

อาหาเรปฏิกูลสัญญา หน้า ๑-๔๖

อาหาเรปฏิกูลสัญญา อาหาเรปฏิกูลสัญญา ตอนที่ ๑

ท่านสาธุชนพุทธบริษัททั้งหลาย และพระโยคาวจรทั้งหลาย เวลาที่การสมาทานพระกรรมฐานของท่านได้ผ่านพ้นไปแล้ว สำหรับการศึกษาศาสนาพระกรรมฐานหมวดนี้ให้ชื่อว่า **"หมวดอาหาเรปฏิกูลสัญญา"**

สำหรับหมวดอาหาเรปฏิกูลสัญญานี้ เป็นกรรมฐานที่มีความสำคัญอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สำหรับภิกษุ สามเณร ถึงแม้ว่าอุบาสก อุบาสิกา ก็ถือว่ามีความสำคัญเหมือนกัน แต่ทว่าที่มีความสำคัญน้อยหรือสำคัญมากกว่ากัน ก็เพราะว่าบรรดาภิกษุสามเณรที่อุปสมบทบรรพชาเข้ามาในพระพุทธศาสนาที่ต้องตกนรก เพราะขาดอาหาเรปฏิกูลสัญญานี้ไม่น้อยกว่า ๙๙ เปอร์เซ็นต์ ทั้งนี้เพราะอะไร เพราะว่าครูบาอาจารย์ไม่มีความรู้และก็ไม่ได้อ่านใน **"อาหาเรปฏิกูลสัญญา"**

สำหรับอาหาเรปฏิกูลสัญญานี้ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสไว้เพื่อบรรดาภิกษุสงฆ์ทั้งหลายที่เข้ามาอุปสมบทบรรพชา ว่าก่อนที่จะฉันภัตตาหาร ให้พิจารณาเป็นอาหาเรปฏิกูลสัญญาเสียก่อน โดยมีความ

1

รู้สึกว่าจะไม่ฉันเพื่อรสอร่อย เราจะไม่ฉันด้วยติดในรสของอาหาร เราจะไม่ฉันเพราะติดในกลิ่นของอาหาร เราจะไม่ฉันเพราะติดในสีของอาหาร เราจะไม่ฉันเพราะติดในอาการคือสภาพของอาหาร เราจะไม่กินเพื่อความอ้วนพี เราจะไม่กินเพื่อความผ่องใส เราจะกินเพื่อยังอรรถภาพให้เป็นไป ทั้งนี้ก่อนจะฉันอาหารทุกๆ คราว บรรดาภิกษุสามเณรทั้งหลายจะต้องพิจารณาอย่างนี้

องค์สมเด็จพระชินสีห์ทรงตรัสต่อไปว่า ถ้าไม่ได้พิจารณาแบบนี้ ฉันอาหารเข้าไปแล้วมีโทษถึงตกนรก คือว่าท่านกล่าวว่ **"ถ้าเราไม่ได้พิจารณาด้วยอาหาเรปฏิกูลสัญญาแล้ว กินก่อนเหล็กที่เผาจนแดงโชนดีกว่า เพราะเหล็กที่เผาจนแดงโชนมีความสุขมีความร้อนมาก เมื่อกินเข้าไปถึงปากก็ปากพัง! กินเข้าถึงคอ คอกก็พังเพราะความร้อน เมื่อถึงอก ออกก็พัง! เมื่อถึงท้อง ท้องก็พัง! แล้วก็ตายแต่ตายเมื่อไหร่ ความร้อนก็หมดไปเมื่อนั้น หายร้อน"**

"แต่ว่าภิกษุสามเณรที่ฉันอาหารไม่ได้พิจารณาเป็นอาหาเรปฏิกูลสัญญา กินเข้าไปแล้ว เวลาตายจะต้องตกนรก การตกนรกนั้นใช้เวลานานเป็นกัป จะมีความเร้าร้อน เพราะถูกไฟเผาผลาญในนรก และไฟในนรกก็มีความร้อนแรงกว่าไฟธรรมดา เรียกว่าหลายล้านเท่า นอก

**จากถูกไฟเผาแล้ว จะต้องถูกล้างพันด้วยสรรพาวุธ ซึ่งมี
ความลำบากมากกว่า"**

ฉะนั้น ในบททำวัตรเย็นหรือว่าทำวัตรเช้า เขาก็ใช้
กันตามปกติ เขาใช้กันทั้งทำวัตรเย็นและทำวัตรเช้า ใช้บท
ปฏิสังขา โยนิโส บิณฑบาตัง บ้าง แล้วก็อะไรอีก ก็ ๓ บท
ปฏิสังขา โยนิโส จีวรัง บ้าง **ปฏิสังขา โยนิโส เสนาสนัง** บ้าง
ความจริงในการว่าบทอันนั้นนะ เป็นการพิจารณาไม่ใช่ว่า
จนคลองปาก ว่าแบบคลองปาก ว่าแบบนกแก้วนกขุนทอง
ไม่ได้เป็นประโยชน์อะไร

เป็นอันว่า **"หมวดอาหารแปดกัณฐกัญญา"** เป็นจุด
บังคับสำหรับบรรดาภิกษุสงฆ์และสามเณร ที่บวชเข้ามา
ในพระพุทธศาสนา ถ้าหวังความสุข ถ้าบังเอิญไม่เคยใช้
เลย ก็ตั้งอกตั้งใจลงนรกเข้าไว้ เพราะยังงี้ๆ มันก็ลงนรก
กันแน่ ในเมื่อพระพุทธเจ้าตรัสว่าต้องลงนรกมันก็ต้องลง
กัน ทั้งนี้เพราะอะไร เพราะบวชเข้ามาเรามันในอำนาจ
ของกิเลส การจะฉันทข้าวก็ดี การจะนุ่งหม้อผ้าก็ดี ถ้าได้
พิจารณา **ปฏิสังขา โยนิโส จีวรัง ปฏิเสวามิ** ก็หมายความว่า
เราจะไม่พิจารณาถึงสิ่งที่สวย เราจะไม่พิจารณาว่า ผ้านี้
มีเนื้อดีเนื้อสวย เป็นผ้าแพร ผ้าปาน ผ้าฝ้าย เป็นต้น

เราจะนุ่งหม้อเพื่อกันความหนาว กันความร้อน

กันเหลือบยุง กันความอายเท่านั้น นี่เขาพิจารณากันแบบ
นี้ ไม่ใช่ว่า แหม..ดูผ้าผืนนี้สวยดีนะ! เนื้อดี ไปที่นี้เอาผ้า
ผืนนี้เถอะมันสวย เอาผ้าสีนี้เถอะมันสวย เอาลักษณะ
ผ้าที่มันดีจะได้โชว์เขาได้ ถ้าคิดอย่างนี้ก็ตกนรก

เพราะว่าพระพุทธเจ้าเวลาจะทรงบวช ทรงหม้อผ้า
ย้อมน้ำฝาดเป็นการตัดความสวยงาม เวลาฉันภัตตาหาร
ก็เหมือนกัน จะต้องพิจารณาเสียก่อน ก่อนที่จะฉัน

ความจริงนะก่อนที่เราจะมากินนะ เราพิจารณาเสีย
ทั้งวันก็ยังไม่ได้อะไร เราจะไม่กินอาหารเพื่อยังอัตภาพให้เป็น
ไป จะไม่ติดในรส จะไม่ติดในกลิ่น จะไม่ติดในสี
จะไม่กินเพื่อความอ้วนพี จะไม่กินเพื่อความผ่องใส จะ
กินเพื่อยังอัตภาพให้เป็นไป

ฉะนั้น พระในสมัยพระพุทธเจ้าที่ทรงพระชนม์อยู่
แม้แต่สมเด็จพระบรมครูเองก็เหมือนกัน บิณฑบาตได้
อะไรมาอย่างไร ท่านก็ฉันไปอย่างนั้น อย่าลืมนะว่าพระ
พุทธเจ้าเป็นลูกกษัตริย์ และก็ทรงเป็นกษัตริย์ด้วย ก็ไม่
เลือกในอาหาร ตัดรสอาหารเสียตามความนิยม มาฉัน
อาหารตามมีตามได้

ที่นี้เรามากล่าวกันถึงการพิจารณา คือเจริญพระ
กรรมฐานใน **"อาหารแปดกัณฐกัญญา"** และก็จงอย่าลืมนะ

ว่าไม่ว่าจะเจริญกรรมฐานกองใด ท่านอย่าทิ้งอารมณ์สมาธิเสียไม่ได้ สำหรับอาหาเรปฏิกูลสัญญานี้เป็นสมาธิด้านคิด แต่ทว่าเราจะใช้แต่อารมณ์คิดอย่างเดียว อารมณ์จิตจะฟุ้งซ่าน

ฉะนั้น จึงใช้อารมณ์ทรง ก็คือการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก และคำภาวนาว่า "พุทโธ" เวลาหายใจเข้านี้กว่า "พุท" เวลาหายใจออกนี้กว่า "โธ" ถ้าตั้งจิตในอารมณ์ ๓ ฐานได้ทุกขณะก็จะดีมาก

เมื่อทรงคำภาวนาว่า "พุทโธ" ร่วมกับลมหายใจเข้าออก จิตสบายอารมณ์เป็นสุข การเจริญพระกรรมฐานเรามีความต้องการกันอยู่อย่างเดียวกันคือ...**"อารมณ์เป็นสุข"**

คำว่า **"อารมณ์เป็นสุข"** ก็หมายความว่า เป็นสุขอยู่ทั้งที่ทรงอยู่ในขณะที่ปฏิบัติพระกรรมฐาน และก็เป็นสุขเมื่อได้รับคำปฐมาสนจากบุคคลที่มีสภาวะไม่เสมอกัน

อย่างองค์สมเด็จพระทรงธรรมบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ถูก **นางมาคันทิยา** จ้างทาสกรรมกรดาก็ดี **นางจิญจมาณวิกา** แกล้งกล่าวหาว่า องค์สมเด็จพระชินสีห์ไปทำเธอให้ท้องต่อหน้าธารกำนัลก็ดี และก็อย่างที่พราหมณ์มาด่าองค์สมเด็จพระชินสีห์ต่อหน้าบรรดาพุทธบริษัทก็ดี สมเด็จพระชินสีห์ทรงมีพระอารมณ์ปกติ ไม่ได้

โกรธพราหมณ์ ไม่ได้โกรธนางมาคันทิยา ไม่ได้โกรธคนด่า ไม่ได้โกรธนางจิญจมาณวิกา

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงมีพระมหากรุณาธิคุณ มีจิตเยือกเย็นเป็นปกติ มีอารมณ์สงบไม่โกรธ ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย ทั้งนี้เพราะอะไร เพราะองค์สมเด็จพระจอมไตรบรมศาสดาเห็นว่าคนทั้งหลายเหล่านี้มีสภาพเป็นสัตว์นรกเสียแล้ว

คำว่าเป็นสัตว์นรกนี้ไม่ได้แก่งกล่าวพูด เพราะองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสว่า

"จิตเต สังกิลิฏฐะ ทุคติ ปาฎิกังขา"

ขณะใดจิตใจของบุคคลใดเศร้าหมอง ขณะนั้นตายไปแล้ว ย่อมไปสู่อบายภูมิ

ฉะนั้น คนที่มีอารมณ์หยาบมีอารมณ์เลวประเภทนี้น้อย่าง **จิญจมาณวิกา** แกล้งกล่าวหาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่าไปทำให้เธอท้อง มากล่าวต่อหน้าธารกำนัล ในที่สุดนางนั้นก็ต้องลงเวจีในชาติปัจจุบัน

ฝ่าย **พระนางมาคันทิยา** เมื่อจ้างคนด่าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็ถูกลงโทษเชือดเนื้อและก็ทอดบั้งคับให้กินจนกว่านางจะตาย

นี่เป็นอันว่าคนโง่เท่านั้นที่จะสร้างอันตรายให้เกิดแก่

ตน คือทำลายความเป็นมิตรของบุคคลอื่น ประกาศตน เป็นศัตรูกับบุคคลอื่น นี่เป็นลักษณะของคนโง่ไม่ใช่คนฉลาด ฉะนั้นการเจริญกรรมฐานของบรรดาท่านพุทธบริษัท เราต้องการจิตเป็นสุข

เมื่อได้รับคำชมเราก็ไม่ยินดีในคำชม รับคำติเราก็ไม่เดือดร้อนในเรื่องคำติ เพราะเรารู้ยู่่ว่าเราจะดีหรือว่าเราจะเลว มันอยู่ที่ความประพฤติปฏิบัติของเรา ไม่ใช่ว่าเราจะดีหรือเราจะเลวเพราะอาศัยถ้อยคำของบุคคลอื่น

อันดับแรก ฉะนั้น ขอบรรดาท่านพุทธบริษัท แม่ จะเจริญกรรมฐานในข้อที่เรียกว่า **"อาหาเรปฏิกูลสัญญา"** จึงอยากจะทิ้งอารมณ์สมาธิทรงตัวไม่ได้ เมื่อใช้อารมณ์สมาธิทรงตัวได้แล้ว เราก็มานั่งพิจารณาว่าอาหารที่เราบริโภคไปนี้ คำว่า **"ปฏิกูล"** นี้แปลว่า **สกปรก**

อาหารทุกประเภทที่เราบริโภคที่มันสะอาดจริงมี ไหม ใช้สัญญาและก็ใช้ปัญญา สัญญาความจำมี จงจำไว้ จำไว้ว่าอะไรมันดีหรืออะไรมันเลว นี้ปัญญามีก็จึงใช้ปัญญา พิจารณาควบไปด้วย จะช่วยให้สัญญาสะอาดมากขึ้น เราก็มานั่งจำถึงสภาวะของเราที่บวชเข้ามาในพระพุทธศาสนา หรือว่าเกิดมาพบพระพุทธศาสนา สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนไว้อย่างไร หลักสูตรโดยตรงก็คือ:-

(๑) **สัพพปาปัสสะ อกรรมัง** ใ้งดการกระทำความชั่วเสียทุกอย่าง

(๒) **กุสลัสสูปสัมปทา** สร้างแต่ความดี

(๓) **สจิตตปริโยทปนัง** ทำจิตใจผ่องใสปราศจากกิเลส

เอตัง พุทธานสาสนัง พระพุทธเจ้าตรัสว่าพระพุทเจ้าทุกๆ พระองค์สอนเหมือนกันหมดอย่างนี้

เป็นอันว่าเราต้องมีสัญญาจำให้ได้ บวชเข้ามาแล้ว ขึ้นชื่อว่าการกระทำไม่ดี การพูดไม่ดี การคิดไม่ดี จะไม่มีสำหรับเรา แล้วเราจะพูดดี ทำดี คิดดี จิตน้อมไปในกุศล หรือว่าทำจิตของตนให้ปราศจากกิเลส ให้เป็นสมุจเฉตปหาน นี่เป็นการจำขั้นแรกในการที่เราก้าวเข้ามาสู่เขตของพระพุทธศาสนา ถ้าเราทำความชั่วก็แสดงว่าเราเลวเกินไปสำหรับเขตพระพุทธศาสนา

นี่ตอนที่เราจำว่า ตอนต้นเราเข้ามาเขตพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าสอนแบบนี้ และต่อมาองค์สมเด็จพระมหาภูมิโกศลก็มาสอนให้พิจารณาอาหารให้เป็น **"อาหาเรปฏิกูลสัญญา"** ก่อนที่จะพิจารณาใช้สัญญาพิจารณาเสียก่อนว่า คำแนะนำขององค์สมเด็จพระชินสีห์บรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนเราตอนนี้ มันแน่หรือไม่แน่ จริง

หรือไม่จริง หรือว่าพระพุทธเจ้าทรงพูดขึ้นมาเฉยๆ โดยไร้เหตุไร้ผล

**เราก็มานั่งคิดถึงคำแนะนำขององค์สมเด็จพระ
ทศพลว่าก่อนจะฉันอาหาร หรือว่าก่อนจะบริโภคอาหาร
ให้พิจารณาว่าอาหารนี้มาจากพื้นฐานแห่งความสกปรก**

เราก็ไปดูข้าวที่เราบริโภค ข้าวที่เราบริโภคนี้สะอาด
หรือว่าสกปรก พื้นฐานเดิมมาจากอะไร พื้นฐานเดิมก็มา
จากพืชที่เกิดขึ้นมาจากพื้นดิน ปุ๋ยที่จะบำรุงให้ข้าวออก
งามขึ้นมาได้ จนกระทั่งมีเมล็ด ปุ๋ยทุกประเภทเป็นของ
สกปรก ฉะนั้นบรรดาพืชผักทั้งหลายที่เป็นอาหารที่เรา
นำมาบริโภค ก็มีสภาพเช่นเดียวกับข้าว เป็นพื้นฐานเกิดขึ้น
มาจากความสกปรกทั้งสิ้น เมื่ออาหารของตนขาว ต้นหญ้า
ต้นผักที่บริโภคที่ทำตนให้เจริญขึ้นก็เป็นของสกปรก

ถ้าไม่สกปรกเราไปตั้งมากก็ไม่ต้องล้าง ไม่ต้องทำ
อะไรทั้งหมด กินได้ทันที แต่ที่เราไม่ยอมกินทันที ข้าวถึง
แม้ว่าจะสีเป็นข้าวสารแล้ว เวลาจะหุงก็ต้องชาน้ำก่อน
ไหลของสกปรกแล้วจึงหุง เราจึงกิน สำหรับบรรดาผัก
ทั้งหลายที่ทำอาหารประกอบกับข้าวก็เช่นเดียวกัน นำมา
ใหม่ๆ เรากินไม่ได้ ต้องล้างเสียก่อน ชำระล้างดีแล้ว
ผักบางประเภทเราบริโภคดิบๆ ได้ แต่ต้องล้างอย่างดี

ไอ้การล้างนี้แสดงว่าเรารู้ว่ามันสกปรกนี้เราต้องจำ

ทีนี้ถ้าเขามาผสมเป็นอาหารมีอะไรบ้าง ถ้าแกงมัน
ก็มีพริก มีกะปิ มีปลา มีอะไรต่ออะไร กะปಿನี้สกปรกหรือ
สะอาด พริกเป็นพืชมาจากความสกปรก ยิ่งกะปิก็น่า
กลัว เป็นสัตว์น้ำประเภทหนึ่ง มันทำมาจากกุ้ง ก็เต็มไปด้วย
ด้วยความสกปรก เวลาที่เขาโขลกให้เรา จะให้เรา
มากินกัน เขาก็ใช้โขลกในครกใหญ่ ครกมันก็สกปรก สากมัน
ก็สกปรก

แล้วสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ที่มันหล่นลงไป
ในกะปินั้นที่ เขาโขลกมันก็สกปรก ตัวสัตว์เอง กุ้ง ถ้าเรานำมา
กิน นำมาแล้วไม่ล้างเราก็กินไม่ได้ มันเหม็นคาว สัตว์
ทั้งหลายที่เรากินก็มีสภาพเหมือนกัน มีน้ำเลือด น้ำเหลือง
น้ำหนอง มีอุจจาระ มีปัสสาวะ มันเป็นธาตุมาจากความ
สกปรก

ทีนี้เวลาที่ประกอบเป็นอาหารแล้ว อาหารประเภท
ที่เราชอบที่สุดอะไรก็ตาม เวลาจะกินมักจะเลือกอาหาร
อย่างนั้น ทำอาหารอย่างนี้ ทำอาหารอย่างโน้น ทำให้มัน
ดีที่สุดที่เราชอบกิน เวลาหิว **ไอ้หิวก็โหมะ คือความหลง**
มันตัวเดียวกัน มัน ห. เหมือนกัน

เวลาหิวจริงๆ นี่มันไม่เลือก ถ้าหิวจัดๆ จริงๆ

ข้าวบูตเราก็กินได้ เอาน้ำมาซาวๆ ซะ เราก็กินได้ นี่หิว
มาก ถ้าหิวบ่อยข้าวบูตกินไม่ได้ แต่ข้าวเย็นก็กินได้ ถ้า
มันไม่หิวเลยอะไรเราก็กินไม่ได้ นี่เวลาที่เรากิน โดยมาก
เราลืมนึกพิจารณาแต่ถ้าไม่หิวมากก็ตาม โดยมากจะติดใน
รสอาหาร ติดในกลิ่นของอาหาร ลืมความสกปรกของ
อาหาร อาหารทุกประเภทที่เราบริโภคเข้าไปมันสะอาด
หรือสกปรก แง่อย่างดีที่เขาแถมมาร้อนๆ ต้มหรือผัด
อย่างดีนั้นมันสะอาดหรือสกปรก เราก็ลองมาพิจารณา
ขณะที่เรากิน เวลาที่กินไอ้ตัวอยากคือตัณหามันเกิด

เมื่อความหิวเกิดจากร่างกาย ลืมพิจารณาความ
สะอาด ลืมพิจารณาความสกปรก กินด้วยอำนาจของ
ความอยาก กินด้วยอำนาจของความหิว อย่างโน้นก็ดี
อย่างนี้ก็ดี แต่ว่าพอกินเสร็จตอนนี้ทำยังไงละ อิ่มแล้วนี่
ความรู้สึกตัวปรากฏว่า ตายจริง! กินข้าวกินอาหารเสร็จ
แล้วปากมันเหม็นคาว จะปล่อยให้มันเหม็นคาวอยู่อย่าง
นี้ทนไม่ไหว แหม..กลิ่นมันไม่เป็นเรื่อง ทนไม่ไหว
ต้องรีบไปล้างปาก ต้องรีบไปแปรงฟันชำระอาการสกปรก
กลิ่นคาวจากปาก

มือที่หยิบอาหารตอนแรกไม่ได้เคยคิดจะรังเกียจ
อิ่มแล้วลิ้มไม่ล้างไม่ได้ มันเหม็นคาวมันสกปรกต้องรีบ

ล้าง นี่ถ้ามันสะอาดจริงๆ เราจะล้างทำไม เป็นอันว่า
อาหาเรปฏิกูลสัญญาถ้าหากว่าท่านผู้ใดเจริญเป็นปกติ
จนเข้าถึงอารมณ์ฌาน ถ้าเข้าถึงฌานจริงๆ มันจะเป็น
"นิพพิทาญาณ" ในชั้นที่ ๕

ถ้าเป็น "นิพพิทาญาณ" ในชั้นที่ ๕ ต้นพื้นฐาน
ของอาหาเรปฏิกูลสัญญา ถ้าเราทำได้พื้นฐานอันดับต้นที่
เราจะได้ก็คือ "พระอนาคามี" จัดว่าเป็นกรรมฐานที่มีความ
สำคัญมาก

นี่เรียกว่าแบบต้นๆ นะ เอาแบบโง่ๆ กัน คือศึกษา
กันอย่างโง่ๆ ถ้าศึกษากันอย่างโง่ๆ นี่พื้นฐาน ถ้าอารมณ์
นี้เป็นฌาน อารมณ์นี้จะเป็น "นิพพิทาญาณ" จะเป็น
"พระอนาคามี" เริ่มต้นด้วยพระอนาคามี ไม่ใช่เริ่มต้น
ด้วยพระโสดาบัน มีความสำคัญมากไหม

นี่เขาพิจารณากันอย่างไรถึงได้เป็นพระอนาคามี
แต่ก็ต้องพิจารณาเหมือนกันแหละ จะพิจารณาแบบอื่น
ไม่ได้ ตอนนี้อยู่ที่นี้ว่ากันถึงสกปรกภายนอก ที่นี้ก็ใช้
ปัญญาพิจารณาสี เอาปัญญาเข้าพิจารณา นั่นมันเป็น
สัญญา ใช้ปัญญาพิจารณาว่าอาหารที่มันสกปรกนี้เรากิน
เข้าไปในกาย แต่ว่าร่างกายของเราก็ดี ร่างกายของคนอื่น
ก็ดี ร่างกายของสัตว์ก็ดี จะมีร่างกายของคนใดบ้างไหมที่

สะอาดมีไหม ในเมื่อร่างกายนี้มันเกิดมาจากพื้นฐานของ
ความสกปรก และก็มันจะมีความสะอาดได้อย่างไร

**อวัยวะของเราทุกส่วนที่เติบโตขึ้นมาเพราะอาศัย
อาหารที่สกปรก ทีนี้ร่างกายที่เติบโตขึ้นมาเพราะอาหารที่
สกปรก ร่างกายทั้งหมดของเรามันก็ต้องสกปรก จะเป็น
เนื้อ เป็นหนัง เป็นกระดูก เป็นตับ ไต ไส้ ปอด ทุกอย่าง
มันก็สกปรกหมด ในเมื่อร่างกายมันสกปรกหมด มันมี
อะไรบางอย่างที่เราจะรักร่างกาย จิตใจที่จะผูกพันร่างกายว่า
ร่างกายมันดี ร่างกายมันสะอาด**

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง บุคคลที่ปรารถนาอยากจะมีคู
ครอง การที่จะมีคู่ครองนี้ ต้องการจะให้เข้ามาประคับ
ประคองให้มันเกิดความสุข ก็เลือกคนสวยเลือกคน
ลักษณะดี เรียกว่าเลือกคนสะอาด เราเข้ามาประคับ
ประคองซึ่งกันและกัน นี่ความจริงเราคิดว่ามันสะอาด

แต่ถ้ามาพิจารณาถึงธาตุ **คืออาหารที่สร้างร่างกาย
ให้เกิดขึ้น มันมาจากพื้นฐานของการสกปรก** และก็มีการ
กายของคนใดใหม่ที่มีมันสะอาด ควรที่จะประคับประคอง
ในเมื่อดูแต่ภายนอก มันก็มองยาก ถ้าใช้ปัญญาว่ามันมอง
ไม่ยาก เพราะว่าความสกปรกของร่างกายนี้ มันสกปรก
ตั้งแต่ข้างนอกถึงข้างใน ข้างนอกก็มีเหงื่อมีโคล มีสิ่ง

โสโครกต่างๆ ที่เราต้องอาบน้ำชำระร่างกายกันก็เพราะว่า
ร่างกายมันสกปรก ถ้ามันสะอาดเราจะล้างมันทำไม ก็
ปล่อยมันไว้อย่างนั้น

อย่างเทวดากับพรหมหรือท่านที่ถึงพระนิพพาน
ท่านไม่เคยอาบน้ำกันเลย ร่างกายของท่านหอมตลอดเวลา
ร่างกายของคนเราเนี่ย ถ้าไม่รักษาผิวหนังสักวันหนึ่งจะมี
ความรู้สึกเป็นอย่างไร ตัวของเราเองเราก็มีความรังเกียจ

**ฉะนั้น ร่างกายของเราก็ดี ร่างกายของบุคคลอื่นก็
ดีที่มาจากพื้นฐานแห่งอาหารสกปรก มันก็เป็นร่างกายที่
เต็มไปด้วยความสกปรก**

เราก็ทวนเข้าไปดูว่าอาหารเข้าไปสร้างอะไรบางอย่าง
อาหารเข้าไปสร้างเนื้อ อาหารเข้าไปสร้างหนัง อาหารเข้า
ไปสร้างตับ ไต ไส้ ปอด อาหารเข้าไปสร้างน้ำเลือด
น้ำเหลือง น้ำหนอง อุจจาระ ปัสสาวะ เสมหะ น้ำลาย
เป็นต้น น้ำมูก ไขข้อ มูตร ทุกสิ่งทุกอย่างนี้สะอาดหรือ
สกปรก ใช้ปัญญาค่อยๆ คิด ถ้าจิตมันฟุ้งซ่านคิดไปไม่
ไหวก็หันมาจับ **"อานาปานุสสติกรรมฐาน"** กับคำภาวนา
ว่า **"พุทโธ"** ทั้งอารมณ์คิดเสียชั่วคราว จับลมหายใจเข้า
หายใจออก หายใจเข้านึกว่า **"พุท"** หายใจออกนึกว่า **"โธ"**
ทำให้ใจสบาย หรือว่าเวลาจะนั่งอยู่ที่ไหน จะเดินอยู่ท่า

งานอยู่ ก็มานั่งคิดถึงร่างกายของเราที่มันมาจากอาหาร นึกถึงอาหารที่เราบริโภค นึกถึงสัตว์ที่เขายังไม่ฆ่า นึกถึง สัตว์ที่เขาฆ่าแล้วแต่ยังไม่ได้อ่าง นึกถึงสัตว์ที่เขาฆ่าเขา อ่างแล้ว แต่ยังไม่ทำให้สุก เรากินได้ไหม เราก็ยังเห็นว่า มันสกปรก นึกถึงผักพืชทั้งหลายที่เราจะนำมาบริโภค มันอยู่กับดิน อยู่กับน้ำ มันก็มีความสกปรก

เมื่อเขานำมาอ่างแล้วดิบๆ เรายังกินไม่ค่อยจะได้ ตีว่าสกปรก เมื่อทำให้สุกผสมส่วนสกปรกทั้งหลายถือว่าเป็นอาหารมีรสเลิศ มันก็เริ่มสกปรกมากขึ้น เวลาหิวไม่ สกปรก อิ่มแล้วเหม็นคาวอย่างนี้เป็นต้น เมื่อใช้ปัญญา คือปัญญาของตนพิจารณาอย่างนี้จริงๆ เมื่อจิตเข้าถึง อารมณ์ฌาน คืออารมณ์ตรงต้องพยายามทรงไว้ให้ดี พิจารณาไปๆ จนกระทั่งใจสงบลงมาที่ละน้อยๆ

ในที่สุดจิตหยุดพิจารณา จิตอยู่เฉยๆ นั่นแสดงว่า จิตเข้าถึงอารมณ์ฌาน

หรือว่าเราจะทำอารมณ์ฌานให้ทรงเสถียรก่อนด้วย **"อานาปานัสสติกรรมฐาน"** ด้วยคำภาวนาว่า **"พุทโธ"** จิตสบายเป็นอารมณ์ฌานพิจารณาแล้วปัญญามันจะเกิด มาก อย่างนี้สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้ากล่าวว่าเป็นปัจจัย ให้เกิด **"นิพพิทาญาณ"** คือ **ความเบื่อหน่ายในขั้น ๕**

เอาละ บรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลายโดยถ้วนหน้า เวลาสำหรับที่จะแนะนำกันในวันนี้ก็หมดแล้ว ความจริง แค่นี้ก็เห็นว่าพอ พอใช้พอกิน พอใช้ทำให้สบายได้ วันหลังพูดกันใหม่สำหรับกรรมฐานนี้ ต่อแต่นี้ไปขอบรรดา ท่านพุทธบริษัททั้งหลาย ตั้งกายให้ตรง ดำรงจิตให้มั่น กำหนดรู้ลมหายใจเข้าหายใจออก พิจารณาใน **"อาหาร ปฏิกุศลสัญญา"** จนกว่าจะถึงเวลาที่ท่านเห็นว่าสมควร

สวัสดิ์*