่ให้เข้าดู แต่ว่าบ้านการเมืองเข้าดูได้ พระเข้าดูไม่ได้ พระอุปถัมภกษาเข้าก็ว่าไม่เป็นธรรม พระอุปถัมภกษาอยากจะให้พระลงมือเข้าดู ถ้าจะเข้าก็ได้ เรายังไม่เข้าไปดูถึงตัวท่านเจ้าคุณอาจารย์ จะเป็นตัวอย่างที่ไม่ดี พังแต่การแผลงช่าวจากหมอ เวลา ๑๐.๓๐ น.

ก็นั่งถามพระอุปถัมภกษาอยู่นานเกือบชั่วโมงจึงแยกจากกัน จากนั้นก็ได้เขียนสมุดเยี่ยม มีความว่า "เกล้ากระเพราฯ เยี่ยมดูการอพารธของเจ้าคุณอาจารย์พุทธทาส แต่ก็ไม่ได้เห็น เพียงแต่ฟังการแผลงช่าวจากหมอและสอบถามพระผู้อุปถัมภกษา พุทธทาสไม่ตาย จะนำเอาคำสอนที่เป็นสักจะนั้นสอนตนและสอนผู้อื่นต่อไปจนจะชีวิตหายไม่มี คิดอย่างจะให้เจ้าคุณอาจารย์กลับสวนโภกซึ่ ความรู้สึกเกล้ากระเพราฯ เมื่อถึงคราวเช่นนี้ ไม่อยากให้คนอื่นเกี่ยวข้องมาก จะพยายามอยู่คนเดียว ไม่อยากตายอยู่ในสภาพอย่างนี้"

ขอกราบນมัสการด้วยความเคารพอย่างสูง  
หลวงพ่อคำเขียน สุวนโน

ข้อความจากหนังสือ

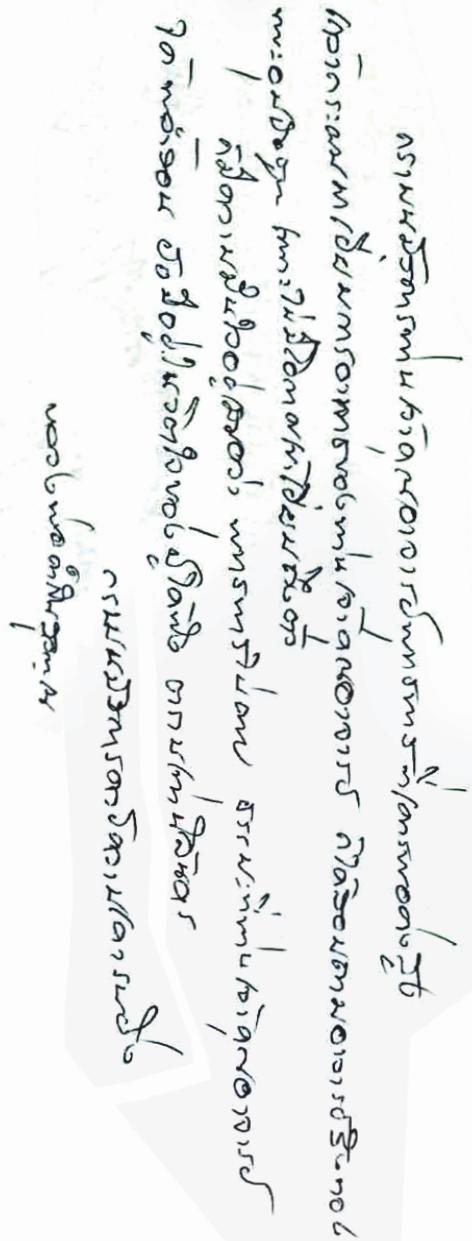
## หลวงพ่อคำเขียนเยี่ยมท่านพุทธทาส

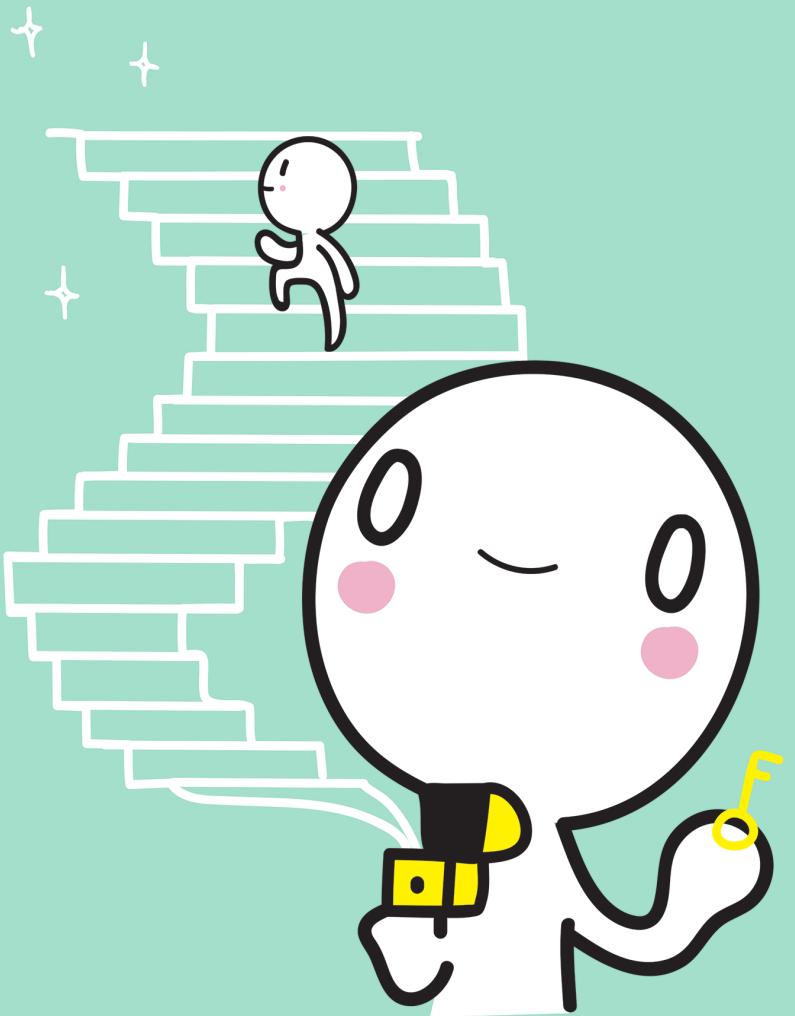
กราบນมัสการท่านเจ้าคุณอาจารย์พุทธทาสที่เคารพอย่างสูง  
เกล้ากระ pem มาเยี่ยมการอาพาธของท่านเจ้าคุณอาจารย์  
ก็ได้สอบถามอาจารย์ลิงห์ทองพระอุปัญญา ก เพราะไม่มีโอกาส  
เข้าเยี่ยมถึงตัว

ก็มีความมั่นใจอยู่เสมอว่า พุทธทาสไม่ตาย ชรรณะที่  
ท่านเจ้าคุณอาจารย์ได้พิริ่งสอน ยังมีอยู่ในจิตใจของผู้ได้ฟัง  
ทราบเท่านิรันดร

กราบນมัสการด้วยความเคารพยิ่ง<sup>๑</sup>  
หลวงพ่อคำเขียน สุวนโน

ข้อความลายมือจาก “สมุดเยี่ยมท่านพุทธทาส”  
(เอกสารหอจดหมายเหตุพุทธทาสฯ)





## กายใจ

ชีวิตเราจริงๆ นี่ กายใจนี้มีประโยชน์มาก  
ประโยชน์อันเกิดขึ้นจากการจากใจในนี้ สารพัดนึก  
เป็นมนุษย์สมบัติ เป็นสวรรค์สมบัติ  
เป็นนิพพานสมบัติ ได้จากการจากใจ  
ถ้าเราไม่ศึกษาการจากใจนี้ ก็เป็นลิ่งอาภัพ  
อาจจะเป็นอย่างภูมิก็ได้ เป็นลัตวันรากเดียรัจฉาน  
มันไปเป็นลัตว์เดียรัจฉาน เป็นลัตวันราก  
เป็นอสรกาย เป็นประตักษิณ์ได้ เป็นภูมิอันตា  
มีบุญมีปาป ที่ขึ้นกับการกับใจเรา  
ถ้าบาก็นำไปสู่สุขภาพดี  
ถ้าบุญก็นำไปสู่สุคติ  
เราจึงต้องหัดตัวเราให้จนได้



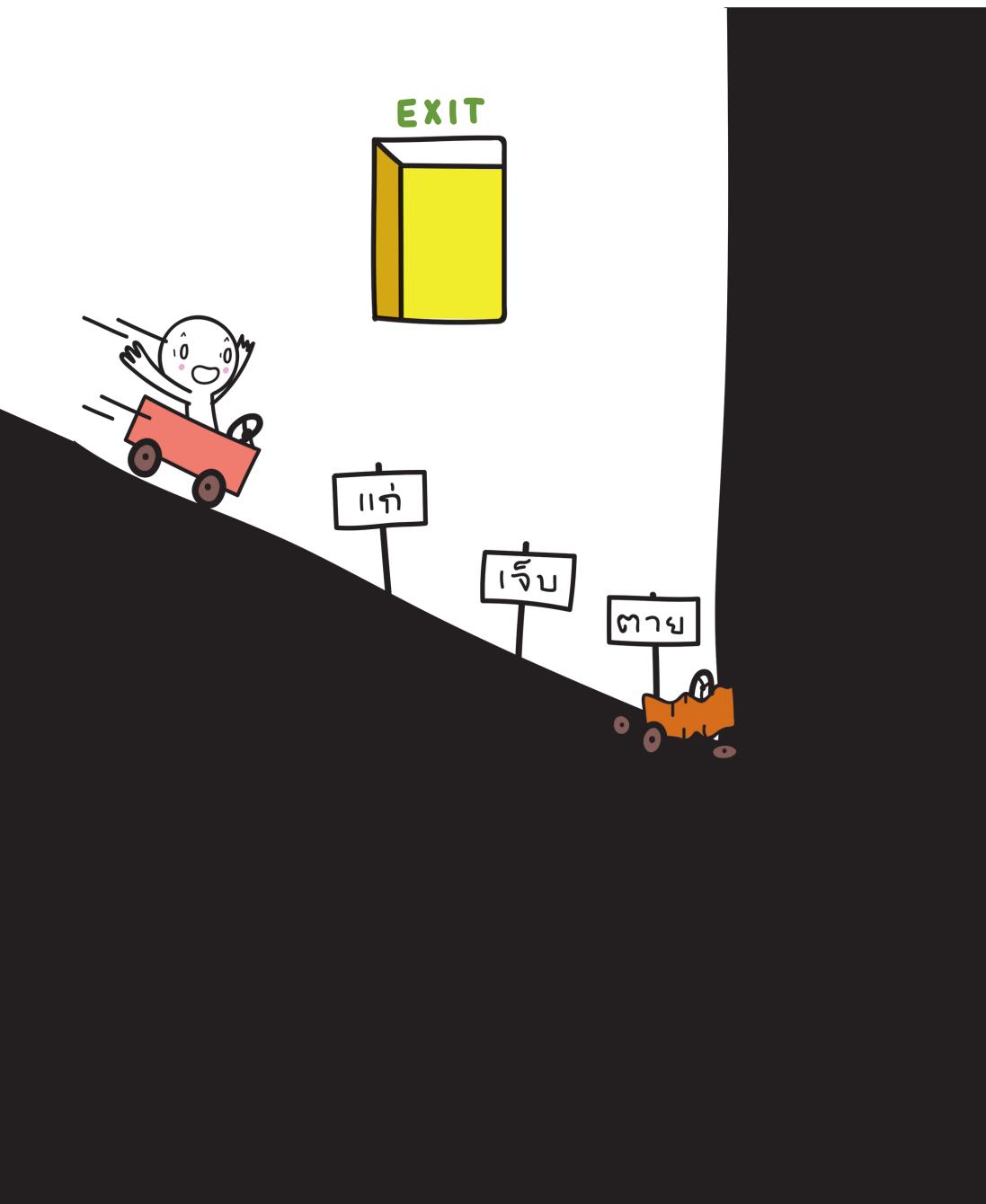
จากหนังสือสนุกป่าว



## สติ

สตินี้ ไม่มีคนหนุ่มคนแก่ เป็นสมบัติของเรา  
ถ้าเรารู้เมื่อไหร่ นั้นแหล่ะ  
สติเห็นอหนุ่ม เห็นอแก่ เห็นอเกิด เห็นอเจ็บ เห็นอตาย  
ด้วยเรื่องสตินี้ แน่นอนที่สุด  
เรื่องนี้ การเกิด แก่ เจ็บ ตาย  
ทุกคนต้องประสบกับตนเอง กับชีวิตเรา  
ก็มีสตินั้นจะยก ยกออก ออกมากดูมัน  
มีสติ ก็กล้ายเป็นเรื่องดู ดูแล  
เหมือนพ่อแม่ดูแลลูก  
อะไรที่มันพันสายตา ที่เกิดโภชเกิดภัยแก่ลูก  
พ่อแม่ต้องรับไปแก้ไข ไปเป็นผู้ดู เป็นตากายใน  
ดูแลกาย ใจ ของตนเองจนปลดภัย ไม่มีภัย  
อันชีวิตที่ไม่มีภัย ท่านเรียกว่า อริยเจ้า อริยบุคคล

จากหนังสือลงป่าว

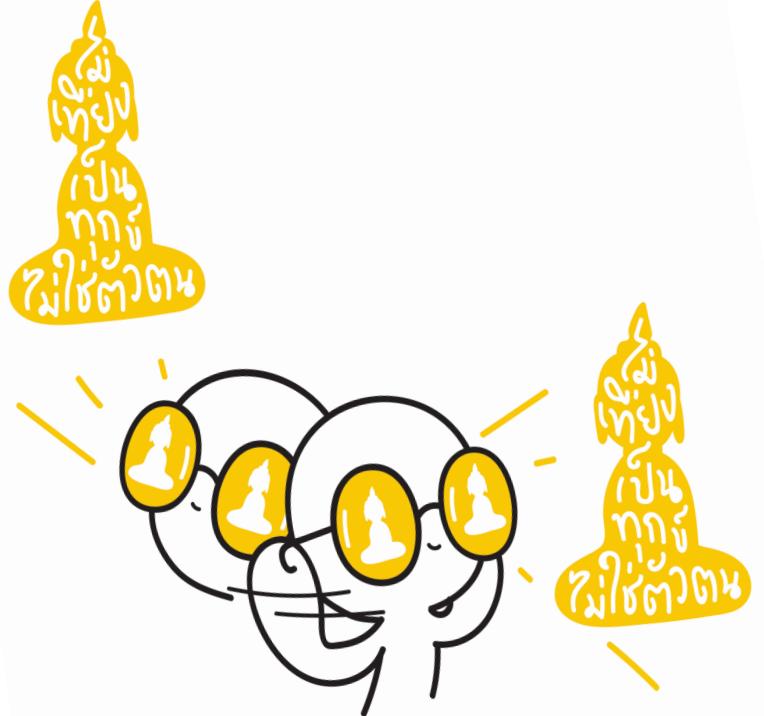


## เกิด แก่ เจ็บ ตาย

การเกิด แก่ เจ็บ ตาย ในชีวิตเรา  
เป็นสิ่งที่เป็นการบ้านของเรา  
อย่ารอให้ถึงวันนั้นเลย เน่ายมันเลี้ยแ特์วันนี้  
ถ้าถึงวันนั้นนะ มันไม่มีทางที่จะเป็นอื่นไปได้  
ต้องชนกับความเกิด ความแก่ ความเจ็บ  
ความตาย อย่างหมดเนื้อหมดตัว  
แต่ถ้าเราฝึกเอาไว้นี่ มันจะเป็นมรรค เป็นผล  
การเกิด แก่ เจ็บ ตาย มันได้มรรคได้ผลที่นั้นด้วย  
เห็นของจริง ที่มันไม่จริง

เราเคยเป็นทุกชีวิตระของไม่จริง  
ว่าเป็นของจริง เคยหลง  
บัดนี้ มันก็ค่อยฉลาดขึ้นมา  
เห็นแจ้งตามความเป็นจริง  
ของสภาวะธรรม

จากหนังสือสนุกป้าย



## ปัญญาพุทธะ

ลิ่งที่เรารู้ มันก็กลายเป็นมรรคเป็นผล  
ลิ่งที่เราเห็น มันกลายเป็นมรรคเป็นผล  
เห็นความไม่เที่ยง เห็นความทุกข์ เห็นความไม่ใช่ตัวตนนี้  
ลิ่งเหล่านี้ นิโช่วมากที่สุดเลย  
เป็นเรื่องเชร์ให้เราเห็นแจ้ง  
เวลาความไม่เที่ยงมันแสดง ความเป็นทุกข์มันแสดง  
ความไม่ใช่ตัวตนมันแสดง เราก็จะลดลงนี้  
ไม่ใช่ลดแบบอื่น ลดลงในลิ่งที่มันเป็นโทษเป็นภัย  
เรียกว่า “ปัญญาพุทธะ”

จากหนังสือสนับป่วย

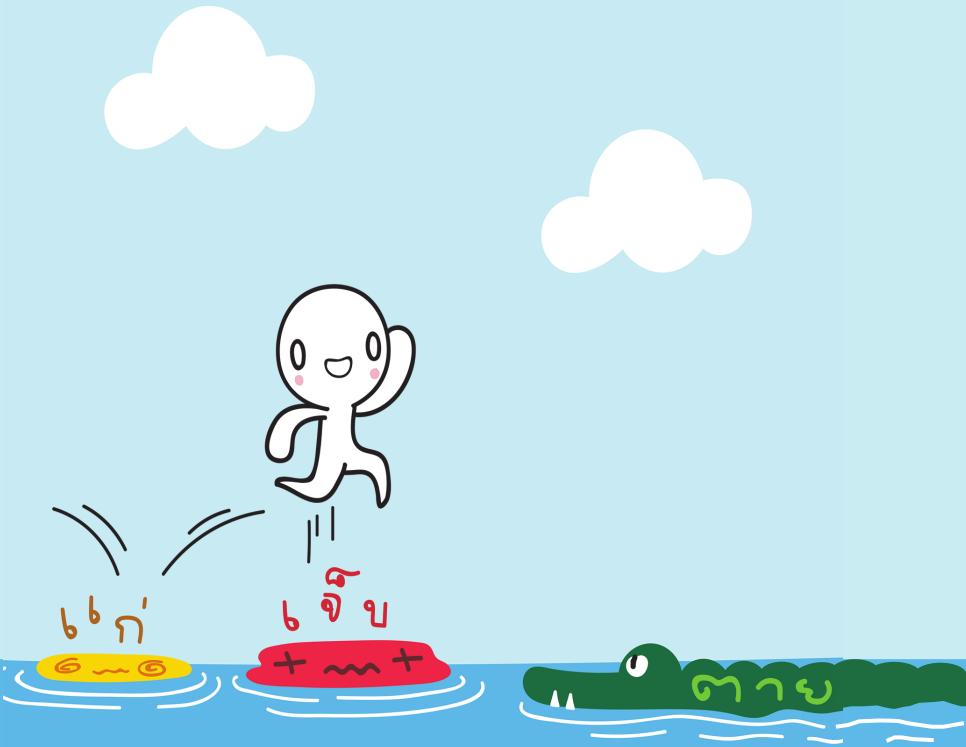
## เรื่องรีบด่วน

เมื่อมีเจ็บ มันมีไม่เจ็บ เมื่อมีแก่ มันมีไม่แก่  
เมื่อมีตาย มันมีไม่ตาย เท่านี้ ช่วยเราได้  
 เพราะアナopath ของการเจริญสติ มันเห็น  
 ไม่ผลัดเข้าไปอยู่กับความแก่ ความเจ็บ ความตาย  
 เอาลิงเหล่านี้ มาเป็นพวงแพข้ามฝั่งข้ามฟากได้  
 ก่อนอื่น เราขอบคุณเขา  
 สนุกดี สนุกเจ็บ สนุกตาย ไม่เป็นเรื่องทุกข์เลย  
 แต่คนที่ไม่เข้าใจเรื่องนี้ ก็อาจมาเป็นลิงที่ลงโทษตัวเรา  
 ร้องห่าร้องไห เลี้ยวๆ คิดหน้าคิดหลัง  
 จนหมดตัวกับความเจ็บ  
 เราจะมัวประมาทด้อยได้อย่างไร  
 ก็มีปัญหาเฉพาะหน้าเรารออยู่แล้ว  
 ขอให้เป็นเรื่องรีบด่วนเข้าหน่อย  
 จนสำนึกที่จะมีกำลังอันแรงแกร่ง



จากหนังสือสนุกป้าย





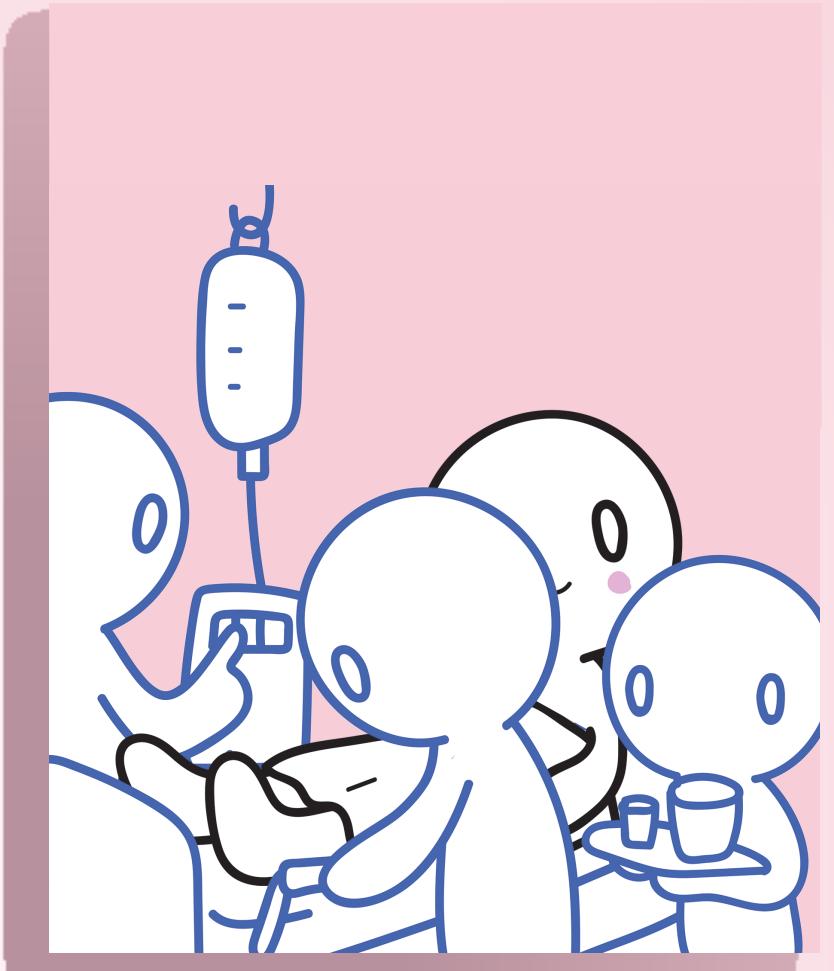
## ยกมือไหว้ตัวเอง

การตายมันสนุก อยู่นี่เป็นทุกข์นะ สนุกสบาย  
ใครว่าเกิด แก่ เจ็บ ตาย ถือว่าเป็นเรื่องทุกข์นะ  
นี้แหละตรงกันข้ามเลย ไม่ทุกชี  
เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องสนุกสนาน  
เป็นของจริง ที่เราเห็นมันได้  
ไม่มีอะไรที่จะยกมือไหว้ตัวเอง  
เท่ากับชนะของที่มันไม่จริง ที่มันไม่จริงหั้งคู่  
ไม่จริงอย่างไร  
ความแก่ มันไม่จริง แต่มันมีจริงอยู่  
ความเจ็บ มันก็ไม่จริง แต่มีจริงอยู่  
ความตาย แต่มันไม่จริง มันก็มีไม่ตาย  
มีจริง มีไม่จริงอยู่

จากหนังสือสนุกป่วย

## พยาบาลเหมือนแพทย์

หลวงพ่อมองพยาบาลเหมือนแพทย์เลย  
ดีที่ช่วยเรา มีแต่คนดี เราเกือบย่ำ揄  
เขาว่าคนป่วยมีทุกชีวิต  
มันจะทุกข์อะไร มีแต่คนช่วยเรา  
นี่เขาเชื้อที่หลับที่นอนเปลี่ยนให้  
เราเกือบย่ำ揄ๆ  
โอ้ย! เรารอยากเป็นเพื่อนคนป่วย  
คนที่ป่วยเขามีทุกชีวิต มันไม่ถูกต้องนะ  
มันเป็นความลังเลที่สุด



จากหนังสือสนุกป่วย



## ไตรลักษณ์

เมื่อกี้หลวงพ่อพูดว่า  
ไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โซร์ที่สุด  
เป็นการโซร์ให้เราเห็นแจ้งที่สุดเลย  
ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตน  
โซร์ให้เราดู ให้เราพออพอยได้ เห็นของจริงอันประเสริฐ  
เห็นเท่านี้ ก็เป็นมรรคเป็นผลได้ไม่ยาก ลองดู  
ตอนที่หลวงพ่อนอนป่วยอยู่โรงพยาบาล  
ไม่ต้องทำอะไรหรอก เห็นไตรลักษณ์อย่างเดียวพอแล้ว  
มันโซร์ให้เราเอง เมื่อเป็นทุกข์เกิดขึ้น  
มันก็ไม่ใช่ตัวตนนั่นแหละ  
เราเคยเอาความทุกข์เป็นตัวเป็นตน  
เมื่อเราเห็นมัน ก็ไม่มีตัวมีตนอยู่กับความทุกข์

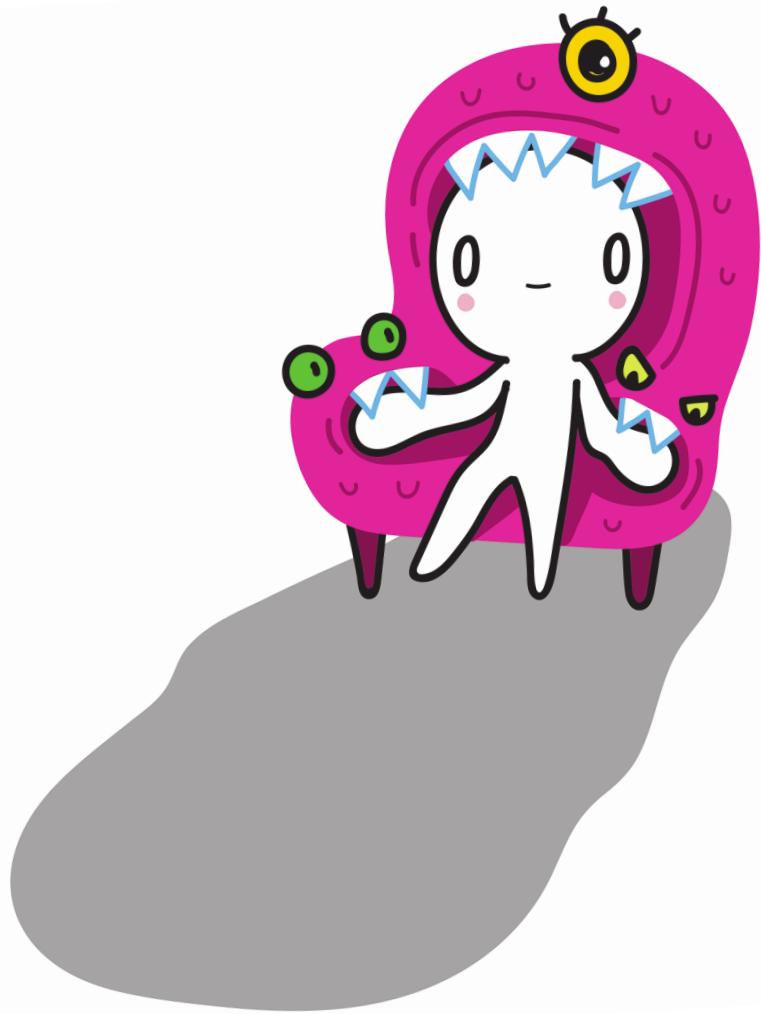
จากหนังสือสนุกป่วย



## ประโยชน์จากการ

ขอบคุณที่มันมีกาย ขอบคุณที่มันมีจิตใจ  
ที่มันเป็นทุกข์ กายที่มันเป็นทุกข์  
ใจที่มันเป็นทุกข์ ขอบคุณเขา  
มันหิวเป็น ขอบคุณความหิวที่เกิดกับกาย ไม่ใช่เรื่องทุกข์  
ถ้ามันหิวไม่เป็น มันก็ไม่ใช่กาย  
ถ้ายังกดมันเจ็บไม่เป็น มันก็ไม่ใช่กาย ขอบคุณเขา  
เป็นอาการที่เกิดขึ้นกับกายกับรูป  
เราถือประโยชน์จากเขานี้  
อย่าเอามาเป็นทุกข์เป็นโทษ

จากหนังสือสนับป่าว



## สนุกป่วย

ปวดมีไหม มี เมื่อมองกัน ปวดท้องจนล้ม  
แต่ว่าเราก็ยิ่มได้ ไม่เป็นไร  
หมาตามา ไม่ได้นอนหรือหลงพ่อกลางคืน  
ไม่ได้นอน ปวดมากไหม ปวดมาก  
กีเบอร์เซ็นต์ ร้อยเบอร์เซ็นต์ใหม่ เกินร้อย  
พันเบอร์เซ็นต์ใหม่ เกินพัน  
หลวงพ่อทำไม่นอนอยู่นึง ๆ  
มันปวดมันก็ปวด ไปเลี้ยงเปรี้ยบมัน  
ไปดินไปร้องทำไม่ ก็อยู่นึง ๆ เนี่ย มันถูกต้องแล้ว  
ถ้าไปร้องให้ ไปร้องหาหมอ ไม่ใช่เรื่องแล้ว  
เลี้ยงเปรี้ยบมันแล้ว  
อยู่นี้อยู่กับทุกข์เหรอ ไม่ทุกข์เลย  
ความปวดแทนที่เป็นเรื่องทุกข์  
เอ้า...เป็นเรื่องสนุก  
มีครามาตามก็ว่า...สนุกป่วยเกือบปี



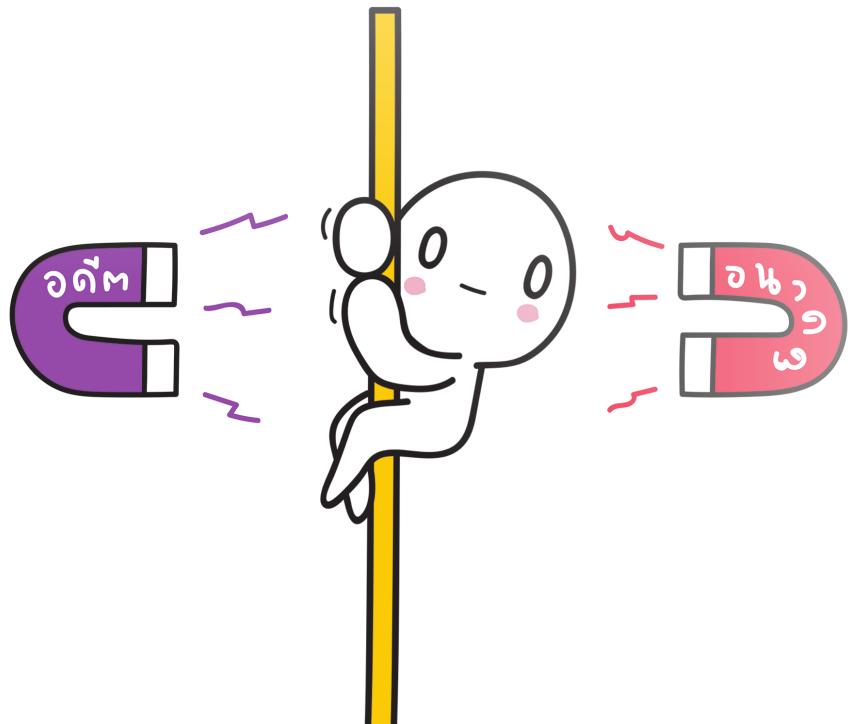
จากหนังสือสนุกป่วย



## ภาพชาติ

ที่จริงถ้าป่วยถึงที่สุด มันจะชานะ มันจะชา  
เหมือนกับปวดห้องน้ำ ถ้าเราไปปวดมัน  
การปวดนี้มันก็ไม่ได้ลงโทษเรา ไม่เท่าไหร่หักอก  
แต่เราเป็นผู้ปวด นี่มันลงโทษเรา  
ก็เห็นมันปวด ไปลงโทษอะเร็วน  
เหมือนเรานอนไม่หลับ ก็ไม่มีปัญหา  
กินไม่ได้ก็ไม่มีปัญหา  
แต่เราไปคิดว่าเรานอนไม่หลับ ตัวนี้อันตราย  
เราคิดว่าเรากินไม่ได้ นี่ก็อันตราย  
ตัวคิดต่างหาก ที่ทำให้เราเป็นภัย เป็นชาติ  
ต้องอยู่กับความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย  
ถ้าเราไม่อยู่กับมัน ก็ไม่มีอะไรทำอะไรไม่ได้

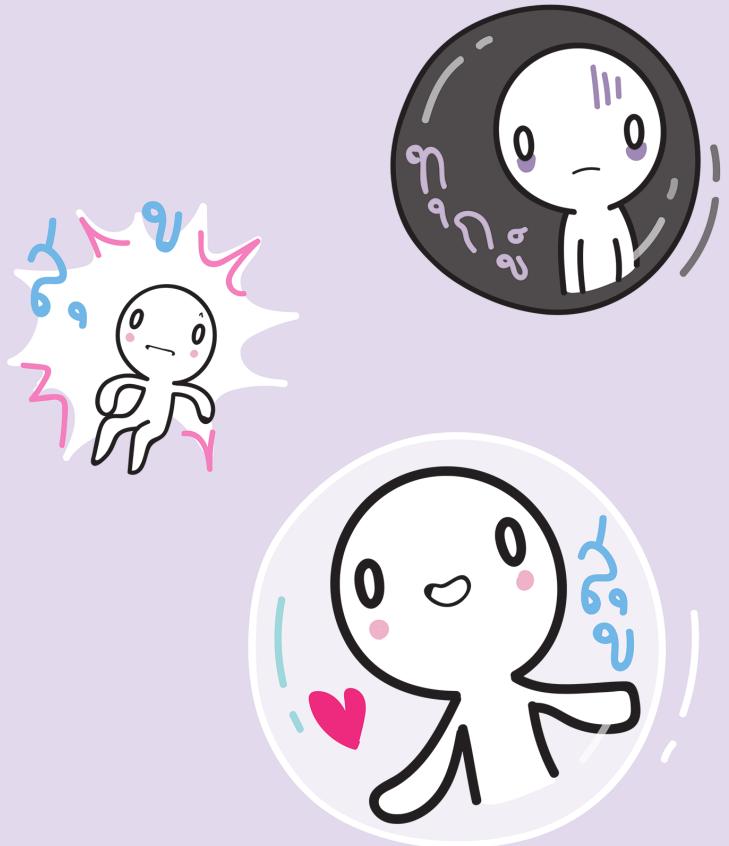
จากหนังสือสนับป่วย



## ให้มีปัจจุบันเป็นที่ตั้ง

เราฝึกหัดปฏิบัติเจริญสตินี้  
ถ้าจะปล่อยเฉย ๆ ไม่มีที่เกาะที่ตั้ง  
มันก็ไหลไปข้างหน้า หรือว่าไหลคืนข้างหลัง  
โดยเฉพาะจิตใจเรา  
บางทีคิดไปข้างหลังลับปีย์ลับปี เอาจมาคิด  
ทั้ง ๆ ที่มันทำอะไรไม่ได้แล้ว  
แล้วก็ยังมาคิดไปข้างหน้า ยังไม่มาถึงก็อาจมาคิด  
ปัจจุบันที่มันทำได้อยู่ ไม่ค่อยตั้งอยู่ตรงนี้กัน  
เราจึงสอนกันให้มีปัจจุบันเป็นที่ตั้ง

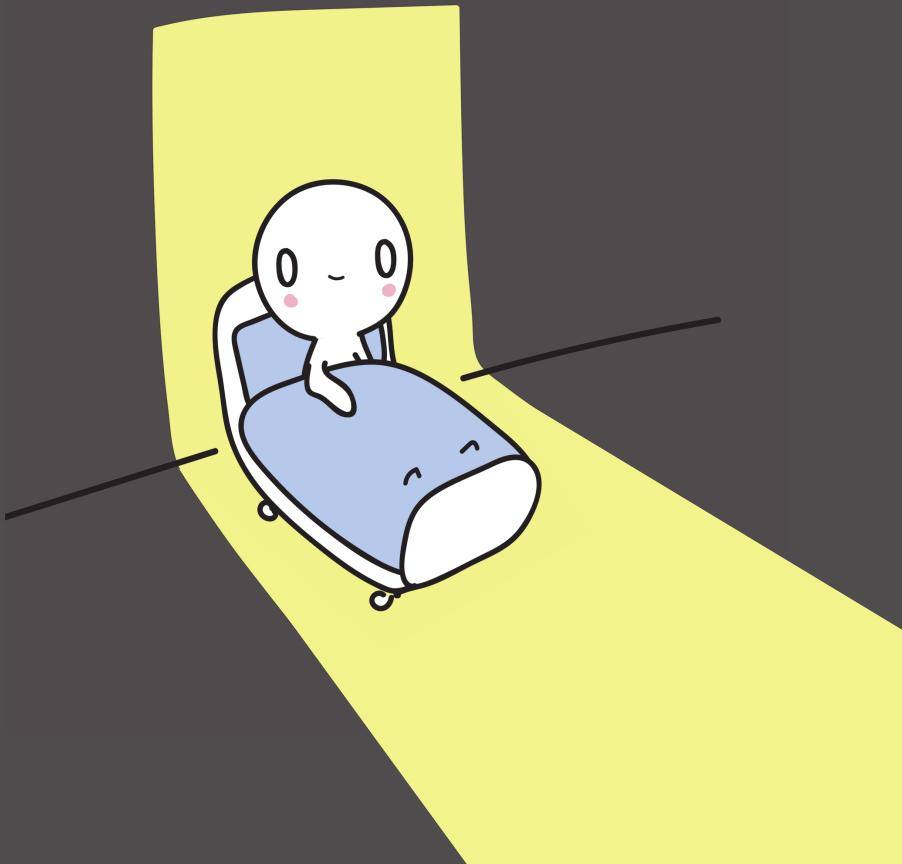
จากหนังสือสนุกป่วย



## ไม่เป็นอะไร

มองหาทุกข์ มันก็ไม่มี  
มองหาความสุข มันก็ไม่มี  
มีแต่ภาวะที่ไม่เป็นอะไร  
นาน ๆ ก็กลับมาดูมันอีกที  
สามวันสี่วัน ตั้งแต่เข้าเลื่อนห้องใจอยู่ในห้องใจ  
ก็ไม่รู้ลึกอะไร เทเมือนกับว่าเป็นคนละอันเลย

จากบทล้มภายน์ ลดิรักษาชีวิต



## ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข

คนในโลกนี้ ใครเขาว่าคนป่วยเป็นทุกข์  
แต่นี่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข  
มองหมอก มองพยาบาล มองแพทย์ทุกคน  
ที่มายืนช่วยเราอยู่ ให้กำลังใจเราอยู่  
เหมือนกับว่า รูปคนอื่นช่วยเหลืออะจะ  
เราก็มีแต่ภาระที่ไม่เป็นอะไร  
มันก็เป็นการไม่ระคายเคืองอะไร  
สามวันสี่วันห้าวันมา เข้าย้ายห้องมา  
ห้องศัลยกรรมห้องไอซียู  
พอมาถึงห้องนี้  
คนใกล้ ๆ กัน ก็ตายເອตายເອ รอดไม่ค่อยมี  
เราก็ไม่ได้กลัว ไม่มีครรอด  
คนนั้นก็ตายคนนี้ก็ตาย เราก็ไม่ได้กลัวอะไร

จากบทล้มภาษาญี่ สดริกษาชีวิต



## เกิดดอกเกิดผล ใช้ไม่หมด

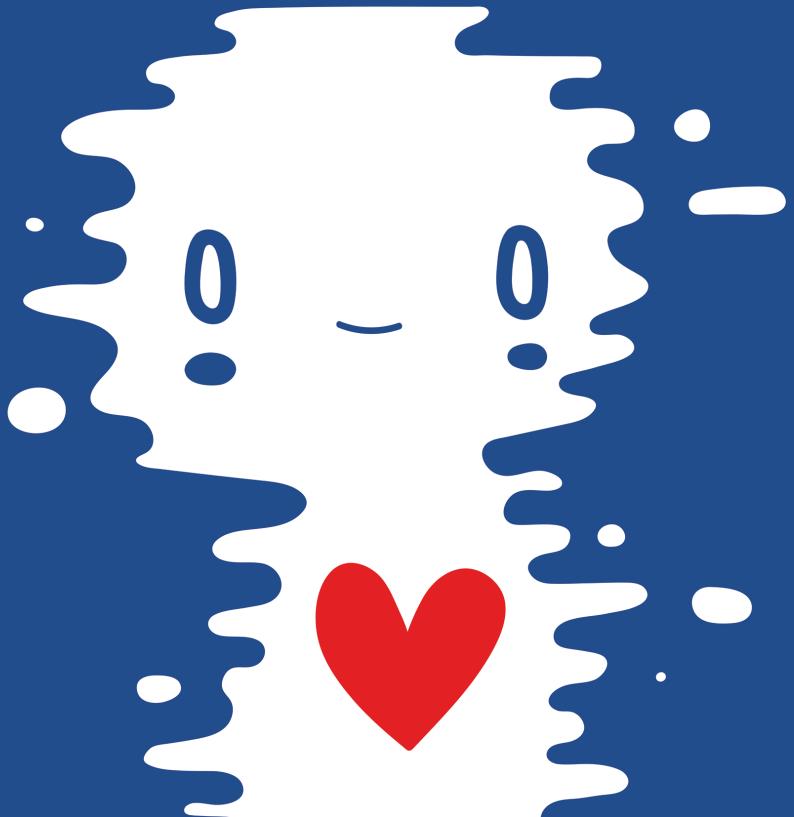
ผู้รอดมาได้ เพราะอารมณ์กรรมฐาน  
ผมึงกระตือรือร้นเรื่องนี้  
ถ้ามีชีวิตอยู่  
จะพยายามเป็นเพื่อนของพากเราในเรื่องของกรรมฐาน  
อย่าหมดกำลังใจ  
ทำไปทำไป ไม่รู้อะไร  
สองเดือนแล้วสามเดือนแล้วไม่รู้อะไร  
บางทีมันเป็นดอกเป็นผล  
เหมือนคนมีเงินมีทอง นิกว่าตัวเองไม่มีเงิน  
เอาไปเอามา มันเกิดดอกเกิดผลอ กมา ใช้ไม่หมด

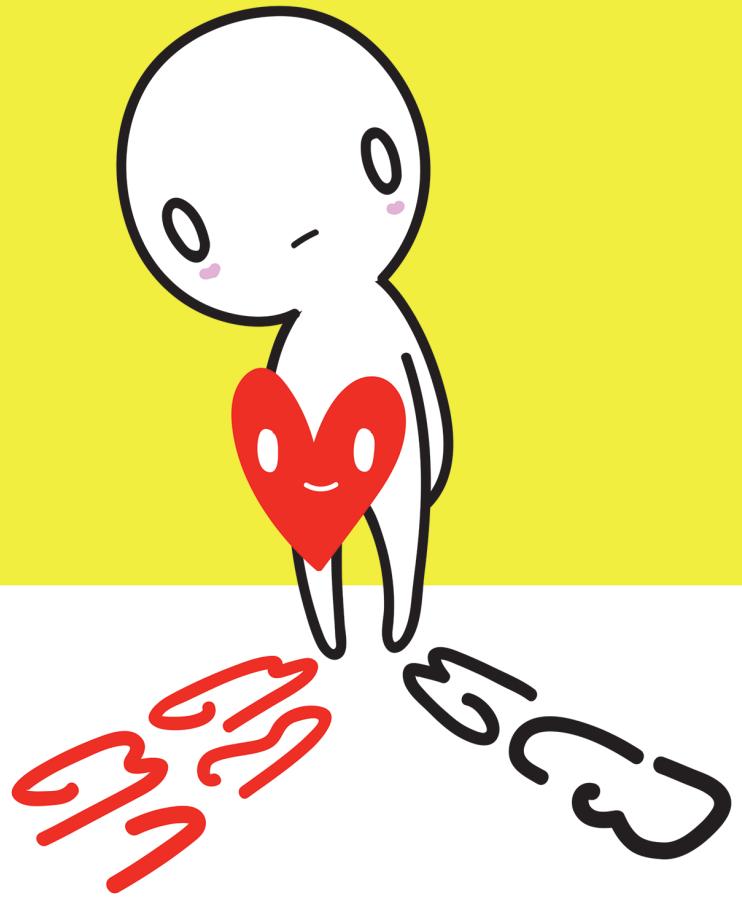
จากบทสัมภาษณ์ สดิรักษาชีวิต

## กัลยาณมิตร

ขอสั่งลา ทุก ๆ ท่าน  
ราศีขันธ์คงอยู่ได้ไม่นาน  
แต่ความเป็นกัลยาณมิตร  
ยังอยู่ตลอดไป

๒๔ เมษายน ๒๕๕๗  
จากลายมือหลวงพ่อช่วงอาพาธ

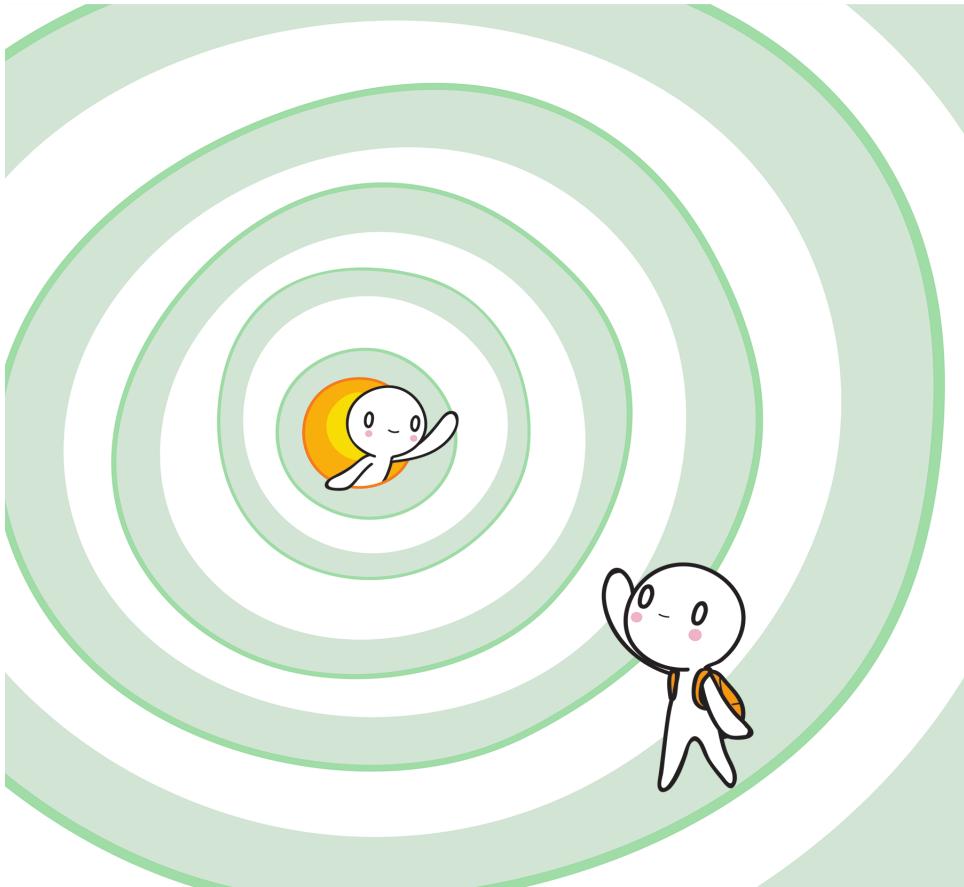




## จิตใจอยู่กับตตตา

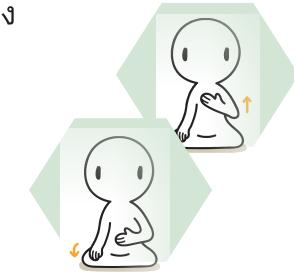
เห็นอยู่เพระโรคพาให้เหนอย  
ส่วนจิตใจก็อยู่กับตตตา ความเป็นเช่นนั้นเอง  
ไม่ได้อาความเหนอยมาเป็นชีวิตจริง  
ธรรมนำพาให้อยู่ มีแต่ความปล่อยวาง  
บางครั้งก็หายใจไม่ได้ ก็ลุกไปกับความตาย  
ไม่กลัวตาย แต่คนอื่นลำบากกับเรา  
เวลาโนน ก็อาจไม่ได้นอน

จากลายมือหลวงพ่อช่วงอาพาธ



## ตัวละครตัวมัน ทำให้กันไม่ได้

เวลาโน้แหลือแต่ธรรมที่หลงพ่อเทียนที่ได้ลังสอน  
อาการดับไม่เหลือของรูปนาม สีลิบกว่าปี  
มันก็คือวันนี้ ไม่เปลี่ยนแปลง  
เพื่อนไม่ต้องเป็นห่วง  
ขอให้ฝึกตาม  
หลงพ่อเทียนลังสอนไว้  
ตัวละครตัวมัน ทำให้กันไม่ได้



๒๔ มีนาคม ๒๕๕๗  
จากลายมือหลงพ่อช่วงอาทิตย์



## ถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้จริง

ลั่งلامิตรสหายทุกท่าน  
ราตุขันธ์ไม่มีที่จะอยู่ได้นาน  
ขอให้เป็นสติปัลลภยาแทน  
เป็นปากเป็นเสียงธรรม  
ตามที่หลวงพ่อเทียนสอนพากเรา  
ถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้จริง  
เวลานี้มีแต่ปล่อยวาง  
ไม่เป็นอะไรกับอะไร

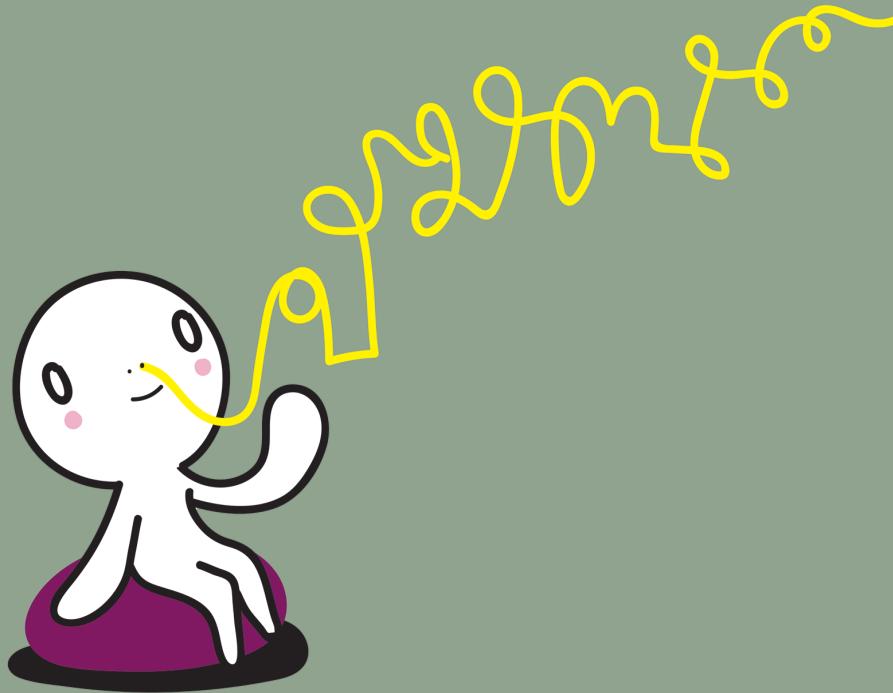


## ไม่เป็นอะไรกับอะไร

เวลาเนี้ยบกับความไม่เป็นอะไรกับอะไร  
ลูกคิชย์หลวงพ่อเทียนมีธรรมนำพา  
ไม่มีวันตาย

เราเห็นประลับการณ์ตั้งแต่เห็นรูปนามตามความเป็นจริง  
ขอให้เราจงพากันปฏิบัติไป  
จะได้พบเห็นอาการดับไม่เหลือของรูปนาม  
๔๙ ปีที่ผ่านมา ก็คือวันนี้  
รู้สึกตัว รู้สึกตัวดี

๑๓ พฤษภาคม ๒๕๕๗  
จากลายมือหลวงพ่อช่วงอาทิตย์



## ปرمัตถ์

หายใจทางท่อเหล็ก เลี้ยงหมอก็ตัดทิ้ง  
กลืนก็ไม่มี อาหารใช้สายยาง ไม่มีรสชาติอะไร  
เป็นปرمัตถ์ เป็นชีวิตเปลกประหลาด  
ไม่มีอะไรให้ใช้ได้เลย สนูกดี  
ขอบใจทุก ๆ ท่าน และสั่งลา...

๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗  
จากลายมือหลวงพ่อช่วงอาพาธ



## ชีวิตเป็นอิสระส่วนตัว

ประสบการณ์การอาพาธในคราวนี้เยี่ยมยอด  
การอาพาธเป็นเรื่องหนึ่ง การรักษาก็อันหนึ่ง  
ชีวิตก็เป็นอันหนึ่ง เป็นอิสระส่วนตัว  
ไม่มีอะไรครอบงำได้ ชีวิตมีธรรมนำ  
เวลาทุกชั่วโมงมีความไม่ทุกชั่วโมง  
เวลาเจ็บก็มีความไม่เจ็บ  
ไม่ตาย....ความตาย

១ មីនាកំ ២៥៥៧  
จากลายเมืองหลวงพ่อช่วงอาพาธ



## ຕດຕາ

ໃຊ້ປັຈຸມຫຽວມ  
ຕດຕາວ່າມັນເປັນເຊັ່ນນັ້ນເອງ  
ຈະຕາຍກີເປັນເຊັ່ນນັ້ນເອງ

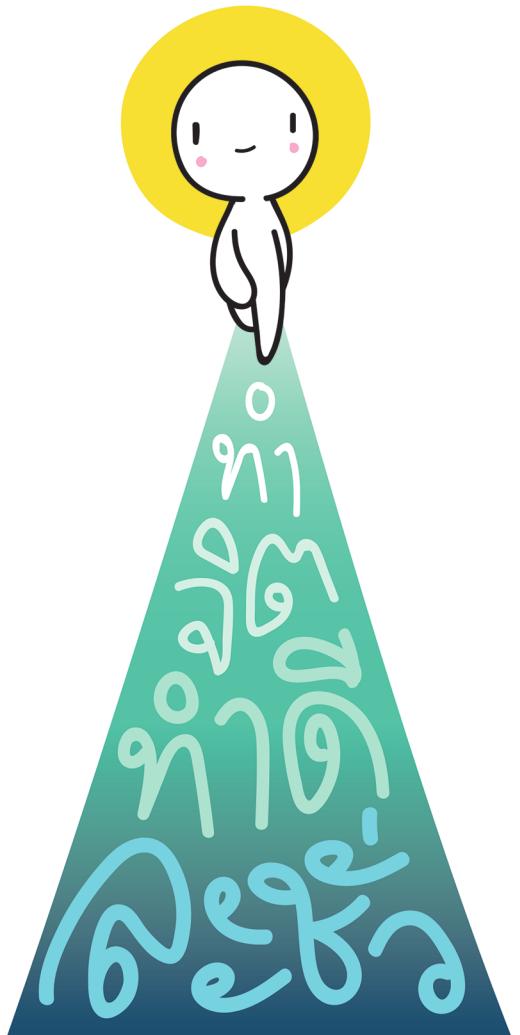
ຈາກລາຍມືອຄລວງພ່ອຊ່ວງອາພານ



## เตรียมตัว

- หลวงพ่อ: เวลานี้เตรียมตัวอย่างเดียว สนุกดี  
พระไฟศาล: ตอนนี้หลวงพ่อไม่สามารถพูดสอนธรรม  
แต่หลวงพ่อกำลังแสดงธรรมให้พวกเรา  
ได้อย่างชัดเจนมาก  
หลวงพ่อ: ถ้าไม่ติดภารกิจเขียนหนังสือธรรมแข่งกับ  
อาจารย์ไฟศาล  
พระไฟศาล: ขอให้หลวงพ่ออยู่ไปนาน ๆ พากผมจะ  
ได้อ่านหนังสือธรรมะของหลวงพ่อ จะ  
เป็นบุญสำหรับพวกเรามาก สาธุ

๑๙ เมฆายัน ๒๕๕๗  
จากลายมือหลวงพ่อช่วงอาทิตย์



## แค่นี้ก็พอแล้ว

วันนี้เจ็บแพลงมาก ลูกชิ้นเองได้อย่างสบาย  
ทางวัดทุกคนอยู่ได้ตามปกติ ไม่ต้องเป็นห่วง  
ขณะนี้หมอก็ช่วยเหลืออย่างดีหลายคน  
กลืนอาหารไม่ได้ก็ช่วยให้กลืนได้  
หายใจไม่สะดวกก็ทำให้สะดวก  
ส่วนที่เป็นเชื้อโรคกรักษาต่อไป  
หลวงพ่อองชวน อ.ตุ้ม อ.โน้น คุณหมูพากลับวัด  
ตัดสินใจว่าแค่นี้ก็พอแล้ว ไม่ได้ทำตัวเองให้เดือดร้อน  
ไม่ได้ทำให้ใคร ๆ เดือดร้อน  
ความช้ำไม่ทำเต็ดขาด  
ความดีทำไปตามกำลัง โดยใจบริสุทธิ์

อ.ตุ้ม อ.โน้น คุณหมูไม่ยอมพากลับวัด จะรักษา  
ยังไม่อยากให้ตายและหลายคน  
ให้ถ้ามีท่านเหล่านี้ดู ยังพูดไม่ได้

จากลายมือหลวงพ่อช่วงอาทิตย์



## ตกกระไดพลอยกระเจน

แม้ป่วยก็ยังมีสติได้อยู่  
ฝึกไปจะได้ตกกระไดพลอยกระเจน  
เห็นอการเจ็บป่วยได้  
หลวงพ่อองกี้ยังใช้การเจริญสติอยู่ตลอด  
จะไม่ตาย เพราะความตาย  
หลวงพ่อเทียนสอน

๒๔ เมฆาายน ๒๕๕๗  
จากลายมือหลวงพ่อช่วงอาทิตย์



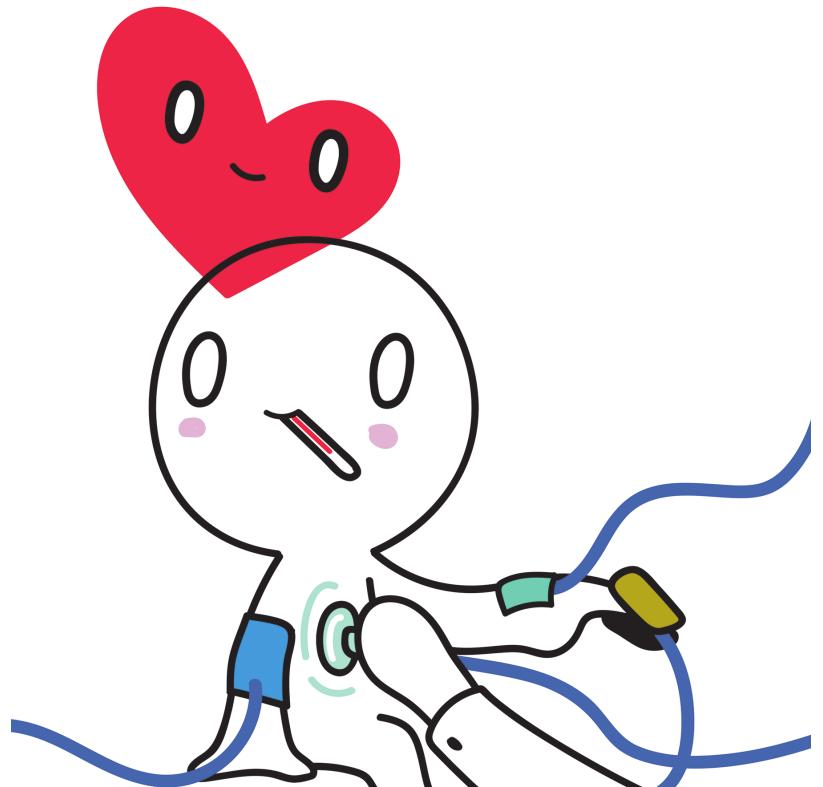
## ปริวาล

ถ้าฝึกกรรมฐานแล้วไม่มีคำว่าปริวาล  
 เพราะเชื่อมั่นในการกระทำ เชื่อรวม  
 ทำบ้าปะเงยย่อมศร้าหมองเงง  
 ไม่ทำบ้าปะเงยก็หมดจดเงง



ความศร้าหมองหรือหมดจด  
 เป็นของเฉพาะตน  
 คนอื่นจะยังคนอื่นหมดจด  
 เป็นไปไม่ได้เลย  
 นี่คือเชื่อรวม

๒๔ มีนาคม ๒๕๕๗  
 จากลายมือหลวงพ่อช่วงอาพาธ



## ມີສຕີ ມີຈິຕ ຕູຈິຕ

ກໍາລັງໃຈເພົະເພື່ອນ ຈ  
ແຕ່ວາຕຸ້ນໜີຍັງເປັນກາຮະຕ່ອຳຜູ້ອື່ນ  
ສ່ວນຈິຕໃຈໄມ່ຕ້ອງມີໂຄຮ່ວຍ  
ມີສຕີ ມີຈິຕ ຕູຈິຕເອງ  
ໄມ່ມີອະໄຣທີ່ຈະຕ້ອງໄປເປັນ  
ເລຍໄມ່ຕ້ອງເປັນອະໄຮກັບອະໄຮເລຍ

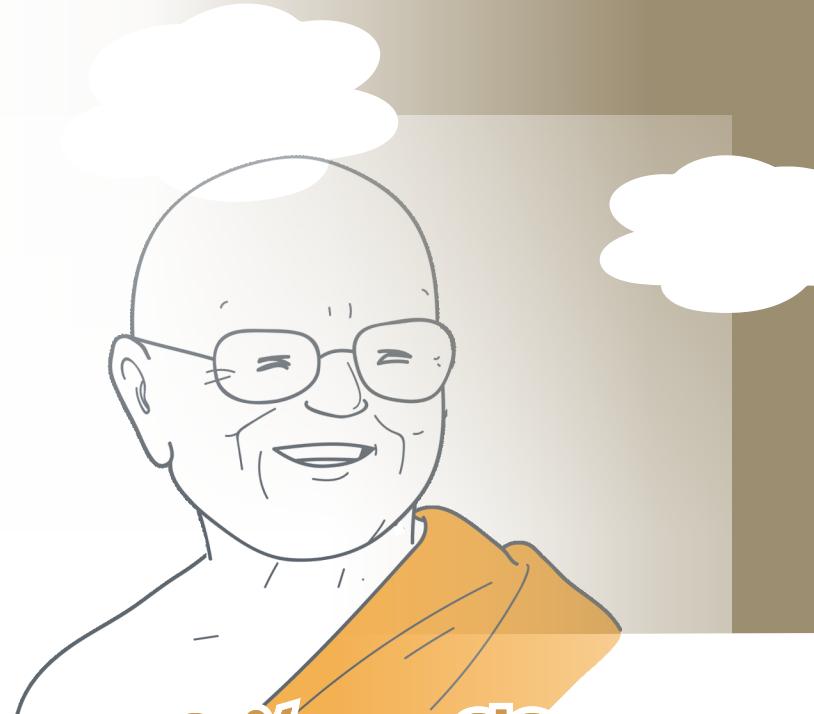
໭៨ ມິນາຄມ ແຂວງ  
ຈາກລາຍມືອຫລວງພ່ອຊ່ວງອາພານ



ทำประนิพพานให้แจ้ง

ขอให้คณาระเจรจสอนให้คนเข้า  
ถึงคำว่านิพพานไว ๆ  
ไม่เป็นอะไรกับอะไร  
คือทำพระนิพพานให้แจ้งแล้ว

ເມສ ມິນາຄມ ແກຊ  
ຈາກລາຍມືອຫລວງພ່ອຊ່ວງອາພານ



# สติรักษากิจิต

หลวงพ่อคำเขียน สุวนโน

~♪

# គំណាមកាត់រប



ສຕິຮັກໝາຊີວິຕ

๑ ການກົງລຳຄະນີ ແລ້ວ

ผมได้มีโอกาสฟังหลวงพ่อ ช่วงที่  
หลวงพ่อให้ยา เว้นาของนายมันกล้า  
มาก สติสัมปชัญญะเข้าได้ทำหน้าที่  
อย่างไร ขณะที่ชาตุลีหลงพ่อ ก็แปร  
ปรวนมาก ถึงขั้นจะแตกสลายตรงนั้น  
หลวงพ่อรู้สึกกระลึกอย่างไรต่อชาตุดิน  
น้ำ ไฟ ลม ที่กำลังแปรปรวน สติมัน  
จะประคองตัวอย่างไร หลวงพอกับ  
อารมณ์ไหนที่หลวงพ่อพูดเสมอว่า  
มันเห็นอสุขเห็นอุทกซึ หรือมันอาศัย  
อารมณ์วิปสัตนาการรวมฐาน ตามอุบาย

ที่หลวงพ่อ กับ หลวงพ่อ เทียน เศียบ กอก พาก เรากำไร

หลวงพ่อทวนให้เรารับรู้ได้ใหม่ว่า เทคนิคที่หลวงพ่อ  
คำเชยัน ที่หลวงพ่อเทียนบอกเรา ตั้งแต่การปฏิบัติจน  
สติความรู้สึกตัวตั้งแต่เบื้องต้น ท่ามกลาง ในที่สุด หลวง  
พ่ออาจจะหวนกลับไปกลับมาให้พวกราฟฟ์หน่อยได้ใหม  
ครับ และแต่หลวงพ่อจะโปรดในเรื่องอื่นด้วยครับ

## หลวงพ่อตอบ :

พูดได้เลียนนะ เลียงไม่ค่อยดีนนะ เลียงไม่เข้าร่อง แต่  
อยากจะพูด เพราะว่าอันนิสกี้ของการปฏิบัติธรรม มัน  
จะเกิดดอกเกิดผล บางอย่างเรามิ่งต้องสร้างใช้ไปได้เลย  
เหมือนคนมีเงินมีทอง ไปหาเงินทำไม่ เรามีเงินแล้ว ใช้  
แล้วก็สำเร็จทันที อารมณ์ของการมีฐานะที่เราได้ฝึกมา  
ทุกอย่างเทียบเท่าให้เราหมดเลย เวลาที่อยู่ในห้องไอซีมู  
ประสบการณ์เยอะแยะ บางอย่างไม่ค่อยได้เล่าได้เรียน  
มาเอง มาช่วยเอง มาช่วยเราเองอย่างดินน้ำล้มไฟมัน  
ปรับของมันเอง ร้าตุทึ้งสีมันปรับของมัน เราก็ถู ดูร้าตุ  
ที่มันปรับเราไม่ต้องไปทำอะไรกับมัน แล้วก็สอดคล้อง  
กับอารมณ์ของการปฏิบัติธรรมที่เรารewimต้นมา

มันก็ไม่มีวิธีใดเหมือนกับที่เราทำอยู่นี้แหละ แต่ว่าลิงที่เราว่า มันไม่ใช่เราว่าแต่ปาก มันเกิดการพูดเห็นเข้า การพูดเห็นไม่ใช่การคิดเห็น อารมณ์กรุณามีความเป็นการ

พบเห็น การพบรหนัมแม่นยำไม่ต้องมีคำราม ตั้งแต่  
ภาษาบ้านปั๊สนา เวทนาบ้านปั๊สนา จิตดานบ้านปั๊สนา เราทำมา  
ใหม่ เราก็จะว่าไป ว่าแต่ปาก สติํก์เหมือนกัน เราสร้าง  
ใหม่ เราจะมีกริยา ถ้าไม่ยกมือเคลื่อนไหว มันก็ไม่มีสติ  
แต่ถ้าเรายกมือเคลื่อนไหวไปมาก็จึงมารู้ อันนี้เป็นเบื้องต้น

แต่ว่าการพบรหนัมกับการคิดเห็นแตกต่างกันมาก มัน  
ไม่มีคำรามอันใด คนที่พบรหนัมอะไร ไม่ต้องมีคำราม จะ  
เป็นเห็นเวทนา ก็ได้ เห็นลัญญา ลังขาร วิญญาณ เห็น  
ความคิด เห็นอาการต่าง ๆ โดยเฉพาะอารมณ์กรรมฐาน  
มันออกดอกกว่าได้นะ เกิดดอกเกิดผล สิบเท่าร้อยเท่า  
พันเท่า ไม่ต้องไปแยกไปแยก มันมาเอง เช่น เวทนา เรา  
ก็ว่า เวทนาสักว่าเวทนา กายสักว่ากาย จิตสักว่าจิต  
ธรรมสักว่าธรรม แต่ถึงคราวที่เขารวิง ๆ แล้ว มันไม่ใช่  
อย่างนี้ มันเป็นไปโดยอัตโนมัติ

เรื่องนี้ ประสบการณ์กับหลวงพ่อเทียนมาตั้งแต่ปี  
๒๕๐๗ มันก็ไม่ซัดเจนเหมือนอยู่ในห้องไอซีyu ตั้งแต่ปี  
๒๕๑๗ กับปี ๒๕๔๙ ในวันนั้นที่เท่าไหร่จำไม่ได้ เป็น  
ปัจจัตตั้ง เทียบท่า ไม่ใช่เป็นอดีต ไม่ใช่เป็นอนาคต ไม่  
ใช่เป็นปัจจุบันสำหรับชีวิตเรา อดีตใช้ไม่ได้ อนาคตใช้  
ไม่ได้ ปัจจุบันก็ใช้ไม่ได้ มันเป็นปัจจัตตั้ง คำว่าปัจจัตตั้ง  
มันไม่มีคำรามอีก จึงอาศัยภาพปฏิบัติ และวิถีมาทบทวน  
ดู ถ้าคนอื่นเขามาเคย์ฝึกหัด จะทำอย่างไร เราก็ต้องงาน  
ของเรากลสอนกันอยู่ เรากลสอนกันอยู่ จะต้องไปบอกเขา

เหมือนบอกคนขับรถ สอนคนขับรถ เวลาคนขับรถเข้า  
ต้องมองไปข้างหน้า เขาไม่มองไปทางอื่น ข้างหน้ามันมี  
อะไร เขายจะต้องรู้จักหลบจักหลีกไปเอง เพราะมันเห็น  
มันพบรหนัม เห็นเวทนาเขาก็จะหลบเวทนา เห็นลัญญา  
เห็นลังขาร เห็นวิญญาณ  
เขาก็จะหลบเอง



โดยเฉพาะอารมณ์กรรมฐานเนี่ย มันมีอารมณ์ขัน  
ตอบดีมาก ตั้งแต่รูปธรรม นามธรรม รูปทุกชิ้น รูปรูป  
อาการของรูป อาการของนาม มันไม่ใช่คิด มันเป็นการ  
ตอบ ถือว่าที่จะมาคิดลักน้อย มันเป็นคำตอบ เป็นการ  
พบรหนัม กับอาการต่าง ๆ ยิ่งเราไปมีอารมณ์เบื้องต้น  
ทำลายความโลก ความโกรธ ความหลงลงไปได้ ทำลาย  
ทิฐิ ทำลายวิจิกิจชา ทำลายลีลพพดปรามาสที่มันเป็นตัว  
เป็นตนลงได้ เช้าถึง karma ภาวะ ภาวะ วิชชา ภาวะ ไม่  
มีขึ้นแม้แต่นิดเดียว เมื่อฉันชีวิตที่ไม่ต้องแหวกว่าย ที่



เป็นอารมณ์ของกรรมฐานที่มันออกดอกออกผล เราไม่ต้องไปทำอะไรมัน แต่ถ้าเราไม่ฝึก เป็นไปได้ยาก แต่ฝึกไว้ ถ้าฝึกเอาไว้เป็นทุน มันจะมีประสบการณ์ตอนฉุกเฉิน อาจจะใช้ได้เหมือนกัน แต่ว่าถ้าทำลายความโลภ ความโกรธ ความหลง ความสวะ ภาวะสวะ อวิชชาสวะไม่มีคลื่นในชีวิตติดใจเรียน มีเมตตากรุณาเพียง ไม่เลือกที่รักไม่เลือกที่ซัง เพียง คิดหาอะไรที่เป็นผลกระทบ ทำให้เกิดตัวตน เพียง ไม่มี

เราจะมองดูเล่น ๆ ของอารมณ์กรรมฐานที่เราฝึกมา มันก็จะดูง่ายขึ้น ใจเราทึ่งมันไม่ใช่เรื่องเลี้ยหาย ไม่เหมือนกระบุงตะกร้า ไม่เหมือนแก้ว เหมือนขันธ์ห้าเมื่อเราทึ่ง มันกล้ายเป็นมรรคเป็นผล เดຍ ประสบการณ์หลวงพ่อเทียน ช่วงนั้น หลวงพ่อครับ ผู้หมวดเนื้อหมวดตัวครับ หมวดอย่างไร ผู้ไม่มีขันธ์ห้าอะไร เลย แตกสลายหมวด เอามาต่อ กัน มันก็ไม่เป็นขันธ์ เอามาต่อ กันแล้ว เวลาจะใช้ก็ใช้ไม่ได้ หลวงพ่อเทียนบอกว่า โง่แล้ว ต้องเข้ามา หลวงพ่อสอนขอแนะนำนั้นจันเพล พ้อ จันเพล ก็จันกับหลวงพ่อเทียน ก็ได้กระแสปิติมาลະ เรื่องอย่างนี้อยู่ในกำมือเรา พอจันเพลเสร็จกลับมาภูภี พอกลับมาภูภี ออ.....

ผู้เดยพูด แต่เพื่อนผู้อยากฟังสนุก ๆ ว่า ออยู่ตรงไหน ออยู่ตรงไม่มี ไม่เป็นอะไร ภาวะที่ไม่มีไม่เป็นอะไร กับภาวะที่มันเป็น ภาวะที่มันเป็นอะไร มาดูรูป มันก็ยังมีรูป มันยังมีราก มันยังมีผล มันยังมีหายใจไม่ได้ เรา ก็ทึ่งไปอีกถ้าหายใจไม่ได้ เอาไว้ตรงไหน ถ้าผลมันออกมาก มันขับไม่ไหวก็ไม่ต้องขับ ปล่อยทิ้งไปก่อน เราามาอยู่ตรงภาวะที่ไม่เป็นอะไร นานเท่าไหร่ไม่รู้

ขณะที่อยู่ในห้องไอซีyu นานเท่าไหร่ไม่รู้ กลับมาดูมันอีก มันก็พัฒนา การจะเอาขันธ์ทึ่ง มันพัฒนา มันเหมือนเราทึ่งเล่น ทึ่งเท่าไหร่ก็ยิ่งดีเท่านั้น อย่างไม่มีเวทนา ในเวทนา ไม่มีสัญญาในสัญญา ไม่มีสังขารในสังขาร



ไม่มีวิญญาณในวิญญาณ มีแต่ธรรมชาติ มีแต่ภาวะที่เห็นแจ้ง ใกล้จะเรียกว่า ภานตัวนี้ก็เยี่ยวยา อันนี้พูดถึงในตอนนั้น เป็นการเยียวยาเวทนาต่าง ๆ ไม่ให้มีความยากลำบาก ถ้าเราจะเอาสุขก็ไม่ใช่ ถ้าเราจะมีทุกข์ มันก็ไม่ใช่ ไม่เป็นอะไร

เวลาัน ก็ไม่เคยตั้งรากติดน้ำ ลม ไฟ ไม่เคยตั้งทำไม้มันเกิดการตั้งรากขึ้นมา เพราะเรายังมีรูปเนาะถ้าจะเป็นมรรคเป็นผลก็เป็นสอุปาริส唆尼พพาน นิพพานยังมีเบญจชานธ์ ยังมีดันมีก้อน เราเก็บดันมา มานาเห็นรากติดน้ำ ลม ไฟ ปฐวีรากตือรากติดนิน ก็คือ ผม ขนเล็บ พัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจตับ พังผืด ไต ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่อาหารเก่า ดินต้องทำไว ดินก็ต้องช่วยดินนะ พ coma ตั้งรากปืน ก็มาเกิดปวดปัสสาวะ ปัสสาวะก็นั่งอยู่บนเตียง นอนอยู่บนเตียง กับอกพยาบาลว่า รู้สึกปวดปัสสาวะ เชาก็หาระโโนนมาให้ ปัสสาวะออกล้นเลย เปียกหมัดเลย เชาก็หัวเราะว่า หลวงพ่อกลั้นเร็ป่าว กับอกไม่ได้กลั้นอะไร ก็มาคิดว่า เราเป็นพระ เราเป็นหลวงพ่อที่ไหน ไม่ใช่ มันเป็นรากตุ่นที่เข้าอยู่ของเขามา เป็นอย่างนั้น ก็มองหาทุกข์มันก็ไม่มี มองหาความสุขมันก็ไม่มี มีแต่ภาวะที่ไม่เป็นอะไร แล้วก็นาน ๆ ก็กลับมาดูมันอีกที

สามวันล้วนตั้งแต่เข้าใส่ท่อหายใจอยู่ในห้องไอซียู ก็ไม่รู้สึกอะไร เหมือนกับว่าเป็นคนละอันเลย ไม่ใช่เรายาก

ลำบาก ไม่ใช่ พอมาดูผล ถ้าจะว่ามันเป็นมรรคเป็นผล ของการปฏิบัติธรรมก็ถอยเข้าไป หาอารมณ์กรรมฐาน ตั้งแต่เบื้องต้นขึ้นมา มันเพิ่มทวีคุณ เดียวว่าแต่ปากก็เกิด การเห็นแจ้งขึ้นมา ลำดับดู ลำดับดู ลำดับดู เหมือนแพะ เที่ยบต่ำขึ้นผึ้ง ไม่ต้องลดลง เราถึงง่าย ถ้าเราจะขึ้นผึ้ง เมื่อไหร่เรา ก็ขึ้นได้ แต่เวลา nice ไม่ต้องขึ้น พัฒนาฐานรูปเลีย ก่อน ดูแลรูป พัฒนา ก็บางอย่าง ก็ได้บ้าง บางอย่าง ก็ไม่ได้ อันไหนที่ไม่ได้ ก็ทิ้งไป อันไหนที่ได้ ก็ปล่อยรู้ ถ้าเราปล่อยทิ้งมัน ก็ไม่มีประโยชน์ เพราะยังมีเบญจขันธ์ ทางความทุกข์ ทางความสุข คนป่วยที่ไม่มีทุกข์เลย มีไหมคนป่วยที่ไม่มีสุขเลย มีไหม เอ้า มันทุกข์อะไร มันสุขอะไร มันทุกข์เรื่องอะไร ถ้าจะเรียกว่าตอนนั้น เหมือนกับว่า ความสุขความทุกข์loyal ไม่มีทุกข์เลย คนในโลกนี้ ใครเข้าว่าคนป่วยเป็นทุกข์ แต่นี่ทำไม่ได้มีทุกข์ ไม่มีสุข มองหม้อ มองพยาบาล มองแพทย์ทุกคนที่มายืนช่วยเรา อยู่ ให้กำลังใจเราอยู่ เหมือนกับว่า รูปคนอื่นช่วยเหลือ แบบ เราก็มีแต่ภาวะที่ไม่เป็นอะไร มันก็เป็นการไม่ระบาย ระเคืองอะไร สามวัน สี่วัน หัววันมา

เข้าย้ายห้องมาห้องศัลยกรรม ห้องไอซี큐 พ comaถึงห้องนี้ คนใกล้ ๆ กันก็ตายເຕາຍເອາ รอดไม่ค่อยมี เรา ก็ไม่ได้กลัว ไม่มีครรอด คนนั้นก็ตายคนนี้ก็ตาย เรายังไม่ได้กลัวอะไร หมอมานอกกว่า เวลาหนึ่หลังพ่อออกซิเจน ดีมาก ก็เลยตามออกซิเจนคืออะไร ออกซิเจนคือหายใจ

คือลมหายใจ หายใจเข้าหายใจออก พอยาใจได้แต่ว่า ไม่เต็มที่ เมื่อันกับว่า มีเงิน ๒๐ บาท เดินทาง ๒๐ วัน ต้องประทัยด ใช้ฟุ่มเฟือยไม่ได้ หัดหายใจเข้า หายใจออกมาช่วยชาติ มาช่วยเบญจขันธ์ พอยาใจเข้าหายใจออก ก็เกิดหายใจได้บ้าง

พอดีช่วงนั้นมีหมอดคงศักดิ์ โทรมาจากสหราชอาณาจักร พร้อมเรื่องบอกว่า รู้จักอาการอาพาธหลวงพ่ออย่างกะทันหัน ก้อนเนื้อในตับอ่อนยังไม่มีตัวยาใด ๆ รักษา ดีใจแทนที่จะกลัวนะ ก้อนเนื้อในตับอ่อนหลวงพ่อไม่มีตัวยาอะไร เลยรักษา แต่พอดีหมอบางคนอธิบายให้ว่า ก้อนเนื้อในตับอ่อนมันเกิดขยายตัวไปจากก้อนเนื้อตัวเดียวกันในคอถ้าก้อนเนื้อตัวเดียวกันในคอขยายไป มันก็รักษาง่าย ฉีดยาคีโมลงไป ยาคีโมรุนแรงฉีดลงไป ข้าพเจ้าขอปฏิเสธ การรักษาหลวงพ่อคำเชิญโดยวิธีใด ๆ ทั้งสิ้น เดยรักษาคนหายมาแล้ว หมอก็ใกล้ฉีดยาคีโมลงไป เข้มหนึ่น มันแสบ กวนบาท ฉีดเข้าไป พอยีดยาคีโมเข้าไป เขาก็มาถอดท่อออก ก้อนเนื้อรู้สึกมันยุบลงเรก็ไม่ดีใจ จะตายหรือหายก็ไม่มีอะไร ชีวิตไม่มีอะไรแล้ว

เขามาถอดท่อ เวลาเขามาถอดท่อ พอดีดูก็ร้องแรงหายใจไม่ได้เลย ยิ่กทันที หยุดหายใจ หมอบามลีคันยีนอยู่ คนหนึ่งก็ยืนข้าง ๆ หลวงพ่อพอมจะถอดน้ำ นมถอดแล้วจะมีถุงลม มีออกซิเจนใส่ หลวงพ่อพายามสูดนมลงดู พอยาถอดท่อออก มันก็หายใจไม่ได้ เขาย้ายมา



ถุงออกซิเจนมาใส่ หายใจเข้าไป เมื่อcionกับเราดูประการัง เคยใหม่ เคยมุดน้ำดูประการังใหม่ มือออกซิเจนทั้ง ๆ ที่เราอยู่ในพื้นน้ำ ลองหายใจ ปูบ ๆ ก็หายใจได้เลย ก็เลยร้องเพลงในใจ เป็นเช่นนั้นเอง เป็นเช่นนั้นเอง หายใจ หายใจ เป็นเช่นนั้นเอง เป็นเช่นนั้นเอง บางทีก็ว่า พุทธิ์ พุทธิ์ ทุกอย่างไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนหนอ หายใจเข้า หายใจออก หายใจเข้าหายใจออก อยู่ประมาณลักษณะรึ่งชั่วโมง หมอยาแก้ยีนเซียร์ พยาบาลแก้ยีนเซียร์ บางคนตอบมือ เอาเลี้ยงหลวงพ่ออาเจล หายใจเข้าหายใจออก โว ประเทศไทยหนอ ส่งลูกส่งเต้า ลูกหญิงลูกชายไปเล่าเรียนหมัดเงินเป็นล้านเป็นแสน มาช่วยเราคนเดียว มีที่ไหน มองพยาบาลเหมือนเทพธิดา มองนายแพทย์เหมือนเทพบุตร ดูโรงพยาบาลเหมือนบ้านเกิดของเรา เหมือนกับเด็กเกิดใหม่

เวลาันนักกลับห้องมา ดูอาการณ์ของกรรมฐาน เรียบท่องเที่ยวอยู่กับอาการณ์กรรมฐาน ที่เราประสบการณ์เล็ก ๆ น้อย ๆ แต่หากที่อาจิงจัง ของจริงปราภู สดใหม่ได้กำหนดธุร ไม่ได้สร้าง ไม่ได้สร้างอะไรเลย มาเลย คีลมาช่วย สามีมาช่วย ปัญญามาช่วย เมตตามรุณามาช่วย อาการณ์ของกรรมฐาน ตั้งแต่ศักยะทิฐิ วิจิกิจชา ทำลายความโลก ความกรือร ความหลงลงได้เท่าไหร่ มาช่วย มาช่วย อยู่ ต่อไปนี้ เราจะต้องสอนคนในเรื่องนี้ให้ได้ จะไม่ทำอย่างอื่น สอนก็จะสอนแบบนี้แหละ

แต่ว่าขอให้ผู้ปฏิบัติได้มั่นใจ อย่าไปรู้อะไร ก็ทำไป ว่าแต่ เรายังมีสติกำหนด เวทนา จิต ธรรม เป็นบรรพะต่าง ๆ ต่อไป ต่อไป มันจะเป็นของจริงขึ้นมา เมื่อถัดเดินทาง ทางไหนจะบอกสำหรับผู้เดินทาง นี่ประสบการณ์ ในการพยายามในการที่มีชีวิตคืนมา

สามสีวัน หมอก็อบกว่า ย้ายหลวงพ่อขึ้นตึกสงฆ์ เมื่อเดิม หมอบางคนบอกว่า ไม่มีครรโตนะหลวงพ่อ มีหลวงพ่อคนเดียวที่นั่งออกห้องไอซียูเลย หมอบางคนก็ หมายเข้าหากันเพื่อนสองสามคน ก็มาประภาสว่าที่ หลวงพ่อ ผสมเรียนจบแพทย์มาด้วยกัน ผสมเตรียมกำลัง ไว้ หมายความว่าจะผ่าตัด ผสมเสริมกำลังไว้พร้อมผ่าตัด เลย หมอบางคนไม่เห็นที่ห่างเลย ดู อะไรมันเกิด อะไรขึ้น มา นอกจากนั้น เขาถูกมาถอดสายยางออก เขาให้กินข้าว ไม่รู้กี่วันที่กินข้าว ที่แรกก็กินข้าวทางสายยาง กินได้เล็ก ๆ น้อย ๆ แล้วเขามาถอดออก หลวงพ่อถูกสายยางอยู่ที่ไหน ไม่รู้ว่าเขาใส่สายยาง ให้หลวงพ่อกลับใจนะ ถ้าไม่กลับ ใจมันจะเจ็บ เลยกับใจเขาก็ดึงออก ปรากฏว่า ใหญ่อก จากกระเพาะเลย มันเป็นถึงขนาดนี้หรือ ตรงนี้บวม เปื่อย เป็นโรคติดเชื้อ เริม ก็มารักษา

เพราะฉะนั้น พวกราจะถึงอย่างไรก็ตาม ต่อไปนี้ให้ ตั้งหน้าตั้งตาหากันปฏิบัติธรรม อย่าไปทำอย่างอื่น ทำ แบบไม่รู้อะไร ไม่ต้องพูด มันรู้อยู่ สร้างสติก็รู้อยู่ อย่าง ที่เราสร้าง เรอะลิกมือ มืออยู่ตรงไหน มืออยู่บนเข่า มือ

ข้างขวาทำอย่างไร ตั้งไว้ รู้ไหม รู้ ยกขึ้นดูซิ รู้ไหม รู้ ความรู้อันนี้กามใคร่ใหม่ ไม่ต้องถามใคร่ ใครเป็นผู้รู้ รู้ เอาเอง มันชัดขนาดนี้ เอาจมีความวางไว้ มืออยู่ไหน อยู่ หน้าห้อง รู้สึกไหม รู้สึก มือข้างซ้ายอยู่ที่ไหน วางอยู่ที่ เช่น ตะแคงไว้ ยกขึ้น มาวางไว้ รู้ไหม รู้ มือของคุณอยู่ ไหน ก่อนอยู่หน้าห้อง ไม่ใช่ขัดอยู่ข้างหลัง ไม่ใช่ ใคร เป็นคนรู้ เข้าบอกว่าเขารู้เอง เนี่ย มันชัดขนาดนี้ การ สอนกรรมฐาน เป็นผู้ปฏิบัติจะต้องเป็นผู้เห็นเอง นี่คือ การเริ่มต้น และต่อไปต่อไป พอจะอยู่เดียงบ่าเดียงไหล กับท่านทั้งหลาย ถ้ายังไม่ตาย ถ้ายายก็แล้วไป กลัวว่าจะ ไม่ได้พูด ก็เลยพูดวันนี้ จะมีคำถามอะไรใหม่



# គ្រោះអាមេរិក



ສຕິຮັກໝາຊືວິຕ

ବିଜ୍ଞାନ ପରିଷଦ

อย่างให้หลวงพ่อช่วยเล่าตอนที่  
ตอนที่หลวงปู่เล่าว่า มีอาการเหมือน  
กับมัณฑูบอกรไปทางเท้าแล้ววูบกลับ  
มา ตอนหลวงพ่อให้คีโมครั้งแรก มัน  
เหมือนชาตมันจะ slaveryไปเลย แล้ว  
หลวงพ่อ ก็ฟื้นคืนมา ที่หลวงพ่อว่า

ຕອບ :

ให้คีโมครั้งแรก ข้าวก็กินไม่ได้ เม็ดเลือดขาวเม็ดเลือด  
แดง ถูกทำลายหมดเลย ไม่ให้เม็ดเลือดกำลัง กล้ามเนื้อ  
ไม่มีกำลัง ตู้ดไปหมดเลย ทรงมาก เม็ดเลือดแดง เม็ด  
เลือดขาว บางที่เม็ดเลือดขาวตายไปสองวันสามวันเราก็  
ฉีดยากระตุนเม็ดเลือดขาว อันนี้เม็ดเลือดแดง แต่อันนี้  
เป็นอะไรรู้ มาถึงนี่ไม่ได้ฉีดยาเม็ดเลือดขาวเม็ดเลือดแดง  
หมองคงว่ามันพื้นดัว เพราะว่าคีโมมันหมด ยังเหลืออีก  
จะไปให้ครั้งต่อไป จะรอตื่นไม่รอดก็ไม่รู้มัน กินเหมือน  
เอากำลังเราไปช่า เชื้อโรคก็เป็นชีวิต ร่างกายเราก็คือ  
ชีวิต มันไม่เหลืออะไร ละลายหมดเลย แต่ว่าพึ่งเดิน  
ทางได้ครึ่งทาง จะไปได้แค่ไหนก็ไม่รู้ มันต้องเลี้ยงกันอยู่  
ถ้าจะให้พูดเวลาหนึ่ง พอว่าทึ่งง่ายกว่าที่จะมารักษา  
สบายกว่า ก็พึ่งไป ถ้ารักษาเนี่ยยาก การทึ่งง่าย ง่ายที่สุด  
เลย มีแต่แนวร่วมประเทศ ไม่ได้กลัวตายอะไร การเอา  
ทึ่งถือว่าคีโมปะ



# គ្រែការណ៍ គ្រាជុប



ສຕිර්කජාචිවිත

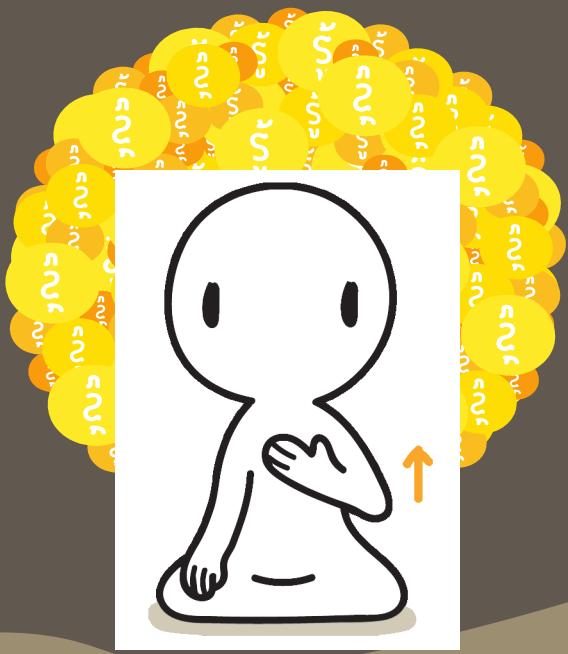
๑ ก拉着 ๒๕๔๙

มีช่วงที่หลวงพ่อหายใจไม่ออกด้วย  
ใหมครับ

ຕອບ :

มี ๓-๔ วัน อญ্তตรงไหน อญ্তตรงที่ไม่เป็นอะไรกับอะไร  
ว่าง ๆ ถ้าจะพูดถึง ก็เรียกว่า ผ่าน มีสติแล้วยังอยู่ มีสติ  
แล้วยังอยู่ ถ้าไม่มีตัวนี้ไม่รอด เก่งขนาดไหนก็ไม่รอด จะ  
มีความรู้อะไรก็ไม่รอด ต้องเป็นอารมณ์กรรมฐานอย่าง  
เดียว พอรอดมาได้ เพราะอารมณ์กรรมฐาน พอจึงกระตือ  
รือร้นเรื่องนี้ ถ้ามีชีวิตอยู่ จะพยายามเป็นเพื่อนของพาก  
เราในเรื่องของกรรมฐาน อย่าหมัดกำลังใจ ทำไป ทำไป  
ไม่รู้อะไร สองเดือนแล้วสามเดือนแล้วไม่รู้อะไร บางที่  
มันเป็นดอกเป็นผล เมื่อคนมีเงินมีทองนึกว่าตัวเอง  
ไม่มีเงิน พ้อเอ้าไปเอาามันเกิดดอกเกิดผลอกรมา ใช้มี  
หมด ลดไม่ได้สร้างเลย พอไม่ได้หายใจเข้าหายใจออก  
สร้างสติ มีแต่สติมาสร้างเรา ไม่เคยสร้างสติ ไม่เคยทำ  
อะไร มีแต่สติมาช่วย มีสติแล้วเรารอยู่ มีสติแล้วเรารอยู่  
ถ้าไปกำหนดมันเห็นอยู่ ไม่ต้องไปกำหนดเลย กำหนดด้วย  
ไม่มี หายใจเข้าหายใจออกไม่มี อญ্তตรงที่ไม่เป็นอะไร





การยกมือสร้างจังหวะ

ມັນມີອຸປ່ານ  
14 ພຶກ



ວິນາທີໜຶ່ງ ຮົ້າທີໜຶ່ງ  
ວິນາທີໜຶ່ງ ຮົ້າທີໜຶ່ງ  
ຄໍາຊ້ວາໂມງໜຶ່ງ 3,600 ວິນາທີ່  
ຈະຮູ້ໄດ້ 3,600 ຮົ້າ

ຈາກຄລືປຣີດີໃວ "ອານຸພາບຂອງຄວາມຮູ້ສຶກຕົວ"



ISBN 978-616-572-060-1

[www.pasukato.org](http://www.pasukato.org)

ពិម័ព្ទគ្រងទៅ សិង្ហាគម ២៥៦៣

របៀបរំភេទ គណន៍គិចយានុគិចយ៍

រាយ បីយា វិចទាល់សាស្ត្រ

គិតក្រករ ជ័យរក្ខុនុយ សេមអនេតរ

ពិសេសន៍អក្សរ ន័ណ្ឌធនា សេមអនេតរ

ចំណាំ វិចបាត់សុគោរៈ

ពិម័ព្ទ ហេងក.វររោមជាតិការពិម័ព្ទ