บทที่ 6
พรหมวิหาร 4 และอาหาเรปฏิกูลสัญญา

พรหมวิหาร 4

พรหมวิหาร หมายถึงธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพรหม คือคุณธรรมที่ทำให้เป็นพรหม หรือคุณธรรมที่พรหมมีอยู่ ได้แก่

1. เมตตา คือความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข แผ่ไมตรีจิตคิดให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุขโดยทั่วหน้ากัน

2. กรุณา คือความสงสาร ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์

3. มุทิตา คือความพลอยยินดี เมื่อเห็นผู้อื่นได้ดีมีสุข

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

การเจริญพรหมวิหาร 4 คือเจริญเมตตาภาวนา กรุณาภาวนา มุทิตาภาวนา และอุเบกขาภาวนา มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. **<u>เมตตาภาวนา</u>**

การเจริญเมตตา ผู้ปฏิบัติต้องทำใจให้ประกอบด้วยเมตตาปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย ต้องนึกถึงโทษของโทสะความโกรธขัดเคืองใจว่าเมื่อเกิดความโกรธ จิตก็ไม่บริสุทธิ์ ความเมตตาก็ถูกเผาผลาญไป

ในอังคุตตรนิกายได้แสดงเรื่อง ความโกรธไว้ 16 ประการคือ

1. ความโกรธก่อความพินาศ
2. ความโกรธทำจิตให้กำเริบ
3. คนมักโกรธย่อมมีผิวพรรณเศร้าหมอง
4. คนมักโกรธย่อมอยู่เป็นทุกข์
5. คนมักโกรธถือเอาประโยชน์แล้ว กลับประพฤติไม่เป็นประโยชน์
6. ผู้ถูกความโกรธครอบงำย่อมถึงความเสื่อมทรัพย์
7. ผู้เมามึนด้วยความโกรธ ย่อมถึงความไร้ยศศักดิ์
8. ญาติมิตรและสหายย่อมหลีกเลี่ยงคนมักโกรธ
9. ผู้โกรธ ย่อมไม่รู้อรรถ
10. ผู้โกรธ ย่อมไม่เห็นธรรม
11. ผู้โกรธ ย่อมฆ่ามารดาของตนก็ได้
12. ผู้เกิดความโกรธ เป็นผู้ฉิบหาย
13. ผู้ถูกความโกรธครอบงำ ย่อมไม่มีที่พำนักสักนิดเดียว
14. ผู้โกรธต้องการผลาญสิ่งใด สิ่งนั้นทำยากก็เหมือนทำง่าย
15. พึงตัดความโกรธด้วยความข่มใจ
16. พึงตัดความโกรธด้วยปัญญา [1]

---

1 อง สตตก 23/61/98 - 100

ความโกรธของแต่ละคนมีมากน้อยต่างกัน ผูกโกรธเก็บความโกรธไว้นานมากน้อยต่างกัน ความโกรธของคนบางคนเหมือนรอยขีดในน้ำโกรธง่ายหายเร็ว ไม่มีร่องรอยเหลืออยู่ ไม่ติดใจไม่ผูกโกรธ ความโกรธของคนบางคนเหมือนรอยขีดบนดิน เมื่อลมพัดก็ลบรอยขีดหายไป คือโกรธแต่เมื่อกาลเวลาผ่านไปก็หายโกรธได้ แต่ความโกรธของคนบางคนเหมือนรอยขีดบนหินไม่จางหายไป แม้เวลาผ่านไปเป็นสิบ ๆ ปีเป็นร้อยปีรอยขีดบนหินก็ยังคงอยู่ไม่ลบเลือน เช่นคนที่โกรธจนไม่ยอมไปเผาผี ไม่ยอมอโหสิให้กัน แม้คู่กรณีจะตายจากไปแล้วก็ตามจิตใจของผู้โกรธก็ไม่มีความสุขไปตลอดชีวิตเช่นกัน

อุบายวิธี 12 อย่างสำหรับกำจัดความโกรธ

1. แบ่งปันให้ประโยชน์ให้ทานกับคนที่ตนเกลียด แม้จะเกลียดจะโกรธหากอีกฝ่ายหนึ่งขอก็ควรให้ หรือหากเขาให้เราก็ควรรับไมตรีของเขาในการพูดก็ควรใช้คำพูดที่ดี เช่นเดียวกับที่พูดกับคนที่ไม่ได้โกรธกันย่อมช่วยดับความโกรธได้

2. พยายามองหาความดีของเขา เพราะทุกคนไม่มีใครดีพร้อมและไม่มีใครชั่วทุกอย่าง เขาก็ย่อมมีส่วนดีเหมือนกัน คือต้องมองคนในแง่ดีดังที่ท่านพุทธทาสภิกขุได้เคยประพันธ์ว่า.....

เขาจะดีเลวบ้างช่างหัวเขา
จงเลือกเอาส่วนดีเขามีอยู่
เป็นประโยชน์โลกบ้างยังน่าดู
ส่วนที่ชั่วอย่าไปรู้ของเขาเลย.....

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

4. พิจารณาว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของของตน ถ้าเราโกรธเขาเท่ากับเราทำกรรมชั่ว เราจะต้องได้รับผลกรรมของความโกรธ เช่นตกนรก หรือชาติหน้าเกิดมาจะมีผิวพรรณทราม เป็นต้น

5. ให้คิดว่าเป็นการใช้หนี้กรรมหนี้เวร ที่เขาโกรธหรือทำไม่ดีต่อเราให้ถือว่า เราเคยทำไม่ดีกับเขามาในอดีต จึงควรชดใช้เสีย

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

7. ให้มองตนเอง หาความผิดของตนเองว่าที่เขาโกรธเราอาจเป็นความผิดของเราเอง แทนที่จะไปโกรธหรือเพ่งโทษเขา

8. ให้พิจารณาว่า ความโกรธเป็นกิเลส หากเราโกรธเท่ากับปล่อยให้กิเลสครอบงำ

9. ให้พิจารณาว่า การประสบกับสิ่งที่ชอบใจ หรือสิ่งที่ไม่ชอบใจเป็นโลกธรรม เป็นธรรมดาของอายตนะภายในกับอายตนะภายนอกสัมผัสกัน เป็นเรื่องของอินทรีย์ ถ้าเราโกรธเท่ากับเราขาดสติ

10. พิจารณาว่า จิตของเขาก็เกิดดับอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราโกรธเขา เราโกรธจิตดวงใดของเขา เพราะจิตดวงที่เราโกรธของเขาดับไปนานแล้ว เกิดดวงใหม่และดับไป สลับกันเช่นนี้ติดต่อกันไปเช่นนี้เราจะโกรธอะไร

11. ร่างกายขันธ์ 5 เป็นที่ตั้งของความทุกข์ เราโกรธขันธ์ 5 ทำไม โกรธส่วนใดของขันธ์ 5

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

นอกจากระลึกถึงโทษของความโกรธแล้ว ให้ระลึกถึงคุณหรืออานิสงส์ของขันติ ว่าขันติเป็นธรรมที่พระอรหันต์ทั้งหลายปฏิบัติ เราจะไม่ยอมให้ความโกรธหลงเหลืออยู่ในใจของเรา ขันติจะเป็นยาแก้พิษหรือแก้ความโกรธในใจเราได้ ขันติในที่นี้ก็คือการอดทน การยอมรับ ไม่ขัดเคือง ไม่โกรธในอารมณ์ที่มากระทบ ขันติหรือความอดทน

เป็นพลังเป็นเกราะคุ้มครองตัวเรา กำจัดความโกรธความขัดเคืองใจ เป็นธรรมะที่วิญญูชนสรรเสริญผู้ที่สำเร็จเมตตาก็เท่ากับสำเร็จขันติไปในขณะเดียวกันด้วย

เมตตาภาวนาเป็นกรรมฐานที่เจริญได้ในที่ทุกแห่ง แต่หากเจริญในสถานที่ที่สงบ ตัดปลิโพธ จะเจริญได้ถึงฌานหรือระดับอัปปนาสมาธิ

การเจริญเมตตา หรือแผ่เมตตานี้ ต้องเริ่มแผ่ให้ตนเองก่อน เพราะทุกคนรักตนเอง ไม่ต้องการให้ตนเองเป็นทุกข์ ผู้อื่นก็เช่นเดียวกันย่อมรักตนเอง รักสุข เกลียดทุกข์เหมือนกัน เมื่อแผ่เมตตาให้แก่ตนเองแล้ว ก็แผ่ให้กับบุคคลที่เป็นที่รัก เช่น บิดา มารดา บุตร จากนั้นจึงแผ่ไปยังสรรพสัตว์หรือบุคคลทั่วไปเป็นกลาง ๆ ในที่สุดจึงแผ่ให้ศัตรูหรือเวรีบุคคล เหตุที่ต้องแผ่ไปยังบุคคลที่เป็นที่รักก่อนนั้น ก็เพราะถ้าแผ่ไปในศัตรูก่อน โทสะหรือความเกลียดความโกรธจะแทรกขึ้นมา หรือหากแผ่ไปในบุคคลทั่วไป (ไม่รัก ไม่ชัง เป็นกลาง) เมตตาก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ การจะเจริญเมตตาให้บรรลุถึงอัปปนาสมาธิหรือฌานนั้นต้องสามารถแผ่ไปได้ถึงศัตรูคู่เวร หากแผ่ไปยังศัตรูแล้วยังเกิดโทสะ ความโกรธอยู่ก็ต้องกลับมาพิจารณาโทษของโทสะ และอานิสงส์ของขันติ ต้องพิจารณาว่าคนที่เราโกรธเกลียดอาจเคยเกิดเป็นญาติพี่น้องของเรามาก่อน หรือคนที่เราโกรธก็เคยมีความดี หรือถ้าเราเกิดโทสะ ก็จะเป็นสิ่งทำลายตัวเราเองไม่ใช่ทำลายผู้อื่น หรือพิจารณาว่าร่างกายสักแต่เป็นธาตุขันธ์ เราไม่ยึดเอาเองว่ามีสัตว์ว่ามีสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เราโกรธเขาเพราะเหตุใด เพราะเขาพูดไม่ดีกับเรา ให้ทำใจว่าเขาพูดเช่นนั้นเพราะเขาไม่รู้ ควรจะสงสารมากกว่าโกรธเขาหรือให้ระลึกว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้ากว่าจะได้มาตรัสรู้ก็ถูกประทุษร้ายต่าง ๆ เช่น เมื่อเสวยพระชาติเป็นขันติวาทิดาบสได้ถูกพระยากลาปุราชให้เพชฌฆาตตัดมือ ตัดเท้า ทำทารุณต่าง ๆ แต่พระพุทธองค์ในพระชาตินั้นก็ไม่ได้โกรธเคืองแม้แต่น้อย กลับอวยชัยให้พรบุคคลที่ทำร้ายพระองค์เสียอีก เป็นต้น เมื่อพิจารณาเช่นนี้จิตจะคลายความเคียดแค้นโกรธชังผู้ที่มีเวรต่อตน เมตตาจิตก็จะแผ่ไปได้ทั้งกับตนเอง บุคคลที่เป็นที่รัก บุคคลที่ไม่รัก ไม่ชัง และศัตรู จัดความเมตตาเช่นนี้เป็นสีมสัมเภท รักตนเองอย่างไรก็รักและปรารถนาดีต่อผู้อื่นเช่นนั้น ไม่มี

ขอบเขตว่าเป็นคนชาติเดียวกันหรือไม่ ต้องสามารถแผ่ไปได้ให้ทั่วโลก คนทุกประเภท ทั้งศัตรูและมิตร การสร้างขอบเขตยิ่งแคบเพียงไร จิตใจก็จะคับแคบเพียงนั้น

อนึ่ง การเจริญเมตตาภาวนานี้ มีข้อควรจำว่า จะไม่แผ่เจาะจงไปยังบุคคลอันเป็นต่างเพศ เพราะจะทำให้ราคะกำเริบ เช่นชายหนุ่มจะไม่แผ่ไปยังหญิงสาว นอกจากนี้จะไม่แผ่ไปยังบุคคลที่ตายแล้ว เพราะจะไม่ได้ถึงอุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ แต่จะแผ่ส่วนกุศลให้ผู้ที่ตายแล้วได้

อานิสงส์ของการเจริญเมตตา กล่าวไว้ว่ามี 11 อย่างคือ

1. หลับเป็นสุข
2. ตื่นเป็นสุข
3. ไม่ฝันร้าย
4. เป็นที่รักของมนุษย์
5. เป็นที่รักของอมนุษย์
6. เทวดาย่อมรักษาคุ้มครอง
7. ไฟ ยาพิษ ดาบ ไม้ตะบองทำอันตรายมิได้
8. ทำจิตให้เป็นสมาธิได้เร็ว
9. สีหน้าผ่องใสงาม
10. ในเวลาตายไม่หลงสติตาย ได้เกิดในที่ดี เป็นที่เสวยสุข
11. ถ้ายังไม่ได้บรรลุธรรมสูงสุด ย่อมไปบังเกิดในพรหมโลก [1]

---

1 พระอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, กรุงเทพฯ 2540. หน้า 172

การแผ่เมตตา ถ้าไม่ได้มุ่งหวังจะให้ได้บรรลุถึงอัปปนาฌานก็ไม่จำเป็นต้องแผ่ให้ตนเองก่อน แต่สามารถแผ่ให้ผู้อื่นหรือสรรพสัตว์ได้เลย หากปรารถนาฌานต้องแผ่ให้ตนเองก่อน จึงแผ่ไปยังผู้อื่น เพราะความรักในบุคคลอื่น สิ่งอื่นนั้นถึงจะมากเพียงไรก็ไม่มากเท่ารักตนดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า [1]

สพฺพา ทิสา อนุปริคมฺม เจตสา เนวชฺฌคา ปียตรมตฺตนา กฺวจิ
เอวํ ปิโย ปุถุ อตฺตา ปเรสํ ตสฺมาน หิ เส ปรํ อตฺถกาโม - ติฯ

แปลว่าบุคคลเอาจิตใจค้นคว้าพิจารณาไปทั่วทิศ ย่อมไม่เห็นใครเป็นที่รักยิ่งกว่าตน ในที่ใด ๆ ก็ตาม ตนนั้นแหละเป็นที่รักอย่างมาก คนอื่นก็เช่นกัน ฉะนั้น ผู้ที่รักตนไม่ควรเบียดเบียนผู้อื่น แม้กระทั่งมดปลวก นอกจากนี้การแผ่เมตตาให้ตนเองเสมอ ๆ จะนึกเปรียบเทียบความรู้สึก รักสุข เกลียดทุกข์ ของตนเอง กับความรู้สึกของผู้อื่นว่าไม่แตกต่างกัน ทำให้เมตตาจิตเกิดขึ้นได้ง่าย และตั้งอยู่มั่นคง

คำบริกรรมในการแผ่เมตตาให้แก่ตนเองคือ

"อหํ อเวโร โหมิ	ขอข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไม่มีศัตรูภายในและภายนอก
อหํ อพฺยาปชฺโฌ โหมิ	ขอข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไม่มีความพยาบาท
อหํ อนีโฆ โหมิ	ขอข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไม่มีความลำบากกาย ลำบากใจ พ้นจากอุปัทวภัย
อหํ สุขี อตฺตานํ ปริหรามิ	ขอข้าพเจ้าจงเป็นผู้มีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ทั้งปวงเทอญ"

---

1 ส. ส. 15/348/109

คำบริกรรมในการแผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์คือ

"สพฺเพ สตฺตา อเวรา โหนฺตุ ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงอย่ามีเวรแก่กันและกันเลย

สพฺเพ สตฺตา อพฺยาปชฺชา โหนฺตุ ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงอย่ามีความพยาบาทปองร้ายกันและกันเลย

สพฺเพ สตฺตา อนีฆา โหนตุ ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงอย่ามีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สพฺเพ สตฺตา สุขี อตฺตานำ ปริหารนฺตุ ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ"

การเจริญเมตตา เป็นเหตุให้ กรุณา มุทิตา อุเบกขา เกิดขึ้นได้ง่าย ทำให้ระงับพยาบาท ระงับโทสะได้ ทำให้การสร้างบารมีต่าง ๆ สำเร็จลงได้สะดวกขึ้น

นอกจากจะเรียกการเจริญ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ว่าพรหมวิหาร 4 หรือธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพรหม ธรรมของผู้ใหญ่แล้วยังเรียกว่า อัปปมัญญา 4 ด้วย เพราะอัปปมัญญา หมายถึงธรรมที่เป็นไปในสัตว์ทั้งหลายหาประมาณมิได้ ไม่มีจำกัด คือแผ่ความเมตตา หรือกรุณา หรือมุทิตา หรืออุเบกขา ออกไปอย่างไม่มีประมาณ ไม่มีขอบเขตจำกัด แผ่ออกไป ตั้งความปรารถนาดีไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายทั่วไป ไม่จำกัด ผู้ที่เจริญพรหมวิหารหรืออัปปมัญญาในขณะนั้นได้ชื่อว่า ปฏิบัติให้มีจิตใจเหมือนพรหม

2. <u>กรุณาภาวนา</u>

การเจริญกรุณา คือการแผ่ความสงสารในสัตว์ที่กำลังได้รับความทุกข์อยู่ หรือกำลังจะได้รับความทุกข์ในภายหน้า เช่น เห็นคนที่กำลังได้รับทุกข์ก็พิจารณาว่า บุคคลนี้กำลังเป็นทุกข์ จะหลีกพ้นทุกข์ได้อย่างไร หรือขอให้สัตว์ทั้งหลายจงพ้นทุกข์เถิด หรือเห็นว่าบุคคลนี้ทำกรรมชั่วจะต้องได้รับวิบากกรรมในภายภาคหน้า ใจก็คิดกรุณาสงสารว่าบุคคลนี้ทำชั่วจะต้องได้รับวิบากกรรมในอนาคต

การเจริญกรุณาปฏิบัติแบบสมถกรรมฐานนี้ ใช้องค์ภาวนาว่า "สพฺเพสตฺตา ทุกขา ปมุจจนฺตุ...." มีความหมายว่าขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย จงพ้นจากทุกข์กายทุกข์ใจเถิด การเจริญกรุณานั้น จิตจะต้องโสมนัส (เป็นสุข ปลาบปลื้ม) ไม่ใช่เศร้าเสียใจ เพราะความเศร้าเสียใจ เป็นทุกข์ เป็นอกุศล เช่น เราไปงานศพเห็นว่าครอบครัวผู้ตายลำบาก เราสงสารเกิดเสียใจ เป็นความทุกข์ จัดเป็นอกุศล เพราะจิตเป็นทุกข์ไม่ผ่องใส

การแผ่ความกรุณา ก็เช่นเดียวกับเมตตา คือต้องเริ่มที่ตนเองก่อนจนในที่สุดแผ่ถึงศัตรู การเจริญกรุณาภาวนาสามารถทำให้เกิดอุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ ได้ถึงฌาน 4 ตามลำดับ

อานิสงส์ของกรุณาภาวนา เช่นเดียวกับเมตตาภาวนา กรุณาเป็นคู่ปรับกับวิหิงสา (ความคิดเบียดเบียน)

3. <u>มุทิตาภาวนา</u>

คือการพลอยยินดีชื่นชมเมื่อได้ยินได้เห็นผู้อื่น เป็นสุขสบายได้รับความเจริญ ได้ลาภยศ สมบัติต่าง ๆ แผ่มุทิตาจิตไปว่า ขอให้ผู้นั้นจงยั่งยืนบริบูรณ์ในความสุข ในลาภยศ สมบัตินั้น ๆ เถิด

การเจริญมุทิตา เริ่มที่ตนเอง บุคคลที่รัก ตามลำดับจนถึงศัตรูเช่นเดียวกับการเจริญเมตตา มุทิตาภาวนาก็ยังได้สำเร็จอัปปนาสมาธิ และมีอานิสงส์อื่น ๆ เช่นเดียวกับเมตตาภาวนา

คำบริกรรมสำหรับมุทิตาภาวนา คือ "สพฺเพ สตฺตา ยถาลัทธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺฉนฺตุ" แปลว่าขอสัตว์ทั้งหลายอย่าได้สูญสิ้นจากความสุขความเจริญที่มีอยู่ มุทิตาเป็นคู่ปรับกับอรติ หรือความริษยาขึ้งเคียด

4. <u>อุเบกขาภาวนา</u>

คือการทำจิตให้เป็นกลาง ๆ ไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่ดีใจ ไม่เสียใจไปกับสุขทุกข์ของผู้อื่น ทำใจน้อมนึกไปได้ว่า สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของ ๆ ตนย่อมเป็นไปตามกรรมนั้น

การเจริญอุเบกขาภาวนานี้ ในคัมภีร์วิสุทธิมัคค์ แสดงไว้ว่า ให้ออกจากฌาน 3 (ตติยฌาน) ซึ่งได้จากการเจริญ เมตตาภาวนา กรุณาภาวนา มุทิตาภาวนาเสียก่อน แล้วจึงทำจิตให้เป็นอุเบกขาไปยังบุคคลที่เป็นกลาง ๆ (ไม่รักไม่ชัง) ไปยังบุคคลอันเป็นที่รัก ไปยังศัตรู แล้วตั้งจิตให้เป็นสีมสัมเภท คือตั้งจิตในอุเบกขาต่อบุคคลต่าง ๆ นั้นเสมอกัน แผ่ไปให้ทั่วในทิศทั้ง 4 อานิสงส์ของอุเบกขาเช่นเดียวกับ เมตตา กรุณาและมุทิตาภาวนา ยังให้สำเร็จจตุตถฌานหรือฌาน 4 ด้วย

คำบริกรรมสำหรับการเจริญอุเบกขาโดยทั่วไปมักใช้ว่า " สพฺเพ สตฺตา กมฺมสฺสกา" แปลว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของของตน

คู่ปรับของอุเบกขา คือราคะ ในปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ 9 สมถกรรมฐาน ทีปนี ได้อธิบายว่าอารมณ์อุเบกขาพรหมวิหาร หรืออุเบกขาภาวนานี้ แตกต่างจากอารมณ์ อุเบกขาบารมีซึ่งเป็นหนึ่งในทศบารมี เพราะอุเบกขาภาวนา คือวางเฉยต่อสัตว์ต่อบุคคล คือละความวุ่นวายที่เนื่องด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา จิตใจเข้าถึงความเป็นกลางในสัตว์ทั้งหลาย แต่อุเบกขาบารมี เป็นการวางเฉยต่อคนที่ทำไม่ดีต่อเรา โดยไม่ยินดียินร้าย ผู้ที่ทำความดี เกื้อกูล เป็นประโยชน์แก่เราสักเท่าใด ๆ ก็มีจิตวางเฉยอยู่ไม่เอนเอียง หรือคนที่ทำไม่ดี ประทุษร้ายเรา เราก็วางเฉยเช่นกัน ในการวางเฉยทั้ง 2 อย่างคือ อุเบกขาภาวนาและอุเบกขาบารมีนี้ อุเบกขาบารมีบำเพ็ญสำเร็จได้ยากกว่าและประเสริฐกว่า [1]

อาหาเรปฏิกูลสัญญา

การพิจารณาความเป็นปฏิกูลในอาหาร กำหนดหมายว่าอาหารที่บริโภค เป็นสิ่งปฏิกูล เรียกว่าอาหาเรปฏิกูลสัญญา

---

1 พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมจริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ 9 เล่ม 1 มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ, กรุงเทพฯ 2525 หน้า 211

อาหารมีอยู่ 4 อย่างคือ [1]

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

การพิจารณาความเป็นปฏิกูลในอาหาร ก็โดยพิจารณาอาหารที่เรียกว่า กวฬิงการาหาร หรืออาหารที่เรารับประทานทุกมื้อนั่นเอง อาการในการพิจารณาความเป็นปฏิกูลโดยอาการ 10 อย่างคือ

1. พิจารณาความเป็นปฏิกูลโดยอาการการไปสู่สถานที่ที่มีอาหาร ว่าลำบากตั้งแต่การต้องออกไปหาอาหาร ฆราวาสต้องประกอบการงานอาบเหงื่อต่างน้ำเพื่อจะได้เงินมาซื้ออาหารเลี้ยงชีวิต ถ้าเป็นภิกษุก็ต้องภิกขาจารไปในสถานที่ต่าง ๆ ทั้งที่เฉอะแฉะ สกปรก กรำแดดกรำฝน เพื่อให้ได้อาหารมาเลี้ยงอัตภาพ

2. พิจารณาความเป็นปฏิกูลโดยการแสวงหาว่า มีเงินแล้วก็ต้องไปตลาดซื้ออาหารเข้าร้านโน้นออกร้านนี้ เลือกหาอาหาร หอบหิ้วกลับมา

3. พิจารณาความเป็นปฏิกูลโดยการบริโภค ว่าเมื่อหยิบอาหารเข้าปากแล้วฟันทำหน้าที่บดเคี้ยว คลุกเคล้าด้วยน้ำลาย ก่อนจะเข้าปากอาหารนั้นปรุงอย่างดีแต่เมื่อเข้าปากเคี้ยวแล้ว หากลองคายออกมาแล้วให้กลืนกลับเข้าไปใหม่ ก็คงกลืนไม่ลง เพราะดูน่าเกลียดเหมือนรากสุนัข

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

---

1 ขุ. ปา. 11 / 311 / 266.

5. พิจารณาความเป็นปฏิกูลโดยกระเพาะเป็นที่หมักหมมรวมกันของอาหารว่า อาหารที่เรากินเข้าไป เปื้อนน้ำดี เสมหะ หนอง เลือด หมักหมมรวมกันอยู่ในกระเพาะที่สกปรกโสโครก ถ้วยชามภาชนะเราใช้แล้วยังขัดล้างทำความสะอาด แต่กระเพาะอาหารเป็นที่ใส่อาหารที่แปดเปื้อนไปด้วยน้ำดี เสมหะ หนอง เลือด ไม่เคยล้างตลอดเวลา 20-30-40 ปี แห่งอายุของเราและทุกวันมีอาหารใหม่หมักหมมทับถมลงไปอีก

6. พิจารณาความเป็นปฏิกูลโดยยังไม่ย่อยว่า อาหารที่บริโภคเข้าไป ตั้งแต่เมื่อวานก็ตาม วันนี้ก็ตาม หมักหมมรวมกันเกิดเป็นฟอง เพราะธาตุไฟที่มีอยู่ในกระเพาะอาหาร มีสภาพน่าสะอิดสะเอียน เหมือนซากศพหรือขยะที่บูดเป็นฟองปุด

7.พิจารณาความเป็นปฏิกูลว่า อาหารที่ถูกย่อยแล้วกลายเป็นอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นสิ่งน่าเกลียด

8. พิจารณาความเป็นปฏิกูลโดยผลที่สำเร็จว่า อาหารที่ย่อยแล้วกลายเป็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง กระดูก เป็นอวัยวะต่าง ๆ แต่อาหารที่ไม่ย่อยกลับทำให้เกิดโรคต่าง ๆ มากมาย เช่น โรคเรื้อน โรคหืด เป็นต้น ทำให้เกิดทุกขเวทนา และยังเป็นสิ่งน่ากลัวน่าเกลียดด้วย การบริโภคถ้าบริโภคมากไปก็เกิดโทษได้

9. พิจารณาความเป็นปฏิกูลโดยการหลั่งไหลว่า อาหารที่บริโภคเข้าไปนั้น เมื่อไหลออก ก็ออกทางทวารทั้ง 9 เช่น ไหลออกทางช่องตาก็เป็นขี้ตา ไหลออกทางช่องปากเป็นน้ำลาย เสมหะ ไหลออกจากทวารหนักเป็นอุจจาระ ไหลออกจากทวารเบาเป็นปัสสาวะ ไหลออกจากขุมขนเป็นเหงื่อ เป็นต้น ขณะที่บริโภคอาหารก็ล้อมวงกันรื่นเริง แต่เวลาถ่ายออก ก็แยกกันไปปิดบังกัน ซ่อนเร้นไม่ให้ใครเห็น

10. พิจารณาความเป็นปฏิกูลโดยความแปดเปื้อนว่า อาหารนี้เมื่อเวลาบริโภคอยู่ก็เปื้อนมือ ปาก ลิ้น เพดาน ย่อยแล้วก็เปื้อน ถ่ายออกก็เปรอะเปื้อนน่าเกลียด ต้องชำระล้างใส่เครื่องหอมกลบความโสโครกและกลิ่นเหม็น

เมื่อบริโภคอาหาร พิจารณาความเป็นปฏิกูลจิตสงบตั้งมั่นจะบรรลุอุปจารสมาธิ

อานิสงส์ของอาหารปฏิกูลสัญญา คือ

1. ไม่ยินดีในรสอาหาร บริโภคเพียงเพื่อดำรงชีวิตอยู่
2. ละกามคุณ 5 ได้ (กามคุณ 5 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส)
3. เห็นความเกิดดับของรูปขันธ์ ความเกิดดับของรูปกายในคนที่เกิดจากอาหาร ความเกิดดับของจิตขณะบริโภคและหลังบริโภค
4. เจริญกายคตาสติไปในขณะนั้นด้วย คือพิจารณาความเป็นปฏิกูลโดย 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. อาหาเรปฏิกูลสัญญา คืออะไร
15. อาหารมีกี่อย่าง
16. การพิจารณาความเป็นปฏิกูลของอาหาร พิจารณาอย่างไร
17. อะไรคืออานิสงส์ของอาหาเรปฏิกูลสัญญา