

เทศน์อบรมฆราวาส ณ วัดป่าบ้านตาด  
เมื่อวันที่ ๒๑ สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๔๙

## เตือนเรื่องอดอาหาร

ก่อนจ้งหัน

พระเท่าไร (๓๐ ครั้งผม) พระ ๓๐ นอกนั้นหยุดไม่ฉัน ที่พระท่านไม่ฉันเพราะอะไร พระพุทธเจ้าทรงอดพระกระยาหาร ๔๙ วันไม่ได้ตรัสรู้ พอมาเสวยพระกระยาหารในเช้าวันนั้น พร้อมกับได้หลักเกณฑ์ของการภาวนาคืออานาปานสติ ทรงระลึกนี้ได้แล้วก็จับเอานี้เป็นที่ฝากเป็นฝากตาย ก็พอดีวันนั้นทรงเสวยพระกระยาหารที่นางสุชาดาไปทูลถวาย ๔๙ ก้อน เข้ากันได้พอดี ท้องกำลังว่างเอาอย่างมาก พออาหารหนุนเข้าไปมีกำลังบ้างแล้วก็ได้หลักเกณฑ์การภาวนาอานาปานสติ ใส่ฝังในคืนวันนั้นเลย ปฐมยามบรรลุนั้น ปัจฉิมยามบรรลุเรื่อยไปเลย จนกระทั่งตรัสรู้ ปฐมยาม มัชฌิมยาม ปัจฉิมยาม

อดอาหารนี้ไม่ได้เพื่อบรรลุธรรมหรือตรัสรู้ธรรมเพราะอดอาหารนะ การอดอาหารเป็นเครื่องหนุนกำลังความเพียร เช่นพระเราฉันแต่น้อยสติดี ๆ สติสำคัญมากในการก้าวเดินความเพียร สติเป็นพื้นเพอันสำคัญมากทีเดียว ที่นี้เวลาเราฉันมาก ๆ นี้สติค่อยหลุดล้วย ๆ เผลอบ้างไม่เผลอบ้างแล้วเผลอ ตัดทางนี้เข้าไป ทางนั้นค่อยแหลมเข้าไป ๆ สติติดต่อกันไป นั่นแหละที่ท่านทำ ๆ ท่านอดอาหารอดเพื่อความเพียร ไม่ได้อดเพื่อตรัสรู้ด้วยการอดอาหารเท่านั้น บางคนจะไม่เข้าใจ ว่าพระพุทธเจ้าทรงอดพระกระยาหาร ๔๙ วัน ไม่เห็นตรัสรู้

นี้จะเอามาแย้งกันนะ นั่นเพื่อตรัสรู้ด้วยการอดอาหารล้วน ๆ อันนี้เพื่อบรรลุหรือตรัสรู้ธรรมด้วยการภาวนา แต่มีการอดอาหารหรือวิธีการอื่น ๆ เป็นเครื่องหนุนความเพียรต่างหาก ให้แยกกันอย่างนั้นซี ไอ้พวกตาบอดหูหนวกมันมูทะลุนะ มันไม่ได้ทำแต่มันอวดเก่ง พวกนี้พวกไม่ได้ทำทั้งนั้นละ พวกอวด ๆ เก่ง ๆ นี่นะ ท่านผู้ทำท่านไม่ได้ อวด ท่านทดสอบของท่านทุกสิ่งทุกอย่าง เรื่องอดอาหารนี้สำหรับพวกนักภาวนานี้ดีในการหนุนความพากเพียร พออาหารน้อยลง ๆ สติจะดีขึ้น ๆ สตินี้สำคัญมากทีเดียว ใครอย่าปล่อยนะสตินะ ตั้งแต่พื้นเลย ล้มลุกคลุกคลาน สติไม่ดีล้มลุกคลุกคลาน สติดีค่อยตั้งได้ ๆ จนกลายเป็นสติปัญญาอัตโนมัติ จากนั้นก็เป็นมหาสติมหาปัญญา เอา กิเลสมาที่นี้ ตั้งแต่เริ่มสติปัญญาอัตโนมัติ เรียกว่าก้าวเรื่อยเลย ไม่มีถอย พอถึงขั้นมหาสติมหาปัญญาแล้วขาดสะบั้น กิเลสไหลไม่ได้เลย

นักภาวนาท่านรู้ท่านเห็นในใจของท่าน ไอ้เราไม่ได้ภาวนา เป็นผู้อวดดิบอวดดีไปให้คะแนนตัดคะแนนท่าน นี่พวกตาบอด พวกขี้เกียจขี้คร้าน พวกไม่เอาไหน พวกที่

อวดตัวเก่งๆ ไปหาตัดคะแนน ให้คะแนนท่านผู้บำเพ็ญธรรมด้วยความถูกต้อง มันนำ สลดสังเวชไหมละ นี้ละกิเลสมันอวดเก่ง มันไม่เก่งนะแต่มันอวดเฉยๆ พวกมันจำเอา วิธีการที่ท่านทำมานี้ อย่างที่พระท่านอดอาหารเป็นเครื่องหนุนความเพียรต่างหาก ไม่ได้อดเพื่อตรัสรู้หรือบรรลุธรรม อันนี้พระพุทธเจ้าทรงดำเนินมาแล้ว แต่พอทรงเสวย พระกระยาหารในเช้าวันนั้น ทั้งๆที่อดอาหารมามากมาย พระสรีระเบาหวิวๆ แล้วก็ถูก กับหลักจิตตภาวนาด้วยอานาปานสติ ผิงในคืนวันนั้นเลย มันหนุนกันอย่างนั้นแหละ แต่โลกมันไม่ได้พิจารณานะ นี่พิจารณาด้วยจิตตภาวนาด้วยกัน เพราะฉะนั้นมันรู้ได้ชัด มันจะรู้ได้ชัดนะการภาวนา

หากว่าท่านอดพระกระยาหารมีภาวนาไปด้วยตั้งแต่นั้นแล้ว จะบรรลุธรรมเร็วยิ่ง กว่านี้ แต่ที่ท่านฟังมาระลึกได้ในอานาปานสติ พร้อมกับการเสวยพระกระยาหาร ให้พากันเข้าใจ สิ่งเหล่านี้เป็นอุปกรณ์ๆ การประกอบความพากเพียรสักแต่ว่าทำๆ ไม่ใช่ ความพินิจพิจารณาไม่ได้ ต้องใช้ความพินิจพิจารณาละเอียดล่อ เพราะกิเลสนี้แหลมคมมากทีเดียว ใครยังไม่ได้ออกจากรักกับกิเลสเสียก่อน มีแต่มาคุยโม้อวดเฉยๆ พวกตาบอด พวกคุยพวกโง่ๆ ท่านผู้ตาดีท่านไม่คุย ท่านนักภาวนา

ใครจะไปรู้ละเอียดล่อยิ่งกว่านักภาวนาที่ตั้งใจต่ออรรถต่อธรรม ต่อมรรคผล นิพพานอย่างยิ่ง ท่านเหล่านี้เป็นผู้ตั้งอกตั้งใจ คอยสังเกตสอดรู้ สติปัญญาอยู่กับท่าน เหล่านี้ทั้งนั้นแหละ ไอ้พวกนอนบนเตียงเหมือนหมูนอนจะได้อะไร แต่มันมาอวดเก่งนะ พวกนี้พวกอวดเก่ง เวลานี้กำลังกิเลสมันอวดเก่งเหยียบศาสนา ศาสนาจะไม่มีคุณค่าอะไร กิเลสแหละเสกตัวเองขึ้นเป็นของมีคุณค่าๆ ดีไปหมดถ้าเป็นเรื่องของกิเลส พวกมันเข้าใจหรือยังพวกนี้ละ มันโมโหนะ กำลังหัวเสียด้วยเอาคนทั้งศาลานี้มาต้มยำกินก็ได้ กำลังโมโหน่าจะอร่อยดี แต่สู้ไอ้ขอดเราไม่ได้ ไอ้ขอดเราต้มยำดี เขาเอามันไปต้มยำกลางวันอยู่ในครัว คำๆ ถึงปล่อยมา ให้พร

พอพูดถึงเรื่องพระพุทธเจ้าอดพระกระยาหาร ๔๙ วัน ก็พอดีเรามาจากบ้าน ตาดภูวง อยู่ในเขตอำเภวาริชภูมิ เราไปภาวนาอยู่นั้น ที่นี้ออกมาข้างนอกมาบ้านคำ บิดคำบ่อ แล้วก็มาพักอยู่ที่นั่น เขามีกระท่อมเล็กๆ สำหรับกรรมฐาน พอดีเหมาะเราก็เลยมาพักก่อนจะมาหาพ่อแม่ครูจารย์มัน ที่นี้โยมคนนี่แกล่เคยเป็นลูกศิษย์ท่านมาหา แต่มันเก่งกว่าครู เราลงมาจากนั้นก็เรอดอาหารนี้ ผอมโซลงมา แกล่ก็มารับบาตรเรา บิณฑบาตมา อู้อย่าทำไมท่านผอมมากนักล่ะ ท่านเป็นไข้หรือ ก็ไม่ได้เป็นนะ หรือท่านอดอาหาร ก็อดบ้างแหละเราไม่ได้ทำนา เราก็อ้างนั่น ก็ต้องอดบ้างอิมบ้างเราไม่ได้ทำนา อดทำไม พระพุทธเจ้าอดตั้ง ๔๙ วันไม่เห็นได้ตรัสรู้ แล้วท่านจะอดไปทำไม

ที่นี้เราก็สอดبيب แล้วโยมกินทุกวันหรือ โอ้ย กินทุกวันแหละผมไม่อดแหละ แล้วได้ตรัสรู้ใหม่ ว่าได้ตรัสรู้ใหม่ฟาดมันตรงนั้น โอ๊ะ มาช่องนี้หรือ นั้นเห็นใหม่ มีแต่ผู้ เชื้อ ๆ ไม่พิจารณา เอาพระพุทธเจ้ามาอ้าง จากนั้นก็ว่ากินทุกวันแหละผม แล้วได้ตรัสรู้ ใหม่ เป็นอย่างนั้นแหละ ร้องก้ากเลย มาช่องนี้เขี้ยวนะ ก็คนหนึ่งไม่ได้ทำ คนหนึ่งทำ อย่างนั้นซิปุดเฉย ๆ โม่เฉย ๆ กินทุกวันแหละผม แล้วได้ตรัสรู้ใหม่ มันตอบยากนะ ถ้า ว่าไม่ได้ตรัสรู้ก็จะว่าแล้วกินหาสะแตกอะไร สะแตกอิมแล้วมาอวดพุงทำไมใช่ใหม่ เรา ใส่เสียเปรี้ยว วันหลังเห็นเราหัวเราะก้าก ๆ เลย

การอดอาหารเราก็เคยเตือนหมู่เพื่อนแล้ว คืออดอาหารแบบหนึ่งผาดโผน ไม่ได้เหตุได้ผลเสียก่อนก็ไม่ได้มาคลี่คลาย เวลาโดนตัวเองเข้าไปแล้วจึงได้มาแนะนำ หมู่เพื่อน อย่าให้มันเลยเถิด เรานี้มันเลยเถิด อะไรมักจะเลยเถิดแหละเรา คือกำลังจิต มันรุนแรง ถ้าไปทางไหนมันพุ่ง ๆ เลย เพราะฉะนั้นการโต้ตอบหรือถามปัญหาพ่อแม่ ครูจารย์มัน จึงหาตั้งแต่หลักเกณฑ์ ๆ ถ้าไม่ลงก็เถียงกันอยู่นั้นแหละ คือเราหาความจริง จริง ๆ ท่านก็ทราบ เพราะฉะนั้นท่านถึงใส่เปรี้ยว ๆ กับเรา พอลงแล้วبيبผิงเลยที่นี้ นั่น หายห่าง

จึงได้บอกหมู่เพื่อนการอดอาหารให้สังเกตตัวเอง เรานี้มันเลยเถิดแล้วจน ท้องเสีย เพียง ๙ ปีเท่านั้นที่สมบุกสมบันในการอดอาหาร จากนั้นมาก็เป็นโรคเรื้อรัง ต่อไปเลย ถึงเรามาฉันทันโรคมันก็ไม่หาย ต่อกันไป จึงได้มาเตือนหมู่เพื่อนให้เข้าใจ เรื่องธาตุขันธ์ของตัวเอง ตามแต่นิสัยของใครจะถูกกับอะไร ส่วนมากมักจะถูกกับอด อาหาร คือมันเป็นกำลังเข้าไปหนุนจิตหนุนกิเลสนั้นแหละไม่ใช่อะไร ถ้าอดอาหารแล้ว การอดนอนเป็นไปด้วยกัน ไม่ง่วง กลางคืนไม่ง่วง ถ้าอดสามวันไปแล้วความง่วงไม่มี เลย ความง่วงมันมากับอาหาร อาหารมากับกับ กับสำคัญมาก ถ้ามีแต่ข้าวเปล่า ๆ ไม่ ง่วง

#### หลังจันทัน

อันนี้เราก็ไม่เคยได้พูดนะ ตั้งแต่สร้างวัดป่าบ้านตาด วันนั้นมันบันดลบันดาลมา ระลึกได้ หอบรรลือกิจ(นามสกุลผู้ถวายปัจจัยเข้าวันนี้) ทำไมพิลึกพิลั่นนักนะ เลยคิด ได้เรื่องที่จะพูดอยู่เดี๋ยวนี้มันเข้ากันดี หอบรรลือกิจ มันพิลึกอะไรนักหนา ก็พอระลึกได้ มีคนสองคนทางภาคอีสานเขาเรียกว่าเป็นเสียวกันเป็นเพื่อนกัน คำว่าเป็นเสียวนี้เป็น เหมือนกับอวัยวะสองอันมาประกบเป็นอันเดียวกัน ถ้าว่าเป็นเสียวกันแล้ว ฟิงเป็นฟิง ตายกันได้เลย เหมือนเป็นคร้วเรือนอันเดียวกัน เขาถือกันอย่างนั้นทางภาคอีสาน ถือ มาจนกระทั่งทุกวันนี้ ถ้าลงว่าได้เป็นเสียวกันแล้วนี้ เป็นเหมือนอวัยวะสองอันมาประกบ กันเป็นอันเดียวกัน

ก็มาระลึกได้ ชื่อมันก็ตรงกัน อีตาทิตพิณ แกอยู่มหาสารคาม อีตาทิตพาอยู่บ้านเหล่า แล้วมาเป็นเสี่ยวกัน หนองประจักษ์แต่ก่อนเป็นลานไม้สะแกเต็ม พวกละมั่งละมั่งเต็มไปหมดทุ่งนั้นนะ คือแต่ก่อนไม่มีคน เริ่มแรกบ้านเหล่านี้ย้ายมาจากเวียงจันทน์มาตั้งเป็นบ้านเหล่า ๕ หลังคาเรือน เริ่มแรกก่อนอื่นบ้านเหล่าตั้งก่อน ๕ หลังคาเรือน จากนั้นก็ค่อยกระจัดกระจาย เลยมาตั้งเมืองอุดร เมืองอุดรไม่มีแต่ก่อน หนองประจักษ์ที่หน้าวัดโพธิ์ฯ นั้นเป็นลาน แล้วพวกไม้สะแกเต็มไปหมดแถวนั้น พวกละมั่งเป็นฝูงๆ ไม่ใช่ธรรมดา มันหลังไหลมาเที่ยวหากินอยู่ตามนั้น

ทีนี้อีตาทิตพิณกับอีตาทิตพานี้ตอนเช้าก็ไปหาล่าสัตว์ เขาอยู่บ้านเหล่า ไกลนะ บ้านเหล่า ฟังซิ มหาหนองประจักษ์ แต่ก่อนมีบ้านเหล่าบ้านเดียว ตอนเช้าก็พากันมาหาล่าสัตว์ ทีนี้ปืนแต่ก่อนไม่ใช่ปืนคาบศิลา ไม่ใช่ปืนอย่างทุกวันนี้ ปืนอันนี้เขาต้องจุดคาบมะพร้าว จุดไฟถือไปหาล่าสัตว์ นายพรานแบกปืน ลูกน้องก็ถือไฟ พอมาถึงหนองประจักษ์ที่เป็นลานเที่ยวหากินของสัตว์ทั้งหลาย พวกละมั่งพวกอะไรนี้เต็ม พากันไปคนนั้นถือปืนคนนี้ถือไฟตามหลังไป เอากาบมะพร้าวจุดไฟถือตามหลังไป เวลาจะยิงคนนั้นต้องเอาไฟจ่อให้ยิง

เขาทุ่งผ้าโจงกระเบน ทางนี้เขาเรียกผ้าเหน็บเตี่ยว คลานไปมองดูตั้งแต่ละมั่งมันไม่ใช่บ่อยๆ นะ โอ้ย ๓๐-๔๐ ยัวเยี้ยๆ มันหลายพวกหลายฝูงด้วยมันเที่ยวหากิน ทางนี้ก็คลานเข้าไปเรื่อยๆ แล้วโบกมือให้มาๆ นายพรานโบกมือให้มา ให้อูกลูกน้องที่ถือไฟตามหลังไปติดๆ ทางนั้นก็จ่อปืนจะยิงเนื้อ พอดีคลานไปผ้าโจงกระเบนหลุดมันก็มองเห็นท่าละชี แล้วก็โบกมือเรื่อยๆจะยิง ใ้คนถือไฟตามจะทำยังไง แก้อะไรก็แก้ไม่ตก ก็พอดีไฟอันนั้นจ่อเข้าใส่ทำ นี่เอาความจริงมาพูดนะ คนหนึ่งเจตนาจะยิงละมั่ง ใ้คนนั้นก็ตั้งใจเจตนาจะจ่อไฟให้จุดดินระเบิดต่างหาก ทางนั้นก็โดดผิงเลย พวกละมั่งก็แตกฮือไปหมด

โดนไปแล้วยังไม่แล้วนะ โดดผิงเลยโดนไฟจี้ทำเอา ก็ไม่คาดไม่คิดว่าจะเกิดเหตุอย่างนี้ มองดูตั้งแต่ละมั่ง โดนไฟเข้าโดดผิงเลย ออย่ามานะแต่นๆ ออย่ามานะ ยังบอกลูกน้องอีก ออย่ามาๆ แตนๆ ต่อยท่า นี่เรื่องจริง เออ ละมั่งก็แตกฮือหมดพอคนโดดเพราะมันเจ็บทำ โดนไฟจ่อทำ ก็เลยบอกว่า เออ ไปหมดเลยละมั่ง ไหนละรังมัน ทีแรกก็บอกว่าแต่นๆ ออย่ามา บอกลูกน้อง ทีนี้พอละมั่งไปหมดแล้ว ไหนรังมันอยู่ไหนจะพาตให้มันแตก ว่างั้น กลับคืนมาเห็นแต่กาบมะพร้าวยังมีควันอยู่ เลยโมโหสุดขีด ใ้คนนั้นนอนอยู่นั้นมันจะตายมันอดหัวเราะไม่ได้ ทางนี้ยังบอกให้หลบภัย ออย่ามาๆ แตนๆ พอมารู้เรื่องควันอันนี้ก็คือใ้คนนั้นเป็นคนจุดทำแก แฮ้อ คนหนึ่งทำจริง คนหนึ่งมาทำเล่นได้ไง เท้านั้นละจบแล้ว นี่พูดถึงเรื่องหนองประจักษ์ เป็นความจริง แถวนั้นแต่ก่อนไม่มี

บ้านคน ก็มีบ้านเหล่า ๔-๕ หลังคาเรือนย้ายมาใหม่ ๆ อีตาทิดพิณทิดพามาจากสารคามเป็นเพื่อนกัน เป็นเสี่ยวกันเขามาเยี่ยมกัน ไปเที่ยวหาล่าเนื้อ

...ให้พากันภาวนานะอยู่ข้างใน อย่าเพ่น ๆ ฟ่าน ๆ หาทะเลาะเบาะแว้งกัน หาดูตั้งแต่คนอื่น ผิดถูกประการใดดูแต่คนอื่น ความผิดไปอยู่กับคนอื่นทั้งหมด เจ้าของเป็นคนถูกต้องดั่งงามทุกอย่างใช้ไม่ได้ คนนี้เป็นคนขวางโลก ขวางวัดขวางวา อย่างนำมาใช้ในวัดนี้ การติฉินนินทากันอย่างนั้นอย่างนี้อย่านำมาใช้ในวงธรรมะ ธรรมะไม่มีการติฉินนินทากัน ผิดถูกประการใดเตือนกันได้เลย ๆ

อย่างไรในวัดนี้ตั้งแต่สร้างวัดมาเราก็ไม่เคยมี ว่าติฉินนินทาอย่างนั้นอย่างนี้พระเถร องค์ไหนไม่ดีเรียกมาเลย เตือน เป็นอย่างนั้น ๆ แล้วผู้นั้นก็มาเพื่ออรรถเพื่อธรรมเตือนเป็นธรรมรับกันไปทันที ไม่มีเรื่องอะไรเลย นี่ก็อยู่ในความดูแลของเรา จึงขอให้พากันเรียบร้อยทุกอย่าง อย่าไปมองดูโทษคนอื่นมากกว่าโทษตัวเอง ที่มันคอยคิดคอยแสร้งเรื่องนั้นเรื่องนี้ กับคนนั้นคนนี้ นี่ละมันทะเลาะกันอันนี้ ไม่ใช่ของดีเรื่องสิ่งสมกิเลส ไม่ใช่ผู้มาชำระกิเลสนะ ให้ระมัดระวัง ไม่ดีมีอยู่กับทุกคน เรื่องความชั่วมีอยู่กับทุกคน ให้ต่างคนต่างระมัดระวังรักษาตัวเอง ต่างคนก็จะดีขึ้นด้วยกัน ถ้าต่างคนต่างตำหนิกันเฉย ๆ นี่เอาไฟมาเผากัน ไม่มีผลดีอะไรเลย มีแต่ผลลบล้วน ๆ ฉิบหายได้ พากันจำเอาเอาละทีนี้ให้พร

พระวัดป่าหนองแสง อ.นาหว้า จ.นครพนม กราบถวายทองคำ ๑ บาท ๑ สลึง ปัจจัย ๑,๙๐๐ บาทเพื่ออุทิศให้แม่ชีวรรณที่ถึงแก่กรรมภาพเมื่อวันที่ ๑๘ ส.ค.๕๙ พร้อมกราบนิมนต์หลวงตาแสดงพระธรรมเทศนาและรับผ้าป่าสงเคราะห์โลก วันเสาร์ที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๕๙ เวลา ๑๔.๐๐ น.หลวงตามेतตารับแล้ว

รับฟังรับชมพระธรรมเทศนาของหลวงตา ได้ที่

[www.Luangta.com](http://www.Luangta.com) หรือ [www.Luangta.or.th](http://www.Luangta.or.th)

และรับฟังจากสถานีวิทยุสวนแสงธรรม กรุงเทพฯ และสถานีวิทยุอุดร

*FM 103.25 MHz*