

บทที่ ๓

คุณ โทษ และทางออกจากกาม

สำหรับบทที่ ๓ นี้ ผู้วิจัยจะทำการศึกษาเรื่องคุณของกาม โทษของกาม และทางออกจากกาม ต่อจากที่ได้ศึกษาเรื่องกามและบริบทที่เกี่ยวข้องกับกาม เพื่อจะได้ทราบถึงคุณ โทษ และทางออกจากกามว่า เป็นอย่างไร เป็นลำดับสืบต่อไป

๓.๑ คุณของกาม

เมื่อกล่าวถึงกามในทางมีคุณในทางพระพุทธศาสนา ได้มีปรากฏในมหาทักขกันสูตร^๑ ว่า “ภิกษุทั้งหลาย อะไรเล่า เป็นคุณแห่งกามทั้งหลาย คือ กามคุณ ๕ ประการนี้ กามคุณ ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. รูปที่จะพึงรู้แจ้งทางตา ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พอใจให้กำหนด

๒. เสียงที่จะพึงรู้แจ้งทางหู ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พอใจให้กำหนด

๓. กลิ่นที่จะพึงรู้แจ้งทางจมูก ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พอใจให้กำหนด

๔. รสที่จะพึงรู้แจ้งทางลิ้น ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พอใจให้กำหนด

๕. โผฏฐัพพะที่จะพึงรู้แจ้งทางกาย ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พอใจให้กำหนด

กามคุณมี ๕ ประการนี้แล การที่สุข โสมนัสเกิดขึ้นเพราะอาศัยกามคุณ ๕ ประการนี้ชื่อว่าเป็นคุณแห่งกามทั้งหลาย”

จากพระดำรัสดังกล่าว ผู้วิจัยมีความเห็นว่า รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่ทำให้สามัญชนเกิดมีความสุขเมื่อได้อาศัยกามคุณเป็นปัจจัย ทำให้เกิดความสุขมีความยินดี น่าพอใจ จัดว่าเป็นคุณของกาม เพราะพื้นฐานของสามัญชนทั่วไป ต้องอาศัยกามคุณในการดำเนินชีวิตเป็นหลัก คือทำให้มีคุณค่าในด้านที่ทำให้ชีวิตไม่ห่อเหี่ยวเกินไป เปรียบกามคืออาหาร สามารถกินเพื่อประทังความหิวและรักษาร่างกาย จิตใจ ตลอดจนเผ้าพันธุ์ให้ดำรงอยู่ คุณของกามคือสีสน் ความอร่อย ความตื่นเต้น ความร้อน (หรือความอบอุ่น) ตลอดจนความบันเทิง ถ้ารักษาให้อยู่ในระดับพอดีก็จะเกิดปัญหาได้ในระดับหนึ่งเรียกว่าเดินสายกลางเป็น คุณของกามนั้น คือความสุข ความพอใจ ที่เกิดในทางประสาทสัมผัส เป็นรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่รับรู้ทางอายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย รูปเสียงกลิ่นรส

^๑ ม.มู (ไทย) ๑๒/๑๖๖/๑๖๗.

สัมผัสเหล่านั้นทำให้จิตปรุงแต่งเกิดความกำหนัด ทำให้รู้สึกว่ามันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ ในฐานะที่ยังเป็นปุถุชน การหล่อเลี้ยงกามอย่างพอดี ทำให้ชีวิตไม่พร่อง กามก่อให้เกิดศิลปะจำนวนมาก สร้างแรงบันดาลใจให้บุคคลสร้างสรรค์งานศิลปะชิ้นเลิศได้มากมาย ถ้ากามพอดีก็มีความสุข ถ้าอดกลั้นไม่ให้กินหรือกินมากเกินไปก็เป็นผู้ทุกข์ ความพอดีจึงเป็นศิลปะการดำเนินชีวิตของผู้ครองเรือน ซึ่งความยากอยู่ตรงที่คนเรามากไม่รู้ว่า อย่างไรจึงเรียกว่าพอดี ที่ว่ามน้อยอยู่ในฐานะที่ยังเป็นปุถุชน การหล่อเลี้ยงกามอย่างพอดี ทำให้ชีวิตไม่พร่อง กามยังก่อให้เกิดศิลปะจำนวนมาก สร้างแรงบันดาลใจให้บุคคลสร้างสรรค์งานศิลปะได้นับไม่ถ้วน

๓.๑.๑ กามสุขของผู้ครองเรือน

ดังได้ให้ความหมายของคำว่า กาม ในทางที่ดี ที่ควร เช่น อัมมกามา ในนาถกรณธรรม ๑๐^๒ หรือ อัมมกาโม ในเถรธรรม ๑๐^๓ คือ ความเป็นผู้ใคร่ธรรม ความพอใจและสนใจในธรรม ใฝ่หาความรู้ความจริง รู้จักพูด รู้จักรับฟัง ยินดีปรีดาในหลักธรรมหลักวินัย เมื่อเราปฏิบัติอย่างเข้าใจในทางที่ควรก็ย่อมเป็นประโยชน์มากกว่าโทษ ไม่เกิดทุกข์ ทำให้ใจเราเป็นสุข และถ้าพิจารณาคำอธิบายแต่ละข้อ จะพบประเด็นน่าสนใจหลายอย่างซึ่งเกี่ยวข้องกับความสุข หนึ่งคือกามไม่ใช่เรื่องของเพศสัมพันธ์เท่านั้น แต่เป็นบทเรียนหรือศิลปะการดำเนินชีวิต สองคือ ทรัพย์ทั้งหลายเกี่ยวข้องกับประสาทสัมผัส ชาวบ้านครอบครองทรัพย์ไม่ถือว่าผิด จะใช้ทรัพย์ของตนอย่างไรก็ได้ สำคัญคือไม่ก่อให้เกิดหนี้ และการอยู่กับทรัพย์นั้นต้องเป็นความประพฤตินอกโทษ ดังมีความสุขของคฤหัสถ์ หรือ คิหิสุข หรือ กามโกศิสุข^๔ สุข ๔ ประการ ของคฤหัสถ์ผู้บริโศกคาม ได้แก่

๑. อัตติสุข (สุขเกิดจากความมีทรัพย์) คือ ความภูมิใจ เอิบอímใจ ว่าตนมีโภคทรัพย์ที่ได้มาด้วยน้ำพักน้ำแรงความขยันหมั่นเพียรของตน และโดยชอบธรรม

๒. โภคสุข (สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์) คือ ความภูมิใจ เอิบอímใจ ว่าตนได้ใช้ทรัพย์ที่ได้มาโดยชอบนั้น เลี้ยงชีพ เลี้ยงผู้ควรเลี้ยง และบำเพ็ญประโยชน์

๓. อานนยสุข (สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้) คือ ความภูมิใจ เอิบอímใจ ว่าตนเป็นไท ไม่มีหนี้สินติดค้างใคร

๔. อนวัชชสุข (สุขเกิดจากความประพฤตินอกโทษ) คือ ความภูมิใจ เอิบอímใจ ว่าตนมีความประพฤติสุจริต ไม่บกพร่องเสียหาย ใครๆ ดิเสียนไม่ได้ ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ^๕

หากพิจารณาคำอธิบายแต่ละข้อ จะพบประเด็นน่าสนใจหลายอย่างซึ่งเกี่ยวข้องกับความสุข หนึ่งคือกามไม่ใช่เรื่องของเพศสัมพันธ์เท่านั้น แต่เป็นบทเรียนหรือศิลปะการดำเนินชีวิต ทรัพย์ทั้งหลายเกี่ยวข้องกับประสาทสัมผัส ชาวบ้านครอบครองทรัพย์ไม่ถือว่าผิด จะใช้ทรัพย์ของตนอย่างไรก็ได้ สำคัญคือไม่ก่อให้เกิดหนี้ และการอยู่กับทรัพย์นั้นต้องเป็นความประพฤตินอกโทษ

^๒ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๗/๒๘๑. , อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๗/๒๕.

^๓ อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๙๘/๒๑๕.

^๔ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่๑๐, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๑๔๗.

^๕ ดูรายละเอียดใน อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๖๒/๑๐๕.

ความประพฤตินอกกรอบเป็นอย่างไร คือความประพฤติที่ใครๆ ดิฉันไม่ได้ ไม่สามารถหาข้อโจมตีได้ทั้งทางความคิด คำพูด และการกระทำ เป็นความประพฤติที่ใครทำคนนั้นสามารถยิ้มกับตนเอง อิ่มใจในตนเอง ภูมิใจที่ให้ครอบครัวทรัพย์สินของตน ไม่ต้องเปิดเผยทรัพย์สินคนอื่น พอใจที่ได้ใช้จ่ายทรัพย์สิน (หรือบริโภควัตถุ) ของตนโดยไม่ต้องเป็นหนี้สินให้ใครดิฉันเพิ่งโทษ อิ่มใจที่อยู่ในความประพฤติสุจริต มีความสุขจากการกระทำของตน การดำเนินชีวิตอยู่ในความพอดีจึงไม่ใช่เรื่องยาก วิธีตรวจสอบก็คือดูใจตนเองว่าเกี่ยวข้องกับทรัพย์สินอันนั้นแล้วใจเป็นสุขหรือทุกข์ คนอื่นดิฉันได้ไหม ถ้าใจเป็นทุกข์เราร้อน แน่แน่นอนการบริโภคมานั้นย่อมผิดทาง ไม่พอเหมาะพอดี ถ้าใจเป็นสุข แต่คนอื่นดิฉันอยู่ การเกี่ยวข้องกับกามนั้นเรียกว่าไม่พอดี ถ้าใจเป็นสุข เบาสบาย และไม่ถูกดิฉัน กามที่ยึดถืออยู่นั้น เรียกว่ามีความพอดี คนที่ยึดถือกามอย่างพอดีย่อมเป็นผู้ฉลาดใช้ชีวิต แม้ยังไม่หลุดพ้น แต่ก็อยู่ในทางสายกลาง ยังมีหลักธรรมอีกมากมายที่สอนให้คนอยู่กับกามอย่างชาญฉลาด พุทธศาสนาไม่ได้สอนให้คนทั้งโลก พระพุทธเจ้าสอนให้คนอยู่กับโลก แต่ไม่ยึดติดโลกต่างหาก ตรงนี้ถ้าเข้าใจถูกต้อง ผู้คนจะได้รับประโยชน์มาก อีกทั้งศาสนาทั้งหลายก็จะเป็นเรื่องคร่ำครึของคนโบราณ แต่เป็นคู่มือการปฏิบัติตนให้มีความสุขและประยุกต์ใช้ได้ทุกยุคสมัย

ฉะนั้น กามของคนผู้ครองเรือนภายในครอบครัว คุณของกามคือความไม่อ้างว้างโดดเดี่ยว ลองมองดูทรัพย์สินทั้งหลายที่เราครอบครองอยู่ ไม่ว่าจะเป็นคนรัก สามี ภรรยา บุตรธิดา เครือญาติ บริวาร สัตว์เลี้ยง บ้านเรือน เรือกสวนไร่นา หรือบริษัทห้างร้าน เหล่านี้และอื่นๆ อีกมากล้วนเป็นวัตถุที่ตั้งของความรู้สึกทางประสาทสัมผัส ถ้าพอใจในสิ่งเหล่านี้ ยังปรารถนาครอบครองต่อไป ทรัพย์สินเหล่านี้ก็คือวัตถุของมนุษย์นั้น ความรู้สึกอบอุ่นจากการมีครอบครัว ความรู้สึกมั่นคงในทรัพย์สินที่สะสมไว้ ความรู้สึกปลอดภัยที่ได้แวดล้อมอยู่ในสิ่งที่เราเลือก ความรู้สึกว่ามีตนเป็นอยุ่อย่างนั้นอย่างนี้แล้วสุขใจ ความรู้สึกอึดอัดอั้นในวาสนาของตน ตลอดจนความรู้สึกว่าได้ครอบครองเป็นใหญ่ในวัตถุหนึ่งๆ เหล่านี้คือคุณของกาม เป็นข้อดีตรงที่ทำให้คนไม่เหงาไม่เค็งคว้าง ที่ว่าไม่เหงาไม่เค็งคว้างเพราะจิตยึดเหนี่ยวปัจจัยภายนอกบางอย่างอยู่ จิตจึงสัมผัสกับความเพลิดเพลินพอใจ เรียกว่าเป็นสุขแบบชาวบ้านๆ ก็ได้^๖

ในบรรดาคุณสี่ของผู้บริโภคกาม หรือ คนครองเรือน (กามโกศิบุคคล) แบ่งผู้บริโภคกามไว้ ๑๐ จำพวก คือ

๑. บางคนแสวงหาทรัพย์สินโดยไม่ชอบธรรม ด้วยการทำงานที่ผิด ครั้นได้มาแล้วก็ไม่บำรุงตนให้เป็นสุข และไม่แจกจ่าย ไม่ทำบุญ
๒. บางคน ครั้นได้มาแล้ว บำรุงตนให้เป็นสุข แต่ไม่แจกจ่าย ไม่ทำบุญ
๓. บางคน ครั้นได้มาแล้ว บำรุงตนให้เป็นสุข และแจกจ่าย ทำบุญ
๔. บางคน แสวงหาโภคทรัพย์ทั้งโดยชอบธรรม และไม่ชอบธรรม ด้วยการทำงานที่ผิดบ้าง ไม่ผิดบ้าง... ไม่บำรุงตนให้เป็นสุข และไม่แจกจ่าย ไม่ทำบุญ
๕. บางคน บำรุงตนให้เป็นสุข แต่ไม่แจกจ่าย ไม่ทำบุญ
๖. บางคน บำรุงตนให้เป็นสุข และแจกจ่าย ทำบุญ

^๖ ศิลปาโล, กามโลกีย์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด มหาชน, ๒๕๕๐), หน้า ๒๘-๓๓.

๗. บางคน แสวงหาโภคทรัพย์โดยชอบธรรม ด้วยการงานที่ไม่ผิด ครั้นได้มาแล้ว ไม่บำรุงตนให้เป็นสุข และไม่แจกจ่าย ไม่ทำบุญ

๘. บางคน แสวงหาทรัพย์โดยชอบธรรม ด้วยการงานที่ไม่ผิด ครั้นได้มาแล้ว บำรุงตนให้เป็นสุข แต่มาแจกจ่าย ไม่ทำบุญ

๙. บางคน แสวงหาโภคทรัพย์โดยชอบธรรม ด้วยการงานที่ไม่ผิด ครั้นได้มาแล้ว บำรุงตนให้เป็นสุข และแจกจ่าย ทำบุญ แต่เป็นผู้มีวเมว ไม่หมกมุ่น จดจ่อ ไม่เห็นโทษ ไม่มีปัญญาเป็นเครื่องสลัดออก ใช้สอยทรัพย์เหล่านั้น

๑๐. บางคน แสวงหาโภคทรัพย์โดยชอบธรรม ด้วยการงานที่ไม่ผิด ครั้นได้มาแล้ว บำรุงตนให้เป็นสุข และแจกจ่าย ทำบุญ ทั้งเป็นผู้ไม่มัวเมา ไม่หมกมุ่น ไม่จดจ่อ เห็นโทษ มีปัญญาเป็นเครื่องสลัดออก ใช้สอยทรัพย์เหล่านั้น^๗

๓.๑.๒ กามสุขของผู้ไม่ได้ครองเรือน

หากพิจารณาผู้ที่ไม่ได้ครองเรือนคือ นักบวชยังคงต้องอาศัยกามสุขที่เป็นเหตุให้ก้าวไปสู่การบรรลุนิพพานคือ กิเลสกามและวัตถุกามนั่นเอง “กิเลสกาม” เป็นลักษณะของใจคนเราที่เกิดความคิดขึ้นในวัตถุกามก่อน ครั้นเมื่อกิเลสกามมากระทบกับวัตถุกาม ใจมีโลภะ และโมหะเป็นเชื้อสำคัญอยู่แล้ว ย่อมจะเกิดความรู้สึกว่า วัตถุกามต่างๆ ล้วนน่าใคร่น่าปรารถนาไปหมด ถ้าได้วัตถุกามเหล่านั้นมาสมใจตนเองย่อมจะรู้สึกเป็นสุข จึงเกิดความเพียรพยายามแสวงหาวัตถุกามมาไว้ในครอบครองให้มากเท่าที่จะมากได้ ในที่สุดก็กลายเป็นความหลง ยึดมั่นถือมั่นอยู่กับวัตถุกามนั้นๆ ในทำนองกลับกัน ถ้าพลาดหวังในวัตถุกามที่ตนปรารถนาคนเราก็จะรู้สึกเป็นทุกข์ หากไม่เกิดความรู้สึกหดหู่ ท้อแท้ หรือผิดหวังอย่างรุนแรง จนถึงกับทำลายตนเองด้วยวิธีการต่างๆ ไปเสียก่อน โทษะ โมหะ ทิฐิมานะ ตลอดจนความไม่ละอายและความไม่เกรงกลัวต่อความชั่วและบาปทั้งหลาย ซึ่งนอนเนื่องอยู่ในใจคนเราตลอดเวลา นั้น ก็จะกระตุ้นหรือหันเหความรู้สึกเป็นทุกข์นั้น มาเป็นความคิดประทุษร้ายเบียดเบียนรังแกผู้อื่นโดยประการต่าง ๆ จึงเกิดการสังสมบาปให้แก่ตนเองด้วยความโง่เขลาเบาปัญญา โดยแท้ นี่คือทางมาแห่งธูสิหรือกิเลสประการหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกสุขหรือทุกข์ อันเนื่องมาจากวัตถุกามหรือกามคุณ ๕ ล้วนมีแต่โทษภัยต่อใจคนเราทั้งสิ้น ตราบใดที่คนเรายังมีความคิดว่า กามคุณ ๕ เท่านั้นที่จะทำให้มีความสุข คนเราก็ย่อมจะตั้งหน้าตั้งตาแสวงหาแต่กามสุขเรื่อยไปโดยไม่หยุดยั้ง ทั้งไม่รู้จักสอนใจตนเองได้ว่า จุดที่ “พอ” นั้นอยู่ตรงไหนเมื่อมุ่งหน้าแสวงหาต่อไปเรื่อย ๆ ไม่วันใดวันหนึ่งก็จะต้องประสบปัญหา เพราะแต่ละคนก็มุ่งแสวงหาในสิ่งเดียวกัน จึงเกิดการเผชิญหน้ากันหรือเกิดการแข่งขันแย่งชิงกันขึ้น

หากนักบวชผู้ใดใคร่ผู้หนึ่งสามารถพิจารณาเห็นว่า กามทั้งหลายมีความหวานชื่นน้อย มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก และมีโทษมากอย่างนี้ พึงเว้นขาดด้วยการข่มไว้ และด้วยการ ตัดขาด ก็สามารถก้าวไปสู่ความสุขที่แท้จริงคือความสุขที่ไม่ต้องอาศัยกามสุข

^๗ ดูรายละเอียดใน อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๙๑/๒๐๗.

๓.๒ โทษของกาม

๓.๒.๑ โทษของกามเป็นเหตุให้บัญญัติสิกขาบท

เมื่อกล่าวถึงโทษของกาม ดังได้กล่าวไว้ในพระวินัยปิฎกที่ว่า หนึ่งในโทษทางพระวินัยบัญญัติที่รุนแรงที่สุดสำหรับสาวกผู้ที่เป็นพระภิกษุที่ล่วงละเมิดคือวินัยบัญญัติที่เกี่ยวข้องด้วยกาม ดังพระบาลีที่ว่า “ก็ภิกษุใดเสพเมถุนธรรม ภิกษุนั้น เป็นปาราชิก หาสังวาสมิได้”^๘ และมือนบัญญัติอีกว่า “อนึ่ง ภิกษุใดเสพเมถุนธรรม โดยที่สุดแม้กับสัตว์ดิรัจฉานตัวเมีย ภิกษุนั้นเป็นปาราชิก หาสังวาสมิได้”^๙ พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า บุคคลที่ยังละระคะไม่ได้ย่อมตกอยู่ในอำนาจของมารย่อมถูกกิเลสมารครอบงำ^{๑๐} ถึงแม้จะเป็นพระภิกษุ ถ้ายังละระคะไม่ได้ ก็ไม่อาจข้ามทะเลคือสังสารวัฏได้^{๑๑} และบุคคลผู้มีระคะ ถูกระคะครอบงำ มีจิตถูกระคะกลุ้มรุม ย่อมคิดเพื่อเบียดเบียนตนเองบ้าง เพื่อเบียดเบียนผู้อื่นบ้างเพื่อเบียดเบียนทั้ง ๒ ฝ่ายบ้าง เสวยทุกข์โหม่นสททางใจบ้าง ย่อมประพฤติกายทุจริต วาจาทุจริต และมโนทุจริตบ้าง^{๑๒}

ครั้งหนึ่ง ในตอนที่ตรัสสอนพระเขมาเถรีพระพุทธองค์ก็ได้ตรัสถึงโทษของระคะว่า สัตว์ทั้งหลายผู้กำหนดยินดีด้วยระคะย่อมตกไปสู่กระแสตัณหาเหมือนแมลงมุ่มติดใยที่ตนถักไว้เอง^{๑๓} ในขณะเดียวกันก็ทรงเปรียบระคะเหมือนกับไฟฟ้า ไฟที่เสมอด้วยระคะไม่มี^{๑๔} นอกจากนี้ อิทธิพลของระคะยังเป็นปัจจัยให้เกิดความขัดแย้งหรือการทะเลาะวิวาท ดังที่ท่านพระมหากัจจายนะได้กล่าวกับอารามทัณฑพราหมณ์ว่า เพราะความยึดมั่นกามระคะตกอยู่ในอำนาจกามระคะ กำหนดยินดีในกามระคะ ถูกกามระคะกลุ้มรุม และถูกกามระคะครอบงำเป็นเหตุ แม้กษัตริย์ก็ขัดแย้งกับกษัตริย์ แม้พราหมณ์ก็ขัดแย้งกับพราหมณ์ แม้คหบดีก็ขัดแย้งกับคหบดี^{๑๕}

กามนั้นมีความสุขน้อยแต่มีความทุกข์มาก ซึ่งจะเห็นได้จากที่พระองค์ได้ตรัสสอนพระภิกษุไว้ใน มหาทุกขัณฺธสูตร^{๑๖} ว่า “ภิกษุทั้งหลาย อะไรเล่า เป็นโทษแห่งกามทั้งหลาย คือ กุลบุตรในโลกนี้เลี้ยงชีวิตด้วยการมีศิลปะใด คือ ด้วยการนับคะแนน การคำนวณ การนับจำนวน การไถ การค้าขาย การเลี้ยงโค การยิงธนู การรับราชการ หรือด้วยศิลปะอย่างใดอย่างหนึ่ง อดทนต่อความหนาว รากตรำต่อความร้อน เตื่อตร้อนเพราะสัมผัสแห่งเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน (และ) ตายเพราะความหิวกระหาย แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าเป็นโทษแห่งกามทั้งหลาย เป็นกอง

^๘ วิมหา. (ไทย) ๑/๓๙/๒๙.

^๙ วิมหา. (ไทย) ๑/๔๒/๓๑.

^{๑๐} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๖๘/๔๒๔.

^{๑๑} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๖๙/๔๒๕.

^{๑๒} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๕๕/๒๑๗-๒๑๘.

^{๑๓} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๔๗/๑๔๑.

^{๑๔} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๕๑/๑๑๐.

^{๑๕} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๓๘/๘๓.

^{๑๖} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๖๗/๑๖๘-๑๗๐.

ทุกข์ที่จะพึงเห็นได้เอง มีกามเป็นเหตุ มีกามเป็นต้นเหตุ มีกามเป็นเหตุเกิด เกิดเพราะเหตุแห่งกามทั้งหลายนั้นแล

ถ้าเมื่อกุลบุตรนั้นชยัน พากเพียร พยายามอยู่อย่างนี้ โภคสมบัติเหล่านั้นย่อมไม่สัมฤทธิ์ผล เขาเศร้าโศก ลำบาก รำพัน ตีอก คร่ำครวญ ถึงความหลงเพื่อว่า “ความขยันของเราเป็นโมฆะหนอ ความพยายามของเราก็ไม่มีผลเลยหนอ” แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่า เป็นโทษแห่งกามทั้งหลาย เป็นกองทุกข์ที่จะพึงเห็นได้เอง มีกามเป็นเหตุ มีกามเป็นต้นเหตุ มีกามเป็นเหตุเกิด เกิดเพราะเหตุแห่งกามทั้งหลายนั้นแล”

จากพระดำรัส พระองค์ทรงชี้ให้เห็นว่า มนุษย์พยายามดิ้นรนเพื่อทำงาน แต่สิ่งที่ได้รับตอบมากกลับไม่เป็นที่น่าพอใจ พยายามดิ้นรนเพื่อตอบสนองความต้องการตัวเอง แต่เมื่อไม่ได้ตั้งใจปรารถนา ย่อมเกิดความทุกข์ เพราะมีกามนั้นเป็นเหตุ

พระองค์ตรัสต่อว่า ถ้าเมื่อกุลบุตรนั้นชยัน พากเพียร พยายามอยู่อย่างนี้ โภคสมบัติเหล่านั้น ย่อมสัมฤทธิ์ผล เขากลับเสวยทุกข์โศกอันมีเหตุมาจากการรักษาโภคสมบัติเหล่านั้น ว่า “ทำอะไร พระราชาจะไม่พึงริบโภคสมบัติทั้งหลายของเรา พวกโจรจะไม่พึง ลักไป ไฟจะไม่พึงไหม้ น้ำจะไม่พึงพัดไป หรือทายาทผู้ไม่เป็นที่รักจะไม่พึงแย่งไป” เมื่อกุลบุตรนั้นรักษาคุ้มครองอยู่อย่างนี้ พระราชาบริโภคมัตถินนั้นไปก็ดี พวกโจร ปล้นเอาไปก็ดี ไฟไหม้เสียก็ดี น้ำพัดไปก็ดี ทายาทผู้ไม่เป็นที่รักแย่งเอาไปก็ดี เขาเศร้าโศก ลำบาก รำพัน ตีอก คร่ำครวญ ถึงความหลงเพื่อว่า “สิ่งใดเคยเป็นของเรา แม้สิ่งนั้นก็ไม่เป็นของเรา” ภิกษุทั้งหลาย แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่า เป็นโทษแห่งกามทั้งหลาย เป็นกองทุกข์ที่จะพึงเห็นได้เอง มีกามเป็นเหตุ มีกามเป็นต้นเหตุ มีกามเป็นเหตุเกิด เกิดเพราะเหตุแห่งกามทั้งหลายนั้นแล^{๑๗}

จากพระดำรัส พระองค์ทรงชี้ให้เห็นว่า กามเป็นพื้นฐานให้บุคคลประกอบการงานแล้วเกิดความสำเร็จดังที่ใจปรารถนา พอมีวัตถุตามที่ต้องการแล้ว ก็กลัวว่าจะถูกโจร ถูกบุคคลอื่นมาลักไป เมื่อมีก็ย่อมเกิดความหวาดระแวง ในการรักษาสิ่งที่มีอยู่ เกิดความคิดมาก กลัวว่า สิ่งนี้จะถูกคนอื่นมาขโมยไป เกิดความทุกข์ใจขึ้นมา นั่นก็เป็นเหตุที่มาจากกาม

พระองค์ตรัสต่อว่า อีกประการหนึ่ง เพราะกามเป็นเหตุ เพราะกามเป็นต้นเหตุ เพราะกามเป็นเหตุเกิด เพราะเหตุแห่งกามทั้งหลายนั้นแล พระราชาทรงวิวาทกับพระราชาก็ได้ กษัตริย์วิวาทกับกษัตริย์ก็ได้ พราหมณ์วิวาทกับพราหมณ์ก็ได้ คหบดีวิวาทกับคหบดีก็ได้ มารดาวิวาทกับบุตรก็ได้ บุตรวิวาทกับมารดาได้ บิดาวิวาทกับบุตรได้ บุตรวิวาทกับบิดาได้ พี่ชายน้องชายวิวาทกับพี่ชายน้องชายก็ได้ พี่ชายน้องชายวิวาทกับพี่สาวน้องสาวก็ได้ พี่สาวน้องสาววิวาทกับพี่ชายน้องชายก็ได้ สหายวิวาทกับสหายก็ได้ ชนเหล่านั้นก่อการทะเลาะ ก่อการแก่งแย่ง และก่อการวิวาทกันในที่นั้น ทำ

^{๑๗} ม.มู (ไทย) ๑๒/๑๖๗/๑๖๘ – ๑๗๐.

ร้ายกันและกันด้วยฝ่ามือบ้าง ด้วยก้อนดินบ้าง ด้วยท่อนไม้บ้าง ด้วยศัสตราบ้าง คนเหล่านั้นจึงเข้าถึงความตายบ้าง ทุกข์ปางตายบ้าง^{๑๘} แม้ข้อนี้ ก็ชื่อว่าเป็นโทษแห่งกามทั้งหลาย เป็นกองทุกข์ที่จะพึงเห็นได้เอง มีกามเป็นเหตุ มีกามเป็นต้นเหตุ มีกามเป็นเหตุเกิด เกิดเพราะเหตุแห่งกามทั้งหลายนั้นแล^{๑๙}

จากพระดำรัส พระองค์ทรงชี้ให้เห็นว่า คนทะเลาะกัน แย่งชิงกัน อิจฉาริษยากัน ไม่เว้นแม้แต่ ญาติพี่น้อง พ่อแม่กับลูก พี่น้อง เกิดความทะเลาะแ่งแย่งกัน บางครั้งถึงกับฆ่ากันตาย แย่งชิงสมบัติกัน สิ่งที่เกิดขึ้นนั้น ล้วนมีเหตุมาจากกามเช่นเดียวกัน

พระองค์ตรัสต่อว่า อีกประการหนึ่ง เพราะกามเป็นเหตุ เพราะกามเป็นต้นเหตุ เพราะกามเป็นเหตุเกิด เพราะเหตุแห่งกามทั้งหลาย คนทั้งหลายถือดาบและโล่ จับธนูพาดลูกศรแล้ววิ่งเข้าสู่สงคราม ปะทะกันทั้ง ๒ ฝ่าย เมื่อพวกเขายิงลูกศรไปบ้าง พุ่งหอกไปบ้าง กวัดแกว่งดาบฟันกันบ้าง คนเหล่านั้นถูกลูกศรเสียบเอาบ้าง ถูกหอกแทงเอาบ้าง ถูกดาบตัดศีรษะบ้าง คนเหล่านั้นจึงเข้าถึงความตายบ้าง ทุกข์ปางตายบ้าง แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าเป็นโทษแห่งกามทั้งหลาย เป็นกองทุกข์ที่จะพึงเห็นได้เอง มีกามเป็นเหตุ มีกามเป็นต้นเหตุ มีกามเป็นเหตุเกิด เกิดเพราะเหตุแห่งกามทั้งหลายนั้นแล

กามจากพุทธดำรัส นั้นหมายถึง สิ่งที่เราใคร่ เราพอใจ สิ่งที่เราใคร่ เราพอใจ คนเรามักแย่งชิงกันในทรัพย์สินสมบัติที่เป็นรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส สิ่งที่เราติดและขาดไม่ได้ สามารถทำทุกอย่าง ให้ตัวเองมีความสุข แม้ผู้อื่นจะประสบทุกข์ก็ได้สนใจ นั่นก็เป็นเหตุของกามเช่นเดียวกัน

อีกประการหนึ่ง เพราะกามเป็นเหตุ เพราะกามเป็นต้นเหตุ เพราะกามเป็นเหตุเกิด เพราะเหตุแห่งกามทั้งหลาย คนทั้งหลายถือดาบและโล่ จับธนูพาดลูกศรแล้ววิ่งเข้าไปยังเชิงกำแพงที่ฉาบด้วยเปือกตมร้อน เมื่อพวกเขายิงลูกศรไปบ้าง พุ่งหอกไปบ้าง กวัดแกว่งดาบฟันกันบ้าง คนเหล่านั้นถูกลูกศรเสียบเอาบ้าง ถูกหอกแทงเอาบ้าง ถูกมูลโคร้อนรดบ้าง ถูกคราดสับบ้าง ถูกดาบตัดศีรษะบ้าง คนเหล่านั้นจึงเข้าถึงความตายบ้าง ทุกข์ปางตายบ้าง ภิกษุทั้งหลาย แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าเป็นโทษแห่งกามทั้งหลาย เป็นกองทุกข์ที่จะพึงเห็นได้เอง มีกามเป็นเหตุ มีกามเป็นต้นเหตุ มีกามเป็นเหตุเกิด เกิดเพราะเหตุแห่งกามทั้งหลายนั้นแล^{๒๐}

อีกประการหนึ่ง เพราะกามเป็นเหตุ เพราะกามเป็นต้นเหตุ เพราะกามเป็นเหตุเกิด เพราะเหตุแห่งกามทั้งหลาย คนทั้งหลายตัดช่องย่องเบาบ้าง ขโมยยกเค้าบ้าง ปล้นบ้านบ้าง ดักจี้ในทางเปลี่ยวบ้าง ละเมิดภรรยาผู้อื่นบ้าง พระราชาได้รับสั่งให้จับเขาลงอาญาด้วยประการต่าง ๆ คือ เสียน

^{๑๘} ดูเทียบ ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๘๒/๒๔๔.

^{๑๙} เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๖๙.

^{๒๐} เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๗๐.

ด้วยเส้บ้าง เขี่ยนด้วยหยาบ้าง ตีด้วยไม้พลองบ้าง ตัดมือบ้าง ตัดเท้าบ้าง ตัดทั้งมือและเท้าบ้าง ตัด
 ใบหูบ้าง ตัดจมูกบ้าง ตัดทั้งใบหูและจมูกบ้าง วางก้อนเหล็กแดงบนศีรษะบ้าง ถลกหนังศีรษะแล้วขัด
 ให้ขาวเหมือนสังข์บ้าง เอาไฟยัดปากจนเลือดไหลเหมือนปากราหูบ้าง เอาผ้าพันตัวรดน้ำมันแล้วจุด
 ไฟเผาบ้าง พันมือแล้วจุดไฟต่างคบบ้าง ถลกหนังตั้งแต่คอถึงข้อเท้าให้ลูกเดินเหยียบหนังจนลึบลงบ้าง
 ถลกหนังตั้งแต่คอถึงขั้วเอวทำให้มองดูเหมือนนุ่งผ้าคากรองบ้าง สวมปลอกเหล็กที่ข้อศอกและเข่า
 แล้วเสียบหลาวทั้งห้าทิศเอาไฟเผาบ้าง ใช้เบ็ดเกี่ยวหนังเนื้อเอ็นออกมาบ้าง เชื้อนเนื้อออกเป็นแฉ่งๆ
 เหมือนเหรียญกษาปณ์บ้าง เชื้อนหนัง เนื้อ เอ็นออกเหลือไว้แต่กระดูกบ้าง ใช้หลาวแทงช่องหูให้ทะลุ
 ถึงกันบ้าง เสียบให้ติดดินแล้วจับเขาหมู่นำได้รอบบ้าง ทบกระดูกให้แหลกแล้วถลกหนังออกเหลือไว้แต่
 กองเนื้อเหมือนตังใบไม้บ้าง รดตัวด้วยน้ำมันที่กำลังเดือดพล่านบ้าง ให้สุนัขกัดกินจนเหลือแต่กระดูก
 บ้าง ให้นอนบนหลาวทั้งเป็นบ้าง ตัดศีรษะออกด้วยดาบบ้าง^{๒๑} คนเหล่านั้นจึงเข้าถึงความตายบ้าง
 ทุกข์ปางตายบ้าง แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าปโทษแห่งกามทั้งหลาย เป็นกองทุกข์ที่จะพึง เห็นได้เอง มีกามเป็น
 เหตุ มีกามเป็นต้นเหตุ มีกามเป็นเหตุเกิด เกิดเพราะเหตุแห่งกามทั้งหลายนั้นแล^{๒๒}

อีกประการหนึ่ง เพราะกามเป็นเหตุ เพราะกามเป็นต้นเหตุ เพราะกามเป็น เหตุเกิด
 เพราะเหตุแห่งกามทั้งหลาย คนทั้งหลายประพฤติกายทุจริต วจีทุจริต และมโนทุจริต ครั้นประพฤติกาย
 ทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริตแล้ว หลังจากตายแล้วย่อมไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก

ภิกษุทั้งหลาย แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าปโทษแห่งกามทั้งหลาย เป็นกองทุกข์ในสัมปรายภพ มี
 กามเป็นเหตุ มีกามเป็นต้นเหตุ มีกามเป็นเหตุเกิด เกิดเพราะเหตุแห่งกามทั้งหลายนั้นแล^{๒๓}

จากพระดำรัสดังกล่าว จะเห็นได้ว่า ปโทษของกามนั้น เป็นเหตุแห่งความทุกข์ทุกอย่างของ
 มนุษย์ ทั้งเรื่องที่เกิดจากตัวบุคคล หรือส่งผลไปหาผู้อื่น รวมถึงเป็นเหตุที่ส่งผลไปถึงสัมปรายภพ ล้วน
 มาจากกามทั้งสิ้น

๓.๒.๒ อุปมาโทษของกาม

หลักฐานจากพระพุทธพจน์ในโปตลีสสูตร^{๒๔} ที่กล่าวถึงอุปมาหรือข้อเปรียบเทียบกาม ๗
 ประการ เป็นข้อบ่งชี้อย่างชัดเจนว่า กามมีทุกข์และโทษมากเพียงใด เช่นทรงเปรียบกามเหมือนหลุม
 ถ่านเพลิง ผู้ติดอยู่ในกามย่อมถูกกามแผดเผาอยู่เป็นนิจ เป็นต้น และเพื่อให้เห็นที่มาที่ไปแห่งหลักคำ
 สอนเรื่องนี้ จึงขอนำสาระสำคัญของโปตลีสสูตรตอนที่ว่าด้วยอุปมาแห่งกาม ๗ ประการมาแสดง
 ดังต่อไปนี้

^{๒๑} ดูเทียบ ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๕๕/๑๘๗-๑๘๘.

^{๒๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๖๗/๑๖๘ – ๑๗๐.

^{๒๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๖๙/๑๗๑.

^{๒๔} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๒-๔๘/๔๓-๔๖.

มีเรื่องราว เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ นิคมของชาวอังคุตตราปะชื่ออาปนณะแคว้น อังคุตตราปะ ครั้นเวลาเช้า พระผู้มีพระภาคเสด็จเข้าไปปิณฑบาตยังอาปนนิคม ทรงเที่ยวปิณฑบาต ในอาปนนิคมแล้วเสด็จกลับมาเสวยพระกระยาหาร เสร็จแล้วทรงเข้าไปยังราวป่าแห่งหนึ่งเพื่อ พักผ่อนกลางวัน ประทับนั่ง ณ โคนไม้แห่งหนึ่ง แม้โปตลียคหบดีเองก็เช่นกัน นุ่งห่มเรียบร้อยกางร่ม สวมรองเท้า เดินเที่ยวเล่นอยู่ได้เข้าไปยังราวป่านั้นแล้วเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ได้ สันทนาปราศรัยพอเป็นที่บันเทิงใจ พอเป็นที่ระลึกถึงกันแล้วได้ยืนอยู่ ณ ที่สมควร พระผู้มีพระภาคได้ แสดงธรรมแก่พราหมณ์นั้น โดยตอนหนึ่งทรงตรัสเรื่องโทษของกามและการเปรียบเทียบเรื่องกาม ๗ ประการ ดังนี้

๑) กามเปรียบเหมือนโครงกระดูก

“คหบดี เปรียบเหมือนสุนัขที่กำลังหิวโซ ยืนอยู่ใกล้เสียงของคนฆ่าโค คนฆ่าโคหรือลูกมือ ของคนฆ่าโคผู้ชำนาญ โยนโครงกระดูกที่เชือดชำแหละเนื้อออกหมดแล้ว แต่มีเลือดติดอยู่บ้างไปให้ มัน ทานเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร สุนัขตัวนั้น เมื่อแตะโครงกระดูกที่เชือดชำแหละเนื้อออก หมดแล้ว แต่มีเลือดติดอยู่บ้างนั้น จะบรรเทาความหิวได้บ้างไหม”

“ไม่ได้ พระพุทธเจ้าข้า”

“ข้อนั้นเพราะเหตุไร”

“เพราะโครงกระดูกที่เชือดชำแหละเนื้อออกหมดแล้วนั้น แม้จะมีเลือดติดอยู่บ้าง สุนัข นั้นก็จะพึงมีความเหน็ดเหนื่อยและความหิวมากขึ้นอีก พระพุทธเจ้าข้า”

“คหบดี อริยสาวกก็อย่างนั้นเหมือนกัน เห็นประจักษ์ชัดดังนี้ว่า ‘พระผู้มีพระภาคตรัส กามทั้งหลายว่า มีอุปมาด้วยโครงกระดูก มีทุกข์มาก มีความคับแค้น มาก โทษในกามเหล่านั้นมีอยู่ มากยิ่ง’ ครั้นเห็นโทษแห่งกามนี้ตามความเป็นจริง ด้วยปัญญาอันชอบอย่างนี้แล้ว จึงเว้นอุเบกขาที่มี อารมณ์ต่างกัน ที่อิงอาศัยอารมณ์ต่างกัน แล้วเจริญอุเบกขาที่มีอารมณ์เดียว^{๒๕} ที่อิงอาศัยอารมณ์ เดียว ซึ่งเป็นที่ดับไม่เหลือแห่งความถือมั่นโลกามิสโดยประการทั้งปวง

๒) กามเปรียบเหมือนชิ้นเนื้อ

คหบดี เปรียบเหมือนนกแร้ง นกตะกรุม หรือนกเหยี่ยว คาบชิ้นเนื้อบินไป ฝูงนกแร้งก็ดี ฝูงนกตะกรุมก็ดี ฝูงนกเหยี่ยวก็ดี พากันโฉบเข้าไปรุมจิกทั้งชิ้นเนื้อนั้น ทานเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร ถ้านกแร้ง นกตะกรุม หรือนกเหยี่ยวนั้น ไม่รีบปล่อยชิ้นเนื้อนั้นเสีย มันอาจถึงตายหรือได้รับทุกข์ปาง ตาย เพราะชิ้นเนื้อนั้น เป็นเหตุใช้ไหม”

“ใช่ พระพุทธเจ้าข้า”

“คหบดี อริยสาวกก็อย่างนั้นเหมือนกัน เห็นประจักษ์ชัดดังนี้ว่า ‘พระผู้มีพระภาคตรัส กามทั้งหลายว่า มีอุปมาด้วยชิ้นเนื้อ มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมากโทษในกามเหล่านั้นมีอยู่ มากยิ่ง’ ครั้นเห็นโทษแห่งกามนี้ตามความเป็นจริง ด้วยปัญญาอันชอบอย่างนี้แล้ว จึงเว้นอุเบกขาที่มีอารมณ์ ต่างกัน ที่อิงอาศัยอารมณ์ต่างกัน แล้วเจริญอุเบกขาที่มีอารมณ์เดียว ที่อิงอาศัยอารมณ์เดียว ซึ่งเป็นที่ ดับไม่เหลือแห่งความถือมั่นโลกามิสโดยประการทั้งปวง

^{๒๕} ม.ม.อ. (ไทย) ๒/๔๒/๓๓.

๓) การเปรียบเทียบคบบเพลิง

คหบดี เปรียบเหมือนบุรุษถือคบบเพลิงที่มีไฟติดลูกโซนเดินทวนลมไปทวนเข้าใจความซื่อนั้นว่าอย่างไร ถ้าบุรุษนั้นไม่รีบปล่อยคบบเพลิง ที่มีไฟติดลูกโซนนั่นเสีย คบบเพลิงที่มีไฟติดลูกโซนนั่นก็จะพึงไหม้มือ ไหม้แขน หรืออวัยวะน้อยใหญ่ส่วนใดส่วนหนึ่งของเขา เขาอาจถึงตายหรือได้รับทุกข์ปางตายเพราะคบบเพลิงนั้นเป็นเหตุใช่ไหม”

“ใช่ พระพุทธเจ้าข้า”

“คหบดี อริยสาวกก็อย่างนั้นเหมือนกันเห็นประจักษ์ชัดดังนี้ว่า ‘พระผู้มีพระภาคตรัสถามทั้งหลายว่า มีอุปมาด้วยคบบเพลิง มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก โทษในกามเหล่านั้นมีอยู่มากยิ่ง’ ครั้นเห็นโทษของกามนี้ตามความเป็นจริง ด้วยปัญญาอันชอบอย่างนี้แล้ว ฯลฯ เจริญอุเบกขา...”

๔) การเปรียบเทียบหลุมถ่านเพลิง

คหบดี เปรียบเหมือนหลุมถ่านเพลิงมีความลึกกว่า ๑ ศอกบุรุษ เต็มด้วยถ่านเพลิงที่ปราศจากเปลว ปราศจากควัน ลำดับนั้น บุรุษผู้หนึ่งเป็นคนรักชีวิตไม่ยอมตาย รักสุขเกลียดทุกข์มาถึงเข้า มีชาย ๒ คนเป็นคนแข็งแรงช่วยกันจับแขนเขาข้างละคนอุดเข้าไปยังหลุมถ่านเพลิง ทวนเข้าใจความซื่อนั้นว่าอย่างไรคนผู้นั้นจะพึงน้อมกายเข้าไปอย่างนั้นใช่ไหม”

“ไม่ใช่ พระพุทธเจ้าข้า”

“ซื่อนั้นเพราะเหตุไร”

“เพราะบุรุษผู้นั้นรู้ว่า ‘ถ้าเราจักตกลงไปยังหลุมถ่านเพลิงนี้ อาจถึงตายหรือได้รับทุกข์ปางตาย เพราะหลุมถ่านเพลิงนั้นเป็นเหตุ’ พระพุทธเจ้าข้า”

“คหบดี อริยสาวกก็อย่างนั้นเหมือนกันเห็นประจักษ์ชัดดังนี้ว่า ‘พระผู้มีพระภาคตรัสถามทั้งหลายว่า มีอุปมาด้วยหลุมถ่านเพลิง มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก โทษในกามเหล่านั้นมีอยู่มากยิ่ง’ ครั้นเห็นโทษของกามนี้ตามความเป็นจริง ด้วยปัญญาอันชอบอย่างนี้แล้ว ฯลฯ เจริญอุเบกขา...”

๕) การเปรียบเทียบความฝัน

คหบดี คนฝันเห็นสวน ป่า สถานที่ สระโบกขรณี ที่น่ารื่นรมย์ เขาตื่นขึ้นมาก็ไม่เห็นอะไรเลย แม้ฝันใด อริยสาวกก็ฉันทันนั้นเหมือนกัน เห็นประจักษ์ชัดดังนี้ว่า ‘พระผู้มีพระภาคตรัสถามทั้งหลายว่า มีอุปมาด้วยความฝัน มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก โทษในกามเหล่านั้นมีอยู่มากยิ่ง ฯลฯ เจริญอุเบกขา...”

๖) การเปรียบเทียบของยืม

คหบดี เปรียบเหมือนคนยืมทรัพย์สมบัติคือแก้วมณีและกุนทลอย่างดี(ของบุคคลอื่น) นั่งยานพาหนะไป เขาสวมใส่ทรัพย์สมบัติที่ตนยืมมาไว้รอบตัวเดินไป ระหว่างร้านค้าในตลาด ประชาชนเห็นเขาแล้วก็ซุบซิบกันอย่างนี้ว่า ‘คนนี้รวยจริง พวกคนรวยเขาใช้สอยสมบัติกันอย่างนี้เอง’ พวกเจ้าของพบเขา ณ ที่ใดที่หนึ่งเข้า ก็จะต้องนำเอาของของตนคืนไปในที่นั้นๆ ทวนเข้าใจความซื่อนั้นว่าอย่างไร สมควรไหมกับการที่คนผู้นั้นไม่แสดงอาการหวงแหนในทรัพย์สมบัติ”

“สมควร พระพุทธเจ้าข้า”

“ซื่อนั้นเพราะเหตุไร”

“เพราะเจ้าของ(มีสิทธิ)จะนำของของตนคืนไป พระพุทธเจ้าข้า”

“คหบดี อริยสาวกก็อย่างนั้นเหมือนกัน เห็นประจักษ์ชัดดังนี้ว่า ‘พระผู้มีพระภาคตรัสถามทั้งหลายว่า มีอุปมาด้วยของขอยืม มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก โทษในกามเหล่านั้นมีอยู่มากยิ่ง’ ฯลฯเจริญอุเบกขา...”

๗) กามเปรียบเหมือนผลไม้

คหบดี เปรียบเหมือนราวป่าใหญ่ไม่ไกลจากหมู่บ้านหรือนิคม ต้นไม้ในราวป่านั้นมีผลดกดาษดื่น แต่ยังไม่หล่นลงมาเลยสักผลเดียว ชายคนหนึ่งผู้ต้องการผลไม้ เทียวเสาะแสวงหาผลไม้ เขามาถึงราวป่านั้น เห็นต้นไม้ที่มีผลดก ดาษดื่นนั้น เขาคิดอย่างนี้ว่า ‘ต้นไม้นี้มีผลดกดาษดื่น แต่ไม่มีผลหล่นลงมาสักผลเดียว แต่เราไม่รู้วิธีป็นขึ้นต้นไม้ ทางที่ดีเราควรป็นขึ้นต้นไม้แล้วกินพออิ่ม และใส่พกให้เต็ม’ เขาก็ป็นขึ้นต้นไม้แล้วกินพออิ่มและใส่พกให้เต็ม

ต่อมาชายคนที่ ๒ ต้องการผลไม้ถือนวณที่คมกริบเทียวเสาะแสวงหาผลไม้ เขามาถึงราวป่านั้น เห็นต้นไม้มีผลดกดาษดื่น เขาคิดอย่างนี้ว่า ‘ต้นไม้มีผลดกดาษดื่น แต่ไม่มีผลหล่นลงมาสักผลเดียว และเราก็ไม่รู้วิธีป็นขึ้นต้นไม้ ทางที่ดี เราควรจะตัดต้นไม้ที่โคนต้นแล้วกินพออิ่มและใส่พกให้เต็ม’ เขาก็ตัดต้นไม้ที่โคนต้น ท่านเข้าใจความชื่อนั้นว่าอย่างไร ชายคนแรกนั้นที่ป็นขึ้นต้นไม้ก่อน ถ้าไม่รีบลงมา ต้นไม้ก็ล้มทับมือเท้าหรืออวัยวะน้อยใหญ่ส่วนใดส่วนหนึ่งของเขาหักได้ เขาอาจถึงตายหรือได้รับทุกข์ปางตาย เพราะต้นไม้เป็นเหตุใช้ไหม้”

“ใช่ พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “คหบดี อริยสาวกก็อย่างนั้นเหมือนกัน เห็นประจักษ์ชัดดังนี้ว่า ‘พระผู้มีพระภาคตรัสถามทั้งหลายว่า มีอุปมาด้วยผลไม้ มีทุกข์มากมีความคับแค้นมาก โทษในกามเหล่านั้นมีอยู่มากยิ่ง’ ครั้นเห็นโทษของกามนี้ตามความเป็นจริง ด้วยปัญญาอันชอบอย่างนี้แล้ว จึงเว้นอุเบกขาที่มีอารมณ์ต่างกันที่อิงอาศัยอารมณ์ต่างกันแล้ว เจริญอุเบกขาที่มีอารมณ์เดียว ที่อิงอาศัยอารมณ์เดียวซึ่งเป็นที่สุดไม่เหลือแห่งความถื้อมันโลกามิสโดยประการทั้งปวง

จะเห็นได้ว่าโทษของกามที่พระพุทธองค์ทรงอุปมาไว้ล้วนเป็นทุกข์โทษที่เกิดขึ้นแก่ผู้บุคคลผู้ติดอยู่ในกาม ดังที่ท่านเปรียบเทียบไว้อีกว่า

๑) เปรียบเหมือนคนกู้หนี้ยืมสินมาลงทุนจนประสบผลสำเร็จ ใช้หนี้เก่าที่เป็นต้นทุนจนหมด เก็บกำไรที่เหลือไว้เป็นค่าเลี้ยงดูบุตรภรรยา เขาคิดว่า ‘เมื่อก่อนเรากู้หนี้ยืมสินมาลงทุน การงานสำเร็จผลดี ได้ใช้หนี้เก่าที่ยืมมาลงทุนหมดแล้ว กำไรงี้ยังมีเหลือไว้เป็นค่าเลี้ยงดูบุตรภรรยา’ เพราะความไม่มีหนี้สินเป็นเหตุ เขาก็ได้รับความเบิกบานใจและความสุขใจ

๒) เปรียบเหมือนคนใช้อาการหนัก บริโภคอาหารไม่ได้ ไม่มีกำลัง ต่อมาหายป่วย บริโภคอาหารได้ กลับมีกำลัง เขาคิดว่า ‘เมื่อก่อนเราป่วยอาการหนักบริโภคอาหารไม่ได้ ไม่มีกำลังเวลานี้หายป่วย บริโภคอาหารได้ มีกำลังเป็นปกติ’ เพราะการหายจากโรคเป็นเหตุ เขาก็ได้รับความเบิกบานใจและความสุขใจ

๓) เปรียบเหมือนคนต้องโทษถูกคุมขังในเรือนจำ ต่อมา พ้นโทษออกจากเรือนจำโดยสวัสดิภาพ ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ เขาคิดว่า ‘เมื่อก่อนเราต้องโทษถูกคุมขังในเรือนจำ เวลานี้พ้นโทษออกจากเรือนจำโดยสวัสดิภาพ ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ’ เพราะการพ้นจากเรือนจำเป็นเหตุ เขาก็ได้รับความเบิกบานใจและความสุขใจ

๔) เปรียบเหมือนคนที่ตกเป็นทาส ฟังตัวเองไม่ได้ ต้องฟังผู้อื่น จะไปไหนตามใจชอบก็ไม่ได้ ต่อมา พ้นจากความเป็นทาส ฟังตัวเองได้ ไม่ต้องฟังผู้อื่นเป็นไทแก่ตัวเอง จะไปไหนก็ได้ตามใจชอบ เขาคิดว่า ‘เมื่อก่อนเราเป็นทาส ฟังตัวเองไม่ได้ ต้องฟังผู้อื่น จะไปไหนตามใจชอบก็ไม่ได้ เวลานี้พ้นจากความเป็นทาส ฟังตัวเองได้ ไม่ต้องฟังผู้อื่น เป็นไทแก่ตัวเอง จะไปไหนก็ได้ตามใจชอบ’ เพราะความเป็นไทแก่ตัวเองเป็นเหตุ เขาจึงได้รับความเบิกบานใจและความสุขใจ

๕) เปรียบเหมือนคนมีทรัพย์สมบัติ เดินทางไกลกันดาร หาดอาหารได้ยาก มีภัยเฉพาะหน้า ต่อมา ข้ามพ้นทางกันดาร ถึงหมู่บ้านอันสงบร่มเย็นปลอดภัยโดยสวัสดิภาพ เขาคิดว่า ‘เมื่อก่อนเรามีทรัพย์สมบัติ เดินทางไกลกันดาร หาดอาหารได้ยาก มีภัยเฉพาะหน้า เวลานี้ข้ามพ้นทางกันดารถึงหมู่บ้านอันสงบร่มเย็นปลอดภัยโดยสวัสดิภาพ’ เพราะการพบภูมิสถานอันร่มเย็นเป็นเหตุ เขาจึงได้รับความเบิกบานใจและความสุขใจ^{๒๖}

จากที่กล่าวมาข้างต้นนี้จะเห็นได้ว่า โทษของกามคือความทุกข์เพราะยึดถือหรือคาดหวัง เมื่อต้องการชี้แนะให้คนพ้นทุกข์ กามมักถูกเปรียบเทียบกับสิ่งต่าง ๆ มากมาย ส่วนใหญ่จะเป็นของไม่ดี เพื่อแสดงให้เห็นว่าเราไม่ควรใส่ใจกามมากนัก ถ้าตั้งใจให้พ้นจากกามได้ ย่อมถือว่าประเสริฐ แต่ถ้าจิตยังเกี่ยวข้องอยู่ก็ให้รู้โทษของมันมากกว่าคุณ เป้าหมายของการรู้โทษก็เพื่อประโยชน์สุขของผู้รู้นั่นเอง

แม้ว่ากามจะมีข้อดีคืออร่อย แต่ความอร่อยนั้นต้องอาศัยปัจจัยภายนอก จึงดำรงอยู่ไม่นาน ถ้าปัจจัยภายนอกเปลี่ยน ก็ย่อมกระทบต่อความอร่อย ความพึงพอใจนั้น ๆ ที่นี้ถ้ามันอร่อยมาก ความเสียหายในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ก็ย่อมมีมาก ถ้าจิตยึดติดมาก รักชอบสิ่งที่ติดยึดไว้เหลือเกิน ความเจ็บปวดจากการไม่สามารถครอบครองสิ่งที่ตนรักไว้ตลอดกาลย่อมเป็นทุกข์สาหัส ยกตัวอย่างง่าย ๆ คือ ถ้าคนที่เรารักตาย ยิ่งรักเขามากก็ยิ่งทุกข์มาก ดังนี้ เป็นต้น มนุษย์ถือว่าเป็นสัตว์ที่มีจิตใจละเอียดอ่อน มีความรู้สึกซับซ้อน ยิ่งจิตพัฒนาไปลึกซึ้งมากเพียงใด ก็ยิ่งเจ็บป่วยจากความผูกพันได้มากเพียงนั้น ด้วยเหตุนี้ พระศาสดา ตลอดจนครูบาอาจารย์ในอดีตจึงเน้นย้ำถึงโทษของกามเป็นอย่างมาก ยิ่ง เหตุเพราะท่านเหล่านั้นเคยผ่านความทุกข์ระทมจากกามอย่างถึงที่สุดมาแล้ว กามเป็นความสุขก็จริง แต่ก็เป็บ่วงหรือกับดักที่ล่อจิตให้หลงไหลผูกพันได้ง่าย ยิ่งหลงไหลก็ยิ่งทุกข์ แม้สุขบ้างบางขณะ แต่ก็อยู่บนความไม่เที่ยง ในกามไม่มีความแน่นอนพอดี เมื่อใจคนอยู่ไม่เป็นสุข ไม่สามารถควบคุมกำหนดให้อยู่นิ่ง ๆ แล้วเราจะคาดหวังครอบครองใจของคนอื่นให้อยู่กับเราตลอดไปได้อย่างไร เมื่อกายของเราจะต้องแก่และสลายไปตามธรรมชาติ แล้วเราจะคาดหวังให้วัตถุรวมทั้งกายของคนอื่นอยู่กับเราตลอดไปได้อย่างไร ความอยากจะยึดแต่ยึดไม่ได้ ความอยากจะครองแต่ครองไม่ได้ เหล่านี้คือทุกข์อันเกิดแต่กาม ไม่ใช่แค่รูปธรรม แม้นามธรรมทั้งหลายก็ยึดไม่ได้เกียรติยศ ชื่อเสียง ความรุ่งโรจน์อำนาจ ตลอดจนคำสรรเสริญที่ชีวิตได้สัมผัสในบางครั้งบางคราว ครั้นเวลาผ่านไป สิ่งเหล่านั้นก็เสื่อมไปบ้าง มีคนมาแทนที่บ้าง หรือเปลี่ยนสภาพจากหน้ามือเป็นหลังมือก็มีให้เห็นได้ทั่วไป คนที่ไม่เข้าใจชีวิต รู้สึกเป็นทุกข์ขัดเคืองเพราะผิดหวัง ย่อมไม่รู้วาทนเองกำลังยึดถือกามอยู่ อาจยึดไว้จนลืมนองความเป็นจริงของโลกที่ว่า โลกมีความเสื่อม ความไม่ยั่งยืน เป็นธรรมชาติ โลกไม่เป็นอิสระ ไม่มี

^{๒๖} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๘-๒๒๒/๗๔-๗๕.

อำนาจด้านทานความเปลี่ยนแปลง โลกไม่สามารถครอบครองอะไรเป็นของตน โลกพร่องอยู่เป็นนิจ ไม่เคยพอหรือเต็มสำหรับคนมีกิเลส ดังปรากฏในธัมมเทศ ๔^{๒๗} ความว่า

๑) อุปนิยติ โลโก อทุรว โลกอันขรนาไปไม่ยั่งยืน คือ โลก(และสัตว์โลก) มีความเสื่อม ความไม่ยั่งยืน เป็นธรรมชาติ เริ่มตั้งแต่เราเกิด ก็ถูกความแก่ ความชราเข้าครอบงำ จากเด็กเป็นผู้ใหญ่ จากผู้ใหญ่เป็นคนชรา อวัยวะเปลี่ยนแปลงไป ที่เคยมีกำลังก็อ่อนแรง มีสติ คล่องแคล่วว่องไว ก็เฉื่อยชา เรามีความแก่ความชราไล่ตามอยู่ทุกวัน

๒) อตาณ โลโก อนภิสสโร โลกไม่มีผู้ต้านทาน ไม่เป็นอิสระ คือ โลก(และสัตว์โลก) ไม่เป็นอิสระ ไม่มีอำนาจด้านทานความเปลี่ยนแปลง ถึงคราวเจ็บไข้ได้ป่วย ก็ไม่มีอะไรต้านทานได้ มีความเจ็บเป็นของตนเอง ไม่มีใครมาแบ่งรับความเจ็บป่วยได้ ถึงคราวไข้ก็ไข้ มีอะไรต้านทานได้

๓) อสสโก โลโก สพพิ ปหาย คมนีย โลกไม่มีอะไรเป็นของตน จำต้องละสิ่งทั้งปวงไป คือ โลก(และสัตว์โลก) ไม่สามารถครอบครองอะไรเป็นของตน ในตอนที่เรามีชีวิตอยู่ เรามีทรัพย์สินต่างๆ ไม่ว่าจะมากหรือน้อย สุดท้ายก็ไม่มีอะไรที่เป็นของเราอย่างแท้จริง เมื่อเราตายไป ก็ไม่สามารถนำติดตัวไป ต้องละทุกอย่าง

๔) อุโน โลโก อติตโต ตณหาทาโส โลกพร่องอยู่เป็นนิตย์ ไม่รู้จักอิ่ม เป็นทางแห่งตัณหา คือ โลก(และสัตว์โลก) พร่องอยู่เป็นนิจ ไม่เคยพอหรือเต็มสำหรับคนมีกิเลส เรามักจะเป็นทาสของตัณหา มีความอยากอยู่เสมอ ยังติดอยู่ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่พอใจ ไม่อึดไม่พอ ได้เท่าไรก็ไม่พอ ไม่เคยเต็ม ยังพร่องอยู่เสมอ

๓.๓ ทางออกจากกาม

กามเป็นความกำหนัดที่เกิดขึ้นจากอำนาจของความดำริในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส อารมณ์ทั้งหลายไม่ใช่กาม แต่ความคิดหมกมุ่นในอารมณ์อันวิจิตรเรียกว่ากาม ฉะนั้น ถ้าคิดจะดับกาม จึงไม่ใช่คอยกำจัดอารมณ์หรือทำลายรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ซึ่งเป็นของนอกตัวเรา แต่จะดับกามได้โดยวิธีดับความพอใจในอารมณ์เหล่านั้น เรียกว่าแก้ที่ปัจจัยภายในไม่ใช่ปัจจัยภายนอก เมื่อกามเกิดแล้ว กิเลส การกระทำ รวมทั้งผลลัพธ์แห่งการกระทำก็จะเกิดขึ้นเป็นวัฏจักร วงล้อแห่งการเวียนว่ายตายเกิดดำเนินไปตามอำนาจแห่งความหมกมุ่นลุ่มหลง สังสารวัฏถูกถักทอดออกไปเรื่อย ๆ ไม่จบสิ้น นี่เองเป็นวิบาก (ผล) ของกามที่ปุถุชนสลัดออกไปได้ยาก พระพุทธองค์ตรัสคำสอนว่าที่ปรากฏในมหาทุกขัขันธสูตร^{๒๘} ว่า “ภิกษุทั้งหลาย อะไรเล่า เป็นการสลัดออกไปจากกามทั้งหลาย คือ การกำจัดฉันทราคะ การละฉันทราคะในกามทั้งหลาย นี่ชื่อว่าการสลัดออกไปจากกามทั้งหลาย สมณะหรือพราหมณ์พวกใดพวกหนึ่งไม่รู้ชัดคุณแห่งกามทั้งหลายว่าเป็นคุณ ไม่รู้ชัดโทษแห่งกามทั้งหลายว่าเป็นโทษ และไม่รู้ชัดการสลัดออกไปจากกามทั้งหลายว่าเป็นการสลัดออกไปตามความเป็นจริงอย่างนั้น เป็นไปไม่ได้เลยที่พวกเขาเหล่านั้นจักรอบรู้กามทั้งหลายเอง หรือจักชักชวนผู้อื่นเพื่อให้รู้ อย่างนั้น และผู้ปฏิบัติแล้วก็จักรอบรู้กามทั้งหลายได้ ส่วนสมณะหรือพราหมณ์พวกใดพวกหนึ่งรู้ชัดคุณแห่งกามทั้งหลายว่าเป็นคุณ รู้ชัดโทษแห่งกามทั้งหลายว่าเป็นโทษ และรู้ชัดการสลัดออกไปจาก

^{๒๗} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๓๐๕/๒๘๑, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๐๕/๓๖๔.

^{๒๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๗๐/๑๗๑.

กามทั้งหลายว่าเป็นการสลัดออกไปตามความเป็นจริงอย่างนั้น เป็นไปได้ที่พวกเขาเหล่านั้นจักรอบรู้กามทั้งหลายได้เอง หรือจักชักชวนผู้อื่นเพื่อให้รู้ อย่างนั้น และผู้ปฏิบัติตามแล้วก็จักรอบรู้กามทั้งหลายได้ ด้วยหนทางดับกาม ซึ่งก็มีอยู่หลายวิธีที่จะนำคนออกจากกามได้”

พระพุทธองค์สอน ให้ทรงตรัสสอนให้หาทางกำจัดกาม การกำจัดกามนั้น พระพุทธองค์ทรงให้กำจัดกามด้วยการทำลายตัวฉันทะราคะ ความพอใจในกามลงเสีย ผู้ที่ไม่รู้ว่า อะไรเป็นคุณ อะไรเป็นโทษของกาม ไม่รู้วิธีถ่วงถ่วงหรือกำจัดกามแล้ว คนจำพวกนั้นไม่สามารถแนะนำผู้อื่นได้ และเป็นไปได้อย่างที่จะแนะนำตนเองหรือผู้อื่น แต่ถ้าผู้ใดรู้จักคุณของกามโดยความเป็นคุณ รู้โทษของกามโดยความเป็นโทษ รู้วิธีถ่วงถ่วง ก็สามารถแนะนำตนเองและผู้อื่นให้ออกจากกามได้เช่นเดียวกัน

ทางออกจากกามนั้น มีหลายวิธี ดังที่พระองค์ได้ตรัสถึงวิธีการออกจากกามดังต่อไปนี้

๓.๓.๑ ทางออกที่ ๑ การพรรณนาถึงโทษแห่งกามและอานิสงส์แห่งเนกขัมมะ

การพรรณนาถึงโทษแห่งกามและพรรณนาถึงอานิสงส์แห่งการออกบวช ดังต่อไปนี้

พระพุทธองค์ได้ตรัสพรรณนาโทษแห่งกามไว้ดังต่อไปนี้ คือ

ภิกษุทั้งหลาย อะไรเล่า เป็นโทษแห่งกามทั้งหลาย คือ กุลบุตรในโลกนี้เลี้ยงชีวิตด้วยการมีศิลปะใด คือ ด้วยการนับคะแนน การคำนวณ การนับจำนวน การไถ การค้าขาย การเลี้ยงโค การยิงธนู การรับราชการ หรือด้วยศิลปะอย่างใดอย่างหนึ่ง อดทนต่อความหนาว ทรากตรำต่อความร้อน เตือดร้อนเพราะสัมผัสแห่งเปลือก ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน (และ) ตายเพราะความหิวกระหาย ...

ถ้าเมื่อกุลบุตรนั้นขยัน พากเพียร พยายามอยู่อย่างนี้ โภคสมบัติเหล่านั้น ย่อมไม่สัมฤทธิ์ผล เขาเศร้าโศก ลำบาก รำพัน ตีอก คร่ำครวญ ถึงความหลงเพ้อว่า ‘ความขยันของเราเป็นโมฆะหนอ ความพยายามของเราก็ไม่มีผลเลยหนอ’ แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่า เป็นโทษแห่งกามทั้งหลาย เป็นกองทุกข์ที่จะพึงเห็นได้เอง มีกามเป็นเหตุ มีกามเป็นต้นเหตุ มีกามเป็นเหตุให้เกิดเพราะเหตุแห่งกามทั้งหลายนั้นแล^{๒๙}

ถึงแม้จะพยายามหาได้มาแล้วก็ต้องทุกข์ต่อไปอีก ดังพุทธพจน์ต่อไปนี้

ถ้าเมื่อกุลบุตรนั้นขยัน พากเพียร พยายามอยู่อย่างนี้ โภคสมบัติเหล่านั้นย่อมสัมฤทธิ์ผล เขากลับเสวยทุกข์โศกนั้นอันมีเหตุมาจากการรักษาโภคสมบัติเหล่านั้นว่า ‘ทำอย่างไร พระราชาจะไม่พึงริบโภคสมบัติทั้งหลายของเรา พวกโจรจะไม่พึงลักไป ไฟจะไม่พึงไหม้ น้ำจะไม่พึงพัดไป หรือทายาทผู้ไม่เป็นที่รักจะไม่พึงแย่งไป’ เมื่อกุลบุตรนั้นรักษาคุ้มครองอยู่อย่างนี้ พระราชาริบโภคสมบัตินั้นไปก็ดี พวกโจรปล้นเอาไปก็ดี ไฟไหม้เสียก็ดี น้ำพัดไปก็ดี ทายาทผู้ไม่เป็นที่รักแย่งเอาไปก็ดี เขาเศร้าโศก ลำบาก รำพัน ตีอก คร่ำครวญ ถึงความหลงเพ้อว่า ‘สิ่งใดเคยเป็นของเรา แม้สิ่งนั้นก็ไม่ใช่ของเรา’ ...

^{๒๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๖๗/๑๖๘.

ภิกษุทั้งหลาย แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าเป็นโทษแห่งกามทั้งหลาย เป็นกองทุกข์ที่จะพึงเห็นได้เอง มีกามเป็นเหตุ มีกามเป็นต้นเหตุ มีกามเป็นเหตุเกิด เกิดเพราะเหตุแห่งกามทั้งหลาย นั้นแล^{๓๐}

อีกประการหนึ่ง เพราะกามเป็นเหตุ เพราะกามเป็นต้นเหตุ เพราะกามเป็นเหตุเกิด เพราะเหตุแห่งกามทั้งหลาย ชนทั้งหลายติดช้องย่องเบาบ้าง ขโมยยกเค้าบ้าง ปล้นบ้านบ้าง ดักจี้ในทางเปลี่ยวบ้าง ละเมิดภรรยาผู้อื่นบ้าง พระราชาก็รับสั่งให้จับเขาลงอาญาด้วยประการต่าง ๆ คือ เขียนด้วยแสบ้าง เขียนด้วยหยาบบ้าง ตีด้วยไม้พลองบ้าง ตัดมือบ้าง ตัดเท้าบ้าง ตัดทั้งมือและเท้าบ้าง ตัดใบหูบ้าง ตัดจมูกบ้าง ตัดทั้งใบหูและจมูกบ้าง วางก้อนเหล็กแดงบนศีรษะบ้าง ถลกหนังศีรษะแล้วขัดให้ขาวเหมือนสังข์บ้าง เอาไฟมัดปากจนเลือดไหลเหมือนปากราหูบ้าง เอาผ้าพันตัวรดน้ำมันแล้วจุดไฟเผาบ้าง พันมือแล้วจุดไฟต่างคบ บ้างถลกหนังตั้งแต่คอถึงข้อเท้าให้ลุกเดินเหยียบหนังจนลัมลงบ้าง ถลกหนังตั้งแต่คอถึงบั้นเอวทำให้มองดูเหมือนนุ่งผ้าคารองบ้าง สวมปลอกเหล็กที่ข้อศอกและเข่าแล้วเสียบหลาวทั้งห้าทิศเอาไฟเผาบ้าง ใช้เบ็ดเกี่ยวหนังเนื้อเอ็นออกมาบ้าง ฉีกเนื้อออกเป็นแวน ๆ เหมือนเหรียญกษาปณ์บ้าง ฉีกหนัง เนื้อ เอ็นออกเหลือไว้แต่กระดูกบ้าง ใช้หลาวแทงช่องหูให้ทะลุถึงกันบ้าง เสียบให้ติดดินแล้วจับเขาหมุนได้รอบบ้าง ทูบกระดูกให้แหลกแล้วถลกหนังออกเหลือไว้แต่กองเนื้อเหมือนตังใบไม้บ้าง รดตัวด้วยน้ำมันที่กำลังเดือดพล่านบ้าง ให้สุนัขกัดกินจนเหลือแต่กระดูกบ้าง ให้นอนทุกข์ปางตายบ้าง

อีกประการหนึ่ง เพราะกามเป็นเหตุ เพราะกามเป็นต้นเหตุ เพราะกามเป็นเหตุเกิด เพราะเหตุแห่งกามทั้งหลาย ชนทั้งหลายประพฤติกายทุจริต วาจทุจริตและมโนทุจริต ครั้นประพฤติกายทุจริต วาจทุจริต มโนทุจริตแล้ว หลังจากตายแล้วย่อมไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก

ภิกษุทั้งหลาย แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าเป็นโทษแห่งกามทั้งหลาย เป็นกองทุกข์ที่จะพึงเห็นได้เอง มีกามเป็นเหตุ มีกามเป็นต้นเหตุ มีกามเป็นเหตุเกิด เกิดเพราะเหตุแห่งกามทั้งหลาย นั้นแล^{๓๑}

จากพุทธพจน์ที่กล่าวมาล้วนเป็นการพรรณนาให้เห็นโทษของกาม ซึ่งเป็นวัตถุกามหรือสิ่งเร้าให้เกิดกิเลสกาม เพราะการติดอยู่ในกามสุขและการครองเรือนเป็นการคับแคบ และเป็นทางแห่งธุลีคือ กิเลสทั้งหลาย กามคุณทั้งหลาย มีอุปมาด้วยโครงกระดูก มีสุขน้อย มีความคับแคบมาก มีทุกข์มาก มีความยินดีน้อย มีโทษมาก ลำบากนาน แม้มารดาที่ทะเลาะกันกับบุตร บุตรก็ทะเลาะกับบิดา ผู้ติดในกามคุณเหมือนถือน้ำมันไฟวิ่งทวนลม ไฟย่อมไหม้ตนเองโดยไม่รู้ตัวว่าจะนำทุกข์ภัยมาให้” นี่คือโทษตรงนี้

^{๓๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๖๘/๑๖๘-๑๖๙.

^{๓๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๖๙/๑๗๐-๑๗๑.

ส่วนการพรรณนาอันสืบเนื่องจากการออกจากกาม ที่เรียกว่า เนกขัมมะ ซึ่งหมายถึงคุณคือ การบรรพชาอันเป็นเครื่องสลัดออกจากกาม^{๓๒} มีพุทธพจน์ดังต่อไปนี้ คือ

“ภิกษุทั้งหลาย ฉันทราคะในจักขุ นี่เป็นความเศร้าหมองแห่งจิต... เมื่อใด ภิกษุละความเศร้าหมองแห่งจิตในฐานะ ๖ ประการนี้ได้ เมื่อนั้น จิตของเธอที่น้อมไปในเนกขัมมะ อันเนกขัมมะ อบรมแล้ว ควรแก่การงานปรากฏในธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันรู้ยิ่ง”^{๓๓}

“ภิกษุทั้งหลาย ผัสสายตนะ ๖ ประการนี้ที่บุคคลไม่ฝึก... นรชนทั้งหลายผู้ต่ำทราม มีปัญจสัญญา (ความหมายรู้ในกิเลสเครื่องเน่นซ้ำ) ประดังอยู่ เป็นสัตว์ที่มีสัญญา วนเวียนอยู่ที่ บุคคลบรรเทาใจที่อาศัยเรือนทั้งปวงแล้ว ย่อมเปลี่ยนจิตให้ประกอบด้วยเนกขัมมะ”^{๓๔}

“ภิกษุทั้งหลาย เราเป็นผู้สุขุมลชาติ... เรานั้นอยู่อย่างนี้ รู้ธรรมที่หมดอุปธิ เห็นความสำราญในเนกขัมมะ ย่อมครอบงำความมัวเมาทุกอย่าง คือ ความมัวเมาในความไม่มีโรค ความมัวเมาในความเป็นหนุ่มสาว และความมัวเมาในชีวิต ความพยายามได้มีแก่เรานั้นผู้เห็นนิพพาน บัดนี้เราไม่ควรกลับไปเสพกาม เราจักไม่เวียนกลับ จักมีพรหมจรรย์เป็นจุดมุ่งหมาย”^{๓๕}

“ภิกษุทั้งหลาย ชาติที่สลัด ๕ ประการนี้ ชาติที่สลัด ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ (๑) ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อมนสิการกามทั้งหลาย จิตของเธอย่อมไม่แล่นไป ไม่เลื่อมใส ไม่ตั้งอยู่ ไม่น้อมไปในกามทั้งหลาย แต่เมื่อเธอมนสิการเนกขัมมะ จิตของเธอจึงแล่นไป เลื่อมใส ตั้งอยู่ น้อมไปในเนกขัมมะ จิตนั้นของเธอชื่อว่าเป็นจิตดำเนินไปดีแล้ว... นี้เรากล่าวว่าชาติที่สลัดกามทั้งหลาย”^{๓๖}

ดังตัวอย่างเรื่องเล่าต่อไปนี้ เล่ากันมาว่า ครั้งที่พระพุทธองค์ประทับอยู่ที่เมืองสาวัตถี ได้มีภุมมพิกคนหนึ่ง มีบุตรชายอยู่ ๒ คน คนพี่ชื่อ มหากาล คนน้องชื่อ จุลกาล ต่อมาบิดามารดาตาย วันหนึ่งมหากาลผู้เป็นพี่ได้ไปฟังพระธรรมเทศนาของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เรื่อง อนุปพุทิกถา ๕ คือ (๑) ทานกถา พรรณนาถึงทาน (๒) สีลกถา พรรณนาถึงศีล (๓) สังคคกถา พรรณนาถึงสวรรค์ (๔) กามาทีนวกถา พรรณนาถึงโทษแห่งกาม (๕) เนกขัมมกถา พรรณนาถึงอานิสงส์แห่งการออกบวช แล้วปฏิบัติธรรม ครั้นฟังพระธรรมเทศนาจบแล้ว มหากาลจึงเกิดความคิดขึ้นมาว่า “บุตร ธิดา พี่ชาย น้องชาย โภคทรัพย์สมบัติทั้งหลายไม่ติดตามบุคคลผู้ไปสู่ปรโลกได้ แม้สรีระก็ไม่สามารถติดตามไปได้ จะมีประโยชน์อะไรด้วยการอยู่ครองเรือน เราจักบวชดีกว่า” มหากาลจึงได้ตัดสินใจบวชในพระพุทธศาสนา ตั้งใจประพฤติปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างเคร่งครัด โดยยินดีในเสนาสนะอันสงัด

^{๓๒} ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๒๑๔/๑๔๓.

^{๓๓} ดุรายละเอียดยใน ส.ข. (ไทย) ๑๗/๓๒๒/๓๓๕.

^{๓๔} ดุรายละเอียดยใน ส.ส. (ไทย) ๑๘/๙๔/๙๗-๙๙.

^{๓๕} ดุรายละเอียดยใน อง.ปญจก. (ไทย) ๒๐/๓๙/๑๙๘-๒๐๑.

^{๓๖} ดุรายละเอียดยใน อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๒๐๐/๓๔๐.

มีความเพียรติดต่อกันไปไม่ขาดสาย ได้เห็นความเกิดดับของรูปนาม จนในที่สุดก็ได้บรรลุพระอรหันต์ ซึ่งต่อมาชื่อของท่านก็คือ พระจักขุบาล นั่นเอง^{๓๗}

นอกจากนี้ การพรรณนาถึงเนกขัมมะว่า คือการออก ได้แก่การออกจากกาม ไม่ติดอยู่ในกาม การอยู่ในที่สงัด ความเป็นอิสระจากกามฉันทนิเวศซึ่งเป็นเครื่องกีดกันทั้งหมด เป็นความสุข ความสิ้นไปแห่งกิเลสจนถึงการออกบวช ส่วนความหมายในชาดก เนกขัมมะหมายถึงการสละชีวิตทางโลกียวิสัยแล้วออกบวชเข้าไปอยู่ในป่า เพราะเห็นภัยในสังสารวัฏ บทอุปมาเปรียบเทียบการออกบวชกับการออกจากเรือนว่า “มองเห็นเครื่องผูกพันทั้งหลายเกิดจากกามนั้นเหมือนอย่างเรือนจำ นักโทษที่อยู่ในเรือนจำย่อมไม่ต้องการอยู่ในเรือนจำ ย่อมปรารถนาที่จะออกจากเรือนจำ ฉันทใดก็ดี เมื่อยังอยู่ในกามโลกทั้งหลายก็ปรารถนาที่จะออกจากกามโลกเหมือนอย่างอยากออกจากเรือนจำ ฉันทนั้น^{๓๘} เนกขัมมะจึงเป็นการเอากิเลสฝ่ายต่ำและจะประสบผลสำเร็จได้ด้วยการที่บังคับจิตใจไม่ให้ตกเป็นทาสอำนาจอารมณ์ฝ่ายต่ำของจิต พระเทวียทรงบำเพ็ญเนกขัมมบารมีตั้งแต่ยังทรงพระเยาว์ ทรงใช้ความเพียรความอดทน ความตั้งใจมั่นในการบำเพ็ญบารมีเพื่อไปสู่จุดหมายที่พระองค์ทรงตั้งพระทัยไว้นั้นคือการออกบวช

การออกบวช หรือเนกขัมมะ สามารถพรรณนาชี้ให้เห็นว่า เป็นวิธีที่ผู้หวังความหลุดพ้นนิยมทำกันมาแต่อดีต ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ก็ทรงใช้แนวทางการออกบวช ซึ่งมิใช่แต่เพียงชาตินี้เท่านั้น แม้ในอดีตชาติก็ทรงบำเพ็ญมาแล้ว ดังที่ปรากฏในพระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย จรียาปิฎก เล่มที่ ๓๓ ที่พระพุทธองค์ ได้ทรงตรัสเล่าถึงการบำเพ็ญบารมี ๓๐ ประการถ้วน ในขณะที่ทรงเสวยพระชาติต่าง ๆ ในส่วนของพระชาติที่ทรงบำเพ็ญเนกขัมมบารมี ดังมีตัวอย่างต่อไปนี้

๑) อโยธยจรียา ว่าด้วยพระจรียาของพระอโยธยราชกุมารพระโพธิสัตว์ทรงบำเพ็ญเนกขัมมบารมี

มีเรื่องเล่ามาว่าในกาลที่พระพุทธเจ้าเป็นพระโพธิสัตว์ชื่ออโยธยราชกุมารเป็นพระโอรสของพระเจ้ากาสิ เจริญวัยในเรือนเล็ก จึงมีนามว่าอโยธระ พระบิดาตรัสว่า เจ้าได้ชีวิตมาอย่างลำบาก ถูกเจ้านายเลี้ยงไว้ในที่แคบ ลูกเอ๋ยวันหนึ่งปกครองแผ่นดินทั้งสิ้น เราประณมมือไหว้กษัตริย์พร้อมทั้งชาวแคว้นแคว้น พร้อมทั้งชาวนิคมน และบริวารชน แล้วได้กราบทูลดังนี้ว่า บรรดาสัตว์ในแผ่นดิน ทั้งชั้นต่ำ ทั้งชั้นสูงและปานกลาง สัตว์ทั้งหมดนั้นไม่มีอรักขา เจริญอยู่ในเรือนของตน พร้อมด้วยหมู่ญาติของตน การเลี้ยงดูข้าพระองค์ในที่คับแคบ นี่เป็นความยอดเยี่ยมในโลก ข้าพระองค์เติบโตอยู่ในเรือนเล็ก เหมือนดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ที่ไม่มีแสงสว่าง ข้าพระองค์ประสูติจากครรภ์พระมารดา อันเต็มด้วยซากศพที่เน่าแล้ว ยังถูกขังไว้ในเรือนเล็ก ซึ่งมีทุกข์ร้ายกว่านั้นเสียอีก ข้าพระองค์ได้รับความทุกข์ร้ายอย่างยิ่งเช่นนั้นแล้ว ถ้ายังยินดีในราชสมบัติ ก็จะเป็นผู้เลวทรามที่สุด

^{๓๗} ดูรายละเอียดใน ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๒๕/๓/๔.

^{๓๘} สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน ป.ธ.๙), ทศบารมี ทศพิธราชธรรม, กรุงเทพมหานคร:

แห่งคนที่เลวทรามทั้งหลายเสียอีก ข้าพระองค์เป็นผู้เหนื่อยหน่ายทางกาย ไม่ต้องการราชสมบัติ ข้าพระองค์จะแสวงหาธรรมเครื่องดับทุกข์ ที่มัจจุราชย่ำยีข้าพระองค์ไม่ได้ เราคิดอย่างนี้แล้ว เมื่อมหาชนไม่เห็นยั้งไว้ ได้ตัดเครื่องผูกเสียแล้ว เข้าไปยังป่าใหญ่ เหมือนช้างทำลายปlovakหนีไปป่าใหญ่ พระมารดาและพระบิดาจะเป็นที่น่ารังเกียจสำหรับเรากี่หาไม่ ยศศักดิ์อันยิ่งใหญ่ จะเป็นที่น่ารังเกียจสำหรับเรากี่หาไม่ แต่เพราะพระสัพพัญญุตญาณเป็นที่รักของเรา เพราะฉะนั้น เราจึงสละราชสมบัติฉะนี้แล^{๓๙}

ในอรรถกถาโยชมรชาดก ได้กล่าวถึงพระศาสดา ทรงปรารถนา การออกมหาภิเนษกรรมฉะนี้ ตรัสว่า มิใช่แต่ในชาตินี้เท่านั้น แม้ในชาติก่อน ตถาคตก็เคยออกมหาภิเนษกรรมฉะนี้เหมือนกัน แล้วทรงนำอดีตนิทานมาตรัสดังนี้

เมื่อพระเจ้าพรหมทัต ครองราชสมบัติ ณ พระนครพาราณสี พระอัครมเหสีของท้าวเธอ ทรงพระครรภ์ ประสูติพระราชโอรส แต่ถูกนางยักษิณีซึ่งเป็นคู่เวรกันกันมาแต่อดีตชาติ จับพระโอรสกินถึงสองพระองค์ ในวาระที่สาม พระมหาสัตว์เจ้าทรงถือปฏิสนธิในพระครรภ์ของพระเทวี พระราชาทรงประชุมมหาชนแล้วตรัสถามอุบายป้องกันนางยักษิณี มีคนทูลว่าธรรมดานางยักษิณีกลัวเรือนเหล็ก จึงตรัสสั่งให้ประชุมช่างเหล็ก แล้วทรงให้ช่วยกันทำเรือนเหล็ก พวกช่างเหล็กจึงก่อสร้างพระตำหนักเหล็กขึ้นภายในพระนคร พระราชเทวีทรงพระครรภ์แก่แล้ว จึงไปประทับยังตำหนักนั้น ประสูติพระราชโอรส พระราชากับพระอัครมเหสีทรงพระราชทานนามพระราชโอรสว่า "อโยชมรุมาร" ทรงจัดแจงอารักขาใหญ่ยิ่ง พระมหาสัตว์เจ้าทรงเจริญเติบโตในพระตำหนักเหล็กนั่นเอง จนรู้เดียงสา ทรงศึกษาศิลปวิทยาทุกอย่างในที่นั้นแหละ พระราชาทรงทราบว่ พระโอรสมีพระชันษา ๑๖ สามารถต่อสู้กับยักษ์ได้แม้ตั้งพัน จึงมีพระประสงค์จะมอบราชสมบัติแก่โอรส ตรัสสั่งให้ตกแต่งท้าวทั้งพระนครแล้วเชิญพระโอรสออกจากตำหนักเหล็กนำมายังพระราชฐาน เมื่อพระมหาสัตว์เจ้าประทับที่พระนครอยู่ ทอดพระเนตรเห็นพระราชอุทยาน พื้นภูมิภาคและปราสาทราชวังอันน่ารื่นรมย์ยินดีแล้ว ทรงดำริว่า พระราชบิดาของเราให้เราอยู่ในเรือนจำตลอดกาลเพียงนี้ เราไม่ได้เห็นพระนครงดงามเช่นนี้เลยเรามีโทษผิดอะไรหนอ จึงตรัสถามพวกอำมาตย์ ด้ความว่านางยักษิณีตนหนึ่งมาเคี้ยวกินพระเชษฐาธิราชของพระองค์ถึงสองพระองค์ พระราชบิดา จึงโปรดให้พระองค์อยู่ในตำหนักเหล็ก พระองค์จึงทรงรอดพระชนมชีพมาได้ ทรงพระดำริว่า เราอยู่ในครรภ์ของพระมารดา ๑๐ เดือนเหมือนอยู่ในโลหกุมภีนิกร และคูณกร นับแต่คลอดออกจากพระครรภ์พระมารดาแล้ว ต้องอยู่ในที่คุมขังถึง ๑๖ ปี ไม่ได้โอกาสที่จะได้ดูโลกภายนอกเลยเป็นเหมือนตกอยู่ในอุสสุทนรกฉะนั้น แม้เราจะพ้นจากเงื้อมมือของนางยักษิณีมาได้ ใช่ว่าจะไม่แก่ไม่ตายก็หาไม่ได้ประโยชน์อะไรด้วยราชสมบัติแก่เรานับแต่วาระที่ได้ดำรงอยู่ในราชสมบัติแล้วจะออกบรรพชาได้ยาก เราจักให้พระราชบิดาทรงอนุญาตให้บวช แล้วเข้าไปสู่ป่าหิมพานต์เสียวันนี้ พระเจ้าพรหมทัตทอดพระเนตรเห็นพระโอรสแล้ว ทรงเสนหารักใคร่เป็นกำลังจึงทรงขำเลียงดูหมู่อำมาตย์ ตรัสสั่งให้หมู่อำมาตย์เชิญ โอรสให้ประทับเหนือกองรัตนะ แล้วสรรเสริญด้วยน้ำสังข์สามอย่างแล้วสอดสวมนาญจนมาลา และยกเศวตฉัตรขึ้น พระมหาสัตว์เจ้าจึงถวายบังคมพระราชบิดาทูลคัดค้านว่า

^{๓๙} ขุ.จริยา. (ไทย) ๓๓/๒๔-๓๓/๗๑๑-๗๑๒.

ข้าพระพุทธเจ้าไม่มีความต้องการด้วยราชสมบัติ ข้าพระพุทธเจ้าจักบวช ขอพระองค์ได้โปรดทรงอนุญาตให้ข้าพระพุทธเจ้าบวชเถิด พระเจ้าพรหมทัตจึงตรัสว่า เหตุอะไรเจ้าจึงบอกคืนราชสมบัติแล้วจักบวช พระมหาสัตว์เจ้าทูลตอบว่า ข้าพระพุทธเจ้าอยู่ในพระครรภ์พระมารดา ๑๐ เดือนเหมือนอยู่ในครรภ์นรก ประสูติจากพระครรภ์แล้ว ต้องอยู่ในที่คุ่มซังถึง ๑๖ ปี ไม่ได้โอกาสที่จะเห็นโลกภายนอกได้ เพราะภัยอันเกิดแต่นางยักษิณีได้เป็นเหมือนตกอยู่ในอุสสุทนรก ถึงพ้นจากเงื้อมมือ นางยักษิณีแล้ว ไขว่ข้าพระพุทธเจ้าจะเป็นคนไม่แก่ไม่ตายก็หาไม่ได้ ขึ้นชื่อว่า มฤตยูราชนี้ ใครๆไม่อาจชนะ ไม่อาจจะลงได้ ข้าพระพุทธเจ้าเป็นผู้เอื้อมระอาในภพ ข้าพระพุทธเจ้าจักบวชประพฤติธรรมไปจนกว่า ชราพยาธิ และมรณะ จะไม่มาถึงข้าพระพุทธเจ้า ข้าพระพุทธเจ้าไม่ปรารถนาราชสมบัติ ขอเดชะพระราชบิดา โปรดทรงอนุญาตให้ข้าพระองค์บวชเถิด พระโพธิสัตว์อโยธยราชเมื่อจะแสดงธรรมโปรดพระราชบิดาจึงตรัสว่า สัตว์ถือปฏิสนธิครั้งแรก อยู่ในครรภ์ตลอดคืนหนึ่ง ดำเนินไปไม่หวนกลับเหมือนเมฆหมอกที่ต้งขึ้นแล้วลอยผ่านไป นครชนทั้งหลายประกอบพร้อมด้วยกำลังพลสู้รบอยู่ในสงคราม จะไม่แก่ไม่ตายก็หาไม่ เพราะวามณฑลแห่งปาลณสัตว์นั้นล้วนถูกชาติและชราเบียดเบียน เพราะเหตุนี้ ข้าพระพุทธเจ้าจึงมีความคิดว่า จะประพฤติธรรม

แท้จริง ชีวิตของเหล่าสัตว์ทั้งปวงทั้งหญิงชายในโลกนี้ มีสภาพหวั่นไหว บั่นป่วนเหมือนแผ่นผ้าของนักเลง เหมือนต้นไม้ที่เกิดไถ่ฝ่ง เพราะเหตุนี้ ข้าพระพุทธเจ้าจึงมีความคิดว่า จะประพฤติธรรม

ทั้งคนหนุ่ม ทั้งคนแก่ ทั้งหญิง ทั้งชาย ทั้งบัณฑิตทั้งปวง ย่อมมีกายแตกทำลายไปเหมือนผลไม้หล่นจากต้น เพราะเหตุนี้ ข้าพระพุทธเจ้าจึงมีความคิดว่า จะประพฤติธรรม

พระราชาทรงทราบความผิดอย่างชัดแจ้งแล้ว จึงทรงลงอาชญาคนผู้มีความผิด ผู้ประทุษร้ายและผู้เบียดเบียนประชาชน แต่ไม่ทรงสามารถจะลงอาชญาพญามัจจุราชได้ เพราะเหตุนี้ ข้าพระพุทธเจ้าจึงมีความคิดว่า จะประพฤติธรรม

ชนทั้งหลายผู้กระทำความผิด ผู้ประทุษร้าย และผู้เบียดเบียนเหล่านั้น ย่อมได้เพื่อจะทูลเกล้าถวายฎีกาขอพระราชทานอภัยโทษ แต่จะทำพญามัจจุราชให้อภัยโทษหาได้ไม่ ความเพ่งเล็งด้วยความหวังดีว่า ผู้นี้เป็นกษัตริย์ เป็นพราหมณ์ ผู้นี้เป็นคนมั่งคั่งเป็นคนมีพลัง หรือเป็นคนมีเดช ไม่ได้มีแก่พญามัจจุราชเลย เพราะเหตุนี้ ข้าพระพุทธเจ้าจึงมีความคิดว่า จะประพฤติธรรม

นักมายากลทั้งหลายเมื่อแสดงมายากลท่ามกลางสนาม ย่อมลงตาประชาชนให้หลงใหลได้เพียงนั้น แต่ไม่อาจลงตาพญามัจจุราชให้หลงใหลได้เลย เพราะเหตุนี้ ข้าพระพุทธเจ้าจึงมีความคิดว่า จะประพฤติธรรม

วิทยาธรทั้งหลาย เมื่อร้ายเวทย์ชื่อโสมนนต์ ย่อมหายตัวไปได้ด้วยโอสธทั้งหลาย แต่จะร้ายเวทย์ไม่ให้พญามัจจุราชเห็นหาได้ไม่ เพราะเหตุนี้ ข้าพระพุทธเจ้าจึงมีความคิดว่า จะประพฤติธรรม

ธรรมแล ย่อมรักษา ผู้ประพฤติธรรม

ธรรมที่บุคคลประพฤติดีแล้ว ย่อมนำความสุขมาให้
 นี่เป็นอานิสงส์ในธรรมที่บุคคลประพฤติดีแล้ว
 ผู้มีปกติประพฤติธรรมย่อมไม่ไปสู่ทุกข์
 สภาวะทั้ง ๒ คือ ธรรมและอธรรม
 หากมีผลวิบากเสมอกันได้ไม่

เพราะอธรรมนำสัตว์ไปนรก
 ส่วนธรรมยังสัตว์ให้ถึงสุคติโลกสวรรค์^{๔๐}

๒) ภิงสจริยา ว่าด้วยจริยาของภิงสพราหมณ์

อีกเรื่องหนึ่ง ในกาลที่เราอยู่ในกรุงกาสิ ซึ่งประเสริฐสุด มีน้องหญิงชาย ๗ คน เกิดในตระกูลโสถียพราหมณ์ เราเป็นพี่ช้องน้องหญิงชายเหล่านั้น ประกอบด้วยหิริและธรรมฝ่ายขาว เราเห็นภพโดยความเป็นภัย จึงยินดีอย่างยิ่งในการออกบวช พวกสหายร่วมใจของเรา ที่มารดาและบิดาส่งมาแล้ว เชื่อเชิญเราด้วยกามทั้งหลายว่า เชิญท่านดำรงสกุลเถิด คำใดที่สหายเหล่านั้นกล่าวแล้ว เป็นเครื่องนำสุขมาให้ในธรรมของคฤหัสถ์ คำนั้นเป็นเหมือนคำหยาบ เสมอด้วยผลไม้ที่ร้อนสำหรับเรา ครั้งนั้น เราปฏิเสธอยู่ สหายเหล่านั้นได้ถามถึงความปรารถนาของเราว่า ท่านปรารถนาอะไรเล่า เพื่อน ถ้าท่านไม่บริโภคกาม เราผู้ใคร่ประโยชน์แก่ตน ได้กล่าวแก่สหาย ผู้แสวงหาประโยชน์เหล่านั้นว่า เราไม่ปรารถนาความเป็นคฤหัสถ์ เรายินดียิ่งยิ่งในการออกบวช สหายเหล่านั้นฟังคำเราแล้ว ได้บอกแก่มารดาและบิดา มารดาและบิดาได้กล่าวอย่างนี้ว่า พ่อผู้เจริญ แม้เราทั้ง ๒ ก็จักบวช มารดาและบิดาของเราทั้ง ๒ และน้องหญิงชายทั้ง ๗ ของเรา ละทิ้งทรัพย์นับไม่ถ้วน แล้วเข้าไปยังป่าใหญ่ ฉะนั้นแล^{๔๑}

ในอรรถกถาหัตถิปาลชาดก มีเรื่องเล่ามาว่า พระมหาสัตว์ เกิดเป็นบุตรของพราหมณ์บุโรหิตผู้หนึ่ง ผู้เป็นปียสหายของพระราชานามว่าเอสุการี ผู้ครองราชสมบัติอยู่ในพระนครพาราณสี ตั้งแต่ยังเยาว์อยู่ด้วยกัน แม้ทั้งสองนั้น ไม่มีโอรสและบุตรผู้จะสืบสกุล จึงตกลงกันว่า เราสองคนหากใครมีบุตร จะได้ครองราชย์สมบัติทั้งหมด วันหนึ่ง พราหมณ์บุโรหิต ไปยังบ้านส่วยของตน พบสตรีเชิญนางหนึ่งชื่อ พหุปัตติเก มีบุตรเจ็ดคน บุโรหิตจึงถามว่า ทำอย่างไรถึงได้ลูกชายมากเช่นนี้นางเล่าให้ฟังว่า ได้บวงสรวงเทวดา ซึ่งสิงอยู่ที่ต้นไทรจึงได้บุตรถึงเจ็ดคน บุโรหิตจับกิ่งไทรเขย่าพลางพูดว่า ถ้าไม่ให้อโอรสแก่พระราช จากนี้ไปอีก ๗ วันเราจักให้คนทำลายต้นไทร ทำเช่นนั้นอยู่ ๖ วัน แต่ในวันที่ ๖ ได้พูดว่า ถ้าท่านไม่ให้อโอรสผู้ประเสริฐแก่พระราชฯ พຽງนี้เราจักให้สำเร็จโทษท่าน รุกขเทวดาจึงไปยังสำนักของท้าวสักกเทวราชกราบทูลให้ทรงทราบ ฝ่ายท้าวสักกเทวราช ทรงบัญชาให้เทพบุตร ๔ องค์ผู้มีบุญ ไปบังเกิดในพระครรภ์อัครมเหสีของพระเจ้าเอสุการีราชเทพบุตรเหล่านั้นขออนุญาตไปบังเกิดในเรือนของท่านบุโรหิต แล้วจักละกามสมบัติออกบวชในเวลาที่ยังเป็นหนุ่ม ท้าวสักกเทวราช ทรงอนุญาต เชษฐกเทพบุตร จุติมายังเกิดในครรภ์นางพราหมณีภรรยาของพราหมณ์บุโรหิต มารดาบิดาให้ชื่อว่า หัตถิปาลกุมาร แล้วมอบให้นายความูช่างเลี้ยงไว้ เพื่อป้องกันมิ

^{๔๐} ขุ.ชา.อ. (ไทย) ๒๗/๕๓๓/๓๖๓.

^{๔๑} ขุ.จริยา. (ไทย) ๓๓/๓๔-๔๑/๗๖๒-๗๖๓.

ให้กุมารนั้นบวช กุมารนั้น เจริญเติบโตในสำนักของนายควาญช้าง เมื่อหัตถิपालกุมารเดินได้ เทพบุตรองค์ที่สองก็จุติมาบังเกิดในครรภ์ของนางพราหมณีอีก มารดาบิดาก็ขนานนามให้ว่า อัสนีपालกุมาร และได้เจริญเติบโตในสำนักของคนเลี้ยงม้า บุตรคนที่สามเกิดแล้วขนานนามให้ว่า โคपालกุมาร มอบให้นายโคบาลเลี้ยงไว้ บุตรคนที่สี่เกิดแล้วขนานนามให้ว่า อชปาลกุมาร มอบให้นายอชบาลเลี้ยงไว้ และเจริญเติบโตกับพวกอชบาลเมื่ออายุครบ ๑๖ ปี พระราชาและพราหมณ์บุโรหิต จึงปรึกษากันว่า ควรที่จะยกเสวตฉัตรให้ครอบครองราชสมบัติ แต่ยังเกรงว่ากุมารจะออกบวช ทรงมีพระประสงค์จะทดลองดูก่อน แล้วทั้งสองคนต่างแปลงเพศเป็นฤาษีเที่ยวภิกษาจารไปจนถึงประตูนิเวศน์แห่งหัตถิपालกุมาร ๆ เห็นบรรพชิตจำแลงเหล่านั้นแล้ว ยินดีมีความเลื่อมใส เข้าไปใกล้ ถวายนมัสการแล้ว กล่าวคาถา ความว่า

นันทิเตยวข้าพเจ้าเพิ่งได้พบเห็นผู้มีผิวพรรณดังเทพเจ้า มุนชฎาใหญ่ ทรงไว้ซึ่งหาคอนผู้ทรمانกิเลสดังเปลือกตมแล้ว ผู้ย่อมเศียรเกล้า

นันทิกหนา ข้าพเจ้าเพิ่งได้เห็นพระฤาษีผู้ยินดีในธรรมคุณ นุ่งห่มผ้าย้อมฝาด ครองผ้าคากรองปกปิดโดยรอบ ฯ

กาลย้อมล่วงไป ราตรีย้อมผ่านไป ชั้นแห่งวัยย่อมละลำดับไป แม้เราก็จักละกามทั้งหลาย อันนารีนรมย์ใจ เทียวไปในโลกแต่ผู้เดียว

กาลย้อมล่วงไป ราตรีย้อมผ่านไป ชั้นแห่งวัยย่อมละลำดับไป แม้เราก็จักละกามทั้งหลาย อันตั้งอยู่เป็นถ่องแหว เทียวไปในโลกแต่ผู้เดียว

กาลย้อมล่วงไป ราตรีย้อมผ่านไปชั้นแห่งวัยย่อมละลำดับไป แม้เราก็จักเป็นผู้เยือกเย็น ก้าวล่วงความข้องทั้งปวง เทียวไปในโลกแต่ผู้เดียว^{๔๒}

จากที่กล่าวมาข้างต้นทั้งหมดนี้ เป็นการพรรณนาให้เห็นถึงอานิสงส์หรือผลดี ๆ ของเนกขัมมะว่า การออกบวช (บรรพชา) นั้นเป็นหนทางให้ออกจากกามคุณทั้งหลาย ทำให้ใจพ้นจากเครื่องเกี่ยวข้อในภพทั้งหลาย มีคุณ คือ ความมักน้อยสันโดษในปัจจุบัน ๔ มีบิณฑบาต จีวร เสนาสนะ เกสัช ต้องพิจารณาก่อนใช้สอย เกิดความวิเวก ไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ บรรณการความเพียรได้สะอาดกบ่าเพญศีลบารมีได้สมบูรณ์ มีความประพฤติขัดเกลากิเลส ฉลาดในข้อปฏิบัติที่เป็นองค์คุณกัจจกสิเลศกิจทั้งหมดนี้ย่อมสำเร็จได้ฉับพลันทีเดียวแก่บรรพชิต หากสำเร็จแก่คฤหัสถ์ไม่ ยิ่งจะบำเพญบารมีเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วจะขาดการออกบวช (บรรพชา) เสียมิได้ คุณของการออกบวช (บรรพชา) มีมากมายไม่สามารถนับได้ อุปมาเหมือนว่าบุคคลไม่อาจนับลูกคลื่นในมหาสมุทรได้ว่า ในมหาสมุทรนั้นมีลูกคลื่นอยู่เท่านั้นเท่านี้ได้ฉันใด การออกบวช (บรรพชา) มีคุณหลายอย่างนับประมาณมิได้ฉันนั้น

๓.๓.๒ ทางออกที่ ๒ การแก้กามด้วยโยนิโสมนสิการในอสุภนิมิต

การแก้กาม สามารถแก้ได้ด้วยการมนสิการด้วยอุบายอันแยบคายในอสุภนิมิต คือ อารมณที่ไม่งาม เป็นการใส่ใจดูถูกทาง หรือใส่ใจโดยอุบาย ๔ ประการ อันได้แก่ การใส่ใจตามความเป็นจริงในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าไม่เที่ยง ในสิ่งที่เป้นทุกข์ว่าเป็นทุกข์ ในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนว่าไม่ใช่ตัวตน ในสิ่ง

^{๔๒} พุ.ชา.วิสติ. (ไทย) ๒๗/๓๓๗-๓๖๒/๕๒๘-๕๓๓.

ที่ไม่งามว่าไม่งาม การใส่ใจดังกล่าวชื่อว่าโยนิโสมนสิการ โดยเฉพาะการใส่ใจหรือมนสิการในสิ่งที่ไม่งามว่าไม่งาม ชื่อว่าโยนิโสมนสิการในอสุกนิมิต เพราะอสุกนิมิตไม่เป็นอาหารที่ทำงานที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำงานที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ... อสุกนิมิตมีอยู่ การกระทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการในอสุกนิมิตนั้น นี่ไม่เป็นอาหารที่ทำงานที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำงานที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น”^{๔๓}

จากพุทธพจน์นี้ชี้ให้เห็นว่า กามมีอาหารคืออสุกนิมิต แต่สิ่งที่ไม่เป็นอาหารของกามคืออสุกนิมิต ดังในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้อธิบายความว่า

คำว่า อสุกนิมิต หมายถึง สภาพอันไม่งามซึ่งเป็นอารมณ์สมถกัมมภูฐานในชั้นปฐมฌาน คือ (๑) อุทุมมัตตะชากศพที่เน่าพองขึ้นอืด (๒) วินีลกะ ชากศพที่มีสีเขียวคล้ำคละด้วยสีต่างๆ (๓) วิปุกพกะ ชากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มตามที่แตกปริออก (๔) วิจฉิททกะ ชากศพที่ขาดจากกันเป็น ๒ ท่อน (๕) วิกขยิตกะ ชากศพที่ถูกสัตว์จิกกัดกิน (๖) วิกขิตตกะ ชากศพที่กระจายกระจาย (๗) หตวิกขิตตกะ ชากศพที่ถูกสับฟันบั่นเป็นท่อนๆ (๘) โลหิตกะ ชากศพที่มีโลหิตไหลอาบเรียราดอยู่ (๙) ปุฬวกะ ชากศพที่มีหนอนคลาคล่ำเต็มไปหมด (๑๐) อัญญิกะ ชากศพที่ยังเหลืออยู่แต่ร่างกระดูก หรือกระดูกท่อน^{๔๔}

ดังนั้น อาจกล่าวง่าย ๆ ก็คือ ให้พิจารณาหรือใส่ใจในเรื่องอสุกนิมิตให้มาก ๆ ก็จะสามารถระงับดับหรือแก้กามได้ ดังที่พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) กล่าวถึงวิธีการหรือขั้นตอนการใส่ใจหรือมนสิการอสุกนิมิต ๑๐ ว่า “กามละได้ด้วยธรรม ๖ ประการ คือ (๑) เรียนอสุกนิมิต ๑๐ (๒) เจริญอสุกนิมิต ๑๐ (๓) สำรวมอินทรีย์ ๖ คือ ปิดประตูทั้ง ๖ (๔) รู้ประมาณในโภชนะ (๕) คบหากัลยาณมิตรผู้ยินดีในอสุกนิมิต (๖) สนทนาแต่ธรรมที่เป็นสปปายะเกี่ยวกับอสุกนิมิต ๑๐”^{๔๕}

เมื่อได้พิจารณาหรือใส่ใจในเรื่องอสุกนิมิตมาก ๆ เข้า จะทำให้กามที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วก็ละได้ ดังพุทธพจน์ว่า “เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้กามที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็ละได้เหมือนอสุกนิมิตนี้ เมื่อมนสิการอสุกนิมิตโดยแยบคาย กามที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วก็ละได้”^{๔๖}

^{๔๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๒/๑๖๔-๑๖๕.

^{๔๔} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๑๐๒/๑๙๔.

^{๔๕} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙). **วิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑. หน้า ๗.

^{๔๖} อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๑๖/๓.

นอกจากนี้ พระพุทธองค์ได้ตรัสบอกอสุภนิมิตแก่ภิกษุทั้งหลายไว้ตอบปัญหาแก่อัญญเดียรธัมม์เกี่ยวกับเหตุปัจจัยไม่ให้เกิดกามหรือกามราคะว่า

ถ้าพวกอัญญเดียรธัมม์ปริพาชกพึงถามอย่างนี้ว่า อะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ราคะ ที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็ละได้ เธอทั้งหลายพึงตอบว่า “อสุภนิมิต” เมื่อมนสิการอสุภนิมิตโดยแยบคาย ราคะที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็ละได้ นี่แลเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ราคะที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็ละได้”^{๔๗}

จากที่กล่าวมาจะเห็นว่า โยนิโสมนสิการ(การมนสิการโดยแยบคาย) เป็นเหตุปัจจัยทำให้ละกามหรือราคะได้ คำว่า ละได้ หมายถึง ละได้ด้วยปหานะ ๕ อย่าง^{๔๘} คือ ตทังคปหานะหมายถึงการละด้วยองค์นั้น ๆ คือ การละด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับกัน วิกขัมภนปหานะ หมายถึงการละด้วยข่มไว้^{๔๙} สมุจเฉทปหานะ หมายถึงการได้โดยเด็ดขาด ปัสสัทธิปหานะ หมายถึงการละได้ด้วยความสะดวกและนิสสรณปหานะ หมายถึงการละได้ด้วยดารออกไป เพราะเมื่อได้มนสิการโดยแยบคายก็จะเห็นโทษของกามและเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนด ดังที่พระนาคสมาลเถระเล่าว่า “เมื่อเราเดินเข้าไปบิณฑบาต ได้เห็นนางผู้ตกแต่งร่างกาย นุ่งผ้าสวยงามเหมือนบ่วงมัจจุราชที่วางดักไว้ จากนั้นโยนิโสมนสิการจึงเกิดขึ้นแก่เรา โทษก็ปรากฏความเบื่อหน่ายก็เกิดขึ้นพร้อมกัน”^{๕๐}

ในอีกแง่หนึ่ง เพราะกามเกิดจากความครุ่นคิดยึดติดอารมณ์ทั้งหลาย จิตถูกดึงดูดไว้ในอารมณ์อันน่าปรารถนา วิธีแก้กามให้ได้ผลก็คือต้องเข้าใจกระบวนการปรุงแต่งของจิตทางหนึ่ง ที่เรียกว่า สุกสัณญญา สุกสัณญญา คือความจำได้ หมายถึงในเรื่องที่จิตชอบ เป็นการประทับ กำหนด หมายถึงและทรงจำ สิ่งที่เรารักชอบใจพอใจ รักแห่งใจของความชอบใจนั้นก็มาจากความรักตัวตน รักชีวิต อยากมีชีวิตตนแบบนั้นแบบนี้ รวมทั้งอยากให้ตัวตนแบบที่ต้องการดำรงอยู่เนิ่นนาน ยกตัวอย่างเช่น คนทั่วไปกลัวความแก่ ไม่อยากแก่ ไม่อยากเสื่อม ไม่อยากผุพังไปตามสภาพ จึงชวนชวาวหาวิธีให้ตนสามารถชะลอความแก่ หรือคนส่วนใหญ่ชอบใจผิวดุจพรรณที่ดี ปรารถนามีรูปร่างสมส่วน สุกสัณญญาของคนเหล่านั้นจึงเป็นภาพประทับของดารา นางงาม หรือนายแบบ ที่ตนอยากจะเป็นเช่นเขา พยายามไขว่คว้าหาทางให้ได้เป็นอย่างนั้น และเมื่อสมหวังก็พยายามจะรักษาสภาพนั้นให้คงอยู่นานที่สุด สุกสัณญญาจึงกระตุ้นส่งเสริมกามในปุถุชน

สุกสัณญญาเกิดจากการรับรู้หรือผัสสะ แต่การรับรู้ถูกปรุงแต่งแล้วจากอคติส่วนตัว ชอบอะไรก็ทรงจำหรือประทับสิ่งนั้นไว้ในจิต ทำให้คนเรามองสิ่งต่าง ๆ ตามความเชื่อเฉพาะบุคคล คิดในเรื่องที่จิตซึ้นไป เช่น ชอบคนคนนี้ก็เลยคิดถึงแต่คนคนนี้ สนใจแต่คนคนนี้ สุขจากการคิดจึงเป็นสุขแบบบิดเบือน สุดชั่ว หรือไม่ก็ขาด ๆ เกิน ๆ ผลของความสุขแบบนี้คือความอ่อนแอ ไม่จริงยั่งยืน

^{๔๗} อก.ทุก. (ไทย) ๒๐/๖๙/๒๗๔.

^{๔๘} อก.เอกก.อ. (บาลี) ๑/๑๖/๔๐.

^{๔๙} พุ.จุ.อ. (ไทย) ๘๒/๕๖.

^{๕๐} พุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๒๖๘-๒๖๙/๓๘๓.

และคาดการณ์อะไรไม่ได้ เพราะจิตเรายึดเหนี่ยววัตถุภายนอก และเอาวัตถุภายนอกนั้นมาเป็นที่พึ่งที่หมาย

วิธีแก้ก็คือ ระวังสุขสัญญา ระวังไม่ให้จิตหันเหไปกับความชอบไม่ชอบมากเกินไป พุดง่าย ๆ ก็คือ อย่าตามใจตนเองมากนัก อย่าปกป้องตัวตนเพราะตัวตนแต่เดิมไม่มี มีแต่กิเลสกับสังขารที่ไม่เที่ยง ครูบาอาจารย์บางท่านแนะวิธีการกับสุขสัญญาด้วยการเจริญมรณานุสติ คือพิจารณาความตายเป็นระยะ ๆ เพื่อไม่ให้ประมาท หรือไม่ก็เจริญอสุกขมรรณฐาน คือดูความสวยงามของร่างกายแล้วก็ควรดูความน่าเกลียดของร่างกายควบคู่ไปด้วย จิตจะได้ไม่เอียงไปชั่วใดชั่วหนึ่งเกินเหตุ

เมื่อเห็นนางงามคนหนึ่งหน้าตาสะสวย รูปร่างเพริ้วบาง นั้นเป็นมุมมองด้านบวกของร่างกายมนุษย์ ถ้าจะมองให้รอบด้านก็ควรมองเห็นด้วยว่า ภายใต้ผิวหนังสวยงามนั้นมีแต่ชั้นไขมัน เลือดแดงฉาน และเส้นต่าง ๆ พาดอยู่ทั่ว ลึกลงไปกว่านั้นคือห้วงกะโหลก กระดูกเป็นท่อน ๆ มีเส้นเอ็นยึดโยง ทุกคนเมื่อถึงจุดหนึ่งก็จะเหลือแต่ซากแห้ง ๆ แค่นี้ ซึ่งที่ผ่านมาก็ยังไม่เคยมีคนจัดประกวดว่า ห้วงกะโหลกของใครสวยกว่ากัน มีแต่จะกลัว อยากอยู่ไกล ๆ ความเป็นจริงเหล่านี้ด้วยซ้ำ หากพิจารณาเช่นนี้บ้างสุขสัญญาก็จะจางลง จิตจะกลับคืนสู่สภาพปกติ สามารถปรับความคิดให้เป็นกลางได้

สำหรับผู้ครองเรือนที่เริ่มเบื่อหน่ายกาม การพิจารณาเหตุเกิดแห่งกามจะช่วยปล่อยใจให้ว่างมากขึ้น เจริญสติได้บ้าง บางคนก็สามารถทำจิตให้หนึ่งเป็นสมาธิได้โดยไม่จำเป็นต้องละทิ้งครอบครัว ออกบวช ขอแนะนำสำหรับปุถุชนผู้ยังใช้ชีวิตอยู่กับกาม แต่ต้องการพักใจในบางขณะ ก็คือเจริญสติหรือฝึกกรรมฐานตามที่ตนสนใจ จะฝึกเองอ่านหนังสือ หรือเข้าร่วมปฏิบัติในสำนักธรรมต่าง ๆ ก็มีอยู่มากมายหลายแห่งในปัจจุบัน จากนั้นจึงปฏิบัติตามรรคมืองค์แปด ได้แก่ ตั้งจิตให้เป็นสัมมาทิฐิ คัดดี พูดดี กระทำดี มีอาชีพในทางชอบ พยายามในทางชอบ ตั้งสติในทางชอบ และมีจิตตั้งมั่นในทางชอบ

การเจริญสติหรือฝึกกรรมฐานมีเป้าหมายก็เพื่อให้เราอยู่กับปัจจุบัน จิตรับรู้โลกภายนอกอย่างชัดเจน มองผัสสะอย่างรู้เท่าทัน คือรู้ แต่ไม่ยึดหรือปรุงต่อ แม้ทำได้เพียงนี้ กามก็เกิดขึ้นได้ยากแล้วในขณะนั้น ทำให้จิตของคนคนนั้นได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ สามารถสะสมเรี่ยวแรงกำลังไว้ต่อสู้กับอุปสรรคนานาของชีวิต

เมื่อจิตคลายความยึดถือกามได้มากขึ้นและบ่อยครั้งบุคคลนั้นจะย่างเข้าสู่เส้นทางแห่งการบวชโดยอัตโนมัติ เนกขัมมะจึงเป็นคำสอนส่วนต่อจากกาม ทั้งเป็นวิถีธรรมชาติของผู้ปรารถนาความเป็นไทแก่ตน ประสงค์จะหลุดพ้นจากกองทุกข์ เป็นอิสระจากความข้องเกี่ยวผูกพันอย่างถาวร หรือแม้เพียงชั่วคราวก็ตามที่^{๕๑}

๓.๓.๓ ทางออกที่ ๓ การเจริญสมถกรรมฐานจนได้เอกัคคตาจิตอันเป็นองค์ประกอบแห่งรูปฌาน ๔

เมื่อกล่าวถึงคำว่า ฌาน หมายถึง ภาวะที่จิตสงบแน่วแน่เนื่องจากการเพ่งอารมณ์ หรือการเพ่งอารมณ์จนจิตสงบแน่วแน่เป็นสมาธิ ฌานในสมถกรรมฐาน เรียกว่า อารัมมณูปนิชฌาน ได้แก่

^{๕๑} ศิลปาโล, กามโลกีย์, พิมพ์ครั้งที่๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด มหาชน, ๒๕๕๐), หน้า ๕๔-๕๗.

สมาบัติ ๘ (รูปฌาน ๔ และอรุณฌาน ๔) ที่มีอารมณ์เป็นบัญญัติ^{๕๒} รูปฌานมีอยู่ ๔ ได้แก่ ปฐมฌาน ทุตยฌาน ตุตยฌาน และจตุตถฌาน มีพุทธพจน์ที่พระพุทธองค์ได้ตรัสอธิบายความไว้โดยการเปรียบเทียบเกี่ยวกับรูปฌานทั้ง ๔ ดังต่อไปนี้

๑) ปฐมฌาน

ภิกษุณั้นสังตจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอ้อมด้วยปีติและสุขอันเกิดจากวิเวก รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกจะไม่ถูกต้อง

เปรียบเหมือนพนักงานสรณงาน หรือลูกมือพนักงานสรณงาน ผู้ชำนาญ เทพงูตัว

ลงในภาชนะสัมฤทธิ์แล้วเอาน้ำประพรมให้ติดเป็นก้อน พอตกเย็น ก้อนงูตัวที่ยางซึมไปจับ ก็ติดกันหมด ไม่กระจายออก ฉะนั้นใด ภิกษุทำกายนี้ให้ชุ่มชื้น เอิบอ้อมด้วยปีติและสุขอันเกิดจากวิเวก รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกจะไม่ถูกต้อง ฉะนั้น^{๕๓}

จากพุทธพจน์ข้างต้นจะเห็นได้ว่า ปฐมฌานมีองค์ประกอบ ๕ ประการ คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข และเอกัคคตา วิตก วิจารณ์ ปีติ และสุขปรากฏเด่นชัด แต่เอกัคคตาหรืออุเบกขาในปฐมฌานนี้ ปรากฏยังไม่เด่นชัดเพราะถูกวิตก วิจารณ์ ปีติ และสุขบดบังไว้ เปรียบเหมือนดวงจันทร์ในเวลากลางวัน ถูกแสงจากดวงอาทิตย์บดบังไว้ (๑) วิตก แปลว่า ความตรึก หมายถึงการจรดหรือปักจิตลงไปในอารมณ์หรือยกจิตใส่อารมณ์ (๒) วิจารณ์ แปลว่า ความตรอง หมายถึงการพินิจ เค้า หรือเอาจิตผูกพันอยู่กับอารมณ์ (๓) ปีติ แปลว่า ความอิ่มใจ ต็มตัว หรือเอิบอ้อม (๔) สุข แปลว่า ความสุข หมายถึงความสำราญ ชื่นฉ่ำ คล่องใจ ปราศจากความบีบคั้น หรือรบกวน ไต ๆ (๕) เอกัคคตา แปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว ได้แก่ ตัวสมาธินั่นเอง ในเอกัคคตาจะมีอุเบกขาอยู่ ซึ่งแปลว่า ความวางเฉย หรือความมีใจเป็นกลาง หรือแปลให้เต็มว่า ความวางที่เฉยอยู่ หมายถึงการดูอย่างสงบ หรือดูตามที่เกิดขึ้น ไม่ตกเป็นฝ่ายใด ฝ่ายใด วางทีดูเฉยในเมื่ออะไรทุกอย่างเข้าที่ดำเนินไปด้วยดี

องค์ประกอบของฌานทั้ง ๕ นั้น เกิดขึ้นต่อเนื่องกันดังนี้ คือ วิตกเอาจิตจรดไว้กับอารมณ์ วิจารณ์เอาจิตเคล้าอารมณ์นั้น เปรียบได้กับคนเอาภาชนะสำริดที่สนิมจับไปขัด วิตกเหมือนมือที่จับภาชนะไว้ วิจารณ์เหมือนมือที่ถือแปรงขัดสีไปมา หรือเปรียบกับช่างปั้นหม้อ วิตกเหมือนมือที่กดไว้ วิจารณ์เหมือนมือที่แต่งไปทั่ว ๆ ก็จะทำให้เกิดปีติชนิดแผ่เอิบอาบซ่านไปทั่วสรรพางค์กายแล้วเกิดสุขชื่นฉ่ำ

^{๕๒} ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๖๑.

^{๕๓} ที.สี. (ไทย) ๘/๒๒๖-๒๒๗/๗๕-๗๖.

คล่องใจจนมีใจเป็นกลางพร้อมกับใจแนบแน่นสนิทมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว จึงสามารถระงับดับกามฉันทนิเวรณ อีกประการหนึ่ง เพราะวิตกเป็นปฏิปักษ์กับถีนมิทธะ, วิจารณ์เป็นปฏิปักษ์กับวิจิกิจฉา ปิตีเป็นปฏิปักษ์กับพยาบาท สุขเป็นปฏิปักษ์กับอุทธัจจกุกกุจจะ และเอกัคคตาเป็นปฏิปักษ์กับกามนั่นเอง

๒) ทุติยฌาน

มหาบพิตร เพราะความวิตก วิจารณ์ สงบระงับไป ภิกษุบรรลุทุติยฌานมีความผ่องใสในภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอบอ้อมด้วยปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิ รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปิติและสุข อันเกิดจากสมาธิจะไม่ถูกต้อง

เปรียบเหมือนห้วงน้ำลึกเป็นวังวน ไม่มีทางที่กระแสน้ำจะไหลเข้าได้ทั้งด้าน ตะวัน ออก ด้านใต้ ด้านตะวันตก และด้านเหนือ ฝนก็ไม่ตกตามฤดูกาล แต่กระแสน้ำเย็นพุขึ้นจากห้วงน้ำนั้นแล้วทำห้วงน้ำนั้นให้ชุ่มชื้นเอบอบเนืองนองไปด้วยน้ำเย็น ไม่มีส่วนไหนของห้วงน้ำนั้นที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้อง ฉะนั้นใด ภิกษุทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอบอ้อมด้วยปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิ รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิจะไม่ถูกต้อง ฉะนั้น^{๕๔}

จากพุทธพจน์ที่ตรัสเกี่ยวกับทุติยฌานข้างต้นนี้ จะเห็นว่า ทุติยฌานมีองค์ประกอบ ๓ ประการ คือ ปิติ สุข และเอกัคคตา เพราะวิตก วิจารณ์สงบระงับไป แล้ว ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิมีความผ่องใสภายในมีความที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ทำให้กามฉันทนิเวรณไม่มีโอกาสเกิดขึ้น เพราะถูกเอกัคคตาซึ่งเป็นปฏิปักษ์เกิดขึ้นแทนที่ แม้แต่ร่างกายก็ชุ่มชื้นเอบอ้อมด้วยปิติและสุขที่เกิดจากเอกัคคตา มีอาการซาบซ่านอยู่ตลอดเวลา

๓) ตติยฌาน

มหาบพิตร เพราะปิติจางคลายไป ภิกษุมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอรหันต์ทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอบอ้อมด้วยสุขอันไม่มีปิตีรู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่สุขอันไม่มีปิตีจะไม่ถูกต้อง

เปรียบเหมือนในกอบัวเขียว (อุบล) กอบัวหลวง (ปทุม) หรือกอบัวขาว (บุณฑริก) ดอกบัวเขียว ดอกบัวหลวง หรือดอกบัวขาวบางเหล่าที่เกิดเจริญเติบโตในน้ำ ยังไม่พ้นน้ำ จมอยู่ใต้น้ำ มีน้ำหล่อเลี้ยงไว้ ดอกบัวเหล่านั้นชุ่มชื้นเอบอบซาบซ่านด้วยน้ำเย็นตั้งแต่ยอดถึง

^{๕๔} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๒๘-๒๒๙/๗๖.

เหง้า ไม่มีส่วนไหนที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้องฉันใด ภิกษุทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอ้อมด้วยสุขอันไม่มี
ปิติ รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่สุขอันไม่มีปิติจะไม่ถูกต้อง ฉะนั้น^{๕๕}

จากพุทธพจน์ที่ตรัสเกี่ยวกับตติยฌานข้างต้นนี้ จึงกล่าวได้ว่า ตติยฌานมีองค์ ๒ ประการ
คือ สุข และเอกัคคตา เพราะพิจารณาเห็นโทษของปิติน้ำไม่ละเอียด แล้วพยายามละปิติด้วยการ
ภาวนาให้ยิ่งขึ้นไปก็สามารถเข้าถึงซึ่งอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ ทำให้กามฉันทนิเวรณไม่มีโอกาสเกิดขึ้น
เพราะถูกเอกัคคตาซึ่งเป็นปฏิปักษ์เกิดขึ้นแทนที่ ร่างกายจึงชุ่มชื้น เอิบอ้อมด้วยปิติ และสุขซึ่งเกิดจาก
เอกัคคตา มีอาการซาบซ่านอยู่ตลอดเวลา

๔) จตุตถฌาน

มหาบพิตร เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน ภิกษุบรรลุ
จตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิเพราะอุเบกขาอยู่ เธอมีใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องนั่งแผ่
ไปทั่วกายนี้ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องจะไม่ถูกต้อง

เปรียบเหมือนคนนั่งใช้ผ้าขาวคลุมตัวตลอดศีรษะ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ผ้าขาวจะไม่
ปกคลุม ฉันใด ภิกษุมีใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องนั่งแผ่ไปทั่วกายนี้ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ใจอัน
บริสุทธิ์ผุดผ่องจะไม่ถูกต้อง ฉะนั้น^{๕๖}

จากพุทธพจน์ที่ตรัสเกี่ยวกับจตุตถฌานข้างต้นนี้ จึงกล่าวได้ว่า จตุตถฌานนี้มี
องค์ประกอบ ๒ ประการ ได้แก่ อุเบกขา และเอกัคคตา ซึ่งทุกข์ก็ไม่มีสุขก็ไม่มี มีแต่สติบริสุทธิ
เพราะอุเบกขาเกิดขึ้น ทำให้กามฉันทนิเวรณไม่มีโอกาสเกิดขึ้น ร่างกายก็บริสุทธิ์ผุดผ่อง เพราะถูกใจที่
บริสุทธิ์ผุดผ่องทำให้บริสุทธิ์ผุดผ่องนั่นเอง

จากที่กล่าวถึงรูปฌาน ๔ ข้างต้น พอสรุปได้ว่า องค์ประกอบหรือองค์ฌานของรูปฌานมี
โดยจตุกกนัย คือ (๑) ปฐมฌาน มีองค์ ๕ คือ วิตก ความตรึง ๑ วิจาร ความตรอง ๑ ปิติ ความอิ่มใจ
๑ สุข ความสบายใจ ๑ เอกัคคตา จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง ๑ (๒) ทุติยฌาน เพราะละวิตก วิจาร
คงเหลือองค์ฌาน ๓ ได้แก่ ปิติ ๑ สุข ๑ เอกัคคตา ๑. (๓) ตติยฌาน เพราะละวิตก วิจาร ปิติ
คงเหลือองค์ ๒ คือ สุข ๑ เอกัคคตา ๑ (๔) จตุตถฌาน เพราะละสุข กลายเป็นอุเบกขา ๑ เอกัคคตา
๑ อีกอย่างหนึ่งเรียกว่า ฌาน ๕ โดยปัญจกนัย คือ (๑) ปฐมฌาน มีองค์ ๕ คือ วิตก วิจาร ปิติ สุข
เอกัคคตา (๒) ทุติยฌาน มีองค์ ๔ คือ วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตา (๓) ตติยฌาน มีองค์ ๓ คือ ปิติ สุข
เอกัคคตา (๔) จตุตถฌาน มีองค์ ๒ คือ สุข เอกัคคตา (๕) ปัญจฌาน มีองค์ ๒ คือ เอกัคคตา
อุเบกขา

องค์ฌานทั้ง ๕ ดังกล่าว เป็นคู่ปรับกันกับนิเวรณ ๕ ประการ คือ (๑) เอกัคคตาเป็นคู่ปรับ
กับกาม (๒) ปิติ เป็นคู่ปรับกับพยาบาท (๓) วิตกเป็นคู่ปรับกับถีนมิทธะ (๔) วิจารเป็นคู่ปรับกับ

^{๕๕} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๐-๒๓๑/๗๖-๗๗.

^{๕๖} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๒-๒๓๓/๗๗.

วิจิตรจินา เมื่อองค์ฌานทั้ง ๕ เกิดขึ้นย่อมระงับนิรณได้ ฉะนั้นท่านจึงกล่าวว่า ละองค์ ๕ เจริญองค์ ๕ คำว่า ละองค์ ๕ ก็คือละนิรณ ๕ คำว่า เจริญองค์ ๕ คือเจริญองค์ฌาน ๕

ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า รูปฌานทั้ง ๔ ซึ่งองค์ฌานคือเอกัคคตา สามารถระงับกามได้ เพราะเมื่อใดที่เอกัคคตาเกิดขึ้น กามก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้

๓.๓.๔ ทางออกที่ ๔ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการสามารถละกามซึ่งเป็นหนึ่งในนิรณ ๕ ประการได้ ดังมีพุทธพจน์รับรองว่า

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ เพื่อละนิรณ ๕ ประการ
นี้แล สติปัฏฐาน ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ๑. พิจารณาเห็น
กายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา ฯลฯ ๓. พิจารณาเห็นจิตในจิต ฯลฯ ๔.
พิจารณาเห็นธรรมในธรรม มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและ
โทมนัสในโลกได้ ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการนี้ เพื่อละ
นิรณ ๕ ประการ นี้แล^{๕๗}

จากพุทธพจน์ข้างต้นนี้ พออธิบายความได้ว่า สติปัฏฐาน ๔ แปลว่า ที่ตั้งของสติ ๔ อย่าง
ซึ่งได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม ในอีกความหมายหนึ่งเกี่ยวกับการปฏิบัติแปลว่า สติกำหนด คือ
การกำหนดสักแต่ว่ารู้ที่ฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม แบ่งออกเป็น ๔ ฐาน ได้แก่ (๑) กา
ยานุสสนาสติปัฏฐาน การมีสติเข้าไปตั้งตามดูกายเพื่อให้เห็นว่ากายนี้สักแต่ว่าเป็นกายเท่านั้น ไม่ใช่
สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา (๒) เวทนานุสสนาสติปัฏฐาน การมีสติเข้าไปตั้งตามดูเวทนา เพื่อให้เห็นว่า
เวทนานี้สักแต่ว่าเป็นเวทนาเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา (๓) จิตตานุสสนาสติปัฏฐาน
การมีสติเข้าไปตั้งตามดูจิต(ความคิด)เพื่อให้เห็นว่า จิตนี้สักแต่ว่าเป็นจิตเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล
ตัวตน เรา เขา (๔) อัมมานุสสนาสติปัฏฐาน การมีสติเข้าไปตั้งตามดูธรรม(อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิต)
เพื่อให้เห็นว่า ธรรมนี้สักแต่เป็นธรรมเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา

ดังตัวอย่างการเจริญจิตตานุสสนาสติปัฏฐานและอัมมานุสสนาสติปัฏฐานดังต่อไปนี้

การเจริญจิตตานุสสนาสติปัฏฐาน คือ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างมีความเพียร มี
สัมปชัญญะ มีสติ จนสามารถกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^{๕๘} อีกอย่างหนึ่ง การเจริญจิตตา
นุสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติเข้าไปตั้งตามดูจิตเนืองๆ คำว่า จิต (จิตตะ) แปลว่า ธรรมชาติที่รู้
อารมณ์ คือ รูปรูปร่าง รู้อารมณ์ รู้กลิ่น รู้รส รู้โผฏฐัพพะ รู้ธรรมารมณ์ ในมหาสติปัฏฐานสูตร จิตที่ถูกกาม

^{๕๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๖๔/๕๔๙-๕๕๐.

^{๕๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๒.

ฉันทนิวรณ์ครอบงำเรียกว่า จิตมีราคะ ซึ่งอยู่ในจิต ๑๖ ประเภท ดังที่พระพุทธองค์ตรัสบอกวิธีการไว้ว่า

ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ จิตมีราคะก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีราคะ’ จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากราคะ’... ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรม เป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘จิตมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัย เจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างนี้แล^{๕๙}

จากพุทธพจน์ข้างต้นนี้ วิธีการก็คือ เมื่อจิตคิดในเรื่องของกามคุณ ๕ ก็ให้มีสติรู้เท่าทันจิตที่คิดถึงกามคุณ ๕ ดังกล่าว เพราะเวลาที่จิตคิดถึงกามคุณอยู่จะมีลักษณะหรืออาการพอใจหรือชอบยินดี กำหนดรักใคร่ในเรื่องที่คิดนั้น เมื่อตั้งสติพิจารณาหรือกำหนดก็จะเห็นอาการกลัดกลุ้ม รุมเร้าของกาม หรือกามราคะ ต้องอดทนต่อสู้หรือมีความเพียรเพื่อแก้ไข จนเกิดปัญญาคือมีสัมปชัญญะเท่าทันว่า มันเป็นกิเลสสมาทำให้จิตเร่าร้อนทรมานทรมาย ต้องพยายามละมันให้ได้ ในที่สุดก็ลดละให้มันเลาเบลงจนกระทั่งเห็นมันจางหายหรือดับไปในที่สุด

สำหรับการเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ อย่างมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ จนสามารถกำจัดอกิขณาและโทมนัสในโลกได้^{๖๐} อีกอย่างหนึ่งคือการมีสติเข้าไปตั้งตามดูธรรมเนืองๆ คำว่า “ธรรม” หรือ “ธัมมารมณ” แปลว่า อารมณ์ที่เกิดกับใจ หมายถึง การพิจารณาในขณะนั้นๆ ว่า มีธรรมอะไรเกิดขึ้นในจิตของตน ก็รู้ชัดในธรรมนั้นๆ ในที่นี้ก็คือกามฉันทนิวรณ์ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสบอกวิธีการไว้ว่า

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณา เห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิวรณ์ ๕ อยู่ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิวรณ์ ๕ อยู่อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ๑. เมื่อกาม (ความพอใจในกาม) ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า ‘กามภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อกามภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า ‘กามภายในของเราไม่มีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งกามที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วย

^{๕๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

^{๖๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๒.

เหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละกามที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนี้ และกามที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนี้...

ด้วยวิธีนี้ ภิคุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรม เป็นเหตุเกิดในธรรมอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมอยู่ หรือว่า ภิคุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘ธรรมมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัย เจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิคุทั้งหลาย ภิคุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือนิรวรณ ๕ อย่างนี้แล^{๖๑}

จากพุทธวิธีการข้างต้นดังกล่าว พอสรุปเป็นประเด็นดังนี้ (๑) ให้มีสติรู้ทันว่า กาม (ความพอใจในกาม) มีอยู่ภายในใจ หรือให้มีสติรู้ทันกามที่ไม่มีอยู่ (๒) ให้มีสติรู้ทันเหตุที่กามซึ่งยังมิได้เกิดขึ้น (๓) ให้มีสติรู้ทันเหตุที่สามารถละกามที่เกิดขึ้นแล้ว (๔) ให้มีสติรู้ทันเหตุที่สามารถละกามที่ละได้แล้วซึ่งจะไม่เกิดขึ้นอีกต่อไป

๓.๓.๕ ทางออกที่ ๕ การกำจัดกามด้วยไตรสิกขา

การกำจัดกามให้ออกไปจากจิตนั้นได้ก็ด้วยการใช้หลักไตรสิกขา คือ ต้องใช้อำนาจศีล อำนาจสมาธิ และอำนาจปัญญา ศีล สมาธิ และปัญญานี้ สามารถกำจัดกามได้โดยตรง

๑) การกำจัดกามด้วยศีล การใช้ศีลกำจัดกามนั้นก็เพื่อให้ใช้อินทริยสังวร คือ สारรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเรา ไม่ให้ยินดียินร้ายเมื่อเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัสทางกาย และแม้แต่รับอารมณ์ทางใจ ถ้าหากว่าตาเราได้ประสบสิ่งเหล่านี้ ก็ให้เห็นว่ามันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่ยินดียินร้าย คือสารรวมตา สारรวมหู สारรวมกาย และสารรวมใจเสีย ถ้าเราอยู่อย่างมีความสารรวม กามก็เบียดเบียนใจได้ยาก นี่ก็คือการกำจัดกามด้วยอำนาจศีล

๒) การกำจัดกามด้วยสมาธิ คือ ใช้สุกขารมฐานเป็นตัวกำจัดกามโดยตรง เพราะกามฉันทหรือกามราคะนั้น จะบางเบาลงไปหรือจะลดลงไปได้ ก็เมื่อบุคคลนั้นพิจารณาร่างกายของตนเอง และของคนอื่นให้เห็นว่า เป็นของน่าเกลียด ปฏิกูล ไม่งามทั้งสิ้น เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อุจจาระ ปัสสาวะ เสลด เลือด เหงื่อ เป็นต้น อยู่ในร่างกาย เมื่อพิจารณาตามความเป็นจริง โดยความเป็นอสกขารมฐาน เพื่อให้จิตเกิดความสงบ ก็เป็นลักษณะของสมาธิ ดังที่ท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคตอนหนึ่ง ซึ่งในที่นี้ถอดเอามาแต่ใจความว่า

ร่างกายนี้มีกระดูก ๓๐๐ ท่อนเป็นโครง หุ้มไปด้วยหนัง ฉาบไปด้วยผิว พอไว้ด้วยชั้นเนื้อ รัตรึงไว้ด้วยเส้นเอ็น มีการทะลุเข้าทะลุออกซึ่งของไม่สะอาดจากร่างกายนี้อยู่เป็นนิจ มีทวารหรือช่องสำหรับเทของไม่สะอาดออกจากร่างกายนี้อยู่ ๙ ช่อง คือ มีขีตาไหลออกจากตาทั้ง ๒ มีน้ำมูกไหลออก

^{๖๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖.

จากกระพุ้งจมูกทั้ง ๒ มีขี้หูไหลออกจากหูทั้ง ๒ มีขี้ฟัน เสลด อาเจียน ไหลออกจากปาก มีปัสสาวะ ไหลออกจากทวารเบา มีอุจจาระไหลออกจากทวารหนัก มีเหงื่อไหลออกจากขุมขนเก่าหมื่นเก่าพันขุม (นี้ท่านกล่าวโดยประมาณเอา ถ้าใครไม่แน่ใจก็ไปนับดูเอาเอง)

ร่างกายนี้ถ้าเจ้าของกายไม่ชำระล้าง ไม่อาบน้ำ ไม่หวิ้ม ไม่แต่งตัว ปล่อยไว้ตามสภาพที่มันเป็น เพียง ๒-๓ วันเท่านั้น ร่างกายจะมีกลิ่นเหม็น แม้เจ้าของเองก็รังเกียจร่างกายตัวเอง จะมีแมลงวันหัวเขียวมาไต่ตอมร่างกายจึงสกปรกเหมือนกันหมด ไม่แตกต่างกันในระหว่างร่างกายของ พระราชาและคนเข็ญใจ ร่างกายนี้เปรียบเหมือนป่าช้า เป็นที่ทิ้งซากศพ คือ ศพเป็ด ศพไก่ ศพหมู ศพ ปลา ศพวัว ศพควาย เป็นต้น ที่มนุษย์กินเข้าไป ไปเน่าเหม็นอยู่ในร่างกาย ร่างกายนี้จึงเป็นรังของโรค เชื้อโรคที่ทางพระท่านเรียกว่าหมู่หนอน มีอยู่ ๘๐ กลุ่ม เกิด แก่ เจ็บ ตาย อยู่ในร่างกายของเรานั้นเอง ร่างกายนี้จึงเป็นรังของโรค

การที่หญิงรักชาย ชายรักหญิง ก็เพราะว่ามีเสื้อผ้าปกปิดเอาไว้ มีผิวปกปิดเอาไว้ จึงไม่รู้จักร่างกายตามความเป็นจริง ถ้าบุคคลเอาข้างในกายมาไว้ข้างนอกกาย จะมีตบ ไต่ ไล่ ฟุง ห้อยย้อย เจ้าของกายเห็นจะต้องถือไม้ค้อนและก้อนหินสำหรับไล่อึกาและสุนัขซึ่งตามแย่งชิงตบ ไต่ ไล่ ฟุง ของตนเป็นแน่

คนโง่มองสิ่งที่อยู่ในกายว่าเป็นของตน ส่วนสิ่งที่ตกออกไปจากกายแล้วว่าไม่ใช่ของตน เช่น ผมที่อยู่ในร่างกาย ก็บอกว่านี่คือของของเรา แต่พอตกลงไปแล้ว เช่น ตกกลงไปในจานอาหาร เจ้าของเดิมก็ไม่ยอมรับ บอกว่าไม่ใช่ของของตน เล็บซึ่งถือกันว่าเป็นของของตน พอตกลงไปแล้วก็บอกว่า น่าเกลียด ไม่ใช่ของของตน เสลด อาเจียน ก็เหมือนกัน อยู่ในร่างกายของเรา พอตกลงไปแล้วก็น่าเกลียด มนุษย์ยังยึดถือว่าส่วนที่อยู่ในตัวนั้นยังเป็นของของตนอยู่ แต่ถ้าตกออกไปแล้วนั้นไม่ใช่ ท่านเปรียบคนที่เห็นอย่างนี้ว่า เหมือนสุนัขจิ้งจอกแก่เห็นดอกทองกวาวในดงดอกทองกวาวนั้นมีสีแดง สุนัขจิ้งจอกแหงนขึ้นไปบนต้นไม้ เห็นว่านี่คือต้นไม้เนื้อ คือมีเนื้อห้อยย้อยอยู่ พอดอกทองกวาวตกลง สุนัขจิ้งจอกนั้นวิ่งเข้าไปจับ ก็รู้ว่านี่ไม่ใช่ต้นไม้เนื้อ แต่ที่อยู่ข้างบนนั้นเป็นต้นไม้เนื้อ คือยังเข้าใจผิด ยังโง่อยู่ คนในโลกนี้เป็นอันมากก็เหมือนกัน ยังเข้าใจว่าสิ่งที่อยู่ในกายตนนั้นเป็นของของตน แต่ว่าสิ่งที่ตกลงไปแล้วนั้นไม่ใช่ แท้ที่จริง ร่างกายนี้เต็มไปด้วยของสกปรก และไม่มีอะไรเป็นของของตนที่แท้จริงเลย การพิจารณาโดยความเป็นของปฏิกลุอย่างนี้ เป็นลักษณะของสมาธิเพื่อทำลายตัวกาม คือความรักใคร่ในทางกาม หรือกามฉันท์ออกไป

๓) การกำจัดกามด้วยปัญญา คือใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นสังขารทั้งองเราเอง ทั้งของคนอื่น ให้เห็นว่า มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่มีอะไรที่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่า เป็นเรา เป็นของของเรา เป็นตัวเป็นตน เราเป็นนั่นเป็นนี่ เป็นสิ่งที่สมมุติเรียกกันไปเท่านั้นเอง แต่ถ้าว่าโดยปรมาตม์แล้ว มีแต่นามกับรูปเท่านั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป ท่านผู้ฉลาดจึงไม่ติดในสิ่งเหล่านี้ เพราะถ้าไปยึดมั่นถือมั่นมากเท่าใด ก็มีความทุกข์มากเท่านั้น ปล่อยวางลงเสียได้เท่าไรก็เป็นสุขมากเท่านั้น ฉะนั้นการใช้ปัญญาทำลายตัวกามนี้เป็นการทำลายโดยเด็ดขาด เพราะเป็นการทำลายอย่างสิ้นเชิง

แต่อย่างไรก็ตาม การปฏิบัติหลักธรรมในพระพุทธศาสนานั้น ผู้ปฏิบัติจำเป็นจะต้องใช้ทั้งศีล สมาธิ และปัญญาเข้าทำลาย กิเลสทุกชนิดไม่ว่ากิเลสอะไรจะเกิดขึ้นในตัวเรา ถ้าเราใช้ไตรสิกขาทั้ง ๓ ประการนี้เข้าทำลายเขา สิ่งเหล่านั้นจะเบาบางและหายไปในที่สุด โดยใช้ศีลเป็นตัวกำจัดกิเลสอย่างหยาบ สมาธิเป็นตัวกำจัดกิเลสอย่างกลาง และใช้ปัญญาเป็นตัวกำจัดกิเลสอย่างละเอียด

แต่อย่างไรก็ตาม แม้กามนี้มองดูว่าเป็นกิเลสด้วย ธรรมดาซึ่งคนสามัญทั่วไปก็มีด้วยกันทุกคน แต่ก็ยากที่จะละได้ เพราะคนในโลกนี้โดยทั่วไปแล้วยังติดอยู่ในกาม ถ้าหากว่าไม่ใช่ปัญญาเข้าพิจารณาแล้ว บุคคลจะตกอยู่ในกาม ถูกลูกศรคือกามทำลายบุคคลนั้นให้เดือดร้อนวุ่นวายหาความสุขใจที่แท้จริงไม่ได้ หาความวิเวกไม่ได้

เพราะฉะนั้น เมื่อเราเห็นว่ากามนี้มีโทษนานัปการอย่างนี้แล้ว ก็ต้องพยายามถอนตนออกจากกามเสีย คือเข้าสู่วิเวกหรือออกบวชในพระพุทธศาสนา จะบวชมากบวชน้อยเท่าไรก็ตาม หรือบวชใจ เว้นออกจากกาม ถ้าทั้งกายก็ออกจากกามและใจก็ออกจากกามด้วยแล้ว ตัวกามนั้นก็พลอยถอยลงและเหือดแห้งไปได้ในที่สุด เราก็จะได้รับความสุขที่เรียกว่านิรมลสุข ซึ่งเป็นสุขที่ไม่เจือด้วยกามคุณ เป็นความสุขที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่า “นตถิ สนฺติปรํ สุขํ ไม่มีความสุขอื่นใดที่ยิ่งไปกว่าความสงบ”

ความสุขที่เกิดจากความสงบนี้ต่างจากความสุขกามคุณโดยประการทั้งปวง ไม่มีอาภิส ไม่มีเหยื่อล่อ ไม่มียาพิษที่จะทำให้ต้องเดือดร้อน เพราะฉะนั้น การที่เข้าสู่ความสุขที่สงบ ทำให้จิตเกิดสมาธิหรือเกิดปัญญาขึ้นได้นั้น บุคคลนั้นต้องพยายามเว้นจากกาม โดยพิจารณาเห็นโทษของกาม ด้วยอุปมาที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ดังกล่าวแล้ว ก็สามารถจะทำให้จิตใจให้ปลอดโปร่ง เบิกบานขึ้นได้ด้วยประการพฤติธรรม^{๖๒}

๓.๓.๖ ทางออกที่ ๖ สำหรับผู้ครองเรือน

ผู้ครองเรือนเกี่ยวข้องกับทรัพย์และความวุ่นวายทางประสาทสัมผัสทุกรูปแบบ แม้กระนั้น ก็ไม่ได้หมายความว่า ชีวิตแบบผู้ครองเรือนจะมีความสุขไม่ได้ หรือจะต้องโง่งมอยู่ตลอดเวลาที่ไม่ใช่ การจะทำให้ตนมีความสุขในฐานะชาวบ้านไม่ใช่เรื่องง่าย ต้องใช้ปัญญาเหมือนกัน เพียงแต่ปัญญานี้คือทางสายกลางที่หล่อเลี้ยงดวงจิตให้อยู่กับสันติสุข トラบเท่าที่ยังเวียนว่ายตายเกิด ภายนอกจะเป็นอย่างไรก็ช่าง สำคัญคือถ้าจัดการกับกามกฎวิธีจะทำให้ชีวิตภายในไม่ยุ่งยากและสงบเยือกเย็น

ความอยากหรือความใคร่เกิดจากสัมผัสอาจเป็นสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น หรือกาย จากนั้นจิตก็ปรุงแต่งความคิด เกิดเป็นกิเลสเรียกร้องให้ตอบสนองตัวตน (หรือตัวกูของกู) ไปในทิศทางต่าง ๆ ถ้าตระหนักว่าเหตุเกิดของกามคือสัมผัส (เรียกว่า ผัสสะ) จะจัดการกับกามให้กฎวิธีที่ต้องระมัดระวังการรับรู้สัมผัสของตนให้ดี ตามรูปแล้วรู้สึกอย่างไร หูฟังเสียงแล้วเป็นอย่างไร จมูกดมกลิ่นแล้วชอบใจหรือไม่ชอบใจอย่างไร ลิ้นรับรสแล้วอยากอย่างไรต่อกายรับสัมผัสแล้วจิตคิดอะไร ถ้าฝึกรับรู้ความละเอียดอ่อนตรงนี้บ่อย ๆ ความไหลไปในอารมณ์ต่าง ๆ จะเชื่องช้าลง ภาษาพุทธเรียกว่ามีสติรู้เท่าทัน

การเฝ้าดูสัมผัสของตนไม่ใช่การควบคุมประสาทสัมผัสให้อยู่นิ่งๆ เฉื่อยๆ สำรวมประสาทสัมผัส (บ้างก็เรียกสำรวมอินทรีย์) คือรับรู้แล้วปล่อยวาง เผลอยึดบ้างก็ไม่ใช่ไร เพราะเราเป็นแค่ปุถุชนไม่ใช่ผู้วิเศษ ตรงกันข้ามการกดประสาทสัมผัสไม่ให้เกิดหรือรับรู้อะไรเลยกลับเป็นอันตรายอย่างยิ่ง เพราะเป็นการข่มอารมณ์ไว้ชั่วคราว เหมือนปิดช่องทางออกของน้ำที่ไหนทะลักเข้าอยู่ตลอดเวลา

^{๖๒} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), อนุพุทธพิภพที่ปณี ภาค ๔ โทษของกาม, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๔๗), หน้า ๒๖-๒๗.

ยิ่งปิดมากแรงดันน้ำก็ยิ่งแรง อารมณ์คนก็เป็นอย่างนั้น เมื่อเกิดแล้วก็ต้องมีช่องให้ระบายออก หน้าที่ของเราคือหาช่องทางระบายออกให้เหมาะสม ไม่เดือดร้อนตนกับคนอื่น

ฉันใดก็ฉันนั้น ชาวบ้านผู้ฉลาดย่อมไม่เอาแต่ตำหนิกามว่าไม่ดี หรือมองกามว่าเป็นเรื่องชั่วร้าย สกปรกหรือต้องปกปิดเป็นความลับ กามคืออารมณ์ธรรมชาติของปุถุชน เป็นความอยากที่มีกันทุกคน ใครไม่มีความอยากในทางประสาธสัมผัสเลยย่อมเกิดมาผิดปกติ เมื่อเป็นธรรมชาติ กามจึงเป็นเรื่องกลาง ๆ สุดแต่ว่าจิตของใครจะมองและตีความไปทางไหน

จะมีความสุขกับกามได้ ความพอดีคือจุดเน้นสำคัญ มีคำสอนพุทธจำนวนมากที่เน้นถึงชีวิตพอดีของผู้ครองเรือน พอดีไม่ได้แปลว่าอยู่อย่างอัตคัด ผิดเคือง หรือไม่ก้าวหน้า แต่พอดีคือรู้จักชีวิตตามความเป็นจริง เป็นอิสระจากกิเลสในระดับหนึ่ง ยังเป็นอิสระได้มากเท่าใด ความสุขก็อยู่ใกล้เอื้อม มากเท่านั้น เพราะฉะนั้นความพอดีจึงเป็นความสุขและคุณภาพของชีวิต

เริ่มต้นที่ใช้ชีวิตแบบชาวบ้านอย่างมีความสุข แน่ใจว่ามนุษย์เป็นสุขถ้าไม่ถูกเบียดเบียนหรือทรมาน ไม่ถูกล่วงละเมิดสิทธิ์ทางเพศ ไม่ถูกหลอกลวง ตลอดจนไม่ต้องอยู่ใกล้คนที่ไม่น่าไว้วางใจ ถ้าต้องรู้สึกว่ามีภัยอันตรายอยู่ใกล้ ๆ ตลอดเวลา คนย่อมหวาดระแวง กินไม่ได้ นอนไม่หลับ คีลหำจึงเป็นหลักพื้นฐานของการใช้ชีวิตแบบผู้ครองเรือน แต่จะถือศีลหำได้ คนต้องมีธรรมหำข้อเป็นคู่กัน ธรรมหำข้อนี้ส่งเสริมความเป็นชาวบ้านที่ดี เรียกว่าเบญจธรรม หรือ เบญจกัลยาณธรรม^{๖๓} ได้แก่

- ๑) เมตตา - ความปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข / กรุณา - ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์
- ๒) สัมมาอาชีวะ - การหาเลี้ยงชีพในทางสุจริต หรือ ทาน - การให้
- ๓) กามสังวร - ความสำรวมระวังในกามารมณ์ รู้สึกยับยั้งใจไม่ให้หลงไหลเกินเหตุไปกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หรือ สทวารสันโดษ - ความพอใจในคู่ครองของตนเท่านั้น
- ๔) สัจจะ - ความซื่อตรง
- ๕) สติ - ความระลึกได้ / สัมปชัญญะ - ความรู้ตัวต่อเนื่อง

ถ้ารักษาธรรมหำข้อนี้ได้ ชีวิตย่อมเป็นสุข ครั้นเป็นสุขจากการดำเนินชีวิตโดยภาพรวมแล้ว และตัดสินใจใช้ชีวิตแบบผู้ครองเรือนอย่างจริงจัง ก็มีหลักสำหรับส่งเสริมการใช้ชีวิตแบบผู้ครองเรือนที่ หรือธรรมสำหรับการครองเรือน^{๖๔} เรียกว่า ฆราวาสธรรม กล่าวคือ

- ๑) ผู้ครองเรือนที่ดีและเป็นสุข ย่อมซื่อสัตย์ ซื่อตรง เรียกว่า มีสัจจะ
- ๒) ผู้ครองเรือนที่ดีและเป็นสุข ย่อมรู้จักข่มใจ ควบคุมตน ดัดนิสัยเสีย แก้ไขข้อบกพร่องของตนอยู่เสมอ เรียกว่ามี ทมะ
- ๓) ผู้ครองเรือนที่ดีและเป็นสุข ย่อมรู้จักอดทน เข้มแข็ง ไม่หวั่นไหวท้อแท้โดยง่าย เรียกว่า มีขันติ
- ๔) ผู้ครองเรือนที่ดีและเป็นสุข ย่อมรู้จักเสียสละผลประโยชน์ส่วนตนใจกว้าง เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ละวางกิเลสหรือความเห็นแก่ตัวลง เรียกว่ามี จาคะ^{๖๕}

^{๖๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒๓๙.

^{๖๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๓.

แม้จะไม่ได้ออกบวชหรือปลีกวิเวกไปตามที่ต่าง ๆ ชีวิตของผู้ครองเรือนซึ่งยังอาศัยบ้าน และสังคมก็สามารถทำประโยชน์คือตนเองและผู้อื่นได้โดยประโยชน์ที่ว่าจะเกิดขึ้นเมื่อผู้ครองเรือน ดำเนินชีวิตตามหลักธรรมอันอำนวยประโยชน์สูงขึ้น^{๖๖} เรียกว่า *ทิวฐธัมมิกัตถสังวัตตนิกธรรม* / *ทิวฐธัมมิกัตถ* สี่ประการ

- ๑) ขยันหมั่นเพียรในการประกอบอาชีพสุจริต
- ๒) รู้จักเก็บรักษาทรัพย์และผลงานของตนโดยชอบธรรม
- ๓) คบคนดีเป็นมิตร เลือกสนทนากับคนดีมีคุณธรรม
- ๔) ดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม คือ รู้จักประมาณ รายรับรายจ่าย ประหยัด เก็บออม^{๖๗}

เนื่องจากชีวิตของผู้ครองเรือนย่อมเกี่ยวข้องกับโภคทรัพย์ (โภคทรัพย์คือสิ่งของที่ใช้อุปโภคบริโภค) อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ วิธีจะอยู่กับทรัพย์เหล่านั้นให้เป็นสุข ไม่เดือดร้อนวุ่นวายมาก ก็มีสอนอยู่ในพุทธศาสนา โดยท่านชี้ว่า วิธีจัดการกับทรัพย์อย่างถูกต้อง หรือใช้ทรัพย์ให้เกิดประโยชน์จริง ๆ เรียกว่า โภคอาทียะ

โภคอาทียะเป็นประโยชน์อันเกิดจากโภคทรัพย์^{๖๘} ทั้งเป็นเหตุผลที่ทำให้เรายังสามารถแสวงหาหรือครอบครองทรัพย์สืบต่อไปได้อย่างสบายใจ ไม่ใช่ความผิดที่จะเป็นเจ้าของวัตถุเหล่านั้น ตรงกันข้าม กลับสร้างกำลังใจให้เรามุ่งมั่นทำงานหาทรัพย์ให้มากขึ้น เพราะเมื่อแสวงหาทรัพย์โดยสุจริตแล้ว เราสามารถใช้ทรัพย์เหล่านั้นทำประโยชน์ดังนี้

- ๑) เลี้ยงตนเองและคนใกล้ชิด มีแม่พ่อ ลูกเมีย และบริวารทั้งหลายให้เป็นสุข
- ๒) อนุเคราะห์เพื่อนฝูงและผู้ร่วมกิจการงานให้เป็นสุข
- ๓) ใช้ป้องกันภัยอันตรายต่างๆ

๔) แบ่งปันทำพละทานแก่บุคคลต่าง ๆ ได้แก่ (หนึ่ง) สงเคราะห์ญาติ (สอง) ต้อนรับแขก (สาม) ทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้แก่ผู้ล่วงลับ (สี่) เสียภาษีอากรหรือมอบแก่รัฐ (ห้า) สักการะสิ่งที่กลุ่มของตนเคารพนับถือ เช่น เทพต่าง ๆ

- ๕) อุปถัมภ์นักบวชผู้ประพฤติดี ตลอดจนบุคคลผู้ปฏิบัติชอบ^{๖๙}

ห้าประการนี้ทำให้ทรัพย์ที่คน ๆ หนึ่งอุตสาหะหามาด้วยน้ำพักน้ำแรงมีคุณค่า แม้ใช้ไปก็ไม่ถือว่าสิ้นสูญ ดีกว่าเอาไปใช้บำรุงบำเรอกิเลสส่วนตนเท่านั้น เงินทองที่หมดไปกับห้าข้อดังนี้จะแปรเป็นบุญกุศลที่คอยหล่อเลี้ยงดวงจิตของผู้ให้ตราบเท่าที่เขายังเวียนว่ายอยู่ในสังสารวัฏ

จะเห็นได้ว่า คำสอนทั้งหลายที่ยกมาข้างต้น ล้วนเป็นหลักที่ทำให้ชาวบ้านอยู่กับกามอย่างพอดี ไม่ตึงหรือหย่อนเกินไป ไม่ใช่เรื่องอุดมคติ เพื่อฝัน หรือยากเย็น ปัญหาไม่ได้อยู่ที่คนปฏิบัติตามหลักคำสอนไม่ได้ แต่ปัญหาอยู่ที่คนไม่คิดจะเปลี่ยนแปลงตนเองต่างหาก มีคนจำนวนมากพอใจเป็นทาสมากกว่านายของกาม

^{๖๕} ดูรายละเอียดใน ส.ส. (ไทย) ๑๕/๘๔๕/๓๑๖, พ.ส. (ไทย) ๒๕/๓๑๑/๓๖๑.

^{๖๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๑๖.

^{๖๗} ดูรายละเอียดใน อ.อ.อ. (ไทย) ๒๓/๑๔๔/๑๘๘.

^{๖๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, หน้า ๑๓๑.

^{๖๙} ดูรายละเอียดใน อ.อ.อ. (ไทย) ๒๒/๔๑/๔๘.

เมื่อพอใจเป็นทาสของอารมณ์ความรู้สึกส่วนตนย่อมมองไม่เห็นทางออกอื่นใด นอกจากมุ่งจะสนองกิเลสของตนให้เต็มทีเสียก่อน ความสุขแบบทาสจึงเป็นแบบที่ครูบาอาจารย์สอนไว้ คือเหมือนขึ้นเนื้อติดกระดูก มีความสุขแค่ได้ดูดพื่อให้ชื่นใจแต่กินไม่อิ่ม หรือแผลพุพอง เวลาเป็นแผลแล้วคัน ถ้าได้เกาบ้างจะเป็นสุข แต่สุขแบบนั้นไม่ได้เกิดจากแผลหายหรืออาการดีขึ้น แต่เป็นเพราะได้ทำอะไรสะใจตนแค่นั้น หากไม่ว่ายังกาแผลก็ยิ่งลามและติดเชื้อได้ง่าย อุปมาความสุขจากการสนองกามเยี่ยงทาสจึงเป็นดังนี้

ติกรอบเรื่องของกามให้แคบเป็นเรื่องของชายหญิงและครอบครัว ย่อมเป็นเรื่องปกติที่ผู้ครองเรือนจะมีคู่ครอง มีสามีภรรยาและบุตรหลาน คำสอนที่เกี่ยวข้องกับส่วนนี้ก็มิอยู่ โดยเป็นหลักที่ใช้พิจารณาว่าคนๆ นี้ เป็นคู่ครองที่เหมาะสมกับเราหรือไม่ แต่ก่อนจะดูว่าเขาเหมาะสมหรือไม่ เราควรรู้จักตนเองในเบื้องต้นว่าเราเป็นใครและมีคุณสมบัติอย่างไร หลักที่ใช้ในการทำความรู้จักตนเองเรียกว่า สัมปรีชธรรม หรือคุณสมบัติของคนดี^{๗๐} มีอยู่เจ็ดประการ ดังนี้

- ๑) คนดีย่อมรู้จักเหตุ รู้หลักความจริง รู้กฎเกณฑ์แห่งเหตุผล
- ๒) คนดีย่อมรู้จักผล รู้จุดหมาย รู้ว่าทำอย่างนี้ ๆ แล้วผลที่เกิดจะเป็นอย่างไร
- ๓) คนดีย่อมรู้จักตนเอง รู้ว่าตนมีเป้าหมายชีวิตอย่างไร ต้องการอะไร
- ๔) คนดีย่อมรู้จักประมาณ รู้ว่าตนมีข้อจำกัดอย่างไร ความพอดีของตนอยู่ตรงไหน
- ๕) คนดีย่อมรู้จักเวลา รู้ว่าเวลาเหมาะสมในการทำกิจนี้คือเมื่อใด อย่างไรถึงเรียกว่าตรงต่อเวลา ทันเวลา หรือสมควรแก่เวลา

๖) คนดีย่อมรู้จักชุมชน รู้ว่าจะประพฤติตนอย่างไร ในชุมชนหนึ่งๆ เช่น เมื่ออยู่ในหมู่เพื่อนมุสลิมก็ไม่ควรรับประทานเนื้อหมู

๗) คนดีย่อมรู้จักบุคคล รู้ความแตกต่างระหว่างคน รู้อุปนิสัย จริต หรือความชอบของผู้คนรอบข้าง จะได้ปรับตนให้ถูกต้องตามสถานการณ์^{๗๑}

เมื่อรู้จักหรือฝึกฝนจนรู้จักตนเองในระดับหนึ่งแล้ว เมื่อประสงค์จะมีคู่ครอง ก็มีหลักเพื่อใช้พิจารณาว่าผู้ชายหรือผู้หญิงคนนี้ เข้ากับเราได้ไหม น่าจะเข้ากันได้หรือน่าจะไม่ได้ หลักอันนี้เรียกว่า สมชีวิตธรรม / สมชีวิตา หรือ หลักธรรมของคู่ชีวิต^{๗๒} เป็นหลักธรรมที่ไม่เพียงใช้ดูว่าคนๆ หนึ่ง เข้ากับเราได้หรือไม่ หากยังเอื้อให้คู่สมรสมีชีวิตกลมเกลียว อยู่รอบคอบกันยืดยาวอีกด้วย กล่าวคือ คนที่จะเป็นคู่กันได้นั้นยาวตลอดรอดฝั่งนั้น ควรมีคุณธรรมเหล่านี้เสมอหรือใกล้เคียงกัน ได้แก่

- ๑) ศรัทธา - ความเชื่อ
- ๒) ศีล - ข้อปฏิบัติ
- ๓) จาคะ - การสละ ปัน หรือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
- ๔) ปัญญา - ความรู้ความเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง^{๗๓}

ทางออกของกามจึงอยู่ที่ความตระหนักรู้ให้บ่อยครั้งถึงความไม่แน่นอนของชีวิต ยิ่งรักมากก็ยิ่งทุกข์มาก พยายามสอนตนเองให้ระลึกอยู่เสมอว่า มนุษย์เกิดมามีธรรมชาติแบบนี้ ทุกคนก็ต้องเจอ

^{๗๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๑๐.

^{๗๑} ดุราละเยียดโน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๑/๒๖๔, ๔๙๓/๓๑๒, อัง.สตตก (ไทย) ๒๓/๖๕/๑๑๔.

^{๗๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๔๑.

^{๗๓} ดุราละเยียดโน อัง.จตุกก (ไทย) ๒๑/๕๕/๘๐.

เหมือนกัน เราจึงไม่โดดเดี่ยวในสังสารวัฏ ความทุกข์จากการพลัดพรากจากกาม หรือไม่สมหวังในกาม เป็นความทุกข์ร่วมของมนุษยชาติ เวลาเป็นทุกข์ก็อย่าไปคิดว่าเวรกรรมของเราหนักหนาสาหัสกว่าคนอื่น ลองเปิดใจมองคนรอบข้าง แล้วจะพบว่าเขาก็เคยผ่านความทุกข์จากกามาเหมือนกัน

ไม่ว่าจะเป็นความตาย ความสูญเสีย ความพลัดพราก การแยกจาก หรือความหมางเมิน เหล่านี้ไม่ใช่บาปกรรมของใครโดยเฉพาะ แต่เป็นบทเรียนที่ทุกชีวิตจะต้องพบเจอจากการเกิดเป็นคน เมื่อเกิดแล้วก็ต้องตาย ครั้นยังไม่ตายก็ต้องแก่และเจ็บป่วยบ้างตามเหตุปัจจัย ใจของตนยังจับให้หยุดนิ่งไม่ได้ แล้วจะขอให้ใจของคนอื่นอยู่นิ่งเฉยตรงหน้าเราได้อย่างไร หรือ ฉันทใคร่ฉันทนั้น กายของเรา ยังแปรสภาพอยู่ทุกเมื่อเชิวัน แล้วเราจะควบคุมเซลล์ในกายของคนอื่นให้คงที่แน่นอนได้อย่างไร การพิจารณาความตายและความเสื่อมเป็นระยะๆ จะช่วยให้ผู้ครองเรือนปล่อยวางความยึดถือและเมตตาผู้อื่นได้มากขึ้น

กล่าวโดยสรุป ชีวิตของผู้ครองเรือนเต็มไปด้วยปัญหา กาม คือ บทบาททดสอบชีวิตที่เข้มข้นมาก ถ้าผ่านได้ย่อมถือว่าคน ๆ นั้นมีสภาพจิตที่พร้อมจะก้าวหน้าไปในทางธรรมขั้นสูงยิ่งขึ้น กามไม่ได้มีแต่ข้อเสียสำหรับชาวบ้าน การเรียนรู้ที่จะอยู่กับกามอย่างพอดีคือปัญญาหยั่งรู้ทางสายกลาง เป็นปัญญาที่กว่าจะได้มาต้องผ่านการลองถูกลองผิด และบางทีก็ต้องผ่านความทุกข์ระทมแสนสาหัส การเรียนรู้ที่จะอยู่กับทุกข์อย่างมีสติเป็นเรื่องท้าทาย แม้ยากแต่ก็ทำให้จิตใจกล้าแกร่ง สามารถหยั่งย่นเพื่อเรียนรู้บทเรียนชีวิตต่อไปอย่างมั่นคง^{๗๔}

๓.๓.๗ ทางออกที่ ๗ สำหรับผู้เบื่อหน่ายในทุกข์

เพราะกามมีคุณน้อยแต่มีโทษมาก หลายคนจึงเริ่มเบื่อหน่ายและอยากหลุดออกไปจากบ่วงอันนี้ ความเบื่อจนอยากหลุดออกไปจากตรงนี้ไม่จำเป็นต้องเกิดกับนักบวชเท่านั้น ผู้ครองเรือนก็สามารถเบื่อหน่ายและหาทางออกจากกามได้โดยไม่ต้องเปลี่ยนสถานภาพกามน่าเบื่อเพราะเหตุว่า

- ๑) บางครั้งอยากได้ก็ไม่ได้ อยากมีก็ไม่มี อยากเป็นก็ไม่ได้เป็น
- ๒) ครั้นได้แล้ว มีแล้ว เป็นแล้ว สักพักก็หน่าย อยากเปลี่ยนสภาพอย่างอื่นดูบ้าง
- ๓) บางทีได้แล้ว มีแล้ว เป็นแล้ว อยากให้คงอยู่นานๆ หรืออยากรักษาสืบต่อนานๆ แต่ก็ทำไม่ได้ สืบต่อไม่ได้ ไม่สามารถห่วงเหนี่ยวอารมณ์เพลินยินดีให้ดำรงอยู่ตลอดเวลา
- ๔) เพราะอยากครอบครอง ทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท แข่งขันแย่งชิง เจ็บตัว เจ็บใจ
- ๕) เพราะอยากเป็นเจ้าของ ทำให้บางทียอมทำลายบ้างผู้อื่น ยอมเบียดเบียนชีวิตอื่น ทำให้ผู้บริสุทธิ์และวัตถุข้าวของเดือดร้อนเสียหาย
- ๖) ความละโมภและขาดสติยับยั้งในกามทำให้ถูกลงโทษลงทัณฑ์ได้ง่าย ชื่อเสียงเสื่อมเสียได้โดยฉับพลัน

๗) ไม่เพียงชาติภพนี้ต้องเป็นทุกข์ กามยังทำให้บุคคลกำเนิดในภพภูมิอบาย (คือภพภูมิที่ปราศจากความเจริญ) ได้ง่าย อีกทั้งบางทีเศษกรรมอันเกิดจากความกตัตนทางอารมณ์เพราะกามในอดีตชาติเป็นเหตุ อาจทำให้คนๆ นั้นเกิดมาสมองทึบได้ด้วย

^{๗๔} ศีลปาโล, กามโลกีย์, พิมพ์ครั้งที่๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด มหาชน, ๒๕๕๐), หน้า ๓๘-๔๘.

๘) แม้ทวดาที่ได้ชื่อว่าเสวยสุขจากกามชั้นเลิศ ก็ยังเป็นภาวะไม่เที่ยง แปรผัน และต้องเวียนว่ายตายเกิดขึ้นลงสูงต่ำไม่แน่นอน จึงไม่ใช่ความสุขแท้จริง

เพื่อความชัดเจน จำเป็นที่เราจะต้องตระหนักอยู่เสมอว่า การเบื่อกามเป็นคนละเรื่องกับการเกลียดกาม คนเบื่อกามเพราะเหตุข้างต้น ส่วนคนเกลียดกามโดยมากเกิดจากความแค้นใจเพราะผิดหวังอย่างแรง หาไม่ก็สั่งสมความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้มาก ทำให้มองเห็นกามแต่ในแง่มลบริฐีกรังเกียจและไม่อยากข้องแวะเกี่ยวพันด้วย คนที่เกลียดกามโดยยังไม่รู้จักข้อดีข้อเสียของมันจริง ๆ เมื่อถูกกระตุ้นหรือเร้าโดยปัจจัยภายนอกมากเข้า ถ้าไม่กลายเป็นคนมองโลกในแง่ร้ายหนักขึ้น ก็อาจกลายเป็นคนหลงเตลิดไปในกามารมณ์จนสุดขีดก็มี

เพราะกามนั้นมีรสอร่อย แต่จางหายไปได้เร็ว ง่าย โหมไว แต่ก็หมดเร็วประหนึ่งไฟไหม้ฟาง ทำให้คนเป็นทุกข์สาหัสমানักต่อนัก สำหรับผู้ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต พึงจะใส่ใจหลักธรรมที่ผู้รู้สรรเสริญเป็นแบบว่า บัญญัติสามประการนี้เป็นข้อปฏิบัติของคนดี^{๗๕} (เรียกว่า สัปปริสบัญญัติ) ได้แก่

๑) คนดียอมให้ทาน

๒) คนดียอมเว้นจากการเบียดเบียน ถือบวช (นัยคือดับความอยากของตน)

๓) คนดียอมบำรุงมารดาบิดาของตนให้เป็นสุข^{๗๖}

น่าสนใจคือข้อสองที่ว่า คนดียอมถือบวช การถือบวชในที่นี้ไม่ใช่ต้องโกนผมเปลี่ยนเครื่องนุ่งห่มอย่างทันทีทันควัน ไม่ใช่การเปลี่ยนสถานภาพจากผู้ครองเรือนเป็นนักบวช ถ้าใจยังอยากรังเกียจอะไรบางอย่างในทางโลก แม้ไม่มีผมหรือบ้านเรือนเป็นหลักแหล่งก็เรียกว่าเป็นนักบวชไม่ได้ การถือบวชจึงเป็นเรื่องของจิตใจที่ต้องการปล่อยวางความใคร่ความอยากลงบ้าง จะอยู่เรือนหรือพำนักวัดก็แล้วแต่ความพร้อม ถ้าอยู่ตรงไหนแล้วบรรเทาความอยากในตัวกูของลงได้ สถานที่แห่งนั้นก็เปรียบดังวัดสำหรับคนๆ นั้น

การออกบวชถือว่าเป็นอุบายนำออกจากกาม เรียกว่า เนกขัมมะ เนกขัมมะเป็นทางออกจากกามโดยตรง และเป็นคำสอนที่พระพุทธองค์ประทานแก่เหล่าสาวก หลังจากทรงชี้ให้เห็นคุณกับโทษของกามอย่างรอบด้านแล้ว เนกขัมมะโดยความหมายบ่งถึงการดับหรือไม่หมกมุ่นอยู่กับกาม ซึ่งคำถามที่น่าสนใจก็คือ ทำอย่างไรเราถึงจะดับกามได้โดยไม่ต้องแค้นใจ

การเป็นความสุขชั้นหยาบ จะดับกามได้ก็ต่อเมื่อสามารถยกระดับจิตใจให้สัมผัสกับความสุขที่ละเอียด ประณีต และลึกซึ้งกว่า ไม่ใช่ห้ามมิให้จิตใจสัมผัสกับความสุขใดๆ เลย แต่เนกขัมมะคืออุบายที่ยกจิตใจให้อยู่ในภาวะสูงกว่ากามต่างหาก ประกอบด้วยวิธีที่ทำให้จิตได้สัมผัสความสุขอีกแบบซึ่งดีกว่าสุขจากกาม ภาวะที่สามารถชดเชยกามได้ก็คือปิติสุขจากสมาธิ เนกขัมมะจึงเกี่ยวข้องกับ การปฏิบัติสมาธิและวิปัสสนา ซึ่งมีเป้าหมายทางโลกที่ความสุขลึกล้ำ และมีเป้าหมายทางธรรมที่มรรค ผล นิพพาน

เริ่มต้นจากความปรารถนาจะอยู่พ้นจากกามแม้แค่ช่วงสั้นๆ ความปรารถนานี้ก็เป็นความอยากเพื่อตัวตนให้แบบใดแบบหนึ่ง จึงเป็นกามในความหมายด้านบวก เรียกว่า ใช้กามอุบาย (ความอยากแง่บวก) เพื่อดับกามตัณหา (ความอยากแง่ลบ) ก็อาจจะได้ ความอยากดับกามเป็นไปได้ เมื่อ

^{๗๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๐๖.

^{๗๖} ดูรายละเอียดใน อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๔๘๔/๑๙๑.

รู้สึกเต็มกลืนกับความทุกข์ที่ประสบเพราะการเป็นเหตุรู้สึกเบื่อหน่ายกับผลลัพธ์ที่ไม่อาจรับยังยืน บงการทั้งก็ยากประองป้องกันจิตให้อยู่พ้นจากความทุกข์ชั่วคราว เพื่อว่าจิตจะได้มีกำลังทำ หน้าที่ได้อย่างเข้มแข็งในภายภาคหน้า

การจัดการกับกามเริ่มจากความคิด ผู้มีปัญญาย่อมพิจารณาอยู่เสมอว่า แม้กามจะเป็น ความสุข แต่ก็เป็เหตุให้ชีวิตประมาทและตกต่ำได้ตลอดเวลา เพื่อป้องกันความตกต่ำของดวงจิต เรา ควรใส่ใจหาข้อนี้อยู่เนืองๆ^{๗๗} เรียกว่า อภินิหังจเวกขณ^{๗๘} ว่า

๑) เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นจากความแก่ไปได้

๒) เรามีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นจากความเจ็บป่วยแก่ไปได้

๓) เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นจากความตายแก่ไปได้

๔) เรามีความพลัดพรากจากของรักของชอบใจเป็นธรรมดา ไม่อาจยึดอะไรไว้กับ ตนเองได้ทั้งนั้น และ

๕) เรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลแห่งการกระทำของตนเองทั้งสิ้น

การคิดหาข้อนี้ไม่ใช่ทำให้ชีวิตหมดอาลัยตายอยาก ไม่อยากทำอะไรแล้ว เพราะเดี๋ยวก ็ต้องแก่ เจ็บ ตาย และผิดหวัง ตรงกันข้าม สำหรับผู้ที่เข้าใจหาข้อนี้จริงๆ พวกเขาจะใช้ชีวิตไม่ ประมาทเลย จะไม่หลงเสียเวลาไปกับเรื่องไม่เป็นเรื่อง เพราะรู้ว่าเวลาไม่คอยทำใคร แล้วเหตุใดจะ ยอมเสียเวลาชีวิตไปกับสิ่งไร้สาระ เมื่อเรากำหนดชีวิตตนเองได้ตามกฎแห่งกรรม แล้วเหตุใดเราจึง เลือกลงต่ำทางเสื่อมให้กับตนเอง เมื่อเรารู้ว่าอีกไม่นานร่างกายจะต้องเสื่อมหรือตาย ตอนนี้อย่างไม่ได้ ทำอะไรก็ควรจะทำให้เต็มที่และจริงจัง ดีกว่ารอจนไม่มีแรงแล้วค่อยเริ่ม และเมื่อเรารู้ว่าสุดท้ายไม่อาจ อยู่กับของรักของชอบใจไปจนตาย ความอยากครอบครองก็จะบรรเทาลง เพราะเหนื่อยเปล่าที่จะคอย วิ่งตามความเพ้อฝันของตน

การพิจารณาหาข้อนี้อยู่เสมอทำให้ความอยากในทางประสาตสัมผัสบรรเทาเบาบาง ไม่มี ใครมีอภิสิทธิ์อยู่พ้นไม่เกี่ยวข้องกับหาข้อนี้ได้ เมื่อระลึกดังนี้บ่อยๆ เข้า ความมัวเมาลุ่มหลงในกามจน เป็นเหตุให้ชีวิตตกต่ำจะลดน้อยเรียกว่าถ้าเป็นทุกข์อยู่ก็จะโล่งโปร่งเบาขึ้น ถ้าเป็นสุขอยู่ก็จะสุขชั่ว น้อยลง หยั่งเห็นทางสายกลางมากขึ้น ซึ่งทางสายกลางนี้เป็นความสุขแท้และเป็นความเบาสบายทาง จิตที่แต่ละคนจะต้องสัมผัสเองเท่านั้น

เมื่อเตรียมสภาพจิตใจให้พร้อมรับเหตุการณ์ต่างๆ ได้มากขึ้นแล้ว การดับกามจะค่อยๆ สัมฤทธิ์ผลเมื่อรู้และจัดการกับเหตุเกิดของมันอย่างถูกวิธี จะรู้เท่าทันกามก็เมื่อเรามองเห็นว่ากาม เกิดขึ้นจากตรงไหนและอย่างไร^{๗๙}

๓.๓.๘ ทางออกที่ ๘ การออกบวช

คำว่า บวช / บรรพชา คือการเว้นทั่ว เว้นความชั่วทุกอย่าง (ออกมาจากคำว่า บ+วช) หมายถึงการถือเพศเป็นนักพรตทั่วไป^{๘๐} ก็คือ งต เว้น สละ ละ คือ งตเว้นจากความคับแคบของ

^{๗๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๐๘.

^{๗๘} ดุราลัยเถียรใน งบ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓/๘๑.

^{๗๙} ศีลปาโล, กามโลกีย์, หน้า ๔๘-๕๓.

ครัวเรือน สละปัญหาวุ่นวายทางโลก ตลอดจนละวางสิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าทางจิตวิญญาณ เพราะคำอธิบายเป็นดังนี้ ชาวบ้านจึงมองว่าการบวชเป็นการทอดทิ้งครอบครัวคนรักไว้เบื้องหลัง ปล่อยาวงภารกิจทางโลกเพื่อมุ่งสู่ความหลุดพ้นเพียงลำพัง บ้างก็มองว่าการบวชเป็นเรื่องตรงกันข้ามกับการครองเรือน เลือกอย่างหนึ่งก็ต้องทิ้งอีกอย่างหนึ่ง เอาสองอย่างไว้ด้วยกันหรืออยู่ด้วยกันไม่ได้ พอเชื่ออย่างนี้ชาวโลกก็เลยมองการบวชด้วยความรู้สึกละแวกแยก เห็นว่าคนที่บวชตลอดชีวิตนั้น ถ้าไม่เพราะผิดหวังจนทนอยู่ในโลกไม่ได้ ก็คงเป็นพวกมนุษย์พิเศษ ไม่สามารถดำเนินชีวิตเหมือนปุถุชนทั่วไป

โดยความเป็นจริง การบวชมีหลากหลายประเภทและหลายรูปแบบ มีทั้งรูปแบบที่เป็นทางการกับไม่เป็นทางการ มีทั้งแบบเร่ร่อนและอยู่กับที่ บวชถาวรกับบวชชั่วคราว บวชเมื่ออายุน้อยกับบวชเมื่ออายุมาก บวชนุ่งห่มแบบพระหรือชุดขาว แม้ที่สุดบวชกายกับบวชกายก็เป็นอีกประเภทหนึ่งได้เช่นกัน คำกล่าวที่ว่าชีวิตผู้ครองเรือนคับแคบ เต็มไปด้วยความแปดเปื้อน ไม่ได้แสดงให้เห็นว่าถ้าจะบวชแล้วต้องทิ้งบ้านเรือน คนรัก เครือญาติ หรือลูกหลานไปอย่างสิ้นเชิง คำกล่าวมีความหมายเพียงชี้ให้เห็นโทษของกามที่พึงละเว้นเป้าหมายเพื่อรักษาใจของคนไม่ให้หลงจมไปกับความทุกข์

โทษของกามอันพึงละเว้นคือกิเลสรูปแบบต่างๆ ที่เกาะกุมจิตใจ ทำให้จิตแปดเปื้อนด้วยอกุศล ถ้ามองว่าทำอะไรจึงจะเอากิเลสหรือบาปอกุศลออกไปได้บ้าง ซึ่งกิเลสหลักๆ ก็คือความเห็นแก่ตัว ทั้งหมดมีคำตอบอยู่ที่การบวช การบวชโดยความหมายแท้จริงเป็นการสละความเห็นแก่ตัว ปลีกตัวออกไป ดเว้นจากการเบียดเบียน สละเครื่องกังวลคือทรัพย์สินและเครือญาติ ไม่ผูกพันยึดติด มีชีวิตเป็นอิสระ ไปได้ทั่วเหมือนนกที่บินอยู่บนฟ้า

เพราะความหมายของการบวชคือสละกิเลส ถ้าอยู่วัดแล้วยังเบียดเบียนเขา ยังเห็นแก่ตัว จะเอาอะไรตามใจตน คนคนนั้นแม้จะนุ่งจีวรก็ได้ชื่อเพียงว่าบวชเปลือกนอกเนื้อในเป็นปุถุชน ส่วนคนที่อยู่บ้านถ้ารักษาศีลแปดอย่างเคร่งครัด ปล่อยาวงคนรักหรือสละสิ่งที่หวนแหนลงได้เป็นอิสระจากปัญหาต่างๆ ที่รุมเร้า ไม่หมกมุ่นในกามวัตถุ ไม่เบียดเบียนใครเพื่อประโยชน์ส่วนตน ในช่วงเวลาที่รักษาคิดไว้ได้ตามนี้ ช่วงนั้นแม้จะผ้าสีใส่เครื่องประดับ ก็เรียกว่าเป็นนักบวชโดยเนื้อใน การบวชจึงมุ่งที่ใจมากกว่าที่ร่างกาย สารอยู่ที่ตนเองทำอะไร ไม่ใช่คนอื่นเห็นอะไร

การบวชใจมีความสำคัญมาก ในสมัยพุทธกาลมีผู้ครองเรือนจำนวนมากที่สามารถละเว้นจากความชั่วต่างๆ บางท่านสำเร็จเป็นโสดาบัน (คือเป็นอริยบุคคลพวกแรกที่เข้าสู่กระแสนิพพานแล้ว แต่ยังเสพกามอยู่) บางท่านก็สำเร็จธรรมสูงกว่านั้นอีก ยกตัวอย่างท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐีกับนางวิสาขามหาอุบาสิกา สองท่านนี้ครองเรือนแต่งงานมีลูกหลาน แต่ปฏิบัติขัดเกลาคิดในเรือนของตนจนสำเร็จเป็นโสดาบัน ท่านอื่นก็เช่นวิสาขอุบาสิกา บุคคลเหล่านี้ไม่ได้ปลงผมออกบวชเป็นภิกษุหรือภิกษุณี แม้กระนั้นก็ได้ชื่อว่าเป็นนักบวชทางด้านจิตใจ จัดเป็นการบวชที่มีค่าและอันสงฆ์สูงในทางพุทธศาสนา

หลักของการบวชใจก็เรียบง่าย ไม่ซับซ้อนยุ่งยาก เมื่อตั้งใจงดเว้นจากกิเลส ยินดีปลีกตนออกจากกาม ในระหว่างที่ตั้งใจและทำได้ก็เรียกว่าเป็นนักบวช แม้ความตั้งใจรักษาศีลห้าแล้วทำตามนั้นก็ได้ชื่อว่าเป็นนักบวชเหมือนกัน เพราะศีลห้าเป็นข้อดเว้นอันทำให้คนไม่เบียดเบียนกัน การ

^{๘๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่๑๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๗๖, ๑๗๓.

บวชจึงไม่ได้ขึ้นอยู่กับสถานที่ ไม่ขึ้นอยู่กับเครื่องแต่งกาย ไม่ขึ้นอยู่กับพิธีกรรม แต่ขึ้นอยู่กับใจที่ต้องการงด เว้น บรรเทา สละ หรือละกิเลสออกไป กามเป็นกิเลสในแง่มุมหนึ่ง การบวชจึงเป็นความตั้งใจงดเว้นจากกามด้วย ในเวลาที่สามารถทำตามความตั้งใจนั้น ช่วงนั้นบุคคลนั้นก็กลายเป็นนักบวชทางด้านจิตใจ เรียกอีกอย่างว่าเป็นผู้รักษาพรหมจรรย์ทางจิต

เพราะฉะนั้น การบวชจึงไม่ได้ยุ่งยากอย่างที่คิด ใครๆ ก็สามารถตั้งใจเป็นนักบวชได้ ซึ่งการจะเป็นนักบวชที่ถูกต้องในทางพุทธศาสนา จำเป็นต้องเรียนรู้หลักของการบวช ซึ่งหลักนี้ก็ไม่ใช่อันบังคับจากภายนอก แต่เป็นความเต็มใจที่บุคคลยอมรับเอง เป้าหมายเพื่อยกชีวิตของตนให้สูงขึ้น^{๔๑}

เรื่องคุณ โทษ และทางออกจากกาม พอสรุปได้ดังนี้คือ กามมีคุณที่เรียกว่า “กามสุข (อัสสาทะ)” คือสุขทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ จัดเป็น “ข้อดี” เพราะทำให้หวานชื่น น่าสนุก น่ารักใคร่น่าพอใจ น่าปรารถนา ยิ่งนักมีตัวอย่างคือคฤหัสถ์ผู้บริโภคมกาม หรือคนครองเรือน (กามโมคิบุคคล) ซึ่งมีอยู่ถึง ๑๐ จำพวก เช่น บุคคลบางคนที่ได้กามสุขมาแล้วก็บำรุงตนให้เป็นสุขและแจกจ่ายทำบุญ เป็นต้น

ส่วนกามที่มีโทษเรียกว่า “ข้อเสีย” หรือ “โทษ (กามาทีนพ)” คือ มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก เปรียบเหมือนหลุมถ่านเพลิงอันร้อนแรง เพราะเมื่อหลงติดในกามแล้วย่อมนำความลำบากเดือดร้อนมาให้ ทำให้ลุ่มหลงตกเป็นทาส ก่อให้เกิดความอิจฉาริษยา ทะเลาะวิวาทเบียดเบียนกัน อย่างเช่น พ่อแม่ทะเลาะกับลูก ลูกก็ทะเลาะกับพ่อแม่ พี่น้องทะเลาะกัน หรือเพื่อนทะเลาะเพื่อน เป็นต้น เพื่อแย่งชิงให้ได้มาซึ่งกามวัตถุในรูปของทรัพย์สินต่างๆ จนในที่สุดถึงกับลงมือฆ่าหรือใช้ศัสตราวุธเช่นฆ่ากันถึงตาย หรือไม่ก็ทำการทุจริตต่างๆ หรือถูกจับได้ก็ถูกนำไปลงโทษทัณฑ์ต่างๆ เพราะกามเป็นเหตุ

และทางออกจากกาม พุทธศาสนามองว่า ผู้ปรารถนาความสุขเหนือกาม (โลกุตตรสุข) ควรวางตนให้ห่างไกลจากกาม หรือถ้าประสงค์ออกจากกาม มีทางออกดังนี้คือ

ทางออกที่ ๑ การพรณนาถึงโทษแห่งกามและพรณนาถึงอานิสงส์แห่งเนกขัมมะ (การออกบวช) เช่นว่า การติดอยู่ในกามสุขและการครองเรือนเป็นความคับแคบ มีทุกข์มาก แม้มารดาที่ทะเลาะกันกับบุตร บุตรก็ทะเลาะกับบิดา เป็นต้น, อานิสงส์แห่งเนกขัมมะ สามารถครอบงำความมัวเมาทุกอย่าง คือ ความมัวเมาในความไม่มีโรค ความมัวเมาในความเป็นหนุ่มสาว และความมัวเมาในชีวิต มีแต่ความสุขสำราญในชีวิต

ทางออกที่ ๒ การแก้กามด้วยโยนิโสมนสิการในอสุภนิมิต เช่นว่า พิจารณากามารมณ์ ๕ ให้เห็นเป็นสภาพอันไม่งาม ๑๐ อย่าง มีซากศพที่เน่าพองขึ้นอีก เป็นต้น

ทางออกที่ ๓ การเจริญสมถกรรมฐานจนได้เอกัคคตาจิตอันเป็นองค์ประกอบแห่งรูปฌาน ๔ การเจริญสมถกรรมฐานจนได้เอกัคคตาจิตอันเป็นองค์ประกอบแห่งรูปฌาน ๔ เช่นว่า เอกัคคตาจิตที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีแต่สติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาเกิดขึ้น ร่างกายก็บริสุทธิ์ผุดผ่อง เพราะถูกใจที่บริสุทธิ์ผุดผ่องทำให้บริสุทธิ์ผุดผ่องไปด้วย

^{๔๑} ศีลปาโล, กามโลกีย์, หน้า ๕๙-๖๑.

ทางออกที่ ๔ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ เช่นว่า การมีสติเข้าไปตั้งตามดูกายเพื่อให้เห็นว่า กายนี้สักแต่เป็นกายเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา การมีสติเข้าไปตั้งตามดูเวทนา... จิต... ธรรม... เพื่อให้เห็นว่า ธรรมนี้สักแต่เป็นธรรมเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา หรือการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เช่นว่า เมื่อจิตมีราคะก็ให้รู้ทันจิตมีราคะ และให้มีสติรู้ทัน (๑) กาม (ความพอใจในกาม) ที่มีอยู่ภายในใจ หรือกามที่ไม่มีอยู่ภายในใจ (๒) เหตุที่กามซึ่งยังไม่เกิดขึ้นได้เกิดขึ้น (๓) เหตุที่สามารถละกามที่เกิดขึ้นแล้ว (๔) เหตุที่สามารถละกามที่ละได้แล้วซึ่งจะไม่เกิดขึ้นอีกต่อไป

ทางออกที่ ๕ การกำจัดกามด้วยไตรสิกขา คือใช้ศีล สมาธิ และปัญญาเป็นทางออก

ทางออกที่ ๖ สำหรับผู้ครองเรือน เริ่มด้วย ทาน ศีล สวรรค์ อาทีนวะ และเนกขัมมะ

ทางออกที่ ๗ สำหรับผู้เบื่อหน่ายในทุกข์ คือเห็นอาทีนวะ และมีทางออก

ทางออกที่ ๘ การออกบวช โดยถือศีล ๘ หรือบรรพชาอุปสมบทเป็นพระภิกษุ