

โสดดีหรือมีคู่

บทนำ

หนังสือเล่มนี้ เหมาะสำหรับทุกคนที่เป็นโสดและคนที่มีคู่ครองแล้ว จะได้มีความรู้และ ทิศทางในดำรงชีวิต ว่าผู้ที่อยู่เป็นโสดจะปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะได้ความผาสุกที่แท้จริง หรือผู้ที่มีคู่ครอง แล้วจะปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะได้ความผาสุกที่แท้จริง

หลายคนที่ตั้งข้อสงสัยว่า การอยู่เป็นโสดหรือมีคู่ อย่างไม่เหน็ดเหนื่อยกัน มันคง/เป็นประโยชน์ สุขกว่ากัน ซึ่งคำสอนหรือความคิดเห็นของคนทั่วไปส่วนใหญ่จะเน้นไปในทางให้คนมีคู่ครอง จะได้มี ความสุข มีความมั่นคง เป็นฝั่งเป็นฝา ซึ่งผู้เขียนเองก็มักจะได้ฟังข้อมูลอีกด้านหนึ่งมาเป็นประจำเสมอๆ ว่า การมีคู่ครองนั้น แรกๆก็มักจะเป็นสุขดี แต่หลังจากนั้น ไม่นานนัก หลายคนมักจะต้องร้องไห้กับฝา เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับฝา สอดคล้องกับคำว่า เมื่อแต่งงานหรือมีคู่ครองแล้ว “ก็จะได้เป็นฝั่งเป็นฝา” คือ ร้องไห้กับฝา เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับฝา หลายคนแต่งงานหรือมีคู่ครองแล้วก็มักจะบอกว่า “คน ในอยากออก คนนอกอยากเข้า” ดังนั้น หลายคนจึงสับสนว่าตกลงการอยู่เป็นโสด หรือมีคู่ครอง อย่างไม่เหน็ดเหนื่อยจะทำให้ชีวิตมีความมั่นคงเป็นประโยชน์สุขดีกว่ากันแน่ ผู้เขียนขอเชิญชวนท่านได้ติดตาม ข้อมูลรายละเอียด “โสดดีหรือมีคู่” ต่อไปได้เลยครับ

โสดดีหรือมีคู่ ตามปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง (โลกวิทู) อย่างไม่มีใครเทียมเท่า (อนุตตระ) ทุกคำตรัส เป็นจริงตลอดกาล (อกาลิโก) เชื้อเชิญให้แต่ละคนสามารถศึกษาเรียนรู้พิสูจน์ความจริงได้ (เอหิภิกขุโก)

พระพุทธเจ้าได้ตรัสอธิบายเกี่ยวกับเรื่องเมถุน(การสมสู่หรือมีเพศสัมพันธ์หรือการใช้ชีวิตมี คู่ครอง)ไว้ว่า

“ภิกษุเป็นที่เลื่องลือว่า เป็นบัณฑิต(ผู้มีปัญญาฉลาดแท้) อธิษฐานความประพฤติผู้เดียว(ตั้งใจ อยู่เป็นโสด) แม้ภายหลังประกอบในเมถุนธรรม(การสมสู่หรือมีเพศสัมพันธ์หรือการใช้ชีวิตมีคู่ครอง) จัก เสร้าหมอง เหมือนคนโง่ ฉะนั้น.” (พระไตรปิฎก เล่ม ๒๕ ข้อ ๒๕๐)

พระไตรปิฎก เล่ม ๒๕ ข้อ ๒๕๔ พระพุทธเจ้าตรัสอธิบายรายละเอียด คำว่า จักเสร้าหมอง เหมือนคนโง่ ฉะนั้น มีความหมายว่า บุคคลนั้นจักลำบาก จักเสร้าหมอง มัวหมอง เหมือนคนกำพริ้ว เหมือนคนหลงใหล ฉะนั้น คือ ย่อมฆ่าสัตว์บ้าง ลักทรัพย์บ้าง ตัดที่ต่อบ้าง ปลิ้นโดยไม่เหลือบ้าง ปลิ้น เรือนหลังเดียวบ้าง ตักปลิ้นที่หนทางเปลี่ยวบ้าง คบหาภรรยาของผู้อื่นบ้าง กล่าวเท็จบ้าง จักลำบาก จัก เสร้าหมอง มัวหมอง แม้อย่างนี้.

พระราชารับสั่งให้จับกุมบุคคลนั้น แล้วให้ทำกรรมกรณต่างๆ คือ ให้เขียนด้วยหวายบ้าง ให้ตัดด้วยไม้พลองบ้าง ให้ตัดมือบ้าง ให้ตัดเท้าบ้าง ให้ตัดมือและเท้าบ้าง ให้ตัดใบหูบ้าง ให้ตัดจมูกบ้าง ให้ตัดใบหูและจมูกบ้าง วางก้อนเหล็กแดงบนศีรษะบ้าง ถลกหนังศีรษะออกแล้วมัดให้ขาวเหมือนสังข์ บ้าง ใส่ไฟลูกโพลงเข้าไปในปากจนโลหิตไหลออกเต็มปากเหมือนปากราหูบ้าง พันตัวด้วยผ้าชุบน้ำมัน

แล้วเผาทั้งเป็นบ้าง พันมือด้วยผ้าจูดไฟให้ลุกเหมือนประทีปบ้าง ถลกหนังตั้งแต่คอลงมาซื้อเท้าลูกเดินเหยียบหนังนั้นจนล้มลงบ้าง ถลกหนังตั้งแต่คอลงมาถึงบั้นเอวทำให้เป็นคังนุ่งผ้าคารองบ้าง สวมปลอกเหล็กที่ข้อศอกและเข้าทั้งหมดแล้วเสียบหลาวเหล็ก ๕ ทิศ ตั้งไว้เผาไฟบ้าง เอาเบ็ดเกี่ยวหนัง เนื้อ เอ็น ออกมาบ้าง เอาเม็ดเดือนเนื้อออกเป็นแว่นๆ ดังเหรียญกระษาปณ์บ้าง เลื่อนหนัง เนื้อ เอ็นออกเหลือแต่กระดูกบ้าง เอาหลาวเหล็กแทงที่ช่องหูจนทะลุถึงกันเสียบติดดินแล้วจับขามุนไปโดยรอบบ้าง ทูบให้กระดูกละเอียดแล้วถลกหนังออกเหลือแต่กองเนื้อดังตั้งใบไม้บ้าง เอาน้ำมันเคือดพาดนรดตัวบ้าง ให้สุนัขกัดกินจนเหลือแต่กระดูกบ้าง เสียบหลาวยกขึ้นนอนหงายทั้งเป็นบ้าง เอาดาบตัดศีรษะบ้าง บุคคลนั้นจักลำบากจักเศร้าหมอง มัวหมองแม้อย่างนี้.

อีกอย่างหนึ่ง บุคคลนั้น ถูกกามตัณหาครอบงำแล้ว มีจิตอันกามตัณหาตรึงไว้แล้ว เมื่อแสวงหาโภคทรัพย์ย่อมเล่นไปสู่มหาสมุทรด้วยเรือ ฝ่าหนาวฝ่าร้อน ถูกสัมผัสแห่งเกลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานเบียดเบียน ถูกความหิวกระหายเบียดเบียนอยู่ ไปกุมภรัฐ ไปตักโกลรัฐ ไปตักกสิลรัฐ ไปกาลมูรัฐ ไปมรณปารัฐ ไปเวสูงครรัฐ ไปเวราปถรัฐ ไปชวรัฐ ไปกมลรัฐ ไปวังกรรัฐ ไปเอพวัตนรัฐ ไปสุวณณภูรัฐ ไปสุวณณภูมิรัฐ ไปตัมพปนิรัฐ ไปสุปปารัฐ ไปกรุกรรัฐ ไปสุริทธรรัฐ ไปอังคณกรรัฐ ไปคังคณรัฐ ไปปรมคังคณรัฐ ไปโยนรัฐ ไปป็นรัฐ ไปอัลลันทรรัฐ ไปมรุกันดารรัฐ (หมายถึงต้องเดินทางไปตามเมืองต่างๆ) เดินทางที่ต้องไปด้วยเขา เดินทางที่ต้องไปด้วยแพะ เดินทางที่ต้องไปด้วยแกะ เดินทางที่ต้องโหนไปด้วยเชือกและหลัก เดินทางที่ต้องโดดลงด้วยร่มหนังแล้วจึงเดินไปได้ เดินทางที่ต้องไปด้วยพะองไม้ไผ่ เดินทางตามทางนก เดินทางตามทางหนู เดินทางตามทางชอกภูเขา เดินทางตามลำธารที่ต้องไต่ไปตามเส้นหวาย จักลำบาก จักเศร้าหมอง มัวหมองแม้อย่างนี้.

เมื่อแสวงหาไม่ได้ ย่อมเสวยทุกข์และโทมนัสแม้มีความไม่ได้เป็นมูล จักลำบาก จักเศร้าหมองมัวหมองแม้อย่างนี้.

เมื่อแสวงหาได้ ครั้นได้แล้วก็เสวยทุกข์และโทมนัส แม้มีความรักษาเป็นมูล ด้วยวิตกอยู่ว่า ด้วยอุบายอะไรหนอ พระราชาจึงจะไม่ริบโภคทรัพย์ของเรา พวกโจรจะไม่ลักไป ไฟจะไม่ไหม้ น้ำจะไม่พัดไป พวกทนายทอปริยจะไม่นำเขาไป เมื่อรักษาปกครองอย่างนี้ โภคทรัพย์ย่อมสลายไป บุคคลนั้นก็เสวยทุกข์และโทมนัส แม้มีความสลายไปแห่งทรัพย์เป็นมูล จักลำบาก จักเศร้าหมอง มัวหมองแม้อย่างนี้ เพราะฉะนั้น จึงชื่อว่า จักเศร้าหมอง เหมือนคนโง่ ฉะนั้น.

เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า “ภิกษุเป็นที่เลื่องลือว่า เป็นบัณฑิต(ผู้มีปัญญาฉลาดแท้) อธิษฐานความประพฤติผู้เดียว(ตั้งใจอยู่เป็นโสด) แม้ภายหลังประกอบในเมถุนธรรม (การสมสู่หรือมีเพศสัมพันธ์หรือการใช้ชีวิตมีคู่ครอง) จักเศร้าหมอง เหมือนคนโง่ ฉะนั้น.” (พระไตรปิฎก เล่ม ๒๕ ข้อ ๒๕๔)

พระพุทธเจ้ายังได้ตรัสอธิบายรายละเอียดเพิ่มเติม ในพระไตรปิฎก เล่ม ๒๗ ข้อ [๑๕๔๕ - ๑๕๕๒]

ข้อ [๑๕๔๕] กามทั้งหลายมีความพอใจ(ความสุข)น้อย ทุกข์อื่นยิ่งกว่ากามไม่มี ชนเหล่าใด
ส้องเสพกามทั้งหลาย ชนเหล่านั้นย่อมเข้าถึงนรก.

ข้อ [๑๕๕๐] เหมือนดาบที่ลับคมดีแล้วเชือดเหมือนกระบี่ที่ขัดดีแล้วแทง เหมือนหอกที่พุ่ง
ปักอก (เจ็บปานใด) กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น.

ข้อ [๑๕๕๑] หลุมถ่านเพลิงลุกโพลงแล้ว ลึกกว่าขั้วบุรุษ ผลที่เขาเผาร้อนอยู่ตลอดวัน(ร้อน
ปานใด) กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น.

ข้อ [๑๕๕๒] เหมือนยาพิษชนิดร้ายแรง น้ำมันที่เดือดพล่าน ทองแดงที่กำลังละลายกว้าง
(ร้อนปานใด)กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น.

สัมพันธ์กับที่พระพุทธเจ้าตรัสในพระไตรปิฎกเล่ม ๒๗ คุมพิษชาดก เปรียบวัตถุกามเหมือน
ยาพิษ

ข้อ [๑๗๘๘] ยักษ์ชื่อคุมพิษะเที่ยวหาเหยื่อของตนอยู่ ได้วางยาพิษอันมีสี กลิ่นและรสเหมือน
น้ำผึ้งไว้ในป่า.

ข้อ [๑๗๘๙] สัตว์เหล่าใด มาสำคัญว่าน้ำผึ้ง กินยาพิษนั้นเข้าไป ยาพิษนั้นเป็นของร้ายแรงกว่า
สัตว์เหล่านั้น สัตว์เหล่านั้น ต้องพากันเข้าถึงความตาย เพราะยาพิษนั้น.

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงพบความจริงว่า ผู้ที่แต่งงานหรือมีคู่ครองนั้น เมื่อถึงเวลาหนึ่ง
ก็จะรู้ว่า “นรกมีจริง” คือจะประสบกับความทุกข์ทรมานแสนสาหัสต่อเนื่องยาวนาน วันนั้นน้ำตาอาจ
ไม่ได้เซ็ดแค่หัวเข่า อาจเซ็ดถึงหัวแม่เท้าก็ได้

คำตรัสของพระพุทธเจ้าดังกล่าวนี้ เป็นการเปรียบเทียบสภาพความทุกข์ทรมานยากลำบาก
อันนำมาซึ่งความเศร้าหมองของการสมสู่หรือการมีเพศสัมพันธ์หรือการมีคู่ครอง ว่าเมื่อถึงเวลาหนึ่ง จะ
ได้รับความทุกข์ทรมานแสนสาหัสอย่างต่อเนื่องยาวนาน (ซึ่งผู้เขียนจะได้อธิบายรายละเอียดเพิ่มเติม
ต่อไป หลังจากที่นำเสนอคำตรัสของพระพุทธเจ้าแล้ว)

ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “มุณีทราบโทษนั้น ในความเป็นฆราวาสอื่นแต่ความเป็น
สมณะก่อนในธรรมวินัยนี้ พึงทำความเป็นผู้ประพฤดีผู้ดีไว้มั่นคง ไม่พึงเสพเมถุนธรรม.”
(พระไตรปิฎก เล่ม ๒๕ ข้อ ๒๕๕)

พระพุทธเจ้ายังตรัสอีกว่า “คำสั่งสอนของบุคคลผู้ประกอบเนืองๆ ในเมถุนธรรม ย่อมเลอะ
เลือน และบุคคลนั้นย่อมปฏิบัติผิด นี้เป็นธรรมอันไม่ประเสริฐในบุคคลนั้น.” (พระไตรปิฎก เล่ม ๒๕ ข้อ
๒๓๐)

พระไตรปิฎก เล่ม ๒๕ ข้อ ๒๓๕ พระพุทธเจ้าตรัส คำว่า คำสั่งสอน ... ย่อมเลอะเลือน มี
ความหมายว่า คำสั่งสอน ย่อมเลอะเลือน ด้วยเหตุ ๒ ประการ คือ คำสั่งสอนทางปริยัติย่อมเลอะเลือน ๑
คำสั่งสอนทางปฏิบัติย่อมเลอะเลือน ๑.

คำสั่งสอนทางปริยัติเป็นไฉน? คำสั่งสอนใด คือ สุตตะ เถษยะ เวชยาภรณ์ คาถาอุทาน อี
ติวุตตะ ชาดก อัปภูตธรรม เวทลละ อันบุคคลนั้นศึกษาแล้ว นี้ชื่อว่าคำสั่งสอนทางปริยัติ. คำสั่งสอนทาง

ปริยัติเมื่อนั้น ย่อมเลอะเลือน ฟั่นเฟือไป ย่อมเหินห่าง คำสั่งสอน ... ย่อมเลอะเลือนเมื่อนั้น ด้วยประการ
ดังนี้.

คำสั่งสอนทางปฏิบัติเป็นไฉน ความปฏิบัติชอบ ความปฏิบัติสมควร ความปฏิบัติไม่เป็น
ข้าศึก ความปฏิบัติเป็นไปตามประโยชน์ ความปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ความทำให้สมบูรณ์ในศีล
ความเป็นผู้มีทวารอันคุ้มครองแล้วในอินทรีย์ ความเป็นผู้รู้จักประมาณในโภชนะ ความประกอบเนื่องๆ
ในความเป็นผู้ตื่น สติสัมปชัญญะ สติปัญญา ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โภชนงค์
๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ชื่อว่า คำสั่งสอนทางปฏิบัติ.

คำสั่งสอนทางปฏิบัติเมื่อนั้น ย่อมเลอะเลือน ฟั่นเฟือไป ย่อมเหินห่าง คำสั่งสอน ... ย่อมเลอะ
เลือนเมื่อนั้น ด้วยประการดังนี้.” (พระไตรปิฎก เล่ม ๒๕ ข้อ ๒๓๒)

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงพบความจริงอีกอย่างหนึ่งว่า คำสั่งสอนของผู้ที่เสพเมถุนเป็น
เนื่องๆนั้น จะไม่ถูกตรงสู่ความพ้นทุกข์ ไม่ถูกตรงต่อบุญกุศล/ประโยชน์สุขที่แท้จริง แต่จะเป็นคำสอนที่
นำไปสู่ความเสียหายเป็นโทษทุกข์ทรมานที่แท้จริงต่อชีวิต คำสอนของผู้ที่เสพเมถุนเป็นเนื่องๆจึงเป็นคำ
สอนที่น่ากลัวมากที่สุดในโลก

บุคคลใด เป็นผู้เดียวที่เข้าไปในเบื้องตัน (ภายหลัง) ย่อมช้องเสพเมถุนธรรม บัณฑิต
ทั้งหลาย กล่าวบุคคลนั้นว่า เป็นปุถุชนคนเลวในโลก เหมือนยวดยานที่หมุนไป ฉะนั้น.”(พระไตรปิฎก
เล่ม ๒๕ ข้อ ๒๓๕)

พระไตรปิฎก เล่ม ๒๕ ข้อ ๒๓๘ พระพุทธเจ้าตรัสอธิบาย คำว่า บุคคลนั้น ... ในโลก
เหมือนยวดยานที่หมุนไป ฉะนั้น มีความหมายว่า ยานคือ ยานช้าง ยานม้า ยานโค ยานแพะ ยานแกะ ยาน
อูฐ ยานลา ที่หมุนไป คือ ที่เขามิได้ฝึกหัดมิได้ฝึกฝน มิได้อบรม ย่อมเล่นไปผิดทาง ย่อมขึ้นบนตอไม้บ้าง
กองหินบ้าง ที่ไม่เรียบร้อย ทำลายอวัยวะผู้ขึ้นจับจีบข้าง ตกไปในเหวบ้าง ยานนั้นที่หมุนไป คือ ที่เขามิได้
ฝึกหัด มิได้ฝึกฝน มิได้อบรม ย่อมเล่นไปผิดทาง ฉันท บุคคลนั้น หมุนไปผิด เปรียบเหมือนยานที่หมุน
ไป ย่อมถoothทางผิด คือ ถoothมิฉาปฏิฐิติ ฯลฯ ถoothมิฉาสมาริ ก็ฉันทัน. ยานนั้นที่หมุนไป คือ ที่เขามิได้ฝึกหัด
มิได้ฝึกฝน มิได้อบรม ย่อมขึ้นไปบนตอไม้บ้าง กองหินบ้าง ที่ไม่เรียบร้อย ฉันทบุคคลนั้นหมุนไปผิด
เปรียบเหมือนยานที่หมุนไป ย่อมขึ้นสู่กายกรรม วชิกรรม มโนกรรม ปาณาติบาต อทินนาทาน
กามสุมิฉาจาร มุสาวาท ปิสุฉาวาจา ผรุสวาจา สัมผัสปลลาปะ อภิฉฉา พยาบาท มิฉาปฏิฐิติ สังขาร กาม
คุณ ๕ นิวรรณ อันไม่เสมอ ฉันทัน.

ยานนั้นที่หมุนไป คือ ที่เขามิได้ฝึกหัด มิได้ฝึกฝน มิได้อบรม ย่อมทำลายอวัยวะผู้จับจีบข้าง
ฉันท บุคคลนั้นหมุนไปผิด เปรียบเหมือนยานที่หมุนไป ย่อมทำลายตนในนรก ทำลายตนในกำเนิดสัตว์
ดิรัฉฉาน ทำลายตนในวิสัยแห่งเปรต ทำลายตนในมนุษยโลก ทำลายตนในเทวโลก ฉันทัน. ยานนั้นที่
หมุนไป คือ ที่เขามิได้ฝึกฝน มิได้ฝึกหัด มิได้อบรม ย่อมตกเหวบ้าง ฉันท บุคคลนั้นหมุนไปผิด เปรียบ
เหมือนยานที่หมุนไป ย่อมตกไปสู่เหวคือชาติบ้าง ตกไปสู่เหวคือชราบ้าง ตกไปสู่เหวคือพยาธิบ้าง ตก
ไปสู่เหวคือ มรณะบ้าง ตกไปสู่เหวคือโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสบ้าง ฉันทัน.

คำว่าในโลก คือ ในอภายโลก ฯลฯ มนุษย์โลก เพราะฉะนั้น จึงชื่อว่า ชึ่งบุคคลนั้น ... ในโลกเหมือนยานที่หมุนไป ฉะนั้น.” (พระไตรปิฎก เล่ม ๒๕ ข้อ ๒๓๘)

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าตรัสว่า การเสพเมถุนนั้น (การสมสู่/การมีเพศสัมพันธ์/การมีคู่ครอง) จะสั่งสมเป็นวิบากบาป ที่จะนำความทุกข์ทรมานแสนสาหัสมาสู่ผู้หนึ่งๆ ในภพชาตินี้ และภพชาติอื่นสืบๆ ไป ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรม(การกระทำทางกาย วาจาใจ)อันเป็นไปด้วยสัญเจตนา(ความจงใจ) ที่บุคคลทำแล้ว สะสมแล้วจะสิ้นสุดไป โดยมีได้เสวยผล (รับผล) แต่กรรม(การกระทำ)นั้นแล จะให้ผลในภพนี้ หรือในภพถัดไป หรือในภพอื่นสืบๆ ไป” (พระไตรปิฎก เล่ม ๓๗ ข้อ ๑๖๕๘)

หมอเขียว บรรยาย เรื่อง “โสดดีหรือมีคู่” กับจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมได้ขอให้ผู้เขียนบรรยายเรื่อง “โสดดีหรือมีคู่” ผู้เขียนจึงได้อธิบายรายละเอียดดังต่อไปนี้

คนคุณนั้น มักหลงคิดไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง หรือหลงคิดทั้ง ๒ อย่าง คือ ๑. หลงคิดในเรื่องการสมสู่ ๒. หลงเข้าใจผิดว่า ถ้าได้อยู่ด้วยกันเป็นคู่ครองมีครอบครัวแล้วจะเป็นสุข จากการที่คิดว่าจะได้ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เหมือนกับจะได้กระหนุงกระหนิงได้ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ก็หลงเข้าใจเช่นนั้น แต่ความจริงเป็นการเพิ่มทุกข์เพิ่มวิบากกรรมให้แก่กันและกัน เป็นการลดโอกาสในการบำเพ็ญกุศลที่มากกว่าให้แก่กันและกัน ก็หลงอยู่ ๒ อย่างหลักๆ

เรื่องการสมสู่ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ผู้ประพฤตินั้นเป็นโสดเขารู้กันว่าเป็นบัณฑิต ส่วนคนโง่ฝึกฝึกฝึกในเมถุน ย่อมเศร้าหมอง” พระพุทธเจ้าท่านว่าจะเศร้าหมอง และในพระไตรปิฎกเล่ม ๒๕ ข้อ [๔๑๔] ดิสสเมตเตยสูตรที่ ๗ ท่านพระดิสสเมตเตยยะทูลถามปัญหาว่า ข้าแต่พระองค์ผู้ประเสริฐ ขอพระองค์จงตรัสบอกความคับแค้นแห่งบุคคลผู้ประกอบเมถุนธรรม(การสมสู่/การมีเพศสัมพันธ์/การมีคู่ครอง)เนื่องๆ เกิด ข้าพระองค์ทั้งหลายได้สดับคำสั่งสอนของพระองค์แล้ว จักศึกษาในวิเวก ฯ

พระผู้มีพระภาคตรัสพยากรณ์ว่า ดูกรเมตเตยยะ ความคับแค้นของบุคคลผู้ประกอบเมถุนธรรมมีอยู่ บุคคลผู้ประกอบเมถุนธรรม ย่อมลืมแม้คำสั่งสอน และย่อมปฏิบัติผิด นี่เป็นกิจไม่ประเสริฐในบุคคลนั้น บุคคลใดประพฤดิอยู่ผู้เดียวในกาลก่อนแล้ว เสพเมถุนธรรม (ในภายหลัง) บัณฑิตทั้งหลายกล่าวบุคคลนั้นว่า เป็นคนมีกิเลสมากในโลกเหมือนขวิดขานที่เล่นไปใกล้เหว ฉะนั้น ยศและเกียรติคุณในกาลก่อนของบุคคลนั้น ย่อมเสื่อม บุคคลเห็นโทษแล้ว ควรศึกษาไตรสิกขาเพื่อละเมถุนธรรม ผู้ใดไม่ละเมถุนธรรม ผู้นั้นถูกความดำริครอบงำแล้ว ชบเซาอยู่เหมือนคนกำพรว้า ฉะนั้น ผู้นั้นพึงเสียดันระบือไปของชนเหล่าอื่นแล้ว เป็นผู้เก้อเขินเช่นนั้น

อนึ่ง ผู้ใดอันวาตะของบุคคลอื่นตักเตือนแล้ว ยังกระทำกายทุจริต เป็นต้น ผู้นั้นแหละพึงเป็นผู้มีเครื่องผูกใหญ่ ย่อมถือเอาโทษแห่งมุสาวาทบุคคล อันผู้นั้นรู้กันดีแล้วว่าเป็นบัณฑิต อธิษฐานการเที่ยวไปผู้เดียว แม้ในภายหลังประกอบในเมถุนธรรม ย่อมมัวหมองเหมือนคนงมฉาย ฉะนั้น

มุณีในศาสนาที่รู้โทษในเบื้องต้นและเบื้องปลายนี้แล้ว ควรกระทำการเที่ยวไปผู้เดียวให้
มันคง ไม่ควรเสพเมถุนธรรม ควรศึกษาวิเวกเท่านั้น การประพฤติวิเวกนี้ เป็นกิจอันสูงสุดของพระอริยเจ้า
ทั้งหลาย มุณีไม่ควรสำคัญตนว่าเป็นผู้ประเสริฐด้วยวิเวกนั้น(เมื่อได้อิสระความผาสุกจากการละ/เลิกกาม
ได้แล้ว ก็ไม่มีอัตตามานะอวดคิבודคิเบ่งข่มคนอื่น แต่ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นด้วยเมตตาและอุเบกขา ด้วย
จิตแก่กล้าอาจหาญอย่างอ่อนน้อมถ่อมตนอันพอเหมาะ) มุณินั้นแลย่อมอยู่ใกล้นิพพาน หมุ่สัตว์ผู้ยินดี
แล้วในกามทั้งหลาย ย่อมรักใคร่(เคารพ)ต่อมุณีผู้สังัดแล้วเที่ยวไปอยู่ ผู้ไม่มีความหวังไขในกามทั้งหลาย ผู้
ข้ามโอฆะได้แล้ว ฉะนี้แล ฯ จบติสสเมตเตยยสูตรที่ ๗

ในเรื่อง การสมสู่คนคู่หนึ่งเป็นความทุกข์ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริงยั่งยืนหรือ เป็นทุกข์อย่าง
ยิ่ง เป็นทุกข์อย่างยั่งยืนยาวนาน

กิเลสหลงเสพการสมสู่คนคู่ว่าเป็นสุขนั้น เกิดมาจาก “กิระดังได้ยินมาเอเสะ” “กิระดังได้ยิน
มา” คือ คนนั้นคนนี้ว่ามา สังคมว่ามา สื่อต่างๆว่ามา เช่น โทรทัศน์ วิทยุ อินเทอร์เน็ต หนังสือพิมพ์
วารสาร เป็นต้น รวมถึงตนเองจินตนาการขึ้นมาเอง ว่าการสมสู่เป็นสุข แล้วคนๆนั้นก็ “เอเสะ” แปลว่า
แสวงหา เมื่อแสวงหาหรือได้กระทำตามที่ได้รับสื่อสารมา จิตก็สร้าง(สังขาร)ความรู้สึกสุขตามที่ได้รับ
สื่อสารมานั้น เมื่อทำได้สำเร็จก็จะเกิดความรู้สึกสุขชั่วครว(กามสุขลักษณะที่เป็นเคหสิตโสมนัสเวทนา) ผู้
นั้นก็สร้างกิเลสได้สำเร็จแล้ว เกิดความอยากเสพ(ตัณหา)และยึด(อุปทาน)สังสมไว้ในจิตของตนเอง ซึ่ง
พลังงานกิเลสนั้นจะมีความสามารถสูงสุดในการใช้พลังงานในจิตสร้าง(สังขาร)ความรู้สึกทุกข์อย่าง
มากมายก่อนเสพ และ ในการสร้าง(สังขาร)ความรู้สึกสุขลงนั้น จะใช้พลังงานอย่างมาก เกิดของเสียที่
เป็นพิษต่อชีวิตอย่างมาก ทำให้มีโรครวมและอายุสั้น และกิเลสนั้นมีความสามารถสูงสุดได้แก่ใช้พลังงาน
ในอย่างมากมายในชีวิตของเรา สร้าง(สังขาร)ความรู้สึกสุขลงได้แค่ชั่วครวเป็นระยะเวลาสั้นๆ ซึ่งกิเลส
ก็เก่งสูงสุดในการสร้างความรู้สึกสุขได้แค่ชั่วครวเป็นระยะเวลาสั้นๆ เท่านั้น แล้วสุขลงนั้นก็หายไปต่อ
หน้าต่อตา และสังสมเป็นพลังงานวิบากบาป ซึ่งเป็นพลังงานแม่เหล็กแห่งความไม่ดีเลวร้าย โชคร้าย
อัปมงคล ซึ่งมีความสามารถและหน้าที่เดียวคือทำให้ผู้นั้นรู้สึกทุกข์ โดยจะดูดเอาวัตถุและพลังงานทั้งใน
และนอกตัวของผู้นั้น มาสร้าง(สังขาร)ให้เกิดความรู้สึกทุกข์และเกิดความผิดปกติในตัวผู้นั้นๆ หรือ
ผลักดันให้ผู้นั้นไปสัมผัส/พบกับสิ่งที่ไม่ดีทั้งมีชีวิตและ ะไม่มีชีวิต หรือดูดสิ่งที่ไม่ดีนั้นมาใส่แล้วทำให้ผู้นั้น
นั้นรู้สึกเป็นทุกข์ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่า วิบากกรรมจากการเสพเมถุนจะเป็นทุกข์ทรมานรุนแรงแสน
สาหัส ทั้งในภพชาตินี้และในภพชาติอื่นๆต่อไป (พระไตรปิฎก เล่ม ๒๗ ข้อ ๑๕๔๕ – ๑๕๕๒ และเล่ม
๓๗ ข้อ ๑๖๕๘) ถ้าไม่รู้วิธีออกจากทุกข์ ก็จะทุกข์ทรมานซ้ำกับซ้ำกลับ ซึ่งทุกข์ทรมานอันรุนแรงแสน
สาหัสที่จะเกิดสืบเนื่องนั้นเป็นอย่างไร และจะแก้ไขได้อย่างไร สามารถติดตามต่อไปได้โดยครับ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ละเหตุทุกข์ได้เป็นสุขในที่ทั้งปวง (ขุททกนิทาย ธรรมปท. ๒๕ ข้อ
๕๕), ละทุกข์ทั้งปวงได้ เป็นความสุข (ขุททกนิทาย ธรรมปท. ๒๕ ข้อ ๓๓) จะเห็นได้ว่า ความสุขที่แท้จริง
ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้นั้น เกิดจากการละหรือดับทุกข์ได้ การจะละหรือดับทุกข์ได้ เกิดจากการละหรือ
ดับเหตุของทุกข์ได้

พระไตรปิฎกเล่ม ๑๘ “ตถาคตสูตร” ข้อ ๑๖๖๔- ๑๖๖๕ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ทุกข์ทั้งปวง
ต้นเหตุเกิดจากการหลงเสพกิเลสกำสุขขัลลิกะและอตตกิลมณะ

การหลงเสพกิเลสกำสุขขัลลิกะ คือ การหลงเสพสุขดวง สุขไม่จริง สุขชั่วคราว สุขไม่
ยั่งยืน ในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสลาภยศสรรเสริญ ทำให้เกิดทุกข์ทั้งปวง ส่วนอตตกิลมณะ คือ การหลงเสพ
สุขดวงจากการยึดมั่นถือมั่นให้ได้ดังใจที่ตนหมาย ทำให้เกิดทุกข์ทั้งปวง

การหลงเสพสุขดวงจากกำสุขขัลลิกะ หรืออตตกิลมณะ ทำให้เกิดทุกข์ทั้งปวงได้อย่างไร
ค้นหาคำตอบได้ ในพระไตรปิฎก เล่ม ๔ “มหาขันธกะ” ข้อ ๑ พระพุทธเจ้าตรัส “หลักปฏิจจสมุปบาท
(อนุโลม) ๑๑ คือ การอาศัยกันและกันเกิดขึ้น (ความเป็นเหตุปัจจัยสืบเนื่องกันเป็นไปตามลำดับ) ดังนี้
เพราะอวิชชา (ความหลงความไม่รู้อย่างแจ่มแจ้งว่ากิเลสสุขดวงและจากกำสุขขัลลิกะ หรืออตตกิลมณะ
จะนำทุกข์มหาศาลทั้งปวงมาให้) เป็นปัจจัย (เหตุ) จึงมี สังขาร (การปรุงแต่ง/ผสมผสาน/สร้าง/
สังเคราะห์) สังขาร จึงมี วิญญาณ (พลังงานแห่งความรู้สึกนึกคิด) วิญญาณ จึงมี นามรูป (ตัวรู้และตัวถูก
รู้) นามรูป จึงมี สฬายตนะ (สื่อติดต่อ ๖ อย่าง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) สฬายตนะ จึงมี ผัสสะ (สิ่ง
ที่มาสัมผัสหรือกระทบ) ผัสสะ จึงมี เวทนา (ความรู้สึก) เวทนา จึงมี ตัณหา (ความอยาก) ตัณหา จึงมี
อุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่น) อุปาทาน จึงมี ภพ (สภาพที่อาศัยอยู่) ภพ จึงมี ชาติ (การเกิด) ชาติ จึงมี ชรา
(ความแก่ความเสื่อม) มรณะ (ความตาย) โสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (คร่ำครวญรำพันห่วงหาอาลัย
อาวรณ์) ทุกข์ (ไม่สบาย) โทมนัส (เสียใจ) อุปายาส (ความลำบากคับแค้นใจ) กองทุกข์ทั้งหมดนั้นย่อมเกิด
ด้วยประการฉะนี้”

หมายความว่า เมื่อชีวิตใดหลงว่ากิเลสสุขดวง สุขไม่จริง สุขชั่วคราว สุขไม่ยั่งยืน ในรูปรส
กลิ่นเสียงสัมผัสลาภยศสรรเสริญ หรือความยึดมั่นถือมั่นให้ได้ดังใจตนหมายนั้น เป็นสิ่งที่ควรเสพ เป็น
เหตุให้จิตวิญญาณของผู้ที่สังขารคือการปรุงแต่ง/ผสมผสาน/สร้าง/สังเคราะห์ พลังงานความรู้สึกสุขดวง
ที่ได้เสพสิ่งนั้นดังใจหมาย ซึ่งเป็นวิญญาณของกิเลสที่ถูกสร้างขึ้นใหม่ในจิตวิญญาณของผู้ที่

วิญญาณของกิเลสก็จะพัฒนาต่อเพื่อให้มีสภาพนามรูป นามคือสภาพรู้ และรูปคือสภาพที่
ถูกรู้ว่าจะไรมากระทบแล้วรู้สึกอย่างไร วิญญาณที่มีคุณภาพถึงขั้นนามรูป จะมีความสามารถในการคิด
วัดดูและพลังงานมาเป็นสฬายตนะ คือ สื่อติดต่อ ๖ อย่าง ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพื่อจะเสพสิ่งนั้น
ตามต้องการ รวมทั้งพลังงานที่เชื่อมต่อระหว่างวัดดูกับวิญญาณให้รู้ว่สิ่งนั้นคืออะไร เรียกว่าสฬายตนะ
ภายนอก เมื่อเกิดสภาพรู้ว่สิ่งนั้นคืออะไร(รูปในจิตวิญญาณ เช่น เบียร์หวาน มัน เค็ม ขม เผ็ด เย็น ร้อน
อ่อน แข็ง สูง ต่ำ ดำ ขาว สุข ทุกข์ เป็นต้น)ก็มีพลังงานเชื่อมต่อให้นามในจิตวิญญาณรับรู้ว่เป็นสิ่งนั้น
เรียกว่าสฬายตนะภายใน

สฬายตนะ จึงมี ผัสสะ (สิ่งที่มาสัมผัสหรือกระทบ) ผัสสะ จึงมี เวทนา (ความรู้สึกสุข ทุกข์
เฉยๆ) เวทนา จึงมีตัณหา (ความอยาก อยากได้สิ่งที่รู้สึกสุข อยากเอาสิ่งที่รู้สึกทุกข์ออกไป) ตัณหา จึงมี
อุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่นว่าความรู้สึกสุขดวงจากได้เสพสมตามที่กิเลสต้องการและความรู้สึกทุกข์
จากการไม่ได้เสพตามที่กิเลสต้องการนั้นเป็นตัวเราของเรา) อุปาทาน จึงมี ภพ (สภาพสุขดวงที่อาศัยอยู่)

ภพ จึงมี ชาติ(ภพอันคือสุขดวงนั้นเกิดขึ้นและตั้งอยู่นานเท่าไรหรือมีชาติเกิดของสุขดวงอยู่เท่านั้น) ชาติ จึงมี ฆรา (ความแก่หรือความเสื่อมของสุขดวง) มรณะ (ความตายหรือความดับของสุขดวง)

ซึ่งสุขดวงนั้นเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปในระยะเวลาเพียงสั้นๆ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณของกิเลสนั้น เหมือนกลุ่มฟองน้ำ ฟองน้ำ พยับแดด ต้นกล้วย มายากล (พระไตรปิฎกเล่ม ๑๗ ข้อ ๒๔๒ – ๒๔๖)

จึงมี โสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (คร่ำครวญรำพันห้วงหาอาลัยอารมณ์ในสุขดวงนั้น) เมื่อยังไม่ได้เสพสุขดวงนั้นก็จะเกิดความรู้สึก ทุกข์ (ไม่สบาย) โทมนัส (เสียใจ) อุปายาส(ความลำบากใจ คับแค้นใจ อึดอัด กัดค้น หดหู่ รำคาญ ขุ่นมัว ไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่เบิกบาน ไม่ผ่อนคลาย)

จากนั้นก็พัฒนาเป็นกองทุกข์ทั้งหมด

ซึ่งสัมพันธ์กับที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎกเล่ม ๒๗

ข้อ [๑๕๔๕] กามทั้งหลายมีความพอใจ(ความสุข)น้อย ทุกข์อื่นยิ่งกว่ากามไม่มี ชนเหล่าใด เสพกามทั้งหลาย ชนเหล่านั้นย่อมเข้าถึงนรก.

ข้อ [๑๕๕๐] เหมือนดาบที่ลับคมดีแล้วเชือด เหมือนกระบี่ที่ขัดดีแล้วแทง เหมือนหอกที่พุ่ง ปักอก (เจ็บปานใจ) กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น.

ข้อ [๑๕๕๑] หลุมถ่านเพลิงลุกโพลงแล้ว ลึกกว่าขั้วบुरुษ ผลที่เขาเผาร้อนอยู่ตลอดวัน(ร้อน ปานใจ) กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น.

ข้อ [๑๕๕๒] เหมือนยาพิษชนิดร้ายแรง น้ำมันที่เดือดพล่าน ทองแดงที่กำลังละลายกว้าง (ร้อนปานใจ) กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น.

สัมพันธ์กับที่พระพุทธเจ้าตรัสในพระไตรปิฎกเล่ม ๒๗ คุมพินชาดก เปรียบวัตถุกามเหมือน ยาพิษ ข้อ [๑๗๘] ยักษ์ชื่อคุมพินชะเที่ยวหาเหยื่อของตนอยู่ ได้วางยาพิษอันมีสี กลิ่นและรสเหมือนน้ำผึ้งไว้ในป่า.

ข้อ [๑๗๙] สัตว์เหล่าใด มาสำคัญว่าน้ำผึ้ง กินยาพิษนั้นเข้าไป ยาพิษนั้นเป็นของร้ายแรงกว่า สัตว์เหล่านั้น สัตว์เหล่านั้นต้องพากันเข้าถึงความตาย เพราะยาพิษนั้น.

มีรายละเอียด คือ เมื่อจิตวิญญาณแท้หลงว่าสุขดวงอันคือวิญญาณกิเลสที่ชีวิตหลงสร้าง ขึ้นมานั้นเป็นตัวเราของเรา หลงว่ากิเลสคือชีวิตเรา เราคือชีวิตกิเลส ชีวิตผู้นั้นจึงยอมเทพลังงานให้กิเลส เพื่อไปสร้างความรู้สึกสุขดวงให้กิเลสเสพ เลี้ยงให้กิเลสโตขึ้น

เมื่อกิเลสอาพาลงของชีวิตนั้น ไปสร้างความรู้สึกสุขดวง จะใช้จ่ายพลังงานอย่างมาก เกิดของ เสียที่เป็นพิษอย่างมาก ทำให้อ่อนเพลีย เศร้าหมอง มีโรครุมและอายุสั้น ซึ่งเป็นพลังงานและสารที่เป็น พิษชนิดเดียวกันกับผู้ที่ถูกหอยรางวัลที่หนึ่งแล้วดีใจมากสุขใจมากจนหมดแรง สลบ หรือหัวใจวายตาย ส่วนการสร้างความรู้สึกสุขดวงอื่นๆที่ไม่ได้ดีใจมากสุขใจมากขนาดนั้น พิษก็รองลงมาตามความมากน้อย ของสุขดวง สุขดวงมากก็พิษมาก สุขดวงน้อยก็พิษน้อย ไม่มีสุขดวงก็ไม่มีความพิษจากสุขดวง

นักวิทยาศาสตร์พบว่า ในมหจักรวาลมีแต่วัตถุและพลังงานที่หมุนวนกันไปมาเท่านั้น เมื่อวัตถุแตกสลายจะกลายเป็นพลังงานคลื่นแม่เหล็ก เมื่อพลังงานคลื่นแม่เหล็กมารวมกันก็จะเป็นวัตถุ ดังที่อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ กล่าวว่า “เนื่องจากสสารและพลังงานนั้น โดยเนื้อแท้แล้วเป็นสิ่งเดียวกัน เพียงแต่แสดงออกมาในรูปแบบที่แตกต่างกันเท่านั้น มวลของร่างกายนั้น ไม่ใช่สิ่งที่ยุคหนึ่งสามารถผันแปรตามการเปลี่ยนแปลงของพลังงานในตัวมันเอง ณ จุดนี้เองจึงนำมาสู่ความเข้าใจในอีกมิติว่า แท้ที่จริงแล้วร่างกายของมนุษย์ ณ ระดับไดอะตอม ก็คือ พลังงานซับซ้อนที่มีการสั่นสะเทือน และแกว่งในอัตราที่แตกต่างกันไป เราจะพบว่าแท้ที่จริงแล้วร่างกายมนุษย์ก็มีการใช้พลังงานในรูปแบบต่างๆ ตลอดเวลา” (Einstein A., ๑๙๗๐)

ดังนั้น ในมหจักรวาลจึงมีเพียงคลื่นแม่เหล็กที่อยู่ในรูปพลังงานและอยู่ในรูปวัตถุเท่านั้น จิตวิญญาณจึงคือคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิต ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่ามีลักษณะ ๗ ประการ ดังนี้

๑. ทูริงคัมภี (ไปได้ไกล)
๒. เอกจรัส (ไปแต่ผู้เดียว)
๓. อสรีรัง (ไม่มีรูปร่าง)
๔. กุหาสัย (มีกายเป็นที่อาศัย ถ้าไม่มีกายก็อาศัย

อยู่ในจิตตนเอง)

๕. อนิทัสสนัง (มองไม่เห็น)
๖. อนันตัง (ไม่มีที่สุด)
๗. สัพพโต ปภัง (แจ่มใสโดยประการทั้งปวง)

(พระไตรปิฎกเล่ม ๙ “แก้วกฐสูตร” ข้อ ๓๕๐ พระไตรปิฎกเล่ม ๒๕ “จิตตวรรค” ข้อ

๑๓)

ธรรมชาติของแม่เหล็ก จะเหนี่ยวนำให้เหล็กปรับสภาพคลื่นในเหล็กนั้นให้มีคุณสมบัติเป็นแม่เหล็กตาม นัยยะเดียวกันจิตวิญญาณซึ่งคือคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิตที่ทูริงคัมภี (ไปได้ไกล) อนันตัง (ไม่มีที่สุด) ก็จะมีพลังเหนี่ยวนำให้ชีวิตอื่นๆปรับคลื่นให้มีคุณสมบัติเช่นเดียวกัน ตัวอย่างเช่น อยู่ใกล้คนดีจะมีแรงเหนี่ยวนำให้ทำดี อยู่ใกล้คนชั่วจะมีแรงเหนี่ยวนำให้ทำชั่ว

ยิ่งอยู่ในหมู่กลุ่มคนดีจะยิ่งมีแรงเหนี่ยวนำให้ทำดีได้มาก(แม้คนชั่วที่แฝงเข้ามาทำชั่วอยู่ในกลุ่มคนดี บางคนจะเปลี่ยนใจไม่ทำชั่ว บางคนหยุดชั่วแล้วหันมาทำดี แม้บางคนจะทำชั่วอยู่แต่ถ้าไม่มีพลังดีของคนดีคนชั่วจะทำชั่วหนักกว่านั้นอีก แต่โดยสัจจะแล้วการทำชั่วในกลุ่มคนดีจะบาปแรงกว่าการทำชั่วในกลุ่มคนชั่ว)

อยู่ในหมู่กลุ่มคนชั่วก็จะมีแรงเหนี่ยวนำให้ทำชั่วได้มาก(ยกเว้น ผู้ที่หลุดพ้นจากกิเลสเรื่องนั้นๆ แล้วเท่านั้นที่ความชั่วจากกิเลสตัวนั้นๆจะเหนี่ยวนำให้ทำความชั่วชนิดนั้นไม่ได้)

ดังตัวอย่างหนึ่ง เวลาเราไปในวัดวันที่คนส่วนใหญ่ ถือศีลแปดไม่กินอาหารมือเย็น เราก็จะไม่กินมือเย็นได้โดยไม่ยากไม่ลำบาก เพราะมีพลังคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิตของผู้ไม่กินอาหารมือเย็น

เห็นเขานำเรา แต่พอเราออกนอกวัดก็เลศก็จะมารอตั้งแต่อยู่หน้าวัดว่าเขานี้จะกินอะไรดี เพราะมีกลิ่น
แม่เหล็กแห่งชีวิตของผู้เสพอาหารมือเย็นเห็นเขานำเรา หรือเมื่อเราไปพบใครหรือหมูกุ่มใดที่กำลังกิน
อะไรอร่อยๆอย่างมีความสุข เราก็มักจะมีความรู้สึกอยากกินตามไปด้วย เป็นต้น

ยิ่งถ้าหูได้ยินเสียง ตากระทบรูป จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส ภายได้สัมผัส ยิ่งเห็นเขานำได้แรง
มาก ยิ่งอยู่ใกล้แรงเห็นเขานำยิ่งมาก แม้ไม่ได้สัมผัสทางตาหูจมูกลิ้นกายก็มีแรงเห็นเขานำ แต่มีแรงน้อยกว่าการได้สัมผัส

ดังนั้น ทันทีที่ใครเสพสุขลง ก็จะเห็นเขานำให้คนอื่น อยากเสพสุขลงตามไปด้วย
โดยเฉพาะคนที่อยู่ใกล้ก็จะถูกเห็นเขานำแรงที่สุด เมื่อเห็นเขานำใครได้ สนามแม่เหล็กแห่งการเสพสุขลง
ก็จะรวมกันและมีพลังเห็นเขานำแรงมากยิ่งขึ้น แล้วเห็นเขานำคนอื่นต่อเนื่องกันเป็นลูกโซ่ และผู้ที่หลงสุข
ลง ก็จะเสพสุขลงซ้ำๆเรื่อยๆ ไม่มีที่สิ้นสุด จึงเพิ่มพลังเห็นเขานำให้แรงมากยิ่งขึ้นๆกว้างขึ้นๆเป็น
ลำดับๆอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

เมื่อแต่ละคนที่ถูกพลังเห็นเขานำอาพลังของชีวิต ไปสร้างความรู้สึกสุขลง จะใช้จ่าย
พลังงานอย่างมาก เกิดพลังงานและสารของเสียที่เป็นพิษอย่างมาก ทำให้อ่อนแรง เสรีหมอง มีโรคมาก
และอายุสั้น

ประกอบกับ โดยสัจจะสุขลงในสิ่งใดๆทุกตัวคือพลังที่เติมกันทั้งหมด เช่น การเสพเมณูกี่
กระตุ้นให้ออยากได้รับการยอมรับยกย่องชมเชย การอยากได้รับการยอมรับยกย่องชมเชยก็กระตุ้นให้ออยาก
เสพเมณู การได้ลาภยศก็จะกระตุ้นให้ออยากได้การยกย่องสรรเสริญ การได้การยกย่องสรรเสริญก็จะ
กระตุ้นให้ออยากได้ลาภยศ เมื่อได้ลาภยศสรรเสริญก็อยากได้อำนาจ เมื่อมีอำนาจก็อยากได้ลาภยศ
สรรเสริญ มีอำนาจก็อยากเบ่งข่มอยากอวดใหญ่อวดโต เมื่อได้เบ่งข่มอวดใหญ่อวดโตก็อยากมีอำนาจ การ
ได้ลาภยศสรรเสริญต่างๆก็ทำให้ออยากโชร้ออยากฉลองด้วยอาหารอร่อยๆเพลงไพเราะๆรูปสลก่ลื่นเสียง
สัมผัสต่างๆ การมีอาหารอร่อยๆเพลงไพเราะๆรูปสลก่ลื่นเสียงสัมผัสต่างๆก็ทำให้ออยากโชร้ออยากได้ลาภ
ยศสรรเสริญ ฟังเพลงไพเราะทำให้กินอาหารอร่อยเป็นสุขยิ่งขึ้น การกินอาหารอร่อยก็ทำให้มีความสุขใน
การฟังเพลงมากขึ้น ฟังเพลงมันๆจะกระตุ้นให้ออยากเดินเข้าจังหวะ การเดินเข้าจังหวะจะกระตุ้นให้ออยาก
ฟังเพลงมันๆ เมื่อแต่งตัวสวยหล่อหรือมีความเด่นบางอย่างก็อยากโชร้ออยากได้รับการชื่นชม เมื่ออยาก
โชร้ออยากได้รับการชื่นชมก็กระตุ้นให้แต่งตัวสวยหล่อหรือสร้างความเด่นบางอย่าง การอยากเด่นอยาก
โชร้อมากๆทำให้หน้าด้าน อยากหน้าด้านมากๆวิธีการหนึ่งที่ทำให้หน้าด้านมากๆได้คือการดื่มเหล้า การ
ดื่มเหล้าจะกระตุ้นให้ออยากกินกับแกล้ม การกินกับแกล้มจะกระตุ้นให้ออยากดื่มเหล้า การดื่มเหล้าก็ทำให้อ
อยากเสพอย่างอื่นๆตามมาอีก เป็นต้น

ดังนั้น เมื่อเสพสุขลงอย่างหนึ่ง ก็จะเติมพลังให้ออยากเสพสุขลงในรูปสลก่ลื่นเสียงสัมผัส
ลาภยศสรรเสริญการได้สมใจอย่างอื่นๆทุกอย่างที่คนนั้นติดด้วย การเสพแต่ละครั้งก็จะเพิ่มความติดยึด
มากยิ่งขึ้นๆเพิ่มความอยากเสพเข้มข้นและหลากหลายมากยิ่งขึ้นๆ

เมื่ออยากเสพมากๆแต่ไม่สามารถหามาเสพได้ด้วยวิธีสุจริตก็จะลักขโมยหรือโกงแย่งชิงเช่น
ฆ่าเบียดเบียนทำร้ายสารพัดรูปแบบ เพราะการหลงเสพสุขลวงมากๆ ทำให้เกิดความโลภอยากเสพอยาก
ครอบครองสิ่งที่ทำให้ได้เสพสุขลวงนั้นให้มากๆ เมื่อความโลภรุนแรงมากยิ่งขึ้นๆ ก็จะทำความชั่วได้ทุก
เรื่อง เช่น อยากกินเนื้อสัตว์มากก็เป็นเหตุให้สัตว์ถูกฆ่าตาย อยากข่มขืนคนมากก็เป็นเหตุให้คนถูกข่มขืน
รวมทั้งถูกฆ่าปิดปาก อยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ได้มากๆก็เกิดปัญหาลักขโมยหรือ โกงแย่งชิงแข่งขันฆ่า
เบียดเบียนทำร้ายคน สัตว์ และผลาญทรัพยากรโลก เกิดขายเนื้อขายตัว ประพฤติผิดในกาม ใ้ช้วาจาโกหก
และวาจาที่เป็นบาปต่างๆ สร้างความเดือดร้อนทุกข์ทรมานทุกรูปแบบให้กับตนเอง และผู้อื่น รวมถึงสัตว์
ต่างๆในโลก

เมื่อหลงคิดสุขลวงมากๆ ก็จะทำให้เอามาเสพมากๆ เอามากักตุนมากๆ และผลาญทรัพยากร
โลกมาแปลเป็นทรัพย์สินมากยิ่งขึ้นๆ เพื่อเอาไว้ซื้อหรือแลกเปลี่ยนเอาสิ่งที่ดีมาเสพสุขลวงให้ได้มาก
ยิ่งขึ้นๆ ทำให้เกิดความขาดแคลนในโลกทำให้เกิดการลักขโมยหรือ โกงแย่งชิงเช่นฆ่าเบียดเบียนทำร้าย
สารพัดรูปแบบ เมื่อทรัพยากรโลกถูกนำมาใช้มากเกินไปจนความสมดุลก็จะเกิดภัยพิบัติธรรมชาติสารพัด
รูปแบบ

ความเดือดร้อนใดๆที่เกิดขึ้นกับใครๆที่คลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิตของผู้ใดมีส่วนในการเติมเต็ม
เสริมหนุนให้เกิดสภาพนั้นอยู่เท่าใด คลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิตของผู้นั้น ก็จะดูดดึงเอาพลังแห่งความ
เดือดร้อนอันไม่มีที่สิ้นสุดตามกลไกของสัจจะดังกล่าว มาเป็นพลังสร้างผลร้าย(วิบากร้าย)ให้กับชีวิตของ
ผู้นั้นในชาตินี้ ชาติต่อไปและชาติอื่นสืบๆไป

ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรม(การกระทำทางกาย
วาจาใจ)อันเป็นไปด้วยสัตยเจตนา(ความจงใจ) ที่บุคคลทำแล้ว สะสมแล้วจะสิ้นสุดไป โดยมิได้เสวยผล
(รับผล) แต่กรรม(การกระทำ)นั้นแล จะให้ผลในภพนี้ หรือในภพถัดไป หรือในภพอื่นสืบๆไป”
(พระไตรปิฎก เล่ม ๓๗ ข้อ ๑๖๕๘)

ซึ่งสัมพันธ์กับข้อความที่พระพุทธเจ้าตรัสในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๗ สาลยชาดก “ให้ทุกข์
แก่ท่านทุกขนั้นถึงตัว”

ข้อ [๗๘๓] ผู้ใดลวงให้เราจับงูเห่าว่า นี้ลูกนกสาลิกา ผู้นั้นตามพร่ำสอนสิ่งที่ลามก ถูกงูนั้น
กัดตายแล้ว.

ข้อ [๗๘๔] คนใดปรารถนาจะฆ่าบุคคลผู้ไม่ฆ่าเอง และผู้ไม่ใช่คนอื่นให้ฆ่าตน คนนั้นถูก
ฆ่าแล้วนอนตายอยู่ เหมือนกับบุรุษผู้ถูกงูกัดตายแล้ว ฉะนั้น.

ข้อ [๗๘๕] คนใดปรารถนาจะฆ่าบุคคลผู้ไม่เบียดเบียนตน และไม่ฆ่าตน คนนั้นถูกฆ่าแล้ว
นอนตายอยู่ เหมือนกับบุรุษถูกงูกัดตายแล้ว ฉะนั้น.

ข้อ [๗๘๖] บุรุษผู้กำฝืนไว้ในมือ พึงชั้ดฝืนไปในที่ทวนลม ละอองฝุนนั้น ย่อมหวนกลับมา
กระทบบุรุษนั่นเอง เหมือนบุรุษถูกงูกัดตายแล้ว ฉะนั้น.

ข้อ [๗๘๗] ผู้ใดประทุษร้ายคนผู้ไม่ประทุษร้ายตน เป็นคนบริสุทธิ์ ไม่มีความผิดเลย บาบยอมกลับมาถึงคนพาลผู้นั้นเอง เหมือนกับละอองละอียดที่บุคคลชดไปทวนลม ฉะนั้น.

ข้อ [๗๘๘] อันธรรมดา ค้นหาเป็นสิ่งที่กว้างขวางอยู่ ณ เบื้องบน ให้เต็มได้ยาก มักเป็นไปตามอำนาจของความปรารถนา เพราะฉะนั้น คนเหล่าใดมา กำหนดยินดีตักตักหานั้น คนเหล่านั้นจึงต้องเป็นผู้ทวนจักรกรดไว้.

จะเห็นได้ว่า สาเหตุจากการหลงเสพกิเลสสุขลวง จึงทำให้เกิดกิเลสความโลภ เมื่อไม่ได้เสพกิเลสสุขลวงตามที่หลง จึงทำให้เกิดกิเลสความโกรธ ดังนั้น รากเหง้าของกิเลสความโลภความโกรธก็คือกิเลสความหลงสุขลวง อันเป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ทั้งปวงต่อเนื่องเป็นลำดับๆดังที่กล่าวมาข้างต้น ดังนั้น

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “กองทุกข์ทั้งมวลย่อมเกิดด้วยประการฉะนี้”(พระไตรปิฎก เล่ม ๔ “มหาขันธกะ” ข้อ ๑)

มีข้อสังเกตที่น่าสนใจว่าพระพุทธเจ้าตรัสไว้ถูกต้อง คือ ช่วงชีวิตที่แต่ละคนเป็นเด็กจะมีสุขลวงจากเงินทองข้าวของทรัพย์สมบัติรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสสลาภยศสรรเสริญหรือการได้ตั้งใจตนหมายมาเสพประมาณหนึ่ง พอโตขึ้นจะมีสุขลวงจากสิ่งดังกล่าวมาเสพมากขึ้นกว่าตอนเป็นเด็ก จะเห็นได้ว่า ปัญหาการระความทุกข์ความกังวลต่างๆก็จะมากกว่าตอนเป็นเด็ก และมีแนวโน้มที่มากขึ้นอย่างไม่มีที่สิ้นสุด แสดงให้เห็นชัดว่า เสพสุขลวงมากก็จะมิวิบากกรรมร้ายที่ปริมาณมาก เสพสุขลวงน้อยก็จะมิวิบากกรรมร้ายที่ปริมาณน้อย ซึ่งสิ่งจะดังกล่าวสามารถพิสูจน์ได้ในปัจจุบัน โดยทดลองด้วยตนเองจะพบว่า ช่วงไหนที่เสพสุขลวงมากก็จะมิวิบากกรรมร้ายที่ปริมาณมาก ช่วงไหนที่เสพสุขลวงน้อยก็จะมิวิบากกรรมร้ายที่ปริมาณน้อย

เมื่อดับอวิชชา(ความหลงเสพกิเลสสุขลวง)อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ ทุกข์ก็จะดับ สุขก็จะเกิดขึ้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า ละเหตุทุกข์ได้เป็นสุขในที่ทั้งปวง (ขุททกนิกาย ธรรมปท. ๒๕ ข้อ ๕๕), ละทุกข์ทั้งปวงได้ เป็นความสุข (ขุททกนิกาย ธรรมปท. ๒๕ ข้อ ๑๓) จะเห็นได้ว่า ความสุขที่แท้จริงตามที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ เกิดจากการละหรือดับทุกข์ได้ การจะละหรือดับทุกข์ได้นั้น เกิดจากการละหรือดับเหตุของทุกข์นั้นได้

ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นเมื่อกิเลสสุขลวงตายก็คือ มหันตภัยทั้งปวงที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องอันเกิดจากกิเลสสุขลวง ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น อันเกิดจากการเสพสุขลวงครั้งใหม่ก็จะไม่เกิดขึ้นใหม่อีกต่อไปตลอดกาลนาน

ยิ่งไปกว่านั้น อาหาร อากาศ และพลังงาน ที่ชีวิตดูดเข้าไปสังเคราะห์เป็นพลังงานหล่อเลี้ยงชีวิต ซึ่งแต่เดิมต้องสูญเสียให้กิเลสสุขลวงเอาไปเลี้ยงมันให้โตขึ้นและทำทุกข์ให้ชีวิตเรา เมื่อเราไม่มีกิเลสสุขลวงตัวนั้นๆแล้ว พลังงานดังกล่าวก็จะเลี้ยงชีวิตเราอย่างเดียว โดยไม่ต้องเลี้ยงกิเลสสุขลวงอีกต่อไป ทำให้ชีวิตมีพลังเต็มยิ่งขึ้น ขับโรคร้ายไข้เจ็บออกไป สร้างร่างกายให้แข็งแรงยิ่งขึ้น จิตใจเป็นสุขเบิกบานแจ่มใสไร้ทุกข์ไร้กังวลยิ่งขึ้น

ชีวิตที่ไม่ต้องเสพสุขลวง ก็จะกินน้อยใช้น้อย แต่มีศักยภาพในการทำผลิตผลกิจกรรมการงานได้มากขึ้น ประกอบกับการสละคืนสิ่งที่ไม่ต้องเสพให้คนในโลก คนในโลกก็จะได้อาศัยผลิตผลดังกล่าว เป็นต้นทุนของชีวิตสืบเนื่องไป ยิ่งไปกว่านั้นพลังแม่เหล็กแห่งความสุขของชีวิตอันเกิดจากวิมุติหลุดพ้นจากอำนาจของกิเลส ก็จะส่งคลื่นแม่เหล็กเหนี่ยวนำให้ผู้ที่บำเพ็ญบุญกุศลเต็มรอบที่จะได้รับพลังงานคลื่นแม่เหล็กและปัญญา ได้รับพลังงานคลื่นแม่เหล็กและปัญญาดังกล่าว ก็จะเกิดพลังแม่เหล็กดังกล่าวที่แรงขึ้นและแผ่ไพศาลให้ผู้อื่นที่มีคุณสมบัติดังกล่าวต่อเนื่องมากยิ่งขึ้น ไปเรื่อยๆอย่างไม่มีความสิ้นสุด

นอกจากนี้พลังดังกล่าวก็จะแผ่ไพศาลไปช่วยเสริมความสุขจากการไม่เสพสุขลวง และด้าน/คาน/ลด/ชะลอพลังแห่งการอยากเสพสุขลวงของคนในโลก เท่าที่พลังดังกล่าวจะมีฤทธิ์แรง แม้คนในโลกจะยังไม่ได้บำเพ็ญบุญกุศลถึงรอบก็ตาม ถ้าไม่มีพลังดังกล่าวด้าน/คาน/ลด/ชะลอพลังแห่งการอยากเสพสุขลวงของคนในโลก คนในโลกก็จะเสพสุขลวงรุนแรงกว่าการมีพลังดังกล่าวด้าน/คาน/ลด/ชะลอ

และจิตวิญญาณนั้นมีสภาพเป็นเครื่องมือบันทึกข้อมูลต่างๆที่เขาได้พบเห็นหรือสัมผัส เขาจะดึงออกมาใช้เมื่อถึงเวลาอันควร ส่วนใหญ่มักจะเป็นช่วงที่ชีวิตทุกข์มากหรือทุกข์เกินทน ซึ่งเป็นสภาพที่ได้รับชดใช้วิบากกรรมร้ายชุกใหญ่ วิบากกรรมร้ายชุกใหญ่ก็จะหมดไปอย่างมาก ข้อมูลที่ดึงมาอันเป็นกุศลที่บันทึกไว้ในจิตวิญญาณก็จะออกฤทธิ์ปรากฏตัวให้เขาเอามาใช้ในการดับทุกข์หรือสร้างประโยชน์สุขต่างๆ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เห็นทุกข์จึงเห็นธรรม”

ดังนั้น การทำลายกิเลสสุขลวง จึงเป็นสุดยอดแห่งคุณค่าประโยชน์มหาคุณสูงสุดต่อตนเองและมวลมนุษยชาติ ซึ่งการทำลายกิเลสสุขลวงนั้น

การทำลายกิเลสเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง

การทำลายกิเลสสุขลวงนั้น ใช้สิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภพ ๓ นี้ควรละ ควรศึกษาในไตรสิกขาภพ ๓ เป็นไฉน คือ กามภพ รูปภพ อรูปภพ ภพ ๓ นี้ ควรละ ไตรสิกขาเป็นไฉน คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา อธิปัญญาสิกขา ควรศึกษาในไตรสิกขานี้ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อใดแล ภพ ๓ นี้ เป็นสภาพอันภิกษุละได้แล้ว และเธอเป็นผู้มีสิกขาอันได้ศึกษาแล้วในไตรสิกขานี้ เมื่อนั้นภิกษุนี้เรากล่าวว่า ได้ตัดตัดหาขาดแล้ว คลายสังโยชน์ได้แล้ว ได้ทำที่สุดทุกข์เพราะละมานะได้โดยชอบ ฯ (พระไตรปิฎก เล่ม ๒๒ “ภวสูตร”ข้อ ๓๗๖.)

แสดงว่า ไตรสิกขา ได้แก่ อธิศีล อธิจิต(สมาธิ) อธิปัญญา เป็นการปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์

การทำลายกิเลสด้วยศีลสมาธิปัญญา(พระไตรปิฎก เล่ม ๒๒ ข้อ ๓๗๖) ศีล คือ การละเว้นกายวาจาใจที่เสพหรือปฏิบัติสิ่งที่เป็นโทษภัยหรือเกินความจำเป็น สมาธิ คือ ความตั้งมั่นในการละเว้นกายวาจาใจที่เสพหรือปฏิบัติสิ่งที่เป็นโทษภัยหรือเกินความจำเป็น ปัญญา คือ การตรวจสอบว่าอะไรเป็นกายวาจาใจที่เสพหรือปฏิบัติสิ่งที่เป็นโทษภัยหรือเกินความจำเป็นตัวหยาบตัวร้ายสุดหรือตัวที่คิดน้อยที่สุดที่เหลือในชีวิตตนในขณะนั้นแล้วตัดออกหรือกำจัดด้วยปัญญาแห่งธรรม เมื่อกำจัดตัวหยาบร้ายหรือ

ตัวที่คิดน้อยที่สุดได้แล้ว ก็กำจัดพิษภัยตัวละครหรือตัวที่คิดมากขึ้น ไปตามลำดับ ลดละเลิกไป ตามลำดับ

๑. สิ่งที่เราชอบมากๆ คิดมากๆ ไม่สามารถลดได้ ก็ให้เสพไปก่อน เพราะถ้าลดก็จะเครียด มาก/ทุกข์มาก/ลำบากมาก/ทรมานมากเกินไป
๒. สิ่งที่ชอบมาก คิดมาก แต่ก็พอลดได้โดยไม่ทรมานเกินไป ก็ให้ลด
๓. สิ่งที่ชอบปานกลาง คิดปานกลาง ละได้เป็นบางวันบางช่วงโดยไม่ทรมานเกินไป ก็ให้ละ บางวันบางช่วง
๔. สิ่งที่ชอบน้อย คิดน้อย เลิกได้โดยไม่ทรมานเกินไป ก็ให้เลิกสิ่งที่เป็นภัยหรือเกินความ จำเป็นนั้น

ใช้ปัญญาปฏิบัติลดละเลิกกิเลสด้วยหลักที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ตั้งตนอยู่บนความลำบาก กุศลธรรมเจริญยั้งตั้งตนอยู่บนความสบายอกุศลธรรมเจริญยั้ง” (พระไตรปิฎกเล่ม ๑๔ ข้อ ๑๕) และ “การ ย่อหย่อนด้วยการเสพกามคุณ ๕ ตามใจมากเกินไปหรือตัดจนตั้งเครียดทรมานตนเองเกินไปเป็นเหตุแห่ง ทุกข์” (พระไตรปิฎก เล่ม ๑๕ ข้อ ๑๖๖๔) คือ การปฏิบัติฝืนลดละเลิกกิเลสตามฐานกำลังใจกำลังปัญญา ของแต่ละคนนั้น ให้อยู่ในสภาพตั้งตนอยู่ในความลำบากแต่อย่าให้ทรมานตนเองเกินไป (ไม่ต้องเครียด เกินไปไม่หย่อนเกินไป)

เพราะโดยสังจะแห่งธรรมชาติของกิเลส ในขณะที่มีผัสสะ(สิ่งกระทบ)ที่ทำให้กิเลส ออกอาการอยากเสพ เมื่อเราใช้สติสมาธิปัญญาฝืนขัดใจลดละเลิกกิเลส นั้น กิเลสนั้นก็ดันสร้าง ความรู้สึกทุกข์ไม่โปร่งไม่โล่งไม่สบายอึดอัดกดดันให้เราได้รับรู้ ถ้ากิเลสนั้นดันแรงทุกข์แรงจนเรารู้สึกทนได้ยากลำบาก เราก็พรวดห่างจากผัสสะ(สิ่งกระทบ)ที่ทำให้กิเลสออกอาการนั้นก่อน แล้ว ค่อยทำลาย ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “พรวดไม่ที่ชุ่มด้วยยางออกจากรูน้ำก่อนแล้วค่อยเผาทำลาย” (พระไตรปิฎกเล่ม ๑๔ ข้อ ๓๑๒)

ถ้าพอทนได้โดยไม่ทุกข์เกินไปก็ทำลายกิเลสในใจตนขณะที่มีผัสสะกระทบสิ่งที่ทำให้กิเลส นั้นออกอาการ ซึ่งปัญญาที่ทำลายกิเลสได้คือ “พิจารณาความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความ ไม่มีตัวตนของกิเลส ย่อมหลุดพ้นจากทุกข์”(พระไตรปิฎกเล่ม ๑๖ ข้อ ๘๔-๘๖) ในขณะที่เรารู้ว่า กิเลสกำลังออกอาการ เมื่อเราพิจารณาความไม่เที่ยงความไม่มีตัวตนแท้ในสุขลวงของกิเลสและ ความรู้สึกทุกข์ที่ไม่ได้เสพกิเลสว่าเมื่อเกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่ไม่นานก็จะดับไป เหมือนกลุ่มฟองน้ำ ฟองน้ำ พยับแดด ดันกล้วย มายากล (พระไตรปิฎก เล่ม ๑๖ ข้อ ๒๔๒ – ๒๔๖) รวมทั้งการ พิจารณาทุกข์โทษภัยผลเสียของการมี/การเสพกิเลส นั้นเท่าที่เรามีปัญญา จะสามารถทำลายกิเลสได้ และพิจารณาประโยชน์ของการไม่มี/ไม่เสพกิเลส นั้น จะสามารถทำลายกิเลสได้ ดังที่พระพุทธเจ้า ตรัสว่า “...เมื่อใดพึงรู้ด้วยตนเอง ว่าธรรมเหล่านี้เป็นอกุศล เป็นกุศล มีโทษ ไม่มีโทษ เป็นต้น แล้ว จึงควรละหรือเข้าถึงธรรมตามนั้น (พระไตรปิฎก เล่ม ๒๐ ข้อ ๕๐๕), “บัณฑิตย่อมเว้น สิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ถึงเอาแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์” (พระไตรปิฎก เล่ม ๒๑ ข้อ ๔๒)

สัมพันธกับพระไตรปิฎก เล่ม ๑๐ ข้อ ๔๔ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “คุณกริยาทั้งหลาย ครั้ง นั้นแล... พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระนามว่า วิปัสสี ได้ตรัสว่า... “ธรรมที่เราบรรลु แล้วนี้ เป็นธรรมลึกซึ้ง เห็นได้ยาก รู้ตามได้ยาก สงบประณีต จะคาดคะเนเอาไม่ได้ ละเอียดยุติได้ เฉพาะบัณฑิต ส่วนหมู่สัตว์นี้ มีอาลัย(ความห่วงหาอาลัยอวรณ์ในสุขลวง)เป็นที่ยินดี ยินดีแล้วใน อาลัย เบิกบานแล้วในอาลัย ก็อันหมู่สัตว์ผู้มีอาลัยเป็นที่ยินดี ยินดีแล้วในอาลัย เบิกบานแล้วในอาลัย ยาก ที่จะเห็นได้ซึ่งฐานะนี้ คือ ปัจจัยแห่งสภาวะธรรมอันเป็นที่อาศัยกันเกิดขึ้น (ปฏิจสมุปบาท) ยากที่จะเห็นได้ซึ่งฐานะนี้คือ พระนิพพาน ซึ่งเป็นที่ระงับ แห่งสังขารทั้งปวง (การปรุงแต่งหรือ สร้างสุขลวงอันเป็นเหตุแห่งทุกข์จริง) เป็นที่สลัดอุปธิทั้งปวง เป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา คลายความ กำหนด ดับทุกข์” และพระไตรปิฎก เล่ม ๑๐ ข้อ ๔๕ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “คุณกริยาทั้งหลาย หมู่ มหาชน ๘๔,๐๐๐ คนเหล่านั้น ได้บรรพชา ได้อุปสมบทในสำนักของพระผู้มีพระภาคอรหันต สัมมาสัมพุทธเจ้าพระนามว่า วิปัสสี แล้ว พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระนามว่า วิปัสสี ได้ทรงยังภิกษุเหล่านั้นให้เห็นแจ้ง ให้สมาทานให้อาจหาญ ให้รื่นเริง ด้วยธรรมมีกถาแล้ว ทรงประกาศโทษของสังขารที่ต่ำช้าเศร้าหมอง(โทษของการปรุงแต่งหรือสร้างสุขลวงอันเป็นเหตุ แห่งทุกข์ทั้งปวง ตามหลักปฏิจสมุปบาทด้านเกิดทุกข์ทั้งปวง) และอานิสงส์(ประโยชน์)ในพระ นิพพาน(ประโยชน์ของการไม่มีสุขลวง ตามหลักปฏิจสมุปบาท ด้านการดับทุกข์ทั้งปวง จากการ ดับที่ต้นเหตุ) จิตของภิกษุเหล่านั้น ผู้อันพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พระนามว่า วิปัส สี ทรงให้เห็นแจ้ง ให้สมาทานให้อาจหาญ ให้รื่นเริงด้วยธรรมมีกถา ไม่นานนัก ก็หลุดพ้นจากอา สวะ เพราะไม่ยึดมั่น ฯ

สอดคล้องกับหนึ่งหมวดธรรมในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ (ธรรมที่เป็นไปเพื่อการตรัสรู้) ที่ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ คือ อิทธิบาท ๔ คือธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งความสำเร็จ ได้แก่ ๑. นันทสมาธิ (จิต ตั้งมั่นในความพอใจ) ๒. วิริยสมาธิ (จิตตั้งมั่นในความเพียร) ๓. จิตตสมาธิ (จิตตั้งมั่นในความตั้งใจ ฝักใฝ่) ๔. วิมังสาสมาธิ (จิตตั้งมั่นในการพิจารณาทบทวนตรวจสอบใคร่ครวญ) (พระไตรปิฎกเล่ม ๑๐ “ชนวสภสูตร” ข้อ ๒๐๐)

สอดคล้องกับสมาธิปริชาธ ๗ “...ปริชาธแห่งสมาธิ ๗ ประการนี้ อันพระผู้มีพระภาค ผู้รู้ ผู้ เห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ทรงบัญญัติแล้วเพื่อความเจริญ เพื่อความ บริบูรณ์แห่งสัมมาสมาธิ ปริชาธแห่งสมาธิ ๗ ประการ เป็นไฉน คือ สัมมาทิฏฐิ(ความเห็นความ เข้าใจที่ถูกต้องถูกต้องตรงสู่การพ้นทุกข์) สัมมาสังกัปปะ(ความคิดที่ถูกต้องถูกต้องตรงสู่การพ้นทุกข์) สัมมาวาจา(วาจาที่ถูกต้องถูกต้องตรงสู่การพ้นทุกข์) สัมมากรรมมันตะ(การกระทำที่ถูกต้องถูกต้องตรงสู่การ พ้นทุกข์) สัมมาอาชีวะ(การประกอบอาชีพที่ถูกต้องถูกต้องตรงสู่การพ้นทุกข์) สัมมาวายามะ(ความเพียร ที่ถูกต้องถูกต้องตรงสู่การพ้นทุกข์) สัมมาสติ(การระลึกทั่วพร้อมที่ถูกต้องถูกต้องตรงสู่การพ้นทุกข์) คุณกริยาทั้งหลาย ความที่จิตตั้งมั่น แวดล้อมด้วยองค์ ๗ นี้แลพระผู้มีพระภาคตรัสว่า

สัมมาสมาธิอันเป็นอริยะ (จิตตั้งมั่นที่ถูกต้องถูกตรงสู่การพ้นทุกข์) มีอุปนิสัย ดังนี้บ้าง มีบริวารดังนี้ บ้าง ๆ (พระไตรปิฎกเล่ม ๑๐ ข้อ ๒๐๖)

จะเห็นได้ว่า สัมมาสมาธิ คือ การปฏิบัติมรรคทั้ง ๘ องค์ด้วยจิตที่ตั้งมั่น ซึ่งก็คือ มรรคมี องค์ ๘ อันเป็นทางเอกสายเดียวที่พาพ้นทุกข์นั่นเอง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ทางมีองค์ ๘ ประเสริฐกว่าทางทั้งหลาย ทางนี้เท่านั้น เพื่อความหมดจดแห่งการเห็นด้วยปัญญา ทางอื่นไม่มี ท่านทั้งหลายจงดำเนินไปตามทางนี้แหละ เพราะทางนี้เป็นที่ทำการและเสนามารให้หลงทาง หากท่านเดินไปตามทางนี้แล้ว จะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้(พ้นทุกข์ได้)” (พระไตรปิฎก เล่ม ๒๕ ข้อ ๓๐)

และพระพุทธเจ้าตรัส เหตุ ๕ ประการ ที่ทำให้บรรลุหลุดพ้นกิเลส (วิมุตติ) ได้แก่ หลุดพ้น ด้วย ๑. การฟังธรรม ๒. แสดงธรรมหรือสนทนาธรรม ๓. ทบถนธรรม ๔. ตรีกตรองใคร่ครวญ ธรรม ๕. สมาธินิมิต(การปฏิบัติมรรคทั้ง ๘ องค์อย่างตั้งมั่น) คือ มรรคมีองค์ ๘ (พระไตรปิฎกเล่ม ๒๒ “วิมุตติสูตร” ข้อ ๒๖)

ซึ่งธรรมทุกหมวดที่พระพุทธเจ้าตรัสนั้น บอกความจริง ๒ ลักษณะเท่านั้น คือ ๑. สิ่งใดเป็น โทษ ๒. สิ่งใดเป็นประโยชน์

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าพบความจริงของจิตวิญญาณมนุษย์ว่า เมื่อยินดีพอใจ(ฉันทะ)ในการพิจารณาโทษของสิ่งใดซ้ำๆ จะทำให้สลายหรือตัดความติดยึดในสิ่งนั้นได้ด้วยความพอใจ สุขใจ เมื่อยินดีพอใจ(ฉันทะ)ในการพิจารณาประโยชน์ของสิ่งใดซ้ำๆ จะทำให้เข้าถึงสิ่งนั้นได้ด้วยความพอใจ สุขใจ

ตัวอย่างเช่น ถ้าเรารู้สึกว่าใครนิสัยดี เราก็จะคบกับผู้นั้นด้วยความพอใจ สุขใจ แต่พอคบไป นานเข้า เรารู้ว่าผู้นั้นนิสัยไม่ดี เราจะอยากเลิกคบผู้นั้น ถ้าเลิกคบคนไม่ดีนั้น ได้ เราจะรู้สึกสบายใจ พอดี สุขใจ

อีกตัวอย่างหนึ่ง อาหารรสจัดซึ่งการแพทย์ทุกแผนยืนยันว่าเป็นพิษสะสม เมื่อใครพิจารณา ว่าอร่อยเป็นประโยชน์สุข ผู้นั้นก็จะกินอาหารรสจัดซึ่งเป็นพิษนั้นด้วยความรู้สึกอร่อยพอใจ สุขใจ เมื่อความรู้สึกอร่อยหายไปก็จะรับรู้ถึงความรู้สึกทุกข์จากพิษและพิษนั้นก็ทำลายสุขภาพต่อไป รวมถึงวิบากกรรมจากการเสพสุขหลงด้วย แต่พอกินอาหารรสไม่จัดซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพ เมื่อใคร พิจารณาว่าไม่อร่อยเป็นทุกข์เป็นโทษไม่เป็นสุข ก็จะกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพด้วยความรู้สึกที่ไม่ อร่อยไม่พอใจไม่สุขใจไม่สดชื่น

แต่ถ้าใครพิจารณาอาหารรสไม่จัดว่าเป็นผลดีต่อสุขภาพ ก็จะกินอาหารรสไม่จัดนั้นด้วยความรู้สึกพอใจ สุขใจ รสตามความเป็นจริงซึ่งเป็นสภาพดีมีประโยชน์มีพลังสดชื่น และอาหารรสไม่ จัดนั้นก็ส่งผลดีต่อสุขภาพต่อไป โดยไม่ต้องรับวิบากกรรมจากการเสพสุขหลง เพราะเป็นสภาพรู้ ความจริงตามความเป็นจริง เมื่อพิจารณาว่าอาหารรสจัดเป็นโทษ ก็จะกินอาหารรสจัดด้วยความ รู้สึกที่ไม่อร่อยไม่พอใจไม่สุขใจไม่สดชื่นลำบากฝืดฝืน

การพิจารณาว่าสิ่งใดเป็นโทษ สิ่งใดเป็นประโยชน์ซ้ำเข้าไปหลายๆครั้ง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “การทบทวนกรรม การตรึกตรองใคร่ครวญกรรม เป็นเหตุแห่งการหลุดพ้นทุกข์จากกิเลส”(พระไตรปิฎกเล่ม ๒๒ ข้อ ๒๖) พิจารณาด้วยอิทธิบาท (ความยินดีเต็มใจพอใจ) พิจารณาต่อเนื่อง ไปเรื่อยๆโดยไม่ต้องยึดมั่นถือมั่นว่ากิเลสจะสลายไปตอนไหน เมื่อพลังแห่งการพิจารณาดังกล่าว(เรียกเป็นภาษาบาลีว่าวิปัสสนาญาณ)มีมากพอ ถึงขั้นเป็นพลังฉาน(เผากิเลสได้) กิเลสก็จะสลายตายไปด้วยความเต็มใจ เมื่อสามารถทำลายกิเลสได้ ก็จะเกิดความรู้สึกหมดความอยากเสพในกิเลสตัวนั้นอย่างยินดีเต็มใจพอใจสุขใจโปร่งโล่งสบายใจมีใจเบิกบานแจ่มใสที่ไม่มีพลังกิเลสมาทำให้เป็นทุกข์

และจะได้พลังเพราะอาหาร อากาศ และพลังงาน ที่ชีวิตดูดเข้าไปสังเคราะห์เป็นพลังงานหล่อเลี้ยงชีวิต ซึ่งแต่เดิมต้องสูญเสียให้กิเลสสุขหลงเอาไปทำทุกข์ให้ชีวิตเรา เมื่อเราไม่มีกิเลสสุขหลงตัวนั้นๆแล้ว พลังงานดังกล่าวก็จะเลี้ยงชีวิตเราอย่างเดียว โดยไม่ต้องเลี้ยงกิเลสสุขหลงอีกต่อไป ทำให้ชีวิตมีพลังเต็ม ขับ โรคภัยไข้เจ็บออกไป สร้างร่างกายให้แข็งแรงขึ้น จิตใจมีพลังแห่งความสุขเบิกบานแจ่มใสไร้ทุกข์ไร้กังวล ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “การวิมุตติหลุดพ้นทุกข์จากกิเลสเป็นกำลัง”(พระไตรปิฎกเล่ม ๑๑ ข้อ ๕๐) พระพุทธเจ้ายืนยันว่า การทำลายกิเลสได้เป็นประโยชน์สุขที่สุดที่มนุษย์ควรได้อ่างไม่มีสุขใดเปรียบได้(พระไตรปิฎกเล่ม ๓๐ ข้อ ๖๕๕)

เทคนิคสำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ ในกรณีที่เกิดกิเลสตัวนั้นไม่หนาแน่นมาก เราสามารถทำลายให้สิ้นเกลี้ยงได้ในคราวเดียวได้เลย แต่ในกรณีที่เกิดกิเลสตัวนั้นหนาแน่นมาก เราไม่สามารถทำลายให้สิ้นเกลี้ยงทั้งหมดได้ในคราวเดียว ให้ใช้วิธีลดละเลิกโดยไม่หยอนเกินไปไม่ถึงเครียดเกินไป อย่างรู้เพียงรู้พัก(พระไตรปิฎกเล่ม ๑๕ ข้อ ๒) คือ พากเพียรลดละเลิกกิเลสสุขหลงตัวนั้นด้วยศีลสมาธิปัญญาตั้งรายละเอียดที่กล่าวมาแล้ว เมื่อต่อสู้อไปได้ระยะหนึ่งก็จะสามารถกำจัดกิเลสได้

ส่วนหนึ่ง แล้วเราก็จะหมดพลังในการฆ่ากิเลส กิเลสก็จะออกอาการอยากเสพทุกข์ทรมานคิดค้นตั้งเครียดมากขึ้นๆจนทนได้ยากได้ลำบากเกินไป เมื่อถึงสภาพดังกล่าวให้เรวางจิตที่ไม่เสพกิเลสนั้นแล้วกลับมาเสพตามที่กิเลสต้องการเพื่อลดความตั้งเครียดลดความทรมานที่มากเกินไปลง ให้เรารู้สึกผ่อนคลายสบายใจบ้าง พอตั้งหลักได้ก็ลงมือล้าง สุขหลงอีกครั้ง ถ้าถึงขีดตั้งเครียดเกินไปก็ผ่อนบ้าง ทำสลับไปมาเรื่อยๆสุดท้ายก็จะหมดสุขหลงจากทั้งกามสุขัลลิกะและอึดถึมถะอันเป็นทางโต่งสองด้านที่เป็นรากเหง้าแห่งทุกข์ทั้งปวง(พระไตรปิฎก เล่ม ๑๕ ข้อ ๑๖๖๔) เมื่อเราดับเหตุแห่งทุกข์ได้ ทุกข์ก็จะดับ แล้วเกิดความสุขขึ้น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ละเหตุทุกข์ได้เป็นสุขในที่ทั้งปวง”(ขุททกนิกาย ธรรมปท. เล่ม ๒๕ ข้อ ๕๕), “ละทุกข์ทั้งปวงได้เป็นความสุข”(ขุททกนิกาย ธรรมปท. เล่ม ๒๕ ข้อ ๑๓)

เมื่อรู้วิธีทำลายกิเลสแล้ว ขอเชิญท่านติดตาม “โสดดีหรือมีคู่” ต่อไปได้ครับ

กิเลสโลกโกรทหลงในรูปปรสกลันเสียงสัมผัสหรือในเหตุการณ์ต่างๆ ก็มีกลไกการ ใช้พลังของชีวิตอย่างมากมายไปใช้สร้างสุขหลง แล้วสุขหลงนั้นก็หายไปอย่างรวดเร็ว เกิดของเสียเป็นพิษอย่าง

มาก ทำให้มีโรครุนแรง อายุสั้น บั่นทอนสมรรถภาพ บั่นทอนเวลา บั่นทอนคุณค่าประโยชน์ บั่นทอน
ทรัพยากรที่ต้องเอามาเสพ และซ่อมแซมร่างกาย ทำให้ตนเองและผู้อื่นได้รับ โทษ ขาดโอกาสได้รับ
ประโยชน์ เกิดผลเสียต่อเนื่องสืบต่อกันไป ซ้ำยังเป็นพลังงานที่เหนียวแน่นให้ผู้อื่นหลงเสพตามต่อเนื่องไม่
มีที่สิ้นสุด จึง สั่งสมเป็นวิบากร้ายที่จะให้ผลร้ายในชาตินี้และชาติอื่นสืบๆ ไปไม่มีที่สิ้นสุด เป็นสุขลวง
ทุกข์จริง สุขลวงทุกข์แรง สุขมากทุกข์น้อย สุขสั้นทุกข์ยาว

โดยเป็นวิภูฏสงสารอันเป็นวังวนซ้ำซาก คือ การสร้างความรู้สึกทุกข์จากความอยากเสพ
ขึ้นมา ตามด้วยทุกข์จากการแสวงหามาเสพ เมื่อได้เสพก็เกิดความรู้สึกสุขชั่วคราว จากนั้นก็ตามด้วยวิบาก
บาปที่ส่งผลให้เกิดความรู้สึกทุกข์ที่มากต่อเนื่องไม่มีที่สิ้นสุด เป็นอยู่อย่างนี้ชั่วนานาน โดยที่กิเลสก็มี
พลังมากยิ่งขึ้นๆ ทุกครั้งที่ได้เสพหรือสร้าง(สังขาร)ความรู้สึกว่าถ้าได้เสพจะเป็นสุขและถ้าไม่ได้เสพจะ
เป็นทุกข์

แม้ไม่ได้เสพกิเลสก็จะมีพลังมากขึ้นเพราะกิเลสได้ใช้พลังของชีวิตเรามาสร้าง(สังขาร)ให้
กิเลสขยายแตกตัวหรือก่อเกิดขึ้นมาแล้ว ซึ่งถ้าไม่ได้เสพสมใจแต่ไม่ได้ล้างกิเลส พลังของกิเลสก็จะเกิด
สะสม แต่สะสมน้อยกว่าการได้เสพสมใจ พลังของกิเลสที่มากขึ้นนั้นเป็นพลังที่สร้างทุกข์ได้มากขึ้น
ไม่ได้สร้างสุขได้มากขึ้นกว่าเดิม ในเรื่องเดิมที่เคยเสพ ซึ่งสุขที่กิเลสสร้างก็จะไม่เที่ยงบางครั้งก็สุขมาก
บางครั้งก็สุขน้อย บางครั้งก็ไม่สุขเลย และกิเลสที่มีพลังมากขึ้นนั้น ก็จะสร้าง(สังขาร)ความติดยึดที่
หลากหลายมากยิ่งขึ้นๆ ไปเรื่อยๆ จึงทำให้เกิดความทุกข์ได้มากยิ่งขึ้นๆ ไปเรื่อยๆ

เรื่องการสมสู่คนคู่ นั้น ในขณะที่มีอารมณ์อยากสมสู่ จิตวิญญาณจะรู้สึกเป็นทุกข์ อัน
เนื่องจากกิเลสที่แฝงอยู่ในจิตได้ดูดเอาพลังจากชีวิตมาสังเคราะห์สร้าง(สังขาร)ให้จิตรับรู้และเกิด
ความรู้สึกว่า ถ้าได้สมสู่จะรู้สึกสุข แต่ถ้าไม่ได้สมสู่จะรู้สึกทุกข์ และสร้างความรู้สึกอยากขึ้นมา เมื่อเกิด
ความรู้สึกอยากแล้วยังไม่ได้เสพก็จะรู้สึกทุกข์ กิเลสสร้างความรู้สึกอยาก เรียกว่าตัณหา ก็เหมือนความ
อยากอย่างอื่นๆ เหมือนกันเป๊ะ เหมือนอยากกินอาหาร อยากได้อะไรๆ ถ้ายังไม่ได้ก็จะรู้สึกทุกข์
เหมือนกัน เพราะถ้ายังไม่ได้เสพสมใจ กิเลสก็จะสร้างความรู้สึกซัดส่ายทรมานทรมายอึดอัดกดดันไม่
โปร่งไม่โล่งไม่สบายเป็นอารมณ์ความรู้สึกที่ทุกข์ทรมาน ในขณะที่เดียวกันกิเลสก็จะใช้พลังงานใน ชีวิต
สังการ(สังขาร)ให้ร่างกายผลิตพลังงานขึ้นมาอย่างมากมายเพื่อที่จะใช้ในการสมสู่ เมื่อผลิตพลังงาน
ขึ้นมาอย่างมากมาย กิเลสจะใช้พลังงานในชีวิต สร้าง(สังขาร)ให้รู้สึกไม่สบาย(เคหสิต โทมนัสวนา) มัน
จะรู้สึกไม่โปร่งไม่โล่งไม่สบายทั้งตัวเลย

แล้วก็เป็นธรรมชาติของกิเลสที่จะใช้พลังในชีวิตเรา สั่งให้ร่างกายจะระบายความรู้สึกไม่
สบายนี้ออกไป ซึ่งกระบวนการผลิตพลังงานเพื่อสร้างราคะ โทสะ โมหะ โลภะเป็นพลังอกุศลเป็นพลังที่ไม่
สบายอย่างมากและจะทำให้เกิดของเสียด่างมากในร่างกาย มันจะเกิดกรดและความร้อนที่เป็นของเสียด่าง
ในวัฏจักรครบ หรือครบไปซีกเกิด ทุกเซลล์ทุกอณู เกิดกรดและความร้อนที่เป็นของเสียด่างเต็มร่างกาย ทำให้
เกิดอาการไม่สบาย เพราะเป็นพลังงานส่วนเกินด้วยและมีของเสียด่าง

จิตก็จะสั่งให้กายพยายามระบายความไม่สบายนั้นออกไปที่อวัยวะเพศ พลังงานและเลือด เหล่านั้นก็จะเคลื่อนไประบายที่อวัยวะเพศ ดังนั้นที่อวัยวะเพศก็จะเกิดอาการไม่สบายขึ้น อาการที่เด่นชัด เช่น มีอาการคัน จากพิษนั้นระคาย มีอาการติ่งปูดเพราะร่างกายต้องเกร็งตัวบีบเอาพิษออก มันติ่ง เพราะว่าจิตวิญญาณบริเวณอวัยวะเพศจะดูดน้ำในร่างกายของคุณไปดับความระคาย ร่างกายจะส่ง ของเหลวไปเลยทันทีเลยนะซึ่งมันเป็นธรรมชาติ ส่งของเหลวไปเพื่อลดความระคาย เพราะฉะนั้นมันก็จะ มีอาการติ่ง ขณะที่ติ่งประกอบกับการเกร็งตัวบีบเอาพิษนั้นออก เมื่อมีการเกร็งก็จะกดทับเส้นเลือด เส้นประสาททำให้เกิดความรู้สึกปวด

กลไกดังกล่าวทำให้เกิดอาการคัน ปวด ติ่ง มันเหมือนมีอะไรเบียด ก็อึดอัด ๆ คัน ปวด ติ่ง ไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่สบาย มันจะมีสภาพเหมือนยุบหรือมดกัด ไม่ว่าอวัยวะของผู้ชายของผู้หญิงก็ไม่ สบายอยู่อย่างนั้น เกิดอาการอึดอัดไม่โปร่งไม่โล่งไม่สบายไปทั่วตัวเลย พอไม่สบายหนักเข้า ๆ กิเลสก็ จะสั่งให้มีพฤติกรรมนวดคลึงเสียดสีเพื่อระบายพิษนั้นออกไป นวดคลึงเสียดสีกับตัวเองบ้างหรือกับคู่บ้าง นวดคลึงเสียดสีก็คล้าย ๆ การเกา เมื่อมีมดกัด มียุกกัด เกา ๆ ๆ ๆ เพื่อลดความทรมาน

พิษจากยูงหรือมดกัดนั้น เมื่อนวดคลึงหรือเกา ซึ่งก็คือการเสียดสี โดยหลักวิทยาศาสตร์การ เสียดสีจะทำให้เกิดความร้อน เมื่อเกิดความร้อน พลังสัญญาของชีวิตในจิตวิญญาณ(พลังจำได้หมายถึงที่ทำ หน้าที่ดูดดึงเอาพลังงานหรือสารที่ร่างกายต้องการมาเลี้ยงตัวเองหรือผลัดกันพลังงานหรือสารที่เป็นพิษ หรือสิ่งที่ร่างกายไม่ต้องการออกไป) จะสั่งให้ ให้เส้นเลือดขยายตัวเพื่อเพิ่มพื้นที่ในการระบายความร้อน ทำให้สัญญาของชีวิตผลัดกันเอาพลังงานและสารที่เป็นพิษออกไปได้ เมื่อระบายพิษออกไป สัญญาของ ชีวิตจะสั่งให้กล้ามเนื้อคลายตัว และผลัดกันพิษในส่วนที่อยู่ลึกออกไปเรื่อย ๆ อาการก็จะทุเลาไปเรื่อย ๆ เพราะไม่ได้สร้างพิษเพิ่ม

แต่การนวดคลึงเสียดสีจากมาราคะนั้นจะช่วยลดอาการไม่สบายได้เพียงเล็กน้อยและกิเลส จะสร้างความรู้สึกสุขลงได้เพียงชั่วคราวสั้นๆแล้วหายไป จากนั้นกิเลสก็จะใช้พลังงานใน ชีวิตของตัวเอง สร้างความอยากได้สุขลงนั้นและสั่งให้ร่างกายสร้างพลังงานมากมายเกินความพอดีของชีวิตเพื่อสนอง กิเลส ทำให้เกิดพิษขึ้นอย่างมากภายในร่างกาย กิเลสจะ สร้างความรู้สึกไม่สบายให้เรงยิ่งขึ้นถ้าไม่นวด คลึงเสียดสีดังที่กิเลสสั่ง เมื่อนวดคลึงเสียดสีตามที่กิเลสสั่ง โดยหลักวิทยาศาสตร์การเสียดสีก็จะเกิดความร้อนขึ้น สัญญาของชีวิตจะสั่ง ให้ให้เส้นเลือดขยายตัวเพื่อเพิ่มพื้นที่ในการระบายความร้อน ทำให้สัญญา ของชีวิตผลัดกันเอาพลังงานและสารที่เป็นพิษออกไปได้เล็กน้อยส่วนหนึ่ง เมื่อพิษลดลงเล็กน้อย ก็จะ รู้สึกสบายขึ้นเล็กน้อย กิเลสก็จะสร้างอาการสุขลงชั่วคราวสั้นๆแล้วหายไป ธรรมชาติของชีวิตเมื่อได้ ระบายพิษออกทางช่องทางใด สัญญาของชีวิตก็จะดันพิษที่อยู่ทั่วร่างกายไประบายออกช่องทางนั้น ทำให้ พิษจำนวนมากไปตกค้างที่อวัยวะเพศ ทำให้เกิดอาการไม่สบายคันติ่งปูดที่มากยิ่งขึ้นกว่าเดิม เพราะ ช่องทางดังกล่าวระบายพิษออกไม่ทัน กิเลสก็จะสั่งให้เรงเสียดสี เพื่อให้เกิดความร้อน สัญญาของชีวิตจะ ได้สั่งให้เส้นเลือดขยายตัว และดันเอาพิษออกไปได้เล็กน้อยส่วนหนึ่งเมื่อพิษลดลงเล็กน้อย ก็จะรู้สึก สบายขึ้นเล็กน้อย กิเลสก็จะสร้างอาการสุขลงชั่วคราวสั้นๆแล้วหายไป ธรรมชาติของชีวิตเมื่อได้ระบาย

พิษออกทางช่องทางใด สัญญาของชีวิตก็จะดันพิษที่อยู่ทั่วร่างกายไประบายออกช่องทางนั้น ทำให้พิษจำนวนมากไปตกค้างที่อวัยวะเพศมากยิ่งขึ้นกว่าเดิม ทำให้เกิดการไม่สบายคันตึงปวดที่มากยิ่งขึ้นกว่าเดิมอีก เพราะช่องทางดังกล่าวระบายพิษออกไม่ทัน เกิดกลไกสร้างความไม่สบายคันตึงปวดให้รุนแรงมากยิ่งขึ้นกว่าเดิมไปเรื่อยๆ แล้วลดลงเล็กน้อย เป็นวัฏวนอยู่เช่นนี้

ผู้ที่มีญาณปัญญาล้างกิเลสสุขลงนั้น ได้ก็จะรู้ความจริงตามความเป็นจริงว่า อาการที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเพียงเหมือนกับคันแล้วเกา คันแล้วเกา คันแล้วเกาซ้ำๆๆ ไม่ใช่รสสุข แต่เป็นการสร้างทุกข์ลดทุกข์สร้างทุกข์ลดทุกข์ซ้ำๆๆซ้ำแล้วซ้ำเล่าๆๆ และทุกข์ที่สร้างขึ้นในครั้งต่อๆมาจะรุนแรงขึ้นไปเรื่อยๆ จึงต้องเพิ่มแรงในการเกาหรือเสียดสีมากขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งบางคนก็จะหลงใหล สร้างสุขลงมัวเมาเมามันกับความรู้สึกคันแล้วเกา คันแล้วเกา คันแล้วเกาซ้ำๆๆ ดังกล่าว คือ ทรมานตนด้วยความหลงใหลสร้างอาการคัน แล้วลดอาการคันลงชั่วคราวเพียงระยะเวลาสั้นๆ ด้วยการนวดคลึงเสียดสี จากนั้นก็สร้างความรู้สึกคันขึ้นมากกว่าเดิม แล้วลดอาการคันลงชั่วคราวเพียงระยะเวลาสั้นๆ ด้วยการนวดคลึงเสียดสี จากนั้นก็สร้างความรู้สึกคันขึ้นมากกว่าเดิมอีก เป็นวงจรทุกข์ทรมานไม่โปร่งไม่โล่งไม่สบายเช่นนี้รุนแรงไปเรื่อยๆซ้ำๆ คนที่ไม่มีอารมณ์สุขลงจากความต้องการทางเพศหลายคนจะทรมานด้วยความรู้สึกไม่สบายต่างๆร่วมด้วย เช่น เจ็บ ปวด แสบ ร้อน เป็นต้น

สำหรับคนที่ไม่รู้เท่าทันก็จะตกเป็นทาสความคันตึง โดยเกิดสภาพคัน ตึงแล้วลดความคันตึงลงนิดหนึ่ง จากนั้นก็คัน ตึงมากขึ้นกว่าเดิมแล้วลดความคันตึงลงนิดหนึ่ง จากนั้นคัน ตึงมากขึ้นกว่าเดิมไปอีกแล้วลดความคันตึงลงนิดหนึ่ง เป็นรุนแรงขึ้นลักษณะนี้ซ้ำแล้วซ้ำอีกไปเรื่อยๆ สรุปแล้วก็ไม่เป็นทาส เป็นข้าของความคันตึง ทาสกิเลสให้กิเลสใช้พลังในชีวิตตนเองเพียงเล็กน้อย(คือสร้างความคันตึงแล้วลดความคันตึงลงเล็กน้อย เหมือนคัน ตึงที่ตาแล้วเสียดแรงขึ้นเรื่อยๆจนเยื่อบุตาแทบพัง เหมือนคันตึงหูแล้วขี้หูแรงขึ้นเรื่อยๆจนหูแทบพัง หรือสร้างทุกข์แล้วลดทุกข์ลงเพียงเล็กน้อย คนโง่หลงว่านั่นเป็นความรู้สึกสุขรู้สึกมันกับสภาพดังกล่าว) จากนั้นก็สร้างทุกข์แรงทุกข์มาก ขึ้นกว่าเดิมให้ตน จึงต้องทำตามที่กิเลสสั่งให้วนคลึงเสียดสีรุนแรงยิ่งขึ้นๆ เมื่อกิเลสสร้างสุขลงสั้นๆแล้วหายไป แต่สร้างทุกข์แรงทุกข์มากให้ทวีคูณมากยิ่งขึ้นๆ เมื่อถึงจุดหนึ่งร่างกายจะทนทุกข์จากพิษนั้นไม่ได้ จิตวิญญาณในส่วนของสัญญาจะสั่งให้กล้ามเนื้อเกร็งตัวอย่างรุนแรงเพื่อบีบเอาความไม่สบายออกจากร่างกาย

ร่างกายก็เกร็งตัวบีบของเหลวที่เต็มไปด้วยพิษบริเวณอวัยวะเพศให้เคลื่อนออกไป แต่ไม่ใช่เคลื่อนออกง่ายๆแบบปัสสาวะอุจจาระ ซึ่งเป็นของเสียโดยธรรมชาติที่ระบายออกในช่องทางปกติทุกวัน เมื่อระบายออกแล้วก็รู้สึกสบายและมีพลัง แต่ของเหลวจากกามราคะดังกล่าวนี้ไม่ใช่พิษจากธรรมชาติธรรมดาของร่างกาย แต่เป็นพิษที่กิเลสสร้างขึ้นมา ต้องใช้พลังอย่างมากในการเคลื่อนพิษไปที่อวัยวะเพศ และกว่าร่างกายจะขับเกร็งดันให้ซึมออกตรงนั้นตรงนี้ของอวัยวะเพศ ก็จะเคลื่อนออกยากๆหน่อย เพราะไม่ใช่ช่องทางระบายพิษปกติ จึงต้องใช้พลังที่มาก เพราะอาการไม่สบายมันมีอยู่หลายจุดต้องใช้พลังที่มากในการเกร็งตัวบีบออก ซึ่งต้องใช้พลังทั้งตัวและพลังตรงอวัยวะเพศด้วย รวมทั้งพลังสร้างสุขลงในสภาพกลไกการสร้างพิษและขับพิษดังกล่าว เมื่อขับของเหลวที่เต็มไปด้วยพิษดังกล่าวออกไปจากร่างกาย

ได้ จะรู้สึกสบายชั่วคราวระยะเวลาสั้นๆ แล้วตามด้วยความรู้สึกเพลียล้า อ่อนแรง กำลังไม่เต็ม กำลังตก เสร้าหมอง ไม่สดชื่น ไม่โปร่ง ไม่โล่ง มีอาการไม่สบายต่างๆเกิดขึ้นในร่างกาย ต่อเนื่องอีกหลายวัน กว่าจะฟื้นสู่สภาพปกติ ซ้ำยังเป็นวิบากกรรมที่ทำให้เกิดอัมภมกล โศคร้ายต่างๆในชีวิตตามมา

ในคนที่ล้างกิเลสสุขลงในกามราคะได้แล้ว ขณะที่กล้ำเนื้อเกร็งตัวบีบตัวของเหลว เคลื่อนออกไป จะรู้สึกเหมือนกับปัสสาวะออก จะไม่มีรสสุขไม่มีรสอร่อยอะไรเลย ในขณะที่คนยังล้างกิเลสสุขลงในกามราคะไม่ได้ จะเกิดความรู้สึกสุขลงสั้นๆแล้วหายไปอย่างรวดเร็ว ตรงนี้เองที่คนส่วนใหญ่ถูกเหนียวนามอมเมาด้วยพลังงานกิเลส “กิระคังได้อินมา” ว่าถ้าสมสู่จะเป็นสุข ที่ได้ฟังมาหลายชาติแล้วยังล้างกิเลสตัวนี้ไม่หมดจะมีความสุขเป็บบ้างสั้นๆ แล้วก็หายไปอย่างรวดเร็ว ถ้ามีสุขลงก็มีอยู่แค่ตรงนี้ สุขเป็บบ้างแล้วก็หายไป ของเหลวก็เคลื่อนออกไป

ส่วนคนล้างกามราคะในจิตได้ก็เหมือนปัสสาวะออกไม่มีรสสุขอะไร ไม่มีรสอะไร ก็เหมือนปวดปัสสาวะแล้วไปปัสสาวะออก เหมือนปวดอุจจาระแล้วไปถ่ายอุจจาระออก เท่านั้นแหละ ไม่ได้เป็นสุขอะไร สุขหรือปวดปัสสาวะแล้วไปปัสสาวะออก ไม่มีรสสุขหรือแค่มันก็ลดความทุกข์ลง ไข่ม้อย มันก็ไม่มีรสสุขไข่ม้อย ปวดปัสสาวะหรืออุจจาระแล้วไปถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระออก เท่านั้นแหละ มันจะไม่มีรสสุขอะไร มันจะเป็นความรู้สึกอยู่แค่นี้แหละ

การสมสู่มันก็คือสร้างทุกข์ขึ้นมาแล้วพยายามลดทุกข์ลง ย่ำลดทุกข์ลงและความทุกข์ก็ลดลงไปชั่วคราว สั้นๆ นะ ความทุกข์จะลดลงสั้นๆ ชั่วคราว พอพิษจากของเหลวเคลื่อนออกไป จะรู้สึกสบายชั่วคราว แล้วอะไรจะเกิดขึ้นต่อ หลังจากนั้นก็จะอ่อนเพลียและรู้สึกเสร้าหมอง เพราะเสียพลังอย่างมากและตั้งสมเป็นวิบากบาปซึ่งนำความทุกข์เสร้าหมองอัมภมกล โศคร้ายมาให้

จาก ๑. เสียพลังสร้างความทุกข์มาทรมานในกายและใจของตนเองซึ่งใช้พลังงานอย่างมาก เพราะการปรุงในการเสพกามต้องใช้พลังงานมาก ๒. อวัยวะต่างในร่างกายก็ต้องผลิตพลังงานอย่างมากเพื่อส่งมาที่อวัยวะเพศ เพราะต้องใช้พลังอย่างมากทั่วร่างกายในการสมสู่ ๓. อวัยวะเพศต้องผลิตพลังงานอย่างมากเพื่อดูดพลังมาจากส่วนต่างๆของร่างกายเพื่อใช้ในการสมสู่ ๔. ใช้พลังในการเกร็งตัวบีบเอาของเหลวและพลังงานที่เป็นพิษออก ๕. ต้องใช้พลังงานอย่างมากในการสร้างความรู้สึกสุขลงได้เพียงระยะเวลาสั้นๆแล้วหายไป จึงเท่ากับสุขนั้นไม่มี เพราะเก็บไม่ได้ แต่ทำให้เกิดของเสียเป็นพิษอย่างมาก ทำให้มีโรคมากและอายุสั้น และหมดพลังอย่างมากมาย เท่ากับใช้พลังอย่างมากมายสร้างพิษไว้กับชีวิตตนเอง ๖. เมื่อของเหลวเคลื่อนออกแล้ว กล้ำเนื้อทั่วตัวต้องใช้พลังงานเป็นอย่างมากเกร็งตัวบีบเอาพิษที่ตกค้างอยู่ทั่วตัวออกอีก ซึ่งเป็นพิษจากของเสียกรดและความร้อนที่เกิดจากกระบวนการที่เนื้อเยื่อทั่วตัวผลิตพลังงาน ในข้อ ๑- ๕ ที่ตกค้างเต็มไปหมดเลย(ทางวิทยาศาสตร์เรียกว่าของเสียที่เกิดจากวัฏจักรเครป) ๗. ต้องรับวิบากบาปต่อเนื่องในชาตินี้และชาติอื่นสืบๆไป (พระไตรปิฎกเล่ม ๓๗ ข้อ ๑๖๕๘)

มันสบายชั่วคราวตอนพลังงานทุกข์ที่มันอัดๆในอวัยวะเพศเคลื่อนออกเท่านั้น สบายชั่วคราวเป็บบ้างเท่านั้นแหละ จากนั้นพิษของเสียจะตกค้างเต็มตัวเราอย่างมาก เพราะการ สร้างสุขลง

ในการสมสู่ใช้พลังอย่างมากและเกิดของเสียวอย่างมาก ร่างกายซึ่งหมดพลังไปอย่างมากก็ต้องคืนสร้างพลังฟื้นเกร็งตัวบีบเอาของเสียวที่เป็นความร้อนและกรดนั้นออกไป เรียกว่า กระบวนการรีเฟล็กซ์

พอกล้ามเนื้อของร่างกายเกร็งตัวบีบเอาพิษที่ตกค้างอยู่ตรงนั้นตรงนี้ออก ในสภาพที่แต่ละส่วนของร่างกายมีแรงบ้าง ไม่มีแรงบ้าง ทำให้เลือดลมจะไหลเวียนไม่สะดวก จะเปลี้ยจะล้าจะหมดเรี่ยวหมดแรง ต้องใช้พลังอย่างมากเลยในการที่พยายามเคลียร์เอาพิษออก มันจะหมดเรี่ยวหมดแรงเสียวกำลังไปอย่างมาก ทำให้กล้ามเนื้อของเราไม่สามารถขยับร่างกายตัวเองเข้าที่เดิม เลือดลมไหลเวียนไม่สะดวก เพราะฉะนั้นร่างกายจะเสื่อมอย่างมากแยะมาก จะไม่สบายจะเริ่มเศร้าหมองทันที เมื่อเสพกามจึงได้สุขแป๊บเดียวสั้นๆ จากนั้นจิตใจก็จะเศร้าหมองและเกิดทุกข์ต่างๆนาๆในชีวิตของผู้เสพกาม รวมทั้งวิบากบาปที่ออกฤทธิ์ตามมา

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “ผู้ฝึกฝนในเมถุนย่อมเศร้าหมอง” ใครที่สมสู่เสร็จเรียบร้อยแล้วให้สังเกตดูในเวลาไม่นานหรือไม่กี่นาทีก็จะเศร้าหมองทันที เริ่มเศร้าหมอง หมอง ๆๆ ไปเรื่อย ๆ เพราะชีวิตจะเสียวพลังไปมาก จึงไม่มีพลังมาทำความเบิกบานแจ่มใส ชีวิตไม่มีพลังมาทำความเบิกบานแจ่มใส จะมีแต่ความหดหู่เศร้าหมอง เนื่องจากเสียวพลังไปเยอะ ร่างกายเองก็ไม่มีพลังมาขยับร่างกายตัวเองให้อยู่ในสภาพปกติแล้ว ยังต้องเสียวพลังไปกับการขับพิษอีกเพราะฉะนั้นชีวิตจะหมอง ร่างกายก็จะเริ่มไม่สบายตามจุดนั้นจุดนี้ ก็เจ็บนั้นปวดนี้ตึงนั้นตึงนี้ตามร่างกาย จะเริ่มมีอาการไม่สบายต่างๆขึ้นมา

ยิ่งหมกมุ่นในการสมสู่มากก็ยิ่งมีอาการไม่สบายต่างๆมาก สิ่งก็ตามมาอีกก็คือร่างกายก็ต้องเสียวพลังอย่างมาก ไปซอมแซมเซลล์ที่เสียหายและเสียวพลังไปกับการจะปรับพลังให้เซลล์ที่มันผิดรูปกลับเข้ามารูปเดิมอีกตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเป็นอยู่อย่างนี้ละเป็นอยู่หลายวันกว่าจะฟื้นคืนได้จะเป็นอยู่หลายวัน ๓ วัน ๗ วัน เดือนหนึ่งก็แล้วแต่ มากไปกว่านั้นยังสั่งสมเป็นวิบากบาปที่คอยส่งผลให้เกิดสิ่งเลวร้ายสารพัดอย่างให้กับผู้ที่ทำ

หนึ่งในวิบากบาปอันเป็นความสืบเนื่องที่น่ากลัวอย่างยิ่ง นอกเหนือจากผลเสียของการเสพกามโดยตรงดังที่กล่าวมาข้างต้น ก็คือ กิเลสทุกตัวในชีวิตของแต่ละคนก็คือตัวเดียวกัน และส่งพลังไปรวมเป็นหนึ่งเดียวกันตลอดเวลา เพียงแต่แสดงลีลาอาการแตกต่างกันไปเท่านั้น ดังนั้นการให้อาหารกับกิเลสก็คือการทำตามทีกิเลสต้องการ เป็นการเพิ่มขนาดและกำลังให้กิเลสทุกตัวที่จะแสดงบทบาทในแต่ละขณะ

เช่น การเสพกามก็จะไปเพิ่มพลังให้กับอหัตตา(การยึดถือถือดีหลงดีอยากได้สิ่งดีสมดั่งใจตน ถ้าไม่ได้ดั่งใจตนก็จะไม่พอใจ ไม่พอใจ โกรธ อาฆาต พยาบาท น้อยใจ เศร้าใจ เสียใจ ทุกข์ทรมานใจ อึดอัด ขัดเคือง ไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่สบายใจ) เมื่ออหัตตาโตมากมีกำลังมาก ถ้าไม่ได้ดั่งใจก็จะทุกข์ทรมานใจมาก ทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้มาก บาดหมางอาฆาตพยาบาททะเลาะเบาะแว้งกันได้มาก

ยิ่งอหัตตามากเท่าไร เมื่อเผชิญกับความบกพร่องหรือสิ่งที่ไม่ถูกใจเพียงเล็กน้อยก็ทุกข์ก็โกรธได้มาก ซึ่งโดยสัจจะแล้วโลกนี้พร่องอยู่เป็นนิจ จึงมีสิ่งที่ไม่สมบูรณ์แบบไม่ถูกใจเป็นจำนวนมาก ผู้เสพกามมากก็จะมีอหัตตามาก จึงไม่พอใจ ไม่พอใจ โกรธ อาฆาต พยาบาท น้อยใจ เศร้าใจ เสียใจ ทุกข์

ทรมาณใจ อึดอัด ซัดเคือง ไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่สบายใจ ได้มาก เกิดความบาดหมางอาฆาตพยาบาททะเลาะเบาะแว้งกันได้มาก เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ดังกล่าว

มากไปกว่านั้นสภาพอารมณ์ดังกล่าว จะทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้มาก เพราะจิตต้องสั่งกล้ามเนื้อให้ผลิตพลังงานจำนวนมากเพื่อสร้างปฏิกิริยาที่เฟื่องฟูเกร็งตัวบีบเอาความทุกข์ที่จิตออกไป แต่ก็ไม่สามารถบีบออกได้เพราะความทุกข์ที่จิตต้องใช้ปัญญาที่ถูกต้องล้างออก ปฏิกิริยาเกร็งตัวของกล้ามเนื้อดังกล่าวจะเกิดของเสียที่เป็นกรดและความร้อนจำนวนมากในเนื้อเยื่อ เมื่อความทุกข์ที่จิตไม่ถูกล้างออกกล้ามเนื้อก็จะเกร็งค้างกดทับเส้นเลือดเส้นประสาทและเส้นลมปราณ สารและพลังงานที่เป็นประโยชน์จะเข้าไปหล่อเลี้ยงเนื้อเยื่อไม่ได้ ของเสียก็ระบายออกไม่ได้ เนื้อเยื่อก็จะเสื่อม จึงทำให้บางส่วนอาจมีอาการออกร้อนคันพุพอง กล้ามเนื้อบางส่วนอาจฉีกขาดอักเสบจากการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อที่แรงหรือทำให้เกิดโรคต่างๆตามมา พร้อมกับกำลังตกอ่อนเพลียอ่อนล้าเพราะเสียพลังไปในการทำปฏิกิริยาดังกล่าวและเสียพลังในการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อเพื่อขับพิษขับโรคที่เกิดจากปฏิกิริยาดังกล่าวออกจากร่างกาย

ข้อมูลดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งของเหตุผลที่สอดคล้องกับคำตรัสของพระพุทธเจ้า ในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๗ ข้อที่ ๑๕๔๕-๑๕๕๒ ที่ตรัสถึงเรื่อง กาม ดังนี้

ข้อ ๑๕๔๕ กามทั้งหลายมีความพอใจน้อย ทุกข์อื่นยิ่งกว่ากามไม่มี ชนเหล่าใดต้องเสพกามทั้งหลาย ชนเหล่านั้นย่อมเข้าถึงนรก

ข้อ ๑๕๕๐ เหมือนดาบที่ลับคมดีแล้วเชือด เหมือนกระบี่ที่ขัดดีแล้วแทง เหมือนดอกไม้ที่พุ่มปักอก (เจ็บปานใจ) กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น

ข้อ ๑๕๕๑ หลุมถ่านเพลิงลูกโพลงแล้ว ลึกกว่าขั้วบุรุษ ผาลที่เขาเผาร้อนอยู่ตลอดวัน (ร้อนปานใจ) กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น

ข้อ ๑๕๕๒ เหมือนยาพิษชนิดร้ายแรง น้ำมันที่เดือดพล่าน ทองแดงที่กำลังละลายคว้าง (ร้อนปานใจ) กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น

ยังมีข้อมูลอื่นๆเพิ่มเติม ที่สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ เช่น

การสมสู่คู่อีกทำลายสุขภาพทั้งของตนเองและคู่ สร้างวิบากบาปทั้งต่อตนเองและคู่ ส่วนการสมสู่ตัวเอง(สำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง) ก็ทำลายและสร้างวิบากบาปให้ตนเองคนเดียว แต่ในนัยลึกแล้ว แม้สมสู่ตัวเองคนเดียวก็มีผลเสียสืบเนื่องถึงผู้อื่นด้วย เช่น ทำให้เรามีแรงน้อยลงในการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น และการกระทำทุกอย่างจะมีพลังคลื่น แม่เหล็กกระจายออกไปมีผลสุขทุกข์ต่อผู้อื่น รวมทั้งมีผลเหนี่ยวนำให้ผู้อื่นทำตาม ขึ้นอยู่กับว่าสิ่งที่กระทำนั้นเป็นบุญ กุศลหรือเป็นบาปอกุศล ทำให้เราได้รับผลบุญกุศลหรือบาปอกุศลนั้นไปด้วย

ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้พระไตรปิฎกเล่ม ๑๕ ข้อ ๔ ว่า “มิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดี เป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของพรหมจรรย์(การพ้นทุกข์)” ตัวอย่างที่ชัดเจน เช่น ในกลุ่มคนที่พากันทำความดี ก็

จะมีพลังแห่งความสุขกระจายไปทั่ว และมีพลังเหนี่ยวนำเสริมหนุนให้คนที่สัมผัสอยู่ในกลุ่มดังกล่าวนั้นทำตาม ส่วนกลุ่มที่ไม่ดีก็ตรงกันข้าม จริงๆคนๆเดียวทำอะไรก็มีผลเช่นเดียวกัน แต่การทำเป็นกลุ่มจะมีพลังเป็นทวีคูณยิ่งขึ้น ดังนั้นการสมสู่ตัวเองก็มีวิบากบาปที่มาก แต่การสมสู่คู่มีวิบากบาป ที่มากกว่า ยิ่งถ้าส่วนทางเพศยังมีวิบากบาปมากกว่าการสมสู่คู่ครองของตน

การปฏิบัติให้เกิดบุญกุศลแท้ในเบื้องต้น ก็ให้ชื่อสัตว์ต่อคู่ครอง ไม่มีส่วนทางเพศ ไม่ผิดแผกเขา เมียใคร ลูกใคร ศีลที่ดีขึ้นกว่านั้นให้อานิสงค์ให้ความสุขยิ่งกว่านั้น ก็คือลดละเลิกการสมสู่คู่ ถ้าอดไม่ได้ก็สมสู่ตัวเอง แต่ดีที่สุดคือไม่สมสู่ใครเลย ไม่ว่าจะเป็นผู้อื่นหรือตัวเอง

ถ้าเป็นพระสมสู่คนอื่น พระพุทธเจ้ากำหนดโทษขั้นปาราชิก เป็นโทษแรงสุดในศาสนา คือตัดหัวจากศาสนาเลยหนึ่งชาติ ให้สึกไปและไม่บอกไม่สอนธรรมใด ๆ ให้ ส่วนการสมสู่ตนเองนั้นต้องรับโทษรองจากปาราชิก คือ ต้องสังฆาภิเสก ต้องเข้ากรรมเลยทีเดียว ต้องนั่งท่ายแถวแผ่นดินจะเป็นพระผู้ใหญ่ เป็นต้น

คนที่มิกละสอไม่ได้ สมสู่ตัวเองก็บาปน้อยกว่าสมสู่คู่ จะว่าไปจริงๆการสมสู่ตัวเองก็ลดทุกข์ชั่วคราวชนิดบำเรอกิเลสได้ดีกว่าสมสู่คู่ เพราะตัวเองกำหนดตัวเองได้ว่าจะกระทำกับตัวเองแบบไหนอย่างไร จึงทำให้ตัวเองลดทุกข์ได้ ถูกใจตนเอง ส่วนร่างกายของคู่ นั้นไม่สามารถกำหนดได้เท่ากับร่างกายตัวเองหรอก แต่ให้ดีที่สุดก็ไม่ต้องสมสู่ตัวเองหรือผู้อื่นเลยเป็นบุญกุศลที่สุด

ถ้าไปสมสู่คู่ก็บาปเพิ่มขึ้นเป็นทวีคูณเพราะทำให้คู่ทุกข์ไปด้วย เพราะถ้าทำให้คู่ เขาชอบใจ เขาก็ต้องทุกข์แบบที่กล่าวมานั้นแหละ ถ้าคู่เขาไม่ชอบใจ เขาก็เจ็บปวดแสบทุกข์ทรมาน จึงขังรังเกียจรำคาญ ถ้าอยากรู้ว่าเวลาผู้หญิงเขาไม่ชอบหรือผู้ชายเขาไม่ชอบเขามีความรู้สึกอย่างไร ให้ลองเอานิ้วมือเหยยไปที่จมูกแรงๆๆ แล้วจะรู้ว่าทุกข์ขนาดไหน หรือไม่ต้องคิดอะไรมากตอนดีที่ออกซ์ /สวนล้างลำไส้ใหญ่ นะ เคยไหมบางทีเหยยแล้วมันไม่ถูกกลางรูทวาร แต่มันก็ถูกริมข้างๆ รูทวาร แล้วมันเจ็บนะ เคยบ้างไหมล่ะ หรือเอาอะไรแข็งๆ ไปขูดเสียดสีแรงๆที่รักแร้หรือเนื้อเยื่ออ่อนนุ่ม มันจะเจ็บปวดแสบร้อนทรมาน

เวลาไม่มีอารมณ์ทางเพศ มันจะเจ็บแสบร้อนอย่างเดียวนะ ผู้หญิงที่เขาไม่มีอารมณ์ทางเพศก็เจ็บแสบทรมานอย่างนั้นแหละ ผู้ชายที่เขาไม่มีอารมณ์ทางเพศก็เจ็บแสบทรมานอย่างนั้นแหละ คนที่แต่งงานมีคู่ผู้ชายก็เจ็บทรมานนะเมื่อไม่มีอารมณ์ทางเพศแต่เขาก็ต้องทำกิจกรรมสมสู่เพราะผู้หญิงชอบ หรือผู้หญิงที่ไม่มีอารมณ์ทางเพศเขาก็เจ็บทรมานแต่ก็ต้องทำกิจกรรมสมสู่เพราะผู้ชายชอบ ล้วนแต่ทรมานทั้งนั้นแหละ ไม่ว่าจะผู้หญิงหรือผู้ชายเมื่อไม่มีอารมณ์ทางเพศก็เจ็บแสบร้อนปวดทรมานทั้งนั้นแหละ ไม่มีใครมีความสุขหรอก

สร้างความคัน ปวด ตึง ไม่ได้เป็นสุขอะไรเลย เหมือนเอาถุงมากัดแล้วก็เกาๆ จะชอบอะไรกันนักกันหนา เท่านั้นจริงๆ เสียดสีก็ไม่ได้มีรสสุขอะไร เอาหัวธนูเสาคูก็ได้มันรสนั้นแหละ เวลาล้างสุขลงในจิตได้ เท่ากับเอาหัวธนูเสาคู มันไม่มีรสสุขอะไร นี่คือความจริงตามความเป็นจริง อธิบายให้เห็นชัด ๆ ไม่ชัดวันนี้ก็ไม่รู้จะว่ายังไงแล้วนะ เอาให้หมดเปลือก กันไปเลย เพราะฉะนั้นอย่ารู้ว่ามันสุข

เป็นยังไงก็เอาขุมมากัดแขนแล้วเกาๆๆๆ แค่นั้นแหละ แล้วให้ ขุมมันกัดทำไมให้มันคันล่ะ ไปสร้าง
ความรู้สึกทรมานให้ตนเองทำไม ทรมานอวัยวะของตนเองทำไม ทรมานร่างกายตนเองทำไม

ความสุขที่มากกว่าการสมสู่คืออะไร ความสุขที่มากกว่า การสมสู่คือไม่ต้องอยากสมสู่ ไม่
ต้องมีอารมณ์สุขลวงทางเพศเลย เพราะ พลังทั้งหมดก็กลับมาเป็นของเราทั้งหมด มันจะเบิกบานแจ่มใส
ผ่องใส ร่างกาย จะแข็งแรงพลังจะเต็มๆนั้นสุขกว่าตั้งเยอะ มีพลัง ทำงาน มีพลัง พุดสิ่งที่ป็นสาระจนผู้ฟัง
เมื่อฟัง เอาพลังมาจากไหนกระตือกรกระตือ รู้จักใหม่เอาพลังมาจากไหนกระตือกรกระตือ รู้จักใหม่
กระตือกรกระตือนะ ก็ไม่รู้หรือ กระตือกรกระตือ แปลว่า มากมายมหาศาล เอาพลังมาจากไหนมากมาย
มหาศาล พลังไม่สมสู่นี้แหละ ถ้าเราไม่ต้องสมสู่จะมีพลัง พลังเป็นของเรา ชีวิตก็จะเอาพลังดังกล่าวมา
ซ่อมสร้างร่างกายให้อยู่ในสภาพแข็งแรงได้ดี เอาพลังดังกล่าวมา ขับพิษออกจากร่างกายได้ดี เราจึงหาย
หรือทุเลาอาการเจ็บป่วยได้เร็ว และมีพลังเหลือในการทำกิจกรรมการงานที่เป็นประโยชน์ได้มาก

ถ้าเราไม่ต้องมีเรื่องสมสู่ พลังของเราจะมีเหลือเยอะ เราก็เอาพลังนั้นมาช่วยคน ย่อมได้
กุศลที่มาก เมื่อวิบากบาป ที่เคยพลาดทำมาในชาตินี้หรือชาติก่อนมาถึงเรา วิบากบาปนั้น ก็จะเบาบาง
เพราะมีบุญกุศลจากการไม่สมสู่และจากการทำกิจกรรมการงานที่เป็นกุศลดังกล่าวไปช่วยลดไว้ แต่ถ้าเรา
เสียพลังไปกับการสมสู่ เราก็จะไม่มีพลังที่จะไปทำความดี ต้องรอฟื้นร่างกายก่อน พอวิบากบาปมาถึง เรา
จะทุกข์ทรมานหนักเพราะไม่มีบุญกุศลช่วย

ชีวิตเดินทางไปสู่ความตายด้วยกันทุกคน เราเดินทางไปสู่ความตายด้วยความทุกข์น้อยไม่
ดีกว่าหรือ มี บุญกุศลกินใช้อาศัยมีความสุขกว่าเยอะ เป็นอิสระไม่ต้องทุกข์จากการสมสู่ด้วยปัญญาแห่ง
ธรรมนั้นเป็นสุขมากกว่าการสมสู่อย่างเทียบกันไม่ได้ เป็นความสุขที่ไม่มีทุกข์เจือ เป็นความสุขที่ยั่งยืน
ตราบปรินิพพาน ช่วยเหลือคนก็เป็นสุขกว่าการสมสู่ เป็น ความสุขระยะเวลายาวนานกว่าด้วย ช่วยคนให้
พ้นทุกข์นั้นมีความสุขกว่าการสมสู่ตั้งเยอะอย่างเทียบกันไม่ได้ เชื่อใหม่ที่ผมเป็นสุข ไม่เชื่อก็ไม่เป็นไร
แต่เราก็เป็นสุขของเรา เป็นสุขกว่า การสมสู่ตั้งเยอะอย่างเทียบกันไม่ได้เลย เราช่วยคนให้พ้นทุกข์หรือให้
ได้ประโยชน์สุขที่แท้จริงนะ ยิ่งทำเรายังยิ่งเป็นสุขเบิกบานแจ่มใส ชีวิตมีคุณค่ามีประโยชน์มีความสุขกว่า
ตั้งเยอะ ทำความดีมีความสุขกว่าสมสู่ตั้งเยอะ ดังนั้นไม่จำเป็นต้องไปสมสู่หรือ

ถ้าเราไปสมสู่ นะ ๑ พลังมันทั้งหมด ๒ มันก็มีวิบากบาปต่อเนื่องด้วย เพราะฉะนั้นบุญ กุศลก็
ไม่เกิด วิบากเวรกรรมก็เพิ่ม พอวิบาก ร้ายเก่าตามมาทันเป็นไงล่ะ ทุกข์ทรมานหนักเลย วิบาก ร้ายเก่าก็
หนักอยู่แล้ว บวกวิบาก ร้ายใหม่ของการสมสู่นี้ ก็ ๒ แรงแบบเลย แรงด้านที่ไม่มี บุญ กุศลก็ไม่มี ก็ทุกข์
หนักชิ หายเจ็บป่วยก็ช้า มันเป็นอย่างนี้แหละ ถ้าพิจารณากันให้แยบคายจะเข้าใจชัดเจน ต้องพูดเรื่อง
นี้ให้ชัดเพราะว่าคนไม่ค่อยรู้เรื่อง จึงทุกข์เพราะเรื่องนี้เยอะ

หมั่นพิจารณาผลเสียของการสมสู่ว่า มันไม่เห็นสุขอะไร ต่อให้สร้างสุขลวงได้แป๊บเดียวก็
หายไป เท่ากับสุขนั้นไม่มี เป็นเพียงการสร้างทุกข์แล้วลดทุกข์ซ้ำซากเท่านั้น แล้วสั่งสมแล้วก่อทุกข์มาก

ขึ้นเป็นทวิคูณไปเรื่อยเท่านั้น ถ้าล้างจิตหลงโง่ได้แล้ว จะมีปัญญาญาณรู้ว่าการสมสู่จะทำให้เปลี้ยล้า เสียพลัง เสียเวลา เสียแรงงาน เสียทรัพยากร เสียทำไม มีแต่โทษ ไม่ได้มีประโยชน์อะไร

หมั่นพิจารณาโทษทุกข์ของมันนะ แม้เราพลาดมันทนนไม่ได้ไปสมสู่ที่ไร ก็ให้หมั่นพิจารณาโทษทุกข์นะว่า มันไม่ใช่อะไร เป็นผลเสียอย่างไร มันก็จะลดการสมสู่ลง ลดการอยากสมสู่ลง ลดลงๆๆๆ พอลดลงๆๆๆ จนสุดท้ายเราก็ไม่ต้องสมสู่คู่เลย ไม่ต้องสมสู่ตัวเองเลย ก็สบายละทีนี้

พลังชีวิตกลับมาเป็นของเราทั้งหมด เราก็ ทำความดีไปเรื่อยๆ ก็เป็นอย่างนั้น เราก็เป็นอิสระเสรีจากกาม สบายไม่ต้องสมสู่คนอื่น ไม่ต้องสมสู่ตนเอง สบายเบากายกำลังเต็ม พลังมหาศาล

ถ้ามันมีความอยากมาก ถ้าเรายังติดกิเลสอยู่ เราม่ากิเลสๆ เรารู้วิธีฆ่ากิเลสแล้วนี่ ม่ากิเลสเราก็ได้พลังมา ม่ากิเลสเราก็ได้พลังมา มีอาการอยากสมสู่ที่ไร เราก็ฆ่ากิเลสเราก็ได้พลังได้ความสุข

เราสามารถเอาชนะฮอร์โมนได้ ถ้าถามว่า การสมสู่ตนเองหรือคู่ครองผิดศีลมั๊ย ถ้าเป็นศีลสูงก็ผิด ถ้าศีลต่ำก็ไม่ผิด แค่ศีล ๕ ต่ำๆ มันไม่ผิด เพราะเราไม่ผิดหัวเขาเมียใครลูกใครแต่มันสร้างทุกข์ ผิดศีลข้อ ๑ ผิดแบบบอริศีล ศีลสูงศีลละเอียดไง

คือหยาบๆ เบื้องต้นของคนที่ยังมีกิเลสอยู่มัน ยังเลิกไม่ได้ ก็เหมือนกับกินขนมไม่ได้ ถ้าเครียดมากก็ต้องกินขนมบ้าง ต้องยอมรับพิษเข้าไปบ้าง กินขนมมันผิดศีลมั๊ยละ ศีลหยาบไม่ ผิด แต่ถ้าขนมเป็นพิษต่อสุขภาพหรือเสพสุขหลวงผิดศีลที่สูง/ศีลที่ละเอียด

เวลาปฏิบัติศีลต้องปฏิบัติหยาบก่อน พอปฏิบัติหยาบได้แล้ว ต่อไปที่ปฏิบัติละเอียดขึ้นไป พอศีลละเอียดเราก็ไม่เสพ เราก็ตั้งศีลขึ้นมาว่าเราจะไม่สมสู่ตนเอง แต่คนที่ยังหยาบอยู่ยังมีอารมณ์ กิเลสอยากรุนแรงมากอยู่ ถ้าเครียดมากก็ต้องยอมเสพ เช่นเดียวกัน กับที่เราติดอาหารบางอย่างมากๆ แล้วเลิกยังไม่ได้ ต้องยอมเสพลักษณะเดียวกัน

คุณคิดเรื่องเมถุนมากๆ เหมือนกันกับคุณติดอาหารที่เป็นพิษบางชนิด เช่น ดินป่าท้องโก๋มากๆ แต่กินที่ไรก็ไม่สบายทุกทีเลย แต่ก็ชอบกินมากเหลือเกิน ดินกาแฟ ชอบมากแต่กินแล้วก็เป็นพิษต่อร่างกายของตน แต่ก็อดไม่ได้ซักที ถ้าอยากมาก พอไม่เสพก็เครียดมากเกิน มันก็ต้องยอมไปกินบ้าง พอไปกินได้รับพิษมั๊ยละ มันก็ต้องได้รับพิษ แต่ถ้าไม่กินมันก็ยังเครียด มาก กดดันมาก ก็ต้องคว่าเราเครียด กดดันมากเกิน ไปมั๊ย ถ้าเครียดมากเกิน ไปก็ต้องเสพเพื่อลดความตึงเครียดที่มากเกิน ซึ่งความเครียดที่มากเกินจะอันตรายกว่าสิ่งที่เป็นพิษนั้น แต่ถ้าไม่เครียดไม่กดดันมากเกิน ไปก็ไม่ต้องเสพ

ประเด็นเรื่องการสมสู่ก็คือว่าถ้าเราไม่สมสู่แล้วไม่เครียดไม่กดดันมากเกิน ไป ก็ไม่ต้องสมสู่ ถ้ามันเครียดมากเกิน ไป คุณอยากมาก ติดคุณมีกิเลสเรื่องนี้ มากคุณก็ต้องยอม แต่คุณก็ต้องพิจารณาทุกข์โทษผลเสียหลังจากที่เสพนั้นด้วยว่า มันไม่มีประโยชน์อะไรหรอก มันมีแต่ทุกข์โทษเสียหายแบบนั้น แบบนี้ตามความจริงที่ประสบตามปัญญาที่มี เมื่อผู้ใดหมั่นพิจารณาจนปัญญาชัดขึ้น ๆ ผู้นั้นจะไม่เอาการสมสู่ คนมีปัญญาชัดจะไม่สมสู่แล้วอย่างเต็มใจ

บางคนฟังแบบนี้แล้วมีปัญญาชัด และมีกำลังจิตด้วย บุญบารมี เขาพร้อมด้วยปัญญาวิมุตติ และเจโตวิมุตติ เขาก็ตัดการสมสู่ผู้อื่นหรือตนเองได้ทันที

ต่อให้บางคนฟังเข้าใจ แต่ว่ากำลังเขาไม่ถึง มันก็ต้องยอมสมสู่ตนเอง เพราะอินทรีย์พะละไม่ถึง แต่ก็ไม่ได้คิดศีลหยาบ เพราะไม่ได้ ผิดหัวเขาเมียเขาลูกเขา ไม่ได้ ไปสมสู่คนอื่น ถ้า ไปสมสู่คนอื่นก็ทุกข์ด้วยกัน ๒ คน สมสู่ตัวเองคนเดียวก็ทุกข์ตนเองคนเดียว ไม่สมสู่ทั้งตนเองและผู้อื่นก็ดีที่สุด เป็นบุญกุศลแท้ เพราะไม่มีใครทุกข์ นี่เป็นเรื่องการสมสู่นะ ต้องบอกกันให้ชัด ไม่เช่นนั้นก็จะไม่เข้าใจ แต่ละคนก็พากเพียรปฏิบัติคลตะเล็กเอาตามความสามารถตามบุญบารมีของตน

การดำรงชีวิตคู่ครองครอบครัวอยู่ด้วยกันเป็นทุกข์อย่างไร

สำหรับเรื่องของ การดำรงชีวิตคู่ครองครอบครัวอยู่ด้วยกันนั้น เป็นทุกข์มากกว่าการใช้ชีวิตเป็นโสดอิสระ เพราะพระพุทธรเจ้าตรัสว่า “โลกนี้พร่องอยู่เป็นนิจ” ทุกคนจึงเป็นส่วนประกอบพร่องๆ อันหนึ่งของโลก ทุกคนย่อมมีข้อบกพร่อง ส่วนใหญ่บกพร่องจากกิเลสและวิบากของตัวเอง

แต่กิเลสกับวิบากของเรานี้ทุกข์มัย ฆ่ากิเลสของตัวเองเราเองให้มันตายซิ โดยไม่ต้องไปยุ่งเรื่องอื่นเลย ฆ่ากิเลสตัวเองอย่างเดียว คุณว่ากิเลสมันจะหมดเร็ววันนี้ๆเลยหรือเปล่า กิเลสมันไม่หมดง่ายๆ เลย ไซ้มัย ถ้าเรายังต้องเสียพลัง/เสียเวลาไปแบกภาระกับวิบากและกิเลสคนอื่นอีก เราจะเหลือพลัง/เหลือเวลามาฆ่ากิเลสของตัวเองมัย มันก็เหลือพลังมาฆ่ากิเลสตัวเองน้อยไซ้มัย

ถ้าเราไปมีคู่ครอง คู่ครองเขาก็ต้องมีกิเลสอยากได้อะไรเป็นอยากมีในเรื่องนั้นเรื่องนี้ มีวิบากร้ายจากชาตินี้หรือชาติก่อนๆเรื่องนั้นเรื่องนี้ เวลาวิบาก ร้ายทับถมเข้ามาทำให้เจ็บป่วยแบบนั้นแบบนี้ มีปัญหาแบบนั้นแบบนี้ มันต้องไป เสียพลัง/เสียเวลาไปช่วยเขาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ไซ้มัย เราก็ไม่เหลือพลัง/ไม่เหลือเวลามาล้างกิเลสเรา แล้วกิเลสเราทำให้เราทุกข์มัย ก็ทำให้เราทุกข์ หรือวันที่วิบากร้ายของเรามาถึง แต่เราล้างกิเลสไม่ทัน เราก็ต้องทุกข์มาก

ถ้าเรามีคู่ครองครอบครัว เราก็ต้องเอาภาระในความจำเป็นหรือวิบากหรือกิเลสของคู่ครองครอบครัว ทำให้เราพลาดโอกาสในการ เอาพลัง/เอาเวลาไปทำคุณงามความดีต่างๆให้มากๆ พลาดการบำเพ็ญที่สำคัญๆที่เป็นมหากุศล แต่เราเอาพลังและเวลาที่มีไปช่วยเขาสนองกิเลสอีกต่างหากไซ้มัย อย่างไรก็ตามแต่ไปทำความดีเลย เอาไปช่วยเขาสนองกิเลสสั่งสมเป็นวิบากของตนเองด้วยไซ้มัย เอาแรง และเวลาไปช่วยเขาสนองกิเลสมันไม่รู้จบ/ไม่รู้เต็ม/ไม่รู้อิ่ม/ไม่รู้พอหรืออก ไม่ได้เป็นบุญอะไร เป็นบาปด้วยซ้ำ

สมมุติว่าถ้าเราไม่มีคู่ครองครอบครัว เราเอาแรง เวลา หรือทรัพย์สิน ไปทำความดี/ล้างกิเลส เราได้สั่งสมเป็นวิบากดี พอ วิบากร้ายมาถึงเรา วิบากร้ายนั้น จะแรงหรือเบา วิบาก ร้ายมันก็เบาไซ้มัย เพราะทำความดีทำให้เรามีพลังฆ่ากิเลสได้เร็ว เพราะฉะนั้นเราก็พ้นทุกข์ได้เร็วนี้คือสัจจะ

บางทีที่เราไปพบเจอข้อบกพร่องของคนในครอบครัวอย่างนั้นอย่างนี้ เราก็ไม่ชอบใจอีก แต่ที่ต้องทนอยู่ด้วยกันไซ้มัย แล้วมันก็ไม่ไซ้จะมีแค่พ่อแม่บ้านแม่บ้าน มีญาติอีกไซ้มัย มีลูกมีหลานอีก บุคคลเหล่านี้ก็มีวิบากและกิเลสเช่นกัน เราก็ต้องร่วมแบกภาระ/รับผิดชอบ แต่ กิเลสก็ไม่สามารถจบได้ด้วย การตอบสนอง ตรงกันข้ามยิ่งตอบสนองก็ยิ่งหนายิ่งโตยิ่งมากขึ้นๆๆๆ ทำให้เขาที่ทุกข์มากขึ้น ทำให้เรา

ก็ทุกข์มากขึ้นๆ เฉพาะ ภาระกิเลสกับวิบากของเราเอง ก็หนักจะแยะอยู่แล้ว ไม่ต้องไปแบกกิเลสและวิบากร้ายของคู่ครอง/ลูก/หลาน/เหลน/โหล่นและญาติอีก วุ่นวายไปหมดมันทุกข์ลำบาก

สิ่งสำคัญถ้าเรารู้แล้วว่าเราต้องการอะไรในชีวิตเรา ต้องการการพ้นทุกข์ ต้องการให้ ทุกข์หมดไป ทำความการพ้นทุกข์เป็นบุญที่สุด เรามุ่งมาตรงนี้ดีกว่า แทนที่จะ ไปเสียพลัง/เวลา/ทรัพย์สินตรงครอบครัวและญาติ

อ้อลืมบอกไปว่า ไม่ใช่แค่เราต้องไปเอาภาระเขานะ เขาก็ต้องมาเอาภาระเราด้วยเหมือนกัน ดังนั้น เขาก็ทุกข์มากขึ้นเหมือนกันนะ เฉพาะที่ เขาต้องสนองกิเลสเขาเอง เขาก็เหนื่อยจะแยะอยู่แล้ว ไม่ว่าจะเขาจะสนองกิเลสเขาหรือจะล้างกิเลสเขาหรือจะแก้วิบากเขาก็แล้วแต่ เขาก็เหนื่อยจะแยะอยู่แล้ว เขาก็หนักจะแยะอยู่แล้ว เขาก็ต้องมาสนองเราอีกนะ มาช่วยเราอีก เขาก็แยะไปอีก เขาก็หนักขึ้นไปอีก

เพราะฉะนั้นมันจะมีวิบากพันซ้อนไปซ้อนมาแล้วพากันจมนรก พากันทุกข์ แล้วยังพอประสบกับบางเรื่องที่เราชอบใจแต่เขาไม่ชอบใจ บางเรื่อง เขาชอบใจแต่เราไม่ชอบใจ คราวนี้ละคุณเอ๊ย เราไม่ชอบเขาก็จะเอาๆ อยู่那儿แหละ แต่ เรื่องที่เราชอบเขาก็ไม่ชอบ เช่น เรา อยากไปวัดเขาก็ไม่ยอมให้ไป เป็นต้น เราอยากได้บางอย่างเขาก็ไม่ยอมให้ได้กับเรา แต่ ที่เขาอยากได้เราก็เห็นว่ามันไม่ดีเราก็ไม่ชอบ คราวนี้ละไม่รู้จะอะไรเป็นอะไร บางทีก็ไปมีคู่มือกักอีกอะไรอีกวุ่นวายไปหมดวุ่นวายไปหมด คู่วิบากมาอีกแล้วนะทีนี้ พอคู่วิบากมาอีกมันก็ต้องไปมีคู่มืออะไรกันอีก โอ๊ยเวรกรรมก็หนักโกรธกันไม่ชอบใจกัน ทรมาณอีกหลายเรื่องหลายราว แต่ถ้าไม่มีคู่ครองครอบครัวยุคนี้ไม่ต้องทุกข์เพราะเรื่องดังกล่าวเลย

ต่อให้คู่ครองครอบครัวดีก็เถอะ มันก็เป็นห่วงกันไข่มื้อ เขาจะเป็นยังงัยบ้างก็ห่วง ห่วงกังวล นี่เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ เป็นทุกข์ใช่ไหม ต่อให้ได้คู่ครองครอบครัวที่ดี ก็ห่วงกังวล มีผัวดีเมียดีลูกดีอะไรที่ตีมันก็ห่วงทั้งนั้นแหละ เห็นมัยรักมันก็ทุกข์เพราะห่วงกังวล ชังมันก็ทุกข์ เพราะไม่ยอมเห็น ไม่ยอมอยู่ด้วย

คู่ครองครอบครัวนั้น ไม่ใช่มีรักอย่างเดียวนะ มีชังด้วย แล้วก็ไม่ใช่มีชังอย่างเดียวนะ มีรักด้วย ที่ไม่ชอบใจก็ชิงชังเมื่อวันนี่ๆ อยากเลิกวันนี่ๆ ที่ชอบ /ที่เห็นข้อดีของเขาก็สังสารเขาเห็นใจเขาห่วงใยเขา เขาเคยทำดีกับเราอย่างนั้นอย่างนี้ ก็ผูกพันระลึกถึงห่วงหาอาลัยอาวรณ์ จะก็ปีก่ชาติละละครันน้ำเน่า ที่ผูกพันจองเวรจองกรรมกันตลอดกาลนาน

การผูกพันจองเวรจองกรรมกันเมื่อไหร่จะหมด/จะจบกันเสียที เมื่อไหร่จะอโหสิกรรมให้กันเสียที รักก็จองเวรเกลียดก็จองเวรคู่รักคู่เกลียดละครันน้ำเน่ามันก็น่าอยู่อย่างนี้ตั้งไม่รู้ก็ภพก็ชาติเมื่อไหร่จะอโหสิกรรมกันเสียที

พ่อครูฯท่านบอกว่า อโหสิกรรม คือการตัดราคะ/ตัดโทสะ/ตัดโมหะ นี่คือการอโหสิกรรมที่แท้จริง ราคะก็ไม่ต้องมีต่อกันและกัน เหลือแต่เมตตาให้มีแต่เมตตาช่วยเหลือเกื้อกูลกัน โทสะอย่าไปโกรธ โมหะก็อย่าไปหลงคิดหลงยึดถือว่าเป็นตัวเราของเรา หลงเสพหลงติดอะไรอยู่ที่ไม่เอา ราคะโทสะโมหะตัดให้หมดนี่คืออโหสิกรรมที่แท้จริง เราก็อโหสิกรรมให้ เขาเขา ก็อโหสิกรรมให้เรา ต่างคนต่าง

อโหสิกรรม อย่างน้อยเราชิงอโหสิกรรมก่อน ด้วยการชิง ตัดรากะโทษะโมหะก่อนเลย จบเลย ไม่ต้องมีเวรมีกรรมต่อกันและกันอีก เป็นบุญกุศลที่สุด เป็นประโยชน์สุขต่อตนเองและผู้อื่นที่สุด

วิธีการที่จะออกจากนรกคู่ครองครอบครัว ต้องทำ ๒ อย่างควบคู่กัน

๑. ทำความดีมากๆ เท่าที่มีโอกาสจะทำ ทำกับใครก็ได้ โดยเฉพาะถ้ามีปัญหาญาติจริงๆ ที่ไหนที่เป็นบุญแต่พยายามทำความดีกับตรงนั้นมากๆ รวมถึงทำความดีกับคู่ครองกับครอบครัวด้วย เพราะคนที่ได้มาอยู่ด้วยกันนั้น ก็มีหนี้บาปหนี้บุญกันมา ทำความดีกับคู่ครองกับครอบครัวมากๆ ตามสมควร ดูแลเขาตามสมควรตามความพอเหมาะพอดีพอควร ทำให้สมบุญแบบทำให้ดี ตามเหมาะสมเท่าที่เราจะทำได้ ก็จะใช้นี้บาปหนี้บุญที่เราเคยมีมาเคยมีกันมา

การทำความดีกับคู่ครอง/ครอบครัวตามความพอเหมาะพอดีพอควร หมายความว่าเราช่วยจัดสรรสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตให้กับคู่ครอง/ครอบครัวของเรา ให้ได้ดีที่สุดเท่าที่เราจะทำได้ ตามบทบาทหน้าที่และองค์ประกอบที่เรามี พยายามใช้ศิลปะกุศโลบายให้คู่ครอง/ครอบครัวของเราได้มีโอกาสคบคุ้นเรียนรู้กับหมู่มิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดี ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่า มิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดีเป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของความพ้นทุกข์ เขาจะได้ซึมซับรับรู้ข้อมูลสิ่งที่ดีที่เป็นประโยชน์แท้ไว้ในจิตวิญญาณเขาโดยไม่รู้ตัว เพราะโดยสัจจะแล้วจิตวิญญาณนั้นเป็นคือเครื่องมือซึมซับบันทึกข้อมูลทุกอย่างที่เขามีโอกาสได้สัมผัสได้รับรู้ซึ่งข้อมูลเหล่านั้นจะฝังอยู่ในจิตวิญญาณของเขาตราบปรินิพพาน แม้เขาจะยังไม่ปฏิบัติตอนนี้ แต่วันที่เขาประสบปัญหาหรือทุกข์เกินทน(พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เห็นทุกข์จึงเห็นธรรม”) วันนั้นจิตวิญญาณของเขาจะนำข้อมูลดังกล่าวออกมาใช้(ไม่ชาติใดก็ชาติหนึ่ง ไม่ชาตินี้ก็ชาติต่อไป) เพราะการประสบปัญหาหรือได้รับความทุกข์ทรมานคือการได้ชดใช้วิบากกรรมร้าย เมื่อได้ชดใช้แล้ว วิบากกรรมร้ายก็จะเบาบาง วิบากกรรมดีที่เคยทำมาในชาตินี้หรือชาติก่อนก็จะออกฤทธิ์ไปดึงข้อมูลที่ดียุติที่เป็นประโยชน์ในจิตวิญญาณที่เขาเคยประสบพบเจอมา มาใช้แก้ปัญหหรือสร้างสรรประโยชน์ต่างๆ ในส่วนของเราก็ทำตนเป็นตัวอย่างที่ดีให้เขาพบเห็น ได้ซึมซับบันทึกข้อมูลด้วย และการที่เราจัดสรรแบ่งเวลามาเรียนรู้บำเพ็ญการลดกิเลสและการทำความดีในหมู่มิตรดีสหายดีนั้น เรายังก็ได้ฝึกฝนการพึ่งตนให้พ้นทุกข์ ในขณะที่เดียวกันก็เป็นประโยชน์กับเขาไปในตัวด้วย ทำให้เขาไม่ทุกข์กับอดีตของเรา เพราะเราจะมีจิตใจเย็นมีเมตตาและอุเบกขากับเขามากขึ้น มีปัญญาในการช่วยแก้ไขปัญหาและสร้างประโยชน์สุขให้กับครอบครัวได้มากขึ้น และการที่เขาปล่อย/ให้ออกาสเราได้มาบำเพ็ญบ้าง ไม่ผูกมัดเราให้อยู่แต่ในครอบครัวอย่างเดิวนตลอดเวลา เขาก็จะพลอยได้บุญกุศลกับเราไปด้วย

การทำความดีกับคู่ครอง/ครอบครัวนั้น ไม่ได้หมายความว่าต้องตามใจเขาทุกอย่าง ถ้าทำตามใจเขาทุกอย่าง ก็เป็นการทำลายเขา เป็นการทำสิ่งที่ไม่ดีกับเขา ทำให้เขาเสียคน ทำให้เขามีกิเลสเพิ่มขึ้น ไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งจะเป็วิบากร้ายที่นำความทุกข์ทรมานแสนสาหัสมาสู่เขาและตัวเราเองอย่างไม่มีที่สิ้นสุด แต่ถ้าขัดใจฝืนใจในจิตที่ตั้งเครียดเกินไปก็สร้างวิบากร้ายสร้างความเสียหายเช่นเดียวกัน

ดังนั้น การทำดีที่แท้จริงนั้น ต้องรู้จักทางสายกลางคือไม่ตึงเกินไปไม่หย่อนเกินไป จึงจะเป็นกุศล จึงจะพ้นทุกข์ได้ การปฏิบัติก็คือเราต้องรู้จักขัดใจฝืนใจไม่ทำตามกิเลสของเขาในจิตที่เขาไม่ตึง

เครียดเกินไป ถ้าตั้งเครียดเกินไปก็รู้จักผ่อนให้เขาบ้าง พอให้เขาได้สบายบ้างสบายใจบ้างไม่ตั้งเครียดเกินไป แต่ก็ไม่น้อยเกินไปในทุกอย่างจนเกิดความเสียหายมากเกินไปต่อตัวเองต่อตัวเราหรือต่อผู้อื่น รู้ตั้งรู้หย่อนรู้ยื่นหยัดรู้ยึดหยุ่นให้พอเหมาะที่จะเกิดประโยชน์สูงสุดเท่าที่จะเป็นไปได้จริง ตามฐานะจิตตามองค์ประกอบของแต่ละคน ณ ปัจจุบันนั้นๆ ให้เขาได้ฝึกพาท่างจากเราบ้าง เขาจะได้ฝึกจิตใจไม่ให้ทุกข์จากความติดยึด ให้เขาได้ฝึกพึ่งตนบ้าง เขาจะได้เข้มแข็งขึ้น ช่วยเหลือเกื้อกูลเขาในบางอย่างที่เขายังทำไม่ได้หรือทำได้อย่างไม่ดี เพื่อให้เขาตั้งหลักในการฝึกฝนพึ่งตนต่อไป หาโอกาสให้เขาได้ฟังธรรมหรือศึกษาธรรมที่แท้จริงไม่ว่าจะเป็นทางตรงหรือทางอ้อม หาโอกาสส่งเสริมสนับสนุนให้เขาได้บำเพ็ญตบะกิเลสหรือทำความดีที่เขาถนัดหรืออยากทำหรือพอจะทำได้ตามเหตุปัจจัยที่เอื้ออำนวย เพื่อตั้งสมเป็นบุญกุศลในชีวิตเขา อันเป็นสมบัติที่แท้จริงที่ฝังติดจิตวิญญาณข้ามภพข้ามชาติไปได้ ซึ่งเป็นวิบากดีที่จะสร้างประโยชน์สุขให้กับตัวเองในชาตินี้และชาติอื่นๆสืบไป (พระไตรปิฎกเล่ม ๓๗ ข้อ ๑๖๕๘)

ในขณะที่เดียวกันถ้ามีโอกาสทำดีกับที่อื่นๆก็ทำด้วย โดยเฉพาะ ที่ไหนที่ทำประโยชน์ให้กับสังคมด้วยความบริสุทธิ์ใจอย่างแท้จริง ถ้าเรามีโอกาส จง ทำความดีกับที่นั้นให้มากๆ เพราะเป็นบุญกุศลที่มาก จะได้ไปละลายวิบากร้ายในชีวิตของเราได้มาก และนำประโยชน์สุขมาสู่ชีวิตเราและสังคมได้มาก วิบากร้ายก็จะเบาบางไปเรื่อยๆ เราก็ใช้เวรใช้กรรมไปเรื่อยๆ

ใช้เวรใช้กรรมด้วยการทำความดี ใช้หนี้บาปหนี้บุญด้วยการทำความดี ทำความดีกับคู่ครองกับครอบครัวของเราให้มากเลยให้ดีสมบูรณ์แบบตามสมควร ไม่ต้องเวอร์หรือก ให้มันดีที่สุดเท่าที่มันจะเป็นไปได้ ดีที่สุดที่จะเป็นประโยชน์กับเรา มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ บางอย่างก็ต้องขัดใจ บางอย่างก็ต้องทำตามใจ จะมีจุดที่พอเหมาะพอดี ณ เหตุปัจจัยองค์ประกอบนั้นๆ อะไรที่เราเห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อชีวิตเขาก็พยายามให้เขาได้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ในขณะที่เดียวกันมีพลังเหลือทำความดีกับที่อื่นๆ ด้วยที่ไหนก็แล้วแต่ที่จะเป็นคุณงามความดีทำไปเรื่อยๆ ทำความดีให้มากๆ เพื่อไปละลายวิบาก ร้ายเพิ่มวิบากดี สิ่งเลวร้ายในชีวิตก็จะลดลงไปเรื่อยๆ ประโยชน์สุข/สิ่งดีๆในชีวิตก็จะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

ข้อที่ ๒ เพิ่มอธิศีลขึ้นไป อธิแปลว่าสูงยิ่งขึ้นๆ ดังนั้น ธรรมเนียมการ สมสู่คนคู่ในศีล ๕ การเพิ่มอธิศีลก็คือ เพิ่มเป็นศีล ๘ ปฏิบัติลดละเลิกการสมสู่คนคู่/การมีเพศสัมพันธ์ พยายามลดละเลิกเท่าที่ทำได้

ใช้ศีลปะเอา บางที่เราอยากเลิกแต่เขาก็ไม่ยอมเลิก มันก็วุ่นวายมันยากอยู่ เรื่องการสมสู่ คนคู่นี้ เราอยากเลิกแต่เขาก็ไม่ยอมเลิก เพราะฉะนั้นเราก็ใช้ศีลปะเอา ลดละเลิกวัน โทวันพระวันอะไรๆ ก็กำหนดไป อธิบายให้เขาฟังว่า พระพุทธเจ้าท่านว่าถือศีล ๘ มันจะดีนะ มันจะเกิดบุญกุศลขึ้นมา ทำให้ชีวิตอยู่เย็นเป็นสุข เกิดบุญขึ้นจริงๆนะ เพราะเป็นการไม่ทำร้ายกันและกัน และทำให้เกิดประโยชน์สุขที่แท้จริงต่อกันและกัน รวมทั้งเป็นประโยชน์ที่แท้จริงต่อผองชนด้วย

พระท่านว่าถือศีล ๘ เกิดสิ่งดีในชีวิตอะไรก็ว่ากันไป ค่อยๆ คุยไป แล้วแต่เราจะใช้ศีลปะอะไรก็แล้วแต่เกิดสิ่งที่ดีๆ เป็นมงคลในชีวิตจริงๆ

บางที่ถ้าเขาจะไม่ยอมจริงๆ ก็บอก เขาว่าช่วงนี้ชีวิตเราไม่ค่อยเป็นสุข ขอ ไปนอนวัดนอนวาบ้าง พระท่านว่าต้องไปนอนวัดนอนวาบ้าง ถือศีล ๘ ชีวิตจะได้เป็นสุข พระ ท่านว่าจะได้บุญกุศลมาก

อย่างนั้นอย่างนี้ คุณก็ใช้ศิลปะของคุณเอา ขอบใจอนันต์บ้างมันก็ได้พราวแล้วนะ คุณก็หาวิธีเอาเองบ้างก็แล้วกันเรียนผูกก็เรียนแก้เองบ้างอย่าให้บอกหมคนักเลย คุณจะรู้ทางหนีทีไล่ของมันและกันเอง รู้มากกว่าผมอีก เพราะคุณอยู่ด้วยกันมากที่สุด ก็จะรู้นิสัยใจคอกันมากที่สุด

เมื่อเราฝึกปฏิบัติ ๒ ข้อไปเรื่อยๆ เราก็ทำความดีและลดละเลิกกิเลสไปเรื่อยๆ วันหนึ่งเมื่อถึงที่สุด มันก็จะพ้นวิบากร้ายทั้ง ๒ เรื่อง

๑. กุศลของเราที่ทำความดีกับคู่ครองครอบครัว และก็ทำความดีกับคนอื่น ๆ

๒. เราไม่ติดการเสพสมสู่คนคู่แล้ว

บุญกุศลก็จะไปละลายไปเงื้อมเงื้อมวิบากบาปในชีวิตของเราให้ลดลง พอวิบากบาปลดลงก็สบายละทีนี้ วิบากบาปลดลงบุญ กุศลที่เราบำเพ็ญจะจัดสรรเองเลย ว่าให้เราพ้นจากภยันนั้นภยันนี้แบบไหน วิบากแห่งบุญกุศลจะจัดสรรเองเลยไม่ต้องห่วง เราจะรู้เองเมื่อถึงเวลาที่เราควรจะทำแบบไหน แต่ละคนจะมีเหตุการณ์ต่างๆไม่เหมือนกันนะว่าจะหลุดพ้นแบบไหน วิบากแห่งบุญกุศลจะจัดสรรเองเลย

พระพุทธเจ้าตรัสว่าศีลนี้แหละเป็นเครื่องคุ้มครองอย่างยิ่งการปฏิบัติแบบนี้คือการหยุดชั่ว ไข่ม้อย การทำดีไข่ม้อย ทำจิตใจให้ผ่องใสไข่ม้อย นี่แหละคืออริศีล อริจิต อริปัญญา พระพุทธเจ้าตรัสว่านี่แหละศีลที่เราทำ ความดีที่เราทำจะคุ้มครองเราเอง พลังบุญกุศลของศีล จะคลบ้นดาลเองเลย คลบ้นดาลแบบไหนตอบไม่ได้ แต่เขาจะคลบ้นดาลให้เราปลอดภัยเอง ให้เราปลอดภัยจากคู่ของเราเอง บางที่อยู่ด้วยกันนั้นแหละแต่ปลอดภัย เขาก็ไม่ทำร้ายเรา

บางทีอาจมีคนอื่นมาเอาคู่ครองเราไปช่วยเลี้ยง ก็ไม่เป็นไร เขาไปแล้วก็แล้วไป เราหมดเวรหมดกรรมแล้วนี่ เขาไปแล้วเราก็หมดเวรหมดกรรมแล้ว ฉลอง ๗ วัน ๗ คืนเลย เพราะตัวเวรตัวกรรมตัวทุกข์ตัวยาก ได้ไปจากเราแล้ว เราก็หมดเวรหมดกรรมของเราแล้ว ไม่ต้องไปเสียดายหรือจะเสียดายอะไร ไม่ต้องเสียดาย เพราะว่าอะไร คนประพฤตินอกใจคู่ครองเป็นคนมีศีลหรือไม่มีศีล ไม่มีศีลไข่ม้อยเป็นคนดีหรือไม่ดี ไม่ดีไข่ม้อย แล้วคุณจะเสียดายของไม่ดีทำไม ของไม่ดีไปจากเราเสียได้ เป็นบุญนักหนาแล้ว ต้องฉลอง ๗ วัน ๗ คืน และต้องขอบคุณคนที่เอาของไม่ดีไปจากเราด้วย เขาเสียดายอยู่กับของไม่ดีแทนเรา ถ้าไม่มีมือขนาดเขาก็เอาของไม่ดีไปจากเราไม่ได้ ต้องขอบคุณเขาร้อยครั้งพันครั้ง

คนนอกใจคู่ครอง เป็นคนไม่ดี คนไม่มีศีล พระพุทธเจ้าตรัสในอบายมุข ๖ ว่าการคบคนไม่ดี จะพาไปนรก คือ เกิดปัญหาเดือดร้อนทุกข์ทรมานแสนสาหัส ในมงคลสูตร พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าอยากมีความผาสุก อย่าคบคนชั่ว ให้คบคนดี ดังนั้น อย่าคบคนไม่มีศีล ไม่ต้องเสียดายคนไม่มีศีล เขาจะไปไหนก็ปล่อยไปเลย จะไปไหนก็ไป แล้วไม่ต้องกลับมา เรา ไม่ต้องไปเสียดายนรกคือคนไม่มีศีล ถ้าจะอยู่ด้วยกันก็ต้องอยู่ด้วยกันแบบดีแบบซื่อสัตย์ ถ้าไม่ดีไม่ซื่อสัตย์ก็ต้องอยู่ด้วยกัน ไปเลยไม่ต้องกลับมา (แต่ถ้าเขาไปไม่รอดไม่พ้น หรือมีองค์ประกอบเหตุปัจจัยที่เราต้องรับเขากลับมา ก็ต้องมีเงื่อนไขว่า เขาต้องประพฤตินเป็นคนดี ซื่อสัตย์ กลับมาอยู่ด้วยกันแบบเพื่อนแบบญาติพี่น้อง ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่มีการสมสู่คนคู่ ถ้าค่าโดยรวมประพฤติดีมากกว่าเสีย แบบนี้ก็รับกลับมาได้ อยู่ด้วยกันได้ แต่ถ้าค่าโดยรวมประพฤติเสียมากกว่าดี ก็ต้องให้เขาไปจากเรา)

ที่สำคัญก็คือ เมื่อของไม่ดีไปจากเรา แสดง ว่า เราได้หมดเวรหมดกรรมแล้ว ไม่ต้องไปปรับไปชื้ออะไรเขาอีกแล้ว ไม่ต้องเจ็บปวดทุกข์ทรมานกับคนไม่ดี ไม่ต้อง ห่วงใยไม่ต้องรับใช้ปรนนิบัติคนไม่ดีอีกต่อไปแล้ว หมดเวรหมดกรรมแล้ว ทุกข์ทำไม มันต้องเป็นสุขสิจึงจะถูกต้อง เขาช่วยปลดปล่อยให้เราเป็นโสด เป็นอิสระ นับเป็น โอกาสอันมีค่าสุดล้ำค่ายิ่งสำหรับชีวิตเรา ที่เราจะได้อาเวลา เร็วแรง ทรัพย์สินของเรา ไปใช้ปฏิบัติธรรม ทำคุณงามความดี ทำมหากุศล ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตัวเราเอง ครอบครัว และสังคมอย่างอิสระเสรี เป็นโอกาสในการสั่งสมวิบากดี ที่จะช่วยลดวิบากกรรมร้ายของเรา ได้มากที่สุดได้เร็วที่สุด และวิบากดีนั้นจะสร้างประโยชน์สุขให้เราและผู้อื่นได้มากที่สุด

โดยสังจะแล้วพระพุทธเจ้าตรัสว่า ไม่มีอะไรที่เราได้รับโดยที่เราไม่ได้ทำมา สิ่งที่เราได้รับคือสิ่งที่เราทำมาทั้งหมด เป็นสิ่งที่เราทำมาในชาติก่อนๆส่วนหนึ่งสังเคราะห์ร่วมกับชาตินี้ส่วนหนึ่ง (พระไตรปิฎกเล่ม ๓๗ ข้อ ๑๖๕๘) ถ้าเป็นวิบากร้าย เรารับแล้วก็หมดไป วิบากดีก็จะออกฤทธิ์ส่งผลดีให้เราได้มากยิ่งขึ้น เพราะไม่มีวิบากร้ายมาต้านมาขวาง ถ้าอยากให้วิบากร้ายหมดเร็ว ก็ต้องทำความดีให้มากมายๆ พระพุทธเจ้าตรัสว่า กุศลทำให้อกุศลเบาบางได้(พระไตรปิฎก เล่ม ๒๐ ข้อ ๕๑๘)

ส่วนเขานั้นมีหนี้บาปหนี้บุญกัน เขาก็ต้องไปชดใช้กัน ก็แล้วแต่บาปแต่บุญของเขา ส่วนเรานั้นก็ตัดรอบ เพราะ เราหมดหนี้บาปหนี้บุญแล้ว เรื่องอะไรที่เราจะไปตกรอกอีก เราก็ตัดเลยไปเลย เราสบายแล้ว สบายแล้วเรา อย่างนี้แหละ เราก็จะมีความสุข เลี้ยงลูกไป ไม่ต้องไปกังวลอะไร

คู่วิบากคนแต่ละคนมันมีอยู่แล้ว เมื่อเราหมด เวรหมดกรรม ก็จะ มีคนอื่นเอาไปช่วยเลี้ยง ก็ดีแล้ว เขาเอาไปช่วยเลี้ยงนะ เขาเอาไปปวดหัวแพนเรา ก็ขนาดอยู่กับเรายังนิสัยไม่ดีอย่างนี้ เขาเอาคนไม่ดีไปนะเขาจะปวดหัวขนาดไหน คิดดูซิ เขาได้คนที่ไม่ซื่อสัตย์ไป เขาช่วยขนาดไหน เขาช่วยเราขนาดไหน ต้องขอบคุณผู้ชายคนนั้นผู้หญิงคนนั้น เขาช่วยเอาคนที่ไม่ซื่อสัตย์ไปจากเรา สาธุ สาธุ ขอบคุณมากๆ เลย ถ้าไม่มีเขา เราก็ต้องอยู่กับคนไม่ซื่อสัตย์ต่อไป เขาช่วยเอาไปก็ดีแล้ว สัจจะ ก็เป็นอย่างนี้ คิดให้ถูก คิดให้ได้

แม้ไม่มีใครเอาไปช่วยเลี้ยง เมื่อหนี้วิบากของเราหมด บางทีเขาก็ต้องตายจากเราไป ตายไปแล้วก็แล้วไป หรือบางทีก็อยู่ด้วยกันแบบพรหม คือ อยู่ด้วยกันแบบญาติพี่น้อง ช่วยเหลือเกื้อกูลกันไป แต่ไม่มีการสมสู่กันคู่ เขาจะอยู่กับเราแบบพรหมเองเลย ยิ่งเราบำเพ็ญมากเท่าไรๆ บุญจะคุ้ม บุญจะจัดสรรเอง คลบ้นดาลเอง

ขออภัยพูดชัดบางทีนี่เขามีกิจกรรมทางเพศกับเรา เขาจะมีความสุขน้อยลง หรือ ไม่เป็นสุข บางทีก็ไม่สบายเลยทุกข์เลย เพราะว่าวิบากบุญของเราคุ้มครองเรา บุญกุศล จะคลบ้นดาลเองเลยให้เขาลดละเลิกการสมสู่เรา จะละ หน่ายคลาย จะเริ่มรู้ความจริงตามความเป็นจริงตามเราไปด้วย เพราะมี พลังบุญกุศลของเราช่วยเหนี่ยวนำเขาให้เป็นไปตามเราอีกแรงหนึ่ง

แต่ถ้าเขาจะไปหาคนอื่นมันก็เป็นเรื่องความโง่ของเขา วิบากร้ายของเขา เขาอยู่กับเราเขาก็ไม่มีความสุขทางเพศหรอก เพราะมีพลังบุญกุศลของเราที่จะคุ้มครองให้เราปลอดภัยในเรื่องนี้อยู่ บุญกุศลจะคลบ้นดาลเอง เพื่อคุ้มครองเรา การปฏิบัติศีลนี้แหละจะคุ้มครองเรา ดังที่ พระพุทธเจ้าตรัสว่าศีลเป็น

เกาะอย่างขี้ ไม่มีเกาะอื่นยิ่งกว่าศีล ศีลเป็น เกาะคุ้มกันภัยอย่างยอดเยี่ยมที่สุดเลย ไม่มีอะไรที่จะคุ้มครองเราได้มากเท่ากับศีลเรา ปฏิบัติศีลให้ดีให้เจริญ ศีลก็จะคุ้มครองเองอย่างที่เราคิดไม่ถึง จะมีพลังงานพิเศษคุ้มครองให้เราปลอดภัย เราไม่ได้ คุณพิสูจน์เอาเอง แล้วคุณก็จะรู้ ปฏิบัติศีลที่ถูกตรง ไปเถอะ แล้วคุณจะรู้จักสิ่งที่คุ้มครองเราให้ปลอดภัยไม่ต้องให้บอบช้ำไม่ต้องทุกข์ทรมาน

ยุคนี้คนคิดศีลผิดธรรมเรื่องเพศกันเยอะมาก เพราะคู่วิบากของแต่ละคนมันจะมาเยอะ มันเข้ากลียุคแล้วด้วย เข้ากลียุคนี้ คนชั่วจะมากเกิดเยอะ พระโพธิสัตว์ไม่ค่อยมากเกิดหรอก มา เพียงบางองค์ก็ต้องเหนียวมาก ลำบากมากในการบำเพ็ญช่วยคนท่ามกลางกลียุค ส่วนใหญ่ก็เป็นวิญญูณฝึมาเกิดในร่างคนทั้งนั้นแหละ ผิดผิดผิดผิดผิดทุกมั่วกันไปหมด วุ่นวายไปหมด

ถ้าเราไม่รู้จักความจริง เราจะติดจะยึด จะทุกข์มากเลย เพราะมันจะมีคู่วิบากของแต่ละคนมาเยอะเลย ซึ่งคู่วิบากนั้น ดูไม่ยากหรอก ดูอย่างไรไม่รู้ใหม่ คือ เวลาพบเห็นกัน แล้วมันจะรู้สึกชอบๆ มันจะรู้สึกคุ้นเคย เหมือนมีเสน่ห์อยู่บางอย่าง นั่นแหละคู่วิบาก พ่อครูฯจึงบอกว่า “เห็นปุ๊บรักปั๊บนั่นแหละตัวเวร” นั่นแหละคู่วิบาก นั่นแหละตัวเวร ระวังให้ดีเถอะตัวเวรมาแล้ว แม้เรามีคู่แล้วตัวเวรก็จะมา จะมานะ ตัวเวรนะ ระวังดีๆ ต้องหลบให้ดีๆ หลบ ให้ได้ ตัวเวรนี้ ถ้าไม่ระมัดระวังละก็ยุ่งเลยนะ จะทำให้นอกใจนอกร่างคุ้มครอง ครอบคร้วจะแตกร้าว สร้างวิ บากกรรมอันเลวร้ายทุกข์ทรมานแสนสาหัสต่อตนเองครอบคร้วและคนอื่น

เพราะฉะนั้น เมื่อเห็นตัวเวรแล้ว ต้องระวังนะ อย่าประมาท อย่าพยายามเข้าใกล้ ให้พยายามอยู่ไกลๆ อย่าพยายามไปคบคุ้น คนเรานะมีคู่วิบากกันเยอะถ้าไม่บอกเอาไว้ก่อน พอตัวเวรมาปั๊บ คอยดูเถอะใครเปลวๆ ประมาทๆ เดี่ยวโดน เดี่ยวโดน นรกจะเอาไปเผา เพราะฉะนั้นอย่าประมาท

จะบอกเคล็ดที่สำคัญอีกอย่างเอาไว้นะ ถ้าไม่อยากตกนรกคนคู่ครอบคร้ว ให้ ดูกันไปนานๆ ดูนานๆๆๆๆๆๆ ระวัง ได้เลย ถ้าดูกันไปนานๆ จะไม่มีใครชอบใครหรือ ดูนานๆ ดูทั้งหน้าตา รูปร่าง ดูทั้งนิสัย แล้วจะรู้ความจริงที่ไม่คิดว่าจะรู้ เฮ้ย? ไม่ดีไม่เข้าท่าแบบนี้ก็มีด้วยหรือ แบบนั้นก็มีด้วยหรือ สารพัดสิ่งที่ไม่ดีไม่เข้าท่า ไม่ว่าในเขาในเรา เพราะพระพุทธเจ้าตรัสว่า “โลกนี้พร่องอยู่เป็นนิจ” ทุกคนเป็นส่วนประกอบพร่องๆอันหนึ่งของโลก

ดูกันไปนานๆ พร้อมกับฝึกสติฝึกล้างกิเลสไปด้วย พากเพียร ทำความดีไปด้วย เราจะไม่ถูกอวิชา(ความไม่รู้)หลอกตา ต้องทำความดีไปด้วย ลดกิเลสไปด้วย แล้วดูกันไปนานๆๆๆ ฝึกกินข้าววันละมื้อไว้ หรือกินน้อยมื้อที่สุดเท่าที่จะทำได้ ฝึกกินจิตไว้ ฝึกลดละเลิกสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัย/สิ่งฟุ้งเฟ้อฟุ้งเพื่อยเกินความจำเป็น แล้วดูกันไปนานๆๆๆๆ ระวังเลย จะเห็นข้อไม่ดี ข้อบกพร่องของคู่วิบากเรา(คนที่เราชอบ) ก็จะ ละหน่ายคลายความชอบความติดขัดที่จะมาเสพมาครอบครองแบบคนคู่ครอบคร้ว แต่จะเกิดความรู้สึกว่าเขาเป็นเพื่อนร่วมโลกที่เราควรช่วยเหลือกันในแก้ไขข้อบกพร่อง/เพิ่มเติมสิ่งที่ดีงามเท่าที่เราจะพึงทำได้เท่านั้น ตกลงนะ เรื่องคู่เป็นอย่างนี้ แหมว่าจะพูคนิดหน่อย พูไปซะเยอะเลย สงสารคนนะเรื่องนี้ มันไม่มีอะไรไปกว่าคนคู่หรือ ถ้าพลาดแล้วมันทุกข์ ทรมานแสนสาหัสยาวนาน จะเลิกไม่ใช่ว่าเลิกได้ง่ายๆ มันเป็นวิบากกรรมที่หนักหนาสาหัสยาวนาน

มันไม่ได้เหมือนกินขนมพลาดนะใช้มัย กินขนม/กินอาหารผิดพลาดไม่สมควรหนึ่งวัน พิช
นั่นก็เล่นงานเราให้ไม่สบาย อย่างมากก็แค่ไม่เกิน ๗ วัน เท่านั้นแหละ ที่เจ็บนั้นปวดนี้ ผื่นขึ้นบ้าง ลิวขึ้น
บ้าง ไม่สบายแบบนั้นแบบนี้ เป็นต้น

แต่ถ้าคุณพลาด ไปเสฟไปติดไปยึด เรื่องคนคู่ครอบครัวนี้ คุณเอ๋ยบางทีต้องชดใช้หนี้วิบาก
ทั้งปีทั้งชาติ เผลอๆชาติต่อไปๆด้วย ดังนั้น อย่าพยายามพลาด ใครที่ยังไม่พลาดนะ ยังเป็นโสดอยู่ ก็เกาะ
คานเพชรคานทองให้ดีๆเลยนะ เกาะให้ดีๆ หล่นมาเมื่อไหร่ตัวใครตัวมัน หล่นมาเมื่อไหร่ล่ะก็...นรกรอ
อยู่ ท่องไว้เนนรกรออยู่ ใครเก่งแล้วนั่งขาไขว่ห้างบนคานเพชรคานทองรอเพื่อนๆเป็นกำลังใจให้เพื่อนๆ

แต่ถ้าใครพลาดแล้ว ก็ อย่างว่านี่แหละ ก็มหน้าก็มตาชดใช้วิบากไป ชด ใช้วิบากไปเรื่อยๆ
วิบากมันก็หมดไปเรื่อยๆ เราลดกิเลสไปเรื่อยๆ ทำความดีไปเรื่อยๆ วิบากร้ายก็จะเบาบางไปเรื่อยๆ เมื่อถึง
เวลาอันควร ก็หลุดพ้นจากทุกข์เอง บุญกุศลจะจัดสรรเอง คอยดูนะเวลามาเล่าสู่กันฟัง จะรู้เลยว่าไม่น่าเชื่อ
ที่ทำความดีไปล้างกิเลสไปเรื่อยๆ ถึงวันหนึ่ง อ้าวหลุดพ้นจากทุกข์จากภาวะแบบนั้นแบบนี้ แต่ละคน
รูปแบบของการหลุดพ้นจากทุกข์จากภาวะไม่เหมือนกัน แล้วแต่บุญกุศลจะจัดสรร แต่ก็พ้นจากทุกข์จาก
ภาวะเหมือนกัน สบายเหมือนกัน สำหรับเรื่องสำคัญประเด็นคนคู่ หัวข้อ “โสดดีหรือมีคู่” ก็จบไป

สรุปวิธีการแก้ปัญหาทุกอย่างของชีวิต

แม้มีความทุกข์เรื่องอื่นใดทุกเรื่อง ก็ใช้หลักการเดียวกัน คือ ชั่วไม่ต้องทำ ทำแต่ความดีให้
มากๆ แล้ว ล้างกิเลสล้างความคิดความยึดในใจเราไปเรื่อยๆ แล้ว บุญกุศลเขาจะบวกลบคูณหารเองให้เรา
พ้นจากทุกข์เรื่องนั้นๆเอง

ปฏิบัติไปเรื่อยๆนี้ ไม่แน่นอน ท่านที่คิดว่า ไปปฏิบัติที่บ้านดีกว่า ไม่อยากมาอยู่กับหมู่กลุ่ม
มิตรดีสหายดีที่นั่นที่นี้ ไม่ได้ตั้งใจไว้ว่า จะมาอยู่กับหมู่กลุ่มที่นั่นที่นี้ แต่ปฏิบัติไปเรื่อยๆ ถึงวันหนึ่ง
บุญกุศลจะบวกลบคูณหารจัดสรรให้มาอยู่ในหมู่มิตรดีสหายดีเอง เพราะ โดยสัจจะแล้วน้ำจะไหลไปหา
น้ำ น้ำมันจะไหลไปหาน้ำมัน บางท่านตั้งใจอยากมาอยู่กับหมู่มิตรดีสหายดี แต่ยังมีวิบากอยู่ ก็ใช้วิบาก
ไปก่อน ทำความดีไปลดกิเลสไป เมื่อมีโอกาสก็แบ่งเวลามาบำเพ็ญเท่าที่ทำได้ ในจิตที่รอบครวไม่
ลำบากเกินไป เราม่าเพ็ญสะสมบุญกุศลไปเรื่อยๆ เมื่อ ถึงเวลาอันควรบุญกุศลก็จะจัดสรรให้เรามาได้เต็ม
ตัวเต็มเวลาเอง แต่ละช่วงเวลาของชีวิตบุญกุศลจะจัดสรรเองว่าให้เราไปอยู่ที่ไหนเมื่อไหร่อย่างไร

ทุกปัญหาของชีวิตนั้น ในโอวาทปาดิโมก พระพุทธเจ้าบอกสูตรเดียว แก้ได้ทุกปัญหา คือ
หยุดชั่ว พากเพียร ทำดีไปเรื่อยๆ พากเพียร ล้างกิเลสให้จิตใจผ่องใสไปเรื่อยๆ เท่านั้นแหละ เมื่อบุญกุศล
เต็มรอบก็จะมีช่องทางในการแก้ปัญหาได้เอง หรือปัญหานั้นก็จะหมดไปเอง เพราะความดีที่เราทำจะไป
ละลายวิบากร้ายให้หมดไปเรื่อยๆ และสร้างประโยชน์สุขให้กับชีวิตเราและผองชน ประกอบกับ จิตที่ไม่
คิดไม่ยึด ก็ทำให้ เราไม่ทุกข์อยู่แล้ว เมื่อบุญกุศลเต็มรอบเราจะได้สิ่งดีๆแบบที่เราคิดไม่ถึง นี้ออก
ความลับความจริงในการแก้ปัญหาทุกปัญหาของชีวิต นี้คือทางแห่งความผาสุกที่แท้จริงของชีวิต

เจริญธรรม สำนึกดี มีอภัย ไร้ทุกข์

หมอเขียว : ใจเพชร กล้าจน

บรรณานุกรม

กรมการศาสนา. **พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ**. ๒๕๔๑. กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย.
Ei nstein A. Theory of Special Relativity. ๕th
edit ion. New Jercey: Press Princeton, ๑๙๗๐.