

# ทอนกิเลส

พระอาจารย์สงบ มนฺสฺสนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๕๘

ณ วัดป่าสันติพุทธาราม (วัดป่าเขาแดงใหญ่) ต.หนองกวาง อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

**ถาม :** เรื่อง “อุบายอดอาหาร”

กราบนมัสการหลวงพ่อก่อนที่เคารพอย่างสูง ศิษย์มีข้อสงสัยเกี่ยวกับการอดอาหาร อยากจะขอความเมตตาหลวงพ่อช่วยชี้แนะเพิ่มเติม คือศิษย์อยากทราบว่า ในการใช้อุบายอดอาหารของเรา เราสามารถดื่มน้ำปานะหรือของขบฉันปรกติในช่วงหลังเที่ยงได้หรือไม่ ผิดหรือเปล่า มีกฎเกณฑ์ข้อห้ามอะไรในเรื่องนี้หรือไม่ หรือว่าต้องดื่มน้ำเปล่าเท่านั้นตลอดระยะเวลาที่เราตั้งใจอดอาหาร

ศิษย์ขอโอกาสเล่าถวาย เมื่อไม่นานมานี้ได้มีโอกาสไปภาวนาที่วัด พอดีก่อนไปได้ฟังเทศน์หลวงพ่อเกี่ยวกับการอดอาหาร จึงคิดว่า นี่เป็นวันสำคัญ น่าจะถือโอกาสทดลองอดอาหารดู ก็ได้ทำเป็นครั้งแรก ก่อนทำก็กลัวและสงสัยต่างๆ นาๆ อยากจะถามหลวงพ่อ แต่ก็ไม่กล้า และในที่สุดก็เลยลองทำไปเลย เพื่อดูว่าจะได้ผลอย่างไร ศิษย์ก็ได้อดอาหาร ดื่มน้ำเปล่าอยู่ ๓ วัน แต่ตั้งใจอดจริงๆ อธิษฐานแค่วันแรกวันเดียว วันที่ ๒ และ ๓ เป็นเพียงการทดสอบว่าทนไหวไหม กะว่าถ้าไม่ไหวก็จะกินเมื่อเช้า ถ้าทนไหวก็อดต่อไป กะว่าถ้าไม่ไหวจริงๆ ค่อยดื่มน้ำปานะ แต่ทนไหว อดต่อไป ดูกำลังตัวเองอย่างนี้จนครบ ๓ วัน

ในวันแรกมีอาการหิวบ้าง แต่ก็ทนได้ วันที่ ๒ อาการดีขึ้น รู้สึกตัวเบาขึ้นจริงๆ และไม่หิวทรมานเหมือนวันแรก แต่พอวันที่ ๓ ช่วงบ่าย ร่างกายรู้สึกอ่อนเพลีย หายใจไม่เต็มอก เดินจงกรมแล้วต้องนั่งพักพอสมควร แล้วช่วงทำข้อวัตรก็เหนื่อยมากจนกวาดไม่ไหว ต้องนอนพัก ไม่แน่ใจว่าเป็นอาการของร่างกายจริงๆ หรือกิเลสหลอกเรา จึงเกิดความคิดว่า ถ้าเราต้องอดจนไม่สามารถทำข้อวัตรหรืออดจนทำให้ภาวนาได้น้อยลง

อย่างนี้ไม่น่าจะถูกต้อง จึงคิดว่า ครั้งต่อไปถ้าจะอดอาหารอีก บางทีอาจต้องดื่มน้ำหวาน น้ำปานะ หรือกินมะขามป้อมบ้าง

ขอเมตตาหลวงพอช่วยชี้แนะว่าเช่นนี้ถูกต้องหรือไม่ ถ้าตั้งใจอด ต้องน้ำเปล่าเท่านั้น หรือพอจะดื่มน้ำหวานช่วยได้บ้าง อย่างไรก็ตามจึงเหมาะสมสมควรที่สุด กราบขอบพระคุณหลวงพ่อย่างสูง

**ตอบ :** นี้คำถามเนาะ คำถามเรื่องการอดอาหาร

การอดอาหารนี่นะ พูดถึงโดยชาวพุทธเรา ชาวพุทธเราเนะ ศีลขารธรรมะ ศีลขาลแล้วพยายามจะเข้าข้างตัวเอง เข้าข้างตัวเองว่าคนรู้คนเข้าใจ แต่ถ้าไม่เข้าข้างตัวเอง เขาก็ไม่รู้อะไรเลย คือเราอ่านหนังสือแล้วไม่เข้าใจ เราก็ไม่ได้รับรสชาติ ไม่ได้ความรู้ แต่เวลาเราอ่านหนังสือแล้วเราก็จะมีความรู้มากๆ

ฉะนั้น เวลาศีลขารธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จะพูดกันเป็นคำที่แบบว่าเป็นคำตายตัวเลยว่า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าห้ามให้อดอาหาร องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าห้ามให้อดอาหาร ทุกคนจะคิดอย่างนี้ แต่ถูกนะ

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพูดไว้เองว่า อย่าอดอาหาร ห้ามอดอาหาร เพราะองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเข้าใจถึงกิเลสของคน กิเลสของคนมันสุดโต่ง มันไปทางใดทางหนึ่ง ถ้ามันไปทางซ้าย มันก็จะไปซ้ายตลอดเลย ถ้าไปทางขวา มันก็ลงขวาตกขอบไปเลย คนเรามันจะสุดโต่งไง แต่คนที่สมดุล คนที่พอดี มันหายาก ฉะนั้น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าถึงบอกว่าห้ามอดอาหารไว้ก่อน

เราเห็นด้วยนะ การห้ามอดอาหาร ถ้าการอดอาหาร การอดอาหารมันเป็นคุณงามความดีโดยตัวมันเองนะ ทุกคนก็ต้องว่าอดอาหารแล้วมันดี ทุกคนก็ต้องตั้งใจทำ พอเราจะอดอาหาร เราก็อด อดอย่างเดียว อด อดจนตายเลย

ถ้าอดอาหารมันเป็นคุณงามความดีในตัวของมันเองนะ เวลาชนกลุ่มน้อย แอฟริกาไม่มีจะกิน เวลาเกิดภัยพิบัติ โอ้โฮ! เด็กๆ นี่นะ หนึ่งห่มกระดูกเลย มันน่าสงสารนะ นั่นนะเขาอดอาหารนะ ถ้าอดอาหารแล้วประเสริฐ ต้องไปกราบไอ้พวกแอฟริกาที่มันอดอาหาร ผอมๆ นั่นนะ สวัสดิ์ศรีครับ กราบแล้วจะได้บุญเยอะๆ

พระพุทธเจ้าถึงได้ห้ามอดอาหารไป เพราะคนเราคิดไม่เป็น โลกีย์ปัญญา ปัญญาทางโลกประมาทเลินเล่อ คิดไม่รอบคอบหรือ คิดไม่เป็นหรือ ฉะนั้น พระพุทธเจ้าบอกห้ามอดอาหาร แล้วชาวพุทธเราก็ยืนยันกันมาตลอด ยืนยันเพราะอะไร ละ

อย่างเช่นเรา ถ้าเราบวชแล้วนะ เราก็บอกเลย “พระพุทธเจ้าห้ามอดอาหารนะ”

“ทำไมละ”

“ถ้าอดอาหารแล้วฉันอด ฉันหิว” มันพูดเข้าข้างตัวเองไป

“พระพุทธเจ้าห้ามอดอาหารนะ”

“แล้วพระพุทธเจ้าให้ทำอย่างไรละ”

“หูลดามน้ำแดง กระจะเพาะปลาผัด พระพุทธเจ้าให้ฉันอย่างนั้น” นี่ถ้ามันพูด มันพูดอย่างนี้ แล้วพอพระพุทธเจ้าเห็นคนเรามันสุดโต่งไป เวลาห้ามอดอาหารก็กลัวตัวเอง ทุกข์ กลัวตัวเองยาก กลัวตัวเองจะมีปัญหา

นี่เวลาย้อนกลับไป เห็นใหม่ เวลาพระเทวทัตไปขอของค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ธรรม ๕ ข้อ ห้ามอยู่ในกุฎิ ให้อยู่โคนไม้ ห้ามรับภิกขณิมนต์ ห้ามฉันเนื้อสัตว์ พระพุทธเจ้าก็ไม่อนุญาตอีกละ ใ้ฉันมันก็สุดโต่งไปอีกอย่างหนึ่ง สุดโต่งว่าจะไม่ได้หมดเลย

แต่ของค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้เนื้อ ๓ ส่วน เนื้อ ๓ ส่วน หมายความว่า เขาไม่ได้เจาะจงฆ่าเพื่อเรา คือเนื้อตัวนั้นเขาไม่ได้ตายเพราะเรา เขาไม่ได้ฆ่าเพื่อเรา เราไม่รู้ไม่เห็นกับการฆ่านั้น เราไม่รู้และไม่เห็น เนื้อ ๓ ส่วนไป ไม่ได้เจาะจงเพื่อเรา ไม่ได้ฆ่าเพื่อเรา เพราะอะไร เพราะเรื่องของโลกเขามีของเขาอยู่แล้ว คนที่เขาปรารถนาอยากจะมีธุรกิจของเขา เขาทำของเขาอยู่แล้ว แล้วเขาไม่ตั้งใจจะฆ่าเนื้อนั้นมาขายให้พระหรือ เพราะพระไม่มีสตางค์จะไปซื้อเขาหรือ แต่ถ้าชาวบ้านเขาจะทำอาหารของเขา แล้วเขาแบ่งสิ่งนั้นทำบุญกุศล พระฉันได้ นี่เนื้อ ๓ ส่วนคือไม่รู้ไม่เห็น ไม่ได้ยินไม่ได้ฟัง ไม่ได้เจาะจง นี่เนื้อฉันได้ แต่เทวทัตบอกว่าไม่ได้หมด เห็นไหม

ฉะนั้น ถ้ามันได้บีบ มันจะขัดแย้งกับโลกเลย แล้วมันจะอยู่กับแบบว่าภิกษุให้  
เลี้ยงง่าย ภิกษุให้เลี้ยงง่าย ให้อยู่สะดวกสบาย อย่าไปแอ๊กชัน ฉันทก็ต้องฉันทอย่างนี้อย่าง  
เดียว อย่างอื่นฉันทไม่ได้ ไม่ได้

เขามีอะไรก็ฉันทอย่างนั้นนะ ชุมชนกลุ่มใดเขาก็กินอะไรก็กินตามเขา เขามีอะไรก็  
อยู่กับเขา หัวใจแข็งทำให้ตีๆ ให้มันคงขึ้นมา แล้วทำให้เป็นขึ้นมา แล้วเดี๋ยวค่อยสอนเขา  
เรื่องบุญเรื่องกุศล นี่พูดถึงเนื้อ ๓ ส่วนไป

ฉะนั้น เวลาบอกว่าพระห้ามอดอาหาร ก็ห้ามอดอาหารเลย แต่เวลาเราบวชเข้า  
มาแล้ว เวลาอยู่กับครูบาอาจารย์ ครูบาอาจารย์ท่านทำเป็นตัวอย่างนะ ตอนอยู่กับ  
หลวงตานะ ตอนนั้นท่านเข้มข้มมากนะ เดี่ยวๆ หลวงตาก็อด ๓ วัน อด ๔ วัน พอหลวง  
ตาอดนะ พวกนี้หายไปก่อนวัดเลย ถ้าหลวงตาไม่อดนะ โอ้โฮ! ยังฉันทกันเป็นปกติ ถ้าวัน  
ไหนหลวงตาอดอาหาร ๓ วันนะ รุ่งขึ้นพระหายไปครึ่งวัดก่อนวัดเลย นั่นนะท่านเตือน  
ตลอด

ครูบาอาจารย์ท่านเห็นประโยชน์กับมันไป ท่านเห็นประโยชน์กับมัน แต่เราเห็น  
แต่โทษไป เราเห็นแต่โทษความหิวโหย ความกระหาย เราเห็นอย่างนั้นไป ถ้าเห็นอย่าง  
นั้น เวลาปฏิบัติแล้วมันเหมือนกับเราขาดอาวุธไปอย่างหนึ่ง ฤดูสงครามเป็นเครื่องขัด  
เกลากิเลส การอดอาหารเป็นการทอนกำลังของกิเลส เราทอนกำลังของมันไป ถ้ากำลัง  
มันเข้มข้ม กำลังมันแก่กล้า แล้วเราก็บอกเราจะต่อสู้กับกิเลส เราพยายามจะเผชิญหน้า  
กับมัน เผชิญหน้ากับมัน

หลวงตาท่านบอกว่าจะสู้เสื่อด้วยมือเปล่าไป เราเป็นคนมือเปล่าๆ เข้าไปในป่าไป  
เจอกับเสื่อ ไม่มีอาวุธอะไรไปสู้กับเสื่อเลยไป ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นอาวุธไปสู้กับมันไป  
การอดนอนผ่อนอาหารมันเป็นอาวุธ มันเป็นอาวุธไปสู้กับเสื่อ แต่ไม่ใช่เสื่อ มันไม่ใช่  
กิเลส แต่มันเป็นอาวุธ มันเป็นวิธีการที่จะเข้าไปเผชิญกับเสื่อ เข้าไปเผชิญกับกิเลส  
ตัดหาความทะยานอยาก นั้นการอดอาหาร ครูบาอาจารย์ท่านให้อด แต่การอดอาหาร  
นี้ เราจะไปสู้กับเสื่อ เราจะมีเครื่องมือไปสู้กับเสื่อ การอดอาหารมันเป็นการผ่อนกำลัง  
ของกิเลส มันตัดทอนนะ

เวลาอดอาหาร เวลาเขาพูดนี่ถูก เวลาอดอาหาร อดไปหลายๆ วัน ตัวมันจะเบา เดินจงกรมนี้สบาย ใ้พวกที่ง่วงนอนๆ นะ ใ้ที่นั่งหลับๆ นิ่งๆ อดอาหารมันแก้ได้หมด ใ้ที่นั่งแล้วสัปหงกโงกวง เวลานั้นที่ไร ตกวงค์ทุกที นิ่งที่ไร หายไปเลยนิ่งๆ ใ้ตัวนี้ แหละตัวแก้ ถ้าคนเป็น

แต่อดอาหารแล้วหิวไหม หิว ธรรมชาติ ไม่มีอาหาร มันก็ต้องหิวเป็นธรรมดา หิว แน่นนอน อดอาหาร หิวไหม หิว หิวมาก แต่หิวนี้ะ มันทนได้ หิวแล้วมันไม่ตาย คนเราจะ อดอาหารหลายๆ วันเข้า จนไม่มีอาหาร จนร่างกายขาดน้ำตายนะ เพราะว่าเขาอด อาหารจนตาย

แต่นี้เราอดอาหารเพื่อทอนกำลังของกิเลสใ้ ใ้ร่างกายมันไม่แข็งแรงจนเกินไป ใ้ ใ้ร่างกายมันเบา อดอาหารหลายๆ วันนี่ะ เดินไปเหมือนคนคนพื้นใ้ คนที่เป็นใ้ หนักๆ แล้วหายจากใ้ อาการแบบนั้น อดอาหารนี้มันจะเบาหมด โหงเหวงเลยละ เดิน จงกรม ใ้ที่ว่านั่งก็หลับๆ อดอาหารดู ถ้าอดอาหาร ถ้าอด ๗ วัน ๘ วัน นิ่งหลับ มาคิด บัญชีเราได้เลย ที่นี้มันไม่กล้าอด เวลาอดแล้วมันจะเป็นจะตาย

ฉะนั้น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกว่ห้ามอดอาหาร มันเป็นปัญญา ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าชี้แนะสิ่งใดแล้ว สัทธิวิหาริกหรือลูกศิษย์ลูกหาพยายามจะทำตาม แต่ทำตามด้วยความโง่เง่าเต่าตุ่น ทำ แล้วตายเปล่า อดอาหารก็อดอาหารจนตาย ไม่ได้อะไรหรอก

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอดอาหาร ๔๙ วัน ตอนนั้นองค์สมเด็จพระ สัมมาสัมพุทธเจ้ายังไม่ได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ มีความคิดว่า กิเลสมันอยู่กับเรา เราต้องพยายามชำระล้างมันด้วยการกลั่นลมหายใจ ด้วยการอดอาหาร อดอาหารจนสลบ ซ็อกไปถึง ๓ หนนะ เพราะตอนนั้นท่านยังไม่มี ปัญญาใ้ แล้วท่านก็คิดนะ ถ้าคนไม่มีปัญญานะ ถ้าอดอาหารก็จะอดแบบท่าน คืออด อาหารจะสู้กับกิเลส คิดว่าการอดอาหารนั้นคือการประทัดประหารกิเลส เพราะคิดว่า กิเลสมันอยู่กับเรา ถ้าอดอาหาร กิเลสมันต้องตายไป กิเลสมันหัวเราะเยาะเลย อดเลยๆ อดใ้ให้ตาย ตายแล้วเ็งยังอยู่ในอำนาจของกูอย่างเดิมใ้ อดอาหารมันฆ่ากิเลสไม่ได้ หรอก แต่อาวุธอันนี้สำคัญมาก

ฉะนั้น เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังไม่ตรัสรู้ธรรม อดอาหารมาแล้ว ท่านถึงสลบไป ท่านถึงบอกว่า ถ้าคนที่ไม่มีปัญญาละ มันจะทำแบบนี้ แล้วจะตายกัน เป็นเปื้อนเลย ฉะนั้น ท่านบอกว่าห้ามอดอาหาร แล้วถ้าอยู่ในบุพพสิกขา ห้ามอดอาหาร แต่ถ้าใครจะอดอาหารเพื่อเป็นวิธีการ เราอนุญาต ถ้าอดอาหารเป็นวิธีการ เป็นอาวุธ เป็นอาวุธที่จะไปสู่กับกิเลส เราอนุญาต ฉะนั้น พออนุญาตปั๊บ มันก็เข้ามาที่ว่าอดอาหารแล้ว

พออดอาหารนะ หนูไปวัดแล้วหนูอดอาหาร จะถามหลวงพ่อก็กี่ไม่กล้า แล้วถ้าอดอาหาร ต้องดื่มน้ำเปล่าๆ ไซ้ใหม่

เดี๋ยวนี้คงไม่ต้องหรรอก เพราะเดี๋ยวนี้ยาคุณนี่เต็มเลย คนให้เยอะแยะ แต่สมัย หลวงปู่มั่นท่านบอกอดอาหารแล้วกินแต่น้ำ ไม่มีอะไรเลย หลวงตาบอกว่า แม้แต่ไอ้พวกน้ำปานะ น้ำตาล เอามันมาถ่ายรูปมันยังไม่มีเลย ตอนอยู่ในป่าในเขา ไอ้พวกนี้มันไม่มีหรรอก ภิกษุไปองค์เดียว ไปอยู่ในป่าองค์เดียว มันจะมีน้ำปานะมาจากไหน ภิกษุนะ หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่นท่านออกอุตงค์ของท่าน มันมีใครไปคอยอุปัฏฐากท่าน

หลวงตาบอกว่า เราอยู่ในป่า ๙ ปี เราสมนุกสมบันมา ใครรู้ใครเห็นกับชีวิตของเราบ้าง เวลาครูบาอาจารย์ของเราท่านไปเผชิญกับกิเลสในใจของท่านในป่าในเขา มีใครเอาธูปบริวาร เอาปัจจัยเครื่องอาศัยไปถวายท่าน ไม่มี

หลวงปู่ชอบอดอาหาร อดจนผอมแห้งเลย แล้วพอถึงสุดท้ายในประวัติหลวงปู่ชอบ นางฟ้าลงมาเลย จะเอาอาหารทิพย์มาลูบใส่ร่างกายหลวงปู่ชอบ หลวงปู่ชอบ เพราะท่านภาวนาของท่าน

ท่านบอกไม่ได้หรรอก ผู้หญิงอยู่กับผู้ชายไม่ได้ ผู้หญิงเข้าใกล้พระไม่ได้

นางฟ้าบอกว่า ก็มีท่านเห็นคนเดียว คนอื่นไม่เห็นหรรอก

แล้วมาทำไมละ

ก็มาอยากได้บุญ เห็นแล้วสงสาร อดอาหารไป ทุกข์ยากมาก

แล้วจะทำอย่างไรละ

ก็เอาอาหารทิพย์ลُبตามร่างกาย มันจะซึมเข้าไปตามผิวหนัง

ทำอย่างนี้ไม่ได้หรอก เพราะผู้หญิงมาโดนตัวพระไม่ได้

ไม่เป็นไรหรอก เพราะว่าป็นคู่กรรมคู่เวรมาต่อกันไง ก็เป็นห่วง เป็นอาลัย  
อาวรณ์ มาดูแลไง

นี่ไง เวลาประวัติหลวงปู่ชอบเวลาท่านอดอาหาร อันนี้อดอาหาร ถ้าอดอาหาร  
อย่างนี้ไปนะ อันนี้เป็นมรรคหรือเปล่า ไม่เป็น อันนี้แก้กิเลสได้หรือเปล่า ไม่เป็น อันนี้  
เป็นอำนาจวาสนาบารมีของหลวงปู่ชอบ หลวงปู่มันไม่เห็นได้อย่างนี้เลย ครูบาอาจารย์  
องค์อื่นทำไมไม่เห็นมีเทวดามาลูบให้บ้างเลย แต่เวลามา ท่านก็ไม่ยอมนะ นี่บารมีของ  
พระแต่ละองค์ไม่เหมือนกันนะ

ฉะนั้น สิ่งที่ว่าสมัยครูบาอาจารย์เรา ใ้พวกเราจะฉันน้ำปานะได้หรือเปล่า จะฉัน  
สมอได้หรือเปล่า

มันไม่มีให้ฉัน มันไม่มี ฉะนั้น อดแบบนี้ อดก็คืออด แต่ในปัจจุบันนี้แม้แต่ความ  
เพียรชอบ เรามีความเพียร ความวิริยะ ความอดุสสาหะ ครูบาอาจารย์ท่านก็ส่งเสริมอยู่  
แล้ว ฉะนั้น ถ้าน้ำปานะมีอยู่ ฉันได้ กินได้ น้ำปานะ ตั้งแต่เพลไป เพราะน้ำปานะมันเป็น  
บรรเทาทุกขังไย อย่างเช่นพวกน้ำอัฐบานมันเป็นยาระบาย เวลาพวกสมอ พระฉันข้าว  
แล้ว ตอนนี้อย่างโลกเขาบอกเลย อย่าถวายเป็นบุญพระมากนัก เพราะพระเป็นเบาหวาน  
ทั้งนั้นเลย ความดันสูงมาก พระเมืองไทยฉันแต่ของหวาน ทางการแพทย์เขาสอนคนนะ  
สอนคนทำบุญ อย่าไปใส่ของหวานพระเยอะเกินไป เดียวนี้พระมีแต่ไขมัน แต่เวลาพระ  
เราอดอาหารมันขับถ่ายหมด มันไม่มีหรอก

เวลาที่ฉันน้ำปานะได้หรือไม่

ได้ ถ้ามีนะ ถ้ามี ครูบาอาจารย์ของเราจะ ท่านสอนไว้ไม่ให้เป็นการ  
สังคม อย่าไปเป็นการเขาจนเกินไป แม้แต่เขานะ อาบเหงื่อต่างน้ำได้ ๕ ได้ ๑๐  
ได้แต่ของดีๆ มาถวายพระ แล้วพระก็ยังมาเรียกร้องจะเอานั่นเอานี้ มันไป  
เบียดเบียนประชาชนจนเกินไป แล้วถ้าเรามีสิ่งใด เราก็ใช้สิ่งนั้น ถ้าเรามี เราก็  
ฉัน เราก็ดื่ม ถ้าเราไม่มี เราก็ดื่มแต่คุณธรรม มีศีลมีธรรม มีความมานะบากบั่น

ความหิวนะ เวลามันหิวนะ เวลาอดอาหาร เวลามันหิวนี้หิวมากเลย แล้วใช้ปัญญาไล่เข้าไป ลึนหรือหิว กระเพาะหรือหิว ลำไส้หรือหิว อะไรเป็นตัวหิว พอปัญญา มันทัน ทันความคิด มันปล่อย พับ! ความหิวนี้หายหมดเลย โลงโถง ว่างสบายหมดเลย ก็เป็นแป็บเดียว พอมันคลายออกมาก็หิวอีกแล้ว

เพราะโดยข้อเท็จจริงกระเพาะมันไม่มีอาหาร มันก็ต้องย่อยเป็นธรรมดา นี่มันทำงานแบบวิทยาศาสตร์ แต่จิตใจของเราไปรับรู้ มันก็ทุกข์มันก็ยากไปด้วย เวลาอดอาหารไปนะ ท้องมันร้องคร่ำครวญ คร่ำครวญ โอ๊ย! มันมีแต่น้ำ นี่ประสบการณ์ของการอดอาหาร

อดอาหารนี้สุดยอดมาก มันเป็นอาวูห มันเป็นวิธีการที่เราจะสู้กับกิเลส ฉะนั้น เวลาเราจะสู้กับกิเลส สิ่งนี้มันไปทอนกิเลสนะ เราจะสู้กับกิเลส แต่มันเหมือนกับว่าเอากำลังทั้งสองฝ่ายแล้วเข้าปะทะกัน แล้วไม่มีใครได้ชนะ ตกขอบทุกที แพ้ทุกที อดนอน อดอาหารมันจะช่วยเรื่องนี้ได้มากเลย

แต่ถ้าคนยังไม่เป็น อดนอนอดอาหาร พออดนอนก็หิวนอนมาก โอ๊ย! ง่วงนอน นี่ทุกข์มากเลย เวลาอดอาหารมันก็ทุกข์มากเลย อาศัยแบบนี้ ๒ วัน มาฉันสัก ๕ วัน หยุดสัก ๑ วัน สัก ๒ วัน

เพราะตอนหยุดไม่กินข้าวนี้แหละ แล้วพอมากินข้าว มันจะเกิดปัญญามากเลย อาหารที่มันได้มามันก็แค่หล่อเลี้ยงร่างกาย เมื่อวานทั้งวันไม่ได้กินก็ไม่เห็นเป็นอะไรเลย มันมีความภูมิใจ แต่ถ้าเรากินทุกวัน เราอยู่คุ้นเคยกับมันทุกวัน เราจะเลือกสิ่งที่เราพอใจ แล้วก็ไปนั่งสัปหงกโง่งงโดยที่เราไม่เท่าทันตัวเองเลย

เวลาไปอดอาหาร เวลาอดอาหารทุกข์ยากมาก แต่มันได้ประสบการณ์ไง มันได้ว่า เราไม่กิน ๑ วัน ไม่กิน ๒ วัน ไม่กิน ๓ วัน ไม่กิน ๔ วัน ไม่กิน ๕ วัน ทำไมเรายังอยู่ได้ล่ะ แสดงว่าอาหารมันก็แค่มาบรรเทาทุกข์เฉยๆ ใจ เราไม่ต้องไปยอมจำนนกับมันขนาดที่ว่าเห็นอะไรก็มีความอยากไปหมด

ความอยากคือกิเลส ความต้องการคือกิเลส ความไม่สันโดษเป็นกิเลส มันเป็นกิเลสทั้งนั้นนะ แล้วถ้าอยู่คุ้นชินกับมัน ทำทุกวัน “ก็ไม่เห็นเป็นอะไร ก็ถูกต้อง ก็ทำถูก



หมด ไม่เห็นผิดเลย” แต่พอไปอดอาหารบิ๊บ มันจะมีสิ่งนี้มาเทียบ แล้วเวลาเทียบอย่างนี้ ขึ้นมาเขาเรียกบิ๊บจัดตั้ง มันรู้จำเพาะตัวมันเอง

การอดอาหารมีประโยชน์มาก มีประโยชน์มาก ฉะนั้น เวลาใครอดอาหารนะ เรา จะบอกว่า อดอาหาร เราลงทุนลงแรงด้วยกระเพาะของเราเนะ เอร่าร่างกายของเราไป เสียภัย ถ้าเราเอาร่างกายเราเสียภัย เราต้องมีสติปัญญา เราต้องมีสติปัญญาว่าเรา จะได้ประโยชน์จากมันไง คือเราลงทุนแล้วเราต้องได้ประโยชน์ ไม่ใช่ลงทุนแล้วเสียเปล่า เห็นเขาทำก็ทำตามเขา ทำไม่ใช้สมองอย่างที่เรารู้ตอนนี้ ไม่ได้ประโยชน์อะไรเลย ทำแล้ว ต้องใช้สมอง ต้องมีความคิด

ก็บอกว่า สมองไม่ใช่ปัญญาไง ปัญญาเกิดจากจิตใจ แล้วทำไม่ใช้สมองละ

ใช้สมองนี่เขาเรียกโลกีย์ปัญญา ปัญญาเบสิก ปัญญาพื้นฐาน ปัญญาในการหา จิตของเรา ก็ปุณฺชนก็ต้องเริ่มตั้งแต่ปุณฺชน มนุษย์ก็เริ่มต้นจากความเป็นมนุษย์ ไม่รู้ก็ เริ่มต้นจากความไม่รู้ แต่ใช้ปัญญาเข้าไป ปัญญาอย่างนี้คือการศึกษาศึกษาจากธรรมชาติ ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ศึกษาจากประวัติของครูบาอาจารย์ แต่ยังไม่เกิด ภาวนามยปัญญาของเรา

ปัญญามันมีสุดมยปัญญาคือปัญญาการศึกษา มีสมองก็ต้องคิด ก็ต้องอ่าน ต้องวิเคราะห์ ต้องหาเหตุผล พอลหาเหตุผลแล้ว การดำเนินงาน การภาวนามันก็มี ช่องมีทาง เห็นใหม่ จะสู้เสีย มันชักมีอาวุธแล้วนะ จะสู้เสีย มันชักมีมีด มีปืน มีพาน้ำ ไม้แล้วนะ

ไปสู้เสียมือเปล่าๆ เข้าไปสู้กับเสียมือเปล่าๆ ภาวนาไม่รู้เห็นรู้ได้ อู๋! จะสู้กับ กิเลส จะต่อสู้กับกิเลส

สู้เสียมือเปล่าเข้าไป เดี่ยวหงายท้อง พอลหงายท้องขึ้นมาเนะ “มันถึงพุทธกาลแล้ว แหละ มรรคผลคงไม่มีแล้วละ” เวลามันหงายท้องมานะ ไปเลย

แต่ถ้ามีสมองมันเริ่มคิด คิดอย่างนี้ คิดเป็นช่องเป็นทางขึ้นไป แต่ปัญญายังเป็น ปัญญาการศึกษา ปริยัติเขาศึกษามาเพื่อปฏิบัติ ที่นี้พอปฏิบัติขึ้นมา เขาถามว่า ถ้าอด อาหาร จะฉันทน้ำหวานได้ไหม จะฉันทนมได้ไหม

ได้ เพราะมันมี เราไม่ไปเดือดเนื้อร้อนใจต้องไปแสวงหามา ไม่ใช่ว่าได้แล้วก็ไปสั่งมาไว้ก่อน จะอดอาหาร จะสั่งอาหารไว้ให้ครบเลย สั่งอาหารแล้ว เดี่ยวจะอดอาหารนะ อดอาหารหยาบๆ จะมากินอาหารละเอียด

ถ้ามันมีอยู่ เราก็ใช้ของเราไปอย่างนั้น แต่สมัยครูบาอาจารย์เราไม่มี เราจะบอกว่า ถ้าไม่มี หลวงตาท่านบอกว่าเบอร์หนึ่ง อันดับหนึ่งคืออดอาหาร ดื่มน้ำ ดื่มน้ำ อันดับสอง เราก็มีส่วนน้ำปานะ อันดับสาม เราอดอาหารแล้ว อดแล้วเราดูแลร่างกายของเราให้มันเป็นประโยชน์ขึ้นมา

ที่นี้เขาบอกอดอาหารนะ ฉะนั้น ย้อนกลับมาที่คำถาม คำถามเขาถามดีมากนะ คำถามดี เราว่าอย่างนี้มันเป็นอนิสังส มันทันอนิสังสของเขา เพราะฟัง เห็นใหม่ จะไปอยู่วัดของหลวงพ่อ เห็นหลวงพ่อเทศน์เรื่องอดอาหาร หนูจะถามหลวงพ่อก็ไม่กล้าถาม ก็เลยอดเลย

ถ้าจะถามอยู่ พอจะถามหลวงพ่อแล้วจะอดอาหาร ปานนี้ยังไม่ได้อด ปานนี้ยังไม่มีประสบการณ์อันนี้มา พอมีประสบการณ์อันนี้มา บอกไอ้โฮ! มันสุดยอด อดอาหาร ๓ วัน อดวันแรกก็พอทนได้ วันแรกทนได้แล้วมันดีด้วย ก็เลยลองวันที่ ๒ ลองวันที่ ๓ พอวันที่ ๓ จะไปกวาดวัดนี้หน้ามืดเลย

เวลาคนเขาไปประสบอุบัติเหตุ เวลาแผ่นดินไหว แล้วมันทับคนไว้ ๗ วันไม่ตาย เขากินอะไร เราจะบอกว่า ทางโลกนะ เวลาเขาเกิดวิฤติ เขาจำเป็นต้องอด เขายังอดเพื่อดำรงชีวิตเขาได้

ไอ้ของเรา เรานักบวชนะ เรานักปฏิบัตินะ เราจะสู้กับกิเลสนะ การอดอาหารของเรา ไม่ใช่ที่เราไม่มี พระตอนเข้าบิณฑบาตมานี้เต็มบาตรทุกวัน แล้วทำไมไม่ฉันล่ะ ไม่ใช่ที่ไม่ฉันเพราะไม่มีจะฉันนะ เราไม่ฉันเพราะว่าเรามีสติปัญญาจะ เราจะวางอาหารหยาบๆ แล้วเราจะมีคุณธรรม

เราพูดกับพระ พระถามว่า อดอาหารได้อะไร

เราบอกได้ธรรม ได้คุณธรรม ได้สติได้ปัญญา แต่ถ้าเราฉันอาหาร เราก็ได้แต่กากเดนใจ เศษข้าวไร รสชาติไร เราก็ได้แต่ตรงนั้นไป

แล้วใครบ้างไม่เคยกินอาหาร อาหาร ใครไม่เคยกิน มันไม่มีข้อมูลว่า อร่อย มันไม่ชอบหรือก สิ่งที่ชอบก็คือเคยกิน แล้วเอ็งเคยกินแล้ว เอ็งกินครั้งที่ ๒ ครั้งที่ ๓ เอ็งได้อะไรขึ้นมา เอ็งก็เคยกินแล้ว กินอีกก็กินซ้ำซาก ก็กินของเก่า แล้วเอ็งได้อะไรต่อเนื่อง นั่นกินตามกิเลสใจ แต่ถ้าเราเคยกินแล้ว รสชาติเราก็รู้แล้ว แต่ถ้าเราจะได้ นี่คุณธรรม เราอดอาหาร แต่เรากินธรรม กินสติ กินสมาธิ กินปัญญาของเรา ปัญญาหัวใจมันสวย มีความสุขมาก ถ้ามีความสุขมาก มันจะเป็นประโยชน์นะ

ฉะนั้น เวลาที่ว่า สิ่งที่เขาทำวันที่ ๑ วันที่ ๒ วันแรกๆ ก็หิวบ้างทนเอา วันที่ ๒ อាកารตัวเบาขึ้น

ใช้ตัวเบาที่สำคัญ เพราะว่าคนภาวนาจะรู้ เวลาอดอาหารนี้ตัวเบามาก มีตัวเบาเลยนะ เป็นสมาธิไม่เป็นสมาธิอีกเรื่องหนึ่งนะ ตัวเบาหมายความว่ามันไม่มีธาตุขันธ์ไปทับจิตใจ

หลวงตาพูดประจำ ธาตุทับจิต ธาตุขันธ์ กินอาหารอุดมสมบูรณ์ ใ้อโฮ! พลังงาน มันเหลือใช้ ดูลิ เวลาใช้พวกสัตว์เวลามันอดอาหาร มันจะดึงพลังงานไขมันมาใช้ก่อน นี่เราอดจนไม่มีอะไรเหลือเลย น้ำย่อยนี้ไหลเลย

หลวงตาท่านบอกเลยนะ ท่านฉันอาหารเข้าไปก็ไหลออกมาเป็นอย่างนั้นเลย คือฉันอะไรเข้าไปก็ออกมาเป็นอย่างนั้นนะ มันไม่ได้ย่อยอะไรเลย เพราะระบบย่อยมันวิการ มันไม่ได้ทำงาน จนไม่มีอะไรจะทำ มันไม่มีอาหารให้ย่อย มันนานจนมันไม่ทำงาน แล้วเวลาท่านผ่านของท่านไปแล้ว ท่านก็ต้องมาฟื้นฟูร่างกายใจ

แล้วท่านก็พูดให้ย้อนกลับไปว่าที่ทำมาสมมุขสมบั้นนี้เสียใจไหม ไม่ ถ้าไม่มีการสมมุขสมบั้นอันนั้นก็ไม่มีปัญญาที่จะรู้แจ้งอย่างนี้ สิ่งที่อยู่แจ้งอันนั้นมันส่งเสริมมา อันที่อดนอนผ่อนอาหารมันส่งเสริมมา มันเป็นเครื่องส่งเสริม มันไม่ใช่การแก้กิเลส

ถ้าเป็นการแก้กิเลส ถ้าอดอาหารเป็นของดี คนที่ว่าพวกคนแอฟริกาอดจนตาย เขาไม่มีจนตาย ไม่มีจนตาย เขายังทุกข์ยิ่งยาก ไม่มีกิน จิตใจมันดิ้นรน ยิ่งเห็นคนมีแล้วเราไม่มี ใ้อโฮ! มันยิ่งกระวนกระวาย ทำไมคนเหมือนกัน ทำไมเขามี ทำไมเราไม่มี ทำไมคนเหมือนกัน เขากินฝ่ายเดียว เราไม่ได้กิน อู๋ย! กิเลสมันยิ่งยุแหย่ มันยิ่งทุกข์

แต่ของเรามีพร้อมหมดเลย แต่เราไม่กิน เราไม่กินเพราะเราจะเอาคุณงามความดีของเรา เห็นไหม ถ้ามีสติปัญญาอย่างนี้ มันเป็นประโยชน์อย่างนี้ ฉะนั้น เวลาอดอาหารเป็นวิธีการ มันเป็นวิธีการ มันเป็นอาวุธ แต่เวลาถ้าสิ่งที่มันจะได้ ตัวเบาๆ เดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา จิตมันก็สงบได้เร็วขึ้น จิตสงบมันก็สงบได้ดีขึ้น คนที่ภาวนา สัปหงกโง่งง การสัปหงกโง่งงนั้นหายไป นั่งนี้ตัวตรงปิ้ง แต่จิตจะเป็นสมาธิไม่เป็นสมาธิอีกเรื่องหนึ่งนะ นั่งตัวตรงปิ้งเลย แต่จิตจะเป็นสมาธิไม่เป็นสมาธิ ต้องมีคำบริกรรม แล้วจิตมันจะลง ลงดีมาก ถ้าลงดีมาก อดอาหารมันเป็นประโยชน์แบบนี้ นี่ไง มันไปทอนกิเลสไป

บอกวันที่ ๑ รู้สึกว่าตัวเบามาก วันที่ ๒ วันที่ ๓ ร่างกายมันชักมีปัญหา แล้วพอมันกวาดจนกวาดไม่ไหว นี่กิเลสหลอกเราหรือเปล่า ถ้าเราทำข้อวัตร พอเขามีปัญญาขึ้นมา หรืออดจนทำภาวนาได้น้อยลง อย่างนี้ไม่ถูกต้อง

เวลาเขาคิดเลย วันแรกมันดี ทุกอย่างมันสมดุลงหมด ร่างกายมันยังพอได้ พอวันที่ ๒ เวลาวันที่ ๒ มันก็ยังพอได้ วันที่ ๓ เพราะอะไร เพราะว่าร่างกายมันไม่เคย พอกลับมาฉันอาหารก็จบไป

เวลาหลงตาทำนพุด เวลาทำนอดอาหารนะ ๗ วัน ๘ วัน โอ้โฮ! ดีมากเลย ที่นี้คนเราไม่กินก็ต้องตาย ทำนมีปัญญาไป ถ้าอดไปอย่างนี้ บางคนนะ ถ้ากิเลสมันสวมรอยนะ อดอาหารแล้วสุดยอด อดอาหารแล้วเป็นพระอรหันต์ อดอาหารแล้วเป็นพระอรหันต์ อดจนตายเลย กิเลสมันหลอก

เวลาถ้าพอกิเลสมันจะหลอก ทำนพลิกกลับเลย เดินจงกรมนะ อดอาหารดีมากๆ เลย ร่างกายมันเบา ภาวนาก็ดีมากเลย แต่ร่างกายมันต้องการอาหาร ร่างกายต้องการอาหาร ถ้าเราไม่มีอาหารบำรุงร่างกายเลย มันก็จะถึงวิฤติ มันก็ถึงตายได้ ถ้าตายได้ ภาวนาของเรามันภาวนายังไม่รอดใจ เรายังไม่เกิดวิปัสสนา เรายังไม่เกิดปัญญา เรายังไม่เกิดการรู้แจ้ง ถ้าเราตายไป มันก็เสียเปล่า ฉะนั้น พຽງนี้เข้าเราจะต้องไปบิณฑบาตมาขบฉัน

ที่นี้พอมันจะไปบิณฑบาต มันจะเถียงกันแล้ว กิเลสกับธรรมจะเถียงกันในใจแล้ว เออ! ถ้าไปฉันแล้วมันก็ภาวนาไม่ดี ไปฉันแล้วพຸ່งนี้ก็ยึดเป็นเรือเกลือเลยละ ถ้ามันเชื่อ นะ มันก็ไม่ไปๆ กิเลสมันยุณะ

การตายมันมีสองประเด็น เพราะว่าเราเคยภาวนามา เวลาภาวนา เวลามันจะ ตายมีสองอย่าง อย่างหนึ่งกิเลสหลอกให้ตาย อย่างหนึ่งคืออดอาหารแล้วตายจริงๆ คือ ตายโดยข้อเท็จจริงกับตายโดยกิเลสมันพลิกแพลง มันหลอกเอาจนตาย ฉะนั้น ใคร ภาวนาไปจะเจอตรงนี้ไง

พระอรียเจ้าที่ว่าผ่านวิกฤตินะ อยู่ฟากตายๆ ฟากตายอยู่ตรงนี้ไง ฟากตายตอน หนึ่งกิเลสจะตาย แต่ถ้าเราไม่ทันนะ กิเลสมันจะหลอกเราให้ตาย เหมือนกัน เพราะ หลอกคือเราเชื่อ เราเชื่อคือเรามั่นใจ มั่นใจว่าทำไปมันจะไปเจอวิกฤติอย่างนั้นเลย แล้ว พอไปเจอวิกฤติอย่างนั้นนะ เราจะมีปัญญาเท่าทันไหม

ถ้ามีครูบาอาจารย์ ครูบาอาจารย์ท่านจะเตือน แต่ถ้าเราไม่มีครูบาอาจารย์นะ เราจะต้องใช้ปัญญาของเราใคร่ครวญของเราว่าควรไม่ควร วิกฤติอย่างนี้จะแก้อย่างไร เราจะเดินหน้าหรือจะถอยหลัง ถ้าเดินหน้าไป ถ้าเราตายละ บางทีกิเลสมันก็หลอกแล้ว จะตายแล้ว ตายแล้วนะ อดอาหารจะตายแล้วนะ

เวลาหลวงตาท่านพูด ถ้าจะตาย ขอดูตายก่อน แล้วคนกินทั้งวันมันไม่เห็นตาย ทำไมอดแค่นี้มันจะตาย ตายให้มันตายไป เห็นไหม กิเลสมันเสียมตลอด

เราบอกว่าเราจะสู้เสือมือเปล่า เราจะสู้เสือต้องมีอาวุธใช่ไหม อาวุธ ถ้ากิเลสมัน มีอยู่ กิเลสมันก็เอาอาวุธทำร้ายเราเหมือนกัน กิเลสมันก็เอาปัญญาทำร้ายเรา เวลาอด อาหารมันมีวิกฤติไปหมด

เวลาคนจะสู้กับมัน ถ้าสู้กับมันมีปัญญา พຸ່งนี้เราจะบิณฑบาตเนาะ กิเลสก็ บอกว่า โอ้ย! บิณฑบาตมาแล้วก็ภาวนาไม่ดี ไม่กินได้ไหม อ้าว! ไม่กินสักวันหนึ่ง พຸ່งนี้ กินได้หรือเปล่า คนถ้าอดอาหารบ่อยๆ จะเป็นอย่างนี้ อดอาหารต่อเนื่องเป็นหลายๆ ปี พอถึงที่สุดแล้วมันก็ต้องไปกินเพื่อรักษาชีวิตนี้ไว้ รักษาชีวิตไว้เพื่อปฏิบัติ พอปฏิบัติ เรา

ก็พระองค์เอา ไปบิดนวดมากี่ครั้งหนึ่ง ฉันทพอประมาณ มันมีผ่อนอาหารกับอดอาหาร แล้วถ้าทำมันเป็นประโยชน์ขึ้นมา

เราจะบอกว่า การอดอาหารมันเป็นวิธีการ มันเป็นอุบาย มันเป็นข้อเท็จจริงที่มีประโยชน์มาก แต่คนต้องใช้ให้มันเป็นกาลเทศะ ต้องใช้เป็น ใช้เป็น ใช้ได้ ใช้เป็นประโยชน์ ถ้าใช้ไม่เป็น ก็เลสมันก็พลิกแพลงมาหลอกเราซะ นี่มันมีประโยชน์มาก แต่คนใช้เป็น เหมือนปืน ข้าราชการเขาเดือนประจำ บ้านใดมีปืน เก็บไว้ให้พ้นมือเด็กนะ ไร้เด็กมันเห็นพอมันเข็ดป็นๆ เดี่ยวเด็กมันก็เข็ดบ้าง แล้วมันเล่นไปเล่นมามันยิ่งตายหมดนะ ปืนเอาไว้ใกล้มือเด็กไม่ได้นะ ปืนต้องเก็บไว้ให้ห่างพ้นจากมือของเด็ก

ไ้่นี่ก็เหมือนกัน อาวุธที่มันเป็นประโยชน์นะ เราจะต้องใช้เป็น ต้องใช้ให้ถูกต้อง ต้องใช้ให้ดีงาม แล้วดีจริงๆ เดี่ยวนี้คนเราส่วนใหญ่แล้วเห็นเขาทำก็ทำตามๆ กันไป อดก็อดบ้าง

เขาไม่มีจะกินเขาถึงอด แล้วคนก็ดูถูกถากถางนะ ไร้พระที่เขาอยู่กันแล้วไม่ได้ภาวนา พอเจอพระอดอาหารก็จะแซวนะ ไร้ที่มันอดอาหารเพราะมันไม่มีจะกิน ไร้พวกนี้ไม่มีบารมี มันไม่มีใครสนใจมันนะ พวกเรานี่สุดยอด คนใส่บาตรเต็มเลย ไร้พวกนั้นมันไม่มีจะกินมันถึงอดอาหาร

มันโง่ มันโง่มันยังไม่รู้จัคว่ามันโง่ มันยังไปดูถูกเขาซะ

การอดอาหารมันมีผลกระทบทั้งภายนอก ภายนอกหมายถึงพระที่เขาไม่ได้ทำ เขาก็เดือดร้อน พระที่เขาไม่เคยสนใจเลย เขาก็ลำบากใจ ไร้สังคมมันก็บีบคั้นมา

ไร้ใจเราก็ไม่อยากทำหรอก ใครอยากทุกข์ ก็ไม่มีใครอยากทำทั้งนั้นนะ แต่อยากฆ่ากิเลส มันเป็นอาวุธที่พระพุทธเจ้าวางไว้ให้ ใครจะหยิบจับมาใช้กับ ไม่หยิบจับมาใช้ ใครหยิบจับมาใช้ คนนั้นก็ไ้ประโยชน์ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าวางอาวุธไว้ให้ ให้พวกเราไปใช้เพื่อเป็นประโยชน์ แล้วเอ็งไม่ใช้มันก็เรื่องของเอ็งใจ เอ็งใช้ไม่เป็น เอ็งไม่เป็นประโยชน์ก็เรื่องของเอ็ง แต่ครูบาอาจารย์ท่านใช้แล้วท่านไ้ประโยชน์มาไ้

ฉะนั้น ครูบาอาจารย์ถึงว่าอดนอนผ่อนอาหาร ถ้าถึงเวลาแล้วอดอาหาร แต่ใช้ให้เป็น ทำให้เป็น แล้วมันจะเป็นประโยชน์มาก ถ้าเป็นประโยชน์มาก เวลาอดอาหารไปนี้ ตัวเบา ใ้ที่ว่าตลกวังค์ ใ้ที่นั่งหลับนะ จีบๆ สบายมาก เพียงแต่เอ็งจริงหรือเปล่า ขอถามว่าเอ็งจริงหรือเปล่าเท่านั้น ถ้าเอ็งจริงนะ มันมีวิธีการแก้ได้หมดแหละ

แต่เนื้เวลาแก้ แก่อยู่ข้างนอก นั่งหลับ เวลาแก้ พอแก้เสร็จแล้ว แก่ก็ยังหลับ เพราะอะไร เพราะข้อมูลทั้งไว้ข้างนอก ฎไม่ทำ ก็ฎพอใจ ฟังก็เท่านั้นนะ อูบายวิธีการนะ เราฟังแล้วมันไม่เข้าใจใจ มันก็แค่นั้น

แต่เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเทศนาว่าการหลานพระสารีบุตร เวลาหลานพระสารีบุตรไปต่อว่าพระพุทเจ้า ไม่พอใจสิ่งต่างๆ ไม่พอใจเพราะว่าเอาพระสารีบุตรมาบวช เอาพระเวรัตตะมาบวช เอาพระจุนทะมาบวช ตระกูลของพระสารีบุตรมาบวชเป็นพระอรหันต์หมดเลย หลานของพระสารีบุตรไม่พอใจมาก จะพูดตรงๆ ก็ไม่กล้า ก็บอกว่าไม่พอใจนั้น ไม่พอใจนี้

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ารู้แล้วนะ “ถ้าเธอไม่พอใจสิ่งต่างๆ ไม่พอใจอะไรเลย เธอก็ต้องไม่พอใจอารมณ์ความรู้สึกของเธอด้วย” คือไม่พอใจความคิดที่เอ็งกล่าวว่าเขา ที่เอ็งบอกไม่พอใจๆ เอ็งต้องไม่พอใจในความไม่พอใจของเอ็งด้วย เพราะความไม่พอใจของเอ็งก็เป็นวัตถุอันหนึ่ง

พระสารีบุตรนั่งพักอยู่นะ เป็นพระอรหันต์ปึง! เขาไม่ได้สอนพระสารีบุตรเลย องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเทศนาว่าการกับหลานพระสารีบุตร พระสารีบุตรยืนฟังอยู่ด้วย พระสารีบุตรเป็นพระอรหันต์ นี้ปัญญาที่มันใช้เป็น ปัญญาที่มันเป็นประโยชน์ เห็นไหม เขาไม่ได้สอนตัวเองเลย เขาสอนคนอื่นด้วย ยังเอามาเป็นประโยชน์ได้

ใ้เนื้เขาสอนอยู่ตรงๆ เลย ตัวต่อตัวเลย นุ่น กองไว้ข้างนอกนุ่น ก็ฎจะเอาแบบนี้ทำไม อ้าว! ก็ฟังอยู่ แต่ฎไม่ทำ จะทำไม ก็ฟังอยู่เต็มหูนะ

การกระทำคือกิจกรรม กิจจญาณ คือการกระทำของจิต จิตเกิดสติ ทำความสงบ เกิดขึ้นที่จิต จิตออกใช้ปัญญา ปัญญาเกิดจากจิต จิตมันไม่ขยับไม่เขยื้อน จิตไม่มีการกระทำ กิจจญาณไม่มี

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปเทศนาที่ปัญจวัคคีย์ อยู่ด้วยกัน ๖ ปี ปฏิเสธตลอด เวลาไปฉันข้าวของนางสุชาดา ทิ้งหมดเลย มักมาก ออกไปฉันอาหารของเขา ไม่สนใจเลย

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ธรรมขึ้นมาแล้วจะเล็งญาณ จะสอนใคร อุทกดาบส อาฬารดาบสก็ตายเสียแล้ว คนที่มีพื้นฐานเคยอุปัฏฐากมา ๖ ปี มีหลักมีเกณฑ์คือจิตมันมีสมาธิอยู่ ก็ปัญจวัคคีย์ พอปัญจวัคคีย์ ปฏิเสธบอกว่าไม่รับนะ พวกเราอย่ารับ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เจ้าชายสิทธัตถะมาแล้วล่ะ เมื่อก่อนเราอยู่กัน ๖ ปี ทำอะไรก็ได้ เดี๋ยวนี้พอเราทิ้งมา จะมาหาเราอีกแล้ว คงจะไม่มีใครอุปัฏฐากล่ะมัง เราอย่ารับนะ นัดกันนะ

เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาถึง มันด้วยสัญชาตญาณ รับหมดเลย เวลาจะเทศน์ก็ยั้งดีดิ่ง ยังขัดขึ้นในใจเง นี่เวลาพูด ตกอยู่ข้างนอก ไม่ถึงใจหรอก ไม่สนพูดไปเถอะ เข้าหูซ้ายทะลุหูขวา ฟังกี่ฟังพอเป็นพิธี ฟังกี่ว่าฉันพอฟังเพราะฉันเป็นลูกศิษย์ ฉันก็ฟัง แต่ฉันไม่สนใจ เพราะฉันก็มีทิวฐิของฉัน ฉันก็มีปัญญาเยอะ

เวลาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเทศนาว่าการ เคยได้ยินไหมว่าเราบอกว่าเราเป็นพระอรหันต์ อยู่ด้วยกัน ๖ ปี ไม่ได้เป็นพระอรหันต์ก็บอกว่าไม่ได้เป็นพระอรหันต์ ตอนนี้เป็นพระอรหันต์แล้ว เป็นพระอรหันต์เพราะอะไรล่ะ

เพราะมีกิจจญาณ สัจจญาณ มีสัจจะมีความจริง มีกิจกรรม มีการกระทำในใจ มีมรรคมีผลใจ จิตใจมันเคลื่อนไหวเง พอจิตใจมันเคลื่อนไหว มันเกิดมรรคเง นี่เง ภาวนามยปัญญามันเกิดตรงนี่เง พอมีกิจกรรม เห็นไหม

นี่ก็เหมือนกัน ถ้ามีการกระทำ การอดอาหารมันเป็นวิธีการเท่านั้น ถ้ามันมีกิจกรรม มีกิจจญาณ กิจจญาณคือศีล สมาธิ ปัญญา ถ้าปัญญามันขยับมันเคลื่อนขึ้นไป



มันซับซ้อนมันเคลื่อนที่ไหน ซับเคลื่อนบนจิตนี้ ถ้าซับซ้อนบนจิตนี้ มันสำรอกกิเลสในหัวใจนี้ ถ้าสำรอกกิเลสในหัวใจนี้ มันเห็นคุณค่าไง

พื้นฐานเบสิกเริ่มต้นจากอดนอนผ่อนอาหารขึ้นมา จิตใจมันถึงมีกำลังขึ้นมา มันถึงสร้างเนื้อสร้างตัวขึ้นมา มันถึงทำขึ้นมาให้เป็นมรรคเป็นผลขึ้นมาในใจของมัน พอในใจของมันก็เป็นกิจกรรมไป กิจจญาณๆ มีกิจจญาณ มีสังจญาณ เราถึงปฏิญาณตนว่าเป็นพระอรหันต์ มีวงรอบของมัน ๑๒ รอบ ถ้ามันเป็นจริง มันเป็นจริงอย่างนี้

เกิดจากผ่อนอาหาร เกิดจากอดอาหาร เราทอนกิเลสไป เราบอกมันเป็นประโยชน์ มันดีมาก สิ่งที่ดีๆ มันเป็นแบบนี้ ฉะนั้นถึงว่าเขาถามมา เราบอกว่า ใช้น้ำมันเป็นเชาวน์เป็นปัญญา เป็นวาสนาของใคร ใครจะฝึกใครจะหัด ใครจะลองอย่างไร มันจะได้ผลของมันอย่างนั้น ที่เขาทำของเขา เวลาเขาดีของเขาแล้ว เวลาเขาบอกรับวันที่ ๓ กวาดแล้วร่างกายมันไม่ไหว ถ้าจะอดต่อไป มันจะทำข้อวัตรไม่ได้ เขาเลยมาคิดว่า ถ้าอย่างนี้ภาวนาได้น้อยลง อย่างนี้ไม่น่าจะถูกต้อง

ถูกต้อง “อย่างนี้ไม่น่าจะถูกต้อง” เราก็ผ่อนอาหาร ๒ วัน ๓ วันก็มาฉันหนหนึ่ง ครูบาอาจารย์ท่านว่า หลวงตาท่านพูดประจำนะ ถ้าจะอดอาหารก็ต้องรู้ถึงกำลังของตน

เรารู้ว่ากำลังของตนจะทนได้ที่วัน คราวนี้ได้ ๓ วัน เราก็ไปกินข้าว เรากินข้าว กินข้าว ๒-๓ วันให้ร่างกายมันฟื้นฟู พอฟื้นฟู มันอดอาหารก็อดอาหารต่อไปได้ก็วัน แล้วเราก็เทียบเอา เวลาไม่อดอาหาร หัวใจเราเป็นอย่างไร เวลาอดอาหาร หัวใจเราเป็นอย่างไร แล้วสิ่งนี้เป็นบาทฐาน แล้วเราก็ทำต่อเนื่องขึ้นไปๆ พัฒนาขึ้นไป เราทอนกิเลสเพื่อให้จิตใจเราก้าวเดินไปได้

เราไม่ได้ทอนกิเลสอะไรเลย จะทำอะไรก็เป็นทุกข์เป็นยากไปหมด จะทำอะไรก็พระพุทเจ้าห้าม พระพุทเจ้าห้าม

**พระพุทเจ้าบอกระ ห้ามเบียดเบียนกัน ห้ามทำลายกัน แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าชื่นชมการฆ่ากิเลส พระพุทเจ้าห้ามเบียดเบียน ห้ามทำลายกัน พระพุทเจ้าสั่งสอนให้สามัคคีต่อกัน แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายกย่องสรรเสริญการฆ่ากิเลส**

การฆ่ากิเลส ตัดป่าทั้งป่า ไม่ได้ตัดต้นไม้แม้แต่ต้นเดียว ท่านบอกนะ ตัดป่าทาง  
ป่าทั้งหมดเลย แล้วไม่ได้ถางต้นไม้แม้แต่ต้นเดียว เพราะต้นไม้ป่าเขามันเป็นวัตถุ กิเลส  
ตัดหาความทะยานอยากมันเป็นนามธรรม

ตัดป่าทำลายป่าทั้งป่าเลย แต่ไม่ได้ตัดต้นไม้แม้แต่ต้นเดียว ขำระล้างกิเลส  
สะสางกิเลสสิ่งที่เป็นนามธรรมในหัวใจทั้งหมดเลย แต่ไม่มีอะไรบุบสลายในร่างกายนี้  
เลย อยู่ครบสมบูรณ์ ธาตุ ๔ และขันธ์ ๕ ครบสมบูรณ์

เราถึงว่าการอดนอนผ่อนอาหารเป็นการทอนกิเลส เป็นการบั่นทอนให้มันเบา  
บางลง แล้วเราก็ต้องหาฝึกฝนของเราให้เกิดศีล เกิดสมาธิ เกิดปัญญา เกิดกิจจญาณ  
เกิดสัจจญาณในหัวใจของเรา มีวงรอบ ๑๒ เราปฏิญาณตนว่าเป็นพระอรหันต์ เอวัง