

อุดอาหารเป็นทาง

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

เทศน์เช้า วันที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๔๒

ณ วัดสันติธรรมาราม ต.คลองตากต อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

แผนที่ตำราที่สอนไว้อย่างนั้นแหละ แผนที่ตำราใจ พระไตรปิฎกก็เขียนไว้อย่างนั้น พระพุทธเจ้าห้ามไว้เป็นหลักใหญ่ ทุกอย่างส่วนใหญ่บอกไม่ให้ทำ ดูอย่างคนงาน เห็นไหม บริษัทหนึ่งคนงานจะมีมากเลย ผู้บริหารมีกี่คน? ผู้บริหารมีคนเดียว ผู้บริหารต้องเรียนรู้มากกว่า เขาถึงบริหารคนได้ ประสบการณ์ของผู้บริหารต้องมาก

อันนี้ก็เหมือนกัน พระพุทธเจ้าบอกไว้ในพระไตรปิฎก พูดไว้เป็นหลักการใช้ไหม? พระพุทธเจ้าอุดอาหาร ๔๕ วัน แล้วกลับมาฉันอาหาร ทางสายกลางต้องกลับมาฉันแล้วถึงมา ปฏิบัติใหม่ เพราะตอนที่พระพุทธเจ้าอุดอาหารนั้นพระพุทธเจ้ายังไม่เป็นพระอรหันต์ เห็นไหม อุดอาหารแล้วกลับมาปฏิบัติถึงเป็นพระอรหันต์ใช้ไหม? ตอนที่ยังอุดอาหารอยู่ ๔๕ วันนั้นยัง ไม่ได้เป็นพระอรหันต์ ก็เลยอุดอาหารแบบคนที่ยังไม่รู้ คนที่ยังไม่รู้ก็อุดอาหารเฉยๆ อุดอาหารแบบอุดอาหาร นี่ว่าการอุดอาหารนี่เป็นสิ่งที่ประเสริฐไป

การอุดอาหารนี่เป็นสิ่งที่ประเสริฐ แต่พออดเฉยๆ อดเฉยๆ มันก็เลยอดเอาว่าเป็นสิ่งพิเศษ เหมือนเราทำงาน ทำไม่ถูกต้องมันก็ไม่เข้าหลัก นี่อดเฉยๆ อดไปแล้วจนจนรุ่งหมดคนนะ มันน่าจนน่าหมด หลุดหมดเลย จนผอม จนแบบซ็อก ก็ว่าสลบไปถึง ๓ หน อ้อ มันไม่ใช่ทาง กลับมา กลับมาพิจารณาใหม่ไป ถึงว่า อ้อ อานาปานสติ ตอนที่พอออกไปแรกนาขวัญนั้น ทำนา ขวัญแล้วก็ตัวเองไปนั่งอยู่โคนต้นหว้า อานาปานสติ จนต้นไม้ขึ้นมหัสจรรย์ไม่ไป นั่นจิตมันสงบไป

ถ้าอันนี้มันทำได้ เพราะอะไร? เพราะจิตมันคิดได้ในหัวใจใช้ไหม? ก็กลับมาฉันอาหารใหม่ แล้วก็คืนนั้น ภาวนาคืนนั้น บุพเพนิวาสานุสติญาณ จุติปาตญาณ แล้วก็อัสวักขญาณสิ้นไป แล้วพอสิ้นไปแล้ว ตอนนี่สิ้นไปใช้ไหม? เรานี้ก่อนที่จะทำงานเราพักผ่อนมา ร่างกายเรา

เข้มแข็งขึ้นมา เราทำงานได้ไหม? ที่นี้การอดอาหารมานั้นได้สมาธิใจ มันเป็นสมาธิทางเดียว มันไม่ใช่ปัญญา มันใช้อคอาหารเฉยๆ อคอาหารเฉยๆ มันเป็นพลังงาน เห็นไหม ตัวพลังงานตัวนี้ พอมาวิปัสสนา พอมันใช้ปัญญามันจะหมุนไปเลย เพราะจิตมันเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว

นี่ถึงบอกว่าถ้าคนอคอาหารเฉยๆ ปรับอบัติทุกกฏ ทุกกิริยาที่เคลื่อนไหวนะ ที่อวดเขาวว่าฉันอคอาหารนี้เก่ง ปรับอบัติทุกกฏด้วย ไม่ใช่ห้ามเฉยๆ ปรับอบัติด้วยเพราะเป็นการอวดอูตริแล้วอยู่ในบาลีใจ อยู่ในพระไตรปิฎกนั้นแหละ แต่มันซ่อนอยู่ข้างในเป็นข้อปลีกย่อย แต่เราตลาคตอนุญาตถ้าอดเพื่อเป็นอุบาย ฟังนะ! อดเพื่อเป็นอุบาย เป็นวิธีการใช้ไหม? อคอาหารอย่างหนึ่งเพื่อผ่อน เพื่อไม่ให้เรานั่งหลับ เพราะอะไร? ทำไมเรานั่งหลับกัน? ทำไมกินอิมจนนั่งแล้วสัปหงก ให้อาหารมันน้อยลง

“ถ้าเป็นอุบายวิธีการ เราตลาคตอนุญาต”

ทำไมตรงนี้ไม่พูดล่ะ? พูดแต่ว่าตลาคตห้าม ตลาคตห้าม แล้วตลาคตอนุญาตทำไมไม่พูดล่ะ? ห้ามไม่ห้ามธรรมดา ห้ามแล้วปรับอบัติด้วย ใครอดอาหารแล้ววานี้เก่ง อคอาหารนะเป็นคนดีกว่าคนทั่วไป ไม่กินข้าว คนเขี้ยวๆ อวดอูตริ ปรับอบัติทุกกฏ ทุกกิริยาเคลื่อนไหว ทุกคำพูดที่พูดออกไป แต่ถ้าอดเป็นอุบาย อยู่ในป่าอดเป็นอุบายวิธีการ ให้อร่างกายมันเบาใช้ไหม? ให้อร่างกายมันเบา ให้นั่งไม่สัปหงก แล้ววิธีอดอาหารมันทุกข์อยู่แล้ว

การอดอาหารนี้ทุกข์นะ หิวข้าวใครไม่ทุกข์ ท้องนี้ร้องจ๊อกๆ เลย หิวมากความหิวนี้ ให้อความหิวนั้นแหละเป็นอุบายวิธีการจะวิปัสสนา หิวอะไรมันหิว?

๑. ร่างกายเราได้ประโยชน์อยู่แล้ว

๒. หิวข้าว หิวข้าวนี้ไม่กินตายนะ คนเขากินข้าวกัน เป็นอะไรถึงไม่กินข้าว

อันนี้คืออะไร? อันนี้คือกิเลสใจ คืออุปาทานที่มันบอกว่าจะตายนะ ทั้งๆ ที่อดแล้วไม่มีใครตายเลยอดอาหาร เว้นไว้แต่ประเทศที่เขาอยากจน เขาอดจนไม่มีจะกินนั้นมันตายไปโดยอย่างนั้น แต่พระนี้มีสิทธินะ เข้าขึ้นมาบิณฑบาต นี่สะพานบาตรออกไปเขาใส่บาตรอยู่แล้ว ทำไมสละสิทธิอันนี้ขึ้นมา เพราะว่าความอยากกิน

หลวงปู่หล้า เห็นไหม ใสบาตรมานะ อะไรที่เป็นอาหารที่ดี ที่ถูกใจ กิเลสมันอยากกิน บิณฑบาตมาจับโยนทิ้ง เพราะอะไร? ใครไม่อยากจะของที่ถูกธาตุขันธ์ ใหม่ๆ ที่หลวงปู่หล้าใสบาตรอยู่ นี่ท่านเล่าเอง อุบายวิธีการของแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน นี่คือปัญญาเอาคนพ้นจากกิเลสไป ถ้าอาหารที่ใสมันถูกปากนะ อันนี้ แหม ชอบ เพราะเคยกินอยู่ จับโยนเข้าป่า จับโยนเข้าป่า เอาแต่ที่ไม่ชอบ ฝึกคัตติสังขยาของใจ ฝึกคัตติตนเองไป นี่อุบายวิธีการ

อันนี้ก็เหมือนกัน เวลามันทุกข์ขึ้นมา มีพระที่ไม่เห็นด้วยเขาบอกเลย บอกว่าพระอะไร เป็นความเห็นผิด เห็นอาหารเป็นโทษได้อย่างไร? ในเมื่ออาหารมันให้คุณประโยชน์แก่ร่างกาย อุดอาหารคือประท้วงอาหารไป เขาบอกว่าพระพวกนี้โง่ เห็นอาหารเป็นโทษ เราบอกไม่ใช่หรอก นี่ปัญญาคนละชั้น อาหารนี้ไม่เป็นโทษนะถ้าสมคูลกับร่างกาย แต่ถ้ากินมากเป็นชุกชกก็ตายได้เหมือนกัน

แต่อาหาร นี่เวลาเราอุดอาหารไป เห็นไหม คุณความทะยานอยากในอาหารนะ ในอุปาทาน ทุกคนอยากเห็นกิเลส ทุกคนอยากวิปัสสนา ทุกคนอยากฆ่ากิเลส ทุกคนอยากมีความสุข แต่ทุกคนไม่รู้ว่าจะอะไรคือกิเลสไป ใส้ความหิวมันเป็นพื้นฐานโดยธรรมชาติ แต่อุปาทานในความที่ว่าจะเป็นจะตาย อันนั้นคือกิเลสไป ใหม่ๆ ที่มันไม่ตายหรอก หิวโซ แนนอน มันอดมันหิว แต่พอยิ่งหิวขึ้นมามันก็ยังอยากมาก อยากมาก ความคิดทะยานอยากมันก็ออกแสดงตัวมาก แสดงตัวมากเราก็ดูตรงนั้นไป

นี่วิธีการ อุบายวิธีการพระพุทธเจ้าอนุญาตนะ แล้วไม่ได้อนุญาตเปล่า ผู้ที่ทำมานี่อดนอน ผ่อนอาหารไป คนเรานี้แหละ นอนกับกินนี่ใช้ชีวิตครั้งหนึ่งไปเลย เอาเวลามาคำนวณเลย ชีวิตคนๆ หนึ่งใสนอนกับกินเอาเวลาไปครั้งหนึ่ง ทำงานนิดหน่อย นี่ที่นี้นอนกับกินใส้ใหม่? การปฏิบัติถึงว่าใสนอนน้อย กินน้อย เห็นไหม จนไม่พูดด้วยใส้ปิดปากเลย ปิดวาจา นี่คือการบังคับใจ ถ้าเราไม่ได้ตั้งใจเราจะไม่เห็นกิเลสเราหรอก คุยกันไป นี่สบายมากเลย นักเลงขนาดไหนก็แล้วแต่ อยู่ในเมืองนี้สบายมาก เวลาเข้าป่าไปนักเลงก็เสียวนะ นักเลงก็กลัวผี

ในที่สังัด ในที่ที่หวาดเสียว นั่นคือในสถานที่ควรแก่การงาน การงานในการเอาชนะกิเลสไป อยู่แบบมีเพื่อนมีฝูงมันอาศัยพึ่งกัน อยู่คนเดียวมันเสียวมาก แล้วไปอยู่ในป่าช้า อยู่ในป่าลึก ไปอยู่ไปเจอสัตว์ป่ามันจะไม่กลัวหรือ? อันนั้นก็เหมือนกับอุดอาหารนี้แหละ แต่ไม่มอง

เหมือนอุดอาหารไง อุดอาหารนี้มันสิทธิการได้กินนี่ ธรรมชาติ กินแล้วไม่เป็นโทษ ก็ว่ามันเป็นปัจจัย ๔ ปัจจัย ๔ แต่ทำไมนั่งแล้วสัปหงกโง่งง ทำไมนั่งแล้วสมาธิมันไม่ลง

พระพุทธเจ้าสอน “ให้กินแบบหยอดลือเกวียน” ใจ ลือเกวียน ให้แค่เพลาลือนี้หมุนไปได้ วันละ ๓ มื้อ ๕ มื้อ นี่เราฉันมื้อเดียว มื้อเดียวก็ยังมาก มื้อเดียวมันก็ยังสัปหงกอยู่ ยังต้องผ่อนอาหารลงมา การผ่อนอันนี้เป็นอุบายวิธีการเอาชนะกิเลส อุบายวิธีการคนที่มิปัญญา คนที่จะชำระกิเลส มันเข้มกว่าพวกทาน ศีล ภาวนา อย่างพวกโยมนั้นถูกต้อง ถึงว่าอุดอาหารแล้วมันจะเข้มไป มันจะแรงไป นี่ถึงว่าสัปปายะไง

การได้ฟังครูบาอาจารย์ สถานที่สมควรแก่การปฏิบัติ หมู่คณะสมควรแก่การปฏิบัติ อาหารสมควรแก่การปฏิบัติ ครูบาอาจารย์สมควรแก่การปฏิบัติ ถ้าครูบาอาจารย์ไม่มีหลัก พอเจออย่างนี้ก็อ่อนนะ อย่าเลยๆ ทั้งๆ ที่เขาจะไปได้แน่ ถ้าคนๆ นั้นตั้งใจ คนๆ นั้นต้องรู้ธาตุขันธ์ของตัวเอง ถ้ามันฝืนไปได้ ไปได้ อดไปเลย นี่ครูบาอาจารย์ต้องเป็นหลักด้วย แล้วว่าสมควรขนาดไหน? คู่ว่ากี่วัน

อยู่กับอาจารย์มหาบัวนะ เพราะอาจารย์มหาบัวได้เรื่องอุดอาหารมาก ๓ วันนี่เป็นเรื่องปกติ ๓ วันแรกนี่เด็กๆ ๔-๕ วันไปท่านจะให้ของเล็กๆ น้อยๆ อย่างเช่นว่าท่านจะให้พวกนมมา ตอนเช้า ถ้าเหลือนะท่านถึงจะแจกพระบ้างเป็นบางองค์ ท่านจะให้เป็นคนๆ ไป แต่บางทีบางองค์ไม่เอาเลย มันอยู่ที่ธาตุขันธ์ของคนนั้น เห็นไหม นี่พอเริ่มไปๆ ตัวมันจะเริ่มเบา มันเริ่มเบา นะ แล้วที่นี้ความคิดมันจะกลับเข้ามา

มันหิว ท้องนี้ร้องไปหมดเลย มันหิวมาก แต่มันไม่ตาย เพราะอะไร? เพราะกิเลสมันกลัวความตายไง เอาอันนี้ไม่ให้กิเลสมันแสดงตัวไง นี่ให้กิเลสแสดงตัวว่ามันอยากมาก มันกลัวตายมาก แล้วก็เข้าไป วิปัสสนาเข้าไป มันเป็นวิธีการ แหม ไม่เคยปฏิบัติ ไม่เคยทำมันจะรู้ได้ อยากรู้ว่าพระพุทธเจ้าไม่อนุญาต ก็ชอบนะสิ เด็กๆ บอกให้ไม่ต้องไปโรงเรียน โตขึ้นมาให้เที่ยวอย่างเดียวใครไม่ชอบ?

นี่ก็เหมือนกัน พอจะปฏิบัตินะ โอ๊ย พระพุทธเจ้าไม่อนุญาต อุดอาหารก็เป็นความทุกข์ โอ๊ยโธ กินมากๆ นอนดีๆ นี่ชอบ ให้กิเลสมันพอกใส่หัวใจ อะไรที่มันจะขัดกับกิเลส นี่คือการชำระกิเลส คือการฝืนใจตัวเอง ฝืนตน ฝืนออกไปๆ มันอยากได้ทั้งนั้นแหละ แต่ถ้าอดที่ว่าไม่ให้ อดนั้นเพราะว่าอดเฉยๆ คำว่าอดเฉยๆ นี่ถือว่าเป็นวิธีการไง อดแบบพวกที่คนทุกข์คนยากเขาไม่มี

จะกิน มันไม่มีจะกินมันเลยอด อดแล้วอยากกินนะ แหม ถ้าได้มาจะกินเดี๋ยวนี้เลยนะ อดไว้รอว่า
จะกินเมื่อไหร่ไง แต่นี้อุดอาหารไม่ใช่อดอย่างนั้น อดเพื่อดูความอยาก อดเพื่อดูกิเลสมัน

(เทพสิ้นสุดเพียงเท่านั้น)