

อาหาเรปฏิกูลสัญญา ตอนที่ ๖

ท่านพระโยคาวจรทั้งหลาย เสียงทำวัตรสวดมนต์ และกีสมาทานพระกรรมฐานผ่านไปแล้ว วันนี้จิตใจของท่านเป็นอย่างไรบ้าง ท่านเคยตรวจดูตัวของท่านเองบ้าง หรือเปล่า เวลา ก่อนจะหลับคิดทบทวนจิตว่า ตั้งแต่เข้ามาจนกระทั่งถึงเวลา ก่อนจะหลับเรามีความรู้สึกอะไรบ้าง มีจิตอะไรที่มารบกวนใจของเราบ้าง แล้วขณะที่มีจิตเข้ามาอย่างใดอย่างหนึ่งเข้ามา รบกวนใจ เราได้ใช้กรรมฐานที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงแนะนำไว้ให้ประหัตประหารจิตประเภทนั้น หรือว่าสนับสนุนอย่างนี้ ท่านทำหรือเปล่า ถ้าหากว่าไม่ได้ทำก็จงใช้ภาษาบาลีซึ่งเป็นพุทธภาษิตบทหนึ่ง ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า

"อัตตนา โจทยัตตานัง"

ซึ่งแปลเป็นใจความว่า **จงเตือนตนด้วยตนเอง** หรือว่า **กล่าวโทษโทษความผิดของตัวเองว่าเรานี้เลวมากไปเสียแล้ว** ทำไมหนอเราเกิดมาท้นศาสนาขององค์สมเด็จพระประทีปแก้ว พระองค์ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณถึงเพียงนี้ แล้วก็เราละทำไมเราถึงกลายเป็นคนขาด **"สติสัมปชัญญะ"**

เรื่อง **"สติสัมปชัญญะ"** นี้มีความสำคัญ ก็ทวนกันไว้ทุกวันดีไหม เรื่องจริง ถ้าบังเอิญอารมณ์รักสววยรักงามเกิดขึ้นอย่างนี้เขาเรียกว่า **"ราคะจริต"** ก็ให้ใช้พิจารณา กายที่เรียกกันว่า **"กายคตานุสสติกรรมฐาน"** พิจารณาเห็น กายเป็นแต่เพียงอาการ ๓๒ มารวมตัวกันขึ้นเป็นกาย มันไม่ใช่แท่งทึบ ไม่ใช่เนื้อแท้ มันมาชนกันเข้ามีจักรกลภายใน และก็เต็มไปด้วยความสกปรก และมันมีความทรุดโทรมอยู่เป็นปกติ และก็มีการสลายตัวไปในที่สุด

นี่ในเมื่อร่างกายของทุกคนเต็มไปด้วยความสกปรก และก็ทรุดโทรมลงไปทุกวัน และก็มีการสลายตัวไปในที่สุด แล้วเราจะมานั่งรักมันว่าสววยดงดงามเพื่อประโยชน์อะไร ถึงแม้ว่าวัตถุต่างๆ ก็มีสภาพเช่นเดียวกัน มันใหม่ได้มันก็เก่าได้ มันดีได้มันก็พังได้

ตัวอย่างที่พังให้เห็นมีถมไป หรือว่าเราจะใช้ **"อสุภกรรมฐาน"** พิจารณาคนตาย เมื่อคนตายแล้วมีสภาพเป็นยังงี้ก็ได้ เข้ามาลิตรอนจิตใจเรา ถ้าเราหลงในความรักในความสววยสดงดงามเป็นต้น

นี่เป็นการตัด **"ราคะจริต"** ต้องจำให้ขึ้นใจแล้วก็เป็นปกติ เพราะอารมณ์แต่ละอย่าง ๖ อย่าง มันมีอยู่ในคนทุกคน แต่ที่ว่าอารมณ์นั้นๆ มันจะโผล่มาถึงเราเวลา

ไหน เราก็พร้อมที่จะใช้กรรมฐานเข้ามาต่อสู้ เช่นเดียวกับตำรวจทหารที่ระวังศัตรูของประเทศชาติ ต้องพร้อมรบอยู่เสมอถ้าวรกรรม

นี่ถ้าหากว่าจิตใจของเรามีความโกรธ มีความไม่ชอบใจเกิดขึ้น เราก็ใช้ **"พรหมวิหาร ๔"** หรือ **"กสิณ ๔"** อย่าง คือ สีเขียว สีแดง สีเหลือง สีขาว อย่างใดอย่างหนึ่งเข้าปะทะทันที

ถ้าอารมณ์ไม่คงที่ตัดสั่นใจไม่แน่นอน ไม่แนใจในคำสอนของพระพุทธเจ้า เราก็ใช้ **"อานาปานุสสติ"** กำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างเดียว ไม่ต้องภาวนา

หากว่าเกิดมีศรัทธาความเชื่อในพระพุทธเจ้าขึ้นมา ก็ใช้ **"อนุสสติ ๖"** คือ **พุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ ทเวตานุสสติ** เข้ารับรอง อันนี้ไม่ประหัตประหารแต่เข้ารับรองเป็นการสนับสนุน

ต่อมา **"พุทธจริต"** มีอารมณ์ว่างก็ได้พูดมาแล้ว ในตอนก่อนว่า **"พุทธจริต"** นี้ถ้าเกิดขึ้นเรามีอารมณ์ว่างจากความรัก ว่างจากความโกรธ ว่างจากความหลง มีศรัทธาแต่ไม่มีอารมณ์ฉลาด เห็นว่าคำสอนขององค์สมเด็จพระบรมโลกนาถเป็นความจริง

แต่ทว่าท่านพระโยคาวจรทั้งหลายทั้งชายและหญิง ความฉลาดเพียงเท่านี้ยังไม่พอ เราก็ต้องหากรรมฐานมาสนับสนุนความฉลาด ในตอนก่อนได้พูดถึง **"มรณานุสสติกรรมฐาน"** ว่าอารมณ์แห่งความฉลาดเกิดขึ้น พระพุทธเจ้าก็ทรงมีกรรมฐานเฉพาะคนฉลาด ให้มีไว้สำหรับปฏิบัติเพื่อตัว นั่นก็คือ **มรณานุสสติกรรมฐาน อาหาเรปฏิกูลสัญญา จตุธาตុวฏฐาน ๔** และ **อุปสมานุสสติกรรมฐาน** การนี้ถึงพระนิพพานเป็นอารมณ์ และตอนก่อนนี้ได้พูดถึง **"มรณานุสสติกรรมฐาน"**

วันนี้ก็ต้องขอพูดถึง **"อาหาเรปฏิกูลสัญญา"** ท่านฟังไปแล้วก็คิดตามไปด้วย การที่พูดให้ฟังทุกคืนไม่ใช่ให้ฟังเพื่อเป็นการฆ่าเวลา จะพูดให้ฟังแล้วท่านก็ต้องตั้งใจคิดตามไปด้วย เพราะว่าในสมัยที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงมีพระชนม์อยู่ เวลาที่สมเด็จพระบรมครูเทศน์ ชาวบ้านและพระที่ฟังท่านคิดตามไปด้วย บางท่านพอเทศน์จบก็ได้บรรลุพระอรหัตผล หรือก็เป็นพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี อย่างนี้ก็มามาก

และในเวลาที่เราพูด พูดกับเพื่อนพระโยคาวจรที่รัก นี้เราพูดในฐานะที่เราเป็นพี่น้องกัน เราเป็นลูกพระพุทธเจ้าด้วยกัน ไม่ใช่คนอื่นใด ท่านทั้งหลายจะถือ

ว่าอาตมาเป็นอาจารย์นั้นไม่ถูก ความจริงอาจารย์หรือครูบาอาจารย์ของเรามี นั่นก็คือ **"พระพุทธเจ้า"** ไม่ใช่อาตมาเป็นอาจารย์ วาจาที่กล่าวไปทุกอย่างลอกแบบจากของพระพุทธเจ้ามา แต่ว่าลีลานั้นแหละบรรดาท่านพระโยคาวจรทั้งหลาย อาจจะไม่ดีไม่สละไม่สลายเท่าพระพุทธเจ้าท่านเทศน์ เอาละ ถือกำหนดไว้เป็นเขตปฏิบัติก็แล้วกัน

แล้วอย่างนี้ถือว่าอาตมาเป็นอะไรตามที่ชาวบ้านเขาเล้าลือกันอย่างนั้นไม่ถูก อาตมาเป็นอะไรก็ช่าง! **ขอให้ท่านทั้งหลายเอาใจตั้งตรงไว้ที่พระพุทธเจ้าองค์เดียว อย่าไปเกาะซ้าย อย่าไปเกาะขวา เกาะองค์สมเด็จพระศาสดาองค์เดียวนั้นถึงจะถูก เพราะว่าพวกเราทั้งหมดเป็น "ศากยบุตรพุทธชินโรส"** ปรากฏว่าต่างคนต่างเป็นลูกของพระพุทธเจ้า ถ้าอาตมาเกิดก่อนท่านก็ถือว่าเป็นพี่ท่าน อาตมาเกิดทีหลังท่าน ท่านก็ถือว่าเป็นน้องท่าน แต่ว่าเป็นผู้นำเอาพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาแจกด้วยกัน มาเพื่อแผ่พื้pongกันที่พบมาแล้ว

วันนี้ก็จะขอแนะนำ **"อาหาเรปฏิกูลสัญญา"** ขององค์สมเด็จพระชินสีห์มาพูดให้บรรดาท่านพุทธบริษัทฟัง

คำว่า **"อาหาเร"** เราก็เรียกกันสั้นๆ ว่าอาหาร แปลว่า **ของกิน** อะไรก็ตามที่ เราจะกินเข้าไปเรียกมันว่าอาหาร

"ปฏิกูล" แปลว่า **สกปรก**

"สัญญา" แปลว่า **ความจำ**

เราจำไว้เสมอว่าอาหารนี้มีความสกปรก นึกไว้เสมอเมื่ออารมณ์ฉลาดที่เป็น **"พุทธจริต"** เกิดขึ้น เราใช้แบบนี้ไว้เสมอว่าอาหารนี้สกปรก มันสกปรกตรงไหนละ พระพุทธเจ้าท่านพูดอย่างนี้แล้วก็นั่งมองกันลงไป ว่าสัตว์ทุกประเภทที่เรานำมาเป็นอาหารนี้มันสะอาดหรือสกปรก พยายามนึกถึงความเป็นจริง พยายามอย่าฝืนอารมณ์ความเป็นจริงนะ นึกถึงความเป็นจริงเข้าไว้ว่าสัตว์ทุกประเภทที่เรานำมาเป็นปลา เป็นเนื้อ เป็นหมู เป็นไก่ เป็นเป็ดก็ตาม สัตว์อะไรก็ตามมันสะอาดหรือสกปรก นั่งดูกันให้ดี ถ้ามันสะอาดจริงๆ เวลาที่เราฆ่าแหละมาเพื่อทำอาหาร เราก็ไม่ต้องล้างมือ แต่ความจริงเวลาที่เรานำสัตว์ทุกประเภทมาเพื่อทำเป็นอาหาร เมื่อเราทำเสร็จแล้วเราต้องรีบล้างมือ เพราะหมิ่นกลิ่นคาวโช้ใหม่ ที่เราจะมองเห็นได้ว่าอาหารที่เกิดจากสัตว์นี้สกปรกนี้แหละหนึ่ง

ประการที่สอง ร่างกายของสัตว์ทั้งหมดมีน้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำหนอง มีอุจจาระ มีปัสสาวะ สิ่งทั้งหลายที่กล่าวมาแล้วนี้ท่านถือว่าเป็นของสะอาดหรือของสกปรก ใคร่ครวญด้วยปัญญาของท่าน พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า

สกปรกจริงไหม ลองนึกดูตามนี้ว่ามันเป็นความจริงไหม
นี่อาหารประเภทสัตว์

ที่นี้อาหารประเภทพืชจะเป็นข้าวก็ดี ผักก็ดี สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ที่พระพุทธรเจ้าก็ทรงบอกว่าสกปรกเหมือนกัน ตอนนี้น่าจะสงสัยว่าทำไมหนอพระพุทธรเจ้าจึงบอกว่าอาหารประเภทนี้สกปรก เราก็มานั่งนึกถึงความจริง เวลาท่านจะเอาผักมาผสมเป็นแกง เป็นกับกินกับข้าว เวลาท่านจะนำข้าวมาหุง ท่านต้องใช้น้ำล้างหรือเปล่า **นี่ถ้าหากว่าท่านต้องใช้น้ำล้างก็แสดงว่าของเหล่านั้นสกปรก**

ตอนนี้เราก็ลองศึกษาถึงการปลูกผัก ปลูกพืช พืชผักทั้งหลายที่จะงอกงามขึ้นมาได้ก็อาศัยอาหาร อาหารของพืชเราเรียกกันว่าปุ๋ย และสิ่งทั้งหลายที่จะทำให้ต้นพืชผักทั้งหลายเหล่านั้นเจริญงอกงาม มันเป็นของสกปรกหรือว่าของสะอาด ถ้าวรวมความแล้วก็ต้องเรียกว่าเป็นของสกปรก คือถ้าเป็นพืชตามธรรมชาติก็เป็นของเน่า มีใบไม้บ้าง อะไรบางอย่างที่เป็นของเน่า ที่ไหลมากับกระแสน้ำ และเราก็นำน้ำไปรดผัก หรือต้นข้าวเช่นนี้

เมื่อแช่อยู่นั้นในเชื้อของดินมันมีปุ๋ยแห่งความสกปรก มันมีอาหารของพืชอยู่แล้วคือเป็นของสกปรก หรือว่าสิ่งต่างๆ ที่เป็นของเน่ามีใบไม้เป็นต้น สัตว์ทั้งหลาย

เป็นต้น ที่ตายเคลื่อนกล่นอยู่ในที่ต่างๆ หรือว่าอุจจาระ ปัสสาวะของคนและสัตว์ทั้งหลายที่ไหลมากับกระแสน้ำ ที่เราไม่สามารถจะเห็นได้ด้วยตาเนื้อ นี่มันเป็นของสกปรก เป็นอาหารของพืช เมื่อพืชได้รับอาหารประเภทนี้เข้าไปแล้วก็มี ความเจริญงอกงาม ในที่สุดก็กลับมาเป็นอาหารของเรา นี่แสดงว่าอาหารของเรา เราได้อาหารมาจาก ความสกปรก

พระพุทธรเจ้าจึงได้ทรงแนะนำว่าเราควรใช้ปัญญา พิจารณาตามความเป็นจริง ในอาหารว่าเป็น **"อาหาเรปภิกกุล สัญญา"** หมายความว่าจงจำไว้เสมอว่า **อาหารทุกอย่างที่เรากินเข้าไปนี้เป็นของสกปรก** ท่านเห็นด้วยไหม บรรดาท่านพุทธบริษัท ถ้าเห็นด้วยก็เป็นความดี ถ้ายังไม่เห็นด้วยละก็ลองคิดทบทวนตามความเป็นจริง

เวลาตอนเช้าลองไปซื้อเอาปลาสดตัว ไม่ต้องล้างไม่ต้องทำอะไรทั้งหมด เอามาถึงก็หั่นๆ แล้วก็กินเข้าไป กินได้ไหม ถ้าเราไม่กล้ากินก็แสดงว่าของเหล่านั้นสกปรก เวลากินแล้วเราไม่ล้างปากไม่ล้างมือได้ไหม ไม่ได้! เขาบอกว่าเหม็นปากเพราะกินอาหารยังไม่ได้ล้างปาก ไม่ได้ล้างมือมันเหม็น อាកาที่บอกที่ว่าเหม็นนั่นแหละ! มันเป็นอาการของความสกปรก ผักหญ้าทั้งหลาย

ที่เราถอนมาเป็นอาหารก็เหมือนกัน เราไม่ต้องล้างกิน มันอย่างนั้นแหละกินได้ไหม เราก็กินไม่ได้ แสดงว่ามันสกปรก ที่เราไม่กล้ากินก็เพราะว่ารู้ว่ามันสกปรก แต่ทั้งๆ ที่ของมันสกปรกเป็นปกติเราเห็นอยู่

ที่องค์สมเด็จพระบรมครูทรงสอนให้คิดไว้ คิดพิจารณาไว้ ทั้งนี้ก็เพราะว่าเขาทั้งหลายเหล่านั้นผู้นั้นหรือว่าเราเองก็ตาม ลืมนึกถึงความเป็นจริง รู้เหมือนกันว่าสกปรกแต่อาศัยเอาความอยากเป็นสำคัญ ความหิวเป็นต้นเหตุ กินเข้าไปได้ตามสบาย ดีไม่ดีถ้าหิวจัดๆ ความกระหายจัดๆ เกิดขึ้น ของบุญของเน่าเราก็กินได้ เราลืมมองความสกปรกไป องค์สมเด็จพระจอมไตรบรมศาสดา ลัมมาลัมพุทธเจ้าเห็นอย่างนี้ องค์สมเด็จพระมหาโมหุณีจึงให้พิจารณาตามความเป็นจริง ในเมื่อเราพิจารณาว่าสกปรกแล้วจะมีประโยชน์อะไรบ้าง สำหรับการเจริญพระกรรมฐาน นี่เราก็คิดว่าเรากินของสกปรกเข้าไป ร่างกายของเรามันสกปรกหรือสะอาด

ถ้าสมมติว่าเรามีภาชนะหรืออะไรอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือผ้าก็ได้ มันเป็นสีขาว ถ้าเราไปย้อมสีแดงมันจะเป็นสีอะไร มันก็จะเป็นสีอื่นไปไม่ได้ มันก็ต้องเป็นสีแดง ถ้าเราย้อมสีเขียวมันก็ต้องเป็นสีเขียว นี่ร่างกายของเรา

เหมือนกัน ในเมื่อร่างกายกินของสกปรกเข้าไป เข้าไปสร้างร่างกายให้เติบโตเจริญขึ้น หรือไว้ให้ทรงตัวอยู่ ก็แสดงว่าร่างกายของเรามีเชื้อของสกปรกเข้าไปสร้างเป็นรูปร่างขึ้นมา นี่ร่างกายกายาเราทั้งหมดมันก็สกปรก ก็ลองนั่งนึกดูก็แล้วกันว่าในร่างกายของเรามีอะไรสะอาดมัน อุจจาระ ปัสสาวะ น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำหนอง เป็นต้น แม่แต่นานิดเดียวยังมีหนังกำพร้าหุ้มอยู่แค่นี้ ตอนเข้าตื่นขึ้นมาก็ต้องรีบล้างหน้าแล้ว บางคนพอมีเหงื่อไคลจากร่างกายเล็กน้อยก็ต้องรีบอาบน้ำ เขาบอกว่ามันสกปรก นี่ไอ้สกปรกที่มันหลั่งไหลออกมาจากร่างกายมันเล็กน้อย แต่ความจริงภายในมันเต็มไปด้วยสกปรก สภาพของมันก็ไม่ต่างอะไรจากสวมเสื้อที่ ร่างกายของเราเป็นอย่างนี้ แล้วร่างกายของบุคคลอื่นล่ะ! ร่างกายของบุคคลอื่นเป็นยังไง

การพิจารณาหาเรปฏิกูลสัญญา พระพุทธเจ้าให้สอนเพื่อให้เป็นการ "ตัดราคะจริต" หรือว่าตัดอารมณ์รัก อารมณ์รักกับอารมณ์โลภมันอารมณ์เดียวกัน อันนี้ให้ตัดเฉพาะสิ่งที่มีชีวิต ถ้าเราคิดว่าเราสวยหรือว่าเราคิดว่าเราดีเราสะอาด ก็แสดงว่าเราใจเต็มที่ หรือถ้าเราอยากจะไปรักใครมาเป็นคู่ครอง อยากจะประคับประคองมา

เป็นเพื่อนตาย เราจะไปเอามาทำไม เราต้องการของดีต่างหาก การประคับประคองนี้เขาประคับประคองของดีกัน เขาไม่ได้ประคับประคองของสกปรก นี่เราจะมานั่งประคับประคองของสกปรกเพื่อประโยชน์อะไร

แล้วสิ่งทั้งหลายเหล่านี้นอกจากจะสกปรกอย่างเดียวก็หาไม่ มันเป็นไปตามกฎกรรมตาของมันอีก คือ **"ชาติปี ทุกขา"** มาเริ่มความทุกข์กันอีก ในเมื่อมันเกิดมาเป็นกายแล้ว กายเรากับกายเขาก็เหมือนกัน เต็มไปด้วยความทุกข์ **"ชราปี ทุกขา"** ในเมื่อมันมีความทุกข์เพราะการเกิดแล้ว ความแก่ก็ตามมา ความป่วยไข้ไม่สบายก็ตามมา การมีอารมณ์ขัดข้องก็ตามมา ความลำบากด้วยการประกอบกิจการงานก็ตามมา การพลัดพรากจากของรักของชอบใจก็ตามมา เรากับเขาร่างกายที่เต็มไปด้วยความสกปรก มันค่อยๆ พังลงไปทีละน้อยๆ ในที่สุดมันก็สลายตัว...ตาย...ที่เรียกกันว่า **"มรณานุสสติกรรมฐาน"** ตัวนั้นเป็นสมถภาวนา

ตานี้เรามาพิจารณากันด้านวิปัสสนาภาวนา พระพุทธเจ้าจึงกล่าวว่า **"อติภาพร่างกายนี้มันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เราไม่มีในร่างกาย ร่างกายไม่มีในเรา"**

คำว่า **"ร่างกาย"** นี้หมายถึง **ขันธ ๕** นี้ถ้าไปเรียก

ว่าขันธ ๕ บรรดาท่านพระโยคาวจรทั้งหลายที่อ่อนจากการศึกษาฟังยาก เรามาฟังกันแค่ว่าร่างกายก็พอแล้ว อันนี้ในเมื่อมันมีความเกิดขึ้นแล้ว มันก็มีความเคลื่อนไปตามแบบอารมณ์วิปัสสนาญาณ ท่านบอกว่ามันเป็น **"อนิจจัง"** มันไม่เที่ยง มันสกปรกยังไม่พอ มันก็ไม่มี การทรงตัว **"ทุกขัง"** ขณะที่ทรงตัวอยู่ มันเคลื่อนไปที่ละน้อยๆ ยังไม่หมดตัว เต็มไปด้วยความทุกข์ แล้วในที่สุดมันก็พัง ที่เราเรียกว่า...**"ตาย"**

อันนี้แหละบรรดาท่านพระโยคาวจรทั้งหลาย ที่องค์สมเด็จพระจอมไตรทรงสอนให้รู้จักความเป็นจริง และก็บรรดาท่านพระโยคาวจรทั้งชายและหญิง ท่านจะมานั่งกรำร่างกายของเราที่มันสกปรกเพื่อประโยชน์อะไร และก็จะมาเมามันกับอาหารเพื่อประโยชน์อะไร อาหารก็ประเภทที่กินเข้าไป ไม่มีอาหารประเภทไหนที่ห้ามความตายได้ และก็ห้ามความแก่ก็ไม่ได้ ห้ามความป่วยไข้ไม่สบายก็ไม่ได้ ห้ามความเสื่อมโทรมของชีวิตก็ไม่ได้ ห้ามการพลัดพรากจากของรักของชอบใจก็ไม่ได้ ในที่สุดจะกินของดีประเภทไหนก็ตามตายทั้งหมด พังทั้งหมด และที่นี้ทำอย่างไรละ เราจะมานั่งเมออาหารเพื่อประโยชน์อะไร

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนบอกว่า

"เราจะกินเพื่อยังอัตรภาพให้ทรงอยู่ ในเมื่อมันยังไม่ถึงเวลาจะตาย"

ถ้าเราไม่กินมันหิวมันทวนใจเป็นทุกข์ มันมีอาการเสียวแทงทั้งกายและใจ เพราะใจเรายังนึกถึงยังเกาะสังขารคือร่างกายอยู่ ท่านทั้งหลายเมื่อจะบริโภคอาหาร ก็ขอให้ปฏิบัติตามคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระบรมครู ให้พิจารณาเสียก่อนว่า อาหารเหล่านี้เป็นของสกปรก เมื่อเรากินเข้าไปแล้วร่างกายของเราก็สกปรก อย่าเมาในรสอาหาร อะไรก็ช่างมัน! รสดีรสเลวอะไรก็ช่าง! เรากินเพื่อยังอัตรภาพให้เป็นไปเท่านั้น เพื่อให้ร่างกายทรงตัวเราจะเว้นจากอาหารที่มีโทษกับร่างกาย จะกินเฉพาะอาหารที่พึงมีประโยชน์แก่ร่างกาย

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ท่านพระโยคาวจรที่เป็นพระเป็นเถร เวลาจะฉันอาหารถ้าหากว่าท่านทั้งหลายไม่พิจารณาเป็น **"อาหาเรปฏิกูลสัญญา"** ท่านมีหวังได้เลยว่าลงนรกแน่นอน ท่านอย่าทำตัวอย่างฆราวาสไม่ได้ หรือเป็นพระโยคาวจรเหมือนกันก็ช่างเถอะ! แต่ว่าสภาวะของท่านอยู่ในสภาวะของ **"บุชณียบุคคล"**

ฉะนั้น ก่อนที่จะฉันอาหารต้องพยายามปฏิบัติ ตามกระแสพระลัทธิธรรมเทศนาขององค์สมเด็จพระศัพท

ในด้าน **"อาหาเรปฏิกูลสัญญา"** ตัวนี้เป็นสมณะ เห็นว่าสกปรกเป็น **"สมณะ"** และก็นึกต่อไปว่ากินเท่าไรมันก็แกกินเท่าไรมันก็ป่วยไข้ไม่สบาย กินเข้าไปเท่าไรมันก็มี ความทุกข์ กินเข้าไปเท่าไรมันก็ต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจ กินเข้าไปเท่าไรมันก็ตายในที่สุด

นี่เป็น **"วิปัสสนาญาณ"** แล้วเราจะมานั่งเฝ้ามันในชีวิตของเรา และร่างกายของเราเพื่อประโยชน์อะไร ไม่มีอะไรเป็นประโยชน์เลย เราเลิกเฝ้ามันในร่างกายของเราเสีย แล้วเราก็เลิกเฝ้ามันในร่างกายของบุคคลอื่นเสีย ว่าร่างกายของเราก็สกปรก ร่างกายของบุคคลอื่นก็สกปรก ถ้าอารมณ์นี้เต็มท่านจะมองเห็นคนสวยไม่ได้เลย ไม่มีใครเลยที่น่าประคัประคองควรที่จะเป็นคู่ครองของเรา

และยิ่งกว่านั้นเราก็จะมองเราว่ามีสภาพสกปรก อยู่เป็นปกติ เป็นธรรมดา นี่เป็นของจริงถ้าหากว่าเราตัดอารมณ์อันนี้ได้ ทรงอารมณ์สกปรกเสียได้ เห็นว่าสกปรกทุกอย่าง ว่าสกปรกแล้วร่างกายไม่ทรงตัว มันมีความเกิดขึ้นในเบื้องต้น มีความแปรปรวนไปในท่ามกลาง และก็มี ความทุกข์ในการทรงอยู่ มีการเสื่อมสลายตัวไปในที่สุด

เมื่อสลายแล้วถ้าเรายังเกาะมันอยู่ ยังเห็นว่าอาหารเป็นของดี เห็นว่าร่างกายเป็นของสะอาด กายเป็นของ

สวดยเราก็ยังต้องเกิดอีก อย่าลืม! "ชาติปี ทุกขา" การเกิด เป็นทุกข์ เราไม่ต้องการความเกิดอีก จะเกิดเป็นคนก็ ตาม เป็นสัตว์เดรัจฉานก็ตาม เป็นอสุรกาย เป็นเปรต เป็นสัตว์นรกก็ตาม ถอยหลังลงไปเราไม่เอา เขาเรียกว่า เกิดเหมือนกัน เกิดเป็นเทวดาหรือพรหมเราก็ไม่เอา เพราะไปพักสบายชั่วคราว และประเดี๋ยวเดียวเขาก็ขับลง มา เมื่อหมดบุญวาสนาบารมีต้องมาเสวยความทุกข์อีก อย่างนี้ไม่เอา เราเอาอะไรละ! เราเอา "พระนิพพาน"

เราจะไปพระนิพพานได้อย่างไร? ก็คือพิจารณากาย ของเรามากันสักปรก เพราะอาหารเป็นเชื้อสาย และก็มัน เกิดขึ้นในเมืองต้น และมีการสลายตัวไปในที่สุด เราคิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกแม้แต่ร่างกายของเรานั้นไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เราไม่มีในร่างกาย ร่างกายไม่มีในเรา ร่าง กายเป็นเรือนร่างที่อาศัยอยู่ชั่วคราว มันพังแล้วเราก็ต้อง ไป ถ้ายังกะร่างกายพอใจร่างกาย พอใจในทรัพย์สิน อยู่เพียงไร พอใจในความสวยงามดังงามอยู่เพียงไร เรา ก็ต้องเกิดใหม่ มีทุกข์ใหม่เราไม่เอา!

วางภาระคือ... "ร่างกาย" เสีย

ไม่สงสัยในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

มีศีลบริสุทธิ์

มีพระนิพพานเป็นอารมณ์

ตัดความรักในความสวยงามดังงามในด้านวัตถุ บุคคล และสัตว์เสียด

ตัดความโกรธความพยาบาทด้วยอำนาจ "พรหม วิหาร ๔" หรือ "กสิณ ๔"

และอาศัยวิปัสสนาญาณพิจารณา "การเกิด" และ "การตาย" เป็นอารมณ์

แล้วก็ทำเป็นอารมณ์เข้าไว้ เราก็จะตัดความโกรธ เสียได้ คนเราไม่ต้องฆ่ากันเขาก็ตายอยู่แล้ว ไม่ต้องทำร้ายเขาเขาก็มีทุกข์ จากนั้นเราก็ไม่เมามันคือไม่หลงใน "รูปมาน" และ "อรูปมาน" ว่ารูปมานและอรูปมานเป็น ของดี เป็นกำลังเขานิพพานต้องยึดไว้ แต่ว่าเราไม่หยุด อยู่แค่นั้น

ละ "มานะทิฐิ" การถือตัวถือตนเสียด ถือว่าคน และสัตว์มีสภาพเกิด แก่ เจ็บ ตายเหมือนกัน มีความ หนาว ร้อน หิว ความกระหายเหมือนกัน ตัดอารมณ์ต้อง การอย่างอื่น มีใจจับเฉพาะพระนิพพานอย่างเดียว

และเราก็ตัด "อวิชชา" คือความไม่รู้ คือความรู้อยู่ไม่ ทั่ว ได้แก่ความพอใจในมนุษย์โลก เทวโลก พรหมโลก เสีย อารมณ์จับเฉพาะพระนิพพานอย่างเดียว รู้ตัวไว้

เสมอว่าเราตายเมื่อไหร่ ร่างกายพังเมื่อไหร่ เราต้องการ
พระนิพพานเมื่อนั้น เพียงเท่านั้นแหละบรรดาท่านพระ
โยคาวจรทั้งหลาย จิตใจของท่านก็จะสบายมีความบริสุทธิ์
สะอาดปราศจากกิเลส เข้าถึงพระนิพพานได้ตามที่องค์
สมเด็จพระบรมโลกเชษฐาจารย์...

เวลานี้ ลัญญาณบอกหมดเวลา ๓๐ นาที ปรากฏ
แล้ว ก็จะขอยุติลงไว้แต่เพียงเท่านี้ ต่อแต่นี้ไปขอทุกท่าน
ตั้งกายให้ตรง ดำรงจิตให้มั่น กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก
เป็นการระงับอารมณ์จิตฟุ้งซ่าน และใช้คำภาวนาหรือ
พิจารณาตามอัธยาศัย สุดแล้วแต่จริตของท่าน ตามวิธีที่
องค์สมเด็จพระจอมไตรทรงสอนไว้ จนกว่าจะถึงเวลา
อันสมควร **สวัสดิ์***