

วิธีสู้เวทนา

ที่หอประชุม วัดอัมพวัน ๒๘ ส.ค. ๒๕๒๙

พระครูภาวนาวิสุทธิ

P202

อาตมาอาพาธวันนี้ไม่สบายมาก เมื่อวานนี้ไปบรรยายที่
ค่ายจิระประวัตินครสวรรค์ กำลังมีเวทนามาก หมอเขาไม่ให้
ไปหรอก โดยมกำหนดเสียให้ได้ ปวดหนอ ปวดหนอ เอา
เวทนาฝากไว้ก่อน ฝากไว้กับเสาก็ได้นะ แล้วก็ไปได้ไม่เป็นไร
หรอก เอาเวทนาฝากเป็นหรือยัง ปวดหนอ ปวดหนอเนี่ย
ฝากไว้แล้วก็ไป ทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้ ทำเป็นไม่ป่วย แยกเวทนา
ออกเป็นสัดส่วนแล้วก็ฝากไว้ชะทำนองนี้ คงจะได้ นะ

ปวดหนอ ปวดหนอ หายปวดไหม ตั้งแต่มาตั้งที่นี่....
(ปวดหนอ แต่ ไม่หายหนอ เจ้าคะ) ยิ่งปวดหนักใช้ไหม ยิ่ง
หนักยิ่งกำหนดหนักเข้าไป ตายก็ให้ตายต้องอย่างนั้น
เดี่ยวปวดหนอ ปวดหนอ โอไม่หาย เลิกหนอ เลิกหนอ อย่าง

นั้นใหม่...(ยังไม่ถึงขั้นเจ้าคะ) ยังไม่ถึงขั้นเลิกหนอหรือ งั้นก็
 ไปได้ซี ไปได้...(เปลี่ยนหนอเจ้าคะ) อ้อ เปลี่ยนหนอ เออมี
 เปลี่ยนหนอเหมือนกันเดี๋ยวปวดหนอ ปวดหนอ โอ๊ยทนไม่
 ไหวแล้วหนอ เปลี่ยน...หนอ เปลี่ยน...หนอ เปลี่ยน...หนอ งั้น
 เหรอ เอ้าก็พอไป พอไปได้ แต่อย่าเปลี่ยนบ่อยนักนะ
 เดียวจะเคย ใหม่ ๆ นี้ได้ แต่หนักเข้าอย่าเปลี่ยนบ่อยนัก
 นะ เดียวเคยชิน เปลี่ยนดี ทีแรกก็เปลี่ยน ๆ ไปก่อน พอ
 หนักเข้าตายให้ตายไม่ต้องเปลี่ยน ทีแรกเปลี่ยนได้ เพราะ
 เราไม่เคยนะ โยมนะ

อุปาทาน นี้เป็นสมณะก่อน ปวดหนอนี้เป็นสมณะ ไม่ใช่
 วิปัสสนาจำไว้ให้ได้ ปวดหนอนี้ยึดบัญญัติเป็นอารมณ์
 เพราะว่ามีรูปมันจึงมีเวทนา วัตถุคือรูปนี้เกิดสัมผัส เกิด
 สังขารปรุงแต่ง มันจึงปวด ปวดแล้วกำหนด ปวดหนอ ปวด
 หนอ ยิ่งปวดหนัก ถ้าเราไม่กำหนดเลยก็ไม่ปวดหรอก แต่
 วิธีปฏิบัติต้องกำหนดจะได้รู้ว่าเวทนามันเป็นอย่างไร นี่
 ตัวธรรมะอยู่ที่นี้ ตัวธรรมะอยู่ที่ทุกข์ ถ้าไม่ทุกข์จะไม่รู้
 อริยสัจ ๔ เข้าลองดูซิ ถ้าปฏิบัติเกิดเวทนา-แล้วเลิก โยม

จะไม่รู้จักอริยสัจ ๔ รู้แต่ทุกข์ข้างนอก ทุกข์ประจำไม่รู้เลยนะ
รู้แต่ทุกข์จรณะ จำไว้ จะไม่รู้อริยสัจ ๔ ในภายในโยมจะรู้
อริยสัจ ๔ ภายนอก รู้แต่ทุกข์จรเข้ามาเท่านั้นเอง

ทุกข์ประจำนี้สำคัญเอาก่อน ปวดหนอ ปวดหนอ นี่ทุกข์
ประจำ ทุกข์ประจำเลยต้องให้เห็นธรรมะ ว่า ปวดหนอ ปวด
หนอ โอ๊ยจะตายเลย บางคนนั่งไปทำไปเหลืออีก ๑๕ นาทีจะ
หนึ่งชั่วโมง หรืออีก ๕ นาทีที่จะถึง ๓๐ นาทีที่ตั้งใจไว้ จะตาย
เลยทุกครั้ง ทุกคนเป็นอย่างนี้แหละ ถ้านั่ง ๑ ชั่วโมงจำไว้
เหลืออีก ๑๐ นาทีจะแย เราไม่ต้องดูนาฬิกา พอมันจะแย
เวทนามาเราจะตายได้เลยว่าอีก ๑๐ นาทีถึงชั่วโมง ไม่เกิน
แน่นอน อย่างต่ำก็ ๑๕ นาทีถึงชั่วโมงแน่ ลองดูเลยจะตายเลย
เข้าตายให้ตาย ตายให้ตาย ปวดหนอ ปวดหนอ โอ้โฮมันทุกข์
อย่างนี้เลย พิโรธเอ๋ยกระดูกจะแตกแล้ว แล้วที่ก้นทั้งสองนี้ร้อน
ฉี่เลย เหมือนหนามมาทางก้น โอ้โฮมันปวดอย่างนี้เองหนอ
ปวดหนอ ปวดหนอ กำหนดไป เป็นไรเป็นกัน พอใกล้เหลือ
เวลาอีก ๕ นาทีถึง ๑ ชั่วโมงที่ตั้งสัจจะไว้จะตายเลยนะลองดู
ลองดู ต้องทนฝืนใจ

ธรรมะต้องฝืนใจ มิฉะนั้นเถาของแม่नुชนาฏสุชาดาลอย
 เหนือน้ำทำไม พระพุทธเจ้าท่านก็ยังไม่รู้ละ ว่านี่เราฝึกมาจาก
 อาฬารดาบส อุทกดาบส ก็ยังไม่สำเร็จ ได้แค่ฌานสมาบัติมา
 ตั้งแต่อดีตชาติ ท่านได้ฌานมาตั้งแต่เป็นพระเวสสันดรนะ
 พระพุทธเจ้าของเราเนี่ย เจ้าชายสิทธัตถะได้ฌานมาตั้งแต่เป็น
 พระเวสสันดรนะ ที่อยู่ในป่าหิมพานต์ จะไม่เล่าเรื่องพระ
 เวสสันดรหรอกเดี๋ยววันนี้ไม่จบรายการ ได้สำเร็จฌานมาพอ
 เป็นกุมารก็ลอยขึ้นไปบนต้นหว่า เห็นไหมละ สำเร็จมาตั้งแต่
 ชาติก่อนแล้ว แต่ยังไม่สำเร็จว่าดับทุกข์ได้อย่างไร ไม่อยากจะ
 มาเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร ทำอย่างไรเพราะยังไม่พบ
 ยังไม่พบทำอย่างไร เลยที่นี้ก็ทนทุกข์ทรมาน ทุกขกิริยา ๖ ปี
 แล้วทำให้เกิดเทพสังฆรณ์ ทำให้ปัญจวัคคีย์หนีไปหมด ถ้าไม่
 หนีไปไม่สำเร็จจำไว้ อยู่เป็นกลุ่มมาก ๆ ไม่สำเร็จ ทำให้
 เกิดพิณ ๓ สายขึ้นมา ดึงจัด- หย่อนจัด- มัชฌิมาปฏิปทา ปาน
 กลาง ในธรรมจักรนั่นเอง พระพุทธเจ้าคิดได้ กลับมาฉัน
 อาหาร ทำให้ปัญจวัคคีย์ทั้งห้าคิดว่าเจ้าชายสิทธัตถะมักมาก
 หนีเลย ดีแล้วอยากจะให้หนีไปตั้งนานแล้ว เลยพระองค์ก็อยู่
 องค์เดียว ก็เสวยพระกระยาหารของแม่नुชนาฏสุชาดา แม่नुช
 นาฏสุชาดาเมื่อสมัยก่อนยังไม่มีการบูชา ก็ต้องไปถือ

เทวดา ต้องไปไหว้ต้นหมากรากไม้กัน เหมือนบางคนที่ยัง
 ไหว้อยู่จนบัดนี้ ยังถือมาอยู่ ๒,๐๐๐ ปีมาแล้ว ไปไหว้ต้นไม้
 แล้วผ้าสวย ๆ นะไปห่มต้นไม้กันเดี๋ยวนี้คนยากจนไม่ให้ แหม
 ไปห่มต้นไม้ทำไมกัน **“แก้บน”** เขาบอก ก็ดีอาตมาเห็นด้วย
 เอาเถอะไม่เป็นไรหรอกแล้วแต่อัธยาศัย เลยก็นางสุชาดาก็
 เห็นเทวดา บอกแหมมาบนบานศาลกล่าวทุกครั้ง ไม่เคยเจอ
 เทวดาเลย แหม เทวดาสวยมากเลยถวายเป็นเทวดาแน่เลย
 ทุกครั้งกินไม่หมดต้องเอากลับบ้านทุกที แหมวันนี้ฉันชะหมด
 ภาดเลย

แล้วก็เจ้าชายสิทธัตถะจึงขออิच्छวานว่า ธรรมะบทใด
 หนอที่จะสำเร็จมรรคผลสัมโพธิญาณในกาลต่อไปนี้ ขอให้เถา
 นี้เป็นปริศนาออกมา ณ บัดนี้ ว่าแล้วก็ลอยเถาออกไปเลย วิ่ง
 ขึ้นเหนือน้ำทันทีที่ไหนด มีแต่ลอยล่องน้ำ นี้ขึ้นไปเลย ทำให้
 องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าชายสิทธัตถะของเรานั้น
 นี้ก็ถึง **ต้องฝืนใจ ต้องฝืนใจ ถ้าไม่ฝืน ไม่สำเร็จ**

คืนวันนั้นพระพุทธเจ้าก็อิच्छวานจิต ที่ศรีมหาโพธิ์ เอา
 หญ้ากุสะมาขัดเป็นบัลลังก์ **“ข้าพเจ้ายอมตายเลยถ้าไม่**

สำเร็จมรรคผลสัมโพธิญาณ ในคำคืนวันนี้ข้าพเจ้ายอม
ตาย” ได้ธรรมะจากธาตุที่ลอยขึ้นเหนือหน้า ผืนใจเลย ตายให้
ตาย-ตายให้ตาย-ตายให้ตาย สำเร็จเลย เลือดเนื้อเหือดแห้ง
อย่างไรก็ตาม ข้าพเจ้ายอมตายบนหญ้าสุกะ ณ บัดนี้ ไข้ใหม่
เห็นด้วยใหม่ ต้องผืนใจนะโยมนะ ต้องผืนใจ

ไปวัดกระชิบบอกเบา ๆ ฟังเขาสอน ชีวิตเราที่เกิด
มาไม่ถาวร

อย่ามัวนอนหลงเล่นไม่เป็นการ ไฟสามกองกอง
เผาเราเสมอ

อย่าเพลินเล่นควรทำกรรมฐาน ไหน ๆ ชีวิต
เราเกิดมาต้องตายทุกคน

ในเมื่อใกล้ตายญาติมิตรบอกให้คิดถึงอรหัง รู้ได้ดีที่สุด
คุณพระพุทธองค์

เพราะกำลังเวทนาทุกข์กล้าเอ๋ย

นี่เราทำกรรมฐานนั้นเวทนามันสอนเรา มันแยกออกไป
เวทนาแยกออกไปเป็นสัดส่วนนะ ชั้นที่ ๕ รูปนามเป็นอารมณ์
เวทนาแยกออกไป เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ปวดหนักเข้า

หนักเข้าแตกเลย มันมีจุดแตกออกมาหะโยมหะ แล้วมันจะหายปวดทันที อย่างนี้ที่แรกนี่ไม่หายหรือก จะนั่งก็ชั่วโหม่ง ทำมาก็ครึ่งมันก็ต้องมีหลัก ๔ ประการ ไม่ใช่ที่เราสำเร็จแล้วได้โสฬสญาณ คำว่าสำเร็จวิปัสสนาไม่มี ทำเรื่อย ๆ ไปเถอะ แต่เราจะไปพูดกับเขาทุกคนไม่ได้นะ โอ้ยดิฉันสำเร็จวิปัสสนา สำเร็จกรรมฐาน เตียวเขาจะโต้เอานะ บอกฉันเป็นนักปฏิบัติธรรมะ แต่ยังไม่สำเร็จ เท่านี้ พูดเท่านี้ เราก็บอกฉันเป็นนักปฏิบัติธรรมะ แต่ก็เพิ่งเริ่มต้น เราก็ต้องอ่อนน้อมถ่อมตนไปอย่างนี้

ที่นี้ใครจะทำถึงขั้นไหนก็ตาม ต้องผ่านหลัก ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม ทุกคน ต้องมีเวทนาทุกคน แต่มีเวทนาแล้วเรากำหนดได้ ตั้งสติไว้ให้ได้ไม่เป็นอะไรเลย และเวลาเจ็บระทวยป่วยไข้จะไม่เสียสติ จะไม่เสียสติเลยนะ และเราทำวิปัสสนานี้มันมีเวทนาหนักยิ่งกว่าก่อนจะตาย เวลาก่อนจะตายมันจะหนักเหลือเกิน เราปวดมากก็กำหนดเข้าโยม กำหนดหนอ ปวดหนอ ปวดหนอ ปวดหนอ ปวดหนอ ปวดไป ตายให้ตายนี้เป็นสมณะ ยึดบัญญัติเป็นอารมณ์ ต้องจำไว้ก่อน

พอกำหนดไป กำหนดไป กำหนดไป แดกพิบซ่า ชู้ ซ่า
 หายไปเลย เบาตัวเลย พอเบาตัวนั้นแหละคือ อนิจจัง ทุก
 ชัง อนัตตา นี่แหละอริยสัจ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค
 แจ้งแก่ใจทันที นี่คือนิเวทนา

นั่นแหละอริยสัจ ๔ มาเลยทุกข์ หาที่มาได้แล้วคือ สมุทัย
 นิโรธแจ้งแก่ใจของข้าพเจ้าแล้วซ่า เป็นอนิจจัง ทุกข์ อนัตตา
 นี่เป็นอริยสัจ ๔ นี่ต้องฝืนใจนะโยมนะ ต้องฝืนใจกันหน่อย ถ้า
 พอมีเวทนาเล็กน้อย เวทนาเล็กน้อย โยมจะไม่พบธรรมะใน
 อริยสัจ ๔ รู้แต่ทุกข์จรรข้างนอก คนมาด่ามาว่า ทุกข์อย่างไหน
 ทุกข์อย่างนี้ แต่ทุกข์ประจำไม่รู้นะ เกิดแก่เจ็บตายนี่นะโยม
 เกิดเวทนา เกิดเสียอกเสียใจ ในตัวในข้างใน ไม่รู้จริงนะ ต้องรู้
 ทุกข์ข้างใน นี่อริยสัจ ๔ มาแล้ว พอเวทนามันหายไปนะโยม
 นะ อนิจจังไม่เที่ยงเป็นทุกข์อย่างนี้แหละหนอ มันไม่เที่ยง มัน
 เป็นทุกข์ นี่แหละทุกข์ ได้แก่ทุกข์ในอริยสัจ ๔ นะ เป็นความ
 จริงในอริยสัจ ๔ อนัตตา ปล่อยให้สูญไป เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป
 ไม่มีอะไรเหลืออยู่ ไม่มีรูปไม่มีนามแล้วก็หายไป ตอนสุดท้าย
 นี้ คือนิพพานดับสนิท ไม่ติดขึ้นมาเป็นเรื่องเล็กนะโยมนะ

หลวงพ่อดี้อัมพวันบอกให้ฝืนใจหน่อย ฝืนใจหน่อย เพราะธรรมชาติต้องฝืนใจ ถึงจะเห็นธรรมชาติเหมือนถาดลอยขึ้น เหนือน้ำนะโยมนะ ท่านบอกให้ฝืนใจหน่อย โอ้วันนี้ก็เหนื่อยมากนะ ทำงานมามากก็ฝืนใจไม่พอก็ได้ เอาไว้ฝืนใจพรุ่งนี้ต่อไปก็ได้ ทั้ง ๒ อย่างให้ฝืนใจหน่อย เมื่อก่อนอาตมานั่งอย่างนี้ไม่ได้ ที่คอหักไปไม่ปวดเลยเห็นไหม คอหักไม่ปวดไม่เจ็บ สบายมากเพราะเรารู้เวทนา สบายมากเลย

และที่พูดเมื่อวันก่อนหายใจทางสะดือได้ พองหนอยุบหนอ หายใจได้นะ ถ้าใครไม่เชื่อลองบิดคอหักดู ต้องหายใจได้ แต่ต้องฝึกเสียก่อนนะ เดี่ยวไม่ฝึกแล้วคอหักตายเลย ตายเลยนะ ต้องฝึกก่อน หายใจทางสะดือได้จริง ๆ เข้านิโรธนี้หายใจทางเส้นโลหิต ถ่ายอากาศได้ ไม่งั้นอยู่ไม่ได้ อยู่ไม่ได้หรอก อยู่ตามเส้นโลหิตนี้ อากาศถ่ายเทได้เลยนะ ถ้าออกซิเจนคาร์บอนไดออกไซด์ทั้งหมดร่างกายของเราทั้งหมดนะ มันไม่ได้ถ่ายทางทวารหนักอย่างเดียวหรอก เราเข้าใจว่าถ่ายออกช่องเดียว ไม่ใช่ช่องเดียว มันทุกเส้นขุมขนเลยนะ ที่เรา

อยู่ได้ ทุกวันนี้ละ ดูในสติปัฏฐาน ๔ ให้ครบจะพบอย่าง
แน่นอน

โยมขอให้ฝืนใจต่อไปนะจ๊ะ ถ้ามันปวดเป็นตายร้ายดี
อย่างไร กำหนดชะ พอกำหนดแล้ววิปัสสนามาเลย แตก
พริบ มันก็เข้าไป เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั่นแหละตัว
วิปัสสนา เห็นชัดขึ้นมาแล้ว ชั้นแรกนี่ต้องสมณะก่อน
เพราะฉะนั้นเขาถึงเรียกว่า สมถกรรมฐาน วิปัสสนา
กรรมฐานทางสายเอกสายเดียวเท่านั้น ที่จะพ้นทุกข์ และ
พบกฎแห่งกรรม ถ้ามโนมยิทธิ หรือเจริญอานาปานสติ
ไม่ได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ จะไม่พบกฎแห่งกรรม และจะไม่
สามารถจะรู้กรรมที่ตนทำไว้อย่างแน่นอน

สติตัวเดียวนี้มันถอยหลังได้ รู้ครั้งอดีตชาติที่ผ่านมาได้
เลย เพราะเราสงบแล้ว สตินี้สำคัญมาก สัมปชัญญะรู้ตัวได้
ถอยหลังไปได้เลย แต่วิธีปฏิบัติต้องปัจจุบัน ปัจจุบัน อดีต ไม่
มารื้อฟื้น เรื่องของคนอื่นไม่คิด กิจที่ชอบทำ อนาคตอย่าจับ
มันคั้นให้มันตาย จะผิดหวังเสียใจตลอดชีวิต เอาปัจจุบัน

ปัจจุบัน ปัจจุบัน พอนั่งเข้าห้อง เอ! ที่บ้านเป็นอย่างไร อ้อ เรื่องโน้นเป็นอย่างนี้ เรื่องนี้เป็นอย่างนั้น เขาไม่ให้กำหนด อย่างนั้น เอาแต่ปัจจุบันที่เราจะมีเรื่องอะไรเกิดขึ้นมานี้ ก็สรุป ได้ว่าสติตัวเดียวเท่านั้นเป็นพฤติกรรมแสดงออกทางจิตใจ ของเรา ถ้าเราไม่พอใจใคร มันออกทางใจเราแล้วเป็น พฤติกรรม เป็นตัวธรรมะ และทำให้ใจเราไม่สบายนะ แน่นอน ที่สุด แม่เมตตาก็คงไม่ออกด้วย หดหมดเลย หมดอาลัยตาย อดอยาก ชังกะตายไปวันหนึ่งไม่เกิดประโยชน์ในชีวิตอย่าง แน่นอน.....