

วิธีการละกามุปาทานของคนยุคใหม่ในสังคมไทย

Methods For Relinquishing Kāmapāddāna Among Modern People In Thai Society

Academic Articles

บทความวิชาการ

คมน์อนันต์ สงกิตติสุนทร

Khomanan Songkittisoonthorn

สำนักงานกลาง วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร

Head Office Wat Saket Ratchaworamahawihan, Pom Prap Sattru Phai District, Bangkok

E-mail. : khomanan@gmail.com

Article history

Received: February 14, 2026/ Revised: April 1, 2026

Accepted: April 10, 2026/ Available Online: April 25, 2026

บทคัดย่อ

กามุปาทานของคนยุคใหม่ในสังคมไทย มิได้จำกัดอยู่เพียงราคะทางเพศ แต่ขยายไปสู่ความยึดติดในวัตถุ ภาพลักษณ์ ชื่อเสียง และสถานะทางสังคม ความยึดติดเหล่านี้ก่อให้เกิดความเครียด การเปรียบเทียบและความทุกข์ที่ไม่มีที่สิ้นสุด หลักธรรมในการจัดการกามุปาทาน 3 ระดับ ได้แก่ 1) ระดับป้องกัน ด้วยสติและอินทริยสังวร 2) ระดับข่มไว้ ด้วยอสุภกรรมฐานและหิริโอตตปปะ และ 3) ระดับถอนรากถอนโคนด้วยวิปัสสนาญาณ อริยมรรคมีองค์ 8 มรรคจิต 4 และผลจิต 4 พร้อมนำเสนอแนวทางบูรณาการ 5 ขั้นตอนให้เหมาะกับคนยุคใหม่ คือ 1) การฝึกสติและสมาธิ 2) การควบคุมการบริโภค 3) การพัฒนาคุณธรรมและสันโดษ 4) การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เกื้อหนุนการปฏิบัติธรรม และ 5) การคบภักตยานมิตร แนวทางเหล่านี้มุ่งสร้าง “จิตอิสระ” ที่ไม่ถูกกามุปาทานครอบงำ เมื่อสติ สมาธิ และปัญญามั่นคง ย่อมนำไปสู่ความสุขที่แท้จริงและความหลุดพ้น จากการยึดมั่นทั้งปวง บทความนี้เป็นบทความวิชาการเชิงวิเคราะห์และสังเคราะห์จากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และเอกสารวิชาการร่วมสมัย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอกรอบแนวคิดเชิงบูรณาการในการละกามุปาทานที่เหมาะสมกับบริบทสังคมไทยร่วมสมัย

คำสำคัญ: วิธีการละ; กามุปาทาน; คนยุคใหม่; สังคมไทย

Abstract

The modern Thai society, *kāmapāḍāna* extends far beyond sexual desire to include attachment to material possessions, physical appearance, reputation, and social status. These forms of clinging generate chronic stress, social comparison, and persistent suffering. Buddhist teachings provide three levels of practice for addressing *kāmapāḍāna*: (1) preventive discipline through mindfulness and sense restraint, (2) suppressive discipline through contemplations on impurity and the cultivation of moral shame and moral dread, and (3) root-eradication through insight meditation (*vipassanā-kāṇha*), the Noble Eightfold Path, and the attainment of the four path moments (*magga-citta*) and four fruition moments (*phala-citta*). This article proposes a five-step integrative framework suitable for modern practitioners: (1) cultivating mindfulness and concentration, (2) regulating consumption, (3) developing moral virtues and contentment, (4) creating supportive environments for spiritual practice, and (5) associating with *kalyāṇamitta* (spiritual friends). Together, these approaches foster an “unbound mind” that is no longer dominated by sensual clinging. When mindfulness concentration and wisdom are firmly established, they lead to genuine well-being and liberation from all forms of attachment. This article is an academic analytical and synthetic study based on the *Tipiṭaka*, commentarial texts, and contemporary academic literature, aiming to propose an integrative framework for relinquishing *kāmapāḍāna* in modern Thai society.

Keywords: Methods of relinquishing; *Kāmapāḍāna*; Modern people; Thai society

บทนำ

พระพุทธศาสนามีเป้าหมายสูงสุด คือ การดับทุกข์โดยสิ้นเชิง ซึ่งแก่นแท้ของความทุกข์ทั้งปวงนั้น มีรากฐานมาจาก “อุปาทาน” คือ ความยึดมั่นถือมั่น พระพุทธองค์ทรงชี้ให้เห็นว่า อุปาทานเป็นปัจจัยสำคัญในวงจรแห่งทุกข์ตามกฎปฏิจจสมุปบาท โดยเป็นผลมาจากตัณหา (ความทะยานอยาก) และเป็นเหตุให้เกิดภพชาติ ชรา มรณะ และความทุกข์น่านับการตามมา พระสูตรต้นตปิฎก สังยุตตนิกาย นิทานวรรค *Samyutta Nikaya, Nidanavagga*. (2539; Thai Tripitaka 16/11/38-39) ในบรรดาอุปาทานทั้ง 4 ประการ ได้แก่ กามอุปาทาน ทิฏฐอุปาทาน สीलัพพตูปาทาน และอิตถวาตูปาทานนั้น พระไตรปิฎก พระอภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณีปกรณ์ อุปาทานโคจณกะ *Abhidhamma Pitaka, Dhammasangani-pakarana, Upadanagocchaka* (2539; Thai Tripitaka 34/1219-1220/308) “กามอุปาทาน” พระสูตรต้นตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ สัมมาทิฏฐิสูตร *Suttanta Pitaka, Majjhima Nikaya, Mulapannasa, Sammaditthi Sutta* (2539; Thai Tripitaka 12/30/205-206) คือ ความยึดมั่นในกามคุณ ถือเป็นอุปาทานพื้นฐานที่เกิดขึ้นได้ง่ายและบ่อยที่สุดในชีวิตประจำวันของปุถุชน เป็นความยึดติดในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่น่าพึงพอใจ ซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งความดิ้นรน แสวงหา และความทุกข์ใจ เมื่อไม่ได้ดังหวังหรือต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความสำคัญของกามอุปาทานในทางพระพุทธศาสนาจึงนำไปสู่ความยึดมั่นคือรากเหง้าแห่งทุกข์และเป็นวงจรแห่งการเวียนว่ายตาย

เกิด หรือสังสารวัฏ ทั้งยังเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการพัฒนาจิตใจ ให้เข้าถึงความสงบสุข เป็นกิเลสที่ละได้ยาก ที่สุดกระทั่งต้องอาศัยมรรคผลในระดับพระอรหันต์จึงจะสามารถละได้อย่างเด็ดขาด พระไตรปิฎก พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค อุปาทานสูตร Suttanta Pitaka, Samyutta Nikaya, Mahavaravagga, Upadana Sutta (2539; Thai Tripitaka 19/174/102)

ในสังคมปัจจุบัน ความเข้าใจเรื่องกามุปาทานเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก สังคมยุคใหม่ที่ขับเคลื่อนด้วยระบบเศรษฐกิจแบบบริโภคนิยม และเทคโนโลยีสารสนเทศ ได้ทำให้ผู้คนมอง “กาม” ไม่ใช่ความหมายของราคะทางเพศอย่างเดียว แต่รวมถึงความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งทรัพย์สินเงินทอง ความสวยงาม ชื่อเสียง หรือแม้กระทั่งความสำเร็จในชีวิต สิ่งเหล่านี้ ล้วนเป็น “วัตถุกาม” ที่ทำให้นุชนเกิดความยึดติด และเข้าใจผิดว่าการได้เสพสิ่งเหล่านี้คือความสุขในชีวิตอย่างแท้จริง ซึ่งสะท้อนให้เห็นได้จากพฤติกรรมของผู้คนในสังคมปัจจุบัน เช่น การหลงใหล ยึดติดในสื่อบันเทิง โซเชียลมีเดีย หรือแฟชั่น การแข่งขันทางเศรษฐกิจที่ไม่สิ้นสุด และการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น สังคมได้ปลูกฝังแนวคิดที่ว่า “การเสพคือความสุข” และ “การมีคือความสำเร็จ” จนความหมายของ คำว่า “กาม” ในทางธรรมถูกลดทอนให้เหลือเพียงเรื่องทางโลกหรือโลกียวิสัย ที่น่าปรารถนา ความเข้าใจผิดนี้ทำให้ผู้คนหลงอยู่ในวังวนของความอยากโดยไม่รู้ตัว และไม่ตระหนักว่าการยึดติดในกามจะนำความทุกข์และความไม่รู้สึกลึบมาให้ จนเกิดความพยายามดิ้นรนแสวงหา เพื่อสนองตัณหา ความอยากได้ใคร่ครอง เมื่อได้แล้ว ก็ยิ่งเพิ่มอยากได้อีก ไม่รู้จักพอ เมื่อไม่ได้ก็เกิดความไม่พอใจ เป็นความสุข ทุกข์ที่ประกอบด้วยอารมณ์ตลอดเวลา ในทางตรงกันข้าม พระพุทธศาสนาสอนให้มองกามในฐานะสิ่งที่ต้องรู้ เท่าทัน ไม่ใช่สิ่งที่ต้องปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยง พระพุทธองค์ทรงสอนให้ระลึกรู้ด้วย “สติ” และตระหนักรู้เท่าทันความปรารถนา เพื่อให้จิตไม่ตกลงไปอยู่ใต้อำนาจของกิเลส ผู้มีสติย่อมเห็นกามและโทษของกามตามความเป็นจริงว่าไม่เที่ยง ไม่ใช่ของเรา และไม่ใช่ที่พึ่งอันแท้จริง การเข้าใจเช่นนี้จะช่วยให้เกิดความสงบทางใจ และนำไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างพอประมาณตามหลัก มัตตัญญูตา พระไตรปิฎก อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต โภชนมัตตัญญูตาสูตร Suttanta Pitaka, Anguttara Nikaya, Pancaka Nipata, Bhojanamattannuta Sutta (2539; Thai Tripitaka 22/41/83-84) คือ รู้จักประมาณหรือความพอดีในการเสพบริโภค

จากสภาพปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น ผู้เขียนจึงสนใจศึกษา “วิธีการละกามุปาทานของคนยุคใหม่ในสังคมไทย” เพราะเห็นว่าได้ศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา จะช่วยสะท้อนปัญหาทางสังคมร่วมสมัยที่ยึดติดในกามและวัตถุ ทำให้คนในสังคมเกิดความเครียด การเปรียบเทียบ และการแข่งขันในสังคมสูงขึ้น การศึกษาเรื่องนี้จึงเป็นการแสวงหาทางออกจากปัญหาชีวิตให้กับคนในสังคม ซึ่งจะเห็นได้ว่ามีกลุ่มคนรุ่นใหม่จำนวนไม่น้อย เริ่มรู้สึกถึงความเครียดในชีวิตประจำวันที่เต็มไปด้วยวัตถุ เริ่มมองหาทางออกเพื่อให้จิตใจสงบ เช่น การทำสมาธิ การฝึกสติ หรือการใช้ชีวิตอย่างพอเพียง ซึ่งเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับการละกามุปาทานของพระพุทธศาสนา จึงเป็นโอกาสที่จะเชื่อมโยงธรรมะเข้ากับชีวิตของคนในยุคดิจิทัล เพื่อให้เห็นว่าธรรมะมีได้ไกลตัวอีกต่อไป ธรรมะสามารถช่วยให้นุชนออกจากทุกข์ได้ การฝึกละวางความอยาก ความหลง และการเสพติดรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ทำให้เกิดความสงบเย็นในใจ เป็นแนวทางให้คนในสังคมไทยก้าวสู่ความสุขที่แท้จริงบนพื้นฐานของ สติ ปัญญา และความพอประมาณ อันเป็นหนทางสู่ความหลุดพ้นจากพันธนาการแห่งกาม และดำรงอยู่ในโลกได้อย่างมีความสุขและเกิดสมดุลในชีวิต

ความหมายของกามุปาทานในพระพุทธศาสนา

ก่อนจะแสวงหาวิธีละกามุปาทาน ควรเข้าใจถึงความหมาย องค์ประกอบ และบริบทที่เกี่ยวข้องกับกามุปาทานในมุมมองของคัมภีร์และนักวิชาการเสียก่อน การวิเคราะห์พฤติกรรมคนยุคใหม่ที่สะท้อนปัญหาและสำรวจหลักธรรมที่จะใช้เป็นเครื่องมือในการจัดการกับกามุปาทานต่อไป

1. ความหมายของกามุปาทานในพระพุทธศาสนา

1) ความหมาย ลักษณะ และสาเหตุ ในพระไตรปิฎก คำว่า "กามุปาทาน" มาจากศัพท์บาลี 2 คำ คือ "กาม" และ "อุปาทาน" กาม พระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย มลิณทปปัญา Suttanta Khuddaka Nikaya, Milindapanha (2539; Thai Tripitaka 29/1/1-2) ในที่นี้มีความหมาย 2 นัย คือ วัตถุกาม พระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทส กามสูตรตันตปิฎก อธิบายกามสูตร Suttanta Pitaka, Khuddaka Nikaya, Mahanidessa, Kamasuttanidessa (Commentary on the Kama Sutta) (2539; Thai Tripitaka 29/1/1) หมายถึง สิ่งของหรืออารมณ์อันเป็นที่น่าใคร่ น่าปรารถนา ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สิ่งที่สัมผัสได้ทางกาย) และ กิเลสกาม พระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทส Suttanta Pitaka, Khuddaka Nikaya, Mahanidessa (2539; Thai Tripitaka 29/1/2) หมายถึง ความใคร่ ความอยาก ความกำหนัดยินดี ในวัตถุกามเหล่านั้น ส่วนอุปาทานพระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ชันธวารวรรค อุปาทานปริปัตตสูตร ว่าด้วยอุปาทานขันธเวียนรอบ Suttanta Pitaka, Samyutta Nikaya, Khandhavaravagga, Upadanaparipavattana Sutta (On the Revolving of the Clinging Aggregates) (2539; Thai Tripitaka 17/56/81-85) หมายถึง ความยึดมั่น ถือมั่นอย่างเหนียวแน่น การเข้าไปยึดถือไว้ด้วยอำนาจของกิเลส เมื่อรวมกันกามุปาทาน ในพระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค คันถสูตร ว่าด้วยคันถะ Suttanta Pitaka, Samyutta Nikaya, Mahavaravagga, Gantha Sutta (On the Bonds / Fetters) (2539; Thai Tripitaka 19/174/102) จึงหมายถึง ความยึดมั่นถือมั่นในกามคุณอารมณ์ กล่าวคือ ไม่ใช่เพียงแค่ค้นหาหรือความอยากที่เกิดขึ้นชั่วขณะ แต่เป็นสภาวะที่จิตเข้าไปยึดเกาะ ผูกพัน และมองว่า สิ่งเหล่านั้นเป็น "ของเรา" เป็นสิ่งที่ให้ความสุขแก่ "เรา" อย่างแท้จริง เป็นสภาวะที่จิตถูกรอบงำด้วยความเพลินเพลินในอารมณ์ที่น่าพอใจผ่านทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

Venerable Buddhaghosa ได้อธิบายในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า กามุปาทาน มีความอยากอย่างแรงกล้าเป็นลักษณะ มีการแสวงหาอารมณ์ที่ยังไม่ได้มาเป็นกิจ และมีการไม่ปล่อยวางอารมณ์ที่ได้มาแล้วเป็นอาการปรากฏ (The Visuddhimagga, translated and compiled by (Somdej Phra Phutthacharn Ajahn Asabhamahathera, 2011, p. 45) ซึ่งแสดงให้เห็นถึงพลังแห่งความยึดติดที่ผูกมัดสัตว์ไว้ในวัฏสงสาร

กามุปาทาน ความยึดมั่นในกาม พระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย มลิณทปปัญา Suttanta Khuddaka Nikaya, Milindapanha (2539; Thai Tripitaka 29/2/4) เมื่ออยากได้ ดิ้นรน แสหา ก็ยึดมั่นติดพันในสิ่งที่อยากได้นั้น เมื่อได้แล้วก็ยึดมั่นเพราะอยากสนองความต้องการให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป และกลัวหลุดลอยพรางไปเสีย ถึงแม้ผิดหวังหรือพรางไป ก็ยังปักใจมั่นด้วยความผูกใจอาลัย พร้อมกันนั้น ความยึดมั่นก็ยังแน่นแฟ้นขึ้น เพราะสิ่งสนองความต้องการต่าง ๆ ไม่ให้ภาวะเต็มอิ่มหรือสนองความต้องการได้เต็มขีดที่อยากจริง ๆ ในคราวหนึ่ง ๆ จึงพยายามเพื่อเข้าถึงขีดที่เต็มอยากนั้นด้วยการกระทำอีก ๆ และเพราะสิ่งเหล่านั้นไม่ใช่ของของตนแท้จริง จึงต้องยึดมั่นไว้ด้วยความรู้สึกจงใจตนเองว่าเป็นของของตนในแง่ใดแง่หนึ่งให้ได้ ความคิด จิตใจของ

บุคคลจึงไปยึดติดผูกพันข้องอยู่กับสิ่งสนองความอยากอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่เสมอ ปลอดภัย เป็นอิสระ และเป็นกลางได้ยาก (Buddhadhamma, 2024, p. 45)

สรุปกามุปาทาน หมายถึง ภาวะที่จิตใจเข้าไปยึดเกาะอารมณ์ที่น่าใคร่ น่าพอใจ ผ่านทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อจิตถูกครอบงำด้วยความหลงเพลินในกามคุณ จนเกิดความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของของตนอย่างเหนียวแน่น เมื่อมีความปรารถนาอย่างแรงกล้า ก็ดิ้นรน แสวงหาให้ได้มาครอบครอง เมื่อได้ครอบครองแล้วก็จะยึดไว้ด้วยความหวงแหน ไม่อยากถูกพรากไป เมื่อได้สิ่งที่มาสนองตัณหาแล้วก็อยากได้อีกไม่มีที่สิ้นสุด ก่อให้เกิดวงจรของความอยาก การแสวงหา และการยึดติดอย่างไม่รู้จบ เปรียบเหมือนคนอยากมีบ้าน เมื่อได้บ้าน ก็อยากมีรถ เมื่อได้รถ ก็อยากมีเงินทอง ข้าวของ เครื่องใช้ เพื่อมาบำรุงบำเรอความสุขอยู่รำไปไม่สิ้นสุด

2) ความสัมพันธ์ของกามุปาทานกับความทุกข์และจิตฟุ้งซ่าน ความทุกข์ และจิตฟุ้งซ่านนั้นเป็นกระบวนการที่เชื่อมโยงกันอย่างเป็นเหตุเป็นผลตามหลักปฏิจาสมุปาท ซึ่งมียารละเอียดยัง ดังนี้

(1) กามุปาทานและความทุกข์ ความเชื่อมโยงโดยตรงระหว่างกามุปาทานกับความทุกข์ เกิดจากกฎแห่งไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง (ความไม่เที่ยง), ทุกขัง (ความเป็นทุกข์) และอนัตตา (ความไม่มีตัวตนที่แท้จริง) เมื่อจิตยึดติดกับสิ่งอันเป็นที่รักที่พอใจซึ่งโดยธรรมชาติแล้วไม่สามารถคงอยู่ได้ถาวร ความทุกข์จึงเกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทุกข์เพราะความพลัดพราก เมื่อเรายึดมั่นในบุคคล สิ่งของ หรือสถานการณ์ที่ น่าพอใจ เมื่อสิ่งเหล่านั้นเปลี่ยนแปลงไปหรือเราต้องสูญเสียไป จิตใจที่ยึดติดจะเกิดความโศกเศร้า เสียใจ และเป็นทุกข์ ทุกข์เพราะความไม่สมปรารถนา ความอยากได้ในกามคุณไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อไม่ได้ดังใจหวังก็จะเกิดความคับข้องใจและความทุกข์ ทุกข์เพราะการดูแลรักษา การต้องคอยประคบ ประหมะสิ่งที่รักที่ยึดติดไว้ไม่ให้เสื่อมสลายไป ก็เป็นภาระสร้างความกังวลใจ ซึ่งเป็นความทุกข์ในรูปแบบหนึ่ง

(2) กามุปาทานกับจิตฟุ้งซ่าน กามุปาทานทำให้จิตใจขาดความสงบและเกิดความฟุ้งซ่านอยู่ตลอดเวลา เพราะจิตที่ตกอยู่ใต้อำนาจของความยึดติดในกามจะแสวงหาไม่มีที่สิ้นสุด จิตจะถูกกระตุ้นให้คิดวางแผน ดิ้นรน กระเสือกกระสน เพื่อแสวงหาสิ่งที่น่าพอใจมาปรนเปรออยู่เสมอ ทำให้จิตต้องทำงานและคิดปรุงแต่งตลอดเวลา เกิดความกังวล ความกลัว ความหวาดระแวง กลัวว่าจะสูญเสียสิ่งที่รักและพอใจไป ไม่สามารถปล่อยวางและสงบได้ เกิดการเปรียบเทียบและริษยา เมื่อเห็นผู้อื่นได้เสพสุขในกามคุณที่ดีกว่าตน ก็เกิดความอิจฉาริษยาและความไม่พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ ทำให้จิตร่อนรนและไม่มีความสุข เมื่อจิตถูกครอบงำด้วยกามุปาทาน ก็จะวนเวียนอยู่กับการแสวงหา ปกป้อง และกังวลในสิ่งที่รักใคร่พอใจ ทำให้เกิดเป็นวงจรของความคิดที่ไม่สิ้นสุด และเมื่อผลลัพธ์ไม่เป็นไปตามที่ยึดติดไว้ ความทุกข์ทางใจก็ปรากฏขึ้นเป็นเงาตามตัว

(3) กามุปาทาน คือการยึดติดในความสุขทางประสาทสัมผัส ซึ่งเป็นบ่อเกิดสำคัญของความทุกข์ เพราะสิ่งที่เรายึดไว้นั้นล้วนไม่เที่ยงแท้ การดิ้นรนแสวงหาและรักษาความสุขนั้นไว้จึงเป็นเหตุที่ทำให้จิตใจไม่สงบ ฟุ้งซ่าน และขาดความสุข

จากการประมวลข้อมูลจากคัมภีร์และทัศนะของปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาและความสัมพันธ์ของกามุปาทานที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า กามุปาทาน คือ สภาวะจิตที่ถูกครอบงำด้วยความยึดมั่นอย่างเหนียวแน่นในความสุขที่เกิดจากการเสพอารมณ์ผ่านอายตนะทั้งห้า โดยมีความเชื่อว่าความสุขนั้นเป็นสิ่งเที่ยงแท้ เป็นแก่นสาร และเป็นส่วนหนึ่งของตัวตน ซึ่งมองได้ 3 ด้าน คือ ด้านการรับรู้ มองว่าวัตถุหรือประสบการณ์

ทางประสาทสัมผัสเป็นแหล่งความสุขที่แท้จริง ด้านอารมณ์ ความรู้สึกเพลิดเพลิน ผูกพัน ห่วงเห้นในสิ่งที่ได้มา และความรู้สึกทุกขใจเมื่อไม่ได้มาหรือต้องสูญเสียไป และด้านพฤติกรรม การดิ้นรน แสวงหา และพยายามครอบครองอารมณ์อย่างต่อเนื่องไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งทั้งหมดนี้ทำงานประสานกันเป็นวงจรที่ผลักดันให้บุคคลจมอยู่ในความทุกข์ตลอดกาลยาวนาน

2. กามุปาทานกับพฤติกรรมของคนยุคใหม่ ในสังคมไทยยุคใหม่ พฤติกรรมที่สะท้อนถึงอิทธิพลของกามุปาทานปรากฏอย่างชัดเจนหลายประการ ดังนี้

1) วัฒนธรรมบริโภคนิยม การให้คุณค่ากับการครอบครองวัตถุและการใช้จ่ายเงินเพื่อซื้อสินค้าและบริการที่เกินความจำเป็นพื้นฐาน เช่น การต้องมีสมาร์ตโฟนรุ่นใหม่ล่าสุด การซื้อเสื้อผ้าแฟชั่น ตามกระแส การรับประทานอาหารในร้านหรูเพื่อถ่ายรูปอวดลงโซเชียลมีเดีย พฤติกรรมเหล่านี้เกิดจากความยึดมั่นว่าวัตถุเหล่านั้นจะนำมาซึ่งความสุข สถานะทางสังคม และการยอมรับ หรือเป็นการอวดตัวตนผ่านบริโภคนิยมเชิงสัญลักษณ์ (Semiological Consumptionism)

2) การเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ การใช้เวลาจำนวนมากไปกับการไถ่เพื่อดูชีวิตผู้อื่นที่ดูสมบูรณ์แบบ การแสวงหายอดไลค์และคอมเมนต์เพื่อยืนยันคุณค่าของตนเอง หรือการเสพเนื้อหาที่กระตุ้นความอยากรู้อยากเห็นอย่างต่อเนื่อง เช่น รีวิวสินค้า สถานที่ท่องเที่ยว อาหาร ล้วนเป็นการแสวงหาความพึงพอใจทางอารมณ์ (เวทนา) ที่เป็นอาหารหล่อเลี้ยงกามุปาทาน

3) การแสวงหาความบันเทิงและการกระตุ้นความอยากรู้อยากเห็นที่ไม่สิ้นสุด พฤติกรรมการบริโภคสื่อบันเทิงอย่างต่อเนื่อง (binge-watching) และการใช้เวลาในเกมออนไลน์เป็นเวลานาน สะท้อนแนวโน้มการแสวงหาความพึงพอใจทางอารมณ์อย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับลักษณะของกามุปาทานในมิติทางจิตวิทยา หรือการแสวงหากิจกรรมที่ตื่นเต้นเร้าใจอยู่เสมอ สะท้อนถึงภาวะที่ไม่สามารถทนอยู่กับความสงบหรือความเรียบง่ายได้ แต่ต้องอาศัยสิ่งเร้าภายนอก มาเติมเต็มความรู้สึกว่างเปล่า ซึ่งเป็นลักษณะของการหนีทุกข์โดยการพอกพูนกามุปาทาน

3. หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการละกามุปาทาน

พระพุทธศาสนาได้วางกรอบหลักธรรมสำหรับจัดการกับกิเลสและอุปาทานไว้หลายประการ ตั้งแต่หลักธรรมเพื่อความสงบสุขในระดับโลกียะ ไปจนถึงหลักธรรมเพื่อความหลุดพ้นในระดับโลกุตระ โดยหลักธรรมสำคัญที่นำมาให้คนยุคใหม่ปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อละกามุปาทาน ดังนี้

1) ระดับป้องกัน ได้แก่ “สติและอินทริยสังวร” ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

(1) **สติ** คือ ความระลึกได้ เป็นปรากฏการณ์ที่สำคัญที่สุด สติ เปรียบเสมือนนายทวารบัณฑิตที่มีความเฉลียวฉลาดและมีปัญญาในการบริหารจัดการและควบคุมการเข้าออกของทวารทั้งหก (อายตนะ 6) พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มลิทปปัญา Suttanta Khuddaka Nikaya, Milindapanha (2539; Thai Tripitaka 29/4/189) ทำหน้าที่ “รู้ทัน” เมื่อมีอารมณ์ภายนอกมากระทบ ไม่ว่าจะเป็นรูปที่สวยงาม เสียงที่ไพเราะ หรือโฆษณาที่ยั่วยวนในโลกออนไลน์ สติจะทำให้เกิดการ “หยุดคิดพิจารณา” แทนที่จะ “ตกหลุมพราง” โดยอัตโนมัติ ทำให้เราเห็นความอยากที่กำลังก่อตัวขึ้นในใจ โดยไม่เข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของมัน การมีสติเป็นการตัดวงจรตั้งแต่ต้นลม ไม่ให้ความอยากพัฒนาไปสู่ความยึดมั่นถือมั่น ดังพุทธพจน์ที่ว่า สติ โลกสมิ ชาคโร สติเป็นธรรมเครื่องตื่นในโลก พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค Suttanta Pitaka, Samyutta

Nikaya, Sagathavagga (2539; Thai Tripitaka 15/218/299) จากตัวอย่างข้างต้น แสดงให้เห็นว่าการฝึกสติไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นเฉพาะในขณะที่นั่งสมาธิเท่านั้น แต่สามารถฝึกฝนได้ในทุกกิจกรรม ไม่ว่าจะเป็นการเดิน การรับประทานอาหาร หรือแม้กระทั่งในขณะที่ทำงาน (2025; Journal of Buddhist Innovation Review. 6(2); 15-29)

(2) **อินทริยสังวร** การสำรวมอินทริย คือ การสำรวมระวางอายตนะทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไม่ให้ความยินดียินร้ายเกิดขึ้นเมื่อกระทบกับอารมณ์ต่าง ๆ เพื่อป้องกันไม่ให้กิเลสฟุ้งกระจายจากการรับรู้สิ่งเร้าหรือกุศลธรรมเข้าครอบงำจิตใจ เกิดขึ้นจากสติเป็นรากฐานที่สำคัญ การมีอินทริยสังวรที่สมบูรณ์จะนำไปสู่ความสมบูรณ์ของศีล สมาสมาธิ ญาณทัสสนะ นิพพิทา วิราคะ และวิมุตติญาณทัสสนะ เปรียบเหมือนต้นไม้ที่มีกิ่งและใบสมบูรณ์ สะเก็ด เปลือก กระพี้ แก่นของต้นไม้ที่ย่อมถึงความสมบูรณ์ การขาดอินทริยสังวร อุปนิสัยของศีลย่อมถูกทำลาย (ศีลวิบัติ) และเมื่อศีลวิบัติแล้วก็จะทำลายอุปนิสัยของสมาสมาธิ ยถาภูตญาณทัสสนะ (ความรู้เห็นตามความเป็นจริง) นิพพิทา วิราคะ (ความเบื่อหน่ายคลายกำหนด) และวิมุตติญาณทัสสนะ (ความรู้เห็นความหลุดพ้น) เปรียบเหมือนต้นไม้ที่มีกิ่งและใบวิบัติแล้ว สะเก็ด เปลือก กระพี้ แก่นของ ต้นไม้ นั้น ย่อมไม่ถึงความบริบูรณ์ พระสูตรต้นตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก มหาสารโพบสูตร ว่า ด้วยอุปมาด้วยแก่นไม้ สูตรใหญ่ กิ่งและใบแห่งพรหมจรรย์ Suttanta Pitaka, Majjhima Nikaya, Mulapannasa, Mahasaropama Sutta (The Greater Discourse on the Simile of the Heartwood: The Branches and Leaves of the Holy Life) (2539; Thai Tripitaka 12/307-311/340-347)

นอกเหนือจากหลักธรรมที่ว่าด้วย สติ (การระลึกรู้ในปัจจุบัน) และ อินทริยสังวร (การสำรวมทวารประสาททั้งหก) ซึ่งเป็นการป้องกันไม่ให้กิเลสเข้าสู่จิตใจในเบื้องต้นแล้ว การละกามุปาทาน (ความยึดติดถ้อยมั่นในกาม) และกามราคะ (ความกำหนัดยินดีในกาม) ยังมีหลักธรรมสำคัญที่เกี่ยวข้องอีกหลายประการ ตั้งแต่ระดับการข่มไว้ (ขณิกสมาธิ) ไปจนถึงการตัดขาดถอนรากถอนโคนด้วยปัญญา (อริยมรรค) ได้แก่

2) **ระดับการข่มไว้** หลักธรรมในกลุ่มนี้มุ่งเน้นที่การจัด **กามฉันทนิวรรณ์** พระสูตรต้นตปิฎก สังยุตตนิกาย สคารวสูตร Suttanta Pitaka, Samyutta Nikaya, Sagarava Sutta (2539; Thai Tripitaka 19/601/146) ความพอใจรักใคร่ในกาม ซึ่งเป็นนิวรรณ์ข้อแรกที่ปิดกั้นจิตไม่ให้เป็นสมาธิ การละในขั้นนี้ใช้การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบเพื่อข่มกิเลสไว้ชั่วคราว (วิขัมภณวิมุตติ) (Dictionary of Buddhism: A Compendium of Buddhist Teachings, 2003, p. 166) เมื่อนิวรรณ์เกิดขึ้น พึงเจริญสติปัญญา 4 ประการ เพื่อละนิวรรณ์ ดังนี้

1) **อสุกกรรมฐาน** การทำอสุกภavana หรือการเอาใจใส่อารมณ์โดยความเป็นของไม่สวย ไม่งาม เป็นวิธีการปฏิบัติในการละกามราคะโดยเฉพาะ เนื่องจาก กามราคะเกิดขึ้นจาก "สุกนิมิต" (เครื่องหมายว่างาม น่ารัก น่าพอใจ) การพิจารณาอสุกจะเป็นการทำลายความเข้าใจผิดที่ว่าวัตถุทุกอย่างเป็นสิ่งสวยงาม (วิปลาส) (Dictionary of Buddhism: A Compendium of Buddhist Teachings, 2003, p. 138) และใช้สติกำกับให้เกิดโยนิโสมนสิการ (การทำในใจโดยแยบคาย) เพื่อให้จิตเห็นตามความเป็นจริงว่าร่างกายและวัตถุเหล่านั้นเป็นของ ไม่สะอาด ไม่สวยงาม

2) **หิริและโอตตปปะ** หลักธรรมคู่ คือ หิริ (ความละอายต่อการทำบาป) และโอตตปปะ (ความเกรงกลัวต่อผลของบาป) เป็นธรรมที่ช่วยข่มจิตในขั้นศีล สัทธรรม 7 ประการ พระสูตรต้นตปิฎก อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต สัตตธัมมสูตร ว่าด้วยธรรม 7 ประการ Suttanta Pitaka, Anguttara Nikaya, Sattaka Nipata,

Sattadhamma Sutta (On the Seven Dhammas) (2539; Thai Tripitaka 23/60/115) ที่ เป็นเหตุให้ บรรลุมรรคผล ได้เปรียบเทียบกับหิริและโอตตที่ปะกับกุศลและกวัฏ และมีทางเดินได้รอบทั้งสูงและกว้าง ธรรมะทั้งสองนี้ทำหน้าที่เป็นเครื่องมือควบคุมตนเองช่วยยับยั้งการทำอกุศลกรรม รวมถึงการประพฤติดีกในกามซึ่งเกิดจากโลภะ พระไตรปิฎก สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต – ดิกนิบาต Suttanta Pitaka, Anguttara Nikaya, Ekaka Nipata - Tika Nipata (2539; Thai Tripitaka 20/38/458)

3) **ระดับถอนรากถอนโคน** การละกามุปาทานโดยสิ้นเชิงเกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา ซึ่งเป็นเครื่องมือในการขุดรากถอนโคนกิเลส ปัญญาญาณนี้ได้มาจากการปฏิบัติ ดังนี้

1) **วิปัสสนาญาณ** คือ วิธีการปฏิบัติเพื่อฝึกอบรมจิตให้เกิดปัญญาและความรู้แจ้งในอริยสัจ 4 โดยการพิจารณาภาวะของรูปและนามอย่างต่อเนื่อง ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจะเกิดปัญญาญาณเห็นแจ้งในไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ในสภาวะธรรมปัจจุบัน เมื่อเห็นว่ากายไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา เป็น อนัตตา ความยึดมั่นถือมั่นก็จะคลายลง ผู้ปฏิบัติย่อมถอนอภิชฌา (ความยินดี) และ โทมนัส (ความยินร้าย) และไม่ยึดมั่นถือมั่นในรูปนามได้ การไม่เพติดเพลนติดใจในเวทนาทั้งหลายเป็นผลให้กามุปาทานดับไป ซึ่งเป็นกระบวนการดับทุกข์

2) **อริยมรรคมีองค์ 8** หรือ อัฐังคิคมรรค คือ หนทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสรู้และแสดงไว้ เพื่อนำไปสู่ความดับทุกข์โดยสิ้นเชิง อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา มรรคมีองค์ 8 ถูกจัดรวมเป็นหมวดหมู่ตามหลัก ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ดังนี้

(1) **ปัญญาขั้น** ส่วนที่ทำให้เกิดความรู้แจ้ง ประกอบด้วยองค์มรรค 2 ประการ ทำหน้าที่ในการสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องและเป็นจุดเริ่มต้นของการดำเนินชีวิตที่มุ่งสู่ความหลุดพ้น ได้แก่ **สัมมาทิฐิ** (ความเห็นชอบ) คือ ความเข้าใจถูกต้อง หรือความเห็นที่เป็นไปตามความเป็นจริงของสภาวะธรรม สัมมาทิฐิที่เป็นโลกุตตระ หมายถึง ความรู้ในอริยสัจ 4 ได้แก่ ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์ (ทุกข์สมุทัย) ความรู้ในความดับทุกข์ (ทุกข์นิโรธ) และความรู้ในข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ (ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา) สัมมาทิฐิเป็นประธานหรือหัวหน้าขององค์มรรคทั้งหมด เพราะเมื่อมีความเห็นที่ถูกต้อง องค์มรรคอื่น ๆ จึงจะสามารถปรับตัวให้พอเหมาะและดำเนินไปในทิศทางที่ถูกต้องได้ **สัมมาสังกัปปะ** (ความดำริชอบ) คือ ความนึกคิด หรือความใส่ใจในทางที่ถูกต้อง ประกอบด้วย 3 ประการ คือ เนกขัมมสังกัปปะ ความดำริที่จะออกจากกาม (ไม่คิดในทางกาม) อภัยบาทสังกัปปะ ความดำริที่จะไม่เพ่งร้าย (ไม่คิดพยาบาท) อวิหิงสาสังกัปปะ ความดำริที่จะไม่เบียดเบียน (ไม่คิดทำร้ายหรือเบียดเบียนผู้อื่น)

(2) **ศีลขั้น** ส่วนที่วาดด้วยความประพฤติชอบ ประกอบด้วยองค์มรรค 3 ประการ ทำหน้าที่ในการควบคุมกายและวาจาให้มีความเรียบร้อย ไม่เป็นโทษต่อตนเองและผู้อื่น ได้แก่ **สัมมาวาจา** (การเจรจาชอบ) คือ การพูดจาที่ถูกต้อง เป็นการงดเว้นจากการพูดชั่ว 4 ประการ คือ เว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการพูดส่อเสียด เว้นจากการพูดคำหยาบ เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ **สัมมากัมมันตะ** (การกระทำชอบ) คือ การกระทำทางกายที่ถูกต้องเป็นการงดเว้นจากการทำชั่ว 3 ประการ คือ เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการลักทรัพย์ และเว้นจากการประพฤติดีกในกาม **สัมมาอาชีวะ** (การเลี้ยงชีพชอบ) คือ การดำรงชีพที่ถูกต้อง ไม่เป็นโทษต่อตนเองและผู้อื่น เป็นการละมิจฉาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพผิด) แล้วเลี้ยงชีพอยู่ด้วยสัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ) คือการประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่เป็นไปในทางเบียดเบียนผู้อื่น หรือประกอบมิจฉาอาชีวะที่ผิดทำนองคลองธรรม

(3) **สมาธิขั้น 3** ส่วนที่ว่าด้วยการฝึกอบรมจิต ประกอบด้วยองค์มรรค 3 ประการ ทำหน้าที่ในการสร้างความเพียร การระลึกรู้ และความตั้งมั่นของจิตให้เป็นไปในทางที่ถูก ได้แก่ **สัมมาวายามะ** (ความเพียรชอบ) คือ ความพากเพียรที่ถูกต้องในสัมมปปธาน 4 (ความเพียร 4 ประการ) คือ สังวรปธาน เพียรป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น ปหานปธาน เพียรละ บาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ภวานาปธาน เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น อนรักขนาปธาน เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญยิ่งขึ้นไป **สัมมาสติ** (ความระลึกชอบ) คือ การระลึกประจักษ์ที่ถูกต้อง หรือการมีสติที่ตั้งมั่น สัมมาสติ หมายถึง สติปัฏฐาน 4 อันเป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณาภาวนาธรรม 4 ประการ อย่างต่อเนื่อง คือ กายานุปัสสนา พิจารณากาย เวทนา นุปัสสนา พิจารณาเวทนา (ความรู้สึก สุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์) จิตตานุปัสสนา พิจารณาจิต (สภาพของจิต เช่น มีราคะ โทสะ โมหะ หรือไม่) ธัมมานุปัสสนา พิจารณาธรรม (ธรรมารมณ์ หรือหลักธรรม เช่น นิรวรรณ 5, อริยสัจ 4) สัมมาสติเป็นธรรมที่เกิดขึ้นร่วมกับกุศลจิตเสมอเป็นองค์ธรรมที่สำคัญยิ่งในการกำจัด อภิชฌา (ความยินดี, โลภะ) และ โทมนัส (ความยินร้าย, โทสะ) การเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นทางสายเอกเพื่อความหลุดพ้น ทำให้เกิดความรู้ตัว เห็นตามความจริง ขจัดอวิชชา จนถึงที่สุดแห่งทุกข์ คือ พระนิพพาน นี่เป็นทางเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน 4 ประการ ในพระสูตรต้นตปิฎก ที่มกนิคาย มหาวรรค มหาสติปัฏฐานสูตร ว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐาน Suttanta Pitaka, Digha Nikaya, Mahavagga, Mahasatipatthana Sutta (On the Development of the Foundations of Mindfulness) (2539; Thai Tripitaka 10/373/301) **สัมมาสมาธิ** (ความตั้งใจมั่นชอบ) คือ ความตั้งใจมั่นโดยถูกต้อง เป็นการตั้งมั่นแห่งจิตในอารมณ์เดียวที่ไม่ฟุ้งซ่าน สัมมาสมาธิ หมายถึง ฌาน 4 ซึ่งเป็นภาวะที่จิตสงบตั้งมั่นอย่างแน่วแน่ ปฐมฌาน สติจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ทุตติยฌาน ระงับวิตกและวิจารณ์ (การตรึกตรอง) ตติยฌาน มีอุเบกขาและสติ จตุตถฌาน บริสุทธิ์เพราะอุเบกขาและสติ สัมมาสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา (ยถาภูตญาณทัสสนะ) ซึ่งจะนำไปสู่การเห็นแจ้งความจริงของรูปนาม (ไตรลักษณ์) และบรรลุมรรคผลนิพพานต่อไป

อริยมรรคมีองค์ 8 เป็น ปฏิปทาสายกลาง ที่ต้องได้รับการอบรมและเจริญให้มากอย่างครบถ้วนและสมดุล เพื่อให้กุศลธรรมเติบโตและนำไปสู่การละราคะ โทสะ และโมหะโดยเด็ดขาด

1) มรรคจิต 4 ผลจิต 4 โดยเฉพาะอหัตมรรค ซึ่งเป็นภูมิธรรมที่ทำหน้าที่ถอนอนุสัยราคะให้สิ้นไป Buddhaghosa Thera พระผู้มีพระภาคได้ทรงแบ่งผู้ปฏิบัติออกเป็นหลายระดับตามความก้าวหน้าในการละสังโยชน์และความสามารถในการพ้นทุกข์ (Visuddhimagga (The Path of Purification), 2011, p. 60) ระดับสูงสุดคือ อรหันต์ ผู้ที่บรรลุมรรคผลครบถ้วนแล้ว ปลงภาระทุกสิ่งที่ต้องทำในพรหมจรรย์ บรรลุประโยชน์ของตนโดยลำดับ สิ้นภวสังโยชน์ พระสูตรต้นตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต Suttanta Pitaka, Anguttara Nikaya, Dasaka Nipata (2539; Thai Tripitaka 24/13/21) และหลุดพ้นจากวัฏฏะอย่างแท้จริง บุคคลเหล่านี้ไม่กลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีก เพราะได้บรรลุนิพพานสมบูรณ์แล้ว ถัดมาเป็น โอปปาคิกะ ผู้ที่ละอรัมภาคิยสังโยชน์ 5 ประการสำเร็จแล้ว ย่อมไปเกิดในพรหมโลกและปรินิพพานในภูมิที่เหมาะสม ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีก สำหรับ สกทาคามี คือผู้ที่ละสังโยชน์ 3 ประการแล้ว เหลือราคะ โทสะ และโมหะเพียงเล็กน้อย บุคคลเหล่านี้กลับมาเกิดในโลกอีกครั้งเดียว และจะสามารถทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ ส่วน โสดาบัน ผู้ที่ละสังโยชน์ 3 ประการอย่างเด็ดขาดแล้ว เป็นผู้ไม่ตกต่ำ มีความแน่นอนว่าจะบรรลุสัมโพธิ์ในอนาคต และมี

กำลังใจมั่นคงในการดำเนินธรรมต่อมาเป็นธัมมานุสारी และสัทธานุสारी คือผู้ที่เริ่มเข้าสู่กระแสแห่งธรรมและมีศรัทธาแน่วแน่ในพระพุทธศาสนา บุคคลเหล่านี้จะบรรลุโสดาปัตติผลในอนาคต ทั้งนี้ ยังความถึงผู้ที่มีความเชื่อและความรักต่อพระพุทธเจ้าเป็นเบื้องต้น แม้ยังไม่เข้าถึงมรรคผล บุคคลเหล่านี้ก็ย่อมได้รับผลคือไปสวรรค์ในภายหน้า ภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดศรัทธาเชื่อมั่นธรรมเหล่านี้อย่างนี้ ผู้นี้เราเรียกว่า สัทธานุสारी ก้าวลงสู่อริยมรรคยังลงสู่ภูมิของสัตบุรุษ ผ่านภูมิของปุถุชนได้แล้ว ไม่ควรทำกรรมที่ทำแล้วไปเกิดในนรก กำเนิดสัตว์ดิรัจฉานหรือภูมิแห่งเปรต ไม่สมควรตายตราบเท่าที่ยังไม่ทำให้แจ้งโสดาปัตติผล พระสูตรต้นตปิฎก สังยุตตนิกาย ชนธวาวรรค โอกกันตสังยุต จักขุสูตร ว่าด้วยจักขุ Suttanta Pitaka, Samyutta Nikaya, Khandhavaravagga, Okkantasmayutta, Cakkhu Sutta (On the Eye) (2539: Thai Tripitaka 17/320/320)

4. วิธีการละกามุปาทานของคนยุคใหม่ในสังคมไทย

แนวทางเชิงบูรณาการในการละกามุปาทานสำหรับคนยุคใหม่ที่น่าสนใจในบทความนี้ เป็นข้อเสนอเชิงวิชาการของผู้เขียน โดยอาศัยการสังเคราะห์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนากับบริบทสังคมดิจิทัลมิได้เป็นสูตรตายตัว หากเป็นกรอบแนวคิดที่สามารถประยุกต์ใช้ได้ตามบริบทชีวิตของแต่ละบุคคล

จากข้อมูลที่ได้สังเคราะห์มาทั้งหมด ผู้เขียนขอเสนอ "กรอบการปฏิบัติเพื่อละกามุปาทานสำหรับคนยุคใหม่ในสังคมไทย" ซึ่งเป็นกระบวนการแบบบูรณาการที่เชื่อมโยงหลักพุทธธรรมเข้ากับสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวัน ประกอบด้วย 5 ขั้นตอนสำคัญที่ต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและสัมพันธ์กัน ดังนี้

1. การฝึกสติและสมาธิ เป็นขั้นตอนพื้นฐานที่สำคัญที่สุด เปรียบเสมือนการสร้าง "พลังทางใจ" ให้แข็งแรง เพื่อให้รู้เท่าทันกิเลสที่เกิดขึ้นในยุคที่เต็มไปด้วยสิ่งเร้า ฝึกสังเกตความคิดและอารมณ์ในชีวิตประจำวัน เมื่อคุณเลื่อนหน้าจอสมาร์ทโฟนแล้วเห็นโฆษณาสินค้าใหม่ ๆ หรือภาพอาหารน่ากิน ให้ฝึก "รู้ทัน" ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจ เช่น "อ้อ...ความอยากได้มันเกิดขึ้นแล้ว" หรือ "ใจมันกำลังตื่นเต้นกับภาพนี้" แต่สังเกตและรับรู้เฉย ๆ โดยไม่ต้องตัดสินใจหรือทำตามในทันทีที่การกระทำเช่นนั้นบ่อย ๆ จะสร้างช่องว่างระหว่าง "สิ่งเร้า" กับ "การตอบสนอง" ทำให้เราไม่ตกเป็นทาสของความอยากโดยอัตโนมัติฝึกทำสมาธิแบบสั้น ๆ ไม่จำเป็นต้องนั่งสมาธินานเป็นชั่วโมง ลองเริ่มต้น วันละ 5-10 นาที โดยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้า ออก เพื่อฝึกให้จิตใจสงบและมีกำลัง มีสติกำกับในทุกอิริยาบถ เช่น กินอย่างมีสติ ปิดจ้อมือถือแล้วหันมาสนใจรสชาติอาหาร เดินทางอย่างมีสติ แทนที่จะก้มหน้าดูมือถือ ลองมองสิ่งรอบตัวหรือทำงานอย่างมีสติ ไฟฟ้าที่ละเอียด ไม่ทำลายอย่างพร้อมกัน

2. การควบคุมการบริโภค ในยุคดิจิทัล เราถูกโจมตีด้วยสิ่งเร้าตลอดเวลา การควบคุมการรับข้อมูลจึงมีความสำคัญ เช่น ลดการเสพสื่อที่กระตุ้นการมาระยะ ลองทำ "Digital Detox" โดยกำหนดเวลาปลอดหน้าจอในแต่ละวัน เลิกติดตามบัญชีโซเชียลมีเดียที่โพสต์แต่เรื่องวัตถุนิยมหรืออวยุทธกรรม และเลิกติดตามเฉพาะเนื้อหาที่สร้างสรรค์หรือให้ความรู้แทน การทำเช่นนี้เปรียบเสมือนการเลือกอาหารให้สมอง ลดการรับ "ขยะทางข้อมูล" ที่กระตุ้นความอยากไม่รู้จบ เลือกบริโภคสิ่งที่มีประโยชน์ก่อนจะซื้อหรือเสพอะไร ให้ใช้หลัก "โยนิโสมนสิการ" คือการคิดไตร่ตรองอย่างชาญฉลาด ถามตัวเองว่า "สิ่งนี้จำเป็นจริง ๆ หรือแค่สนองความอยาก?" "ประโยชน์ที่แท้จริงคืออะไร?" "ผลกระทบระยะยาวคืออะไร?" การฝึกแบบนี้ จะช่วยให้เราบริโภคด้วยปัญญา ไม่ใช่ด้วยอารมณ์

3. การพัฒนาคุณธรรมและสันโดษ กามุปาทานจะลดลงเมื่อเราค้นพบความสุขที่ประณีตกว่าจากการให้และการพอใจในสิ่งที่มี (สันโดษ) ความอยากไม่มีที่สิ้นสุดเพราะเรามักมองหาสิ่งที่ยังไม่มี ลองเปลี่ยน

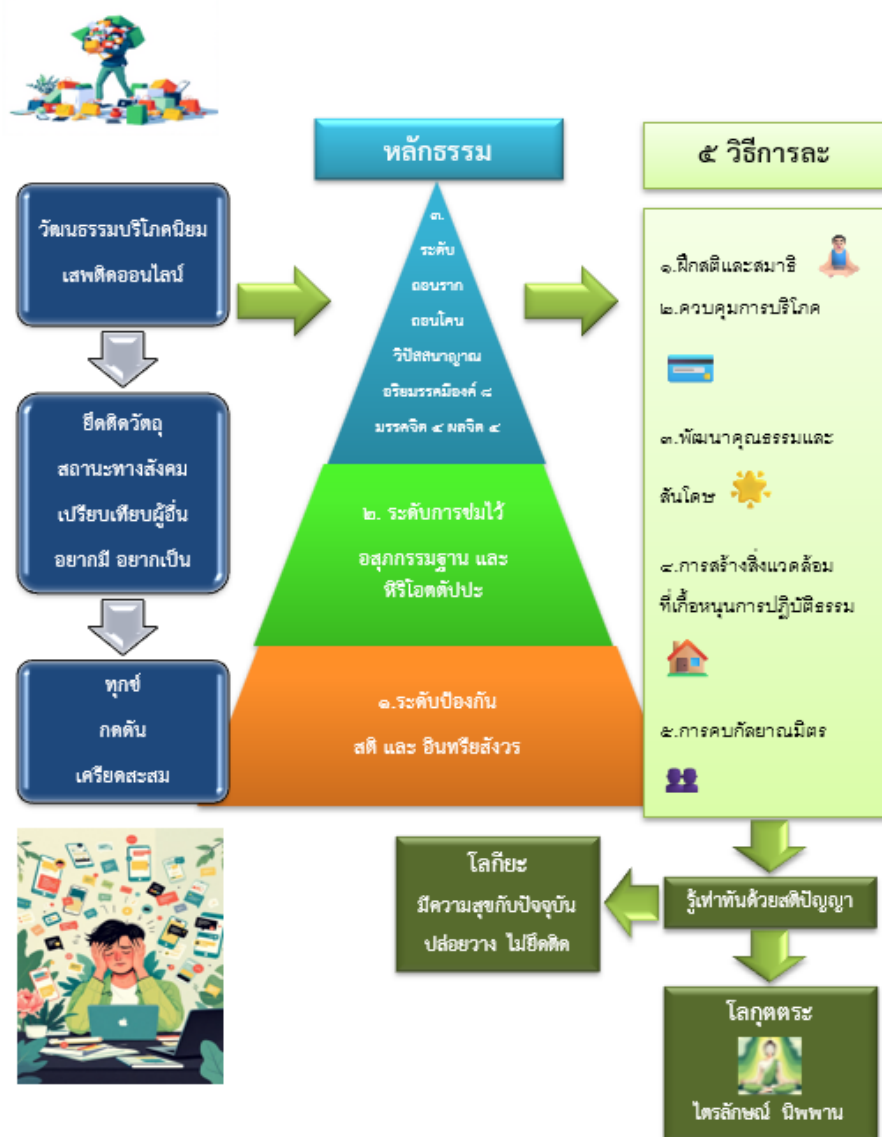
มุมมองด้วยการทำ "สมุดบันทึกขอบคุณ" ทุกคืนก่อนนอน ลองเขียน 3 สิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้น ในวันนั้น การฝึกเช่นนี้ จะทำให้เราเห็นคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่รอบตัว และลดความดิ้นรนอยากได้อะไรในสิ่งที่ไม่จำเป็น สร้างคุณธรรมให้เกิดขึ้นในจิตใจ มีเมตตา กรุณา เมื่อเราฝึกคิดถึงความสุขของผู้อื่นและอยากช่วยเหลือเขา จิตใจจะเบนออกจากความต้องการของตัวเอง ความสุขจากการให้เป็นความสุขที่อึดอ้อมและยั่งยืนกว่าความสุขจากการเสพ ฝึกอดทนต่อความอยากที่เกิดขึ้น เมื่ออยากได้อะไร อย่าเพิ่งซื้อทันที ลองหยุดคิดและให้รอไปก่อน บ่อยครั้งที่เมื่อเวลาผ่านไป ความอยากนั้นจะหายไปเอง

4 การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เกื้อหนุนการปฏิบัติธรรม สภาพแวดล้อมมีผลอย่างมากต่อจิตใจ สามารถออกแบบสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการปฏิบัติธรรมได้ เช่น ลองจัดบ้านหรือห้องทำงานให้เรียบง่าย การมีข้าวของน้อยชิ้นช่วยลดความยึดติดในวัตถุ และทำให้จิตใจปลอดโปร่ง หรือจัดมุมสงบเล็ก ๆ ไว้สำหรับนั่งสมาธิ หรืออ่านหนังสือธรรมะ กำหนดตารางเวลาให้เป็นกิจวัตร เช่น ตื่นเข้ามานั่งสมาธิ 5 - 10 นาที ตอนเย็นออกไปเดินเล่นในสวนสาธารณะแทนการดูทีวี หรือกำหนดให้วันอาทิตย์เป็นวันทำความสะอาดบ้านและจิตใจ การมีกิจวัตรเหล่านี้จะช่วยสร้างวินัยและทำให้การปฏิบัติเป็นไปอย่างต่อเนื่อง

5 การคบภักตยมิตร พลังของภักตยมิตร (เพื่อนที่ดี) เป็นปัจจัยภายนอกที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาตนเอง โดยเลือกเพื่อนและสังคมที่ดี คบหากับเพื่อนที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาตนเอง การพูดคุยเรื่องที่มีสาระหรือมีเป้าหมายในชีวิตที่มากกว่าการหาเงินมาซื้อของฟุ่มเฟือย พยายามลดเวลาอยู่กับกลุ่มเพื่อนที่ชวนกันไปในทางที่กระตุ้นกิเลส เช่น การดื่มสังสรรค์ตลอดเวลา หรือการแข่งขันกันเรื่องวัตถุ เลือกเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม เช่น ทำงานจิตอาสา ในวันหยุด เข้าร่วมชมรมกีฬาที่เน้นทีมเวิร์คและความสามัคคี หรือตั้งกลุ่มอ่านหนังสือ แลกเปลี่ยนความรู้ กิจกรรมเหล่านี้สร้างความผูกพันและความสุขจากความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพ ซึ่งเป็นความสุขที่ลึกซึ้งกว่าความสุขทางวัตถุ และช่วยดึงเราออกจากความหมกมุ่นในเรื่องของตัวเอง

วิธีการละกามุปาทานของคนยุคใหม่ในสังคมไทย คือ การเปลี่ยนจากการต่อสู้กับกิเลส มาเป็นการรู้เท่าทันกิเลสด้วยสติปัญญา อาศัยหลักการ 3 ประการของพระพุทธศาสนา ได้แก่การมีสติ เพื่อรู้เท่าทันอารมณ์ เสริมด้วยการทำสมาธิ เพื่อให้จิตตั้งมั่นไม่หวั่นไหว ก่อให้เกิดปัญญา เพื่อเห็นตามความเป็นจริงว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน จากที่กล่าวมานี้ ผู้เขียนได้สรุปเป็นแผนผังวิธีการละกามุปาทานของคนยุคใหม่ในสังคมไทย ดังนี้

วิธีการละกามุปาทานของคนยุคใหม่ในสังคมไทย



วิธีการละกามุปาทานของคนยุคใหม่ในสังคมไทย ที่มา : โดยคณนันทน์ สงกิตติสุนทร

จากแผนผังดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ในสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยวัฒนธรรมบริโภคนิยมและการเสพติดสื่อออนไลน์ นำไปสู่การยึดติดในวัตถุและสถานะทางสังคม จนเกิดการเปรียบเทียบและการอยากมีอยากเป็น ซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งความทุกข์ ความกดดัน และความเครียดสะสม ผู้เขียนได้นำเสนอแนวทางการละกามุปาทาน (การยึดมั่นในกาม) โดยใช้หลักธรรม 3 ระดับ คือ 1) ระดับป้องกัน (สติและอินทริยสังวร) 2) ระดับการข่มไว้ (อสุภกรรมฐานและทวิริยโศตตปปะ) และ 3) ระดับถอนรากถอนโคน (วิปัสสนาญาณ อริยมรรคมีองค์ 8 มรรคจิต 4 ผลจิต 4)

สำหรับแนวทางปฏิบัติ 5 ประการเพื่อนำไปสู่เป้าหมาย ประกอบด้วย 1) การฝึกสติและสมาธิ 2) การควบคุมการบริโภค 3) การพัฒนาคุณธรรมและสันโดษ 4) การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรม และ 5) การคบกับกัลยาณมิตร ซึ่งจะช่วยให้เกิดความรู้เท่าทันด้วยสติปัญญา นำไปสู่ความสุขในระดับโลกียะที่ปล่อยวางไม่ยึดติดกับปัจจุบัน และก้าวไปสู่ระดับโลกุตระ คือการเข้าใจในไตรลักษณ์และมุ่งสู่พระนิพพานเป็นเป้าหมายสูงสุด

5. บทสรุป

ในสังคมไทยยุคใหม่ที่ขับเคลื่อนด้วยบริโภคนิยมและสื่อออนไลน์ ความหมายของกามุปาทานได้ขยายจากราคะทางเพศไปสู่การยึดติดในวัตถุ ทรัพย์สิน ความสวยงาม ชื่อเสียง และสถานะทางสังคมความยึดมั่นเหล่านี้ทำให้ผู้คนหลงเข้าใจว่าความสุขเกิดจากการเสพสิ่งภายนอก นำไปสู่ความเครียดความเปรียบเทียบและการดิ้นรนไม่รู้จบ หลักธรรมสำคัญในการละกามุปาทาน 3 ระดับ ได้แก่ 1) ระดับป้องกัน ใช้สติรู้เท่าทันความอยากที่เริ่มก่อตัว และอินทริยสังวรเพื่อระงับอายตนะทั้งหกไม่ให้กิเลสเข้าสู่จิต 2) ระดับข่มไว้ ใช้สุกกรรมฐานร่วมกับวิริยอุตสาหะเพื่อคลายเสน่ห์ของวัตถุและยับยั้งการทำอกุศล และ 3) ระดับถอนรากถอนโคน ด้วยวิปัสสนาญาณ เห็นไตรลักษณ์ การปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ 8 และประกอบด้วยมรรคจิต 4 ผลจิต 4 เพื่อนำไปสู่ความพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง และเพื่อตอบโจทย์คนยุคใหม่ในสังคมไทย ผู้เขียนได้นำเสนอแนวทางการบูรณาการ 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การฝึกสติและสมาธิ 2) การควบคุมการบริโภค 3) การพัฒนาคุณธรรมและสันโดษ 4) สร้างสิ่งแวดล้อมที่เกื้อหนุนการปฏิบัติธรรม และ 5) การคบถุณมิตร แนวทางเหล่านี้ช่วยให้ไม่หลงอยู่ในความสุขลางของบริโภคนิยม แต่พัฒนา “จิตอิสระ” ที่ไม่ถูกกามครอบงำ ซึ่งสอดคล้องกับพระพุทธพจน์ที่ว่า “สติ โลกสมิ ชาคโร” สติเป็นธรรมเครื่องตื่นในโลก เมื่อสติและปัญญามั่นคง ย่อมนำไปสู่ความสุขที่แท้จริงและความหลุดพ้นจากการยึดมั่นทั้งปวง

สรุปได้ว่า จากการสังเคราะห์คัมภีร์และทัศนะนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา ผู้เขียนเห็นว่า “กามุปาทาน” ในบริบทสังคมร่วมสมัย มิได้จำกัดอยู่ที่กามราคะทางเพศเท่านั้น หากแต่แปรรูปเป็นความยึดติดในภาพลักษณ์ ความสำเร็จ และการเสพบริโภคเชิงสัญลักษณ์ ซึ่งเป็นประเด็นสำคัญที่ต้องนำมาพิจารณาเชิงพุทธจิตวิทยาในยุคดิจิทัล

บทความนี้มีคุณูปการเชิงวิชาการในฐานะการบูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนากับบริบทปัญหาสังคมไทยร่วมสมัย โดยเฉพาะวัฒนธรรมบริโภคนิยมและสื่อดิจิทัล ซึ่งเปิดพื้นที่ให้เกิดการศึกษาต่อยอดในเชิงประจักษ์ต่อไปในอนาคต ทั้งในมิติพุทธจิตวิทยา การศึกษาเชิงพฤติกรรม และการพัฒนารูปแบบกิจกรรมเชิงปฏิบัติสำหรับสังคมร่วมสมัย

Reference

Books :

- Buddhaghosa Thera. (2011). *Visuddhimagga* (The Path Of Purification). Translated And Compiled By Somdet Phra Phutthachan (Aj Asabhamahathera). Bangkok: Thana Press Co., Ltd.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya. (2539). *Thai Tripitaka* Mahachulalongkornrajavidyalaya. Bangkok: Mcu Press.
- Payutto, P. A. (Somdet Phra Buddhaghosacariya). (2003). *Dictionary Of Buddhism: A Compendium Of Buddhist Teachings*. Bangkok: Sahadhammika Co., Ltd.
- Payutto, P. A. (Somdet Phra Buddhaghosacariya). (2024). *Buddhadhamma*. Bangkok: Phalidhamma Printing
- Venerable Buddhaghosa. (2011). *The Visuddhimagga*. Translated And Compiled By (Somdej Phra Phutthacharn Ajahn Asabhamahathera). (10Th Edition). Bangkok: Thanapress Co., Ltd.

Journal :

- Phra Chattawi Analayo (Anantaklin). (January–June 2021). Principles Of Governance In Buddhist Concept. *Journal Of Buddhist Innovation Review*. 1(2); 95-106.
- Jinnawat Kontongdee. (January-April 2022). The Law Of Krama: Justice According To Buddhism. *Journal Of Buddhist Innovation Review*. 3(1); 43-55.
- Phramaha Thongsuk Paññavanno (Phrommidet). (April–May 2025). Awakening In Daily Life According To The Principle Of The Dependent Origination. *Journal Of Buddhist Innovation Review*. 6(2); 15-29.

Thesis :

- Phra Palad Kamphon Pannyawuttho. (2013). An Analytical Study Of Kamma Of Thevatatta In Theravada Buddhism. *Master Of Arts Thesis In Buddhist Studies* Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Phra Maha Kraivan Jinadattiyo (Punnakhan). (2003). An Analytical Study Of The Roles Of Devadatta Bhikkhu As Found In The Buddhist Texts. *Master Of Arts Thesis In Buddhist Studies* Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Phra Samu Sumpun Suchiro (Naokaeq). (2013). An Analysis Of Misconduct And Repentance In The Buddha's Time. *Master Of Arts Thesis In Buddhist Studies* Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Phra Uthai Jiradhammo (Eaksaphang). (2000). The Concept Of Kamma In Theravāda Buddhism And The Problem Of Kamma In Contemporary Buddhist Society. *Master Of Arts Thesis In Philosophy* Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

เอกสารอ้างอิง

หนังสือ :

พระพุทโธโสเถระ. (2554). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. แปลและเรียบเรียงโดย (สมเด็จพระพุฒาจารย์ อาง อาสภมหาเถร).

กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 12.

กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด.

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2567). *พุทธธรรม*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พลีธัมม์.

บทความ :

พระชัชฎวীর อนุโลโย (อนันตกลิน). (มกราคม-มิถุนายน 2564). หลักการปกครองตามแนวพุทธศาสตร์. *วารสารพุทธนวัตกรรมการปริวรรต*. 2(1); 95-106.

จิณวัตร ก้อนทองดี. (มกราคม-เมษายน 2565). กฎแห่งกรรม : ความยุติธรรมทางพระพุทธศาสนา. *วารสารพุทธนวัตกรรมการปริวรรต*. 3(1); 43-55.

พระมหาทองสุข ปญฺญานโณ (พรมมีเดช). (เมษายน – พฤษภาคม 2568). การตื่นรู้ในชีวิตประจำวันตามหลักปฏิจฺจสมุปบาท. *วารสารพุทธนวัตกรรมการปริวรรต*. 6(2); 15-29.

วิทยานิพนธ์ :

พระปลัดกำพล ปญฺญาวุฑฺโฒ. (2562). ศึกษาวิเคราะห์กรรมของพระเทวทัตที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเถรวาท. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาไกรวรรณ ชินทตฺติโย (ปุ่นขันธ). (2546). การศึกษาวิเคราะห์บทบาทของพระเทวทัตที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระสมุห์สัมพันธ์ สุธีโร (เนาว์แก้ว). (2556). วิเคราะห์พฤติกรรมการประพฤติดุศีลและการกลับใจของบุคคลในสมัยพุทธกาล. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระอุทัย จิรธมฺโม (เอกสะพัง). (2543). ทศนะเรื่องกรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทและปัญหาเรื่องกรรมในสังคมชาวพุทธปัจจุบัน. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.