



# การพัฒนาอินทรีย์สังวร



สุวีร์ ทุมทอง

# การพัฒนาอินทริยสังวร

โดย สุภีร์ ทุมทอง [www.ojsupee.com](http://www.ojsupee.com)

พิมพ์ครั้งที่ ๑ กันยายน ๒๕๕๔ จำนวน ๓๐,๐๐๐ เล่ม

ISBN : 978-616-7115-23-8

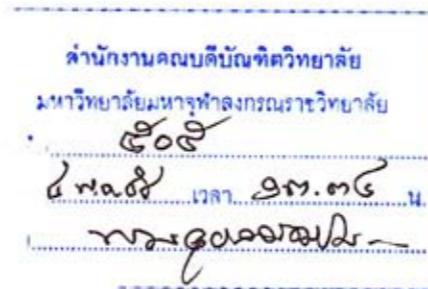
ภาพปก / ภาพประกอบ มนต์ชัย ขาวสำอางค์  
แบบปก / รูปเล่ม คณิตศาสตร์ เสมานพรัตน์

เจ้าภาพจัดพิมพ์ : บริษัท ปตท.เคมิคอล จำกัด (มหาชน)  
บริษัท เอสซีจี ซิเมนต์ จำกัด  
บริษัท เอสซีจี เปเปอร์ จำกัด (มหาชน)  
บริษัท วีเอส เคม(1970) จำกัด  
ผู้มีจิตศรัทธา

ดำเนินการผลิต : บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิง จำกัด  
[www.freemindbook.com](http://www.freemindbook.com)

พิมพ์ที่ : บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด (มหาชน)  
[www.sirivatana.co.th](http://www.sirivatana.co.th)

Dhammaintrend ร่วมเผยแพร่และแบ่งปันเป็นธรรมทาน  
แจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย



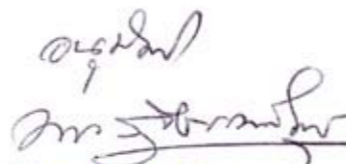
๑๗/๓๔ ถนนลาดพร้าววังหิน ซอย ๒๔  
แขวง/เขต ลาดพร้าว กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐

วันที่ ๔ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

กราบนมัสการ คณบดืบ้นตืตวิทยาลัย มหาวทิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
เรื่อง ขออนุญาตพิมพ์วิทยานิพนธ์

เนื่องด้วยกระผมและคณะเจ้าภาพผู้มีจิตศรัทธา มีความต้องการพิมพ์วิทยานิพนธ์เรื่อง "ศึกษา  
การพัฒนาอินทริยสังวรในพระพุทธศาสนาเถรวาท : A STUDY OF THE DEVELOPMENT OF  
INDRIYASAMVARA (SENSE-RESTRAINT) IN THERAVĀDA BUDDHISM" เพื่อเผยแพร่เป็น  
ธรรมทานแก่ผู้สนใจทั่วไป

กระผมจึงกราบนมัสการขอความอนุเคราะห์ อนุญาตให้จัดพิมพ์วิทยานิพนธ์ดังกล่าว

  
(พระสุธีธรรมานุวัตร)  
คณบดืบ้นตืตวิทยาลัย  
๕ พฤษภาคม ๕๕

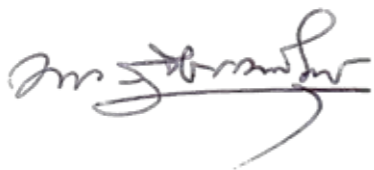
กราบนมัสการด้วยความเคารพอย่างสูง

  
(นายสุภีร์ ทุมทอง)

**บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**

อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา



(พระสุธีธรรมานุวัตร)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

**คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์**



ประธานกรรมการ

(พระเมธีรัตนติก)



กรรมการ

(พระสุธีธรรมานุวัตร)



กรรมการ

(ดร.วุฒินันท์ กันทะเดียน)



กรรมการ

(อาจารย์รังษี สุนันต์)

**คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์**

พระสุธีธรรมานุวัตร

อาจารย์รังษี สุนันต์

ประธานกรรมการ

กรรมการ

## กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบน้อมต่อพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

ขอขอบน้อมพระธรรมอันพระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว

ขอขอบน้อมพระอริยสงฆ์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ

ขอกราบเท้าคุณพ่อคุณแม่ และกราบครูบาอาจารย์ทั้งหลาย

ขอกราบขอบพระคุณ เจ้าคุณอาจารย์พระสุธีธรรมานุวัตร คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ผู้เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ที่ได้ให้คำแนะนำในการแก้ไขปรับปรุง และขอขอบพระคุณ อาจารย์รังษิ์ สุนทร อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ผู้เป็นกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ที่ได้เสียสละเวลาในการให้คำปรึกษา พร้อมทั้งให้คำแนะนำในการแก้ไขปรับปรุง

ขอขอบพระคุณ คุณทศพร คุณสุภาพร ศิริกร ที่ได้ให้ทุนการศึกษาในการเรียนหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิตนี้ รวมทั้งได้ให้ที่พักอาศัยแก่ผู้วิจัยมาเป็นเวลาหลายปีที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร

ขอขอบพระคุณ ญาติธรรม และ เพื่อนร่วมปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ที่ให้ความเมตตา ให้ความช่วยเหลือ และให้ความปรารถนาดีมาตลอด

ขอขอบพระคุณ เพื่อนร่วมรุ่นนิสิตปริญญาโท ภาคพิเศษทุกท่าน ที่ให้กำลังใจ สอบถามความคืบหน้าของงาน คอยมาส่งข่าว และให้ความช่วยเหลือในการติดต่อประสานงาน

ขอขอบพระคุณ ผู้บริหาร คณาจารย์ และเจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัยทุกรูป/คน ที่คอยติดตามแจ้งข่าว ให้ความช่วยเหลือ และอำนวยความสะดวกด้านการติดต่อประสานงาน

ขอขอบพระคุณ ญาติพี่น้องทั้งหลาย ที่ได้ให้ความรักและความปรารถนาดีมาโดยตลอด

หากจะมีคุณประโยชน์ใดๆ เกิดจากวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ขอน้อมบูชาคุณพระรัตนตรัย คุณพ่อคุณแม่ คุณครูบาอาจารย์ และขออุทิศส่วนกุศลโดยไม่มีส่วนเหลือให้สรรพสัตว์

สุวิทย์ ทุมทอง

## คำนำ

หนังสือ “การพัฒนาอินทริยสังวร” นี้ พิมพ์จากวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาการพัฒนาอินทริยสังวรในพระพุทธศาสนาเถรวาท : A STUDY OF THE DEVELOPMENT OF INDRIYASAMVARA (SENSE-RESTRAINT) IN THERAVADA BUDDHISM” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๕๓ ในส่วนของเนื้อหานั้นคงไว้ตามวิทยานิพนธ์ เพียงแต่เปลี่ยนชื่อให้สั้นลง และย้ายเชิงอรรถทั้งหมดไปรวมไว้ท้ายเล่มโดยเรียงตามลำดับบท

เนื้อหาของวิทยานิพนธ์นั้น ผู้เขียนได้ทำวิจัยตอนเป็นนิสิตปริญญาโท มีการปรับปรุงแก้ไขหลายครั้ง โดยได้รับคำแนะนำจาก คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ มีเจ้าคุณอาจารย์พระสุธีธรรมานุวัตร เป็นประธานกรรมการ และ อาจารย์รังษิ์ สุธนัต เป็นกรรมการ และ คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ มี ท่านเจ้าคุณพระเมธีรัตนดิลก เป็นประธานกรรมการ พระสุธีธรรมานุวัตร, ดร.วุฒินันท์ กันทะเตียน และอาจารย์รังษิ์ สุธนัต เป็นกรรมการ จนมีเนื้อหาอย่างที่ปรากฏ ขอกราบนมัสการขอขอบคุณ พระอาจารย์ อาจารย์ทุกท่าน รวมทั้ง มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ได้ก่อให้เกิดหนังสือเล่มนี้ขึ้น

เมื่อจบการศึกษาแล้ว ผู้เขียนมีความเห็นว่า เนื้อหาในวิทยานิพนธ์นี้น่าจะมีประโยชน์สำหรับ สาธุชนผู้สนใจพอสมควร จึงได้ปรึกษากับท่านเจ้าภาพเพื่อจัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน โดยออกแบบรูปเล่มไม่ให้ดูเป็นวิชาการมากนัก และได้ขออนุญาตจัดพิมพ์กับคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย คือ เจ้าคุณอาจารย์พระสุธีธรรมานุวัตร ซึ่งท่านอนุญาตด้วยความเต็มใจ

ขออนุโมทนา บริษัท ปตท.เคมิคอล จำกัด(มหาชน), บริษัท เอสซีจี ซีเมนต์ จำกัด, บริษัท เอสซีจี เปเปอร์ จำกัด (มหาชน), บริษัท วิเอส เคม(1970) จำกัด, ผู้มีจิตศรัทธา และ มหพันธ์ไฟเบอร์ซีเมนต์ จำกัด (มหาชน) ผู้เป็นเจ้าภาพในการจัดรูปเล่มและจัดพิมพ์, คุณมนตรีชัย ขาวลำอากค์ เจ้าของรูปภาพ ที่อนุญาตให้นำมาประกอบหนังสือโดยไม่คิดมูลค่า, บริษัท ปริมาйд์ พับลิชชิ่ง จำกัด ที่จัดรูปเล่มอย่างสวยงามน่าอ่าน และผู้เกี่ยวข้องอื่นๆ ที่ไม่ได้เอ่ยนาม หากมีความผิดพลาดประการใด อันเกิดจากความด้อยสติปัญญาของผู้เขียน ก็ขอมาต่อพระรัตนตรัยและครูบาอาจารย์ทั้งหลาย และขออโหสิกรรมจากท่านผู้อ่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สุวิทย์ ทุมทอง

๖ พฤษภาคม ๒๕๕๔

# สารบัญ

บทคัดย่อภาษาไทย	๑๖
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ (Abstract)	๑๘
<b>บทที่ ๑ บทนำ</b>	<b>๒๒</b>
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๒๓
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๒๕
๑.๓ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	๒๖
๑.๔ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๒๗
๑.๕ ขอบเขตของการวิจัย	๓๔
๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย	๓๔
๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๓๔

## บทที่ ๒ ความหมายและความสำคัญ

### ของอินทรียสังวรในพระพุทธศาสนาเถรวาท ๓๖

<b>๒.๑ ความหมายของอินทรียสังวร</b>	<b>๓๗</b>
๒.๑.๑ ความหมายของคำว่า อินทรีย ตามรูปศัพท์บาลีและพระพุทธพจน์	๓๗
๒.๑.๒ ความหมายของคำว่า สังวร ตามรูปศัพท์บาลีและพระพุทธพจน์	๔๗
๒.๑.๓ ความหมายจากคัมภีร์อรรถกถา	๖๓
๒.๑.๔ ความหมายจากนักปราชญ์ต่างๆ	๗๑
<b>๒.๒ ความสำคัญของอินทรียสังวร</b>	<b>๘๒</b>
๒.๒.๑ ความสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวัน	๘๓
๒.๒.๒ ความสำคัญต่อการปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้น	๑๐๗
๒.๒.๓ ประโยชน์ของการมีอินทรียสังวร	๑๑๘
๒.๒.๓.๑ สำหรับบุคคลทั่วไป	๑๑๘
๒.๒.๓.๒ สำหรับพระภิกษุสามเณรและบรรพชิต	๑๒๕
๒.๒.๔ โทษของการขาดอินทรียสังวร	๑๓๓
๒.๒.๔.๑ สำหรับบุคคลทั่วไป	๑๓๓
๒.๒.๔.๒ สำหรับพระภิกษุสามเณรและบรรพชิต	๑๓๕
๒.๒.๔.๓ การเกิดในอบายภูมิ	๑๔๔

บทที่ ๓ วิธีปฏิบัติอินทรียสังวรและหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง	๑๕๐
๓.๑ ภาระบณการทำงานของอินทรียสังวร	๑๕๑
๓.๑.๑ ภาระบณการรับรู้อารมณ์ทางทวาร ๖	๑๕๑
๓.๑.๒ การปฏิบัติอินทรียสังวร	๑๖๒
๓.๑.๒.๑ อินทรียสังวรอันยอดเยี่ยมในอริยวินัย	๑๖๒
๓.๑.๒.๒ อินทรียสังวรของพระเสขะและพระอเสขะ	๑๖๗
๓.๑.๒.๓ องค์ธรรมหลักที่ใช้ในการปฏิบัติ	๑๖๙
๓.๑.๒.๔ อุบายและวิธีประกอบการศึกษาอินทรียสังวร	๑๗๙
(๑) การปฏิบัติกรรมฐาน	๑๘๐
(๒) ไม่ถือโดยนิमितและอนุพยัญชนะ	๑๘๘
(๓) เลือกอารมณ์	๑๘๙
(๔) หลบหลีกอารมณ์	๑๙๓
(๕) เผชิญหน้าอย่างมีสติ	๑๙๔
(๖) เผชิญหน้าเอาชนะอารมณ์	๑๙๖
(๗) ปฏิบัติตามวินัยโดยเคร่งครัด	๑๙๘
(๘) โยนิโสมนสิการ	๒๐๑
(๙) ปิดทวาร	๒๐๒
(๑๐) สักแต่ว่ารู้	๒๐๓
(๑๑) การตัดเตือนตนเอง	๒๐๔
(๑๒) การทำกตีกาบางอย่าง	๒๐๖

๓.๑.๓ ตัวอย่างการปฏิบัติอินทรียสังวรในคัมภีร์	๒๐๘
๓.๑.๓.๑ บุคคลผู้ที่มีอินทรียสังวร	๒๐๙
๓.๑.๓.๒ บุคคลผู้ที่ไม่อินทรียสังวร	๒๑๓
๓.๒ อินทรียสังวรกับหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง	๒๑๖
๓.๒.๑ อินทรียสังวรกับไตรสิกขา	๒๑๗
๓.๒.๒ อินทรียสังวรกับภาระบณการปฏิจสมุปปบาท	๒๒๐
๓.๒.๓ อินทรียสังวรกับสติปัญญา	๒๒๗
๓.๒.๔ อินทรียสังวรกับลำดับการปฏิบัติธรรมตามพระบาลี	๒๓๒
๓.๒.๕ อินทรียสังวรในหมวดธรรมอื่นๆ	๒๓๔

## บทที่ ๔ วิธีนำแนวปฏิบัติ

และประยุกต์หลักอินทรียสังวรในสังคมไทยปัจจุบัน	๒๓๖
๔.๑ ปัญหาของการขาดอินทรียสังวร	๒๓๗
๔.๑.๑ ทำให้มีกองทุกข์เกิดวนเวียนไปเรื่อยๆ ไม่สิ้นสุด	๒๓๙
๔.๑.๒ ทำให้เกิดความลำบากในการแสวงหากามคุณ	๒๔๐
๔.๑.๓ มีมากก็ยิ่งทุกข์มากและมีปัญหาสลับซับซ้อนตามมามาก	๒๔๑
๔.๑.๔ เกิดการแบ่งแยกและเห็นคนอื่นเป็นฝ่ายตรงข้าม	๒๔๓
๔.๑.๕ ไม่เกิดการศึกษาและแก้ปัญหาไม่ได้จริง	๒๔๔

๔.๒ สาเหตุของการขาดอินทรีย์สังวร	๒๔๘
๔.๒.๑ ไม่รู้ความจริงของสิ่งทั้งปวง	๒๔๘
๔.๒.๒ ไม่รู้จักความสุขอย่างแท้จริง	๒๕๑
๔.๒.๓ ไม่ได้รับการพัฒนาจิต	๒๕๓
๔.๒.๔ ไม่มีหลักให้จิตยึด	๒๕๕
๔.๒.๕ การศึกษาที่มุ่งเน้นผิดทาง	๒๕๗
๔.๒.๖ สังคมและวัฒนธรรมที่ไม่เหมาะสม	๒๖๐
๔.๓ ผลกระทบของการขาดอินทรีย์สังวร	๒๖๖
๔.๔ แนวทางการพัฒนาอินทรีย์สังวร	๒๗๓
๔.๔.๑ การฝึกอินทรีย์สังวรทางทวารทั้ง ๖	๒๗๓
(๑) ทางตา	๒๗๔
(๒) ทางหู	๒๗๖
(๓) ทางจมูก	๒๗๗
(๔) ทางลิ้น	๒๗๗
(๕) ทางกาย	๒๗๘
(๖) ทางใจ	๒๗๙

๔.๔.๒ การฝึกเพื่อเตรียมพัฒนาอินทรีย์สังวร	๒๘๐
(๑) ฟังผู้รู้จริงให้เกิดความเข้าใจถูกต้อง	๒๘๑
(๒) สัมมาทิฐิเป็นหัวหน้าทำให้พัฒนาถูกทาง	๒๘๓
(๓) ให้รู้จักความสุขที่ควรกลัวและไม่ควรกลัว	๒๘๘
(๔) ปฏิบัติสมาธิภาวนาเพื่อพัฒนาจิต	๒๙๑
(๕) ให้การศึกษาที่ถูกต้อง	๒๙๓
(๖) ความเคยชินในแง่ดี	๒๙๗
(๗) ส่งเสริมวัฒนธรรมและสังคมที่ดีงาม	๓๐๐

## บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๓๐๕
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๓๒๑

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	๓๒๒
เชิงอรรถ	๓๒๘
บรรณานุกรม	๓๔๒
ประวัติผู้วิจัย	๓๔๘



## บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เรื่องนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาความหมายและความสำคัญของอินทริยสังวรในพระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาวิธีปฏิบัติอินทริยสังวรและหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง (๓) เพื่อนำเสนอวิธีปฏิบัติและประยุกต์หลักอินทริยสังวรในสังคมไทยปัจจุบัน จากการวิจัยพบว่า อินทริยสังวร หมายถึง การปิดกั้น การห้าม การป้องกัน การระมัดระวังไม่ให้จิตถูกดูดดึงออกไปสนใจอารมณ์อันจะเป็นเหตุให้เกิดอกุศล และยังหมายถึงการคุ้มครองรักษาจิตให้อยู่กับหลักอันมั่นคงไว้ ทำให้จิตรอดพ้นจากการถูกครอบงำด้วยกิเลสต่างๆ เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ หรือเรียกว่า ความคุ้มครองทวาร

อินทริยสังวรนั้นมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวัน ทำให้มีการฝึกจิต ทำให้เป็นผู้มีศีลดี ทำให้ชีวิตอยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข และมีความสำคัญต่อการปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้น โดยเป็นหมวดธรรมในภาคปฏิบัติ เป็นเหตุทำให้สุจริต ๓ สมบูรณ์ เกิดสมาธิ เกิดปัญญา จนถึงความสิ้นไปแห่งทุกข์ได้

อินทริยสังวรมีประโยชน์ ทำให้ได้รับความสุขอันประณีตปราศจากกิเลสรบกวน และเป็นประโยชน์ต่อการฝึกปฏิบัติในธรรมวินัย สำหรับพระภิกษุสามเณรก็มีประโยชน์มาก ทำให้สามารถอยู่ในเพศพรหมจรรย์ได้นาน เป็นเหตุให้เจริญออกงามในธรรมวินัย มีคุณธรรมต่างๆ เป็นบุญเขตอันยอดเยี่ยม หากขาดอินทริยสังวรแล้ว จะนำความทุกข์มาให้มากมาย และมีอกุศลวิตกเข้ามารบกวนมากจนอยู่ไม่เป็นสุข สำหรับพระภิกษุก็ทำให้กลายเป็นผู้มัวเมาในกามคุณ ๕ เป็นเหตุให้ต้องลาสิกขาไป เสื่อมจากประโยชน์ที่มุ่งหมายจากการบวช เมื่อตายไปก็เป็นเหตุให้เกิดในอบายภูมิได้

วิธีปฏิบัติอินทริยสังวรอันยอดเยี่ยมในพระธรรมวินัยนั้น พระพุทธองค์ทรงมุ่งเน้นให้มีการพัฒนาอินทริยให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด คือ มีปัญญาเห็นความจริงของสังขารทั้งปวง เรียกว่าอินทริยภาวนา องค์ธรรมหลักที่ใช้ในการฝึกหัด คือ มีสติ มีความรู้ตัว ไม่หลงลืม เตรียมพร้อมอยู่เสมอ อุบายวิธีในการฝึกให้มีอินทริยสังวร เช่น การปฏิบัติกรรมฐาน การไม่ยึดถือนิมิต และอนุพยัญชนะ เลือกอารมณ์ หลบหลีกอารมณ์ เผชิญหน้าอย่างมีสติ การปฏิบัติตามวินัยอย่างเคร่งครัด และโยนิโสมนสิการ เป็นต้น อินทริยสังวรนั้นมีความเกี่ยวข้องกับหลักธรรมอื่นๆ เช่น ไตรสิกขา ปฏิจจสมุปบาท และสติปัญญา เป็นต้น

แนวทางในการนำหลักอินทริยสังวรมาประยุกต์ในสังคมไทย คือ ให้ใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจอย่างถูกต้อง มีความสำรวมระวังทางทวารทั้ง ๖ ไม่หลงยินดียินร้ายไปตามอารมณ์ รู้จักบังคับควบคุมตนเอง ไม่ทำตามความอยากและกิเลสต่างๆ เริ่มต้นด้วยการฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าให้เกิดสัมมาทิฐิ รู้จักความจริงและวิธีปฏิบัติต่อความจริงตามหลักอริยสัจ รู้จักสุขที่ควรกลัวและไม่ควรกลัว ส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิภาวนาเพื่อพัฒนาจิต และให้การศึกษาที่ถูกต้อง

## ABSTRACT

This thesis has three objectives. They are: (1) to examine the meaning and the importance of *Indriyasamvara* (sense-restraint) in Theravada Buddhism (2) to study the practices of *Indriyasamvara* and the principles involved (3) to provide the method of practice and the application of *Indriyasamvara* to Thai societies. From the study, it is found that :-

*Indriyasamvara* means obstructing, prohibiting, preventing and guarding the mind from being pulled out to indulge in the sense-object which is the cause of unwholesomeness (*akusala*). It also refers to the protecting of the mind and the fixing of it on a firm ground in order to be free from being dominated by defilements (*kilesa*) when an object is found. It can also be called the protection of the sense-doors. The *Indriyasamvara* is important to the daily life. It also causes the mental training, the good morality and the peaceful happiness to arise. Moreover, it is also important for practising the Dhamma to the liberation of the defilements. It belongs to the Dhamma category which complete the Three Right Conducts (*Sucarita*) which causes the concentration (*samadhi*) and the wisdom to arise. It also leads the practisers to the end of suffering.

**Thesis title** : A Study of the Development of Indriyasamvara  
(Sense-Restraint) in Theravada Buddhism

**Researcher** : Mr. Supee Thumthong

**Degree** : Master of Arts (Buddhist Studies)

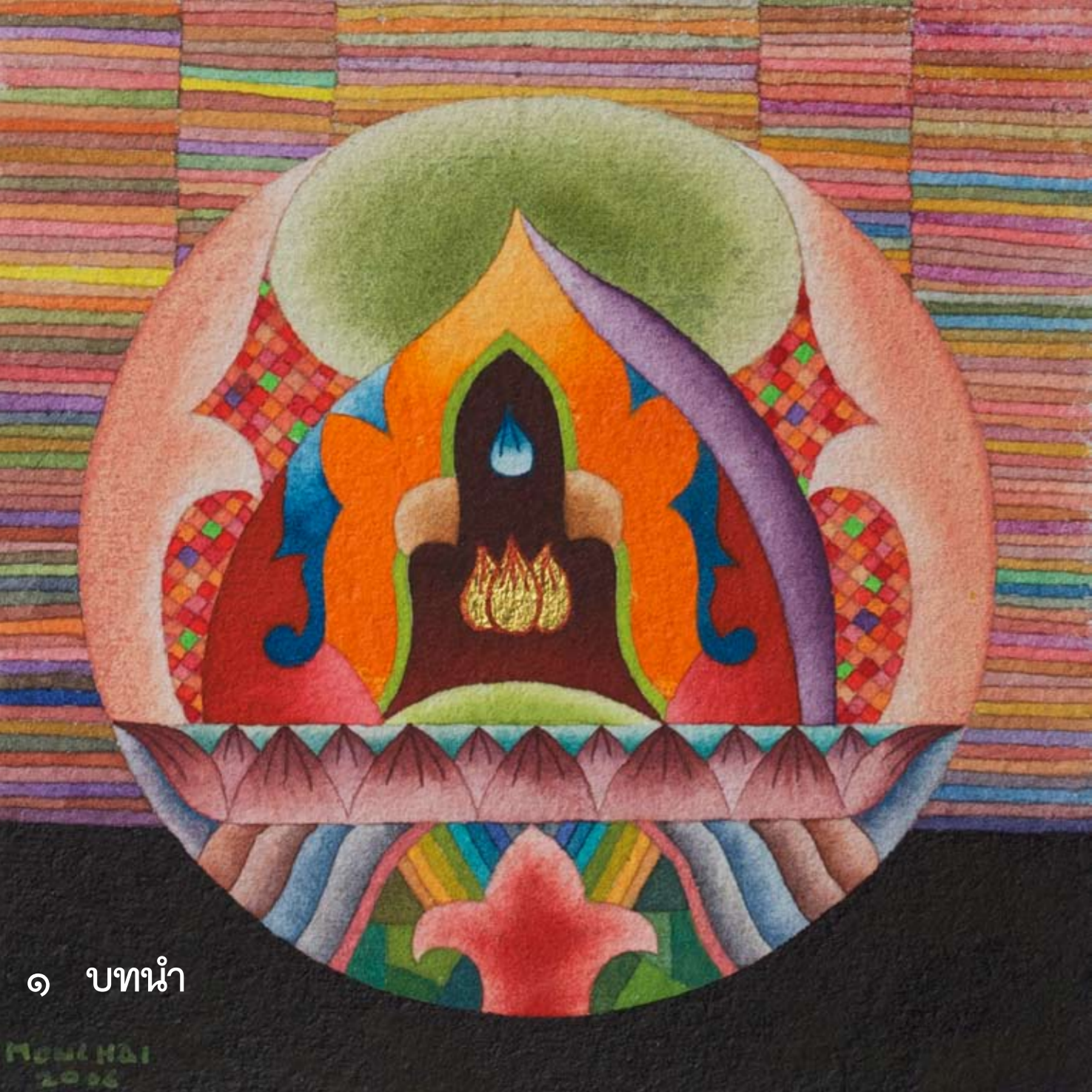
**Thesis Supervisory** : Phra Suthithammanuwat Pali IX, M.A., PhD.  
Mr. Rangsi Suthon Pali IX, M.A.

**Date of Graduation** : 28 March 2011

The *Indriyasamvara* is beneficial in providing the fine happiness arising from the freedom from the defilements and in practicing in the Dhamma and Vinaya. It is very useful for monks and novices in maintaining their lives. Bearing the virtue, thus, they become the great fields of merit. When there is no *Indriyasamvara*, there will be a great deal of suffering and distraction from unwholesome thought. As for a Bhikkhu, if he has no *Indriyasamvara* he will become indulged in the five sensual pleasures, the fact of which will cause him to disrobe. He, thus, will lose the benefit of his ordination. He will, thus, be born in the lower realms after his death.

In the way of practicing *Indriyasamvara*, the Buddha emphasized the the highest benefits that is wisdom realizing the truth in aggregates, up to causing the practisers to see the truth, which is called *indriya-bhavana*. The main Doctrinal Principle use in the practice of *Indriyasamvara* is mindfulness, awareness, unforgetfulness and readiness. The way of practices to be of *Indriyasamvara* are the practice of meditation, the non attachment to the sign and the attributes, the selection of the temperaments, the escape from the temperaments, the confrontation of the temperaments with mindfulness, the strict practice of the Vinaya and the making of wise reflection etc. On the other hand, The *Indriyasamvara* is of connection with other Doctrinal Principles such as The Threefold Training, The Dependent Origination, The Four Foundation of Mind etc.

The way to apply the Principle of *Indriyasamvara* to Thai societies is to use the eyes, the ears, the nose, the tongue, the body and mind rightly with restraint by mindfulness, not to be pleased, not to be non please, knowing how to control oneself, not to do according to one's own wish and defilements, that is to start with listening to the Buddha's teaching in order to have Right Understanding, to know the truth and the way to practice to the truth according to the Principle of The Four Noble Truths, to know the happiness to be afraid of and not to be afraid of, to promote the practice of meditation and to give the right education.



## ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อินทริยสังวร หมายถึง ความสำรวมอินทริย ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ยินดี ยินร้ายในเวลาเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโผฏฐัพพะ รู้ธรรมารมณด้วยใจโดยมี สติคอยกำกับเมื่อมีการรับรู้อารมณ์ อันจะทำให้มีการรับรู้อารมณ์เป็นไปอย่างบริสุทธิ์ ไม่ เกิดความยินดียินร้าย ด้วยการรับรู้อารมณ์ อย่างบริสุทธิ์ตรงไปตรงมาเช่นนี้ จะทำให้ไม่ เกิดความยินดีหลงติดยึดในสิ่งที่น่าพอใจ และ ไม่หลงยินร้ายในสิ่งที่ไม่น่าพอใจ

สำหรับผู้ที่ขาดอินทริยสังวร เมื่อมีการรับรู้ อารมณ์ใดๆ แล้ว ก็จะเกิดความยินดียินร้าย ในอารมณ์นั้นตามความเคยชิน อันจะเป็น สาเหตุให้เกิดการกระทำ การพูด การคิดไป ตามกำลังของกิเลส นำไปสู่การแสวงหาและ หลงยึดติดในสิ่งที่คิดว่าจะทำให้เกิดความพึง พอใจเมื่อนำมาเสพบริโภค ทำให้เกิดปัญหา มากมายติดตามมาดังที่ปรากฏในปัจจุบัน ทางแยกสำคัญคือการมีสติปิดกั้นกิเลส ตั้งแต่เริ่มต้นกระบวนการรับรู้อารมณ์ ซึ่งเป็นการใช้อินทริยอย่างสร้างสรรค์ เพื่อ การศึกษาพัฒนาจิตใจให้ตั้งงามขึ้น ในสังคม ไทยปัจจุบันซึ่งเต็มไปด้วยสิ่งยั่วชวนใจ มากมาย การฝึกฝนพัฒนาอินทริยสังวรจึงมี ความจำเป็นอย่างยิ่ง

อินทรียสังวรนี้เป็นคำสอนแนวปฏิบัติ ที่พระผู้มีพระภาคทรงเน้นไว้มากในกระบวนการฝึกฝนพัฒนาคน โดยเป็นหมวดธรรมที่พระองค์ตรัสไว้เป็นลำดับของการปฏิบัติถัดจาก ปาติโมกขสังวร<sup>๑</sup> หากอินทรียสังวรไม่มี ไตรสิกขา<sup>๒</sup> ก็ไม่มี ไตรสิกขาจึงมี เปรียบเหมือนต้นไม้ หากกิ่งและใบโดนทำลายแล้ว ส่วนอื่นๆ ของต้นไม้ก็ย่อมไม่ถึงความบริบูรณ์ แต่หากกิ่งและใบสมบูรณ์ ส่วนอื่นๆ ของต้นไม้ ก็พลอยบริบูรณ์ไปด้วย<sup>๓</sup> การสำรวจระวางในทุกทวาร จะทำให้พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้<sup>๔</sup> ผู้ไม่สำรวจอินทรียยัตถิอานิमितและ อนุพยัญชนะ หากตายไปตอนนั้น ก็จะทำให้ไปเกิดในนรกหรือเป็นสัตว์เดรัจฉาน การนอนหลับยังดีเสียกว่า<sup>๕</sup>

หลักคำสอนเรื่องอินทรียสังวร และตัวอย่างการนำหลักคำสอนนี้ไปประพฤติปฏิบัติ มีปรากฏอยู่หลายแห่งทั่วไปในพระไตรปิฎก พระผู้มีพระภาคได้ทรงแสดงธรรมตามความเหมาะสมแก่บุคคล สถานที่ และเวลา พระอรธกถาจารย์ พระฎีกาจารย์ และพระอาจารย์ผู้รจนาคัมภีร์ที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับเรื่องอินทรียสังวรก็ได้อธิบายสืบต่อกันมา นักปราชญ์ในยุคปัจจุบันก็ได้อธิบายขยายความด้วยภาษาสมัยใหม่ ประยุกต์ให้เข้ากับยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงไป

เนื่องจากหลักคำสอนเรื่องอินทรียสังวรมีอยู่อย่างกระจัดกระจาย ไม่เป็นหมวดหมู่ และในแต่ละแห่งก็มีมุมมองที่แตกต่างกันออกไป ตามความเหมาะสมของสถานการณ์ที่เป็นเหตุให้พระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรม การจะทำความเข้าใจเรื่องอินทรียสังวรให้ละเอียดชัดเจนครอบคลุมทุกแง่มุมนั้นทำได้ยาก ผู้วิจัยจึงมีความต้องการที่จะรวบรวมคำสอนเรื่องอินทรียสังวร ซึ่งพระผู้มีพระภาคทรงแสดงไว้ตามที่ต่างๆ รวมทั้งคำอธิบายจากคัมภีร์ที่เกี่ยวข้อง นำมาศึกษาให้ละเอียดในหลากหลายแง่มุม เพื่อให้เห็นถึงภาพรวมของเรื่องอินทรียสังวรและความเชื่อมโยงกับหมวดธรรมอื่นในกระบวนการปฏิบัติธรรม รวมทั้งจะได้ทราบถึงพัฒนาการของการตีความ

พระพุทพจน์เกี่ยวกับเรื่องอินทรียสังวร ในยุคสมัยที่แตกต่างกัน จากยุคของพระอรธกถาจารย์ จนกระทั่งถึงนักปราชญ์ยุคปัจจุบันอีกด้วย

ผู้วิจัยต้องการทำวิจัยเรื่องนี้เพื่อศึกษาว่าอินทรียสังวรนั้นมีความหมาย ความสำคัญ มีวิธีการปฏิบัติอย่างไร ประโยชน์ของการมีอินทรียสังวรและโทษของการขาดอินทรียสังวรเป็นอย่างไร ตัวอย่างของการนำอินทรียสังวรไปปฏิบัติจริงในคัมภีร์ใช้วิธีการใด และเกิดผลอย่างไร เป็นต้น เพื่อที่จะช่วยทำให้เกิดเข้าใจเรื่องอินทรียสังวรได้อย่างถูกต้อง เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับสังคมไทยในยุคปัจจุบันได้

## ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาความหมายและความสำคัญของอินทรียสังวรในพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาวิธีปฏิบัติอินทรียสังวรและหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง
- ๑.๒.๓ เพื่อนำเสนอวิธีปฏิบัติและประยุกต์หลักอินทรียสังวรในสังคมไทยปัจจุบัน

### ๑.๓ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

**อินทริยสังวร** หมายถึง ความสำรวมอินทริย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ยินดี ยินร้ายในเวลาเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโผฏฐัพพะ รู้ธรรมารมณด้วยใจ

**อารมณ** หมายถึง สิ่งที่ถูกจัดรู้ สิ่งที่เป็นที่หวังเหนี่ยวให้จิตเกิดขึ้น การเกิดขึ้นของจิตมิได้ เพราะมีการรู้อารมณอย่างใดอย่างหนึ่ง มี ๖ อย่าง ได้แก่ รูปารมณ สัททารมณ คันธารมณ รสารมณ โผฏฐัพพารมณ และธรรมารมณ

**อายตนะภายใน** หมายถึง สิ่งเชื่อมต่อ หรือสิ่งที่เป็นเหตุให้เกิดการรู้อารมณ โดยเป็นฝ่ายที่อยู่ภายใน เป็นเครื่องมือในการรับรู้ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

**อายตนะภายนอก** หมายถึง สิ่งที่เป็นอารมณ มาเชื่อมต่อกับอายตนะภายใน ทำให้เกิดการรับรู้เกิดขึ้น ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ

**ทวาร** หมายถึง ช่องทางหรือประตูสำหรับการรับรู้ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

**นิमित** หมายถึง การยึดถือแบบรวบรัดเป็นกลุ่มก้อน เช่น คน ผู้หญิง ผู้ชาย สุนัข แมว เป็นต้น

**อนุพยัญชนะ** หมายถึง การยึดถือแบบแยกแยะรายละเอียด เช่น ตา หู จมูก ปาก เส้นผม เป็นต้น

**การพัฒนาอินทริยสังวร** หมายถึง การปฏิบัติ ควบคุม ป้องกัน รวมถึงการฝึกฝนพัฒนาจิต เพื่อให้รู้เท่าทันอารมณที่กระทบทางอายตนะ ๖

### ๑.๔ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### ๑.๔.๑ พระมหาเข็มทอง ตนฺติปาโล (ฤทธิลือไกร)

ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของพระครูโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปถัมภ์)” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของสติในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน **สติเป็นแกนหลักในการฝึกฝนพัฒนาจิตใจตนเอง** เพื่อให้มีการกระทำทางกายที่ถูกต้อง การพูดที่ถูกต้อง ทางใจไม่ถูกกิเลสเข้าครอบงำ และสตินี้เองเป็นเครื่องมือหลักในการพัฒนาปัญญาเพื่อรู้เห็นตามความเป็นจริง ท่านได้กล่าวถึงสติเป็นอุปกรณในการควบคุมการกระทำ และก่อให้เกิดความสังวร ความตอนหนึ่งว่า

สติเป็นอุปกรณในการควบคุมกายทวาร วจิตทวาร และมโนทวารให้ดำรงอยู่ในสภาวะที่ปกติ คือให้มีสติสังวร คือ ความสำรวมในทางอินทริยทั้ง ๖ ได้แก่ สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อกระทบกับอารมณภายนอก สติทำหน้าที่กำกับไม่ให้จิตใจไปเสวยอารมณ ยินดี ยินร้ายในการรับรู้อารมณนั้น นอกจากนั้น สติยังหมายถึงการไม่ลืม ความไม่เผลอ ไม่เลินเล่อ ไม่พินเพื่อเลื่อนลอยไปตามอำนาจแห่งกามคุณ ๕ อันน่าใคร่น่าปรารถนาน่าพอใจ จนทำให้เกิดปัญหาต่อตนเองและสังคมด้วยการแสวงหาทรัพย์สินเงินทองโดยความไม่สุจริต ล่วงละเมิดต่อศีลธรรมและกฎหมายบ้านเมือง

### ๑.๔.๒ พระมหาปุรณะ ชาตเมโธ (โพธิ์นอก)

ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาอิทธิพลของอายตนะ (สื่อ) ที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต” วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต สาขาธรรมนิเทศ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งหากได้รับการรักษาควบคุมดีแล้วก็จะนำประโยชน์มาให้มากมาย ท่านกล่าวไว้ตอนหนึ่งว่า

*บุคคลรักษามนธรี ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยความสำรวมระวัง เรียกว่าสติสังวร ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุรักษามนธรีคือจักขุ ชื่อว่าถึงความสำรวมในจักขุมนธรี” ถ้าบุคคลทั่วไปพึงรู้จักเลือกรับอารมณ์ที่พอเหมาะ เช่น จะชมรายการโทรทัศน์หรือฟังวิทยุก็ควรเลือกจะชมหรือฟังรายการที่เหมาะสม ควรปิดกั้นกระแสกิเลสด้วยบานประตูคือสติ หรือคอยปิดกั้นกระแสกิเลสที่เข้ามาทางอายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยสติ แต่ถ้าจะตัดกระแสกิเลสเหล่านั้น ต้องตัดด้วยปัญญา”*

### ๑.๔.๓ พระมหาสุวัฒน์ สุวฑฒโน (จันทะคัต)

ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาเรื่องสติในฐานะองค์ธรรมเพื่อการพัฒนาชีวิตตามหลักคำสอนของพุทธศาสนาเถรวาท” วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพุทธศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยแสดงให้เห็นความสำคัญของสติทั้งต่อตนเอง ต่อครอบครัว ต่อประเทศชาติและต่อโลก เป็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่คนทุกวัยจะทำได้ ทำการฝึกฝนให้มีสติ เพราะสตินั้นก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งทางโลกและทางธรรม การงานทางโลกย่อมสำเร็จจุล่งไปด้วยดี สามารถผ่านปัญหาอุปสรรคต่างๆ ไปได้ด้วยดี ทำให้ประสบความสำเร็จความสุขความเจริญรุ่งเรืองในหน้าที่การงาน และการประพฤติปฏิบัติธรรม ย่อมสามารถบรรลุธรรมตามความปรารถนาได้ หรือถ้าไม่สามารถบรรลุนิพพานในชาตินี้ ก็ทำให้ได้รับความสงบสุขในการดำเนินชีวิต และได้กล่าวถึง

สติเป็นเสมือนกำแพงกันอันตรายไม่ให้เกิดขึ้นกับตัวเรา ความตอนหนึ่งว่า

*หลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้เกี่ยวกับสตินี้ ก็เพื่อเป็นปทัฏฐานให้จิตมีความรู้เท่าทันต่ออารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ กล่าวได้ว่าสตินี้เป็นเสมือนกำแพงกันอันตรายทั้งปวงไม่ให้เกิดขึ้นเช่น วาตภัยและภัยต่างๆ เป็นต้นที่จะเกิดขึ้นกับเราในขณะใดขณะหนึ่ง เมื่อจิตรู้เท่าทันอารมณ์เหล่านั้น ย่อมสามารถขจัดออกไปได้ หรือให้เบาบางได้ตามลำดับ”*

### ๑.๔.๔ พระสมภาร ทวีรัตน์

ศึกษาวิจัยเรื่อง “การนำหลักวิปัสสนากรรมฐาน มาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง” วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาศาสนาเปรียบเทียบ มหาวิทยาลัยมหิดล แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของสติ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีประโยชน์ในการควบคุมสภาพจิตใจ ทำให้มีร่างกายและจิตใจปลอดโปร่ง เป็นสมาธิ ลดละพฤติกรรมต่างๆ ที่ผิดพลาดลงไปได้ โดยท่านได้รวบรวมประโยชน์ของการฝึกฝนสติไว้เป็นข้อๆ ดังนี้

(๑) ควบคุมรักษาสภาพจิตใจให้อยู่ในภาวะที่ต้องการ โดยตรวจตรากระบวนการรับรู้และกระแสดวงความคิด เลือกรับสิ่งที่ต้องการ กันออกไปซึ่งสิ่งที่ไม่ต้องการ ตรึงกระแสดวงความคิดให้นิ่งเข้าที่ และทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย

(๒) ทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพที่เรียกได้ว่า เป็นตัวของตัวเอง เพราะมีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย เป็นสุขโดยสภาพของมันเอง พร้อมทั้งจะเผชิญความเป็นไปต่างๆ และจัดการกับสิ่งทั้งหลายในโลกอย่างได้ผลดี

(๓) ในภาวะที่จิตเป็นสมาธิ อาจใช้สติเหนี่ยวนำกระบวนการรับรู้ และกระแสดวงความคิด ทำขอบเขตการรับรู้และความคิดให้ขยายออกไปในมิติต่างๆ หรือให้เป็นไปต่างๆ ได้

(๔) โดยการยึดจับอารมณ์ที่เป็นวัตถุแห่งการพิจารณาวางไว้ต่อหน้า จึงทำการพิจารณาสืบค้นด้วยปัญญาดำเนินไปได้ชัดเจนเต็มที่ เท่ากับเป็นพื้นฐานการสร้างเสริมปัญญาให้เจริญบริบูรณ์

(๕) ชำระพฤติกรรมต่างๆ ทั้งกายกรรม วาจากรรม มโนกรรม ให้บริสุทธิ์ อิสระ ไม่เกสือกกแล้ว หรือเป็นไปด้วยอำนาจต้นหาอุปาทาน และร่วมกับสัมปชัญญะ ทำให้พฤติกรรมเหล่านั้นเป็นไปด้วยปัญญา หรือบริสุทธิ์ล้วน





### ๑.๔.๕ พระอุบล กตปญฺโญ (แก้ววงษ์ล้อม)

ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์คุณค่าของศิลปะที่มีต่อสังคมไทย” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของศิลปะในระดับต่างๆ ตั้งแต่ศิลปะ ๕ อันเป็นพื้นฐานของสังคม จนกระทั่งถึงศิลปะที่มีความละเอียดซึ่งเป็นศิลปะของพระภิกษุและภิกษุณี รวมทั้งปาริสุทธิศิลปะ ๔ คือ ปาติโมกขสังวร อินทรีย์สังวร ปัจจยสันนิสสิตศิลปะ อาชีวปาริสุทธิศิลปะ ซึ่งการที่จะรักษาศิลปะให้มีความบริสุทธิ์ได้ดีที่สุดก็คือการมีสติ ท่านได้กล่าวถึงการมีสติรักษาคัมภีร์อินทรีย์ทั้ง ๖ ก็คือสิ่งเดียวกันกับการปฏิบัติสติปัญญา ๔ นั่นเอง ความตอนหนึ่งว่า

*อินทรีย์สังวร หรือสติสังวร คือการสำรวมอินทรีย์มีจักขุเป็นต้น ระวางไม่ให้บาปอกุศลธรรมครอบงำจิตในเมื่อรับรู้อารมณ์ ๖ คือ เมื่อตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัส และใจรู้คิดเรื่องราวต่างๆ ... อินทรีย์สังวรนี้เป็นการทำลายอกุศลและโทมนัส ซึ่งสติปัญญา ก็เป็นการทำลายอกุศลและโทมนัสเหมือนกัน จึงกล่าวได้ว่าเป็นอย่างเดียวกัน... แต่เมื่อสำรวมอินทรีย์ จะมีทั้งกายบริสุทธิ์ ใจบริสุทธิ์ คือมีทั้งศิลปะสมาธิ ปัญญา ดังนั้น อินทรีย์สังวรจึงสามารถชำระกิเลสทั้งอย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียดได้ อินทรีย์สังวรนี้จะบริสุทธิ์ได้ด้วยกำลังของสติ”*

### ๑.๔.๖ พุทธทาสภิกขุ

เขียนหนังสือ “ตามรอยพระอรหันต์” โดยท่านได้รวบรวมวิธีการเดินตามรอยพระอรหันต์ ซึ่งพระผู้มีพระภาคตรัสไว้ในพระไตรปิฎกและคำอธิบายในคัมภีร์ต่างๆ มีอรรถกถาและวิสุทธิมรรคเป็นต้น ในหนังสือนี้ ได้แสดงให้เห็นลำดับการปฏิบัติธรรมอย่างเป็นขั้นเป็นตอน ตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งบรรลุเป็นพระอรหันต์ การสร้างพื้นฐานอันมั่นคงในการปฏิบัติธรรมขั้นสูง คือ การมีศิลปะที่บริสุทธิ์และการฝึกฝนสติ การสำรวมด้วยสติ ได้แก่การมีสติคอยระวางรักษาทวารทั้ง ๖ และทวารทั้ง ๓ สติเป็นเครื่องกันความชั่วได้อย่างดี สามารถละอกุศล ทำกุศลให้เจริญ ละสิ่งที่มีโทษทำในสิ่งที่ปราศจากโทษ ประคับประคองตนให้ถึงความหลุดพ้นได้ ท่านได้กล่าวตักเตือนให้ไม่ประมาทในการปฏิบัติอินทรีย์สังวรว่า

*สำหรับเวลาบางครั้งอาจจิตใจเื่อยอกเียนอยู่ ก็สำรวมได้ง่าย แต่บางครั้งอาจใจไม่เป็นเช่นนั้น จึงไม่ควรประมาทว่าเคยสำรวมได้มาครั้งหนึ่ง ไม่ต้องกวาดขันน้ก จะเสียที เป็นอันว่าทางดีที่สุดที่จะทำตัวเองให้เื่อยอกเียนปราศจากไฟ และก้าวขึ้นสู่คุณความดีในเบื้องสูง อันตนจะบรรลุขึ้นไปได้โดยลำดับแล้ว ควรสำรวมเต็มที่ในที่ทุกสถาน ในเวลาทุกกาล และระลึกถึงพระพุทธรูปที่ทรงกำชับอยู่เสมอ พร้อมทั้งทำความเคารพต่อพระดาร์สน์อย่างหนักแน่น มั่นคง”*

## ๑.๕ ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary research) และเชิงพรรณนา (Descriptive research) โดยอาศัยข้อมูลในพระไตรปิฎกของนิกายเถรวาทเป็นหลัก ส่วนคำอธิบายเพิ่มเติมจะนำมาจากอรรถกถา ฎีกา และปกรณ์วิเสสของนิกายเถรวาท รวมทั้งเอกสารการวิจัย และหนังสืออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

## ๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย

- ๑.๖.๑ ค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลในส่วนที่ว่าด้วยอินทริยสังวร จากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสส เอกสารงานวิจัย และหนังสือที่เกี่ยวข้อง
- ๑.๖.๒ ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อให้เกิดความถูกต้องมากที่สุด
- ๑.๖.๓ สรุปและนำเสนอข้อมูล
- ๑.๖.๔ เสนอแนวทางการประยุกต์ใช้กับสังคมไทยปัจจุบัน

## ๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑.๗.๑ ทำให้ทราบความหมายและความสำคัญของอินทริยสังวรในพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๗.๒ ทำให้ทราบวิธีปฏิบัติอินทริยสังวรและหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง
- ๑.๗.๓ ทำให้ได้แนวทางการพัฒนาอินทริยสังวรในสังคมไทยปัจจุบัน



## ๒.๑ ความหมายของอินทริยสังวร

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาอินทริยสังวรนี้ เริ่มต้นผู้วิจัยจะทำการศึกษาถึงความหมายของคำว่าอินทริยสังวรในแง่มุมต่างๆ ประกอบไปด้วยความหมายตามรูปศัพท์บาลี ความหมายตามพระบาลีพุทธพจน์ที่พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ ความหมายจากคัมภีร์อรรถกถาที่ขยายความจากพระบาลี และความหมายจากนักปราชญ์ผู้มีความรู้ในพุทธศาสนาเถรวาท

### ๒.๑.๑ ความหมายของคำว่า “อินทริย” ตามรูปศัพท์บาลีและพระพุทธรพจน์

ความหมายตามรูปศัพท์บาลี เป็นการขยายความในเชิงไวยากรณ์ของภาษา ซึ่งในคัมภีร์อรรถกถาฎีกา ก็มีการขยายความไว้ส่วนหนึ่ง เป็นการขยายความไว้ในลักษณะเป็นรูปวิเคราะห์ของศัพท์ เพื่อให้เข้าใจความหมายของศัพท์นั้นๆ ชัดเจนขึ้น ส่วนในคัมภีร์ระดับไวยากรณ์ก็จะอธิบายการประกอบศัพท์ขึ้นมาจากธาตุ ปัจจัย ในทางภาษา ส่วนความหมายตามพระพุทธรพจน์นั้นจะนำมาจากพระไตรปิฎก

๒ ความหมายและความสำคัญ  
ของอินทริยสังวรในพระพุทธศาสนาเถรวาท

### ก) ความหมายของคำว่า “อินทรี” ตามรูปศัพท์บาลี

คำว่า อินทรี มีรูปศัพท์ตามภาษาบาลีว่า อินทรี มาจากศัพท์เดิมว่า อินท ดังที่พระอรธกถาจารย์ท่านได้อธิบายความหมายโดยรูปศัพท์ไว้ว่า

ตตถ จกขุทวาระ อินทฏฺจ การะตตีติ จกขุทฺทริยํ. โสตฆานชีวหากายทวาระ อินทฏฺจ การะตตีติ กายินทฺทริยํ. วิฆานนลกขณเณ อินทฏฺจ การะตตีติ มนินทฺทริยํ<sup>๑</sup> ซึ่งแปลความได้ว่า

- ที่ชื่อว่า จกขุทฺทริยํ เพราะอรธถว่า ครอบความเป็นใหญ่ในจกขุวาร
- ที่ชื่อว่า โสตินทฺทริยํ เพราะอรธถว่า ครอบความเป็นใหญ่ในโสตทวาร
- ที่ชื่อว่า ฆานินทฺทริยํ เพราะอรธถว่า ครอบความเป็นใหญ่ในฆานทวาร
- ที่ชื่อว่า ชิวหินทฺทริยํ เพราะอรธถว่า ครอบความเป็นใหญ่ในชีวหาทวาร
- ที่ชื่อว่า กายินทฺทริยํ เพราะอรธถว่า ครอบความเป็นใหญ่ในกายทวาร
- ที่ชื่อว่า มนินทฺทริยํ เพราะอรธถว่า ครอบความเป็นใหญ่ในลักษณะการรู้อารมณ์

จากคำอธิบายของพระอรธกถาจารย์นี้ ศัพท์ว่า อินทรี อยู่ในรูปสนธิกับศัพท์อื่น ซึ่งสามารถแยกสนธิได้ดังต่อไปนี้

- จกขุทฺทริยํ = จกขุ + อินทรี
- โสตินทฺทริยํ = โสต + อินทรี
- ฆานินทฺทริยํ = ฆาน + อินทรี
- ชีวหินทฺทริยํ = ชิวหา + อินทรี
- กายินทฺทริยํ = กาย + อินทรี
- มนินทฺทริยํ = มน + อินทรี

พระภิกษุจารย์ได้ขยายความหมายของศัพท์ว่า อินท มีความหมายเท่ากับ *ปรมิสฺสร* แปลว่า ความเป็นใหญ่, ความเป็นอิสระ, เป็นจอม ดังบาลีว่า “*จกขุทวาระ อินทฏฺจ การะตตีติ จกขุทวาร ภาเว ตํทวาริกเกหิ อตตโน อินทภาวํ ปรมิสฺสรภาวํ การยตตีติ อตโต*”<sup>๒</sup>

การสำเร็จรูปของศัพท์ *อินทรี* = อินท ศัพท์ + อีย ปัจจัย, สำเร็จรูปเป็น อินทรี ด้วยการแปลง ทุ เป็น ทฺร ดังที่ท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์อภิธานนปทีปิกาสุจิวา “*อินทติ ปรมิสฺสรียํ กโรตตีติ อินโท, อตตา; ตสฺส ลิงค์ อินทรียํ. อโย... อินทสฺส ภาโว อินทียนฺติ วิคฺคเห อินทียนฺติ ปทํ สกฺกตณฺเณว วทติ ตเทว ปทํ ทการสฺส ทฺรกาเร กเต จกขาทินิ เยาว วทติ*”<sup>๓</sup>

ในคัมภีร์สัมโมหวิโนทนี อรธกถาวิภังค์ได้ให้ความหมายของ อินทรี ไว้ดังบาลีว่า “*โก ปเนส อินทรียฺญโ จ นามาติ. อินทฺลึงคฺตโต อินทฺทริยตฺโต อินทฺเทสิตตฺโต อินทฺทริยตฺโต อินทฺทิจฺจตฺโต อินทฺทริยตฺโต อินทฺสิญฺจตฺโต อินทฺทริยตฺโต อินทฺทฺฐจฺจตฺโต อินทฺทริยตฺโต. ... อปิจ อาธิปจฺจสงฺขาเตน อิสฺสรียญฺเจนาปี เอตานิ อินทฺรียานี*”

จากบาลีที่แสดงมานี้ พระอรรถกถาจารย์ได้ให้ความหมายของ อินฺทฺริย ศัพท์ไว้ดังนี้

- (๑) *อินฺทฺลึงฺคตฺถ* เป็นเครื่องหมายแห่งความเป็นใหญ่
- (๒) *อินฺทฺเทสิตตฺถ* อันผู้เป็นใหญ่แสดงแล้ว
- (๓) *อินฺทฺทิจฺจตฺถ* อันผู้เป็นใหญ่เห็นแล้ว
- (๔) *อินฺทฺสิฏฺฐตฺถ* อันผู้เป็นใหญ่ประกาศแล้ว
- (๕) *อินฺทฺชฺฐตฺถ* อันบุคคลผู้เป็นใหญ่เสพแล้ว
- (๖) *อาธิปฺจฺจสงฺขาตอิสฺสรียฏฺฐ* ความเป็นอิสระกล่าวคือความเป็นอธิบดี

**พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า** ชื่อว่า อินฺท (ผู้เป็นใหญ่) เพราะความเป็นผู้ยิ่งใหญ่ที่สุด, **กรรมที่เป็นกุศลและอกุศล** ก็ชื่อว่า อินฺท เพราะไม่มีสิ่งใดจะใหญ่ยิ่งไปกว่ากรรมทั้งหลาย เพราะฉะนั้น อินฺทฺริยทั้งหลายจึงเป็นเครื่องหมายของพระพุทฺธเจ้าผู้เป็นใหญ่สุด และอินฺทฺริยทั้งหลายที่เกิดจากกรรม คือ ตา หู เป็นต้น เป็นเครื่องหมายแสดงถึงความเป็นใหญ่ของกรรม (ความหมายที่ ๑)

อินฺทฺริยเหล่านั้นอันพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้เป็นใหญ่ นั้นทรงแสดงแล้ว (ความหมายที่ ๒) อินฺทฺริยเหล่านั้น อันพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้เป็นใหญ่ นั้นทรงเห็นแล้ว (ความหมายที่ ๓) อินฺทฺริยเหล่านั้น อันพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้เป็นใหญ่ นั้น ทรงประกาศตามที่ตรัสรู้ (ความหมายที่ ๔) อินฺทฺริยบางอย่าง พระผู้มีพระภาคทรงเสพแล้วด้วยการทำให้เป็นอารมณ์ และอินฺทฺริยบางอย่างทรงเสพแล้วด้วยการอบรม เพราะฉะนั้น จึงชื่อว่าอินฺทฺริย เพราะเป็นสิ่งอันบุคคลผู้เป็นใหญ่เสพแล้ว (ความหมายที่ ๕)

ความหมายว่า เป็นอิสระ กล่าวคือความเป็นอธิบดีนั้น หมายความว่า มีความเป็นใหญ่ในความเป็นไปแห่งวิญญานในทางทวารนั้นๆ เช่น จักขุนทฺริยเป็นใหญ่ในความเป็นไปแห่งจักขุวิญญานและจิตอื่นๆ ที่เกิดขึ้นทางจักขุทวาร เพราะเมื่อจักขุนทฺริยแก่กล้า จักขุวิญญานเป็นต้นนั้นก็แก่กล้า เมื่อจักขุนทฺริยอ่อน จักขุวิญญานเป็นต้นนั้นก็อ่อนไปด้วย<sup>๔</sup>

สรุปคำอธิบายตามรูปศัพท์ ท่านอธิบายอินฺทฺริย มาจาก อินฺท + อีย ความหมายของอินฺท ศัพท์ ขยายความด้วยคำว่า ปรมิสฺสร, อิสฺสร, อาธิปฺจฺจ มีความหมายโดยสรุปดังนี้

อินฺทฺริย หมายถึง **ความเป็นใหญ่โดยกิจหน้าที่ในการรับรู้อารมณ์ทางจักขุทวาร เป็นต้น และเป็นใหญ่ในการเป็นเหตุให้จิตอื่นๆ เกิดขึ้นเป็นไปทางทวารต่างๆ** อินฺทฺริยแต่ละอย่างมีความสามารถในการทำหน้าที่เกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ โดยเฉพาะ หากขาดอินฺทฺริยหรืออินฺทฺริยบกพร่องก็จะไม่สามารถทำกิจได้ เช่น **จักขุนทฺริยเป็นใหญ่** ในการก่อให้เกิดการรับรู้รูปที่มองเห็นได้ทางตา และเป็นเหตุให้เกิดจิตในทางจักขุทวาร คือ **ปัญจทวาราวชชนจิต จักขุวิญญาน สัมปฏิจฉนจิต สันตฺริณจิต โวฏฐัพพนจิต กุศลจิตหรืออกุศลจิต โสตฺนทฺริยเป็นใหญ่** ในการก่อให้เกิดการรับรู้เสียงทางหู และเป็นเหตุให้เกิดจิตในทางโสตทวาร คือ **ปัญจทวาราวชชนจิต โสตฺวิญญาน สัมปฏิจฉนจิต สันตฺริณจิต โวฏฐัพพนจิต กุศลจิตหรืออกุศลจิต** แม้ขานินทฺริย ชิวหินทฺริย กายินทฺริย มนินทฺริย ก็มีความหมายในทำนองเดียวกัน

## ข) ความหมายของคำว่า “อินทรีย์” ตามพระพุทธพจน์

คำว่า อินทรีย์ ที่ใช้ในพระบาลีที่แสดงเกี่ยวกับอินทรีย์สังวรว่า *อินฺทฺริเยสุ คฺคตฺตฺวาโร* หรือ *อินฺทฺริยสํวเรน สมฺนาคโต*<sup>๖</sup> หมายถึงเฉพาะอายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งตา หู จมูก ลิ้น กาย โดยสภาพเป็นอุปาทายรูป<sup>๗</sup> คือ รูปที่ต้องอาศัยมหาภูตรูป ส่วนใจนั้นเป็นนามธรรม

**ตา** เป็นรูปชนิดหนึ่ง โดยสภาพนั้นเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน เป็นปสาทรูปที่อยู่ในอตภาพร่างกายนี้ ซึ่งเป็นสภาพที่เห็นไม่ได้ แต่กระทบได้ โดยกระทบกับรูปารมณแล้วทำให้เกิดการมองเห็นขึ้น แล้วสภาวะธรรมอื่นๆ มีผัสสะ เวทนา สัญญา เป็นต้นเกิดขึ้น มีชื่อเรียกว่า **จักขุบ้าง จักขายตนะบ้าง จักขุธาตุบ้าง จักขุนทรีย์บ้าง โลกบ้าง ทวารบ้าง สมุทฺธบ้าง ปณฺทฺระบ้าง เจตบ้าง วิตถุบ้าง เนตฺรบ้าง นัยนาบ้าง ผังนี้บ้าง บานว่างบ้าง**<sup>๘</sup> อินทรีย์ คือ หู จมูก ลิ้น กาย ก็เช่นเดียวกัน<sup>๙</sup>

ส่วน**มโนอินทรีย์**มีชื่อเรียกหลายอย่าง ดังพระบาลีว่า *“จิต ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น เป็นโณ จิต มโน มานัส หทัย ปณฺทฺระ มโน มนายตนะ มโนอินทรีย์ วิญญาน วิญญานขันธ มโน วิญญานธาตุที่เหมาะสมกัน”*<sup>๑๐</sup> ในสมัยนั้น มีชื่อ *ว่าจิตที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น*<sup>๑๑</sup>

ตามพระบาลีในคัมภีร์ปฎิฐาน ที่แสดงเกี่ยวกับความเป็นเหตุปัจจัยของธรรมทั้งหลายจักขุนทรีย์ เป็นต้นนั้นเป็นปัจจัยแก่จักขุวิญญาน เป็นต้น โดยการเกิดก่อน<sup>๑๒</sup> และเป็นอินทรีย์<sup>๑๓</sup> เป็นต้น

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั้นเป็น**กรรมเก่า**<sup>๑๔</sup> เป็นสิ่งที่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง เป็นผลของกรรม เกิดจากกรรมเก่าๆ ที่เคยทำเอาไว้แล้ว ประมวลมาจนเป็นสิ่งที่สมมติว่าเป็นตัวเป็นตน แต่ละคนก็แตกต่างกันไปตามกรรม ทำกรรมดีก็ปรุงแต่งให้ดูดี ทำกรรมไม่ดีหรือไม่ประณีตก็ปรุงแต่งให้ดูไม่ดี ขึ้นส่วนแต่ละอย่างที่เป็นอวัยวะของเรา นี้ มีความละเอียดปลีกย่อยไม่เหมือนกัน เลย ก็เพราะแต่ละคนทำกรรมมาแตกต่างกัน

นับตั้งแต่ผิวพรรณ รูปร่าง ทรวดทรง ฯลฯ รวมไปถึงคุณภาพของใจ ที่เป็นอุปนิสัยใจคอ ความเคยชิน จริต อหิริยาตย์ต่างๆ เกิดจากกรรมเก่าปรุงแต่งขึ้นมา

เมื่อมีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มาแล้ว ก็มีการรับรู้โลก เรียกว่า**ผัสสะ** ทำให้เกิดความรู้สึกต่อโลกและ**ทำกรรมใหม่**ต่อไปอีก ตา หู เป็นต้นเหล่านี้จึงเป็นที่ตั้งของ**เวทนา** ทำให้เกิดความรู้สึก เมื่อเห็นก็รู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อคิดนึกก็รู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่ง

ที่มีสิ่งนั้นสิ่งนี้ขึ้นมามากมาย เป็นตัวเรา ของเรา เป็นเขา ของเขา ก็เกิดจากตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ส่วนนี้เป็นผลของกรรม เป็นกรรมเก่า **อาศัยกรรมเก่าแล้วกระทบผัสสะกับโลก เกิดความรู้สึกกับโลก หลงโลก เข้าใจผิด หลงยึดมั่นจริงจังกับโลก ก็ทำกรรมใหม่วนเวียน ออกจากวงจรนี้ไม่ได้ เลยต้องเกิดตายวนเวียนไม่สิ้นสุด**

**อินทรีย์ ๖** คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นทางที่ผุดขึ้นของกิเลสหนาประการ และกิเลสก็ไม่เคยเต็มอ้อม แม้ว่าจะหารูปที่สวองามมาให้ตาดูมากเพียงไร กิเลสก็ไม่เคยเต็มอ้อม มีแต่อยากดูให้สวองามยิ่งขึ้นกว่าเดิมไปอีก ฟังเสียงที่ไพเราะมากสักเพียงไร กิเลสก็ไม่เคยอ้อม มีแต่อยากฟังให้มากและไพเราะยิ่งขึ้นไปกว่าเดิม แม้ทางทวารอื่นๆ ก็โดยทำนองเดียวกันนี้ โดยเฉพาะทางใจนั้น เป็นที่ผุดขึ้นของกิเลสมากมายเหลือประมาณ สิ่งใดที่น่าชอบใจ จะทำให้มีความสุขก็พยายามชวนชวนหามา ชาวโลกทั้งหลายจึงพากันแสวงหา เงินทอง ชื่อเสียง ตำแหน่ง การเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น เพื่อให้จิตใจมีความรู้สึกมั่นคง มีความสำคัญ ปลอดภัย

แต่สังขารธรรมทุกอย่าง ล้วนตกอยู่ภายใต้ กระแสของการเปลี่ยนแปลง คงอยู่ใน สภาพเดิมไม่ได้ จะไปบังคับบัญชาเอาตามใจ ชอบไม่ได้ จึงต้องดิ้นรนแสวงหาอย่างไม่หยุด หย่อน ได้มาแล้วก็พยายามหาวิธีการรักษาเอา ไว้ให้ยาวนาน ไม่ต้องการสูญเสียไป เปรียบ ประดุจคนบ้าที่ตะโกนบอกให้น้ำในแม่น้ำที่ กำลังไหลไปอยู่หยุดไหล ทั้งที่ตามความเป็น จจริงแล้ว แม่น้ำก็ไหลไปอย่างนั้นเองตามเหตุ ปัจจัย

สังขารทั้งหลาย คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอารมณ์ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ทางกาย สิ่งที่ได้รับรู้ทางใจ ก็ทำนองเดียวกัน ทุกสิ่งเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ใครที่ ต้องการให้สิ่งนั้นหยุดนิ่งคงที่เฉพาะจุดที่ ตนเองต้องการ ก็เป็นคนบ้าหนักกว่าคนบ้าที่ ตะโกนบอกให้น้ำหยุดไหลหลายเท่านัก **แต่คน ทั้งโลกก็บ้าแบบเดียวกัน จึงไม่มีใครรู้ ปล่อยให้จิตใจหลงบ้าไปอย่างนั้น** เมื่อ พระพุทธเจ้าตรัสรู้ความจริงแล้วนำบอก ก็มี คนเป็นจำนวนน้อยที่ยอมรับฟัง คนส่วนมากก็ ยังหลงอยู่เช่นเดิม ดุจปลาที่หลงกลิ่นเบ็ดต้อง ทนทุกข์ทรมานไม่จบสิ้น ดังพระพุทธพจน์ว่า

*ภิกษุทั้งหลาย พรานเบ็ดหย่อนเบ็ดที่มีเหยื่อลง ไปในห้วงน้ำลึก ปลาตัวใดเห็นแก่เหยื่อกลิ่น เบ็ดนั้น ปลาตัวนั้นชื่อว่ากลิ่นเบ็ดของนาย พรานเบ็ด ถึงความวิบัติ ถึงความพินาศ ถูก พรานเบ็ดทำได้ตามใจปรารถนา แม้ฉันใด*

*ภิกษุทั้งหลาย เบ็ด ๖ ชนิดนี้ ก็ฉันนั้นเหมือนกัน มีอยู่ในโลกเพื่อความวิบัติของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อฆ่าสัตว์ทั้งหลาย เบ็ด ๖ ชนิด อะไรบ้าง คือ รูปที่พึงรู้แจ้งทางตา ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนัด มีอยู่ ถ้าภิกษุยังเพลิดเพลิน เเซยชม ยึดติดรูป นั้นอยู่ ภิกษุนี้เราเรียกว่า ผู้กลิ่นเบ็ดของมาร ถึงความวิบัติ ถึงความพินาศ ถูกมารผู้มีบาป ทำได้ตามใจปรารถนา ฯลฯ รสที่พึงรู้แจ้ง ทางลิ้น ฯลฯ ธรรมารมณ์ที่พึงรู้แจ้งทางใจ...<sup>๔๔</sup>*

อินทรีย์ ๖ ประการเหล่านี้ ทำให้เราเชื่อมต่อ รับรู้กับโลกภายนอก คือ สิ่งที่เป็นอารมณ์ ภายนอก รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย และสิ่งที่รับรู้ทางใจได้ ผู้ที่ไม่รู้เท่าทันสิ่งเหล่านี้ ว่า มีการเปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ก็เป็นคนหลงโลก ราวกับจมอยู่ใน มหาสมุทรอันกว้างใหญ่ ทุกข์และอันตราย มากมายก็ติดตามบุคคลนั้นไป ส่วนผู้รู้ตาม ความเป็นจริง ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่ง ทั้งหลาย ก็เป็นผู้ที่อยู่เหนือโลก สามารถ ข้ามพ้นมหาสมุทรอันกว้างใหญ่ไปสู่สถานที่

อันปลอดภัยได้ ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ ในปฐมสมุททสูตร และทุติยสมุททสูตรว่า

*ภิกษุทั้งหลาย ปุถุชนผู้ไม่ได้สดับย่อมนกล่าวว่า สมุทฺร สมุทฺร นั้นไม่ใช่สมุทฺรในอริยวินัย นั้นเป็นแอ่งน้ำใหญ่ เป็นห้วงน้ำใหญ่ ภิกษุ ทั้งหลาย จักขุเป็นสมุทฺรของบุรุษ กำลังของ จักขุนั้นเกิดจากรูป บุรุษใด อดกลั้นกำลังอัน เกิดจากรูปนั้นได้ บุรุษนี้ได้ข้ามสมุทฺรคือจักขุ ซึ่งมีทั้งคลื่น วัฏวน สัตว์ร้าย และผีเสื้อน้ำ เรา เรียกว่า บุคคลผู้ลอยบาปข้ามถึงฝั่งดำรงอยู่ บนบก...โสตะ...ฆานะ...ชีวหา...โม...*<sup>๔๕</sup>

ในงานวิจัยนี้ อินทรีย์หมายถึงเอาเฉพาะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แต่ในที่อื่นๆ อินทรีย์ยังหมายรวมถึง ความเป็นเพศชาย ความเป็นเพศหญิง ความมีชีวิตของนามรูป, เวทนา ๕ ประเภท, สภาวะธรรม ๕ ประการ คือ สัทอินทรีย์ สตินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สมาธิอินทรีย์ ปัญญาอินทรีย์, ปัญญาที่เป็นระดับโลกุตตระ คือ อนัญญาตัญญู สามีดินทรีย์ อัญญาอินทรีย์ อัญญาตาวินทรีย์ รวมเป็นอินทรีย์ ๒๒ ประเภท<sup>๔๖</sup>

สรุปความหมายได้ว่า อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นใหญ่ในการรับรู้ อารมณ์ในทางทวารต่างๆ เช่น ตา ครอง ความเป็นใหญ่ในการรับรู้อารมณ์ทางตา ทำให้จิตเกิดขึ้นรู้อารมณ์ที่ปรากฏได้ทางตา คือ สี สัน วรรณะต่างๆ ได้ หากปราศจาก จักขุนทรีย์แล้ว การเห็นก็ไม่สามารถที่จะ มีได้ กล่าวโดยโวหารอันเป็นที่เข้าใจกันก็คือ คนตาบอด หูครองความเป็นใหญ่ในการรับรู้ อารมณ์ทางหู ทำให้จิตเกิดขึ้นรู้อารมณ์ ที่ปรากฏได้ทางหู คือ เสียงต่างๆ ได้ หาก ปราศจากโสตินทรีย์แล้ว การได้ยินก็ไม่สามารถจะมีได้ เป็นคนหูหนวก แม้ทางทวาร อื่นๆ ก็โดยทำนองเดียวกัน

## ๒.๑.๒ ความหมายของคำว่า “สังวร” ตามรูปศัพท์บาลีและพระพุทธพจน์

### ก) ความหมายของคำว่า “สังวร” ตามรูปศัพท์บาลี

คำว่า **สังวร** รูปศัพท์บาลีว่า **สังวร** มาจาก **สัง** + **วร**, **สัง** เป็นคำอุปสรรคมีความหมายหลายอย่าง เช่น **สโมธาน** (รวมเข้าด้วยกัน) **สงเขป** (ย่นย่อ) **สมนตตถ** (รอบๆ) **สมิทฺธิย** (บริบูรณ์) **สมมา สหฺตถ** (ความดี) **ภุสฺสถ** (อรรกว่ายิ่ง) **สฺหตถ** (รวบรวม) **อภิมุข** (ต่อหน้า) **สงฺคต** (พบกัน) **ปิธาน** (ปิด) **ปภว** (แหล่งกำเนิด) **ปฺชชา** (การบูชา) **ปฺนปฺนฺกริยา** (กระทำบ่อยๆ) เป็นต้น<sup>๔๗</sup> แต่ในที่นี้ใช้ในคำว่า **ปิธาน** (ปิด) **ปิธาน** และมีตัวอย่างคำศัพท์ที่ท่านยกเป็นอุทาหรณ์ว่า **สังฺวโร** (การปิด), **สังฺวโร**<sup>๔๘</sup>

*วร ธาตุ มีอรรถว่า ยาจิจุฉนถยฺ (จ.) ขอ, ปรารธนา, เข้าหา - รั้งใช้  
อวารณ (ภ.จ.) ปิดกัน - กีดขวาง, ระวัง, ป้องกัน, สำรวม<sup>๔๙</sup>*

ในที่นี้ ใช้ในอรรถ **อวารณ** โดยได้แสดงตัวอย่างของอรรถนี้ไว้ว่า **สีลสังฺวโร, สังฺวโร** **ปาติโมกฺขสมิ**<sup>๕๐</sup>, ส่วนคำแปลที่มีผู้รวบรวมไว้ เช่น

*สังฺวร (ป.), สังฺรณ (นป.) การปิด, การบัง, การมุง, ความระวัง, การป้องกัน,  
สังฺ บทหน้า วร อวารณ, อ, ญ<sup>๕๑</sup>*



สังวร น. ความระวัง, ความเหนียวรั้ง, ความป้องกัน, ก. สำรวม, เหนียวรั้ง, เช่น สังวรศีล, สังวรธรรม, ถ้าใช้เป็นส่วนท้ายของสมาสหมายความว่า ความสำรวม, ความระวัง เช่น อินทริยสังวร จักขุสังวร ญาณสังวร ศีลสังวร<sup>๒๔</sup>

จากความหมายตามรูปศัพท์บาลีที่อธิบายในแง่หลักภาษา อินทริยสังวร แปลตามศัพท์ว่า การปิดกั้นอินทริย์, การป้องกันอินทริย์, ความสำรวมอินทริย์, ความระวังอินทริย์ หากแปลแบบขยายความออกไปก็ได้ความว่าการปิดกั้น การป้องกันสิ่งไม่ดี สำรวมระวังอันตรายหรือกิเลสต่างๆ เวลาที่เกิดการรับรู้อารมณ์ทางอินทริย์ทั้ง ๖

### ข) ความหมายของคำว่า “สังวร” ตามพระพุทธพจน์

ความหมายของสังวรตามพระพุทธพจน์ พระผู้มีพระภาคทรงแสดงไว้ มีปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎกและพระอภิธรรมปิฎกเป็นจำนวนมาก พระพุทธพจน์นั้นแสดงทั้งลักษณะและวิธีการปฏิบัติเกี่ยวกับอินทริยสังวร อีกทั้งได้ทรงแนะนำเทคนิควิธีการเพื่อให้การปฏิบัติได้ผล มีเนื้อหาที่คล้ายคลึงกัน โดยทรงแสดงตามพระบาลีว่า

กถณฺจ มหาราช ภิกฺขุ อินฺทฺริเยสุ คฺคตฺตทฺวารโหติ. อีธ มหาราช ภิกฺขุ จกฺขุณา รูปี ทิสฺวาน นิมิตฺตคฺคาคาหิ โหติ นานุพฺยณฺชนคฺคาคาหิ ยตฺตวาทิกรณเมณฺ จกฺขุณฺทฺริยํ อสํวตฺติ วิหรนฺตํ อภิกฺขุมาโทมนสฺสา ปาปกกา อกฺกุสลา ธมฺมา อนฺวาสสเวยฺยํ, ตสฺส สํวราย ปฏฺิพฺชตฺติ, รกฺขตฺติ จกฺขุณฺทฺริยํ, จกฺขุณฺทฺริเย สํวโร อापฺชตฺติ.

โสเดณ สทฺถํ สุตฺวา... มาเนน คนฺธํ ฆายิตฺวา... ชิวหาเย รสํ สายิตฺวา... กาเยน โภจฺจฺจพฺพํ ผุสฺสิตฺวา... มนฺสา ธมฺมํ วิญฺญาเย... โส อิมินา อริเยน อินฺทฺริยสํวเรน สมฺนนาคโต อชฺฌตฺตํ อพฺยาเสกสฺสํ ปฏฺิสํเวเทติ. เอวํ โข มหาราช ภิกฺขุ อินฺทฺริเยสุ คฺคตฺตทฺวารโหติ<sup>๒๕</sup>

มหาบพิตร ภิกษุชื่อว่าคุ้มครองทวารในอินทริย์ทั้งหลาย เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เห็นรูปด้วยตาแล้วไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ย่อมปฏิบัติเพื่อสำรวมในจักขุนทริย์ ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้ว ก็จะเป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรม คืออกิขณาและโทมนัสครอบงำได้ จึงรักษา

จักขุนทริย์ ถึงความสำรวมในจักขุนทริย์ ฟังเสียงด้วยหู... ดมกลิ่นด้วยจมูก... ลิ้มรสด้วยลิ้น... ถูกต้องโภจฺจฺจพฺพด้วยกาย... รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ... ภิกษุผู้ประกอบด้วยความสำรวมอินทริย์อันเป็นอริยะนี้ ย่อมเสวยสุขอันไม่ระคนกับกิเลสในภายใน มหาบพิตร ภิกษุชื่อว่าคุ้มครองทวารในอินทริย์ทั้งหลาย เป็นอย่างนี้แล<sup>๒๖</sup>

ในพระบาลีที่ทรงแสดงเกี่ยวกับอินทริยสังวรนี้มีเนื้อหาแสดงไว้เป็นส่วนๆ พอแยกแยะได้ดังนี้

(๑) ทรงตั้งคำถามที่เป็น กถณฺจ มหาราช ภิกฺขุ อินฺทฺริเยสุ คฺคตฺตทฺวารโหติ เป็นเหมือนการตั้งหัวข้อที่จะขยายความต่อไป ทำให้ผู้ฟังทราบว่าเป็นเนื้อหาที่พระองค์ทรงแสดงในลำดับถัดจากนี้ไป จะเป็นการอธิบายเรื่องการคุ้มครองทวารในอินทริย์ทั้งหลาย

(๒) ทรงขยายความให้เห็นถึงวิธีการที่จะสังวรในทวารทั้ง ๖ คือ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ตามลำดับด้วยพระบาลีว่า *อิธ มหาราช ภิกขุ จ กุขนา รุปํ ทิสฺวา... รกฺขติ มนินฺทริยํ มนินฺทริเย สํวรํ อापชฺชติ* ซึ่งเป็นส่วนที่ขยายความให้ทราบถึงวิธีการปฏิบัติอินทริยสังวรให้ผู้ฟังทราบอย่างชัดเจน

(๓) ทรงแสดงอานิสงส์ของการมีอินทริยสังวรด้วยพระบาลีว่า *โส อิมินา อริเยน อินฺทริยสํวเรน สมฺนฺนาโคโต อชฺมตฺตํ อพฺยา เสกฺสุขํ ปฏิสฺสเวเตติ* เป็นการแสดงให้เห็นว่า หากปฏิบัติอินทริยสังวรได้ตามที่ทรงแสดงมาข้างต้นนั้น จะได้รับประโยชน์อย่างไร

(๔) ทรงสรุปลงท้ายว่า *เอวํ โข มหาราช ภิกขุ อินฺทริเยสุ คฺคตฺตทฺวาโร โหติ* เพื่อให้ทราบว่า สิ่งที่พระองค์ทรงขยายเนื้อความมาข้างต้นนั้น เป็นเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องการคุ้มครองทวารในอินทริยทั้งหลาย หรืออินทริยสังวรดังที่ทรงตั้งคำถามไว้ข้างต้นนั่นเอง

ในตอนขยายความให้เห็นถึงวิธีการปฏิบัติอินทริยสังวร พระบาลีบางแห่งมีคำอธิบายลักษณะของการสังวรเพิ่มเติมเข้ามาอีกในตอนท้าย ดังพระบาลีว่า

*ตตฺถ กตฺมา อินฺทริเยสุ คฺคตฺตทฺวารตา. อิเธกฺจโจ จกฺขุณา รุปํ ทิสฺวา... โสเดเน สทฺทํ สุตฺวา... ขาเนน คนฺธํ ขายิตฺวา... ชิฺวหาย รสํ สายิตฺวา... กาเยน โฝฏฺฐพฺพํ ผุสฺสิตฺวา... มนสา ธมฺมํ วิญฺญาเย... รกฺขติ มนินฺทริยํ มนินฺทริเย สํวรํ อापชฺชติ. ยา อิเมสํ ฉนฺนํ อินฺทริยานํ คฺคตฺติ โคปนา อารกฺโข สํวโร. อยํ วุจฺจติ อินฺทริเยสุ คฺคตฺตทฺวารตา<sup>๒๗</sup>*

ในพระบาลีที่ยกมานี้ พระผู้มีพระภาคทรงแสดงขยายเนื้อความของการสังวรโดยทรงเพิ่มพระบาลีมาอีก ๔ บท คือ

- (๑) *คฺคตฺติ* ความคุ้มครอง
- (๒) *โคปนา* กิริยาที่คุ้มครอง
- (๓) *อารกฺโข* ความรักษา
- (๔) *สํวโร* ความสำรวม

พระบาลีทั้ง ๔ บทนี้ โดยเนื้อความก็อย่างเดียวกัน เป็นการเพิ่มเติมเข้ามาเพื่อขยายความให้เข้าใจชัดเจนขึ้น ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของคัมภีร์อภิธรรมปิฎก แต่ก็ได้ตัดพระบาลีที่แสดงเกี่ยวกับอานิสงส์ของอินทริยสังวรออกไป คือจะไม่มีพระบาลีว่า *โส อิมินา อริเยน อินฺทริยสํวเรน สมฺนฺนาโคโต อชฺมตฺตํ อพฺยาเสกฺสุขํ ปฏิสฺสเวเตติ* ดังที่แสดงไว้ในพระสุตตันตปิฎก

ในตอนสรุปลงท้าย พระบาลีบางแห่งเปลี่ยนคำสรุปในตอนท้ายว่า *อิมาย อินฺทริเยสุ คฺคตฺตทฺวารตาย อุเปโต โหติ...<sup>๒๘</sup> อิมาย อินฺทริเยสุ คฺคตฺตทฺวารตาย สมฺนฺนาโคโต ปุคฺคโล อินฺทริเยสุ คฺคตฺตทฺวาโร<sup>๒๙</sup>* คำสรุปนี้ แม้จะต่างกันเล็กน้อยในแง่ของพยัญชนะ แต่ก็มีความหมายอย่างเดียวกันนั่นเอง

ลักษณะของอินทริยสังวรตามพระบาลีที่แสดงมาข้างต้น จะเห็นว่า พระผู้มีพระภาคไม่ได้ทรงห้ามการเห็น การฟังเสียง การดมกลิ่น การลิ้มรส การถูกต้องโผฏฐัพพะ และการรับรู้ธรรมารมณ์ทางใจ แต่อย่างไร พระองค์ทรงแสดงถึงการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ตามหน้าที่ของอินทริยปกติ ดังพระบาลีว่า

ทางตา	จกขุนา รูป ทิสวา ...	เห็นรูปด้วยตาแล้ว
ทางหู	โสเดณ สทฺทํ สุตวา ...	ฟังเสียงด้วยหูแล้ว
ทางจมูก	ฆาเนน คนธํ ฆายิตฺวา ...	ดมกลิ่นด้วยจมูกแล้ว
ทางลิ้น	จิฺหวหาย รสํ สายิตฺวา ...	ลิ้มรสด้วยลิ้นแล้ว
ทางกาย	กาเยน โฉฏฐพฺพํ ผุสิตฺวา ...	ถูกต้องโผฏฐัพพะด้วยกายแล้ว
ทางใจ	มนสา ธมฺมํ วิญฺญาย ...	รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจแล้ว

พระบาลีว่า *จกขุนา รูปํ ทิสวา* เป็นต้น แสดงให้เห็นว่า **อินทริยสังวรไม่ใช่การหลบหนีอารมณ์** หลีกหนีไม่ให้เห็นรูป ไม่ให้ฟังเสียง ไม่ให้ดมกลิ่น ไม่ให้ลิ้มรส ไม่ให้ถูกต้องโผฏฐัพพะด้วยกาย ไม่ให้รับรู้ธรรมารมณ์ แต่เป็นการที่จิตได้รับการคุ้มครองไม่ให้เกิดกิเลส เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ซึ่งการหลบหนีอารมณ์ ไม่ดูรูปทางตา ไม่ฟังเสียงทางหู เป็นต้นนั้น พระผู้มีพระภาคทรงปฏิเสธว่า ไม่ใช่วิธีการปฏิบัติพัฒนาอินทริยใน

คำสอนของพระองค์ เป็นวิธีการของศาสดาอื่น ดังเรื่องที่พระองค์ทรงสนทนากับอุตตรมาณพ ลูกศิษย์ของปาราสิริยพราหมณ์ ในอินทริยภาวนาสูตฺร ปาราสิริยพราหมณ์สอนลูกศิษย์ว่า อย่าดูรูปทางตา อย่าฟังเสียงทางหู ซึ่งพระองค์ตรัสว่า หากเจริญอินทริยอย่างนั้น สาวกที่ปฏิบัติจนสำเร็จก็จะเป็นคนตาบอด เป็นคนหูหนวกอย่างแน่นอน และพระองค์ได้ทรงแสดงการเจริญอินทริยอันยอดเยี่ยมในอริยวินัยให้ท่านพระอานนทฟัง<sup>๕๒</sup>

การปฏิบัติเพื่อให้มีอินทริยสังวรตามที่ทรงแสดงไว้ นั้น เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ แล้ว ให้ปฏิบัติโดยการไม่รบกวน ไม่แยกถือ ในรูปที่เห็น ในเสียงที่ได้ยิน เป็นต้น หากมีการรบกวนหรือการแยกถือ คือเกิดการติดในนิमितและอนุพยัญชนะแล้ว ก็จะเป็นเหตุให้บาปอกุศลคืออกิขณาและโทมนัสครอบงำได้ การเกิดกิเลสนี้มีสาเหตุมาจากการที่ไม่สำรวมอินทริย แล้วไปอโยนิโสมนสิการโดยความเป็นของสวยงามหรือของไม่สวยงาม หากคิดถึงในแง่สวยงามน่าพอใจ จะทำให้อกิขณาหรือกามฉันทะเกิดขึ้น หากคิดถึงในแง่ความเป็นของไม่สวยงามไม่น่าพอใจ จะทำให้โทมนัสหรือพยาบาทเกิดขึ้น ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า

*อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำกามฉันทะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบุลย์ยิ่งขึ้น คือ สุกฺกนิมิตฺมียอยู่* การทำมณสิการโดยไม่แยกคายในสุกฺกนิมิตฺมึนั้นให้มาก นี้เป็นอาหารที่ทำกามฉันทะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบุลย์ยิ่งขึ้น

*อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำพยาบาทที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบุลย์ยิ่งขึ้น คือ ปฏิกฺขนิมิตฺมียอยู่* การทำมณสิการโดยไม่แยกคายในปฏิกฺขนิมิตฺมึนั้นให้มาก นี้เป็นอาหารที่ทำพยาบาทที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบุลย์ยิ่งขึ้น<sup>๕๓</sup>

สำหรับรูปที่เห็นทางตา หากเป็นรูปของเพศตรงข้าม การยึดในนิมิตหรือการรวบถือ ได้แก่ การหลงไปในเรื่องรูปพรรณสัณฐานว่าหญิงชาย สวย หล่อ หุ่นดี เป็นต้น ส่วนการยึดในอนุพยัญชนะหรือการแยกถือ ได้แก่ การหลงไปในส่วนย่อยของร่างกายว่าสวยงาม เช่น หน้าอกสวย ตาสวย ผมสวย คิ้วสวย จมูกสวย เล็บสวย เป็นต้น การที่หลงคิดไปในเรื่องสวยงามอย่างนี้ จะทำให้กิเลสประเภทราคะเกิดขึ้น ส่วนรูปของสิ่งอื่นก็โดยทำนองเดียวกัน เช่น การเห็นว่า เสื้อผ้ามีสีสันสวยงาม โทรศัพทที่มีรูปทรงสวยงาม รถยนต์สวยงาม เป็นต้น ก็เป็นเหตุให้เกิดกิเลสประเภทราคะคือ ความยินดีพอใจในสิ่งนั้น เมื่อมองเห็นแล้วกิเลสเกิดขึ้นแล้วครอบงำจิตได้ อย่างนี้ชื่อว่า **ไม่สำรวมจักขุนทรีย์**

สำหรับเสียงที่ได้ยินทางหู การยึดในนิมิตหรือการรวบถือ ได้แก่ การหลงไปในเรื่องของเสียงว่าเสียงหญิง เสียงชาย เสียงไพเราะ เสียงนุ่ม เสียงกลมกล่อม เป็นต้น ส่วนการยึดในอนุพยัญชนะหรือการแยกถือ ได้แก่ การหลงไปในรายละเอียดของเสียง เช่น พุดชมว่าอย่างนี้ พุดถึงคนที่เรารัก พุดยกย่อง หรือบรรยายถึงสิ่งที่น่าชอบใจ เป็นต้น การที่หลงคิดไปในเสียงอย่างนี้ จะทำให้กิเลสประเภทราคะเกิดขึ้น อย่างนี้ชื่อว่า**ไม่สำรวมโสตอินทรีย์** แม้ทางทวารอื่นๆ ก็โดยทำนองเดียวกัน หากมีการรวบถือ แยกถือในด้านความสวยงาม ก็จะเกิดกิเลสประเภทความยินดีติดข้อง หรือในบาลีใช้คำว่า **อภิขณา**

รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย ของเพศตรงข้ามกันย่อมมีอนุภาพในเรื่องนี้มากกว่าสิ่งอื่น รูป เสียง เป็นต้นของสตรีย่อมครอบงำจิตของบุรุษได้มากที่สุด และรูป เสียง เป็นต้นของบุรุษย่อมครอบงำจิตของสตรีได้มากที่สุด ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

*ภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นรูปอื่นแม้ว่าอย่างหนึ่ง ที่จะครอบงำจิตของบุรุษอยู่ได้เหมือนรูปสตรีนี้ ภิกษุทั้งหลาย รูปสตรีย่อมครอบงำจิตของบุรุษอยู่ได้ (๑) ... เราไม่เห็นโณภุชัพพะอื่นแม้ว่าอย่างหนึ่ง ที่จะครอบงำจิตของสตรีอยู่ได้เหมือนโณภุชัพพะบุรุษนี้ โณภุชัพพะบุรุษย่อมครอบงำจิตของสตรีอยู่ได้ (๑๐)<sup>๓๒</sup>*

ที่แสดงมานั้น เป็นเรื่องเกี่ยวกับการเกิดกิเลสประเภทความพอใจ ต้องการ อยากได้ ติดข้อง เนื่องจากการไปหลงยึดติดในนิมิตและอนุพยัญชนะในแง่ที่น่าชอบใจ ในแง่ที่ทำให้ความสุข ความพอใจแก่ตน

ในทางตรงกันข้าม หากไปยึดติดในนิมิตและอนุพยัญชนะในฝ่ายที่ไม่น่าชอบใจ ในแง่ที่จะมาทำร้าย หรือทำให้สูญเสียประโยชน์ของตน เช่น รูปไม่สวย เสียงไม่เพราะ กลิ่นเหม็น รสไม่อร่อย การสัมผัสถูกต้องทางกายที่หยาบกระด้าง เป็นต้น ก็จะก่อให้เกิดกิเลสประเภทการไม่พอใจ บาลีใช้คำว่า **โทมนัส** เมื่อมีกิเลสเกิดขึ้นครอบงำจิต ก็ชื่อว่าเป็นการไม่สำรวมอินทรีย์เช่นเดียวกัน

ดังนั้น การสำราวมอินทรีย์ จึงปฏิบัติโดยการ ไม่ยึดติดในนิमितและอนุพยัญชนะ ดังพระบาลีว่า **นิमितตคคาหิ โหติ นานุพยัญชนคคาหิ**<sup>๓๓</sup> ไม่หลงไปจริงจังกับสิ่งที่รับรู้ ไม่หลงยึดถือจริงจังว่าเป็นนั่นเป็นนี่ สูง ต่ำ ดำ ขาว ดี ชั่ว ถูก ผิด สวย ไม่สวย ท่านให้รับรู้ แต่อย่ายึดถือ เป็นจริงเป็นจัง เพราะโดยความจริงของสิ่ง ทั้งปวงนั้น มันไม่มีอะไรเที่ยงแท้ถาวร พอจะ ไปจริงจังได้ มีแต่ของไม่เที่ยง เป็นทุกซ์ เป็น อนัตตา บางสิ่งมันให้ความสุขได้ก็จริง แต่ไม่มี แก่นสารพอจะไปยึดถือเอาได้

หรือ หากรับรู้อารมณ์แล้ว เกิดความรู้สึกว่า เป็นนั่นเป็นนี่ แล้วมีโยนิโสมนสิการ ใส่ใจใน แก่มุมที่ถูกต้อง กิเลสไม่เกิดขึ้น อย่างนี้ก็ป็น อินทรีย์สังวรเหมือนกัน

หรือ แม้บางครั้ง มีกิเลสเกิดขึ้น แต่กิเลสไม่ ครอบงำจิต ก็ยังเป็นอินทรีย์สังวรได้อยู่ เพราะกิเลสที่เกิดขึ้นนี้ ก็ป็นธรรมารมณ์ที่รับรู้ ได้ด้วยใจ เมื่อมีกิเลสเกิดขึ้นแล้ว ไม่ยึดถือ จริงจัง ไม่เกิดอกิษณาและโทมนัส หรือบาป อกุศลครอบงำจิต จึงยังเป็นการสังวรเอาไว้ได้

ตามธรรมชาติของจิตของปุถุชนโดยทั่วไป เป็นจิตที่ยังไม่ได้รับการฝึกฝน จึงมีลักษณะที่ แส่ส่ายเที่ยวไปดูอารมณ์ต่างๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หากไม่มีหลักยึดอันมั่นคงไว้ ที่ใดที่หนึ่ง ใจก็เที่ยวไปทางนั้นทางนี้ กระโจน ไปเกาะกับอารมณ์ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ไม่อยู่ที่ใดที่หนึ่งนาน ถูกลงไปทิศ นั้นทิศนี้ บางคราวถูกอารมณ์ทางตาลากไป บางคราวถูกอารมณ์ทางหูลากไป บางคราวถูก อารมณ์ทางจมูกลากไป บางคราวถูก อารมณ์ทางลิ้นลากไป บางคราวถูกอารมณ์ ทางกายลากไป บางคราวถูกอารมณ์ที่รับรู้ได้ ทางใจลากไป ตาก็ดูไปหาจตุรูปที่น่าพอใจ เมื่อเจอรูปที่ไม่น่าพอใจก็เกิดความเกลียด ต้องหลบหนี หูดูไปฟังเสียงที่น่าพอใจ เมื่อ เจอเสียงที่ไม่น่าพอใจก็เกิดความเกลียด ต้อง หลบหนี ใจดูไปหาอารมณ์ทางใจที่น่าพอใจ เมื่อเจออารมณ์ที่ไม่น่าพอใจก็เกิดความเกลียด ต้องหลบหนี

แต่หากไม่เกิดความยินดีในอารมณ์ที่น่ารัก ไม่ เกิดความยินร้ายในอารมณ์ที่ไม่น่ารัก มีหลัก อันมั่นคงไว้ มีความระลึกอยู่ที่กายของ ตนเองอย่างมั่นคง มีความรู้ตัวอยู่เสมอ รู้จักวิธีฝึกฝน คุ้มครองจิต ไม่ให้ถูกกิเลส เข้ามาครอบงำได้ จนหลุดพ้นจากกิเลสโดย ลิ้นเชิง ลักษณะเช่นนี้เป็นการสำราวม ดังที่ พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย **ความสำราวม** เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปทางตาแล้ว ไม่ยินดี ในรูปที่น่ารัก ไม่ยินร้ายในรูปที่ไม่น่ารัก เป็นผู้ ตั้งมั่นกายคตาสติ มีอัปปมาณาจิตอยู่ และรู้ชัด เจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติตามความเป็นจริง อันเป็นที่ดับไปโดยไม่เหลือแห่งธรรมที่เป็น บาปอกุศลเหล่านั้นที่เกิดขึ้นแล้วแก่เธอ... **กายคตาสติ**ที่ภิกษุรูปใดรูปหนึ่งเจริญ ทำให้ มากแล้ว ตาย่อมไม่ดูตภิกษุ นั้นไปในรูปที่ น่าพอใจ รูปที่ไม่น่าพอใจย่อมไม่น่าเกลียด... ลินยอมไม่ดู... ใจยอมไม่ดูตภิกษุ นั้นไปใน ธรรมารมณ์ที่น่าพอใจ ธรรมารมณ์ที่ไม่ น่าพอใจย่อมไม่น่าเกลียด ภิกษุทั้งหลาย **ความสำราวม**เป็นอย่างนี้แล<sup>๓๔</sup>

ความสำรวมลักษณะที่พระพุทธองค์ตรัสนี้ มีลักษณะที่ทำให้เตรียมตัวไว้ให้ดี **ตั้งมั่นอยู่ในกายคตาสติ คือมีสติ ระลึกอยู่ในขอบเขตของกายตนเอง ไม่หลงเที่ยวแส่ส่ายไปข้างนอก** ด้วยวิธีการเช่นนี้ จิตก็จะไม่ถูกดึงออกไปหาอารมณ์ที่น่าพอใจ ไม่เกิดความยินดีเมื่อเป็นเช่นนี้ หากประสบกับอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ ก็จะไม่เกิดความเกลียดขึ้น แต่หากไม่ได้ฝึกฝนเตรียมตัวเอาไว้ ไม่มีสติที่ตั้งมั่นอยู่ในกาย จิตจะถูกดึงออกไปหาอารมณ์ที่น่าพอใจ เกิดความยินดีขึ้น อย่างนี้ก็ได้สำรวม หากประสบกับอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ ก็จะเกิดความเกลียดขึ้น อย่างนี้ก็ได้สำรวมอีก เช่นเดียวกัน

ในการมอญดู การฟังเสียงหรือการทำอะไรต่าง ๆ นั้น ต้องพยายามสำรวมจิต เพื่อไม่ให้บาปอกุศลธรรม คือความยินดีและความยินร้ายครอบงำจิตได้ ดังที่พระองค์ทรงแสดง อินทรีย์สังวรสำหรับพระนันทะ คือ**ให้มีความรู้ตัวอย่างเต็มที่ในการมองไปในทิศต่างๆ** หากมีความจำเป็นต้องมองไปด้านทิศตะวันออก ทิศตะวันตก ทิศเหนือ ทิศใต้ ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ก็ให้สำรวมจิตทั้งหมด ไม่ให้ใจวอกแวกหรือซัดส่ายไปตามอารมณ์ ทำให้ความยินดียินร้ายครอบงำจิตไม่ได้<sup>๕๔</sup>

การมีปัญญา มีการพิจารณาในการเลือกรับรู้อารมณ์ หากไปเสพอารมณ์เช่นใดแล้ว **อกุศลธรรมทั้งหลายเจริญขึ้น กุศลธรรมทั้งหลายเสื่อมลง อารมณ์เช่นนั้นไม่ควรเสพ** แต่หากไปเสพอารมณ์เช่นใดแล้ว อกุศลธรรมทั้งหลายเสื่อมลง กุศลธรรมทั้งหลายเจริญขึ้น อารมณ์เช่นนั้นควรเสพ อย่างนี้ก็เป็น การปฏิบัติเพื่อสำรวมอินทรีย์เช่นกัน<sup>๕๖</sup>

เมื่อเห็นรูปทางตา สวยก็ตาม ไม่สวยก็ตาม ฟังเสียงทางหู เพราะก็ตาม ไม่เพราะก็ตาม ดมกลิ่นด้วยจมูก หอมก็ตามเหม็นก็ตาม รุ้รสด้วยลิ้น อร่อยก็ตาม ไม่อร่อยก็ตาม สัมผัสทางผิวหนัง อ่อนนุ่มก็ตาม แข็งกระด้างก็ตาม รับรู้อารมณ์ทางใจ น่าพอใจก็ตาม ไม่น่าพอใจก็ตาม ไม่ปล่อยให้ความติดใจ หรือความขัดใจเข้าครอบงำจิต อย่างนี้ชื่อว่าสำรวมอินทรีย์

**การรู้จักห้ามจิตที่กำลังดำเนินไปผิดทาง ทำการตัดหรือทรมานจิตหลายๆ ครั้ง จิตก็จะเกิดความเข็ดหลาบได้** เปรียบเหมือนคนที่เฝ้าข้าวกล้าที่ไม่ประมาท หากมีโคลงมาเกินข้าวกล้า ก็รีบจับฉุกเชือก แล้วตีด้วยไม้ แล้วปล่อยเข้าฝูงไป ทำอย่างนี้หลายๆ ครั้ง โคลงก็เข็ดหลาบ ไม่กล้ากลับเข้าลงไปกินข้าวกล้าอีก เพราะกลัวถูกตี ข้าวกล้าก็ถึงความบริบูรณ์ เมื่อใดที่รู้จักข่มขู่จิตบ่อยๆ เมื่อรับรู้อารมณ์ในทางทวารทั้ง ๖ ตามแนวทางที่ถูกต้อง จิตก็ย่อมสงบนิ่งอยู่ใน และมีความตั้งมั่นเป็นหนึ่งได้ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย ฉันทะ (ความพอใจ) ราคะ (ความกำหนัด) โทสะ (ความขัดเคือง) โมหะ (ความหลง) หรือแม้ความกระทบกระทั่งในใจในรูปที่พึงรู้แจ้งทางตา ฟังเกิดขึ้นแก่ภิกษุหรือภิกษุณีรูปใดรูปหนึ่ง ภิกษุหรือภิกษุณีรูปนั้นพึงห้ามจิตจากรูปที่พึงรู้แจ้งทางตานั้น โดยพิจารณาว่า ทางนั้นมีภัย มีภัยจำเพาะหน้า มีหนาม รกช้ำ เป็นทางอ้อม เป็นทางผิด และไปลำบาก ทางนั้นเป็นทางที่สัตว์บุรุษดำเนิน ไม่ใช่ทางที่สัตว์บุรุษดำเนิน ท่านไม่ควรดำเนินไปทางนั้น ภิกษุหรือภิกษุณีพึงห้ามจิตจากรูปที่พึงรู้แจ้งทางตานั้น... **เมื่อใดภิกษุข่มขู่คุกคามจิตในผัสสาชยตนะ ๖ ประการดีแล้ว เมื่อนั้นจิตย่อมอยู่สงบนิ่งอยู่ใน ตั้งมั่น เป็นหนึ่ง ผู้ตั้ง**<sup>๕๗</sup>

ภิกษุไม่เพียงเป็นผู้มีตาลอกแลก  
ฟังป้องกันหู มิให้ได้ยินคามากถา ไม่ฟังติดใจในรส  
และไม่ฟังยึดถืออะไรๆ ในโลกว่าเป็นของเรา<sup>๕๘</sup>

คาถาว่า **ภิกษุไม่เพียงเป็นผู้มีตาลอกแลก**  
เป็นต้นนี้ ท่านพระสารีบุตรได้นำไปแสดง  
ขยายความโดยละเอียด แสดงให้เห็นวิธี  
การปฏิบัติปลีกย่อยในแง่มุมต่างๆ ในการใช้  
สายตาก็ต้องระวัง เวลาเข้าบ้านต้องไม่เที่ยว  
มองนั้นมองนี้สะเปะสะปะไป การใช้หูฟัง ก็ต้อง  
รู้จักเลือกฟังแต่เรื่องที่เหมาะสม การพูดคุย  
ก็ต้องไม่พูดเรื่องที่ขัดขวางการเจริญกุศล  
มีเรื่องการเมือง เรื่องคนเด่นคนดัง เรื่องละคร  
เรื่องดินฟ้าอากาศ เป็นต้น **หากจะพูดก็พูดใน  
แง่ความจริงที่ว่า สังขารทั้งหลายล้วนไม่  
เที่ยง เป็นต้น** เพราะหากไม่ระวัง คนที่มี  
สติยังอ่อนอยู่ ก็จะเกิดความยินดียินร้ายต่อ  
อารมณ์และเป็นอันตรายต่อตนเอง<sup>๕๙</sup>

พระผู้มีพระภาคได้ทรงฝึกฝนพัฒนาอินทรีย์  
ทั้ง ๖ เรียบร้อยแล้ว พระองค์จึงทรงแนะนำ  
บอกสอนวิธีฝึกฝนอินทรีย์ให้แก่สาวกทั้งหลาย

ท่านพระสารีบุตรได้นำมากล่าวสรรเสริญเอา  
ไว้ ซึ่งเป็นการแสดงลักษณะของการสำรวม  
อินทรีย์ ในเวลาที่ตาเห็นรูปที่น่าพอใจหรือไม่  
น่าพอใจ หูฟังเสียงที่น่าพอใจหรือไม่น่าพอใจ  
จนถึงใจรับรู้ธรรมารมณ์ที่น่าพอใจหรือไม่น่า  
พอใจ ซึ่งบ่งบอกลักษณะของผู้มีอินทรีย์สังวร  
ได้เป็นอย่างดี มีข้อความว่า

*พระผู้มีพระภาคทรงเห็นรูปทางพระเนตรแล้ว  
ไม่ดีพระทัย ไม่เสียพระทัย ทรงวางเฉย มี  
สติสัมปชัญญะอยู่ ทรงสดับเสียงทางพระโสต  
แล้ว ฯลฯ ทรงดมกลิ่นทางพระนาสิกแล้ว  
ฯลฯ ทรงลิ้มรสทางพระชีวหาแล้ว ฯลฯ ทรง  
ถูกต้องโณภูฏัพพะทางพระวรกายแล้ว ฯลฯ  
ทรงรู้ธรรมารมณ์ทางพระทัยแล้ว ก็ไม่ดี  
พระทัย ไม่เสียพระทัย ทรงวางเฉย มี  
สติสัมปชัญญะอยู่...*

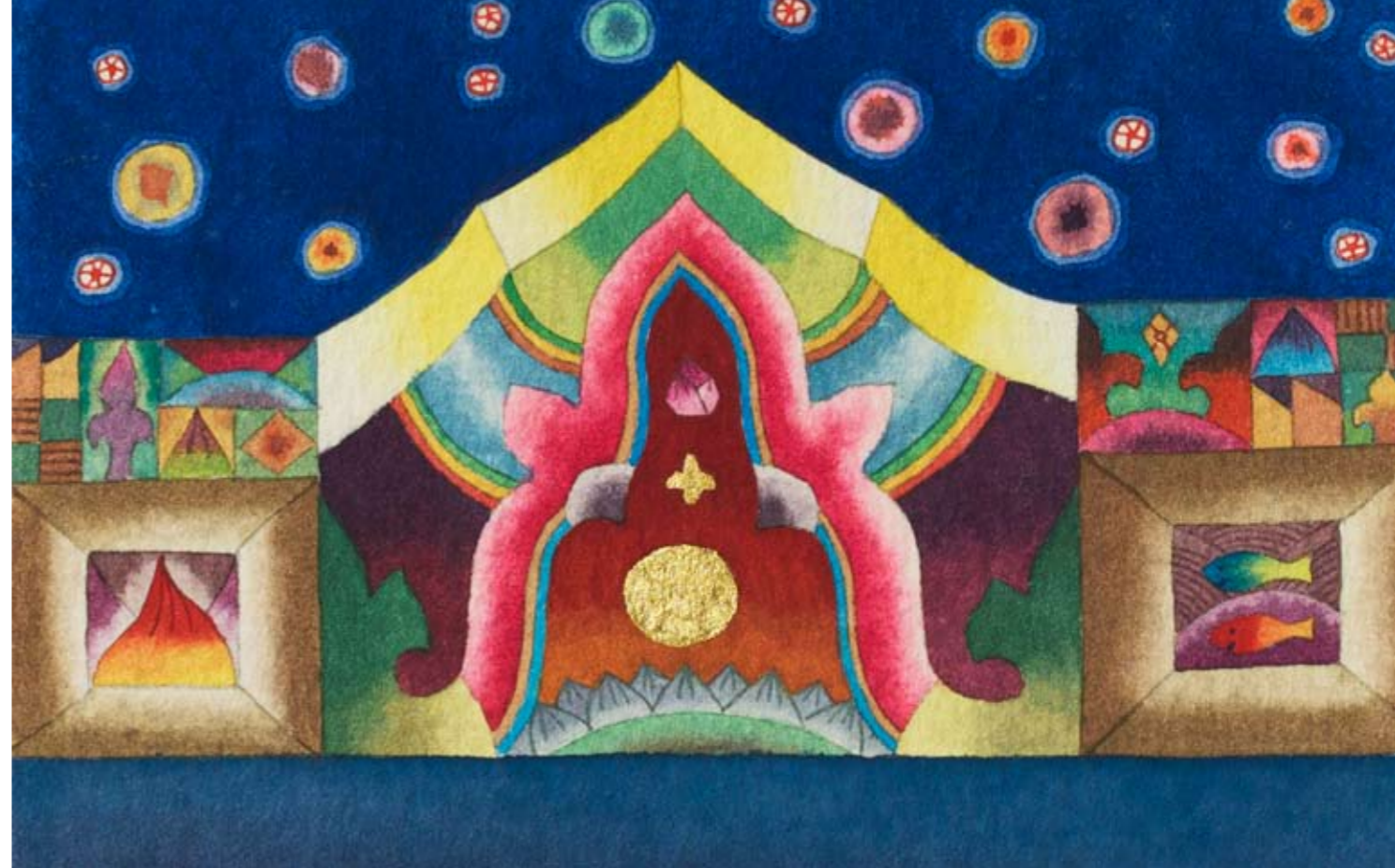
ตาชอบรูป ยินดีในรูป ชื่นชมในรูป พระผู้มี  
พระภาคทรงฝึก คู้มครอง รักษา สำรวม  
พระเนตร และทรงแสดงธรรมเพื่อสำรวมตา  
นั้น หูชอบเสียง ยินดีในเสียง ชื่นชมในเสียง  
ฯลฯ จมูกชอบกลิ่น ยินดีในกลิ่น ฯลฯ ลิ้นชอบ  
รส ยินดีในรส ชื่นชมในรส พระผู้มีพระภาค  
ทรงฝึก คู้มครอง รักษา สำรวมลิ้น และทรง  
แสดงธรรมเพื่อสำรวมลิ้นนั้น กายชอบ  
โณภูฏัพพะ ยินดีในโณภูฏัพพะ ชื่นชมใน  
โณภูฏัพพะ ใจชอบธรรมารมณ์ ยินดีใน  
ธรรมารมณ์ ชื่นชมในธรรมารมณ์ พระผู้มีพระ  
ภาคทรงฝึก คู้มครอง รักษา สำรวม และทรง  
แสดงธรรมเพื่อสำรวมใจนั้น<sup>๖๐</sup>

ซึ่งหากปฏิบัติได้ตามพระบาลีที่แสดงไว้นี้ ผู้  
ปฏิบัติก็จะได้รับอานิสงส์ คือ**การมีความสุข  
ภายในจิตใจ ที่ไม่ระคนด้วยกิเลส** ไม่มี  
ความยินดียินร้าย ไม่ใช่สุขที่เกิดจากกิเลส  
ไม่มีกิเลสเข้ามารบกวน ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า  
“ภิกษุผู้ประกอบด้วยความสำรวมอินทรีย์อัน  
เป็นอริยะนี้ ย่อมเสวยสุขอันไม่ระคนกับกิเลส  
ในภายใน”<sup>๖๑</sup>

การสำรวมอินทรีย์เป็นเรื่องของจิตที่ไม่มีกิเลส  
เข้าครอบงำ เมื่อรับรู้อารมณ์ต่างๆ ไม่ใช่  
เป็นเรื่องของท่าทางภายนอก โดยปกติแล้ว  
เมื่อจิตใจดีงาม ไม่มีกิเลสเข้าครอบงำ การ  
แสดงออกทางกาย วาจา ก็ย่อมมีความ  
ถูกต้องดีงามตามไปด้วย การกระทำทุจริต  
ทางกาย ทางวาจาก็มีไม่ได้ แต่ในทาง  
ตรงกันข้าม การกระทำที่ดูดีทางกาย คำพูด  
ที่ฟังไพเราะทางวาจา อาจจะมาจากจิตใจ  
ที่ไม่ดีงามก็ได้ เช่น ทำท่าทางเหมือนคน  
อ่อนน้อมถ่อมตน แต่จิตใจมีความปรารถนา  
อยากให้คนชมว่าตนเป็นคนดี หรือแสดงออก  
เหมือนคนมักน้อยสันโดษ เพราะรู้ว่า คนส่วน  
ใหญ่ชอบและจะนำลาภสักการะมาให้เยอะ  
กว่านี้ เป็นต้น การแสดงออกเช่นนี้ แม้ดู  
ภายนอกจะมีความสำรวมระวัง แต่ไม่เชื่อ  
ว่าการสำรวมอินทรีย์ เพราะจิตใจประกอบไป  
ด้วยกิเลส การประพฤติกิริยาเช่นนี้เป็นการ  
หลอกลวงโดยใช้อิริยาบถ ดังนั้น **ความ  
ประพฤติกิริยาถูกต้องสมควรในอายตนะมีแก่ผู้  
สำรวมอินทรีย์** ความประพฤติกิริยาในสติมีแก่ผู้ที่  
อยู่ด้วยความไม่ประมาท<sup>๖๒</sup>

สรุปความได้ว่า **สังวร** หมายถึง การปิดกั้น ป้องกัน ไม่ให้มีบาปอกุศลธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นในจิต **อินทริยสังวร** จึงหมายถึง ปิดกั้น ป้องกัน ไม่ให้มีบาปอกุศลธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นในจิต เวลาที่มีการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ หรือ หมายถึงการคุ้มครอง การป้องกันรักษาจิตให้มั่นคงไว้ เมื่อรับรู้อารมณ์แล้ว อารมณ์ก็จะไม่หลุดจิตให้ออกไปสนใจภายนอก ไม่หลงยินดีในอารมณ์ที่น่ารัก ไม่เกลียดชังในอารมณ์ที่ไม่น่ารัก

พระธรรมเทศนาเกี่ยวกับอินทริยทั้ง ๖ นี้ พระผู้มีพระภาคทรงแสดงไว้ในพระสูตรต่างๆ เป็นอันมาก แสดงให้เห็นถึงความจริงของอินทริย ๖ เหล่านี้ว่าเป็นธรรมะที่ไม่มีตัวตน เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แสดงถึงอารมณ์ที่ถูกรับรู้ทางอายตนะต่างๆ ก็ล้วนเป็นสิ่งไม่มีตัวตนเช่นกัน แสดงโทษของการใช้อินทริยไม่ถูกต้อง แสดงประโยชน์ของการใช้อินทริยที่ถูกต้อง แสดงเทคนิควิธีการฝึกฝนพัฒนาอินทริย จนสามารถเป็นนายเหนืออินทริยได้ ทรงแสดงให้เห็นเหมาะกับผู้ฟังที่อยู่ในสถานการณ์นั้นๆ เป็นรายๆ ไป ที่ได้จัดเป็นหมวดหมู่รวมไว้ส่วนหนึ่งโดยเฉพาะ รวบรวมไว้ในสังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๘



### ๒.๑.๓ ความหมายจากคัมภีร์อรรถกถา

ในคัมภีร์ชั้นรองจากพระไตรปิฎก คือ อรรถกถา และปกรณ์วิเศษต่างๆ ได้อธิบายเกี่ยวกับเรื่องอินทริยสังวรไว้เป็นอันมาก โดยการขยายความจากพระบาลีพุทธพจน์ แสดงให้เห็นถึงลักษณะของอินทริยสังวร และชี้ตัวสภาวะที่เป็นตัวสังวรให้เข้าใจพระพุทธรพจน์ได้ชัดเจนและถูกต้องยิ่งขึ้น แต่ก็มีเนื้อหาที่คล้ายๆ กัน ในที่นี้จะยกคำอธิบายมานำเสนอบางส่วน



พระอรหันตภิกษุผู้บรรลุนิพพานแล้ว พระบาลีมักจะแสดงขยายความให้เห็นถึงสังวร ๕ ประการ คือ (๑) ปาติโมกขสังวร (๒) สติสังวร (๓) ญาณสังวร (๔) ขันติสังวร (๕) วิริยสังวร<sup>๓๓</sup> มีรายละเอียดพอสังเขปดังนี้

(๑) **ปาติโมกขสังวร** คือ การสำรวมในศีลอันเป็นพื้นฐานรองรับคุณธรรมเบื้องสูง เรียกว่า **ศีลสังวร** ก็มี คุณธรรมขั้นสูงขึ้นไปคือสมาธิ และปัญญาที่จะสามารถละกิเลสได้ ศีลสังวรนี้มีหลายระดับ แล้วแต่เพศและสถานะของบุคคลนั้น คือ ศีล ๕ และศีล ๘ สำหรับคฤหัสถ์ ศีล ๑๐ สำหรับสามเณร ศีล ๒๒๗ สำหรับพระภิกษุ ศีล ๓๑๑ สำหรับพระภิกษุณี เมื่อมีการสำรวมระวัง รักษา มีเจตนาที่จะงดเว้นความผิดพลาดทางกาย วาจา ตามศีลเหล่านั้น เรียกว่า ปาติโมกขสังวร ซึ่งพระบาลีที่แสดงถึงปาติโมกขสังวรมีว่า “*มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยอาจารย์และโคจรอยู่ จงเป็นผู้มีปกติเห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลายเถิด*”<sup>๓๔</sup>

(๒) **สติสังวร** คือ อินทริยสังวรตามพระบาลีนั่นเอง ท่านเรียกว่าสติสังวร เพราะว่าเป็นการรักษาจิตไม่ให้เกิดอกุศล เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ **องค์ธรรมหลักในการเฝ้ารักษาจิตก็คือสติ** พระอรหันตภิกษุท่านได้ยกพระพุทธรูปว่า *รุกขติ จกขุนทริย จกขุนทริเย สัวร อปาชชติ*<sup>๓๕</sup> มาเป็นตัวอย่างของสติสังวรนี้

(๓) **ญาณสังวร** คือ การปิดกั้นกิเลสชนิดตัดขาดด้วยปัญญา ทำให้กิเลสไม่มีโอกาสเกิดขึ้นได้อีกเพราะหมดเหตุ การเห็นแจ้งตามความเป็นจริงว่า สังขารธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วจิตก็ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในสังขารธรรมทั้งหลาย กิเลสทั้งหลายที่เคยเกิดเพราะมีความยึดมั่นถือมั่น ก็ถูกทำลายไปโดยสิ้นเชิง ความยึดมั่นถือมั่นหรืออุปาทานนี้ เกิดขึ้นได้เพราะอวิชชาคือการไม่รู้ความจริง เมื่อปัญญารู้ความจริง ก็หมดความยึดมั่นถือมั่น ตัวอย่างเกี่ยวกับญาณสังวร ท่านยกพระคาถาที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ยานิ โสทานิ โลกสมิ สติ เตสํ นีวารณํ  
โสทานํ สัวรํ พุรัมมิ ปญญาเยเต ปิถียเร<sup>๓๖</sup>

*กระแสเหล่าใดในโลก สติเป็นเครื่องกั้นกระแสเหล่านั้นได้ เรากล่าวธรรมเครื่องป้องกันกระแสทั้งหลาย ปัญญาปิดกั้นกระแสเหล่านั้นได้*<sup>๓๗</sup>

(๔) **ขันติสังวร** คือ ความอดทน อดกลั้น ไม่ท้อถอย ต่อสิ่งที่ไม่น่าพอใจต่างๆ ตั้งแต่ด้านกายภาพ เช่น ความหนาว ความร้อน ฝนตก ทราย ต่อการถูกเหยียบ ยุง ลม แดด แดดออก จนกระทั่งถึงอดทนต่อการกระทำของผู้อื่น เช่น คนที่ทำร้าย หรือคนที่ว่าร้าย เป็นต้น **ความอดทนก็คือ ความสามารถที่จะคงสภาพจิตที่เป็นกุศลไว้ได้** ไม่โกรธ ไม่ขัดเคือง ไม่อาฆาตพยาบาท ไม่ว่าจะเผชิญกับอารมณ์ใดๆ ท่านได้ยกบาลีมาประกอบคำอธิบายว่า

ขโม โหติ สีตสุส อุณหสุส ... เป็นผู้อดทนต่อความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย ต่อการถูกเหยียบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลายรบกวน ต่อถ้อยคำหยาบคายร้ายแรงต่างๆ เป็นผู้อดกลั้นเวทนาอันมีในร่างกายที่เกิดขึ้นแล้ว เป็นทุกข์กล้าแข็ง เผ็ดร้อน ไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจปราศชีวิตได้<sup>๓๘</sup>

(๕) **วิริยสังวร** คือ การปิดกั้นกิเลสทั้งหลาย ไม่ให้เกิดโดยอาศัยความเพียรพยายาม มีการพยายามป้องกันไม่ให้กุศลเกิดขึ้น พยายามละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว พยายามทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น พยายามทำกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญงอกงามไพบูลย์ยิ่งขึ้น ท่านยกบาลีมาประกอบคำอธิบายว่า

*อุปฺปนฺนํ กามวิตกฺกํ นาธิวาเสติ ... ภิกษุ ในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยบคายแล้ว ไม่รับกามวิตกที่เกิดขึ้น ละ บรรเทา ทำให้สิ้นสุด และทำให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป พิจารณาโดยแยบคาย แล้วไม่รับพยาบาท วิตกที่เกิดขึ้น ฯลฯ ไม่รับบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเกิดขึ้นอีก ละ บรรเทา ทำให้สิ้นสุด และทำให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป ซึ่งเมื่อเธอไม่บรรเทาอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้น ก็จะไม่เกิดขึ้น เมื่อเธอบรรเทาอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้น ย่อมไม่มีแก่เธอด้วยอาการอย่างนี้<sup>๕๖</sup>*

ในอรรถกถาบางแห่ง ได้แสดงให้เห็นถึงองค์ธรรมของการสังวรแต่ละประเภท เพื่อให้สามารถกำหนดสภาวะและเข้าใจสังวรแต่ละประเภทได้ง่ายขึ้น ดังต่อไปนี้

*เจตนาและวิริติที่เป็นไปแล้วด้วยการละ ปาณาติบาต เป็นต้น และด้วยการกระทำวัตร ปฏิบัติ โดยย่อ คือการสำรวมกายและวาจา ทั้งปวง โดยพิสดาร คือการไม่ล่วงกองอาบัติ ๗ ชื่อว่าศีลสังวร สติสังวรคือสตินั่นเองหรือกุศล ชันธอันมีสติเป็นประธาน ญาณสังวรคือญาณ นั่นเอง กุศลชันธอันเป็นไปแล้วด้วยความอดกลั้น เพราะมือโทสะเป็นประธานชื่อว่าขันติสังวร อาจารย์พวกหนึ่งกล่าวว่าปัญญา ความเพียร อันเป็นไปแล้วด้วยความอดกลั้นกามวิตก เป็นต้น ชื่อว่าวิริยสังวร ในสังวรเหล่านั้น ฟังทราบว่าเป็นผู้ศีลมีกายทุจริต เป็นต้น*

*สติสังวรชื่อว่าสังวรเพราะป้องกันความหลง สิม ญาณสังวรชื่อว่าสังวรเพราะป้องกันความไม่รู้ ขันติสังวรชื่อว่าสังวรเพราะป้องกันความไม่อดทน วิริยสังวรชื่อว่าสังวรเพราะสำรวม คือปิดกั้นความเกียจคร้าน<sup>๕๗</sup>*

จากคำอธิบายของพระอรรถกถาจารย์ คำว่า **สังวร** หมายถึง การป้องกัน การปิด การห้าม การไม่ให้บาปอกุศลเข้ามาครอบงำจิต **สังวร** แม้จะแยกเป็น ๕ อย่าง แต่ก็มีคามหมายในทำนองเดียวกัน คือ การป้องกันหรือการห้ามไม่ให้บาปอกุศลเข้ามาสู่จิต ป้องกันด้วยศีลเรียกว่าปาติโมกขสังวรหรือศีลสังวร ป้องกันด้วยสติเรียกว่าสติสังวร ป้องกันด้วยปัญญาเรียกว่าญาณสังวร ป้องกันด้วยความอดทนอดกลั้นเรียกว่าขันติสังวร ป้องกันด้วยความเพียรเรียกว่าวิริยสังวร

ในบรรดาสังวร ๕ ประการนั้น สังวรประการที่ ๒ พระอรธกถาจารย์ท่านเรียกว่า สติสังวร โดยยกพระบาลีมาประกอบคำอธิบายว่า รกขติ จกขุณฺทริยํ จกขุณฺทริเย สํวรํ อาปชฺชติ ซึ่งเป็นพระบาลีที่แสดงอินทริยสังวรนั่นเอง ดังนั้น อินทริยสังวรตามพระบาลีก็คือสติสังวรนี้เอง โดยพระอรธกถาจารย์ท่านเน้นไปที่ตัวองค์ธรรมที่จะทำให้เกิดการสังวรขึ้น ทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ องค์ธรรมที่สำคัญในการปฏิบัติอินทริยสังวรคือตัวสติ ดังที่ท่านอธิบายไว้ว่า “สติสังวรคือสตินั่นเองหรือกุศลขันธอันมีสติเป็นประธาน” และ “สติสังวรชื่อว่าสังวรเพราะป้องกันความหลงลืม”

ความหมายของคำว่า สํวร ที่มีความหมายในทำนองเดียวกันนี้ พระอรธกถาจารย์ท่านอธิบายไว้ จะยกมารวบรวม ดังนี้

ที่ชื่อว่า สังวร เพราะอรรถว่า สังวร อธิบายว่า ปิด คือ ห้าม ได้แก่ ไม่ให้เป็นไป<sup>๕๑</sup>

สังวรนี้แม้ทั้งหมด ท่านเรียกว่า สังวร เพราะเป็นเครื่องระวางกายทุจริต และวจีทุจริต เป็นต้น ที่ตนต้องระวางตามหน้าที่ของตน<sup>๕๒</sup>

อินทริยคือจักขุ ชื่อจักขุณฺทริย ที่ชื่อว่า สังวร เพราะกันไว้ อธิบายว่า เพราะปิด คือกันไว้ได้ คำว่า สังวรนี้ เป็นชื่อของสติ. การสำรวมในอินทริยคือจักขุ ชื่อว่าการสำรวมจักขุณฺทริย<sup>๕๓</sup>

อีกอย่างหนึ่ง ที่ชื่อว่าผู้สำรวมแล้ว เพราะอรรถว่า สังวรระวาง อธิบายว่า กัน คือปิด ภิกษุผู้สังวรระวางในจักขุณฺทริย คือผู้มีจักขุณฺทริยอันระวางรักษาแล้ว อธิบายว่า กัน คือปิด บานประตูคือสติที่รู้กันว่า การสำรวมทางจักขุณฺทริยในจักขุทวาร เหมือนคนปิดบานประตูที่ประตูเรือน ฉะนั้น<sup>๕๔</sup>

สำหรับสภาวะของความสังวรกับอสังวร พระอรธกถาจารย์ท่านได้ระบุสภาวะธรรมและการเกิดขึ้นเอาไว้ เมื่อมีการเห็นรูปทางตา ได้ยินเสียงทางหู เป็นต้นแล้ว ก็จะมีการปรุงแต่งต่อไปเกิดเป็นจิตกุศลบ้าง อกุศลบ้างในชวนวิติ ซึ่งตามปกติ จิตมีการเกิดดับสืบต่อเนื่องกันไป ๗ ขณะ หากมีการรับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วมีการปรุงแต่งเป็นกุศลที่ชวนวิติ เรียกว่าอสังวร แต่หากมีการปรุงแต่งเป็นกุศลที่ชวนวิติ เรียกว่าสังวร ซึ่งพระอรธกถาจารย์ได้ระบุสภาวะธรรมของอสังวรและสังวรไว้อย่างละ ๔ ประการ ซึ่งเป็นสภาวะธรรมที่ตรงกันข้ามกันนั่นเอง ดังคำอธิบายว่า

ความเป็นผู้ทศิล ความเป็นผู้หลงลืมสติ ความไม่รู้ ความไม่อดทน ความเกียจคร้าน<sup>๕๕</sup> บรรดาธรรม ๔ เหล่านี้ แม้ธรรมอย่างหนึ่งย่อมไม่เกิดขึ้นในจิตทั้งหลายมีวิภูฏัพพนจิตเป็นที่สุดในปัญจทวาร แต่ย่อมเกิดในขณะแห่งชวนจิตเท่านั้น ธรรมนั้นแม้เกิดขึ้นในชวนจิต ท่านเรียกว่าอสังวรในทวาร ๔

จริงอยู่ ผัสสะเกิดพร้อมกับจักขุวิญญาณ ชื่อว่าจักขุสัมผัส เจตนาชื่อว่ามโนกรรม จิตนั้นชื่อว่าทวารแห่งมโนกรรม ในจักขุวิญญาณนี้ อสังวร ๕ อย่างยังไม่มี ผัสสะที่เกิดพร้อมกับสัมปฏิจฉันนจิตชื่อว่ามโนสัมผัส เจตนาชื่อว่ามโนกรรม จิตนั้นชื่อว่าทวารแห่งมโนกรรม ในสัมปฏิจฉันนจิตแม้มี อสังวรก็ยังมี แม้ในสันติรณจิตและไวภูรूपนจิตก็มีนัยนี้แหละ แต่ว่าผัสสะที่เกิดพร้อมกับชวนจิตชื่อว่ามโนสัมผัส เจตนาชื่อว่ามโนกรรม จิตนั้นชื่อว่าทวารแห่งมโนกรรม ความไม่สำรวมในชวนจิตนั้นชื่อว่าจักขุอสังวร แม้ในโสตฆานชีวหากายทวาร ก็มีนัยนี้เหมือนกัน<sup>๗๐</sup>

บรรดาสังวรเหล่านั้น ว่าโดยอรรถได้แก่ธรรม ๕ เหล่านี้ คือ ศีล สติ ญาณ ขันติ วิริยะ ในบรรดาธรรมทั้ง ๕ แม้เหล่านั้นแม้ธรรมอย่างหนึ่ง ย่อมไม่เกิดในจิตทั้งหลาย มีไวภูรूपนจิตเป็นที่สุดในปัญจทวาร ธรรมนั้นย่อมเกิดในขณะแห่งชวนจิตเท่านั้น แม้เกิดในชวนจิต ท่านก็เรียกว่า **สังวรในปัญจทวาร**<sup>๗๑</sup>

สรุปความได้ว่า พระอรธกถาจารย์ท่านให้ความหมายของ สังวร = ปิด = ห้าม = กั้น เมื่อว่าโดยสภาวะ อสังวร คือ ในขณะที่เป็นชวนจิตมีสภาวะธรรม ๕ ประการเหล่านี้เกิดขึ้นได้แก่ ความเป็นผู้ทุศีล ความหลงลืมสติ ความไม่รู้ ความไม่อดทน ความเกียจคร้าน ส่วนสังวร คือ ในขณะที่เป็นชวนจิตมีสภาวะธรรม ๕ ประการเกิดขึ้น ได้แก่ ศีล สติ ญาณ ขันติ วิริยะ

## ๒.๑.๔ ความหมายจากนักปราชญ์ต่างๆ

ต่อไปจะนำความหมายของอินทริยสังวรมาจากที่นักปราชญ์ต่างๆ แสดงไว้ นักปราชญ์เหล่านี้เป็นผู้ที่ได้รับการยอมรับว่า มีความรู้ในทางพุทธศาสนาเถรวาท บางท่านมีชีวิตอยู่ใกล้เคียงกับปัจจุบัน เพิ่งมรณภาพไปไม่นาน บางท่านยังมีชีวิตอยู่ ความหมายที่ท่านให้ไว้จึงเป็นถ้อยคำที่ใช้กันในยุคปัจจุบัน เป็นการสื่อสารกับคนในยุคปัจจุบัน ทำให้เข้าใจกันได้ง่ายขึ้น ในที่นี้จะนำมาจากคำอธิบายของนักปราชญ์ ๓ ท่าน คือ (๑) พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) (๒) พุทธทาสภิกขุ (๓) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

### ๑) พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ)

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) พระเถระผู้มีชื่อเสียงชาวพม่า ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในด้านปริยัติธรรม ทั้งพระไตรปิฎก อรรถกถา และคัมภีร์อื่นๆ อีกทั้งท่านยังสามารถเชื่อมโยงความรู้ด้านปริยัติธรรม ไปสู่สภาวะที่เกิดจากการปฏิบัติธรรมได้อย่างกลมกลืนและประกอบไปด้วยหลักฐานอ้างอิง หนังสือที่ท่านเขียนได้รับการแปลเป็นภาษาไทยและพิมพ์เผยแพร่มากพอสมควร ในวงการวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทย ย่อมรู้จักท่านเป็นอย่างดี หลากๆ สำนักได้ใช้แนวทางที่ท่านสอนมาเป็นหลักในการปฏิบัติและการสอน

ท่านกล่าวถึงความหมายของอินทริยสังวรศีล คือ การใช้สติสำรวมระวังไม่ให้เกิดกิเลสขณะที่มีวิญญานเกิดขึ้นรับรู้อารมณ์ โดยให้ความหมายในลักษณะการอธิบายแบบอภิปรัชญา ซึ่งถึงองค์ธรรมของสังวรแต่ละอย่าง บอกถึงสังวรธรรมมี ๕ อย่าง ได้แก่ ศีล สติ ปัญญา ขันติ และวิริยะ

เมื่อใดที่มีธรรมะเหล่านี้เกิดขึ้นในขวนจิต เมื่อนั้นเป็นสังวร เมื่อใดที่เป็นฝ่ายตรงข้าม ได้แก่ ความไม่มีศีล การลืมนสติ ความหลง ความไม่อดทน และความเกียจคร้านเกิดขึ้นในขวนจิต เมื่อนั้นเป็นอสังวร **สติสังวร**นั้นเป็น **อินทริยสังวร**อย่างแท้จริง ดังที่ท่านได้อธิบายไว้ว่า

การใช้สติสำรวมอินทริย เพื่อไม่ให้เกิดกิเลสในขณะทีวิญญาณ ๖ คือ จิตที่ได้เห็น ได้ยิน รู้ กลิ่น ลิ้มรส รู้สัมผัส และนึกคิดเรื่องราวต่างๆ กำลังรับรู้อารมณ์ ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ ที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ชื่อว่า **อินทริยสังวรศีล**

การเกิดวิถิจิตที่มีการสำรวมอินทริย หรือ ขาดการสำรวมอินทริย กล่าวคือเมื่อสีต่างๆ (รูปารมณ์) ปรากฏทางจักขุทวาร อารวัชชนจิต (ปัญจทวารารวัชชนจิต) พิจารณารูปารมณ์นั้นเองเกิดขึ้นแล้วก็ดับลง ปัญจทวารารวัชชนจิตดับลงแล้ว ในลำดับนั้น จักขุวิญญาณจิตผู้เห็นรูปารมณ์ สัมผัสจิตที่คล้ายกับผู้ได้รับรูปารมณ์ สันติรณจิตที่คล้ายกับผู้ได้สวนรูปารมณ์ วัฏฐัพพนจิตที่คล้ายกับผู้ตัดสินรูปารมณ์ จิตเหล่านี้ย่อมเกิดขึ้นตามลำดับๆ แล้วดับตามๆ กันไป หลังจากวัฏฐัพพนจิตดับลงแล้ว กามขวนจิตดวงใดดวงหนึ่งที่มี โยนิโสมนสิการเป็นต้น เป็นปัจจัยโดยมากย่อมเกิดหลายขณะ (๖ หรือ ๗ ขณะ)

**ถ้าสังวรธรรมคือ ศีล สมาธิ ปัญญา ขันติ และวิริยะ** เกิดขึ้นในขวนจิตทางจักขุทวารการสำรวมอินทริยย่อมปรากฏทางจักขุทวารบุคคลนั้นชื่อว่า มีอินทริยสังวรศีลหมดจด ในทางตรงกันข้าม ถ้าอสังวรธรรม คือ ความไม่มีศีล การลืมนสติ ความหลง ความไม่อดทน และความเกียจคร้าน เกิดขึ้นในขวนจิต การสำรวมอินทริยย่อมไม่ปรากฏทางจักขุทวารบุคคลนั้นชื่อว่า มีอินทริยสังวรบกพร่อง ส่วนความสำรวมอินทริยทางโสตะ ฆานะ ชิวหา กาย และมโน ก็อธิบายในทำนองเดียวกัน<sup>๔๔</sup>

ท่านได้อธิบายสังวร ๕ อย่าง คือ ปาติโมกขสังวร อินทริยสังวร ญาณสังวร ขันติสังวร และวิริยสังวร ตามที่ได้แสดงไว้ในคัมภีร์ อรรถกถา โดยได้ให้ความหมายและบอกรงค์ธรรมของสังวรชนิดนั้นๆ ให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ดังข้อความว่า

**ปาติโมกขสังวร** หมายถึง การสำรวมในพระปาติโมกข์ ความวิบัติแห่งปาติโมกขศีล เป็น การต้องอาบัติเพราะล่วงละเมิดสิกขาบททางกายและวาจา แต่ความไม่มีศีลในเรื่องนี้ เกิดทางมโนทวาร มิใช่เกิดทางทวาร ๕ เพราะเป็นวิติกกมกิเลสทางใจ ส่วนอสังวรธรรม ๔ อย่างอื่นเกิดทางทวารทั้ง ๖

สังวรธรรมประการที่ ๒ คือ **สติสังวร** จัดเป็นอินทริยสังวรอย่างแท้จริง โดยองค์ธรรมคือ สติเจตสิกที่คุ้มครองมิให้เกิดกิเลสทางทวารทั้ง ๖ ส่วนความไม่มีศีล เป็นการลืมนำหนดรู้เท่าทันสภาวธรรมที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ โดยองค์ธรรม คือ โลกเจตสิกที่เรียกว่า อภิชฌา (ความละโมภ) และโทมนัส (โทสะ)

สังวรธรรมประเภทที่ ๓ คือ **ญาณสังวร** โดยองค์ธรรม คือ ปัญญาที่เป็นอริยมรรค ที่ละกระแสน้ำอันได้แก่ ตัณหา ทิฏฐิ อวิชชา ฯลฯ ได้เด็ดขาด โดยสรุปลักษณะของญาณสังวรหมายถึง ปัจจัยสันนิสสิตศีล วิปัสสนาญาณและปัญญาที่เป็นอริยมรรค ส่วนความหลง โดยองค์ธรรมคือโมหเจตสิกที่ตรงข้ามกับญาณทั้ง ๓ นั้น

สังวรธรรมประการที่ ๔ **ขันติสังวร** ความอดทนมิให้เกิดความขัดใจในขณะประสบความเย็น ความร้อน ความหิวกระหาย ตลอดจนสัมผัสที่ทนได้ยาก และคำด่าว่าตีเตียน โดยองค์ธรรมคือ อโทสเจตสิก

สังวรธรรมประการที่ ๕ คือ **วิริยสังวร** ความเพียรเพื่อละกามวิตก เป็นต้น โดยองค์ธรรมคือ วิริยเจตสิกที่จัดเป็นสัมมัมปธาน

อนึ่ง อินทริยสังวรศีล ย่อมหมดจดด้วยสังวร ๔ อย่างนอกจากปาติโมกขสังวร และในสังวร ๔ อย่างเหล่านั้น ญาณสังวรไม่อาจเกิดขึ้นก่อนการปฏิบัติธรรม เพราะจัดเป็นวิปัสสนาญาณและมรรคญาณ ซึ่งเป็นผลของการเจริญวิปัสสนา ส่วนสังวร ๓ อย่าง คือ สติสังวร ขันติสังวร และวิริยสังวร เป็นธรรมสำคัญในการเจริญอินทริยสังวรศีล<sup>๔๗</sup>

## ๒) พุทธทาสภิกขุ

พุทธทาสภิกขุเป็นพระภิกษุเถรวาทที่มีชื่อเสียงและเป็นที่รู้จักที่สุดในยุคปัจจุบัน ท่านได้ศึกษาค้นคว้าพระไตรปิฎก อรรถกถา และคัมภีร์ต่างๆ รวมทั้งคำสอนในลัทธิศาสนาอื่นๆ อย่างแตกฉาน ได้แปลและรวบรวมเนื้อหาธรรมะสำคัญ จากพระไตรปิฎกมาไว้ให้คนรุ่นหลังศึกษาต่อได้โดยง่าย และได้้นำคำสอนธรรมะบางเรื่องที่สำคัญจากพระไตรปิฎกมาเผยแพร่ให้เป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย นับว่าท่านเป็นผู้ที่รื้อฟื้นการศึกษาชั้นโลกุตระขึ้นมาใหม่หลังจากที่เงียบหายไปเป็นเวลานาน หนังสือและคำสอนของท่านมีมากมาย ทั้งเป็นภาษาไทยและแปลเป็นภาษาต่างประเทศ

ท่านได้ให้ความหมายของอินทริยสังวรเอาไว้ว่า “อินทริยสังวร คือ การสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หกอย่างไว้ ด้วยหวังว่า รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และความรู้สึกนึกขึ้นเองในใจ อย่าทำความรักใคร่พอใจยินดีหรือความโกรธเคืองหงุดหงิดยินร้าย ให้เกิดขึ้นในใจของตนได้”<sup>๖๐</sup>

ความหมายตามที่ได้ให้ไว้ นี้ ก็สอดคล้องกับความหมายในพระพุทธรูปนั่นเอง นอกจากนี้ท่านยังมองว่าอินทริยสังวรไม่ใช่แค่เรื่องศีล แต่ยังรวมถึงการเจริญวิปัสสนาจนกระทั่งบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ ซึ่งอินทริยสังวรเป็นพื้นฐานให้จิตวางเฉยเมื่อตามองเห็นรูป หูฟัง จมูกดมกลิ่น เป็นต้น ในขณะนั้นก็ สามารถเพ่งมองให้เห็นความจริงของรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ และสภาวะธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น ให้เห็นโดยความเป็นของว่างเปล่าจากตัวตน จนกระทั่งหลุดพ้นก็ได้ ดังนั้น การบำเพ็ญอินทริยสังวรนั้น หากมีความตั้งใจจริง ก็สามารถถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้ดังที่ท่านกล่าวไว้ว่า

การสำรวจอินทรีย์นั้น ไม่ใช่มีแต่อย่างต่ำเป็นขั้นศีล อาจมีสูงขึ้นไปจนถึงขั้นบรรลอรหัตตผล ถ้าผู้ใดสำรวจอินทรีย์ชนิดเกิดญาณวิเศษมองเห็นเป็นวิปัสสนา ถึงกับเห็นความเป็นอนัตตาของสิ่งทุกอย่างทั้งที่เป็นภายนอกและภายใน จนอนัตตานุปัสสนาญาณเกิดขึ้นแล้ว ผู้นั้นจะบรรลุถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้แก่นิพพาน ข้อนี้หมายความว่า ไม่ใช่เพียงแต่การเห็นรูปแล้วเฉยได้อย่างเดียว ซึ่งเป็นเพียงอินทรีย์สังวรศีล แต่ในขณะที่เฉยนั้นแหละหมายถึงการเพ่งความเป็นธาตุ ความเป็นของว่างเปล่าในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ตลอดถึงผัสสะ และเวทนาทุกชนิดที่อาศัยรูปเป็นต้นเกิดขึ้น จนเกิด วิมุตติขึ้น...<sup>๖๑</sup>

บางท่านถามว่า บำเพ็ญแต่อินทรีย์สังวร ก็ดูเหมือนจะพอแล้ว หรือไม่เห็นจำเป็นต้องบำเพ็ญอะไรอีกมีใช้หรือไม่? ข้อนี้หมายความว่า ไม่ใช่ก็ได้ ข้อนี้หมายความว่า ถ้าท่านเห็นตรงตามความเป็นจริงว่า **ธรรมเช่นอินทรีย์สังวรนี้ เมื่อผู้หวังประโยชน์อย่างยอด บำเพ็ญด้วยความมีหิริและสัจจะ ก็ย่อมก้าวหน้าขึ้นไปเองตามลำดับ** เพราะปณิธานเดิมมีอยู่ในใจ แต่ถึงกระนั้นก็คงผ่านไปตามลำดับ และจะแบ่งให้สังเกตและศึกษาง่ายๆ สักก็ขั้นก็ได้ ผู้บำเพ็ญคงมีความมุ่งหมายเบื่องปลายอยู่ที่ “ที่สุดแห่งทุกข์” ก็แล้วกัน<sup>๖๒</sup>

สำหรับการศึกษาและปฏิบัติท่านพุทธทาสภิกขุ ก็ให้ความสำคัญมาก โดยเน้นว่า**การศึกษาที่ถูกต้องนั้นต้องเริ่มต้นที่อินทรีย์ ๖** การศึกษาพระพุทธศาสนาที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบัน เริ่มต้นด้วยการเรียนรู้พุทธประวัติ ให้ทราบว่พระพุทธเจ้าประสูติเมื่อใด ชื่ออะไร พระบิดา พระมารดาชื่ออะไร มีเหตุอย่างไรจึงคิดออกผนวช รวมทั้งศึกษาถึงเหตุการณ์ สถานที่บุคคลที่เกี่ยวข้องกับพระองค์ให้เข้าใจ แล้วศึกษาพระธรรมที่พระองค์ทรงแสดงเป็นหมวดๆ โดยยกหมวดธรรมออกมาจากพระไตรปิฎกบางส่วน มาเป็นหลักสูตรในการเรียน จัดการเรียนเป็นนักธรรมชั้นตรี ชั้นโท และชั้นเอก ส่วนการเรียนภาษาบาลีนั้น แม้จะมีถึง ๙ ระดับชั้น แต่ก็ก็เป็นเพียงการแปลคัมภีร์ชั้นหลัง เช่น อรรถกถาธรรมบท มังคลัตถทีปนี สมันตปาสาทิกา วิสุทธิมรรค อภิธัมมัตถสังคหะ เป็นต้น โดยจะเรียนเน้นในการแปลถ่ายทอดจากภาษาบาลีมาเป็นภาษาไทยเป็นหลัก **ไม่ได้เน้นความเข้าใจในหัวข้อธรรม เพื่อนำมาประพฤติปฏิบัติให้ถึงความพ้นทุกข์**

พุทธทาสภิกขุได้วิจารณ์ว่า การศึกษาที่ดำเนินการอยู่นั้น เป็นการศึกษาที่ยังไม่ถูกทาง เพราะไม่เป็นไปเพื่อการดับทุกข์ การศึกษาที่ถูกต้องตามแนวคิดของท่านนั้น ยึดตามกรอบอริยสัจ ๔ ว่า ทุกข์มาได้อย่างไร และทำอย่างไรจะไม่เป็นทุกข์ ซึ่งทุกขนั้นมาจากการยึดมั่นถือมั่น “ตัวกู - ของกู” ซึ่งเริ่มต้นมาจากการรับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วไม่มีสติสำรวจระวางจิตใจตนเอง ทำให้ทุกข์เกิดขึ้นในจิตใจ **การศึกษาที่ถูกต้องจึงเริ่มต้นที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ที่จะใช้มันอย่างถูกต้อง เป็นประโยชน์** ดังข้อความที่ท่านได้ฝากไว้ในมรดกธรรมดังนี้

*มรดกที่ ๑๐๘ : ศึกษาหรือศึกษาตามความเห็นของข้าพเจ้า คือ การรู้จักตัวเอง - เห็นตัวเอง - ด้วยตัวเอง - ในตัวเอง - เพื่อตัวเอง อย่างแจ่มชัด ถูกต้อง และสมบูรณ์ จนทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ทุกฝ่าย<sup>๖๓</sup>*

มรดกที่ ๑๑๑ : ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นสิ่งที่ต้องควบคุมให้ดี มันจะเกิดเป็นนรกขึ้นมาเมื่อมีการปฏิบัติผิด และจะเกิดเป็นสวรรค์ขึ้นมาเมื่อมีการปฏิบัติถูก ณ ที่นั้นๆ จงจัดการกับ ตา ฯลฯ ใจ ให้ถูกต้อง ในเมื่อมีการสัมผัส ณ ที่นั้นๆ จนเป็นสวรรค์อยู่ได้ จนตลอดเวลาเกิด จะเป็นพุทธบริษัทโดยสมบูรณ์อยู่ในขั้นต้น<sup>๕๔</sup>

มรดกที่ ๖๗ : ก ข ก กา ของพุทธศาสนา มิได้ตั้งต้นที่พระรัตนตรัย แต่ตั้งต้นการศึกษาที่การกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ว่าได้ก่อให้เกิดอันตรายแล้วเกิดทุกข์ ควบคุมการเกิดเหล่านี้ได้ก็จะดับทุกข์ได้ แล้วก็มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ขึ้นมาเอง

มรดกที่ ๖๘ : โลกทั้งหมดสำเร็จอยู่ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพราะเรามีตา ฯลฯ โลกจึงมี และเกิดกรณีต่างๆ ที่เป็นปัญหาขึ้น เพราะไม่รู้ความจริงของเรื่อง ตา ฯลฯ หรือโลกอย่างถูกต้องนั่นเอง

มรดกที่ ๖๙ : ปฏิจจสมุปบาทฝ่ายเกิดทุกข์ เกิดขึ้นทุกคราวที่จิตมีต้นหาคือโง่ เมื่อมีผัสสะโง่ เวทนาโง่ เพราะอำนาจของอวิชชา จนเกิดตัณหา หรือ มิกิเลสครอบงำ; ดังนั้น ระวังอย่าโง่ เมื่อมีผัสสะใดๆ ให้ปฏิจจสมุปบาทฝ่ายทุกข์เกิดขึ้น<sup>๕๕</sup>

มรดกที่ ๑๓๔ : การที่จะเกิดสุขหรือทุกข์ ทำผิดหรือทำถูกนั้น ขึ้นอยู่กับการสัมผัสอารมณ์ที่มีกระทบที่สัมผัสมันด้วยวิชชาหรืออวิชชา, คือ มีสติสัมปชัญญะหรือไม่ ถ้ามีสติสัมปชัญญะก็ควบคุมการปรุงแต่งของจิตไว้ได้ ในลักษณะที่ไม่เกิดกิเลสและความทุกข์ ถ้าปราศจากสติสัมปชัญญะก็ตรงกันข้าม<sup>๕๖</sup>



### ๓) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) เป็นพระนักปราชญ์ ผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญหลักธรรมในพุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างยิ่ง ท่านมีความสามารถในการอธิบายขยายความและประยุกต์หลักธรรมในคัมภีร์ มาอธิบายปรากฏการณ์ทางสังคมที่เกิดขึ้น และได้แนะนำวิธีการปฏิบัติที่สอดคล้องกับธรรมะ ด้วยความเป็นกลางเสมอมา หนังสือและคำบรรยายของท่านได้รับการยอมรับจากนักศึกษาและผู้สนใจธรรมะอย่างกว้างขวาง วรรณกรรมทางพุทธศาสนาที่ท่านได้รวบรวมขึ้นเป็นมรดกธรรมอันล้ำค่าแห่งยุคนี้ คือ หนังสือพุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม และพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์



ท่านได้ให้ความหมายของอินทริยสังวร หมายถึง การมีสติที่พร้อมอยู่เสมอเมื่อรับรู้อารมณ์ เมื่อมีสติอยู่ จึงไม่ปล่อยจิตไปตามนิमितหมาย ทำให้จิตไม่เกิดอกิขณาและโทมนัส ซึ่งการจะทำเช่นนั้นได้จะต้องฝึกเตรียมความพร้อมเอาไว้ มีการอบรมอินทริยเอาไว้ ก็จะช่วยในให้ปลอดภัยจากบาปอกุศลธรรมทั้งหลาย และความรู้ที่เอนเอียงบิดเบือน องค์กรธรรมสำคัญในการปฏิบัติคือสติ ดังที่ท่านได้อธิบายไว้ว่า

อินทริยสังวร แปลว่า การสำรวมอินทริย เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า การคุ้มครองทวาร (เรียกเต็มว่า คุ้มครองทวารในอินทริยทั้งหลาย) หมายถึง การมีสติพร้อมอยู่เสมอเมื่อรับรู้อารมณ์มีรูป เป็นต้นด้วยอินทริยมีตาเป็นอาทิ คือไม่ปล่อยใจไปตามนิमितหมายต่างๆ อันจะเป็นเหตุให้เกิดความติดพันขุ่นเคือง ชอบใจ ไม่ชอบใจ แล้วถูกอกุศลธรรมเข้าครอบงำจิตใจ การปฏิบัติตามหลักนี้ช่วยได้ทั้งด้านป้องกันความชั่วเสียหาย ป้องกันความทุกข์ และป้องกันการสร้างความรู้ความคิดที่บิดเบือนเอนเอียง อย่างไรก็ตาม การที่จะปฏิบัติให้ได้ผล มิใช่จะนำหลักมาใช้เมื่อไรก็ได้ตามปรารถนา เพราะสติจะตั้งมั่นเตรียมพร้อมอยู่เสมอ จำต้องมีการฝึกฝนอบรม อินทริยสังวร จึงต้องมีการซ้อมหรือซ้อมอยู่เสมอ การฝึกอบรมอินทริย มีชื่อเรียกว่าอินทริยภาวนา (แปลตามแบบว่าการเจริญอินทริย) ผู้ที่ฝึกอบรมหรือเจริญอินทริยแล้ว ย่อมปลอดภัยจากบาปอกุศลธรรม ความทุกข์และความรู้ที่เอนเอียงบิดเบือนทั้งหลาย ในแง่ความรู้ความคิดที่เอนเอียงบิดเบือนนั้น (ในที่นี้หมายถึงเฉพาะปลอดภัยจากเหตุใหม่ ไม่พูดถึงเหตุที่สั่งสมไว้เก่า) คือต้นหามาณะ ทิฏฐิที่มีอยู่เดิม ซึ่งเป็นอีกตอนหนึ่งต่างหาก) เพราะป้องกันไว้ได้ก่อนที่สิ่งเหล่านั้นจะเกิดขึ้น หรือแม้หากความชอบใจไม่ชอบใจจะหลุดรอดเกิดขึ้นมา ก็สามารถระงับ หรือสลัดทิ้งไปได้เร็วพลัน อินทริยสังวรนี้จัดว่าเป็นหลักธรรมในขั้นศีล แต่องค์กรธรรมสำคัญที่เป็นแกนคือสตินั้นอยู่ในจำพวกสมาธิ ทำให้มีการใช้กำลังจิตและการควบคุมจิตอยู่เสมอ จึงเป็นการฝึกอบรมสมาธิไปด้วยในตัว<sup>๖๗</sup>

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) เน้นคำสอนเรื่องอินทริยสังวรในแง่ของการใช้อินทริยเพื่อการศึกษาเอาไว้เป็นอย่างมาก โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันที่มีสิ่งเร้าเข้ามามากมาย หากการใช้อินทริยไม่ถูกต้อง ใ้เพื่อเสพเสวยอารมณ์ทางโลก เพื่อหาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อย่างนี้เป็นวงจรของความทุกข์ และทำให้เกิดปัญหาต่างๆ มากมาย แต่หากใช้อินทริยอย่างถูกต้อง เป็นไปเพื่อการศึกษา ก็จะมีประโยชน์ตั้งแต่การดำเนินชีวิตธรรมดา จนถึงการเป็นผู้มีอิสระหลุดพ้น หมดทุกข์ไปได้ โดยท่านได้อธิบายกระบวนการที่เกิดขึ้นทั้งฝ่ายทุกข์กับฝ่ายหมดทุกข์ให้เข้าใจได้โดยง่าย เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ จนเกิดความรู้สึกแล้ว หากมีการปฏิบัติอย่างถูกต้อง ก็จะเป็นจุดเปลี่ยนที่สำคัญ ท่านจึงได้แนะนำการใช้อินทริยที่ถูกต้อง และแนะนำหลักโยนิโสมนสิการ<sup>๖๘</sup> เพื่อให้ใช้อินทริยด้วยสติปัญญา จะได้เป็นไปฝ่ายออกจากทุกข์



## ๒.๒ ความสำคัญของอินทรียสังวร

อินทรียสังวรนั้นมีความสำคัญในทุกๆ ระดับ ในหัวข้อนี้จะกล่าวถึงความสำคัญของอินทรียสังวรในแง่มุมต่างๆ ทั้งในระดับธรรมดา คือ การดำรงชีวิตประจำวัน และสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง โดยจะยกตัวอย่างแสดงให้เห็นประโยชน์ของการมีอินทรียสังวร และโทษของการขาดอินทรียสังวร ตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ และมีตัวอย่างเรื่องราวปรากฏอยู่ในคัมภีร์ต่างๆ

### ๒.๒.๑ ความสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวัน

เรื่องนี้จะมองในแง่มุมธรรมดา ที่ใช้ชีวิตกันอยู่ทุกวันๆ ซึ่งจะต้องมีการเกี่ยวข้องกับเรื่องต่างๆ ที่เข้าใจรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นประจำอยู่แล้ว เมื่อรับรู้แล้ว บางอารมณ์มีอิทธิพลต่อจิตใจ ก็เกิดเจตนาในการทำตอบสนองทั้งด้านความคิด ด้านการกระทำ และด้านคำพูด เป็นสิ่งที่ทุกคนประสบและมี

ปฏิบัติยาตอบสนองอยู่ทุกวัน และหากเข้าใจให้ลึกซึ้งลงไปแล้ว การดำรงชีวิตธรรมดาๆ ประจำวันนี้แหละ เป็นการฝึกฝนปฏิบัติธรรมที่สูงที่สุด ดังนั้น หากเข้าใจเรื่องนี้ให้ถูกต้อง ก็เป็นการฝึกฝนปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ในชีวิตประจำวันไปด้วย

#### ๑) ทำให้มีการฝึกจิต เมื่อฝึกแล้วจะมีประโยชน์มากที่สุด

จิตนั้นเป็นประธานในการรับรู้อารมณ์ เป็นสภาวะธรรมที่เกิดดับรวดเร็วมาก และเกิดดับสืบต่อเนื่องกันไปไม่มีการหยุดนิ่ง การเกิดดับของจิตนั้นเป็นไปในลักษณะสืบต่อ เมื่อดวงเก่าดับไปก็เป็นปัจจัยให้จิตดวงใหม่เกิดขึ้นอย่างนี้เรื่อยไป ในคัมภีร์สายอภิธรรมเรียกการเป็นปัจจัยเกี่ยวพันกันไปลักษณะเช่นนี้ว่า อนันตรปัจจัย สมันตรปัจจัย อุปนิสสยปัจจัย นัตถิปัจจัยและวิคตปัจจัย<sup>๖๒</sup> ซึ่งจิตที่

เกิดดับสืบต่อกันไปอย่างรวดเร็ว รู้อารมณ์ สลับผลัดเปลี่ยนไปตามทวารต่างๆ ทางตา บ้าง ทางหูบ้าง ทางจมูกบ้าง ทางลิ้นบ้าง ทางกายบ้าง ทางใจบ้าง เหมือนลิงเที่ยวกระโดดไปตามกิ่งไม้ ดังพระพุทธพจน์ว่า “เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เปลี่ยนแปลงเร็วเหมือนจิตนี้ จิตนี้เปลี่ยนแปลงเร็วจนเปรียบเทียบกับอะไรไม่ได้ง่าย”<sup>๖๓</sup> และว่า

ตถาคตเรียกสิ่งนี้ว่า **จิตบ้าง มโนบ้าง วิญญาณบ้าง** จิตเป็นต้นนั้น ดวงหนึ่งเกิดขึ้น ดวงหนึ่งดับไปตลอดทั้งคืนและวัน เปรียบเหมือนลึงเมื่อเที่ยวไปในป่าเล็กและป่าใหญ่ จับกิ่งไม้ ปล่อยกิ่งไม้นั้นแล้ว ย่อมจับกิ่งอื่น ปล่อยกิ่งนั้นแล้วย่อมจับ กิ่งอื่นต่อไป ฉะนั้น ตถาคตจึงเรียกสิ่งนี้ว่า จิตบ้าง มโนบ้าง วิญญาณบ้าง จิตเป็นต้นนั้น ดวงหนึ่งเกิดขึ้น ดวงหนึ่งดับไปตลอดทั้งคืนและวัน<sup>๑๑</sup>

ในขุททกนิกาย คาถาธรรมบทแสดง**ลักษณะทั่วไปของจิต**เอาไว้ว่า (๑) *ทฺรุมฺมํ* ไปได้ไกล เพราะสามารถรับอารมณ์ที่อยู่ไกลตัวได้ หรือแม้แต่อารมณ์อดีตที่ดับไปแล้ว และอารมณ์อนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้นก็สามารถรู้ได้ (๒) *เอกจฺรํ* เที่ยวไปผู้เดียว เพราะจิตเกิดดับทีละขณะ แต่ความไวของจิตนั้นเกิดดับรวดเร็วมาก จนกระทั่งเราไม่สามารถกำหนดแยกแยะได้ว่าเกิดดับขณะไหน (๓) *อสริริ* ไม่มีรูปร่าง เพราะจิตเป็นนามธรรมที่ไม่มีตัวให้มองเห็น ไม่สามารถกระทบถูกต้องได้เหมือนกับร่างกาย (๔) *คฺหาสยํ* มีถ้าเป็นที่อาศัย เพราะจิตนั้นอาศัยเกิดที่ร่างกายของคนเรา<sup>๑๒</sup>

ในลักษณะข้อที่ ๔ นี้ แสดงถึงกายและจิตมีความสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ออก เราจะมีชีวิตดำเนินไปและมีการกระทำต่างๆ ได้ ก็เพราะมีจิตอาศัยเกิดอยู่ที่ร่างกายนี้ ถ้าไม่มีจิตก็จะเปรียบประดุจท่อนไม้ ที่ไม่สามารถทำอะไรต่างๆ ได้เลย ดังพระบาลีว่า “*อีกไม่นานนัก ร่างกายนี้ก็จักปราศจากวิญญาณ ถูกทอดทิ้งทับถมแผ่นดิน เหมือนท่อนไม้ที่ไร้ประโยชน์ ฉะนั้น*”<sup>๑๓</sup> และว่า “*กายของเรานี้คุ้มกันเป็นรูปร่าง ประกอบขึ้นจากมหาภูตรูป ๔ เกิดจากบิดามารดา เจริญวัยเพราะข้าวสุกและขนมสด ไม่เที่ยงแท้ ต้องอบ ต้องนวดเพ้น มีอันแตกกระจัดกระจายไปเป็นธรรมดา วิญญาณของเราอาศัยและเนื่องอยู่ในกายนี้*”<sup>๑๔</sup> นอกจากนี้ จิตยังมีลักษณะที่มีความวิจิตรมาก ด้วยความวิจิตรของจิตนี้ ทำให้มนุษย์สามารถคิดค้นทำวัตถุสิ่งของ และศิลปวิทยาการต่างๆ ได้อย่างวิจิตรพิสดารยิ่งนัก

**จิตของปุถุชน**ที่ยังไม่ได้ฝึกมีลักษณะหลายประการ เช่น (๑) *ผนฺทนํ* ดิ้นรน เพราะต้องออกไปรับอารมณ์ทางทวารต่างๆ (๒) *จปลํ* กวัดแกว่ง เพราะขาดความมั่นคง เมื่อมีอารมณ์มากกระทบก็หวั่นไหวไปตามอารมณ์ (๓) *ทฺรภุขํ* รักษาไว้ได้ยาก เพราะการที่รักษาจิตให้มั่นคงแนบแน่นอยู่กับสิ่งที่ดีนั้น เป็นสิ่งที่ยาก (๔) *ทฺนุณิวารยํ* ห้ามไว้ได้ยาก เพราะการที่จะห้ามจิตให้ออกจากความชั่ว เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก (๕) *ทฺนุณิคฺคหํ* ข่มได้ยาก เพราะเมื่อจิตตกไปในฝ่ายชั่วแล้ว การที่จะบีบบังคับจิตให้ถอยห่างออกมาจากความชั่ว เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก (๖) *สหนุ* เกิดดับเร็ว (๗) *กามนิปาทินํ* มักตกไปสู่กามารมณ์อยู่เสมอ (๘) *สุทฺททสํ* เห็นได้ยาก (๙) *สุนิปุณฺเณ* เป็นสภาวะที่ละเอียด<sup>๑๕</sup>

จากลักษณะดังกล่าวมานี้ จะเห็นได้ว่า จิตของปุถุชนนั้นดิ้นรน กวัดแกว่งและโหม่หม่อมเข้าไปหากาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ตลอดเวลา การที่เป็นเช่นนี้ทำให้จิตตกไปฝ่ายอกุศลเป็นอันมาก แม้จะมีกุศลเกิดขึ้นมาบ้าง แต่อกุศลก็มาหลอกล่อทำให้มีผมนหลงไปตามได้อย่างง่ายดาย ด้วยสภาพจิตที่เป็นเช่นนี้ จึงเป็นเหตุให้ต้องประสบกับความทุกข์ยากมากมาย

จิตนั้นเป็นผู้นำของสิ่งทั้งหลาย ในการกระทำทุกอย่าง ไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี เลวหรือประณีต จิตนั่นเองเป็นผู้นำในการกระทำทางกาย ทางวาจา และทางใจคิด และทำให้ได้รับผลของการกระทำตามสมควร วิทยาการที่ก้าวหน้าในปัจจุบันนี้ทุกอย่าง จิตเป็นผู้ก่อสร้างให้เกิดขึ้น แม้แต่ความเป็นไปของโลก ก็เพราะอำนาจของจิตนำไป โลกจะดีงามสงบสุขหรือเดือดร้อนทุกข์ทรมาน ก็ด้วยอำนาจจิตของผู้คนที่อยู่ในโลกทำให้เป็นไป ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า

มโนปุพฺพคฺมา ธมฺมา  
มนสา เจ ปทฺถุเรน  
ตโต นํ ทุภฺขมเนวติ

มโนเสฏฺฐา มโนมยา  
ภาสติ วา กโรติ วา  
จกฺกัว วโหติ ปทํ.

ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจชั่ว ก็จะพูดชั่วหรือทำชั่วตามไปด้วย เพราะความชั่วนั้น ทุกข์ย่อมติดตามเขาไป เหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป ฉะนั้น<sup>๗๖</sup>

มโนปุพฺพคฺมา ธมฺมา  
มนสา เจ ปสนฺเนน  
ตโต นํ สุขมเนวติ

มโนเสฏฺฐา มโนมยา  
ภาสติ วา กโรติ วา  
ฉายาว อนุปายินี.

ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจดี ก็จะพูดดีหรือทำดีตามไปด้วย เพราะความดีนั้น สุขย่อมติดตามเขาไป เหมือนเงาติดตามตัวเขาไป ฉะนั้น<sup>๗๗</sup>

จิตฺเตน นียติ โลกํ  
จิตฺตสฺส เอกธมฺมสฺส

จิตฺเตน ปริกิสุสฺสติ  
สพฺเพว วสมนฺวคฺ.

โลกถูกจิตนำไป ถูกจิตผลักดันไป จิตเป็นธรรมอย่างหนึ่งที่โลกทั้งหมดตกอยู่ในอำนาจ<sup>๗๘</sup>

การฝึกฝนพัฒนาด้านจิตใจเป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคทรงเน้นมาก แต่การฝึกฝนจิตนั้นทำได้ยาก คนที่ไม่เคยฝึกอาจจะเกิดความไม่มั่นใจว่าจะฝึกฝนได้จริงหรือไม่ การศึกษาเรื่องจิตให้เข้าใจ ทำให้ผู้ศึกษามีความมั่นใจในการฝึกฝนว่า จิตนั้นเป็นสิ่งที่สามารถฝึกหัดควบคุม ยั้งยั้งได้ เมื่อมีความชำนาญก็สามารถใช้จิตนั้นเป็นเครื่องมือได้ตามปรารถนา แต่เมื่อจิตยังไม่ได้ฝึก ก็เหมือนมีเครื่องมืออยู่กับตัว แต่เครื่องมือนั้นไวใจไม่ได้ เพราะไม่สามารถบังคับควบคุมได้ ตามพระพุทธพจน์นั้น จิตเป็นสิ่งที่ประภัสสร แต่เศร้าหมองขุ่นมัวก็เพราะเกิดกิเลสเข้ามาตามความเคยชิน ถ้าสามารถกันกิเลสไม่ให้เข้ามาได้ การฝึกฝนพัฒนาจิตก็จะเป็นไปได้แน่นอน ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า

จิตนี้ผู้ดม่อม แต่จิตนั้นแลเศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่เกิดขึ้นภายหลัง ปุณฺชนผู้มิได้สตับย่อมไม่ทราบจิตนั้นตามความเป็นจริง เพราะเหตุนั้น เราจึงกล่าวว่ “**ปุณฺชนผู้มิได้สตับย่อมไม่มีการอบรมจิต**”<sup>๗๙</sup>

จิตนี้ผู้ดม่อม และจิตนั้นแลหลุดพ้นแล้วจากอุปกิเลสที่เกิดขึ้นมาภายหลัง อริยสาวกผู้ได้สตับย่อมทราบจิตนั้นตามความเป็นจริง เพราะเหตุนั้น เราจึงกล่าวว่ “**อริยสาวกผู้ได้สตับย่อมมีการอบรมจิต**”<sup>๘๐</sup>

วิธีการกันกิเลสไม่ให้เข้ามาภายในจิต ด้วยวิธีการปฏิบัติอินทริยสังวร มีสติปิดกั้นไม่ให้จิตหลงไปในอารมณ์ที่ปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ จึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เมื่อมีการฝึกฝนจนสามารถป้องกันกิเลสไม่ให้ไหลเข้ามาสู่จิตได้ ก็สามารถทำจิตตภาวนาขั้นสูง คือสมถะและวิปัสสนา

ให้ประจักษ์แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง โดยความเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง ไม่สามารถดำรงอยู่ได้นาน มีแล้วก็หายไป เป็นทุกข์ ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เมื่อปัจจัยเปลี่ยน สิ่งนั้นก็ต้องเปลี่ยนสลายไป และเป็นอนัตตา คือปราศจากตัวตนใดๆ ที่จะจับยึดเอาสภาวะธรรมมาเป็นเจ้าของได้ ทำให้จิตปล่อยวางขั้น ๕ ที่เคยยึดมั่นถือมั่นเอาไว้ บรรลุคุณวิเศษไปตามลำดับ จนกระทั่งถึงความพ้นทุกข์ **จิตที่ได้รับ การฝึกฝน คຸ່ມครอง รักษาดีแล้ว จึงนำมา ซึ่งประโยชน์มากมายมหาศาล ตั้งแต่ขั้นต้น จนกระทั่งถึงความพ้นทุกข์** ดังพระพุทธพจน์ต่อไปนี้

เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่ได้เจริญแล้ว ย่อมควรแก่การใช้งานเหมือนจิตนี้ จิตที่ได้เจริญแล้วย่อมควรแก่การใช้งาน<sup>๘๐</sup>

เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่ได้เจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มาก เหมือนจิตนี้ จิตที่ได้เจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มาก<sup>๘๑</sup>

เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่ได้เจริญทำให้มากแล้ว ย่อมนำสุขมาให้เหมือนจิตนี้ จิตที่ได้เจริญทำให้มากแล้วย่อมนำสุขมาให้<sup>๘๒</sup>

เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่ได้ฝึก ได้ คຸ່ມครอง ได้รักษา ได้สำรวมแล้วย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มากเหมือนจิตนี้ จิตที่ได้ฝึก ได้ คຸ່ມครอง ได้รักษา ได้สำรวมแล้วย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มาก<sup>๘๔</sup>

จิตตสุส ทมโถ สารุ การฝึกจิตนับได้ว่าเป็น ความดี, จิตต์ ทนต สุขาวหิ จิตที่ฝึกได้แล้ว นำสุขมาให้<sup>๘๕</sup>

จิตต์ คุดต สุขาวหิ จิตที่คຸ່ມครองได้แล้ว นำ สุขมาให้<sup>๘๖</sup>

## ๒) ทำให้ปาติโมกขสังวรบริสุทธิ์และยั่งยืน

**ศิลปาติโมกข**นั้น เป็นการสำรวมระวังทางด้านกาย วาจา เป็นศีลที่ทำให้คนในสังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ไม่มีการเบียดเบียนกัน และยังเป็นพื้นฐานสำหรับการปฏิบัติธรรมขั้นสูงต่อไปอีกด้วย หากคนในสังคมไม่ประพฤติผิดศีล ๕ ประการ อันเป็น ศีลขั้นพื้นฐาน คนก็จะอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข **ยิ่งศีลที่มากขึ้นไปก็จะช่วยให้มีความสุข สะดวก สบายและสงบมากขึ้นไปตามลำดับ** ศีล ๘ ก็ทำให้สะดวกขึ้น ไม่ต้องตระเตรียมอาหารรับประทานในตอนเย็น ไม่ต้องวุ่นวายกับการแต่งตัว และเสียเวลาไปกับการดูหนังดูละครอันเป็นข้าศึกต่อกุศล ศีลของพระภิกษุก็ทำให้ท่านเป็นผู้ที่เบาสบาย ไม่ต้องสะสมสิ่งใดๆ ให้เป็นภาระหนักเหมือนชีวิตฆราวาส การประพฤติธรรมในขั้นสูงต่อไปคือสมาธิและปัญญา ก็เป็นไปได้อย่างดีโดยไม่ต้องมีเครื่องกังวล

การรักษาศิลปาติโมกขนั้น ต้องคอยสำรวมระวังที่จะงดเว้นการกระทำหรือคำพูดอันจะทำให้ผิดศีล ซึ่งเป็นเรื่องลำบาก ในชีวิตประจำวัน มีการหลงลืมมาก บางครั้งอาจถูกกิเลสอันรุนแรง เช่น ความโลภ ความโกรธ อย่างหนักครอบงำจิตใจ ทำให้ประพฤติล่วงศีลได้ เพราะอารมณ์ที่กระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ บางอย่างก่อให้เกิดกิเลสจนทำให้หลงลืมสติ หมดความละอายและความเกรงกลัวต่อบาป ทำผิดพลาดไปแล้ว จึงมาเสียใจในภายหลัง

สิ่งที่จะช่วยให้การรักษาศิลปาติโมกข์เป็นไปได้  
อย่างบริสุทธิ์และยั่งยืน คือการสำรวมอินทรีย์  
เพราะการกระทำผิดทางกาย วาจา นั้น ต้นตอ  
แท้ๆ ออกจากจิตใจที่ถูกกุศลครอบงำ หากมี  
การปฏิบัติอินทรีย์สังวร **ฝึกสติให้คอยเฝ้าดู  
รู้ทันจิตใจตนเองอยู่เสมอ การจะทำการที่  
ผิดพลาดก็มีโอกาสเป็นไปได้ยาก** เมื่อ  
สามารถปฏิบัติอินทรีย์สังวรได้ดี การจะ  
กระทำสิ่งที่ผิดทางกาย วาจา ก็มิได้ ปาติ  
โมกข์สังวรก็จะบริสุทธิ์และรักษาได้โดยไม่ต้อง  
ฝืน เพราะเป็นการรักษาที่ต้นตอของการ  
กระทำ คือการรักษาที่จิต อินทรีย์สังวรนั้น  
เป็นสิ่งที่ละเอียดกว่าปาติ-โมกข์สังวร ซึ่งพระ  
ผู้มีพระภาคทรงแนะนำให้ปฏิบัติในลำดับถัดไป  
ดังพระบาลีว่า “*พราหมณ์ ในกาลใดภิกษุเป็น  
ผู้มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์  
เพียบพร้อมด้วยอาจารย์และโคจร เป็นผู้เห็น  
ภัยในโทษแม้เล็กน้อย สมทานศึกษาในสิกขา  
บททั้งหลาย ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำ  
เธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเกิดภิกษุ เธอจงเป็นผู้  
คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย”<sup>๔๖๗</sup>*

เมื่อปฏิบัติอินทรีย์สังวรดีแล้ว **มีสติคุ้มครอง  
จิตใจอยู่เสมอ ปาติโมกข์สังวรก็ย่อมยั่งยืน  
ไม่มีการทำผิดด้านกายวาจา** จนเป็นเหตุให้  
ศิลาขาดทำลาย ดังที่ในวิสุทธิมรรคแสดงว่า  
“*ก็แล เมื่ออินทรีย์สังวรนั้น ภิกษุไม่ทำให้ถึง  
พร้อมอย่างนี้แล้ว แม้ศิลปาฏิโมกข์ก็ย่อมไม่  
ยั่งยืนอยู่ได้ เปรียบเหมือนข้าวกล้าที่มีได้ทำรั้ว  
ล้อม ก็ไม่ยั่งยืนอยู่ได้ ฉะนั้น<sup>๔๖๘</sup> และว่า “แต่เมื่อ  
อินทรีย์สังวรนั้น อันภิกษุทำให้ถึงพร้อมแล้ว  
แม้ศิลปาฏิโมกข์ก็ย่อมยั่งยืน เหมือนข้าวกล้าที่  
มีรั้วล้อมไว้ดี ย่อมยั่งยืนอยู่ได้ ฉะนั้น<sup>๔๖๙</sup>*

### ๓) ทำให้กิเลสไม่เข้าสู่จิตใจ

กิเลสเป็นเครื่องเศร้าหมองของจิต ทำให้จิต  
มืดมัว เราร้อน กิเลสทั้งหลายที่เข้าครอบงำ  
จิตใจ ทำให้มนุษย์ตกอยู่ภายใต้อำนาจของ  
กิเลสมีราคะ โทสะ เป็นต้น กระทำสิ่งต่างๆ  
ตามอำนาจของกิเลส จนเกิดการเบียดเบียน  
แก่งแย่งแข่งขัน ทำลายล้างกัน จนถึงขนาด  
เช่นฆ่ากันอย่างไร้คุณธรรม กิเลสทั้งหลาย  
เหล่านั้นก็เข้ามาโดยอาศัยตา หู จมูก ลิ้น  
กาย ใจนั่นเอง ตอนแรกกิเลสอาจจะไม่รุนแรง  
มากนัก แต่เมื่อสั่งสมมากเข้าก็กลายเป็นกิเลส  
ที่มีกำลังแรง สามารถทำความผิดอย่างคาด  
ไม่ถึง แม้กระทั่งสามารถฆ่ามารดาบิดาของ  
ตนก็ได้

ทวารทั้ง ๖ เปรียบเหมือนกับประตูบ้าน หาก  
**ไม่มีนายประตูคือสติคอยเฝ้าระวังรักษา  
โจรคือกิเลสก็เข้าสู่บ้าน ทำร้ายเจ้าของ  
บ้านและทำลายสิ่งของต่างๆ ในบ้านให้  
พินาศไป** ทำให้จิตใจของผู้ที่ไม่มีสติ ถูกกิเลส  
ทำให้ร้อนรุ่ม แผลเผาตังไฟ ต้องดิ้นรน  
ขวนขวาย จิตใจไม่สงบสุข คุณธรรมต่างๆ ใน  
จิตใจก็โดนทำลายไป หากกิเลสมีกำลังแรงก็  
ทำลายความรู้สึกผิดชอบชั่วดี ทำให้หลงไปทำ  
ในสิ่งที่ผิด อันจะนำทุกข์โทษภัยให้แก่ตนทั้งใน  
โลกนี้และโลกหน้า แต่หากมีการฝึกฝนสติ เฝ้า  
รักษาจิตใจไม่ให้กิเลสเข้ามาเมื่อตาเห็นรูป หู  
ได้ฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กาย  
ถูกต้องสัมผัสทางกาย ใจรับรู้ธรรมารมณ์  
จิตใจของผู้นั้นก็จะไม่ถูกกิเลสเข้าครอบงำ  
เหมือนนายประตูปิดประตูบ้านเอาไว้อย่าง  
แน่นหนา โจรก็เข้ามาทำร้ายไม่ได้ ผู้นั้นก็จะมี  
แต่ความสุขอันปราศจากโทษ จิตใจไม่มีกิเลส  
รบกวน ดังเรือนที่มุงดีแล้ว สมดังพระคาถาที่  
พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ฝนย่อมร่ำรดเรือนที่มุงไม่ดีได้ ฉันทใด  
ราคะย่อมร่ำรดจิตที่ไม่ได้อบรมได้ ฉันทนั้น  
ฝนย่อมร่ำรดเรือนที่มุงดีแล้วไม่ได้ ฉันทใด  
ราคะย่อมร่ำรดจิตที่อบรมดีแล้วไม่ได้ ฉันทนั้น<sup>๕๖</sup>

#### ๔) ทำให้เป็นผู้มีชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท

**ความไม่ประมาท** คือ การมีชีวิตที่ไม่ปราศจากสติ ดังที่พระอรุณกถาจารย์ท่านอธิบายด้วยคำว่า การไม่อยู่ปราศจากสติ<sup>๕๗</sup> ความไม่ประมาทนั้นเป็นธรรมที่เป็นหัวข้อสำคัญในกระบวนการปฏิบัติธรรม ในบรรดาธรรมทั้งหลายนั้นสติเป็นอธิบดี<sup>๕๘</sup> การดำรงชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาทนี้ เป็นคำสั่งสอนที่ประมวลธรรมทั้งหมดที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนมาตลอด ๔๕ พรรษา ดังที่ทรงแสดงในปัจฉิมโอวาทว่า “ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราขอเตือนเธอทั้งหลาย สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด”<sup>๕๙</sup>

อินทริยสังวรนั้นเป็นการมีสติอยู่ตลอดเวลาที่มีการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส การถูกต้องสัมผัสทางกาย การรู้อารมณ์ทางใจ ซึ่งทุกคนต้องมีการเห็น ได้ยิน เป็นต้นเป็นประจำอยู่แล้วในชีวิตประจำวัน **อินทริยสังวร** จึงเป็นการฝึกฝนสติที่ไม่ต้องมีรูปแบบใดๆ เพราะไม่ว่าจะอยู่ในสถานที่ใด ก็ย่อมมีการเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัสทางกาย และรู้อารมณ์ทางใจทั้งนั้น

เมื่อเห็นรูปทั้งหลายทางตาแล้ว จิตหลงชอบรูปที่น่าพอใจ หรือหลงชังรูปที่ไม่น่าพอใจ เป็นการหลงลืมสติ จิตหลงซัดส่ายไปตามอารมณ์ถูกอารมณ์ครอบงำ จิตก็ไม่ตั้งมั่น ธรรมฝ่ายดีงามทั้งหลายคือสมณะและวิปัสสนาก็ย่อมไม่เกิดขึ้น ชื่อว่ามีชีวิตอยู่ด้วยความประมาท ส่วนเมื่อเห็นรูปทั้งหลายทางตาแล้ว จิตไม่หลงไหลไปชอบหรือชังในอารมณ์ เป็นการไม่หลงลืมสติ จิตไม่หลงซัดส่ายไปตามอารมณ์ ไม่ถูกอารมณ์ครอบงำ จิตก็ตั้งมั่น ธรรมฝ่ายดีงามทั้งหลายคือสมณะและวิปัสสนาก็ย่อมเกิดขึ้น ชื่อว่ามีชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท สมดังพระบาลีที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงไว้ในปมาทวิหารีสูตรว่า

**ภิกษุผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาท** เป็นอย่างไร คือ เมื่อภิกษุสำรวมจักขุนทรีย์อยู่ จิตย่อมไม่ซ่านไปในรูปทั้งหลายที่พึงรู้แจ้งทางตา เมื่อเขามีจิตไม่ซ่านไปแล้ว ปราโมทย์ก็เกิด เมื่อเกิดปราโมทย์ ปีติก็เกิด เมื่อใจเกิดปีติ กายก็สงบ ภิกษุผู้มีกายสงบ ย่อมอยู่สบาย จิตของเธอผู้อยู่สบายย่อมตั้งมั่น เมื่อจิตตั้งมั่น ธรรมทั้งหลายก็ปรากฏ เพราะธรรมทั้งหลายปรากฏ เธอย่อมเห็นว่า เป็นผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาทแท้จริง ฯลฯ เมื่อภิกษุสำรวมชีวิตินทรีย์อยู่ จิตย่อมไม่ซ่านไป ฯลฯ เธอย่อมเห็นว่า เป็นผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาทแท้จริง ฯลฯ ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาทเป็นอย่างนี้แล<sup>๕๔</sup>

ในเทวทหสูตร พระผู้มีพระภาคได้ทรงแสดงถึง **พระเสขะ** ซึ่งเป็นบุคคลที่ควรทำความเข้าใจ ประมาทในการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การ รู้รส การกระทบสัมผัสทางกาย และการรับรู้ ธรรมารมณ์ทางใจ ทั้งนี้เพราะว่า การรับรู้ ธรรมารมณ์ทางใจ ทั้งนี้เพราะว่า การรับรู้ ธรรมารมณ์ทางใจ ทั้ง ๖ นั้น ก็ต้องมีดีบ้าง ไม่ดี บ้าง น่าพอใจบ้าง ไม่น่าพอใจบ้างเป็นเรื่อง ปกติ หากไม่ประมาท มีสติรู้เท่าทัน ไม่หลง ยินดียินร้าย ก็จะสามารถมีจิตตั้งมั่น กระทำ ความเพียร จนถึงความสิ้นทุกข์เป็นพระ อรหันต์ได้ในที่สุด ส่วนพระอรหันต์นั้น ท่าน ทำความไม่ประมาทมาจนสำเร็จแล้ว จึงไม่ต้อง ขวนขวายกระทำอีกต่อไป<sup>๔๔</sup>

### ๕) ทำให้มารไม่ได้ช่องมาทำร้าย

**มาร** ได้แก่ ผู้ที่ฆ่าคุณงามความดี ประกอบไปด้วย (๑) ขันธมาร มารกล่าวคือขันธ ๕ (๒) กิเลสมาร มารกล่าวคือกิเลส (๓) เทวปุตตมาร มารกล่าวคือเทวดา (๔) อภิสังขารมาร มาร กล่าวคืออภิสังขารที่ปรุงแต่งหลอกจิต (๕) มัจจุมาร มารกล่าวคือความตาย

มารที่อยู่ใกล้ชิดและติดตามคอยหาช่องเข้ามา ทำร้ายอยู่ตลอดคือกิเลสมาร กิเลสมารนี้ได้แก่ กิเลสประเภทต่างๆ เช่น ความต้องการอยากได้ มาเป็นของตน ความยึดติดในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความไม่พอใจ ความไม่ชอบใจ ความเย่อหยิ่ง ถือตัว เป็นต้น กิเลสเหล่านี้จะคอยหาโอกาส เข้ามาเมื่อมีการรับรู้ธรรมารมณ์ทางตา ทางหู ทาง จมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ หากบุคคลไม่มี สติคอยกำกับ ไม่ระวังรักษาจิตใจให้ทันการณ์ เมื่อมีการเห็น การได้ยิน เป็นต้น กิเลสก็ สามารถเข้าไปในจิตใจและทำร้ายบุคคลนั้น ขึ้น แรก ทำให้จิตใจเป็นอกุศล มีความเศร้าหมอง ไม่สบาย ไม่สงบ ขึ้นต่อมา ก็ทำให้ต้อง ขวนขวายกระทำบางอย่างออกมาทางกาย วาจา ตามกำลังของกิเลสประเภทนั้น ซึ่งหาก ร้ายแรงก็ถึงขั้นผิดศีลธรรม แม้กระทั่งฆ่าบิดา มารดาตนเอง เป็นเหตุให้ได้รับโทษในชาติ ปัจจุบัน และเป็นเหตุให้ไปเกิดในอบายภูมิใน ชาติต่อไป เมื่อกรรมนั้นส่งผล

จะเห็นได้ว่า **กิเลสนั้นมีโทษอย่างมาก** ทำให้ผู้ ที่ถูกกิเลสครอบงำ มีจิตหลงมกมาย ไม่รู้จักผิด ชอบชั่วดี ไม่มีhiriโอตตปปะ สามารถทำความเข้าใจ ได้ ทั้งที่ตามธรรมดาปกติอาจจะดู เป็นคนดี แต่เมื่อกิเลสมีความโลภ ความโกรธ เป็นต้นครอบงำ ก็สามารถกระทำอย่างคนสิ้น สติได้ ดังนั้น จึงควรสำรวจระวังด้วยการมีสติ อยู่เสมอ เมื่อมีการรับรู้ธรรมารมณ์ทางทวารต่างๆ ไม่ปล่อยให้กิเลสมีโอกาสไหลเข้าไปภายในได้ เมื่อกระทำไปจนชำนาญ มีสติปัญญาแก่กล้า ก็ จะสามารถทำลายช่องทางการเกิดกิเลสได้โดย สิ้นเชิง พระผู้มีพระภาคทรงอุปมาเช่นกับเต่าที่ ออกหากิน เมื่อเจอสุนัขจิ้งจอกก็ไม่ยอมมีไผ่หัว และทำออกจากกระดองของตน ทำให้สุนัข จิ้งจอกไม่มีโอกาสในการทำร้ายได้ ในที่สุดก็ เดินหนีไป<sup>๔๖</sup>

ในพระบาลีที่ทรงแสดงเกี่ยวกับการฝึกฝนสติ พระผู้มีพระภาคทรงแนะนำให้ภิกษุทั้งหลาย ระลึกรู้อยู่เสมอในกาย เวทนา จิต ธรรม อัน เป็นอารมณ์ของพระพุทเจ้าและท่านผู้รู้ทั้ง หลาย อย่าได้ส่งจิตให้ซัดส่ายออกไปตามรูป

เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย ที่น่ารัก น่า พ้อใจ เพราะหากส่งจิตออกไปสนใจในอารมณ์ เหล่านั้น ก็จะเป็นเหตุให้เกิดกิเลสไหลเข้ามาสู่ จิตใจ และสามารถกระทำอันตรายประการ ต่างๆ ได้เป็นอย่างมาก ดังเรื่อง นกมูลไถถูก เขี่ยยวบจับได้เพราะไปเที่ยวหากินในสถานที่ซึ่ง ไม่ใช่ถิ่นของบิดาตน แต่เมื่อภายหลัง เทียว หากินในถิ่นของบิดาตน กล่าวคือก้อนขี้ไถ ก็ สามารถหลบเหยี่ยวที่จะบินมาโฉบ หลบลงไป ได้ก้อนขี้ไถ รักษาตนให้ปลอดภัยได้ เรื่องนี้พึงรู้ โดยอุปไมยว่า สถานที่ซึ่งไม่ใช่ถิ่นของบิดาตน ของภิกษุทั้งหลาย คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย ที่น่าใคร่ น่าพอใจ หากภิกษุ เทียวส่งจิตให้ซัดส่ายไปตามอารมณ์เหล่านั้น มารก็จะได้ช่อง ส่วนสถานที่ซึ่งเป็นถิ่นของ บิดาตนของภิกษุทั้งหลาย คือ สติปัญญา ๔ หากภิกษุมีจิตอยู่กับกัมมัฏฐานเหล่านี้ มารก็จะ ไม่ได้ช่อง ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสเตือนภิกษุ ทั้งหลายไว้ว่า



ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้น เธอทั้งหลายอย่าเที่ยวไปในแดนอื่นที่เป็นอโคจร เมื่อเธอทั้งหลาย  
เที่ยวไปในแดนอื่นที่เป็นอโคจร มารก็จักได้ช่อง ได้อารมณ์ แดนอื่นที่เป็นอโคจรของภิกษุ เป็น  
อย่างไร คือ กามคุณ ๕ ประการ... ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเที่ยวไปในแดนที่เป็นของ  
บิดาของตนอันเป็นโคจรเกิด เมื่อเธอทั้งหลายเที่ยวไปในแดนที่เป็นของบิดาของตนอันเป็นโคจร  
มารก็จักไม่ได้ช่อง ไม่ได้อารมณ์ แดนที่เป็นของบิดาของตนอันเป็นโคจรของภิกษุ เป็นอย่างไร คือ  
สติปัญฐาน ๔ ประการ<sup>๙๖</sup>

มารย่อมครอบงำบุคคลผู้พิจารณาเห็นความงาม  
ไม่สำรวมอินทรีย์ ไม่รู้จักประมาณในการบริโภค  
เกียจคร้าน มีความเพียรย่อหย่อน  
เหมือนพายุพัดต้นไม้ที่ไม่มั่นคงให้หักโค่นลงได้ ฉะนั้น  
มารย่อมไม่ครอบงำบุคคลผู้ไม่พิจารณาเห็นความงาม  
สำรวมอินทรีย์ดีแล้ว รู้จักประมาณในการบริโภค  
มีศรัทธาและปรารถนาความเพียร  
เหมือนพายุพัดโค่นภูเขาศิลาไม่ได้ ฉะนั้น<sup>๙๗</sup>

## ๖) ทำให้ไม่เสื่อมจากกุศลธรรมทั้งหลาย

การเกิดเป็นมนุษย์นั้นได้ยากแสนยาก<sup>๙๘</sup> มิ  
พระพุทธรูปแสดงความยากของการเกิดเป็น  
มนุษย์ไว้ด้วยอุปมาต่างๆ มากมาย เช่น อุปมา  
เรื่องเต่าตาบอดซึ่งอาศัยอยู่ในทะเลที่กว้างใหญ่  
ร้อยปีจึงจะโผล่หัวขึ้นมาครั้งหนึ่ง การที่เต่านั้น  
จะสอดคอเข้ามาในแอกที่บุรุษโยนลงไปทะเล  
นั้นเป็นการยาก การเกิดเป็นมนุษย์ยากกว่านั้น  
รวมทั้งการเกิดขึ้นของพระพุทธรูป การได้ฟัง  
พระสัทธรรมก็เป็นการยาก โอกาสความเป็นไป  
ได้ที่จะได้ขณะที่สมบูรณ์พร้อมทุกอย่าง ได้เป็น  
มนุษย์ ได้เกิดในประเทศที่สมควร เป็นเรื่อง  
เป็นไปได้ยาก

เมื่อการได้โอกาสเป็นมนุษย์พบพระพุทธรูป  
เป็นเรื่องยากดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ผู้ที่เป็นพุทธ  
บริษัทควรจะได้เป็นผู้ที่ไม่เสื่อมจากความดี  
งามทั้งหลาย มีแต่ความเจริญยิ่งขึ้น  
เดียว ซึ่งการที่จะทำให้จิตใจไม่หลงไหลไปตาม  
อารมณ์ สำหรับปุถุชนผู้ที่ยังไม่ได้รับการฝึกฝน  
ย่อมเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้เลย เพราะจิตของ

ปุถุชนนั้นมีลักษณะที่ดิ้นรน กวัดแกว่ง ไหลไป  
ติดข้องในกามคุณอยู่เสมอ แม้จะต้องการแต่  
ความเจริญ ก็ไม่อาจได้ตั้งปรารถนา เพราะ  
การดำรงชีวิตอยู่ในโลกมีรูป เสียง กลิ่น รส  
สัมผัสทางกาย ธรรมารมณ์ ที่น่ารัก น่าพอใจ  
มากมาย ดังนั้น การฝึกจิตให้มีสติ มีความ  
สำรวมระวัง ไม่หลงกำหนด เพลิดเพลิน ติด  
ข้องในอารมณ์ทั้งหลาย จึงเป็นสิ่งที่จะทำให้  
ผู้นั้นไม่เสื่อมไปจากกุศลธรรมทั้งหลาย ดังที่  
พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ในสังวรสูตรว่า “รูปที่  
พึงรู้แจ้งทางตาที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ  
ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนดมีอยู่ ถ้า  
ภิกษุไม่เพลิดเพลิน ไม่เชยชม ไม่ยึดติดรูปนั้นอยู่  
ข้อนี้ภิกษุพึงทราบว่าเป็นเราไม่เสื่อมจากกุศลธรรม  
ทั้งหลาย นี้พระผู้มีพระภาคตรัสว่าเป็นความไม่  
เสื่อม”<sup>๙๙</sup>

## ๗) ทำให้มีความสุขมากในปัจจุบัน

การปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนานั้น ผู้ปฏิบัติ จะพบความสุขสบายยิ่งๆ ขึ้นไปตามลำดับขั้นของการปฏิบัติ เพราะเป็นการปฏิบัติเพื่อ รู้จักทุกข์ตามความเป็นจริง ไม่ใช่การไปหนีทุกข์ ทุกข์เป็นสิ่งที่ต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้องตามความเป็นจริงว่า เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น สิ่งที่ต้องละคือสมุทัยอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ คือความยึดมั่นถือมั่น อยากจะให้เป็นอย่างที่ ตนต้องการ เมื่อจิตใจยอมรับความจริงว่า ทุกสิ่งเป็นไปตามกระบวนการทางธรรมชาติ ไม่มีใครมีอำนาจถือครองสิ่งใดได้ ธรรมชาติมีความถูกต้อง เป็นเช่นนั้นเอง สิ่งที่เกิดผลคือการที่เราเข้าไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง สิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข สิ่งที่เป็นอนัตตาว่าเป็นอัตตา จิตใจก็ปล่อยวางภาระหนักที่เคยแบกมาลงเสียได้

เมื่อมีการปล่อยวางสิ่งต่างๆ ไปตามลำดับของ ความรู้ความเข้าใจที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ ทุกข์ที่เคยเกิดเพราะไปแบกสิ่งนั้นสิ่งนี้อาไว้ ก็จะหมดไปตามลำดับ ความสุข ความสงบ ความเบาสบาย ก็จะปรากฏขึ้นในจิตใจของผู้คน นั้น ผู้ปฏิบัติจึงพบกับความสุขอันปราศจาก อามิสมากขึ้นไปตามลำดับ เป็นความสุขที่ไม่ต้องแสวงหาจากที่ไหนเลย เพราะมีอยู่ภายในจิตใจ แต่เดิมไม่เคยได้พบ เพราะไปแบกภาระไว้อย่างหนักหน่วง ในลำดับการปฏิบัติธรรมขั้น สูงขึ้นไปเรื่อยๆ ก็มาจากการปฏิบัติที่เป็นฐานมาจากจุดเริ่มต้นนั่นเอง เมื่อมีการเริ่มต้นปฏิบัติ ตั้งแต่อินทริยสังวรเป็นต้น ก็จะได้พบความสุข เป็นผลและยังเป็นเหตุแห่งการสิ้นอาสวะทั้งหลายด้วย<sup>๑๑</sup>

## ๘) เป็นการรักตัวเองอย่างถูกต้อง

มนุษย์ทั้งหลายล้วนรักตัวเองมากที่สุด อยากให้ตัวเองมีความสุข ความสบาย ไม่อยาก ให้ต้องทนทุกข์ทรมาน หรือประสบกับความ เดือดร้อนอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนั้น แต่ละคนจึง พยายามขวนขวายในการที่จะทำให้ตนเองมีความสุข ปลอดภัย แสวงหาหลักประกันในชีวิต เพื่อว่าจะได้ไม่ต้องลำบาก หรือลดโอกาสที่จะ ต้องเสี่ยงให้มากที่สุด ส่วนมากเชื่อมั่นกันว่า ได้แก่ การมีเงินทองเก็บไว้ในธนาคารอย่าง เพียงพอ มีที่ดินหรืออสังหาริมทรัพย์อื่นๆ เป็นหลักฐานอันมั่นคง ผู้คนส่วนมากจึงพากัน แสวงหาเงินทอง นำเงินที่ได้นั้นมาซื้อบ้าน รถยนต์ โทรทัศน์ วิทยุ โทรศัพท์มือถือ และ วัสดุอุปกรณ์อำนวยความสะดวกอย่างมากมาย ด้วยคิดว่า สิ่งเหล่านั้นจะทำให้ชีวิตประสบกับ ความสุข แต่ดูเหมือนว่า ยิ่งวิ่งตามล่าหาความ สุข ความสุขก็วิ่งหนีห่างออกไปทุกที แม้จะมี วัตถุมาก แต่ความสุขไม่ได้เพิ่มตามปริมาณของ วัตถุเลย ส่วนความลำบากและความเครียด จากการที่ต้องขวนขวาย แข่งขัน แย่งชิงกัน ในการหาเงินทองมีอยู่เป็นประจำ

มนุษย์รักตนเอง อยากให้ตนเองมีความสุข แต่ก้ ต้องประสบกับความเครียดอย่างมากมาย ทำให้ต้องหาทางออกผ่อนคลายความเครียดกัน ไปต่างๆ นานา บ้างก็ดูหนัง ฟังเพลง เล่นเกม หรือไปท่องเที่ยวตามสถานบันเทิงต่างๆ ทำให้ ลืมความเครียดได้บ้าง หรือบางกลุ่มหา ทางออกอย่างผิดพลาดร้ายแรง ด้วยการดื่ม สุรา เสพสิ่งเสพติด เที่ยวกลางคืน เป็นต้น บางครั้งอาจจะเป็นเหตุให้กระทำความผิด ร้ายแรง จนผิดกฎหมายบ้านเมือง แทนที่จะแก้ ปัญหาได้ กลับกลายเป็นทับถมปัญหาให้หนัก ยิ่งขึ้นไปกว่าเดิม

การรักษาตนเองที่ถูกต้องตามหลักการแห่งพระพุทธศาสนา และหลักความเป็นจริงก็คือ **การมีชีวิตอยู่อย่างเรียบง่าย สันโดษ มีความสำรวมระวังในการกระทำสิ่งต่างๆ สิ่งใดที่จะนำทุกข์โทษภัยมาให้แก่ตนเองทั้งชาตินี้และชาติหน้าก็ละเว้นเสีย** ด้วยการมีชีวิตอยู่เช่นนี้ ก็ไม่ต้องแสวงหาวัตถุมากจนเกินไป ใช้เท่าที่จำเป็น ไม่ต้องเดือดร้อนในการแสวงหา และการสำรวมระวังในด้านความประพฤติทางกาย วาจา ใจ ก็เป็นการทำให้ตนเองมีความสุข ไม่ต้องคอยหวาดระแวงภัยต่างๆ หลังจากตายแล้ว ก็ไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์

คนที่กล่าวว่ารักตนเอง แต่กระทำ**ทุจริต**ประการต่างๆ เช่น ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พูดเท็จ ดื่มสุราเมรัย หรือกระทำทุจริตประการอื่น แม้ไม่ถึงกับล่วงละเมิดศีล ๕ ด้วย คิดว่าจะทำให้ตนเองมีความสุข แต่คนที่กล่าวเช่นนั้น ไม่ได้รักตนเองจริง เพราะการกระทำ**ทุจริต**มีแต่จะนำผลร้ายมาให้ เขากระทำตัวเองราวกับเป็นศัตรูกัน ในชาตินี้ก็ต้องได้รับทุกข์โทษภัย และชาติหน้าก็ต้องไปเกิดในอบายภูมิ ต้องประสบกับความทุกข์อย่างมหันต์

ดังนั้น ผู้ที่รักตนเองอย่างแท้จริง คือ ผู้ที่**ประพฤติสุจริต** มีความสำรวมอินทรีย์ สำรวมในการกระทำทางกาย วาจา ใจ เพราะจะทำให้บุคคลนั้น มีชีวิตอยู่อย่างสุขสงบในชาตินี้ และเป็นเหตุให้ไปเกิดใน**สุคติภูมิ** ได้ประสบกับความสุข หากเข้าใจการประพฤติปฏิบัติธรรมขั้นสูงขึ้นไป สุจริตและความสำรวมเหล่านี้ก็เป็นรากฐานของการปฏิบัติ สามารถที่จะนำไปถึงความสิ้นทุกข์ได้ การรักตนเองจึงเป็นการรักษาจากภายใน รักษาที่จิตใจให้มีความสำรวมระวังอยู่เสมอ ดังคาถาที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

*การสำรวมกายเป็นการดี  
การสำรวมวาจาเป็นการดี  
การสำรวมใจเป็นการดี  
การสำรวมในที่ทั้งปวงเป็นการดี  
บุคคลสำรวมในที่ทั้งปวงแล้ว มีความละเอียดต่อบาป  
เรากล่าวว่ารักษาดน<sup>๑๐๒</sup>  
บุคคลพึงรักษาความกำเริบทางกาย  
พึงสำรวมกาย ละกายทุจริตแล้ว  
พึงประพฤติกายสุจริต  
บุคคลพึงรักษาความกำเริบทางวาจา  
พึงสำรวมวาจา ละวจีทุจริตแล้ว  
พึงประพฤติวจีสุจริต  
บุคคลพึงรักษาความกำเริบทางใจ  
พึงสำรวมใจ ละมโนทุจริตแล้ว  
พึงประพฤติมโนสุจริต  
นักปราชญ์ผู้สำรวมกาย สำรวมวาจา สำรวมใจ  
ชื่อว่าเป็นผู้สำรวมดีแท้<sup>๑๐๓</sup>  
การชนะตนของบุคคลผู้ฝึกตนดีแล้ว  
ประพฤติสำรวมเป็นนิตยนั้นแล  
ประเสริฐกว่าการชนะผู้อื่น  
เทวดา คนธรรพ์ มาร หรือพรหม  
ไม่อาจทำชัยชนะของบุคคลเช่นนั้นให้กลับแพ้ได้เลย<sup>๑๐๔</sup>*

### ๙) เป็นการฝึกสติปัฏฐานอันเป็นทางสายเอก

การปฏิบัติสติปัฏฐาน คือการมีสติเฝ้าตาม **พิจารณาร่างกาย เวทนา จิต ธรรม** หรือสรุปให้สั้นกว่านั้น คือ การเฝ้าดูกายและใจของตนเอง ให้เกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ว่า เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนจิตเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด หหมดความยึดมั่นถือมั่นในกายและใจในที่สุด สติปัฏฐานเป็นทางสายเอกที่พระผู้มีพระภาคทรงยกย่อง และทรงรับรองผลของการปฏิบัติไว้อย่างชัดเจน อานิสงส์ของการปฏิบัติสติปัฏฐานพระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “*ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความหมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงโศกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ*”<sup>๑๐๔</sup>

อินทรีย์สังวร คือการที่จิตมีสติคอยกำกับจิตใจไม่ให้เป็นอกุศล เมื่อมีการรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ การจะเกิดอินทรีย์สังวรได้นั้นก็ต้องมีการฝึกสติมา เพื่อให้สติรู้เท่าทันอารมณ์ตามความเป็นจริง ไม่หลงไปจนถูกอารมณ์ครอบงำเอา หากไม่ได้ฝึกฝนสติมาก่อน การที่จะมีอินทรีย์สังวรเมื่อกระทบกับอารมณ์ก็เป็นไปได้ยากหรือเป็นไปได้ไม่ได้เลย เพราะจิตมักจะไหลไปเป็นอกุศลตามความเคยชิน การฝึกสติให้จิตมีอินทรีย์สังวรนั้นเป็นสิ่งเดียวกันกับการปฏิบัติสติปัฏฐานนั่นเอง **อินทรีย์สังวรเป็นการแสดงถึงการที่จิตมีสติคอยกำกับ ส่วนสติปัฏฐาน ๔ เน้นถึงวิธีการในการฝึกสติตั้งแต่ขั้นต้นอย่างง่าย ๆ จนถึงขั้นละเอียดที่สุดจนสามารถรู้แจ้งอริยสัจได้** ทำให้ทราบว่า ในการฝึกให้มีสตินั้น ทำอย่างไรบ้าง เอาสิ่งใดเป็นอารมณ์ให้สติระลึก ซึ่งก็คือ แยกแยะออกเป็น ๔ ส่วน คือ

(๑) **กายนุปัสสนา** ได้แก่ การตามพิจารณา ดูส่วนย่อยต่างๆ ในร่างกาย คือ ลมหายใจ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน อากาญย่อยๆ ทางกาย เช่น คู้เข้า เหยียดออก ก้าวไปข้างหน้า ถอยหลัง ธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม อากาญ ๓๒ และโทษของร่างกายโดยการเปรียบเทียบกับศพในช่วงเวลาต่างๆ กัน

(๒) **เวทนานุปัสสนา** ได้แก่ การตามดูความรู้สึกสุข ทุกข์ และอทุกขมสุข

(๓) **จิตตานุปัสสนา** ได้แก่ การตามดูจิตที่ปรุงแต่งเป็นจิตชนิดต่างๆ จิตมีราคะ จิตไม่มีราคะ จิตมีโทสะ จิตไม่มีโทสะ จิตมีโมหะ จิตไม่มีโมหะ เป็นต้น

(๔) **ธัมมานุปัสสนา** ได้แก่ การตามดูทั้งนามและรูปที่เสมอกัน โดยความเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แบ่งออกเป็น ๕ หมวด คือ นิรวณ ๕ อูปาทานชั้น ๕ आयตนะภายในและอายตนะภายนอกอย่างละ ๖ โพชฌงค์ ๗ สัจจะ ๔<sup>๑๐๕</sup>

สติปัฏฐานเป็นที่พระพุทธรเจ้าทรงพร่ำสอน ภิกษุทั้งหลาย ที่เรียกว่าเป็น**อนุสาสนี**<sup>๑๐๗</sup> เป็นกองกุศลทั้งปวงเพราะการที่จะจิตเป็นกุศลได้นั้น ต้องมีสติประกอบร่วมอยู่ด้วยเสมอ ไม่ว่าจะ เป็นภิกษุบวชใหม่ ภิกษุปานกลาง ภิกษุบวชนานแล้ว เป็นผู้เริ่มศึกษา เป็นพระเสขะ และเป็นพระอเสขะ ต่างก็ปฏิบัติสติปัฏฐาน<sup>๑๐๘</sup>

## ๑๐) ทำให้ละอสาสะบางอย่างได้

อสาสะ คือ กิเลสที่ครอบคลุมจิตไว้ เป็นดุจของหมักดอง ผู้ที่ยังละกิเลสไม่ได้ จิตก็ไม่ใช่อิสระ ผู้ที่ละกิเลสได้ทั้งหมดแล้ว คือพระอรหันต์ เป็นผู้ทั้งหมดจดจากกิเลสทั้งหลาย มีชีวิตดำรงอยู่ในโลกแต่ไม่ติดอยู่กับโลก ดังหยดน้ำไม่ติดอยู่บนใบบัว ดำรงขันธุ์ให้เป็นไปอยู่ด้วยความมิปัญญาเห็นประโยชน์ และความกรุณาต่อหมู่สัตว์ทั้งหลายเป็นสำคัญ รอเพียงเวลาที่ระดับขันธุ์ปรินิพพานไปดังไฟสิ้นเชื้อ เหมือนกับลูกจ้างรอเวลาเลิกงาน แต่สำหรับผู้ที่ยังไม่เป็นพระอรหันต์ เป็นพระเสขะ ๓ จำพวก คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และกัลยาณุปุถุชนผู้ใคร่ต่อการปฏิบัติธรรม มุ่งปฏิบัติธรรมเพื่อความเป็นพระโสดาบัน ท่านเหล่านี้ ยังมีกิเลสเหลืออยู่ มากน้อยตามภูมิธรรมของตน ภูมิธรรมสูงขึ้น ก็ละกิเลสได้มากขึ้นไปตามลำดับ

ในการละกิเลสนั้น ไม่ใช่จะรอให้มรรคจิตเกิดขึ้นแล้วทำการประหารเป็นสมุจเฉท ทำให้กิเลสไม่เกิดอีกเลย เพราะว่า กว่าจะถึงความสมบูรณ์พร้อมเต็มเปี่ยมแห่งบารมี ก็ไม่สามารถที่จะคาดเดาได้ว่าเป็นเมื่อไร แต่ที่แน่นอนในการดำเนินชีวิต ก็คือกิเลสสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ที่เราเผลอหรือว่าหลงลืมสติ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส การถูกต้องสัมผัสทางกาย และการรับรู้อารมณ์ทางใจมีอยู่ตลอดเวลา กิเลสก็สามารถเข้ามาได้ตลอดเวลาเช่นเดียวกัน ดังนั้น หากสามารถละกิเลสได้ด้วยวิธีการใดวิธีการหนึ่ง ก็ควรกระทำและฝึกฝนเพิ่มพูนให้มีความชำนาญยิ่งขึ้นไป

แนวทางการละกิเลสนั้นมีหลายอย่าง กิเลสบางอย่างละได้ด้วยการเกิดปัญญาเห็นอย่างถูกต้อง กิเลสบางอย่างละได้ด้วยการสำรวมระวังทางทวารทั้ง ๖ ในสัพพาสวสูตรพระผู้มีพระภาคทรงแสดงแยกอสาสะเป็น ๗ ประการ คือ (๑) อสาสะที่ต้องละด้วยทัสสนะ (๒) อสาสะที่ต้องละด้วยการสังวร (๓) อสาสะที่ต้องละด้วยการใช้สอย (๔) อสาสะที่ต้องละด้วยความอดกลั้น (๕) อสาสะที่ต้องละด้วยการเว้น (๖) อสาสะที่ต้องละด้วยการบรรเทา (๗) อสาสะที่ต้องละด้วยการเจริญ<sup>๑๑๔</sup>

อสาสะประเภทที่ ๒ นั้น เป็นประเภทที่ต้องละด้วยการสังวร คือ มีการสำรวมระวังทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เพราะว่า หากไม่สำรวม เมื่อมีกิเลสเกิดขึ้นก็จะก่อให้เกิดความเดือดร้อนใจ<sup>๑๑๕</sup> จิตใจไม่สงบ ไม่สามารถที่จะเจริญธรรมขั้นสูงต่อไปได้ แต่หากมีการพิจารณาโดยแยบคาย เป็นผู้สำรวมอินทรีย์ อสาสะและความเร่าร้อนไม่เกิดขึ้น ไม่เกิดความเดือดร้อนใจ เมื่อจิตใจสงบ ก็สามารถเจริญธรรมขั้นสูงต่อไปได้ เพราะการสังวรเป็นต้นนี้เป็นเบื้องต้นของการบรรลุมรรคผล นิพพาน ดังที่พระอรรถกถาจารย์ท่านกล่าวว่า “กถาว่าด้วยอสาสะที่พึงละเพราะสังวรเป็นต้นนี้ บัณฑิตพึงทราบว่าเป็นบุพพภาคปฏิบัติของโสดาปัตติมรรค และของมรรคทั้ง ๓ เหล่านี้แม้ทั้งหมด”<sup>๑๑๖</sup>

## ๑๑) เป็นมงคลในชีวิต

**มงคล** คือ สิ่งที่ดีงาม อันกระทำให้การดำเนินชีวิตมีแต่ความเจริญรุ่งเรือง ก้าวหน้าไปในคุณธรรมขั้นต่างๆ ไปตามลำดับ จากขั้นต้นจนกระทั่งถึงที่สุด ที่สุดของมงคลคือการทำให้เข้าถึงสภาวะพระนิพพาน อันเป็นความสวัสดิในทุทุกสถานในกาลทุกเมื่อ ดังบาทคาถาสรูปมงคลที่ว่า “*สพพตฺถ โสตถิ คจฺจนฺติ*” อินทริยสังวรนั้นเป็นมงคลประการหนึ่งในบรรดามงคล ๓๘ ประการ ในบทที่ว่า *ตโป* เมื่อทำตามสิ่งที่เป็นมงคลก็จะเป็นการชนะตนเอง ซึ่งเป็นการชนะอันประเสริฐที่สุด ไม่มีใครสามารถกระทำให้กลับพ่ายแพ้ได้<sup>๑๑๖</sup>

ในการใช้ชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำงาน ไม่ว่าจะป็นงานราชการหรือเอกชน การเป็นผู้ที่สำรวมอินทริยก็มีส่วนช่วยเป็นอย่างมาก ในการให้การทำงานนั้นดำเนินไปด้วยความราบรื่น ไม่เสียเวลาไปกับเรื่องราวที่ไร้สาระมากนัก เพราะโดยส่วนใหญ่ เวลาที่สูญเสียไปในการทำงาน เนื่องมาจากการที่ต้องมีการถกเถียงเพื่อที่จะยืนยันว่า ความเห็นของตนเองดีกว่าหรือถูกต้องมากกว่าคนอื่น ๆ ทำให้เสียเวลาในการให้เหตุผล และบางครั้งอาจก่อให้เกิดความขัดแย้งขึ้นได้ เนื่องจากแทนที่จะพูดด้วยเหตุผล ก็กลายเป็นการพูดด้วยอารมณ์ มีความโกรธ ไม่พอใจกัน ต้องการเอาชนะกันเป็นหลัก ดังนั้น การเป็นผู้มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ ไม่หลงไปตามอารมณ์ ทำให้การพูดคุยสนทนากับผู้อื่นในเรื่องการทำงานเป็นไปอย่างมีเหตุผล และมีความเป็นกลาง **จิตไม่เป็นอกุศลไปตามอำนาจอคติ** นับว่าเป็นการใช้ชีวิตที่เป็นมงคลดี มีฤกษ์ดี ยามดีอยู่กับตนเสมอ

## ๒.๒.๒ ความสำคัญต่อการปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้น

สำหรับผู้ที่ได้ฟังสัจธรรม ที่พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงประกาศเอาไว้ ได้ทราบความจริงของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงว่า เป็นสิ่งที่ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เป็นสิ่งที่ยึดถือเอาไว้ไม่ได้ เพราะไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเราจริง **แม้จะหลงผิดและยึดถือว่าเป็นของเรา สิ่งนั้นก็ไม่ใช่ของเราอยู่ดี** โลกไม่มีที่ต้านทาน มีแต่ทุกข์ มีแต่ความเร่าร้อน เมื่อฟังแล้วก็เกิดศรัทธา ตั้งใจ

ปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากความเห็นผิดและความยึดถือทั้งหมด ในการปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้นนั้น อินทริยสังวรก็มีความสำคัญเป็นอย่างมาก จะยกมากล่าวบางประการดังต่อไปนี้

### ๑) อินทริยสังวรเป็นหมวดธรรมในภาคปฏิบัติ

การศึกษาพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น ก็เพื่อนำมาประพฤติปฏิบัติตาม ให้ถึงความพ้นทุกข์ทางใจโดยสิ้นเชิง เพราะพระองค์ทรงสอนเรื่อง**ทุกข์และการดับทุกข์เท่านั้น**<sup>๑๑๗</sup> ดังนั้น การศึกษาที่ต้องปฏิบัติตามหลักการที่พระองค์ทรงสั่งสอนต้องเป็นไปเพื่อการนำคำสั่งสอนนั้นไปปฏิบัติทำตนให้ถึงความพ้นทุกข์ เป็นการเรียนในแบบ**นิสสรณปริยัติ** ไม่ใช่ศึกษาเพื่อเอาภูมิความรู้

มาอวดอ้างหรือถกเถียงกัน เพราะการศึกษาเช่นนั้น เป็นการศึกษาที่อุปมาด้วยการจับงูพิษที่หาง จับไม่ดีแล้วก็ถูกงูกัดเอา ต้องประสบกับความทุกข์ทรมาน<sup>๑๑๘</sup> อินทริยสังวรนั้นเป็นส่วนหนึ่งของคำสั่งสอนในส่วนการปฏิบัติ ที่ผู้ศึกษาต้องนำมาประพฤติปฏิบัติตามเพื่อที่จะได้รับประโยชน์จากการศึกษาพระธรรมคำสั่งสอนอย่างแท้จริง ดังพระบาลีว่า

**คำสั่งสอนส่วนปริยัติ** เป็นอย่างไร คือ คำสั่งสอนที่เล่าเรียนของเขา คือ สุตตะ เคยยะ เวยยาकरणะ คาถา อุทาน อิติวุตตกะ ชาตกะ อัปภูตธรรม เวทลละ นี้ชื่อว่าคำสั่งสอนส่วนปริยัติ...

**คำสั่งสอนส่วนปฏิบัติ** เป็นอย่างไร คือ การปฏิบัติชอบ การปฏิบัติเหมาะสม การปฏิบัติที่ไม่เป็นข้าศึก การปฏิบัติที่เอื้อประโยชน์ การปฏิบัติธรรมถูกต้องตามหลักธรรม การรักษาศีลให้บริบูรณ์ ความเป็นผู้สำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ความเป็นผู้มี ความเพียรเครื่องตื่นอยู่เสมอ สติสัมปชัญญะ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ชื่อว่าคำสั่งสอนส่วนปฏิบัติ...<sup>๑๐๔</sup>

แก่นสารของธรรมะทั้งหลายคือความหลุดพ้น เพื่อให้ถึงจุดมุ่งหมายนั้น หมวดธรรมในภาคปฏิบัติจึงต้องเลือกและคัดสรรเอาเฉพาะส่วนที่สมควรแก่การบรรลุธรรม อันเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมตามหลักธรรม ไม่คลาดเคลื่อน เอื้อประโยชน์ เป็นธรรมที่ทำให้เป็น อธิเทพ ที่เหนือกว่าเหล่าเทวดาและพรหมทั้งหมด<sup>๑๐๖</sup> และเป็นธรรมอันสมควรแก่โพธิญาณ ดังพระบาลีว่า

**ธรรมอันสมควรแก่โพธิญาณ** เป็นอย่างไร คือ การปฏิบัติชอบ การปฏิบัติเหมาะสม การปฏิบัติที่ไม่เป็นข้าศึก การปฏิบัติไม่คลาดเคลื่อน การปฏิบัติที่เอื้อประโยชน์ การปฏิบัติธรรมถูกต้องตามหลักธรรม การรักษาศีลให้บริบูรณ์ ความเป็นผู้สำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ความเป็นผู้มี ความเพียรเป็นเครื่องตื่นอยู่เสมอ สติสัมปชัญญะ เหล่านี้ ดร.สเรียกกว่าธรรมอันสมควรแก่โพธิญาณ<sup>๑๐๗</sup>

## ๒) เป็นหมวดธรรมสำคัญในกระบวนการปฏิบัติธรรมตามลำดับ

อินทริยสังวรเป็นหมวดธรรมสำคัญ ในกระบวนการปฏิบัติธรรมไปตามลำดับ ในพระสูตรที่แสดงลำดับของการปฏิบัติธรรมที่เป็นไป โดยลำดับ พระพุทธองค์ทรงแสดงอินทริยสังวรต่อจากปาติโมกขสังวร มีพราหมณ์คนหนึ่งมาถาม เกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติไปตามลำดับในพระธรรมวินัยนี้ พระองค์ทรงแสดงเรียงลำดับดังนี้ คือ ปาติโมกขสังวร อินทริยสังวร โภชนะมัตตัญญูตา ชาคริยานุโยค สติสัมปชัญญะ เข้าสู่เสนาสนะอันสงัด กำจัดนิรวณ ๕ ประการ การได้ฌาน ๔ คือ ปฐมฌาน ทุตติฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน<sup>๑๐๘</sup>

ลำดับการปฏิบัติธรรมที่มีแสดงซ้ำกันมากที่สุด คือ แสดงตามรูปแบบพระพุทธพจน์ในทิมิกาย สิลขันธวรรค สามัญญผลสูตร พระสูตรอื่นๆ ในทิมิกาย สิลขันธวรรค คือ อัมพภูตสูตร โสณทัณฑสูตร มหาสิสุตฺตสูตร ชาลียสูตร มหาสีหนาทสูตร สุกสูตร เกวัฏฐสูตร โลหิจจสูตร และ เตวิชชสูตร ในพระพุทธพจน์ได้ละข้อความ

ที่ซ้ำกันด้วยเครื่องหมาย ฯลฯ โดยแสดงเรียงลำดับของการปฏิบัติดังนี้ คือ ปาติโมกขสังวร อินทริยสังวร สติสัมปชัญญะ สันโดษ เข้าสู่เสนาสนะอันสงัด กำจัดนิรวณ ๕ ประการ การได้ฌาน ๔ คือ ปฐมฌาน ทุตติฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน วิปัสสนาญาณ โลกียอภิญญา ๔ อาสวัภยญาณ<sup>๑๐๙</sup>

จากตัวอย่างที่นำมาแสดงนี้ จะเห็นได้ว่า คำสอนเรื่องอินทริยสังวรนั้น มีความสำคัญเป็นอย่างมากในลำดับการปฏิบัติธรรม ซึ่งอยู่ในขั้นต้นถัดมาจากเรื่องปาติโมกขสังวร เป็นพื้นฐานสำคัญมากในการที่จะก้าวหน้าไปสู่การปฏิบัติธรรมขั้นสูง คือการฝึกฝนให้เกิดสมาธิ และวิปัสสนา จนกระทั่งมีปัญญาละกิเลสได้ถึงความหลุดพ้นในที่สุด ดังพระพุทธพจน์ว่า

ในอมตธรรมนั้น ธรรมนี้คือ  
ความสำรวมอินทรีย์ ความสันโดษ  
และความสำรวมในปาติโมกข์  
เป็นเบื้องต้นของภิกษุผู้มีปัญญา<sup>๒๐</sup>  
ภิกษุใดเป็นผู้สำรวมแล้ว มีสติ เสพทอนไม่มีโทษ  
ดำรงอยู่ในมรรคคือบทแห่งธรรมที่แสดงไว้ดีแล้ว  
พระพุทธเจ้าทั้งหลายทรงบัญญัติเรียกภิกษุนั้นว่า  
เป็นสมณะจำพวกที่ ๓ ผู้ดำรงอยู่ในมรรค<sup>๒๑</sup>

พรหมจรรย์ เป็นธรรมที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ หาได้ยากในโลก... ความไม่สำรวม  
อินทรีย์ เป็นอันตรายต่อพรหมจรรย์... ความสำรวมอินทรีย์ เป็นอาหารของพรหมจรรย์<sup>๒๒</sup>

### ๓) เป็นเหตุให้สุจริต ๓ บริบูรณ์และส่งผลถึงความหลุดพ้น

ในการดำเนินชีวิตตามปกติ มีทั้งการรับรู้สิ่ง ออกมาทางกายทางวาจา ถ้าเป็นการกระทำ  
ต่างๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และมีการ ทางกายที่ดีเรียกว่ากายสุจริต การพูดทาง  
กระทำตอบสนองออกมาทางกาย ทางวาจา วาจาที่ดีเรียกว่าวจีสุจริต หากตรงข้ามก็เป็น  
ทางใจ โดยจะกระทำที่ทางใจก่อน เมื่อมีการ กายทุจริต วจีทุจริต  
กระทำทางใจเป็นกุศลบ้างอกุศลบ้าง จิตเป็น  
กุศลเรียกว่ามโนสุจริต เป็นอกุศลเรียกว่ามโน  
ทุจริต เมื่อมีกำลังมากจึงก่อให้เกิดการกระทำ

ในการกระทำออกมาทางกาย ทางวาจา ทาง  
ใจนั้น การกระทำทางใจเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด  
เพราะการกระทำทางกาย ทางวาจา ก็ออกมา  
จากการกระทำทางใจนั่นเอง การที่จะมีการ  
กระทำทางออกมาทางกาย วาจาอย่างถูกต้อง  
ดีงาม ไม่ล่วงศีล ไม่ทำร้ายบุคคลอื่นให้เดือดร้อน  
ไม่พูดให้บุคคลอื่นต้องเสียใจ เจ็บปวด หรือเกิด  
ความแตกแยกกัน สิ่งที่สำคัญก็คือจิตใจที่ดีงาม  
เป็นกุศลเป็นพื้นฐาน การมีสติคอยป้องกัน  
รักษา ดูแล ตั้งแต่ต้นทางคือการรู้อารมณ์จึง  
เป็นการแก้ที่ต้นเหตุ เมื่อมีสติคอยรักษาจิต  
ตั้งแต่การรับรู้อารมณ์ ก็จะไม่ถูกอารมณ์  
ครอบงำ คือไม่หลงชอบอารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี ไม่  
หลงชังอารมณ์ฝ่ายไม่ดี จิตในขณะนั้นเป็นกุศล  
เป็นมโนสุจริต เมื่อมีการกระทำทางกายที่ดีก็  
เป็นกายสุจริต การพูดที่ดีก็เป็นวาจาสุจริต  
อินทรีย์สังวรจึงทำให้มีสุจริต ๓ คือ กาย  
สุจริต วจีสุจริต มโนสุจริต มากขึ้นไปตาม  
ลำดับ หากอินทรีย์สังวรสมบูรณ์ สุจริต ๓  
ก็จะสมบูรณ์ไปด้วย และในทำนองเดียวกัน  
หากย้อนกลับไปกล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้เกิด

อินทรีย์สังวร การมีสติสัมปชัญญะทำให้มี  
อินทรีย์สังวรมากขึ้นไปตามลำดับ หาก  
สติสัมปชัญญะสมบูรณ์ อินทรีย์สังวรก็จะ  
สมบูรณ์ไปด้วย

การส่งต่อกันไปของกระบวนการในการปฏิบัติ  
เริ่มต้นจากการคบสัตบุรุษ ได้ฟังพระสัทธรรม  
จนถึงการมีสติสัมปชัญญะทำให้เกิดอินทรีย์  
สังวร อินทรีย์สังวรทำให้เกิดสุจริต ๓ เรื่อยไป  
จนกระทั่งถึงความหลุดพ้น มีพระพุทธพจน์  
แสดงไว้ว่า



การคบสัตบุรุษที่บริบูรณ์	ย่อมทำให้การฟังสัทธรรมบริบูรณ์
การฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์	ย่อมทำให้ศรัทธาบริบูรณ์
ศรัทธาที่บริบูรณ์	ย่อมทำให้การมนสิการโดยแยบคายบริบูรณ์
การมนสิการโดยแยบคายที่บริบูรณ์	ย่อมทำให้สติสัมปชัญญะบริบูรณ์
สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์	ย่อมทำให้ความสำรวมอินทรีย์บริบูรณ์
ความสำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์	ย่อมทำให้สุจริต ๓ บริบูรณ์
สุจริต ๓ ที่บริบูรณ์	ย่อมทำให้สติปฏิฐาน ๔ บริบูรณ์
สติปฏิฐาน ๔ ที่บริบูรณ์	ย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์
โพชฌงค์ ๗ ที่บริบูรณ์	ย่อมทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์
วิชาและวิมุตตินี้มีอาหารอย่างนี้	และบริบูรณ์อย่างนี้ <sup>๑๒๓</sup>

ในพระสูตรนี้ มีลำดับการดำเนินไปของกระบวนการในการปฏิบัติดังต่อไปนี้ คือ **การคบสัตบุรุษ การฟังสัทธรรม ศรัทธา การมนสิการโดยแยบคาย สติสัมปชัญญะ อินทรีย์สังวร สุจริต ๓ สติปฏิฐาน ๔ โพชฌงค์ ๗ วิชา และวิมุตติ** ส่วนในสติสัมปชัญญะสูตรแสดงลำดับการดำเนินไปของกระบวนการในการปฏิบัติ คือ สติสัมปชัญญะ หิริโอตตปปะ อินทรีย์สังวร ศีล สัมมาสมาธิ ยถาภูตญาณทัสสนะ นิพพิทาและวิราคะ<sup>๑๒๔</sup>

จากพระสูตรที่ยกมาแสดงนี้ ชี้ให้เห็นว่า อินทรีย์สังวรเป็นสิ่งสำคัญมากในกระบวนการปฏิบัติธรรมที่จะส่งต่อให้ถึงความหลุดพ้น อันเป็นจุดหมายสูงสุดของการปฏิบัติธรรม โดยอินทรีย์สังวรจะทำให้เกิดความบริสุทธิ์ทางใจ เป็นจิตใจที่มีศีลคือไม่ถูกกิเลสครอบงำ ไม่มีความเดือดร้อนใจ เมื่อจิตดำเนินเช่นนี้มากขึ้นก็จะเป็นจิตที่มีความปราโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ สุข และสัมมาสมาธิ มีความตั้งมั่นเหมาะสมสำหรับการจะนำมาเจริญวิปัสสนา

สามารถที่จะเฝ้าดูนามและรูปให้เห็นประจักษ์ตามความเป็นจริงได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุที่มีจิตตั้งมั่นย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง”<sup>๑๒๕</sup> แต่หากไม่มีสติสัมปชัญญะ หิริโอตตปปะก็จะไม่มี อินทรีย์สังวรและคุณธรรมประการอื่นๆ ก็จะไม่มีความเช่นกัน เหมือนต้นไม้ที่มีกิ่งและใบวิบัติ สะเก็ด เปลือก กระพี้ แก่นของต้นไม้ก็จะไม่สมบูรณ์

#### ๔) ทำให้เกิดสัมมาสมาธิ

สมาธิเป็นความตั้งมั่นแห่งจิต ในที่นี้ หมายถึง สัมมาสมาธิอันเป็นองค์หนึ่งในอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการมีสัมมาทิฏฐิเป็นต้น จิตที่มีสัมมาสมาธิจะมีลักษณะที่ตั้งมั่น อ่อนโยน ซื่อตรง นุ่มนวลและเหมาะสมสำหรับการใช้ในการเจริญวิปัสสนา หากจิตไม่มีสัมมาสมาธิก็จะไม่สามารถเจริญวิปัสสนาได้ ดังนั้น การฝึกฝนให้จิตมีสัมมาสมาธิจึงเป็นสิ่งสำคัญ และขาดไม่ได้ สำหรับผู้ที่หวังการหลุดพ้นจากกิเลสโดยสิ้นเชิง วิปัสสนาปัญญาจะรู้เห็นทุกอย่างได้ตามความเป็นจริง แต่การที่จะมี

วิปัสสนาปัญญาได้ต้องมีสัมมาสมาธิเป็น **บาทฐานเสียก่อน** หากไม่มีสัมมาสมาธิ วิปัสสนาปัญญาที่เกิดไม่ได้เช่นเดียวกัน จิตที่มีสัมมาสมาธิมีลักษณะดังพระพุทธพจน์ว่า “เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผู้ดมดอกไม้ไม่มีกลิ่น เพียงดังเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อนเหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุนั้นน้อมจิตไปเพื่อญาณทัสสนะ”<sup>๑๒๖</sup> ซึ่งจิตที่มีสมาธินั้นมาจากการที่ จิตใจปลอดจากนิวรณ์และมีความสุข ดังพระพุทธพจน์ว่า “เมื่อภิกษุนั้นพิจารณาเห็นนิวรณ์ ๕ ที่ตนละได้แล้ว ย่อมเกิดความเบิกบานใจ เมื่อเบิกบานใจก็ย่อมเกิดปิติ เมื่อใจมีปิติ กายย่อมสงบ เขมมิกายสงบ ย่อมได้รับความสุข เมื่อมีความสุขจิตย่อมตั้งมั่น”<sup>๑๒๗</sup>

สัมมาสมาธินั้นเป็นผลมาจากการฝึกสติสัมปชัญญะ จนจิตใจมีสติคือมีความเป็นปกติ ไม่ถูกอารมณ์ครอบงำจนก่อให้เกิดอภิชฌาและโทมนัสตั้งที่ได้กล่าวแล้ว ดังนั้นอินทริยสังวรจึงเป็นต้นทางที่สำคัญมากในการที่จะทำให้เกิดสัมมาสมาธิหากไม่มีอินทริยสังวร สัมมาสมาธิก็มีไม่ได้ หรือปฏิบัติธรรมไปได้พอสมควร มีสมาธิขึ้นมาบ้าง หากเกิดความประมาท ไม่สำรวมอินทริย์ ก็มีโอกาสที่

จะเสื่อมจากคุณธรรมชั้นโลกิยะที่ตนเคยได้ตั้งบาลีว่า “โมคคัลลานะ เมื่อมีถ้อยคำแก่งแย่ง ก็พึงหวังการต้องพุดกันมาก เมื่อมีการพุดกันมาก ก็พึงหวังความฟุ้งซ่าน คนฟุ้งซ่านก็มี ความไม่สำรวม จิตของผู้ไม่สำรวมก็ห่างไกลจากสมาธิ”<sup>๑๒๘</sup> และภาษิตของพระกุมารบุตร เถรสหายกเถระว่า

ภิกษุทั้งหลายผู้ไม่สำรวมจิต ท่องเที่ยวไปตามชนบทต่างๆ

ย่อมทำสมาธิคลาดเคลื่อน

การท่องเที่ยวไปยังแคว้นแคว้นจะช่วยอะไรได้เล่า

เพราะฉะนั้น ภิกษุพึงกำจัดความแข่งดี

ไม่พึงให้มีจิตวิตกและกิเลสมีต้นเหตุเป็นต้นครอบงำ เจริญฌาน<sup>๑๒๙</sup>

ในสามัญญสูตร พระผู้มีพระภาคทรงแสดงคุณสมบัติของภิกษุผู้ที่จะหลีกไปบำเพ็ญสัมมาสมาธิ ให้จิตตั้งมั่น จนกระทั่งได้ฌาน ๔ ไว้ คือ (๑) ประกอบด้วยอริยศีล (๒) ประกอบด้วยอริยอินทริยสังวร (๓) ประกอบด้วยอริยสติสัมปชัญญะ (๔) ประกอบด้วยอริยสันโดษ เมื่อมีคุณสมบัติ ๔ ประการนี้แล้ว ก็ไปนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติเอาไว้เฉพาะ จนสามารถละนิเวศทั้ง ๕ และจิตเป็นสมาธิได้<sup>๑๓๐</sup> การที่พระภิกษุจะไปสู่สถานที่เงียบสงัดนั้นเป็นเรื่องที่ทำได้ยาก ถึงแม้ว่า จะเบื่อความวุ่นวายในสถานที่ซึ่งเต็มไปด้วยเสียงต่างๆ อยากไปอยู่เงียบๆ คนเดียว แต่เมื่อไปอยู่ในที่เงียบสงัด ในถ้ำหรือในป่าช้าเป็นต้น หากไม่มีคุณธรรมพื้นฐานที่ถูกต้อง จิตของภิกษุผู้ยังไม่ได้สมาธิก็จะเกิดความกลัว ความหวาดหวั่นต่างๆ นานา และจมลงสู่ความฟุ้งซ่าน<sup>๑๓๑</sup>

## ๕) ทำให้ถึงความสิ้นทุกข์ทั้งปวง

ทุกข์ คือ สภาวะที่ไร้แก่นสาร ปราศจากตัวตน เป็นสิ่งที่เกิดเมื่อมีเหตุและดับไปเมื่อหมดเหตุ กล่าวโดยรวบรัดที่สุด อุปาทานขันธทั้ง ๕ เมื่อมีอุปาทานขันธจึงมีที่ตั้งให้เกิดทุกข์อีกมากมาย ทุกข์จะเกิดหรือหมดทุกข์ มีที่มาจาก การรับรู้รูปทางตา ได้ยินเสียงทางหู เป็นต้น หากไม่มีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันอารมณ์ตามความเป็นจริง เกิดความกำหนัดยินดี ยึดติด ในอารมณ์นั้น ทุกข์ก็เกิด หากรับรู้รูปทางตา ได้ยินเสียงทางหู เป็นต้นแล้ว มีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันอารมณ์ตามความเป็นจริง ไม่เกิดความกำหนัดยินดี ไม่ยึดติดในอารมณ์นั้น ทุกข์ก็ไม่มี ดังนั้น การที่จะมีทุกข์หรือจะไม่มี ทุกข์ก็ดูได้จากชีวิตประจำวัน ที่มีการเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัสทางกาย และการรับรู้อารมณ์ทางใจ ไม่ใช้การหลบอารมณ์ไปไม่ให้เห็น ไม่ให้ได้ยิน เป็นต้น แต่เป็นการฝึกฝนปฏิบัติให้มีสติสัมปชัญญะ **ไม่ให้มีทุกข์** เกิดเมื่อมีการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ จึงสามารถเป็นข้อปฏิบัติโดยย่อที่นำไปปฏิบัติ

ได้เลย ดังที่พระปุนณะได้ขอให้พระผู้มีพระภาคทรงโอวาทโดยย่อ เพื่อที่ท่านจะได้นำไปประพฤติปฏิบัติ ซึ่งพระผู้มีพระภาคทรงแสดงวิธีการที่ทำให้ทุกข์เกิด และวิธีการที่ทำให้ทุกข์ดับ ท่านได้นำไปปฏิบัติจนกระทั่งบรรลุธรรม เป็นพระอรหันต์ ดังพระพุทธพจน์ว่า

“ปุนณะ รูปที่พึงรู้แจ้งทางตา ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนัดมีอยู่ ถ้าภิกษุยังผลิตเพลิน เชยชม ยึดติดรูปนั้นอยู่ เมื่อเธอผลิตเพลิน เชยชม ยึดติดรูปนั้น ความผลิตเพลินย่อมเกิดขึ้น เรา กล่าวว่า **เพราะความผลิตเพลินเกิด ทุกข์จึงเกิด** เสียงที่พึงรู้แจ้งทางหู... กลิ่นที่พึงรู้แจ้งทางจมูก... รสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้น... โผฏฐัพพะที่พึงรู้แจ้งทางกาย... ธรรมารมณ์ที่พึงรู้แจ้งทางใจ...<sup>๑๓๒</sup>

รูปที่พึงรู้แจ้งทางตา ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนัดมีอยู่ ถ้าภิกษุไม่ผลิตเพลิน ไม่เชยชม ไม่ยึดติดรูปนั้นอยู่ เมื่อเธอไม่ผลิตเพลิน ไม่เชยชม ไม่ยึดติดรูปนั้น ความผลิตเพลินย่อมดับ เรา กล่าวว่า **เพราะความผลิตเพลินดับ ทุกข์จึงดับ** เสียงที่พึงรู้แจ้งทางหู... กลิ่นที่พึงรู้แจ้งทางจมูก... รสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้น... โผฏฐัพพะที่พึงรู้แจ้งทางกาย... ธรรมารมณ์ที่พึงรู้แจ้งทางใจ...

ผู้มีอินทรีย์สังวรอย่างสูงสุดก็คือบุคคลที่เป็นพระอรหันต์ หมดกิเลส หมดทุกข์ในวัฏฏะไปโดยสิ้นเชิง อินทรีย์สังวรนั้นนำประโยชน์มาให้ ตั้งแต่ระดับต้น ทำให้กิเลสลดลง ทุกข์น้อยลง จนกระทั่งถึงสูงสุดคือพ้นจากอาสวะทั้งปวง ดังพระบาลีว่า

ส่วนภิกษุที่มีจิตไม่พึงชาน ไม่กลับกลอก มี ปัญญารักษาตน สำรวมอินทรีย์ คบหาแต่มิตรดี เป็นนักปราชญ์ พึงทำความสิ้นทุกข์ได้<sup>๑๓๓</sup>

การสำรวมตา เป็นการดี  
การสำรวมหู เป็นการดี  
การสำรวมจมูก เป็นการดี  
การสำรวมลิ้น เป็นการดี  
การสำรวมกาย เป็นการดี  
การสำรวมวาจา เป็นการดี  
การสำรวมใจ เป็นการดี  
การสำรวมทวารทั้งปวง เป็นการดี  
**ภิกษุผู้สำรวมทวารทั้งปวง ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้**<sup>๑๓๔</sup>

เราละผัสสายตนะ ๖ ได้แล้ว  
คุ้มครองสำรวมระวังทวาร ๖ ด้วยดี  
กำจัดสรรพกิเลสอันเป็นมูลรากแห่งวัฏฏทุกข์ ได้หมดแล้ว จึงหมดสิ้นอาสวะ<sup>๑๓๕</sup>

### ๒.๒.๓ ประโยชน์ของการมีอินทริยสังวร

การมีอินทริยสังวร เป็นการมีสติป้องกันไว้ตั้งแต่ตามองเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายได้สัมผัสทางผิวหนัง ใจได้รับรู้อารมณ์ทางใจ เป็นการป้องกันเอาไว้ตั้งแต่ต้น ทำให้ไม่เกิดความยินดียินร้าย ไม่เกิดกิเลสเข้ามาครอบงำ ไม่ถูกกิเลสชักนำไปทำสิ่งที่ผิดพลาด สามารถงดเว้นทุจริตต่างๆ ได้ เมื่อเป็น

#### ๒.๒.๓.๑ สำหรับบุคคลทั่วไป

บุคคลทั่วไปในที่นี้ หมายถึง บุคคลที่เป็นฆราวาสยังต้องอยู่สังคมที่ยุ่งเหยิง เป็นที่มาของกิเลสและปัญหามากมาย เป็นผู้ใช้ชีวิตธรรมดาไปตามประสาปุถุชน เรียนหนังสือ ทำงาน มีครอบครัว เลี้ยงลูกหลาน เลี้ยงพ่อแม่ มีเรื่องต้องให้เข้าไปเกี่ยวข้องและจัดการมากมาย หากบุคคลเหล่านี้มีอินทริยสังวร ก็จะ

เช่นนี้ ก็ทำให้ไม่มีเรื่องยุ่งยากติดตามมา ทำให้ใช้ชีวิตในปัจจุบันอย่างไม่เป็นทุกข์นัก ในภายหน้าก็มีโอกาสไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ หรือหากมีศรัทธา บวชเป็นพระภิกษุก็จะสามารถดำรงสมณะเพศได้ จนประสบความสำเร็จในการปฏิบัติธรรมสมตามวัตถุประสงค์

เป็นประโยชน์ช่วยให้การดำเนินชีวิตนั้นเรียบง่ายมากขึ้น นอกจากนั้นแล้ว แม้บุคคลผู้ที่มุ่งปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ ไม่ว่าจะอยู่ในเพศฆราวาส มีครอบครัว ไม่มีครอบครัว หรือบุคคลผู้ออกบวชเป็นบรรพชิต ก็ได้รับประโยชน์เหล่านี้เช่นเดียวกัน

### ๑) กิเลสไม่ครอบงำ

คฤหัสถ์ดำรงชีวิตอยู่ท่ามกลางอารมณ์อันเป็นที่พลัดพลิน น่าใคร่ น่าพอใจ อันเป็นที่มาของกิเลสประเภทต่างๆ โดยเฉพาะความกำหนดทางเพศที่เกี่ยวกับเพศตรงข้าม ซึ่งหากไม่มีการฝึกสติให้จิตมีอินทริยสังวร ในคราวกิเลสครอบงำจิตใจรุนแรง ก็อาจจะกระทำในสิ่งที่ล่วงศีลได้ หากมีการฝึกปฏิบัติอินทริยสังวรก็จะช่วยบรรเทากิเลสไม่ให้ครอบงำจิตใจ หรือหากถูกกิเลสครอบงำจิตใจ ก็ยังมีโอกาสช่วยผ่อนหนักให้เป็นเบา ไม่ล่วงละเมิดศีล ในเรื่องนี้ พระเจ้าอุเทนได้ตรัสถึงความแตกต่างของการสำรวมและไม่สำรวม ให้ท่านพระปิณโฑลภารทวาชะฟังว่า

*สมัยใด แม้ข้าพเจ้าเอง ไม่ได้รักษากาย วาจา ใจ ไม่ตั้งสติไว้มั่น ไม่สำรวมอินทริย เข้าไปภายในวัง สมัยนั้น ความโลภก็ครอบงำข้าพเจ้ายิ่งนัก แต่สมัยใดข้าพเจ้าได้รักษากาย วาจา ใจ ตั้งสติไว้มั่น สำรวมอินทริย เข้าไปภายในวัง สมัยนั้น ความโลภก็ไม่ครอบงำข้าพเจ้า<sup>๑๓๖</sup>*

### ๒) นำความสุขอย่างยิ่งมาให้

อารมณ์ที่รับรู้นั้นมีทั้งที่เป็นฝ่ายอิฏฐารมณ์ อารมณ์ที่น่าชอบใจ กับฝ่ายอนิฏฐารมณ์ อารมณ์ที่ไม่น่าชอบใจ โดยธรรมดาทั่วไปของคนที่ไม่ได้ฝึกจิต เมื่อประสบกับอิฏฐารมณ์ก็เกิดความชอบใจ ติดข้อง อยากให้อยู่นานๆ เมื่อประสบกับอนิฏฐารมณ์ก็เกิดความไม่ชอบใจ ไม่อยากให้อยู่ จิตใจจึงดิ้นรนกระวนกระวายอยู่อย่างนี้อยู่เสมอ คือ (๑) **ดิ้นรนอยากได้สิ่งที่ดี** เมื่อได้มาแล้วก็พยายามเก็บรักษา ป้องกันเอาไว้ให้อยู่ยาวนานที่สุด เมื่อสิ่งที่ดีนั้นสูญหาย โดนทำลาย หรือเสื่อมไปตามกฎไตรลักษณ์ ก็เกิดความทุกข์ทรมานใจ (๒) **ดิ้นรนไม่อยากให้ประสบกับสิ่งที่ไม่ดี** หาวิธีการป้องกันไม่ให้เจอ เมื่อต้องประสบกับสิ่งที่ไม่ดีก็ต้องทุกข์ใจ

จิตใจที่ดิ้นรนเป็นจิตใจที่ไม่มีความสุข มีแต่ความเร่าร้อน ร้อนเพราะไฟคือกิเลส จิตใจจึงไม่เคยได้ประสบกับความสุขอย่างแท้จริงเลย ยิ่งแสวงหา ความสุขก็ยิ่งถอยห่างออกไปเรื่อยๆ ทั้งนี้ เพราะเราหาความสุขไม่ถูกต้อง ความสุขความทุกข์นั้นอยู่ที่จิตใจ ดังนั้น การที่จะมีความสุขความทุกข์ก็หาได้ที่จิตใจนั่นเอง ไม่ได้ไปหาที่วัตถุหรืออารมณ์ภายนอก เมื่อทราบ ว่า ความทุกข์ใจเกิดจากการดิ้นรนของจิตใน ๒ รูปแบบดังที่กล่าวมาแล้ว **ความสุขใจเกิดจากการที่จิตใจหยุดการดิ้นรนไขว่คว้า** การที่

จิตใจจะหยุดดิ้นรนไขว่คว้าก็เพราะจิตไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ ไม่ถูกอารมณ์ครอบงำเอา ซึ่งจะเป็นไปได้เมื่อมีการฝึกสติ อบรมอินทริยสังวร เมื่อมีการสำรวมอินทริยทั้ง ๖ ได้แล้ว ก็จะได้รับความสุขอันเกิดจากจิตใจที่ไม่ต้องดิ้นรนเป็นความสุขอันมากมายมหาศาลที่มีอยู่ภายในจิตใจตลอดเวลา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า *“ภิกษุทั้งหลาย ผัสสายตนะ ๖ ประการนี้ที่บุคคลฝึกดี คຸ້ມครองดี รักษาดี สำรวมดีแล้ว ย่อมนำสุขมีประมาณยิ่งมาให้”*<sup>๓๓๗</sup> และมีคาถาว่า

*ภิกษุใดคຸ້ມครองทวารทั้ง ๖ นี้ คือ*

*ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ*

*ทั้งรู้จักประมาณในการบริโภค สำรวมอินทริยทั้งหลาย*

*ภิกษุนั้นย่อมประสบสุขทั้งทางกายและทางใจ*

*ภิกษุเช่นนั้นจะไม่มีความรู้ร้อนกาย เร่าร้อนใจเลย*

*ชื่อว่าอยู่เป็นสุขทั้งกลางวันและกลางคืน*<sup>๓๓๘</sup>

### ๓) เป็นอยู่ผาสุก

การปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมตามหลักธรรม ไม่ปฏิบัติผิดพลาดคลาดเคลื่อนไปจากธรรม จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีความเป็นอยู่ที่มีความสุข เพราะธรรมย่อมรักษาผู้ที่ปฏิบัติธรรม ดังบาลีที่ว่า *“ธมโม หเว รกฺขติ ธมฺมจารี”*<sup>๓๓๙</sup> ในตอนปฏิบัติเริ่มแรกนั้น ผู้ปฏิบัติต้องรักษาศีลและฝึกฝนให้มีสติสัมปชัญญะอย่างเคร่งครัด เอาจริงเอาจัง **ไม่ทอดทิ้งธุระในการภาวนา** แต่เมื่อการปฏิบัตินั้นได้ผลและมีความชำนาญมากขึ้น สติสัมปชัญญะที่ฝึกฝนเอาไว้วันนั้นเองจะกลับมารักษาผู้ปฏิบัติ เมื่อเกิดความคิดที่จะทำสิ่งไม่ดี มีความหลงไปตามอำนาจกิเลส ก็จะมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันเร็วขึ้น สามารถตัดกระแสของกิเลสให้ขาดลงได้ เร็วหรือช้าตามกำลังของสติสัมปชัญญะ อย่างนี้ชื่อว่าธรรมที่ได้ฝึกฝนปฏิบัติตนเองช่วยรักษาไม่ให้กระทำสิ่งที่ผิดพลาด ต่อไปเมื่อสติสัมปชัญญะแข็งแรงมากขึ้น จน**โพธิปักขิยธรรม**ทั้ง ๓๗ ประการครบสมบูรณ์ สามารถตัดกิเลสเป็นสมุจเฉทเป็นพระอรหันต์แล้ว กิเลสที่ละได้ด้วยมรรคก็จะไม่มีโอกาสเกิดขึ้นอีกเลย เมื่อ

กิเลสมีกำลังและโอกาสในการเกิดขึ้นน้อยลง ผู้ปฏิบัติก็จะเป็นอยู่ด้วยความผาสุกมากขึ้นไปเรื่อยๆ จนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ ซึ่งการปฏิบัติก็เริ่มตั้งแต่ขั้นต้น คือ การรักษาศีล การฝึกฝนสติให้จิตมีอินทริยสังวร ดังพระพุทธพจน์ว่า

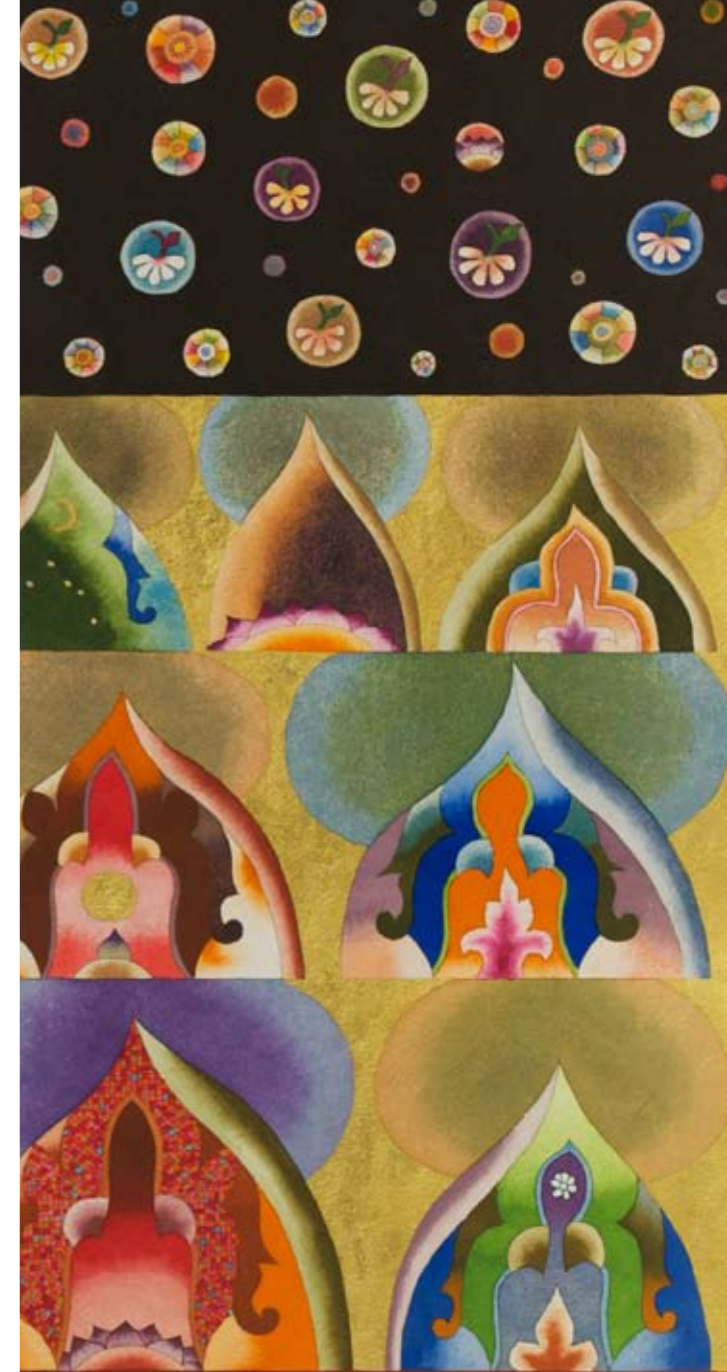
**ความอยู่ผาสุก** เป็นอย่างไร คือ การปฏิบัติชอบ การปฏิบัติเหมาะสม การปฏิบัติที่ไม่เป็นข้าศึก การปฏิบัติไม่คลาดเคลื่อน การปฏิบัติที่เอื้อประโยชน์ การปฏิบัติธรรมถูกต้องตามหลักธรรม การรักษาศีลให้บริบูรณ์ **ความเป็นผู้สำรวมอินทริยทั้ง ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ความเป็นผู้มีความเพียรเครื่องตั้งอยู่เสมอ สติสัมปชัญญะ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทริย ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ นิพพาน และปฏิปทาเครื่องดำเนินไปสู่निพพาน** นี้ชื่อว่า **ความอยู่ผาสุก**<sup>๓๔๐</sup>

#### ๔) อยู่ใกล้พระนิพพาน

พระนิพพานนั้นเป็นจุดหมายปลายทางของทุกๆ ชีวิต เพราะว่าหากไม่ถึงพระนิพพาน ก็ไม่มีทางพ้นออกไปจากวัฏฏทุกข์ ต้องเวียนเกิดเวียนตายอยู่อย่างนี้นับชาติไม่ถ้วนดังที่เคยเป็นมาแล้ว **พระนิพพานจึงเป็นจุดสุดท้ายของธรรมทุกอย่าง** ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “*นิพพานปริโยสานา สัพเพ ธมมา*”<sup>๑๔๑</sup> ผู้ที่เกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนาจึงสมควรปรารถนาพระนิพพาน ดังที่ปุ๋ยาดายายแต่โบราณได้สั่งสอนสืบๆ กันมาว่า เมื่อทำบุญประการหนึ่งประการใดแล้ว ให้ปรารถนาพระนิพพานโดยกล่าวคำบาลีว่า “*นิพพานปัจจุโย โหตุ*” พระนิพพานนั้นไม่มีอะไรในแบบโลกๆ ไม่มีการมา ไม่มีการไป ไม่มีการตั้งอยู่ ไม่มีการจติ ไม่มีการอุบัติ ไม่มีที่ตั้งอาศัย ไม่เปลี่ยนแปลง ไม่มีอารมณ์ยึดเหนี่ยว นั่นแหละเป็นที่สุดแห่งทุกข<sup>๑๔๒</sup>

ในช่วงชีวิตของเรามีเป้าหมายมากมายที่รอให้ไปถึง มีความรู้มากมายกองมทึมาทำให้ไปจุดค้นหา แต่เรามีเวลาน้อยเหลือเกิน สิ่งที่เราควรจะทำเป็นงานเร่งด่วนที่สุดในการเกิดเป็นมนุษย์ คือการเดินทางเพื่อไปสู่พระนิพพานเท่านั้น พระนิพพานไม่ใช่เป็นทางเลือกว่าจะไปหรือไม่ไปก็ได้ แต่เป็นกฎบังคับที่แน่นอนตายตัวว่า **หากอยากจะพ้นจากทุกข์ต้องไปให้ถึงพระนิพพาน** ไม่อย่างนั้นจะพ้นจากทุกข์ไม่ได้ ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดไปไม่รู้สิ้นสุด ดังนั้น การปฏิบัติให้สมบูรณ์ในศีล การมีอินทรีย์สังวร การรู้จักประมาณในการบริโภค และการประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เสมอๆ จึงเป็นสิ่งควรใส่ใจปฏิบัติด้วยความไม่ประมาท

การปฏิบัติธรรมตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งถึงที่สุดองค์ธรรมที่สำคัญในการปฏิบัติคือสติ ซึ่งเป็นธรรมที่เป็นอภินิหารของธรรมทั้งปวงดังบาลีว่า “*สตธาธิปเตยยา สัพเพ ธมมา*”<sup>๑๔๓</sup> ซึ่งการมีสติจะเป็นสิ่งที่ช่วยอุปการะให้เกิดการสมบูรณ์ด้วยศีล การมีอินทรีย์สังวร และคุณธรรมในกระบวนการปฏิบัติอื่นๆ ผู้ที่ไม่ประมาทประกอบด้วยคุณธรรมมีศีล อินทรีย์สังวร รู้จักประมาณในการบริโภค ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เสมอ จะเป็นผู้ที่ไม่เสื่อมชื่อว่าเป็นผู้อยู่ใกล้พระนิพพาน<sup>๑๔๔</sup>



## ๔) ทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นผู้มีคุณธรรมของผู้ประเสริฐเป็นต้น

การเป็นพระอริยเจ้าผู้ทรงคุณธรรม พระผู้มีพระภาคไม่ได้ทรงจำกัดไว้เฉพาะพระภิกษุหรือภิกษุณีเท่านั้น ธรรมะที่พระองค์ทรงแสดงนั้น ผู้ใดปฏิบัติตาม ผู้นั้นก็ได้รับผลตามสมควรแก่การปฏิบัติ ไม่เลือกว่าจะเป็นคฤหัสถ์หรือบรรพชิต หากมีความตั้งใจแน่วแน่ไม่ทอดถอย ย่อมประสบผลในการปฏิบัติได้เช่นเดียวกัน แม้ความเป็นพระภิกษุโดยอีกความหมายหนึ่ง ก็คือผู้ที่เห็นภัยในวัฏฏสงสาร การจะเป็นพระภิกษุก็เป็นด้วยข้อปฏิบัติ ดังนั้น ในพุทธศาสนาจึงไม่ได้จำกัดเรื่องวัยและเพศในการบรรลุคุณธรรมขั้นต่างๆ อยู่ที่การปฏิบัติ ดังคาถาว่า

ผู้ยังอยู่ในวัยหนุ่ม วัยสาว หรือวัยกลางคน

สำรวมตนแล้ว ไม่ทำบาป

เป็นมุนี มีจิตห่างจากบาป

ไม่โกรธง่าย ไม่ว่าร้ายใครๆ

นักปราชญ์ทั้งหลายประกาศว่าเป็นมุนี<sup>๔๔</sup>

อนึ่ง สมณะได้รู้แจ้งธรรม

สำรวมจิตของตนได้ ไม่กล่าวมากทั้งที่รู้

สมณะนั้นชื่อว่า เป็นมุนี

ย่อมควรแก่ปฏิปทาของมุนี

สมณะนั้นเป็นมุนีได้บรรลุปฏิปทาของมุนีแล้ว<sup>๔๖</sup>

บุคคลผู้สำรวมมือ สำรวมเท้า สำรวมวาจา สำรวมตน

ยินดีธรรมภายใน มีจิตตั้งมั่น อยู่ผู้เดียว สันโดษ

บัณฑิตทั้งหลายเรียกว่า ภิกษุ<sup>๔๗</sup>

ผู้ที่ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ถือตัว ไม่โลเล ไม่ปากกล้า ไม่พูดพร่ำเพรื่อ มีสติตั้งมั่น มีสัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่น มีจิตแน่วแน่ สำรวมอินทรีย์ นี้ได้ชื่อว่าเป็นบริษัทที่เลิศ<sup>๔๘</sup> เป็นผู้ที่ได้มิตรสหายมาก<sup>๔๙</sup> แม้หากยังไม่ถึงที่สุดทุกขีในชาติปัจจุบัน ยังต้องเกิดอีก ผู้ที่มีการสำรวมและฝึกฝนอินทรีย์ ก็จะไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ อันเป็นสถานที่คนทั้งหลายไปแล้วไม่เศร้าโศก<sup>๕๐</sup>

## ๒.๒.๓.๒ สำหรับพระภิกษุสามเณรและบรรพชิต

สำหรับพระภิกษุสามเณรและเหล่านักบวชทั้งหลาย การมีอินทรีย์สังวรนั้นนับว่ามีประโยชน์มาก เพราะผู้ที่เข้ามาบวชโดยมากยังเป็นปุถุชนอยู่ และยังไม่ได้ฝึกจิต มีโอกาสที่กิเลสจะเกิดขึ้นครอบงำและลาสิกขาออกไปได้โดยง่าย โดยเฉพาะเกี่ยวกับเพศตรงข้าม ทั้งๆ การบวชนั้นเป็นของยาก ผู้มีศรัทธาก็ทุ่มเทจิตใจเพื่อให้ได้บวช แต่เมื่อบวชแล้ว ขาดความสำรวมระวางทางอินทรีย์ กิเลสเกิดขึ้นครอบงำ ก็มีเหตุผลจนลาสิกขา เวียนกลับมาเป็นผู้มักมากในกาม และประสบกับปัญหาต่างๆ มากมายเช่นเดิม การมีอินทรีย์สังวรนั้นมีประโยชน์สำหรับนักบวชมากมาย เช่น

## ๑) สามารถสืบต่อชีวิตพรหมจรรย์ได้

การประพาศพรหมจรรย์ในเพศของพระภิกษุ นั้น เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก โดยเฉพาะภิกษุหนุ่ม และสามเณรที่กำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่น เพราะมีความกำหนัดต้องการทางเพศสูง เมื่อได้พบกับสตรีที่สวยงามน่ารัก ย่อมเกิดความกำหนัดรักใคร่ได้ง่าย ภิกษุและสามเณรบางรูปก็ไม่สามารถที่จะผ่านกิเลสประเภทนี้ไปได้ จนกระทั่งไม่สามารถประพาศพรหมจรรย์ในเพศบรรพชิตได้ ต้องลาสิกขาออกไปมีครอบครัว ทั้งนี้ เพราะรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกายของเพศตรงข้ามนั้นมีอิทธิพลรุนแรงมาก หากไม่มีสติสัมปชัญญะคอยควบคุมดูแลจิต เมื่อได้พบเห็นเพศตรงข้ามก็จะถูกกิเลสครอบงำได้โดยง่าย ดังนั้น การมีอินทริยสังวร จึงมีความจำเป็นมากสำหรับพระภิกษุหนุ่มและสามเณรทั้งหลาย เวลาที่จะเดินเข้าบ้านหรือไปในสถานที่ซึ่งมีผู้หญิงอยู่ เพื่อที่จะได้สามารถดำรงรักษาเพศบรรพชิตเอาไว้ได้ และสามารถปฏิบัติธรรมมีความเจริญก้าวหน้า ได้ ดังมีคำตักเตือนพระภิกษุในเรื่องการเข้าไป

บิณฑบาตในบ้านเอาไว้ว่า “ภิกษุพึงคุ้มครอง ทวาร สारวมระวัง ทำใจให้เคารพเอื้อเพื่อแล้ว เทียวบิณฑบาตตามลำดับสกุล ตามลำดับตรอก”<sup>๑๕๑</sup>

ในคราวหนึ่ง สัทธินทริยของท่านพระสารีบุตรได้ลาสิกขาออกไปเป็นคฤหัสถ์ ท่านพระสารีบุตรได้กล่าวกับภิกษุทั้งหลายว่า ภิกษุผู้ไม่คุ้มครองทวารในอินทริยทั้งหลาย ไม่รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร ไม่ประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่เนืองๆ ย่อมเป็นอย่างนี้แหละ เป็นไปไม่ได้เลย ที่ภิกษุนั้นจะสืบต่อพรหมจรรย์ ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ได้จนตลอดชีวิต ในทางตรงกันข้าม ธรรมะที่จะทำให้พระภิกษุสามารถประพาศพรหมจรรย์ต่อไปได้ อย่างบริสุทธิ์จนตลอดชีวิต คือ (๑) การคุ้มครองทวารในอินทริยทั้งหลาย (๒) การรู้ประมาณในการบริโภคอาหาร (๓) การระแวงความเพียรเครื่องตั้งอยู่เนืองๆ<sup>๑๕๒</sup>

สำหรับการปฏิบัติของภิกษุหนุ่มต่อสตรีนี้ มีคำสอนของพระปิณฑิลกการทวาชะกับพระเจ้าอุเทน ซึ่งสามารถสรุปวิธีการปฏิบัติต่อสตรีอันเป็นเหตุให้ภิกษุหนุ่ม ผู้ยังไม่หมดความร่าเริงในกามทั้งหลาย ประพาศพรหมจรรย์ บริสุทธิ์บริบูรณ์จนตลอดชีวิตและปฏิบัติอยู่ได้นานดังต่อไปนี้

(๑) ตั้งจิตไว้ในสตรีทั้งหลายที่มีอายุปูนมารดาว่าเป็นมารดา ตั้งจิตไว้ในสตรีทั้งหลายคราวที่สาวน้องสาวว่าเป็นพี่สาวน้องสาว ตั้งจิตไว้ในสตรีทั้งหลายคราวธิดาว่าเป็นธิดา

(๒) บางครั้งเกิดราคะ ให้พิจารณาภายในขึ้น เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นไป พิจารณาลงเบื้องล่าง แต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ ว่า ในร่างกายนี้มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร

(๓) การมีอินทริยสังวร ไม่ยึดถือในนิมิตคือ การรวบถือ และอนุพยัญชนะคือการแยกถือ ส่วนย่อยๆ<sup>๑๕๓</sup>



ภิกษุผู้เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนา ก็เปรียบ เหมือนกับนักรบผู้เข้าสู่สงคราม แต่สงครามนี้ ไม่ใช่การต่อสู้กับศัตรูภายนอก เป็นสงคราม ทำลายล้างความเห็นผิดและความยึดมั่น ถือมั่นในสิ่งทั้งปวง ทำลายล้างภพชาติให้ หมดไป ไม่ต้องมาเกิดวนเวียนอีก นับได้ว่าเป็นสงครามครั้งยิ่งใหญ่ที่สุดในสังสารวัฏ ภิกษุบางรูปเมื่อเข้ามาบวชแล้วก็ลาสิกขาไป เพราะสู้ไม่ไหว บางรูปเพียงได้ยินเรื่องราว เกี่ยวกับเรื่องผู้หญิงก็ลาสิกขา บางรูปได้เห็น ผู้หญิงสวยๆ ก็ลาสิกขา บางรูปได้พูดคุย ออดอ้อนกันก็ลาสิกขา บางรูปก็ถูกยั่วชวนจน ทนไม่ไหว ไม่ได้บอกลาสิกขาเสพเมถุนกับ ผู้หญิง ต้องตายจากความเป็นภิกษุไป อุปมา ดุจนักรบพ่ายแพ้ในสงคราม นักรบบางคนเห็น กลุ่มควันจากข้าศึกก็ยอมแพ้ บางคนเห็นธง ของข้าศึกก็ยอมแพ้ บางคนได้ยินเสียงอีกทัพที่ ข้าศึกกรีธาทัพเข้ามา ก็ยอมแพ้ บางคนเข้าไป สู้แล้วถูกข้าศึกฆ่าตาย

พระพุทธเจ้าได้ทรงแนะนำให้ภิกษุระมัดระวัง ไว้ให้ดี เวลาเข้าไปในหมู่บ้าน ต้องรักษากาย รักษาวาจา มีสติตั้งมั่น สำรวมอินทรีย์ เตรียมพร้อมป้องกันเอาไว้เสมอ เมื่อเห็นรูป ฟังเสียงเป็นต้นแล้ว จะได้ไม่เกิดความยินดี ยินร้าย แล้วฝึกฝนให้จิตเป็นสมาธิ เมื่อจิตเป็น สมาธิบริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดั่งเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่ การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว **ให้น้อมนำจิต ไปเพื่ออาสาวิภวญาณ จนรู้ชัดตามความเป็นจริงในอริยสัจ** บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ พระองค์ทรงเปรียบภิกษุนี้เหมือนนักรบอาชีพ นั้นถือดาบและโล่ ผูกสอดธนูและแล่งแล้วเข้าสู่สมรภูมิ ชนะสงครามนั้นแล้ว เป็นผู้พิชิต สงคราม ยึดค่ายสงครามนั้นไว้ได้<sup>๑๔๔</sup> และได้ ชื่อว่า เป็นผู้อยู่อย่างไม่พ่ายแพ้หมู่มาร<sup>๑๔๕</sup>

## ๒) ทำให้สามารถเจริญอกงามในธรรมวินัยนี้ได้

ข้อปฏิบัติที่เป็นอินทริยสังวรนี้ เป็นข้อปฏิบัติที่ไม่ผิดพลาด เป็นข้อปฏิบัติที่สมควร เป็นไป เพื่อคุณธรรมเบื้องสูงขึ้นไป ได้เริ่มทำเหตุเพื่อให้ถึงความสิ้นไปของอาสวะ เรียกว่า**ปณณกปฏิบัติ**<sup>๑๔๖</sup> เมื่อปฏิบัติอย่างนี้ก็จะสามารถเป็นผู้เจริญอกงามในธรรมวินัยนี้ยิ่งขึ้นไป จนถึงความหลุดพ้นได้ เปรียบเหมือนนาย โศบาลผู้ฉลาดที่ประกอบด้วยคุณสมบัติ ๑๑ ประการ มีการรู้รูปโค ฉลาดในลักษณะโค เป็นต้น สามารถเลี้ยงฝูงโคให้เจริญ เพิ่ม จำนวนมากขึ้นได้ ภิกษุก็เช่นเดียวกันต้อง ประกอบด้วยธรรม ๑๑ ประการ จะเป็นผู้สามารถถึงความเจริญอกงามไปบุญใน ธรรมวินัยนี้ได้ ธรรม ๑๑ ประการ คือ ภิกษุ

ในธรรมวินัยนี้ (๑) รู้รูป (๒) ฉลาดในลักษณะ (๓) กำจัดไขขาง (๔) ปกปิดแผล (๕) สุมไฟ (๖) รู้ทำน้ำ (๗) รู้ธรรมที่ดื่มแล้ว (๘) รู้ทาง (๙) ฉลาดในโคจร (๑๐) รีดนมให้เหลือ (๑๑) บูชาภิกษุทั้งหลายผู้เป็นเถระ เป็นรัตต์ัญญู เป็นผู้บวชนานด้วยการบูชาอย่างยิ่ง ในธรรม ๑๑ ประการที่ทรงแสดงนั้น ประการที่ ๔ **การปกปิดแผล ได้แก่ อินทริยสังวร**<sup>๑๔๗</sup>

### ๓) ทำให้เป็นบุญเขตอันยอดเยี่ยมและควรต่อการสรรเสริญ

พระภิกษุผู้เห็นรูปทางตาแล้ว ฟังเสียงทางหูแล้ว ดมกลิ่นทางจมูกแล้ว ลิ้มรสทางลิ้นแล้ว ถูกต้องสัมผัสทางผิวหนังแล้ว รับรู้อารมณ์ทางใจแล้ว ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะอยู่ ผู้ประกอบด้วยคุณธรรมอย่างนี้ เป็นผู้ควรแก่ของที่เขานำมาถวาย ควรแก่ของต้อนรับ ควรแก่ทักษิณา ควรแก่การทำอัญชลี เป็นนาบุญอันยอดเยี่ยมของโลก<sup>๑๔๘</sup> และผู้ที่มีความอดทนต่ออารมณ์ที่รับรู้ทางทวารทั้ง ๖ ได้ เปรียบเหมือนม้าอาชาไนยพันธุ์ดีของพระราชาที่ประกอบด้วยคุณสมบัติที่สมควรเป็นม้านั้น<sup>๑๔๙</sup>

ภิกษุผู้มีความสำรวมระวางเป็นผู้ที่ควรสรรเสริญยกย่องในทุกสถานที่ ในทวารกัมมิกสูตร พระผู้มีพระภาคทรงแสดงเหตุที่ควรดำเนินหรือสรรเสริญพระภิกษุ ไม่ใช่เพราะเหตุแห่งการอยู่ป่าหรืออยู่บ้านเป็นต้น พระภิกษุผู้มีสติ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ถือตัว ไม่โลเล ไม่ปากกล้า ไม่พูดพ้อเพ้อ มีสติมั่นคง มีสัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่น มีจิตแน่วแน่ ประกอบด้วยอินทรีย์สังวร ไม่ว่าจะอยู่ในที่ใดๆ คือ อยู่ป่าเป็นวัตร อยู่ใกล้บ้าน ผู้เที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร ผู้รับนิมนต์ ผู้ทรงผ้าบังสุกุลเป็นวัตร ผู้ทรงคหบดีจิวร ก็ควรแก่การสรรเสริญ ในทางตรงกันข้าม หากพระภิกษุเป็นผู้ประมาท หลงลืมสติ ไม่ประกอบด้วยอินทรีย์สังวร ไม่ว่าจะอยู่ในที่ใดๆ ก็ควรถูกตำหนิติเตียน<sup>๑๕๐</sup>

### ๔) เชื่อว่าทำตามอย่างและอยู่ร่วมกับพระพุทธเจ้าได้

พระพุทธเจ้านั้นเป็นผู้ที่ได้ฝึกฝนอินทรีย์จนสำเร็จแล้ว ทรงแนะนำ บอกสอน และฝึกผู้อื่น การฝึกฝนและปฏิบัติของพระองค์นั้น มีความสำรวมระวางมาตั้งแต่ยังไม่ได้บรรลุนิพพาน คราวยังเป็นพระโพธิสัตว์ พระองค์เข้าไปบิณฑบาตในกรุงราชคฤห์ พระเจ้าพิมพิสารเห็นก็ทรงเลื่อมใสเป็นอย่างมาก ได้ส่งคนให้ไปติดตามดูว่าจะไปทางไหนหรือพักอยู่ที่ไหน<sup>๑๕๑</sup> เมื่อพระองค์ตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงละกิเลสพร้อมทั้งवासนาได้แล้ว กิริยาอาการต่างๆ นำเลื่อมใสมาก ทรงเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใส มีอินทรีย์สงบ มีพระทัยสงบ ทรงฝึกฝนแล้ว ทรงค้ำครองแล้ว ทรงสำรวมอินทรีย์<sup>๑๕๒</sup>

สำหรับพระภิกษุ นั้น แม้ร่างกายจะอยู่ในที่ไกลชิดพระพุทธเจ้าจนจับชายจีวรได้ แต่เป็นผู้หลงลืมสติ ไม่รู้สึกตัว มีจิตไม่ตั้งมั่น กระสับกระส่าย ไม่สำรวมอินทรีย์ ก็ยังเชื่อว่าอยู่ห่างไกลพระพุทธเจ้า พระองค์ก็ห่างไกลภิกษุ นั้น เพราะภิกษุ นั้นยังไม่เห็นธรรม เมื่อไม่เห็นธรรม เชื่อว่าไม่เห็นพระพุทธเจ้า ส่วนภิกษุ ที่มีสติตั้งมั่น มีความรู้สึกตัว มีจิตตั้งมั่น แน่วแน่ สำรวมอินทรีย์ แม้จะอยู่ห่างตั้ง ๑๐๐ โยชน์ ก็เชื่อว่าอยู่ใกล้พระพุทธเจ้า พระองค์ก็อยู่ใกล้ภิกษุ นั้น เพราะภิกษุ นั้นเห็นธรรม เมื่อเห็นธรรม เชื่อว่าเห็นพระพุทธเจ้า<sup>๑๕๓</sup>

ในคณกโมคคัลลานสูตร พระผู้มีพระภาคทรงแสดงลำดับการปฏิบัติธรรมในพระธรรมวินัยนี้ ซึ่งคณกโมคคัลลานพราหมณ์ฟังแล้วเกิดความเลื่อมใสยิ่งนัก และได้ถามถึงเหตุที่สาวกบางพวกไม่ถึงพระนิพพาน ทั้งๆ ที่พระองค์ได้ตรัสบอกทางเอาไว้โดยชัดเจนอย่างยิ่งแล้ว ซึ่งพระผู้มีพระภาคได้ตรัสว่า **พระองค์เป็นเพียงผู้บอกทางเท่านั้น** คณกโมคคัลลานพราหมณ์ได้กราบทูลถึงลักษณะของพระภิกษุในพระพุทธศาสนา ที่พระผู้มีพระภาคสามารถอยู่ร่วมด้วยได้ ดังคำที่พราหมณ์กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า

ส่วนกุลบุตรผู้มีศรัทธา ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิต เป็นผู้ไม่โอ้อวด ไม่มีมายา ไม่เจ้าเล่ห์ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ถือตัว ไม่โลเล ไม่ปากกล้า ไม่พูดพร่ำเพรื่อ **คัมครองทวารในอินทรียทั้งหลาย** รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร **ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง** นำพาในความเป็นสมณะ มีความเคารพอย่างจริงใจในสิกขา ไม่มักมาก ไม่ย่อหย่อน ทอดธุระในโอภกมนธรรม เป็นผู้นำในปริเวก **ปรารถนาความเพียร อุทิศกายและใจ มีสติมั่นคง มีสัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่น มีจิตแน่วแน่ มีปัญญา** ไม่เป็นดังคนหนวกและคนใบ้ ท่านพระโคตมผู้เจริญย่อมอยู่ร่วมกับกุลบุตรเหล่านั้นได้<sup>๑๖๔</sup>

## ๒.๒.๔ โทษของการขาดอินทรียสังวร

การขาดอินทรียสังวรนั้นมีโทษหลายประการ นับตั้งแต่เกิดความยินดีในร้าย และมีกิเลสเกิดขึ้นมากมาย กิเลสนั้นเป็นที่มาของการกระทำ คำพูด ความคิดที่ไร้ประโยชน์ **บางคราวไม่ใช่ไร้ประโยชน์อย่างเดียว** ยังเกิดโทษและความเดือดร้อนติดตามมาด้วย ทำให้ใช้ชีวิตไปด้วยความทุกข์ และหากเป็นผู้ปฏิบัติธรรมหรือนักบวชก็ไม่อาจประสบความสำเร็จในการปฏิบัติธรรมในที่นี้จะยกโทษของการขาดอินทรียสังวรมากล่าวบางประการ

### ๒.๒.๔.๑ สำหรับบุคคลทั่วไป

#### ๑) นำทุกข์อย่างยิ่งมาให้

เพราะเหตุที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ต้องมีการรับรู้อารมณ์ต่างๆ อยู่เสมอ หากไม่มีการสำรวมระวังเอาไว้ ทำให้เกิดความยินดีในร้าย เกิดกิเลสและก่อให้เกิดการกระทำตามกิเลส เป็นเหตุนำทุกข์ต่างๆ มาให้<sup>๑๖๕</sup> **ทุกข์ที่จะเกิดขึ้นได้ ก็เกิดขึ้นผ่านมาทางทวารทั้ง ๖ เหล่านี้นั่นเอง** ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า **ภิกษุทั้งหลาย ผัสสายตนะ ๖ ประการนี้ที่บุคคลไม่ฝึกไม่คัมครอง ไม่รักษา ไม่สำรวมแล้ว ย่อม**

**นำทุกข์มีประมาณยิ่งมาให้ ตนเองก็จะเกิดความเดือดร้อนใจ ตีเตียนตนเองในภายหลัง<sup>๑๖๖</sup>** และนักปราชญ์ทั้งหลายก็ย่อมตีเตียนที่ไม่ได้ มีการฝึกฝนตนเอง ได้เกิดมาในโลก มีแต่ลุ่มหลง มัวเมา ประมาทไปกับโลก ไม่มีความรู้ความเข้าใจโลกขึ้นมาเลย ไม่ได้เจริญในธรรมต่างๆ ที่ควรทำให้มีขึ้น<sup>๑๖๗</sup>

## ๒) อกุศลวิตกเข้ารบกวนทำให้อยู่ไม่เป็นสุข

ผู้ที่ไม่มีความสำรวมระวังในการดู การฟัง การดมกลิ่น การลิ้มรส การสัมผัสทางผิวหนัง และการรับรู้อารมณ์ทางใจ ไม่ระมัดระวังเที่ยวไปรับรู้อารมณ์ต่างๆ หลงยินดียินร้ายไปกับอารมณ์ เขาก็จะถูกความตรึงนึกคิดอันเป็นอกุศล ที่ทำให้เกิดความรักบ้าง ทำให้เกิดความชังบ้าง เกิดขึ้นรบกวนจิตใจอยู่เสมอ ทำให้จิตใจ

ฟุ้งซ่านคิดไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ไม่หยุด แม้ไม่อยากจะคิดถึงเรื่องเหล่านั้น ก็ไม่อาจจะห้ามได้ เหมือนกับแมลงวันมาคยบินได้ตอมทำให้เกิดความรำคาญ จิตใจก็ไม่ได้พักผ่อนหาความสงบสุขไม่ได้ การที่จิตจะเป็นสมาธิก็ย่อมเป็นไปได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

*แมลงวันคือความดำริที่อิงราคะ*

*จักได้ตอมบุคคลที่ไม่คุ้มครองในจักขุทวารและโสตทวาร*

*ไม่สำรวมในอินทริยทั้งหลาย*

*ภิกษุทำตนให้เป็นผู้มักใหญ่ ชุ่มเพราะกลิ่นดิบ*

*ย่อมอยู่ห่างไกลจากนิพพาน มีแต่ความคับแค้นเท่านั้น<sup>๑๖๘</sup>*

## ๒.๒.๔.๒ สำหรับพระภิกษุ สามเณรและบรรพชิต

### ๑) เลื่อมทั้ง ๒ ด้านเหมือนท่อนไม้ไร้ประโยชน์

พระภิกษุนั้นมีชีวิตที่เนื่องอยู่กับคฤหัสถ์ ท่านไม่สามารถหาเลี้ยงชีพด้วยการปลูกพืช เลี้ยงสัตว์ เป็นต้นได้ การเลี้ยงชีพที่บริสุทธิ์ของท่านคือการเที่ยวบิณฑบาตตามลำดับเรือน ซึ่งเป็นวัตรปฏิบัติของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย คฤหัสถ์ผู้ทำบุญด้วยภัตตาหารประเภทต่างๆ ก็ด้วยหวังบุญกุศล เนื่องจากได้ถวายทานแก่พระทักษิณเฑียรบุคคล และถวายแก่ท่านผู้ประพฤติปฏิบัติเพื่อความเป็นพระอริยเจ้า ภิกษุที่ประกอบด้วยคุณธรรม ย่อมเป็นทักษิณเฑียรบุคคลผู้ยอดเยี่ยม เป็นเหตุให้ท่านที่ทายกได้ถวายแก่ท่านมีผลมากมีอานิสงส์มาก

พระผู้มีพระภาคทรงห้ามพระภิกษุทั้งหลายไม่ให้แสวงหาปัจจัยเลี้ยงชีพ ด้วยวิธีการที่ไม่สมควร มีการเป็นหมอดูดวง ทำนายทายทัก เป็นหมอรักษาโรค เป็นต้น โดยได้ทรงบัญญัติสิกขาบทที่เกี่ยวกับการเลี้ยงชีพเอาไว้ และได้

ทรงแสดงประเภทของการแสวงหาที่ไม่เหมาะสมไว้โดยละเอียด ดังที่แสดงไว้ในพระสุตตันตปิฎกในหัวข้อมัชฌิมสูตร<sup>๑๖๙</sup> และมหาสูตร<sup>๑๗๐</sup> เนื่องจากภิกษุเป็นผู้ที่ขอปัจจัย ๔ มีอาหารบิณฑบาตเป็นต้นจากคฤหัสถ์ ไม่ต้องทำมาหากินเอง มีความสะดวกและมีโอกาสในการศึกษาและปฏิบัติธรรมได้มาก พระองค์จึงทรงเน้นให้ภิกษุเป็นผู้ที่มีศีล มีความสำรวมระวัง รับประทานอาหารโดยไม่ประมาทให้ได้บรรลุธรรมอันเป็นประโยชน์ตน แล้วบอกสอนผู้อื่นต่อไป ส่วนการที่ภิกษุไม่มีศีล เที่ยวบิณฑบาตเลี้ยงชีพนั้นพระองค์ทรงดำริว่า “ภิกษุทั้งหลาย การที่ภิกษุทุศีลเที่ยวบิณฑบาตเลี้ยงชีพนี้เป็นการกระทำที่ต่ำทราม การที่ภิกษุทุศีลประพฤติเช่นนี้ ย่อมถูกชาวโลกด่าว่า เจ้าคนนี้อุ้มบาตรเที่ยวขอชาวโลกมาเลี้ยงชีพ<sup>๑๗๑</sup>

ดังนั้น พระภิกษุที่บวชมาด้วยวัตถุประสงค์ที่ถูกต้อง คือด้วยความเข้าใจอย่างถ่องแท้ว่าชีวิตเป็นทุกข์ เพราะทุกข์ชาติ ชรา มรณะ และทุกข์ประการอื่นๆ ครอบงำ ไม่สามารถที่จะหลีกเลี่ยงหรือขอผ่อนผันได้ จึงมีศรัทธาออกบวชเพื่อจะปฏิบัติให้ถึงที่สุดแห่งกองทุกข์ เมื่อบวชมาด้วยวัตถุประสงค์เช่นนี้แล้ว ไม่ปฏิบัติตามไตรสิกขา เป็นผู้ทูลมีความกำหนด หลงลืม ไม่สำรวมอินทรีย์ หลงกระทำไปตามใจกิเลส ก็เป็นการกระทำที่ไม่ถูกต้อง ไม่สามารถที่จะบำเพ็ญให้สำเร็จประโยชน์ตนตามวัตถุประสงค์ได้ อีกทั้งไม่สามารถบำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่นได้ ดูจท่อนฝันที่เขาเผาศพไม่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ใดๆ ได้เลย ดังพระบาลีว่า

*กุลบุตรนี้เป็นผู้บวชด้วยเหตุผลตามที่กล่าวมาแล้วนี้ แต่แล้วกุลบุตรนั้นก็กลับเกิดความละโมภกำหนดยินดีอย่างแรงกล้าในกาม มีจิตพยาบาท คิดประทุษร้าย หลงลืมสติ ไม่รู้สึกตัว มีจิตไม่ตั้งมั่น มีจิตกระสับกระส่าย ไม่สำรวมอินทรีย์ บุคคลผู้เสื่อมจากโภคะของคฤหัสถ์ และไม่สามารถบำเพ็ญประโยชน์สำหรับความเป็นสมณะให้บริบูรณ์ได้ เราเรียกว่า เป็นเหมือนท่อนไม้ที่ถูกทิ้งไว้ในป่าช้าไฟไหม้ทั้ง ๒ ข้าง ตรงกลางเปื้อนคูด ย่อมไม่อำนวยประโยชน์เป็นอุปกรณ์ในป่า...<sup>๑๗๒</sup>*

## ๒) จะกลายเป็นผู้มัวเมาในกามคุณ ๕

ต้นหานั้นมีที่มาจากทุกทวาร ตาเห็นรูปแล้ว เกิดตัณหา หรือเกิดความอยากดูรู้อย่างใดอย่างหนึ่ง เรียกว่า**รูปตัณหา** หูได้ยินเสียงแล้วเกิดตัณหา หรือเกิดความอยากฟังเสียงอย่างใดอย่างหนึ่ง เรียกว่า**สัทตัณหา** จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสิ่งที่สัมผัสได้ทางกาย ใจรับรู้ธรรมารมณ์ ก็โดยทำนองเดียวกัน แม้กิเลสประเภทอื่น คือ โทสะ โมหะ ก็เกิดเพราะอาศัยตาเห็นรูป หูได้ยินเสียงเป็นต้นเช่นเดียวกัน ดังนั้น จึงต้องมีสติคอยห้ามจิตจากกิเลสประเภทต่างๆ เหล่านี้ เมื่อมีการเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส สัมผัสทางกาย ธรรมารมณ์ทางใจ

หลักการปฏิบัติอินทรีย์สังวรจึงมีความสำคัญมาก เพราะหากไม่สำรวมทางทวารทั้ง ๖ กิเลสก็จะเข้ามาครอบงำจิตใจ ทำให้หลงติดข้องอยากได้รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หรือที่เรียกว่ากามคุณ ๕ จนประมาทมัวเมาไม่สามารถปฏิบัติเพื่อถึงความพ้นทุกข์ ต้องจมจ่อมอยู่กับกองทุกข์อยู่ต่อไปอีกนานแสนนาน อุปมาเหมือนข้าวกล้าถึงแม้จะมีความสมบูรณ์แต่คนเฝ้าประมาท ปล่อยให้โคลงไปลุย กิน และทำลายเสีย ข้าวกล้านั้นก็ไม่เจริญงอกงามดังพระพุทธรพจน์ว่า

*ข้าวกล้าถึงจะสมบูรณ์ แต่คนเฝ้าข้าวกล้าประมาท และโคตัวกินข้าวกล้าก็ลงลุย ข้าวกล้าโน้น ฟังถึงความเมามันเพลินเล่ไปตามต้องการ แม้ฉันใด ปุถุชนผู้ไม่ได้สติ ก็ฉันนั้นเหมือนกัน ไม่ทำความสำรวมในผัสสาชยตนะ ๖ ประการ ย่อมถึงความมัวเมาประมาทในกามคุณ ๕ ตามต้องการ<sup>๑๗๓</sup>*

### ๓) ทำให้ต้องลาสิกขา

พระภิกษุผู้บวชเข้ามาในพระพุทธศาสนา เมื่อยังไม่บรรลุนิติภาวะแห่งทุกข์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งภิกษุหนุ่มที่บวชเข้ามาใหม่ ย่อมมีอันตรายแก่เพศพระภิกษุ อันเป็นสาเหตุทำให้ต้องสละเพศพระภิกษุมาเป็นคฤหัสถ์ตามเดิม ซึ่งถือว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงกลับตาลปัตรที่ไม่สมควรเกิดขึ้น เป็นการตายที่สำคัญอย่างหนึ่ง อุปมาเหมือนคนถูกตัดศีรษะ ไม่อาจมีชีวิตอยู่ได้ โดยการต่อศีรษะเข้ากับร่างกายนั้น<sup>๑๗๔</sup> เหมือนไปไม่เหี่ยวเหลืองหลุดจากขั้วแล้ว ไม่อาจเป็นของเขียวสดต่อไปได้<sup>๑๗๕</sup> เหมือนต้นตาลยอดด้วนที่ไม่อาจงอกได้ต่อไป<sup>๑๗๖</sup> เหมือนแผ่นศิลาหนาแตกออกเป็น ๒ เสียงจะประสานให้สนิทเป็นเนื้อเดียวกันอีกไม่ได้<sup>๑๗๗</sup>

เพศพระภิกษุนั้นเป็นเพศที่สูง ส่วนคฤหัสถ์เป็นเพศที่ต่ำต้อย เพราะต้องวุ่นวายอยู่กับการทำมาหากิน เลี้ยงดูบุตรภรรยา ซึ่งเป็นการกระทำที่วุ่นวายและเหนื่อยยาก ในอุภยสูตร พระผู้มีพระภาคทรงแสดงภัย ๔ ประการ ที่กุลบุตรบางคนในโลกนี้มีศรัทธาออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตในธรรมวินัยนี้พึงประสบ จนต้องลาสิกขาออกมาใช้ชีวิตเป็นคฤหัสถ์เหมือนเดิม คือ (๑) อุภยภัย (๒) กุมภภัย (๓) อารัฏฐภัย (๔) สุกกาภัย ซึ่งอารัฏฐภัยได้แก่ กามคุณ ๕ กับ สุกกาภัยได้แก่ผู้หญิงสาเหตุมาจากการขาดที่พระภิกษุอินทริยสังวรโดยตรงทีเดียว ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

*อารัฏฐภัย เป็นอย่างไร คือ กุลบุตรบางคนในโลกนี้มีศรัทธาออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิต คิดว่า “เราถูกชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสครอบงำ ตกอยู่ในกองทุกข์ มีทุกข์ประดังเข้ามา ไฉนหนอ การทำกองทุกข์ทั้งหมดนี้ให้สิ้นสุดจะพึงปรากฏ”* เธอบวชอยู่อย่างนี้ ในเวลาเช้าครองอันตราวาสกถือบาตรและจีวร เข้าไปบิณฑบาตตามหมู่บ้านหรือตำบล ไม่รักษากาย วาจา ใจ มีสติไม่ตั้งมั่น ไม่สำรวมอินทริย เธอเห็นคหบดีหรือบุตรคหบดีในหมู่บ้านหรือตำบลนั้น เอิบอิ่ม พรั่งพร้อม บำเรอตนอยู่ด้วยกามคุณ ๕ คิดอย่างนี้ว่า “เมื่อก่อนเราเป็นคฤหัสถ์เอิบอิ่ม พรั่งพร้อม บำเรอตนอยู่ด้วยกามคุณ ๕ โภคทรัพย์ในตระกูลของเราก็มีอยู่พร้อม เราสามารถที่จะใช้สอยโภคทรัพย์และทำบุญได้ ทางที่ดี เราบอกคืนสิกขากลับมาเป็นคฤหัสถ์ ใช้สอยโภคทรัพย์และทำบุญ” เธอบอกคืนสิกขากลับมา เป็นคฤหัสถ์ นี้เรียกว่า ภิกษุผู้กลัวอารัฏฐภัย บอกคืนสิกขากลับมาเป็นคฤหัสถ์ คำว่า อารัฏฐภัย นี้เป็นชื่อเรียก กามคุณ ๕ นี้เรียกว่า อารัฏฐภัย

*สุกกาภัย เป็นอย่างไร คือ กุลบุตรบางคนในโลกนี้มีศรัทธาออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิต คิดว่า “เราถูกชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสครอบงำ ตกอยู่ในกองทุกข์ มีทุกข์ประดังเข้ามา ไฉนหนอ การทำกองทุกข์ทั้งหมดนี้ให้สิ้นสุดจะพึงปรากฏ”* เธอบวชอยู่อย่างนี้ ในเวลาเช้าครองอันตราวาสกถือบาตรและจีวร เข้าไปบิณฑบาตตามหมู่บ้านหรือตำบล ไม่รักษากาย วาจา ใจ มีสติไม่ตั้งมั่น ไม่สำรวมอินทริย เธอเห็นมาตุคาม(สตรี)ในหมู่บ้านหรือตำบลนั้นนั่งไม่เรียบร้อย หรือห่มไม่เรียบร้อย ราคะรบกวนจิตของเธอเพราะเห็นมาตุคามนั่งไม่เรียบร้อยหรือห่มไม่เรียบร้อย เธอมีจิตฟุ้งซ่านเพราะราคะ จึงบอกคืนสิกขากลับมาเป็นคฤหัสถ์ นี้เรียกว่า ภิกษุผู้กลัวสุกกาภัย บอกคืนสิกขากลับมาเป็นคฤหัสถ์ คำว่า สุกกาภัยนี้ เป็นชื่อเรียก มาตุคาม นี้เรียกว่า สุกกาภัย<sup>๑๗๘</sup>

## ๔) เป็นเหมือนนักรบถูกข้าศึกฆ่าตาย

หากจะเปรียบเทียบการต่อสู้กับกิเลสเป็นการต่อสู้กับข้าศึกศัตรู ก็จะสามารถแบ่งบุคคลประเภทต่างๆ ได้ดังนี้ (๑) ผู้ที่ไม่มีความรู้ ไม่ได้ปฏิบัติธรรมเลย เป็นผู้ที่ยังไม่ได้เริ่มลงมือทำอะไร ถูกข้าศึกศัตรูครอบงำ พาไปทำอย่างนั้นบ้าง อย่างนี้บ้าง จนชีวิตต้องเหนื่อยยากลำบาก ไม่ได้พบความสุขใจอย่างแท้จริงเลย ข้าศึกได้ครอบครองจิตใจของผู้นั้นเอาไว้อย่างเบ็ดเสร็จเด็ดขาดเรียบร้อยแล้ว (๒) เป็นผู้ที่ได้ยินได้ฟังพระธรรม เริ่มลงมือปฏิบัติธรรม เห็นกิเลสที่เข้ามาครอบงำจิตใจ ในการต่อสู้กับกิเลสนั้น บางครั้งก็พ่ายแพ้ บางครั้งก็ชนะ สำหรับผู้ที่เริ่มปฏิบัติ การพ่ายแพ้ต่อกิเลสจะมีมาก แต่เมื่อปฏิบัติไปนานเข้า มีความชำนาญ มีสติสัมปชัญญะมากขึ้น ก็จะชนะกิเลสได้บ่อยขึ้นและมากขึ้นไปตามลำดับ (๓) ผู้ที่ชนะกิเลสเรียบร้อยแล้ว ไม่ต้องต่อสู้กับกิเลสอีกต่อไป เป็นผู้ที่มีจิตใจที่สะอาดหมดจด อยู่ในโลกแต่ไม่ติดข้องกับโลก ใช้ชีวิตและทำประโยชน์แก่โลกด้วยกรุณาและปัญญา

จากที่ได้แยกประเภทมานั้น ประเภทที่ ๑ คือ ปุถุชนที่ยังคงมีติดบอดด้วยอำนาจวิชา ใช้ชีวิตไปอย่างมีดมน จมอยู่กับกองทุกข์ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะมีโอกาสได้ฟังพระสัทธรรมประเภทที่ ๒ เป็นปุถุชนที่ได้รับการศึกษา ได้ฟังพระสัทธรรมและเริ่มปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ จนถึงพระอริยเจ้า ๓ ชั้นแรก คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี และพระอนาคามี ซึ่งเป็นพระเสขบุคคล ประเภทที่ ๓ เป็นพระอรหันต์ หลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวงแล้ว เป็นพระอเสขบุคคล

สำหรับพระภิกษุ เมื่อบวชเข้ามาแล้วก็ต้องศึกษาและปฏิบัติธรรม เพื่อลดละกิเลสต่างๆ อุปมาก็เหมือนกับนักรบที่เข้าสู่สมรภูมิ ต้องต่อสู้กับข้าศึก บางครั้งก็พ่ายแพ้ บางครั้งก็ชนะ บางครั้งต้องบาดเจ็บโดนทำร้ายมากบ้าง น้อยบ้าง แต่บางครั้งก็ร้ายแรงที่สุด คือถูกข้าศึกนั้นฆ่าตาย ต้องเสียชีวิตในสมรภูมินั่นเอง โดยมีอุปมาอุปไมยดังนี้

## ๕) อยู่เป็นทุกข์และกระวนกระวายใจ

พระภิกษุ คือ นักรบอาชีพ, การนุ่งสบงห่มจีวร อุ้มบาตร เพื่อจะเข้าบ้าน คือ การถือดาบและโล่ ผูกสอดธนูและอาวุธต่างๆ เพื่อจะเข้าไปสู่สมรภูมิ, บ้านอันเป็นสถานที่เที่ยวบิณฑบาต คือ สมรภูมिरบ, การที่ภิกษุไม่รักษากาย ไม่รักษาวาจา ไม่รักษาจิต มีสติไม่ตั้งมั่น ไม่สำรวมอินทรีย คือ นักรบไม่ได้ระวังตัวให้ดี, สตรีที่นุ่งห่มไม่เรียบร้อย คือ ศัตรู, ราคะเกิดขึ้นแก่ภิกษุนั้น คือ การถูกศัตรูทำร้าย, การถูกกิเลสครอบงำจนต้องลาสิกขาในที่นั้น คือ การถูกศัตรูฆ่าในสมรภูมิ, การถูกกิเลสครอบงำกลับมาจากที่นั้น ลาสิกขาระหว่างทาง คือ การถูกศัตรูทำร้ายได้รับบาดเจ็บสาหัสหนีออกมาจากสมรภูมिरบได้แต่มาเสียชีวิตกลางทาง<sup>๑๗๙</sup>

ผู้ที่มีจิตใจสงบร่มเย็นจากภายใน เป็นความสุขที่เกิดจากภายในตน เป็นความเอิบอím เบิกบานสดชื่น เยือกเย็น อยู่ภายในตน ไม่ต้องแสวงหาสิ่งภายนอกมาเป็นเครื่องล่อให้จิตใจมีความสุข ผู้นั้นย่อมมีความสุขโดยไม่อิงอาภิสใดๆ ไม่จู้จ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมภายนอก ไม่ต้องแสวงหารูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย ที่น่าพอใจให้เกิดความเดือดร้อนเหนื่อยยาก ซึ่งความสงบสุขภายในจิตใจเช่นนี้ มีจุดเริ่มต้นมาจากการมีสติสัมปชัญญะ รู้เท่าทันอารมณ์ จึงเกิดปัญญาเห็นอย่างถ่องแท้ว่า ทุกสิ่งอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ คือไม่สามารถดำรงอยู่ได้นาน คงอยู่ในสภาวะเดิมไม่ได้ ไม่เป็นไปตามอำนาจบังคับบัญชาของผู้หนึ่งผู้ใด จิตใจปล่อยวางสิ่งต่างๆ เมื่อปล่อยวางได้ ความทุกข์เร่าร้อนที่เกิดขึ้นเพราะความยึดมั่นถือมั่นก็หมดไป เกิดเป็นความสงบเย็นอันปราศจากการปรุงแต่งเข้ามาแทนที่

ความทุกข์เร่าร้อนในจิตใจของคนเราทั้งหลาย มาจากการคิดนึกปรุงแต่งไปตามกิเลส อยากได้แต่สิ่งที่ดี ไม่อยากได้สิ่งที่ไม่ดี จึงต้องเกิดการแสวงหาสิ่งที่ดีและป้องกันสิ่งที่ไม่ดีไม่ให้เข้ามาสู่ตนเอง เมื่อได้สิ่งที่ดีก็พอใจ ติดข้องยึดมั่นถือมั่น เมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่น่าพอใจก็เศร้าโศกเดือดร้อนทรมานทรมาย แท้ที่จริงแล้วทั้งดีและไม่ดีเป็นโลกธรรม ไม่ว่าใครก็ตามที่ยังอยู่ในโลกก็ต้องประสบทั้งสองสิ่งนี้เช่นเดียวกัน พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ทรงได้รับทุกข์ทางกาย และมีผู้ด่าว่า ใส่ร้าย พระองค์มากมาย แต่พระองค์ไม่ทรงมีความทุกข์ร้อนกระวนกระวายภายในจิตใจเลย ความทุกข์ร้อนภายในจิตใจพระองค์ละได้แล้ว ที่ควงต้นโพธิ์ในวันเพ็ญเดือน ๖

ความทุกข์เร่าร้อนภายในจิตใจเกิดจากการแสวงหา อยากได้สิ่งที่ดี และเกิดการหาทางป้องกันสิ่งที่ไม่ดี ไม่ให้เข้ามาสู่ชีวิต เมื่อไม่เป็นไปดั่งใจ ก็เกิดความทุกข์ซ้ำซ้อนขึ้นมา คือทุกข์เพราะว่าไม่ได้ตามที่ตนเองปรารถนา หากเป็นเช่นนี้เรื่อยไป ก็จะประสบ

แต่ความทุกข์ความกระวนกระวายใจอยู่ตลอดไป เพราะทุกสิ่งทุกอย่างย่อมไม่เป็นไปตามใจปรารถนา สิ่งที่ไม่เที่ยงจะหวังให้เที่ยงนั้นย่อมเป็นไปไม่ได้ สิ่งที่ยังคงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้จะให้คงอยู่ตลอดไปย่อมเป็นไปไม่ได้ สิ่งที่ยังคงค้างคาใจให้เป็นไปตามชอบใจไม่ได้ จะบังคับเอาตามชอบใจย่อมเป็นไปไม่ได้ ซึ่งความปรารถนาอยากได้ ก็เป็นผลมาจากเมื่อรับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้ว ไม่มีสติรู้เท่าทันถูกกิเลสมีความอยากได้เป็นต้นครอบงำเอา ทำให้ต้องดิ้นรน ขวนขวาย แสวงหาสิ่งต่างๆ เอามาสสนองกิเลส **แต่กิเลสไม่เคยรู้จักพอ ไม่รู้จักเต็ม** มีแต่ความเร่าร้อนอยากได้อยู่ร่ำไป ผู้ที่ตกอยู่ในอำนาจของกิเลสเนื่องจากไม่มีอินทรีย์สังวร จึงต้องประสบความทุกข์เร่าร้อนจากการที่จะต้องแสวงหา การเก็บรักษาเอาไว้ หาความสงบสุขอย่างแท้จริงไม่ได้ ดังคาถาที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ภิกษุใดไม่คุ้มครองทวารทั้ง ๖ นี้ คือ  
ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ  
ทั้งไม่รู้จักประมาณในการบริโภค  
ไม่สำรวมอินทรีย์ทั้งหลาย  
ภิกษุนั้นย่อมประสบทุกข์ทั้งทางกายและทางใจ  
ภิกษุเช่นนั้นจะมีแต่ความร้อนรุ่มรอนกาย เร่าร้อนใจ  
ชื่อว่าอยู่เป็นทุกข์ทั้งกลางวันและกลางคืน<sup>๑๘๐</sup>





### ๒.๒.๔.๓ การเกิดในอบายภูมิ

การเกิดเป็นมนุษย์นั้นเป็นสิ่งที่ได้แสนยาก เมื่อได้อัตภาพเป็นมนุษย์และพบพระพุทธศาสนา การศึกษาและปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงที่สุดแห่งทุกข์โดยสิ้นเชิง จึงเป็นสิ่งที่พุทธบริษัทควรให้ความสำคัญเป็นอันดับแรก การได้เกิดเป็นมนุษย์แล้วไม่ได้บรรลुकุณธรรมเป็นพระอรหันต์ นับว่าเป็นความน่าเสียดายประการหนึ่งทีเดียว ในสมัยที่พระผู้มีพระภาคยังทรงพระชนม์อยู่ ผู้ที่ยังไม่ได้บรรลुकุณธรรมขั้นสูงสุด ถูกตำหนิ ดังคาถาในโคตมพุทธวงศ์ว่า “ในกาลนี้ บัดนี้ ภิกษุเหล่าใด เป็นพระเสาะ ยังไม่บรรลुकุอรหัตตผล ละภพมนุษย์ไป ภิกษุเหล่านั้น ภูควินฺนุชนตำหนิ”<sup>๑๘๑</sup>

อบายภูมิเป็นสถานที่ปราศจากความสุกความเจริญ มี ๔ ประเภท คือ นรก สัตว์เดรัจฉาน เปรต และอสุรกาย การเกิดในอบายภูมินั้น เป็นสิ่งที่เป็นไปได้โดยง่าย ผู้ที่เป็นมนุษย์นั้น เมื่อตายไปแล้ว จะไปสู่สุคตินั้นมีน้อย ส่วนที่ไปสู่อบายภูมินั้นมีมากกว่า แม้แต่ผู้ที่เป็นเทวดา เมื่อสิ้นชีวิตไปแล้ว ที่จะไปสู่สุคตินั้นมีน้อย ส่วนที่ไปอบายภูมินั้นมีมากกว่า ไม่ต้องกล่าวถึงผู้ที่เคยอยู่ในอบายภูมิเมื่อตายไปแล้ว โดยมากก็เกิดวนเวียนอยู่ในอบายภูมินั้นเอง การที่จะได้มีโอกาสมาเกิดในสุคติภูมิเป็นมนุษย์หรือเทวดานั้น เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ยากอย่างยิ่ง

การที่จะไปสู่สุคติหลังจากตายไปแล้วนั้น ดูจากจิตต่อนก่อนที่จะตาย หากจิตดีงามก็จะเป็นเหตุนำไปสู่สุคติ แต่หากจิตเศร้าหมอง มีความติดข้องต้องการ มีความไม่พอใจ หรือเกิดกิเลสประการอื่นๆ ก็เป็นนำไปสู่ทุคติ<sup>๑๘๒</sup> เมื่อย้อนกลับมาดูสภาพจิตใจในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ ในชีวิตประจำวัน โดยมากจิตใจของผู้ที่ไม่ได้ฝึกฝน อบรมเจริญศีล สมาธิ ปัญญา เป็นจิตใจที่เต็มไปด้วยกิเลส มีโลภ โกรธ หลง เป็นเจ้าครอบครองจิตใจอยู่ โอกาสที่จิตเป็นกุศลมีน้อยเต็มที ด้วยเหตุนี้ เมื่อถึงเวลาใกล้ตาย จิตจะเป็นอกุศลตามความเคยชินเป็นเหตุให้เกิดในอบายภูมิได้โดยง่าย กิเลสทั้งหลายมาจากการไม่มีอินทรีย์สังวรนั่นเอง ดังนั้น ผู้ที่ไม่มีอินทรีย์สังวรนอกจากจะประสบความทุกข์ในปัจจุบันแล้ว เมื่อตายไปก็ไปเกิดในอบายภูมิ ดังพระพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม ๒ ประการ ย่อมอยู่เป็นทุกข์ อึดอัด คับแค้น กระวนกระวายในปัจจุบันนี้ หลังจากมรณภาพแล้ว พึงหวังได้ทุคติ ธรรม ๒ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. ความไม่คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย
๒. ความไม่รู้จักประมาณในการบริโภค<sup>๑๘๓</sup>

พระผู้มีพระภาคได้ทรงแสดงโทษของการไม่มี  
อินทริยสังวรไว้อย่างรุนแรง คือ การที่ตาเห็น  
รูป หูได้ยินเสียง เป็นต้น แล้วติดในนิमितและ  
อนุพยัญชนะ หากสิ้นชีวิตในต่อนั้นจะเกิดใน  
นรกหรือกำเนิดสัตว์เดรัจฉาน การที่บุคคลเอา  
หลาวเหล็กที่ร้อนแทงตาดังดีกว่าการติดใน  
นิमितและอนุพยัญชนะ เพราะหลาวเหล็กที่  
แทงตานั้นเจ็บเพียงชาติเดียว แล้วก็จบกัน  
ไป แต่การติดในนิमितและอนุพยัญชนะ ทำ  
ให้ต้องประสบกับความทุกข์นับชาติไม่ถ้วน  
ยิ่งไปเกิดเป็นสัตว์นรกก็ต้องประสบกับทุกข์  
ทางกาย หนักกว่าโดนหลาวแทงตาอย่าง  
เปรียบเทียบกันไม่ได้ แม้ทางทวารอื่นก็โดย  
ทำนองเดียวกัน เมื่อเป็นเช่นนี้ ความหลับยัง  
ประเสริฐกว่าการรับรู้อารมณ์แล้วขาดความ  
สำรวมระวัง ดังพระพุทธพจน์ว่า

*บุคคลแห่งจักขุทริยด้วยหลาวเหล็กที่ร้อน ไฟ  
ติด ลูกโชน โขติช่วง ยังประเสริฐกว่า ส่วน  
การถือนิमितโดยอนุพยัญชนะในรูปที่พึงรู้แจ้ง  
ทางตาไม่ประเสริฐเลย วิญญาณที่เนื่องด้วย  
ความยินดีในนิमित หรือเนื่องด้วยความยินดีใน  
อนุพยัญชนะ เมื่อตั้งอยู่ พึงตั้งอยู่ได้ ถ้าบุคคล  
กระทำกาลกิริยาในสมัยนั้น เป็นไปได้ที่บุคคล  
นั้นจะพึงถึงคติอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ นรก  
หรือกำเนิดสัตว์เดรัจฉาน เราเห็นโทษนี้แลจึง  
กล่าวอย่างนี้<sup>๑๘๔</sup>*

*บุคคลทะลวงโสดินทริยด้วยขอเหล็กที่คม ไฟติด ลูกโชน โขติช่วง ...  
บุคคลคว้านขมานินทริยด้วยมีดตัดเล็บที่คม ไฟติด ลูกโชน โขติช่วง ...  
บุคคลเฉือนชีวหินทริยด้วยมีดโกนที่คม ไฟติด ลูกโชน โขติช่วง ....  
บุคคลแทงกายินทริยด้วยหอกที่คม ไฟติด ลูกโชน โขติช่วง ...*

*ภิกษุทั้งหลาย ความหลับยังประเสริฐกว่า แต่เรากล่าวว่าความหลับเป็นหมันสำหรับผู้มีชีวิต  
กล่าวว่าไร้ผลสำหรับผู้มีชีวิต กล่าวว่าเป็นความเขลาสำหรับผู้มีชีวิต ส่วนบุคคลตกอยู่ใน  
อำนาจของวิตกเช่นใดแล้ว พึงทำลายสงฆ์ให้แตกกัน ก็ไม่ควรตรึกถึงวิตกเช่นนั้นเลย เราเห็น  
โทษนี้แล้วว่าเป็นหมันสำหรับผู้มีชีวิต จึงกล่าวอย่างนี้*

*ภิกษุชู้จำนวนมากมีผ้ากาสาอะพันที่ค่อ  
มีธรรมเลวทราม ไม่สำรวม  
ย่อมตกนรกเพราะบาปกรรมทั้งหลาย<sup>๑๘๕</sup>*

จากที่ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับ ความหมาย และความสำคัญของอินทรียสังวรในพระพุทธศาสนาเดรวาทนั้น ได้ความว่า อินทรียสังวร มีความหมายในแง่มุมของการรู้จักป้องกัน ปิดกัน ระวัง เอาไว้ตั้งแต่ขั้นต้น ซึ่งเป็นการระวังเอาไว้ที่ต้นเหตุ รวมไปถึงการคุ้มครองรักษาจิตให้รอดพ้นจากไปกิเลสมี อภิชณาและโทมนัสเป็นต้น เมื่อตามองเห็น รูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส ภายถูกต้องสัมผัส ใจได้รับรู้อารมณ์ต่างๆ

จึงสังเกตได้ว่า หลักธรรมเรื่องอินทรียสังวร นั้นมีความสำคัญมาก ทั้งต่อการดำรงชีวิตประจำวันและจำเป็นในการปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้น อินทรียสังวรจะทำให้มีการฝึกฝนจิตอยู่เสมอ และทำให้ไม่เกิดกิเลสขึ้นมาทำร้ายจิต เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตย่อมมีความสุข ร่มเย็น ปลอดภัย ไม่ต้องวิ่งวุ่นไปตามความยินดียินร้าย การดำรงชีวิตก็มีความสุข ไปได้ตามอัธยาศัย อีกทั้งได้รับความรู้จากการใช้อินทรียด้วย อินทรียสังวรเป็นจุดตั้งต้นของการศึกษาเรียนรู้อย่างแท้จริง เป็นการพิจารณาดูสิ่งที่มาปรากฏทั้งฝ่ายดี และฝ่ายไม่ดี ด้วยจิตใจที่ตั้งมั่นเป็นกลาง ปราศจากอคติและความคิดปรุงแต่งผิดๆ จะทำให้เกิดความเข้าใจความจริงเพิ่มมากขึ้น ทำให้เกิดสติ เกิดสมาธิ เกิดปัญญาอื่นๆ ขึ้นไป จนกระทั่งเกิดความรู้แจ้งความจริงของสิ่งทั้งปวงได้

ในทางตรงกันข้าม หากขาดอินทรียสังวรแล้ว จะมีโทษติดตามมามากมาย เริ่มตั้งแต่การอยู่ไม่เป็นสุข มีความคิดปรุงแต่งวุ่นวายเร่าร้อน ไปตามกิเลส เมื่อถูกกิเลสครอบงำ คุณธรรมที่เคยมีก็เสื่อมลง หลงไปทำสิ่งต่างๆ โดยขาดสติปัญญา บางคราวก็ทำทุจริตทำให้ต้องประสบกับความทุกข์ในชาตินี้และชาติหน้า โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้ที่เห็นโทษภัยของวิญญะ ต้องการพ้นจากทุกข์ทั้งปวง มีศรัทธาออกบวช ตั้งใจที่จะปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์อย่างเต็มที่ หากขาดอินทรียสังวรแล้ว ก็จะทำให้การปฏิบัติไม่ประสบความสำเร็จ เป็นเหตุให้ต้องลาสิกขานับว่าประสบความเสื่อมอย่างมาก



### ๓.๑ กระบวนการทำงานของอินทริยสังวร

หลังจากที่ได้ทราบความหมาย และความสำคัญของอินทริยสังวรแล้วจากบทที่ ๒ ในบทนี้ ผู้วิจัยจะทำการศึกษาวิธีปฏิบัติอินทริยสังวร การฝึกฝนเพื่อให้มีอินทริยสังวรเกิดขึ้นด้วยเทคนิควิธีการต่างๆ เพื่อจะสามารถนำสิ่งที่ฝึกเอาไว้แล้วไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ใช้อินทริยทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ให้เกิดการศึกษาเรียนรู้ ได้มีปัญญา รู้เท่าทันสิ่งทั้งปวงเพิ่มขึ้น

#### ๓.๑.๑ กระบวนการรับรู้อารมณ์ทางทวาร ๖

เนื่องจากอินทริยสังวรเกี่ยวข้องกับการรับรู้อารมณ์ในทางทวารทั้ง ๖ ก่อนที่จะกล่าววิธีการปฏิบัติ จะได้กล่าวถึงกระบวนการรับรู้อารมณ์ เพื่อให้ทราบว่า กระบวนการรับรู้เป็นอย่างไร มีอุปกรณในการรับรู้อะไรบ้าง สิ่งที่ถูกรับรู้อะไรบ้าง และทำให้เกิดการรับรู้ได้อย่างไรบ้าง ช่วงไหนของกระบวนการรับรู้ที่เกิดการสังวรได้ เมื่อรู้เช่นนี้แล้ว จะสามารถทำเหตุปัจจัยที่จะช่วยในการฝึกฝนได้ถูกต้องขึ้น เพราะทุกสิ่งล้วนไม่มีตัวตน ไม่อาจบังคับให้เป็นไปตามใจปรารถนาได้ ล้วนเป็นไปตามเหตุปัจจัย เมื่อรู้จักความจริงของสิ่งนั้น ก็สามารถทำเหตุปัจจัยให้สอดคล้องและเหมาะสมได้

## ๓ วิธีปฏิบัติอินทริยสังวรและหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง

## ๑) อุปกรณ์ในการรับรู้

อุปกรณ์ในการรับรู้เป็นสิ่งที่อยู่ภายใน ซึ่งเป็นเครื่องมือต่อเชื่อมให้รู้จักกับโลกภายนอก เรียกว่าอายตนะภายใน ๖ มีจักขายตนะ เป็นต้น หรืออินทริย์ ๖ มีจักขุนทริย์ เป็นต้น อุปกรณ์ในการรับรู้มีอยู่ในร่างกายนั่นเอง มีสถานที่อยู่และลักษณะแตกต่างกันออกไป ดังนี้

(๑) **จักขุนทริย์** เป็นจักขุปสาทรูปที่ซึมซาบอยู่บริเวณตาดำ มีลักษณะที่สามารถกระทบกับรูปารมณคือสิ่งที่สามารถรู้ได้ทางตา แล้วเกิดการรับรู้ขึ้นมา เป็นการมองเห็นรูป

(๒) **โสตินทริย์** เป็นโสตปสาทรูปที่ซึมซาบอยู่บริเวณช่องหู มีลักษณะที่สามารถกระทบกับสัททวารมณคือเสียงที่สามารถรู้ได้ทางหู แล้วเกิดการรับรู้ขึ้นมา เป็นการได้ยินเสียง

(๓) **ฆานินทริย์** เป็นฆานปสาทรูปที่ซึมซาบอยู่บริเวณโพรงจมูก มีลักษณะที่สามารถกระทบกับคันธารมณคือกลิ่นที่สามารถรู้ได้ทางจมูก แล้วเกิดการรับรู้ขึ้นมา เป็นการดมกลิ่น

(๔) **ชีวหินทริย์** เป็นชีวหาปสาทรูปที่ซึมซาบอยู่บริเวณปลายลิ้น มีลักษณะที่สามารถกระทบกับรสารมณคือรสที่สามารถรู้ได้ทางลิ้น แล้วเกิดการรับรู้ขึ้นมา เป็นการลิ้มรส

(๕) **กายินทริย์** เป็นกายปสาทรูปที่ซึมซาบอยู่ทั่วร่างกาย มีลักษณะที่สามารถกระทบกับโณภูฏัพพารมณ คือ ความเย็น-ร้อน อ่อน-แข็ง ตึง-ไหว ที่สามารถถูกต้องได้ทางกาย แล้วเกิดการรับรู้ขึ้นมา เป็นการถูกต้องสัมผัส

(๖) **มณินทริย์** เป็นจิตที่ทำหน้าที่ในการรับรู้ อารมณในทางทวารทั้ง ๖ ถึงจะมีอุปกรณ์ในการรับรู้และสิ่งที่ถูกรู้ แต่หากไม่มีจิตที่ทำหน้าที่ในการรับรู้ ก็จะไม่มีการรู้ อารมณเกิดขึ้น

## ๒) สิ่งที่ถูกรับรู้

สิ่งที่ถูกรู้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า **อารมณ** อันเป็นสิ่งที่ยึดเหนี่ยวของจิต เพราะจิตนั้นเป็นธรรมชาติที่รับรู้ อารมณ หากไม่มี อารมณ จิตก็เกิดขึ้นไม่ได้ อารมณ แยกเป็น ๖ กลุ่มตามการปรากฏทางทวารทั้ง ๖ คือ

(๑) **รูปารมณ** สีต่างๆ ที่สามารถมองเห็นได้ทางตา สีนี้ไม่ใช่คน สัตว์ หนิง ชาย ฯลฯ เป็นเพียงสีตัดกันเท่านั้น

(๒) **สัททวารมณ** เสียงต่างๆ ที่สามารถได้ยินทางหู เสียงนี้ไม่ใช่เสียงผู้หนิง เสียงผู้ชาย เสียงนก เสียงแมว ฯลฯ เป็นเพียงคลื่นสูงๆ ต่ำๆ เท่านั้น

(๓) **คันธารมณ** กลิ่นต่างๆ ที่สามารถดมได้ทางจมูก กลิ่นนี้ไม่ใช่กลิ่นขนุน กลิ่นทุเรียน กลิ่นดอกไม้ ฯลฯ เป็นเพียงสีที่แตกต่างเท่านั้น

(๔) **รสารมณ** รสต่างๆ ที่สามารถลิ้มได้ทางลิ้น รสนี้ไม่ใช่รสเนื้อปลา รสเนื้อหมู รสผลไม้ ฯลฯ เป็นเพียงสีที่แตกต่างเท่านั้น

(๕) **โณภูฏัพพารมณ** สิ่งสัมผัสต่างๆ ที่สามารถกระทบได้ทางกาย สิ่งสัมผัสนี้ไม่แฉก ไม่ใช่ขา ไม่ใช่ท่อนไม้ ฯลฯ เป็นเพียงสีที่แตกต่างเท่านั้น

(๖) **ธัมมารมณ** สิ่งที่ได้รับรู้ได้ทางใจ เป็น อารมณ อื่นๆ ทั้งหมดที่รับรู้ได้ทางใจ ได้แก่ (๑) ปสาทรูป ๕ อย่าง (๒) สุขุมรูป รูปละเอียด ๑๖ อย่าง (๓) เจตสิก สภาวะธรรมที่เกิดประกอบกับจิตมีจำนวน ๕๒ ประเภท (๔) จิตมีจำนวน ๘๙ ประเภท (๕) พระนิพพาน (๖) บัญญัติ สิ่งที่มีสมมติขึ้น ถ้อยคำ สัญลักษณ์ ฯลฯ ที่ใช้สำหรับสื่อสารกัน

### ๓) การรับรู้

กระบวนการรับรู้อารมณ์นั้น นอกจากจะต้องมีอุปกรณ์สำหรับเป็นทวารในการรับรู้ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อารมณ์ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย ธรรมารมณ์ สิ่งสำคัญที่ก่อให้เกิดการรับรู้ขึ้นก็คือจิต ซึ่งจิตตามทีแสดงไว้ตามคัมภีร์สายอภิธรรม ท่านแยกออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ

(๑) **ภวังคจิต** จิตที่เป็นรากฐานของชีวิต จิตประเภทนี้ไม่มีการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ เป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตยังดำรงอยู่ได้ และดำเนินต่อไปเรื่อยๆ อย่างไม่ขาดสาย ตราบใดที่ยังมีกิเลส มีการทำกรรมอยู่ ก็จะต้องมีการดำเนินไปของชีวิตอยู่ตลอดไป ภวังคจิตนี้เมื่อแยกให้ละเอียดลงไป ได้แก่ จิตที่ทำหน้าที่ในการจุติ (การตาย) ปฏิสนธิ (การเกิดใหม่) ภวังค์ (การดำรงภพชาติความเป็นสัตว์บุคคลนั้นไว้ไม่ให้ตาย)

(๒) **วิถิจิต** จิตที่ขึ้นสู่วิถีของการรับรู้โลกภายนอก จิตประเภทนี้มีการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ มีความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ต่อสิ่งเร้าจากภายนอกที่มากกระทบ เมื่อแยกละเอียดลงไป ได้แก่ จิตที่ทำหน้าที่เห็น ทำหน้าที่ได้ยิน ทำหน้าที่รู้กลิ่น ทำหน้าที่รู้รส ทำหน้าที่รับรู้สัมผัสทางกาย ทำหน้าที่รู้อารมณ์ทางใจ

**กระบวนการทำงานของจิตที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติอินทริยสังวร คือ กระบวนการทำงานของวิถิจิต** ซึ่งเป็นจิตที่คุ้นเคยกันอยู่ในชีวิตประจำวัน เพราะถึงแม้ว่าจิตจะเป็นนามธรรม ไม่มีรูปร่าง ไม่มีสีฐาน ไม่สามารถมองเห็นได้ แต่ปรากฏการณ์ของจิตก็มีอยู่กับเราอย่างใกล้ชิด การเห็น เป็นจิตที่เห็น การได้ยิน เป็นจิตที่ได้ยิน การคิดนึก เป็นจิตคิดนึก เหล่านี้เป็นปรากฏการณ์ของจิตที่เราคุ้นเคยกันอยู่แล้ว

### วิถิจิตมี ๖ วิถี คือ

จักขุทวารวิถี	จิตเกิดขึ้นรู้อารมณ์ทางตา	รู้รูปารมณ์
โสตทวารวิถี	จิตเกิดขึ้นรู้อารมณ์ทางหู	รู้สีทวารมณ์
ฆานทวารวิถี	จิตเกิดขึ้นรู้อารมณ์ทางจมูก	รู้คันธารมณ์
ชีวาทวารวิถี	จิตเกิดขึ้นรู้อารมณ์ทางลิ้น	รู้รสารมณ์
กายทวารวิถี	จิตเกิดขึ้นรู้อารมณ์ทางกาย	รู้โณภูัพพารมณ์
มโนทวารวิถี	จิตเกิดขึ้นรู้อารมณ์ทางใจ	รู้อารมณ์ได้ทั้งหมด

รวมทั้งอารมณ์ ๕ อย่างข้างต้นด้วย

ถ้ากล่าวให้ย่อลงอีก คือ ทางปัญจทวารวิถี ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และทางมโนทวารวิถี

กระบวนการทำงานของวิถิจิต เริ่มจากอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย กระทบกับอารมณ์ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ตามลำดับ แล้วก็เกิดการรับรู้ (วิญญาณ) ขึ้นต่อจากนั้น ก็มีกระบวนการทำงานของจิตต่อไป

มีความรู้สึกต่อสิ่งนั้น ความชอบ ไม่ชอบ เป็นต้น ส่วนทางใจ ไม่ต้องอาศัยการกระทบกับอารมณ์โดยตรง นึกคิดถึงอารมณ์ที่เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส ถูกต้องสัมผัส ที่เพิ่งผ่านไป รับอารมณ์ต่อมาจากทางปัญจทวารก็ได้ หรือคิดนึกอารมณ์ที่ไม่ต้องผ่านมาทางทวารทั้ง ๕ ก็ได้ กระบวนการรับรู้นี้ เขียนให้ดูง่ายๆ ดังนี้

ตา	กระทบ	รูป	เกิดจักขุวิญญาณ	การเห็น
หู	กระทบ	เสียง	เกิดโสตวิญญาณ	การได้ยิน
จมูก	กระทบ	กลิ่น	เกิดฆานวิญญาณ	การรู้กลิ่น
ลิ้น	กระทบ	รส	เกิดชีวาวิญญาณ	การรู้รส
กาย	กระทบ	โณภูฏัพพะ	เกิดกายวิญญาณ	การรู้สัมผัสทางผิวหนัง
ใจ	รับรู้ธรรมารมณ์ และอารมณ์ ๕	อย่างข้างต้น		เกิดมโนวิญญาณ

ตัวอย่างกระบวนการทำงานของจิต พิจารณาได้จากพระพุทธพจน์โดยตรง เช่น “เพราะอาศัยจักขุและรูป วิญญาณจักขุจึงเกิด ความประจวบแห่งธรรม ๓ เป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงเกิด เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงเกิด...”<sup>๒</sup> ทางทวารอื่นก็โดยทำนองเดียวกัน นี่เป็นกระบวนการทำงานของจิตที่ก่อให้เกิดตัณหา ความติดข้อง ความทะยานอยาก เริ่มแรกก็เริ่มที่การกระทบกันของอายตนะภายในกับอารมณ์ ต่อจากนั้นก็มีการปรุงแต่งที่สลับซับซ้อนไปตามสัญญาและความนึกคิดปรุงแต่ง ดังพระพุทธพจน์ว่า

จักขุวิญญาณเกิดขึ้นเพราะอาศัยจักขุและรูปารมณ์ ความประจวบกันแห่งธรรมทั้ง ๓ เป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงเกิด บุคคลเสวยอารมณ์ใด ย่อมหมายรู้ อารมณ์นั้น บุคคลหมายรู้อารมณ์ใด ย่อมตรึก อารมณ์นั้น บุคคลตรึกอารมณ์ใด ย่อมคิดปรุงแต่งอารมณ์นั้น บุคคลคิดปรุงแต่งอารมณ์ใด เพราะความคิดปรุงแต่งอารมณ์นั้นเป็นเหตุ แต่งต่างๆ แห่งปัญจสัญญา ย่อมครอบงำ บุรุษ ในรูปทั้งหลายที่จะพึงรู้แจ้งทางตา ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน โสต วิญญาณเกิดขึ้นเพราะอาศัยโสตตะและ สัททารมณ์...มโนวิญญาณเกิดขึ้นเพราะอาศัย มโนและธรรมารมณ์ ...”<sup>๓</sup>

ในคัมภีร์สายอภิธรรมได้แยกแยะกระบวนการทำงานของวิจิตร หลังจากที่ยายตนะภายในกระทบกับอารมณ์แล้ว มีจิตเกิดขึ้นทำหน้าที่ต่อเนื่องกันเป็นขั้นตอนไปตามลำดับ ในทาง **ปัญจทวารวิถิ** กระบวนการรับรู้รูปหนึ่งครั้ง จะมีจิตเกิดดับสลับต่อกัน ๑๗ ขณะ วิจิตรตามปกติจะเป็นดังนี้

๑. อดีตภวังค์ เริ่มนับเมื่ออายตนะภายในกระทบกับอารมณ์
๒. ภวังคจลนะ ภวังคจิตไหว
๓. ภวังคปัจเฉทะ ตัดกระแสภวังค์
๔. ปัญจทวาราวชชนะ จิตน้อมเข้าไปหาอารมณ์ สนใจอารมณ์นั้น
๕. ปัญจวิญญาณ ทำหน้าที่เห็นทางตา ได้ยินทางหู รู้กลิ่นทางจมูก รู้รสทางลิ้น รู้สัมผัสถูกต้องทางกาย อย่างใดอย่างหนึ่ง
๖. สัมปฏิจฉนะ รับอารมณ์ต่อมาจากปัญจวิญญาณ
๗. สันตிரณะ พิจารณาอารมณ์
๘. โณภูฏัพพะ ตัดสินอารมณ์
๙. ชวนะ เกิดกุศลจิตหรืออกุศลจิต ติดต่อกันไป ๗ ขณะ
๑๐. ชวนะ เกิดกุศลจิตหรืออกุศลจิต ติดต่อกันไป ๗ ขณะ
๑๑. ชวนะ เกิดกุศลจิตหรืออกุศลจิต ติดต่อกันไป ๗ ขณะ
๑๒. ชวนะ เกิดกุศลจิตหรืออกุศลจิต ติดต่อกันไป ๗ ขณะ
๑๓. ชวนะ เกิดกุศลจิตหรืออกุศลจิต ติดต่อกันไป ๗ ขณะ
๑๔. ชวนะ เกิดกุศลจิตหรืออกุศลจิต ติดต่อกันไป ๗ ขณะ
๑๕. ชวนะ เกิดกุศลจิตหรืออกุศลจิต ติดต่อกันไป ๗ ขณะ
๑๖. ตทาร์म्मณะ รับรู้อารมณ์เดิมอีกติดต่อกัน ๒ ขณะ
๑๗. ตทาร์म्मณะ รับรู้อารมณ์เดิมอีกติดต่อกัน ๒ ขณะ

ส่วนทาง**มโนทวาร**นั้น ไม่ต้องอาศัยการกระทบระหว่างประสาทรูปกับอารมณ์ภายนอก เป็นการรับรู้อารมณ์ต่อมาจากปัญจทวาร หรือนึกถึงอารมณ์อื่นได้ด้วยจิต จึงมีวิจิตรเกิดดับสืบต่อกัน หลังจากภวังคุปัจเฉตะแล้ว ตามปกติมีลักษณะดังนี้

๑. มโนทวาราวชชนะ จิตน้อมเข้าไปหาอารมณ์ สนใจอารมณ์นั้น
๒. ชวนะ เกิดกุศลจิตหรืออกุศลจิต ติดต่อกันไป ๗ ขณะ
๓. ชวนะ เกิดกุศลจิตหรืออกุศลจิต ติดต่อกันไป ๗ ขณะ
๔. ชวนะ เกิดกุศลจิตหรืออกุศลจิต ติดต่อกันไป ๗ ขณะ
๕. ชวนะ เกิดกุศลจิตหรืออกุศลจิต ติดต่อกันไป ๗ ขณะ
๖. ชวนะ เกิดกุศลจิตหรืออกุศลจิต ติดต่อกันไป ๗ ขณะ
๗. ชวนะ เกิดกุศลจิตหรืออกุศลจิต ติดต่อกันไป ๗ ขณะ
๘. ชวนะ เกิดกุศลจิตหรืออกุศลจิต ติดต่อกันไป ๗ ขณะ
๙. ตทาร์มมณะ รับรู้อารมณ์เดิมอีกติดต่อกัน ๒ ขณะ
๑๐. ตทาร์มมณะ รับรู้อารมณ์เดิมอีกติดต่อกัน ๒ ขณะ<sup>๔</sup>

โดยธรรมชาติของจิตแล้วเป็นสิ่ง**ประภัสสร** คือ สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ในแบบของจิต คือ จิตเป็นธาตุรู้ ที่ไม่มีอุปกิเลสเกิดขึ้น แม้จิตยังไม่มีคุณธรรมต่างๆ เกิดขึ้น ไม่มีศีล ไม่มีสมาธิ ไม่มีปัญญา แต่โดยธรรมชาติดั้งเดิมมีลักษณะที่สะอาด ไม่มีความเศร้าหมองขุ่นมัวใดๆ ที่จิตนั้น เศร้าหมองขุ่นมัว เพราะถูก**อุปกิเลส**ที่เกิดขึ้นภายหลังนั้นมาครอบงำจิต จิตตกอยู่ภายใต้อำนาจของบาปอกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดความมืดมัว ลุ่มหลง หมกมุ่น ไปตามอารมณ์ต่างๆ จนกระทั่งทำให้เกิดคำพูด การกระทำ ความคิดที่ผิดพลาด ก่อทุกข์ให้แก่ตัวจิตเอง และต่อร่างกายตนเอง จนถึงต่อบุคคลอื่น ต่อสิ่งแวดล้อม และต่อโลก

ความเศร้าหมอง ขุ่นมัว เป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นในจิตนั้น ก็ไม่ได้ยาวนาน เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับจิตเป็นคราวๆ ตามเหตุปัจจัย เมื่อหมดเหตุก็หมดไปด้วย จิตก็ยังสภาพความประภัสสรอยู่ แต่ กากของความทุกข์และปัญหาที่สร้างขึ้น ก็ยังคงตามมาให้ผลเป็นวิบากต่อไป จึงทำให้จิตต้องรับรู้เรื่องนั้นเรื่องนี้ ที่เป็นผลของการกระทำที่เกิดจากกิเลสไปเรื่อยๆ **สำหรับผู้ที่ไม่รู้จักตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลสที่เกิดขึ้นเป็นคราวๆ นี้ มีกิเลสแล้วไปทำกรรม แล้วก็ได้รับผลเป็นวิบากต่อไป เป็นวงกลมของความทุกข์**

ส่วนผู้รู้ความจริงตามที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ รู้ว่าจิตนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน และอุปกิเลสที่เกิดขึ้นภายหลัง ก็เป็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนและไม่ใช่จิต รูปร่างกายและสิ่งที่เป็นอารมณ์ของจิตก็เป็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน และไม่ใช่จิต จิตก็จะสามารถหลุดพ้นจากอุปกิเลส ไม่ถูกอุปกิเลสเข้ามาครอบงำ ไม่หลงทำตามอุปกิเลส มีสติ ป้องกัน คุ้มครองจิต เมื่อมีการกระทบอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ เมื่อ

ได้ฝึกปฏิบัติจนมีปัญญา ก็จะถอดถอนความเห็นผิดและความยึดถือในสิ่งต่างๆ ได้ ผู้ที่รู้ความจริงอย่างนี้ จึงจะมีการฝึกฝนพัฒนาจิตได้<sup>๕</sup>

เมื่อทราบธรรมชาติดั้งเดิมของจิตเช่นนี้แล้ว ก็จะทราบได้ว่าสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายหลัง เช่น ความยินดี ความยินร้าย ความทุกข์ ความเศร้า ความอยากได้ ความอิจฉาริษยา ความวิตกกังวล ความหงุดหงิด การแย่งชิงกัน การเอารอดเอาเปรียบกัน การทุบตีทำร้ายกัน เป็นต้นเหล่านี้ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาในภายหลัง ไม่ใช่ธรรมชาติของจิต เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น เนื่องจากจิตไม่ได้รับการคุ้มครอง รักษา หรือป้องกันเอาไว้ เมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น ก็ครอบงำจิต ทำให้จิตกลายสภาพ ไม่หลงเหลือลักษณะที่สะอาดผุดผ่อง



คนเราที่จิตใจปกติธรรมดาอยู่ ย่อมไม่มีความคิดที่จะไปทำร้ายเบียดเบียนผู้อื่น แต่หากจิตไม่ได้รับความคุ้มครองป้องกันเอาไว้ เมื่อรับรู้อารมณ์แล้ว ความโกรธ ความไม่พอใจ ความเคียดแค้นชิงชังเกิดขึ้นครอบงำจิต ทำให้จิตกลายสภาพ จากที่ผุดผ่อง กลายเป็นจิตที่มีความรุ่มร้อน ทำให้บุคคลนั้นกลายสภาพ จากเป็นคนธรรมดา กลายเป็นดุจสัตว์นรกที่สามารถทำร้ายเบียดเบียนสัตว์อื่น หรือทำร้ายเบียดเบียนเพื่อนมนุษย์ด้วยกันเองได้

ใจปกติธรรมดา ย่อมไม่มีความคิดที่จะไปขโมย ฉ้อฉล หรือคดโกงของผู้อื่น แต่หากจิตไม่ได้รับความคุ้มครองป้องกันเอาไว้ เมื่อรับรู้อารมณ์แล้ว ความอยากได้ที่เกินขอบเขตเกิดขึ้นครอบงำจิต จิตก็กลายสภาพจากเดิมที่ผุดผ่อง กลายเป็นจิตที่มีความอยากนำหน้า บุคคลนั้นก็กลายสภาพเป็นผู้ที่สามารถขโมย ฉ้อฉล หรือคดโกงผู้อื่นได้ ทั้งที่โดยปกติแล้ว เขาไม่สามารถทำเช่นนั้นได้ แต่เพราะไม่ได้คุ้มครองจิตเอาไว้ จึงรักษาความเป็นปกติ

เอาไว้ไม่ได้ ถูกความยินดียินดีร้ายและกิเลสครอบงำก็กลายเป็นผู้ที่ทำทุจริตได้ และด้วยผลของการทำทุจริตนั่นเอง เขาย่อมได้รับผลเป็นความทุกข์ใจ ไม่สบายใจ เดือดร้อน อยู่ในโลกด้วยความยากลำบาก ต้องหลบหนีหรือโดนจับในข้อหาต่างๆ เมื่อตายไป หากกรรมนั้นส่งผล ก็ทำให้ไปเกิดในอบายภูมิ

จิตที่ไม่ได้ฝึก ไม่ได้คุ้มครอง ไม่ได้ป้องกันรักษาไว้ มีโทษแก่ผู้ที่เป็นเจ้าของมากมายอย่างนี้ นับว่าเป็นความเสียหายอันใหญ่หลวงที่สุด และในทางตรงกันข้าม หากจิตได้รับการฝึก ได้รับการคุ้มครอง ได้รับการป้องกันรักษาเอาไว้อย่างดี ด้วยสติ ด้วยปัญญา ก็ย่อมเป็นไปได้เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ผู้ที่เป็นเจ้าของอย่างมากที่สุด เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเริ่มจากจิตนี้เอง หากจุดเริ่มต้นดีงาม ถูกต้อง ไม่ผิดพลาด มีความสะอาดผุดผ่อง สิ่งก็ตามมาก็ย่อมเป็นประโยชน์ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

*เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้ว่าอย่างหนึ่ง ที่ไม่ได้ฝึก ไม่ได้คุ้มครอง ไม่ได้รักษา ไม่ได้สำรวมแล้ว ย่อมเป็นไปได้เพื่อมีใช้ประโยชน์มากเหมือนจิตนี้ จิตที่ไม่ได้ฝึก ไม่ได้คุ้มครอง ไม่ได้รักษา ไม่ได้สำรวมแล้ว ย่อมเป็นไปได้เพื่อมีใช้ประโยชน์มาก*

*เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้ว่าอย่างหนึ่ง ที่ได้ฝึก ได้คุ้มครอง ได้รักษา ได้สำรวมแล้ว ย่อมเป็นไปได้เพื่อประโยชน์มากเหมือนจิตนี้ จิตที่ได้ฝึก ได้คุ้มครอง ได้รักษา ได้สำรวมแล้ว ย่อมเป็นไปได้เพื่อประโยชน์มาก*

เมื่อทราบธรรมชาติของจิต ทราบเรื่องการไม่อบรมจิต ทราบเรื่องการอบรมจิต ทราบความแตกต่างของจิตที่ยังไม่ได้ฝึก ไม่ได้คุ้มครอง ไม่ได้รักษา ไม่ได้สำรวม กับจิตที่ได้ฝึก ได้คุ้มครอง ได้รักษา ได้สำรวมแล้ว ก็จะเป็นเครื่องกระตุ้นเตือนจิตใจสำหรับผู้ที่เป็นสาวกของพระพุทธเจ้า ให้หันมาเรียนรู้ภายในตน เรียนรู้สิ่งที่อยู่ใกล้เรามากที่สุด สิ่งที่เราเห็นผิดและยึดถือว่าเป็นตัวเราเป็นของเรามากที่สุด เพื่อจะได้ฝึกฝน คุ้มครองรักษา และสำรวมอย่างถูกวิธี อันจะเป็นเหตุให้เกิดประโยชน์สุขแก่ผู้เป็นเจ้าของ ตามวิธีการที่พระพุทธเจ้ารับรองไว้ต่อไป

### ๓.๑.๒ วิธีการปฏิบัติอินทริยสังวร

เมื่อทราบกระบวนการรับรู้อารมณ์แล้ว จะได้ศึกษาถึงวิธีการปฏิบัติและการพัฒนาอินทริยสังวรตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเอาไว้ อินทริยสังวรในพระธรรมวินัยนี้กับในคำสั่งสอนอื่นมีความแตกต่างกัน การฝึกฝนพัฒนาอินทริยนั้นมิตั้งแต่ระดับปุถุชนที่เริ่มฝึก อินทริยสังวรของพระอรหันต์ ๓ ลำดับต้น และอินทริยที่ได้รับการฝึกเรียบร้อยแล้วของพระอรหันต์

#### ๓.๑.๒.๑ อินทริยสังวรอันยอดเยี่ยมในอริยวินัย

การปฏิบัติอินทริยสังวรในทางพระพุทธศาสนานั้น ไม่ได้หมายถึง การปิดตาไม่เห็น การปิดหู ไม่ได้ได้ยิน เป็นต้น ในขั้นต้น หมายถึงการฝึกให้มีสติเพื่อคอยควบคุมจิตใจ ควบคุมความรู้สึก ป้องกันไม่ให้บาปอกุศลธรรมทั้งหลายเกิดขึ้น เมื่อเกิดการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ถูกชักจูงไปในทางที่ถูกกิเลสครอบงำ ซึ่งหากขาดอินทริยสังวรจะเกิดความยินดีในอารมณ์ที่น่าพอใจ เกิดความยินร้ายในอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ อกุศลธรรมต่างๆ ก็จะแตกตัวได้มากขึ้น เป็นการพอกพูนความโลภ ความโกรธ ความหลง อันจะนำความทุกข์มาให้แก่ตนและบุคคลอื่น

ในขั้นสูง เมื่อกลายเป็นผู้เจริญอินทริยแล้ว มีการพัฒนาอินทริยให้ใช้การได้อย่างสมบูรณ์แล้ว มีความหมายถึงขั้นเป็นนายเหนือความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดจากการรับรู้เหล่านั้น เนื่องจากเกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริงว่า สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นไม่ใช่ตัวตนของเรา และหมดความยึดมั่นถือมั่นไปตามลำดับ จนกระทั่งมีสติสัมปชัญญะที่สมบูรณ์เป็นพระอรหันต์ผู้อยู่เหนือโลก ท่านรับรู้อารมณ์เหล่านั้นไปตามปกติเหมือนคนทั่วไป แต่จิตใจไม่เกี่ยวข้องกับผูกพัน ไม่มีกิเลสเกิดขึ้นอีกเลย

การปฏิบัติเพื่อพัฒนาอินทริย คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทำโดยการมีสติรู้เท่าทันปฏิกิริยาของจิตที่มีต่ออารมณ์นั้น คือ รู้ถึงความชอบใจหรือไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นในจิตตามความเป็นจริง เมื่อรู้เท่าทันปฏิกิริยาในจิตเหล่านั้นตามความเป็นจริงแล้ว จิตก็จะเป็นกลางต่ออารมณ์ อภิชฌาและโทมนัสไม่สามารถครอบงำจิตได้

วิธีการปฏิบัติอินทริยสังวรในทางพระพุทธศาสนามีความแตกต่างไปจากวิธีการของศาสนาอื่น ๆ ศาสนาอื่นนั้นมีแนวคำสอนเน้นไปในทางด้านกดข่มกิเลส หลีกหนีอารมณ์ปฏิเสธชาวโลก ซึ่งเป็นการปฏิบัติสุดโต่งประเภทหนึ่งที่ว่าอัตตกลมถานุโยค เป็นการบังคับกายบังคับใจของตนให้เกิดความลำบาก เช่น ปาราสิริยพราหมณ์แสดงวิธีการเจริญอินทริยแก่สาวกทั้งหลายว่า อย่าดูรูปทางตา อย่าฟังเสียงทางหู<sup>๗</sup> บางกลุ่มยึดถือวิธีการที่ปฏิบัติอย่างสุดโต่งเพื่อกดข่มกิเลส

โดยการทำตัวเป็นพวกซีเปลือย กินหญ้าเป็นอาหาร กินมูลโคเป็นอาหาร นุ่งห่มแต่เสื่อผ้าห่อศพ ถอนผมและหนวด เดินอย่างเดียวไม่ยอมนั่ง เดินกระโห่ยง นอนบนหนาม เป็นต้น ซึ่งพระผู้มีพระภาคทรงแสดงว่า คนเหล่านี้เป็นผู้ที่ชอบทำตนให้เดือดร้อน<sup>๘</sup>

การฝึกฝนพัฒนาอินทริยไปตามลำดับ เรียกชื่อตามภาษาบาลีว่าอินทริยภาวนา ในพระพุทธศาสนานั้นมีหลายระดับชั้น ดังที่พระพุทธเจ้าทรงขยายความไว้ในอินทริยภาวนาสูตฺร ท่านพระอานันทเถระได้กราบทูลขอให้ทรงแสดงวิธีการพัฒนาอินทริย คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันยอดเยี่ยมในทางพระพุทธศาสนา พระองค์ได้ทรงแสดงว่า

*การเจริญอินทรีย์อันยอดเยี่ยมในอริยวินัย*  
เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูป  
ทางตาแล้ว จึงเกิดความชอบใจ เกิดความไม่  
ชอบใจ และเกิดทั้งความชอบใจและความไม่  
ชอบใจ ภิกษุนั้นรู้ชัดอย่างนี้ว่า ‘เราเกิดความ  
ชอบใจ เกิดความไม่ชอบใจ และเกิดทั้งความ  
ชอบใจและความไม่ชอบใจนี้แล้ว ความชอบใจ  
เป็นต้นนั้นถูกปัจจัยปรุงแต่ง เป็นของหยาบ  
อาศัยกันและกันเกิดขึ้น ยังมีสิ่งที่ละเอียด  
ประณีต คืออุเบกขา’ ความชอบใจ ความไม่  
ชอบใจ ความชอบใจและความไม่ชอบใจนั้น  
ที่เกิดขึ้นแล้วแก่ภิกษุนั้นจึงดับไป **อุเบกขาย่อม**  
**ดำรงมั่น** เปรียบเหมือนบุรุษมีตาดีกระทบตา  
แม้ฉับไฉ ความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ความ  
ชอบใจและความไม่ชอบใจ อันเกิดขึ้นแล้วแก่  
ภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง ฉะนั้นเหมือนกัน ย่อมดับไป  
อย่างรวดเร็วพลันทันทีโดยไม่ว่าอย่างนี้ **อุเบกขา**  
**ย่อมดำรงมั่น** อานนทฺ์ นี้เราเรียกว่า การเจริญ  
อินทรีย์ในรูปที่พึงรู้แจ้งทางตาอันยอดเยี่ยมใน  
อริยวินัย<sup>๑</sup>

ข้อความในพระบาลีนี้ พระผู้มีพระภาคทรง  
แสดงการพัฒนาอินทรีย์อันยอดเยี่ยมในอริย  
วินัยในทางจักขุทวาร คือ เห็นรูปทางตาแล้ว  
มีวิธีการพัฒนาอินทรีย์อย่างไร แม้ทาง  
โสตทวาร ฆานทวาร จิวหาทวาร กายทวาร  
และมโนทวาร ก็มีข้อความทำนองเดียวกันนี้  
เปลี่ยนไปแต่คำอุปมาเท่านั้น จากพระบาลีนี้  
สามารถพิจารณาวิธีการพัฒนาอินทรีย์ได้ว่า

เมื่อเห็นรูปทางตาแล้ว ตามปกติก็จะเกิด  
ปฏิกิริยาทางใจขึ้นมา ๓ แบบด้วยกัน คือ  
(๑) เกิดความชอบใจในสิ่งที่เห็นนั้น (๒) เกิด  
ความไม่ชอบใจในสิ่งที่เห็นนั้น (๓) เกิดทั้ง  
ความชอบใจและไม่ชอบใจในสิ่งที่เห็นนั้น

**ประเด็นสำคัญของการปฏิบัติอยู่ที่ การรู้ชัด**  
**ปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นในจิตทั้ง ๓ อย่างนั้นตาม**  
**ความเป็นจริง** เมื่อรู้ตามความเป็นจริงก็จะ  
ทราบว่า ปฏิกิริยาของจิตทั้ง ๓ อย่างนั้น  
เป็นสิ่งที่ปัจจัยปรุงแต่งขึ้นมา ปัจจัยที่ปรุงแต่ง  
นั้น มีทั้งตัวอารมณ์ จิตที่มองเห็น สัญญา  
ความจำได้หมายรู้เก่าๆ เกี่ยวกับสิ่งที่เห็นนั้น  
ทัศนคติหรือคุณค่าที่ใส่ให้กับสิ่งที่เห็นนั้น แต่  
เดิมไม่มีความรู้สึกเช่นนี้ แต่เมื่อมองเห็นรูป  
ทางตา ก็เกิดความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบขึ้น  
ความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบสิ่งที่มองเห็นนั้น  
เป็นสิ่งที่หยาบ เพราะต้องขึ้นอยู่กับอารมณ์ที่  
เห็น ถูกอารมณ์นั้นครอบงำเอา จิตหลงไหลไป  
ชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง โดยความจริงแล้ว สิ่งที่  
มองเห็นก็เป็นอยู่อย่างนั้นตามธรรมดา  
ธรรมชาติของสิ่งนั้น แต่ผู้ที่เห็นกลับไปมีความ  
ชอบหรือไม่ชอบ อันเป็นความหลงไปตามกิเลส  
ของตนเอง อากาที่หลงไปชอบบ้างไม่ชอบ  
บ้าง เรียกว่า การถูกอกิขณาและโทมนัส  
ครอบงำ

คำว่า **การรู้ชัด** นั้นเป็นลักษณะของการรู้ตาม  
ที่เป็นจริง โดยเฉพาะการรู้ความจริงของ  
สังขารธรรมทั้งหลาย อันมีลักษณะไม่เที่ยง  
เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อรู้ความจริงเช่นนี้  
ผู้ปฏิบัติก็จะเกิดความรู้ว่า ความชอบใจ  
ความไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นนั้น เป็นความหลงไหล  
ไปเองทั้งนั้น สิ่งที่เห็นนั้น รวมทั้งสภาวะธรรม  
ทั้งหลายที่เกิดขึ้นจากการมองเห็นเป็นเหตุ ก็  
ล้วนแต่ไม่อยู่นานเลย เป็นของที่มีขึ้นเพียงชั่ว  
ครั้งชั่วคราวเท่านั้น จิตก็จะเป็นอุเบกขาคือ  
การวางเฉยได้ **การวางเฉยประเภทนี้ ไม่ใช่**  
**การวางเฉยเพราะไม่รู้เรื่องอะไร แต่เป็นการ**  
**วางเฉย เพราะรู้เท่าทันอารมณ์ทุกอย่าง**  
คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย และ  
ธรรมารมณ์ตามความเป็นจริง เมื่อรู้ตามความ  
เป็นจริง จิตก็ไม่หลงไปยึดมั่นถือมั่น มีชื่อเรียก  
ตามคัมภีร์อรรถกถาว่า **วิปัสสนูปเพกขา**<sup>๑</sup> การ  
วางเฉยเพราะรู้แจ้งความจริง

การเจริญอินทรีอันยอดเยี่ยมในอริยวินัยดังที่ พระพุทธเจ้าทรงแสดงนี้ เป็นวิธีการปฏิบัติ วิปัสสนาให้รู้เท่าทันอารมณ์ และปฏิกิริยาที่มี ต่ออารมณ์นั้นตามความเป็นจริง เป็นการมองเห็นว่า ทุกอย่างอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากเหตุปัจจัยปรุงแต่งและ ต้องดับสลายไปในที่สุด หากความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ทั้งความชอบใจทั้งความไม่ชอบที่เกิดขึ้น ก็ดับไปได้อย่างรวดเร็วและไม่ ยากลำบาก จิตเป็นอุเบกขา

**ยิ่งกระบวนการที่จิตเป็นอุเบกขาไว ก็ถือได้ ว่าพัฒนาอินทรีได้ดียิ่งขึ้น** ดังอุปมาว่า เปรียบเหมือนบุรุษมีตาดีกะพริบตา เปรียบ เหมือนบุรุษมีกำลังดีดนิ้วมือได้โดยไม่ยาก เปรียบเหมือนหยาดน้ำกลิ้งไปบนใบบัวที่เอียง นิดหน่อย ย่อมไม่ติดอยู่ เปรียบเหมือนบุรุษมี กำลังตะล่อมก้อนเชพะไว้ที่ปลายลิ้น แล้วถ่มไป โดยไม่ยาก เปรียบเหมือนบุรุษมีกำลังเหยียด แขนออกหรือคู้แขนเข้า เปรียบเหมือนบุรุษมี กำลัง เอาหยดน้ำ ๒ หยด หรือ ๓ หยดใส่ลงในกระทะเหล็กที่ร้อนจัดตลอดวัน น้ำที่หยดลง

ยังเข้าไป ที่แท่หยดน้ำนั้นจะระเหยแห้งไปเร็ว พลันทันที<sup>๑๑</sup> อย่างนี้ได้ชื่อว่าการเจริญอินทรี อย่างยอดเยี่ยม

สรุปความได้ว่า การปฏิบัติอินทรีสังวรอัน ยอดเยี่ยมที่พระผู้มีพระภาคทรงมุ่งหมาย อย่างแท้จริงนั้น คือการเจริญ**วิปัสสนา** เพื่อให้เห็นความจริง แล้วปล่อยวางความความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นที่มีต่อสิ่งนั้น ไม่หลงปรุงแต่งไปตามอารมณ์ที่รับรู้ เมื่อ ไม่หลงปรุงแต่งไปตาม ความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ก็ย่อมหมดไป **อวิชชาคือการไม่รู้ตามความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ** นั่นเอง เป็น **ต้นตอของกิเลสทั้งหลายที่เข้ามาครอบงำจิตใจเมื่อมีการรับรู้อารมณ์** แม้ว่าในตอน เริ่มต้นของการปฏิบัติอินทรีสังวร จะมีการ รักษาศีล การคิดพิจารณาธรรมหมวดต่างๆ การทำสมาธิ เจริญสมถภาวนา เพื่อปรับจิตให้ เหมาะสม และทำให้กิเลสไม่ครอบงำจิต แต่ก็เป็น การทำได้เพียงชั่วคราว การเจริญ วิปัสสนาเท่านั้น จะทำให้หมดกิเลสโดยสิ้นเชิง เป็นวิธีการแก้ไขได้อย่างถาวร

### ๓.๑.๒.๒ อินทรีสังวรของพระเสขะและพระอเสขะ

ในอินทรีภาวนาสูตานั้นเอง พระผู้มีพระภาค ได้ทรงแสดงถึงการปฏิบัติพัฒนาอินทรี สำหรับพระอริยเจ้า ๓ ลำดับต้น คือ พระ โสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี ที่มีการ พัฒนาอินทรีไปตามลำดับ จนกระทั่งถึง ประสบความสำเร็จ คือ เป็นผู้ที่เจริญอินทรี เสร็จแล้ว อินทรีทั้ง ๖ อยู่ในอำนาจของท่าน เมื่อเห็นรูปทางตา ได้ยินเสียงทางหู เป็นต้น แล้ว ท่านสามารถควบคุมจิตใจให้เป็นไปได้ดังที่ ท่านประสงค์ เป็นพระอรหันต์ ดังพระบาลีว่า

**พระเสขะผู้กำลังปฏิบัติ** เป็นอย่างไร คือ *ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปทางตาแล้ว จึงเกิด ความชอบใจ เกิดความไม่ชอบใจ และเกิดทั้ง ความชอบใจและความไม่ชอบใจ เพราะความ ชอบใจ ความไม่ชอบใจ ความชอบใจและ ความไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้วนั้น ภิกษุนั้นจึง อึดอัด เบื่อหน่าย รังเกียจ ฟังเสียงทางหู แล้ว... ดมกลิ่นทางจมูกแล้ว... ลิ้มรสทางลิ้น แล้ว... ถูกต้องโง่ฐัพพะทางกายแล้ว... รู้แจ้ง ธรรมารมณ์ทางใจแล้ว...<sup>๑๒</sup>*

**พระอริยยะผู้เจริญอินทรีแล้ว** เป็นอย่างไร คือ *ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปทางตาแล้ว จึง เกิดความชอบใจ เกิดความไม่ชอบใจ และเกิด ทั้งความชอบใจและความไม่ชอบใจ ถ้าเธอหวัง ว่า เราพึงมีความหมายรู้ในสิ่งที่ปฏิภูลว่าเป็น สิ่งที่ไม่ปฏิภูลอยู่ ก็มีความหมายรู้ในสิ่งที่ปฏิภูล นั้นว่าเป็นสิ่งที่ไม่ปฏิภูลอยู่ ถ้าหวังว่า เราพึงมี ความหมายรู้ในสิ่งที่ไม่ปฏิภูลว่าเป็นสิ่งที่ปฏิภูล อยู่ ก็มีความหมายรู้ในสิ่งที่ไม่ปฏิภูลนั้นว่าเป็น สิ่งที่ปฏิภูลอยู่... อีกประการหนึ่ง ภิกษุฟังเสียง ทางหูแล้ว... ภิกษุดมกลิ่นทางจมูกแล้ว... ภิกษุ ลิ้มรสทางลิ้นแล้ว... ภิกษุถูกต้องโง่ฐัพพะทาง กายแล้ว... ภิกษุรู้แจ้งธรรมารมณ์ทางใจ แล้ว...<sup>๑๓</sup>*

จากพระพุทธพจน์ที่ยกแสดงมานั้น จะเห็นว่า **พระอริยเจ้าผู้เป็นเสขะเมื่อละความเห็นผิด ได้แล้ว ก็ปฏิบัติพัฒนาอินทรีต่อไปเพื่อละ ความยึดมั่นถือมั่น** โดยลำดับของการละ สังโยชน์ ๑๐ ประการนั้น พระโสดาบันละ ได้ ๓ ประการ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา

และ สีสัพพตปราชญ์ พระสกทาคามี ทำ  
กิเลสให้เบาบางลง พระอนาคามีละกามราคะ  
และภริษะ พระอรหันต์ละรูปราคะ อรูปราคะ  
มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา

จะเห็นได้ว่า ในการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรล  
ุธรรมเป็นพระอริยเจ้าไปตามลำดับนั้น มีวิธี  
การปฏิบัติแบบเดียวกันนั่นเอง คือ การฝึกให้  
จิตมีสติสัมปชัญญะ เมื่อมีสติ สติก็จะรักษาจิต  
ทำให้จิตมีศีล มีความสังวรระวัง ป้องกัน  
อกุศลได้ จิตใจเป็นกุศล **จิตที่มีศีลนี้จะละ  
กิเลสอย่างหยาบได้** เมื่อฝึกสติสัมปชัญญะ  
มากขึ้นไปอีก จิตมีศีลมีความสังวรระวังเพิ่ม  
มากขึ้น ก็จะสงบ เบา อ่อน ปราศจากนิวรณ์  
ที่ก่อกวนจิตใจ เป็นสัมมาสมาธิ สามารถละ  
กิเลสอย่างกลางคือประเภทนิวรณ์ได้ จิตที่  
มีสัมมาสมาธินั้น เป็นจิตควรแก่การพิจารณา  
ดูภายในใจให้เห็นความจริง เกิดปัญญาไปตาม  
ลำดับ กิเลสที่ละเอียดประเภทสังโยชน์และ  
อนุสัยสามารถละได้ด้วยปัญญา

จึงอาจกล่าวได้ว่าการปฏิบัติอินทรีย์สังวรนั้น  
เป็นการฝึกให้มีสติคอยระวังไม่ให้เกิดอกุศล  
ทางทวารทั้ง ๖ เป็นการปฏิบัติธรรมตั้งแต่ขั้น  
ต้นจนถึงขั้นสุดท้าย โดยขั้นต้นๆ ก็ยังมีกิเลส  
เกิดขึ้นมาครอบงำจิตบ่อยๆ ฝึกไปอีกกิเลสก็  
ลดลงไปเรื่อย จนท้ายที่สุด ไม่มีกิเลสเกิดขึ้น  
อีกเลย สามารถป้องกันและละได้แบบเด็ดขาด

ในการปฏิบัตินั้น พุทธอย่างย่อๆ ก็ใช้องค์ธรรม  
ที่เป็นหลักใหญ่อยู่ ๒ ประการ คือ สติกับ  
ปัญญา **ขั้นแรกก็ใช้วิธีป้องกันก่อน** เมื่อรับรู้  
อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจแล้ว **ให้มี  
สติเป็นเครื่องป้องกันกระแส** ไม่ให้เกิดกิเลสขึ้น  
จะได้ไม่หลงไหลหมกมุ่น ติดตันอยู่กับอารมณ์  
ต่างๆ ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้ ความพอใจ  
ไม่พอใจ และกิเลสต่างๆ จะไม่เกิดขึ้น จิตจะมี  
ความปลอดภัยโปร่ง เบาสบาย มีความสุข และ  
เป็นสมาธิ **ขั้นต่อมา ก็ถอดถอนทำลายกิเลส  
ที่ละเอียดด้วยปัญญา** ดังที่พระพุทธองค์ตรัส  
กับอชิตมาณพว่า

กระแสเหล่าใดในโลก  
สติเป็นเครื่องกั้นกระแสเหล่านั้นได้  
เรากล่าวธรรมเครื่องป้องกันกระแสทั้งหลาย  
ปัญญาปิดกั้นกระแสเหล่านั้นได้<sup>๕</sup>

### ๓.๑.๒.๓ องค์ธรรมหลักที่ใช้ในการปฏิบัติ

องค์ธรรมหลักของการพัฒนาอินทรีย์ ตาม  
พระบาลีในอินทรีย์ภาวนาสูตฺร คือ การ**รู้ชัด**  
อันเป็นลักษณะของปัญญาเห็นความจริง การ  
ที่จะมีปัญญาเห็นความจริงได้ก็ต้องมีจิตที่  
พร้อม สงบ เบา อ่อนโยน ควรแก่การใช้งาน  
คล่องแคล่ว และตรง<sup>๕</sup> เพราะจิตที่มีความ  
ตั้งมั่นจะทำให้รู้ชัดตามความเป็นจริง<sup>๖</sup> **จิต  
ตั้งมั่นมีลักษณะบริสุทธิ์ผุดผ่อง** ไม่มีกิเลส  
ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่  
การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว<sup>๗</sup> จิตตั้งมั่นเป็น  
สัมมาสมาธิเป็นพัฒนาการที่มาจาก การที่จิตมี  
ความสุข<sup>๘</sup> การที่จะมีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้  
ก็ต้องอาศัยการฝึกฝนให้จิตมีสติอันเป็น  
**อัปมาทธรรม** ซึ่งความไม่ประมาทนี้เป็น  
ธรรมที่มีอุปการะมากในกระบวนการปฏิบัติ  
ดังที่ท่านพระสารีบุตรได้รวบรวมไว้ในสังคีติ  
สูตรว่า

**ธรรม ๑ ประการที่มีอุปการะมาก คืออะไร**  
คือ ความไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย<sup>๙</sup>  
นี่คือธรรม ๑ ประการที่มีอุปการะมาก<sup>๑๐</sup>

**ธรรม ๒ ประการที่มีอุปการะมาก คืออะไร**  
คือ

๑. สติ (ความระลึกได้)
๒. สัมปชัญญะ (ความรู้ตัว)

นี่คือธรรม ๒ ประการที่มีอุปการะมาก<sup>๑๑</sup>

**ความไม่ประมาท** คือ การไม่อยู่ปราศจากสติ มีสติอยู่เสมอในการกระทำสิ่งต่างๆ เห็นคุณค่าของเวลา ไม่ปล่อยชีวิตให้ล่องลอยไปอย่างไร้จุดหมาย พยายามปรับปรุงแก้ไขสิ่งต่างๆ ให้ดีขึ้น การระมัดระวังอยู่เสมอ ไม่ยอมถลำไปในทางเสื่อม ไม่ยอมพลาดโอกาสแห่งความก้าวหน้า ตระหนักถึงสิ่งที่ต้องทำและต้องไม่ทำ ใส่ใจสำนึกในหน้าที่ ไม่ปล่อยปละละเลย มีความสำนึกรับผิดชอบอยู่เสมอ อัปมาทธรรมนั้นเป็นธรรมข้อใหญ่ และมีความสำคัญมากในพระพุทธศาสนา พระธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงไว้เป็นอันมากก็รวมลงในความไม่ประมาท ความสำคัญของอัปมาทธรรมเห็นได้จากพระพุทธพจน์ดังต่อไปนี้

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิต ฉันทได้อัปมาทสัมปทา ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิต เพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ฉันทนั้น<sup>๒๒</sup>

ภิกษุทั้งหลาย ธรรมอันเป็นเอก มีอุปการะมาก เพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ธรรมอันเป็นเอก คืออะไร คืออัปมาทสัมปทา<sup>๒๓</sup>

ภิกษุทั้งหลาย เราไม่พิจารณาเห็นธรรมอื่นแม้ อย่างหนึ่ง ที่เป็นเหตุให้อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น หรือเป็นเหตุให้อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่เกิดขึ้นแล้วถึงความเจริญเต็มที่เป็นเหมือนอัปมาทสัมปทานี้<sup>๒๔</sup>

สัตว์ทั้งหลายไม่มีเท้า มีสองเท้า มีสี่เท้า หรือมีเท้ามากก็ตาม มีรูป หรือไม่มีรูปก็ตาม มีสัญญา ไม่มีสัญญา หรือมีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ก็ตาม มีประมาณเท่าใด ตถาคตตรัสสัมมาสัมพุทธเจ้าบังนิตติกล่าวว่า เลิศกว่าสัตว์มีประมาณเท่านั้น ฉันท ๓ ธรรมทั้งหมดก็ฉันทนั้นเหมือนกัน มีความไม่ประมาทเป็นมูล รวมลงในความไม่ประมาท ความไม่ประมาทบังนิตติกล่าวว่า เลิศกว่ากุศลธรรมเหล่านั้น<sup>๒๕</sup>

รอยเท้าของสัตว์ที่เกี่ยวไปบนแผ่นดินทั้งหมด รวมลงในรอยเท้าช้าง รอยเท้าช้างชาวโลก กล่าวว่า เลิศกว่ารอยเท้าเหล่านั้น เพราะเป็นรอยใหญ่ แม้ฉันท ๓ ธรรมทั้งหมดก็ฉันทนั้นเหมือนกัน มีความไม่ประมาทเป็นมูล รวมลงในความไม่ประมาท ความไม่ประมาทบังนิตติ กล่าวว่า เลิศกว่ากุศลธรรมเหล่านั้น<sup>๒๖</sup>

ภิกษุทั้งหลาย แสงสว่างของดวงดาวทั้งหมด ย่อมไม่ถึงเสี้ยวที่ ๑๖ แห่งแสงสว่างของดวงจันทร์ แสงสว่างของดวงจันทร์ชาวโลก กล่าวว่า เลิศกว่าแสงสว่างของดวงดาวเหล่านั้น แม้ฉันท ๓ ธรรมทั้งหมดก็ฉันทนั้นเหมือนกัน มีความไม่ประมาทเป็นมูลรวมลงในความไม่ประมาท ความไม่ประมาทบังนิตติ กล่าวว่า เลิศกว่ากุศลธรรมเหล่านั้น<sup>๒๗</sup>

ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราขอเตือนเธอทั้งหลาย สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด นี่เป็นพระปัจฉิมวาจาของพระตถาคต<sup>๒๘</sup>

**สติ** เป็นสภาวะธรรมที่เป็นเจตสิก เกิดพร้อมกับจิต ดับพร้อมกับจิต รู้อารมณ์เดียวกันกับจิต สตินั้นเกิดกับจิตประเภทที่ติงามเท่านั้น ไม่เกิดกับอกุศล สติเป็นความระลึกได้ที่เป็นไปในสิ่งที่เป็นกุศล เช่น การมีเจตนาในการเสียสละ การมีเจตนางดเว้นจากทุจริต การทำจิตใจให้สงบด้วยสมถกัมมัฏฐาน หรือการอบรมเจริญปัญญาให้เข้าใจสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ด้วยวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ในคัมภีร์อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณีได้แสดง สภาวะธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นพร้อมกับจิต ซึ่งมี หลากหลายประเภท หากเป็นจิตที่เป็นฝ่ายดี งาม ก็จะปรากฏสติเป็นสภาวะธรรมหนึ่งที่เกิด ประกอบกับจิตนั้นด้วย โดยมีชื่อหลายอย่าง<sup>๒๔</sup> และได้ขยายความว่า

*สตินทรีย์* ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น เป็นไฉน

*สติ ความตามระลึก ความหวนระลึก สติ กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม สติ สตินทรีย์ สติพละ สัมมาสติ*<sup>๒๕</sup> ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่าสตินทรีย์ ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น<sup>๒๖</sup>

สติเป็นความระลึกได้ ไม่หลงลืมในกุศลธรรม ทั้งหลาย โดยปกติทั่วไปคนเรานั้นขาดสติ ทำให้จิตใจล่องลอยออกไปยึดติดกับสิ่งที่รับรู้ เช่น เมื่อเห็นรูปทางตา ใจที่ขาดสติก็ส่งออกไปยึดเกาะตามอำนาจของความจำเดิมๆ ว่า เป็นหญิงสาวสวย เป็นญาติเรา เป็นเพื่อนเรา เป็นศัตรูเรา เป็นต้น ทำให้จิตตกไปฝ่ายอกุศลได้ง่ายเพราะมีความเคยชินอยู่มาก เมื่อเห็นหญิงสาวสวยก็เกิดราคะ เมื่อเห็นผู้ที่เป็นญาติเราก็เกิดความดีใจติดข้อง เมื่อได้ยินเสียงทางหู ใจก็ส่งออกไปรับรู้เกาะติดอยู่กับถ้อยคำที่คนอื่นพูด ทำให้จิตขาดสติ เป็นอกุศล หากเป็นคำสรรเสริญก็ดีใจ คำตำหนิก็โกรธ ขัดเคือง แม้ทางทวารอื่นๆ ก็ทำนองเดียวกัน **ส่วนสติทำให้จิตเป็นกุศล อันเป็นไปในทาน ศีล ภาวนา** ทำให้จิตได้รับการคุ้มครองรักษา เหมือนกับขุนคลังของพระเจ้าจักรพรรดิ รายงานสมบัติให้ทราบ ดังที่พระนาคเสน เถระกล่าวไว้ว่า

*มหาบพิตร ขุนคลังของพระเจ้าจักรพรรดิ ย่อมทูลพระเจ้าจักรพรรดิให้ระลึกถึงอิสริยสมบัติทั้งเวลาเย็นและเวลาเช้าว่า ข้าแต่ทเวะ ช่างมีประมาณเท่านี้ ม้ามีประมาณเท่านี้ รถมียี่สิบประมาณเท่านี้ พลเดินเท้ามีประมาณเท่านี้ เงินมีประมาณเท่านี้ ทองมีประมาณเท่านี้ สมบัติทั้งปวงมีประมาณเท่านี้ ขอทเวะจงระลึกถึงอิสริยสมบัตินั้น ฉันทิด ขอถวาย พระพรมหาบพิตร สติก็ฉันทันนั้นเหมือนกันแล ย่อมให้ระลึกถึงกุศลธรรมทั้งหลาย คือ สติปัญญา ๔ เหล่านี้ สัมมัปปธาน ๔ เหล่านี้ อิทธิบาท ๔ เหล่านี้ อินทรีย์ ๕ เหล่านี้ พละ ๕ เหล่านี้ โพชฌงค์ ๗ เหล่านี้ นีริยมรรค ประกอบด้วยองค์ ๘ นี้สมณะ นี้วิปัสสนา เหล่านี้เป็นอริยสัจ นี้เป็นวิชา นี้เป็นวิมุตติ เหล่านี้เป็นโลกุตระธรรม มหาบพิตร สติมีการระลึกเป็นลักษณะอย่างนี้แล<sup>๒๗</sup>*

จิตนั้นเกิดดับไปทีละดวง เกิดเป็นขณะๆ สืบต่อกันไป เมื่อมีสติเกิดขึ้น จะทำให้จิตนั้นเป็นกุศล อกุศลจะดับลงไป เมื่อจิตใจเป็นกุศลแล้ว หากมีความคิดเจตนาเกิดขึ้น กรรมทางใจเป็นมโนสุจริต การกระทำที่ผิดพลาดทางกาย วาจาที่ไม่มี เพราะการกระทำที่ผิดพลาดทั้งหลายออกมาจากจิตที่เป็นอกุศล การกระทำทางกายที่ถูกต้องเป็นกายสุจริต การพูดที่ถูกต้องเป็นวาจาสุจริต ซึ่งสุจริตทั้ง ๓ ประการนี้เป็นกุศลกรรม นำประโยชน์และความสุขมาให้ทั้งในชาตินี้และชาติหน้า **เมื่อมีสติบ่อยครั้งเข้า กุศลธรรมทั้งหลายก็เจริญงอกงาม อกุศลธรรมทั้งหลายก็อ่อนกำลังลงไปตามลำดับ**

สตินั้นมีลักษณะที่จตุกกะ (อาการ ๔ อย่างมีลักษณะเป็นต้น) ว่า

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| (๑) อปีลาปนลกขณา สติ         | สติมีอาการไม่เลื่อนลอยเป็นลักษณะ  |
| (๒) อสมโมสนรสา               | มีการไม่หลงลืมเป็นกิจ   |
| (๓) อารกขปจจุปฏฐานา          | มีการคอยรักษาจิตเป็นอาการปรากฏ  |
| วิสยาภิมุขิภาวะปจจุปฏฐานา วา | หรือ มีการมุ่งตรงต่ออารมณ์ที่กำลังปรากฏ<br>เฉพาะหน้า เป็นอาการปรากฏ                   |
| (๔) ถิรสนุณาปทฐานา           | มีการจำได้อันมั่นคงเป็นเหตุใกล้ให้เกิด  |
| กายาทิสติปฏฐานปทฐานา วา      | หรือ มีสติปฏฐาน ๔ คือกายานุปัสสนาสติปฏฐาน<br>เป็นต้นเป็นเหตุใกล้ให้เกิด <sup>๓๓</sup> |

อินทรีย์ทั้ง ๖ คือ จักขุนทรีย์ โสตินทรีย์ ฆานินทรีย์ จิวหินทรีย์ กายินทรีย์ และมโนมยอินทรีย์ เป็นช่องทางทำให้การรับรู้ และต่อจากนั้นจึงเกิดจิตชนิดที่เป็นกุศลหรืออกุศลขึ้น เมื่ออกุศลเกิดขึ้น เรียกว่าสังวร เพราะอินทรีย์เป็นเหตุทำให้เกิดอกุศลเลยเรียกว่าไม่สำรวมอินทรีย์ หากรับรู้แล้ว กุศลเกิดขึ้น เรียกว่าสังวร อินทรีย์เป็นเหตุให้เกิดกุศลนั้นเลยเรียกว่าสำรวมอินทรีย์

จักขุนทรีย์กล่าวโดยสภาวะ ได้แก่ จักขุปสาทรูป เป็นรูปชนิดหนึ่งซึ่งมีความสามารถในการกระทบกับสีสนต่างๆ เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดการเห็นคือจักขุวิญญาณ และเป็นทวารให้เกิดจิตประเภทอื่นๆ ติดตามมา มีสัมปฏิจจนจิต สันตริณจิต โวฏฐัพพนจิต ชวนจิตเกิดขึ้น เป็นกุศลบ้างอกุศลบ้างเกิดขึ้นมาในจิต เป็นสังวรหรืออสังวรในชวนจิตนั้น หากเป็นจิตที่ดีงามมีศีลเป็นต้นเกิดประกอบพร้อมด้วยจัดเป็นสังวร หากเป็นจิตที่ไม่ดีมีความทุศีลเป็นต้นเกิดประกอบจัดเป็นอสังวรในทางทวารอื่นๆ ก็โดยทำนองเดียวกัน

การสังวรนั้นเป็นลักษณะของสติที่ปิดกั้นไม่ให้กิเลสไหลเข้ามาสู่จิตใจ เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัสทางกาย ใจคิดนึกและรับรู้อารมณ์ต่างๆ สตินั้นไม่ได้เกิดที่จักขุปสาท ดังนั้น คำกล่าวถึงการสำรวมในจักขุนทรีย์นั้นจึงเป็นคำพูดที่ให้เป็นที่เข้าใจกันในความหมายที่ว่า เมื่อเห็นรูปทางตาแล้ว สามารถที่จะปิดกั้นไม่ให้กิเลสไหลเข้าไปสู่จิต ไม่ให้อภิมุขโทมนัสครอบงำจิตได้ สตินั้นเกิดขึ้นที่ชวนจิต สตินั้นเองเป็นตัวสังวร และทำให้อินทรีย์สังวรมีได้

เมื่อเห็นรูปทางตาแล้วมีสติ ไม่หลงลืม จิตเป็นกุศล ก็เป็นจิตที่มีความสำรวม เรียกว่า สำรวมจักขุนทรีย์ เพราะมีตาเป็นเหตุ เมื่อได้ยินเสียงทางหูแล้ว มีสติ ไม่หลงลืม จิตเป็นกุศล เป็นจิตที่มีความสำรวม เรียกว่า สำรวมโสตินทรีย์ เพราะมีหูเป็นเหตุ แม้การสำรวมในทางทวารอื่นๆ ก็โดยทำนองเดียวกันนี้ แต่หากเป็นไปในทางตรงกันข้าม คือ เห็นรูปทางตาแล้ว หลงลืมสติ จิตเป็นอกุศล ถูกความยินดียินร้ายหรือกิเลสต่างๆ ครอบงำ ชื่อว่าไม่สำรวมอินทรีย์

การวินิจฉัยเรื่องจิตขณะใดเกิดการสังวรนี้ คัมภีร์วิสุทธิมรรคได้อธิบายรายละเอียดเอาไว้ ตามการรับรู้อารมณ์ในวิถีจิต ดังข้อความว่า

*ในคำว่า ถึงความสำรวมในจักขุนทรีย์นั้น พึงทราบว่า อันที่จริง ความสำรวมหรือไม่ สำรวมก็ตามในจักขุนทรีย์หาไม่มี เพราะสติก็ดี ความหลงลืมสติก็ดี มิได้อาศัยจักขุประสาทเกิดขึ้น... ในขณะที่แห่งชวนจิต ถ้าความทุศีลก็ดี ความหลงลืมสติก็ดี ความไม่รู้ก็ดี ความไม่อดทนก็ดี ความเกียจคร้านก็ดี เกิดขึ้นไซ้ ความไม่สำรวมก็มีขึ้น ก็ความไม่สำรวมที่มีขึ้นอย่างนี้นั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่าความไม่สำรวมในจักขุนทรีย์<sup>๓๔</sup>*



ความสามารวมและไม่สามารวมนั้น มิได้เฉพาะตอนที่จิตทำหน้าที่เป็นชวนจิตเท่านั้น ไม่มีตอนที่ เป็น ภาวังค์ อาวัชชนะ ทัสสนะ สัมปฏิจฉณะ สันตிரณะ โวภูฏัพพะณะ และตทารัมมณะเลย โดยเขียน แยกแยะขณะจิตที่เกิดการสังวรและไม่สังวรทางจักขุทวารเป็นตัวอย่าง ดังนี้

- (๑) อดีตภวังค์ รูปมาสู่คลองจักขุกระทบกับจักขุปสาทะ
- (๒) ภาวังคจลนะ ภาวังค์ไหว
- (๓) ภาวังค์คุปัจเฉทะ ตัดกระแสความสืบทอดของภาวังค์เพื่อขึ้นสู่การรับรู้รูป
- (๔) กิริยามโนธาตุ ทำอาวัชชนกิจ นึกหน่วงถึงรูป
- (๕) จักขุวิญญาณ ทำทัสสนกิจ การเห็นรูป
- (๖) วิบากมโนธาตุ ทำสัมปฏิจฉนกิจ รับรูปนั้นต่อ
- (๗) อเหตุกวิบากมโนวิญญาณธาตุ ทำสันตிரณกิจ ตรีกตรองพิจารณารูป
- (๘) อเหตุกกิริยามโนวิญญาณธาตุ ทำโวภูฏัพพนกิจ ตัดสินอารมณ์
- (๙) ชวนะ เป็นกุศลหรืออกุศลเกิดสืบทอด ๗ ขณะ
- (๑๐) ชวนะ เป็นกุศลหรืออกุศลเกิดสืบทอด ๗ ขณะ
- (๑๑) ชวนะ เป็นกุศลหรืออกุศลเกิดสืบทอด ๗ ขณะ
- (๑๒) ชวนะ เป็นกุศลหรืออกุศลเกิดสืบทอด ๗ ขณะ
- (๑๓) ชวนะ เป็นกุศลหรืออกุศลเกิดสืบทอด ๗ ขณะ
- (๑๔) ชวนะ เป็นกุศลหรืออกุศลเกิดสืบทอด ๗ ขณะ
- (๑๕) ชวนะ เป็นกุศลหรืออกุศลเกิดสืบทอด ๗ ขณะ
- (๑๖) ตทารัมมณะ รับอารมณ์เดิมต่ออีก ๒ ขณะ
- (๑๗) ตทารัมมณะ รับอารมณ์เดิมต่ออีก ๒ ขณะ

จากลำดับการเกิดของวิถีจิตทางจักขุทวารที่ได้แสดงมานี้ ลำดับที่ ๑ - ๘ และ ลำดับที่ ๑๖ - ๑๗ ไม่มีการสามารวมหรือไม่สามารวม การ **สามารวมหรือไม่สามารวมจะเกิดขึ้นในตอนที่เป็นชวนจิต** ซึ่งโดยปกตินั้นเกิดสืบทอดกันไป **๗ ขณะ** ตามลำดับที่ ๙ - ๑๕ เป็นจิตที่เป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง หากจิตเป็นกุศล มีสติเกิดประกอบด้วย เพราะสติเกิดกับกุศลจิตทุกประเภท เป็นการสามารวมจักขุทวารีย์ แต่หากจิตเป็นอกุศล เป็นการไม่สามารวมจักขุทวารีย์ ทางทวารอื่นๆ ก็โดยทำนองเดียวกัน

ถึงแม้ว่า ภาวังคจิต ทวิปัญจวิญญาณ สัมปฏิจฉนจิต สันตிரณจิต โวภูฏัพพนจิต และตทารัมมณจิต ไม่ได้มีการสามารวมหรือไม่สามารวมในขณะจิตนั้น แต่เมื่อกล่าวแสดงโดยภาพรวมของการรับรู้อารมณ์ในทวารทั้ง ๖ หากจิตเป็นกุศล มีสติเกิดที่ชวนจิต จิตทั้งหมดที่เกิดขึ้นโดยมีทวารนั้นเป็นเหตุ ก็ชื่อว่าสามารวมด้วย หากจิตเป็นอกุศล ไม่มีสติเกิดที่ชวนจิต จิตทั้งหมดที่เกิดขึ้นโดยมีทวารนั้นเป็นเหตุ ก็ชื่อว่าไม่สามารวมด้วย เหมือนกับประตูเมืองทั้ง ๔ ด้าน หากไม่ได้ระวางรักษาแล้ว ประตูภายในบ้านเรือนก็ชื่อว่าไม่ได้รักษาระวางด้วย เพราะเมื่อพวกโจรสามารถเข้ามาทางประตูเมืองแล้ว ก็เข้ามาปล้นทรัพย์สินได้ แต่หากประตูเมืองทั้ง ๔ ด้านได้รับการระวางรักษาไว้เป็นอย่างดีแล้ว พวกโจรไม่สามารถเข้ามาภายในเมืองได้ ถึงแม้ภายในเมืองไม่ต้องระวางรักษาอะไรก็ไม่เกิดความเสียหายใดๆ<sup>๓๔</sup> **อินทริยสังวรนี้มีสติเป็นเหตุให้สำเร็จ** ดังที่ คัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายไว้ว่า

เหมือนอย่างว่า ปาฏิโมกขสังวรภิกษุพึงให้ถึง  
พร้อมด้วยศรัทธา ฉันทะ อินทรีย์สังวรก็พึง  
ให้ถึงพร้อมด้วยสติ ฉันทะ นั้น เพราะอินทรีย์  
สังวรศีลนั้นเป็นสติสาธนะ (มีสติเป็นเหตุให้  
สำเร็จ) เหตุที่อินทรีย์ทั้งหลายที่ตั้งมั่นแล้ว  
ด้วยสติ ไม่เป็นช่องที่โทษทั้งหลายมีอภิขมา  
เป็นต้นจะพึงไหลเข้ามาได้

สรุปได้ว่า สภาวะธรรมที่ทำให้การพัฒนา  
อินทรีย์สังวรประสบความสำเร็จคือสติ สติที่  
ฝึกไว้ดีแล้ว จะคอยรักษาจิตให้เป็นกุศล เมื่อมี  
การรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ปิดกั้นไม่ให้  
อกุศลเข้ามาในจิตใจได้ สติจึงอุปมาเหมือนกับ  
นายประตูที่คอยเฝ้าระวังรักษาไม่ให้ผู้ร้าย  
เข้ามาภายในบ้านได้ สติที่คอยเฝ้าระวัง  
รักษาจิตเมื่อรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖  
เช่นนี้เป็นลักษณะของการมีอินทรีย์สังวร<sup>๓๖</sup>



### ๓.๑.๒.๔ อุบายและวิธีประกอบการฝึกอินทรีย์สังวร

อุบายและวิธีประกอบการฝึกอินทรีย์สังวรนั้นมีมากมาย เพราะคนมีจริตอัธยาศัยต่างกัน วิธีที่  
เหมาะสมและได้ผลกับแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน ซึ่งผู้ที่มีความสามารถรู้จริตอัธยาศัยที่สะสมมา  
ของผู้ฝึก รู้ความแก่ความอ่อนของอินทรีย์ และบอกสอนได้ตรงมากที่สุด ก็คือพระอรหันตสัมมา  
สัมพุทธเจ้า พระองค์ทรงมีพระญาณชื่อว่าอาสยานุสยญาณและอินทรีย์ปิโรปรียัตตญาณ  
เทคนิควิธีการในยุคหลังๆ ก็มีมากมาย ซึ่งครูบาอาจารย์ทั้งหลายได้คิดค้นขึ้นเพื่อฝึกลูกศิษย์  
ในที่นี้ จะได้รวบรวมเทคนิคการฝึกให้มีอินทรีย์สังวรจากพระพุทธรูปและคัมภีร์ต่างๆ มาแสดง  
พอเป็นแนวทาง ดังต่อไปนี้

## (๑) การปฏิบัติกรรมฐาน

ข้อนี้เป็นวิธีที่จะทำให้มีอินทรีย์สังวรอย่างสมบูรณ์ที่สุด เมื่อบุคคลปฏิบัติกรรมฐานตามแนวที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ จนมีปัญหาเห็นความจริง **รู้แจ้งอริยสัจ มีวิชาเกิดขึ้น ถอนความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวงได้แล้ว การใช้อินทรีย์ทั้ง ๖ ก็ย่อมเป็นการสังวรอยู่เองโดยธรรมชาติ** เพราะอินทรีย์ของท่านผู้ที่รู้แจ้งความจริงแล้วย่อมไม่เที่ยวแส่ส่ายไปยึดถือติดข้องในอารมณ์ต่างๆ ไม่เกิดความยินดียินร้ายในอารมณ์ทั้งปวง เพราะเข้าใจความจริงว่า สิ่งทั้งปวงว่างเปล่าจากตัวตน เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จึงเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ ด้วยใจที่เป็นอิสระ ไม่สามารถทำดี ทำชั่วได้ ทำได้แต่สิ่งที่เหนือดีเหนือชั่วเท่านั้น เป็นสักแต่การกระทำ เรียกว่ากิริยา ไม่เป็นการกระทำด้วยอำนาจตัณหาอุปาทานอีกต่อไป ไม่มีการทำกรรมเกิดขึ้น ท่านเป็นพระอรหันต์ อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว มีกิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว

ส่วนผู้ปฏิบัติที่ยังไม่มีปัญญาจนถึงความเป็นพระอรหันต์ เป็นพระอริยบุคคลระดับรองลงมา การใช้อินทรีย์ของท่านก็เป็นไปเพื่อการศึกษารเรียนรู้ความจริง อาจมีความยินดียินร้ายเกิดขึ้นบ้าง แต่ไม่ติดข้องนานนัก สามารถสละทิ้งความรู้สึกเช่นนั้นได้เร็ว แล้วก็มาฟังพิจารณาความจริงของสิ่งนั้น เพื่อเกิดปัญญายิ่งๆ ขึ้น

สำหรับผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่ยังไม่ใช่พระอริยเจ้า ก็เป็นการฝึกฝนให้มีสติ ป้องกันกิเลสต่างๆ ให้จิตมีความสะอาด ปลอดภัย เป็นสุข และเป็นสมาธิ ช่วงนี้เป็นการป้องกันกิเลสใหม่ๆ ไม่ให้เกิดขึ้น ไม่ให้กิเลสเข้ามาปิดบังจิต แล้วใช้จิตที่มีสมาธินั้นมาองดูความจริงของกายใจ และปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อให้เกิดปัญญา เป็นการถอดถอนความเข้าใจผิด ความหมายรู้ผิด ความยึดถือ ความยินดียินร้ายของท่านเหล่านี้ก็ยังมีมากบ้างน้อยบ้าง ตามกำลังสติปัญญาของตน เมื่อฝึกให้มี สติ ปัญญา สติปัญญานั้นก็จะทำหน้าที่คุ้มครองรักษาจิตโดยอัตโนมัติทีเดียว

การปฏิบัติกรรมฐาน ไม่ว่าจะเป็สมถกรรมฐาน หรือวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการฝึกให้มีสติ เมื่อมีสติคอยคุ้มครองจิต จะก่อให้เกิดอินทรีย์สังวรตามมาโดยอัตโนมัติ แต่ในการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนามีความแตกต่างกัน คือ **สมถกรรมฐาน** เป็นการมีสติคอยระลึกรู้อยู่ที่อารมณ์เดียว ผลที่ได้คือมีจิตที่สงบปราศจากนิวรณ์ มีความปลอดภัย เบาสบาย มีกำลัง และมีความสุข หากมีความแนบแน่นเป็นหนึ่งมาก ก็ได้ฌานระดับต่างๆ เป็นการใส่ใจไปที่ตัวอารมณ์ เรียกว่าอาร์มมณูปนิชฌาน ส่วน **วิปัสสนากรรมฐาน** เป็นการฝึกให้มีสติ มีสมาธิ เมื่อจิตมีสมาธิตั้งมั่นดีแล้ว ก็ให้ตามพิจารณารู้ทั้งนามและรูปให้เห็นความจริง คือเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ ผลที่ได้คือการเข้าใจความจริงของสภาวะธรรม จิตหมดความเห็นผิด และหมดความยึดมั่นถือมั่นในนามรูป เป็นการใส่ใจไปที่ลักษณะของสภาวะธรรม เรียกว่าลักขณูปนิชฌาน

การฝึกสติโดยการปฏิบัติกรรมฐาน เป็นสิ่งที่มี ความจำเป็นมากที่สุดในการสร้างอินทรีย์ สัจจะ เพราะหากรอให้อารมณ์กระทบเสีย ก่อน จึงค่อยสังเกตดูว่า จิตเกิดอภิขมาและ โทมนัสหรือไม่ ย่อมไม่ทันกิเลส เพราะความ เคยชินของกิเลสอันมีวิชาเป็นประธานนั้นมี มาก และเกิดอยู่เป็นประจำมานานแสนนาน จิตก็เป็นอนัตตาเกิดไปตามความเคยชิน จะ บังคับให้เป็นไปตามใจก็ได้ไม่ได้ ถึงแม้จะไม่ อยากรมีกิเลส แต่กิเลสก็เกิดขึ้นเพราะเคยชิน มานานที่เรียกว่าอนุสัย มันเป็นสิ่งที่ยังละไม่ได้ และตามไปในอารมณ์ต่างๆ เมื่อรับรู้อารมณ์ แล้วเกิดความรู้สึกขึ้นเป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่ดู เป็นอัตโนมัติ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

*ภิกษุทั้งหลาย เพราะอาศัยจักขุและรูป จักขุ วิญญาณจึงเกิด ความประจวบแห่งธรรม ๓ เป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย สุข ทุกข์ หรืออทุกข์ขมสุขที่สัตว์เสวยจึงเกิด เขาอันสุข เวทนาถูกต้องแล้ว ย่อมเพลิดเพลิน เขยชม ยึดติด บุคคลนั้นมีราคานุสัย (กิเลสอันนอน เนื่องอยู่ในสันดานคือราคะ) นอนเนื่องอยู่ อัน ทุกขเวทนาถูกต้องแล้ว ย่อมเศร้าโศก ลำบาก ร่ำไร ทูบอก คร่ำครวญ ถึงความลุ่มหลง เขา มีปฏิฆานุสัย (กิเลสนอนเนื่องอยู่ในสันดานคือ ปฏิฆะ) นอนเนื่องอยู่ อันอทุกข์ขมสุขเวทนาถูก ต้องแล้ว ย่อมไม่รู้ชัดถึงความเกิดขึ้น ความ เสื่อมไป คุณ โทษ และธรรมเป็นเครื่องสลัด ออก จากเวทนานั้นตามความเป็นจริง เขามี อวิชขานุสัย (กิเลสนอนเนื่องอยู่ในสันดานคือ อวิชชา) นอนเนื่องอยู่<sup>๑๖๖</sup>*

ดังนั้น จึงต้องฝึกให้จิตมีสติอยู่กับกรรมฐาน โดยเฉพาะท่องเทียวอยู่ภายในกายของตนที่ เรียกว่ากายคตาสติ<sup>๑๖๗</sup> เมื่อจิตมีสติรู้ภายใน ตนมันคงดี ก็เป็นการสำรวมอายตนะทั้ง ๖ อยู่ภายใน จิตไม่เที่ยวซัดสายออกไปภายนอก หากมีอารมณ์กระทบทางตา หู เป็นต้น สติก็ จะเกิดเร็วขึ้น มีความสังวรมากขึ้น จนกระทั่ง รู้เท่าทันอารมณ์ทั้งหมด ไม่ว่าจะอารมณ์ใดมา กระทบ ก็มีสติรู้ทัน เป็นผู้มีอินทรีย์สังวรที่ สมบูรณ์ ดังตัวอย่างท่านพระมหาโมคคัลลานะ เจริญกายคตาสติ มีสติตั้งมั่นอยู่ในภายใน ตนอยู่ พระผู้มีพระภาคเห็นดังนั้น จึงได้ทรง เปล่งอุทานขึ้นว่า “ภิกษุที่เจริญกายคตาสติ แน่วแน่ สำรวมในผัสสายตนะทั้ง ๖ มีจิตตั้ง มั่นเสมอ ก็จะพึงรู้การดับกิเลสของตนได้”<sup>๑๖๘</sup>

ท่านพระมหากัจจายนเถระ ผู้เป็นเลิศกว่าภิกษุ ทั้งหลายด้านขยายความธรรมะที่พระพุทธเจ้า ตรัสไว้โดยย่อให้พิสดาร ได้แสดงการไม่ สำรวมอินทรีย์ ไม่มีการคุ้มครองทวารให้ โลหิจจพราหมณ์ฟัง ท่านแสดงว่า ได้แก่ ผู้ที่ รับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ แล้ว เกิดความ ยินดียินร้ายขึ้นมา เป็นผู้มีจิตไม่ตั้งมั่นอยู่ใน กายคตาสติ จิตซัดสายออกไปภายนอก ขณะ นั้นจิตเป็นอกุศลเกิดติดติดตามมา และเขาไม่รู้จัก วิธีที่จะทำให้จิตหลุดพ้นไป ดังคำว่า

พราหมณ์ บุคคลบางคนในโลกนี้ เห็นรูปทางตา แล้วย่อมยินดีในรูปที่น่ารัก ย่อมยินร้ายในรูปที่ไม่น่ารัก เป็นผู้ไม่ตั้งมั่นกายคตาสติ มีปริตตจิตอยู่ และไม่รู้ชัดเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติตามความเป็นจริง อันเป็นที่ดับไปโดยไม่เหลือแห่งธรรมที่เป็นบาปอกุศลเหล่านั้นที่เกิดขึ้นแล้วแก่บุคคลนั้น ฟังเสียงทางหู ฯลฯ ดมกลิ่นทางจมูก ฯลฯ ลิ้มรสทางลิ้น ฯลฯ ถูกต้องโณภูมิจิตทางกาย ฯลฯ รู้แจ้งธรรมารมณทางใจแล้ว ย่อมยินดีในธรรมารมณที่น่ารัก ย่อมยินร้ายในธรรมารมณที่ไม่น่ารัก เป็นผู้ไม่ตั้งมั่นกายคตาสติ มีปริตตจิตอยู่ และไม่รู้ชัดเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติตามความเป็นจริง อันเป็นที่ดับไปโดยไม่เหลือแห่งธรรมที่เป็นบาปอกุศลเหล่านั้นที่เกิดขึ้นแล้วแก่บุคคลนั้น พราหมณ์ บุคคลชื่อว่าไม่คุ้มครองทวารเป็นอย่างนี้แล<sup>๕๐</sup>

ตามปกติของคนทั่วไปนั้น จิตใจย่อมไหลไปในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย และธรรมารมณที่น่าพอใจ ซึ่งจิตที่ไหลออกไปเช่นนี้ เป็นลักษณะของจิตที่ถูกตัณหาครอบงำ เพราะไม่มีสติรู้เท่าทัน ประเภทของตัณหาที่แยกโดยอารมณมี ๖ ประเภท คือ รูปตัณหา สัททตัณหา คันธตัณหา รสตัณหา โณภูมิจิตตัณหา รัสมตัณหา เป็นความอยาก ความต้องการ ความยึดติดในอารมณทั้ง ๖

อาการที่ตัณหาไหลออกไปตามอารมณในทวารทั้ง ๖ เป็นการขาดสติ ไม่มีความสำรวมระวังอินทริย์ ทำให้เกิดกิเลสเกิดขึ้นติดตามมามากมาย ส่วนการเจริญกายคตาสตินั้นเพื่อเป็นการฝึกสติ ทำให้มีสติตั้งมั่นอยู่ภายในตน ป้องกันรักษาอินทริย์ มีข้อความที่ท่านพระมหากัจจายนเถระได้ขยายความพระพุทธรพจน์ที่ว่า *สวณฺดี สพฺพธิ โสตา*<sup>๕๑</sup> และ *สติ เตสํ นิวารณ*<sup>๕๒</sup> ไว้ในคัมภีร์เนตติปกรณ์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย คำว่า สวดี (ไหลไป) นี้แลเป็นชื่อของอายตนะภายใน ๖  
จักขุ (ตา)

ย่อมไหลไปในรูปารมณที่น่าพอใจ ย่อมขัดเคืองในรูปารมณที่ตนไม่ชอบใจ  
โสตะ (หู)

ย่อมไหลไปในสัททารมณที่น่าพอใจ ย่อมขัดเคืองในสัททารมณที่ตนไม่ชอบใจ  
ฆานะ (จมูก)

ย่อมไหลไปในคันธารมณที่น่าพอใจ ย่อมขัดเคืองในคันธารมณที่ตนไม่ชอบใจ  
ชีวหา (ลิ้น)

ย่อมไหลไปในรสารมณที่น่าพอใจ ย่อมขัดเคืองในรสารมณที่ตนไม่ชอบใจ

กายย่อมไหลไปในโณภูมิจิตารมณที่น่าพอใจ ย่อมขัดเคืองในโณภูมิจิตารมณที่ตนไม่ชอบใจ

ใจย่อมไหลไปในรัสมารมณที่น่าพอใจ ย่อมขัดเคืองในรัสมารมณที่ตนไม่ชอบใจ

ย่อมไหลไปโดยอาการทั้งปวงอย่างนี้ เพราะฉะนั้น ท่านจึงกล่าวว่

*สวณฺดี สพฺพธิ โสตา (กระแสะ คือ ตัณหาทั้งหลายย่อมไหลไปในอายตนะทั้งปวง)*<sup>๕๓</sup>

เมื่อบุคคลเจริญกายคตาสติ กระทำให้มากแล้ว

จักขุ (ตา)

ย่อมไม่เข้าไปในรูปารมณ์ที่น่าพอใจ ย่อมไม่ขัดเคืองในรูปารมณ์ที่ตนไม่พอใจ

โสตตะ (หู)

ย่อมไม่เข้าไปในสัททารมณ์ที่น่าพอใจ ย่อมไม่ขัดเคืองในสัททารมณ์ที่ตนไม่พอใจ

ฆานะ (จมูก)

ย่อมไม่เข้าไปในคันธารมณ์ที่น่าพอใจ ย่อมไม่ขัดเคืองในคันธารมณ์ที่ตนไม่พอใจ

ชีวหา (ลิ้น)

ย่อมไม่เข้าไปในรสารมณ์ที่น่าพอใจ ย่อมไม่ขัดเคืองในรสารมณ์ที่ตนไม่พอใจ

กายย่อมไม่เข้าไปในโณภูรูปารมณ์ที่น่าพอใจ

ย่อมไม่ขัดเคืองในโณภูรูปารมณ์ที่ตนไม่พอใจ

ใจย่อมไม่เข้าไปในธัมมารมณ์ที่น่าพอใจ

ย่อมไม่ขัดเคืองในธัมมารมณ์ที่ตนไม่พอใจ เพราะเหตุไร?

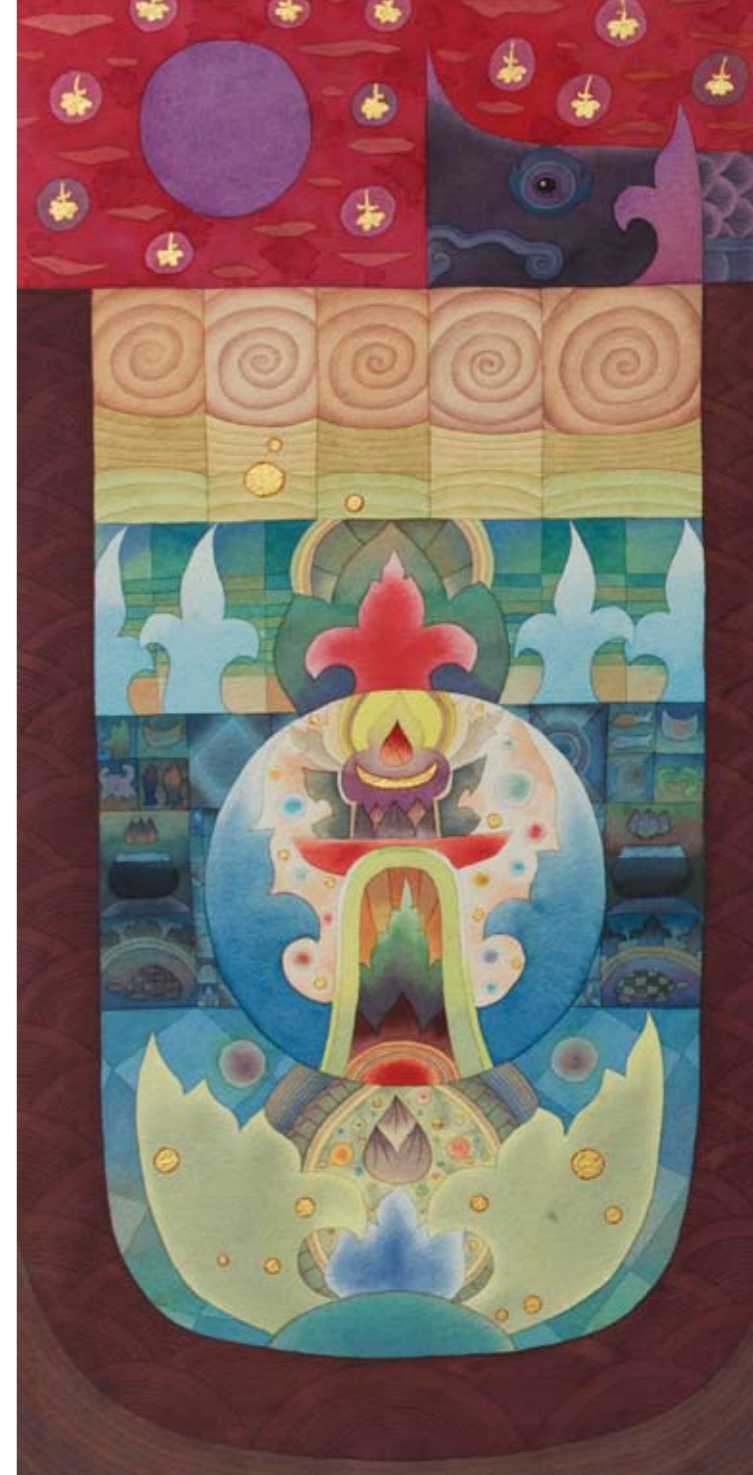
เพราะป้องกันรักษาอินทรีย์ทั้งหลาย (มีจักขุเป็นต้น)

ไว้ดีแล้ว กระแสทั้งหลายมีต้นเหตุเป็นต้นเหล่านั้น บุคคลจะป้องกันด้วยดีด้วยธรรมอะไร?

ด้วยการรักษาคือสติ เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า

สติ เตสํ นิवारณํ (สติเป็นเครื่องกั้นกระแสคือต้นเหตุเหล่านั้น)<sup>๔๔</sup>

ตามข้อความอธิบายที่ยกมานี้ แสดงให้เห็นว่า การฝึกสติด้วยกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นสมถกรรมฐานหรือวิปัสสนากรรมฐาน โดยเฉพาะการมีสติพิจารณาอยู่ในขอบเขตกายของตน จะทำให้เกิดสติรู้เท่าทันอารมณ์ คือ ไม่เกิดการหลงชอบไปในอารมณ์ที่น่าพอใจและไม่ขัดเคืองในอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ ซึ่งก็คือการเกิดอินทรีย์สังวรในทางทวารต่างๆ นั้นเอง เพราะการทำกรรมฐานนั้นทำให้เกิดสติสัมปชัญญะมากยิ่งขึ้น และสติสัมปชัญญะนั้นเป็นปัจจัยให้เกิดอินทรีย์สังวร ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ความสำรวมอินทรีย์บริบูรณ์”<sup>๔๕</sup> และว่า “เมื่อสติสัมปชัญญะมี หิริและโอตตปปะของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่อหิริและโอตตปปะมี อินทรีย์สังวรของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยหิริและโอตตปปะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์”<sup>๔๖</sup>



## (๒) ไม่ถือโดยนิमितและอนุพยัญชนะ

วิธีการนี้ถือเอาตามหลักปฏิบัติอินทริยสังวร ในพระบาลีที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า *น นิมิตตคคาหิ, นานุพยัญชนคคาหิ* แปลว่า ไม่รบกวนถือ ไม่แยกถือ หากไม่มีการยึดถืออารมณ์ต่างๆ โดยนิमित และโดยอนุพยัญชนะ อารมณ์ที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ก็จะเป็นเพียงสักว่า อารมณ์ที่ถูกรับรู้เท่านั้น ผู้ปฏิบัติได้อย่างนี้จะไม่ถูกอารมณ์นั้นครอบงำเอา แต่หากหลงลืมสติไป ใส่ใจในนิमितและอนุพยัญชนะเข้าแล้ว ก็จะมีการเสวยความรู้สึก เข้าไปมีส่วนร่วมเป็นจริงเป็นจัง กับอารมณ์นั้น จิตก็จะเกิดความยินดียินร้าย และเกิดกิเลสติดตามมา ดังพระพุทธพจน์ว่า

*เพราะเห็นรูปจึงหลงลืมสติ*

*เมื่อใส่ใจนิमितที่น่ารัก*

*ก็มีจิตกำหนดเสวยอารมณ์นั้น ทั้งติดใจอารมณ์นั้นอยู่*

*เวทนาที่เกิดจากรูปจำนวนมากก็เจริญแก่เขา*

*และจิตของเขาก็ถูกอภิขมาและวิหิงสาเข้าไปกระทบ*

*เมื่อเขาสั่งสมทุกข์อยู่อย่างนี้*

*บัณฑิตกล่าวว่่า ยังห่างไกลนิพพาน...<sup>๔๗</sup>*

การที่จะไม่ติดในนิमितและอนุพยัญชนะของอารมณ์ได้นั้น **จะต้องมีการฝึกฝนสติมาเป็นอย่างดี** ให้มีสติว่องไว ระลึกได้ทันทั่วทั้งเมื่อมีการรับรู้อารมณ์ และนำเอาปัญญาความรู้ต่างๆ ที่ได้สั่งสม เอาไว้จากการศึกษาและปฏิบัติธรรม มาช่วยในการพิจารณาให้เห็นแจ่มแจ้งตามความเป็นจริง

## (๓) เลือกอารมณ์

คุณธรรมทั้งหลายรวมทั้งอินทริยสังวรเป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง ซึ่งอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ คือ เป็นสิ่งที่ดำรงอยู่เพียงชั่วคราว เกิดเพราะเหตุปัจจัย เมื่อหมดเหตุปัจจัยก็ดับไป ไม่สามารถ บังคับบัญชาให้เกิดตามความต้องการได้ การที่จะปฏิบัติอินทริยสังวร คือ เห็นรูปทางตา ได้ยินเสียงทางหู เป็นต้นแล้ว ไม่เกิดอกุศลคืออภิขมาและโทมนัสก็ต้องอาศัยเหตุที่เหมาะสม การเลือกอารมณ์ก็เป็นเหตุอย่างหนึ่ง ที่จะทำให้การปฏิบัติอินทริยสังวรประสบความสำเร็จ **อารมณ์ใดที่รับรู้แล้วทำให้เกิดอกุศลมากขึ้นกว่าเดิม ไม่ควรจะเข้าไปเสพอารมณ์นั้น ส่วนอารมณ์ใดที่รับรู้แล้วทำให้เกิดอกุศลมากขึ้น ควรจะเสพอารมณ์นั้น** ดังเรื่องที่พระผู้มีพระภาคตรัสกับท้าวสักกะในสักกปัญหสูตรว่า

ท้าวสักกะจอมเทพทรงชื่นชมอนุโมทนาพระภาชิตของพระผู้มีพระภาค ดังนี้แล้ว ได้ทูลถามปัญหาให้ยิ่งขึ้นไปว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้นิรทุกข์ ภิกษุปฏิบัติอย่างไร จึงจะชื่อว่าปฏิบัติเพื่อสำรวมอินทริย”

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “จอมเทพ เรากล่าวรูปที่พึงรู้แจ้งทางตาไว้ ๒ อย่าง คือ **รูปที่ควรเสพและรูปที่ไม่ควรเสพ** กล่าวเสียงที่พึงรู้แจ้งทางหูไว้ ๒ อย่าง คือ **เสียงที่ควรเสพและเสียงที่ไม่ควรเสพ** กล่าวกลิ่นที่พึงรู้แจ้งทางจมูกไว้ ๒ อย่าง คือ **กลิ่นที่ควรเสพและกลิ่นที่ไม่ควรเสพ** กล่าวรสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้นไว้ ๒ อย่าง คือ **รสที่ควรเสพและรสที่ไม่ควรเสพ** กล่าวโผฏฐัพพะที่พึงรู้แจ้งทางกายไว้ ๒ อย่าง คือ **โผฏฐัพพะที่ควรเสพและโผฏฐัพพะที่ไม่ควรเสพ** กล่าวธรรมารมณ์ที่พึงรู้แจ้งทางใจไว้ ๒ อย่าง คือ **ธรรมารมณ์ที่ควรเสพและธรรมารมณ์ที่ไม่ควรเสพ**”

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสอย่างนี้ ท้าวสักกะจอมเทพได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ย่อมรู้ชัดเนื้อความแห่งพระภาสิตที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้โดยย่อนี้ได้โดยพิสดารอย่างนี้ว่า “เมื่อบุคคลเสพรูปที่พึงรู้แจ้งทางตาเช่นใด อกุศลธรรมทั้งหลายเจริญยิ่งขึ้น กุศลธรรมทั้งหลายเสื่อมลง รูปที่พึงรู้แจ้งทางตาเช่นนี้เป็นรูปที่ไม่ควรเสพ เมื่อบุคคลเสพรูปที่พึงรู้แจ้งทางตาเช่นใด อกุศลธรรมทั้งหลายเสื่อมลง กุศลธรรมทั้งหลายเจริญยิ่งขึ้น รูปที่พึงรู้แจ้งทางตาเช่นนี้เป็นรูปที่ควรเสพ...เสียงที่พึงรู้แจ้งทางหู...กลิ่นที่พึงรู้แจ้งทางจมูก...รสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้น...โณภูฏัพพะที่พึงรู้แจ้งทางกาย...ธรรมารมณ์ที่พึงรู้แจ้งทางใจ ...”

อรรถกถาของสักกปัญหสูตร ได้ขยายข้อความตอนนี้เอาไว้ สรุปความว่า

(๑) เมื่อดูรูปใด ความรักเป็นต้นเกิดขึ้น ไม่พึงเสพ ไม่พึงแลดูรูปนั้น แต่เมื่อดูรูปใด ความสำคัญว่าไม่งาม ย่อมตั้งมั่น ความเลื่อมใสย่อมเกิดขึ้น หรือการกลับได้ซึ่งความสำคัญว่าไม่เที่ยง พึงเสพรูปนั้น

(๒) เมื่อฟังเสียงที่มีอักษรวิจิตรก็ดี มีพยัญชนะวิจิตรก็ดี ย่อมเกิดความรักเป็นต้นขึ้น เสียงเช่นนั้นไม่พึงเสพ แต่เมื่อฟังเสียงใดแม้แต่เพลงขับของคนตักน้ำที่ประกอบด้วยอรรถประกอบด้วยธรรม เกิดความเลื่อมใสขึ้น หรือความเบื่อหน่ายย่อมตั้งมั่น เสียงเห็นปานนั้น พึงเสพ

(๓) เมื่อดมกลิ่นใด เกิดความกำหนดเป็นต้นขึ้นมา กลิ่นอย่างนั้นไม่พึงเสพ แต่เมื่อดมกลิ่นใด ย่อมมีการกลับได้ความเข้าใจว่าไม่งามเป็นต้น กลิ่นอย่างนั้นพึงเสพ

(๔) เมื่อลิ้มรสใด เกิดความกำหนดเป็นต้นขึ้นมา รสอย่างนั้นไม่พึงเสพ แต่เมื่อลิ้มรสใด เกิดความเข้าใจว่า เป็นของปฏิกูลในอาหาร และย่อมอาศัยแรงกายเพราะรสที่ได้ลิ้มเป็นปัจจัยแล้วสามารถก้าวลงสู่ริยภูมิได้ หรือเมื่อบริโภคแล้วมีการสิ้นกิเลสไป รสเห็นปานนั้นพึงเสพ

(๕) เมื่อถูกต้องโณภูฏัพพะใด ย่อมเกิดราคะเป็นต้น ไม่พึงเสพโณภูฏัพพะเช่นนั้น แต่เมื่อถูกต้องสิ่งใด มีการสิ้นกิเลสเครื่องหมักดองได้ เหมือนของพระสารีบุตรเถระเป็นต้น ทั้งความเพียร ก็ได้รับการประดับประดองไว้เป็นอย่างดี และทั้งประชุมชนในภายหลังก็ย่อมได้รับการอนุเคราะห์ด้วยการดำเนินตามเยี่ยงอย่างที่ได้เห็น โณภูฏัพพะเห็นปานนั้นพึงเสพ ในเรื่องเกี่ยวกับโณภูฏัพพะนี้ ท่านพระอรรถกถาจารย์ยกตัวอย่างดังนี้ พระสารีบุตรเถระไม่เคยเหยียดหลังบนเตียงตลอด ๓๐ ปี พระมหาโมคคัลลานเถระก็เหมือนกัน พระมหากัสสปเถระไม่เคยเหยียดหลังบนเตียง ๑๒๐ ปี

พระอนรุทธเถระ ๕๕ ปี พระภัททียเถระ ๓๐ ปี พระโสณเถระ ๑๘ ปี พระรัฐฐपालเถระ ๑๒ ปี พระอานนทเถระ ๑๕ ปี พระราหุลเถระ ๑๒ ปี พระพากุลเถระ ๘๐ ปี พระนาฬิกเถระ ไม่เคยเหยียดหลังบนเตียงจนปรินิพพาน

(๖) เมื่อพิจารณาธรรมารมณ์ที่จะพึงรู้แจ้งได้ด้วยใจเหล่าใด ย่อมเกิดราคะเป็นต้นขึ้นมา หรือความเพ่งเล็งอยากได้เป็นต้น โดยนัยเป็นต้นว่า “ขอให้สมบัติที่น้ำปลื้มใจของคนเหล่าอื่นจงเป็นของเราเกิด” อย่างนี้ไม่ควรเสพ แต่การพิจารณาด้วยความเมตตาเป็นต้นว่า “ขอให้พวกสัตว์ทั้งหมด จงเป็นผู้ไม่มีเวรกันเกิด” ธรรมเห็นปานนี้เหล่านั้นพึงเสพ ท่านได้ยกตัวอย่างพระเถระ ๓ รูปที่ประกอบอยู่ในธรรมารมณ์ที่ควรเสพ ดังต่อไปนี้



พระเถระ ๓ รูป ในวันเข้าพรรษาได้วางกฎไว้ว่า ความตริคที่เป็นอกุศลมีความตริคถึงความใคร่เป็นต้น พวกเราไม่พึงตริค ครั้นในวันปวารณา พระเถระในสงฆ์ถามผู้ใหม่ในสงฆ์ว่า “คุณ ในเดือนนี้ คุณให้จิตวิ้งวนไปที่แห่ง” พระเถระรูปที่ ๑ เรียนว่า “ท่านขอรับกระผม ไม่ได้ให้วิ้งออกนอกเขตบริเวณวัด” พระเถระในสงฆ์จึงถามรูปที่ ๒ ว่า “ของ คุณก็แห่ง” รูปที่ ๒ นั้นตอบว่า “ท่านขอรับ กระผมไม่ได้ให้วิ้งไปนอกที่อยู่” ครั้นแล้วพระเถระทั้ง ๒ รูป ก็พากันถามพระเถระบ้างว่า “ของท่านเล่าขอรับ” พระเถระตอบว่า “ผมไม่ได้ให้วิ้งออกนอกชั้น ๕ หมวดที่แนบแน่นในภายใน” ท่านทั้ง ๒ รูปจึงเรียนว่า “ท่านขอรับ ท่านได้ทำสิ่งที่ทำได้ยากแล้ว พึงเสพธรรมที่พึงรู้แจ้งได้ด้วยใจเห็นปานนี้ไว้เถิด”<sup>๔๘</sup>

นอกจากทรงแสดง สิ่งไม่ควรเสพและไม่ควรเสพ โดยอารมณ์ทั้ง ๖ นี้แล้ว ในเสวิตัพพเสวิตัพพสูตร พระผู้มีพระภาคทรงแสดงเกี่ยวกับสิ่งที่ควรเสพและไม่ควรเสพแง่มุมอื่นอีก ซึ่งเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของพระภิกษุ ประกอบด้วยจิวร บิณฑบาต เสนาสนะ หมู่บ้าน นิคม นคร ชนบท บุคคล ซึ่งจะต้องเลือกใช้สอยและเสพให้เหมาะสม เพื่อให้การปฏิบัติอินทริยสังวรประสบผลสำเร็จ คือ หากเสพแล้ว กุศลธรรมเสื่อมลง อกุศลธรรมเจริญขึ้น ก็ไม่ควรเสพ หากเสพแล้ว อกุศลธรรมเสื่อมลง กุศลธรรมเจริญขึ้น ก็ควรเสพ ซึ่งหากผู้ใคร่และปฏิบัติตามเช่นนี้ ก็จะเป็นไปเพื่อประโยชน์และความสุขตลอดกาลนาน<sup>๔๙</sup>

#### (๔) หลบหลีกอารมณ์

การหลบหลีกอารมณ์นี้เป็นวิธีการกันไว้ดีกว่าแก้ เป็นการปฏิบัติด้วยความไม่ประมาท ความไม่ประมาทระวังเอาไว้ก่อน จะทำให้การปฏิบัติประสบผลสำเร็จได้ เพราะหากประมาท เลินเล่อไป ผิดพลาดเพียงครั้งเดียวอาจจะทำให้ต้องเสียใจในภายหลัง หรือหากเป็นพระภิกษุก็อาจทำให้ต้องลาสิกขาออกมาเป็นคฤหัสถ์ ความประสงค์ที่จะบวชมาเพื่อปฏิบัติธรรมก็ไม่ประสบความสำเร็จ ระวังเอาไว้ก่อน จึงเป็นการดีกว่า **ความประมาทนั้นเป็นทางแห่งความตาย**<sup>๕๐</sup> และทำให้ประสบความเสื่อมประการต่างๆ พระพุทธองค์ตรัสเรื่องการไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ ไม่คลุกคลีกับพวกคฤหัสถ์ต่างๆ เอาไว้ เพื่อเป็นการป้องกันกิเลสที่จะเกิดขึ้น เพราะตอนคบกันแรกๆ กิเลสอาจจะไม่รุนแรง ดูเหมือนไม่มีอะไร แต่เมื่อนานๆ ไป หลงลืมสติ ก็เกิดเป็นอันตรายได้มาก

สำหรับพระภิกษุ มีอุบายสำหรับหลบหลีกอารมณ์ที่หลากหลาย เช่น เมื่อรู้สึกว่ามีจิตวิ้งวนจนเกิดความพอใจในสิ่งของจิวรตน ก็นำไปย้อมจนเห็นว่าไม่สวยและไม่เกิดความพอใจในสิ่งจิวรนั้น หากรับนิมนต์ไปในที่ใดแล้ว รู้ว่าจะได้เห็นรูป ได้ฟังเสียง ได้กลิ่น ลิ้มรสที่น่าติดใจทำให้ติดข้องในสิ่งนั้นๆ ก็อย่ารับนิมนต์ หรือให้พระรูปอื่นไปแทน หากสถานที่ซึ่งไม่เหมาะสมก็ให้หลีกเลี่ยง สถานที่ซึ่งภิกษุควร จะหลีกเลี่ยง ไม่ควรเข้าไปเรียกว่าอโคจร ภิกษุผู้เข้าไปในที่อโคจรมีรายละเอียดดังพระบาลีว่า

**อโคจร** เป็นไฉน ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีหญิงแพศยาเป็นโคจร มีหญิงหม้ายเป็นโคจร มีสาวเที้อเป็นโคจร มีบัณฑิตเป็นโคจร มีภิกษุณีเป็นโคจร หรือมีร้านสุราเป็นโคจร เป็นผู้อยู่คลุกคลีกับพระราชา มหาอำมาตย์ของพระราชา เดียรถีย์ สาวกเดียรถีย์ ด้วยการคลุกคลีกับคฤหบดีที่ไม่สมควร หรือเสพ คบ เข้าไปนั่งใกล้ตระกูล ที่ไม่มีศรัทธา ไม่เลื่อมใส ไม่เป็นจุดบ่อน้ำ มักด่าและบริภาษ ประรณนาแต่สิ่งที่มีไชประโยชน์ ประรณนาแต่สิ่งที่ไม่เกื้อกูล ประรณนาแต่สิ่งที่ไม่वासูก ไม่ประรณนาความหลุดพ้นจากโยคะแก่พวกภิกษุ ภิกษุณี อุบาสกและอุบาสิกา เช่นนั้น นี้เรียกว่า อโคจร<sup>๕๒</sup>

#### (๕) เเพชญ์หน้าอย่างมีสติ

สติ หมายถึง ความระลึกได้ ความนึกได้ ไม่หลงลืม ไม่ปล่อยใจให้ใจลอย สติมีความสำคัญในการกระทำทุกอย่าง อย่าง ทำให้โอกาสที่จะเกิดความผิดพลาดได้ **เมื่อมีความจำเป็นต้องเเพชญ์หน้ากับอารมณ์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ก็ควรตั้งสติไว้ในแ่งมุมที่ถูกต้อง** เพื่อเป็นการป้องกันกิเลส การตั้งสติเมื่อต้องเเพชญ์หน้ากับอารมณ์นี้ เป็นการปฏิบัติตามแนวที่พระผู้มีพระภาคตรัสตอบแก่ท่านพระอานนทในเรื่องการปฏิบัติต่อสตรีที่ว่า

ท่านพระอานนททูลถามว่า  
“พวกข้าพระองค์จะปฏิบัติต่อสตรีอย่างไร พระพุทธเจ้าข้า”  
พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า  
“อย่าดู”  
“เมื่อจำต้องดู จะปฏิบัติอย่างไร พระพุทธเจ้าข้า”  
“อย่าพูดด้วย”  
“เมื่อจำต้องพูด จะปฏิบัติอย่างไร พระพุทธเจ้าข้า”  
“**ต้องตั้งสติไว้**”<sup>๕๓</sup>

**ลักษณะการตั้งสติไว้** คือ การตั้งจิตเอาไว้ให้เหมาะสมในสตรีทั้งหลาย สตรีอายุมากคราวแม่มักตั้งจิตไว้ว่าเป็นดังแม่ สตรีอายุมากคราวพี่ก็ตั้งจิตไว้ว่าเป็นพี่สาว สตรีอายุคราวน้องก็ตั้งจิตไว้ว่าเป็นน้องสาว ดังเช่นที่ท่านพระปิณโฑลภารทวาชะตอบแก่พระเจ้าอุเทน ถึงวิธีการที่จะทำให้ภิกษุหนุ่ม สามารถประพฤติพรหมจรรย์ในเพศพระภิกษุได้จนตลอดชีวิต คือ ตั้งจิตไว้ในสตรีทั้งหลายคราวมารดาว่าเป็นมารดา ตั้งจิตไว้ในสตรีทั้งหลายคราวพี่สาวน้องสาวว่าเป็นพี่สาวน้องสาว ตั้งจิตไว้ในสตรีทั้งหลายคราวธิดาว่าเป็นธิดา<sup>๕๔</sup>

## (๖) เฝื่อนหน้าเอาชนะอารมณ์

การเอาชนะอารมณ์ไม่ได้มุ่งหมายจัดการที่ตัวอารมณ์ เพราะตัวอารมณ์ที่รับรู้มันเป็นสิ่งภายนอก ส่วนการปฏิบัติธรรมมุ่งการขัดเกลา ปรับปรุง เปลี่ยนแปลง สภาพจิตใจซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่ภายใน การเอาชนะอารมณ์ในที่นี้จึงหมายถึงการที่ประสบกับอารมณ์แล้ว สามารถที่จะวางจิตได้อย่างถูกต้องต่ออารมณ์นั้น เริ่มตั้งแต่การไม่หลงชอบ ไม่หลงชังในตัวอารมณ์นั้น จนกระทั่งถึงการรู้จักอารมณ์ตามความเป็นจริง หมดความยึดมั่นถือมั่น ตามปกติคนเราต้องมีการเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส ถูกต้องสัมผัสทางกาย และการรับรู้อารมณ์ทางใจเป็นประจำอยู่แล้ว การที่สามารถเอาชนะจิตใจตนเองเมื่อมีการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ นี้ จึงเป็นการชนะอันยอดเยี่ยม เป็นการชนะจากภายในตนเอง ทำให้จิตใจไม่เป็นทุกข์ ประเสริฐกว่าการชนะข้าศึกภายนอก

การปฏิบัติธรรมเพื่อให้ถึงการพ้นทุกข์นั้นเป็นการรู้จักอารมณ์ตามที่เป็นจริงว่า เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา เมื่อรู้ความจริง จิตใจก็จะหมดความเห็นผิดและละความยึดมั่นถือมั่นได้ในที่สุด การหลบลมอารมณ์อันเป็นข้าศึก เป็นประโยชน์ในการเริ่มฝึกปฏิบัติ แต่การที่จะหลบลมอารมณ์ตลอดเวลานั้นเป็นไปได้ไม่ได้ ย่อมต้องมีโอกาสเจอกับอารมณ์อันเป็นข้าศึกเป็นบางครั้ง ดังนั้น ในการฝึกปฏิบัติจึงต้องมีการพิสูจน์ตนเองอยู่เสมอ โดยเริ่มจากอารมณ์ที่ไม่รุนแรงนัก หัดเอาชนะอารมณ์เหล่านั้น แล้วก็เปลี่ยนเป็นอารมณ์ที่รุนแรงมากขึ้น หากรู้ตัวว่า ยังไม่สามารถที่จะเอาชนะอารมณ์ใดได้ หากเป็นไปได้ก็ควรหลบลมก่อน หรือหากหลบลมไม่ได้ ก็ควรเตรียมหาวิธีการป้องกันเอาไว้

การฝึกสติเป็นสิ่งสำคัญในการฝึกเฝื่อนหน้าเอาชนะอารมณ์นี้ ถ้าขาดการระลึกรู้สึกตัวแล้วจะไม่สามารถทำสำเร็จได้เลย ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงต้องฝึกสติ มีความระลึกรู้สึกตัวตามดูกายและใจของตนเองอยู่เสมอ แล้วก็ออกมาเฝื่อนหน้ากับอารมณ์เพื่อพิสูจน์ตนเอง โดยเริ่มจากสิ่งที่ยากก่อน แล้วจึงขยับไปหาอารมณ์ที่ยากขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป หากพ่ายแพ้ต่ออารมณ์ใด ก็ไม่ควรที่จะท้อแท้ ให้พยายามฝึกสติต่อไป แล้วก็มาพิสูจน์ตนเองใหม่ ด้วยการปฏิบัติเช่นนี้ จะทำให้รู้จักตนเองตามความเป็นจริง ไม่หลงตนเองว่าเป็นผู้มีอิทธิพลแก่กล้า เพราะบางครั้งเมื่อหลบลมอารมณ์ออกไป ก็ดูมีความสงบและไม่มีกิเลสเข้ามาครอบงำ อาจจะเกิดการคิดเข้าข้างตนเองได้ว่า มีคุณธรรมมากจนไม่มีกิเลสแล้ว ต่อเมื่อมาประสบกับอารมณ์นั้นแหละจึงจะทำให้รู้ความจริง

การจะเอาชนะอารมณ์นั้น อาจใช้วิธีการลงโทษจิตใจโดยตรงไปตรงมา เพื่อเป็นการฝึกฝนจิตใจตนเอง เช่น เมื่ออาหารชนิดที่ถูกปากมาวางไว้อยู่เฉพาะหน้า ถ้าความพอใจดิ้นรนยังไม่ระงับ ก็ยังไม่รับประทาน จะพิจารณาโดยความเป็นธาตุหรือความเป็นปฏิถูล จนความอยากระงับเป็นปกติเสียก่อน จึงลงมือรับประทาน

หากเกิดความรู้สึกพอใจติดข้องเป็นต้น ก็บอกความรู้สึกของตนต่อครูอาจารย์หรือเพื่อนพระภิกษุ โดยไม่ต้องกระดากอายแต่อย่างใด ในไม่ช้าจะหมดความรู้สึกชนิดนั้น เอาชนะล่วงหน้าเสียก่อนทุกอย่าง ถ้าไม่ชนะก็จะทรมานจนชนะให้ได้

รู้สึกโกรธยุ้งกัทนให้ยุ้งกัถจนหายโกรธ จี้เกียจก็ทำเรื่อยไปจนหายจี้เกียจ ทุกอย่างต้องทำด้วยความมานะอดทน ในที่สุดก็จะกลายเป็นผู้ที่ไม่หวั่นไหวได้

พระวินัยบางสิกขาบทที่พระผู้มีพระภาคทรงบัญญัติไว้ เพื่อเป็นการกันไม่ให้เกิดความผิดพลาดที่รุนแรงเมื่อภิกษุต้องเจอกับอารมณ์ขำศึก โดยเฉพาะเพศหญิง เช่น เรื่องการห้ามอยู่กับหญิงสองต่อสองในที่ลับตาและในที่ลับหู<sup>๕๔</sup> ก็เพื่อป้องกันไม่ภิกษุเกิดการทำความผิด เพราะภิกษุบางรูปยังไม่หมดกิเลส เมื่อต้องพบเจอหรือพูดคุยกับผู้หญิงอาจจะเกิดกิเลสอย่างรุนแรง สามารถทำความผิดก้าวล่วงสิกขาบทได้ แต่หากอยู่ในสถานที่ซึ่งมีบุคคลอื่นเห็นได้ หรือได้ยินเสียงพูดได้<sup>๕๕</sup> ก็เป็นเครื่องช่วยป้องกันได้อีกทางหนึ่ง

### (๗) ปฏิบัติตามวินัยโดยเคร่งครัด

วินัยที่พระผู้มีพระภาคทรงบัญญัติเอาไว้ นั่น เป็นการวางกฎเกณฑ์อย่างเหมาะสมกับการที่จะทำ ให้จิตใจก้าวหน้าไปในคุณธรรมเบื้องสูงได้โดยง่าย หากสามารถที่จะสำรวมระวัง ประพฤติปฏิบัติวินัยที่พระองค์ทรงวางเอาไว้ จะทำให้เป็นผู้ที่มีสติรู้เท่าทันความเหมาะสมและไม่เหมาะสมในการกระทำ การพูด ซึ่งเป็นการฝึกให้จิตมีอินทรีย์สังวรได้ง่ายขึ้น และเป็นส่วน เบื้องต้นที่สำคัญที่จะทำให้มีการปฏิบัติอินทรีย์สังวร

วินัยที่เป็นเครื่องช่วยในการปฏิบัติอินทรีย์สังวรนั้น เห็นได้ชัดเจนมากในพระบัญญัติที่เป็นสิกขาบทของพระภิกษุและภิกษุณี ทั้งที่มาใน**พระปาติโมกข์**และข้อปฏิบัติปลีกย่อยนอกพระปาติโมกข์ที่เรียกว่า**ภิกษมาจาร** ถึงกระนั้นก็ดี แม้คฤหัสถ์มีศีล ๘ ก็ก่อให้เกิดอินทรีย์สังวรได้เป็นอย่างดี เช่นเดียวกัน การไม่รับประทานอาหารในเวลาวิกาลตามสิกขาบทข้อที่ ๖ จะทำให้มีความสะดวกสบาย ไม่ต้องเสียเวลาแสวงหาอาหาร การไม่ตัดทรงดอกไม้ ไม่ลูบไล้ด้วยของหอม และไม่ดูการละเล่นอันเป็นขำศึกต่อกุศลตามสิกขาบทข้อที่ ๗ จะทำให้ไม่มีความยุ่งยากด้านการแต่งตัวจนเกินไป เพราะการขวนขวายในการแต่งตัวให้ดูสวยงาม เป็นเหตุนำมาซึ่งความติดขัดในร่างกาย การเที่ยวดูการละเล่นก็เป็นเหตุให้เกิดอกุศลจิตได้โดยง่าย การไม่นั่งนอนบนที่นั่งที่นอนอันใหญ่และวิจิตรสวยงามตามสิกขาบทข้อที่ ๘ จะทำให้ลดความติดขัดในความสะดวกสบาย ลดความติดสุขทางกายสัมผัส รวมทั้งไม่ติดใจในการนอนมากเกินไป

มีพระวินัยของพระภิกษุเป็นอันมากที่ช่วยให้เกิดอินทรีย์สังวร เป็นการฝึกสติให้มีการสำรวมระวังในการกระทำทางกาย ทางวาจา แม้วินัยบัญญัติจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับความประพฤติทางกายและวาจา แต่ก็ช่วยให้มีสติได้มาก เพราะการจะกระทำทางกายทางวาจาก็ออกมาจากจิต เมื่อหัดระมัดระวังความประพฤติทางกาย วาจา ก็เป็นการทำให้มีสติอยู่กับการกระทำบ่อยๆ ไม่กระทำทางกายและพูดด้วยความหลงลืมสติ ต้องคอยตรวจตราตนอยู่เสมอ เป็นการฝึกสติขั้นต้น เพื่อก้าวไปสู่การฝึกให้มีสติรู้เท่าทันเมื่อมีการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ซึ่งเป็นอินทรีย์สังวรอันแท้จริงต่อไป

ในเสขยวัตร ๗๕ ประการ แสดงถึงมารยาทอันดีงาม เมื่อพระภิกษุจะแสดงออกทางกายและวาจา จะต้องสำรวมระวังเป็นอย่างมาก หากจงใจทำผิดพลาดต้องอาบัติทุกกฎ โดยมีหัวข้อครอบคลุม การนุ่งห่ม การเดิน การนั่ง การมอง การบิณฑบาต การฉัน การพูด การแสดงธรรม เช่น ครองอันตราวาสกให้เรียบร้อย<sup>๕๗</sup> ครองอุตตราสงค์ให้เรียบร้อย<sup>๕๘</sup> ปกปิดกายให้ดีไปในละแวกบ้าน<sup>๕๙</sup> ปกปิดกายให้ดี นั่งในละแวกบ้าน<sup>๖๐</sup> สำรวมดี ไปในละแวกบ้าน สำรวมดี นั่งในละแวกบ้าน<sup>๖๑</sup> ทอดจักขุลงไปในละแวกบ้าน<sup>๖๒</sup> มีจักขุทอดลงนั่งในละแวกบ้าน<sup>๖๓</sup> ไม่เว็กผ้า ไปในละแวกบ้าน<sup>๖๔</sup> ไม่นั่งเว็กผ้าในละแวกบ้าน<sup>๖๕</sup> ไม่หัวเราะดัง ไปในละแวกบ้าน<sup>๖๖</sup> ไม่นั่งหัวเราะดังในละแวกบ้าน<sup>๖๗</sup> พูดเสียงเบาในละแวกบ้าน<sup>๖๘</sup> นั่งพูดเสียงเบาในละแวกบ้าน<sup>๖๙</sup> เป็นต้น

พระวินัยบัญญัติบางข้อ บัญญัติให้ทำลายสี่สันอันสวยงามของบริวารเครื่องใช้ เพื่อให้ลดความติดข้องในสิ่งสวยงามได้อีกทางหนึ่ง เช่น ทรงให้ตัดจีวรเป็นท่อนแล้วเย็บต่อกัน โดยออกแบบเหมือนคันทนาของชาวมคธ<sup>๗๐</sup> การจำกัดสีของจีวร ร่ม รองเท้า ที่กรองน้ำ การให้เผาระบมบาตรเสียก่อนจึงนำมาใช้สอยได้ เป็นต้น

## (๘) โยนิโสมนสิการ

**โยนิโสมนสิการ** หมายถึง การใส่ใจโดยถูกต้อง ถูกตามหลักการ ถูกกับเหตุผล ถูกอุบาย ถูกวิธีการ ถูกตรงตามที่มันเป็นจริง ถูกตามหลักการที่พระพุทธเจ้าสอนเอาไว้ รวมทั้งการรู้จักคิดพิจารณา รู้จักมองให้ถูกแง่มุม มองในมุมที่จะทำให้ได้รับประโยชน์จากสิ่งนั้น ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง เมื่อมีความเข้าใจอย่างถูกต้อง ก็จะมีการปฏิบัติต่อสิ่งนั้นได้อย่างเหมาะสม ไม่เกิดโทษต่อตนเองและผู้อื่น จนเกิดปัญญาเห็นความจริง โยนิโสมนสิการทำให้มีสติสัมปชัญญะและอินทริยสังวรที่บริบูรณ์ได้ ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า

<i>การคบสัตบุรุษที่บริบูรณ์</i>	<i>ย่อมทำให้การฟังสัทธรรมบริบูรณ์</i>
<i>การฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์</i>	<i>ย่อมทำให้ศรัทธาบริบูรณ์</i>
<i>ศรัทธาที่บริบูรณ์</i>	<i>ย่อมทำให้การมนสิการโดยแยบคายบริบูรณ์</i>
<i>การมนสิการโดยแยบคายที่บริบูรณ์</i>	<i>ย่อมทำให้สติสัมปชัญญะบริบูรณ์</i>
<i>สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์</i>	<i>ย่อมทำให้ความสำรวมอินทริย์บริบูรณ์</i> <sup>๗๑</sup>

ตามแนวทางการปฏิบัติตามลำดับในพระพุทธพจน์นี้ เรียงลำดับธรรม คือ **การคบสัตบุรุษ การฟังสัทธรรม ศรัทธา โยนิโสมนสิการ สติสัมปชัญญะ อินทริยสังวร** การจะมีอินทริยสังวรมีเหตุตั้งต้นมาจากการที่ได้คบสัตบุรุษ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระอรียเจ้าผู้ทรงคุณธรรม จนกระทั่งถึงผู้ที่ได้ศึกษาเล่าเรียนพระพุทธพจน์ ได้ฟังพระสัทธรรมจากท่านเหล่านั้น มีศรัทธาเชื่อมั่น แล้วพิจารณาธรรมเหล่านั้นโดยแยบคาย ก็จะเกิดสติสัมปชัญญะ อันจะเป็นเหตุให้เกิดอินทริยสังวร ดังนั้น การพิจารณาธรรมตามแง่มุมอันถูกต้องตามหลักธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงไว้ จึงเป็นวิธีการอย่างหนึ่งที่จะทำให้เกิดอินทริยสังวร สำหรับวิธีการโยนิโสมนสิการนั้น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้รวบรวมจากพระพุทธพจน์มาสรุปไว้ ๑๐ อย่าง<sup>๗๒</sup>

## (๙) ปิดทวาร

ในการฝึกตอนต้นนั้น การปล่อยให้มีการเห็น การได้ยินเป็นต้น หรือให้จิตเที่ยวไปรับรู้อารมณ์ต่างๆ ไปตามปกติ อาจจะทำให้การฝึกไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร เนื่องจากมีความเคยชินของกิเลสอยู่มาก พอตาเห็น หูได้ยิน กิเลสก็เกิดขึ้นเข้าครอบงำจิตไปตามความเคยชิน การหลบไปเพื่อไม่ต้องเห็น ไม่ต้องได้ยินสิ่งที่จะทำให้เกิดกิเลส ก็เป็นการกระทำที่มีประโยชน์ ผู้ฝึกสติตอนต้นๆ นั้น สติสัมปชัญญะยังไม่เข้มแข็ง การจะอวดเก่งกับกิเลสหรือทำท่ายกิเลสเป็นเรื่องประมาทมากเกินไป กิเลสนั้นมีลูกเล่นแพรวพราวมาก ผู้ปฏิบัติอาจจะรู้ไม่ทัน เมื่อถูกกิเลสครอบงำแล้ว ทำให้ทำสิ่งที่ผิดพลาดได้ จึงควรปิดกั้นทวารเอาไว้บ้าง ผู้ปฏิบัติพึงทำตนดังคำที่ท่านพระมหาจายนเถระแนะนำเอาไว้ว่า

*ผู้เป็นปราชญ์นั้นถึงมีตาดี ก็พึงทำเป็นเหมือนคนตาบอด*

*ถึงมีหูดี ก็พึงทำเป็นเหมือนคนหูหนวก*

*ถึงมีปัญญา ก็พึงทำเป็นเหมือนคนใบ้*

*ถึงมีกำลัง ก็พึงทำเป็นเหมือนคนอ่อนแอ*

*ครั้นเมื่อประโยชน์เกิดขึ้นแล้ว ถึงจะนอนในเวลาใกล้จะตาย*

*ก็ยังทำประโยชน์ให้สำเร็จได้<sup>๗๗</sup>*

## (๑๐) สักแต่ว่ารู้

ในขั้นการปฏิบัติอินทรีย์สังวรที่สูงยิ่งขึ้นไป ผู้ที่มีสติปัญญามาก สามารถที่จะเป็นเพียงแค่สักแต่ว่ารู้อารมณ์ที่ปรากฏทางทวารต่างๆ โดยไม่ใส่ใจความคิดเห็น ทศนคติ การตัดสินใจ ความจำหมายเกี่ยวกับสิ่งที่รับรู้ นั้น ทำให้ไม่เกิดความหลงไปยึดว่าเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ เมื่อไม่ไปหลงยึดก็ไม่เกิดกิเลส ไม่เกิดทุกข์ ดังที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแก่ท่านพระพาหิยะว่า

*เมื่อใด เธอเมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อฟังเสียงก็สักแต่ว่าฟัง เมื่อรับรู้อารมณ์ที่ได้รับรู้ก็สักแต่ว่ารับรู้ เมื่อรู้แจ้งธรรมารมณ์ที่รู้แจ้งก็สักแต่ว่ารู้แจ้ง เมื่อนั้น เธอก็จะไม่มี เมื่อใด เธอไม่มี เมื่อนั้น เธอก็จะไม่ยึดติดในสิ่งนั้น เมื่อใดเธอไม่ยึดติดในสิ่งนั้น เมื่อนั้น เธอจักไม่มีในโลกนี้ ไม่มีในโลกอื่น ไม่มีในระหว่างโลกทั้งสอง นี่เป็นที่สุดแห่งทุกข์<sup>๗๘</sup>*

ผู้ที่ปรารถนาที่จะปฏิบัติให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ จึงควรหมั่นฝึกฝนในเรื่องอินทรีย์สังวรให้มาก ให้มีสติสัมปชัญญะจนสามารถเห็นสักแต่ว่าเห็นเป็นต้นได้



### (๑๑) การตัดเตือนตนเอง

การตัดเตือนตนเองนี้ คล้ายกับเรื่องโยนิโสมนสิการ แต่เน้นในแง่ของการพิจารณาด้วยความรู้สึกในจิตใจของตนเอง ไม่ใช่สักแต่ว่าคิดเอาด้วยสมอง เพราะการพิจารณาด้วยความรู้สึกในจิตใจมีความลึกซึ้งมากกว่า ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงชีวิตได้มาก การเตือนตนด้วยตนเองนั้น<sup>๗๔</sup> ก็ใช้หลักการจากคำสอนที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงไว้แล้ว มาเป็นเครื่องย้ำเตือนให้ลึกซึ้งลงไปในจิตใจ จนจิตใจเกิดความหนักแน่นคล้อยตาม ทำให้เมื่อรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี จิตใจก็จะสามารถวางเฉยได้ ไม่เกิดความยินดี ยินร้าย แล้วฝึกฝนตนเองด้วยวิธีอื่นๆ ประกอบกันก็จะทำให้การฝึกอินทรีย์สังวรประสบความสำเร็จได้

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงวิธีการภาวนาให้แก่พระราหุลเถระ ให้ทำการภาวนาเสมอด้วยแผ่นดิน น้ำ ไฟ ลม และอากาศ เพราะว่าหากทำการภาวนาเช่นนั้น จิตใจจะมีความมั่นคงหนักแน่นสม่ำเสมอทั้งในอารมณ์ฝ่ายดีและไม่ดี เมื่อมีการรับรู้สิ่งที่น่าพอใจและไม่น่าพอใจ ก็จะไม่ถูกกิเลสเข้าครอบงำจิตใจได้ อุปมาดั่งว่า คนทั้งหลายทิ้งของสะอาดบ้าง ไม่สะอาดบ้าง คุชบ้าง มูลบ้าง น้ำลายบ้าง น้ำหนองบ้าง เลือดบ้าง ลงบนแผ่นดิน น้ำ ไฟ ลม และอากาศ แผ่นดิน น้ำ ไฟ ลม และอากาศก็ไม่รู้สึกอึดอัดระอา หรือรังเกียจของมัน<sup>๗๖</sup>

เมื่อรับรู้อารมณ์ทั้งหลายแล้ว หากเกิดการยินดียินร้าย ก็จะทำให้เกิดอันตรายสำหรับผู้นั้น ทำให้เป็นผู้ที่ถูกกิเลสครอบงำ จิตใจไม่เป็นกลาง ไม่สามารถแก้ปัญหาอย่างสมเหตุสมผลได้ มักจะทำตามอำนาจของกิเลสในขณะนั้น เช่น มีคนสรรเสริญก็ชอบใจ รักคนที่ชมนั้น แต่พอคนด่าก็ไม่ชอบใจ โกรธคนที่ด่านั้น ทั้งสองกรณีนี้จิตใจไม่เป็นความเป็นกลางเช่นเดียวกัน สำหรับผู้ที่เป็นชาวพุทธแล้ว ความรู้สึกเช่นนี้เป็นอันตราย ก่อให้เกิดอคติ และผู้นั้นไม่สามารถรู้เห็นธรรมตามความเป็นจริงได้ ในพรหมชาลสูตร พระผู้มีพระภาคทรงสั่งสอนไม่ให้ยินดียินร้าย แม้กระทั่งในกรณีที่เกี่ยวข้องกับพระรัตนตรัย หากมีคนว่าติเตียนพระรัตนตรัย ก็ไม่ควรผูกอาฆาตพยาบาทต่อคนเหล่านั้น หรือหากมีคนมากล่าวยกย่องพระรัตนตรัย ก็ไม่ควรรื่นเริงดีใจกับคนเหล่านั้น เพราะจะเป็นอันตรายด้วยการทำเช่นนั้นได้<sup>๗๗</sup>

## (๑๒) การทำกติกาบางอย่าง

ในการฝึกให้จิตเกิดมีอินทรีย์สังวร ในตอนต้นนั้นนับว่าเป็นเรื่องยาก เพราะธรรมชาติของจิตใจคนเราตามปกติที่ยังไม่ได้ฝึก มีลักษณะเหมือนลิงที่กระโดดไปกระโดดมา ไม่หยุดอยู่กับที่ **มักจะไหลลงไปสู่ที่ต่ำเสมอ** การกำหนดกติกาบางอย่างให้กับตนเอง หรือมีข้อตกลงของกลุ่มที่ไม่ขัดกับพระธรรมวินัย นำมาเป็นข้อสำหรับฝึกฝนก็เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ เหมือนกับการมีกฎกติกาสำหรับเด็กนักเรียนที่ทำผิด หากทำผิดก็ต้องถูกลงโทษ เมื่อถูกทำโทษ เด็กเกิดการหลาบจำและไม่ทำเช่นนั้นอีก **จิตใจก็เช่นเดียวกัน หากมีความผิดพลาดเกิดกิเลสขึ้น ผู้ปฏิบัติในตอนเริ่มต้น ก็อาจจะฝึกกติกาสำหรับตนเอง เป็นการลงโทษจิตบางอย่าง เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และการเข็ดหลาบที่จะไม่ทำเช่นนั้นอีก** ในพระวินัยบัญญัติของพระภิกษุก็มีเรื่องในการทำงานนี้ แต่เป็นระเบียบเพื่อให้หมู่สงฆ์อยู่ด้วยกันด้วยความเรียบร้อยดีงาม และให้ผู้กระทำผิดสำรวมระวังในกาลต่อไป

พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงเสวยพระกระยาหารเกิน แล้วทรงอืดอืด เมื่อได้ฟังพระพุทธเจ้าตรัสคาถาว่า *“มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุก็ยั่งยืน”*<sup>๗๖</sup> จึงให้มาณพคนหนึ่งเรียนคาถานั้น แล้วให้กล่าวคาถาในตอนที่จะเสวย โดยให้คำจำวันละ ๑๐๐ กหาปณะ เมื่อทำเช่นนี้ พระองค์ก็มีสติในการเสวย ไม่เสวยเกิน ร่างกายก็กระปรี้กระเปร่า

ในอรรถกถาสติปัฏฐานสูตร มีตัวอย่างพระภิกษุที่ท่านทำกติกากันไว้หลายอย่าง เพื่อเป็นประโยชน์ในการฝึกฝนจิตใจ เช่น ภิกษุกลุ่มหนึ่งตั้งกติกากันว่า เมื่อเดินเรียงแถวเข้าไปบิณฑบาตภายในบ้าน หากภิกษุรูปใดมีกิเลสเกิดขึ้นในจิตใจก็ให้นั่งลง จนกว่ากิเลสจะหายเสียก่อนจะค่อยลุกขึ้นแล้วเดินต่อ ภิกษุรูปที่ตามมาข้างหลังก็ให้หยุดรอด้วย ภิกษุอีกกลุ่มหนึ่งตั้งกติกากันว่า จะไม่ยอมพูดเรื่องที่ไม่จำเป็น โดยการอมน้ำเข้าไปบิณฑบาตภายในบ้าน เมื่อชาวบ้านถาม ก็จะพิจารณาก่อนว่ามีประโยชน์หรือเปล่า หากมีประโยชน์ก็จะกลืนน้ำแล้วก็ตอบคำถาม หากเป็นเรื่องที่ไม่มีประโยชน์ก็จะไม่ตอบอมน้ำเอาไว้อย่างนั้น เมื่อออกจากหมู่บ้านแล้วจึงค่อยบ้วนน้ำทิ้ง<sup>๗๗</sup> กติกาเหล่านี้ อาจจะถูกยกเลิกไปบ้าง แต่หากสามารถฝึกฝนจิตใจให้ตั้งงามขึ้น มีความสำรวมระวังเพิ่มขึ้นและไม่ขัดกับพระธรรมวินัยก็สามารถทำได้





### ๓.๑.๓ ตัวอย่างการปฏิบัติอินทริยสังวรในคัมภีร์

เทคนิควิธีการปฏิบัติอินทริยสังวรมีหลากหลายดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ผู้ที่ปฏิบัติก็ฝึกฝนแตกต่างกันไปตามความเหมาะสมของแต่ละคน และเมื่อเหตุการณ์เฉพาะหน้าขึ้นก็ต้องแก้ไขไปตามสติปัญญา ในที่นี้ จะยกตัวอย่างบุคคลที่มีอินทริยสังวร ท่านปฏิบัติกันอย่างไร ทำให้ท่านรอดพ้นจากกิเลสและอันตรายที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้อย่างไรบ้าง และตัวอย่างผู้ไม่มีอินทริยสังวร ทำให้ท่านถูกกิเลสครอบงำและเกิดอันตรายต่อท่านอย่างไรบ้าง

### ๓.๑.๓.๑ บุคคลผู้ที่มีอินทริยสังวร

#### (๑) พระวังคีสะและพระนันทะ

พระวังคีสะเถระตอนบวชใหม่ เมื่อพบเจอกับ อารมณ์ที่น่าพอใจ โดยเฉพาะผู้หญิงสวยๆ ท่านเกิดความกำหนัดยินดีพอใจในหญิงเหล่านั้น ความกำหนัดรบกวนจิต ไม่ยินดีในการประพฤติพรหมจรรย์ ท่านก็มีวิธีที่จะบรรเทาความกำหนัด ทั้งการโยนิโสมนสิการด้วยตนเอง ทั้งโดยการสอบถามวิธีการกับผู้ที่ เป็นบัณฑิตแล้วนำไปปฏิบัติตาม จนได้เป็นพระอรหันต์องค์หนึ่งในพระพุทธศาสนา

ในคราวหนึ่ง มีสตรีจำนวนมากพากันประดับประดาร่างกายอย่างสวยงาม เข้าไปยังอารามที่อยู่ของภิกษุทั้งหลาย ในขณะนั้น ท่านพระวังคีสะได้เห็นสตรีเหล่านั้น ก็เกิดความกำหนัดขึ้น ความกำหนัดรบกวนจิต ท่านก็พิจารณาด้วยตนเองว่า นั่นไม่ใช่ลาภของเราเลย เราได้ไม่ดีเลย ความตรึกกับความคะนองอย่างเลวทราม กำลังเข้าครอบงำเราผู้ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิต ทางนั้นไม่น่ายินดี ควรยินดีในทางที่พระพุทธเจ้าสอนไว้<sup>๘๘</sup> บางคราวก็พิจารณาว่า รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ล้วนแต่ไม่เที่ยง แปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปทั้งนั้น ท่านผู้รู้ทั้งหลายรู้แจ้งอย่างนี้แล้ว มีदनหลุดพ้น เทียวไป<sup>๘๙</sup>

ในคราวหนึ่ง ท่านเดินเข้าไปปิ่นทบาทในเมืองสาวัตถีกับพระอานนท์ เมื่อเกิดความกำหนัดขึ้น แผลเผา รบกวณจิต จึงได้ถามวิธีแก้ไขกับอานนท์ พระอานนท์ได้บอกอุบายวิธีว่า

จิตของท่านเร้าร้อน เพราะความสำคัญผิด  
ท่านจงละทิ้งนิมิตว่างาม ซึ่งประกอบด้วยราคะ  
ท่านจงดูสังขารทั้งหลาย โดยความเป็นของแปรผัน  
โดยความเป็นทุกข์ และอย่าดูโดยความเป็นอัตตา  
จงดับราคะแรงกล้า อย่าถูกราคะเผาผลาญบ่อย ๆ เลย  
ท่านจงอบรมจิต ให้มีอารมณ์เดียว  
ให้ตั้งมั่นดี ด้วยการพิจารณาเห็นว่าไม่งาม  
จงอบรมกายคตาสติ และจงเป็นผู้เบื่อหน่ายให้มาก  
ท่านจงอบรมความไม่มีนิมิต และจงถอนมานานุสัย  
จากนั้น ท่านจักเป็นผู้สงบ เทียวไป เพราะละมานะได้<sup>๕๖</sup>

ส่วนพระนันทะนั้น ท่านเป็นผู้เลิศกว่าภิกษุทั้งหลายผู้มีอินทริยสังวร เวลามองไปทิศใดๆ ท่านต้องสำรวมจิตทั้งหมด เป็นผู้ที่มิสัมพันธ์อย่างเต็มที่ในมองทิศนั้นๆ ด้วยคิดว่า “เมื่อเรามองดูทิศตะวันออกอยู่อย่างนี้ บาปอกุศลธรรมคืออกิขณาและโทมนัสจักครอบงำจิตของเราไม่ได้”<sup>๕๗</sup>

## (๒) พระภิกษุปฏิบัติอินทริยสังวรคนละทวาร

การหัดฝึกปฏิบัติให้มีสติในขั้นต้น หากฝึกโดยใช้การรับรู้ในทางทวารทั้ง ๖ มาเป็นเครื่องฝึกหัด คือเมื่อตาเห็นรูปก็มีสติรู้ทัน เมื่อหูได้ยินเสียงก็มีสติรู้ทัน เมื่อจมูกดมกลิ่นก็มีสติรู้ทัน เมื่อลิ้นลิ้มรสก็มีสติรู้ทัน เมื่อกายถูกต้องสัมผัสทางกายก็มีสติรู้ทัน เมื่อใจคิดหรือมีความรู้สึกเปลี่ยนแปลงอย่างไรก็มีสติรู้ทัน การปฏิบัติอย่างนี้อาจจะยากหรือฝืดเกินไปสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติ แทนที่จะทำให้การปฏิบัติได้ผลดี กลับทำให้เป็นความกังวลเคร่งเครียดขึ้นมาได้ ดังนั้น การฝึกแบบปิดทวารอื่นๆ ก่อน แล้วมุ่งให้ความสนใจกับการฝึกที่ทวารใดทวารหนึ่งเสียก่อน ก็จะทำให้การฝึกนั้นมีความชำนาญได้ง่ายขึ้น เมื่อฝึกทวารใดทวารหนึ่งเป็นแล้ว ก็สามารถมีสติที่ทวารอื่นๆ ได้โดยไม่ต้องยาก ดังเรื่องในอรรถกถาขุททกนิกาย ธรรมบท ที่สามเนรอายุ ๗ ขวบได้แสดงวิธีการปฏิบัติแก่ท่านพระโฏฐิสะ ผู้เป็นพหูสูตทรงจำพระไตรปิฎกและอรรถกถา ให้ปิดทวาร ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วเริ่มปฏิบัติทางใจ ท่านพระโฏฐิสะปฏิบัติตามนั้น พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ห่างจากที่นั้น ๑๒๐ โยชน์ ทอดพระเนตรเห็นและได้ตรัสพระคาถา เมื่อจบลงท่านพระโฏฐิสะได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์<sup>๕๘</sup>

อย่างไรก็ตาม แม้ฝึกสำรวมระวังในทวารใดทวารหนึ่งในตอนต้น **ในที่สุดแล้วก็ต้องมาปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสำรวมในทุกทวาร** ดังมีเรื่องที่พระภิกษุ ๕ รูป ท่านได้พยายามปฏิบัติสำรวมคนละทวาร คือ รูปหนึ่งสำรวมจักขุทวาร รูปหนึ่งสำรวมโสตทวาร รูปหนึ่งสำรวมฆานทวาร รูปหนึ่งสำรวมชีวหาทวาร รูปหนึ่งสำรวมกายทวาร ท่านเหล่านั้นต่างก็เถียงกันว่า การปฏิบัติของตนนั้นยากกว่า เมื่อตกลงกันไม่ได้จึงมาเข้าเฝ้าทูลถามพระผู้มีพระภาค พระองค์ทรงแสดงให้ทราบว่า การสำรวมในแต่ละทวารนั้นยากทั้งหมด ภิกษุควรจะเป็นผู้ที่สำรวมในทุกทวารทั้งหมด เมื่อสำรวมทั้งหมดแล้วก็จะพ้นจากทุกข์ทั้งปวง<sup>๕๙</sup>

### (๓) พระจิตตคุดตเถระ

มีเรื่องเล่าไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า พระจิตตคุดตเถระอยู่ในถ้ำใหญ่ชื่อภูริณฑกะ ในถ้ำใหญ่ภูริณฑกะมีจิตรกรรมเรื่องอภิเนษกรรมณีของพระพุทธเจ้า ๗ พระองค์ สวยงามเป็นที่น่าพอใจมาก ภิกษุหลายรูปเดินดูเสนาสนะเห็นจิตรกรรมนั้นเข้า ก็กล่าวชมกับพระเถระว่า “จิตรกรรมนั้นสวยงามน่าพอใจมาก” พระเถระกล่าวว่า “ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย เมื่อกระผมอยู่ในถ้ำมากกว่า ๖๐ ปี ยังไม่รู้ว่าจิตรกรรมมีหรือไม่มีเลย วันนี้ อาศัยท่านทั้งหลายผู้มีตาดี จึงได้รู้ได้ยนี้เอง” พระเถระอยู่ในถ้ำนั้นมานาน แต่ไม่เคยแหงนหน้าดูถ้ำเลย

ในคราวที่พระราชานิมนต์ไป ไม่ว่าพระราชหรือพระเทวินมัสการก็ตาม ท่านกล่าวแต่คำว่า “สุขี โหตุ มหาราชา” เพราะไม่ได้กำหนดหมายว่าเป็นพระราชหรือพระเทวี ต่อมาท่านได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ ในคัมภีร์สรูปเรื่องนี้ไว้ว่า เพราะเหตุนั้น **แม้กุลบุตรอื่นผู้ใคร่ประโยชน์ ไม่พึงเป็นผู้มีนัยน์ตาลอกแลเหมือนลิงในป่า เหมือนเนื้อตั้นในดง และเหมือนเด็กอ่อนสะดุ้งกลัว พึงทอดจักษุแลดูชั่วแอก อย่าพึงไปสู่อำนาจของจิตที่หลุกหลิกเหมือนลิงป่า**<sup>๖๖</sup>

### ๓.๑.๓.๒ บุคคลผู้ที่ไม่มียินทรียสังวร

#### (๑) ดาบส ๒ ท่าน

ในสมัยพุทธกาล มีพระภิกษุเห็นผู้หญิงแต่งตัวสวยงาม หลงลืมสติ ขาดอินทรียสังวร จนเกิดกิเลสครอบงำจิตใจ แล้วเกิดความกระสันอยากลาสิกขา โดยส่วนใหญ่เกิดกับภิกษุหนุ่มและสามเณรทั้งหลาย ซึ่งเป็นผู้ที่มีอายุอยู่ในช่วงวัยรุ่น บวชเข้ามาใหม่ การปฏิบัติสมถกรรมฐานที่ใช้เป็นเครื่องบรรเทาภิเลสยังไม่ชำนาญ และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็ยังอ่อนอยู่ เป็นเหตุให้พระผู้มีพระภาคทรงแสดงชาดก อันเป็นเรื่องราวในอดีตเป็นตัวอย่าง **ชี้ให้เห็นโทษของกิเลสที่เกิดมาจากการขาดความสำรวมระวัง เมื่อกิเลสเกิดขึ้นมาแล้ว ก็ทำให้คุณธรรมต่างๆ เสื่อมไป แม้ผู้ที่เคยได้ฌานสมาบัติก็เสื่อม** ดังเรื่องเล่าไว้ในอรรถกถาชาดก

ชาดกดาบสนั้นเป็นผู้ที่ได้อภิญญา ๔ และสมาบัติ ๘ ต่อมาพระราชเลื่อมใส นิมนต์ให้พักอยู่ในพระราชอุทยานและดูแลเป็นอย่างดี ต่อมา พระราชาไปปราบศัตรูที่ชายแดน จึงมอบหมายให้พระมหเสีดูแลแทน ดาบสนั้นได้เห็นผิวพรรณของพระมหเสีในตอนไปรับประทานอาหารบิณฑบาต กิเลสก็เข้าครอบงำ จนได้เสพเมถุนกับพระนาง ทำให้ฌานและอภิญญาเสื่อมหมด ในตอนหลังเห็นโทษในเรื่องนี้ จึงทำสมาธิแล้วก็ไม่กลับมาในเมืองอีกเลย<sup>๖๗</sup> ในชาดกมีคาถาที่ดาบสกราบทูลพระราชาว่า

ขอถวายพระพรมหาบพิตร ฤๅษีแม่มีปัญญา

ยินดีแล้วในคุณธรรม ยังถูกความคิดลามกประกอบด้วยราคะ

ที่ยึดถือว่างาม เบียดเบียนเอาได้<sup>๕๕</sup>

และมีเรื่องเล่าไว้ในอรรถกถาโลมกัสสปชาดก โลมกัสสปดาบสเป็นผู้ที่มีอินทรีย์สงบระงับอย่างยิ่ง มีตบะแรงกล้า ภพของท้าวสักกเทวราชหวั่นไหวด้วยเดชแห่งตบะของดาบสนั้น ท้าวสักกเทวราชทรงกลัวเดชของดาบสนั้น จึงหาวิธีทำลายตบะ โดยร่วมมือกับพระเจ้าพาราณสี ให้นำท่านโลมกัสสปมาทำพิธีบูชาัญญ พระเจ้าพาราณสีก็จะได้เป็นพระราชาที่ยิ่งใหญ่ที่สุด มีสมบัติเหมือนกับท้าวสักกะ พระราชาทรงให้ใส่ยหะอำมาตย์ไปเจริญ แต่ดาบสไม่ยอมมา ท้าวสักกเทวราชจึงแนะนำให้มอบพระราชกุมารินามว่าจันทวดี เป็นข้อแลกเปลี่ยน ท่านโลมกัสสปะเห็นพระนางจันทวดีซึ่งมีรูปร่างหน้าตาสวยงามมากก็หลงรัก **เนื่องจากไม่มีการสำรวมอินทรีย์ทางตาในการแลดู และไม่มีการสำรวมอินทรีย์ทางใจคือการคิดถึงด้วยอำนาจกิเลส** กิเลสเข้าครอบงำ ท่านจึงเสียมจากฉาน และรับที่จะมาทำการบูชาัญญเพราะอยากได้ตัวนางจันทวดี

ในการบูชาัญญจะต้องมีการฆ่าสัตว์ มีช้าง ม้า โค เป็นต้นเป็นจำนวนมาก เมื่อโลมกัสสปดาบสจะเริ่มลงมือฆ่า ชาวเมืองที่ชุมนุมกันอยู่ในที่นั้นพากันร้องคร่ำครวญว่าเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม และหมู่สัตว์ที่กลัวตายต่างก็ส่งเสียงร้องดังลั่น ดาบสมีสติระลึกได้ เกิดความสลดใจ จึงเจริญฉานใหม่ แสดงธรรมแก่พระราชา ทำลายหลุมยัญญ ปล่อยสัตว์ทั้งหมด แล้วได้เหาะไปยังป่าหิมพานต์ เจริญพรหมวิหารธรรมอยู่จนตลอดชีวิต เมื่อสิ้นชีวิตแล้วไปเกิดที่พรหมโลก<sup>๕๖</sup> ในเรื่องนี้ มีคาถากล่าวไว้ในชาดกกว่า

ดวงจันทร์ก็มีกำลัง ดวงอาทิตย์ก็มีกำลัง

สมณะและพราหมณ์ทั้งหลายก็มีกำลัง ผีงสมุทรมีกำลัง

แต่หญิงทั้งหลายมีกำลังเหนือกว่ากำลังทั้งหมด

เพราะพระนางจันทวดีได้ใช้ฤๅษีชื่อโลมกัสสปะ

ซึ่งมีตบะสูงบูชาัญญชื่อวาชเปยยะ เพื่อประโยชน์แก่พระบิดาได้<sup>๕๗</sup>

## (๒) เรื่องสามเนรไม่สำรวมทางหูเป็นต้น

สำหรับกรณีการไม่สำรวมอินทรีย์ทางหู เช่น เรื่องสามเนรปาไลตะซึ่งเป็นหลานชายของพระเจ้ากุกกุपालเถระ เมื่อคราวจูงพระเถระซึ่งตาบอดไปถึงหมู่บ้านแห่งหนึ่งในระหว่างทาง ได้ยินเสียงหญิงคนหนึ่งซึ่งกำลังเก็บฟืนร้องเพลง สามเนรถือนิมิตในเสียงของหญิงนั้นเกิดราคะขึ้นมา จึงขออนุญาตพระเถระไปทำธุระ ได้ไปหาหญิงนั้นจนศีลวิบัติ ลาสิกขาออกมาเป็นคฤหัสถ์ ท่านพระจักกุपालเถระเลยไม่ยอมให้จูง<sup>๕๘</sup> เรื่องที่ยกมาเป็นตัวอย่างนี้ นอกจากจะแสดงถึงความไม่สำรวมทางตา ทางหู แล้ว ยังแสดงถึงการไม่สำรวมทางใจ คือ เกิดกิเลสขึ้นจนครอบงำจิตใจ แล้วก็ประพฤติก่อกรรมชั่วทางกาย แสดงถึงความไม่สำรวมทางกายด้วย

สำหรับกรณีการไม่สำรวมทางจมูก ในปทุมปุပ္พสูตรมีตัวอย่างเรื่องพระภิกษุที่เรียนกรณฐานจากสำนักพระผู้มีพระภาคแล้วเข้าป่าเพื่อปฏิบัติธรรม หลังจากที่ฉันภัตตาหารเสร็จแล้ว ก็ลงไปสระน้ำแล้วดมกลิ่นดอกบัว ชื่นชอบการดมกลิ่นดอกบัวด้วยอำนาจของตัณหา จนเทวดาที่มีความเอ็นดูหวังประโยชน์เกื้อกูลมาตัดเตือนให้มึสติ โดยกล่าวหาว่า ท่านเป็นผู้ “ขโมยกลิ่น” ทั้งที่พระภิกษุไม่ได้ขโมยโดยการหักดอกบัวหรือขูดเหง้าบัวไปแต่อย่างใด ในที่สุดพระภิกษุท่านก็เกิดสติ รู้เท่าทันกิเลสของตนและกล่าวขอขอบคุณเทวดาที่ช่วยตัดเตือน<sup>๕๙</sup>



### ๓.๒ อินทรีย์สังวรกับหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง

อินทรีย์สังวรนั้นเป็นหลักธรรมในภาคปฏิบัติ ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้รวมอยู่กับหมวดธรรมอื่นๆ มีความเกี่ยวข้องกับหลักธรรมหมวดอื่นหลายหมวด บางคราวแสดงไว้ตามลำดับของการปฏิบัติ บางคราวแสดงเป็นต้นทางของความดับทุกข์หรือปัญหาต่างๆ เป็นต้น ในที่นี้ จะแสดงหลักธรรมที่เกี่ยวข้องบางประการ

#### ๓.๒.๑ อินทรีย์สังวรกับไตรสิกขา

ไตรสิกขาเป็นวิธีการเรียนรู้ ฝึกฝน พัฒนาชีวิตทั้ง ๓ ด้าน คือ (๑) **ด้านพฤติกรรม** การแสดงออกทางกาย วาจา เป็นพื้นฐานสำหรับการพัฒนาด้านจิตใจและปัญญาต่อไป (๒) **ด้านจิตใจ** ทำจิตให้หมั่นกำลัง ตั้งมั่น มีคุณภาพที่ดี เหมาะต่อการนำไปใช้งาน และ (๓) **ด้านปัญญา** ให้มองเห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามความเป็นจริง จนเลิกเห็นผิดและเลิกยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวงได้ เรียกชื่อว่า อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา หรือจำแนกเป็นชั้น ๓ ได้แก่ สิลขันธ์ สมาธิขันธ์ ปัญญาขันธ์ ตามพระบาลีโดยทั่วไป อินทรีย์สังวรนั้น แยกต่างหากออกมาจากศีลขันธ์ ดังพระพุทธพจน์ว่า

ภิกษุ นั้นประกอบด้วยอริยศีลขันธ์ อริยอินทรีย์สังวร อริยสติสัมปชัญญะและอริยสันโดษอย่างนี้แล้ว พักอยู่ ณ เสนาสนะเจียบสงัด คือ ป่า โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าชฎู ที่แจ้ง ลอมฟาง เถกกลับจากบิณฑบาต ภายหลังฉันอาหารเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า<sup>๓๓</sup>

จากพระพุทธพจน์นี้ แสดงคุณสมบัติของภิกษุผู้ที่มีคุณสมบัติพร้อม ในการไปสู่สถานที่เจียบสงัดเพื่อทำสมาธิ ประกอบด้วยคุณสมบัติ ๔ ประการ คือ (๑) อริยศีลขันธ์ (๒) อริยอินทรีย์สังวร (๓) อริยสติสัมปชัญญะ (๔) อริยสันโดษ

ในสามัญผลสูตรและสูตรอื่นๆ ที่แสดงในลักษณะเดียวกันนี้ อริยสี่ลขันธเมื่อจำแนกแสดงโดยละเอียด ได้แก่ ศิล ๓ ประเภท คือ จูฬศีล มัชฌิมศีล มหาศีล แต่ไม่ได้ชี้ชัดให้เห็นว่าธรรมะอะไรเป็นสมาธิขันธและปัญญาขันธบ้าง ส่วนในสุกสูตร ท่านพระอานนทได้แสดงการจัดแบ่งอริยสี่ลขันธ อริยสมาธิขันธ อริยปัญญาขันธ โดยรายละเอียดพอสรุปได้ดังนี้

- (๑) **อริยสี่ลขันธ** ประกอบด้วยศีล ๓ ประเภท คือ จูฬศีล มัชฌิมศีล มหาศีล
- (๒) **อริยสมาธิขันธ** ประกอบด้วยอินทริยสังวร อริยสติสัมปชัญญะ อริยสันโดษ การละนิวรณ์ ๕ ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน
- (๓) **อริยปัญญาขันธ** ประกอบด้วยวิชา ๘ ประการ<sup>๓๔</sup>

การสงเคราะห์อินทริยสังวรเป็นอริยสมาธิขันธ เป็นคำที่ท่านพระอานนทตอบแก่สุกมาณพ โดทยะบุตร สุกมาณพได้ถามถึงธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงสรรเสริญ และทรงให้สาวกสมาทานตั้งมั่น ประพฤติปฏิบัติตาม คือ ธรรม ๓ ประการ คือ อริยสี่ลขันธ อริยสมาธิขันธ อริยปัญญาขันธ เมื่อถามถึงอริยสมาธิขันธ ท่านพระอานนทได้รวบรวมธรรมที่สงเคราะห์เข้าเป็นอริยสมาธิขันธ เริ่มตั้งแต่อินทริยสังวรเป็นต้นไปจนถึงจตุตถฌาน หากเป็นการแสดงด้วยคำว่าสิกขาโดยตรง ท่านแบ่งศีลและการสำรวมระวางทั้งหมดเป็นอริสี่ลสิกขา ฌานทั้ง ๔ เป็นอริจิตตสิกขา<sup>๓๕</sup>

อรรถกถาและคัมภีร์รุ่นหลังๆ จัดอินทริยสังวรเป็นศีล อยู่ในกลุ่มของศีลมี ๔ ประการ เรียกว่า **จตุปาริสุทธิศีล** ท่านนิยมอธิบายเป็นศีลสำหรับพระภิกษุ ซึ่งประกอบด้วย (๑) ปาติโมกขสังวรศีล ความสำรวมระวางในปาติโมกข์ (๒) อินทริยสังวรศีล ความสำรวมระวางอินทริย์ (๓) อาชีวะปาริสุทธิศีล ความบริสุทธิ์ในด้านการแสวงหาปัจจัยเลี้ยงชีพ (๔) ปัจจัยสันนิสสิตศีล การพิจารณาใช้สอยปัจจัย<sup>๓๖</sup> เรื่องการจัดแบ่งศีลเป็น ๔ ประการเช่นนี้ ไม่ได้มีมาในพระพุทธรพจน์ เป็นการนำเนื้อหาที่แสดงในพระพุทธรพจน์นั้นมาจัดหมวดหมู่ใหม่ ซึ่งหากดูตามพระพุทธรพจน์ตามที่ยกมาข้างต้นนั้นแล้ว **จัดอินทริยสังวรอยู่ในหมวดสมาธิ**

จากที่ได้อธิบายมานั้น สรุปได้ว่า คัมภีร์ชั้นพระไตรปิฎก ไม่ว่าจะเป็นพระสุตตันตปิฎก และพระอภิธรรมปิฎก ได้แสดงเรื่องอินทริยสังวรแยกออกต่างหากจากศีล เป็นการปฏิบัติเป็นลำดับถัดไปต่อจากปาติโมกขสังวร เมื่อมีการจัดเข้าเป็นขันธ ท่านพระอานนทจัดเข้าในสมาธิขันธ คือหมวดธรรมที่เป็นการฝึกฝนด้านการพัฒนาจิตใจให้เกิดความตั้งมั่น อันเป็นสิ่งสำคัญในการจะนำมาเจริญวิปัสสนาต่อไป หรือที่เรียกว่าการฝึกอริจิต ซึ่งก็สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยที่ผ่านมา **องค์ธรรมหลักของการมีอินทริยสังวรนั้นคือสติ ตัวสตินั้นท่านจัดอยู่ในหมวดสมาธิ** ดังคำของพระนางธัมมทินนาเถรีว่า “*สัมมาวาจา สัมมาภังคะ และสัมมาอาชีวะ ทรงจัดเข้าในสี่ลขันธ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ทรงจัดเข้าในสมาธิขันธ สัมมาทิฏฐิ และสัมมาสังกัปปะ ทรงจัดเข้าในปัญญาขันธ*”<sup>๓๗</sup> ส่วนคัมภีร์อรรถกถาและคัมภีร์ชั้นหลังนิยมนำมาจัดเป็นปาริสุทธิศีล ๔ ซึ่งอธิบายเป็นศีลสำหรับพระภิกษุ

### ๓.๒.๒ อินทริยสังวรกับกระบวนการปฏิจสมุปบาท

ปฏิจสมุปบาทเป็นการแสดงให้เห็นถึง **ทุกสิ่งล้วนอิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้น** อยู่ในรูปของกระบวนการแห่งเหตุปัจจัยที่ต่อเนื่อง ไม่มีอดีตตัวตนที่เที่ยงแท้ หรือผู้มีอำนาจที่ดำรงอยู่ได้อย่างเดี่ยวๆ ทุกสิ่งอยู่ในรูปของกระแสที่ไหลไปไม่หยุดนิ่ง มาจากความเปลี่ยนแปลง และเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ กระบวนการปฏิจสมุปบาทมี ๒ สาย คือ

- (๑) สมุทวาระ เป็นปฏิจสมุปบาทฝ่ายเกิดทุกข์
- (๒) นิโรธวาระ เป็นปฏิจสมุปบาทฝ่ายดับทุกข์

ในทางปฏิบัติ บางครั้งพระพุทธเจ้าทรงแสดงกระบวนการตามสภาพความเป็นไปในชีวิตประจำวัน ชนิดที่จะมองเห็นและเข้าใจกันได้ง่ายๆ ก็มี ในกรณีเช่นนี้กระบวนการฝ่ายก่อเกิดทุกข์ หรือปฏิจสมุปบาทสมุทวาระจะเริ่มต้นที่การรับรู้ทางอายตนะทั้ง ๖ แล้วแล่นต่อไปทางข้างปลายตลอดสาย จนถึงชรามรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส ละคร่วงตันของกระบวนการ ตั้งแต่อวิชชาเป็นต้นมาไว้ในฐานให้เข้าใจว่ามีแฝงอยู่ด้วยพร้อมในตัว ส่วนกระบวนการฝ่ายดับทุกข์ หรือปฏิจสมุปบาทนิโรธวาระ ก็จะตั้งต้นที่ดับตัณหาเป็นต้นไป คือตั้งต้นหลังจากรับรู้และเกิดเวทนาแล้ว ไม่ย้อนไปพูดถึงการดับอวิชชาเป็นต้นในช่วงแรกเลย ในที่นี้ จะอธิบายปฏิจสมุปบาทโดยย่อๆ ดังนี้

(๑) **สมุทวาระ** กระบวนการปฏิจสมุปบาททั้ง ๒ สาย ให้ความสำคัญกับการรับรู้ทางทวารทั้ง ๖ เพราะเป็นจุดที่เป็นทางแยกกว่าจะเป็นสายเกิดทุกข์หรือสายดับทุกข์ **เพราะไม่ว่าจะเป็นสายเกิดทุกข์หรือสายดับทุกข์ก็เริ่มต้นที่การรับรู้อารมณ์เช่นเดียวกัน** เมื่อมีการผัสสะกับอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ แล้วเกิดความรู้สึกขึ้น หากไม่มีสติรู้เท่าทัน จะเกิดตัณหาอุปาทานในสิ่งนั้น ทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่น เกิดเป็นภพชาติและเกิดทุกข์ในที่สุด ซึ่งทุกข์เกิดวนเวียนเช่นนี้ จากการที่มีผัสสะแล้วไม่มีสติรู้เท่าทัน

แม้การทำสมถภาวนาจนจิตสงบได้มานาน หรือเกิดความรู้พิเศษที่เป็นโลกียอภิญา มีการสามารถระลึกชาติได้ การมีตาทิพย์สามารถเห็นนรก สวรรค์ได้ เป็นต้น เมื่อมีการรับรู้เช่นนั้นแล้ว ไม่มีสติรู้เท่าทันตามความเป็นจริงว่าสิ่งที่ถูกรู้และความรู้นั้น เป็นสิ่งที่ดำรงอยู่เพียงชั่วคราว เกิดเพราะเหตุปัจจัยปรุงแต่งเมื่อหมดเหตุก็ต้องแตกสลายไป จะให้มันคงถาวรหรือบังคับบัญชาให้เป็นไปอย่างที่ต้องการไม่ได้ เกิดความยึดมั่นถือมั่นในความรู้ขึ้น ก็เป็นลักษณะของมิจฉาทิฏฐิเช่นเดียวกัน ในพรหมชาลสูตร พระผู้มีพระภาคทรงแสดง**ความเห็นผิดจำนวน ๖๒ ประการ** ผู้ที่มีความเห็นผิดเหล่านั้น ก็มีทั้งผู้ที่ได้มาน ผู้ที่ได้โลกียอภิญา ผู้ที่เป็นนักทฤษฎี ผู้ที่เป็นนักคิดเหตุผล การที่**เกิดความเห็นผิดต่างๆ ขึ้น ก็เพราะไปยึดมั่นในความรู้ของตนเอง** ความรู้นั้นได้มาจากการเห็นด้วยตนเองบ้าง จากการอนุมานบ้าง จากการคาดเดาบ้าง ซึ่งมีต้นตอมาจากผัสสะทางทวารทั้ง ๖ เมื่อไม่รู้เท่าทันความเป็นจริง ก็เกิดการยึดมั่นถือและเกิดทุกข์ในที่สุด ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า

สมณพราหมณ์เหล่านั้นทุกจำพวกรับสัมผัส (ผัสสะ) ทางผัสสายตนะ ๖ แล้ว เกิดเวทนา (ความรู้สึก) เพราะเวทนาเป็นปัจจัยจึงเกิดมี ตัณหา (ความอยาก) เพราะตัณหาเป็นปัจจัย จึงเกิดมีอุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่น) เพราะ อุปาทานเป็นปัจจัยจึงเกิดมีภพ (ความมี ความเป็น) เพราะภพเป็นปัจจัยจึงเกิดมีชาติ (ความ เกิด) เพราะชาติเป็นปัจจัยจึงเกิดมีชรา (ความ แก่) มรณะ (ความตาย) โสกะ (ความเศร้า โศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกข์ (ความ ไม่สบายกาย) โทมนัส (ความไม่สบายใจ) และอุปายาส (ความคับแค้นใจ)<sup>๘๘</sup>

การเกิดผัสสะทางทวารทั้ง ๖ เป็นเรื่องปกติ เป็นการทำงานของนามรูปที่เป็นไปตามเหตุ ปัจจัย เมื่อมีจักขุปสาทดี มีรูปมากกระทบกับ จักขุปสาท มีการรับรู้คือจักขุวิญญาณเกิดขึ้น การที่มีการประชุมของธรรมะ ๓ ประการ คือ จักขุ รูป และจักขุวิญญาณเช่นนี้เรียกว่าผัสสะ แม้ทางทวารอื่นก็โดยทำนองเดียวกัน เมื่อมี การรับรู้อารมณ์แล้ว ก็จะมีความรู้สึกต่อ อารมณ์นั้น หากไม่มีสติรู้เท่าทัน ก็จะหลงไหล ไปตามอารมณ์ ถูกอารมณ์ครอบงำเอา กิเลส ก็เกิดขึ้นในจิตใจในขณะนั้น เป็นการสร้าง ความเคยชินของกิเลส คือเป็นสาเหตุให้กิเลส ประเภทนั้นเกิดขึ้นได้โดยง่ายมากขึ้น

คนทั่วไปที่ไม่ได้ฝึกฝนสติให้เกิดอินทรีย์สังวร ก็จะมีกิเลสเกิดตามความเคยชิน คือ อารมณ์ ที่น่าชอบใจก็เกิดราคะความกำหนัดต้องการ อารมณ์ที่ไม่น่าชอบใจก็เกิดโทสะความขัดเคือง อารมณ์ปานกลางก็ไม่รู้ตามความเป็นจริง การปล่อยจิตใจไปตามความเคยชินของกิเลส เช่นนี้ เป็นการทำให้เกิดทุกข์หมუნวนเป็นวงจร อุบาทว์ที่ดำเนินไปไม่มีสิ้นสุด ซ้ำยังก่อความ เคยชินให้ทุกข์เกิดง่ายยิ่งขึ้นอีกด้วย **สุขเวทนา ถูกต้องแล้วก็มีราคานุสัย ทุกขเวทนา ถูกต้องแล้วก็มีปฏิฆานุสัย อทุกขมสุข เวทนาถูกต้องแล้วก็มีวิฆานุสัย** การจะถึงความสิ้นทุกข์ในปัจจุบันก็เป็นไปไม่ได้<sup>๘๙</sup> เพราะการไม่มีสติรู้เท่าทันเมื่อมีการรับรู้ อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ นั้นเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า

**ความเกิดแห่งทุกข์** เป็นอย่างไร คือ เพราะ **อาศัยจักขุและรูป จักขุวิญญาณจึงเกิด ความ ประจวบแห่งธรรม ๓ ประการเป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงเกิด เพราะ เวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงเกิด ความเกิดแห่ง ทุกข์เป็นอย่างนี้แล... เพราะอาศัยมโนและ ธรรมารมณ์ มโนวิญญาณจึงเกิด ความ ประจวบแห่งธรรม ๓ ประการเป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงเกิด เพราะ เวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงเกิด ความเกิดแห่ง ทุกข์เป็นอย่างนี้แล<sup>๙๐</sup>**



(๒) นิโรธวาระ ในทางตรงกันข้ามกับฝ่าย สมุทวาระที่กล่าวมาแล้ว หากมีการฝึกสติรู้เท่าทันเมื่อมีการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ อารมณ์ที่น่าพอใจก็ไม่เกิดราคะ อารมณ์ที่น่าพอใจก็ไม่เกิดโทสะ อารมณ์ที่เป็นปานกลางก็ไม่หลง สามารถรู้อารมณ์ตามความเป็นจริง เห็นความเกิด ความดับ อัสสาทะ อาทินวะ และนิสสรณะของสิ่งนั้น จะไม่เกิดทุกข์ขึ้นในกระบวนการรับรู้อารมณ์นั้น ความเคยชินของกิเลสที่เคยเกิดในอารมณ์นั้นก็ลดลง สุขเวทนาถูกต้องแล้ว ราคะนุสัยก็ไม่มี ทุกขเวทนาถูกต้องแล้ว ปฏิฆานุสัยก็ไม่มี อทุกขมสุขเวทนาถูกต้องแล้ว อวิชานุสัยก็ไม่มี สติที่เคยเกิดก็จะเกิดบ่อยขึ้น จิตมีความตั้งมั่นดี เป็นเหตุให้เกิดปัญญาเห็นความจริง จนกระทั่งปล่อยวางและถึงความสิ้นทุกข์ในปัจจุบันได้<sup>๑๑</sup> เพราะการมีสติรู้เท่าทันนั้น และมีปัญญาจนสามารถละตัณหาเสียได้นั้น ทำให้อุปาทาน ภพชาติ ดับสนิทไปได้ เป็นการหมดไปแห่งทุกข์ ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

*ความดับแห่งทุกข์ เป็นอย่างไร คือ เพราะอาศัยจักขุและรูป จักขุวิญญาณจึงเกิด ความประจวบแห่งธรรม ๓ ประการเป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงเกิด เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงเกิด เพราะตัณหานั้นแลดับไม่เหลือด้วยวิราคะ อุปาทานจึงดับ เพราะอุปาทานดับ ภพจึงดับ เพราะภพดับชาติ (ความเกิด) จึงดับ เพราะชาติดับ ชรา (ความแก่) มรณะ (ความตาย) โสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) และอุปายาส (ความคับแค้นใจ) จึงดับ ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งหมดนี้มีได้ด้วยประการฉะนี้ ความดับแห่งทุกข์เป็นอย่างนี้แล<sup>๑๒</sup>*

จากที่ได้อธิบายมานั้น จะเห็นได้ว่า อินทรีย์สังวรนั้นมีความสำคัญมากโดยทำหน้าที่เป็นเหมือนทางแยกของกระบวนการปฏิบัติสมุปบาท หากรับรู้อารมณ์แล้วเกิดกิเลส เกิดความยึดมั่นถือมั่นขึ้น เป็นปฏิจจสมุปบาทสายเกิดทุกข์ หากรับรู้อารมณ์แล้วไม่เกิดกิเลส ไม่เกิดความยึดมั่นถือมั่น เป็นปฏิจจสมุปบาทสายดับทุกข์ ตามการอธิบายแนวปฏิจจสมุปบาทนี้ สติที่คอยกั้นกระแสกิเลสที่มาจากทวารทั้ง ๖ เป็นตัวจักรที่สำคัญที่สุดในการปฏิบัติธรรม เมื่อมีสติรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ก็เป็นการดับแห่งกองทุกข์ทั้งหมด เพราะทุกข์ที่แท้จริงนั้นเกิดจากความยึดมั่นถือมั่นในขันธ ๕ เมื่อไม่มีความยึดมั่นถือมั่นก็ไม่มีความทุกข์ที่ยังคงมีทุกข์อยู่ก็เพราะว่าไม่มีสติรู้เท่าทัน ทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่น เมื่อมีการฝึกสติเพิ่มขึ้นรู้เท่าทันมากขึ้น การที่จะหลงยึดมั่นถือมั่นน้อยลง ทุกข์ก็น้อยลงไปตามลำดับ จนกระทั่งสติสมบูรณ์ รู้เท่าทันทั้งหมด การยึดมั่นถือมั่นไม่มี ทุกข์ก็ไม่มีเลย เป็นพระอรหันต์ หมดสิ้นอาสวะทั้งปวง

ในมหาตัตถสัจจสูตร พระผู้มีพระภาคทรงแสดงปฏิจจสมุปบาททั้ง ๒ สาย ทรงแสดงให้เห็นถึงกระบวนการเกิดทุกข์และกระบวนการดับทุกข์ เริ่มจากการรับรู้อารมณ์ทางอินทรีย์ ๖ เมื่อมีการเห็นรูปทางตา ฟังเสียงทางหู ดมกลิ่นทางจมูก ลิ้มรสทางลิ้น ถูกต้องโผฏฐัพพะทางกาย รู้แจ้งธรรมารมณ์ทางใจ หากเป็นผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกฝนพัฒนา เป็นดั่งเด็กทารกที่ไร้เดียงสา ไม่มีสติ จะเกิดความกำหนัดในอารมณ์ที่น่าพอใจ เกิดความขัดเคืองในอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ มีแต่ความยินดียินร้าย เพลิดเพลินติดใจในเวทนา เพราะมีความเคยชินที่ติดมาจากความเป็นเด็ก เป็นเหตุให้เกิดทุกข์วนเวียนซ้ำซากที่เรียกว่าวัฏฏสังสาร บุคคลนั้นจะเป็นผู้ที่จมอยู่ในกองทุกข์ ดังพระบาลีว่า

กุมารนั้นเห็นรูปทางตาแล้วกำหนดในรูปที่น่ารัก ขัดเคืองในรูปที่ไม่น่ารัก เป็นผู้มีสติในกาย ไม่ตั้งมั่น และมีจิตเป็นกามาวจรอยู่ ไม่รู้ชัดถึง เจโตวิมุตติปัญญาวิมุตติอันเป็นที่ดับไม่เหลือ แห่งบาปอกุศลธรรมตามความเป็นจริง เขา เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยความยินดีและความยินร้าย อย่างนี้ เสวยเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง สุขก็ตาม ทุกข์ก็ตาม มีไข้ทุกข์มีไข้สุขก็ตาม ย่อม เพลิดเพลิน บ่นถึง ตีติใจเวทนานั้น เมื่อกุมาร นั้นเพลิดเพลิน บ่นถึง ตีติใจเวทนานั้นอยู่ ความเพลิดเพลินก็เกิดขึ้น ความเพลิดเพลินใน เวทนาทั้งหลาย เป็นอุปาทาน เพราะอุปาทาน เป็นปัจจัย ภพจึงมี เพราะภพเป็นปัจจัย ชาติ จึงมี เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสกะ ปรีทเวหา ทุกข์ โทมนัสและอุปายาสจึงมี ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนั้น ย่อมมิได้ อย่างนี้ ฟังเสียงทางหู... ดมกลิ่นทางจมูก... ลิ้มรสทางลิ้น... ถูกต้องโผฏฐัพพะทางกาย... รู้แจ้งธรรมารมณ์ทางใจ... **ความเกิดขึ้นแห่ง กองทุกข์ทั้งสิ้นนั้น ย่อมมิได้<sup>๑๐๓</sup>**

ส่วนบุคคลผู้ที่ได้ฟังธรรม มีศรัทธาในพระผู้มี พระภาค เห็นว่าการเวียนไปตามสังสารวัฏ นั้นมีแต่ความทุกข์ โลกนี้ไม่มีอะไรเป็นที่พึ่งได้ มีแต่อยากจะพ้นไปจากการเวียนว่ายตายเกิด เท่านั้น และเห็นว่าการอยู่ครองเรือนเป็นที่มา ของธูลีคือกิเลสมากมาย การออกบวชนั้นมิ ความปลอดภัยยิ่งกว่า สามารถประพาศิพรหม จรรย์ให้ประสบความสำเร็จได้ ก็สละบ้าน เรือนออกบวชเป็นบรรพชิต ประพฤติปฏิบัติ ตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เริ่มต้นจาก ประพฤติทางกายวาจาให้เรียบร้อย สำรวม ระวังในปาติโมกข์ มีความสันโดษในปัจจัย สำหรับเลี้ยงชีพ มีอินทริยสังวร ละนิวรรณ์ **๕ และมีสัมมาสมาธิ** รู้จักวิธีการที่จะละ กิเลสได้ เมื่อรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ แล้ว ไม่กำหนดในรูปที่น่ารัก ไม่ขัดเคืองในรูปที่ น่าชัง เป็นผู้มีสติในกายตั้งมั่น เสวยเวทนาใดๆ ก็ไม่เพลิดเพลินหมกมุ่น เมื่อเป็นเช่นนี้ ความ เพลิดเพลินตีติใจในเวทนาทั้งหลาย ก็ดับไป อุปาทาน ภพ ชาติ ก็ดับไป เป็นกระบวนการ ดับสนิทไปแห่งทุกข์<sup>๑๐๔</sup>



**๓.๒.๓ อินทริยสังวรกับสติปัฏฐาน ๔**

หลักปฏิบัติที่เป็นหนทางสายเอก เป็นทางที่พระพุทธเจ้าผู้เป็นเอกของโลกทรงค้นพบและทรง ประกาศไว้ เป็นทางที่ทำให้ถึงจุดหมายปลายทางคือพระนิพพานอย่างเดียว เป็นทางที่มีอยู่ใน พระธรรมวินัยนี้เท่านั้น เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อก้าวล่วงโสกะและปรีทเวหา เพื่อความดับไปของทุกข์และโทมนัส เพื่อให้บรรลุถึงอริยมรรค และทำให้แจ้งพระนิพพาน ถึง ความพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นหลักในการฝึกฝนจิตให้มี คุณภาพ เป็นธรรมส่วนที่เป็นไปเพื่อการตรัสรู้ พัฒนาจิตให้มีสมาธิ มีปัญญาเห็นความ จริง จนกระทั่งเห็นอริยสัจ หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ซึ่งหลักของสติปัฏฐานกับอินทริยสังวร นั้น ก็มีความคล้ายคลึงและเกี่ยวเนื่องกันอยู่ ขอแยกกล่าวเป็นข้อๆ ดังนี้

(๑) องค์ธรรมหลักคือตัวสติเช่นเดียวกัน ความหมายของสติปัญญาตามนัยอรรถกถา ท่านแสดงไว้ ๓ ประการ คือ (๑) อารมณฺ์ แห่งสติ (๒) การที่พระศาสดาไม่ทรงดีพระทัยและเสียพระทัย ในเมื่อสาวกทั้งหลาย ปฏิบัติแตกต่างกัน ๓ แบบ และ (๓) ตัวสติ แต่เมื่อกล่าวในเรื่องสติปัญญา ๔ คำว่า สติปัญญา ท่านหมายถึงตัวสติ ที่มีลักษณะ ระลึกได้ไม่หลงลืมในกุศลธรรมทั้งหลาย **สติปัญญาคือสติอย่างเดียว** แต่ที่แสดงแยก ออกเป็น ๔ ประเภท คือ กาย เวทนา จิต ธรรม เพราะอารมณฺ์ที่ทำให้เกิดสตินั้นมีหลากหลาย และแสดงให้เห็นเหมาะสำหรับบุคคลที่มี จริตต่างกัน<sup>๑๐๔</sup>

อินทริยสังวรเป็นการแสดงโดยถึงวิธีการปิด กัน คุ้มครอง รักษาทวาร เมื่อมีการรับรู้ อารมณฺ์ ซึ่งธรรมที่เป็นคุณนายประตุคอย คุ้มครองป้องกันรักษาทวารคือสติ ดังนั้น พระ อรรถกถาจารย์จึงเรียกอินทริยสังวรอีกชื่อ หนึ่งว่า**สติสังวร** อินทริยสังวรแยกออกเป็น การสำรวมในทวารทั้ง ๖ ก็เพราะทวารทั้ง ๖ เป็นต้นเหตุที่มาของกิเลสต่างๆ ส่วนองค์ธรรม หลักที่ใช้ในการสำรวมก็คือสติ เมื่อมีสติ อกุศลบาปธรรมทั้งหลายที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น ไม่ได้ ที่เกิดขึ้นแล้วก็ถูกละไป กุศลธรรมทั้ง หลายที่ไม่เคยมีก็มีขึ้น ที่เคยมีแล้วก็เจริญออก งามไปบุญลยไปตามลำดับ

(๒) เป็นลำดับการปฏิบัติถัดจากปาติโมกข **สังวรเช่นเดียวกัน** ผู้จะปฏิบัติสติปัญญาให้ ประสบผลสำเร็จ มีความเจริญก้าวหน้าไปใน กุศลธรรมทั้งหลายนั้น ต้องเป็นผู้ที่มีศีล รักษา ศีลให้จิตเป็นกุศล มีความอ่อนโยน เป็นพื้นฐาน ที่ดี แล้วอาศัยจิตที่มีศีลนั้นเจริญสติปัญญา เพราะศีลนั้นเป็นเบื้องต้นของกุศลธรรมทั้ง หลาย อุปมาเหมือนกับแผ่นดินที่เป็นที่ตั้งของ การทำการงานต่างๆ บุคคลยืนอยู่บนแผ่นดิน แล้วจึงทำได้ ดังนั้น หากกล่าวถึงการปฏิบัติ ธรรมอย่างย่อๆ ในพระธรรมวินัย ให้เริ่มต้น ด้วยการมีศีล สำรวมในปาติโมกข์ แล้วก็เจริญ สติปัญญา ดังที่มีภิกษุรูปหนึ่งมาถามพระผู้มี พระภาคให้ทรงบอกข้อปฏิบัติอย่างย่อที่สุด จะนำไปปฏิบัติต่อไป พระผู้มีพระภาคตรัส ให้ทำเบื้องต้นของกุศลธรรมทั้งหลาย ให้ หมดจดก่อน เบื้องต้นของกุศลธรรมทั้งหลาย คือ การมีศีล สำรวมระวังในปาติโมกข์ มีปกติ เห็นภัยในโทษเพียงเล็กน้อย สมาทานศึกษาใน สิกขาบททั้งหลาย เมื่อดำรงอยู่ในศีลแล้ว ก็ พึงเจริญสติปัญญา ๔ ประการ การทำเช่นนี้

พึงหวังความเจริญในกุศลธรรมทั้งหลายตลอด คตินและวันที่จักมาถึง ไม่มีความเสื่อมเลย<sup>๑๐๕</sup>

ในการปฏิบัติอินทริยสังวรก็โดยทำนองเดียว กันกับสติปัญญา มีลำดับการปฏิบัติถัดจาก ปาติโมกขสังวร บางพระสูตรพระผู้มีพระภาค ทรงแสดงศีลโดยแยกเป็นจุฬศีล มัชฌิมศีล และมหาศีล แล้วแสดงอินทริยสังวรต่อจากศีล ๓ ประเภทนั้น<sup>๑๐๖</sup> ในบางพระสูตรทรงแสดง เน้นให้ภิกษุปฏิบัติปาติโมกขสังวร จนเป็นผู้มี ศีล สำรวมในพระปาติโมกข์แล้ว พระองค์จึง ทรงแนะนำให้ปฏิบัติอินทริยสังวรเป็นขั้นตอน ต่อไป ดังพระบาลีว่า

*พราหมณฺ์ ในกาลใดภิกษุเป็นผู้มีศีล สำรวม ด้วยการสังวรในปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วย อาจารย์และโคจร เป็นผู้เห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย ใน กาลนั้น ตถาคตตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้ค้มครองทวารใน อินทริยทั้งหลาย”<sup>๑๐๘</sup>*

(๓) สติเป็นเหตุให้มีอินทรีย์สังวร ในสติสัมปชัญญะสูตร พระผู้มีพระภาคทรงแสดงลำดับพัฒนาการของการปฏิบัติธรรม เริ่มจากการปฏิบัติสติสัมปชัญญะ เมื่อมีสติสัมปชัญญะ ก็จะเป็นเหตุให้ธรรมฝ่ายดีอย่างอื่นเกิดขึ้นตามลำดับ คือ หิริโอตตปปะ อินทรีย์สังวร ศีลสัมมาสมาธิ ยถาภูตญาณทัสสนะ นิพพิทาวีราคะ และวิมุตติญาณทัสสนะ พัฒนาการของธรรมเช่นนี้ แสดงให้เห็นถึงการดำเนินไปของจิตที่ธรรมะทั้งหลายย่อมไหลคล้อยไปตามกัน **ดูกระแสน้ำไหลลาดไปสู่ที่ลุ่ม** ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่ฝึกให้จิตมีสติสัมปชัญญะ เมื่อมีสติสัมปชัญญะก็จะมีธรรมอื่นๆ เกิดขึ้นตามสมควรแก่เหตุ ซึ่งรวมทั้งอินทรีย์สังวรด้วย อินทรีย์สังวรจึงเป็นผลมาจากการมีสติ ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “เมื่อสติสัมปชัญญะมี หิริและโอตตปปะของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่อหิริและโอตตปปะมี อินทรีย์สังวรของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยหิริและโอตตปปะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์”<sup>๑๐๗</sup>

(๔) เน้นการละอกิขมาและโทมนัสเช่นเดียวกัน ในหลักการปฏิบัติอินทรีย์สังวรนั้น ท่านไม่ให้ความยึดถือในนิमितและอนุพยัญชนะ เพราะหากยึดถือแล้วจะเป็นเหตุให้เกิดอกิขมาและโทมนัส บาปอกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้น ท่านเน้นกิเลสคืออกิขมาและโทมนัสเป็นประธาน หากละได้ ใจเป็นอุเบกขา ก็เรียกได้ว่าเป็นผู้มีการพัฒนาด้านอินทรีย์สังวร ในด้านการปฏิบัติสติปัญญา การตามรู้ภายในกาย การตามรู้เวทนาในเวทนา การตามรู้จิตในจิต การตามรู้ธรรมในธรรม การปฏิบัติเช่นนี้ จะสามารถละอกิขมาและโทมนัสในโลกได้ ดังพระพุทธพจน์ว่า “พิจารณาเห็นภายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอกิขมาและโทมนัสในโลกได้”<sup>๑๐๘</sup>

(๕) ปฏิบัติธรรมน้อยคล้อยตามธรรมหลัก ขอนื้ออธิบายตามความหมายของคำว่า ธมมานุष्ฌมปฏิบัติ คำว่า **ธมม** หมายถึง ธรรมที่เป็นหลักใหญ่ในการปฏิบัติ ธรรมะอันเป็นเป้าหมายใหญ่ ได้แก่ มรรค ผล นิพพาน คำว่า **อนุธมม** หมายถึง ธรรมย่อยที่มีส่วนเสริมในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุถึงธรรมะใหญ่นั้น ดังนั้น **ธรรมานุธรรมปฏิบัติ** จึงหมายถึงการปฏิบัติธรรมให้ถูกต้องตามหลักการ ตามความมุ่งหมาย คือ หลักย่อยคล้อยตามหลักใหญ่ หลักเบื้องต้นหรือเป็นไปเพื่อหลักเบื้องปลาย เช่น ปฏิบัติศีลกุศลหลัก เป็นไปเพื่อการบรรลุมรรค ผล นิพพาน มิใช่ปฏิบัติโดยงมงาย ไร้หลักการ หรือทำให้เขาไปด้วยค้นหาและทิวฐิ ในคัมภีร์ ขุททกนิกาย จูฬนิตเทส ได้แสดงแยกแยะว่า **ธรรม ได้แก่ โภธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ** เพราะเป็นธรรมหลักที่เป็นไปเพื่อการรู้แจ้ง อริยสัจ เมื่อธรรมเหล่านี้ครบบริบูรณ์ รวมลงในจิตใจของบุคคลใด บุคคลนั้นก็จะได้ตรัสรู้ อริยสัจ ส่วนอนุธรรม ได้แก่ **ข้อปฏิบัติที่สมควรแก่การที่จะบรรลุธรรม มีการรักษาศีล การสำรวมอินทรีย์ เป็นต้น**<sup>๑๐๙</sup>

ตามนัยที่แสดงมานี้จะเห็นได้ว่า อินทรีย์สังวรนั้นเป็นธรรมย่อย (อนุธรรม) ที่ต้องประพฤติปฏิบัติให้สอดคล้องกับสติปัญญาซึ่งเป็นธรรมหลัก (ธรรม) ทำให้โพธิปักขิยธรรมนั้นสมบูรณ์ จึงจะประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติและเป็นไปเพื่อการพ้นทุกข์อย่างแท้จริง หากปฏิบัติอินทรีย์สังวรเป็นต้นไม่สอดคล้องกับหลักโพธิปักขิยธรรม ก็อาจทำไปด้วยอำนาจความต้องการและความเห็นผิดต่างๆ ได้ ซึ่งจะให้ประโยชน์ความสุขที่เป็นโลกิยะสูงสุดทำให้ได้มานานไปเกิดในพรหมโลกแต่ไม่พ้นทุกข์จริง ดังนั้น ต้องปฏิบัติธรรมย่อยมีอินทรีย์สังวรเป็นต้น ให้สอดคล้องกับธรรมหลักคือสติปัญญา ๔ เป็นต้น จึงเรียกว่า ธมมานุष्ฌมปฏิบัติ

### ๓.๒.๕ อินทรีย์สังวรกับลำดับการปฏิบัติธรรมตามพระพุทธพจน์

ในพระพุทธพจน์เป็นอันมาก ที่แสดงลำดับของการปฏิบัติธรรมตั้งแต่ต้น จนกระทั่งถึงการรู้แจ้งตามความเป็นจริง ลำดับการปฏิบัติธรรมในตอนต้นนั้น จะทรงแสดงอินทรีย์สังวรแทรกอยู่ด้วยเสมอ ดังตัวอย่างพระพุทธพจน์ว่า

เมื่อบวชแล้วอย่างนี้ สำรวมด้วยการสังวรในพระปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยมารยาทและโคจร (การเที่ยวไป) เห็นภัยในโทษแม้เพียงเล็กน้อย สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบทประกอบด้วยกายกรรมและวจีกรรมอันเป็นกุศล มีอาชีวะบริสุทธิ์ สมบูรณ์ด้วยศีล คัมภรองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย สมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ (และ) เป็นผู้สันโดษ<sup>๑๒</sup>

ภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นผู้สำรวมด้วยปาติโมกข์สังวรอยู่ ถึงพร้อมด้วยอาจารย์และโคจร เห็นภัยในโทษที่มีประมาณน้อย สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย คัมภรองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย รู้จักประมาณในการบริโภค หมั่น

ประกอบความเพียรเป็นเครื่องตั้งอยู่ตลอดปฐมยามและปัจฉิมยาม หมั่นประกอบความเพียรในการเจริญโพธิปักขิยธรรมอย่างต่อเนื่อง มีปัญญาเป็นอุบายในกิจทั้งปวง<sup>๑๓</sup>

ตัวอย่างในพระพุทธพจน์นี้ และพระพุทธพจน์อื่นๆ ที่ยกมาแสดงเป็นตัวอย่าง จะเห็นได้ว่าการปฏิบัติธรรมไปตามลำดับนั้น มีอินทรีย์สังวรเป็นส่วนประกอบอยู่ด้วยในขั้นตอนต่างๆ ของการปฏิบัติ ต่อจากความสำเร็จระวางในศีล เมื่อมีการปฏิบัติอินทรีย์สังวรก็จะส่งผลให้ ศีลมีความละเอียดบริสุทธิ์ยิ่งขึ้นไปด้วย และเป็นไปเพื่อให้เกิดสมาธิในขั้นต่อไป ด้วย ตามลำดับของศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งศีลที่จะเป็นไปเพื่อให้เกิดสมาธินั้น เป็นศีลที่มีความละเอียดไม่ต่างพร้อย ดังพระพุทธพจน์ว่า “ศีลที่ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย เป็นไท ท่านผู้รู้สรรเสริญ ไม่ถูกค้นหาและทิวฐิครอบงำ เป็นไปเพื่อสมาธิ”<sup>๑๔</sup>

พระสูตรขนาดยาวในคัมภีร์ทีฆนิกายและมัชฌิมนิกาย พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแยกแยะให้เห็นหมวดธรรมที่ครอบคลุมทั้งหมดในกระบวนการปฏิบัติธรรม พระองค์ทรงแสดงการประพุดิพรหมจรรย์ตามลำดับของไตรสิกขา คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา โดยทรงแยกแยะให้เห็นหมวดธรรมที่ละเอียดขึ้น สามารถเรียงลำดับได้ดังนี้ คือ ปาติโมกข์สังวร อินทรีย์สังวร สติสัมปชัญญะ สันโดษ เข้าสู่เสนาสนะอันสงบ กำจัดนิรณัน ๔ ประการ การได้ฌาน ๔ คือ ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน วิปัสสนาญาณ โลกียอภิญญา ๕ อาสวักขยญาณ<sup>๑๕</sup>

ในมหาอัสนปรุสูตร มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสกั พระผู้มีพระภาคทรงแสดงข้อที่ภิกษุทั้งหลายควรศึกษา ให้สมกับที่หมู่ชนเรียกว่าเป็น “สมณะ” และภิกษุทั้งหลายก็ปฏิญาณตนว่าเป็น “สมณะ” ซึ่งเมื่อศึกษาและปฏิบัติตามแล้ว จะก่อประโยชน์ คือ (๑) ทำให้เป็นสมณะดังที่ปฏิญาณเอาไว้จริง (๒) ปัจจัย ๔ ที่ทายกถวายมีผลมากมีอานิสงส์มาก (๓) การบวชไม่เป็นหมัน มีประโยชน์ มีความเจริญ ซึ่งพระองค์ไม่ทรงให้หยุดนิ่งเพียงขั้นใดขั้นหนึ่ง แต่ทรงให้เพียรปฏิบัติไปยิ่งขึ้นไป ลำดับของข้อปฏิบัติมีดังนี้ คือ หิริโอตตปปะ กายสมาจาร บริสุทธิ วชิสมาจารบริสุทธิ มโนสมาจารบริสุทธิ อาชีวะบริสุทธิ์ สำรวมอินทรีย์ รู้จักประมาณในโภชนะ ตีนบ่าเพ็ญเพียร เจริสติสัมปชัญญะ การละนิรณัน ๔ ฌาน ๔ วิชชา ๓<sup>๑๖</sup>

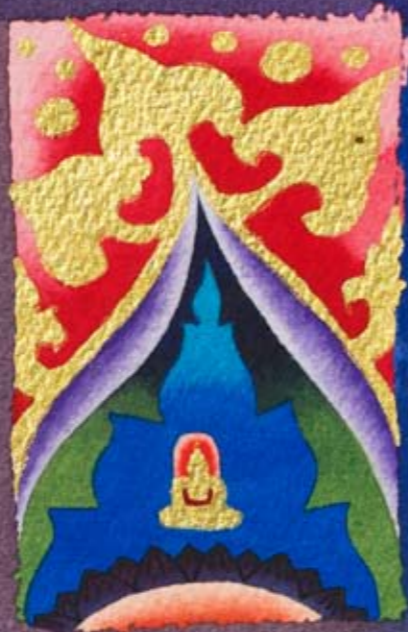
### ๓.๒.๕ อินทรีย์สังวรในหมวดธรรมอื่นๆ

นอกจากที่ได้กล่าวมาแล้ว อินทรีย์สังวรยังจัดอยู่ในธรรมหมวดอื่นๆ อีกเป็นอันมาก เช่นเป็นหนึ่งในข้อปฏิบัติที่เป็นทางนำไปสู่การมีปัญญา จนถึงความพ้นทุกข์ เรียกว่า**จรณะ ๑๕**<sup>๑๑๗</sup> เป็นการทำความเพียรในการป้องกันไม่ให้เกิดกิเลสขึ้นทางทวารทั้ง ๖ อันเป็นความเพียรที่สำคัญและเป็นหลักอย่างหนึ่งใน**ปธาน ๔**<sup>๑๑๘</sup> เป็นคำสั่งสอนที่พระพุทธเจ้าทรงพร่ำสอนให้สาวกทั้งหลายนำไปปฏิบัติ แล้วจะมีปาฏิหาริย์คือความน่าอัศจรรย์เกิดขึ้นกับผู้ที่นำไปปฏิบัติ ทำให้หมดกิเลส หมดความทุกข์ได้อย่างแท้จริง ซึ่งเป็นปาฏิหาริย์ที่พระพุทธเจ้ายกย่อง เรียกว่า**อนุสาสนีปาฏิหาริย์**<sup>๑๑๙</sup> เป็นข้อปฏิบัติที่ไม่ผิดพลาด เป็นข้อปฏิบัติที่ถูกต้องตรงตามกฎเกณฑ์ที่จะทำให้ได้รับความสงบเย็น เป็นสุข ตั้งแต่เริ่มต้น หากปฏิบัติแล้วนำแต่ผลที่ดีมาให้ จนกระทั่งสูงสุดคือพ้นจากทุกข์ เรียกว่า**ปณณกรรม**<sup>๑๒๐</sup> และเป็นข้อปฏิบัติที่ทำให้เป็นผู้ไม่เสื่อมจากกุศลธรรมทั้งหลาย ชื่อว่าเป็นผู้อยู่ใกล้พระนิพพาน<sup>๑๒๑</sup> เป็นต้น

จากการวิจัยในบทนี้ ทำให้ทราบว่า วิธีการปฏิบัติอินทรีย์สังวรในพระธรรมวินัยนี้ แตกต่างจากคำสอนอื่นๆ เป็นอย่างมาก คำสอนของศาสดาอื่นๆ บ้างก็ห้ามการเห็น ห้ามการได้ยิน บ้างก็ให้ฝึกหัดทรมานตนด้วยวิธีการต่างๆ บ้างก็สอนทำจิตให้สงบนิ่งไม่ต้องไปรับรู้หรือไปมีความรู้สึกกับอารมณ์ต่างๆ อย่างพวกทำสมถะภายนอก เป็นต้น วิธีปฏิบัติอินทรีย์สังวรที่ว่ามีความหมายว่า ให้สำรวมระวัง ปิดกั้นป้องกันกิเลสต่างๆ นั้นเป็นเพียงขั้นต้นเป็นการปฏิบัติในขั้นที่ยังไม่สามารถพัฒนาตนให้สูงยิ่งขึ้นไปกว่านี้เท่านั้น **พระพุทธองค์ทรงมุ่งเน้นให้มีการพัฒนาอินทรีย์ให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด คือ มีปัญญาเห็นความจริง จนสามารถเป็นนายเหนืออินทรีย์ได้**

วิธีการปฏิบัติอินทรีย์สังวรอันยอดเยี่ยมในธรรมวินัยนี้ มีความหมายไปในแนวทางการปฏิบัติด้าน**วิปัสสนา** คือ เมื่อเห็นรูปด้วยตา เป็นต้นแล้ว เกิดความพอใจ ไม่พอใจ ให้รู้ชัดสถานะที่เกิดขึ้นนั้นตามความเป็นจริง เห็นเป็นของปรุงแต่ง เป็นสิ่งที่อิงอาศัยปัจจัยเกิดขึ้น ไม่มีตัวตน จิตก็จะเป็นอนุเบกขา มีความตั้งมั่นอยู่ ซึ่งเป็นความวางเฉยเพราะมีความรู้ชั้นสูง ไม่ใช่วางเฉยเพราะกดข่มหรือไม่สนใจ เป็นการมีปัญญามองเห็นความจริงของสิ่งนั้น

การที่จิตจะมีความตั้งมั่นดี สามารถพิจารณาเห็นสิ่งต่างๆ ได้อย่างแจ่มแจ้ง จนมีปัญญามองเห็นความจริงได้ ต้องอาศัยจิตที่มีความพร้อม ด้วยเหตุนี้เอง คำสอนเกี่ยวกับ**อินทรีย์สังวรจึงปรากฏอยู่ในหลักธรรมภาคปฏิบัติ โดยเฉพาะกลุ่มหลักธรรมที่เป็นพื้นฐาน ต้องได้รับการฝึกฝนตั้งแต่ต้น หากมีพื้นฐานที่ดี การฝึกฝนในขั้นต่อไปก็ย่อมประสบความสำเร็จได้**



หลังจากที่ได้ทำการศึกษาวิจัยจนได้ทราบความหมาย ความสำคัญ วิธีการปฏิบัติ และหลัก  
ธรรมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องอินทรียสังวร ตามที่ได้นำเสนอในบทที่ ๒ และบทที่ ๓ แล้วนั้น ในบท  
นี้ ผู้วิจัยจะได้นำแนวคิดเรื่องอินทรียสังวรมาประยุกต์ใช้ เป็นการนำองค์ความรู้มาองปัญหา  
ในสังคมไทย และเสนอแนวทางในการพัฒนาอินทรียสังวรอย่างกว้างๆ และเป็นกลางๆ เอาไว้  
เพื่อให้ผู้วิจัยท่านอื่นๆ นำไปขยายผล หรือนำไปประยุกต์ใช้ในแง่มุมที่จำเพาะเจาะจง โดยปรับ  
ให้เหมาะกับกลุ่มบุคคล สถานที่ และเวลาต่อไป

#### ๔.๑ ปัญหาของการขาดอินทรียสังวร

ปัญหาที่เกิดจากการขาดอินทรียสังวรนั้น มีทั้งปัญหาระดับลึกซึ่งที่สุด ซึ่งคนทั่วไปอาจไม่มองว่า  
เป็นปัญหา นั่นคือยังคงเวียนเกิดเวียนตายอยู่ต่อไปเรื่อยๆ ซึ่งการเกิด การตาย เช่นนี้  
พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นตัวทุกข์ ความเกิดเป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ การเกิดทุกข์ครั้งก็เป็น  
ทุกข์ทุกครั้งไป เป็นสัตว์อบายก็ทุกข์ เป็นมนุษย์ก็ทุกข์ เป็นเทวดาก็ทุกข์ แม้เป็นพระพรหม  
ที่บางคนอาจเห็นว่าเป็นชีวิตที่ประเสริฐ ก็ไม่ได้มีอะไรที่แตกต่างไปจากเดิม ที่มองเห็นว่าแตก  
ต่างไปจากเดิม ก็เป็นเพียงตามีขอบเขตที่ไปหลงมาของทุกข์เท่านั้น เป็นการจมอยู่ในกองทุกข์  
เมื่อจมอยู่ในกองทุกข์ก็ไม่อาจพ้นไปจากทุกข์

ปัญหาระดับหยาบๆ ที่พอมองเห็นและคนก็มองออกว่าเป็นปัญหา คือ การขาดอินทรียสังวร ทำให้คนตกเป็นทาสของสิ่งต่างๆ เพราะการไม่มีสติรู้เท่าทันเมื่อเห็นรูปทางตา ได้ยินเสียงทางหู ดมกลิ่นทางจมูก ลิ้มรสทางลิ้น ถูกต้องสัมผัสทางกาย รู้สึกรู้คิดทางใจ ก็จะเกิดความรู้สึกชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง สิ่งใดที่ก่อให้เกิดความชอบความพอใจ ก็ต้องการที่จะแสวงหาเอามาเก็บรวบรวมไว้ให้ได้มากที่สุด เอามาดู เอามาฟัง ฯลฯ เพื่อให้เกิดความพึงพอใจ จนกลายเป็นทาสของวัตถุ ความสุข ความพึงพอใจต่างๆ ได้มาจากวัตถุ เมื่อคนส่วนมากมีแนวคิดเช่นนี้ ก็เกิดอุตสาหกรรมขึ้นมาเป็นอันมาก จุดมุ่งหมายหลักของอุตสาหกรรมก็เพื่อผลิตวัตถุให้ได้จำนวนมากๆ ตอบสนองความต้องการของคน ทำสิ่งที่เกินความจำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิต นำปัญหามามากมายสร้างความยุ่งยากให้แก่ชีวิตส่วนตัว ครอบครัว สังคม ประเทศชาติ และโลกโดยส่วนรวม การผลิตสิ่งหนึ่งก็ย่อมเป็นการทำลายสิ่งหนึ่ง

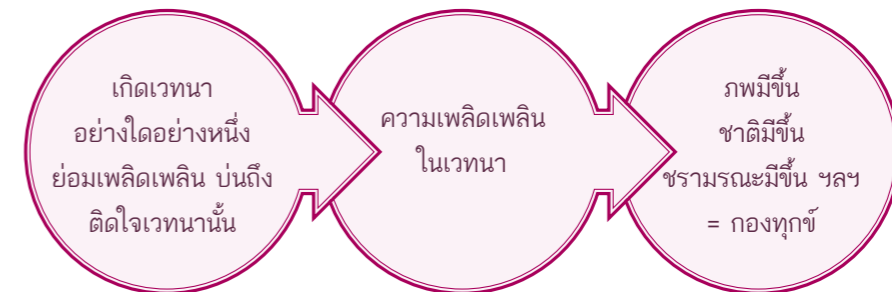
เมื่อผลิวัตถุสิ่งของมาใช้สอยและอำนวยความสะดวก ก็ได้ทำลายทรัพยากรธรรมชาติไปเป็นอันมาก ป่าไม้ แหล่งน้ำ อากาศ ภูเขา เป็นต้น ถูกทำลายไปจนเสียหายและก่อให้เกิดปัญหาสิ่งแวดล้อมติดตามมา

การใช้อินทรียทั้ง ๖ โดยไม่ระวัง ไม่มีการป้องกันกิเลส ดำเนินชีวิตแบบปล่อยตัว ขาดสติ ไม่ได้รับการเตือนสติให้รู้สำนึก มีแต่โฆษณาชวนเชื่อกันให้มึนมากๆ ให้ดูมากๆ ให้ได้ยินมากๆ ให้เสพมากๆ มีแต่พอกพูน ความโลภ ความโกรธ ความหลง ก่อให้เกิดความวุ่นวายเดือดร้อนทั้งแก่ตนและผู้อื่น การเบียดเบียนกัน การแย่งชิงกัน การเอาไร้เอาเปรียบกัน ตลอดจนปัญหาสังคมต่างๆ จึงเกิดเพิ่มขึ้นมากมาย สรุปลงแยกเป็นข้อดังนี้

### ๔.๑.๑ ทำให้มีกองทุกข์เกิดวนเวียนไปเรื่อยๆ ไม่สิ้นสุด

การขาดอินทรียสังวรทำให้เกิดอภิขมา คือความพอใจ อยากรได้ กำหนด เพลิดเพลินในอารมณ์ที่น่าพอใจ และเกิดโทมนัส คือ ความไม่พอใจ หงุดหงิด ขัดเคืองอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ ทำให้อารมณ์ต่างๆ ในโลกแยกออกเป็น ๒ ข้าง ได้แก่ อารมณ์ที่น่าปรารถนากับอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา เกิดการแสวงหาอารมณ์ที่น่าปรารถนา และวิ่งหนีอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา เมื่อเห็น ได้ยิน ดมกลิ่น ลิ้มรส กระทบสัมผัสทางผิวกาย รับรู้อารมณ์ทางใจ ก็จะมีเกิดความยินดีในร้ายต่ออารมณ์บ่่อยๆ เขาก็กลายเป็นผู้ที่เต็มไปด้วยความยินดีในร้าย คือ เห็นรูปด้วยตาแล้ว บางรูปก็เกิดความยินดี บางรูปก็เกิดความยินดีในร้าย ได้ยินเสียงด้วยหูแล้ว บางเสียงก็เกิดความยินดี บางเสียงก็เกิดความยินดีในร้าย รับรู้อารมณ์ทางใจแล้ว บางอารมณ์ก็เกิดความยินดี บางอารมณ์ก็เกิดความยินดีในร้าย

เริ่มมาตั้งแต่เด็ก มีอายตนะครบสมบูรณ์แล้ว ได้รับการปรนเปรอด้วยอารมณ์ต่างๆ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส พ่อแม่ ญาติพี่น้อง ต่างก็เอาใจใส่ดูแลกัน เขากำหนดอยากได้ในรูปเป็นต้นที่น่ารัก ขัดเคืองในรูปเป็นต้นที่ไม่น่ารัก จนเกิดเป็นผู้ที่เต็มไปด้วยความยินดีในร้ายในอารมณ์ต่างๆ เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ใดๆ แล้ว เกิดความรู้สึก ก็เพลิดเพลิน ติดใจ ตกเป็นทาสของเวทนานั้น การขาดสติ หลงเพลิดเพลินกับเวทนาที่เกิดขึ้น นั้นแหละเป็นความยึดถือ เป็นเหตุให้เกิดกองทุกข์วนเวียนไปไม่สิ้นสุด เป็นไปตามกระบวนการธรรมฝ่ายเกิดทุกข์ที่ไร้ตัวตน ดังที่ได้กล่าวไว้แล้ว (หัวข้อ ๓.๒.๒ หน้า ๒๒๐) เขียนเป็นแผนภาพได้ว่า





จากกระบวนการเกิดขึ้นของกองทุกข์ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้นี้ ย่อมเป็นกฎเกณฑ์ที่แน่นอนว่า สัตว์โลกส่วนมากต่างพากันวนเวียนเกิดตายไปอีกเรื่อยๆ เพราะมีความหลงยินดีในร้ายอยู่ใน อารมณ์ต่างๆ กันทั้งนั้น อารมณ์ที่น่ารักก็พากันแสวงหา ได้มาแล้วก็ถอดรัดเอาไว้แน่น ไม่ยอม ปล่อยวาง อารมณ์ที่ไม่น่ารักก็พากันหนี ปรุงแต่งวิธีการมากมายเพื่อหลบหนี พากันเกิด แก่ ตาย วนเวียนไปซ้ำๆ ซากๆ ประสบกับความทุกข์ยากมากมาย แต่ความจริง ก็ไม่ได้มีอะไร ไม่ได้มีตัวเรา ของเรา ตัวคนอื่น ของคนอื่น เป็นแต่กองทุกข์ล้วนๆ เป็นแต่สิ่งที่ปราศจากแก่น สาร ไม่สามารถจะจับยึดเอามาเป็นเจ้าของได้ หมูสัตว์เต็มไปด้วยความไม่รู้ มั่วลุ่มหลง เพลิดเพลินอยู่กับทุกข์ ก็ไม่อาจพ้นไปจากทุกข์ได้ เกิดก็ทุกข์นั้นแหละเกิด แก่ก็ทุกข์นั้นแหละ แก่ ตายก็ทุกข์นั้นแหละตาย เมื่อยังหลงยินดีในร้าย ขาดความสำรวมระวัง ก็ไม่อาจหาทาง ออกจากคุกแห่งชีวิตนี้ได้เลย

### ๔.๑.๒ ทำให้เกิดความลำบากในการแสวงหากามคุณ

รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่น่ารัก น่าใคร่ น่าพอใจ ทำให้เกิดความกำหนัดอยากได้ สิ่งเหล่านี้ ให้ความเพลิดเพลินได้ก็จริง แต่ให้ความสุขได้เพียงเล็กน้อย มีทุกข์มาก มีความลำบากมาก มีความคับแค้นมาก เพราะโดยตัวของมันเองนั้น เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวน เป็นธรรมดา ไม่มีใครเป็นเจ้าของมันได้จริง มันจึงมีโทษมากมาย ต้องเหนื่อยยากในการ แสวงหา การเก็บรักษาหวงแหนให้เป็นของเรา จนบางครั้งก็ต้องเกิดการทำร้ายเบียดเบียนกัน ฆ่ากัน ทำทุจริตต่างๆ เพื่อแย่งชิงกัน

กามนั้นมีโทษมาก ต้องเหนื่อยยากในการ แสวงหา เพราะแสวงหากามจึงต้องตรากตรำ ทำงานด้วยความยากลำบาก บางครั้งได้ไม่ สมดั่งใจ ก็พากันเศร้าโศก ครั้นได้มาแล้วก็ ต้องยากลำบากในการดูแลรักษา ไม่ให้สูญหาย ไม่ให้ถูกขโมยไป เป็นเหตุให้เกิดการทะเลาะ วิวาทะระหว่างกัน แย่งแย่ง ทำร้ายกัน ทำสงครามแย่งชิงกันจนถึงแก่ความตาย บางคนลักขโมยของผู้อื่น ถูกเขาจับได้ ถูกทำโทษต่างๆ นานา และเพราะกามนั้น เป็นเหตุ ชนทั้งหลายก็พากันทำกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต หลังจากตายไปแล้วก็ ไปเกิดในอบายเพราะผลของกรรมนั้น<sup>๑</sup>

### ๔.๑.๓ มีมากก็ยิ่งทุกข์มากและมีปัญหาสลับซับซ้อนตามมามาก

เมื่อขาดอินทริยสังวร ขาดสติสัมปชัญญะ ไม่ระมัดระวัง เมื่อตามองเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดม กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายกระทบสัมผัสทางผิวหนัง ใจรับรู้ความรู้สึกหรืออารมณ์ทางใจ เป็นธรรมดา ของจิตปุถุชนที่จะหลงยินดีในอารมณ์ที่น่าพอใจ หลงยินดีในอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ อารมณ์ที่ น่าพอใจทำให้เกิดความสุข อารมณ์ที่ไม่น่าพอใจทำให้เกิดความทุกข์ เขาก็จะเกิดการแสวงหา สุข วิ่งหนีความทุกข์

เมื่อขาดอินทริยสังวรก็จะพากันไปหลงยินดีใน กามคุณ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เหล่านั้น ไปหลงคิดว่าได้มาแล้ว มีมากแล้ว จะทำให้มีความสุข ไม่รู้จักความสุขที่ไม่ต้อง อิงอาศัยวัตถุ จิตเคยชินไปแต่ทางนั้นเสียแล้ว ต้องประสบความยากลำบากเดือดร้อน เพราะการแสวงหา การหวงแหนรักษา การแย่งชิงผลประโยชน์กัน นำทรัพยากร ธรรมชาติมาใช้สอยมากเกินไป ทำให้เกิด ปัญหาด้านอื่นๆ เพิ่มขึ้นมาอีก

ด้วยความไม่รู้นั่นเอง ทำให้หลงคิดว่า การได้รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์ทางใจที่ดีๆ แล้วจะทำให้เกิดความสุข เขาจึงพยายามทุ่มเทเรี่ยวแรง ขวนขวายศึกษาเรียนรู้ ทำการงานต่างๆ เพื่อให้ได้สิ่งเหล่านั้นมา **แต่โดยธรรมชาติของสิ่งทั้งปวงที่เป็นฝ่ายสังขารนั้นมันเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง ไม่สามารถให้ความสุขได้อย่างแท้จริง** ไม่มีใครที่เป็นเจ้าของหรือมีอำนาจบังคับบัญชาให้เป็นไปดังใจปรารถนาได้ตลอด ในเวลาหนึ่งให้ความสุขได้ เวลาต่อมาก็ให้ความสุขไม่ได้ เดิมมีเท่านี้แล้วมีความสุข ต่อมา มีเท่าเดิมแต่ไม่อาจจะมีความสุขได้ ต้องมีให้มากกว่าเดิม ดึกว่าเดิม แพงกว่าเดิม สำคัญกว่าเดิม วิจิตรพิสดารกว่าเดิม ซึ่งจะต้องมากกว่าเดิมขึ้นไปไม่สิ้นสุด เพื่อให้ได้ความสุขเท่าเดิมนั้น

การที่เขาแสวงหาความสุขโดยวิธีนั้น จึงไม่อาจจะให้ความสุขได้อย่างแท้จริง เขาจึงต้องแสวงหาให้ยิ่งขึ้นไปอีก ต้องเพิ่มเรี่ยวแรงและ

กำลังกายกำลังใจมากขึ้นไปอีก แต่ยิ่งพยายามก็ยิ่งมีทุกข์มากขึ้นและมีปัญหาสลับซับซ้อนมากขึ้น ลำบากในการหา ลำบากในการดูแลสิ่งที่หามาได้ ให้มันคงทน ให้มันเป็นประโยชน์กับเราหรือพวกของเราตลอด ซึ่งเป็นการฝืนกฎเกณฑ์ธรรมชาติ และไม่อาจจะเป็นจริงได้

ด้วยความเห็นผิดที่ว่า มีเครื่องอำนวยความสะดวกเยอะๆ มีสิ่งๆ ที่ให้ความบันเทิงเยอะๆ มีสิ่งๆ ที่ได้ตั้งใจมากๆ จะมีความสุข ชาวโลกจึงพากันสร้างสิ่งอำนวยความสะดวก และสิ่งๆ ที่ให้ความบันเทิงขึ้นมามากมาย ใช้ทรัพยากรในโลกให้หมดเปลืองไปอย่างรวดเร็ว แต่ก็ยังไม่มีวิแวว่าจนเป็นสุขสมดังที่คิดไว้ มีแต่ลุ่มหลง มัวเมา เจอทางตัน และมีปัญหามากขึ้นทุกวัน ทั้งทรัพยากรธรรมชาติที่หมดไป เศษกากของเสียที่เหลือจากการใช้สอยที่ทิ้งเป็นขยะ สิ่งต่างๆ ที่ทำลายสภาพแวดล้อม น้ำเสีย มลพิษทางอากาศ และปัญหามากมายที่ไม่อาจจะกล่าวได้หมด

#### ๔.๑.๔ เกิดการแบ่งแยกและเห็นคนอื่นเป็นฝ่ายตรงข้าม

โดยความจริงแล้ว สิ่งทั้งหลายทั้งปวงในโลกนี้ล้วนเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน มันเป็นอย่างนั้น เพราะเหตุปัจจัยบีบบังคับ มันจึงไม่สามารถจะเป็นอย่างอื่นจากที่มันกำลังเป็นอยู่ได้ มันไม่ได้ดีไม่ได้ชั่วด้วยตัวของมันเอง มันเป็นอย่างที่มันเป็น แต่การขาดอินทรีย์สังวรทำให้เกิดความหลงรัก หลงชัง สิ่งๆ ที่ไปรับรู้เข้าใจยึดติดในนิमितเครื่องหมายและรายละเอียดของสิ่งนั้น เกิดความรู้สึกเป็นจริงเป็นจัง แล้วให้ค่าสิ่งต่างๆ เป็นดี ชั่ว ถูก ผิด บวก ลบ สูง ต่ำ สำคัญ ไม่สำคัญ น่าพอใจ ไม่น่าพอใจ

เมื่อเข้าไปยึดถือสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้เป็นที่รัก สิ่งๆ ที่ตรงกันข้ามกับสิ่งที่ยึดนั้น ก็จะเป็นที่ตั้งของความเกลียดชัง สิ่งหนึ่งให้มีความสุขพอใจ สบายใจ แต่อีกสิ่งหนึ่งให้ทุกข์ไม่พอใจ หงุดหงิด ขัดเคือง จึงเกิดความรู้สึกที่คับแค้นมากขึ้นเรื่อยๆ เป็นสิ่งๆ ที่ให้ความสุขแก่เรา เป็นพวกของเรา กับ สิ่งๆ ที่ให้ความทุกข์แก่เรา

ไม่ใช่พวกของเรา มีความเห็นที่แบ่งแยกฝ่ายเรา ฝ่ายเขา มีมุมมองที่คับแคบ เต็มไปด้วยอคติ

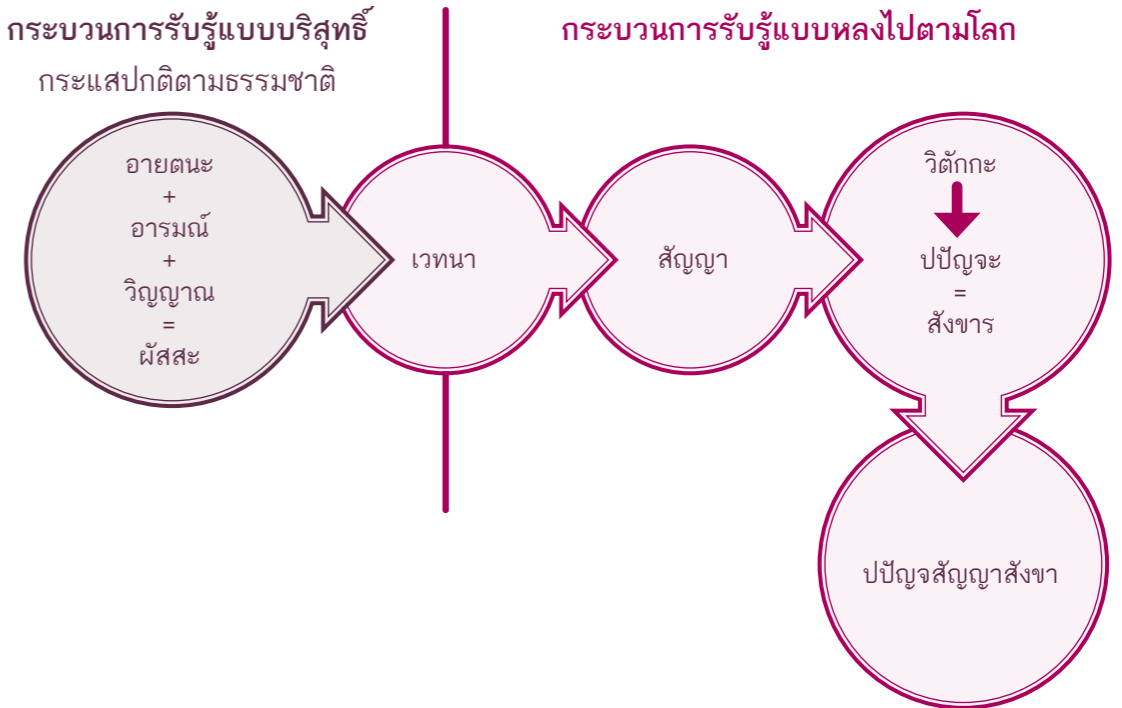
การใช้ชีวิตที่เต็มด้วยอคติเช่นนี้ เต็มไปด้วยความมืดมิด มองไม่เห็นความจริง ยศหรือความน่าเชื่อถือของเขาเย่อเมื่อยอย่างที่พระพุทธเจ้าอุปมาว่า ดุจพระจันทร์ในข้างแรม<sup>๒</sup> บุคคลใดที่เป็นฝ่ายตนหรือให้ประโยชน์แก่ตน ก็ดูเป็นมิตร ทำให้อะไรก็ถูกหรือดูดีไปหมด บุคคลใดที่เป็นฝ่ายคนอื่นหรือทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น ก็เป็นศัตรู เป็นฝ่ายตรงข้าม ทำอะไรก็ดูไม่น่าเชื่อถือ จนทำให้เกิดความแยกพรรคแยกพวก เป็นฝ่าย จนกระทั่งถึงกับทำร้าย ทุบตี ต่อสู้ หรือแม้กระทั่งเกิดสงครามกัน

มนุษย์ที่เกิดมาในโลก โดยธรรมชาติก็เป็นเหมือนญาติพี่น้องในครอบครัวเดียวกัน ล้วนเป็นไปตามเหตุปัจจัย ตกอยู่ในกฎไตรลักษณ์ เป็นเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น สิ่งต่างๆ ในโลกก็เป็นของกลาง **ไม่ใช่สมบัติของใครเป็นพิเศษ** ไม่มีใครมีอำนาจครอบครองสิ่งใดๆ ไว้แต่เพียงผู้เดียว แต่สิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกแบ่งแยกขึ้นมา ก็ด้วยอาศัยความรู้สึกสองขั้วนี้ คือ ความพอใจ ไม่พอใจ ตามภาษาบาลีว่า อภิขณาและโทมนัส ซึ่งสิ่งนี้เกิดมาจากการขาดอินทรีย์สังวร ผู้คนจึงจมอยู่กับโลก อยู่กับการแบ่งแยก อยู่กับของเป็นคู่ๆ ที่ไม่แน่มั่นนอน และไม่มีแก่นสารพอจะเป็นที่พึ่งได้ ซึ่งเป็นธรรมชาติของโลก ไม่อาจจะพ้นไปจากโลกได้

**๔.๑.๕ ไม่เกิดการศึกษากับแก้ปัญหาก็ไม่ได้จริง**

ในกระบวนการรับรู้ของมนุษย์เรานั้น จะเกิดขึ้นโดยการประจวบกันขององค์ประกอบ ๓ อย่าง คือ (๑) **อายตนะภายใน** ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (๒) **อายตนะภายนอก** ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ (๓) **วิญญาณ** ได้แก่ จักขุวิญญาณ โสตวิญญาน ฆานวิญญาน จิวหาวิญญาน กายวิญญาน มโนวิญญาน ธรรมะ ๓ ประการประจวบกันเข้านี้ เรียกว่า **ผัสสะ** ได้ชื่อผัสสะไปตามทวารทั้ง ๖ ได้แก่ จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส จิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส เมื่อการรับรู้เกิดขึ้น การเสวยอารมณ์ที่เรียกว่า **เวทนา** ได้แก่ สุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ก็เกิดตามมา แต่วิสัยของปุถุชนที่ขาดสติสัมปชัญญะ กระบวนการรับรู้จะไม่หยุดเพียงเท่านั้น

กล่าวคือ เมื่อมีการเสวยอารมณ์แล้ว จะมีการกำหนดหมายสิ่งที่ได้รับรู้นั้น ทำให้เกิดไปหมายให้ เป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ มีคุณค่าอย่างไรอย่างหนึ่ง ตามข้อมูลเดิมที่สะสมเอาไว้ เมื่อคิดนึกถึงไปตามข้อมูลเดิมๆ สังขารก็ปรุงแต่งไปตามความเคยชิน ของ **ตัณหา มานะ และทิฏฐิ** ทำให้การกำหนดหมายข้อมูลมีความสลับซับซ้อน หลากหลาย และแตกแขนงออกไปเป็นอันมาก<sup>๓</sup> สามารถนำมาเขียนแผนภาพได้ดังนี้



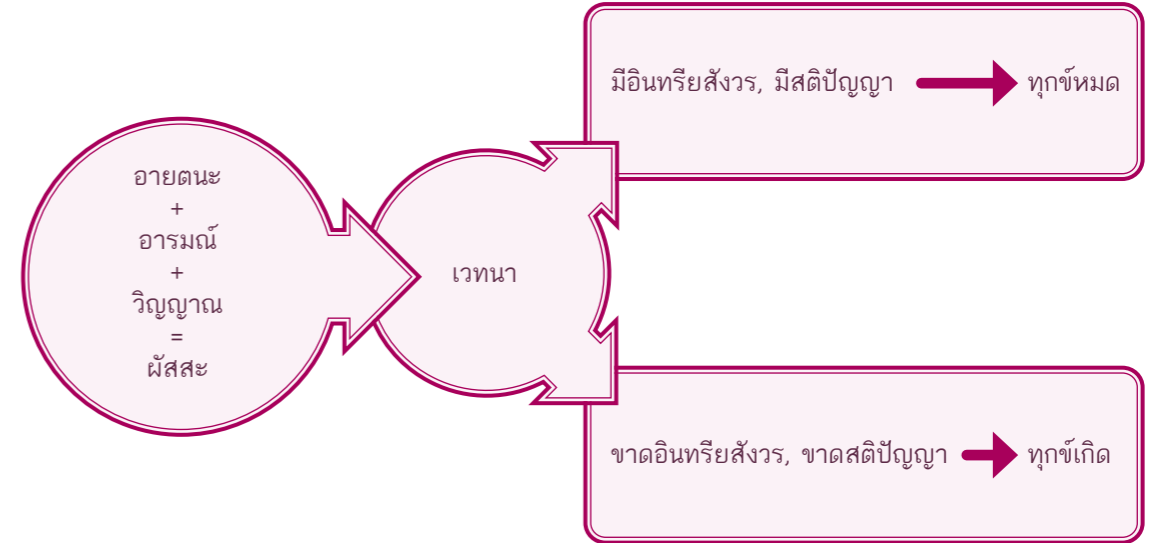
แผนภาพแสดงการเกิดความสลับซับซ้อนในกระบวนการรับรู้

การศึกษาที่ถูกต้องนั้น เป็นไปเพื่อให้เกิด ปัญญาเข้าใจความจริง ทั้งปัญหาที่ใช้ในการ แก้ปัญหาทางสังคม ประเทศชาติ และโลก จนถึงแก้ปัญหาเกี่ยวกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นใน ใจตนเอง **ต้องอาศัยข้อมูลที่เป็นจริงและจิตใจ ที่เป็นกลาง** จึงจะได้แก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง ซึ่งต้องอาศัยการปฏิบัติที่ถูกต้องมาตั้งแต่ขั้นต้น จากขั้นศีล ขั้นอินทริยสังวรเป็นต้นมา

ถ้าปฏิบัติขั้นต้นไม่ถูกต้อง ขาดอินทริยสังวร เกิดความยินดียินร้ายต่ออารมณ์หรือ เหตุการณ์ต่างๆ เมื่อมีการรับรู้หรือเข้าไป ศึกษาปัญหาเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ก็ทำให้ได้ความรู้ ที่บิดเบือน เอนเอียง มีอคติเคลือบแฝง ไม่ ถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่ตรงกับสภาวะที่ มันเป็น มีฝ่ายที่เราชอบ มีฝ่ายที่เราไม่ชอบ และเมื่อมาผสมกับจิตใจที่หลงรักหลงชัง ไม่ เป็นกลาง มีการแยกพวกแยกพวก เห็นแก่ พวกพ้องหรือผลประโยชน์ส่วนตัวเข้าไปอีก การจะศึกษาเพื่อหาวิธีแก้ปัญหาเรื่องใดเรื่อง หนึ่งก็เป็นไปได้ยาก ไม่อาจแก้ปัญหาได้จริง

หรือมีปัญหาอื่นๆ ตามมาอีกมากมาย ยิ่งการ แก้ปัญหาที่ลึกซึ้ง คือ เรื่องละความเห็นผิด และความยึดมั่นถือมั่นว่า เป็นตัวเรา เป็นของ เรา ที่ติดอยู่กับเรามานาน หากขาดการปฏิบัติ ที่ถูกต้องตั้งแต่ต้น ก็ไม่มีทางเป็นไปได้เลย

ความจริง เมื่อมีการกระทบอารมณ์แล้ว ย่อม เกิดเวทนา คือความรู้สึกต่ออารมณ์ เป็นสุข บ้าง เป็นทุกข์บ้าง เป็นอทุกขมสุขบ้าง นี่เป็น กระบวนการที่เกิดขึ้นเป็นไปตามธรรมดา โดย ปราศจากตัวตน แต่เมื่อรู้ไม่เท่าทันก็เกิด ตัณหา อุปาทาน เกิดภพชาติ ชรามรณะ และปัญหาต่างๆ เข้ามามากมาย ไม่อาจทำให้ เกิดการศึกษาเพื่อรู้ความจริง ไม่สามารถแก้ ปัญหาได้ **แต่หากรู้เท่าทันความจริง การ กระทบผัสสะ ก็เป็นเครื่องมือในการศึกษา ให้เกิดปัญญา** จนกระทั่งเห็นความจริง ไม่ หลงใหลไปตามตัณหา อุปาทาน และสามารถ ปฏิบัติต่อสิ่งทั้งปวงได้อย่างถูกต้อง ดังที่ได้ กล่าวแล้ว (หัวข้อ ๓.๒.๒ หน้า ๒๒๐) โดย สามารถเขียนเป็นแผนภาพได้ดังนี้



แผนภาพแสดงจุดที่เป็นทางแยก

บุคคลผู้มีอินทริยสังวร สามารถรู้ทันการเสพเสวยอารมณ์ของตน ด้วยการหมั่นเจริญ สติสัมปชัญญะ ไม่ปล่อยให้เกิดตัณหาเข้ามามีอิทธิพลให้เวทนาดำเนินการต่อไปจนถึงสัญญา สัญญาก็ไม่อาจดำเนินการต่อไปจนถึงสังขารได้ หากกระบวนการตรงนี้ถูกตัดตอนด้วยการ ใส่ใจแบบโยนิโสมนสิการ กล่าวคือ ใช้กระบวนการโยนิโสมนสิการเข้ามาเปลี่ยนตัณหาให้เป็น ฉันทะ กระบวนการรับรู้โลกก็จะดำเนินไปสู่วิภูฏะ คือการดำเนินชีวิตด้วยปัญญานั้นเอง

## ๔.๒ สาเหตุของการขาดอินทรีย์สังวร

### ๔.๒.๑ ไม่รู้ความจริงของสิ่งทั้งปวง

ธรรมชาติของอินทรีย์ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั้น ก็เหมือนกับธรรมชาติฝ่ายสังขารทั้งหลาย คือ ล้วนแต่เกิดเพราะอิงอาศัยเหตุปัจจัย เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง ไม่คงทนถาวร และไม่ใช่อัตตา ไม่สามารถบังคับบัญชาได้อย่างแท้จริง

อินทรีย์เหล่านี้เป็น**สังขารมฝ่ายทุกข** คือ โดยตัวของมันเองเป็นสิ่งที่ว่างเปล่าจากแก่นสาร คาดหวังว่ามันจะให้ความสุขได้อย่างแท้จริง ก็ยอมเป็นไปไม่ได้ จะใช้ตาในการหาความสุข ใช้นูในการหาความสุข ใช้น้ำในการหาความสุข อย่างนี้ ไม่สามารถจะให้ความสุขอย่างแท้จริง และเป็นความเห็นที่ผิดพลาดไปไกล เพราะโดยธรรมชาติมันเป็นทุกข

อารมณ์อันเป็นภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ที่เป็นฝ่ายสังขารก็โดยทำนองเดียวกัน โดยธรรมชาติแล้ว เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นสิ่งไม่คงทนถาวร และเป็นสิ่งไม่ใช่อัตตา การที่บุคคลจะไปคาดหวังว่า สิ่งเหล่านี้จะเที่ยงแท้แน่นอน จะคงทน ให้ความสุขได้จริง สามารถควบคุมได้ คาดการณ์ได้ เป็นของเราตลอดไป ความคาดหวังอย่างนี้ ย่อมไม่อาจเป็นความจริงได้ ซึ่งสิ่งทั้งปวงในโลกก็มีอยู่เท่านั้น มีอายตนะภายใน กับอายตนะภายนอก ซึ่งล้วนแต่เป็นสิ่งที่ไร้ตัวตน เมื่อสิ่งไร้ตัวตนสองสิ่งกระทบกัน จะก่อให้เกิดสิ่งที่มีตัวตนก็ย่อมเป็นไปไม่ได้ ดังนั้น ความรู้สึกว่ามีตัวตน จนกระทั่งเกิดความสำคัญมั่นหมายต่างๆ นานา เกิดจากความไม่รู้ความจริงเท่านั้นเอง

ผู้ที่ไม่รู้ความจริงของอินทรีย์ หลงเข้าใจผิดคิดว่า มีตาแล้วจะช่วยให้เป็นสุข ใช้นูไปดูรูปสวยๆ ไปดูสถานที่ต่างๆ ที่น่ารื่นรมย์ จะทำให้มีความสุขได้ มีหูแล้วจะช่วยให้เป็นสุข ใช้นูไปฟังเสียงเพราะๆ แล้วจะทำให้มีความสุขได้ ดมกลิ่นหอมๆ ทานอาหารอร่อยๆ สัมผัสทางผิวกายที่อ่อนนุ่ม ให้ใจได้รับรู้แต่อารมณ์ที่ดีๆ คิดอย่างนี้ พวกกันแสวงหาแต่อารมณ์ดีๆ หนีอารมณ์ที่ไม่ดี ทุ่มเทศความสามารถ แรงกายแรงใจทั้งหมด เพื่อหามาให้ได้มากๆ

แต่โดยความจริงแล้ว แม้แต่ต้นตอของการรับรู้ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยธรรมชาติก็เป็นทุกข ไปคาดหวังว่าได้อยู่สิ่งสวยๆ แล้วจะเป็นสุข หากเพลิดเพลินอยู่อย่างนั้น ก็ชื่อว่าเพลิดเพลินอยู่กับทุกข **เมื่อเพลิดเพลินอยู่กับทุกข ก็ไม่อาจพ้นจากทุกขไปได้** ยังมีชีวิตวนเวียนอยู่กับสิ่งไม่แน่นอน จมอยู่ในความทุกข์ต่อไป เพราะความไม่รู้ของตนเอง แม้ทางทวารอื่นๆ ก็ทำนองเดียวกัน

หากรู้ว่าความจริงว่า ตาเป็นต้นนั้นเป็นทุกข์ เป็นภาระหนัก เป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน โดยตัวมันเองก็เป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน ก็จะเบื่อหน่ายคลายกำหนด<sup>๔</sup> การจะไปหลงยินดียินร้าย เอาตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไปเที่ยวดูอารมณ์นั้น อารมณ์นี้เพื่อให้มีความสุขก็หมดไปโดยสิ้นเชิง

ความไม่รู้ความจริงของตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ว่าเป็นทุกข์ ตามหลักที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงเอาไว้ว่า อุกาทานขันธทั้ง ๕ เป็นทุกข์ ก็หลงผิดและยึดถือว่า เป็นตัวเรา เป็นของเรา เกิดความอยากด้วยความไม่รู้ หลงเพลินอยู่กับทุกข์ **ตัณหา** ความเพติดเพลินนั้น เป็นทุกข์สมุทัย คือเหตุให้เกิดทุกข์ จึงเป็นทุกข์วนเวียนไม่สิ้นสุด

ถ้าเป็นผู้ที่รู้เห็นความจริงแล้วว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นทุกข์ การจะมีความเพติดเพลินที่ตาไปเห็นรูปต่างๆ หูไปได้ยินเสียงต่างๆ ก็ย่อมหมดไปโดยสิ้นเชิง การเห็น การได้ยิน เป็นต้นนั้น เป็นภาระที่ต้องแบกหามสำหรับท่านเหล่านั้น เมื่อไม่มีความเพติดเพลินกับการเห็นรูป การฟังเสียง เป็นต้น ก็ย่อมเป็นอินทรีย์สังวรชั้นสูงที่สุด และเป็นไปเองโดยธรรมชาติ

## ๔.๒.๒ ไม่รู้จักความสุขอย่างแท้จริง

ความสุขหรือความพ้นทุกข์อย่างแท้จริง มีเพียงอย่างเดียวเท่านั้น คือ**พระนิพพาน** ดังที่พระพุทธองค์ได้แสดงพระนิพพานว่าเป็นทุกขนิโรธ และว่าพระนิพพานนั้นเป็นบรมสุข ที่พึงอันแท้จริง ที่เที่ยงแท้ และเป็นสุข จึงมีอย่างเดียว **จะหาสิ่งเที่ยงแท้หรือหาความสุขอันแท้จริงในโลกนี้ ย่อมหาไม่ได้ เพราะโลกนี้มีแต่ทุกข์ ส่วนพระนิพพานนั้นเหนือโลก**

ผู้ที่ไม่รู้สัจธรรมความจริงข้อนี้ ไม่ได้ฟังผู้รู้ อย่างพระพุทธเจ้า ก็คิดหาวิธีที่จะมีความสุขกันไปต่างๆ นานา ที่หยาบที่สุด ก็หาความสุขจากการดู การฟัง การดมกลิ่น การลิ้มรส การสัมผัสทางผิวหนัง ละเอียดขึ้นมาหน่อยก็หาความสุขด้านจิตใจ

ด้วยการไม่รู้จักความสุขอันแท้จริงก็คือพระนิพพาน ก็เป็นปัญหาอันใหญ่หลวงข้อหนึ่ง เพราะเมื่อไม่รู้ ก็พากันแสวงหารูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส โดยหลงคิดว่า มีของดี มีมาก ใช้สอยเยอะๆ มีสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย แล้วจะทำให้มีความสุขได้ ประกอบกับการโฆษณาชวนเชื่ออยู่เป็นประจำ ผู้คนก็เลยไม่ระวัง นึกว่าได้ดู ได้ฟัง ได้สัมผัส อย่างคนอื่นเขาแล้วจะดี จะทำให้มีความสุข

เป็นธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายในโลกที่ให้ความสุขไม่ได้จริง ผู้คนก็ต้องแสวงหาผัสสะที่ใหม่ๆ มากกระทบกับตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เพื่อให้เกิดความสุขวูบๆ วาบๆ อยู่ร่ำไป ซึ่งความสุขเหล่านี้น่ากลัวมาก เพราะนำมาซึ่งความทุกข์ยากทรมาน นับตั้งแต่การแสวงหาเมื่อได้มาแล้วก็ต้องหวงแหน ดูแลรักษาให้ใหม่ อยู่เสมอ หาวีธีให้มันอยู่กับเรานานที่สุด หาวีธีป้องกันไม่ให้ตกไปเป็นสมบัติของผู้อื่น แต่ท้ายที่สุดก็ไม่อาจฝืนความจริงได้ เพราะสิ่งใดที่ไม่เที่ยง ก็ยังไม่เที่ยงอยู่เช่นนั้น สิ่งใดไม่เป็นทุกข์ ก็เป็นทุกข์อยู่เช่นนั้น สิ่งใดไม่ใช่ตัวตน ก็ไม่ใช่ตัวตนอยู่เช่นนั้นนั่นเอง

หากได้รู้ว่า ความสุขที่แท้จริงนั้น มีอย่างเดียว คือพระนิพพาน วิธีการที่จะทำให้ถึงพระนิพพานนั้น จะต้องไม่หลงยินดียินร้ายไปกับโลก **ใจเป็นกลางต่อโลก** ปล่อยวางโลกได้ ดังนี้แล้ว การปฏิบัติตนก็ย่อมเป็นไปในทางตรงกันข้าม คือ มีแต่การสละออก ปล่อยวางใจเป็นกลางต่อสิ่งต่างๆ ไม่ไปเที่ยววุ่นวายหาสิ่งมาเสพให้ใจฟุ้งซ่าน ซึ้นๆ ลงๆ อีกต่อไป

### ๔.๒.๓ ไม่ได้รับการพัฒนาจิต

ปุถุชนที่ไม่ได้สดับ ไร้การศึกษา **ยึดถือรูปเป็นต้นโดยความเป็นตัวตน เป็นตัวเราของเรา** อันที่จริง ก็ไม่ได้มีจริงหรอก ขนาดตัวตนของเขายังไม่มีเลย สิ่งอันเป็นของเขาจักมิได้อย่างไรเล่า

ธรรมชาติของจิตปุถุชนที่ยังมีความไม่รู้ มีความเข้าใจผิดในสิ่งทั้งปวง เป็นผู้ที่ยังไม่รู้ความจริง กิเลส ตัณหา อุปาทาน ที่เกิดเนื่องจากความไม่รู้ของเขานั้น ก็ย่อมชักพาให้เขาไปดู ไปฟัง ไปดมกลิ่น ไปลิ้มรส ไปกระทบสัมผัสทางผิวกาย ไปคิดนึก ใคร่ครวญทางใจ เขาไม่สามารถจะอยู่นิ่งๆ ได้ **เพราะธรรมชาติของจิตที่ยังไม่ได้ฝึกฝนเป็นเช่นนั้น ยังใช้การไม่ได้** นำแต่เรื่องที่จะทำให้เป็นทุกข์มาสู่ตนเอง ผิดกับจิตที่ได้รับการฝึกฝนแล้ว จะนำความสุขมาให้

เมื่อจิตไม่ได้รับการฝึกฝนก็ใช้การไม่ได้ นำแต่ความทุกข์มาให้ผู้ที่ เป็นเจ้าของ เมื่อจิตเป็นทุกข์ คนไม่มีความรู้ก็ไม่ว่าจะแก้ไขอย่างไร นอกจากไปหาวัตถุสิ่งของภายนอกมาเสพทำให้เกิดความสุขขึ้น หลงลิ้มความทุกข์ได้ชั่วครั้งชั่วคราว เมื่อเป็นทุกข์อีก ก็หาอารมณ์มานอนกอดเอาไว้ จะได้เป็นสุข ทำแบบนี้ครั้งแล้วครั้งเล่า หาทางออกไม่ได้

แทนที่เขาจะทำการพัฒนาจิต ให้มีคุณภาพ มีศีล สมาธิ ปัญญา และคุณธรรมประการต่างๆ เพื่อจิตจะได้มีความสุขด้วยตนเอง โดยไม่ต้องไปพึ่งพาสิ่งที่ไม่แน่นอนข้างนอก ด้วยการถูกอวิชชาหุ้มห่อ ไม่ได้ฟังผู้รู้จริง จึงมีมิจฉาทิฎฐิ มุ่งไปพัฒนาวัตถุภายนอก ให้มันคงทน สามารถบังคับควบคุม หรือคาดการณ์ได้ตามใจปรารถนา จนเกิดวัตถุสำหรับอำนวยความสะดวกขึ้นมากมาย แต่ผู้คนในโลกก็ยังจมอยู่ในกองทุกข์เช่นเดิม และยิ่งทุกข์มากมายสลับซับซ้อนมากขึ้นไปกว่าเดิม

การพัฒนาที่ถูกต้อง เพื่อจะได้ประสบกับความสุขนั้น พระพุทธเจ้าผู้เป็นสัพพัญญูได้ตรัสแสดงเอาไว้แล้ว เมื่อมีการพัฒนาแล้ว จิตก็จะมีความสุขเป็นขั้นๆ ไป เริ่มจากศีล เมื่อจิตมีศีล ก็จะมีความสุขโดยไม่ต้องมีเรื่องเดือดร้อนใจในภายหลัง ไม่ต้องกลัวใครมาว่า ไม่ต้องกลัวตกอบาย จิตมีอินทริยสังวร ก็จะมีความสุขที่ละเอียด ประณีตขึ้น ไม่ต้องเกลือกกลั้วกับความยินดียินร้าย จิตมีสมาธิ ก็มีความสุขเพราะปราศจากนิวรณ์ จิตมีปัญญา ก็มีความสุขในแบบที่เป็นอิสระ ไม่มีเครื่องพันธนาการใดๆ ดังที่ได้กล่าวไว้แล้วในหัวข้อ ๒.๒.๓

สำหรับผู้มีการพัฒนาจิต ก็จะมีเครื่องอยู่สบายของจิตในปัจจุบัน ทำให้จิตมีความสุข โดยไม่ต้องไปวนขวายหาอารมณ์มาเสพเสวยให้ยุ่งยาก ผู้ใดฉลาดก็มีความสุขกับฉันท เป็นเครื่องอยู่สบายในชาติปัจจุบัน หรือเหล่าพระอรหันต์ก็มีธรรมะอันเครื่องอยู่สบายมากมาย

เมื่อไม่มีการพัฒนาจิต ไม่ได้เนกขัมมสุข ไม่ได้สุขอันเกิดจากวิเวก ไม่ได้สุขอันเกิดจากความสงบ ไม่ได้สุขอันเกิดการมีปัญญา ก็ย่อมเป็นธรรมดาอยู่เอง ที่ผู้นั้นจะไปยินดีในสุขชนิดที่เป็นกามสุข สุขจากการดู การฟัง การหาสิ่งแปลกๆ น่าตื่นเต้นมาผัสสะ เมื่อทำบ่อยๆ อย่างนั้นก็เกิดความเคยชิน ทำวิธีอย่างนั้นเรื่อยไป แสวงหาแต่สิ่งทำให้เกิดความยินดี สิ่งที่น่ารัก น่าใคร่ น่าพอใจ ทั้งๆ ที่เป็นสิ่งที่หาได้ยากในโลก และมันเป็นสิ่งที่ชั่วคราวเท่านั้น ไม่อาจหาได้จริง จิตมีแต่แสวงหาออกไปดู ออกไปฟัง ออกไปรับรู้ ไม่มีการปิด การกั้น ไม่มีการหุดกลับ

#### ๔.๒.๔ ไม่มีหลักให้จิตยึด

สำหรับผู้ที่ยังไม่ได้ฝึกฝนตนเอง หรือเริ่มต้นฝึกฝนใหม่ๆ ยังมีสติไม่มั่นคง มีปัญญายังไม่รู้แจ้งแทงตลอด หากไม่มีหลักให้จิตอยู่ ไม่มีที่อยู่ที่เหมาะสมให้กับจิตแล้ว จิตก็จะเที่ยวแส่ส่ายไปรับรู้อารมณ์ทางทวารต่างๆ ไม่มีหยุดนิ่ง ไม่ได้พักผ่อน ไปทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ แม้แต่ถอนอหฺลับ ก็ยังแส่ส่ายไปรับรู้อารมณ์ทางใจ โดยการปรุงแต่งเป็นความฝันต่างๆ นานา ดังที่พระพุทธองค์ทรงอุปมา การแส่ส่ายไปรับรู้อารมณ์ทางทวารต่าง ดุจดั่งสัตว์ ๖ ชนิด คือ

ตา	เปรียบเหมือน	งู
หู	เปรียบเหมือน	จระเข้
จมูก	เปรียบเหมือน	นก
ลิ้น	เปรียบเหมือน	สุนัข
กาย	เปรียบเหมือน	สุนัขจิ้งจอก
ใจ	เปรียบเหมือน	ลิง





อินทรีย์เหล่านี้มีอารมณ์ต่างกัน เปรียบเหมือน สัตว์ซึ่งมีที่หากินแตกต่างกัน มีที่อยู่แตกต่างกัน มีสถานที่ที่มันพอใจแตกต่างกัน หากบุคคลจับสัตว์เหล่านั้นมาผูกด้วยเชือก แล้วนำมามัดรวมกันไว้ สัตว์เหล่านั้นก็จะพยายามดิ้นไปยั้งที่หากินและที่อยู่ของตนเอง งูดึงเข้าไปสู่จอมปลวก จระเข้ดึงลงน้ำ นกดึงบินขึ้นสู่อากาศ สุนัขดึงเข้าบ้าน สุนัขจิ้งจอกดึงเข้าป่าช้า ลิงดึงเข้าป่า สัตว์ใดมีกำลังมากกว่าก็จะลากสัตว์อื่นๆ ไป ที่เป็นเช่นนี้ เพราะไม่มีหลักที่มั่นคงสำหรับผูกสัตว์เอาไว้

อุปไมยก็ได้แก่ บางคราวบุคคลก็ถูกตาลากไป ดู หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ไปด้วย แต่ตกอยู่ในอำนาจของตา ถูกตาลากพาไป บางคราวถูกหูลากไปฟัง ทางทวารอื่นก็ทำนองเดียวกัน ที่เป็นเช่นนี้ เพราะไม่มีหลักหรือเสาอันมั่นคงในการผูกจิตเอาไว้ **หลักหรือเสาอันมั่นคงนั้นได้แก่กายคตาสติ คือ สติที่เป็นไปในกาย<sup>๔</sup>**

สำหรับวิธีปฏิบัติกายคตาสติก็คือการตามรู้ กายในกาย มีการตามรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก อิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย เป็นต้น<sup>๕</sup>

ผู้ที่ไม่รู้เรื่องการมีสติอยู่กับตัวเอง ใช้ชีวิตไปด้วยความประมาท ลุ่มหลง มัวเมา มีความหลงลืม ขาดสติ เขาย่อมถูกอารมณ์ที่มากระทบนั้น ชักพาให้จิตไปสนใจทางนั้นทางนี้ ไม่มีทางหยุดหย่อน ใจไม่มีวันได้พักผ่อนทำงานทั้งวันทั้งคืน ถูกบีบคั้นให้ไปเที่ยวรับรู้ อารมณ์ต่างๆ มากมาย ไม่ได้พบกับความสงบสุขอันแท้จริง

## ๔.๒.๕ การศึกษาที่มุ่งเน้นผิดทาง

การศึกษานั้นมีความสำคัญ มีผลต่อความรู้สึกนึกคิดของผู้คนเป็นอย่างมาก เพราะมีการให้การศึกษาริเริ่มตั้งแต่เด็ก สถาบันทางการศึกษาก็ได้รับการรับรองจากสังคมโดยทั่วไป ในแง่ของความรู้ความชำนาญในด้านต่างๆ และภาครัฐก็มีการบังคับให้บุคคลต้องเข้ารับการศึกษาดังแต่ยังเด็ก เป็นการศึกษาภาคบังคับ หน่วยงานต่างๆ จะรับคนเข้าทำงานส่วนใหญ่ก็จะพิจารณาจากวุฒิการศึกษา มีสถาบันการศึกษาให้การรับรอง ดังนั้น ผู้คนส่วนมากหากมีโอกาสก็ขวนขวายเพื่อให้มีการศึกษา แม้ผู้ปกครองก็ส่งลูกหลานเข้าเรียนตามสถาบันต่างๆ

เมื่อเป็นเช่นนี้ หากจัดการศึกษาให้ถูกต้องตามครรลองของ**สัมมาทิฐิ** ปัญหาต่างๆ ในโลกก็จะได้รับการแก้ไข การศึกษาก็สร้างประโยชน์แก่โลกได้อย่างมากมายมหาศาล แต่หากจัดการศึกษาที่ผิดพลาด หลงไหลไปตาม**มิฉชาติทิฐิ**สนองความอยากได้ ความต้องการของมนุษย์อันไม่มีวันสิ้นสุด ปัญหาต่างๆ ก็ไม่ได้รับการแก้ไข ซ้ำยังสร้างปัญหาเพิ่มให้แก่โลกมากมาย และรวดเร็วมากขึ้นไปกว่าเดิม เพราะผู้ไม่มีการศึกษา หากจะสร้างปัญหาขึ้นมาบ้าง ก็สร้างปัญหาได้เพียงเล็กน้อยและไม่สลับซับซ้อนมากนัก **ส่วนผู้มีความศึกษานั้น หากสร้างปัญหาขึ้น ก็สร้างปัญหาที่รุนแรง ส่งผลกระทบไปในวงกว้างรวดเร็ว และสลับซับซ้อนกว่ามาก**

การศึกษาที่มุ่งเน้นผิดทาง ย่อมนำมาสู่ความเสียหาย ที่แตกกระจายตัวอย่างรวดเร็ว ดังจะยกตัวอย่างมาบางประการ

(๑) เน้นวิชาชีพ แต่ไม่เน้นด้านคุณธรรม สถาบันการศึกษาในยุคปัจจุบัน ได้แบบอย่าง การจัดการศึกษามาจากประเทศที่เจริญแล้ว เน้นในด้านฝึกหัดผู้ศึกษาให้มีความรู้ความ ชำนาญด้านวิชาชีพเฉพาะด้านเป็นหลัก หากผู้ เรียนมีความรู้ความชำนาญ สามารถนำความ รู้นั้นไปประยุกต์ใช้ในงานต่างๆ เมื่อเรียนจบ ออกไปแล้ว ก็ถือว่าเป็นการประสบความสำเร็จของสถาบันการศึกษาแล้ว แต่การ ศึกษาโดยทั่วไปไม่ได้เน้นให้ผู้เรียนมีคุณธรรม ผู้ที่มีความรู้ความชำนาญหากขาดคุณธรรม แล้ว ก็ย่อมใช้ความรู้นั้นไปในแง่ที่จะได้รับ ประโยชน์มาให้ตัวเองและพรรคพวกของ ตัวเอง และใช้ความชำนาญในด้านต่างๆ เพื่อ ผลิตหรือจัดหาสิ่งที่มาบำรุงบำเรอตนเอง ใน การหาผลประโยชน์มาเพื่อตน มีการใช้ความรู้ ของตนนั้นมอมเมาหลอกลวงผู้อื่นด้วยการ โฆษณาชวนเชื่อต่างๆ

(๒) เน้นองค์ความรู้ ไม่เน้นการควบคุมตนเอง สถาบันการศึกษาในปัจจุบัน เน้นการเรียนการ สอนองค์ความรู้ที่ได้รับการรวบรวมจากคนรุ่น ก่อนและคนรุ่นปัจจุบัน ตามหลักสูตรที่ได้วาง เอาไว้ เป็นความรู้ที่มากมายเกินความจำเป็น ผู้เรียนจำต้องเรียนรู้เนื้อหาองค์ความรู้ซึ่งมี มากมายนั้น เป็นการท่องจำ ทำความเข้าใจใน ส่วนของเนื้อหา ไม่ใช่การเรียนเฉพาะเท่าที่ จำเป็นและเพียงพอสำหรับคนหนึ่งๆ ในการ ดำเนินชีวิตของเขา ไม่มีการฝึกหัดตนเอง ให้ รู้จักบังคับกาย วาจา ใจ ไม่มีการควบคุม อินทรีย์ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีแต่ให้เรียนสาขาวิชาต่างๆ ซึ่งแตกแขนงออก ไปมากมาย ไม่อาจช่วยให้จิตใจมีความร่มเย็น เป็นสุขได้

(๓) เน้นสอนให้เกิดความเห็นแก่ตัว ในช่วง ระยะเวลาที่เรียนอยู่นั้น ส่วนใหญ่ถูกสอนให้มีความเห็นแก่ตัว เห็นแก่พวกพ้องของตัวเอง เห็น แก่โรงเรียนหรือสถาบันการศึกษาของตัวเอง สอนวิธีให้รู้จักหาเงินให้มากๆ ให้ละโมภ โลก มาก แม้การกีฬาก็เป็นเล่นเพื่อชัยชนะเหนือผู้ อื่น

(๔) การศึกษากลายเป็นการค้าหรืออาชีพ สถาบันศึกษาเป็นเพียงสถานที่สอนวิชาชีพ บางทีก็ทำเพื่อการค้า แสวงหากำไรจากการ ศึกษาที่จัดขึ้น ทำให้คิดหาอุบายวิธีเพื่อให้ได้ กำไรมากที่สุดเป็นหลัก ไม่ได้คิดคำนึงในแง่ คุณธรรมของผู้ที่ศึกษา

(๕) ให้เสรีภาพเกินขอบเขตจนควบคุมไม่ได้ การศึกษาในแนวทางที่ให้อิสระแก่ผู้เรียนมาก จนเกินจำเป็น เป็นอิสรภาพในทางทำตามใจ กิเลส ไม่มีการบังคับควบคุม ไม่ได้สอนให้เกิด ความรู้จักมีความละอาย ไม่สอนให้มีความ เกรงกลัวต่อบาป บางครั้งก็ถือเสียว่า หากได้ มาโดยไม่ผิดกฎหมาย จะได้มามากมายเท่าไร จะเสพบริโภคมัวเมามากเท่าไรก็ไม่เป็นไร ยิ่ง ได้ความสะดวกสบาย ตามใจตนเองมากเท่าไร ก็ยิ่งแสดงถึงความเป็นอิสระมากขึ้นเท่านั้น แต่ ความเป็นจริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ เพราะการ กระทำเช่นนั้น เป็นการตกเป็นทาสของกิเลส อย่างโจ่งหัวไม่ขึ้น หมดความสามารถที่จะ ควบคุมบังคับกิเลส ไม่หลงเหลือความเป็นตัว ของตัวเอง มีแต่กิเลสชักพาให้หมუნวณแสวงหา ดันรนไปทางนั้นทางนี้ไม่มีทางสิ้นสุด

## ๔.๒.๖ สังคมและวัฒนธรรมที่ไม่เหมาะสม

ข้อนี้ เลื่อนลงมาอยู่ที่ภายนอก เป็นเหตุที่มีอยู่ภายนอก เป็นสิ่งเร้า สิ่งยั่วยุ อันมาปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งแม้ไม่ใช่เหตุโดยตรง เป็นเหตุโดยอ้อมๆ แต่ก็มีอิทธิพลส่งผลต่อผู้คนที่ไม่มีความรู้ และขาดสติสัมปชัญญะได้อย่างมากเช่นเดียวกัน

สาเหตุของการขาดอินทรีย์สังวรโดยตรงนั้นก็คือ ไม่มีสติมาคุ้มครองใจ ไม่มีความรู้ตัว ไม่ได้สำรวมระวัง เวลาที่ตาเห็นรูป หูฟังเสียง เป็นต้น เลยเกิดความยินดียินร้าย และบาปอกุศลธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นมาครอบงำจิตใจ ซึ่งหากมีสติคอยคุ้มครองรักษาจิต มีความรู้ตัว มีความสำรวมระวังป้องกันอยู่เสมอ สิ่งภายนอกก็ไม่มีผลอะไร สิ่งนั้นก็เป็นอย่างนั้นของมัน รูปสวยก็สวยอยู่อย่างนั้น รูปไม่สวยก็ไม่สวยอยู่อย่างนั้น เสียงเพราะก็เพราะอยู่อย่างนั้น เสียงไม่เพราะก็ไม่เพราะอยู่อย่างนั้น แต่ไม่มีผลต่อจิตใจเลย แต่สำหรับผู้ที่ยังไม่มีสติมาคอย

คุ้มครองรักษาจิต หรือมีสติไม่มั่นคงนัก สิ่งภายนอกก็มีอิทธิพลแก่เขาได้

สังคมและวัฒนธรรมที่เป็นตัวผลักดันความเป็นไปของโลก เต็มไปด้วยมิชฌาทีฏฐิติ คือความเห็นที่ผิดพลาดจากความเป็นจริง ผู้นำทางการเมือง ผู้นำทางศาสนา ผู้ปกครองทั้งระดับประเทศและระดับย่อยๆ ลงมา โดยมากล้วนเต็มไปด้วยความเห็นที่ไม่สอดคล้องกับหลักสัจธรรม หรือหากจะมีความถูกต้องอยู่บ้าง ก็ไม่เพียงพอที่จะต่อสู้กับกิเลสตัณหาในใจคนที่มีอยู่ดั้งเดิมได้

ประกอบกับเครื่องมือสื่อสารที่รวดเร็วเข้าถึงผู้คนได้อย่างกว้างขวาง ระบบธุรกิจที่มุ่งเน้นแต่ผลกำไรเป็นความสำเร็จ ทำให้เกิดการโฆษณาชวนเชื่อ ในแนวทางที่ชักนำผู้คนให้ตกไปสู่โมหภูมิ ทำให้ขาดสติสัมปชัญญะ เกิด **ความเคยชินที่เลยเถิด เกินกว่าความจำเป็นตามธรรมชาติ** กลายเป็นธรรมดาของกิเลสไป ไม่ใช่ธรรมดาตามธรรมชาติของชีวิต ไม่ใช่ธรรมดาของกายและใจที่เพียงแต่ต้องบริหารดูแลให้พอเป็นไปได้ แต่ได้ถูกกระตุ้นจากสังคมและวัฒนธรรมจนเกิดความหลง ความอยาก จนยากจะควบคุมได้

พฤติกรรมเคยชินทางกายทางวาจา เป็นสิ่งที่มีความสำคัญ เป็นจุดเริ่มต้นที่จะน้อมนำจิตใจให้คล้อยไปทางฝ่ายดีงามและถูกต้องได้ การจะมีพฤติกรรมเคยชินได้นั้นมาจากการปฏิบัติตามระเบียบวินัยโดยเคร่งครัด มีการควบคุม บังคับ กำกับดูแลอย่างเหมาะสม

แต่ครั้งโบราณมา วัฒนธรรมไทยหลายประการที่ได้รับการประพฤติปฏิบัติ และมีผลทำให้จิตใจอ่อนโยน เช่น ความอ่อนน้อม ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การรู้จักให้อภัย ความเคารพต่อผู้ที่มีอายุมากกว่า เป็นต้น

ในปัจจุบันประเทศไทยมีวัฒนธรรมบางประการที่ไม่เหมาะสม ไม่เอื้อต่อการที่จะน้อมนำจิตใจให้มีความสำรวมระวัง ซึ่งวัฒนธรรมหลายๆ อย่างรับมาจากประเทศตะวันตก โดยมองกันว่าเป็นความทันสมัย โก้เก๋ หรูหรา มีหน้ามีตา จนเกิดทำตามๆ กันไปอย่างแพร่หลาย จนเป็นพฤติกรรมเคยชินทางกายวาจาที่ไม่เหมาะสม จะยกตัวอย่างมาบางประการ เช่น

(๑) สื่อต่างๆ และโฆษณาที่ขาดความรับผิดชอบต่อสังคม โทรทัศน์ วิทยุ อินเทอร์เน็ต สื่อกระจายเสียง หนังสือพิมพ์ แผ่นพับ ฯลฯ นับว่าได้เข้ามาบดทาบในชีวิตประจำวันของผู้คน ทุกคนมีโอกาสเข้าถึงข้อมูลผ่านสื่อต่างๆ เหล่านี้ด้วยกันทั้งนั้น หากมองในแง่เป็นกลาง ย่อมเป็นการดีที่ผู้คนจะได้มีโอกาสรับรู้ข่าวสาร อันเป็นประโยชน์แก่ตนเองได้โดยรวดเร็ว หากต้องการรู้เรื่องใดๆ ต้องการข้อมูลใดก็สามารถค้นหาได้โดยง่าย หากจะดูภาพ ฟังเสียง เพื่อให้เกิดความรู้ก็สามารถทำได้โดยสะดวก

แต่เมื่อคนมีกิเลส ขาดสติสัมปชัญญะ จึงมีแนวโน้มที่จะใช้เครื่องมือเครื่องใช้ต่างๆ ไปในทางที่จะทำให้ตนมัวเมามีความสุข ได้รู้เรื่องนั้นเรื่องนั้นสนองความอยากของจิต ดูหรือฟังเพื่อผ่อนคลาย หรือเป็นงานอดิเรกเป็นต้น สื่อต่างๆ ในปัจจุบันได้มุ่งเน้นแต่แนวทางให้ความบันเทิงแก่ผู้คน ทำให้ผู้ชมหลงติดใจ หลงติดตามเป็นหลัก ไม่ได้มุ่งเน้นในด้านให้ข้อคิด หรือสิ่งที่เป็นประโยชน์ในชีวิตแก่ผู้ชมเลย

เมื่อดูและฟังบ่อยๆ ก็จะถูกครอบงำด้วยข้อมูล หากเป็นข้อมูลที่ผิดพลาดก็เป็นอันตรายเป็นอย่างมาก

ละครทีวี หรือภาพยนตร์ที่สร้างขึ้น มุ่งเน้นไปในทางค้าขายให้ได้กำไร จึงสร้างไปในแนวทางที่ผู้คนสนใจ มีการฆ่าหรือทำลายล้างกันอย่างใหญ่โตมโหฬาร หรือผิดศีลธรรมในแง่ใดแง่หนึ่ง ผู้ชมที่ขาดสติสัมปชัญญะ โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนเสพภาพและข้อมูลเช่นนี้บ่อยๆ จิตใจก็จะเกิดความด้านชา ไม่ละอายต่อความชั่ว แข็งกระด้าง ทำให้ยากต่อการฝึกฝนให้จิตมีความอ่อนโยน นิ่มนวล และบางที่ตัวพระเอกนางเอกในเรื่องนั้นมีความสามารถในเชิงฆ่าหรือทำลายผู้อื่น ก็เกิดลัทธิเอาอย่างได้โดยง่าย

โฆษณาต่างๆ ที่มุ่งเน้นแต่การขายสินค้าให้ได้มากๆ ก็จะมีการมอมเมาด้วยคำโฆษณาชวนเชื่อต่างๆ ที่ดูงดงามสวยหรู ทำให้ผู้ฟังเกิดความอยาก หรือรู้สึกว้าวใจเมื่อได้ครอบครองหรือได้ทำอย่างที่โฆษณานั้น เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว จิตใจก็มีแต่กระโจนไขว่คว้าไปตามแรงอยาก ยากที่จะควบคุมได้

ส่วนอินเทอร์เน็ตนั้นเป็นที่รวมของผู้คนที่หลากหลายความคิด ต่างความเชื่อ ต่างอุดมคติกัน เป็นที่รวมของข้อมูลมากมายมหาศาล ทั้งดีและไม่ดี หากฝ่ายรัฐหรือฝ่ายผู้ให้บริการไม่ควบคุมดูแล ฝ่ายผู้ใช้บริการขาดสติสัมปชัญญะ ก็มีโอกาสดูครอบงำจากข้อมูลข่าวสารต่างๆ ได้โดยง่าย บางทีก็เน้นแต่เรื่องความสนุกสนาน ฝ่ายเดียว โดยไม่นึกถึงผลกระทบที่จะตามมา เช่น มีการทำเกมต่างๆ ให้เล่น และทำได้เหมือนจริงมากขึ้น เป็นเรื่องเกี่ยวกับการต่อสู้ การเอาชนะกันด้วยวิธีการต่างๆ ทำให้จิตใจผู้คนนั้นด้านชา แข็งกระด้าง ไม่รู้จักที่ต่ำที่สูง ไม่รู้จักการอ่อนน้อมถ่อมตน เป็นคนเห็นแก่ตัว ไม่ยอมฟังใคร และฝึกยากยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ

(๒) วัฒนธรรมบูชาวัตถุสิ่งของภายนอก ในปัจจุบัน ผู้คนมองกันที่วัตถุภายนอก หรือมองกันที่มีอำนาจเป็นหลัก ไม่ได้มองกันที่คุณธรรมภายใน แม้แต่การยกย่องสรรเสริญกัน ก็นำเรื่องที่เกี่ยวข้องยศ ตำแหน่ง เงินทอง มาเป็นสิ่งวัดในการนิยมยกย่องกัน ใครมีมากกว่าก็ถือว่าดีกว่า ใครมีน้อยก็ไม่ไม่นับถือ ให้ความสำคัญกับการได้มีสิ่งของมาสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย โดยเฉพาะเรื่องกามารมณ์ โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ และนิตยสารทั้งหลายก็พากันเป็นสื่อแห่งกิเลส โฆษณาแต่เรื่องวัตถุ ให้คนหลงใหลในวัตถุต่างๆ ทำให้เกิดความรู้สึกเหมือนกับว่า หากไม่มีสิ่งนั้นจะเป็นที่ล้าสมัย ไม่สมบุรณ์ ต้องมีอย่างคนอื่น

(๓) **วัฒนธรรมที่ให้ผู้หญิงนุ่งห่มไม่มีมิดชิด** การนุ่งห่มนั้น วัตถุประสงค์ตามหลักการพิจารณาปัจจัยในข้อที่ว่าด้วยเครื่องนุ่งห่ม ก็เพียงเพื่อปกปิดอวัยวะอันทำให้เกิดความละอาย น่ารังเกียจต่อสายตาของผู้พบเห็น ทำให้ไม่เกิดอสุศลสำหรับผู้พบเห็น แต่ในปัจจุบัน ได้มีการเอาผู้หญิงมาเป็นเหยื่อสำหรับหาความเพลิดเพลินของผู้ชาย หรือโฆษณาในการขายสินค้าบางอย่าง ชักจูงให้ผู้คนสนใจเข้ามาชมงานหรือสินค้าชนิดนั้นๆ เช่น งานขายรถยนต์ ขายบ้าน เป็นต้น โดยให้ผู้หญิงหน้าตาสวยๆ นุ่งห่มไม่มีมิดชิด นุ่งห่มด้วยเสื้อผ้าน้อยชิ้น เป็นสิ่งเครื่องดึงดูดใจ ซึ่งเป็นธรรมดาอยู่เองที่รูปร่างของหญิง ย่อมเป็นที่ดึงดูดใจผู้ชายได้โดยง่าย แต่ก็ก่อให้เกิดความเสียหายติดตามมามากมาย ทำให้เห็นภาพของหญิงที่แต่งตัวโดยทำนองนี้กลายเป็นเรื่องธรรมดาไป

แม้ฝ่ายหญิงเอง การนุ่งห่มก็ไม่ตรงตามวัตถุประสงค์ที่ถูกต้องมากขึ้น กลายเป็นการนุ่งห่มเพื่ออยากจะรอด อยากจะโชว์อวัยวะต่างๆ ให้มองเห็นชัดเจนโดดเด่นขึ้นโดยผ่านเสื้อผ้า ไม่อยากจะปิด มีแต่อยากจะรอด อยากจะโชว์ อยากจะยั่ว ก็มีจิตโน้มเอียงไปด้านที่ต่ำลง แม้แต่นักเรียน นักศึกษาก็ยังแต่งเครื่องแบบที่เน้นไปในทางนั้น แม้จะมีกฎระเบียบอะไรต่างๆ ก็ไม่อยากจะทำตาม **ถือเสียว่าเป็นแพชั่นบ้าง ตามกระแสสังคมบ้าง แต่ส่งผลทำให้จิตใจมีความเอนเอียงไปในทางที่ต่ำลง**

(๔) **วัฒนธรรมเลียงสุราในงานต่างๆ** เมื่อจะแสดงความยินดี ให้พร ในงานมงคลต่างๆ หรือระลึกถึงกัน ก็ชูแก้วเหล้าขึ้นเหนือหัว แล้วพูดอย่างนั้นอย่างนี้ แล้วก็ดื่มเหล้า มีกินเหล้าเมายากันอย่างเมามายเอิกเกริก มีแต่คนเมาขาดสติ ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่จัดงานต่างๆ แล้วต้องมีการเลียงสุรากัน ไม่เว้นแม้กระทั่งงานบุญ หรืองานบวช ก็ยังมีการเฉลิมฉลองใหญ่โต และที่ขาดไม่ได้ก็คือการเลียงสุรานั้นเอง หากไม่สุราในงานก็เหมือนกับงานจะไม่เป็นงาน เป็นเรื่องการตามใจตัวเอง เพราะชอบดื่มเหล้า เอาเหล้ามาชูเหนือหัวแล้วดื่มให้พร อวยพรกันให้ประทับใจกับความสุขความเจริญ เหล้า นั้นเป็นน้ำเมา เป็นของห้ามผิดตามศีลข้อ ๕ โดยความเป็นจริง ควรเลือกน้ำที่สะอาดที่สุด ที่บริสุทธิ์ที่สุดมาใช้ในความหมายอันบริสุทธิ์ แล้วดื่มให้พรกัน เมื่อไปเอาเหล้าอันเป็นของมีนเมาของไม่บริสุทธิ์มาเป็นเครื่องดื่มให้พรกัน ก็แสดงถึงความไม่บริสุทธิ์ใจต่อกันอยู่แล้ว

(๕) **วัฒนธรรมไม่รู้จักที่ต่ำที่สูง** วัฒนธรรมที่ก่อให้เกิดความอ่อนน้อมถ่อมตน จิตใจอ่อนโยนและประณีต ค่อยๆ หายไป คนไม่ค่อยให้ความสำคัญ ไม่ค่อยได้ปฏิบัติกัน เช่น ความเคารพยำเกรงเกี่ยวกับที่ต่ำที่สูง เคารพพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ พระภิกษุสามเณร แม่ชี หรือญาติผู้ใหญ่ เป็นต้น

เมื่อไม่มีการปฏิบัติทำนองนี้ ทำให้จิตใจเกิดความกระด้าง เย่อหยิ่ง เป็นวัฒนธรรมที่ไม่มีคนเฒ่าคนแก่ ทำให้เกิด**ทิวฏฐิมานะ**ตามมามากมาย บ้างก็ถือว่าตนได้มีการศึกษาเล่าเรียนสูงกว่า มีความรู้มากกว่า มีปริญญาสูงส่ง ทำให้ไม่มีความเคารพในคนสูงอายุที่ไร้การศึกษาอย่างตน ไม่อยากทำงานที่คนไร้การศึกษาทำ เช่น งานใช้แรงงาน เศษขยะชนิดหนอยก็ไม่เก็บเอง ต้องให้ภารโรงหรือคนเก็บขยะมาเก็บมากกว่า อีกทั้งครูบาอาจารย์ในยุคสมัยนี้ก็ไม่ค่อยทำตนให้เป็นที่เคารพของลูกศิษย์มากนัก มีข่าวคราวความเสียหายปรากฏออกมาบ่อยครั้ง ครูบาอาจารย์ทำตนเป็นเพียงแค่ผู้รับจ้างสอนหนังสือเท่านั้น

(๖) วัฒนธรรมทางดนตรีที่เราร้อนและเนื้อหาชั่วร้าย ดนตรีในยุคใหม่เป็นดนตรีที่มีจังหวะเร็ว เราร้อน กระตุ้นความเมามันทางด้านกายให้ขยับไปด้วย และก็ไปกระตุ้นกิเลสให้เราร้อนไปด้วย เนื้อหาของเพลงก็ออกไปในทำนองกระตุ้นกิเลส โดยเฉพาะเรื่องทางกามารมณ์โดยไร้ความละอาย ทำให้คนยุคใหม่พูดและคิดตามเพลงเหล่านั้น จนเป็นเรื่องที่ธรรมดาไป ไม่ได้ถือเป็นเรื่องที่น่าละอาย

### ๔.๓ ผลกระทบของการขาดอินทริยสังวร

โทษของการอินทริยสังวรมีมากมาย ดังที่ได้กล่าวไว้แล้วในหัวข้อ ๒.๒.๔ การขาดอินทริยสังวร นั้นยังส่งผลกระทบติดตามมาอีกมาก เริ่มตั้งแต่ตัวบุคคลที่ขาดอินทริยสังวรนั่นเอง และสังคม ไม่ว่าจะขนาดเล็กหรือขนาดใหญ่ ประกอบด้วยสถาบันอะไรมากมายก็ตาม ก็เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากคนหลายๆ คนรวมกันขึ้น ผลกระทบจึงกระจายตัว สลับซับซ้อนมากขึ้นไปเรื่อยๆ จนหาต้นเหตุอันแท้จริงไม่เจอ ถึงจะหาความรู้กันมากมายเพื่อแก้ไขปัญหานั้น ก็ไม่อาจแก้ไขได้จริง ในที่นี้ จะได้กล่าวถึงผลกระทบ ๓ ด้าน คือ ด้านปัจเจกชน ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม

#### (๑) ด้านปัจเจกชน

ในแง่ผู้ที่มีปัญญาจากขั้นการฟัง รู้ว่าโลกนี้ไม่มีแก่นสาร ถูกไฟเผา ลุกโพล่งอยู่เป็นนิตย์ ไม่มีอะไรน่ายึดถือ ไม่น่าเข้าไปเกี่ยวข้องกับอะไร เพราะจะนำความทุกข์มาให้ ไม่ควรเข้าไปหลงรัก เพราะโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส จะเกิดขึ้นเมื่อสิ่งที่รักแปรปรวนเป็นอย่างอื่นไป เมื่อเข้าใจอย่างนี้แล้ว ก็มีความปรารถนาจะพ้นไปจากโลก พ้นจากความเกิด แก่ เจ็บ ตาย พยายามฝึกฝนตนเอง เพื่อให้มีปัญญา เห็นแจ้งความจริง แต่หากผู้ปฏิบัตินั้นขาดอินทริยสังวร ก็ไม่อาจประสบความสำเร็จในการปฏิบัติธรรมได้ เพราะจิตที่เที่ยงหาอารมณ์มาเสพ เป็นจิตที่มีความฟุ้งซ่านไม่เป็นตัวของตัวเอง จิตหลงยินดียินร้ายต่ออารมณ์ที่ไปรับรู้เข้าแล้ว จะไม่ตั้งมั่นเป็นกลางไม่เป็นสมาธิ การที่จะพิจารณาสิ่งต่างๆ ให้เกิดปัญญาก็ย่อมเป็นไปได้

หรือหากมองในแง่ผลพลอยได้จากการปฏิบัติ คือความสงบสุขอันประณีตในภายใน ผู้ที่ขาดอินทริยสังวรก็ย่อมไม่ได้สัมผัสความสุขชนิดนี้ พอไม่รู้ความสุขชนิดที่ประณีต ก็จะไปหลงยินดีในความสุกที่เกลือกกลั้วด้วยกิเลส ไปหลงกามสุข มีปัญหาวนเวียน ซ้ำซาก สุขชั่วประเดี๋ยวประด๋าว ก็จะมีความทุกข์วนกลับมาอยู่เสมอ

และหากผู้ปฏิบัตินั้นเกิดความประมาท ได้ผลจากการปฏิบัติเพียงเล็กน้อยแล้วก็พอใจ ไม่สำรวมระวัง ไม่ปิดกั้น ไม่ห้ามอารมณ์ที่ควรห้าม นึกว่าตนมีสติแล้วบ้าง มีมานะว่าตนได้บรรลุแล้วบ้าง หากไม่ระวัง ไม่สำรวมอินทริยสังวร เทียวดู เทียวฟัง โดยไม่ระวัง กิเลสก็เกิดขึ้นได้อีก

สำหรับผู้ที่ไม่รู้ธรรมะ ไม่สนใจธรรมะ ไม่ได้ปฏิบัติธรรม จะมีโทษติดตามมากมาย เพราะเมื่อไม่สำรวมระวังอินทรีย์ ก็จะเคยชินไปตามกระแสของตัณหา มานะ และทิฏฐิ เกิดมาได้ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อันเป็นผลมาจากกรรมเก่า ก็ใช้ไม่เป็นประโยชน์ **มีแต่ลุ่มหลงไปตามโลก** เทียวหาเสพรสอร่อยของโลก เสียเวลาศึกษาวิชาการต่างๆ ฝึกฝนความสามารถ ทุ่มเทแรงกายแรงใจทั้งหมดทั้งสิ้น เพื่อแสวงวัตถุสิ่งของเอามาเสพ เอามาสะสมไว้หลายๆ โดยคิดว่าจะทำให้ตนมีความสุข เอิบอím สมบูรณ์พร้อม เมื่อต้องแย่งชิงกับผู้อื่น หรือรักษาผลประโยชน์ตน ต้องประสบกับความเครียด ความวิตกกังวล เป็นอย่างมาก ไม่พบกับความสงบสุขเลยในชีวิต บางครั้งก็ลงทุนทำทุจริตเพื่อให้ได้มา ซึ่งเป็นการลงทุนที่ไม่คุ้มค่าแม้แต่น้อย สำหรับคนที่จมอยู่กับโลก ยินดียินร้ายไปกับโลกเช่นนี้ นับว่าขาดทุนเป็นอันมาก

เมื่อคนขาดความสำรวมระวังอินทรีย์ จิตก็จะหลงไปตามอารมณ์ต่างๆ ทำให้เกิดความยินดี ยินร้าย และเกิดกิเลสอื่นๆ ที่สลับซับซ้อนติดตามมา เมื่อเกิดกิเลสแรงขึ้น ก็จะถูกกิเลส นั้นครอบงำจิต ทำให้สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง กิเลสที่เกิดขึ้นนั้นก็สามารส่งการ ใช้งาน ขา ปาก ไปทำตามอำนาจกิเลส ส่งผลให้เกิดความทุกข์ยากเป็นวิบากมาสู่บุคคลนั้น **เขาจะใช้ชีวิตอย่างลุ่มหลง เป็นทุกข์ เมื่อตายไป ย่อมไม่พ้นจากอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก**

โดยธรรมดา คนทั่วไปก็ไม่ค่อยมีคุณธรรมประจำใจอยู่แล้ว ยิ่งขาดอินทรีย์สังวร ก็ทำให้ถูกกิเลสครอบงำเข้าไปอีก ดังที่ท่านอุปมาว่า เหมือนกับโจรมาปล้นบ้านร้าง บ้านร้างนี้คือตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งเป็นสิ่งไร้ตัวตน ไม่มีสิ่งที่มีค่าพอที่จะเอาชีวิตไปฝากไว้กับมัน โจรก็คือรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ **เมื่อรับรู้เข้าแล้ว แทนที่จะได้รับประโยชน์ ได้รับความรู้ ได้เห็นความจริง กลับกลายเป็นยิ่งมิดบอดหนักไปกว่าเดิม** คุณธรรมมีศีลเป็นต้น ซึ่งไม่ค่อยมีอยู่แล้ว ไปรับรู้อารมณ์ กิเลสเกิดขึ้นเข้ามาครอบงำ จนขาดความยับยั้งชั่งใจ ไปทำความผิด ล่วงศีลเป็นต้นได้ ถ้าเปรียบเทียบในแง่ที่ว่า หากรับรู้อารมณ์แล้ว ทำให้เกิดกิเลสครอบงำ อย่างนี้ การไม่ไปรับรู้ก็ยังดีกว่า การนอนหลับยังดีกว่า อย่างน้อยก็ไม่ไปทำอะไรผิด แต่การนอนหลับนั้นเป็นหมันสำหรับผู้ประพฤติพรหมจรรย์ เพราะผู้ที่ฝึกฝนตนเอง ต้องใช้สิ่งเหล่านี้เป็นอุปกรณ์ในการศึกษา ให้มีประสบการณ์ มีความรู้ จนเข้าใจในสิ่งทั้งปวงได้

จิตของผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกฝนและขาดการสำรวมระวัง มักจะเที่ยวแสวงหาอารมณ์ที่น่าพอใจ ไปหลงรักอารมณ์อย่างหนึ่ง เมื่อมีการหลงรักอารมณ์อย่างหนึ่งไปแล้ว อารมณ์ในฝ่ายตรงข้ามก็เกลียดชัง ไม่พอใจ ไม่อยากได้ ทำให้สิ่งต่างๆ ในโลก ซึ่งเป็นปกติธรรมดาที่ล้วนเกิดขึ้น เป็นไปตามเหตุปัจจัย เหตุปัจจัย บิบบังคับให้มันเป็นเช่นนั้น มันจึงเป็นอย่างอื่นไปไม่ได้ กลายเป็นสิ่งมีพิษมีภัยต่อตนเองขึ้น มีสิ่งที่น่าพอใจ มีสิ่งไม่น่าพอใจ สิ่งที่น่าพอใจก็รัก สิ่งไม่น่าพอใจก็เกลียด โลกจึงแยกออกเป็น ๒ ข้าง ผู้คนก็แยกออกเป็น ๒ ฝ่าย มุมมองต่อสิ่งต่างๆ ก็จะเต็มไปด้วยอคติ มืดบอด และเอาความพอใจส่วนตนเป็นที่ตั้ง การที่จะมองเห็นความจริงก็เป็นไปไม่ได้



## (๒) ด้านเศรษฐกิจ

เมื่อคนขาดการสำรวจระวัง ไม่รู้จักยับยั้งชั่งใจ ไม่มีสติปัญญา มองไม่ออกว่าอะไรควรอะไรไม่ควร เมื่อถูกกิเลสมีความอยากได้ ความสำคัญตน ความเข้าใจผิด เป็นต้นครอบงำ ก็พากัน ขวนขวายทำในสิ่งที่ไม่ควรทำ ละเลยสิ่งที่ไม่ควรทำไปเสีย เขาย่อมพลาดจากประโยชน์ที่ควรจะได้ในปัจจุบันและในชาติต่อไป

ผู้คนทั่วไปพากันแสวงหา พากันครอบครองในสิ่งที่ไม่ใช่ของตน และไม่สามารถติดตามตนไปได้ เช่น เงินทอง ที่ดิน ตำแหน่ง เมื่อได้สิ่งเหล่านี้มาแล้ว ก็พากันนำไปใช้ในการทำให้ตนมีความสุขในทางที่ผิดพลาด หารายได้มาสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ หารวิธีย่ำรุ่งบำเรอตนเอง ให้มีความสุข เอิบอ้อมอย่างเต็มที่ ทุ่มกำลังทั้งหมดเพื่อหาสิ่งเหล่านี้ ทำงานหาเงินได้มาเท่าไรก็ไม่รู้จักพอ เสียเงินทองในการซื้อหา แต่ก็ไม่สามารถให้ความสุขที่แท้จริงได้ ต้องหาสิ่งใหม่ที่แปลกใหม่มาสัมผัสไปเรื่อยๆ ซึ่งสิ่งเหล่านั้นก็ต้องใช้เงินในการซื้อหา ก็ต้องแสวงหาเงินกันไป ไม่มีวันได้หยุดพัก

เมื่อผู้คนหลงไปในทางเสพเสวย แสวงหาสิ่งใหม่ๆ เพื่อให้มีความสุข พวกพ่อค้าก็มีการโฆษณาชวนเชื่อ หลอกลวง ทำให้เสียเงินทองมากมายเพื่อซื้อของที่ไร้ประโยชน์ ผู้คนส่วนมากจึงมีปัญหาด้านเงินทองไม่พอใช้ ชักหน้าไม่ถึงหลัง รายได้เข้ามามีจำกัด แต่รายจ่ายสำหรับซื้อหาวัตถุมาบำเรอตนและพวกพ้องของตนมากจนหาไม่ทัน เมื่อเป็นเช่นนั้น ก็ต้องกู้ผู้อื่นมาก่อน แล้วหาใช้เขาทีหลัง ในด้านการค้าขาย ก็พัฒนาให้มีการผ่อนได้รูปแบบต่างๆ นานา ทำให้ได้สิ่งของต่างๆ มาโดยง่ายดาย แต่ต้องประสบความยากลำบากในภายหลัง ต้องทำงานหาเงินมาให้เขาทุกเดือนๆ ไป

แม้แต่เศรษฐกิจในระดับครอบครัว ก็มีปัญหามากมาย เพราะไม่รู้จักสันโดษ ไม่รู้จักเพียงพอ เมื่อมีความอยากได้เกิดขึ้น ก็ไม่รู้จักยับยั้ง ไม่รู้จักสำรวจระวัง ไม่อาจจะพึ่งพาตนเองได้ ระบบเศรษฐกิจที่ใหญ่ขึ้นไปกว่านั้นก็ยังมีปัญหามากขึ้น รัฐต้องเสียงบประมาณไปช่วยเหลือ ให้เงินฟรีบ้าง ให้สาธารณูปโภคฟรีบ้าง ให้เงินกู้ก่อนบ้าง ก็ไม่อาจจะแก้ปัญหาได้อย่างแท้จริง เพราะคนมีความอยากไม่รู้จักพอ และขาดความสำรวจระวัง ก็ยิ่งเสริมให้ความอยากมีกำลังมากขึ้นไปอีก



### (๓) ด้านสังคม

เมื่อผู้คนส่วนมากในสังคม มีความอยากได้ มีความต้องการเพื่อตนเองและพวกพ้องของตนเอง ต่างคนต่างมีความอยากได้ ก็เกิดการแย่งชิงทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัด คนที่มีความสามารถก็จะรวบรวมทรัพยากรมาครอบครองเอาไว้มากๆ สำหรับอำนวยความสะดวก เอาไว้เฉพาวินาที เดือนนี้ ปีนี้ แต่เก็บไว้เพื่ออีกหลายวัน หลายเดือน หลายปีข้างหน้า ซึ่งคนที่มีความสามารถเช่นนี้มีจำนวนน้อย แต่ได้ครอบครองทรัพยากรเอาไว้มาก คนที่เหลือเป็นจำนวนมากก็พากันอดอยาก มีไม่พอ สังคมที่เต็มไปด้วยคนที่มีความอยากได้เช่นนี้ ก็ต้องมีการคดโกง ฉ้อฉล ขโมย และการกระทบกระทั่งกันและกันเกิดขึ้นมากมายติดตามมา

ผู้คนสังคมขาดความระมัดระวัง ขาดความสำรวมอินทรีย์ ไม่มีความยับยั้งชั่งใจ ก็จะถูกลักขวน ซักจูง โน้มน้าว ได้โดยง่าย และโดยรวดเร็วอย่างยิ่งในปัจจุบัน ทำให้เกิดปัญหาหลงมัวเมา ปัญหายาเสพติด อาชญากรรม ฯลฯ

และสังคมเกิดการแบ่งแยกทางความคิดได้โดยง่าย เนื่องจากมีสื่อสารที่รวดเร็ว ฝ่ายที่หวังผลประโยชน์เพื่อตนเองและพวกพ้องของตน ก็ปล่อยข้อมูลข่าวสารอันเป็นเท็จ ทำลายฝ่ายตรงข้ามได้โดยง่ายตาย ผู้คนที่ขาดสติสัมปชัญญะ ขาดความสำรวมระวังในการรับข้อมูลข่าวสาร มีความยินดียินร้ายไปต่างๆ นานา ต่างพากันยึดถือตามความเห็นหรือทัศนคติที่ตนชอบใจ แล้วไปเกลียดคนที่มีความคิดเห็นตรงข้าม มองเห็นเขาเป็นศัตรู ความแบ่งแยกทางเชื้อชาติ ศาสนา มองไม่เห็นว่าเป็นเพื่อนมนุษย์ เป็นสัตว์ที่ร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งนั้นก็เกิดขึ้นมากมาย

### ๔.๔ แนวทางการพัฒนาอินทรีย์สังวร

ในหัวข้อนี้ ผู้วิจัยจะได้เสนอแนวทางในการพัฒนาอินทรีย์สังวร ตามหลักการของพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งมุ่งเน้นการแก้ปัญหาให้เด็ดขาดและแก้ได้อย่างแท้จริง ให้หมดสิ้นปัญหาหมดทุกข้ไปตามลำดับ จนกระทั่งดับทุกข์ได้สนิท ไม่มีทุกข์เกิดขึ้นมาอีก ตามคำสั่งสอนของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า แนวทางที่นำเสนอนี้ เป็นเพียงแนวทางหนึ่งเท่านั้น

#### ๔.๔.๑ การฝึกอินทรีย์สังวรทางทวารทั้ง ๖

วิธีการฝึกให้มีอินทรีย์สังวรเมื่อรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ เก็บความมาจากเนื้อหาเกี่ยวกับอุบายและวิธีประกอบการปฏิบัติอินทรีย์สังวรตามที่ได้ศึกษามาแล้ว (หัวข้อ ๓.๑.๒.๔ หน้า ๑๗๙) เป็นแนวทางที่ปนกันหลายๆ วิธี วิธีหนึ่งอาจใช้ได้ผลสำหรับคนหนึ่ง แต่อาจจะไม่ได้ผลสำหรับอีกคนหนึ่งก็เป็นเรื่องธรรมดา จะนำเสนอไว้พอเป็นแนวทางสำหรับนำไปปฏิบัติ ดังนี้

### (๑) ทางตา

เมื่อตาได้เห็นรูป หากเป็นรูปที่สวยงาม ยั่วชวนใจ น่าหลงใหล โดยเฉพาะเพศตรงข้าม ก็ให้มีสติควบคุม อย่าไปสนใจในรายละเอียดของรูปนั้นว่าสวยอย่างไร มีรายละเอียด ส่วนว่า ส่วนใดคงอย่างไร หากมีความพอใจหรือมีราคะเกิดขึ้น ให้อุดทนอย่าเข้าไปใกล้ชิด อย่าพูดคุยหรือจับต้อง หากเห็นว่ามึนกลืนมากจนให้หลบหน้าจากอารมณ์นั้นไปก่อน หากเห็นของสวยงามแต่ยังควบคุมตนเองได้ ไม่มีกิเลสอะไรรุนแรงนัก ให้มีสติเพ่งมองไปในทางเห็นของปฏิภูล เป็นของไม่สวยไม่งาม ภายในประกอบไปด้วยของปฏิภูลมีประการต่างๆ เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ฯลฯ น้ำเหลือง เลือด ไขข้อ มูลร ตามแต่จะนึกได้ ให้ทำตัวดุจคนตาดีเปิดปากดูแล้วเทออก ก็ จะเห็นสิ่งต่างๆ ที่อยู่ในดูได้ รูปที่ว่าสวยงามนี้ก็เช่นเดียวกัน เต็มไปด้วยของไม่สวยไม่ งามแต่ฉาบทาถูบไล้ไว้ด้วยผิวที่ลวงตา ภายนอก

หรือมองให้เห็นโดยความเป็นส่วนประกอบของธาตุทั้ง ๔ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม มองดูแล้วก็ไม่เห็นมีแก่นสารอะไร หรือเพ่งมองให้เห็นโทษในแง่ที่ว่าร่างกายนั้นเป็นดุจซากศพ อีกไม่นานก็จะทิ้งคืนโลกไป และให้ **มองลึกลงไปในแง่ของความจริงที่เป็นธรรมดาสามัญของสังขารทุกอย่าง ซึ่งล้วนแต่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา** มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ความไม่มีแก่นสารซึ่งซ่อนอยู่ในรูปนั้น

โดยสรุปแล้ว **มองให้เห็นลึกว่ารูป** เป็นสิ่งที่มองเห็นได้ทางตาเท่านั้น ไม่ทำในใจว่าเป็นหญิง ชาย เด็ก ผู้ใหญ่ สาว หนุ่ม เป็นต้น เรียกว่าไม่ยึดถือโดยนิमित และไม่เพ่งเฉพาะเป็นส่วนๆ ว่า ตา หู จมูก แก้ม คาง มือ เท้า ฯลฯ สวยหรือไม่สวย เป็นต้น นี้เรียกว่าไม่ถือ โดยอนุพยัญชนะ โดยให้มีสติระลึกรู้ที่อยู่ในกายตนเองเอาไว้ให้มากๆ เมื่อมองเห็นแล้ว จะได้ไม่ถูกรูปนั้นดึงดูดความสนใจไป หรือหากดึงดูดไปจนหลงลืมตนเองไปแล้ว เมื่อนึกได้ก็ให้มีสติกลับมาที่กายของตนก่อน มารู้ลมหายใจหายใจออก เดินไปเดินมารู้ถึงกายที่เคลื่อนไหว เป็นต้น อย่างนี้จะช่วยให้มีสติดีขึ้น ไม่หลงไปตามรูปที่รับรู้ นั้นมากนัก

ถ้าจะต้องมีการพบเจอกันกับรูปนั้นตามหน้าที่ ก็ให้กำหนดใจในเรื่องธูระหรือหน้าที่ที่ตนพึงกระทำ ไม่ให้เลยไปยึดถือเอาเป็นคนนั้นคนนี้เป็นคนน่ารัก เป็นคนไม่น่ารัก ไม่เลยเถิดไปยึดถือในนิमितและอนุพยัญชนะ ทำได้อย่างนี้ก็จะไม่เกิดความรักความชังในรูปนั้น เป็นผู้มีความสำรวมทางตาดี ไม่มีกิเลสเกิดขึ้นเมื่อเห็นรูป การเห็นรูปก็เป็นไปตามหน้าที่ และได้เห็นความจริงของรูปนั้นด้วย

ในด้านรูปที่เป็นวัตถุสิ่งของก็เช่นเดียวกัน เมื่อมองเห็นแล้ว ก็ไม่ควรไปใส่ใจในเรื่องสวยงาม ยั่วยวนยั่วยอนี้ มีราคามากมีราคาน้อย ผู้คนเขากำลังนิยมนกัน ได้มาแล้วจะทำให้รู้สึกโก้เก๋ ฯลฯ ให้มีสติอยู่กับตนเองไว้ เมื่อความยินดี ยินร้ายลดลงแล้ว จึงพิจารณาให้ถ่องแท้ถึงคุณประโยชน์ของสิ่งนั้น

## (๒) ทางหู

เมื่อได้ฟังเสียงที่เพราะหรือไม่เพราะ ให้มีสติ ไม่ไปยึดถือเสียงนั้นโดยรวบรัด คือ ไม่ผูกใจว่า เสียงหญิง เสียงชาย เสียงของคนรัก เสียงของศัตรู เสียงหมา เสียงแมว เสียงกลอง เสียงขลุ่ย เป็นต้น ไม่ถือโดยแยกแยะรายละเอียด คือไม่ทำการกำหนดเป็นเสียงชม เสียงด่า เสียงนินทา เสียงเสียดสี เสียงแค้น เป็นต้น **พิจารณาให้เห็นเป็นสักแต่ว่าเสียงที่เคลื่อนที่มาจากอากาศ** เป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน แม้ผู้ที่กระทำให้เกิดเสียงนั้นก็ไม่มีตัวตน เสียงนั้นจะมีตัวตนได้อย่างไร เป็นสิ่งที่เป็นไปตามกฎธรรมชาติของธรรมชาติ คือ เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีเสียงดังเกิดขึ้น เสียงตั้งอยู่ แล้วเสียงก็เงียบไปแล้วเท่านั้น

ฟังพิจารณาให้เห็นว่า ไม่ควรใส่ใจเสียงด่า หรือเสียงชมของคนทั่วไปนัก เพราะคนโดยทั่วไปนั้นเป็นพวกที่ขาดสติ หากเขาชอบเขาก็ชม เขาไม่ชอบเขาก็ด่า ไม่ได้มีเหตุผลหรือข้อเท็จจริงอะไรมากนัก **ผู้ที่ดำเนินเป็นผู้ขาดสติ หากเราไปใส่ใจหรือโกรธตอบผู้ที่ดำเนิน เราก็เป็นผู้ขาดสติเสียยิ่งไปกว่าเขา** นั้น คนทั่วไปไม่มีความรู้แจ้ง เป็นผู้ที่หลงมัวงายอยู่กับโลก ถูกกิเลสเกิดขึ้นครอบงำแล้วก็พูดไร้สาระไปเรื่อยเปื่อย หากเราเอาคำพูดของคนเช่นนั้นมาเป็นจริงเป็นจังเสียแล้ว ก็นับว่าเรา นั้นโง่มากเหลือเกิน เมื่อไม่ใส่ใจถึงเสียงต่างๆ อย่างนี้ได้ ไม่หลงยินดียินร้ายชื่อว่าสำรวมอินทรีย์คือหูเอาไว้ได้

## (๓) ทางจมูก

เมื่อได้ดมกลิ่น ให้มีสติ ไม่ถือโดยรวบรัดว่า กลิ่นผู้หญิง กลิ่นผู้ชาย กลิ่นหอม กลิ่นเหม็น กลิ่นฉุน กลิ่นเน่า เป็นต้น และไม่ยึดถือโดยแยกแยะรายละเอียดเข้าไปสืบค้นว่า กลิ่นน้ำหอม กลิ่นดอกไม้ กลิ่นนี้คนเขานิยมกัน กลิ่นนี้ของยี่ห้อนี้ กลิ่นนี้ราคาแพง เป็นต้น **พิจารณาให้เห็นเป็นสักแต่ว่าเป็นกลิ่นที่ลอยมากกระทบจมูกเท่านั้น** เป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน แม้สิ่งที่เป็นต้นตอให้เกิดกลิ่นนั้นก็ไม่มีตัวตน กลิ่นนั้นจะมีตัวตนได้อย่างไร เป็นสิ่งที่เป็นไปตามกฎธรรมชาติของธรรมชาติ คือ เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีกลิ่นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็หายไปแล้วเท่านั้น เมื่อไม่ยึดติดในนิमितและอนุพยัญชนะอย่างนี้ได้ ไม่ยินดีในกลิ่นที่น่าพอใจ ไม่หงุดหงิดในกลิ่นที่ไม่น่าพอใจ ไม่เกิดกิเลสขึ้น ชื่อว่าสำรวมอินทรีย์คือหูเอาไว้ได้

## (๔) ทางลิ้น

เมื่อได้ลิ้มรส ให้มีสติ ไม่ถือโดยรวบรัดว่า รสของควา ของหวาน เปรี้ยว เค็ม ขม เผ็ด เป็นต้น และไม่ถือโดยแยกแยะรายละเอียดสืบค้นลงไปว่า รสพริก รสเกลือ รสน้ำตาล รสมะม่วง รสขุ่น เป็นต้น หรือไม่ต้องหา รายละเอียดว่า ที่รสเป็นเช่นนี้เพราะสิ่งนั้นสิ่งนี้มากเกินไปหรือน้อยเกินไป รสนี้ปรุงโดยคนนั้นคนนี้ มะม่วงรสนี้มาจากจังหวัดนี้ ขนุนรสนั้นมาจากจังหวัดนั้น เป็นต้น **พิจารณาให้เห็นเป็นสักแต่ว่าเป็นรสที่มากกระทบลิ้นเท่านั้น** เป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน แม้สิ่งที่เป็นต้นตอให้เกิดรสนั้นก็ไม่มีตัวตน รสนั้นจะมีตัวตนได้อย่างไร เป็นสิ่งที่เป็นไปตามกฎธรรมชาติของธรรมชาติ คือ เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีรสเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็หายไปแล้วเท่านั้น

เมื่อบริโภคอาหารก็ไม่พึงบริโภคไปตามความอยาก **พึงพิจารณาอาหารนั้นว่าเป็นสักแต่ว่าธาตุ** เป็นของไม่สะอาด ร่างกายนี้ก็เป็นของไม่สะอาด เมื่อของไม่สะอาดมารวมกันก็ยิ่งไม่สะอาดอย่างยิ่ง แล้วก็บริโภคพอสมควร ประมาณ เพียงเพื่อยังอัตภาพให้เป็นไปได้ ทำให้หายหิวกระหาย ร่างกายมีกำลังพอทำประโยชน์ต่อไปได้ เมื่อไม่ยึดติดในนิमितและอนุพยัญชนะอย่างนี้ได้ ไม่ยินดีในรสที่น่าพอใจ ไม่หงุดหงิดในรสที่ไม่น่าพอใจ ไม่เกิดกิเลสขึ้น ชื่อว่าสำรวมอินทรีย์คือสิ้นเอาไว้ได้

#### (๕) ทางกาย

เมื่อได้รับสัมผัสทางผิวหนัง ก็ไม่ถือโดยรวบรัดว่าสัมผัสนี้เย็น ร้อน อ่อน แข็ง นุ่มนวล เป็นต้น ไม่ถือโดยแยกแยะรายละเอียดว่า เป็นสัมผัสของหญิง ของชาย ของฟูก ของหมอน และไม่ไปหารายละเอียดให้ยิ่งขึ้นไปว่า สัมผัสนุ่มๆ นี้ จากผ้าฝ้ายที่นำมาจากที่นี่ สัมผัสนี้ทำจากหนังสัตว์ราคาแพง เป็นต้น **พิจารณาให้เห็นเป็นสักแต่ว่าเป็นสัมผัสที่กระทบกับผิวหนังเท่านั้น** เป็นสิ่งที่ไม่มีความดี ไม่มีสิ่งที่เป็นต้นตอให้เกิดสัมผัสนั้นก็ไม่มีตัวตน สัมผัสนั้นจะมีตัวตนได้อย่างไร เป็นสิ่งที่เป็นไปตามกฎธรรมดาของธรรมชาติ คือ เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีสัมผัส เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็หายไปแล้วเท่านั้น ไม่เกิดความซาบซ่านเพราะพอใจ ไม่เกิดความเร่าร้อนเพราะไม่พอใจ เมื่อไม่ยึดติดในนิमितและอนุพยัญชนะอย่างนี้ได้ ไม่ยินดีในสัมผัสที่น่าพอใจ ไม่หงุดหงิดในสัมผัสที่ไม่น่าพอใจ ไม่เกิดกิเลสขึ้น ชื่อว่าสำรวมอินทรีย์คือกายเอาไว้ได้

#### (๖) ทางใจ

เมื่อใจรับรู้ธรรมารมณ์ ให้มีสติ ไม่ถือโดยรวบรัดคือไม่ยึดถือสิ่งที่รับรู้ทางใจว่า นี่เป็นเรื่องเศร้าโศก เรื่องรัก เรื่องเพลิดเพลิด เรื่องน่ากลัว เรื่องดี เรื่องเลวร้าย เป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นต้น ไม่ถือโดยแยกแยะรายละเอียดต่อไปว่า เรื่องนี้เกิดจากผู้นั้นผู้นี้ เรื่องนี้ดีเพราะอย่างนี้ เรื่องนี้เลวร้ายเพราะอย่างนี้ สุขนี้สบายดีอย่างนี้ ทุกข์ไม่สบายอย่างนี้ **พิจารณาให้เห็นเป็นสักแต่ว่าเป็นอารมณ์ที่ใจรับรู้เท่านั้น** เป็นสิ่งที่ไม่มีความดี เป็นสิ่งที่เป็นมายามาหลอกให้จิตหลงเท่านั้น เป็นสิ่งที่เป็นไปตามกฎธรรมดาของธรรมชาติ คือ เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีการเกิดปรากฏขึ้นแล้วก็หายไปแล้วเท่านั้น

พึงพิจารณาให้เห็นว่า สุข ทุกข์ สงบ พึงชาน เบื่อ เซ็ง ฯลฯ ที่จิตไปรับรู้เข้าล้วนเป็นสิ่งที่แปรปรวนไปเป็นธรรมดา เป็นสิ่งที่เกิดเป็นครั้งๆ เท่านั้น **สุขก็ไม่เห็นต้องดีใจอยากได้ เพราะสักหน่อยก็แปรปรวนเป็นอย่างอื่นไป ทุกข์ก็ไม่เห็นต้องร้อนใจอะไรนัก เพราะสักหน่อยก็แปรปรวนเป็นอย่างอื่นไปเช่นกัน** ทุกๆ สถานะที่เกิดขึ้นล้วนเท่าเทียมกันเช่นนี้ การจะเที่ยวแสวงหาสิ่งดีๆ ที่มั่นคงถาวรก็เป็นเรื่องไร้เดียงสา การจะหาความสงบตลอดกาลก็เป็นไปไม่ได้ การจะบังคับควบคุมให้ได้ดังใจปรารถนาก็ไร้สาระ เมื่อไม่ยึดติดในนิमितและอนุพยัญชนะอย่างนี้ได้ ไม่ยินดีในอารมณ์ที่น่าพอใจ ไม่หงุดหงิดในอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ ไม่เกิดกิเลสขึ้น ชื่อว่าสำรวมอินทรีย์คือใจเอาไว้ได้



### (๑) ฟังผู้รู้จริงให้เกิดความเข้าใจถูกต้อง

ในสัมมาทิฏฐิอันเป็นส่วนที่เป็นโลกียะ ที่เป็นฝ่ายบุญ ให้วิบากเป็นสิ่งที่ดี น่าพอใจ เป็นความเห็นถูกต้องใน ๑๐ ประการ ได้แก่ (๑) ทานที่ให้แล้วมีผล (๒) ยัญที่บูชาแล้วมีผล (๓) การเช่นสรวงที่เช่นสรวงแล้วมีผล (๔) ผลวิบากแห่งกรรมที่ทำดีและทำชั่วมี (๕) โลกนี้มี (๖) โลกหน้ามี (๗) มารดามีคุณ (๘) บิดามีคุณ (๙) สัตว์ที่เป็นโอปปาติกะมี (๑๐) สมณพราหมณ์ผู้ประพฤติปฏิบัติชอบทำให้แจ้งโลกนี้ และโลกหน้าด้วยปัญญาอันยิ่งเอง แล้วสอนผู้อื่นให้รู้แจ้งก็มีอยู่ในโลก<sup>๗</sup>

สัมมาทิฏฐิข้อสุดท้าย คือ มีความเชื่อมั่นในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ธรรมะเป็นสิ่งที่เป็นการดำรงอยู่อย่างนั้น ไม่มีการแปรเปลี่ยนเป็นอย่างอื่นไป พระตถาคตทั้งหลายจะอุบัติขึ้นหรือไม่อุบัติขึ้นก็ตาม เมื่อพระพุทธเจ้าไปตรัสรู้แล้ว จึงนำมาบอก แสดง แต่งตั้ง เปิดเผย กระทำให้ง่าย ๆ พระองค์ทรงบอกความจริง แล้วก็ทรงบอกวิธีการปฏิบัติที่สอดคล้องกับความ เป็นจริง ให้ดำเนินชีวิตไปได้โดยไม่ทุกข์

ผู้ที่เชื่อมั่นในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ฟังคำสั่งสอนของพระองค์ให้เข้าใจ แล้วนำไปปฏิบัติตามด้วยความพากเพียร ดำเนินชีวิตไปตามคำสอนนั้นแหละ จึงจะสามารถทำตนให้พ้นไปจากปัญหาต่างๆ จนกระทั่งพ้นไปจากทุกข์ทั้งปวงได้ สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้โดยเด็ดขาด ไม่ต้องมาวนเวียน มีปัญหานั้นปัญหานี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า

### ๔.๔.๒ การฝึกเพื่อเตรียมพัฒนาอินทรีย์สังวร

หัวข้อนี้ จะนำเสนอการฝึกเพื่อเตรียมพัฒนาอินทรีย์สังวร เป็นการใช้อินทรีย์ให้ถูกต้องตั้งแต่ต้น โดยใช้โสตอินทรีย์ฟังผู้รู้หรือใช้จักขุอินทรีย์ในการอ่านให้เกิดความเข้าใจ ทำให้มีความเห็นถูก รู้ว่าอะไรเป็นอะไรและจะปฏิบัติต่อสิ่งนั้นอย่างไรเป็นการฝึกมโนอินทรีย์ แล้วทำสมาธิภาวนาเพื่อฝึกฝนจิต ให้เป็นจิตที่มีสติสัมปชัญญะ สามารถนำไปฝึกอินทรีย์สังวรต่อไปได้ รวมทั้งจะได้นำเสนอแนวทางปฏิบัติขั้นพื้นฐาน เพื่อเป็นการเตรียมจิตใจให้มีความอ่อนโยน พร้อมสำหรับการฝึก ทำให้ฝึกขั้นสูงต่อไปได้ง่ายขึ้น ดังต่อไปนี้

ส่วนคนที่หลายที่ไม่รู้จริง และคนที่รู้ไม่จริง นั้นไม่อาจจะแก้ปัญหาให้หมดไปได้โดยเด็ดขาด แก้ปัญหานี้ ปัญหาอื่นก็เกิดขึ้น แก้ได้หนึ่งปัญหา อาจเป็นเหตุให้เกิดปัญหาเพิ่มขึ้น มาอีกเป็นร้อยเป็นพันปัญหา ดังนั้น หากฟัง และปฏิบัติตามผู้ไม่รู้ ใช้แนวคิด ทศนคติ หรือ อุดมคติของผู้ไม่มีความรู้ในการดำเนินชีวิต ย่อมไม่อาจจะแก้ปัญหาได้อย่างแท้จริง โลกที่เป็นอยู่ในขณะนี้ มีปัญหามากมาย ก็เพราะมีความเห็นที่ผิดพลาด เพราะฟังผู้ไม่รู้จริง หลงคิดไปว่า การมีวัตถุเอามาไว้บริโภคใช้สอย มากๆ การมีสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย แล้วจะทำให้คนมีความสุข ตามแนวคิดทางวิทยาศาสตร์ คนทั้งโลกพากันบูชาวิทยาศาสตร์ และให้ความสำคัญกับแนวคิดนี้เป็นอย่างมาก เอามาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและพัฒนาประเทศ

เราจึงควรฟังผู้ที่รู้ความจริง ให้เกิดความเข้าใจว่าอะไรเป็นอะไรตั้งแต่ต้น ให้เกิดสัมมาทิฐิในชั้นการฟัง ก็จะทำให้การดำเนินชีวิตนั้น เป็นไปโดยถูกต้อง ทำให้ประสบกับความเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป เป็นมงคลสำหรับชีวิตในข้อต้นๆ คือ ไม่คบหาสมาคม ไม่เชื่อฟังคนพาลทั้งหลายที่ไม่รู้เรื่อง คบหาสมาคม เชื่อฟังเหล่าบัณฑิตมีพระพุทธเจ้าเป็นต้น **เมื่อฟังผู้รู้จริง ก็จะเกิดความเข้าใจสิ่งทั้งปวงโดยถูกต้อง อันจะนำไปสู่การพัฒนาที่ถูกต้องต่อไป**

## (๒) สัมมาทิฐิเป็นหัวหน้าทำให้พัฒนาถูกทาง

ความเห็นที่ถูกต้องสอดคล้องกับความเป็นจริง นั้น มีความสำคัญเป็นอันดับแรก หากความเห็นผิดพลาดแล้ว การกระทำ คำพูด ความคิด ก็ย่อมผิดพลาด สิ่งที่จะเป็นผลติดตามมา คือความทุกข์และปัญหาต่างๆ วนเวียนเป็นวงกลม ไม่สามารถหาทางออกได้จริง และทำยที่สุดก็จะเจอทางตัน เกิดมาจนกระทั่งตาย ก็ไม่อาจแก้ปัญหาได้ แล้วยังต้องวนเวียนเกิดใหม่ ได้ประสบกับปัญหาเดิมๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า เป็นสิ่งซ้ำๆ ซากๆ จำเจ และมองดูน่าเบื่อหน่ายสำหรับผู้ที่มีปัญญา ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า **ทุกข์าชาติ ปุณฺปนํ การเกิดทุกครั้งเป็นทุกข์ทุกครั้ง** ปัญหาในการเกิดทุกครั้ง ก็ยังแบบเดิมๆ ซึ่งเราอาจศึกษาประวัติศาสตร์ของมวลมนุษยชาติ ที่ได้รับการบันทึกเอาไว้ ก็มีปัญหาเบียดเบียน แย่งชิง เกิดสงครามระหว่างประเทศ ก็เพียงเพื่อจะได้สิ่งมาสนองอัตตาตัวตน จนถึงทุกวันนี้ก็เช่นเดิม และในอนาคตก็ยังคงเป็นไปอย่างนั้น เราทั้งหลายผู้ที่ไม่เห็นความจริง ก็จะพากันว่ายวนอยู่ในวัฏฏสังสารอันเป็นทะเลแห่ง

ความทุกข์ ไม่สามารถออกมาได้ ก็เพราะไม่รู้ความจริงอย่างเดียวแท้ๆ

การที่เราไม่รู้ความจริงว่าโลกมันเป็นทุกข์ ก็เลยพากันหลงเพลินเพลิน เพลิดเพลินอยู่กับทุกข์ก็ไม่อาจจะพ้นไปจากทุกข์ได้ พากันนอนกอดทุกข์ไว้โดยไม่รู้สีกตัว นึกว่าเป็นสุข นึกว่าดี เทียบเล่นสนุกสนานอยู่กับกองทุกข์ มัวหัวเราะร่าเริงอยู่ นึกว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต แท้จริงเป็นของไร้แก่นสาร

การฟังผู้ที่รู้จริง ผู้ที่รอบรู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง คือการฟังพระพุทธเจ้าจึงเป็นสิ่งที่มาก่อน เมื่อฟังเข้าใจ นำไปปฏิบัติก็ปฏิบัติด้วยความเข้าใจถูกต้อง จนมีปัญญารู้เห็นความจริง **ความเห็นที่ถูกต้องนี้ เรียกว่าสัมมาทิฐิ ในบรรดาองค์มรรคนั้น สัมมาทิฐินั้นเป็นหัวหน้า** ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า *“ภิกษุทั้งหลาย บรรดาองค์ ๗ นั้น สัมมาทิฐิเป็นหัวหน้า”*

ดังนั้น การมีสัมมาทิฐินำหน้า จึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก จะทำให้ชีวิตนั้นดำเนินไปโดยไม่ทุกข์มากนัก แต่จะไม่ให้ทุกข์เลยนี้มันเป็นไปไม่ได้ เพราะธรรมชาติมันเป็นตัวทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนเอาไว้แล้ว ถ้ายังไม่เห็นว่าเป็นทุกข์ ใจมันเป็นทุกข์ สั่งขารทั้งหลายทั้งปวงมันเป็นทุกข์ ไม่ใช่ว่ามันจะไม่ทุกข์ มันก็ยังเป็นทุกข์อย่างเดิมนั่นเอง

สัมมาทิฐิตามหลักอริยสัจที่พระพุทธเจ้าแสดงไว้ คือ (๑) รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ (๒) รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์สมุทัย (๓) รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์นิโรธ (๔) รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา<sup>๑</sup>

ข้อที่ ๑ **รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่คือทุกข์** คำว่า ทุกข์ ในที่นี้หมายถึง สิ่งที่น่าปราศจากแก่นสาร ไม่มีตัวตน เป็นตัวทุกข์ เป็นตัวภาวะไม่สามารถจะจับยึดเอามาเป็นที่พึ่งอันถาวรได้ คือ มันมีธรรมชาติที่มันเกิดเพราะเหตุเพราะปัจจัย เกิดมาแล้ว เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์

และเป็นอนัตตา และเป็นที่ตั้งของความทุกข์อื่นๆ ที่ติดตามมาอีกมากมาย คือ อุปาทานชั้นที่ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันที่เป็นที่ตั้งของความยึดถือ ถูกความยึดถือพาไปทำนั่นทำนี่ และปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งหมด เป็นทุกข์ ดังที่พระพุทธเจ้าขยายความว่า *ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ โสกะปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสเป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ โดยย่ออุปาทานชั้นที่ ๕ เป็นทุกข์*

อุปาทานชั้นที่ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันเป็นที่ตั้งของความยึดมั่นถือมั่นนั้นเป็นทุกข์ กายกับใจนี้เป็นทุกข์ รู้ทุกข์ว่ามันเป็นทุกข์ มันไม่ใช่ตัวตน เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างนี้เรียกว่ารู้ทุกข์ตามความเป็นจริง ไม่ใช่รู้ว่ามันเป็นอย่างอื่น ไม่ใช่รู้ว่ากายใจนี้มันสุขบ้างมันทุกข์บ้าง

เวทนาคือความรู้สึกก็เป็นทุกข์ ไม่ใช่สุขบ้างทุกข์บ้าง แม้สุขเวทนามก็เป็นทุกข์ คือเป็นของเกิดดับ ไม่ใช่ตัวตน ไร้แก่นสาร แม้ทุกข์เวทนามก็เป็นทุกข์ เป็นของเกิดดับ ไม่ใช่ตัวตน ไร้แก่นสาร แม้ทุกข์ขมสุขเวทนามก็เป็นทุกข์ เป็นของเกิดดับ ไม่ใช่ตัวตน ไร้แก่นสาร **แม้กุศลก็เป็นทุกข์** เพราะเป็นของเกิดดับ เป็นของเปลี่ยนแปลง เป็นของบังคับบัญชาไม่ได้ **แม้อกุศลก็เป็นทุกข์** เพราะเป็นของเกิดดับ เป็นของเปลี่ยนแปลง เป็นของบังคับบัญชาไม่ได้

พระพุทธเจ้าทรงสอนความจริง ให้รู้ว่าธรรมชาติจริงๆ เป็นอย่างไร ถ้ายังไม่รู้ ก็ฟังเอาไว้ก่อนแล้วไปฝึกฝนเพื่อให้รู้ จะได้ไม่หลงไปรู้ในแง่มุมอื่นที่มันผิดพลาดไปจากความเป็นจริง แล้วก็ออกนอกทางไปเรื่อย เมื่อมีความเห็นผิด ความคิด การกระทำ และคำพูด การดำเนินก็จะผิดพลาดไปด้วย

ข้อที่ ๒ **รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่คือทุกข์สมุทัย** รู้เหตุให้เกิดทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์คือตัณหา ตัวความอยากได้ ความต้องการ ความคาดหวังด้วยความไม่รู้ ตัณหานี้เป็นเหตุเกิดขึ้นในภพใหม่ ประกอบด้วยความกำหนัด ยินดี เป็นเหตุให้เกิดความเพิลิดเพลिनในอารมณ์นั้นๆ ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา

เมื่อไม่รู้ความจริงก็เกิดความคาดหวัง ไม่รู้ว่ามันเป็นทุกข์ก็คาดหวังว่ามันจะไม่ทุกข์ คาดหวังว่ามันจะสุข ไม่รู้ว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง ก็คาดหวังว่ามันจะเที่ยง อันนี้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ โดยธรรมชาติแท้จริงของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้นมันให้ความสุขไม่ได้จริง แต่ไปคาดหวังว่ามันจะให้ความสุขได้จริง รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ชื่อเสียง เงินทอง ลาภ ยศ ตำแหน่ง หรือการยอมรับของสังคม คาดหมายว่ามันจะให้ความสุขได้จริง เรียกว่า**กามตัณหา**

ความอยาก ความคาดหวังด้วยความไม่รู้ แล้วไปเพลิดเพลินยินดี ทำนั่นทำนี่ วนเวียนอยู่ อยากได้อันหนึ่ง ไม่อยากได้อันหนึ่ง ยินดีจะเอาแต่อันหนึ่ง หนีอีกอันหนึ่งไปเรื่อยๆ อย่างนี้ ไม่มีทางสิ้นสุดได้ มีแต่เกิดทุกข์วนเวียนไปเรื่อยๆ พอเกิดความทุกข์ขึ้น อยู่กับความทุกข์ไม่ได้ ปฏิเสธมัน หาทางออกไม่ได้ ไปนอนกอดสุขไว้ แต่โดยธรรมชาติของสุข ก็ให้ความสุขไม่ได้จริง ความสุขดับไปมันก็เปลี่ยนเป็นทุกข์เกิดขึ้น พอทุกข์เกิดขึ้นอีกก็อยู่ไม่ได้อีก ไปนอนกอดสุขอันใหม่ บางคนแค่เฉยๆ ก็อยู่ไม่ได้แล้ว อทุกข์ขมสุขก็อยู่ไม่ได้อีกเหมือนกัน หางานทำให้มีความสุข ให้ชีวิตได้รับการเติมเต็ม หางานทำให้มีความสุข แล้วมันสุขไม่ได้จริง ก็ต้องไปหาสิ่งใหม่ทำไปเรื่อยๆ จนวุ่นวายไปหมด ยังหาความสุขไม่ได้ อย่างนี้เป็นเพราะว่า ไม่รู้จักทุกข์ตามที่มันเป็นจริง ไม่รู้จักสิ่งทั้งหลายทั้งปวงว่า มันให้ความสุขไม่ได้จริง แล้วเกิดความอยาก

สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นเมื่อมีเหตุ เมื่อไม่รู้ความจริง อันนี้ ไปหลงคิดว่า มันจะไม่มี มันไม่น่าจะมี ไม่ควรจะมี ไม่ควรจะเกิด เพลิดเพลินอยู่กับสถานะที่ไม่มี ขาดสูญไป หหมดไปโดยสิ้นเชิง เรียกว่า**วิภวตัณหา**

สิ่งทั้งหลายหมดไปเมื่อหมดเหตุ เมื่อไม่รู้ความจริงอันนี้ ก็หลงคิดว่า ได้มาแล้วมันจะเที่ยงสุขแล้วมันจะคงทนตลอดไป ยินดีเพลิดเพลินที่มันยังคงอยู่อย่างนั้น อยากให้อยู่นาน อยู่กับความสงบสุข จนถึงเข้าฉานระดับต่างๆ มีความเพลิดเพลินยินดีอยู่ เรียกว่า**ภวตัณหา**

ข้อที่ ๓ **รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่คือทุกข์นิโรธ** ความดับสนิทของทุกข์ ความไม่มีทุกข์ ความอิสระจากทุกข์ คือความไม่มีตัณหา นั่นแหละ ตัณหาเป็นความคาดหวัง อยากให้มันเป็นอย่างนั้น อยากให้มันเป็นอย่างนี้ พอเลิกคาดหวังกับสิ่งต่างๆ สิ่งต่างๆ ก็ไม่มีอิทธิพลต่อจิตใจอีกต่อไป จิตใจอยู่เหนือสิ่งปรุงแต่งทั้งปวง จะได้เห็นธรรมชาติอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งไม่ใช่ทุกข์ เป็นความสิ้นไปแห่งทุกข์ คือ **พระนิพพาน**

ข้อที่ ๔ **รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่คือทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา** ข้อปฏิบัติที่จะทำให้ถึงทุกข์นิโรธ คืออริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ มีสัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้า อริยมรรคนี้มีสัมมาทิฏฐินำหน้า ถ้ามีสัมมาทิฏฐินำหน้า ชีวิตก็จะ เป็นไปโดยสบาย ไม่เป็นทุกข์มากนัก บริหารชีวิตให้มันพอเป็นไปได้ เมื่อมีสัมมาทิฏฐินำหน้า ไว้เช่นนี้ ย่อมทราบว่ สิ่งปรุงแต่งทั้งหมดใน โลกนั้น มันเป็นทุกข์ มีแต่ทุกข์ที่เกิด มีแต่ทุกข์ที่ดับไป นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับ การที่จะแสวงหาความสุขอย่างแท้จริงในโลกนี้ย่อมไม่ได้ **เพราะความไม่มีทุกข์ ความพ้นทุกข์ ที่เรียกกันว่าความสุขที่แท้จริงนั้น คือทุกข์นิโรธ ไม่ใช่สิ่งที่อยู่ในโลก แต่เป็นสิ่งที่อยู่นอกโลก เป็นโลกุตตระ**

เหตุให้เกิดทุกข์อันแท้จริง ไม่ใช่ปรากฏการณ์ต่างๆ เพราะปรากฏการณ์ทุกอย่างนั้น ล้วนเป็นทุกข์ เพราะกายกับใจเป็นทุกข์ และเป็นที่ตั้งของความทุกข์ โลกก็เป็นทุกข์ เป็นสิ่งที่ไม่มีความแน่นอน ไม่เที่ยง ไม่คงทน เกิดเพราะเหตุปัจจัย เหตุให้เกิดทุกข์คือตัณหา เป็นความอยากด้วยความไม่รู้ บรรณา คาดหวังให้สิ่งต่างๆ เป็นอย่างนั้นอย่างนี้

**ความพ้นทุกข์** การมีความสุขที่แท้จริง ไม่ใช่การมีวัตถุสิ่งของมากมาย หรือการได้สิ่งต่างๆ สมใจบรรณา แต่เป็นความสิ้นตัณหา สิ้นความอยาก สิ้นความคาดหวัง หนทางคืออริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ มีสัมมาทิฏฐิ เป็นต้น หากบุคคลได้ฟังความจริงของพระอริยเจ้า ที่จริงแท้แน่นอน ไม่มีเปลี่ยนแปลงอย่างนี้ อย่างน้อยก็ทำให้ไม่หลงไหลไปตามไปกิเลสมากนัก



### (๓) ให้อารมณ์ที่ควรกลัวและไม่ควรกลัว

สุขที่สูงสุดแท้จริง ไม่มีการแปรปรวนกลับกลายเป็นทุกข์ มีเพียงอย่างเดียวเท่านั้นคือ พระนิพพาน ดังที่พระพุทธพจน์ที่ว่า พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง พระนิพพานนั้นเป็นวิสังขาร เป็นธรรมชาติที่ไม่มีการปรุงแต่ง ซึ่งผู้มีปัญญา ไม่ยึดมั่นถือมั่น หลุดพ้นไปจากโลก จึงจะได้สัมผัส ถึงแม้ยังไม่ถึงพระนิพพาน ในฝ่ายสังขารก็ยังมีสุขอีกมาก แม้จะยังอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ของโลก ที่มีความเชื่อมโยงเป็นธรรมดา แต่ก็**เป็นเครื่องอยู่สบายในปัจจุบัน** เอาไว้สำหรับพักผ่อนอย่างมีความสุข ไม่ต้องเที่ยวเป็นทุกข์วนเวียนไปทั่วโลก สุขเหล่านี้เป็นสิ่งที่ควรสร้างให้มีขึ้น เป็นสุขที่ควรรู้จัก ไม่ควรกลัว ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า *พึงรู้การตัดสิ้นความสุข ครั้นรู้แล้ว พึงประกอบเนืองๆ ซึ่งความสุขในภายใน*<sup>๑</sup>

**สุขที่ควรกลัว** คือ ความสุขที่เกิดจากกามคุณทั้ง ๕ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เพราะมันให้ความสุขได้ก็จริง แต่นำความทุกข์ยากลำบากมาให้มากมาย สุขน้อยแต่ทุกข์มาก **ส่วนสุขอีก**

**ชนิดหนึ่งไม่ควรกลัว** คือความสุขที่เป็นเนกขัมมสุข สุขอันเกิดจากได้สมาธิเป็นฌานระดับต่างๆ ความสุขชนิดนี้ ไม่ต้องเสียเงินทอง ไม่ต้องมีการเบียดเบียนแก่งแย่งกับใคร เป็นความสุขที่ไม่เปลืองทรัพยากรธรรมชาติ ไม่นำความทุกข์มาให้ในภายหลัง พระองค์จึงทรงแนะนำให้เสพ ให้เจริญ ให้กระทำให้มาก เพราะเมื่อรู้จักสุขชนิดนี้ การจะไปยินดีในสุขที่เป็นกามสุขก็ย่อมเป็นไปได้ยาก

อินทรีย์ ๖ เป็นแหล่งที่มาของความสุขและความทุกข์ มนุษย์ปุถุชนทั้งหลายก็พากันแสวงหาความสุข รังหนีความทุกข์ ส่วนใหญ่ก็พากันคิดว่า ได้ดูรูปสวยๆ ฟังเสียงเพราะๆ ดมกลิ่นหอมๆ ลิ้มรสอร่อยๆ สัมผัสทางผิวกายที่อ่อนนุ่ม ได้มีอะไร ได้เป็นอะไร อย่างที่ใจอยาก ไม่มีอะไรบางอย่างที่ไม่น่าปรารถนาแล้วจะทำให้มีความสุข ความพยายามของพวกเขาจึงทุ่มเทมุ่งให้ได้ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์ที่น่าปรารถนา หากวิธีป้องกันไม่ให้สิ่งที่ไม่น่าปรารถนานั้นมาถึงตน

แต่ตามความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทั้งความสุขที่แสวงหาก็คดี รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์ที่น่าปรารถนาก็ดี ล้วนแต่เป็นของไม่เที่ยง ไม่สามารถให้ความสุขได้อย่างแท้จริง ไม่มีแก่นสาร ไม่มีใครที่จะเอามาเป็นเจ้าของครอบครองได้ พวกที่พากันวิ่งหาความสุขจากการได้รูปเป็นต้น จึงไม่อาจจะมีความสุขได้อย่างแท้จริง ต้องเป็นทุกข์ทรมานในการแสวงหาด้วยความยากลำบาก ได้มาแล้วก็ต้องดูแลรักษา ไม่ให้มันเสื่อม ไม่ให้มันเสียหายไป อยากให้เป็นของเราหรือของฝ่ายเราอย่างเดียว ซึ่งเป็นการฝืนกฎธรรมชาติอย่างรุนแรง เขาประสบกับความทุกข์ทรมานและมีปัญหามากมาย แม้มีวัตถุสิ่งของ เงินทอง เครื่องอำนวยความสะดวกมากมาย ก็หาความสุขในชีวิตไม่ได้

ส่วนอินทรีย์สังวรนั้น **มุ่งการระมัดระวังใจตนเอง** ไม่ให้หลงไปยินดีในร้ายในอารมณ์ที่มาปรากฏ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ หากมีสิ่งใดที่ต้องเข้าไปจัดการ หรือนำมาใช้สอย ก็เข้าไปเกี่ยวข้องด้วยความระมัดระวัง ไม่ให้เกิดเป็นพิษเป็นภัยแก่ตนเองและผู้อื่น การมีสติ สังวร ระมัดระวัง ไม่หลงไปตามรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ทำให้ไม่เกิดกิเลสขึ้นมาบีบคั้นจิตใจของตนเอง ทั้งในแง่ความอยากจะได้ อยากจะมี อยากจะเอา อันเป็นอกิษณา ต่ออารมณ์ที่น่าพอใจ และในแง่ความหงุดหงิด ไม่พอใจ ต่ออารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ

เมื่อไม่มีกิเลสอันเป็นต้นเหตุของความทุกข์ที่คอยมาบีบคั้นจิตใจ ใจก็จะมีความสงบและเกิดความสุขในภายในขึ้นมาเอง เป็นความสุขที่ไม่ต้องอิงอาศัยวัตถุมาเร้าหรือกระตุ้นให้เกิด ไม่ใช่สุขที่เกิดจากการได้สมใจกิเลส แต่เป็นความสุขในภายในจิตใจของตนเอง อย่างที่พระพุทธองค์เรียกว่า**อัปยาเสกสุข** เมื่อเป็นดังนี้แล้ว ความสุขก็เป็นไปได้โดยง่ายตายเพราะเขาได้พบกับแหล่งที่มาของความสุขจากภายใน เป็นผู้มีความสามารถที่จะเป็นสุขโดยไม่อาศัยสิ่งเร้าภายนอก เป็น**ความสุขที่ไม่ระคนด้วยกิเลส จิตใจสะอาด ปลอดโปร่ง และจะเป็นไปเพื่อเป็นสมาธิและปัญญาต่อไป** ซึ่งสภาวะทางจิตที่ดำเนินไปจากนี้ล้วนเต็มไปด้วยความสุข เมื่อมีอินทริยสังวรก็จะ เป็นไปเพื่อให้เกิดสมาธิ ซึ่งธรรมฝ่ายสมาธิล้วนเกี่ยวข้องกับความสุข คือ ปราโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ สุข สมาธิ

#### (๔) ปฏิบัติสมาธิภาวนาเพื่อพัฒนาจิต

ดังที่ได้กล่าวไว้ว่า อินทริยสังวรทำให้มีการฝึกจิต (หัวข้อ ๒.๒.๑ หน้า ๘๓) และอธิบายการฝึกข้อหนึ่งก็คือการปฏิบัติกรรมฐาน (หัวข้อ ๓.๑.๒.๔ หน้า ๑๘๐) การฝึกสมาธิภาวนาเป็นวิธีการทำให้มีสติรู้เท่าทันจิตใจของตนเอง มีความตั้งมั่น ปราศจากนิรวณ มีความสงบสุขอยู่ภายใน ทำให้จิตมีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวอยู่เสมอ เมื่อมีสติอยู่อย่างนี้ เมื่อรับรู้อารมณ์ก็จะรู้เท่าทัน รู้ทันตามองเห็น หูได้ยินใจคิดนึก หรือมีความรู้สึกใดๆ เกิดขึ้น ก็รู้ทันไม่หลงไปตามอารมณ์ จะสามารถป้องกันไม่ให้กิเลสเกิดขึ้นได้ หรือหากมีกิเลสเกิดขึ้นเป็นความพอใจ ไม่พอใจ สิ่งเหล่านี้ก็เป็นธรรมารมณ์ที่รับรู้ได้ทางใจ เมื่อมีสติรู้ทันได้ไว กิเลสก็ไม่มีความสามารถในการก่อตัวมาก เป็นกิเลสไม่รุนแรงนัก พอมีสติรู้ทันก็จะไม่ทำตามกิเลส ไม่ให้อาหารกิเลส สักหน่อยมันก็ดับไป จะมีอินทริยสังวรที่หนักแน่นขึ้นไปเรื่อยๆ

ดังนั้น เราจึงควรที่ปฏิบัติสมาธิภาวนาอยู่เป็นประจำ การฝึกสมาธิภาวนานั้น ไม่จำเป็นว่า จะต้องไปทำตามรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง และทำอย่างเข้มข้นมีกำหนดระยะเวลา ทุกคนสามารถฝึกได้ในชีวิตประจำวัน **เพียงแต่มีสติ ระลึกรู้กายระลึกใจ มีความรู้สึกตัว ไม่หลงไปในโลกของความคิดนึกปรุงแต่งมากเกินไป ภายเป็นอย่างไรก็ให้รู้สึก** หายใจเข้า หายใจออก เดิน ยืน นั่ง นอน เขยียด คู้ ให้คอยสังเกตอาการทางกายของตัวเองบ่อยๆ **ใจเป็นอย่างไรก็ให้รู้สึก** สบายใจ ไม่สบายใจ เป็นสุข เป็นทุกข์ เครียด วิตกกังวล หงุดหงิด เหม่อลอย ก็ให้คอยสังเกตใจตัวเองบ่อยๆ เมื่อทำไปเรื่อยๆ นานเข้าก็จะเกิดความชำนาญ สามารถใช้ชีวิตอย่างมีสติ สตินี้ก็จะคอยคุ้มครองรักษาจิตเมื่อมีการเห็น ได้ยิน ดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัสทางกาย และรับรู้อารมณ์ทางใจ จะไม่เกิดความยินดียินร้าย หรือเกิดกิฐ์เท่าทันได้ไว จะไม่ไปทำผิดพลาด อินทริยสังวรก็จะมีมากขึ้นไปตามลำดับ

การปฏิบัติสมาธิภาวนานั้นมีประโยชน์ต่อชีวิตมาก ทำให้มีสติ มีความรู้ตัว ไม่หลงลืมตัว ไม่หลงดู หลงฟัง หลงคิดนึก ทำให้มีอินทริยสังวร และคุณธรรมทั้งหลายก็จะงอกงามพัฒนามากขึ้น ชีวิตจะมีความสุขขึ้นโดยไม่ต้องคอยแสวงหาวัตถุมาปรนเปรอ จิตจะมีความสุขจากภายใน มีความมักน้อยสันโดษ เราจึงควรทำความเข้าใจในวิธีการฝึกสมาธิภาวนาแล้วนำมาปฏิบัติให้ได้

ในการฝึกหัดปฏิบัติสมาธิภาวนาในตอนต้น จะใช้รูปแบบใดก็ได้ ขอให้เกิดสติ **มีความรู้** **เนื้อในตัว** **รู้เท่าทันจิตใจของตนเอง** ไม่หลงไปตามโลก และหากเข้าใจสมาธิภาวนาอย่างถูกต้องแล้ว ก็จะสามารถปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ ไม่ได้เบียดบังเวลาทำงานแต่ประการใด หากแต่จะช่วยให้มีเวลามากขึ้นอีก เพราะเมื่อมีสติอยู่ ก็จะไม่ไปมัววุ่นวายทำอะไรที่ไม่จำเป็น ไม่มัวไปดูทีวี ไม่หลงอยู่กับข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์ ไม่หลงหมกมุ่นพูดคุยเรื่องหนังละคร หรือไม่มัวไปสนใจเรื่องคนอื่นเขา ก็จะมีเวลาในการทำงานมากขึ้น ทำด้วยสติ มีความรู้เนื้อตัวอยู่ ไม่ใจลอยไปที่อื่น การทำงานก็ผิดพลาดน้อย อย่างนี้ก็มิประโยชน์ตั้งแต่ขั้นต้น คือทำให้มีสติ การกระทำทางกาย ทางวาจาที่ไม่ผิดพลาด และทำให้มีอินทรีย์สังวรเป็นลำดับต่อมา

โดยเฉพาะการปฏิบัติภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นั้น มีอานิสงส์ทำให้ละความยินดี ยินร้ายได้โดยตรงทีเดียว ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “พิจารณาเห็นภายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้”<sup>๑๑</sup> เวทนา จิต และธรรม ก็โดยทำนองเดียวกัน ซึ่งการกำจัดอภิชฌาและโทมนัสนี้ เป็นหลักของอินทรีย์สังวรนั่นเอง หมายความว่า หากฝึกสติได้ตามหลักมหาสติปัฏฐานแล้ว เมื่อใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็จะมีสติปิดกั้น ไม่ให้เกิดอภิชฌาและโทมนัส ดังที่ได้เปรียบเทียบไว้ในหัวข้อ ๓.๒.๓ (หน้า ๒๒๗)

## (๕) ให้การศึกษาที่ถูกต้อง

อย่างที่ได้อธิบายมาแล้วว่า การศึกษานั้นมีความสำคัญมาก เพราะเข้าไปเกี่ยวข้องกับผู้คนตั้งแต่เด็กจนกระทั่งโต หากให้การศึกษาที่ถูกต้อง ผู้ที่ได้รับการศึกษาก็จะมีพัฒนาการด้านต่างๆ ทั้งด้านพฤติกรรม ด้านคุณภาพของจิต และด้านปัญญา เป็นต้นทางที่จะแก้ปัญหาทุกอย่างได้อย่างแท้จริง ในเรื่องนี้จะกล่าวแยกเป็นข้อๆ ดังนี้

(๕.๑) **มีวัตถุประสงค์ในการให้การศึกษาที่ถูกต้อง** การศึกษาในยุคปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา ปริญญา ระดับต่างๆ เน้นหนักในด้านการให้ความรู้ในการนำไปประกอบอาชีพ เพื่อให้สามารถมีงานทำ มีเงินใช้ พัฒนาความสามารถในการทำงานเฉพาะด้าน เป็นผู้ชำนาญการในด้านนั้นๆ เช่น เป็นแพทย์ เป็นวิศวกร เป็นครู เป็นต้น และในแต่ละวิชาชีพนั้นก็มีความชำนาญปลื้มย่อยลงไปอีก เป็นแพทย์เฉพาะทาง เป็นวิศวกรโยธา วิศวกรไฟฟ้า เป็นต้น

เมื่อสถาบันทางการศึกษา เน้นหนักไปในด้านการให้ความชำนาญเฉพาะด้านเช่นนี้แล้ว หากผู้เรียนสามารถเรียนจบ มีความรู้ ความชำนาญตามสาขาวิชาที่ตนจบมานั้น นำไปประกอบอาชีพได้ สถาบันทางการศึกษาก็ถือว่าประสบความสำเร็จแล้ว การศึกษาเช่นนี้ทำให้คนฉลาดขึ้น เก่งขึ้น มีความสามารถเชี่ยวชาญเฉพาะด้านมากขึ้น บางครั้งก็ดูเหมือนเป็นอุตสาหกรรมสำหรับผลิตบัณฑิตที่มีความสามารถด้านนั้นๆ ป้อนให้กับโรงงาน อุตสาหกรรมหรือหน่วยงานต่างๆ แต่ไม่ได้เน้นสอนให้เป็นคนดี มีคุณธรรม

การที่คนมีความชำนาญเฉพาะด้านก็เป็นประโยชน์ ทำให้สามารถเลี้ยงครอบครัวช่วยเหลือคนอื่น สังคม รวมทั้งประเทศชาติให้พัฒนาได้ แต่คนที่มีความรู้มาก หากใช้ความรู้ไปในทางเสียหาย คดโกง ทำลายล้าง ก็ทำแบบคนฉลาด สร้างความเสียหายได้มาก คดโกงได้มาก ทำลายได้มาก สามารถแสวงหาผลประโยชน์ให้แก่ตนเองและพวกพ้องได้อย่างแยบยล เบียดเบียนคดโกงผู้อื่น หาวิธีการจับกุม หรือลงโทษได้ยาก

การศึกษาในยุคนี้ ไม่ได้เน้นการรู้จักควบคุมตนเองให้เป็นผู้มีความสำรวมระวัง มีความสันโดษ พอใจในสิ่งที่ตนเองมี ผู้ศึกษาไม่สามารถควบคุมความอยากของตนเองได้ จึงใช้ความรู้ที่ตนเองต้องการ ผลิตสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ให้มากขึ้น ทำการโฆษณาชวนเชื่อด้วยวิธีการต่างๆ ที่น่าตื่นตาตื่นใจ อย่างชาญฉลาด อย่างผู้สำเร็จการศึกษาในชั้นสูง ทำให้ผู้คนหลงมกยได้เป็นอย่างมาก ผู้คนสามารถ

หาวัตถุมงคลครอบครอง และมีความสะดวกสบายมากขึ้น แต่ก่อให้เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมามากมาย เช่น ทรัพยากรธรรมชาติถูกทำลายไป น้ำเสีย อากาศเป็นพิษ โลกร้อนขึ้น ปัญหายาเสพติด ปัญหาอาชญากรรมต่างๆ

การศึกษาที่ถูกต้องควรเน้นให้ผู้ศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต **ให้มีความรู้ว่าชีวิตนั้นเป็นมาอย่างไร เป้าหมายที่ถูกต้องในการมีชีวิตเป็นอย่างไร มีวิธีอย่างไรที่จะทำให้ถึงเป้าหมายนั้น** วิชาชีพที่ศึกษาเล่าเรียนก็เป็นส่วนหนึ่งในวิธีที่จะทำให้การดำเนินชีวิตนั้น มีความสะดวกสบายตามสมควรและนำไปสู่เป้าหมายได้ ซึ่งแนวทางในการดำเนินชีวิตให้ถูกต้องนี้แหละเป็นสิ่งสำคัญมาก

ดังนั้น ระบบการศึกษาควรเน้นให้ผู้ศึกษารู้จักการควบคุมจิตใจตนเอง ให้เป็นผู้มีวินัย มีความสันโดษ รู้จักพอดี รู้จักอะไรดี อะไรไม่ดี มีความละเอียดต่อสิ่งที่ไม่ดี ให้ผู้เรียนเป็นผู้มีคุณธรรม สิ่งเหล่านี้เป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญ ในการที่จะช่วยพัฒนาให้เกิดอินทริยสังวร เป็นผู้สามารถใช้อินทริยเพื่อให้เกิดความรู้ มีการศึกษาเรียนรู้ไปจนตลอดชีวิต ไม่ได้เน้นที่การมีทรัพย์ภายนอก เพราะสิ่งเหล่านี้ไม่สามารถเป็นที่พึ่งได้จริง เป็นเพียงสิ่งอำนวยความสะดวกเมื่อใช้ชีวิตอยู่ในโลกนี้เท่านั้น เน้นไปที่การได้มี**อริยทรัพย์** อันเป็นทรัพย์ที่ติดตัวไปได้

(๕.๒) **ศึกษาด้วยการปฏิบัติในชีวิตจริง** การศึกษาไม่ควรหยุดอยู่ที่โรงเรียน ที่มหาวิทยาลัย หรือที่ห้องเรียนใดห้องเรียนหนึ่ง เรียนจบสอบเสร็จ ได้ใบประกาศนียบัตร ได้ใบปริญญาบัตรแล้วก็แล้วกันไป การศึกษาเรียนรู้ที่แท้จริงควรเป็นการศึกษาและปฏิบัติในทุกกิจกรรมของการใช้ชีวิต เพื่อเป็นการฝึกฝนตนเอง โดยเฉพาะเรื่องอินทริยสังวรนั้นต้องมีการฝึกหัดให้

คุ้นเคยอยู่เสมอ ส่งเสริมให้มีมากขึ้น ขำนาญขึ้น ใช้การได้ดีขึ้น เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมยิ่งขึ้นเป็นลำดับไป เพราะคนเราต้องมีการเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส ถูกต้องสัมผัสทางผิวหนัง รู้สึกรู้คิดทางใจ เป็นประจำอยู่แล้ว ก็ต้องหัดใช้อินทริยเหล่านี้ให้เกิดประโยชน์ เป็นคนที่ดูเป็น ฟังเป็น ได้รับประโยชน์จากการดู การฟัง เราก็ไม่ต้องไปคิดค้นหาเอาเอง เป็นการทუნเวลา **เอาความรู้ที่ได้นั้นมาเป็นฐานในการพัฒนาให้ยิ่งขึ้นไปได้** หากดูไม่เป็น ฟังไม่เป็น ก็จะไม่ได้รับประโยชน์ รวมทั้งเกิดโทษจากการดู การฟังได้

**ถ้าใช้อินทริยเป็นก็ใช้ด้วยสติและให้เกิดปัญญา** ได้รู้ข้อมูลของเรื่องราวต่างๆ ว่ามีที่ไปที่มาอย่างไร หรือข้อมูลของวัตถุสิ่งของ มีวัตถุประสงค์ในการใช้อย่างไรบ้าง มีคุณอย่างไร มีโทษอย่างไร เวลาที่ต้องการข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ ก็ดึงข้อมูลเอามาใช้ได้ ไม่ไปทำตามความไม่รู้ หรือทำไปตามความชอบใจ ไม่ชอบใจ

(๕.๓) การรู้จักพิจารณาใช้สอยปัจจัย ๔ เรื่องปัจจัย ๔ เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ ต้องมีการเกี่ยวข้องกับอยู่เสมอ เป็นสิ่งที่ทำให้มีชีวิตอยู่ต่อไปได้ ในเมื่อต้องเกี่ยวข้องเป็นประจำก็ต้องมีการพิจารณาเพื่อฝึกฝนตนเอง ให้มีการพัฒนายิ่งๆ ขึ้นจากสิ่งเหล่านี้ อาหาร เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค ควรฝึกเอาไว้ให้เคยชิน ให้มีการพิจารณาก่อนการบริโภค ใช้สอย จะกินอะไร จะกินอย่างไร จะใช้เสื้อผ้าอะไร จะใช้อย่างไร ให้เข้าใจความมุ่งหมายที่แท้จริง จะได้ไม่หลงติดข้องในแง่ตามใจกิเลส ไม่กินตามความอยาก ไม่นุ่งห่มเพราะโก้เก๋ เป็นต้น

เมื่อได้ฝึกฝนตนเองกับเรื่องปัจจัยแล้ว เรื่องอุปกรณ์เครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆ ซึ่งนับวันจะมีมากขึ้น ทำให้ชีวิตสะดวกมากขึ้น เวลาจะใช้สอยก็จะได้มีการพิจารณาถึงจุดมุ่งหมายนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ ทำให้ชีวิตสบายขึ้นปลอดภัยไปยิ่งขึ้น เป็นกุศลได้ง่ายขึ้นไม่สร้างความ

วุ่นวาย เดือดร้อนให้ตนเอง เพราะหากไม่รู้จักการพิจารณาในการใช้สอย เครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆ เหล่านั้นก็จะก่อความยุ่งยากให้เป็นอันมาก เมื่อชอบใจติดข้องกับความสะดวกสบายแล้ว อาจจะทำให้คิดว่า สิ่งนั้นจำเป็นสำหรับชีวิต ไม่มีไม่ได้ ต้องชวนขวยขวายมา ก็เป็นเรื่องลำบากในการแสวงหา ทั้งๆ ที่สิ่งนั้นไม่ใช่สิ่งจำเป็น มีก็ได้ ไม่มีก็ได้

(๕.๔) ใช้เทคโนโลยีเพื่อการศึกษาและสร้างสรรค์ เทคโนโลยีนั้นเป็นของกลางๆ หากมีสติปัญญา มีความรู้แล้วนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ ก็มีประโยชน์มากและทำได้อย่างรวดเร็ว ช่วยทุ่นระยะเวลาและทรัพยากรได้มาก แต่หากไม่มีสติปัญญา ไม่มีความรู้ ก็จะลุ่มหลงไปตามกำลังของกิเลส ใช้เทคโนโลยีเหล่านั้นเพื่อให้เกิดความสุข ลุ่มหลง มัวเมาแล้ววนเวียนอยู่ในวังวนแห่งความทุกข์อยู่อย่างนั้น

ดังนั้น การมีจิตใจที่ฝึกศึกษา มีจิตสำนึกในการพัฒนาตนเองให้ยิ่งๆ ขึ้นไปนั้น มีความสำคัญมาก เทคโนโลยีต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นวิทยุ โทรทัศน์ โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต ฯลฯ มีขึ้นมาแล้ว เราก็นำมาใช้ให้เกิดการศึกษาเรียนรู้ได้กว้างขวางต่อไป

### (๖) ความเคยชินในแง่ดี

ความเคยชินเป็นการสร้างความคุ้นเคยในขั้นต้นที่สุด เป็นปกติในชีวิตธรรมดาที่ทำอยู่เป็นประจำโดยไม่รู้สึกรู้ว่าถูกบังคับ เพราะเป็นการกระทำที่ทำบ่อยๆ จนกระทั่งเป็นอัตโนมัติ เป็นสิ่งที่ได้รับการปลูกฝังเอาไว้ในจิตใจ โดยเฉพาะหากได้รับการปลูกฝังมาตั้งแต่วัยเด็ก พ่อแม่ ญาติพี่น้อง ครูอาจารย์ สั่งสอนและเป็นตัวอย่าง ปลูกฝังมาเรื่อยๆ ทั้งที่บ้าน ที่โรงเรียน มหาวิทยาลัยและในสังคม จะทำให้การดำเนินชีวิต แนวคิด และทัศนคติต่างๆ เอนไปในทางที่ดีงาม สามารถทำการฝึกฝนและสอนสิ่งอื่นๆ ที่ดีงามให้ยิ่งๆ ขึ้นไปได้โดยง่าย



ความเคยชินนั้นมีทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดี หากปลูกฝังคุณธรรมฝ่ายดีโดยใช้ความเคยชินในชีวิตธรรมดาจะเป็นสิ่งที่มีประโยชน์มาก เช่น ความมีวินัย ความขยันหมั่นเพียร ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ไม่เห็นแก่ตัว ความกตัญญู ความมีหิริโอตตปปะ ความอ่อนน้อมถ่อมตน เคารพผู้ที่ควรเคารพ ความเคารพนับถือกันที่ คุณธรรม การรู้จักบังคับควบคุมจิตใจของตนเอง ไม่ให้หลงไปกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์

การทำให้เกิดความเคยชินก็ใช้การปฏิบัติตามระเบียบวินัย **ตอนแรกอาจจะต้องมีการบังคับและรู้สึกฝืนใจบ้าง แต่เมื่อทำบ่อยๆ จนเคยชินก็จะไม่รู้สึกฝืนอีกต่อไป** ความมีระเบียบวินัยนั้นมีความสำคัญมาก เพราะจะทำให้การงานทุกอย่างประสบความสำเร็จได้ดี ไม่ต้องมีเรื่องวุ่นวาย เดือดร้อน หรือต้องเร่งรีบทำเอาในภายหลัง นักเรียนที่มีวินัยในการเรียน ก็จะทำให้การเรียนนั้นมีความราบรื่นและสอบด้วยความปลอดโปร่ง เพราะว่าได้เรียนได้อ่านหนังสือเตรียมพร้อมมาตามลำดับ คนทำงานที่มีวินัยในการทำงาน งานที่ทำก็จะเสร็จโดยราบรื่นและเรียบร้อยไปตามลำดับ ไม่ต้องมาเร่งรีบทำเมื่อจวนเจียน เป็นต้น

ในการฝึกอินทริยสังวรและธรรมะขั้นสูงขึ้นไปก็เช่นเดียวกัน หากมีความเคยชินที่ดีงาม ได้ผ่านการฝึกฝนตามระเบียบวินัยต่างๆ มาดีแล้ว มีความเคยชินที่ดี ก็สามารถฝึกฝนต่อได้โดยง่าย และทำให้การฝึกฝนนั้นประสบความสำเร็จได้ พระพุทธเจ้าก็ทรงเน้นการฝึกฝนในทางวินัยเป็นอันดับแรกเช่นกัน เมื่อภิกษุบวชเข้ามาใหม่ก็ให้อยู่กับอุปัชฌาย์ อาจารย์ อยู่น้อยเป็นเวลา ๔ พรรษา เพื่อฝึกหัดและให้เคยชินกับความประพฤติที่เรียบง่าย มักน้อย สันโดษ ขัดเกลา ทำให้มีกายและวาจาเรียบร้อย ทำให้เป็นผู้ที่มีความสำรวมระวังในปาติโมกข์ จากนั้นจึงมาฝึกฝนให้มีอินทริยสังวร มีสติรู้เท่าทันเมื่อมีการรับรู้ทางทวารทั้ง ๖ ต่อไป ซึ่งการปฏิบัติในเรื่องนี้ก็ยากขึ้นไป แต่หากเคยผ่านการฝึกมาแล้ว และจิตโน้มเอียงไปในทางที่ดีงามยิ่งขึ้น ก็มีความพากเพียรพยายาม มีความอดทนในการฝึกให้ประสบความสำเร็จได้

ดังนั้น ความเคยชินที่แสดงออกมารูปของการกระทำทางกาย การพูดทางวาจา หรือความคิดนึกทางใจนั้น มีความสำคัญมาก หากมีความเคยชินที่ดี การดำเนินชีวิตก็โน้มเอียงไปในทางที่ดียิ่งขึ้น และการฝึกในทางดีก็เป็นไปได้ง่าย หากความเคยชินไม่ดี การดำเนินชีวิตก็โน้มเอียงไปในทางที่ไม่ดี การมาฝึกฝนทางที่ดีขึ้นก็ทำได้โดยยาก พระพุทธเจ้าจึงทรงสั่งสอนให้พุทธบริษัทมีวินัยในการดำเนินชีวิตให้ดีงามถูกต้อง สำหรับพระภิกษุและภิกษุณีก็มีสิกขาบทมากมายเอาไว้สำหรับฝึกหัดกัน สำหรับฆราวาสอุบาสกอุบาสิกาก็มีข้อปฏิบัติที่เหมาะสมที่พึงปฏิบัติต่อกันเอาไว้ให้ฝึกฝน

### (๗) ส่งเสริมวัฒนธรรมและสังคมที่ดีงาม

วัฒนธรรมที่นิยมปฏิบัติกันบางอย่างนั้นไม่เหมาะสม เพราะก่อให้เกิดความไม่รู้จักระอาย ความเย่อหยิ่งอวดดี เป็นคนจิตใจเร่าร้อน เรียกร้องหาแต่เสรีภาพตามใจกิเลส ไม่รู้จักบังคับควบคุมจิตใจตนเอง **จิตมีความแข็งกระด้าง นำไปฝึกได้ยาก** หากจะพัฒนาอินทริยสังวรจำเป็นต้องส่งเสริมวัฒนธรรมที่ดีงาม อันจะเป็นเหตุให้มีจิตใจอ่อนโยน สงบ เยือกเย็น รู้จักบาป บุญ คุณ โทษ เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว การจะฝึกจิตในขั้นสูงขึ้นไปก็ทำได้ง่าย จะกล่าวในแง่มุมที่ตรงกันข้ามกับสาเหตุของการขาดอินทริยสังวร (หัวข้อ ๔.๒.๖ หน้า ๑๔๒) เพราะหากป้องกันที่สาเหตุแล้ว ส่งเสริมในทางตรงกันข้ามก็สามารถช่วยได้อีกทางหนึ่ง

(๗.๑) **สื่อต่างๆ และโฆษณาต้องได้รับการควบคุม** อย่างที่ได้กล่าวไว้ว่า โทรทัศน์ วิทยุ อินเทอร์เน็ต สื่อกระจายเสียง หนังสือพิมพ์ แผ่นพับ ฯลฯ นับว่าได้เข้ามาบดทาบในชีวิตประจำวันของผู้คน เมื่อคนมีกิเลส ขาดสติสัมปชัญญะ จึงมีแนวโน้มที่จะใช้เครื่องมือเครื่องใช้ต่างๆ ไปในทางที่จะทำให้ตนมัวเมา มีความสุข เมื่อดูและฟังบ่อยๆ ก็จะถูกครอบงำด้วยข้อมูล หากเป็นข้อมูลที่ผิดพลาดก็เป็นอันตรายเป็นอย่างมาก จึงต้องอาศัยจิตสำนึกของผู้ที่ผลิตสื่อเหล่านั้นที่ต้องมีความรับผิดชอบ ต่อสังคมให้มาก ไม่เห็นแก่กำไร เงินทอง รางวัล ฯลฯ จนใส่ข้อมูลที่รุนแรงและไม่รับผิดชอบต่อแต่จิตสำนึกของผู้ผลิตก็ขึ้นอยู่กับสติปัญญาของเขา ดังนั้น หน่วยงานที่รับผิดชอบเกี่ยวกับสื่อ ควรจะต้องมีการกำกับควบคุมดูแล ตรวจสอบ และคัดกรองที่เข้มงวด

(๗.๒) **นับถือบูชากันที่คุณธรรม** การนับถือหรือบูชาใครก็ตาม ควรส่งเสริมให้มีการนับถือกันที่คุณธรรม คุณงามความดี หรือคุณประโยชน์ที่บุคคลนั้นได้ทำไว้ ให้มองกันที่คุณธรรม ไม่ควรยกย่องเกี่ยวกับยศ ตำแหน่ง เงินทอง หรืออำนาจ ผู้ที่ร่ำรวย มีอำนาจ หากไม่มีคุณธรรมก็ไม่ควรได้รับการยกย่อง ในทางตรงข้ามควรได้รับการตำหนิเสียมากกว่า

(๗.๓) **มีค่านิยมให้ผู้หญิงนุ่งห่มมิดชิด** การนุ่งห่มของเพศหญิงซึ่งเป็นเพศแม่ ควรได้รับการเคารพนับถือจากผู้คน เพราะเป็นเพศที่ให้กำเนิดผู้คน จึงควรมีวัฒนธรรมหรือค่านิยมในแง่การปกปิดให้มิดชิด เรียบร้อย สวยงาม ไม่ต้องถึงกับต้องแต่งตัวเป็นหญิงแบบโบราณ เพียงแต่อย่าให้หิวหรือวับๆ แวมๆ ในที่สาธารณะจนดูน่าเกลียด นักเรียน นักศึกษา ข้าราชการ ฯลฯ ควรมีข้อกำหนดบังคับในเรื่องการแต่งกายให้สุภาพ

(๗.๔) **งานต่างๆ ควรเป็นงานมงคลที่แท้จริง** ในงานต่างๆ ที่มีการจัดกันขึ้น แทนที่จะเป็นงานมงคล เป็นการเริ่มต้นสู่การคิดดี ทำดี พุทธิ แต่เท่าที่เป็นอยู่นั้น เป็นงานอวมงคลเสียมากกว่า ไม่จัดงานขึ้นมาอย่างดีว่า ไม่ต้องทำบาปอกุศลและไม่เสียเงินทองด้วย เช่น ในงานต่างๆ มักจัดให้มี สุรา เบียร์ ดนตรี โคโยตี้ ฯลฯ มาให้ความบันเทิงสนุกสนาน และบางงานก็มีการฆ่าสัตว์เพื่อมาทำอาหาร อีกด้วย งานที่จัดเช่นนี้นับได้ว่าเป็นงานอวมงคลไปเสียสิ้น เพราะมีแต่เรื่องบาปอกุศล ผิดศีล ทำให้หลงมกมาย และสิ้นเปลืองเงินทองไปโดยเปล่าประโยชน์อย่างแท้จริง ไม่ใช่เฉพาะงานธรรมดาทั่วไป แม้แต่งานที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา เช่น ทอดกฐิน ทอดผ้าป่า บวชนาค ฯลฯ ก็ยังมีลักษณะเป็นเช่นนั้นด้วย แทนที่จะเป็นมงคลแก่ชีวิต กลับกลายเป็นอวมงคลไป

ดังนั้น ควรมีความจำเป็นในการจัดงานให้ถูกต้อง ให้เป็นมงคล เป็นสิ่งดีงามแก่ชีวิตอย่างแท้จริง เป็นงานที่มีแต่การคิดดี ทำดี พุทธิ ถูกต้อง ตามหลักสุจริตและมงคล ๓๘ ประการ หากจัดแล้วไม่เป็นมงคลก็ไม่ควรจัดเลยเสียดีกว่า เพราะอย่างน้อยที่สุดก็ไม่มีเรื่องยุ่งยาก และไม่เสียเงินทองโดยเปล่าประโยชน์

(๗.๕) **ให้รู้จักที่ต่ำที่สูง** ควรส่งเสริมวัฒนธรรม หรือค่านิยมที่รู้จักที่ต่ำที่สูง เป็นการฝึกฝนให้มีจิตที่อ่อนโยนและมีความประณีต ทำให้ทำลายความสำคัญตนได้ ต้องรู้จักเคารพ เคารพพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ พระภิกษุ สามเณร แม่ชี หรือญาติผู้ใหญ่ เป็นต้น ต้องให้ความเคารพ ต้องกล่าวคำขอโทษ ขอขมา ให้ถูกต้องเหมาะสมกับบุคคลนั้นๆ ในสถานที่สำคัญๆ ก็ควรมีการบังคับให้มีการอ่อนน้อม ตามรูปแบบที่เหมาะสม ไม่ให้ทำตามใจของตนเอง เช่น พระเจดีย์ โบสถ์ ควรให้ถอด รองเท้า ห้ามพูดคุยกันหรือทำกริยาอาการไม่เหมาะสม เป็นต้น

(๗.๖) **วัฒนธรรมทางดนตรีควรมีความเยือกเย็นและเนื้อหาเป็นคติสอนใจ** ดนตรี หรือศิลปะแขนงใดแขนงหนึ่งควรมีความสงบ เยือกเย็น มีเนื้อหาที่สอนใจผู้ที่ได้ฟัง เพราะเนื้อหาของเพลงต่างๆ เป็นทำนอง มีความไพเราะ ท่องจำได้ง่าย หากเนื้อหาตรงตามหลักสัจธรรมและเป็นคติสอนใจ ก็จะช่วยกล่อมเกล้าจิตใจผู้ที่ได้ฟังได้บ้าง ทำให้จิตใจสงบ เยือกเย็นลง และบางครั้งอาจพิจารณาเห็นความจริงได้จากเนื้อหาของดนตรีนั้นแหละ

จากคำแนะนำวิธีปฏิบัติอินทริยสังวรทางทวาร ทั้ง ๖ ตามที่กล่าวมานั้น สรุปความได้ว่า **การฝึกให้มีสติเตรียมพร้อมเอาไว้ก่อนนั้นมีความสำคัญมาก เมื่อรับรู้อารมณ์จะได้ไม่ขาดสติ** ไม่ถูกอารมณ์จุดดึงจิตออกไป ภายนอก จนทำให้เกิดความยินดีร้ายและ เกิดกิเลสอื่นๆ ติดตามมา เมื่อมีการรับรู้ อารมณ์ใดๆ แล้ว ก็อย่าใส่ใจในแง่ที่น่าพอใจ หรือไม่น่าพอใจ อย่าตามอารมณ์เหล่านั้นไป **ให้กลับมามีสติอยู่ที่ตนเอง** พิจารณาอารมณ์ นั้นให้เห็นความจริงในแง่ที่ทำให้จิตวางเฉยได้ ทำให้จิตมีความตั้งมั่นเป็นกลาง และพิจารณา ให้ลึกซึ้งลงไปให้เห็นลักษณะสามัญที่เป็น สาธารณะแก่สังขารทั้งหลายทั้งปวงว่า เป็น สิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

สำหรับการฝึกเพื่อเตรียมพัฒนาอินทริยสังวร เป็นการฝึกใช้อินทริยให้ถูกต้องตั้งแต่ต้น โดยเฉพาะการปรับมโนทริยให้มีความรู้ที่ถูกต้อง ได้รู้ว่าอะไรเป็นอะไรและจะปฏิบัติต่อสิ่งนั้น อย่างไร แล้วทำสมาธิภาวนาเพื่อฝึกฝนจิต ให้เป็นจิตที่มีสติสัมปชัญญะ สามารถนำไปฝึก อินทริยสังวรต่อไปได้ รวมทั้งการปฏิบัติขั้น พื้นฐาน การให้การศึกษาและการดำรงชีวิต ประจำวันให้ถูกต้อง เป็นการเตรียมจิตใจให้มีความอ่อนโยน พร้อมสำหรับการฝึก ทำให้ฝึก ขึ้นสูงต่อไปได้ง่ายขึ้น





## ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยเกี่ยวกับเรื่องการพัฒนาอินทริยสังวรในพระพุทธศาสนาเถรวาท ที่ได้ทำมาตั้งแต่ต้น สามารถสรุปผลการวิจัยได้เป็นข้อ ๆ ตามลำดับเนื้อหา ดังต่อไปนี้

### ๕.๑.๑ ความหมายของอินทริยสังวร

คำว่า “อินทริย์” ในหลักธรรมเรื่องอินทริยสังวรนี้ หมายถึง อินทริย์ ๖ ประการ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นอายตนะภายใน ซึ่งโดยสภาวะแล้วก็เป็นสิ่งที่ว่างเปล่าจากตัวตน เป็นเพียงสภาวะธรรมแต่ละอย่างที่เกิดขึ้นและเป็นไปตามเหตุปัจจัย เป็นกองทุกข์ที่มาจากความเปลี่ยนแปลงและเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ไม่มีการหยุดนิ่ง เป็นสิ่งที่ตกอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ของธรรมะฝ่ายสังขาร คือ เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ได้ชื่อว่าเป็นอินทริย์ในแง่ที่ว่า เป็นใหญ่ในกิจหน้าที่เฉพาะอย่างซึ่งเป็นผลมาจากกรรมเก่า ตาเป็นใหญ่ในการมองดู หูเป็นใหญ่ในการฟัง จมูกเป็นใหญ่ในการดมกลิ่น ลิ้นเป็นใหญ่ในการลิ้มรส กายเป็นใหญ่ในการสัมผัสทางผิวหนัง ใจเป็นใหญ่ในการรับรู้อารมณ์ทุกอย่าง ตลอดจนความรู้สึก นึกคิด ทศนคติ อุดมคติ และคิดปรุงแต่งให้เกิดกระทำต่างๆ

คำว่า “**สังวร**” หมายถึง การปิดกั้น ป้องกันไม่ให้มีบาปอกุศลธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นในจิต เวลาที่มีการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ หรือ จะหมายถึงการคุ้มครอง การป้องกันรักษาจิตไม่ให้ถูกกิเลสครอบงำ ซึ่งทำได้โดยการฝึกให้มีสติระลึกรู้ที่อยู่ในกายของตนเองให้มั่นคงไว้เมื่อรับรู้อารมณ์แล้ว อารมณ์ก็จะไม่จุดจิตให้ออกไปสนใจภายนอก ไม่หลงยินดีในอารมณ์ที่น่ารัก ไม่เกลียดชังในอารมณ์ที่ไม่น่ารัก มีจิตที่ไม่ถูกกิเลสครอบงำ และรู้วิธีการฝึกฝนให้หมดจดจากกิเลสต่างๆ ด้วยการทำกรรมฐานเป็นการป้องกันที่ต้นเหตุ

เมื่อว่าโดยสถานะของการสังวรและอสังวร เป็นการตัดสั่นกันที่ขวนจิตหลังจากที่มีการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ แล้ว หากขวนจิตที่เกิดขึ้นเป็นกุศล มีธรรมะฝ่ายกุศล คือ ศีล สติ ปัญญา ขันติ และวิริยะอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น **ชื่อว่ามีอินทริยสังวรเกิดขึ้นทางทวารนั้นๆ** แต่หากขวนจิตที่เกิดขึ้นเป็นอกุศล มีธรรมะฝ่ายอกุศลเกิดขึ้น คือ ความไม่มีศีล การลืมสติ ความหลง ความไม่อดทน และความเกียจคร้านอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น **ชื่อว่าไม่มีอินทริยสังวรทางทวารนั้นๆ** เป็นเหตุให้เกิดความยินดีในร้ายและบาปอกุศลธรรมอื่นๆ เกิดติดตามมาครอบงำจิตใจได้

ในการพัฒนาอินทริยอันยอดเยี่ยมในอริยวินัยนั้น เป็นการฝึกให้จิตมีความเป็นกลางต่ออารมณ์ต่างๆ ให้รวดเร็ว ปล่อยความพอใจไม่พอใจแล้ววางเฉยได้ไวยิ่งขึ้น จนมีปัญหาหมดความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ ได้ เป็นผู้ที่มีอำนาจเหนืออารมณ์ต่างๆ ได้ในที่สุด

## ๕.๑.๒ ความสำคัญของอินทริยสังวร

ในทางพระพุทธศาสนานั้น ผู้ที่ได้ฝึกพัฒนาอินทริยสังวรมาจนสมบูรณ์แล้วได้แก่**พระอรหันต์** ท่านได้ผ่านการฝึกฝนพัฒนามาจนกระทั่งเกิดอัสวักขยญาณ มีวิชา รู้แจ้ง อริยสัจสมบูรณ์แล้ว หมัดกิเลสโดยสิ้นเชิงแล้ว ท่านจึงปิดกั้นกิเลสไม่ให้เกิดขึ้นเมื่อมีการรับรู้อารมณ์ต่างๆ ได้ทุกอารมณ์ **เป็นผู้ที่มีปัญญาวางเฉยต่อสังขารทั้งหลายที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ได้ชื่อว่าผู้ที่มีอินทริยสังวรอย่างสมบูรณ์** ส่วนพระอริยเจ้าลำดับรองลงมายังไม่สมบูรณ์ เพราะยังมีความยินดีในร้ายในบางอารมณ์ได้ มากน้อยตามกำลังสติ ปัญญา ส่วนปุถุชนย่อมมีความยินดีในร้ายเกิดขึ้นในอารมณ์มากมาย ต้องอาศัยการป้องกันให้ห่างไกลจากกิเลส โดยการสำรวมระวังการกระทำ คำพูด ความคิด การเลือกอารมณ์ การมีเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบันที่เหมาะสมเอาไว้เพื่อไม่ให้ใจหวนกลับไปหาความสุขจากการเสพอารมณ์ ตลอดจนการฝึกฝนทำกรรมฐานต่างๆ เพื่อให้เกิดสมาธิและเกิดปัญญาให้ห่างไกลจากกิเลสต่างๆ

อินทริย ๖ นี้ เป็นจุดเริ่มต้นของการรับรู้และทำให้มีเรื่องราวต่างๆ สืบต่อ ขยายแตกตัว กระจายออกไปเรื่อยๆ จนดูเหมือนมีอะไรจนเต็มโลก แท้จริงเป็นเพียงโลกในความรู้สึกของแต่ละบุคคล ที่ปรุงแต่งต่อมาจากการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ อาศัยตากระทบกับรูป เกิดการมองเห็นขึ้น เป็นการสัมผัสทางตา ต่อจากจุดนี้ ก็ทำให้เกิดความรู้สึกว่ามีผู้คน ผู้หญิง ผู้ชาย หมา แมว สวय ไม่สวय สูง ต่ำ ดำ ขาว ใหญ่ เล็ก เพิ่มขึ้นมามากมาย จากความไม่มีอะไรเลย อาศัยตาก็มีโลกทางตาขึ้นมา โลกทางหู โลกทางจมูก โลกทางลิ้น โลกทางกาย โลกทางใจ ก็โดยทำนองเดียวกัน โดยเฉพาะโลกทางใจยิ่งแตกตัวมากมาย มีความเชื่อ ความเห็น หลักวิชา ปรัชญา แนวคิด ทฤษฎี ทศนคติ อุดมคติ เกิดขึ้นมามากมายในโลกนี้ และจะเกิดขึ้นอีกต่อไปไม่มีที่สิ้นสุด

นอกจากจะเป็นจุดเริ่มต้นแล้ว อินทรีย์ ๖ ประการเหล่านี้ยังเป็นจุดที่เป็นทางแยก เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของทางสองแพร่งในการดำเนินชีวิต จะเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ จะไม่มีปัญหาหรือมีปัญหา จะเป็นกุศลหรืออกุศล จะมีกิเลสมากขึ้นหรือกิเลสลดลง จะหลงงมงายหนักขึ้นหรือมีความฉลาดรู้เท่าทันสิ่งต่างๆ เพิ่มขึ้น ก็เริ่มต้นจากจุดนี้เช่นเดียวกัน

**ทางสายหนึ่ง นำไปสู่ความมัวเมาประมาท ลุ่มหลง หมกมุ่น** จมติดอยู่กับโลกหนักยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ ก่อให้เกิดบาปอกุศลแตกตัวไปมากมาย ตามมองเห็นรูป แล้วก็เกิดความลุ่มหลงในสิ่งที่มองเห็น ไม่มีปัญญารู้ความจริงของสิ่งนั้น นี้เรียกว่าโมหะ ตามมองเห็นรูปแล้วอยากได้สิ่งนั้น รู้สึกติดข้อง อยากครอบครองเป็นเจ้าของ นี้เรียกว่าโลภะ เมื่อไม่ได้สิ่งนั้น สิ่งนั้นไม่เป็นไปตามที่ใจปรารถนา สูญเสียสิ่งนั้นไปด้วยเหตุใดเหตุหนึ่ง หรือมีผู้อื่นพรากสิ่งนั้นไป ทำให้ไม่ได้รับสิ่งนั้น ก็หงุดหงิด ขัดเคือง ไม่พอใจ นี้เรียกว่าโทสะ เมื่ออยากได้สิ่งนั้นมา

ครอบครอง ไม่อยากสูญเสียสิ่งนั้นไป ก็เกิดการกระทำตามความหลงของตนวนเวียนไปเรื่อยๆ โลภะ โทสะ โมหะจึงเป็นกิเลสมูลฐาน ให้เกิดการกระทำทางกาย ทางวาจาและทางใจ กิเลสอื่นๆ ทั้งความอิจฉาผู้อื่นที่มีมากกว่า ตระหนี่หวงแหนของที่มี ไม่อยากให้คนอื่นได้ไป มีความสำคัญตนเพราะอาศัยการครอบครอง สิ่งนั้นเป็นต้น กิเลสเหล่านี้ผลัดกันให้เกิดการกระทำ คำพูด และความคิดที่ผิดพลาด เป็นกายทุจริต วาจทุจริต มโนทุจริต ความทุกข์ และปัญหาก็ติดตามมามากมายเหลือจะคณานับ แล้วยังต้องเวียนเกิดเวียนตายในภพชาติต่างๆ ไม่มีสิ้นสุด หาที่สุดเบื้องต้นและเบื้องปลายไม่ได้ พวกกันติดอยู่ในคุกชีวิต หาทางออกไม่ได้

**ทางอีกสายหนึ่ง นำไปสู่การรู้เท่าทัน มีสติสัมปชัญญะ** สำรวมระวัง ใช้สิ่งที่มองเห็น ได้ยิน ดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัส รับรู้ทางใจ เป็นอุปกรณ์ในการศึกษาเรียนรู้ ฝึกฝนตนเองจนมีปัญญามองเห็นความจริงของสิ่งนั้น ไม่ประมาท ไม่มัวเมา ไม่ลุ่มหลง ไม่จมติดอยู่กับโลก ละครกรรมชั่ว ประกอบแต่กรรมที่ดี กายสุจริต วาจาสุจริต มโนสุจริต จนกระทั่งมีปัญญาเบื้องหน้า ปลายกำหนด หลุดพ้นเป็นอิสระไปจากสิ่งเหล่านั้น

ความสำคัญอยู่ที่ว่า หากไม่มีความรู้เพียงพอ ไม่รู้ความจริงของสิ่งทั้งปวง ไม่รู้จักวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องต่อสิ่งนั้น จนกระทั่งไม่รู้จักความสำรวมระวังอินทรีย์แล้ว ตามปกติมนุษย์ทั่วไป จะถูกชักจูงให้ดำเนินชีวิตไปในทางที่จะลุ่มหลงหาความสุขจากอารมณ์ต่างๆ พากเพียรศึกษาเรียนรู้ ทำการงานต่างๆ ก็เพื่อแสวงหารูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่น่าพอใจ และสิ่งที่ทำให้สนุกสนาน มาปรนเปรอ ตา หู จมูก ลิ้น ผิวกาย และใจของตนตามความอยาก รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ที่ดีก็ดึงดูดใจให้วิ่งไปไขว่คว้า ทำให้พลอยเกลียดชังอารมณ์ฝ่ายตรงข้าม เกิดความหลงรักหลงชังอารมณ์ต่างๆ เป็นเหตุเพิ่มพูนกิเลสขึ้นมามากมาย ต้องแก่งแย่งแข่งขันกัน เพื่อให้ได้รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่น่าพอใจ สร้างความเดือดร้อนวุ่นวายให้แก่ตนเองและบุคคลอื่น แก่สังคมประเทศชาติ ทำลายทรัพยากร เกิดการแย่งชิง เอาไร้อาเอาเปรียบกัน

อินทริยสังวรจึงเป็นทางแยกที่สำคัญเกี่ยวกับเรื่องนี้ เป็นการเตือนให้มีสติ หยุดยั้งการกระทำตามความเคยชิน ฝึกให้รู้จักสำรวมระวังในการใช้งาน ใช้อินทริยทั้ง ๖ ให้ถูกต้อง เป็นไปเพื่อความสงบจากความยินดี ยินร้าย ปราศจากอคติในอารมณ์ต่างๆ เพื่อการศึกษาให้เกิดสติปัญญาอื่นๆ ขึ้นไป เมื่อใช้ชีวิตไปในโลก ตามมองเห็นรูป ก็เป็นไปเพื่อให้มีสติสัมปชัญญะเข้มแข็งขึ้น มีปัญญาเข้าใจความจริงของโลกเพิ่มขึ้น หูได้ยินเสียง ก็เป็นไปเพื่อให้มีสติสัมปชัญญะเข้มแข็งขึ้น มีปัญญาเข้าใจความจริงของโลกเพิ่มขึ้น แม้ทางทวารอื่นๆ ก็ทำนองเดียวกัน สามารถอยู่ในโลกด้วยความรู้เท่าทัน ไม่อยู่ด้วยอำนาจัดค้นหาและทิวฏฐิ จนกระทั่งพ้นทุกข์ เป็นอิสระจากโลกไปในที่สุด

โดยปกติมนุษย์ปุถุชนทั้งหลายพากันแสวงหาความสุข วิ่งหนีความทุกข์ ส่วนใหญ่พากันคิดว่า ได้ดูรูปสวยๆ ฟังเสียงเพราะๆ ดมกลิ่นหอมๆ ลิ้มรสอร่อยๆ สัมผัสทางผิวหนังที่อ่อนนุ่ม ได้มีอะไร ได้เป็นอะไร อย่างที่ใจอยาก ไม่มีอะไรบางอย่างที่ไม่น่าปรารถนา แล้วจะทำให้มีความสุข ความพยายามของพวกเขาจึงทุ่มเทมุ่งให้ได้ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์ที่น่าปรารถนา หาวิธีป้องกันไม่ให้สิ่งที่ไม่น่าปรารถนานั้นมาถึงตน

แต่ตามความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทั้งความสุขที่แสวงหาก่ดี รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์ที่น่าปรารถนาก็ดี ล้วนแต่เป็นของไม่เที่ยง ไม่สามารถให้ความสุขได้อย่างแท้จริง ไม่มีแก่นสาร ไม่มีใครที่จะเอามาเป็นเจ้าของครอบครองได้ พวกที่พากันวิ่งหาความสุขจากการได้รูปเป็นต้น จึงไม่อาจจะมีความสุขได้อย่างแท้จริง ต้องเป็นทุกข์ทรมานในการแสวงหามาด้วยความยากลำบาก ได้มาแล้วก็ต้องดูแลรักษาไม่ให้มันเสื่อม ไม่ให้มันเสียหายไป อยากให้เป็นของเราหรือของฝ่ายเราอย่างเดียว ซึ่งเป็นการฝืนกฎธรรมชาติอย่างรุนแรง เขาประสบกับความทุกข์ทรมานและมีปัญหามากมาย แม้มีวัตถุสิ่งของ เงินทอง เครื่องอำนวยความสะดวกมากมาย ก็หาความสุขในชีวิตไม่ได้

ส่วนหลักของอินทริยสังวรนั้น มุ่งการระมัดระวังใจตนเอง ไม่ให้หลงไปยินดียินร้าย ในอารมณ์ที่มาปรากฏ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ หากมีสิ่งใดที่ต้องเข้าไปเกี่ยวข้อง จัดแจง จัดการหรือนำมาใช้สอย ก็เข้าไปเกี่ยวข้องด้วยความระมัดระวัง ไม่ให้เกิดเป็นพิษเป็นภัยแก่ตนเองและผู้อื่น การมีสติ สังวรระมัดระวัง ไม่หลงไปตามรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ทำให้ไม่เกิดกิเลสขึ้นมา บิบบันจิตใจของตนเอง ทั้งในแง่ความอยากจะได้ อยากจะมี อยากจะเอาอารมณ์ที่น่าพอใจ ที่เรียกว่าอภิขณา และในแง่ความหงุดหงิด ไม่พอใจต่ออารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ ที่เรียกว่า โทมนัส

เมื่อไม่มีกิเลสอันเป็นต้นเหตุของความทุกข์ที่คอยมาบีบคั้นจิตใจ ใจก็จะมีความสงบและเกิดความสุขในภายในขึ้นมาเอง เป็นความสุขที่ไม่ต้องอิงอาศัยวัตถุมาเร้าหรือกระตุ้นให้เกิด ไม่ใช่สุขที่เกิดจากการได้สมใจกิเลส แต่เป็นความสุขในภายในจิตใจของตนเอง อย่างที่พระพุทธองค์เรียกว่าอภยาเสกสุข เมื่อเป็นดังนี้แล้ว ความสุขก็เป็นไปได้โดยง่ายตายเพราะเขาได้พบกับแหล่งที่มาของความสุขจากภายใน เป็นผู้มีความสามารถที่จะเป็นสุขโดย

### ๕.๑.๓ วิธีปฏิบัติอินทรีย์สังวรและหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง

วิธีปฏิบัติอินทรีย์สังวรในพระพุทธศาสนานั้นไม่ได้ห้ามการรับรู้อารมณ์ แต่เป็นการฝึกให้มีสติรู้เท่าทัน เมื่อรับรู้อารมณ์ใดๆ แล้วจะได้ไม่เกิดความยินดียินร้าย หรือหากเกิดความชอบใจไม่ชอบใจขึ้น ก็สามารถรู้ทันและทำให้ความชอบใจความไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นดับไปได้โดยรวดเร็ว วิธีนี้เป็นการป้องกันตั้งแต่ขั้นต้นที่สุด ทำให้ไม่เกิดบาปอกุศล ไม่เกิดปัญหา

ไม่อาศัยสิ่งเร้าภายนอก เป็นความสุขที่ไม่ระคนด้วยกิเลส จิตใจสะอาด ปลอดโปร่ง และจะเป็นไปเพื่อเป็นสมาธิและปัญญาต่อไป ซึ่งสภาวะทางจิตที่ดำเนินไปจากนี้ล้วนเต็มไปด้วยความสุข เมื่อมีอินทรีย์สังวรก็จะเป็นไปเพื่อให้เกิดสมาธิ ซึ่งธรรมฝ่ายสมาธิล้วนเกี่ยวกับข้องกับความสุข คือ ปราโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ สุข สมาธิ และทำให้ถึงความสิ้นไปแห่งทุกข์ทั้งปวงได้อีกด้วย

และไม่เกิดทุกข์ต่างๆ ติดตามมา ในทางตรงกันข้าม หากเกิดปัญหาขึ้นมาแล้ว บาปอกุศลหรือเป็นดังมารได้ช่องเข้ามาแล้วก็จะแก้ไขยาก ทั้งที่เป็นคนดี มีความรู้จักผิดชอบชั่วดี แต่ก็ไม่สามารถอดทนต่อความเขี้ยววนหรือโทสะที่รุนแรง ทำบาปอกุศลลงไปได้ ดังนั้น การป้องกันไว้ตั้งแต่ขั้นต้นจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก

องค์ธรรมสำคัญที่ใช้ระมัดระวังตั้งแต่ต้นก็คือ การมีสติ ซึ่งเป็นตัวควบคุมจิตไว้ให้อยู่กับหลักไม่ให้ถูกอารมณ์ลากจิตออกไป เหมือนเชือกสำหรับดึงจิตไว้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าการ **คุ้มครองทวาร** เมื่อมีสติเตรียมพร้อมตื่นตัวอยู่เสมอ เป็นผู้ไม่ประมาท หากรับรู้อารมณ์ใดๆ แล้ว ไม่ปล่อยจิตออกไปสนใจตามนิมิตและอนุพยัญชนะ มีสติในกายตั้งมั่นดี อย่างนี้ก็จะทำให้ไม่เกิดความชอบใจไม่ชอบใจ **สตินั้นเป็นหลักธรรมในฝ่ายสมาธิ ทำให้มีการใช้กำลังจิตและมีการควบคุมจิตอยู่เสมอ การฝึกสติอย่างนี้จึงเป็นการฝึกให้จิตมีสมาธิไปด้วยในตัว** คือ เมื่อมีสติบ่อยๆ ต่อเนื่องในทุกๆ อิริยาบถ จิตก็จะมี ความตั้งมั่นมากขึ้น ได้รับการคุ้มครองมากขึ้น เรียกว่ามีทวารที่คุ้มครองแล้วในอินทรีย์ทั้งหลาย เมื่อจิตมีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ ก็สามารถนำมาใช้งานด้านปัญญา มองเห็นความจริงได้ เมื่อรับรู้อารมณ์เข้ามาแล้ว พิจารณาอารมณ์นั้นเพื่อเกิดความรู้เท่าทัน เช่น พิจารณาคุณ โทษ ข้อดี ข้อเสียของอารมณ์นั้น และอยู่เหนืออารมณ์นั้น

ได้ เมื่อมีปัญหา ก็จะย้อนกลับมารักษาคุ้มครองอินทรีย์ได้ละเอียดและลึกซึ้งขึ้น สามารถป้องกันกิเลสได้มากขึ้น เสริมกันไปอย่างนี้

ดังนั้น การฝึกให้มีสติอยู่กับตัว มีความรู้ตัวตื่นตัว เป็นผู้ไม่ประมาทอยู่เสมอ จึงมีความสำคัญมากในการพัฒนาอินทรีย์สังวร สติที่จะมีมากขึ้นมาได้นั้นก็ด้วยการฝึกกรรมฐานต่างๆ ตามรูปแบบที่เหมาะสมกับตนเอง โดยเฉพาะการฝึกให้มีสติรู้อยู่ในกายตนเองเสมอที่เรียกว่า **กายคตาสติ** เมื่อมีสติอยู่กับตนเองก็เหมือนกับมีเสาหรือหลักที่มั่นคงดี การปล่อยจิตให้ล่องลอยไปสนใจอารมณ์ต่างๆ ก็น้อยลง นอกจากการฝึกให้มีสติด้วยกรรมฐานต่างๆ แล้ว ก็มีเทคนิควิธีการอื่นๆ ที่จะช่วยให้มีสติมากขึ้น มีความสำรวมระวังดีขึ้น เช่น การรู้จักเลือกอารมณ์ หลบหลีกอารมณ์หรือสถานที่ซึ่งไม่เหมาะสม ปฏิบัติตามระเบียบวินัยให้เคร่งครัดไม่ปฏิบัติตามความชอบใจของกิเลส รู้จักใส่ใจให้ถูกต้อง เตือนตนเองอยู่เสมอ หรือตั้งกติกาบางอย่างกับตนเอง เป็นต้น

อินทรีย์ที่ได้รับการพัฒนาขึ้น เป็นการพัฒนาที่ยอดเยี่ยม คือ เมื่อตาเห็นรูปเป็นต้นแล้ว เกิดความชอบใจ เกิดความไม่ชอบใจ และเกิดทั้งความชอบใจและความไม่ชอบใจ ก็รู้ชัดอย่างรวดเร็ว เห็นว่าเป็นสิ่งที่หยาบ ความชอบและไม่ชอบดับไป **จิตเป็นอุเบกขาได้อย่างรวดเร็ว** เปรียบเหมือนคนตาดีกะพริบตา ส่วนผู้ที่พัฒนาอินทรีย์ได้เรียบร้อยแล้ว เป็นผู้ที่สามารถควบคุมอินทรีย์ได้ สามารถใช้งานตามใจปรารถนา

สำหรับธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศเอาไว้ดีแล้ว ก็เพื่อให้ประพจน์พรหมจรรย์เพื่อความสิ้นไปให้ทุกข์โดยชอบ ในการกระบวนพัฒนาตนเพื่อความพ้นทุกข์นั้น ต้องพัฒนาตนให้เหนือโลก โลกนั้นเป็นทุกข์ เป็นสิ่งที่ไร้แก่นสาร ไม่สามารถจะเป็นที่พึ่งได้ เราจึงไม่สามารถหาความพ้นทุกข์ในโลกได้ ความพ้นทุกข์นั้นได้แก่สภาวะเหนือโลกคือพระนิพพาน ซึ่งเป็นสิ่งที่ควรกระทำให้แจ้ง ในกระบวนการพัฒนาตนเองเพื่อกระทำให้แจ้งพระนิพพานนั้น **อินทรีย์สังวรเป็นหลักธรรมที่สำคัญมาก** เป็นตัวรับช่วงการพัฒนาต่อมาจากการมีศีล และเป็นตัวหนุนช่วยให้จิตเกิดสมาธิ เป็นจิตที่ปราศจากกิเลส อ่อนโยนสงบ คล่องแคล่ว พร้อมสำหรับการใช้งานในด้านปัญญา

แม้ในทุกขั้นตอนของการปฏิบัติยังคงคอยหนุนอยู่เสมอ เพราะคนเราจะต้องมีการใช้อินทรีย์ทั้ง ๖ อยู่เป็นประจำ หากใช้อินทรีย์อย่างถูกต้องเป็นพื้นฐาน นอกจากช่วยป้องกันกิเลส ป้องกันความชั่วเสียหายตั้งแต่ขั้นต้น และป้องกันความทุกข์ไม่ให้เกิดขึ้นได้แล้ว ยังป้องกันความคิดปรุงแต่งต่างๆ ที่บิดเบือนข้อเท็จจริงไปตามอคติ การรับข้อมูลก็ถูกต้องบริสุทธิ์ ไม่บิดเบือน ไม่เอนเอียง ไม่เจือด้วยตัณหาและทิฏฐิ ไม่มีความคิดนึกปรุงแต่งเข้ามาครอบงำ มุมมองก็ชัดเจนเต็มที่ ทำให้เกิดปัญญา มองเห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามความเป็นจริงได้โดยง่าย

อินทรีย์สังวรนั้นมีความเกี่ยวข้องกับหลักธรรมอื่นๆ เช่น เป็นธรรมะฝ่ายสมาธิในไตรสิกขา เป็นธรรมะสำคัญในปฏิจสมุพบาทฝ่ายนิโรธวาระ เป็นการฝึกสติตามหลักสติปัฏฐาน เป็นธรรมะพื้นฐานในการปฏิบัติเพื่อให้จิตเป็นสมาธิ เป็นหนึ่งในข้อปฏิบัติที่เป็นทางนำไปสู่ความพ้นทุกข์ เรียกว่าจรณะ ๑๕ เป็นการทำความเพียรในการป้องกันไม่ให้เกิดกิเลสขึ้นทางทวารทั้ง ๖ เป็นหลักอย่างหนึ่งในปธาน ๔ เป็นคำสั่งสอนที่พระพุทธเจ้าทรงพร่ำสอน ให้สาวกทั้งหลายนำไปปฏิบัติ แล้วจะมีปาฏิหาริย์ คือความน่าอัศจรรย์เกิดขึ้นกับผู้ที่นำไปปฏิบัติ ทำให้หมดกิเลส หมดความทุกข์ได้อย่างแท้จริง ซึ่งเป็นปาฏิหาริย์ที่พระพุทธเจ้ายกย่อง เรียกว่าอนุศาสนีปาฏิหาริย์ เป็นข้อปฏิบัติที่ไม่ผิดพลาด นำแต่ผลที่ดีมาให้ เรียกว่าอปณณกรรม เป็นต้น



#### ๕.๑.๔ อินทริยสังวรประยุกต์ใช้ในสังคมไทยปัจจุบัน

ไม่ว่าจะในยุคไหนๆ ผู้คนก็ต้องมีการเห็น การได้ยิน การดมกลิ่น การลิ้มรส การกระทบสัมผัส ทางผิวหนัง และการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดทางใจ กิเลสก็ไม่ได้ขึ้นอยู่กับยุคสมัย เป็นสิ่งที่ทำให้จิตเศร้าหมองและสร้างความเดือดร้อนวุ่นวายทุกคราวที่เกิดขึ้น และเกิดขึ้นเมื่อรับรู้อารมณ์แล้ว หลงเคลิดไปตามอารมณ์ สิ่งที่ไม่เหมือนกันก็เป็นเพียงความวิจิตรพิสดารของเรื่องราวต่างๆ เท่านั้น ดังนั้น เรื่องอินทริยสังวรหรือการฝึกฝนพัฒนาอินทริยจึงมีความจำเป็นในทุกยุคทุกสมัย รวมทั้งในยุคปัจจุบัน ยิ่งมีความเจริญมาก มีสิ่งยั่วยุมาก มีล่อใจมาก มีโฆษณาชวนเชื่อมาก หรือมีข้อมูลมากเท่าไร ก็ยิ่งต้องมีอินทริยสังวรให้มากยิ่งขึ้น เพราะหากไม่ได้สำรวมระวังอินทริย ปัญหาและความเดือดร้อนต่างๆ ก็จะเกิดขึ้นได้รวดเร็วกว่าเดิม มีความรุนแรง และแผ่ขยายไปสู่กว้างได้ง่าย

การขาดอินทริยสังวรนำปัญหามากมายมาให้ นับตั้งแต่ปัญหาที่คนทั่วไปไม่ได้มองว่าเป็น ปัญหา คือการเวียนเกิดเวียนตายไม่สิ้นสุด เพราะการขาดอินทริยสังวรทำให้หลง เพลิดเพลินอยู่กับโลก การเพลิดเพลินอยู่กับโลก ก็เป็นการเพลิดเพลินอยู่กับทุกข์ เมื่อเพลิดเพลิน อยู่กับทุกข์ก็ไม่อาจพ้นจากทุกข์ไปได้ ปัญหา ระเบิดรอกๆ ลงมา ก็ทำให้ผู้คนที่ต้องเดือดร้อน จากกิเลสที่เกิดขึ้น รักสุข เกลียดทุกข์ อยากมีความสุข ไม่อยากเป็นทุกข์ ทำให้ต้องวิ่งวุ่น แสวงหาวัตถุสิ่งของ วิ่งไล่ไขว่คว้าสิ่งต่างๆ ตามความอยากที่ไม่มีวันเต็ม ทำลาย ทรัพย์ากรธรรมชาติมาสร้างสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ จนเกิดปัญหาภัยธรรมชาติ และ เมื่อต่างคนต่างมีความอยากได้มาเป็นของตน ก็ ต้องมีการแก่งแย่ง จึงดีจึงเด่น เบียดเบียน กันเอง เป็นศัตรูกัน อยู่ร่วมกันไม่เป็นสุข

ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นมากมายเป็นผลมาจาก ความไม่สำรวมระวังอินทริยนั้นเอง และการ แก้ไขปัญหาเหล่านั้นก็ยาก เพราะความรู้ ของคนทั่วไปได้เลยเกิดไปตามความยินดี ยินร้ายของตนเอง ข้อมูลต่างๆ ได้ถูก บิดเบือนไปตามอคติของตน การแก้ปัญหา จึงไม่ได้แก้ที่ต้นตอจริงๆ เมื่อแก้ปัญหาหนึ่ง ปัญหาอีกมากมายก็เกิดติดตามขึ้นมาภายหลัง

สาเหตุของการขาดอินทรีย์สังวรนั้น สาเหตุใหญ่ที่สุดก็คือการไม่มีความรู้ ไม่รู้ความจริงของสิ่งทั้งปวงอย่างถึงที่สุด รู้เพียงบางส่วน รู้บางแง่บางมุม หรือมีความรู้ก็รู้อย่างผิดๆ แต่ก็ยึดถือว่าถูก จนก่อให้เกิดทฤษฎี ทศนคติ อุดมคติมากมายขึ้นมาในโลก แต่ก็ไม่อาจแก้ปัญหาใดๆ ได้ มีแต่สร้างปัญหาให้มีมากขึ้น สาเหตุระดับรองลงมา คือ ความไม่รู้ธรรมชาติของความสุข ไม่รู้ว่าอะไรให้ความสุขได้อย่างแท้จริง หลงผิดคิดว่าได้อะไรตามต้องการแล้วจะเป็นสุข ได้เสพบริโภคมากๆ แล้วจะเป็นสุขอย่างแท้จริง การพัฒนาที่ผิดทางไปไกล มัวแต่ไปพัฒนาด้านวัตถุ ไม่มีการพัฒนาจิต ไม่หลักยึด การศึกษาที่จัดให้มีขึ้นก็เพียงเพื่อแสวงหาวัตถุมหาเสพบริโภค เป็นการศึกษาที่มุ่งเน้นผิดทาง จนกระทั่งวัฒนธรรมและค่านิยมต่างๆ ก็คล้อยไปตามแนวนั้น

การขาดอินทรีย์สังวรส่งผลกระทบต่อไปในทุกๆ เรื่อง ทั้งในด้านปัจเจกชน เศรษฐกิจ และด้านสังคม ทำให้ผู้คนต้องเป็นทุกข์ทรมานไปตามอำนาจของกิเลสที่แผดเผา **หาความสุขสงบ อันแท้จริงไม่ได้ วิ่งหาสุขตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย ต้องหลอกตนเองให้หลงหมกมุ่นอยู่กับความสุขชั่วคราวที่เกิดจากผัสสะอันไร้แก่นสาร** ทำให้เสียเงินทอง เสียเวลาไปทั้งชีวิตโดยเปล่าประโยชน์ ระบบเศรษฐกิจก็ไม่อาจพึ่งพาตนเองได้ เพราะไม่รู้จักยินดีพอใจในสิ่งที่ตนมี มัวแต่พึ่งพาวัตถุที่จะเอาบริโภค ต้องขวนขวายหาเงินมาซื้อสิ่งของที่มีราคาแพง ต้องมีการแก่งแย่งกับคนอื่น เห็นแก่ตนเองและพวกพ้องของตน เมื่อมองดูในภาพรวมระดับสังคม จึงมีปัญหามากมาย

การแก้ปัญหาต่างๆ ให้ได้ผลอย่างแท้จริงนั้น เราต้องฟังผู้รู้จริงและทำตามผู้รู้จริงเท่านั้น ไม่อย่างนั้นแล้วก็ไม่อาจแก้ปัญหาได้จริง มีแต่ปัญหาที่สลับซับซ้อนยิ่งขึ้น ผู้รู้ความจริงของสิ่งทั้งปวงอย่างแจ่มแจ้ง คือองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อฟังแล้วก็มาพิจารณาให้เกิดความรู้ความเข้าใจ เป็นความรู้ที่ถูกต้อง เรียกว่ามี**สัมมาทิฐิ** เมื่อมีสัมมาทิฐิเป็นหัวหน้า การแก้ปัญหาต่างๆ ก็จะมีได้ ทำให้มีกระบวนการพัฒนาที่ถูกทาง จะนำความสงบสุขและร่มเย็นมาให้ตามลำดับไป

เมื่อมีความเข้าใจที่ถูกต้อง ก็จะรู้ธรรมชาติของความสุข ความสุขที่แท้จริงเป็นอย่างไร จะไปถึงได้ด้วยวิธีไหน ความสุขที่ได้มาจากการเสพบริโภคไม่อาจให้ความสุขได้จริง นำแต่ความทุกข์ยากเดือดร้อนมาให้ ส่วนความสุขอันแท้จริงจะเกิดขึ้นด้วยการฝึกหัดพัฒนาตนเอง รู้จักบังคับควบคุมตนเอง ไม่ทำตามความอยากและกิเลสต่างๆ เมื่อเป็นเช่นนั้น ระบบการศึกษาที่จัดตั้งขึ้นก็มีวัตถุประสงค์เป็นไปใน

ทางนี้ ระเบียบปฏิบัติในสังคม วัฒนธรรมและค่านิยมก็จะโน้มเอียงมาทางนี้ เป็นแนวทางพัฒนาที่ถูกต้อง ผู้คนมีการศึกษาเรียนรู้ที่แท้จริง สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างแท้จริง

สรุปได้ว่า จุดเริ่มต้นของการศึกษาเรียนรู้ที่แท้จริง ซึ่งเป็นการพัฒนาที่ถูกทาง ทำให้เกิดความสุขสงบร่มเย็น ทำให้แก้ปัญหาทุกอย่างได้อย่างแท้จริงนั้น ก็**เริ่มต้นจากการใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจให้ถูกต้อง รู้จักสำรวจระวางเวลาเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ** ไม่ให้สิ่งนั้นเป็นเหตุให้เกิดกิเลส เกิดโทษต่อตนเองและผู้อื่น ได้รู้ข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งนั้นๆ ว่าเป็นอะไร สร้างขึ้นได้อย่างไร สร้างขึ้นมาเพราะอะไร มีวัตถุประสงค์อย่างไร เอามาใช้ประโยชน์ได้อย่างไร จนรู้ความจริงของสิ่งนั้น เมื่อจำเป็นต้องใช้ ก็สามารถนึกถึงข้อมูลแล้วเอามาพัฒนาต่อยอดได้



การรู้จักสำรวจระวัง มีการคุ้มครองป้องกัน เวลาที่มีการเห็น การได้ยิน การดมกลิ่น การลิ้มรส การสัมผัส การคิดนึกหรือรับรู้ความรู้สึกต่างๆ เป็นหลักการของอินทริยสังวรตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ เมื่อฝึกหัดให้มีการคุ้มครองได้บ่อยๆ มั่นคงขึ้น ก็ชื่อว่าได้เป็นผู้มี **ทวารอันคุ้มครองแล้วในอินทริยทั้งหลาย** จะทำให้จิตเป็นสมาธิ มีความตั้งมั่นดี จะทำกิจการงานใดๆ ก็ทำด้วยเหตุผล งานสำเร็จด้วยดี หรือจะพิจารณาความจริงอะไรก็แจ่มชัด เกิดประโยชน์ทั้งทางโลกและทางธรรม

การจะมีอินทริยสังวรได้นั้น จะต้องมีสติตั้งมั่นเตรียมพร้อมอยู่เสมอ จึงต้องมีการฝึกอบรมไว้ โดยการฝึกให้มีสติ **มีความรู้ตัวเป็นพื้นฐานเอาไว้** และมีการซ้อมอยู่เสมอๆ เมื่อมีการกระทบอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ เป็นการพัฒนาอินทริยทั้ง ๖ ให้มีคุณภาพ นำมาใช้ประโยชน์ นำความสงบสุขมาให้ เรียกว่า **อินทริยภาวนา** ผู้ที่มีอินทริยที่ฝึกดีแล้ว ย่อมเป็นผู้ที่ปลอดภัยจากบาปอกุศล และปลอดภัยจากทุกข์ที่จะเกิดมาจากกิเลสต่างๆ แม้ในยุคสมัยที่มีเรื่องราวมากมายอย่างยุคปัจจุบัน มีสิ่งยั่วยวนใจมาล่อมากมายหลักอินทริยสังวรก็ยังสามารถใช้ได้เสมอเพราะเป็นการป้องกันไว้ตั้งแต่ต้น

## ๕.๒ ข้อเสนอนอแนะ

จากที่ได้ทำการวิจัยมา ทำให้ทราบว่าหลักธรรมเรื่องอินทริยสังวรนั้นมีความสำคัญเป็นอย่างมาก เป็นหลักธรรมในส่วนของภาคปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความสงบสุขและยังเป็นจุดตั้งต้นทำให้เกิดการศึกษาที่แท้จริงอีกด้วย เป็นข้อปฏิบัติอยู่ระหว่างศีลกับสมาธิและต่อไปถึงวิปัสสนา เมื่อมีศีลแล้ว พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้ฝึกอินทริยสังวร แล้วจึงไปฝึกฝนให้เกิดสมาธิและปัญญาต่อไป ซึ่งหากทำความเข้าใจให้ละเอียด ก็จะช่วยให้เข้าใจเรื่องการปฏิบัติทั้งในส่วนการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ทำให้ไม่เป็นทุกข์ ได้ประโยชน์จากการใช้อินทริยทั้ง ๖ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งทำให้เข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ถูกต้องและครอบคลุมยิ่งขึ้นด้วย ใน การวิจัยคราวนี้ ได้ศึกษาเฉพาะเรื่องการพัฒนาอินทริยสังวรอย่างเดียว จึงขอเสนอแนะให้มีการศึกษาเรื่องที่เกี่ยวข้องต่อไป คือ

๕.๒.๑ ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอินทริยสังวรกับการปฏิบัติวิปัสสนา

๕.๒.๒ ศึกษาอินทริยสังวรของผู้ปฏิบัติสมณะวิปัสสนาในสังคมปัจจุบัน

๕.๒.๓ ศึกษาการพัฒนาหลักธรรมอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับอินทริยสังวร

อันเป็นข้อปฏิบัติในขั้นต้น เช่น โภชเน มัตตัญญูตา ซาคริยานุโยคะ เป็นต้น

## คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ในวิทยานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยได้อ้างอิงข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬารัตนปิฎก พุทธศักราช ๒๕๐๐ และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ รูปแบบการอ้างอิงขึ้นต้นด้วยอักษรย่อชื่อคัมภีร์ แล้วตามด้วย เล่ม/ข้อ/หน้า ตัวอย่าง เช่น ที.สี. (บาลี) ๙/๒๓๔/๗๗. หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขนฺธวคคปาลี (ภาษาบาลี) พระไตรปิฎกเล่มที่ ๙ ข้อ ๒๓๔ หน้า ๗๗, ที.สี. (ไทย) ๙/๔๘๖/๒๑๖. หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขนฺธวคค (ภาษาไทย) พระไตรปิฎกเล่มที่ ๙ ข้อ ๔๘๖ หน้า ๒๑๖ เป็นต้น

อรรถกถา อ้างอิงอรรถกถาภาษาบาลีฉบับสยามรัฐ พุทธศักราช ๒๕๓๕ รูปแบบการอ้างอิงขึ้นต้นด้วยอักษรย่อชื่อคัมภีร์แล้วตามด้วย เล่ม/หน้า ตัวอย่าง เช่น อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๔๗/๒๐๐. หมายถึง อภิธมฺมฎกกา วิภังคกถา สัมโมหวิโนทนี (ภาษาบาลี) เล่มที่ ๔๗ หน้า ๒๐๐ เป็นต้น อรรถกถาภาษาไทยใช้พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ฉบับมหาจุฬารัตนราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๒๕ รูปแบบการอ้างอิงขึ้นต้นด้วยอักษรย่อชื่อคัมภีร์แล้วตามด้วย เล่ม/ภาค/หน้า ตัวอย่าง เช่น อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๒/๑/๔๑๑ หมายถึง อภิธรรมปิฎก สัมโมหวิโนทนี วิภังคอรรถกถา (ภาษาไทย) เล่ม ๒ ภาค ๑ หน้า ๔๑๑ หากเล่มใดไม่มี “ภาค” จะแทนด้วยเครื่องหมาย -, หากเล่มใดมี “ตอน” เพิ่มขึ้นมาด้วยจะใส่วงเล็บไว้หลังภาค

ปกรณ์วิเสส อ้างอิงปกรณ์วิเสสภาษาไทยฉบับมูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย คือ คัมภีร์วิสุทธิมรรคแปล รูปแบบการอ้างอิงขึ้นต้นด้วยอักษรย่อชื่อคัมภีร์แล้วตามด้วย ภาค/ตอน/หน้า ตัวอย่าง เช่น วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๑/๑๔-๑๕. หมายถึง วิสุทธิมรรคแปล (ภาษาไทย) ภาค ๑ ตอน ๑ หน้า ๑๔-๑๕ เป็นต้น

## พระไตรปิฎกภาษาบาลี

ที.สี.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขนฺธวคคปาลี (ภาษาบาลี)
ที.ม.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวคคปาลี (ภาษาบาลี)
ม.มู.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	มขฺณิมนิกาย	มูลปณฺณาสกปาลี (ภาษาบาลี)
ม.อุ.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	มขฺณิมนิกาย	อุปริปณฺณาสกปาลี (ภาษาบาลี)
สํ.ส.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	สงฺยุตฺตนิกาย	สคาวคคปาลี (ภาษาบาลี)
สํ.สพฺวา.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	สงฺยุตฺตนิกาย	สพฺวาตนวคคปาลี (ภาษาบาลี)
อง.ฉก.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	อังคตฺตรนิกาย	ฉกนิปาตปาลี (ภาษาบาลี)
อง.อฏฺจก.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	อังคตฺตรนิกาย	อฏฺจกนิปาตปาลี (ภาษาบาลี)
อง.ทสก.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	องคตฺตรนิกาย	ทสกนิปาตปาลี (ภาษาบาลี)
จุ.ธ.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	จุทฺทนิกาย	ธมฺมปทปาลี (ภาษาบาลี)
จุ.สุ.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	จุทฺทนิกาย	สุตฺตนิปาตปาลี (ภาษาบาลี)
จุ.เถร.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	จุทฺทนิกาย	เถรคคาถาปาลี (ภาษาบาลี)
จุ.จู.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	จุทฺทนิกาย	จูฬินทฺเทศปาลี (ภาษาบาลี)
อภิ.สงฺ.	(บาลี)	=	อภิธมฺมปิฎก	ธมฺมสงฺคณฺีปาลี (ภาษาบาลี)	
อภิ.วิ.	(บาลี)	=	อภิธมฺมปิฎก	วิภังคปาลี (ภาษาบาลี)	
อภิ.ปุ.	(บาลี)	=	อภิธมฺมปิฎก	ปุคฺคฺลปณฺณตฺติปาลี (ภาษาบาลี)	
อภิ.ป.	(บาลี)	=	อภิธมฺมปิฎก	ปฏฺจานปาลี (ภาษาบาลี)	

## พระไตรปิฎกภาษาไทย

วิ.มหา.	(ไทย) =	วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)	อง.ฉก.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก	อังคตตรนิกาย	ฉกนินบาต	(ภาษาไทย)
วิ.ม.	(ไทย) =	วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)	อง.สตตก.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก	อังคตตรนิกาย	สัตตกนินบาต	(ภาษาไทย)
ที.สี.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)	อง.อฏฐก.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก	อังคตตรนิกาย	อฏฐกนินบาต
ที.ม.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)	อง.นวก.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก	อังคตตรนิกาย	นวกนินบาต
ที.ปา.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกวรรค	(ภาษาไทย)	อง.ทสก.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก	อังคตตรนิกาย	ทสกนินบาต
ม.มู.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณาสกั	(ภาษาไทย)	อง.เอกาทสก.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก	อังคตตรนิกาย	เอกาทสกนินบาต
ม.ม.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปณาสกั	(ภาษาไทย)	ช.ธ.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก	ชุตทกนิกาย	ธรรมบท
ม.อุ.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปรปณาสกั	(ภาษาไทย)	ช.อุ.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก	ชุตทกนิกาย	อุทาน
สั.ส.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)	ช.วิ.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก	ชุตทกนิกาย	วิมานวัตถุ
สั.นิ.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิตานวรรค	(ภาษาไทย)	ช.อิติ.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก	ชุตทกนิกาย	อิติวุตตก
สั.ข.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ขันธวารวรรค	(ภาษาไทย)	ช.สุ.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก	ชุตทกนิกาย	สุตตนิบาต
สั.สพ.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สพายตนวรรค	(ภาษาไทย)	ช.เถร.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก	ชุตทกนิกาย	เถรคาถา
สั.ม.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)	ช.ม.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก	ชุตทกนิกาย	มหานิทเทศ
อง.เอกก.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก	อังคตตรนิกาย	เอกกนินบาต	(ภาษาไทย)	ช.จู.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก	ชุตทกนิกาย	จูฬนิตเทศ
อง.ทุก.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก	อังคตตรนิกาย	ทุกนินบาต	(ภาษาไทย)	ช.พทุธ.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก	ชุตทกนิกาย	พทุธวงส์
อง.ติก.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก	อังคตตรนิกาย	ติกนินบาต	(ภาษาไทย)	อภิ.สง.	(ไทย) =	อภิธัมมปิฎก	ธัมมสังคณี	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก	อังคตตรนิกาย	จตุกกนินบาต	(ภาษาไทย)	อภิ.วิ.	(ไทย) =	อภิธัมมปิฎก	วิภังค์	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก	อังคตตรนิกาย	ปญจกนินบาต	(ภาษาไทย)	อภิ.ป.	(ไทย) =	อภิธัมมปิฎก	ปญจฐาน	(ภาษาไทย)

## อรรถกถาภาษาบาลี

- ช.จ.อ. (บาลี) = ชุททกนิกาย สหุหมมปปชโชติกา จุฬินิเทศอรรถกถา (ภาษาบาลี)  
อภ.สง.อ. (บาลี) = อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี อฏฐสาลินีอรรถกถา (ภาษาบาลี)  
อภ.วิ.อ. (บาลี) = อภิธรรมฎกถา วิภังควณณา สมโหมหวิโนทนี (ภาษาบาลี)

## อรรถกถาภาษาไทย

- ที.สี.อ. (ไทย) = ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี สีลักขันธวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)  
ที.ปา.อ. (ไทย) = ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี ปาฎีกาวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)  
ม.ม.อ. (ไทย) = มัชฌิมนิกาย ปปัญจสุทนี มูลปณณาสกอรรถกถา (ภาษาไทย)  
ม.อุ.อ. (ไทย) = มัชฌิมนิกาย ปปัญจสุทนี อุปริปณณาสกอรรถกถา (ภาษาไทย)  
ส.ข.อ. (ไทย) = สังยุตตนิกาย สารัตถ์ปกาสินี ขันธวารวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)  
ช.ธ.อ. (ไทย) = ชุททกนิกาย ธรรมปัทมฎกถา (ภาษาไทย)  
ช.อิตฺติ.อ. (ไทย) = ชุททกนิกาย ปรมัตถทีปนี อิติวุตตกอรรถกถา (ภาษาไทย)  
ช.สุ.อ. (ไทย) = ชุททกนิกาย ปรมัตถโชติกา สุตตนิบาตอรรถกถา (ภาษาไทย)  
ช.ชา.อ. (ไทย) = ชุททกนิกาย ชาดกัฎฐกถา (ภาษาไทย)  
ช.จ.อ. (ไทย) = ชุททกนิกาย สัทธัมมปัชโชติกา จุฬินิเทศอรรถกถา (ภาษาไทย)  
อภ.สง.อ. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี อฏฐสาลินีอรรถกถา (ภาษาไทย)  
อภ.วิ.อ. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก สัมโหมหวิโนทนี วิภังค์อรรถกถา (ภาษาไทย)

## ปกรณ์วิเสสภาษาไทย

- วิสุทฺธิ. (ไทย) = คัมภีร์วิสุทฺธิมรรคแปล (ภาษาไทย)

## เชิงอรรถ

### บทที่ ๑

- <sup>๑</sup> ดูรายละเอียดใน ที.สี. (บาลี) ๙/๑๙๓/๖๓, ที.สี. (ไทย) ๙/๑๙๓/๖๕, ม.อ. (บาลี) ๑๔/๗๕/๕๔, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๕/๗๙. [หน้า ๒๔](#)
- <sup>๒</sup> ดูรายละเอียดใน อง. ฉกภ. (บาลี) ๒๒/๕๐/๓๔๖, อง. ฉกภ. (ไทย) ๒๒/๕๐/๕๑๘-๕๑๙. [หน้า ๒๔](#)
- <sup>๓</sup> ดูรายละเอียดใน ชุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๖๐-๑/๘๐, ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๖๐-๑/๑๔๖. [หน้า ๒๔](#)
- <sup>๔</sup> ดูรายละเอียดใน ส. สฟ้า. (บาลี) ๑๘/๒๓๕/๑๕๗-๘, ส. สฟ้า. (ไทย) ๑๘/๒๓๕/๒๓๐. [หน้า ๒๔](#)
- <sup>๕</sup> พระมหาเข็มทอง อนุติปาโล (ฤทธิลือไกร), “การปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของพระครูโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุบลวณฺเณ)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗). [หน้า ๒๗](#)
- <sup>๖</sup> พระมหาบูรณะ ชาตเมโธ (โพธิ์นอก), “การศึกษาอิทธิพลของอายตนะ (สื่อ) ที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓). [หน้า ๒๘](#)
- <sup>๗</sup> พระมหาสุวัฒน์ สุวฑฺฒโน (จันทะคัต), “การศึกษาเรื่อง สติในฐานะองค์ธรรมเพื่อการพัฒนาชีวิตตามหลักคำสอนของพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘). [หน้า ๒๙](#)
- <sup>๘</sup> พระสมภาร ทวีรัตน์, “การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ของสตรีวัยทอง”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓). [หน้า ๓๑](#)
- <sup>๙</sup> พระอุบล กตปุญฺโญ (แก้ววงษ์ล้อม), “การศึกษาวิเคราะห์คุณค่าของศิลปะที่มีต่อสังคมไทย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๓๗. [หน้า ๓๒](#)
- <sup>๑๐</sup> พุทธทาสภิกขุ, *ตามรอยพระอรหันต์*, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ม.ป.ป.), หน้า ๒๖๖. [หน้า ๓๓](#)

### บทที่ ๒

- <sup>๑</sup> อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๔๗/๒๐๐. [หน้า ๓๘](#)
- <sup>๒</sup> อภิ.วิ.มุลฎีกา (บาลี) หน้า ๘๗. [หน้า ๓๙](#)
- <sup>๓</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, อภิธานปุပ္พีปิกาและอภิธานปุပ္พีปิกาสุจิ, (กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๒๘๓-๔. [หน้า ๓๙](#)
- <sup>๔</sup> อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๔๗/๒๐๑-๒. [หน้า ๓๙](#)
- <sup>๕</sup> ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๒/๑/๔๑๑. [หน้า ๔๑](#)
- <sup>๖</sup> ที.สี. (บาลี) ๙/๒๑๓/๗๐. [หน้า ๔๒](#)
- <sup>๗</sup> ดูรายละเอียดใน อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๙๕/๓๙๖. [หน้า ๔๒](#)
- <sup>๘</sup> ในอรรถกถา อธิบายว่า รูปเรียกว่า**จักขุ**เพราะว่าเป็นผู้นำในการเห็น เรียกว่า**จักขายตนะ**เพราะว่าเป็นถิ่นเกิดและเป็นที่ประชุมแห่งธรรมมีผัสสะเป็นต้น เรียกว่า**จักขุธาตุ**เพราะว่าความเป็นของว่างเปล่าและมีใช้สัตว์ เรียกว่า**จักขุนทรีย์**เพราะว่าย่อมครองความเป็นใหญ่ในลักษณะแห่งการเห็น เรียกว่า**โลก**เพราะว่าต้องชำระหลุดโรคม เรียกว่า**ทวาร**เพราะว่าเป็นทางเข้าไป เรียกว่า**สมุท**เพราะว่าให้เต็มได้ยาก เรียกว่า**ปัทม**เพราะว่าบริสุทธิ์ เรียกว่า**เขต**เพราะว่าเป็นที่เกิดเฉพาะแห่งธรรมมีผัสสะเป็นต้น เรียกว่า**วัตถุ**เพราะว่าเป็นที่อาศัยแห่งธรรมมีผัสสะเป็นต้น เรียกว่า**เนตร**และ**นัยนา**เพราะว่าแสดงทางที่เสมอไม่เสมอ นำอรรถกถาไป เรียกว่า**ฝั่ง**เพราะว่านับเนื่องด้วยกายของตน และเรียกว่า**บ้านว่าง**เพราะว่าเป็นที่สาธารณะแก่สัตว์เป็นอันมากและหาเจ้าของมิได้ ดูรายละเอียดใน อภิ.สง.อ. (ไทย) ๑/๒/๒๑๙-๒๒๐. [หน้า ๔๒](#)
- <sup>๙</sup> ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๕๙๖-๕๙๙/๑๙๐-๑๙๑. [หน้า ๔๒](#)
- <sup>๑๐</sup> คำว่า จิตต มีรูปวิเคราะห์ว่า อารมมณฺ์ จินเตตฺติ จิตฺตํ (ธรรมที่ชื่อว่าจิต เพราะอรรถว่า รู่อารมณ์) เมื่อว่าโดยลักษณะเป็นต้น จิตมีการรู้แจ้งอารมณ์เป็นลักษณะ (วิชานนลกฺขณฺ์) มีการเป็นหัวหน้าของสหชาตธรรมเป็นกิจ (ปุพฺพวงฺคฺมรฺสํ) มีการเกี่ยวข้องกันเป็นอาการปรากฏ (สนฺธานปจฺจุปฺปฺจฺจํ) มีนามรูปเป็นเหตุให้เกิด (นามรูปปทฺทฺจฺจํ) ดูรายละเอียดใน อภิ.สง.อ. (ไทย) ๑/๑/๓๑๕-๓๑๖.

ชื่อว่า**จิต**เพราะเป็นธรรมชาติที่วิจิตร ชื่อว่า**ามโน**เพราะกำหนดรู้อารมณ์ ชื่อว่า**หทัย**เพราะอยู่ภายใน ชื่อว่า**ปัทม**เพราะบริสุทธิ์ ชื่อว่า**นายน**เพราะเป็นถิ่นเกิดเป็นสถานที่ประชุม และเป็นเหตุ ชื่อว่า**มนินทรีย์**เพราะเป็นใหญ่ในการรับรู้อารมณ์ ชื่อว่า**วิญญาน**เพราะย่อมรู้แจ้ง ชื่อว่า**วิญญานขันธ**เพราะเป็นกองวิญญาน ชื่อว่า**วิญญานธาตุ**เพราะเป็นสภาวะที่ไม่ใช้สัตว์บุคคลตัวตน ดูรายละเอียดใน อภิ.สง.อ. (ไทย) ๑/๑/๓๗๕-๓๗๘. [หน้า ๔๒](#)

- <sup>๑๑</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๖/๒๘. **หน้า ๔๒**
- <sup>๑๒</sup> เป็นปัจจัยโดยการเกิดก่อนตามบาลีว่า จกขายตนั จกขุวิญญานธาตฺยา ตัสมฺปยุตฺตทานญจ ฐมฺมานั ปุเรชาต ปจฺจเยน ปจฺจโย. โสตายตนะเป็นต้นก็โดยทำนองนี้ ดูรายละเอียดใน อภิ.ป. (บาลี) ๔๐/๑๐/๖. **หน้า ๔๒**
- <sup>๑๓</sup> เป็นปัจจัยโดยการเป็นอินทรีย์ตามบาลีว่า จกขุทริยั จกขุวิญญานธาตฺยา ตัสมฺปยุตฺตทานญจ ฐมฺมานั อินฺทริย ปจฺจเยน ปจฺจโย. โสตินทรีย์เป็นต้นก็โดยทำนองนี้ ดูรายละเอียดใน อภิ.ป. (บาลี) ๔๐/๑๖/๗. **หน้า ๔๒**
- <sup>๑๔</sup> ดูรายละเอียดใน สั.สพฺวา. (ไทย) ๑๘/๑๔๖/๑๗๙. **หน้า ๔๒**
- <sup>๑๕</sup> สั.สพฺวา. (ไทย) ๑๘/๒๓๐/๒๑๙-๒๒๐. **หน้า ๔๕**
- <sup>๑๖</sup> สั.สพฺวา. (ไทย) ๑๘/๒๒๘/๒๑๗. **หน้า ๔๕**
- <sup>๑๗</sup> สั.สพฺวา. (ไทย) ๑๘/๒๒๙/๒๑๘-๒๑๙. **หน้า ๔๕**
- <sup>๑๘</sup> ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๑๙/๑๙๗. **หน้า ๔๖**
- <sup>๑๙</sup> พระคันธสาระ แปลและเรียบเรียง, **ปทฺรูปฺลิตฺธิ**, พิมพ์เนื่องในโอกาสครบ ๓๐ ปี การก่อตั้งสำนักเรียนบาลีใหญ่ วัดท่ามะอี่, (กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน การพิมพ์, ๒๕๕๗), หน้า ๘๕๘-๘๕๙. **หน้า ๔๗**
- <sup>๒๐</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๕๙ **หน้า ๔๗**
- <sup>๒๑</sup> พระวิสุทธาจารย์มหาเถระ, **ธาวัดถิตสังคหปาฐนีสสยะ**, พระราชปริยัติโมลี (อุปฺสโม)และคณะ ปรีวรรตและแปล, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๓๙๘., และพระมหาปราโมทย์ ปิโมทิตฺต, **พจนานุกรมธรรมาษาบาลี**, (กรุงเทพฯ : บริษัท เอกพิมพ์ไทย จำกัด, ๒๕๔๑), หน้า ๑๒๘. **หน้า ๔๗**
- <sup>๒๒</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๘ และ ๓๙๙. **หน้า ๔๗**
- <sup>๒๓</sup> พันตรี ป. หลงสมบุญ, **พจนานุกรม มคธ-ไทย**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ : อาหารการพิมพ์, ม.ป.ป.), หน้า ๖๘๘. **หน้า ๔๗**
- <sup>๒๔</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**, (กรุงเทพฯ : นานมีบุคส์พับลิเคชั่น, ๒๕๔๖), หน้า ๑๑๖๐. **หน้า ๔๘**
- <sup>๒๕</sup> ที.สี. (บาลี) ๙/๒๑๓/๗๐. **หน้า ๔๙**
- <sup>๒๖</sup> ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๓/๗๒-๗๓. **หน้า ๔๙**
- <sup>๒๗</sup> อภิ.สง.(บาลี) ๓๔/๑๓๕๔/๓๐๓, อภิ.วิ.(บาลี) ๓๕/๔๑๗/๒๙๙, อภิ.ปุ.(บาลี) ๓๖/๗๗/๑๓๑-๒. **หน้า ๕๐**
- <sup>๒๘</sup> อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๔๑๗/๒๙๙. **หน้า ๕๑**
- <sup>๒๙</sup> อภิ.ปุ. (บาลี) ๓๖/๗๗/๑๓๒. **หน้า ๕๑**
- <sup>๓๐</sup> ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๕๓/๕๐๔. **หน้า ๕๒**
- <sup>๓๑</sup> สั.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๒/๑๖๒. **หน้า ๕๓**
- <sup>๓๒</sup> อง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๑-๑๐/๑-๒. **หน้า ๕๕**
- <sup>๓๓</sup> ที.สี. (บาลี) ๙/๒๑๓/๗๐. **หน้า ๕๖**
- <sup>๓๔</sup> สั.สพฺวา. (ไทย) ๑๘/๒๔๗/๒๖๔. **หน้า ๕๗**
- <sup>๓๕</sup> ดูรายละเอียดใน อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๙/๒๑๓-๕. **หน้า ๕๘**
- <sup>๓๖</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๖๕/๑๙๑-๒. **หน้า ๕๘**
- <sup>๓๗</sup> สั.สพฺวา. (ไทย) ๑๘/๒๔๖/๒๕๙-๒๖๐. **หน้า ๕๙**
- <sup>๓๘</sup> ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๕๗/๔๓๗. **หน้า ๖๐**
- <sup>๓๙</sup> ดูรายละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๕๗/๔๓๘-๔๔๐. **หน้า ๖๐**
- <sup>๔๐</sup> ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๑๘/๑๑๕-๑๑๗. **หน้า ๖๑**
- <sup>๔๑</sup> ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๓/๗๓. **หน้า ๖๑**
- <sup>๔๒</sup> ดูรายละเอียดใน ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๑๒๑/๓๙๙-๔๐๐. **หน้า ๖๑**
- <sup>๔๓</sup> ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/๕๘-๕๙, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/๑๕๓-๑๕๔, สั.ข.อ. (ไทย) ๓/-/๑๓-๑๔, ขุ.สุ.อ. (ไทย) ๑/๕/๑๙-๒๐, ขุ.จ.อ. (ไทย) ๖/-/๔๑๑-๔๑๒, อภิ.สง.อ. (ไทย) ๑/๒/๓๖๔-๓๖๖, อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๕๖, วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๑/๑๔-๑๕. **หน้า ๖๔**
- <sup>๔๔</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๕/๗๙. **หน้า ๖๔**
- <sup>๔๕</sup> ที.สี. (บาลี) ๙/๒๑๓/๗๐. **หน้า ๖๕**
- <sup>๔๖</sup> ขุ.จ. (บาลี) ๓๐/๖๐/๗. **หน้า ๖๕**
- <sup>๔๗</sup> ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๖๐/๑๒. **หน้า ๖๕**
- <sup>๔๘</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๔/๒๔. **หน้า ๖๕**
- <sup>๔๙</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๖/๒๕. **หน้า ๖๖**
- <sup>๕๐</sup> ขุ.อิติ.อ. (ไทย) ๑/๔/๒๑๕. **หน้า ๖๗**
- <sup>๕๑</sup> ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/๑๕๓. **หน้า ๖๘**
- <sup>๕๒</sup> ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/๕๙. **หน้า ๖๘**
- <sup>๕๓</sup> ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/๑๗๘. **หน้า ๖๘**
- <sup>๕๔</sup> ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/๑๘๐. **หน้า ๖๘**
- <sup>๕๕</sup> ทุสฺสีคฺยั มฺภุจฺจจฺจํ อนุภาณั อุกฺขนฺติ โกสฺขุขั, อภิ.สง.อ. (บาลี) ๔๖/๒๑๙. **หน้า ๖๙**
- <sup>๕๖</sup> ดูรายละเอียดใน อภิ.สง.อ. (ไทย) ๑/๑/๒๘๓-๒๘๔. **หน้า ๗๐**
- <sup>๕๗</sup> อภิ.สง.อ. (ไทย) ๑/๑/๒๘๕. **หน้า ๗๐**
- <sup>๕๘</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ พระคันธสารากวีวงศ์ แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓-๑๔. **หน้า ๗๓**
- <sup>๕๙</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔-๑๘. **หน้า ๗๔**
- <sup>๖๐</sup> พุทธศาสนิกขุ, **ตามรอยพระอรหันต์**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ม.ป.ป.), หน้า ๒๑๘. **หน้า ๗๕**
- <sup>๖๑</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๖-๗. **หน้า ๗๖**
- <sup>๖๒</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕๖. **หน้า ๗๖**
- <sup>๖๓</sup> พุทธศาสนิกขุ, **มรดกธรรม**, (กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, ๒๕๓๘), หน้า ๔๑. **หน้า ๗๗**

๖๔ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๒. **หน้า ๗๘**

๖๕ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗-๒๘. **หน้า ๗๘**

๖๖ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๐. **หน้า ๗๘**

๖๗ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๖๔-๖๕. **หน้า ๘๐**

๖๘ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๖๗-๗๒๒. **หน้า ๘๑**

๖๙ ฎรายละเอียดใน อภิ.ป. (ไทย) ๔๐/๑-๒๔/๒/๒-๑๔. **หน้า ๘๓**

๗๐ ง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๔๘/๙. **หน้า ๘๓**

๗๑ ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๑/๑๑๖. **หน้า ๘๔**

๗๒ ฎรายละเอียดใน ชุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๗/๒๒, คำอธิบายลักษณะของจิตฎรายละเอียดใน ชุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒ (ตอน ๑) /๔๑๖-๔๑๗. **หน้า ๘๔**

๗๓ ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๔๑/๓๘. **หน้า ๘๔**

๗๔ ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๔/๗๘. **หน้า ๘๔**

๗๕ ฎรายละเอียดใน ชุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๓/๒๒, ชุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๔/๒๒, ชุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๖/๒๒. **หน้า ๘๔**

๗๖ ชุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑/๑๕, ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓. **หน้า ๘๖**

๗๗ ชุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๒/๑๕, ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒/๒๔. **หน้า ๘๖**

๗๘ ส.ส. (บาลี) ๑๕/๖๒/๔๔, ส.ส. (ไทย) ๑๕/๖๒/๗๓. **หน้า ๘๖**

๗๙ อง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๕๑/๙. **หน้า ๘๗**

๘๐ อง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๕๒/๑๐. **หน้า ๘๗**

๘๑ อง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๒/๕. **หน้า ๘๘**

๘๒ อง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๘/๕. **หน้า ๘๘**

๘๓ อง.เอกก (ไทย) ๒๐/๓๐/๖. **หน้า ๘๘**

๘๔ อง.เอกก (ไทย) ๒๐/๔๐/๗. **หน้า ๘๘**

๘๕ ชุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๔/๒๒, ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๔/๓๖. **หน้า ๘๘**

๘๖ ชุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๖/๒๒, ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๖/๓๖. **หน้า ๘๘**

๘๗ ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๗๔/๗๙. **หน้า ๙๐**

๘๘ วิสุทธิต. (ไทย) ๑/๑/๗๖. **หน้า ๙๐**

๘๙ วิสุทธิต. (ไทย) ๑/๑/๗๗. **หน้า ๙๐**

๙๐ ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๓-๑๔/๒๘. **หน้า ๙๒**

๙๑ อปุปมาโทติ นปมชฺชนํ สติยา อวิปฺปวาโส, ชุ.จ.อ. (บาลี) ๓๘/๒๖๗. **หน้า ๙๒**

๙๒ สตาธิปเดยยา สพเพ ธมฺมา, อง.อฏฺจก. (บาลี) ๒๓/๘๗/๒๘๑. **หน้า ๙๒**

๙๓ หนททานิ ภิกฺขเว อามนฺตยา มิ โว; วยธฺมา สงฺขารา, อปุปมาเทน สมฺปาเทถ, ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๑๘/๑๓๕, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๘/๑๖๖. **หน้า ๙๒**

๙๔ ส.สพฺวา. (ไทย) ๑๘/๙๗/๑๐๘. **หน้า ๙๓**

๙๕ ฎรายละเอียดใน ส.สพฺวา. (ไทย) ๑๘/๑๓๔/๑๖๘-๑๖๙. **หน้า ๙๔**

๙๖ ฎรายละเอียดใน ส.สพฺวา. (ไทย) ๑๘/๒๔๐/๒๔๑-๒๔๒. **หน้า ๙๕**

๙๗ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๒/๒๑๗-๒๑๘. **หน้า ๙๖**

๙๘ ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๗-๘/๒๖. **หน้า ๙๖**

๙๙ กิจฺโฉ มนุสฺสปฏิลาโห, ชุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๘๒/๔๙. **หน้า ๙๗**

๑๐๐ ส.สพฺวา. (ไทย) ๑๘/๙๘/๑๐๙. **หน้า ๙๗**

๑๐๑ ฎรายละเอียดใน ส.สพฺวา. (ไทย) ๑๘/๒๓๙/๒๓๙-๒๔๑. **หน้า ๙๘**

๑๐๒ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๑๖/๑๓๕. **หน้า ๑๐๑**

๑๐๓ ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๓๑-๒๓๔/๑๐๔-๑๐๕. **หน้า ๑๐๑**

๑๐๔ ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๐๔-๑๐๕/๖๒. **หน้า ๑๐๑**

๑๐๕ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๗/๒๑๐. **หน้า ๑๐๒**

๑๐๖ ฎรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐. **หน้า ๑๐๓**

๑๐๗ ฎรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๘/๒๑๑-๒๑๒. **หน้า ๑๐๓**

๑๐๘ ฎรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๐/๒๑๔-๕. **หน้า ๑๐๓**

๑๐๙ ฎรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๖/๑๘. **หน้า ๑๐๕**

๑๑๐ ฎรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๒/๒๒. **หน้า ๑๐๕**

๑๑๑ ฎรายละเอียดใน ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/๑๗๗. **หน้า ๑๐๕**

๑๑๒ ฎรายละเอียดใน ชุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑-๑๓๖/๔-๕. **หน้า ๑๐๖**

๑๑๓ ปุพฺเพ จาหํ ภิกฺขเว เอตฺรหิ จ ทุกฺขณฺเจว ปณฺญาเปมิ ทุกฺขสฺส จ นิโรธํ, ม.ม. (บาลี) ๑๒/๒๔๖/๒๐๘. **หน้า ๑๐๗**

๑๑๔ ฎรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓๘/๒๕๒. **หน้า ๑๐๗**

๑๑๕ ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๕๐/๑๗๖. **หน้า ๑๐๘**

๑๑๖ ฎรายละเอียดใน ชุ.จ. (ไทย) ๓๐/๑๑๙/๓๘๘. **หน้า ๑๐๘**

๑๑๗ ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๙๘/๔๘๒. **หน้า ๑๐๘**

๑๑๘ ฎรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๗๔-๖/๗๘-๘๑. **หน้า ๑๐๙**

๑๑๙ ฎรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๑๕๐-๒๕๓/๔๘-๘๖, และพระสูตรอื่นๆ ในสิลขันธวรรค. **หน้า ๑๐๙**

๑๒๐ ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๗๔/๑๔๙. **หน้า ๑๑๐**

๑๒๑ ชุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๘๘/๕๒๒. **หน้า ๑๑๐**

๑๒๒ อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๗๗/๑๖๑. [หน้า ๑๑๐](#)

๑๒๓ อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖. [หน้า ๑๑๒](#)

๑๒๔ ฎรายละเอียดใน อง.อฎรก. (ไทย) ๒๓/๘๑/๔๐๕-๔๐๖. [หน้า ๑๑๒](#)

๑๒๕ สมหาทีโด ฎิภุขเว ฎิภุขุ ยถาฎดี ปชานาติ, ส.สพำ. (บาลี) ๑๘/๙๙/๗๖. [หน้า ๑๑๓](#)

๑๒๖ ฎรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๔/๗๗-๗๘. [หน้า ๑๑๓](#)

๑๒๗ ที.สี. (ไทย) ๙/๒๒๕/๗๕. [หน้า ๑๑๓](#)

๑๒๘ อง.สตุตถ. (ไทย) ๒๓/๖๑/๗๒. [หน้า ๑๑๔](#)

๑๒๙ ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๓๗/๓๑๖. [หน้า ๑๑๔](#)

๑๓๐ ฎรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๖-๒๒๕/๗๓-๕. [หน้า ๑๑๕](#)

๑๓๑ ฎรายละเอียดใน อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๙๙/๒๓๒-๒๔๐. [หน้า ๑๑๕](#)

๑๓๒ ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๓๙๕/๔๔๗-๘. [หน้า ๑๑๖](#)

๑๓๓ ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๖๘๒/๔๕๖. [หน้า ๑๑๗](#)

๑๓๔ ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๖๐-๑/๑๔๖. [หน้า ๑๑๗](#)

๑๓๕ คาถาของพระปาราปริยเถระ ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๑๑๖/๓๔๕. [หน้า ๑๑๗](#)

๑๓๖ ส.สพำ. (ไทย) ๑๘/๑๒๗/๑๕๕. [หน้า ๑๑๙](#)

๑๓๗ ฎรายละเอียดใน ส.สพำ. (ไทย) ๑๘/๙๔/๙๗. [หน้า ๑๒๐](#)

๑๓๘ ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๒๙/๓๗๖. [หน้า ๑๒๑](#)

๑๓๙ ขุ.เถร. (บาลี) ๒๖/๓๐๓/๓๑๘. [หน้า ๑๒๑](#)

๑๔๐ ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๙๘/๔๘๐. [หน้า ๑๒๑](#)

๑๔๑ อง.ทสก. (บาลี) ๒๔/๕๘/๘๕. [หน้า ๑๒๒](#)

๑๔๒ ฎรายละเอียดใน ขุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๗๑/๓๒๑-๓๒๒. [หน้า ๑๒๒](#)

๑๔๓ อง.อฎรก. (บาลี) ๒๓/๘๓/๒๘๐, อง.ทสก. (บาลี) ๒๔/๕๘/๘๕. [หน้า ๑๒๓](#)

๑๔๔ ฎรายละเอียดใน อง.จตุฎก. (ไทย) ๒๑/๓๗/๖๐-๖๒. [หน้า ๑๒๓](#)

๑๔๕ ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๒๑๘/๕๕๐. [หน้า ๑๒๔](#)

๑๔๖ ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๓๒๙/๖๗๒. [หน้า ๑๒๔](#)

๑๔๗ ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๖๒/๑๔๖. [หน้า ๑๒๔](#)

๑๔๘ ฎรายละเอียดใน อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๔๓/๘๗-๘๘. [หน้า ๑๒๕](#)

๑๔๙ ฎรายละเอียดใน ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๖๑๐/๔๔๕. [หน้า ๑๒๕](#)

๑๕๐ ฎรายละเอียดใน ขุ.วิ. (ไทย) ๒๖/๖๑๘/๖๗. [หน้า ๑๒๕](#)

๑๕๑ ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๔๗๙/๔๓๙. [หน้า ๑๒๖](#)

๑๕๒ ฎรายละเอียดใน ส.สพำ. (ไทย) ๑๘/๑๒๐/๑๔๑. [หน้า ๑๒๖](#)

๑๕๓ ฎรายละเอียดใน ส.สพำ. (ไทย) ๑๘/๑๒๗/๑๕๒-๑๕๕. [หน้า ๑๒๗](#)

๑๕๔ ฎรายละเอียดใน อง.ปฎจก. (ไทย) ๒๒/๗๖/๑๓๖-๑๓๘. [หน้า ๑๒๘](#)

๑๕๕ ฎรายละเอียดใน ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๕๑๓/๔๒๗. [หน้า ๑๒๘](#)

๑๕๖ ฎรายละเอียดใน อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๖/๑๕๙. [หน้า ๑๒๙](#)

๑๕๗ ฎรายละเอียดใน อง.เอกาทสก. (ไทย) ๒๔/๑๗/๔๓๕-๘. [หน้า ๑๒๙](#)

๑๕๘ ฎรายละเอียดใน อง.ฉฎก (ไทย) ๒๒/๑/๔๑๑-๔๑๒. [หน้า ๑๓๐](#)

๑๕๙ ฎรายละเอียดใน อง.ฉฎก (ไทย) ๒๒/๕/๔๑๖-๗. [หน้า ๑๓๐](#)

๑๖๐ ฎรายละเอียดใน อง.ฉฎก. (ไทย) ๒๒/๕๙/๕๕๒. [หน้า ๑๓๐](#)

๑๖๑ ฎรายละเอียดใน ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๔๑๓-๔๑๕/๕๙๖. [หน้า ๑๓๑](#)

๑๖๒ ฎรายละเอียดใน ขุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๑๐/๑๘๔-๑๘๕. [หน้า ๑๓๑](#)

๑๖๓ ฎรายละเอียดใน ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๙๒/๔๖๕. [หน้า ๑๓๑](#)

๑๖๔ ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๗๘/๘๕. [หน้า ๑๓๒](#)

๑๖๕ ส.สพำ. (ไทย) ๑๘/๙๔/๙๗. [หน้า ๑๓๓](#)

๑๖๖ ฎรายละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๘๕/๒๕๕-๖. [หน้า ๑๓๓](#)

๑๖๗ ฎรายละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๓/๖๕-๖. [หน้า ๑๓๓](#)

๑๖๘ อง.ติฎ. (ไทย) ๒๐/๑๒๙/๓๗๘-๓๗๙. [หน้า ๑๓๔](#)

๑๖๙ ฎรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๑๑-๒๐/๕-๘. [หน้า ๑๓๕](#)

๑๗๐ ฎรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑-๒๗/๘-๑๐. [หน้า ๑๓๕](#)

๑๗๑ ส.ข. (ไทย) ๑๗/๘๐/๑๒๗. [หน้า ๑๓๕](#)

๑๗๒ ส.ข. (ไทย) ๑๗/๘๐/๑๒๗. [หน้า ๑๓๖](#)

๑๗๓ ส.สพำ. (ไทย) ๑๘/๒๔๖/๒๖๐. [หน้า ๑๓๗](#)

๑๗๔ ฎรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๑/๕๕/๔๓. [หน้า ๑๓๘](#)

๑๗๕ ฎรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๑/๙๒/๘๒. [หน้า ๑๓๘](#)

๑๗๖ ฎรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๙๘/๑๘๕. [หน้า ๑๓๘](#)

๑๗๗ ฎรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๗๒/๑๔๒. [หน้า ๑๓๘](#)

๑๗๘ อง.จตุฎก. (ไทย) ๒๑/๑๒๒/๑๘๖. [หน้า ๑๓๙](#)

๑๗๙ ฎรายละเอียดใน อง.ปฎจก. (ไทย) ๒๒/๗๖/๑๓๒-๑๓๓. [หน้า ๑๔๑](#)



## บทที่ ๓

๑๘๐ ชุ.อิติ. (ไทย) ๒๔/๒๘/๓๗๔. หน้า ๑๔๓

๑๘๑ ชุ.พุทฺธ. (ไทย) ๓๓/๑๑/๗๑๙. หน้า ๑๔๔

๑๘๒ ฎรายละเอียดโน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๗๐/๖๒-๓. หน้า ๑๔๕

๑๘๓ ชุ.อิติ. (ไทย) ๒๔/๒๘/๓๗๔. หน้า ๑๔๕

๑๘๔ ส.สพฺวา. (ไทย) ๑๘/๒๓๔/๒๓๑-๒๓๓. หน้า ๑๔๖

๑๘๕ ชุ.ธ. (ไทย) ๒๔/๓๐๗/๑๒๙. หน้า ๑๔๗

๑ ฎรายละเอียดโน อภิ.สง.อ. (ไทย) ๗๖/๒๒๒-๒๒๓. หน้า ๑๕๖

๒ ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๔๒๑/๔๗๙. หน้า ๑๕๖

๓ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๐๔/๒๑๓-๒๑๔. หน้า ๑๕๖

๔ ฎรายละเอียดโน มหามกุฏราชวิทยาลัย, อภิธัมมัตถสังคหบาลีและอภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกา ฉบับแปลเป็นไทย, (กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๑๔๑-๑๕๖. หน้า ๑๕๘

๕ ฎรายละเอียดโน อง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๕๑-๒/๙-๑๐. หน้า ๑๕๙

๖ อง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๓๙-๔๐/๗. หน้า ๑๖๑

๗ ฎรายละเอียดโน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๔๕๓/๕๐๔. หน้า ๑๖๓

๘ ฎรายละเอียดโน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๗/๗-๘. หน้า ๑๖๓

๙ ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๔๕๔/๕๐๕. หน้า ๑๖๔

๑๐ ม.อุ.อ. (ไทย) ๓/๒/๕๓๐. หน้า ๑๖๕

๑๑ ฎรายละเอียดโน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๔๕๔-๔๕๙/๕๐๕-๘. หน้า ๑๖๖

๑๒ ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๔๖๐/๕๐๘. หน้า ๑๖๗

๑๓ ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๔๖๑-๒/๕๐๘-๕๑๐. หน้า ๑๖๗

๑๔ ชุ.สุ. (ไทย) ๒๔/๑๐๔๒/๗๕๖. หน้า ๑๖๙

๑๕ โสภณเจตสิกที่เรียกว่ายุคคธรรม ๖ คู่ ๑๒ ประเภท คือ กายปัสสัทธิ จิตตปัสสัทธิ, กายลหุตา จิตตลหุตา, กายมุทุตา จิตตมุทุตา, กายกัมมัญญูตา จิตตกัมมัญญูตา, กายปาคุญญูตา จิตตปาคุญญูตา, กายชุกตา จิตตชุกตา, ฎรายละเอียดโน อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑/๒๗. หน้า ๑๖๙

๑๖ สมหาโต ฎิกขเว ฎิกขุ ยถาภูตํ ปชานาติ., ส.สพฺวา. (บาลี) ๑๘/๙๙/๗๖. หน้า ๑๖๙

๑๗ สมหาเตเต จิตเตเต ปรีสุทฺเท ปรีโยทาเต อนนฺคเน วิคคฺชุกฺกิลเส มุทฺทเนต กมฺมนียะ ฐิตะ อานนฺชปฺปตฺเต, ที.สี. (บาลี) ๙/๒๓๔/๗๗. หน้า ๑๖๙

๑๘ ตสุสิเม ปญจ นีวรเน ปหิเน อตฺตนิ สมฺนุสฺสโต ปาโมชฺชํ ชายติ, ปมุทิตสุส ปิติ ชายติ, ปิติมนฺสุส กายो ปสฺสมภฺติ, ปสฺสทฺธกาโย สุชํ ปฏฺฐิสฺสเวเทติ, สุชฺฉิโน จิตฺตํ สมาริยติ, ที.สี. (บาลี) ๙/๒๒๕/๗๔. หน้า ๑๖๙

๑๙ ฎศลธรรมคือธรรมอันหาโทษมิได้ ได้แก่ การบำเพ็ญศีล, การสำรวมอินทริย์, ความเป็นผู้รู้จักประมาณในโภชนะ, ในการประกอบเนื้องู ซึ่งความเพียรของบุคคลผู้ตื่นอยู่, ธรรม ๗ ประการ, การเจริญวิปัสสนาให้แก่กล้า, ฎฏิสัมภิตา ๔ มีอรรถฎฏิสัมภิตาเป็นต้น, ธรรมชั้นธ ๕ มีศีลชั้นธเป็นต้น, ฐานะและมีใช้ฐานะ, สมာบัติ, อริยสัจ, โภธิปักกียธรรมมีสติฎฏิฐานเป็นต้น, วิชชา ๘ มีวิปัสสนาญาณเป็นต้น ฎรายละเอียดโน ที.ปา.อ. (ไทย) ๓/๒/๔๖๐. หน้า ๑๖๙

๒๐ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๑/๓๖๗. หน้า ๑๖๙

๒๑ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๒/๓๖๙. หน้า ๑๖๙

๒๒ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๔/๔๔. หน้า ๑๗๐

๒๓ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๖๘/๔๙. หน้า ๑๗๐

๒๔ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๒/๕๔. หน้า ๑๗๐

๒๕ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๓๙/๗๒. หน้า ๑๗๐

๒๖ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๔๐/๗๕. หน้า ๑๗๑

๒๗ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๕๖/๗๖. หน้า ๑๗๑

๒๘ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๘/๑๖๖. หน้า ๑๗๑

๒๙ ฎรายละเอียดโน อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑/๒๗. หน้า ๑๗๒

๓๐ สติ อณฺสฺสตี ปฏฺฐิสฺสตี สตี สรณฺตา ธาธณฺตา อปฺลิตฺปนฺตา อสมฺมุสนฺตา สตี สตินฺทฺริยํ สตีพฺลํ สมฺมาสตี มีคำอธิบายตามอรรถฎีกาว่า ชื่อว่า**สติ**เพราะการระลึก แสดงสภาวะของสติ ชื่อว่า**อณฺสฺสตี** เพราะการตามระลึก เพราะการระลึกบ่อยๆ ชื่อว่า**ปฏฺฐิสฺสตี** เพราะการระลึกเฉพาะโดยการระลึกดูไปข้างหน้า ชื่อว่า**สรณฺตา** เป็นอาการที่ระลึก ชื่อว่า**ธาธณฺตา** เพราะทรงจำสิ่งที่ได้ฟังและได้เรียนมา ชื่อว่า **อปฺลิตฺปนฺตา** เพราะเป็นภาวะที่ไม่เลอะเลือน ชื่อว่า **อสมฺมุสนฺตา** เพราะความไม่หลงลืมในการงานที่ทำและคำพูดที่ล่วงมานานได้ ชื่อว่า**สตี**เพราะครองความเป็นใหญ่ในลักษณะแห่งการช่วยอุปการะธรรมอื่น ๆ ชื่อว่า**สติพฺล** เพราะไม่หวั่นไหวไปในเพราะความประมาท ชื่อว่า **สมฺมาสตี** เพราะเป็นสติตามความเป็นจริง เป็นสตินำออกจากวิฎฎทุกข์และเป็นกุศล ฎรายละเอียดโน อภิ.สง.อ. (ไทย) ๑/๑/๓๘๖-๓๘๗. หน้า ๑๗๒

๓๑ อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๔/๒๙. หน้า ๑๗๒

๓๒ อภิ.สง.อ. (ไทย) ๑/๑/๓๓๐. หน้า ๑๗๓

๓๓ ฎรายละเอียดใน อภิ.สง.อ. (บาลี) ๔๖/๒๖๔, และ อภิ.สง.อ. (ไทย) ๑/๑/๓๓๑. หน้า ๑๗๔

๓๔ วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๑/๔๕-๖. หน้า ๑๗๕

๓๕ ฎรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๑/๔๖-๗. หน้า ๑๗๗

๓๖ วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๑/๗๕. หน้า ๑๗๘

๓๗ ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๔๒๕/๔๘๔. หน้า ๑๘๒

๓๘ ฎรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๕๓-๑๕๙/๑๙๖-๒๐๗. หน้า ๑๘๓

๓๙ ขุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๒๕/๒๒๐. หน้า ๑๘๓

๔๐ สํ.สพฺวา. (ไทย) ๑๘/๑๓๒/๑๖๒-๑๖๓. หน้า ๑๘๔

๔๑ ขุ.สุ. (บาลี) ๒๕/๑๐๔๑๕๓๑. หน้า ๑๘๕

๔๒ ขุ.สุ. (บาลี) ๒๕/๑๐๔๒/๔๓๒. หน้า ๑๘๕

๔๓ คุณารักษ์ นพคุณ ผู้แปล, เนติปกรณ์แปลและเนติสารัตถทีปนี, (กรุงเทพฯ : หจก. ทิพยวิสุทฺธิ์, ๒๕๔๔), หน้า ๒๐. หน้า ๑๘๕

๔๔ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑. หน้า ๑๘๖

๔๕ อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖. หน้า ๑๘๗

๔๖ อง.อฎฐก. (ไทย) ๒๓/๘๑/๔๐๕. หน้า ๑๘๗

๔๗ สํ.สพฺวา. (ไทย) ๑๘/๙๕/๑๐๑. หน้า ๑๘๘

๔๘ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๖๔/๒๙๑-๒๙๒. หน้า ๑๙๐

๔๙ ฎรายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๐๐-๒๐๒. หน้า ๑๙๒

๕๐ ฎรายละเอียดในเสวิตัพพาเสวิตัพพสูตร ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๑๙-๑๒๓/๑๓๕-๑๔๙. หน้า ๑๙๒

๕๑ อปุปมาโท อมตํ ปทํ, ปมาโท มจฺจุโน ปทํ., ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๒๑/๑๙. หน้า ๑๙๓

๕๒ อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๔/๓๘๘. หน้า ๑๙๔

๕๓ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๐๓/๑๕๑. หน้า ๑๙๕

๕๔ ฎรายละเอียดใน สํ.สพฺวา. (ไทย) ๑๘/๑๒๗/๑๕๒. หน้า ๑๙๕

๕๕ ฎรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๑/๔๔๔/๔๗๔-๔๗๕. หน้า ๑๙๖

๕๖ ฎรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๑/๔๕๓/๔๘๐. หน้า ๑๙๖

๕๗ ฎรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๒/๕๗๖/๖๕๐. หน้า ๒๐๐

๕๘ ฎรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๒/๕๗๗/๖๕๑. หน้า ๒๐๐

๕๙ ฎรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๒/๕๗๘/๖๕๒. หน้า ๒๐๐

๖๐ ฎรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๒/๕๗๙/๖๕๓. หน้า ๒๐๐

๖๑ ฎรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๒/๕๘๐/๖๕๔. หน้า ๒๐๐

๖๒ ฎรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๒/๕๘๑/๖๕๕. หน้า ๒๐๐

๖๓ ฎรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๒/๕๘๒/๖๕๖. หน้า ๒๐๐

๖๔ ฎรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๒/๕๘๓/๖๕๗. หน้า ๒๐๐

๖๕ ฎรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๒/๕๘๔/๖๕๘. หน้า ๒๐๐

๖๖ ฎรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๒/๕๘๕/๖๕๙. หน้า ๒๐๐

๖๗ ฎรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๒/๕๘๖/๖๖๐. หน้า ๒๐๐

๖๘ ฎรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๒/๕๘๗/๖๖๑. หน้า ๒๐๐

๖๙ ฎรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๒/๕๘๘/๖๖๒. หน้า ๒๐๐

๗๐ ฎรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๒/๕๘๙/๖๖๓. หน้า ๒๐๐

๗๑ วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๔๕/๒๑๓-๔. หน้า ๒๐๐

๗๒ อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖. หน้า ๒๐๑

๗๓ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๖๖๗-๗๓๒. หน้า ๒๐๑

๗๔ ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๕๐๑/๔๒๔. หน้า ๒๐๒

๗๕ ขุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๑๐/๑๘๖. หน้า ๒๐๓

๗๖ อตตนา โจทยตตานํ ปฏิมํเสตมตตนา, โส อตตคฺคโต สติมา สุขํ ภิกฺขุ วิหาหิสิ, ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๗๙/๘๓. หน้า ๒๐๔

๗๗ ฎรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๙/๑๒๙-๑๓๐. หน้า ๒๐๕

๗๘ ฎรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๕-๖/๒-๓. หน้า ๒๐๖

๗๙ สํ.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕. หน้า ๒๐๖

๘๐ ฎรายละเอียดใน ม.ม.อุ. (ไทย) ๑/๑/๖๙๘-๙. หน้า ๒๐๗

๘๑ ฎรายละเอียดใน สํ.ส. (ไทย) ๑๕/๒๐๙/๓๐๓-๔. หน้า ๒๐๙

๘๒ ฎรายละเอียดใน สํ.ส. (ไทย) ๑๕/๒๑๐/๓๐๔-๕. หน้า ๒๐๙

๘๓ สํ.ส. (ไทย) ๑๕/๒๑๒/๓๐๗-๘. หน้า ๒๑๐

๘๔ อํ.อฎฐก. (ไทย) ๒๓/๙/๒๑๔. หน้า ๒๑๐

๘๕ ฎรายละเอียดใน ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒ (ตอน๔)/๑๑๘-๑๒๒. หน้า ๒๑๑

๘๖ ฎรายละเอียดใน ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒ (ตอน๔)/๓๔๑-๖. หน้า ๒๑๑

๘๗ ฎรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๑/๗๙-๘๑. หน้า ๒๑๒

๘๘ ฎรายละเอียดใน ขุ.ชา.อ. (ไทย) ๓/๕/๖๔๙-๖๕๘. หน้า ๒๑๓

<sup>๘๘</sup> ขุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๔๕/๓๐๘. หน้า ๒๑๔

<sup>๘๙</sup> ฎรายละเอียดใน ขุ.ชา.อ. (ไทย) ๓/๔/๖๘๖-๖๙๖. หน้า ๒๑๔

<sup>๙๐</sup> ขุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๖๕-๖/๓๑๑. หน้า ๒๑๕

<sup>๙๑</sup> ฎรายละเอียดใน ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒ (ตอน๑)/๒๖-๗. หน้า ๒๑๕

<sup>๙๒</sup> ฎรายละเอียดใน สั.ส. (ไทย) ๑๔/๒๓๔/๓๓๕-๖. หน้า ๒๑๕

<sup>๙๓</sup> ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๖/๗๓. หน้า ๒๑๗

<sup>๙๔</sup> ฎรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๔๕๐-๔๗๙/๑๙๘-๒๑๒. หน้า ๒๑๘

<sup>๙๕</sup> ฎรายละเอียดใน ขุ.มหา. (ไทย) ๒๙/๕๒/๑๘๑. หน้า ๒๑๘

<sup>๙๖</sup> ฎรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๑-๓๓-๔. หน้า ๒๑๙

<sup>๙๗</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๖๒/๕๐๓. หน้า ๒๑๙

<sup>๙๘</sup> ที.สี. (ไทย) ๙/๑๔๔/๔๕. หน้า ๒๒๒

<sup>๙๙</sup> ฎรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๒๕/๔๘๔-๕. หน้า ๒๒๓

<sup>๑๐๐</sup> สั.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๐๖/๑๑๙-๑๒๐. หน้า ๒๒๓

<sup>๑๐๑</sup> ฎรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๒๖/๔๘๕-๖. หน้า ๒๒๔

<sup>๑๐๒</sup> สั.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๐๖/๑๒๐. หน้า ๒๒๔

<sup>๑๐๓</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๙/๔๔๔-๕. หน้า ๒๒๖

<sup>๑๐๔</sup> ฎรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๑๔/๔๕๐-๑. หน้า ๒๒๖

<sup>๑๐๕</sup> ฎรายละเอียดใน ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/๖๕๖-๘. หน้า ๒๒๘

<sup>๑๐๖</sup> ฎรายละเอียดใน สั.ม. (ไทย) ๑๙/๔๑๒/๒๖๙-๒๗๐. หน้า ๒๒๙

<sup>๑๐๗</sup> ฎรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๑๙๔-๒๑๓/๖๕-๗๓. หน้า ๒๒๙

<sup>๑๐๘</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๕/๗๙. หน้า ๒๒๙

<sup>๑๐๙</sup> อง.อฎฐก. (ไทย) ๒๗/๘๑/๔๐๖. หน้า ๒๓๐

<sup>๑๑๐</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑. หน้า ๒๓๐

<sup>๑๑๑</sup> ฎรายละเอียดใน ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๑๕๔/๔๙๐. หน้า ๒๓๑

<sup>๑๑๒</sup> ที.สี. (ไทย) ๙/๑๙๓/๖๕. หน้า ๒๓๒

<sup>๑๑๓</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๐๘/๓๘๕. หน้า ๒๓๒

<sup>๑๑๔</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๑/๘๘. หน้า ๒๓๒

<sup>๑๑๔</sup> ฎรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๑๙๓-๒๔๘/๖๕-๘๔. หน้า ๒๓๓

<sup>๑๑๖</sup> ฎรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๑๕-๔๓๓/๔๕๑-๔๖๒. หน้า ๒๓๓

<sup>๑๑๗</sup> ฎรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๒-๓๐/๒๔-๓๔. หน้า ๒๓๔

<sup>๑๑๘</sup> ฎรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๐/๒๘๓-๔. หน้า ๒๓๔

<sup>๑๑๙</sup> ฎรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๔๘๖/๒๑๖. หน้า ๒๓๔

<sup>๑๒๐</sup> ฎรายละเอียดใน อง.ตัก. (ไทย) ๒๐/๑๖/๑๕๙. หน้า ๒๓๔

<sup>๑๒๑</sup> ฎรายละเอียดใน อง.จตุฎก. (ไทย) ๒๑/๓๗/๖๐-๒. หน้า ๒๓๔

บทที่ ๔

<sup>๑</sup> ฎรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๗๘/๑๗๙-๑๘๒. หน้า ๒๔๑

<sup>๒</sup> ฎรายละเอียดใน อง.จตุฎก. (ไทย) ๒๑/๑๗/๒๙. หน้า ๒๔๓

<sup>๓</sup> ฎรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๐๔/๒๑๓-๕. หน้า ๒๔๕

<sup>๔</sup> ฎรายละเอียดใน สั.สพ. (ไทย) ๑๗/๑/๑-๒. หน้า ๒๕๐

<sup>๕</sup> ฎรายละเอียดใน สั.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๔๗/๒๖๒-๓. หน้า ๒๕๖

<sup>๖</sup> ฎรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๓-๑๕๙/๑๙๖-๒๐๗. หน้า ๒๕๖

<sup>๗</sup> ฎรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๓๖/๑๗๕. หน้า ๒๘๑

<sup>๘</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๓๗/๑๗๖. หน้า ๒๘๓

<sup>๙</sup> ฎรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔-๓๓๘. หน้า ๒๘๔

<sup>๑๐</sup> ฎรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๒๘/๓๙๕-๖. หน้า ๒๘๘

<sup>๑๑</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑. หน้า ๒๙๒

# บรรณานุกรม

## ภาษาบาลี – ไทย

### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย** ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๐๐.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.**

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **วิงคมูลฎีกา วิงคอนุฎีกา.**

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญูณ, ๒๕๓๖.

มหาหมกุฎราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ชุด ๙๑ เล่ม.**

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาหมกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.

มหาหมกุฎราชวิทยาลัย. **อรรถกถาพระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ ๔๘ เล่ม .**

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหาหมกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

มหาหมกุฎราชวิทยาลัย. **วิสุทธิมรรคแปล.**

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาหมกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

มหาหมกุฎราชวิทยาลัย. **อภิธัมมัตถสังคหบาลีและอภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกา ฉบับแปลเป็นไทย.**

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาหมกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

พระมหากัจจายนเถระ. **เนตติปกรณ์แปลและเนตติสารัตถทีปนี. คุณารักษ์ นพคุณ ผู้แปล.**

กรุงเทพมหานคร : หจก. ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๔๔.

### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

#### (๑) หนังสือ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ).**

พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พุทธทาสภิกขุ. **ตามรอยพระอรหันต์.** กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, มปป.

พุทธทาสภิกขุ. **มรดกธรรม.** กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๘.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **วิปัสสนาญ้ย เล่ม ๑.**

พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ พระคันธสาราภิวงส์ แปลและเรียบเรียง.

นครปฐม : ห.จ.ก. ซีเอไอ-เซ็นเตอร์, ๒๕๔๘.

มหาหมกุฎราชวิทยาลัย. **อภิธานปุทีปิกาและอภิธานปุทีปิกาสุจิ.**

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาหมกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

พระพุทธรูปปิยะ. **ปทฐปิติ.** พระคันธสาระ แปลและเรียบเรียง.

พิมพ์เนื่องในโอกาสครบ ๓๐ ปี การก่อตั้งสำนักเรียนบาลีใหญ่ วัดท่ามะโอ,

กรุงเทพมหานคร : ห.จ.ก. ไทยรายวัน-การพิมพ์, ๒๕๔๗.

พระวิสุทธาจารย์มหาเถระ. **ธาตุวัตถสังคหปาฐนิสสยะ.**

พระราชปริยัติโมลี (อุปสโม) และคณะ ปรึวรรตและแปล.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

พระมหาปราโมทย์ ปโมทิตโต. **พจนานุกรมธาตุภาษาบาลี.**

กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอกพิมพ์ไทย จำกัด, ๒๕๔๑.

พันตรี ป. หลงสมบุญ. **พจนานุกรม มคอ-ไทย.** พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร : อาหารการพิมพ์, มปป.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒.**

กรุงเทพมหานคร : นานมีบุคส์พับลิเคชั่น, ๒๕๔๖.

## (๒) วิทยานิพนธ์

พระมหาสุวัฒน์ สุวฑฺฒโน (จันทะคัต).

“การศึกษาเรื่องสติในฐานะของศีลธรรมเพื่อการพัฒนาชีวิตตามหลักคำสอนของพุทธศาสนาเถรวาท”.

**วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหา-บัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พระมหาเข้มทอง ตนฺติปาโล (ฤทธิลือไกร).

“การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของพระครูโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปลวณฺโณ)”.

**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหา-บัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

พระมหาบุรณะ ชาตเมโธ (โพธิ์นอก).

“การศึกษาอิทธิพลของอายตนะ (สื่อ) ที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต”.

**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระสมภาร ทวีรัตน์.

“การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ของสตรีวัยทอง”.

**วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตร์มหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓.

พระอุบล กตปุญฺโญ.

“การศึกษาวิเคราะห์คุณค่าของศิลปะที่มีต่อสังคมไทย”.

**วิทยานิพนธ์พุทธ-ศาสตร์มหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนโรส).

“การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม”

**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

อินทรีย์สังวรเป็นจุดตั้งต้นของการศึกษาเรียนรู้อย่างแท้จริง

เป็นการพิจารณาดูสิ่งที่มาปรากฏทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดี

ด้วยจิตใจที่ตั้งมั่นเป็นกลาง

ปราศจากอคติและความคิดปรุงแต่งผิดๆ

จะทำให้เกิดความเข้าใจความจริงเพิ่มมากขึ้น

ทำให้เกิดสติ เกิดสมาธิ เกิดปัญญาอื่นๆ ขึ้นไป

จนกระทั่งเกิดความรู้แจ้งความจริงของสิ่งทั้งปวงได้

วิธีปฏิบัติอินทรีย์สังวรที่มีความหมายว่า

ให้สำรวจระวัง ปิดกั้น ป้องกันกิเลสต่างๆ นั้น

เป็นเพียงขั้นต้น

เป็นการปฏิบัติในขั้นที่ยังไม่สามารถพัฒนาตนให้สูงยิ่งขึ้นไปกว่านี้เท่านี้

พระพุทธองค์ทรงมุ่งเน้นให้มีการพัฒนาอินทรีย์ให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด

คือ มีปัญญาเห็นความจริง

จนสามารถเป็นนายเหนืออินทรีย์ได้



## ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ : นายสุภีร์ ทุมทอง  
วันเดือนปีเกิด : วันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕  
สถานที่เกิด : บ้านหนองฮะ ต.หนองฮะ  
อ.สำโรงทาบ จ.สุรินทร์
- การศึกษา : เปรียญธรรม ๔ ประโยค  
: ประกาศนียบัตรบาลีใหญ่ วัดท่ามะโอ จ.ลำปาง  
: ปริญญาตรี วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต  
สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า มหาวิทยาลัยขอนแก่น  
: ปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาพระพุทธศาสนา  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- งานปัจจุบัน : อาจารย์สอนพิเศษปริญญาตรี  
วิชาพระอภิธรรมปิฎก  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส จ.นครปฐม  
: บรรยายธรรมะตามสถานที่ต่างๆ  
ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด  
: เผยแผ่ธรรมะทางเว็บไซต์ [www.qjsupee.com](http://www.qjsupee.com)