



พุทธทาสภิกขุ. (๒๕๔๘). ความอึดใจ. กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ . ๓๙ หน้า.

หนังสือเล่มนี้กล่าวถึงพุทธศาสนาทำให้คนไม่รู้สึกลอยทางวิญญาน แต่ทำให้คนอึดทางจิตทางวิญญานอยู่ตลอดเวลา แม้ทางร่างกายจะหิวก็กิน หิวก็กินอยู่ตลอดเวลาที่ช่างมัน แต่ในทางจิตใจทางวิญญานแท้ๆ นั้นอึดตลอดเวลา หรือผู้ที่จะลาสิกขาออกไปเป็นฆราวาสก็ตาม ต้องรู้จักเคล็ดลับข้อนี้ ที่สำคัญมากให้กินอึดตลอดเวลา ความอึดไม่ใช่พอใจแต่มันหยุดหิวในทางธรรมะนี้เราสามารถทำให้ความหิวหยุดได้ ระวังลงไปได้ แล้วก็มีอึดอยู่เสมอ ส่วนความอึดทางร่างกาย ทางเนื้อหนังนั้นเอาไว้คนละเรื่อง หิวก็กินเข้าไปได้ตามสมควรไม่มีก็หามา พอหิวก็กินแต่พอทำให้อึดพอสมควรไม่ใช่ตะกละก็หมดปัญหาเรื่องนี้ เพราะว่าเราต้องทำงาน อยู่นิ่งไม่ได้อยู่แล้วทำงานเพื่อหาอาหารแล้วก็กินให้อึด