

# วิธีสู้เวทนา

ที่หอประชุม วัดอัมพวัน ๒๘ ส.ค. ๒๕๒๙

พระครูภาวนาวิสุทธิ

P2002

อาตมาอาพาธวันนี้ไม่สบายมาก เมื่อวานนี้ไปบรรยายที่ค่ายจิระประวัติ นครสวรรค์ กำลังมีเวทนามาก หมอเขาไม่ให้ไปหรอก โดยมกำหนดเสียให้ได้ ปวด หนอ ปวดหนอ เอาเวทนาฝากไว้ก่อน ฝากไว้กับเสาก็ได้นะ แล้วก็ไปได้ไม่เป็นไร หนอ เอาเวทนาฝากเป็นหรือยัง ปวดหนอ ปวดหนอเนี่ย ฝากไว้แล้วก็ไป ทำเป็นไม่รู้ ไม่ชี้ ทำเป็นไม่ป่วย แยกเวทนาออกเป็นสัดส่วนแล้วก็ฝากไว้ซะทำนองนี้ คงจะ ไปได้นะ

ปวดหนอ ปวดหนอ หายปวดใหม่ ตั้งแต่มาวันนี้...(ปวดหนอ แต่ ไม่หาย หนอ เจ้าคะ) ยิ่งปวดหนักใช้ใหม่ ยิ่งหนักยิ่งกำหนดหนักเข้าไป ตายก็ให้ตายต้อง อย่างนั้น เดี่ยวปวดหนอ ปวดหนอ โอไม่หาย เลิกหนอ เลิกหนอ อย่างนั้นใหม่...(ยัง ไม่ถึงขั้นเจ้าคะ) ยังไม่ถึงขั้นเลิกหนอหรือ งั้นก็ไปได้ซี ไปได้...(เปลี่ยนหนอเจ้าคะ) อ้อ เปลี่ยนหนอ เออมีเปลี่ยนหนอเหมือนกันเดี๋ยวปวดหนอ ปวดหนอ โอ้ยทนไม่ไหวแล้ว หนอ เปลี่ยน...หนอ เปลี่ยน...หนอ เปลี่ยน...หนอ งั้นเหอ เอาก็พอไป พอไปได้ แต่ อย่าเปลี่ยนบ่อยนักนะ เดี่ยวจะเคย ใหม่ ๆ นี้ได้ แต่หนักเข้าอย่าเปลี่ยนบ่อย นักนะ เดี่ยวเคยชิน เปลี่ยนดี ที่แรกก็เปลี่ยน ๆ ไปก่อน พอหนักเข้าตายให้ตาย ไม่ต้องเปลี่ยน ที่แรกเปลี่ยนได้ เพราะเราไม่เคยนะ โยมนะ

อุปาทาน นี้เป็นสมณะก่อน ปวดหนอนี้เป็นสมณะ ไม่ใช่วิปัสสนาจำไว้ให้ได้ ปวดหนอนี้ยึดบัญญัติเป็นอารมณ์ เพราะว่ามีรูปมันจึงมีเวทนา วัตถุคือรูปนี้เกิด สัมผัส เกิดสังขารปรุงแต่ง มันจึงปวด ปวดแล้วกำหนด ปวดหนอ ปวดหนอ ยิ่งปวด หนัก ถ้าเราไม่กำหนดเลยก็ไม่ปวดหรอก แต่วิธีปฏิบัติต้องกำหนดจะได้รู้ว่า เวทนามันเป็นอย่างไร นี่ตัวธรรมะอยู่ที่นี้ ตัวธรรมะอยู่ที่ทุกซ์ ถ้าไม่ทุกซ์จะไม่รู้ อริยสัจ ๔ เอ้าลองดูซิ ถ้าปฏิบัติเกิดเวทนา-แล้วเลิก โยมจะไม่รู้จักอริยสัจ ๔ รู้แต่

ทุกข์ข้างนอก ทุกข์ประจำไม่รู้เลยนะ รู้แต่ทุกข์จรนะ จำไว้ จะไม่รู้ร้อยสัจ ๔ ในภายใน โยมจะรู้ร้อยสัจ ๔ ภายนอก รู้แต่ทุกข์จรเข้ามาเท่านั้นเอง

ทุกข์ประจำนี้สำคัญเอาก่อน ปวดหนอ ปวดหนอ นี่ทุกข์ประจำ ทุกข์ประจำเลยต้องให้เห็นธรรมชาติ ว่า ปวดหนอ ปวดหนอ โอ๊ยจะตายเลย บางคนนั่งไปทำไป เหลืออีก ๑๕ นาทีจะหนึ่งชั่วโมง หรืออีก ๕ นาทีจะถึง ๓๐ นาทีที่ตั้งใจไว้ จะตายเลย ทุกครั้ง ทุกคนเป็นอย่างนี้แหละ ถ้านั่ง ๑ ชั่วโมงจำไว้เหลืออีก ๑๐ นาทีจะแย เราไม่ต้องดูนาฬิกา พอมันจะแยเวทนามาเราจะตายได้เลยว่าอีก ๑๐ นาทีถึงชั่วโมง ไม่เกินแน่นอน อย่างต่ำก็ ๑๕ นาทีถึงชั่วโมงแน่ ลองดูเลยจะตายเลย เข้าตายให้ตาย ตายให้ตาย ปวดหนอ ปวดหนอ โอ้โฮมันทุกข์อย่างนี้เลย พิธฺเอย์กระดูกจะแตกแล้ว แล้วก็กัณฑ์ทั้งสองนี้ร้อนฉะเลย เหมือนหนามมาทางกัน โอ้โฮมันปวดอย่างนี้เองหนอ ปวดหนอ ปวดหนอ กำหนดไป เป็นไรเป็นกัน พอใกล้เหลือเวลาอีก ๕ นาทีถึง ๑ ชั่วโมงที่ตั้งสัจจะไว้จะตายเลยนะลอดดู ลองดู ต้องทนฝืนใจ

ธรรมชาติต้องฝืนใจ มิฉะนั้นสภาพของแม่หนูชานาฏสุชาดาเลยเหนือน้ำทำไม พระพุทธเจ้าท่านก็ยังไม่รู้นะ ว่านี่เราฝึกมาจากอาฬารดาบส อุทกดาบส ก็ยังไม่สำเร็จได้แต่ฉานสมาบัติมาตั้งแต่อดีตชาติ ท่านได้ฉานมาตั้งแต่เป็นพระเวสสันดรนะ พระพุทธเจ้าของเรา เจ้าชายสิทธัตถ์ได้ฉานมาตั้งแต่เป็นพระเวสสันดรนะ ที่อยู่ในป่าหิมพานต์จะไม่เล่าเรื่องพระเวสสันดรหรือก็เดี๋ยววันนี้ไม่จบรรยายการ ได้สำเร็จฉานมาพอเป็นกุมารก็ลอยขึ้นไปบนต้นหว่า เห็นไหมล่ะ สำเร็จมาตั้งแต่ชาติก่อนแล้ว แต่ยังไม่สำเร็จว่าดับทุกข์ได้อย่างไร ไม่อยากจะมาเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร ทำอย่างไรเพราะยังไม่พบ ยังไม่พบทำอย่างไร เลยที่นี้ก็ทนทุกข์ทรมาน ทุกขกิริยา ๖ ปีแล้วทำให้เกิดเทพสังหรณ์ ทำให้ปัญจวัคคีย์หนีไปหมด ถ้าไม่หนีไปไม่สำเร็จจำไว้ อยู่เป็นกลุ่มมาก ๆ ไม่สำเร็จ ทำให้เกิดพิษ ๓ สายขึ้นมา ดึงจัด- หย่อนจัด- มัชฌิมาปฏิปทา ปานกลาง ในธรรมจักรนั่นเอง พระพุทธเจ้าคิดได้ กลับมาฉันอาหาร ทำให้ปัญจวัคคีย์ทั้งห้าคิดว่าเจ้าชายสิทธัตถ์ตะมักมาก หนีเลย ดีแล้วอยากจะให้หนีไปตั้งนานแล้ว เลยพระองค์ก็อยู่องค์เดียว ก็เสวยพระกระยาหารของแม่หนูชานาฏสุชาดา แม่หนูชานาฏสุชาดาเมื่อสมัยก่อนยังไม่มีการพระพุทธเจ้า ก็ต้องไปถือเทวดา ต้องไปไหว้ต้นหมากรากไม้กัน เหมือนบางคนที่ยังไหว้อยู่จนบัดนี้ ยังถือมาอยู่ ๒,๐๐๐ ปีมาแล้ว ไปไหว้ต้นไม้ แล้วผ้าสวย ๆ นะไปห่มต้นไม้กันเดี๋ยวนี้คนยากจนไม่ให้ แหมไปห่ม

ต้นไม้ทำไม้กัน “แก๊บน” เขาบอก ก็ดีอาตมาเห็นด้วย เอาเถอะไม่เป็นไรหรอกแล้วแต่  
อริยาศัย เลยก็นางสุชาดาก็เห็นเทวดา บอกแหมมาบนบานศาลกล่าวทุกครั้ง ไม่เคย  
เจอเทวดาเลย แหม เทวดาสวยมากเลยถวายเป็น แหมเทวดาแน่เลย ทุกครั้งกินไม่หมด  
ต้องเอากลับบ้านทุกที แหมวันนี้ฉันชะหมดถาดเลย

แล้วก็เจ้าชายสิทธัตถะจึงขออธิษฐานว่า ธรรมะบทใดหนอที่จะสำเร็จมรรคผล  
สัมโพธิญาณในกาลต่อไปนี้ ขอให้เถาดนี้เป็นปริศนาออกมา ณ บัดนี้ ว่าแล้วก็ลอยเถาด  
ออกไปเลย วิ่งขึ้นเหนือน้ำทันทีที่ไหน มีแต่ลอยล่องน้ำ นี่ขึ้นไปเลย ทำให้องค์  
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าชายสิทธัตถะของเรานั้นนึกถึง ต้องฝืนใจ ต้องฝืน  
ใจ ถ้าไม่ฝืน ไม่สำเร็จ

คืนวันนั้นพระพุทธเจ้าก็อธิษฐานจิต ที่ศรีมหาโพธิ์ เอาหญ้ากุสะมาขัดเป็น  
บัลลังก์ “ข้าพเจ้ายอมตายเลยถ้าไม่สำเร็จมรรคผลสัมโพธิญาณ ในคำคืนวันนี้  
ข้าพเจ้ายอมตาย” ได้ธรรมะจากเถาดที่ลอยขึ้นเหนือน้ำ ฝืนใจเลย ตายให้ตาย-ตาย  
ให้ตาย-ตายให้ตาย สำเร็จเลย เลือดเนื้อเหือดแห้งอย่างไรก็ตาม ข้าพเจ้ายอมตายบน  
หญ้ากุสะ ณ บัดนี้ ไซ้ใหม่ เห็นด้วยใหม่ ต้องฝืนใจนะโยมนะ ต้องฝืนใจ

ไปวัดกระซิบบอกเบา ๆ ฟังเขาสอน ชีวิตเราที่เกิดมาไม่ถาวร  
อย่ามัวนอนหลงเล่นไม่เป็นการ ไฟสามกองกองเผาเราเสมอ  
อย่าเล่นเล่นควรทำกรรมฐาน ไหน ๆ ชีวิตเราเกิดมาต้องตาย  
ทุกคน  
ในเมื่อใกล้ตายญาติมิตรบอกให้คิดถึงอรหัง รู้ได้ดีที่สุดคุณพระพุทธองค์  
เพราะกำลังเวทนาทุกข์กล้าเอ๋ย

นี่เราทำกรรมฐานนั้นเวทนามันสอนเรา มันแยกออกไป เวทนาแยกออกไป  
เป็นสัดส่วนนะ ชั้นที่ ๕ รูปนามเป็นอารมณ์ เวทนาแยกออกไป เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับ  
ไป ปวดหนักเข้า หนักเข้าแตกเลย มันมีจุดแตกออกมานะโยมนะ แล้วมันจะ  
หายปวดทันที อย่างนี้ที่แรกนี้ไม่หายหรอก จะนั่งก็ชั่วคราว ทำมาก็ครั้งมันก็ต้องมี  
หลัก ๔ ประการ ไม่ใช่ที่เราสำเร็จแล้วได้โสฬสญาณ คำว่าสำเร็จวิปัสสนาไม่มี ทำ

เรื่อย ๆ ไปเถอะ แต่เราจะไปพูดกับเขาทุกคนไม่ได้นะ โยัยดิฉันสำเร็จวิปัสสนา สำเร็จ  
กรรมฐาน เตี่ยวเขาจะโต้เถานะ บอกฉันเป็นนักปฏิบัติธรรมะ แต่ยังไม่สำเร็จ เท่านั้น  
พูดเท่านั้น เราก็บอกฉันเป็นนักปฏิบัติธรรมะ แต่ก็เพิ่งเริ่มต้น เราก็ต้องอ่อนน้อมถ่อม  
ตนไปอย่างนี้

ที่นี้ใครจะทำถึงขั้นไหนก็ตาม ต้องผ่านหลัก ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม ทุกคน  
ต้องมีเวทนาทุกคน แต่มีเวทนาแล้วเรากำหนดได้ ตั้งสติไว้ให้ได้ไม่เป็นอะไรเลย และ  
เวลาเจ็บระทวยป่วยไข้จะไม่เสียสติ จะไม่เสียสติเลยนะ และเราทำวิปัสสนานี้มันมี  
เวทนาหนักยิ่งกว่าก่อนจะตาย เวลาก่อนจะตายมันจะหนักเหลือเกิน เราปวดมากก็  
กำหนดเข้าโยม กำหนดหนอ ปวดหนอ ปวดหนอ ปวดหนอ ปวดหนอ ปวดไป ตายให้ตายให้  
เป็นสมณะ ยึดบัญญัติเป็นอารมณ์ ต้องจำไว้ก่อน พอกำหนดไป กำหนดไป  
กำหนดไป แดกพับซ่า ชู้ ซ่า หายไปเลย เบาตัวเลย พอเบาตัวนั้นแหละคือ  
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี้แหละอริยสัจ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค แจ่มแจ้งใจ  
ทันที นี่คือเวทนา

นั่นแหละอริยสัจ ๔ มาเลยทุกข์ หาที่มาได้แล้วคือ สมุทัย นิโรธแจ่มแจ้งใจของ  
ข้าพเจ้าแล้วซ่า เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี่เป็นอริยสัจ ๔ นี่ต้องฝืนใจนะโยมนะ  
ต้องฝืนใจกันหน่อย ถ้าพอมีเวทนาเล็กน้อย เวทนาเล็กน้อย โยมจะไม่พบธรรมะใน  
อริยสัจ ๔ รู้แต่ทุกข์ข้างนอก คนมาตำมาว่า ทุกข์อย่างโน้นทุกข์อย่างนี้ แต่ทุกข์  
ประจำไม่รู้จะ เกิดแก่เจ็บตายนี่นะโยม เกิดเวทนา เกิดเสียอกเสียใจ ในตัวในข้างใน  
ไม่รู้จริงนะ ต้องรู้ทุกข์ข้างใน นี่อริยสัจ ๔ มาแล้ว พอเวทนามันหายไปนะโยมนะ  
อนิจจังไม่เที่ยงเป็นทุกข์อย่างนี้แหละหนอ มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ นี่แหละทุกขัง  
ได้แก่ทุกข์ในอริยสัจ ๔ นะ เป็นความจริงในอริยสัจ ๔ อนัตตา ปล่อยให้สูญไป  
เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ไม่มีอะไรเหลืออยู่ ไม่มีรูปไม่มีนามแล้วก็หายไป ตอนสุดท้ายนี้  
คือนิพพานดับสนิท ไม่ติดขึ้นมาเป็นเรื่องเล็กน้อยนะ

หลวงพ่อดัมพวันบอกให้ฝืนใจหน่อย ฝืนใจหน่อยเพราะธรรมะต้องฝืนใจ  
ถึงจะเห็นธรรมะเหมือนถาดลอยขึ้นเหนือหน้านะโยมนะ ท่านบอกให้ฝืนใจหน่อย โยัย  
วันนี้ก็เหนื่อยมากนะ ทำงานมามากก็ฝืนใจไม่พอก็ได้ เอาไว้ฝืนใจพุงนี้ต่อไปก็ได้ ทั้ง

๒ อย่างให้ฝืนใจหน่อย เมื่อก่อนอาตมานั่งอย่างนี้ไม่ได้ ที่คอหักไปไม่ปวดเลยเห็น ไหม คอหักไม่ปวดไม่เจ็บ สบายมากเพราะเรารู้เวทนา สบายมากเลย

และที่พูดเมื่อวันก่อนหายใจทางสะดือได้ พองหนอยุบหนอ หายใจได้นะ ถ้าใครไม่เชื่อลองปิดคอหักดู ต้องหายใจได้ แต่ต้องฝึกเสียก่อนนะ เดี่ยวไม่ฝึกแล้วคอหักตายเลย ตายเลยนะ ต้องฝึกก่อน หายใจทางสะดือได้จริง ๆ เข้านิโรธนี้หายใจทางเส้นโลหิต ถ่ายอากาศได้ ไม่งั้นอยู่ไม่ได้ อยู่ไม่ได้หรอก อยู่ตามเส้นโลหิตนี้ อากาศถ่ายเทได้เลยนะ ถ้าอ็อกซิเจน คาร์บอนไดออกไซด์ทั้งหมดร่างกายเราทั้งหมดนะ มันไม่ได้ถ่ายทางทวารหนักอย่างเดียวหรอก เราเข้าใจว่าถ่ายออกช่องเดียว ไม่ใช่ช่องเดียว มันทุกเส้นขุมนเลยนะ ที่เราอยู่ได้ ทุกวันนี้ละ ดูในสติปัญญาฐาน ๔ ให้ครบจะพบอย่างแน่นอน

โยมขอให้ฝืนใจต่อไปนะจ๊ะ ถ้ามันปวดเป็นตายร้ายดีอย่างไร กำหนดชะ พอ กำหนดแล้ววิปัสสนามาเลย แตกพริบ มันก็เข้าไป เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตานั้นแหละตัววิปัสสนา เห็นชัดขึ้นมาแล้ว ชั้นแรกนี่ต้องสมถะก่อน เพราะฉะนั้นเขาถึงเรียกว่า สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานทางสายเอกสายเดียวเท่านั้นที่จะพ้นทุกข์ และพบกฎแห่งกรรม ถ้ามโนมยิทธิ หรือเจริญอานาปานสติ ไม่ได้เจริญสติปัญญาฐาน ๔ จะไม่พบกฎแห่งกรรม และจะไม่สามารถจะรู้กรรมที่ตนทำไว้อย่างแน่นอน

สติตัวเดียวนี้มันถอยหลังได้ รู้ครั้งอดีตชาติที่ผ่านมาได้เลย เพราะเราสงบแล้ว สตินี้สำคัญมาก สัมปชัญญะรู้ตัวได้ ถอยหลังไปได้เลย แต่วิธีปฏิบัติต้องปัจจุบัน ปัจจุบัน อดีต ไม่มารื้อฟื้น เรื่องของคนอื่นไม่คิด กิจที่ชอบทำ อนาคตอย่าจับมันคั้นให้มันตาย จะผิดหวังเสียใจตลอดชีวิต เอาปัจจุบัน ปัจจุบัน ปัจจุบัน พอนั่งเข้าหน่อย เอ! ที่บ้านเป็นอย่างไร อ้อเรื่องโน้นเป็นอย่างนี้ เรื่องนี้เป็นอย่างนั้น เขาไม่ให้กำหนดอย่างนั้น เอาแต่ปัจจุบันที่เราจะมีเรื่องอะไรเกิดขึ้นมานี้ ก็สรุปได้ว่าสติตัวเดียวเท่านั้นเป็นพฤติกรรมแสดงออกทางจิตใจของเรา ถ้าเราไม่พอใจใคร มันออกทางใจเราแล้วเป็นพฤติกรรม เป็นตัวกรรมะ และทำให้ใจเราไม่สบายนะ แน่นอนที่สุด แม่เมตตาก็ไม่

ออกด้วย หดหมดเลย หมดอาลัยตายอยาก ชังกะตายไปวันหนึ่งไม่เกิดประโยชน์ใน  
ชีวิตอย่างแน่นอน.....