

การศึกษาวิธีการแก้ปัญหาคามฉันทนิเวรณในพระพุทธศาสนาเถรวาท

THE STUDY OF THE METHOD OF SOLVING THE PROBLEMS
OF KĀMACHANDA NĪVARAṂA IN THERAVĀDA BUDDHISM

นางสุภา มาลากุล ณ อยุธยา

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๓

การศึกษาวิธีการแก้ปัญหาการฉันทนิเวศในพระพุทธศาสนาเถรวาท

นางสุภา มาลากุล ณ อยู่ชยา

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๓

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

**The Study of the Method of Solving the Problems of
Kāmachanda Nīvaraṇa in Theravāda Buddhism**

Mrs. Supa Malakul Na Ayutthaya

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for The Degree of
Master of Arts
(Buddhist Studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand

(Copyright of Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา

.....

(พระสุธีธรรมานุวัตร, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ

(พระมหากฤษณะ ตรุโณ, ผศ.ดร.)

..... กรรมการ

(พระสมภาร สมภาโร, ผศ.)

..... กรรมการ

(พระมหาบุญเลิศ ฆมุตสฺสึ)

..... กรรมการ

(รศ.ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร)

..... กรรมการ

(ดร.จุฑามาศ วารีแสงทิพย์)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระสมภาร สมภาโร, ผศ. ประธานกรรมการ

พระมหาบุญเลิศ ฆมุตสฺสึ กรรมการ

รศ.ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร กรรมการ

บรรณานุกรม

๑. ภาษาบาลี และภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี. ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, ๒๕๐๖.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล. ชุด ๕๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาฎีกา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. ปกรณ์วิเสสภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาปกรณ์วิเสส. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
วิญญาน, ๒๕๓๕-๒๕๔๓.

_____. อรรถกถาบาลี ฉบับมหาจุฬาอรรถกถา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลง-
กรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๓-๒๕๓๔.

(๑) หนังสือ:

ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริเฉทที่ ๕ ปกิณณกสังคห
วิภาค. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

จำลอง ดิษขวณิช. วิปัสสนากรรมฐานและเขาวน้อารมณ. พิมพ์ครั้งที่ ๒. เชียงใหม่ : โรงพิมพ์
แสงศิลป์, ๒๕๔๕.

- พระธรรมกิตติวงศ์. **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาศาสนาพุทธศาสตร์ ชุด ศัพท์วิเคราะห์**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๕๐.
- พระธรรมธีรราชฆาตมุนี (โศคน ญาณสิทธิ). **วิปัสสนาญาณโสภณ**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : บจก. ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๖.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **พุทธธรรม ฉบับขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๔๙.
- พระพุทธโฆสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) แปลและเรียบเรียง. พิมพ์ครั้งที่ ๖. Taipei : The Corporate Body of the Buddha Education Foundation, ๒๕๕๐.
- พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ ฐิตญาโณ). **ธรรมปริทรรศน์ ๒**. (อธิบายธรรมวิภาค ประโยคที่ ๒). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.
- พระสัมชัมมโชติกะ ชัมมาจริยะ. **ปจฺจนา - วิสัยขนาวิปัสสนา กัมมัฏฐาน**. กรุงเทพมหานคร : อภิชธรรมโชติกะวิทยาลัย, ๒๕๓๘.
- พระมหาสมปอง มุทิโต. **อภิธานวรรณนา**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๒.
- พุทธทาสภิกขุ. **หลักปฏิบัติที่สำคัญทางพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๒.
- พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ชัมมาจริยะ อัครมหากรรมฐานาจารย์. **แก่นธรรมปฏิบัติ**, ๒๕๕๒.
- สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน ป.ธ.๙). **ทศบารมี ทศพิธราชธรรม**. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.
- สมหาปัญญาภิกขุ (หลวงตา วัดป่าโสมพนัส สกลนคร). **การรู้ธรรมแบบรู้แจ้ง**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไผ่หอม, ๒๕๕๐.
- วศิน อินทสระ. **พุทธจริยศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๙.
- หลวงวิจิตวาฑการ. **กุศโลบายสร้างความยิ่งใหญ่ ๒**. กรุงเทพมหานคร : สารมวลชน, ๒๕๓๕.

(๒) วิทยานิพนธ์

พระมหาจักรินทร์ อุดตโม (ปิ่นแสง). การศึกษาเรื่อง การเปรียบเทียบกามสุขัลลิกานุโยคกับการ
บริโภคนิยมในสังคมไทย. วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พระมหาธีระพล สุขแสง. การศึกษาคำสอนเรื่องกิเลสในพุทธศาสนาเถรวาท. วิทยานิพนธ์ศิลป
ศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๖.

พระมหาวิชรากร วชิรญาณเมธี (จันทะเกตุ). การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่อง นิ वर्ณใน
พระพุทธศาสนา. วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พระมหาอุทัย อุฑโย (ศิริภักดิ์). การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่อง ตัณหาในพระไตรปิฎก. วิทยานิพนธ์
ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย,
๒๕๓๕.

แม่ชีสุนันทา เรียงแหลม. การศึกษาวิธีการแก้ปัญหาเรื่องความโลภในสังคมปัจจุบันตามหลัก
พระพุทธศาสนาเถรวาท. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

ภาคผนวก

สำเนา

ที่ ศธ ๖๑๑/ว๓๓๗



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 วัดมหาธาตุ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐
 โทร. ๐-๒๒๒๒-๒๘๓๕, ๐-๒๒๒๕-๘๖๘๖, ๐-๒๒๒๒-๑
 โทรสาร ๐-๒๒๒๑-๖๕๕๐, ๐-๒๒๒๑-๕๘๖๕
 www.mcu.ac.th

400

๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๑

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์
 เจริญพร

ด้วย นางสาว นามสกุล มาลากุล ณ ออยุธยา เลขประจำตัวนิสิต ๔๘๖๑๐๕๑๑๓๕ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาธรรมนิเทศ ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การศึกษาวิธีการแก้ปัญหาการฉันทะนิรณในพระพุทธศาสนาเถรวาท" โดยในการทำวิจัย มีความจำเป็นต้องใช้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์จากผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ความเข้าใจในประเด็นดังกล่าว เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการศึกษาและวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ ความรู้ข้อคิดเห็นของท่านจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่องานวิจัย จึงเจริญพรมาเพื่อขออนุญาตให้นิสิตเข้าสัมภาษณ์ท่าน โดยเวลา ตามแต่ท่านจะพิจารณาเห็นสมควร ซึ่งนิสิตจะมาประสานงานด้วยตนเอง หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขออโมทนาขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาฤกษ์ณะ ตรุโณ)

รักษาการรองคณบดี

รักษาการแทนในตำแหน่งคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

<http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

นางสุภา มาลากุล ณ ออยุธยา โทร.๐๘๖-๕๑๕-๗๑๕๖

แบบสัมภาษณ์วิทยานิพนธ์

เรื่อง

การศึกษาวิธีการแก้ปัญหาการฉันทนิวรรณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท
ของนางสุภา มาลากุล ณ อยุธยา นิสิตปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

คำชี้แจง ข้อมูลสัมภาษณ์ทั้งหมดที่ได้จะนำไปวิเคราะห์ในงานวิทยานิพนธ์เล่มนี้
ดังนั้น จึงไม่ส่งผลกระทบต่อทางลบใด ๆ ต่อผู้ให้สัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์มี ๓ ตอน คือ

ตอนที่ ๑ แบบข้อมูลจำเพาะของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ ๒ แบบเกี่ยวกับกามฉันทนิวรรณ์

ตอนที่ ๓ ข้อเสนอแนะ

ตอนที่ ๑ แบบข้อมูลจำเพาะของผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ นามสกุล

ชาย หญิง อายุ ปี

ที่อยู่บ้านเลขที่ หมู่ ซอย ถนน

แขวง/ตำบล เขต/อำเภอ

จังหวัด รหัสไปรษณีย์

เบอร์โทรศัพท์ต่อ (บ้าน) เบอร์มือถือ

อีเมลล์ เว็บไซต์

ตอนที่ ๒ แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับกามฉันทะนิเวรณ

๑. ท่านรู้จักกามฉันทะนิเวรณ ที่เกิดขึ้นในเวลาปฏิบัติกรรมฐานว่า มีอาการอย่างไรบ้าง?
๒. ท่านมีวิธีการแก้ปัญหากามฉันทะนิเวรณที่เกิดขึ้นในขณะนั้นอย่างไร?
๓. ท่านคิดว่า หลังจากที่ท่านออกจากการปฏิบัติไปแล้ว ถ้าเกิดมีกามฉันทะนิเวรณขึ้น ท่านจะแก้ไขอย่างไรบ้าง?

ตอนที่ ๓ ข้อเสนอแนะ

.....
ผู้ให้สัมภาษณ์
...../...../.....

เรียนมาด้วยความนับถือ

(นางสุภา มาลากุล ณ อยุธยา)

ผู้วิจัย

แบบสัมภาษณ์วิทยานิพนธ์

เรื่อง

การศึกษาวิธีการแก้ปัญหาการฉันทะนิวรรณ์ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท
ของนางสุภา มาลากุล ณ อยุธยา นิสิตปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

คำชี้แจง ข้อมูลสัมภาษณ์ทั้งหมดที่ได้จะนำไปวิเคราะห์ในงานวิทยานิพนธ์เล่มนี้
ดังนั้น จึงไม่ส่งผลกระทบต่อทางลบใดๆ ต่อผู้ให้สัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์มี ๓ ตอน คือ

ตอนที่ ๑ แบบข้อมูลจำเพาะของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ ๒ แบบเกี่ยวกับกามฉันทะนิวรรณ์

ตอนที่ ๓ ข้อเสนอแนะ

ตอนที่ ๑ แบบข้อมูลจำเพาะของผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ ฉายา..... นามสกุล

ตำแหน่งทางวิชาการใน มจร

ตำแหน่งงานสอนใน มจร

สังกัดวัดแขวง/ตำบล

อำเภอจังหวัด

รหัสไปรษณีย์

เบอร์โทรศัพท์ (วัด) เบอร์มือถือ

อีเมล เว็บไซต์

ตอนที่ ๒ แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับกามฉันทะนิเวรณ

๑. แนวคิดเกี่ยวกับกามฉันทะนิเวรณ (เช่น ลักษณะ ประเภท ผลกระทบต่อสังคม ต่อการปฏิบัติ เพื่อหลุดพ้น เป็นต้น) อย่างไร?
๒. ท่านมีวิธีการแก้ปัญหาการกามฉันทะนิเวรณที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติอย่างไรบ้าง?
๓. หากสังคมไทยถูกปัญหาการกามฉันทะนิเวรณครอบงำ ท่านจะประยุกต์วิธีการแก้ไขกามฉันทะนิเวรณอย่างไรบ้าง?

ตอนที่ ๓ ข้อเสนอแนะ

.....

ผู้ให้สัมภาษณ์

...../...../.....

นมัสการมาด้วยความเคารพอย่างสูง

(นางสุภา มาลากุล ณ อรุณา)

ผู้วิจัย

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ นามสกุล : นางสาว นามสกุล มาลากุล ณ อยุธยา
- วัน เดือน ปี : ๖ กรกฎาคม ๒๕๐๖
- สถานที่เกิด : กรุงเทพมหานคร
- การศึกษา : ประถมศึกษาตอนต้น-โรงเรียนวัดคูสิตาราม
มัธยมตอนต้น-โรงเรียนวัดคูสิตาราม
ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) การบัญชี โรงเรียนคูสิตพานิชยการ
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) การบัญชี โรงเรียน
พานิชยการราชดำเนิน
ศิลปศาสตรบัณฑิต (การโรงแรมและการท่องเที่ยว)
มหาวิทาลัยสยาม
ธรรมศึกษาชั้นเอก สำนักเรียนวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์
กรุงเทพมหานคร
- เข้าศึกษา : ๒๐ เมษายน ๒๕๔๘
- สำเร็จการศึกษา : มีนาคม ๒๕๕๔
- สถานที่อยู่ปัจจุบัน : ๗๔๓ จรัญสนิทวงศ์ ๗๕ แขวงบางพลัด เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร ๑๐๗๐๐
- ประวัติการทำงาน : เจ้าหน้าที่ธุรการ หน่วยงานฝ่ายธรรมวิจัย มหาวิทาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทาลัย พ.ศ. ๒๕๓๔ - ๒๕๔๒
เจ้าหน้าที่ธุรการ หน่วยงาน ฝ่ายประชาสัมพันธ์และเผยแพร่ มหาวิทาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทาลัย พ.ศ. ๒๕๔๒ - ๒๕๔๗
ปัจจุบัน เป็นเจ้าหน้าที่บันทึกข้อมูลและเป็นครูสอนพิเศษโรงเรียน
พุทธศาสนวันอาทิตย์ มหาวิทาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทาลัย
พ.ศ. ๒๕๔๗ - ปัจจุบัน

ชื่อวิทยานิพนธ์ : การศึกษาวิธีการแก้ปัญหagamฉันทนิวรรณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ผู้วิจัย : นางสุภา มาลากุล ณ อยุธยา

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระสมภาร สมภาโร, ผศ. น.ธ.เอก, พ.ม., วศศ., พธ.บ., อ.ม. (ศาสนาเปรียบเทียบ)

: พระมหาบุญเลิศ ธรรมทศลี ป.ธ.๘, พธ.บ., พธ.ม. (ธรรมนิเทศ)

: รศ. ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร ป.ธ.๗., พ.ม., พธ.บ., A.B.T.(London),

G.C.E. (Ceylon), B.N.B. (London), M.A.

วันสำเร็จการศึกษา : ๒๕ มีนาคม ๒๕๕๔

บทคัดย่อ

การศึกษาวิธีการแก้ปัญหagamฉันทนิวรรณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาถึงgamฉันทนิวรรณ์ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาวิธีการแก้ปัญหagamฉันทนิวรรณ์ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และ (๓) เพื่อศึกษาการประยุกต์วิธีการแก้ใจgamฉันทนิวรรณ์ในสังคมไทย

การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการโดยศึกษาจากการสัมภาษณ์เชิงลึก ได้มีการสัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์ จำนวน ๕ รูป และผู้ปฏิบัติธรรมจากศูนย์ปฏิบัติธรรมวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร จำนวน ๑๐ คน ผลจากการสัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์ และผู้ปฏิบัติธรรม ได้ข้อสรุปตรงกับผลการวิจัยพบว่า gamฉันทนิวรรณ์ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท หมายถึง สิ่งที่ขวางกั้นจิตไม่ให้ไปถึงความดีหรือบรรลุดุธรรม คือ ความพอใจในgamคุณ ๕ ประการ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นอารมณ์ที่น่ารักใคร่น่าปรารถนา น่าพอใจ ทำให้จิตติดอยู่จนไม่สามารถผ่านไปถึงความดีหรือบรรลุดุธรรม คือ สมาธิวิปัสสนา หรือมรรค ผล นิพพานได้ เมื่อgamฉันทนิวรรณ์ครอบงำจิตจะบั่นทอนกำลังปัญญา ไม่ให้วิปัสสนาปัญญาและมัคคปัญญาเกิดขึ้น ทำให้รากเหง้าของความชั่ว ที่เรียกว่า “อกุศลมูล” เกิดขึ้น gamฉันทนิวรรณ์มีอาหารที่คอยช่วยให้เจริญเติบโต คือ การทำไว้ในใจโดยไม่แยกกายในนิมิตที่ไม่งามว่าเป็นของงาม gamฉันทนิวรรณ์อยู่ในกเลสตระกูลโลกะ มีอยู่ ๒ ประเภท คือ ความกำหนัดรักใคร่ที่เกิดขึ้นเพราะปรารภขันธ ๕ ของตน และความกำหนัดรักใคร่ที่เกิดขึ้นเพราะปรารภขันธ ๕ ของผู้อื่น โมหะเป็นสาเหตุของgamฉันทนิวรรณ์ในด้านปัจจัยภายใน gamคุณ ๕ คือ สิ่งที่ทำให้เกิดความกำหนัดรักใคร่ เป็นสาเหตุของgamฉันทนิวรรณ์ในด้านปัจจัยภายนอก

วิธีการแก้ปัญหากามฉันทนิเวรณ์ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ วิธีการที่ ๑ การเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ ประการ วิธีการที่ ๒ การพรรณาถึงโทษแห่งกาม และพรรณาถึงอานิสงส์แห่งเนกขัมมะ (การออกบวช) วิธีการที่ ๓ การแก้กามฉันทนิเวรณ์ด้วยโยนิโสมนสิการในอสุกนิมิต และวิธีการที่ ๔ การเจริญสมถกรรมฐานจนได้เอกัคคตาอันเป็นองค์ประกอบแห่งรูปฌาน ๔ หลักธรรมและหลักปฏิบัติในการแก้ปัญหากามฉันทนิเวรณ์ ได้แก่ หลักอปัลลภกปฏิบัติ ว่าด้วยข้อปฏิบัติไม่ผิด ๓ อย่าง หลักสัมมปธาน ๔ หรือหลักปธาน ๔ อย่าง หลักอินทรีย์ ๕ หลักพละ ๕ และหลักโพชฌงค์ ๗ การแก้ปัญหากามฉันทนิเวรณ์ด้วยสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ผลของการระงับดับกามฉันทนิเวรณ์ได้แล้วทำให้เป็นผู้บริสุทธิ มีปัญญา รู้จักประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่นอย่างแท้จริง ทำให้บรรลุฌาน ๔ ทำให้ได้เจริญอานาปานสติ เจริญสติปัฏฐาน ๔ โพชฌงค์ ๗ ทำให้ได้อภิญญา ๖ วิชชา ๘ วิสุทธิ ๗ ญาณ ๑๖ ทำให้ได้บรรลุถึงพระนิพพาน ทำให้ได้ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ

การประยุกต์วิธีการแก้ไขกามฉันทนิเวรณ์ในสังคมไทย กามฉันทนิเวรณ์นี้หากไม่ควบคุมจะก่อความเสียหายต่อสังคม เพราะเมื่อไรที่กามฉันทนิเวรณ์ได้แสดงตัวตนออกมาทางกายและทางวาจา ก็กลายเป็นกิเลสอย่างหยาบ ทำให้เกิดความสับสนวุ่นวาย มีความอยากได้ใคร่ดีไม่มีที่สิ้นสุด ทำให้คนนั้นทะเยอทะยานสรรหาสิ่งบำรุงบำเรอความสุขให้แก่ตน หากแสวงหามาไม่ได้ตั้งใจที่ถูกกามฉันทนิเวรณ์ครอบงำอยู่ก็ต้องหาวิธีการใหม่ว่าจะผิดหรือถูกต้องก็ตาม

การจะแก้ปัญหากามฉันทนิเวรณ์ในสังคมไทยได้ด้วยการฝึกสติ หรือเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ที่เรียกว่า ภาวนา การฝึกสติ หรือเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้เกิดปัญญามองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง เพียงมีสติเท่าทันทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ สามารถระงับก็ได้ บังคับก็ได้ หยุดเสียก็ได้ด้วยสติ และสามารถแก้ปัญหหรือหาทางออกได้โดยปลอดภัย

Thesis Title : The Study Of the method of Solving the problems of Kamachandanivarana in Theravāda Buddhism
Researcher : Mrs. Supa Malakul Na Ayutthaya
Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee ;

: Asst. Prof. Phra Somparn Samapalo (Taweeratt) B.A., M.A.(Comparative Religion)
 : Phramaha Boonlert Dhammadassi Pali 8, B.A., M.A. (Dhamma communication)
 : Assoc. Prof Choosak Tipkesorn; Pali 7., B.A., A.B.T.I.(London), G.C.E.(Ceylon), B.N.B.(London),

Date of Graduation : 25 March 2011

Abstract

This thesis is of 3 objectives, namely:- (1) to study The Kāmachanda Nīvaraṇa appearing in Theravāda Buddhist Scriptures, to study the method of solving the problems of Kāmachanda Nīvaraṇa appearing in Theravāda Buddhist Scriptures and (3) to study the application of the method of solving the Kāmachanda Nīvaraṇa in the Thai societies.

This research is carried out by deeply interviewing the fire teachers of Insight Meditation and the ten Dhamma practisers at Wat Mahadhatu Yuvarajarangsit, in Bangkok. From the interview, it is found that Kāmachanda Nīvaraṇa appearing in Theravāda Buddhist means the state which prevents the mind from thinking of goodness or attaining the Dhamma. It means the pleasure the sound, the smell, the taste, and the touch arising through the eyes, the nose, the tongue, the body and the mind. They are the lovely temperaments which caught the mind up to the state of not being able to reach the goodness or the attainment of the Doctrines: the concentration, the Insight, the Path, the Fruit and Nibbāna. When the sexual hindrance overcomes our minds, it will cut off our wisdom and cause the insight wisdom and the path wisdom not to arise to us, but it causes the root of badness called "Akusalamūla" to arise, that Kāmachanda Nīvaraṇa has Ayonisomanasikāra (the state of making ones mind) in a bad thing as a good one. that Kāmachanda Nīvaraṇa is in the group of the defilement of Lobha (greed) which is of 2 types:- the love arising with one's own five aggregates and the love arising with other's five aggregates. Moha, delusion, Is the cause of the Kāmachanda Nīvaraṇa on the side of the inside factor. The 5 Kāmaguṇas are the states causing the love to arise. They are the cause of that Kāmachanda Nīvaraṇa as the outside factor.

The method of solving the problems of Kāmachanda Nīvaraṇa appearing in Theravāda Scripture is as follows:- The Development of the 4 Satipaṭṭhānas, the explanation of the bad effect of Kāma and the good effect of being ordained, The solution of the problem of Kāmachanda Nīvaraṇa with Yonisomanasikāra in Asubhamimitta and the Development of Samathakammaṭṭhāna up to attaining the Samathakammaṭṭhāna up to attaining the state of one-pointed-ness which is the composition of the four formal ecstasies (Thana). The Doctrinal principles and the practical principles in solving the problems of that Kāmachanda Nīvaraṇa are the principles of Apannakapatipada dealing with the 3 principles of right practice, the 4 principles of Sammappadana or Padana of 5 Indriyas, 5 Palas, 7 Bojjhaṅgas, Samatha- Kammaṭṭhāna and Vipassanā-Kāmmaṭṭhāna. After the extinguishing of Kāmachanda Nīvarana, a man will be pure, and will have wisdom knowing clearly one's own and others' benefits. Moreover one can attain the four states of Jhana, the four Foundations of mind sevenbojjhaṅgas, six abhinna, eight knowledges, 7 purities and 16 ecstasies and finally can attain Nibbāna.

The application of the method of solving the problems of solving the problem of Kāmachanda Nīvaraṇa, if it is not controlled, will cause disadvantage to societies, because the shown Kāmachanda Nīvaraṇa will be the rough defilement causing the troubles to arise to the societies without the end.

The way to solve the problems arising from Kāmachanda Nīvaraṇa is to have mindfulness or to develop the Insight Meditation called Bhāvanā which means the training of one's mindfulness or the development of Insight Meditation which causes a person to know the things as they really are. Then a person can solve all his problems and can find the way out with safety.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นผลงานที่สร้างความภาคภูมิใจอย่างมาก ตลอดระยะเวลาที่ได้เข้ารับการศึกษาระดับปริญญาโท สาขาพุทธศาสนศึกษา ในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทำให้ได้รับความรู้ความเข้าใจทางด้านงานวิชาการทางพระพุทธศาสนา และที่สำคัญที่สุดของชีวิตคือการได้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางพระพุทธศาสนา เป็นการพัฒนาปัญญาและขัดเกลาจิตใจอีกทั้งยังยกระดับจิตใจให้เข้าถึงธรรมทางพระพุทธศาสนาด้วยการปฏิบัติ สมดังพุทธพจน์ “เธอทั้งหลายควรทำความเพียรเองเถิด ตถาคตเป็นเพียงผู้ชี้บอกเท่านั้น ผู้บำเพ็ญภาวนาดำเนินตามทางนี้แล้ว พงษ์พินิจอยู่จักพ้นจากเครื่องผูกแห่งมารได้”

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความเมตตาอนุเคราะห์จากบุคคลหลายฝ่าย ซึ่งผู้วิจัยขอระบุนามไว้ เพื่อแสดงความขอบคุณดังต่อไปนี้คือ พระสุธีธรรมานุวัตร, ผศ.ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย, พระสมภาร สมภาโร, ผศ. ประธานควบคุม พระมหาบุญเลิศ ฐมฺมทสฺสี กรรมการควบคุม ผู้ซึ่งให้คำปรึกษาเพื่อให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพ, พระครูใบฎีกาสันนันทกร กุโธ ที่อำนวยความสะดวกเรื่องเอกสารต่าง ๆ ของบัณฑิตวิทยาลัย, รศ.ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร กรรมการควบคุมและผู้เชี่ยวชาญตรวจบทคัดย่อภาษาอังกฤษ, ดร.ศศิวรรณ กำลังสินเสริม ผู้ตรวจสอบพิสูจน์อักษร และดร.จุฑามาศ วารีแสงทิพย์ กรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

ขอกราบขอบพระคุณพระธรรมสุธี อธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ จังหวัดกรุงเทพมหานคร, พระมหาไพเราะ ฐิตสีโล, ดร. เจ้าอาวาสวัดสระแก้ว จังหวัดอ่างทอง และพระครูวิสุทธิปริยัติคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ให้การสนับสนุนให้ผู้วิจัยได้มีโอกาสศึกษา

ขอกราบขอบพระคุณพระอาจารย์ประจำโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ทุกท่าน และขอขอบพระคุณคณาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัยทุกท่านที่ให้คำแนะนำปรึกษา และการจัดทำเอกสารติดต่อกับบุคคลที่เกี่ยวข้องในวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ทำให้เนื้อหาของวิทยานิพนธ์มีความแม่นยำ

และสมบูรณ์ รวมไปถึงทุกท่านที่มีส่วนให้อักษรทุกตัวในวิทยานิพนธ์เล่มนี้ปรากฏขึ้นมาอย่างถูกต้อง

นอกจากนี้ต้องขอขอบคุณเพื่อนร่วมรุ่นปี ๔๘ ทุกคนโดยเฉพาะคุณชนวรรณ วัฒนานุกศักดิ์ ที่คอยให้กำลังใจช่วงเวลาที่เรียน ขอขอบคุณนางสาวสุทธาภรณ์ - เด็กหญิงพุทธรักษา มาลากุล ณอยุธยา ที่เป็นขวัญกำลังใจตลอดมา และขอขอบคุณผู้ที่ให้สัมภาษณ์งานวิจัยนี้สามารถสำเร็จจุล่งไปได้ด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ และคุณแม่ ที่ให้กำเนิดเลี้ยงดู อุปถัมภ์คำชูด้วยความรัก และห่วงใยมาโดยตลอดจนเติบโตใหญ่

คุณความดี และคุณประโยชน์ใดๆ ที่เกิดขึ้นจากงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยขอนอบน้อมบูชาแด่คุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งปวง อานิสงส์ใดๆ จากวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ขอถวายเป็นพระราชกุศลแด่ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมมวงศานุวงศ์ และขอมอบแด่คุณพ่อ คุณแม่ คุณครูบาอาจารย์ ผู้มีพระคุณ ผู้มีอุปการคุณ ธิดา ญาติพี่น้อง มิตรสหาย สรรพสัตว์ทั้งปวง จงมีทั่วถึงกันเทอญ

นางศุภา มาลากุล ณ อยุธยา

๖ มีนาคม ๒๕๕๔

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	ณ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฐ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๔
๑.๕ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๗ วิธีการดำเนินการวิจัย	๖
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๖
บทที่ ๒ กามฉันทะนิเวศน์ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท	๕
๒.๑ ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับกามฉันทะนิเวศน์	๕
๒.๑.๑ ความหมายของกามฉันทะนิเวศน์	๕
๑) ความหมายของนิเวศน์	๕

๒) ความหมายของกามฉันทะ	๑๐
๒.๑.๒ แนวคิดเกี่ยวกับกามฉันทะนิเวศน์	๑๕
๒.๒ ประเภทของกามฉันทะนิเวศน์	๒๓
๒.๒.๑ กิเลสในพระไตรปิฎก อรรถกถา	๒๒
๒.๒.๒ การจัดระดับของกิเลส	๒๗
๒.๓ ความสัมพันธ์ของกามฉันทะนิเวศน์กับกิเลสอย่างอื่น	๓๑
๒.๓.๑ กามฉันทะนิเวศน์มีเหตุปัจจัยให้เกิด (ปฏิจจนสมุปบาท)	๓๑
๒.๓.๒ กามฉันทะนิเวศน์เป็นกองอกุศล	๓๕
๒.๓.๓ ความสัมพันธ์กันระหว่างกามฉันทะกับกิเลสอื่น ๆ	๓๘
๒.๔ สาเหตุการเกิดขึ้นของกามฉันทะนิเวศน์	๓๘
๒.๕ กามฉันทะนิเวศน์ในฐานะเป็นเครื่องกีดขวางการทำความดี	๔๓
๒.๕.๑ กามฉันทะนิเวศน์เป็นเครื่องกั้นกุศลกรรม	๔๓
๒.๕.๒ กามฉันทะนิเวศน์เป็นกองอกุศล	๔๔
๒.๕.๓ ลักษณะของจิตที่ถูกกามฉันทะนิเวศน์ครอบงำ	๔๕
๒.๖ สรุป	๔๖
บทที่ ๓ วิธีการแก้ปัญหากามฉันทะนิเวศน์ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเถรวาท	๔๗
๓.๑ วิธีการแก้ปัญหากามฉันทะนิเวศน์ในพระไตรปิฎก	๔๗
๓.๑.๑ วิธีการที่ ๑ การเจริญสติปัญญานั้ง ๔ เพื่อละกามฉันทะนิเวศน์	๔๗
๓.๑.๒ วิธีการที่ ๒ การแก้กามฉันทะนิเวศน์ด้วยการพรรณาถึงโทษแห่งกาม และพรรณาถึงอานิสงส์แห่งเนกขัมมะ (การออกบวช)	๔๕
๓.๑.๓ วิธีการที่ ๓ การแก้กามฉันทะนิเวศน์ด้วยโยนิโสมนสิการใน อสุภนิมิต	๕๘
๓.๑.๔ วิธีการที่ ๔ การเจริญสมถกรรมฐานจนได้เอกัคคตาอันเป็น องค์ประกอบแห่งรูปฌาน ๔ สามารถระงับกามฉันทะนิเวศน์ได้ ชั่วคราว	๖๐
๓.๒ หลักธรรมและหลักปฏิบัติในการแก้ปัญหากามฉันทะนิเวศน์	๖๓
๓.๒.๑ หลักอปัณณกปฏิบัติว่าด้วยข้อปฏิบัติไม่ผิด ๓ อย่าง	๖๓

๑.๒.๒	หลักสัมมัตตปธาน ๔ หรือหลักปธาน ๔ อย่าง	๖๕
๑.๒.๓	หลักอินทรีย์ ๕	๖๖
๑.๒.๔	หลักพลละ ๕	๖๗
๑.๒.๕	หลักโพชฌงค์ ๗	๖๕
๑.๓	การแก้ปัญหาการฉันทะนิเวศน์ด้วยสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน	๗๐
๑.๓.๑	สมถกรรมฐาน	๗๐
๑.๓.๒	วิปัสสนากรรมฐาน	๗๔
๑.๔	ผลของการระงับดับกามฉันทนิเวศน์ได้แล้ว	๘๖
๑.๔.๑	ทำให้เป็นผู้บริสุทธิ์ มีปัญญารู้จักประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น อย่างแท้จริง	๘๖
๑.๔.๒	ทำให้บรรลุมรรค ๔	๘๘
๑.๔.๓	ทำให้ได้วิชา ๓	๘๘
๑.๔.๔	ทำให้ได้เจริญอานาปานสติ	๕๐
๑.๔.๕	ทำให้ได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ โพชฌงค์ ๗	๕๐
๑.๔.๖	ทำให้ได้อภิญญา ๖ หรือวิชา ๘	๕๑
๑.๔.๗	ทำให้ได้วิสุทธิ ๗ และญาณ ๑๖	๕๓
๑.๔.๘	ทำให้ได้ประโยชน์ในการบรรลุนิพพาน	๕๕
๑.๔.๙	ทำให้ได้ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ	๕๕
๑.๔.๑๐	ทำให้ได้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน	๕๖
๑.๕	อิทธิพลของกามฉันทนิเวศน์ที่มีต่อบุคคลและสังคม	๕๗
๑.๖	สรุป	๑๐๗
บทที่ ๔	การประยุกต์วิธีการแก้ปัญหาคามฉันทนิเวศน์ในสังคมไทย	๑๐๘
๔.๑	แนวคิดเกี่ยวกับกามฉันทนิเวศน์ (เช่น ลักษณะ ประเภท ผลกระทบต่อสังคม และต่อการปฏิบัติเพื่อหลุดพ้น)	๑๐๘
๔.๒	วิธีการแก้ปัญหาคามฉันทนิเวศน์ที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติธรรม	๑๑๓
๔.๓	การประยุกต์วิธีการแก้ปัญหาคามฉันทนิเวศน์ในสังคมไทย	๑๒๑

เรื่อง	หน้า
๔.๔ วิธีการแก้ไขกามฉันทนิเวรณจากการให้สัมภษณ์เชิงลึกของบุคคลที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ คณะ ๕ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์	๑๓๒
๔.๕ สรุป	๑๔๒
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ	๑๔๔
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๔๔
๕.๑.๑ กามฉันทนิเวรณที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท	๑๔๔
๕.๑.๒ วิธีการแก้ไขปัญหากามฉันทนิเวรณที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท	๑๔๕
๕.๑.๓ การประยุกต์วิธีการแก้ไขกามฉันทนิเวรณในสังคมไทย	๑๔๗
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๔๘
๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะต่อสังคม	๑๔๘
๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	๑๔๘
บรรณานุกรม	๑๔๙
ภาคผนวก	๑๕๒
หนังสือขออนุญาตสัมภษณ์	๑๕๓
บทสัมภษณ์	๑๕๔
ประวัติผู้วิจัย	๑๕๘

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

การใช้อักษรย่อ

อักษรย่อชื่อคัมภีร์ในวิทยานิพนธ์นี้ ใช้อ้างอิงจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐ และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๕ คัมภีร์อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และคัมภีร์อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย ดังต่อไปนี้

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

การอ้างอิงพระไตรปิฎกอ้างอิงทั้งฉบับภาษาบาลีและภาษาไทย ใช้ระบุชื่อคัมภีร์ และระบุถึง เล่ม/ชื่อ/หน้า ตามลำดับ เช่น อง.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๑๕๗/๑๖๒-๑๖๓ หมายถึง คัมภีร์สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิปาตปาลิ ภาษาบาลี เล่ม ๒๑ ชื่อ ๑๕๗ หน้า ๑๖๒-๑๖๓ อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗ หมายถึง คัมภีร์สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิปาตภาษาไทย เล่ม ๒๑ ชื่อ ๑๕๗ หน้า ๒๑๗

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา.	(บาลี) =	วินยปิฎก	มหาวิภังคปาลิ	(ภาษาบาลี)
วิ.มหา.	(ไทย) =	วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ม.	(บาลี) =	วินยปิฎก	มหาพฤคปาลิ	(ภาษาบาลี)
วิ.ม.	(ไทย) =	วินัยปิฎก	มหาพรรค	(ภาษาไทย)
วิ.จ.	(บาลี) =	วินยปิฎก	จูพพฤคปาลิ	(ภาษาบาลี)
วิ.จ.	(ไทย) =	วินัยปิฎก	จูพรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.สี.	(บาลี) =	สุตตฺตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลกฺขณฺวคฺคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที.สี.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม.	(บาลี) =	สุตตฺตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวคฺคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(บาลี) =	สุตตฺตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎิกวคฺคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที.ปา.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู.	(บาลี) =	สุตตฺตปิฎก	มชฺฉิมนิกาย	มุลปณฺณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.มู.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณณาสก	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(บาลี) =	สุตตฺตปิฎก	มชฺฉิมนิกาย	มชฺฉิมปณฺณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปณณาสก	(ภาษาไทย)
ม.อุ.	(บาลี) =	สุตตฺตปิฎก	มชฺฉิมนิกาย	อุปริปณฺณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.อุ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปณณาสก	(ภาษาไทย)
สํ.ส.	(บาลี) =	สุตตฺตปิฎก	สังยุตฺตนิกาย	สคฺคาถวคฺคปาติ	(ภาษาบาลี)
สํ.ส.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.นิ.	(บาลี) =	สุตตฺตปิฎก	สังยุตฺตนิกาย	นิทานวคฺคปาติ	(ภาษาบาลี)
สํ.นิ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.ข.	(บาลี) =	สุตตฺตปิฎก	สังยุตฺตนิกาย	ขนฺธวาวคฺคปาติ	(ภาษาบาลี)
สํ.ข.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ขันธวารวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.สพ.	(บาลี) =	สุตตฺตปิฎก	สังยุตฺตนิกาย	สพฺพยตนวคฺคปาติ	(ภาษาบาลี)
สํ.สพ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สพพยตนวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.ม.	(บาลี) =	สุตตฺตปิฎก	สังยุตฺตนิกาย	มหาวาวคฺคปาติ	(ภาษาบาลี)
สํ.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวารวรรค	(ภาษาไทย)
อง.เอกก.	(บาลี) =	สุตตฺตปิฎก	องฺคฺคตฺตรนิกาย	เอกกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.เอกก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคตตรนิกาย	เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทุก.	(บาลี) =	สุตตฺตปิฎก	องฺคฺคตฺตรนิกาย	ทุกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.ทุก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	องคตตรนิกาย	ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)

อง.ติก.	(บาลี) = สุตตฺตปิฎก	องฺคุตฺตฺตฺตฺตฺตฺตฺต	ติกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.ติก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อํงฺคุตฺตฺตฺตฺตฺต	ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก.	(บาลี) = สุตตฺตปิฎก	องฺคุตฺตฺตฺตฺต	จตุกกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.จตุกก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อํงฺคุตฺตฺตฺต	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก.	(บาลี) = สุตตฺตปิฎก	องฺคุตฺตฺตฺต	ปญจกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.ปญจก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อํงฺคุตฺตฺต	ปัญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.นกก.	(บาลี) = สุตตฺตปิฎก	องฺคุตฺตฺต	นกกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.นกก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อํงฺคุตฺต	นกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.สตุตก.	(บาลี) = สุตตฺตปิฎก	องฺคุตฺต	สตุตกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.สตุตก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อํงฺคุต	สตุตกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.อฏฐก.	(บาลี) = สุตตฺตปิฎก	องฺคุต	อฏฐกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.อฏฐก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อํงฺคุต	อฏฐกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทสก.	(บาลี) = สุตตฺตปิฎก	องฺคุต	ทสกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.ทสก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อํงฺคุต	ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.เอกาทสก.	(บาลี) = สุตตฺตปิฎก	องฺคุต	เอกาทสกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.เอกาทสก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อํงฺคุต	เอกาทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.	(บาลี) = สุตตฺตปิฎก	ขุทฺต	ธมฺมปทปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ธ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุท	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.อิติ.	(บาลี) = สุตตฺตปิฎก	ขุท	อิติวุตฺตกปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.อิติ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุท	อิติวุตฺตกะ	(ภาษาไทย)
ขุ.วิ.	(บาลี) = สุตตฺตปิฎก	ขุท	วิมานวตฺตปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.วิ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุท	วิมานวตฺต	(ภาษาไทย)
ขุ.เถร.	(บาลี) = สุตตฺตปิฎก	ขุท	เถรคาถาปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.เถร.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุท	เถรคาถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ชา.ปญจก.	(บาลี) = สุตตฺตปิฎก	ขุท	ปญจกนิปาตชาตกปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ชา.ปญจก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุท	ปัญจกนิบาตชาตก	(ภาษาไทย)
ขุ.ม.	(บาลี) = สุตตฺตปิฎก	ขุท	มหานิทฺตปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุท	มหานิทฺต	(ภาษาไทย)
ขุ.ป.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุท	ปฎิสังกิทามรรค	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง.	(บาลี) = อภิธมฺมปิฎก	ธมฺมสงฺคณิปาติ	(ภาษาบาลี)
อภิ.สง.	(ไทย) = อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)
อภิ.วิ.	(บาลี) = อภิธมฺมปิฎก	วิภงฺกปาติ	(ภาษาบาลี)
อภิ.วิ.	(ไทย) = อภิธรรมปิฎก	วิภังค์	(ภาษาไทย)
อภิ.ปุ.	(บาลี) = อภิธมฺมปิฎก	ปุคฺคฺลปญฺจตฺติปาติ	(ภาษาบาลี)
อภิ.ปุ.	(ไทย) = อภิธรรมปิฎก	ปุคคฺลบัญญัติ	(ภาษาไทย)
อภิ.ป.	(บาลี) = อภิธมฺมปิฎก	ปฏฺจฺจานปาติ	(ภาษาบาลี)
อภิ.ป.	(ไทย) = อภิธรรมปิฎก	ปฏิฐาน	(ภาษาไทย)

ปกรณ์วิเสส

วิสุทฺธิ	(บาลี) = วิสุทฺธิมคฺคปกรณ์	(ภาษาบาลี)
วิสุทฺธิ	(ไทย) = วิสุทฺธิมรรคปกรณ์	(ภาษาไทย)

ข. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์อรรถกถา

การอ้างอิงอรรถกถาภาษาบาลีใช้ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น อจ.ทุก.อ. (บาลี) ๑/๒๕๗/๔๒๐ หมายถึง อังคุตตรนิกาย มโนรทปุรณี ทุกนิปาตอฏฺฐกถา ภาษาบาลี เล่ม ๑ ข้อ ๒๕๗ หน้า ๔๒๐ ถ้าไม่มีระบุเลขข้อของคัมภีร์อรรถกถา ภาษาบาลี จะระบุเฉพาะเล่มและหน้า เช่น ขุ.ธ.อ. (บาลี) ๗/๘๕-๕๓ หมายถึง ขุทฺทกนิกาย ธมฺมปทอฏฺฐกถา ภาษาบาลี เล่ม ๗ หน้า ๘๕-๕๓ การอ้างอิงอรรถกถาภาษาไทย ซึ่งใช้ฉบับแปลของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยระบุ เล่ม/ภาค/ตอน/หน้า เช่น ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๔/๑๔๕-๑๕๑ หมายถึง คัมภีร์ ขุทฺทกนิกาย ธรรมบทอรรถกถา ภาษาไทย เล่ม ๑ ภาค ๒ ตอน ๔ หน้า ๑๔๕-๑๕๑ ถ้าไม่ระบุตอน จะระบุเฉพาะเลขเล่มและข้อของคัมภีร์อรรถกถาภาษาบาลี จะระบุเฉพาะหน้า เช่น อจ.ทุก.อ. (ไทย) ๑/๒/๑๘๐-๑๘๑ หมายถึง อังคุตตรนิกาย มโนรทปุรณี ทุกนิบาตอรรถกถา ภาษาไทย เล่ม ๑ ภาค ๒ หน้า ๑๘๐-๑๘๑ แต่ถ้าไม่ระบุภาคและตอนของคัมภีร์อรรถกถาภาษาไทย จะระบุเฉพาะเล่ม/หน้า เช่น อจ.ลกฺก.อ. (ไทย) ๓/๕๕๘-๕๖๓ หมายถึง อังคุตตรนิกาย มโนรทปุรณี ฉักกนิบาตอรรถกถา ภาษาไทย เล่ม ๓ หน้า ๕๕๘-๕๖๓

อรรถกถาพระสูตรต้นปิฎก

ที.ปา.อ.	(บาลี) =	ทีฆนิกาย	สุมฺงฺคฺลวิลาสินี	มหาวคฺคอกฺกุจฺจกถา	(ภาษาบาลี)
ที.สี.อ.	(บาลี) =	ทีฆนิกาย	สุมฺงฺคฺลวิลาสินี	มหาวคฺคอกฺกุจฺจกถา	(ภาษาบาลี)
ที.ม.อ.	(บาลี) =	ทีฆนิกาย	สุมฺงฺคฺลวิลาสินี	มหาวคฺคอกฺกุจฺจกถา	(ภาษาบาลี)
ที.ม.อ.	(ไทย) =	ทีฆนิกาย	สุมฺงฺคฺลวิลาสินี	มหาวรรคอรธกถา	(ภาษาไทย)
ม.อุ.อ.	(บาลี) =	มัชฌิมนิกาย	ปປญฺจสุทฺถนึ	อุปริปฺณณาสกอกฺกุจฺจกถา	(ภาษาบาลี)
ม.อุ.อ.	(ไทย) =	มัชฌิมนิกาย	ปປญฺจสุทฺถนึ	อุปริปฺณณาสก้อรรถกถา	(ภาษาไทย)
ม.อุ.อ.	(ไทย) =	มัชฌิมนิกาย	ปປญฺจสุทฺถนึ	อุปริปฺณณาสก้อรรถกถา	(ภาษาไทย)
สํ.ส.อ.	(บาลี) =	สังยุตตนิกาย	สารตฺถปฺปกาสินี	สคาถวคฺคอกฺกุจฺจกถา	(ภาษาบาลี)
สํ.ส.อ.	(ไทย) =	สังยุตตนิกาย	สารตฺถปฺปกาสินี	สคาถวรรคอรธกถา	(ภาษาไทย)
สํ.ข.อ.	(บาลี) =	สังยุตตนิกาย	สารตฺถปฺปกาสินี	ขนฺธวาวคฺคอกฺกุจฺจกถา	(ภาษาบาลี)
สํ.ข.อ.	(ไทย) =	สังยุตตนิกาย	สารตฺถปฺปกาสินี	ขันธวาวรรคอรธกถา	(ภาษาไทย)
สํ.สพ.อ.	(บาลี) =	สังยุตตนิกาย	สารตฺถปฺปกาสินี	สพายตฺนวคฺคอกฺกุจฺจกถา	(ภาษาบาลี)
สํ.สพ.อ.	(ไทย) =	สังยุตตนิกาย	สารตฺถปฺปกาสินี	สพายตฺนวรรคอรธกถา	(ภาษาไทย)
ส.ม.อ.	(บาลี) =	ขุทฺทกนิกาย	ธมฺมปทอกฺกุจฺจกถา		(ภาษาบาลี)
องฺ.ทฺก.อ.	(บาลี) =	องฺคฺคตฺตรนิกาย	มโนรธปฺรูณึ	ทฺกนึปาตอกฺกุจฺจกถา	(ภาษาบาลี)
องฺ.ทฺก.อ.	(ไทย) =	อังคฺคตฺตรนิกาย	มโนรธปฺรูณึ	ทฺกนึบาตอรธกถา	(ภาษาไทย)
องฺ.ตฺก.อ.	(บาลี) =	องฺคฺคตฺตรนิกาย	มโนรธปฺรูณึ	ตฺกนึปาตอกฺกุจฺจกถา	(ภาษาบาลี)
องฺ.ตฺก.อ.	(ไทย) =	อังคฺคตฺตรนิกาย	มโนรธปฺรูณึ	ตฺกนึบาตอรธกถา	(ภาษาไทย)
องฺ.จกฺก.อ.	(บาลี) =	องฺคฺคตฺตรนิกาย	มโนรธปฺรูณึ	จกฺกนึปาตอกฺกุจฺจกถา	(ภาษาบาลี)
องฺ.จกฺก.อ.	(ไทย) =	อังคฺคตฺตรนิกาย	มโนรธปฺรูณึ	จกฺกนึบาตอรธกถา	(ภาษาไทย)
องฺ.เอกฺก.อ.	(ไทย) =	อังคฺคตฺตรนิกาย	มโนรธปฺรูณึ	จกฺกนึบาตอรธกถา	(ภาษาไทย)
องฺ.ปญฺว.อ.	(ไทย) =	อังคฺคตฺตรนิกาย	มโนรธปฺรูณึ	จกฺกนึบาตอรธกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.จฺ.อ.	(บาลี) =	ขุทฺทกนิกาย	ธมฺมปทอกฺกุจฺจกถา		(ภาษาบาลี)
ขุ.ธ.อ.	(บาลี) =	ขุทฺทกนิกาย	ธมฺมปทอกฺกุจฺจกถา		(ภาษาบาลี)
ขุ.ธ.อ.	(ไทย) =	ขุทฺทกนิกาย	ธมฺมปทอรธกถา		(ภาษาไทย)
ขุ.อุ.อ.	(บาลี) =	ขุทฺทกนิกาย	ปรมฺมตฺถทีปนี	อุทานอกฺกุจฺจกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.อุ.อ.	(ไทย) =	ขุทฺทกนิกาย	ปรมฺมตฺถทีปนี	อุทานอรธกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.วิ.อ.	(บาลี) =	ขุทฺทกนิกาย	ปรมฺมตฺถทีปนี	วิมานวตฺถอกฺกุจฺจกถา	(ภาษาบาลี)

ช.วิ.อ.	(ไทย)	=	ชุตททกนิกาย	ปรมัตถทีปนี	วิมานวัตถุอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ช.เปต.อ.	(บาลี)	=	ชุตททกนิกาย	ปรมัตถโชติกา	เปตวัตถุอรรถกถา	(ภาษาบาลี)
ช.เปต.อ.	(ไทย)	=	ชุตททกนิกาย	ปรมัตถโชติกา	เปตวัตถุอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ช.ชา.เอกก.อ.	(บาลี)	=	ชุตททกนิกาย	เอกกนิปาตชาตกอรรถกถา		(ภาษาบาลี)
ช.ชา.เอกก.อ.	(ไทย)	=	ชุตททกนิกาย	เอกกนิปาตชาตกอรรถกถา		(ภาษาไทย)

ค. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์ฎีกา

การอ้างอิงคัมภีร์ฎีกาภาษาบาลี มีครบสมบูรณ์เฉพาะฉบับมหาจุฬาลงกูฎีกา โดยระบุชื่อคัมภีร์ตามด้วย เล่ม/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น สารตถ.ฎีกา (บาลี) ๑/๑๘ หมายถึง สารตถทีปนีฎีกา ภาษาบาลี เล่ม ๑ หน้า ๑๘

ฎีกาพระวินัยปิฎก

สารตถ.ฎีกา (บาลี) = สารตถทีปนีฎีกา (ภาษาบาลี)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สังคมไทยปัจจุบันกำลังเต็มไปด้วยความวุ่นวาย ทั้งในด้านการเมือง การเศรษฐกิจและสังคม เพราะมนุษย์มุ่งที่จะพัฒนาทางด้านวัตถุขาดการพัฒนาทางด้านจิตใจ ทำให้คน เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนมิได้คิดคำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวม เห็นแก่ได้ แกร่งแย่งชิงดีชิงเด่น เพราะขาดคุณธรรมที่ค้ำจุนและจรรโลงจิตใจ ทั้งนี้เพราะโอสถคือยาแขนงต่างๆ สามารถรักษาโรคทางกายเท่านั้น แต่ธรรมโอสถสามารถรักษาโรคทางใจได้ เมื่อสังคมมนุษย์อยู่ด้วยความหวาดระแวง ความเห็นแก่ได้เห็นแก่ตนเป็นใหญ่ การมีอัตตามีตัวตน มีมมังการ มีอหังการจึงเกิดขึ้น เมื่อเป็นเช่นนี้คนที่ไม่สามารถต่อสู้แย่งชิงผลประโยชน์ให้แก่ตนเองได้ก็เกิดการล้มเหลว พ่ายแพ้ ถึงขั้นทำร้ายตัวเองและทำร้ายผู้อื่น ซึ่งเป็นสาเหตุหลักทำให้มนุษย์เกิดโรคทางจิตเพิ่มมากขึ้น ดังจะสังเกตได้จากเหตุการณ์ในปัจจุบันที่ปรากฏตามสื่อต่าง ๆ เช่น การฆ่าตนเอง ฆ่าผู้อื่น และฆ่าบุพพการี เพราะการรู้ไม่เท่าทันจนไม่สามารถรู้ได้ว่าทำอะไรลงไป ทั้งนี้เพราะขาดสติยังคิด พอได้สติกลับมาก็เกิดความเสียใจเลยทำอัตวินิบาตกรรม ในปัจจุบันประเทศต่าง ๆ ในโลกมีแผนพัฒนาประเทศของตนในด้านต่าง ๆ มีเป้าหมายพร้อมทั้งแผนพัฒนาประเทศ ระยะสั้น ระยะกลาง ระยะยาว เพื่อความเจริญรุ่งเรืองมั่นคงเพื่อความอยู่ดีกินดีของคนในชาติ การพัฒนาประเทศจึงเป็นงานสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งที่รัฐบาลหรือผู้ปกครองประเทศจำเป็นต้องทำ ในทางพระพุทธศาสนาก็เช่นเดียวกัน องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงวางหลักการในการพัฒนาตนเองโดยเน้นจิตใจเป็นสำคัญ สมดังพุทธพจน์ที่ว่า

ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า

มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ

ถ้าคนมีใจชั่ว ก็จะถูกชั่วหรือทำชั่วตามไปด้วย

เพราะความชั่วนั้น ทุกข์ย่อมติดตามเขาไป

เหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป ฉะนั้น^๑

^๑ พ.ธ.(ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

ใจในพระพุทธพจน์บทนี้ก็คือ “จิตนั่นเอง”^๒ หรือบางครั้งเรียกว่าวิญญาณ จิตเป็นตัวสร้างความดีความชั่วให้แก่บุคคลนั้นๆ ถ้าจิตคิดดีบุคคลก็ทำดี ถ้าจิตคิดชั่วบุคคลก็ทำชั่ว จิตเป็นสภาพเร้นลับ ไม่มีใครสามารถมองเห็นได้ ถึงแม้จะใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์พิสูจน์หาดวงจิต ไม่มีนักวิทยาศาสตร์คนใดค้นหาค้นพบ สรรพสิ่งที่มีมนุษย์สร้างขึ้นมาก็สำเร็จลงด้วยอำนาจของจิต

แต่จิตเป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งที่เป็นนามธรรม ไม่มีรูปร่าง อาศัยอยู่ในร่างกายของสัตว์ทั้งหลาย มักดิ้นรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามได้ยาก มักตกไปในอารมณ์ที่ตนปรารถนา เกิดเร็ว ดับเร็ว เทียวไปไกลและเทียวไปดวงเดียว แต่เป็นธรรมชาติที่ฝึกได้^๓

จึงทำให้มนุษย์เราต่างหันมาสนใจในการพัฒนาจิตใจ และตั้งใจปฏิบัติจริง เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและส่วนรวม จึงจะสามารถทำให้โลกเกิดสันติภาพโดยรวมอย่างแน่นอน เพราะการพัฒนา คือ การทำให้เจริญขึ้น ทำให้รุ่งเรืองขึ้น ใช้ได้ทั้งการพัฒนาด้านวัตถุและด้านจิตใจ หรือเรียกว่า ภาวนา เพราะทำให้เกิดให้มีขึ้น ทำให้เจริญขึ้น

ปัจจุบันสังคมไทยมีความเจริญทางด้านวัตถุรุดหน้าไปไกลและรวดเร็วมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านประยุกต์วิทยา (Technology) ที่ทันสมัยหลายอย่าง มีสิ่งดีคอยบำเรอความสุขของเราทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้เกิดความฟุ้งเฟ้อ การคบหาสมาคมแลกเปลี่ยนกันด้วยทางวัตถุสิ่งของมากกว่าที่จะคบหากันด้วยความจริงใจ คุยไปแล้วคนเราน่าจะมีความสุขและความสบายมากกว่าแต่ก่อน ตรงกันข้ามมีคนเป็นจำนวนไม่น้อยที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ใจในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความเบื่อหน่าย ความฟ้อแท้ ความคับข้องใจ เป็นต้น ทำให้สุขภาพกาย และสุขภาพจิตอ่อนแอ ทрудโทรม หรือแปรปรวนจนเกิดเป็นโรคต่าง ๆ ได้ง่าย ในพระพุทธศาสนา ได้กล่าวถึงโรคทางด้านจิตใจ เพราะมีภวังคจิต เป็นตัวเก็บอารมณ์ ในจิตวิเคราะห์กล่าวว่า เป็นการกระทำที่ประกอบด้วยกุศล หรืออกุศล รวมทั้งบารมี อนุสัย หรืออาสวะกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน ไม่สูญหายไปไหน แต่จะถูกเก็บสะสมไว้ในภวังคจิตของคนเรา ภวังคจิตทำงานอย่างไรสำนึก โดยเราไม่รู้สึกรู้สียง สิ่งที่เราทำ พูดและคิดทุกอย่างจะถูกบันทึกและเก็บไว้ในภวังคจิต หรือจิตไร้สำนึก ทำนองเดียวกันกับข้อมูลที่ถูกบันทึกไว้ในหน่วยความจำของเครื่องคอมพิวเตอร์ สิ่งที่ถูกเก็บสะสมไว้นี้ เรียกว่า “วิบาก” และวิบากที่อยู่ในจิตวิญญาณ^๔ เพราะนิเวรน์ทั้งห้าเป็นตัวเหตุ โดยเฉพาะกามฉันทะนิเวรน์ซึ่งทำความผิดปกติทางอารมณ์ ดัดขัดขุ่นข้องหมองใจ อารมณ์ซัดส่ายไปมาไม่สงบถูกรบกวนด้วยอารมณ์ต่าง ๆ ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่านิเวรน์ ซึ่งเป็น

^๒ จุ.ฐ. (ไทย) ๒๕/๓๓-๓๔/๓๕.

^๓ จุ.ฐ.อ. (บาลี) ๑๑๖/๑๒๔/๑๓๒.

^๔ จำลอง คิชฌนนิช, วิปัสสนากรรมฐานและเขาวนอารมณ์, (เชียงใหม่ : เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๘), หน้า ๒๖.

กิเลสอย่างกลาง เรียกว่า ปริยภูฐานกิเลส คือ กามราคะ พยาบาท ถีนมิตฺตธะ อุทฺธัจจ กุกฺกัจจะ วิจิกิจฉา ความชวนชวายนในการคิดเรื่อง โลกนี้ ความชวนชวายนในการคิดเรื่อง โลกหน้า ดังที่ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน โกสัมพียสูตรว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้... ถ้าภิกษุมิจิตฺตฺก กามราคะครอบงำ ก็ชื่อว่ามิจิตฺตฺกปริยภูฐานกิเลส ครอบงำแล้ว มิจิตฺตฺกพยาบาทครอบงำ ก็ชื่อว่ามิจิตฺตฺก ปริยภูฐานกิเลสครอบงำแล้ว มิจิตฺตฺก ถีนมิตฺตธะครอบงำ ก็ชื่อว่ามิจิตฺตฺกปริยภูฐานกิเลสครอบงำแล้ว มิจิตฺตฺกอุทฺธัจจกุกฺกัจจะ ครอบงำ ก็ชื่อว่ามิจิตฺตฺกปริยภูฐานกิเลสครอบงำแล้ว มิจิตฺตฺกวิจิกิจฉาครอบงำ ก็ชื่อว่ามิจิตฺตฺก ปริยภูฐานกิเลสครอบงำแล้ว มีความชวนชวายนในการคิดเรื่อง โลกนี้ ก็ชื่อว่ามิจิตฺตฺกปริยภูฐาน กิเลสครอบงำแล้ว มีความชวนชวายนในการคิดเรื่อง โลกหน้า ก็ชื่อว่ามิจิตฺตฺกปริยภูฐานกิเลส ครอบงำแล้ว^๕

นอกจากนี้ วิตก ๓ อย่าง คือ กามวิตก พยาบาทวิตก และวิหิงสาวิตก ก็จัดเป็นกิเลส อย่างกลาง โดยชื่อว่า อุปกิเลส ดังพุทธพจน์ในปิงสุโขวคสูตฺรว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทอมีสิ่งที่ทำให้ เสร้าหมอง... อุปกิเลสอย่างกลาง คือ กามวิตก(ความตรึกในทางกาม) พยาบาทวิตก(ความตรึก ในทางพยาบาท) วิหิงสาวิตก (ความตรึกในความเบียดเบียน) ของภิกษุผู้บำเพ็ญอุชิตยังมียอยู่”^๖ และใน ตฺวฏฺกสุตฺตนิทฺเทสว่า “คำว่า ภิกษุ... ไม่พึงก่อกิเลสเป็นเหตุว่าร้ายในที่ไหน ๆ อธิบายว่า กิเลสเป็นเหตุก่อการว่าร้าย ... กิเลสอย่างกลาง เป็นอย่างไร คือ กามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก เหล่านี้เรียกว่า กิเลสอย่างกลาง”^๗

จากข้อความที่กล่าวมาข้างต้นนี้ พอสรุปได้ว่า กิเลสอย่างกลาง หรือชั้นกลางเรียกชื่อว่า นิเวรณ มี ๕ อย่าง คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิตฺตธะ อุทฺธัจจกุกฺกัจจะ วิจิกิจฉา ซึ่งเมื่อมีอารมณ์เข้า มาเกี่ยวข้องก็เกิดความรู้สึกอยากได้รุนแรง รบควนอยู่ในใจ พลุ่พลุ่ให้เห็น สาเหตุเกิดจากกิเลส อย่างละเอียดที่นอนนิ่งอยู่ในสันดานอย่างเงียบ ๆ เป็นตัวการณใหญ่อยู่เบื้องหลังดังกล่าว

ดังนั้น เมื่อกามฉันทนิเวรณซึ่งเป็นหนึ่งในกิเลสอย่างกลาง (ปริยภูฐานกิเลส) ทั้ง ๕ อย่าง เกิดขึ้นกับจิตใจของคนในสังคมจะมีวิธีแก้ปัญหอย่างไร จะสามารถละได้ด้วยหลักธรรม อะไร จึงเป็นเหตุให้ผู้วิชัยสนใจศึกษาหาต้นเหตุของกามฉันทนิเวรณและวิธีแก้ไข เมื่อแก้ไขได้แล้ว ผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร จำเป็นจะต้องศึกษากามฉันทนิเวรณที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เถรวาท อันจะนำไปสู่การประยุกต์วิธีการแก้ไขกามฉันทนิเวรณในสังคมไทยสืบต่อไป

^๕ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕๓/๕๓๓.

^๖ อจ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๐๒/๓๔๒.

^๗ บ.ม. (ไทย) ๒๕/๑๖๔/๔๖๒.

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษากามฉันทนิเวรณที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาวิธีการแก้ปัญหากามฉันทนิเวรณที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาการประยุกต์วิธีการแก้ไขกามฉันทนิเวรณในสังคมไทย

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ กามฉันทนิเวรณที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นอย่างไร?
- ๑.๓.๒ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท มีวิธีการแก้ปัญหากามฉันทนิเวรณอย่างไรบ้าง?
- ๑.๓.๓ การประยุกต์วิธีการแก้ไขปัญหากามฉันทนิเวรณสามารถใช้ในสังคมไทยได้อย่างไร?

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

๑.๔.๑ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร ผู้วิจัย ได้กำหนดขอบเขตของการศึกษาวิจัย โดยจะศึกษาเฉพาะหลักคำสอนที่เกี่ยวกับเรื่องกามฉันทนิเวรณตามที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเถรวาท ประกอบด้วย คัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถาฝ่ายเถรวาท ตลอดจนทั้งการศึกษาจากวรรณกรรมของนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับกามฉันทนิเวรณ และศึกษาปัญหาของกามฉันทนิเวรณที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน และนำเสนอวิธีการแก้ไขกามฉันทนิเวรณตามที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาทเท่านั้น

๑.๔.๒ การวิจัยภาคสนาม ผู้วิจัย ได้ศึกษาและสัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์ ภายในวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร จำนวน ๕ รูป ที่ได้สอนผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และสัมภาษณ์บุคคลที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๗ คนละ ๕ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร จำนวน ๑๑ คน แล้วนำมาถอดความเพื่อเทียบกับกามฉันทนิเวรณและวิธีการแก้ปัญหากามฉันทนิเวรณปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๕ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ นิเวศน์ หมายถึง สิ่งที่ขวางกั้นความดี ไม่ให้ไปถึงหรือบรรลุดังความดี หรือสิ่ง ที่กีดกันความก้าวหน้าในคุณธรรม เป็นกิเลสอย่างกลาง (ปริญญฐานกิเลส)

๑.๕.๒ กาม หมายถึง ความใคร่, ความอยาก, ความปรารถนา, สิ่งที่น่าปรารถนา น่าใคร่, กามมี ๒ คือ (๑) กิเลสกาม กิเลสที่ทำให้ใคร่ (๒) วัตถุกาม วัตถุอันน่าใคร่ ได้แก่กามคุณ ๕

๑.๕.๓ กามคุณ ๕ หมายถึง สิ่งที่น่าใคร่ น่าพอใจ น่าปรารถนา ๕ อย่าง ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โภกฐัพพะ

๑.๕.๔ กามฉันทะ หมายถึง ความพอใจในกามคุณทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โภกฐัพพะ (นิเวศน์ข้อ ๑) หรือความพอใจด้วยอำนาจความรักใคร่ในกามคุณ ๕ มีรูปเป็นต้น ในเมื่อ ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกรู้ (ดม) กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัส

๑.๕.๕ กัมมัฏฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงาน, อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ, อุบายทางใจ, วิธีฝึกอบรมจิต มี ๒ ประเภท คือ (๑) สมถกัมมัฏฐาน อุบายสงบใจ (๒) วิปัสสนากัมมัฏฐาน อุบายเรื่องปัญญา (นิยมเขียน กรรมฐาน)

๑.๕.๖ สมถกัมมัฏฐาน หมายถึง งานฝึกจิตให้สงบ หรือที่ตั้งแห่งการงานที่สามารถ ทำใจให้เกิดความสงบ

๑.๕.๗ วิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายถึง การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัด ภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นของตนเอง หรือที่ตั้งแห่งการงานที่สามารถทำใจให้เกิดปัญญาที่ เห็นไตรลักษณ์อันให้อ่อนความหลงผิดรู้ผิดในชีวิต

๑.๕.๘ วิธีการแก้ปัญหา หมายถึง การระงับ การข่ม การทำให้สงบ การละหรือสลัด ออกไป ซึ่งกามฉันทนิเวศน์โดยสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

๑.๕.๙ กิเลส หมายถึง สิ่งที่ทำให้เศร้าหมอง ความชั่วที่แฝงอยู่ในความรู้สึกนึกคิด ทำให้จิตใจขุ่นมัวไม่บริสุทธิ์

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑ พระมหาวชิราภกร วชิรญาณเมธี (จันทะเกตุ) นำเสนอวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องนิเวศน์ในพระพุทธศาสนา”^๔ พอสรุปใจความได้ว่า เรื่องนิเวศน์ใน

^๔ พระมหาวชิราภกร วชิรญาณเมธี (จันทะเกตุ), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่อง นิเวศน์ในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘).

พระพุทธศาสนา มีลักษณะกว้างและครอบคลุม โดยได้วิเคราะห์อย่างละเอียดเกี่ยวกับเรื่องนิวรรณ์ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน และเพื่อนำไปพิจารณาและประยุกต์ลดละเพื่อให้เกิดเป็นประโยชน์แก่มนุษย์ในสังคมยุคปัจจุบัน

๑.๖.๒ พระมหาธีระพล สุขแสง นำเสนอวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาคำสอนเรื่องกิเลสในพุทธศาสนาเถรวาท”^๕ พอสรุปได้ว่า คำสอนเกี่ยวกับกิเลสที่พระพุทธเจ้าและพระสาวกแสดงไว้ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทคือ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา และปกรณ์วิเสสเป็นหลักพร้อมกับการค้นคว้าตำราของนักวิชาการร่วมสมัย และสื่อสิ่งพิมพ์ที่เกี่ยวข้องอันเป็นส่วนประกอบจากการศึกษาพบว่า พฤติกรรมของบุคคลที่ปรากฏทางกายและวาจาอันเป็นผลเนื่องมาจากการกระตุ้นเร้าของกิเลสภายในจิตใจ โดยที่กิเลสอยู่ในฐานะแกนกลางของแรงจูงใจที่ทำให้พฤติกรรมต่าง ๆ ปรากฏออกมาในหลายรูปแบบทั้งที่เหมือนกันและแตกต่างกัน ซึ่งพฤติกรรมทั้งหมดนั้นคือผลลัพธ์ที่สะท้อนให้เห็นภาพลักษณ์ของกิเลสชัดเจนขึ้น

๑.๖.๓ พระมหาจักรินทร์ อุดตโม (ปิ่นแสง) นำเสนอวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาเปรียบเทียบกามสุขัลลิกานุโยคกับการบริโภคนิยมในสังคมไทย”^๖ พอสรุปได้ว่า ปัจจัยที่ทำให้มนุษย์เกิดความต้องการและส่งผลให้เกิดพฤติกรรมเกี่ยวกับกามสุขัลลิกานุโยคและการบริโภคสามารถจำแนกออกได้เป็น ๒ ลักษณะคือ ปัจจัยภายนอก ได้แก่ สิ่งที่สามารถสัมผัสได้ด้วยร่างกาย สายตา และการ ได้ยิน เพื่อตอบสนองทางด้านร่างกาย ปัจจัยภายใน ได้แก่ ผลจากการที่ได้รับจากปัจจัยภายนอก และส่งผลต่อระดับความพึงพอใจในสิ่งที่ได้รับนั้น และมีระดับความต้องการสิ่งนั้น ๆ เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ เพื่อตอบสนองทางด้านร่างกายและจิตใจ

๑.๖.๔ พระมหาอุทัย อุทโย (ศิริภักดิ์) นำเสนอวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่อง ตัณหาในพระไตรปิฎก”^๗ พอสรุปได้ว่า กามตัณหา คือ ความโลภ ความพอใจ หรือความอยากในกามรมณ์ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสที่น่าใคร่พอใจ เช่น อยากเห็นรูป

^๕ พระมหาธีระพล สุขแสง, “การศึกษาคำสอนเรื่องกิเลสในพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๖).

^๖ พระมหาจักรินทร์ อุดตโม (ปิ่นแสง), “การศึกษาเปรียบเทียบกามสุขัลลิกานุโยคกับการบริโภคนิยมในสังคมไทย”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘).

^๗ พระมหาอุทัย อุทโย (ศิริภักดิ์), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องตัณหาในพระไตรปิฎก”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

สวย ๆ อยากฟังเสียงที่เพราะ ๆ อยากรับประทานอาหารที่มีรสอร่อย ซึ่งความต้องการที่ได้กล่าวมานี้ล้วนแต่เป็นเหตุที่ชวนให้ลุ่มหลงทำให้เกิดกิเลสขึ้นในจิต^{๑๒}

๑.๖.๕ แม่ชีสุนันทา เรียงแหลม นำเสนอวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาวิธีการแก้ปัญหาเรื่องความโลภในสังคมปัจจุบันตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท”^{๑๓} พอสรุปได้ว่า ปัญหาสังคมที่เกิดจากความโลภของคนในปัจจุบันกับในอดีตที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทมีพฤติกรรมเหมือนกัน คือ การละเมิดศีล ๕ ซึ่งส่งผลกระทบต่อให้บุคคลผู้กระทำและสังคมต้องเดือดร้อน เมื่อมองในแง่ของวงจรปฏิจสมุปบาท คือ กิเลส กรรม วิบาก จะพบว่า กิเลสคือความโลภเป็นเหตุให้อยากได้ในทางที่ผิดศีลธรรม กรรมเป็นส่วนของการกระทำทุจริต และวิบากเป็นส่วนที่ต้องรับผลของการกระทำ เช่น ถูกจับดำเนินคดีตามกฎหมาย จากการศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่าหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าสามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นวิธีการแก้ปัญหาความโลภในสังคม คือ ทาน การให้วัตถุสิ่งของต่าง ๆ แก่ผู้อื่นเพื่อตัดความโลภความตระหนี่ออกจากใจ ศีล เป็นข้อห้ามทางกาย วาจา เพื่อการไม่ละเมิดในทรัพย์สินและบุคคลที่เป็นกรรมสิทธิ์ของผู้อื่น

จากงานวิทยานิพนธ์ทั้ง ๕ เรื่องนี้ มีความสอดคล้องในเรื่องนิเวศทั้ง ๕ แบบกว้างๆ ไม่เจาะลึกไปถึงกามฉันทนิเวศ ดังนั้น ประเด็นที่ผู้วิจัยเห็นว่า ต้องศึกษาวิจัยได้แก่ กามฉันทนิเวศ ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าสนใจว่า กามฉันทนิเวศเป็นปัญหาอย่างไร และมีวิธีการแก้ทั้งในคัมภีร์และภาคปฏิบัติอย่างไร จะประยุกต์วิธีการแก้ไขกามฉันทนิเวศในสังคมไทยได้หรือไม่ อย่างไร ผู้วิจัยจึงได้ทบทวนเอกสารดังกล่าว

๑.๗ วิธีการดำเนินการวิจัย

๑.๗.๑ การวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยศึกษาค้นคว้าทางเอกสารซึ่งมีลำดับขั้นตอนดังนี้

๑) ค้นคว้าข้อมูลจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๕ อรรถกถา ฎีกา และปกรณ์วิเสส

^{๑๒} พระมหาอุทัย อุทโย (ศิริภักดิ์), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องตัณหาในพระไตรปิฎก”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕).

^{๑๓} แม่ชีสุนันทา เรียงแหลม, “การศึกษาวิธีการแก้ปัญหาเรื่องความโลภในสังคมปัจจุบันตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

๒) ค้นคว้าข้อมูลจากพระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๕ อรรถกถา ฎีกา และปกรณ์วิเสส

๓) รวบรวมข้อมูลจากหนังสือ งานวิทยานิพนธ์ และเอกสารอื่น ๆ ซึ่งเป็นผลจากการค้นคว้าของท่านผู้รู้ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท อันเป็นที่ยอมรับกันในวงการนักวิชาการ และบุคคลทั่วไป

๑.๗.๒ ศึกษาการวิจัยภาคสนาม (Field Research) เป็นการศึกษาวิจัยโดยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ซึ่งมีลำดับขั้นตอนดังนี้

๑) สัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์ ภายในวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ แขวงพระบรมมหาราชวัง ถนนท่าพระจันทร์ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร จำนวน ๕ รูป ที่ได้สอนผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แล้วนำมาถอดความเทียบเคียงกับกัมมฉันทนิเวรณ และวิธีการแก้ปัญหากัมมฉันทนิเวรณที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๒) สัมภาษณ์บุคคลที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ คณะ ๕ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ จำนวน ๑๑ คน แล้วนำมาถอดความเทียบเคียงกับกัมมฉันทนิเวรณ และวิธีการแก้ปัญหากัมมฉันทนิเวรณที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๗.๓ เรียบเรียง และนำเสนอการประยุกต์วิธีการแก้ใจกัมมฉันทนิเวรณ ในสังคมไทย

๑.๗.๔ สรุปผลการวิจัย พร้อมมีข้อเสนอแนะการวิจัยในครั้งต่อไป

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบและเข้าใจกัมมฉันทนิเวรณที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๒ ทำให้ทราบวิธีการแก้ใจกัมมฉันทนิเวรณที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๓ ทำให้ทราบและรู้จักประยุกต์วิธีการแก้ใจกัมมฉันทนิเวรณในสังคมไทยได้อย่างถูกต้อง

บทที่ ๒

กามฉันทนิเวศน์ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

สำหรับในบทที่ ๒ นี้ ผู้วิจัยจะศึกษาประเด็นดังต่อไปนี้ (๒.๑) ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับกามฉันทนิเวศน์ (๒.๒) ประเภทของกามฉันทนิเวศน์ (๒.๓) ความสัมพันธ์ของกามฉันทนิเวศน์กับกิเลสอย่างอื่น (๒.๔) สาเหตุการเกิดขึ้นของกามฉันทนิเวศน์ และ (๒.๕) กามฉันทนิเวศน์ในฐานะเป็นเครื่องกีดขวางการทำความดี

๒.๑ ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับกามฉันทนิเวศน์

๒.๑.๑ ความหมายของกามฉันทนิเวศน์

๑) ความหมายของนิเวศน์

คำว่า “นิเวศน์ หรือ นีเวศน์” คือ สิ่งที่ยึดมั่นไม่ให้เกิดผลดี ไม่ให้ใครได้รู้ประโยชน์ตน ประโยชน์คนอื่น หรือทั้งสองฝ่าย และไม่ให้เกิดปัญหาเห็นสภาวะธรรมอย่างแท้จริง เปรียบเหมือนคนมีตาแต่ไม่อาจเห็นเงาใบหน้าได้ในน้ำที่ผสมด้วยสีต่างๆ ในน้ำที่ถูกคัมภีร์เจ็ดดอกพาดผ่าน ในน้ำที่มีจอกแหนปกคลุม ในน้ำที่ถูกลมพัดเป็นระลอกคลื่น และในน้ำที่ผสมด้วยโคลนตมอยู่ในที่มืด ความดังกล่าวนี้มีปรากฏในสังคารวสูตรว่า

บุรุษผู้มีจักษุไม่อาจเห็นเงาใบหน้าได้ในน้ำที่ผสมด้วยสีต่างๆ ในน้ำที่ถูกคัมภีร์เจ็ดดอกพาดผ่าน ในน้ำที่มีจอกแหนปกคลุม ในน้ำที่ถูกลมพัดเป็นระลอกคลื่น และในน้ำที่ผสมด้วยโคลนตมอยู่ในที่มืด ฉันทใด บุคคลย่อมไม่รู้ประโยชน์ตน ประโยชน์คนอื่น ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย และไม่เกิดปัญหาเห็นสภาวะธรรมอย่างแท้จริงด้วยอำนาจของนิเวศน์ ฉันทนั้น^๑

จากพุทธพจน์ข้างต้นนี้ แสดงให้เห็นว่า นิเวศน์ เป็นสิ่งที่กีดกันไม่ให้เกิดผลดี เป็นสภาพที่ทำให้ใจให้เศร้าหมอง เป็นสภาพที่ห้ามไว้ซึ่งฉันท มรรค และผล เป็นต้น ชื่อว่า นิเวศน์ ได้แก่ เป็นเครื่องกีดกันศักยภาพของจิตไม่ให้เป็นเหตุกุศลขั้นสูง คือฉันท วิปัสสนา มรรค ผล บุคคลที่ถูกนิเวศน์ครอบงำ ย่อมไม่รู้ประโยชน์ตนและผู้อื่น ไม่อาจบรรลุสมมติและปัญญา

พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภะมหาเถระ ได้ให้ความหมายว่า “นิเวศน์ คือสภาพเป็นเครื่องกีดกันซึ่งกุศลธรรมทั้งหลาย มีฉันท มรรค และผล เป็นต้น ไม่ให้เกิด โดยเฉพาะ โลกียฉันทจนถึงแม้

^๑ ต.ม. (ไทย) ๑๕/๒๓๖/๑๘๐-๑๘๑.

จะเกิดแล้ว ถ้ามีนิรณันต์เกิดขึ้นอีก โลกียณันต์นั้นย่อมเสื่อมไป... กล่าวโดยตรงนิรณันต์นี้เป็นปฏิปักษ์กับสมาธิ”^๒

จากที่กล่าวมาข้างต้นนี้ สามารถจำกัดความหมายของนิรณันต์ได้ว่า หมายถึงสิ่งกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี เครื่องกั้นจิต มีอยู่ ๕ ประการ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย นิรณันต์ (สิ่งกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี) ๕ ประการนี้ นิรณันต์ ๕ ประการ อะไรบ้าง ๑. กามฉันทนิรณันต์ (สิ่งกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดีคือความพอใจในกาม)... ๕. วิจิกิจฉานิรณันต์ (สิ่งกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดีคือความลังเลสงสัย)”^๓ และตรัสอีกว่า “ภิกษุทั้งหลาย นิรณันต์เครื่องกั้น ๕ ประการนี้ เป็นความเศร้าหมองแห่งจิต ทอนกำลังปัญญา นิรณันต์เครื่องกั้น ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑. กามฉันทเป็นนิรณันต์เครื่องกั้น เป็นความเศร้าหมองแห่งจิต ทอนกำลังปัญญา...”^๔

สรุปความหมายของนิรณันต์ ได้แก่ สิ่งกั้นไม่ให้บรรลุความดี เป็นสภาพที่ทำให้เศร้าหมอง เป็นเครื่องกั้นศักยภาพของจิตใจไม่ให้บำเพ็ญกุศลขั้นสูง คือฉาน วิปัสสนา มรรค ผล หรือเป็นอุปสรรคสำคัญ เป็นสิ่งขัดขวางความเจริญของจิตใจไม่ให้สร้างสรรค์ก้าวหน้าสำเร็จในคุณธรรมความดี นิรณันต์นั้นมีอยู่ ๕ ประการ ได้แก่

๑. กามฉันทะ หมายถึง ความใคร่พอใจในกาม
๒. พยาบาท หมายถึง ความอาฆาต ความเคืองแค้น หรือความโกรธ
๓. ถีนมิทธะ หมายถึง ความหดหู่และเซื่องซึม
๔. อุทธัจจกุกกุจจะ หมายถึง ความฟุ้งซ่านและความกุ่มกวม
๕. วิจิกิจฉา หมายถึง ความลังเลสงสัย

๒) ความหมายของกามฉันทะ

คำว่า “กามฉันทะ” แบ่งออกเป็น ๒ คำ คือ กาม กับ ฉันทะ คำว่า กาม แปลว่า ความอยาก ความต้องการ ความปรารถนาความใคร่ มีรูปวิเคราะหฺว่า “กามยติ รัตติจฺฉํ อุปฺปาทยตีติ กามโ ภาวะที่ทำให้ปรารถนา (กมุ ธาตุ ในความหมายว่า ปรารถนา ฉ ปัจจย พุทฺธํ อ เป็น อา) หรือ

^๒ พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภะมหาเถระ อัครมหาเถรานุเถระ, แว่นธรรมปฏิบัติ, (วัดภัททันตะอาศภาราม ชลบุรี และศิษยานุศิษย์ จัดพิมพ์เนื่องในวันที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๕๒ เป็นวันมรณานุสรณ์ครบ ๕๘ ปี ของพระอาจารย์ ดร.ภัททันตะฯ), หน้า ๘๔.

^๓ ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๗๘/๑๐๔-๑๐๕.

^๔ ส.ม. (ไทย) ๑๕/๒๑๕/๑๔๕-๑๕๐.

วิเคราะห์ว่า “กามยติติ วา กาโมภาวะอันสัตว์โลกปรารถนา (เหมือนวิ.ต้น)”^๕ อีกอย่างหนึ่ง กามยติติ กาโม อาการที่ปรารถนา ชื่อว่า กามะ (ลภ ฌ แปลง อ เป็นอา)^๖

ส่วนคำว่า ฉันทะ แปลว่า ความพอใจ ความต้องการ มีรูปวิเคราะห์ว่า “ฉนุทนฺ ฉนุโท ความปรารถนา (ฉนุท ธาตุ ในความปรารถนา อ ปัจจัย)”^๗ เมื่อรวมกันก็ให้ความว่า กาม ฉันทะ ดังความว่า “กามียนฺติ กามา, ปณฺจ กามคฺคณา, กามสฺสุ ฉนุโท, กามฉนุโท กามยติติ วา กาโม, กาโมเอว ฉนุโท, กามฉนุโท น กตฺตुकฺกมฺมยตาฉนุโทติ กามตฺตคฺคหาว เอวํนามานิ, ชื่อว่ากามเพราะว่า บุคคลย่อมใคร่ ได้แก่กามคุณ ๕ คือ ความพอใจในกาม ชื่อว่ากามฉันทะหรือที่ชื่อว่า กาม เพราะว่ามีใคร่ คือ กามฉันทะ ที่ชื่อว่า กามฉันทะไม่ใช่ความพอใจที่ใคร่จะทำงาน กามตัณหาที่มีชื่ออย่างนี้”^๘

สรุปความหมายของกามฉันทะ ได้แก่ ความพอใจ ความต้องการ ความปรารถนา ในกาม ซึ่งมีกามคุณ ๕ ประกอบด้วย ความพอใจ ความต้องการ ความปรารถนาในรูป รส กลิ่น เสียง และโผฏฐัพพะ ที่เกิดขึ้นทาง ตา หู จมูก ลิ้น และกาย เป็นอารมณ์ที่น่าใคร่ปรารถนา ทำให้จิตติดอยู่ไม่สามารถไปไหนได้

ส่วนความหมายของกามฉันทะนิเวรณในโลกรปัจจุบัน ผู้วิจัยสรุปว่า หมายถึง คนที่ เสพวัตถุนิยม ยินดีพอใจในรูปสวย งาม มีการแข่งขันกันด้วยของใช้ เสื้อผ้าราคาแพง ต้องมี รถ มียี่ห้อเป็นที่นิยมในหมู่นักขับรถ รสชาติของอาหารก็ต้องนุ่ม มีรสชาติอร่อยถูกปากถึงแม้ว่า อาหารนั้นจะน้อยและมีราคาสูง ก็ใฝ่คว้าหามารับประทาน ทั้ง ๆ ที่อาหารนั้นเมื่อผ่านลิ้นไปแล้วก็ลงไปสู่กระเพาะอาหารของคนที่เป็นโรค โดยไม่คิดว่าอาหารเรากินนั้นไม่จำเป็นต้องแพง แต่ขอให้รับประทานแล้วเกิดประโยชน์เป็นใช้ได้ ส่วนกลิ่นหอม ต้องเป็นกลิ่นน้ำหอมจากประเทศฝรั่งเศส กลิ่นก็ต้องเป็นกลิ่นไพเราะ สัมผัสก็ต้องถูกใจอ่อนนุ่ม อากาศต้องเย็นสบาย มีรถยนต์ก็ต้องเป็นรถที่ ชาวโลกให้ค่านิยมว่าต้องเป็นรถยนต์มีคุณภาพดี ราคาค่อนข้างสูง คนธรรมดาไม่สามารถหาซื้อมาใช้ขับขี่ได้ ดังนั้น กามฉันทะนิเวรณทำให้เกิดปัญหา ถ้าไม่สามารถควบคุมอารมณ์ หรือกิเลสที่เกิดขึ้นในจิตของเราได้ ทำให้เกิดความวุ่นวาย อยากได้ใครดีไม่มีที่สิ้นสุดหรือจบลงได้ ทำให้มนุษย์ ในโลกรปัจจุบันพยายามสรรหาสิ่งของมาประดับตัวเอง บ้างหามาไม่ได้ตั้งใจก็ต้องมีการวางแผนที่

^๕ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๘, ราชบัณฑิต), รวบรวม-แปล, พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด ศัพท์วิเคราะห์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งเชียงใหม่, ๒๕๕๐), หน้า ๑๖๒.

^๖ พระมหาสมปอง มุทิโต, แปลเรียบเรียง, อภิธานวรรณนา, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๒๒๑.

^๗ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๘, ราชบัณฑิต), รวบรวม-แปล, พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด ศัพท์วิเคราะห์, หน้า ๒๒๕.

^๘ บ.ม.อ. (บาลี) ๑/๕/๕๕, บ.ม.อ. (ไทย) ๕/๑/๑๓๕.

จะทำให้ได้มาซึ่งวัตถุนิยมที่ตนเองต้องการ ทำให้สังคมวุ่นวายไม่รู้จักเพียงพอ ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา รวมทั้งปัญหาอาชญากรรม ที่เกิดขึ้นตามหน้าหนังสือพิมพ์รายวันมิให้เห็นเป็นประจำ

ก. คำที่มีความหมายเหมือนกามฉันทะ

จากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่า กามฉันทะ คือความพอใจในกาม หรือเป็นชื่อของกามตัณหาอย่างหนึ่ง ซึ่งความหมายของกามฉันทะในรายละเอียดแล้ว มีคำที่เป็นไวยากรณ์ใช้แทนกามฉันทะได้โดยต่างกันในพยัญชนะ แต่มีความหมายตรงกันและอาการที่ปรากฏเหมือนกันดังต่อไปนี้

อภิชฌา มาจาก (อภิ+ฌ จินตย+อ+อา) ตัณหา, ความอยาก, ความต้องการ, มีรูปวิเคราะห์ว่า อารมมณากัมมุขํ ฌายตีติ อภิชฌา หมายถึง ตัณหาที่จดจ้องต่ออารมณ์ ชื่อว่า อภิชฌา (ช้อน ชุ, ลบสระหน้า)^๕ ดังความว่า “ภิกขุโน อภิชฌาลุสสุ อภิชฌา อปฺปหีนา โหติ ภิกขุผู้มีอภิชฌายังละอภิชฌาไม่ได้”^๖

ตณฺหา มาจาก (ตส ปิปาสา+ณ+อา) ตัณหา, ความอยาก, ความต้องการ, ความปรารถนา, ความใคร่, มีรูปวิเคราะห์ว่า ขาย ตสนฺติ สา ตณฺหา หมายถึง ความอยากที่ทำให้กระหาย ชื่อว่า ตณฺหา (ลบ สฺ ที่สุดธาตุ ลบสระหน้า)^๗ ดังความว่า “เวทนาปจฺจยา ตณฺหา ตณฺหาเกิดเพราะเวทนาเป็นปัจจัย”^๘

อิจฺฉา มาจาก (อิสฺ อิจฺฉากนฺตฺอิสฺ+อ+อา) ตัณหา, ความอยาก, ความต้องการ, ความปรารถนา, มีรูปวิเคราะห์ว่า อิจฺฉนํ อิจฺฉา หมายถึง ความต้องการ ชื่อว่า อิจฺฉา (อาเทศ สฺ เป็น จฺ, ลบสระหน้า)^๙ ดังความว่า “ชาติธมฺมานํ ภิกขเว สตฺตานํ เอว อิจฺฉา อฺปฺปชฺชติ ภิกขุทั้งหลายความปรารถนาเกิดแก่สัตว์ทั้งหลายผู้มีการเกิดเป็นธรรมดาอย่างนี้”^{๑๐}

อาสา มาจาก (อิสฺ อิจฺฉาย+อ+อา) ตัณหา, ความอยาก, ความต้องการ, ความหมายมั่น, ความหวัง, มีรูปวิเคราะห์ว่า อิจฺฉติ เอตยาติ อาสา หมายถึง ตัณหาที่ทำให้อยาก ชื่อว่า อาสา

^๕ พระมหาสมปอง มุทิโต, แปลเรียบเรียง, อภิธานวรรณนา, หน้า ๒๑๕.

^๖ ม.มู. (บาลี) ๑๒/๔๓๖/๓๘๒, ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๓๖/๔๖๔.

^๗ พระมหาสมปอง มุทิโต, แปลเรียบเรียง, อภิธานวรรณนา, หน้า ๒๑๘.

^๘ วิ.ม. (บาลี) ๔/๑/๑, วิ.ม. (ไทย) ๔/๑/๒.

^๙ พระมหาสมปอง มุทิโต, แปลเรียบเรียง, อภิธานวรรณนา, หน้า ๒๒๐.

^{๑๐} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๕๘/๒๖๒; ๑๐/๓๒๐/๒๐๗, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๕๘/๓๒๗; ๑๐/๓๒๐/๒๔๕.

(อาเทศ อี เป็น อา, ลบสระหน้า)^{๑๕} ดังความว่า “อาสา ยสุส น วุชชติ อสุมี โลเก ปรมหิ จ ผู้ใดไม่มี ความหวังทั้งในโลกนี้และโลกหน้า”^{๑๖}

วนธ มาจาก (วน สมภุตติย+ถ) ตัณหา, ความอยาก, ความต้องการ, มีรูปวิเคราะห์ว่า วนติ อเนนาติ วนโธ หมายถึง ตัณหาเป็นเครื่องทำให้อยาก ชื่อว่า วนธะ^{๑๗} ดังความว่า “สัสสุคา วนโธ อสัสสุเคน ฉิซชติ ตัณหาเกิดขึ้นเพราะความคลุกคลีตัณหาขาดไปเพราะความไม่คลุกคลี”^{๑๘}

ราคะ มาจาก (รณฺ รากะ+ณ) ตัณหา, ความอยาก, ความกำหนด, รากะ, มีรูปวิเคราะห์ว่า รณฺชนํ รณฺชนฺติ วา อเนนาติ ราโค หมายถึง ความกำหนดหรือตัณหาที่ทำให้เกิดกำหนด ชื่อว่า รากะ (ลบ ณ, อาเทศ ชฺ เป็น คฺ, ลบ ณ แปลง อ เป็นอา)^{๑๙} ดังความว่า “ราโค อุปฺปโถติ วุจฺจติ รากะ ท่านกล่าวว่าเป็นทางผิด”^{๒๐} “อตุถิ ราโคติอาทีนิ โลกสุเสว นามานิ, โส หิ รณฺชวเสน ราโค, นนฺทวเสน นนฺที. ตณฺหาชวเสน ตณฺหา วุจฺจติ. คำว่า รากะมีอยู่เป็นชื่อของความโลภนั่นเอง เพราะความโลภนั้นท่านเรียกว่า รากะ เพราะกำหนด เรียกว่า นันทิ เพราะเพติดเพลิน และเรียกว่า ตัณหา ด้วยอำนาจความต้องการ”^{๒๑}

ปีหา มาจาก (ปีห อิจฺฉาย+อ+อา) ตัณหา, ความอยาก, ความต้องการ, มีรูปวิเคราะห์ว่า ปีหยติ เอตยาติ ปีหา หมายถึง ตัณหาที่ทำให้ต้องการ ชื่อว่า ปีหา (ลบสระหน้า)^{๒๒} ดังความว่า “ปีหา วุจฺจติ ตณฺหา ตัณหา ท่าน เรียกว่า ปีหา”^{๒๓}

จากคำทั้งหมดดังกล่าว คำว่า รากะ มีความหมายตรงกับกามฉันทะมากที่สุด รองลงมาก็คือคำว่า ตัณหา นอกจากนั้น ต่างโดยพยัญชนะแต่ใจความและลักษณะอาการเหมือนกัน พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ท่านได้ให้ความหมาย “คำว่า กามฉันท์หรือกามฉันทะ ว่าหมายถึง ความพอใจใคร่ในอารมณ์ที่ชอบใจ มีรูป เป็นต้น, ความพอใจในกามคุณ ๕ คือ เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ”^{๒๔}

^{๑๕} พระมหาสมปอง มุทิโต, แปลเรียบเรียง, อภิธานวรรณนา, หน้า ๒๑๕.

^{๑๖} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๔๕๕/๔๕๑, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๕๕/๕๗๕.

^{๑๗} พระมหาสมปอง มุทิโต, แปลเรียบเรียง, อภิธานวรรณนา, หน้า ๒๑๕.

^{๑๘} ส.นิ. (บาลี) ๑๖/๑๐๐/๑๑๕, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๐๐/๑๕๑.

^{๑๙} พระมหาสมปอง มุทิโต, แปลเรียบเรียง, อภิธานวรรณนา, หน้า ๒๒๐.

^{๒๐} ส.ส. (บาลี) ๑๕/๒๓๗/๒๕๐, ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๓๗/๓๔๐.

^{๒๑} ชุ.ม.อ. (บาลี) ๑/๗/๕๓, ชุ.ม.อ. (ไทย) ๕/๑/๒๔๕.

^{๒๒} พระมหาสมปอง มุทิโต, แปลเรียบเรียง, อภิธานวรรณนา, หน้า ๒๒๐.

^{๒๓} ชุ.ม. (บาลี) ๒๕/๑๕๑/๒๕๖, ชุ.ม. (ไทย) ๒๕/๑๕๑/๔๑๒.

^{๒๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรีนติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๐.

เมื่อกล่าวถึงคำว่า กามมีอยู่ ๒ อย่าง คือ กิเลสกาม และวัตถุกาม เช่น ความกำหนัดในเมถุน ชื่อว่ากิเลสกาม เป็นต้น ความกำหนัดในบุตรภรรยา พวกพ้อง สัตว์ของเลี้ยงที่เรียกว่า วิญญาณกทรัพย์ และความกำหนัดในทรัพย์สมบัติเงินทองที่บ้านนาสวน และเครื่องใช้สอยที่เรียกว่า อวิญญาณกทรัพย์เหล่านี้ ชื่อว่าวัตถุกาม ส่วนคำว่า ฉันทะ แปลว่า ความพอใจ ในที่นี้เป็นความพอใจในกาม หรือความคิดกำหนัดพอใจในวิญญาณกทรัพย์ และอวิญญาณกทรัพย์ จึงชื่อว่า กามฉันท์

สรุปได้ว่าคำที่มีความหมายเหมือนกามฉันทะคือ กาม ซึ่งมีอยู่ ๒ อย่าง คือ (๑) กิเลสกาม มีความหมายถึง ความพอใจ ความกำหนัด ความเพลิดเพลิน ความยินดี ติดใจในอารมณ์ที่ชอบใจ ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดความกำหนัดยินดีในวัตถุกาม (๒) วัตถุกาม คือ ความกำหนัด ความยินดี ในรูป เสียง กลิ่น รส และโณภูฏัพพะ

ข. กามฉันทะกับกามราคะ

กามฉันทะมีได้เพราะกิเลสคือ ราคะ ซึ่งแปลว่า ความกำหนัด, ความยินดีในกาม, ความติดใจหรือความน้อมใจติดในอารมณ์^{๒๕} ราคะนี้จัดเป็นกิเลสเรียกว่า กิเลสกาม เพราะเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความกำหนัดยินดีในวัตถุกาม คือเกิดความกำหนัดยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส โณภูฏัพพะ ในขุททกนิกายมหานิเทศได้กล่าวถึงกิเลสกามไว้ว่า “ความพอใจ ความกำหนัด ความพอใจและความกำหนัด ความดำริ ความกำหนัดมาก ความดำริและความกำหนัด ความพอใจคือ ความใคร่ ความกำหนัดคือความใคร่ ความเพลิดเพลินคือ ความใคร่ ในกามทั้งหลาย ชื่อว่า กิเลสกาม”^{๒๖}

ส่วนวัตถุกาม ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โณภูฏัพพะอันเป็นที่ชอบใจ เครื่องลาด เครื่องนุ่งห่ม ทาสี ทาสา แพะ แกะ ไก่ สุกร ช้าง โค ม้า ลานา ที่ดิน เงิน ทอง บ้าน นิคม ราชธานี แวนแคว้น ชนบท กองพลรบ คลังและวัตถุเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัดอย่างใดอย่างหนึ่ง ชื่อว่า วัตถุกาม^{๒๗}

กามคุณทั้ง ๕ นี้ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมที่แสดงออกด้านจิตใจของบุคคลได้ก็ต่อเมื่อบุคคลไปยอมรับ ไปกำหนด ไปสร้างเงื่อนไขว่า รูปนั้นน่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ คือ กำหนดว่า รูปสวย เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสร่อย โณภูฏัพพะนั้นน่าจับต้อง กิเลสก็เกิดขึ้น เพราะว่าเป็นผลผลิตที่เกิดขึ้น ก็เห็น รูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส เช่นเดียวกัน ถูกต้องร้อนเย็นอ่อน

^{๒๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑๐.

^{๒๖} จุ.ม. (ไทย) ๒๕/๒/๒.

^{๒๗} จุ.ม. (ไทย) ๒๕/๑/๑.

แข็ง เป็นเหตุให้แสดงพฤติกรรมที่แสดงออกมาให้กำหนดหมายว่ารูปสวย เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสนั้นน่าจับต้อง ความเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจ ยืดหลวมัวเมา กำหนดว่า สวยหรือไม่สวย ไพเราะหรือไม่ไพเราะเป็นต้น จิตใจของบุคคลจึงมักจะขึ้นลงอยู่ด้วยความปรารถนา ด้วยความชอบหรือความชัง หรือความยินดีกับความไม่ยินดี

ราคะจัดเข้าในอกุศลมูลคือ โลภะ ดังในอภิธรรมสังคณีแสดงไว้ว่า ความกำหนัด ความกำหนัดหนัก ความคล้อยตามอารมณ์ ความยินดี ความเพลิดเพลิน ความกำหนัดด้วยอำนาจ ความเพลิดเพลิน ความกำหนัดหนักแห่งจิต ... อภิขมา อกุศลมูล คือ โลภะอันใด นี้เรียกว่า โลภะ^{๒๘}

สภาวะธรรมของราคะนี้จะเป็นตัวผลักดันให้แสดงพฤติกรรมออกมาเป็นไปในลักษณะมีความอยากยึดติดหน่วงเหนี่ยวในวัตถุทาง มีความปรารถนาที่จะนำสิ่งนั้นๆ มาเป็นสมบัติของตนและมีความเพลิดเพลินยินดีกับสิ่งที่ได้เสพเสวย

๑) ลักษณะของราคะ

ราคะเมื่อเกิดขึ้นในจิตใจแล้วจะมีลักษณะดังนี้ “กำจัด ทำลาย คือ ชัดสายจิตไปมา และทำจิตให้เหี่ยวแห้ง”^{๒๙} เมื่อบุคคลเกิดความกำหนัด คือถูกราคะบีบคั้นแล้วก็จะแสดงออกมาทางด้านกายภาพเพื่อให้อตอบสนองความต้องการในรูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ เนื่องจากมีความยินดี มีความพึงเล็ง มีจิตปฏิพัทธ์ในรูป เสียง กลิ่น รสและผัสสะ

ความร้อนรน เปรียบเหมือนความร้อนของไฟที่เผาผลาญจิตใจให้เกิดความทรมนทุรายคืนรนแสวงหาน้ำ (วัตถุทาง) มาดับ ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ไฟ ๓ กองนี้แล ไฟคือราคะ ย่อมเผาสัตว์ผู้กำหนัด หมกมุ่น ในกามทั้งหลาย” ^{๓๐} ที่เปรียบราคะเหมือนไฟเพราะเมื่อเกิดขึ้นแล้วจะทำให้สภาวะของจิตมีความเร่าร้อนสับสนไม่สามารถจะควบคุมตัวเองได้ ในอรรถกถาปรมัตถทีปนีได้กล่าวไว้ว่า

ไฟติดขึ้นเพราะอาศัยเชื้อใดจะไหม้เชื่อนั้นเป็นไฟที่ยิ่งร้อนมากขึ้นฉันใด ราคะเป็นต้น ฉันนั้นเหมือนกัน เกิดขึ้นเองในสันดานใด จะเผาผลาญสันดานนั้นให้ลัดกลุ้มเผาผลาญหทัยก็ประสบความตายเพราะความทุกข์ คือไม่ได้สิ่งที่ต้องการ(ไม่สมหวัง) หาประมาณมิได้^{๓๑}

ไฟแห่งราคะนี้จะเผาผลาญหมู่สัตว์ผู้ตกอยู่ในอำนาจตลอดทั้งภพนี้และในภพหน้า จนกว่าจะได้บรรลุปริญาภิญากิจและปริหานกิจ

^{๒๘} อภิ.ถ. (ไทย) ๓๔/๖๕๑/๒๗๒-๒๗๓.

^{๒๙} วิ.อ. (บาลี) ๒/๒.

^{๓๐} ชุ.ยติ. (ไทย) ๒๕/๒๗๓/๓๐๑.

^{๓๑} อิติ.อ. (บาลี) ๑/๓๓๖.

มีลักษณะเสมือนถูกถูกรูปัก ดังพุทธพจน์ว่า “ ความกำหนัด ความกำหนัดนัก ความยินดี ความชอบใจ ความเพลิน ความกำหนัดด้วยอำนาจเพลิน ภาวะที่จิตกำหนัดนัก ฯลฯ อภิชฌา โลภะ อกุศลมูลนี้ชื่อว่า ลูกศรราคะ”^{๓๒} สัตว์ที่ถูกถูกรูปักแล้วจะมีลักษณะ คือ ทูรณทูราย ไม่สามารถที่จะมีสติควบคุม ไม่มีปัญญาคอยชี้แนะให้รู้ว่าสิ่งไหนถูกหรือผิดเหมาะสมหรือไม่เหมาะสม จึงกระทำความชั่วได้ง่ายและจะวนเวียนไปเรื่อยๆ อย่างไม่มีวันจบสิ้น กล่าวคือ ลูกศร นั้น แทะ ถูกต้อง ดิดเสียบแน่น คาอยู่แล้ว ย่อมประพติตุจจริตด้วยกาย วาจา ใจ ย่อมฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ทำลายสิ่งกีดขวาง ปล้นโดยไม่เหลือ ปล้นเพราะเรือนหลังเดียว ดักแย่งชิงในทางเปลี่ยว เป็นชู้กับภรรยาผู้อื่นและพูดเท็จ สัตว์อันถูกรูปักแล้ว ...แค้น แค้นพละ่าน วนเวียน ท่องเที่ยว ไปอย่างนี้^{๓๓}

๒) คุณและโทษของราคะ

โดยสภาวะธรรมแล้วราคะจัดเป็นกิเลส พระพุทธเจ้าแสดงคุณและโทษของราคะ ที่เกี่ยวข้องกับกามคุณไว้ดังนี้

ก. คุณของราคะ

พระพุทธเจ้าตรัสคุณของราคะที่เกี่ยวข้องกับกามคุณไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย กามคุณ ๕ ประการนี้ ... ๑. รูปที่พึงรู้แจ้งทางตา ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รักชกให้ใคร่ พาใจให้กำหนัด ๒. เสียงที่พึงรู้แจ้งทางหู ... ๓. กลิ่นที่พึงรู้แจ้งทางจมูก ... ๔. รสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้น ... ๕. โผฏฐัพพะที่พึงรู้แจ้งทางกาย ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชกให้ใคร่ พาใจให้กำหนัด ภิกษุทั้งหลาย กามคุณ ๕ ประการนี้ สุข โสมนัส ที่อาศัยกามคุณ ๕ ประการนี้เกิดขึ้น เราเรียกว่า สุขอันเกิดจากกาม เป็นสุขที่เกิดแต่การมีเพศสัมพันธ์ เป็นสุขของปุถุชน ... “ภิกษุทั้งหลาย ในอรรถวิภังค์นั้น ธรรมคือสุขอันเกิดจากกาม สุขอันเกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ สุขของปุถุชน...”^{๓๔}

จากพุทธพจน์ดังกล่าว กามคุณ ๕ ประการ และธรรมคือสุขอันเกิดจากกาม เป็นความสุขของปุถุชนเท่านั้น แต่ไม่ใช่ความสุขของพระอริยะ มีแต่ความทุกข์ มีแต่ความเบียดเบียน มีแต่ความคับแค้น มีความเร่าร้อน และเป็นข้อปฏิบัติที่ผิด เพราะเป็นธรรมที่มีกิเลส

^{๓๒} พ.ม. (ไทย) ๒๕/๘๐๕/๕๐๒.

^{๓๓} พ.ม. (ไทย) ๒๕/๘๐๕/๕๐๔.

^{๓๔} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๒๘/๓๕๕-๓๕๖, ๓๓๗/๓๓๕. พ.ญ. (ไทย) ๓๐/๑๓๖/๔๔๑-๔๔๒.

ข. โทษของราชา

พระพุทธเจ้าตรัสโทษของราชาไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย อะไรเล่า เป็นโทษแห่งกามทั้งหลาย คือ กุลบุตรในโลกนี้เลี้ยงชีวิตด้วยการมีสติปะไค คือ ด้วยการนับคะแนน การคำนวณ การนับจำนวน การไถ การค้าขาย การเลี้ยงโค การยิงธนู การรับราชการ หรือด้วยสติปะไคอย่างใดอย่างหนึ่ง อดทนต่อความหนาว ทรากตรา ต่อความร้อน เตือดร้อนเพราะสัมผัสแห่งเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน(และ) ตาย เพราะความหิวกระหาย ...

ถ้าเมื่อกุลบุตรนั้นขยัน พากเพียร พยายามอยู่อย่างนี้ โภคสมบัติเหล่านั้น ย่อมไม่สัมฤทธิ์ผล เขาเสรำโศก ลำบาก รำพัน ตोक คร่ำครวญ ถึงความหลงใหลว่า ‘ความขยันของเรา เป็นโมฆะหนอ ความพยายามของเราก็ไม่มีผลเลยหนอ’ แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่า เป็นโทษแห่งกามทั้งหลาย เป็นกองทุกข์ที่จะพึงเห็นได้เอง มีกามเป็นเหตุ มีกามเป็นต้นเหตุ มีกามเป็นเหตุเกิด เกิดเพราะเหตุแห่งกามทั้งหลายนั้นแล^{๓๕}

และตรัสไว้ในปาสาธาสิสูตรว่า

ภิกษุทั้งหลาย กามคุณ ๕ ประการนี้ ... ๑. รูปที่พึงรู้แจ้งทางตา ที่น่าปรารถนา นำไคร่ นำพอใจ ชวนให้รักชกให้ไคร่ พาใจให้กำหนด ๒. เสียงที่พึงรู้แจ้งทางหู ... ๓. กลิ่นที่พึงรู้แจ้งทางจมูก ... ๔. รสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้น ... ๕. โสภณวัตถุที่พึงรู้แจ้งทางกาย ที่น่าปรารถนา นำไคร่ นำพอใจ ชวนให้รัก ชกให้ไคร่ พาใจให้กำหนด ภิกษุทั้งหลาย กามคุณ ๕ ประการนี้ สมณะหรือพราหมณ์พวกใดพวกหนึ่งใฝ่ฝัน ถุ่มหลง ติดพัน ไม่เห็นโทษ ไม่มีปัญญาเครื่องสลัดออก บริโภคกามคุณ ๕ ประการนี้ บัณฑิตพึงทราบว่ ‘สมณพราหมณ์พวกนั้นเป็นผู้ถึงความเสื่อม ความพินาศ ถูกมารใจบาปทำอะไร ๆ ได้ตามใจชอบ’^{๓๖}

พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงโทษที่เคยเกิดขึ้นมาแล้วในการอยู่ร่วมกันในสังคมว่า กษัตริย์วิวาทกับกษัตริย์ พราหมณ์วิวาทกับพราหมณ์ คฤหบดีวิวาทกับคฤหบดีก็เพราะกาม ดังความว่า “อาวุโส ราคะมีโทษน้อยแต่คล้ายช้า”^{๓๗} ในอรรถกถากามโนรลปุรณี ได้อธิบายว่า มีข้อที่ควรคำนึงน้อย คือ มีโทษน้อย ๒ ส่วน คือ โทษที่เป็นโลกวัชระ(โทษในปัจจุบัน)และโทษที่เป็นวิปากวัชระ

^{๓๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๖๗/๑๖๘.

^{๓๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๘๗/๓๑๔.

^{๓๗} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๖๕/๒๗๓.

(โทษในอนาคต) รากะนี้เมื่อจะคลายจะค่อยๆ คลายไม่หลุดพ้นไปเร็ว จะติดตามอยู่นานเหมือน(ผ้า) ที่ข้อมด้วยเชม่าเจือด้วยน้ำมัน ถึงจะไปสู่ภพอื่น ๒-๓ ภพก็ยังไม่จางไป^{๓๔}

นอกจากนี้ยังตรัสคุณของรากะในลักษณะที่เป็นเครื่องอำนวยความสะดวกในภพที่กระทำ ให้ปุถุชนเกิดความภาคภูมิใจ มีปีติยินดีกับการ ได้เสพเสวยวัตถุงามและเมื่อพิจารณาถึงแก่นที่ แท้จริงของการได้เสพเสวยงามคุณแล้วหาได้เป็นคุณไม่ แต่กลับเป็นโทษมากกว่าคุณ

ในวิสุทธิมรรค ได้แสดงสภาวะธรรมของบุคคลมีรากะไว้ คือ มายา (เป็นคนเจ้าเล่ห์) สาถะย (เป็นคนโอ้อวด) มาน (เป็นคนถือตัว) ปาปิจฉตา (เป็นคนมีความปรารถนาลามก) มหิจฉตา (เป็นคนมักมาก) อสนตุฏฐิตา (เป็นคนไม่สันโดษ) สิงฺก (เป็นคนเจ้าแง่เจ้าอง) จาปลย (เป็นคน โอ้อ้อ)^{๓๕}

จากที่กล่าวถึงความหมายของรากะมาเพื่อชี้ให้เห็นว่า กามฉันท์ กับกามรากะ คือกิเลส พวกเดียวกัน แต่กามฉันทวิภวณ คือเครื่องขวางกั้น ซึ่งมาจากสิ่งที่เป็นคุณที่เรียกชื่อว่า กามคุณ คำว่า กามคุณ แปลว่า กลุ่มของสิ่งที่บุคคลไปกำหนดว่าน่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ หรือ โดยนัยหนึ่งก็คือ คุณของกาม ซึ่งก็หมายความว่า พวกวัตถุงามนั้น ในระดับหนึ่งในกรณีหนึ่งก็เป็นคุณ เพราะเป็น เรื่องของโลก คือเป็นคุณประเภทโลก ๆ อำนวยความสะดวกในระดับโลก ๆ แต่ถ้าหากว่ารุนแรง เกินไป ก็มีโทษ แม้ระดับโลก ๆ เองก็ตาม สำหรับในระดับที่จะหลุดพ้นจากเพลิงกิเลส และเพลิง ทุกข์ พวกกามทั้งหลายมีโทษประณีตขึ้นไปโดยลำดับ ขึ้นอยู่กับว่าเป็นการมองจากจุดไหนถ้าหาก ว่ามองจากจุดสูงสุด กามนั้นก็ยังมีโทษ แม้จะเพียงเล็กน้อย ก็เป็นห่วงที่รังรัดจิตใจของบุคคลเอาไว้ เพราะเกิดขึ้นแล้วก็ทำให้จิตเกิดความต้องการ ทะเยอทะยาน เพราะเหตุที่กามคุณเป็นเครื่องล่อใจ จึงน่าปรารถนา น่าพอใจ และกิเลส สายโลภะ ตัณหา ความยินดี ก็บังเกิดขึ้นตามมา กามคุณมีอยู่ ๕ ประการ ได้แก่

- ๑) รูป คือสิ่งที่บุคคลสามารถเห็นได้ด้วยตา
- ๒) เสียง ได้แก่ สิ่งที่บุคคลได้ยินด้วยหู
- ๓) กลิ่น ได้แก่ สิ่งที่บุคคลรับรู้ด้วยจมูก
- ๔) รส ได้แก่ สิ่งที่บุคคลรับรู้ด้วยลิ้น
- ๕) โสภณูปะ ได้แก่ สิ่งที่บุคคลรับรู้ด้วยการจับต้อง

^{๓๔} อัง.ทุก.อ. (บาลี) ๒/๒๒๑.

^{๓๕} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๕๖.

ส่วนความหมายของกามฉันทะนิเวศน์ที่เกี่ยวข้องในการปฏิบัติธรรม ดังที่พระอาจารย์ ดร.ภททันตะ อาสภมหาเถระ ชัมมาจริยะ อัครมหาคัมมัฏฐานาจริยะ ได้ให้หมายความกามฉันทะนิเวศน์ที่เกี่ยวข้องในการปฏิบัติธรรมว่า

ความพอใจในอารมณ์ต่าง ๆ ในขณะที่ปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน เช่น ในขณะที่ปฏิบัติอยู่นั้นมีจิตคิดอยากได้ฉันทะ หรือญาณต่าง ๆ ที่ตนยังไม่ได้นั้นให้เกิดขึ้น ฟังสังเกตคำว่า กามฉันทะนิเวศน์นี้ ไม่ได้หมายความว่าความอยากได้หรือความพอใจในกามคุณอารมณ์เท่านั้น แม้อารมณ์อื่น ๆ มีการอยากได้ฉันทะในขณะที่ปฏิบัติสมถกรรมฐานหรืออยากได้ญาณต่าง ๆ ในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ก็ชื่อว่ากามฉันทะนิเวศน์เช่นเดียวกัน^{๔๐}

อีกอย่างหนึ่ง กามฉันทะนิเวศน์ที่มีความหมายในทางคัมภีร์นั้น หมายถึงสภาพที่มีความพอใจในกิเลสกาม วัตถุกาม ชื่อว่ากามราคะ

กามราคะคือความพอใจในกามคุณอารมณ์ทั้ง ๕ ที่มากระทบทวารทั้ง ๕ หรืออีกนัยหนึ่ง การติดอยู่ในกามคุณอารมณ์ทั้ง ๕ ชื่อว่า กามราคะ การติดอยู่ในกามราคะเป็น สัตถุโยชน์ประการหนึ่ง ในสัตถุโยชน์ ๑๐ ประการนั้น และการติดอยู่ในกามราคะสัตถุโยชน์ย่อม ทำให้สัตว์ทั้งหลายติดอยู่ในภพอันเป็นวัฏฏะทุกข^{๔๑}

สรุปความหมายของกามฉันทะนิเวศน์ ได้แก่ เครื่องกั้นไม่ให้ไปถึงความดีหรือบรรลุมรรค คือ ความพอใจในกาม หมายถึง ความพอใจ รูป เสียง กลิ่น รส และ โผฏฐัพพะ ที่เกิดขึ้นทาง ตา หู จมูก ลิ้น และกาย เป็นอารมณ์ที่น่าใคร่ น่าปรารถนา ทำให้จิตติดอยู่ไม่สามารถไปไหนได้ ส่วนความหมายของราคะ หมายถึง ความกำหนัด ความยินดีในกาม ความจิตใจหรือความน้อมใจติดในอารมณ์ ราคะจัดเป็นกิเลส เรียกว่า กิเลสกาม อันเป็นสาเหตุให้เกิดความกำหนัดยินดี ในรูป เสียง กลิ่น รส และ โผฏฐัพพะ ราคะเมื่อเกิดขึ้นในจิตใจก็จะอยู่ในสภาพถูกบีบคั้น มีลักษณะอาการทรนทรายไม่มีสติที่จะควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ต้องแสดงพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองไม่มีปัญญาที่จะคอยชี้แนะตนเองว่าสิ่งไหนผิดหรือถูก จึงกระทำความชั่วได้ง่าย ดังนั้นกามฉันทะและกามราคะคือกิเลสพวกเดียวกัน

๒.๑.๒ แนวคิดเกี่ยวกับกามฉันทะนิเวศน์

แนวคิดเกี่ยวกับกามฉันทะนิเวศน์มีอยู่ในพระสูตรตันตปิฎก ดังต่อไปนี้ คือ

^{๔๐} พระอาจารย์ ดร.ภททันตะ อาสภมหาเถระ ชัมมาจริยะ อัครมหาคัมมัฏฐานาจริยะ, **แฉวนธรรมปฏิบัติ**, หน้า ๘๕.

^{๔๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕.

ในพระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค กามฉันทนิวรรณ์ ชื่อว่า เรียกว่า เครื่องหน่วง
เหนี่ยวบ้าง เครื่องกางกั้นบ้าง เครื่องรัตรึงบ้าง เครื่องตรึงตราบ้าง ดังความที่

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “อย่างนั้นเหมือนกัน วาเสฏฐะ นิวรรณ์ ๕ ต่อไปนี้ ในวินัยของ
พระอริยะเรียกว่า เครื่องหน่วงเหนี่ยวบ้าง เครื่องกางกั้นบ้าง เครื่องรัตรึงบ้าง เครื่องตรึงตรา
บ้าง นิวรรณ์ ๕ อะไรบ้าง คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทระ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิกิฉฉา
วาเสฏฐะ นิวรรณ์ ๕ เหล่านี้แล ในวินัยของพระอริยะเรียกว่า เครื่องหน่วงเหนี่ยวบ้าง เครื่อง
กางกั้นบ้าง เครื่องรัตรึงบ้างเครื่องตราตรึงบ้าง”^{๔๒}

จากพุทธพจน์นี้ชี้ให้เห็นว่า ในวินัยของพระอริยะ กามฉันทะ หนึ่งในนิวรรณ์ ๕ เป็น
เครื่องหน่วงเหนี่ยวบ้าง เครื่องกางกั้นบ้าง เครื่องรัตรึงบ้าง เครื่องตรึงตราบ้าง ไม่ให้ไปถึงเป้าหมาย

กามฉันทนิวรรณ์ เป็นนิวรรณ์คือความพอใจในกาม คอยขัดขวางจิตไม่ให้บรรลุความดี
เป็นข้อแรกในบรรดานิวรรณ์ ๕ ประการ ดังความว่า

“นิวรรณ์ (สิ่งที่ขัดขวางจิตไม่ให้บรรลุความดี) ๕ คือ ๑. กามฉันทนิวรรณ์ (นิวรรณ์คือ
ความพอใจในกาม)”^{๔๓}

นอกจากนี้ ยังมีหลักฐานที่ปรากฏดังต่อไปนี้คือ

“คำว่า หม้อกรองน้ำต่างนั้น เป็นชื่อแห่งนิวรรณ์ ๕ ประการ คือ กามฉันทนิวรรณ์ (สิ่งที่
กั้นจิตคือความพอใจในกาม)”^{๔๔} “มาณพ นิวรรณ์นี้มี ๕ ประการ นิวรรณ์ ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ
๑. กามฉันทนิวรรณ์ (สิ่งที่กั้นจิตคือความพอใจในกาม)...”^{๔๕} “ภิกษุทั้งหลาย นิวรรณ์ (สิ่งที่กั้นจิตไม่ให้
บรรลุความดี) ๕ ประการนี้ นิวรรณ์ ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑. กามฉันทนิวรรณ์ (สิ่งที่กั้นจิตไม่ให้
บรรลุความดีคือความพอใจในกาม)”^{๔๖} “ภิกษุทั้งหลาย นิวรรณ์ (ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี) ๕
ประการนี้ นิวรรณ์ ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑. กามฉันทนิวรรณ์ (นิวรรณ์คือความพอใจในกาม)”^{๔๗}

แนวความคิดเกี่ยวกับกามฉันทนิวรรณ์ที่ครอบงำจิตทำปัญญาให้ทुरพลมีคบอด ไม่เห็น
สภาพความจริง เป็นเหมือนคนตาบอด คนไม่มีดวงตา ดังปรากฏในนิวรรณ์สูตร สังกยุตตนิกา

^{๔๒} ที.ม. (ไทย) ๘/๕๔๘/๒๔๐.

^{๔๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๕/๓๐๑.

^{๔๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๑/๒๗๑.

^{๔๕} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๖๖/๕๕๐.

^{๔๖} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๗๘/๑๐๔.

^{๔๗} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๖๔/๕๔๕.

มหาวรรคว่า “กามฉันทนิวรรณ์ทำให้เป็นเหมือนคนตาบอด เป็นเหมือนคนไม่มีดวงตา ทำให้ไม่รู้
อะไร มีปัญญามีคบอด เป็นไปในฝ่ายความคับแค้น ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน”^{๔๘} จากพุทธพจน์
ดังกล่าวข้างต้นนี้ แสดงให้เห็นว่ากามฉันทนิวรรณ์ทำให้มืด ซึ่งหมายความว่า เมื่อจิตถูกกามฉันท
นิวรรณ์ครอบงำ ย่อมเปรียบเสมือนคนตาบอด มองไม่เห็นอะไร เหมือนคนไม่มีตา ทำให้ไม่เกิด
ความรู้แจ้งเห็นแจ้ง ไม่อาจบรรลุนิพพานได้ จึงเรียกกามฉันทนิวรรณ์ทำให้มืด เมื่อมืดแล้วจะบั่นทอนกำลัง
ปัญญา ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย นิวรรณ์เครื่องกางกั้น ๕ ประการนี้ ครอบงำจิตแล้ว ทอน
กำลังปัญญา”^{๔๙} นิวรรณ์เครื่องกางกั้น ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ กามฉันทะ (ความพอใจในกาม)”^{๕๐}

จากความจริงนี้ ชี้ให้เห็นแนวคิดที่ว่า กามฉันทนิวรรณ์เมื่อครอบงำจิตแล้ว ทอนกำลัง
ปัญญา คือไม่ให้วิปัสสนาปัญญาและมรรคปัญญา^{๕๑} เกิดขึ้นได้นั่นเอง

แนวความคิดที่ว่า นิวรรณ์เป็นกองอกุศล ดังมีพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย บุคคลเมื่อจะ
กล่าวถึงกองอกุศล จะกล่าวให้ถูกต้อง ฟังกล่าวถึงนิวรรณ์ (ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี) ๕
ประการ เพราะกองอกุศลทั้งสิ้นนี้ก็คือนิวรรณ์ ๕ ประการ นิวรรณ์ ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑. กาม
ฉันทนิวรรณ์...”^{๕๒}

จากพุทธพจน์ที่กล่าวมาข้างต้นนี้ ชี้ให้เห็นว่า นิวรรณ์เป็นอกุศล คือ ความชั่ว และสิ่งที่เป็น
เป็นรากเหง้าของความชั่ว เรียกว่า อกุศลมูล ได้แก่ โลภะ คือ ความอยากได้ โทสะ คือ ความคิด
ประทุษร้าย และโมหะ คือ ความหลง เพราะเมื่อได้ทำกรรมที่เป็นอกุศลทางกาย ทางวาจา และทาง
ใจ กามฉันทนิวรรณ์เป็นตัวอันตรายที่ไม่ปรากฏให้เห็นเช่นเดียวกับกายทุจริต วาจาทุจริต มโนทุจริต
ดังพุทธพจน์ว่า “อันตรายที่ไม่ปรากฏ คืออะไร คือ กายทุจริต วาจาทุจริต มโนทุจริต กามฉันทนิวรรณ์
(สิ่งกั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม คือความพอใจในกาม)”^{๕๓}

แนวความคิดเกี่ยวกับการปรากฏตัวของกามฉันทนิวรรณ์ มีดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย กามฉันทะ (ความพอใจในกาม)ที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น และที่เกิดขึ้น
แล้วย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญไปบุลย์ยิ่งขึ้น เพราะทำมนสิการถึงธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งกามราคะ
ให้มาก”^{๕๔}

^{๔๘} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๒๒๑/๑๕๓.

^{๔๙} อ.ป.ญจก.อ. (บาลี) ๓/๕๑/๒๘.

^{๕๐} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๒๑๕/๑๔๕.

^{๕๑} อ.ป.ญจก.อ. (บาลี) ๓/๕๑/๒๘.

^{๕๒} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๓๓๑/๒๑๖.

^{๕๓} จ.ม. (ไทย) ๒๕/๕/๑๓.

^{๕๔} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๒๐๔/๑๒๖.

จากพุทธพจน์ข้างต้นนี้ แสดงให้เห็นว่า กามฉันทนิเวศน์เกิดขึ้นได้ เพราะทำมนสิการถึงธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งกามราคะให้มาก ๆ คือ มีความกำหนดรักใคร่ในสิ่งที่น่าใคร่น่าปรารถนาหรือเรียกว่า กามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส นั้นเอง

แนวคิดเกี่ยวกับการที่กามฉันทนิเวศน์มีอาหารที่คอยช่วยให้เจริญเติบโต คือการทำมนสิการโดยไม่แยกกายในสุกนิมิต ดังพุทธพจน์ที่ว่า

อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำให้กามฉันทะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไปพลูลยิ่งขึ้น คือสุกนิมิตมีอยู่ การทำมนสิการโดยไม่แยกกายในสุกนิมิตนั้นให้มากนี้ เป็นอาหารที่ทำให้กามฉันทะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไปพลูลยิ่งขึ้น^{๕๕}

จากแนวคิดตรงนี้ชี้ให้เห็นว่า เมื่อทำโยนิโสมนสิการให้มากในสุกนิมิต กามฉันทะย่อมเกิดขึ้นมากทวีคูณ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “เหตุที่นิเวศน์ ๕ ประการอาศัยกลายเป็น ๑๐ ประการ เป็นอย่างไร คือ แม้กามฉันทะในภายใน ก็เป็นนิเวศน์ แม้กามฉันทะในภายนอก ก็เป็นนิเวศน์ คำว่า ‘กามฉันทนิเวศน์’ ย่อมมาสู่อุทเทสนี้ แม้ด้วยเหตุนี้ กามฉันทนิเวศน์นั้นจึงเป็น ๒ ประการ”^{๕๖}

จากพุทธพจน์ข้างต้นนี้ คำว่า กามฉันทะในภายใน หมายถึงความพอใจและความกำหนัดที่เกิดขึ้นเพราะปรารถนาคันธ ๕ ของตน^{๕๗} และกามฉันทะในภายนอก หมายถึงความพอใจและความกำหนัดที่เกิดขึ้นเพราะปรารถนาคันธ ๕ ของผู้อื่น^{๕๘} จึงกลายเป็นกามฉันทนิเวศน์ ๒ ประการคือ ความพอใจและความกำหนัดในภายใน กับภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ ที่เกิดขึ้นทาง ตา หู จมูก ลิ้น และกายนั่นเอง

แนวคิดเกี่ยวกับกามฉันทนิเวศน์ “เป็นธรรมเป็นเครื่องทำให้เนิ่นช้า ที่เรียกว่า โอกกมนธรรม และเป็นเครื่องเศร้าหมองแห่งจิต”^{๕๙} “เป็นธรรมที่เป็นข้าศึกที่ชื่อว่า ปัจจณิกธรรม”^{๖๐}

จากที่กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับกามฉันทนิเวศน์นี้ พอสรุปได้ว่า กามฉันทนิเวศน์ คือสิ่งที่กิดกันหรือขัดขวางจิตไม่ให้บรรลุคุณงามความดี ในที่นี้ คือสิ่งที่ขัดขวางมิให้เกิดสมาธิและวิปัสสนา เป็นธรรมเป็นเครื่องทำให้เนิ่นช้า ที่เรียกว่า โอกกมนธรรม และเป็นเครื่องเศร้าหมองแห่งจิต ดังนั้น กามฉันทนิเวศน์ จึงเป็นอุปสรรคสำคัญตัวหนึ่งในนิเวศน์อีก ๔ ประการ คือ พยาบาท

^{๕๕} ตี.ม. (ไทย) ๑๕/๑๘๓/๑๑๐, ๒๓๒/๑๖๒.

^{๕๖} ตี.ม. (ไทย) ๑๕/๒๓๓/๑๖๕.

^{๕๗} ตี.ม.อ. (บาลี) ๓/๒๓๓/๒๓๕.

^{๕๘} ตี.ม.อ. (บาลี) ๓/๒๓๓/๒๓๕.

^{๕๙} คุราวละเอียดยใน อง.ตัก.อ. (บาลี) ๒/๓๑/๒๑๓, ๕๖/๒๔๕, อง.ทุก.อ. (บาลี) ๒/๔๕/๕๓.

^{๖๐} คุราวละเอียดยใน อง.เอกก.อ. (บาลี) ๑/๑๓/๔๒, อง.ฉก.อ. (บาลี) ๓/๑๓/๑๐๔.

(ความอาฆาต ความเคืองแค้น หรือความโกรธ) ถีนมิทระ (ความหุดหู่และเชื่องซึม) อุทัจจกุกุจะ จะ (ความฟุ้งซ่านและความกุ่มก้างวล) และวิจิจจนา (ความล้งเลสงสัย) ดังกล่าว

๒.๒ ประเภทของกามฉันทะนิวรรณ์

ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า กามฉันทนิวรรณ์เป็นเครื่องกั้นจิตไม่ให้บรรลุถึงความดี คือทำให้จิตเศร้าหมองสิ่งที่ทำจิตให้เศร้าหมอง จัดได้ว่า เป็นกิเลสอย่างกลาง ที่เรียกว่าปริยภูฐานกิเลส จะปรากฏเกิดขึ้นทางใจเมื่อมีสิ่งต่างๆ มากกระทบตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจ

๒.๒.๑ กิเลสในพระไตรปิฎก อรรถกถา

พระไตรปิฎก คือคัมภีร์ที่ประกอบด้วยปิฎก ๓ ประเภท ได้แก่ พระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก และพระอภิธรรมปิฎก ซึ่งปิฎกทั้ง ๓ นั้นมีคำอธิบายลักษณะของกิเลสปรากฏอยู่หลายแห่ง กล่าวคือ

๑) กิเลสในพระวินัยปิฎก กิเลสทุกชนิดเป็นสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ ดังความว่า “กิเลสทั้งปวง ชื่อว่า ทราม” บางแห่ง ลักษณะของกิเลสปรากฏในความหมายที่เป็นสาเหตุแห่งการละเมิดพระวินัย บัญญัติอันทำให้นักบวชเศร้าหมองหรือหมดสง่าราศี หรือเศร้าหมอง เพราะราคะและโทสะ เป็นผู้ถูกอวิชาหุ่มห่อไว้ เพลิดเพลินรูปที่น่ารัก เป็นคนไม่รู้ กิเลสคือสาเหตุสำคัญที่ทำให้ภาพลักษณ์ของนักบวชตกต่ำจนสูญเสียความเป็นสมณะ ดังมีความว่า “สมณพราหมณ์เศร้าหมอง เพราะราคะ (โลภะ)และโทสะ เป็นผู้ถูกอวิชาหุ่มห่อไว้ เพลิดเพลินรูปที่น่ารัก พวกหนึ่งดื่มสุราเมรัย พวกหนึ่งเสพเมถุน พวกหนึ่งยินดีเงินและทอง พวกหนึ่งเป็นอยู่ด้วยมิจฉาชีพ”^{๖๑} และความที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในอาทิตตปริยายสูตรว่า “ราคะ (โลภะ)เป็นของร้อน”^{๖๒} เป็นต้น

๒) กิเลสในพระสุตตันตปิฎก พระพุทธเจ้าตรัสตอบความสงสัยของพระราชาเถระผู้ทูลถามลักษณะของกิเลสเครื่องนำไปในภพ ดังความว่า “ดูก่อนราชา ความพอใจ ความกำหนด ความเพิลิดเพลิน ความทะยานอยาก ความเข้าถึง ความยึดมั่น อันเป็นที่ตั้งที่อยู่อาศัยแห่งจิตในรูป นี้เรากล่าวว่า กิเลสเครื่องนำไปในภพ”^{๖๓} บางแห่ง ทรงอธิบายความหมายของกิเลสว่า “อุปกิเลส ๕ เป็นไฉน? คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทระ อุทัจจกุกุจะ และวิจิจจนา อุปกิเลสแห่งจิต ๕ ประการนี้แล เป็นเหตุให้จิตเศร้าหมอง ย่อมไม่อ่อน ใ้ใช้การไม่ได้ ไม่ผ่องใส เสียเร็ว ไม่ตั้งมั่นโดยชอบเพื่อความหมดสิ้นไปแห่งอาสวะ”^{๖๔} ตามนัยยะนี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงกิเลส ๕ ประการว่า

^{๖๑} คุรยละเอียดใน วิ.จ. (บาลี) ๓/๔๔๓/๒๘๘, วิ.จ. (ไทย) ๓/๔๔๓/๓๕๓.

^{๖๒} คุรยละเอียดใน วิ.ม. (บาลี) ๔/๕๔/๔๕, วิ.ม. (ไทย) ๔/๕๔/๖๓; ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๘/๒๗.

^{๖๓} คุรยละเอียดใน ส.ข. (ไทย) ๑๓/๑๖๒/๒๕๕-๒๕๖.

^{๖๔} ส.ม. (ไทย) ๑๓/๒๑๔/๑๔๓, อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๓/๒๗.

เป็นสาเหตุให้จิตเศร้าหมองหรือสูญเสียความเป็นปกติไป ซึ่งเปรียบเหมือนสิ่งที่ทำทองคำไม่ให้บริสุทธิ์ ๕ ประการ ได้แก่ เหล็ก โลหะ ดิบก ตะกั่ว และเงิน

๓) **กิเลสในพระอภิธรรมปิฎก** คำอธิบายอริยสัจ ๔ ในคัมภีร์วิภังค์ชี้ให้เห็นสาเหตุแห่งทุกข์ว่า เป็นสารัตถะหรือแก่นของกิเลส ดังความว่า “ในสัจจะ ๔ นั้น ทุกขสมุทัยเป็นไฉน? ตัณหา และกิเลสที่เหลือนี้เรียกว่า ทุกขสมุทัย” หรืออีกนัยหนึ่ง กิเลสนั่นเองคือตัวทุกข์ ดังความว่า “อกุศลธรรมที่เหลือ กุศลมูล ๓ ที่เป็นอารมณ์ของอาสวะ กุศลธรรมที่เป็นอารมณ์ของอาสวะที่เหลือ วิบากแห่งกุศลธรรมและอกุศลธรรมที่เป็นอารมณ์ของอาสวะ ธรรมเป็นกิริยามิใช่กุศลอกุศลและกรรมวิบาก รูปทั้งหมด นี้เรียกว่า “ทุกข์”^{๖๕}

บางแห่ง อธิบายลักษณะของกิเลส (อกุศลจิต) ว่าเป็นธรรมชาติที่หลอกหลวงซึ่งทำให้ติดอยู่ในวัตถุมีอย่างต่าง ๆ อันเป็นมูลเหตุแห่งทุกข์ เช่นความว่า “ความโลภมีลักษณะ คือ ความกำหนดแห่งจิต ความติดข้องอยู่ใน รูป เสียง กลิ่น รสและโผฏฐัพพะ เป็นธรรมชาติที่หลอกหลวงซึ่งทำให้ติดอยู่ในวัตถุมีอย่างต่าง ๆ อันเป็นมูลเหตุแห่งทุกข์”^{๖๖}

บางแห่ง อธิบายลักษณะของกิเลส (อกุศลจิต) ว่าเป็นไปภายใต้กฎไตรลักษณ์ เช่นเดียวกับสรรพสิ่ง ดังความว่า “พระเสขะหรือปุถุชนก็ตามพิจารณาเห็นแจ้งอกุศล โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา รู้จิตของบุคคลผู้มีความพร้อมเพรียงด้วยอกุศลจิต ด้วยเจโตปริยญาณ”^{๖๗}

น่าสังเกตว่า พระวินัยปิฎกคือคัมภีร์ว่าด้วยกฎระเบียบและมารยาททางสังคม พระสุตตันตปิฎกว่าด้วยพระธรรมเทศนาอันมีบุคคลและเหตุการณ์เป็นส่วนประกอบ ส่วนพระอภิธรรมปิฎกว่าด้วยสภาวะธรรมเพียงอย่างเดียว การมองกิเลสในปิฎกทั้ง ๓ นั้นสอดคล้องกับหลักการดังกล่าว กล่าวคือ พระวินัยปิฎกมองกิเลสในประเด็นเกี่ยวกับพระวินัยบัญญัติ พระสุตตันตปิฎกนำเอาประเด็นเกี่ยวกับสัตว์ บุคคล วัตถุสิ่งของหรือเหตุการณ์มาอธิบายกิเลส ส่วนพระอภิธรรมปิฎกมองประเด็นเกี่ยวกับสภาวะธรรมล้วน ๆ ไม่มีการนำเอาสัตว์ มาอธิบายกิเลสแต่ประการใด อย่างไรก็ดีตาม แม้มิติมมมองกิเลสในปิฎกทั้ง ๓ นั้นจะต่างกันก็ตาม แต่คำอธิบายลักษณะของกิเลสในพระไตรปิฎกยังคงสอดคล้องกันคือการมองลักษณะของกิเลสในเชิงลบเหมือนกัน

สรุปว่า คำอธิบายลักษณะของกิเลสในคัมภีร์พระไตรปิฎก ปรากฏทัศนะหรือแนวคิดหลายมิติคือ

๑. กิเลสทำให้คนประพฤตินิสิตธรรม

^{๖๕} คุราวละเอียดยใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๙๕-๒๐๓/๑๖๓-๑๖๕.

^{๖๖} คุราวละเอียดยใน อภิ.สง. (บาลี) ๓๔/๑๐๖๕/๒๕๑, อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๐๖๕/๒๗๒.

^{๖๗} อภิ.ป. (ไทย) ๔๐/๔๐๘/๒๕๕.

๒. กิเลสทำให้จิตเศร้าหมอง

๓. กิเลสอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์

จากข้อมูลที่กล่าวถึงกิเลสในพระไตรปิฎกอาจกล่าวได้ว่า กิเลสในพระวินัยปิฎก เป็นกิเลสอย่างหยาบ เรียกว่า วิติกมมกิเลส กิเลสในพระสุตตันตปิฎกเป็นกิเลสอย่างกลาง เรียกว่า ปริยภูฐานกิเลส และกิเลสในพระอภิธรรมปิฎกเป็นกิเลสอย่างละเอียด เรียกว่า อนุสัยกิเลส

สรุปความหมายของกิเลสได้ว่า กิเลสทำให้มนุษย์ประพฤติดิถีศีลธรรมอันดีงาม กิเลสเป็นธรรมชาติที่หลอกลวงทำให้ติดอยู่ในวัตถุนั้นเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ ทำให้เกิดความโลภ ความยินดีพอใจในรูป รส กลิ่น เสียง และโผฏฐัพพะ จะอย่างไรก็ตามกิเลสก็ตกอยู่ภายใต้กฎแห่งไตรลักษณ์เช่นเดียวกับสรรพสิ่งในโลกนี้

๔) กิเลสในอรรถถา

อรรถถา คือคัมภีร์อธิบายขยายความพระบาลีหรือพระไตรปิฎก ซึ่งรจนาโดยพระอรรถถาจารย์หลายท่าน อย่างไรก็ตาม แม้พระไตรปิฎกจะเป็นคัมภีร์หลักจะได้อธิบายลักษณะของกิเลสแล้วก็ตาม แต่การศึกษาลักษณะของกิเลสตามที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถถายังคงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นต่อการพัฒนาองค์ความรู้และเพิ่มคุณค่าทางจริยธรรม เพราะทำให้ทราบและเข้าใจทัศนะหรือแนวคิดตลอดจนพัฒนาการทางความคิดของนักปราชญ์ในแต่ละยุค ซึ่งอยู่ภายใต้อิทธิพลของสภาพแวดล้อมทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และสิ่งแวดล้อมทางภูมิศาสตร์ที่แตกต่างกัน และเปลี่ยนผ่านไปตามกาลเวลา ปัจจัยเหล่านี้อาจเป็นตัวแปรสำคัญที่ทำให้ทัศนะหรือแนวคิดของคนในแต่ละยุคแตกต่างกันไปไม่มากนักน้อย กล่าวคือ:

พระอรรถถาจารย์เปรียบกิเลสเป็นเช่นกับศัตรู ยาพิษ หัวผี อสรพิษ และฟ้าผ่า ดังความว่า “ธรรมดากิเลสเป็นเช่นกับศัตรู ศัตรูที่ชื่อนานิดน้อย ย่อมไม่มี เขาได้โอกาสแล้ว ย่อมทำให้ถึงความพินาศเท่านั้น กิเลสแม้เพียงน้อย เมื่อเจริญขึ้นแล้ว ย่อมให้ถึงความพินาศอย่างใหญ่ ธรรมดากิเลสเป็นเช่นยาพิษชนิดร้ายแรง เป็นเช่นหัวผีที่ถูกบ่ง เปรียบเหมือนอสรพิษ เป็นเช่นกับฟ้าผ่า” ดังกล่าวนี้แม้มีน้อย แต่สามารถทำอันตรายได้อย่างมหันต์เช่นเดียวกับกิเลส เพราะกิเลสเป็นแดนเกิดของความชั่วทั้งปวง จึงไม่ควรประมาทในความเล็กน้อยของกิเลสโดยประการทั้งปวง

บางแห่ง ท่านมองกิเลสที่ทำให้เกิดในชาติภพว่าเป็นป่า และมองกิเลสที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบันว่าเป็นหมู่ไม้ในป่า ดังความว่า “กิเลสใหญ่ ๆ ทั้งหลาย ที่คร่าไปในภพ ชื่อว่า ป่า กิเลสทั้งหลาย ที่ให้วิบากในปวัตติกาล ชื่อว่า หมู่ไม้ที่ตั้งอยู่ในป่า” การที่ท่านเปรียบกิเลสเป็นป่า อาจเป็นเพราะลักษณะของป่ามีภาพรทกษณ์ น่าสะพึงกลัว และมีสัตว์ร้ายนานาชนิดอาศัยอยู่ ส่วนการเปรียบกิเลสที่ให้วิบากในปวัตติกาล (กิเลสที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน) เป็นหมู่ไม้ในป่า

อาจเป็นเพราะสภาพของป่ามีแมกไม้แน่นทึบพันธุ์เจริญเติบโตเป็นองค์ประกอบของป่า เหมือนความหลากหลายของกิเลสที่งอกเงยภายในจิตใจ

บางแห่ง ท่านมองกิเลสว่ามีลักษณะหนาแน่น มีหลายประการ และเกี่ยวพันในวัฏฏกาม (สิ่งน่าใคร่) ดังความว่า “กิเลสเหล่านี้ แม้ทั้งหมด โดยประการทั้งปวง หนาแน่น มีประการต่าง ๆ ช่นไป ช้องชิด ถูกคล้อง เกี่ยวพัน ตั้งอยู่ โดยประการนั้น ๆ ในวัฏฏกามนั้น ด้วยอำนาจแห่งอารมณ์ทางวัตถุทวารเป็นต้น” อากาโรที่กิเลสช่นไปตามอารมณ์ทางทวารมีจักขุทวาร เป็นต้น เป็นอันตรายต่อจิตใจ เปรียบเหมือนกอไทรหรือเถาวัลย์ที่คดเคี้ยวเกี่ยวพันต้นไม้จนตายยืนต้น

บางแห่ง ท่านมองอกุศลธรรมทั้งปวงว่าเป็นกิเลส เพราะเป็นเหตุให้เดือดร้อนและเป็นเหตุเบียดเบียน ดังความว่า “ชื่อว่า กิเลสทั้งปวง ความว่า ธรรมทั้งหลาย ที่เป็นอกุศลทั้งหมดชื่อว่า กิเลส เพราะอรรถว่า เข้าไปให้เดือดร้อน และเพราะอรรถว่า เบียดเบียน” นอกจากนี้ กิเลสยังมีความจมลง แนบแน่นอยู่กับอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖

น่าสังเกตว่า หากนำเอาคำอธิบายลักษณะของกิเลสในพระไตรปิฎกกับอรรถกถามาเปรียบเทียบกันจะพบว่า คัมภีร์อรรถกถาแสดงขอบเขตแห่งความหมายของกิเลสกว้างกว่าพระไตรปิฎกอย่างเห็นได้ชัด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะสภาวะของกิเลสเป็นนามธรรม ทำให้ทิศทางการอธิบายกิเลสของพระอรรถกถาจารย์เป็นไปในรูปของการนำเอาสิ่งที่เป็นรูปธรรมซึ่งมีลักษณะอาการคล้ายกับกิเลสมาเปรียบเทียบเพื่อให้เห็นภาพลักษณะของกิเลสได้อย่างเป็นรูปธรรม

ดังนั้น พระอรรถกถาจารย์และฎีกาจารย์จึงอธิบายลักษณะของกิเลส เช่น

ความโลภ คืออาการของกิเลสที่เป็นรากเหง้าของอกุศลมูล ๓ อย่าง คือ (โลภะ โทสะ โมหะ) และเป็นอันดับที่หนึ่งใน กิเลส ๑๐ คือ (โลภะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฏฐิ วิกิจจนา ถีนะ อุทธัจจะ อหิริกะ อโนตตปะ) ที่เรียกว่ากิเลสเพราะตัวเองก็เศร้าหมองและเพราะทำให้สัมปยุตตธรรมทั้งหลายเศร้าหมองด้วย^{๖๔}

ซึ่งเป็นจิตที่มีความโลภเป็นมูล โลกมุจฉิตนั้นอาจจำแนกได้อีกนัยหนึ่งคือ โลกมุจฉิตเป็นอสสังขาริก(ไม่มีการชักจูง) หรือสสังขาริก (มีการชักจูง)

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค มีข้อความเรื่องโลกมุจฉิตที่เป็นสสังขาริกว่า “เป็นจิตที่เฝือชชาต้องกระตุ้น โลกมุจฉิตที่เป็นสสังขาริกนั้นอาศัยคำแนะนำหรือขอร้องจากคนอื่น หรือความจงใจของตนเอง แม้โลกมุจฉิตที่เกิดขึ้นเพราะความจงใจของตนเองก็เป็นสสังขาริก เป็นจิตที่เฝือชชา”^{๖๕} ฉะนั้นเมื่อโลกมุจฉิตที่เป็นอสสังขาริก จึงมีกำลังแรงกล้ากว่าโลกมุจฉิตที่เป็นสสังขาริก ความโลภ (โลภะ) มีลักษณะ “ยึดมั่น” หรือ “ติดข้อง” ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ชันธนเทสมีข้อความว่า “โลภะมี

^{๖๔} วิสุทธิ. (บาลี) ๓/๓๓, วิสุทธิ. (ไทย) ๓/๒/๒๓๑.

^{๖๕} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๓/๒๕, วิสุทธิ. (ไทย) ๓/๑/๔๕.

อันยี่ดซึ่งอารมณ์เป็นลักษณะ คุจลึงติดตั้ง มีความขัดข้องเป็นรสคจขึ้นเนื้อที่เขาทึงในกระเบื้องร้อน มีอันละลายเป็นเครื่องปรากฏคจน้ำย้อมเจือน้ำมันสำหรับหยอด มีอันเห็นความแฉ่มขึ้นในสังโยชนียธรรมเป็นปทัฏฐาน ฟังเห็นว่าเมื่อโลกะเกิดขึ้นจนเป็นแม่น้ำคือตัวคจหาข้อมพาไปสู่อบายเท่านั้น เหมือนแม่น้ำกระแสะเชี่ยวพัดพาทุกสิ่งไปสู่แม่น้ำจะนั้น”^{๑๐} ความโลกะเรียกว่า “มละ คือ มลทิน เพราะตัวเองก็ไม่สะอาด และเพราะทำความไม่สะอาดแก่ธรรมทั้งหลายอื่นด้วย เหมือนน้ำมัน ยาหยอดตา และโคลนตม”^{๑๑}

สรุปได้ว่า ลักษณะของกิเลสเป็นไปในทิศทางเดียวกับพระไตรปิฎก โดยขยายแนวความคิดกว้างขึ้นคือ

๑. กิเลสอยู่ในวัตถุสาม
๒. กิเลสมีสภาพน่าสะพรึงกลัว
๓. กิเลสมีสภาพเบียดเบียน

อุปมาที่นำมาเปรียบเทียบกับกิเลสมีมากมาย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการประกาศศาสนธรรมของพระพุทธเจ้าและพระสาวกเป็นไปภายใต้มิติที่แตกต่างในด้านสภาพแวดล้อมเกี่ยวกับเวลาหรือสถานการณ์ สถานที่ บุคคล และสภาพปัญหา ดังนั้น เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมดังกล่าว อุปมาที่นำมาเปรียบเทียบกับกิเลสจึงมีความหลากหลาย

๒.๒.๒ การจัดระดับของกิเลส

๑) กิเลสอย่างหยาบ (วิตถกมกิเลส) คือ กิเลสที่เกิดขึ้นและออกมาเป็นพฤติกรรมทางกายและวาจา เช่น การฆ่าสัตว์ การลักขโมย การประพฤติดิฉินในกาม การพูดปด การพูดคำหยาบ การพูดส่อเสียด การพูดเพื่อเจ้อ การดื่มสุรายาเมา และการใช้สารเสพติด เป็นต้น เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “อกุศลกรรมบถ”^{๑๒} อกุศลกรรมบถนี้เกิดขึ้นรุ่งเรืองในยุคที่มนุษย์อายุสั้นลงๆ และสังคมวุ่นวาย ดังข้อความในจักรวรรดิสุตราว่า “ในเมื่อมนุษย์มีอายุขัย ๑๐ ปี กุศลกรรมบถ ๑๐ จักอันตรธานไปหมดสิ้น อกุศลกรรมบถ ๑๐ จักเจริญรุ่งเรืองเหลือเกิน”^{๑๓} และจัดได้ว่า เป็นไปในฝ่ายเสื่อม^{๑๔} เพราะทำให้มนุษย์มีพฤติกรรมไม่เสมอเหมือนกัน^{๑๕}

^{๑๐} คุรายละเอียดใน วิสุทฐิ. (บาลี) ๓/๔๓, วิสุทฐิ. (ไทย) ๓/๑/๘๘-๘๙.

^{๑๑} คุรายละเอียดใน วิสุทฐิ. (บาลี) ๓/๓๓๖, วิสุทฐิ. (ไทย) ๓/๒/๒๓๕.

^{๑๒} คุรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๔๗/๓๖๒.

^{๑๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๐๓/๗๓.

^{๑๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๖๐/๔๓๑.

^{๑๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๔๐/๔๗๓.

จากที่กล่าวมา การประพาศิคิดในกาม (กามสุข มิจฉาจาร) มีความสอดคล้องกับกามฉันทะ เพราะได้แสดงความหยาบที่ประพาศิคิดในกามซึ่งเป็นส่วนทางกาย

๒) กิเลสอย่างกลาง (ปริยฎฐานกิเลส) คือ ความต้องการบำรุงบำเรอด้วยรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่ชอบใจ จะเรียกว่า สุขนิยม บริโภคนิยม และวัตถุนิยมก็ได้ (กามฉันทะ), ความอาฆาตมาดร้ายผูกเวร อยากทำลายฝ่ายตรงข้ามที่ไม่ชอบใจไม่ถูกใจตนเอง (พยาบาท), ความหดหู่ เชื่องซึม เพิกเฉย ไม่รับรู้ ไม่สนใจไม่อยากยุ่ง ท้อแท้ (ฉินมิทระ) ความฟุ้งซ่าน ร้อนใจ / อยากเอาชนะฝ่ายตรงข้าม (อุทธจจากุกุจจะ), ความหวาดระแวง สงสัยไปหมด ไม่ว่าใครจะทำดี เสนอโครงการสิ่งดี ๆ อะไร เป็นต้น (วิจิจิจฉา) ทั้ง ๕ นี้ เรียกชื่ออีกอย่างหนึ่งว่า “นิวรณ ๕”^{๖๖} ซึ่งมีอยู่ภายในจิตใจมนุษย์เรา นิวรณทั้ง ๕ นี้ จะแสดงตัวให้เห็นก็ต่อเมื่อมนุษย์เราอยู่ในที่เสียบสังัด หรือเข้าสู่การปฏิบัติธรรม ดังมีพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ‘เรามีจิตอันปริยฎฐานกิเลส (กิเลสเป็นเครื่องครอบงำ) ใดครอบงำแล้ว ไม่พึงรู้เห็นตามความเป็นจริง ปริยฎฐานกิเลสนั้นที่เรายังละไม่ได้ในภายในมืออยู่หรือ’”^{๖๗} นอกจากนี้ “นิวรณทั้ง ๕ ยังเป็นตัวการณที่คอยตัดรอนขวางกั้นการทำงานไม่ให้มีประสิทธิภาพ หรือเป็นสิ่งกั้นจิตใจไม่ให้บรรลุความดี”^{๖๘} “เป็นเครื่องทำจิตใจให้เศร้าหมองและทอนกำลังปัญญา”^{๖๙} “พระพุทธองค์ทรงเปรียบเทียบไว้ ๕ อย่าง”^{๗๐} “คือ (๑) เปรียบเหมือนคนกุ่มนี้มาลงทุน”^{๗๑} (๒) เปรียบเหมือนคนไข้อาการหนัก บริโภคอาหารไม่ได้ ไม่มีกำลัง”^{๗๒} “(๓) เปรียบเหมือนคนต้องโทษถูกคุมขังใน”^{๗๓} (๔) เปรียบเหมือนคนที่ตกเป็นทาส ฟังตัวเองไม่ได้ ต้องฟังผู้อื่น จะไปไหนตามใจชอบก็ไม่ได้”^{๗๔} และ (๕) เปรียบเหมือนคนมีทรัพย์สมบัติ เดินทางไกลกันดาร หหาอาหารได้ยาก มีภัยเฉพาะหน้า”^{๗๕}

จากที่กล่าวมาข้างต้นนี้จะเห็นได้ว่า นิวรณ ๕ ประการนี้ เป็นกิเลสระดับกลางที่อยู่ภายในใจ ไม่ได้แสดงออกมาทางกายทางวาจาของบุคคล

^{๖๖} ที.ปา.อ. (ไทย) ๔๕/๑๗

^{๖๗} คุรยละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕๓/๕๓๓.

^{๖๘} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๗๘/๑๐๔.

^{๖๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๗๑/๔๕.

^{๗๐} ที.สี. (ไทย) ๕/๒๒๓/๗๕.

^{๗๑} ที.สี. (ไทย) ๕/๒๑๘/๗๔.

^{๗๒} ที.สี. (ไทย) ๕/๒๑๕/๗๔.

^{๗๓} ที.สี. (ไทย) ๕/๒๒๐/๗๔.

^{๗๔} ที.สี. (ไทย) ๕/๒๒๑/๗๕.

^{๗๕} ที.สี. (ไทย) ๕/๒๒๒/๗๕.

๓) กิเลสอย่างละเอียด (กิเลสอนุสัย) คือ “ความตั้งใจมั่นและความปักใจมั่นในจักขุในรูป ในจักขุวิญญาณ และในธรรมที่พึงรู้แจ้งทางจักขุวิญญาณ เป็นต้น”^{๘๖} “ซึ่งมีอยู่ ๗ อย่าง”^{๘๗} ได้แก่

ความปรารถนา ความต้องการ ความอยากได้ในสิ่งที่น่าใคร่ น่าปรารถนา ๕ อย่างคือ ปรารถนาและต้องการอยากได้อะไรเห็น ได้ยิน ลิ้มลองรส คมกลิ่น และอยากสัมผัสสิ่งที่ดี ๆ ที่น่าพอใจทางตา หู จมูก ลิ้น กาย (กามราคาอนุสัย), ความยินร้าย ความหงุดหงิด ความขัดใจ ขัดเคือง ความไม่พอใจต่างๆ ความโกรธ โมโห ฯลฯ (ปฏิฆาอนุสัย), ความเห็นผิดจากความ เป็นจริงต่างๆ (ทิฏฐาอนุสัย), ความลึกลับสงสัยลังเลใจในสิ่งที่ควรเชื่อ (วิจิกิจฉาอนุสัย), ความถือตัวจัดความเยอหยิ่ง สำคัญตนเองว่าเป็นผู้ประเสริฐกว่าผู้อื่นโดยชาติ ตระกูล รูปร่าง ทรัพย์สมบัติ เป็นต้น (มานาอนุสัย), ความคิดใจในภพ คือการเวียนว่ายตายเกิด เช่น ยังอยากเป็นมนุษย์ (ภวราคาอนุสัย) และความไม่รู้แจ้ง(อวิชชาอนุสัย)^{๘๘}

นอกจากนี้ กามฉันทนิเวศน์ยังเป็นกิเลสตระกูลโลกะ ซึ่งหมายถึง กิเลสประเภทที่ทำให้จิตเกิดอาการเป็นต้นว่า หิวกระหายหรือทะยานอยาก หวงแหน ชอบสะสม เห็นแก่ตัว ตลอดจนความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน เพราะเมื่อกล่าวถึงโลกะนั้น จะมีการเกาะเกี่ยวอารมณ์เป็นลักษณะเหมือนลิงติดคัง ซึ่งมีลักษณะต่างจากฉันทะคือ เพียงความที่อยากห้วงเหนี่ยวอารมณ์จัดเป็นฉันทะ ส่วนความเกาะเกี่ยวในอารมณ์นั้นจัดเป็นโลกะ กิเลสประเภทนี้เรียกว่า “กิเลสตระกูลโลกะ” อาจเป็นเพราะโลกะเป็นกิเลสที่เด่นและมีผลกระทบต่อจิตอย่างรุนแรง ส่วนกิเลสที่จัดอยู่ในตระกูลนี้ได้แก่ รติ (ความยินดี) อิจฉา (ความปรารถนา) มหิจฉา (ความมักมาก) ปาปิจฉา (ความอยากที่ผิดศีลธรรม) ฯลฯ คัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะแสดงอกุศลจิตออกเป็น ๑๒ โดยแยกเป็นโลกมูลจิต ๘ โทสมูลจิต ๒ และโมหมูลจิต ๒ หากจัดโลกมูลจิตลงในอกุศลกรรมบถ ๑๐ จะได้ดังนี้คือ กายกรรมมี ๒ คือ อทินนาทาน และกามเมสุมิฉณาจาร วจีกรรมมี ๓ คือ มุสาวาท ปิสุณวาท และสัมผัปปลาปวาท ส่วนมโนกรรมมี ๒ คือ อภิชณา และมิฉณาทิฏฐิ อนึ่ง โลกะเป็นความอยากที่มีโทษ เพราะนำไปสู่การแสวงหาสิ่งที่ต้องการ โดยวิธีทุจริตหรือผิดศีลธรรม เช่น ปล้นจี้ หนีโกง ขโมย ฯลฯ มิใช่กิเลสที่จะพึงกำหนดด้วยปริมาณสิ่งที่ต้องการ แต่กำหนดด้วยเจตนาทุจริตเป็นสำคัญ เมื่อเป็นเช่นนี้ ผู้ที่ต้องการเงิน ๑๐ ล้านบาท พร้อมบ้าน รถยนต์ และภรรยาหรือสามีที่น่ารัก โดยต่อสู้ชีวิตหรือดิ้นรนแสวงหาทรัพย์ทุกวิถีทางด้วยการประกอบสัมมาชีพจึงมิใช่คน โลกมาก ส่วนผู้ที่ต้องการเงิน ๑๐

^{๘๖} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๐๑/๑๒๐.

^{๘๗} คุราลละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๐/๓๓๗.

^{๘๘} ส.สพ.อ. (ไทย) ๓/๕๓-๖๒/๑๔.

บาท (ค่ารถเมล์) โดยตั้งใจจะขโมยทรัพย์สินผู้อื่นจัดเป็นคนโลกมาก เพราะมีเจตนาทุจริตเป็นตัวนำ
กิเลสประเภทนี้มีโทษน้อย แต่คล้ายฆ่าหรือทำลายยาก

ดังนั้น จึงเห็นได้ชัดว่า กามฉันทะนิเวรน์ นอกจากเป็นกิเลสที่คอยกัณฐุมอยู่ภายใน
จิตใจแล้วยังจัดอยู่ในกิเลสตระกูลโลกะ เพราะความโลภที่เกี่ยวกับลักษณะกามฉันทะนิเวรน์ คือ
ความอยากได้พอใจในกามหรืออภิขณาความพึงเล็งอยากได้ในกามคุณ ๕ เป็นตัวเดียวกัน

จากที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า กิเลสอย่างละเอียด ก็คือกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในชั้น
สันดาน เป็นกิเลสที่เข้าใจได้ยากที่สุด เพราะเป็นกิเลสนอนสงบนิ่งอยู่อย่างเร้นลับ เงียบเชียบ โดย
ไม่ปรากฏออกมาทางหนึ่งทางใดเลย แต่จะสั่งสมไว้ในภวังคจิต (life continuum) หรือจิตไร้สำนึก
(the unconscious) ของมนุษย์เรา เปรียบเสมือนน้ำใต้ดินที่มีตะกอนนอนก้นอยู่ ตะกอนก็เหมือนกับ
กิเลสอย่างละเอียด (อนุสัยกิเลส) ต่อเมื่อกิเลสนั้นเปลี่ยนสภาพจากการนอนเนื่องนิ่งสงบอยู่มา
ปรากฏเกิดขึ้นทางใจเมื่อมีสิ่งต่างๆ มากระทบตา หู จมูก ลิ้น กายหรือใจก็ตาม กิเลสที่ปรากฏทางใจ
เหล่านี้ เรียกว่า กิเลสระดับกลาง (ปริยภูฐาน) ต่อเมื่อกิเลสระดับกลาง มีกำลังแรงมากเข้าๆ ก็จะเป็น
แรงขับ หรือลွှ่งออกมาทางกายได้แก่ทางการกระทำ และทางวาจาได้แก่ทางคำพูดซึ่งเป็นกิเลส
อย่างหยาบนั่นเอง ฉะนั้น จึงกล่าวได้ว่า กิเลสอย่างละเอียดหรืออนุสัยเป็นตัวบงการใหญ่ที่สุดซึ่งอยู่
เบื้องหลัง จึงกล่าวได้ว่ากามฉันทะนิเวรน์เป็นเครื่องกั้นจิตไม่ให้บรรลุถึงความดี คือทำให้จิตเศร้า
หมองสิ่งที่ทำจิตให้เศร้าหมอง จัดได้ว่า เป็นกิเลสอย่างกลาง ที่เรียกว่า ปริยภูฐานกิเลส จะปรากฏ
เกิดขึ้นทางใจเมื่อมีสิ่งต่าง ๆ มากระทบตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

๒.๒.๓ กิเลสที่เป็นกลุ่มเดียวกันกับกามฉันทะ มีดังต่อไปนี้ คือ

- ๑) กามราคะ รฐปราคะ อรุปราคะ ในสัญญาโยชน์ ๑๐^{๘๕}
- ๒) โลกกิเลส ในกิเลส ๑๐^{๘๖}
- ๓) มิจฉากัมมันตะ ในมิจฉัตตะ ๑๐^{๘๗}

^{๘๕} ถ.ม. (ไทย) ๑๕/๑๘๐-๑๘๑/๕๖-๕๗, ดูรายละเอียดใน พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ
ธัมมาจริยะ อัครมหาภิกษุญาณจริยะ, แวนธรรมปฏิบัติ, หน้า ๒๕-๓๒.

^{๘๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๑.

^{๘๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๕.

- ๔) อภิขฌาภายคันถะ ในคันถะ ๔^{๕๒}
- ๕) ฉันทาคติ ในอคติ ๔^{๕๓}
- ๖) กามาสวะ ในอาสวะ ๔^{๕๔}
- ๗) กามโอะมะ ในโอะมะ ๔^{๕๕}
- ๘) กามุปาทาน ในอุปาทาน ๔^{๕๖}
- ๙) กามราคานุสัย ภวราคานุสัย ในอนุสัย ๗^{๕๗}
- ๑๐) กามสุขุมิจฉาจาร อภิขฌา ในอกุศลกรรมมถ ๑๐^{๕๘}
- ๑๑) อภิขฌาวิสมโลกะ มทะ ปมาทะ ในอุปกิเลส ๑๖^{๕๙}

สรุปได้ว่า กามฉันทนิเวรณเป็นกิเลสอย่างกลาง (ปรียภูฏานกิเลส) คือ ความต้องการบำรุงบำเรอด้วยรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่ชบใจ เรียกว่า สุขนิยม บริโภคนิยม และวัตถุนิยม เป็นกิเลสที่มีอยู่ภายในจิตใจ ไม่ได้แสดงออกมาทางกาย และวาจาของบุคคล

๒.๓ ความสัมพันธ์ของกามฉันทนิเวรณกับกิเลสอย่างอื่น

กามฉันทนิเวรณนั้นมีความเกี่ยวข้องและสัมพันธ์กันกับกิเลสอย่างอื่น อาศัยเหตุและปัจจัยซึ่งกันและกันเอื้อให้เกิดกิเลส โดยเฉพาะเมื่อขาดการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ โดยแยกกาย และขาดสติสัมปชัญญะในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ว่าเป็นความสุขหรือความทุกข์ อันเป็นเหตุให้เกิดราคะ โทสะและโมหะ ดังนั้น เมื่อกิเลสเข้าครอบงำจิตใจได้แล้วก็จะเจริญงอกงามไปพลุลย์ เป็นเหตุให้กามฉันทนิเวรณเจริญยิ่งขึ้น

๒.๓.๑ กามฉันทนิเวรณมีเหตุปัจจัยให้เกิด (ปฏิจจสมุปบาท)

สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีเกิดขึ้น ดำรงอยู่ และดับไป ล้วนอิงอาศัยกันและกันในลักษณะสัมพันธ์ต่อกันเป็นรูปกระแสหรือกระบวนการ เรียกว่า ปฏิจจสมุปบาท ซึ่งหมายถึงสภาวะธรรมที่

^{๕๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๑.

^{๕๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๕.

^{๕๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๗.

^{๕๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๑.

^{๕๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๓.

^{๕๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๕.

^{๕๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๗.

^{๕๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๙.

เป็นปัจจัย และสภาวะธรรมที่อาศัยปัจจัยเกิดขึ้นอันเป็นกระบวนการทางปัจจัยภาพ และเป็นสภาวะที่ดำรงอยู่อย่างนั้น เช่น เวทนามีเพราะผัสสะเป็นปัจจัย ตัณห์มี เพราะเวทนาเป็นปัจจัย อุปาทานมี เพราะตัณหาเป็นปัจจัย ภพมีเพราะอุปาทานเป็นปัจจัยชาติมีเพราะภพเป็นปัจจัย เป็นต้น^{๑๑๑} จะเรียกว่า อิทัปปัจจยตาก็ได้ เพราะเป็นชื่อหนึ่งของปฏิจจสมุปบาท ซึ่งแปลว่า ความที่สิ่งนี้อาศัยสิ่งนี้เกิดขึ้น หมายถึงสภาวะธรรมอันเป็นปัจจัยแห่งขราและมรณะ เป็นต้น^{๑๑๒} ดังนั้น สรรพสิ่งที่มีสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นปฐมเหตุหรือเป็นจุดเริ่มต้นของสิ่งทั้งปวงไม่ กามฉันทนิเวศน์แม้จะได้ชื่อว่าเป็นเครื่องกั้นจิตไม่ให้บรรลุถึงความดี ซึ่งมีสาเหตุมาจากราคะจนเป็นเหตุแห่งความทุกข์ก็ตาม แต่ก็หาได้เป็นปฐมเหตุแห่งความทุกข์ไม่ เพราะกิเลสตัวอื่นยังเป็นผลของสิ่งอื่นอีกหรือยังอิงอาศัยสิ่งอื่นเกิดขึ้น ดังความว่า

สุกนิมิต คือความกำหนดหมายว่างาม เมื่อบุคคลทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายถึงสุกนิมิต ราคะที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น ที่เกิดแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น ฯลฯ ปฏิกนิมิต คือความกำหนดหมายว่ากระทบกระทั่ง เมื่อบุคคลทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายถึงปฏิกนิมิต โทสะที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น ที่เกิดแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น ฯลฯ อโยนิสมนสิการ เมื่อบุคคลทำไว้ในใจโดยไม่แยบคาย โมหะที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น ที่เกิดแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น^{๑๑๒}

ข้อความนี้ชี้ชัดว่า การกำหนดหมายว่า งามที่ขาดการพิจารณาโดยอุบายอันแยบคาย เป็นเหตุให้ราคะเกิดและเจริญยิ่งขึ้น การกำหนดหมายว่ากระทบกระทั่งที่ขาดการพิจารณาโดยแยบคายเป็นเหตุให้โทสะเกิดและเจริญยิ่งขึ้น ส่วนการทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายเป็นเหตุให้โมหะเกิดและเจริญยิ่งขึ้น

อย่างไรก็ตาม หลักปฏิจจสมุปบาทแสดงกระบวนการเกิดดับของทุกข้ออย่างเป็นระบบครบวงจรโดยมีจุดเริ่มต้นคืออวิชชา (ความไม่รู้) แม้อวิชชาจะได้ชื่อว่าเป็นประธาน หรือเป็นศูนย์รวมของกิเลสทุกชนิดก็ตาม แต่อวิชชาก็ยังมีเหตุเกิดหรือยังอิงอาศัยเหตุปัจจัยอื่นอีก ดังพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย เราข่อมกล่าวว่า อวิชชามีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร ก็อะไรเป็นอาหารของอวิชชา ควรจะกล่าวว่า นิเวศน์ ๕ แม้นิเวศน์ ๕ เราก็กกล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร ก็อะไรเป็นอาหารของนิเวศน์ ๕ ควรจะกล่าวว่า ทุจจริต ๓ แม้นุจจริต ๓ เราก็กกล่าวว่ามิใช่อาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร ก็อะไรเป็นอาหารของตุจจริต ๓ ควรจะกล่าวว่า การไม่สำรวมอินทรีย์ แม้การไม่สำรวมอินทรีย์ เราก็กกล่าวว่ามิใช่อาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร ก็อะไรเป็น

^{๑๑๑} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๑/๓๘, ส.นิ.อ. (บาลี) ๒/๒๐/๔๖-๔๗.

^{๑๑๒} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๑/๓๘, ส.นิ.อ. (บาลี) ๒/๒๐/๔๖-๔๗.

^{๑๑๓} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๘๓/๑๑๐.

อาหารของการไม่สำรวมอินทรีย์ ควรจะกล่าวว่า ความไม่มีสติสัมปชัญญะ แม้ความไม่มีสติสัมปชัญญะ เราก็ก้าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่ามีอาหาร ก็อะไรเป็นอาหารของความไม่มีสติสัมปชัญญะ ควรจะกล่าวว่า การกระทำไว้ในใจโดยไม่แยบคาย แม้การกระทำไว้ในใจโดยไม่แยบคาย เราก็ก้าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่ามีอาหาร ก็อะไรเป็นอาหารของการกระทำไว้ในใจโดยไม่แยบคาย ควรจะกล่าวว่า ความไม่มีศรัทธา แม้ความไม่มีศรัทธา เราก็ก้าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่ามีอาหาร ก็อะไรเป็นอาหารของความไม่มีศรัทธา ควรจะกล่าวว่า การไม่ฟังสัทธรรม แม้การไม่ฟังสัทธรรม เราก็ก้าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่ามีอาหาร ก็อะไรเป็นอาหารของการไม่ฟังสัทธรรม ควรจะกล่าวว่า การไม่คบสัตบุรุษ.... นีวรณ ๕ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้อวิชชาบริบูรณ์^{๑๐๓}

พุทธพจน์นี้ชี้ชัดว่า อวิชชาเกิดจากนิวรณ ๕ นีวรณ ๕ เกิดจากทวจริต ๓ ทวจริต ๓ เกิดจากการไม่สำรวมอินทรีย์ การไม่สำรวมอินทรีย์เกิดจากความไม่มีสติสัมปชัญญะ ความไม่มีสติสัมปชัญญะเกิดจากการกระทำไว้ในใจโดยไม่แยบคาย การกระทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายเกิดจากความไม่มีศรัทธา ความไม่มีศรัทธาเกิดจากการไม่ฟังสัทธรรม การไม่ฟังสัทธรรมเกิดจากการไม่คบสัตบุรุษ การไม่คบสัตบุรุษเกิดจาก ฯลฯ (สาเหตุอื่นอีก) โดยพระพุทธรเจ้าทรงใช้คำว่า “อาหาร” แทนคำว่า “สาเหตุ” ในการแสดงเหตุเกิดของอวิชชา

ในคัมภีร์พุทธทศปิณฑสูตร พระพุทธองค์ก็ตรัสว่า “แม้นีวรณ ๕ เราก็ก้าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่ามีอาหาร อะไรเล่าเป็นอาหารของนิวรณ ๕ ควรตอบว่า ‘ทวจริต ๓’ แม้นีวรณ ๓ เราก็ก้าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่ามีอาหาร อะไรเล่าเป็นอาหารของทวจริต ๓ ควรตอบว่า ‘ความไม่สำรวมอินทรีย์’^{๑๐๔}

หลักความเป็นเหตุปัจจัยของสิ่งทั้งปวงที่เป็นไปแบบสัมพันธ์และอิงอาศัยกันและกัน ซึ่งไม่มีสิ่งใดสิ่งหนึ่งมีเหตุปัจจัยเพียงสิ่งเดียวหรือมีความเป็นไปแบบเอกเทศ แต่สิ่งทั้งปวงเป็นไปภายใต้ตัวจริงอันอิงอาศัยเหตุปัจจัยหลายอย่างประกอบกันขึ้น หลักการนี้ทำให้ทราบว่าสาเหตุหรือฐานเกิดของอวิชชามีหลายประการ เมื่อเป็นเช่นนี้ การหยาบยกประเด็นใดประเด็นหนึ่งมาอธิบายสาเหตุหรือฐานเกิดของอวิชชา จึงมีขัดต่อหลักความเป็นจริงหรือแย้งต่อหลักความหลากหลายของเหตุปัจจัย สาเหตุหรือฐานเกิดของอวิชชาเป็นไปตามกฎเกณฑ์นี้ กล่าวคือ หากมองสาเหตุหรือฐานเกิดของอวิชชาในแง่เครื่องขัดขวางความเจริญทางจิต จึงเป็นนิวรณ ๕ หรือหากมองในแง่เครื่องหมักหมมจึงเป็นอัสวะ นอกจากนี้ ความแตกต่างของสถานการณ์ สภาพปัญหา และอริยาสัยของแต่ละบุคคล น่าจะเป็นเหตุผลสำคัญอีกประการหนึ่งที่ทำให้การอธิบายเหตุเกิดของอวิชชามีนิยยะที่

^{๑๐๓} คุรยละเอียดใน อภ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๔-๑๓๕.

^{๑๐๔} อภ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๒/๑๓๖.

ต่างกัน ความหลากหลายแห่งเหตุปัจจัยที่เป็นเหตุเกิดของอวิชชาเปรียบเหมือนความหลากหลายแห่งเหตุปัจจัยอันเป็นองค์ประกอบสำคัญต่อการเจริญเติบโตของต้นไม้ เช่น พันธุ์ไม้ น้ำ ปุ๋ย เป็นต้น

อีกนัยหนึ่ง ดังได้กล่าวแล้วว่า ความกำหนัดรักใคร่ในสิ่งที่น่ารักน่าใคร่ที่เรียกว่า กามราคะ ก็คือกามฉันทะ ในความหมายของกามฉันทนิเวรณีนั้น ดังนั้น ราคะจึงมีปัจจัยที่ทำให้เกิด ดังมีพุทธพจน์ว่า “ปัจจัยให้เกิดราคะ ๒ อย่างนี้ ปัจจัย ๒ อย่าง อะไรบ้าง คือ ๑. สุกนิमित (นิมิตงาม) ๒. อโยนิโสมนสิการ (การมนสิการโดยไม่แยบคาย) ปัจจัยให้เกิดราคะ ๒ อย่างนี้แล^{๑๐๕} จากพุทธพจน์ตรงนี้จะกล่าวได้ว่า ปัจจัย ๒ อย่าง คือ สุกนิमित ซึ่งหมายถึงอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความใคร่^{๑๐๖} หรือสิ่งซึ่งงามหรืออารมณ์ที่เกิดจากสิ่งซึ่งงาม^{๑๐๗} เป็นสิ่งเร้าภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อันสวยงามที่ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และอโยนิโสมนสิการมนสิการ ซึ่งหมายถึงการคิดผิตทาง คือคิดสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง คิดถึงสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข คิดถึงสิ่งที่ไม่มีความดีว่ามีตัวตน คิดถึงสิ่งที่ไม่งามว่างาม หรือการคิดคำนึงตรงข้ามกับความเป็นจริง^{๑๐๘} จึงเป็นเหตุให้เกิดกามฉันทะ เมื่อกามฉันทะเกิดก็จะเจริญมากยิ่งขึ้น ดังพุทธพจน์ที่ว่า

ภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นธรรมอันแม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้กามฉันทะ(ความพอใจในกาม)ที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็เป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้นเหมือน สุกนิमितนี้ เมื่อมนสิการสุกนิमितโดยไม่แยบคาย กามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วก็เป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น^{๑๐๙}

สรุปได้ว่า กามฉันทนิเวรณเป็นเครื่องกั้นจิตใจไม่ให้บรรลुकุศลดิอันมีสาเหตุเนื่องมาจากราคะ อันเป็นเหตุแห่งความทุกข์ แต่ก็ไม่ใช่เป็นปฐมเหตุแห่งความทุกข์ เพราะยังมีกิเลสตัวอื่นอิงอาศัยให้เกิดขึ้น ปัจจัยให้เกิดราคะ คือ (๑) สุกนิमित หมายถึง อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความใคร่ซึ่งมีสิ่งเร้าภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และ (๒) อโยนิโสมนสิการ หมายถึงการคิดผิต หรือเข้าใจผิต คิดว่าสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง คิดว่าสิ่งนั้นทุกข์ว่าเป็นสุข จึงเป็นสาเหตุให้กามฉันทะเจริญงอกงามในจิตใจมากขึ้น สิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นทั้งปวงย่อมมีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปนั้น ก็ล้วนอาศัยซึ่งกันและกัน ดังเช่นหลักปฏิจางสมุพบาทได้แสดงกระบวนการการเกิดดับของทุกข์อย่างเป็นระบบ โดยมีจุดเริ่มต้นคืออวิชชา (ความไม่รู้) ซึ่งเป็นประธาน หรือเป็นศูนย์รวมของกิเลสทุกชนิดแต่อวิชชาก็ยังมีเหตุเกิดหรือยังต้องอาศัยเหตุปัจจัยอื่น การที่จะทำให้อวิชชา (ความไม่รู้) ไม่สมบูรณ์

^{๑๐๕} อจ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๒๔/๑๑๕.

^{๑๐๖} อจ.เอกก.อ. (บาลี) ๑/๑๑/๒๘.

^{๑๐๗} ส.ม.อ. (บาลี) ๓/๑๘๓/๒๐๕.

^{๑๐๘} อจ.เอกก.อ. (บาลี) ๑/๑๑/๒๕.

^{๑๐๙} อจ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๑๑/๒.

นั้นต้องอาศัยการฟังธรรมจากสัตบุรุษ เมื่อเข้าใจในธรรมแล้วก็จะทำให้เกิดปัญญามีสติยับยั้งชั่งใจ ไม่ให้เกิดกามฉันทนิเวรฉันทขึ้นในจิตใจได้

๒.๓.๒ ความสัมพันธ์กันระหว่างกามฉันทะกับ ตัณหาและอุปาทาน

ดังได้กล่าวแล้วว่า กามฉันทะเป็นโลกมุลจิต ดังนั้น พฤติกรรมที่เกิดขึ้นต่อเนื่องที่มีความสัมพันธ์กันระหว่างกามฉันทะกับตัณหา และอุปาทาน อากาโรคดับและเป็นไปพร้อมกับจิตมีดังนี้ คือ

๑) ตัณหา

ตัณหา หมายถึง สภาวะทางจิตที่มีอาการหิวกระหาย ไม่อิ่มในอารมณ์หรือสิ่งเร้าได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย และสัมผัสทางใจ ดังมีพุทธจันว่า “ตัณหาเป็นเครื่องฟูใจ”^{๑๑๑} “ตัณหาเป็นยางเหนียว”^{๑๑๒} อาการดังกล่าวนี้เป็นโรคร้ายทางใจชนิดหนึ่งเพราะเบียดเบียนหรือบีบคั้นจิตใจให้เกิดความต้องการด้านต่าง ๆ ไม่มีที่สิ้นสุด แบ่งออกเป็น ๓ ประเภทคือ^{๑๑๒}

๑. กามตัณหา คือ ความทะยานอยากในกามอย่างรุนแรงที่ปลุกเร้าจิตใจของบุคคลให้มีการดิ้นรนไขว่คว้าปรารถนาในอารมณ์ คือรูป เสียง กลิ่น รส โสภณวัตถุ เพราะไปกำหนดว่าน่าใคร่น่าปรารถนา เพื่อจะได้อารมณ์เหล่านั้นมาครอบครอง ในขณะที่คิดก็จะหมกมุ่นไปด้วยความอยากขึ้นชมยินดีในสิ่งเหล่านั้น จนถึงกับถูกความปรารถนาบังคับจิตใจให้ส่ายไปในอารมณ์นั้นแล้วยึดในสิ่งนั้นว่าเป็นของเราต้องเดือดร้อนเมื่อสิ่งเหล่านั้นเปลี่ยนแปลงไป อาการเหล่านี้สรุปรวมเรียกว่า กามตัณหา คือ ความที่จิตดิ้นรนทะเยอทะยานอยากได้ในวัตถุตามด้วยอำนาจของกิเลสตาม

๒. ภวตัณหา คือ อาการที่จิตดิ้นรนทะเยอทะยาน ปรารถนาสถานะความเป็นไปในสิ่งต่าง ๆ ที่ตนรักใคร่ พอใจ และความอยากเกิดในชาติภพที่ประณีต ที่ตนเห็นว่าเป็นความสุข ความเพลิดเพลิน ด้วยความเข้าใจว่าสภาวะเหล่านั้นเป็นของเที่ยงแท้ ความรู้สึกประเภทนี้เกิดจากความคิดที่เป็นผัสสะทิฐิ ความเห็นว่าเที่ยงแท้ไม่เปลี่ยนแปลงคือความอยากในภพชาติที่ตนต้องการ

๓. วิภวตัณหา คือ อาการที่จิตพอใจยินดีในสถานะความไม่เป็นไปในสิ่งต่าง ๆ ที่ตนเป็นอยู่โดยมองว่า สิ่งเหล่านั้นเป็นของที่ขาดสูญไม่มีการสืบต่ออย่างมีเหตุปัจจัยโดยอาศัยความคิดที่เรียกว่าอุจเฉททิฐิ ขาดสูญอาการของความคิดในลักษณะนี้ชื่อว่า วิภวตัณหา แม้แต่การที่บุคคล

^{๑๑๑} คุรยละเอียดใน อ.จ.ต.ก. (บาลี) ๒๐/๗๗/๒๑๗, อ.จ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๗๗/๓๐๑.

^{๑๑๑} คุรยละเอียดใน อ.จ.ต.ก. (บาลี) ๒๐/๗๗/๒๑๗, อ.จ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๗๗/๓๐๐.

^{๑๑๒} คุรยละเอียดใน อ.ก.วิ. (บาลี) ๓๕/๕๑๖/๔๔๖, อ.ก.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๖/๕๗๓, คุรยละเอียดใน พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ ฐิตญาโณ), **ธรรมปริทรรศน์ ๒**, (อธิบายธรรมวิภาค ปริเฉทที่ ๒), (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๕๖-๕๗.

มอบหมายให้ผู้อื่นรับผิดชอบงานในฐานะตำแหน่งนั้น ๆ แต่บุคคลบางคนได้แสดงให้เห็นถึงความไม่พอใจที่จะเป็นในฐานะตำแหน่งนั้น ๆ ก็ถือว่าเป็นวิกฤตการณ์เช่นกัน

ค้นหาทั้ง ๓ ประการนี้อาจเกิดขึ้นในอารมณ์เดียวก็ได้ เช่น การที่บุคคลต้องการหรือพอใจในรูปร่างใดอย่างหนึ่ง จัดเป็นกามตัณหา ต้องการหรือพอใจเป็นเจ้าของรูปนั้นแต่เพียงผู้เดียว ยึดถือครองรูปนั้นไว้จัดเป็นภวตัณหา และเมื่อครองอยู่นานต้องการจะเปลี่ยนแปลงรูปนั้นหรือต้องการหรือพอใจให้รูปนั้นเสื่อมสลายไปก็จัดเป็นวิภวตัณหา ตัณหาจึงมีลักษณะเป็นยางเหนียว เป็นเครื่องข้องเกี่ยวยึดบุคคลนั้นให้ติดอยู่ในภพชาติไม่มีที่สิ้นสุด

๒) อุปาทาน

อุปาทาน หมายถึง สภาวะทางจิต มีอาการเข้าไปยึดมั่นในสิ่งใดสิ่งหนึ่งเอาไว้อย่างเหนียวแน่นจนยากต่อการปล่อยวาง แบ่งออกเป็น ๔ ประเภท^{๑๑๑} ได้แก่

๑. กามอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นในกาม คืออาการที่จิตเข้าไปยึดถือในวัตถุกามทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันตนกำหนดว่าน่ารักใคร่ น่าพอใจ ว่านั่นเป็นของเรา เช่น เห็นรูปสวยงามก็อยากได้มาเป็นของตนด้วยอำนาจตัณหา

๒. ทิฏฐอุปาทาน ความถือมั่นด้วยอำนาจทิฏฐิ คือ ความเห็นผิด ที่ยึดถือในลัทธิธรรมเนียม ความเชื่อต่าง ๆ ขาดการใช้ปัญญา เช่น ยึดถือว่า การกระทำดีชั่วไม่มี ความสุขทุกข์ในชีวิตคนไม่มี บิдамารดาเป็นต้นไม่มี ความยึดถือบางอย่างอาจนำไปสู่การโต้แย้ง การแตกแยก เพราะทิฏฐอุปาทาน

๓. สីลัปปอุปาทาน ความถือมั่นในศีลวัตร และข้อปฏิบัติต่าง ๆ ที่ตนประพฤติจนชินด้วยความเข้าใจว่า ขลัง ศักดิ์สิทธิ์ ถูกต้องเป็นต้น

๔. อัตตวาทุอุปาทาน ถือมั่นว่าตน โดยความหมายทั่วไปหมายถึงความยึดถือในทำนองแบ่งเป็นเราเป็นเขา เป็นพวกเราพวกเขาจนเกิดการยึดถือว่าตัวตนที่เที่ยงแท้มีอยู่

อุปาทานทั้ง ๔ ประการนี้ ที่พระพุทธองค์แสดงไว้ในปัจจุสมุปบาทอยู่ในฐานะเป็นปัจจุบันเหตุร่วมกับตัณหา และด้วยอำนาจแห่งอุปาทานนี้เองทำให้บุคคลประสบกับความทุกข์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันตามปริมาณของสิ่งที่ตนยึดถือ เช่น การยึดถือในวัตถุกาม ความทุกข์ในชีวิตจะเกิดขึ้นง่ายเพราะการแสวงหามาครอบครอง และการเปลี่ยนแปลง หรือการพลัดพรากไปจาก

^{๑๑๑} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๑๒/๒๐๕, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๒/๒๕๓; ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๔๓/๑๐๑, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๔๓/๑๓๗; อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๕๓๘/๔๕๗, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๓๘/๕๘๘, ดูเทียบในพระราชาชนนินเทศ (ระบบ วิชิตญา โณ), **ธรรมปริทรรศน์ ๒**, (อธิบายธรรมวิภาค ปริเฉทที่ ๒), หน้า ๒๐๗-๒๐๘.

วัตถุกามเหล่านั้น ในด้านการยึดถือทิวฏฐิความเห็นนอกจากจะต้องได้แย่งแตกแยกกันแล้วยังทำให้คนต้องจมอยู่กับมิจฉาทิวฏฐิความเห็นผิด การที่บุคคลยึดถือด้วยอำนาจสัสสปตปรามาสเป็นการเปิดโอกาสให้หลงทางมากยิ่งขึ้น และการยึดถือด้วยอำนาจอัฏฐิตวาทาน โอกาสที่จะกลายเป็นสัสสปตทิวฏฐิคือความเห็นว่าเป็นเพียง เป็นความเห็นผิดที่ติดแน่น(นิยตมิจฉาทิวฏฐิ) ก็มากขึ้น

กามฉันทะ โลภะ ตัณหา และอุปาทาน เป็นกิเลสที่เกิดขึ้นต่อเนื่องและสัมพันธ์กัน กล่าวคือ ความพอใจในวัตถุกามแล้วเกิดโลภมูลจิตน้อมมาเพื่อตนด้วยอำนาจตัณหา คือ ความอยากในอารมณ์หรือสิ่งเร้าใจที่มากกระทบทำให้เกิดการแสวงหา อุปาทาน คือ ความยึดติดในอารมณ์หรือสิ่งเร้าใจที่แสวงหาด้วยอำนาจของตัณหาและความโลภ (หรืออาจจะยังไม่ได้ผูกใจในสิ่งนั้นก็จัดเป็นอุปาทาน) ซึ่งจัดอยู่ในขั้นครอบครองตามหลัก “ปฏิจสุมุปบาท”^{๑๑๔} ตัณหามีฐานเกิด คือ เวทนาหรืออิงอาศัยเวทนาเกิดขึ้น โดยมีฐานอยู่ที่อวิชชาหรือความอยากด้วยอำนาจของอวิชชา อุปาทานมีฐานเกิด คือ ตัณหา หรืออิงอาศัยตัณหาเกิดขึ้น หรือกล่าวได้ว่า “อุปาทาน คือ เงามของตัณหาเพราะซ่อนอยู่ในตัณหาตลอดเวลา”^{๑๑๕} “อีกนัยหนึ่ง ตัณหา คือ ความปรารถนาอารมณ์ที่ยังไม่มาถึงเปรียบเหมือนมือคลำหาสิ่งของที่ต้องการในที่มืด อุปาทาน คือ ความยึดมั่นอารมณ์ที่ถึงแล้วเหมือนมือจับสิ่งของที่คลำหาแล้วไว้อย่างเหนียวแน่น หรือตัณหาเปรียบเหมือนงูเลื้อยไล่จับกบ อุปาทานเปรียบเหมือนงูรัดกบ”^{๑๑๖} มีข้อที่ควรสังเกตว่า กามฉันทะ ตัณหาและอุปาทานเป็นอาการของกิเลสที่เกิดกับจิตมีความสัมพันธ์ต่อเนื่องกันเป็นกระบวนการในวิถิจิต หรือตัณหาเป็นอาการของกามฉันทะที่ทำปฏิกิริยาต่อจิตรุนแรงกว่าปกติ

สรุป ความสัมพันธ์ระหว่างกามฉันทะกับ ตัณหา และอุปาทาน เป็นกิเลสที่เกิดขึ้นต่อเนื่องและสัมพันธ์กัน กล่าวคือ ความพอใจในวัตถุกามแล้วเกิดโลภมูลจิตน้อมมาเพื่อตนด้วยอำนาจแห่งตัณหา คือ ความหิวกระหายอยากในอารมณ์หรือสิ่งเร้าใจที่มากกระทบทำให้เกิดการแสวงหา ตัณหานั้นเปรียบได้ดังความปรารถนาอารมณ์ที่ยังไม่มาถึง ดังเช่น เพชรนิลจินดาเป็นที่หมายปองต้องการของทุกคน เมื่อมีความต้องการอยากได้ก็มีการวางแผนไว้ว่าต้องหามาให้ได้ นั่นคืออำนาจของตัณหา ส่วนอุปาทาน คือ ความยึดติดในอารมณ์หรือสิ่งเร้าใจที่แสวงหาด้วยอำนาจของตัณหาและความโลภ อุปาทาน หมายถึง ความยึดมั่นอารมณ์ที่ถึงแล้ว เฉากเช่นเมื่อได้เพชรนิลจินดามาครอบครองแล้วก็จะไม่ยอมให้หลุดมือไป นั่นก็คืออาการของอุปาทาน กามฉันทะ ตัณหาและอุปาทานเป็นอาการของกิเลสที่เกิดกับจิตมีความสัมพันธ์ต่อเนื่องกันเป็นกระบวนการในวิถิจิต

^{๑๑๔} คุรยละเอียดใน วิ.ม. (บาลี) ๔/๑/๑, วิ.ม. (ไทย) ๔/๑/๒.

^{๑๑๕} คุรยละเอียดใน วิกาวินิ.ฎีกา (บาลี) ๒๓๕, วิกาวินิ.ฎีกา (ไทย) ๓๖๐.

^{๑๑๖} คุรยละเอียดใน วิกาวินิ.ฎีกา (บาลี) ๒๑๖, วิกาวินิ.ฎีกา (ไทย) ๓๒๐.

๒.๓.๓ กิเลสที่เป็นกลุ่มเดียวกันกับกามฉันทะ มีดังต่อไปนี้ คือ

- ๑) กามราคะ รูปราคะ อรูปราคะ ในสัญญา โยชน์^{๑๑๗}
- ๒) โลกกิเลส ในกิเลส ๑๐^{๑๑๘}
- ๓) มิจฉากัมมันตะ ในมิจฉัตตะ ๑๐^{๑๑๙}
- ๔) อภิขฌากายคันถะ ในคันถะ ๔^{๑๒๐}
- ๕) ฉันทาคติ ในอคติ ๔^{๑๒๑}
- ๖) กามาสวะ ในอาสวะ ๔^{๑๒๒}
- ๗) กามโสมะ ในโสมะ ๔^{๑๒๓}
- ๘) กามุปาทาน ในอุปาทาน ๔^{๑๒๔}
- ๙) กามราคานุสัย ภวราคานุสัย ในอนุสัย ๗^{๑๒๕}
- ๑๐) กามเมตฺตมิจฉาจาร อภิขฌา ในอกุศลกรรมมถ ๑๐^{๑๒๖}
- ๑๑) อภิขฌาวิสมโลภะ มทะ ปมาทะ ในอุปกิเลส ๑๖^{๑๒๗}

๒.๔ สาเหตุที่ทำให้กามฉันทนิเวรณเกิดขึ้น

๒.๔.๑ กาม ๒ อย่าง

๑) กิเลสกาม

^{๑๑๗} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๘๐-๑๘๑/๕๖-๕๗, ดูรายละเอียดใน พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ชัมมาริยะ อัครมหากรรมฐานาจารย์, *แว่นธรรมปฏิบัติ*, หน้า ๒๕-๓๒.

^{๑๑๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๓.

^{๑๑๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๕.

^{๑๒๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๑.

^{๑๒๑} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๘๐-๑๘๑/๕๖-๕๗, ดูรายละเอียดใน พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ชัมมาริยะ อัครมหากรรมฐานาจารย์, *แว่นธรรมปฏิบัติ*, หน้า ๗๕.

^{๑๒๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๗.

^{๑๒๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๑.

^{๑๒๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๓.

^{๑๒๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๕.

^{๑๒๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๗.

^{๑๒๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๙.

ดังได้กล่าวแล้วว่า กามฉันทะนิเวศน์ จัดเข้าในกิเลสตระกูลโลภะ ในพระอภิธรรมปิฎก พระพุทธองค์ตรัสว่า “กิเลสประเภทความโลภแม้จะชื่อว่าเป็นเหตุแห่งความทุกข์”^{๑๒๘} ก็จริง แต่บางขณะจิตความโลภยังอิงอาศัยกิเลสชนิดอื่นเกิดขึ้น เพราะเป็นสภาวะธรรมที่เป็นเหตุและสัมปยุตด้วยเหตุ กล่าวคือ “โลภะเป็นเหตุและสัมปยุตด้วยเหตุเพราะโมหะ โมหะเป็นเหตุและสัมปยุตด้วยเหตุเพราะโลภะ โทสะเป็นเหตุและสัมปยุตด้วยเหตุเพราะโมหะ โมหะเป็นเหตุและสัมปยุตด้วยเหตุเพราะโทสะ”^{๑๒๙}

พระพุทธโฆสเถระได้อธิบายสาเหตุของความโลภที่เกิดขึ้นตามวิถีแห่งโลกมุจจิต ๘ ดวงว่า เมื่อใดบุคคลทำความเห็นผิด (มิจฉาทิฏฐิ) ว่าโทษในกามทั้งหลายไม่มีเป็นต้นให้ออกหน้า เป็นผู้ร่าเริงยินดี บริโภคกามทั้งหลาย เชื่อถือทิฏฐิมงคล (สิ่งที่ตน ได้เห็นเป็นมงคล) โดยว่าเป็นสาระ ด้วยจิตที่กล้าเองมิได้ถูกใคร ๆ ชักจูง เมื่อนั้นอนุสสติจิตดวงที่หนึ่ง (คือ โสมนัสสสทนต์ทิฏฐิจิตสัมปยุต อสังขาร ร่วมกับโสมนัส ประกอบด้วยความเห็นผิดไม่มีใครชักจูง) ย่อมเกิดขึ้นในกาลใดบุคคลมีจิตเฉื่อยชา คนอื่นชักจูง (จึงทำอย่างนั้น) ในกาลนั้นอนุสสติจิตดวงที่ ๒ (คือที่เป็น โสมนัสสสทนต์ ทิฏฐิจิตสัมปยุตสังขาร ร่วมกับโสมนัส ประกอบด้วยความเห็นผิดมีใคร ๆ ชักจูง) ย่อมเกิดขึ้นในกาลใดบุคคลมิได้กระทำความเห็นผิดให้ออกหน้า เพียงแต่ร่าเริงยินดีอย่างเฉียวยอมเสพเมถุนบ้าง เฟื่องเล็งอยากได้สมบัติของผู้อื่นบ้าง ย่อมลัทธิทรัพย์ของผู้อื่นบ้าง มีจิตกล้าแข็งเองไม่มีใคร ๆ ชักจูงเลย ในกาลนั้นอนุสสติจิตดวงที่ ๓ (คือที่เป็น โสมนัสสสทนต์ ทิฏฐิจิตวิปยุตสังขาร ไม่ประกอบด้วยความเห็นผิดไม่มีใครชักจูง) ย่อมเกิดขึ้น ในกาลใดบุคคลมีจิตเฉื่อยชามีคนอื่นชักจูง (จึงทำอย่างนั้น) ในกาลนั้นอนุสสติจิตดวงที่ ๔ (คือที่เป็น โสมนัสสสทนต์ ทิฏฐิจิตสัมปยุตสังขาร ร่วมกับโสมนัส ประกอบด้วยความเห็นผิดมีใคร ๆ ชักจูง) ย่อมเกิดขึ้นในกาลใดบุคคลปราศจากวิกัปทั้ง ๔ เพราะอาศัยความไม่พร้อมแห่งกามทั้งหลายบ้าง เพราะความไม่มีเหตุแห่งโสมนัสอื่น ๆ บ้าง จิตที่ประกอบด้วยอุเบกขา ๔ ดวงที่เหลือจึงเกิด^{๑๓๐}

สาเหตุของกามฉันทะในด้านปัจจัยภายในย่อมมาจากสภาพจิตใจที่เศร้าหมองขุ่นมัวนั้น คือ โมหะ ความลุ่มหลงมัวเมาซึ่งเป็นอกุศลมูลข้อที่ ๓ “โมหะเป็นสาเหตุให้เกิดความโลภที่เนื่องมาจากการตรึกนึกคิดของตนเองด้วยความอยากได้เพราะไม่มีโยนิโสมนสิการ”^{๑๓๑} จึงกล่าวได้ว่ากามฉันทะมีอยู่ประจำใจของปุถุชนทุกคน ส่วนมากจะรู้ว่า เป็นกามฉันทะก็ต่อเมื่อปรากฏอาการที่รุนแรง เพราะว่าโลภะที่แรงกล้าเป็นราคะ กามฉันทะหรือตัณหา ขณะที่ รูป เสียง กลิ่น รส และ

^{๑๒๘} คุรยลละเอียดใน อภิ.สง. (บาลี) ๓๔/๑๐๘๓/๑๔๘, อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๐๘๓/๒๗๖.

^{๑๒๙} คุรยลละเอียดใน อภิ.สง. (บาลี) ๓๔/๑๐๘๕/๑๔๘, อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๐๘๕/๒๗๖-๒๗๗.

^{๑๓๐} คุรยลละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๓/๒๔-๒๕, วิสุทฺธิ. (ไทย) ๓/๑/๔๕.

^{๑๓๑} คุรยลละเอียดใน อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๕๓๖/๔๕๕, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๓๖/๕๘๖.

โผฏฐัพพะปรากฏขณะนั้น กามฉันทะย่อมเกิด จิตเกิดดับเร็วมาก สำหรับปุถุชนไม่อาจรู้ความโลภเกิดในขณะที่สภาวะธรรมปรากฏในทวารใดทวารหนึ่งในชีวิตประจำวัน

กิเลสประเภทโลภะหรือราคะนี้เป็นกิเลสประเภทสร้าง แต่ถ้ารุนแรงมากก็จะกลายเป็นทำลาย เช่น การอยากได้มาก กำหนดมาก ก็จะมี ความขัดแย้ง ในที่สุดก็จะทำลายล้างกัน แต่ถ้าอยู่ในจุดที่ควบคุมได้ก็กลายเป็นเศรษฐกิจ เป็นพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ดังจะเห็นได้จากนวัตกรรมใหม่ ๆ ต่างเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องจากผลิตภัณฑ์หรือสังคมของความความอยาก สะท้อนออกผ่านปริมาณของวัตถุทางเทคโนโลยีในปัจจุบัน เช่น รถยนต์ ที่วีคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ เสื้อผ้า สิ่งของเครื่องใช้ สถานบริการ สถานเริงรมย์ เครื่องอุปโภคบริโภค ฯลฯ ไม่ว่าจะรุ่นไหนที่สร้างแล้วไม่ถูกใจ ผู้ใช้ไม่มี เพราะรุ่นไหนๆ ก็ได้รับการตอบสนองจากผู้บริโภคเหมือนเดิม วัตถุดิบในโลกที่มีอยู่อย่างจำกัด ได้ถูกนำออกมาแปรสภาพตามความอยากของคนอย่างสิ้นเปลือง^{๑๑๒} ก็เพราะว่าในยุคนี้เป็นยุควัตถุนิยม “ซึ่งหมายถึงความเจริญทางวัตถุอันเป็นเครื่องสนับสนุนการดำเนินชีวิตของมนุษย์”^{๑๑๓}

๒) วัตถุกาม

สิ่งที่มาสนับสนุนการดำเนินชีวิตของมนุษย์คือ วัตถุกาม หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า กามคุณ ๕ อันได้แก่ (๑) รูป (๒) เสียง (๓) กลิ่น (๔) รส (๕) โผฏฐัพพะ คำว่า “กาม” คือสิ่งที่ทำให้เกิดความใคร่ และคำว่า “คุณ” คือเครื่องผูกพันหรือพันนาการ^{๑๑๔} ฉะนั้น กามคุณ จึงหมายถึงสิ่งที่ผูกพันสัตว์ไว้คือกาม ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ กามคุณทั้ง ๕ นี้เป็นกลุ่มของสิ่งที่บุคคลไปกำหนดว่าน่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ หรือนัยหนึ่งก็คือคุณของกาม ซึ่งก็หมายความว่า พวกวัตถุนั้นในระดับหนึ่งในกรณีหนึ่งก็เป็นคุณ เพราะเป็นเรื่องของโลก คือเป็นคุณประเภทโลก ๆ ถ้าหากว่ารุนแรงเกินไปก็มีโทษ แม้ระดับโลก ๆ เองก็ตาม สำหรับในระดับที่หลุดพ้นจากเพลิงกิเลส และเพลิงทุกข์ พวกกามทั้งหลายมีโทษประณีตขึ้นไปโดยลำดับ ขึ้นอยู่กับว่าเป็นการมองจากจุดไหน ถ้าหากว่ามองจากจุดสูง กามก็มีโทษ แม้จะเพียงเล็กน้อยก็เป็นบ่วงที่รังรัดจิตของบุคคลเอาไว้ เนื่องจากโลกเราเป็นโลกของสัมผัส

การที่จะพูดถึงอะไรก็เกี่ยวข้องกับสัมผัสเสมอ ดังนั้น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะก็เกิดมาจากสัมผัสแล้วใจก็กำหนดหมายเอาสิ่งเหล่านั้นว่า น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ กิเลสสลาย

^{๑๑๒} ส.มหาปัญญาธิกษุ (หลวงตาวัดป่าโสมพนัส สกลนคร), การรู้ธรรมแบบรู้แจ้ง, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไพบุ๊ค, ๒๕๕๐), หน้า ๒๑-๒๒.

^{๑๑๓} หลวงวิจิตรวาทการ, กุศลบายสร้างมิ่งใหญ่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สารมวชน, ๒๕๓๕), หน้า ๑๘๒.

^{๑๑๔} ที.อี.อ. (บาลี) ๕๔๖/๓๓๕.

โลภะ ตัณหา ความยินดี ก็บังเกิดขึ้น ถ้ากำหนดเสียใหม่ว่ารูปไม่สวย เสียงไม่ไพเราะ กลิ่นไม่หอม รสไม่น่าอร่อย สัมผัสไม่น่าจับต้อง ก็เกิดปฏิฆะ คือ ความไม่พอใจ ไม่ยินดี ไม่ต้องการ จนถึงที่จะมุ่งทำลายล้างไปและในขณะเดียวกัน รูป เสียง กลิ่น รส โสณัฐัพพะนี้ก็เ็นทางให้เกิดธรรมะได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกำหนดยุทธวิธีของบุคคลเป็นประการสำคัญ

ดังนั้น กามคุณทั้ง ๕ นี้ ท่านจึงเรียกว่าวัตถุกาม เพราะเป็นเครื่องล่อใจให้ติดเหมือนเหยื่ออันเบ็ดเกี่ยวไว้ล่อให้ปลากิน ด้วยเหตุนี้ พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้รู้ตามประเภทแห่งอารมณ์จะได้เป็นผู้ไม่หลงติดอยู่ในกามคุณนั้น

สรุปได้ว่า สาเหตุที่ทำให้กามฉันทะนิเวศน์เกิดขึ้นนั้นมาจากสภาพภายในจิตใจที่เศร้าหมองขุ่นมัวถูกกิเลสครอบงำนั้นก็คือ โมหะ บุคคลผู้นั้นเกิดความเห็นผิด และโมหะเป็นสาเหตุให้เกิดความโลภอยากได้อยากมีอยากเป็นซึ่งทำให้ขาดปัญญาพิจารณาอย่างโยนิโสมนสิการ จิตใจถูกชักจูงให้ประพฤติชั่วได้ง่าย โดยส่วนมากกว่าจะรู้ว่ากามฉันทะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อปรากฏอาการที่รุนแรง เพราะว่าสาเหตุ โลภะที่แรงกล้าเป็นราคะ เมื่ออยากได้มาก กำหนดมาก ก็จะเกิดความขัดแย้งและทำลายล้างกันที่สุดในที่สุด

๒.๔.๒ กามฉันทะนิเวศน์มีสุกนิमितและอนิโยนิโสมนสิการเป็นเหตุเกิด

๑) สุกนิमित

อาหารของกามฉันทะนิเวศน์ หมายถึง สิ่งที่จะหล่อเลี้ยงกามฉันทะนิเวศน์ให้ส่งออกงามได้แก่ สุกนิमित ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงอาหาร... เธอทั้งหลายจงฟัง... อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำให้กามฉันทะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น คือสุกนิमित มีอยู่ การทำมนสิการโดยไม่แยบคายในสุกนิमितนั้นให้มาก นี้เป็นอาหารที่ทำให้กามฉันทะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น^{๑๓๕}

จากพุทธพจน์นี้ชี้ให้เห็นว่า สุกนิमित ซึ่งหมายถึงสิ่งทั้งงามหรืออารมณ์ที่เกิดจากสิ่งทั้งงาม^{๑๓๖} หรือว่าอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความใคร่^{๑๓๗} เป็นอาหารของกามฉันทะแล้ว ยังเป็นธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งกามราคะ ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย กามฉันทะ (ความพอใจในกาม)ที่ยังไม่

^{๑๓๕} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๘๓/๑๑๐, ๒๓๒/๑๖๒.

^{๑๓๖} ส.ม.อ. (บาลี) ๓/๑๘๓/๒๐๕.

^{๑๓๗} อ.จ.เอกก.อ. (บาลี) ๑/๑๑/๒๘.

เกิดย่อมเกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญไพบุลย์ยิ่งขึ้น เพราะทำมนสิการถึง
ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งกามราคะให้มาก”^{๓๘}

นอกจากสุกนิมิต (เครื่องหมายว่างาม) เป็นอาหารเป็นที่ตั้งแห่งกามราคะแล้ว ตัวการ
ใหญ่ที่ทำให้กามฉันทะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น ก็คือ การมนสิการ โดยไม่แยกคาย เป็นการใส่ใจนอก
ทางหรือใส่ใจโดยไม่มีอุปายในสิ่งที่ไม่งามว่างาม (สุกนิมิต) การใส่ใจดังกล่าวชื่อว่า อโยนิโสมนสิ-
การ และย่อมส่งผลให้กามฉันทะที่เกิดแล้วเจริญองงามไพบุลย์ยิ่งขึ้นอีกด้วย

๒) อโยนิโสมนสิการ

จากที่กล่าวมาข้างต้นนี้จะเห็นได้ว่า อโยนิโสมนสิการ คือการกระทำไว้ในใจโดยไม่
แยกคาย ในที่นี้หมายถึงการคิดผิดทาง ได้แก่คิดถึงสิ่งที่ไม่งามว่างาม หรือการคิดคำนึงตรงข้ามกับ
ความเป็นจริง^{๓๙} การทำไว้ในใจโดยไม่ถูกอุปาย โดยไม่ถูกทาง กล่าวคือการทำไว้ในใจในสิ่งที่ไม่
เที่ยงแท้เที่ยง ในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข ในสิ่งที่เป็นอนัตตาว่าเป็นอัตตา หรือการนึก การน้อมนึก
การผูกใจ การใส่ใจ การทำไว้ในใจถึงความคิดโดยนัยที่กลับกันกับสังขธรรม^{๔๐} ได้ทำให้กามฉันทะ
องงามขึ้นแล้ว ยังเชื่อมโยงให้อกุศลธรรมอย่างอื่นเกิดขึ้นตามมาและทำให้อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว
เสื่อมไป ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้อกุศลธรรมที่ยัง
ไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น หรือเป็นเหตุให้อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมไปเหมือนอโยนิโสมนสิการ(การ
มนสิการโดยไม่แยกคาย)นี้ เมื่อมนสิการโดยไม่แยกคาย อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น และ
กุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมไป”^{๔๑} เช่น เป็นปัจจัยให้เกิดราคะ ดังพุทธพจน์ว่า “ปัจจัยให้เกิด
ราคะ ๒ อย่างนี้ ปัจจัย ๒ อย่าง อะไรบ้าง ๑. สุกนิมิต (นิมิต) ๒. อโยนิโสมนสิการ (การมนสิการ
โดยไม่แยกคาย) ปัจจัยให้เกิดราคะ ๒ อย่างนี้แล”^{๔๒}

จากที่กล่าวถึงสาเหตุการเกิดขึ้นของกามฉันทนิเวศน์จะเห็นได้ว่า กามทั้ง ๒ คือกิเลส
กามและวัตถุกาม รวมทั้งสุกนิมิตและอโยนิโสมนสิการ เป็นสาเหตุการเกิดกามฉันทะ เรียกว่า ต้อง
ประกอบด้วยปัจจัยภายนอกกับปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอก ได้แก่ วัตถุกามและสุกนิมิต ส่วนปัจจัย
ภายใน ได้แก่ กิเลสกามและอโยนิโสมนสิการ นั่นเอง

นอกจากนี้ จะเห็นได้ว่า ความพอใจในกามเกิดขึ้นเพราะอาศัยความดำริในกามหรือคิด
ในเรื่องสวย ๆ งาม ๆ ซึ่งนำไปสู่ความเร่าร้อน ความเร่าร้อนเกิดขึ้นเพราะอาศัยความพอใจในกาม

^{๓๘} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๒๐๔/๑๒๖.

^{๓๙} อจ.เอกก.อ. (บาลี) ๑/๑๑/๒๕.

^{๔๐} ม.มู.อ. (บาลี) ๑/๑๕/๗๑.

^{๔๑} อจ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๖๖/๑๒.

^{๔๒} อจ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๒๔/๑๑๕.

ดังมีพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ... กามฉันทะ(ความพอใจในกาม) เกิดขึ้นเพราะอาศัยกาม
 สังกัปปะ (ความดำริในกาม) กามปริพาหะ(ความเร่าร้อนเพราะกาม) เกิดขึ้นเพราะอาศัยกาม
 ฉันทะ”^{๑๔๓}

๒.๕ กามฉันทนิเวรณในฐานะเป็นเครื่องกีดขวางการทำความดี

๒.๕.๑ กามฉันทนิเวรณเป็นเครื่องกั้นกุศลธรรม

ดังได้กล่าวในเบื้องต้นแล้วว่า กามฉันทนิเวรณ คือสภาพเป็นเครื่องกั้นซึ่งกุศลธรรม
 ทั้งหมด มีฉาน มรรค และผล เป็นต้นไม่ให้เกิดขึ้น กล่าวคือความพอใจในสิ่งที่น่ารักน่าใคร่
 นำปรารถนา ได้แก่ รูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย และสัมผัสอันนุ่มละมุนละไม

กามฉันทนิเวรณเมื่อครอบงำจิตทำปัญญาให้ทุพลมีคบอด ไม่เห็นสภาพความจริง เป็น
 เหมือนคนตาบอด คนไม่มีดวงตา ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “กามฉันทนิเวรณทำให้เป็นเหมือนคน
 ตาบอด เป็นเหมือนคนไม่มีดวงตา ทำให้ไม่รู้อะไร มีปัญญามีคบอด เป็นไปในฝ่ายความคับแค้น
 ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน”^{๑๔๔} ซึ่งแสดงให้เห็นว่า กามฉันทนิเวรณทำให้มีคมนไปหมด หมายความว่า
 เมื่อจิตถูกกามฉันทนิเวรณครอบงำ ย่อมเปรียบเสมือนคนตาบอด มองไม่เห็นอะไร เหมือนคน
 ไม่มีตา ทำให้ไม่เกิดความรู้แจ้งเห็นแจ้ง ไม่อาจบรรลุนิพพานได้ จึงเรียกวานิเวรณทำให้มีค

กามฉันทนิเวรณ เป็นความเศร้าหมองแห่งจิต ทอนกำลังปัญญา ดังที่พระพุทธองค์
 ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย นิเวรณเครื่องกั้น ๕ ประการนี้ เป็นความเศร้าหมองแห่งจิต ทอนกำลัง
 ปัญญา นิเวรณเครื่องกั้น ๕ ประการ ะไรบ้าง คือ ๑. กามฉันทะเป็นนิเวรณเครื่องกั้น เป็น
 ความเศร้าหมองแห่งจิตทอนกำลังปัญญา”^{๑๔๕} ปัญญาในที่นี้ หมายถึง วิปัสสนาปัญญาและ
 มัคคปัญญา^{๑๔๖} ซึ่งไม่สามารถเกิดขึ้นได้นั่นเอง เพราะเมื่อกามฉันทนิเวรณครอบงำจิต ทอนกำลัง
 ปัญญาแล้วก็ทำให้ไม่รู้ประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น ประโยชน์ทั้งสอง หรือไม่สามารถทำญาณทัส
 สนะให้แจ้งได้ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย นิเวรณเครื่องกั้น ๕ ประการนี้แล ครอบงำจิตแล้ว ทอนกำลัง ภิกษุ
 ทั้งหมด เป็นไปไม่ได้เลยที่ภิกษุนั้นยังละนิเวรณเครื่องกั้น ๕ ประการนี้ที่ครอบงำจิต
 ทอนกำลังปัญญาไม่ได้แล้วจักรู้ประโยชน์ตน รู้ประโยชน์ผู้อื่น รู้ประโยชน์ทั้งสอง หรือจักทำ

^{๑๔๓} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๘๖/๑๘๒.

^{๑๔๔} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๒๒๑/๑๕๓.

^{๑๔๕} คุราลละเอียดยใน ส.ม. (ไทย) ๑๕/๒๑๕/๑๔๕-๑๕๐.

^{๑๔๖} อ.บุญจก.อ. (บาลี) ๓/๕๑/๒๘

ให้แจ้งซึ่งญาณทัสสนะที่ประเสริฐอันสามารถอันวิเศษยิ่งกว่าธรรมของมนุษย์ด้วยปัญญาที่ไม่มีกำลังที่อ่อนกำลังได้

เปรียบเหมือนแม่น้ำที่ไหลลงจากภูเขาไปสู่ที่ไกล มีกระแสเชี่ยว พัดสิ่งที่จะพัดไปได้ บุรุษพึงเปิดปากเหมืองทั้ง ๒ ข้างแห่งแม่น้ำนั้น เมื่อเปิดปากเหมืองแล้วอย่างนี้ กระแสน้ำในท่ามกลางแม่น้ำนั้นก็ซัดสายไหลผิดทาง ไหลไปสู่ที่ไกลไม่ได้ไม่มีกระแสเชี่ยว และไม่พัดสิ่งที่พอจะพัดไปได้ ฉะนั้น

เป็นไปไม่ได้เลยที่ภิกษุอันยังละนิเวศน์เครื่องกั้น ๕ ประการนี้ที่ครอบงำจิตทอนกำลังปัญญาไม่ได้แล้วจักรู้ประโยชน์ตน รู้ประโยชน์ผู้อื่นรู้ประโยชน์ทั้งสอง หรือจักทำให้แจ้งซึ่งญาณทัสสนะที่ประเสริฐอันสามารถอันวิเศษยิ่งกว่าธรรมของมนุษย์ด้วยปัญญาที่ไม่มีกำลังที่อ่อนกำลังได้ ฉะนั้น^{๔๗}

จากพุทธพจน์นี้จะเห็นว่า กุศลธรรม หมายถึง ธรรมฝ่ายดี ต้นตอของกุศล เรียกว่า กุศลมูล ซึ่งได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ ซึ่งธรรม ๓ อย่างนี้เป็นธรรมฝ่ายตรงข้ามกับ โลภะ โทสะ โมหะ หรือกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ ได้แก่ ทางกาย ๓ มีการไม่ประพฤติผิดในกามเป็นต้น ทางวาจา ๔ มีไม่พูดโกหกเป็นต้น และทางใจ ๓ มีไม่โลภอยากได้สิ่งของของผู้อื่นเป็นต้น เมื่อกามฉันทนิเวศน์เป็นธรรมฝ่ายอกุศล จิตที่ถูกกามฉันทนิเวศน์ครอบงำจึงเท่ากับอกุศลครอบงำ เมื่อจิตเป็นอกุศลก็จะไปทำให้ปัญญาเสื่อมทราม ทำปัญญาให้หมดกำลัง เมื่อปัญญาหมดกำลังจึงมองไม่เห็นสิ่งที่ประโยชน์ต่อตัวเอง เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น หรือประโยชน์ทั้งสองส่วน คือประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น และไม่สามารถเกิดความเห็นแจ้งหรือญาณทัสสนะอันวิเศษ (หมายถึงนิพพาน) ได้ ในทางตรงข้าม เมื่อจิตปราศจากนิเวศน์ก็จะสามารถมองเห็นประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน และประโยชน์ทั้งสองฝ่าย ตลอดจนสามารถเกิดความเห็นแจ้งหรือญาณทัสสนะได้เหตุนี้จึงเรียกว่า นิเวศน์เป็นเครื่องกั้นกุศลธรรม

๒.๕.๒ กามฉันทนิเวศน์เป็นกองอกุศล

นิเวศน์เป็นกองอกุศล ดังมีพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย บุคคลเมื่อจะกล่าวถึงกองอกุศล จะกล่าวให้ถูกต้อง พึงกล่าวถึงนิเวศน์ (ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี) ๕ ประการ เพราะกองอกุศลทั้งสิ้นนี้ก็คือนิเวศน์ ๕ ประการ นิเวศน์ ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑. กามฉันทนิเวศน์...”^{๔๘}

จากพุทธพจน์ที่กล่าวมาข้างต้นนี้ ชี้ให้เห็นว่า นิเวศน์เป็นอกุศล คือ ความชั่ว และสิ่งที่เป็นรากเหง้าของความชั่ว เรียกว่า อกุศลมูล ได้แก่ โลภะ คือ ความอยากได้ โทสะ คือ ความคิด

^{๔๗} ดูรายละเอียดใน อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๐/๕๑/๘๕-๕๐.

^{๔๘} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๕/๓๗๑/๒๑๖, อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๐/๕๒/๕๑.

ประทุษร้าย และโมหะ คือ ความหลง^{๔๕} เพราะเมื่อได้ทำกรรมที่เป็นอกุศลทางกาย ทางวาจา และทางใจ กามฉันทนิเวรณียังเป็นตัวอันตรายที่ไม่ปรากฏให้เห็นเช่นเดียวกับกายทุจริต วิจิทุจริต มโนทุจริต ดังพุทธพจน์ว่า “อันตรายที่ไม่ปรากฏ คืออะไร คือ กายทุจริต วิจิทุจริต มโนทุจริต กามฉันทนิเวรณีย(สิ่งกั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม คือความพอใจในกาม)”^{๔๖} จะเห็นได้ว่า กามฉันทนิเวรณียเป็นกองอกุศลในนิเวรณีย ๕ ประการได้ดังนี้ คือ (๑) กามฉันทะ ความพอใจในกาม ความต้องการกามคุณ จัดเป็นโลภะ (๒) พยาบาท ความคิดร้าย จัดเป็นโทสะ ส่วนนิเวรณียอีก ๓ ข้อนี้ คือ (๓) ถีนมิทชะ ความหดหู่และเซื่องซึม (๔) อุทธัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ และ (๕) วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย จัดเป็นโมหะ

๒.๕.๓ ลักษณะของจิตที่ถูกกามฉันทนิเวรณียครอบงำ

จิตที่ถูกกามฉันทนิเวรณียหรือกามราคะครอบงำ จะมีลักษณะดังต่อไปนี้ “ปุถุชนมีจิตถูกกามราคะกั้มรุม ถูกกามราคะครอบงำอยู่ และไม่รู้อุบายเครื่องสลัดกามราคะที่เกิดขึ้นแล้วตามความเป็นจริง กามราคะนั้นของเขามีกำลังแก่กล้าขึ้น ปุถุชนบรรเทาไม่ได้”^{๔๗}

จากข้อความข้างต้นนั้น หมายถึง จิตที่ถูกความกำหนัดรักใคร่(หรือกามฉันทนิเวรณีย) ครอบงำ ย่อมไม่รู้อุบายเครื่องสลัดความกำหนัดรักใคร่ ได้แก่ การชมหรือละได้ชั่วขณะ หรือการเห็นความเป็นจริง คือกามคุณมีโทษ หรือเป็นอสุภะ ดังที่ท่านพระอานนท์เล่าให้ฟังว่า “พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ไม่ทรงสรรเสริญ... มีใจถูกกามราคะกั้มรุม ถูกกามราคะครอบงำอยู่ และไม่รู้ชัดตามความเป็นจริงซึ่งธรรมที่สลัด กามราคะที่เกิดขึ้นแล้ว บุคคลนั้นจึงเพ่ง หมกมุ่น จดจ่อจินตนาการ ทำกามราคะเท่านั้นไว้ภายใน”^{๔๘}

สมัยใด บุคคลมีใจอันกามราคะกั้มรุม อันกามราคะครอบงำอยู่และย่อมไม่รู้ชัดตามความเป็นจริง ซึ่งธรรมเป็นเครื่องสลัดออกแห่งกามราคะที่เกิดขึ้นแล้ว สมัยนั้น บุคคลย่อมไม่รู้ไม่เห็นตามความเป็นจริงแม้ซึ่งประโยชน์ตน แม้ซึ่งประโยชน์ผู้อื่น แม้ซึ่งประโยชน์ทั้งสองฝ่าย มนต์แม้ที่ทำการสาธยายตลอดกาลนานก็ไม่แจ่มแจ้ง ไม่ต้องกล่าวมนต์ที่ไม่ทำการสาธยาย

^{๔๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๔๕), หน้า ๕๔.

^{๔๖} พุ.ม. (ไทย) ๒๕/๕/๑๓.

^{๔๗} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๓๐/๑๔๕.

^{๔๘} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๘๔/๕๕.

เปรียบเทียบเหมือนภาษาชนะที่เต็มด้วยน้ำซึ่งระคนด้วยครั่ง ขมิ้น สีเขียว หรือสีเหลืองอ่อน นुरुขมิ้นตา
ติมองดูเงาหน้าของตนในภาษาชนะอันเต็มด้วยน้ำนั้น ไม่พึงรู้ไม่พึงเห็นตามความเป็นจริง...^{๑๕๓}

พุทธพจน์ที่ยกมาข้างต้นนี้ปรากฏอยู่ในสังคารวสูตร อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต
จตุตถปัณณาสก์ ในสูตรดังกล่าว เป็นเรื่องว่าด้วยสังคารวพราหมณ์ได้เข้าเฝ้าผู้มีพระภาค ทูลถาม
ว่าเหตุปัจจัยอะไรที่ทำให้มนต์ที่ทำการสาธยายตลอดกาลนานไม่แจ่มแจ้งในบางคราว พระผู้มีพระ
ภาคตรัสตอบว่าเหตุปัจจัยดังกล่าวนั้นคือนิर्वรณ กล่าวคือ เมื่อจิตถูกนิर्वรณ ๕ ครอบงำ บุคคลย่อม
ไม่รู้ไม่เห็นตามความเป็นจริง ไม่รู้ประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น และประโยชน์ทั้งสองฝ่าย มนต์
แม้ที่ทำการสาธยายตลอดกาลนานก็ไม่แจ่มแจ้ง

๒.๖ สรุป

จากที่ได้กล่าวถึงกามฉันทนิर्वรณที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท พอสรุป
ได้ว่า ความหมายของกามฉันทนิर्वรณ คือธรรมเป็นเครื่องกั้นกุศลธรรมทั้งหลาย มีฉาน มรรค และ
ผล เป็นต้น เมื่อบุคคลใดถูกกามฉันทนิर्वรณครอบงำจิตใจแล้ว บุคคลนั้นย่อมมีสภาพมีติดบอดขาด
ปัญญา ไม่สามารถรู้ความเป็นจริงของชีวิตได้ กามฉันทนิर्वรณจะบั่นทอนกำลังปัญญา ทำให้ไม่รู้
ประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น จิตที่ถูกกามฉันทนิर्वรณครอบงำกลายเป็นจิตที่เต็มไปด้วยกอง
อกุศลมูล ได้แก่ โลภะ คือ ความอยากได้ จนหลงพอใจในภพกามที่เป็นอยู่ ไม่สามารถสลัดออกจาก
ความทุกข์ได้ กามฉันทนิर्वรณเป็นกิเลสอย่างกลาง (ปริยฐานกิเลส) อยู่ระหว่างกิเลสอย่างหยาบ
(วิติกัมมะ) กับกิเลสอย่างละเอียด (อนุสัย) หรือเป็นกิเลสที่เกิดขึ้นอยู่ภายในใจ ยังไม่ได้แสดงตัวตน
ออกมาทางกายทางวาจา แต่กามฉันทนิर्वรณจะคอยเป็นเครื่องกีดขวางกุศลหรือการทำความคิด และ
เป็นกองอกุศล คอยทำให้จิตใจกุ่มมุ่นหรือเร่าร้อน หมกมุ่น จดจ่อ และจินตนาการ ไปเรื่อยเปื่อยไม่
มีสิ้นสุด

^{๑๕๓} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๒๓๖/๑๙๐-๑๙๑, อ.จ.ป.ญจก. (ไทย) ๒๒/๑๕๓/๓๒๔-๓๒๕.

บทที่ ๓

วิธีการแก้ปัญหากามฉันทนิเวรณ์ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเถรวาท

สำหรับบทที่ ๓ นี้ ผู้วิจัยจะศึกษาวิธีการแก้ปัญหากามฉันทนิเวรณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยเริ่มศึกษาวิธีการแก้ปัญหากามฉันทนิเวรณ์ในพระไตรปิฎก เช่น การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นต้น ต่อจากนั้นก็ศึกษาผลของวิธีการดังกล่าว เพื่อปัญหาที่ว่า “วิธีการแก้ปัญหากามฉันทนิเวรณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นอย่างไร” เป็นลำดับสืบต่อไป

๓.๑ วิธีการแก้ปัญหากามฉันทนิเวรณ์ในพระไตรปิฎก

วิธีการแก้ปัญหากามฉันทนิเวรณ์ อาจกล่าวได้ว่า มีอยู่หลายวิธีการ ซึ่งผู้วิจัยศึกษาแล้วพบในพระไตรปิฎก ดังต่อไปนี้ คือ

๓.๑.๑ วิธีการที่ ๑ การเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ ประการ เพื่อละกามฉันทนิเวรณ์

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการสามารถละกามฉันทะซึ่งเป็นหนึ่งในนิเวรณ์ ๕ ประการได้ดังมีพุทธพจน์รับรองว่า

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ เพื่อละนิเวรณ์ ๕ ประการนี้แล สติปัฏฐาน ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ๑. พิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา ฯลฯ ๓. พิจารณาเห็นจิตในจิต ฯลฯ ๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรม มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการนี้ เพื่อละนิเวรณ์ ๕ ประการ นี้แล^๑

จากพุทธพจน์ข้างต้นนี้ พออธิบายความได้ว่า สติปัฏฐาน ๔ แปลว่า ที่ตั้งของสติ ๔ อย่าง ซึ่งได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม ในอีกความหมายหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติ แปลว่า สติกำหนด คือการกำหนดสักแต่ว่ารู้ที่ฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม แบ่งออกเป็น ๔ ฐาน ได้แก่ (๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติเข้าไปตั้งตามดูกายเพื่อให้เห็นว่ากายนี้สักแต่ว่าเป็นกายเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา (๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติเข้าไปตั้งตามดู

^๑ ส.ม. (ไทย) ๑๕/๖๔/๕๔๕-๕๕๐.

เวทนา เพื่อให้เห็นว่าเวทนานี้สักแต่ว่าเป็นเวทนาเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา (๓) จิตตานุปัสสนาสติปัญญา การมีสติเข้าไปตั้งตามคูจิต(ความคิด)เพื่อให้เห็นว่า จิตนี้สักแต่ว่าเป็นเวทนาเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา (๔) ชัมมานุปัสสนาสติปัญญา การมีสติเข้าไปตั้งตามคูธรรม(อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิต) เพื่อให้เห็นว่า ธรรมนี้สักแต่ว่าเป็นธรรมเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา

อีกอย่างหนึ่ง การเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัญญา ซึ่งเป็นข้อที่ ๓ ในสติปัญญา ๔ ก็เป็นวิธีการแก้กามฉันทนิเวรณได้ ดังพุทธพจน์ว่า “การพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ จะสามารถกำจัดอกุศลและโทมนัสในโลกได้”^๒ เพราะการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัญญา คือ การมีสติเข้าไปตั้งตามคูจิตเนืองๆ คำว่า จิต (จิตตะ) แปลว่า ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ คือ รู้อรูป รู้เสียง รู้กลิ่น รู้รส รู้โผฏฐัพพะ รู้ธรรมารมณ์ ในมหาสติปัญญาสูตร จิตที่ถูกกามฉันท-นิเวรณครอบงำเรียกว่า จิตมีราคะ ซึ่งอยู่ในจิต ๑๖ ประเภท ดังที่พระพุทธองค์ตรัสบอกวิธีการไว้ว่า

ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ จิตมีราคะก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีราคะ’ จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากราคะ’... ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรม เป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘จิตมีอยู่’ ก็เพียงพออาศัย เจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหา และทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างนี้แล”^๓

จากพุทธพจน์ข้างต้นนี้ วิธีการก็คือ เมื่อจิตคิดในเรื่องของกามคุณ ๕ ก็ให้มีสติรู้เท่าทันจิตที่คิดถึงกามคุณ ๕ ดังกล่าว เพราะเวลาที่จิตคิดถึงกามคุณอยู่จะมีลักษณะหรืออาการพอใจหรือชอบ ยินดี กำหนดรักใคร่ในเรื่องที่คิดนั้น เมื่อตั้งสติพิจารณาหรือกำหนดก็จะเห็นอาการกัลดกัสมรุมเร้าของกามฉันทะ หรือกามราคะ ต้องอดทนต่อสู้หรือมีความเพียรเพื่อแก้ไข จนเกิดปัญญาคือมีสัมปชัญญะเท่าทันว่า มันเป็นกิเลสมาทำให้จิตเร่าร้อนทรมาน ต้องพยายามละมันให้ได้ ในที่สุดก็ลดละให้มันเลาเบาลงจนกระทั่งเห็นมันจางหายหรือดับไปในที่สุด

^๒ คูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๒.

^๓ คูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

อีกอย่างหนึ่ง การเจริญชัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานซึ่งเป็นข้อที่ ๔ ในสติปัฏฐาน ๔ ก็เป็นวิธีการแก้กามฉันทนิเวรณ^๔ได้ ดังพุทธพจน์ว่า คือ การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ อย่างมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ จนสามารถกำจัดอกิขณาและโทมนัสในโลกได้^๕ เพราะการมีสติเข้าไปตั้งตามคุณธรรมเนื่องๆ คำว่า “ธรรม” หรือ “ชัมมารมณ” แปลว่า อารมณ์ที่เกิดกับใจ หมายถึง การพิจารณาในขณะนั้นๆ ว่า มีธรรมอะไรเกิดขึ้นในจิตของตน ก็รู้ชัดในธรรมนั้นๆ ในที่นี้ก็คือกามฉันทนิเวรณ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสบอกวิธีการไว้ว่า

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิเวรณ ๕ อยู่ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิเวรณ ๕ อยู่อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ๑. เมื่อกามฉันทะ (ความพอใจในกาม) ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า ‘กามฉันทะภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อกามฉันทะภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า ‘กามฉันทะภายในของเราไม่มีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งกามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น และกามฉันทะที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น...

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรม เป็นเหตุเกิดในธรรมอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘ธรรมมีอยู่’ ก็เพียงพออาศัย เจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือนิเวรณ ๕ อยู่ อย่างนี้แล^๖

จากพุทธวิธีการข้างต้นดังกล่าว พอสรุปเป็นประเด็นดังนี้ (๑) ให้มีสติรู้ทันว่า กามฉันทะ (ความพอใจในกาม) มีอยู่ภายในใจ หรือให้มีสติรู้ทันกามฉันทะที่ไม่มีอยู่ (๒) ให้มีสติรู้ทันเหตุที่กามฉันทะซึ่งยังไม่เกิดขึ้นได้เกิดขึ้น (๓) ให้มีสติรู้ทันเหตุที่สามารถละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้ว (๔) ให้มีสติรู้ทันเหตุที่สามารถละกามฉันทะที่ละได้แล้วซึ่งจะไม่เกิดขึ้นอีกต่อไป

๓.๑.๒ วิธีการที่ ๒ การแก้กามฉันทนิเวรณด้วยการพรรณนาถึงโทษแห่งกาม และพรรณนาถึงอนิสงส์แห่งเนกขัมมะ (การออกบวช)

พระพุทธองค์ได้ตรัสพรรณนาโทษแห่งกามไว้ดังต่อไปนี้ คือ

^๔ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๒.

^๕ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖.

ภิกษุทั้งหลาย อะไรเล่า เป็นโทษแห่งกามทั้งหลาย คือ กุศลบุตรในโลกนี้เลี้ยงชีวิตด้วยการ มีศิลปะใด คือ ด้วยการนับคะแนน การคำนวณ การนับจำนวน การไถ การค้าขาย การเลี้ยงโค การยิงธนู การรับราชการ หรือด้วยศิลปะอย่างใดอย่างหนึ่ง อดทนต่อความหนาว ทรากตรำ ต่อความร้อน เตื่อคร้อนเพราะสัมผัสแห่งเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน(และ) ตาย เพราะความหิวกระหาย ...

ถ้าเมื่อกุศลบุตรนั้นขยัน พากเพียร พยายามอยู่อย่างนี้ โภคสมบัติเหล่านั้น ย่อมไม่ สัมฤทธิ์ผล เขาเศร้าโศก ลำบาก รำพัน ตีอก คร่ำครวญ ถึงความหลงเพื่อว่า ‘ความขยันของเรา เป็นโมฆะหนอ ความพยายามของเราก็ไม่มีผลเลยหนอ’ แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าเป็นโทษแห่งกาม ทั้งหลาย เป็นกองทุกข์ที่จะพึงเห็น ได้เอง มีกามเป็นเหตุ มีกามเป็นต้นเหตุ มีกามเป็นเหตุเกิด เกิดเพราะเหตุแห่งกามทั้งหลายนั้นแล^๖

ถึงแม้จะพยายามหาได้มาแล้วก็ต้องทุกข์ต่อไปอีก ดังพุทธพจน์ต่อว่า

ถ้าเมื่อกุศลบุตรนั้นขยัน พากเพียร พยายามอยู่อย่างนี้ โภคสมบัติเหล่านั้นย่อมสัมฤทธิ์ผล เขากลับเสวยทุกข์โทมนัสอันมีเหตุมาจากการรักษาโภคสมบัติเหล่านั้นว่า ‘ทำอย่างไร พระราชาจะไม่พึงริบ โภคสมบัติทั้งหลายของเรา พวกโจรจะไม่พึงลักไป ไฟจะไม่พึงไหม้ น้ำจะไม่พึงพัดไป หรือทายาทผู้ไม่เป็นที่รักจะไม่พึงแย่งไป’ เมื่อกุศลบุตรนั้นรักษาคุ้มครองอยู่ อย่างนี้ พระราชาริบ โภคสมบัตินั้น ไปก็ดี พวกโจรปล้นเอาไปก็ดี ไฟไหม้เสียก็ดี น้ำพัดไปก็ดี ทายาทผู้ไม่เป็นที่รักแย่งเอาไปก็ดี เขาเศร้าโศก ลำบาก รำพัน ตีอก คร่ำครวญ ถึงความหลง เพื่อว่า ‘สิ่งใดเคยเป็นของเรา แม้สิ่งนั้นก็ไม่ใช่ของเรา’ ...

ภิกษุทั้งหลาย แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าเป็นโทษแห่งกามทั้งหลาย เป็นกองทุกข์ที่จะพึงเห็น ได้เอง มี กามเป็นเหตุ มีกามเป็นต้นเหตุ มีกามเป็นเหตุเกิด เกิดเพราะเหตุแห่งกามทั้งหลาย นั้นแล^๗

อีกประการหนึ่ง เพราะกามเป็นเหตุ เพราะกามเป็นต้นเหตุ เพราะกามเป็นเหตุเกิด เพราะ เหตุแห่งกามทั้งหลาย ชนทั้งหลายตัดช่องย่องเบาบ้าง ขโมยยกเคี้ยวบ้าง ปล้นบ้านบ้าง ดักจี้ ในทางเปลี่ยวบ้าง ละเมิดภรรยาผู้อื่นบ้าง พระราชาที่รับสั่งให้จับเขาลงอาญาด้วยประการ ต่าง ๆ คือ เขียนด้วยแส้บ้าง เขียนด้วยหวายบ้าง ตีด้วยไม้พลองบ้าง ตัดมือบ้าง ตัดเท้าบ้าง ตัดทั้งมือและเท้าบ้าง ตัดใบหูบ้าง ตัดจมูกบ้าง ตัดทั้งใบหูและจมูกบ้าง วางก้อนเหล็กแดงบน ศีรษะบ้าง ถลกหนังศีรษะแล้วมัดให้ขาวเหมือนสังข์บ้าง เอาไฟชดปากจนเลือดไหลเหมือน ปากราหูบ้าง เอาผ้าพันตัวรดน้ำมันแล้วจุดไฟเผาบ้าง พันมือแล้วจุดไฟต่างคบข้างถลกหนัง

^๖ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๖๗/๑๖๘.

^๗ ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๖๘/๑๖๘-๑๖๙.

ตั้งแต่คอถึงข้อเท้าให้ลูกเดินเหยียบหนังจนลึกลงบ้าง ถลกหนังตั้งแต่คอถึงข้อมือทำให้มองดูเหมือนนุ่งผ้าคากรองบ้าง สวมปลอกเหล็กที่ข้อศอกและเข่าแล้วเสียบหลาวทั้งห้าทิศเอาไฟเผาบ้าง ใช้เบ็ดเกี่ยวหนังเนื้อเอ็นออกมาบ้าง เจียนเนื้อออกเป็นแวน ๆ เหมือนเหรียญกษาปณ์บ้าง เจียนหนัง เนื้อ เอ็นออกเหลือไว้แต่กระดูกบ้าง ใช้หลาวแทงช่องหูให้ทะลุถึงกันบ้าง เสียบให้ติดดินแล้วจับเขาหมู่นำได้รอบบ้าง ทูบกระดูกให้แหลกแล้วถลกหนังออกเหลือไว้แต่ก่องเนื้อเหมือนตังใบไม้บ้าง รดตัวด้วยน้ำมันที่กำลังเดือดพล่านบ้าง ให้สุนัขกัดกินจนเหลือแต่กระดูกบ้าง ให้นอนทุกข์ปางตายบ้าง

อีกประการหนึ่ง เพราะกามเป็นเหตุ เพราะกามเป็นต้นเหตุ เพราะกามเป็นเหตุเกิด เพราะเหตุแห่งกามทั้งหลาย ชนทั้งหลายประพฤติกายทุจริต วิจิทุจริตและมโนทุจริต ครั้นประพฤติกายทุจริต วิจิทุจริต มโนทุจริตแล้ว หลังจากตายแล้วย่อมไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก ภูมิทั้งหลาย แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าเป็นโทษแห่งกามทั้งหลาย เป็นกองทุกข์ที่จะพึงเห็นได้เอง มีกามเป็นเหตุ มีกามเป็นต้นเหตุ มีกามเป็นเหตุเกิด เกิดเพราะเหตุแห่งกามทั้งหลาย นั้นแล

จากพุทธพจน์ที่กล่าวมาล้วนเป็นการพรรณนาให้เห็นโทษของกาม ซึ่งเป็นวัตถุกามหรือสิ่งเร้าให้เกิดกิเลสกาม เพราะการติดอยู่ในกามสุขและการครองเรือนเป็นการคับแคบ และเป็นทางแห่งทุกข์คือ กิเลสทั้งหลาย กามคุณทั้งหลาย มีอุปมาด้วยโครงกระดูก มีสุขน้อย มีความคับแคบมาก มีทุกข์มาก มีความยินดีน้อย มีโทษมาก ลำบากนาน แม้มารดาที่ทะเลาะกันกับบุตร บุตรก็ทะเลาะกับบิดา ผู้คิดในกามคุณเหมือนถือโคมไฟวิ่งทวนลม ไฟย่อมไหม้ตนเองโดยไม่รู้ตัวว่าจะนำทุกข์ภัยมาให้” นี้คือโทษตรงนี้

ส่วนการพรรณนาอนิสงส์ของการออกจากกาม ที่เรียกว่า เนกขัมมะ ซึ่งหมายถึงคุณคือการบรรพชาอันเป็นเครื่องสลัดออกจากกาม^๘ มีพุทธพจน์ดังต่อไปนี้ คือ

ภิกษุทั้งหลาย ฉันทราคะในจักขุ นี้เป็นความเศร้าหมองแห่งจิต... เมื่อใด ภิกษุละความเศร้าหมองแห่งจิตในฐานะ ๖ ประการนี้ได้ เมื่อนั้น จิตของเธอที่น้อมไปในเนกขัมมะ อันเนกขัมมะอบรมแล้ว ควรแก่การงานปรากฏในธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันรู้ยิ่ง^๙

ภิกษุทั้งหลาย ผัสสายตนะ ๖ ประการนี้ที่บุคคลไม่ฝึก... นรชนทั้งหลายผู้ต่ำทราม มีปัญญาสามัญ (ความหมายรู้ในกิเลสเครื่องเนิ่นช้า) ประุ่งแต่อยู่ เป็นสัตว์ที่มีสัญญา วนเวียน

^๘ ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๖๕/๑๓๐-๑๓๑.

^๙ ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๒๑๔/๑๔๓.

^{๑๐} ต.ข. (ไทย) ๑๓/๓๒๒/๓๓๕.

อยู่กับบุคคลบรรเทาใจที่อาศัยเรือนทั้งปวงแล้ว ย่อมเปลี่ยนจิตใจประกอบด้วยเนกขัมมะ^{๑๑}

ภิกษุทั้งหลาย เราเป็นผู้สุขุมลชาติ... เรานั้นอยู่อย่างนี้ วัฏธรรมที่หมกอุปธิ เห็นความสำราญในเนกขัมมะ ย่อมครอบงำความมัวเมาทุกอย่าง คือ ความมัวเมาในความไม่มีโรค ความมัวเมาในความเป็นหนุ่มสาว และความมัวเมาในชีวิต ความพยายามได้มีแก่เรานั้นผู้เห็นนิพพาน บัดนี้เราไม่ควรกลับไปเสพกาม เราจักไม่เวียนกลับ จักมีพรหมจรรย์เป็นจุดมุ่งหมาย^{๑๒}

ภิกษุทั้งหลาย ชาติที่สลัด ๕ ประการนี้ ชาติที่สลัด ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ (๑) ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อมนสิการกามทั้งหลาย จิตของเธอย่อมไม่แล่นไป ไม่เลื่อมใส ไม่ตั้งอยู่ ไม่น้อมไปในกามทั้งหลาย แต่เมื่อเธอมนสิการเนกขัมมะ จิตของเธอจึงแล่นไป เลื่อมใส ตั้งอยู่น้อมไปในเนกขัมมะ จิตนั้นของเธอเชื่อว่าเป็นจิตดำเนินไปดีแล้ว... นี้เรากล่าวว่าชาติที่สลัดกามทั้งหลาย^{๑๓}

ดังตัวอย่างเรื่องเล่าต่อไปนี้ เล่ากันมาว่า

ครั้งที่พระพุทธองค์ประทับอยู่ที่เมืองสาวัตถี ได้มีภุมมพิณหนึ่ง มีบุตรชายอยู่ ๒ คน คนพี่ชื่อ มหากาล คนน้องชื่อ จุลกาล ต่อมาบิดามารดาตาย วันหนึ่งมหากาลผู้เป็นพี่ได้ไปฟังพระธรรมเทศนาของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เรื่องอนุปฺพุพิณฑา ๕ คือ (๑) ทานกถา พรรณนาถึงทาน (๒) สีลกถา พรรณนาถึงศีล (๓) สักกกถา พรรณนาถึงสวรรค์ (๔) กามาทินวกถา พรรณนาถึงโทษแห่งกาม (๕) เนกขัมมกถา พรรณนาถึงอานิสงส์แห่งการออกบวชแล้วปฏิบัติธรรม ครั้นฟังพระธรรมเทศนาจบแล้ว มหากาลจึงเกิดความคิดขึ้นมาว่า “บุตรธิดา พี่ชาย น้องชาย โภคทรัพย์สมบัติทั้งหลายไม่ติดตามบุคคลผู้ไปสู่ปรโลกได้ แม้สตรีระก็ไม่สามารถติดตัวไปได้ จะมีประโยชน์อะไรด้วยการอยู่ครองเรือน เราจักบวชดีกว่า” มหากาลจึงได้ตัดสินใจบวชในพระพุทธศาสนา ตั้งใจประพฤติปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างเคร่งครัด โดยยินดีในเสนาสนะอันสงัด มีความเพียรติดต่อกันไปไม่ขาดสาย ได้เห็นความเกิดดับของรูปนาม จนในที่สุดก็ได้บรรลุพระอรหันต์ ซึ่งต่อมาชื่อของท่านก็คือ พระจักขุบาล นั่นเอง^{๑๔}

นอกจากนี้ การพรรณนาถึงเนกขัมมะว่า คือการออก ได้แก่การออกจากกาม ไม่ติดอยู่ในกาม การอยู่ในที่สงัด ความเป็นอิสระจากกามฉันทนิเวรซึ่งเป็นเรื่องกีดกันทั้งหมด เป็น

^{๑๑} ดูรายละเอียดใน ต.ส. (ไทย) ๑๘/๕๔/๕๗-๕๘.

^{๑๒} ดูรายละเอียดใน อ.ง.ป.ญ.จก. (ไทย) ๒๐/๓๕/๑๕๘-๒๐๑.

^{๑๓} อ.ง.ท.ก. (ไทย) ๒๐/๒๐๐/๓๔๐.

^{๑๔} ดูรายละเอียดใน พ.ร.อ. (ไทย) ๑/๓-๔.

ความสุข ความสิ้นไปแห่งกิเลสจนถึงการออกบวช ส่วนความหมายในชาดก เนกขัมมะหมายถึง การสละชีวิตทางโลกก็วิสัยแล้วออกบวชเข้าไปอยู่ในป่า เพราะเห็นภัยในสังสารวัฏ บทอุปมา เปรียบเทียบการออกบวชกับการออกจากเรือนว่า “มองเห็นเครื่องผูกพันทั้งหลายเกิดจากกามนั้น เหมือนอย่างเรือนจำ นักโทษที่อยู่ในเรือนจำย่อมไม่ต้องการอยู่ในเรือนจำ ย่อมปรารถนาที่จะออกจากเรือนจำ ฉันทใดก็ดี เมื่อยังอยู่ในกามโลกทั้งหลายก็ปรารถนาที่จะออกจากกามโลกเหมือนกัน อยากรอกจากเรือนจำ ฉันทนั้น^๕ เนกขัมมะจึงเป็นการเอากิเลสฝ่ายต่ำและจะประสบผลสำเร็จได้ ด้วยการที่บังคับจิตใจไม่ให้ตกเป็นทาสอำนาจอารมณ์ฝ่ายต่ำของจิต พระเดมิยทรงบำเพ็ญเนกขัมมบารมีตั้งแต่ยังทรงพระเยาว์ ทรงใช้ความเพียรความอดทน ความตั้งใจมั่นในการบำเพ็ญบารมีเพื่อไปสู่จุดหมายที่พระองค์ทรงตั้งพระทัยไว้นั้นคือการออกบวช

การออกบวช หรือเนกขัมมะ สามารถพรรณนาชี้ให้เห็นว่า เป็นวิธีที่ผู้หวังความหลุดพ้น นิยมทำกันมาแต่อดีต ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ก็ทรงใช้แนวทางการออกบวช ซึ่งมีใช้แต่เพียงชาตินี้เท่านั้น แม้ในอดีตชาติก็ทรงบำเพ็ญมาแล้ว ดังที่ปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎก ขุททกนิกาย จริยาปิฎก เล่มที่ ๓๓ ที่พระพุทธองค์ ได้ทรงตรัสเล่าถึงการบำเพ็ญบารมี ๓๐ ประการถ้วน ในขณะที่ทรงเสวยพระชาติต่าง ๆ ในส่วนของพระชาติที่ทรงบำเพ็ญเนกขัมมบารมี ดังมีตัวอย่างต่อไปนี้

๑) อโยมจรจิริยา ว่าด้วยพระจริยาของพระอโยมรราชกุมารพระโพธิสัตว์ทรงบำเพ็ญเนกขัมมบารมี

มีเรื่องเล่ามาว่าในกาลที่พระพุทธเจ้าเป็นพระโพธิสัตว์ชื่ออโยมรราชกุมารเป็นพระโอรสของพระเจ้ากาสิ เจริญวัยในเรือนเหล็ก จึงมีนามว่าอโยมระ พระบิดาตรัสว่า เจ้าได้ชีวิตมาอย่างลำบาก ถูกเจ้านายเลี้ยงไว้ในที่แคบ ลูกเอ๋ยวันนี้จึงปกครองแผ่นดินทั้งสิ้น เราประณมมือไหว้กษัตริย์พร้อมทั้งชาวแคว้นแคว้น พร้อมทั้งชาวนิคม และบริวารชน แล้วได้กราบทูลดังนี้ว่า บรรดาสัตว์ในแผ่นดิน ทั้งชั้นต่ำ ทั้งชั้นสูงและปานกลาง สัตว์ทั้งหมดนั้นไม่มีอรักขา เจริญอยู่ในเรือนของตนพร้อมด้วยหมู่ญาติของตน การเลี้ยงดูข้าพระองค์ในที่คับแคบ นี้เป็นความยอดเยี่ยมในโลก ข้าพระองค์เติบโตอยู่ในเรือนเหล็ก เหมือนดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ที่ไม่มีแสงสว่าง ข้าพระองค์ประสูติจากครรภ์พระมารดา อันเต็มด้วยซากศพที่เน่าแล้ว ยังถูกขังไว้ในเรือนเหล็ก ซึ่งมีทุกขร้ายกว่านั้นเสียอีก ข้าพระองค์ได้รับความทุกข์ร้ายอย่างยิ่งเช่นนั้นแล้ว ถ้ายังยินดีในราชสมบัติ ก็จะเป็นผู้เลวทรามที่สุดแห่งคนที่เลวทรามทั้งหลายเสียอีก ข้าพระองค์เป็นผู้เหนื่อยหน่ายทางกาย

^๕ สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน ป.ธ.๘), ทศบารมี ทศพิชราชธรรม, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๔๔๑), หน้า ๕๗.

ไม่ต้องการราชสมบัติ ข้าพระองค์จะแสวงหาธรรมเครื่องดับทุกข์ ที่มีจรรยาขี้อายข้าพระองค์ไม่ได้ เราคิดอย่างนี้แล้ว เมื่อมหาชนไม่เห็นขรรค์ไว้ ได้ตัดเครื่องผูกเสียแล้ว เข้าไปยังป่าใหญ่เหมือนช้างทำลายปถอกหนีไปป่าใหญ่ พระมารดาและพระบิดาจะเป็นที่น่ารังเกียจสำหรับเราก็หาไม่ ยศศักดิ์อันยิ่งใหญ่ จะเป็นที่น่ารังเกียจสำหรับเราก็หาไม่ แต่เพราะพระสัพพัญญุตญาณเป็นที่รักของเรา เพราะฉะนั้น เราจึงสละราชสมบัติฉะนี้แล^{๑๖}

ในอรรถกถาโยมรชาดก ได้กล่าวถึงพระศาสดา ทรงปรารถนา การออกมหาภิเนษกรมณ์ ตรัสว่า มิใช่แต่ในชาตินี้เท่านั้น แม้ในชาติก่อน ตถาคตก็เคยออกมหาภิเนษกรมณ์ เหมือนกัน แล้ว ทรงนำอดีตนิทานมาตริสดังนี้

เมื่อพระเจ้าพรหมทัต ครองราชสมบัติ ณ พระนครพาราณสี พระอัครมเหสีของท้าวเธอทรงพระครรภ์ ประสูติพระราชโอรส แต่ถูกนางยักษ์ซึ่งเป็นคูเวรกันกันมาแต่อดีตชาติ จับพระโอรสกินถึงสองพระองค์ ในวาระที่สาม พระมหาสัตว์เจ้าทรงถือปฏิสนธิในพระครรภ์ของพระเทวี พระราชาทรงประชุมมหาชนแล้วตรัสถามอุบายป้องกันนางยักษ์ มีคนทูลว่า ธรรมดา นางยักษ์ฉีกผิวหนังเหล็ก จึงตรัสสั่งให้ประชุมช่างเหล็ก แล้วทรงให้ช่วยกันทำเรือนเหล็ก พวกช่างเหล็กจึงก่อสร้างพระตำหนักเหล็กขึ้นภายในพระนคร พระราชเทวีทรงพระครรภ์แก่แล้ว จึงไปประทับยังตำหนักนั้น ประสูติพระราชโอรส พระราชากับพระอัครมเหสีทรงพระราชทานนามพระราชโอรสว่า "อโยมรกุมาร" ทรงจัดแจงอารักขาใหญ่ยิ่ง พระมหาสัตว์เจ้าทรงเจริญเติบโตในพระตำหนักเหล็กนั่นเอง จนรู้เสียงสา ทรงศึกษาศิลปวิทยาทุกอย่างในที่นั้นแหละ พระราชาทรงทราบ ว่า พระโอรสมีพระชันษา ๑๖ สามารถต่อสู้กับยักษ์ได้แม้ตั้งพัน จึงมีพระประสงค์จะมอบราชสมบัติแก่โอรส ตรัสสั่งให้ตกแต่งทั่วทั้งพระนครแล้วเชิญพระโอรสออกจากตำหนักเหล็กนำมายังพระราชฐาน เมื่อพระมหาสัตว์เจ้าประทัภณพระนครอยู่ ทอดพระเนตรเห็นพระราชอุทยาน พื้นภูมิภาคและปราสาทราชวังอันน่ารื่นรมย์ยินดีแล้ว ทรงดำริว่า พระราชบิดาของเราให้เราอยู่ในเรือนจำตลอดกาลเพียงนี้ เราไม่ได้เห็นพระนครงดงามเช่นนี้เลยเรามีโทษผิดอะไรหนอ จึงตรัสถามพวกอำมาตย์ ได้ความว่านางยักษ์คนหนึ่งมาเคี้ยวกินพระเชษฐาธิราชของพระองค์ถึงสองพระองค์ พระราชบิดา จึงโปรดให้พระองค์อยู่ในตำหนักเหล็ก พระองค์จึงทรงรอดพระชนมชีพมาได้ ทรงพระดำริว่า เราอยู่ในครรภ์ของพระมารดา ๑๐ เดือนเหมือนอยู่ในโลหกุมภินรก และคลอดนรก นับแต่คลอดออกจากพระครรภ์พระมารดาแล้ว ต้องอยู่ในที่คุมขังถึง ๑๖ ปี ไม่ได้โอกาสที่จะได้ดูโลกภายนอกเลยเป็นเหมือนตกอยู่ในอุสสุทนรกฉะนั้น แม้เราจะพ้นจากเงื้อมมือของนางยักษ์มาได้ ใช่ว่าจะไม่แก่ไม่ตายก็หาไม่ได้ ประโยชน์อะไรด้วยราชสมบัติแก่เรานับแต่วาระที่ได้ดำรงอยู่

^{๑๖} ดูรายละเอียดใน ขุ.จรียา. (ไทย) ๓๓/๒๔-๓๓/๖๑๑-๖๑๒.

ในราชสมบัติแล้วจะออกบรรพชาได้ยาก เราจึงให้พระราชบิดาทรงอนุญาตให้บวช แล้วเข้าไปสู่ป่าหิมพานต์เสียวันนี้ พระเจ้าพรหมทัต ทอดพระเนตรเห็นพระโอรสแล้ว ทรงเสน่หารักใคร่เป็นกำลังจึงทรงชำเลื่องคู่มุ้ามาตย์ ตรัสสั่งให้หมุ้ามาตย์เชิญ โอรสให้ประทับเหนือกองรัตนะ แล้วสรรเสริญด้วยน้ำสังข์สามอย่างแล้วสอดสวมกาญจนมาลา และยกเสวตฉัตรขึ้น พระมหาสัตว์เจ้าจึงถวายบังคมพระราชบิดาทูลคัดค้านว่า ข้าพระพุทธเจ้าไม่มีความต้องการด้วยราชสมบัติ ข้าพระพุทธเจ้าจักบวช ขอพระองค์ได้โปรดทรงอนุญาตให้ข้าพระพุทธเจ้าบวชเถิด พระเจ้าพรหมทัตจึงตรัสว่า เหตุอะไรเจ้าจึงบอกถึงราชสมบัติแล้วจักบวช พระมหาสัตว์เจ้าทูลตอบว่า ข้าพระพุทธเจ้าอยู่ในพระครรภ์พระมารดา ๑๐ เดือน เหมือนอยู่ในकुณกรก ประสูติจากพระครรภ์แล้ว ต้องอยู่ในที่คุมขังถึง ๑๖ ปี ไม่ได้โอกาสที่จะเห็นโลกภายนอกได้ เพราะภัยอันเกิดแต่นางยักษิณีได้เป็นเหมือนตอกอยู่ในอุสสุทนกรก ถึงพ้นจากเงื้อมมือนางยักษิณีแล้ว ไซ้ว่าข้าพระพุทธเจ้าจะเป็นคนไม่แก่ไม่ตายก็หาไม่ได้ ขึ้นชื่อว่า มฤตยูราชนี้ ใครๆไม่อาจชนะ ไม่อาจจะลวงได้ ข้าพระพุทธเจ้าเป็นผู้เอื้อมระอาในภพ ข้าพระพุทธเจ้าจักบวชประเพณีธรรมไปจนกว่า ชราพยาธิและมรณะ จะไม่มาถึงข้าพระพุทธเจ้า ข้าพระพุทธเจ้าไม่ปรารถนาราชสมบัติ ขอเดชะพระราชบิดาโปรดทรงอนุญาตให้ข้าพระองค์บวชเถิด พระโพิริสัตว์อโยฆนราชเมื่อจะแสดงธรรมโปรดพระราชบิดาจึงตรัสว่า สัตว์ถือปฏิสนธิครั้งแรก อยู่ในครรภ์ตลอดคืนหนึ่ง ดำเนินไปไม่หวนกลับเหมือนเมฆหมอกที่ตั้งขึ้นแล้วลอยผ่านไป นรชนทั้งหลายประกอบพร้อมด้วยกำลังพลสู้รบอยู่ในสงคราม จะไม่แก่ไม่ตายก็หาไม่ เพราะวามณฑลแห่งปาดนสัตว์นั้นล้วนถูกชาติและชราเบียดเบียน เพราะเหตุนั้นข้าพระพุทธเจ้าจึงมีความคิดว่า จะประเพณีธรรม

แท้จริง ชีวิตของเหล่าสัตว์ทั้งปวงทั้งหญิงชายในโลกนี้ มีสภาพห้วนไหว บั่นป่วนเหมือนแผ่นผ้าของนักเลง เหมือนต้นไม้ที่เกิดใกล้ฝั่ง เพราะเหตุนั้น ข้าพระพุทธเจ้าจึงมีความคิดว่า จะประเพณีธรรม

ทั้งคนหนุ่ม ทั้งคนแก่ ทั้งหญิง ทั้งชาย ทั้งบัณฑิตทั้งปวงก็ย่อมมีกายแตกทำลายไปเหมือนผลไม้หล่นจากต้น เพราะเหตุนั้น ข้าพระพุทธเจ้าจึงมีความคิดว่า จะประเพณีธรรม

พระราชาทรงหลายทรงทราบความผิดอย่างชัดแจ้งแล้ว จึงทรงลงอาชญาคนผู้มีความผิด ผู้ประทุษร้ายและผู้เบียดเบียนประชาชน แต่ไม่ทรงสามารถจะลงอาชญาพญามัจจุราชได้ เพราะเหตุนั้น ข้าพระพุทธเจ้าจึงมีความคิดว่า จะประเพณีธรรม

ชนทั้งหลายผู้กระทำความผิด ผู้ประทุษร้าย และผู้เบียดเบียนเหล่านั้น ย่อมได้เพื่อจะทูลเกล้าถวายฎีกาขอพระราชทานอภัยโทษ แต่จะทำพญามัจจุราชให้อภัยโทษหาได้ไม่ ความเพ่งเล็งด้วยความหวังดีว่า ผู้นี้เป็นกษัตริย์ เป็นพราหมณ์ ผู้นี้เป็นคนมั่งคั่งเป็นคนมีพลัง หรือเป็นคนมีเดช ไม่ได้มีแก่พญามัจจุราชเลย เพราะเหตุนี้ข้าพระพุทธเจ้าจึงมีความคิดว่า จะประเพณีธรรม

นักมายากลทั้งหลายเมื่อแสดงมายากลท่ามกลางสนาม ย่อมลวงตาประชาชนให้หลงใหลได้เพียงนั้น แต่ไม่อาจจะลวงตาพญามัจจุราชให้หลงใหลได้เลย เพราะเหตุนี้ ข้าพระพุทธเจ้าจึงมีความคิดว่า จะประพาศิธรรม

วิทยาธรทั้งหลาย เมื่อร้ายเวทย์ชื่อ โจรมนต์ ย่อมหายตัวไปได้ด้วยโอสถทั้งหลาย แต่จะร้ายเวทย์ไม่ให้พญามัจจุราชเห็นหาได้ไม่ เพราะเหตุนี้ ข้าพระพุทธเจ้าจึงมีความคิดว่า จะประพาศิธรรม

ธรรมแล ย่อมรักษา ผู้ประพาศิธรรม

ธรรมที่บุคคลประพาศิดีแล้ว ย่อมนำความสุขมาให้

นี่เป็นอันสงสันในธรรมที่บุคคลประพาศิดีแล้ว

ผู้มีปกติประพาศิธรรมย่อมไม่ไปสู่อุคติ

สภาวะทั้ง ๒ คือ ธรรมและอธรรม

ห้ามผลวิบากเสมอกันได้ไม่

เพราะอธรรมนำสัตว์ไปนรก

ส่วนธรรมยังสัตว์ให้ถึงสุคติโลกสวรรค์^{๑๖}

๒) กิจจริยา ว่าด้วยจริยาของกิงสพราหมณ์

อีกเรื่องหนึ่ง ในกาลที่เราอยู่ในกรุงกาสิ ซึ่งประเสริฐสุด มีน้องหญิงชาย ๗ คน เกิดในตระกูลโสถติยพราหมณ์ เราเป็นพี่ของน้องหญิงชายเหล่านั้น ประกอบด้วยหิริและธรรมฝ่ายขาว เราเห็นภพโดยความเป็นภัย จึงยินดีอย่างยิ่งในการออกบวช พวกสหayaร่วมใจของเรา ที่มารดาและบิดาส่งมาแล้ว เชื่อเชิญเราด้วยกามทั้งหลายว่า เชิญท่านดำรงสกุลเถิด คำใดที่สหayaเหล่านั้นกล่าวแล้ว เป็นเครื่องนำสุขมาให้ในธรรมของคฤหัสถ์ คำนั้นเป็นเหมือนคำหยาบ เสมอด้วยผลไม้ที่ร้อนสำหรับเรา ครั้งนั้น เราปฏิเสธอยู่ สหayaเหล่านั้นได้ถามถึงความปรารถนาของเราว่า ท่านปรารถนาอะไรเล่าเพื่อน ถ้าท่านไม่บริโภคนกาม เราผู้ใคร่ประโยชน์แก่ตน ได้กล่าวแก่สหaya ผู้แสวงหาประโยชน์เหล่านั้นว่า เราไม่ปรารถนาความเป็นคฤหัสถ์ เรายินดีอย่างยิ่งในการออกบวช สหayaเหล่านั้นฟังคำเราแล้ว ได้บอกแก่มารดาและบิดา มารดาและบิดาได้กล่าวอย่างนี้ว่า พ่อผู้เจริญ แม้เราทั้ง ๒ ก็จะมีบวช มารดาและบิดาของเราทั้ง ๒ และน้องหญิงชายทั้ง ๗ ของเรา ละทิ้งทรัพย์นับไม่ถ้วน แล้วเข้าไปยังป่าใหญ่ ฉะนี้แล^{๑๗}

^{๑๖} ดูรายละเอียดใน ขุ.ชา.อ. (ไทย) ๒๗/๕๓๓/๓๖๓.

^{๑๗} ขุ.จริยา. (ไทย) ๓๓/๓๔-๔๑/๗๖๒-๗๖๓.

ในอรรถกถาหัตถิปาลชาดก มีเรื่องเล่ามาว่า พระมหาสัตว์ เกิดเป็นบุตรของพราหมณ์ปุโรหิตผู้หนึ่ง ผู้เป็นปียสหายของพระราชานามว่าเอสுகารี ผู้ครองราชสมบัติอยู่ในพระนครพาราณสี ตั้งแต่ยังเยาว์อยู่ด้วยกัน แม้ทั้งสองนั้น ไม่มีโอรสและบุตรผู้จะสืบสกุล จึงตกลงกันว่าเราสองคนหากใครมีบุตร จะได้ครองราชย์สมบัติทั้งหมด วันหนึ่ง พราหมณ์ปุโรหิต ไปยังบ้านส่วยของตน พบสตรีเชิญนางหนึ่งชื่อ พหุบุตรดิเกะ มีบุตรเจ็ดคน ปุโรหิตจึงถามว่า ทำอย่างไรถึงได้ลูกชายมากเช่นนี้ นางเล่าให้ฟังว่า ได้บวงสรวงเทวดา ซึ่งสิงอยู่ที่ต้นไทรจึงได้บุตรถึงเจ็ดคน ปุโรหิตจับกิ่งไทรเขย่า พलगูว่า ถ้าไม่ให้โอรสแก่พระราชา จากนั้นไปอีก ๗ วันเราจักให้คนทำลายต้นไทรทำเช่นนั้นอยู่ ๖ วัน แต่ในวันที่ ๖ ได้พูดว่า ถ้าท่านไม่ให้โอรสผู้ประเสริฐแก่พระราชา พรุ่งนี้เราจักให้สำเร็จโทษท่าน รุกขเทวดาจึงไปยังสำนักของท้าวสักกเทวราชกราบทูลให้ทรงทราบ ฝ่ายท้าวสักกเทวราช ทรงบัญชาให้เทพบุตร ๔ องค์ผู้มีบุญ ไปบังเกิดในพระครรภ์อัครมเหสีของพระเจ้าเอสுகารีราชเทพบุตรเหล่านั้นขออนุญาตไปบังเกิดในเรือนของท่านปุโรหิต แล้วจักละกามสมบัติออกบวชในเวลาที่ยังเป็นหนุ่ม ท้าวสักกเทวราช ทรงอนุญาต เศษฐกเทพบุตร จูติมาบังเกิดในครรภ์นางพราหมณีภรรยาของพราหมณ์ปุโรหิต มารดาบิดาให้ชื่อว่า หัตถิปาลกุมาร แล้วมอบให้นายควาญช้างเลี้ยงไว้ เพื่อป้องกันมิให้กุมารนั้นบวช กุมารนั้น เจริญเติบโตในสำนักของนายควาญช้าง เมื่อหัตถิปาลกุมารเดินได้ เทพบุตรองค์ที่สองก็จูติมาบังเกิดในครรภ์ของนางพราหมณีอีก มารดาบิดาก็ขนานนามให้ว่า อัสนิปาลกุมาร และได้เจริญเติบโตในสำนักของคนเลี้ยงม้า บุตรคนที่สามเกิดแล้วขนานนามให้ว่า โคปาลกุมาร มอบให้นายโคบาลเลี้ยงไว้ บุตรคนที่สี่เกิดแล้วขนานนามให้ว่า อชปาลกุมาร มอบให้นายอชบาลเลี้ยงไว้ และเจริญเติบโตกับพวกอชบาลเมื่ออายุครบ ๑๖ ปี พระราชาและพราหมณ์ปุโรหิต จึงปรึกษากันว่า ควรที่จะยกเสวตฉัตรให้ครอบครองราชสมบัติ แต่ยังคงเกรงว่ากุมารจะออกบวช ทรงมีพระประสงค์จะทดลองดูก่อน แล้วทั้งสองคนต่างแปลงเพศเป็นฤาษีเที่ยวภิกษาจารไปจนถึงประตูนิเวศน์แห่งหัตถิปาลกุมาร ๆ เห็นบรรพชิตจำแลงเหล่านั้นแล้ว ยินดีมีความเลื่อมใส เข้าไปใกล้ ถวายนมัสการแล้วกล่าวคาถา ความว่า

นานทีเดียวข้าพเจ้าเพิ่งได้พบเห็นผู้มีผิวพรรณดังเทพเจ้า มุ่นชญาใหญ่ ทรงไว้ซึ่งหาคอนผู้ทรมาณกิเลสดังเปลือกตมแล้ว ผู้ยอมเสียเกล้า

นานนักหนา ข้าพเจ้าเพิ่งได้เห็นพระฤาษีผู้ยินดีในธรรมคุณ นุ่งห่มผ้าข้อมผาด ครอบผ้าคากรองปกปิดโดยรอบ ๆ

กาลย่อมล่วงไป ราตรีย่อมผ่านไป ชั้นแห่งวัยย่อมละลำดับไป แม้เราก็จักละกามทั้งหลาย อันนารื่นรมย์ใจ เทียวไปในโลกแต่ผู้เดียว

กาลย่อมล่วงไป ราตรีย่อมผ่านไป ชั้นแห่งวัยย่อมละลำดับไป แม้เราก็จักละกามทั้งหลาย อันตั้งอยู่เป็นถ่องแถว เทียวไปในโลกแต่ผู้เดียว

กาลย่อมล่วงไป ราตรีย่อมผ่านไปชั้นแห่งวัยย่อมละล้าคืบไป แม้เราก็จักเป็นผู้เยือกเย็น ก้าวล่วงความข้องทั้งปวง เทียวไปในโลกแต่ผู้เดียว^{๑๕}

จากที่กล่าวมาข้างต้นทั้งหมดนี้ เป็นการพรรณนาให้เห็นถึงอานิสงส์หรือผลดี ๆ ของเนกขัมมะว่า การออกบวช (บรรพชา) นั้นเป็นหนทางให้ออกจากกามคุณทั้งหลาย ทำให้ใจพ้นจากเครื่องเกี่ยวข้องในภพทั้งหลาย มีคุณ คือ ความมักน้อยสันโดษในปัจจุบัน ๔ มีบิณฑบาต จีวรเสนาสนะ เกสซ์ ต้องพิจารณาก่อนใช้สอย เกิดความวิเวก ไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ ปราศจากความเพียรได้สะดวกบำเพ็ญศีลบารมีได้สมบูรณ์ มีความประพฤติขัดเกลากิเลส ฉลาดในข้อปฏิบัติที่เป็นองค์คุณกำจัดกิเลส กิจทั้งหมดนี้ย่อมสำเร็จได้จับพลันทีเดียวแก่บรรพชิต หากสำเร็จแก่ฤหัสถ์ไม่ ยิ่งจะบำเพ็ญบารมีเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วจะขาดการออกบวช (บรรพชา) เสียมิได้ คุณของการออกบวช (บรรพชา) มีมากมายไม่สามารถนับได้ อุปมาเหมือนว่าบุคคลไม่อาจนับลูกคลื่นในมหาสมุทรได้ว่า ในมหาสมุทรนั้นมีลูกคลื่นอยู่เท่านั้นเท่านั้นได้ฉันใด การออกบวช (บรรพชา) มีคุณหลายอย่างนับประมาณมิได้ฉันนั้น

๓.๑.๓ วิธีการที่ ๓ การแก้กามฉันทนิเวรด้วยโยนิโสมนสิการในอสุกนิमित

การแก้กามฉันทะ สามารถแก้ได้ด้วยการมนสิการด้วยอุบายอันแยบคายในอสุกนิमित คือ อารมณ์ที่ไม่งาม เป็นการใส่ใจถูกทาง หรือใส่ใจโดยอุบาย ๔ ประการ อันได้แก่ การใส่ใจตามความเป็นจริงในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าไม่เที่ยง ในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นทุกข์ ในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนว่าไม่ใช่ตัวตน ในสิ่งที่ไม่งามว่าไม่งาม การใส่ใจดังกล่าวชื่อว่าโยนิโสมนสิการ โดยเฉพาะการใส่ใจหรือมนสิการในสิ่งที่ไม่งามว่าไม่งาม ชื่อว่าโยนิโสมนสิการในอสุกนิमित เพราะอสุกนิमितไม่เป็นอาหารที่ทำกามฉันทะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น ดังมีพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ... อสุกนิमितมีอยู่ การกระทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการในอสุกนิमितนั้น นี้ไม่เป็นอาหารที่ทำกามฉันทะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น”^{๑๖}

จากพุทธพจน์ข้างต้นนี้ชี้ให้เห็นว่า กามฉันทะมีอาหารคืออสุกนิमित แต่สิ่งที่ไม่เป็นอาหารของกามฉันทะคืออสุกนิमित และในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ก็ได้อธิบายความไว้ว่า

^{๑๕} ุบายละเอียดใน ขุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๓๓๗-๓๖๒/๕๒๘-๕๓๓.

^{๑๖} ุบายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๒/๑๖๔-๑๖๕.

คำว่า อสุกนิमित หมายถึง สภาพอันไม่งาม ซึ่งเป็นอารมณ์สมถกัมมัญฐานในชั้นปฐมฌาน คือ (๑) อุทฺธมาตกะชาคคฺขที่เน่าพองขึ้นอีต (๒) วินีลกะ ชาคคฺขที่มีสีเขียวคล้ำคละด้วยสีต่างๆ (๓) วิปฺพพกะ ชาคคฺขที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มตามที่แตกปริออก (๔) วิจฺฉิททกะ ชาคคฺขที่ขาดจากกันเป็น ๒ ท่อน (๕) วิกขยิตกะ ชาคคฺขที่ถูกสัตว์จิกทิ้งกัดกิน (๖) วิกขิตตกะ ชาคคฺขที่กระจายกระจาย (๗) หตฺตวิกขิตตกะ ชาคคฺขที่ถูกสับฟันบั่นเป็นท่อนๆ (๘) โลหิตกะ ชาคคฺขที่มีโลหิตไหลอาบเรียราดอยู่ (๙) ปุพฺพวกะ ชาคคฺขที่มีหนองคลาคล่ำเต็มไปหมด (๑๐) อัญฺญิกกะ ชาคคฺขที่ยังเหลืออยู่แต่ร่างกระดูก หรือกระดูกท่อน^{๒๑}

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นว่า การพิจารณาหรือใส่ใจในเรื่องอสุกนิमितให้มาก ๆ ก็จะสามารถระงับดับหรือแก้กามฉันทะได้ เมื่อได้พิจารณาหรือใส่ใจในเรื่องอสุกนิमितมาก ๆ เข้า จะทำให้กามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วก็ละได้ ดังพุทธพจน์ว่า “เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้กามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็ละได้เหมือนอสุกนิमितนี้ เมื่อมนสิการอสุกนิमितโดยแยบคาย กามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วก็ละได้”^{๒๒}

นอกจากนี้ พระพุทธองค์ได้ตรัสบอกอสุกนิमितแก่ภิกษุทั้งหลายไว้ตอบปัญหาแก่อัญญเดียรธีย์เกี่ยวกับเหตุปัจจัยไม่ให้เกิดกามฉันทะหรือราคะว่า

ถ้าพวกอัญญเดียรธีย์ปริพาชกพึงถามอย่างนี้ว่า อะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ราคะ ที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็ละได้ เธอทั้งหลายพึงตอบว่า “อสุกนิमित” เมื่อมนสิการอสุกนิमितโดยแยบคาย ราคะที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็ละได้ นี่แลเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ราคะที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็ละได้”^{๒๓}

จากที่กล่าวมาจะเห็นว่า โยนิโสมนสิการ(การมนสิการโดยแยบคาย) เป็นเหตุปัจจัยทำให้ละกามฉันทะหรือราคะได้ คำว่า ละได้ หมายถึง ละได้ด้วยปหานะ ๕ อย่าง^{๒๔} คือ ตทังคปหานะ หมายถึงการละด้วยองค์นั้น ๆ คือ การละด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับกัน วิกขัมภนปหานะ หมายถึงการละด้วยข่มไว้^{๒๕} สมุจเฉทปหานะ หมายถึงการละได้โดยเด็ดขาด ปัสสัทธิปหานะ หมายถึงการละได้ด้วยความสงบ และนิสสรณปหานะ หมายถึงการละได้ด้วยการออกไป เพราะเมื่อได้มนสิการโดยแยบคายก็จะเห็นโทษของกามฉันทะ และเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนด ดังที่พระนาคสมมาลเถระ

^{๒๑} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๐๒/๑๕๔.

^{๒๒} อญฺ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๑๖/๓.

^{๒๓} อญฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๖๕/๒๗๔.

^{๒๔} อญฺ.เอกก.อ. (บาลี) ๑/๑๖/๔๐.

^{๒๕} พุ.จ.อ. (บาลี) ๘๒/๕๖.

เล่าว่า “เมื่อเราเดินเข้าไปบิณฑบาต ได้เห็นนางผู้ตกแต่งร่างกาย นุ่งผ้าสวยงามเหมือนบ่วงมัจจุราชที่วางดักไว้ จากนั้นโยนิโสมนสิการจึงเกิดขึ้นแก่เรา โทษก็ปรากฏความเบื้อหนายก็เกิดขึ้นพร้อมกัน”^{๒๖}

๓.๑.๔ วิธีที่ ๔ การเจริญสมถกรรมฐานจนได้เอกัคคตาอันเป็นองค์ประกอบแห่งรูปฌาน ๔ สามารถระงับกามฉันทนิเวรณได้ชั่วคราว

เมื่อกล่าวถึงคำว่า ฌาน หมายถึง ภาวะที่จิตสงบแน่วแน่เนื่องจากการเพ่งอารมณ์ หรือการเพ่งอารมณ์จนจิตสงบแน่วแน่เป็นสมาธิ ฌานในสมถกรรมฐาน เรียกว่า อารัมมณูปนิชฌาน ได้แก่ สมาบัติ ๘ (รูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔) ที่มีอารมณ์เป็นบัญญัติ^{๒๗} รูปฌานมีอยู่ ๔ ได้แก่ ปฐมฌาน ทุติฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน มีพุทธพจน์ที่พระพุทธองค์ได้ตรัสอธิบายความไว้ โดยการเปรียบเทียบเกี่ยวกับรูปฌานทั้ง ๔ ดังต่อไปนี้

๑) ปฐมฌาน

ภิกษุผู้นั้นสังัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจาร ปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอ้อมด้วยปีติและสุขอันเกิดจากวิเวก รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกจะไม่ถูกต้อง

เปรียบเหมือนพนักงานทรงसनาน หรือลูกมือพนักงานทรงसनาน ผู้ชำนาญ เทพวงดนตรีลงในภาชนะสัมฤทธิ์แล้วเอาน้ำประพรมให้ติดเป็นก้อน พอดกเย็น ก้อนดนตรีที่ขึงขิมไปจับ ก็ติดกันหมด ไม่กระจายออก ฉนั้นใด ภิกษุทำกายนี้ให้ชุ่มชื้น เอิบอ้อมด้วยปีติและสุขอันเกิดจากวิเวก รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกจะไม่ถูกต้อง ฉนั้น^{๒๘}

จากพุทธพจน์ข้างต้นจะเห็นได้ว่า ปฐมฌานมีองค์ประกอบ ๕ ประการ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา วิตก วิจาร ปีติ และสุขปรากฏเด่นชัด แต่เอกัคคตาหรืออุเบกขาในปฐมฌานนี้ปรากฏยังไม่เด่นชัดเพราะถูกวิตก วิจาร ปีติ และสุขบดบังไว้ เปรียบเหมือนดวงจันทร์ในเวลากลางวันถูกแสงจากดวงอาทิตย์บดบังไว้ (๑) วิตก แปลว่า ความตรึก หมายถึงการจรดหรือปักจิตลงไป ในอารมณ์หรือยกจิตใส่อารมณ์ (๒) วิจาร แปลว่า ความตรอง หมายถึงการพิน เกล้า หรือเอาจิต

^{๒๖} บุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๒๖๘-๒๖๙/๓๘๑.

^{๒๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๖๑.

^{๒๘} คุรยละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๒๒๖-๒๒๗/๑๕-๑๖.

ผูกพันอยู่กับอารมณ์ (๓) ปิติ แปลว่า ความอิ่มใจ ต็มคำ หรือเอิบอิ่ม (๔) สุข แปลว่า ความสุข หมายถึงความสำราญ ชื่นฉ่ำ คล่องใจ ปราศจากความบีบคั้น หรือรบกวน ใด ๆ เอกัคคตา แปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว ได้แก่ ตัวสมาธินั้นเอง ในเอกัคคตาจะมีอุเบกขาอยู่ ซึ่งแปลว่า ความวางเฉย หรือความมีใจเป็นกลาง หรือแปลให้เต็มว่า ความวางที่เฉยค้อยู่ หมายถึงการค้อย่างสงบ หรือคูลตามที่เกิด ไม่ตกเป็นฝักฝ่าย วางทีคูลเฉยในเมื่ออะไรทุกอย่างเข้าที่ดำเนินไปด้วยดี

องค์ประกอบของฌานทั้ง ๕ นั้น เกิดขึ้นต่อเนื่องกันเช่นนี้ คือ วิตกเอาจิตจรดไว้กับอารมณ์ วิจารณ์เอาจิตเคล้าอารมณ์นั้น เปรียบได้กับคนเอาภาชนะสำริดที่สนิมจับไปขัด วิตกเหมือนมือที่จับภาชนะไว้ วิจารณ์เหมือนมือที่ถือแปรงขัดสีไปมา หรือเปรียบกับช่างปั้นหม้อ วิตกเหมือนมือที่กดไว้ วิจารณ์เหมือนมือที่แต่งไปทั่ว ๆ ก็จะเกิดปิติชนิดแผ่เอิบอาบซ่านไปทั่วสรรพางค์กายแล้วเกิดสุขชื่นฉ่ำคล่องใจจนมีใจเป็นกลางพร้อมกับใจแนบแน่นสนิทมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว จึงสามารถระงับดับกามฉันทนิเวรณ์ อีกประการหนึ่ง เพราะวิตกเป็นปฏิปักษ์กับถีนมิทธะ, วิจารณ์เป็นปฏิปักษ์กับวิจิกิจฉา ปิติเป็นปฏิปักษ์กับพยาบาท สุขเป็นปฏิปักษ์กับอุทธัจจกุกกุจจะ และเอกัคคตาเป็นปฏิปักษ์กับกามฉันทะนั่นเอง

๒) ทุติยฌาน

มหาบพิตร เพราะความวิตก วิจารณ์ สงบระงับไป ภิกษุบรรลุตุติยฌานมีความผ่อนคลายในภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอิ่มด้วยปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิ รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปิติและสุข อันเกิดจากสมาธิจะไม่ถูกต้อง

เปรียบเหมือนห้วงน้ำลึกเป็นวังวน ไม่มีทางที่กระแสน้ำจะไหลเข้าได้ทั้งด้าน ตะวัน ออก ด้านใต้ ด้านตะวันตก และด้านเหนือ ฝนก็ไม่ตกตามฤดูกาล แต่กระแสน้ำเย็นพุ่งขึ้นจากห้วงน้ำนั้นแล้วทำห้วงน้ำนั้นให้ชุ่มชื้นเอิบอาบเนืองนองไปด้วยน้ำเย็น ไม่มีส่วนไหนของห้วงน้ำนั้นที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้อง ฉันทใด ภิกษุทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอิ่มด้วยปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิ รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิจะไม่ถูกต้อง ฉันทนั้น^{๒๕}

จากพุทธพจน์ที่ตรัสเกี่ยวกับตุติยฌานข้างต้นนี้ จะเห็นว่า ตุติยฌานมีองค์ประกอบ ๓ ประการ คือ ปิติ สุข และเอกัคคตา เพราะวิตก วิจารณ์สงบระงับไป แล้ว ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิมี

^{๒๕} ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๘/๒๒๘-๒๒๙/๖.

ความผ่อนคลายในภายในมีความที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ทำให้กามฉันทนิเวศน์ไม่มีโอกาสเกิดขึ้น เพราะถูกเอกัคคตาซึ่งเป็นปฏิปักษ์เกิดขึ้นแทนที่ แม้แต่ร่างกายก็ชุ่มชื้นเอิบอิมด้วยปีติและสุขที่เกิดจากเอกัคคตา มีอาการซาบซ่าอยู่ตลอดเวลา

๓) ตติยฌาน

มหาบพิตร เพราะปีติจางคลายไป ภิภุมมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอิมด้วยสุขอันไม่มีปีติรู้สึกซาบซ่าอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่สุขอันไม่มีปีติ จะไม่ถูกต้อง

เปรียบเหมือนในกอบัวเขียว (อุบล) กอบัวหลวง (ปทุม) หรือกอบัวขาว (บุณฑริก) ดอกบัวเขียว ดอกบัวหลวง หรือดอกบัวขาวบางเหล่าที่เกิดเจริญเติบโตในน้ำ ยังไม่พ้นน้ำ จมอยู่ใต้น้ำ มีน้ำหล่อเลี้ยงไว้ ดอกบัวเหล่านั้นชุ่มชื้นเอิบอาบซาบซึมด้วยน้ำเย็นตั้งแต่ยอดถึงเหง้า ไม่มีส่วนไหนที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้องฉันใด ภิภุมทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอิมด้วยสุขอันไม่มีปีติ รู้สึกซาบซ่าอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่สุขอันไม่มีปีติจะไม่ถูกต้อง ฉะนั้น^{๓๐}

จากพุทธพจน์ที่ตรัสเกี่ยวกับตติยฌานข้างต้นนี้ จึงกล่าวได้ว่า ตติยฌานมีองค์ ๒ ประการคือ สุข และเอกัคคตา เพราะพิจารณาเห็นโทษของปีติว่าไม่ละเอียด แล้วพยายามละปีติด้วยการภาวนาให้อิ่งขึ้นไปก็สามารรถเข้าถึงซึ่งอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ ทำให้กามฉันทนิเวศน์ไม่มีโอกาสเกิดขึ้น เพราะถูกเอกัคคตาซึ่งเป็นปฏิปักษ์เกิดขึ้นแทนที่ ร่างกายจึงชุ่มชื้น เอิบอิมด้วยปีติและสุขซึ่งเกิดจากเอกัคคตา มีอาการซาบซ่าอยู่ตลอดเวลา

๔) จตุตถฌาน

มหาบพิตร เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน ภิภุมบรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ เธอมีใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องนั่งแผ่ไปทั่วกายนี้ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องจะไม่ถูกต้อง

เปรียบเหมือนคนนั่งใช้ผ้าขาวคลุมตัวตลอดศีรษะ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ผ้าขาวจะไม่ปกคลุม ฉะนั้น ภิภุมมีใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องนั่งแผ่ไปทั่วกายนี้ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องจะไม่ถูกต้อง ฉะนั้น^{๓๑}

^{๓๐} ดูรายละเอียดใน ที.ที. (ไทย) ๘/๒๓๐-๒๓๑/๗๖-๗๗.

^{๓๑} ดูรายละเอียดใน ที.ที. (ไทย) ๘/๒๓๒-๒๓๓/๗๗.

จากพุทธพจน์ที่ตรัสเกี่ยวกับจุดตถุณข้างต้นนี้ จึงกล่าวได้ว่า จุดตถุณขี้มีองค์ประกอบ ๒ ประการ ได้แก่ อุเบกขา และเอกัคคตา ซึ่งทุกข์ก็ไม่มีสุขก็ไม่มี มีแต่สติบริสุทธิ์ เพราะอุเบกขาเกิดขึ้น ทำให้กามฉันทนิเวรณไม่มีโอกาสเกิดขึ้น ร่างกายก็บริสุทธิ์ผุดผ่อง เพราะจิตใจที่บริสุทธิ์ผุดผ่องทำให้บริสุทธิ์ผุดผ่องนั่นเอง

จากที่กล่าวถึงรูปฌาน ๔ ข้างต้น พอสรุปได้ว่า องค์ประกอบหรือองค์ฌานของรูปฌานมีโดยจุดกนัย คือ (๑) ปฐมฌาน มีองค์ ๕ คือ วิตก ความตริก ๑ วิจาร ความตรอง ๑ ปิติ ความอ้อมใจ ๑ สุข ความสบายใจ ๑ เอกัคคตา จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง ๑ (๒) ทุตติยฌาน 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) ทุตติยฌาน 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) เอกัคคตาเป็นคู่ปรับกับกามฉันทะ (๒) ปิติ เป็นคู่ปรับกับพยาบาท (๓) วิตกเป็นคู่ปรับกับถีนมิทธะ (๔) วิจาร เป็นคู่ปรับกับวิจิกิจฉา เมื่อองค์ฌานทั้ง ๕ เกิดขึ้นย่อมระงับนิเวรณได้ ฉะนั้นท่านจึงกล่าวว่า ละองค์ ๕ เจริญองค์ ๕ คำว่า ละองค์ ๕ ก็คือละนิเวรณ ๕ คำว่า เจริญองค์ ๕ คือเจริญองค์ฌาน ๕

ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า รูปฌานทั้ง ๔ ซึ่งองค์ฌานคือเอกัคคตา สามารถระงับกามฉันทนิเวรณได้ เพราะเมื่อใดที่เอกัคคตาเกิดขึ้น กามฉันทนิเวรณก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้

๓.๒ หลักธรรมและหลักปฏิบัติในการแก้ปัญหากามฉันทนิเวรณ

๓.๒.๑ หลักอภินนทปฏิบัติว่าด้วยข้อปฏิบัติไม่ผิด ๓ อย่าง^{๓๒}

๑) อินทริย์สังวร คือการสำรวมอินทริย์ ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หรือการคุ้มครองทวารในอินทริย์ ถ้าสำรวมระวังสามารถป้องกันกามฉันทะที่จะแทรกเข้ามาได้ ดังมีข้อปฏิบัติที่ปรากฏในอภินนทสูตรว่า

ภิกษุชื่อว่าคุ้มครองทวารในอินทริย์ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปด้วยตาแล้วไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ปฏิบัติเพื่อสำรวมในจักขุนทริย์ ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วก็จะเห็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรม คือ อภิขมา(เพ่งเล็งอยากได้ของเขา) และโทมนัส(ความทุกข์ใจครอบงำได้ จึงรักษาจักขุนทริย์ ถึงความสำรวมในจักขุนทริย์ ฟังเสียงด้วยหู ฯลฯ คมกลิ่นด้วยจมูก ฯลฯ ลิ้มรส

^{๓๒} ดูรายละเอียดใน อภ.ทก. (ไทย) ๒๐/๑๖/๑๕๕-๑๖๐.

ด้วยลิ้น ฯลฯ ถูกต้อง โภควัตถุพะด้วยกาย ฯลฯ รู้แจ้งธรรมารมณ์ด้วยใจแล้วไม่รบกวน ไม่แยกถือปฏิบัติเพื่อสำรวมในมโนทริย์ ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วก็จะพึงเป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรมคือ อภิขณาและโทมนัสครอบงำได้ จึงรักษามโนทริย์ ถึงความสำรวมในมโนทริย์ ภิขุชื่อว่า คຸ້ມครองทวารในอินทริย์ เป็นอย่างนี้แล^{๓๓}

๒) โภชนมัตตัญญูตา รู้จักการบริโภคอาหารแต่พอสมควร ไม่มากไม่น้อย หรือการรู้ประมาณในการบริโภคอาหาร และมีหลักปฏิบัติที่พระพุทธองค์ตรัสสอนไว้ว่า

ภิขุชื่อว่ารู้ประมาณในการบริโภคอาหาร เป็นอย่างไรคือ ภิขุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยกกายแล้วฉันอาหาร ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่เพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้ แห่งกายนี้ เพื่อให้กายนี้เป็นไปได้ เพื่อกำจัดความเบียดเบียน เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ด้วยคิดเห็นว่า “เราจักกำจัดเวทนาเก่า และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำเนินไปแห่งกาย ความไม่มีโทษ และความอยู่ผาสุกจักมีแก่เรา” ภิขุชื่อว่ารู้ประมาณในการบริโภคอาหาร เป็นอย่างนี้แล^{๓๔}

๓) ชาคริยานุโยค คือมีความเพียรเพื่อชำระใจให้หมดจด ไม่เห็นแก่นอนมากนัก หรือจะเรียกว่า มีความเพียรเครื่องตั้งอยู่เนื่อง ๆ ดังมีข้อปฏิบัติตามพุทธพจน์ที่ว่า

ภิขุชื่อว่าประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่เนื่อง ๆ เป็นอย่างไร คือ ภิขุในธรรมวินัยนี้ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมที่เป็นตัวขัดขวางด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวัน ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมที่เป็นตัวขัดขวางด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรีนอนคฺุราชสีห์โดยข้างเบื้องขวาซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ หมายใจว่าจะลุกขึ้นในมัชฌิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้น ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมที่เป็นตัวขัดขวางด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี ภิขุชื่อว่าประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่เนื่อง ๆ เป็นอย่างนี้แล ภิขุทั้งหลาย ภิขุประกอบด้วยธรรม ๓ ประการนี้แล ชื่อว่าปฏิบัติไม่ผิดและเธอชื่อว่าปรารถนาเหตุเพื่อความสิ้นอาสวะ^{๓๕}

จากที่กล่าวมาข้างต้นเมื่อพิจารณาแล้วจะเห็นว่า หลักอภินนคปฏิบัติ เป็นหลักปฏิบัติที่สามารถแก้กามฉันทนิเวรณีได้เป็นอย่างดี เพราะเมื่อสามารถเฝ้าระวังตาที่เห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัสอยู่ กามฉันทะ ก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ โภชนมัตตัญญูตา การรู้ประมาณในการบริโภคอาหาร เป็นข้อปฏิบัติที่สามารถแก้กามฉันทนิเวรณีได้ เพราะบริโภคปัจจัย ๔ ด้วยการพิจารณา กามฉันทะก็ไม่มีโอกาสเกิดขึ้นได้ และชาคริยานุโยค การประกอบความเพียร

^{๓๓} อจ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๖/๑๕๕.

^{๓๔} ุรายละเอียดใน อจ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๖/๑๕๕-๑๖๐.

^{๓๕} อจ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๖/๑๖๐.

เครื่องต้นอยู่เนื่อง ๆ สามารถแก้กามฉันทนิเวศน์ได้ต่อเมื่อจิตต้นอยู่เนื่อง ๆ สมาธิก็เกิดขึ้น กามฉันทะก็ไม่มีโอกาสเกิดขึ้นได้

๓.๒.๒ หลักสัมมัตตปธาน ๔ หรือหลักปธาน ๔ อย่าง

สัมมัตตปธาน หมายถึง ความเพียรชอบ มีอยู่ ๔ ประการ ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย สัมมัตตปธาน (ความเพียรชอบ) ๔ ประการนี้ สัมมัตตปธาน ๔ ประการ อะไรบ้าง”^{๓๖} อีกอย่างหนึ่ง สัมมัตตปธาน และมีหลักปฏิบัติดังพุทธพจน์ว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ (๑) สร้างฉันทะ พยายาม ปรรกความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น (๒) สร้างฉันทะ พยายาม ปรรกความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว (๓) สร้างฉันทะ พยายาม ปรรกความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น (๔) สร้างฉันทะ พยายาม ปรรกความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อความดำรงอยู่ไม่เลือนหาย ภิกษุโณภพไปบุญลย์ เจริญเต็มทีแห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว”^{๓๗}

สัมมัตตปธาน เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ปธาน คือความเพียร มี ๔ อย่างเช่นกัน ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ปธาน (ความเพียร) ๔ ประการนี้ ปธาน ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑. สังวรปธาน (เพียรระวัง) ๒. ปหานปธาน (เพียรละ) ๓. ภาวนापธาน (เพียรเจริญ) ๔. อนุรักขนาปธาน (เพียรรักษา)”^{๓๘} และมีหลักปฏิบัติดังต่อไปนี้^{๓๙}

(๑) สังวรปธาน หมายถึง เพียรระวังหรือเพียรปิดกั้น คือ เพียรระวังยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น (๒) ปหานปธาน หมายถึง เพียรละหรือเพียรกำจัด คือ เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว (๓) ภาวนापธาน หมายถึง เพียรเจริญ หรือเพียรก่อให้เกิด คือ เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดมี ปัญญาต้องหมั่นเจริญ ทำให้บ่อยและต่อเนื่องให้เจริญงอกงามในจิตใจ (๔) อนุรักขนาปธาน เพียรรักษา คือ เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นและให้เจริญยิ่งขึ้นไป

^{๓๖} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๓/๒๓.

^{๓๗} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๓/๒๔.

^{๓๘} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๓/๒๔.

^{๓๙} ดูรายละเอียดใน อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๔/๒๔-๒๖.

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า การแก้กามฉันทนิเวศด้วยความเพียรระวังไม่ให้กามฉันทะเกิดขึ้นในเวลาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส ภายถูกต้องสัมผัส กามฉันทนิเวศก็ไม่มีโอกาสเกิดขึ้นได้อีกต่อไป ถึงแม้จะเกิดขึ้นก็สามารถเพียรละจนได้ แล้วกุศลธรรมอื่นก็เกิดขึ้นตามมา และต้องเพียรรักษาไว้

๓.๒.๓ หลักอินทรีย์ ๕

อินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ หรือความเป็นผู้ปกครองในสภาวะธรรมที่เป็นฝ่ายดี และเฉพาะฝ่ายดีที่จะทำให้รู้ไปถึงซึ่งฉานธรรม และ อริยสัจ ซึ่งมี ๕ ประการ^{๔๐} ดังนี้

๑) สัทธินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ในการยังความสัทธาปสาทในอารมณ์ ที่เป็นฝ่ายดี องค์ธรรมได้แก่ สัทธาเจตสิก มี ๒ อย่าง คือ ปกติสัทธา และ ภาวนาสัทธาปกติสัทธา ได้แก่ ทาน สีล ภาวนา อย่างสามัญของชนทั้งหลาย โดยปกติซึ่ง สัทธาชนิดนี้ยังไม่แรงกล้า เพราะอกุศลธรรมสามารถทำให้สัทธาเสื่อมไปได้โดยง่าย ส่วนภาวนาสัทธา ได้แก่ สมณะหรือ วิปัสสนาที่เนื่องมาจาก กัมมัญฐานต่าง ๆ มี อานาปานสติ เป็นต้น สัทธาชนิดนี้แรงกล้าและแนบแน่นในจิตใจมาก ในสมถกัมมัญฐาน อกุศลจะทำให้สัทธาเสื่อมไปได้โดยยาก แต่ถ้าเป็นวิปัสสนากัมมัญฐาน อกุศลไม่อาจจะทำให้สัทธานั้นเสื่อมไปได้ และศรัทธาในพระปัญญาตรัสรู้ของตถาคต

๒) วิริยินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ในการยังความเพียรพยายามอย่างยิ่งยวด ซึ่งต้องเป็นความเพียรที่บริบูรณ์ด้วยองค์ทั้ง ๔ แห่งสัมมปปธาน จึงจะเรียกได้ว่าเป็นวิริยินทรีย์ ในโพธิปักขิยธรรมนี้ องค์ธรรมได้แก่ วิริยเจตสิก

๓) สตินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ในการระลึกอารมณ์อันเกิดมาจากสติปัญญา ๔ ประการ องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิก^{๔๑}

๔) สมาธินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ในการทำจิตให้เป็นสมาธิ ตั้งใจมั่นอยู่ในอารมณ์ กัมมัญฐาน ได้สมาธิ ได้เอกัคคตาจิต องค์ธรรมได้แก่ เอกัคคตาเจตสิก

๕) ปัญญินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ในการให้รู้เห็นรูป นาม ชันช้อยตนะ ชาติว่า เต็มไปด้วยทุกข์โทษภัย เป็นวิภูฏทุกข์ ด้วยปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาเห็นทั้งความเกิดและความดับอันเป็นอริยะ ชำแรกกิเลส ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก^{๔๒}

มีพุทธพจน์เกี่ยวกับหลักปฏิบัติว่า

^{๔๐} ต.ม. (ไทย) ๑๕/๔๓๑/๒๘๒.

^{๔๑} ต.ม. (ไทย) ๑๕/๔๓๒/๒๘๒-๒๘๓.

^{๔๒} ต.ม. (ไทย) ๑๕/๔๓๑/๒๘๓.

เพราะเธอ ... ได้เจริญอินทรีย์ ๕ ประการ... ใจไก่ ๘ ฟอง ๑๐ ฟอง หรือ ๑๒ ฟอง ไข่ เหล่านั้น แม่ไก่ทับ กก ฟักไว้ดี แม่ไก่นั้นถึงจะไม่มีความปลอดภัยอย่างนี้ว่า ‘ทำอะไร หนอ ลูกของเราจึงจะทำลายกระเปาะไข่ด้วยปลายเล็บเท้า หรือด้วยจะงอยปาก ออกมาโดย ความสวัสดิ์’ ก็จริง ถึงอย่างนั้น ลูกไก่เหล่านั้นก็สามารถทำลายกระเปาะไข่ด้วยปลายเล็บ เท้า หรือด้วยจะงอยปาก ออกมาโดยความสวัสดิ์ได้ ชื่อนั้นเพราะเหตุไร เพราะไข่ไก่ ๘ ฟอง ๑๐ ฟอง หรือ ๑๒ ฟองนั้น แม่ไก่ทับ กก ฟักไว้ดีแล้ว แม้นั้นใด ก็ขุก็ฉนั้น...^{๔๓}

“เมื่ออินทรีย์ ๕ ตื่นอยู่ นิเวศ ๕ ชื่อว่าหลับอยู่ เมื่อนิเวศ ๕ หลับแล้ว อินทรีย์ ๕ ชื่อว่า ตื่นอยู่ บุคคลหมักหมมมธุลีคือกิเลสเพราะนิเวศ ๕ บุคคลบริสุทธิ์เพราะอินทรีย์ ๕”^{๔๔} จึงแสดงให้เห็นว่า อินทรีย์ ๕ ประการ คือ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ตื่นอยู่ คือ มีอยู่ นิเวศ ๕ โดยเฉพาะกามฉันทนิเวศก็หลับคือไม่มีโอกาสเกิดขึ้น

๓.๒.๔ หลักพละ ๕

พละ หมายถึง กุศลพละ ซึ่งมีลักษณะ ๒ ประการ คือ อดทนไม่หวั่นไหวประการ หนึ่ง และขำยิธรรมที่เป็นข้าศึกอีกประการหนึ่ง พละนี้มี ๕ ประการ^{๔๕} คือ

๑) สัทธาพละ คือ ความเชื่อถือเลื่อมใส เป็นกำลังทำให้อดทนไม่หวั่นไหว และ ขำยิ ตัณหาอันเป็นข้าศึก องค์ธรรมได้แก่ สัทธาเจตสิก ปกตีสัทธา คือ ความเป็นสัทธาที่ยังปะปนกับ ตัณหา หรือเป็นสัทธาที่อยู่ใต้อำนาจของ ตัณหา จึงยากที่จะอดทนได้ ส่วนมากมักจะอ่อนไหวไป ตามตัณหาได้โดยง่ายอย่างที่ว่า สัทธาคล้า ก็ตัณหาแก่ ส่วนภวานาสัทธา ซึ่งเป็นสัทธาที่เกิดมาจาก อารมณ์กัมมัญฐาน จึงอดทน ไม่หวั่นไหว และขำยิหรือตัดขาดจากตัณหาได้

๒) วิริยพละ คือ ความเพียรพยายามอย่างยิ่งยวด เป็นกำลังทำให้อดทน ไม่หวั่นไหว และขำยิโกสัชชะ คือความเกียจคร้านอันเป็นข้าศึก องค์ธรรมได้แก่ วิริยเจตสิก ความเพียรอย่างปกติ ตามธรรมชาติของสามัญชน ยังปะปนกับ โกสัชชะอยู่ ขยันบ้าง เฉื่อย ๆ ไปบ้าง จนถึงกับเกียจคร้าน ไปเลย แต่ว่าถ้าความเพียรอย่างยิ่งยวด แม้นี้จะเหือดเลือนจะแห้ง ก็ไม่ยอมท้อถอยแล้ว ย่อมจะ อดทนไม่หวั่นไหวไป จนกว่าจะเป็นผลสำเร็จ และขำยิความเกียจคร้านได้แน่นอน

๓) สติพละ คือ ความระลึกได้ในอารมณ์สติปัญฐานเป็นกำลัง ทำให้อดทน ไม่ หวั่นไหว และขำยิมุญสุตติ คือ ความพลั้งเผลอหลงลืมอันเป็นข้าศึก องค์ธรรม ได้แก่ สติเจตสิก

^{๔๓} ต.ข. (ไทย) ๑๗/๑๐๑/๑๕๔.

^{๔๔} ต.ส. (ไทย) ๑๕/๖/๗.

^{๔๕} ดูรายละเอียดใน ต.ม. (ไทย) ๑๕/๗๐๕-๗๐๖/๗๖๕.

สมาธิพละ คือ ความตั้งใจมั่นอยู่ในอารมณ์กัมมัฏฐาน เป็นกำลังให้หัดทน ไม่หวั่นไหว และข้าย วิก
เขปะ คือ ความฟุ้งซ่านอันเป็นข้าศึก องค์ธรรมได้แก่ เอกัคคตาเจตสิก

๔) สมาธิพละ คือ ความตั้งใจมั่นอยู่ในอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นกำลังให้หัดทน
ไม่หวั่นไหว และข้าย ความฟุ้งซ่านอันเป็นข้าศึก องค์ธรรมได้แก่ เอกัคคตาเจตสิก

๕) ปัญญาพละ คือ ความรอบรู้เหตุผลตามความเป็นจริง เป็นกำลัง ทำให้อหัดทน ไม่
หวั่นไหว และข้าย สัมโมหะ คือความมีคมน หลงมงายอันเป็นข้าศึก องค์ธรรม ได้แก่ ปัญญา
เจตสิก^{๔๖}

มีพุทธพจน์เกี่ยวกับหลักปฏิบัติดังนี้ คือ

เพราะเธอ ... ได้เจริญพละ ๕ ประการ... ไซ้ไก่อ ๘ ฟอง ๑๐ ฟอง หรือ ๑๒ ฟอง ไซ้
เหล่านั้น แม่ไก่อทับ กก ฟักไว้ดี แม่ไก่อนั้นถึงจะไม่มีความปลอดภัยอย่างนี้ว่า ‘ทำอะไรหนอ
ลูกของเราจึงจะทำลายกระเปาะไซ้ด้วยปลายเล็บเท้า หรือด้วยจะงอยปาก ออกมาด้วยความ
สวัสดิ์’ ก็จริง ถึงอย่างนั้น ลูกไก่อเหล่านั้นก็สามารถทำลายกระเปาะไซ้ด้วยปลายเล็บเท้า หรือ
ด้วยจะงอยปาก ออกมาด้วยความสวัสดิ์ได้ ชื่อนั้นเพราะเหตุไร เพราะไซ้ไก่อ ๘ ฟอง ๑๐ ฟอง
หรือ ๑๒ ฟองนั้น แม่ไก่อทับ กก ฟักไว้ดีแล้ว แม้นั้นใด ภิกษุก็ฉันนั้น...^{๔๗}

ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงเจริญพละ ๕ ประการเพื่อบรรลุ เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป
เพื่อละอุทัมภกาคิยสังโยชน์ ๕ ประการนี้^{๔๘}

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ๑. เจริญสัทธาพละอันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อม
ไปในโอสถัคคะ ๒. เจริญวิริยพละ ฯลฯ ๓. เจริญสติพละ ฯลฯ ๔. เจริญสมาธิพละ ฯลฯ ๕.
เจริญปัญญาพละอันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ^{๔๙}

สรุป พละ ๕ มีลักษณะอดทนไม่หวั่นไหวและทำลายธรรมอันเป็นข้าศึก มี ๕ ประการ คือ
๑. สัทธาพละ คือ ความเชื่อถือเลื่อมใส เป็นกำลังสำคัญที่จะทำลายล้างตัณหาอันเป็นข้าศึกแห่ง
องค์ธรรม ๒. วิริยพละ คือ ความเพียรพยายามอย่างยิ่งยวด เป็นกำลังทำให้อหัดทน ไม่หวั่นไหว และ
ข้าย ความเกียจคร้านอันเป็นข้าศึก องค์ธรรม ๓. สติพละ คือ ความระลึกได้ในอารมณ์สติปัญญา
เป็นกำลัง ทำให้อหัดทน ไม่หวั่นไหว และข้ายมฤตยูสติ คือ ความพลั้งเผลอหลงลืมอันเป็นข้าศึก องค์
ธรรม ๕. ปัญญาพละ คือ ความรอบรู้เหตุผลตามความเป็นจริง เป็นกำลัง ทำให้อหัดทน ไม่หวั่นไหว

^{๔๖} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๔๓/๒๕๓.

^{๔๗} ส.ข. (ไทย) ๑๓/๑๐๑/๑๕๔.

^{๔๘} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๓๔๕-๓๕๘/๓๗๒.

^{๔๙} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๓๐๕-๓๑๖/๓๖๕.

และย่ำยี สัมโมหะ คือความมืดมน หลงมงายันเป็นข้าศึก องค์ธรรม ทั้งห้าเป็นหลักธรรมที่ผู้เจริญวิปัสสนาพึงรู้ ธรรมชาติต้องปรับให้สมดุลกับปัญญา วิริยะต้องปรับให้สมดุลกับสมาธิ ส่วนสติพึงเจริญให้มากเนื่องเป็นหลักที่มีสภาวะปรับสมดุลของจิตภายในตัวเองอยู่แล้ว เป็นหลักธรรมที่คู่กับอินทรีย์ ๕ คือศรัทธินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์ สมာธินทรีย์ ปัญญาอินทรีย์ โดยมีความเหมือนความแตกต่างและความเกี่ยวเนื่องคือ พละ๕ เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นแก่จิตในปัจจุบันที่ทำให้เกิดมีขึ้น ส่วนอินทรีย์คือพละ๕ ที่สะสมจนตกผลึก เหมือนกับนิสัย หรือสันดาน เช่นผู้มีสมาธิทรีย์มากก็อาจทำสมาธิได้ง่ายกว่าผู้มีน้อยกว่า ผู้มีปัญญาอินทรีย์มากก็มีปกติเป็นคนฉลาด

๓.๒.๕ หลักโพชฌงค์ ๗

โพชฌงค์ หมายถึง ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ มี ๗ ประการ คือ

๑. สติสัมโพชฌงค์ (ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความระลึกได้)
๒. ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ (ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือการเพินธรรม)
๓. วิริยสัมโพชฌงค์ (ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความเพียร)
๔. ปีติสัมโพชฌงค์ (ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความอิ่มใจ)
๕. ปัสสัทธิตัมโพชฌงค์ (ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความสงบกายสงบใจ)
๖. สมာธิสัมโพชฌงค์ (ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความตั้งจิตมั่น)
๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ (ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความวางใจเป็นกลาง)^{๕๐}

หลักโพชฌงค์ทั้ง ๗ ประการนี้ ไม่เป็นนิรันดร์เครื่องกางกั้น ไม่เป็นความเศร้าหมองแห่งจิต หากปฏิบัติได้เป็นประจำชีวิต ทำให้เกิดความรู้ และหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งหมดได้ดังพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย โพชฌงค์ ๗ ประการนี้ ไม่เป็นนิรันดร์เครื่องกางกั้น ไม่เป็นความเศร้าหมองแห่งจิต ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อทำให้แจ้งผลแห่งวิชาและวิมุตติ โพชฌงค์ ๗ ประการ อะไรบ้าง คือ (๑) สติสัมโพชฌงค์ไม่เป็นนิรันดร์เครื่องกางกั้น ไม่เป็นความเศร้าหมองแห่งจิตที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อทำให้แจ้งผลแห่งวิชาและวิมุตติ ฯลฯ (๗) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ไม่เป็นนิรันดร์เครื่องกางกั้น ไม่เป็นความเศร้าหมองแห่งจิตที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไป เพื่อทำให้แจ้งผลแห่งวิชาและวิมุตติ^{๕๑}

^{๕๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๐/๓๓๑.

^{๕๑} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๒๑๕/๑๔๗-๑๔๘.

มีหลักปฏิบัติดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย อนึ่ง เมื่อภิกษุมนสิการโดยแยกกาย สติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วย่อมถึงความเจริญเต็มที่ ฯลฯ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วย่อมถึงความเจริญเต็มที่”^{๕๒} และว่า

ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ ๑. ย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์อันอาศัยวิเวก(ความสงบ) อาศัยวิราคะ(ความคลายกำหนัด) อาศัยนิโรธ(ความดับ) น้อมไปในโอสถัคคะ(ความสละคืน) ๒. ย่อมเจริญสัมมวិเจยสัมโพชฌงค์... ๓. ย่อมเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ ... ๔. ย่อมเจริญปีติสัมโพชฌงค์... ๕. ย่อมเจริญปีสัทธสัมโพชฌงค์ .. ๖. ย่อมเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ ... ๗. ย่อมเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ^{๕๓}

สรุป คำว่าโพชฌงค์ แปลว่าธรรมะที่เป็นไปเพื่อความรู้ หรือธรรมะที่เป็นไปเพื่อความรู้ เพราะฉะนั้นสติที่เป็นโพชฌงค์เป็นสติที่กำหนดรู้กายเวทนาจิตธรรม รวมเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และเป็นความกำหนดรู้ที่รู้อยู่ในภายในจิต ความกำหนดรู้ ที่กำหนดรู้ที่อยู่ในจิตนี้ก็เป็นตัวธรรมารมณ์ อารมณ์คือธรรมะเรื่องราว ไม่ใช่รูป เมื่อเป็นตัวรู้ที่รวมเข้ามาทั้งหมดครั้งนี้ ก็เป็นสติสัมโพชฌงค์ดังกล่าว เป็นตัวสติที่ประกอบด้วยปัญญา คือญาณปัญญา รู้รวบรวมเข้ามาทั้งหมดเป็นอันเดียวกันเป็นสติสัมโพชฌงค์ และเมื่อสติรวมเข้ามารู้ดังนี้ สิ่งที่ผ่านมาแทรกแซง อันทำให้สติหวั่นไหว ไม่อาจจะกำหนดรู้รวมอยู่ได้ โพชฌงค์ ประกอบไปด้วย ๑. สติสัมโพชฌงค์ (ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความระลึกได้) ๒. สัมมวិเจยสัมโพชฌงค์ (ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือการเห็นธรรม) ๓. วิริยสัมโพชฌงค์ (ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความเพียร) ๔. ปีติสัมโพชฌงค์ (ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความอิ่มใจ) ๕. ปีสัทธสัมโพชฌงค์ (ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความสงบกายสงบใจ) ๖. สมาธิสัมโพชฌงค์ (ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความตั้งจิตมั่น) ๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ (ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความวางใจเป็นกลาง)^{๕๔}

๓.๓ การแก้ปัญหาทางกัมมันตนิเวศน์ด้วยสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

๓.๓.๑ สมถกรรมฐาน

๑) หลักการปฏิบัติสมถกรรมฐาน

^{๕๒} ดูรายละเอียดใน ต.ม. (ไทย) ๑๕/ ๒๑๓/๑๔๕.

^{๕๓} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๐๕/๔๖๐.

^{๕๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๐/๓๓๑.

สมถกรรมฐาน หมายถึง อุบาย วิธีและการกระทำให้จิตสงบระงับจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองเร่าร้อนทั้งหลายจนจิตใจไม่มีอาการคึ้นรน ไม่กระสับกระส่ายตลอดเวลาที่กิเลสเหล่านั้นสงบระงับอยู่^{๕๕} สมถะเป็นวิธีฝึกจิตให้เกิดความสงบหรือให้ตั้งอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เรียกว่าอารมณ์ จนจิตตั้งมั่นหรือความมีอารมณ์เป็นอันเดียวเมื่ออารมณ์แน่วแน่มากขึ้นก็จะเกิดภาวะจิตที่เรียกว่า ฌาน ซึ่งเป็นสภาวะที่จิตจับอยู่ในอารมณ์และเฝ้าสังเกตอารมณ์อยู่อย่างแนบแน่นสนิท จะมีลักษณะสุขสงบผ่อนคลาย ไม่เศร้าหมองขุ่นมัว และไม่มีสิ่งใดมารบกวนได้เลย มีวิธีฝึกอยู่ถึง ๔๐ ประการ^{๕๖} และสมถกรรมฐานมีอารมณ์อยู่ ๔๐ คือ กสิณ ๑๐, อสุภะ ๑๐, อนุสสติ ๑๐, พรหมวิหาร ๔, อรูป ๔, อาหารแปดประการ ๑, จตุธาตุวัตถุ ๑

๒) วิธีการปฏิบัติสมถกรรมฐาน

กสิณ คือ กรรมฐานที่ว่าด้วยทั้งปวง หมายความว่า เช่น พงษ์ปฏิภาณก็เหมือนกับว่าพงษ์ดินทั้งปวง หรือว่าดินทั้งปวงก็เหมือนกับดินที่ดวงกสิณนี้เองกสิณมี ๑๐ อย่าง แม้จะเพ่งอย่างไรอย่างหนึ่งอย่างแน่แน่ว ก็จะทำให้จิตไม่คึ้นรน ไม่กระสับกระส่าย ทำให้กิเลสเครื่องเศร้าหมองเร่าร้อนต่างๆ สงบระงับ สามารถทำให้เกิดฌานจิตตั้งแต่ปฐมฌาน ขึ้นไปตามลำดับจนถึงปัญจฌาน ๑๐ อย่าง คือ ปฏิภาณ พงษ์ดินเป็นอารมณ์, อาโปกสิณ พงษ์น้ำเป็นอารมณ์, เตโชกสิณ พงษ์ไฟเป็นอารมณ์, วาโยกสิณ พงษ์ลมเป็นอารมณ์, นีลกสิณ พงษ์สีเขียวเป็นอารมณ์, ปิตกสิณ พงษ์สีเหลืองเป็นอารมณ์, โลหิตกสิณ พงษ์สีแดงเป็นอารมณ์, โอทาทกสิณ พงษ์สีขาวเป็นอารมณ์, อาโลกกสิณ พงษ์แสงสว่างเป็นอารมณ์, อากาศกสิณ พงษ์อากาศเป็นอารมณ์

อสุภะ หมายถึง พงษ์ของไม่งามเป็นกรรมฐานซึ่งจะปรากฏ อุกคหนิมิต ปฏิภาณนิมิต อุปจารสมาธิ อัปนาสมาธิ ตามควรแก่การเพ่งนั้น สามารถให้เกิดฌานจิตได้แค่ปฐมฌานเท่านั้นเอง อสุภะมีอยู่ ๑๐ อย่าง ได้แก่ อุกฐมาตกะ ซากศพที่พองขึ้น, วินิลกะ ซากศพที่มีสีเขียว, วิปฺพกะ ซากศพที่มีหนองไหลออก, วิจนิทกะ ซากศพที่ถูกตัดขาดเป็นท่อนๆ, วิชยิตกะ ซากศพที่หมาป่าหมาในกัด, วิชิตตกะ ซากศพที่ถูกทิ้งไว้ริ้วราด, หตวิจิตตกะ ซากศพที่ถูกสับฟันแล้วทิ้งกระจาย, โลหิตกะ ซากศพที่มีโลหิตไหลออก, ปุพฺพกะ ซากศพที่มีหนองหลังออก, อัญญิกะ ซากศพที่มีแต่ร่างกระดูก

อนุสสติ แปลว่า ตามระลึกหรือระลึกถึงเนื่อง ๆ มีความหมายว่า เอาความที่ตามระลึกถึงเนื่อง ๆ นั้นมาเป็นอารมณ์กรรมฐาน อนุสสติมีอยู่ ๑๐ อย่าง คือ พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณ

^{๕๕} ขุนสรรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริงคทที่ ๕ ปกฉณกสังคหวิภาค, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๑๔), หน้า ๒.

^{๕๖} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๓๗-๒๐๒.

ของพระพุทธเจ้าเนื่องๆ, ชัมมานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระธรรมเนื่องๆ, สังฆานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์เนื่องๆ, สีลานุสสติ ระลึกถึงศีลของตนเนื่องๆ, จาคานุสสติ ระลึกถึงการบริจาคเนื่องๆ, เทวตานุสสติ ระลึกถึงคุณของเทวดาเนื่องๆ (คุณธรรมที่ทำให้คนเป็นเทวดา), อุปสมานุสสติ ระลึกถึงพระนิพพานเนื่องๆ, มรณานุสสติ ระลึกถึงความตายเนื่องๆ, กายคตาสติ ระลึกถึงอาการ ๓๒ เกสา โลมา เป็นต้น ในกาย, อานาปานสติ การระลึกถึงลมหายใจเข้าออก อนุสสติทั้ง ๑๐ อย่าง ใช้เพ่งให้เกิดสมาธิได้เพียง ๒ ประการเท่านั้น คือ กายคตาสติ เจริญได้เพียงปฐมฌานเท่านั้นเอง ส่วนอานาปานสติ เจริญได้ตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไปตามลำดับจนถึงปัญจฌาน

อัปมัถฺญา หมายความว่า เผอิญไม่มีประมาณ เผอิญในสัตว์ทั้งหลายจนประมาณไม่ได้ โดยไม่เลือกที่รักที่ชังเลย บ้างก็เรียกว่า พรหมวิหาร หมายความว่า ธรรมอันเป็นเครื่องสำราญอยู่ของพรหม เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า พรหมวิหาร มีอยู่ ๔ อย่าง คือ เมตตา ความรัก ความปรารถนาที่จะให้สัตว์ทั้งหลายเป็นสุข, กรุณา ความสงสารสัตว์ทั้งหลายที่มีความทุกข์, มุทิตา ความดีใจต่อสัตว์ทั้งหลายที่มีความสุข, อุเบกขา ความวางเฉยต่อสัตว์ที่มีสุขหรือทุกข์ พรหมวิหาร ๓ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา นั้น สามารถเจริญให้ถึงได้ ตั้งแต่ ปฐมฌานขึ้นไปตามลำดับจนถึงจตุตถฌาน ส่วนอุเบกขานั้น เจริญได้โดยเฉพาะเพื่อให้เกิด ปัญจฌาน อย่างเดียวเท่านั้น

อาหารแปดประการ ๑ ได้แก่ การกำหนดพิจารณาความเป็นของปฏิภูลน่าเกลียดในอาหารที่บริโภค การพิจารณาความปฏิภูลของอาหารนี้ไม่สามารถที่จะให้เกิดสมาธิได้ แต่ว่าทำให้จิตแน่แน่วเป็นสมาธิได้มีใช้น้อยเหมือนกัน

จตุธาตววัตถาน ๑ ได้แก่ กำหนดพิจารณาธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ที่ปรากฏในร่างกายให้เห็นว่าร่างกายนี้ก็คือ ธาตุต่าง ๆ ที่มาประชุมคุ่มกันอยู่เท่านั้น ไม่ใช่ตัวตนเราเขาแต่อย่างใด การกำหนดพิจารณาธาตุทั้ง ๔ นี้ ก็ไม่สามารถที่จะถึงสมาธิได้ เพียงแต่เป็นสมาธิที่เฉียดเข้ามาใกล้แล้วเหมือนกัน

อรูปกรรมฐาน หมายความว่า การกำหนดภาวะที่เป็นอรูปธรรม หรือกรรมฐานที่ไม่ใช่รูป ที่ไม่มีรูป ซึ่งเป็นกรรมฐาน ที่เป็นวิสัยของผู้ที่ได้ถึงรูปร่างปัญจฌานแล้ว จึงจะพึงกระทำให้เป็นอารมณ์เพื่อเจริญให้ถึงอรูปฌานต่อไป อรูปมีอยู่ ๔ อย่าง คือ อากาสนัญจายตนะ เพ่งอากาศเป็นอารมณ์, วิญญานัญจายตนะ เพ่งวิญญานเป็นอารมณ์, อากิญจัญจายตนะ เพ่งความไม่มีอะไรเป็นอารมณ์, เนวสัญญานาสัญญายตนะ เพ่งความมีสัญญาที่ไม่ใช่ ความไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่เป็นอารมณ์^{๕๖}

^{๕๖} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (Taipei : The Corporate Body of the Buddha Education Foundation, ๒๕๕๐), หน้า ๒๐๓-๖๐๕.

จากที่ได้กล่าวถึงสมถกรรมฐานมาข้างต้นจะเห็นว่า ผลและอานิสงส์ของการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน หรือ สมาธิ มี ๗ ประการ คือ

๑) ทำให้ได้ ขณิกสมาธิ(ชั่วขณะ) อุچارสมาธิ(จนจะแนบแน่น) และอัปนาสมาธิ(แนบแน่น)

๒) ทำให้ใจสงบจากนิวรณ์ทั้ง ๕ (กามฉันท์ พยาบาท ถีนมิทธะ อุจฺจกุกฺกจะ และวิจิกิฉนา)

๓) ทำให้ได้ฌานทั้ง ๒ คือ รูปฌานและอรุฌาน เพื่อไปเกิดเป็นพรหม

๔) ทำให้เข้าสมาบัติได้ เพื่อเป็นสุขในภพปัจจุบัน

๕) ทำให้ได้อภิญญา ๕ คือ

- | | |
|----------------------|------------------------|
| ก) อิทธิวิธี | แสดงฤทธิ์ได้ |
| ข) ทิพโสตตะ | หูทิพย์ |
| ค) ประจิตตวิชานนะ | รู้วาระจิตของบุคคลอื่น |
| ง) นุพเพนิวาसानุสสติ | ระลึกชาติได้ |
| จ) ทิพจักขุ | มีตาทิพย์ |

๖) ทำให้เข้านิโรธสมาบัติได้(เฉพาะผู้บรรลुพระอนาคามี)

๗) ทำให้เกิดวิปัสสนาโดยเป็นบาทของวิปัสสนาเพื่อให้ได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน เรียกว่า สมถยานิก แปลว่าเอาสมถะมาเป็นยานพาหนะจะไปหาวิปัสสนา เพื่อให้เกิดปัญญาทำลายกิเลสให้เป็นสมุจเฉตปหานต่อไป^{๕๘}

จากอานิสงส์ข้อ ๒ ที่ว่า ทำให้ใจสงบจากนิวรณ์ทั้ง ๕ คือ กามฉันท์ พยาบาท ถีนมิทธะ อุจฺจกุกฺกจะ และวิจิกิฉนา นั้น ดังได้กล่าวแล้วว่า องค์กร ๕ ประการ คือ วิตกเป็นปฏิปักษ์กับถีนมิทธะ, วิจารเป็นปฏิปักษ์กับวิจิกิฉนา ปีติเป็นปฏิปักษ์กับพยาบาท สุขเป็นปฏิปักษ์กับอุจฺจกุกฺกจะ และเอกัคคตาเป็นปฏิปักษ์กับกามฉันทะ ดังนั้น กามฉันทนิวรณ์จึงเกิดขึ้นไม่ได้ เพราะถูกเอกัคคตาข่มทับไว้นั่นเอง

อีกอย่างหนึ่ง สมถกัมมัฏฐานนี้มีหัวใจอยู่ที่การเป็นอุบายเครื่องอบรมจิตเพื่อให้เกิดเป็นสมาธิ เรียกว่า หัวใจสมถกรรมฐาน มี ๕ ประการ คือ กายคตาสติ เมตตา พุทธานุสสติ กสิณ และจตุธาตววัตถาน เหตุที่จัดหัวใจสมถกรรมฐานไว้ ๕ ประการ เพราะเป็นคู่ปรับกันโดยตรงกับนิวรณ์ทั้ง ๕ ประการ คือ (๑) กายคตาสติเป็นคู่ปรับกับกามฉันทะ (๒) เมตตาเป็นคู่ปรับกับพยาบาท (๓)

^{๕๘} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนาญาณโสภณ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บจก. ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๘๗-๘๘.

พุทธานุสสติเป็นคู่ปรับกับถีนมิทระ (๔) กสิณเป็นคู่ปรับกับอุทซัจจกุกกุจจะ และ (๕) จตุธาตววัตถานเป็นคู่ปรับกับวิจิกิจฉา

๓.๓.๒ วิปัสสนากรรมฐาน

๑) หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในวิสุทธิมรรค อาศัยหลักของความถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิ และปัญญา การสั่งสมปัญญา ความรู้ และความเข้าใจในเหตุผล เป็นงานต่อเนื่องที่อาจทำสำเร็จภายในภพชาติเดียว ความคิดที่ควรสร้างสรรค์ขึ้นในแต่ละภพชาติ คือ ความคิดที่ประกอบด้วย ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ที่จะพ้นไปจากความทุกข์ หรือความวณเวียนของการเกิด แก่ ตาย นั้นเอง

วิปัสสนาภูมิ แปลว่า ภูมิที่ใช้สำหรับการเจริญวิปัสสนา ธรรมดาการปลูกพืชพันธุ์ ธัญญาหาร เช่น ข้าวเจ้าหรือข้าวเหนียว เป็นต้น ต้องอาศัยพื้นที่นาที่อุดมสมบูรณ์ทำการเพาะปลูก ฉะนั้น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็ต้องอาศัยภูมิคือ พื้นที่ปลูกฉนั้น ภูมิพื้นที่ ที่เพาะปลูก เพื่อให้วิปัสสนาเจริญงอกงาม มีอยู่ ๖ อย่างคือ

๑. ชั้นที่ ๕ (พิจารณา ชั้นที่ ๕)
๒. อายุคนะ ๑๒ (พิจารณาอายุคนะ ๑๒)
๓. ธาตุ ๑๘ (พิจารณาเรื่องธาตุ ๑๘)
๔. อินทรีย์ ๒๒ (พิจารณาเรื่องอินทรีย์ ๒๒)
๕. อริยสัจ ๔ (พิจารณาเรื่องอริยสัจ ๔)
๖. ปฏิจสมุปบาท ๑๒ (พิจารณาให้รู้เหตุปัจจัยของชีวิต หรือความทุกข์ว่า เป็นวงจร ประคองลูกโซ่)

ในวิสุทธิมรรคเรียก วิปัสสนาภูมิทั้ง ๖ นี้ว่า ภูมิของปัญญา^{๕๕} เมื่อย่อลงมาแล้วก็ได้แก่ รูป นาม นั้นเอง ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานควรมีความรู้และความเข้าใจในวิปัสสนาภูมิตามสมควร เพราะต้องใช้เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติ ตามทฤษฎีจะเลือกข้อใดข้อหนึ่งก็ได้ แต่ในด้านการปฏิบัติ มักนิยมเลือกเอาชั้นที่ ๕ มากที่สุด เพราะชั้นที่ ๕ ก็คือ ตัวเราและชั้นที่ ๕ กับ รูปนาม ก็เป็นอันเดียวกัน

หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมี ๒ ประการ คือ

^{๕๕} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, *กัมภีร์วิสุทธิมรรค*, สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (Taipei : The Corporate Body of the Buddha Education Foundation, ๒๕๕๐), หน้า ๗๔๑.

๑) ปฏิบัติมีสมณะเป็นบาทเบื้องต้น

๒) ปฏิบัติวิปัสสนาล้วนๆ

ในการปฏิบัติทั้ง ๒ ประการนี้ พระโยคาวจรบุคคลเจริญสมณะจนได้ฉานแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาต่อ เรียกว่า **สมถยานิก** คือ ถึงพระนิพพานด้วยการปฏิบัติมีสมณะเป็นบาท พระโยคาวจรบุคคลปฏิบัติไม่มีสมณะเป็นบาทเบื้องต้น ลงมือปฏิบัติวิปัสสนาล้วนๆ เรียกว่า **สุทธวิปัสสนายานิก** คือ ถึงพระนิพพานด้วยการปฏิบัติมีวิปัสสนาเป็นบาท

ก. สมถยานิก

พระโยคาวจรบุคคลผู้ปรารถนาจะปฏิบัติผ่านทางสมถยาน หรือที่เรียกว่า สมถยานิกนั้น ต้องปฏิบัติสมถกรรมฐาน ๔๐ คือ กสิณ ๑๐, อสุภะ ๑๐, อนุสสติ ๑๐, พรหมวิหาร ๔, อรูป ๔, อาหารปฏิกูลสังขยา ๑, จตุราศิวัตถาน ๑ เป็นเบื้องแรกก่อน

เมื่อปรารถนาจะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ฟังศึกษาให้มีความรู้สุตมยญาณ คือ ปรียัตติในแนวปฏิบัติ ๓ ประการ โดยสังเขป หรือโดยพิสดารเสียก่อน ดังนี้คือ

ฉานลาภีบุคคล

๑. ต้องมีความรู้สภาวะของรูปนาม ในชั้นธัมมคานของสัตว์

๒. ต้องมีความรู้เหตุปัจจัยของรูปนาม ในชั้นธัมมคานของสัตว์

๓. ต้องมีความรู้สภาวะของพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

เมื่อมีความรู้สุตมยญาณถูกต้องบริบูรณ์แล้ว เบื้องแรกต้องเข้าฉานก่อนแล้ว ต้องพิจารณาซึ่งฉานที่ตนได้แล้วนั้น หลังจากพิจารณาฉานแล้ว ต้องกำหนดสภาวะอารมณ์ ๖ อันปรากฏในทวารทั้ง ๖ ของตน ครั้นกำหนดมากๆ นานๆ เข้า บางที่จิตหรือร่างกายจะเหนื่อยมากขึ้นเมื่อเป็นเช่นนั้น ต้องเข้าฉานสมาบัติใหม่ ที่เคยได้มาก่อนต่อไปต้องเข้าอยู่ในฉานสมาบัตินั้นประมาณ ๑๕ นาที หรือ ๓๐ นาที ออกจากฉานสมาบัติแล้ว ฟังพิจารณาหรือกำหนดในฉานจิตตูปบาท หลังจากพิจารณาฉาน จิตตูปบาทแล้ว ฟังพิจารณาสภาวะของอารมณ์ทั้ง ๖ อันปรากฏในทวารทั้ง ๖ ของตน ปฏิบัติอย่างนี้เป็นทำนองเดียวกันเรื่อยไป ถ้าเหนื่อยมากขึ้นต้องเข้าฉานสมาบัติอีก ออกจากฉานสมาบัติแล้ว กำหนดในฉานจิตตูปบาทและอารมณ์ ๖ อันเป็นไปในทวาร ๖ ต่อไป

ถ้าสมาธิวิปัสสนากวามมีกำลังมากขึ้นแล้วจะไม่เหนื่อย เมื่อเป็นเช่นนี้ การกำหนดก็จะสะดวกดีขึ้น ต่อแต่นั้นฟังกำหนดตลอดวันตลอดคืนเป็นนิจแล้วรูปนามจะปรากฏขึ้นด้วยอำนาจภาวนา ต่อไปก็จะรู้เหตุของรูปนาม หลังจากรู้เหตุของรูปนามแล้ว ก็จะรู้พระไตรลักษณ์ด้วยอำนาจ

ภavana ถ้ารู้พระไตรลักษณ์มากขึ้นแล้ว ต่อไป มัคคญาณ ผลญาณ ก็จะปรากฏ ซึ่งมีพระนิพพานเป็น อารมณ์ ดังที่ได้กล่าวมานี้เรียกว่า สมถยานิกกรรมฐาน

ข. สุทธวิปัสสนายานิกกรรมฐาน

เมื่อมีความรู้สุดมยญาณดังที่ได้กล่าวแล้วจะปฏิบัติวิปัสสนายานิกกรรมฐาน คือปฏิบัติ วิปัสสนาล้วนๆ ฟังแสวงหาที่เงียบสงบแล้วนั่งขัดสมาธิ (บัลลังก์) หรือนั่งตามสบายของอิริยาบถ เมื่อเรียบร้อยแล้วพึงกำหนด รูปนาม คือ อุปาทานชั้น ๕ ที่ปรากฏอยู่ในชั้นชานดานของตน

อุปาทานชั้นทั้ง ๕ คือ รูปธรรม นามธรรม ที่ปรากฏในขณะที่ทวารกระทบอารมณ์ ดังนี้ ขณะที่ได้เห็นรูปทางตา ขณะที่ได้ยินเสียงทางหู ขณะที่ได้กลิ่นทางจมูก ขณะที่ได้รสทางลิ้น ขณะที่ ได้ถูกต้องทางกาย ขณะที่ได้คิดรู้ทางใจ

ในอารมณ์ทั้ง ๖ ประการนี้ ขณะเห็น จักขุประสาท และรูปารมณฺ์ ปรากฏชัดเจน จักขุ ประสาทและรูปารมณฺ์นั้น เป็นรูปชั้นอย่างเดียวกันเท่านั้น รูปชั้นนี้ ไม่เป็นของที่น่ารัก น่าชอบใจ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ชีวิต ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา

แต่ว่าเวลารูปชั้นปรากฏเกิดขึ้น เมื่อไม่ได้ใช้สติกำหนด เวลาหายไป มันเป็นอนิจจัง คือ ไม่เที่ยง ก็ไม่รู้ เมื่อมันหายไปบ่อยๆ ไม่ใช่สติกำหนด มันเป็นทุกขัง คือ เป็นทุกข์ ก็ไม่รู้ มันไม่ใช่ สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา เป็นแต่สภาวะหายไปเท่านั้น คือ อนัตตา เมื่อไม่ได้กำหนด ก็ไม่รู้

ฉะนั้น เมื่อเวลาเห็นรูปารมณฺ์ ใจคิดในรูปารมณฺ์ด้วยอำนาจต้นหาว่า ตัวตน เรา เขา สัตว์ บุคคล เป็นต้น ถ้ายินดีในรูปารมณฺ์ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว รูปารมณฺ์กับตานี้เรียกว่า รูปอุปาทานชั้น

นอกจากนี้ เวลาเห็นรูปารมณฺ์นั้น นามธรรมทั้ง ๔ ก็ปรากฏขึ้น คือ (พระโยคาวจรบุคคล) รู้รูปารมณฺ์ เป็นจักขุวิญญาณ เสวยอารมณ์ เป็น เวทนา จำรูปารมณฺ์ได้ เป็นสัญญา พยายามให้เห็น รูปารมณฺ์ เป็นสังขาร ธรรมทั้ง ๔ ประการนี้ เป็นแต่นามชั้น ไม่เป็นของที่น่ารัก น่าชอบใจ ไม่ใช่ สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ชีวิต ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา แต่ว่าเวลารูปารมณฺ์ปรากฏขึ้น เมื่อไม่ ใช้สติกำหนด เวลาหายไปไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง ก็ไม่รู้ เมื่อหายไปบ่อยๆ การเป็นทุกข์ คือ ทุกขัง ก็ไม่ รู้ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นแต่สภาวะหายไปเท่านั้น คือ อนัตตา ก็ไม่รู้

ฉะนั้น สัตว์ทั้งหลายจึงยินดีในนามชั้น ว่า เราเห็นอารมณ์ เราเสวยอารมณ์ เราจำ อารมณ์ได้ เราพยายามดูอารมณ์ ยึดนามชั้นว่า เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นตัว เป็นต้น เป็นเรา เป็นเขา ถ้ายินดีในอารมณ์ทั้ง ๔ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ เรียกว่า วิญญาณอุปาทานชั้น เวทนูปาทานชั้น สัญญา อุปาทานชั้น สังขารูปาทานชั้น

เวลาได้เห็นรูปารมณ์ด้วยตา อุปาทานชั้น ๕ หรือ รูปนามย่อมปรากฏขึ้น ได้ยินเสียง ด้วยหูก็ดี ได้กลิ่นด้วยจมูกก็ดี ได้รสด้วยลิ้นก็ดี ได้ถูกต้องด้วยร่างกายก็ดี ได้คิดรู้อารมณ์ด้วยใจก็ดี อุปาทานชั้น ๕ หรือรูปนาม ย่อมปรากฏขึ้นทำนองเดียวกับจักษุทวาร ดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น

อนึ่ง พึงทราบวามโนทวาร รับรู้ได้ซึ่งอารมณ์ทั้ง ๒ คือ รูปอารมณ์ นามอารมณ์

ในทวารทั้ง ๖ ขณะกระทบกับอารมณ์ทั้ง ๖ อุปาทานชั้นทั้ง ๕ หรือรูปนาม ย่อมปรากฏอยู่เสมอ แต่ว่าพระโยคาวจรบุคคลผู้ปฏิบัติครั้งแรก ไม่สามารถรู้รูปนามทั้งหมดได้ ฉะนั้น วิปัสสนาญาณบุคคลให้กำหนดอารมณ์หยาบๆ ที่ปรากฏชัดเจนก่อน อุปมาเหมือนการเรียนหนังสือ ต้องเรียนที่ง่ายก่อนแล้วเรียนที่ยากภายหลังฉันทใด การปฏิบัติก็ฉันทนั้น

ในวิสุทธิมรรคพระพุทธองค์ตรัสสติปัฏฐาน ไว้เพียง ๔ อย่าง โดยไม่ยั้งไม่หย่อนกว่านั้น ก็เพื่อจะให้ละ หรือขจัดวิปลาส คือ ความเข้าใจคลาดเคลื่อน หรือความเห็นผิด ๔ อย่าง คือ

๑. **สุขวิปลาส** ความเข้าใจคลาดเคลื่อนในสภาพที่ไม่งาม ว่างาม ซึ่งความจริงนั้น ร่างกายทุกส่วนล้วนเป็นของไม่สะอาด มีประการต่างๆ

๒. **สุขวิปลาส** ความเข้าใจคลาดเคลื่อนในสภาพที่เป็นทุกข์ ว่าเป็นสุข ซึ่งความจริงนั้น เวทนาเป็นทุกข์ แม้สุขเวทนามก็เป็นทุกข์ เรียกว่า วิปริณามทุกข์ เป็นทุกข์เพราะต้องแปรไป

๓. **นิจจวิปลาส** ความเข้าใจคลาดเคลื่อนในสภาพที่ไม่เที่ยง ว่าเที่ยง ซึ่งความจริงนั้น จิตหรือวิญญาณไม่เที่ยง

๔. **อัตตวิปลาส** ความเข้าใจคลาดเคลื่อนในสภาพที่เป็นอนัตตา ว่าเป็นอัตตา ซึ่งความจริงนั้น ชั้น ๕ คือ ร่างกายจิตใจเป็นอนัตตา ที่เรียกกันว่า เป็นคนนั้นคนนี้นั้นเป็นเพียงสมมติเท่านั้น^{๖๐}

การที่จะละความเห็นผิดเข้าใจผิดดังกล่าวได้ต้องอาศัยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เท่านั้น หากไม่เจริญวิปัสสนากรรมฐานก็ไม่สามารถที่จะละความเห็นผิดเหล่านี้ได้ เพราะฉะนั้น สติปัฏฐาน ๔ แต่ละข้อล้วนเป็นธรรมมีอนุภาพมาก ปราบกิเลสตัณหาได้ทั้งอย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียด นำอภิขณา คือ ความยินดี และโทมนัส คือ ความยินร้ายในโลกให้พินาศ และเป็นทางดำเนินไปสู่จุดหมายปลายทางเช่นเดียวกัน คือ พระนิพพาน ดังในสุมังคลวิลาสินีแสดงไว้ว่า พระนิพพานเปรียบเหมือนมหานคร อริยมรรคมีองค์ ๘ เปรียบเหมือนประตุมหานคร สติปัฏฐาน มีกายา นุปัสสนา เป็นต้น เปรียบเหมือนทิศทั้ง ๔ มีทิศตะวันออก เป็นต้น คนที่มาจากทิศทั้ง ๔ เข้าไป ภายในมหานคร โดยทางประตูทิศไหน ย่อมถึงภายในมหานครแห่งเดียว ฉันทใด ผู้ปฏิบัติเมื่อเจริญ

^{๖๐} พระสัมมัชฌมโชติกะ ฐัมมาจริยะ, ปุจฉา - วิสัชนาวิปัสสนา กัมมัฏฐาน, (กรุงเทพมหานคร : อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๔๖-๕๓.

สติปัญญา ๔ แม้ข้อใดข้อหนึ่งให้เหมาะกับจริต หรืออสังขยของตน ไม่ยิ่งไม่หย่อนกว่ากันย่อม
ได้ผลเท่ากัน ฉะนั้น^{๖๐}

๒) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๖๑} มีวิธีปฏิบัติเป็นขั้นตอน
เริ่มต้นจากการรักษาศีล เจริญสมาธิ และพัฒนาปัญญา มีวิธีปฏิบัติโดยสรุปดังนี้ มีการเดินจงกรม นั่ง
สมาธิ และให้ความสนใจในอริยาบถย่อย

ก) การเดินจงกรม

ก่อนเดินจงกรม ต้องกำหนดอริยาบถยืนหรือยืนกำหนด โดยให้ยืนตัวตรงและศีรษะตั้ง
ตรง วางเท้าทั้งสองเคียงคู่กันให้ปลายเท้าเสมอกันและให้ห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองประสานกัน
เอาไว้ข้างหน้าหรือข้างหลังก็ได้มองไปหรือทอดสายตา(ลืมตา)ไปข้างหน้าประมาณ ๒ เมตร หรือ
๑ วา มีความเพียร (อาดาปี) มีความระลึกลับ (สติมา) ก่อนจะเดิน จะนั่ง จะนอน จะรู้ จะเหยียด ฯลฯ มี
ความรู้ตัว (สัมปชาโน) ขณะ ยืน เดิน นั่ง นอน รู้ เหยียด ฯลฯ แล้วตั้งสติกำหนดหรือภาวนา (นึกใน
ใจไม่ต้องออกเสียง) ว่า “ยืนหนอๆ” ๓ ครั้ง ข้อนี้เป็นกรกำหนดตามอริยาบถปีฬะกายานุ-
ปัสสนาแห่งสติปัญญาสูตรที่ว่า “เมื่อยืนอยู่ก็กำหนดรู้ว่ายืนอยู่”^{๖๒} (“จิตฺวา จิตฺมเหตีติ ปชานาติ”)

เดินจงกรม หรือ เดินกำหนดตามหลักในการปฏิบัติวิปัสสนา ท่านไม่ได้กำหนดเดิน
จงกรมทุกระยะ ตั้งแต่ระยะที่ ๑ ถึงระยะที่ ๖ ในคราวเดียวกัน เพราะกำลังของอินทรีย์ คือ ศรัทธา
วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ยังไม่แก่กล้า ฉะนั้นท่านจึงกำหนดให้เดินจงกรม ๑ ระยะ ก่อน

การเดินจงกรม ให้เก็บมือขวาไขว้ทับมือซ้าย หรือไขว้ไว้ด้านหลังก็ได้ สติจับอยู่ที่เท้า
กำหนดหรือภาวนาและการก้าวต้องพร้อมกันว่า “ขวา ย่าง หนอ, ซ้าย ย่าง หนอ” เมื่อสุดทางเดิน
เท้าเคียงกันหยุดยืน สติจับที่ร่างกายพร้อมภาวนาว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ” หมุนตัวกลับพร้อม
ภาวนาว่า “กลับหนอ กลับหนอ กลับหนอ” เมื่อกลับตัวแล้วหยุดยืนพร้อมภาวนาว่า “ยืนหนอ ยืน
หนอ ยืนหนอ” เมื่อจะเดินนำสติมาไว้ที่ต้นจิต ภาวนาว่า “อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ อยากเดิน
หนอ”

การเดินจงกรมมีถึง ๖ ระยะดังนี้

ระยะที่ ๑ ขวา-ย่าง-หนอ, ซ้าย-ย่าง-หนอ

ระยะที่ ๒ ยก-หนอ, เหยียบหนอ

^{๖๐} คุราลละเอียดยใน ที.ปา.อ. (บาลี) ๓/๑๔๓/๖๘, ที.ปา.อ. (ไทย) ๓/๑/๒๒๐-๒๒๑.

^{๖๑} คุราลละเอียดยใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๖๕/๓๐๔, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๔.

- ระยะที่ ๓ ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ
 ระยะที่ ๔ ยกสั่นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ
 ระยะที่ ๕ ยกสั่นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ
 ระยะที่ ๖ ยกสั่นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ-กดหนอ^{๖๓}

วิธีเดินจงกรม

การเดินจงกรมจะใช้สติพิจารณารู้อาการที่ปรากฏทางกายเป็น ๖ ระยะ ดังนี้

๑. การเดินจงกรม ๑ ระยะ กำหนดรู้ ขวย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ

ก่อนเดินให้กำหนดในใจว่า อยากเดินหนอ ๆ ๆ แล้วค่อยๆ ก้าวเท้าไปข้างหน้าโดยเอาเท้าขวาออกก่อน ให้เอาสติเพ่งพิจารณาอยู่ที่เท้าขวา กำหนดว่า ขวย่างหนอ พอก้าวเท้าซ้ายก็ให้เอาสติเพ่งพิจารณาอยู่ที่เท้าซ้ายกำหนดว่า ซ้ายย่างหนอ ให้กำหนดในใจตามไปพร้อมกับขณะก้าวเท้าให้เป็นปัจจุบันขณะยกเท้าขวาไปจนวางเท้าลงกับพื้น ก็ตั้งสติกำหนดตั้งแต่เริ่มยกเท้าซ้ายๆ ว่า ขวย่างหนอ พอเท้าเหยียบลงกับพื้นก็ลงคำว่า “หนอ” พอดี ทำอย่างนี้ทุกครั้ง และทุกก้าวเรียกว่า เดินจงกรมระยะ ๑

การเดินจงกรมให้เดินกลับไปกลับมาอย่างช้าๆ โดยจะต้องเอาสติไปกำหนดอยู่ที่เท้าทั้ง ๒ ข้าง เมื่อเดินจงกรมไปสุดด้านใดด้านหนึ่ง ให้หยุดยืนเท้าทั้ง ๒ ข้างชิดพร้อมทั้งกำหนดในใจว่า “หยุดหนอ ๆ ๆ” เมื่อรูปยืนปรากฏขึ้นก็ให้พิจารณาดูรูปยืน พร้อมทั้งกำหนดว่า “ยืนหนอ ๆ ๆ” เมื่ออยากจะกลับตัวให้กำหนด “อยากกลับหนอ ๆ ๆ” แล้วค่อยๆ หันกลับมาทางขวาพิจารณาดูอิริยาบถการกลับตัวให้ชัดเจน ด้วยการยกเท้าขวาแยกมาตั้งเป็นมุมฉาก (อาจจะทำมุมแค่ ๔๕ องศา หรือ ๖๐ องศา เพิ่มจำนวนครั้งในการเคลื่อนเพื่อการกลับตัว ควรเพิ่มการกำหนดรู้ไปด้วย) พร้อมกับกำหนดในใจว่า “กลับหนอ” แล้วยกเท้าซ้ายตามมาวางชิดกับเท้าขวา พร้อมกับกำหนดในใจว่า “กลับหนอ” หลังจากนั้นก็ยกเท้าซ้ายตามมาวางชิดกับเท้าขวา พร้อมกำหนดในใจว่า “กลับหนอ” จนกระทั่งกลับตัวมาอีกด้านหนึ่งได้สำเร็จ เมื่อรูปยืนปรากฏขึ้นอีกครั้งก็ให้พิจารณาดูรูปยืนให้ชัดเจนพร้อมกับกำหนดว่า “ยืนหนอ ๆ ๆ” ก่อนจะเดินจงกรมต่อไปให้กำหนดตั้งใจว่า “อยากเดินหนอ ๆ ๆ” จึงเริ่มเดินจงกรมต่อไปโดยก้าวเท้าขวาออกก่อน เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่เท้าขวา พร้อมกับกำหนดในใจว่า “ขวย่างหนอ” เมื่อก้าวเท้าซ้ายก็เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่เท้าซ้ายพร้อมกำหนดในใจว่า “ขวย่างหนอ” เมื่อก้าวเท้าซ้ายก็เอาสติไปเพ่งพิจารณาที่เท้าซ้ายพร้อมกับกำหนดว่า “ซ้ายย่างหนอ”

๒. การเดินจงกรม ๒ ระยะ กำหนดรู้ ยกหนอ-เหยียบหนอ

^{๖๓} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๐๓๕-๑๐๔๐.

ผู้ปฏิบัติควรยืนชิดเท้าทั้งสองข้าง ปลายเท้าเสมอกัน ห่างกันเล็กน้อยตัว และศีรษะตั้งตรง พิจารณาครุรูปอื่นให้ชัดเจน กำหนดในใจว่า “ยืนหนอ ๆ ๆ” ก่อนจะเดินก็ให้กำหนดต้นจิตว่า “อยากเดินหนอ ๆ ๆ” เมื่อรู้ชัดว่าอยากจะเดิน แล้วจึงยกเท้าขวาขึ้นช้าๆ ควบไปกับการยื่นเท้าไปข้างหน้า พร้อมกับกำหนดในใจว่า “ยกหนอ” พอวางเท้าลงกับพื้นก็กำหนดว่า “เหยียบหนอ” ให้พร้อมกันทำเช่นนี้ทุกก้าว โดยเอาสติเพ่งพิจารณาอยู่ที่เท้าทั้ง ๒ ข้างตลอดเวลา ส่วนการกลับตัวกำหนดเหมือน ๑ ระยะเวลา

๓. การเดินจงกรม ๓ ระยะเวลา กำหนดรู้ ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ

วิธีการเดินในขั้นนี้ มีข้อที่ควรระวังคือ เวลายกเท้าขึ้นก็ให้ยกขึ้นตรงๆ พร้อมทั้งกำหนดในใจว่า “ยกหนอ” เมื่ออย่างเท้าก็ให้ยื่นเท้าออกข้างหน้าตรงๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ย่างหนอ” เมื่อจะเหยียบก็ให้เหยียบลงตรงๆ ให้พร้อมกับการกำหนดว่า “เหยียบหนอ” ต้องเอาสติไปเพ่งพิจารณาที่เท้าทั้ง ๒ ข้างตลอดเวลา ก้าวต่อไปก็กำหนดตามอาการที่เดินว่า “ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ” ส่วนการกลับตัวกำหนดเหมือน ๑ ระยะเวลา

๔. การเดินจงกรม ๔ ระยะเวลา กำหนดรู้ ยกสั้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ

การเดินจงกรม ๔ ระยะเวลา ก็คล้ายกับการเดินจงกรม ๓ ระยะเวลา เพียงแต่เพิ่มระยะ “ยกสั้นหนอ” ขึ้นอีก ๑ ระยะเวลา เพื่อให้สติได้พิจารณาความละเอียดของการเดินจงกรมมากยิ่งขึ้น วิธีการกำหนดในการเดินจงกรม ๔ ระยะเวลา คือ ให้เริ่มจากเท้าขวายกสั้นเล็กน้อย แต่ปลายเท้ายังแตะอยู่ที่พื้น พร้อมกับการกำหนดในใจว่า “ยกสั้นหนอ” แล้วยกเท้าขวาขึ้นตรงๆ ให้เหนือพื้นประมาณฝ่ามือตะแคงพร้อมกับการกำหนดในใจว่า “ยกหนอ” ขณะที่เท้าไปข้างหน้าให้กำหนดในใจว่า “ย่างหนอ” และเมื่อเท้าเหยียบลงพื้นก็กำหนดในใจว่า “เหยียบหนอ” ทำเช่นนี้ทั้งเท้าขวา และเท้าซ้าย กำหนดให้พร้อมกับการที่เดินไปตามลำดับว่า “ยกสั้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ” โดยสติเพ่งพิจารณาอยู่ที่เท้าทั้ง ๒ ข้างตลอดเวลา ส่วนการกลับตัวกำหนดเหมือน ๑ ระยะเวลา

๕. การเดินจงกรม ๕ ระยะเวลา กำหนดรู้ ยกสั้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ

การเดินจงกรม ๕ ระยะเวลา ให้เริ่มจากเท้าขวาก่อน เอาสติเพ่งพิจารณาอยู่ที่เท้าขวา ยกสั้นเท้าขึ้นเล็กน้อย ปลายเท้ายังแตะอยู่ที่พื้นกำหนดว่า “ยกสั้นหนอ” ยกเท้าขึ้นตรงๆ ให้เหนือพื้นประมาณฝ่ามือตะแคงกำหนดว่า “ยกหนอ” ยืนเท้าไปข้างหน้า กำหนดว่า “ย่างหนอ” ต่อไปให้ลดระดับของเท้าต่ำลงเล็กน้อย แต่ยังไม่ถึงพื้นกำหนดว่า “ลงหนอ” แล้วเหยียบราบลงไปบนพื้น กำหนดว่า “ถูกหนอ” ต่อไปให้เอาเท้าซ้ายก้าวเดิน เอาสติเพ่งพิจารณาอยู่ที่เท้าซ้าย กำหนดตามอาการที่เดิน ๕ ระยะเวลา เหมือนกันคือ “ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ” ส่วนการกลับตัวกำหนดเหมือน ๑ ระยะเวลา

๖. การเดินจงกรม ๖ ระยะ กำหนดรู้ ยกสั้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ-กดหนอ

การเดินจงกรม ๖ ระยะ ซึ่งจะทำให้จิตพิจารณาอาการเดินในแต่ละก้าวมีความละเอียดมากกว่าที่ผ่านมา โดยการกำหนด “ยกสั้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ” เหมือนกับการเดินจงกรม ๕ ระยะ หลังจากนั้นให้ปลายเท้าแตะที่พื้น โดยที่สั้นเท้ายังไม่ถึงพื้น กำหนดในใจว่า “ถูกหนอ” แล้วให้สั้นเท้าตกลงกับพื้น กำหนดว่า “กดหนอ” กำหนดเช่นนี้ทุกก้าวทั้งเท้าขวา และเท้าซ้าย โดยเอาสติเพ่งพิจารณาอยู่ที่เท้าทั้ง ๒ ข้างตลอดเวลา ส่วนการกลับตัวกำหนดเหมือน ๑ ระยะ^{๖๔}

ในขณะที่เดินจงกรมเมื่อมีเวทนาต่างๆ เกิดขึ้น เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คั้น มึนชา เป็นต้น ให้หยุดเดินก่อนแล้วไปกำหนดเวทนาว่า “เจ็บหนอ” เมื่อรู้สึกเจ็บ “ปวดหนอ” เมื่อรู้สึกปวด “เมื่อยหนอ” เมื่อรู้สึกเมื่อย “คั้นหนอ” เมื่อรู้สึกคั้น “ชาหนอ” เมื่อรู้สึกชา หรือ “สบายหนอ” เมื่อรู้สึกสบาย “ไม่สบายหนอ” เมื่อรู้สึกไม่สบาย “ดีใจหนอ” เมื่อรู้สึกดีใจ “เสียใจหนอ” เมื่อรู้สึกเสียใจ “เฉยหนอ” เมื่อรู้สึกเฉยๆ จนกว่าความรู้สึก (เวทนา) นั้นจะหายไป และเมื่อเวทนานั้นหายไปแล้ว จึงกลับมากำหนดอารมณ์เดิม คือ “ขวาย่างหนอ ซ้าย่างหนอ” ต่อไป ข้อนี้เป็นการปฏิบัติตามเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งมหาสติปัฏฐานสูตรที่ว่า “เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนา’ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนา’ เมื่อเสวย อทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา’ ดังนี้”^{๖๕}

เมื่อจิตคิดถึงเรื่องต่างๆ หรือคิดไปที่อื่น ให้กำหนดว่า “คิดหนอ” เมื่อจิตยินดีในอารมณ์ “ยินดีหนอ” เมื่อจิตอยากได้ในอารมณ์ “อยากได้หนอ” เมื่อจิตโกรธ “โกรธหนอ” เมื่อจิตหลง “หลงหนอ” เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิ “สงบหนอ” เมื่ออารมณ์เหล่านั้นหายไปแล้วจึงกลับมากำหนดอารมณ์เดิมต่อไป ข้อนี้เป็นการปฏิบัติตามจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งมหาสติปัฏฐานสูตรที่ว่า “เมื่อจิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ” (สราคะ วา จิตตํ จิตฺตุนฺติ ปชานาติ) “เมื่อจิตมีโทสะก็รู้ว่าจิตมีโทสะ” (สโทสํ วา จิตฺตํ สโทสํ จิตฺตุนฺติ ปชานาติ) “เมื่อจิตหลงก็รู้ว่าจิตหลง” หรือ “เมื่อจิตคิดก็เห็นว่าคิด”

^{๖๔} ในวิสุทธิมรรคแสดงวิธีการเดินจงกรมมากล่าวไว้ ก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้รู้ว่าการเคลื่อนไหวแล้วกล่าวถึงการย่างเท้าแต่ละก้าวว่าสามารถแบ่งออกได้เป็น ๖ ส่วน คือ ๑)ยกสั้นหนอ(อุทฺทฺธนะ) ๒)ยกหนอ(อติทฺทฺธนะ) ๓)ย่างหนอ(วិถิตฺทฺธนะ) ๔)ลงหนอ(โวสฺสชฺชนะ) ๕)ถูกหนอ(สันนิทฺทฺธนะ) และ๖)กดหนอ(สันนิรุมภนะ) คูวิสุทธิมรรค (๓/๒๕๑) “คโต เอกปทวารํ อุทฺทฺธณ อติทฺทฺธณ วิถิตฺทฺธณ โวสฺสชฺชน สนนิตฺทฺธน สนนिरุมภน วเสน ฉ โกฎฺฐาเสกโรติ” แปลว่า “ขณะที่ก้าวเท้าไป ทำการแบ่งก้าวเท้าหนึ่งออกเป็น ๖ ส่วน หรือ ๖ ระยะ, พระอาจารย์ อาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจารย์, ธรรมกถา การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔, (ชลบุรี : คณะศิษย์วิเวกอาศรม , ๒๕๔๑), หน้า ๑๑.

^{๖๕} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๐๕-๑๑๐.

(จิตเต จิตตานุปัสสี วิหริติ)^{๖๖} การมีสติตามคู้จิตดังที่กล่าวมานี้ เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เมื่อมีนิเวศน์อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น ถ้ารู้สึกพอใจ (กามฉันทะ) กำหนดว่า “พอใจหนอ” หรือ “กามฉันทะหนอ” ถ้าคิดร้าย (พยาบาท) กำหนดว่า “ไม่พอใจหนอ” หรือ “พยาบาทหนอ” ถ้าว่างหนอหดหู่ ท้อแท้ (ถีนมิทชะ) กำหนดว่า “ว่างหนอ” “หดหู่หนอ” “ท้อแท้หนอ” หรือ “ถีนมิทชะหนอ” ถ้าฟุ้งซ่าน หงุดหงิด รำคาญ (อุทธัจจกุกกัจจะ) กำหนดว่า “ฟุ้งหนอ” “หงุดหงิดหนอ” “รำคาญหนอ” หรือ “อุทธัจจกุกกัจจะหนอ” ถ้าปลงเลสงสัย (วิจิกิจฉา) กำหนดว่า “ปลงเลสงสัยหนอ” หรือ “วิจิกิจฉาหนอ” ข้อนี้เป็นการปฏิบัติตามนิเวศน์ปัพพะ ฐัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งมหาสติปัฏฐานสูตรที่ว่า “เมื่อพอใจในกามคุณก็รู้” (กามฉนฺโทติ ปชานาติ) “เมื่อคิดร้ายก็รู้” (พยาปาโทติ ปชานาติ) “เมื่อหดหู่และเซื่องซึมก็รู้” (ถีนมิทฺชนฺติ ปชานาติ) “เมื่อฟุ้งซ่านและร้อนใจก็รู้” (อุทฺธจฺจกุกกัจจนฺติ ปชานาติ) “เมื่อปลงเลสงสัยก็รู้” (วิจิกิฉฺชาติ ปชานาติ)^{๖๗}

เมื่ออายตนะภายในและภายนอกอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น ขณะเห็นรูป (สี) ต่างๆ กำหนดว่า “เห็นหนอ” ขณะได้ยินเสียงต่างๆ กำหนดว่า “ยินหนอ” ขณะได้กลิ่นต่างๆ กำหนดว่า “กลิ่นหนอ” ขณะได้รสต่างๆ กำหนดว่า “รสหนอ” ขณะถูกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง กำหนดว่า “ถูกหนอ” ขณะรู้ธรรมารมณ์ (สิ่งที่ใจนึกคิด) กำหนดว่า “รู้หนอ” ข้อนี้เป็นการปฏิบัติตามอายตตนปัพพะ ฐัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งมหาสติปัฏฐานสูตรที่ว่า “รู้ตาและรูรูปรูป” (จกฺขุญฺจ ปชานาติ, รูเป จ ปชานาติ) “รู้หูและรู้เสียง” (โสตญฺจ ปชานาติ, สตฺเท จ ปชานาติ) “รู้จมูกและรู้กลิ่น” (ฆานญฺจ ปชานาติ, คณฺเฐ จ ปชานาติ) “รู้ลิ้นและรู้รส” (จิหวฺหญฺจ ปชานาติ) “รู้กายและรู้ถูก” (กายญฺจ ปชานาติ, โผฏฺฐพฺเพ จ ปชานาติ) “รู้ใจและรู้ธรรมารมณ์” (มณฺญฺจ ปชานาติ, ธมฺเม จ ปชานาติ)^{๖๘} การมีสติตามคู้ธรรมทั้งหลายดังที่กล่าวมานี้เรียกว่า ฐัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การเดินจงกรมและการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอครั้งนี้ เป็นวิธีปฏิบัติตามมหาสติปัฏฐานสูตรในอิริยาปถปัพพะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานที่ว่า “เมื่อเดินอยู่ก็รู้ว่าเดินอยู่” (คจฺจนฺโต วา คจฺจามิตี ปชานาติ) หรือว่า “เมื่อยืนอยู่ก็รู้ว่ายืนอยู่” (จฺโถ วา จฺโถมฺหิตี ปชานาติ)^{๖๙} และเมื่อกลับพร้อมกับกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอ ก็เป็นการปฏิบัติตามสัมปชัญญะปัพพะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

^{๖๖} คุรายนฺเตเยยฺยคฺโค ใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๔/๑๑๑.

^{๖๗} คุรายนฺเตเยยฺยคฺโค ใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘-๓๑๙, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๕/๑๑๒-๑๑๓.

^{๖๘} คุรายนฺเตเยยฺยคฺโค ใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘-๓๑๙, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๗/๑๑๕-๑๑๖.

^{๖๙} คุรายนฺเตเยยฺยคฺโค ใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๔.

แห่งมหาสติปัฏฐานสูตรที่ว่า “เป็นผู้ทำความรู้ตัวอยู่เสมอในการก้าวกลับหลัง” (ปฏิภุกนุเตสมุปชานการี โหติ)^{๑๐}

ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ขณะเดินจงกรมเป็นระยะ เมื่อมีอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ให้หยุดยืนเสียก่อน แล้วจึงไปกำหนดอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้น เมื่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นหายไปหรือดับไปแล้ว ก็ให้กลับมากำหนดอารมณ์กัมมัฏฐานเดิม คือ จงกรมต่อไป

ข) การนั่ง

การนั่งสมาธิหรือนั่งกำหนดนี้ ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “นิสีทติ ปลุลงกั อากุชิตวา, อุชฺช กายั ปณิธาย ปริมุขัง สติ อุปญฺฐเปตฺวา” แปลความว่า นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรงดำรง(ตั้ง)สติไว้เฉพาะหน้า^{๑๑} ตามหลักในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ท่านแนะนำให้ นั่งขัดสมาธิราบแบบพระพุทธรูป ตั้งตัวตรง ตั้งลำคอและศีรษะตรง วางเท้าขวาทับลงบนเท้าซ้าย วางมือขวาทับลงบนมือซ้ายหรือจะวางไว้ที่หัวเข่าทั้งสองก็ได้ หลังตาดั่งสติไว้ที่อารมณ์กัมมัฏฐาน^{๑๒} โดยการกำหนดว่า “นั่งหนอ นั่งหนอ นั่งหนอ” จนกว่าจะนั่งเรียบร้อย แล้วสังเกตอาการทางกายโดยดูฟองดูยุงที่หน้าท้อง ภาวนาตามอาการนั้นว่า “ฟองหนอ-ยุงหนอ” หากอาการฟองหรือยุงยังไม่ทันเกิดขึ้น ก็ให้กำหนดว่า “นั่งหนอ ถูกหนอ” (ถูกนั้นมี ๖ แห่ง คือ ถูกก้นช้อยข้างขวา, ถูกก้นช้อยข้างซ้าย, ถูกเข่าข้างขวา, ถูกเข่าข้างซ้าย, ถูกตาคุ่มขวา, ถูกตาคุ่มซ้าย แต่ให้เลือกเอาจุดที่ชัดเจนที่สุดเพียงจุดเดียว)^{๑๓} แทนฟองหนอ ยุงหนอ การนั่งกำหนดมี ๔ ระยะ คือ

- นั่งกำหนด ๒ ระยะ : ฟองหนอ ยุงหนอ
- นั่งกำหนด ๓ ระยะ : ฟองหนอ ยุงหนอ นั่งหนอ
- (ถ้านอนอยู่ก็กำหนด : ฟองหนอ ยุงหนอ นอนหนอ)
- นั่งกำหนด ๔ ระยะ : ฟองหนอ ยุงหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ
- (ถ้านอนอยู่ก็กำหนด : ฟองหนอ ยุงหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ)

ผู้ปฏิบัติพึงตั้งสติกำหนดตามอาการที่ท้องฟองขึ้นและยุงลง ไม่ควรไปบังคับหรือตะเบงท้อง ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่จะเอาฝ่ามือมาวางทาบไว้ที่หน้าท้องของตนเองก่อนก็ได้ ก็จะมีอาการเคลื่อนไหวของท้องชัดเจน เมื่ออาการฟอง-ยุง ชัดเจนแล้ว จึง

^{๑๐} คุรยละเอียคใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕/๑๐๕.

^{๑๑} คุรยละเอียคใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๗/๑๐๒.

^{๑๒} วิสุทฺธิ. ๑/๒๑๘/๒๕๕.

^{๑๓} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๔๔๒.

นำเอามือออก ขณะที่ท้องพองขึ้น กำหนดว่า “พองหนอ” และขณะที่ท้องยุบลงกำหนดว่า “ยุบหนอ” (รู้ในใจไม่ต้องออกเสียง) ที่สำคัญ คือ ต้องกำหนดให้ได้ปัจจุบันและมีให้กำหนดตามลมหายใจหรือมีให้กำหนด ที่คำพูด แต่ให้กำหนดอาการเคลื่อนไหวของท้อง ซึ่งเป็นอัสสาสะปีสสาสะวาโยธาตุ (ธาตุที่มีอาการเคลื่อนไหว) เพราะอัสสาสะปีสสาสะนี้ เป็นกายปฏิบัติ กี่ยวเนื่องกับหนังท้อง จึงเป็น วาโยโณฏฐัพพรูป (รูปที่ลมถูกระทบ) เป็นกายสังขาร (คือลมหายใจเข้าและลมหายใจออก) และอาการพอง-ยุบ พร้อมกับกำหนดรู้อยู่เสมอครั้งนี้ เป็นการปฏิบัติในหมวดอิริยาบถ กายานุปัสสนาแห่งมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “เมื่อนั่งอยู่ก็รู้ว่านั่งอยู่(นิสินฺโน วา นิสินฺโนมฺหิติ ปชานาติ)”^{๓๔} และในอนานปานาปพะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานว่า “เฝ้าตามดูภายในกาย (กาเย กายานุปัสสูสิ วิหริติ) หรือว่า “หายใจเข้าก็มีสติอยู่ หายใจออกก็มีสติอยู่ (โส สโต ว อสฺสสติ สโต ปสฺสสติ)”^{๓๕} และในมนสิการธาตุ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ในกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่ (อตฺถิ อิมสฺมี กาเย ปฐฺวีธาตฺุ อโปธาตฺุ เตโชธาตฺุ วาโยธาตุ)”^{๓๖}

อนึ่งการนั่งกำหนดครั้งหนึ่ง ๆ เรียกว่า บัลลังก์หนึ่ง เช่น ๓๐ นาที ๔๐ นาที ๕๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง สำหรับการปฏิบัติวิปัสสนา ท่านพระวิปัสสนาจารย์จะกำหนดให้เดินจงกรมและนั่งสมาธิใช้เวลาเท่ากัน เช่น เดิน ๓๐ นาที นั่งก็ ๓๐ นาที เดิน ๑ ชั่วโมง นั่ง ๑ ชั่วโมง ยกเว้นผู้ปฏิบัติบางคนจำเป็นจะต้องให้เดินมากกว่านั่งหรือให้นั่งมากกว่าเดินเพื่อเป็นการปรับอินทรีย์ (คือวิริยะกับสมาธิ ให้สม่าเสมอกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพระวิปัสสนาจะเป็นผู้พิจารณาเห็นสมควร

ขณะนั่งกำหนดเมื่อมีอารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้น เช่น เวทนาต่างๆ ความนึกคิดต่างๆ และธรรมทั้งหลายดังที่ได้กล่าวมาแล้ว หรือสำรวจอินทรีย์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ดังนี้ เมื่อตาเห็นรูป สติกำหนด “เห็นหนอ” หูกระทบเสียง สติกำหนด “ยินหนอ” จมูกกระทบกลิ่น สติกำหนด “กลิ่นหนอ” ลิ้นกระทบรส สติกำหนด “รสหนอ” กายสัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็ง สติกำหนด “ถูกหนอ” ใจกระทบเรื่องราว สติกำหนด “คิดหนอ” จนกว่าสิ่งที่กระทบนั้นจะหมดไปหายไป ก็กำหนดพองหนอ ยุบหนอต่อไป^{๓๗} แม้เกิดสภาวะของเวทนาใดๆ ก็ให้กำหนดได้ตามสภาวะนั้นๆ เช่น ปวดหนอ คันหนอ^{๓๘} ก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับการเดินจงกรม ต่างกันแต่อารมณ์หลักคือ “พองหนอ ยุบหนอ” เป็นอารมณ์หลัก ในการนั่งสมาธิ จงกรมแต่ละระยะ (ขวาย่างหนอ ซ้าย่างหนอ) เป็นอารมณ์หลัก ในการเดินจงกรม เมื่อมีอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ให้ละหรือหยุดการกำหนดอารมณ์หลัก

^{๓๔} คุรยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๕/๓๐๔, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๔.

^{๓๕} คุรยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๔/๓๐๒/๓๐๒-๓๐๓, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๗/๑๐๒.

^{๓๖} คุรยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๘/๓๐๓, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๑/๑๐๗.

^{๓๗} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๕๘๑.

^{๓๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๘๔.

(หากเดินจงกรมอยู่ให้หยุดเดินเสียก่อน) แล้วไปกำหนดอารมณ์ที่เกิดขึ้น เมื่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นหายไปหรือดับไป จึงกลับมากำหนดอารมณ์หลักต่อไป

ค) การกำหนดอิริยาบถย่อย

นอกจากการปฏิบัติที่กล่าวมาข้างต้นแล้วยังต้องมีสติสัมปชัญญะในการกำหนดอิริยาบถย่อยให้ต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นการก้าว การเหยียด การทำกิจกรรมใดๆ เมื่อเวลาจะนอนก็ให้กำหนดอาการที่ค่อยๆ ล้มตัวลงนอนว่า นอนหนอน นอนหนอน นอนหนอน จนกว่าจะนอนเรียบร้อยแล้วกำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป การกระทำดังนี้ เป็นการปฏิบัติในสัมปชัญญูปพะ ภายานุปีสสนาสติปัฏฐานแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร ดังนี้ คือ

๑) ขณะก้าวไปข้างหน้า กำหนดว่า “ก้าวหนอ” หรือ “ไปหนอ” “เมื่อก้าวไปข้างหน้าหรือถอยหลังกลับ ย่อมกำหนดรู้ที่อยู่” (อภิกกนฺเต ปฏิกกนฺเต สมฺปชานการี โหติ)

๒) ขณะเหยียดซ้ายและขวา กำหนดว่า “เหยียดหนอ” “เมื่อเหยียดซ้ายและขวา ย่อมกำหนดรู้ที่อยู่” (อาโลกิเต วิโลกิเต สมฺปชานการี โหติ)

๓) ขณะก้าวเข้าและเหยียดออก กำหนดว่า “ก้าวหนอ” “เหยียดหนอ” “เมื่อก้าวหรือเหยียดย่อมกำหนดรู้ที่อยู่” (สมฺมิมฺลฺลิตฺเต ปสาริตฺเต สมฺปชานการี โหติ)

๔) ขณะจับสิ่งของต่างๆ เช่น ผ้าถุง ผ้าห่ม บาตร จีวร ถ้วย โถ โอ จาน เป็นต้น กำหนดว่า “ถูกหนอ จับหนอ มาหนอ” เมื่อครองจีวร (นุ่งห่ม) ถือบาตร พาดสังฆาฏิ ย่อมกำหนดรู้ที่อยู่ (สงฺฆาฏิปตฺตจิวรธารणे สมฺปชานการี โหติ)

๕) ขณะบริโภคอาหาร คิม เคี้ยว ลิ้ม กำหนดว่า “ไปหนอ จับหนอ ยกหนอ อ้าหนอ ถูกหนอ เคี้ยวหนอ กลืนหนอ” “เมื่อกิน คิม เคี้ยว ลิ้ม ย่อมกำหนดรู้ที่อยู่” (อสิเต ปิเต ขายิเต สายิเต สมฺปชานการี โหติ)

๖) ขณะถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ กำหนดว่า “ถ่ายหนอ” เมื่อถ่ายอุจจาระถ่ายปัสสาวะ ย่อมกำหนดรู้ที่อยู่ (อุจจารปสฺสาวกมฺเม สมฺปชานการี โหติ)

๗) ขณะเดิน ยืน นั่ง หลับ (จะหลับ) ตื่น พุด นิ่ง กำหนดว่า “เดินหนอ ยืนหนอ นั่งหนอ (อยาก) หลับหนอ ตื่นหนอ (อยาก) พุดหนอ นิ่งหนอ” เมื่อไป ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด นิ่ง ก็ย่อมกำหนดรู้ที่อยู่ (คเต จิตฺเต นิสุสนฺเน สุตฺเต ชาคริตฺเต ภาสิเต ตฺถฺนํหิภาเว สมฺปชานการี โหติ)^{๑๕}

^{๑๕} คุรยลละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕/๑๐๕.

ในการนั่งกำหนดนี้ เมื่อมีอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ก็ให้ละหรือหยุดการกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” เอาไว้แล้วไปกำหนดอารมณ์นั้น เมื่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นหายไปหรือดับไป แล้วจึงกลับมากำหนดอารมณ์เดิม คือ “พองหนอ ยุบหนอ” ต่อไป

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก็คือ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ นั้นเอง เพราะต่างก็มีรูปนามขั้น ๕ สามารถละกามฉันทนิเวรณได้โดยตรง เพราะกามฉันทนิเวรณอยู่ในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งมหาสติปัฏฐานสูตรที่ว่า “เมื่อจิตมีระคะก็รู้ว่าจิตมีระคะ” (สราคะ วา จิตฺตํ จิตฺตํ ปชานาติ) โดยกำหนด เมื่อจิตยินดีในอารมณ์ว่า “ยินดีหนอ” เมื่อจิตอยากได้ในอารมณ์ “อยากได้หนอ” และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งมหาสติปัฏฐานสูตรที่ว่า “เมื่อพอใจในกามคุณก็รู้” (กามฉนฺโทติ ปชานาติ) โดยกำหนดว่า พอใจหนอ หรือกามฉันทะหนอ ดังที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว

สรุป การแก้ปัญหากามฉันทนิเวรณสามารถใช้ได้ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ในส่วนของสมถกรรมฐาน ซึ่งเป็นอุบายให้ใจสงบ เมื่อใจสงบแล้วนิเวรณ ๕ ก็ไม่สามารถมารบกวนได้ แต่ได้ในช่วงเวลาที่ใจสงบเท่านั้น ยังไม่สามารถกำจัดกามฉันทนิเวรณหรือแก้ปัญหากามฉันทนิเวรณได้โดยเด็ดขาด จะแก้ปัญหาก็ได้โดยเด็ดขาดด้วยวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งมี ๒ วิธีการคือ สมถยานิก และสุทธีวิปัสสนายานิก เพราะกำจัดวิปลาส เช่น สุทธีวิปลาสได้

๓.๔ ผลของการระงับดับกามฉันทนิเวรณได้แล้ว

๓.๔.๑ ทำให้เป็นผู้บริสุทธิ์ มีปัญญา รู้จักประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่นอย่างแท้จริง

เมื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ดังกล่าวมา ก็สามารถละกามฉันทนิเวรณได้ เมื่อละกามฉันทะได้ก็สามารถข้ามพ้นห้วงน้ำได้ (โอฆะ) ดังความว่า “ในคำว่า ครั้นละกามเหล่านั้นได้แล้ว พึงข้ามโอฆะได้ อธิบายว่า สัตว์เกิดกำหนดรู้วัตถุกามแล้ว ละ ละเว้น บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไป ให้ถึงความไม่มีอีกซึ่งกิเลสกาม ละ ละเว้น บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไป ให้ถึงความไม่มีอีกซึ่งกามฉันทนิเวรณ”^{๘๐} และ “คำว่า ละนิเวรณ ๕ อย่าง อธิบายว่า พระปัจเจกสัมพุทธเจ้านั้น ละคือ ละทิ้งบรรเทา ทำให้หมดสิ้นไป ให้ถึงความไม่มีอีกซึ่งกามฉันทนิเวรณ (สิ่งกั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรมคือความพอใจในกาม)”^{๘๑}

จากข้อความข้างต้นนี้ ชี้ให้เห็นว่า กามฉันทนิเวรณมีอยู่ภายในจิต อาศัยจิตเกิดอยู่ การจะประหัตถ์ประหารกามฉันทะนิเวรณนั้นให้หมดสิ้นไปก็ต้องใช้วิธีการเจริญวิปัสสนากรรมฐานให้ถึงที่สุดแล้ว ยิ่งหากปฏิบัติจนได้เป็นพระอรหันต์ หรือบรรลุดังมรรค ผล นิพพาน ก็จะได้เด็ดขาดดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า

^{๘๐} บุ.ม. (ไทย) ๒๕/๖/๒๕.

^{๘๑} บุ.จ. (ไทย) ๒๕/๑๕๒/๔๘๔.

ภิกษุนี้ประกอบด้วยอริยสีลขันธ อริยอินทริยสังวร อริยสติสัมปชัญญะและอริยสันโดษ
อย่างนี้แล้ว พักอยู่ ณ เสนาสนะเงียบสงัด คือ ป่าโคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าช้า ที่แจ้ง
ลอมฟาง เขอกลับจากบิณฑบาต ภายหลังฉันอาหารเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิตั้งกายตรงดำรงสติ
เฉพาะหน้า^{๘๒}

เธอละอภิชฌา (ความเพ่งเล็งอยากได้ของเขา) ในโลก มีใจปราศจากอภิชฌาอยู่ ชำระจิต
ให้บริสุทธิ์จากอภิชฌา ละความมุงร้ายคือพยาบาท มีจิตไม่พยาบาท มุงประโยชน์เกื้อกูล
สรรพสัตว์อยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากความมุงร้ายคือพยาบาท ละถีนมิทระ (ความหดูและ
เซื่องซึม) ปราศจากถีนมิทระ กำหนดแสงสว่าง มีสติสัมปชัญญะอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จาก
ถีนมิทระ ละอุทธัจจกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ) เป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตสงบอยู่
ภายใน ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอุทธัจจกุกกุจจะ ละวิจิกิจฉา (ความลင့်เลสงสัย) ข้ามวิจิกิจฉา
ได้แล้ว ไม่มีวิจิกิจฉาในกุศลธรรมอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากวิจิกิจฉา^{๘๓}

จากข้อความพุทธพจน์ข้างต้นนี้ คำว่า อภิชฌา หมายถึงกามฉันทนิเวรณ์ ซึ่งผู้ที่ละกาม
ฉันทนิเวรณ์ได้ พระพุทธองค์ทรงเปรียบเทียบคนกุ่มนี้มาลงทุนจนประสบผลสำเร็จ ใช้หนี้เก่าที่เป็น
ต้นทุนจนหมด เก็บกำไรที่เหลือไว้เป็นค่าเลี้ยงดูบุตรภรรยา เขาคิดว่า ‘เมื่อก่อนเรากุ่มนี้มาลงทุน
การงานสำเร็จผลดี ได้ใช้หนี้เก่าที่ยืมมาลงทุนหมดแล้ว กำไรรักยังมีเหลือไว้เป็นค่าเลี้ยงดูบุตรภรรยา’
เพราะความไม่มีหนี้สินเป็นเหตุ เขาจึงได้รับความเบิกบานใจและความสุขใจ^{๘๔}

เมื่อได้รับความสุขเบิกบานใจแล้ว จิตใจได้เชื่อว่าไม่มีกามฉันทนิเวรณ์ หรือไม่ถูกกาม
ฉันทนิเวรณ์ครอบงำ ซึ่งมีลักษณะดังพุทธพจน์ที่ว่า

สมัยใด บุคคลมีจิตไม่ถูกกามราคะกุ่มรุม ไม่ถูกกามราคะครอบงำอยู่ และรู้ชัดตามความ
เป็นจริงซึ่งธรรมที่สลัดกามราคะที่เกิดขึ้นแล้ว สมัยนั้น บุคคลย่อมรู้ ย่อมเห็นตามความเป็น
จริงแม้ซึ่งประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น และประโยชน์ทั้ง ๒ ฝ่าย มนตร์แม้ที่ไม่สาธยายมา
เป็นเวลานานก็แจ่มแจ้งได้ ไม่จำเป็นต้องพูดถึงมนตร์ที่สาธยายเลย เปรียบเหมือนภาชนะที่
เต็มด้วยน้ำซึ่งไม่ระคนด้วยครั่ง ขมิ้นสีเขียวหรือสีเหลืองอ่อน คนมีตาดำมองดูเงาหน้าของตน
ในภาชนะที่เต็มด้วยน้ำนั้น ฟังรู้ฟังเห็นตามความเป็นจริง แม้คนใด สมัยใด บุคคลมีจิตไม่
ถูกกามราคะกุ่มรุม ไม่ถูกกามราคะครอบงำอยู่ และรู้ชัดตามความเป็นจริงซึ่งธรรมที่สลัด
กามราคะที่เกิดขึ้นแล้ว สมัยนั้น บุคคลย่อมรู้ ย่อมเห็นตามความเป็นจริงแม้ซึ่งประโยชน์ตน

^{๘๒} ที.สี. (ไทย) ๘/๒๑๖/๗๓.

^{๘๓} ที.สี. (ไทย) ๘/๒๑๗/๗๔.

^{๘๔} ที.สี. (ไทย) ๘/๒๑๘/๗๔.

ประโยชน์ผู้อื่นและประโยชน์ทั้ง ๒ฝ่าย มนตร์ แม้ที่ไม่สาธยายมาเป็นเวลานาน ก็แจ่มแจ้งได้ ไม่จำเป็นต้อง พุคถึงมนตร์ที่สาธยายเลย ฉะนั้นเหมือนกัน^{๘๕}

จากพุทธพจน์ข้างต้น กามราคะก็คือกามฉันทะนั้นแหละ ในเมื่อกามฉันทะครอบงำจิต ไม่ได้ จิตใจย่อมไม่กลุ่มมุ่ม และรู้ชัดตามเป็นจริงซึ่งธรรมเป็นเครื่องสลัดออกที่เกิดขึ้นแล้ว เมื่อรู้ ย่อมเห็นตามความเป็นจริงแม้กระทั่งประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น หรือประโยชน์ทั้งสองฝ่าย มนตร์แม้ที่ไม่ทำการสาธยายตลอดกาลนานก็แจ่มแจ้ง ไม่จำเป็นต้องไปพุคถึงมนตร์ที่ทำการสาธยาย เปรียบเหมือนภาชนะอันเต็มด้วยน้ำซึ่งไม่ระคนด้วยครั่ง ขมิ้น สีเขียว หรือสีเหลืองอ่อน บุรุษมีตา ดีสามารถมองเห็นเงาของตนในภาชนะที่เต็มด้วยน้ำได้เป็นอย่างดี

๓.๔.๒ ทำให้บรรลุฌาน ๔

เมื่อละกามฉันทนิเวศที่เป็นเครื่องเศร้าหมองแห่งจิต เป็นเครื่องทอนกำลังปัญญาได้ แล้ว สามารถที่จะบรรลุฌาน ๔ คือ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ดังพุทธพจน์ว่า

ภิกษุ นั้นละนิเวศ ๕ ประการนี้ ที่เป็นเครื่องเศร้าหมองแห่งจิต เป็นเครื่องทอนกำลัง ปัญญาแล้ว สัจจจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติและ สุขอันเกิดจากวิเวกอยู่

เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป บรรลุทุติยฌานมีความผ่อนคลายในภายใน มีภาวะที่จิตเป็น หนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่

เพราะปิติจางคลายไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌาน ที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ‘ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข’

เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มี ทุกข์และไม่มีสุข มีสติบริสุทธืเพราะอุเบกขาอยู่^{๘๖}

๓.๔.๓ ทำให้ได้วิชา ๓

เมื่อได้บรรลุฌาน ๔ ดังกล่าวแล้ว ทำให้ได้วิชา ๓ ประการ คือ (๑) ปุพเพนิวาสานุส สติญาณ ระลึกชาติก่อนได้ (๒) จุตูปปาตญาณ เห็นหมู่สัตว์ผู้กำลังจุติ กำลังเกิด และ (๓) อาสวัชย ญาณ รู้ชัดตามความเป็นจริง ดังพุทธพจน์ว่า

เมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธืผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดังเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุ นั้นน้อมจิตไปเพื่อปุพเพนิวาสานุส สติ

^{๘๕} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๕๓/๓๒๓.

^{๘๖} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๓/๑๖.

ญาณ ระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ คือ ๑ ชาติบ้าง ๒ ชาติบ้าง ๓ ชาติบ้าง ๔ ชาติบ้าง ๕ ชาติบ้าง ๑๐ ชาติบ้าง ๒๐ ชาติบ้าง ๓๐ ชาติบ้าง ๔๐ ชาติบ้าง ๕๐ ชาติบ้าง ๑๐๐ ชาติบ้าง ๑,๐๐๐ ชาติบ้าง ๑๐๐,๐๐๐ ชาติบ้าง ตลอดสังวัฏฏกัปเป็นอันมากบ้าง ตลอดวิวัฏฏกัปเป็นอันมากบ้าง ตลอดสังวัฏฏกัปและวิวัฏฏกัปเป็นอันมากบ้างว่า ‘ในภพโน้น เรามีชื่ออย่างนั้น มีตระกูล มีวรรณะ มีอาหาร เสวยสุขทุกข์ และมีอายุอย่างนั้น ๆ จุดจากภพนั้นก็ไปเกิดในภพโน้น แม้ในภพนั้น เราก็มีชื่ออย่างนั้น มีตระกูล มีวรรณะ มีอาหาร เสวยสุขทุกข์ และมีอายุอย่างนั้น ๆ จุดจากภพนั้นจึงมาเกิดในภพนี้’ เธอระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ พร้อมทั้งลักษณะทั่วไปและชีวประวัติอย่างนี้

เมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดั่งเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุผู้นั้นน้อมจิตไปเพื่อจตุปปาตญาณ เห็นหมู่สัตว์ผู้กำลังจุด กำลังเกิด ทั้งชั้นต่ำและชั้นสูงงามและไม่งาม เกิดดีและเกิดไม่ดี ด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ รู้ชัดถึงหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรมว่า ‘หมู่สัตว์ที่ประกอบกายทุจริต วิจิตรจิต และมโนทุจริต กล่าวร้ายพระอริยะ มีความเห็นผิด และชักชวนผู้อื่นให้ทำกรรมตามความเห็นผิด พวกเขาหลังจากตายแล้วจะไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก แต่หมู่สัตว์ที่ประกอบกายสุจริต วิจิตรจิต และมโนสุจริต ไม่กล่าวร้ายพระอริยะ มีความเห็นชอบ และชักชวนผู้อื่นให้ทำกรรมตามความเห็นชอบ พวกเขาหลังจากตายแล้วจะไปเกิดในสุคติ โลกสวรรค์ เธอเห็นหมู่สัตว์ผู้กำลังจุด กำลังเกิด ทั้งชั้นต่ำและชั้นสูง งามและไม่งาม เกิดดีและเกิดไม่ดีด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ รู้ชัดถึงหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรม อย่างนี้แล

เมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดั่งเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุผู้นั้นน้อมจิตไปเพื่ออาสวักขยญาณ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี่ทุกข์ นี่ทุกขสมุทัย นี่ทุกขนิโรธ นี่ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา นี่อัสวะ นี่อัสวสมุทัย นี่อัสวานิโรธ นี่อัสวานิโรธคามินีปฏิปทา’ เมื่อเธอรู้เห็นอยู่อย่างนี้ จิตย่อมหลุดพ้นจากกามาสะ ภาวสะ และอวิชชาสะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ว่า ‘หลุดพ้นแล้ว’ รู้ชัดว่า ‘ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป’^{๘๗}

^{๘๗} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๔-๑๖/๑๗-๑๘.

๓.๔.๔ ทำให้ได้เจริญอานาปานสติ

เมื่อสามารถระงับกามฉันทนิเวรณในนิเวรณ ๕ ได้แล้ว ถือว่าเป็นการเจริญอานาปานสติ
 ดังที่พระอรหันตเจ้าทูลต่อพระพุทธองค์ว่า

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ กามฉันทะในกามทั้งหลายที่ล่วงไปแล้ว ข้าพระองค์ก็ละได้แล้ว
 กามฉันทะในกามทั้งหลายที่ยังไม่มาถึงของข้าพระองค์ก็ไปปราศแล้วปฏิบัติสัญญาในธรรม
 ทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอก ข้าพระองค์ก็กำจัดแล้ว ข้าพระองค์มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจ
 ออก ข้าพระองค์เจริญอานาปานสติอยู่อย่างนี้ พระพุทธเจ้าข้า^{๔๘}

การเจริญอานาปานสติจะเป็นไปอย่างราบรื่นต้องปฏิบัติโดยพิสดารตามที่พระพุทธ
 องค์ได้ตรัสแนะพระอรหันตเจ้าไว้ว่า

อรหันตเจ้า อานาปานสติจะทำให้บริบูรณ์ได้โดยพิสดาร อย่างไร

คือ ภิภุในธรรมวินัยนี้ไปสู่อากัสติ ไปสู่วินัยโกณไมกัถิ ไปสู่วินัยวังกัถิ นังคัลลังกัถิ ตั้งกาย
 ตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอมีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า
 หายใจเข้ายาว ฯลฯ สำเนียงว่า จะพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจเข้า สำเนียงว่า จะ
 พิจารณาเห็นความสละคืน หายใจออก

อรหันตเจ้า อานาปานสติจะทำให้บริบูรณ์ได้โดยพิสดาร อย่างนี้แล^{๔๙}

เมื่อเจริญอานาปานสติได้อย่างชำชองแล้ว ย่อมได้รับอานิสงส์ ๕ ประการ คือ (๑) สงบ
 (๒) ประณีต (๓) สดชื่น (๔) เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข (๕) ทำบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ๆ
 ให้อันตรธานไปสงบไปโดยเร็ว สมดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิภุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธิเมื่อนี้ที่
 ภิภุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบ ประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และทำ
 บาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ๆ ให้อันตรธานไป สงบไปโดยเร็ว”^{๕๐}

๓.๔.๕ ทำให้ได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ โพชฌงค์ ๗

เมื่อได้เจริญอานาปานสติแล้ว ถือว่า ทำให้สติปัฏฐาน ๔ ประการบริบูรณ์ เมื่อได้เจริญ
 สติปัฏฐาน ๔ ประการทำให้มากแล้ว ถือว่า ได้ทำให้โพชฌงค์ ๗ ประการบริบูรณ์ เมื่อได้เจริญ
 โพชฌงค์ ๗ ประการให้มากแล้ว ถือว่า ได้ทำให้วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์ สมดังพุทธพจน์ว่า “ภิภุ
 ทั้งหลาย ธรรมอันเป็นเอกคืออานาปานสติสมาธิที่ภิภุเจริญ ทำให้มากแล้ว ทำให้สติปัฏฐาน ๔

^{๔๘} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๕๘๒/๔๕๘.

^{๔๙} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๕๘๒/๔๕๙.

^{๕๐} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๕๘๕/๔๖๕.

ประการบริบูรณ์ สติปัญญา ๔ ประการที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ทำให้โพชฌงค์ ๗ ประการบริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ประการที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์”^{๕๐}

๓.๔.๖ ทำให้ได้อภิญญา ๖ หรือวิชา ๘

การได้อภิญญา ถือเป็นผลพลอยได้จากการฝึกสมาธิ คือมิใช่ประโยชน์ที่เป็นจุดมุ่งหมายของพระพุทธศาสนา อย่างไรก็ตามยังมีบุคคลบางพวกที่ฝึกสมาธิเพื่อมุ่งอภิญญาเท่านั้น ซึ่งลักษณะเช่นนี้ถือว่าผิดจุดมุ่งหมายของพระพุทธศาสนา ทั้งนี้เพราะพระพุทธองค์ทรงถือว่าจุดมุ่งหมายที่แท้จริงของการฝึกสมาธิก็เพื่อมุ่งไปสู่ความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง ส่วนอภิญญา (เฉพาะโลกียอภิญญา) นั้นยังไม่สามารถดับกิเลสและทุกข์ได้ อภิญญาที่ปรากฏในพระสูตรมีดังนี้

ธรรม ๖ ประการ ที่ควรทำให้แจ้ง คืออะไร

คือ อภิญญา ๖ (๑) ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ ย่อมบรรลุนิติวิธีหลายประการ คือคนเดียวเป็นหลายคนก็ได้ หลายคนเป็นคนเดียวก็ได้ ทำให้ปรากฏก็ได้ ทำให้หายก็ได้ ทะลุผากำแพงภูเขาไปได้ไม่ติดขัดเหมือนไปในที่ว่างก็ได้ ผุดขึ้นต่ำลงแม้ในแผ่นดินเหมือนในน้ำก็ได้ เดินบนน้ำไม่แตกเหมือนเดินบนแผ่นดินก็ได้ เหาะไปในอากาศเหมือนนกก็ได้ ลูบคลำพระจันทร์พระอาทิตย์ซึ่งมีฤทธิ์มีอนุภาพมากด้วยฝ่ามือก็ได้ ใช้อำนาจทางกายไปตลอดพรหมโลกก็ได้

(๒) ภิกษุนั้นได้ยินเสียง ๒ ชนิด คือ เสียงทิพย์และเสียงมนุษย์ทั้งที่อยู่ไกลและใกล้ โดยทิพโสตราคุอันบริสุทธิ์ล่วงโสตรของมนุษย์

(๓) ภิกษุนั้นกำหนดรู้ใจของสัตว์อื่นของบุคคลอื่นด้วยใจ คือ จิตมีราคะ ก็รู้ว่าจิตมีราคะ หรือจิตปราศจากราคะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ...จิตมีโมหะ...จิตหุนุ่ม...จิตฟุ้งซ่าน...จิตเป็นมรรคต (คือ จิตถึงความยิ่งใหญ่ ได้แก่จิตประกอบด้วยฌาน) ...จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า...จิตเป็นสมาธิ...จิตหลุดพ้นหรือจิตไม่หลุดพ้นก็รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น

(๔) ภิกษุนั้นระลึกชาติก่อนได้เป็นอันมาก คือ ระลึกได้ชาติหนึ่งบ้าง สองชาติบ้าง สามชาติบ้าง สี่ชาติบ้าง...ร้อยชาติบ้าง พันชาติบ้าง แสนชาติบ้าง ตลอดสังวัฏฏ์ก็เป็นอันมากบ้าง ตลอดวิวัฏฏ์ก็เป็นอันมากบ้าง ตลอดสังวัฏฏ์กับวิวัฏฏ์ก็เป็นอันมากบ้าง ในภพนั้นเรามีชื่ออย่างนั้น มีโคตรอย่างนั้น มีผิวพรรณอย่างนั้น มีอาหารอย่างนั้น เสวยสุขเสวยทุกข์

^{๕๐} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๕๕๑/๔๘๐.

อย่างนั้น ๆ มีกำหนดอายุเพียงเท่านั้น ครั้นจืดจากภพนั้นแล้วได้ไปเกิดในภพนั้น แม้ในภพนั้นเราก็มีชื่ออย่างนั้น มีโคตรอย่างนั้น...ครั้นจืดจากภพนั้นแล้ว ได้มาเกิดในภพนี้ เธอย่อมระลึกถึงชาติก่อนได้เป็นอันมากพร้อมทั้ง อากาโร พร้อมทั้งอุเทศด้วยประการฉะนี้

(๕) ภิกษุเห็นว่าเห็นหมู่สัตว์ที่กำลังจืด กำลังอุปบัติ เลว ประณีต มีผิวพรรณดี มีผิวพรรณทราม ได้ดี ตกยาก ด้วยทิพพจักขุอันบริสุทธิ์ ล่วงจักขุของมนุษย์ ย่อมรู้ชัดซึ่งหมู่สัตว์ ผู้เป็นไปตามกรรมว่าสัตว์เหล่านี้ประกอบด้วยกายทุจริต วิจิทุจริต มโนทุจริต ตีเตียนพระอรียเจ้า เป็นมิฉนาคทัญญูยึดถือการกระทำด้วยอำนาจมิฉนาคทัญญู เบื้องหน้าแต่ตาย เพราะกายแตก เขาเข้าถึงอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก ส่วนสัตว์เหล่านี้ประกอบด้วยกายสุจริต วิจิสุจริต มโนสุจริต ไม่ตีเตียนพระอรียเจ้า เป็นสัมมาทัญญู ยึดถือการกระทำด้วยอำนาจสัมมาทัญญู เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก เขาเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ดังนี้ เธอย่อมเห็นหมู่สัตว์กำลังจืด กำลังอุปบัติ เลว ประณีต มีผิวพรรณดี มีผิวพรรณทราม ได้ดี ตกยาก ด้วยทิพพจักขุอันบริสุทธิ์ ล่วงจักขุของมนุษย์ ย่อมรู้ชัดซึ่งหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรม ด้วยประการฉะนี้

(๖) ภิกษุเห็นว่าทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้ เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไป ด้วยปัญญาอันยิ่งเองในปัจจุบันเทียว เข้าถึงอยู่

นี้ คือธรรม ๖ ประการที่ควรทำให้แจ้ง^{๕๒}

ข้อความจากพระสูตรที่ยกมาข้างต้นนี้จึงสรุปได้ว่า ธรรม ๖ ประการในที่นี้หมายถึง อภิญญา ๖ ได้แก่

๑) อิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ต่าง ๆ ได้ เช่น คนเดียวเป็นหลายคน หลายคนเป็นคนเดียว หายตัวได้ ดำดินได้ เหาะเหินเดินอากาศได้ เป็นต้น

๒) ทิพพโสต หูทิพย์ สามารถได้ยินเสียงได้สองชนิดทั้งเสียงทิพย์และเสียงมนุษย์ ทั้งที่อยู่ไกลและอยู่ใกล้

๓) เจโตปริยญาณ กำหนดรู้ใจของผู้อื่นและของสัตว์อื่นได้ด้วยใจ

๔) ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติแต่หนหลังได้ว่าตัวเองเคยเกิดมาเป็นใคร ชื่ออะไร เกิดในตระกูลใด มีรูปร่างหน้าตาผิวพรรณตลอดจนความเป็นอยู่อย่างไร เป็นต้น

๕) ทิพพจักขุ ตาทิพย์คือสามารถมองเห็นหมู่สัตว์ที่กำลังตาย กำลังเกิด ว่าตายจากชาตินี้แล้วไปเกิดที่ไหน เพราะกรรมอะไรดังนี้ เป็นต้น

๖) อาสวักขยญาณ ความรู้ที่ทำให้อาสวะหมดไป สิ้นไป

อภิญญาทั้ง ๖ ข้อนี้ ๕ ข้อแรกจัดเป็นโลกียอภิญญา เพราะเสื่อมถอยได้และปุถุชนก็สามารถมีได้ ส่วนข้อที่ ๖ เป็นโลกุตตรอภิญญาไม่เสื่อมถอย ปุถุชนมีไม่ได้จะมีได้ก็แต่พระ

^{๕๒} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๖/๓๕๔-๓๕๖.

อรหันต์เท่านั้น หรือกล่าวได้ว่าพระอรหันต์อาจได้อภิญญาหมดทั้ง ๖ อย่างได้ แต่ปุถุชนได้ อย่างมากที่สุดไม่เกิน ๕ อย่าง (คือตั้งแต่ข้อ ๑ ถึงข้อ ๕)

อย่างไรก็ตาม ในมหาลิสสูตร ทิฆนิกาย สิลขันธวรรค ได้กล่าวถึงวิชา ๘ (ความรู้แจ้ง ความรู้วิเศษ) ซึ่งในวิชา ๘ นั้นมีอภิญญา ๖ รวมอยู่ด้วย วิชา ๘ ได้แก่

๑) วิปัสสนาญาณ ญาณในวิปัสสนา ญาณที่เป็นวิปัสสนา คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็นสังขารคือรูปนาม โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

๒) มโนมยทธิญาณ ญาณเป็นเหตุแห่งฤทธิ์สำเร็จด้วยใจ คือนิรมิตการอื่นออกจากกายนี้ได้

๓) อิทธิวิธิญาณ ญาณเป็นเหตุแสดงฤทธิ์ต่าง ๆ ได้

๔) ทิพปโสดญาณ ญาณเป็นเหตุให้หูทิพย์

๕) เจโตปริยญาณ ญาณเป็นเหตุกำหนดใจผู้อื่นได้

๖) ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ญาณเป็นเหตุระลึกขันธ์ที่อาศัยอยู่ก่อนได้ ระลึกชาติได้

๗) จุตูปปาตญาณ ญาณกำหนดครุฑุติและอุบัติแห่งสัตว์ทั้งหลายอันเป็นไปตามกรรม เห็นการเวียนว่ายตายเกิดของสัตว์ทั้งหลาย เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ทิพพจักขุ

๘) อาสวักขยญาณ ญาณหยั่งรู้ในธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ความรู้ที่ทำให้อาสวะสิ้น^{๕๓}

จะเห็นว่า ข้อที่ ๓-๘ คือ อภิญญา ๖ นั้นเอง และข้อ ๒ ก็สามารถสงเคราะห์เข้าในข้อ ๓ ได้

๓.๔.๗ ทำให้ได้วิสุทธิ ๗ และญาณ ๑๖

ในชั้นบาลีพระไตรปิฎก ในรตวินิตสูตรในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก^{๕๔} มีคำสนทนาซักถามระหว่างพระสารีบุตรมหาเถระกับพระปุณณะมันตานีบุตรว่าวิสุทธิ ๗ เปรียบเสมือนพระราชชาติจะเสด็จจากเมืองหนึ่งไปยังอีกเมืองหนึ่ง ต้องอาศัยม้าที่มีกำลังเปลี่ยนวิ่งต่อกันถึง ๗ ผลัด จึงจะถึงที่หมายโดยเร็วและสัมฤทธิ์ผล แต่มีกล่าวถึงในทสุตตรสูตรในคัมภีร์ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค^{๕๕} เรียกว่า ปาฐิตุทธิปธานียงค (องค์ความเพียรเพื่อความบริสุทธิ์) ส่วนวิปัสสนาญาณ

^{๕๓} ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๕/๒๓๔/๗๗-๘๔.

^{๕๔} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๒/๒๕๖-๒๖๐/๒๑๖-๒๒๒, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๖-๒๖๐/๒๗๗-๒๘๔.

^{๕๕} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๕๘/๒๗๒, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๘/๔๑๕.

๑๖ (โศภสณญาณ) นั้น มีกล่าวไว้ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค คัมภีร์วิสุทธิมรรค และคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ ทั้งวิสุทธิ ๗ และวิปัสสนาญาณ ๑๖ มีความสัมพันธ์กัน โดยมีขั้นตอนอย่างย่อดังนี้

๑. สีลวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของศีล
๒. จิตตวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของจิต
๓. ทิฏฐิวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของความเห็น
 - ๑) นามรูปปริจเจตญาณ ญาณกำหนดจำแนกรูปนามและรูป
 ๔. กังขาวิตรณวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ด้วยผ่านพ้นความสงสัย
 - ๒) ปัจจยปริคคหญาณ ญาณกำหนดรู้ปัจจัยของนามและรูป
 ๕. มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของความรู้ความเห็นว่าเป็นทาง

ปฏิบัติที่ถูกและทางปฏิบัติที่ไม่ถูก

๓) สัมมสนญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยการพิจารณาเห็นรูปนามหรือสังขารโดยพระไตรลักษณ์

๔) (ก) ตรณอุทัยพพญาณ ญาณกำหนดรู้ความเกิดและความดับของรูปนามอย่างอ่อน

๖. ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของความรู้ ความเห็นว่าเป็นทางปฏิบัติที่ถูก

อย่างแก่

- ๔) (ข) พลวอุทัยพพญาณ ญาณกำหนดรู้ความเกิดและความดับของรูปนามอย่างแก่
- ๕) ภังคญาณ ญาณกำหนดรู้ความดับของรูปนาม
- ๖) ภยญาณ ญาณกำหนดรู้รูปนาม โดยความเป็นสิ่งน่ากลัว
- ๗) อาทีนญาณ ญาณกำหนดรู้โทษของรูปนามหรือสังขาร
- ๘) นิพพิทาญาณ ญาณกำหนดรู้ความเบื่อหน่ายในรูปนาม
- ๙) มุจฺจตุกัมมตาญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยความปรารถนาที่จะพ้นไปจากรูป

นาม

๑๐) ปฏิสังขญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยการทบทวน โดยพระไตรลักษณ์

๑๑) สังขารุเบกขาญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยการวางเฉยในสังขาร

๑๒) อนุโลมญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยการวางเฉย ในสังขาร โดยอนุโลมแก่การ

หยั่งรู้ร้อยยี่สิบ

๑๓) โคตรภูญาณ ญาณข้ามโคตรปุถุชน (โดยอนุโลม)

๗. ญาณทัสสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของความรู้ความเห็น

๑๔) มัคคญาณ ญาณในอริยมรรค

- ๑๕) ผลญาณ ญาณในอริยผล (นับเข้าในญาณทัสสนวิสุทธิโดยอนุโลม)
 ๑๖) ปัจจเวกขณญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยการสำรวจทบทวน (เป็นโลกียะ ไม่นับเข้าอยู่ในญาณทัสสนวิสุทธิ)^{๕๖}

๓.๔.๘ ทำให้ได้ประโยชน์ในการบรรลุนิพพาน

การบรรลุนิพพาน ถือว่าเป็นประโยชน์ที่เป็นความมุ่งหมายแท้จริงของสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา คือเป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งแห่งการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุด อันได้แก่ความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง

๓.๔.๙ ทำให้ได้ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ

ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ เช่น ทำให้ผู้มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเอง และผู้อื่นตามความเป็นจริง ลักษณะเช่นนี้เป็นลักษณะของผู้มีสมาธิ ซึ่งตรงข้ามกับลักษณะของผู้มีนิวรณ์ซึ่งจะอ่อนไหว ติเตใจหลงใหลง่าย หรือหยาบกระด้าง ฉุนเฉียว เกรี้ยวกราด หงุดหงิด วุ่นวาย จู้จี้จ้าน สอดแต่ ลุกลี้ลุดลนหรือหงอยเหงาเศร้าซึม ลังเลหวาดระแวง เป็นต้น

จิตของผู้มีสมาธิจะอยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลุกฝังคุณธรรมต่างๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำใจให้สงบ และสะกดยั้งผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ เรียกอย่างสมัยใหม่ว่ามีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ประโยชน์ข้อนี้จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้นในเมื่อใช้จิตที่มีสมาธินั้นเป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน คือดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ตามความรู้ทันพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจ ความรู้สึกนึกคิดและภาวะจิตของตนที่เป็นไปต่างๆ มองอย่างเอามาเป็นความรู้สำหรับใช้ประโยชน์อย่างเดียวไม่ยอมเปิดช่องให้ประสบการณและความเป็นไปเหล่านั้น ก่อพิษเป็นอันตรายแก่ชีวิตจิตใจของตนได้เลย ประโยชน์ข้อนี้ย่อมเป็นไปในชีวิตประจำวันด้วย

^{๕๖} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธจาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (Taipei : The Corporate Body of the Buddha Education Foundation, ๒๕๕๐), หน้า ๕๗๖-๑๐๑๑, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒๐๘-๒๐๙, ๒๒๖-๒๒๗, ๒๖๐-๒๖๑.

๓.๔.๑๐ ทำให้ได้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เป็นประโยชน์ที่ใกล้ตัวที่สุดและยังให้ผลทันตาเห็น ประโยชน์ในชีวิตประจำวันอาจประมวลได้ดังนี้

๑) ใช้ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย ยังหลุดจากความก่อกวนวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกายให้ใจสบายและมีความสุข เช่น บางท่านทำอานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้าออก) ในเวลาที่จำเป็นต้องรอคอยและไม่มีอะไรที่จะทำ เหมือนดั่งเวลานั่งคิดในรถประจำทางหรือปฏิบัติสลับแทรกในเวลาทำงานใช้สมองหนัก เป็นต้น หรืออย่างสมบรูณ์แบบได้แก่ท่านสมาบัติที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายใช้เป็นที่พักผ่อนกายใจเป็นอยู่อย่างสุขสบายในโอกาสว่างจากการบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่า เพื่อเป็นทิวภูธรธรรมสุขวิหาร

๒) เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียนและการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิ แน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลื่อนลอยเสีย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปได้โดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย ดังที่ท่านเรียกว่า จิตเป็นกัมมณียะ หรือ กรรมนิย แปลว่า ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การไช้งาน ยิ่งไปประโยชน์ในข้อ ๓.๔.๑ มาช่วยเสริมก็ยิ่งได้ผลดีมากยิ่งขึ้นไปอีก

๓) ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้ ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน ปุณฺชนทั่วไปเมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองงุ่นงำ ครั้นเสียใจก็ยิ่งซ้ำให้โรคทางกายนั้นทรุดหนักลงไปอีก แม้ในเวลาทีร่างกายเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจรุนแรง ก็ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้ ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบรูณ์ (โดยเฉพาะท่านที่มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว) เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายอยู่แต่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นกลับใช้ใจที่สบาย มีกำลังจิตเข้มแข็งนั้นหันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย อาจทำให้โรคหายง่ายและไวขึ้น หรือแม้แต่ใช้กำลังสมาธิระงับทุกขเวทนาทางกายไว้ก็ได้ ดังที่พระพุทธองค์ทรงใช้ในคราวที่ทรงประชวรหนักอยู่ ณ เวฬุคาม^{๕๗}

ในด้านดี ผู้มีจิตใจผ่องใสเบิกบานย่อมช่วยให้กายเอิบอิมพิพพรรณผ่องใส สุขภาพดีเป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว ความสัมพันธ์นี้มีผลต่ออัตราส่วนของความต้องการ และการเผาผลาญใช้พลังงานของร่างกายด้วย เช่น จิตใจที่สบายผ่องใสสดชื่นเบิกบานนั้น ต้องการอาหารน้อยลงในการที่จะทำให้อารมณ์สมบรูณ์ผ่องใส เช่นคนธรรมดาเมื่อเรื่องดีใจปลาบปลิมอิมใจ ไม่หิว

^{๕๗} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๓๗๕/๒๒.

ข้าว หรือพระที่บรรลุนิพพานแล้ว มีปิติเป็นภักษานันอาหารวันละมือเดียว แต่ผิวพรรณผ่องใส เพราะไม่หวนละห้อยความหลังไม่เพื่อหวังอนาคต ดังพุทธพจน์ที่แสดงเหตุให้ผิวพรรณผ่องใสว่า ภิกษุทั้งหลายไม่เศร้าโศกถึงอดีต ไม่คิดถึงอนาคต กำหนดอยู่กับปัจจุบัน เพราะเหตุนี้ ผิวพรรณจึงผ่องใส^{๕๔} ไม่เฉพาะจิตใจดีช่วยเสริมให้สุขภาพกายดีเท่านั้น โรคภัยหลายอย่างเป็นเรื่องของกายจิตสัมพันธ์ (สภาพกายจิตสัมพันธ์นี้อาจแบ่งได้เป็น ๓ ระดับ ตามขั้นของพัฒนาการ ทางจิต ขั้นต่ำสุดผลต่อกาย กระแทบจิตด้วย คือเมื่อไม่สบายกายจิตพลอยไม่สบายด้วย ข้าแต่ตนเองให้หนักขึ้น ขึ้นกลาง จำกัดขอบเขตของผลกระทบได้คือความทุกข์ความไม่สบายมีอยู่แค่ไหน ก็รับรู้ตามที่ เป็นแค่นั้น วางใจได้ ไม่ให้ทุกข์ทับถมลุกลาม ขึ้นสูง จิตช่วยกายคือเมื่อร่างกายทุกข์ ไม่สบาย นอกจากไม่เก็บไปก่อทุกข์แก่ใจแล้ว ยังสามารถใช้สมรรถภาพที่เข้มแข็ง และคุณภาพที่ดีงามของจิต ส่งผลดีกลับมาช่วยกายได้อีกด้วย) เกิดจากความแปรปรวนทางจิตใจ เช่น ความมักโกรธบ้าง ความกุ่มกวมบ้าง ทำให้เกิดโรคปวดศีรษะ บางอย่าง หรือโรคแผลในกระเพาะอาหารอาจเกิดได้ เป็นต้น เมื่อทำจิตใจให้ดีด้วยวิธีอย่างใดอย่างหนึ่งก็ช่วยแก้ไขโรคเหล่านั้นได้ประโยชน์ข้อนี้จะสมบูรณ์ต่อเมื่อมีปัญหารู้เท่าทันสภาวะธรรมประกอบอยู่ด้วย^{๕๕}

สรุป ผลของการระงับดับกามฉันทนิเวศน์ได้แล้วก็จะทำให้เป็นผู้บริสุทธิ มีปัญญารู้จักประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่นอย่างแท้จริง ทำให้ได้บรรลุฌาน ๔ วิชา ๓ ได้เจริญอานาปานสติ ทำให้เกิดอภิญา ๖ หรือวิชา ๘ ในที่สุดก็ได้วิสุทธิ ๗ และญาณ ๑๖ ตลอดจนการบรรลุถึงพระนิพพาน นอกจากนี้ในปัจจุบันทำให้ได้ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ

๓.๕ อิทธิพลของกามฉันทนิเวศน์ที่มีต่อบุคคลและสังคม

จากการศึกษาถึงความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับกามฉันทนิเวศน์ ความหมาย ประเภท ความสัมพันธ์ และการกีดขวางในการทำความดีของกามฉันทนิเวศน์ ทำให้เห็นว่า กามฉันทนิเวศน์ เป็นกิเลสในระดับกลางอย่างหนึ่งที่มีอยู่ในมนุษย์เราทุกคน และเป็นปัญหาอุปสรรคที่บุคคลและสังคมจะต้องเผชิญในฐานะที่อยู่ร่วมกันเป็นสัตว์สังคม(Social Animals) ซึ่งถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการมีท่าทีต่อกามฉันทนิเวศน์ในเชิงบวก ก็จะทำให้การจัดการหรือการแก้ไขปัญหานั้นไปในทางสร้างสรรค์ เกิดผลดีต่อบุคคลและสังคมนั้น ๆ ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่า อิทธิพลของกามฉันทนิเวศน์มีอยู่ ๒ ด้าน คือ ในด้านเชิงบวก และในด้านเชิงลบ ซึ่งผู้วิจัยจะได้ศึกษาวิเคราะห์ต่อไปนี้

^{๕๔} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๐/๑๐.

^{๕๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๘๓๔-๘๓๕.

๓.๕.๑ อิทธิพลของกามฉันทนิเวรณในเชิงบวก

ดังได้กล่าวแล้วว่า กามฉันทนิเวรณ ความพอใจในกาม หมายถึง ความพอใจในรูปที่สวย เสียงที่เพราะ กลิ่นที่หอม รสที่อร่อย และสัมผัสอันอ่อนนุ่ม ที่เกิดขึ้นทาง ตา หู จมูก ลิ้น และกาย เป็นอารมณ์ที่น่าใคร่ น่าปรารถนา เป็นกิเลสในระดับกลาง คืออยู่ภายในใจ ซึ่งเมื่อได้รับอิทธิพลจากกิเลสอย่างละเอียด (อนุสัยกิเลส) คือกามราคะอนุสัย กามฉันทนิเวรณจะปรากฏตัวทางใจ หรือกามราคะอนุสัยนั้นเปลี่ยนสภาพจากการนอนเนื่องนิ่งสงบอยู่มาปรากฏเกิดขึ้นทางใจโดยมีสิ่งเร้ามากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กายหรือใจ ขณะที่กามฉันทนิเวรณปรากฏเกิดขึ้นทางใจประกอบเข้ากับการกระทำไว้ในใจถึงสุกนิมิตคือ รูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสอ่อนนุ่ม กามฉันทนิเวรณก็จะมีกำลังแรงมากขึ้นๆ เพราะกระทำการใส่ใจถึงธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งกามราคะคือรูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสอ่อนนุ่มไว้มากเข้าๆ ก็จะเป็นแรงขับหรือล่อออกมาทางกายได้แก่ ทางการกระทำ และทางวาจาได้แก่ทางคำพูด ซึ่งกลายเป็นกิเลสอย่างหยาบนั้นเอง และโทษมากมายก็ตามมา ดังที่พระพุทธองค์ตรัสโทษไว้ว่า

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 ถึงความหลงเพื่อว่า ‘ความขยันของเราเป็นโมฆะหนอ ความพยายามของเราก็ไม่มีผลเลยหนอ’ แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าเป็นโทษแห่งกามทั้งหลาย เป็นกองทุกข์ที่จะพึงเห็นได้เอง มีกามเป็นเหตุ มีกามเป็นต้นเหตุ มีกามเป็นเหตุเกิดเกิดเพราะเหตุแห่งกามทั้งหลายนั้นแล^{๑๑๑}

จะเห็นได้ว่า กามทั้งหลาย เป็นกองทุกข์ มีกามเป็นเหตุ มีกามเป็นต้นเหตุ เพราะเมื่อคิดถึงด้วยความใคร่นี้เอง ทำให้เกิดความเร่าร้อนเพราะแรงปรารถนาเกิดขึ้น เป็นเหตุให้มีการแสวงหามาเพื่อสนองตอบความต้องการของตน ด้วยทางถูกบ้างผิดบ้าง จนได้สิ่งเหล่านั้นมาไว้ในครอบครอง แต่ก็ต้องเป็นทุกข์ด้วยการรักษา การเสื่อมสลาย หรือแตกดับไปของสิ่งเหล่านั้น ทุกช่วงของความคิดที่เกี่ยวกับสิ่งเหล่านั้น ใจของบุคคลเหมือนถูกทิ่มทาบด้วยกระแสไฟฟ้า ยิ่งคิดมากแสวงหามาก ได้มามาก จิตก็จะถูกทิ่มทาบด้วยแรงความใคร่ได้ ใครมี ในวัตถุกามเหล่านั้น จนหาที่

^{๑๑๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๖๗/๑๖๘.

สิ้นสุดไม่ได้ เพราะใจที่ถูกท่วมทับด้วยน้ำคือกาม (กาโมมะ) เป็นจิตที่พร่องอยู่เป็นนิคย ไม่อาจให้เต็มให้อิ่มได้ ด้วยการพยายามตอบสนองความต้องการที่เกิดขึ้น ความทุกข์ที่เกิดจากกาโมมะท่วมทับ ต้องเหนื่อยยากลำบากในการแสวงหาเป็นต้น เกิดขึ้นหาที่สิ้นสุดไม่ได้ และตรัสไว้ในปาสราสีสูตรว่า

ภิกษุทั้งหลาย กามคุณ ๕ ประการนี้ ... ๑. รูปที่พึงรู้แจ้งทางตา ที่น่าปรารถนา นำใคร่ นำพอใจ ชวนให้รักชกให้ใคร่ พาใจให้กำหนด ๒. เสียงที่พึงรู้แจ้งทางหู ... ๓. กลิ่นที่พึงรู้แจ้งทางจมูก ... ๔. รสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้น ... ๕. โสภณูปะที่พึงรู้แจ้งทางกาย ที่น่าปรารถนา นำใคร่ นำพอใจ ชวนให้รัก ชกให้ใคร่ พาใจให้กำหนด ภิกษุทั้งหลาย กามคุณ ๕ ประการนี้ สมณะหรือพราหมณ์พวกใดพวกหนึ่งใฝ่ฝัน ลุ่มหลง คิดพัน ไม่เห็นโทษ ไม่มีปัญญาเครื่องสลัดออก บริโภคกามคุณ ๕ ประการนี้ บัณฑิตพึงทราบว่าเป็นผู้ถึงความเสื่อม ความพินาศ ถูกมารใจบาปทำอะไร ๆ ได้ตามใจชอบ^{๑๑๑}

จากที่กล่าวมาจะเห็นว่า กามฉันทนิเวศน์เป็นสิ่งชั่วร้ายที่คอยกีดขวางไม่ให้มีความสุขเสียเอาเลย ถึงกระนั้นก็ตาม ในส่วนของโลกปัจจุบันนี้ ถ้ามองกามฉันทะในแง่ดีก็มีคุณอยู่เหมือนกัน ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย กามคุณ ๕ ประการนี้ ... ๑. รูปที่พึงรู้แจ้งทางตา ที่น่าปรารถนา นำใคร่ นำพอใจ ชวนให้รักชกให้ใคร่ พาใจให้กำหนด ๒. เสียงที่พึงรู้แจ้งทางหู ... ๓. กลิ่นที่พึงรู้แจ้งทางจมูก ... ๔. รสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้น ... ๕. โสภณูปะที่พึงรู้แจ้งทางกาย ที่น่าปรารถนา นำใคร่ นำพอใจ ชวนให้รัก ชกให้ใคร่ พาใจให้กำหนด ภิกษุทั้งหลาย กามคุณ ๕ ประการนี้ สุขโสมนัส ที่อาศัยกามคุณ ๕ ประการนี้เกิดขึ้น เราเรียกว่า สุขอันเกิดจากกาม เป็นสุขที่เกิดแต่การมีเพศสัมพันธ์ เป็นสุขของปุถุชน^{๑๑๒}

จากประเด็นดังกล่าว ความสุข ความโสมนัสอาศัยกามคุณ ๕ คือ รูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสอ่อนนุ่ม ถือว่าเป็นความสุขของปุถุชนคนมีกิเลส ซึ่งนำไปสู่การบริโภควัตถุนิยม มองในแง่ของจิตนิยม คือความหมกมุ่นพัวพัน จึงต้องบำรุงบำเรอเสพสุขโสมนัสดังกล่าวจากกามคุณ เรียกว่า สุขนิยม ทำให้โลกนี้ศิวิไล นำคุณาฆมนำรื่นรมย์ อย่างที่เห็นความสวยสดงดงาม วิจิตรตระการตาในปัจจุบัน

^{๑๑๑} คูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๘๗/๓๑๔.

^{๑๑๒} คูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๒๘/๓๕๕-๓๕๗. พ.จ. (ไทย) ๓๐/๑๓๖/๔๔๑-๔๔๒.

แต่ประเด็นความพอใจเชิงวัตถุนิยมนี้ เป็นความต้องการไม่รู้ประมาณในการแสวงหา และต้องการจนเกินความจำเป็นจัดว่า เป็นความโลภอย่างกลาง ตามทฤษฎีวิเคราะห์ความโลภในระดับนี้จะปรากฏขึ้นในจิตสำนึกหรือก่อนจิตสำนึก^{๑๐๓} “ความโลภอยากได้ของผู้อื่นในทางที่ไม่ชอบธรรมจะต้อง โกงหรือแย่งชิงเขาเป็นต้นก็จัดอยู่ในประเภทของความโลภอย่างหายา”^{๑๐๔}

อนึ่งเมื่อมองในแง่บริโภคนิยมทำให้วิเคราะห์ได้ในมิติของกาม ๒ อย่าง คือ “กิเลสกาม หมายถึง กิเลสเป็นเหตุไคร่ ซึ่งเป็นเจตสิกที่เศร้าหมองชักใจให้อยากได้ ได้แก่ ราคะ โลภะ อิจฉา (ความอยากได้)”^{๑๐๕} “และวัตถุกาม หมายถึง วัตถุที่น่าไคร่ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส”^{๑๐๖} กิเลสกาม คือ กิเลสสายโลภะที่มีอยู่ภายในจิตใจบุคคล ที่ทำให้บุคคลมีความพอใจยินดี รักใคร่ปรารถนา ไขว่คว้าต้องการจะได้สิ่งต่าง ๆ ที่เป็นวัตถุกามหรือผัสค์อันน่าไคร่ เนื่องจากโลกของเราเป็นโลกแห่งสัมผัส สิ่งที่ใจของบุคคลมีความไคร่ ความพอใจยินดี ซึ่งได้แก่ สิ่งที่เป็นรูป เสียง กลิ่น รส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ที่ใจไปกำหนดว่า รูปสวยเสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สิ่งนั้นน่าจับต้อง ความพอใจ ความยินดี ความต้องการ ความกำหนด ความโลภ ในสิ่งนั้นก็จะบังเกิดขึ้น กิเลสกามกับวัตถุกามจึงมีความเกี่ยวเนื่องกัน ถ้ามีเพียงอย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งไม่มีความเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจคนก็เกิดขึ้นไม่ได้ เช่น มีวัตถุสิ่งของอยู่ แต่บุคคลไม่ได้กำหนดหรือสร้างเงื่อนไขว่าสิ่งนั้นเป็นของมีค่า ความพอใจยินดีในสิ่งนั้นก็ไม่ได้เกิดขึ้น^{๑๐๗}

จิตของบุคคลที่ประกอบด้วยกิเลสนั้น ท่านพระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ วิฑูรญาณ) กล่าวว่า “อุปมาเหมือนหินเนื้อปลา เวลาถูกแมลงวันหยอดไข่ก็พร้อมที่แพ้วเชื้อเป็นหนอนหรือเปื่อยเน่าไป แต่ว่าไข่ของแมลงวันนั้นไม่ใช่ว่าจะหยอดในอะไรแล้วต้องเป็นหนอนทุกคราวไป ถ้าหากว่าไปหยอดไข่อยู่ในหินในไม้เป็นต้น ไม่มีเชื้อเน่าอยู่จะหยอดอย่างไรไข่เหล่านั้นก็ตายหมด วัตถุกามจึงเปรียบเหมือนไข่แมลงวัน กิเลสนั้นเปรียบเหมือนเชื้อเน่าที่อยู่ในปลา”^{๑๐๘}

^{๑๐๓} จำลอง ดิษขวิช, *จิตวิทยาของความดับทุกข์*, (เชียงใหม่ : กลางเวียง การพิมพ์, ๒๕๔๔), หน้า ๕๘-๕๙.

^{๑๐๔} วศิน อินทสระ, *พุทธจริยศาสตร์*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๕), หน้า ๑๐๖.

^{๑๐๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*, หน้า ๑๘.

^{๑๐๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖๘.

^{๑๐๗} พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ วิฑูรญาณ), *ธรรมปริทรรศน์ ๒*, (อธิบายธรรมวิภาคปริเภทที่ ๒), หน้า ๑๓.

^{๑๐๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔.

ดังนั้น วัตถุประสงค์ คือ รูป (สิ่งที่ถูกสร้างขึ้น เช่น โทรทัศน์ เครื่องคอมพิวเตอร์ เครื่องสื่อสารสมัยใหม่ เครื่องเล่นเพื่อความสนุกสนานนานาชนิด) เสียง กลิ่น รส สัมผัส (โพลีอัมพะ) หรือ (เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า กามคุณ แปลว่า กลุ่มสิ่งของที่บุคคลไปกำหนดว่า นำใคร่นำปรารถนา นำพอใจ) เป็นของมีอยู่โดยธรรมชาติตามธรรมชาติสิ่งเหล่านี้จะสร้างความเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นแก่ใจบุคคลหรือไม่ก็มีอยู่ที่บุคคลเหล่านั้นมีกิเลสอยู่ภายในจิตใจหรือไม่ สำหรับปุถุชนแล้ว มีความยินดี มีความพอใจ มีความกำหนดรักใคร่ในอารมณ์ต่าง ๆ เมื่อเห็น รูป หรือเสียง กลิ่น รส โพลีอัมพะมากกระทบ ถ้ากำหนดว่าดี กิเลสสายโลหะ คือ ความโลภอยากได้ก็เกิดขึ้น ถ้ากำหนดว่าไม่ดีกิเลสสายโทสะก็จะบังเกิดขึ้นครอบงำจิตใจบุคคล^{๑๐๕} เมื่อกิเลสทั้งสองเกิดขึ้น ความหลงใหลไม่รู้จริงก็เกิดขึ้นตามมา

สรุป ในสังคมปัจจุบันนี้ อิทธิพลของกามฉันทนิเวศน์ในเชิงบวกมีผลดี เพราะผู้คนพอใจในรูปสวย เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสชาติอาหารอร่อยถูกปาก และสัมผัสอันอ่อนนุ่มแสนสบาย จึงทำให้ทุกคนมุ่งอิงวัตถุสิ่งของ แสวงหาความสุขให้ได้มาเพื่อบำรุงบำเรอชีวิตตนเอง มีเงื่อนไขเป็นที่ยอมรับในสังคม ไม่สร้างความเดือดร้อนก่อให้เกิดปัญหาอาชญากรรมใด ๆ สังคมอยู่กันอย่างสงบมีความสุข

๓.๕.๒ อิทธิพลของกามฉันทนิเวศน์ในเชิงลบ

ในปัจจุบันปัญหาสังคมมีมากมาย เช่น อาชญากรรม ปล้นฆ่า การลักทรัพย์ผู้อื่น หลอกหลวง น้อ โกง คอร์รัปชัน ปัญหายาเสพติด ปัญหาเศรษฐกิจ โดยเฉพาะปัญหาความรุนแรงทางเพศเกิดขึ้นไม่เว้นแต่ละวัน เช่น ลากคอบ้ำกามแซด ลวงขี้ ค.ณ.ปล้ำขึ้นใจทั้งชุด นร. โคนจับรับสารภาพ^{๑๐๖} งด “เจ้าโลก” โข้วสมภารถ่อย ชาวบ้านจับได้กสิกา ในภูฏี ชกผัวสาว-ชิงปีกอ๊พเหยื่ออีกหนุ่มชวานาสาสยพุดิกรรมเมีย แอบไปหาเจ้าอาวาสวัดในหมู่บ้านเป็นประจำ สุดทนพาชาวบ้านล้อมภูฏีไว้ทั้งคืน รุ่งเช้าจะขอเข้าไปพิสูจน์ความจริงเจอกำป็นสมภาร^{๑๐๗} “ดร.รวบตีเจดังณูแคมฟร็อก ดร.ปศท.ตามกลิ่นรวบตีเจดัง ณู แคมฟร็อก โส่ร่วมป่าตีคนเล่นเว็บหลังหนีหมายจับ ลวงเด็กสาวเชียงใหม่วัย ๑๖ กระทำอนาจาร บังคับเดินโง้วผ่านอินเตอร์เน็ต”^{๑๐๘} ถ้า ๑ กามโหดโทรมสาวคาโรงแรม ไปพัทยากับเพื่อนป่วยนอนเฝ้าห้องแก๊งหื่น ได้โอกาสไขกุญแจรุมขึ้นใจ^{๑๐๙} จำคุกเมรัช ๕ ปี คดีอนาจารผู้เยาว์ศาลนนท์จำคุก ๕ ปีแก๊ง เมรัช ไม่รอลงอาญาคดีพรากรผู้เยาว์ทำอนาจารเด็กสาวอายุ

^{๑๐๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕.

^{๑๐๖} หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ, ฉบับวันที่ ๑๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๑, หน้า ๑.

^{๑๐๗} หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ, ฉบับวันที่ ๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๑, หน้า ๑.

^{๑๐๘} หนังสือพิมพ์มติชน, ฉบับวันที่ ๑๔ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๑, หน้า ๑.

^{๑๐๙} หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ, ฉบับวันที่ ๓๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๑, หน้า ๑.

๑๖^{๑๑๔} แม่ชีเก๋ได้วิพากษ์ตัวแฉแก๊งมารศาสนาเข้าเป็นชี-เฮ็นเป็นอีตัวชายปลอมเป็นพระพระขนาด ทั้งตำบล^{๑๑๕} ชีหญิงไทยเห่อตัวฝรั่งเสียงแตงบังหน้าค้ำกาม เดือนหญิงไทยเห่อแฟชั่นสามี่ฝรั่งเสียง ถูกขบวนการค้ำมนุษย์หลอก^{๑๑๖}

จากประเด็นข้างดังกล่าว ชีให้เห็นว่า เหตุเกิดจากกามฉันทะทั้งนั้น จึงทำให้สังคม วิปริตแปรปรวนเปลี่ยนไป คือมีปัญหาอย่างอื่นตามมามากมาย

อนึ่ง นอกจาก ความต้องการ ความอยากในเรื่องทางเพศของมวลมนุษย์แล้ว กล่าวโดยสรุปก็จำแนกออกเป็น ๒ ลักษณะ ได้แก่ความอยากด้านเศรษฐกิจหรือความอยากด้านวัตถุ เช่น อยากมีเงินทองมาก ๆ รถยนต์ที่มีราคาแพง เครื่องรับวิทยุ โทรทัศน์ เครื่องคอมพิวเตอร์ เครื่องสื่อสารสมัยใหม่ เป็นต้น และความอยากทางด้านสังคม เช่น อยากเป็นคนมีชื่อเสียงทางสังคม อยากเป็นนักการเมือง เป็นต้น ความอยากด้วยอำนาจกิเลสก็นำไปสู่การดิ้นรนแสวงหาในทางที่ผิดศีลธรรมอันดีงามของสังคม ทำให้ปัญหาต่าง ๆ ติดตามมาไม่มีที่สิ้นสุด^{๑๑๗}

ปัญหาสังคมที่มีสาเหตุมาจากของกามฉันทะดังปรากฏให้เห็นตามสื่อและสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ดังกล่าว ในปัจจุบันนี้นับวันยิ่งเพิ่มจำนวนมากขึ้น เพราะเมื่อได้ล่วงละเมิดศีล ๕ ก็ชื่อว่าทำตามอำนาจกิเลสอย่างหยาบ เนื่องจากในขณะที่สังคมไทยปัจจุบันกำลังมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วจะพบว่า มีการทำผิดทางด้านศีลธรรมทั้งด้านกาย และวาจา ดังกล่าวนี้ ซึ่งจัดว่าเป็นการประพฤติทุจริตนั่นเอง ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทแบ่งความประพฤติหรือการปฏิบัติที่เป็นทุจริตไว้ ๓ ประการ คือ (๑) กายทุจริต ได้แก่ ความประพฤติชั่วทางกาย (๒) วาจาทุจริต ได้แก่ ความประพฤติชั่วทางวาจา (๓) มโนทุจริต ได้แก่ ความประพฤติชั่วทางใจ^{๑๑๘}

สำหรับการประพฤติชั่วทางกายที่เรียกว่ากายทุจริตนั้นแบ่งออกเป็น ๓ ประการ คือ (๑) การฆ่าสัตว์หรือเบียดเบียนเพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายให้ถึงตายและได้รับความเดือดร้อน (๒) การลักทรัพย์ คือ การถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่อนุญาตให้หรือไม่เต็มใจยกให้โดยใช้เวลาที่

^{๑๑๔} หนังสือพิมพ์มติชน, ฉบับวันที่ ๗ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๑, หน้า ๑.

^{๑๑๕} หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ, ฉบับวันที่ ๒๔ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๑, หน้า ๑.

^{๑๑๖} หนังสือพิมพ์มติชน, ฉบับวันที่ ๒๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๑, หน้า ๑.

^{๑๑๗} อุทิศ เชาวลิศ, “เพื่อความต่าง”, วารสาร พ.ศ.ล. ปีที่ ๓๔ (พฤศจิกายน-ธันวาคม) : ๓๑-๓๒.

^{๑๑๘} คู่มือระเบียบใน อ.ร.ร.ก. (บาลี) ๒๒/๑๐๘/๔๒๔, อ.ร.ร.ก. (ไทย) ๒๒/๑๐๘/๖๓๐; อภิ.วิ.

เจ้าของเปลอ หรือใช้อำนาจอย่างใดอย่างหนึ่งบีบบังคับเอา (๓) ประพฤติผิดในกาม (ทางเพศ) หรือ ล่วงละเมิดทางประเวณีด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง^{๑๑๕}

ความประพฤติชั่วทางกายที่เรียกว่า กายทุจริตทั้ง ๓ ประการ ที่กล่าวมานี้พบว่า ใน สังคมไทยปัจจุบัน มีการฆ่าและเบียดเบียนทั้งมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายในทุกระดับที่มีการคอร์รัปชัน ในบางวงการ มีการคดโกง ลักขโมย ฉกชิงวิ่งราว จี้ปล้น ฆ่าเจ้าทรัพย์ลักไปเป็นตัวประกัน เมื่อ ไม่ได้เงินก็ฆ่าแม่กระทั่งเด็ก มีการล่วงประเวณีโดยมิได้ละอายใจ ฆูดฆ่าอนาจาร ข่มขืนแล้วฆ่า ประพฤติผิดทางกามกันอย่างมากมายจนแทบจะหาความปลอดภัยทางเพศไม่ได้เลย เหล่านี้มาจาก ต้นเหตุ คือ ความต้องการ หรือความโลภทั้งนั้น เมื่อเกิดความต้องการหรือความโลภแล้วก็ไม่เกรง กลัวต่ออะไรทั้งนั้น ขอให้ได้มาเป็นพอนับว่าเป็นปัญหาสังคมอย่างมาก^{๑๒๐}

จากที่กล่าวมาได้แสดงให้เห็นอิทธิพลของกามฉันทะในทางลบโดยอ้อมบ้างแล้ว แต่ โดยตรงที่ผู้วิจัยเห็นด้วย ก็คือ การล่วงละเมิดศีลข้อ ๓ ได้แก่ การล่วงละเมิดคู่ครอง(ผู้อื่น) เพราะ สังคมปัจจุบันมีปรากฏให้เห็นเป็นจำนวนมาก ไม่ว่าจะในสังคมระดับไหนจะเป็นสังคมนักการเมือง นักธุรกิจ คารา นักร้อง เป็นต้น เมื่อบุคคลมีคู่ครองแล้วไม่ยินดีพอใจในในคู่ครองของตนไปละเมิด ในคู่ครองของผู้อื่น ผู้นั้นย่อมประสบแต่ความเสื่อม ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสตอบปัญหาของ เทวดาในปราวาสุตว่า “คนผู้ไม่ยินดีในภรรยาของตนชอบเที่ยวผู้หญิงหากินชอบคบขู้คู่สาวกับ ภรรยาของชายอื่น ข้อนี้เป็นทางของความเสื่อม”^{๑๒๑} สำหรับในกรณีที่มีคู่ครองแล้วหรือยังไม่มีแต่ ปรารถนาคู่ครองของผู้อื่น ถ้าความต้องการอยู่ในระดับที่ควบคุมได้อาการที่แสดงออกมากไม่ รุนแรง แต่ถ้าควบคุมไม่ได้ อาการที่แสดงออกมาก็ย่อมจะรุนแรง ถึงกับต้องละเมิดศีลข้อกามเม สุ มิจฉาจาร (ประพฤติผิดในกาม) ดังมีเหตุการณ์ที่ปรากฏตามสื่อว่า

(นาย ก.) พนักงานชายรัฐวิสาหกิจแห่งหนึ่งทราบว่าภรรยาของตน (นาง ข.) คิดนอกใจ ภายหลังจึงคอยสังเกตพฤติกรรมของเธอ วันหนึ่งพบหลักฐานด้วยตัวเองว่าภรรยาอยู่กับชายอื่น (นาย ค.) ในห้องนอนของตน ไม่สามารถระงับความโกรธไว้ได้ใช้ปืนยิงภรรยาพร้อมกับนาย ค. เสียชีวิต เพราะมีหลักฐานว่าทั้งสองคนนั้นลับลอบประพฤติผิดทางประเวณี แล้วยิงตัวตายตามเพื่อ หนีความผิดทางกฎหมาย^{๑๒๒}

^{๑๑๕} คุราชลละเอียดใน อภ.วิ. (บาลี) ๓๕/๕๑๓/ ๔๔๔, อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๓/๕๓๐. คุราชลเอียด เพิ่มเติมใน สุภัตรา สุภาพ, **ปัญหาสังคม**, (กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๓๕), หน้า ๘๒.

^{๑๒๐} สุภัตรา สุภาพ, **ปัญหาสังคม**, หน้า ๘๒.

^{๑๒๑} คุราชลเอียดใน ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๖/๓๕๔, ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๖/๕๒๓-๕๒๔.

^{๑๒๒} “แก่นต้องฆ่า”, **ไทยรัฐ**, (๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๐) : ๑.

ในกรณีนี้มีข้อสังเกตว่า นาย ค. ละเมิดในคุ้มครองของนาย ก. เพราะว่ามีความต้องการทางเพศ จึงต้องละเมิดภรรยาของผู้อื่นด้วยอำนาจแห่งกามฉันทะ ทั้งที่ทราบว่านาง ข. มีสามีแล้ว ฝ่ายนาง ข. ตนเองก็มีสามีแล้ว ไม่ยินดีพอใจเฉพาะคุ้มครองของตนเกิดกามฉันทะขึ้น จึงล่วงละเมิดทางเพศกับนาย ค. พฤติกรรมที่แสดงออก จึงเป็นกายทุจริต ความประพฤติชั่วทางกาย ซึ่งผิดศีล ๕ ข้อที่ ๓ (กามสุ มิจฉจาร) อย่างชัดเจน

อนึ่ง ศีล ๕ ข้อ ๓ นี้ “ในหลักปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาเถรวาท มักเน้นไปที่สตรีซึ่งบุรุษไม่ควรละเมิด แต่ในระดับของศีลจะมองไปในแง่ของความเป็นผู้เป็นหลักสำคัญ”^{๑๒๓} ในประเด็นการละเมิดคุ้มครองของผู้อื่นนี้ “สาเหตุมาจากกามตัณหาความต้องการใน รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสซึ่งเป็นกิเลสประเภทเดียวกับโลภะด้วย”^{๑๒๔}

จากประเด็นตรงนี้ โดยทั่วไป ท่านถือว่า ฉันทะ ราคะ นันทิ ตัณหาเป็นไวพจน์กัน มีความหมายตรงกัน แต่ในบางกรณีที่ต้องการให้เห็นความต่าง ท่านจะอธิบายความแตกต่างในแง่ของระดับความรุนแรง เช่น ความต่างระหว่าง ฉันทะ กับราคะ และฉันทะกับราคะ ว่าฉันทะ คือ ราคะที่มีกำลังน้อยบ้าง ฉันทะคือตัณหาที่ยังอ่อนกำลัง แต่เมื่อเกิดขึ้นบ่อย ๆ กลายเป็นตัณหาที่แรง ก็เป็นราคะบ้าง โลภะที่มีกำลังน้อย เป็นฉันทะ เมื่อมีกำลังแรงขึ้น ไปอีก ทำให้ติดได้ เป็นราคะ เมื่อมีกำลังเพิ่มขึ้นไปกว่านั้นอีก กลายเป็นราคะอย่างหนา จัดเป็นฉันทะบ้าง^{๑๒๕} ซึ่งจัดอยู่ในกิเลสพวกความโลภ ดังที่ท่านกล่าวว่า “ความโลภนี้มีลักษณะพิเศษเฉพาะเป็นกิเลสที่โน้มน้ำหนักเข้าหาอารมณ์ คือ รูปที่พอใจ”^{๑๒๖} “ความโลภที่เกี่ยวกับกามฉันทนิเวรณ หนึ่งนิเวรณ ๕ คือ ความพอใจในกาม”^{๑๒๗}

สำหรับในประเด็นนี้ เมื่อเปรียบเทียบย้อนกลับไปทีกรณีของพระราชบุตรที่กล่าวไว้ในเบื้องต้นนั้นที่ปรากฏในอติตถาชาดก กล่าวคือ พระราชกุมารมีพระชายาแล้ว เมื่อเห็นนางกินรีในป่าเกิดความโลภจัดด้วยอำนาจราคะตัณหา ไม่ยินดีด้วยคุ้มครองของตนจึงตามนางกินรีไป ทำให้วิเคราะห์ได้ว่าทั้ง ๒ กรณีนี้ คนที่มักมากในกามารมณ์ถูกความโลภครอบงำจิตใจ ปรารถนาสตรีหรือบุรุษอื่นที่ไม่ใช่คุ้มครองของตน ซึ่งอยู่ในข่ายของการละเมิดศีล ๕ ข้อที่ ๓ (กามสุ มิจฉจาร)

^{๑๒๓} พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ), อธิบายหลักธรรมตามหมวดจากนวกวาท, หน้า ๑๕๑.

^{๑๒๔} คุราชละเอียดย ใน ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๑/๑๐, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๑/๑๐.

^{๑๒๕} คุราชละเอียดย ใน ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๖๔/๓๗,๓/๘๕/๕๒, ม.อ.อ. (ไทย) ๓/๑/๑๒๓,๓/๑/๑๘๒; อัง.ติก.อ. (บาลี) ๒/๑๑๓/๒๖๐, อัง.ติก.อ. (ไทย) ๓/๕๕๒/๕๒๒-๕๒๓, และดูเพิ่มเติมใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๔๘๗.

^{๑๒๖} พุทธทาสภิกขุ, หลักปฏิบัติที่สำคัญทางพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๑๕๗.

^{๑๒๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๘๒๕.

ประพุดินอกใจคู่ครองของตน ซึ่งเป็นการกระทำไปด้วยโลภมูลจิต เช่นนี้ เป็นสาเหตุทำให้ตนเองเดือดร้อนอย่างเห็นเป็นรูปธรรม คือ ในกรณีของพระราชบุตรตนเองถูกพระชายาทอดทิ้งอยู่เพียงลำพัง และในกรณีของพนักงานรัฐวิสาหกิจทั้งสามคนต้องเสียชีวิตก่อนวัยอันสมควร ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในอันตรามลสูตรว่า “โลภะทำจิตให้กำเริบ”^{๑๒๘} จิตกำเริบในความหมายนี้ ก็ตีความได้ว่ากำเริบเพราะความใคร่ในกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า อาการที่แสดงออกเป็นอาการของราคะ คือ ความรู้สึกที่เกิดความกำหนัดรักใคร่ ยินดี ที่เกิดขึ้นจากการสร้างเงื่อนไขกับอารมณ์ที่ตนได้ประสบว่ารูปสวย เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัส (โผฏฐัพพะ) น่าจับต้อง มีความปรารถนาที่จะได้สิ่งเหล่านั้นมาไว้ภายใต้การครอบครองของตน อาการที่เกิดขึ้นนั้นอาจจะเกิดในขณะที่ รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ ที่ผ่านมาในขณะนั้น ๆ บุคคลไปกำหนดโดยลักษณะดังกล่าว หรืออาจจะเกิดจากการเหนียวนี้ภายในใจ นึกถึงรูปที่สวย เป็นต้นในอดีตที่เก็บไว้ภายในใจ ซึ่งกลายเป็นธาตุเป็นเชื้อที่มีอยู่ภายในใจ บุคคลจะมีอาการจำหมายว่า รูปอย่างนั้นสวย เสียงอย่างนั้นไพเราะ เป็นต้น แล้วก็นึกถึง หมกมุ่นคิดในเรื่องเหล่านั้น จนก่อให้เกิดความร่ำร้อนภายในใจอยากจะได้ ถ้าหากว่าความอยากเกิดขึ้นมากก็จะเผาผลาญจนจิตใจกระสับกระส่ายร่ำร้อนสามารถสังเกตได้ว่า เมื่อใจไปตรึงนึกถึงอารมณ์ในลักษณะนี้ ก็จะทำให้ใจว้าว้าปรารถนาจนถึงเป็นอาการแสวงหา ถ้าเกิดความรู้สึกรักกำหนดอย่างรุนแรงมากจะแสดงออกมาในลักษณะประพุดิผิดในทางประเวณี เป็นต้น จากนั้นก็อาจถึงมีการต่อสู้กันหรือประหัดประหาร เพลิงราคะก็เผาผลาญจิตใจจนถึงกับเสียชีวิตร่างกายของบุคคลนั้น”^{๑๒๙}

จากที่กล่าวมาล้วนเป็นอิทธิพลของกามฉันทะ ซึ่งเป็นความใคร่ ความพอใจ ความยินดี ปรารถนา ต้องการ ความอยากได้ ในวัตถุกามคือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสอันผูกมัดจิตใจไว้แล้วได้แสดงแรงขับออกมา ซึ่งส่งผลกระทบต่อบุคคลและสังคมมากมายและเป็นเหตุให้ทำอกุศลกรรมอย่างอื่นด้วย ดังมีเรื่องพระเจ้าปเสนทิโกศล^{๑๓๐} เป็นตัวอย่าง

เรื่องเกิดขึ้นเมื่อเย็นวันหนึ่ง พระเจ้าปเสนทิโกศล ทรงช้างชื่อปุลนทริกะ เลียบพระนครทอดพระเนตรเห็นภรรยาของคนยากจนคนหนึ่ง ทรงเกิดความรักมากจนหักห้ามพระทัยไม่ได้ เมื่อกลับถึงพระราชวัง จึงวางแผนที่จะยึดครองภรรยาของคนยากจนนั้น พระองค์ก็ได้ทรงกลั่นแกล้งคนยากจนคนนั้นต่าง ๆ นานา แต่ไม่สำเร็จ ดังนั้น พระองค์จึงทรงส่งเขาไปหาของป่าในป่าลึก และทรงสั่งให้กลับมาก่อนประตูเมืองปิด ชายคนหนึ่งนั้นเที่ยวหาของได้ตามประสงค์

^{๑๒๘} พุ.อิติ. (บาลี) ๒๕/๘๘/๓๐๔, พุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๘๘/๔๕๖.

^{๑๒๙} พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ ฐิตญา โณ), **ธรรมปริทรรศน์ ๒**, (อธิบายธรรมวิภาค ปริเฉทที่ ๒), หน้า ๖๐ -๖๑.

^{๑๓๐} คูราละเอียคใน พุ.ธ.อ. (บาลี) ๑/๓๓๑-๓๔๓.

และกลับสู่เมืองทันเวลา แต่ไม่อาจเข้าเมืองได้ เพราะประตูถูกปิดก่อนเวลาปกติ เขาจึงเข้าอาศัย ศาลาวัดนอนตลอดคืน

ในตอนดึกคืนนั้น พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงกระสับกระส่าย เพราะทรงคิดถึงแต่ภรรยาคนยากจนนั้น บรรทมไม่หลับตลอดคืน พระองค์ทรงได้ยินเสียงประหลาด และตกพระทัยมาก รุ่งเช้า ตรัสเรียกโหรมาทำนาย โหรทำนายว่าจะมีเคราะห์กรรมขนาดใหญ่ จะต้องบูชาด้วยการฆ่าสัตว์อย่างละ ๑๐๐ ตัว จึงจะสะเดาะเคราะห์ได้ พระเจ้าปเสนทิโกศล จึงทรงสั่งให้จับสัตว์ประเภทละ ๑๐๐ ตัว ชังไว้เพื่อบูชาขัญ ในจำนวนนั้นมีมนุษย์ ๑๐๐ คน รวมอยู่ด้วย สัตว์และมนุษย์เหล่านั้นร้องโหยหวนด้วยความกลัวตาย

พระนางมัลลิกาเทวี มเหสีองค์หนึ่งของพระเจ้าปเสนทิโกศล ไปเฝ้าพระพุทธเจ้าเสียก่อน พระพุทธเจ้าทรงแสดงให้ประจักษ์ว่า เสียงร้องนั้น ไม่ใช่เสียงที่ก่อเคราะห์กรรมแก่ผู้ใดทั้งสิ้น หากแต่เป็นเสียงของสัตว์นรกที่กำลังเสวยผลกรรมของตน เนื่องจากประพฤติดิในภรรยาของคนอื่น พระเจ้าปเสนทิโกศล ทรงสำนึกผิด หมดความโง่เขลาในภรรยาของคนยากจน เสด็จกลับพระราชวังแล้วสั่งให้ปล่อยสัตว์และมนุษย์ที่ถูกขังไว้ทั้งหมด^{๑๑๑}

จากเรื่องราวของพระเจ้าปเสนทิโกศล แสดงให้เห็นถึงอิทธิพลของกามฉันทนิเวรณะเมื่อถูกรอบจำกัดแล้วทำให้พระองค์ทรงกลัดกลุ้ม เรำร้อน เป็นทุกข์หาความสุขไม่ เพียงเพื่อต้องการภรรยาคนอื่น ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ มากมายตามมา ทำให้เกือบมีการฆ่ามนุษย์และสัตว์ ภายหลังพระนางมัลลิกาเทวี ได้ไปเฝ้าพระพุทธเจ้า ทำให้ทราบสาเหตุของเสียงที่พระองค์ได้ยินมานั้นเป็นเสียงของสัตว์นรกที่กำลังเสวยวิบากกรรมเนื่องมาจากการประพฤติดิในภรรยาคนอื่น พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงสำนึกผิด มีความละเอียดต่อการทำบาป ทำให้จิตพ้นจากกามฉันทนิเวรณะครอบงำ

จากที่กล่าวถึงอิทธิพลของกามฉันทนิเวรณะที่มีต่อบุคคลและสังคมมาพอสรุปได้ว่า กามฉันทนิเวรณะมีอิทธิพลต่อบุคคลและสังคมทั้งเชิงบวกและเชิงลบ ในเชิงบวกมีผลดี เพราะผู้คนพอใจในรูปสวย เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสชาติอาหารอร่อยถูกปาก และสัมผัสอันอ่อนนุ่มแสนสบาย จึงทำให้ทุกคนมุ่งอิงวัตถุสิ่งของ แสวงหาความสุขให้ได้มาเพื่อบำรุงบำเรอชีวิตตนเอง มีเงื่อนไขเป็นที่ยอมรับในสังคม ไม่สร้างความเดือดร้อนก่อให้เกิดปัญหาอาชญากรรมใด ๆ สังคมจึงอยู่กันอย่างสงบสุข ในเชิงลบปัจจุบันเกิดปัญหาสังคมมากมายอันเนื่องมาจากกามคุณทั้ง ๕ เพราะความต้องการที่จะตอบสนองตามอำนาจของตนเอง เมื่อไม่ได้ตามความต้องการก็ทำความรุนแรงทางเพศเพื่อให้ได้มา เช่น การข่มขืน เป็นต้น

^{๑๑๑} ชุ.ธ.อ. (บาลี) ๑/๓๓๑-๓๔๓.

๓.๖ สรุป

วิธีการแก้ปัญหากามฉันทนิเวรณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาทมีอยู่ในพระไตรปิฎกหลายวิธี ผู้วิจัยพบว่า มีอยู่ ๔ ประเด็นใหญ่ ๆ ได้แก่ การเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ การแก้กามฉันทนิเวรณ์ด้วยการพรรณาถึงโทษแห่งกามและพรรณาถึงอนิสงส์แห่งเนกขัมมะ (การออกบวช) การแก้กามฉันทนิเวรณ์ด้วยโยนิโสมนสิการในอสุภนิมิต และการเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ส่วนหลักธรรมและหลักปฏิบัติในการแก้ปัญหากามฉันทนิเวรณ์ ได้แก่ หลักอแปดกปฏิบัติ หลักสัมมัตตปธาน ๔ หลักอินทรี ๕ หลักพละ ๕ หลักโพชฌงค์ ๗ หลักการเจริญสมถกรรมฐานและการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อสามารถระงับกามฉันทนิเวรณ์ได้แล้ว ผลที่ตามมาจะทำให้เป็นผู้บริสุทธิ์ มีปัญญา รู้จักประโยชน์ตนประโยชน์ผู้อื่น ทำให้ได้บรรลุนิพพาน ๔ ได้วิชา ๓ ได้อภิญญา ๖ หรือวิชา ๘ ได้วิสุทธิ ๗ และญาณ ๑๖ สุดท้ายได้บรรลุจุดหมายสูงสุดคือการหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดเข้าสู่พระนิพพาน ถ้ายังไม่บรรลุพระนิพพานสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข และกามฉันทนิเวรณ์ยังมีอิทธิพลต่อบุคคลและสังคมทั้งเชิงบวกและเชิงลบ ดังนั้น ในบทต่อไป จะได้ศึกษาการประยุกต์วิธีการแก้ปัญหากามฉันทนิเวรณ์ในสังคมไทยเป็นลำดับต่อไป

บทที่ ๔

การประยุกต์วิธีการแก้ไขกามฉันทนิเวศในสังคมไทย

การประยุกต์วิธีการแก้ไขกามฉันทนิเวศในสังคมไทยในบทที่ ๔ นี้ ผู้วิจัยสนใจศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับกามฉันทนิเวศ (เช่น ลักษณะ ประเภท ผลกระทบต่อการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้น และต่อสังคม) วิธีการแก้ไขปัญหากามฉันทนิเวศที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ และการประยุกต์วิธีการแก้ไขกามฉันทนิเวศในสังคมไทย จากการสัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์ และผู้ที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ คณะ ๕ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ท่าพระจันทร์ เขตพระนคร แขวงพระบรมมหาราชวัง กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นการสัมภาษณ์ในเชิงลึก เป็นลำดับต่อไป

๔.๑ แนวคิดเกี่ยวกับกามฉันทนิเวศ (เช่น ลักษณะ ประเภท ผลกระทบต่อสังคม ต่อการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้น)

๔.๑.๑ พระราชสิทธิมุนี (บุญชิต ญาณสวโร, ป.ธ.๕)^๑ ได้ให้สัมภาษณ์ในประเด็นนี้แบบกว้าง ๆ ดังนี้ว่า

เรื่องกามฉันทนิเวศนี้ ถือว่าเป็นธรรมชาติของมนุษย์อย่างหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสว่า นิเวศเป็นสภาวะที่กั้นจิตของมนุษย์ ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุธรรมในขั้นสูงขึ้นไป สมัยเข้ามาบวชใหม่ ๆ นั้น พระอุปัชฌาย์อาจารย์ก็จะให้แนวทางการปฏิบัติแบบปัญจกกรรมฐานหรือ มุลกกรรมฐาน ซึ่งเป็นกรรมฐานเบื้องต้น และให้อุปสัมปทาเสขะ คือเวลาจะบวช ถือว่ายังเป็นนาคอยู่ พระอาจารย์ของท่านก็กล่าวว่า กรรมฐานที่จะต้องปฏิบัติเบื้องต้นคือ เกสา โลมา นขา ทนต์ ตะโจ ตะโจ นขา โลมา เกสา ให้กล่าวย้อนกลับไปกลับมาพร้อมกับพิจารณาว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นของไม่สะอาดเป็นอสุกกรรมฐาน เมื่อเข้ามาบวชแล้ว จิตของบุคคลที่เป็นปุถุชนอยู่ก็หวนนึกถึงอารมณ์ที่เป็นที่น่ารักใคร่ ที่น่าพอใจจึงต้องบริกรรมภาวนาบทกรรมฐานเหล่านี้เพื่อให้จิตคลายจากความพึงพอใจ ในรูปเสียงกลิ่นรสที่น่าพึงพอใจ ถ้ากล่าวโดยสาระที่สำคัญ ถือว่า ผู้ที่จะบวชเป็นพระต้องศึกษาเรื่องกรรมฐาน

^๑ สัมภาษณ์ พระราชสิทธิมุนี (บุญชิต ญาณสวโร, ป.ธ.๕), ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๑.

เพื่อมิให้จิตตกไปอยู่ในอำนาจของกามฉันทะ ถ้าหากว่าไม่ได้ศึกษาพระกรรมฐานหรือจิตไม่เข้มแข็งดีพอแล้วก็บวชไม่ได้ หรือถ้าบวชได้ก็บวชได้ไม่นานต้องมีเหตุให้สึกขาลาเพศไปเป็นฆราวาส เนื่องจากไม่มีเครื่องป้องกัน ฉะนั้น หลักการของพระพุทธเจ้าก็ต้องให้เรียนพระกรรมฐานเพื่อมิให้จิตตกไปสู่อำนาจของนิวรณ์ คือ กามฉันทะนิวรณ์ เป็นต้น

๔.๑.๒ พระมหาสมปอง มุทิต^๒ ได้ให้สัมภาษณ์ในประเด็นนี้อย่างชัดเจนว่า

กามฉันทะนิวรณ์นั้น โดยภาวะของกามฉันทะก็คือ เอาวัตถุภายนอกเป็นอารมณ์ วัตถุภายนอกนั้นไม่ได้หมายถึงรูปอย่างเดียวแต่หมายถึง รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสด้วย โดยความหมายเน้นไปที่ วัตถุกาม เป็นสำคัญแต่กิเลสกามไม่หมายเอา เพราะกิเลสกามมีอยู่ภายในอยู่แล้ว วัตถุกามที่ยั่วยวนให้กิเลสกามลุกโพร่ง ลุกโชนอยู่ภายในนั้น ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส รูปเป็นกามภายนอกอย่างไร รูปนั้นโดยความหมายของรูปก็คือ รูปร่าง ทรวดทรง สี และวรรณะ โดยสัจฐานและวรรณะนั่นเอง คือรูป ที่ว่านิวรณ์นั้นเนื่องมาจากว่า เวลาตาเห็นรูปแล้วจิตที่ประกอบด้วยกามภายในก็จะเกี่ยวข้องกันในฐานะว่า รู้จัก ชื่นเคย ชอบ เมื่อชอบรูปที่เห็นทางตาแล้วจิตก็มีความอาลัย อารมณ์ เวลาไปปฏิบัติก็จะคิดถึงรูปที่เคยเห็นที่พึงพอใจ เสียงก็เหมือนกัน เวลาปฏิบัติก็จะระลึกถึงเสียงที่เคยชอบ เคยพอใจ ในขณะที่ปฏิบัติอยู่ก็จะระลึกถึงกลิ่น ที่เคยพึงพอใจในขณะที่ปฏิบัติอยู่ก็จะทำให้ระลึกถึงรสที่เคยพอใจ ขณะปฏิบัติก็จะระลึกถึง สัมผัสถูกต้องทางกายที่เคยพึงพอใจ ดังนั้น กามฉันทะจึงจัดเป็นนิวรณ์เพราะกัณจิตไม่ให้บรรลุความดี อันนี้คือลักษณะ ส่วนกามฉันทะโดยประเภทก็ได้กล่าวไปแล้ว มี ๕ อย่าง โดยภายนอก ก็ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส

๔.๑.๓ พระธีรภัทร นายทโร^๓ ได้ให้สัมภาษณ์ในประเด็นนี้ว่า

กามฉันทะนิวรณ์และลักษณะเป็นเรื่องของความยินดีพอใจ เรื่องกามฉันทะนิวรณ์คือเครื่องกั้น ซึ่งเป็นอุปสรรคไม่ให้พบกับคุณงามความดี ไม่ว่าเราจะปฏิบัติหน้าที่ ปฏิบัติศาสนกิจ หรือภารกิจที่ดี คือจิตบุคคลเราจะมี ความผูกพัน ผูกพันกับอารมณ์เก่า ๆ มีความใฝ่ฝันกับอารมณ์อนาคต เมื่อมีความยินดี เกิดความใฝ่ฝันหรือเกิดกามฉันทะขึ้นมาจะเป็นเครื่องกั้นอุปสรรค

^๒ สัมภาษณ์ พระมหาสมปอง มุทิต (นามสกุล กองศิลา), อาจารย์ใหญ่ฝ่ายบาลีและพระไตรปิฎก คณะ ๒๕ วัดมหาธาตุฯ, ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๑.

^๓ สัมภาษณ์ พระธีรภัทร นายทโร, พระวิทยากรประจำสำนักงานกลาง กองการวิปัสสนาธุระ คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ, ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๑.

กามฉันทะในที่นี้มีลักษณะ เป็นอารมณ์ที่มากระทบ สิ่งที่เกิดขึ้นทั้งที่เกี่ยวกับภายในภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ กับที่เป็นภายในกาย ส่วนในจิตใจเราได้แก่ มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทั้งที่รูปดี รูปไม่ดี เสียงดี เสียงไม่ดี กลิ่นดี กลิ่นไม่ดี รสดี รสไม่ดี สัมผัสดี สัมผัสไม่ดี คิดดี คิดไม่ดี มีธรรมารมณ์ที่พอใจ ไม่พอใจ เป็นลักษณะและเป็นประเภทของกามฉันทะนิเวศน์ที่เป็นเครื่องกั้นที่มีให้พบคุณงามความดีทำให้เกิดอุปสรรค เฉพาะอารมณ์เกี่ยวกับเรื่องของความยินดี พอใจ ในรูปที่ดี อันนี้คือรูปดี เสียงดี กลิ่นดี รสดี สัมผัสดี คิดดี ก็เป็นธรรมารมณ์ที่ดีคือเกิดความยินดีพอใจ ก็หมายรวมถึง กามฉันทะที่เป็นความยินดีพอใจ สิ่งเหล่านี้จะเกิดเป็นเครื่องกั้นเป็นนิเวศน์ที่เราเรียกกันถือเป็นลักษณะของกามฉันทะนิเวศน์ เมื่อจิตใจเราได้สัมผัสเรียกว่า ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกต้องสัมผัส ใจเรารู้อารมณ์ อันนี้เป็นลักษณะเป็นกามฉันทะนิเวศน์ คือมากระทบทางกายบ้าง ทางจิตบ้าง คือ ทางอายตนะทั้งภายในภายนอก ทางตาหูจมูกลิ้นกายใจ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์นั้นมีผลกระทบต่อสังคม ต่อการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้น ผลกระทบที่จะเกิดต่อสังคมคือเราจะเกิด โลกะ เกิดโมหะด้วยความไม่รู้ ทำให้เกิดความยินดี พอใจ

๔.๑.๔ พระครูธัมมรักจิตภูวนาถ^๔ ได้ให้สัมภาษณ์ในประเด็นนี้ว่า

กามฉันทะนิเวศน์ เป็นหนึ่งในนิเวศน์ ๕ โดยเฉพาะเป็นข้อแรก คือกามฉันทะ มีความกำหนัด มีความยินดีมีความเพลิดเพลินในรูปบ้าง ในเสียงบ้าง ในกลิ่นบ้าง ในการสัมผัส เย็นร้อนอ่อนแข็งบ้าง เมื่อได้สัมผัสแล้วก็มีฉันทะ มีฉันทะราคะในรูปนั้น ในเสียงนั้น ในกลิ่นนั้น ในการสัมผัสนั้น กามฉันทะกามหมายถึงกามคุณ ๕ เรียกว่า ยินดีในกามคุณ ๕ เรียกว่า กามฉันทะ พระพุทธเจ้าตรัสไว้แบบนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราตถาคต ไม่มองเห็นธรรมอื่น แม้อย่างหนึ่ง ที่กามฉันทะที่ยังไม่เกิด ก็เกิดขึ้น หรือกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วยอมเจริญไปพลุลย์มากขึ้น เหมือนสุกนิมิต” สุกนิมิต คือความสวยงามเป็นรูปก็ตามเป็นเสียงก็ตาม “เมื่อบุคคลใส่ใจอยู่ในสุกนิมิตโดยไม่แยกกาย กามฉันทะที่ยังไม่เกิด ก็เกิดขึ้น และกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วก็เจริญมากขึ้น เพราะการใส่ใจในสุกนิมิตโดยไม่แยกกาย” ดังนั้นการเกิดการเจริญของฉันทนิมิต เกิดจากสุกนิมิตคือความสวยความงาม

กามฉันทะความพอใจในกาม พอใจในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในสัมผัส ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ได้ลิ้มรสก็คือลิ้น โภจภูตัพพะคือกาย ฉะนั้นเรารู้แล้วว่า กามฉันทะ บางทีเกิดจากรูปบ้าง รูปคือสมุทัย เกิดจากเสียงบ้าง เกิดจากกลิ่นบ้าง เกิดจากรสบ้าง เกิดจากสัมผัส

^๔ สัมภาษณ์ พระครูธัมมรักจิตภูวนาถ, พระวิทยากรประจำสำนักงานกลาง กองการวิปัสสนาธุระ คณะ ๕ วัดมหาธาตุ สังกัดคณะ ๑๗, ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๑.

เย็นร้อนอ่อนแข็งบ้าง เมื่อเรารู้สมุทัยมันเกิดอย่างนี้แล้ว ที่ได้ผลดีที่สุด และที่เราปฏิบัติทุกวันนี้ อันสืบเนื่องมาจากสมัยครั้งพุทธกาล คงไม่พ้นจากคำที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้กับภิกษุทั้งหลายที่กล่าวว่ “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อจักขุเห็นรูป” คือตาเห็นรูป “เชออย่าถือเอาโดยนิมิต อย่าถือเอาโดยพยัญชนะ” หมายความว่าเห็นแล้วอย่าแยกว่าคนนี่สวย ไม่สวย คนนี้เป็นชาย เป็นหญิง เป็นฝรั่ง เป็นแขก เป็นอินเดีย หรือจีน ให้รู้อันนี้คือรูปเท่านั้น นี่คือไม่ถือเอาโดยนิมิต นั่งอยู่ที่รูป ถ้ากำหนดเห็นเป็นรูป กามฉันทะไม่เกิด ไม่ตกแต่ง ไม่ปรุงแต่ง “อย่าถือเอาโดยอนุพยัญชนะ” ไม่ต้องตามไปดูว่าเขาเล็บสวย มือสวย นิ้วสวย จมูกสวย ริมฝีปากสวย ไม่ต้องตามดูอนุพยัญชนะ คือไม่ต้องตามดู “เมื่อเราไม่ถือเอาโดยนิมิต ในรูปก็ดี ในเสียงก็ดี ในกลิ่นก็ดี ในรส ในการสัมผัสก็ดี สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าได้ยิน สักแต่ว่ากลิ่น สักแต่ว่ารส สักแต่ว่าสัมผัสรู้ เย็นร้อนอ่อนแข็ง แล้วมีสติสัมปชัญญะ มีสติสัมปชัญญะว่านี่คือรูป นี่คือกลิ่น นี่คือเสียง นี่คือรส นี่คือสัมผัส และก็มีอุเบกขาธรรม ข้อสำคัญมีอุเบกขาธรรม มีอุเบกขาธรรมในรูปอยู่ รูปสวยก็ไม่ชอบ รูปขี้เหล็กก็ไม่เกลียด เฉย ๆ มีสติสัมปชัญญะอยู่นี้รูป และอุเบกขาธรรมในรูปทั้งสอง ก็ย่อมกำจัดกามฉันทะที่เกิดจากรูปได้ ในทำนองเดียวกัน เสียงก็ดี เสียงสรรเสริญส่วนมากคนจะชอบ เสียงนินทาจะไม่ค่อยชอบ และไม่ถูกใจ ฉะนั้นเมื่อหูได้ยินเสียง ผู้ปฏิบัติธรรมถ้าต้องการจะละตรงนี้ ให้ปฏิบัติจนละตรงนี้ได้เลย ถ้าต้องการให้หลุดพ้น ทำสมาธิเสียงสรรเสริญก็ดี ก็สักแต่ว่าได้ยิน สักแต่ว่าเสียง เสียงนินทาก็สักแต่ว่าเสียง และมีสติสัมปชัญญะอยู่ว่านี่คือเสียง และมีอุเบกขาธรรมว่าใจเป็นกลางในเสียงสรรเสริญและนินทา ก็สามารถละได้ทั้งสรรเสริญทั้งนินทา กามฉันทะที่เกิดจากเสียงก็ไม่เกิด ไม่มีอภคฺติ มีอุเบกขาธรรมอยู่ อุเบกขาธรรมตัวนี้เป็นตัวสกัดกิเลส

กามฉันทะที่เกิดทางจมูก คือกลิ่น ผู้ปฏิบัติธรรมเมื่อได้กลิ่น จะมีกลิ่นเหม็นหรือหอมก็ตาม สักแต่ว่ากลิ่น สักแต่ว่ารู้อันนั้น มีสติสัมปชัญญะรู้อยู่ที่กลิ่น ไม่ว่าจะป็นกลิ่นเหม็นหรือกลิ่นหอมก็ตาม มีอุเบกขาธรรมอยู่ไม่ดีใจไม่เสียใจ ก็จะกำจัดหรือละกามฉันทะที่เกิดจากกลิ่นได้ด้วยอาการอย่างนี้ รสก็เฉกเช่นเดียวกัน อาหารจะมีรสอร่อยหรือไม่ก็ตาม ถ้าผู้ปฏิบัติจะก้าวล่วงกามฉันทะที่เกิดจากรสอาหาร ให้มีสติรู้ว่าสักแต่ว่านี่คือรส ให้รู้สึกแสรสเฉย ๆ มีใจเป็นกลางในรสทั้งสองฝ่าย อร่อยก็ตาม ไม่อร่อยก็ตามนี่คือรสเท่านั้น เมื่อสักแต่ว่ารู้อารสก็สามารถกำจัดกามฉันทะที่เกิดทางลิ้นได้ ทางกายก็สัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็ง อ่อนเกินไปที่ตาม แข็งเกินไปที่ตาก็ไม่ชอบทั้งนั้น ถ้าบุคคลผู้ปฏิบัติจะละกามฉันทะที่เกิดทางโณภูฏัพพะสัมผัสอันนี้ก็ลักษณะทำนองเดียวกันว่า จะนิ่มก็ช่าง ไม่นิ่มก็ตาม ก็ทำความพอใจ ทั้งสองอย่างพอ ๆ กัน ไม่เอนเอียงไปฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง เมื่อเรามีสติสัมปชัญญะว่ารู้อยู่อย่างนี้ เห็นอยู่อย่างนี้ ใช้โยนิโสมนสิการอยู่อย่างนี้ ย่อมกำจัด ย่อมก้าวล่วง ย่อมพ้นจากกามฉันทะด้วยประการอย่างนี้

๔.๑.๕ พระอาจารย์สว่าง ดิग्ขวิโร คณะ ๓^๕ ได้ให้สัมภาษณ์ในประเด็นนี้ว่า

กามฉันทนิเวรณธรรมมี ๕ ประการ ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง และ กามฉันทนิเวรณ เมื่อเกิดขึ้นก็จะทำให้บุคคลนั้นเร่าร้อน ลักษณะก็จะทำให้เร่าร้อน มีความปรารถนา บุคคลที่มีกามฉันทนิเวรณเกิดขึ้นกับจิตใจก็จะทำให้บุคคลนั้นถูกเผาไหม้ อยู่ไม่เป็นสุข ถ้าสังคมเกิดกามฉันทนิเวรณ เกิดขึ้นมีความยินดีพอใจในเรื่องของกามคุณ อารมณ์ก็จะทำให้อยู่ไม่ได้พยายามที่จะแสวงหาเพื่อจะตอบสนองนิเวรณธรรมหรือตัวกามฉันทนั้น วิธีที่จะให้หลุดพ้นจากกามฉันทนิเวรณในหลักพระพุทธศาสนาควรจะทำอย่างไร คือ ใช้หนามบ่งหนามคือเอาตัวกามฉันทนิเวรณนั้นเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา เช่น มีความยินดี พอใจ เรากำหนดว่า พอใจหน่อ ยินดีหน่อ ตรงกับคำที่ว่าอกุศลก็เป็นปัจจัยให้กุศลเกิดได้ ตามพระบาลีที่ว่า อกุสโล ชมฺโม กุสลสฺส ชมฺมสฺส อารมฺมณฺณปจฺเจยฺน ปจฺจโย อกุสฺสก็ปัจจัยให้กุศลเกิดได้ เพราะฉะนั้นให้เห็นลักษณะของตัวนิเวรณธรรมตรงนี้อย่างแท้จริง สติก็จะเกิดขึ้น สมาธิตัวปัญญา ก็จะเกิดให้เห็นลักษณะตอนนั้นตามความเป็นจริงไม่ให้หนีไม่ให้หลบ ถ้าการหนีการหลบไม่ใช่หลักของพระพุทธศาสนา หลักพุทธศาสนาต้องเข้าไปเผชิญ พลิกวิกฤติให้เป็นโอกาสให้เป็น โดยเอาตัวกามฉันทเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา ในเรื่องของนิเวรณธรรมก็จัดอยู่ในธรรมานุปีสสนาสติปัญญา ข้อหนึ่งที่มีนิเวรณธรรม ๕ ประการมีกามฉันทด้วยก็เป็นธรรมานุปีสสนาสติปัญญา กามฉันทนิเวรณ เป็นหนึ่งในนิเวรณ ๕ โดยเฉพาะเป็นข้อแรก คือกามฉันทะ ก็มีความกำหนัด มีความยินดี มีความพอใจในรูป รส กลิ่น เสียง และ โผฏฐัพพะ

จากการสัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์ทั้ง ๕ รูปข้างต้น ผู้วิจัยสรุปแนวคิดเกี่ยวกับกามฉันทนิเวรณได้ดังนี้ คือ

ก. ความหมายของกามฉันทนิเวรณ

กามฉันทนิเวรณ คือ เครื่องกั้นจิตมิให้บรรลุถึงความดี ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ ไม่ว่าจะปฏิบัติหน้าที่ ปฏิบัติธรรม หรือภารกิจที่ดี คือจิตบุคคลเรา เมื่อมีความยินดี พอใจในรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัสอันชอบใจแล้ว ทำให้บุคคลนั้นติดอยู่ในอารมณ์อันน่าปรารถนา น่ายินดี น่าพอใจซึ่งเป็นกิเลสกามและวัตถุกาม ทำให้ไม่สามารถบรรลุถึงความดีได้

^๕ สัมภาษณ์ พระสว่าง ดิग्ขวิโร, พระวิปัสสนาจารย์ ประจำอุโบสถวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ สังกัดคณะ ๓, ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๑.

ข. ลักษณะของกามฉันทนิเวรณ

กามฉันทนิเวรณมีลักษณะของจิตที่รับรู้อารมณ์ที่ยินดีพอใจในรูปสวय เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสชาติดี สัมผัสอันอ่อนนุ่ม ซึ่งเกิดจากการกระทบของอายตนะภายในกับอายตนะภายนอก ได้แก่ ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัส ใจนึกคิด (รับรู้ธรรมารมณ์)

ค. ประเภทของกามฉันทนิเวรณ

กามฉันทนิเวรณ มี ๕ ประเภท ได้แก่ (๑) ความยินดีพอใจในรูป อันเป็นสิ่งที่สามารถเห็นกันได้ทางตา (๒) ความยินดีพอใจในเสียง อันเป็นสิ่งที่สามารถได้ยินทางหู (๓) ความยินดีพอใจในกลิ่น อันเป็นสิ่งที่สามารถดม (รับรู้) ทางจมูก (๔) ความยินดีพอใจในรส อันเป็นสิ่งที่สามารถลิ้มได้ (รับรู้) ทางลิ้น และ (๕) ความยินดีพอใจในโผฏฐัพพะ อันเป็นสิ่งที่สามารถถูกต้องได้ (รับรู้) ทางการสัมผัส

ง. กามฉันทนิเวรณมีผลกระทบต่อการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้น และต่อสังคม

กามฉันทนิเวรณมีผลกระทบต่อการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้น และต่อสังคม เพราะจิตของบุคคลที่เป็นปุถุชนอยู่ก็ย่อมเป็นไปตามอารมณ์อันเป็นที่น่ารัก น่าใคร่ น่าพอใจ คือรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส เมื่อจิตได้สัมผัสเรียกว่า ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัส ใจเรานึกคิด (รับรู้อารมณ์) ผลกระทบต่อการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้น คือ จะเกิดความยินดีพอใจติดอยู่ในอารมณ์เหล่านั้น ก่อให้เกิดปัญหาต่อผู้ปฏิบัติ คือ ทำให้การปฏิบัติธรรมไม่ก้าวหน้า และผลกระทบที่จะเกิดต่อสังคมคือ เมื่อบุคคลในสังคมมีกามฉันทนิเวรณครบจำ ต่อจากนั้นจะเกิดความยินดีพอใจติดอยู่ในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสแล้วก็จะแสวงหาเพื่อให้ได้มาซึ่งรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสโดยวิธีการต่าง ๆ ไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี ท้ายที่สุดสังคมก็เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา เช่น ปัญหาอาชญากรรม เป็นต้น

๔.๒ วิธีการแก้ไขปัญหากามฉันทนิเวรณที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ

๔.๒.๑ พระราชสิทธิมนี (บุญจิต ญาณสวโร ป.ธ.๕)^๖ ได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับวิธีการแก้ไขปัญหากามฉันทะที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติว่า

สำหรับบุคคลที่ไม่ได้บวชอยู่ในเพศบรรพชิต ก็ต้องพยายามศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา และนำหลักธรรมนั้นไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน โดยหลักธรรมทาง

^๖ สัมภาษณ์ พระราชสิทธิมนี (บุญจิต ญาณสวโร, ป.ธ.๕), ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๑.

พระพุทธศาสนาได้สอนให้มีความสังวรระวัง ที่เรียกว่า กามสังวร ให้มีความระมัดระวัง คือให้พึงพอใจในสิ่งที่ตนมีตนได้ ถูกต้องตามขนบธรรมเนียมประเพณี กามสังวร ไม่นำจิตใจของตนไปในอำนาจของกามฉันทะ ซึ่งถ้าหากว่าปล่อยจิตใจของตนให้ตกไปอยู่ในอำนาจกามฉันทะแล้ว ย่อมจะมีผลกระทบ โดยเฉพาะครอบครัว หน้าที่การงาน และก้นที่ใกล้ตัวเรา อาจจะเป็นเหตุให้เกิดปัญหาสังคมต่าง ๆ ตามมา การแย่งชิงคู่รักก็มีให้เห็นกันอยู่ทั่วไปในสังคม ทำให้สูญเสียชีวิต ทำให้สังคมครอบครัวแตกแยก ซึ่งมาจากสาเหตุไม่สำรวมระวังทำให้ตกอยู่ในอำนาจกามฉันทะทำให้เกิดผลกระทบต่อสังคมทั้งสังคมในระดับประมคือครอบครัว และสังคมในระดับที่กว้างไกลออกไป

เพราะฉะนั้นในหลักของพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าสอนให้มีความสังวร สำรวมระมัดระวังในกาม พึงพอใจในสิ่งที่ตนมี คู่ครองของตนเอง แม้เมื่อเข้ามาบวชในพุทธศาสนาแล้ว พระพุทธเจ้าก็ยังสอนให้ผู้ที่เข้ามาบวช ได้ศึกษาพระกรรมฐาน เกสา โลมา นขา ทันดา ตะโจ เป็นต้น เพื่อให้พิจารณาเห็นว่าเป็นของไม่สะอาด อันจะทำให้จิตคลายจากความพอใจ อันเป็นเหตุให้จิตสงบ เมื่อจิตสงบแล้วก็จะทำให้ปฏิบัติกรรมฐาน หรือศึกษาธรรมะของพระพุทธเจ้าในระดับต้น กลาง และสูง ต่อไปได้โดยลำดับ

ผู้ที่เข้ามาบวชเป็นพระหรือจะเป็นผู้ปฏิบัติธรรม ก็ต้องศึกษาพระกรรมฐานให้พิจารณาเห็นว่าง่าย เป็นของไม่สะอาด เป็นอสุภกรรมฐาน พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนให้ผู้ที่เข้ามาบวช หรือผู้มาปฏิบัติธรรมให้พิจารณาให้เห็นร่างกายเป็นของไม่สะอาดเป็นอสุภกรรมฐาน ในสมัยพุทธกาลพระพุทธเจ้าทรงสอนให้พระสาวกได้ไปดูซากศพตามป่าช้า ให้ดูตั้งแต่ตอนศพตายใหม่ ๆ จนกระทั่งเนื้อหนังหายไปจนเหลือแต่กระดูกกระจัดกระจายถูกสัตว์กัดกินเพื่อจะได้เห็นว่าเป็นของไม่สะอาดและเป็นของที่ไม่งาม ถ้าหากว่าเราไม่ตามใจกิเลสของตัวเอง ก็จะเห็นว่า เป็นสิ่งที่ไม่ควรจะไปยึดมั่นถือมั่น ฉะนั้นวิธีการแก้ไข ท่านให้เจริญอสุภกรรมฐาน ๆ ไปดูก็มีขั้นตอนอยู่ ๑๐ ขั้นตอน ก็ไปพิจารณาตั้งแต่ อุทุมมาตะกะอสุภ คือ ซากศพชิ้นอืดมีสีเขียวให้ดูไปและพิจารณาไปทำให้เกิดความสลดสังเวช

ในปัจจุบันนี้การจะไปดูอสุภหรือจะพิจารณาอสุภ ของที่เป็นอสุภกรรมฐานนั้นก็หายากขึ้น แต่ในทางกลับกันสังคมปัจจุบันนี้ก็พยายามไม่ให้คนได้เห็นอสุภเพราะเป็นของที่น่าเกลียด ไม่สวยไม่งาม เวลาตายคนเราแม้แต่ซากศพก็เอาไปใส่ไว้ในโลงที่สวยงาม หรือแม้แต่คนที่ตายเนื่องจากอุบัติเหตุ ตัวอย่างเช่น ตกน้ำตาย พอศพลอยฟุ้งขึ้นมาก็มีมูลนิธิการกุศล ได้นำไปเผาโอกาสที่จะได้เห็น อุทุมมาตะกะอสุภ มีสีเขียวชิ้นอืดนั้นเป็นสิ่งที่เห็นไปได้ยาก ไม่ใช่แม้แต่พระสงฆ์จะได้พิจารณาอสุภนั้นก็หาได้ยาก ยิ่งเป็นคนธรรมดาทั่วไปก็เป็นการยากมากที่จะได้พิจารณาอสุภกรรมฐาน

ดังนั้น ถ้าเราจะพิจารณาให้เห็นอีกมุมมองหนึ่งว่า คนปัจจุบันนี้เห็นแต่สุขะเป็นเรื่องใหญ่ มองเห็นสิ่งต่าง ๆ หรือเห็นอะไรก็เป็นเรื่องของความสวยงามเต็มไปหมด เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วจึงทำให้คนไม่มีโอกาสได้เจริญอสุกกรรมฐาน แต่วิธีการปฏิบัติดั้งเดิมก็ต้องให้ผู้ปฏิบัติได้พิจารณาเห็นว่า ร่างกายสังขารหรือรูปนามเป็นของอสุกคือศพด้วยอำนาจของไตรลักษณ์ จะเจริญอสุกกรรมฐานหรือว่า พิจารณาอาการ ๓๒ ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตสงบได้ในระดับหนึ่ง

การที่จะเจริญกรรมฐานในระดับสูงขึ้น ไป สำหรับผู้ที่ปฏิบัติที่ยังมีกามฉันทะเบื้องต้นอยู่ พระพุทธเจ้าก็ทรงสอนให้รู้จักสำรวจ การสำรวจอายตนะภายในเช่น สारวมตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ตามพระบาลีที่ว่า จักขุณา สังวะโร สาธุ คือสำรวจเวลาที่ตาเห็นรูป ยังประโยชน์ และเป็นคุณงามความดี ไม่ตกอยู่ในอำนาจของความพึงพอใจ ไม่ว่าตาเห็นรูป จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายได้ถูกต้องสัมผัส ใจนึกคิดอารมณ์ต่าง ๆ เมื่อเราสำรวจแล้วจะทำให้แก้ไขปัญหเกี่ยวกับกามฉันทะได้ ถ้าหากว่าเราแม้ว่าสำรวจแล้วยังเกิดปัญหาอีก เช่นตาเราเห็นรูปแล้ว ถ้าในทางวิปัสสนากรรมฐานเราจะต้องเห็นจนกระทั่งว่าไม่เป็นหญิงเป็นชาย เบื้องต้นก็จะกำหนดว่าเห็นหนอ ๆ กำหนดไปจนกระทั่งว่าไม่เป็นหญิงไม่เป็นชาย อันนี้ก็จะสามารถยกจิตขึ้นสู่อารมณ์วิปัสสนากรรมฐาน พิจารณาเห็นรูปนามสังขารร่างกายตกอยู่ในอำนาจของไตรลักษณ์ได้ นั่นก็หมายความว่า เวลาที่ตาเห็นรูป หู ได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกต้องสัมผัส ใจนึกคิดอารมณ์ต่าง ๆ ต้องเจริญสติกำหนดเป็นเบื้องต้น ถ้าเจริญสติแล้วก็จะแก้ไขปัญหเกี่ยวกับกามฉันทะที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติได้ เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าก็จะเห็นว่าร่างกายสังขารเป็นของไม่สวยไม่งาม จิตของผู้ปฏิบัติก็จะอยู่ในอำนาจของไตรลักษณ์ ซึ่งจะทำให้จิตของผู้ปฏิบัติไม่ตกไปอยู่ในอำนาจของกามฉันทะนิเวรณะ เริ่มแต่ระดับต้น ระดับกลาง ระดับสูงสุด ถ้าหากว่าระดับสูงสุดก็เป็นพระอรหันต์นั่นเอง

๔.๒.๒ พระมหาสมปอง มุทิต^๑ ได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับวิธีการแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติว่า

การปฏิบัติให้หลุดพ้นนั้น ขอกล่าวให้ชัดเจนว่า กามฉันทะถือเป็นนิเวรณะกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี ส่วนวิธีแก้กามฉันทะนั้น ส่วนใหญ่คนในโลกนี้มักจะคิดอยู่ว่า สิ่งใดเกิดขึ้น ก็จะยึดสิ่งที่เกิดขึ้นและพึงพอใจสิ่งนั้นเอาไว้ ว่าเป็นเราบ้าง เป็นของเราบ้าง เป็นตัวเป็นตนของเราบ้าง เป็นทรัพย์สินของเราบ้าง เป็นสิ่งที่เราหวงแหน สิ่งที่เรารักเราหวง ดังนั้นวิธีแก้ก็คือว่า สิ่งใด

^๑ สัมภาษณ์ พระมหาสมปอง มุทิต (นามสกุล กองศิลา), อาจารย์ใหญ่ฝ่ายบาลีและพระไตรปิฎก คณะ ๒๕ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๑.

เกิดขึ้นต้องให้รู้จริงว่าสิ่งใดเกิดขึ้น สิ่งนั้นต้องมีความดับเป็นธรรมดา ไม่มีใครไปยึดถือวาง
 แหนไว้ได้ เห็นสิ่งใดเกิดขึ้นก็ให้รู้ว่ามันจะต้องดับทุก ๆ ครั้ง พร้อมกันไป เมื่อเป็นอย่างนี้แล้ว
 กามฉันทะที่เคยมี เคยกำเริบ ก็จะค่อย ๆ ทุเลาเบาบางลงไป เพราะเห็นว่ามันจะต้องเสื่อมไป
 มันจะต้องย่อยยับไป มันจะต้องหายไป และมันจะต้องดับไปในที่สุด การที่ใครจะยึดถือสิ่งที่
 มันดับได้นั้น ถือว่าไม่มีปัญญาเลย ดังนั้นวิธีแก้ปัญหากามฉันทะที่ครอบงำหมุ่นักปฏิบัติธรรม
 ทั้งหลายก็มักจะพิจารณาเห็นสิ่งใดเกิดขึ้นสิ่งนั้นย่อมดับเป็นธรรมดา

๔.๒.๓ พระธีรภัทท นายทโร^๔ ได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับวิธีการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น
 แก่ผู้ปฏิบัติว่า

ในทางสังคมเราเห็นในทางกิน กาม เกียรติในการกินคืออยู่ที่ เรื่องการสัมผัสถูกต้องเรื่อง
 ของมีความยินดีพอใจเกี่ยวกับเรื่องอารมณ์ความยินดีพอใจ ในตัวบุคคล ในสิ่งของ ในวัตถุที่เรา
 มีความปรารถนา มีความยินดีพอใจ ด้วยอำนาจของโลภะคือความโลภ โมหะคือวิชานั่นเอง
 ความไม่รู้ตัวนี้เกิดจากตัณหา คือความทะยานอยาก ก็มีที่มันตรงกับคำว่า กามฉันทนิเวรณะและ
 เบื้องต้นนี้คือ ตัวตัณหาที่เป็นกามตัณหา คือความยินดีพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปพะ
 ธรรมารมณ์ดังกล่าว เพราะตัณหาความอยากมีอยากเป็น เพราะตัณหา เราเห็นคนอื่น เห็น
 สิ่งของ เห็นสิ่งที่สะดวกที่ดี ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ก็มีความยินดี มีความปรารถนาใน
 เรื่องใด ก็มาเป็นปัจจัยในการดำเนินชีวิตนี้ ถ้าเรามีแต่ความอยากความปรารถนาความอยากได้
 ทั้งกามตัณหา และก็อยากมีอยากเป็นในเรื่องของเกียรติยศชื่อเสียงที่ดี ไม่รู้จักพอ เรียกว่าใน
 เรื่องของสังคมที่เป็นอยู่ในเรื่องของการดำเนินชีวิตก็มีแต่ความไม่รู้จักพอในเรื่องของโลภะคือ
 ความโลภ หรือในเรื่องของโมหะความหลงความไม่รู้วิชาทั้งกามตัณหา ภาวตัณหาที่อยากเป็น
 อย่างนี้ อย่างนั้น เราเป็นแล้วก็อยากเป็นอย่างนี้ อย่างนั้นอีก เราอยากได้แล้วก็อยากได้อีก หรือ
 ความอยากมีอยากเป็นตัวนี้ ทำให้เกิดผลกระทบต่อสังคม สังคมคือเราไม่รู้จักการดำเนินชีวิต
 อย่างพอเพียงคือด้วยอำนาจของกามฉันทะเป็นอำนาจเป็นอุปสรรค จิตก็เกิดจากความยินดี
 ความยินดีพอใจในรูปที่ดีในรูปที่เป็นตัวบุคคล เป็นมนุษย์หรือ สัตว์สิ่งของวัตถุ อย่างบ้านรถ
 ที่ดินหรือคอมพิวเตอร์ เครื่องมือสื่อสารคือสิ่งที่มีเป็นวัตถุนิยมต่าง ๆ อันนี้เมื่อติดกับความ
 ยินดีเราก็ต้องแสวงหาให้ได้มา ถึงจะมีผลกระทบต่อสังคมก็ไม่สนใจ ถ้าเราหามาได้ด้วยความ
 พอเพียงตามความรู้ความสามารถที่เป็นอยู่ที่ดี และด้วยความโลภหรือความหลง ถึงกับเป็น
 เครื่องกันเป็นอุปสรรคความดี ทำให้หลงผิด จนมีผลกระทบและไปเบียดเบียนบุคคลอื่นที่ดี

^๔ สัมภาษณ์ พระธีรภัทท นายทโร, พระวิฑายการประจำสำนักงานกลาง กองการวิปัสสนาธุระ คณะ
 ๕ วัดมหาธาตุฯ, ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๑.

เบียดเบียนสังคมทำให้สังคมนี้อาจจะไม่สงบเรียกว่าได้รับผลกระทบเมื่อมีความวุ่นวายหรือขัดข้อง หรือทำให้คนในสังคมหม่นหมองใจ ถ้าได้มากดีใจ ไม่ได้มากก็เสียใจ หม่นหมองทำให้สังคมก็ไม่ค่อยรุ่มเย็นนี้ตัวนิเวศตัวกามฉันทะถ้าเกิดอยู่ ๆ กับบุคคลอยู่ตลอดเวลา ผู้ที่ไม่ได้เจริญสติปัญญา สติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เมื่อเป็นอย่างนี้ก็จะเห็นผลของการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้น มีผลอย่างนี้ก็คือได้เกิดจิตยินดีพอใจ ลุ่มหลงมัวเมาในรูปดี เสียงดี กลิ่นดี สัมผัสดี คิดเป็นธรรมารมณ์ที่ดีพอใจเป็นเครื่องกั้น แม้เราจะมีสติเป็นมิจจาสติไม่เป็นสัมมาสติ เพราะว่าจิตเรามีแต่อกุศล คืออำนาจของความ โลก และ โมหะคือความหลงอันนี้เป็นอุปสรรคกั้นมิให้หลุดพ้น ถ้าเราไม่มีสติเป็นเครื่องกั้นกำกับกำหนดรู้ตามความเป็นจริง ถึงการปฏิบัติก็ไม่สามารถหลุดพ้นได้ เพราะอำนาจของกามฉันทนิเวศนี้มีกำลังอย่างมาก ๆ กว่าตัวสติปัญญาที่จะไปปฏิบัติเพื่อเข้าสู่การหลุดพ้น หรือรู้ทันสิ้น อาสวะกิเลสก็ดี อันนี้ท่านจึงจัดกามฉันทนิเวศนี้เป็นข้อที่หนึ่ง ในนิเวศทั้ง ๕ อันได้แก่ กามฉันทะ วิภิจฉนา อุทัจจกุกุจจะ ถีนมิทระ พยาปาทะเหล่านี้ นี่ยังหัวข้อของกามฉันทนิเวศ เพราะว่าคนเราตั้งแต่ตื่นนอนจนเข้านอนเราจะอยู่กับสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ตลอดเวลา ด้วยความลุ่มหลงมัวเมาฟุ้งเพื่อยินดี เรียกว่าไม่รู้ตามความเป็นจริง เพราะฉะนั้นการปฏิบัติเพื่อให้จิตหลุดพ้นก็ต้องเป็นอุปสรรคแน่นอน ถ้าเราไม่เจริญสติกั้นที่ตา ให้เจริญสติปัญญา สติเพื่อกำจัดนิเวศ หรืออย่างน้อยในเบื้องต้นต้องเจริญสมถวิปัสสนากรรมฐานนะ สมถคือสมาธิคือเพียงแค่ว่ากำจัด ไปขณะหนึ่งก็เหมือนหินทับหญ้า อำนาจของสมาธิจะข่มใจไว้ไม่ให้มันเกิดขึ้นมา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องรูปดี กลิ่นดี เสียงดี สัมผัสดี คิดดี อารมณ์ที่มันดี ๆ นำพอใจปรารถนา เพราะว่าความคิดคนเรานี้ห้ามยากรักษายากไหลไปตามกระแส อำนาจที่ปรารถนาที่ดีพอใจ ในเบื้องต้นวิธีการแก้ปัญหากามฉันทนิเวศที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติ ก็ต้องเจริญสมาธิ หรือสมถกรรมฐาน แต่ว่าอย่างนี้ก็เหมือนหินทับหญ้าพอกิ่งหินออกหญ้าก็งอกเหมือนเดิม การนั่งสมาธิแล้วใช้อำนาจของสมาธิข่มไว้แล้วระงับไว้ชั่วขณะ พอลุกจากสมาธิออก จากบัลลังก์แล้วก็ไปรับอารมณ์จากรูปที่มากกระทบ เสียงที่ได้ยิน กลิ่นที่ได้สัมผัส ลิ้นที่ได้รับรส กายที่ถูกต้องสัมผัสธรรมารมณ์ต่าง ๆ เหล่านี้อันนี้เป็นวิธีที่แก้โดยสมาธิ สมถกรรมฐานและวิธีแก้กามฉันทนิเวศ ที่เกิดกับผู้ปฏิบัติที่ถูกต้องที่ดีที่สุดที่จะทำให้จิตหลุดพ้นได้ก็ต้องเจริญวิปัสสนากรรมฐาน สติเพียงแค่ว่ารูปมากกระทบตา เรากำหนดรู้ที่รูปก็ได้หรือว่าที่ตาก็ดี ก็ระงับสิ่งที่มากกระทบ จิตจะไม่ปรุงแต่งรูปดีหรือว่ารูปไม่ดี กับเสียง อย่างเสียงที่มากกระทบเราก็ตั้งสติกำหนดรู้ว่า ได้ยินหนอ ที่หูหรือว่าที่เสียง ทำให้เรารู้เท่าทันกับรูปหรือเสียงที่มากระทบ ก็จะกำจัดนิเวศอารมณ์ที่มาปรุงแต่งจิต อดีตหรืออนาคต รูป เสียง กลิ่น มันเป็นกลิ่นที่จุมุก มาดูกลิ่นที่มากกระทบ สักแต่ว่าทั้งรูปก็ดี เสียงก็ดี กลิ่นก็ดี รสเวลาเรารู้กินขบฉันลิ้นรับรส รสหนอ เปรี๊ยะ หวาน มัน เค็ม หรือว่ารสหรือตามสัมผัสที่เป็นจริง นี้คือวิธีการเจริญสติตาม

แนวสติปัญญา วิปัสสนาหรือการถูกต้องสัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็ง เรานั่งที่สบาย เรานอนที่สบายเราไม่ได้กำหนดรู้ ต้องกำหนดรู้สบายนอน สุขนอน หรือเรากำหนดที่จิตว่ารู้หนอสงบหนอก็ดี จิตคิดก็คิดหนอ อย่างจิตเรามีราคะเกิดขึ้นกำหนดรู้ว่าราคะหนอ มีโลภะก็โลภะหนอ มีตัวโมหะกำหนดว่ารู้หนอไปด้วยสติ อันนี้คือเจริญสติกำหนดรู้ตามความเป็นจริง ก็จะรู้เท่าทันกามฉันทะนิเวรณที่ปรากฏเกิดขึ้นที่จิต อารมณ์เราคิดขึ้นมาหรือปรุงแต่งเป็นธรรมารมณ์ เกิดความยินดีพอใจ เมื่อเราเห็นรูปที่ดี เสียงดี กลิ่นดี รสดี สัมผัสดีคิดดีปรุงแต่งจิตให้เกิดเป็นธรรมารมณ์พอใจ อภิภูจรรย์ เรากำหนดรู้ว่าพอใจหนอ รู้หนอ นี่ก็วิธีแก้ด้วยการปฏิบัติโดยวิปัสสนากรรมฐานหรือสติปัญญาที่นั่นคือเอาอาการระอาการ การแก้ปัญหากามฉันทะ นิเวรณที่จะเกิดขึ้น จะเป็นตัวหน่วงเหนี่ยวขวางกั้นมิให้เกิดการเห็นแจ้งหรือรู้แจ้งตามความเป็นจริง หรือว่าหลุดพ้น หรือว่าบริสุทธิ์ด้วยสติและปัญญาซึ่งอำนาจของกามฉันทะนิเวรณจะมีพลังกำลังที่ทำให้เกิดความยินดีอยู่ตลอดเวลา อันนี้ที่ไม่รู้เพราะอวิชชา ตัณหาฉาบเทาอยู่คือภวตัณหากี่ดี หรือ วิภวตัณหากี่ดี หรือกามตัณหาโดยตรงก็เช่นเดียวกันคือความทะยานอยากคืออยากมีอยากเป็นอยากได้ มาเป็นของเรา ทั้งรูปก็ดี เสียงก็ดี กลิ่นก็ดี สัมผัสก็ดี คิดก็ดี ธรรมารมณ์ทุกอย่าง เมื่อคิดแล้วก็ปรารถนา ปรารถนาก็อยากจะได้มา อย่างนี้ก็ต้องอาศัยวิธีเดียวคือสติปัญญาสี่ ในการแก้ปัญหากามฉันทะนิเวรณที่จะเกิดขึ้น คือจิตใจของผู้ที่กำลังปฏิบัติอยู่นี้จะต่างจากการแก้ด้วยการเจริญสมาธินะ คือการนั่งเพ่ง อำนาจของสมาธิทำให้จิตสงบชั่วขณะแต่เหมือนหินทับหญ้ากามก็สงบลง ความยินดีพอใจ คือ ฉันทะนิเวรณ แต่ทว่าวิธีดังกล่าวมาจะเจริญสติปัญญาหรือสติปัญญาสี่ จะเป็นอุบายวิธีที่ดีที่สุดที่ชำระ หรือกำจัดหรือว่าปหารกิเลสกามฉันทะนิเวรณ หรือความยินดีพอใจ ซึ่งเกิดจากอำนาจของอวิชชาคือไม่รู้ อำนาจของโลภะโมหะ และกัณหาคความทะยานอยากขึ้นมาใจจิตจากการปฏิบัติก็จะก้าวหน้าจะไม่ถูกขัดขวางหรือกั้นจากอำนาจของกามฉันทะนิเวรณดังกล่าว มาทั้งที่เป็นรูปเสียงกลิ่นรสสัมผัสธรรมารมณ์ อันนี้คือกำหนดรู้ เจริญสติ ในทางปฏิบัติ เรียกว่ามันเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติที่จิตใจของผู้ปฏิบัติเองที่ตั้งสติ กำหนดรู้ด้วยเอาสติตั้งใจจริง ๆ สติมา ความระลึกได้ สัมปชานโน ความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่แต่ละขณะ ทั้งนี้จะต้อง ใช้หลักอทิบาท ๔ เข้ามาเป็นธรรมะให้เกิดความสำเร็จในการปฏิบัติด้วยก็คือให้มีฉันทะ มีความยินดีพอใจ มีวิริยะ มีความเพียร มีจิตตะมีความเอาใจใส่ วิมังสาคือใช้ปัญญาที่จะมาระงับ หรือว่ากำจัด หรือว่าชำระจิตให้ปราศจากกิเลสกามฉันทะนิเวรณให้สงบหรือหมดสิ้นไป ให้จิตหลุดพ้นในการปฏิบัติด้วยการให้เป็นผู้ที่เข้าสู่ภาวะที่จิตใจที่บริสุทธิ์หรือว่าเข้าสู่นิพพานเป็นปริโยสาน กามฉันทะนิเวรณจะเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติทุกคน ยิ่งจะเกิดมากก็ยิ่งดี ก็ต้องใช้สติมาก ๆ กำหนดรู้ระตามความเป็นจริงและทิ้งไป

๔.๒.๔ พระครูธรรมรักจิตภูวนาถ^๕ ได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับวิธีการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติว่า

ผลกระทบต่อสังคม ถ้าหากว่ามนุษย์ในสังคมนี้ ไม่ใส่ใจในสุกนิमितโดยแยกกาย ผลจะกระทบที่รุนแรงมาก เช่น ตาไปเห็นรูปของสวย ๆ ถ้าเราไม่ใส่ใจโดยแยกกาย ก็จะเกิดความรัก ความเพติดเพลิน เกิดความกำหนัด เกิดยินดี ความกำหนัดยินดีจะกีดกัสมุจิตให้นึกถึงแต่อารมณ์ สิ่งนั้นไม่มีสมาธิในการเจริญสติเพราะจิตคิดแต่สิ่งนั้น คิอยู่แต่เรื่องความสวยความงาม จะเรียนหนังสือก็ไม่มีสมาธิจะทำงานก็ไม่สำเร็จ จะเจริญสมาธิก็ยิ่งยาก นี่คือผลกระทบต่อสังคม และถ้าจะมีผลกระทบต่อการปฏิบัติเพื่อการให้หลุดพ้นอย่างไร บุคคลผู้จะเจริญพระกรรมฐาน หรือจะทำจิตให้สงบก็ต้อง อันดับแรกก็ต้องก้าวล่วงกามฉันทะให้ได้ก่อน โดยเฉพาะในหัวข้อแรกก็คือ กามฉันทนิเวรณ ถ้าหากว่าอยากจะก้าวล่วงให้พ้นได้ก็อาศัยพุทธพจน์ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายมาเป็นข้ออ้างว่า “ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย เราตถาคตย่อมไม่เห็นธรรมอื่น แม้อย่างหนึ่งที่กามฉันทะ ที่ยังไม่เกิดก็ไม่เกิดขึ้น หรือกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วย่อมไม่เจริญไฟบุญล้นมากขึ้นเหมือนอสุกนิमित” คือตรงข้ามกับสุกนิमित “เหมือนอสุกนิमितเมื่อบุคคลใส่ใจในอสุกนิमितโดยแยกกาย” ภาษารธรรมะท่านเรียกว่า โยนิโสมนสิการ “ใส่ใจในอสุกนิमितโดยแยกกาย กามฉันทะที่ยังไม่เกิด ก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ หรือกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมไม่เกิดขึ้น ย่อมไม่เจริญ ย่อมไม่ไฟบุญล้นขึ้น เพราะพิจารณาในอุบายอันแยกกายในอสุกนิमितนั้น” อันนี้เป็นเหตุให้กามฉันทะที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น

กามฉันทะเมื่อเกิดแล้วทำให้จิตเร่าร้อน กระสับกระส่าย กระวนกระวายแก่ผู้ปฏิบัติ เมื่อบุคคลผู้ปฏิบัติ เมื่อกามฉันทะเกิดขึ้น เราก็พิจารณาโดยอุบายแยกกาย กามฉันทะที่เกิดขึ้นแก่เรา เพราะเราไม่พิจารณาในอุบายอันแยกกายนั่นเอง

อีกวิธีหนึ่งที่จะบรรเทาและละกามฉันทะได้ก็คือ เจริญอสุกปัญญา พิจารณาความไม่สวยไม่งามบ่อย ๆ เป็นนิตย์ เนื่อง ๆ ให้เห็นเป็นซากศพ ดูกซากศพในป่าช้า นั่นก็เป็นวิธีที่จะให้บรรเทาจากกามฉันทะได้ด้วยการเจริญอสุกกรรมฐาน

๔.๒.๕ พระอาจารย์สว่าง ดิคุขวีโร^๖ ได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับวิธีการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติว่า

^๕ สัมภาษณ์ พระครูธรรมรักจิตภูวนาถ, พระวิทยากรประจำสำนักงานกลาง กองการวิปัสสนาธุระ คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ สังกัดคณะ ๑๗, ๑๖ ก.ค. ๒๕๕๑.

^๖ สัมภาษณ์ พระสว่าง ดิคุขวีโร, พระวิปัสสนาจารย์ ประจำโบสถ์วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ สังกัดคณะ ๑, ๑๖ พุทธกิจภายใน ๒๕๕๑.

แนะนำให้เราเอาหลักของวิปัสสนาไปใช้ก็คือเมื่อนิเวศธรรมไม่ว่าจะเป็นกามฉันท์ หรือ นิเวศธรรมข้อไหนก็ตามเกิดขึ้นไม่ให้หนีไม่ให้หลบให้เอาตัวนั้นเป็นฐานให้สติให้สมาธิเกิด ให้เป็น เมื่อสติเกิดแล้วสตินี้แหละถึงจะเป็นตัวกั้นกระแสนิเวศธรรมไม่ให้พัฒนาต่อไป ปัญญาที่จะเป็นตัวตัดตามภาษาบาลีที่ว่า “สติ เต สเว วรณ” สติเป็นเครื่องกั้นกระแสทั้งปวง กระแสที่จะไหลเข้ามาในเรื่องทางไหนก็ตามทางทวารทั้ง ๖ ไม่ว่าจะเป็ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สติเข้าไปประลึกรู้ตรงนั้นก็จะเป็นตัวกั้น ส่วนปัญญาที่เห็นลักษณะตามความเป็นจริงก็จะเป็นตัวตัด ก็จะแนะนำผู้ประพฤติปฏิบัติให้เอาตัวนิเวศธรรมเป็นฐานให้สติเกิด

จากการให้สัมภาษณ์ของพระวิปัสสนาจารย์เกี่ยวกับวิธีการแก้ไขปัญหากามฉันทนิเวศที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ นั้น สรุปได้ว่า ถ้าไม่แก้ไขปัญหากามฉันทนิเวศที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ จะเป็นตัวหวังเหนี่ยววางกันมิให้เกิดการเห็นแจ้งหรือรู้แจ้งตามความเป็นจริง หรือว่าหลุดพ้น หรือว่าบริสุทธิ์ด้วยสติและปัญญา ซึ่งอำนาจของกามฉันทนิเวศจะมีพลังกำลังที่ทำให้เกิดความ ยินดีอยู่ตลอดเวลาตั้งนั้นถ้าหากไม่ควบคุมหรือแก้ไขจะทำให้เกิดอุปสรรคแก่ผู้ปฏิบัติ การปฏิบัติไม่เจริญก้าวหน้า จิตใจหมกมุ่น วุ่นวายใจ ทำให้เสียเวลาไปโดยไม่เกิดประโยชน์ใด ๆ ดังนั้น ผู้วิจัยขอสรุปวิธีการแก้ไขปัญหากามฉันทนิเวศที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ ได้ดังนี้ คือ

๑ การฝึกสติ หรือเจริญสมถกรรมฐาน

กามฉันทนิเวศเมื่อเกิดขึ้นแล้วทำให้จิตเร่าร้อน กระสับกระส่าย กระวนกระวายแก่ผู้ปฏิบัติ เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม ทำให้ไม่เจริญก้าวหน้าทำให้จิตเศร้าหมอง ขาดปัญญาที่จะมองเห็นความเป็นจริง วิธีการที่จะแก้ไขปัญหาก่อผู้ปฏิบัติถูกกามฉันทนิเวศครอบงำ คือ วิธีการปฏิบัติสมถกรรมฐาน โดยใช้วิธีเจริญสติปัญญา พิจารณาความไม่สวยไม่งามบ่อย ๆ มองให้เห็นเป็นซากศพ ดุจซากศพในป่าช้า นั่นก็เป็นวิธีที่จะให้บรรเทาจากกามฉันทะได้ด้วยการเจริญสมถกรรมฐาน การฝึกสมาธิหรือการเจริญสมถกรรมฐาน ทำให้ใจสงบจากนิเวศทั้ง ๕ โดยเฉพาะเมื่อเอกัคคตาจิตเกิดขึ้น กามฉันทนิเวศก็ไม่ได้โอกาสเกิดขึ้นเพราะถูกเอกัคคตาข่มไว้ สามารถประยุกต์ได้เฉพาะบุคคลผู้ที่ฝึกจนชำนาญในเรื่องฌาน ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนถ้าหากยังไม่เสื่อมจากฌานก็สามารถคลาดแคล้วจากกามฉันทนิเวศได้อย่างแน่นอน

๒. การฝึกสติ เพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

กามฉันทนิเวศเมื่อเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ ให้นำหลักการปฏิบัติวิปัสสนามาใช้ คือ ให้มีสติกำหนด เมื่อสติเกิดแล้ว สติจะเป็นตัวกั้นกระแสกามฉันทนิเวศไม่ให้พัฒนาต่อไป ปัญญาที่จะเป็นตัวตัด สติเป็นเครื่องกั้นกระแสทั้งปวง กระแสที่จะไหลเข้ามาทางทวารทั้ง ๖ ไม่ว่าจะเป็ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สติเข้าไปประลึกรู้ตรงนั้นก็จะเป็นตัวกั้น ส่วนปัญญาที่เห็นลักษณะตามความเป็นจริงก็จะเป็นตัวตัด เมื่อเจริญสติบ่อย ๆ การปฏิบัติก็จะเจริญก้าวหน้ามากยิ่งขึ้น

๓. อินทรีย์สังวร คือการสำรวมอินทรีย์ ๖

อินทรีย์สังวร คือการสำรวมอินทรีย์ ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หรือการคุ้มครอง ทวารในอินทรีย์ เป็นการสำรวมอายตนะภายในเมื่อไปประสพกับอายตนะภายนอก เช่น ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัส และใจนึกคิดอารมณ์ต่าง ๆ ไม่ให้ตกอยู่ใน อำนาจของกามฉันทนิเวรณ เมื่อสำรวมระวังแล้วก็จะทำให้แก้ไขปัญหเกี่ยวกับกามฉันทนิเวรณได้ ตัวอย่างเช่น เมื่อเห็นรูปทางตา สำรวมหรือมีสติว่า เห็น ไม่เปลวไปคิดปรุงแต่งว่า เป็นหญิงหรือ เป็นชาย สวยหรือหล่อ เมื่อมีความเพียรเฝ้าสำรวมระวังตามดู ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อยู่เนื่อง ๆ เมื่อ จิตตั้งอยู่สม่ำเสมอ สมาธิก็เกิดขึ้น กามฉันทนิเวรณก็จะไม่มีโอกาสเกิดขึ้น

๔.๓ การประยุกต์วิธีการแก้ปัญหากามฉันทนิเวรณในสังคมไทย

กามฉันทนิเวรณ หากไม่ควบคุมจะก่อความเสียดังสังคม เพราะเมื่อไรที่กามฉันทนิเวรณ ได้แสดงตัวตนออกมาทางกาย ทางวาจา ก็กลายเป็นกิเลสอย่างหยาบ สำหรับวิธีการแก้ปัญหากาม ฉันทนิเวรณในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทที่ผู้วิจัยพบมี ๕ วิธีการ ใน ๕ วิธีการนั้น วิธีที่เหมาะสม กับสังคมไทย น่าจะเป็นวิธีการทั้ง ๔ ผสมกัน ดังที่พระราชสิทธิมนูณี (บุญชิต ญาณสวโร ป.ธ.๕)^{๑๑} ได้ให้สัมภาษณ์ถึงการประยุกต์วิธีการแก้ปัญหากามฉันทนิเวรณในสังคมไทยว่า

ปัญหาสังคมไทยถูกปัญหากามฉันทนิเวรณครอบงำ จะมีวิธีการแก้ไขอย่างไรนั้น ไม่ใช่ เกิดขึ้นแต่เฉพาะในสังคมไทยเท่านั้น แม้แต่ในสังคมอินเดียโบราณก็ถูกกามฉันทนิเวรณ ครอบงำมาแล้ว ดังที่เคยเกิดขึ้นในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าเจ้าก็ถือเป็นเรื่องที่สุดโด่ง ดัง ข้อความที่มีในขัมมะจักกัปปวัตตนสูตรที่ว่า กามสุขลิกานุ โยคเป็นเรื่องความสุดโด่งของคนใน สมัยพุทธกาลหรือก่อนสมัยพุทธกาล ถือเป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์ แต่ที่สำคัญก็คือ เมื่อ สังคมไทยได้รับอิทธิพลจากพุทธศาสนา เมื่อคนถูกราคะครอบงำเราก็ต้องอาศัยหลักทาง พระพุทธศาสนา ที่ว่าไม่หมกมุ่นอยู่ กับเรื่องนี้มากจนเกินไป ต้องมีหลักคือความสังวร ระวังระวัง จะด้วยวิธีใดก็ตาม บางคนอาจจะไหว้พระสวดมนต์ บางคนก็อาจจะเจริญวิปัสสนา กรรมฐานแล้วก็กำหนดจิตเมื่อมีความยินดีในรูปในเสียงในกลิ่นรสก็ต้องกำหนดว่ายินดีหนอ พอใจหนอ จนกระทั่งว่าความยินดีเหล่านี้จะหายไป อันนี้ก็เป็นทางแก้ไขในการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน

^{๑๑} สัมภาษณ์ พระราชสิทธิมนูณี (บุญชิต ญาณสวโร ป.ธ.๕), ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราช รังสฤษฎ์, ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๑.

ในภาพรวมของสังคมไทยจะต้องแก้ไขด้วยวิธีให้ทุกคนอาศัยหลักธรรมทางพุทธศาสนา เป็นที่พึ่ง ไม่ส่งเสริมให้คนในสังคมไทยดำเนินการกิจการใด ๆ ที่เป็นการส่งเสริมให้มีความพอใจในกามฉันทะ แม้แต่การแต่งกายก็ให้นึกถึงประเพณีวัฒนธรรมไทย และอยู่อย่างพอเพียง ใช้จ่ายประหยัด พอใจในสิ่งที่มีอยู่ให้ตั้งมั่นอยู่ในศีลธรรม ก็จะไม่มีการข่มแข่งรังแกฆ่ากันเพื่อแย่งชิงทรัพย์สินเงินทอง หรือแม้แต่แย่งชิงผู้หญิง จะก่อให้เกิดปัญหาการทำร้ายร่างกายกัน ดังนั้น ผู้คนในสังคมไทยควรยึดหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา โดยรักษาศีล และปฏิบัติธรรมจะช่วยไม่ให้เกิดความฟุ้งซ่าน การสวดมนต์ ปฏิบัติกรรมฐานนั้นช่วยทำให้จิตใจของตนเองสงบร่มเย็น วิธีการแก้ไขปัญหาในสังคมไทยที่กล่าวมานี้ถือว่าเป็นการแก้ปัญหาในระดับจิตใจทำคน ๆ หนึ่งมีจิตใจที่ดีงาม สงบเย็น บุคคลเช่นนี้เมื่ออยู่ในครอบครัวใดครอบครัวนั้นก็มีความสุข เมื่อครอบครัวมีความสุข หลาย ๆ ครอบครัวมีความสุข สังคมก็มีความสุข เมื่อสังคมมีความสุข ประเทศชาติก็มีความสุข หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจะได้อยู่คู่กับประเทศไทยไปตราบนานเท่านาน

อนึ่ง พระมหาสมปอง มุทิโต^{๑๒} ก็ได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับการประยุกต์วิธีการแก้ปัญหา กามฉันทะนิเวศน์ในสังคมไทย เช่นเดียวกันว่า

ผลกระทบต่อสังคม กามฉันทะนั้น โดยรูปแบบที่มีผลต่อกามฉันทะ หรือกามฉันทะที่มีต่อสังคม อันนี้ก็ต้องพิจารณาว่ากามฉันทะที่มีอยู่ในจิตใจของทุกคน ถ้าคนใดคนหนึ่งที่ถูกกามฉันทะครอบงำมาก ไม่สามารถจะควบคุมไว้ได้ เวลาที่เข้าไปสู่สังคมใด ๆ ก็มักจะกล่าวบ้าง มักจะกระทำบ้าง ที่เป็นภัยต่อสังคม กระทบต่อสังคม และก็ทำให้สังคมรังเกียจขึ้นมาได้

ทางด้านสังคม ก็มีการถามถึง วิธีการนำความรู้เกี่ยวกับกามฉันทะมาใช้ ไม่ว่าจะไปสู่สิ่งแวดล้อมหรือบรรยากาศใดก็ตาม ปัจจุบันนี้ยังมีสิ่งที่ยั่วยุ่มากมาย รอบข้างก็เห็นแต่รูปที่ยั่วยุ้ยั่วชวน เสี่ยงที่ได้ยินก็เป็นอย่างนั้น กลิ่น รสสัมผัสก็เป็นอย่างนั้นเหมือนกัน ดังนั้นการที่จะนำความรู้เกี่ยวกับกามฉันทะมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันนั้น ก็คือให้เกิดความรู้ โดยพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้อย่างชัดเจนว่า ในขณะที่จิตของเราถูกกาม หรือ โลภะ หรือตัณหาครอบงำ ก็ให้รู้ว่าเวลานี้จิตถูกราคะครอบงำ เวลาที่โทสะครอบงำจิตก็ให้รู้ เวลาที่จิตถูกโมหะครอบงำก็ให้รู้ และทำนองเดียวกัน ในเวลาใดที่จิตถูกราคะครอบงำอยู่นั้นค่อย ๆ ทุเลาเบาบางลง จนหมดไปในที่สุดก็ให้รู้ โทสะ โมหะ ที่ครอบงำจนเบาบางจนหมดก็ให้รู้ โดยความหมายก็ให้พิจารณาให้เท่าทัน ไม่ว่าจะสิ่งใดจะเกิดขึ้นสิ่งใดจะดับก็ตามให้รู้ว่าสิ่งนั้นคืออะไรอย่างแท้จริง

^{๑๒} สัมภาษณ์ พระมหาสมปอง มุทิโต (นามสกุล กองศิลา), อาจารย์ใหญ่ฝ่ายบาลีและพระไตรปิฎก คณะ ๒๕ วัดมหาธาตุฯ, ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๑.

และสิ่งที่ดับไปที่แท้จริงยังมีอะไรเหลืออยู่บ้าง ส่วนกามฉันทะก็ดี หรือโทสะ หรือโมหะ ที่เราจะค่อย ๆ ปฏิบัติเพื่อให้ทุเลาเบาบางนั้นอยู่ที่ องค์ความรู้ เป็นสำคัญ คือรู้เท่าทันทุกขณะจิต อย่างเดียวก็สามารถจะนำความรู้ คือความรู้เดียวกันนี้มาประยุกต์ใช้ในกิจอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสได้เช่นเดียวกัน

พระธีรภัท นายนโร^{๑๑} ได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับวิธีการแก้ปัญหา กามฉันทะนิเวศน์ใน สังคมไทยว่า

ปัจจุบันสังคมไทยเป็นสังคมที่เปิดรับเทคโนโลยี ข่าวสาร และหลงไหลไปกับวัตถุนิยม เพื่อความสะดวกสบาย ความอยากได้ใคร่มีต่างก็แสวงหาสิ่งของมาอำนวยความสะดวกสบาย จะหามาได้ด้วยวิธีใดก็ได้คำนึงถึงความเดือดร้อนของคนในครอบครัว หรือคนในสังคมนั้น ๆ เมื่อเป็นเช่นนี้สภาพสังคมก็เสื่อมลง ทำให้ห่างไกลเรื่องข้อวัตรปฏิบัติ ในการทำทาน รักษา ศีล เจริญภาวนา การปฏิบัติวิปัสสนา การเจริญสติปัญญานี้ จะช่วยแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นกลุ่ม เยาวชน หรือกับทุก ชนชั้นในสังคม เพราะว่าเป็นการแก้ปัญหาที่เป็น โลกียะ เป็นปัญหา ในทางโลก โลกาวสัย ของปุถุชนคนธรรมดาทั่วไป

การที่สังคมถูกกามฉันทะนิเวศน์ครอบงำจิตใจนั้น ดูจากคนที่มัวแต่ดูทีวีที่มีบ้านดีที่อยู่อาศัยดี ใช้จ่ายดี มีรถ มีคอนโด มีโน้ตบุคคอมพิวเตอร์มีโทรศัพท์มือถือ เครื่องมือสื่อสารทุกอย่างมัน พร้อมนี้คือการถูกครอบงำแล้วจากกามฉันทะนิเวศน์ ถ้าเรามาพิจารณาหาสาเหตุและมองด้วย ปัญญา จากปัญหาที่เกิดขึ้น ก็คือความยินดี ถ้ายินดีมากเป็นความหลง เมื่อเกิดความหลงก็ต้อง แก่งแย่งต้องชิงดีชิงเด่น ต้องให้ได้มา รูปจะต้องดี เรื่องการแต่งตัวก็ต้องดี เรื่องการนุ่งห่มก็ ต้องดี ทุกอย่างจะต้องมีสีสันทุกอย่างจะต้องเป็นแฟชั่น เสียงก็ต้องดีต้องไพเราะเป็นที่ถูกอก ถูกใจ กลิ่นก็อยากจะได้กลิ่นที่มันดี ๆ สัมผัสก็ต้องสัมผัสสิ่งที่ดี ๆ อยากสัมผัสถูกต้อง ธรรมารมณ์ที่ดี คือมีแต่ความยินดีพอใจให้เกิดความลุ่มหลงมัวเมาคือโมหะครอบงำจิตใจให้ อัน เนื่องจากไม่รู้เท่าทันก็ต้องเป็นไปตามกระแส เรียกว่าตามกระแสโลก ที่เต็มไปด้วยวัตถุ เป็น แฟชั่นนิยม สังคมนิยม ตรงนี้ก็จะตกสู่กระแส เป็นไปตามกระแสโลก เป็นการถูกกามฉันทะ นิเวศน์ครอบงำโดยสิ้นเชิง

เมื่อเป็นดังนี้แล้วก็เกิดปัญหาในการไม่รู้ตามความเป็นจริง ไม่ได้ใช้สติพิจารณาในการใช้ สอยใช้จ่ายดังกล่าว ก็ใช้จ่ายด้วยความฟุ่มเฟือย ด้วยความสุรุ่ยสุร่าย หรือด้วยความมัวเมา ลุ่ม หลงมัวเมา มีแต่ต้องเพลิดเพลินเจริญใจ มีแต่ความสุข ก็มองเห็นแต่ความสุข แต่ไม่เห็นความ

^{๑๑} สัมภาษณ์ พระธีรภัท นายนโร, พระวิทยากรประจำสำนักงานกลาง กองการวิปัสสนาธุระ คณะ ๕ วัฒนธรรมฯ, ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๑.

ทุกข์ไม่รู้จักความทุกข์ สังคมไทยถูกปัญหาตรงนี้ครอบงำแล้ว จนทำให้เป็นกรณีตัวอย่างที่เกิดขึ้นกับเด็กเยาวชนคนหนุ่มสาวจนบานปลายเป็นปัญหาสังคม ที่อาจจะรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ทำให้หลงผิดหลงถูก อยากรู้ อยากเห็น อยากได้ อยากมี เมื่อยังไม่ถึงเวลาอันสมควรจะมีก็ต้องหาวิธีที่จะได้มาครอบครอง โดยไม่สนใจว่าจะหามาด้วยวิธีใดก็ตาม กามฉันทะนิเวศน์เมื่อครอบงำจิตใจของเยาวชน โดยเฉพาะเด็กนักเรียน วัยหนุ่มสาวนักศึกษาถ้าไม่ใช่สติปัญญาพิจารณา ไม่ศึกษาธรรมะ ไม่ปฏิบัติธรรมะก็จะถูกคลื่นหรือกระแสพัดพาไป เรื่องของกามฉันทะนิเวศน์คือความยินดีพอใจ คือเป็นความลุ่มหลงมัวเมา ความไม่รู้ คือ อวิชชา คือ ฟุ้งเฟ้อ ฟุ่มเฟือย เทียวเล่น ไม่ตั้งใจเรียน ไม่ตั้งใจศึกษาหรือไม่สำเร็จการศึกษา

กามฉันทะนิเวศน์ที่เกิดขึ้นกับครอบครัวและทำให้เกิดปัญหาที่ระดับผู้ที่ทำงาน สังคมที่เป็นครอบครัวก็เหมือนกัน สังคมครอบครัวถ้าถูกกามฉันทะนิเวศน์ครอบงำแล้วก็ทำให้ไม่รู้จักพอเหมือนกัน มีความยินดีพอใจอยู่ ไม่รู้จักว่าอะไรเหมาะสม สมควร อะไรผิดหรือถูก แยกแยะความชั่วดีไม่ได้ เมื่อพอใจก็ต้องแสวงหาอย่างเดียว ตรงนี้เรื่อง ๆ หนึ่ง กิน กาม เกียรติ กามฉันทะนิเวศน์จะถูกครอบงำจากสังคม ครอบครัวไปสู่ที่โรงเรียน โรงเรียน มหาวิทยาลัยหรือที่ทำงานสังคมใหญ่ ๆ ก็ดี หรือทุก ๆ สังคม

ถ้าบุคคลใดถูกกามฉันทะนิเวศน์ครอบงำแล้ว ทุกอย่างต้องมีให้ได้ มีพร้อมหมดทุกอย่างที่อยากจะมี อยากจะเป็น เรียกว่าทุกชีวิตต้องแสวงหารูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส สิ่งที่จะอำนวยความสะดวกที่ปัจจัยภายนอก เป็นวัตถุ วัตถุตรงนี้สังคมไทยเรา ถูกครอบงำเรื่องสังคมนิยม คือจะตามสังคม จะตามกระแส ตามแฟชั่น ตามวัฒนธรรมของชาวต่างชาติหรือตะวันตก

วิธีแก้ปัญหากามฉันทะนิเวศน์ที่จะเกิดขึ้นใน สังคมไทยหรือที่จะประยุกต์ใช้ ก็ต้องให้สติ ใช้สติ ต้องมีผู้ที่เป็นผู้ใหญ่ เป็นครูบาอาจารย์ เมฆาวิคือผู้ที่มีปัญญา หรือกัลยาณมิตรแนะนำ ก่อนในเบื้องต้น แนะนำให้เห็นถึงโทษว่า สิ่งตรงนี้ ๆ เรื่องอย่างนี้เป็นสิ่งไม่ดี หรือ โลก หล่มหลงมัวเมามากเกินไปจะทำให้เกิดโทษอย่างไร แล้วก็ชี้ให้เห็นประโยชน์ ว่าควรจะทำพอเพียงหรือควรจะทำนชีวิตอย่างไร ใช้ธรรมะ ใช้หลักศีลธรรม โดยสาเหตุแล้วก็ใช้หลักปฏิบัติ การเจริญสติ ให้มีสติใช้อย่าง ใช้ชีวิต ใช้สอยสิ่งของต่าง ๆ ซึ่งเกิดจากความยินดีพอใจ ด้วยสติและปัญญาว่า สิ่งใดที่เป็นโทษเราก็ไม่แตะต้อง สิ่งที่เป็นประโยชน์เราก็ใช้สอยไป ให้พอเพียง การจะแก้ไขได้ก็จะต้องใช้สติและปัญญาต้องฟังธรรมะ

โดยเฉพาะต้องรู้จักการแก้ไขปัญหานี้ที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติ คือ ต้องกำหนดรู้ ต้องเจริญสติ ให้รู้เท่าทัน เรามีความยินดีพอใจมาน้อยเพียงไรหรือด้วยอำนาจของอะไร เราต้องได้รับคำแนะนำที่ดี จากครูบาอาจารย์ ผู้รู้ หรือผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน กัลยาณมิตร หรือให้คบบัณฑิต ให้ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะสติปัญญาอันดี ถ้าสังคมไทยมีปัญหานี้เกิดขึ้น ที่เป็นอยู่ก็ดี

เพราะว่าเราขาดสติ ถึงมีก็เป็นมิจฉาสติ เป็นอกุศล อำนาจของโทสะ โมหะ หรือราคะ เกิดจาก อวิชชา ความไม่รู้ คือค้นหาที่ฉาบเทาอยู่อย่างนี้ แต่กามฉันทะนิรวรณะจะมุ่ง จะระบุงบอกลงถึงความยินดีพอใจ

ที่ปรากฏอยู่ในสังคัม สังเกตดูเหตุการณ์ในสังคัมหรือว่าสังคัมที่กำลังดำเนินอยู่ เป็นอยู่ ก็ จะเกิดขึ้นจากค้นหา กามฉันทะนิรวรณะนี้เป็นเบื้องต้น คือเกิดจากความยินดี ความชอบความพอใจ ว่าทุกคนทุกชีวิตจะปรารถนาที่จะได้วัตถุดี ๆ สิ่งของดี ๆ เครื่องใช้ดี ที่อยู่อาศัยดี หรือว่า เช่น รูป ก็ต้องรูปดี เสียงก็ต้องเสียงดี กลิ่นก็รสดี สัมผัสดี คือทุกอย่างถือด้วยความที่เทียบกับความอยากนั้นแหละ ความไม่รู้เท่าทัน ก็ต้องมีสติ คือเราไม่สามารถจะให้คนในสังคัมทุกคนมา ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มาเข้าวัด มาเจริญสติปัญญาอันดีทั้งหมด แต่เราก็สามารถแนะนำด้วยการให้สติ บอกกล่าว เตือนในทางที่ดี หรือถ้ามีโอกาสเวลาก็ ให้ศึกษาธรรมะ ฟังธรรมะ ปฏิบัติ ธรรมะ และวันทางพุทธศาสนาก็ดี วันหยุดสักวันที่เป็นวันว่าง มีเวลาก็ให้เจริญสติ นำสติไป ใช้ในชีวิตประจำวัน

ในสังคัม ทุก ๆ ชีวิตทุกคนตั้งมั่นอยู่ในศีล คือ ศีล ๕ นั่นคือ เราไม่เบียดเบียนปาณาติบาต เราไม่ฆ่าสัตว์ สิ่งที่เป็นเบญจธรรมที่เข้าคู่กันก็คือ ต้องมีเมตตาต่อกัน ข้อที่สอง คือไม่ไปลัก ทรัพย์ ยักยอก เราต้องเลี้ยงชีพชอบ ประพฤติตนสุจริต เอาแต่พอเพียง อยู่อย่างพอเพียง อันนี้คือ ข้อที่สามคือไม่ประพฤตินิโคตประเวณี เป็นข้อห้าม ข้อปฏิบัติอีกข้อคือกามสังวร คือจะต้องมีความพอใจที่ดี ไม่ไปบริโภคมากเกินไป ไม่ไปกับบุคคลอื่น นอกจากสามีภรรยาของตน อย่างนี้เขาเรียกว่ามีกามสังวร คือให้ทำตามทำนองครองธรรม และข้อที่สี่ เราไม่พูดเท็จ คำหยาบ ส่อเสียด เพื่อเจอ เราต้องมีสติจะความจริงใจต่อบุคคลอื่น หรือข้อที่ห้าเราต้องใช้สติกำกับ มิให้ ไปดื่มสุราเมรัย ของมึนเมา ต้องมีสติคอยกำกับตัวเองอยู่ตลอดเวลาเมื่อรู้ตัว

ในส่วนของสังคัมที่เป็นมิจฉาสติ ซึ่งเป็นอำนาจของ โทสะ คือความโกรธ โลภะ ความ หลง โลภะความโลภ โมหะความหลง ด้วยความไม่รู้คืออวิชชา ค้นหาที่ฉาบเทาอยู่ ค้นหา วิภวตัณหา ปัญญาที่เป็นไปทางโลก ไม่ได้ปัญญาที่เกิดจากการฟัง จิตตมยปัญญาเกิดจากการ คิดก็เป็นโลกียะปัญญาอยู่ ก็ยังไม่สามารถที่จะแก้ไขปัญหากามฉันทะนิรวรณะได้ทั้งหมด ต้องใช้ ปัญญาทางธรรมในการปฏิบัติ ภาวนามยปัญญาที่จะต้องเจริญสติไปด้วย อย่างน้อย ๆ ในชีวิต ยังยืนเดินนั่งนอน ก้มเงย เขยิบคู้ คิดพูดทำอะไรอยู่ จะอยู่ที่บ้าน ที่โรงเรียน มหาวิทยาลัย ที่ สังคัม ที่ทำงาน คือให้มีสติอยู่เสมอว่า เรากำลัง คิด พูด ทำอะไรอยู่ อาจจะทำซ้ำทำไวคิดซ้ำเร็ว หรือถูกต้องโลกธรรมที่มาถูกต้องทางตาหูจมูกลิ้นกายใจก็ต้องฝึกการกำหนด ฝึกการเจริญสติ มิให้กามฉันทะนิรวรณะ เข้ามาครอบงำจิต ก็เหมือนกับการปฏิบัติของ โยคีที่มาปฏิบัติ ก็คือ เจริญ

สติคือกำหนดรู้ตัวเอง ให้รู้ตัวในทุกขณะที่ดำเนินชีวิตอยู่ การแก้ไขปัญหาลังคมทั้งระบบก็ต้องใช้สติปัญญาแก้ไข

ตอนนี้สังคมไทยถูกปัญหานี้ครอบงำอยู่เป็นปัญหาลังคมใหม่ ส่วนหนึ่งก็มองว่าไม่ตั้งมั่น อยู่ในศีล ๕ ไม่รักษาศีล ๕ ไม่เจริญสติ ไม่เจริญสมาธิ ไม่เจริญปัญญา คือไม่ศึกษาหลักธรรมคำสอนของพุทธศาสนา ไม่สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน ที่เกิดปัญหาในปัจจุบันนี้เพราะสังคมถูกกระแสคลื่นวัตถุนิยม ค่านิยมผิด ๆ โอบล้อมให้มัวเมา เมื่อสังคมเกิดความยินดีพอใจ เกิดความลุ่มหลงมัวเมาก็ ยิ่งมีมากยิ่งดี ยิ่งวัตถุเจริญก็ยิ่งเป็นความสำเร็จ คือความสุขในทางโลก เพราะฉะนั้นการแก้ไขปัญหาก็ต้องใช้ปฏิบัติวิปัสสนาหรือว่าการเจริญสติปัญญาขั้นสูง หรือให้มีสติอยู่ทุกเมื่อ ไม่ว่าจะคิด จะพูด ทำสิ่งใดใช้ปัญญามีเช่นนั้นเราจะไม่สามารถแก้ไขปัญหาก็เกิดกับสังคม เพราะว่าสังคมอยู่กับรูป รูปดี เสียงดี กลิ่นดี รสดี สัมผัสดี ชรามารมณ์ที่มันดี มันก็มีแต่ตัณหา ตราบจนไม่มีที่สิ้นสุด ต้องรู้ตัวเสมอ ต้องควบคุมตัวเองได้ ต้องบอกตัวเองได้ ต้องใช้สติต้องใช้ปัญญาว่าเรามีบทบาทหน้าที่ใดในภาวะสังคมอย่างไร ดังนั้นจึงต้องศึกษาธรรมะ ฟังธรรมะ และปฏิบัติธรรมะ ถึงจะได้ผลดี

การแก้ไขปัญหาลังคมไทยขณะนี้ต้องรณรงค์ ต้องปลุกเร้า ต้องประชาสัมพันธ์ ให้คนในสังคมหันมาสนใจพุทธศาสนา และมาศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า ให้เข้าวัดปฏิบัติธรรมบ้าง ให้มีกิจกรรมในการปฏิบัติธรรมที่วัด ที่โรงเรียน หรือที่ร่วมมหาวิทยาลัยหรือที่บ้านที่สังคม ซึ่งปัจจุบันนี้บริษัทห้างร้านได้จัดกิจกรรมพิเศษ ให้พนักงานเจ้าหน้าที่ไหว้พระ สวดมนต์ เติมน้ำมัน ถวายสังฆทาน สักเล็กน้อยแล้วก็ทำงาน คือบริหารจัดการ ฝึกอบรมจัดการและบริหารกายก็จะ ได้มีผลจะมีกำลังมีจิตใจที่เข้มแข็ง จะได้ต่อสู้ในกิจการงานได้ดี

ปัจจุบันนี้ปัญหามีมากและทำให้เกิดผลกระทบอยู่ตลอดเวลา ทั้งปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมืองมันต้องอาศัยการเจริญสติให้มาก ต้องใช้วิปัสสนากรรมฐานแก้ไขปัญหามาก โดยเฉพาะคณะสงฆ์ สำนักพระพุทธรศาสนา วัดวาอารามต่าง ๆ วัดปฏิบัติ หรือองค์กรหน่วยงานต่าง ๆ ที่มีกิจกรรมตรงนี้ ควรมีการประชาสัมพันธ์ให้สังคมได้รับทราบว่ามีสถานที่ปฏิบัติธรรม มีการฝึกจิต เจริญสติ ภาวนากุศล ในสถานที่ วัด หรือสำนักใด

สถานที่ปฏิบัติธรรมในสมัยปัจจุบันนี้มีหลายแห่ง สถานที่ปฏิบัติธรรมที่จัดในวัด สำนักสงฆ์ องค์กรสมาคม ได้มีการจัดอบรมเป็นคอร์สเพื่อการพัฒนาจิตทำให้เกิดอารมณ์ที่ดี เพราะการแก้ไขปัญหานั้นทุกคนต้องช่วยกันรณรงค์ โดยอาศัยสื่อต่าง ๆ จากสื่อสิ่งพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต เพื่อประชาสัมพันธ์ให้ผู้คนในสังคมไทยเขาได้เข้ามาศึกษาหลักคำสอนหลักปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา เป็นการแก้ไขมิให้เกิดปัญหา เป็นการป้องกันกามฉันทนิเวศน์ มิให้เข้าครอบงำจิตใจ ทำให้ได้รู้แจ้ง รู้จริง และมีสติรู้เท่าทัน ทำให้มีความสุข ความสบาย จะมี

ชีวิตที่พอเพียง ใจก็จะงดงาม คิงงาม มีความรู้มีคุณธรรม มีการสั่งสมเรียกว่าได้สร้างคุณงามความดี หรือสร้างบุญบารมีส่วนหนึ่ง

เมื่อได้เข้ามาศึกษาพระพุทธศาสนาแล้วก็เป็นการช่วยสืบต่อพระพุทธศาสนา และเผยแผ่หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา แต่เบื้องต้นให้รู้วิธีการแก้ไขปัญหา ดังที่กล่าวมาแล้วก็คือวิธีการกำหนดรู้ การเจริญสติ การจะคิดพูดทำก็ต้องใช้สติ และก็ให้มีการโฆษณาประชาสัมพันธ์ในการเผยแผ่ในการที่จะให้คนในสังคมเขาเข้ามาปฏิบัติ และการเขียนวิทยานิพนธ์ก็เป็นสื่ออย่างหนึ่ง สื่อวิทยุ ทีวี หนังสือพิมพ์ เว็บไซต์ต่าง ๆ สารานุกรม และวิทยานิพนธ์ตามที่เราได้ศึกษาแล้วได้ให้ผู้ที่ศึกษาได้เข้ามาปฏิบัติเรียนรู้ศึกษาต่อ

มีวิธีแก้ไขปัญหาโดยเฉพาะกามฉันทนิเวศอันนี้เป็นความยินดีพอใจ ในรูปเสียงกลิ่นรสสัมผัสธรรมารมณ์และเป็นนิเวศตัวสำคัญที่จะกั้นมิให้คุณงามความดีในการปฏิบัติหรือเรียกว่า ในการดำเนินชีวิต หรือในการฝึกจิตให้หลุดพ้น เป็นการทำให้เสื่อมผลนิพพาน ต้องเจริญสติปัญญา ๔ วิปัสสนากรรมฐาน

พระครูธัมมรักจิตภูวนาถ^{๑๔} ได้ให้การสัมภาษณ์เกี่ยวกับวิธีการแก้ปัญหากามฉันทนิเวศในสังคมไทย โดย กล่าวว่า

ถ้าหากว่าสังคมไทยมีปัญหากามฉันทนิเวศครอบงำ เราจะแก้ปัญหากามฉันทนิเวศอย่างไรที่ได้กล่าวไว้เบื้องต้นแล้วว่า กามฉันทะคือความยินดี ในรูปสวय ๆ ในเสียงเพราะๆ ในกลิ่นหอม ๆ ในรสอร่อย ๆ ในสัมผัสอันนุ่มนวล ฉะนั้นที่จะไม่ให้กระทบต่อสังคมทั่วไปทั้งเด็กทั้งผู้ใหญ่ วัยรุ่น โดยเฉพาะที่จริงรูปเป็นอันดับหนึ่ง เสียงเป็นอันดับสอง ทีนี้ถ้าหากว่าจะให้แก้ปัญหานี้ในภาพรวม ก็ต้องไม่ลืมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าว่าทำอะไรเราจึงจะทำให้ คนเหล่านั้นมีอุบายอันแยบคาย นี่คือรูป คือเสียง คือกลิ่น คือรส คือสัมผัสมันเป็นของเผ็ด ของร้อน ร้อนอะไร ร้อนเรา ร้อนพ่อร้อนแม่ร้อนกระเป๋าคือร้อนใจ และอาจจะไปร้อนถึงในคุกด้วยถ้าหากไม่มีสติยับยั้งชั่งใจไปกระทำสิ่งไม่ดีที่มีผลต่อคนในสังคมและทำให้เขาเดือดร้อน ฉะนั้นการปฏิบัติธรรมด้วยการมีศีล มีเมตตา มีคุณธรรม และสิ่งที่สำคัญการเจริญสติโดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

^{๑๔} สัมภาษณ์ พระครูธัมมรักจิตภูวนาถ, พระวิทยากรประจำสำนักงานกลาง กองการวิปัสสนาธุระ คณะ ๕ วัดมหาธาตุ, สังกัดคณะ ๑๗, ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๑.

วิปัสสนากรรมฐานกำจัดกามฉันทะได้ง่าย ได้ผลดี แต่มีปัญหาอยู่ที่ว่าคนไม่ค่อยเจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยเฉพาะวัยรุ่น ดังนั้นเราต้องปลูกฝังให้วัยรุ่นได้รู้จักการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

คนทุกคนต้องการความสุข จะสุขกายก็ดี สุขใจก็ดี โดยเฉพาะความสุขใจ ทุกคนเกิดมาสัตว์ทุกตัวตน ต้องการความสุขทั้งนั้น ที่นี้คนจะเกิดความสุขได้ ด้วยการปฏิบัติธรรมตามสมควรแก่ธรรม การปฏิบัติตามสมควรแก่ธรรมคืออย่างไร ในเบื้องต้นมีหน้าที่และภาระอะไร ก็ให้ปฏิบัติในหน้าที่นั้น ๆ ในภาระนั้น ๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี เมื่อปฏิบัติดีในขณะนั้นในหน้าที่นั้น ๆ จะเป็นลูก เป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นผู้ปฏิบัติ เป็นครู เป็นอาจารย์ก็แล้วแต่ในหน้าที่ที่ตัวเองรับผิดชอบ ปฏิบัติดีที่สุดเท่าที่จะดีได้ อันนี้ก็ถือว่าการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมในเบื้องต้น ถ้าอยากให้เกิดความสุขในครอบครัว เราต้องรู้หน้าที่ของแต่ละบุคคล ไม่ว่าจะเป็นพ่อ แม่ และลูก ดังในสมัยพระพุทธเจ้าเป็นโพธิสัตว์ เข้าป่า ไปเจอกระท่อมแห่งหนึ่งในกลางป่า กระท่อมแห่งนั้นมีพ่อ แม่ และลูกสาว เมื่อพระโพธิสัตว์ไปถึงก็กระหายน้ำ จึงขอน้ำดื่ม พ่อ แม่ ก็ให้ลูกสาวเอาน้ำมาให้ดื่ม แต่น้ำที่เอามาเต็มไปด้วยใบบัว ดอกไม้ พอดีเสร็จแล้วก็ถามนางว่าทำไมต้องใส่ดอกไม้ นางก็ตอบว่าเพราะว่า ท่านเป็นคนเดินทางมาไกลเหนื่อย ถ้าให้ดื่มโดยไม่มีอะไรชวางก็จะสาธกน้ำ นับว่าเป็นความฉลาดของนาง แล้วโพธิสัตว์ก็มีจิตปฏิพัทธ์กับนางนั้น จิตปฏิพัทธ์แล้วก็จะสู้ออกันรักกัน แต่ว่าคุณพ่อคุณแม่ก็ไม่ได้เกี่ยวข้องเรื่องสินสอด แต่ว่าขอให้ตอบปัญหานี้ได้ก็จะยอมเป็นภรรยา นางถามว่า “ท่านรู้ไหมอะไรเป็นทุกข์ เป็นภัยใหญ่ของสตรีในโลก?” เป็นทุกข์อันยิ่งใหญ่ของสตรีในโลก พระโพธิสัตว์ก็ตอบว่า ทุกข์ใหญ่ของสตรีก็คือการที่สามีไปมีภรรยาน้อย แล้วเข้าข้างภรรยาน้อยมารังแก มารังแกภรรยาหลวง อันนี้เป็นทุกข์เป็นภัยของสตรีในโลก ขณะนั้นพระโพธิสัตว์ก็ถามนางในขณะเดียวกัน ถ้าจะเริ่มต้นในครอบครัวก็ต้องมีศรัทธาละสัน โดษ ยินดีเฉพาะคู่ครอง การที่เรายินดีในคู่ครองก็เป็นการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม เป็น พรหมจรรย์เบื้องต้นเหมือนกัน ถ้าอยากจะทำให้สุขยิ่ง ๆ ขึ้นไป บำเพ็ญทานก็ดี สีกี่ดี สมถก็ดี วิปัสสนากรรมฐานก็ดี แล้วที่อยากให้อุบัติเดือนประชาชนทั้งหลายก็คือว่า พุศถึงความรักก่อนนะ ความรักอื่นเสมอด้วยตนไม่มี ตนเป็นที่รักอย่างยิ่ง คำพูดที่เราแผ่เมตตาทุกวันนี่ ทำไมต้องแผ่เมตตาให้ตัวเราก่อน มีคนถามกันมาบ่อย ๆ พระพุทธเจ้าตรัสกับพระสงฆ์ทั้งหลายใจความว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลายบุคคลค้นหาจิตในทิศทั้งหมด ทิศทั้งหมดจะเป็นเบื้องหลัง เบื้องหน้า เบื้องบนก็แล้วแต่ สุดขอบจักรวาลก็ตาม ไม่พบใครแต่ที่ไหน ๆ ซึ่งเป็นที่รักยิ่งไปกว่าตน คนทั้งหลายก็รักตนมากเช่นนั้นเหมือนกัน เขาทั้งหลายเหล่านั้นก็รักตนมากเช่นนั้นเหมือนกัน เพราะฉะนั้น คนที่รักตน จึงไม่ควรเบียดเบียนสัตว์อื่นหรือคนอื่น ๆ การที่แผ่ให้เรา อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นสุขเห็นไหม

ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข ปราศจากความทุกข์ ไม่มีเวร คนอื่นเขาก็จะหึงหึง โหมิ เหมือนกับเรา ฉะนั้นการแผ่เมตตาให้เราก็เป็นเหมือนกระจกส่อง เรารักตนมากฉันใด คนอื่นก็รักตนมากฉันนั้นเหมือนกัน แล้วโดยเฉพาะที่คนรักตนมากอย่างนี้ หวังความสุข หวังความสุขทั้งภพนี้และภพหน้า และในภพอย่างยิ่งในพระนิพพานท่านทั้งหลาย ท่าน ศีล ภาวานาแน่นอน แต่บทสรุปของพระพุทธเจ้ากระตุ่นเตือนอย่างนี้ว่า มีสองตายาย ชื่อ ชะนะสูตร มีอายุ ๑๒๐ ปี ไม่เคยทำบุญสุนทานอะไร วันหนึ่งก็สนทนากันว่าเราก็อายุ ๑๒๐ ปีแล้ว ก็เลยปรึกษากันหรือกัน แล้วก็ไปถามพระพุทธเจ้าว่า เราไม่เคยทำบุญทำทาน อายุ ๑๒๐ ปีแล้ว ตายไปแล้วจะไปไหน แล้วก็พากันไปถามพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เรือนที่ถูกไฟไหม้” เรือนที่ถูกไฟไหม้เจ้าของเรือนนำสิ่งของออกมาได้เท่าไร สิ่งของนั้นย่อมเป็นประโยชน์แก่เขาเอง สิ่งของที่ถูกไฟไหม้หมดมีค่ามหาศาลมันก็ไม่มีค่าแก่ใครทั้งนั้น เจ้าของนำสิ่งของออกมาจากเรือนได้เท่าไร ย่อมเป็นประโยชน์แก่เขาเอง ฉันใดก็ฉันใด คนเราเปรียบเหมือนเป็นเรือนหลังหนึ่ง เป็นบ้านหลังหนึ่ง ซึ่งถูกไฟเผาเผาอยู่ตลอดเวลา ถ้าใครถูกไฟเผาแล้วเหมือนไฟไหม้บ้าน เรานอนอยู่ก็ต้องรีบออกจากเรือน มิเช่นนั้นถูกไฟไหม้ ไฟในที่นี้คืออะไร เมื่อมันเกิดขึ้นแล้วมันไม่ดับ ก็เลยยังดับได้ ราก็ดับได้ โทสะก็ดับได้ โมหะก็ดับได้ แต่ว่ากองไฟตรงนี้ที่เกิดแล้วมันดับไม่ได้ คือชราและมรณะ เมื่อเกิดมาแล้วดับไม่ได้ คือชราและมรณะเป็นไฟเผาเผาเราอยู่ตลอดเวลา ฉะนั้น การที่คนเรานำกายออกมาให้ทานก็ดี นำกายออกมารักษาศีลก็ดี นำกายออกไปเจริญสมถก็ดี นำตนออกไปวิปัสสนากรรมฐานก็ดี สิ่งที่เราทำทั้งหมดนี้ คือตั้งแต่สัปดาห์ทานนะจนถึงวิปัสสนากรรมฐาน ก็ย่อมเป็นประโยชน์แก่ตัวเราเองฉันนั้นเอง

การแก้ปัญหาหากมฉันทนิเวศน์ในสังคมไทยนั้น ต้องใช้สติเป็นตัวกำกับชีวิตให้เดินไปข้างหน้าอย่างคนมีสุขภาพจิตที่ดี ถ้าเรามีสติคอยเบรคความคิดอ่านต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในทุกขณะ อย่างรอบคอบเราจะไม่เกิดปัญหาใด ๆ การปฏิบัติช่วยให้เราเกิดสติและดำเนินชีวิตตามครรลองครองธรรม มีชีวิตที่ไม่ฟุ่มเฟือย ฟุ้งเฟ้อ เหนือเหิมตามสังคมชาวโลก ทำให้เราเป็นคนมีความคิดดี พุทธิ และปฏิบัติดี ผู้คนในสังคมก็จะมีมีความสุข มีสุขภาพจิตที่ดี ร่างกายแข็งแรง สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ทางสิ่งแวดล้อมและสังคมโลกปัจจุบัน ซึ่งถือว่าเป็นยุค โลกาภิวัตน์ ยุคสื่อสารไร้พรมแดน และยุคเทคโนโลยี ถ้าเราไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงในยุคโลกาภิวัตน์นี้ได้ ปัญหาการมีอาการป่วยทางจิต คือ อารมณ์พุ่งพล่านโดยไม่มีเหตุผล การควบคุมสติสัมปชัญญะไม่ได้ ก็จะกลายเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตไม่ดี หากสุขภาพจิตเสื่อมคนเราจะกลายเป็นภาระแก่ผู้อื่นและสังคมส่วนรวมได้ อาจเกิดการทะเลาะวิวาทและจนถึงการกระทำผิด ทำร้ายร่างกายและทรัพย์สินของตนเองและผู้อื่น และสังคมส่วนรวมได้ อาจเกิดการทะเลาะวิวาทและจนถึงการกระทำผิด ทำ

ร้ายร่างกายและทรัพย์สินของตนเองและผู้อื่น หรืออาจจะร้ายแรงถึงขนาดฆ่าตนเองหรือฆ่าผู้อื่นตายได้ สาเหตุที่เป็นเช่นนี้เป็นเพราะจิตใจและร่างกายของเราไม่ปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงนั่นเอง ความหมายของสุขภาพจิต ตามหลักพระพุทธศาสนาหมายถึง ไม่ป่วยทางจิต คือ ไม่มีความโลภ ไม่มีความโกรธ ไม่มีความหลงนั่นเอง

พระอาจารย์สว่าง ดิग्ขวิโร^{๑๕} ได้ให้การสัมภาษณ์เกี่ยวกับวิธีการแก้ปัญหามันตะนิเวศน์ในสังคมไทยว่า

หากสังคมไทยถูกปัญหามันตะนิเวศน์ครอบงำก็ให้สังคมตั้งแต่สังคมครอบครัว, สังคมระดับหมู่บ้าน, ระดับประเทศชาติ สังคมที่ถูกมันตะนิเวศน์ครอบงำระดับครอบครัวก็ต้องหันมาดูสิ่งที่เป็นตัวกระตุ้นให้ มันตะนิเวศน์ธรรมเกิดขึ้นก่อนว่าได้แก่อะไรจริงๆ แล้วสิ่งที่เป็นตัวกระตุ้นให้ มันตะนิเวศน์ธรรมเกิดขึ้นก็คือตัวเราเอง ให้หันมาดูตัวเราพิจารณาตัวเรา ให้เห็นตัวเราตามความเป็นจริง จิตก็จะไม่ปรุงแต่งไปในวัตถุนั้นที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิด มันตะนิเวศน์ให้เห็นตอนนั้นตามความเป็นจริง ปัญหาของครอบครัวก็จะหมดไปปัญหาของหมู่บ้านก็จะหมดไปด้วย ปัญหาของสังคมประเทศชาติก็พลอยสงบสุขไปด้วย ปัญหาส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นทุกวันนี้เพราะว่าคนไม่มาดูตัวเรา ไปมองแต่สิ่งภายนอก แล้วก็ถูกละเลยภายนอกอารมณ์ทั้งหลายขั้วต่าง ๆ ไหลไปตามอำนาจของกระแสอารมณ์นั้น ๆ ถูกอารมณ์นั้นเข้าครอบงำปัญหาจึงไม่มีที่สิ้นสุด

เพราะฉะนั้น หลักพระพุทธศาสนาจึงใช้ตัวเราเป็นฐานหันมาหาตัวเรา มันตะนิเวศน์เกิดขึ้นที่ไหน ก็ต้องดับที่ตรงนั้น ที่บอกธรรมทั้งหลายไหลมาจากเหตุมีเหตุเป็นแดนเกิดดับก็ต้องดับที่เหตุ พระมหาสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสอย่างนี้ คือ พระสัมมาสัมมาพุทธเจ้าตรัสอย่างนี้ นี่เป็นคำของพระอัสสชิแสดงต่ออุปติสสะ หรือ พระสารีบุตรตอนที่อุปติสสปริพาชกอยู่

เมื่อปัญหาเกิดที่ตรงไหนก็ต้องแก้ที่ตรงนั้น เพราะฉะนั้นข้อเสนอแนะก็คือสังคมทุกวันนี้ก็คือไหลไปตามอำนาจกระแสแห่งทางโลกถูกทางโลกเข้าครอบงำ เพราะฉะนั้นเราหันมาดูตัวเราฝึกกับตัวเราให้มากอยู่กับตัวเองให้เป็นหันเข้าไปหาคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมมาพุทธเจ้า ซึ่งพระองค์ตรัสว่าให้ฟังตัวเองถ้าเราแสวงหาความจริงไม่ต้องแสวงหาไกล ต้องแสวงหาที่ตัวเราอริยสังขารอยู่ที่ตรงไหนอยู่ที่ร่างกายของเราที่กว้างสอก ขาววา และก็นาคีบ แสวงหา

^{๑๕} สัมภาษณ์ พระสว่าง ดิग्ขวิโร, พระวิปัสสนาจารย์ ประจำโบสถ์วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ สังกัดคณะ ๓, ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๑.

อยู่ที่ตรงนี้ ถ้าแสงหาอยู่ตรงนี้ค้นพบค้นให้เจอก็จะจบ ท่านที่บอกว่า อ่านตัวออก บอกตัวได้ ใช้ตัวเป็น อ่านตัวเราให้ออกบอกตัวเราให้ได้และนำไปใช้ให้เป็นสังคมก็จะสงบสุข

จากที่ได้สัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์ทั้ง ๕ รูป เกี่ยวกับการประยุกต์วิธีการแก้ไขปัญหากามฉันทนิเวศข้างต้นมานี้ สรุปได้ว่า กามฉันทนิเวศหากไม่ควบคุมหรือแก้ไขเสีย จะก่อความเสียดต่สังคม เพราะเมื่อไรที่กามฉันทนิเวศ ได้แสดงตัวตนออกมาทางกาย ทางวาจา ก็กลายเป็นกิเลสอย่างหยาบ ทำให้เกิดความสับสนวุ่นวาย มีความอยากได้ใคร่ดีไม่มีที่สิ้นสุด ทำให้ผู้คนในสังคมไทยพยายามสรรหาสิ่งของมาบำรุงบำเรอความสุขให้แก่ตนเอง เมื่อหามาไม่ได้ตั้งใจก็ต้องมีการวางแผนที่จะทำให้ได้มาซึ่งวัตถุนิยมที่ตนเองต้องการ ทำให้สังคมวุ่นวายไม่รู้จักเพียงพอทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา รวมทั้งปัญหาอาชญากรรม ที่เกิดขึ้นตามหน้าหนังสือพิมพ์รายวันมิให้เห็นเป็นประจำ ดังนั้น ผู้วิจัยขอสรุปการประยุกต์วิธีการแก้ไขปัญหากามฉันทนิเวศเป็นประเด็นได้ดังนี้ คือ

ประเด็นที่ ๑ การฝึกสติ หรือเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

การจะแก้ปัญหากามฉันทนิเวศในสังคมไทยได้ก็ด้วยการฝึกสติ หรือเจริญวิปัสสนากรรมฐาน และการฝึกสมาธิ หรือการเจริญสมถกรรมฐาน ที่รวมเรียกว่า ภาวนา เพราะการฝึกสติ หรือเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้เกิดปัญญามองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างว่า อะไรเป็นคุณ เป็นโทษ ประโยชน์ และมีโทษ ประโยชน์ สามารถประยุกต์ใช้ได้ทุกสถานการณ์ ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด โดยเฉพาะเมื่อกามฉันทนิเวศเกิดขึ้นเมื่อไร ที่ไหน อย่างไร จะเป็นที่ห้างสรรพสินค้า หรือสถานที่ที่ไม่คาดคิดว่าจะต้องไป เช่น แหล่งอบายมุข เป็นต้น เพียงมีสติเท่าทันทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ สามารถระงับก็ได้ บังคับก็ได้ หยุดมันเสียก็ได้ด้วยสติ และสามารถแก้ปัญหหรือหาทางออกได้โดยปลอดภัย

ประเด็นที่ ๒ การสำรวจอายตนะภายในอายตนะภายนอก

การสำรวจอายตนะภายในเมื่อไปประสพกับอายตนะภายนอก เช่น ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัส และใจนึกคิดอารมณ์ต่าง ๆ ก็ไม่ตกอยู่ในอำนาจของกามฉันทนิเวศ ยังสามารถทำประโยชน์และคุณงามความดีให้สำเร็จได้ด้วย เมื่อสำรวจแล้วก็จะทำให้แก้ไขปัญหเกี่ยวกับกามฉันทนิเวศได้ ตัวอย่างเช่น เมื่อเห็นรูปทางตา สำรวจหรือมีสติว่า เห็นไม่เปลวไปคิดปรุงแต่งว่า เป็นหญิงหรือเป็นชาย สวยหรือหล่อ หรือไปอยู่ท่ามกลางสิ่งเข้าชวนใจ เช่น ห้างสรรพสินค้า จะเห็นเสื้อผ้า หรือสิ่งของที่นำรึกรึน่าใคร่ น่าพอใจสักปานใด ก็ไม่ไปเปลวอยากได้หรือรักใคร่กำหนดพอใจในสิ่งนั้น มีแต่จะเกิดปัญญาพิจารณาองดูความจำเป็น ความสำคัญ ประโยชน์ที่จะใช้สอย เป็นต้น

ส่วนการฝึกสมาธิหรือการเจริญสมถกรรมฐาน ทำให้ใจสงบจากนิर्वรณทั้ง ๕ โดยเฉพาะเมื่อเอกัคคตาจิตเกิดขึ้น กามฉันทนิर्वรณก็ไม่ได้โอกาสเกิดขึ้นเพราะถูกเอกัคคตาข่มไว้ สามารถประยุกต์ได้เฉพาะบุคคลผู้ที่ฝึกจนชำนาญในเรื่องฉาน ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนถ้าหากยังไม่เสื่อมจากฉานก็สามารถคลาดแคล้วจากกามฉันทนิर्वรณได้อย่างแน่นอน

๔.๔ วิธีการแก้ไขกามฉันทนิर्वรณจากการให้สัมภาษณ์ในเชิงลึกของบุคคลที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ

การให้สัมภาษณ์เชิงลึกเรื่องวิธีการแก้ไขกามฉันทนิर्वรณของบุคคลที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๔.๔.๑ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกามฉันทนิर्वรณที่เกิดขึ้น

นายกิริติ กมลประเทืองกร^{๑๖} ได้ให้สัมภาษณ์ว่า

กามฉันทนิर्वรณที่เกิดขึ้นกับตัวเอง เข้าใจว่า เวลาพอใจ ชอบใจ ทำให้เกิดความยินดี แล้วเกิดความโลภ เมื่อมีอาการไม่พอใจ ไม่ชอบใจ จะมีความโกรธ เมื่อเกิดการปรุงแต่งของใจทำให้มีความหลง บ้างก็เกิดอาการฟุ้งซ่าน สิ่งที่เกิดขึ้นนี้เป็นอาการของกามฉันทนิर्वรณ

อรดี พันธุ์เจริญพงศ์^{๑๗} ได้ให้สัมภาษณ์ว่า

ในช่วงที่ปฏิบัติ ๓ - ๔ วันแรก เวลาที่มีอะไรมากระทบ มีเสียงมากระทบทางหู และเมื่อตาได้เห็นที่มาของเสียง จะมีอาการปรุงแต่ง บางครั้งพอใจ แต่ก็มีบ้างที่ไม่พอใจ ตามสิ่งที่มากระทบนั้น

สุปรียา ยมสิน^{๑๘} ได้ให้สัมภาษณ์ว่า

สิ่งที่มากระทบทางหูถ้าได้ยิน เกิดความชอบใจมันก็จะเกิดความ โลภ คือจิตจะปรุงแต่งไปเรื่อย ๆ นี่ก็คืออาการของกามฉันทนิर्वรณที่เกิดขึ้นทางหู

^{๑๖} สัมภาษณ์ นายกิริติ กมลประเทืองกร(ก.บ.(สาขาการศึกษา) จาก จุฬาฯ มสธ. และ มธ. ปัจจุบัน จบ พท.ม.(สาขาวิชาพระพุทธศาสนา) จาก มจร. และได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุในพุทธศาสนา, ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ, ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๑.

^{๑๗} สัมภาษณ์ อรดี พันธุ์เจริญพงศ์ (อายุ ๓๗ ปี กรุงเทพมหานคร), ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ, ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๑.

^{๑๘} สัมภาษณ์ สุปรียา ยมสิน (อายุ ๑๔ ปี), ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ, ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๑.

อิสรี จิตรจิตนันท์^{๑๕} ได้ให้สัมภาษณ์ว่า

จากการปฏิบัติเวลามีสิ่งมากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในขณะที่ปฏิบัติมีความรู้สึกพอใจ สิ่งที่มากระทบเมื่อรู้สึกชอบจะพอใจ แต่ถ้าไม่ชอบจะรู้สึกไม่พอใจ

ฐิติตา ดังสาขา^{๑๖} ได้ให้สัมภาษณ์ว่า

จากการปฏิบัติเวลามีสิ่งมากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อเกิดความชอบใจ ทำให้เกิดการปรุงแต่งทำให้อยากได้ แต่ถ้าไม่ชอบใจ ทำให้รู้สึกโมโห

ฉันทา อุทานจิต^{๑๗} ได้ให้สัมภาษณ์ว่า

เวลาปฏิบัติธรรมถ้ามีนิเวศน์เข้ามา หรือสิ่งที่เข้ามากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เช่น ทางตาถ้ามากระทบแล้วชอบจะเกิดการปรุงแต่งทำให้พอใจมีความรู้สึกอยากได้ แต่ถ้าไม่ชอบใจจะมีอาการโมโห เกิดอาการปรุงแต่งไปเรื่อย จนทำให้หลุดจากการปฏิบัติ

วันเพ็ญ ทวีสิทธิโชค^{๑๘} ได้ให้สัมภาษณ์ว่า

ในการปฏิบัติกรรมฐานเมื่อมีสิ่งใดมากระทบหรือสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทำให้เกิดความพอใจ ยินดี ถ้าบางครั้งมากระทบแล้วเราไม่ชอบใจ ทำให้เกิดอาการโกรธ โมโหบ้าง ทำให้การปฏิบัติไม่ราบรื่นเท่าที่ควร เพราะมันแต่ไปคิดถึงเรื่องที่มากระทบกับอายตนะภายใน

นางออม รอมอยู่^{๑๙} ได้ให้สัมภาษณ์ว่า

เวลาที่มีสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในเวลาปฏิบัติอยู่ มีบ้างที่เกิดความรำคาญ เกิดความเบื่อ หรือได้ยินเสียงไม่ชอบใจ ทำให้รู้สึกโกรธ ไม่อยากจะทำปฏิบัติต่อ

นางจันทร์สิน แห่งปัจฉัยการ^{๒๐} ได้ให้สัมภาษณ์ว่า

^{๑๕} สัมภาษณ์ อิสรี จิตรจิตนันท์ (อายุ ๒๗ ปี), ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ, ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๑.

^{๑๖} สัมภาษณ์ ฐิติตา ดังสาขา (อายุ ๓๕ ปี), ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ, ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๑.

^{๑๗} สัมภาษณ์ ฉันทา อุทานจิต (อายุ ๗๖ อยู่ กรุงเทพฯ), ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ, ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๑.

^{๑๘} สัมภาษณ์ วันเพ็ญ ทวีสิทธิโชค (อายุ ๕๗ ปี อยู่จังหวัดสมุทรปราการ), ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ, ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๑.

^{๑๙} สัมภาษณ์ นางออม รอมอยู่ (อายุ ๕๕ ปี อยู่กรุงเทพฯเขตลาดยาว), ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ, ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๑.

^{๒๐} สัมภาษณ์ นางจันทร์สิน แห่งปัจฉัยการ (อายุ ๗๐ ปี), ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ, ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๑.

จากการที่ปฏิบัติเวลามีสิ่งมากระทบทางตา หู จมูก กลิ่น กาย ใจ ถ้ามารกระทบทางตาแล้ว เกิดพอใจ จะมีความรู้สึกชื่นชม ยินดี มีความอยากได้ ที่ปฏิบัติได้ชัดเจนคือสภาวะของอารมณ์ โกรธ พอเราไม่พอใจเราเห็นสิ่งที่ไม่พอใจ นี่คือการอารมณ์ขณะปฏิบัติ จะมีอาการปรุงแต่ง เช่น ได้ยินเสียงทางหูแล้ว ไม่ชอบใจ ไม่พอใจจะมีอาการ โกรธ ถ้าโกรธแล้วถือว่าตามอารมณ์ไม่ทัน

บุญนำ บุญถึง^{๒๕} ได้ให้สัมภาษณ์ว่า

เวลาปฏิบัติ กามฉันทนิเวรณ^{๒๖} ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสเกิดขึ้นในเวลาปฏิบัติมีอาการ เช่น เมื่อมีสิ่งมากระทบทางตา หู จมูก กลิ่น ถ้าชอบก็มีความพอใจ ยินดี และถ้าไม่ชอบหรือไม่พอใจ จะรู้สึกโกรธ

นายสุรศักดิ์ นันทันติ^{๒๖} ได้ให้สัมภาษณ์ว่า

ขออธิบายความหมายของกามฉันทะนิเวรณ^{๒๖} ก่อนว่าคืออะไร กามฉันทะนิเวรณ^{๒๖} เป็นนิเวรณ^{๒๖} ข้อที่ ๑ ของ นิเวรณ^{๒๖} ๕ ข้อ เป็นธรรมชาติของกุศลที่คอยชักชวนครอบงำให้เราปฏิเสธ หรือห่างเหินการทำความดี หรือ ปฏิบัติธรรม เป็นนิเวรณ^{๒๖}ที่ทำให้เราหลงใหล ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ให้เกิดความเพลิดเพลินพอใจ ถ้าสมหวังสมปรารถนาก็เกิดโสมนัส ถ้าผิดหวังไม่สมปรารถนาก็เกิดโทมนัส ระดับความเข้มข้นของกามฉันทะนิเวรณ^{๒๖} ขึ้นอยู่กับ ๑) ประเภทของ กามคุณ ๒)ระยะเวลาที่สัมผัส ๓)ความเข้าไปคลุกคลี

(๑) ประเภทของกามคุณ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ของบุรุษ และสตรีร้อยรัดตรึงใจ เพศตรงข้ามมากที่สุด รองลงมาจะเป็นทรัพย์ที่มีคุณค่าราคา และสิ่งทำให้เกิดความนิยมชมชอบตามวัย และเพศ

(๒) ระยะเวลาที่ได้สัมผัส การได้สัมผัสกามคุณที่แปลกหูแปลกตาก็จะมีระดับกามฉันทนิเวรณ^{๒๖}ที่รุนแรงมาก และเมื่อเวลาทอดออกไปก็จะค่อยๆ คลายเบาบางลง

(๓) ความเข้าไปคลุกคลี แผลออเรอขาดสติ ปล่อยใจให้หลงใหลหมกหมุ่นมาก ระดับกามฉันทะนิเวรณ^{๒๖} ก็จะรุนแรงขึ้นที่เรียกว่า ดิสงอมแงม

สรุปจากการสัมภาษณ์บุคคลผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทั้ง ๑๑ คนข้างต้น เกี่ยวกับ ความรู้ความเข้าใจในเรื่องกามฉันทะนิเวรณ^{๒๖}ที่เกิดขึ้น พอได้ความว่า กามฉันทะนิเวรณ^{๒๖} จะเกิดทาง

^{๒๕} สัมภาษณ์ บุญนำ บุญถึง (อายุ ๗๑ ปี), ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ, ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๑.

^{๒๖} สัมภาษณ์ นายสุรศักดิ์ นันทันติ (อายุ ๕๗), ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ, ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๑.

อายตนะภายในภายนอก และเป็นนิรณันท์ ข้อที่ ๑ ของนิรณันท์ ๕ ข้อ เป็นธรรมฝ่ายอกุศลที่คอยชักชวนครอบงำให้เราปฏิบัติหรือห่างเหินการทำความคิด หรือปฏิบัติธรรม เป็นเครื่องที่ทำให้หลงใหล ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และเกิดความเพลิดเพลินพอใจ ร้อยรัดตรึงใจ จะมีลักษณะของจิตที่รับรู้อารมณ์ และได้เกิดความความยินดี ความพอใจในรูปสวय เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสชาติดี สัมผัสอันอ่อนนุ่ม เป็นอาการที่มากกระทบทางอายตนะทั้งภายในภายนอก ทางตาคู่กับรูป หูคู่กับเสียง จมูกคู่กับกลิ่น ลิ้นคู่กับรส กายคู่กับสัมผัส ใจคู่กับธรรมารมณ์ เมื่อครอบงำแล้วจะทำให้บุคคลนั้นติดอยู่ในอารมณ์อันน่าปรารถนา น่ายินดี น่าพอใจ และทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถบรรลุถึงความดีได้

๔.๔.๒ วิธีการแก้ไขปัญหากามฉันทะนิรณันท์ที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติธรรม

กิริติ กมลประเทืองกร^{๒๑} ได้ให้สัมภาษณ์ว่า

เมื่อมีสิ่งใดมากกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ให้มีสติกำหนดอารมณ์ในขณะนั้น เช่น เห็นหนอ ได้ยินหนอ นึกหนอ คิดหนอ อาการที่ชอบใจจะหายไป ให้อยู่กับปัจจุบันอารมณ์ คือ พองหนอ ยุบหนอ

อรดี พันธุ์เจริญพงศ์^{๒๒} ได้ให้สัมภาษณ์ว่า

พระอาจารย์จะให้เรากำหนด อะไรก็ตามที่มากกระทบให้กำหนด เช่น ให้กำหนดทางหู ให้กำหนดว่า “ได้ยินหนอ” ถ้ากระทบประสาททางตา ก็ให้กำหนดว่า “เห็นหนอ” แล้วเข้าสู่อารมณ์ปฏิบัติ คือ ยุบหนอ พองหนอ

สุปรียา ยมสิน^{๒๓} ได้ให้สัมภาษณ์ว่า

ในขณะปฏิบัติธรรมต้องกำหนดให้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ เช่น ถ้ามากกระทบทางตา ให้กำหนด “เห็นหนอ” เป็นต้น และเมื่อเข้าสู่อารมณ์ปฏิบัติก็กำหนด ยุบหนอ พองหนอ ต่อไป

^{๒๑} สัมภาษณ์ นายกิริติ กมลประเทืองกร(ค.บ.(สาขาการศึกษา) จาก จุฬาฯ มสธ. และ มธ. ปัจจุบัน จบ พท.ม.(สาขาวิชาพระพุทธศาสนา) จาก มจร. และได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุในพุทธศาสนา, ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ, ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๑.

^{๒๒} สัมภาษณ์ อรดี พันธุ์เจริญพงศ์ (อายุ ๓๗ ปี กรุงเทพมหานคร), ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ, ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๑.

^{๒๓} สัมภาษณ์ สุปรียา ยมสิน (อายุ ๑๔ ปี), ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ, ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๑.

อิสรี จิตรจิตนันท์^{๑๐} ได้ให้สัมภาษณ์ว่า

เมื่อกามฉันทนิเวรณ์เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติต้องให้กำหนด ทางตากำหนดเห็นหนอ ๆ ทางหูได้ยินให้กำหนด ได้ยินหนอ จะกำหนดทุกอริยาบทเช่น เวลาทานอาหาร จะกำหนดตั้งแต่จับช้อน คือ มือยกไปที่ไปหนอ ๆ ตักหนอ ฆาหนอ ๆ แตะปากหนอ เข้าปากหนอ อมหนอ รสหนอ ให้มีสติอยู่กับอารมณ์ปัจจุบันและต้องกำหนดให้ทันด้วย

ฐิตตา ดังสาขา^{๑๑} ได้ให้สัมภาษณ์ว่า

จากการปฏิบัติเวลาเดินจงกรม ถ้ามีเสียงมาปะทะในช่วงที่เรากำลังเดินอยู่ จะกำหนดได้ยินหนอ ถ้ามีการปรุงไปที่ต้องเร่งตรงนั้นให้มากขึ้น ว่าไม่ชอบหนอ ๆ ๆ ให้มันดับ ค่อย ๆ คลายออกไป แต่ถ้าเป็นในส่วนของสายตามาทะทบกับเรา จะกำหนด เห็นหนอ ๆ ซึ่งเป็นวิธีแก้ไขอีกวิธีหนึ่งให้เรากลับมาสู่สภาพเดิม

ฉันทา อุทานจิต^{๑๒} ได้ให้สัมภาษณ์ว่า

ทางตาถ้ามีสิ่งมากระทบ ถ้าไม่พอใจก็ ให้กำหนดว่า ไม่พอใจหนอ ๆ ถ้ากำหนดไม่ทันจิตของเราจะปรุงแต่ง ถ้าทางหูก็ ถ้าเสียงดีก็รู้สึกชอบใจ ให้กำหนดเช่นกันว่า ชอบใจหนอ เสียงไม่ดีก็รู้สึกอាកการไม่คอยพอใจ ให้กำหนดอีกว่า ไม่พอใจหนอ ให้กำหนดให้ทันอารมณ์ที่จะเกิดขึ้นในขณะนั้น

วันเพ็ญ ทวีสิทธิโชค^{๑๓} ได้ให้สัมภาษณ์ว่า

มีสิ่งที่มาสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ขณะปฏิบัติ เช่น ตาเห็นรูปก็เกิดความรู้สึกและไม่พอใจ อยู่ที่ต้นจิตของเราพอใจก็กำหนดพอใจหนอ ๆ เป็นวิธีแก้ ถ้าทางหูก็ มีความรู้สึกมากระทบเรากี่ ถ้าพอใจเรากี่ว่า พอใจหนอ ๆ หรือ ได้ยินหนอ หรือ ไม่พอใจหนอ ถ้าเราจะแก้ที่ความไม่พอใจแก้ที่ต้นจิต คือ ไม่พอใจหนอ ๆ กำหนดได้ยินหนอ ครั้งแรกกำหนดว่าได้ยินหนอ ทางจมูก รู้กลิ่น ให้กำหนดได้กลิ่นหนอ ชอบใจหรือไม่ชอบใจก็รู้ ให้กำหนดรู้หนอ ชอบใจหนอ รสชาติอาหารเมื่อถ้าสัมผัสที่ลิ้นเรามีความรู้สึกว่าถูกใจ ให้กำหนดพอใจหนอ ๆ

^{๑๐} สัมภาษณ์ อิสรี จิตรจิตนันท์ (อายุ ๒๗ ปี), ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ, ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๑.

^{๑๑} สัมภาษณ์ ฐิตตา ดังสาขา (อายุ ๓๕ ปี), ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ, ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๑.

^{๑๒} สัมภาษณ์ ฉันทา อุทานจิต (อายุ ๓๖ อยู่ กรุงเทพฯ), ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ, ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๑.

^{๑๓} สัมภาษณ์ วันเพ็ญ ทวีสิทธิโชค (อายุ ๕๗ ปี อยู่จังหวัดสมุทรปราการ), ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ, ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๑.

ถ้าไม่ถูกใจ ให้กำหนดไม่พอใจหนอ ทางร่างกาย ร้อนเย็น ตามความเป็นจริงแล้ว ร่างกายสัมผัสอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วเราควรกำหนดรู้ อย่างเย็น อย่างพัดลมพัดมาถูกเรามีความรู้สึกว่ารูปเย็นหนอ นี่คือวิธีแก้ไขปัญหากามฉันทนิเวรณตามอาการนั้น ๆ ที่มาสัมผัสกับหู ตา จมูกและกาย เพื่อให้ทันอารมณ์ปัจจุบัน

นางออม รอมอยู่^{๓๔} ได้ให้สัมภาษณ์ว่า

ในเวลาเราปฏิบัติอยู่ ถ้าเกิดความรำคาญ เกิดความเบื่อหน่ายอะไร ใช้วิธีกำหนดตามอารมณ์ขณะนั้น ถ้าเกิดความฟุ้งซ่าน จะกำหนดฟุ้งซ่านหนอ ได้ยินเสียงพอใจหรือไม่พอใจ รับผิดชอบต่อ พพอใจหนอ ไม่พอใจหนอ การปฏิบัติให้ทันอารมณ์ปัจจุบันช่วยให้เรามีวิริยะ ความอดทน บางครั้งนั่งไปมีความทุกข์ เช่น เตี้ยเมื่อย ปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดเอวเมื่อยไปหมดเตี้ย ๆ ก็หายเมื่อย เตี้ยก็เมื่อยไปหมด เกิดแล้วดับ เกิดแล้วดับ มันก็เกิด มันก็เกิดในตัวเราเอง เกิดแล้วดับ เป็นอย่างนี้ตลอด แก้ไขโดยกำหนดให้ทันปัจจุบันอารมณ์ขณะนั้น ทำให้ผ่อนคลายได้

นางจันทร์สิน แห่งปัจจัยการ^{๓๕} ได้ให้สัมภาษณ์ว่า

จากการที่ปฏิบัติเวลามีสิ่งที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ่น กาย ใจนั้นรู้สึกชื่นชม เพราะว่าพอใจในสิ่งที่มากระทบ เช่น สิ่งที่มากระทบทางตา ตามทฤษฎีท่านบอกว่า เมื่อเราเห็นรูป แก้ไขปัญหาโดยให้เรากำหนดว่าเห็นหนอ ๆ สักแต่ว่าเห็น แต่ที่ปฏิบัติได้ชัดเจนคือสภาวะของอารมณ์โกรธ พอเราไม่พอใจเราเห็นสิ่งที่ไม่พอใจ คือผู้ปฏิบัติ มักจะปรุงแต่งได้ เช่น ได้ยินเสียงที่ไม่พอใจ อารมณ์จะรู้สึกได้ว่าโกรธแล้ว ต้องรีบแก้ไขโดยกำหนด โกรธหนอ ๆ ๆ อาการก็จะทุเลาเบาบาง

บุญนำ บุญถึง^{๓๖} ได้ให้สัมภาษณ์ว่า

ขณะปฏิบัติเห็นรูป ๆ นั้นทำให้ชอบ ต้องกำหนดอารมณ์ขณะนั้นว่า ชอบใจหนอ และเมื่อเกิดอาการไม่พอใจ ให้กำหนดอารมณ์ว่า ไม่พอใจหนอ มากระทบทางหู กำหนดได้ยินหนอ ทาง จมูก กำหนดได้กลิ่นหนอ รสชาติอาหาร กำหนดตามรสที่ได้รับ เช่น อร่อยหนอ ไม่อร่อย

^{๓๔} สัมภาษณ์ นางออม รอมอยู่ (อายุ ๕๕ ปี อยู่กรุงเทพฯเขตลาดยาว), ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ, ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๑.

^{๓๕} สัมภาษณ์ นางจันทร์สิน แห่งปัจจัยการ (อายุ ๗๐ ปี), ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ, ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๑.

^{๓๖} สัมภาษณ์ บุญนำ บุญถึง (อายุ ๗๑ ปี), ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ, ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๑.

หนอ สิ่งที่มากระทบทางร่างกาย เช่น เย็นร้อนอ่อนแอแข็ง ให้กำหนดเย็นหนอ ร้อนหนอ สรูป ให้กำหนดอารมณ์ขณะนั้นให้ทันปัจจุบันอารมณ์

นายสุรศักดิ์ นันทันติ^{๓๓} ได้ให้สัมภาษณ์ว่า

วิธีแก้ปัญหากามฉันทนิเวศที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติธรรม ได้เคยใช้ สติปัฏฐาน ๔ แล้ว ได้ผลดีมาก ได้แก่ กายานุสติปัฏฐาน กำหนดลมหายใจเข้า - ลมหายใจออก จิตย่อมมีสติสงบ ไม่แปรปรวน จิตอยู่กับสภาพปัจจุบัน ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต น้อมเอาธรรมานุสติปัฏฐาน กำหนด พระไตรลักษณ์ พิจารณากามฉันทนิเวศเหล่านั้นว่าไม่งาม ไม่คงอยู่ แปรเปลี่ยน ขจัดการปรุงแต่ง หาแก่นสาระไม่ได้ แล้วเวทนานุสติปัฏฐาน กับ จิตตานุสติปัฏฐานก็จะเกิดขึ้นพร้อม ๆ ควบคู่กันไป ระงับเวทนาในความพอใจ ไม่พอใจและความทะยานอยากตราบเท่าที่เรายังปฏิบัติสมาธินั้นอยู่

แต่ถ้าจะแก้ปัญหากามฉันทนิเวศให้ได้ผลมากจริงๆ จะต้องมีการสำรวมอินทรีย์อยู่ตลอดเวลา ในการใช้ชีวิตประจำวัน จิตจะไม่ปรุงแต่งสะสมข้อมใจ หรือปล่อยให้กิเลสเข้าครอบงำ พอกพูนได้ ต่อเมื่อคราใดอยู่ในเสนาเสนาอันสงบแล้ว ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จิตก็จะสงบอย่างรวดเร็ว และธรรมจะเจริญงอกงามก้าวหน้าต่อไป

สรุปจากการให้สัมภาษณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมถึงวิธีแก้ปัญหากามฉันทนิเวศที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติธรรม พอได้ใจความว่า ต้องเจริญวิปัสสนาโดยการกำหนดทางอายตนะ เช่น เห็นหนอ ได้ยินหนอ เป็นต้น จนจบไปหรือหายไปแล้วก็กลับมากำหนด อารมณ์หลัก ได้แก่ พองหนอ ยุบหนอต่อไป หรืออยู่กับปัจจุบันอารมณ์ หมายถึง อะไรมาปรากฏหรือแทรกเข้ามาชัดเจนไม่ว่าทางกาย เวทนา จิต และธรรม ก็ให้กำหนดอารมณ์หรืออาการนั้นทันที

๔.๔.๓ วิธีการแก้ไขปัญหากามฉันทนิเวศที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

นายกิริติ กมลประเทืองกร^{๓๔} ได้ให้สัมภาษณ์ว่า

ในชีวิตประจำวันที่มีมันเกิดขึ้นอันนี้ขอยอมรับว่าจริง และมีแน่นอน และเราก็สามารถแก้ไขได้โดยมีสติ เมื่อเกิดสติ ปัญญาที่จะตามมา ทำให้คิดได้มากขึ้น เมื่อรู้สึกต้องการสิ่งใดก็

^{๓๓} สัมภาษณ์ นายสุรศักดิ์ นันทันติ(อายุ ๕๓), ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ, ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๑.

^{๓๔} สัมภาษณ์ นายกิริติ กมลประเทืองกร(ค.บ.(สาขาการศึกษา) จาก จุฬาฯ มสธ. และ มธ. ปัจจุบัน จบ พท.ม.(สาขาวิชาพระพุทธศาสนา) จาก มจร. และได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุในพุทธศาสนา, ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ, ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๑.

ให้มีสติไว้ก่อน หรือให้นำวิธีการปฏิบัติมาใช้ให้กำหนดเห็นหนอ ชอบหนอ ไม่พอใจหนอ ทำให้เรามีความสุขกับชีวิตประจำวัน การปฏิบัติทำให้เราไม่โลภ และให้คิดอยู่เสมอว่า สรรพสิ่งในโลกนี้ทั้งหลายไม่ควรยึดมั่นถือมั่น หลังจากเราปฏิบัติแล้ว ทำให้ทราบว่า วิชาวิปัสสนากรรมฐาน เป็นวิชาที่สูงส่งมากและถ้าปฏิบัติจริงจะให้ผลคุ้มค่ามากอย่างน้อยทำให้จิตใจคนเรามีความสุข ไม่โลภ ไม่โกรธ และไม่ลุ่มหลงไปกับสังคมปัจจุบันมาก และที่สำคัญปฏิบัติถึงที่สุดทำให้หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด นี่คือประโยชน์ของพระพุทธศาสนา

อรดี พันธุ์เจริญพงศ์^{๓๕} ได้ให้สัมภาษณ์ว่า

น่าจะใช้ได้ดี ในแง่ของการทำงานและชีวิตประจำวัน อย่างเช่นเวลาเราไปคุยกับผู้อื่น หรือผู้อื่นทำให้เราโกรธเราก็จะกำหนดทัน ซึ่งอาจารย์สอนให้กำหนด “โกรธหนอ” “โกรธหนอ” เป็นการไม่ปรุงแต่งความโกรธต่อไป หรือไม่ก่อกิเลสให้เกิดขึ้นกับตัวเอง แล้วก็สามารถจะแก้ไขเหตุการณ์ หรืออรจนกระทั่งความโกรธดับไปก่อน แล้วค่อยคุยอีกทีหนึ่ง อันนี้น่าจะใช้กับการทำงานได้ดี ในชีวิตประจำวันก็ใช้ได้เหมือนกัน

สุปรียา ยมสิน^{๓๖} ได้ให้สัมภาษณ์ว่า

ถ้านำการปฏิบัติไปใช้ก็ใช้ได้ ๑๐๐% ซึ่งได้ผลมาก เมื่อปฏิบัติแล้วลากลับบ้าน รู้สึกว่ายังติดอารมณ์จากการปฏิบัติอยู่ ทำให้รู้สึกว่าอารมณ์จากการปฏิบัตินั้นดีมากทำให้มีสติดีกว่าแต่ก่อน ถ้ามีกิเลสเข้ามากระทบกับจิตเราจะรู้เท่าทันอารมณ์นั้นทันที ทำให้หยุดอารมณ์นั้นได้ เช่น รู้ว่าโกรธ รู้ว่าหงุดหงิด สติก็รีบกำหนดทันทีทันใด คือกำหนดว่า โกรธหนอ ๆ หรือไม่พอใจ เรื่องอย่างนี้สำคัญมาก เรื่องตานั้นเป็นทวารแรกที่เราเห็น ยกตัวอย่าง เช่น เวลาเห็นอาหารที่แม่ชอบ ถ้าไม่มีสติกำหนดทันอารมณ์ขณะนั้น จิตจะปรุงแต่ง ทำให้นึกถึงแม่ ที่ได้เสียไปแล้วทำให้อารมณ์ขณะนั้นเศร้าโศกเสียใจ เพราะการปรุงแต่งของจิต เพียงแค่เห็นอาหารที่แม่เคยได้ทาน จิตปรุงแต่งจนกระทั่งเราต้องเสียใจและเสียน้ำตา นี่เพราะเรากำหนดไม่ทันอารมณ์ขณะนั้น คือจิตมันจะคิดไปถึงอดีตซึ่งไม่ควรจะคิดเราควรจะต้องอยู่กับปัจจุบัน

อิสรี จิตรจิตนันท์^{๓๗} ได้ให้สัมภาษณ์ว่า

^{๓๕} สัมภาษณ์ อรดี พันธุ์เจริญพงศ์ (อายุ ๓๗ ปี กรุงเทพมหานคร), ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ, ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๑.

^{๓๖} สัมภาษณ์ สุปรียา ยมสิน (อายุ ๑๔ ปี), ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ, ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๑.

^{๓๗} สัมภาษณ์ อิสรี จิตรจิตนันท์ (อายุ ๒๗ ปี), ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ, ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๑.

ได้นำการปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยให้กำหนดให้ทันอารมณ์ในขณะนั้นให้ได้ เหมือนว่านำประสบการณ์การปฏิบัติธรรมมาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตัวเองและผู้อื่น คือปรับใช้ให้เข้ากับชีวิตประจำวัน ใช้วิธีกำหนดให้ทันปัจจุบันอารมณ์ เมื่อปฏิบัติแล้วมีความสุข น้อยลงมีความสุขมากขึ้น

จิตตา ดังสาขา^๒ ได้ให้สัมภาษณ์ว่า

เวลากลับไปบ้านแล้วเวลามีสิ่งมากระทบ ตรงนี้จะช่วยได้ในระดับหนึ่งอาจจะไม่ชัดเจน เหมือนตอนปฏิบัติ แต่ช่วยได้มากซึ่งเราสามารถกำหนดในจิตของเราเองจะทำให้จิตใจเรา คลี่คลายลง ทำให้มีความสุขมากขึ้น

ฉันทา อุทานจิต^๓ ได้ให้สัมภาษณ์ว่า

หลังจากการปฏิบัติแล้วกลับไปอยู่ที่บ้าน ซึ่งมีบ้างที่ลูกหลานทำให้ไม่พอใจ ต้องมีสติ คอยตั้งรับเสมอ เมื่อมีสติจะพยายามไม่พูดสิ่งใดให้ขัดเคืองใจ ให้กำหนดอารมณ์ขณะนั้นทันที ที่ได้สติ กำหนดในใจ รู้หนอ รู้หนอ กำหนดอย่างนี้ได้อารมณ์ก็จะเบาบางลงมา โกรธน้อยลง หรือไม่โกรธเลย ทำให้ทำใจปล่อยวาง เขาพูดอย่างไรก็ปล่อยเขา จิตเราทุกข์น้อย สุขมาก ดีมาก เลยที่มาอบรม ทำให้เราเป็นคนใจเย็นมีสติมากขึ้น

วันเพ็ญ ทวีสิทธิ์โชค^๔ ได้ให้สัมภาษณ์ว่า

กลับจากการปฏิบัติแล้วไปบ้าน นิเวศน์ที่มาสัมผัสเราเกิดขึ้น เราก็นำหลักการปัจจุบันที่เกิดขึ้น หลักการที่เราปฏิบัติไปเป็นวิธีแก้ไข ยกตัวอย่าง เช่น ไม่พอใจ ให้กำหนดไม่พอใจหนอ ให้กำหนดอยู่ในใจเรา เรารู้ จิตเรารู้ ให้รับกำหนด ความโกรธจะค่อยๆหายไป เพราะเราเคยฝึกฝนปฏิบัติมา เรานำไปใช้ในปัจจุบันได้เลย

นางออม รอมอยู่^๕ ได้ให้สัมภาษณ์ว่า

ออกจากปฏิบัติไปอยู่ที่บ้าน ก็นำวิธีการปฏิบัติไปใช้ ให้มีสติทันอารมณ์ปัจจุบัน ถ้าไม่พอใจสิ่งใดก็ให้กำหนด เช่น ได้ยิน ให้กำหนดว่าได้ยินหนอ ๆ ฟุ้งซ่าน กำหนดฟุ้งซ่านหนอ ๆ

^๒ สัมภาษณ์ จิตตา ดังสาขา (อายุ ๗๘ ปี), ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ, ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๑.

^๓ สัมภาษณ์ ฉันทา อุทานจิต (อายุ ๗๖ อยู่กรุงเทพฯ), ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ, ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๑.

^๔ สัมภาษณ์ วันเพ็ญ ทวีสิทธิ์โชค (อายุ ๕๗ ปี อยู่จังหวัดสมุทรปราการ), ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ, ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๑.

^๕ สัมภาษณ์ นางออม รอมอยู่ (อายุ ๕๕ ปี อยู่กรุงเทพฯเขตลาดยาว), ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ, ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๑.

ปวด กำหนดปวดหนอ ๆ ใต้กลิ่น กำหนดใต้กลิ่นหนอ ๆ รสชาติอาหาร กำหนดอร่อยหนอ ๆ ต้องใช้สติกำหนดให้รู้ทันปัจจุบันอารมณ์ในขณะนั้น เช่น สมมุติว่าเราเบื่อ ใครที่มาพูดมาก จนเรารู้สึกรำคาญ เราก็ไม่ต้องไปต่อล้อต่อเถียง ให้นึกในใจว่าได้ยินหนอ ๆ เขาคำว่าอะไร ให้กำหนดได้ยินหนอ แล้วทำใจวางเฉยเสีย ให้ใจมุ่งมั่นในหน้าที่การงานของเรา อย่าไปใส่ใจให้มากนัก การที่ได้ปฏิบัติธรรมเราสามารถนำไปใช้ที่บ้าน ทำให้มีความอดทนได้มาก มีความทุกข์น้อยลง มีความสุขตามอัฏฐภาพ ถ้าทุกคนสามารถปฏิบัติตามธรรมของพระพุทธเจ้าได้จริงตามที่พระองค์ได้ทรงสั่งสอนไว้เราจะพบแต่ความสุขถาวร คือ พระนิพพานเป็นที่สุขของมนุษยชาติ

นางจันทร์สิน แห่งปัจจัยการ^{๖๖} ได้ให้สัมภาษณ์ว่า

ถ้าเราออกจากการปฏิบัติแล้วไปอยู่ในสังคม ให้นำประสบการณ์จากการปฏิบัติธรรมมาใช้โดยให้มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบันแล้วกำหนดให้ทันอารมณ์ของเราที่เกิดขึ้นในขณะนั้น จะทำให้เรามีสติแล้วจะเกิดปัญญาแก้ไขเหตุการณ์ต่าง ๆ ทำให้ความทุกข์ลดเหลือน้อยลงและมีความสุขมากขึ้น

บุญนา บุญถึง^{๖๗} ได้ให้สัมภาษณ์ว่า

ออกจากการปฏิบัติไปแล้ว เราสามารถนำธรรมกลับไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ผลดีมาก เช่น ที่บ้านหรือที่ไหน ๆ ในสังคม ถ้าเกิดความไม่พอใจ ไม่พอใจ ให้กำหนดอารมณ์ที่มากระทบขณะนั้น เช่น ไม่พอใจ ให้กำหนดไม่พอใจหนอ ๆ จะปรามอารมณ์ให้เย็นลง แล้วจะมีสติมากขึ้น ทำให้เกิดปัญญาแก้ไขชีวิตที่สับสนวุ่นวายเพราะจิตของตัวเองไปตามกระแสโลก ทำให้จิตใจของเราสงบมากขึ้น และมีความสุขอย่างพอเพียง

นายสุรศักดิ์ นันทันติ^{๖๘} ได้ให้สัมภาษณ์ว่า

หลังจากออกจากการปฏิบัติไปแล้ว ถ้าเกิดมีกามฉันทะนิเวศน์ขึ้น ต้องแก้ไขที่ต้นเหตุคือไม่ให้กามฉันทะนิเวศน์ เกิดขึ้นจะต้องมีอินทรีย์สังวร แต่ถ้าแก้ปลายเหตุคือ เมื่อมีกามฉันทะนิเวศน์เกิดแล้ว ก็จะต้องพิจารณาด้วยสติปัญญา ๔ และกำหนดความไม่งามความปรุแต่งโดยธาตุและอายตนะตามเหตุ ตามปัจจัย ความไม่เที่ยง ความไม่มีแก่นสาระตัวตนใด ๆ โดยมอง

^{๖๖} สัมภาษณ์ นางจันทร์สิน แห่งปัจจัยการ (อายุ ๗๐ ปี), ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ, ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๑.

^{๖๗} สัมภาษณ์ บุญนา บุญถึง (อายุ ๗๑ ปี), ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ, ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๑.

^{๖๘} สัมภาษณ์ นายสุรศักดิ์ นันทันติ (อายุ ๕๗), ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ, ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๑.

แยกเป็นชั้นเล็กแบบอนุพยัญชนะแล้วปล่อยวาง ขจัดโทมนัส และอภิชฌา ให้ลดลง การปฏิบัติธรรมให้ได้ผลเจริญดีนั้นพระพุทธองค์ได้วางรากฐานไว้ดีแล้ว คือ สติ สมาธิ ปัญญา การปฏิบัติธรรมให้ยึดหลักตามพุทธสุภาษิตว่า “อตุตา หิ อตุตโน นาโถ ตนเป็นที่พึงแห่งตน” ใครทำใครได้ ทำแทนกันไม่ได้ ใครจะรอดต้องหมั่นปฏิบัติด้วยตนเอง

จากการสัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติธรรมเกี่ยวกับวิธีการแก้ไขปัญหากลั่นทวนที่เกิเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน พอจับได้ใจความว่า ต้องแก้ไขที่ต้นเหตุ คือ มีอินทรีย์สังวร ได้แก่ สติทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และทางใจ เมื่อรู้สึกต้องการสิ่งใดก็ให้มีสติไว้ก่อน หรือให้นำวิธีการปฏิบัติมาใช้ให้กำหนดเห็นหนอ ชอบหนอ แต่เมื่อมีกามฉันทะนิเวศน์เกิดแล้ว ก็จะต้องพิจารณาด้วยสติปัญญา ๔ และกำหนดความไม่งามความปรุงแต่งโดยธาตุและอายตนะตามเหตุ ตามปัจจัย ความไม่เที่ยง ความไม่มีแก่นสารตัวตนใด ๆ โดยมองแยกเป็นชั้นเล็กแบบอนุพยัญชนะแล้วปล่อยวาง อนึ่ง การมีสติสามารถใช้แก้ปัญหากลั่นทวนที่เกิเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ซึ่งสอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ทั้ง ๕ รูป ที่ว่า การจะแก้ปัญหากลั่นทวนในสังคมไทยได้ ก็ด้วยการฝึกสติ หรือเจริญวิปัสสนากรรมฐาน และการฝึกสมาธิ หรือการเจริญสมถกรรมฐาน ที่รวมเรียกว่า ภาวนา เพราะการฝึกสติ หรือเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้เกิดปัญญามองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างว่า อะไรเป็นคุณ เป็นโทษ ประโยชน์ และมิใช่ประโยชน์ สามารถประยุกต์ใช้ได้ทุกสถานการณ์ ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด โดยเฉพาะเมื่อกามฉันทะนิเวศน์เกิดขึ้นเมื่อไร ที่ไหน อย่างไร จะเป็นที่ห่างสรรพสินค้า หรือสถานที่ที่ไม่คาดคิดว่าจะต้องไป เช่น แหล่งอบายมุข เป็นต้น เพียงมีสติเท่าทันทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ สามารถระงับก็ได้ บังคับก็ได้ หยุคมันเสียก็ได้ด้วยสติ และสามารถแก้ปัญหาก็หาทางออกได้โดยปลอดภัย

๔.๕ สรุป

จากการสัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์ และผู้ที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ คณะ ๕ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร เกี่ยวกับการประยุกต์วิธีการแก้ปัญหากลั่นทวนในสังคมไทย พอสรุปได้ว่า การจะแก้ปัญหากลั่นทวนที่เกิเกิดขึ้นในสังคมไทย นั้น ควรนำหลักธรรมและแนวทางพระพุทธศาสนา มาประยุกต์แก้ปัญหาค ด้วยวิธีการฝึกสติ และการสำรวจอายตนะภายในและภายนอก การฝึกสติ หรือการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน การเจริญสตินั้นสามารถเจริญสติได้ในทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะเป็นการยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด และคิด เป็นการช่วยให้บุคคลที่ปฏิบัติเกิดปัญญามองเห็นความเป็นจริงของสังขาร มองเห็นว่าสิ่งใดเป็นคุณ สิ่งใดเป็นโทษ สิ่งใดเป็นประโยชน์ และสิ่งใดไม่เป็นประโยชน์ ซึ่งเราสามารถนำปัญญาที่เกิดจากการเจริญสติมาประยุกต์ใช้ได้ในทุกเมื่อ ทุกขณะ สติจะ

เป็นตัวกั้นกามฉันทนิเวศน์มิให้เกิดขึ้น เมื่อบุคคลในสังคมสามารถทำได้ตั้งแต่ระดับในครอบครัว ในสังคม และสามารถปฏิบัติกันได้ทั้งประเทศ สังคมนั้น ๆ ที่ปฏิบัติแล้ว จะเป็นสังคมที่มีแต่ความสุข เพราะว่าได้แก้ปัญหามาจากตัวบุคคลที่อยู่ในสังคม เมื่อทุกคนมีคุณธรรม มีหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาปฏิบัติแล้ว สังคมนั้นจะไม่มีอาชญากรรม ทุกคนจะมีจิตสำนึกที่ดี มีจิตสำนึกแห่งความเอื้ออาทร การแบ่งปัน มีจิตสำนึกที่ดีที่จะปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่น การแก้ไขปัญหาดังกล่าวจากการปฏิบัติธรรมเป็นการช่วยแก้ไขและป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นในสังคม

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิธีการแก้ไขปัญหagamฉันทนิเวรณในพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อทราบปัญหาที่ว่า gamฉันทนิเวรณที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นอย่างไร วิธีการแก้ปัญหagamฉันทนิเวรณที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร และการประยุกต์วิธีการแก้ไขgamฉันทนิเวรณในสังคมไทย เป็นอย่างไร ผู้วิจัยสามารถตอบประเด็นดังกล่าว โดยการสรุปผลการวิจัยตามขอบเขตการวิจัยได้ดังนี้

๕.๑.๑ gamฉันทนิเวรณที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

gamฉันทนิเวรณ หมายถึง สิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ไปถึงความคิดหรือบรรลुरुธรรม คือ ความพอใจในgamคุณ ๕ ประการ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นอารมณ์ที่น่ารักน่าใคร่น่าปรารถนาน่าพอใจ คือรูปสวยหล่อ เสียงไพเราะเพราะพริ้ง กลิ่นหอมอบอวล รสอร่อยถูกลิ้น และสัมผัสช่างอ่อนนุ่ม ทำให้จิตติดอยู่จนไม่สามารถผ่านไปถึงความดีหรือบรรลुरुธรรม คือ สมาธิ วิปัสสนา หรือมรรค ผล นิพพานได้ ความหมายของgamฉันทนิเวรณที่เกี่ยวข้องในการปฏิบัติธรรม คือความพอใจในอารมณ์ต่าง ๆ ในขณะที่ปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เช่น ในขณะที่ปฏิบัติอยู่นั้นมีจิตคิดอยากได้มาน หรือญาณต่าง ๆ ที่ตนยังไม่ได้มันให้เกิดขึ้น ไม่ได้หมายความว่าความอยากได้หรือความพอใจในgamคุณ ๕ เท่านั้น หมายถึงการติดอยู่ในgam รูปฉานและอรุณฉาน กลายเป็นเป็นสังโยชน์ที่ผูกมัดร้อยรัดให้เวียนว่ายตายเกิดเป็นทุกข์อยู่ร่ำไป ส่วนความหมายของgamฉันทนิเวรณในโลกปัจจุบัน คือ กลุ่มบุคคลที่เสพติดหลงใหลคลั่งใครในวัตถุนิยมด้วยอำนาจของgamฉันทนิเวรณ เช่น ยินดีพอใจในรูปสวยสดงดงาม การแต่งตัวแข่งกันด้วยของใช้ เสื้อผ้าราคาแพง มีรถมีมือถือเป็นที่นิยมในหมู่นักขับรถ เสียงก็ต้องการเป็นเสียงไพเราะเพราะพริ้งจับใจ รสชาติของอาหารก็ต้องนุ่ม กลมกล่อม กลิ่นก็ต้องหอมเป็นกลิ่นน้ำหอมที่นิยมชมชอบ สัมผัสก็ต้องอ่อนนุ่มถึงใจ อากาศต้องเย็นสบาย เป็นต้น

gamฉันทนิเวรณ เป็นกิเลสระดับปริยภูฐานหรือกลาง คอยเชื่อมโยงระหว่างกิเลสระดับละเอียดได้แก่นุสัย กับกิเลสอย่างหยาบ จึงเกิดขึ้นอยู่ภายในใจ เมื่อครอบงำจิตแล้ว จะบั่นทอน

กำลังปัญญา คือไม่ให้วิปัสสนาปัญญาและมรรคปัญญาเกิดขึ้น แต่จะทำให้ความชั่ว และสิ่งที่เป็น รากเหง้าของความชั่ว ที่เรียกว่า “อกุศลมูล” เจริญหรือเกิดขึ้น กามฉันทนิเวศน์มีอาหารที่คอยช่วยให้ เจริญเติบโต คือ อโยนิโสมนสิการในสุกนิมิต ได้แก่ การทำไว้ในใจโดยไม่แยกกายในนิมิตที่ไม่งาม ว่าเป็นของงาม กามฉันทนิเวศน์อยู่ในกิเลสตระกูล โลภะ มีอยู่ ๒ ประเภท คือ (๑) กามฉันทนิเวศน์ ภายใน ได้แก่ ความกำหนัดรักใคร่ที่เกิดขึ้นเพราะปรารถนาคันธ ๕ ของตน (๒) กามฉันทนิเวศน์ ภายนอก ได้แก่ ความกำหนัดรักใคร่ที่เกิดขึ้นเพราะปรารถนาคันธ ๕ ของผู้อื่น โมหะเป็นสาเหตุของ กามฉันทนิเวศน์ในด้านปัจจัยภายใน และกามคุณ ๕ คือ สิ่งที่ทำให้เกิดความกำหนัดรักใคร่ เป็น สาเหตุของกามฉันทนิเวศน์ในด้านปัจจัยภายนอก กามฉันทนิเวศน์มีอิทธิพลในเชิงบวกคือทำให้โลก นี้สีวิไล น่าดูน่าชม น่ารื่นรมย์ อย่างที่เห็นความสวยงามวิจิตรตระการตาในปัจจุบัน ในเชิงลบ ก่อให้เกิดปัญหาบริโภคนิยมคนคิดหลงไหลคลั่งใคล้จนต้องแสวงหามาเพื่อสนองความอยาก เกิด ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาความขัดแย้ง และปัญหาความรุนแรงทางเพศ เป็นต้นความหมายของ กามฉันทนิเวศน์

๕.๑.๒ วิธีการแก้ไขปัญหากามฉันทนิเวศน์ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

วิธีการแก้ปัญหากามฉันทนิเวศน์มี ๔ วิธีการ ได้แก่

วิธีการที่ ๑ การเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ ประการ เช่นว่า การมีสติเข้าไปตั้งตามดูกายและ เวทนา เพื่อให้เห็นว่า กายนี้สักแต่ว่าเป็นกายเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา การมีสติเข้า การเจริญจิตตานุปัตสสนาสติปัฏฐาน และชัมมานุปัตสสนาสติปัฏฐาน เช่นว่า เมื่อจิตมีระคะก็ให้รู้ทัน จิตมีระคะ และให้มีสติรู้ทัน (๑) กามฉันทะ (ความพอใจในกาม) ที่มีอยู่ภายในใจ หรือกามฉันทะที่ ไม่มีอยู่ภายในใจ (๒) เหตุที่กามฉันทะซึ่งยังไม่เกิดขึ้นได้เกิดขึ้น (๓) เหตุที่สามารถละกามฉันทะที่ เกิดขึ้นแล้ว (๔) เหตุที่สามารถละกามฉันทะที่ละได้แล้วซึ่งจะไม่เกิดขึ้นอีกต่อไป

วิธีการที่ ๒ การพรรณนาถึงโทษแห่งกาม และพรรณนาถึงอานิสงส์แห่งเนกขัมมะ (การออกบวช) เช่นว่า การติดอยู่ในกามสุขและการครองเรือนเป็นความคับแคบ มีทุกข์มาก แม้ มารดาที่ทะเลาะกันกับบุตร บุตรที่ทะเลาะกับบิดา เป็นต้น, อานิสงส์แห่งเนกขัมมะ สามารถครอบงำ ความมัวเมาทุกอย่าง คือ ความมัวเมาในความไม่มีโรค ความมัวเมาในความเป็นหนุ่มสาว และความ มัวเมาในชีวิต มีแต่ความสุขสำราญในชีวิต

วิธีการที่ ๓ การแก้กามฉันทนิเวศน์ด้วยโยนิโสมนสิการในอสุกนิมิต เช่นว่า พิจารณา กามารมณ์ ๕ ให้เห็นเป็นสภาพอันไม่งาม ๑๐ อย่าง มีซากศพที่เน่าพองขึ้นอีก เป็นต้น

วิธีการที่ ๔ การเจริญสมถกรรมฐานจนได้เอกัคคตาจิตอันเป็นองค์ประกอบแห่งรูปฌาน ๔ เช่นว่า เอกัคคตาจิตที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีแต่สติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาเกิดขึ้น ร่างกายก็บริสุทธิ์ผุดผ่อง เพราะถูกใจที่บริสุทธิ์ผุดผ่องทำให้บริสุทธิ์ผุดผ่องไปด้วย

หลักธรรมและหลักปฏิบัติในการแก้ปัญหากามฉันทนิเวรณ์ คือ หลักอภินิหารปฏิบัติว่าด้วยข้อปฏิบัติไม่ผิด ๓ อย่าง ได้แก่ (๑) อินทริยสังวร ตำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (๒) โภชนมัตตัตถตา การรู้จักประมาณในการบริโภค (๓) ชาคริยานุโยค การประกอบความเพียรเรื่องตื่นอยู่เนื่อง ๆ หลักสัมมัตตปธาน ๔ หรือหลักปธาน ๔ อย่าง ได้แก่ (๑) สังวรปธาน เพียรระวังป้องกันกามฉันทะ (๒) ปหานปธาน เพียรกำจัดหรือละกามฉันทะ (๓) ภาวนापธาน เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น (๔) อนุรักษนาปธาน ความเพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อมไป หลักอินทริย ๕ หลักพละ ๕ ได้แก่ (๑) สัทธา (๒) วิริยะ (๓) สติ (๔) สมาธิ (๕) ปัญญา และหลักโพชฌงค์ ๗ ได้แก่ (๑) สติ (๒) ธัมมวิจยะ (๓) วิริยะ (๔) ปีติ (๕) ปัสสัททิ (๖) สมาธิ (๗) อุเบกขา

การแก้ปัญหากามฉันทนิเวรณ์ด้วยสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เช่นว่า การฝึกจิตให้เกิดความสงบหรือให้ตั้งอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เรียกว่าอารมณ์ จนจิตนั้นตั้งมั่นหรือมีอารมณ์เป็นอันเดียวกัน เมื่ออารมณ์แน่วแน่นมากขึ้นก็จะเกิดภาวะจิตที่เรียกว่า ฌาน ซึ่งเป็นสภาวะที่จิตจับอยู่ในอารมณ์เดียวอย่างแนบแน่นสนิท มีความสุขสงบผ่องใส ไม่เศร้าหมองขุ่นมัว และไม่มีสิ่งใดมารบกวนด้วยการเพ่งกสิณ ๑๐ เป็นต้น และการรักษาศีล เจริญสมาธิ และพัฒนาปัญญาด้วยการเห็นสภาพไม่เที่ยง ถูกบีบคั้นทนได้ยาก ไม่ใช่ตัวตน เรา เขา ด้วยการเดินจงกรม นั่งกรรมฐาน และใส่ใจในอิริยาบถย่อย

ผลของการระงับดับกามฉันทนิเวรณ์ได้แล้ว ทำให้เป็นผู้บริสุทธิ์ มีปัญญารู้จักประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่นอย่างแท้จริง ทำให้บรรลุมาน ๔ คือ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ทำให้ได้วิชา ๓ คือ (๑) ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติก่อนได้ (๒) จุตูปปาตญาณ เห็นหมู่สัตว์ผู้กำลังจุติ กำลังเกิด และ (๓) อาสวักขยญาณ รู้ชัดถึงความสิ้นไปของกิเลสอาสวะ ซึ่งเป็นเหตุให้เวียนว่ายตายเกิด หรือรู้ทันความเป็นจริงของชีวิต ทำให้ได้เจริญอานาปานสติ สติปัฏฐาน ๔ โพชฌงค์ ๗ ทำให้ได้อภิญญา ๖ หรือวิชา ๘ ทำให้ได้วิสุทธิ ๗ ญาณ ๑๖ ทำให้ได้ประโยชน์ในการบรรลุนิพพาน และทำให้ได้ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ เช่น ทำให้มีจิตใจและบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเอง และผู้อื่นตามความเป็นจริง ทำให้ได้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เช่น ทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย ยิ่งหลุดจากความกัฏฐกัฏฐมวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกายให้ใจสบายและมีความสุข เป็นต้น

๕.๑.๓ การประยุกต์วิธีการแก้ไขกามฉันทนิเวรณ์ในสังคมไทย

กามฉันทนิเวรณ์ หากไม่ควบคุมจะก่อความเสียหายต่อสังคม เพราะเมื่อไรที่กามฉันทนิเวรณ์ ได้แสดงตัวตนออกมาทางกาย ทางวาจา ก็กลายเป็นกิเลสอย่างหยาบ ทำให้เกิดความสับสน วุ่นวาย มีความอยากได้ใคร่ดีไม่มีที่สิ้นสุด ทำให้ผู้คนในสังคมไทยพยายามสรรหาสิ่งของมาบำรุงบำเรอความสุขให้แก่ตนเอง เมื่อหามาไม่ได้ตั้งใจก็ต้องมีการวางแผนที่จะทำให้ได้มาซึ่งวัตถุนิยมที่ตนเองต้องการ ทำให้สังคมวุ่นวายไม่รู้จักเพียงพอ ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา รวมทั้งปัญหาอาชญากรรม ที่เกิดขึ้นตามหน้าหนังสือพิมพ์รายวันมิให้เห็นเป็นประจำ ดังนั้น ผู้วิจัยขอสรุปการประยุกต์วิธีการแก้ไขปัญหากามฉันทนิเวรณ์ดังนี้

จากการให้สัมภาษณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ ๕ รูป และบุคคลผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๑๑ คน เห็นตรงกันว่า การจะแก้ปัญหากามฉันทนิเวรณ์ในสังคมไทยได้ ด้วยการฝึกสติ หรือเจริญวิปัสสนากรรมฐาน และการฝึกสมาธิ หรือการเจริญสมถกรรมฐาน ที่รวมเรียกว่า ภาวนา

การฝึกสติ หรือเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้เกิดปัญญามองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างว่า อะไรเป็นคุณ เป็นโทษ ประโยชน์ และมิใช่ประโยชน์ สามารถประยุกต์ใช้ได้ทุกสถานการณ์ ไม่ว่าจะ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด โดยเฉพาะเมื่อกามฉันทนิเวรณ์เกิดขึ้นเมื่อไร ที่ไหน อย่างไร จะเป็นที่ห้างสรรพสินค้า หรือสถานที่ที่ไม่คาดคิดว่าจะต้องไป เช่น แหล่งอบายมุข เป็นต้น เพียงมีสติเท่าทันทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ สามารถระงับก็ได้ บังคับก็ได้ หยุดมันเสียก็ได้ด้วยสติ และสามารถแก้ปัญหาละอายหรือหาทางออกได้โดยปลอดภัย

อีกอย่างหนึ่ง การสำรวจอายตนะภายในเมื่อไปประสพกับอายตนะภายนอก เช่น ตา เห็นรูป หู ฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัส และใจนึกคิดอารมณ์ต่าง ๆ ก็ไม่ตกอยู่ในอำนาจของกามฉันทนิเวรณ์ ยังสามารถทำประโยชน์และคุณงามความดีให้สำเร็จได้ด้วย เมื่อสำรวจแล้วก็จะทำให้แก้ไขปัญหากเกี่ยวกับกามฉันทนิเวรณ์ได้ ตัวอย่างเช่น เมื่อเห็นรูปทางตาสำรวจหรือมีสติว่า เห็น ไม่เปลวไปคิดปรุงแต่งว่า เป็นหญิงหรือเป็นชาย สวยหรือหล่อ หรือไปอยู่ท่ามกลางสิ่งเข้าชวนใจ เช่น ห้างสรรพสินค้า จะเห็นเสื้อผ้า หรือสิ่งของที่นำรึกรำไคร้นำพอใจสักปานใด ก็ไม่ไปเปลวอยากได้หรือรักใคร่กำหนดพอใจในสิ่งนั้น มีแต่จะเกิดปัญญาพิจารณาองคฺ ความจำเป็น ความสำคัญ ประโยชน์ที่จะใช้สอย เป็นต้น

ส่วนการฝึกสมาธิหรือการเจริญสมถกรรมฐาน ทำให้ใจสงบจากนิเวรณ์ทั้ง ๕ โดยเฉพาะเมื่อเอาก็คตาจิตเกิดขึ้น กามฉันทนิเวรณ์ก็ไม่ได้โอกาสเกิดขึ้นเพราะถูกเอาก็คตาข่มไว้ สามารถประยุกต์ได้เฉพาะบุคคลผู้ที่ฝึกจนชำนาญในเรื่องฉาน ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนถ้าหากไม่เสื่อมจากฉานก็สามารถคลาดแคล้วจากกามฉันทนิเวรณ์

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะต่อสังคม

การศึกษาวิธีการแก้ไขกามฉันทนิเวศน์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท มีวิธีการเจริญสติหรือวิปัสสนากรรมฐานที่สามารถประยุกต์ใช้กับสังคมไทย เพราะเป็นสังคมที่เน้นให้ได้ผลทันตาเห็น ดังนั้น ผู้จึงเสนอแนะว่า

๑) ควรศึกษาและนำวิธีการเจริญสติหรือวิปัสสนากรรมฐานไปประพฤติปฏิบัติ จะเป็นการช่วยให้จิตใจของผู้คนในแต่ละครอบครัวเข้มแข็ง ซึ่งมีผลกระทบต่อสังคมโดยตรง ถ้าเรายึดมั่นในหลักธรรมและนำมาปฏิบัติจะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุข เพื่อให้หลุดพ้นจากกามฉันทนิเวศน์ นำพาคนในสังคมไปสู่การดำเนินชีวิตแบบพอเพียงในโลกของวัตถุนิยม

๒. หน่วยงานที่รับผิดชอบศาสนาและวัฒนธรรมควรให้การสนับสนุนพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยให้มีการจัดกิจกรรมการเจริญสติหรือวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้คนในสังคมไทยได้ขัดเกลาจิตใจ ไม่ลุ่มหลงไปกับวัตถุนิยม โดยเฉพาะควรชี้ให้เห็นโทษของผู้ที่ถูกกามฉันทนิเวศน์ครอบงำ และเน้นสอนให้ทุกคนได้ตระหนักถึงความสำคัญประโยชน์ที่จะได้จากการเจริญสติหรือวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อความสุขและมีสุขภาพจิตที่เข้มแข็งสามารถต่อสู้กับสังคมในยุคโลกาภิวัตน์

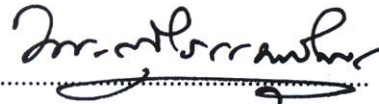
๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

๑. ควรศึกษาถึงหลักการปฏิบัติธรรม ในทางพระพุทธศาสนา เพื่อประยุกต์ใช้กับสังคมในยุคโลกาภิวัตน์

๒. ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิเคราะห์เชิงเอกสาร และการสัมภาษณ์เท่านั้น จึงสามารถนำไปขยายผลเป็นการศึกษาวิเคราะห์เชิงปริมาณ โดยศึกษาถึงประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมของผู้ปฏิบัติธรรมในสถาบันการศึกษา องค์กรเอกชน หรือ องค์กรภาครัฐ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตแก่องค์กรนั้น ๆ

๓. ควรมีการศึกษาว่า คนในสังคมไทยในปัจจุบัน มีแนวโน้มต่อการปฏิบัติธรรมมากขึ้นหรือน้อยลงอย่างไร

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา



(พระสุธีธรรมานุวัตร, พศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบบัณฑิตวิทยาลัย



ประธานกรรมการ

(พระมหากฤษณะ ตรุโณ, พศ.ดร.)



กรรมการ

(พระสมภาร สมภาโร, พศ.)



กรรมการ

(พระมหานูญเลิศ ฐมมทสุตี)



กรรมการ

(รศ. ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร)



กรรมการ

(ดร. จุฑามาศ วารีแสงทิพย์)

คณะกรรมการควบคุมบัณฑิตวิทยาลัย

พระสมภาร สมภาโร, พศ.

ประธานกรรมการ

พระมหานูญเลิศ ฐมมทสุตี

กรรมการ

รศ. ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร

กรรมการ