



ใครให้สลับสุดขอบฟ้า ๓
เป็นโสดดี ❤️ หรือมีคู่
หมอเขียว (ใจเพชร กล้าจน)



มูลนิธิแพथ์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย หมอเขียว(ใจเพชร กล้าจน)และทีมงานจิตอาสา

วัตถุประสงค์ของการจัดตั้ง

๑. เพื่อส่งเสริมการเผยแพร่ การศึกษา องค์ความรู้ และทักษะในการปฏิบัติดูแลสุขภาพ
๒. เพื่อส่งเสริมการศึกษา ปฏิบัติ และเผยแพร่สัจธรรมในพระพุทธศาสนา
๓. เพื่อส่งเสริมการกุศลอื่นๆ หรือดำเนินการเพื่อสาธารณประโยชน์
๔. เพื่อส่งเสริมการปกครองในระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข

เจ้าของ มูลนิธิแพथ์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย
เผยแพร่โดย กองบุญแพथ์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย (หมอเขียว)
ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตน สอนป่านาบุญ ๑ , ๒ , ๓ , ๔
เบอร์โทร. ๐๘๑-๘๐๐-๕๕๑๑ (สอนป่านาบุญ ๓) และ ๐๘๕-๒๒๐-๕๑๘๑ (ตา)
อีเมล : jiranun1963@gmail.com Facebook : จิรนนท์ ทับเนียม พริ้วลมบุญ
www.morkeaw.net และ www.morkeaw.com

สารบัญ

โสดดีหรือมีคู่ ตามปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า	หน้า ๕
“โสดดีหรือมีคู่” จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม	หน้า ๑๑
การสมสู่คนคู่ นั้นเป็นความทุกข์ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง	หน้า ๑๓
สุขลวง	หน้า ๑๗
การทำลายกิเลสเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง	หน้า ๒๕
“โสดดีหรือมีคู่” กิเลสโลภโกรธหลงในรูปสกลินเสียงสัมผัส	หน้า ๓๒
พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “ผู้ฝึกไฟในเมณฺย่อมเศร้าหมอง”	หน้า ๔๐
การดำรงชีวิตคู่ครอง ครอบครัวยู่ด้วยกันเป็นทุกข์อย่างไร	หน้า ๔๘
วิธีการที่จะออกจากนรกคู่ครอง ครอบครัวยุติ	หน้า ๕๑
สรุปวิธีการแก้ปัญหาทุกอย่างของชีวิต	หน้า ๖๒

บทนำ

หนังสือเล่มนี้ เหมาะสำหรับทั้งคนที่เป็นโสดและคนที่มีคู่ครองแล้ว จะได้มีความรู้และทิศทางในดำรงชีวิตว่าผู้ที่อยู่เป็นโสดจะปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะได้ความผาสุกที่แท้จริง หรือผู้ที่มีคู่ครองแล้วจะปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะได้ความผาสุกที่แท้จริง

หลายคนที่ตั้งข้อสงสัยว่า การอยู่เป็นโสดหรือมีคู่ อย่างไหนดีกว่ากัน มั่นคง/เป็นประโยชน์สุขกว่ากัน ซึ่งคำสอนหรือความคิดเห็นของคนทั่วไปส่วนใหญ่มักจะเน้นไปในทางให้คนมีคู่ครอง จะได้มีความสุข มีความมั่นคง เป็นฝั่งเป็นฝา ซึ่งผู้เขียนเองก็มักจะได้ฟังข้อมูลอีกด้านหนึ่งมาเป็นประจำเสมอๆ ว่า การมีคู่ครองนั้น แรกๆก็มักจะเป็นสุขดี แต่หลังจากนั้นไม่นานนัก หลายคนมักจะต้องร้องให้กับฝา เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับฝา สอดคล้องกับคำว่า เมื่อแต่งงานหรือมีคู่ครองแล้ว “ก็จะได้เป็นฝั่งเป็นฝา” คือ ร้องให้กับฝา เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับฝา หลายคนแต่งงานหรือมีคู่ครองแล้วก็มักจะบอกว่า “คนในอยากออก คนนอกอยากเข้า” ดังนั้น หลายคนจึงสับสนว่า ตกลงการอยู่เป็นโสด หรือมีคู่ครอง อย่างไหนจะทำให้ชีวิตมีความมั่นคง เป็นประโยชน์สุขดีกว่ากันแน่ ผู้เขียนขอเชิญชวนท่านได้ติดตามข้อมูลรายละเอียด “โสดดีหรือมีคู่” ต่อไปได้เลยครับ

เจริญธรรม สำนักดี มีอภัย ไร้ทุกข์
หมอเขียว : ใจเพชร กล้าจน

โสดดีหรือมีคู่ ตามปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง (โลกวิทู) อย่างไม่มีผู้ใดเทียมเท่า (อนุตตระ) ทุกคำตรัสเป็นจริงตลอดกาล (อกาลิก) เชื่อเชิญให้แต่ละคนสามารถศึกษาเรียนรู้พิสูจน์ความจริงได้ (เอหิภิกขุ)

พระพุทธเจ้าได้ตรัสอธิบายเกี่ยวกับเรื่องเมถุน(การสมสู่หรือมีเพศสัมพันธ์หรือการใช้ชีวิตมีคู่ครอง)ไว้ว่า

“ภิกษุเป็นที่เลื่องลือว่าเป็นบัณฑิต(ผู้มีปัญญาฉลาดแท้)อริยฐานความประพฤติผู้เดียว(ตั้งใจอยู่เป็นโสด)แม้ภายหลังประกอบในเมถุนธรรม(การสมสู่หรือมีเพศสัมพันธ์หรือการใช้ชีวิตมีคู่ครอง) จักเศร้าหมอง เหมือนคนโง่ ฉะนั้น.” (พระไตรปิฎก เล่ม ๒๙ ข้อ ๒๕๐)

พระไตรปิฎก เล่ม ๒๙ ข้อ ๒๕๔ พระพุทธเจ้าตรัสอธิบายรายละเอียด คำว่า จักเศร้าหมอง เหมือนคนโง่ ฉะนั้น มีความหมายว่า บุคคลนั้นจักลำบาก จักเศร้าหมอง มัวหมอง เหมือนคนกำพร้า เหมือนคนหลงใหล ฉะนั้น คือ ย่อมฆ่าสัตว์บ้าง ลักทรัพย์บ้าง ตัดที่ต่อบ้าง ปล้นโดยไม่เหลือบ้าง ปล้นเรือนหลังเดียวบ้าง ดักปล้นที่หนทางเปลี่ยวบ้าง คบหาภรรยาของผู้อื่นบ้าง กล่าวเท็จบ้าง จักลำบาก จักเศร้าหมอง มัวหมอง แม้อย่างนี้

พระราชารับสั่งให้จับกุมบุคคลนั้น แล้วให้ทำกรรมกรรณต่างๆ คือ ให้เขี่ยนด้วยหวายบ้าง ให้ตีด้วยไม้พลองบ้าง ให้ตัดมือบ้าง ให้ตัดเท้าบ้าง ให้ตัดมือและเท้าบ้าง ให้ตัดใบหูบ้าง ให้ตัดจมูกบ้าง ให้ตัดใบหูและจมูกบ้าง วางก้อนเหล็กแดงบนศีรษะบ้าง ถลกหนังศีรษะออกแล้วขัดให้ขาวเหมือนสังข์บ้าง ใส่ไฟลูกโพล่งเข้าไปในปากจนโลหิตไหลออกเต็มปากเหมือนปากราหูบ้าง พันตัวด้วยผ้าชุบน้ำมันแล้วเผาทั้งเป็นบ้าง พันมือด้วยผ้าจุดไฟให้ลุกเหมือนประทีปบ้าง ถลกหนังตั้งแต่คอลงมาซื้อเท้าลูกเดินเหยียบหนังนั้นจนล้มลงบ้าง ถลกหนังตั้งแต่คอลงมาถึงบันเอวทำให้เป็นดังนุ่งผ้าคารอง

บ้าง สวมปลอกเหล็กที่ข้อศอกและเข้าทั้งหมดแล้วเสียบหลาวเหล็ก ๕ ทิศ
ตั้งไว้เผาไฟบ้าง เอาเบ็ดเกี่ยวหนัง เนื้อ เอ็นออกมาบ้าง เอามีดแทงเนื้อออกเป็น
แวนๆ ดังเหรียญขาปณ์บ้าง เนื้อ เอ็นออกเหลือแต่กระดูก
บ้าง เอาหลาวเหล็กแทงที่ช่องหูจนทะลุถึงกันเสียบติดดินแล้วจับขามุมนไป
โดยรอบบ้าง ทูบให้กระดูกละเอียดแล้วกลกหนังออกเหลือแต่กองเนื้อดั่งตั้ง
ไปไม้บ้าง เอาน้ำมันเดือดพล่านรดตัวบ้าง ให้สุนัขกัดกินจนเหลือแต่กระดูก
บ้าง เสียบหลาวยกขึ้นนอนหงายทั้งเป็นบ้าง เอาดาบตัดศีรษะบ้าง บุคคลนั้น
จักลำบากจักเศร้าหมอง มัวหมองเป็นอย่างนี้.

อีกอย่างหนึ่ง บุคคลนั้น ถูกกามตัณหาครอบงำแล้ว มีจิตอัน
กามตัณหาตรึงไว้แล้ว เมื่อแสวงหาโภคทรัพย์ย่อมเล่นไปสุมหาสมุทรด้วย
เรือ ฝ่าหนาวฝ่าร้อน ถูกสัมผัสแห่งเลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน
เบียดเบียน ถูกความหิวกระหายเบียดเบียนอยู่ ไปคุมพรรฐ ไปตักโกลรัฐ ไป
ตักกสิลรัฐ ไปกาลมุขรัฐ ไปมรณปารัฐ ไปเวสูงครรัฐ ไปเวราปถรัฐ ไปชว
รัฐ ไปกมลรัฐ ไปวังกรรัฐ ไปเอหวัทนรัฐ ไปสุวัณณภูรัฐ ไปสุวัณณภูมิรัฐ
ไปตัมพปณณรัฐ ไปสุปปารัฐ ไปภรุกรัฐ ไปสุรัทธรัฐ ไปอังคณกรัฐ ไปคังคน
รัฐ ไปปรมคังคนรัฐ ไปโยนรัฐ ไปปิ่นรัฐ ไปอัลลันทรรัฐ ไปมรุกันตารัฐ
(หมายถึงต้องเดินทางไปตามเมืองต่างๆ) เดินทางที่ต้องไปด้วยเขา เดินทาง
ที่ต้องไปด้วยแพะ เดินทางที่ต้องไปด้วยแกะ เดินทางที่ต้องโหนไปด้วยเชือก
และหลัก เดินทางที่ต้องโดดลงด้วยร่มหนึ่งแล้วจึงเดินไปได้ เดินทางที่ต้องไป
ด้วยพะองไม้ไผ่ เดินทางตามทางนก เดินทางตามทางหนู เดินทางตามทาง
ชอกกฐเขา เดินทางตามลำธารที่ต้องไต่ไปตามเส้นหวาย จักลำบาก จักเศร้า
หมอง มัวหมองเป็นอย่างนี้

เมื่อแสวงหาไม่ได้ ย่อมเสวยทุกข์และโศกเศร้าแม้มีความไม่ได้เป็นมูล
จักลำบาก จักเศร้าหมองมัวหมองเป็นอย่างนี้.

เมื่อแสวงหาได้ ครั้นได้แล้วก็เสวยทุกข์และโศกเศร้า แม้มีความรักษา

เป็นมูล ด้วยวิตกอยู่ว่า ด้วยอุบายอะไรหนอ พระราชาจึงจะไม่ริบโศกทรัพย์ของเรา พวกโจรจะไม่ลักไป ไฟจะไม่ไหม้ น้ำจะไม่พัดไป พวกทนายทอปริยจะไม่ขนเอาไป เมื่อรักษาปกครองอย่างนี้ โศกทรัพย์ย่อมสลายไป บุคคลนั้นก็เสวยทุกข์และโทมนัส แม้มีความสลายไปแห่งทรัพย์เป็นมูล จักลำบาก จักเศร้าหมอง มัวหมองมัวอย่างนี้ เพราะฉะนั้น จึงชื่อว่า จักเศร้าหมองเหมือนคนโง่ ฉะนั้น.

เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า “ภิกษุเป็นที่เลื่องลือว่า เป็นบัณฑิต(ผู้มีปัญญาฉลาดแท้) อธิษฐานความประพฤติผู้เดียว(ตั้งใจอยู่เป็นโสด) แม้ภายหลังประกอบในเมถุนธรรม (การสมสู่หรือมีเพศสัมพันธ์หรือการใช้ชีวิตมีคู่ครอง) จักเศร้าหมอง เหมือนคนโง่ ฉะนั้น.” (พระไตรปิฎก เล่ม ๒๙ ข้อ ๒๕๔)

พระพุทธเจ้ายังได้ตรัสอธิบายรายละเอียดเพิ่มเติมในพระไตรปิฎก เล่ม ๒๗ ข้อ [๑๕๔๙ - ๑๕๕๒]

ข้อ [๑๕๔๙] กามทั้งหลายมีความพอใจ(ความสุข)น้อย ทุกข์อื่นยิ่งกว่ากามไม่มี คนเหล่าใดส้องเสพกามทั้งหลาย คนเหล่านั้นย่อมเข้าถึงนรก.

ข้อ [๑๕๕๐] เหมือนดาบที่ลับคมดีแล้วเชือดเหมือนกระบี่ที่ขัดดีแล้วแทง เหมือนดอกที่พุงปักอก (เจ็บปานใด) กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น.

ข้อ [๑๕๕๑] หลุมถ่านเพลิงลุกโพลงแล้ว ลึกกว่าขั้วบุรุษ ผาลที่เขาเผาร้อนอยู่ตลอดวัน(ร้อนปานใด) กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น.

ข้อ [๑๕๕๒] เหมือนยาพิษชนิดร้ายแรงที่เดือดพล่าน ทองแดงที่กำลังละลายคว้าง (ร้อนปานใด)กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น สัมพันธ์กับที่พระพุทธเจ้าตรัสในพระไตรปิฎกเล่ม ๒๗ คุมพียชาดก เปรียบวัตถุกามเหมือนยาพิษ

ข้อ [๗๗๘] ยักษ์ชื่อคุมพียะเที่ยวหาเหยื่อของตนอยู่ ได้วางยาพิษอันมีสี กลิ่นและรสเหมือนน้ำผึ้งไว้ในป่า.

ข้อ [๗๗๙] สัตว์เหล่าใด มาสำคัญว่าน้ำผึ้ง กินยาพิษนั้นเข้าไป ยา

พิษนั้นเป็นของร้ายแรงกว่าสัตว์เหล่านั้น สัตว์เหล่านั้น ต้องพากันเข้าถึงความตาย เพราะยาพิษนั้น.

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงพบความจริงว่า ผู้ที่แต่งงานหรือมีคู่ครองนั้น เมื่อถึงเวลาหนึ่ง ก็จะมี “นรกมีจริง” คือจะประสบกับความทุกข์ทรมานแสนสาหัสต่อเนื่องยาวนาน วันนั้นน้ำตาอาจไม่ได้เซ็ดแค่หัวเข่า อาจเซ็ดถึงหัวแม่เท้าก็ได้ คำตรัสของพระพุทธเจ้าดังกล่าวนี้ เป็นการเปรียบเทียบสภาพความทุกข์ทรมานยากลำบากอันนำมาซึ่งความเศร้าหมองของการสมสู่หรือการมีเพศสัมพันธ์หรือการมีคู่ครองว่าเมื่อถึงเวลาหนึ่งจะได้รับความทุกข์ทรมานแสนสาหัสอย่างต่อเนื่องยาวนาน (ซึ่งผู้เขียนจะได้อธิบายรายละเอียดเพิ่มเติมต่อไป หลังจากที้นำเสนอคำตรัสของพระพุทธเจ้าแล้ว)

ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “มุนีทราบโทษนั้น ในความเป็นฆราวาสอื่นแต่ความเป็นสมณะก่อนในธรรมวินัยนี้ พึงทำความเป็นผู้ประพฤดีผู้เดียวให้มั่นคง ไม่พึงเสพเมถุนธรรม.” (พระไตรปิฎก เล่ม ๒๙ ข้อ ๒๕๕)

พระพุทธเจ้ายังตรัสอีกว่า “คำสั่งสอนของบุคคลผู้ประกอบเนืองๆ ในเมถุนธรรม ย่อมเลอะเลือน และบุคคลนั้นย่อมปฏิบัติผิด นี่เป็นธรรมอันไม่ประเสริฐในบุคคลนั้น.” (พระไตรปิฎก เล่ม ๒๙ ข้อ ๒๓๐)

พระไตรปิฎก เล่ม ๒๙ ข้อ ๒๓๕ พระพุทธเจ้าตรัส คำว่า คำสั่งสอน ย่อมเลอะเลือน มีความหมายว่า คำสั่งสอน ย่อมเลอะเลือน ด้วยเหตุ ๒ ประการ คือ คำสั่งสอนทางปริยัติย่อมเลอะเลือน ๑ คำสั่งสอนทางปฏิบัติย่อมเลอะเลือน ๑

คำสั่งสอนทางปริยัติเป็นไฉน? คำสั่งสอนใด คือ สุตตะ เคยยะ เวยยาकरणะ คาถาอุทาน อิติวุตตกะ ชาดก อัมภุตธรรม เวทัลละ อันบุคคลนั้นศึกษาแล้ว นี่ชื่อว่าคำสั่งสอนทางปริยัติ

คำสั่งสอนทางปริยัติเมื่อนั้น ย่อมเลอะเลือน ฟันเพื่อน ไป ย่อมเห็นห่า คำสั่งสอน ... ย่อมเลอะเลือนเป็นอย่างนี้ ด้วยประการดังนี้.

คำสั่งสอนทางปฏิบัติเป็นไฉน ความปฏิบัติชอบ ความปฏิบัติสมควร

ความปฏิบัติไม่เป็นข้าศึก ความปฏิบัติเป็นไปตามประโยชน์ ความปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ความทำให้สมบูรณ์ในศีล ความเป็นผู้มีทวารอันคุ้มครองแล้ว ในอินทรีย์ ความเป็นผู้รู้จักประมาณในโภชนะ ความประกอบเนื่องๆ ในความเป็นผู้ตื่น สติสัมปชัญญะ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิอินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี่ชื่อว่า คำสั่งสอนทางปฏิบัติ.

คำสั่งสอนทางปฏิบัติเมื่อนั้น ย่อมเลอะเลือน ฟั่นเฟือนไป ย่อมเหินห่าง คำสั่งสอน...ย่อมเลอะเลือนแม้อย่างนี้ ด้วยประการดังนี้.” (พระไตรปิฎก เล่ม ๒๙ ข้อ ๒๓๒)

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงพบความจริงอีกอย่างหนึ่งว่า คำสั่งสอนของผู้ที่เสพเมถุนเป็นเนื่องๆนั้น จะไม่ถูกต้องสู่ความพ้นทุกข์ ไม่ถูกต้องต่อบุญกุศล/ประโยชน์สุขที่แท้จริง แต่จะเป็นคำสอนที่นำไปสู่ความเสียหาย เป็นโทษทุกข์ทรมานที่แท้จริงต่อชีวิต คำสอนของผู้ที่เสพเมถุนเป็นเนื่องๆ จึงเป็นคำสอนที่น่ากลัวมากที่สุดในโลก

บุคคลใด เป็นผู้เดียวเที่ยวไปในเบื้องตัน (ภายหลัง) ย่อมชองเสพเมถุนธรรม บัณฑิตทั้งหลาย กล่าวบุคคลนั้นว่า เป็นปุถุชนคนเลวในโลก เหมือนยวดยานที่หมุนไป ฉะนั้น.” (พระไตรปิฎก เล่ม ๒๙ ข้อ ๒๓๕)

พระไตรปิฎก เล่ม ๒๙ ข้อ ๒๓๘ พระพุทธเจ้าตรัสอธิบาย คำว่า บุคคลนั้น ... ในโลก เหมือนยวดยานที่หมุนไป ฉะนั้น มีความหมายว่า ยานคือ ยานช้าง ยานม้า ยานโค ยานแพะ ยานแกะ ยานอูฐ ยานลา ที่หมุนไป คือ ที่เขาไม้ได้ฝึกหัดมิได้ฝึกฝน มิได้อบรม ย่อมแล่นไปผิดทาง ย่อมขึ้นบนตอไม้บ้าง กองหินบ้าง ที่ไม่เรียบร้อย ทำลายอวัยวะผู้ขึ้นขับขี่บ้าง ตกไปในเหวบ้าง ยานนั้นที่หมุนไป คือ ที่เขาไม้ได้ฝึกหัด มิได้ฝึกฝน มิได้อบรม ย่อมแล่นไปผิดทาง ฉะนั้น บุคคลนั้น หมุนไปผิด เปรียบเหมือนยานที่หมุนไป ย่อมถoothทางผิด คือ ถoothจฉาทิฏฐิ ฯลฯ ถoothจฉาสมามิ ก็ฉนั้นนั้น. ยานนั้นที่หมุนไป คือ ที่เขาไม้ได้ฝึกหัด มิได้ฝึกฝน มิได้อบรม ย่อมขึ้นไปบนตอไม้

บ้าง กองหินบ้าง ที่ไม่เรียบร้อย ฉันทิบุคคลนั้นหม่นไปผิดเปรียบเหมือนยานที่หม่นไป ย่อมขึ้นสู่กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ปาณาติบาต อทินนาทาน กาเมสุมิฉาจาร มุสาวาท ปิสุณาวาจา ผรุสวาจา สัมผัสปปลาปะ อภิชฌา พยาบาท มิจฉาทิฏฐิ สังขาร กามคุณ ๕ นิรวรณ อันไม่เสมอ ฉะนั้น.

ยานนั้นที่หม่นไป คือ ที่เขามีได้ฝึกหัด มีได้ฝึกฝน มีได้อบรม ย่อมทำลายอวัยวะผู้ชั่วบ้าง ฉันทิ บุคคลนั้นหม่นไปผิด เปรียบเหมือนยานที่หม่นไป ย่อมทำลายตนในนรก ทำลายตนในกำเนิดสัตว์ดิรัจฉาน ทำลายตนในวิสัยแห่งเปรต ทำลายตนในมนุษยโลก ทำลายตนในเทวโลก ฉะนั้น.

ยานนั้นที่หม่นไป คือ ที่เขามีได้ฝึกฝน มีได้ฝึกหัด มีได้อบรม ย่อมตกเหวบ้าง ฉันทิ บุคคลนั้นหม่นไปผิด เปรียบเหมือนยานที่หม่นไป ย่อมตกไปสู่เหวคือชาติบ้าง ตกไปสู่เหวคือชราบ้าง ตกไปสู่เหวคือพยาธิบ้าง ตกไปสู่เหวคือ มรณะบ้าง ตกไปสู่เหวคือโสกะ บริเวหา ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสบ้าง ฉะนั้น.

คำว่าในโลก คือ ในอบายโลก ฯลฯ มนุษยโลก เพราะฉะนั้น จึงชื่อว่าซึ่งบุคคลนั้น ... ในโลกเหมือนยานที่หม่นไป ฉะนั้น.” (พระไตรปิฎก เล่ม ๒๙ ข้อ ๒๓๘)

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าตรัสรู้พบว่า การเสพเมถุนนั้น (การสมสู่/การมีเพศสัมพันธ์/การมีคู่ครอง) จะสั่งสมเป็นวิบากบาป ที่จะนำความทุกข์ทรมานแสนสาหัสมาสู่ผู้นั้นๆ ในภพชาตินี้ และภพชาติอื่นสืบๆ ไป ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรม(การกระทำทางกายวาจาใจ)อันเป็นไปด้วยสัญญาเจตนา(ความตั้งใจ) ที่บุคคลทำแล้วสะสมแล้วจะสิ้นสุดไป โดยมีได้เสวยผล(รับผล) แต่กรรม(การกระทำ)นั้นแลจะให้ผลในภพนี้ หรือในภพถัดไป หรือในภพอื่นสืบๆ ไป” (พระไตรปิฎก เล่ม ๓๗ ข้อ ๑๖๙๘)

“โสดดีหรือมีคู่” จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

หมอเขียวบรรยายเรื่อง“โสดดีหรือมีคู่”กับจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมได้ขอให้ผู้เขียนบรรยายเรื่อง“โสดดีหรือมีคู่” ผู้เขียนจึงได้อธิบายรายละเอียดดังต่อไปนี้

คนคุณั้น มักหลงติดไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง หรือหลงติดทั้ง ๒ อย่าง คือ ๑. หลงติดในเรื่องการสมสู่ ๒. หลงเข้าใจผิดว่า ถ้าได้อยู่ด้วยกันเป็นคู่ครองมีครอบครัวแล้วจะเป็นสุข จากการที่คิดว่าจะได้อยู่ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เหมือนกับจะได้กระหนุงกระหนิงได้ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ก็หลงเข้าใจเช่นนั้นแต่ความจริงเป็นการเพิ่มทุกข์เพิ่มวิบากกรรมให้แก่กันและกัน เป็นการลดโอกาสในการบำเพ็ญกุศลที่มากกว่าให้แก่กันและกัน ก็หลงอยู่ ๒ อย่างหลักๆ

เรื่องการสมสู่ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า“ผู้ประพฤติดนเป็นโสดเขารู้จักกันว่าเป็นบัณฑิต ส่วนคนโง่ฝึกไฟในเมถุน ย่อมเศร้าหมอง” พระพุทธเจ้าท่านว่าจะเศร้าหมอง และในพระไตรปิฎกเล่ม ๒๕ ข้อ [๔๑๔] ติสสมเตเตยยสูตรที่ ๗ ท่านพระติสสมเตเตยยะทูลถามปัญหาว่า ข้าแต่พระองค์ผู้รู้ทุกข ขอพระองค์จงตรัสบอกความคับแค้นแห่งบุคคลผู้ประกอบเมถุนธรรม(การสมสู่/การมีเพศสัมพันธ์/การมีคู่ครอง)เนื่องๆ เกิด ข้าพระองค์ทั้งหลายได้สดับคำสั่งสอนของพระองค์แล้ว จักศึกษาในวิเวก ฯ

พระผู้มีพระภาคตรัสพยากรณ์ว่า ดูกรเมตเตยยะ ความคับแค้นของบุคคลผู้ประกอบเมถุนธรรมมีอยู่ บุคคลผู้ประกอบเมถุนธรรม ย่อมลืมนำคำสั่งสอน และย่อมปฏิบัติผิด นี่เป็นกิจไม่ประเสริฐในบุคคลนั้น บุคคลใดประพฤติดอยู่ผู้เดียวในกาลก่อนแล้ว เสพเมถุนธรรม (ในภายหลัง) บัณฑิตทั้งหลายกล่าวบุคคลนั้นว่า เป็นคนมีกิเลสมากในโลกเหมือนยวดยานที่เล่นไปใกล้เหว ฉะนั้น ยศและเกียรติคุณในกาลก่อนของบุคคลนั้น ย่อม

เสื่อม บุคคลเห็นโทษแน่แล้วควรศึกษาไตรสิกขาเพื่อละเมถุนธรรม ผู้ใดไม่
ละเมถุนธรรม ผู้นั้นถูกความดำริครอบงำแล้ว ชบเซาอยู่เหมือนคนกำพร้าว
ฉะนั้น ผู้นั้นฟังเสียงอันตรายไปของชนเหล่าอื่นแล้ว เป็นผู้เก้อเขินเช่นนั้น
อนึ่ง ผู้ใดอันวาตะของบุคคลอื่นตักเตือนแล้ว ยังกระทำกายทุจริต เป็นต้น
ผู้นี้แหละพึงเป็นผู้มีเครื่องผูกใหญ่ ย่อมถือเอาโทษแห่งมูสาวาทบุคคล อัน
ผู้อื่นรู้กันดีแล้วว่าเป็นบัณฑิต อธิษฐานการเที่ยวไปผู้เดียว แม้ในภายหลัง
ประกอบในเมถุนธรรม ย่อมมัวหมองเหมือนคนงมฉาย ฉะนั้น

มุนีในศาสนานี้รู้โทษในเบื้องต้นและเบื้องปลายนี้แล้วควรกระทำ
การเที่ยวไปผู้เดียวให้มั่นคง ไม่ควรเสพเมถุนธรรม ควรศึกษาวิเวกเท่านั้น
การประพฤติวิเวกนี้ เป็นกิจอันสูงสุดของพระอริยเจ้าทั้งหลาย มุนีไม่ควร
สำคัญตนว่าเป็นผู้ประเสริฐด้วยวิเวกนั้น(เมื่อได้อิสระความผาสุกจากการ
ละ/เลิกกามได้แล้วก็ไม่มีอัตตามานะอวดดีบอวดดีเบ่งข่มคนอื่น แต่ช่วย
เหลือเกื้อกูลผู้อื่นด้วยเมตตาและอุเบกขา ด้วยจิตแก้วักล้าอาหาญอย่าง
อ่อนน้อมถ่อมตนอันพอเหมาะ) มุนีนั้นแลย่อมอยู่ใกล้นิพพาน หมู่สัตว์ ผู้
ยินดีแล้วในกามทั้งหลาย ย่อมรักใคร่(เคารพ)ต่อมุนีผู้สงัดแล้วเที่ยวไปอยู่ ผู้
ไม่มีความห่วงใยในกามทั้งหลาย ผู้ข้ามโอฆะได้แล้ว ฉะนั้นแล ฯ จบติสสเมต
เตยยสูตรที่ ๗

การสมสู่คนคู่ นั้นเป็นความทุกข์ ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง

เรื่องการสมสู่คนคู่ นั้นเป็นความทุกข์ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริงยังยืน
หมอก เป็นทุกข์อย่างยิ่ง เป็นทุกข์อย่างยิ่งยืนยาวนาน กิเลสหลงเสพการ
สมสู่คนคู่ว่าเป็นสุขนั้น เกิดมาจาก “กิระดังได้ยินมาเอเสะ” “กิระดังได้ยิน
มา” คือ คนนั้นคนนี้ว่ามา สังคมว่ามา สื่อต่างๆว่ามา เช่น โทรทัศน์ วิทยุ
อินเทอร์เน็ต หนังสือพิมพ์วารสาร เป็นต้น รวมถึงตนเองจินตนาการขึ้น
มาเอง ว่าการสมสู่เป็นสุข แล้วคนๆนั้นก็ “เอเสะ” แปลว่า แสวงหา เมื่อ
แสวงหาหรือได้กระทำตามที่ได้รับสื่อสารมา จิตก็สร้าง(สังขาร)ความรู้สึก
สุขตามที่ได้รับสื่อสารมานั้น เมื่อทำได้สำเร็จก็จะเกิดความรู้สึกสุขชั่วคราว
(กามสุขลักษณะที่เป็นเคหสิตโสมนัสเวทนา)ผู้นั้นก็สร้างกิเลสได้สำเร็จแล้ว
เกิดความอยากเสพ(ตัณหา)และยึด(อุปทาน)สั่งสมไว้ในจิตของตนเองซึ่ง
พลังงานกิเลสนั้นจะมีความสามารถสูงสุดในการใช้พลังงานในจิตสร้าง(สังขาร)
ความรู้สึกทุกข์อย่างมากมายก่อนเสพ และในการสร้าง(สังขาร)ความรู้สึกสุข
ลงนั้น จะใช้พลังงานอย่างมาก เกิดของเสียที่เป็นพิษต่อชีวิตอย่างมาก ทำให้
มีโรครุมและอายุสั้น และกิเลสนั้นมีความสามารถสูงสุดได้แค่ใช้พลังงานใน
อย่างมากมายในชีวิตของเรา สร้าง(สังขาร)ความรู้สึกสุขลงได้แค่ชั่วคราว
เป็นระยะเวลาสั้นๆ ซึ่งกิเลสก็เก่งสูงสุดในการสร้างความรู้สึกสุขได้แค่ชั่วคราว
เป็นระยะเวลาสั้นๆ เท่านั้น แล้วสุขลงนั้นก็หายไปต่อหน้าต่อตา และสั่งสม
เป็นพลังงานวิบากบาป ซึ่งเป็นพลังงานแม่เหล็กแห่งความไม่ดีเลวร้ายโชค
ร้ายอัปมงคล ซึ่งมีความสามารถและหน้าที่เดียวคือทำให้ผู้นั้นรู้สึกทุกข์ โดย
จะดูดเอาวัตถุและพลังงานทั้งในและนอกตัวของผู้นั้น มาสร้าง(สังขาร)ให้เกิด
ความรู้สึกทุกข์และเกิดความผิดปกติในตัวผู้นั้นๆหรือผลักดันให้ผู้นั้นไปสัมผัส/

พบกับสิ่งที่ไม่ดีทั้งมีชีวิตและไม่มีชีวิต หรือดูสิ่งที่ไม่ดีนั้นมาใส่แล้วทำให้ผู้นั้น
รู้สึกเป็นทุกข์ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่าวิบากกรรมจากการเสพเมถุนจะเป็นทุกข์
ทรمانรุนแรงแสนสาหัส ทั้งในภพชาตินี้และในภพชาติอื่นๆต่อไป (พระไตรปิฎก
เล่ม ๒๗ ข้อ ๑๕๔๙ – ๑๕๕๒ และเล่ม ๓๗ ข้อ ๑๖๙๘) ถ้าไม่รู้วิธีออกจากทุกข์ ก็
จะทุกข์ทรمانซ้ำกับซ้ำกลับ ซึ่งทุกข์ทรमानอันรุนแรงแสนสาหัสที่จะเกิดสืบเนื่อง
นั้นเป็นอย่างไร และจะแก้ไขได้อย่างไร สามารถติดตามต่อไปได้เลยครับ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ละเหตุทุกข์ได้เป็นสุขในที่ทั้งปวง (ขุททกนิาย
ธมมปท. ๒๕ ข้อ ๕๙), ละทุกข์ทั้งปวงได้ เป็นความสุข (ขุททกนิาย ธมมปท. ๒๕
ข้อ ๓๓) จะเห็นได้ว่า ความสุขที่แท้จริงตามที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ขึ้น เกิดจากการละ
หรือดับทุกข์ได้ การจะละหรือดับทุกข์ได้ เกิดจากการละหรือดับเหตุของทุกข์ได้

พระไตรปิฎกเล่ม ๑๙ “ตถาคตสูตร” ข้อ ๑๖๖๔-๑๖๖๕ พระพุทธเจ้าตรัสว่า
ทุกข์ทั้งปวงต้นเหตุเกิดจากการหลงเสพกิเลสความสุขขัลลิกะและอรรถกิลมณะ

การหลงเสพกิเลสความสุขขัลลิกะ คือ การหลงเสพสุขลวง สุขไม่จริง
สุขชั่วคราว สุขไม่ยั่งยืน ในรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสสลายยศสรรเสริญ ทำให้เกิด
ทุกข์ทั้งปวง ส่วนอรรถกิลมณะ คือ การหลงเสพสุขลวงจากการยึดมั่นถือมั่น
ให้ได้ดังใจที่ตนหมาย ทำให้เกิดทุกข์ทั้งปวง

การหลงเสพสุขลวงจากความสุขขัลลิกะ หรืออรรถกิลมณะ ทำให้เกิดทุกข์
ทั้งปวงได้อย่างไร ค้นหาคำตอบได้ในพระไตรปิฎก เล่ม ๔ “มหาขันธกะ” ข้อ ๑
พระพุทธเจ้าตรัส “หลักปฏิจจนูปบาท(อนุโลม) ๑๑ คือ การอาศัยกันและกัน
เกิดขึ้น (ความเป็นเหตุปัจจัยสืบเนื่องกันเป็นไปตามลำดับ) ดังนี้ เพราะอวิชชา
(ความหลงความไม่รู้อย่างแจ่มแจ้งว่ากิเลสสุขลวงและจากความสุขขัลลิกะ หรือ
อรรถกิลมณะ จะนำทุกข์มหาศาลทั้งปวงมาให้) เป็นปัจจัย (เหตุ) จึงมี สังขาร
(การปรุงแต่ง/ผสมผสาน/สร้าง/สังเคราะห์) สังขาร จึงมี วิญญาณ (พลังงาน
แห่งความรู้สึกนึกคิด) วิญญาณ จึงมี นามรูป (ตัวรู้และตัวถูกรู้) นามรูป จึง
มี สฬายตนะ (สื่อติดต่อ ๖ อย่าง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) สฬายตนะ จึงมี

ผัสสะ (สิ่งที่มาสัมผัสหรือกระทบ) ผัสสะ จึงมี เวทนา (ความรู้สึก) เวทนา จึงมี ตัณหา (ความอยาก) ตัณหา จึงมี อุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่น) อุปาทาน จึงมี ภพ (สภาพที่อาศัยอยู่) ภพ จึงมีชาติ (การเกิด) ชาติ จึงมี ชรา (ความแก่ความเสื่อม) มรณะ (ความตาย) โสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (คร่ำครวญรำพันห้วงหาอาลัยอาวรณ์) ทุกข์ (ไม่สบาย) โทมนัส (เสียใจ) อุปายาส (ความลำบากคับแค้นใจ) กองทุกข์ทั้งมวลนั้นย่อมเกิด ด้วยประการฉะนี้”

หมายความว่า เมื่อชีวิตใดหลงว่ากิเลสสุขลวง สุขไม่จริง สุขชั่วคราว สุขไม่ยั่งยืน ในรูปปรสกลืนเสียงสัมผัสลาภยศสรรเสริญ หรือความยึดมั่นถือมั่นให้ได้ดังใจตนหมายนั้น เป็นสิ่งที่ควรเสพ เป็นเหตุให้จิตวิญญาณของผู้ นั้นสังขารคือการปรุงแต่ง/ผสมผสาน/สร้าง/สังเคราะห์ พลังงานความรู้สึก สุขลวงที่ได้เสพสิ่งนั้นดังใจหมายซึ่งเป็นวิญญาณของกิเลสที่ถูกสร้างขึ้นใหม่ ในจิตวิญญาณของผู้ นั้น

วิญญาณของกิเลสก็จะพัฒนาต่อเนื่องให้มีสภาพนามรูปนามคือสภาพรู้ และรูปคือสภาพที่ถูกรู้ว่าจะไร้มากกระทบแล้วรู้สึกอย่างไร วิญญาณที่มีคุณภาพถึงขั้นนามรูปจะมีความสามารถในการดูดวัตถุและพลังงานมาเป็นสหายตนะ คือ สื่อดูดต่อ ๖ อย่าง ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพื่อจะเสพสิ่งนั้นตามต้องการ รวมทั้งพลังงานที่เชื่อมต่อยกย่องกับวิญญาณให้รู้ว่สิ่งนั้นคืออะไร เรียกว่าสหายตนะภายนอก เมื่อเกิดสภาพรู้ว่สิ่งนั้นคืออะไร(รูปในจิตวิญญาณ เช่น เปรี๊ยะ หวาน มัน เค็ม ขม เผ็ด เย็น ร้อน อ่อน แข็ง สูง ต่ำ ดำ ขาว สุข ทุกข์ เป็นต้น)ก็มีพลังงานเชื่อมต่อให้นามในจิตวิญญาณรับรู้ว่เป็นสิ่งนั้นเรียกว่าสหายตนะภายใน

สหายตนะ จึงมี ผัสสะ (สิ่งที่มาสัมผัสหรือกระทบ) ผัสสะ จึงมี เวทนา (ความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉยๆ) เวทนา จึงมีตัณหา (ความอยาก อยากได้ สิ่งทีรู้สึกสุข อยากเอาสิ่งที่รู้สึกทุกข์ออกไป) ตัณหา จึงมี อุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่นว่ความรู้สึกสุขลวงจากได้เสพสมตามทีกิเลสต้องการและความ

รู้สึกทุกข์จากการไม่ได้เสพตามที่กิเลสต้องการนั้นเป็นตัวเราของเรา) อุปาทาน จึงมี ภพ (สภาพสุขลงงที่อาศัยอยู่) ภพ จึงมี ชาติ(ภพอันคือสุขลงงนั้นเกิดขึ้น และตั้งอยู่นานเท่าไรก็มีชาติเกิดของสุขลงงอยู่เท่านั้น) ชาติ จึงมี ชรา (ความแก่หรือความเสื่อมของสุขลงง) มรณะ (ความตายหรือความดับของสุขลงง)

ซึ่งสุขลงงนั้นเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปในระยะเวลาเพียงสั้นๆ

ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณของ กิเลส นั้น เหมือนกลุ่มฟองน้ำ ฟองน้ำ พยับแดด ต้นกล้วย มายากล (พระไตรปิฎกเล่ม ๑๗ ข้อ ๒๔๒ - ๒๔๖)

จึงมี โสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (คร่ำครวญรำพันห้วงหาอาลัย อารวณในสุขลงงนั้น) เมื่อยังไม่ได้เสพสุขลงงนั้นก็จะเกิดความรู้สึก ทุกข์ (ไม่สบาย) โทมนัส (เสียใจ) อุปายาส(ความลำบากใจ คับแค้นใจ อึดอัด กัดดัน หดหู่ รำคาญ ขุ่นมัว ไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่เบิกบาน ไม่ผ่องใส) จากนั้นก็จะพัฒนาเป็นกอง ทุกข์ทั้งมวล ซึ่งสัมพันธ์กับที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎกเล่ม ๒๗

ข้อ [๑๕๔๙] กามทั้งหลายมีความพอใจ(ความสุข)น้อย ทุกข์อื่นยิ่ง กว่ากามไม่มี ชนเหล่าใดสอเสพกามทั้งหลาย ชนเหล่านั้นย่อมเข้าถึงนรก.

ข้อ [๑๕๕๐] เหมือนดาบที่ลับคมดีแล้วเชือด เหมือนกระบี่ที่ขัดดีแล้ว แหว่ง เหมือนหอกที่พุ่งปักอก (เจ็บปานใด) กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น.

ข้อ [๑๕๕๑] หลุมถ่านเพลิงลุกโพลงแล้ว ลึกกว่าขั้วบุรุษ ฆาตที่เข าเผา ร้อนอยู่ตลอดวัน(ร้อนปานใด) กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น.

ข้อ [๑๕๕๒] เหมือนยาพิษชนิดร้ายแรง น้ำมันที่เดือดพล่าน ทองแดง ที่กำลังละลายคว้าง(ร้อนปานใด) กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น.

สัมพันธ์กับที่พระพุทธเจ้าตรัสในพระไตรปิฎกเล่ม ๒๗ คุณพิยชาตก เปรียบ วัตถุกามเหมือนยาพิษ ข้อ [๗๗๘] ยักษ์ชื่อคุณพิยะเที่ยวหาเหยื่อของตนอยู่ ได้วางยาพิษอันมีสี กลิ่นและรสเหมือนน้ำผึ้งไว้ในป่า.

ข้อ [๗๗๙] สัตว์เหล่าใด มาสำคัญว่าน้ำผึ้ง กินยาพิษนั้นเข้าไป ยาพิษ นั้นเป็นของร้ายแรงกว่าสัตว์เหล่านั้น สัตว์เหล่านั้นต้องพากันเข้าถึงความ ตาย เพราะยาพิษนั้น.

สุขหลวง

มีรายละเอียด คือ เมื่อจิตวิญญาณแท้หลงว่าสุขหลวงอันคือวิญญาณกิเลสที่ชีวิตหลงสร้างขึ้นมานั้นเป็นตัวเราของเรา หลงว่ากิเลสคือชีวิตเรา เราคือชีวิตกิเลส ชีวิตผู้นั้นจึงยอมเทพลังงานให้กิเลสเพื่อไปสร้างความรู้สึกสุขหลวงให้กิเลสเสพ เลี้ยงให้กิเลสโตขึ้น

เมื่อกิเลสเอาพลังของชีวิตนั้นไปสร้างความรู้สึกสุขหลวง จะใช้จ่ายพลังงานอย่างมาก เกิดของเสียที่เป็นพิษอย่างมาก ทำให้อ่อนเพลีย เศร้าหมอง มีโรคมากและอายุสั้น ซึ่งเป็นพลังงานและสารที่เป็นพิษชนิดเดียวกันกับผู้ที่ถูกหวยรางวัลที่หนึ่งแล้วดีใจมากสุขใจมากจนหมดแรง สลบ หรือหัวใจวายตาย ส่วนการสร้างความรู้สึกสุขหลวงอื่นๆที่ไม่ได้ดีใจมากสุขใจมากขนาดนั้น พิษก็รองลงมาตามความมากน้อยของสุขหลวง สุขหลวงมากก็พิษมาก สุขหลวงน้อยก็พิษน้อย ไม่มีสุขหลวงก็ไม่มีพิษจากสุขหลวง

นักวิทยาศาสตร์พบว่า ในมหาจักรวาลมีแต่วัตถุและพลังงานที่หมุนวนกันไปมาเท่านั้น เมื่อวัตถุแตกสลายจะกลายเป็นพลังงานคลื่นแม่เหล็ก เมื่อพลังงานคลื่นแม่เหล็กมารวมกันก็จะเป็นวัตถุ ดังที่อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์กล่าวว่า “เนื่องจากสสารและพลังงานนั้นโดยเนื้อแท้แล้วเป็นสิ่งเดียวกัน เพียงแต่แสดงออกมาในรูปแบบที่แตกต่างกันเท่านั้น มวลของร่างกายนั้นไม่ใช่สิ่งที่หยุดนิ่งสามารถผันแปรตามการเปลี่ยนแปลงของพลังงานในตัวเอง ณ จุดนี้เองจึงนำมาสู่ความเข้าใจในอีกมิติว่า แท้ที่จริงแล้วร่างกายของมนุษย์ ณ ระดับไดอะตอม ก็คือ พลังงานซับซ้อนที่มีการสั่นสะเทือนและแกว่งในอัตราที่แตกต่างกันไป เราจะพบว่าแท้ที่จริงแล้วร่างกายมนุษย์ก็มีการใช้พลังงานในรูปแบบต่างๆ ตลอดเวลา” (Einstein A., ๑๙๗๐)

ดังนั้น ในมหาจักรวาลจึงมีเพียงคลื่นแม่เหล็กที่อยู่ในรูปพลังงานและอยู่ในรูปวัตถุเท่านั้น จิตวิญญาณจึงคือคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิต ที่

พระพุทธเจ้าตรัสว่ามีลักษณะ ๗ ประการ ดังนี้

๑. ทูรังคมัง (ไปได้ไกล)

๒. เอกจรัง (ไปแต่ผู้เดียว)

๓. อสรีรัง (ไม่มีรูปร่าง)

๔. คุหาสยง (มีกายเป็นที่อาศัย ถ้าไม่มีกายก็อาศัย
อยู่ในจิตตนเอง)

๕. อนิทัสสนัง (มองไม่เห็น)

๖. อนันตัง (ไม่มีที่สุด)

๗. สัพพโต ปภัง (แจ่มใสโดยประการทั้งปวง)

(พระไตรปิฎกเล่ม ๙ “เกวัญกุสุตร” ข้อ ๓๕๐ พระไตรปิฎกเล่ม ๒๕
“จิตตวรรค” ข้อ ๑๓)

ธรรมชาติของแม่เหล็ก จะเหนี่ยวนำให้เหล็กปรับสภาพคลื่นในเหล็ก
นั้นให้มีคุณสมบัติเป็นแม่เหล็กตาม นัยยะเดียวกันจิตวิญญาณซึ่งคือคลื่นแม่
เหล็กแห่งชีวิตที่ทูรังคมัง (ไปได้ไกล) อนันตัง (ไม่มีที่สุด) ก็จะมีพลังเหนี่ยวนำ
ให้ชีวิตอื่นๆปรับคลื่นให้มีคุณสมบัติเช่นเดียวกัน ตัวอย่างเช่น อยู่ใกล้คนดีจะ
มีแรงเหนี่ยวนำให้ทำดี อยู่ใกล้คนชั่วจะมีแรงเหนี่ยวนำให้ทำชั่ว

ยิ่งอยู่ในหมู่กลุ่มคนดีก็จะมีแรงเหนี่ยวนำให้ทำดีได้มาก(แม้คนชั่วที่
แฝงเข้ามาทำชั่วอยู่ในกลุ่มคนดี บางคนจะเปลี่ยนใจไม่ทำชั่ว บางคนหยุดชั่ว
แล้วหันมาทำดี แม้บางคนจะทำชั่วอยู่แต่ถ้าไม่มีพลังดีของคนดีคนชั่วจะทำ
ชั่วหนักกว่านั้นอีก แต่โดยสัจจะแล้วการทำชั่วในกลุ่มคนดีจะบาปแรงกว่า
การทำชั่วในกลุ่มคนชั่ว)

อยู่ในหมู่กลุ่มคนชั่วยังจะมีแรงเหนี่ยวนำให้ทำชั่วได้มาก(ยกเว้น ผู้
ที่หลุดพ้นจากกิเลสเรื่องนั้นๆ แล้วเท่านั้นที่ความชั่วจากกิเลสตัวนั้นๆจะ
เหนี่ยวนำให้ทำความชั่วชนิดนั้นไม่ได้)

ดังตัวอย่างหนึ่ง เวลาเราไปในวัดวันที่คนส่วนใหญ่ ถือศีลแปดไม่กิน

อาหารมือเย็น เราก็จะไม่กินมือเย็นได้โดยไม่ยากไม่ลำบาก เพราะมีพลังคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิตของผู้ไม่กินอาหารมือเย็นเหนียวนำเรา แต่พอเราออกนอกวัฏกิเลสก็จะมารอตั้งแต่อยู่หน้าวัดว่าเย็นนี้จะกินอะไรดี เพราะมีคลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิตของผู้เสพอาหารมือเย็นเหนียวนำเรา หรือเมื่อเราไปพบใครหรือหมู่กลุ่มใดที่กำลังกินอะไรอร่อยๆอย่างมีความสุข เราก็มักจะมีความรู้สึกอยากกินตามไปด้วย เป็นต้น

ยิ่งถ้าหูได้ยินเสียง ตากระทบรูป จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายได้สัมผัส ยิ่งเหนียวนำได้แรงมาก ยิ่งอยู่ใกล้แรงเหนียวนำยิ่งมาก แม้ไม่ได้สัมผัสทางตาหูจมูกลิ้นกายก็มีแรงเหนียวนำ แต่มีแรงน้อยกว่าการได้สัมผัส

ดังนั้น ทันทิที่ใครเสพสุขลง ก็จะเหนียวนำให้คนอื่น อยากเสพสุขลงตามไปด้วย โดยเฉพาะคนที่อยู่ใกล้ก็จะถูกเหนียวนำแรงที่สุด เมื่อเหนียวนำใครได้ สนามแม่เหล็กแห่งการเสพสุขลงก็จะรวมกันและมีพลังเหนียวนำแรงมากยิ่งขึ้น แล้วเหนียวนำคนอื่นต่อเนื่องกันเป็นลูกโซ่ และผู้ที่หลงสุขลง ก็จะเสพสุขลงซ้ำๆเรื่อยๆไม่มีที่สิ้นสุด จึงเพิ่มพลังเหนียวนำให้แรงมากยิ่งขึ้นๆกว้างขึ้นๆเป็นลำดับๆอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

เมื่อแต่ละคนที่ถูกพลังเหนียวนำเอาพลังของชีวิตไปสร้างความรู้รู้สึกสุขลง จะใช้จ่ายพลังงานอย่างมาก เกิดพลังงานและสารของเสียที่เป็นพิษอย่างมาก ทำให้อ่อนแรง เศร้าหมอง มีโรคมากและอายุสั้น

ประกอบกับโดยสัจจะสุขลงในสิ่งใดๆทุกตัวคือพลังที่เติมกันทั้งหมด เช่น การเสพเมณก็กระตุ้นให้อยากได้รับการยอมรับยกย่องชมเชย การอยากได้รับการยอมรับยกย่องชมเชยก็กระตุ้นให้อยากเสพเมณ การได้ลาภยศก็จะกระตุ้นให้อยากได้การยกย่องสรรเสริญ การได้การยกย่องสรรเสริญก็จะกระตุ้นให้อยากได้ลาภยศ เมื่อได้ลาภยศสรรเสริญก็อยากได้อำนาจ เมื่อมีอำนาจก็อยากได้ลาภยศสรรเสริญ มีอำนาจก็อยากแบ่งข่มอยากอวดใหญ่อวดโต เมื่อได้แบ่งข่มอวดใหญ่อวดโตก็อยากมีอำนาจ การได้

ลายศสรเสริญต่างๆก็ทำให้อยากໄໝ້อยากฉลองด้วยอาหารอร่อยๆเพลงไพเราะๆรูปสกลนเสียงสัผัสต่างๆ การมีอาหารอร่อยๆเพลงไพเราะๆรูปสกลนเสียงสัผัสต่างๆก็ทำให้อยากໄໝ້อยากได้ลายศสรเสริญ ฟังเพลงไพเราะทำให้กินอาหารอร่อยเป็นสุขยิ่งขึ้น การกินอาหารอร่อยก็ทำให้มีความสุขในการฟังเพลงมากขึ้น ฟังเพลงมันๆจะกระตุ้นให้อยากเต้นเข้าจังหวะ การเต้นเข้าจังหวะจะกระตุ้นให้อยากฟังเพลงมันๆ เมื่อแต่งตัวสวยหล่อหรือมีความเด่นบางอย่างก็อยากໄໝ້อยากได้รับการชื่นชม เมื่ออยากໄໝ້อยากได้รับการชื่นชมก็กระตุ้นให้แต่งตัวสวยหล่อหรือสร้างความเด่นบางอย่าง การอยากเด่นอยากໄໝ້มากๆทำให้หน้าด้าน อยากหน้าด้านมากๆวิธีการหนึ่งที่ทำให้หน้าด้านมากๆได้คือการดื่มเหล้า การดื่มเหล้าจะกระตุ้นให้อยากกินกับแกล้ม การกินกับแกล้มจะกระตุ้นให้อยากดื่มเหล้า การดื่มเหล้าก็ทำให้อยากเสพอย่างอื่นๆตามมามาก เป็นเต้น

ดังนั้น เมื่อเสพสุขลงอย่างหนึ่ง ก็จะเติมพลังให้อยากเสพสุขลงในรูปสกลนเสียงสัผัสลายศสรเสริญการได้สมใจอย่างอื่นๆทุกอย่างที่คนนั้นติดด้วย การเสพแต่ละครั้งก็จะเพิ่มความติดยึดมากยิ่งขึ้นๆเพิ่มความอยากเสพเข้มข้นและหลากหลายมากยิ่งขึ้นๆ

เมื่ออยากเสพมากๆแต่ไม่สามารถหามาเสพได้ด้วยวิธีสุจริตก็จะลักขโมยฉ้อโกงแย่งชิงเช่นฆ่าเบียดเบียนทำร้ายสารพัดรูปแบบ เพราะการหลงเสพสุขลงมากๆ ทำให้เกิดความโลภอยากเสพอยากครอบครองสิ่งๆทำให้ได้เสพสุขลงนั้นให้มากๆ เมื่อความโลภรุนแรงมากยิ่งขึ้นๆ ก็จะทำความชั่วได้ทุกอย่าง เช่น อยากกินเนื้อสัตว์มากก็เป็นเหตุให้สัตว์ถูกฆ่าตาย อยากข่มขืนคนมากก็เป็นเหตุให้คนถูกข่มขืนรวมทั้งถูกฆ่าปิดปาก อยากได้สิ่งๆสิ่งนี้ได้มากๆก็เกิดปัญหาลักขโมยฉ้อโกงแก่งแย่งแข่งขันเช่นฆ่าเบียดเบียนทำร้ายคน สัตว์ และผลาญทรัพยากรโลก เกิดขายเนื้อขายตัว ประพฤติผิดในกาม ใช้วาจาโกหกและวาจาที่เป็นบาปต่างๆ สร้างความเดือดร้อนทุกข์

ทรมานทุกรูปแบบให้กับตนเอง และผู้อื่น รวมถึงสัตว์ต่างๆในโลก

เมื่อหลงติดสุขลวงมากๆ ก็จะทำให้เอามาเสพมากๆ เอามากักตุนมากๆ และผลาญทรัพยากรโลกมาแปลเป็นทรัพย์สินมากยิ่งขึ้นๆ เพื่อเอาไว้อื้อหรือแลกเปลี่ยนเอาสิ่งที่ติดมาเสพสุขลวงให้ได้มากยิ่งขึ้นๆ ทำให้เกิดความขาดแคลนในโลกทำให้เกิดการลักขโมยฉ้อโกงแย่งชิงเช่นฆ่าเบียดเบียนทำร้ายสารพัดรูปแบบ เมื่อทรัพยากรโลกถูกนำมาใช้มากเกินไปจนความสมดุลก็จะเกิดภัยพิบัติธรรมชาติสารพัดรูปแบบ

ความเดือดร้อนใดๆที่เกิดขึ้นกับใครๆที่คลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิตของผู้ใดมีส่วนในการเติมเต็มเสริมหนุนให้เกิดสภาพนั้นอยู่เท่าใด คลื่นแม่เหล็กแห่งชีวิตของผู้นั้น ก็จะดูดดึงเอาพลังแห่งความเดือดร้อนอันไม่มีที่สิ้นสุดตามกลไกของสัจจะดังกล่าว มาเป็นพลังสร้างผลร้าย(วิบากร้าย)ให้กับชีวิตของผู้นั้นในชาตินี้ ชาติต่อไปและชาติอื่นสืบๆไป

ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวความที่กรรม(การกระทำทางกายวาจาใจ)อันเป็นไปด้วยสัญญาเจตนา(ความตั้งใจ) ที่บุคคลทำแล้ว สะสมแล้วจะสิ้นสุดไป โดยมีได้เสวยผล(รับผล) แต่กรรม(การกระทำ)นั้นแล จะให้ผลในภพนี้ หรือในภพถัดไป หรือในภพอื่นสืบๆไป” (พระไตรปิฎก เล่ม ๓๗ ข้อ ๑๖๙๘)

ซึ่งสัมพันธ์กับข้อความที่พระพุทธเจ้าตรัสในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๗ สาลิยชาดก “ให้ทุกข์แก่ท่านทุกข์นั้นถึงตัว”

ข้อ [๗๘๓] ผู้ใดลวงให้เรารู้จักกันว่า นี่ลูกนกสาธิก ผู้นั้นตามพร้า สอนสิ่งที่ลามก ถูกงูนั้นกัดตายแล้ว.

ข้อ [๗๘๔] คนใดปรารถนาจะฆ่าบุคคลผู้ไม่ฆ่าเอง และผู้ไม่ใช่คนอื่นให้ฆ่าตน คนนั้นถูกฆ่าแล้วนอนตายอยู่ เหมือนกับบุรุษผู้ถูกงูกัดตายแล้ว ฉะนั้น.

ข้อ [๗๘๕] คนใดปรารถนาจะฆ่าบุคคลผู้ไม่เบียดเบียนตน และไม่ฆ่าตน คนนั้นถูกฆ่าแล้วนอนตายอยู่ เหมือนกับบุรุษผู้ถูกงูกัดตายแล้ว ฉะนั้น.

ข้อ [๗๘๖] บุรุษผู้กำฝืนไว้ในมือ ฟังชัดฝืนไปในที่ทวนลม ละอองฝืน

นั้น ย่อมหวนกลับมากระทบบุรุษนั่นเอง เหมือนบุรุษถูกงูกัดตายแล้ว ฉะนั้น.

ข้อ [๗๘๗] ผู้ใดประทุษร้ายคนผู้ไม่ประทุษร้ายตน เป็นคนบริสุทธิ์ ไม่มีความผิดเลย บาปย่อมกลับมาถึงคนพาลผู้นั้นเอง เหมือนกับละออง ละเอียดที่บุคคลชดไปทวนลม ฉะนั้น.

ข้อ [๗๘๘] อันธรรมดา ตัณหาเป็นสิ่งที่กว้างขวางอยู่ ณ เบื้องบน ให้ เต็มได้ยาก มักเป็นไปตามอำนาจของความปรารถนา เพราะฉะนั้น ชนเหล่า ไตมา กำหนดยินดีตัณหานั้น ชนเหล่านั้นจึงต้องเป็นผู้ทวนจักรกรดไว้.

จะเห็นได้ว่า สาเหตุจากการหลงเสพกิเลสสุขลวง จึงทำให้เกิดกิเลส ความโลภ เมื่อไม่ได้เสพกิเลสสุขลวงตามที่หลง จึงทำให้เกิดกิเลสความโกรธ ดังนั้น รากเหง้าของกิเลสความโลภความโกรธก็คือกิเลสความหลงสุขลวง อันเป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ทั้งปวงต่อเนื่องเป็นลำดับๆดังที่กล่าวมา ข้างต้น ดังนั้น

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “กองทุกข์ทั้งมวลย่อมเกิดด้วยประการ ฉะนี้”(พระไตรปิฎก เล่ม ๔ “มหาขันธกะ” ข้อ ๑)

มีข้อสังเกตที่น่าสนใจว่าพระพุทธเจ้าตรัสไว้ถูกต้อง คือ ช่วงชีวิตที่แต่ละ คนเป็นเด็กจะมีสุขลวงจากเงินทองข้าวของทรัพย์สินสมบัติรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส ลากยศสรรเสริญหรือการได้ตั้งใจตนหมายมาเสพประมาณหนึ่ง พอโตขึ้นจะมี สุขลวงจากสิ่งดังกล่าวมาเสพมากขึ้นกว่าตอนเป็นเด็กจะเห็นได้ว่า ปัญหาการะ ความทุกข์ความกังวลต่างๆก็จะมากกว่าตอนเป็นเด็ก และมีแนวโน้มที่มากขึ้น อย่างไม่มีที่สิ้นสุด แสดงให้เห็นชัดว่า เสพสุขลวงมากก็จะมีวิบากกรรมร้ายที่ ปริมาณมาก เสพสุขลวงน้อยก็จะมีวิบากกรรมร้ายที่ปริมาณน้อย ซึ่งสัจจะดัง กล่าวสามารถพิสูจน์ได้ในปัจจุบัน โดยทดลองด้วยตนเองจะพบว่า ช่วงไหนที่ เสพสุขลวงมากก็จะมีวิบากกรรมร้ายที่ปริมาณมากช่วงไหนที่เสพสุขลวงน้อยก็ จะมีวิบากกรรมร้ายที่ปริมาณน้อย

เมื่อดับอวิชชา(ความหลงเสพกิเลสสุขลวง)อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ ทุกข์

ก็จะดับ สุขก็จะเกิดขึ้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า ละเหตุทุกข์ได้เป็นสุขในที่ทั้งปวง (ขุททกนิกาย ฌมมปท. ๒๕ ข้อ ๕๙), ละทุกข์ทั้งปวงได้ เป็นความสุข (ขุททกนิกาย ฌมมปท. ๒๕ ข้อ ๓๓) จะเห็นได้ว่า ความสุขที่แท้จริงตามที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ เกิดจากการละหรือดับทุกข์ได้ การจะละหรือดับทุกข์ได้นั้น เกิดจากการละหรือดับเหตุของทุกข์นั้นได้

ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นเมื่อกิเลสสุขลงตายก็คือ มหันตภัยทั้งปวงที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องอันเกิดจากกิเลสสุขลง ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น อันเกิดจากการเสพสุขลงครั้งใหม่ก็จะไม่เกิดขึ้นใหม่อีกต่อไปตลอดกาลนาน ยิ่งไปกว่านั้น อาหาร อากาศ และพลังงาน ที่ชีวิตดูดเข้าไปสังเคราะห์เป็นพลังงานหล่อเลี้ยงชีวิตซึ่งแต่เดิมต้องสูญเสียให้กับกิเลสสุขลงเอาไปเลี้ยงมันให้โตขึ้นและทำทุกข์ให้ชีวิตเราเมื่อเราไม่มีกิเลสสุขลงตัวนั้นๆแล้ว พลังงานดังกล่าวก็จะเลี้ยงชีวิตเราอย่างเดียวโดยไม่ต้องเลี้ยงกิเลสสุขลงอีกต่อไป ทำให้ชีวิตมีพลังเต็มยิ่งขึ้น ขับโรครภัยไข้เจ็บออกไป สร้างร่างกายให้แข็งแรงยิ่งขึ้น จิตใจเป็นสุขเบิกบานแจ่มใสไร้ทุกข์ไร้กังวลยิ่งขึ้น

ชีวิตที่ไม่ต้องเสพสุขลง ก็จะกินน้อยใช้น้อย แต่มีศักยภาพในการทำผลผลิตกิจกรรมการงานได้มากขึ้น ประกอบกับการสลัดสิ่งที่ไม่ต้องเสพให้คนในโลก คนในโลกก็จะได้อาศัยผลิตผลดังกล่าว เป็นต้นทุนของชีวิตสืบเนื่องไป ยิ่งไปกว่านั้นพลังแม่เหล็กแห่งความผาสุกของชีวิตอันเกิดจากวิมุติหลุดพ้นจากอำนาจของกิเลส ก็จะส่งคลื่นแม่เหล็กเหนี่ยวนำให้ผู้ที่บำเพ็ญบุญกุศลเต็มรอบที่จะได้รับพลังงานคลื่นแม่เหล็กและปัญญา ได้รับพลังงานคลื่นแม่เหล็กและปัญญาดังกล่าว ก็จะเกิดพลังแม่เหล็กดังกล่าวที่แรงขึ้นและแผ่ไพศาลให้ผู้อื่นที่มีคุณสมบัติดังกล่าวต่อเนื่องมากยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆอย่างไม่มีความสิ้นสุด

นอกจากนี้พลังดังกล่าวก็จะแผ่ไพศาลไปช่วยเสริมความสุขจากการไม่เสพสุขลง และด้าน/คาน/ลด/ชะลอพลังแห่งการอยากเสพสุขลงของ

คนในโลก เท่าที่พลังดังกล่าวนั้นจะมีฤทธิ์แรง แม้คนในโลกจะยังไม่ได้บำเพ็ญบุญกุศลถึงรอบก็ตาม ถ้าไม่มีพลังดังกล่าวด้าน/คาน/ลด/ชะลอพลังแห่งการอยากเสพสุขสรวงของคนในโลก คนในโลกก็จะเสพสุขสรวงรุนแรงกว่าการมีพลังดังกล่าวด้าน/คาน/ลด/ชะลอและจิตวิญญาณนั้นมีสภาพเป็นเครื่องมือบันทึกข้อมูลต่างๆที่เขาได้พบเห็นหรือสัมผัส เขาจะดึงออกมาใช้เมื่อถึงเวลาอันควร ส่วนใหญ่มักจะเป็นช่วงที่ชีวิตทุกข์มากหรือทุกข์เกินทน ซึ่งเป็นสภาพที่ได้รับชดใช้วิบากกรรมร้ายชุดใหญ่ วิบากกรรมร้ายชุดใหญ่ก็จะหมดไปอย่างมากข้อมูลที่ดึงมาอันเป็นกุศลที่บันทึกไว้ในจิตวิญญาณก็จะออกฤทธิ์ปรากฏตัวให้เขาเอามาใช้ในการดับทุกข์หรือสร้างประโยชน์สุขต่างๆ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เห็นทุกข์จึงเห็นธรรม”

ดังนั้น การทำลายกิเลสสุขสรวง จึงเป็นสุดยอดแห่งคุณค่าประโยชน์มหากุศลสูงสุดต่อตนเองและมวลมนุษยชาติ ซึ่งการทำลายกิเลสสุขสรวงนั้น

การทำลายกิเลสเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง

การทำลายกิเลสสุขลงนั้น ใช้สิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภพ ๓ นี้ควรละ ควรศึกษาในไตรสิกขาภพ ๓ เป็นไฉน คือ กามภพ รูปภพ อรูปภพ ภพ ๓ นี้ ควรละ ไตรสิกขาเป็นไฉน คือ อริสัจสี่ อริจิตสี่ อริปัญญาสี่ ควรศึกษาในไตรสิกขานี้ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อใดแล ภพ ๓ นี้ เป็นสภาพอันภิกษุละได้แล้ว และเธอเป็นผู้มีสิกขาอันได้ศึกษาแล้วในไตรสิกขานี้ เมื่อนั้นภิกษุนี้เรากล่าวว่า ได้ตัดต้นหาชาติแล้ว คลายสังโยชน์ได้แล้ว ได้ทำที่สุดทุกข์เพราะละมานะได้โดยชอบ ฯ (พระไตรปิฎก เล่ม ๒๒ “ภาสสูตร” ข้อ ๓๗๖.) แสดงว่า ไตรสิกขา ได้แก่ อริสัจ อริจิต (สมาธิ) อริปัญญา เป็นการปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์

การทำลายกิเลสด้วยศีลสมาธิปัญญา(พระไตรปิฎก เล่ม ๒๒ ข้อ ๓๗๖) ศีล คือ การละเว้นกายวาจาใจที่เสพหรือปฏิบัติสิ่งที่เป็นโทษภัยหรือเกินความจำเป็น สมาธิ คือ ความตั้งมั่นในการละเว้นกายวาจาใจที่เสพหรือปฏิบัติสิ่งที่เป็นโทษภัยหรือเกินความจำเป็น ปัญญา คือ การตรวจสอบว่าอะไรเป็นกายวาจาใจที่เสพหรือปฏิบัติสิ่งที่เป็นโทษภัยหรือเกินความจำเป็น ตัวยหยาบตัวยร้ายสุดหรือตัวที่ติดน้อยที่สุดที่เหลือในชีวิตตนในขณะนั้นแล้ว ตัดออกหรือกำจัดด้วยปัญญาแห่งธรรม เมื่อกำจัดตัวยหยาบร้ายหรือตัวที่ติดน้อยที่สุดได้แล้ว ก็กำจัดพิษภัยตัวยละเอียดหรือตัวที่ติดมากขึ้นไปตามลำดับ ลดละเลิกไปตามลำดับ

๑.สิ่งที่เราชอบมากๆติดมากๆไม่สามารถลดได้ก็ให้เสพไปก่อน เพราะถ้าลดก็จะเครียดมาก/ทุกข์มาก/ลำบากมาก/ทรมานมากเกินไป

๒.สิ่งที่ชอบมากๆติดมากๆแต่ก็พอลดได้โดยไม่ทรมานเกินไป ก็ให้ลด

๓.สิ่งที่ชอบปานกลางติดปานกลางละได้เป็นบางวันบางช่วงโดยไม่ทรมานเกินไป ก็ให้ละบางวันบางช่วง

๔. สิ่งที่ชอบน้อยติดน้อยเลิกได้โดยไม่ทรมานเกินไปก็ให้เลิกสิ่งที่เป็นภัยหรือเกินความจำเป็นนั้นใช้ปัญญาปฏิบัติลดละเลิกกิเลสด้วยหลักที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ตั้งตนอยู่บนความลำบากกุศลธรรมเจริญยั้งตั้งตนอยู่บนความสบายอกุศลธรรมเจริญยั้ง” (พระไตรปิฎกเล่ม ๑๔ ข้อ ๑๕) และ “การย่อหย่อนด้วยการเสพกามคุณ

๕. ตามใจมากเกินไปหรือตัดจนตึงเครียดทรมานตนเองเกินไปเป็นเหตุแห่งทุกข์” (พระไตรปิฎก เล่ม ๑๙ ข้อ ๑๖๖๔) คือ การปฏิบัติฝืนลดละเลิกกิเลสตามฐานกำลังใจกำลังปัญญาของแต่ละคนนั้นให้อยู่ในสภาพตั้งตนอยู่ในความลำบากแต่อย่าให้ทรมานตนเองเกินไป (ไม่ตึงเครียดเกินไปไม่หย่อนเกินไป) เพราะโดยสัจจะแห่งธรรมชาติของกิเลส ในขณะที่มีผัสสะ (สิ่งกระทบ) ที่ทำให้กิเลส ออกอาการอยากเสพ เมื่อเราใช้ศีลสมาธิปัญญาฝืนขัดใจลดละเลิกกิเลส นั้น กิเลสนั้นก็ขึ้นสร้างความรู้สึกรู้สึกทุกข์ไม่โปร่งไม่โล่งไม่สบายอึดอัดกดดันให้เราได้รับรู้ ถ้ากิเลสขึ้นขึ้นแรงทุกข์แรงจนเรารู้สึกทนได้ยากลำบาก เราก็พรากห่างจากผัสสะ (สิ่งกระทบ) ที่ทำให้กิเลสออกอาการนั้นก่อน แล้วค่อยทำลาย ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “พรากไม้ที่ชุ่มด้วยยางออกจากน้ำก่อนแล้วค่อยเผาทำลาย” (พระไตรปิฎกเล่ม ๑๔ ข้อ ๓๑๒)

ถ้าพอทนได้โดยไม่ทุกข์เกินไปก็ทำลายกิเลสในใจตนขณะที่มีผัสสะกระทบ สิ่งที่ทำให้กิเลสขึ้นออกอาการซึ่งปัญญาที่ทำลายกิเลสได้คือ “พิจารณาความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตนของกิเลส ย่อมหลุดพ้นจากทุกข์” (พระไตรปิฎกเล่ม ๑๗ ข้อ ๘๔-๘๖) ในขณะที่เรารับรู้ว่า

กิเลสกำลังออกอาการ เมื่อเราพิจารณาความไม่เที่ยงความไม่มีตัวตนแท้ในสุขหลวงของกิเลสและความรู้สึกทุกข์ที่ไม่ได้เสพกิเลสว่าเมื่อเกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่ไม่นานก็จะดับไป เหมือนกลุ่มฟองน้ำ ฟองน้ำ พยับแดด ต้นกล้วยมลายกล (พระไตรปิฎก เล่ม ๑๗ ข้อ ๒๔๒ - ๒๔๖) รวมทั้งการพิจารณาทุกข์โทษภัยผลเสียของการมี/การเสพกิเลส นั้นเท่าที่เรามีปัญญา จะสามารถ

ทำลายกิเลสได้ และพิจารณาประโยชน์ของการไม่มี/ไม่เสพกิเลสนั้น จะสามารถทำลายกิเลสได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “...เมื่อใดพึงรู้ด้วยตนเอง ว่าธรรมเหล่านี้เป็นอกุศล เป็นกุศล มีโทษ ไม่มีโทษ เป็นต้นแล้ว จึงควรละหรือเข้าถึงธรรมตามนั้น (พระไตรปิฎก เล่ม ๒๐ ข้อ ๕๐๕), “บัณฑิตย่อมเว้น สิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ถึงเอาแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์” (พระไตรปิฎก เล่ม ๒๑ ข้อ ๔๒)

สัมพันธ์กับพระไตรปิฎก เล่ม ๑๐ ข้อ ๔๔ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ครั้งนั้นแล... พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พระนามว่า วิปัสสี ได้ตรัสว่า... “ธรรมที่เราบรรลุ แล้วนี้ เป็นธรรมลึกซึ้ง เห็นได้ยาก รู้ตามได้ยาก สงบประณีต จะคาดคะเนเอาไม่ได้ ละเอียตรู้ได้ เฉพาะบัณฑิต ส่วนหมู่มืดมนี่ มีอาลัย(ความหวั่นหาอาลัยอาวรณ์ในสุขลวง) เป็นที่ยินดี ยินดีแล้วในอาลัย เบิกบานแล้วในอาลัย ก็อันหมู่มืดมนี่มีอาลัย เป็นที่ยินดี ยินดีแล้วในอาลัย เบิกบานแล้วในอาลัย ยาก ที่จะเห็นได้ซึ่ง ฐานะนี้ คือ ปัจจัยแห่งสภาวะธรรมอันเป็นที่อาศัยกันเกิดขึ้น (ปฏิจจสมุปบาท) ยากที่จะเห็นได้ซึ่งฐานะแม่นี้คือ พระนิพพาน ซึ่งเป็นที่ระงับ แห่งสังขารทั้งปวง (การปรุงแต่งหรือสร้างสุขลวงอันเป็นเหตุแห่งทุกข์จริง) เป็นที่สลัดอุปธิทั้งปวง เป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา คลายความกำหนัด ดับทุกข์” และพระไตรปิฎก เล่ม ๑๐ ข้อ ๔๙ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย หม่อมหาชน ๘๔,๐๐๐ คนเหล่านั้น ได้บรรพชา ได้อุปสมบทในสำนักของ พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระนามว่า วิปัสสี แล้ว พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระนามว่า วิปัสสี ได้ทรงยังภิกษุเหล่านั้นให้เห็นแจ้ง ให้สมาทานให้อาจหาญ ให้รื่นเริง ด้วยธรรมมีกถาแล้ว ทรงประกาศโทษของสังขารที่ดำช้าเศร้าหมอง(โทษของการปรุงแต่งหรือสร้างสุขลวงอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง ตามหลักปฏิจจสมุปบาทด้านเกิดทุกข์ทั้งปวง) และอานิสงส์(ประโยชน์)ในพระนิพพาน(ประโยชน์

ของการไม่มีสุขลง ตามหลักปฏิจจสมุปบาท ด้านการดับทุกข์ทั้งปวงจากการดับที่ต้นเหตุ) จิตของภิกษุเหล่านั้น ผู้อันพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พระนามว่า วิปัสสี ทรงให้เห็นแจ้ง ให้สมาทานให้อาจหาญให้รื่นเริงด้วยธรรมมีกถา ไม่นานนัก ก็หลุดพ้นจากอาสวะ เพราะไม่ยึดมั่น ฯ

สอดคล้องกับหนึ่งหมวดธรรมในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ (ธรรมที่เป็นไปเพื่อการตรัสรู้) ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ คือ อิทธิบาท ๔ คือธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งความสำเร็จ ได้แก่ ๑. ฉันทสมาธิ (จิตตั้งมั่นในความพอใจ) ๒. วิริยสมาธิ (จิตตั้งมั่นในความเพียร) ๓. จิตตสมาธิ (จิตตั้งมั่นในความตั้งใจฝักใฝ่) ๔. วิมังสาสมาธิ (จิตตั้งมั่นในการพิจารณาทบทวนตรวจสอบใคร่ครวญ) (พระไตรปิฎกเล่ม ๑๐ “ขนวสภสูตร” ข้อ ๒๐๐)

สอดคล้องกับสมาธิปริชาร ๗ “...ปริชารแห่งสมาธิ ๗ ประการนี้ อันพระผู้มีพระภาค ผู้รู้ ผู้เห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ทรงบัญญัติดีแล้วเพื่อความเจริญ เพื่อความบริบูรณ์แห่งสัมมาสมาธิ ปริชารแห่งสมาธิ ๗ ประการ เป็นไฉน คือ สัมมาทิฐิ(ความเห็นความเข้าใจที่ถูกต้องถูกตรงสู่การพ้นทุกข์) สัมมาสังกัปปะ(ความคิดที่ถูกต้องถูกตรงสู่การพ้นทุกข์) สัมมาวาจา(วาจาที่ถูกต้องถูกตรงสู่การพ้นทุกข์) สัมมากัมมันตะ(การกระทำที่ถูกต้องถูกตรงสู่การพ้นทุกข์) สัมมาอาชีวะ(การประกอบอาชีพที่ถูกต้องถูกตรงสู่การพ้นทุกข์) สัมมาวายามะ(ความเพียรที่ถูกต้องถูกตรงสู่การพ้นทุกข์) สัมมาสติ(การระลึกทั่วทั้งพร้อมที่ถูกต้องถูกตรงสู่การพ้นทุกข์) ดูกรท่านผู้เจริญทั้งหลาย ความที่จิตตั้งมั่น แวดล้อมด้วยองค์ ๗ นี้แล พระผู้มีพระภาคตรัสว่า สัมมาสมาธิอันเป็นอริยะ (จิตตั้งมั่นที่ถูกต้องถูกตรงสู่การพ้นทุกข์) มีอุปนิสัย ดังนี้บ้าง มีบริชาสดังนี้บ้างฯ (พระไตรปิฎกเล่ม ๑๐ ข้อ ๒๐๖)

จะเห็นได้ว่า สัมมาสมาธิ คือ การปฏิบัติมรรคทั้ง ๗ องค์ด้วยจิตที่ตั้งมั่น ซึ่งก็คือ มรรคมิ้องค์ ๘ อันเป็นทางเอกสายเดียวที่พาพ้นทุกข์นั่นเอง

ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ทางมีองค์ ๘ ประเสริฐกว่าทางทั้งหลาย ทางนี้เท่านั้น เพื่อความหมดจดแห่งการเห็นด้วยปัญญา ทางอื่นไม่มี ท่านทั้งหลายจงดำเนินไปตามทางนี้แหละ เพราะทางนี้เป็นที่ทำการและเสนา มารให้หลงทาง หากท่านเดินไปตามทางนี้แล้ว จะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ (พ้นทุกข์ได้)” (พระไตรปิฎก เล่ม ๒๕ ข้อ ๓๐)

และพระพุทธเจ้าตรัส เหตุ ๕ ประการ ที่ทำให้บรรลุหลุดพ้นกิเลส (วิมุตติ) ได้แก่ หลุดพ้นด้วย ๑. การฟังธรรม ๒. แสดงธรรมหรือสนทนาธรรม ๓. ทบถวนธรรม ๔. ตรีกตรองใคร่ครวญธรรม ๕. สมาธินิมิต(การปฏิบัติมรรคทั้ง ๗ องค์อย่างตั้งมั่น) คือ มรรคมมีองค์ ๘ (พระไตรปิฎกเล่ม ๒๒ “วิมุตติสูตร” ข้อ ๒๖)

ซึ่งธรรมทุกหมวดที่พระพุทธเจ้าตรัสนั้น บอกความจริง ๒ ลักษณะเท่านั้น คือ ๑. สิ่งใดเป็นโทษ ๒. สิ่งใดเป็นประโยชน์

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าพบความจริงของจิตวิญญาณมนุษย์ว่า เมื่อยินดีพอใจ(ฉันทะ)ในการพิจารณาโทษของสิ่งใดซ้ำๆ จะทำให้สลายหรือตัดความติดยึดในสิ่งนั้นได้ด้วยความพอใจสุขใจ เมื่อยินดีพอใจ(ฉันทะ)ในการพิจารณาประโยชน์ของสิ่งใดซ้ำๆ จะทำให้เข้าถึงสิ่งนั้นได้ด้วยความพอใจสุขใจ

ตัวอย่างเช่น ถ้าเรารู้สึกว่าใครนิสัยดี เราก็จะคบกับผู้นั้นด้วยความพอใจสุขใจ แต่พอคบไปนานเข้า เรารู้ว่าผู้นั้นนิสัยไม่ดี เราจะอยากเลิกคบผู้นั้น ถ้าเลิกคบคนไม่ดีนั้นได้ เราจะรู้สึกสบายใจพอใจสุขใจ

อีกตัวอย่างหนึ่ง อาหารรสจัดซึ่งการแพทย์ทุกแผนยืนยันว่าเป็นพิษสะสม เมื่อใครพิจารณาว่าอร่อยเป็นประโยชน์สุข ผู้นั้นก็จะกินอาหารรสจัดซึ่งเป็นพิษนั้นด้วยความรู้สึกอร่อยพอใจสุขใจ เมื่อความรู้สึกอร่อยหายไปก็จะรับรู้ถึงความรู้สึกทุกข์จากพิษและพิษนั้นก็ทำลายสุขภาพต่อไปรวมถึงวิบากกรรมจากการเสพสุขลงด้วย แต่พอกินอาหารรสไม่จัดซึ่งเป็นผลดี

ต่อสุขภาพ เมื่อใครพิจารณาว่าไม่อร่อยเป็นทุกข์เป็นโทษไม่เป็นสุข ก็จะกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพด้วยความรู้สึกที่ไม่อร่อยไม่พอใจไม่สุขใจไม่สดชื่น

แต่ถ้าใครพิจารณาอาหารรสไม่จัดว่าเป็นผลดีต่อสุขภาพ ก็จะกินอาหารรสไม่จัดนั้นด้วยความรู้สึกพอใจสุขใจตรงตามความเป็นจริงซึ่งเป็นสภาพดีมีประโยชน์มีพลังสดชื่น และอาหารรสไม่จัดนั้นก็ส่งผลดีต่อสุขภาพต่อไป โดยไม่ต้องรับวิบากกรรมจากการเสพสุขลง เพราะเป็นสภาพรู้ความจริงตามความเป็นจริง เมื่อพิจารณาว่าอาหารรสจัดเป็นโทษ ก็จะกินอาหารรสจัดด้วยความรู้สึกที่ไม่อร่อยไม่พอใจไม่สุขใจไม่สดชื่นลำบากฝืดฝืน

การพิจารณาว่าสิ่งใดเป็นโทษ สิ่งใดเป็นประโยชน์ซ้ำเข้าไปหลายๆ ครั้ง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “การทบทวนธรรม การตรึกตรองใคร่ครวญธรรม เป็นเหตุแห่งการหลุดพ้นทุกข์จากกิเลส”(พระไตรปิฎกเล่ม ๒๒ ข้อ ๒๖) พิจารณาด้วยอิทธิบาท (ความยินดีเต็มใจพอใจ) พิจารณาต่อเนื่องไปเรื่อยๆโดยไม่ต้องยึดมั่นถือมั่นว่ากิเลสจะสลายไปตอนไหน เมื่อพลังแห่งการพิจารณาดังกล่าว(เรียกเป็นภาษาบาลีว่าวิปัสสนาญาณ)มีมากพอ ถึงขั้นเป็นพลังฉาน(เผากิเลสได้) กิเลสก็จะสลายตายไปด้วยความเต็มใจ เมื่อสามารถทำลายกิเลสได้ ก็จะเกิดความรู้สึกหมดความอยากเสพในกิเลสตัวนั้นอย่างยินดีเต็มใจพอใจสุขใจโปร่งโล่งสบายใจมีใจเบิกบานแจ่มใสที่ไม่มีพลังกิเลสมาทำให้เป็นทุกข์

และจะได้พลังเพราะอาหาร อากาศ และพลังงาน ที่ชีวิตดูดเข้าไปสังเคราะห์เป็นพลังงานหล่อเลี้ยงชีวิต ซึ่งแต่เดิมต้องสูญเสียให้กิเลสสุขลงเอาไปทำทุกข์ให้ชีวิตเรา เมื่อเราไม่มีกิเลสสุขลงตัวนั้นๆแล้ว พลังงานดังกล่าวก็จะเลี้ยงชีวิตเราอย่างเดียวโดยไม่ต้องเลี้ยงกิเลสสุขลงอีกต่อไป ทำให้ชีวิตมีพลังเต็ม ขบโรคร้ายไข้เจ็บออกไป สร้างร่างกายให้แข็งแรงขึ้น จิตใจมีพลังแห่งความสุขเบิกบานแจ่มใสไร้ทุกข์ไร้กังวล ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “การวิมุตติหลุดพ้นทุกข์จากกิเลสเป็น

กำลัง”(พระไตรปิฎกเล่ม ๑๑ ข้อ ๕๐) พระพุทธเจ้ายืนยันว่า การทำลายกิเลสได้เป็นประโยชน์สุขที่สุดที่มนุษย์ควรได้อย่างไม่มีสุขใดเปรียบได้(พระไตรปิฎกเล่ม ๓๐ ข้อ ๖๕๙)

เทคนิคสำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ ในกรณีที่กิเลสตัวนั้นไม่หนาแน่นมาก เราสามารถทำลายให้สิ้นเกลี้ยงได้ในคราวเดียวได้เลย แต่ในกรณีที่กิเลสตัวนั้นหนาแน่นมาก เราไม่สามารถทำลายให้สิ้นเกลี้ยงทั้งหมดได้ในคราวเดียว ให้ใช้วิธีลดละเลิกโดยไม่หย่อนเกินไปไม่ถึงเครียดเกินไป อย่างรู้เพียรรู้พัก(พระไตรปิฎกเล่ม ๑๕ ข้อ ๒) คือ พากเพียรลดละเลิกกิเลสสุขลงตัวนั้นด้วยศีลสมาธิปัญญาดังรายละเอียดที่กล่าวมาแล้ว เมื่อต่อสู่ไปได้ระยะหนึ่งก็จะสามารถกำจัดกิเลสได้

ส่วนหนึ่ง แล้วเราก็จะหมดพลังในการฆ่ากิเลส กิเลสก็จะออกอาการอยากเสพทุกข์ทรมานติดดินตึงเครียดมากขึ้นๆ จนทนได้ยากได้ลำบากเกินไป เมื่อถึงสภาพดังกล่าวให้เราวางตัวที่ไม่เสพกิเลสนั้น แล้วกลับมาเสพตามที่กิเลสต้องการเพื่อลดความตึงเครียดลดความทรมานที่มากเกินไปลง ให้เรารู้สึกผ่อนคลายสบายใจบ้าง พอตั้งหลักได้ก็ลงมือล้างสุขลงอีกครั้ง ถ้าถึงขีดตึงเครียดเกินไปก็ผ่อนบ้าง ทำสลับไปมาเรื่อยๆ สุดท้ายก็จะหมดสุขลงจากทั้งกามสุขัลลิกะและอัตตกิเลสอันเป็นทางโต่งสองด้านที่เป็นรากเหง้าแห่งทุกข์ทั้งปวง(พระไตรปิฎก เล่ม ๑๙ ข้อ ๑๖๖๔) เมื่อเราดับเหตุแห่งทุกข์ได้ ทุกข์ก็จะดับ แล้วเกิดความสุขขึ้น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ละเหตุทุกข์ได้เป็นสุขในที่ทั้งปวง”(ขุททกนิกาย ธมมปท. เล่ม ๒๕ ข้อ ๕๙), “ละทุกข์ทั้งปวงได้เป็นความสุข”(ขุททกนิกาย ธมมปท. เล่ม ๒๕ ข้อ ๓๓)

“โสดดีหรือมีคู่” กิเลสโลภโกรธหลงในรูปปรสกลินเสียงสัมผัส

เมื่อรู้วิธีทำลายกิเลสแล้ว ขอเชิญท่านติดตาม “โสดดีหรือมีคู่” ต่อไป ได้ครับกิเลสโลภโกรธหลงในรูปปรสกลินเสียงสัมผัสหรือในเหตุการณ์ต่างๆ ก็มีกลไกการใช้พลังของชีวิตอย่างมากมายไปใช้สร้างสุขหลวง แล้วสุขหลวงนั้นก็หายไอย่างรวดเร็ว เกิดของเสียเป็นพิษอย่างมาก ทำให้มีโรคมาก อายุสั้น บั่นทอนสมรรถภาพ บั่นทอนเวลา บั่นทอนคุณค่าประโยชน์ บั่นทอนทรัพยากรที่ต้องเอามาเสพ และซ่อมแซมร่างกาย ทำให้ตนเองและผู้อื่นได้รับโทษ ขาดโอกาสได้รับประโยชน์ เกิดผลเสียต่อเนื่องสืบต่อกันไป ช้ำยังเป็นพลังงานที่เหนียวนาให้ผู้อื่นหลงเสพตามต่อเนื่องไม่มีที่สิ้นสุด จึงสั่งสมเป็นวิบากร้ายที่จะให้ผลร้ายในชาตินี้และชาติอื่นสืบๆ ไปไม่มีที่สิ้นสุด เป็นสุขหลวงทุกข์จริง สุขหลวงทุกข์แรง สุขมากทุกข์น้อย สุขสั้นทุกข์ยาว

โดยเป็นวิภูฏสงสารอันเป็นวังวนซ้ำซาก คือ การสร้างความรู้สึทุกข์จากความอยากเสพขึ้นมา ตามด้วยทุกข์จากการแสวงหามาเสพ เมื่อได้เสพก็เกิดความรู้สึกสุขชั่วคราว จากนั้นก็ตามด้วยวิบากบาปที่ส่งผลให้เกิดความรู้สึกทุกข์ที่มากต่อเนื่องไม่มีที่สิ้นสุด เป็นอยู่อย่างนี้ชั่วนานาน โดยที่กิเลสก็มีพลังมากยิ่งขึ้นๆ ทุกครั้งที่ได้เสพหรือสร้าง(สังขาร)ความรู้สึกว่าถ้าได้เสพจะเป็นสุขและถ้าไม่ได้เสพจะเป็นทุกข์

แม้ไม่ได้เสพกิเลสก็จะมีพลังมากขึ้นเพราะกิเลสได้ใช้พลังของชีวิตเรามาสร้าง(สังขาร)ให้กิเลสขยายแตกตัวหรือก่อเกิดขึ้นมาแล้ว ซึ่งถ้าไม่ได้เสพสมใจแต่ไม่ได้ล้างกิเลส พลังของกิเลสก็จะเกิดสะสม แต่สะสมน้อยกว่าการได้เสพสมใจ พลังของกิเลสที่มากขึ้นนั้นเป็นพลังที่สร้างทุกข์ได้มากขึ้น ไม่ได้สร้างสุขได้มากขึ้นกว่าเดิม ในเรื่องเดิมที่เคยเสพ ซึ่งสุขที่กิเลสสร้างก็จะไม่

เที่ยงบางครั้งก็สุขมากบางครั้งก็สุขน้อย บางครั้งก็ไม่สุขเลย และกิเลสที่มีพลังมากขึ้นนั้น ก็จะสร้าง(สังขาร)ความติดยึดที่หลากหลายมากยิ่งขึ้นๆไปเรื่อยๆ จึงทำให้เกิดความทุกข์ได้มากยิ่งขึ้นๆไปเรื่อยๆ

เรื่องการสมสู่คนนั้น ในขณะที่มีอารมณ์อยากสมสู่ จิตวิญญานจะรู้สึกเป็นทุกข์อันเนื่องจากกิเลสที่แฝงอยู่ในจิตได้ดูดเอาพลังจากชีวิตมาสังเคราะห์สร้าง(สังขาร)ให้จิตรับรู้และเกิดความรู้สึกว่า ถ้าได้สมสู่จะรู้สึกสุข แต่ถ้าไม่ได้สมสู่จะรู้สึกทุกข์ และสร้างความรู้สึกอยากขึ้นมา เมื่อเกิดความรู้สึกอยากแล้วยังไม่ได้เสพก็จะรู้สึกทุกข์ กิเลสสร้างความรู้สึกอยากเรียกว่าตัณหา ก็เหมือนความอยากอย่างอื่นๆ เหมือนกันเป๊ะ เหมือนอยากกินอาหาร อยากได้อะไรๆ ถ้ายังไม่ได้ก็จะรู้สึกทุกข์เหมือนกัน เพราะถ้ายังไม่ได้เสพสมใจ กิเลสก็จะสร้างความรู้สึกขัดส่ายทวนทลายอึดครึ้มอึดอัดกดดันไม่โปร่งไม่โล่งไม่สบายเป็นอารมณ์ความรู้สึกที่ทุกข์ทรมาน ในขณะเดียวกัน กิเลสก็จะใช้พลังงานในชีวิตสังการ(สังขาร)ให้ร่างกายผลิตพลังงานขึ้นมาอย่างมากมายเพื่อที่จะใช้ในการสมสู่ เมื่อผลิตพลังงานขึ้นมาอย่างมากมาย กิเลสจะใช้พลังงานในชีวิต สร้าง(สังขาร)ให้รู้สึกไม่สบาย(เคหสิตโทมนัสเวนา) มันจะรู้สึกไม่โปร่งไม่โล่งไม่สบายทั้งตัวเลย

แล้วก็ป็นธรรมชาติของกิเลสที่จะใช้พลังในชีวิตเรา สั่งให้ร่างกายจะระบายความรู้สึกไม่สบายนี้ออกไปซึ่งกระบวนการผลิตพลังงานเพื่อสร้างราคะโทสะโมหะโลภะเป็นพลังอกุศลเป็นพลังที่ไม่สบายอย่างมากและจะทำให้เกิดของเสียค่างมากในร่างกาย มันจะเกิดกรดและความร้อนที่เป็นของเสียขึ้น ในวัฏจักรครบ หรือครบไซเคิล ทุกเซลล์ทุกอณู เกิดกรดและความร้อนที่เป็นของเสียขึ้นเต็มร่างกาย ทำให้เกิดอาการไม่สบาย เพราะเป็นพลังงานส่วนเกินด้วยและมีของเสียด้วยจิตก็จะสั่งให้กายพยายามระบายความไม่สบายนั้นออกไปที่อวัยวะเพศ พลังงานและเลือดเหล่านั้นก็จะเคลื่อนไประบายที่อวัยวะเพศ ดังนั้นที่อวัยวะเพศก็จะเกิดอาการไม่

สบายขึ้น อาการที่เด่นชัด เช่น มีอาการคัน จากพิษนั้นระคาย มีอาการติ่ง
ปวดเพราะร่างกายต้องเกร็งตัวบีบเอาพิษออก มันติ่งเพราะว่าจิตวิญญาณ
บริเวณอวัยวะจะดูดน้ำในร่างกายของตนไปดับความระคาย ร่างกาย
จะส่งของเหลวไปเลยทันทีเลยนะซึ่งมันเป็นธรรมชาติ ส่งของเหลวไปเพื่อ
ลดความระคาย เพราะฉะนั้นมันก็จะมีการติ่ง ขณะที่ติ่งประกอบกับการ
เกร็งตัวบีบเอาพิษนั้นออก เมื่อมีการเกร็งก็จะกดทับเส้นเลือดเส้นประสาท
ทำให้เกิดความรู้สึกปวด กลไกดังกล่าวทำให้เกิดอาการคัน ปวด ติ่ง มัน
เหมือนมีอะไรเบียด ก็อึดอัด ๆ คัน ปวด ติ่ง ไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่สบาย มันจะ
มีสภาพเหมือนยุบหรือมดกัด ไม่ว่าอวัยวะของผู้ชายของผู้หญิงก็ไม่สบายอยู่
อย่างนั้น เกิดอาการอึดอัดไม่โปร่งไม่โล่งไม่สบายไปทั่วตัวเลย พอไม่สบาย
หนักเข้า ๆ กิเลสก็จะสั่งให้มีพฤติกรรมนวดคลึงเสียดสีเพื่อระบายพิษนั้น
ออกไป นวดคลึงเสียดสีกับตัวเองบ้างหรือกับคู่บ้าง นวดคลึงเสียดสีก็คล้าย
ๆการเกา เมื่อมีมดกัด มียุกกัด เกา ๆ ๆๆ เพื่อลดความทรมาน

พิษจากยุงหรือมดกัดนั้น เมื่อนวดคลึงหรือเกา ซึ่งก็คือการเสียดสี
โดยหลักวิทยาศาสตร์การเสียดสีจะทำให้เกิดความร้อน เมื่อเกิดความร้อน
พลังสัญญาของชีวิตในจิตวิญญาณ(พลังจำได้หมายถึงที่ทำหน้าที่ดูดดึงเอา
พลังงานหรือสารที่ร่างกายต้องการมาเลี้ยงตัวเองหรือผลักดันพลังงานหรือ
สารที่เป็นพิษหรือสิ่งที่ร่างกายไม่ต้องการออกไป) จะสั่งให้ให้เส้นเลือดขยาย
ตัวเพื่อเพิ่มพื้นที่ในการระบายความร้อน ทำให้สัญญาของชีวิตผลักดันเอา
พลังงานและสารที่เป็นพิษออกไปได้ เมื่อระบายพิษออกไป สัญญาของชีวิต
จะสั่งให้กล้ามเนื้อคลายตัว และผลักดันพิษในส่วนที่อยู่ลึกออกไปเรื่อยๆ
อาการก็จะทุเลาไปเรื่อยๆเพราะไม่ได้สร้างพิษเพิ่ม

แต่การนวดคลึงเสียดสีจากกามราคะนั้นจะช่วยลดอาการไม่สบายได้
เพียงเล็กน้อยและกิเลสจะสร้างความรู้สึกละโล่งได้เพียงชั่วคราวสั้นๆแล้ว
หายไป จากนั้นกิเลสก็จะใช้พลังงานในชีวิตของตัวเองสร้างความอยากได้

สุขลงนั้นและสั่งให้ร่างกายสร้างพลังงานมากมายเกินความพอดีของชีวิต เพื่อสนองกิเลส ทำให้เกิดพิษขึ้นอย่างมากภายในร่างกาย กิเลสจะสร้างความรู้สึกละสบายให้แรงยิ่งขึ้นถ้าไม่ควบคุมสิ่งเสียดสีดังที่กิเลสสั่ง เมื่อนวดคลึงเสียดสีตามที่กิเลสสั่ง โดยหลักวิทยาศาสตร์การเสียดสีก็จะเกิดความร้อนขึ้น สัญญาของชีวิตจะสั่งให้เส้นเลือดขยายตัวเพื่อเพิ่มพื้นที่ในการระบายความร้อน ทำให้สัญญาของชีวิตผลักดันเอาพลังงานและสารที่เป็นพิษออกไปได้เล็กน้อยส่วนหนึ่ง เมื่อพิษลดลงเล็กน้อย ก็จะรู้สึกสบายขึ้นเล็กน้อย กิเลสก็จะสร้างอาการสุขลงชั่วคราวสั้นๆแล้วหายไป ธรรมชาติของชีวิตเมื่อได้ระบายพิษออกทางช่องทางใด สัญญาของชีวิตก็จะดันพิษที่อยู่ทั่วร่างกายไประบายออกช่องทางนั้น ทำให้พิษจำนวนมากไปตกค้างที่อวัยวะเพศ ทำให้เกิดอาการไม่สบายคันตึงปวดที่มากยิ่งขึ้นกว่าเดิม เพราะช่องทางดังกล่าวระบายพิษออกไม่ทัน กิเลสก็จะสั่งให้เร่งเสียดสี เพื่อให้เกิดความร้อน สัญญาของชีวิตจะได้สั่งให้เส้นเลือดขยายตัว และดันเอาพิษออกไปได้เล็กน้อยส่วนหนึ่งเมื่อพิษลดลงเล็กน้อย ก็จะรู้สึกสบายขึ้นเล็กน้อย กิเลสก็จะสร้างอาการสุขลงชั่วคราวสั้นๆแล้วหายไป ธรรมชาติของชีวิตเมื่อได้ระบายพิษออกทางช่องทางใด สัญญาของชีวิตก็จะดันพิษที่อยู่ทั่วร่างกายไประบายออกช่องทางนั้น ทำให้พิษจำนวนมากไปตกค้างที่อวัยวะเพศมากยิ่งขึ้นกว่าเดิม ทำให้เกิดอาการไม่สบายคันตึงปวดที่มากยิ่งขึ้นกว่าเดิมอีก เพราะช่องทางดังกล่าวระบายพิษออกไม่ทัน เกิดกลไกสร้างความไม่สบายคันตึงปวดให้รุนแรงมากยิ่งขึ้นกว่าเดิมไปเรื่อยๆ แล้วลดลงเล็กน้อยเป็นวัฏวนอยู่เช่นนี้

ผู้ที่มีญาณปัญญาล้างกิเลสสุขลงนั้นได้ก็จะรู้ความจริงตามความเป็นจริงว่า อาการที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเพียงเหมือนกับคันแล้วเกา คันแล้วเกา คันแล้วเกาซ้ำๆๆ ไม่ไชรสสุข แต่เป็นการสร้างทุกข์ลดทุกข์สร้างทุกข์ลดทุกข์ซ้ำๆๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่าๆๆๆ และทุกข์ที่สร้างขึ้นในครั้งต่อๆมาจะรุนแรง

ขึ้นไปเรื่อยๆ จึงต้องเพิ่มแรงในการเกาหรือเสียดสีมากขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งบางคนก็จะหลงใหลสร้างสุขลงมัวเมาเมามันกับความรู้สึกคันแล้วเกา คันแล้วเกา คันแล้วเกาซ้ำๆๆๆ ดังกล่าว คือ ธรรมดาทนด้วยความหลงใหลสร้างอาการคัน แล้วลดอาการคันลงชั่วคราวเพียงระยะเวลาสั้นๆ ด้วยการนวดคลึงเสียดสี จากนั้นก็สร้างความรู้สึกคันขึ้นมากกว่าเดิม แล้วลดอาการคันลงชั่วคราวเพียงระยะเวลาสั้นๆ ด้วยการนวดคลึงเสียดสี จากนั้นก็สร้างความรู้สึกคันขึ้นมากกว่าเดิมอีก เป็นวงจรทุกข์ทรมานไม่โปร่งไม่โล่งไม่สบายเช่นนี้รุนแรงไปเรื่อยๆซ้ำๆ คนที่ไม่มีอารมณ์สุขลงจากความต้องการทางเพศหลายคนจะทรมานด้วยความรู้สึกไม่สบายต่างๆร่วมด้วย เช่น เจ็บ ปวด แสบ ร้อน เป็นต้น

สำหรับคนที่ไม่รู้เท่าทันก็จะตกเป็นทาสความคันตึง โดยเกิดสภาพคันตึงแล้วลดความคันตึงลงนิดหนึ่ง จากนั้นก็คันตึงมากขึ้นกว่าเดิมแล้วลดความคันตึงลงนิดหนึ่ง จากนั้นคันตึงมากขึ้นกว่าเดิมไปอีกแล้วลดความคันตึงลงนิดหนึ่ง เป็นรุนแรงขึ้นลักษณะนี้ซ้ำแล้วซ้ำอีกไปเรื่อยๆ สรุปลงแล้วก็เ็นทาสเป็นขี้ข้าของความคันตึง ทาสกิเลสให้กิเลสใช้พลังในชีวิตตนเสพสุขลงเพียงเล็กน้อย(คือสร้างความคันตึงแล้วลดความคันตึงลงเล็กน้อย เหมือนคันตึงที่ตาแล้วสีตาแรงขึ้นเรื่อยๆจนเยื่อบุตาแทบพัง เหมือนคันตึงหูแล้วขยี้หูแรงขึ้นเรื่อยๆจนหูแทบพัง หรือสร้างทุกข์แล้วลดทุกข์ลงเพียงเล็กน้อย คนโง่หลงว่านั่นเป็นความรู้สึกสุขรู้สึกมันกับสภาพดังกล่าว) จากนั้นก็สร้างทุกข์แรงทุกข์มากขึ้นกว่าเดิมให้ตน จึงต้องทำตามที่กิเลสสั่งให้นวดคลึงเสียดสีรุนแรงยิ่งขึ้นๆ เมื่อกิเลสสร้างสุขลงสั้นๆแล้วหายไป แต่สร้างทุกข์แรงทุกข์มากให้ทวีคูณมากยิ่งขึ้นๆ เมื่อถึงจุดหนึ่งร่างกายจะทนทุกข์จากพิษนั้นไม่ได้ จิตวิญญาณในส่วนของสัญญาจะสั่งให้กล้ามเนื้อเกร็งตัวอย่างรุนแรงเพื่อบีบเอาความไม่สบายออกจากร่างกาย

ร่างกายก็เกร็งตัวบีบของเหลวที่เต็มไปด้วยพิษบริเวณอวัยวะให้

เคลื่อนออกไป แต่ไม่ใช่เคลื่อนออกง่ายๆแบบปัสสาวะอุจจาระ ซึ่งเป็นของเสียโดยธรรมชาติที่ระบายออกในช่องทางปกติทุกวัน เมื่อระบายออกแล้วก็รู้สึกสบายและมีพลัง แต่ของเหลวจากกามราคะดังกล่าวนี้ไม่ใช่พิษจากธรรมชาติธรรมดาของร่างกาย แต่เป็นพิษที่กิเลสสร้างขึ้นมา ต้องใช้พลังอย่างมากในการเคลื่อนพิษไปที่อวัยวะเพศ และกว่าร่างกายจะขับเกร็งดันให้ซึมออกตรงนั้นตรงนี้ของอวัยวะเพศ ก็จะเคลื่อนออกยากๆหน่อย เพราะไม่ใช่ช่องทางระบายพิษปกติ จึงต้องใช้พลังที่มาก เพราะอาการไม่สบายมันมีอยู่หลายจุดต้องใช้พลังที่มากในการเกร็งตัวบีบออก ซึ่งต้องใช้พลังทั้งตัวและพลังตรงอวัยวะเพศด้วย รวมทั้งพลังสร้างสุขลงในสภาพกลไกการสร้างพิษและขับพิษดังกล่าว เมื่อขับของเหลวที่เต็มไปด้วยพิษดังกล่าวออกไปจากร่างกายได้ จะรู้สึกสบายชั่วคราวระยะเวลานั้นๆ แล้วตามด้วยความรู้สึกเพลียล้า อ่อนแรง กำลังไม่เต็ม กำลังตก เศร้าหมอง ไม่สดชื่น ไม่โปร่ง ไมโล่ง มีอาการไม่สบายต่างๆเกิดขึ้นในร่างกาย ต่อเนื่องอีกหลายวัน กว่าที่ฟื้นฟูสภาพปกติ ข้ำยังเป็นวิบากกรรมที่ทำให้เกิดอุปมงคลโชคร้ายต่างๆในชีวิตตามมา

ในคนที่ล้างกิเลสสุขลงในกามราคะได้แล้ว ขณะที่กล้ำเนื้อเกร็งตัวบีบตัวจนของเหลวเคลื่อนออกไป จะรู้สึกเหมือนกับปัสสาวะออก จะไม่มีรสสุขไม่มีรสอร่อยอะไรเลย ในขณะที่คนยังล้างกิเลสสุขลงในกามราคะไม่ได้ จะเกิดความรู้สึกสุขลงสั้นๆแล้วหายไปอย่างรวดเร็ว ตรงนี้เองที่คนส่วนใหญ่ถูกเหนียวนามอมเมาด้วยพลังงานกิเลส “กิระดังได้ยินมา” ว่าถ้าสมสู่จะเป็นสุข ที่ได้ฟังมาหลายชาติแล้วยังล้างกิเลสตัวนี้ไม่หมดจะมีความสุขแบบนิ่งสั้นๆ แล้วก็หายไปอย่างรวดเร็ว ถ้ามีสุขลงก็มีอยู่แค่ตรงนี้สุขแบบเดียวแล้วก็หายไป ของเหลวก็เคลื่อนออกไป

ส่วนคนล้างกามราคะในจิตได้ก็เหมือนปัสสาวะออกไม่มีรสสุขอะไร ไม่มีรสอะไร ก็เหมือนปวดปัสสาวะแล้วไปปัสสาวะออก เหมือนปวด

อุจจาระแล้วไปถ่ายอุจจาระออก เท่านั้นแหละ ไม่ได้เป็นสุขอะไร สุขหรือปวดปัสสาวะแล้วไปปัสสาวะออก ไม่มีรสสุขหรือแต่มันก็ลดความทุกข์ลงใช้มีย มันก็ไม่มีรสสุขใช้มีย ปวดปัสสาวะหรืออุจจาระแล้วไปถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระออก เท่านั้นแหละมันจะไม่มีรสสุขอะไร มันจะเป็นความรู้สึกอยู่แค่นี้แหละ

การสมสู่มันก็คือสร้างทุกข์ขึ้นมาแล้วพยายามลดทุกข์ลง ย่ำลดทุกข์ลงและความทุกข์ก็ลดลงไปชั่วคราวสั้นๆนะความทุกข์จะลดลงสั้นๆชั่วคราวพอพิษจากของเหลวเคลื่อนออกไป จะรู้สึกสบายชั่วคราว แล้วอะไรจะเกิดขึ้นต่อ หลังจากนั้นก็จะอ่อนเพลียและรู้สึกเศร้าหมอง เพราะเสียพลังอย่างมากและสั่งสมเป็นวิบากบาปซึ่งนำความทุกข์เศร้าหมองอัปมงคลโศคร้ายมาให้ จาก

๑. เสียพลังสร้างความทุกข์มาทรมานในกายและใจของตนเองซึ่งใช้พลังงานอย่างมาก เพราะการปรุงในการเสพกามต้องใช้พลังงานมาก

๒. อวัยวะต่างในร่างกายก็ต้องผลิตพลังงานอย่างมากเพื่อส่งไปที่อวัยวะเพศ เพราะต้องใช้พลังอย่างมากทั่วร่างกายในการสมสู่

๓. อวัยวะเพศต้องผลิตพลังงานอย่างมากเพื่อดูดพลังมาจากส่วนต่างของร่างกายเพื่อใช้ในการสมสู่

๔. ใช้พลังในการเกร็งตัวบีบเอาของเหลวและพลังงานที่เป็นพิษออก

๕. ต้องใช้พลังงานอย่างมากในการสร้างความรู้สึกสุขลงได้เพียงระยะเวลาสั้นๆแล้วหายไป จึงเท่ากับสุขนั้นไม่มี เพราะเก็บไม่ได้ แต่ทำให้เกิดของเสียเป็นพิษอย่างมากมาย ทำให้มีโรครวมและอายุสั้น และหมดพลังอย่างมากมาย เท่ากับใช้พลังอย่างมากมายสร้างพิษให้กับชีวิตตนเอง

๖. เมื่อของเหลวเคลื่อนออกแล้ว กล้ามเนื้อทั่วตัวต้องใช้พลังงานเป็นอย่างมากเกร็งตัวบีบเอาพิษที่ตกค้างอยู่ทั่วตัวออกอีก ซึ่งเป็นพิษจากของเสียกรดและความร้อนที่เกิดจากกระบวนการที่เนื้อเยื่อทั่วตัวผลิตพลังงาน ในข้อ ๑-๕ ที่ตกค้างเต็มไปหมดเลย(ทางวิทยาศาสตร์เรียกว่าของเสียที่เกิดจากวัฏจักรครบ)

๗. ต้องรับวิบากบาปต่อเนื่องในชาตินี้และชาติอื่นสืบๆไป(พระไตรปิฎกเล่ม ๓๗ ข้อ ๑๖๔๘)

มันสบายชั่วคราวตอนพลังงานทุกซ์ที่มันอัดๆในอวัยวะเพศเคลื่อนออกเท่านั้น สบายชั่วคราวแป๊บเดียวเท่านั้นแหละ จากนั้นพิษของเสียจะตกค้างเต็มตัวเราอย่างมาก เพราะการสร้างสุขลงในการสมสู่ใช้พลังอย่างมากและเกิดของเสียอย่างมาก ร่างกายซึ่งหมดพลังไปอย่างมากก็ต้องค้นสร้างพลังฟื้นเกร็งตัวบีบเอาของเสียที่เป็นความร้อนและกรดนั้นออกไป เรียกว่า กระบวนการรีเฟล็กซ์

พอกล้ามเนื้อของร่างกายเกร็งตัวบีบเอาพิษที่ตกค้างอยู่ตรงนั้นตรงนี้ออก ในสภาพที่แต่ละส่วนของร่างกายมีแรงบ้างไม่มีแรงบ้าง ทำให้เลือดลมจะไหลเวียนไม่สะดวก จะเพลียจะล้าจะหมดเรี่ยวหมดแรง ต้องใช้พลังอย่างมากเลยในการที่พยายามเคลียร์เอาพิษออก มันจะหมดเรี่ยวหมดแรงเสีย กำลังไปอย่างมาก ทำให้กล้ามเนื้อของเราไม่สามารถยุบร่างกายตัวเองเข้าที่เดิม เลือดลมไหลเวียนไม่สะดวก เพราะฉะนั้นร่างกายจะเสื่อมอย่างมากแยะมาก จะไม่สบายจะเริ่มเศร้าหมองทันที เมื่อเสพกามจึงได้สุขแป๊บเดียวสั้นๆ จากนั้นจิตใจก็จะเศร้าหมองและเกิดทุกข์ต่างๆนานาในชีวิตของผู้เสพกาม รวมทั้งวิบากบาปที่ออกฤทธิ์ตามมา

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “ผู้ฝึกไฟในเมณฺย่อมเศร้าหมอง”

ใครที่สมสู่เสร็จเรียบร้อยแล้วให้สังเกตดูในเวลาไม่นานหรือไม่กี่นาทีกี่จะเศร้าหมองทันที เริ่มเศร้าหมอง หมองๆๆ ไปเรื่อยๆ เพราะ ชีวิตจะเสียพลังไปมาก จึงไม่มีพลังมาทำความเบิกบานแจ่มใสชีวิตไม่มีพลังมาทำความเบิกบานแจ่มใส จะมีแต่ความหดหู่เศร้าหมอง เนื่องจากเสียพลังไปเยอะ ร่างกายเองก็ไม่มีพลังมาพยุ่งร่างกายตัวเองให้อยู่ในสภาพปกติแล้ว ยังต้องเสียพลังไปกับการขับพิษอีกเพราะฉะนั้นชีวิตจะหมอง ร่างกายก็จะเริ่มไม่สบายตามจุดนั้นจุดนี้ ก็เจ็บนั้นปวดนี้ตึงนั้นตึงนี้ตามร่างกาย จะเริ่มมีอาการไม่สบายต่างๆขึ้นมา

ยิ่งหมกมุ่นในการสมสู่มากก็ยิ่งมีอาการไม่สบายต่างๆมาก สิ่งที่มาอีกก็คือร่างกายก็ต้องเสียพลังอย่างมากไปซ่อมแซมเซลล์ที่เสียหายและเสียพลังไปกับการจะปรับพยุ่งให้เซลล์ที่มันผิดรูปกลับเข้ามาบูรณะอีกตามส่วนต่างๆ ของร่างกายเป็นอยู่อย่างนี้ละเป็นอยู่หลายวันกว่าจะฟื้นคืนได้จะเป็นอยู่หลายวัน ๓ วัน ๗ วัน เดือนหนึ่งก็แล้วแต่ มากไปกว่านั้นยังส่งผลเป็นวิบากบาปที่คอยส่งผลให้เกิดสิ่งเลวร้ายสารพัดอย่างให้กับผู้ที่ทำ

หนึ่งในวิบากบาปอันเป็นความสืบเนื่องที่น่ากลัวอย่างยิ่ง นอกเหนือจากผลเสียของการเสพกามโดยตรงดังที่กล่าวมาข้างต้น ก็คือ กิเลสทุกตัวในชีวิตของแต่ละคนก็คือตัวเดียวกัน และส่งผลไปรวมเป็นหนึ่งเดียวกันตลอดเวลา เพียงแต่แสดงลีลาอาการแตกต่างกันไปเท่านั้น ดังนั้นการให้อาหารกับกิเลสก็คือการทำตามทีกิเลสต้องการ เป็นการเพิ่มขนาดและกำลังให้กิเลสทุกตัวที่จะแสดงบทบาทในแต่ละขณะ

เช่น การเสพกามก็จะไปเพิ่มพลังให้กับอัตตา (การยึดถือถือดีหลง

คืออยากได้สิ่งดีสมดังใจตน ถ้าไม่ได้ดังใจตนก็จะไม่ชอบใจ ไม่พอใจ โกรธ อาฆาต พยาบาท น้อยใจ เศร้าใจ เสียใจ ทุกข์ทรมานใจ อึดอัด ขัดเคือง ไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่สบายใจ) เมื่ออึดอัดตาโตมากมีกำลังมาก ถ้าไม่ได้ดังใจก็จะทุกข์ทรมานใจมาก ทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้มาก บาดหมางอาฆาตพยาบาท ทะเลาะเบาะแว้งกันได้มาก

ยิ่งอึดอัดมากเท่าไรเมื่อเผชิญกับความบกพร่องหรือสิ่งที่ไม่ถูกใจ เพียงเล็กน้อยก็ทุกข์ก็โกรธได้มากซึ่งโดยสัจจะแล้วโลกนี้พร่องอยู่เป็นนิจ จึงมีสิ่งที่ไม่สมบูรณ์แบบไม่ถูกใจเป็นจำนวนมากผู้เสพกามมากก็จะมีอึดอัดมาก จึงไม่ชอบใจ ไม่พอใจ โกรธ อาฆาต พยาบาท น้อยใจ เศร้าใจ เสียใจ ทุกข์ทรมานใจ อึดอัด ขัดเคือง ไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่สบายใจ ได้มาก เกิดความบาดหมางอาฆาตพยาบาททะเลาะเบาะแว้งกันได้มากเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ดังกล่าว

มากไปกว่านั้นสภาพอารมณ์ดังกล่าวจะทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้มากเพราะจิตต้องสั่งกล้ามเนื้อให้ผลิตพลังงานจำนวนมากเพื่อสร้างปฏิกิริยารีดแฟกซ์เกร็งตัวบีบเอาความทุกข์ที่จิตออกไป แต่ไม่สามารถบีบออกได้เพราะความทุกข์ที่จิตต้องใช้ปัญญาที่ถูกต้องล้างออกปฏิกิริยาเกร็งตัวของกล้ามเนื้อดังกล่าวจะเกิดของเสียที่เป็นกรดและความร้อนจำนวนมากในเนื้อเยื่อเมื่อความทุกข์ที่จิตไม่ถูกล้างออกกล้ามเนื้อก็จะเกร็งค้างกดทับเส้นเลือดเส้นประสาทและเส้นลมปราณสารและพลังงานที่เป็นประโยชน์จะเข้าไปหล่อเลี้ยงเนื้อเยื่อไม่ได้ของเสียก็ระบายออกไม่ได้เนื้อเยื่อก็จะเสื่อม จึงทำให้บางส่วนอาจมีอาการออกร้อนคันพุพอง กล้ามเนื้อบางส่วนอาจฉีกขาดอีกเสบจากการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อที่แรง หรือทำให้เกิดโรคต่างๆตามมา พร้อมกับกำลังตกอ่อนเพลียอ่อนล้าเพราะเสียพลังไปในการทำปฏิกิริยาดังกล่าวและเสียพลังในการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อเพื่อขับพิษขับโรคที่เกิดจากปฏิกิริยาดังกล่าวออกจากร่างกาย

ข้อมูลดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งของเหตุผลที่สอดคล้องกับคำตรัสของ พระพุทธเจ้า ในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๗ ข้อที่ ๑๕๔๙-๑๕๕๒ ที่ตรัสถึงเรื่อง กาม ดังนี้

ข้อ ๑๕๔๙ กามทั้งหลายมีความพองใจน้อย ทุกข์อื่นยิ่งกว่ากามไม่มี ชนเหล่าใดส้องเสพกามทั้งหลาย ชนเหล่านั้นย่อมเข้าถึงนรก

ข้อ ๑๕๕๐ เหมือนดาบที่ลับคมดีแล้วเชือด เหมือนกระบี่ที่ขัดดีแล้วแทง เหมือนหอกที่พุ่งปักอก (เจ็บปานใด) กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น

ข้อ ๑๕๕๑ หลุมถ่านเพลิงลุกโพลงแล้ว ลึกกว่าชั่วบุรุษ ผลที่เขาเผา ร้อนอยู่ตลอดวัน (ร้อนปานใด) กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้น

ข้อ ๑๕๕๒ เหมือนยาพิษชนิดร้ายแรง น้ำมันที่เดือดพล่าน ทองแดงที่กำลังละลายคว้าง (ร้อนปานใด) กามทั้งหลายเป็นทุกข์ยิ่งกว่านั้นยังมีข้อมูลอื่นๆเพิ่มเติม ที่สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ เช่นการสมสู่คูก็ทำลายสุขภาพทั้งของตนเองและคู่ สร้างวิบากบาปทั้งต่อตนเองและคู่ ส่วนการสมสู่ตัวเอง(สำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง) ก็ทำลายและสร้างวิบากบาปให้ตนเองคนเดียว แต่ในนัยลึกแล้วแม้สมสู่ตัวเองคนเดียวก็มีผลเสียสืบเนื่องถึงผู้อื่นด้วย เช่น ทำให้เรามีแรงน้อยลงในการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น และการกระทำทุกอย่างจะมีพลังคลื่นแม่เหล็กกระจายออกไปมีผลสุขทุกข์ต่อผู้อื่น รวมทั้งมีผลเหนี่ยวนำให้ผู้อื่นทำตามขึ้นอยู่กับว่าสิ่งที่กระทำนั้นเป็นบุญกุศลหรือเป็นบาปอกุศล ทำให้เราได้รับผลบุญกุศลหรือบาปอกุศลนั้นไปด้วย

ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้พระไตรปิฎกเล่ม ๑๙ ข้อ ๔ ว่า “มิตรดี สหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดีเป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของพรหมจรรย์(การพ้นทุกข์)” ตัวอย่างที่ชัดเจน เช่น ในกลุ่มคนที่พากันทำความดี ก็จะมีพลังแห่งความสุขกระจายไปทั่ว และมีพลังเหนี่ยวนำเสริมหนุนให้คนที่สัมผัสอยู่ในกลุ่มดังกล่าวนั้นทำตาม ส่วนกลุ่มที่ไม่ดีก็ตรงกันข้าม จริงๆคนๆเดียวทำสิ่งใดก็มีผลเช่นเดียวกัน แต่การทำเป็นกลุ่มจะมีพลังเป็นทวีคูณยิ่งขึ้น ดังนั้นการสมสู่ตัว

เองก็มีวิบากบาปที่มาก แต่การสมสู่คู่มีวิบากบาปที่มากกว่า ยิ่งสำสอนทางเพศยังมีวิบากบาปมากกว่าการสมสู่คู่ครองของตน

การปฏิบัติให้เกิดบุญกุศลแท้ในเบื้องต้น ก็ให้ข้อสัตย์ต่อคู่ครอง ไม่สำสอนทางเพศ ไม่ผิดแผ้วหา เมียใคร ลูกใคร ศีลที่ดีขึ้นกว่านั้นให้อานิสงค์ให้ความสุขยิ่งกว่านั้น ก็คือลดละเลิกการสมสู่คู่ ถ้าอดไม่ได้ก็สมสู่ตัวเอง แต่ดีที่สุดคือไม่สมสู่ใครเลย ไม่ว่าจะเป็นผู้อื่นหรือตัวเองถ้าเป็นพระสมสู่คนอื่น พระพุทธเจ้ากำหนดโทษชั้นปาราชิก เป็นโทษแรงสุดในศาสนา คือ ตัดหัวจากศาสนาเลยหนึ่งชาติ ให้สีกไปและไม่บอกไม่สอนธรรมใดๆให้ ส่วนการสมสู่ตนเองนั้นต้องรับโทษรองจากปาราชิก คือ ต้องสังฆาภิเสก ต้องเข้ากรรมเลยทีเดียว ต้องนั่งท่ายแถมแต่นจะเป็นพระผู้ใหญ่ เป็นต้น

คนที่มิกิเลสอดไม่ได้ สมสู่ตัวเองก็บาปน้อยกว่าสมสู่คู่ จะว่าไปจริงๆ การสมสู่ตัวเองก็ลดทุกข์ชั่วคราวชนิดบำเรอกิเลสได้ดีกว่าสมสู่คู่ เพราะตัวเองกำหนดตัวเองได้ว่าจะกระทำกับตัวเองแบบไหนอย่างไร จึงทำให้ตัวเองลดทุกข์ได้ถูกใจตนเอง ส่วนร่างกายของคู่ นั้นไม่สามารถกำหนดได้เท่ากับร่างกายตัวเองหรอก แต่ให้ดีที่สุดก็ต้องสมสู่ตัวเองหรือผู้อื่นเลยเป็นบุญกุศลที่สุด

ถ้าไปสมสู่คู่ก็บาปเพิ่มขึ้นเป็นทวีคูณเพราะทำให้คู่ทุกข์ไปด้วย เพราะถ้าทำให้คู่เขาชอบใจ เขาก็ต้องทุกข์แบบที่กล่าวมานั้นแหละ ถ้าคู่เขาไม่ชอบใจ เขาก็เจ็บปวดแสบทุกข์ทรมาน ซิงซังรังเกียจ รำคาญ ถ้าอยากรู้ว่าเวลาผู้หญิงเขาไม่ชอบหรือผู้ชายเขาไม่ชอบเขามีความรู้สึกอย่างไร ให้ลองเอานิ้วมือแหย่ไปที่จมูกแรงๆๆ แล้วจะรู้ว่าทุกข์ขนาดไหน หรือไม่ต้องคิดอะไรมากตอนตีที่อกซ์/สวนล้างลำไส้ใหญ่ นะ เคยไหมบางทีแหย่แล้วมันไม่ถูกกลางรูทวาร แต่มันก็ถูกริมข้างๆ รูทวาร แล้วมันเจ็บนะ เคยบ้างไหมละหรือเอาอะไรแข็งๆไปขูดเสียดสีแรงๆที่รักแร้หรือเนื้อเยื่ออ่อนนิม มันจะเจ็บปวดแสบร้อนทรมาน

เวลาไม่มีอารมณ์ทางเพศ มันจะเจ็บแสบร้อนอย่างเดียวนะ ผู้หญิงที่เขาไม่มีอารมณ์ทางเพศก็เจ็บทรมานอย่างนั้นแหละ ผู้ชายที่เขาไม่มีอารมณ์ทางเพศก็เจ็บทรมานอย่างนั้นแหละ คนที่แต่งงานมีคู่ ผู้ชายก็เจ็บทรมานนะเมื่อไม่มีอารมณ์ทางเพศแต่เขาก็ต้องทำกิจกรรมสมสู่เพราะผู้หญิงชอบหรือผู้หญิงที่ไม่มีอารมณ์ทางเพศเขาก็เจ็บทรมานแต่ก็ต้องทำกิจกรรมสมสู่เพราะผู้ชายชอบ ล้วนแต่ทรมานทั้งนั้นแหละ ไม่ว่าผู้หญิงหรือผู้ชายเมื่อไม่มีอารมณ์ทางเพศก็เจ็บแสบร้อนปวดทรมานทั้งนั้นแหละ ไม่มีใครมีความสุขหรอก

สร้างความคัน ปวด ตึง ไม่ได้เป็นสุขอะไรเลย เหมือนเอามดเอาถุงมากัดแล้วก็เกาๆๆ จะชอบอะไรกันนักกันหนา เท่านั้นจริงๆ เสียดสีก็ไม่ได้มีรสสุขอะไร เอาหัวถูเสาดูก็ได้มันรสนั้นแหละ เวลาล้างสุขลงในจิตได้ เท่ากับเอาหัวถูเสา มันไม่มีรสสุขอะไร นี่คือความจริงตามความเป็นจริง อธิบายให้เห็นชัดๆ ไม่ชัดวันนี้ก็ไม่ว่าจะว่ายไงแล้วนะ เอาให้หมดเปลือกกันไปเลย เพราะฉะนั้นอย่ารู้ว่ามันสุขเป็นยังไงก็เอาถุงมากัดแขนแล้วเกาๆๆๆ แค่นั้นแหละ แล้วให้ถุงมันกัดทำไมให้มันคันล่ะ ไปสร้างความรู้สึกทรมานให้ตนเองทำไม ทรมานอวัยวะเพศตนเองทำไม ทรมานร่างกายตนเองทำไม

ความสุขที่มากกว่าการสมสู่คืออะไร ความสุขที่มากกว่าการสมสู่คือไม่ต้องอยากสมสู่ ไม่ต้องมีอารมณ์สุขหลงทางเพศเลย เพราะพลังทั้งหมดก็กลับมาเป็นของเราทั้งหมด มันจะเบิกบานแจ่มใสผ่องใส ร่างกายจะแข็งแรงพลังจะเต็มๆนั้นสุขกว่าตั้งเยอะ มีพลังทำงาน มีพลังพูดสิ่งที่ป็นสาระจนผู้ฟังเมื่อยฟัง เอาพลังมาจากไหนกระตือกระเดีย รู้จักไหมกระตือกระเดีย นะ ก็ไม่รู้หรอก กระตือกระเดีย แปลว่า มากมายมหาศาล เอาพลังมาจากไหนมากมายมหาศาล พลังไม่สมสู่นี้แหละ ถ้าเราไม่ต้องสมสู่จะมีพลังพลังเป็นของเราชีวิตก็จะเอาพลังดังกล่าวมาซ่อมสร้างร่างกายให้อยู่ในสภาพแข็งแรงได้ดี เอาพลังดังกล่าวมาขับพิษออกจากร่างกายได้ดี เราจึงหายหรือทุเลาอาการเจ็บป่วยได้เร็ว และมีพลังเหลือในการทำกิจกรรมการงานที่เป็น

ประโยชน์ได้มากถ้าเราไม่ต้องมีเรื่องสมสู่ พลังของเราก็จะมีเหลือเยอะ เราก็เอาพลังนั้นมาช่วยคน ย่อมได้กุศลที่มาก เมื่อวิบากบาปที่เคยพลาดทำมา ในชาตินี้หรือชาติก่อนมาถึงเรา วิบากบาปนั้นก็จะเป็นเบาบาง เพราะมีบุญกุศล จากการไม่สมสู่และการทำกิจกรรมการงานที่เป็นกุศลดังกล่าวไปช่วยลดไว้ แต่ถ้าเราเสียพลังไปกับการสมสู่ เราก็จะไม่มีพลังที่จะไปทำความดี ต้องรอฟื้นฟูร่างกายก่อน พอวิบากบาปมาถึงเราจะทุกข์ทรมานหนักเพราะไม่มีบุญกุศลช่วย

ชีวิตเดินทางไปสู่ความตายด้วยกันทุกคน เราเดินทางไปสู่ความตาย ด้วยความทุกข์น้อยไม่ดีกว่าหรือ มีบุญกุศลกินใช้อาศัยมีความสุขกว่าเยอะ เป็นอิสระไม่ต้องทุกข์จากการสมสู่ด้วยปัญญาแห่งธรรมนั้นเป็นสุขมากกว่า การสมสู่อย่างเทียบกันไม่ได้ เป็นความสุขที่ไม่มีทุกข์เจือ เป็นความสุขที่ยั่งยืนตราบปรินิพพาน ช่วยเหลือคนก็เป็นสุขกว่าการสมสู่ เป็นความสุขระยะเวลายาวนานกว่าด้วย ช่วยคนให้พ้นทุกข์นั้นมีความสุขกว่าการสมสู่ ตั้งเยอะอย่างเทียบกันไม่ได้ เชื่อไหมว่าผมเป็นสุข ไม่เชื่อก็ไม่เป็นไร แต่เราก็เป็นสุขของเรา เป็นสุขกว่าการสมสู่ตั้งเยอะอย่างเทียบกันไม่ได้เลย เราช่วยคนให้พ้นทุกข์หรือให้ได้ประโยชน์สุขที่แท้จริงนะ ยิ่งทำเราก็ยิ่งเป็นสุขเบิกบาน แจ่มใส ชีวิตมีคุณค่ามีประโยชน์มีความสุขกว่าตั้งเยอะ ทำความดี มีความสุขกว่าสมสู่ตั้งเยอะ ดังนั้นไม่จำเป็นต้องไปสมสู่หรอก

ถ้าเราไปสมสู่นะ ๑ พลังมันก็หมด ๒ มันก็มีวิบากบาปต่อเนื่องด้วย เพราะฉะนั้นบุญกุศลก็ไม่เกิด วิบากเวรกรรมก็เพิ่ม พอวิบากร้ายเก่าตามมา พันเป็นโงะละ ทุกข์ทรมานหนักเลย วิบากร้ายเก่าก็หนักอยู่แล้ว บวกวิบากร้ายใหม่ของการสมสู่นี้ก็ ๒ แรงบวกเลย แรงต้านก็ไม่มี บุญกุศลก็ไม่มี ก็ทุกข์หนักชิ หายเจ็บป่วยก็ช้า มันเป็นอย่างนี้แหละ ถ้าพิจารณากันให้แยบคายจะเข้าใจชัดเลย ต้องพูดเรื่องนี้ให้ชัดเพราะว่าคนไม่ค่อยรู้เรื่อง จึงทุกข์เพราะเรื่องนี้เยอะ หมั่นพิจารณาผลเสียของการสมสู่ว่า มันไม่เห็นสุขอะไร ต่อให้สร้างสุขลงได้แป๊บเดียวก็หายไป เท่ากับสุขนั้นไม่มี เป็น

เพียงการสร้างทุกข์แล้วลดทุกข์ซ้ำซากเท่านั้น แล้วสั่งสมแล้วก่อทุกข์มากขึ้น เป็นทวิคูณไปเรื่อยเท่านั้น ถ้าล้างจิตหลงโง่ได้แล้ว จะมีปัญญาญาณรู้ว่าการสมสู่ นั้นจะทำให้เพลียล้า เสียพลัง เสียเวลา เสียแรงงาน เสียทรัพยากร เสียทำไม มีแต่โทษ ไม่ได้มีประโยชน์อะไร

หมั่นพิจารณาโทษทุกข์ของมันนะ แม้เราพลาดมันทนนไม่ได้ไปสมสู่ที่ไร ก็ให้หมั่นพิจารณาโทษทุกข์นั้นว่า มันไม่ดีอย่างไร เป็นผลเสียอย่างไร มันก็จะลดการสมสู่ลง ลดการอยากสมสู่ลง ลดลงๆๆๆ พอลดลงๆๆๆ จนสุดท้ายเราก็ไม่ต้องสมสู่คู่เลย ไม่ต้องสมสู่ตัวเองเลย ก็สบายละทีนี้

พลังชีวิตกลับมาเป็นของเราทั้งหมด เราก็ทำความดีไปเรื่อยๆ ก็เป็นอย่างนั้น เราก็เป็นอิสระเสรีจากกาม สบายไม่ต้องสมสู่คนอื่นไม่ต้องสมสู่ตนเอง สบายเบาอกกำลังเต็ม พลังมหาศาล

ถ้ามันมีความอยากมาก ถ้าเรายังติดกิเลสอยู่ เราฆ่ากิเลสๆ เรารู้วิธีฆ่ากิเลสแล้วนี่ ฆ่ากิเลสเราก็ได้พลังมา ฆ่ากิเลสเราก็ได้พลังมา มีอาการอยากสมสู่ที่ไร เราก็ฆ่ากิเลสเราก็ได้พลังได้ความสุข

เราสามารถเอาชนะฮอร์โมนได้ ถ้าถามว่าการสมสู่ตนเองหรือคู่ครองผิดศีลมั๊ย ถ้าเป็นศีลสูงก็ผิด ถ้าศีลต่ำก็ไม่ผิด แค่นี้ ๕ ต่ำๆ มันไม่ผิด เพราะเราไม่ผิดผิวเขาเมียใครลูกใครแต่มันสร้างทุกข์ ผิดศีลข้อ ๑ ผิดแบบอหิศีล ศีลสูงศีลละเอียดไป

คือหยาบๆ เบื้องต้นของคนที่ยังมีกิเลสอยู่มันยังเลิกไม่ได้ ก็เหมือนกับอดกินขนมไม่ได้ ถ้าเครียดมากก็ต้องกินขนมบ้าง ต้องยอมรับประทานเข้าไปบ้าง กินขนมมันผิดศีลมั๊ยล่ะ ศีลหยาบไม่ผิด แต่ถ้าขนมเป็นพิษต่อสุขภาพ หรือเสพสุขหลวงผิดศีลที่สูง/ศีลที่ละเอียด

เวลาปฏิบัติศีลต้องปฏิบัติหยาบก่อน พอปฏิบัติหยาบได้แล้ว ต่อไปก็ปฏิบัติละเอียดขึ้นไปพอศีลละเอียดเราก็ไม่เสพ เราก็ตั้งศีลขึ้นมาว่าเราจะไม่สมสู่ตนเอง แต่คนที่หยาบอยู่ยังมีอารมณ์กิเลสอยากรุนแรงมากอยู่ ถ้าเครียดมากก็ต้องยอมเสพ เช่นเดียวกันกับที่เราติดอาหารบางอย่างมากๆ

แล้วเลิกยังไม่ได้ ต้องยอมเสพลักษณะเดียวกัน

คุณติดเรื่องเมณุนานๆ เหมือนกันกับคุณติดอาหารที่เป็นพิชบางชนิด เช่น ติดปาท้องโก๋มากๆ แต่กินที่ไรก็ไม่สบายทุกทีเลย แต่ก็ชอบกินมากเหลือเกิน ติดกาแฟ ชอบมากแต่กินแล้วก็ยังเป็นพิษต่อร่างกายของตน แต่ก็อดไม่ได้ซั๊กที ถ้าอยากมาก พอไม่เสพล่ะก็เครียดมากเกิน มันก็ต้องยอมไปกินบ้าง พอไปกินได้รับพิษมียละ มันก็ต้องได้รับพิษ แต่ถ้าไม่กินมันก็ยังเครียดมาก กดดันมาก ก็ต้องดูว่าเราเครียดกดดันมากเกินไปมั้ย ถ้าเครียดมากเกินไปก็ต้องเสพลเพื่อลดความตึงเครียดที่มากเกินไป ซึ่งความเครียดที่มากเกินไปจะอันตรายกว่าสิ่งที่เป็นพิษนั้น แต่ถ้าไม่เครียดไม่กดดันมากเกินไปก็ไม่ต้องเสพล

ประเด็นเรื่องการสมสู่ก็คือว่าถ้าเราไม่สมสู่แล้วไม่เครียดไม่กดดันมากเกินไป ก็ไม่ต้องสมสู่ ถ้ามันเครียดมากเกินไป คุณอยากมาก จิตคุณมีกิเลสเรื่องนี้มากคุณก็ต้องยอม แต่คุณก็ต้องพิจารณาทุกขโทษผลเสียหลังจากที่เสพลนั้นด้วยว่า มันไม่มีประโยชน์อะไรหรอก มันมีแต่ทุกขโทษเสียหลายแบบนั้นแบบนี้ตามความจริงที่ประสบตามปัญญาที่มี เมื่อผู้ใดหมั่นพิจารณาจนปัญญาชัดขึ้นๆ ผู้นั้นจะไม่เอาการสมสู่ คนมีปัญญาชัดจะไม่สมสู่แล้วอย่างเต็มใจ

บางคนฟังแบบนี้แล้วมีปัญญาชัด และมีกำลังจิตด้วย บุญบารมีเขาพร้อมด้วยปัญญาวิมุตติและเจโตวิมุตติเขาก็ตัดการสมสู่ผู้อื่นหรือตนเองได้ทันที ต่อให้บางคนฟังเข้าใจ แต่ว่ากำลังเขาไม่ถึง มันก็ต้องยอมสมสู่ตนเอง เพราะอินทรีย์พละไม่ถึง แต่ก็ไม่ได้ผิดศีลหยาบ เพราะไม่ได้ผิดผิวเขาเมียเขา ลูกเขา ไม่ได้ไปสมสู่คนอื่น ถ้าไปสมสู่คนอื่นก็ทุกข์ด้วยกัน ๒ คน สมสู่ตัวเองคนเดียวก็ทุกข์ตนเองคนเดียว ไม่สมสู่ทั้งตนเองและผู้อื่นก็ดีที่สุด เป็นบุญกุศลแท้ เพราะไม่มีใครทุกข์ นี่เป็นเรื่องการสมสู่นะ ต้องบอกกันให้ชัด ไม่เช่นนั้นก็จะไม่เข้าใจ แต่ละคนก็พากเพียรปฏิบัติลดละเลิกเอาตามความสามารถตามบุญบารมีของตน

การดำรงชีวิตคู่ครอง ครอบครัว อยู่ด้วยกันเป็นทุกอย่างไว้

สำหรับเรื่องของการดำรงชีวิตคู่ครองครอบครัวอยู่ด้วยกันนั้น เป็นทุกซ์มากกว่าการใช้ชีวิตเป็นโสดอิสระ เพราะพระพุทธรเจ้าตรัสว่า “โลกนี้พร่องอยู่เป็นนิจ” ทุกคนจึงเป็นส่วนประกอบพร่องๆอันหนึ่งของโลก ทุกคนย่อมมีข้อบกพร่อง ส่วนใหญ่บกพร่องจากกิเลสและวิบากของตัวเอง แ่ก่กิเลสกับวิบากของเรานี้ทุกซ์มัย ฆ่ากิเลสของตัวเองเองให้มันตายซิ โดยไม่ต้องไปยุ่งเรื่องอื่นเลย ฆ่ากิเลสตัวเองอย่างเดียว คุณว่ากิเลสมันจะหมดเร็ววันนี้อยู่หรือเปล่า กิเลสมันไม่หมดง่ายๆ เลยใช้มัย ถ้าเรายังต้องเสียพลัง/เสียเวลาไปแบกภาระกับวิบากและกิเลสคนอื่นอีก เราจะเหลือพลัง/เหลือเวลามาฆ่ากิเลสของตัวเองมัย มันก็เหลือพลังมาฆ่ากิเลสตัวเองน้อยใช้มัย ถ้าเราไปมีคู่ครอง คู่ครองเขาก็ต้องมีกิเลสอยากได้อะไรเป็นอยากมีในเรื่องนั้นเรื่องนี้ มีวิบากร้ายจากชาตินี้หรือชาติก่อนๆเรื่องนั้นเรื่องนี้ เวลาที่มีวิบากร้ายทับถมเข้ามาทำให้เจ็บป่วยแบบนั้นแบบนี้ มีปัญหาแบบนั้นแบบนี้ มันต้องไปเสียพลัง/เสียเวลาไปช่วยเขาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ใช้มัย เราก็ไม่เหลือพลัง/ไม่เหลือเวลามาล้างกิเลสเรา แล้วกิเลสเราทำให้เราทุกซ์มัย ก็ทำให้เราทุกซ์หรือวันที่วิบากร้ายของเรามาถึง แต่เราล้างกิเลสไม่ทัน เราก็ต้องทุกซ์มาก ถ้าเรามีคู่ครองครอบครัว เราก็ต้องเอาภาระในความจำเ็นหรือวิบากหรือกิเลสของคู่ครองครอบครัว ทำให้เราพลาดโอกาสในการเอาพลัง/เอาเวลาไปทำคุณงามความดีต่างๆให้มากมายพลาดการบำเพ็ญที่สำคัญที่เป็นมหากุศล แต่เราเอาพลังและเวลาที่มีไปช่วยเขาสนองกิเลสอีกต่างหากใช้มัย อย่างว่าแต่ไปทำความดีเลย เอาไปช่วยเขาสนองกิเลสสั่งสมเป็นวิบากของตนเองด้วยซ้ำใช้มัย เอาแรงและเวลาไปช่วยเขาสนองกิเลสมันไม่รู้จบ/ไม่รู้เต็ม/ไม่รู้อิ่ม/ไม่รู้พอหรอก ไม่ได้เป็นบุญอะไร เป็นบาปด้วยซ้ำ

สมมุติว่าถ้าเราไม่มีคู่ครองครอบครัว เราเอาแรง เวลา หรือทรัพย์สินไปทำความดี/ล้างกิเลสเราได้สั่งสมเป็นวิบากดี พอวิบากร้ายมาถึงเรา วิบากร้ายนั้นจะแรงหรือเบา วิบากร้ายมันก็เบาใช้มัย เพราะทำความดีทำให้เรามีพลังฆ่ากิเลสได้เร็ว เพราะฉะนั้นเราก็กู้พ้นทุกข์ได้เร็วนี้คือสัจจะ บางทีที่เราไปพบเจอข้อบกพร่องของคนในครอบครัวอย่างนั้นอย่างนี้ เราก็ไม่ชอบใจอีก แต่ก็ต้องทนอยู่ด้วยกันใช้มัย แล้วมันก็ไม่ใช้จะมีแค่พ่อแม่บ้าน มีญาติอีกใช้มัย มีลูกมีหลานอีก บุคคลเหล่านี้ก็มีวิบากและกิเลสเช่นกัน เราก็กู้ต้องร่วมแบกรับภาระ/รับผิดชอบ แต่ก็เลสก็ไม่สามารถจบได้ด้วยการตอบสนอง ตรงกันข้ามยิ่งตอบสนองก็ยิ่งหนายิ่งโตยิ่งมากขึ้นๆๆๆๆทำให้เขาก็ทุกข์มากขึ้น ทำให้เราก็กู้ทุกข์มากขึ้นๆ เฉพาะภาระกิเลสกับวิบากของเราเอง ก็หนักจะแยะอยู่แล้วไม่ต้องไปแบกกิเลสและวิบากร้ายของคู่ครอง/ลูก/หลาน/เหลน/โหล่นและญาติอีก วุ่นวายไปหมดมันทุกข์ลำบาก สิ่งสำคัญถ้าเรารู้แล้วว่าเราต้องการอะไรในชีวิตเรา ต้องการการพ้นทุกข์ ต้องการให้ทุกข์หมดไป ทำความการพ้นทุกข์เป็นบุญที่สุด เรามุ่งมาตรงนี้ดีกว่า แทนที่จะไปเสียพลัง/เวลา/ทรัพย์สินตรงครอบครัวและญาติ อ้อลืมบอกไปว่า ไม่ใช่แค่เราต้องไปเอาภาระเขานะ เขาก็ต้องมาเอาภาระเราด้วยเหมือนกัน ดังนั้น เขาก็ทุกข์มากขึ้นเหมือนกันนะ เฉพาะที่เขาต้องสนองกิเลสเขาเอง เขาก็เหนื่อยจะแยะอยู่แล้ว ไม่ว่าเขาจะสนองกิเลสเขาหรือจะล้างกิเลสเขาหรือจะแก้วิบากเขาก็แล้วแต่ เขาก็เหนื่อยจะแยะอยู่แล้ว เขาก็หนักจะแยะอยู่แล้ว เขาก็ต้องมาสนองเราอีกนะ มาช่วยเราอีก เขาก็แยะลงไปอีก เขาก็หนักขึ้นไปอีก

เพราะฉะนั้นมันจะมีวิบากพันซ้อนไปซ้อนมาแล้วพากันจมนรก พากันทุกข์ แล้วยิ่งพอประสบกับบางเรื่องที่เราชอบใจแต่เขาไม่ชอบใจ บางเรื่องเขาชอบใจแต่เราไม่ชอบใจ คราวนี้ละคุณเอ๋ย เราไม่ชอบเขาก็จะเอาๆอยู่นั่นแหละ แต่เรื่องที่เราชอบเขาก็ไม่ชอบ เช่น เราอยากไปวัดเขาก็ไม่ อยากให้ไป เป็นต้น เราอยากได้บางอย่างเขาก็ไม่อยากจะกับเรา แต่ที่เขาอยาก

ได้เราก็เห็นว่ามันไม่ดีเราก็ไม่ชอบ คราวนี้ล่ะไม่รู้อะไรเป็นอะไร บางทีก็ไปมีคู่มือกี้อีกอะไรอีกุ่นวายไปหมดวุ่นวายไปหมด คู่วิบากมาอีกแล้วนะทีนี้ พอคู่วิบากมาอีกมันก็ต้องไปมีคู่มืออะไรกันอีก โอ้ยเวรกรรมก็หนักไกรถกันไม่ชอบใจกัน ทรมานอีกหลายเรื่องหลายราว แต่ถ้าไม่มีคู่ครองครอบครัวยุคนี้ไม่ต้องทุกข์เพราะเรื่องดังกล่าวเลย ต่อให้คู่ครองครอบครัวยุคนี้เถอะ มันก็เป็นห่วงกันไข่ม้อย เขาจะเป็นยังงัยบ้างก็ห่วง ห่วงกังวลนี้เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ เป็นทุกข์ใช่ไหม ต่อให้ได้คู่ครองครอบครัวยุคนี้ ก็ห่วงกังวล มีผัวดีเมียดีลูกดีอะไรที่ดีมันก็ห่วงทั้งนั้นแหละเห็นมัยรักมันก็ทุกข์เพราะห่วงกังวล ชังมันก็ทุกข์เพราะไม่อยากจะเห็น ไม่อยากอยู่ด้วย คู่ครองครอบครัวยุคนี้ ไม่ใช่มีรักอย่างเดียวนะ มีชังด้วย แล้วก็ไม่ใช่มีชังอย่างเดียวนะ มีรักด้วย ที่ไม่ชอบใจก็ชิงชังเปื้อนนี้ๆๆ อยากเลิกวันนี้ๆๆ ที่ชอบ/ที่เห็นข้อดีของเขาก็สงสารเขาเห็นใจเขาห่วงใยเขา เขาเคยทำดีกับเราอย่างนั้นอย่างนี้ ก็ผูกพันระลึกถึงห่วงหาอาลัยอาวรณ์ จะกี่ปีก็ชาติละละครน้ำเน่า ที่ผูกพันจองเวรจองกรรมกันตลอดกาลนานการผูกพันจองเวรจองกรรมกันเมื่อไหร่จะหมด/จะจบกันเสียทีเมื่อไหร่จะอโหสิกรรมให้กันเสียทีรักก็จองเวรเกลียดก็จองเวรคู่รักคู่เกลียดละครน้ำเน่ามันก็น่าอยู่อย่างนี้ตั้งไม่รู้กี่ภพกี่ชาติเมื่อไหร่จะอโหสิกรรมกันเสียที พ่อครูท่านบอกว่า อโหสิกรรม คือการตัดรากะ/ตัดโทสะ/ตัดโมหะ นี่คือการอโหสิกรรมที่แท้จริง รากะก็ไม่ต้องมีต่อกันและกัน เหลือแต่เมตตาให้ มีแต่เมตตาช่วยเหลือเกื้อกูลกัน โทสะอย่าไปโกรธ โมหะก็อย่าไปหลงติดหลงยึดอยู่ว่าเป็นตัวเราของเรา หลงเสพหลงติดอะไรอยู่ก็ไม่เอา รากะโทสะโมหะตัดให้หมดนี่คืออโหสิกรรมที่แท้จริง เราก็อโหสิกรรมให้เขา เขาก็อโหสิกรรมให้เรา ต่างคนต่างอโหสิกรรม อย่างน้อยเราชิงอโหสิกรรมก่อน ด้วยการชิงตัดรากะโทสะโมหะก่อนเลย จบเลย ไม่ต้องมีเวรมีกรรมต่อกันและกันอีก เป็นบุญกุศลที่สุด เป็นประโยชน์สุขต่อตนเองและผู้อื่นที่สุด

วิธีการที่จะออกจากรกคู่ครอง ครอบครัว

วิธีการที่จะออกจากรกคู่ครองครอบครัว ต้องทำ ๒ อย่างควบคู่กัน

๑. ทำความดีมากๆ เท่าที่มีโอกาสจะทำ ทำกับใครก็ได้ โดยเฉพาะ
ถ้ามีปัญญาฉลาดจริงๆ ที่ไหนที่เป็นบุญแท้พยายามทำความดีกับตรงนั้น
มากๆ รวมถึงทำความดีกับคู่ครองกับครอบครัวด้วย เพราะคนที่ได้มาอยู่
ด้วยกันนั้น ก็มีหนี้บาปหนี้บุญกันมา ทำความดีกับคู่ครองกับครอบครัว
มากๆตามสมควร ดูแลเขาตามสมควรตามความพอเหมาะพอดีพอควร
ทำให้สมบูรณ์แบบทำให้ดีตามเหมาะสมเท่าที่เราจะทำได้ ก็จะใช้นี้บาป
หนี้บุญที่เราเคยมีมาเคยมีกันมาการทำทำความดีกับคู่ครอง/ครอบครัวตาม
ความพอเหมาะพอดีพอควร หมายความว่า เราช่วยจัดสรรสิ่งจำเป็นใน
การดำรงชีวิตให้กับคู่ครอง/ครอบครัวของเรา ให้ได้ดีที่สุดเท่าที่เราจะทำได้
ตามบทบาทหน้าที่และองค์ประกอบที่เรามี พยายามใช้ศิลปะกุศโลบาย
ให้คู่ครอง/ครอบครัวของเราได้มีโอกาสคบคุ้นเรียนรู้กับหมู่มิตรดีสหายดี
สังคมสิ่งแวดล้อมดี ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่า มิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อม
ดีเป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของความพ้นทุกข์ เขาจะได้ซึมซับรับรู้ข้อมูลสิ่งที่ดีที่
เป็นประโยชน์แท้ไว้ในจิตวิญญาณเขาโดยไม่รู้ตัว เพราะโดยสังขละแล้วจิต
วิญญาณนั้นเป็นคือเครื่องมือซึมซับบันทึกข้อมูลทุกอย่างที่เขามีโอกาส
ได้สัมผัสได้รับรู้ซึ่งข้อมูลเหล่านั้นจะฝังอยู่ในจิตวิญญาณของเขาตราบ
ปรินิพพาน แม้เขาจะยังไม่ปฏิบัติตอนนี้ แต่วันที่เขาประสบปัญหาหรือทุกข์
เกินทน(พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เห็นทุกข์จึงเห็นธรรม”) วันนั้นจิตวิญญาณ
ของเขาจะนำข้อมูลดังกล่าวออกมาใช้(ไม่ชาติใดก็ชาติหนึ่งไม่ชาตินี้ก็ชาติ
ต่อไป) เพราะการประสบปัญหาหรือได้รับความทุกข์ทรมานคือการได้ชัดใช้
วิบากกรรมร้าย เมื่อได้ชัดใช้แล้ว วิบากกรรมร้ายก็จะเบาบาง วิบากกรรม
ดีที่เคยทำมาในชาตินี้หรือชาติก่อนก็จะออกฤทธิ์ไปดึงข้อมูลที่ดียุติที่เป็น

ประโยชน์ในจิตวิญญาณที่เขาเคยประสบพบเจอมา มาใช้แก้ปัญหาหรือสร้างสรรประโยชน์ต่างๆ ในส่วนของเราก็ทำตนเป็นตัวอย่างที่ดีให้เขาพบเห็นได้ ชิมชับบันเทิงข้อมูลด้วย และการที่เราจัดสรรแบ่งเวลามาเรียนรู้บำเพ็ญการลดกิเลสและการทำความดีในหมู่มิตรดีสหายดีนั้น เราเองก็ได้ฝึกฝนการพึ่งตนให้พ้นทุกข์ ในขณะที่เดียวกันก็เป็นประโยชน์กับเขาไปในตัวด้วย ทำให้เขาไม่ทุกข์กับอดีตของเรา เพราะเราจะมีใจเย็นมีเมตตาและอุเบกขา กับเขามากขึ้น มีปัญหาในการช่วยแก้ไขปัญหาและสร้างประโยชน์สุขให้กับครอบครัวได้มากขึ้น และการที่เขาปล่อย/ให้โอกาสเราได้มาบำเพ็ญบ้าง ไม่ผูกมัดเราให้อยู่แต่ในครอบครัวอย่างเดียวตลอดเวลา เขาก็จะพลอยได้บุญกุศลกับเราไปด้วย

การทำความดีกับคู่ครอง/ครอบครัวนั้น ไม่ได้หมายความว่าต้องตามใจเขาทุกอย่าง ถ้าทำตามใจเขาทุกอย่าง ก็เป็นการทำลายเขา เป็นการทำสิ่งที่ไม่ดีกับเขา ทำให้เขาเสียคน ทำให้เขามีกิเลสเพิ่มขึ้นไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งเป็นวิบากร้ายที่นำความทุกข์ทรมานแสนสาหัสมาสู่เขาและตัวเราเองอย่างไม่มีที่สิ้นสุด แต่ถ้าขัดใจฝืนใจในสิ่งที่ตึงเครียดเกินไปก็สร้างวิบากร้ายสร้างความเสียหายเช่นเดียวกัน

ดังนั้น การทำดีที่แท้จริงนั้น ต้องรู้จักทางสายกลางคือไม่ตึงเกินไป ไม่หย่อนเกินไป จึงจะเป็นกุศล จึงจะพ้นทุกข์ได้ การปฏิบัติก็คือเราต้องรู้จักขัดใจฝืนใจไม่ทำตามกิเลสของเขาในสิ่งที่เขาไม่ตึงเครียดเกินไป ถ้าตึงเครียดเกินไปก็รู้จักผ่อนให้เขาบ้าง พอให้เขาได้สบายใจบ้างไม่ตึงเครียดเกินไป แต่ก็ไม่หย่อนตามใจในทุกเรื่องจนเกิดความเสียหายมากเกินไปต่อตัวเขาเองต่อตัวเราหรือต่อผู้อื่น รู้ตึงรู้หย่อนรู้ยืนหยัดรู้ยืดหยุ่นให้พอเหมาะที่จะเกิดประโยชน์สูงสุดเท่าที่จะเป็นไปได้จริง ตามฐานจิตตามองค์ประกอบของแต่ละคน ณ ปัจจุบันนั้นๆ ให้เขาได้ฝึกพรากห่างจากเราบ้าง เขาจะได้ฝึกจิตใจไม่ให้ทุกข์จากความติดยึด ให้เขาได้ฝึกพึ่งตนบ้าง เขาจะได้เข้มแข็ง

ขึ้น ช่วยเหลือเกื้อกูลเขาในบางอย่างที่เขายังทำไม่ได้หรือทำได้ยังไม่ดี เพื่อให้เขาตั้งหลักในการฝึกฝนพึ่งตนต่อไป หาโอกาสให้เขาได้พึงธรรมหรือศึกษารธรรมที่แท้จริงไม่ว่าจะเป็นทางตรงหรือทางอ้อม หาโอกาสส่งเสริมสนับสนุนให้เขาได้บำเพ็ญลดกิเลสหรือทำความดีที่เขาถนัดหรืออยากทำ หรือพอจะทำได้ตามเหตุปัจจัยที่เอื้ออำนวย เพื่อสั่งสมเป็นบุญกุศลในชีวิตเขา อันเป็นสมบัติที่แท้จริงที่ฝังติดจิตวิญญาณข้ามภพข้ามชาติไปได้ ซึ่งเป็นวิบากดีที่จะสร้างประโยชน์สุขให้กับตัวเขาเองในชาตินี้และชาติอื่นๆสืบไป (พระไตรปิฎกเล่ม ๓๗ ข้อ ๑๖๙๘)

ในขณะเดียวกันถ้ามีโอกาสทำดีกับที่อื่นๆก็ทำด้วย โดยเฉพาะที่ไหนที่ทำประโยชน์ให้กับสังคมด้วยความบริสุทธิ์ใจอย่างแท้จริง ถ้าเรามีโอกาสทำความดีกับที่นั่นให้มากๆ เพราะเป็นบุญกุศลที่มาก จะได้ไปละลายวิบากร้ายในชีวิตของเราได้มาก และนำประโยชน์สุขมาสู่ชีวิตเราและสังคมได้มาก วิบากร้ายก็จะเบาบางไปเรื่อยๆ เราก็ใช้เวรใช้กรรมไปเรื่อยๆ

ใช้เวรใช้กรรมด้วยการทำความดี ใช้หนี้บาปหนี้บุญด้วยการทำความดี ทำความดีกับคู่ครองกับครอบครัวของเราให้มากเลยให้เต็มบุญแบบตามสมควร ไม่ต้องเวอร์หรือเกิน ให้มันดีที่สุดเท่าที่มันจะเป็นไปได้ ดีที่สุดที่จะเป็นประโยชน์กับเขามากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ บางอย่างก็ต้องขัดใจ บางอย่างก็ต้องทำตามใจ จะมีจุดที่พอเหมาะพอดี ณ เหตุปัจจัยองค์ประกอบนั้นๆ อะไรที่เราเห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อชีวิตเขาก็พยายามให้เขาได้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ในขณะเดียวกันมีพลังเหลือทำความดีกับที่อื่นๆ ด้วยที่ไหนก็แล้วแต่ที่จะเป็นคุณงามความดีทำไปเลยๆ ทำความดีให้มากๆ เพื่อไปละลายวิบากร้าย เพิ่มวิบากดี สิ่งเลวร้ายในชีวิตก็จะลดลงไปเรื่อยๆ ประโยชน์สุข/สิ่งดีๆในชีวิตก็จะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

ข้อที่ ๒ เพิ่มอริสัลขึ้นไป อธิแปลว่าสูงยิ่งขึ้นๆ ดังนั้น กรณีการสมสู่คนคู่ในศีล ๕ การเพิ่มอริสัลก็คือ เพิ่มเป็นศีล ๘ ปฏิบัติลดละเลิกการสมสู่

คนคู่/การมีเพศสัมพันธ์ พยายามลดละเลิกเท่าที่ทำได้ ใช้ศิลปะเอา บางทีเราอยากเลิกแต่เขาก็ไม่ยอมเลิก มันก็วุ่นวายมันยากอยู่ เรื่องการสมสู่คนคู่นี้เราอยากเลิกแต่เขาก็ไม่ยอมเลิก เพราะฉะนั้นเราก็ใช้ศิลปะเอา ลดละเลิกวันโกนวันพระวันอะไร ก็กำหนดไป อธิบายให้เขาฟังว่า พระพุทธเจ้าท่านว่าถือศีล ๘ มันจะดีนะ มันจะเกิดบุญกุศลขึ้นมา ทำให้ชีวิตอยู่เย็นเป็นสุข เกิดบุญขึ้นจริงๆนะ เพราะเป็นการไม่ทำร้ายกันและกัน และทำให้เกิดประโยชน์สุขที่แท้จริงต่อกันและกัน รวมทั้งเป็นประโยชน์ที่แท้จริงต่อผองชนด้วย พระท่านว่าถือศีล ๘ เกิดสิ่งดีในชีวิตอะไรก็ว่ากันไป ค่อยๆ คุ้ยไป แล้วแต่เราจะใช้ศิลปะอะไรก็แล้วแต่เกิดสิ่งที่ดีๆ เป็นมงคลในชีวิตจริงๆ บางทีถ้าเขาจะไม่ยอมจริงๆ ก็บอกเขาว่าช่วงนี้ชีวิตเราไม่ค่อยเป็นสุข ขอไปนอนวัดนอนวาบ่าง พระท่านว่าต้องไปนอนวัดนอนวาบ่าง ถือศีล ๘ ชีวิตจะได้เป็นสุข พระท่านว่าจะได้บุญกุศลมากอย่างนั้นอย่างนี้ คุณก็ใช้ศิลปะของคุณเอา ขอไปนอนวัดบ้างมันก็ได้พราดแล้วนะ คุณก็หาวิธีเอาเองบ้างก็แล้วกันเรียนผูกก็เรียนแก้เองบ้างอย่าให้บอกหมदनักเลย คุณจะรู้ทางหนีทีไล่ของกันและกันเอง รู้มากกว่าผมอีก เพราะคุณอยู่ด้วยกันมากที่สุด ก็จรรู้นิสัยใจคอกันมากที่สุด แต่ถ้าคู่ของคุณไม่ยอมจริงๆ แล้วคุณเลี้ยงอย่างไรก็เลี้ยงไม่ออก คุณก็ต้องยอมให้เขาสมสู่ ให้คุณคิดว่าเป็นวิบากของคุณที่เคยข่มเหงทางเพศคนอื่นมา ในชาติใดชาติหนึ่ง ก็ต้องรับชดใช้วิบากนั้น เมื่อวิบากกรรมหมด เขาก็จะหยุดข่มเหงทางเพศกับคุณเอง

เมื่อเราฝึกปฏิบัติ ๒ ข้อไปเรื่อยๆ เราก็ทำความดีและลดละเลิกกิเลสไปเรื่อยๆ วันหนึ่งเมื่อถึงที่สุด มันก็จะพ้นวิบากร้ายทั้ง ๒ เรื่อง

๑. กุศลของเราที่ทำความดีกับคู่ครองครอบครัว และก็ทำความดีกับคนอื่นฯ

๒. เราไม่ติดการเสพสมสู่คนคู่แล้ว บุญกุศลก็จะไปละลายไปเจือจาง วิบากบาปในชีวิตของเราให้ลดลง พอวิบากบาปลดลงก็สบายละทีนี้ วิบาก

บาปดลลงบุญกุศลที่เราบำเพ็ญจะจัดสรรเองเลย ว่าให้เราพ้นจากภัยนั้นภัยนี้แบบไหนวิบากแห่งบุญกุศลจะจัดสรรเองเลยไม่ต้องห่วง เราจะรู้เองเมื่อถึงเวลาว่าเราควรจะทำแบบไหน แต่ละคนจะมีเหตุการณ์ต่างๆไม่เหมือนกันนะ ว่าจะหลุดพ้นแบบไหน วิบากแห่งบุญกุศลจะจัดสรรเองเลย พระพุทธเจ้าตรัสว่าศีลนี้แหละเป็นเครื่องคุ้มครองอย่างยิ่งการปฏิบัติแบบนี้คือการหยุดชั่ว ไข่ม้อย การทำดีไข่ม้อย ทำจิตใจให้ผ่องใสไข่ม้อย นี่แหละคืออริศีลอธิจิตอธิปัญญา พระพุทธเจ้าตรัสว่านี่แหละศีลที่เราทำ ความดีที่เราทำจะคุ้มครองเราเอง พลังบุญกุศลของศีลจะดลบันดาลเองเลย ดลบันดาลแบบไหนตอบไม่ได้ แต่เขาจะดลบันดาลให้เราปลอดภัยเอง ให้เราปลอดภัยจากคู่ของเราเอง บางทีอยู่ด้วยกันนั้นแหละแต่ปลอดภัย เขาก็ไม่ทำร้ายเรา

บางทีอาจมีคนอื่นมาเอาคุ้มครองเราไปช่วยเลี้ยง ก็ไม่เป็นไร เขาไปแล้วก็แล้วไป เราหมดเวรหมดกรรมแล้วนี่ เขาไปแล้วเราก็ก่อนหมดเวรหมดกรรมแล้ว ฉลอง ๗ วัน ๗ ค่ำเลย เพราะตัวเวรตัวกรรมตัวทุกข์ตัวยาก ได้ไปจากเราแล้วเราก็ก่อนหมดเวรหมดกรรมของเราแล้ว ไม่ต้องไปเสียตายหрок จะเสียตายอะไร ไม่ต้องเสียตาย เพราะว่าอะไร คนประพฤตินอกใจคุ้มครองเป็นคนมีศีลหรือไม่มีศีล ไม่มีศีลไข่ม้อย เป็นคนดีหรือไม่ดี ไม่ดีไข่ม้อย แล้วคุณจะเสียตายของไม่ดีทำไมของไม่ดีไปจากเราเสียได้ เป็นบุญนักหนาแล้ว ต้องฉลอง ๗ วัน ๗ ค่ำ และต้องขอบคุณคนที่เอาของไม่ดีไปจากเราด้วย เขาเสียสละอยู่กับของไม่ดีแทนเรา ถ้าไม่มีมือขนาดเขาก็เอาของไม่ดีไปจากเราไม่ได้ ต้องขอบคุณเขาร้อยครั้งพันครั้ง

คนนอกใจคุ้มครอง เป็นคนไม่ดี คนไม่มีศีล พระพุทธเจ้าตรัสในอบายมุข ๖ ว่าการคบคนไม่ดีจะพาไปนรก คือ เกิดปัญหาเดือดร้อนทุกข์ทรมานแสนสาหัส ในมงคลสูตร พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าอยากมีความสุขอย่าคบคนชั่ว ให้คบคนดี ดังนั้น อย่าคบคนไม่มีศีล ไม่ต้องเสียตายคนไม่มีศีล เขาจะไปไหนก็ปล่อยไปเลย จะไปไหนก็ไป แล้วไม่ต้องกลับมา เราไม่

ต้องไปเสียตายนรกคือคนไม่มีศีล ถ้าจะอยู่ด้วยกันก็ต้องอยู่ด้วยกันแบบดี แบบซื่อสัตย์ ถ้าไม่ดีไม่ซื่อสัตย์ก็ไม่ต้องอยู่ด้วยกัน ไปเลยไม่ต้องกลับมา(แต่ถ้าเขาไปไม่รอดไม่พ้น หรือมีองค์ประกอบเหตุปัจจัยที่เราต้องรับเขากลับมาก็ต้องมีเงื่อนไขว่า เขาต้องประพฤติตนเป็นคนดี ซื่อสัตย์ กลับมาอยู่ด้วยกันแบบเพื่อนแบบญาติพี่น้อง ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่มีการสมสู่กันคู้ ถ้าค่าโดยรวมประพฤติดีมากกว่าเสีย แบบนี้ก็รับกลับมาได้ อยู่ด้วยกันได้ แต่ถ้าค่าโดยรวมประพฤติเสียมากกว่าดี ก็ต้องให้เขาไปจากเรา)

ที่สำคัญก็คือ เมื่อของไม่ดีไปจากเรา แสดงว่า เราได้หมดเวรหมดกรรมแล้ว ไม่ต้องไปรับใช้อะไรเขาอีกแล้ว ไม่ต้องเจ็บปวดทุกข์ทรมานกับคนไม่ดี ไม่ต้องห่วงใยไม่ต้องรับใช้ปรนนิบัติคนไม่ดีอีกต่อไปแล้ว หมดเวรหมดกรรมแล้ว ทุกข์ทำไม มันต้องเป็นสุขสิจึงจะถูกต้อง เขาช่วยปลดปล่อยให้เราเป็นโสด เป็นอิสระ นับเป็นโอกาสอันมีค่าสุดล้ำค่ายิ่งสำหรับชีวิตเรา ที่เราจะได้อะเวลา เรี่ยวแรง ทรัพย์สินของเรา ไปใช้ปฏิบัติธรรม ทำคุณงามความดี ทำมหากุศล ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตัวเราเอง ครอบครัว และสังคมอย่างอิสระเสรี เป็นโอกาสในการสั่งสมวิบากดี ที่จะช่วยลดวิบากกรรมร้ายของเราได้มากที่สุดได้เร็วที่สุด และวิบากดีนั้นจะสร้างประโยชน์สุขให้เราและผู้อื่นได้มากที่สุด

โดยสังจะแล้วพระพุทธเจ้าตรัสว่า ไม่มีอะไรที่เราได้รับโดยที่เราไม่ได้ทำมา สิ่งที่เราได้รับคือสิ่งที่เราทำมาทั้งหมด เป็นสิ่งที่เราทำมาในชาติก่อนๆ ส่วนหนึ่งสังเคราะห์ร่วมกับชาตินี้ส่วนหนึ่ง(พระไตรปิฎกเล่ม ๓๗ ข้อ ๑๖๔๘) ถ้าเป็นวิบากร้าย เรารับแล้วก็หมดไป วิบากดีก็จะออกฤทธิ์ส่งผลดีให้เราได้มากยิ่งขึ้น เพราะไม่มีวิบากร้ายมาต้านมาขวาง ถ้าอยากให่วิบากร้ายหมดเร็ว ก็ต้องทำความดีให้มากมายๆๆ พระพุทธเจ้าตรัสว่า กุศลทำให้กุศลเบาบางได้(พระไตรปิฎก เล่ม ๒๐ ข้อ ๕๑๘)

ส่วนเขานั้นมีหนี้บาปหนี้บุญกัน เขาก็ต้องไปชดใช้กัน ก็แล้วแต่บาป

แต่บุญของเขา ส่วนเรานั้นก็ตัดรอบ เพราะเราหมดหนี้บาปหนี้บุญแล้ว เรื่องอะไรที่เราจะไปตกรนกรอีก เราก็ตัดเลยไปเลย เราสบายแล้ว สบายแล้วเราอย่างนี้แหละ เราก็จะมีความสุข เลี้ยงลูกไป ไม่ต้องไปกังวลอะไร

คู่วิบากคนแต่ละคนมันมีอยู่แล้ว เมื่อเราหมดเวรหมดกรรม ก็จะมีคนอื่นเอาไปช่วยเลี้ยง ก็ดีแล้ว เขาเอาไปช่วยเลี้ยงนะ เขาเอาไปปวดหัวแทนเรา ก็ขนาดอยู่กับเรายังนิสัยไม่ดีอย่างนี้ เขาเอาคนไม่ดีไปนะเขาจะปวดหัวขนาดไหน คิดดูซิ เขาได้คนที่ไม่เชื่อสัตย์ไป เขาช่วยขนาดไหน เขาช่วยเราขนาดไหน ต้องขอบคุณผู้ชายคนนั้นผู้หญิงคนนั้น เขาช่วยเอาคนที่ไม่เชื่อสัตย์ไปจากเรา สาธุ สาธุ ขอขอบคุณมากๆเลย ถ้าไม่มีเขา เราก็ต้องอยู่กับคนไม่เชื่อสัตย์ต่อไป เขาช่วยเอาไปก็ดีแล้ว สัจจะก็เป็นอย่างนี้ คิดให้ถูกต้องให้ได้

แม้ไม่มีใครเอาไปช่วยเลี้ยง เมื่อหนีวิบากของเราหมด บางทีเขาก็ต้องตายจากเราไป ตายไปแล้วก็แล้วไป หรือบางทีก็อยู่ด้วยกันแบบพรหม คือ อยู่ด้วยกันแบบญาติพี่น้อง ช่วยเหลือเกื้อกูลกันไป แต่ไม่มีการสมสู่กันคู้ เขาจะอยู่กับเราแบบพรหมเองเลย ยิ่งเรารู้สึกผิดมากเท่าไรๆ บุญจะคุ้มบุญจะจัดสรรเอง ดลบันดาลเอง

ขอภัยพุดชัฒบางทีนี้เขามีกิจกรรมทางเพศกับเรา เขาจะเกรงใจหรือสงสาร/เมตตาเรา เขาจะมีความสุขน้อยลง หรือไม่มีความสุข บางทีก็ไม่สบายเลยทุกข์เลย เพราะว่าวิบากบุญของเราคุ้มครองเรา บุญกุศลจะดลบันดาลเองเลยให้เขาลดเลิกการสมสู่เรา เขาจะเกรงใจหรือสงสาร/เมตตาเรา จะละหนายคลาย จะเริ่มรู้ความจริงตามความเป็นจริงตามเราไปด้วย เพราะมีพลังบุญกุศลของเราช่วยเหนี่ยวนำเขาให้เป็นไปตามเราอีกแรงหนึ่ง แต่ถ้าเขาจะไปหาคนอื่นมันก็เป็นเรื่องความโง่ของเขา วิบากร้ายของเขา เขาอยู่กับเรา เขาก็ไม่เป็นสุขทางเพศหรอก เพราะมีพลังบุญกุศลของเราที่จะคุ้มครองให้เราปลอดภัยในเรื่องนี้อยู่ บุญกุศลจะดลบันดาลเอง เพื่อคุ้มครองเรา การปฏิบัติ

ศีลนี้แหละจะคุ้มครองเรา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าศีลเป็นเกราะอย่างยิ่ง ไม่มีเกราะอื่นยิ่งกว่าศีล ศีลเป็นเกราะคุ้มกันภัยอย่างยอดเยี่ยมที่สุดเลย ไม่มีอะไรที่จะคุ้มครองเราได้มากเท่ากับศีล เราปฏิบัติศีลให้ดีให้เจริญ ศีลก็จะคุ้มครองเองอย่างที่เราคิดไม่ถึง จะมีพลังงานพิเศษคุ้มครองให้เราปลอดภัย เราไม่ได้ คุณพิสูจน์เอาเอง แล้วคุณก็จะรู้ ปฏิบัติศีลที่ถูกตรงไปเถอะ แล้วคุณก็จะรู้จักสิ่งที่คุ้มครองเราให้ปลอดภัยไม่ต้องให้บอบช้ำไม่ต้องทุกข์ทรมาน

ยุคนี้คนผิดศีลผิดธรรมเรื่องเพศกันเยอะมาก เพราะคูวิบากของแต่ละคนมันจะมาเยอะ มันเข้ากลียุคแล้วด้วย เข้ากลียุคนี้ คนชั่วจะมากเกิดเยอะ พระโพธิสัตว์ไม่ค่อยมากเกิดหรอก มาเพียงบางองค์ก็ต้องเหนื่อยมากลำบากมากในการบำเพ็ญช่วยคนท่ามกลางกลียุค ส่วนใหญ่ก็เป็นวิญญานผีมาเกิดในร่างคนทั้งนั้นแหละ ผิดชั่วผิดเมียผิดลูกมั่วกันไปหมด วุ่นวายไปหมด ถ้าเราไม่รู้ความจริง เราจะติดจะยึด จะทุกข์มากเลย เพราะมันจะมีคูวิบากของแต่ละคนมาเยอะเลย ซึ่งคูวิบากนั้น ดูไม่ยากหรอก ดูอย่างไรรู้ไหม คือ เวลาพบเห็นกันแล้วมันจะรู้สึกชอบๆ มันจะรู้สึกดูดีดี เหมือนมีเสน่ห์อยู่บางอย่าง นั้นแหละคูวิบาก พ่อครูจึงบอกว่า “เห็นบู๊รักบู๊นั้นแหละตัวเวร” นั้นแหละคูวิบาก นั้นแหละตัวเวร ระวังให้ดีเถอะตัวเวรมาแล้ว แม้เรามีคู่แล้วตัวเวรก็จะมา จะมานะ ตัวเวรนะ ระวังดีๆ ต้องหลบให้ดีๆ หลบให้ได้ ตัวเวรนี้ ถ้าไม่ระมัดระวังละก็ยุ่งเลยนะ จะทำให้นอกใจนอกกายคู่ครอง ครอบครัวจะแตกร้าง สร้างวิบากกรรมอันเลวร้ายทุกข์ทรมานแสนสาหัสต่อตนเองครอบครัวและคนอื่น เพราะฉะนั้น เมื่อเห็นตัวเวรแล้ว ต้องระวังนะ อย่าประมาท อย่าพยายามเข้าใกล้ ให้พยายาม อยู่ไกลๆ อย่าพยายามไปคบคั่น คนเรานะมีคูวิบากกันเยอะถ้าไม่บอกเอาไว้ก่อน พอตัวเวรมาบู๊ คอยดูเถอะใครเปลือๆ ประมาทๆ เดี่ยวโดน เดี่ยวโดน นรกจะเอาไปเผา เพราะฉะนั้นอย่าประมาท ไม่เช่นนั้นจะเป็นดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

“ผู้ใดสละเสียแล้วซึ่งตบะคุณอันเป็นกุศล ประพฤติจิตรอันมิใช่ของพระอริยะ ผู้นั้นต้องกลับจากเทวโลกไปคลุกเคล้าอยู่กับนรก เหมือนพ่อค้าซื้อหม้อแตก

ฉะนั้น บุรุษผู้ตกอยู่ในอำนาจของหญิง ย่อมถูกติเตียนทั้งในโลกนี้และโลกหน้า กรรมของตนกระทบแล้ว เป็นคนโง่เขลา ย่อมไปพลั้งๆพลาดๆ โดยไม่แน่นอน เหมือนรถที่เทียมด้วยลาโกง ย่อมไปผิดทาง ฉะนั้น

ผู้ตกอยู่ในอำนาจของหญิง ย่อมเข้าถึงนรกเป็นที่เผาสัตว์ให้รุ่มร้อน และนรกอันมีป่าไม้จ้าว มีหนามแหลมดั่งหอกเหล็ก แล้วมาในกำเนิดสัตว์ดิรัจฉาน ย่อมไม่พ้นจากวิสัยเปรต และอสุรกาย หญิงย่อมทำลายความเล่ห์เหลี่ยมความยินดีความเพเล็ดเพลินอันเป็นทิพย์ และจักรพรรดิสมบัติในมนุษย์ของชายผู้ประมาทให้พินาศ และยังทำชายนั้นให้ถึงทุกขอีกด้วย

ชายเหล่าใดไม่ต้องการหญิง ประพฤติพรหมจรรย์ ชายเหล่านั้นพึงได้การเล่นหิวความยินดีอันเป็นทิพย์ จักรพรรดิสมบัติในมนุษย์และนางเทพอัปสร(ตรงข้ามกับนางมาร)อันอยู่ในวิมานทอง(มีหญิงมาร่วมบำเพ็ญความเป็นเทพ คือความบริสุทธิ์แห่งพรหมจรรย์) โดยไม่ยากเลย

ชายเหล่าใดไม่ต้องการหญิง ประพฤติพรหมจรรย์ ชายเหล่านั้นพึงได้คติที่ก้าวล่วงเสียซึ่งกามธาตุ รูปธาตุ สมภาพ และคติที่เข้าถึงวิสัยความปราศจากราคะโดยไม่ยากเลย

ชายเหล่าใดไม่ต้องการหญิง ประพฤติพรหมจรรย์ ชายเหล่านั้นเป็นผู้ดับแล้วสะอาดพึงได้นิพพานอันเกษม อันก้าวล่วงเสียซึ่งทุกข์ทั้งปวง ล่วงส่วนไม่หวั่นไหว ไม่มีอะไรปรุงแต่ง โดยไม่ยากเลย.” (พระไตรปิฎกมหาหมกฏ เล่ม ๖๒ ข้อ ๓๑๔) (หญิงที่ต้องการชาย หรือไม่ต้องการชายก็ทำนองเดียวกัน)

หญิงทั้งหลาย ยื่อนำความประทุษร้ายมาด้วยฐานะ ๙ ประการเหล่านี้ คือ มักไปเที่ยวตามสถานรื่นรมย์ ๑ ไปเที่ยวสวน ๑ ไปสู่แม่น้ำ ๑ ไปหาตระกูลญาติ ๑ ไปหาตระกูลอื่น ๑ มักประดับด้วยผ้า ๑ มักตีม้น้ำเมา ๑ มักมองหน้าต่าง ๑ มักแอบประตุ ๑.

ดูก่อนสหยาพบุณณมุขะเอ๋ย หญิงย่อมยั่วชวนชายด้วยฐานะ ๔๐ อย่าง คือ ทำตักทาย ทำท่าก้ม ทำกรีดกราย ทำอาย ทำทีแกล้งเลืบ ทำท่าเอาเท้า

เหยียบกัน ทำท่าเอาไม่ชืดแผ่นดิน ทำท่ากระโดดเอง ทำท่าให้เด็กกระโดด ทำท่าวิ่ง ให้เด็กวิ่ง เล่นกับเด็ก ให้เด็กเล่น จูบเด็ก ให้เด็กจูบ กินเอง ให้เด็กกิน ให้ของแก่เด็ก ทำทีขอคืน ทำท่าวนขอ เลียนแบบเด็ก ทำเสียงสูง ทำเสียงต่ำ ทำพูดเปิดเผย ทำพูดกระซิบ ทำซิกซ์ ฟ้อน ขับ เป่า ร้องให้ คร่ำครวญ กรีดกราย แต่งกาย ทำป้าง ทำยักษ์ ทำสายผ้าที่ปิดของลับ ทำเลิกขา ทำปิดขา ทำท่าให้เห็นนม ทำให้เห็นรักแร้ ทำให้เห็น ท้องน้อย ทำหลิวตา ทำเลิกคิ้ว ทำแหม้มปาก ทำแลบลิ้น ทำขยายผ้าและกลืนนุ่งผ้า ทำสยายและมุ่นผม.(พระไตรปิฎก มหามกฏ เล่ม ๖๒ ข้อ ๓๑๔) (ชายก็ทำนองเดียวกัน) ดังนั้น สิ่งทั้งหึงและชาย ควรทำคือการแต่งกายและกิริยามารยาทที่สำรวม

หึงที่งามเกินไป ๑ หึงที่คนหม้มาก รักใคร่ ๑ หึงที่เหมือนมือขวา ๑ หึงที่เป็นภรรยา คนอื่น ๑ หึงที่คบหาด้วยเพราะเหตุแห่งทรัพย์ ๑ หึงจำพวกนี้ ไม่ควรคบ.(พระไตรปิฎกมหามกฏ เล่ม ๖๒ ข้อ ๓๑๔) (ชายก็ทำนองเดียวกัน)

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าพบว่า ลักษณะดังกล่าว จะนำปัญหานำความทุกข์มาสู่ชีวิต

ดังนั้น ผมจะบอกเคล็ดที่สำคัญอีกอย่างเอาไว้ นะครับ ถ้าไม่อยากตกนรกคนคู่ครอบครัวย ให้ออกันไปนานๆ ดูนานๆ รับรองได้เลย ถ้าออกันไปนานๆ ะๆะๆะๆะๆ จะไม่มีใครชอบใครหอรอก ดูนานๆ ดูทั้งหน้าตา รูปร่าง ดูทั้งนิสัย แล้วจะรู้ความจริงที่ไม่คิดว่าจะรู้ เฮ้ย?ไม่ดีไม่เข้าท่าแบบนี้ก็มีด้วยเหรออ แบบนั้นก็มีด้วยเหรออ สารพัดสิ่งที่ไม่ดีไม่เข้าท่า ไม่ว่าในเขาในเรา เพราะพระพุทธเจ้าตรัสว่า “โลกนี้พร่องอยู่เป็นนิจ” ทุกคนเป็นส่วนประกอบพร่องๆอันหนึ่งของโลก ออกันไปนานๆ ะๆะๆๆ พร้อมกับฝึกลดฝึกล้างกิเลสไปด้วย หากเพียรทำความดีไปด้วย เราจะไม่ถูกอวิชชา(ความไม่รู้)หลอกตา ต้องทำความดีไปด้วย ลดกิเลสไปด้วย แล้วออกันไปนานๆะๆะๆๆ ฝึกกินข้าววันละมือไว้ หรือกินน้อยมือที่สุดเท่าที่จะทำได้ ฝึกกิน

จัดไว้ ฝึกดลละเลิกสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัย/สิ่งฟุ้งเฟ้อฟุ้งเฟ้อเกินความจำเป็นแล้วดู
กันไปนานๆ รับรองเลย จะเห็นข้อไม่ดี ข้อบกพร่องของคู่วิบากเรา (คนที่เราชอบ)
ก็จะละหน่ยคลายความชอบความติดยึดที่จะมาเสพผาครอบครองแบบคนคู้
ครอบครั้ว แต่จะเกิดความรู้สึกว่าเขาเป็นเพื่อนร่วมโลกที่เราควรช่วยเหลือกันใน
แก้ไขข้อบกพร่อง/เพิ่มเติมสิ่งที่ดีงามเท่าที่เราจะพึงทำได้เท่านั้น ตกลงนะ เรื่องคู้
เป็นอย่างนี้ เหม่ว่าจะพูดนิดหน่อย พูดไปชะเยอะเลย สงสารคนนะเรื่องนี้ มัน
ไม่มีอะไรไปกว่าคนคู้หรืออก ถ้าพลาดแล้วมันทุกข์ทรมานแสนสาหัสยาวนาน จะ
เลิกไม่ใช่จะเลิกได้ง่ายๆ มันเป็นวิบากกรรมที่หนักหนาสาหัสยาวนาน มันไม่ได้
เหมือนกินขนมพลาดนะใช่ยัย กินขนม/กินอาหารผิดพลาดไม่สมดุหลหนึ่งวัน พิษ
นั้นก็เล่นงานเราให้ไม่สบาย อย่างมากก็แค่ไม่เกิน ๗ วัน เท่านั้นแหละ ที่เจ็บนั้น
ปวดนี้ ผื่นขึ้นบ้าง สิวขึ้นบ้าง ไม่สบายแบบนั้นแบบนี้ เป็นต้น แต่ถ้าคุณพลาด ไป
เสพไปติดไปยึดเรื่องคนคู้ครอบครั้วนี้ คุณเอย่บางที่ต้องชดใช้หนีวิบากทั้งปีทั้งชาติ
ผล่อๆชาติต่อไปๆด้วย ดังนั้น อย่าพยายามพลาด ใครที่ยังไม่พลาดนะ ยังเป็น
โสดอยู่ ก็เกาะคานเพชรคานทองให้ดีๆเลยนะ เกาะให้ดีๆ หล่นมาเมื่อไหร่ตัวใคร
ตัวมัน หล่นมาเมื่อไหร่ละก็...นรกรออยู่ ท่องไว้ละนรกรออยู่ ใครเก่งแล้วนั่งขาไขว่
ห้างบนคานเพชรคานทองรอเพื่อนๆเป็นกำลังใจให้เพื่อนๆ

แต่ถ้าใครพลาดแล้ว ก็อย่างว่านี่แหละ ก็หม่นหม่นตาชดใช้วิบากไป ชดใช้
วิบากไปเรื่อยๆ วิบากมันก็หมดไปเรื่อยๆ เราลดกิเลสไปเรื่อยๆ ทำความดีไป
เรื่อยๆ วิบากร้ายก็จะเบาบางไปเรื่อยๆ เมื่อถึงเวลาอันควร ก็หลุดพ้นจากทุกข์
เอง บุญกุศลจะจัดสรรเอง คอยดูนะเวลามาเล่าสู่กันฟัง จะรู้เลยว่าไม่น่าเชื่อ ที่
ทำความดีไปล้างกิเลสไปเรื่อยๆ ถึงวันหนึ่งอ้าวหลุดพ้นจากทุกข์จากภาระแบบ
นั้นแบบนี้ แต่ละคนรูปแบบของการหลุดพ้นจากทุกข์จากภาระไม่เหมือนกัน
แล้วแต่บุญกุศลจะจัดสรร แต่ก็พ้นจากทุกข์จากภาระเหมือนกัน สบายเหมือนกัน
สำหรับเรื่องสำคัญประเด็นคนคู้ หัวข้อ “โสดดีหรือมีคู่” ก็จบไป

สรุปวิธีการแก้ปัญหาทุกอย่างของชีวิต

แม้มีความทุกข์เรื่องอื่นใดทุกเรื่อง ก็ใช้หลักการเดียวกัน คือ ชั่วไม่
ต้องทำ ทำแต่ความดีให้มากๆ แล้ว ล้างกิเลสล้างความติดความยึดในใจเรา
ไปเรื่อยๆ แล้วบุญกุศลเขาจะบวกลบคูณหารเองให้เราพ้นจากทุกข์เรื่อง
นั้นๆเอง

ปฏิบัติไปเรื่อยๆนี้ ไม่แน่นอน ท่านที่คิดว่าไปปฏิบัติที่บ้านดีกว่า ไม่อยาก
มาอยู่กับหมู่กลุ่มมิตรดีสหายดีที่นั่นที่นี้ ไม่ได้ตั้งใจไว้ว่า จะมาอยู่กับหมู่กลุ่มที่
นั่นที่นี้ แต่ปฏิบัติไปเรื่อยๆ ถึงวันหนึ่ง บุญกุศลจะบวกลบคูณหารจัดสรรให้มา
อยู่ในหมู่มิตรดีสหายดีเอง เพราะโดยสัจจะแล้วน้ำจะไหลไปหาน้ำ น้ำมันจะ
ไหลไปหาน้ำมัน บางท่านตั้งใจอยากมาอยู่กับหมู่มิตรดีสหายดี แต่ยังมีวิบาก
อยู่ ก็ใช้วิบากไปก่อน ทำความดีไปลดกิเลสไป เมื่อมีโอกาสก็แบ่งเวลามา
บำเพ็ญเท่าที่ทำได้ ในชีวิตที่ครอบครัวไม่ลำบากเกินไป เราบำเพ็ญสะสมบุญ
กุศลไปเรื่อยๆ เมื่อถึงเวลาอันควรบุญกุศลก็จะจัดสรรให้เรามาได้เต็มตัวเต็ม
เวลาเอง แต่ละช่วงเวลาของชีวิตบุญกุศลจะจัดสรรเองว่าให้เราไปอยู่ที่ไหนเมื่อ
ไหร่อย่างไร

ทุกปัญหาของชีวิตนั้น ในโอวาทปาติโมกพระพุทธรเจ้าบอกสูตรเดียว
แก้ได้ทุกปัญหา คือ หยุดชั่ว พากเพียรทำดีไปเรื่อยๆ พากเพียรล้างกิเลสให้
จิตใจผ่องใสไปเรื่อยๆ เท่านั้นแหละ เมื่อบุญกุศลเต็มรอบก็จะมีช่องทางใน
การแก้ปัญหาได้เอง หรือปัญหานั้นก็จะหมดไปเอง เพราะความดีที่เราทำจะ
ไปละลายวิบากร้ายให้หมดไปเรื่อยๆ และสร้างประโยชน์สุขให้กับชีวิตเรา

และผองชน ประกอบกับจิตที่ไม่ติดไม่ยึด ก็ทำให้เราไม่ทุกข์อยู่แล้ว เมื่อบุญกุศลเต็มรอบเราจะได้สิ่งดีๆแบบที่เราคิดไม่ถึง นี่บอกความลับความจริงในการแก้ปัญหาทุกปัญหาของชีวิต นี่คือนิเวศแห่งความสุขที่แท้จริงของชีวิต

เจริญธรรม สำนึกดี มีอภัย ไร้ทุกข์

หมอเขียว : ใจเพชร กล้าจน

บรรณานุกรม

กรมการศาสนา. พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ. ๒๕๔๑. กรุงเทพมหานคร :

สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล. ๒๕๕๒. นครปฐม

: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

Einstein A. Theory of Special Relativity. ๕th edition.

New Jersey: Press Princeton, ๑๙๗๐.

ประวัติผู้วิจัย นายใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม สำนักการแพทย์ทางเลือก-
กระทรวงสาธารณสุข

นักวิชาการสาธารณสุข ระดับชำนาญการ โรงพยาบาลอานาจเจริญ
แพทย์วิถีธรรมและครูฝึกแพทย์แผนไทย ศูนย์สุขภาพสวนป่านาบุญ
ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย

ประธานหลักสูตรผู้ประกอบการสังคม สาขาแพทย์วิถีธรรม สถาบัน
อาศรมศิลป์

กรรมการที่ปรึกษา และคณะจัดทำแผนยุทธศาสตร์ทศวรรษการ
แพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและ
การแพทย์ทางเลือก

การศึกษาและอบรม

๑.ปริญญาตรีวิทยาศาสตร์สุขภาพ สาธารณสุขศาสตร์ มสธ. (พ.ศ. ๒๕๓๘)

๒.ปริญญาตรีวิทยาศาสตร์สุขภาพ บริหารสาธารณสุข มสธ. (พ.ศ. ๒๕๔๐)

๓. สำเร็จการศึกษาวชิรวิทยาสาสตร์การแพทย์แผนไทย, แนวคิดและ
ทฤษฎีการแพทย์แผนไทย,เวชกรรมแผนไทย, เภสัชพฤกษศาสตร์, ธรรมานา
มัยและสังคมวิทยาการแพทย์ มสธ. (พ.ศ. ๒๕๔๒)

๔.อบรมด้านการแพทย์ทางเลือกจากประเทศมาเลเซียและจีน
ไต้หวัน (พ.ศ. ๒๕๔๓)

๕. ปริญญาโท สาขาพัฒนาบูรณาการศาสตร์ (เศรษฐกิจพอเพียง)
มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธของศูนย์
เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล
จังหวัดมุกดาหาร” (พ.ศ. ๒๕๕๓)



แอมอ
ทั้งคู่นี้แหละ...
“ตัวแอม”

๖.ปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาสาธารณสุขชุมชน ด้วยผลงานการค้นพบและเผยแพร่การแพทย์วิถีธรรม จากมหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๕

๗.นักศึกษาปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาขยายทศ ศาสตร์การพัฒนากุมิภาค (สาธารณสุขชุมชน) มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์

ผลงาน

๑. รางวัลข้าราชการโรงพยาบาลดีเด่น พ.ศ. ๒๕๓๖

๒. รางวัลข้าราชการสาธารณสุขดีเด่น จังหวัดมุกดาหาร พ.ศ. ๒๕๔๓

๓. ได้รับเครื่องราชอิสริยาภรณ์มงกุฎไทย ชั้นที่ ๓ ตริตาภรณ์ วันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๔๕ เป็นปีที่ ๕๗ ในรัชกาลปัจจุบัน

๔. รางวัลต้นแบบคนดีแทนคุณแผ่นดิน พ.ศ. ๒๕๕๓ เครือข่ายเดอะเนชั่น

๕. รางวัลคนค้นคนอวอร์ด ครั้งที่ ๒ สาขาค้นค้นเรื่องแห่งปี พ.ศ. ๒๕๕๓

๖. รางวัลชนะเลิศ ผลงานวิชาการ Routine to Research ประเภทโปสเตอร์ เรื่อง “ผ่าทางตันปัญหาสุขภาพด้วยการแพทย์วิถีธรรม ของหน่วยแพทย์วิถีธรรมโรงพยาบาล อานาจเจริญ” จากสำนักป้องกันควบคุมโรคที่ ๕,๖,๗ วันที่ ๒๙ มิถุนายน - ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๔

๗. รางวัลชนะเลิศอันดับ 1 ในผลงานวิชาการงานเวชปฏิบัติครอบครัว และชุมชน เรื่อง “นวัตกรรมผ่าทางตันปัญหาสุขภาพโรงพยาบาลอานาจเจริญ” จากสำนักงานบริการสาธารณสุขและสมาคมเวชกรรมสังคมแห่งประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๕๔

๘. โล่เชิดชูเกียรติวัฒนธรรมสัมพันธ์ ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๕ จากมหาวิทยาลัยขอนแก่น สาขาแพทย์แผนไทย เนื่องในวโรกาสคล้ายวันราชสมภพสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯสยามบรมราชกุมารี และวันอนุรักษ์มรดกไทย

ผลงานใหม่ล่าสุด

ชุดหนังสือ ไชรห์สลับสุดขอบฟ้า ปรับสมดุลใจและกาย



ไชรห์สลับสุดขอบฟ้า ๑
การผ่าตัดกิเลส
เหตุแห่งโรคทุกภัยทั้งปวง

ไชรห์สลับสุดขอบฟ้า ๒
ผ่าตัดโรคร้าย
โดยใช้สมดุสร้อนเย็น

ไชรห์สลับสุดขอบฟ้า ๓
เป็นโสดดีหรือมีคู่

คนโสดเหมือน
ขม
คนมีคู่เหมือน
เหมือนสิ่งร้าย
คนแต่งงานแล้ว
เหมือนลา

สุภาวดี ๑๕/๕/๕๖