

๙ มาติและวิปัสณา

ในชีวิตประจำวัน ❖ เล่ม ๓

วิคคลายกามฉันทะ

พร รัตนสุรณ

“

ข้าพเจ้ามองเห็นความจำเป็นที่คนเราทุกคน ควรจะต้องหาทาง บรรเทา กิเลสอันนี้ ให้น้อยลงตามวัย ไม่เช่นนั้นแล้ว โลกนี้จะต้องลุกเป็นไฟเพราะ ตัณหาราคะของคนทั้งหลายจะรุนแรง ยิ่งขึ้น ซึ่งเนื่องมาจากสิ่งแวดล้อม และสิ่งยั่วเย้าในปัจจุบันนี้มีมากมาย เหลือเกิน ที่จะชักจูงให้คนทั้งหลาย หลงในทางนี้มากขึ้นโดยลำดับ

กิเลสอันนี้เหมือนไฟซึ่งมีทั้งคุณ และโทษ ถ้าหากไม่ควบคุมให้ดีแล้ว ไฟก็จะเผาผลาญทุกสิ่งทุกอย่างให้ พิณาคลงหมด หรือไม่คนที่ตกเป็นทาส ของกิเลสอันนี้ก็จะถูกกิเลสอันนี้เผา เหมือนอยู่ในนรกทีเดียว

”

พร รัตนกุล



● มโนบุพพงคมา ฅมมา ●

สำนักคั่นคว่ำทงวัญญำน

หนังสือ

ผู้เขียน

ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ครั้งที่ ๑

เจ้าของผลงาน

ผู้อำนวยการ

บรรณาธิการ

ผู้จัดการ

ผู้จัดทำทุน

ผู้จัดรูปเล่มหนังสืออิเล็กทรอนิกส์

ผู้ออกแบบปก

คณะพิสูจน์อักษร

ผู้ประสานงาน

ผู้ให้คำปรึกษาเรื่องหนังสือ

อิเล็กทรอนิกส์

เจ้าของลิขสิทธิ์

สมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน

เล่ม ๓ ตอน วิถีคลายกามฉันทะ

พร รัตนสุวรรณ

มกราคม ๒๕๖๔

สำนักคั่นคว่ำทงวัญญำน

ศรีเพ็ญ จัตูชะศรี

ผ่องผิว พัฒนประภาพันธ์

ทวี ลีลาเวชบุตร

ชลิกา โรจนโกศล

ศมานันท์ ถนัฒธรรมกุล

บริษัท ปารมิตา สตูดิโอ จำกัด

สำนักคั่นคว่ำทงวัญญำน

สอาด แก้วเกษ

สุภาณี หงส์เงิน

ทวี ลีลาเวชบุตร

กิตติ รัตนศรีวิจิตร

นริศ เร Chiangแสน

ศุภกฤต ลีลาเวชบุตร

พงษ์เพชร อมรสิทธิ์

ดร.นันทพล โรจนโกศล

มูลนิธิพร รัตนสุวรรณ

๔๗/๒ ถ.สามเสน บางลำพู

กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐

โทร. ๐ ๒๒๘๒ ๒๐๒๕

สมาธิและวิปัสสนา ในชีวิตประจำวัน

เล่ม ๓

โดย

พร รัตนสุวรรณ



จัดพิมพ์โดย

สำนักคัมภีร์ทางวิญญาน

สถิติการพิมพ์

พิมพ์ครั้งที่ ๑	พ.ศ. ๒๕๑๖	จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒	พ.ศ. ๒๕๑๘	จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๓	พ.ศ. ๒๕๒๒	จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๔	พ.ศ. ๒๕๒๘	จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๕	พ.ศ. ๒๕๓๖	จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม

หนังสือ “สมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน เล่ม ๓
ตอน วิธีคลายกามฉันทะ ” เล่มนี้
มูลนิธิพร รัตนสุวรรณ จัดทำขึ้นใหม่
ในรูปแบบของหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (E-Book)
เมื่อเดือนมกราคม ๒๕๖๔

คำปรารภ

ในการพิมพ์ครั้งที่ ๕

อาจารย์พร รัตนสุวรรณ เป็นบุคคลที่มีศรัทธา
ปสาทะอย่างแรงกล้าในพระพุทธศาสนา เคยบรรพชา
เป็นสามเณรอยู่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ท่าพระจันทร์
กรุงเทพมหานคร เมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๘ สอบได้เปรียญธรรม
๖ ประโยค ขณะเป็นสามเณร ต่อมาได้อุปสมบทเป็น
พระภิกษุ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๘๑ สมเด็จพระวันรัต (เฮง
เขมจาริมหาเถระ ครั้งดำรงสมณศักดิ์ที่พระพิมลธรรม)
อธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุฯ องค์ที่ ๑๔ เป็นพระอุปัชฌาย์
อุปสมบทแล้ว ก็รับภาระเป็นครูสอนนักเรียนธรรม-บาลี
สำนักเรียนวัดมหาธาตุฯ

ปี พ.ศ. ๒๔๘๓ ได้ไปปฏิบัติธรรมที่สวนโมกข์
(เก่า) ต. พุมเรียง จ. สุราษฎร์ธานี กับท่านพุทธทาส
เป็นเวลา ๑ ปี แล้วจาริกไปปฏิบัติธรรมตามสถานที่วิเวก

(๖)

หลายแห่ง พร้อมกับตั้งใจมุ่งมั่นศึกษาพระไตรปิฎกและ
อรรถกถา ตลอดจนค้นคว้าปริวรรตวิเสสภาษาบาลี จนมี
ความรู้แตกฉาน และลุ่มลึกในหลักธรรมทางพระพุทธ
ศาสนา

ปี พ.ศ. ๒๔๙๑ ได้ไปอยู่จำพรรษาที่วัดอุโมงค์
จังหวัดเชียงใหม่ เคยร่วมทำงานเผยแพร่กับท่านปัญญา
นันทะ (พระเทพวิสุทธิเมธี วัดชลประทานรังสฤษฎ์) และ
ได้เปิดสอนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ ที่จังหวัดเชียงใหม่
จนกิตติศัพท์การทำงานเผยแพร่วรรณะเป็นที่รู้จักกันทั่ว

ในปี พ.ศ. ๒๔๙๔ อาจารย์พร รัตนสุวรรณ เกิด
ป่วยเป็นวัณโรค ต้องสึกออกมารักษาตัว เมื่อหายดีก็กลับ
ไปสอนธรรมทางพุทธศาสนาตามโรงเรียนในเขตเทศบาล
จังหวัดเชียงใหม่ ทั้งชั้นประถม ชั้นมัธยม วิทยาลัยครู
วิทยาลัยพยาบาลสวนดอก ทำงานเผยแพร่ พระพุทธ
ศาสนาอย่างแท้จริง โดยสอนฟรีทุกอย่าง จนมีชื่อเสียง
เป็นที่รู้จักแพร่หลายทั่วไป อาจารย์พรทำงาน เผยแพร่
ที่จังหวัดเชียงใหม่ ทั้งในขณะที่เป็นพระภิกษุและ ในเพศ
คฤหัสถ์เป็นเวลา ๑๑ ปี

ปี พ.ศ. ๒๔๙๘ ได้รับเชิญจากทางมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงฆ์ แห่งคณะสงฆ์ไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพมหานคร ให้มาเป็นอาจารย์สอนในคณะพุทธศาสตร์ ต่อมาได้ไปสอนวิชาพุทธศาสนาตามโรงเรียนต่าง ๆ ๑๐ กว่าแห่ง ในระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๐๑ ได้เปิดสอนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ และตั้งโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ที่วัดมหาธาตุ ฯ ขึ้นเป็นครั้งแรก ตั้งแผนกธรรมวิจัยเป็นสถานที่ฟังธรรมและฝึกสมาธิสำหรับประชาชนทั่วไป ทำงานเผยแพร่ติดต่อกันประมาณ ๑๐ ปี

ปี พ.ศ. ๒๕๐๘ ได้ตั้งสำนักคัมภีร์ทางวิญญูณ ตั้งโรงพิมพ์วิญญูณ ออกหนังสือรายสองเดือน ชื่อหนังสือวิญญูณ ปัจจุบันมีสมาชิกหลายพันราย และพิมพ์หนังสือธรรมะ ที่อาจารย์เรียบเรียงขึ้นจากการค้นคว้าศึกษา และปฏิบัติธรรม

ปี พ.ศ. ๒๕๑๖ อาจารย์พร ได้รับอนุญาตจากเขตการทางพิษณุโลกให้ใช้สถานที่บริเวณแคมป์สน ใน

เนื้อที่ ๒,๐๒๙ ไร่ ที่ตำบลแคมป์สน อำเภอหล่มสัก (ปัจจุบันอำเภอเขาค้อ) จังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม ต่อมาได้จัดตั้งศูนย์พัฒนาศาสนาขึ้น เพื่อเป็นสถานศึกษา และปฏิบัติธรรมของพระภิกษุสามเณร และคฤหัสถ์ผู้ใคร่ในธรรม

อนึ่ง พระภิกษุสามเณร จากมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงฆ์ แห่งคณะสงฆ์ไทย ปี ๒ เมื่อจบภาคการศึกษาแล้วจะต้องไปรับการอบรมวิชาธรรมประยุกต์ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ณ ศูนย์พัฒนาศาสนาแห่งนี้เป็นประจำทุกปี เริ่มตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๑๙ รุ่นที่ ๑ มีพระนิสิตนักศึกษาจำนวน ๓๒ รูป ปี พ.ศ. ๒๕๓๖ มีพระนิสิตนักศึกษาเข้ารับการอบรม ๔๔๕ รูป มาจนถึงปัจจุบัน ปี พ.ศ. ๒๕๓๗ มีทั้งหมด ๔๐๐ กว่ารูปเช่นกัน สิ่งก่อสร้างที่เป็นถาวรวัตถุต่าง ๆ ที่ศูนย์พัฒนาศาสนานั้น อาจารย์พรได้ใช้ทุนไปหลายสิบล้านบาท ค่าเช่าที่ ๒,๐๒๔ ไร่ จากทางราชพัสดุอีกปีละประมาณ ๑๐,๐๐๐ บาท ค่าใช้จ่ายทั้งหมด ได้รับความอุปถัมภ์จากผู้มีจิตศรัทธาในผลงานของท่าน

(๙)

ปี พ.ศ. ๒๕๒๙ อาจารย์พร ได้เริ่มดำเนินการตรวจชำระและจัดพิมพ์คัมภีร์อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จนเสร็จเรียบร้อย เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๕ จำนวน ๔๗ เล่ม ใช้ทุนในการดำเนินงานจัดพิมพ์ประมาณห้าล้านบาท ต่อจากนั้น ท่านได้ดำเนินการตรวจชำระและจัดพิมพ์คัมภีร์ฎีกาอีก ๑๒ คัมภีร์ รวม ๒๖ เล่ม ซึ่งยังไม่ทันแล้วเสร็จ ท่านก็มาจากไป ทิ้งไว้แต่ผลงานอันทรงคุณค่ามหาศาล และงานที่ยังค้างอยู่ให้คณะศิษย์ดำเนินงานต่อ

ตลอดชีวิตของอาจารย์พรที่ผ่านมา ท่านไม่เคยทำงานด้านอื่นเลย ทำแต่ทางด้านเผยแผ่พระพุทธศาสนา ศึกษาค้นคว้าพระไตรปิฎก-อรรถกถา-ฎีกาด้วยตนเอง แล้วเผยแผ่ต่อผู้อื่น ทั้งโดยการบรรยายและเขียนบทความ จัดพิมพ์คัมภีร์อรรถกถา-ฎีกา จนลมหายใจสุดท้าย

ในปี พ.ศ. ๒๕๓๓ อาจารย์พรได้รับรางวัลเสาเสมาธรรมจักร ใบประกาศเกียรติคุณ จากกรมการศาสนา

กระทรวงศึกษาธิการ สาขาเผยแพร่พระพุทธศาสนาใน
ประเทศ ในฐานะผู้ทำคุณประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา

อาจารย์พร รัตนสุวรรณ ได้จากโลกนี้ไป เมื่อ
วันพุธที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๖ เวลา ๐๖.๓๙ น. ที่
โรงพยาบาลเซ็นทรัลเอนเนอร์ลี้ กรุงเทพมหานคร

ตลอดระยะเวลาที่อาจารย์พรได้ศึกษาค้นคว้าพระ
ไตรปิฎก-อรรถกถา-ฎีกา และปฏิบัติธรรมด้วยตนเอง
สอนทั้งพระนิสิตนักศึกษา และประชาชนทั่วไป ท่าน
ได้เขียนบทความธรรมะมากมาย พิมพ์เป็นเล่มหนังสือ
ประมาณ ๕๐ กว่าเล่ม แต่ละเล่มพิมพ์หลายครั้ง แต่จะ
อยู่ในวงจำกัดเฉพาะพระนิสิตนักศึกษา และสมาชิก
สำนักค้นคว้าทางวิญญานเท่านั้น บัดนี้สำนักค้นคว้า
ทางวิญญาน ต้องการให้งานของท่านแพร่หลายยิ่งขึ้น
จึงได้จัดพิมพ์บทความธรรมะของท่าน เผยแพร่ให้กว้าง
ขวางต่อไป

หนังสือเรื่อง “สมาธิและวิปัสสนา ในชีวิตประ
จําวัน เล่ม ๓” ตอน วิธีคลายกามฉันทะ นี้ เป็นบท
ความที่ อาจารย์พร รัตนสุวรรณ ได้เขียนลงในหนังสือ

(๑๑)

วิญญาน เริ่มตั้งแต่เดือนตุลาคม ๒๕๑๒ ถึงเดือนตุลาคม ๒๕๑๓ รวม ๑๒ ตอน รายละเอียดต่าง ๆ นอกจากนี้ ท่านเจ้าของบทความได้ชี้แจงไว้แล้วในคำนำในการพิมพ์ ครั้งแรก

หนังสือเรื่องนี้ได้จัดพิมพ์ไปแล้ว ๔ ครั้ง การจัดพิมพ์ครั้งนี้ นับเป็นครั้งที่ ๕ เป็นการจัดพิมพ์เผยแพร่อย่างกว้างขวาง เพื่อต้องการให้ทุกคนได้รู้จักสิ่งที่มีในตน คือ “กามฉันทะ” รู้จักคุณและโทษ เหตุเกิดวิธีบรรเทา กามฉันทะ วิธีละกามฉันทะ ด้วยสมาธิและวิปัสสนาแบบง่าย ๆ สามารถปฏิบัติได้ไม่ยาก เพื่อการอยู่เป็นสุขในโลก ซึ่งแม้จะคับคั่งไปด้วยความทุกข์นานัปการก็ตาม ก็สามารถจะอยู่กับความทุกข์โดยไม่มีทุกข์ หรือมีความทุกข์ลดน้อยลง ตามสมควรแก่การประพฤติปฏิบัติ

สำนักค้นคว้าทางวิญญาน

สิงหาคม ๒๕๓๗

คำนำ

(ในการพิมพ์ครั้งแรก)

วิธีคลายกามฉันทะ ได้เริ่มเขียนลงในหนังสือ วิทยุญาณตั้งแต่เดือนตุลาคม ๒๕๑๒ ซึ่งเนื้อเรื่องจริง ๆ จบเพียงแค่เดือนสิงหาคม ๒๕๑๓ แต่แล้วได้มีเรื่องเพิ่ม มาอีกสองเรื่อง คือเรื่อง **ความตายในทัศนะของแพทย์** กับเรื่อง **การแผ่เมตตา** ความจริงสองเรื่องนี้ไม่ควรจะนำมารวมไว้ในเล่มนี้ เพราะเป็นเรื่องคนละประเภท แต่เนื่อง จากสองเรื่องนี้เป็นเรื่องสุดท้าย ที่เขียนลงใน หัวข้อเรื่อง สมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน สำหรับ ในปี ๒๕๑๓ คือหลังจากเดือนนี้ก็ไม่มีเรื่อง สมาธิและวิปัสสนาในชีวิต ประจำวัน ลงในปีนี้อีก พอขึ้นปีใหม่ ในเดือนมกราคม ๒๕๑๔ ก็เขียนเรื่อง **วิธีฝึกสมาธิสำหรับคนทั่วไป** จึงเห็นว่าถ้าไม่เอามารวมในเล่มนี้ ก็จะขาดเรื่องสมาธิและวิปัสสนา ในชีวิตประจำวัน สำหรับ ปี ๒๕๑๓ ด้วยเหตุนี้จึงได้นำมา รวมเอาไว้ด้วย เพื่อให้ อยู่ในปีเดียวกัน

วิธีคลายกามฉันทะ อันที่จริงเป็นเรื่องยาวและใหญ่มาก แต่เท่าที่เขียนมาทีละตอนลงในหนังสือวิญญานนั้น ก็เพียงพอจะให้แนวความคิดโดยสังเขปเกี่ยวกับวิธีคลายกามฉันทะ เพราะฉะนั้น ผู้ที่อ่านหนังสือเล่มนี้แล้วก็อย่าคิดว่าเรื่องจะจบเพียงแค่นี้ ปัญหาข้อปลีกย่อยที่จะต้องชี้แจงยังมีอีกมากมาย การเขียนเรื่องนี้ไม่ใช่ทำได้ง่าย ๆ เพราะถ้าจะให้ได้ผลจริง ๆ จะต้องมีการทดสอบกันอย่างละเอียดว่า ให้คำแนะนำในลักษณะไหนบ้าง เมื่อเอาไปปฏิบัติแล้วจึงจะได้ผล จะต้องวิจัยกันอย่างละเอียด และจะต้องมีประสบการณ์มากมายด้วย ข้าพเจ้ายังไม่มีเวลาพอที่จะทำเรื่องนี้ เพราะมีงานด้านอื่นที่จะต้องทำอีกหลายอย่าง เพราะฉะนั้นหลักต่าง ๆ เท่าที่กล่าวไว้ในหนังสือเล่มนี้ จึงเป็นเพียงหลักวิชาส่วนน้อยเท่าที่นึกขึ้นมาได้ในเวลาเขียน แต่ก็เข้าใจว่าเป็นเรื่องที่น่ารู้สำหรับคนทุกคน และถึงแม้จะเป็นเรื่องเพียงสั้น ๆ แต่ถ้าอ่านให้ละเอียดแล้ว ก็คงจะได้หลักเกณฑ์ที่จะนำไปปฏิบัติเพื่อบรรเทา กามฉันทะ ของตัวเอง ให้น้อยลงได้ ข้าพเจ้าเขียนเรื่องนี้ขึ้นมา ก็เพื่อหวังผลเพียงแค่นี้เท่านั้น

(๑๔)

ไม่ได้หวังผลถึงกับจะให้คนที่อ่านหนังสือเล่มนี้ตัดกิเลส
ในเรื่องนี้ได้อย่างเด็ดขาด ข้าพเจ้ามองเห็นความจำเป็น
ที่คนเราทุกคนควรจะต้องหาทางบรรเทากิเลสอันนี้ให้
น้อยลงตามวัย ไม่เช่นนั้นแล้วโลกนี้จะต้องลุกเป็นไฟ
เพราะตัณหาราคะของคนทั้งหลายจะรุนแรงยิ่งขึ้น ซึ่ง
เนื่องมาจากสิ่งแวดล้อมและสิ่งยั่วเข้าในปัจจุบันนี้ มีมาก
มายเหลือเกิน ที่จะชักจูงให้คนทั้งหลายหลงในทางนี้
มากโดยลำดับ กิเลสอันนี้เหมือนไฟ ซึ่งมีทั้งคุณและ
โทษ ถ้าหากไม่ควบคุมให้ดีแล้ว ไฟก็จะเผาผลาญทุกสิ่ง
ทุกอย่างให้พินาศลงหมด หรือไม่คนที่ตกเป็นทาสของ
กิเลสอันนี้ ก็จะถูกกิเลสอันนี้เผา เหมือนอยู่ในนรกที่
เดียว ข้าพเจ้าหวังว่าท่านที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้เข้าใจ
และมองเห็นประโยชน์ คงจะได้ช่วยกันหาทางเผยแพร่
เอกสารอันนี้ให้เป็นที่รู้จักกันกว้างขวางยิ่งขึ้น

พร รัตนสุวรรณ

๓ พฤษภาคม ๒๕๑๖

สำนักคั่นคว่ำทางวิญญาณ

๔๗/๒ ถนนสามเสน บางลำภู กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐

โทร. ๒๘๒-๒๐๒๕ เข้าตรอกข้างร้านตัดเสื้อมิตรชาย

สารบัญ

	หน้า
วิธีคลายกามฉันทะ	๑
คุณของกามฉันทะ	๒
โทษของกามฉันทะ	๒
การเกิดของกามฉันทะ	๙
การดับของกามฉันทะ	๑๑
โครงสร้างของกามฉันทะ	๒๑
การออกจากกามฉันทะ	๓๑
ฆราวาสกับนักบวช	๔๒
ฆราวาสจะละกามฉันทะได้อย่างไร	๕๕
การสละโลก	๖๘
การแต่งงาน	๘๓
การบวช	๙๘
การแต่งงานกับการบวช	๑๒๒
กาเมสุมิจฉาจาร	๑๔๑
ความตายในทัศนะของแพทย์	๑๕๙
การแผ่เมตตา	๑๗๓

สมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน



วิธีกายกามฉันทะ

* กิเลสอันหนึ่งที่มีคุณและโทษมาก ก็คือ กามฉันทะ ซึ่งแปลว่า ความพอใจในกาม และกามในคำนี้ก็ไม่ได้หมายความว่าแต่เพียงในเรื่องเกี่ยวกับความใคร่หรือความกำหนัดในทางเพศเท่านั้น คำว่า กาม มีความหมายกว้าง คือหมายถึง รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสต่าง ๆ ที่เราพอใจรักใคร่ยินดีปรารถนาอยากได้ โดยนัยนี้ความพอใจเรื่องอาหาร ที่อยู่ เครื่องนุ่งห่ม ของเล่น ชื่อเสียง หรืออะไรก็ตามที่เราพอใจก็เรียกว่ากามทั้งสิ้น เพราะฉะนั้น โปรดทำความเข้าใจให้ดีกว่า คำว่ากามฉันทะ มีความหมายกว้างมาก และเป็นเรื่องที่เราจะต้องศึกษากันให้ละเอียด จึงจะกล่อมเกลากิเลสอันนี้ได้และเอามาใช้แต่ในทางที่มีประโยชน์ได้

* วิทยุญาณ ฉบับที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๑๒

คุณของกามฉันทะ กิเลสอันนี้ที่ว่ามีคุณก็เพราะ การที่คนเราจะมีความสุข มีความเจริญก้าวหน้า ตลอด ทั้งจะสามารถปฏิบัติธรรมเพื่อละกิเลสทุกอย่างในสันดาน ก็ต้องอาศัยกามฉันทะ กามฉันทะเป็นแรงบันดาลสำคัญ ที่จะให้คนเรามีความก้าวหน้า มีความพากเพียรในการ ประกอบกิจการงานต่างๆ ขอให้พิจารณาคุณคนที่ได้อาหาร ดี ได้เสื้อผ้าดี ได้ที่อยู่ที่ดี ทำงานดี ได้แต่งงานดี ได้ เพื่อนดี ได้ลูกดี สิ่งเหล่านี้ทั้งหมดเราเข้าใจกันดีว่า เป็น ปัจจัยสำคัญที่จะทำให้คนเราคิดก้าวหน้า มีกำลังใจต่อสู้ อุปสรรคต่าง ๆ ทั้งนี้ก็เพราะในเมื่อเรามีความพอใจอยาก ได้สิ่งใด เมื่อได้สมความปรารถนา ก็ทำให้มีความสุขมี กำลังใจ นี่คือนอกของกามฉันทะ

โทษของกามฉันทะ ก็เช่นเมื่อเราพอใจอยากได้ สิ่งใด แต่ไม่ได้ ก็จะทำให้เกิดความเสียใจ หหมดกำลังใจ ไม่ คิดอยากจะทำอะไร และถ้าหากผิดหวังมากๆ โดยเฉพาะ ในสิ่งที่ตัวเองรักมาก ก็จะทำให้เกิดความเสียใจอย่างสุดซึ้ง ความเสียใจอันนี้จะตั้งอยู่ในจิตใจเป็นเวลานาน ยากที่จะ ถอนออกมาได้ นอกจากนี้ความผิดหวังหรือการถูก

ขัดขวางในเรื่องเกี่ยวกับกามฉันทะ ยังจะทำให้เกิดโทสะ เกิดการประทุษร้าย และเกิดเหตุร้ายแรงได้หลายอย่าง และที่ร้ายที่สุดก็คือ คนที่ไม่สามารถจะระงับหรือคลี่คลาย กามฉันทะได้ ก็จะไม่สามารถเข้าสมาธิได้ นั่งสมาธิที่ไร ถ้าไม่่งวงนอน ก็ฟุ้งซ่านหรือไม่ก็เป็นทั้งสองอย่าง และนอกจากนี้ กามฉันทะยังสามารถที่จะชักจูงคนเราให้ทำความชั่ว หรือทำบาปกรรมได้มากมาย ซึ่งในที่สุดก็ต้องได้รับผลจากบาปกรรมนั้น ๆ คนที่จะไปเกิดในอบายภูมิ สาเหตุใหญ่ก็คือ กามฉันทะนี้แหละ ในชีวิตประจำวันไม่มีกิเลสอันไหนที่จะเป็นอันตรายต่อคนเรายิ่งไปกว่ากามฉันทะ และขอให้สังเกตไว้ด้วยว่า คนที่จะเกิดมาสมองไม่ดี สมองที่บนั้น ก็เป็นเพราะความกอดตันในทางอารมณ์ ซึ่งติดสันดานมาตั้งแต่ชาติก่อน และตัวการที่ก่อให้เกิดความกอดตันก็คือกามฉันทะนั้นเอง

ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า กิเลสอันนี้มีทั้งคุณและโทษ สิ่งใดมีทั้งคุณและโทษ ถึงแม้เราจะเห็นโทษของมัน แต่เนื่องจากมันมีคุณด้วย ฉะนั้นจึงทำให้คนเราละมันไม่ได้ง่าย ๆ เว้นไว้แต่ว่าจะมีสิ่งอื่นมาชดเชย

เท่านั้นจึงจะละได้ ด้วยเหตุนี้ ข้าพเจ้าจึงเห็นเป็นการจำเป็นที่ทุกคนควรจะได้เรียนรู้ถึงกิเลสอันนี้ ซึ่งในเมื่อรู้และปฏิบัติได้ถูกต้องแล้วผลที่ได้รับก็คือ กามฉันทะจะค่อย ๆ เปลี่ยนรูปเป็นไปในทางที่ดีขึ้นโดยลำดับ แต่ถ้าหากคนไหนไม่เข้าใจถึงกิเลสตัวนี้ พยายามตั้งหน้าแต่จะบังคับหรือไม่ก็ปล่อยตัวไปตามอารมณ์นั้น จะไม่มีทางเอาชนะมันได้เลย มีแต่จะก่อให้เกิดความยุ่งยากมากขึ้น

โดยปกติการที่คนเราจะละกิเลสอันไหนได้ พระพุทธเจ้าได้ทรงวางหลักเอาไว้ว่า **จะต้องรู้ถึงความเกิด ความดับ คุณ และโทษ และการออกไปจากกิเลสนั้น ต้องรู้แจ่มแจ้งในประเด็นทั้ง ๕ ข้อนี้** จึงจะสามารถละได้

อนึ่ง ควรจะรู้ไว้ก่อนว่า เรื่องกามฉันทะเป็นสิ่งจำเป็น และมีประโยชน์สำหรับมนุษย์ปุถุชนโดยทั่วไป และเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับร่างกายอย่างใกล้ชิด มันคล้ายกับความหิว ซึ่งเราได้เห็นแล้วว่า ความหิวเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกาย เพราะความหิว หมายถึงอาหารในร่างกายมีไม่พอกับความจำเป็น ความหิวก็คือสัญญาณ

ที่เตือนให้รู้ว่า ขณะนี้อาหารไม่มีแล้วจะต้องหาอาหารมา
ให้ร่างกายใหม่ ถ้าไม่เช่นนั้นแล้วร่างกายก็จะมีชีวิตอยู่ไม่
ได้ ตัวกามฉันทะก็เหมือนกัน กิเลสอันนี้ละได้ยากที่สุด
ก็เพราะมันเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้คนเราเกิดมา ตลอด
ทั้งความเป็นไปและการสืบต่อของร่างกาย ก็ขึ้นอยู่กับ
กิเลสอันนี้ ตราบใดที่คนเรายังมีความรู้สึกรักชีวิตหรือ
รักร่างกายรักตัวตนอันนี้อย่างเหนียวแน่น ยังต้องการมี
ชีวิตอยู่เสมอ ตราบนั้น กามฉันทะจะละไม่ได้ นอกจาก
จะพยายามกล่อมเกลา เพื่อให้ดีขึ้นเท่านั้น

อนึ่ง ควรเข้าใจไว้ด้วยว่า คำว่า **กามฉันทะ** นั้น
จะเรียกว่า **กามราคะ** หรือ **กามตัณหา** ก็ได้ เพราะมี
ความหมายอย่างเดียวกัน และที่ว่า **ร่างกายของคนเรา**
เอากำเนิดมาจากกามฉันทะ นั้น ไม่ได้มีความหมายแต่
เพียงว่า เพราะพ่อแม่มีกามฉันทะต่อกันเราจึงได้เกิด
ขึ้นมา ไม่ได้มีความหมายเพียงแค่นั้น แต่มีความหมาย
ลึกซึ้งกว่านั้นมาก กล่าวคือ วิญญาณที่จะมาปฏิสนธิใน
ท้องแม่ และต่อมาก็ได้สร้างร่างกายขึ้นมานั้น จะต้อง
เป็นวิญญาณที่ยังมีกามฉันทะ ถ้าหากวิญญาณของผู้ใด
ไม่มีกามฉันทะอยู่ในสันดานเลย เพราะละกามฉันทะ

ได้เด็ดขาด วิญญาณบริสุทธิ์ปราศจากกิเลสอันนี้แล้วก็จะมาเกิดเป็นคนอีกไม่ได้

หลักอันที่กล่าวมานี้ ขอให้พิจารณาให้ซึ่ง ในเมื่อเรารู้แล้วว่าร่างกายได้เอากำเนิดมาจากวิญญาณ คือวิญญาณเป็นผู้สร้างขึ้นมา และสภาพของร่างกายอย่างที่มีอยู่ในโลกนี้ ก็ล้วนแต่เป็นร่างกายที่เกิดมาจากกามฉันทะ ซึ่งมีอยู่ในวิญญาณที่มาปฏิสนธิ เพราะฉะนั้นสภาพของร่างกาย ในเมื่อเจริญเติบโตขึ้นมาถึงระยะที่เป็นหนุ่มหรือเป็นสาว กิเลสตัวนี้ก็จะแสดงอิทธิพลออกมาหรือปรากฏตัวออกมาอย่างเห็นได้ชัดทีเดียว และมันมีอำนาจมากในฐานะที่คอยบงการให้คนเราต้องทำอย่างนั้นอย่างนี้ ต้องดิ้นรนอย่างนั้นอย่างนี้ เพื่อให้เกิดความสมความปรารถนาในทางกามฉันทะ และยากที่ใครจะเอาชนะมันได้ ทั้งนี้เพราะอะไร ? ก็เพราะนอกจากอารมณ์ภายนอกจะเป็นสื่อชั่วร้ายให้เกิดกามฉันทะแล้ว สภาพของร่างกายเองก็เป็นสื่อที่จะชั่วร้ายให้เกิดกามฉันทะ อยู่เสมอในทำนองเดียวกันกับร่างกายที่จะต้องมีความหิวอยู่เสมอ ในเมื่ออาหารในร่างกายไม่มีเพราะถูกย่อยไปหมดแล้ว

จงสังเกตดูให้ดีว่า **ตัวกามฉันทะมันจะเกิดตาม จังหวะหรือตามเวลาของมัน** คือมันเคยเกิดเวลาไหนได้ สิ่งแวดล้อมอย่างไร เมื่อถึงเวลาและได้สิ่งแวดล้อมอย่างเดียวกัน กามฉันทะก็จะเกิดขึ้นทันที ด้วยเหตุนี้ การละกามฉันทะจึงเป็นเรื่องยุ่งยากมาก แต่ก็อย่าลืมนะ ถ้าคนไหนไม่คิดที่จะคลี่คลายความรู้สึกอันนี้ เพื่อให้เป็นไปในทางที่ดีแล้ว จะไม่มีทางพ้นจากความทุกข์ได้เลยเป็นอันขาด และถ้าหากพูดกันถึงความเป็นจริงแท้ ๆ แล้ว กามฉันทะให้โทษมากกว่าให้คุณ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า :-

น กหาปณวสุเสน

ติตติ กามเมสุ วิชชติ

อบุปสุสาทา ทุกขา กามา

อิติ วิญญา ย ปณฺฑิโต.

อปี ทิพเพสุ กามเมสุ

รติ โส นาธคจจติ

ตณฺหกขยรโต โหติ

สมมาสมพุทฺธสาวโก.

แม้ฝนจะตกลงมาเป็นกหาปณะ (คือเป็นเงินหรือเป็นทอง) ก็ไม่อาจจะทำให้คนเราอึดในเรื่องกามได้ กามทั้งหลายมีคุณน้อย แต่มีโทษมาก เพราะฉะนั้นบัณฑิตที่รู้แจ้งความจริงอย่างนี้แล้ว ย่อมไม่ยินดีหรือไม่ปรารถนา

แม้ในกามที่เป็นทิพย์ แต่จะยินดีในอันที่จะทำให้ตัณหา
หมดสิ้นไป สาวกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าย่อมจะมีแนว
ความคิดอย่างนี้เสมอ

ก่อนอื่น ขอให้ท่านผู้อ่านโปรดเข้าใจไว้ก่อนว่า
ข้าพเจ้าเขียนเรื่องนี้ก็โดยอาศัยหลักวิชา และข้อเท็จจริง
ที่ได้เคยประสบมาด้วยตัวเองและรู้สึกว่ เรื่องนี้เป็นเรื่อง
ยาว และเป็นเรื่องที่เราจะต้องศึกษากันอย่างละเอียด
ไม่เช่นนั้นจะไม่สามารถนำมาแก้ปัญหาได้ และเท่าที่
เขียนมานี้ก็ไม่ได้มีความมุ่งหมายที่จะให้คนเราโดยทั่ว ๆ
ไปละกามฉันทะกันให้เด็ดขาด ทั้งนี้ก็เพราะข้าพเจ้ารู้ดี
ว่าเรื่องอย่างนี้เป็นไปไม่ได้สำหรับคนส่วนใหญ่ คือเขา
จะปฏิบัติตามไม่ได้ เท่าที่เขียนมานี้เป็นเพียงอุบายเพื่อ
ที่จะคลี่คลาย หรือบรรเทาความรู้สึกในด้านนี้ให้มันอ่อน
ลงและให้มีเหตุผลมากขึ้น จนกระทั่งเราสามารถที่จะ
ใช้ความรู้สึกอันนี้เป็นไปแต่ในด้านดี คือในด้านพัฒนา
ความเจริญในด้านต่าง ๆ และเรื่องนี่ก็เป็นการเขียน
สำหรับฆราวาสโดยทั่วไป ไม่ได้มุ่งเพื่อจะให้คนทั้งหลาย
ละกิเลสอันนี้และพากันไปบวช เพราะเหตุที่ข้าพเจ้า

ตั้งจุดหมายไว้แบบนี้ เพราะฉะนั้นการอธิบายใด ๆ ที่จะนำมาเขียนไว้ในที่นี้ขอให้เข้าใจว่า เป็นการพูดในฐานะฆราวาสกับฆราวาส เพื่อที่จะหาทางแก้ไขกิเลสอันนี้ของตัวเองให้ดีขึ้น

ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า คนที่จะละกามฉันทะได้จะต้องรู้ถึงความเกิดความดับ คุณและโทษ และการออกไปจากกามฉันทะ สำหรับในตอนี้ ข้าพเจ้าจะได้พูดถึงเรื่องความเกิดและความดับของกามฉันทะต่อ

การเกิดของกามฉันทะ กามฉันทะ หมายถึง **ความพอใจรักใคร่ ความปรารถนาความต้องการในรูป เสียงกลิ่นรสและสัมผัสที่เราพอใจรักใคร่** และตามหลักวิชาคำว่า **กาม** แบ่งออกเป็นสองอย่าง คือ **วัตถุกาม** และ **กิเลสกาม** วัตถุกามหมายถึงรูปเสียงกลิ่นรสสัมผัส ซึ่งเป็นสิ่งภายนอก ส่วนกิเลสกามหมายถึงความรักความใคร่ความพอใจหรือความยินดีที่มีอยู่ในจิตใจ คนที่มีกามฉันทะ นอกจากจะหมายถึงมีความพอใจในเรื่องรูป เสียงกลิ่นรสสัมผัสแล้ว อีกนัยหนึ่งหมายถึงพอใจในกิเลสของตัวเอง อยากจะให้กิเลสยังคงมีอยู่ในสันดาน ไม่

คิดที่จะละ พยายามที่จะรักษาหรือเลี้ยงมันไว้อย่างที่คนส่วนมากมักจะรู้สึกว่ ถ้าความรักหรือความใคร่จืดจางไปจากจิตใจแล้ว เขาก็จะรู้สึกว่เขาจะหมดความสนุก คนส่วนมากไม่ต้องการที่จะให้ความรู้สึกอันนี้หมดไป ถ้าหากมันเกิดหมดไปหรือตายด้านด้วยเหตุใดก็ตาม ก็พยายามหาทางที่จะแก้ไขให้มันกลับฟื้นขึ้นมาอีก และบางคนก็พยายามหาทางที่จะยั่วให้ความรู้สึกอันนี้เข้มข้นอยู่เสมอ คนที่มีความคิดเห็นแบบนี้ ก็คือตัวอย่างของคนที่มีความพอใจในเรื่องกิเลสอย่างรุนแรง

พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า **สุกัลยา** เป็นเหตุให้เกิดกามฉันทะ **อสุกัลยา** เป็นเหตุให้ละกามฉันทะ **สุกัลยา** หมายถึง การกำหนดหมายและจำไว้แต่ในแง่ที่สวยงาม หรือในแง่ที่ตนเองพอใจ เช่นอย่างการพิจารณาบุคคล เมื่อเรามองดูแต่ในแง่สวยงามเราก็จะเกิดกามฉันทะ แต่ถ้าพิจารณาในแง่ที่ไม่ดีและรู้สึกเห็นว่ไม่ดีจริง ๆ กามฉันทะก็จะไม่เกิด โดยปกติในชีวิตของคนธรรมดา เมื่อมีความพอใจรักใคร่สิ่งใด ก็จะมองดูสิ่งนั้นตามแง่ที่ตนพอใจ ถึงแม้ในบางครั้งจะมองเห็น

ในแง่ที่ไม่ดีหรือในแง่ที่ไม่สวยงาม มันก็เป็นแต่เพียง
ปฏิภิกิริยาของการมองในแง่ดีเท่านั้น กล่าวคือ เมื่อคน
เราเห็นลักษณะไหนเป็นแง่ที่ตนเองพอใจ เมื่อไปเห็น
สิ่งที่มีลักษณะตรงกันข้ามก็ย่อมจะไม่พอใจ ไม่อยากได้
หรือบางทีก็อาจจะถึงกับเกลียด ความคิดของคนธรรมดา
จะต้องวนเวียนอยู่กับสิ่งเหล่านี้ตลอดเวลา ขอได้โปรด
เข้าใจว่า **แม้ความไม่ชอบก็ถือว่าเป็นกามฉันทะ** เช่น
เมื่อเราพบอาหารที่เราไม่ชอบ เราก็ไม่อยากจะได้รับประทาน
ความไม่ชอบอันนี้ก็เรียกว่ากามฉันทะ ซึ่งความจริงก็คือ
ปฏิภิกิริยาของกามฉันทะนั้นเอง เพราะฉะนั้นอย่าหลงผิด
ว่า ความไม่ชอบไม่อยากได้ไม่ใช่ตัวกามฉันทะ เพราะ
กามฉันทะ แปลว่า ความพอใจรักใคร่ในรูปเสียง กลิ่นรส
สัมผัส

การดับของกามฉันทะ ความรู้สึกที่ตรงกันข้าม
กับฉันทะจริง ๆ นั้น คือความรู้สึกปฏิภูกล เช่นเมื่อเรา
พิจารณาดูร่างกาย แทนที่เราจะนึกไปในแง่ที่สวยงาม
เรากลับไปนึกในแง่ปฏิภูกลต่าง ๆ เช่นนึกว่าร่างกายของ
เรานี้เต็มไปด้วยอุจจาระ ปัสสาวะ น้ำเลือด น้ำหนอง
เหงื่อไคลและอวัยวะต่าง ๆ แต่ละชิ้นในเมื่อแหะออกมา

ดูแล้วล้วนแต่เป็นสิ่งที่ไม่น่ารัก แม้กระทั่งผมและฟันที่เราเห็นว่าสวยงามนั้น ถ้ามันหลุดออกมาอยู่ในอาหาร แม้ว่าผมหรือฟันจะได้ล้างแล้วอย่างสะอาด แต่เราก็จะรู้สึกรังเกียจต่ออาหารที่มีผมหรือฟันหล่นอยู่ในนั้น การพิจารณาอย่างนี้หรือการมองในแง่นี้ เราจะเกิดรู้สึกปฏิเสธ ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ตรงกันข้ามกับความรักและความใคร่ อันนี้ไม่ใช่ตัวกามฉันทะ

ขอให้สังเกตดูว่า การมองในแง่ปฏิเสธและรู้สึกรังเกียจขึ้นมาเช่นนี้ ย่อมจะมีเหมือนกันหมด ไม่ว่าเราจะมองดูคนที่สวยหรือไม่สวย ก็ความรู้สึกแบบเดียวกัน เพราะว่ามันมีความเป็นปฏิเสธเหมือนกัน แต่ในกรณีที่เรามองเห็นคนบางคนมีใบหน้า มีผิวพรรณ หรือมีลักษณะอะไรก็ตามที่เราไม่ชอบ และเราก็ไม่รักไม่พอใจ อันนี้คือปฏิเสธหรือเงาของกามฉันทะนั้นเอง โปรดแยกให้ดีกว่า ความรู้สึกปฏิเสธกับความรู้สึกไม่ชอบ ไม่อยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ความรู้สึกทั้งสองอย่างนี้ไม่เหมือนกัน ถ้าความรู้สึกปฏิเสธเกิดขึ้น เราก็จะรู้สึกเบื่อหน่าย คลายความรักความยินดีความยึดถือในทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มีข้อยกเว้น ส่วนความรู้สึกที่เป็นปฏิเสธหรือเป็นเงา

ของกามฉันทะนั้น เป็นเพียงความรู้สึกที่เกิดขึ้นใน เฉพาะบางอย่างไม่ใช่ทั่วไป และอีกอย่างหนึ่งความรู้สึก ปฏิกุศลเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ทำให้ใจสงบ ทำให้กิเลสต่าง ๆ คลายตัวออก แต่ความรู้สึกที่เป็นปฏิกิริยาของกามฉันทะ นั้นไม่ได้ทำให้กิเลสลดน้อยถอยลงไป ไม่ได้ทำให้เกิด ความสงบ กิเลสเคยมีอยู่เท่าไร มีอยู่อย่างไร มันก็คงมี อยู่อย่างนั้น คนที่มีความรู้สึกปฏิกุศลเกิดขึ้นในใจแล้ว จะ ทำให้เข้าสมาธิง่าย แต่คนที่มีปฏิกิริยาของกามฉันทะ กรุ่นอยู่ในใจ ไม่จางไปจากความรู้สึกในใจนั้น จะเข้า สมาธิไม่ได้ นี่คือข้อที่แตกต่างกัน ความแตกต่างของ ความรู้สึกทั้งสองอย่างนี้ โปรดจำไว้ให้ดี

สุกสัมมุตตาเป็นเหตุให้เกิดกามฉันทะ ส่วนปฏิกุศล สัมมุตตาเป็นเหตุให้ละกามฉันทะ แต่อย่างไรก็ดี เหตุที่ กล่าวมานี้เป็นเพียงส่วนหนึ่ง และก็โปรดเข้าใจไว้ด้วย ว่า การมองในแง่ดีคือในแง่ที่เราพอใจรักใคร่นั่น ไม่ใช่ หมายถึงเฉพาะแต่การมองดูร่างกายในแง่สวยงามเท่านั้น จึงจะเรียกว่าสุกสัมมุตตา การพิจารณาดูเสื้อผ้าอย่างไร สบายอย่างไร ไม่สบาย อาหารอย่างไร นอนอย่างไร

ไม่ร่อย บ้านอย่างไหนสวยอย่างไหนไม่สวย อย่างนี้เรียกว่าสุกสัจญา โปรดสังเกตว่า เมื่อเรามองดูสิ่งไหน เห็นว่าสิ่งนั้นดีอย่างนั้นอย่างนี้ หรือว่าสวยงามอย่างนั้นอย่างนี้ กามฉันทะคือความพอใจรักใคร่ก็จะเกิดขึ้นทันที

อนึ่ง โดยปกติสำหรับปุถุชน กามฉันทะย่อมเกิดอยู่เสมอทุกขณะจิต สำหรับปุถุชน กามฉันทะที่จะไม่เกิดมีอยู่เพียงขณะเดียว คือในขณะที่เข้าสมาธิและจิตเป็นสมาธิเท่านั้น เพราะในขณะที่จิตเป็นสมาธินั้น จิตจะสงบนิ่งแจ่มใสเบิกบาน และพร้อมกันนั้นในใจจะไม่มีความคิดวอกแวกหรือไปนึกถึงสิ่งภายนอกเลย ตอนนีเ้ามนั้นที่กามฉันทะสงบ และสงบในคำนี้ก็หมายความว่า ความแต่เพียงว่า มันตกตะกอน คือหมายความว่า ในจิตสำนึกกามฉันทะไม่มี แต่มันมีอยู่ในจิตไร้สำนึกหรือยังคงมีอยู่ในสันดาน เหมือนกับเราเอาน้ำที่ขุ่นมาใส่ขวดตั้งทิ้งไว้นาน ๆ เมื่อน้ำมันนิ่งตะกอนก็จะนอนอยู่ก้นขวด น้ำข้างบนใส แต่ข้างล่างขุ่น ข้อนี้อันใด ในขณะที่เราเข้าสมาธิได้ กามฉันทะก็จะตกตะกอน คือ

ไม่ฟุ้งซ่านขึ้นมาอยู่ในจิตสำนึก แต่เมื่อเราออกจากสมาธิ กระทบกับอารมณ์ภายนอกเมื่อใด กามฉันทะที่สงบอยู่ ภายในมันก็จะเกิดขึ้นมาอีกเมื่อนั้น

ได้กล่าวมาแล้วว่า สุภัสสัณญาเป็นแต่เพียงสาเหตุ อันหนึ่งที่ทำให้กามฉันทะเกิดขึ้น ปฏิกุศลัสสัณญาก็ไม่ใช่ สาเหตุโดยตรงที่จะทำให้ละกามฉันทะได้ เรื่องนี้มีรายละเอียดที่จะต้องอธิบายกันอีกมาก สำหรับในตอนนี้จะขอยุติไว้เพียงเท่านี้ก่อน เอาไว้อ่านต่อในฉบับหน้า

* ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า กามฉันทะเป็นสิ่งที่ละได้ยากอย่างยิ่ง ทั้งนี้ก็เพราะกามฉันทะเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกันมากกับร่างกายคล้ายกับความหิว ซึ่งตราบไต่ที่คนเรายังมีร่างกายอยู่ ความหิวจะต้องมีอยู่เสมอ กามฉันทะก็เหมือนกัน ตราบไต่ที่คนเรายังรักร่างกายอยู่ ยิ่งกลัวตาย กามฉันทะจะละให้เด็ดขาดจริง ๆ ย่อมเป็นไปได้ นอกจากจะบรรเทาให้น้อยลง หรือกล่อมเกล่าให้ดีขึ้นเท่านั้น หลักธรรมมีอยู่ว่า คนที่จะละกามฉันทะได้เด็ดขาดจะต้องเป็นพระอนาคามี และ

* วิญญูณ ฉบับที่ ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๑๒

ผู้ที่เป็นพระอนาคามีนั้น เมื่อตายจากโลกมนุษย์ไปแล้ว จะไม่กลับมาเกิดเป็นคนอีก จะเป็นโอปปาติกะตลอดไป จนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ ขอให้สังเกตว่า พระอนาคามี เป็นผู้ที่เนื่อกายเนื้อจริง ๆ จนกระทั่งไม่ปรารถนาที่จะมี กายเนื้ออีกต่อไป แต่ก็ปรารถนาที่จะมีนามรูป มีชีวิต มีตัวตน เพราะฉะนั้นจึงยังต้องเกิดอีก และขอได้โปรด เข้าใจไว้ด้วยว่า คนที่ยังเป็นห่วงตัวเอง เช่นกลัวแก่ กลัวเจ็บ กลัวตาย กลัวจะไม่สวย กลัวคนอื่นจะไม่สนใจ อะไรทำนองนี้ก็แปลว่าคนนั้นยังละกามฉันทะไม่ได้ หรือ คนไหนยังบังคับตัวเองไม่ได้ ในอันที่จะให้ทำอะไรตาม เหตุผลที่เกี่ยวกับเรื่องการกิน การอยู่ การแต่งตัว การ เข้าสังคมหรืออะไรก็ตาม ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับร่างกาย ยังปล่อยวางในสิ่งเหล่านี้ไม่ได้ ก็แปลว่ายังละกามฉันทะ ไม่ได้ กามฉันทะจะมีมากหรือน้อย ก็ให้สังเกตดูจาก การกระทำในส่วนที่เกี่ยวกับร่างกายว่า มีเหตุผลมาก น้อยเพียงไร ปล่อยวางได้เพียงไร

อนึ่ง สภาพของร่างกายย่อมมีส่วนเกี่ยวข้องกับ การเกิดกามฉันทะอย่างใกล้ชิด เช่นเด็กทารก ซึ่ง

อวัยวะในทางเพศยังไม่เจริญเติบโต หรือยังไม่สมบูรณ์
สมองยังไม่สมบูรณ์ คนที่แก่แล้วเรียวแรงไม่ค่อยมีหรือ
คนที่เจ็บป่วย สำหรับคนที่มีร่างกายอยู่ในสภาพอย่างนี้
เราจะสังเกตเห็นได้ชัดว่ากามฉันทะอ่อนกำลัง หรือ
ยังไม่ค่อยจะปรากฏชัด ไม่แสดงตัวออกมามาก และ
ด้วยข้อสังเกตเหล่านี้เอง การที่จะบรรเทา กามฉันทะ
หรือช่วย กามฉันทะให้มีความรู้สึกรุนแรง จึงอาจจะทำ
ได้โดยวิธีทางอาหารหรือทางยา ส่วนสิ่งแวดล้อมถึงแม้
จะมีผลทำให้กามฉันทะสงบ หรือทำให้เกิดความรุนแรง
ขึ้นมาก็ได้นั้น นั้นยังไม่สำคัญเท่ากับสิ่งเร้า ซึ่งมีอยู่ใน
ร่างกายของคน เช่น จำพวกฮอร์โมนต่าง ๆ อย่างนี้
เป็นต้น

แต่อย่างไรก็ดี อย่าลืมนะว่า กามฉันทะไม่ใช่มีความ
หมายที่เกี่ยวกับในเรื่องเพศเท่านั้น ความอยากกิน อยาก
เที่ยว อยากสนุก อยากจะแต่งตัวอย่างนั้นอย่างนี้ อยาก
จะดูหนังดูละคร โดยที่ สุดแม้ความพอใจในดอกไม้ หรือ
ธรรมชาติต่าง ๆ สำหรับปุถุชนแล้วความพอใจเหล่านี้คือ
กามฉันทะทั้งสิ้น เพราะฉะนั้นเราจะต้องตั้งข้อสังเกต

ให้ดีกว่า เด็กก็ดี คนแก่ก็ดี หรือคนที่กำลังเจ็บป่วยก็ดี แม้ว่ากามฉันทะในส่วนที่เกี่ยวกับเรื่องเพศจะไม่รุนแรง หรือไม่แสดงตัวออกมาอย่างเห็นได้ชัดก็จริง แต่กามฉันทะก็จะแสดงออกในรูปอื่น เช่นชอบกิน ชอบเล่น และขอให้เราสังเกตว่า ถ้าเด็กคนไหนบังคับตัวเองเกี่ยวกับเรื่องการกิน การเล่นให้เป็นไปตามเหตุผลไม่ได้เลย เมื่อต้องการจะเอาอะไร ถ้าไม่ได้ก็โกรธอย่างรุนแรง หรือชอบรังแกคนอื่น ชอบเอาเปรียบคนอื่น ของของตัวเองไม่ยอมให้ใคร เด็กที่มีนิสัยแบบนี้ เมื่อโตขึ้นเราก็จะเห็นได้ชัดว่า ความรู้สึกในทางเพศจะเป็นไปอย่างรุนแรง ควบคุมตัวเองไม่ค่อยได้ ทำตามเหตุผลไม่ค่อยได้ คนเจ็บที่คอยเอาแต่ใจตัวเอง ซึ่งทำให้คนพยาบาลต้องลำบากโดยไม่จำเป็น คนแก่ที่เอาแต่ใจตัวเองก็เช่นเดียวกัน พวกนี้เป็นพวกที่มีกามฉันทะรุนแรงและไม่อยู่ในเหตุผล คนที่เป็นห่วงตัวเองมากเช่นกลัวตายมาก หรือคนเฒ่า คนแก่ที่อยู่คนเดียวไม่ได้ จะต้องมียุทหลานคอยเอาใจอยู่เสมอก็เช่นเดียวกัน คือพวกที่มีกามฉันทะรุนแรงและไม่ค่อยอยู่ในเหตุผล

สิ่ง ๆ หนึ่งที่จะควรจะตระหนักให้มากก็คือ กามฉันทะ หรือจะเรียกว่ากามราคะ กามตัณหา ซึ่งก็มีความหมายอย่างเดียวกันนั้น กิเลสเหล่านี้เป็นอาสวะ คือ เป็นกิเลสที่ฝังอยู่ในสันดานอย่างลึกซึ้ง และก็เกิดอยู่เสมอในจิตสำนึก ความรักตัวเองเป็นห่วงตัวเอง ความกลัวตาย กลัวเจ็บ กลัวไม่มีกินไม่มีใช้ ตลอดถึงความเปล่าเปลี่ยวอยู่คนเดียวไม่ได้ กลัวนั้นกลัวนี่ ความรู้สึกทั้งหมดที่ว่าเป็น ล้วนแต่เป็นการแสดงออกของกามฉันทะทั้งสิ้น เพราะฉะนั้น อย่าหลงผิดว่า เด็ก ๆ หรือคนแก่ หรือคนเจ็บ จะไม่มีกามฉันทะ หรือมีแต่น้อย เพราะไปมองแต่ในแง่ของเพศอย่างเดียว อันนี้ต้องระวังให้มาก เฉพาะในส่วนที่เกี่ยวกับความรู้สึกในเรื่องเพศนั้น ถึงแม้ว่าจะยังไม่แสดงออก หรือแสดงออกไม่มาก เพราะสภาพของร่างกายยังเป็นเด็ก หรือเพราะเจ็บหรือเพราะแก่ก็ตาม อย่าได้เข้าใจผิดว่า ความรู้สึกในส่วนที่เกี่ยวกับเรื่องเพศนั้น ในขณะที่มันไม่ค่อยแสดงออก ก็เพราะในสันดานมีน้อย ความจริงไม่ใช่เช่นนี้ คนแก่ที่ความรู้สึกในเรื่องนี้เหลือน้อยแล้ว ในเมื่อเขาตายแล้ว

กลับมาเกิดเป็นคนอีก เราก็จะพบว่า เขามีความรู้สึกในทางเพศรุนแรงเกิดขึ้นมาอีกเหมือนกับที่เคยเป็นมาแล้วในชาติก่อน แต่ถ้าหากคนไหนได้พยายามกล่อมเกลากิเลสอันนี้ให้เบาบางลง และให้มีเหตุผลมากขึ้น ซึ่งถ้าเขาทำได้ดี เมื่อตายแล้วกลับมาเกิดอีก เมื่อถึงวัยหนุ่มหรือวัยสาว ความรู้สึกที่ว่านี้ก็จะไม่รุนแรงเหมือนในชาติก่อน ๆ ซึ่งตรงกันข้ามกับคนบางคนที่ไม่ได้สนใจในอันที่จะควบคุมหรือละกิเลสอันนี้ มีชีวิตอยู่ด้วยการตามใจตัวเอง พอแก่ตัวเข้า ร่างกายอ่อนแอเรียวแรง ไม่มี ความรู้สึกในทางนี้ก็เลยค่อนข้างไปด้วยนั้น สำหรับคนประเภทนี้ กิเลสในสันดานมิได้น้อยลง บางที่อาจจะเพิ่มหนาขึ้นกว่าเดิมเสียด้วยซ้ำ ถ้าหากเป็นคนที่ปล่อยตัวและตามใจในเรื่องเหล่านี้ หมกมุ่นอยู่แต่เรื่องเหล่านี้มาตลอด เมื่อมาถึงวัยแก่ แม้ความรู้สึกในทางนี้จะน้อยก็จริง แต่นั่นไม่ได้หมายความว่า กิเลสในสันดานจะน้อยลง คนที่ตามใจตัวเองอยู่เสมอ กิเลสจะไม่น้อยลง แต่มันจะมากขึ้นโดยลำดับ และกิเลสอันนี้จะแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่ามันมากกว่าเดิม ก็ตอนที่เมื่อตาย

แล้วกลับมาเกิดเป็นคนใหม่ พอถึงระยะเริ่มเป็นหนุ่มเป็นสาว ความรู้สึกในทางนี้จะรุนแรงกว่าในชาติก่อน ในขณะที่มีอายุเท่า ๆ กัน

สภาพของร่างกายก็ดี สภาพของสิ่งแวดล้อมก็ดี ในบางครั้งก็ช่วยทำให้กามฉันทะสงบ ไม่ให้เกิดอย่างรุนแรง หรือในบางครั้งอาจทำให้ความรู้สึกในทางกามฉันทะเดือดแห้งไป เช่นในขณะที่เราพบสิ่งที่น่ารังเกียจ หรือสิ่งที่ทำให้เกิดความหวาดกลัว ในตอนนั้นความรู้สึกเกี่ยวกับเรื่องเพศ อาจจะเดือดแห้งคล้ายกับว่ามันจะหมดไปจากสันดาน แต่ความเป็นจริงแล้ว มันเพียงแต่สงบชั่วคราวเท่านั้น และในตอนที่มีมันสงบนั้น ก็ไม่ได้หมายความว่า มันจะเหลือน้อย กิเลสจะเหลือน้อยหรือเหลือน้อยมาก โดยปกติไม่ได้เกี่ยวข้องกับสภาพของร่างกายและสิ่งแวดล้อมโดยตรง แต่มันเกี่ยวกับโครงสร้างหรือความเป็นไปของจิตใจในส่วนลึกมากกว่า

โครงสร้างของกามฉันทะ กามฉันทะ หรือ กามราคะหรือกามตัณหา กิเลสเหล่านี้เกิดมาจากอวิชชา ประกอบด้วยอวิชชา เกิดมาจากอุปาทาน ประกอบด้วย

อุปาทาน พุดง่าย ๆ ว่า ถ้าหากคนเรายังไม่รู้จักชีวิตภายใน ซึ่งเป็นผู้ให้กำเนิดชีวิตภายนอก คนเราก็จะมาติดอยู่ที่ร่างกาย เห็นว่าร่างกายเป็นสิ่งสำคัญ จะรักและหวงแหนร่างกายมากที่สุด อยากจะมีตัวตนในสภาพของกาย-เนื้ออย่างเหนียวแน่นและอย่างลึกซึ้งที่สุด จะพยายามดิ้นรนแสวงหาทุกสิ่งทุกอย่าง เพื่อความเป็นอยู่อันสะดวกสบายและปลอดภัยของกายเนื้อ ซึ่งในเวลาเดียวกันนี้ เขาจะไม่รู้สึกรู้สียงหรือมองไม่เห็นถึงชีวิตภายในเลย เหมือนกับคนที่ตาบอดมาแต่กำเนิด และบอดตัวอย่างสนิท ซึ่งเขาย่อมจะ 모르จักร่างกายของเขาว่า มีรูปร่างผิวพรรณทรวดทรงเป็นอย่างไร เขารู้แต่เพียงว่าเขามีร่างกาย แต่ไม่ทราบว่ารูปร่างเป็นอย่างไร ในทำนองเดียวกัน คนส่วนมากรู้แต่เพียงว่า ร่างกายเอากำเนิดมาจากพ่อแม่ เจริญเติบโตมาจากอาหาร และร่างกายจะดำรงชีวิตอยู่ได้ก็จะต้องอาศัยอาหารและสิ่งอื่น ๆ อีกหลายอย่าง เขาไม่รู้สึกละเลย ว่า ชีวิตนี้เอากำเนิดมาจากวิญญาณ ซึ่งเป็นอีกสิ่งหนึ่งนอกจากร่างกาย และวิญญาณเป็นสิ่งที่ไม่ตายพร้อมกับร่างกาย คนเราจะเกิดมาเป็นอย่างไร มันสำคัญ

อยู่ที่สภาพของวิญญาน ความจริงในเรื่องเหล่านี้เขาไม่
รู้เลย ความไม่รู้แจ้งในสิ่งเหล่านี้แหละที่เรียกว่าอวิชชา
และเมื่อไม่รู้แจ้งอย่างนี้ เขาก็ย่อมจะมีความยึดมั่นอยู่ใน
ร่างกาย ยึดถือเอาร่างกายว่าเป็นตัวเราหรือของของเรา
จุดศูนย์กลางของความตื่นรนทุกอย่าง ก็เพื่อร่างกาย
ความยึดถือร่างกายในลักษณะนี้ ซึ่งเป็นการยึดถือด้วย
การเข้าใจผิด อันนี้เรียกว่าอุปาทาน ขอให้สังเกตว่า
เมื่อคนเรามีอวิชชาและอุปาทานดังที่กล่าวมา ความพอใจ
หรือความอยากได้ต่าง ๆ ก็จะเป็นไปแต่ในเรื่องรูป เสียง
กลิ่น รส สัมผัสต่าง ๆ พอใจในทุกสิ่งทุกอย่างที่จะเกื้อกูล
ให้ร่างกายมีความเป็นอยู่สะดวกสบาย และพอใจใน
ความสุขความสำราญที่เกิดจากการได้วัตถุต่าง ๆ สม
ความปรารถนา และโดยธรรมดาความสุขที่คนเราติดกัน
มากที่สุดก็คือ ความอร่อยของอาหาร และความรู้สึก
เพลิดเพลินในเรื่องกามารมณ์

ความรู้สึกอร่อยในเรื่องอาหาร คนเราติดมากที่สุด
ก็เพราะทุกคนรักชีวิต และรู้ที่อยู่ว่าชีวิตจะดำรงอยู่ได้จะ
ต้องอาศัยอาหาร และความต้องการอาหารก็มีอยู่เสมอ

ในเวลาที่เกิดความหิว ความต้องการอันนี้ก็จะมีย่าง
รุนแรง และถ้าได้รับประทานอาหารในเวลาที่กำลังหิว
ก็จะสังเกตได้ว่า ไม่ว่าจะรับประทานอะไรจะรู้สึกอร่อยทั้ง
นั้น เพราะฉะนั้นจึงมีภาษิตว่า *ความหิวเป็นรสอันเลิศ*
และขอให้สังเกตอีกอย่างหนึ่งว่า **ไม่ว่าคนหรือสัตว์จะ
รู้สึกอร่อย ก็เฉพาะแต่ในอาหารที่จะเป็นประโยชน์ต่อ
ร่างกาย** คือเป็นสิ่งที่ย่อยได้เอาไปใช้ได้ ส่วน
อาหารอันใดที่ย่อยไม่ได้ อาหารอย่างนั้นจะรู้สึก
ว่าไม่อร่อย กินเข้าไปไม่ได้ และด้วยเหตุนี้เอง เมื่อควายได้
กินหญ้ามันก็จะรู้สึกอร่อย แต่เสือหรือสัตว์อื่นซึ่งไม่เคย
กินหญ้า มันก็จะกินไม่ได้ เพราะไม่รู้สึกอร่อยหรือมี
รสอร่อยในการกิน คนเราก็เหมือนกัน สิ่งใดที่ย่อย
ไม่ได้ ก็จะรู้สึกไม่อร่อย กินเข้าไปไม่ได้ ความ
อร่อยหรือไม่อร่อย ซึ่งเป็นสิ่งหนึ่งที่คนเราติดกันมาก
ที่สุด อันนี้ขอให้สังเกตดูให้ดีว่า เพราะมันเกี่ยวกับ
ความเป็นอยู่ของร่างกาย และคนเรารักร่างกายมากที่สุด
และทุกคนก็รู้ว่า ร่างกายจะมีชีวิตอยู่ได้จะต้องอาศัย
อาหาร เพราะฉะนั้นตราบไตที่คนเรายังมีชีวิต ก็ยัง

ต้องการอาหาร เพราะแม้แต่พระอรหันต์ก็ยังมี ความหิว ถึงแม้ว่าความรักในชีวิตจะไม่มีเหลืออยู่แล้ว แต่ความต้องการที่จะดำรงชีวิต เพื่อทำประโยชน์แก่ผู้อื่นก็ยังมี อยู่ ส่วนความวิตกกังวล ความเป็นห่วงตัวเองเกี่ยวกับ เรื่องร่างกายไม่มี และอีกประการหนึ่งเป็นเพราะพระอรหันต์ละตัณหาทุกอย่างได้หมด ซึ่งเมื่อละตัณหาได้หมด การติดในรสของอาหารก็ย่อมจะไม่มี ส่วนปุถุชน มีทั้งความรักชีวิต มีทั้งความหิว เพราะฉะนั้นการติดอยู่ในรสของอาหาร จึงได้มีอยู่อย่างลึกซึ้ง

การที่คนเราติดอยู่ในรสของอาหารอย่างลึกซึ้งและ ละตัณหา ทั้งนี้ก็เพราะมันเกี่ยวข้องกับความรักในชีวิต และเกี่ยวกับตัวเอง ยังมีตัณหาในด้านอื่น ๆ อีกมากมาย เมื่อตัณหายังมีอยู่ในสันดาน ก็ย่อมไม่มีโอกาสที่จะได้พบกับความสุขที่เกิดจากความบริสุทธิ์ หรือเกิดจากความสงบ และปัญญาที่รู้แจ้งเกี่ยวกับเรื่องชีวิตก็มีน้อยมากในสันดานยังคงเต็มไปด้วยอวิชชาและอุปาทานต่างๆ นี้คือ โครงสร้างหรือส่วนประกอบของกามฉันทะในเรื่องเกี่ยวกับอาหาร แต่ถึงกระนั้น โครงสร้างที่ว่านี้ก็ยังไม่ลึกซึ้ง

เท่ากับความรักใคร่ในเรื่องราวของกาม ที่เกี่ยวกับ
ทางเพศ

ทั้งนี้ก็เพราะโดยสันดานอันลึกซึ้ง คนเราอยากมีชีวิตอยู่เสมอ แม้ตายแล้วก็ยังอยากมีชีวิต และทุกคนย่อมรู้ยู่่ว่าวันหนึ่งตัวเองจะต้องตาย และสิ่งที่จะทดแทนตัวเองหลังจากตายก็คือลูกหลาน ความอยากที่จะมีลูก ก็คือความอยากที่จะไม่ให้ตัวตนของตัวเองต้องสูญไปนั่นเอง

ความรู้ในเรื่องเหล่านี้ ขอให้พิจารณาดูจากพืชและสัตว์ เราจะเห็นว่าพืชทุกชนิด สัตว์ทุกชนิด แม้มันจะอธิบายเหตุผลไม่ได้ และไม่รู้เสียด้วยซ้ำไปว่าทำไมจึงต้องมีการสืบพันธุ์ แต่ถึงกระนั้น พืชทุกชนิด สัตว์ทุกชนิด ก็รู้จักวิธีสืบพันธุ์ โดยสัญชาตญาณ เราจะแลเห็นว่า สิ่งที่พืชและสัตว์ต้องทำอยู่เสมอ ซึ่งนับเป็นเรื่องสำคัญที่สุดก็คือการกิน และนอกจากการกินแล้วก็คือการสืบพันธุ์ ความอยากกิน ความพอใจในการกิน ความอยากสืบพันธุ์ ความพอใจในการสืบพันธุ์ ความรู้สึกทั้งสองอย่างนี้ มีความรุนแรงพอ ๆ กัน และทั้งสองอย่างนี้ย่อมมาจากสาเหตุอันเดียวกัน

คือความหลงผิดที่เข้าใจว่า ร่างกายที่เกิดขึ้นมานั้น หรือที่มันมีอยู่นั้นคือตัวของมัน คนเราก็เหมือนกัน ถ้าหากยังเป็นปุถุชนอยู่ ก็จะหลงยึดถือร่างกายอันนี้ว่า เป็นตัวเราหรือของของเรา ความยึดมั่นในร่างกายจะเป็นไปอย่างเหนียวแน่นที่สุด ความรักลูกที่เป็นไปอย่างลึกซึ้ง ก็เพราะมันเป็นความรักที่ถอดแบบออกมาจากความรักตัวเอง โดยสัญชาติญาณทุกคนจะรู้สึกได้ว่า แม้ร่างกายของเราจะต้องตาย แต่เมื่อลูกยังอยู่ ก็คือตัวเรายังอยู่ สัญชาติญาณอันนี้ย่อมมีเหมือนกันหมด ไม่ว่าจะเป็นคนเป็นสัตว์หรือเป็นพืช ความอร่อยที่เกี่ยวกับเรื่องอาหารก็ดี หรือความสุขสำราญอันซาบซึ้งที่เกิดจากการสืบพันธุ์ก็ดี ทั้งหมดนี้มันมีรากอยู่ที่ความรักชีวิต ความอยากมีตัวตน เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าจึงได้กล่าวมาแล้วว่า ตราบใดที่คนเรายังกลัวตาย ยังวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องร่างกายนั้น ย่อมหมายถึงว่า กามฉันทะหรือกามราคะ หรือกามตัณหายังจะต้องมีอยู่เสมอ

พระอนาคามี เป็นผู้ที่ละกามฉันทะได้โดยเด็ดขาด ขอให้สังเกตว่า ตามหลักวิชาในเรื่องนี้ พระพุทธเจ้า

ได้ตรัสไว้แล้วว่า ผู้ที่เป็นพระอนาคามี จะไม่กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกตลอดไป ทั้งนี้ก็เพราะท่านเบื่อในการมีร่างกายแบบมนุษย์ ซึ่งท่านรู้สึกอยู่เสมอว่า การมีชีวิตอยู่ในร่างกายของมนุษย์นั้น ก็ไม่ผิดอะไรกับการอยู่กับซากศพตลอดเวลา และยังมีโรคภัยไข้เจ็บคอยเบียดเบียนอยู่เสมอ ความแข็งแรงความมั่นคงความมีอายุยืน ซึ่งในเมื่อเทียบกับกายทิพย์ ซึ่งท่านจะต้องได้รับหลังจากตายจากมนุษย์นั้น ท่านก็รู้สึกว่า มันเปรียบเทียบกันไม่ได้เลย เพราะสภาพของร่างกายที่เป็นทิพย์นั้น แข็งแรงกว่า สมบูรณ์กว่า อายุยืนมากกว่า และเป็นร่างกายที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บทุกประการ และการที่จะบริหารหรือรักษา ก็ไม่มีความยุ่งยากแต่ประการใด ไม่มีภาระในการทำมาหากินหรือหาที่อยู่ หาเสื้อผ้าอะไรต่าง ๆ เพราะทุกอย่างในโลกนี้เกิดจากใจทั้งสิ้น จะไปไหนมาไหนก็สะดวกสบายทุกอย่าง ไปได้รวดเร็วเท่ากับใจนึก พร้อมทั้งสมองและสติปัญญา ก็จะพิเศษกว่ามนุษย์ทุกอย่าง เพราะเหตุที่ท่านได้มองเห็นความจริงอย่างนี้ ท่านจึงได้เบื่อกายเนื้อ

ไม่ปรารถนาที่จะมีกายเนื้ออีกต่อไป และในเมื่อความรู้สึกรักกายเนื้อ รักชีวิตในแบบนี้ไม่มีเหลืออยู่แล้ว ท่านก็ได้รับความสุขอันสดชื่นที่เกิดจากการละกิเลสได้ ความสุขอันนี้ทดแทนความสุขที่เกิดจากกามฉันทะได้ทุกอย่าง มันเหมือนกับว่า เมื่อเราได้รับประทานอาหารที่อร่อยกว่า มีคุณค่าดีกว่า เราก็กยอมจะเบื่ออาหารอย่างเก่าซึ่งมีความอร่อยและมีคุณค่าน้อยกว่าอาหารอย่างใหม่ หลัทธิวิชาต่าง ๆ ดังที่กล่าวมานี้หวังว่า คงจะทำให้ท่านเข้าใจได้อย่างดีว่า ทำไมปุถุชนจึงละกามฉันทะได้ยากที่สุด ?

* ในหนังสือวิญญานฉบับก่อน ข้าพเจ้าได้อธิบายให้เข้าใจ ถึงโครงสร้าง ของกามฉันทะมาอย่างละเอียด ซึ่งผู้ที่เข้าใจเรื่องนี้เป็นอย่างดีก็จะเข้าใจได้โดยไม่ต้องยากว่า เพราะเหตุไร กามฉันทะ จึงเป็นสิ่งที่ละได้ยากที่สุด ? จนกระทั่งคนส่วนมากถือว่า กิเลสอันนี้เป็นธรรมชาติของคน คือเป็นสิ่งที่ละไม่ได้ ทำให้หมดไปไม่ได้ เพราะการกระทำเช่นนั้น เป็นการกระทำที่

* วิญญาน ฉบับที่ ๑๒ ธันวาคม ๒๕๑๒

ผิดธรรมชาติ ซึ่งมันเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ แต่ความเป็นจริง สิ่งใดเกิดจากเหตุ สิ่งนั้นย่อมดับได้สูญสิ้นได้หมดไปได้ เพราะความสิ้นแห่งเหตุ และโดยธรรมดาไม่มีสิ่งใดที่เกิดขึ้นแล้ว จะไม่มีการดับ หรือไม่มีการสูญสลาย กามฉันทะก็เป็นสิ่งหนึ่ง ซึ่งอยู่ในกฎดั่งที่กล่าวมานี้ เพราะฉะนั้นตามหลักความจริง มันจึงเป็นสิ่งที่ดับได้ สูญสิ้นได้ หมดไปได้ เช่นตัวอย่างพระอนาคามี ซึ่งก็ยังเป็นคนอยู่ และทั้งที่มีชีวิตอยู่ แต่ก็สามารถละกิเลสอันนี้ได้จนหมดสิ้นจากสันดาน และเป็น การหมดตลอดกาลด้วย คือกิเลสอันนี้สูญพันธุ์ไปเลย ไม่มีโอกาสจะเกิดขึ้นมาได้อีก แต่นักศึกษาส่วนมากไม่ยอมเชื่อว่า บุคคลเช่นพระอนาคามีจะมีได้ในโลกนี้ หรือในโลกไหน ๆ เพราะถือว่าเป็นการผิดธรรมชาติและอีกอย่างหนึ่ง เขาก็ไม่เคยเห็นตัวอย่างของคนทีละกิเลสอันนี้ได้จริง ๆ ไม่ว่าจะจากที่ไหน ๆ หรือในสังคมใด ๆ เพราะฉะนั้น เขาจึงไม่ยอมเชื่อว่า กิเลสอันนี้เป็นสิ่งที่สามารถละได้เด็ดขาด เขาจะยอมเชื่อก็แต่เพียงว่า กิเลสอันนี้ขัดกลาให้ดีขึ้นได้ แต่จะทำให้หมดไปไม่ได้

อนึ่ง ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า **กามฉันทะ** เกิดจาก **อวิชชา** และ**อุปทาน** ตราบใดที่คนเรายังมีอวิชชา คือยังมีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องชีวิต เช่นไม่ทราบว่ชีวิตเอากำเนิดมาจากวิญญาน และกฎเกณฑ์ของชีวิตทุกอย่าง ก็ขึ้นอยู่กับสภาพของวิญญาน และมองไม่เห็นว่ คนเราเมื่อตายแล้วก็ยังมีชีวิตอยู่อีก ตราบใดที่ยังมีกิเลสอยู่ในสันดาน ชีวิตจะไม่มีวันสูญ ชีวิตจะต้องมีอยู่ตลอดไป ผู้ที่ยังไม่เข้าใจถึงเรื่องชีวิตดังกล่าวมาก็คือผู้ที่มีอวิชชาครอบงำ ซึ่งเปรียบเหมือนคนที่ยังอยู่ในที่มืด ย่อมไม่สามารถที่จะมองเห็นอะไรได้ถูกต้องตามความเป็นจริง อวิชชาดังที่กล่าวมานี้ คือปัจจัยที่สำคัญยิ่งอย่างหนึ่ง ที่ทำให้คนเราละกามฉันทะไม่ได้

การออกจากกามฉันทะ พระพุทธเจ้าได้เคยตรัสไว้ว่ **สุกตัญญา**เป็นเหตุให้เกิดกามฉันทะ **เนกขัมมะ**เป็นเครื่องออกจากกามฉันทะ **เนกขัมมะ**ตามศัพท์แปลว่ อุบายเป็นเครื่องออกจากกาม และตามที่ได้อธิบายไว้ในคัมภีร์ **เนกขัมมะ** หมายถึง การออกบวช หมายถึง **ฉานและวิปัสสนา** และหมายถึง **มรรคผลและนิพพาน**

เนกขัมมะ ที่หมายถึงการบวช ก็เพราะการบวช เป็นวิธีการอันหนึ่ง ที่จะช่วยทำให้คนเราอยู่ห่างจากกาม ไม่คลุกคลีอยู่กับกามจนเกินไป พระพุทธเจ้าทรงเปรียบ คนที่มีใจหมกมุ่นอยู่ในกามเหมือนกับไม้สดที่แช่อยู่ใน น้ำ ธรรมดาไม้สดไม่สามารถที่จะเอามาทำเป็นไม้สีไฟ ได้ หรือถึงแม้จะทำเป็นฟืน แต่ในขณะที่มันยังสดอยู่ มันก็ไม่อาจที่จะเป็นเชื้อเพลิงได้ คนที่ปลื๊กตัวออก จากฆราวาสมาเป็นนักบวช พระพุทธเจ้าทรงเปรียบ เหมือนกับไม้สดที่เอาขึ้นจากน้ำแล้ว และถึงแม้จะบวช แล้ว แต่ถ้าจิตใจยังยินดีอยู่ในกาม ก็แปลว่ายังเป็น ไม้สดอยู่ ต่อเมื่อใดสามารถเข้าสมาธิเจริญวิปัสสนาได้ จนกระทั่งกามฉันทะสงบ นิเวศน์ต่าง ๆ ไม่ครอบงำใน ตอนนี้อย่างเปรียบเหมือนไม้ที่แห้งแล้ว ซึ่งพร้อมที่จะใช้ เป็น เชื้อเพลิงหรือทำไม้สีไฟได้ จึงสังเกตว่า เนกขัมมะ ซึ่ง หมายถึงการออกบวชนั้น ถ้าเป็นการบวชแต่เพียงทาง กาย ส่วนใจยังไม่ได้บวช ก็แปลว่ายังไม่ได้ออกจาก กาม แต่โดยธรรมดา คนที่ตั้งใจบวชด้วยศรัทธาและ บวชเพื่อต้องการละกิเลสจริง ๆ ถึงแม้บวชแล้ว จะยัง

ละกิเลสไม่ได้จริง ๆ แต่ในเมื่ออยู่ห่างจากอารมณ์ที่จะยั่วให้เกิดกิเลส ก็ย่อมจะทำให้กิเลสสงบเบาบางลงไปบ้าง เพราะฉะนั้น การออกบวชจึงนับว่าเป็นอุบายสำหรับออกจากกามในขั้นแรก

อันที่จริงคำว่า **เนกขัมมะ** ในความหมายที่แท้จริงแล้ว ย่อมหมายถึง **ฌานและวิปัสสนาโดยตรง** คือ แปลว่า แม้ว่าเราจะเป็นฆราวาส ไม่ได้ออกบวชก็จริง แต่ถ้าหากในบางครั้งเราสามารถเข้าสมาธิได้ เจริญวิปัสสนาได้ ทำให้นิเวศน์ทั้ง ๕ สงบได้ชั่วขณะ ในตอนนี้ก็ได้ชื่อว่า เราได้บวชหรือได้บำเพ็ญเนกขัมมะบารมี เพราะโดยธรรมดา คนเราจะออกจากกามฉันทะได้จริง ๆ ก็ต่อเมื่อเข้าสมาธิได้เท่านั้น คำว่าเข้าได้ในที่นี้หมายถึงสามารถทำจิตให้สงบจากนิเวศน์ทั้งห้าได้ ซึ่งในเมื่อนิเวศน์ทั้งห้าสงบได้จริง ๆ แล้ว จะสังเกตเห็นได้ชัดว่า ภายในจิตใจมีสติควบคุมอยู่ทุกขณะจิตจะนึกคิดอะไรหรือมีความรู้สึกนึกคิดอะไรเกิดขึ้น จะรู้สึกตัวได้เสมอทุกขณะ และสามารถควบคุมความนึกคิดได้ คือ จะให้คิดเรื่องไหนก็มีแต่เรื่องนั้น ความคิดในเรื่องอื่น

แทรกเข้ามาไม่ได้ และถ้าชำนาญหรือเข้าสมาธิได้ดีขึ้น ก็สามารถหยุดความนึกคิดได้ทุกอย่าง ทำให้ว่างจากความนึกคิดได้ทั้งหมด และพร้อมกันนั้นภายในจิตใจก็ จะมีความแจ่มใส มีความเบิกบานเกิดขึ้นด้วย สำหรับ คนที่เข้าสมาธิได้อย่างนี้ ตลอดเวลาที่ใจยังสงบและ แจ่มใสอยู่เช่นนี้ จะสังเกตเห็นได้ชัดว่า กามฉันทะสงบ อย่างเด็ดขาด คือภายในจิตสำนึกจะรู้สึกว่าจะไม่ยากได้ อะไร ไม่อยากเป็นอะไร ซึ่งรวมทั้งความใคร่หรือความ กำหนดในเพศตรงกันข้ามก็จะมีด้วย แม้จะนึกขึ้นมา ถึงเหตุการณ์ที่เคยผ่านมา หรือจะนึกฝันจินตนาการ ใดๆก็ตามเพื่อที่จะให้เกิดความใคร่ ตราบใดที่ใจยัง สงบมีสติอยู่กับตัว ภายในใจยังมีความแจ่มใส มีความ เบิกบานอยู่เสมอ ความใคร่จะไม่มีทางเกิดขึ้นได้เลยไม่ว่า จะนึกอย่างไรก็ตาม แต่ถ้าเมื่อใดความสงบภายในค่อย ๆ เลือนลางหายไปแล้ว ความอยากต่าง ๆ ก็จะเกิดขึ้น แต่ ถึงกระนั้น มันก็อาจจะเปลี่ยนรูปไปในทางที่มีเหตุผล และควบคุมได้ง่ายขึ้น

อนึ่งจงจำไว้ว่า การละกามฉันทะไม่อาจจะทำได้ด้วยการใช้เหตุผล กล่าวคือ ถึงแม้เราจะพยายามนึกถึงเหตุผลต่าง ๆ ในทางที่ทำให้เห็นว่า เราไม่ควรจะมีความอยากความรักหรือความใคร่เกิดขึ้นอย่างนั้นอย่างนี้ แต่แล้วก็จะละความอยากไม่ได้ อารมณ์หรือสิ่งยั่วเย้ายังคงมีอิทธิพล ซึ่งในที่สุดก็ต้องทำไปตามความอยาก จะบังคับตัวเองไม่ได้ ในการใช้เหตุผลนั้นเป็นการคิดอย่างแบบคนธรรมดา เพราะในใจไม่ได้มีความสงบเหมือนในขณะที่อยู่ในสมาธิ แต่ตรงกันข้ามในขณะที่อยู่ในสมาธิ แม้จะไม่ใช้เหตุผลหรือไม่นึกถึงเหตุผลใด ๆ เลยก็ตาม กามฉันทะก็จะไม่เกิด จุดนี้เป็นหลักที่สำคัญมากถือเป็นกฎตายตัวได้ที่เดียวว่า トラบใดที่เรายังเข้าสมาธิไม่ได้ หรือว่าไม่เคยพบกับความสงบภายใน ย่อมไม่มีทางที่จะละกามฉันทะ หรือปลีกตัวออกจากกามฉันทะได้ เพราะโดยธรรมดา การที่คนเราจะละอะไรได้ จำเป็นจะต้องมีสิ่งชดเชยที่มีคุณค่าเหนือกว่า ในเมื่อคนเรามีชีวิตคลุกคลีอยู่กับกามฉันทะตลอดเวลา เหมือนกับปลาที่จำเป็นจะต้องอยู่ในน้ำ ฉะนั้นจึงเป็นการยากที่จะให้

ปลาหนีจากน้ำ เว้นแต่ว่าถ้าหากปลาตัวใดในเมื่อออกจากน้ำมาแล้ว มันสามารถมีชีวิตอยู่ได้ และสบายดีกว่าตอนที่อยู่ในน้ำ ถ้าสมมติว่าเป็นอย่างนี้ ปลาตัวนั้นก็คงจะมองเห็นว่า ตนเองไม่จำเป็นจะต้องอาศัยน้ำเสมอไป ข้อนี้ฉันทัด สำหรับคนธรรมดาที่ยังไม่เคยเข้าสมาธิได้ ไม่เคยพบกับความสงบภายในเลย ตลอดเวลาทุกขณะจิต ความคิดของเขาหมกมุ่นอยู่แต่ในเรื่องรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสต่าง ๆ เมื่อเป็นเช่นนี้ เขาก็ย่อมจะมองเห็นแต่ในแง่ที่ว่า เขาจะมีชีวิตอยู่ได้และมีความสุขอยู่ได้ ก็ต่อเมื่อได้เห็นภาพที่สวยงามฟังเสียงที่เพราะ ดมกลิ่นที่หอม รับประทานอาหารที่อร่อย ได้สัมผัสที่ดี นอกจากนี้แล้วเขามองไม่เห็นว่าเขาจะมีความสุขได้อย่างไร เพราะฉะนั้น เขาจึงไม่คิดที่จะละหรือตัดกามฉันทะ ถึงแม้ว่าในบางครั้ง กามฉันทะมันจะทรมาณเขาอย่างแสนสาหัสก็ตาม แต่เขาก็มองไม่เห็นว่าจะละมันได้อย่างไร เพราะฉะนั้น ถึงแม้ว่ามันจะทรมาณอย่างไร ก็จำต้องอยู่กับมัน ขอให้สังเกตว่า สำหรับคนที่ไม่เคยเข้าสมาธิได้เลยนั้น เขาจะมีวิชาอันหนึ่งที่ครอบงำอยู่ตลอดเวลา คือเขา

คิดว่า คนเราจะมีความสุขก็ต่อเมื่อมีความรัก มีความใคร่ มีความพอใจ มีความอยากได้ ถ้าหากความรู้สึกอันนี้หมดไป ชีวิตก็จะเหี่ยวแห้งไม่มีความหมายอะไร

ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า กามฉันทะก็คือกามตัณหา การที่คนเราละตัณหาไม่ได้ก็เพราะมีอวิชชา และมีอุปาทานที่เกิดจากอวิชชา อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กิเลส สามตัวนี้ประกอบอยู่ด้วยกันเสมอ แยกจากกันไม่ได้ และต่างก็เป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน ถ้าอันหนึ่งยังเข้มข้นอยู่ อีกสองอย่างก็ต้องเข้มข้นด้วย ถ้าอันหนึ่งอันใดเบาบางลง อีกสองอันก็ต้องเบาบางด้วย เพราะฉะนั้น ตราบใดที่คนเรายังเข้าใจผิดโดยคิดว่า เขาจะมีความสุขก็ต่อเมื่อต้องมีความรักความพอใจดังที่เขาเป็นอยู่ เขาก็จะละตัณหาอันนั้นไม่ได้ เช่นคนที่ติดฝิ่นเขาก็จะมีความรู้สึกอยู่เสมอว่า ชีวิตของเขาจะเว้นจากฝิ่นไม่ได้ เขาจะมีความสุขก็ต่อเมื่อได้สูบฝิ่น ความคิดของคนประเภทนี้สำหรับคนที่ไม่ติดฝิ่นมองเห็นได้ชัดว่าเป็นความเข้าใจผิด เพราะความเป็นจริงนั้นฝิ่นไม่ใช่สิ่งจำเป็น ถ้าเขาเลิกได้ จะมีความสุขดีกว่า และเป็นสิ่งที่เลิกได้ด้วย ไม่ใช่ว่า

เลิกไม่ได้ แต่สำหรับคนที่ยังติดฝิ่นอยู่อย่างมาก และมีโอกาสที่จะสูบได้เสมอ เขาก็จะมองเห็นว่า เขาไม่จำเป็นต้องเลิกสูบฝิ่น หรือบางทีก็รู้สึกกว่า เขาเลิกไม่ได้ ขอให้สังเกตว่า จากความเข้าใจผิดนั้น ทำให้เกิดความยึดถือที่ผิด ๆ หลายอย่าง ในเมื่ออวิชาและอุปาทานยังครอบงำเขาอยู่เช่นนี้ เขาย่อมไม่มีทางที่จะละตัณหาในเรื่องฝิ่นได้ ถ้าหากเขาเริ่มจะละได้และเกิดความพยายามที่จะละ ก็เพราะเขาเริ่มรู้สึกตัวแล้วว่า การสูบฝิ่นไม่ดีจริง ๆ การสูบฝิ่นไม่ใช่สิ่งจำเป็น และแล้วความคิดที่จะเลิกนี้ก็จะค่อย ๆ รุนแรงขึ้นเป็นลำดับ ซึ่งถ้าเมื่อใดเขาแน่ใจว่าเขาสามารถเลิกได้จริง ๆ ก็แปลว่าในตอนนั้น การติดฝิ่นของเขาได้เบาบางลงมากแล้ว เขาจึงได้มองเห็นถึงโทษอย่างจริงจัง และมีความแน่ใจว่าจะเลิกได้

จงสังเกตว่า เมื่ออวิชาและตัณหาได้คลี่คลายเช่นนี้แล้ว ทักษะในการดำเนินชีวิตหรือความยึดถือต่าง ๆ เริ่มเปลี่ยนไปในทางที่ดี การยึดถืออย่างผิด ๆ อย่างที่เคยมีมาเมื่อก่อน เช่นถือว่าฝิ่นเป็นสิ่งจำเป็นเช่นนี้เป็นต้น ก็หมดไป ในทำนองเดียวกัน ในเมื่อเรามีความพอใจ

อยากได้อะไร หรืออยากทำอะไร แม้สิ่งที่เราพอใจอยากได้นั้นจะไร้คุณค่า แต่เมื่อได้สมความปรารถนาแล้วทำให้เรามีความสุข เราก็ย่อมจะ 모르ตัวว่า ความรักหรือความพอใจที่เรามีอยู่นั้นไร้คุณค่า สมควรจะเปลี่ยนเสียใหม่ ตัวอย่างเช่นผู้ชายบางคนหลงรักผู้หญิงบางคน ซึ่งโดยความเป็นจริงแล้ว ผู้หญิงคนนั้นไม่มีคุณค่าสมควรที่จะรักเลย แต่ในเมื่อความรักอันนั้นฝังลึกเสียแล้ว และเขาก็ได้รับความสุขหลายอย่าง ซึ่งเป็นความสุขที่เขาพอใจมากจากผู้หญิงคนนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้เราก็จะเห็นชัดว่า ทั้งที่ความรักอันนั้นเป็นความรักที่ผิด มีเหตุผลไม่พอ แต่เขาก็จะเลิกไม่ได้ ในฝ่ายผู้หญิงที่หลงรักผู้ชายซึ่งมีคุณค่าไม่พอหรือไม่เหมาะสม แต่แล้วก็ไม่รู้สึกตัว เลิกรักไม่ได้ ก็อยู่ในกฎอันเดียวกัน และในทำนองเดียวกัน การที่คนเราหลงรักหลงบูชาความสนุกเพลิดเพลิน ชื่อเสียงเกียรติยศ ความมั่งมี ความเป็นอยู่อันสะดวกสบาย โดยไม่รู้รู้สึกตัวกันเลยว่า การหลงรักบูชาในสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ผิด ก็เพราะในชีวิตประจำวันของคนทั่วไป คนเราจะมีความสุขก็ต่อเมื่ออาศัยสิ่งเหล่านี้ เมื่อ

เว้นจากสิ่งเหล่านี้แล้ว ชีวิตก็จะเหี่ยวแห้งไร้ความสุขสดชื่น เขายังไม่มีความสุขอย่างอื่นที่จะมาชดเชย ฉะนั้นจึงเป็นธรรมดาอยู่เองที่จะต้องบูชาสิ่งเหล่านี้

อนึ่งเรารู้กันดีว่า เราทุกคนรักชีวิต ทุกคนอยากมีชีวิต ไม่มีใครอยากตาย ความรักชีวิตเป็นไปอย่างลึกซึ้งที่สุด ทั้ง ๆ ที่ชีวิตอันนี้ได้ทรมานเราอยู่ตลอดเวลา แต่ก็ไม่มีการรู้สึกตัวว่า ความรักอันนี้เป็นความมืดบอด เพราะไม่ว่าใครก็เป็นอย่างเดียวกันทั้งหมด จึงจำไว้ว่า ความรักในชีวิตของตัวเอง ก็คือ ตัณหาอย่างหนึ่ง และการที่คนเราไม่รู้สึกตัวกันในเรื่องนี้ ก็เพราะยังไม่เคยได้รับความสุขที่เกิดจากการปล่อยวาง หรือบางคนอาจจะสังเกตได้ว่า ในขณะที่ปล่อยวาง จิตใจสบายกว่าในขณะที่กำลังยึดถือ แต่แม้กระนั้น เนื่องจากในชีวิตประจำวันตัวเองได้รับความสุขจากความพอใจในตัวเองมากกว่าการปล่อยวาง เพราะฉะนั้นจึงมองไม่เห็นว่าการปล่อยวาง คือความพ้นทุกข์ ซึ่งเป็นการพ้นอย่างแท้จริง และพ้นอย่างเด็ดขาดด้วย

อันที่จริง คนไหนถ้าเริ่มหัดปล่อยวางตัวตนได้ก็จะเริ่มรู้จักชีวิตภายในเข้าใจเรื่องชีวิตภายในดีขึ้น และในเมื่อเข้าใจเรื่องชีวิตภายในอย่างลึกซึ้งแล้ว การปล่อยวางต่อชีวิตภายนอก ก็จะเกิดขึ้นเองโดยไม่ยาก แต่อย่างไรก็ดี คนที่จะรู้จักชีวิตภายในนั้น นอกจากจะต้องเรียนเรื่องปฏิจจสมุปบาทในใจอย่างดีแล้ว จะต้องสามารถเข้าสมาธิได้ด้วย ต้องได้รับความสงบจากภายในอย่างเพียงพอ เขาจึงจะสามารถละความพอใจเกี่ยวกับเรื่องตัวเอง คือตัวตนที่เป็นเนื้อหนังอันนี้ได้ อย่าลืมนะ **คนเราจะทำอะไรได้ ก็ต่อเมื่อมีสิ่งชดเชย** ถ้าการชดเชยมีไม่พอ หรือมีคุณค่าน้อยกว่า ก็ย่อมจะละของเก่าไม่ได้ อันนี้เป็นหลักสำคัญมาก ด้วยเหตุนี้ในทางพุทธศาสนาจึงได้ถือเป็นหลักตายตัวว่า :-

**คนเราจะออกจากกามฉันทะได้ ต้องอาศัย
เนกขัมมะ ซึ่งหมายถึงการบวช หมายถึงสมาธิและ
วิปัสสนา และหมายถึงมรรคผลนิพพาน**

ฆราวาสกับนักบวช

* โดยปกติชาวพุทธทั่วไปมักจะถือว่า ถ้าต้องการจะละกิเลสกันจริง ๆ แล้ว ก็ต้องไปบวช การอยู่เป็นฆราวาสยากที่จะละกิเลสได้ เพราะชีวิตของฆราวาสต้องคลุกคลีอยู่กับกิเลสเสมอ เหมือนกับคนที่เดินอยู่ในทางเกวียนที่เต็มไปด้วยฝุ่น ซึ่งเป็นการยากที่จะมิให้ตัวเประอะเปื้อนไปด้วยฝุ่น แม้จะปิดเท้าไร ๆ ก็ไม่รู้จักหมดด้วยเหตุนี้ ฆราวาสที่รู้ตัวดีว่า กิเลสของตัวเองยังหนาละไม่ได้ ก็มักจะปล่อยตัวไปตามอารมณ์ ไม่สนใจต่อการปฏิบัติธรรม แต่ความเป็นจริง ผู้ที่เป็นฆราวาส ถ้ารู้จักดำเนินชีวิตให้ถูกต้องแล้ว ก็มีโอกาสดูจะละกิเลสได้ และบางทีอาจจะทำได้ดีกว่านักบวชเสียด้วยซ้ำไป ขอให้พยายามลองศึกษาข้อความต่อไปนี้ซึ่งเป็นเรื่องที่ขยายความมาจากวิธีคลายกามฉันทะ แล้วท่านก็จะเห็นว่าฆราวาส ก็มีโอกาสดูจะละกิเลสได้จริงๆ หรืออย่างน้อยก็บรรเทาให้น้อยลงได้ ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องทำ เพราะถ้าคนไหนไม่คิดพยายามจะละกิเลสแล้ว ต่อให้

* วิญญูณ ฉบับที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๓

มีเงินหรือมีอำนาจสักเพียงไร ก็ไม่มีทางที่จะพ้นจากความทุกข์ได้ และชีวิตก็จะสมบูรณ์ไม่ได้

สุกสัมมัญญาเป็นเหตุให้เกิดกามฉันทะ เนกขัมมะ เป็นเครื่องออกจากกามฉันทะ การละกามฉันทะ ไม่อาจจะทำได้ด้วยการใช้เหตุผล เพราะโดยธรรมดาเมื่อคนเราติดอยู่ในอะไร จะละสิ่งนั้นได้ก็ต่อเมื่อมีสิ่งชดเชยที่มีคุณค่าเหนือกว่า ข้อความต่าง ๆ เหล่านี้ขอให้พยายามจำไว้ให้แม่น ท่องให้ขึ้นใจ ข้อความต่าง ๆ เหล่านี้ข้าพเจ้าได้เคยอธิบายมาแล้ว แต่ถึงกระนั้น ก็ยังมีอีกหลายแง่ที่ควรจะต้องย้ำและอธิบายเพิ่มเติมอีก ไม่เช่นนั้น จะไม่สามารถนำเอาไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

สุกสัมมัญญา หมายถึง การมองหรือการพิจารณา แต่ในแง่สวยงามหรือในแง่ดี แล้วก็จดจำเอาไว้แต่ในแง่ที่ตนพอใจ นี่คือสาเหตุที่ทำให้เกิดกามฉันทะ ขอให้สังเกตว่า สำหรับผู้ที่มีชีวิตเป็นฆราวาส จะมีความก้าวหน้าในการศึกษาในการงาน จะมีกำลังใจคิดสร้างตัวสร้างฐานะ ตลอดถึงคิดที่จะสร้างครอบครัวให้เป็น

ปีกแผ่น คิดจะทำประโยชน์แก่สังคม ทำประโยชน์แก่ประเทศชาติ ทำประโยชน์แก่โลก ทั้งหมดนี้ย่อมอาศัยแรงผลักดันที่สำคัญอยู่อย่างหนึ่งคือ สุภัสสัณญาหรือ กามฉันทะ คนที่คิดจะละกามฉันทะนั้น อย่าลืมนึกว่า จะต้องพยายามนึกถึงคุณประโยชน์ของกามฉันทะดังที่กล่าวมานี้ด้วย โดยที่สุภัสสัณญาที่เป็นนักบวชซึ่งได้ตั้งใจแล้ว และได้ลงมือปฏิบัติแล้ว เพื่อที่จะละกามฉันทะ ก็จะต้องนึกถึงคุณประโยชน์ของกามฉันทะด้วย ไม่เช่นนั้น ความกดดันเกี่ยวกับเรื่องนี้ จะทำให้ตัวเองประพฤติปฏิบัติเกินขอบเขตที่จะเป็นไปได้ หรือไม่เช่นนั้น ก็ทำให้เกิดความคิดวิตถารผิดปกติไป เรื่องเหล่านี้ควรจะพิจารณาดูให้ละเอียด เพราะคนส่วนมากที่หมดกำลังใจ เกิดความเบื่อหน่าย เกิดความท้อแท้ ไม่อยากจะทำงาน ถ้าจะทำก็ทำด้วยความจำเป็นบังคับ และสมรรถภาพในการทำงานก็ไม่ค่อยมี ความคิดริเริ่มก็ไม่ค่อยมี ทำงานกันสักแต่ว่าพอให้เสร็จไปวันหนึ่ง ๆ ทั้งหมดที่ว่านี้ ก็เป็นผลมาจากความกดดันในเรื่องกามฉันทะ คนที่เข้าสมาธิไม่ได้ เจริญวิปัสสนาไม่ได้คือนั่งที่ไรใจไม่สงบ มักจะ

ง่วงนอนและฟุ้งซ่าน ก็เพราะความกดดันในเรื่องนี้ เพราะฉะนั้น การปฏิบัติต่อกามฉันทะควรจะต้องทำด้วยความรอบคอบ ไม่เช่นนั้น จะไม่เกิดผลดีอะไรเลย มีแต่จะเกิดความเสียหาย

สุกัลยาหรือกามฉันทะ คือแรงงานของชีวิต กิเลสตัวนี้ จำเป็นจะต้องรู้จักนำออกมาใช้ในทางที่เป็นประโยชน์ แม้ในการปฏิบัติเพื่อการละกิเลสก็ต้องอาศัยกามฉันทะเหมือนกัน คนที่ไม่อยู่ในฐานะที่จะละกิเลสอันนี้ได้จริง ๆ แต่ก็ไปพยายามที่จะกดมันไว้ไม่ให้มันเกิด ไม่ปฏิบัติตามความต้องการของกิเลสอันนี้ ผลที่เกิดก็คือ แทนที่จะละกิเลสอันนี้ได้ ก็กลายเป็นความกดดันซึ่งหมายถึงกิเลสอันนี้สะสมมากขึ้นในสันดาน เพราะฉะนั้น ทางที่ดีทั้งที่เราารู้ยู่่ากิเลสอันนี้มีโทษมาก แต่เพราะเหตุที่มันก็มีคุณมาก และเป็นกิเลสที่จะละในทันทีไม่ได้ ต้องค่อยเป็นค่อยไป ฉะนั้นจึงจำเป็นต้องปฏิบัติด้วยความรอบคอบ และอย่าลืมนึกว่ากิเลสอันนี้จะละได้ ก็ต่อเมื่อมีสิ่งชดเชยที่มีคุณค่าเหนือกว่า การละกิเลสอันนี้ไม่อาจจะทำได้ด้วยการใช้เหตุผล ตัวอย่างที่ง่าย ๆ

เช่นเมื่อคนที่กำลังหิว และอยากจะรับประทานอาหารอย่างหนึ่ง ซึ่งเขานึกเอาไว้แล้วอยู่ในใจ แต่อาหารที่ว่านี้ ขณะนี้ยังไม่มี และความหิวก็ยังคงมีอยู่ ในกรณีอย่างนี้ เราจะอธิบายให้เขาเห็นว่าอาหารที่เขาต้องการจะกินนั้นไม่ดีไม่ควร ไม่เหมาะสมอย่างนั้นอย่างนี้ ถึงแม้การอธิบายนั้นจะมีเหตุผลอย่างสมบูรณ์ แต่แล้วก็จะพบว่ามันจะช่วยอะไรไม่ได้เลย ในเมื่อคนนั้นยังหิวอยู่ ความอยากที่จะรับประทาน อาหารที่เขาต้องการนั้นจะต้องมีอยู่ และในเมื่อเขาสนองความต้องการไม่ได้ ความกดดันก็จะเกิดขึ้น แต่ถ้าหากเราใช้วิธีชดเชย กล่าวคือ เมื่อเขาหิว เราก็หาอาหารอย่างอื่นให้เขารับประทาน ถึงแม้ว่าอาหารที่เขารับประทานนั้น จะไม่ตรงกับความต้องการ แต่ในเมื่ออาหารนั้นเขารับประทานได้ มีความอร่อยเหมือนกัน และเมื่อรับประทานจนอิ่มแล้ว ในช่วงเวลาที่เขายังอิ่มอยู่ ความอยากจะรับประทานอาหารที่เขาต้องการนั้นก็ระงับไปได้ หรือบางทีอาจจะเลิกล้มความคิดในเรื่องนั้นไปเลยก็ได้ นี่คือตัวอย่างเปรียบเทียบที่เห็นได้ง่าย และจงสังเกตว่า ในเมื่อคนนั้นกำลังหิว แล้ว

ไม่ได้รับประทานอาหาร เขาจะสามารถทำอย่างอื่นได้หรือไม่? ในทำนองเดียวกัน คนที่มีความกดดันในเรื่องกามฉันทะ เพราะไม่มีโอกาสได้สนองความต้องการ หรือได้แต่ไม่ถูกใจ การสมความปรารถนายังไม่มี ซึ่งถ้าหากภาวะอันนี้เกิดขึ้นบ่อย ๆ วิกาขของความไม่สมหวังก็จะสะสมมากขึ้นในสันดาน ในที่สุดเขาก็จะกลายเป็นคนที่เบื่อหน่ายทอดทิ้งต่อการทำงาน ไม่มีกำลังใจจะต่อสู้กับอุปสรรค แม้เพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ เพราะฉะนั้นไม่จำเป็นจะต้องพูดถึงว่า เขาจะมีความคิดริเริ่ม หรือความคิดที่จะเปลี่ยนแปลงปรับปรุงการทำงานให้ดีขึ้น

สุกัลยาเป็นเหตุให้เกิดกามฉันทะ จุดนี้พยายามพิจารณาให้ซึ้ง และจงพิจารณาถึงการดำเนินชีวิตของคนในอาชีพต่าง ๆ จากแง่นี้ด้วย แล้วเราจะมองเห็นชัดว่า สุกัลยาซึ่งมีอยู่เสมอในจิตใจของปุถุชนเกือบจะทุกขณะจิต อันนี้คือปัจจัยสำคัญที่ทำให้คนเรามีเรี่ยวแรง มีกำลังใจในการทำงาน ซึ่งถ้าหากคนไหนได้รับผลสมความปรารถนาในสิ่งที่ตัวเองพอใจอยู่เสมอ เขาก็สดชื่น ข้อเท็จจริงอันนี้เห็นได้ชัดมาก เพราะฉะนั้น

เราจะต้องมีความฉลาดรู้จักปรับปรุงกิเลสตัวนี้ และรู้จักนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ ข้าพเจ้าเคยบวชเป็นพระมาหลายพรรษา เคยเป็นพระนักเทศน์ที่มีชื่อเสียง เคยคลุกคลีอยู่กับงานในวงการคณะสงฆ์ ข้าพเจ้าสังเกตเห็นได้ชัดจากตัวเองและจากพระองค์อื่น ๆ เช่นในเวลาเทศน์หรือในเวลาปฏิบัติงานทางศาสนา ถ้าหากผู้ที่เข้ามาฟังเทศน์หรือผู้ที่เข้ามาร่วมงานมีแต่คนแก่ คนหนุ่ม ๆ สาว ๆ ไม่ค่อยมี กำลังใจในการเทศน์หรือในการทำงานก็จะผิดไปจากในเวลาที่มีคนหนุ่มคนสาว เข้ามาเกี่ยวข้องอยู่ในวงงานนั้น ๆ แม้ในฝ่ายฆราวาสก็เหมือนกัน ถ้าหากได้ทำบุญกับพระที่ยังอยู่ในวัยหนุ่ม รูปร่างหน้าตาดี เสียงเพราะ กำลังใจของทายกทายิกา ก็จะสดชื่น มีศรัทธามาก ถ้าได้ทำบุญกับพระที่มีอายุมาก และเป็นพระที่หน้าเคารพน่าเลื่อมใสสมกับพระจริง ๆ ศรัทธาของชาวบ้านก็มีมาก แต่ถ้าหากพระที่หน้าเคารพน่าเลื่อมใสอยู่ในวัยหนุ่ม ศรัทธาของชาวบ้าน โดยเฉพาะของผู้ที่เป็นอุบาสิกาก็มีมากขึ้นเป็นพิเศษ เรื่องอย่างนี้ก็เห็นได้ชัดว่า สุกสันตมามีส่วนสำคัญที่ช่วยให้คนเรามีกำลังใจเป็นกุศล

เนกขัมมะเป็นเครื่องออกจากกามฉันทะ ถึงแม้หลักอันนี้จะเป็นความจริงอย่างยิ่ง แต่เราก็จะพบว่าคนที่มีจิตใจไม่ถึง คือยังไม่คิดที่จะสละโลกสละกิเลสจริง ๆ ยังมีความต้องการเหมือนกับคนในโลก พระที่ยังมีจิตใจอยู่ในระดับนี้ ถ้าหากการบวชของท่านเป็นเพียงชั่วคราวไม่นานเกินไป ความกตตันยังไม่มี เพราะยังมีหวังที่จะไปใช้ชีวิตในทางโลกได้ตามความพอใจ แต่เท่าที่มาบวชนั้น ก็เพราะมีความเลื่อมใสตั้งใจบวชจริง ๆ พระประเภทนี้จะไม่มีความกตตัน และในเมื่อสนใจในทางสมาธิและวิปัสสนา ก็มักจะฝึกสมาธิได้เจริญวิปัสสนาได้ แต่ถึงกระนั้นถ้าหากอยู่นานเกินไป และผลในทางสมาธิและวิปัสสนาไม่สูงพอ และการเรียกร้อยจากกามฉันทะคอยเตือนอยู่เสมอระงับไม่ได้ ซึ่งถ้าหากเป็นอย่างนี้บ่อย ๆ และบวชอยู่นาน ความกตตันก็จะต้องเกิดขึ้นเว้นไว้แต่จะหาทางออกโดยวิธีที่ถูกต้อง เช่นสนใจพยายามศึกษาหาความรู้อยู่เสมอ หรือทำงานที่เป็นประโยชน์ซึ่งทำให้ตัวเองมีความสบายใจอยู่เสมอ อันนี้ก็จะช่วยบรรเทาความกตตันลงไปได้บ้าง แต่ถึงกระนั้น ถ้าหาก

เข้าสมาธิไม่ได้ เจริญวิปัสสนาไม่ได้ คือนั่งที่ไรใจไม่สงบ ความแจ่มใสจากภายในไม่มี ถ้าหากเป็นอย่างนี้ก็ช่วยอะไรไม่ได้ ความกดดันจะต้องมีมากขึ้นโดยลำดับ และในที่สุด ในเมื่อไม่กล้าสู้ เพราะยังหาโอกาสไม่เหมาะ หรือเพราะยังไม่เห็นช่องทางที่จะไปประกอบอาชีพได้ดี หรือเพราะได้ปฏิญาณไว้ว่าจะไม่สู้ หรือเพราะอะไรก็ตาม การบวชอยู่ในลักษณะเช่นนี้ไม่เกิดประโยชน์ในด้านจิตใจ ข้อสังเกตตอนนี้ก็ควรจะพยายามมองและพิจารณาให้ซึ่ง

ส่วนผู้ที่อยู่เป็นฆราวาส ซึ่งมีโอกาสที่จะสนองความต้องการของกามฉันทะได้นั้น ถ้าหากเป็นคนที่เข้าใจเรื่องชีวิต และดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง โดยเฉพาะไม่มุงแต่แสวงหาเงินแสวงหาชื่อเสียง แสวงหาความสนุกเพลิดเพลินจนเกินไป รู้จักใช้เวลามาศึกษาธรรมและฝึกฝนในทางสมาธิและวิปัสสนาบ้าง ถ้าหากตัวเองเริ่มนั่งสมาธิได้ เจริญวิปัสสนาได้ แม้จะเป็นเพียงชั่วขณะ แต่ก็ทำอยู่เสมอทุก ๆ วัน บุคคลประเภทนี้จิตใจจะก้าวหน้ามากกว่านักบวชที่มีความกดดัน ซึ่งหมายความว่า

จิตใจของเขาก็จะค่อย ๆ สูงขึ้น ภูมิธรรมต่าง ๆ จะค่อย ๆ เจริญขึ้น ความสบายใจในชีวิตประจำวันก็จะมีมากขึ้น และตัวกามฉันทะก็จะค่อย ๆ น้อยลง ซึ่งเราจะสังเกตได้ว่า ฆราวาสที่ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องและมีการปฏิบัติในทางสมาธิและวิปัสสนาด้วยนั้น ในใจจะมีความเยือกเย็นมากขึ้น ซึ่งหมายความว่า แม้ตัวเองจะอยู่ในท่ามกลางสิ่งยั่วเย้า โกลัซติดกับรูปเสียงกลิ่นรสสัมผัสที่น่าพึงพอใจ แต่แล้วก็จะพบว่า บุคคลประเภทนี้ควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น กิเลสไม่เกิดง่าย หรือพูดอีกนัยหนึ่งว่าไม่ไวไฟ ซึ่งผิดกับนักบวชที่มีความกตตัน โกลัซติดกับอารมณ์ยั่วเย้าไม่ได้ เพราะจะควบคุมตัวเองไม่ได้ จากข้อเท็จจริงอันนี้ เราจะเห็นได้ชัดว่า ฆราวาสก็มีโอกาสที่จะละกิเลสได้ดีไม่แพ้นักบวช แต่แน่ละ ถ้าหากนักบวชองค์ใดพินิจจิตใจสูง ประพฤติธรรมวินัยด้วยความเลื่อมใสศรัทธาจริง ๆ และจุดมุ่งหมายก็เพื่อต้องการละกิเลส ความกตตันในทางโลกมีน้อย เพราะอิมัตตมาแล้ว และเข้าใจเรื่องโลกเป็นอย่างดี สำหรับนักบวชประเภทนี้ ย่อมมีโอกาสดีที่จะละกิเลสได้ดีกว่าฆราวาสหลายเท่า อย่างชนิด

ที่เรียกว่า ฆราวาสไม่มีโอกาสที่จะติดตามได้ทัน แต่อย่างไรก็ดี ฆราวาสบางคนเพราะเหตุที่ในอดีตชาติเคยเป็นนักบวช เคยปฏิบัติในทางสมาธิและวิปัสสนามาก และได้บรรลุถึงธรรมชั้นสูงมาแล้ว แต่ยังไม่ถึงขั้นอริยบุคคล สำหรับฆราวาสที่มีบารมีมาอย่างนี้แม้จะมีชีวิตคลุกคลีอยู่กับกิเลส ซึ่งในระยะหนึ่งเราอาจจะเห็นว่าเขาเป็นคนมีกิเลสหนาหมกมุ่นอยู่แต่ในเรื่องความสนุกเพลิดเพลินต่าง ๆ แต่ถึงกระนั้น ถ้าหากมีผู้มาแนะนำอย่างถูกต้อง หรือจิตใจของเขาเริ่มอึดตัวในทางโลกแล้ว เขาก็จะกลายเป็นคนละกิเลสได้ง่าย นั่งสมาธิเจริญวิปัสสนาได้ดี แม้จะใช้เวลาเพียงไม่นานเท่าไร ตัวอย่างเช่นนี้เคยมีมากในสมัยครั้งพุทธกาล เพราะฉะนั้นขอให้เข้าใจว่า ฆราวาสก็อยู่ในฐานะที่จะละกิเลสอันนี้ได้ โดยไม่ต้องไปบวช

อย่าลืมนะว่า เนกขัมมะ ซึ่งแปลว่า อุบายเป็นเครื่องออกจากกามนั้น ในความหมายที่แท้จริง หมายถึงถึงสมาธิและวิปัสสนา และหมายถึงมรรคผล และนิพพาน

หรือพูดอีกนัยหนึ่ง เนกขัมมะซึ่งแปลว่าการบวช การบวชในความหมายที่แท้จริง หมายถึง การปลีกตัว ออกจากกาม และคนเราจะปลีกตัวออกจากกามได้จริง ๆ ก็เฉพาะในเวลาเข้าสมาธิได้ คือในขณะที่จิตสงบจาก นิวรณ์ทั้งห้า มีปีติและสุขเกิดขึ้นในใจเท่านั้น

เพราะฉะนั้นในเมื่อเราเป็นฆราวาส แต่สามารถ นั่งสมาธิได้ เจริญวิปัสสนาได้ ในตอนที่เรานั่งได้ที่ แหละเรียกว่าเราบวช คือมีเนกขัมมะ

อย่าลืมว่า กามฉันทะจะละได้ก็ต่อเมื่อมีสิ่ง **ชดเชย** ความสุขในเรื่องกามมีอยู่อย่างไร ฆราวาสย่อม รู้ดีและรู้สึกพอใจและจะติดใจมาก เพราะฉะนั้นการใช้เหตุผลจึงไม่อาจทำให้ละกามฉันทะได้ เพราะในขณะที่ใช้เหตุผล ตัวกามฉันทะก็จะเข้าแทรกซึมทำให้ เหตุผลไม่บริสุทธิ์ กลายเป็นเหตุผลที่เข้าข้างกิเลส เพราะโดยปกติปุถุชนโดยทั่วไปก็อยู่กับเหตุผลที่หลอกตัวเองอยู่แล้ว ซึ่งเป็นเหตุผลที่เข้าข้างกิเลสอยู่ตลอดเวลา แต่ในขณะที่เราเข้าสมาธิได้ จิตสงบจาก นิวรณ์ ปีติและสุขที่เกิดขึ้นในขณะที่จิตสงบ นี้แหละ

คือสิ่งชดเชย และเมื่อคนไหนเข้าสมาธิได้เสมอ สิ่งชดเชยคือวิบากของปีติและสุขก็จะมากขึ้นโดยลำดับ ซึ่งทำให้เข้าสมาธิง่ายขึ้น และพร้อมกันนี้ก็จะเห็นโทษของกิเลส เห็นคุณของการออกจากกิเลสซึ่งขึ้นโดยลำดับ และในที่สุดใเมื่อจิตตกถึงกระแสนิพพาน ได้พบกับความสงบอันประณีต ซึ่งเกิดจากการละสักกายทิฏฐิได้โดยเด็ดขาด กามฉันทะในชั้นหยาบ ๆ คือในชั้นที่จะนำไปสู่อบายภูมิก็จะละได้โดยเด็ดขาด แม้กามฉันทะ ในชั้นประณีตที่ยังเหลืออยู่นั้น ในที่สุดก็จะละได้หมดไม่มีเหลือด้วยเหตุนี้ พระพุทธเจ้า จึงได้ตรัสว่า เนกขัมมะเป็นเครื่องออกจากกามฉันทะ

ฆราวาสจะละกามฉันทะได้อย่างไร ?

* คนส่วนมากไม่คิดจะละกิเลส เพราะรู้สึกว่าจะตนไม่สามารถจะละได้ ฉะนั้นจึงไม่พยายามที่จะละและอีกอย่างหนึ่ง เราไม่เคยเห็นตัวอย่างของคนที่จะละกิเลสได้จริง ๆ และไม่ค่อยจะเห็นใครที่พยายามจะละกิเลสด้วย คนเราชอบมีนิสัยเอาอย่างกัน เมื่อเห็นคนเกือบจะทั้งหมดไม่คิดจะละกิเลส ตนเองก็เลยไม่คิดจะไปด้วย แต่อย่างไรก็ดี เหตุที่แท้จริงที่ทำให้คนเราไม่คิดละกิเลสกันนั้น เป็นเพราะมองไม่เห็นโทษของกิเลส เรามีความสุขอยู่กับกิเลส แม้ในบางครั้ง กิเลสจะทรมาณให้ได้รับความทุกข์อย่างแสนสาหัส แต่เราก็คิดไปในแง่ ว่านั่นเป็นเพราะความผิดพลาด ถ้าสมหวังแล้วก็จะมีความสุข อันที่จริง เมื่อพูดถึงชีวิตฆราวาสโดยทั่วไป ถ้าไม่มีโอกาสได้ศึกษาทางศาสนา และไม่มีโอกาสได้ฝึกสมาธิเจริญวิปัสสนา ความคิดที่จะละกิเลสจะไม่เกิดขึ้นเลย ถึงแม้บางคนจะคิดบ้างก็เป็น

* วิทยุญาณ ฉบับที่ ๓ มีนาคม ๒๕๑๓

การคิดเพียงชั่วขณะเท่านั้น ไม่คิดที่จะเอาจริง ไม่เหมือนกับที่เรามุ่งแสวงหาเงิน แสวงหาชื่อเสียงหรือแสวงหาความสนุกเพลิดเพลิน ซึ่งเราเอาจริงเอาจังกันอย่างยิ่ง ทั้งนี้ก็เพราะเห็นคุณและความจำเป็นที่เราจะต้องมีสิ่งเหล่านี้ แต่ในเรื่องกิเลสเรายังมองไม่เห็นโทษของมันอย่างลึกซึ้ง และคุณของการละกิเลส เราก็ก็นึกไม่เห็นว่าอย่างแจ่มแจ้งอีกด้วย

อันที่จริงการละกิเลสเป็นของจำเป็นอย่างยิ่ง เช่นเดียวกับการอาบน้ำ หรือการชำระล้างสิ่งสกปรกหรือสิ่งที่เป็นพิษออกจากร่างกาย ในเรื่องของร่างกายเราเข้าใจง่าย แต่ในเรื่องของจิตใจ เราไม่ค่อยจะเข้าใจกัน และคนส่วนมากมักจะมีความเข้าใจผิดกันอยู่อย่างหนึ่งคือเข้าใจว่า ถ้าร่างกายของเราแข็งแรงสมบูรณ์ มีการอยู่ดีกินดีมีสิ่งที่จะอำนวยความสะดวกให้ทุกอย่าง และมีชื่อเสียง เราก็นึกจะมีความสุข ถ้าสิ่งเหล่านี้มีไม่พอเราก็นึกสบายใจ เราเข้าใจกันว่า ความสุขทางใจมาจากความสุขทางกาย ซึ่งความจริงอันนี้เราสังเกตเห็นได้ง่าย และมักจะยึดแต่ในแง่นี้ เพราะฉะนั้นการดำเนิน

ชีวิตส่วนใหญ่ จึงมุ่งแต่แสวงหาวัตถุ แต่ความเป็นจริงแล้ว จิตใจเป็นรากฐานของร่างกาย ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า มโนคือวิญญานเป็นรากฐานของสิ่งทั้งหลาย วิญญานประเสริฐกว่าสิ่งทั้งหลาย สิ่งทั้งหลายสำเร็จมาแต่วิญญาน พุทธพจน์บทนี้ข้าพเจ้านำมาอ้างบ่อยที่สุด แต่คนส่วนใหญ่ที่ยังเข้าใจผิดในเรื่องนี้ ก็เพราะยังไม่ได้ศึกษาให้เข้าใจถึงหลักความจริงดังที่กล่าวมานี้

อันที่จริง ถ้าหากเราปรับปรุงจิตใจของเราให้ได้มาตรฐาน หรือพูดอีกนัยหนึ่ง ถ้าหากเราพยายามละกิเลสให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เราจึงจะมีความสุข และจะมีความสุขสมบูรณ์ ทั้งในทางร่างกายและฐานะภายนอกด้วย แต่ความจริงอย่างนี้คนที่ไม่คิดจะละกิเลส จะไม่มีวันเข้าใจได้เลยเป็นอันขาด เพราะมันเหมือนกับเมื่อเราจะมองดูเงาของตัวเองในกระจก แต่ในเมื่อกระจกเป็นฝ้า ก็จะไม่เห็นเงา หรือถ้าจะเห็นก็เห็นแต่เพียงเลือนลาง ถ้ายังมีฝ้ามาก จนกระทั่งหนาแน่นเต็มไปหมด ก็ย่อมจะไม่เห็นเงาของตัวเองเลย คนที่มีกิเลสหนาดังอยู่ในสันดาน ย่อมไม่สามารถจะรู้จัก

ตัวเองตามความเป็นจริง เขาจะมองตัวของตัวเองไม่เห็นตามความเป็นจริง เขาไม่มีทางที่จะรู้สึกตัวว่า ความคิดเห็นหรือเหตุผลต่าง ๆ ที่เราใช้อยู่ในชีวิตประจำวันนั้น เป็นเหตุผลที่เกิดมาจากกิเลส และเข้าข้างกิเลสอยู่ตลอดเวลา เหมือนคนที่ถูกผีสิง ความคิดทุกอย่างที่แสดงออกมาเป็นเรื่องของผีที่เข้ามาเข้าสิง ไม่ใช่ของคนนั้น ตัวอย่างที่เห็นได้ง่ายเช่นในเวลาที่เรามีความโกรธอย่างรุนแรง เราจะไม่รู้จักความผิดชอบชั่วดี เรามักจะทำอะไรผิด ๆ ในขณะนั้น แต่ก็ไม่รู้สึกตัว หรือบังคับตัวเองไม่ได้ ต่อเมื่อหายโกรธแล้วจึงจะรู้สึกตัว คนที่ถูกกิเลสอย่างอื่นเข้าครอบงำ ก็เป็นแบบเดียวกันทั้งนั้น ด้วยเหตุนี้ การละกิเลสจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนทุกคน ไม่ว่าจะเป็ฯพระหรือฆราวาส

โดยธรรมดา คนที่จะเห็นโทษของกิเลส และเห็นคุณของการละกิเลสได้จริง ๆ ก็เฉพาะในเวลาที่ยึดสงบเท่านั้น ซึ่งในขณะนี้เราเป็นตัวของตัวเอง อารมณ์ภายนอกไม่เข้ามาวุ่นวาย ภาวะอย่างนี้คนธรรมดาทั่วไปก็อาจจะมีบ้างในบางขณะ แต่คนในสมัยปัจจุบันนี้

ส่วนใหญ่ มักจะวุ่นวายอยู่กับปัญหาเฉพาะหน้าเกือบตลอดเวลา ทั้งกลางวันและกลางคืน ไม่ค่อยจะมีโอกาสอยู่เงียบ ๆ คนเดียว เพื่อทำใจให้สงบ นี่คือข้อบกพร่องอย่างร้ายกาจ เพราะคนประเภทนี้จะไม่มีโอกาสพิจารณาตัวเองได้ถูกต้อง เพราะฉะนั้น ก่อนอื่นข้าพเจ้าจึงขอแนะนำให้พยายามหาโอกาส ที่จะอยู่ลำพังเพียงคนเดียว ทำใจให้สงบเสียบ้าง ไม่เช่นนั้นแล้ว ท่านจะไม่มีโอกาสที่จะละกิเลสได้เลย ด้วยเหตุนี้ การฝึกสมาธิจึงเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตประจำวัน คือเป็นสิ่งที่เราจะต้องทำทุกวัน

การฝึกสมาธิทำอย่างไร ได้เคยอธิบายมามากแล้ว ผู้ที่ยังไม่ทราบก็จะต้องย้อนกลับไปอ่านในตอนต้น ๆ ในตอนนี้จะไม่อธิบายอีก จะอธิบายเฉพาะแต่เรื่องการศึกษาพิจารณาในขณะที่จิตเป็นสมาธิ ซึ่งจะช่วยให้เรารู้จักตัวเองดีขึ้น และความคิดที่จะละกิเลสก็จะค่อย ๆ หนักแน่นยิ่งขึ้น เพราะในขณะที่จิตของเราสงบนั้น เราจะรู้สึกเห็นได้ชัดว่า ความสุขที่เกิดจากกิเลสเป็นความสุขชั่วขณะ และจะค่อย ๆ รู้สึกตัวอีกว่า ถ้าหากกิเลส

มันบังคับ ให้เราต้องทำตามอำนาจของมันอยู่เสมอแล้ว ชีวิตของเราก็จะมีแต่ความทุกข์มากขึ้น การมีเงินมีชื่อเสียง หรือมีอำนาจใด ๆ ก็ตาม จะไม่ช่วยให้เราพ้นจากความทุกข์ได้เลย ขอได้โปรดจำไว้ว่า **ความสำนึก เช่นนี้จะพึงมีได้ก็เฉพาะในเวลาที่ยึดสงบเท่านั้น** และถ้าคนไหนยังไม่เคยสำนึกอย่างนี้ ก็แปลว่าเขายังอยู่ในความมืด เขาถูกกิเลสหลอกให้ดำรงชีวิตไปตามอำนาจของมัน และไม่มีวันที่จะพ้นไปจากอำนาจของมันได้ ข้าพเจ้าขอย้ำอีกครั้งหนึ่งว่า **ต้องเป็นในเวลาที่ยึดสงบเท่านั้น** จึงจะสำนึกถึงความจริงดังที่กล่าวมานั้นได้

จงพยายามตระหนักให้มากกว่า การฝึกสมาธิ คือ การทำใจให้สงบจากกิเลส แม้จะเป็นการสงบเพียงชั่วคราว ก็เป็นสิ่งจำเป็นจริง ๆ ขอให้สังเกตว่า ในเวลาที่เรามีความโกรธเกิดขึ้น เรามักจะทำอะไรผิด ๆ แต่ในขณะนั้นเราจะไม่รู้สึกรู้สีกตัวว่า ตัวเองได้คิดผิด ทำผิด หรือพูดผิดอะไรบ้าง ต่อเมื่อหายโกรธแล้ว เราก็มักจะสำนึกได้เสมอถึงความผิดนั้น ๆ ในทำนองเดียวกัน ในเวลาที่กำมถันทะเกิดขึ้น เราก็มักจะมีความคิด

ผิด หรือทำอะไรผิด หรือพูดผิด แต่ก็จะไม่ค่อยเห็น และคำว่ามองไม่ค่อยเห็นนี้ มีความหมายลึกซึ้งยิ่งกว่าในเวลาโกรธ เพราะความโกรธเมื่อเกิดขึ้นสงบได้เร็ว แต่กามฉันทะมันแทรกซึมอยู่ในความรู้สึกตลอดเวลาทุกขณะ โดยเฉพาะในขณะที่กามฉันทะเข้มข้นนั้น ก็จะเหมือนกับเราอยู่ในที่มีตสนิมองไม่เห็นอะไร และการที่ในบางขณะเราค่อย ๆ รู้สึกตัว ถึงความผิด ความถูก ถึงความควรไม่ควรกันบ้างนั้น เป็นเวลาที่กามฉันทะจางลง คือไม่เข้มข้นเหมือนในเวลาอื่น แต่ถึงกระนั้นกามฉันทะแม้จะไม่เข้มข้นมืออย่างเจือจาง แต่มันก็มีอิทธิพลทำให้คนเราสลิ้มสลือเหมือนคนที่กำลังตื่นนอน คือแปลว่า ในขณะที่กามฉันทะยังครอบงำแม้จะเป็นเพียงส่วนน้อย จิตใจของเราก็จะไม่เข้มแข็งพอที่จะตัดสินใจทำในสิ่งที่ถูกต้อง เพราะในขณะนี้จะไม่มองเห็นโทษของความผิดไม่ค่อยชัด มองเห็นคุณของความดีก็ไม่ค่อยชัด และที่แฉะที่สุดก็คือ เมื่อกามฉันทะยังครอบงำอยู่แม้เพียงเล็กน้อย จิตจะสงบและแน่วแน่จริงๆ ในเวลาทำสมาธิ ก็เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ และเมื่อจิต

ไม่เป็นสมาธิจริง ๆ คือไม่แน่วแน่จริง ๆ ไม่สงบจริง ๆ
ปีติและสุขก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ อย่าลืมว่า ปีติและสุข
ที่เกิดขึ้น ในขณะที่จิตเป็นสมาธิ อันนี้เท่านั้นคือสิ่ง
ชดเชยสำหรับกามฉันทะ และคนเราจะละกามฉันทะ
ได้ ก็ต่อเมื่อมีสิ่งชดเชยดังที่ได้เคยกล่าวมาแล้วนี้ และ
สิ่งชดเชยดังที่กล่าวมานี้ ถ้าลงว่าเคยเกิดขึ้นใจใจสัก
ครั้งหนึ่ง เราก็จะมีความประทับใจเห็นประโยชน์ของ
สมาธิอย่างลึกซึ้ง และในเวลาเดียวกัน ก็จะเห็นโทษ
ของกามอีกด้วย การเห็นโทษของกามนี้จะค่อย ๆ ลึกซึ้ง
ขึ้นก็ต่อเมื่อ ความเบื่อหน่ายในกามค่อย ๆ คลายออก
ไปมาก แปลว่า การเห็นโทษของกามจะลึกซึ้งแค่ไหน
ย่อมขึ้นอยู่กับเปอร์เซ็นต์ของความเบื่อหน่าย ถ้าความ
เบื่อหน่ายมีมาก ก็เห็นโทษของกามได้ลึกซึ้งมาก แต่ถ้า
ความเบื่อหน่ายมีน้อย การเห็นโทษของกามก็มีน้อย
อย่าลืมว่า การเห็นโทษของกามก็ดี ความเบื่อหน่ายใน
กามก็ดี จะมีได้จริง ๆ ก็เฉพาะในเวลาที่จิตสงบ มีปีติ
และสุขเกิดขึ้นในใจเท่านั้น

อนึ่งคนส่วนมากไม่ทราบจริง ๆ ว่า การที่ใจของเราไม่เป็นอิสระ บังคับใจตนเองไม่ได้ ก็เพราะตกเป็นทาสของกามฉันทะ เช่นเมื่อต้องการจะสลัดความคิดต่าง ๆ ออกไปจากจิตใจ ก็ทำไม่ได้ และอีกอย่างหนึ่งถึงแม้บางคนใจจะฟุ้งซ่านในขณะที่ใช้ความคิด แต่ในเมื่อตัวเองยังต้องอาศัยความรู้หรือความเข้าใจที่เกิดจากความคิดนั้น ย่อมหมายถึงว่า เราจะต้องถูกความคิดของตัวเองหลอกเราไว้อยู่เสมอ เราไม่มีทางที่จะทราบได้ว่าภัยที่ใหญ่หลวงที่สุด ก็คือความคิดของตัวเอง ไม่ว่าจะ เป็นความคิดที่ถือกันว่า ผิดหรือถูกก็ตาม มันก็เป็นภัยเท่า ๆ กัน เพราะความคิดทุกอย่าง เป็นผลมาจากประสาทสัมผัส และประสาทของคนเรามีประสิทธิภาพจำกัด เพราะฉะนั้นความรู้ความเข้าใจที่เกิดจากการใช้ความคิด จึงอยู่ในวงจำกัด ขอให้นึกถึงคนที่มีระดับความรู้ต่ำกว่าเรามาก ถึงแม้ว่าคนประเภทนี้ จะได้เห็นหรือได้ยินอะไรได้ถูกต้องเหมือนกับเรา แต่แล้วเราก็จะพบว่า ความรู้ความเข้าใจของเขาอยู่ในวงจำกัดมาก และเมื่อจำกัดมากก็หมายถึงว่า เขาจะต้องอยู่ในความหลง

ผิดในเรื่องอื่นอีกมากมาย ข้อนี้ฉันใด ตัวเราเองก็เหมือนกัน แม้เราจะเป็นคนมีการศึกษาดี มีความรู้กว้างขวางลึกซึ้งในวิชาการต่าง ๆ แต่ถึงกระนั้น トラบใดที่เรายังแสวงหาความรู้ จากการใช้ความคิด ซึ่งเป็นผลมาจากประสาทสัมผัส เราก็ไม่มีทางที่จะรู้จักตัวเอง ได้ถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่มีทางที่จะเข้าใจเรื่องชีวิตได้ถูกต้อง และไม่มีทางที่จะพ้นทุกข์ได้ เพราะจะไม่สามารถละสักกายทิฏฐิ คือความหลงผิด ที่ยึดถือเอาเบญจขันธ์เป็นตัวเรา หรือเป็นของของเรา ซึ่งเป็นต้นเหตุของความทุกข์ทรมานทุกอย่าง และเราก็จะไม่มีทางที่จะรู้สึกตัวว่า ตัวเราจริง ๆ ซึ่งไม่ใช่ตัวตนที่เรายึดถือไว้ นี้ เป็นอีกอย่างหนึ่ง และตัวตนอันนั้น เป็นอิสระอยู่เหนือความแก่ ความเจ็บ ความตาย ตัวตนอันนั้นมีความสมบูรณ์อยู่ในตัวเอง ไม่มีความทุกข์ทรมาน ถ้าหากว่า คนไหนเริ่มรู้สึกหรือมองเห็นตัวตนอันนี้ เขาก็จะยิ่งมองเห็นภัยอันใหญ่หลวงที่เกิดขึ้นจากสักกายทิฏฐิ และครั้นแล้วเขาก็จะพบว่า **ตัวกามฉันทะ นั้นแหละคือ อุปสรรคเบื้องต้นที่ทำให้ละสักกายทิฏฐิ**

ไม่ได้ เพราะคนเราจะละสลักกายทิฏฐิได้ ไม่ใช่ด้วยการศึกษา ไม่ใช่ด้วยการใช้ความคิด ตรงกันข้าม เรา จะละสลักกายทิฏฐิได้จริง ๆ ก็ต่อเมื่อสามารถทำใจให้สงบ จากนิเวรณทั้งห้าได้ ต้องสามารถทำใจให้ว่างจากความ นึกคิดได้ และในเมื่อความนึกคิดทั้งหลายสงบแล้ว ใจ ก็จะไม่ว่างจากอารมณ์ต่าง ๆ และกิเลสต่าง ๆ ที่ครอบงำ จิตใจอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะคือตัณหาอุปาทานต่าง ๆ ก็จะไม่จางลง ในเมื่อกิเลสเหล่านี้ได้จางลงบ้างแล้ว ความ รู้จากภายใน ซึ่งเป็นความรู้ที่อยู่นอกเหนือประสาทสัมผัส เป็นความรู้ในชั้นอภิญา ก็จะไม่ค่อย ๆ ปรากฏขึ้นมา เมื่อ การฝึกสมาธิได้ก้าวขึ้นมาถึงระดับนี้ ปัญหาต่าง ๆ ของ ชีวิตที่เราเคยสงสัยมานาน ก็จะค่อย ๆ กระจ่างขึ้น เช่น เราเคยเกิดมาหรือเปล่า ? ตายแล้วจะต้องเกิดอีกหรือไม่ ?

อะไร คือสาเหตุที่แท้จริง ที่ทำให้คนเราเกิดมาไม่ เหมือนกัน ?

อะไร คือสาเหตุที่แท้จริง ที่ทำให้เกิดความทุกข์ทั้ง ในทางกายและจิตใจ ?

ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ จะค่อย ๆ รู้ขึ้นมาเอง โดยไม่ยาก มันเหมือนกับคนที่ตาบอดมาตั้งแต่กำเนิด มาบัดนี้ตาของเขาค่อย ๆ สว่างขึ้น เขาเริ่มมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้บ้างแล้ว เขาก็จะหายสงสัยในสิ่งที่เขาเคยได้ยินว่าสิ่งนั้นเป็นอย่างนั้น สิ่งนี้เป็นอย่างนี้ ซึ่งในสมัยที่ตาของเขาบอด เขาเพียงแต่รับฟัง และจะเชื่อตามที่คนอื่นบอก เขาจะไม่มีความแน่ใจในสิ่งที่รู้มา หรือในสิ่งที่จำได้ และในเวลาเดียวกัน ก็มีความสงสัยต่าง ๆ ในสิ่งที่คนอื่นเขาบอก แต่มาบัดนี้ในเมื่อตาของเขาค่อย ๆ สว่างขึ้น เขาก็จะรู้ในสิ่งที่เขาได้เห็นด้วยตาของเขาเอง วิธีนี้เป็นวิธีที่ไม่ยาก เป็นวิธีธรรมชาติ แต่ถ้าเราลองนึกดูอีกทีหนึ่งว่า คนที่ตาบอดมาแต่กำเนิดนั้น ถ้าเขาจะพยายามศึกษาให้มาก และคิดให้มากถึงเรื่องสีและแสงต่าง ๆ ถึงเรื่องรูปร่างของสิ่งนั้นสิ่งนี้ จะเป็นสิ่งที่เป็นไปได้หรือไม่ที่เขาจะเกิดความรู้แจ้งในเรื่องเหล่านั้น เราจะเห็นว่าเป็นการเสียเวลาเปล่า ๆ วิธีที่ถูกต่อง็คือ ทำอย่างไรตาเขาจึงจะหายบอด พยายามรักษาตาให้หายเสียก่อนแล้ว จึงค่อยเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ในภายหลัง วิธี

นี้ต่างหากคือวิธีที่ฉลาดกว่า ดีกว่า และประหยัดเวลา
ได้มากด้วย ในทำนองเดียวกัน คนที่ปรารถนาที่จะ
รู้เรื่องชีวิตของตัวเองตามความเป็นจริง ซึ่งถ้าคนไหน
รู้แจ้งเขาก็จะพ้นทุกข์ได้นั้น トラบใดที่เรายังติดอยู่ใน
สักกายทิฏฐิ เราไม่มีทางที่จะรู้จักตัวเองได้ เพราะมัน
เหมือนกับคนตาบอดมาแต่กำเนิดนั่นเอง

อย่าลืมว่า การใช้ความคิด หรือการแสวงหา
ความรู้ในขณะที่สักกายทิฏฐิยังครอบงำอยู่อย่างหนาแน่น
นั้น ไม่มีทางที่จะรู้ความจริง เสียเวลาเปล่า และคน
เราจะละสักกายทิฏฐิได้ หรือทำกิเลสตัวนี้ให้น้อยลงได้
ก็ต่อเมื่อสามารถเข้าสมาธิได้ และคนที่เข้าสมาธิได้
ก็ต่อเมื่อสามารถทำกามฉันทะให้สงบลงได้ เพราะฉะนั้น
ท่านก็จะเห็นแล้วว่า กามฉันทะถึงแม้จะมีคุณอย่างมาก
มาย ดังที่ได้เคยอธิบายมาแล้ว แต่ในเมื่อนึกถึงโทษ
ของมันแล้ว โทษของมันยิ่งใหญ่กว่า ด้วยเหตุนี้คนเรา
ทุกคนจึงควรต้องมีจุดหมายในการดำเนินชีวิตที่เป็นไป
เพื่อจะละกามฉันทะ ไม่ควรคิดจะฝังตัวอยู่กับกามฉันทะ
ตลอดไป

การสละโลก

* ตามประเพณีของคนไทยเรากลือกันมานานแล้วว่า การบวชมีอานิสงส์มาก พ่อแม่ที่มีลูกชายสำหรับในสมัยก่อนนั้นจะมีความดีใจมากอยู่อย่างหนึ่ง คือดีใจว่าเมื่อโตขึ้นแล้วจะได้บวชลูก โดยที่พ่อแม่จะยอมเสียสละทุกอย่างเพื่อให้ลูกได้บวช ฝ่ายลูกชายก็จะถือว่า ถ้ายังไม่ได้บวช ก็แปลว่ายังไม่ได้ทดแทนบุญคุณพ่อแม่อย่างเต็มที่ เพราะการทดแทนอย่างอื่นไม่มีอะไรที่จะคุ้มค่าบุญคุณของพ่อแม่เท่ากับการบวช อันที่จริงการบวชเป็นสิ่งที่มีความค่าสูงจริง และถือเป็นกฎตายตัวได้เลยทีเดียวว่า ถ้าคนไหนไม่เคยผ่านการบวชมาในอดีตชาติในปัจจุบัน ก็จะไม่มีความตั้งใจแน่วแน่ไปในการบวชเลย ไม่ว่าจะมีการชักจูงกันสักเพียงไรก็ตาม และถ้าหากคนไหนเนกขัมมบารมีมีไม่พอ ก็ไม่มีทางที่จะพ้นทุกข์แม้ในขั้นต่ำ ๆ คือความทุกข์ในชีวิตประจำวันอย่างที่มีอยู่ทั่ว ๆ ไปได้ เพราะคนที่ไม่เคยผ่านการบวชนั้น อำนาจในการ

* วิทยุญาณ ฉบับที่ ๔ เมษายน ๒๕๑๓

บังคับใจตัวเองจะมีน้อยมาก จะถูกกามฉันทะครอบงำ อยู่ตลอดเวลา จิตใจส่วนมากจะให้ไปในทางต่ำ และครั้งแล้วปัญหายุ่งยากต่าง ๆ ซึ่งไม่น่าจะเกิดขึ้นก็จะเกิดขึ้น แก่บุคคลประเภทนี้ **และเป็นสิ่งที่เป็นไม่ได้ด้วย ที่จะเป็นคนที่มีความคิดลึกซึ้ง** เพราะฉะนั้นการบวชจึงเป็นสิ่งจำเป็นจริง ๆ ขอให้พิจารณาดูจากหลักในเรื่องมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งมีหลักตายตัวว่า คนที่ไม่ปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ จะไม่มีทางที่จะพ้นทุกข์ได้เลย ต่อให้มีความรู้ในด้านอื่นวิเศษสักเพียงไรก็ตาม หรือแม้จะมีเงินมีอำนาจมากมายสักเพียงไรก็ตาม และขอให้สังเกตว่าในเรื่องมรรคมีองค์ ๘ นั้น คนที่จะพ้นทุกข์ได้จะต้องมีสัมมาสังกัปปะ ซึ่งแปลว่าความดำริชอบ และความดำริชอบในที่นี้มีความหมายอยู่ ๓ อย่าง คือ ๑. คิดออกจากกาม ๒. ไม่คิดพยาบาท ๓. ไม่คิดเบียดเบียน คนที่จะพ้นทุกข์ได้ในชีวิตประจำวันจะต้องมีความคิด ๓ อย่างนี้เป็นพื้นฐาน อยู่เสมอ และถ้าหากจิตก้าวหน้าขึ้นไปมากเพียงใด ความคิด ๓ อย่างนี้ ก็จะหนักแน่นยิ่งขึ้นเพียงนั้น จนกระทั่งในที่สุดถึงกับจะยอมเสียสละหมดทุกอย่าง แม้กระทั่ง

ชีวิต เพื่อที่จะรักษาความคิดทั้งสามอย่างนี้ไว้ และความคิดทั้งสามอย่างนี้จะกลายเป็นนิสัยสันดานประจำตัว จากหลักที่กล่าวมานี้ท่านจะเห็นได้ว่า ถ้าคนเราไม่คิดที่จะออกจากกามกันบ้างแล้ว เราไม่มีทางที่จะพ้นทุกข์ได้เลย เพราะฉะนั้นโปรดอย่าได้หลงไหลอยู่กับการแสวงหาเงิน แสวงหาชื่อเสียง แสวงหาอำนาจ และแสวงหาความสนุกสนานเพลิดเพลินแต่อย่างเดียว ขอให้พยายามละกิเลสกันบ้าง

แต่อย่างไรก็ดี การละกิเลส จะต้องเป็นสิ่งที่ค่อยเป็นค่อยไป จะบังคับเพื่อให้เป็นไปอย่างใจปรารถนาอย่างนั้นอย่างนี้ไม่ได้ เพราะความเจริญของจิตใจก็เหมือนกับต้นไม้ ซึ่งค่อยเป็นค่อยไป และกว่าจะมีดอกออกผลก็ต้องใช้เวลาตามธรรมชาติของมัน เราจะไปเร่งให้ต้นไม้ผลิตดอกออกผลเร็วเกินกว่าเวลาตามธรรมชาติของมันไม่ได้ ทั้งนี้ก็เพราะการผลิตดอกออกผลของต้นไม้แต่ละชนิด จะต้องอาศัยรากฐานในตัวมันเองหลายอย่าง และจะต้องอาศัยความเหมาะสมของสิ่งแวดล้อมด้วย ถ้ารากฐานต่าง ๆ ของมันยังไม่เจริญถึงขีด ต้นไม้

ก็จะไม่ผลิดอกออกผล ความเจริญในด้านจิตใจก็เหมือนกัน ต้องอาศัยรากฐานในด้านคุณธรรมหลายอย่าง และยังจะต้องอาศัยสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมอีกด้วย เช่นคนที่คิดจะละกามฉันทะนั้น แม้จะมีความเข้าใจในเหตุผลในเรื่องนี้ลึกซึ้งสักเพียงไรก็ตาม แต่ถ้าหากรากฐานในด้านอื่นของจิตใจยังเจริญไม่พอ เช่นความเมตตากรุณายังมีน้อย ความเสียสละ ความอดทน ความกล้าหาญ ก็ยังมีน้อย ประสบการณ์ในทางโลกก็ยังมีน้อย ความอึดตัวในเรื่องลาภสักการะ และในเรื่องความสนุกสนานเพลิดเพลินต่าง ๆ ก็ยังไม่มี ในส่วนลึกของจิตใจยังมีความต้องการในเรื่องวัตถุอีกมาก ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องชีวิตก็ยังไม่ค่อยจะถูกต้องอย่างนี้เป็นต้น ถ้าหากรากฐานต่าง ๆ เหล่านี้มีไม่พอแล้ว ไม่มีทางที่คนเราจะละกิเลสได้และจะหาวิธีลัดอย่างใดอย่างหนึ่งก็ไม่ได้ เพราะฉะนั้นอย่าลืมว่า ความเจริญของจิตใจต้องค่อยเป็นค่อยไป เหมือนกับความเจริญของต้นไม้

อนึ่งโดยปกติ ผู้ที่เป็นฆราวาส ที่มีจิตใจเจริญนั้น ส่วนมากก็มักจะมีอุปสรรคใคร่ที่จะออกบวช หรือ

พูดอีกนัยหนึ่งว่า ต้องการสละโลก ซึ่งบางคนก็เพียงแต่ดำริอยู่ในใจเท่านั้น แต่บางคนก็สละโลกไปบวชจริง ๆ ในจำนวนผู้ที่ไปบวชนี้ บางคนก็บวชชั่วคราว แต่บางคนก็ตั้งใจบวชจนตลอดชีวิต การบวช ถ้าหากเป็นไปด้วยเจตนาที่หวังจะละกิเลส หรือหวังเพื่อจะสร้างจิตใจให้สูง การบวชเช่นนี้แม้จะเป็นการบวชชั่วคราวก็ได้อันดีสงฆ์มาก และทุกคนก็ควรจะได้ผ่านการบวช การบวชจะได้อันดีสงฆ์มากหรือน้อย ความสำคัญอยู่ที่เจตนา ผู้ใดถ้าหากไปบวชเพื่อหวังผลอย่างอื่น โดยไม่ได้คิดที่จะละกิเลสเลย การบวชเช่นนี้แม้จะพยายามรักษาวินัยให้เคร่งครัดสักเพียงไร ก็จะได้ผลในทางจิตใจน้อยที่สุด และยิ่งนานวัน ความกดดันอันเนื่องมาจากกิเลสก็จะมีมากขึ้นโดยลำดับ และเมื่อถึงขั้นนี้แล้ว การรักษาวินัยก็จะเป็นไปในรูปของการหลอกตัวเอง และหลอกคนอื่นเพื่อหวังผลในทางลาภสักการะเท่านั้น และจิตใจก็จะค่อย ๆ เสื่อมโดยไม่รู้สึกรู้สีกตัว จนกระทั่งในที่สุดคนทั่วไปก็อาจจะสังเกตุดูเห็นได้ว่า นักบวชประเภทนี้ผู้ที่เป็นฆราวาส จิตใจยังจะสูงกว่า นี่คือภัยที่ร้ายแรง

หรือพูดอีกนัยหนึ่ง คือการคอร์ปชั่นในวงการศาสนา ซึ่ง
ภาวะเช่นนี้ไม่ใช่มีเฉพาะแต่ในทางพุทธศาสนาเท่านั้น
แต่มีทั่วทุกศาสนา ขอให้พิจารณาดูศาสนาต่าง ๆ ซึ่งไม่
ว่าจะเป็นศาสนาไหน

ถ้าสมัยใด ศาสนาไม่ค่อยจะมีอิทธิพลในสังคม คุณค่า
ของนักบวช ได้ถอยอันดับจากตำแหน่งที่ครั้งหนึ่งประชาชน
โดยส่วนใหญ่ยกย่องนับถืออย่างสูง ลงมาอยู่ในอันดับต่ำ
กว่าฆราวาสแล้ว ก็ย่อมแสดงให้เห็นถึงว่า ในวงการศาสนา
จะต้องมีการคอร์ปชั่นในความหมายดังที่ได้กล่าวนี้มาแน่นอน
และในสมัยเสื่อมนี้ เราก็จะพบว่านักบวชได้รับความเคารพ
นับถือจากประชาชนแต่ในรูปของประเพณี ส่วนใจจริงของ
ประชาชนไม่ค่อยได้นับถือ ส่วนบุคคลในฐานะอื่น เช่น
พวกแพทย์ นักการเมือง นักการทหาร นักวิทยาศาสตร์
เหล่านี้เป็นต้น กลับได้รับความเคารพนับถือมากกว่า

และขอให้พยายามสังเกตอีกแง่หนึ่งว่า ในสมัยที่
ศาสนาตกต่ำนั้น แม้แต่นักบวชเองก็ไม่ค่อยจะมีความภูมิใจ
ในตัวเอง แต่ในเวลาเดียวกัน กลับไปนิยมชมชื่นฆราวาส
ผู้ที่อยู่ในฐานะที่คนทั่วไปนิยมยกย่อง อย่างที่เราได้เห็นกัน
อยู่ทั่วไปในวงการศาสนาทั่วโลก ซึ่งพูดได้ว่า นับตั้งแต่

สมัยที่วิทยาศาสตร์ได้เริ่มมีบทบาทในวงงานต่าง ๆ ซึ่งผลงานของวิชานี้ได้สร้างความเจริญให้แก่โลกอย่างเห็นได้ชัด อิทธิพลของศาสนาก็ค่อย ๆ เสื่อมลง

ข้าพเจ้ามีข้อคิดอยู่อย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นเสมือนหนึ่งเส้นผมบังภูเขา คือถ้าคนไหนไม่คิดก็ไม่รู้ แต่ถ้าใช้ความคิดสักเล็กน้อยก็จะเห็นกระจ่างทันที เสมือนหนึ่งเราเขี่ยเอาเส้นผมที่บังลูกตานั้นออก ซึ่งก็ไม่ยากอะไรเลย ครั้นแล้วเราก็จะเห็นภูเขาได้อย่างชัดเจน ข้อคิดที่ว่านี้ก็ คือ :-

เมืองไทยในช่วงระยะเกือบร้อยปีมานี้ ในสมัยนั้น ความเจริญในทางโลกยังด้อยกว่าในทางศาสนา มาก แต่เดี๋ยวนี้เป็นอย่างไร เราจะเห็นว่าสถาบันการศึกษาในทางโลก ซึ่งเมื่อก่อนมีน้อยนั้น เดี่ยวนี้มีแพร่หลายมาก ประชาชนทุกชั้นทั้งเด็กและผู้ใหญ่ นิยมศึกษากันในขนาดที่เรียกว่า ย่อมทุ่มเททุกอย่าง ทั้งที่ทางฝ่ายรัฐบาล และเอกชนได้พยายามทุ่มเทลงทุนกันมากมาย สถานศึกษาก็ยังมีไม่พอ แต่เมื่อหันมามองดูถึงความสนใจที่คนมีต่อศาสนา หรือสถาบันการศึกษาในทางศาสนา

แล้ว เราจะแลเห็นว่าผิดกันไกลมาก ทั้งนี้เพราะอะไร ? ตัวอย่างเช่น การแพทย์แผนปัจจุบันในเมืองไทยเพิ่งเริ่มจะมีมาไม่ถึงร้อยปี แต่ในเวลาเดียวกัน สถาบันทางศาสนาได้มีมาก่อนนานมาก และเจริญกว่ามากมาย สมมติว่าสถาบันการแพทย์มีกฎอยู่อย่างหนึ่งว่า คนที่จะเรียนแพทย์ทุกคนจะต้องเป็นนักบวช จะแต่งงานไม่ได้ จะไปเกี่ยวข้องกับความสุขในทางโลกไม่ได้ ถ้าสมมติว่ากฎมีอยู่อย่างนี้ เราก็จะพบว่าคนที่เรียนวิชาแพทย์จะมีน้อยที่สุด แม้ผู้ที่เรียนอยู่ก็มีความล่งเลไม่คอยจะตั้งใจในการเรียนเท่าไรนัก เว้นไว้แต่จะมีกฎอีกอย่างว่า ผู้ใดเรียนสำเร็จออกมาแล้วสามารถที่จะมีครอบครัวได้ ถ้าอย่างนี้ก็ตั้งใจเรียน แต่ถึงกระนั้น เพราะเหตุที่คนเรายังมีกิเลส ยังมีความต้องการเกี่ยวกับเรื่องความสุขในทางโลก และอีกอย่างวิชาแพทย์ไม่ใช่วิชาที่เป็นไปเพื่อการละกิเลส แต่ผู้ที่เรียนจะต้องทำตัวเหมือนกับพระนั้น แน่นนอนนักเรียนเหล่านี้ส่วนมากจะต้องฝ่าฝืนกฎข้อบังคับต่าง ๆ และถ้าหากทางสถาบันเข้มงวดในเรื่องระเบียบวินัยมาก ผลสุดท้ายก็คือผู้ที่ตั้งใจเรียนจริง ๆ

จะมีเหลืออยู่เพียงไม่กี่คน และที่สำคัญที่สุดก็คือ คนที่มีสมมติระดับสติปัญญาสูงมาตั้งแต่เกิด และมีโอกาสที่จะเรียนทางอื่น หาเงินโดยวิธีอื่นได้ดีกว่า เขาก็จะไม่มาเรียนวิชาแพทย์ สมมติว่าสถาบันการแพทย์เป็นไปในรูปร่างนี้จริง ๆ เราก็บอกได้ทันทีว่า การแพทย์ในเมืองไทย จะไม่เจริญก้าวหน้าเหมือนกับที่เป็นอยู่ในขณะนี้แน่นอน นี่คือกระจกเงาที่ส่องให้เห็นถึงผลร้ายของความกดดัน อันเนื่องมาจากกामฉันทะได้เป็นอย่างดี และเป็นเส้นผมบังภูเขาคือ

กामฉันทะถ้าหากได้รับการกล่อมเกล่าให้ดี และรู้จักนำมาใช้ ก็เป็นสิ่งที่มีความหมาย และเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งด้วย โดยเฉพาะสำหรับคนที่ยังไม่สามารถจะฝึกสมาธิและเจริญวิปัสสนาได้ เพราะกामฉันทะเป็นแรงงานของชีวิตเสมือนหนึ่งน้ำมันเชื้อเพลิงเป็นปัจจัยสำคัญของเครื่องจักร เพราะฉะนั้นคนที่ผลิผลามคิดจะสละโลกโดยไม่ได้มองดูรากฐานในทางจิตใจของตัวเองให้ดีเสียก่อน ก็จะไม่ผิดอะไรกับคนที่มีความรู้เพียงแค่ชั้นประถมหรือมัธยมตอนต้น แต่แล้วก็พยายามเข้าเรียนในชั้น

มหาวิทยาลัย ซึ่งคนที่เรียนได้ก็อาจจะมี แต่เปอร์เซ็นต์
ของคนที่ยังเรียนไม่ได้สำเร็จ และมีความสามารถดีด้วยนั้นจะ
มีน้อยที่สุด ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า การบวชเป็นสิ่ง
จำเป็นสำหรับคนทุกคน เพราะการบวชคือจุดหมาย
ปลายทางแห่งชีวิตของคนเรา ซึ่งหมายความว่า ไม่ว่า
คนในระดับไหน ถ้าหากยังไม่รู้จักคุณค่าแห่งชีวิตของ
นักบวช การดำเนินชีวิตโดยเฉพาะในด้านจิตใจถ้ายังไม่
ได้อยู่ในรูปของนักบวช เช่นยังไม่มีความสันโดษ ไม่รู้
จักแสวงหาความสุขจากภายในอย่างนี้เป็นต้น เขาก็จะ
ไม่มีทางพ้นทุกข์ได้เลย ความเป็นกษัตริย์หรือความเป็น
จักรพรรดิ แม้จะยิ่งใหญ่สักเพียงใด ซึ่งเมื่อกล่าวกัน
โดยความเป็นจริง ไม่ใช่ถือตามสมมติของคนในโลก
ฐานะของกษัตริย์ย่อมต่ำกว่าฐานะของนักบวช เพราะ
ทุกคนต้องการความพ้นทุกข์ ไม่ว่าจะเป็นกษัตริย์หรือ
เป็นจักรพรรดิ ก็ต้องการพ้นทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น แต่
ในเมื่อพ้นทุกข์ไม่ได้ มันจะมีประโยชน์อะไรด้วยการ
เป็นกษัตริย์ เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงได้กล่าวว่าการ
บวชคือ จุดหมายปลายทางของคนเราทุกคน

กามฉันทะถ้าหากเรารู้จักนำมาใช้ด้วยความฉลาด และด้วยการรู้เท่าถึงสภาพของมันจริง ๆ ทั้ง ๆ ที่เราก็ก็นั่งอยู่กับกามฉันทะ มีชีวิตคลุกคลีอยู่กับกิเลส แต่แล้วเราก็ก็นพบว่า ความรู้สึกในด้านนี้จะค่อย ๆ เปลี่ยนรูปไปในทางที่ดีขึ้นโดยลำดับ แต่อย่างไรก็ดีเรื่องกามารมณเป็นบทเรียนที่เข้าใจยากที่สุด ทั้งที่แต่ละคนก็ได้เคยผ่านชีวิตแบบนี้มานับชาติไม่ถ้วน และทุก ๆ ชาติเราก็มีประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องนี้มากมาย แต่แล้วเราก็ไม่อาจที่จะแจ้งเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้ ฉะนั้นจึงเป็นของธรรมดาที่คนเราจะต้องเรียนซ้ำแล้วซ้ำอีก เช่นเดียวกับหนังสือเล่มไหนเป็นหนังสือที่เราจำเป็นต้องอ่าน แต่เมื่ออ่านทีไร ก็ไม่ค่อยจะเข้าใจสักที ได้หน้าสัมผัส ก็เป็นการจำเป็นต้องอ่านเองที่เราจะต้องอ่านแล้วอ่านอีก เรื่องกามารมณเป็นตำราเล่มใหญ่ที่ทุกคนจะต้องอ่านให้เข้าใจ และไม่มีทางหลีกเลี่ยงที่จะไม่อ่าน ฉะนั้นเมื่อเราอ่านไม่เข้าใจมันก็ต้องอ่านกันแล้วอ่านกันอีก นั่นหมายความว่าเราจำเป็นต้องมีจิตจำใจอยู่กับกามารมณนับชาติไม่ถ้วน ทั้งที่ได้รับความทุกข์อย่างแสนสาหัส แต่ก็หนีไม่พ้น

และไม่ทราบว่าจะเมื่อไรเราจึงจะรู้แจ้ง จนกระทั่งในที่สุดสามารถปลื้มตัวออกมาจากมันได้โดยไม่มีความกดดัน

ข้าพเจ้าได้กล่าวไว้แล้วว่า คนที่จะเริ่มรู้สึกเห็นโทษของกามฉันทะ และเริ่มจะควบคุมกิเลสตัวนี้ได้ ก็ต่อเมื่อเราสามารถฝึกสมาธิได้ เจริญวิปัสสนาได้ เพราะความสุขที่เกิดจากสมาธิและวิปัสสนานั้น เป็นสิ่งชดเชยสำหรับในเรื่องกามฉันทะโดยตรง แต่ถึงกระนั้นผู้ที่มีสมาธิไม่สูง วิปัสสนาไม่สูงจริง ๆ ก็จะต้องละกามฉันทะไม่ได้ ยังจะต้องวนเวียนอยู่กับสิ่งเหล่านี้ เพราะแม้แต่พระโพธิสัตว์ ซึ่งในเมื่อบารมียังไม่สูงพอที่จะตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธะ ก็ยังจะต้องเวียนว่ายตายเกิดและวนเวียนอยู่กับกามฉันทะ ในบางชาติแม้จะเคยออกบวชตั้งแต่หนุ่มและอยู่ไปจนกระทั่งตลอดชีวิต แต่แล้วในบางชาติต่อมาก็ยังจะต้องเป็นฆราวาสมีครอบครัว หมุนเวียนอยู่อย่างนี้ จนกว่าความรู้สึกในด้านกามฉันทะจะหมดความจำเป็น เพราะบารมีทุกอย่างในอันที่จะทำให้สำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบริบูรณ์ หมดทุกข้อแล้ว เมื่อถึงขั้นนี้ การตัดกามราคะหรือกามฉันทะให้ขาดจาก

สันดานก็เป็นสิ่งที่ทำได้ไม่ยาก ฉะนั้นขอให้สังเกตดูให้ดีว่า คนเราถ้าจิตยังไม่สมบูรณ์จริง ๆ แล้ว ไม่มีทางที่จะละกิเลสตัวนี้ได้เด็ดขาด นอกจากจะบรรเทาให้น้อยลง หรือกล่อมเกลາให้ดีขึ้น หรือระงับไว้ชั่วคราวเท่านั้น

จากหลักฐานต่าง ๆ ที่ได้กล่าวมานี้เราจะเห็นได้ชัดว่า ผู้ที่เป็นนักบวช ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทั้งแก่ตัวเอง และแก่สังคมได้อย่างแท้จริงนั้น จะต้องมึจิตใจสูงพอ โดยเฉพาะความกตตันจะต้องไม่มี และต้องสามารถหาความสุขจากสมาธิและวิปัสสนาได้ ซึ่งเป็นความสุขสำหรับนักบวชโดยตรง ความสุขอันนี้เท่านั้นที่จะชดเชยความสุขในทางโลกได้ และเหนือสิ่งอื่นใด ความมุ่งหมายในการบวชจะต้องเป็นไปเพื่อการละกิเลส เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งนิพพาน ความมุ่งหมายอันนี้จะต้องอยู่เหนือความมุ่งหมายในด้านอื่นทั้งหมด นักบวชคนใดถ้ารู้ตัวว่าจิตใจไม่สูงถึงขั้นนี้ ก็ไม่ควรจะบวชอยู่นาน เพราะถ้ายังบวชอยู่นานเท่าไร ก็ยิ่งจะขาดทุนมากขึ้นเท่านั้น และขอได้โปรดสังเกตว่า ในสมัยใดถ้าหากในวงการศาสนามีนักบวชประเภทที่มีความกตตันอยู่มาก ก็เป็นอันหวังได้ว่าการคอร์ปชั่นในวงการศาสนาจะต้องมี และ

สิ่งที่จะสังเกตเห็นได้ชัดว่า มีการคอร์ปชั่นก็คือ ผลงานที่แท้จริงของศาสนา คือ ผลในทางจิตใจนั้นจะไม่ค่อยเห็น แต่จะไปเห็นผลในทางวัตถุมากกว่า ซึ่งก็เป็นผลอย่างเดียวกับที่ฆราวาสเขาทำ แต่แล้ว เพราะเหตุที่นักบวชโดยมากไม่สามารถจะทำอะไรได้ถนัดเหมือนกับฆราวาส และส่วนมากก็ไม่มีเวลาในงานด้านวัตถุ เพราะฉะนั้นผลงานจึงสู้ฝ่ายที่ฆราวาสเขาทำไม่ได้ แต่นี่ก็ยังไม่ใช่เรื่องสำคัญ เรื่องสำคัญอยู่ตรงที่ว่า ศีลธรรมเป็นสิ่งที่จำเป็นที่สุดสำหรับมนุษย์ในโลก และจำเป็นทุกยุคทุกสมัย ถ้าหากศีลธรรมในสังคมเสื่อม ก็หมายถึงว่าศาสนาไม่มีอำนาจพอที่จะโน้มน้าวจิตใจของคนส่วนใหญ่ให้อยู่ในศีลธรรม โดยเฉพาะบุคคลที่เป็นตัวจักรสำคัญของบ้านเมืองให้ประพฤติอยู่ในทางศีลธรรมได้แล้ว เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ย่อมหมายถึงว่า ในวงการศาสนาได้มีความอ่อนแอเกิดขึ้น ซึ่งความอ่อนแอที่ว่านี้เป็นผลมาจากอะไร ข้าพเจ้าขอให้ท่านทั้งหลายโปรดศึกษาพุทธภาษิตดังต่อไปนี้

กุโส ยถา ทุคคหิตโต	หตถเมวานุกนตติ
สามณณํ ทุปฺปรามณฺญํ	นिरยาเยปภทตติ
ยงกิลฺลจฺจ สึถิลํ กมมํ	สงกิลฺลิตฺถจฺจ ยํ วตํ
สงกสฺสรํ พุรหฺมจฺริยํ	น ตํ โหติ มหปฺผลํ
กยิรา เจ กยิราเถนํ	ทพฺพเมเนํ ปฺรภกฺกเม
สถิลโถ หิ ปฺริพฺพาไซ	ภยโย อากิเรต รชํ

คำแปล หล้าคาถ้าจับไว้ไม่ดี (คือจับไม่แน่นแล้วดึง) ย่อมจะบาดมือผู้จับแน่นอนอน ฉันทใด ความ เป็นสมณะเมื่อปฏิบัติไม่ดี ก็ย่อมจะนำผู้ปฏิบัติเข้าไปใน นรกฉันทนั้น

การงานอะไรก็ตามเมื่อทำอย่างย่อหย่อน ข้อวัตร ปฏิบัติที่ทำอย่างไม่บริสุทธิ์ การประพฤติพรหมจรรย์ ชนิดที่ตนเองก็รู้สึกรังเกียจ (ในความประพฤติของตน) การกระทำดังที่กล่าวมานี้ ย่อมไม่มีผลมาก

เมื่อตั้งใจจะทำอะไรแล้ว ก็ควรจะทำสิ่งนั้นให้มั่นคง (คืออย่าจับจดหรือทำไม่จริง) ควรจะบากบั่นก้าวหน้า ไปเรื่อย ๆ เพราะการบวช หรือการเป็นบรรพชิตชนิดที่ ย่อหย่อนนั้น มีแต่จะเพิ่มพูนกิเลสในสันดานให้มากขึ้น

การแต่งงาน

* การแต่งงานเป็นความจำเป็นอย่างหนึ่งสำหรับมนุษย์ เพราะการแต่งงานไม่ใช่จะมีผลเพื่อการสืบพันธุ์เท่านั้น แต่การแต่งงานยังเป็นความจำเป็นสำหรับการพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้นอีกด้วย เพราะโดยปกติความรู้สึกที่เป็นความกดดัน หรือเป็นความผลักดันที่ทำให้มนุษย์ต้องเกิดมา และทำให้มีกำลังใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ โดยเฉพาะกำลังใจในอันที่จะประกอบความดีความชอบเพื่อให้ตัวเองได้หลุดพ้นไปจากความทุกข์ ก็มีผลสืบเนื่องมาจากความรู้สึกอันนี้ด้วย ความรู้สึกที่เป็นความกดดันนั้น เมื่อพูดตามหลักในพุทธศาสนาก็มีอยู่เพียงสองอย่าง คือกามตัณหากับภวตัณหา กามตัณหาหมายถึงความรู้สึกพอใจอยากได้ในเรื่องรูปเสียงกลิ่นรสสัมผัสต่าง ๆ ซึ่งมีความรู้สึกพอใจ หรือความใคร่ในเพศตรงกันข้ามเป็นแรงหนุนอยู่ตลอดเวลา ส่วนภวตัณหาหมายถึงความอยากมีชีวิต อยากมีตัวตน หรืออยากมีนามรูป

* วิญญาน ฉบับที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๑๓

โปรดสังเกตว่า ความอยากทุกอย่างเช่นอยากมีชื่อเสียง
อยากมีความปลอดภัย รวมทั้งความรู้สึกในด้านอื่น ๆ
ทั้งหมดที่มีอยู่ในใจของคนทุก ๆ คนนั้น มีรากฐานไป
จากกามตัณหากับภวตัณหาทั้งสิ้น ส่วนความรู้สึกไม่พอ
ใจ ไม่อยากได้ ความรู้สึกเบื่อหน่าย ความเกลียดชัง
ความโกรธ ความรู้สึกเหล่านี้ก็คือปฏิกิริยาของตัณหา
ทั้งสองนี้

ในหลักอริยสัจได้บอกไว้ว่า ตัณหาคือต้นเหตุ
แห่งความทุกข์ การดับตัณหาเสียได้คือความพ้นทุกข์
ถึงแม้หลักความจริงจะมีอยู่อย่างนี้ก็ตาม แต่การที่จะละ
ตัณหาต่าง ๆ ให้หมดไปได้นั้นก็เป็นเรื่องที่ต้องค่อยเป็น
ค่อยไป และจะต้องมีการสนองตัณหาด้วย ถ้าหากคน
ไหนไม่มีความฉลาดในการสนองตัณหา เช่นปล่อยตัว
ตามตัณหาจนเกินไป หรือไม่ก็บังคับตัวเองจนเกินไป
การกระทำทั้งสองอย่างนี้ ไม่ได้เป็นผลดีในอันที่จะทำ
ให้ละตัณหา เพราะการบังคับตัวเองจนเกินไป ซึ่งนอก
จากคนส่วนมากจะทำไม่ได้แล้ว แม้ในส่วนที่ทำได้ก็จะ
ก่อให้เกิดความกดดัน ซึ่งเป็นภัยที่ร้ายแรงต่อจิตใจ

ส่วนพวกที่ตามใจตัวเองจนเกินไป จิตใจก็จะตำทราวมกิเลสหนาแน่นยิ่งขึ้น ด้วยเหตุนี้ คนที่จะสนองตัณหา หรือจะพยายามละตัณหาก็กี่ตาม จะต้องกระทำด้วยความรอบคอบ กระทำด้วยความฉลาดรู้เท่าทันถึงกิเลสเหล่านี้

การแต่งงานเป็นวิธีการอันหนึ่ง ที่จะช่วยให้คนเรามีการสนองตัณหาในลักษณะที่ถูกต้อง และในเวลาเดียวกันนั้น ความจำเป็นต่าง ๆ ในชีวิตของการแต่งงาน ก็จะเป็นเหตุทำให้คนเราพยายามละเว้นความชั่ว และคิดจะสร้างความดีต่าง ๆ ขึ้นมา เท่าที่สติปัญญาของแต่ละบุคคลจะอำนวยให้ ถือเป็นหลักตายตัวได้ทีเดียวว่า ตราบใดที่จิตใจยังไม่สูงถึงขั้นที่จะรู้จักชีวิตภายในอย่างแจ่มแจ้ง ยังไม่รู้เรื่องโลกเป็นอย่างไร ยังไม่สามารถเข้าสมาธิและเจริญวิปัสสนาได้ ยังไม่รู้จักแสวงหาความสุขจากภายใน การแต่งงานจะต้องเป็นความจำเป็นอยู่ตราบนั้น ส่วนคนที่ผ่านพ้นจากการแต่งงานไปได้ คือสามารถอยู่เป็นโสดได้โดยที่จิตไม่ตกต่ำ คนที่ทำได้อย่างนี้ เป็นเพราะเขาได้เคยผ่านการแต่งงานมาแล้วนับชาติไม่ถ้วน และแต่ละชาติก็ได้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้มีความ

รู้ดีขึ้น และมีคุณธรรมสูงขึ้นโดยลำดับ จนกระทั่งมี
พรหมวิหาร ๔ สมบูรณ์อยู่ในขั้นอัปมัถฺญา คือไม่มี
ขอบเขต คนประเภทนี้เท่านั้นจึงไม่จำเป็นต้องแต่งงาน
เพราะหมดความจำเป็น เนื่องจากมีสิ่งชดเชยในเรื่อง
กามารมณ์อย่างสมบูรณ์อยู่แล้ว

แต่เป็นเรื่องที่แปลกอยู่อย่างหนึ่ง คือปุถุชนทุก
คนทั้งที่รู้สึกว่าจะอยู่คนเดียวไม่ได้ เราต้องแต่งงาน
แต่ถึงกระนั้นก็น้อยคนมากที่จะรู้ว่า *ทำไมจึงต้องแต่ง*
งาน ? จุดหมายที่แท้จริงของการแต่งงานคืออะไร ? ความรู้
ในเรื่องเหล่านี้ คนทั่วไปยังมีน้อยมากและพูดได้ที่
เดียวว่า เพราะคนส่วนใหญ่ไม่เข้าใจถึงเรื่องการแต่งงาน
แต่แล้วก็ต้องแต่งงานนี้แหละ ความยุ่งยากต่าง ๆ ซึ่ง
รวมทั้งสงครามจึงได้เกิดขึ้น ถ้าหากคนทั่วไปในโลกจะ
ฟังเข้าใจถึงเรื่องการแต่งงาน อย่างถูกต้องตามความเป็น
จริงเหมือนกับที่แพทย์รู้แจ้งว่า ร่างกายต้องการอาหาร
เพื่ออะไร และสสารอะไรบ้าง คือสิ่งที่เรียกว่าอาหาร
ซึ่งเป็นสิ่งที่ร่างกายต้องการจริง ๆ เราจะเห็นว่า ผลแห่ง
การรู้แจ้งในเรื่องนี้ ได้ทำให้คนเราโดยส่วนรวมมีอนามัย

ดีขึ้น ส่วนในเรื่องการแต่งงาน คนทั้งหลายไม่มีความ
เข้าใจเกี่ยวกับเรื่องนี้เลย ซึ่งถ้าจะเปรียบเทียบกันแล้ว
ความรู้ในเรื่องการแต่งงานของคนในปัจจุบัน ก็ไม่ผิด
อะไรกับความรู้ในเรื่องอาหารของคนในสมัยก่อน ที่การ
แพทย์ยังไม่เจริญ ขอได้โปรดจำไว้ว่า :-

การที่สังคมพิการ มีปัญหายุ่งยากต่าง ๆ เกิดขึ้น
ทั้งในการศึกษา การเศรษฐกิจ การปกครองและด้าน
อื่น ๆ ทั้งหมดรวมทั้งปัญหาในเรื่องการสงครามด้วย สิ่ง
เหล่านี้คือสัญญาณที่บอกให้เห็นอย่างชัดเจนว่า เป็น
เพราะคนส่วนใหญ่ไม่เข้าใจเรื่องการแต่งงานนั่นเอง

จุดหมายของการแต่งงาน ถ้าหากเราพิจารณาดู
จากชีวิตของพวกพืชและสัตว์โดยทั่วไป เราก็จะเห็นได้
ชัดว่า พืชก็ดี สัตว์ทั้งหลายก็ดี จะมีการผสมพันธุ์ หรือ
มีการเกี่ยวข้องในทางเพศก็เพียงชั่วระยะหนึ่ง โดยที่มัน
เองก็ไม่รู้ว่า ทำไมมันจึงต้องทำเช่นนั้น ทำเพื่ออะไร
มันไม่รู้โดยทางสติปัญญา แต่มันรู้ตามความรู้สึกของ
สัญชาตญาณ และความรู้สึกอันนี้ที่บังคับให้มันต้องทำ
ซึ่งมันเองก็ไม่รู้ว่า ความรู้สึกที่เป็นสัญชาตญาณนี้เกิดมา

ได้อย่างไร และก็ไม่เคยมีความสงสัยไม่เคยคิดถึงปัญหาในเรื่องเหล่านี้เลย ชีวิตของสัตว์ดู ๆ ไปก็คล้าย ๆ กับเครื่องจักร คือมันเป็นไปตามกลไกของสัญชาตญาณ มันจะควบคุมหรือบังคับตัวเอง ให้ทำอะไรตามเหตุผลไม่ได้ และเมื่อหันมาพิจารณาถึงเรื่องของมนุษย์ เราก็จะพบอีกว่า ในกลุ่มของมนุษย์ที่จิตใจยังไม่เจริญก้าวหน้าจริง ๆ นั้น จุดหมายของการดำเนินชีวิต จะไม่ผิดไปจากความมุ่งหมายอย่างที่สัตว์โดยทั่วไปมีอยู่เท่าไรนัก เช่นเขาจะไม่สงสัยและไม่สนใจว่า *ทำไมเราจึงต้องเกิดมา ? ทำไมเราจึงต้องมีความใคร่หรือมีความรู้สึกในทางเพศ ? สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นมาได้อย่างไร ? ทำไมจึงต้องทำตามอำนาจแห่งความรู้สึกอันนี้ ทำเพื่อผลอะไร ? จะไม่ทำไม่ได้หรือ ?* ปัญหาต่าง ๆ ในทำนองนี้ สำหรับคนในระดับนี้จะไม่คิดเลย แต่จะไปคิดเฉพาะแต่ในปัญหาเกี่ยวกับเรื่องความเป็นอยู่และการสนองความต้องการต่าง ๆ ส่วนคนที่จิตใจของเขาก้าวหน้าขึ้นมาแล้วนั้นเขาจะเริ่มสงสัยในความรู้สึกต่าง ๆ ของตนเองสงสัยในปัญหาชีวิตต่าง ๆ ขอให้สังเกตว่า คนที่

ยังติดบุหรือยู่มากนั้น เขาจะไม่สงสัยและจะไม่คิดว่าทำไมเขาจึงต้องสูบบุหรื อยู่นี้เขาไม่คิด แต่เขาจะคิดว่าทำอย่างไร เขาจึงจะหาบุหรืมาสูบได้ตามความต้องการ ส่วนคนที่มองเห็นโทษของบุหรืแล้ว เขาจะเริ่มคิดว่าทำไมตัวเองจะต้องสูบ สูบเพื่ออะไร ถ้าไม่สูบจะเป็นอย่างไร ในทำนองเดียวกัน คนที่จิตใจยังอยู่ในระดับธรรมดา เขาจะไม่สงสัยและไม่คิดค้นคว้าหาเหตุผลในเรื่องความรู้สึกของตัว เขาจะคิดก็เฉพาะแต่ว่า ทำอย่างไรจึงจะสนองความต้องการได้ เพราะเหตุที่คนทั้งหลายมักจะคิดอยู่แต่วิธีที่จะสนองความต้องการ ไม่เคยคิดถึงที่มาแห่งความรู้สึกต่าง ๆ ด้วยเหตุนี้คนทั้งหลายจึง ไม่รู้ว่าการแต่งงานมีจุดหมายที่แท้จริงอยู่ที่ตรงไหน

อันที่จริง ถ้าหากเราเข้าใจเรื่องชีวิตตามความเป็นจริง เช่นรู้ถึงสาเหตุว่า อะไรทำให้เราเกิดมา ? ตายแล้วจะต้องเกิดอีกหรือไม่ ? อะไรคือต้นเหตุแห่งความทุกข์ ? อะไรคือทางแห่งความดับทุกข์ ? ถ้าหากเข้าใจในปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้เป็นอย่างดีแล้ว เราก็คงจะเข้าใจได้โดยไม่ยากว่า จุดหมายของการแต่งงานคืออะไร แต่

ถ้าหากไม่มีพื้นความรู้เกี่ยวกับเรื่องชีวิตดั่งที่กล่าวมาแล้ว
ย่อมไม่มีทางที่จะรู้ถึงจุดหมายที่แท้จริงของการแต่งงาน

ข้าพเจ้าได้เคยอธิบายมาแล้วว่า **กามตัณหาเกิด**
จากความรักและความยึดถือในชีวิตของตน トラบใดที่
คนเรายังรักร่างกาย ยังถือว่าร่างกายเป็นตัวเรา หรือ
เป็นของของเรา โดยที่ไม่รู้สึกเลยว่า ร่างกายที่เกิด
ขึ้นมาไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของ ๆ เราจริง ๆ เพราะยัง
มองไม่เห็นถึงชีวิตภายใน และมองไม่เห็นวิบากซึ่งเป็น
ต้นกำเนิดของชีวิต สำหรับคนที่ยังอยู่ในความมืด คือ
มีความยึดถือตัวตนอย่างเหนียวแน่น โดยความเข้าใจผิด
เช่นนี้ ความรักความใคร่จะไม่มีทางหมดไปจากสันดาน
ได้เลย แม้จะพยายามกล่อมเกลาสักเพียงไรก็ตาม หรือ
แม้จะอยู่ห่างไกลจากสิ่งชั่วร้ายสักเพียงไรก็ตาม ไม่ว่าจะ
จะปฏิบัติโดยวิธีไหน ก็ไม่มีทางที่จะละกิเลสอันนี้ได้
ต่อเมื่อใด เรามีความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องชีวิต และเริ่ม
รู้สึกว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของของเรา และรู้เป็น
อย่างดีว่า แม้ร่างกายจะตาย แต่ตัวเราก็กังอยู่ สมบัติ
ภายนอกย่อมเกิดจากสมบัติภายใน เวลาตายแม้เราจะทิ้ง

สมบัติเอาไว้ทั้งหมด ไม่มีอะไรติดตัวไปเลย แต่ก็รู้ว่าในเมื่อเราสะสมทรัพย์ภายในเอาไว้ดีแล้ว ทรัพย์ภายนอกก็ย่อมจะเกิดขึ้นเอง เมื่อเรามีทรัพย์ภายในอยู่กับตัว ก็เท่ากับเราพาเอาทรัพย์ภายนอกติดตัวไปด้วย คนที่เข้าใจถึงเรื่องชีวิตอย่างนี้เท่านั้น กามตัณหาจึงจะเริ่มคลายตัวออก และการปฏิบัติเพื่อการละตัณหา จึงจะเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ ส่วนคนที่ยังก้าวหน้าไม่ถึงขั้นดังกล่าวมา ย่อมไม่อยู่ในฐานะที่จะละตัณหาได้เลย

การที่คนเรามีกามตัณหา ก็เพราะความยึดมั่นในเรื่องตัวตน อยากจะมีตัวตนในลักษณะดังที่มีอยู่ตลอดไป โปรดสังเกตว่า ความรู้สึกอันนี้เหนียวแน่นมาก ฉะนั้นการแต่งงาน ซึ่งเกิดจากกามตัณหาเป็นปัจจัยสำคัญ และความมุ่งหมายก็เพื่อการสืบพันธุ์นั้น ที่แท้จริง ก็คือ เพื่อให้ตัวเรายังคงมีอยู่ในโลกตลอดไปนั่นเอง เพราะเหตุที่เรารู้เป็นอย่างดีว่า วันหนึ่งเราจะต้องตายร่างกายนี้จะต้องหมดไป แต่ในเมื่อมีลูกมีหลานซึ่งสืบเชื้อสายไปจากเรา ก็หมายความว่า ตัวเรายังอยู่ ซึ่งความเข้าใจแบบนี้จะถือว่าถูกก็ได้ เพราะมันเป็นความรู้สึกที่ยอมรับกันทั่วโลก แต่สำหรับผู้ที่ไม่

ก้าวหน้าในทางวิญญานหรือรู้จักชีวิตดีขึ้นแล้ว ย่อมจะมองเห็นว่านั่นเป็นการเข้าใจผิด เพราะตัวเราจริง ๆ ไม่ใช่ร่างกายอันนี้ และการที่จะให้ตัวตนยังคงอยู่ตลอดไป ความสำคัญไม่ใช่อยู่ที่การสืบพันธุ์ แต่อยู่ที่การสร้างวิบากให้กับตัวเอง เพราะถ้าเราสร้างวิบากให้ดีขึ้นโดยลำดับ เราก็จะได้ตัวตนที่ดีขึ้นโดยลำดับ ส่วนลูกหลานซึ่งสืบเชื้อสายไปจากเรานั้น มันไม่ใช่ตัวเราหรือของเราจริง ๆ อาจจะมีบางส่วนเท่านั้นที่คล้ายคลึงกับตัวเรา แต่อีกหลายอย่างจะไม่เหมือนกันเลย เพราะแต่ละคนที่เกิดมาต่างก็ได้ทำกรรมมาต่าง ๆ ซึ่งเหมือนกันบ้าง แตกต่างกันบ้าง และแต่ละคนเมื่อตายแล้วก็ไปตามกรรมของตัว เพราะฉะนั้นจึงเป็นความหวังอย่างลม ๆ แล้ง ๆ ที่จะให้ลูกหรือหลาน เป็นตัวแทนสืบต่อจากเรา ส่วนผู้ที่เข้าใจถึงเรื่องชีวิต และมุ่งแต่จะสร้างวิบากที่ดีให้แก่ตัวเองนั้น บุคคลประเภทนี้ต่างหากที่เขาจะไม่ผิดพลาดในอันที่จะให้มีตัวตนอยู่ตลอดไป และเป็นตัวตนที่เขาพอใจ เพราะเป็นตัวตนที่เขาได้สร้างมันขึ้นมาเองตามความพอใจ

อันที่จริง การแต่งงานเราควรจะทำในเมื่อกิเลสยังมีอยู่ และแต่งงานก็เพื่อที่จะให้มีลูกหลานสืบต่อไป เพราะถ้าไม่มีการแต่งงาน ก็ไม่สามารถที่จะมีใครมาเกิดได้ อย่าลืมนะว่าเราเกิดมาได้ ก็เพราะอาศัยการแต่งงานของพ่อแม่ และในเมื่อชีวิตอย่างเรายังหนีโลกมนุษย์ไม่พ้น ยังจะต้องอาศัยโลกมนุษย์เป็นที่สร้างความดี เพื่อความหลุดพ้นต่อไปอีกนานมาก และคนอื่น ๆ ที่อยู่ในฐานะอย่างเดียวกับเราก็มีอีกมากมาย เพราะฉะนั้นเราจึงควรจะได้เผื่อแผ่ หรือให้โอกาสสำหรับคนอื่นที่จะมาเกิดในโลกนี้ ไม่ควรที่จะเห็นแก่ตัว ในเมื่อเราเองก็ยังไม่อยู่ในฐานะที่จะหลุดพ้นจากกิเลสอันนี้ไปได้

จุดหมายของการแต่งงาน นอกจากเพื่อหวังผลในอันที่จะช่วยให้คนได้มาเกิด เพื่อที่จะให้เขาได้มีโอกาสสร้างความดี และเท่ากับเป็นการเปลื้องหนี้ที่เรามีต่อพ่อแม่ แล้วยังมีวัตถุประสงค์อีกอย่าง ซึ่งเป็นวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการแต่งงานก็คือ เราจำเป็นที่จะต้องอาศัยการแต่งงานเพื่อการพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น เพราะโดย

ธรรมดา ถ้าเราไม่ได้สนองตัณหา ความกตตันในเรื่องนี้จะต้องมีอยู่อย่างมากมาย และเป็นอันตรายอย่างยิ่งต่อสุขภาพทางจิต ซึ่งเรื่องนี้ข้าพเจ้าได้เคยเขียนมามากแล้ว การแต่งงานที่ว่าเป็นการช่วยพัฒนาทางจิตก็เพราะการแต่งงานช่วยแก้ปัญหา เรื่องความกตตันในเรื่องกามารมณ์ และในเวลาเดียวกัน อาศัยที่เรามีความรักและซื่อสัตย์ต่อกันและกันอย่างลึกซึ้ง อันนี้เป็นเหตุให้เราต้องมีความขยัน มีความอดทน มีความกล้าหาญ มีความเสียสละ มีความกตัญญู และมีคุณธรรมอีกหลายอย่างที่เกิดขึ้นโดยอาศัยความรักที่มีต่อกัน และนอกจากนี้ ในเมื่อมีลูกเกิดขึ้นมาแล้ว ก็จะมีความรักลูกซึ่งเป็นความรักที่รุนแรงยิ่งกว่าอะไรทั้งหมด และบริสุทธิ์ยิ่งกว่าความรักระหว่างสามีกับภรรยา **ความรักลูกนี้แหละ คือจุดเริ่มต้นที่แท้จริง ที่จะทำให้คุณธรรมเกิดขึ้นในสันดานของมนุษย์** ขอให้สังเกตจากพวกสัตว์เดรัจฉาน ซึ่งโดยธรรมดาพวกสัตว์เดรัจฉาน จะไม่มีความเมตตากรุณา จะไม่มีความเสียสละเพื่อผู้อื่น แม้จะเอามาอบรมอย่างไรก็ยาก แต่กับลูกของมันเอง มันทำได้โดยไม่ต้องสอน

โปรดจำไว้ให้แม่นยำ จุดหมายของการแต่งงานที่แท้จริงนั้น ก็เพื่อต้องการอาศัยการแต่งงานเป็นพื้นฐานเบื้องต้นที่จะช่วยสร้างจิตใจให้สูงขึ้น จนกระทั่งในที่สุดความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา พรหมวิหารทั้ง ๔ นี้สมบูรณ์เต็มเปี่ยมในจิตใจ เพราะคนที่มีคุณธรรมเหล่านี้สมบูรณ์เท่านั้น จึงจะสามารถเอาชนะความทุกข์ได้หมดทุกอย่าง คือเหตุการณ์ต่าง ๆ ในโลกนี้ ไม่ว่าจะรุนแรงสักขนาดไหน ก็ไม่อาจทำให้จิตใจของผู้ที่มีพรหมวิหาร ๔ สมบูรณ์เกิดความทุกข์ได้

และขอได้โปรดสังเกตอีกว่า แม้เราจะสร้างคุณธรรมอย่างอื่น เช่นความกล้าหาญ ความอดทน ความเฉลียวฉลาด และคุณธรรมอื่น ๆ ให้สูงสักเพียงไรก็ตาม แต่ถ้าหากพรหมวิหาร ๔ ยังไม่สมบูรณ์ คือยังไม่อยู่ในขั้นอัปมัณฺญาแล้ว ก็ไม่มีทางจะพ้นทุกข์ได้ และการสร้างคุณธรรมในด้านอื่นนั้น อันที่จริงก็เพื่อเป็นเพียงพื้นฐานให้คุณธรรม ๔ ประการนี้สมบูรณ์ นี้แหละคือจุดหมายที่แท้จริงของการแต่งงาน และนับว่าเป็นจุดหมายของสัตว์โลกทั้งมวลด้วย

คนส่วนมากเกือบจะทั้งโลก ไม่ทราบกันจริง ๆ ว่า จุดหมายที่แท้จริงของการแต่งงาน อยู่ที่การสร้างคุณธรรม ๔ ประการนี้ให้สมบูรณ์ ซึ่งถ้าหากใครเข้าใจก็จะมองเห็นได้ชัดว่า สำหรับคนที่ยังมีกิเลส การแต่งงานเป็นของจำเป็นจริง ๆ และไม่มีทางเลือกที่จะไม่แต่งงาน เพราะว่าการแต่งงานจะทำให้มีลูกเกิดขึ้น และในเมื่อมีลูกแล้ว ก็จะทำให้เกิดความรักลูก ความรักลูกนี้แหละ คือรากฐานสำคัญที่จะทำให้จิตใจของมนุษย์ และสัตว์ทั่วไป เริ่มมีความเมตตากรุณาที่บริสุทธิ์กว่าความเมตตากรุณาอย่างอื่น ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า แม้แต่สัตว์เดรัจฉานก็ยังมีความรู้สึกอันนี้เกิดขึ้นเอง โดยไม่ต้องสอน ไม่ต้องอบรม แต่มันต่างจากมนุษย์ตรงที่ความรักลูกของมันมีขอบเขตจำกัดมาก เช่นพอลูกโตขึ้นมาแล้วจะไม่รัก แต่ในขณะที่ลูกยังเล็กอยู่นั้น มันจะทำทุกสิ่งทุกอย่างได้เพื่อลูกของมัน เช่นแม่เสือมันสามารถที่จะไปฆ่าแม่มกวาง แม้จะยังมีลูกอ่อนอยู่ หรือจะไปเอาลูกของมันมาให้ลูกของตนกินก็ได้ แปลว่าความเห็นแก่ตัว การไม่รู้จักเห็นใจผู้อื่น ซึ่งเป็นสันดานของสัตว์ก็ยังคงแสดง

ออกมาอย่างเห็นได้ชัด แต่ถึงกระนั้น ก็ปลุกของมันแล้ว มันไม่เห็นแก่ตัว และในเรื่องนี้ยังดีกว่ามนุษย์อยู่อย่างหนึ่ง คือพวกสัตว์เดียรัจฉานทั้งหลาย ไม่ได้คิดจะมีลูกเพื่อประโยชน์แก่ตัวเอง แต่ทั้งนี้ก็เนื่องจากมันโง่ สมองของมันจำกัด ส่วนมนุษย์ซึ่งฉลาดกว่าสัตว์เดียรัจฉานส่วนมากที่คิดจะมีลูกและเลี้ยงลูกอย่างดี ก็เพื่อหวังจะฟังลูก เพื่อหวังจะให้ลูกเป็นที่เชิดหน้าชูตา ถ้าหากว่าลูกคนใดไม่กตัญญู หรือทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียง พ่อแม่ก็จะมีความโกรธมากหรือเสียใจมาก ซึ่งอันนี้ก็ออกมาจากพื้นนิสัยเห็นแก่ตัวนั่นเอง

การบวช

* ผู้ที่สละโลกไปบวชซึ่งถ้าหากเป็นไปด้วยความสมัครใจของครอบครัว เช่น พ่อแม่ก็เต็มใจให้บวช และถ้าหากแต่งงานแล้ว ทางฝ่ายภรรยาหรือฝ่ายสามีก็เต็มใจให้ไปบวช ปัญหาต่าง ๆ ก็มักจะไม่ค่อยมี เพราะว่าก่อนที่จะจะทำเช่นนั้น ย่อมจะต้องมีการปรึกษากันแล้ว และเตรียมการช่วยเหลือสำหรับผู้ที่อยู่ข้างหลังไว้เรียบร้อยแล้ว เพราะฉะนั้นผู้ที่ไปบวชจึงไม่ทำความลำบากให้กับทางฝ่ายครอบครัว แต่สำหรับในบางกรณีซึ่งผู้ที่ไปบวชหนีไป หรือว่าไปอย่างฝืนใจของครอบครัว ถ้าหากผู้ที่อยู่ข้างหลังไม่เดือดร้อน ปัญหาก็ไม่ค่อยมี แต่ถ้าปล่อยให้ลูกเมียหรือผู้ที่ตัวเองต้องรับผิดชอบเกิดความลำบากหรือเกิดความทุกข์โศก ในกรณีอย่างนี้ก็มักจะได้รับการตำหนิจากคนทั่วไปว่า เป็นการเห็นแก่ตัว และในกรณีอย่างนี้แม้แต่พระพุทธเจ้าซึ่งทรงหนีไปในเวลากลางคืนมิให้ใครรู้ ก็ยังถูกตำหนิเช่นเดียวกัน และจากเรื่องชาดกก็ดี หรือจากเรื่องของคนในสมัยโบราณก็ดี หรือ

* วิทยุญาณ ฉบับที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๑๓

เรื่องของคนบางคนในปัจจุบันนี้ก็คือตีที่หนีไปบวช โดยปล่อยให้ผู้ที่อยู่ข้างหลังได้รับความเดือดร้อน สำหรับกรณีอย่างนี้คนทั่วไปก็มักจะตำหนิ แต่บุคคลบางประเภทที่เลื่อมใสในการบวชนั้นเขาไม่ตำหนิ แต่กลับถือว่าเป็นวีรกรรม เพราะเป็นการสละที่ทำได้ยาก เพราะฉะนั้นปัญหาในเรื่องนี้จึงไม่ได้อยู่ที่การบวช แต่หากอยู่ที่ผู้ที่จะไปบวชนั้น ได้มีคุณธรรมพร้อมที่จะเป็นนักบวชได้แล้วหรือยัง ถ้าหากมีคุณธรรมพร้อมและตั้งใจบวช เพื่อการละกิเลสจริง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการบวชด้วยความ สมัครใจ จากครอบครัว หรือจะเป็นการหนีบวชก็ตาม สำหรับในกลุ่มของผู้ที่เข้าใจเรื่องชีวิต และเห็นคุณค่าของการบวชอย่างแท้จริงแล้ว ย่อมสรรเสริญทุกคนเพราะฉะนั้นปัญหาสำคัญจึงอยู่ที่ความสมบูรณ์ ของจิตใจในอันที่จะบวช สมมติว่าพระพุทธเจ้าจิตใจยังไม่พร้อมที่จะเป็นนักบวชแล้วทรงหนีไปออกบวช ก็เป็นการแน่นอนว่าการบวชนั้นจะไม่ได้รับผลคุ้มค่า และย่อมเป็นการสร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้ที่อยู่ข้างหลัง โดยไม่จำเป็น สมมติว่าเป็นอย่างนี้ก็เป็นสมควรที่จะได้รับการตำหนิว่าเป็นการเห็นแก่ตัว

ตามประเพณีของคนไทยซึ่งถือกันมานานแล้วว่า ผู้ชายควรจะได้บวชอย่างน้อยก็สักเจ็ดวันหรือครึ่งเดือน หรือสักพรรษาหนึ่ง การบวชในลักษณะเช่นนี้ ไม่ก่อให้เกิดปัญหาในทางครอบครัว และก็เป็นการสมควรอย่างยิ่งที่จะรักษาประเพณีเอาไว้ แต่ถึงกระนั้น ก็ควรจะพิจารณากันให้รอบคอบว่า เมื่อตัวเองบวชไปแล้วจะได้รับประโยชน์คุ้มค่ากันหรือเปล่า ไม่ควรจะต้องถือสักแต่จะทำกันไปตามประเพณี ถ้าหากคนไหนยังไม่พร้อมที่จะบวช ก็ไม่สมควรที่จะบวช เพราะจะเป็นการเสียเวลาเปล่า และยิ่งกว่านั้น ในเมื่อบวชไปแล้วไม่ได้รับผลของการบวชคุ้มค่า สึกออกมาแทนที่จะเกิดความเลื่อมใสในนักบวช ก็กลับจะรู้สึกเบื่อหน่าย และสมัยนี้ก็ได้มีตัวอย่างมากมาย คือคนที่บวชแล้วสึกออกมาปรากฏว่ามีความเคารพเลื่อมใสในพระน้อยลง และบางคนก็ถึงกับดูถูกพระและไม่ยอมเข้าวัดอีกต่อไป ข้าพเจ้าได้เคยชี้แจงมาแล้วว่า จุดหมายของการบวชที่แท้จริงก็คือต้องการที่จะใช้เวลาให้มาก เพื่อฝึกในทางสมาธิและวิปัสสนาให้ได้ผล และก่อนที่จะไปบวช ก็ควรจะได้ศึกษาถึงหลัก

วิชาและวิธีปฏิบัติให้เข้าใจพอสมควร มิฉะนั้นก็ต้องเสียเวลาเรียนไม่มีเวลาปฏิบัติ เพราะตัวเองบวชอยู่นาน พอจะมีเวลาปฏิบัติบ้าง ก็พอดีถึงเวลาสึก อย่างนี้ได้ประโยชน์น้อย อันที่จริง เมื่อพูดถึงเรื่องการบวชในรูปของฆราวาส พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสสอนไว้แล้ว ซึ่งถ้าหากคนไหนปฏิบัติได้ ก็จะทำให้จิตใจค่อย ๆ มีความเป็นพระเกิดขึ้นโดยลำดับ และในเมื่อคุณธรรมเหล่านี้บริบูรณ์แล้ว การที่จะสละโลกไปบวชไม่ว่าจะเป็นการชั่วคราวหรือว่าบวชตลอดชีวิต ก็จะได้รับประโยชน์มากมาย คุณธรรมที่ว่านี้ก็คือฆราวาสธรรม ๔

ฆราวาสธรรม แปลว่า **ธรรมของผู้ครองเรือน** มีอยู่ ๔ ข้อ คือ ๑. สัจจะ ๒. ทมะ ๓. ขันติ ๔. จาคะ

๑. **สัจจะ** ความซื่อสัตย์ต่อกัน ซึ่งหมายถึงมีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ไม่คิดนอกใจ ไม่คิดหลอกลวง ไม่คิดจะเอาเปรียบกัน มีความจริงใจต่อกันอยู่เสมอ ซึ่งคุณธรรมข้อนี้สำหรับคนที่มีความรักต่อกันจริง ๆ ก็ปฏิบัติได้โดยไม่ยาก แต่ถ้าความรักไม่ได้เกิดขึ้นจาก

ความบริสุทธิ์ใจ คุณธรรมข้อนี้ก็ย่อมจะรักษาไว้ไม่ได้ และเป็นการแน่นอนว่า คนที่อยู่ด้วยกันถ้าหากไม่มีความซื่อสัตย์ต่อกัน คอยระแวงต่อกันอยู่เสมอ หรือคอยแต่จะโกหก หรือหลอกลวงกันอยู่เสมอ ความสุขจากการแต่งงานย่อมมีไม่ได้ และถ้าหากไม่มีความสุขจากการแต่งงาน ความกดดันก็ย่อมเกิดขึ้น คือต่างฝ่ายต่างก็คิดที่จะแสวงหาใหม่ และถ้าความไม่ซื่อต่อกันมากขึ้น การอยู่ด้วยกันก็จะเป็นความทรมาน ทำให้จิตใจต่ำลง ผลของการแต่งงานที่แท้จริง คือเพื่อแก้ความกดดันเกี่ยวกับกิเลสซึ่งจะช่วยให้การฝึกสมาธิและการเจริญวิปัสสนาได้ผล และเพื่อที่จะสร้างคุณธรรมคือเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ให้สมบูรณ์ขึ้น ซึ่งเป็นวัตถุประสงค์อันสำคัญยิ่งของการแต่งงานนั้นก็ย่อมจะไม่ได้ เพราะฉะนั้นคนที่แต่งงานและอยู่ด้วยกันโดยไม่มี ความซื่อสัตย์ต่อกันนั้น ถ้าเปรียบเหมือนการค้า ก็แปลว่าเราได้ลงทุนลงแรงไปมาก แต่แล้วมีแต่ทางขาดทุนไม่เคยได้กำไรเลย หรือถ้าเปรียบเหมือนพระ ก็แปลว่าพระที่ไม่ปฏิบัติตามวินัยเป็นผู้ทุศีลนั้น ก็มีแต่ทางจะขาดทุน ไกล่ต่อนรกเข้าไปทุกที

โดยปกติผู้ที่จะมีความรักและซื่อสัตย์ต่อกันจริง ๆ ทั้งสองฝ่ายจะต้องแต่งงานกันด้วยความรักและความเลื่อมใสในความดีของกันและกัน ไม่ใช่แต่งงานเพื่อเห็นแก่เงิน เห็นแก่ฐานะ หรือเห็นแก่เกียรติยศ หรือเห็นแก่ความสวยงามอย่างเดียว เพราะคนเราจะซื่อสัตย์ต่อกันได้ ก็ต่อเมื่อรักในความดีของกันและกัน เพื่อที่จะให้เกิดผลอย่างนี้ ทั้งสองฝ่ายควรจะได้รู้ถึงสภาพที่แท้จริงของกันและกัน ซึ่งเมื่อรู้แล้วก็ยังรักกันได้ ก็แสดงว่าเป็นคู่แต่งงานที่มีความเหมาะสม คนเราควรจะต้องตัดสินใจในการแต่งงาน โดยยึดถือคุณธรรมเป็นหลักยิ่งกว่าอย่างอื่น อย่าให้ฐานะภายนอกเข้ามาหลอกลวง มิฉะนั้นแล้วจะต้องได้รับการลงโทษโดยกฎกรรมชาติ ไม่มีทางหลีกเลี่ยงได้

๒. ทมะ คำนี้เคยแปลกันว่า **การข่มใจ** ซึ่งความเป็นจริงแล้ว คำนี้แปลว่า **การยกจิต** ซึ่งหมายถึงฝึกในทางสมาธิและวิปัสสนา คนที่จะเป็นนักบวชได้อย่างสมบูรณ์ก็เลสควรจะน้อย คือตัวเองได้พิจารณาแล้วว่า แม้จะไม่ได้แต่งงานหรือว่าแต่งงานแล้ว แต่ก็สามารถที่จะ

อยู่คนเดียวได้เป็นเวลานานพอสมควร โดยที่ไม่มีความคิดตันเกิดขึ้น ถ้าจิตใจอยู่ในฐานะเช่นนี้ ก็ควรจะไปบวชได้ แต่ถ้าไม่ได้อยู่ในฐานะเช่นนี้ ก็ควรจะแต่งงาน และการแต่งงานนั้น เมื่อพูดถึงตามหลักธรรมชาติของร่างกายและจิตใจจริง ๆ คนเราควรจะแต่งงานตอนที่ยังเป็นหนุ่มเป็นสาว ขอให้สังเกตว่า พระพุทธเจ้าทรงแต่งงานเมื่อพระชนมายุ ๑๖ ปี และคนสมัยโบราณก็นิยมแต่งงานตั้งแต่อายุอยู่ในวัยหนุ่มวัยสาว อันที่จริงถ้าไม่มีปัญหาในเรื่องการอาชีพ หรือปัญหาในเรื่องการศึกษา ผู้หญิงเมื่อเริ่มเป็นสาวเต็มตัว ผู้ชายเมื่อเริ่มเป็นหนุ่มเต็มที่ก็ควรจะแต่งงาน เพราะการแต่งงานในวัยนี้จะทำให้คู่แต่งงานได้รับความสุขอย่างเต็มที่ ซึ่งอันนี้จำเป็นมาก เพราะว่าคู่แต่งงานคูใดในเมื่อแต่งงานแล้วไม่เคยได้รับความสุขอย่างเต็มที่จากการแต่งงาน ความกดดันหรืออารมณ์ค้างเกี่ยวกับเรื่องกามารมณ์มักจะต้องเกิด ซึ่งสิ่งนี้เป็นภัยอย่างร้ายแรงต่อการปฏิบัติในทางสมาธิและวิปัสสนาและถ้าหากวัยหรือโอกาสที่จะหาความสุขในทางนี้ได้ผ่านพ้นไปแล้ว ก็ยากที่จะแก้ไขได้ในเรื่องความกดดัน

แต่บางคนอาจจะแย้งว่า คนที่อยู่ในวัยเด็กเกินไป ยังไม่ค่อยเข้าใจเรื่องชีวิต เมื่อแต่งงานกันแล้วมักจะอยู่กันไม่ยัด และมักจะมีปัญหาในทางครอบครัวเกิดขึ้นมากมายซึ่งข้อนี้ ก็มีความจริงอยู่ไม่น้อย แต่ถ้าหากจะรอให้เป็นผู้ใหญ่อย่างเต็มที่ ซึ่งสมัยนี้ผู้หญิงก็ต้องมีอายุ ๒๐ ปีไปแล้ว ส่วนผู้ชายก็อาจจะต้องมีอายุ ตั้งแต่ ๒๕ ปีขึ้นไป สำหรับในกรณีอย่างนี้ก็เป็นผลดีอยู่ แต่ก็มีข้อเสียที่ว่า ทั้งสองฝ่ายมักจะไม่มีความรักที่ลึกซึ้งต่อกัน พุดกันง่าย ๆ ว่าความประทับใจเกี่ยวกับเรื่อง ความรักไม่ลึกซึ้งพอ อันนี้เป็นผลเสียหายต่อครอบครัวมิใช่น้อย ซึ่งผิดกับคนที่เริ่มรักกัน ตั้งแต่ต่างฝ่ายต่างเริ่มเป็นหนุ่มเป็นสาวซึ่งถ้าความรักอันนี้เป็นไปอย่างบริสุทธิ์ใจ จะสร้างความประทับใจได้มากกว่า และความกดดันที่จะเกิดขึ้นอันเนื่องมาจากปัญหาเรื่องกามารมณ์ก็จะมีอีกด้วย แต่ข้อเสียที่มีอยู่ตรงที่ว่า สำหรับในสมัยปัจจุบัน คนที่อยู่ในวัยรุ่นนี้ ยังช่วยตัวเองไม่ได้ และจะต้องเกิดความลำบากในเรื่องการเงิน และในที่สุดก็ต้องแยกกัน ข้อที่เสียมีอยู่ตรงนี้

และอีกประการหนึ่ง คนที่อยู่ในวัยรุ่นความรู้เกี่ยวกับเรื่องชีวิตในทางครอบครัวก็ยังมีไม่พอ ครั้นแล้วก็จะเกิดปัญหาอีกหลายอย่าง แต่ถ้าคู่แข่งงานยังอยู่ในความอุปการะของพ่อแม่ หรืออยู่ในความดูแลของผู้ใหญ่ที่มีความรอบรู้ในอันที่จะแนะนำแนวทางของการอยู่ด้วยกัน จนกว่าเขาจะแข็งแรงพอ แล้วจึงปล่อยให้เป็นอิสระ วิธีนี้จะปลอดภัยที่สุด แต่ก็ยังมีปัญหาอย่างอื่นอีกหลายอย่าง เช่นเมื่อยังจะต้องเรียนหนังสือ ถ้าเกิดแต่งงานมีครอบครัว ก็เกิดเป็นอุปสรรคต่อการเรียน เพราะฉะนั้นจึงทำไม่ได้

ปัญหาต่าง ๆ ดังที่ชี้แจงมาให้ทราบโดยสังเขปนี้แหละที่ทำให้สังคมมีความยุ่งยากมาก เพราะเกือบจะทุกคน ไม่ว่าจะอยู่เป็นโสดหรือแต่งงานแล้ว ส่วนมากก็ล้วนแต่มีปัญหาทั้งนั้น ทั้งนี้ก็เนื่องมาจากสาเหตุอันหนึ่งที่ใหญ่มาก คือความกดดันในเรื่องกามารมณ์ที่ไม่มี ความอึดตัว หรือไม่มีความสุขตามสภาพที่ควรจะมี อันนี้คนส่วนมากมักจะมองข้ามไป เพราะไปคิดแต่ปัญหาในเรื่องความเป็นอยู่

อีกประการหนึ่ง คนที่จิตใจยังไม่สูงเพราะเนก-
ขัมมบารมีที่เคยบำเพ็ญในอดีตชาติยังมีไม่พอ ก็เป็น
การจำเป็นอย่างยิ่งที่คนเราควรจะได้รับแต่งงาน ตั้งแต่
เมื่อถึงวัยที่ควรจะแต่งงานได้แล้ว แต่ก็อย่าลืมว่า จะ
ต้องเป็นการแต่งงานที่เกิดจากความรักที่บริสุทธิ์ คือเป็น
ความรักที่เกิดจากคุณธรรม เพราะคนเราถ้ามีความสุข
เกี่ยวกับเรื่องแต่งงานอย่างเพียงพอ แล้วความกดดันใน
เรื่องกามารมณ์จะค่อยหมดไป และในช่วงที่ความกดดัน
ไม่มี ซึ่งเป็นช่วงที่จิตใจกำลังเต็มไปด้วยความหวังและ
ความสุข ในช่วงนี้แหละเป็นช่วงที่สำคัญมาก คือเป็น
ช่วงที่ถ้าสนใจจะฝึกสมาธิและเจริญวิปัสสนาแล้วจะทำได้
ดีมาก แต่นั่นต้องหมายความว่า ต้องมีความรู้ในเรื่องนี้
และมีผู้ที่จะแนะนำสั่งสอนอย่างถูกต้อง ครั้นแล้วเขา
ก็จะฝึกสมาธิและเจริญวิปัสสนาได้ ความสุขที่เกิดจาก
สมาธิและวิปัสสนา ซึ่งรวมทั้งสติปัญญาที่เกิดขึ้นจาก
การปฏิบัติ อันนี้คือสิ่งขดเขยที่มีค่ามากที่สุด เพราะใน
เมื่อเขาได้เรียนรู้ความสุขทั้งสองอย่างไปพร้อม ๆ กันคือ
ความสุขในทางโลกก็ได้รับ ความสุขในทางธรรมก็ได้รับ

เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็จะทำให้เขาทำการเปรียบเทียบระหว่างความสุขทั้งสอง ซึ่งในที่สุดจะทำให้เขาค่อย ๆ เห็นแจ้งขึ้นโดยลำดับว่า ความสุขในทางโลกเป็นความสุขชั่วคราว และจำเป็นต้องแสวงหา ก็เพราะเรายังมีวิบากในทางนี้ หรือพูดอีกนัยหนึ่ง คือเรายังมีหน้าที่จะต้องชำระ และในเวลาเดียวกัน เขาก็มองเห็นทางว่า การที่เขาจะละกิเลสอันนี้ได้ก็มีอยู่ทางเดียว คือต้องหมั่นฝึกสมาธิและเจริญวิปัสสนาบ่อย ๆ

และอีกประการหนึ่ง จากการมีลูก ก็จะทำให้ทั้งสองฝ่ายเกิดความรักต่อกันลึกซึ้งยิ่งขึ้น เพราะเห็นแก่ลูก ครั้นแล้วความรักที่มีต่อลูก ก็จะทำให้ทั้งสองคนได้เรียนรู้ว่าความรักที่แท้จริงนั้น ต้องเป็นความรักที่เต็มไปด้วยการเสียสละ และต้องมีการรับผิดชอบ ต้องมีความซื่อสัตย์ และต้องมีคุณธรรมอีกหลายอย่าง ความรักจึงจะให้ความสุขที่สมบูรณ์ ด้วยการเรียนรู้จากประสบการณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ ในที่สุดก็จะทำให้คุณธรรมทั้ง ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เจริญขึ้นโดยลำดับ และในเมื่อคุณธรรมอันนี้เจริญขึ้นแล้ว

ตัณหาราคะก็จะค่อย ๆ น้อยลงหรือประณีตขึ้น มีเหตุผลมากขึ้น ควบคุมได้ง่ายขึ้น และในที่สุดจิตใจของคนทั้งสองก็จะโน้มไปสู่การบรรพชามากขึ้นโดยลำดับ และด้วยเหตุนี้เอง ผู้ที่อยู่ครองเรือนจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการฝึกสมาธิและเจริญวิปัสสนา

แต่เหตุการณ์เท่าที่เป็นอยู่ในขณะนี้ ตรงกันข้าม ทั้งที่คนไทยส่วนใหญ่เป็นชาวพุทธ และได้ยินได้ฟังเกี่ยวกับเรื่องทางศาสนาอยู่เสมอ แต่แล้วกลับมีความคิดกันทั่วไปว่า ในวัยหนุ่มในวัยสาวควรจะเป็นวัยที่คิดสร้างหลักฐานคือคิดหาเงินให้มาก ไม่ควรจะเสียเวลาไปวัด หรือไปฝึกสมาธิและเจริญวิปัสสนา การปฏิบัติแบบนี้ ควรจะไปทำก็ต่อเมื่อมีอายุมาก ห่างจากการงานต่าง ๆ แล้วนี่คือความเข้าใจผิดอย่างใหญ่หลวงที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะคิดกันว่า ในวัยที่ตนเองกำลังมีครอบครัว ลูกก็ยังเล็กอยู่ หลักฐานต่าง ๆ ที่จะสร้างความมั่นคงให้แก่ครอบครัวยังไม่มีตนเองจะนั่งสมาธิไม่ได้ เพราะจะมีห่วงมีความกังวล อันนี้เป็น การเข้าใจผิด เพราะความเป็นจริง แม้เราจะมีภาระยุ่งสักรเพียงไร

ถ้ารู้จักแบ่งเวลาทำงานให้ถูก และให้มีเวลาเหลือไว้บ้าง สำหรับการทำสมาธิและวิปัสสนา ทุกคนก็จะปฏิบัติได้ แต่อันที่จริงปัญหายุ่งยากในเรื่องนี้ไม่ใช่อยู่ที่เวลา แต่อยู่ที่คนส่วนมากยังมองไม่เห็นประโยชน์ เพราะตนเองได้ทดลองปฏิบัติดูแล้ว แต่ทำไม่ได้จึงไม่เห็นผล แต่นั่นเป็นเพราะผู้สอนไม่เข้าใจในการสอนต่างหาก ปัญหาจึงได้เกิดขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม ขอให้พิจารณาดูให้ดีว่าทำไมพระพุทธเจ้าจึงสอนให้ผู้ครองเรือนต้องมีการฝึกจิตด้วย ซึ่งเป็น การฝึกด้วยวิธีในทางสมาธิ และวิปัสสนา และที่ว่าให้ฝึกนี้ไม่ได้หมายความว่า จะต้องรอให้มีอายุมากจึงค่อยฝึก ตรงกันข้ามพระพุทธเจ้าตรัสสอนให้ลงมือฝึกตั้งแต่ก่อนแต่งงานเสียด้วยซ้ำไป เช่นเดียวกับเมื่อเราเริ่มจะรักใคร่ เราก็ต้องมีความซื่อสัตย์ต่อกันก่อน ไม่ใช่ว่าจะให้มีความซื่อสัตย์ต่อกัน ต่อเมื่อมีอายุมากแล้วต่างฝ่ายต่างก็ไปไหนไม่รอดแล้ว จึงค่อยซื่อสัตย์ต่อกัน

ข้าพเจ้าได้เคยกล่าวมาบ่อยครั้งว่า ความกตัตันในทางกามารมณ์ เป็นอุปสรรคอย่างร้ายแรงต่อการฝึกสมาธิ คนที่มีอายุมากที่ฝึกสมาธิยาก ไม่ใช่เพราะเหตุที่

สมองเสื่อมอย่างเดียว แต่เป็นเพราะมีความกดดันสะสมเอาไว้มาก ไม่เฉพาะแต่ในเรื่องกามารมณ์ ยังมีเรื่องอื่น ๆ อีกมากมาย เช่นอยากมีเงิน อยากมีเกียรติ หรืออยากจะทำอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ไม่สมประสงค์ ได้รอคอยมาจนกระทั่งโอกาสที่จะได้หมดไป แต่ความอยากที่จะได้ก็ยังคงมีอยู่ไม่จางไปจากความรู้สึก เพียงแต่กดทับเอาไว้ เพราะไม่มีโอกาส ด้วยเหตุนี้จึงฝึกสมาธิได้ยากมาก คนที่เป็นกะเทย หรือมีร่างกายไม่สมประกอบ เป็นโรคเรื้อรังที่น่ารังเกียจ บุคคลเหล่านี้พระพุทธเจ้าไม่ยอมให้บวช ก็เพราะเหตุอย่างเดียวกัน คือพวกนี้มีความกดดันสูง บวชมาแล้วเจริญสมาธิและวิปัสสนาไม่ได้ เพราะฉะนั้นจึงไม่เกิดประโยชน์อะไรที่จะบวช กลับจะเป็นการสร้างบาปกรรมให้กับตนเองเสียอีก ขอได้โปรดพิจารณาให้ซึ่งว่า ทำไมพระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนให้คนที่แต่งงานแล้ว ต้องมีการฝึกสมาธิและเจริญวิปัสสนาด้วย ทั้ง ๆ ที่พระองค์ก็ทรงทราบเป็นอย่างดีว่า ชีวิตของผู้ครองเรือนมีภาระมาก มีความวิตกกังวลมาก อันที่จริง ผู้ที่จะบวชถ้าหากจิตใจไม่สูงพอ ซึ่งจะสังเกตได้

จากการที่ฝึกสมาธิไม่ได้ การอยู่เป็นพระได้ประโยชน์น้อยมาก หมายถึงประโยชน์ในด้านจิตใจ และแสดงให้เห็นแล้วว่า พื้นจิตใจยังไม่พอ ซึ่งการสร้างพื้นที่ว่านี่ต้องมาสร้างในชีวิตของฆราวาส เพราะไม่มีทางอื่น แม้จะเป็นการบวชชั่วคราวก็ไม่รู้จะได้ประโยชน์คุ้มค่าด้วยเหตุนี้ จึงต้องมาฝึกในรูปของฆราวาส ซึ่งถ้าหากตั้งใจที่จะฝึกจริง ๆ แล้ว และมีผู้แนะนำสั่งสอนที่ดี พร้อมทั้งมีสถานที่ที่สามารถจะปลีกตัวไปฝึกได้เป็นครั้งคราว ในเมื่ออยู่ที่บ้านทำไม่ได้ วิธีการเช่นนี้จะช่วยให้ฆราวาสผู้ครองเรือนฝึกสมาธิได้ดี

ที่ข้าพเจ้าแนะนำให้เริ่มฝึกตั้งแต่แต่งงานก็เพราะชีวิตของการแต่งงาน ในระยะแรกส่วนมากเต็มไปด้วยความสุข ถึงแม้จะเหน็ดเหนื่อยทางกาย แต่ถ้าใจเป็นสุข ก็สามารถที่จะฝึกสมาธิได้ ข้อสำคัญอย่าเข้าใจผิดว่า ประโยชน์ของการแต่งงานอยู่ที่การสร้างฐานะภายนอก หรือเข้าใจผิดว่า ความสุขที่แท้จริงอยู่กับฐานะภายนอก ถ้าหากคนไหนยังเข้าใจผิดเช่นนี้ก็ช่วยไม่ได้

เพราะถึงจะแนะนำอย่างไรก็ยากที่จะฝึกสมาธิได้ ทั้ง ๆ ที่เขามีเวลาพอที่จะปลีกตัวมาฝึก แต่แล้วเขาจะไม่สนใจ

อีกประการหนึ่ง การฝึกสมาธิ และการเจริญวิปัสสนา ในความหมายของพระพุทธศาสนาย่อมหมายถึงการตระเตรียมจิตใจไว้ให้พร้อม เพื่อที่จะเผชิญปัญหาต่าง ๆ ในเมื่อตนเองจะต้องมีความรับผิดชอบมากขึ้น เมื่อเรื่องยุ่งยากต่าง ๆ เกิดขึ้น ถ้าหากเราจะเริ่มฝึกตอนที่ปัญหายุ่งยากก็จะฝึกไม่ได้ ด้วยเหตุนี้เอง ผู้ที่แต่งงานหรือผู้ที่อยู่ครองเรือน ควรจะถือเป็นหลักประจำไว้ทีเดียวว่า การฝึกสมาธิ หรือการเจริญวิปัสสนาเป็นสิ่งที่จำเป็นที่เราจะต้องปฏิบัติทุกวัน นับตั้งแต่วันแต่งงาน แต่ทางที่ดีนั้นควรจะได้เรียนรู้ทั้งในทางหลักวิชา และในการปฏิบัติมาตั้งแต่อายุยังน้อย ซึ่งในเมื่อถึงวัยแต่งงานแล้วก็ไม่ต้องมาเสียเวลาศึกษา คือแปลว่าเราจะลงมือปฏิบัติได้ผลไปตั้งแต่ระยะแรกทีเดียว ข้าพเจ้ามีความปรารถนาอย่างยิ่ง ที่จะให้คนทั้งหลายได้สนใจต่อจุดนี้ให้มาก เพราะข้อนี้แหละจะทำให้ผู้ครองเรือนรู้จักแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยตนเอง และในเมื่อการปฏิบัติก้าวหน้ามากขึ้น

ต่อไปไม่ว่าจะมีปัญหายุ่งยากสักเพียงใด เขาก็จะแก้ไขได้ด้วยตัวของเขาเอง และชีวิตครอบครัวก็จะมี ความสุขอย่างยิ่ง

มีบางคนมีความเห็นว่า เมื่อเราคิดจะบวชก็ไม่ควรจะแต่งงาน เพราะในเมื่อแต่งงานแล้วก็มีข้อผูกมัด ทำให้สละไม่ได้ ความเป็นห่วงเมียเป็นห่วงลูกเป็นห่วงทรัพย์สินสมบัติตลอดถึงภาระอย่างอื่น สิ่งเหล่านี้จะทำให้ตัดไม่ได้ ซึ่งความเป็นจริงก็เป็นอย่างนั้น แต่ข้าพเจ้าก็ได้กล่าวมาแล้วว่า **คนที่จะไปบวช ถ้าจิตใจยังไม่พร้อม ก็ไม่รู้จะเกิดประโยชน์อะไร** เพราะฉะนั้นจึงควรจะได้ศึกษาและทดลองปฏิบัติตั้งแต่ยังเป็นฆราวาส และขอได้โปรดเข้าใจว่า บางคนที่เขาสละครอบครัวไปบวชทั้ง ๆ ที่เขาก็อยู่ในฐานะลำบาก แต่เขาก็กล้าสละ เช่นอย่างพระพุทธเจ้า หรือพระสาวกบางองค์ในสมัยครั้งพุทธกาล หรือตามเรื่องที่ปรากฏในชาดกก็ตาม ขอได้โปรดสังเกตว่า **ท่านเหล่านี้มีจิตใจพร้อมที่จะเป็นนักบวช** เพราะฉะนั้น ถึงแม้จะเป็นการเสียหายในทางโลก แต่ประโยชน์ที่เกิดจากการบวชมีมากกว่า และประโยชน์

ที่ว่านี้ไม่เพียงแต่ตนเองจะได้รับ แต่หมายถึงสังคมใน ส่วนรวมได้รับประโยชน์อย่างมากมายอีกด้วย คนที่ควร จะตำหนิ ก็คือผู้ที่หนีงานไปบวช ขี้เกียจทำงานไม่ยอมรับผิดชอบ หรือเพราะไม่มีโอกาสไปประกอบอาชีพในทาง โลกได้ หรือมุ่งจะไปอาศัยศาสนาหากิน บุคคลประเภทนี้ เท่านั้นที่ควรจะได้รับ การตำหนิอย่างยิ่ง

๓. **ขันติ ความอดทน** ผู้ที่อยู่ครองเรือนมีเหตุ- การณ์ที่จะต้องใช้ความอดทนมากมาย เช่นต้องอดทน ต่อความลำบากในการประกอบอาชีพ และจะต้องทน ต่อความยุ่งยากต่อปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการมี ครอบครัว และยังมีปัญหาอย่างอื่นอีก ซึ่งถ้าหากไม่มี เหตุการณ์มาบังคับให้ต้องอดทนแล้ว นิสสัยอดทนย่อมจะ เกิดขึ้นไม่ได้ การครองเรือนนับว่าเป็นบทเรียนที่จะช่วย สร้างนิสสัยอดทน เพราะฉะนั้นถ้าหากผู้ใดไม่มีความอดทน ประโยชน์ของการครองเรือนก็จะไม่ได้รับเท่าที่ควร ขอ ให้สังเกตว่า ผู้ที่เมื่อตอนอยู่เป็นฆราวาสไม่ค่อยมีความ อดทน เมื่อบวชไปแล้วจะเป็นพระที่ดีได้ยาก เพราะ จะไปหัดอดทนในตอนเป็นพระนั้น ถ้ามีพื้นไปไม่พอ

จะหัดให้มีนิสัยอดทนได้ยาก เพราะในชีวิตของพระ
ความจำเป็นอย่างชนิดที่ฆราวาสมีกันนั้นมีน้อยกว่า แต่
คนทั่วไปเมื่อเห็นผู้ใดบวชเป็นพระอยู่ได้นาน ก็มักจะเข้าใจ
ว่าท่านมีความอดทน ซึ่งความจริงพระที่มีความอดทน
อย่างดียิ่งนั้น มีอยู่ไม่น้อยเหมือนกัน แต่ก็ควรจะได้
พิจารณาอีกแง่หนึ่งด้วย กล่าวคือการที่พระมีความอดทน
นั้น เป็นเพราะไม่ค่อยจะมีเหตุการณ์ยุ่งยากเหมือนกับ
ชีวิตฆราวาส พระจะมีปัญหายุ่งยากที่ต้องใช้ความอดทน
มากกว่าฆราวาส ก็คือความอดทนต่อกิเลสซึ่งฆราวาส
มักจะอดทนไม่ได้ ส่วนพระอดทนได้ แต่ทั้งนี้จึงพิจารณา
ดูให้ดี การที่ความอดทนเกิดขึ้นนั้น เป็นเพราะอยู่ห่าง
ไกลจากสิ่งแวดล้อม จึงไม่จำเป็นต้องใช้ความอดทนมาก
หรือเพราะว่า พื้นเดิมเป็นคนอดทนมาเป็นอย่างดีแล้ว
แต่อย่างไรก็ดี นักบวชที่มีความกตตันสูง ถ้าหากจะ
อดทน ก็เพราะความจำเป็นบังคับ ไม่ใช่อดทนเพราะ
มีศรัทธา ส่วนชีวิตของฆราวาสจำเป็นจะต้องใช้ความ
อดทนมากมายเหลือเกิน เพราะฉะนั้นถ้าหากผู้ใดปฏิบัติ
ได้ อันนี้แหละจะเป็นพื้นฐานได้อย่างดีในตอนที่จะเป็น

นักบวช ซึ่งจะทำให้ตนเองประพฤติธรรมวินัยได้อย่าง
บริสุทธิ์ และด้วยใจศรัทธาจริง ๆ และขอได้โปรด
พิจารณาอีกแง่หนึ่งด้วย กล่าวคือ ถ้าหากฆราวาสคนใด
ไม่มีความอดทนอย่างเพียงพอ ชีวิตการแต่งงานของ
เขาจะได้รับประโยชน์คุ้มค่ากันหรือไม่ และมีทางอื่นอีก
หรือไม่ที่จะสร้างนิสัยอดทนให้เกิดขึ้น และในเมื่อพื้น
เดิมความอดทนมีน้อย เราจะไปตั้งต้นสร้างนิสัยอันนี้
จากชีวิตของนักบวช จะได้ผลหรือไม่ ? ปัญหาข้อนี้
โปรดพิจารณาดูให้ซึ่ง แล้วท่านก็จะเห็นว่า เหตุใด
พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนให้ผู้อยู่ครองเรือนต้องมีขันติ

๔. จาคะ การเสียดสละ เราจะพบความจริงอยู่
อย่างหนึ่งว่า สำหรับคนที่รักกันนั้น จะเสียดสละเพื่อ
กันและกันง่ายมาก และยิ่งกว่านั้นเพราะเหตุที่อีกฝ่าย
หนึ่งมีความรัก จึงพยายามที่จะแสวงหาสิ่งนั้นสิ่งนี้มา
ให้ เพื่อให้อีกฝ่ายหนึ่งมีความสุข การเสียดสละแบบนี้
เป็นไปอย่างธรรมชาติ ไม่มีการฝืน มันเป็นบทเรียน
แบบง่าย ๆ ซึ่งใคร ๆ ก็ปฏิบัติได้ และเป็นคุณธรรมที่
จำเป็นจะต้องมี เพราะคนที่อยู่ด้วยกัน ถ้าต่างฝ่ายต่าง

เห็นแก่ตัว ไม่คิดที่จะเสียสละเพื่อกันและกันแล้ว ความสุขในการแต่งงานย่อมมีไม่ได้ ความเจริญของครอบครัวก็ย่อมจะมีไม่ได้ เพราะฉะนั้น ถ้าหากผู้ใดซึ่งแต่งงานแล้วยังจะมีนิสัยเห็นแก่ตัว คอยแต่จะเอาเปรียบอีกฝ่ายหนึ่ง ไม่มีการเสียสละ เราก็มองเห็นได้ชัดว่าจิตใจย่อมน่าแต่ถ้าตรงกันข้าม คือต่างฝ่ายต่างเสียสละเพื่อกันและกัน แม้จะต้องลำบาก หรือว่าจะต้องเสียเงินเสียทองที่ตนเองหามาได้สักเพียงไร ก็มีความเต็มใจที่จะเสียสละการปฏิบัติอย่างนี้ย่อมเป็นการสร้างจิตใจให้สูงขึ้น และย่อมจะทำให้ชีวิตของการแต่งงานมีความสุขสมความมุ่งหมาย

ธรรมของผู้ครองเรือนทั้ง ๔ ข้อ ดังที่ได้อธิบายมานี้ ถ้าท่านศึกษาโดยละเอียด และตนเองก็ปฏิบัติได้ ท่านก็จะพบว่าจิตใจของท่านจะสูงขึ้น คือมีเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาเพิ่มขึ้น ตัณหาราคะจะน้อยลง ความโลภ ความโกรธ ความอิจฉาริษยา ตลอดถึงความขี้เกียจ ความอ่อนแอ ความเบื่อหน่าย ความท้อถอย กิเลส เหล่านี้ก็จะน้อยลงไปด้วย และนี่เองคือผลของการแต่งงาน

ที่แท้จริง และเมื่อพิจารณาตามแนวนี้ท่านก็ย่อมจะเห็นว่า การแต่งงานที่ถูกต้องคือแต่งงานกันด้วยความรักที่ซื่อสัตย์ต่อกัน และมีคุณธรรมทั้ง ๔ อย่างนี้สมบูรณ์ ก็คือการบวชอย่างหนึ่ง นั่นเอง เพราะจุดมุ่งหมายของการสละโลกไปบวช ก็เพื่อต้องการละกิเลส แต่วิธีการเช่นนี้เหมาะสมกับคนที่มีพื้นจิตใจสูง จึงจะได้ผลจริง ๆ แต่สำหรับคนทั่วไปที่กิเลสยังมีมาก ถ้าหากได้แต่งงานตามหลักเกณฑ์ดังที่กล่าวมานี้ ก็จะทำให้จิตใจสูงขึ้น และลองคิดดูอีกแง่หนึ่งคือผู้ที่ยังมีกิเลสหนาแน่น แต่ไม่ได้แต่งงาน ชีวิตส่วนมากจะเป็นอย่างไร ข้อนี้ไม่จำเป็นต้องอธิบาย เพราะมีตัวอย่างเห็นได้ชัดอยู่แล้วจากสภาพของสังคมที่เป็นอยู่ในขณะนี้

อนึ่ง ขอให้สังเกตดูว่า ผู้ที่แต่งงานแล้วความจำเป็นต่าง ๆ ในชีวิตของการแต่งงาน หรือพูดอีกนัยหนึ่ง คือความจำเป็นที่เราจะต้องสนองน้ำใจซึ่งกันและกัน เพราะมีความรักมีความซื่อสัตย์ต่อกันนั้น เราจะพบความจริงอีกอย่างหนึ่งว่า ทุกคนที่มีความรักอย่างถูกต้องนั้น จะเลิกประพฤติชั่วได้หลายอย่าง เช่นบางคน

เคยเที่ยวมาก ใช้จ่ายสรุ่ยสร่าย กินเหล้าเมายา เที่ยว
เปะปะไม่เลือกว่าลูกใครเมียใคร หรือสามีของใคร แต่
พอเริ่มแต่งงานแล้ว เขาก็จะเลิกสิ่งเหล่านี้ไปได้เอง
ด้วยความสมัครใจ และในเมื่อตนเองได้มีลูกเกิดขึ้นแล้ว
ความรักลูกอยากจะทำให้ลูกเป็นคนดี ก็มักจะทำให้พ่อแม่
ต้องเลิกประพฤติชั่วอย่างที่เคยเป็นอยู่ นี่คือประโยชน์
ของการแต่งงานที่เห็นได้ชัดอย่างหนึ่ง แต่ก็อย่าลืมนึกว่า
ต้องเป็นการแต่งงานที่ถูกต้อง ผลที่วันนี้จึงจะได้รับ เช่น
เดียวกับพระในเมื่อบวชด้วยศรัทธา และมีพื้นจิตใจ
เหมาะที่จะเป็นนักบวชนั้น อำนาจของผ้าเหลืองหรือว่า
เครื่องแบบของความเป็นพระ ก็จะทำให้ละเว้นจากสิ่ง
ที่ไม่เหมาะสมแก่ความเป็นพระได้โดยไม่ยาก ซึ่งการ
บวชในลักษณะนี้ย่อมได้บุญมากมาย แม้จะเป็นการบวช
ชั่วคราวก็ตาม เพราะฉะนั้นปัญหาสำคัญจึงอยู่ที่ว่า เมื่อ
คนเราจะทำอะไร ถ้าหากมีพื้นจิตใจเหมาะสม ก็จะเป็น
ประโยชน์ทั้งสิ้น พระพุทธศาสนาได้ชี้แนวทางของการ
ปฏิบัติไว้อย่างครบถ้วนบริบูรณ์ ซึ่งสามารถจะทำให้คน

ส่วนใหญ่ปฏิบัติตามได้ การปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา ถ้าเราเข้าใจจริง ๆ ไม่มีอะไรที่เป็นการฝืนธรรมชาติ หรือฝืนหลักกรรมดา และก่อนที่จะจบในตอนนี้อย่าพเจ้าขอให้ท่านนึกถึงหลักอริยสัจที่ว่า **ตัณหา คือ ต้นเหตุแห่งความทุกข์ การดับตัณหาเสียได้คือความพ้นทุกข์** ปัญหามีอยู่ว่า เราจะละตัณหาของตนเองหรือบรรเทาตัณหาให้น้อยลงด้วยวิธีไหน จึงจะเป็นสิ่งเหมาะสมและเป็นไปได้สำหรับตนเอง

การแต่งงานกับการบวช

* จุดมุ่งหมายของการบวช ก็เพื่อต้องการละกิเลส และการละกิเลสเป็นเรื่องที่จะบังคับเอาดี ๆ ไม่ได้ จำเป็นที่จะต้องมียุบายมากมาย การบวชซึ่งหมายถึง การสละครอบครัวหรือสละโลก แล้วไปบวชเป็นพระภิกษุ ภิกษุณีหรือบวชเป็นฤาษีโยคี หรือจะบวชเป็นชีปะขาว บวชเป็นแม่ชี หรือจะบวชโดยวิธีไหนก็ตาม ความหมายของการบวช ก็คือการอยู่เป็นโสดไม่มีครอบครัว ไม่เกี่ยวข้องกับทางกามารมณ์ และจากเรื่องที่ข้าพเจ้า ได้อธิบายมาแล้ว ท่านจะเห็นได้ว่า ผู้ที่สามารถจะไป บวช แล้วทำให้กิเลสน้อยลงได้จริง ๆ นั้น จิตใจจะต้อง สูงพอ ส่วนผู้ที่บวชเพราะความกดดัน เช่นอยู่ในทางโลก ไม่มีความสุข เพราะไม่สามารถที่จะประกอบอาชีพได้ หรือเพราะอะไรก็ตามจึงไปบวช ซึ่งจุดหมายแห่งการบวช ของเขาไม่ใช่อยู่ที่ต้องการจะไปปฏิบัติในทางสมาธิและ

* วิทยุญาณ ฉบับที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๑๓

วิปัสสนาโดยตรง แต่บวชเพื่ออย่างอื่น การบวชแบบนี้มี
อานิสงส์น้อยที่สุด และส่วนมากของผู้ที่บวชแบบนี้
ถ้าบวชอยู่นาน ก็มักจะทำให้กิเลสพอกพูนยิ่งขึ้น เพราะ
ฉะนั้นการบวชอยู่ในเพศบรรพชิต ซึ่งถ้าหากไม่ได้ผลใน
ทางทำให้กิเลสน้อยลงแล้ว ก็เท่ากับไม่ได้บวชนั่นเอง

ชีวิตของนักบวชเป็นชีวิตที่ประเสริฐมาก การที่
นักบวชได้รับความยกย่องจากคนทุกชั้น ก็เพราะในที่สุด
ทุกคนจะต้องก้าวไปสู่ชีวิตแบบนี้ทั้งสิ้น การ
บวชจึงเป็นจุดหมายชั้นสูงของชีวิตทุกประเภท ไม่มีใคร
ซึ่งถ้าไม่ได้บวชแล้วจะพ้นทุกข์ได้ และก็ไม่มีใครอีก
เหมือนกัน ซึ่งถ้าไม่เคยบวชมาเลยแม้ในอดีตชาติ แล้ว
จะก้าวขึ้นสู่ความเป็นบุคคลในระดับสูง แม้ในทางโลก
ก็เป็นไปไม่ได้เช่นเดียวกัน อย่าลืมนะว่า การบวช หมายถึง
ถึงการบำเพ็ญเนกขัมมบารมี เนกขัมมะมีความหมาย
อย่างไรบ้าง เคยอธิบายมามากแล้ว เพราะฉะนั้นใน
เมื่อเราได้พิจารณาตามหลักอันนี้ เราก็จะพบว่าการบวช
เป็นของจำเป็นจริง ๆ และจำเป็นแก่คนทุก ๆ คนด้วย

แต่ก็ได้กล่าวมาแล้วว่า ถ้าหากจิตใจของเรายังไม่สูงพอที่จะไปเป็นนักบวชที่ดีได้ เราก็ไม่ควรจะบวช นอกจากจะเป็นการบวชชั่วคราว เพื่อให้ได้มีโอกาสอบรมจิตใจของเราให้สูงขึ้นบ้าง แต่นั่นก็ต้องหมายความว่าต้องเป็นไปในช่วงที่เราศรัทธาต่อการบวชจริง ๆ และได้เตรียมตัวพร้อมแล้วที่จะบวช ก็ถ้าหากจิตใจของเรายังไม่สูงพอ หรือเรายังมีพันธะในทางโลกที่จะต้องทำ และรับผิดชอบอีกมาก พระพุทธเจ้าก็ไม่ทรงอนุญาตให้บวชเหมือนกัน ซึ่งจะเห็นได้จากบทบัญญัติที่ว่า “ผู้จะบวชจะต้องได้รับอนุญาตจากพ่อแม่และจะต้องไม่เป็นทาสหรือมีหนี้สิน” อย่างนี้เป็นต้น ฉะนั้นสำหรับคนที่ยังบวชไม่ได้ พระพุทธเจ้าก็ได้ทรงสอนให้เราบวชอีกแบบหนึ่ง คือ บวชด้วยการแต่งงาน ถึงแม้ว่าการแต่งงาน จะเป็นเหตุทำให้เราต้องมีพันธะในทางโลกมากขึ้นก็จริง แต่ในเมื่อเราไม่มีทางอื่นที่จะอยู่เป็นโสดโดยไม่มี ความกดดัน การแต่งงานก็เป็นของจำเป็นที่จะหลีกเลี่ยงไม่ได้

คุณธรรมของผู้แต่งงาน ๔ อย่างตามที่ได้อธิบายมา ในฉบับเดือนมิถุนายนที่แล้วมานี้ ท่านก็จะเห็นได้ว่าพระพุทธรเจ้าได้ตรัสสอนให้ผู้ที่แต่งงาน หรือผู้ที่มีครอบครัว ต้องมีการฝึกฝนในทางสมาธิและวิปัสสนาด้วย มิฉะนั้นแล้วการแต่งงานแทนที่จะมีผลทำให้ราคะตัณหาน้อยลง ก็กลับจะทำให้กิเลสอันนี้หนาแน่นยิ่งขึ้น ข้อที่น่าสังเกตก็คือผู้ที่ไปบวชเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนานั้น ถ้าหากละเมียดศีล ๔ ข้อเบื้องต้น กล่าวคือเป็นปาราชิกในข้อใดข้อหนึ่งในบรรดา ๔ ข้อนี้ ก็จะถูกขาดจากความเป็นพระทันที และพระพุทธรเจ้าได้ทรงเปรียบเทียบผู้ที่เป็นอבותิปาราชิกว่าเหมือนตาลยอดด้วน ซึ่งหมายความว่า ถึงแม้จะเป็นพระต่อไปก็ไม่มีความสำเร็จในทางธรรมแล้ว ถ้าขึ้นอยู่ต่อไปก็มีแต่จิตใจจะต่ำลง ไกล่ตกรนกรเข้าไปทุกที และในคัมภีร์ก็ได้เคยอธิบายไว้ว่า ผู้ที่เป็นอבותิปาราชิกนั้น ถ้าหากได้เปิดเผยตนเอง คือยอมรับผิดต่อสงฆ์แล้วสึกออกมาเป็นฆราวาสและตั้งใจปฏิบัติธรรมอีก เขาก็ยังมีหวังที่จะบรรลุมรรคผลได้ ซึ่งหลักอันนี้มีอธิบายไว้ในคัมภีร์อรรถกถา ตอนที่อธิบายถึงเรื่องอัคคิกขันโธปมสูตร

จงสังเกตว่า วินัยที่พระเจ้าจะต้องปฏิบัติและจะละเมิดมิได้เลยนั้นมีอยู่ ๔ ข้อ ซึ่งใน 4 ข้อนี้ถ้าพระองค์ใดไปละเมิดเข้า ก็จะต้องขาดจากความเป็นพระทันที คือแปลว่าการอยู่เป็นพระต่อไปไม่มีประโยชน์อะไรแล้ว แต่ตราบใดที่ยังไม่ละเมิดวินัย ๔ ข้อนี้ ก็ยังมีความเป็นพระอยู่ ฆราวาสธรรมคือธรรมของผู้ครองเรือนก็มีอยู่ ๔ ข้อ ถ้าหากว่า ผู้ที่แต่งงานมีความมุ่งหมายเพื่อจะบรรเทาภิเลสหรือเพื่อต้องการจะสร้างจิตใจของตนเองให้สูงขึ้น เราก็จะเห็นได้ว่า ถ้าผู้ใดแต่งงานแล้วไม่ปฏิบัติอยู่ในธรรม ๔ ข้อนี้ การแต่งงานก็ไม่มีประโยชน์ในอันที่จะสร้างจิตใจให้สูงขึ้น มีแต่จะทำให้จิตใจต่ำลง กิเลสหนายิ่งขึ้น ฆราวาสธรรมเป็นเรื่องที่ฆราวาสทั่วไปควรจะศึกษาให้ละเอียด เพราะผู้ที่แต่งงานถ้าไม่เข้าใจเรื่องนี้เป็นอย่างดีแล้ว มีหวังว่าจะต้องตกนรกทั้งเป็น คือในชีวิตของการแต่งงานจะมีแต่ความทุกข์ทรมาน สร้างแต่วิบากที่ไม่ดีอยู่เสมอ

โดยปกติคนที่จะมีความรักต่อกันครั้งแรกมักจะอาศัยรูปร่างเป็นสิ่งสำคัญ ชีวิตของการแต่งงานจะร้ายแรง

และแจ่มใสเพียงไร ขึ้นอยู่กับรูปร่างมากกว่าอย่างอื่น แต่นี่ก็เป็นแต่เพียงปัจจัยเบื้องต้นเท่านั้น เพราะคนที่อยู่ด้วยกัน ถ้าหากไม่มีความดีต่อกันอย่างเพียงพอแล้ว ความสวยงามเพียงอย่างเดียว ย่อมไม่สามารถที่จะช่วยให้คู่แข่งงานมีความสุข แต่ถึงกระนั้น ถ้าหากผู้ใดได้แต่งงานกับคนที่ตนเองรู้สึกว่ายอดเยี่ยม ก็จะทำให้ผู้นั้น ร่าเริงแจ่มใสมาก ซึ่งความจริงเขาจะสวยจริงหรือไม่ ไม่สำคัญ ความสำคัญอยู่ที่ว่าถ้าต่างฝ่ายก็รู้สึกว่ายอดเยี่ยมก็ เป็นอันว่าใช้ได้ เพราะเรื่องความสวยงาม ขึ้นอยู่กับความนิยม หรือความเคยชินที่ได้รับการอบรมมา คนที่ตนเองเห็นว่าสวย คนอื่นอาจจะเห็นว่าไม่สวยก็ได้ หรือคนที่คนอื่นเห็นว่าไม่สวย ตนเองอาจจะเห็นว่าสวยก็ได้ เรื่องอย่างนี้ขึ้นอยู่กับความนิยมตามความเคยชินเท่านั้น ในตัวของมันเองไม่ค่อยจะมีเหตุผลอะไร ถึงหากจะมีบ้างก็เป็นเรื่องที่สมมติกันขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม คนที่แต่งงานกันแล้ว ถ้ารู้สึกว่ายอดเยี่ยมเป็นคนไม่มีเสน่ห์ ไม่ทำให้เกิดความพิศवास ชีวิตของการแต่งงานก็จะจืดชืดไม่ร่าเริงแจ่มใสเท่าที่ควร ความงาม

เกี่ยวกับเรื่องรูปร่าง จึงนับว่าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง แต่ก็อย่าลืมว่า ความงามเป็นเพียงปัจจัยเบื้องต้นหรือเป็นเพียงส่วนประกอบเท่านั้น ยังไม่ใช่สาระอันแท้จริงของการแต่งงาน

คู่แต่งงานคู่ใดถ้าหากต่างฝ่ายต่างรู้สึกว่าคุณที่ตนเองรักนั้นมีความงามจับใจ และในเวลาเดียวกันก็มีความดีหลายอย่าง คู่แต่งงานประเภทนี้จะมีความสุขมาก และการที่จะประพฤติตามคุณธรรม ๔ ประการก็เป็นสิ่งที่ไม่ยาก เพราะมันเหมือนกับผู้ที่บวชพระด้วยศรัทธาจริง ๆ และบวชเพื่อหวังละกิเลส ไม่ใช่หวังอย่างอื่น ผู้ที่บวชเป็นพระเช่นนี้จะรู้สึกว่า การปฏิบัติตามวินัยเป็นสิ่งที่ไม่ยาก ตนเองเต็มใจที่จะปฏิบัติด้วยความซื่อสัตย์จริง ๆ คือถึงแม้จะมีโอกาสล่วงละเมิด ก็จะไม่กล้าทำ ทั้งนี้ก็เพราะตนเองมีศรัทธาในการบวช ในทำนองเดียวกันผู้ที่แต่งงานเพราะมีความรักในความงามของกันและกัน และในเวลาเดียวกันทั้งสองฝ่ายก็มีความดีหลายอย่างด้วย ซึ่งทำให้ทั้งสองฝ่ายรักกันด้วยความบริสุทธิ์ โดยไม่ได้เห็นแก่เงินหรือฐานะใด ๆ ทั้งสิ้น

ผู้ที่แต่งงานในลักษณะเช่นนี้ จะปฏิบัติฆราวาสธรรมได้ โดยไม่ยาก และถ้าหากทั้งสองฝ่ายได้ศึกษาให้เข้าใจถึงความมุ่งหมายของการแต่งงานมาเป็นอย่างดีแล้ว พร้อมทั้งได้ศึกษาถึงธรรมต่าง ๆ ที่ผู้ครองเรือนควรจะปฏิบัติ ชีวิตการแต่งงานของคนประเภทนี้ จะมีแต่ความเจริญ และจะมีความหมายสมกับที่กล่าวว่า การแต่งงาน ก็คือ การบวชอย่างหนึ่ง ทั้งนี้ก็เพราะผู้ที่แต่งงานในลักษณะ ดังที่กล่าวมา จิตใจจะสูงขึ้นโดยลำดับ ความกดดันต่าง ๆ ก็จักค่อย ๆ น้อยลง นี่คือประโยชน์อันแท้จริงของการแต่งงาน

อย่าลืมว่า การที่จะถือได้ว่า การแต่งงาน คือ การบวชอย่างหนึ่งนั้น ผู้ที่แต่งงานจะต้องมีฆราวาสธรรม ต่อกันจึงจะมีผลในทางทำให้กิเลสเบาบาง และจิตใจสูงขึ้นด้วยพรหมวิหาร ๔ แต่อย่างไรก็ดี การที่จะให้มีผลออกมาในลักษณะนี้ การแต่งงานจะเริ่มต้นด้วยความใคร่หรือด้วยอารมณ์รักอย่างเดียวไม่ได้ และจะแต่งงานเพื่อเห็นแก่จะสร้างฐานะภายนอกอย่างเดียวก็ไม่ได้ หลักสำคัญที่สุด ก็คือ ก่อนที่จะแต่งงานจะต้องเข้าใจ

ความหมายและประโยชน์อันแท้จริงของการแต่งงานให้
ดีเสียก่อน และการแต่งงานนั้นจะต้องเริ่มต้นด้วยการใช้
เหตุผลคู่กับอารมณ์ และโดยเฉพาะคือจะต้องสำรวจดู
จิตใจของตนให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ว่า เรารักเขาเพราะ
บูชาในความคิด หรือว่าเพราะเห็นแก่ความงาม หรือ
เพราะแรงดันของกิเลสอย่างเดียว และในเวลาเดียวกัน
เราก็ต้องสำรวจความรู้สึกของอีกฝ่ายหนึ่งว่า เขารักเรา
เพราะอะไร ถ้าหากความรักไปหนักหน่วงอยู่ที่รูปร่าง
หรือความสวยงามในทางกิเลสเป็นส่วนใหญ่แล้ว การแต่งงาน
ก็คือการลงนรก ดังที่พระพุทธเจ้าได้เคยตรัสไว้ว่า
ไม่มีไฟใดจะร้อนแรงเท่ากับไฟคือราคะ และอีกบทหนึ่ง
พระพุทธเจ้าตรัสว่า ผู้ที่ไม่เห็นโทษของกาม ตี๋มอยู่แต่
ในกาม เราย่อมกล่าวว่า เขาผู้นั้นจะต้องมีคติเป็นสอง
คือไม่ตกนรกก็เป็นสัตว์เดียรัจฉาน

อันที่จริง คนเราถ้าหากไม่มีความรักคือ ความ
พิศวาสต่อกันและกันแล้ว การแต่งงานก็ไม่สู้จะมีความ
หมายอะไร และโดยเฉพาะจะไม่สามารถแก้ความกดดัน
ได้ เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าจึงแนะนำว่า คนเราควรจะ

แต่งงานตั้งแต่อยู่ในวัยหนุ่มวัยสาว แต่ถึงกระนั้น ถ้าหากตนเองไม่สามารถจะประพาศอยู่ในฆราวาสธรรมได้ ก็แสดงให้เห็นว่า ตนเองมิได้มีความรักด้วยบริสุทธิ์ใจ แต่ในระยะแรกทีความรักยังเข้มข้นยังเต็มไปด้วยความพิศواسอย่างมากมานั้น ต่างฝ่ายต่างก็จะรู้สึกว่าคุณสามารถประพาศอยู่ในฆราวาสธรรมได้ แต่ในเมื่อทั้งสองฝ่ายไม่มีความดีอย่างเพียงพอที่จะยึดน้ำใจกันได้ ได้ด้วยความรักอันบริสุทธิ์ คือความรักที่ประกอบด้วยคุณธรรมและมีเหตุผลแล้ว ในไม่ช้าก็จะพบว่า ฝ่ายที่ขาดคุณธรรมนั้น ความไม่ซื่อ ความเห็นแก่ตัวหรือความคิดที่จะเอาเปรียบจะค่อย ๆ แสดงออกมา ครั้นแล้วอีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งถึงแม้ว่าตนเองจะรักเขาด้วยความบริสุทธิ์ใจ แต่เมื่ออีกฝ่ายหนึ่งได้แสดงนิสัยที่ไม่ดีแบบนี้ ออกมา ก็จะเริ่มเกิดความทุกข์ทรมาน เพราะความไม่พอใจความเกลียดชังได้เริ่มก่อตัวขึ้น และถึงแม้ว่ายังคงรักเขาอยู่เพราะความพิศวาส แต่ก็จะทนอยู่ได้ไม่นาน หรือถึงแม้จะทนได้นาน แต่มันก็จะมี ความทุกข์ทรมาน คอยแผดเผาอยู่เสมอ เมื่อเป็นเช่นนี้ หลักธรรมอัน

หนึ่งที่ว่า คนที่แต่งงานแล้วควรจะได้มีการฝึกสมาธิและเจริญวิปัสสนาด้วย จึงจะทำให้กิเลสค่อย ๆ น้อยลงนั้น ข้อนี้ไม่ต้องพูดถึง เพราะเขาจะไม่มีทางทำได้เลย และเมื่อทำไม่ได้ ก็ย่อมหมายถึงกิเลสจะต้องพอกพูนขึ้น ความเร่าร้อนจะมีมากขึ้น และถ้าหากทั้งสองฝ่ายยังคงมีความรักต่อกัน เพราะต่างฝ่ายต่างก็ยังคงการซึ่งกันและกัน เพราะความผูกพันในเรื่องของความพิศواس ซึ่งถ้าหากเป็นเช่นนี้ ก็หมายถึงความทุกข์ทรมานจะมีมากขึ้น และราคะตัณหาที่เกิดขึ้นอยู่เสมอ นั้น ก็จะทำให้พื้นจิตใจเสียมากขึ้นโดยลำดับ และถ้าหากอยู่ด้วยกันต่อไปนาน ๆ ถึงแม้จะมีฐานะดีมีความเป็นอยู่สะดวกสบาย แต่ในเมื่อความรักยังเต็มไปด้วยอารมณ์ เหตุผลยังไม่มีเช่นนี้ ฐานะทางการเงินหรือฐานะทางชื่อเสียงก็ไม่อาจจะช่วยให้ทั้งสองฝ่ายมีความสุขได้ ซึ่งตัวอย่างเช่นนี้ เราจะพบเห็นทั่วไปในครอบครัวที่มีฐานะดี แต่ก็มีปัญหายุ่งยากเกิดขึ้นเสมอ

อนึ่ง ความรักแม้จะประกอบไปด้วยเหตุผลไม่ได้ รักด้วยอารมณ์ และก่อนที่จะแต่งงานก็ได้คิดอย่าง

รอบคอบแล้ว และได้เตรียมไว้พร้อมทุกอย่างแล้ว ไม่มี
ความลำบากในเรื่องความเป็นอยู่ก็ตาม แต่ถึงกระนั้น
ความรักดังที่กล่าวมานี้ก็ยังทรงมานใจคนได้ เผาจิตใจ
คนได้ ในเมื่อความสงบภายในมีไม่พอ เพราะความร้อน
แรงที่เกิดจากตัณหาราคะจะเผาอยู่เสมอ ยิ่งในคู่แต่งงาน
ที่ขาดฆราวาสธรรมด้วยแล้ว ความร่ำร้อนก็ยิ่งจะมี
ถ้าอย่างเช่นนี้เราจะพบเห็นเสมอจากครอบครัวที่มีฐานะ
ดีแต่ไม่สนใจธรรม สนใจแต่ในทางโลกอย่างเดียว แต่ใน
ระยะแรกปัญหายุ่งยากต่าง ๆ จะยังไม่เกิดขึ้น ในเมื่อ
ทั้งสองฝ่ายยังมีความรักต่อกันดีอยู่และต่างฝ่ายก็เอา
อกเอาใจซึ่งกันและกัน สำหรับครอบครัวอย่างนี้ เมื่อ
เรามองดูอย่างผิวเผิน ก็จะเห็นว่าคู่แต่งงานคู่นี้มีความ
สุขแต่ที่แท้แล้วไม่มีความสุข ถ้าหากพื้นเดิมเป็นคน
เจ้าอารมณ์ชอบทำอะไรเอาแต่ใจตนเอง ไม่มีความเข้า
ใจเกี่ยวกับเรื่องชีวิต มีทิฐฐิมานะมาก และมีความหึง
หวงมาก เพราะสำหรับคู่แต่งงานประเภทนี้ ในไม่ช้า
ก็จะพบว่า ความพิศวาสที่มีต่อกันนั้นจะเริ่มจืดจาง
โดยเฉพาะฝ่ายชายซึ่งเป็นฝ่ายที่มักจะมีโอกาสแสวงหา

ความรักจากหญิงอื่นได้ง่ายนั้น ความต้องการอยากเปลี่ยนก็จะเริ่มมีขึ้น ถึงแม้ฝ่ายหญิงก็เหมือนกัน การเปลี่ยนแปลงก็จะเกิดขึ้นในใจ แต่การแสดงออกอาจจะไม่ค่อยปรากฏ เพราะฝ่ายหญิงเป็นฝ่ายที่ไม่ค่อยจะมีโอกาสแสดงความรักกับชายอื่น เพราะจะทำให้เสื่อมเสียในทางสังคม และอีกประการหนึ่ง ในเมื่อตนเองแต่งงานแล้ว ผู้ชายอื่นก็ไม่อยากจะทำมาเกี่ยวข้อง เว้นไว้แต่ว่าผู้หญิงคนนั้นจะมีเสน่ห์อย่างมาก และตัวเองก็มีที่ท่าที่จะสนองตอบ และมีโอกาสที่จะเข้าไปเกี่ยวข้องกับชายอื่นได้ง่าย ถ้าหากอยู่ในฐานะเช่นนี้ ฝ่ายหญิงก็จะมีลักษณะอย่างเดียวกับฝ่ายชาย ทั้งนี้ก็เพราะความรักที่ร้อนแรงด้วยความพิศवास แต่ขาดคุณธรรมอย่างเพียงพอ นั้น จะเหมือนกับไฟฟางลูกง่าย แต่ก็ดับง่าย และไม่รู้จักพอ หรือไม่รู้จักอึดในเรื่องกามารมณ์ และเป็นของแน่นอนว่า ความรักจะหยุดยั้งอยู่เพียงคน ๆ เดียวเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ เพราะมันเหมือนกับคนที่ติดในรสของอาหาร เป็นคนที่ตามใจตัวเองในเรื่องการกินจนเคยตัว คนประเภทนี้กินอาหารซ้ำ ๆ อยู่บ่อย ๆ

ไม่ได้ จะต้องมีการเปลี่ยนรสอยู่เสมอ และเมื่อยังเปลี่ยนก็ยิ่งทำให้เบื่ออาหารที่มีอยู่ประจำวัน ซึ่งถ้าหากเป็นอาหารที่จำเจ และถ้าหากเขามีโอกาส ที่จะออกไปรับประทานอาหารข้างนอกได้บ่อย ๆ เพราะเป็นคนมีฐานะการเงินดี เขาก็จะพบว่า เขาจะเที่ยวเสาะแสวงหาอาหารที่มีรสแปลก ๆ หรืออาหารที่ใคร ๆ เขาชมกันว่าเป็นอาหารชั้นดี

ในเรื่องของกามารมณ์ก็เหมือนกัน ถ้าหากจุดหมายของการแต่งงาน ไปมุ่งอยู่แต่เรื่องของกามารมณ์ เป็นเรื่องใหญ่ ก็เป็นของแน่นอนว่าในไม่ช้าเขาก็จะเริ่มรู้สึกเบื่อคู่แต่งงานของเขา ทั้งนี้ก็เพราะความต้องการอยากเปลี่ยน หรืออยากลอง และถ้าหากได้มีโอกาสเปลี่ยนได้ง่าย ๆ ความเบื่อดื้อสามีหรือต่อภรรยาจะค่อย ๆ เริ่มมีขึ้น และในที่สุดความรักก็อาจจะพินาศลง ในเมื่ออีกฝ่ายหนึ่งคอยขัดขวาง หรือแสดงความหึงหวงออกมาบ่อย ๆ ความรำคาญหรือความไม่พอใจเพราะเหตุที่ถูกขัดขวาง อันนี้ก็จะเริ่มกลายเป็นความเกลียดชัง ความ

พิศวาสที่เคยมีก็ค่อย ๆ หดไป ทั้ง ๆ ที่อีกฝ่ายหนึ่งก็ยังสวยเหมือนเดิม แต่ความสวยก็จะช่วยเหนี่ยวรั้งไว้ไม่ได้ และยิ่งกว่านั้น ในเมื่ออีกฝ่ายหนึ่งเริ่มแสดงความไม่ซื่อ อีกฝ่ายหนึ่งก็จะค่อย ๆ หดความรัก หดความพิศวาส ถ้าหากตนเองมีโอกาสที่จะเปลี่ยนได้บ้าง เขาก็จะเปลี่ยน แต่ถ้าโอกาสไม่มี เขาก็จะมีแต่ความแค้นความขุ่นเคือง หรือไม่ก็ความเสียใจความทรมานใจอยู่เสมอ และในตอนนี้ เราก็คงพบว่าฐานะทางการเงินช่วยแก้ปัญหาอะไรไม่ค่อยได้ แต่คนประเภทนี้ก็จะพยายามแก้ปัญหาด้วยการเงิน ถ้าเงินมีไม่พอก็ยิ่งจะเดือดร้อนมากขึ้น ในที่สุดชีวิตของการแต่งงานก็จะกลายเป็นนรก ดังเช่นแม่ของसानุสามเณรได้กล่าวเตือนลูกชาย ซึ่งคิดจะสึกว่า :-

นรกา อุพฺภโต ตาต นรกํ ปตฺติมุมิฉฉลิ

แปลว่า แม่ได้ยกลูกขึ้นมาจากนรกแล้ว ลูกยังปรารถนาที่จะตกนรกอีกหรือ ?

และอีกบทหนึ่ง ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสเตือนภิกษุที่คิดกลับไปสู่กามอีกว่า :-

มา เต กามคุณ ฌมสสุ จิตต์

มา โลหคฺหํ คิลี ปมตฺโต

มา กนฺทึ ทฺกขมิทฺนติ ทฺยหฺมาโน

แปลว่า เธออย่าหมุนจิตไปในกาม เธออย่าได้หลงกลืนก้อนเหล็กแดง มิฉะนั้นแล้ว เธอจะต้องคร่ำครวญว่าทุกข์จริง เพราะถูกความร้อนเผาอยู่เสมอ

การมีความรัก หรือมีความพิศวาสในเพศตรงกันข้ามเป็นสิ่งที่ใคร ๆ ก็ละได้ยาก มันเป็นเหตุการณ์ที่บีบบังคับให้คนเราต้องทำตาม และทั้ง ๆ ที่เรารู้อยู่เสมอว่าความเดือดร้อนมันจะต้องเกิดแน่ แต่ก็ช่วยไม่ได้ และเราจะเห็นได้ว่า กิเลสอันนี้ได้นำความทุกข์มาสู่คนเรามากมายเหลือเกิน และทางที่จะแก้ความเดือดร้อนอันนี้ก็มิอยู่ทางเดียว กล่าวคือ ถ้าหากเราไม่สามารถจะสละโลกไปบวชได้ เราก็ต้องสู้กับมัน แต่การสู้กับกิเลสตัวนี้ ถ้าหากเราไม่มีความรอบรู้เกี่ยวกับเรื่องกิเลสตัวนี้ เราก็จะมีแต่ความพ่ายแพ้และตกเป็นทาสของกิเลสมากขึ้นโดยลำดับ ขอให้พิจารณาดูอย่างนี้ :-

คนที่ชอบกิน ชอบเปลี่ยนรส และมีโอกาสที่จะเปลี่ยนได้มาก ในที่สุดจะเป็นอย่างไร ?

คนที่มีนิสัยชอบดื่ม และมีโอกาสที่จะดื่มได้บ่อย ๆ ในที่สุดจะเป็นอย่างไร ?

คนที่ชอบเล่นการพนัน ชอบเที่ยวก็เหมือนกัน คือ ยิ่งตามใจตัวเองมากขึ้นเพียงใด ก็มีแต่จะจมลึกลงในห้วงเหวแห่งความชั่วและความทุกข์ทรมานมากขึ้นเพียงนั้น

และที่สำคัญที่สุด ก็คือกิเลสจะหยาบยิ่งขึ้นหนาแน่นยิ่งขึ้น ทั้งนี้เพราะอะไร ? ก็เพราะพื้นเดิมขาดคุณธรรมอย่างเพียงพอ จึงไม่มีอะไรที่จะเหนี่ยวรั้งเอาไว้ได้ ในเรื่องกามารมณ์ก็เช่นเดียวกัน และร้ายแรงยิ่งกว่าเรื่องที่กล่าวมาแล้วหลายเท่า เพราะรสแห่งความพิศواسทำให้คนหลงใหล และติดใจยิ่งกว่ารสอะไรทั้งหมด และทำให้คนเรามี دمัวยิ่งกว่ากิเลสอื่น ๆ คนที่ตามใจในเรื่องนี้โดยไม่นึกถึงศีลธรรม เราจะพบว่าความรักซึ่งที่จริงก็คือความใคร่ จะมีลักษณะใกล้เคียงกับของสัตว์เดียรัจฉานมากขึ้นโดยลำดับ คือขาดเหตุผล บังคับตัวเองไม่ได้ แต่แล้วจะร้ายแรงยิ่งกว่าของสัตว์หลายเท่า

เพราะสัตว์เดียรัจฉานโดยทั่วไป มันจะเกิดความรู้สึก
ในทางนี้ ก็ต่อเมื่อถึงฤดูกาลของมันเท่านั้น และมัน
ไม่มีการยียวนไม่มีการยั่วเย้าไม่มีการตบแต่ง ไม่รู้จักหา
วิธีให้แปลก หรือให้พิศดารให้วิถดถารไปในรูปต่าง ๆ
เพราะฉะนั้นความรู้สึกของมันจึงไม่ลุ่มลุ่มไปง่าย แต่
ของคนแล้วตรงกันข้าม มนุษย์เรามีการยั่วเย้า และ
หาทางที่จะยั่วยุให้กิเลสอันนี้ลุ่มโพลงอยู่เสมอ เพราะ
ฉะนั้นในกลุ่มของคนที่เกี่ยวข้องเรื่องกามารมณ์เป็นกีฬาอย่าง
หนึ่งนั้น เราจึงพบว่า คนเหล่านี้มีความวิถดถารต่าง ๆ
ไม่รู้จักพอไม่รู้จักอิ่มไม่ว่าเขาจะทำอะไร จะเรียนหนังสือ
จะทำงาน จะไปในงานสังคม ทุกอย่างก็มีจุดหมาย
เพื่อกามารมณ์เป็นจุดสำคัญ และจะถือเงินเป็นพระเจ้า
และติดอยู่ในวัถถุมมาก เรื่องศาสนาเรื่องปรัชญา หรือ
เรื่องอะไรก็ตามที่ ที่ไม่ทำให้เขาได้เงิน ได้ชื่อเสียง
ได้สิ่งที่เขาต้องการ เขาจะไม่สนใจเลย จุดหมายของคน
ประเภทนี้จึงมีอยู่แต่เพียงเรื่องกิน เรื่องกามารมณ์ และ
เรื่องเกียรติ ซึ่งทั้งสามอย่างเกี่ยวข้องกันคือหากินก็เพื่อ

กามารมณ์ แสวงหาเกียรติก็เพื่อกามารมณ์ และแสวงหา กามารมณ์ก็เพื่อเกียรติ เขาได้ถูกกิเลสหลอกล่อให้วนเวียนอยู่แต่ในสิ่งเหล่านี้ หลุดออกไปไม่ได้ และในเมื่อเป็นมนุษย์มีความฉลาดความสามารถ และมีโอกาสดีกว่าสัตว์มากมาย แต่จุดหมายของชีวิตส่วนใหญ่ไม่ได้ผิดไปจากสภาพของสัตว์เดียรัจฉาน เพราะขาดคุณธรรม เมื่อเป็นเช่นนี้ เขาจะไม่ไปไหนเลย นอกจากลงนรกหรือไม่ก็เป็นสัตว์เดียรัจฉานเท่านั้น

กาเมสุมิจนาจาร

* การแต่งงานเป็นสิ่งจำเป็นอย่างหนึ่งสำหรับมนุษย์ เพราะสำหรับผู้ที่มีจิตใจยังไม่สูง พอที่จะเข้าถึงคุณธรรม ในขั้นสูง การแต่งงานย่อมเป็นสิ่งจำเป็นเหมือนกับคน เราจำเป็นจะต้องรับประทานอาหาร จะต้องดื่มน้ำ จะต้องอาบน้ำ ซึ่งความจำเป็นในเรื่องนี้ย่อมมีอยู่เสมอ แต่ การแต่งงานหรือการเกี่ยวข้องในทางเพศ ถ้าหากกระทำ ไปโดยไม่มีคุณธรรม สิ่งเหล่านี้ก็จะทำให้จิตใจต่ำ ยิ่ง คนที่หมกมุ่นอยู่ในทางนี้ ก็จะไม่มีความเป็นอย่างอื่นนอกจากจะลงนรก หรือไม่ก็เป็นสัตว์เดียรัจฉาน คนส่วน มากที่ไม่เข้าใจในเรื่องชีวิต ก็มักจะถือเอาเรื่องกามารมณ์ เป็นเรื่องสำคัญที่สุดในชีวิตของเขา และพยายามที่จะ หาทางปรนปรี้อให้มีความสุขในรูปที่แปลก ๆ ออกไป ทุกที ในเมื่อมีโอกาสที่จะทำเช่นนั้น และครั้นแล้ว ตัณหาในเรื่องนี้ ก็จะแผ่กว้างและรุนแรงยิ่งขึ้น ตัณหา ของเขาจะเปรียบได้เหมือนกับกระแสน้ำที่ไหลเชี่ยว ซึ่ง

* วิทยุญาณ ฉบับที่ ๘ สิงหาคม ๒๕๑๓

ถ้าใครตกลงไปแล้ว ไม่มีทางที่จะว่ายนกกระแสน และก็ยากที่จะว่ายเข้าหาฝั่ง คนที่ประพฤติตัวในทางกามารมณ์ โดยไม่มีหลักเกณฑ์อะไรเลย ถือเอาความพอใจเป็นหลักอย่างเดียว คนประเภทนี้มีแต่จะเพิ่มตัณหาของตัวเองให้มากขึ้น

ข้าพเจ้าได้เคยกล่าวมาแล้วว่า การแต่งงาน ถ้าจะถือว่าเป็นการบวชอย่างหนึ่ง ก็ต่อเมื่อทั้งสองฝ่ายจะต้องมีฆราวาสธรรม ซึ่งเปรียบได้กับศีล ๕ ข้อเบื้องต้นของพระภิกษุ ซึ่งถ้าองค์ใดล่วงละเมิดแม้แต่ข้อใดข้อหนึ่ง ก็จะเป็นอาบัติปาราชิกขาดจากความเป็นพระ ในทำนองเดียวกัน ผู้ที่แต่งงานแล้ว ถ้าหากฝ่ายใดล่วงละเมิด คือไม่ประพฤติดูอยู่ในฆราวาสธรรมแม้แต่ข้อใดข้อหนึ่ง การแต่งงานก็จะไม่มีความหมาย เพราะจะไม่ช่วยให้กิเลสเบาบางลงได้ คุณธรรมต่าง ๆ ก็จะไม่เจริญ ถ้าปฏิบัติไม่ได้เลยทั้ง ๔ ข้อ ก็แปลว่าการเกี่ยวข้อกันในทางเพศนั้น ก็จะไม่มีความหมายอย่างเดียวกับสัตว์เดียรัจฉาน คือทำไปด้วยแรงสัญชาตญาณกล่าวคือความใคร่เท่านั้น แต่สำหรับสัตว์เดียรัจฉานยอมไม่

มีผลทำให้จิตใจของมันเลวลงไปกว่าเดิม ทั้งนี้ก็เพราะความฉลาดของมันอยู่ในขอบเขตที่จำกัดมาก มันจะเกี่ยวข้องกับเพศตรงกันข้าม ก็เฉพาะเมื่อถึงฤดูกาลของมันเท่านั้น ส่วนมนุษย์มีความฉลาดความสามารถเหนือสัตว์มากมาย เพราะฉะนั้นในเมื่อความใคร่มีมาก มนุษย์ก็หาทางที่จะยั่วเย้ากิเลสอันนี้ให้ลุกโหลงอยู่เสมอ โดยหารู้ไม่ว่า การตามใจกิเลสในเรื่องนี้มีแต่จะเพิ่มความร้อนแรงให้มากขึ้น จนกระทั่งในที่สุดจิตใจก็จะต่ำลง เยี่ยงสัตว์เดียรัจฉาน และในเวลาเดียวกันก็จะถูกกิเลสอันนี้แผดเผาให้เราร้อนอยู่เสมอ และยากที่จะดับหลุดออกมาได้ ขอให้นึกถึงสภาพของคนที่มีความกดดันในเรื่องนี้ กล่าวคือตนเองมีความต้องการอยู่เสมอ แต่โอกาสที่จะสนองไม่ค่อยมี หรือมีแต่ก็ไม่ทำให้อิ่ม ไม่ทำให้มีความสุขสมใจปรารถนา และส่วนมากในเมื่อหาทางออกในวิธีที่ถูกต้องตามกฎหมาย และตามศีลธรรมไม่ได้ กิเลสอันนี้ก็จะบีบบังคับให้ดิ้นรนไปในทางที่ผิด ๆ ครั้นแล้วก็ต้องได้รับความเดือดร้อน เพราะความผิดกฎหมายและผิดศีลธรรม ความยุ่งยากต่าง ๆ

จะเกิดขึ้นอย่างมากมาย จนกระทั่งสะสางกันไม่ได้ คนที่ตกอยู่ในภาวะเช่นนี้มีมากมายในสังคม ขอให้พิจารณาดูให้ซึ่ง

คนที่มีความรักต่อกันอย่างแท้จริง คือเป็นความรักที่ประกอบไปด้วยคุณธรรม เมื่อได้แต่งงานกันแล้ว ย่อมทำให้ทั้งสองฝ่ายมีความสุขมาก และเพราะเหตุที่ทั้งสองฝ่ายมีความรักต่อกันอย่างลึกซึ้ง เพราะฉะนั้นจึงเป็นการไม่ยาก ที่ทั้งสองฝ่ายจะประพฤติอยู่ในฆราวาสธรรม ครั้นแล้วก็จะทำให้จิตใจเจริญก้าวหน้า กิเลสก็จะน้อยลง เพราะฉะนั้น ปัญหาสำคัญจึงอยู่ที่จุด ๆ เดียว คือ ความรักที่บริสุทธิ์ ซึ่งหมายถึง ความรักที่ประกอบไปด้วยคุณธรรม ถ้าหากเราเข้าใจหลักอันนี้ดี เราก็คงจะเห็นได้ชัดว่า คนที่จะมีความรักต่อกันอย่างลึกซึ้งและอย่างบริสุทธิ์นั้น จะต้องเป็นคนที่มีจิตใฝ่มั่นคงเด็ดเดี่ยว เมื่อรักใคร่แล้วก็รักจริง ๆ ไม่คิดที่จะเปลี่ยน ไม่เป็นซุ่มแม้กระทั่งในทางใจ และก่อนที่จะมีความรักถึงในขั้นตกลงใจว่าจะแต่งงานกับใครนั้น เขาได้ศึกษาให้เข้าใจซึ่งกันและกันดีแล้ว และก็แนใจแล้ว

ว่าความรักของตนประกอบไปด้วยคุณธรรมจริง ๆ จึงได้
แต่งงานกัน ความรักอย่างนี้มีคุณค่าสูงมาก

ส่วนคนที่ฟุ่มเฟือยในเรื่องความรัก รักคนไม่เลือก
ในเมื่อพบใครหรือรู้จักใครสนิทสนมกับใคร ถ้าหากอีก
ฝ่ายหนึ่งมีรูปร่างหน้าตา มีวัย ซึ่งทำให้ตัวเองเกิดความ
พิศواسได้ก็เกิดความรัก และพร้อมอยู่เสมอที่จะทำอะไร
ตามความพอใจ ไม่มีกฎเกณฑ์อะไรที่แน่นอน ถือเอา
ความพอใจ และการสนองความต้องการในทางเพศเป็น
เกมกีฬาของชีวิต และคิดว่าการแสวงหาความสุขใน
ทางนี้เป็นกำไรของชีวิต ยิ่งแสวงหาได้มากกับคนเป็น
จำนวนมาก ก็หมายถึงได้กำไรมาก คนที่ประพฤติตัว
ในลักษณะที่กล่าวมานี้ เขาจะต้องประจักษ์ความจริง
ด้วยตัวของเขาเองอย่างหนึ่ง กล่าวคือ ในเมื่อตนเองรัก
คนง่ายรักไม่เลือก เขาก็จะพบว่า คนอื่นก็จะรักตนเอง
ง่ายและเวลาเดียวกันก็จะเบื่อง่าย จะไม่มีใครรักตนเอง
อย่างแท้จริง จะมีก็แต่เพียงความใคร่ต่อกันและกันเท่า
นั้น และเมื่อเป็นเช่นนี้ เขาก็จะได้รับความผิดหวังและ
ความไม่สบายใจอยู่เสมอ ในตอนที่ตนเองยังอยู่ในวัย

หนุ่มสาว แสวงหาความรักได้ง่ายก็จะมีไม่รู้สีกตัว เพราะคิดอยู่เสมอว่าเขาไม่รักก็ไม่ใช่ไร เราหาใหม่อีกก็ยิ่งได้ และเขาก็หาได้จริง ๆ หาได้เรื่อย ๆ การประพடுத்தตัวเช่นนี้ เขาไม่รู้สีกตัวว่า เขากำลังเข้าไปในป่าที่กว้างใหญ่ ไฟศาลและในเวลาเดียวกัน ไฟก็กำลังไหม้ป่า ไฟกำลังล้อมเขาอยู่แต่ว่าในขณะที่นั้นไฟยังอยู่ไกล ยังไม่รู้สีกว่าตนเองถูกล้อมอยู่ในท่ามกลางกองไฟ แต่ในเมื่อไฟนั้นไหม้เข้ามาทุกทีเขาก็จะเริ่มรู้สึกร้อน และก็ร้อนแรงยิ่งขึ้น และในที่สุดก็หาทางออกไม่ได้ เพราะไฟล้อมรอบไว้หมดแล้ว ถึงแม้ว่าเขาจะยังไม่ตายในกองไฟ แต่ความร้อนที่มันพัดมาทุกทิศทุกทาง ก็จะทำให้เขากระวนกระวายเร่าร้อนยิ่งขึ้น ทั้งนี้เพราะอะไร ? เป็นเพราะมันมีกฎอยู่ว่า เมื่อใดกิเลสเกิดขึ้นในใจ เมื่อนั้นวิบากของมันย่อมเกิดขึ้นในสันดาน เพราะฉะนั้นในเมื่อกิเลสอันใดเกิดขึ้นบ่อย ๆ วิบากของมันก็จะมากขึ้นโดยลำดับ ด้วยเหตุนี้คนที่หมกมุ่นในทางนี้โดยไม่มีคุณธรรมนั้น กิเลสจึงได้มากขึ้นโดยลำดับ และในเมื่อวัยหนุ่มวัยสาวผ่านพ้นไปแล้ว หรือโอกาสที่จะแสวงหามันไม่ง่าย

เหมือนเมื่อก่อนแล้ว แต่กิเลสในสันดานไม่ได้ลดน้อยหรือเบาบางไปตามอายุ กล่าวคือ ในทางที่ถูกนั้นในเมื่อร่างกายร่วงโรย ความรู้สึกต่าง ๆ นี้ก็ควรจะเบาบางลงสงบเยือกเย็นมากขึ้นตามวัยที่ผ่านไป ในเมื่อมันตรงกันข้ามคือร่างกายร่วงโรย แต่กิเลสกลับหนาขึ้น แล้วผลมันจะเป็นอย่างไร ? ขอให้พิจารณาจากชีวิตของคนทั่ว ๆ ไป ท่านจะมองเห็นชัดที่เดียวว่าใครอยู่ในนรก ใครอยู่ในสภาพสัตว์เดียรัจฉาน

คนที่มีความหิว แต่ไม่มีอาหารจะรับประทาน หรือมีแต่ไม่อิ่ม หรืออิ่ม แต่ไม่ถูกใจ จึงต้องมีความดิ้นรนแสวงหาอาหารที่ตนเองพอใจ แต่แล้วหาไม่ได้ สำหรับคนที่อยู่ในภาวะเช่นนี้ ท่านย่อมจะเห็นได้ชัดว่าอยู่ในความทุกข์ทรมานเพียงใด ขอให้สังเกตว่า ความหิวกระหายในทางจิตใจของคน ที่ปล่อยตัวไปตามอำนาจของกิเลสนั้น ความหิวกระหายในเรื่องนี้จะไม่มีการสงบลงได้เลย มีแต่จะเพิ่มมากขึ้น ถึงแม้จะมีโอกาสสนองความต้องการได้เสมอ ซึ่งก็ทำให้ความหิวกระหายสงบลงได้จริง แต่ก็เพียงชั่วคราวเท่านั้น ครั้นแล้วมันก็จะ

เกิดขึ้นอีก ถ้ายิ่งตามใจมีโอกาสสนองได้มาก ความหิว
กระหายจะเพิ่มมากขึ้น จะมีลักษณะอย่างเดียวกันกับคน
ที่ติดสุราหรือว่าติดฝิ่น ถ้าหากเขามีโอกาสที่จะหาได้ง่าย
เขาก็จะดื่มหรือสูบบ่อยขึ้น และเลือกชนิดราคาแพง ๆ
มากขึ้นโดยลำดับ ในเรื่องกิเลสเกี่ยวกับตัณหาราคะก็
เช่นเดียวกัน การสนองความต้องการไม่ได้หมายความว่า
จะทำให้กิเลสน้อยลง *อย่าลืมนึกถึงกฎที่ว่า* เมื่อใดราคะ
เกิดขึ้นในใจ เมื่อนั้นวิบากของมันย่อมเกิดขึ้นในสันดาน
และถ้าเกิดบ่อย ก็หมายถึงวิบากของราคะมีมากขึ้น ด้วย
เหตุนี้คนที่ตามใจในเรื่องกิเลส กิเลสจึงมีแต่จะพอกพูน
ขึ้นและในที่สุด ก็จะกลายเป็นคนที่แม้ตัวเองจะหมด
โอกาสที่จะแสวงหาความสุขในทางนี้ เพราะความชรา
หรือเพราะความจน หรือเพราะความเจ็บป่วย หรือ
เพราะความจำเป็นอันใดก็ตาม กิเลสที่ลุกโพลงอยู่ภายใน
มันจะทรمانอยู่เสมอ และจะทรمانยิ่งขึ้นในเมื่อ
โอกาสที่จะสนองไม่มี เหมือนคนที่หิวอาหาร แต่ไม่มี
อาหารจะรับประทาน และความหิวก็ไม่ยอมหาย แล้ว
ลองนึกดูว่า มันจะทรมานสักเพียงไร

แต่อย่างไรก็ดี ภาวะแห่งจิตใจของคนที่ถูกกิเลสอันนี้ทรมาณ คนส่วนมากถ้าไม่ได้ศึกษาก็จะมองไม่เห็นหรือไม่เข้าใจ แต่ถ้าได้มีโอกาสศึกษาถึงผลร้ายของความกตัตันในทางอารมณ์ต่าง ๆ ว่า ออกมาในรูปแบบบ้างก็จะเข้าใจได้โดยไม่ยากเลย ภาวะของคนที่อยู่ในความทุกข์ทรมาณ อันเนื่องมาจากความกตัตันของกิเลสอันนี้ทางพุทธศาสนาเรียกว่าเป็นนรก ซึ่งจะนับว่าอยู่ในนรกขุมไหน ก็สุดแล้วแต่ความร้อนแรงของกิเลสจะมีขนาดไหน และจงจำไว้ว่า ถ้าในปัจจุบันตคนรก ก่อนที่จะตายยังไม่พ้นจากนรก ก็เป็นอันหวังได้อย่างแน่นอนว่าตายไปแล้วก็ต้องตกนรกอีก ซึ่งนรกในโลกของโอปปาติกะนั้น มีความร้อนแรงยิ่งกว่าในโลกของมนุษย์หลายเท่า แต่ทั้งนี้ข้าพเจ้าไม่ได้หมายความว่า จะให้ท่านเชื่อตามเรื่องนิยายตามที่ปรากฏอยู่ในที่ทั่ว ๆ ไป ซึ่งความจริงสภาพนรกอย่างที่กล่าวไว้ในหนังสือพระมาลัย หรือในคัมภีร์อื่น ๆ นั้น เป็นเรื่องของการเปรียบเทียบ ไม่ใช่ความจริงจะเป็นอย่างนั้น ซึ่งเรื่องเหล่านี้ข้าพเจ้าได้

เคยอธิบายมาบ้างแล้วในหัวเรื่องแว่วเสียงสวรรค์ ผู้ที่สนใจ
ขอได้โปรดย้อนไปอ่านในหนังสือวิญญานปี ๒๕๐๙

บางคนอาจจะสงสัยว่า *ทำไมสัตว์เดียรัจฉานทั้งหลาย ซึ่งการปฏิบัติในทางเพศของมันไม่มีศีลธรรม ทำไมมันจึงไม่ตกนรก ? ทำไมนรกจึงต้องมีเฉพาะแต่มนุษย์ ?*

สำหรับปัญหาข้อนี้ขอให้พิจารณาอย่างนี้ กล่าว
คือ :-

สัตว์เดียรัจฉานทั้งหลายถึงแม้ว่า มันจะไม่มีศีลธรรมก็จริง แต่เนื่องจากสมองมันจำกัด ความฉลาดอย่างมนุษย์ของมันไม่มี เพราะฉะนั้นมันจึงไม่รู้จักวิธีที่จะยั่วเย้าให้กิเลสเกิดขึ้นอยู่เสมอ และอีกประการหนึ่ง ความจำเป็นในเรื่องการหากิน ซึ่งเป็นปัญหาเฉพาะหน้า ได้มีอยู่ตลอดเวลา ก็ทำให้มันไม่มีโอกาสที่จะมาคิดถึงเรื่องเหล่านี้ได้ เพราะฉะนั้น เราจึงสังเกตเห็นได้ว่า กิเลสของมันอยู่ในวงจำกัด มันเคยมีมาอย่างไรในสมัยดึกดำบรรพ์ ถึงเดี๋ยวนี้มันก็ยังมีอย่างนั้น สัตว์บางประเภทถึงแม้จะมีการเปลี่ยนแปลงไปบ้างก็ไม่มากนัก และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง มันจะเกี่ยวข้อในทางเพศก็ต่อเมื่อ

ถึงฤดูกาลของมันเท่านั้น ซึ่งฤดูกาลของมันก็จำกัด ไม่ได้มีตลอดปี ส่วนมนุษย์ตรงกันข้าม ฤดูกาลที่จำกัดไม่มี ฉะนั้นถ้าใครคิดจะตามใจในเรื่องนี้ ย่อมจะมีโอกาสตามใจได้เสมอ ซึ่งบางคนที่มีเวลาว่างมาก ไม่ลำบากในเรื่องการทำมาหากินมีความเป็นอยู่สะดวกสบาย กิเลสอันนี้ก็ยิ่งจะมากขึ้น และวิตถารมากขึ้น และด้วยเหตุนี้เอง คนที่ประพัตต์ไว้ในทางนี้เยี่ยงสัตว์เดียรัจฉาน จิตใจจึงได้ต่ำช้าและเลวทรามขึ้นทุกที

ข้าพเจ้าได้เคยกล่าวมาแล้ว และบ่อยครั้งด้วยว่า **คนที่แต่งงานด้วยความรักอันบริสุทธิ์ และประพัตต์อยู่ในฆราวาสธรรม กิเลสจะน้อยลง** ทั้งนี้ก็เพราะคนที่แต่งงานโดยมีคุณธรรมเช่นนี้ เขาจะได้รับความสุขจากด้านอื่นอีกหลายอย่างมาชดเชย ขอให้เราสังเกตดูอย่างนี้ก็ได้ ผู้ชายบางคนที่ไม่มัวสุขอยู่กับผู้หญิงที่ชายตัวและมีโอกาสที่จะปรนปรีอกันได้อย่างเต็มที่ โดยที่ผู้ชายคนนั้นไม่ได้รักผู้หญิงคนนั้นเลย นอกจากมีความใคร่เท่านั้น เขาจะไม่ได้รับความสุขจากด้านอื่นนอกจากในด้านการยั่วเย้าเท่านั้น ฉะนั้นกิเลสจึงมักจะรุนแรงยิ่งขึ้น

ส่วนผู้ที่แต่งงานแล้วและอยู่ร่วมกันด้วยความดี เราจะพบว่าเขามีความสุขหลายอย่าง เช่นคุณก็มีความสุข ทำงานด้วยกันหรือไปเที่ยวด้วยกันก็มีความสุข และเมื่อมีกิจธุระอะไรก็ช่วยกันทำ ก็ารู้สึกว่าชีวิตเต็มไปด้วยความสุขทั้งนั้น แม้แต่เพียงนึกถึงกันก็มีความสุข เพียงแต่เห็นหน้ากันก็มีความสุข และเป็นความสุขที่สดชื่น เยือกเย็น ในเมื่อทั้งสองฝ่ายมีความดีต่อกันและกัน และในเมื่อมีลูกด้วยกันแล้ว ความสุขภายในครอบครัวก็จะเพิ่มขึ้น ความทุกข์ยากลำบากต่าง ๆ ไม่ว่าจะเกิดขึ้นจากสาเหตุอะไร ทั้งสองคนก็จะมีกำลังใจ ช่วยกันฟันฝ่า พยายามเอาชนะให้ได้ และในเวลาเดียวกัน จิตใจก็จะไม่ฟุ้งซ่านไปที่อื่น

และอีกประการหนึ่ง เพราะเหตุที่ทั้งสองฝ่ายต่างก็มีความดีต่อกันและกัน เพราะฉะนั้นความกตัญญูต่อกันจึงเกิดขึ้นได้ง่าย ความเห็นอกเห็นใจกันก็เกิดขึ้นได้ง่ายด้วยเหตุนี้ แม้ว่าการอยู่ด้วยกันนาน ๆ จะทำให้เกิดความเคยชินจะทำให้ความพิศواسซึ่งเคยมีในระยะแรก ๆ

จิตจางลงไปบ้าง อันเนื่องจากร่างกายทรุดโทรมหรือว่า
แก่ลงไป แต่ถึงกระนั้นเพราะความกตัญญู เพราะความ
เห็นอกเห็นใจกัน และเพราะความดีที่เคยประทับใจมา
อย่างมากมานั้น สิ่งเหล่านี้จะช่วยเปลี่ยนแปลงความ
รักที่ร้อนแรง เพราะความพิศวาสนั้นให้กลายเป็นความ
รักที่สุขุมและเยือกเย็น และมีความแน่วแน่นยิ่งกว่า
ความรักในระยะแรก ซึ่งร้อนแรงมาก แต่ก็อาจจะดับ
ได้ง่าย

ความเห็นอกเห็นใจ ความกตัญญูต่อกัน สิ่ง
เหล่านี้จะช่วยผูกพันจิตใจให้มีความรักต่อกันและกันอยู่
เสมอ และประการหนึ่ง ความรักลูกซึ่งต่างฝ่ายต่างมี
ต่อลูกนั้น อันนี้ก็ช่วยผูกพันความรักระหว่างพ่อแม่
ได้อย่างแน่วแน่นมาก และยิ่งลูกประพฤติตัวดีเรียน
หนังสือเก่ง หรือมีชื่อเสียงเด่นในทางใดทางหนึ่ง ก็ยิ่ง
จะทำให้ความรักระหว่างพ่อแม่แน่วแน่นยิ่งขึ้น ข้าพเจ้า
ได้เคยกล่าวมาแล้วว่า **ความรักลูกนี้แหละ คือจุดเริ่มต้น**
ที่จะช่วยให้ตัณหาราคะค่อย ๆ เปลี่ยนรูปไปในทางที่
บริสุทธิ์ เพราะฉะนั้น คนที่แต่งงานด้วยความรักที่

บริสุทธิ์ และประพาศติตัวอยู่ในฆราวาสธรรม จึงทำให้กิเลสน้อยลงได้ ส่วนผู้ที่ไม่ประพาศติอยู่ในฆราวาสธรรมปล่อยตัวไปตามอำนาจของกิเลส ก็จะมีผลดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

เมื่อพูดถึงศีลข้อกาเม ๆ คนในสมัยปัจจุบันมักจะยืมเยาะ หรือไม่ก็ไม่เอาใจใส่เลย แต่ถ้าท่านได้ศึกษาถึงเหตุผลดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ท่านก็จะพบความจริงด้วยตัวของท่านเองว่า คนที่ไม่คิดจะถือศีลข้อนี้ หรือตั้งใจจะถือแต่ถือไม่ได้ เขาก็จะไม่มีวันพบความรักที่แท้จริง จะพบแต่ความรักที่หลอกลวง หรือความรักที่ไม่จีรังยั่งยืน ซึ่งทำให้เขาจะต้องเปลี่ยนอยู่บ่อย ๆ ซึ่งการเปลี่ยนบางทีก็ทำไม่ได้ง่ายนัก และในเมื่ออยู่กับความรักที่หลอกลวงนั้น ความสุขที่แท้จริงในชีวิตของการแต่งงานย่อมจะไม่มี เมื่อความสุขไม่มี ความอดทนต่อความยากลำบากหรือต่ออุปสรรคต่าง ๆ ก็ย่อมจะมีไม่ได้ และในที่สุดความรักก็ต้องแตกสลาย แต่นั่นก็ไม่ได้หมายความว่ากิเลสมันจะหายไปด้วย ตรงกันข้าม กิเลสกลับจะร้อนแรงและฟุ้งซ่านยิ่งขึ้น หรือไม่ก็ขาดเหตุผลมาก

ขึ้นโดยลำดับ ขอให้นึกถึงภาวะของคนที่ยืนต้นจิวในนรก ซึ่งเป็นภาพเปรียบเทียบของคนที่ประพฤติดุคในศีลข้อกาเมฯ ขอให้พยายามพิจารณาดูให้ดี และท่านก็จะเห็นว่า **คนที่ปล่อยตัวในเรื่องนี้ไม่ต้องรอให้ตาย ในชีวิตประจำวันเขาก็ยืนต้นจิวอยู่แล้ว** จะไม่ขึ้นก็ไม่ได้ เพราะกิเลสของตัวเองบังคับให้ต้องขึ้น และเมื่อปีนขึ้นไปก็ต้องเจอกับหนามจิวคอยทิ่มแทง และเมื่ออุตุสำหรับปีนขึ้นไปจนถึงยอดแล้วก็ต้องลงมาอีก เพราะมีอีกาปากเหล็กคอยไล่จิก ซึ่งหมายความว่า แม้ตัวเองจะตั้งใจพยายามปีนป่ายหนามแห่งความรักไปจนถึงที่สุดสมความตั้งใจ แต่แล้วก็ต้องมีเหตุบีบบังคับให้จำเป็นต้องเลิก แต่แล้วในขณะที่เขาปีนลงมานั่นเอง เขาจะต้องถูกหนามจิวทิ่มแทงเอาอีก แม้จะเจ็บปวดอย่างไร ก็ต้องทนเอา เพราะไม่มีทางเลือก ไม่มีทางไป บางคนคิดว่าคราวนี้เซ็ดหลาบแล้ว ตั้งใจจะเลิกประพฤติดุคเหมือนที่แล้วมา แต่แล้วในที่สุดก็อดไม่ได้อีก เพราะกิเลสมันหนา จำต้องปีนขึ้นต้นจิวไปอีก เวียนขึ้นเวียนลงอยู่อย่างนี้ สภาพในลักษณะเช่นนี้ขอให้พิจารณาดูจากคนทั่ว ๆ ไป แล้ว

ท่านจะเห็นว่า คนที่ปล่อยตัวในเรื่องนี้ ไม่เคยคิดที่จะถือศีลข้อนี้นั่น เขาจะต้องป็นต้นจ้วจริงหรือไม่ ?

คนที่ถือความสุขในเรื่องกามารมณ์เป็นเกมกีฬาของชีวิต หรือบางคนถือว่าเป็นเหมือนอาหารซึ่งเราจะต้องกิน ฉะนั้นในเมื่อเราพอใจคนไหนเราก็ควรจะขอทานกันได้ ในเมื่อเจ้าของเขาเต็มใจที่จะให้ มันก็ไม่น่าจะมีผิดตรงไหน ถ้าพิจารณากันอย่างผิวเผินก็น่าจะเป็นเช่นนั้น แต่ถ้าพิจารณากันให้ซึ่งแล้ว เราก็จะพบว่า คนที่เอาสิ่งเหล่านี้มาถือเป็นของเล่น ไม่ใช่ถือเป็นเรื่องสำคัญและทุกคนก็ยังละความยึดถือในเรื่องตัวตนไม่ได้ ยังละความโลภไม่ได้ ละความเห็นแก่ตัวไม่ได้ คุณธรรมต่าง ๆ ยังขาดแคลนอีกมากนั้น ทุกคนจะต้องเดือดร้อนกันอย่างแน่นอน จะทดลองกันดูก็ได้ คือเราลองสร้างสังคมกันมาสักกลุ่มหนึ่ง ประกอบไปด้วยบุคคลที่เต็มไปด้วยความโลภเห็นแก่ตัว จิตใจโดยทั่วไปต่ำ แล้วก็ปล่อยให้เขามีเสรีในเรื่องกามารมณ์ ถือเอาสิ่งเหล่านี้เป็นของเล่น ขอทานได้ง่าย ๆ ไม่นานเท่าไร เราก็จะพบว่า บุคคลในกลุ่มนี้เต็มไปด้วยปัญหา

ยุ่งยาก และมีความเดือดร้อนต่าง ๆ และโดยเฉพาะก็คือ การประทัดประหาร หรือการทะเลาะวิวาทจะมีอยู่เสมอ และเป็นการแน่นอน คนที่หมกมุ่นอยู่ในทางนี้โดยไม่มี ศีลธรรมนั้น จะไม่คิดสร้างสรรค์ความเจริญให้แก่สังคม นอกจากจะคิดแต่หาวิธีการที่จะตามใจตัวเองในเรื่องนี้ ให้มากขึ้น เพราะทุกคนจะเห็นแก่ตัวมากขึ้น

แต่อย่างไรก็ดี ยังมีสังคมอีกระดับหนึ่ง คือถ้า บุคคลเหล่านี้โดยทั่วไปมีศีลธรรม เช่นมีความเมตตา กรุณา มีความยุติธรรม เป็นคนรู้จักรับผิดชอบ ไม่คิด จะทำความเดือดร้อนให้แก่ใคร บุคคลในกลุ่มนี้ ถึงแม้ว่าจะมีการตามใจตัวเองในเรื่องกามารมณ์ ไม่ค่อยจะถือ ศีลในข้อกามะ ๆ แต่ถ้าหากพินิจจิตใจอยู่ในระดับนี้ก็ เป็น อีกเรื่องหนึ่ง คือจิตใจอาจจะไม่เหมือนกับบุคคลใน กลุ่มแรก และอาจจะเป็นแรงผลักดันให้คนเหล่านี้มีกำลัง ใจคิดสร้างสรรค์สังคมให้เจริญยิ่งขึ้น ซึ่งถึงแม้ตนเองจะ เหน็ดเหนื่อย หรือว่าลำบากสักเพียงใดก็ทนได้ และผล อาจจะออกมาในรูปนี้ก็ได้ แต่ถึงกระนั้น เราก็จะพบ ข้อเท็จจริงอีกอันหนึ่งว่า ในเมื่อบุคคลในกลุ่มนี้แสวงหา

ความสนุกเพลิดเพลินในเรื่องนี้ได้อย่างเสรี เรื่องร้ายแรงต่าง ๆ อาจจะไม่เกิดขึ้นก็จริง แต่ในเมื่อตนเองมีความสุขในทางนี้จนกระทั่งหลงระเรีง ถือเอาสิ่งเหล่านี้เป็นแรงผลักดันในการทำงาน คล้ายกับถือน้ำมันแห่งชีวิต ซึ่งเปรียบเหมือนรถ ถ้าขาดน้ำมัน ก็ย่อมจะวิ่งไปไม่ได้ ถ้าหากความยึดถือในเรื่องนี้ออกมาในรูปแบบนี้แล้ว เราก็จะพบว่า ความสงบภายในจิตใจจะมีน้อย เพราะเปอร์เซ็นต์ของกิเลสมันเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ในที่สุดศีลธรรมที่มีอยู่บ้างแต่เดิมนั้น มันก็จะค่อยเสื่อมลง จนกระทั่งในที่สุด ก็จะกลายเป็นสังคมเหมือนกับในกลุ่มที่กล่าวมาแล้ว แต่ตรงกันข้าม ถ้าหากว่าเราพยายามถือศีลข้อกาเม ฯ ให้ได้ ซึ่งจะทำให้เราได้พบกับความรักที่แท้จริง เป็นความรักที่ประกอบไปด้วยคุณธรรมต่าง ๆ ความรักแบบนี้เท่านั้นที่จะช่วยพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น ศีลธรรมเจริญยิ่งขึ้น บุคคลในกลุ่มนี้เท่านั้น ที่จะเป็นผู้พัฒนาสังคมให้เจริญก้าวหน้าอย่างแท้จริง โดยที่สังคมจะไม่ตกต่ำลงมา トラบใดที่บุคคลส่วนใหญ่ในสังคมยังถือศีลข้อนี้อยู่

ความตายในทัศนะของแพทย์

* สิ่งที่เรากลัวมากที่สุดก็คือความตาย การกลัวต่อความตาย ก็เหมือนกับการกลัวผี ซึ่งเกิดขึ้นก็เพราะความคิดของตัวเองหลอกตัวเอง คนกลัวผีส่วนมากไม่เคยเห็นผี แม้คนที่เล่าต่อ ๆ กันมาส่วนมากก็ไม่เคยเห็น แต่เรื่องที่เล่ามักเป็นเรื่องที่น่ากลัว และฝังใจเหล่านี้ไว้ในใจ ความคิดผิด ๆ ที่ฝังใจเหล่านี้เองที่เป็นเหตุให้เกิดความคิดหลอกตัวเอง แล้วก็กลัวถึงเรื่องราวที่ความคิดของตัวเองสร้างขึ้น อันที่จริง คนที่ได้ศึกษาถึงเรื่องโอปปาติกะ หรือชีวิตหลังจากตายจนกระทั่งเข้าใจดีแล้ว แทนที่เขาจะเป็นคนกลัวผี ก็กลับเป็นคนที่อยากจะเห็นผี อยากจะสนทนา อยากจะเข้าไปเกี่ยวข้อง ทั้งนี้เพราะอะไร ? ก็เพราะโดยปกติโอปปาติกะทั้งหลาย ซึ่งคนทั่วไปเรียกกันว่าผีนั้น ก็เหมือนกับคนในโลกมนุษย์ ซึ่งมีทั้งดีและเลว มีทั้งรูปร่างหน้าตาดีและไม่ดี แต่เนื่องจากเรื่องที่เอามาเล่า ส่วนมาก

* วิทยุญาณ ฉบับที่ ๙ กันยายน ๒๕๑๓

ก็ล้วนแต่เอาพวกไม่ดีมาเล่า ซึ่งทำให้น่ากลัว ส่วนพวก
ที่ซึ่งน่าคบ น่าพบเห็น น่ารัก และเป็นประโยชน์แก่
มนุษย์มากที่สุดนั้น ไม่ค่อยจะเอามาเล่ากัน จึงทำให้
ทัศนะของคนที่ได้ยินเรื่องผีผิดไปจากความเป็นจริง ใน
ทำนองเดียวกัน เนื่องจากทุกคนรู้ตัวว่า วันหนึ่งตนเอง
จะต้องตาย แต่ไม่เข้าใจความจริงเกี่ยวกับเรื่องความตาย
และส่วนมากเราก็มักจะได้เห็นคนที่กำลังจะตาย ซึ่งได้
รับความทุกข์ทรมาน เราก็เลยนึกเอาเองว่า ทุกคนที่
จะตายจะต้องมีความเจ็บปวดเช่นนั้น ซึ่งหารู้ไม่ว่าคนเรา
เมื่อจวนจะตายจริง ๆ จะไม่รู้สึกรู้สีกเจ็บปวดทรมานทางร่างกาย
เพราะตอนนั้นประสาทชาหมดแล้ว ถ้าหากความทุกข์
ทรมานจะมีในขณะที่กำลังจะตาย ก็ต้องเนื่องมาจากบาป
กรรมในใจที่ได้ทำเอาไว้มาก หรือไม่เช่นนั้น ก็เพราะ
ความไม่เข้าใจในเรื่องชีวิต และทำให้เกิดความเป็นห่วง
ต่าง ๆ แต่สำหรับคนที่ได้สร้างกุศลเอาไว้มาก เป็น
สัมมาทิฐิ เข้าใจเรื่องชีวิตถูกต้องนั้น ในขณะที่กำลัง
จะตาย จิตใจจะผ่องใสเบิกบาน และจะตายลงด้วย
ความเป็นสุข และหลังจากตายแล้วก็จะเป็นสุขอีกด้วย

ความตายสำหรับคนที่มีบุญ เป็นสิ่งที่มีประโยชน์มาก เพราะนอกจากจะทำให้ได้เปลี่ยนร่างกายใหม่แล้ว ยังเป็นเหตุทำให้คนที่ได้ทำความดีไว้นั้น ได้รับความสุขจากความดีสมกับที่ได้ทำไว้จริง ๆ

การศึกษาให้เข้าใจเรื่องความตายเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นมาก เพราะถึงแม้เดี๋ยวนี้เราจะรู้สึกว่าจะยังมีชีวิตอยู่ได้อีกหลายปีกว่าจะตายก็ตาม แต่ถ้าหากเราไม่กลัวตาย และพร้อมที่จะตายได้เสมอนั้น จะทำให้สุขภาพทางจิตของเราดีอยู่เสมอ ไม่ว่าเราจะทำอะไร จะมีชีวิตอยู่อย่างไร คนเราถ้าลงว่าไม่กลัวตายแล้ว ความกลัวอย่างอื่นก็ไม่มี ความวิตกกังวลก็ไม่มี และจะทำให้มีความกล้าหาญ คือกล้าเสี่ยงกล้าทำสิ่งต่าง ๆ ซึ่งอันนี้จะเป็นเหตุทำให้ตัวเองมีความเจริญในปัจจุบัน และจะทำให้ไม่ประมาท จะสำนึกได้ถึงความดีอยู่เสมอ ด้วยเหตุนี้ การศึกษาให้เข้าใจถึงเรื่องความตายจึงมีประโยชน์มาก บันทึกดังต่อไปนี้เป็นความเห็นของแพทย์คนหนึ่ง ที่ได้รวบรวมประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องความตาย ซึ่งอาจารย์ศิริ พุทธศุภร์ ได้แปลมาจากนิตยสารภาษา

อังกฤษเล่มหนึ่ง ขอให้ท่านพยายามศึกษาดูให้ละเอียดแล้ว ท่านก็จะเห็นว่า ความตายไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัวแต่อย่างใด

ในสมัยพระเจ้าเฮนรีที่ ๘ แห่งประเทศอังกฤษ มีขุนนางผู้ใหญ่ผู้หนึ่งชื่อ เซอร์ โทมัสมอร์ (Sir Thomas More) เกิดขัดใจกับพระราชาราชขึ้นด้วยเรื่องทางศาสนา ในที่สุดถูกลงโทษประหารชีวิต ท่านเซอร์ผู้นี้ตามประวัติปรากฏว่าเป็นคนมีนิสัยรื่นเริง กล้าหาญ ไม่มีจิตซึ่งเคียดผู้หนึ่งผู้ใด ท่านได้รับยกย่องว่าเป็นรัฐบุรุษ นักปราชญ์ และนักประพันธ์ผู้มีชื่อเสียงมากผู้หนึ่ง ในวันที่จะถึงแก่ความตายนั้น ท่านเซอร์ได้ก้าวขึ้นบนตะแคง ยิ้มให้แก่เพ็ชรฆาตพร้อมกับกล่าวว่า “ช่วยสวดมนต์อ่อนน้อมให้กันเดินทางซาซัน (สวรรค์) อย่างเรียบร้อยด้วยนะพรรคพวกเพราะขาลง (คือลงหลุม) คงจะไม่มีปัญหาอะไรนักหรอก”

คงจะมีน้อยคนเหลือเกินที่จะสามารถเผชิญหน้ากับความตายได้อย่างองอาจกล้าหาญเห็นปานนี้ กล่าวกันว่าก่อนที่ท่านเซอร์จะพบจุดจบในวันนั้น ท่านได้มองออกมาจากหน้าต่างห้องขัง แลเห็นพระจำนวนหนึ่ง

ที่ถูกคุมตัวนำไปสู่ที่ประหารอย่างไม่สะทกสะท้าน ท่านจึงกล่าวว่า “ดูพระเหล่านั้นเดินไปสู่ความตายอย่างร่าเริงช่างเหมือนกับเจ้าสาวเดินไปสู่การวิวาห์เสียจริง ๆ” และท่านเซอร์เองก็ก้าวไปสู่ความตายของท่านในลักษณะการเช่นเดียวกันนี้เหมือนกัน

เมื่อพูดถึงเรื่องความตาย คนทั่วไปย่อมมีความรู้สึกสยดสยอง ประหวั่นพรั่นพริ้ง พร้อมกับวาดมโนภาพว่า เป็นเสมือนหนึ่งเทพผู้ดุร้ายมีร่างกายดำมืดฉนั้น เมื่อเราศึกษาให้ใกล้ชิดยิ่งขึ้นแล้ว ก็จะเห็นว่า ความตายไม่ใช่เรื่องที่น่ากลัวร้ายแรงเหมือนดังที่เราคาดฝันไว้ล่วงหน้าเช่นนั้นเลย โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้มีอายุ และผู้ที่เจ็บป่วยมาเป็นเวลานานด้วยแล้ว ส่วนมากก็จะเห็นว่า เป็นเรื่องที่น่ายินดีน่าต้อนรับเสียอีกด้วย เพราะในกรณีที่ผู้ป่วยไม่สามารถจะพ้นจากความทุกข์ทรมานของโรคร้ายได้นั้น ความตายก็ดูจะเป็นสิ่งที่ทำให้เขาพ้นจากความทรมานเช่นนั้นไปได้เป็นอย่างดี โดยทั่วไปรู้สึกว่ แม้คนโดยมากจะหวาดหวั่นกลัวตายมาตลอดเวลาก็ตาม แต่พอถึงเวลาจะต้องตายเข้าจริง ๆ ก็ปรากฏว่าส่วนมาก

สามารถเผชิญหน้ากับความตาย ด้วยอาการปลงตกเป็น
อย่างดี เคยมีเรื่องราวของบุคคลเป็นจำนวนมากที่ “ถึง
แก่ความตาย” จากการจมน้ำตายบ้าง ถูกไฟฟ้าดูดตาย
บ้าง ถูกแก๊สพิษหายใจไม่ออกตายบ้าง บุคคลเหล่านั้น
ต่อมาภายหลัง เมื่อบังเอิญฟื้นขึ้นมา ก็ได้เล่าให้ฟังเป็น
ทำนองเดียวกันว่า “ในขณะที่เขากำลังจะตายนั้น ไม่มี
ความทุกข์ทางกายและทางใจตลอดจนความหวาดสะดุ้ง
อย่างใดเลย รู้สึกแต่ว่าในขณะที่นั้น มีแต่ความสงบเงียบ
ครอบงำร่างกายและจิตใจอยู่อย่างประหลาด”

อาการของร่างกายไม่ใช่อาการของจิตใจ

นายแพทย์มีชื่อเสียงผู้หนึ่ง ชื่อ เซอร์ วิลเลียม
ออสเลอร์ ได้พยายามทำการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่อง
คนตายมาถึง ๕๐๐ ราย ในจำนวนนี้ ปรากฏว่ามี ๑๑
รายเท่านั้น ที่แสดงอาการหวาดหวั่นต่อความตาย และ
ก็มีเพียง ๒ ราย ที่แสดงความหวาดเสียวออกมาในขณะที่
ที่กำลังจะตาย นายแพทย์แมคโดนัลด์ ก็เป็นอีกผู้หนึ่ง
ที่ได้เขียนสนับสนุนความเห็นดังกล่าวไว้ดังต่อไปนี้

“ความคิดที่ว่า ความตายจะต้องมีการเจ็บปวดอย่างแสนจะทรมานนั้น คงจะเกิดจากการเข้าใจผิด ที่ไปมองดูกิริยาอาการของร่างกายเป็นใหญ่นั่นเอง เมื่อเป็นเช่นนี้คนส่วนมากจึงมักเกิดความเข้าใจผิด นำเอาอาการของโรคนั้น ๆ ไปปะปนกับความตาย ตามความจริงนั้นในขณะที่คนเราจะตายจริง ๆ ธรรมชาติจะให้มีการหยุดพักเหมือนกัน คือในตอนนั้นโรคภัยไข้เจ็บที่เป็นตัวการจะประสพชัยชนะเด็ดขาด และการต่อสู้ก็เป็นการยุติลง ร่างกายเมื่อหมดความสามารถที่จะต่อสู้เพื่อความอยู่รอดของตนเองได้แล้ว ก็พร้อมที่จะตายได้ ในตอนนี้เองก็จะเกิดความสงบขึ้นมาแทนที่ความกระวนกระวายดิ้นรนต่าง ๆ ซึ่งเคยมีมาแต่เดิม”

ดร. ยอห์น เอ รાયล์ แห่งโรงพยาบาลกายส์ ประเทศอังกฤษ ได้ให้ข้อสังเกตว่า “ความตายไม่ใช่สิ่งที่น่าสะพึงกลัวเหมือนดังที่เราส่วนมากคิดฝันไว้เลย ความน่ากลัวต่าง ๆ นั้นเกิดขึ้น เพราะความนึกฝันของผู้ที่เฝ้าดูคนที่กำลังจะตายมากกว่าที่จะเกิดขึ้นกับผู้ที่กำลังจะตายจริง ๆ คือเกิดขึ้นเพราะนึกเอาเองว่า ในขณะที่นั้น ผู้ป่วยที่กำลังจะตายคงจะต้องทุกข์ทรมานถึงขนาดนั้น ๆ

โดยมิได้รู้ถึงความจริงแต่อย่างใด และเมื่อคิดฝันเอาเอง จากสถานะของผู้อื่นเช่นนั้นแล้ว ก็ฝันต่อไปอีกว่า เมื่อถึงคราวของตนเองบ้าน ตนก็จะต้องได้รับความทรमानอย่างแสนสาหัสเช่นเดียวกัน โดยความจริงแล้ว ผู้ที่กำลังจะตายนั้นอาจจะรู้สึกเป็นห่วงกังวลถึงผู้ที่อยู่เบื้องหลังหรือไม่ก็ได้ ทั้งนี้สุดแล้วแต่สภาพของผู้นั่นเอง แต่เขาจะไม่รู้สึกหวาดเสียวเลย”

ดร. อัลเฟรด วอร์เชสเตอร์ ศาสตราจารย์แห่งวิชาอนามัยแห่งฮาร์วาร์ด ได้กล่าวไว้ว่า “เกือบจะทุกครั้งทีเดียว ก่อนที่ผู้ป่วยจะถึงแก่ความตายนั้น มักจะรู้ตัวและเต็มใจตายเสมอ ข้าพเจ้าเองก็ยังไม่เคยได้พบเห็นผู้ป่วยที่แสดงอาการผิดไปจากนี้เลย คือพอถึงเวลาจะตายเข้าจริง ๆ แล้ว การตายก็ไม่ใช่ของยากเย็นอะไรเลย ก่อนหน้าจะตายนั้นถึงแม้ว่าจะมีความทุกข์ และความเจ็บปวดอย่างแสนทรमानเพียงใดก็ตาม พอถึงเวลาจะตายเข้าจริง ๆ ก็มักจะมึระยะพักที่ทำให้เกิดความสงบหรือบางครั้งก็ทำให้เกิดความปิติยินดีเสียอีกด้วย ผู้ที่เคยเฝ้าดูเรื่องเช่นนี้มาอย่างใคร่ครวญตามเหตุผลจริง ๆ

ต่างก็เห็นพ้องต้องกันว่า สิ่งที่เราเรียกกันว่า ความเจ็บปวดทรมานในขณะจะตายนั้น ไม่มีจริงเลย นอกจากเป็นเรื่องที่คนส่วนมากคิดว่าสภาพเอาเองทั้งสิ้น *จริงอยู่สภาพของร่างกายที่มีการกระทบต่าง ๆ นั้น อาจทำให้เกิดความสังเวชได้ และแล้วก็ทำให้ผู้ที่พบเห็นเช่นนี้คิดฝันว่า คงจะเกิดจากความทรมานอย่างแสนสาหัส แต่อันที่จริงก็เป็นเพียงอาการสะท้อนของกล้ามเนื้อเท่านั้นเอง*” โดยนัยเดียวกัน การที่ผู้ป่วยแสดงสีหน้าบิดเบี้ยวต่าง ๆ นั้น ก็เป็นไปโดยไม่ได้ตั้งใจ และไม่ได้เป็นเครื่องแสดงถึงความเจ็บปวดอย่างทรมานเสมอไป อุทาหรณ์ในความจริงข้อนี้ อาจเห็นได้จากคนที่กำลังหลับบางคน ซึ่งทำหน้าบิดเบี้ยวไปได้ต่าง ๆ เหมือนกัน ทั้ง ๆ ที่ในขณะนั้น เขาไม่ได้มีความเจ็บปวดอย่างใดเลย

ความจริงเกี่ยวกับความตายนี้ ในเมื่อแพทย์ได้เป็นผู้รวบรวม สังเกต หรือได้ประสบมาด้วยตนเอง ย่อมเป็นเรื่องที่ควรเชื่อถือได้มากที่สุดทีเดียว แพทย์ผู้หนึ่งป่วยเป็นโรคหัวใจ ในคราวหนึ่งอาการของโรคกำเริบอย่างรุนแรงจนเกือบจะถึงแก่ความตายอยู่แล้ว เมื่อฟื้น

ขึ้นมา ก็ได้เล่าให้ฟังว่าในขณะที่เขากำลังจวนจะตายนั้น รู้สึกว่ามีอาการมึนงงไม่รู้สีกตัว คล้าย ๆ กับมีอาการมีนเมาเล็กน้อยขณะนั้น นี่คือการรู้สึกที่เกิดขึ้นแก่เขาเอง แต่ผู้ที่เฝ้าดูอาการอยู่ข้าง ๆ กลับรายงานว่าได้เห็นเขาแสดงกิริยาอาการเหมือนกับว่าได้รับความเจ็บปวดอย่างแสนสาหัส แพทย์อีกคนหนึ่งผู้ซึ่งเป็นโรคปอดบวมอย่างรุนแรงจนเกือบจะตาย ก็ได้รายงานเมื่อฟื้นขึ้นมาแล้วว่า ในตอนนั้นเขาไม่รู้สีกถึงอาการของโรคร้ายแต่ประการใดเลย แต่ผู้ที่เฝ้าดูอาการของเขาอยู่ ก็บอกเช่นเดียวกับรายที่แล้วมาว่า อาการทางร่างกายของเขาแสดงว่า เขาได้รับความทุกข์ทรมานอย่างสิ้นเหลือ สำหรับตัวคนป่วยเองนั้น เขาบอกว่าเขาจำอะไรไม่ได้เลยในเมื่ออาการของโรคเข้าขั้นรุนแรง มารู้สึกตัวอีกครั้ง ก็เมื่ออาการรุนแรงนั้นผ่านไปแล้ว จึงลุกขึ้นขออาหารกินทันที นอกจากนั้นยังมีอีกสามรายซึ่งจมน้ำจนกระทั่งสิ้นสติไป เมื่อได้รับการแก้ไขให้ฟื้นขึ้นมา ต่างก็รายงานเป็นทำนองเดียวกันว่า หลังจากที่ได้ตื่นรนตะเกียกตะกายจนหมดกำลังแล้ว ระยะต่อจากนั้น ก็รู้สึกว่ามี

แต่ความสงบและสบายดี บุคคลอีกคนหนึ่ง ชื่อ **วิลเลียม ฮันเตอร์** ผู้เป็นนักกายวิภาควิทยาในศตวรรษที่ ๑๘ ได้กล่าวพิมพ์ออกมาในขณะที่จวนจะตายว่า “ถ้าฉันยังมีแรงเขียนหนังสือได้ ก็จะเขียนหนังสือบอกให้รู้ว่าการตายนั้นเป็นเรื่องที่สะดวกและสบายจริง ๆ”

สภาพของร่างกายที่กำลังจะตาย

ในขณะที่ความตายกำลังคืบคลานเข้ามานั้น หัวใจก็เต้นช้าลง ซึ่งหมายถึงว่าจะสูบฉีดโลหิตได้น้อยลงทุกที เปลวไฟแห่งชีวิตในตอนนี้ก็จะค่อย ๆ มอดลงทีละน้อย ดังนั้น ความเจ็บปวดอันแสนจะทรมานใด ๆ ก็ตาม ที่เป็นอาการของโรคร้ายมาแต่เดิมนั้น ก็จะค่อย ๆ บรรเทาลงเรื่อย ๆ ในเมื่อความสามารถในการรับรู้สัมผัสของร่างกาย กำลังเสื่อมประสิทธิภาพลง ในโรคที่มีความเจ็บปวดทรมานอย่างร้ายแรง เช่น โรคอันเกิดจากเยื่อหุ้มสมองหรือไขสันหลังอักเสบ เช่น ไขก้านกนางแอ่น หรือในโรคบาดทะยัก ก็มีระยะหยุดพักของอาการทรมานให้เหมือนกัน ในเมื่อก่อนจะถึงความตาย หลังจากระยะ

พักดังกล่าวแล้วปริมาณการขาดออกซิเจน ก็จะกระทบกระเทือนไปถึงสมอง ในตอนนี้ผู้ป่วยก็อาจจะเห็นภาพหรือได้ยินเสียงซึ่งไม่มีอยู่ในโลกนี้ เช่นอาจได้ยินเสียงระฆังดังกังวาล หรือได้เห็นแสงเป็นฟ้าแลบแปลบปลาบก็ได้ อาการกระสับกระส่ายก็อาจมีได้บ้างไม่มากนัก ต่อจากนั้นเขาก็จะค่อย ๆ ก้าวเข้าไปสู่ความมืด โดยไม่รู้สึกรถึงความเจ็บปวด และไม่รับรู้ถึงประสาทสัมผัสอย่างใด ๆ ทางร่างกายเลย อาการที่ความรู้สึกดับวูบลงซึ่งจะเกิดขึ้นก่อนหน้าที่จะถึงแก่ความตายนั้น มีลักษณะไม่ผิดอะไรกับการหยั่งลงสู่ความหลับนั่นเอง ในรายของคนชรา ซึ่งนอนหลับแล้วก็เลยตายไปเลย หรือในรายที่เกี่ยวกับเด็ก ๆ ก็มักเป็นจริงดังที่กล่าวมานี้

ในรายที่ผู้ตายสามารถรักษาสติสัมปชัญญะไว้ได้จนถึงที่สุดนั้น อธิษาศัยที่แท้จริงของผู้นั้นก็มักจะแสดงออกมาให้เห็นอย่างชัดเจนตอนนี้เอง บุคคลที่มีนิสัยมองโลกและผู้อื่นในแง่ไม่ดี มีความชิงชังและชิงเคียดฝังอยู่ในสันดาน ก็มักแสดงอารมณ์ร้ายออกมาให้ปรากฏในตอนใกล้จะตาย ส่วนผู้ที่นิยมในการทำความดี มีจิต

ผ่องใสก็แสดงลักษณะอันแท้จริงของตนออกมาเป็นคำพูด และความคิดในทางที่ดี แต่มีสิ่งที่น่าแปลกประหลาดอยู่ อย่างหนึ่ง คือว่า มันสมองของคนที่กำลังจะตายนั้น บางครั้งก็กลับสดชื่นแจ่มใสขึ้นมามากกว่าที่เคยเป็นมา แต่ เดิมได้เหมือนกัน อุทาหรณ์เรื่องนี้ได้แก่ เกอเธ (กวี ชาวเยอรมัน) ซึ่งสามารถสาธยายบทกวีภาษากรีกได้ เป็นอย่างดีจนกระทั่งตาย ทั้ง ๆ ที่ก่อนหน้านี้ เขาไม่ได้ ศึกษาภาษากรีกมาเป็นเวลานานถึง ๕๐ ปี ได้แล้ว

(หมายเหตุ : - เรื่องนี้โปรดนึกเทียบกับพระบาท สมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๔ ผู้สามารถ ดำรงพระสติได้อย่างสมบูรณ์ในวันสวรรคต โดยที่พระองค์ สามารถรจนาคาถาภาษาบาลี และแต่งจดหมายลา พระสงฆ์ได้อย่างถูกต้อง ไม่พินเพื่อน-ผู้แปล)

ดังนั้น ขอให้เราจงมองดูหน้าของความตายให้ เต็มที่อย่าหวาดกลัว อันที่จริงความตายไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัว เหมือนดังที่เราส่วนมากกว่าดภาพเอาเองในใจเลย เราผู้ เป็นผู้ใหญ่ย่อมเคยยิ้มอยู่ในใจ หรือไม่ก็หัวเราะต่อความ กลัวของเด็กเล็ก ๆ ในวันที่แกเริ่มเข้าโรงเรียนเป็นวัน

แรก หรือในเมื่อเห็นเด็กผู้หญิงสาวซึ่งตื่นตื่นหวาดกลัว
ในเมื่อต้องออกปรากฏตัว ในงานวันแรกในชีวิตฉันใด
ความกลัวตายของคนทั่วไป ซึ่งไม่รู้เรื่องของความตายดี
และนึกหวาดหวั่นหรือตื่นตื่นไปเอง ก็เป็นทำนองเดียวกัน
กันฉันนั้น เราทุกคนไม่มีใครกลัวความหลับ เพราะ
รู้ที่อยู่ เป็นการทำให้เราได้มีโอกาสพักผ่อนอย่างมีความสุข
หลังจากที่ตรากตรำทำงานมาตลอดวัน ดังนั้นเหตุใด
เราจึงจะกลัวความตาย ซึ่งเป็นโอกาสที่จะทำให้เราได้มี
โอกาสพักผ่อนอย่างมีความสุข หลังจากที่ได้เผชิญเหตุการณ์
ต่าง ๆ ในชีวิตมาแล้ว อันที่จริง ความตายนั้น เป็นความ
กรุณาของธรรมชาติอย่างหนึ่ง และเราควรจะต้องรับมัน
ด้วยความยินดี

จากเรื่อง No Final Terroy

โดย J.D. Ratcliff

การแผ่เมตตา

* คนบางคนมักเข้าใจว่า การแผ่เมตตาหมายถึง การให้ส่วนกุศลแก่คนที่ตายไปแล้ว ซึ่งความเป็นจริง ไม่ใช่ และการทำบุญให้กับคนที่ตายไปแล้วนั้น โอกาสที่เขาจะได้รับมีไม่มากนัก ทั้งนี้ก็เพราะหลักมีอยู่ว่า คนที่ตายไปแล้วจะได้รับส่วนกุศล ก็ต่อเมื่อผู้นั้นจะต้องรู้ และอนุโมทนา ปัจจัยสำคัญอยู่ที่การอนุโมทนา และการอนุโมทนา จะเป็นเหตุให้เกิดกุศลแก่คนที่ตายไปแล้วได้ ก็ต่อเมื่อผู้นั้นต้องมีใจเป็นกุศล เคยเลื่อมใสในการบุญ และเคยทำบุญมาบ้างแล้ว ซึ่งแท้ที่จริงบุญกุศล ไม่ว่าจะเกิดขึ้นแก่คนในโลกนี้ หรือเกิดขึ้นแก่คนในโลกหน้า ก็ตาม ต้องเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตนเอง ขอให้นึกถึงหลักเรื่องบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ก็ถ้าหากบุญกุศล เป็นสิ่งที่จะหยิบยื่นให้แก่กันได้ โดยที่ตัวเองไม่ต้องกระทำ ก็คงจะไม่ต้องมีใครตกนรก และไม่มีใครเกิดมาในโลกนี้ ได้รับความลำบากต่าง ๆ เพราะฉะนั้น ขอให้

* วิทยุญาณ ฉบับที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๑๓

โปรดจำไว้ให้ดีกว่า หลักใหญ่ต้องขึ้นอยู่กับกรกระทำ
ของตนเอง และการที่บุคคลที่ตายไปแล้วจะมีโอกาสรู้
ถึงการกระทำของคนในโลกมนุษย์ ก็ไม่ใช่ว่าจะมีได้
ง่าย ๆ เพราะฉะนั้น การทำบุญอุทิศส่วนกุศลเพื่อให้แก่
คนที่ตายไปนั้น อย่าได้ยึดถือเป็นเรื่องสำคัญจนเกินไป

ส่วนการแผ่เมตตา หมายถึงการแสดงความ
ปรารถนาดีต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย และส่วนใหญ่
ก็เป็นการกระทำเพื่อตนเองมากกว่า คือเป็นการฝึกเพื่อ
ให้ตัวเองมีนิสัยเมตตากรุณา ซึ่งในเมื่อนิสัยนี้เกิดขึ้น
แล้ว ความโกรธ ความเกลียด ความอาฆาตพยาบาท
ซึ่งเป็นภัยต่อมนุษย์ชาติอย่างใหญ่หลวง และเป็นเครื่อง
นั้นทอนความสุขของคนในทางจิตใจมากที่สุดนั้น ก็จะมี
ค่อย ๆ หดไปจากสันดาน เพราะฉะนั้นเราจะเห็นได้
ว่า จุดประสงค์ของการแผ่ส่วนกุศลกับการแผ่เมตตาไม่
เหมือนกัน

การแผ่เมตตาตามประเพณี หรือตามแบบที่เคย
ทำกันมา ส่วนมากมักไม่ได้ผล เหมือนกับการสวดมนต์
ซึ่งส่วนมากก็สวดกันตามประเพณี หรือตามความเคยชิน

การสวดมนต์ที่จะได้ประโยชน์จริง ๆ ก็ต่อเมื่อผู้สวดต้องเข้าใจความหมาย คือในขณะที่สวด ต้องรู้เรื่องไปด้วย และในเวลาเดียวกัน ต้องมีสมาธิในการสวดมนต์ สติจะต้องอยู่กับคำพูดทุกคำที่สวด การสวดแบบนี้เท่านั้นที่จะได้รับประโยชน์จริง ๆ แต่ส่วนมากที่สวดมนต์กันนั้นไม่รู้คำแปล และในเวลาสวดใจก็ไม่เป็นสมาธิ แต่ก็สวดไปพร้อม ๆ กับคนอื่นได้ แต่บางคนก็สวดมนต์ตามลำพังคนเดียว และสวดได้โดยไม่ผิด แต่ในเมื่อไม่รู้คำแปลและใจไม่ค่อยเป็นสมาธิ แม้จะเป็นคนที่สวดมนต์ทุกวัน แต่แล้วก็จะพบว่า ไม่ได้ช่วยแก้ไขจิตใจตนเองให้ดีขึ้นไปกว่าเดิมเท่าไรนัก การแผ่เมตตา ก็เหมือนกัน ถึงแม้ในบางครั้งจะกล่าวเป็นภาษาไทย รู้ความหมายทุกคำ แต่ในเมื่อการกระทำอันนั้น สักแต่ทำตาม ๆ กันไป โดยไม่ได้คิดที่จะแก้นิสัยตนเอง แต่กลับไปคิดในแง่ว่า เราจะทำให้ความสุขแก่คนอื่น ในกรณีอย่างนี้ก็จะเป็นการหลอกตัวเอง และจะไม่ได้ผลตามความมุ่งหมายของการแผ่เมตตา

การแผ่เมตตาที่จะได้ผลจริง ๆ ไม่จำเป็นจะต้องกล่าวเป็นภาษาบาลี และไม่จำเป็นที่จะต้องใช้สำนวนให้เหมือนตามแบบอย่างที่คุณอื่นเขาใช้กัน ทางที่ดีก็คือ เราควรจะพิจารณาตัวเองเสียก่อนว่า ขณะนี้ตนเองโกรธเกลียด มีความอาฆาตพยาบาทในบุคคลไหนบ้าง ให้นึกขึ้นมาทุก ๆ คน แล้วพิจารณาดูในใจของตนเองว่า ในบรรดาบุคคลที่เราโกรธหรือเกลียดเหล่านี้ มีใครบ้างหรือไม่ที่เราพอจะอภัยให้เขาได้ หรือมีทางใดที่เราจะไม่โกรธและไม่เกลียดเขาอีกต่อไป ให้พยายามพิจารณาคำเตือนใจ หรือคำสอนที่จะช่วยให้เราหายโกรธหายเกลียด และให้พยายามหัดตามวิธีนั้นบ่อย ๆ จนกว่าเราจะรู้สึกได้ว่า เดียวนี้เรามีความปรารถนาดีต่อเขาด้วยความจริงใจ ความโกรธ ความเกลียด ในบุคคลนั้นไม่มีเหลืออยู่แล้ว ถ้าหากว่าเราแผ่เมตตาด้วยวิธีการอย่างนี้จนกระทั่งเมื่อเรานึกถึงคนนั้นแล้ว เราก็รู้สึกว่าสามารถที่จะบอกกับตัวเองได้ด้วยความจริงใจว่า เดียวนี้เรามีความปรารถนาที่จะให้เขามีความสุขจริง ๆ ไม่ปรารถนาที่จะให้เขามีความทุกข์ไม่ปรารถนาที่จะให้เขามีเวรมีภัยต่อกัน

เมื่อเรารู้สึกขึ้นมาอย่างนี้จริง ๆ เราจึงค่อยกล่าวคำแผ่เมตตาตามแบบที่ใช้กันทั่วไป เช่นกล่าวว่า ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงอย่าได้มีเวรมีภัยต่อกันและกันเลย ขออย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจ ขอให้มีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นภัย อย่างนี้เป็นต้น

ข้าพเจ้าขอเน้นอีกครั้งหนึ่งว่า เราจะกล่าวคำเหล่านี้ออกมาอย่างมีความหมายจริง ๆ และจะมีผลทั้งแก่ตัวเองและแก่ผู้ที่เราแผ่เมตตาให้ นั้น ก็ต่อเมื่อเราได้พิจารณาแล้วว่า เรามีความรู้สึกลงใจในทางที่ดีต่อคนอื่นอย่างนั้นจริง ๆ ซึ่งโดยปกติกว่าเราจะกล่าวคำแผ่เมตตาออกมาได้ ต้องใช้เวลาไม่น้อย กว่าความโกรธความเกลียดหรือความอาฆาตพยาบาทหรือความมุ้งร้าย จะหมดไปจากจิตใจ

ขอให้สังเกตว่า การแผ่เมตตาถ้าเรากล่าวรวม ๆ กันไปโดยไม่ได้นึกเจาะจงถึงใครเลย วิธีนี้จะได้ผลน้อยที่สุด แต่ถ้าทุกครั้งที่เราแผ่เมตตา เรานึกถึงคนใดคนหนึ่ง ทะเลาะกันมา หรือเป็นบุคคลที่เราจำได้ดีว่า เราเคย

เกลียด เขาเพราะเรื่องนั้นเรื่องนี้ แต่แล้วเราก็ให้อภัยได้ การแผ่เมตตาก็จะมีประโยชน์จริง ๆ แต่ถ้าหากเมื่อนึกถึงบุคคลใดในขณะนั้น ใจเรายังให้อภัยไม่ได้ ก็อย่าไปนึกถึงเขา พยายามนึกถึงคนที่เราพอจะให้อภัยได้ก่อน และต่อไปก็ค่อย ๆ ก้าวขึ้นไปนึกถึงคนที่เราเคยเกลียดอย่างมากที่สุด ถ้าปรากฏว่าคนที่เราเคยเกลียดถึงขนาดนี้ เราก็ยังให้อภัยได้ ก็แปลว่า การแผ่เมตตาของเราได้ผล มากแล้ว แต่อย่างไรก็ดี เราควรจะนึกเปรียบเทียบถึงคนที่เรารัก หรือคนที่เคารพนับถือ ซึ่งแน่นอนบุคคลเหล่านี้ทุกครั้งที่เรานึกถึง โดยไม่ต้องมีการบังคับหรือการขอร้อง ความรู้สึกในใจของเราก็จะบอกว่า เราอยากให้คนเหล่านี้มีความสุขความเจริญ เราอยากให้คนเหล่านี้มีความปลอดภัยอยู่เสมอ เมื่อเราเข้าใจความรู้สึกของตนเองอย่างนี้แล้ว ต่อไปจึงนึกถึงคนที่เราเกลียด แล้วสังเกตดูความรู้สึกว่า ตนเองมีความปรารถนาดีต่อคนที่เราเกลียดนี้ เหมือนกับคนที่เรารักหรือไม่ ถ้ารู้สึกว่ามีคล้าย ๆ กัน ก็นับว่าการแผ่เมตตาของเราได้ผลแล้ว

การแผ่เมตตาให้แก่สัตว์โลก ก็คือการสร้างความรู้สึกเป็นมิตร หรือความปรารถนาดีต่อทุก ๆ คน และต่อสัตว์ทุก ๆ ประเภท และถ้าเรามีความรู้สึกปรารถนาดี หรือมีความเป็นมิตรต่อคนที่เราเคยเกลียดได้แล้ว การที่เราจะมีความเมตตาต่อคนทั่ว ๆ ไปนั้น ก็จะเป็นสิ่งที่ทำได้โดยไม่ยาก อย่าลืมว่า วัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการแผ่เมตตา อยู่ที่การต้องการจะกวาดล้างความโกรธ ความเกลียด ความอาฆาตพยาบาท ให้หมดไปจากสันดาน แต่การที่จะให้ได้ผลอย่างนี้ ไม่ใช่ของง่าย การที่โบราณสอนให้แผ่เมตตาหรือแผ่ส่วนกุศล ในเวลาที่เราทำบุญ ทั้งนี้ก็เพราะในขณะนี้ใจเป็นกุศล และกำลังมีความเอิบอ้อมจากการทำความดี เพราะฉะนั้น ถ้าหากตอนนี้เราจะแผ่ส่วนกุศล หรือแผ่เมตตาให้กับใครย่อมจะทำได้ง่ายกว่าในเวลาอื่น เหตุผลที่เราต้องแผ่เมตตา หรือแผ่ส่วนกุศลในขณะที่ทำบุญเสร็จแล้ว ก็โดยมีเหตุผลดังที่กล่าวมานี้ แต่ก็อย่าลืมเป็นอันขาดว่า เราจะต้องนึกถึงคนใดคนหนึ่งที่เรารู้จักขึ้นมาจริงๆ ไม่ใช่สักแต่ว่าแผ่ไปโดยไม่มีจุดหมาย อันนี้เป็นหลักสำคัญมาก

และก็อย่าลืมว่า เราจะต้องนึกให้เป็นคำพูดที่เราารู้เรื่อง และเป็นสำนวนของเราเอง หรือถ้าจะจำสำนวนมาจากผู้อื่น ก็ต้องเป็นสำนวนที่เราพอใจและตรงกับนิสัยของตน การแผ่เมตตาด้วยวิธีนี้เท่านั้นจึงจะได้ผลสมควร มุ่งหมาย

แต่อย่างไรก็ดี ปัญหาในเรื่องนี้ก็มักจะมีอยู่ว่า **คน** ส่วนมากที่แผ่เมตตาให้กับศัตรูไม่ได้ ก็เพราะความเข้าใจผิด เช่นคิดว่า ถ้าเราให้อภัยแก่เขา เขาก็จะได้ใจหรือ ไม่ก็มองเห็นว่าเขาผิดจริง ๆ โดยมองเห็นแต่ความผิดของเขาฝ่ายเดียว ส่วนความผิดของตัวเองมองไม่เห็น หรือมองเห็นแต่ก็ไม่สนใจ เพราะไม่อยากจะให้ใครมาตำหนิว่า ตนเองผิดอย่างนั้นอย่างนี้ หรือบางคนอาจจะเห็นว่า การมีเมตตาจิตต่อคนทั่ว ๆ ไปเป็นความอ่อนแอ และถ้าเป็นทหารหรือเป็นตำรวจ ก็จะปฏิบัติหน้าที่ของตนเองได้ไม่ดี และคนบางพวกก็เห็นเป็นความจำเป็นที่จะต้องคอยดูแล หรือคอยส่งเสริมให้คนของตนต้องเกลียดฝ่ายตรงกันข้ามอยู่เสมอ เพราะถือว่าการกระทำอย่างนี้เป็นความถูกต้อง คนส่วนมากที่แผ่เมตตาไม่ได้

ก็เพราะการเข้าใจผิดในลักษณะนี้ หรือไม่เช่นนั้นก็เพราะ
พื้นเดิมเป็นคนเห็นแก่ตัว เห็นแก่ได้ เป็นคนมีอคติ ไม่มี
ความยุติธรรม ไม่มีน้ำใจเป็นนักกีฬา ถ้าหากว่าพื้นเดิม
ยังเป็นอย่างนี้อยู่และเข้มข้นด้วย คนประเภทนี้จะมอง
เห็นว่า การแผ่เมตตาเป็นสิ่งไร้สาระ

คนที่จะสามารถทำใจให้สบายอยู่ได้เสมอ โดย
เฉพาะอย่างยิ่งในเวลาถูกขัดใจ หรือในเวลาถูกคนอื่น
เอาเปรียบ เวลาถูกคนอื่นแกล้ง หรือในเวลาที่คนอื่น
ทำผิดนั้น ขอให้สังเกตว่า คนนั้นพื้นเดิมจะต้องเป็น
คนมีเมตตาสูง และมีนิสัยให้อภัยคนอื่นอยู่เสมอ คนที่
สามารถทำใจให้สบายได้ในขณะที่มีเหตุการณ์เหล่านี้เกิด
ขึ้น ทุกคนจะรู้สึกภูมิใจที่ตนเองทำได้ และเห็นประโยชน์
มากมายจากการทำใจเช่นนี้ ส่วนคนที่ยังทำไม่ได้ ก็อาจ
จะยังไม่เห็นประโยชน์ หรือความจำเป็นที่จะต้องหัด
แผ่เมตตา

อนึ่งข้อที่ว่า คนที่มีพื้นเมตตาหรือมีนิสัยให้อภัย
คนอื่นอยู่เสมอ จะเห็นประโยชน์ของการมีความเมตตาอย่าง
มากมายนั้น ก็เพราะเขารู้ดีว่าการที่จะเอาชนะคนอื่น

หรือทำให้คนอื่นมีความเกรงกลัว หรือโดยที่สุด เมื่อมีความจำเป็นที่จะต้องลงโทษผู้กระทำความผิด ก็ไม่มีความจำเป็นแต่อย่างใดที่จะต้องเกลียดหรือโกรธในบุคคลเหล่านี้ เพราะถ้าไม่โกรธหรือไม่เกลียด เราจะทำได้ผลดีกว่า และตนเองก็ไม่เดือดร้อนด้วย การลงโทษ หรือการตอบแทนเพื่อให้อีกฝ่ายหนึ่งสำนึกในความผิด หรือเพื่อต้องการให้เขาเลิกประพฤติความไม่ดีนั้น ถ้าหากพื้นเดิมเราเป็นคนมีเมตตากรุณาสูง ไม่โกรธ ไม่เกลียดฝ่ายศัตรู แล้วจะพบว่า การลงโทษหรือการตอบแทนของเราได้ผลดีกว่ามากมาย ขอให้นึกถึงตัวอย่างในเรื่องรามเกียรติ์ พระรามจำเป็นต้องรบกับยักษ์ และฆ่ายักษ์ให้ตาย ไม่ใช่เพราะความโกรธหรือความเกลียด เพราะพระรามก็คือ พระนารายณ์ที่อวตารลงมา และโดยธรรมชาติพระนารายณ์ย่อมมีความเมตตากรุณาทั้งในหมู่มนุษย์ยักษ์และสัตว์ทุกถ้วนหน้า เพราะแม้แต่ยักษ์เองถ้าเขารู้ตั้งแต่แรกว่า พระรามคือ พระนารายณ์ เขาก็ยินดีที่จะถูกศรของพระราม ทั้งนี้เพราะรู้ว่าพระนารายณ์ย่อมมีความเมตตากรุณาต่อพวกเขา ขอให้

เราจึงสังเกตว่า พวกยักษ์ที่เป็นชั้นใหญ่โต เมื่อถูกศร พระรามแล้ว จะต้องเห็นพระรามเป็นพระนารายณ์สี่กร และก่อนที่จะสิ้นใจก็ยกมือไหว้ขอโทษ และพระรามก็ให้อภัยทุกครั้ง นี่คือตัวอย่างของบุคคลที่เข้มแข็งที่สุด มีความเมตตากรุณาอย่างสูงที่สุด และสามารถปฏิบัติหน้าที่ของตนได้อย่างดีที่สุด ขอให้คิดดู ถ้าพระรามเป็นคนมีนิสัยเหมือนคนธรรมดา แน่แน่นอนพิภพซึ่งเป็นฝ่ายยักษ์ก็จะไม่มาช่วยเหลือพระรามเป็นอันขาด ขอได้โปรดจำไว้ให้ดีกว่า คนที่มีความเมตตากรุณาต่อคนทุกคนนั้น ไม่ได้หมายความว่า จะลงโทษผู้กระทำความผิดไม่ได้ หรือจะต้องอ่อนข้อให้แก่คนทุกคนเสมอไป คนที่มีความเมตตาอย่างสมบูรณ์คือไม่มีความโกรธ หรือเกลียดใครจริง ๆ เลย แต่ในเวลาเดียวกันก็เป็นคนฉลาดเข้มแข็ง มีความเด็ดขาด บุคคลประเภทนี้ย่อมเป็นที่รักของคนทั่วไปและจะเป็นผู้นำที่ดีที่สุด เพราะฉะนั้นขออย่าได้เข้าใจผิดว่าความเมตตาจะทำให้คนอ่อนแอ

รายนามผู้มีจิตศรัทธาร่วมทำบุญ
หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (E-Book)
(หนังสือ อ.พร รัตนสุวรรณ)

๑. ห้างทองเทพนำชัย (เตาปูน) โดย
คุณแหลม-คุณชลิกา โรจนโกศล และครอบครัว ๘,๐๐๐ บาท
๒. ห้างทองเทพนำชัย (นนทบุรี) โดยคุณชาญวิทย์ รัตนธรรมกุล ๖,๐๐๐ บาท
๓. คุณอวยชัย-คุณศมานันท์ รัตนธรรมกุล และครอบครัว ๑๔,๐๐๐ บาท
๔. ดร.นันทพล-คุณอโณทัย-คุณวันปิยะ โรจนโกศล ๓,๐๐๐ บาท
๕. คุณพจน์-คุณกาญจน์ลภิน-คุณกฤษณ์พีระ รัตนธรรมศรี ๓,๐๐๐ บาท
๖. คุณทศพล-คุณภคมน-ด.ญ.สุภัทสร-ด.ญ.วรัปสร รัตนธรรมกุล ๑๖,๐๐๐ บาท
๗. โรงงานทองเทพนำชัย ๑๕,๐๐๐ บาท
๘. คุณอภิรักษ์ รัตนธรรมกุล ๓,๐๐๐ บาท
๙. คุณธงชัย-คุณนฤมล-คุณวรัญญา จึงประพฤติ และครอบครัว ๖,๐๐๐ บาท
๑๐. ครอบครัวศรีสุธัญลักษณ์ ๘,๐๐๐ บาท
๑๑. คุณฮั่ว-คุณพรมมา หอมศิริวรรณ, คุณสิทธิชัย-คุณปารีชาติ
ด.ช.วณฤทธิ์-ด.ญ.อุสา หอมศิริวรรณ และ
บริษัท สำนักกฎหมาย สิทธิชัยแอนด์แอสโซซิเอทส์ จำกัด ๑๕,๐๐๐ บาท
๑๒. คุณศักดิ์ดา-คุณรัชนิ วงศ์กวีสกุล และครอบครัว ๑๕,๐๐๐ บาท
๑๓. คุณพ่อเม่งซี่ แซ่ฮั่ว-คุณแม่อาบ้วย แซ่ตั้ง ๓,๐๐๐ บาท
๑๔. คุณพ่อเล็ก-คุณแม่สิณี รัตนธรรมกุล ๓,๐๐๐ บาท
๑๕. คุณพ่อใจเกียง แซ่แต้-คุณแม่แจ็กเกี้ยว แซ่เลี้ยง ๓,๐๐๐ บาท
๑๖. คุณอรพรรณ-คุณรักษพงษ์ รัตนธรรมกุล ๓,๐๐๐ บาท

๑๗. ห้างทองไทยศิลป์ ๑ โดยคุณวิศรุต-คุณรัชนี บุญบรรเจิดสุข	๕,๐๐๐ บาท
๑๘. ห้างทองไทยศิลป์ ๒ โดยคุณสุวรรณ-คุณลภัก บุญบรรเจิดสุข และครอบครัว	๖,๐๐๐ บาท
๑๙. ห้างทองไทยศิลป์ ๓ โดยคุณสุรชาติ-คุณกิตติมา บุญบรรเจิดสุข และครอบครัว	๖,๐๐๐ บาท
๒๐. คุณพ่อประเสริฐ-คุณแม่อาลัย บุญบรรเจิดสุข	๓,๐๐๐ บาท
๒๑. คุณจีระชัย-คุณทัศนีย์ ไกรกังวาล และครอบครัว	๖,๐๐๐ บาท
๒๒. คุณกิตติ-คุณวันทนี รัตนศรีวิจิตร และครอบครัว	๖,๐๐๐ บาท
๒๓. คุณดาซี่เอี้ยง แซ่ฉั่ว-คุณยายโซว แซ่ลิ้ม	๓,๐๐๐ บาท
๒๔. คุณเอี้ยงฮวง บุญบรรเจิดสุข	๖,๐๐๐ บาท
๒๕. คุณทวี-คุณนัยนา ลีลาเวชบุตร	๓,๕๐๐ บาท
๒๖. คุณศุภกฤต ลีลาเวชบุตร และครอบครัว	๓,๐๐๐ บาท
๒๗. คุณปริญญา-คุณลานี ลีลาเวชบุตร	๓,๐๐๐ บาท
๒๘. คุณภิญญาตา ลีลาเวชบุตร	๓,๐๐๐ บาท
๒๙. ครอบครัวอมรสิทธิ์	๘,๐๐๐ บาท
๓๐. คุณซัชชัย จันทร์ศุภฤกษ์	๓,๐๐๐ บาท
๓๑. บริษัท ปารมิตา สตูดิโอ จำกัด	๓,๐๐๐ บาท
๓๒. ครอบครัวหวังส์เงิน	๕,๐๐๐ บาท
๓๓. คุณณัฐพล-คุณศุภาวณี ศรีสุชัยลักษณ์	๓,๐๐๐ บาท
๓๔. คุณนริศ เรเชียงแสน-คุณแม่บุญมี คำเอี่ยม	๓,๐๐๐ บาท
๓๕. คุณสุวัชรี เล็กศรีสกุล และครอบครัว	๓,๐๐๐ บาท

ณ วันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๓



พร รัตนสุวรรณ



ตลอดชีวิตของอาจารย์พร
เท่าที่ผ่านมา ไม่เคยทำงานด้านอื่น
เลยนอกจากงานพระพุทธศาสนา
ซึ่งเป็นงานการสอนการศึกษาค้นคว้า
ในทางพระพุทธศาสนา ในพระธรรม
คำสั่งสอนของพระพุทธองค์ เพื่อให้
คนทั่วไปเชื่อในเรื่อง กฏของกรรม
ตายแล้วเกิดเรื่องวิบาก เรื่องโอป-
ปาติกะ เรื่องวิญญานเป็นผู้สร้าง
ชีวิต เรื่องสังสารวัฏ และเรื่องสมาธิ
วิปัสณาในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิด
ความสงบเยือกเย็นในจิตใจ และให้
พยายามทำจิตใจให้สงบอยู่เสมอ
ตลอดเวลาในทุกเหตุการณ์

ท่านได้รับรางวัลเสมาธรรม
จักรใบประกาศเกียรติคุณ สาขาเผย
แผ่พระพุทธศาสนาในประเทศ ใน
ฐานะผู้ทำคุณประโยชน์ ต่อพระพุทธ
ศาสนาพุทธศักราช ๒๕๓๓



- กามฉันทะ แปลว่า ความพอใจในกามและกามในคำนี้ ก็ไม่ได้หมายความว่าแต่เพียงในเรื่องเกี่ยวกับความใคร่ หรือความกำหนัดในทางเพศเท่านั้น คำว่า กาม มีความหมายกว้างคือหมายถึง รูป เสียง กลิ่น รส และ สัมผัสต่าง ๆ ที่เราพอใจรักใคร่ยินดีปรารถนาอยากได้ โดยนัยนี้ ความพอใจในเรื่องอาหาร ที่อยู่ เครื่องนุ่งห่ม ของเล่น ชื่อเสียง หรืออะไรก็ตามที่เราพอใจก็เรียกว่ากามทั้งสิ้น

- กามฉันทะ มีความหมายกว้างมาก เป็นเรื่องที่เราจะต้องศึกษากันให้ละเอียด จึงจะกล่อมเกลากิเลสอันนี้ได้และเอามาใช้แต่ในทางที่ดีมีประโยชน์

- **ส**ภาพของร่างกายอย่างที่มีอยู่ในโลกนี้ก็ล้วนแต่เป็นร่างกายที่เกิดมาจากกามฉันทะซึ่งมีอยู่ในวิญญานที่มาปฏิสนธิ เพราะฉะนั้นสภาพของร่างกายในเมื่อเจริญเติบโตขึ้นมาถึงระยะที่เป็นหนุ่มหรือเป็นสาว กิเลสตัวนี้ก็จะแสดงอิทธิพลออกมา หรือปรากฏตัวออกมาอย่างเห็นได้ชัดทีเดียว และมันมีอำนาจมากในสถานะที่คอยบงการให้เราต้องทำ อย่างนั้น ทำอย่างนี้ ต้องตื่นนอนอย่างนั้นอย่างนี้ เพื่อให้เกิดสมความปรารถนาในทางกามฉันทะ และยากที่ใครจะเอาชนะมันได้