เทศน์เช้า วันที่ ๓ ตุลาคม ๒๕๔๖

พระอาจารย์สงบ มนสฺสนฺโต

ณ วัดสันติธรรมาราม ต.คลองตาคต อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

เวลามีคนมาถามว่า การอดอาหาร การอดนอน มันจะเป็นการอุกฤษฏ์ไปไหม? ไม่อุกฤษฏ์หรอก อันนี้มันเป็นอุบายนะ มันเป็นอุบายวิธีการ แต่นี่มันไม่รู้ ไปอดอาหารแล้วไปอดน้ำ คิดว่าถ้าพูดถึงเราทำอุกฤษฏ์ขึ้นไปแล้วมันจะเป็นประโยชน์ไง

การอดอาหารนะ อดอาหารมันเป็นอุบายวิธีการ เราอดอาหารมาเป็นปีๆ เลยล่ะ อดมาตลอดนะ ๕ วัน ๖ วัน มาฉันสองหนสามหน แล้วอดมาตลอด อดมาเป็นปีๆ นะ อดจนท้องเสีย แต่เวลามันอดขึ้นมา มันภาวนาดี ภาวนาดีแล้วมันเป็นไปได้ เราอดอาหารเป็นอุบายวิธีการไง เวลาอดอาหารมันจะหิวข้าวมาก ท้องจะร้องจ๊อกๆ เลย ความรู้สึกนี่ แล้วเวลาท้องมันร้องนี่มันมีอาการหิวเกิดขึ้น ปัญญามันจะหมุนแล้ว อะไรหิว กระเพาะหรือหิว ลำไสหรือหิว ปากหรือหิว อะไรหิว พอปัญญามันไล่ไปรอบหนึ่ง มันจะหยุดหมดเลย ความหิวนี้จะหายไปเลยนะ โดยธรรมชาติของมันไม่มีหรอก เพราะอะไร เพราะปัญญามันตามทัน เวลามันตามทัน อันนี้มันเป็นการฝึกฝน เห็นไหม มันเป็นการฝึกฝน เป็นการฝึกให้ปัญญาเราใคร่ครวญ สิ่งนี้มันเป็นปัจจุบัน มันเกิดขึ้นมา

อดอาหารนี่มันหิวแน่นนอน เพราะอะไร เพราะธรรมชาติของร่างกายมันต้องเอาอาหารเข้าไปหล่อเลี้ยงมัน นี่ว่าหล่อเลี้ยงมันเกินไปมันก็เหิมเกริมไง มันมีอำนาจเหนือเรา มันก็มีอำนาจไปตามความคิด มันกินอิ่มนอนอุ่น คนเราจะคิดแต่เรื่องข้างนอก แต่ถ้ามันคิดเข้ามาเรื่องว่าเราขาดแคลนอย่างนี้ มันจะเข้ามาหาหลักของเรา

มันไม่ใช่ว่าเราไม่มีจะกิน ถ้าเราไม่มีจะกิน มันจะทุกข์ร้อนมาก อันนี้พอเอาบาตรออกไปบิณฑบาต มันก็เต็มบาตรอยู่ เพียงแต่เราอดเพื่อเป็นวิธีการ เพื่อฝึกฝนให้หัวใจมันได้พลิกแพลง มันได้ใคร่ครวญสิ่งนี้ แต่ถ้ามันไปอดอย่างนี้ มันเหมือนกับอดเพื่อการอดเฉยๆ อดอาหารด้วย อด

©2013 www.sa-ngob.com

น้ำด้วย เพราะอดอาหารมันจะเป็น มันยังไม่มีปัญญา ทั้งๆ ที่เป็นอาจารย์สอนนะ เป็นอาจารย์จุฬาสอนเขามานี่มันควรจะมีปัญญา

สิ่งที่มีปัญญา หลวงตาถึงบอก เวลาท่านบอกให้ทุกคนรู้จักกำลังของตัว กำลังของตัวมีเท่าไหน เราก็พยายามทำตามกำลังของตัว ดูอย่างเวลาท่านยกตัวอย่าง เห็นไหม เวลาท่านอดอาหารขึ้นมา มันเถียงกันในหัวใจว่า พรุ่งนี้เราจะไปบิณฑบาตไหวไหม มันต้องเอาอาหารมาเลี้ยงร่างกายนะ แต่หัวใจมันก็เถียงกัน สุดท้ายแล้วท่านก็ลองเดินไป ที่ว่าไปครึ่งทางแล้วต้องนั่งพัก นี่มันไปนั่งพักเพราะอะไร เพราะเรารู้อยู่ว่ามันเหนื่อยมันอ่อน เราก็พักขึ้นมา เราไม่หักโหมจนเกินไป เพียงแต่อันนี้เป็นอุบายวิธีการจะมาสร้างปัญญา ไม่ใช่ใช้อย่างนี้มาทำลายเรานะ ถ้าเราไม่เข้าใจ มันจะเป็นการทำลายเรา

นี่ว่าอัตตกิลมถานุโยคไหม? ไม่อัตตกิลมถานุโยคหรอก องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเวลาอดอาหาร กลั้นลมหายใจ นี่สลบถึง ๓ หนนะ แต่เพราะอะไร เพราะสร้างบุญญาธิการมาสร้างบุญมาจะเป็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จะตรัสรู้ธรรม ถึงว่าชีวิตนี้ตายแล้วฟื้น ตายแล้วฟื้นถึง ๓ หน นี่มันต้องเข้าใจไง ถ้าอย่างนี้แล้วเป็นอัตตกิลมถานุโยค

อัตตกิลมถานุโยคมันเป็นการว่ามันไม่มีปัญญา มันอันตรายไง อันตรายที่ว่าถ้าไม่เข้าใจ เราจะอดเฉยๆ อดตามความเห็นของเรา นี่กิเลสมันพาอด กิเลสมันไม่เข้าใจ ถ้ากิเลสมันไม่เข้าใจ นี่มันพาอด ถ้าเราอ่อนแอ เราก็ทำสิ่งนี้ไม่ได้ ถ้าเราเข้มแข็งนะ เราเข้มแข็ง เราทำขนาดไหน กิเลสมันก็เข้มแข็งมากกว่าเรา มันจะหลอกไปนะ พลิกแพลงหลอกไปว่า สิ่งนั้นมันคาดมันหมาย

ถ้ามันคาดมันหมาย อย่างเราถึงที่สุด เราอดอาหาร ไม่กินนะ ถ้าเอาชนะมัน ความคิดมันจะหยุดได้ ถ้าเราคิด เราฟุ้งเฟ้อไปทางอื่น เวลาเราคิดขึ้นมา เราติดพันสิ่งที่เราคิด เราพอใจ มันจะเป็นไป แล้วเราเอาตัวเองไว้ไม่อยู่ มันจะคิดมาก มันจะฟุ้งซ่านมาก แล้วเราใช้สติเข้ามา สติเรานี่เราพยายามเข้ามา ถ้ามันไม่ไหว เราก็ต้องอดนอนผ่อนอาหารเพื่อจะชำระแบบนี้

บางคนอดนอนดี พระบางองค์อดอาหารดี ถ้าอดนอน บางทีปัญญามันไม่ก้าวเดิน มันก็ไม่เป็นประโยชน์ เวลามันไม่ก้าวเดิน แต่เวลาอดนอนไปมันได้ขันติ มันได้กำลังใจ ถ้าเราอ่อนแอ เราก็ไม่มีกำลังเลย เราจะไปยกสิ่งใด เราก็ยกไม่ขึ้นหรอก เรายกของหนัก เรายกไม่ได้เลย แต่นี้เราต้องยกตัวเราเอง เห็นไหม ยกจิตใจของเราให้มันขึ้นมา จิตใจของเรามันไปตามกระแสของมัน มัน

©2013 www.sa-ngob.com

ไหลไปตามอำนาจของมัน เราพยายามยกใจของเราขึ้นมา ถ้าเรายกใจขึ้นมา อะไรยกล่ะ? กำลังตัวนี้มันฝึกฝน แล้วมันจะยกขึ้นมาโดยธรรมชาติของมัน

เห็นไหม เวลาว่าปัจจุบันธรรมๆ เราพอใจ เราจะทำอะไรก็ได้ เราคิดถึงความผิดพลาดของเรา เราจะเสียใจนะ เสียใจในการทำผิดพลาดของเรา เสียใจในสิ่งที่เราทำมาแล้ว เราเสียใจก็ไม่มีประโยชน์อะไรเลย เพียงแต่มันเป็นคติเตือนใจว่าสิ่งนั้นผิดพลาดแล้วอย่าทำนะ แต่พอไปเจอข้างหน้ามันก็ทำอีกๆ เพราะอะไร เพราะเราไม่มีกำลังตัวนี้ไง ถ้าเราไม่มีกำลัง เราจะทำอะไรไม่ได้เลย เราถึงต้องทำความสงบของใจ เราสร้างกำลังของเราขึ้นมา

ถ้ามีกำลังขึ้นมา มันพิจารณาอะไรไป มันเป็นของมันไป ถ้าเราสร้างกำลังของเราขึ้นมาได้ มันก็จะเป็นปัจจุบันธรรม เพราะเวลากระทบขึ้นมา เราจะจับสิ่งนี้มาพิจารณาตลอดไป จับสิ่งนี้มาพิจารณา มาใคร่ครวญของมัน มันจะปล่อย ปล่อยสิ่งนี้เข้ามา ถ้ามันปล่อยเข้ามา มันจะเป็นกำลังด้วย แล้วมีปัญญาฟาดฟันด้วย กำลังนี้มันหมุนปัญญา ถ้าไม่มีกำลังนะ ปัญญาของเรามันจะเป็นสัญญา มันจะเทียบเคียงไป แล้วมันจะเทียบเคียงเฉยๆ เทียบเคียงไป แล้วมันก็จะสร้างความเห็นความเป็นไปของมันว่า สิ่งนี้เป็นความพอใจของเรา สิ่งนี้เป็นผลงานของเราขึ้นมา มันจะหมุนไปตามกิเลส กิเลสมันเป็นอย่างนั้น ถึงต้องทำไง ต้องอดนอนผ่อนอาหาร มันไม่เป็นอัตตกิลมถานุโยคหรอก แต่มันต้องมีปัญญา มันต้องมีกำลังของเรา พยายามชั่งน้ำหนักว่าเราควรแค่ไหน แล้วเราจะออกมา ถ้ามันทำได้ มันเป็นสัจจะ ถ้าคนมีสัจจะ แล้วทำสัจจะของเราขึ้นมา ทำผลงานของเราขึ้นมา มันจะมีความองอาจกล้าหาญนะ ความองอาจกล้าหาญ ความรื่นเริงในธรรม

เวลาเมื่อก่อนนี่เราไม่กล้ากับเรา ความคิดของเรา ทำอะไรเราก็ไม่กล้าทำ สิ่งใดเราก็ไม่กล้าเลย เราทำอะไรไม่ได้ เรากลัวว่าเราจะทำไม่ได้ๆ แต่ถ้าเราฝึกฝนของเราขึ้นมา เราทำของเราขึ้นมา แล้วสัจจะเราตั้งได้ แล้วเราทำได้ เราจะมีคุณค่าขึ้นมา เรามีคุณค่าขึ้นมา เห็นไหม ความจริงอยู่กับคนจริง ถ้ามันมีความจริงขึ้นมา คนจริงขึ้นมา มันก็เป็นประโยชน์กับเรา แล้วธรรมะนี้มันจริงสุดส่วนนะ มันจริง จริงๆ จริงตามสภาวะความเป็นธรรม สภาวธรรมมันเกิดขึ้นมา มันเป็นธรรมะที่มันมีอยู่แล้ว มันเป็นสิ่งที่เหนือไง สิ่งที่เหนือกิเลส แต่กิเลสมันปกคลุมใจแล้วมันคาดมันหมายไป มันถึงต้องดัดแปลง ต้องดัดแปลงตน เห็นไหม

เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าถามพระต่างๆ ว่าใครเป็นคนทรมานมา การทรมานคือการให้คติ เวลาเราพูดธรรมะกัน เห็นไหม ให้คติ ย้อนกลับเข้าไป ถ้ามีเหตุมีผล บางคนฟังเหตุ

©2013 www.sa-ngob.com

ฟังผล ถ้าบางคนดื้อ ไม่ต้องฟังเหตุฟังผล ย้อนกลับไปเลย ให้เริ่มต้นใหม่ ให้ตัวเองได้ค้นคว้า ให้ได้คิดของเราขึ้นมา เวลาเราคิดของเราขึ้นมา มันจะเห็นออกไป

สิ่งที่เห็นออกไป กระแสมันส่งออก เห็นไหม ถ้าเราออกไป เราลืมตาสิ เราจะเห็นภาพต่างๆ ขึ้นมาเลย อันนี้ก็เหมือนกัน ถ้าเราออกจากบ้านของเราไป เราจะประสบพบเห็นสิ่งต่างๆ เราจะไปประสบสิ่งนั้น ถ้าเราเข้าบ้านของเรา เราอยู่ในบ้านของเรา ร่มไม้ชายคา เห็นไหม บ้านของเรา ถ้าจิตมันสงบ มันจะมีบ้านมีเรือนที่อยู่อาศัย ถ้ามันออกไปข้างนอก มันจะเร่าร้อนมาก มันจะเกาะเกี่ยวสิ่งต่างๆ มันถึงต้องย้อนกลับมา แล้วกลับมาด้วยอะไรล่ะ? กลับมาด้วยคำบริกรรมไง คำบริกรรมพุทโธๆ พยายามกลับมา ถ้าเราอดนอนผ่อนอาหาร คำบริกรรมมันจะชัดเจนขึ้น ถ้ามันชัดเจนขึ้น มันดึงกลับมา ดึงเรากลับมาเข้าบ้าน ถ้าดึงจิตของเราเข้ามาอยู่ในใจของเรา เห็นไหม ดึงความรู้สึกของเราเข้ามาอยู่ในตัวของมันเอง อยู่ในตัวมันเองคือเข้าบ้าน มันจะสร้างไง สร้างที่พักที่อาศัย มันจะร่มเย็นเป็นสุขอยู่ในใจของมัน แล้วมันจะมีที่พึ่ง

เวลาเราประพฤติปฏิบัติต้องอย่างนั้น เราสร้างบุญกุศลนะ ทุกคนต้องประพฤติปฏิบัติ ทุกคนต้องทำอย่างนั้นหรือ จริตนิสัยของคนไม่เหมือนกัน ถ้าเราอดนอนผ่อนอาหาร มันมีผลบวก เราก็ควรทำ ถ้ามันอดนอนผ่อนอาหารไม่ได้ เราก็ใช้อุบายวิธีการอื่น อุบายวิธีการมันมีมากมายมหาศาลเลย มันไม่ใช่ว่าเราจะต้องทำแบบนั้น จะเป็นแบบนั้น มันไม่ใช่ มันอยู่ที่กำลังของตัว แล้วอันนี้เป็นอุบาย ต้องใช้คำว่าเตือนว่าอันนี้เป็นอุบายๆ เป็นการกดไว้ เป็นการไม่ให้กิเลสมันพองตัว แล้วเราย้อนกลับเข้ามา แล้วปัญญามันจะเกิดอย่างไร เราต้องพลิกแพลงตลอดไป พลิกแพลงนะ ฝึกฝนจากปัญญาข้างนอก ฝึกฝนจากการเทียบเคียง เทียบเคียงย้อนกลับเข้ามา ย้อนกลับเข้ามา เห็นไหม

เวลาเราทำบุญกุศลขึ้นมา คนเรายังไม่ประพฤติปฏิบัติมันก็อาศัยบุญกุศลเป็นที่พึ่งไปก่อน ทำบุญทำกุศลน่ะมันทำบุญ บุญมันเป็นบุญของเรา ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เราทำคุณงามความดี เราสะสมของเราขึ้นมา แล้วเราฝึกใจของเราขึ้นมา เราไม่ต้องพึ่งพาอาศัยใครเลย นี่เราต้องพึ่งพาอาศัยครูบาอาจารย์

อาจารย์บอกเลย อาจารย์พูดเอาไว้ในเทป เหมือนกับกามันเกาะภูเขาทอง มันก็ว่ามันเป็นทองคำไปด้วย เราอาศัยครูบาอาจารย์ นี่เราเป็นกา กาน่ะมันดำ ภูเขาทองนี่ทองทั้งแท่ง ภูเขาทองทั้งหมดเลย เราไปเกาะ เราก็มีความร่มเย็นเป็นสุข นี่เหมือนกัน เราทำบุญกุศล เราอาศัยธรรมของ

©2013 www.sa-ngob.com

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สัจธรรม อริยสัจเป็นความจริง ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เราอาศัยสิ่งนั้นไป แต่เรายังเป็นกาอยู่ เพราะเรายังมีความคิด เรายังควบคุมตัวเราเองไม่ได้ มันยังคิดพลิกแพลงไปตลอดของมัน กิเลสมันมีร้อยสันพันคม มันทำอย่างนั้นไป ถ้าเราปฏิบัติ มันถึงเอาตรงนี้ได้

บุญกุศลเป็นการพึ่งพาอาศัย พึ่งพาอาศัยสิ่งนั้นไป สิ่งนั้นพาเกิดดี พาเกิดอกุศลตามแต่กรรม อันนั้นเป็นกรรมของเขาไป แต่เราทำคุณงามความดีนี้เป็นของเรา ถึงที่สุดแล้วเราต้องทำตัวของเราให้เป็นทองคำด้วย ถ้ากามันพลิกขึ้นมาเป็นทองคำ มันทำของมันขึ้นมาเป็นทองคำ มันจะเป็นความสุขของมันจากภายใน มันจะเกิดจากการปฏิบัติ เราก็เลือกเอาสิ เราจะเลือกเอาว่าเราทำบุญกุศล เราทำบุญทำกุศลนี่เป็นอย่างหนึ่ง เราประพฤติปฏิบัติเป็นส่วนหนึ่ง ถ้าเราประพฤติปฏิบัติขึ้นมาได้ ใจของเราจะเป็นธรรมขึ้นมา

ธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างหนึ่ง เวลาเราศึกษาธรรม เราศึกษา เราอ่านพระไตรปิฎก เราศึกษาธรรมะ เราว่าน่าจะมีความสุข เวลามันทุกร้อน มันจะหาที่พึ่ง จะหาทางออก แต่เวลามันเพลินขึ้นไป ทำไมมันหาทางออกไม่ได้ล่ะ มันนอนใจไง มันนอนใจกับสิ่งนั้น เราถึงต้องดัดแปลงตน เราถึงต้องประพฤติปฏิบัติ ต้องเป็นคนเข้มแข็งตลอด ความเข้มแข็งของเราขึ้นมาอย่างนั้นมันถึงจะเป็นไปได้

ถ้าถึงที่สุด มันกรรมนะ ถึงที่สุดกรรมมันก็ให้ผลอย่างนั้น มันเป็นความเข้าใจผิด เป็นความเห็นผิด ความเห็นผิดมันก็ทำให้เป็นความเห็นอย่างนั้นไป ถ้าเวลาความเห็นถูก เวลาดัดแปลงตนขึ้นมา เวลาลูกศิษย์ของอาจารย์อดนอนผ่อนอาหารนี่ได้ผลมามากเลย ได้ผลมามากเพราะสิ่งนี้มันทำให้ชำระกิเลส มันชำระกิเลสเพราะมันมีปัญญา แต่ถ้าเอาสิ่งนั้นมาเป็นเป้าหมาย แล้วมันจะเป็นสิ่งที่สิ้นสุด มันจะเป็นเป็นโทษไปอย่างนั้น แล้วมันจะไม่สมประโยชน์ไง ไม่สมประโยชน์มันก็เป็นคติเตือนใจ แล้วระวังตัวของเรา

นี่สภาวธรรม ให้ย้อนกลับมา สิ่งใดเกิดขึ้นก็แล้วแต่ ถ้าตากระทบ หูได้ยินขึ้นมา เทียบเคียงเข้ามาที่ใจ โอปนยิโก ย้อนเข้ามาเทียบเคียงเรา แล้วให้ตื่นเนื้อตื่นตัว อย่านอนจม ถ้าเรานอนจมนะกิเลสมันนอนใจในหัวใจ แล้วจะอยู่ในสภาวะแบบนั้น เราจะก้าวไปไม่ได้ ถ้าเราไม่นอนจมนะ วันเวลาล่วงไปๆ จะออกพรรษาอยู่แล้วนะ นี่ก็จะออกพรรษาแล้วก็จะเวียนไป ชีวิตนี้ถึงที่สุดแล้วเวลาตายไป เสียดายโอกาส เสียดายเวลานะ เราจะเสียดายเวลาเรามาก เวลาเราใกล้จะหมดอายุ เราจะ

©2013 www.sa-ngob.com

เสียดายเวลามาก แต่มีเวลาอยู่ ทำไมเพลิดเพลิน ทำไมไม่รีบเร่ง ทำไมไม่รีบเร่ง เพื่อจะทำของเราขึ้นมา ถ้าทำของเราขึ้นมาจะเป็นประโยชน์ของเราขึ้นมา เอวัง

©2013 www.sa-ngob.com