

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวិเคราะห์คุณ โทษ และทางออกจากกามในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ผู้วิจัยได้ตั้งปัญหาที่ต้องทราบไว้ ๓ ประการ คือ (๑) กามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเป็นอย่างไร (๒) คุณ โทษ และทางออกจากกามเป็นอย่างไร และ (๓) นักวิชาการทางพระพุทธศาสนา ให้ทัศนะเกี่ยวกับคุณ โทษ และทางออกจากกามว่าอย่างไร ซึ่งสามารถสรุปเป็นผลการวิจัยได้ดังนี้

๕.๑.๑ เรื่องกามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

กาม คือความอยาก ความต้องการ ความปรารถนา ความใคร่ กามเกิดจากการที่จิตมีกิเลส เช่น ตัณหา ราคะ เป็นต้น หรือเกิดจากความยึดถือของมนุษย์ ประเภทของกามมี ๒ อย่าง คือ (๑) กิเลสกาม กิเลสที่ทำให้ใคร่ ได้แก่ ราคะ โลภะ อิจฉา (ความอยากได้) เป็นต้น (๒) วัตถุกาม วัตถุอันน่าใคร่ ได้แก่ กามคุณ ๕ (รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย) ที่น่าใคร่น่าพอใจ พระพุทธศาสนามองว่า กามมีความน่าพอใจน้อย ให้ความสุขได้บ้าง และยังปะปนไปด้วยทุกข์ เพราะมีความสุขอย่างอื่นที่มีความสุขประณีตลึกซึ้งยิ่งกว่าความสุขที่เนื่องด้วยกาม ในส่วนของพระวินัยปิฎกสิ่งที่ก่อให้เกิดสิกขาบทในข้อบัญญัติของพระภิกษุ นั้น ล้วนเกิดขึ้นเพราะกาม อันเป็นเหตุมาจากการกระทำของพระภิกษุในสมัยนั้น ส่วนพระธรรมเทศนา คำบรรยายธรรม เรื่องเล่าต่างๆที่เกี่ยวข้องกับกามในพระสูตร โดยมากจะกล่าวถึงทุกข์โทษของกาม ว่ากามนั้นมีโทษอย่างไร

๕.๑.๒ เรื่องคุณ โทษ และทางออกจากกาม

จากการศึกษาเรื่องคุณ โทษ และทางออกจากกาม พบว่า กามมีคุณที่เรียกว่า “กามสุข (อัสสาทะ)” คือสุขทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ จัดเป็น “ข้อดี” เพราะทำให้หวนชื่น น่าสนุก น่ารักใคร่น่าพอใจ น่าปรารถนายิ่งนัก มีตัวอย่างคือคฤหัสถ์ผู้บริโภคมก หรือคนครองเรือน (กามโภคิบุคคล) ซึ่งมีอยู่ถึง ๑๐ จำพวก เช่น บุคคลบางคนที่ได้กามสุขมาแล้วก็บำรุงตนให้เป็นสุขและแจกจ่ายทำบุญ เป็นต้น ส่วนกามที่มีโทษเรียกว่า “ข้อเสีย” หรือ “โทษ (กามาทีนพ)” คือ มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก เปรียบเหมือนหลุมถ่านเพลิงอันร้อนแรง เพราะเมื่อหลงติดในกามแล้วย่อมนำความลำบากเดือดร้อนมาให้ ทำให้ลุ่มหลงตกเป็นทาส ก่อให้เกิดความอิจฉาริษยา ทะเลาะวิวาทเบียดเบียนกัน เพื่อแย่งชิงให้ได้มาซึ่งกามวัตถุในรูปของทรัพย์สินต่างๆ จนในที่สุดถึงกับฆ่ากันถึงตาย หรือไม่ก็ทำการทุจริต หรือถูกจับได้ก็ถูกนำไปลงโทษทัณฑ์ เพราะกามเป็นเหตุ และทางออกจากกาม ผู้ที่ปรารถนา

ความสุขเหนือกาม (โลกุตตรสุข) ควรวางตนให้ห่างไกลจากกาม หรือถ้าประสงค์ออกจากกาม มีทางออกดังนี้คือ

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

ทางออกที่ ๒ การแก้กามด้วยโยนิโสมนสิการในอสุภนิมิต เช่นว่า พิจารณากามารมณ์ ๕ ให้เห็นเป็นสภาพอันไม่งาม ๑๐ อย่าง มีซากศพที่เน่าพองขึ้นอีก เป็นต้น

ทางออกที่ ๓ การเจริญสมถกรรมฐานจนได้เอกัคคตาจิตอันเป็นองค์ประกอบแห่งรูปฌาน ๔ การเจริญสมถกรรมฐานจนได้เอกัคคตาจิตอันเป็นองค์ประกอบแห่งรูปฌาน ๔ เช่นว่า เอกัคคตาจิตที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีแต่สติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาเกิดขึ้น ร่างกายก็บริสุทธิ์ผุดผ่อง เพราะถูกใจที่บริสุทธิ์ผุดผ่องทำให้บริสุทธิ์ผุดผ่องไปด้วย

ทางออกที่ ๔ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ เช่นว่า การมีสติเข้าไปตั้งตามดูกายเพื่อให้เห็นว่า กายนี้สักแต่เป็นกายเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา การมีสติเข้าไปตั้งตามดูเวทนา... จิต... ธรรม... เพื่อให้เห็นว่า ธรรมนี้สักแต่เป็นธรรมเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา หรือการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เช่นว่า เมื่อจิตมีราคะก็ให้รู้ทันจิตมีราคะ และให้มีสติรู้ทัน (๑) กามฉันทะ (ความพอใจในกาม) ที่มีอยู่ภายในใจ หรือกามฉันทะที่ไม่มีอยู่ภายในใจ (๒) เหตุที่กามฉันทะซึ่งยังไม่ได้เกิดขึ้นได้เกิดขึ้น (๓) เหตุที่สามารถละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้ว (๔) เหตุที่สามารถละกามฉันทะที่ละได้แล้วซึ่งจะไม่เกิดขึ้นอีกต่อไป

ทางออกที่ ๕ การกำจัดกามด้วยไตรสิกขา คือใช้ศีล สมาธิ และปัญญาเป็นทางออก

ทางออกที่ ๖ สำหรับผู้ครองเรือน เริ่มด้วย ทาน ศีล สวรรค์ อาทีนวะ และเนกขัมมะ

ทางออกที่ ๗ สำหรับผู้เบื่อหน่ายในทุกข์ คือเห็นอาทีนวะ และมีทางออก

ทางออกที่ ๘ การออกบวช โดยถือศีล ๘ หรือบรรพชาอุปสมบทเป็นพระภิกษุ

๕.๑.๓ ทศนะของนักวิชาการทางพุทธศาสนาเกี่ยวกับคุณ โทษ และทางออกจากกาม

นักวิชาการทางพระพุทธศาสนาได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับเรื่องกามว่า กามนั้นมีสุขอยู่บ้าง แต่ให้ทุกข์มากกว่า ซึ่งไม่ต่างจากคัมภีร์พระพุทธศาสนา แต่อาจมีทัศนะร่วมสมัยว่า พระพุทธศาสนาสอนให้ละเลิกการเกี่ยวข้องกับกามคุณ แต่ถ้ายังละไม่ได้ก็ต้องวางท่าทีต่อกามคุณให้ถูกต้อง อย่าตกเป็นทาสของกามคุณ โดยเฉพาะผู้ที่ประสงค์ออกจากกามมิใช่เพราะกามไม่มีความสุข แต่ที่ออกจากกามหรือละกาม ก็เพราะเห็นว่ากามมีความสุขก็จริง แต่ยังปะปนด้วยทุกข์มาก ที่สำคัญคือยังมีความสุขอย่างอื่นที่สุขกว่า ลึกซึ้งประณีตกว่าสุขที่เกิดจากกามอย่างสามัญชน

กามในเชิงบวกคือทำให้โลกนี้ น่าดูน่าชม น่ารื่นรมย์ อย่างที่เห็นความสวยงามสดงดงามวิจิตรตระการตาในปัจจุบัน ในเชิงลบก่อให้เกิดปัญหาบาปวิภวกรรม คนติดหลงใหลคลั่งใคล้จนต้องแสวงหาความสุขสนองความอยาก เกิดปัญหาอาชญากรรม ปัญหาความขัดแย้ง และปัญหาความรุนแรงทางเพศ

เป็นต้น ทางออกจากกามในสังคัม อีกอย่างหนึ่งคือ ต้องควบคุม หากไม่ควบคุมจะก่อความเสียหาย เพราะเมื่อไรที่กามแสดงตัวตนออกมาทางกาย ทางวาจา ก็กลายเป็นกิเลสอย่างหยาบ ทำให้เกิดความสับสนวุ่นวาย มีความอยากได้ใคร่ดีไม่มีที่สิ้นสุด ทำให้คนนั้นทะเยอทะยานสรรหาสิ่งบำรุงบำเรอความสุขให้แก่ตน หากแสวงหามาไม่ได้ตั้งใจที่ถูกกามครอบงำอยู่ก็ต้องหาวิธีการใหม่ว่าจะผิดหรือถูกต้องก็ตาม การฝึกสติหรือเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้เกิดปัญญามองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างว่า อะไรเป็นคุณ เป็นโทษ ประโยชน์ และมีใช้ประโยชน์ สามารถใช้ได้ทุกสถานการณ์ ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด โดยเฉพาะเมื่อกามเกิดขึ้นเมื่อไร ที่ไหน อย่างไร จะเป็นที่ย่างสรรพสินค้า หรือสถานที่ที่ไม่คาดคิดว่าจะต้องไป เช่น แหล่งอบายมุข เป็นต้น เพียงมีสติเท่าทันทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ สามารถระงับก็ได้ บังคับก็ได้ หยุดมนเสียก็ได้ด้วยสติ และสามารถแก้ปัญหาหรือหาทางออกได้โดยปลอดภัย

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะต่อสังคัม

การศึกษาวิเคราะห์คุณ โทษ และทางออกจากกามในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ทำให้เห็นคุณ โทษ และทางออกจากกาม สามารถนำไปสู่การประยุกต์ใช้กับตัวเราเอง และสังคมไทย ดังนั้นผู้จึงเสนอแนะว่า

๑) ควรศึกษาการรู้เท่าทันคุณ โทษ และเสนอทางออกจากกามไปประพฤติดิปฏิบัติ จะเป็นการช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุข เพื่อให้หลุดพ้นจากกาม นำพาคนในสังคมไปสู่การดำเนินชีวิตแบบพอเพียงในโลกของวัตถุนิยม

๒.) หน่วยงานที่รับผิดชอบศาสนาและวัฒนธรรมควรให้การสนับสนุนพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยให้มีการจัดกิจกรรมการรู้เท่าทันคุณ โทษ และเสนอทางออกจากกามเพื่อให้คนในสังคมไทยได้ขัดเกลาจิตใจ ไม่ลุ่มหลงไปกับวัตถุนิยม โดยเฉพาะ ควรชี้ให้เห็นโทษของผู้ที่ถูกกามครอบงำ และเน้นสอนให้ทุกคนได้ตระหนักรู้ถึงความสำคัญประโยชน์ที่จะได้จากกาม เพื่อความสุขและมีสุขภาพจิตที่เข้มแข็งสามารถต่อสู้กับสังคัมในยุคโลกาภิวัตน์

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

๑) ควรศึกษาถึงการรู้เท่าทันคุณ โทษ และเสนอทางออกจากกามเพื่อประยุกต์ใช้กับสังคมในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลง

๒) ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิเคราะห์เชิงเอกสาร และการสัมภาษณ์เท่านั้น จึงสามารถนำไปขยายผลเป็นการศึกษาวิเคราะห์เชิงปริมาณ โดยศึกษาถึงประโยชน์ของการรู้เท่าทันคุณ โทษ และเสนอทางออกจากกามในสถาบันการศึกษา องค์กรเอกชน หรือ องค์กรภาครัฐ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตแก่องค์กรนั้น ๆ

๓) ควรมีการศึกษาว่า คนในสังคมไทยในปัจจุบัน มีแนวโน้มต่อการรู้เท่าทันคุณ โทษ และทางออกจากกามมากน้อยเพียงใด