

บทที่ 6

พรหมวิหาร 4 และอาหาเรปฏิกูลสัญญา

พรหมวิหาร 4

พรหมวิหาร หมายถึงธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพรหม คือคุณธรรมที่ทำให้เป็นพรหม หรือคุณธรรมที่พรหมมีอยู่ ได้แก่

1. เมตตา คือความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข แม้ไม่ตรึงจิตคิดให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุขโดยทั่วหน้ากัน

2. กรุณา คือความสงสาร ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์

3. มุทิตา คือความพลอยยินดี เมื่อเห็นผู้อื่นได้ดีมีความสุข

4. อุเบกขา คือความวางเฉย ทำใจเป็นกลาง ไม่ยินดียินร้าย ไม่ได้ใจเสียใจเมื่อได้พิจารณาแล้วเห็นว่าผลที่เกิดขึ้นหรือสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นสมควรแก่เหตุ เช่น นาย ก. เป็นโจรฆ่าคนตายถูกจับได้ ถูกตัดสินจำคุก การวางเฉยหรือทำใจเป็นอุเบกขาคือเห็นแล้วว่า นาย ก. สร้างเหตุที่ไม่ดีคือปล้นฆ่า ก็ต้องได้รับผลกรรมคือถูกจำคุก ผลนั้นสมควรแก่เหตุ โดยผู้ที่วางอุเบกขาต้องไม่รู้สึกสะใจ สมน้ำหน้า ตีใจ เสียใจในสิ่งที่เกิดกับนาย ก. ต้องวางเฉยจึงเป็นอุเบกขาที่แท้

การเจริญพรหมวิหาร 4 คือเจริญเมตตาภาวนา กรุณาภาวนา มุทิตาภาวนา และอุเบกขาภาวนา มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. เมตตาภาวนา

การเจริญเมตตา ผู้ปฏิบัติต้องทำใจให้ประกอบด้วยเมตตาปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย ต้องนึกถึงโทษของโทษของความโกรธขี้ดเคืองใจว่าเมื่อเกิดความโกรธ จิตก็ไม่บริสุทธิ์ ความเมตตาก็ถูกเผาผลาญไป

ในเชิงคุณธรรมกายได้แสดงเรื่อง ความโกรธไว้ 16 ประการคือ

1. ความโกรธก่อความพินาศ
2. ความโกรธทำจิตใจให้กำเริบ
3. คนมักโกรธย่อมมีผิวพรรณเศร้าหมอง
4. คนมักโกรธย่อมอยู่เป็นทุกข์
5. คนมักโกรธถือเอาประโยชน์แล้ว กลับประพฤติไม่เป็นประโยชน์
6. ผู้ถูกความโกรธครอบงำย่อมถึงความเสื่อมทรัพย์
7. ผู้เมาแล้วด้วยความโกรธ ย่อมถึงความไร้ยศศักดิ์
8. ญาติมิตรและสหายย่อมหลีกเลี่ยงคนมักโกรธ
9. ผู้โกรธ ย่อมไม่รู้orro
10. ผู้โกรธ ย่อมไม่เห็นธรรม
11. ผู้โกรธ ย่อมฆ่ามารดาของตนก็ได้
12. ผู้เกิดความโกรธ เป็นผู้ฉิบหาย
13. ผู้ถูกความโกรธครอบงำ ย่อมไม่มีที่พำนักสักชนิดเดียว
14. ผู้โกรธต้องการผลบุญสิ่งใด สิ่งนั้นทำยากก็เหมือนทำง่าย
15. พึงตัดความโกรธด้วยความข่มใจ
16. พึงตัดความโกรธด้วยปัญญา¹

1 ๑๓ สดตท. 23/61/98 - 100

ความโกรธของแต่ละคนมีมากน้อยต่างกัน ผู้โกรธเก็บความโกรธไว้นานมาก น้อยต่างกัน ความโกรธของคนบางคนเหมือนรอยขีดในน้ำโกรธง่ายหายเร็ว ไม่มีร่องรอยเหลืออยู่ ไม่ติดใจไม่ผูกโกรธ ความโกรธของคนบางคนเหมือนรอยขีดบนดิน เมื่อลมพัดก็ลบรอยขีดหายไป คือโกรธแต่เมื่อกาลเวลาผ่านไปก็หายโกรธได้ แต่ความโกรธของคนบางคนเหมือนรอยขีดบนหินไม่จางหายไป แม้เวลาผ่านไปเป็นสิบ ๆ ปีเป็นร้อยปี รอยขีดบนหินก็ยังคงอยู่ไม่ลบเลือน เช่นคนที่โกรธจนไม่ยอมไปเผาผี ไม่ยอมอโหสิให้กัน แม้คู่กรณีจะตายจากไปแล้วก็ตามจิตใจของผู้โกรธก็ไม่มีความสุขไปตลอดชีวิตเช่นกัน

ดูบายวิธี 12 อย่างสำหรับกำจัดความโกรธ

1. แบ่งปันให้ประโยชน์ให้ทานกับคนที่ตนเกลียด แม้จะเกลียดจะโกรธหากอีกฝ่ายหนึ่งขอก็ควรให้ หรือหากเขาให้เรา ก็ควรรับไมตรีของเขาในการพูดก็ควรใช้คำพูดที่ดี เช่นเดียวกับที่พูดกับคนที่ไม่ได้โกรธกันยอมช่วยดับความโกรธได้

2. พยายามมองหาความดีของเขา เพราะทุกคนไม่มีใครดีพร้อมและไม่มีการชั่วทุกอย่าง เขาก็ย่อมมีส่วนดีเหมือนกัน คือต้องมองคนในแง่ดีดังที่ท่านพุทธทาสภิกขุได้เคยประพันธ์ว่า.....

เขาจะดีเลวบ้างช่างหัวเขา

จงเลือกเอาส่วนดีเขามีอยู่

เป็นประโยชน์โลกบ้างยังน่าดู

ส่วนที่ชั่วอย่าไปรู้ของเขาเลย.....

3. ตั้งความปรารถนาดี แม้ความเมตตาปรารถนาดีไปยังผู้ที่เราโกรธ (รายละเอียดจะกล่าวถึงในการเจริญเมตตาภาวนา) ถ้าเขาเป็นคนที่ไม่เคารพ ไม่อ่อนน้อมต่อผู้อื่นก็ตั้งความปรารถนาขอให้เขามีจิตอ่อนโยน หันไปเคารพอ่อนน้อมต่อผู้อื่น หรือหากคนอื่นไม่อ่อนน้อมไม่เคารพเขา ก็ตั้งใจปรารถนาขอให้เขาทำความดีมีความอ่อนน้อม ผู้อื่นจะได้เคารพเขา

4. พิจารณาว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของของตน ถ้าเราโกรธเขาเท่ากับเราทำกรรมชั่ว เราจะต้องได้รับผลกรรมของความโกรธ เช่นตกนรก หรือชาติหน้าเกิดมาจะมีผิวพรรณทรมาม เป็นต้น

5. ให้คิดว่าเป็นการใช้หนี้กรรมหนี้เวร ที่เขาโกรธหรือทำไม่ดีต่อเราให้ถือว่า เราเคยทำไม่ดีกับเขามาในอดีต จึงควรชดใช้เสีย

6. ให้ระลึกว่าสรรพสัตว์ทั้งหลายที่เกิดมาล้วนเป็นญาติกันมาทั้งสิ้น เพราะสังสารวัฏนี้ยาวนาน ไม่มีใครไม่เคยเกิดเป็นสามี ภรรยา บิดา มารดา พี่น้อง เพื่อนฝูง หรือเครือญาติกัน การที่เราโกรธผู้อื่นก็เท่ากับเราโกรธญาติของเราเอง

7. ให้มองตนเอง หากความผิดของตนเองว่าที่เขาโกรธเราอาจเป็นความผิดของเราเอง แทนที่จะไปโกรธหรือเพ่งโทษเขา

8. ให้พิจารณาว่า ความโกรธเป็นกิเลส หากเราโกรธเท่ากับปล่อยให้กิเลสครอบงำ

9. ให้พิจารณาว่า การประสพกับสิ่งที่ชอบใจ หรือสิ่งที่ไม่ชอบใจเป็นโลกธรรม เป็นธรรมดาของอายตนะภายในกับอายตนะภายนอกสัมผัสกัน เป็นเรื่องของอินทรีย์ ถ้าเราโกรธเท่ากับเราขาดสติ

10. พิจารณาว่า จิตของเขาก็เกิดดับอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราโกรธเขา เราโกรธจิตดวงใดของเขา เพราะจิตดวงที่เราโกรธของเขาดับไปนานแล้ว เกิดดวงใหม่และดับไป สลับกันเช่นนี้ติดต่อกันไปเช่นนี้เราจะโกรธอะไร

11. ร่างกายชั้น 5 เป็นที่ตั้งของความทุกข์ เราโกรธชั้น 5 ทำไม โกรธส่วนใดของชั้น 5

12. เราไม่อาจกล่าวได้ว่า เราโกรธเขาเพราะที่จริงแล้วไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ให้โกรธเลย ไม่มีนาย ก. นาย ข. ทั้งสิ้น

นอกจากระลึกถึงโทษของความโกรธแล้ว ให้ระลึกถึงคุณหรืออานิสงส์ของขันติ ว่าขันติเป็นธรรมที่พระอรหันต์ทั้งหลายปฏิบัติ เราจะไม่ยอมให้ความโกรธหลงเหลืออยู่ในใจของเรา ขันติจะเป็นยาแก้พิษหรือแก้ความโกรธในใจเราได้ ขันติในที่นี้ก็คือการอดทน การยอมรับ ไม่ขัดเคือง ไม่โกรธในอารมณ์ที่มากกระทบ ขันติหรือความอดทน

เป็นพลังเป็นเกราะคุ้มครองตัวเรา กำจัดความโกรธความขัดเคืองใจ เป็นธรรมะที่
วิญญูชนสรรเสริญผู้ที่สำเร็จเมตตาเท่ากับสำเร็จขันติไปในขณะเดียวกันด้วย

เมตตาภาวนาเป็นกรรมฐานที่เจริญได้ในที่ทุกแห่ง แต่หากเจริญในสถานที่ที่
สงบ ตัดปฏิสโพธิ์ จะเจริญได้ถึงฉานหรือระดับอัปนาสมาธิ

การเจริญเมตตา หรือแผ่เมตตา นี้ ต้องเริ่มแผ่ให้ตนเองก่อน เพราะทุกคนรักตนเอง
ไม่ต้องการให้ตนเองเป็นทุกข์ ผู้อื่นก็เช่นเดียวกันย่อมรักตนเอง รักสุขเกลียดทุกข์
เหมือนกัน เมื่อแผ่เมตตาให้แก่ตนเองแล้ว ก็แผ่ให้กับบุคคลที่เป็นที่รัก เช่น บิดา มารดา
บุตร จากนั้นจึงแผ่ไปยังสรรพสัตว์หรือบุคคลทั่วไปเป็นกลาง ๆ ในที่สุดจึงแผ่ให้ศัตรูหรือ
เวรียบุคคล เหตุที่ต้องแผ่ไปยังบุคคลที่เป็นที่รักก่อนนั้น ก็เพราะถ้าแผ่ไปในศัตรูก่อน
โทสะหรือความเกลียดความโกรธจะแทรกขึ้นมา หรือหากแผ่ไปในบุคคลทั่วไป (ไม่รัก
ไม่ชัง เป็นกลาง) เมตตาก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ การจะเจริญเมตตาให้บรรลุถึงอัปนาสมาธิ
หรือฉานนั้นต้องสามารถแผ่ไปได้ถึงศัตรูผู้เวร หากแผ่ไปยังศัตรูแล้วยังเกิดโทสะ ความ
โกรธอยู่ก็ต้องกลับมาพิจารณาโทษของโทสะ และอาณิสสของขันติ ต้องพิจารณาว่า
คนที่เราโกรธเกลียดอาจเคยเกิดเป็นญาติพี่น้องของเรามาก่อน หรือคนที่เราโกรธก็เคย
มีความดี หรือถ้าเราเกิดโทสะ ก็จะเป็นสิ่งทำลายตัวเราเองไม่ไรทำลายผู้อื่น หรือ
พิจารณาว่าร่างกายสักแต่เป็นธาตุขันธ์ เราไม่ยึดเอาเองว่ามีสัตว์ว่ามีสัตว์ บุคคล ตัว
ตน เราเรา เราโกรธเราเพราะเหตุใด เพราะเขาพูดไม่ดีกับเรา ให้ทำใจว่าเขาพูดเช่นนั้น
เพราะเขาไม่รู้ ควรจะสงสารมากกว่าโกรธเขาหรือให้ระลึกว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้า
กว่าจะได้มาตรัสรู้ก็ถูกประทุษร้ายต่าง ๆ เช่น เมื่อเสวยพระชาติเป็นขันตีวาทีความดีได้
ถูกพระยาภราดรพรหมให้เขียนตีตัดมือ ตัดเท้า ทำทารุณต่าง ๆ แต่พระพุทธองค์ในพระ
ชาตินั้นก็ไม่ได้โกรธเคืองแม้แต่น้อย กลับช่วยช่วยให้พรบุคคลที่ทำร้ายพระองค์เสียอีก
เป็นต้น เมื่อพิจารณาเช่นนี้จิตจะคลายความเคียดแค้นโกรธซึ่งผู้ที่มีเวรต่อตน เมตตา
จิตก็จะแผ่ไปได้ทั้งกับตนเอง บุคคลที่เป็นที่รัก บุคคลที่ไม่รัก ไม่ชัง และศัตรู จัดความ
เมตตาเช่นนี้เป็นสัมสัมบาท รักตนเองอย่างไรก็รักและปรารถนาดีต่อผู้อื่นเช่นนั้น ไม่มี

ขอบเขตว่าเป็นคนชาติเดียวกันหรือไม่ ต้องสามารถแผ่ไปได้ให้ทั่วโลก คนทุกประเภท ทั้งศัตรูและมิตร การสร้างขอบเขตยิ่งแคบเพียงไร จิตใจก็จะคับแคบเพียงนั้น

อนึ่ง การเจริญเมตตาภาวนานี้ มีข้อควรจำว่า จะไม่แผ่เจาะจงไปยังบุคคลอันเป็นต่างเพศ เพราะจะทำให้ระคายกำเริบ เช่นชายหนุ่มจะไม่แผ่ไปยังหญิงสาว นอกจากนี้จะไม่แผ่ไปยังบุคคลที่ตายแล้ว เพราะจะไม่ได้ถึงอุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ แต่จะแผ่ส่วนกุศลให้ผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่ได้

อานิสงส์ของการเจริญเมตตา กล่าวไว้ว่ามี 11 อย่างคือ

1. หลับเป็นสุข
2. ตื่นเป็นสุข
3. ไม่ฝันร้าย
4. เป็นที่รักของมนุษย์
5. เป็นที่รักของอมนุษย์
6. เทวดาย่อมรักษาคุ้มครอง
7. ไฟ ยาพิษ ศาบ ไม้ตะบองทำอันตรายมิได้
8. ทำจิตให้เป็นสมาธิได้เร็ว
9. สีนหน้าผองใสงาม
10. ในเวลาตายไม่หลงสติตาย ได้เกิดในที่ดี เป็นที่เสวยสุข
11. ถ้ายังไม่ได้บรรลุนิพพาน ย่อมไปบังเกิดในพรหมโลก¹

1 พระอุปัชฌาย์, วิชาธรรมปฏิบัติ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, กรุงเทพฯ 2540. หน้า 172

คำบริกรรมในการแผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์คือ

“สพฺเพ สตฺตา อเวรา โหนตุ ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงอย่ามีเวรแก่กันและกันเลย

สพฺเพ สตฺตา อหฺยาปชฺชา โหนตุ ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงอย่ามีความพยาบาทปองร้ายกันและกันเลย

สพฺเพ สตฺตา อนินฺชา โหนตุ ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงอย่ามีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สพฺเพ สตฺตา สุขี อุตฺตานํ ปริหารนฺตุ ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ”

การเจริญเมตตา เป็นเหตุให้ กุณา มุทิตา อุเบกขา เกิดขึ้นได้ง่าย ทำให้รับพยาบาท ระวังโทษได้ ทำให้การสร้างบารมีต่าง ๆ สำเร็จลงได้สะดวกขึ้น

นอกจากจะเรียกการเจริญ เมตตา กุณา มุทิตา อุเบกขา ว่าพรหมวิหาร 4 หรือธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพรหม ธรรมของผู้ใหญ่แล้วยังเรียกว่า อัปป์มัญญา 4 ด้วย เพราะอัปป์มัญญา หมายถึงธรรมที่เป็นไปในสัตว์ทั้งหลายหาประมาณมิได้ ไม่มีจำกัด คือแผ่ความเมตตา หรือกุณา หรือมุทิตา หรืออุเบกขา ออกไปอย่างไม่มีประมาณ ไม่มีขอบเขตจำกัด แผ่ออกไป ตั้งความปรารถนาดีไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายทั่วไป ไม่จำกัด ผู้ที่เจริญพรหมวิหารหรืออัปป์มัญญาในขณะนั้นได้ชื่อว่า ปฏิบัติให้มีจิตใจเหมือนพรหม

2. กุณาภาวณา

การเจริญกุณา คือการแผ่ความสงสารในสัตว์ที่กำลังได้รับความทุกข์อยู่ หรือกำลังจะได้รับความทุกข์ในภายหน้า เช่น เห็นคนที่กำลังได้รับทุกข์ก็พิจารณาว่า บุคคลนี้กำลังเป็นทุกข์ จะหลีกเลี่ยงทุกข์ได้อย่างไร หรือขอให้สัตว์ทั้งหลายจงพ้นทุกข์เถิด หรือเห็นว่าบุคคลนี้ทำกรรมชั่วจะต้องได้รับวิบากกรรมในภายภาคหน้า ใจก็คิดกุณา สงสารว่าบุคคลนี้ทำชั่วจะต้องได้รับวิบากกรรมในอนาคต

การเจริญกฤณาปฏิบัติแบบสมถกรรมฐานนี้ ใช้องค์ภาวนาว่า "สพฺเพสตฺตา
ทฺทฺชา ปมฺจุจฺนฺตุ...." มีความหมายว่าขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย จงพ้นจากทุกข์กายทุกข์
ใจเกิด การเจริญกฤณานั้น จิตจะต้องโสมนัส (เป็นสุข ปลานปล้ม) ไม่ใช่เศร้าเสียใจ
เพราะความเศร้าเสียใจ เป็นทุกข์ เป็นอกุศล เช่น เขาไปงานศพเห็นว่าครอบครัวผู้ตาย
ลำบาก เราสงสารเกิดเสียใจ เป็นความทุกข์ จัดเป็นอกุศล เพราะจิตเป็นทุกข์ไม่ผ่องใส

การแผ่ความกฤณา ก็เช่นเดียวกับเมตตา คือต้องเริ่มที่ตนเองก่อนจนในที่สุดแผ่
ถึงสัตว์ การเจริญกฤณาภาวนาสามารถทำให้เกิดอุปปาสนาสมาธิ อัปปนาสมาธิ ได้ถึง
ฌาน 4 ตามลำดับ

อานิสงส์ของกฤณาภาวนา เช่นเดียวกับเมตตาภาวนา กฤณาเป็นคู่ปรับกับ
วิหิงสา (ความคิดเบียดเบียน)

3. มุทิตาภาวนา

คือการพลอยยินดีชื่นชมเมื่อได้ยินได้เห็นผู้อื่น เป็นสุขสบายได้รับความเจริญ ได้
ลาภยศ สมบัติต่าง ๆ แผ่มุทิตาจิตไปว่า ขอให้ผู้นั้นจงยังยินดีบริบูรณ์ในความสุข ในลาภ
ยศ สมบัตินั้น ๆ เกิด

การเจริญมุทิตา เริ่มที่ตนเอง บุคคลที่รัก ตามลำดับจนถึงสัตว์เช่นเดียวกับการ
เจริญเมตตา มุทิตาภาวนาก็ยังได้สำเร็จอัปปนาสมาธิ และมีอานิสงส์อื่น ๆ เช่นเดียวกับ
เมตตาภาวนา

คำบริกรรมสำหรับมุทิตาภาวนา คือ "สพฺเพ สตฺตา ยถาลภฺทสมฺมุติโต มา
วิคฺจุจฺนฺตุ" แปลว่าขอสัตว์ทั้งหลายอย่าได้สูญเสียจากความสุขความเจริญที่มีอยู่
มุทิตาเป็นคู่ปรับกับอหริ หรือความริษยาซึ่งเครียด

4. อุเบกขาภาวนา

คือการทำจิตให้เป็นกลาง ๆ ไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่ดีใจ ไม่เสียใจไปกับสุขทุกข์ของ
ผู้อื่น ทำใจน้อยมนึกไม่ได้ว่า สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของ ๆ ตนยอมเป็นไปตามกรรมนั้น

การเจริญอุเบกขาภาวนานี้ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค แสดงไว้ว่า ให้ออกจากฌาน 3 (ตติยฌาน) ซึ่งได้จากการเจริญ เมตตาภาวนา กรุณาภาวนา มุทิตาภาวนาเสียก่อน แล้วจึงทำจิตให้เป็นอุเบกขาไปยังบุคคลที่เป็นกลาง ๆ (ไม่รักไม่ชัง) ไปยังบุคคลอันเป็นที่รัก ไปยังศัตรู แล้วตั้งจิตให้เป็นสัมสมุทเท คือตั้งจิตในอุเบกขาต่อบุคคลต่าง ๆ นั้น เสมอกัน แม้ไปให้ทั่วในทิศทั้ง 4 อานิสงส์ของอุเบกขาเช่นเดียวกับ เมตตา กรุณา และ มุทิตาภาวนา ยังให้สำเร็จจุดถณานหรือฌาน 4 ด้วย

คำปริกรรมสำหรับการเจริญอุเบกขาโดยทั่วไปมักใช้ว่า "สพฺเพ สตุตา กมุขสุตฺตา" แปลว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของของตน

คู่ปรับของอุเบกขา คือราคะ ในปรมัตถโชติกะ ปรัชญาที่ 9 สมถกรรมฐาน ที่ปณี ได้อธิบายว่าอารมณ์อุเบกขาพรหมวิหาร หรืออุเบกขาภาวนานี้ แตกต่างจาก อารมณ์ อุเบกขาบารมีซึ่งเป็นหนึ่งในทศบารมี เพราะอุเบกขาภาวนา คือวางเฉยต่อ สัตว์ต่อบุคคล คือละความวุ่นวายที่เนื่องด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา จิตใจเข้าถึงความเป็นกลางในสัตว์ทั้งหลาย แต่อุเบกขาบารมี เป็นการวางเฉยต่อคนที่ทำไม่ดีต่อเรา โดยไม่ยินดีในร้าย ผู้ที่ทำความดี เกื้อกูล เป็นประโยชน์แก่เราสักเท่าใด ๆ ก็มีจิตวางเฉยอยู่ ไม่เอนเอียง หรือคนที่ทำไม่ดี ประทุษร้ายเรา เราก็วางเฉยเช่นกัน ในการวางเฉยทั้ง 2 อย่างคือ อุเบกขาภาวนาและอุเบกขาบารมีนี้ อุเบกขาบารมีบำเพ็ญสำเร็จได้ยากกว่า และประเสริฐกว่า¹

อาหารแปปปฏิทลสังญา

การพิจารณาความเป็นปฏิทลในอาหาร กำหนดหมายว่าอาหารที่บริโภค เป็น สิ่งปฏิทล เรียกว่าอาหารแปปปฏิทลสังญา

1 พระสังกัสมโรรคิยะ อภิธรรมสังเขป, ปรมัตถโชติกะ ปรัชญาที่ 9 หน้า 1 มูลนิธิสังกัสมโรรคิยะ, กรุงเทพฯ 2525 หน้า 211

อาหารมีอยู่ 4 อย่างคือ¹

1. กวฬิงการอาหาร อาหารคือคำข้าวทั้งหยาบและละเอียด คืออาหารที่เราบริโภคทุกมื้อทุกวันนั่นเอง
2. ผัสสาหาร อาหารคือผัสสะหรือสัมผัสต่าง ๆ ที่กระทบกาย
3. มโนสัญเจตนาหาร อาหารคือมโนสัญเจตนา หรืออาหารคือความนึกคิดทางใจ เป็นเหตุให้ทำ พูด คิด
4. วิญญาณหาร อาหารคือวิญญาณ หรือวิญญาณเป็นอาหารเป็นปัจจัยหล่อเลี้ยงให้เกิดนามรูป

การพิจารณาความเป็นปฏิถูลในอาหาร ก็โดยพิจารณาอาหารที่เรียกว่า กวฬิงการอาหาร หรืออาหารที่เราบริโภคทุกมื้อนั่นเอง อาการในการพิจารณาความเป็นปฏิถูลโดยอาการ 10 อย่างคือ

1. พิจารณาความเป็นปฏิถูลโดยอาการการไปสู่สถานที่ที่มีอาหาร ว่าลำบากตั้งแต่การต้องออกไปหาอาหาร มรวาสต้องประกอบภาระงานอาบเหงื่อต่างน้ำเพื่อจะได้เงินมาซื้ออาหารเลี้ยงชีวิต ถ้าเป็นภิกษุก็ต้องภิกษาจารไปในสถานที่ต่าง ๆ ทั้งที่เขอะแฉะ สกปรก กำแดดกำฝน เพื่อให้ได้อาหารมาเลี้ยงอัตภาพ

2. พิจารณาความเป็นปฏิถูลโดยการแสวงหาว่า มีเงินแล้วก็ต้องไปตลาดซื้ออาหารเข้าร้านโน้นออกร้านนี้ เลือกหาอาหาร หอบหิ้วกลับมา

3. พิจารณาความเป็นปฏิถูลโดยการบริโภค ว่าเมื่อหยิบอาหารเข้าปากแล้วฟันทำหน้าที่บดเคี้ยว คลุกเคล้าด้วยน้ำลาย ก่อนจะเข้าปากอาหารนั้นปรุงอย่างดีแต่เมื่อเข้าปากเคี้ยวแล้ว หากลองคายออกมาแล้วให้กลิ่นกลับเข้าไปใหม่ ก็คงกลิ่นไม่ลง เพราะดูน่าเกลียดเหมือนรากสุนัข

4. พิจารณาความเป็นปฏิถูลโดยที่อยู่ว่า อาหารที่บริโภคนี้ แปดเปื้อนคละเคล้ากับสิ่ง 4 อย่างคือ น้ำดี เสมหะ หนอง และเลือด เป็นสิ่งสกปรกโสโครก

1 ที. ปา. 11/311/266.

5. พิจารณาความเป็นปฏิทูลโดยกระเพาะเป็นที่หมักหมมรวมกันของอาหารว่า อาหารที่เรากินเข้าไป เบื่อน้ำดี เสมหะ หนอง เลือด หมักหมมรวมกันอยู่ในกระเพาะที่ สกปรกโสโครก ด้วยขามภานะเราใช้แล้วยังขัดล้างทำความสะอาด แต่กระเพาะ อาหารเป็นที่ใส่อาหารที่แปดเบื่อนไปด้วยน้ำดี เสมหะ หนอง เลือด ไม่เคยล้างตลอด เวลา 20-30-40 ปี แห่งอายุของเราและทุกวันนี้มีอาหารใหม่หมักหมมทับถมลงไปอีก

6. พิจารณาความเป็นปฏิทูลโดยยังไม่ย่อยว่า อาหารที่บริโภคเข้าไป ตั้งแต่เมื่อ วานก็ตาม วันนี้ก็ตาม หมักหมมรวมกันเกิดเป็นฟอง เพราะธาตุไฟที่มีอยู่ในกระเพาะ อาหาร มีสภาพน่าสะอิดสะเอียน เหมือนซากศพหรือระยะที่บูดเป็นฟองปุด

7. พิจารณาความเป็นปฏิทูลว่า อาหารที่ถูกย่อยแล้วกลายเป็นอุจจาระ บัสดาวะ เป็นสิ่งน่าเกลียด

8. พิจารณาความเป็นปฏิทูลโดยผลที่สำเร็จว่า อาหารที่ย่อยแล้วกลายเป็น ผม ขน เสืบ ฟัน หนัง กระดุก เป็นอวัยวะต่าง ๆ แต่อาหารที่ไม่ย่อยกลับทำให้เกิดโรคต่าง ๆ มากมาย เช่น โรคเรื้อน โรคหืด เป็นต้น ทำให้เกิดทุกข์เวทนา และยังเป็นสิ่งน่ากลัว น่า เกลียดด้วย การบริโภคถ้าบริโภคมากไปก็เกิดโทษได้

9. พิจารณาความเป็นปฏิทูลโดยการหลั่งไหลว่า อาหารที่บริโภคเข้าไปนั้น เมื่อ ไหลออก ก็ออกทางทวารทั้ง 9 เช่น ไหลออกทางช่องตาที่เป็นซีตา ไหลออกทางช่องปาก เป็นน้ำลาย เสมหะ ไหลออกจากทวารหนักเป็นอุจจาระ ไหลออกจากทวารเบาเป็น บัสดาวะ ไหลออกจากขุมขนเป็นเหงื่อ เป็นต้น ขณะที่บริโภคอาหารก็ล้อมวงกันรื่นเริง แต่เวลาถ่ายออก ก็แยกกันไปปิดบังกัน ซ่อนเร้นไม่ให้ใครเห็น

10. พิจารณาความเป็นปฏิทูลโดยความแปดเบื่อนว่า อาหารนี้เมื่อเวลาบริโภค อยู่ก็เบื่อนมือ ปาก ลิ้น เพดาน ย่อยแล้วก็เบื่อน ถ่ายออกก็เปรอะเบื่อนน่าเกลียด ต้อง ขำระล้างใส่เครื่องหอมกลบความโสโครกและกลิ่นเหม็น

เมื่อบริโภคอาหาร พิจารณาความเป็นปฏิทูลจิตสงบตั้งมั่นจะบรรลุปัจจาสมาธิ

อานิสงส์ของอาหารปฏิภูมสังขยา คือ

1. ไม่ยินดีในรสอาหาร บริโภคเพียงเพื่อดำรงชีวิตอยู่
2. ละกามคุณ 5 ได้ (กามคุณ 5 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส)
3. เห็นความเกิดดับของรูปขันธ์ ความเกิดดับของรูปกายในคนที่เกิดจากอาหาร ความเกิดดับของจิตขณะบริโภคและหลังบริโภค
4. เจริญกายคตาสติไปในขณะนั้นด้วย คือพิจารณาความเป็นปฏิภูมโดย เลือด น้ำเหลือง เสมหะ เป็นต้น
5. รู้ลักษณะของคำข้าว
6. อยู่เป็นสุข
7. เข้าถึงอมตภาพ (พระนิพพาน)

คำถามประจำบทที่ 6

1. พรหมวิหาร 4 หมายถึงอะไร ได้แก่อะไรบ้าง
2. การเจริญ เมตตา ภาวนา มีวิธีปฏิบัติอย่างไร
3. ความโกรธมีโทษอย่างไรบ้าง
4. มีอุบายวิธีอย่างไรบ้างในการกำจัดความโกรธ
5. การเจริญเมตตา จะได้ถึงสมาธิระดับใด
6. เหตุใดเมื่อแผ่เมตตา จะไม่แผ่ไปถึงศัตรูก่อน
7. อานิสงส์ของเมตตามีอะไรบ้าง
8. การแผ่เมตตาที่แผ่ให้ตนเองก่อน และไม่แผ่ให้ตนเองต่างกันอย่างไร
9. เหตุใดจึงเรียกการเจริญพรหมวิหาร 4 ว่า อัปปมัญญา
10. การเจริญเมตตาภาวนา และกรุณาภาวนาต่างกันอย่างไร
11. มุทิตาคืออะไร มีคำบริกรรมว่าอะไร และเป็นคู่ปรับกับอะไร
12. อุเบกขาภาวนา มีวิธีปฏิบัติอย่างไร มีคำบริกรรมว่าอย่างไร
13. อุเบกขาภาวนา และอุเบกขาบารมีต่างกันอย่างไร
14. อหाराปฏิกุศลสัญญา คืออะไร
15. อาหารมีกี่อย่าง
16. การพิจารณาความเป็นปฏิกุศลของอาหาร พิจารณาอย่างไร
17. อะไรคืออานิสงส์ของอหाराปฏิกุศลสัญญา