

ศึกษาการพัฒนาอินทรีย์สังวรในพระพุทธศาสนาเถรวาท
A STUDY OF THE DEVELOPMENT OF INDRIYASAMVARA (SENSE-RESTRAINT)
IN THERAVADA BUDDHISM

นายสุภีร์ ทุมทอง

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๓

ศึกษาการพัฒนาอินทรีย์สังวรในพระพุทธศาสนาเถรวาท

นายสุภีร์ ทุมทอง

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๓
(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

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

Mr. Supee Thumthong

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

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา

.....
(พระสุธีธรรมานุวัตร)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบบัณฑิตวิทยาลัย ประธานกรรมการ

(พระเมธีรัตนดิลก)

..... กรรมการ

(พระสุธีธรรมานุวัตร)

..... กรรมการ

(ดร.วุฒินันท์ กันทะเตียน)

..... กรรมการ

(อาจารย์รังษี สุทนต์)

คณะกรรมการควบคุมบัณฑิตวิทยาลัย

พระสุธีธรรมานุวัตร ประธานกรรมการ

อาจารย์รังษี สุทนต์ กรรมการ

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาการพัฒนาอินทรียสังวรในพระพุทธศาสนาเถรวาท
 ผู้วิจัย : นายสุภีร์ ทุมทอง
 ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ : พระสุธีธรรมาวุธ ป.ธ. ๙, M.A., Ph.D.
 อาจารย์รังษี สุหนต์ ป.ธ. ๙, พธ.ม.

วันสำเร็จการศึกษา : ๒๘ มีนาคม ๒๕๕๔

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เรื่องนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาความหมายและความสำคัญของอินทรียสังวรในพระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาวิธีปฏิบัติอินทรียสังวรและหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง (๓) เพื่อนำเสนอวิธีปฏิบัติและประยุกต์หลักอินทรียสังวรในสังคมไทยปัจจุบัน จากการวิจัยพบว่า

อินทรียสังวร หมายถึง การปิดกั้น การห้าม การป้องกัน การระมัดระวัง ไม่ให้จิตถูกจุดดึงออกไปสนใจอารมณ์อันจะเป็นเหตุให้เกิดอกุศล และยังหมายถึงการคุ้มครองรักษาจิตให้อยู่กับหลักอันมั่นคงไว้ ทำให้จิตรอดพ้นจากการถูกรบกวนงำด้วยกิเลสต่าง ๆ เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ หรือเรียกว่า ความคุ้มครองทวาร อินทรียสังวรนั้นมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวัน ทำให้มีการฝึกจิต ทำให้เป็นผู้มีศีลดี ทำให้ชีวิตอยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข และมีความสำคัญต่อการปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้น โดยเป็นหมวดธรรมในภาคปฏิบัติ เป็นเหตุทำให้สุจริต ๓ สมบูรณ์ เกิดสมาธิ เกิดปัญญา จนถึงความสิ้นไปแห่งทุกข์ได้

อินทรียสังวรมีประโยชน์ ทำให้ได้รับความสุขอันประณีตปราศจากกิเลสรบกวน และเป็นประโยชน์ต่อการฝึกปฏิบัติในธรรมวินัย สำหรับพระภิกษุสามเณรก็มีประโยชน์มาก ทำให้สามารถอยู่ในเพศพรหมจรรย์ได้นาน เป็นเหตุให้เจริญองงามในธรรมวินัย มีคุณธรรมต่าง ๆ เป็นบุญเขตอันยอดเยี่ยม หากขาดอินทรียสังวรแล้ว จะนำความทุกข์มาให้มากมาย และมีอกุศลวิตกเข้ามารบกวนมากจนอยู่ไม่เป็นสุข สำหรับพระภิกษุก็ทำให้กลายเป็นผู้มัวเมาในกามคุณ ๕ เป็นเหตุให้ต้องลาสิกขาไป เสื่อมจากประโยชน์ที่มุ่งหมายจากการบวช เมื่อตายไปก็เป็นเหตุให้เกิดในอบายภูมิได้

วิธีปฏิบัติอินทรียสังวรอันยอดเยี่ยมในพระธรรมวินัยนั้น พระพุทธองค์ทรงมุ่งเน้นให้มีการพัฒนาอินทรียให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด คือ มีปัญญาเห็นความจริงของสังขารทั้งปวง เรียกว่าอินทรียภาวนา องค์ธรรมหลักที่ใช้ในการฝึกหัด คือ มีสติ มีความรู้ตัว ไม่หลงลืม เตรียมพร้อมอยู่เสมอ อุบายวิธีในการฝึกให้มีอินทรียสังวร เช่น การปฏิบัติกรรมฐาน การไม่ยึดถือนิमितและอนุพยัญชนะ เลือกอารมณฺ์ หลบหลีกอารมณฺ์ เผชิญหน้าอย่างมีสติ การปฏิบัติตามวินัยอย่างเคร่งครัด และโยนิโสมนสิการ เป็นต้น อินทรียสังวรนั้นมีความเกี่ยวข้องกับหลักธรรมอื่น ๆ เช่น ไตรสิกขา ปฏิจจสมุปบาท และสติปัญญา เป็นต้น

แนวทางในการนำหลักอินทรียสังวรมาประยุกต์ในสังคมไทย คือ ให้ใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจอย่างถูกต้อง มีความสำรวมระวังทางทวารทั้ง ๖ ไม่หลงยินดียินร้ายไปตาม อารมณฺ์ รู้จักบังคับควบคุมตนเอง ไม่ทำตามความอยากและกิเลสต่าง ๆ เริ่มต้นด้วยการฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าให้เกิดสัมมาทิฐิ รู้จักความจริงและวิธีปฏิบัติต่อความจริงตามหลักอริยสัจ รู้จักสุขที่ควรกลัวและไม่ควรกลัว ส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิภาวนาเพื่อพัฒนาจิต และให้การศึกษาที่ถูกต้อง

Thesis title : A Study of the Development of *Indrīyasamvara*
(Sense–Restraint) in Theravāda 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

ABSTRACT

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

Indrīyasamvara 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 *Indrīyasamvara* 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 (*samādhi*) and the wisdom to arise. It also leads the practisers to the end of suffering.

The *Indrīyasamvara* 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 *Indrīyasamvara*, there will be a great deal of suffering and distraction from unwholesome thought. As for a Bhikkhu, if he has no *Indrīyasamvara* 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 *Indrīyasamvara*, 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 *indrīya-bhāvanā*. The main Doctrinal Principle use in the practice of *Indrīyasamvara* is mindfulness, awareness, unforgetfulness and readiness. The way of practices to be of *Indrīyasamvara* 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 *Indrīyasamvara* 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 *Indrīyasamvara* 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.

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบน้อมต่อพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ขอขอบน้อมพระธรรมอันพระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว ขอขอบน้อมพระอริยสงฆ์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ขอกราบเท้าคุณพ่อคุณแม่ และกราบครูบาอาจารย์ทั้งหลาย

ขอกราบขอบพระคุณ เจ้าคุณอาจารย์พระสุธีธรรมานุวัตร คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ผู้เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ที่ได้ให้คำแนะนำในการแก้ไขปรับปรุง และขอขอบพระคุณ อาจารย์รังษี สุหนต์ อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ผู้เป็นกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ที่ได้เสียสละเวลาในการให้คำปรึกษา พร้อมทั้งให้คำเสนอแนะในการแก้ไขปรับปรุง

ขอขอบพระคุณ คุณทศพร คุณสุภาพร ศิริกร ที่ได้ให้ทุนการศึกษาในการเรียนหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิตนี้ รวมทั้งได้ให้ที่พักอาศัยแก่ผู้วิจัยมาเป็นเวลาหลายปีที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร

ขอขอบพระคุณ ญาติธรรม และ เพื่อนร่วมปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ที่ให้ความเมตตาให้ความช่วยเหลือ และให้ความปรารถนาดีมาตลอด

ขอขอบพระคุณ เพื่อนร่วมรุ่นนิสิตปริญญาโท ภาคพิเศษทุกท่าน ที่ให้กำลังใจ สอบถามความคืบหน้าของงาน คอยมาส่งข่าว และให้ความช่วยเหลือในการติดต่อประสานงาน

ขอขอบพระคุณ ผู้บริหาร คณาจารย์ และเจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัยทุกรูป/คน ที่คอยติดตามแจ้งข่าว ให้ความช่วยเหลือ และอำนวยความสะดวกด้านการติดต่อประสานงาน

ขอขอบพระคุณ ญาติพี่น้องทั้งหลาย ที่ได้ให้ความรักและความปรารถนาดีมาโดยตลอด

หากจะมีคุณประโยชน์ใด ๆ เกิดจากวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ขออ้อมนุชาคุณพระรัตนตรัย คุณพ่อ คุณแม่ คุณครูบาอาจารย์ และขออุทิศส่วนกุศลโดยไม่มีส่วนเหลือให้สรรพสัตว์

สุภีร์ ทุมทอง

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ในวิทยานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยได้อ้างอิงข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๐๐ และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ รูปแบบการอ้างอิงขึ้นต้นด้วยอักษรย่อชื่อคัมภีร์ แล้วตามด้วยเล่ม/ข้อ/หน้า ตัวอย่าง เช่น ที.สี. (บาลี) ๙/๒๓๔/๗๗. หมายถึง สุตตนต์ปิฎก ที่ฉนิกาย สีลขนฺธวคฺคปาฬิ (ภาษาบาลี) พระไตรปิฎกเล่มที่ ๙ ข้อ ๒๓๔ หน้า ๗๗, ที.สี. (ไทย) ๙/๔๘๖/๒๑๖. หมายถึง สุตตนต์ปิฎก ที่ฉนิกาย สีลขนฺธวคฺคปาฬิ (ภาษาไทย) พระไตรปิฎกเล่มที่ ๙ ข้อ ๔๘๖ หน้า ๒๑๖ เป็นต้น

อรรถกถา อ้างอิงอรรถกถาภาษาบาลีฉบับสยามรัฐ พุทธศักราช ๒๕๓๕ รูปแบบการอ้างอิงขึ้นต้นด้วยอักษรย่อชื่อคัมภีร์แล้วตามด้วย เล่ม/หน้า ตัวอย่าง เช่น อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๔๗/๒๐๐. หมายถึง อภิธมฺมฏจกถา วิภงฺควณฺณนา สมฺโมหวินฺทนี (ภาษาบาลี) เล่มที่ ๔๗ หน้า ๒๐๐ เป็นต้น อรรถกถาภาษาไทยใช้พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๒๕ รูปแบบการอ้างอิงขึ้นต้นด้วยอักษรย่อชื่อคัมภีร์แล้วตามด้วย เล่ม/ภาค/หน้า ตัวอย่าง เช่น อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๒/๑/๔๑๑ หมายถึง อภิธรรมปิฎก สมฺโมหวิโนทนี วิภังค์อรรถกถา (ภาษาไทย) เล่ม ๒ ภาค ๑ หน้า ๔๑๑ หากเล่มใดไม่มี “ภาค” จะแทนด้วยเครื่องหมาย -, หากเล่มใดมี “ตอน” เพิ่มขึ้นมาด้วยจะใส่วงเล็บไว้หลังภาค

ปกรณ์วิเสส อ้างอิงปกรณ์วิเสสภาษาไทยฉบับมูลนิธิมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 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) =	สุตตนต์ปิฎก	ที่ฉนิกาย	สีลขนฺธวคฺคปาฬิ (ภาษาบาลี)
ที.ม. (บาลี) =	สุตตนต์ปิฎก	ที่ฉนิกาย	มหาวคฺคปาฬิ (ภาษาบาลี)
ม.มู. (บาลี) =	สุตตนต์ปิฎก	มชฺฉิมนิกาย	มูลปณฺณาสกปาฬิ (ภาษาบาลี)
ม.อุ. (บาลี) =	สุตตนต์ปิฎก	มชฺฉิมนิกาย	อุปริปณฺณาสกปาฬิ (ภาษาบาลี)
สฺ.ส. (บาลี) =	สุตตนต์ปิฎก	สงฺยุตฺตนิคาย	สคาถวคฺคปาฬิ (ภาษาบาลี)
สฺ.สพว. (บาลี) =	สุตตนต์ปิฎก	สงฺยุตฺตนิคาย	สพายตนวคฺคปาฬิ (ภาษาบาลี)
อง.จก. (บาลี) =	สุตตนต์ปิฎก	อังกุตฺตรนิกาย	จกนิปาตปาฬิ (ภาษาบาลี)
อง.อฏฐก. (บาลี) =	สุตตนต์ปิฎก	อังกุตฺตรนิกาย	อฏฐกนิปาตปาฬิ (ภาษาบาลี)
อง.ทสก. (บาลี) =	สุตตนต์ปิฎก	อังกุตฺตรนิกาย	ทสกนิปาตปาฬิ (ภาษาบาลี)

ขุ.ธ. (บาลี) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธมมปทปาฬิ (ภาษาบาลี)
ขุ.สุ. (บาลี) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สุตตนิปาตปาฬิ (ภาษาบาลี)
ขุ.เถร. (บาลี) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรคาถาปาฬิ (ภาษาบาลี)
ขุ.จู. (บาลี) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	จูพินิเทศปาฬิ (ภาษาบาลี)
อภิ.สง. (บาลี) =	อภิธมมปิฎก		ธมมสงคณิปาฬิ (ภาษาบาลี)
อภิ.วิ. (บาลี) =	อภิธมมปิฎก		วิภังคปาฬิ (ภาษาบาลี)
อภิ.ปุ. (บาลี) =	อภิธมมปิฎก		ปุคฺคลปณฺณตฺติปาฬิ (ภาษาบาลี)
อภิ.ป. (บาลี) =	อภิธมมปิฎก		ปฏฺฐานปาฬิ (ภาษาบาลี)

พระไตรปิฎกภาษาไทย

วิ.มหา. (ไทย) =	วินัยปิฎก	มหาวิภังค์ (ภาษาไทย)
วิ.ม. (ไทย) =	วินัยปิฎก	มหาวรรค (ภาษาไทย)
ที.สี. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค (ภาษาไทย)
ที.ม. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย มหาวรรค (ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค (ภาษาไทย)
ม.มู. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ (ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ (ภาษาไทย)
ม.อุ. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย อุปรปัณณาสก์ (ภาษาไทย)
ส.ส. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย สคาถวรรค (ภาษาไทย)
ส.นิ. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย นิทานวรรค (ภาษาไทย)
ส.ข. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค (ภาษาไทย)
ส.สพ. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย สพายตนวรรค (ภาษาไทย)
ส.ม. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย มหาวรรค (ภาษาไทย)
อง.เอกก.(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.ทุก. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.ติก. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.จตุกก.(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.ปญจก.(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย ปญจกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.ฉก. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย ฉกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.สตุตก.(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.อฏฐก.(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย อฏฐกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.นวก.(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย นวกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.ทสก.(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต (ภาษาไทย)

อจ.เอกาทศก.(ไทย)=	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	เอกาทศนินบาต (ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (ไทย) =	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท (ภาษาไทย)
ขุ.อุ. (ไทย) =	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อุทาน (ภาษาไทย)
ขุ.วิ. (ไทย) =	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	วิมานวัตถุ (ภาษาไทย)
ขุ.อิติ. (ไทย) =	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิติวุตตก (ภาษาไทย)
ขุ.สุ. (ไทย) =	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สุดตนิบาต (ภาษาไทย)
ขุ.เถร. (ไทย) =	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรคาถา (ภาษาไทย)
ขุ.ม. (ไทย) =	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิทเทศ (ภาษาไทย)
ขุ.จู. (ไทย) =	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	จูพนิทเทศ (ภาษาไทย)
ขุ.พุทฺธ. (ไทย) =	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	พุทฺธวงศ์ (ภาษาไทย)
อภิ.สงฺ. (ไทย) =	อภิธัมมปิฎก	ธัมมสังคณี	(ภาษาไทย)
อภิ.วิ. (ไทย) =	อภิธัมมปิฎก	วิภังค์	(ภาษาไทย)
อภิ.ป. (ไทย) =	อภิธัมมปิฎก	ปัจจุฐาน	(ภาษาไทย)

อรรถกถาภาษาบาลี

ขุ.จู.อ. (บาลี) =	ขุททกนิกาย	สทฺธมมปฺปชฺโชติกา	จูพนิทเทศอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)
อภิ.สงฺ.อ. (บาลี) =	อภิธัมมปิฎก	ธมฺมสงฺคณี	อฏฺฐสาลีนี้อฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)
อภิ.วิ.อ. (บาลี) =	อภิธัมมปิฎก	วิภังควณฺณนา	สมฺโมหวิโนทนี (ภาษาบาลี)

อรรถกถาภาษาไทย

ที.สี.อ. (ไทย) =	ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสินี	สีลขันธวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)
ที.ปา.อ. (ไทย) =	ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสินี	ปาฎีกวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)
ม.มฺ.อ. (ไทย) =	มัชฌิมนิกาย	ปปัญจสูทนี	มุลปิณฺณาสกอรรถกถา (ภาษาไทย)
ม.อุ.อ. (ไทย) =	มัชฌิมนิกาย	ปปัญจสูทนี	อุปรปิณฺณาสกอรรถกถา (ภาษาไทย)
สํ.ข.อ. (ไทย) =	สังยุตตนิกาย	สารัตถปฺปกาสินี	ขันธวารวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)
ขุ.ธ.อ. (ไทย) =	ขุททกนิกาย	ธัมมปทฺฐกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.อิติ.อ. (ไทย) =	ขุททกนิกาย	ปรมัตถทีปนี	อิติวุตตกอรรถกถา (ภาษาไทย)
ขุ.สุ.อ. (ไทย) =	ขุททกนิกาย	ปรมัตถโชติกา	สุดตนิบาตอรรถกถา (ภาษาไทย)
ขุ.ชา.อ. (ไทย) =	ขุททกนิกาย	ชาติกฏฺฐกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.จู.อ. (ไทย) =	ขุททกนิกาย	สัทธัมมปฺปชฺโชติกา	จูพนิทเทศอรรถกถา (ภาษาไทย)
อภิ.สงฺ.อ. (ไทย) =	อภิธรรมปิฎก	ธัมมสังคณี	อฏฺฐสาลีนี้อรรถกถา (ภาษาไทย)
อภิ.วิ.อ. (ไทย) =	อภิธรรมปิฎก	สมฺโมหวิโนทนี	วิภังค์อรรถกถา (ภาษาไทย)

วิสุทธิ. (ไทย) = ปกรณ์วิเสสภาษาไทย
คัมภีร์วิสุทธิมรรคแปล (ภาษาไทย)

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
คำชี้แจงการใช้อักษรย่อ	ฉ
สารบัญ	ญ
บทที่ ๑ บทนำ	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๒
๑.๓ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	๒
๑.๔ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๓
๑.๕ ขอบเขตของการวิจัย	๗
๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย	๗
๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๗
บทที่ ๒ ความหมายและความสำคัญของอินทรียสังวรในพระพุทธศาสนาเถรวาท	
๒.๑ ความหมายของอินทรียสังวร	๘
๒.๑.๑ ความหมายของคำว่า อินทรีย ตามรูปศัพท์บาลีและพระพุทธพจน์	๘
๒.๑.๒ ความหมายของคำว่า สังวร ตามรูปศัพท์บาลีและพระพุทธพจน์	๑๕
๒.๑.๓ ความหมายจากคัมภีร์อรรถกถา	๒๕
๒.๑.๔ ความหมายจากนักปราชญ์ต่าง ๆ	๒๘
๒.๒ ความสำคัญของอินทรียสังวร	๓๕
๒.๒.๑ ความสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวัน	๓๖
๒.๒.๒ ความสำคัญต่อการปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้น	๕๑
๒.๒.๓ ประโยชน์ของการมีอินทรียสังวร	๕๙
๒.๒.๓.๑ สำหรับบุคคลทั่วไป	๕๙
๒.๒.๓.๒ สำหรับพระภิกษุสามเณรและบรรพชิต	๖๓
๒.๒.๔ โทษของการขาดอินทรียสังวร	๖๘
๒.๒.๔.๑ สำหรับบุคคลทั่วไป	๖๘
๒.๒.๔.๒ สำหรับพระภิกษุสามเณรและบรรพชิต	๖๙
๒.๒.๔.๓ การเกิดในอบายภูมิ	๗๕

บทที่ ๓ วิธีปฏิบัติอินทรียสังวรและหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง

๓.๑ ภาระบวณการทำงานของอินทรียสังวร	๗๘
๓.๑.๑ ภาระบวณการรับรู้อารมณ์ทางทวาร ๖	๗๘
๓.๑.๒ การปฏิบัติอินทรียสังวร	๘๕
๓.๑.๒.๑ อินทรียสังวรอันยอดเยี่ยมในอริยวินัย	๘๕
๓.๑.๒.๒ อินทรียสังวรของพระเสขะและพระอเสขะ	๘๘
๓.๑.๒.๓ องค์ธรรมหลักที่ใช้ในการปฏิบัติ	๙๐
๓.๑.๒.๔ อุปายและวิธีประกอบการศึกษาอินทรียสังวร	๙๖
(๑) การปฏิบัติกรรมฐาน	๙๗
(๒) ไม่ถือโดยนิमितและอนุพยัญชนะ	๑๐๐
(๓) เลือกอารมณ	๑๐๑
(๔) หลบหลีกอารมณ์	๑๐๔
(๕) เผชิญหน้าอย่างมีสติ	๑๐๔
(๖) เผชิญหน้าเอาชนะอารมณ์	๑๐๕
(๗) ปฏิบัติตามวินัยโดยเคร่งครัด	๑๐๗
(๘) โยนิโสมนสิการ	๑๐๘
(๙) ปิดทวาร	๑๐๙
(๑๐) สักแต่ว่ารู้	๑๑๐
(๑๑) การตัดก่เดือนตนเอง	๑๑๐
(๑๒) การทำกตีกาบางอย่าง	๑๑๑
๓.๑.๓ ตัวอย่างการปฏิบัติอินทรียสังวรในคัมภีร์	๑๑๒
๓.๑.๓.๑ บุคคลผู้ที่มีอินทรียสังวร	๑๑๒
๓.๑.๓.๒ บุคคลผู้ที่ไม่อินทรียสังวร	๑๑๕
๓.๒ อินทรียสังวรกับหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง	๑๑๗
๓.๒.๑ อินทรียสังวรกับไตรสิกขา	๑๑๗
๓.๒.๒ อินทรียสังวรกับภาระบวณการปฏิจสมุปปบาท	๑๑๙
๓.๒.๓ อินทรียสังวรกับสติปัญญา	๑๒๓
๓.๒.๔ อินทรียสังวรกับลำดับการปฏิบัติธรรมตามพระบาลี	๑๒๖
๓.๒.๕ อินทรียสังวรในหมวดธรรมอื่น ๆ	๑๒๗

บทที่ ๔ วิธีนำแนวปฏิบัติและประยุกต์หลักอินทรียสังวรในสังคมไทยปัจจุบัน

๔.๑ ปัญหาของการขาดอินทรียสังวร	๑๒๙
๔.๑.๑ ทำให้มีกองทุกข์เกิดวนเวียนไปเรื่อย ๆ ไม่สิ้นสุด	๑๓๐

๔.๑.๒	ทำให้เกิดความลำบากในการแสวงหากामคุณ	๑๓๑
๔.๑.๓	มีมากก็ยิ่งทุกข์มากและมีปัญหาสลับซับซ้อนตามมามาก	๑๓๒
๔.๑.๔	เกิดการแบ่งแยกและเห็นคนอื่นเป็นฝ่ายตรงข้าม	๑๓๓
๔.๑.๕	ไม่เกิดการศึกษาและแก้ปัญหาไม่ได้จริง	๑๓๔
๔.๒	สาเหตุของการขาดอินทรีย์สังวร	๑๓๖
๔.๒.๑	ไม่รู้ความจริงของสิ่งทั้งปวง	๑๓๖
๔.๒.๒	ไม่รู้จักความสุขอย่างแท้จริง	๑๓๗
๔.๒.๓	ไม่ได้รับการพัฒนาจิต	๑๓๘
๔.๒.๔	ไม่มีหลักให้จิตยึด	๑๓๙
๔.๒.๕	การศึกษาที่มุ่งเน้นผิดทาง	๑๔๐
๔.๒.๖	สังคมและวัฒนธรรมที่ไม่เหมาะสม	๑๔๒
๔.๓	ผลกระทบของการขาดอินทรีย์สังวร	๑๔๖
๔.๔	แนวทางการพัฒนาอินทรีย์สังวร	๑๔๘
๔.๔.๑	การฝึกอินทรีย์สังวรทางทวารทั้ง ๖	๑๔๙
(๑)	ทางตา	๑๔๙
(๒)	ทางหู	๑๕๑
(๓)	ทางจมูก	๑๕๑
(๔)	ทางลิ้น	๑๕๑
(๒)	ทางกาย	๑๕๒
(๒)	ทางใจ	๑๕๒
๔.๔.๒	การฝึกเพื่อเตรียมพัฒนาอินทรีย์สังวร	๑๕๓
(๑)	ฟังผู้รู้จริงให้เกิดความเข้าใจถูกต้อง	๑๕๓
(๒)	สัมมาทิฐิเป็นหัวหน้าทำให้พัฒนาถูกทาง	๑๕๔
(๓)	ให้รู้จักความสุขที่ควรกลัวและไม่ควรกลัว	๑๕๘
(๔)	ปฏิบัติสมาธิภาวนาเพื่อพัฒนาจิต	๑๕๙
(๕)	ให้การศึกษาที่ถูกต้อง	๑๖๐
(๖)	ความเคยชินในแง่ดี	๑๖๓
(๗)	ส่งเสริมวัฒนธรรมและสังคมที่ดีงาม	๑๖๔
บทที่ ๕	สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	
๕.๑	สรุปผลการวิจัย	๑๖๗
๕.๒	ข้อเสนอแนะ	๑๗๕
บรรณานุกรม		๑๗๖
ประวัติผู้วิจัย		๑๗๙

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อินทรียสังวร หมายถึง ความสำรวมอินทรีย ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ ยินดียินร้ายในเวลาเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโผฏฐัพพะ ฐรรมารมณด้วยใจ โดยมีสติคอยกำกับเมื่อมีการรับรู้อารมณ์ อันจะทำให้มีการรับรู้อารมณ์เป็นไปอย่างบริสุทธิ์ ไม่ เกิดความยินดียินร้าย ด้วยการรับรู้อารมณ์อย่างบริสุทธิ์ตรงไปตรงมาเช่นนี้ จะทำให้ไม่เกิด ความยินดีหลงติดยึดในสิ่งที่น่าพอใจ และไม่หลงยินร้ายในสิ่งที่ไม่น่าพอใจ

สำหรับผู้ที่ขาดอินทรียสังวร เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ใด ๆ แล้ว ก็จะเกิดความยินดี ยินร้ายในอารมณ์นั้นตามความเคยชิน อันจะเป็นสาเหตุให้เกิดการกระทำ การพูด การคิดไป ตามกำลังของกิเลส นำไปสู่การแสวงหาและหลงยึดติดในสิ่งที่คิดว่าจะทำให้เกิดความพึงพอใจ เมื่อนำมาเสพบริโภค ทำให้เกิดปัญหามากมายติดตามมาดังที่ปรากฏในปัจจุบัน ทางแยก สำคัญคือการมีสติปิดกั้นกิเลสตั้งแต่เริ่มต้นกระบวนการรับรู้อารมณ์ ซึ่งเป็นการใช้อินทรียอย่าง สร้างสรรค์ เพื่อการศึกษาพัฒนาจิตใจให้ตั้งงามขึ้น ในสังคมไทยปัจจุบันซึ่งเต็มไปด้วยสิ่ง ยั่วชวนใจมากมาย การฝึกฝนพัฒนาอินทรียสังวรจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง

อินทรียสังวรนี้เป็นคำสอนแนวปฏิบัติ ที่พระผู้มีพระภาคทรงเน้นไว้มากในกระบวนการ ฝึกฝนพัฒนาคน โดยเป็นหมวดธรรมที่พระองค์ตรัสไว้เป็นลำดับของการปฏิบัติถัดจาก ปาติโมกขสังวร^๑ หากอินทรียสังวรไม่มี ไตรสิกขาก็ไม่มี ในทางตรงกันข้าม หากมีอินทรียสังวร ไตรสิกขาจึงมี เปรียบเหมือนต้นไม้ หากกิ่งและใบโดนทำลายแล้ว ส่วนอื่น ๆ ของต้นไม้ก็ย่อม ไม่ถึงความบริบูรณ์ แต่หากกิ่งและใบสมบูรณ์ ส่วนอื่น ๆ ของต้นไม้ก็พลอยบริบูรณ์ไปด้วย^๒ การสำรวมระวังในทุกทวารจะทำให้พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้^๓ ผู้ไม่สำรวมอินทรียยึดถือในนิमित และ อนุพยัญชนะ หากตายไปตอนนั้น ก็จะทำให้ไปเกิดในนรกหรือเป็นสัตว์เดรัจฉาน การ นอนหลับยังดีเสียกว่า^๔

^๑ ดูรายละเอียดใน ที.สี. (บาลี) ๙/๑๙๓/๖๓, ที.สี. (ไทย) ๙/๑๙๓/๖๕, ม.อุ. (บาลี) ๑๔/๗๕/๕๔, ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๗๕/๗๙.

^๒ ดูรายละเอียดใน อง. ฉก. (บาลี) ๒๒/๕๐/๓๔๖, อง. ฉก. (ไทย) ๒๒/๕๐/๕๑๘-๕๑๙.

^๓ ดูรายละเอียดใน ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๖๐-๑/๘๐, ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๖๐-๑/๑๔๖.

^๔ ดูรายละเอียดใน ส. สพา. (บาลี) ๑๘/๒๓๕/๑๕๗-๘, ส. สพา. (ไทย) ๑๘/๒๓๕/๒๓๐.

หลักคำสอนเรื่องอินทรียสังวร และตัวอย่างการนำหลักคำสอนนี้ไปประพฤติปฏิบัติ มีปรากฏอยู่หลายแห่งทั่วไปในพระไตรปิฎก พระผู้มีพระภาคได้ทรงแสดงธรรมตามความเหมาะสมแก่บุคคล สถานที่ และเวลา พระอรธกถาจารย์ พระฎีกาจารย์ และพระอาจารย์ผู้รจนาคัมภีร์ที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับเรื่องอินทรียสังวรก็ได้อธิบายสืบต่อกันมา นักปราชญ์ในยุคปัจจุบันก็ได้อธิบายขยายความด้วยภาษาสมัยใหม่ ประยุกต์ให้เข้ากับยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงไป

เนื่องจากหลักคำสอนเรื่องอินทรียสังวรมีอยู่อย่างกระจัดกระจาย ไม่เป็นหมวดหมู่ และในแต่ละแห่งก็มีมุมมองที่แตกต่างกันออกไป ตามความเหมาะสมของสถานการณ์ที่เป็นเหตุให้พระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรม การจะทำความเข้าใจเรื่องอินทรียสังวรให้ละเอียดชัดเจน ครอบคลุมทุกแง่มุมนั้นทำได้ยาก ผู้วิจัยจึงมีความต้องการที่จะรวบรวมคำสอนเรื่องอินทรียสังวร ซึ่งพระผู้มีพระภาคทรงแสดงไว้ตามที่ต่าง ๆ รวมทั้งคำอธิบายจากคัมภีร์ที่เกี่ยวข้อง นำมาศึกษาให้ละเอียดในหลากหลายแง่มุม เพื่อให้เห็นถึงภาพรวมของเรื่องอินทรียสังวรและความเชื่อมโยงกับหมวดธรรมอื่นในกระบวนการปฏิบัติธรรม รวมทั้งจะได้ทราบถึงพัฒนาการของการตีความพระพุทธรพจน์เกี่ยวกับเรื่องอินทรียสังวร ในยุคสมัยที่แตกต่างกัน จากยุคของพระอรธกถาจารย์ จนกระทั่งถึงนักปราชญ์ยุคปัจจุบันอีกด้วย

ผู้วิจัยต้องการทำวิจัยเรื่องนี้เพื่อศึกษาว่า อินทรียสังวรนั้นมีความหมาย ความสำคัญ มีวิธีการปฏิบัติอย่างไร ประโยชน์ของการมีอินทรียสังวรและโทษของการขาดอินทรียสังวรเป็นอย่างไร ตัวอย่างของการนำอินทรียสังวรไปปฏิบัติจริงในคัมภีร์ใช้วิธีการใด และเกิดผลอย่างไร เป็นต้น เพื่อที่จะช่วยให้เกิดเข้าใจเรื่องอินทรียสังวรได้อย่างถูกต้อง เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับสังคมไทยในยุคปัจจุบันได้

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาความหมายและความสำคัญของอินทรียสังวร ในพระพุทธรศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาวิธีปฏิบัติอินทรียสังวรและหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง
- ๑.๒.๓ เพื่อนำเสนอวิธีปฏิบัติและประยุกต์หลักอินทรียสังวรในสังคมไทยปัจจุบัน

๑.๓ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

อินทรียสังวร หมายถึง ความสำรวมอินทรีย ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ยินดียินร้ายในเวลาเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโผฏฐัพพะ ฐัชรธรรมารมณด้วยใจ

อารมณ์ หมายถึง สิ่งที่ถูกจิตรู้ สิ่งที่เป็นที่ห่วงเหนียวให้จิตเกิดขึ้น การเกิดขึ้นของจิตมีได้เพราะมีการรู้อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง มี ๖ อย่าง ได้แก่ รูปารมณ์ สัทธารมณ์ คันธารมณ์ รสารมณ์ โผฏฐัพพารมณ์ และธรรมารมณ์

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

อายตนะภายนอก หมายถึง สิ่งที่เป็นอารมณ์ มาเชื่อมต่อกับอายตนะภายใน ทำให้เกิดการรับรู้เกิดขึ้น ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์

ทวาร หมายถึง ช่องทางหรือประตูสำหรับการรับรู้ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

นิमित्त หมายถึง การยึดถือแบบรวบรัดเป็นกลุ่มก้อน เช่น คน ผู้หญิง ผู้ชาย สุนัข แมว เป็นต้น

อนุพยัญชนะ หมายถึง การยึดถือแบบแยกแยะรายละเอียด เช่น ตา หู จมูก ปาก เส้นผม เป็นต้น

การพัฒนาอินทริยสังวร หมายถึง การปฏิบัติ ควบคุม ป้องกัน รวมถึงการฝึกฝนพัฒนาจิตเพื่อให้รู้เท่าทันอารมณ์ที่กระทบทางอายตนะ ๖

๑.๔ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๔.๑ พระมหาเขมทอง ตนฺติปาโล (ฤทธิลือไกร) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของพระครูโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปลวณฺโณ)” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของสติในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สติเป็นแกนหลักในการฝึกฝนพัฒนาจิตใจตนเอง เพื่อให้มีการกระทำทางกายที่ถูกต้อง การพูดที่ถูกต้อง ทางใจไม่ถูกกิเลสเข้าครอบงำ และสตินี้เองเป็นเครื่องมือหลักในการพัฒนาปัญญาเพื่อรู้เห็นตามความเป็นจริง ท่านได้กล่าวถึงสติเป็นอุปกรณ์ในการควบคุมการกระทำ และก่อให้เกิดความสังวร ความตอนหนึ่งว่า

สติเป็นอุปกรณ์ในการควบคุมกายทวาร วจิทวาร และมโนทวารให้ดำรงอยู่ในสภาวะที่ปกติ คือให้มีสติสังวร คือ ความสำรวมในทางอินทริยทั้ง ๖ ได้แก่ สारรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อกระทบกับอารมณ์ภายนอก สติทำหน้าที่กำกับไม่ให้จิตใจไปสวຍอารมณ์ยินดี ยินร้ายในการรับรู้อารมณ์นั้น นอกจากนั้น สติยังหมายถึงการไม่ลืมความไม่เผลอ ไม่เลินเล่อ ไม่พินเฝือเลื่อนลอยไปตามอำนาจแห่งกามคุณ ๕ อันนำใคร่หน้า

ปรารถนานานาพอใจ จนทำให้เกิดปัญหาต่อตนเองและสังคมด้วยการแสวงหาทรัพย์สินเงินทองโดยความไม่สุจริต ล่วงละเมิดต่อศีลธรรมและกฎหมายบ้านเมือง^๕

๑.๔.๒ พระมหาบูรณะ ชาตเมโธ (โพธิ์นอก) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาอิทธิพลของอายตนะ (สื่อบุคคล) ที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาธรรมนิเทศ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งหากได้การรักษาควบคุมดีแล้ว ก็จะนำประโยชน์มาให้มากมาย ท่านกล่าวไว้ตอนหนึ่งว่า

บุคคลรักษาอินทรีย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยความสำรวมระวัง เรียกว่าสติสังวร ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุรักษาอินทรีย์คือจักขุ ชื่อว่าถึงความสำรวมในจักขุอินทรีย์” ถ้าบุคคลทั่วไปพึงรู้จักเลือกรับอารมณ์ที่พอเหมาะ เช่น จะชมรายการโทรทัศน์หรือฟังวิทยุก็ควรเลือกจะชมหรือฟังรายการที่เหมาะสม ควรปิดกั้นกระแสกิเลสด้วยบานประตูคือสติ หรือคอยปิดกั้นกระแสกิเลสที่เข้ามาทางอายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยสติ แต่ถ้าจะตัดกระแสกิเลสเหล่านั้น ต้องตัดด้วยปัญญา^๖

๑.๔.๓ พระมหาสุวัฒน์ สุวฑฺฒโน (จันทะคัต) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาเรื่องสติในฐานะองค์ธรรมเพื่อการพัฒนาชีวิตตามหลักคำสอนของพุทธศาสนาเถรวาท” วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพุทธศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย โดยแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของสติทั้งต่อตนเอง ต่อครอบครัว ต่อประเทศชาติและต่อโลก เป็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่คนทุกวัยจะได้ทำการฝึกฝนให้มีสติ เพราะสตินั้นก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งทางโลกและทางธรรม การงานทางโลกย่อมสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี สามารถผ่านปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้ด้วยดี ทำให้ประสบความสุขความเจริญรุ่งเรืองในหน้าที่การงาน และการประพฤติปฏิบัติธรรม ย่อมสามารถบรรลุธรรมตามความปรารถนาได้ หรือถ้าไม่สามารถบรรลุนิพพานในชาตินี้ ก็ทำให้ได้รับความสงบสุขในการดำเนินชีวิต และได้กล่าวถึงสติเป็นเสมือนกำแพงกันอันตรายไม่ให้เกิดขึ้นกับตัวเรา ความตอนหนึ่งว่า

หลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้เกี่ยวกับสตินี้ ก็เพื่อเป็นปทัฏฐานให้จิตมีความรู้เท่าทันต่ออารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ กล่าวได้ว่าสตินี้

^๕ พระมหาเข้มทอง ดนฺติปาโล (ฤทธิลือไกร), “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของพระครูโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปถัมภ์)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗).

^๖ พระมหาบูรณะ ชาตเมโธ (โพธิ์นอก), “การศึกษาอิทธิพลของอายตนะ (สื่อบุคคล) ที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓).

เป็นเสมือนกำแพงกั้นอันตรายทั้งปวงไม่ให้เกิดขึ้น เช่น วาตภัยและภัยต่าง ๆ เป็นต้นที่จะเกิดขึ้นกับเราในขณะใดขณะหนึ่ง เมื่อจิตรู้เท่าทันอารมณ์เหล่านั้น ย่อมสามารถขจัดออกไปได้ หรือให้เบาบางได้ตามลำดับ”

๑.๔.๔ พระสมภาร ทวีรัตน์ ศีกษาวิจัยเรื่อง “การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง” วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลวิชาชีพ มหาวิทยาลัยมหิดล แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของสติ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีประโยชน์ในการควบคุมสภาพจิตใจ ทำให้มีร่างกายและจิตใจปลอดโปร่ง เป็นสมาธิ ลดละพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ผิดพลาดลงไปได้ โดยท่านได้รวบรวมประโยชน์ของการฝึกฝนสติไว้เป็นข้อ ๆ ดังนี้

(๑) ควบคุมรักษาสภาพจิตใจให้อยู่ในภาวะที่ต้องการ โดยตรวจตรากระบวนการรับรู้ และกระแสความคิด เลือกรับสิ่งที่ต้องการ กันออกไปซึ่งสิ่งที่ไม่ต้องการ ตรึงกระแสความคิดให้นิ่งเข้าที่ และทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย

(๒) ทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพที่เรียกว่า เป็นตัวของตัวเอง เพราะมีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย เป็นสุขโดยสภาพของมันเอง พร้อมทั้งจะเผชิญความเป็นไปต่าง ๆ และจัดการกับสิ่งทั้งหลายในโลกอย่างได้ผลดี

(๓) ในภาวะที่จิตเป็นสมาธิ อาจใช้สติเหนี่ยวนำกระบวนการรับรู้ และกระแสความคิด ทำขอบเขตการรับรู้และความคิดให้ขยายออกไปในมิติต่าง ๆ หรือให้เป็นไปต่าง ๆ ได้

(๔) โดยการยึดจับอารมณ์ที่เป็นวัตถุแห่งการพิจารณาวางไว้ต่อหน้า จึงทำการพิจารณาสืบค้นด้วยปัญญาดำเนินไปได้ชัดเจนเต็มที่ เท่ากับเป็นพื้นฐานการสร้างเสริมปัญญาให้เจริญบริบูรณ์

(๕) ชำระพฤติกรรมต่าง ๆ ทั้งกายกรรม วาจากรรม มโนกรรม ให้บริสุทธิ์ อิสระ ไม่เก้อกมลัว หรือเป็นไปด้วยอำนาจตัดมหาอุปาทาน และร่วมกับสัมปชัญญะ ทำให้พฤติกรรมเหล่านั้นเป็นไปด้วยปัญญา หรือบริสุทธิ์ล้วน”

^๗ พระมหาสุวิวัฒน์ สุวฑฺฒโน (จันทะคัตถ์), “การศึกษาเรื่องสติในฐานะองค์ธรรมเพื่อการพัฒนาชีวิตตามหลักคำสอนของพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘).

^๘ พระสมภาร ทวีรัตน์, “การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ของสตรีวัยทอง”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓).

๑.๔.๕ พระอุบล กตปญโญ (แก้ววงษ์ล้อม) ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์คุณค่าของศีลที่มีต่อสังคมไทย” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของศีลในระดับต่าง ๆ ตั้งแต่ศีล ๕ อันเป็นพื้นฐานของสังคม จนกระทั่งถึงศีลที่มีความละเอียดซึ่งเป็นศีลของพระภิกษุและภิกษุณี รวมทั้งปารีสุทธิศีล ๔ คือ ปาติโมกขสังวร อินทริยสังวร ปัจจัยสันนิสสิตศีล อาชีวะปารีสุทธิศีล ซึ่งการที่จะรักษาศีลให้มีความบริสุทธิ์ได้ดีที่สุดก็คือการมีสติ ท่านได้กล่าวถึงการมีสติรักษาคัมภีร์อินทริยทั้ง ๖ ก็คือสิ่งเดียวกันกับการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ นั่นเอง ความตอนหนึ่งว่า

อินทริยสังวร หรือสติสังวร คือการสำรวมอินทริยมีจักขุเป็นต้น ระวังไม่ให้บาปอกุศลกรรมครอบงำจิตในเมื่อรับรู้อารมณ์ ๖ คือ เมื่อตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัส และใจรู้คิดเรื่องราวต่าง ๆ ... อินทริยสังวรนี้เป็นการทำลายอภิชฌาและโทมนัส ซึ่งสติปัฏฐานก็เป็นการทำลายอภิชฌาและโทมนัสเหมือนกัน จึงกล่าวได้ว่าเป็นอย่างเดียวกัน ... แต่เมื่อสำรวมอินทริย จะมีทั้งกายบริสุทธิ์ ใจบริสุทธิ์ คือมีทั้งศีลสมาธิ ปัญญา ดังนั้น อินทริยสังวรจึงสามารถชำระกิเลสทั้งอย่างหยาบ อย่างกลางอย่างละเอียดได้ อินทริยสังวรนี้จะบริสุทธิ์ได้ด้วยกำลังของสติ^๙

๑.๔.๖ พุทธทาสภิกขุ เขียนหนังสือ “ตามรอยพระอรหันต์” โดยท่านได้รวบรวมวิธีการเดินตามรอยพระอรหันต์ ซึ่งพระผู้มีพระภาคตรัสไว้ในพระไตรปิฎกและคำอธิบายในคัมภีร์ต่าง ๆ มีอรรถกถาและวิสุทธิมรรคเป็นต้น ในหนังสือนี้ได้แสดงให้เห็นลำดับการปฏิบัติธรรมอย่างเป็นขั้นเป็นตอน ตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งบรรลุเป็นพระอรหันต์ การสร้างพื้นฐานอันมั่นคงในการปฏิบัติธรรมขั้นสูง คือ การมีศีลที่บริสุทธิ์และการฝึกฝนสติ การสำรวมด้วยสติ ได้แก่การมีสติคอยระวังรักษาทวารทั้ง ๖ และทวารทั้ง ๓ สติเป็นเครื่องกันความชั่วได้อย่างดีสามารถละอกุศล ทำกุศลให้เจริญ ละสิ่งที่มีโทษ ทำในสิ่งที่ปราศจากโทษ ประคับประคองตนให้ถึงความหลุดพ้นได้ ท่านได้กล่าวตักเตือนให้ไม่ประมาทในการปฏิบัติอินทริยสังวรว่า

สำหรับเวลาบางครั้งอาจใจเยือกเย็นอยู่ ก็สำรวมได้ง่าย แต่บางครั้งอาจไม่เป็นเช่นนั้น จึงไม่ควรประมาทว่าเคยสำรวมได้มาครั้งหนึ่งไม่ต้องกวดขันนัก จะเสียที เป็นอันว่าทางดีที่สุดที่จะทำตัวเองให้เยือกเย็นปราศจากไฟ และก้าวขึ้นสู่คุณความดีในเบื้องสูง อันตนจะบรรลุขึ้นไปได้โดยลำดับแล้ว ควรสำรวมเต็มที่ ในที่ทุกสถาน ในเวลาทุกกาล และระลึกถึงพระพุทธรูปที่ทรงกำกับอยู่เสมอ พร้อมทั้งทำความเคารพต่อพระพุทธรูปนั้นอย่างหนักแน่นมั่นคง^{๑๐}

^๙ พระอุบล กตปญโญ (แก้ววงษ์ล้อม), “การศึกษาวิเคราะห์คุณค่าของศีลที่มีต่อสังคมไทย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๓๗.

^{๑๐} พุทธทาสภิกขุ, ตามรอยพระอรหันต์, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ม.ป.ป.), หน้า ๒๖๖.

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 ทำให้ทราบความหมายและความสำคัญของอินทริยสังวร ในพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๗.๒ ทำให้ทราบวิธีปฏิบัติอินทริยสังวรและหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง
- ๑.๗.๓ ทำให้ได้แนวทางการพัฒนาอินทริยสังวรในสังคมไทยปัจจุบัน

บทที่ ๒

ความหมายและความสำคัญของอินทรียสังวร

ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๒.๑ ความหมายของอินทรียสังวร

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาอินทรียสังวรนี้ เริ่มต้นผู้วิจัยจะทำการศึกษาถึงความหมายของคำว่าอินทรียสังวรในแง่มุมต่าง ๆ ประกอบไปด้วยความหมายตามรูปศัพท์บาลี ความหมายตามพระบาลีพุทธพจน์ที่พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ ความหมายจากคัมภีร์อรรถกถาที่ขยายความจากพระบาลี และความหมายจากนักปราชญ์ผู้มีความรู้ในพุทธศาสนาเถรวาท

๒.๑.๑ ความหมายของคำว่า “อินทรีย” ตามรูปศัพท์บาลีและพระพุทฺธพจน

ความหมายตามรูปศัพท์บาลี เป็นการขยายความในเชิงไวยากรณ์ของภาษา ซึ่งในคัมภีร์อรรถกถา ฎีกา ก็มีการขยายความไว้ส่วนหนึ่ง เป็นการขยายความไว้ในลักษณะเป็นรูปวิเคราะห์ของศัพท์ เพื่อให้เข้าใจความหมายของศัพท์นั้น ๆ ชัดเจนขึ้น ส่วนในคัมภีร์ระดับไวยากรณ์ก็จะอธิบายการประกอบศัพท์ขึ้นมาจากธาตุ ปัจจัย ในทางภาษา ส่วนความหมายตามพระพุทฺธพจนนั้นจะนำมาจากพระไตรปิฎก

ก) ความหมายของคำว่า “อินทรีย” ตามรูปศัพท์บาลี

คำว่า อินทรีย มีรูปศัพท์ตามภาษาบาลีว่า อินฺทฺริย มาจากศัพท์เดิมว่า อินฺทฺ ดังที่พระอรรถกถาจารย์ท่านได้อธิบายความหมายโดยรูปศัพท์ไว้ว่า

ตตฺถ จกฺขุทฺวาเร อินฺทฺฏฺจฺ กฺวาเรตฺติ จกฺขุณฺทฺริยฺ โสตฺฆานชิวหาทฺวาเร อินฺทฺฏฺจฺ กฺวาเรตฺติ กายินฺทฺริยฺ วิชาณนลกฺขณฺ อินฺทฺฏฺจฺ กฺวาเรตฺติ มนินฺทฺริยฺ^๑ ซึ่งแปลความได้ว่า

ที่ชื่อว่า จกฺขุณฺทฺริยฺ เพราะอรรถว่า ครองความเป็นใหญ่ในจกฺขุวาร

ที่ชื่อว่า โสตฺฆินฺทฺริยฺ เพราะอรรถว่า ครองความเป็นใหญ่ในโสตฺฆวาร

ที่ชื่อว่า ฆานินฺทฺริยฺ เพราะอรรถว่า ครองความเป็นใหญ่ในฆานทวาร

ที่ชื่อว่า ชิวหินฺทฺริยฺ เพราะอรรถว่า ครองความเป็นใหญ่ในชิวหาทวาร

ที่ชื่อว่า กายินฺทฺริยฺ เพราะอรรถว่า ครองความเป็นใหญ่ในกายทวาร

ที่ชื่อว่า มนินฺทฺริยฺ เพราะอรรถว่า ครองความเป็นใหญ่ในลักษณะการรู้อารมณฺ์

^๑ อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๔๗/๒๐๐.

จากคำอธิบายของพระอรทธกถาจารย์นี้ ศัพท์ว่า อินฺทฺริย อยู่ในรูปสนธิกับศัพท์อื่น ซึ่งสามารถแยกสนธิได้ดังต่อไปนี้

จกฺขุณฺทฺริยํ = จกฺขุ + อินฺทฺริยํ

โสติดฺนฺทฺริยํ = โสติด + อินฺทฺริยํ

ฆานินฺทฺริยํ = ฆาน + อินฺทฺริยํ

ชิวิหฺนฺทฺริยํ = ชิวิหา + อินฺทฺริยํ

กายินฺทฺริยํ = กาย + อินฺทฺริยํ

มนินฺทฺริยํ = มน + อินฺทฺริยํ

พระภิกษุจารย์ได้ขยายความหมายของศัพท์ว่า อินฺทฺ มีความหมายเท่ากับ ปริมิสฺสร แปลว่า ความเป็นใหญ่, ความเป็นอิสระ, เป็นจอม ดังบาลีว่า “จกฺขุทฺวาเร อินฺทฺภูจฺ กฺการตฺตีติ จกฺขุทฺวารภาเว ตฺทฺวาริเกหิ อตฺตโน อินฺทฺภาวํ ปริมิสฺสรภาวํ การยตฺตีติ อตฺโต”^๒

การสำเร็จรูปของศัพท์ อินฺทฺริย = อินฺทฺ ศัพท์ + อีย ปัจจัย, สำเร็จรูปเป็น อินฺทฺริย ด้วยการแปลง ฑ เป็น ทฺร ดังที่ท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์อภิธานนปทีปิกาสุจิว่า “อินฺทฺติ ปริมิสฺสรียํ กโรตฺตีติ อินฺโท, อตฺตา; ตสฺส ลิงฺคํ อินฺทฺริยํ. อีย... อินฺทฺสฺส ภาโว อินฺทฺยฺนฺติ วิคฺคเห อินฺทฺยฺนฺติ ปทํ สกฺกตฺตฺตฺยเมว วทติ ตทฺเว ปทํ ทการสฺส ทฺรการเว กเต จกฺขาทีนํ ยเว วทติ”^๓

ในคัมภีร์สัมโมหวิโนทนี อรรถกถาวิภังค์ได้ให้ความหมายของ อินฺทฺริย ไว้ดังบาลีว่า “โก ปเนส อินฺทฺริยฺญโจ นามาติ. อินฺทฺลฺิงฺคตฺโต อินฺทฺริยตฺโต อินฺทฺเทสฺตฺโต อินฺทฺริยตฺโต อินฺทฺทฺิฏฺจตฺโต อินฺทฺริยตฺโต อินฺทฺลฺิงฺคตฺโต อินฺทฺริยตฺโต อินฺทฺชฺฏฺจตฺโต อินฺทฺริยตฺโต. ... อปีจ อาธิปจฺจสฺงฺขาเตน อีสฺสรียฺญเจนาปี เขตานํ อินฺทฺริยานํ”^๔

จากบาลีที่แสดงมานี้ พระอรทธกถาจารย์ได้ให้ความหมายของ อินฺทฺริย ศัพท์ไว้ดังนี้

- (๑) อินฺทฺลฺิงฺคตฺโต เป็นเครื่องหมายแห่งความเป็นใหญ่
- (๒) อินฺทฺเทสฺตฺโต อันผู้เป็นใหญ่แสดงแล้ว
- (๓) อินฺทฺทฺิฏฺจตฺโต อันผู้เป็นใหญ่เห็นแล้ว
- (๔) อินฺทฺลฺิงฺคตฺโต อันผู้เป็นใหญ่ประกาศแล้ว
- (๕) อินฺทฺชฺฏฺจตฺโต อันบุคคลผู้เป็นใหญ่เสพอแล้ว
- (๖) อาธิปจฺจสฺงฺขาตอิสฺสรียฺญจ ความเป็นอิสระกล่าวคือความเป็นอธิปไตย

^๒ อภ.วิ.มูลฎีกา (บาลี) หน้า ๘๗.

^๓ มหามกุฏราชวิทยาลัย, อภิธานนปทีปิกาและอภิธานนปทีปิกาสุจิ, (กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๒๘๓-๔.

^๔ อภ.วิ.อ. (บาลี) ๔๗/๒๐๑-๒.

พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ชื่อว่า อินฺท (ผู้เป็นใหญ่) เพราะความเป็นผู้ยิ่งใหญ่ที่สุด, กรรมที่เป็นกุศลและอกุศล ก็ชื่อว่า อินฺท เพราะไม่มีสิ่งใดจะใหญ่ยิ่งไปกว่ากรรมทั้งหลาย เพราะฉะนั้น อินฺทริยทั้งหลายจึงเป็นเครื่องหมายของพระพุทฺธเจ้าผู้เป็นใหญ่สุด และอินฺทริยทั้งหลายที่เกิดจากกรรม คือ ตา หู เป็นต้น เป็นเครื่องหมายแสดงถึงความเป็นใหญ่ของกรรม (ความหมายที่ ๑)

อินฺทริยเหล่านั้นอันพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้เป็นใหญ่นั้นทรงแสดงแล้ว (ความหมายที่ ๒) อินฺทริยเหล่านั้น อันพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้เป็นใหญ่นั้นทรงเห็นแล้ว (ความหมายที่ ๓) อินฺทริยเหล่านั้น อันพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้เป็นใหญ่นั้น ทรงประกาศตามที่ตรัสรู้ (ความหมายที่ ๔) อินฺทริยบางอย่าง พระผู้มีพระภาคทรงเสพแล้วด้วยการทำให้เป็นอารมณ์ และอินฺทริยบางอย่างทรงเสพแล้วด้วยการอบรม เพราะฉะนั้น จึงชื่อว่าอินฺทริย เพราะเป็นสิ่งอันบุคคลผู้เป็นใหญ่เสพแล้ว (ความหมายที่ ๕)

ความหมายว่า เป็นอิสระ กล่าวคือความเป็นอธิบดีนั้น หมายความว่า ความเป็นใหญ่ในความเป็นไปแห่งวิญญานในทางทวารนั้น ๆ เช่น จักขุนทริยเป็นใหญ่ในความเป็นไปแห่งจักขุวิญญานและจิตอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นทางจักขุทวาร เพราะเมื่อจักขุนทริยแก่กล้า จักขุวิญญานเป็นต้นนั้นก็แก่กล้า เมื่อจักขุนทริยอ่อน จักขุวิญญานเป็นต้นนั้นก็อ่อนไปด้วย^๔

สรุปคำอธิบายตามรูปศัพท์ ท่านอธิบาย อินฺทฺริย มาจาก อินฺท + อฺย ความหมายของ อินฺท ศัพท์ ขยายความด้วยคำว่า ปรมิสฺสร, อฺสฺสร, อาธิปจฺจ มีความหมายโดยสรุปดังนี้

อินฺทฺริย หมายถึง ความเป็นใหญ่โดยกิจหน้าที่ในการรับรู้อารมณ์ทางจักขุทวารเป็นต้น และเป็นใหญ่ในการเป็นเหตุให้จิตอื่น ๆ เกิดขึ้นเป็นไปทางทวารต่าง ๆ อินฺทฺริยแต่ละอย่างมีความสามารถในการทำหน้าที่เกี่ยวกับเรื่องนั้น ๆ โดยเฉพาะ หากขาดอินฺทฺริยหรืออินฺทฺริยบกพร่องก็จะไม่สามารถทำกิจได้ เช่น จักขุนทริยเป็นใหญ่ในการก่อให้เกิดการรับรู้รูปที่มองเห็นได้ทางตา และเป็นเหตุให้เกิดจิตในทางจักขุทวาร คือ ปัญจทวาราวชชนจิต จักขุวิญญาน สัมปฏิจฉนจิต สันตฺรณจิต โวฏฐัพพนจิต กุศลจิตหรืออกุศลจิต โสตินทริยเป็นใหญ่ในการก่อให้เกิดการรับรู้เสียงทางหู และเป็นเหตุให้เกิดจิตในทางโสตทวาร คือ ปัญจทวาราวชชนจิต โสตวิญญาน สัมปฏิจฉนจิต สันตฺรณจิต โวฏฐัพพนจิต กุศลจิตหรืออกุศลจิต แม้นานินทริย ชิวหินทริย กายินทริย มนินทริย ก็มีความหมายในทำนองเดียวกัน

^๔ ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๒/๑/๔๑๑.

ข) ความหมายของคำว่า “อินทรี” ตามพระพุทธพจน์

คำว่า อินทรี ที่ใช้ในพระบาลีที่แสดงเกี่ยวกับอินทรีสังวรว่า อินทรีเยสุ คุตตทวารโ หรือ อินทรียัสวเรน สมณาคโต^๖ หมายถึงเฉพาะอายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งตา หู จมูก ลิ้น กาย โดยสภาวะเป็นอุปาทายรูป คือ รูปที่ต้องอาศัยมหาภูตรูป^๗ ส่วนใจนั้นเป็นนามธรรม

ตา เป็นรูปชนิดหนึ่ง โดยสภาวะนั้นเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน เป็นปสาทรูปที่อยู่ในอัตภาพร่างกายนี้ ซึ่งเป็นสภาวะที่เห็นไม่ได้ แต่กระทบได้ โดยกระทบกับรูปารมณแล้วทำให้เกิดการมองเห็นขึ้น แล้วสภาวะธรรมอื่น ๆ มีผัสสะ เวทนา สัญญา เป็นต้นเกิดขึ้น มีชื่อเรียกว่าจักขุบ้าง จักขายตนะบ้าง จักขุธาตุบ้าง จักขุอินทรีบ้าง โลกบ้าง ทวารบ้าง สมุทรร้าง ปันตระบ้าง เขตบ้าง วัตถุบ้าง เนตรบ้าง นัยนาบ้าง ผังนี้บ้าง บ้านว่างบ้าง^๘ อินทรี คือ หู จมูก ลิ้น กาย ก็เช่นเดียวกัน^๙

^๖ ที.สี. (บาลี) ๙/๒๑๓/๗๐.

^๗ ดูรายละเอียดใน อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๕๕/๓๙๐.

^๘ ในอรรถกถา อธิบายว่า รูปเรียกว่าจักขุเพราะว่าเป็นผู้นำในการเห็น เรียกว่าจักขายตนะ เพราะว่าเป็นถิ่นเกิดและเป็นทีประชุมแห่งธรรมมีผัสสะ เป็นต้น เรียกว่าจักขุธาตุเพราะว่าความเป็นของว่างเปล่าและมีใช้สัตว์ เรียกว่าจักขุอินทรีเพราะว่าอ้อมครองความเป็นใหญ่ในลักษณะแห่งการเห็น เรียกว่าโลก เพราะที่ต้องชำระหลุดโรคม เรียกว่าทวารเพราะว่าเป็นทางเข้าไป เรียกว่าสมุทรร้างให้เต็มได้ยาก เรียกว่าปันตระเพราะว่าบริสุทธิ์ เรียกว่าเขตเพราะว่าเป็นที่เกิดเฉพาะแห่งธรรมมีผัสสะ เป็นต้น เรียกว่าวัตถุเพราะว่าเป็นที่อาศัยแห่งธรรมมีผัสสะ เป็นต้น เรียกว่าเนตรและนัยนาเพราะว่าแสดงทางที่เสมอไม่เสมอนำอัตภาพไป เรียกว่าผังนี้เพราะว่านับเนื่องด้วยกายของตน และเรียกว่าบ้านว่างเพราะว่าเป็นที่สาธารณะ แก่สัตว์เป็นอันมากและหาเจ้าของมิได้ ดูรายละเอียดใน อภิ.สง.อ. (ไทย) ๑/๒/๒๑๙-๒๒๐.

^๙ ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๕๙๖-๕๙๗/๑๙๐-๑๙๑.

ส่วนมโนทริย์มีชื่อเรียกหลายอย่าง ดังพระบาลีว่า “จิต ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น เป็น โฉน จิต มโน มานัส หทัย ปันตะระ มโน มนายตนะ มโนทริย์ วิญญาณ วิญญาณขันธ์ มโนวิญญาณธาตุที่เหมาะสมกัน”^{๑๐} ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่าจิตที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น”^{๑๑}

ตามพระบาลีในคัมภีร์ปฏิฐาน ที่แสดงเกี่ยวกับความเป็นเหตุปัจจัยของธรรมทั้งหลาย จักขุทริย์เป็นต้นนั้นเป็นปัจจัยแก่จักขุวิญญาณเป็นต้น โดยการเกิดก่อน^{๑๒} และเป็นอินทริย์^{๑๓} เป็นต้น

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั้นเป็นกรรมเก่า^{๑๔} เป็นสิ่งที่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง เป็นผลของกรรม เกิดจากกรรมเก่า ๆ ที่เคยทำเอาไว้แล้ว ประมวลมาจนเป็นสิ่งที่สมมติว่าเป็นตัวเป็นตน แต่ละคนก็แตกต่างกันไปตามกรรม ทำกรรมดีก็ปรุงแต่งให้ดูดี ทำกรรมไม่ดีหรือไม่ประณีตก็ปรุงแต่งให้ดูไม่ดี ชั้นส่วนแต่ละอย่างที่เป็นอวัยวะของเรานี้ มีความละเอียดปลีกย่อยไม่เหมือนกันเลย ก็เพราะแต่ละคนทำกรรมมาแตกต่างกัน นับตั้งแต่ผิวพรรณ รูปร่าง ทรวดทรง ฯลฯ รวมไปถึงคุณภาพของใจ ที่เป็นอุปนิสัยใจคอ ความเคยชิน จริต อหิริยต่าง ๆ เกิดจากกรรมเก่าปรุงแต่งขึ้นมา

เมื่อมีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มาแล้ว ก็มีการรับรู้โลก เรียกว่าผัสสะ ทำให้เกิดความรู้สึกต่อโลกและทำกรรมใหม่ต่อไปอีก ตา หู เป็นต้นเหล่านี้จึงเป็นที่ตั้งของเวทนา ทำให้เกิดความรู้สึก เมื่อเห็นก็รู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อคิดนึกก็รู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่ง

^{๑๐} คำว่า จิตต มีรูปวิเคราะห์ว่า อารมมณฺ ญินฺเตตฺติ จิตฺต (ธรรมที่ชื่อว่าจิต เพราะอรธกว่า รู้ อารมณฺ) เมื่อว่าโดยลักษณะเป็นต้น จิตมีการรู้แจ้งอารมณ์เป็นลักษณะ (วิชานนลกฺขณฺ) มีการเป็นหัวหน้าของสหชาติธรรมเป็นกิจ (ปุพฺพฺงคฺมรลฺ) มีการเกี่ยวข้องกันเป็นอาการปรากฏ (สนฺธานปจฺจุปฺภูจฺานํ) มีนามรูปเป็นเหตุให้เกิด (นามรูปปทฺฏจฺานํ) ดูรายละเอียดใน อภิ.สง.อ. (ไทย) ๑/๑/๓๑๕-๓๑๖.

ชื่อว่าจิตเพราะเป็นธรรมชาติที่วิจิตร ชื่อว่ามโนเพราะกำหนดรู้อารมณ์ ชื่อว่าหทัยเพราะอยู่ในภายใน ชื่อว่าปันตะระเพราะบริสุทธิ์ ชื่อว่ามนายตนะเพราะเป็นถิ่นเกิด เป็นสถานที่ประชุม และเป็นเหตุ ชื่อว่ามโนทริย์เพราะเป็นใหญ่ในการรับรู้อารมณ์ ชื่อว่าวิญญาณเพราะย่อมรู้แจ้ง ชื่อว่าวิญญาณขันธ์เพราะเป็นกองวิญญาณ ชื่อว่าวิญญาณธาตุเพราะเป็นสภาวะที่ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตน ดูรายละเอียดใน อภิ.สง.อ. (ไทย) ๑/๑/๓๗๕-๓๗๘.

^{๑๑} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๖/๒๘.

^{๑๒} เป็นปัจจัยโดยการเกิดก่อนตามบาลีว่า จกฺขายตฺนํ จกฺขุวิญฺญาณธาตฺฐายา ตํสมฺปยุตฺตกานณฺจ ฐมฺมานํ ปุเรชาติปจฺเจยน ปจฺจโย. โสตายตนะเป็นต้นก็โดยทำนองนี้ ดูรายละเอียดใน อภิ.ป. (บาลี) ๔๐/๑๐/๖.

^{๑๓} เป็นปัจจัยโดยการเป็นอินทริย์ตามบาลีว่า จกฺขุทฺทริยํ จกฺขุวิญฺญาณธาตฺฐายา ตํสมฺปยุตฺตกานณฺจ ฐมฺมานํ อินฺทฺริยปจฺเจยน ปจฺจโย. โสทินทฺริยํเป็นต้นก็โดยทำนองนี้ ดูรายละเอียดใน อภิ.ป. (บาลี) ๔๐/๑๖/๗.

^{๑๔} ดูรายละเอียดใน ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๔๖/๑๗๙.

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 แม้ว่าจะหารูปที่สวยงามมาให้ตาดูมากเพียงไร กิเลสก็ไม่เคยเต็มอ้อม มีแต่อยากดูให้สวยงามยิ่งขึ้นกว่าเดิมไปอีก ฟังเสียงที่ไพเราะมากสักเพียงไร กิเลสก็ไม่เคยอ้อม มีแต่อยากฟังให้มากและไพเราะยิ่งขึ้นไปกว่าเดิม แม้ทางทวารอื่น ๆ ก็โดยทำนองเดียวกันนี้ โดยเฉพาะทางใจนั้น เป็นที่ผุดขึ้นของกิเลสมากมายเหลือประมาณ สิ่งใดที่น่าชอบใจ จะทำให้มีความสุขก็พยายามชวนชวนหามา ชาวโลกทั้งหลายจึงพากันแสวงหา เงินทอง ชื่อเสียง ตำแหน่ง การเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น เพื่อให้จิตใจมีความรู้สึกมั่นคง มีความสำคัญปลอดภัย

แต่สังขารธรรมทุกอย่าง ล้วนตกอยู่ภายใต้กระแสของการเปลี่ยนแปลง คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ จะไปบังคับบัญชาเอาตามใจชอบไม่ได้ จึงต้องดิ้นรนแสวงหาอย่างไม่หยุดหย่อน ได้มาแล้วก็พยายามหาวิธีการรักษาเอาไว้ให้ยาวนาน ไม่ต้องการสูญเสียไป เปรียบประดุจคนบ้าที่ตะโกนบอกให้น้ำในแม่น้ำที่กำลังไหลไปอยู่หยุดไหล ทั้งที่ตามความเป็นจริงแล้วแม่น้ำก็ไหลไปอย่างนั้นเองตามเหตุปัจจัย

สังขารทั้งหลาย คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอารมณ์ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย สิ่งที่รับรู้ทางใจ ก็ทำนองเดียวกัน ทุกสิ่งเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ใครที่ต้องการให้สิ่งนั้นหยุดนิ่งคงที่เฉพาะจุดที่ตนเองต้องการ ก็เป็นคนบ้าหนักกว่าคนบ้าที่ตะโกนบอกให้น้ำหยุดไหลหลายเท่าตัว แต่คนทั้งโลกก็บ้าแบบเดียวกัน จึงไม่มีใครรู้ ปล่อยให้จิตใจหลงบ้าไปอย่างนั้น เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสรู้ความจริงแล้วนำบอก ก็มีคนเป็นจำนวนน้อยที่ยอมรับฟัง คนส่วนมากก็ยังหลงอยู่เช่นเดิม ดุจปลาที่หลงกลิ่นเบ็ดต้องทนทุกข์ทรมานไม่จบสิ้นดังพระพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย พรานเบ็ดหยอนเบ็ดที่มีเหยื่อลงไปในห้วงน้ำลึก ปลาตัวใดเห็นแกเหยื่อกลิ่นเบ็ดนั้น ปลาตัวนั้นชื่อว่ากลิ่นเบ็ดของนายพรานเบ็ด ถึงความวิบัติ ถึงความพินาศ ถูกพรานเบ็ดทำได้ตามใจปรารถนา แม้ฉันใด

ภิกษุทั้งหลาย เบ็ด ๖ ชนิดนี้ ก็ฉันนั้นเหมือนกัน มีอยู่ในโลกเพื่อความวิบัติของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อฆ่าสัตว์ทั้งหลาย เบ็ด ๖ ชนิด อะไรบ้าง คือ รูปที่พึงรู้แจ้งทางตา ที่น่าปรารถนา นำใคร่ นำพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนดมีอยู่ ถ้าภิกษุยังเพลิดเพลิด เขยชม ยึดติดรูปนั้นอยู่ ภิกษุนี้เราเรียกว่า ผู้กลิ่นเบ็ดของมาร ถึงความวิบัติ

ถึงความพิณาศ ถูกमारผู้มีบาปทำได้ตามใจปรารถนา ฯลฯ รสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้น ฯลฯ
 ธรรมารมณที่พึงรู้แจ้งทางใจ ...^{๑๕}

อินทรีย์ ๖ ประการเหล่านี้ ทำให้เราเชื่อมต่อบรรู้กับโลกภายนอก คือ สิ่งที่เป็น
 อารมณภายนอก รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย และสิ่งที่รับรู้ทางใจได้ ผู้ที่ไม่รู้เท่าทันสิ่ง
 เหล่านี้ว่า มีการเปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ก็เป็นคนที่หลงโลก ราวกับจมอยู่ใน
 มหาสมุทรอันกว้างใหญ่ ทุกข์และอันตรายมากมายก็ติดตามบุคคลนั้นไป ส่วนผู้รู้ตามความ
 เป็นจริง ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย ก็เป็นผู้ที่อยู่เหนือโลก สามารถข้ามพ้นมหาสมุทรอัน
 กว้างใหญ่ไปสู่สถานที่อันปลอดภัยได้ ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ในปฐมสมุททสูตร และ
 ทุติยสมุททสูตรว่า

ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้ไม่ได้สติข่มกล่าวว่า สมุทฺร สมุทฺร นั้นไม่ใช่สมุทฺรในอริยวินัย
 นั้นเป็นแอ่งน้ำใหญ่ เป็นห้วงน้ำใหญ่ ภิกษุทั้งหลาย จักขุเป็นสมุทฺรของบุรุษ กำลังของ
 จักขุนั้นเกิดจากรูป บุรุษใด อดกลั้นกำลังอันเกิดจากรูปนั้นได้ บุรุษนี้ได้ข้ามสมุทฺรคือจักขุ
 ซึ่งมีทั้งคลื่น วัจวน สัตว์ร้าย และผีเสื้อน้ำ เราเรียกว่า บุคคลผู้ลอยบาปข้ามถึงฝั่งดำรง
 อยู่บนบก ... โสตะ ... ขมานะ ... ชิวหา ... มโน ...^{๑๖}

ภิกษุทั้งหลาย รูปที่พึงรู้แจ้งทางตาที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่
 พาใจให้กำหนดมีอยู่ นี้เรียกว่าสมุทฺรในอริยวินัย โลกนี้ พร้อมทั้งเทวโลก มารโลก
 พรหมโลก หมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ เทวดาและมนุษย์ในสมุทฺรนี้โดยมากเป็นผู้
 เคร้าหมอง ยุ่งเหยิงประจุกต้ายของช่างหูก เป็นปมประหนึ่งกระจุกต้าย เป็นประจุกต้าย
 ปล้องและหม้อมุงกระต้าย ย่อมไม่พ้นจากอบาย ทุกคติ วินิบาตและสงสารไปได้ ... รสที่
 พึงรู้แจ้งทางลิ้น ... ธรรมารมณที่พึงรู้แจ้งทางใจ ...^{๑๗}

ในงานวิจัยนี้ อินทรีย์หมายเอาเฉพาะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แต่ในที่อื่น ๆ อินทรีย์
 ยังหมายรวมถึง ความเป็นเพศชาย ความเป็นเพศหญิง ความเป็นชีวิตของนามรูป, เวทนา ๕
 ประเภท, สภาวะธรรม ๕ ประการ คือ สัทธินทรีย์ สตินทรีย์ วิริยินทรีย์ สมานินทรีย์ ปัญญินทรีย์,
 ปัญญาที่เป็นระดับโลกุตตระ คือ อนัญญาตัญญูสัมมิตินทรีย์ อัญญินทรีย์ อัญญาตาวินทรีย์
 รวมเป็นอินทรีย์ ๒๒ ประเภท^{๑๘}

สรุปความหมายได้ว่า อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นใหญ่ในการรับรู้
 อารมณในทางทวารต่าง ๆ เช่น ตา ครอบความเป็นใหญ่ในการรับรู้อารมณทางตา ทำให้จิต

^{๑๕} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๓๐/๒๑๙-๒๒๐.

^{๑๖} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๒๘/๒๑๗.

^{๑๗} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๒๙/๒๑๘-๒๑๙.

^{๑๘} ดุราละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๑๙/๑๙๗.

เกิดขึ้นรู้อารมณ์ที่ปรากฏได้ทางตา คือ สี สัน วรรณะต่าง ๆ ได้ หากปราศจากจักขุนทรีย์แล้ว การเห็นก็ไม่สามารถที่จะมีได้ กล่าวโดยโวหารอันเป็นที่เข้าใจกันก็คือคนตาบอด หูครองความเป็นใหญ่ในการรับรู้อารมณ์ทางหู ทำให้จิตเกิดขึ้นรู้อารมณ์ที่ปรากฏได้ทางหู คือ เสียงต่าง ๆ ได้ หากปราศจากโสตินทรีย์แล้ว การได้ยินก็ไม่สามารถจะมีได้ เป็นคนหูหนวก แม้ทางทวารอื่น ๆ ก็โดยทำนองเดียวกัน

๒.๑.๒ ความหมายของคำว่า “สังวร” ตามรูปศัพท์บาลีและพระพุทธพจน์

ก) ความหมายของคำว่า “สังวร” ตามรูปศัพท์บาลี

คำว่า สังวร รูปศัพท์บาลีว่า สั + วร, สั เป็นคำอุปสรรคมีความหมายหลายอย่าง เช่น สโมธาน (รวมเข้าด้วยกัน) สงฺเขป (ย่อ) สมฺนตฺตถ (รอบ ๆ) สมฺมิตฺติย (บริบูรณ์) สมฺมาสทฺตถ (ความดี) ภูสฺตถ (อรรกว่ายิ่ง) สหฺตถ (รวบรวม) อภิมุข (ต่อหน้า) สงฺคต (พบกัน) ปิธาน (ปิด) ปภว (แหล่งกำเนิด) ปุชา (การบูชา) ปุณฺปนฺนํกุริยา (กระทำบ่อย ๆ) เป็นต้น^{๑๙} แต่ในที่นี้ใช้ในความว่า ปิธาน (ปิด) ปิธาน และ มีตัวอย่างคำศัพท์ที่ทำงานยกเป็นอุทาหรณ์ว่า สัฏฺโต (การปิด), สัฏฺโร^{๒๐}

วร ชาติ มีอรรถว่า ยาจิฉนฺนํตฺยํ (จ.) ขอ, ปรารถนา, เข้าหา - รับใช้
อวารณ (ภ.จ.) ปิดกัน - กีดขวาง, ระวัง, ป้องกัน, สำรวม^{๒๑}

ในที่นี้ ใช้ในอรรถ อวารณ โดยได้แสดงตัวอย่างของอรรถนี้ไว้ว่า สิลสัฏฺโร, สัฏฺโต ปาติโมกฺขสมิ^{๒๒}, ส่วนคำแปลที่มีผู้รวบรวมไว้ เช่น

สังวร (ป.), สังวรณ (นป.) การปิด, การบัง, การมุง, ความระวัง, การป้องกัน, สั บทหน้า วร อวารณ, อ, ยุ^{๒๓}

^{๑๙} พระคันธसारะ แปลและเรียบเรียง, ปทฺรฺรูปสิทฺธิ, พิมพ์เนื่องในโอกาสครบ ๓๐ ปี การก่อตั้งสำนักเรียนบาลีใหญ่ วัดท่ามะโอ, (กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๗), หน้า ๘๕๘-๘๕๙.

^{๒๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๕๙

^{๒๑} พระวิสุทธาจารย์มหาเถระ, ธาตฺวตฺถสังคฺคปาฐนฺนิตฺตสยะ, พระราชปริยัติโมลี (อุปสมโ) และคณะ ปรีวรตและแปล, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๓๙๘., และพระมหาปราโมทย์ ปโมทิตฺโต, พจนานุกรมธรรมาศานาบาลี, (กรุงเทพฯ : บริษัท เอกพิมพ์ไทย จำกัด, ๒๕๔๑), หน้า ๑๒๘.

^{๒๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๘ และ ๓๙๘.

^{๒๓} พันตรี ป. หลงสมบุญ, พจนานุกรม มคอ-ไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ : อาหารการพิมพ์, ม.ป.ป.), หน้า ๖๘๘.

สังวร น. ความระวัง, ความเหนียวรั้ง, ความป้องกัน, ก. สำรวม, เหนียวรั้ง, เช่น สังวรศีล, สังวรธรรม, ถ้าใช้เป็นส่วนท้ายของสมาส หมายความว่า ความสำรวม, ความระวัง เช่น อินทรีย์สังวร จักขุสังวร ญาณสังวร ศีลสังวร^{๒๔}

จากความหมายตามรูปศัพท์บาลีที่อธิบายในแง่หลักภาษา อินทรีย์สังวร แปลตามศัพท์ว่า การปิดกั้นอินทรีย์, การป้องกันอินทรีย์, ความสำรวมอินทรีย์, ความระวังอินทรีย์ หากแปลแบบขยายความออกไปก็ได้ความว่า การปิดกั้น การป้องกันสิ่งไม่ดี สำรวมระวัง อันตรายหรือกิเลสต่าง ๆ เวลาที่เกิดการรับรู้อารมณ์ทางอินทรีย์ทั้ง ๖

ข) ความหมายของคำว่า “สังวร” ตามพระพุทธพจน์

ความหมายของสังวรตามพระพุทธพจน์ พระผู้มีพระภาคทรงแสดงไว้ มีปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎกและพระอภิธรรมปิฎกเป็นจำนวนมาก พระพุทธพจน์นั้นแสดงทั้งลักษณะและวิธีการปฏิบัติเกี่ยวกับอินทรีย์สังวร อีกทั้งได้ทรงแนะนำเทคนิควิธีการเพื่อให้การปฏิบัติได้ผล มีเนื้อหาที่คล้ายคลึงกัน โดยทรงแสดงตามพระบาลีว่า

กถณจ มหาราช ภิกขุ อินฺทริเยสุ คฺคตฺตทวารโหติ. อิธ มหาราช ภิกขุ จกฺขุณา รูปํ ทิสฺวา น นิมิตฺตคฺคาคี โหติ นานุพฺยุณฺชนคฺคาคี ยตฺตวาทิกรณเมณํ จกฺขุณฺทริยํ อสิวฺตุ วิหรนฺตุ อภิชฺฌาโทมนสฺสา ปาปกกา อกฺุสลา ฌมฺมา อนฺวาสุสเวยฺยุ, ตสฺส สํวราย ปฏิปชฺชติ, รกฺขติ จกฺขุณฺทริยํ, จกฺขุณฺทริเย สํวรํ อปชฺชติ.

โสเตน สทฺทํ สุตฺวา ... ฌาเนน คนฺธํ ฌายิตฺวา ... ชิวฺหาย รสํ สายิตฺวา ... กาเยน โฝฏฺจพฺพํ มุสิตฺวา ... มนสา ฌมฺมํ วิญฺญาเย ... โส อิมินา อริเยน อินฺทริยสํวเรน สมฺนฺนาคโต อชฺฌตฺตํ อพฺยาเสกฺขํ ปฏิสฺสเวเตติ. เอวํ โข มหาราช ภิกขุ อินฺทริเยสุ คฺคตฺตทวารโหติ^{๒๕}

มหาบพิตร ภิกษุชื่อว่าคัมภรอนทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เห็นรูปด้วยตาแล้วไม่รวมถือ ไม่แยกถือ ย่อมปฏิบัติเพื่อสำรวมในจักขุนทรีย์ ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้ว ก็จะเป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรม คืออภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ จึงรักษาจักขุนทรีย์ ถึงความสำรวมในจักขุนทรีย์ ฟังเสียงด้วยหู ... ดมกลิ่นด้วยจมูก ... ลิ้มรสด้วยลิ้น ... ถูกต้องโผฏฐัพพะด้วยกาย ... รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ ... ภิกษุผู้

^{๒๔} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๖, (กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น, ๒๕๔๖), หน้า ๑๑๖๐.

^{๒๕} ที.สี. (บาลี) ๗/๒๑๓/๗๐.

ประกอบด้วยความสำราญอินทรีย์อันเป็นอริยะนี้ ย่อมเสวยสุขอันไม่ระคนกับกิเลสใน
ภายใน มหาบพิตร ภิกษุชื่อว่าคัมภรอนทวารในอินทรีย์ทั้งหลายเป็นอย่างนี้แล^{๒๖}

ในพระบาลีที่ทรงแสดงเกี่ยวกับอินทรีย์สังวรนี้ มีเนื้อหาแสดงไว้เป็นส่วน ๆ พอ
แยกแยะได้ดังนี้

(๑) ทรงตั้งคำถามที่เป็น กถะกัมมตปาจณา คือ คำถามที่ประสงค์จะตอบขยาย
เนื้อความด้วยพระองค์เองว่า กถมจ มหาราช ภิกษุ อินฺทริเยสุ คุตตทวารโ โหติ เป็นเหมือน
การตั้งหัวข้อที่จะขยายความต่อไป ทำให้ผู้ฟังทราบว่ เนื้อหาที่พระองค์ทรงแสดงในลำดับถัด
จากนี้ไป จะเป็นการอธิบายเรื่องการคัมภรอนทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย

(๒) ทรงขยายความให้เห็นถึงวิธีการที่จะสังวรในทวารทั้ง ๖ คือ ทางตา ทางหู
ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ตามลำดับ ด้วยพระบาลีว่า อิธ มหาราช ภิกษุ จกฺขุณา
รูปุํ ทิสฺวา ... รกฺขติ มนินฺทริยํ มนินฺทริเย สํวรํ อาปชฺชติ ซึ่งเป็นส่วนที่ขยายความให้ทราบถึง
วิธีการปฏิบัติอินทรีย์สังวรให้ผู้ฟังทราบอย่างชัดเจน

(๓) ทรงแสดงอานิสงส์ของการมีอินทรีย์สังวรด้วยพระบาลีว่า โส อิมินา อริเยน
อินฺทริยสํวเรณ สมฺนาคโต อชฺฌตฺตํ อพฺยาเสกฺขสฺสํ ปฏิสฺสเวเทติ เป็นการแสดงให้เห็นว่า หาก
ปฏิบัติอินทรีย์สังวรได้ตามที่ทรงแสดงมาข้างต้นนั้น จะได้รับประโยชน์อย่างไร

(๔) ทรงสรุปลงท้ายว่า เอวํ โข มหาราช ภิกษุ อินฺทริเยสุ คุตตทวารโ โหติ
เพื่อให้ทราบว่า สิ่งที่พระองค์ทรงขยายเนื้อความมาข้างต้นนั้น เป็นเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องการ
คัมภรอนทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย หรืออินทรีย์สังวรดังที่ทรงตั้งคำถามไว้ข้างต้นนั่นเอง

ในตอนขยายความให้เห็นถึงวิธีการปฏิบัติอินทรีย์สังวร พระบาลีบางแห่งมีคำอธิบาย
ลักษณะของการสังวรเพิ่มเติมเข้ามาอีกในตอนท้าย ดังพระบาลีว่า

ตตฺถ กตฺมา อินฺทริเยสุ คุตตทวารตา. อิเธกจฺโจ จกฺขุณา รูปุํ ทิสฺวา ... โสเตน สทฺทํ
สฺสุดฺวา... ฆาเนน คนฺธํ ฆายิตฺวา ... ชิวฺหาย รสํ สายิตฺวา... กาเยน โฝฏฺจพฺพํ ผุสฺสิตฺวา
... มนฺสา ฌมฺมํ วิญฺญาย ... รกฺขติ มนินฺทริยํ มนินฺทริเย สํวรํ อาปชฺชติ. ยา อิมสฺส
ฉนฺนํ อินฺทริยานํ คฺคฺคฺติ โคปฺนา อารกฺโข สํวโร. อยํ วุจฺจติ อินฺทริเยสุ คุตตทวารตา^{๒๗}

^{๒๖} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๓/๗๒-๗๓.

^{๒๗} อภิ.สง.(บาลี) ๓๔/๑๓๕๔/๓๐๓, อภิ.วิ.(บาลี) ๓๕/๕๑๗/๒๙๙, อภิ.ป.(บาลี) ๓๖/๗๗/๑๓๑-๒.

ในพระบาลีที่ยกมานี้ พระผู้มีพระภาคทรงแสดงขยายเนื้อความของการสังวรโดยทรงเพิ่มพระบาลีมาอีก ๔ บท คือ

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

พระบาลีทั้ง ๔ บทนี้ โดยเนื้อความก็อย่างเดียวกัน เป็นการเพิ่มเติมเข้ามาเพื่อขยายความให้เข้าใจชัดเจนขึ้น ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของคัมภีร์อภิธรรมปิฎก แต่ก็ได้ตัดพระบาลีที่แสดงเกี่ยวกับอานิสงส์ของอินทริยสังวรออกไป คือจะไม่มีพระบาลีว่า โส อิมินา อริเยน อินทริยสังวรเณ สมนฺหาคโต อชฺชุตฺตํ อพฺยาเสกฺสุขํ ปฏฺฐิสฺสเวเตติ ดังที่แสดงไว้ในพระสูตรตันตปิฎก

ในตอนสรุปลงท้าย พระบาลีบางแห่งเปลี่ยนคำสรุปในตอนท้ายว่า อิมาย อินทริเยสุ คุดตทวารตาย อุเปโต โหติ ...^{๒๘} อิมาย อินทริเยสุ คุดตทวารตาย สมนฺหาคโต ปุคฺคโล อินทริเยสุ คุดตทวารโร^{๒๙} คำสรุปนี้ แม้จะต่างกันเล็กน้อยในแง่ของพยัญชนะ แต่ก็มีเนื้อหาอย่างเดียวกันนั่นเอง

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

ทางตา	จกฺขฺนา รูปี ทิสฺวา ...	เห็นรูปด้วยตาแล้ว
ทางหู	โสเตน สทฺทํ สุตฺวา ...	ฟังเสียงด้วยหูแล้ว
ทางจมูก	ชฺวาเนน คนฺธํ ชฺวยิตฺวา ...	ดมกลิ่นด้วยจมูกแล้ว
ทางลิ้น	ชีวฺหาย รสํ สายิตฺวา ...	ลิ้มรสด้วยลิ้นแล้ว
ทางกาย	กาเยน โผฏฺฐพฺพํ ผุสฺสิตฺวา ...	ถูกต้องโผฏฐัพพะด้วยกายแล้ว
ทางใจ	มนฺสา ธมฺมํ วิญฺญาย ...	รับรู้ธรรมารมณ์ด้วยใจแล้ว

พระบาลีว่า จกฺขฺนา รูปี ทิสฺวา เป็นต้น แสดงให้เห็นว่า อินทริยสังวรไม่ใช่การหลบหนีอารมณ์ หลีกหนีไม่ให้เห็นรูป ไม่ให้ฟังเสียง ไม่ให้ดมกลิ่น ไม่ให้ลิ้มรส ไม่ให้ถูกต้องโผฏฐัพพะด้วยกาย ไม่ให้รับรู้ธรรมารมณ์ แต่เป็นการที่จิตได้รับการคุ้มครองไม่ให้เกิดกิเลส เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ซึ่งการหลบหนีอารมณ์ ไม่ดูรูปทางตา ไม่ฟังเสียงทางหู

^{๒๘} อภ.วิ. (บาลี) ๓๕/๕๑๗/๒๘๙.

^{๒๙} อภ.ป. (บาลี) ๓๖/๗๗/๑๓๒.

เป็นต้นนั้น พระผู้มีพระภาคทรงปฏิเสธว่า ไม่ใช้วิธีการปฏิบัติพัฒนาอินทรีย์ในคำสอนของพระองค์ เป็นวิธีการของศาสดาอื่น ดังเรื่องที่พระองค์ทรงสนทนากับอุตตรมาณพ ลูกศิษย์ของปาราสิริยพราหมณ์ ในอินทรีย์ภาวนาสูตฺร ปาราสิริยพราหมณ์สอนลูกศิษย์ว่า อย่าดูรูปทางตา อย่าฟังเสียงทางหู ซึ่งพระองค์ตรัสว่า หากเจริญอินทรีย์อย่างนั้น สาวกที่ปฏิบัติจนสำเร็จก็จะเป็นคนตาบอด เป็นคนหูหนวกอย่างแน่นอน และพระองค์ได้ทรงแสดงการเจริญอินทรีย์อันยอดเยี่ยมในอริยวินัยให้ท่านพระอานนท์ฟัง^{๓๐}

การปฏิบัติเพื่อให้มีอินทรีย์สังวรตามที่ทรงแสดงไว้นั้น เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ แล้ว ให้ปฏิบัติโดยการไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ในรูปที่เห็น ในเสียงที่ได้ยิน เป็นต้น หากมีการรวบถือหรือการแยกถือ คือเกิดการติดในนิमितและอนุพยัญชนะแล้ว ก็จะเป็นเหตุให้บาปอกุศลคืออกิขณาและโทมนัสครอบงำได้ การเกิดกิเลสนี้มีสาเหตุมาจากการที่ไม่สำรวมอินทรีย์ แล้วไปโยนิโสมนสิการโดยความเป็นของสวยงามหรือของไม่สวยงาม หากคิดถึงในแง่สวยงาม นำพอใจ จะทำให้อกิขณาหรือกามฉันทะเกิดขึ้น หากคิดถึงในแง่ความเป็นของไม่สวยงาม ไม่นำพอใจ จะทำให้โทมนัสหรือพยาบาทเกิดขึ้น ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า

อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำกามฉันทะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้ว ให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น คือ สุกกนิमितมีอยู่ การทำมนสิการโดยไม่แยกกายในสุกกนิमितนั้น ให้มาก นี่เป็นอาหารที่ทำกามฉันทะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้ว ให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำพยาบาทที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้ว ให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น คือ ปฏิฆนิमितมีอยู่ การทำมนสิการโดยไม่แยกกายในปฏิฆนิमितนั้น ให้มาก นี่เป็นอาหารที่ทำพยาบาทที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้ว ให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น^{๓๑}

สำหรับรูปที่เห็นทางตา หากเป็นรูปของเพศตรงข้าม การยึดในนิमितหรือการรวบถือ ได้แก่ การหลงไปในเรื่องรูปพรรณสัณฐานว่าหญิง ชาย สวย หล่อ หุ่นดี เป็นต้น ส่วนการยึดในอนุพยัญชนะหรือการแยกถือ ได้แก่ การหลงไปในส่วนย่อยของร่างกายว่าสวยงาม เช่น หน้าอกสวย ตาสวย ผมสวย คิ้วสวย จมูกสวย เล็บสวย เป็นต้น การที่หลงคิดไปในเรื่องสวยงามอย่างนี้ จะทำให้อกิเลสประเภทราคะเกิดขึ้น ส่วนรูปของสิ่งอื่นก็โดยทำนองเดียวกัน เช่น การเห็นว่า เสื้อผ้ามีสีสันทสวยงาม โทรศัพท์มีรูปทรงสวยงาม รถยนต์สวยงาม เป็นต้น ก็เป็นเหตุให้เกิดกิเลสประเภทราคะ คือ ความยินดีพอใจในสิ่งนั้น เมื่อมองเห็นแล้ว กิเลสเกิดขึ้นแล้วครอบงำจิตได้ อย่างนี้ชื่อว่าไม่สำรวมจักขุนทรีย์

^{๓๐} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๕๓/๕๐๔.

^{๓๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๒/๑๖๒.

สำหรับเสียงที่ยืนทางหู การยึดในนิมิตหรือการรวบถือ ได้แก่ การหลงไปในเรื่อง ของเสียงว่าเสียงหญิง เสียงชาย เสียงไพเราะ เสียงนุ่ม เสียงกลมกล่อม เป็นต้น ส่วนการยึดใน อนุพยัญชนะหรือการแยกถือ ได้แก่ การหลงไปในรายละเอียดของเสียง เช่น พุดชมว่าอย่างนี้ พุดถึงคนที่เรารัก พุดยกย่อง หรือบรรยายถึงสิ่งที่น่าชอบใจ เป็นต้น การที่หลงคิดไปในเสียง อย่างนี้ จะทำให้กิเลสประเภทระคะเกิดขึ้น อย่างนี้ชื่อว่าไม่สำรวมโสตินทรีย์ แม้ทางทวารอื่น ๆ ก็โดยทำนองเดียวกัน หากมีการรวบถือ แยกถือในด้านความสวยงาม ก็จะเกิดกิเลสประเภท ความยินดีติดข้อง หรือในบาลีใช้คำว่า อภิชฌา

รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย ของเพศตรงข้ามกันย่อมมีอำนาจในเรื้องนี้ มากกว่าสิ่งอื่น รูป เสียง เป็นต้นของสตรีย่อมครอบงำจิตของบุรุษได้มากที่สุด และรูป เสียง เป็นต้นของบุรุษย่อมครอบงำจิตของสตรีได้มากที่สุด ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นรูปอื่นแม้อย่างหนึ่ง ที่จะครอบงำจิตของบุรุษอยู่ได้เหมือนรูป สตรีนี้ ภิกษุทั้งหลาย รูปสตรีย่อมครอบงำจิตของบุรุษอยู่ได้ (๑) ... เราไม่เห็นโณฏฐัพพะ อื่นแม้อย่างหนึ่ง ที่จะครอบงำจิตของสตรีอยู่ได้ เหมือนโณฏฐัพพะบุรุษนี้ โณฏฐัพพะบุรุษ ย่อมครอบงำจิตของสตรีอยู่ได้ (๑๐)^{๓๒}

ที่แสดงมานั้น เป็นเรื่องเกี่ยวกับการเกิดกิเลสประเภทความพอใจ ต้องการ อยากร ใต้ ติดข้อง เนื่องจากการไปหลงยึดติดในนิมิตและอนุพยัญชนะในแง่ที่น่าชอบใจ ในแง่ที่ให้ความ สุข ความพอใจแก่ตน

ในทางตรงกันข้าม หากไปยึดติดในนิมิตและอนุพยัญชนะในฝ่ายที่ไม่น่าชอบใจ ในแง่ที่จะมาทำร้าย หรือทำให้สูญเสียประโยชน์ของตน เช่น รูปไม่สวย เสียงไม่เพราะ กลิ่นเหม็น รสไม่อร่อย การสัมผัสถูกต้องทางกายที่หยาบกระด้าง เป็นต้น ก็จะก่อให้เกิดกิเลส ประเภทการไม่พอใจ บาลีใช้คำว่า โทมนัสส เมื่อมีกิเลสเกิดขึ้นครอบงำจิต ก็ชื่อว่าเป็นการไม่ สำรวมอินทรีย์เช่นเดียวกัน

ดังนั้น การสำรวมอินทรีย์ จึงปฏิบัติโดยการไม่ยึดติดในนิมิตและอนุพยัญชนะ ดัง พระบาลีว่า น นิมิตตคฺคาหิ โหติ นานุพฺยณฺชนคฺคาหิ^{๓๓} ไม่หลงไปจริงจังกับสิ่งที่รับรู้ ไม่หลง ยึดถือจริงจังว่าเป็นนั่นเป็นนี่ สูง ต่ำ ต่ำ ขาว ดี ชั่ว ถูก ผิด สวย ไม่สวย ท่านให้รับรู้ แต่อย่ายึดถือเป็นจริงเป็นจัง เพราะโดยความจริงของสิ่งทั้งปวงนั้น มันไม่มีอะไรเที่ยงแท้ถาวร พอจะไปจริงจังได้ มีแต่ของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา บางสิ่งมันให้ความสุขได้ก็จริง แต่ ไม่มีแก่นสารพอจะไปยึดถือเอาได้

^{๓๒} อจ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๑-๑๐/๑-๒.

^{๓๓} ที.สี. (บาลี) ๘/๒๑๓/๗๐.

หรือ หากรับรู้อารมณ์แล้ว เกิดความรู้สึกว่าเป็นนั่นเป็นนี่ แล้วมีโยนิโสมนสิการ ใส่ใจในแง่มุมที่ถูกต้อง ก็เลสไม่เกิดขึ้น อย่างนี้ก็ป็นอินทรีย์สังวรเหมือนกัน

หรือ แม้บางครั้ง มีกิเลสเกิดขึ้น แต่กิเลสไม่ครอบงำจิต ก็ยังเป็นอินทรีย์สังวรได้อยู่ เพราะกิเลสที่เกิดขึ้นนี้ ก็เป็นธรรมารมณ์ที่รับรู้ได้ด้วยใจ เมื่อมีกิเลสเกิดขึ้นแล้ว ไม่ยึดถือจริงจัง ไม่เกิดอภิขณาและโทมนัส หรือบาปอกุศลครอบงำจิต จึงยังเป็นการสังวรเอาไว้ได้

ตามธรรมชาติของจิตของปุถุชนโดยทั่วไป เป็นจิตที่ยังไม่ได้รับการฝึกฝน จึงมีลักษณะที่แผ่สายเที่ยวไปดูอารมณ์ต่าง ๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หากไม่มีหลักยึดอันมั่นคงไว้ที่ใดที่หนึ่ง ใจก็เที่ยวไปทางนั้นทางนี้ กระโจนไปเกาะกับอารมณ์ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ไม่อยู่ที่ใดที่หนึ่งนาน ถูกดึงไปที่นั่นทีศนี้ บางคราวถูกอารมณ์ทางตาลากไป บางคราวถูกอารมณ์ทางหูลากไป บางคราวถูกอารมณ์ทางจมูกลากไป บางคราวถูกอารมณ์ทางลิ้นลากไป บางคราวถูกอารมณ์ทางกายลากไป บางคราวถูกอารมณ์ที่รับรู้ได้ทางใจลากไป ตาก็จุดไปหาจตุรูปที่น่าพอใจ เมื่อเจอรูปที่ไม่น่าพอใจก็เกิดความเกลียด ต้องหลบหนี หูจุดไปฟังเสียงที่น่าพอใจ เมื่อเจอเสียงที่ไม่น่าพอใจก็เกิดความเกลียด ต้องหลบหนี ใจจุดไปหาอารมณ์ทางใจที่น่าพอใจ เมื่อเจออารมณ์ที่ไม่น่าพอใจก็เกิดความเกลียด ต้องหลบหนี

แต่หากไม่เกิดความยินดีในอารมณ์ที่น่ารัก ไม่เกิดความยินร้ายในอารมณ์ที่ไม่น่ารัก มีหลักอันมั่นคงไว้ มีความระลึกรู้อยู่ที่กายของตนเองอย่างมั่นคง มีความรู้ตัวอยู่เสมอ รู้จักวิธีฝึกฝน คุ้มครองจิต ไม่ให้ถูกกิเลสเข้ามาครอบงำได้ จนหลุดพ้นจากกิเลสโดยสิ้นเชิง ลักษณะเช่นนี้เป็นการสำรวม ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย ความสำรวม เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปทางตาแล้ว ไม่ยินดีในรูปที่น่ารัก ไม่ยินร้ายในรูปที่ไม่น่ารัก เป็นผู้ตั้งมั่นกายคตาสติ มีอัปปรมาณจิตอยู่ และรู้ชัดเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติตามความเป็นจริง อันเป็นที่ดับไปโดยไม่เหลือแห่งธรรมที่เป็นบาปอกุศลเหล่านั้นที่เกิดขึ้นแล้วแก่เธอ ... กายคตาสติที่ภิกษุรูปใดรูปหนึ่งเจริญ ทำให้มากแล้ว ตาย่อมไม่จุดภิกษุนั้นไปในรูปที่น่าพอใจ รูปที่ไม่น่าพอใจย่อมไม่น่าเกลียด ... ลิ้นย่อมไม่จุด ... ใจย่อมไม่จุดภิกษุนั้นไปในธรรมารมณ์ที่น่าพอใจ ธรรมารมณ์ที่ไม่น่าพอใจย่อมไม่น่าเกลียด ภิกษุทั้งหลาย ความสำรวมเป็นอย่างนี้แล^{๓๔}

ความสำรวมลักษณะที่พระพุทธองค์ตรัสนี้ มีลักษณะที่ทำให้เตรียมตัวไว้ให้ดี ตั้งมั่นอยู่ในกายคตาสติ คือมีสติ ระลึกรู้ในขอบเขตของกายตนเอง ไม่หลงเที่ยวแผ่ซายไปข้างนอก ด้วยวิธีการเช่นนี้ จิตก็จะไม่ถูกดึงออกไปหาอารมณ์ที่น่าพอใจ ไม่เกิดความยินดี เมื่อเป็นเช่นนี้ หากประสบกับอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ ก็จะไม่เกิดความเกลียดขึ้น แต่หากไม่ได้ฝึกฝนเตรียมตัวเอาไว้ ไม่มีสติที่ตั้งมั่นอยู่ในกาย จิตจะถูกดึงออกไปหาอารมณ์ที่น่าพอใจ เกิดความ

^{๓๔} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๔๗/๒๖๔.

ยินดีขึ้น อย่างนี้ก็ได้สำรวม หากประสบกับอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ ก็จะเกิดความเกลียดขึ้น อย่างนี้ก็ได้สำรวมอีกเช่นเดียวกัน

ในการมองดู การฟังเสียงหรือการทำอะไรต่าง ๆ นั้น ต้องพยายามสำรวมจิต เพื่อไม่ให้บาปอกุศลธรรม คือความยินดีและความยินร้ายครอบงำจิตได้ ดังที่พระองค์ทรงแสดง อินทรีย์สังวรสำหรับพระนันทะ คือให้มีความรู้ตัวอย่างเต็มที่ในการมองไปในทิศต่าง ๆ หากมีความจำเป็นต้องมองไปด้านทิศตะวันออก ทิศตะวันตก ทิศเหนือ ทิศใต้ ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ก็ให้สำรวมจิตทั้งหมด ไม่ให้ใจออกแวกหรือซัดส่ายไปตามอารมณ์ ทำให้ความยินดี ยินร้ายครอบงำจิตไม่ได้^{๓๔}

การมีปัญญา มีการพิจารณาในการเลือกรับรู้อารมณ์ หากไปเสพอารมณ์เช่นใดแล้ว อกุศลธรรมทั้งหลายเจริญขึ้น กุศลธรรมทั้งหลายเสื่อมลง อารมณ์เช่นนั้นไม่ควรเสพ แต่หากไปเสพอารมณ์เช่นใดแล้ว อกุศลธรรมทั้งหลายเสื่อมลง กุศลธรรมทั้งหลายเจริญขึ้น อารมณ์เช่นนั้นควรเสพ อย่างนี้ก็เป็นกรปฏิบัติเพื่อสำรวมอินทรีย์เช่นกัน^{๓๕}

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

การรู้จักห้ามจิตที่กำลังดำเนินไปผิดทาง ทำการตัดหรือทรมานจิตหลาย ๆ ครั้ง จิตก็จะเกิดความเข็ดหลาบได้ เปรียบเหมือนคนที่เฝ้าข้าวกล้าที่ไม่ประมาท หากมีโคลงมากินข้าวกล้า ก็รีบจับผูกเชือก แล้วตีด้วยไม้ แล้วปล่อยให้เข้าไป ทำอย่างนี้หลาย ๆ ครั้ง โคลงก็เข็ดหลาบ ไม่กล้ากลับเข้ามาไปกินข้าวกล้าอีก เพราะกลัวถูกตี ข้าวกล้าก็ถึงความบริบูรณ์ เมื่อใดที่รู้จักข่มขู่จิตบ่อย ๆ เมื่อรับรู้อารมณ์ในทางทวารทั้ง ๖ ตามแนวทางที่ถูกต้อง จิตก็ยอมสงบนิ่งอยู่ภายใน และมีความตั้งมั่นเป็นหนึ่งได้ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย ฉันทะ (ความพอใจ) ราคะ (ความกำหนัด) โทสะ (ความขัดเคือง) โมหะ (ความหลง) หรือแม้ความกระทบกระทั่งในใจในรูปที่พึงรู้แจ้งทางตา พึงเกิดขึ้นแก่ภิกษุ หรือภิกษุณีรูปใดรูปหนึ่ง ภิกษุหรือภิกษุณีรูปนั้นพึงห้ามจิตจากรูปที่พึงรู้แจ้งทางตานั้น โดยพิจารณาว่า ทางนั้นมีภัย มีภัยจำเพาะหน้า มีหนาม รกชฎี เป็นทางอ้อม เป็นทางผิด และไปลำบาก ทางนั้นเป็นทางที่สัตบุรุษดำเนิน ไม่ใช่ทางที่สัตบุรุษดำเนิน ท่านไม่ควรดำเนินไปทางนั้น ภิกษุหรือภิกษุณีพึงห้ามจิตจากรูปที่พึงรู้แจ้งทางตานั้น ...

^{๓๔} ดูรายละเอียดใน อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๙/๒๑๓-๕.

^{๓๕} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๖๕/๑๙๑-๒.

เมื่อใดภิกษุข่มขู่คุกคามจิตในผัสสสายตนะ ๖ ประการดีแล้ว เมื่อนั้นจิตย่อมอยู่สงบนิ่งอยู่ภายใน ตั้งมั่น เป็นหนึ่งผุดขึ้น^{๓๗}

ภิกษุไม่พึงเป็นผู้มีตาลอกแลก
 พึงป้องกันหู มิให้ได้ยินคามกถา ไม่พึงตั้งใจในรส
 และไม่พึงยึดถืออะไร ๆ ในโลกกว่าเป็นของเรา^{๓๘}

คถาว่า ภิกษุไม่พึงเป็นผู้มีตาลอกแลก เป็นต้นนี้ ท่านพระพระสารีบุตรได้นำไปแสดงขยายความโดยละเอียด แสดงให้เห็นวิธีการปฏิบัติปลีกย่อยในแง่มุมต่าง ๆ ในการใช้สายตาก็ต้องระวัง เวลาเข้าบ้านต้องไม่เที่ยวมองนั่นมองนี่สะเปะสะปะไป การใช้หูฟัง ก็ต้องรู้จักเลือกฟังแต่เรื่องที่เหมาะสม การพูดคุย ก็ต้องไม่พูดเรื่องที่ขัดขวางการเจริญกุศล มีเรื่องการเมือง เรื่องคนเด่นคนดัง เรื่องละคร เรื่องดีนฟ้าอากาศ เป็นต้น หากจะพูดก็พูดในแง่ความจริงที่ว่า สังขารทั้งหลายล้วนไม่เที่ยง เป็นต้น เพราะหากไม่ระวัง คนที่มีสติยังอ่อนอยู่ก็จะเกิดความยินดียินร้ายต่ออารมณ์และเป็นอันตรายต่อตนเอง^{๓๙}

พระผู้มีพระภาคได้ทรงฝึกฝนพัฒนาอินทรีย์ทั้ง ๖ เรียบร้อยแล้ว พระองค์จึงทรงแนะนำบอกสอนวิธีฝึกฝนอินทรีย์ให้แก่สาวกทั้งหลาย ท่านพระสารีบุตรได้นำมากล่าวสรรเสริญเอาไว้ ซึ่งเป็นการแสดงลักษณะของการสำรวมอินทรีย์ ในเวลาที่ตาเห็นรูปที่น่าพอใจหรือไม่พอใจ หูฟังเสียงที่น่าพอใจหรือไม่พอใจ จนถึงใจรับรู้ธรรมารมณ์ที่น่าพอใจหรือไม่พอใจ ซึ่งบ่งบอกลักษณะของผู้มีอินทรีย์สังวรได้เป็นอย่างดี มีข้อความว่า

พระผู้มีพระภาคทรงเห็นรูปทางพระเนตรแล้ว ไม่ดีพระทัย ไม่เสียพระทัย ทรงวางเฉย มีสติสัมปชัญญะอยู่ ทรงดับเสียงทางพระโสตแล้ว ฯลฯ ทรงดมกลิ่นทางพระนาสิกแล้ว ฯลฯ ทรงลิ้มรสทางพระชิวหาแล้ว ฯลฯ ทรงถูกต้องโผฏฐัพพะทางพระวรกายแล้ว ฯลฯ ทรงรับรู้ธรรมารมณ์ทางพระทัยแล้ว ก็ไม่ดีพระทัย ไม่เสียพระทัย ทรงวางเฉย มีสติสัมปชัญญะอยู่ ...

ตาชอบรูป ยินดีในรูป ชื่นชมในรูป พระผู้มีพระภาคทรงฝึก คู้มครอง รักษา สำรวมพระเนตร และทรงแสดงธรรมเพื่อสำรวมตานั้น หูชอบเสียง ยินดีในเสียง ชื่นชมในเสียง ฯลฯ จมูกชอบกลิ่น ยินดีในกลิ่น ฯลฯ ลิ้นชอบรส ยินดีในรส ชื่นชมในรส พระผู้มีพระภาคทรงฝึก คู้มครอง รักษา สำรวมลิ้น และทรงแสดงธรรมเพื่อสำรวมลิ้นนั้น ภายชอบโผฏฐัพพะ ยินดีในโผฏฐัพพะ ชื่นชมในโผฏฐัพพะ ใจชอบธรรมารมณ์ ยินดีใน

^{๓๗} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๔๖/๒๕๙-๒๖๐.

^{๓๘} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๕๗/๔๓๗.

^{๓๙} ตูรายละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๕๗/๔๓๘-๔๔๐.

ธรรมารมณ์ ซึ่งชมในธรรมารมณ์ พระผู้มีพระภาคทรงฝึก คຸ້ມครอง รักษา สຳรวม และทรงแสดงธรรมเพื่อสຳรวมใจนั้น^{๔๐}

ซึ่งหากปฏิบัติได้ตามพระบาลีที่แสดงไว้นี้ ผู้ปฏิบัติก็จะได้รับอานิสงส์ คือการมีความสุขภายในจิตใจ ที่ไม่ระคนด้วยกิเลส ไม่มีความยินดียินร้าย ไม่ใช่สุขที่เกิดจากกิเลส ไม่มีกิเลสเข้ามาครอบงวน ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุผู้ประกอบด้วยความสຳรวมอินทรีย์อันเป็นอริยะนี้ ย่อมเสวยสุขอันไม่ระคนกับกิเลสในภายใน”^{๔๑}

การสຳรวมอินทรีย์เป็นเรื่องของจิตที่ไม่มีกิเลสเข้าครอบงำ เมื่อรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ไม่ใช่เป็นเรื่องของท่าทางภายนอก โดยปกติแล้ว เมื่อจิตใจดีงาม ไม่มีกิเลสเข้าครอบงำ การแสดงออกทางกาย วาจา ก็ย่อมมีความถูกต้องดีงามตามไปด้วย การกระทำทุจริตทางกาย ทางวาจาก็มีไม่ได้ แต่ในทางตรงกันข้าม การกระทำที่ดูดีทางกาย คำพูดที่ฟังไพเราะทางวาจา อาจจะมาจากจิตใจที่ไม่ดีงามก็ได้ เช่น ทำท่าทางเหมือนคนอ่อนน้อมถ่อมตน แต่จิตใจมีความปรารถนาอยากให้คนชมว่าตนเป็นคนดี หรือแสดงออกเหมือนคนมักน้อยสันโดษ เพราะรู้ว่าคนส่วนใหญ่ชอบและจะนำลาภสักการะมาให้เยอะกว่านี้ เป็นต้น การแสดงออกเช่นนี้ แม้ดูภายนอกจะมีความสຳรวมระว่าง แต่ไม่ชื่อว่าการสຳรวมอินทรีย์ เพราะจิตใจประกอบไปด้วยกิเลส การประพฤติกิเลสลักษณะนี้เป็นการหลอกลวงโดยใช้อริยาบถ ดังนั้น ความประพฤติกิเลสสมควรในอายตนะมีแก่ผู้สຳรวมอินทรีย์ ความประพฤติกิเลสในสติมีแก่ผู้ที่อยู่ด้วยความไม่ประมาท^{๔๒}

สรุปความได้ว่า สังวร หมายถึง การปิดกั้น ป้องกัน ไม่ให้มีบาปอกุศลธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นในจิต อินทรีย์สังวร จึงหมายถึง ปิดกั้น ป้องกัน ไม่ให้มีบาปอกุศลธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นในจิต เวลาที่มีการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ หรือ หมายถึงการคຸ້ມครอง การป้องกันรักษาจิตให้มั่นคงไว้ เมื่อรับรู้อารมณ์แล้ว อารมณ์ก็จะไม่ฉุดจิตให้ออกไปสนใจภายนอก ไม่หลงยินดีในอารมณ์ที่น่ารัก ไม่เกลียดชังในอารมณ์ที่ไม่น่ารัก

พระธรรมเทศนาเกี่ยวกับอินทรีย์ทั้ง ๖ นี้ พระผู้มีพระภาคทรงแสดงไว้ในพระสูตรต่าง ๆ เป็นอันมาก แสดงให้เห็นถึงความจริงของอินทรีย์ ๖ เหล่านี้ว่าเป็นธรรมะที่ไม่มีตัวตน เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แสดงถึงอารมณ์ที่ถูกรับรู้ทางอายตนะต่าง ๆ ก็ล้วนเป็นสิ่งไม่มีตัวตนเช่นกัน แสดงโทษของการใช้อินทรีย์ไม่ถูกต้อง แสดงประโยชน์ของการใช้อินทรีย์ที่ถูกต้อง แสดงเทคนิควิธีการฝึกฝนพัฒนาอินทรีย์ จนสามารถเป็นนายเหนืออินทรีย์ได้ ทรงแสดงให้เห็นแก่ผู้ฟังที่อยู่ในสถานการณ์นั้น ๆ เป็นราย ๆ ไป ที่ได้จัดเป็นหมวดหมู่รวมไว้ส่วนหนึ่งโดยเฉพาะ รวบรวมไว้ในสังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๘

^{๔๐} ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๑๘/๑๑๕-๑๑๗.

^{๔๑} ที.สี. (ไทย) ๗/๒๑๓/๗๓.

^{๔๒} ดูรายละเอียดใน ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๑๒๑/๓๙๙-๔๐๐.

๒.๑.๒ ความหมายจากคัมภีร์อรรถกถา

ในคัมภีร์ชั้นรองจากพระไตรปิฎก คือ อรรถกถา และปกรณ์พิเศษต่าง ๆ ได้อธิบายเกี่ยวกับเรื่องอินทรียสังวรไว้เป็นอันมาก โดยการขยายความจากพระบาลีพุทธพจน์ แสดงให้เห็นถึงลักษณะของอินทรียสังวร และชี้ตัวสภาวะที่เป็นตัวสังวรให้เข้าใจพระพุทธรพจน์ได้ ชัดเจนและถูกต้องยิ่งขึ้น แต่ก็มีเนื้อหาที่คล้าย ๆ กัน ในที่นี้จะยกคำอธิบายมานำเสนอบางส่วน

พระอรรถกถาจารย์ ผู้อรรถาธิบายเนื้อความพระบาลีมักจะแสดงขยายความให้เห็นถึงสังวร ๕ ประการ คือ (๑) ปาติโมกขสังวร (๒) สติสังวร (๓) ญาณสังวร (๔) ขันติสังวร (๕) วิริยสังวร^{๔๓} มีรายละเอียดพอสังเขป ดังนี้

(๑) ปาติโมกขสังวร คือ การสำรวมในศีลอันเป็นพื้นฐานรองรับคุณธรรมเบื้องสูง เรียกว่าศีลสังวรก็มี คุณธรรมขั้นสูงขึ้นไปคือสมาธิและปัญญาที่สามารถละกิเลสได้ ศีลสังวรนี้มีหลายระดับ แล้วแต่เพศและสถานะของบุคคลนั้น คือ ศีล ๕ และศีล ๘ สำหรับภคฤหัสถ์ ศีล ๑๐ สำหรับสามเณร ศีล ๒๒๗ สำหรับพระภิกษุ ศีล ๓๑๑ สำหรับพระภิกษุณี เมื่อมีการสำรวมระวัง รักษา มีเจตนาที่จะงดเว้นความผิดพลาดทางกาย วาจา ตามศีลเหล่านั้น เรียกว่า ปาติโมกขสังวร ซึ่งพระบาลีที่แสดงถึงปาติโมกขสังวรมีว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยอาจารย์และโคจรอยู่ จงเป็นผู้มีปกติเห็นภัย ในโทษแม้เล็กน้อย สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลายเถิด”^{๔๔}

(๒) สติสังวร คือ อินทรียสังวรตามพระบาลีนั่นเอง ท่านเรียกว่าสติสังวร เพราะว่าเป็นการรักษาจิตไม่ให้เกิดอกุศล เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ องค์กรรมหลักในการเฝ้ารักษาจิตก็คือสติ พระอรรถกถาจารย์ท่านได้ยกพระพุทธรพจน์ว่า รกขติ จกฺขุณฺหุริยํ จกฺขุณฺหุริเย สํวรํ อาปชฺชติ^{๔๕} มาเป็นตัวอย่างของสติสังวรนี้

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

^{๔๓} ตูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๕๘-๕๙, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๕๓-๑๕๔, ส.ข.อ. (ไทย) ๓/-/๑๓-๑๔, ข.สุ.อ. (ไทย) ๑/๕/๑๙-๒๐, ข.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.

^{๔๔} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๕/๗๙.

^{๔๕} ที.สี. (บาลี) ๙/๒๑๓/๗๐.

ยานิ โสทานิ โลกสมิ สติ เตสํ นิวารณิ
 โสทานิ สํวรํ พุริมิ ปญญาเยเต ปิถियเร^{๔๖}

กระแสเหล่าใดในโลก สติเป็นเครื่องกั้นกระแสเหล่านั้นได้
 เรากล่าวธรรมเครื่องป้องกันกระแสทั้งหลาย ปัญญาปิดกั้น
 กระแสเหล่านั้นได้^{๔๗}

(๔) ขันติสังวร คือ ความอดทน อดกลั้น ไม่ท้อถอย ต่อสิ่งที่ไม่น่าชอบใจต่าง ๆ ตั้งแต่ด้านกายภาพ เช่น ความหนาว ความร้อน ฝนตก แดดออก จนกระทั่งถึงอดทนต่อการกระทำของผู้อื่น เช่น คนที่ทำร้าย หรือคนที่ว่าร้าย เป็นต้น ความอดทนก็คือ ความสามารถที่จะคงสภาพจิตที่เป็นกุศลไว้ได้ ไม่โกรธ ไม่ขัดเคือง ไม่อาฆาตพยาบาท ไม่ว่าจะเผชิญกับอารมณ์ใด ๆ ท่านได้ยกบาลีมาประกอบคำอธิบายว่า

ขโม โหติ สีตสฺส อุณฺหสฺส ... เป็นผู้อดทนต่อความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย ต่อการถูกเหยียด ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลายรบกวน ต่อถ้อยคำหยาบคายร้ายแรงต่าง ๆ เป็นผู้อดกลั้นเวทนาอันมีในร่างกายที่เกิดขึ้นแล้ว เป็นทุกข์ กล้าแข็ง เผ็ดร้อน ไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจ พรากชีวิตได้^{๔๘}

(๕) วิริยสังวร คือ การปิดกั้นกิเลสทั้งหลายไม่ให้เกิดโดยอาศัยความเพียรพยายาม มีการพยายามป้องกันไม่ให้อกุศลเกิดขึ้น พยายามละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว พยายามทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น พยายามทำกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญงอกงามไพบูลย์ยิ่ง ๆ ขึ้น ท่านยกบาลีมาประกอบคำอธิบายว่า

อุปฺปนฺนํ กามวิตกฺกํ นาริชาเสติ ... ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยบคายแล้ว ไม่รับกามวิตกที่เกิดขึ้น ละ บรรเทา ทำให้สิ้นสุด และทำให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป พิจารณาโดยแยบคาย แล้วไม่รับพยาบาทวิตกที่เกิดขึ้น ฯลฯ ไม่รับวิหิงสาวิตกที่เกิดขึ้น ฯลฯ ไม่รับบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเกิดขึ้นอีก ละ บรรเทา ทำให้สิ้นสุด และทำให้ถึงความเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป ซึ่งเมื่อเธอไม่บรรเทาอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้น ก็จะพึงเกิดขึ้น เมื่อเธอบรรเทาอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้นย่อมไม่มีแก่เธอด้วยอาการอย่างนี้^{๔๙}

ในอรรถกถาบางแห่ง ได้แสดงให้เห็นถึงองค์ธรรมของการสังวรแต่ละประเภท เพื่อให้สามารถกำหนดสภาวะและเข้าใจสังวรแต่ละประเภทได้ง่ายขึ้น ดังต่อไปนี้

^{๔๖} ขุ.จ. (บาลี) ๓๐/๖๐/๗.

^{๔๗} ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๖๐/๑๒.

^{๔๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๔/๒๔.

^{๔๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๖/๒๕.

เจตนาและวิริติที่เป็นไปแล้วด้วยการละปาณาติบาตเป็นต้น และด้วยการกระทำวัตรปฏิบัติ โดยย่อ คือการสำรวมกายและวาจาทั้งปวง โดยพิสดาร คือการไม่ล่วงองอาบัติ ๗ ชื่อว่าศีลสังวร สติสังวรคือสตินั่นเองหรือกุศลขันธอันมีสติเป็นประธาน ญาณสังวรคือญาณนั่นเอง กุศลขันธอันเป็นไปแล้วด้วยความอดกลั้น เพราะเมื่อโทสะเป็นประธานชื่อว่าขันติสังวร อาจารย์พวกหนึ่งกล่าวว่าปัญญา ความเพียรอันเป็นไปแล้วด้วยความอดกลั้นกามวิตกเป็นต้นชื่อว่าวิริยสังวร ในสังวรเหล่านั้น ฟังทราบวาปาติโมกขสังวรชื่อว่าสังวรเพราะป้องกันความเป็นผู้ทุศีลมีกายทุจริตเป็นต้น สติสังวรชื่อว่าสังวรเพราะป้องกันความหลงลืม ญาณสังวรชื่อว่าสังวรเพราะป้องกันความไม่รู้ ขันติสังวรชื่อว่าสังวรเพราะป้องกันความไม่อดทน วิริยสังวรชื่อว่าสังวรเพราะสำรวม คือปิดกั้นความเกียจคร้าน^{๕๐}

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

ในบรรดาสังวร ๕ ประการนั้น สังวรประการที่ ๒ พระอรรถกถาจารย์ท่านเรียกว่า สติสังวร โดยยกพระบาลีมาประกอบคำอธิบายว่า รกฺขติ จกฺขุณฺหริยํ จกฺขุณฺหริเย สํวรํ อาปชฺชติ ซึ่งเป็นพระบาลีที่แสดงอินทริยสังวรนั่นเอง ดังนั้น อินทริยสังวรตามพระบาลีก็คือสติสังวรนั่นเอง โดยพระอรรถกถาจารย์ท่านเน้นไปที่ตัวองค์ธรรมที่จะทำให้เกิดการสังวรขึ้น ทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ องค์ธรรมที่สำคัญในการปฏิบัติอินทริยสังวรคือตัวสติ ดังที่ท่านอธิบายไว้ว่า “สติสังวรคือสตินั่นเองหรือกุศลขันธอันมีสติเป็นประธาน” และ “สติสังวรชื่อว่าสังวรเพราะป้องกันความหลงลืม”

ความหมายของคำว่า สังวร ที่มีความหมายในทำนองเดียวกันนี้ พระอรรถกถาจารย์ท่านอธิบายไว้ จะยกมารวบรวม ดังนี้

ที่ชื่อว่า สังวร เพราะอรรถว่า สังวร อธิบายว่า ปิด คือ ห้าม ได้แก่ ไม่ให้เป็นไป^{๕๑}

สังวรนี้แม้ทั้งหมด ท่านเรียกว่า สังวร เพราะเป็นเครื่องระวังกายทุจริต และวจีทุจริต

^{๕๐} ขุ.อิติ.อ. (ไทย) ๑/๔/๒๑๕.

^{๕๑} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/๑๕๓.

เป็นต้น ที่ตนต้องระวางตามหน้าที่ของตน^{๕๒}

อินทรีย์คือจักขุ ชื่อจักขุนทรีย์ ที่ชื่อว่า สังวร เพราะกันไว้ อธิบายว่า เพราะปิด คือ กันไว้ได้. คำว่า สังวรนี้ เป็นชื่อของสติ. การสำรวมในอินทรีย์คือจักขุ ชื่อว่าการสำรวม จักขุนทรีย์^{๕๓}

อีกอย่างหนึ่ง ที่ชื่อว่าผู้สำรวมแล้ว เพราะอรรถว่า สังวรระวาง อธิบายว่า กัน คือปิด ภิกษุผู้สังวรระวางในจักขุนทรีย์ คือผู้มีจักขุนทรีย์อันระวางรักษาแล้ว อธิบายว่า กัน คือปิด บานประตูคือสติที่รู้กันว่า การสำรวมทางจักขุนทรีย์ในจักขุทวาร เหมือนคนปิดบานประตู ที่ประตูเรือน ฉะนั้น^{๕๔}

สำหรับสภาวะของความสังวรกับอสังวร พระอรรถกถาจารย์ท่านได้ระบุสภาวะธรรม และการเกิดขึ้นเอาไว้ เมื่อมีการเห็นรูปทางตา ได้ยินเสียงทางหู เป็นต้นแล้ว ก็จะมีการปรุงแต่งต่อไปเกิดเป็นจิตกุศลบ้าง อกุศลบ้างในชวณวิถี ซึ่งตามปกติ จิตมีการเกิดดับสืบต่อเนื่องกันไป ๗ ขณะ หากมีการรับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วมีการปรุงแต่งเป็นอกุศลที่ชวณวิถี เรียกว่าสังวร แต่หากมีการปรุงแต่งเป็นกุศลที่ชวณวิถี เรียกว่าสังวร ซึ่งพระอรรถกถาจารย์ได้ระบุสภาวะธรรมของอสังวรและสังวรไว้อย่างละ ๕ ประการ ซึ่งเป็นสภาวะธรรมที่ตรงกันข้ามกันนั่นเอง ดังคำอธิบายว่า

ความเป็นผู้ทุศีล ความเป็นผู้หลงลืมสติ ความไม่รู้ ความไม่อดทน ความเกียจคร้าน^{๕๕} บรรดาธรรม ๕ เหล่านั้น แม้ธรรมอย่างหนึ่ง ย่อมไม่เกิดขึ้นในจิตทั้งหลายมีโงฐฐัพพนจิต เป็นที่สุดในปีญจทวาร แต่ย่อมเกิดในขณะแห่งชวณจิตเท่านั้น ธรรมนั้นแม้เกิดขึ้นในชวณจิต ท่านเรียกว่าอสังวรในทวาร ๕

จริงอยู่ ผัสสะเกิดพร้อมกับจักขุวิญญาณ ชื่อว่าจักขุสัมผัส เจตนาชื่อว่ามโนกรรม จิตนั้นชื่อว่าทวารแห่งมโนกรรม ในจักขุวิญญาณนี้อสังวร ๕ อย่างยังไม่มี ผัสสะที่เกิดพร้อมกับสัมปฏิจฉันนจิตชื่อว่าโนสัมผัส เจตนาชื่อว่ามโนกรรม จิตนั้นชื่อว่าทวารแห่งมโนกรรม ในสัมปฏิจฉันนจิตแม้ อสังวรก็ยังไม่มี แม้ในสันตிரณจิตและโงฐฐัพพนจิตก็มี นัยนี้แหละ แต่ว่าผัสสะที่เกิดพร้อมกับชวณจิตชื่อว่ามโนสัมผัส เจตนาชื่อว่ามโนกรรม จิตนั้นชื่อว่าทวารแห่งมโนกรรม ความไม่สำรวมในชวณจิตนั้นชื่อว่าจักขุสังวร แม้ในโสตฆานชีวหากายทวาร ก็มีนัยนี้เหมือนกัน^{๕๖}

^{๕๒} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/๕๙.

^{๕๓} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/๑๗๘.

^{๕๔} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/๑๘๐.

^{๕๕} ทุสสีลย์ มุฏจสจจ อญญาณ อุกขนติ โภสชช, อภิ.สง.อ. (บาลี) ๔๖/๒๑๙.

^{๕๖} ดุรายละเอียดใน อภิ.สง.อ. (ไทย) ๑/๑/๒๘๓-๒๘๔.

บรรดาสังวรเหล่านั้น ว่าโดยอรรถได้แก่กรรม ๕ เหล่านี้ คือ ศีล สติ ญาณ ขันติ วิริยะ ในบรรดากรรมทั้ง ๕ แม้เหล่านั้นแม้กรรมอย่างหนึ่ง ย่อมไม่เกิดในจิตทั้งหลาย มี โวฏฐัพพนจิตเป็นที่สุดในปัญจทวาร กรรมนั้นย่อมเกิดในขณะที่แห่งชวนจิตเท่านั้น แม้เกิดในชวนจิต ท่านก็เรียกว่า สังวรในปัญจทวาร^{๔๗}

สรุปความได้ว่า พระอรรถกถาจารย์ท่านให้ความหมายของ สังวร = ปิด = ห้าม = กั้น เมื่อว่าโดยสภาวะ อสังวร คือ ในขณะที่เป็นชวนจิตมีสภาวะกรรม ๕ ประการเหล่านี้เกิดขึ้น ได้แก่ ความเป็นผู้ทุศีล ความหลงลืมสติ ความไม่รู้ ความไม่อดทน ความเกียจคร้าน ส่วนสังวร คือ ในขณะที่เป็นชวนจิตมีสภาวะกรรม ๕ ประการเกิดขึ้น ได้แก่ ศีล สติ ญาณ ขันติ วิริยะ

๒.๑.๓ ความหมายจากนักปราชญ์ต่าง ๆ

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

๑) พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ)

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) พระเถระผู้มีชื่อเสียงชาวพม่า ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในด้านปริยัติธรรม ทั้งพระไตรปิฎก อรรถกถา และคัมภีร์อื่น ๆ อีกทั้งท่านยังสามารถเชื่อมโยงความรู้ด้านปริยัติธรรม ไปสู่สภาวะที่เกิดจากการปฏิบัติธรรมได้อย่างกลมกลืนและประกอบไปด้วยหลักฐานอ้างอิง หนังสือที่ท่านเขียนได้รับการแปลเป็นภาษาไทยและพิมพ์เผยแพร่มากพอสมควร ในวงการวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทย ย่อมรู้จักท่านเป็นอย่างดี หลาย ๆ สำนักได้ใช้แนวทางที่ท่านสอนมาเป็นหลักในการปฏิบัติและการสอน

ท่านกล่าวถึงความหมายของอินทริยสังวรศีล คือ การใช้สติสำรวมระวังไม่ให้เกิดกิเลสขณะที่มีวิญญูญาณเกิดขึ้นรับรู้อารมณ์ โดยให้ความหมายในลักษณะการอธิบายแบบอภิธรรม ซึ่งถึงองค์ธรรมของสังวรแต่ละอย่าง บอกถึงสังวรธรรมมี ๕ อย่าง ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา ขันติ และวิริยะ เมื่อใดที่มีธรรมะเหล่านี้เกิดขึ้นในชวนจิต เมื่อนั้นเป็นสังวร เมื่อใดที่เป็นฝ่ายตรงข้าม ได้แก่ ความไม่มีศีล การลืมสติ ความหลง ความไม่อดทน และความเกียจคร้านเกิดขึ้นในชวนจิต เมื่อนั้นเป็นอสังวร สติสังวรนั้นเป็นอินทริยสังวรอย่างแท้จริง ดังที่

^{๔๗} อภิ.สง.อ. (ไทย) ๑/๑/๒๘๕๕.

ท่านได้อธิบายไว้ว่า

การใช้สติสำรวมอินทรีย์ เพื่อไม่ให้เกิดกิเลสในขณะที่วิญญาน ๖ คือ จิตที่ได้เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส รู้สัมผัส และนึกคิดเรื่องราวต่าง ๆ กำลังรับรู้อารมณ์ ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ ที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ชื่อว่า อินทรีย์สังวรศีล

การเกิดวิถิจิตที่มีการสำรวมอินทรีย์ หรือขาดการสำรวมอินทรีย์ กล่าวคือเมื่อสติต่าง ๆ (รูปารมณ์) ปรากฏทางจักขุทวาร อวิชชชจิต (ปัญจทวาราวัชชชจิต) พิจารณารูปารมณ์ นั้นเองเกิดขึ้นแล้วก็ดับลง ปัญจทวาราวัชชชจิตดับลงแล้ว ในลำดับนั้น จักขุวิญญานจิต ผู้เห็นรูปารมณ์ สัมผัสผัสจนจิตที่คล้ายกับผู้รับรู้รูปารมณ์ สันตிரณจิตที่คล้ายกับผู้ไต่สวน รูปารมณ์ โวภูฏัพพนจิตที่คล้ายกับผู้ตัดสินรูปารมณ์ จิตเหล่านี้ย่อมเกิดขึ้นตามลำดับ ๆ แล้วดับตาม ๆ กันไป หลังจากโวภูฏัพพนจิตดับลงแล้ว กามชวนจิตดวงใดดวงหนึ่งที่มี โยนิโสมนสิการเป็นต้น เป็นปัจจัยโดยมากย่อมเกิดหลายขณะ (๖ หรือ ๗ ขณะ)

ถ้าสังวรธรรมคือ ศีล สมาธิ ปัญญา ขันติ และวิริยะ เกิดขึ้นในชวนจิตทางจักขุทวารการ สำรวมอินทรีย์ย่อมปรากฏทางจักขุทวาร บุคคลนั้นชื่อว่า มีอินทรีย์สังวรศีลหมดจด ในทางตรงกันข้าม ถ้าอสังวรธรรม คือ ความไม่มีศีล การลืมนสติ ความหลง ความไม่อดทน และความเกียจคร้าน เกิดขึ้นในชวนจิต การสำรวมอินทรีย์ย่อมไม่ปรากฏทาง จักขุทวาร บุคคลนั้นชื่อว่า มีอินทรีย์สังวรบกพร่อง ส่วนความสำรวมอินทรีย์ทางโสตะ ฉานะ ชิวหา กาย และมโน ก็อธิบายในทำนองเดียวกัน^{๕๘}

ท่านได้อธิบายสังวร ๕ อย่าง คือ ปาติโมกขสังวร อินทรีย์สังวร ญาณสังวร ขันติ-สังวรและวิริยสังวร ตามที่ได้แสดงไว้ในคัมภีร์อรรถกถา โดยได้ให้ความหมายและบอกองค์ ธรรมของสังวรชนิดนั้น ๆ ให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ดังข้อความว่า

ปาติโมกขสังวร หมายถึง การสำรวมในพระปาติโมกข์ ความวิบัติแห่งปาติโมกขศีล เป็นการต้องอาบัติเพราะล่วงละเมิดสิกขาบาททางกายและวาจา แต่ความไม่มีศีลในเรื่องนี้ เกิดทางมโนทวาร มิใช่เกิดทางทวาร ๕ เพราะเป็นวิติกมกิเลสทางใจ ส่วนอสังวรธรรม ๔ อย่างอื่นเกิดทางทวารทั้ง ๖

สังวรธรรมประการที่ ๒ คือ สติสังวร จัดเป็นอินทรีย์สังวรอย่างแท้จริง โดยองค์ธรรมคือ สติเจตสิกที่คุ้มครองมิให้เกิดกิเลสทางทวารทั้ง ๖ ส่วนความไม่มีสติ เป็นการลืมนกำหนด

^{๕๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาหัย เล่ม ๑, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ พระคัมภีร์สาราภิงค์ แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓-๑๔.

รู้เท่าทันสภาวะธรรมที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ โดยองค์ธรรมคือ โลกเจตสิกที่เรียกว่า อภิชฌา (ความละโมภ) และโทมนัส (โทสะ)

สังวรธรรมประเภทที่ ๓ คือ ญาณสังวร โดยองค์ธรรม คือ ปัญญาที่เป็นอริยมรรค ที่ละ กระแสบาปอันได้แก่ ตัณหา ทิฏฐิ อวิชชา ฯลฯ โดดเด็ดขาด โดยสรูป ญาณสังวร หมายถึง ปัจจัยสันนิสสิตศีล วิปัสสนาญาณและปัญญาที่เป็นอริยมรรค ส่วนความหลง โดยองค์ธรรมคือโมหเจตสิกที่ตรงข้ามกับญาณทั้ง ๓ นั้น

สังวรธรรมประการที่ ๔ ชั้นตีสังวร ความอดทนมิให้เกิดความขัดใจในขณะประสบความ เย็น ความร้อน ความหิวกระหาย ตลอดจนสัมผัสที่ทนได้ยาก และคำดำ่ว่าติเตียน โดย องค์ธรรมคือ อโทสเจตสิก

สังวรธรรมประการที่ ๕ คือ วิริยสังวร ความเพียรเพื่อละกามวิตก เป็นต้น โดยองค์ธรรม คือ วิริยเจตสิกที่จัดเป็นสัมมัมปธาน

อนึ่ง อินทรีย์สังวรศีล ย่อมหมจดจด้วยสังวร ๔ อย่างนอกจากปาติโมกขสังวร และใน สังวร ๔ อย่างเหล่านั้น ญาณสังวรไม่อาจเกิดขึ้นก่อนการปฏิบัติธรรม เพราะจัดเป็น วิปัสสนาญาณและมรรคญาณ ซึ่งเป็นผลของการเจริญวิปัสสนา ส่วนสังวร ๓ อย่าง คือ สติสังวร ชั้นตีสังวร และวิริยสังวร เป็นธรรมสำคัญในการเจริญอินทรีย์สังวรศีล^{๕๙}

๒) พุทธทาสภิกขุ

พุทธทาสภิกขุเป็นพระภิกษุเถรวาทที่มีชื่อเสียง และเป็นที่รู้จักที่สุดในยุค ปัจจุบัน ท่านได้ศึกษาค้นคว้าพระไตรปิฎก อรรถกถา และคัมภีร์ต่าง ๆ รวมทั้งคำสอนในลัทธิ ศาสนาอื่น ๆ อย่างแตกฉาน ได้แปลและรวบรวมเนื้อหาธรรมะสำคัญ ๆ จากพระไตรปิฎกมาไว้ ให้คนรุ่นหลังศึกษาต่อได้โดยง่าย และได้้นำคำสอนธรรมะบางเรื่องที่สำคัญจากพระไตรปิฎกมา เผยแพร่ให้เป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย นับว่าท่านเป็นผู้ที่รื้อฟื้นการศึกษาชั้นโลกุตระขึ้นมา ใหม่ หลังจากที่เงียบหายไปเป็นเวลานาน หนังสือและคำสอนของท่านมีมากมาย ทั้งเป็น ภาษาไทยและแปลเป็นภาษาต่างประเทศ

ท่านได้ให้ความหมายของอินทรีย์สังวรเอาไว้ว่า “อินทรีย์สังวร คือ การสำรวจตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หกอย่างไว้ ด้วยหวังว่า รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และความรู้สึกนึกขึ้นเองในใจ อย่าทำความรักใคร่พอใจยินดีหรือความโกรธเคืองหงุดหงิดยินร้าย ให้เกิดขึ้นในใจของตนได้”^{๖๐}

^{๕๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔-๑๘.

^{๖๐} พุทธทาสภิกขุ, ตามรอยพระอรหันต์, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ม.ป.ป.), หน้า ๒๑๘.

ความหมายตามที่ให้ไว้นี้ ก็สอดคล้องกับความหมายในพระพุทธรูปนั้นเอง นอกจากนี้ ท่านยังมองว่าอินทรียสังวรไม่ใช่แค่เรื่องศีล แต่ยังรวมถึงการเจริญวิปัสสนา จนกระทั่งบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ เป็นซึ่งอินทรียสังวรเป็นเหมือนพื้นฐานให้จิตวางเฉยเมื่อตามองเห็นรูป หูฟัง จมูกดมกลิ่น เป็นต้น ในขณะที่นั้นก็สามรถเพ่งมองให้เห็นความจริงของรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ และสภาวะธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ให้เห็นโดยความเป็นของว่างเปล่าจากตัวตน จนกระทั่งหลุดพ้นก็ได้ ดังนั้น การบำเพ็ญอินทรียสังวรนั้น หากมีความตั้งใจจริง ก็สามารถถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้ ดังที่ท่านกล่าวไว้ว่า

การสำรวมอินทรียนั้น ไม่ใช่มีแต่อย่างต่ำเป็นขั้นศีล อาจมีสูงขึ้นไปถึงขั้นบรรลุอรหัตตผล ถ้าผู้ใดสำรวมอินทรียชนิดเกิดญาณวิเศษมองเห็นเป็นวิปัสสนา ถึงกับเห็นความเป็นอนัตตาของสิ่งทุกอย่างทั้งที่เป็นภายนอกและภายใน จนอนัตตานุปัสสนาญาณเกิดขึ้นแล้ว ผู้นั้นจะบรรลุถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้แก่นิพพาน ข้อนี้หมายความว่า ไม่ใช่เพียงแต่การเห็นรูปแล้วเฉยได้อย่างเดียว ซึ่งเป็นเพียงอินทรียสังวรศีล แต่ในขณะที่เฉยนั้นแหละหมายถึงการเพ่งความเป็นธาตุ ความเป็นของว่างเปล่าในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ตลอดถึงผัสสะ และเวทนาทุกชนิดที่อาศัยรูปเป็นต้นเกิดขึ้น จนเกิดวิมุตติขึ้น...^{๖๑}

บางท่านถามว่า บำเพ็ญแต่อินทรียสังวร ก็ดูเหมือนจะพอแล้ว หรือไม่เห็นจำเป็นต้องบำเพ็ญอะไรอีกมิใช่หรือ? ขอบอกว่า ใช่ก็ได้ ไม่ใช่ก็ได้ ข้อนี้หมายความว่า ถ้าท่านเห็นตรงตามความเป็นจริงว่า ธรรมเช่นอินทรียสังวรนี้ เมื่อผู้หวังประโยชน์อย่างยอดเยี่ยมบำเพ็ญด้วยความมีหิริและสัจจะ ก็ย่อมก้าวหน้าขึ้นไปเองตามลำดับ เพราะปณิธานเดิมมีอยู่ในใจ แต่ถึงกระนั้นก็คงผ่านไปตามลำดับ และจะแบ่งให้สังเกตและศึกษาง่าย ๆ สักก็ขั้นก็ได้ ผู้บำเพ็ญคงมีความมุ่งหมายเบื้องต้นปลายอยู่ที่ “ที่สุดแห่งทุกข์” ก็แล้วกัน^{๖๒}

สำหรับการศึกษาและปฏิบัติท่านพุทธทาสภิกขุก็ให้ความสำคัญมาก โดยเน้นว่า การศึกษาที่ถูกต้องนั้นต้องเริ่มต้นที่อินทรีย ๖ การศึกษาพระพุทธศาสนาที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบัน เริ่มต้นด้วยการเรียนรู้พุทธประวัติ ให้ทราบว่า พระพุทธเจ้าประสูติเมื่อใด ชื่ออะไร พระบิดาพระมารดาชื่ออะไร มีเหตุอย่างไรจึงคิดออกผนวช รวมทั้งศึกษาถึงเหตุการณ์ สถานที่ บุคคลที่เกี่ยวข้องกับพระองค์ให้เข้าใจ แล้วศึกษาพระธรรมที่พระองค์ทรงแสดงเป็นหมวด ๆ โดยยกหมวดธรรมออกมาจากพระไตรปิฎกบางส่วน มาเป็นหลักสูตรในการเรียน จัดการเรียนเป็นนักธรรมชั้นตรี ชั้นโท และชั้นเอก ส่วนการเรียนภาษาบาลีนั้น แม้จะมีถึง ๙ ระดับชั้น แต่ก็เพียงการแปลคัมภีร์ชั้นหลัง เช่น อรรถกถาธรรมบท มังคลัตถกที่ปณี สมันตปาสาทิกา

^{๖๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๖-๗.

^{๖๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕๖.

วิสุทธิมรรค อภิธรรมัตถสังคหะ เป็นต้น โดยจะเรียนเน้นในการแปลถ่ายทอดจากภาษาบาลีมาเป็นภาษาไทยเป็นหลัก ไม่ได้เน้นความเข้าใจในหัวข้อธรรม เพื่อนำมาประพฤติปฏิบัติให้ถึงความพ้นทุกข์

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

มรดกที่ ๑๐๘ : ศึกษาหรือศึกษาตามความเห็นของข้าพเจ้า คือ การรู้จักตัวเอง - เห็นตัวเอง - ด้วยตัวเอง - ในตัวเอง - เพื่อตัวเอง อย่างแจ่มชัด ถูกต้อง และสมบูรณ์ จนทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ทุกฝ่าย^{๖๓}

มรดกที่ ๑๑๑ : ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นสิ่งที่ต้องควบคุมให้ดี ๆ มันจะเกิดเป็นนรกขึ้นมาเมื่อมีการปฏิบัติผิด และจะเกิดเป็นสวรรค์ขึ้นมาเมื่อมีการปฏิบัติถูก ณ ที่นั้น ๆ จงจัดการกับ ตา ฯลฯ ใจ ให้ถูกต้อง ในเมื่อมีการสัมผัส ณ ที่นั้น ๆ จนเป็นสวรรค์อยู่ได้ จนตลอดเวลาเกิด จะเป็นพุทธบริษัทโดยสมบูรณ์อยู่ในขั้นต้น^{๖๔}

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

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

มรดกที่ ๖๙ : ปฏิจจสมุปบาทฝ่ายเกิดทุกข์ เกิดขึ้นทุกคราวที่จิตมีตัณหาคือโง่ เมื่อมีผัสสะโง่ เวทนาโง่ เพราะอำนาจของอวิชชา จนเกิดตัณหา หรือ มีกิเลสครองงำ; ดังนั้นระวังอย่าโง่ เมื่อมีผัสสะใด ๆ ให้ปฏิจจสมุปบาทฝ่ายทุกข์เกิดขึ้น^{๖๕}

^{๖๓} พุทธทาสภิกขุ, มรดกธรรม, (กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, ๒๕๓๘), หน้า ๔๑.

^{๖๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๒.

^{๖๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗-๒๘.

มรดกที่ ๑๓๔ : การที่จะเกิดสุขหรือทุกข์ ทำผิดหรือทำถูกนั้น ขึ้นอยู่กับการสัมผัส อารมณ์ที่มากระทบว่าสัมผัสมันด้วยวิชาหรืออวิชา, คือ มีสติสัมปชัญญะหรือไม่ ถ้า มีสติสัมปชัญญะก็ควบคุมการปรุงแต่งของจิตไว้ได้ ในลักษณะที่ไม่เกิดกิเลสและความ ทุกข์ ถ้าปราศจากสติสัมปชัญญะก็ตรงกันข้าม^{๖๖}

๓) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) เป็นพระนักปราชญ์ ผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญหลักธรรมในพุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างยิ่ง ท่านมีความสามารถในการอธิบายขยาย ความและประยุกต์หลักธรรมในคัมภีร์ มาอธิบายปรากฏการณ์ทางสังคมที่เกิดขึ้น และได้ แนะนำวิธีการปฏิบัติที่สอดคล้องกับธรรมะ ด้วยความเป็นกลางเสมอมา หนังสือและคำบรรยาย ของท่านได้รับการยอมรับจากนักศึกษาและผู้สนใจธรรมะอย่างกว้างขวาง วรรณกรรมทางพุทธ ศาสนาที่ท่านได้รวบรวมขึ้น เป็นมรดกธรรมอันล้ำค่าแห่งยุคนี้ คือ หนังสือพุทธธรรม ฉบับ ปรับปรุงและขยายความ พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม และพจนานุกรมพุทธ- ศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์

ท่านได้ให้ความหมายของอินทรีย์สังวร หมายถึง การมีสติที่พร้อมอยู่เมื่อรับรู้ อารมณ์ เมื่อมีสติอยู่ จึงไม่ปล่อยจิตไปตามนิमितหมาย ทำให้จิตไม่เกิดอกิขณาและโทมนัส ซึ่งการจะทำเช่นนั้นได้จะต้องฝึกเตรียมความพร้อมเอาไว้ มีการอบรมอินทรีย์เอาไว้ ก็จะช่วย ในให้ปลอดภัยจากบาปอกุศลธรรมทั้งหลาย และความรู้ที่เอนเอียงบิดเบือน องค์ธรรมสำคัญใน การปฏิบัติคือสติ ดังที่ท่านได้อธิบายไว้ว่า

อินทรีย์สังวร แปลว่า การสำรวมอินทรีย์ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า การคุ้มครองทวาร (เรียกเต็มว่า คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย) หมายถึง การมีสติพร้อมอยู่เมื่อรับ อารมณ์มีรูป เป็นต้น ด้วยอินทรีย์มีตาเป็นอาทิ คือไม่ปล่อยใจไปตามนิमितหมายต่าง ๆ อันจะเป็นเหตุให้เกิดความติดพันขุ่นเคือง ชอบใจ ไม่ชอบใจ แล้วถูกอกุศลธรรมเข้า ครอบงำจิตใจ การปฏิบัติตามหลักนี้ ช่วยได้ทั้งด้านป้องกันความชั่วเสียหาย ป้องกัน ความทุกข์ และป้องกันการสร้างความรู้ความคิดที่บิดเบือนเอนเอียง อย่างไรก็ตาม การที่จะปฏิบัติให้ได้ผล มิใช่จะนำหลักมาใช้เมื่อไรก็ได้ตามปรารถนา เพราะสติจะ ตั้งมั่นเตรียมพร้อมอยู่เสมอ จำต้องมีการฝึกฝนอบรม อินทรีย์สังวรจึงต้องมีการซ้อมหรือ ใช้อุปุโส การฝึกอบรมอินทรีย์ มีชื่อเรียกว่าอินทรีย์ภาวนา (แปลตามแบบว่าการเจริญ อินทรีย์) ผู้ที่ฝึกอบรมหรือเจริญอินทรีย์แล้ว ย่อมปลอดภัยจากบาปอกุศลธรรม ความ

^{๖๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๐.

ทุกข์ และความรู้ที่เอนเอียงบิดเบือนทั้งหลาย ในแง่ความรู้ความคิดที่เอนเอียงบิดเบือนนั้น (ในที่นี้หมายถึงเฉพาะปลอดภัยจากเหตุใหม่ ไม่พูดถึงเหตุที่สั่งสมไว้เก่า คือต้นหามาณะกัมมวิญญูที่มีอยู่เดิม ซึ่งเป็นอีกตอนหนึ่งต่างหาก) เพราะป้องกันไว้ได้ก่อนที่สิ่งเหล่านั้นจะเกิดขึ้น หรือแม้หากความชอบใจไม่ชอบใจจะหลุดรอดเกิดขึ้นมา ก็สามารถระงับหรือสลัดทิ้งไปได้เร็วพลัน อินทริยสังวรนี้จัดว่าเป็นหลักธรรมในขั้นศีล แต่องค์ธรรมสำคัญที่เป็นแกนคือสตินั้นอยู่ในจำพวกสมาธิ ทำให้มีการใช้กำลังจิตและการควบคุมจิต อยู่เสมอ จึงเป็นการฝึกอบรมสมาธิไปด้วยในตัว”^{๖๗}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) เน้นคำสอนเรื่องอินทริยสังวรในแง่ของการใช้อินทริยเพื่อการศึกษเอาไว้เป็นอย่างมาก โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันที่มีสิ่งเร้าเข้ามามากมาย หากการใช้อินทริยไม่ถูกต้อง ใช้เพื่อเสพเสวยอารมณ์ทางโลก เพื่อหาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อย่างนี้เป็นวงจรของความทุกข์ และทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ มากมาย แต่หากใช้อินทริยอย่างถูกต้อง เป็นไปเพื่อการศึกษาก็จะมีประโยชน์ตั้งแต่การดำเนินชีวิตธรรมดา จนถึงการเป็นผู้มีอิสระ หลุดพ้น หหมดทุกข์ไปได้ โดยท่านได้อธิบายกระบวนการที่เกิดขึ้นทั้งฝ่ายทุกข์กับฝ่ายหมดทุกข์ให้เข้าใจได้โดยง่าย เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ จนเกิดความรู้สึกลแล้ว หากมีการปฏิบัติอย่างถูกต้อง ก็จะเป็นจุดเปลี่ยนที่สำคัญ ท่านจึงได้แนะนำการใช้อินทริยที่ถูกต้อง และแนะนำหลักโยนิโสมนสิการ^{๖๘} เพื่อให้ใช้อินทริยด้วยสติปัญญา จะได้เป็นไปฝ่ายออกจากทุกข์

๒.๒ ความสำคัญของอินทริยสังวร

อินทริยสังวรนั้นมีความสำคัญในทุก ๆ ระดับ ในหัวข้อนี้จะกล่าวถึงความสำคัญของอินทริยสังวรในแง่มุมต่าง ๆ ทั้งในระดับธรรมดา คือ การดำรงชีวิตประจำวัน และสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง โดยจะยกตัวอย่างแสดงให้เห็นประโยชน์ของการมีอินทริยสังวร และโทษของการขาดอินทริยสังวร ตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ และมีตัวอย่างเรื่องราวปรากฏอยู่ในคัมภีร์ต่าง ๆ

^{๖๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๖๔-๖๕.

^{๖๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๖๗-๗๓๒.

๒.๒.๑ ความสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวัน

เรื่องนี้จะมองในแง่มুমุธรรมดา ที่ใช้ชีวิตกันอยู่ทุกวัน ๆ ซึ่งจะต้องมีการเกี่ยวข้องกับเรื่องต่าง ๆ ที่เข้าให้รับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นประจำอยู่แล้ว เมื่อรับรู้แล้ว บางอารมณ์มีอิทธิพลต่อจิตใจ ก็เกิดเจตนาในการทำตอบสนองทั้งด้านความคิด ด้านการกระทำ และด้านคำพูด เป็นสิ่งที่ทุกคนประสบและมีปฏิกริยาตอบสนองอยู่ทุกวัน และหากเข้าใจให้ลึกซึ้งลงไปแล้ว การดำรงชีวิตธรรมดา ๆ ประจำวันนี้แหละ เป็นการฝึกฝนปฏิบัติธรรมที่สูงที่สุด ดังนั้น หากเข้าใจเรื่องนี้ให้ถูกต้อง ก็เป็นการฝึกฝนปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ในชีวิตประจำวันไปด้วย

๑) ทำให้มีการฝึกจิต เมื่อฝึกแล้วจะมีประโยชน์มากที่สุด

จิตนั้นเป็นประธานในการรับรู้อารมณ์ เป็นสภาวะธรรมที่เกิดดับรวดเร็วมาก และเกิดดับสืบต่อเนื่องกันไปไม่มีการหยุดนิ่ง การเกิดดับของจิตนั้นเป็นไปในลักษณะสืบต่อเมื่อดวงเก่าดับไปก็เป็นปัจจัยให้จิตดวงใหม่เกิดขึ้นอย่างนี้เรื่อยไป ในคัมภีร์สายอภิธรรมเรียกการเป็นปัจจัยเกื้อหนุนกันไปในลักษณะเช่นนี้ว่า อนันตรปัจจัย สมันตรปัจจัย อุปนิสสยปัจจัย นัตถิปัจจัยและอวิคตปัจจัย^{๖๙} ซึ่งจิตที่เกิดดับสืบต่อกันไปอย่างรวดเร็ว รู้อารมณ์สลับผลัดเปลี่ยนไปตามทวารต่าง ๆ ทางตาบ้าง ทางหูบ้าง ทางจมูกบ้าง ทางลิ้นบ้าง ทางกายบ้าง ทางใจบ้าง เหมือนลิงที่โยกกระโดดไปตามกิ่งไม้ ดังพระพุทธพจน์ว่า “เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เปลี่ยนแปลงเร็วเหมือนจิตนี้ จิตนี้เปลี่ยนแปลงเร็วจนเปรียบเทียบกับอะไรไม่ได้ง่าย ๆ”^{๗๐} และว่า

ตถาคตเรียกสิ่งนี้ว่า จิตบ้าง มโนบ้าง วิญญูณบ้าง จิตเป็นต้นนั้น ดวงหนึ่งเกิดขึ้น ดวงหนึ่งดับไปตลอดทั้งคืนและวัน เปรียบเหมือนลิงเมื่อเที่ยวไปในป่าเล็กและป่าใหญ่ จับกิ่งไม้ ปล่อยกิ่งไม้นั้นแล้ว ย่อมจับกิ่งอื่น ปล่อยกิ่งนั้นแล้วย่อมจับ กิ่งอื่นต่อไป ฉะนั้น ตถาคตจึงเรียกสิ่งนี้ว่า จิตบ้าง มโนบ้าง วิญญูณบ้าง จิตเป็นต้นนั้น ดวงหนึ่งเกิดขึ้น ดวงหนึ่งดับไปตลอดทั้งคืนและวัน^{๗๑}

ในขุททกนิกาย คาถาธรรมบทแสดงลักษณะทั่วไปของจิตเอาไว้ว่า (๑) ทูรณคม ไปได้ไกล เพราะสามารถรับรู้อารมณ์ที่อยู่ไกลตัวได้ หรือแม้แต่อารมณ์อดีตที่ดับไปแล้ว และอารมณ์อนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้นก็สามารถรู้ได้ (๒) เอกจรี เทียวไปผู้เดียว เพราะจิตเกิดดับทีละขณะ แต่ความไวของจิตนั้นเกิดดับรวดเร็วมาก จนกระทั่งเราไม่สามารถกำหนดแยกแยะได้ว่าเกิดดับขณะไหน (๓) อสรีรี ไม่มีรูปร่าง เพราะจิตเป็นนามธรรมที่ไม่มีตัวให้มองเห็น ไม่

^{๖๙} ดูรายละเอียดใน อภ.ป. (ไทย) ๔๐/๑-๒๔/๒/๒-๑๔.

^{๗๐} อญ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๔๘/๙.

^{๗๑} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๑/๑๑๖.

สามารถกระทบถูกต้องได้เหมือนกับร่างกาย (๔) คุหาสย มีถ้าเป็นที่อาศัย เพราะจิตนั้นอาศัย เกิดที่ร่างกายของเรา^{๗๒}

ในลักษณะข้อที่ ๔ นี้ แสดงถึงกายและจิตมีความสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ออก เราจะมีชีวิตดำเนินไปและมีการกระทำต่าง ๆ ได้ ก็เพราะมีจิตอาศัยเกิดอยู่ที่ร่างกายนี้ ถ้าไม่มีจิตก็จะเปรียบประดุจท่อนไม้ ที่ไม่สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้เลย ดังพระบาลีว่า “อีกไม่นานนัก ร่างกายนี้ก็จักปราศจากวิญญาณ ถูกทอดทิ้งทับถมแผ่นดิน เหมือนท่อนไม้ที่ไร้ประโยชน์ ฉะนั้น”^{๗๓} และว่า “กายของเราสี่ค้อมันเป็นรูปร่าง ประกอบขึ้นจากมหาภูตรูป ๔ เกิดจากบิดา มารดา เจริญวัยเพราะข้าวสุกและขนมสด ไม่เที่ยงแท้ ต้องอบ ต้องนวดเพ็น มีอันแตกกระจัด กระจายไปเป็นธรรมดา วิญญาณของเราอาศัยและเนื่องอยู่ในกายนี้”^{๗๔} นอกจากนี้ จิตยังมี ลักษณะที่มีความวิจิตรมาก ด้วยความวิจิตรของจิตนี้ ทำให้มนุษย์สามารถคิดค้นทำวัตถุสิ่งของ และศิลปวิทยาการต่าง ๆ ได้อย่างวิจิตรพิสดารยิ่งนัก

จิตของปุถุชนที่ยังไม่ได้ฝึกมีลักษณะหลายประการ เช่น (๑) ผนุหนิ ดินรน เพราะต้องออกไปรับอารมณ์ทางทวารต่าง ๆ (๒) จปลั กวัตแกวง เพราะขาดความมั่นคง เมื่อมีอารมณ์กระทบก็หวั่นไหวไปตามอารมณ์ (๓) ทุรกุขิ รักษาไว้ได้ยาก เพราะการที่รักษาจิตให้มั่นคงแนบแน่นอยู่กับสิ่งที่ดีนั้น เป็นสิ่งที่ยาก (๔) ทุนุวารยิ ห้ามไว้ได้ยาก เพราะการที่จะห้ามจิตให้ออกจากความชั่ว เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก (๕) ทุนุคคหิ ข่มได้ยาก เพราะเมื่อจิตตกไปในฝ่ายชั่วแล้ว การที่จะบีบบังคับจิตให้ถอยห่างออกมาจากความชั่ว เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก (๖) ลหุ เกิดดับเร็ว (๗) กามนิปาตินิ มักตกไปสู่กามารมณ์อยู่เสมอ (๘) สุกุทสั เห็นได้ยาก (๙) สุนิปุณิ เป็นสภาวะที่ละเอียด^{๗๕}

จากลักษณะดังที่กล่าวมานี้ จะเห็นได้ว่า จิตของปุถุชนนั้นดินรน กวัตแกวงและ โนม่นอมเข้าไประหุก คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ตลอดเวลา การที่เป็นเช่นนี้ทำให้จิตตกไปฝ่ายอกุศลเป็นอันมาก แม้จะมีกุศลเกิดขึ้นมาบ้าง แต่อกุศลก็มาหลอกล่อทำให้มีตมณหลงไปตามได้อย่างง่ายดาย ด้วยสภาพจิตที่เป็นเช่นนี้ จึงเป็นเหตุให้ต้องประสบกับความทุกข์ยากมากมาย

^{๗๒} ดูรายละเอียดใน ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๗/๒๒, คำอธิบายลักษณะของจิตดูรายละเอียดใน ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒ (ตอน ๑) /๔๑๖-๔๑๗.

^{๗๓} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๔๑/๓๘.

^{๗๔} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๔/๗๘.

^{๗๕} ดูรายละเอียดใน ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๓/๒๒, ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๕/๒๒, ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๖/๒๒.

จิตนั้นเป็นผู้นำของสิ่งทั้งหลาย ในการกระทำทุกอย่าง ไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี เลวหรือ ประณีต จิตนั่นเองเป็นผู้นำในการกระทำทางกาย ทางวาจา และทางใจคิด และทำให้ได้รับผล ของการกระทำตามสมควร วิทยาการที่ก้าวหน้าในปัจจุบันนี้ทุกอย่าง จิตเป็นผู้ก่อสร้างให้ เกิดขึ้น แม้แต่ความเป็นไปของโลก ก็เพราะอำนาจของจิตนำไป โลกจะตั้งงามสงบสุขหรือ เตือนร้อนทุกข์ทน ก็ด้วยอำนาจจิตของผู้คนที่อยู่ในโลกทำให้เป็นไป ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า

มโนปุพฺพวงคมา ฐมฺมา	มโนเสฏฺฐจา มโนมยา
มนสา เจ ปทฺถุเจเน	ภาสตี วา กโรตี วา
ตโต นํ ทุกฺขมเนวติ	จกุกัว วหโต ปทํ.

ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจชั่ว ก็จะถูกชั่วหรือทำชั่วตามไปด้วย เพราะความชั่ว นั้น ทุกข์ย่อมติดตามเขาไป เหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลาก เกวียนไป ฉะนั้น^{๗๖}

มโนปุพฺพวงคมา ฐมฺมา	มโนเสฏฺฐจา มโนมยา
มนสา เจ ปสนฺนเนน	ภาสตี วา กโรตี วา
ตโต นํ สุขมเนวติ	ฉายาว อนุปายินี.

ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจดี ก็จะถูกดีหรือทำดีตามไปด้วย เพราะความดีนั้น สุข ย่อมติดตามเขาไป เหมือนเงาติดตามตัวเขาไป ฉะนั้น^{๗๗}

จิตฺเตน นียติ โลโก	จิตฺเตน ปริกิสฺสติ
จิตฺตสฺส เอกธมฺมสฺส	สพฺเพว วสมนฺวคฺ.

โลกถูกจิตนำไป ถูกจิตผลักดันไป จิตเป็นธรรมอย่างหนึ่งที่ โลกทั้งหมดตกอยู่ในอำนาจ^{๗๘}

การฝึกฝนพัฒนาจิตใจเป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคทรงเน้นมาก แต่การฝึกฝนจิต นั้นทำได้ยาก คนที่ไม่เคยฝึกอาจจะเกิดความไม่มั่นใจว่าจะฝึกฝนได้จริงหรือไม่ การศึกษาเรื่อง จิตให้เข้าใจ ทำให้ผู้ศึกษามีความมั่นใจในการฝึกฝน ว่าจิตนั้นเป็นสิ่งสามารถฝึกหัด ควบคุม ยั้งยั้งได้ เมื่อมีความชำนาญก็สามารถใช้จิตนั้นเป็นเครื่องมือได้ตามปรารถนา แต่เมื่อจิตยัง ไม่ได้ฝึก ก็เหมือนมีเครื่องมืออยู่กับตัว แต่เครื่องมือชิ้นนั้นไว้วางใจไม่ได้ เพราะไม่สามารถบังคับ

^{๗๖} ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑/๑๕, ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

^{๗๗} ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๒/๑๕, ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒/๒๔.

^{๗๘} ส.ส. (บาลี) ๑๕/๖๒/๔๔, ส.ส. (ไทย) ๑๕/๖๒/๗๓.

ควบคุมได้ ตามพระพุทธพจน์นั้น จิตเป็นสิ่งที่ภัสสร แต่เศร้าหมองขุนมัวก็เพราะเกิดกิเลสเข้ามาตามความเคยชิน ถ้าสามารถกันกิเลสไม่ให้เข้ามาได้ การฝึกฝนพัฒนาจิตก็จะเป็นไปได้แน่นอน ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า

จิตนี้ผู้ตม่อม แต่จิตนั้นแลเศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่เกิดขึ้นภายหลัง ปุถุชนผู้ไม่ได้สติบยอมไม่ทราบจิตนั้นตามความเป็นจริง เพราะเหตุนี้ เราจึงกล่าวว่า “ปุถุชนผู้ไม่ได้สติบยอมไม่มีการอบรมจิต”^{๗๙}

จิตนี้ผู้ตม่อม และจิตนั้นแลหลุดพ้นแล้วจากอุปกิเลสที่เกิดขึ้นมาภายหลัง อริยสาวกผู้ได้สติบยอมทราบจิตนั้นตามความเป็นจริง เพราะเหตุนี้ เราจึงกล่าวว่า “อริยสาวกผู้ได้สติบยอมมีการอบรมจิต”^{๘๐}

วิธีการกันกิเลสไม่ให้เข้ามาภายในจิต ด้วยวิธีการปฏิบัติอินทริยสังวร มีสติปิดกั้นไม่ให้จิตหลงไปในอารมณ์ที่ปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ จึงเป็นสิ่งสำคัญมาก เมื่อมีการฝึกฝนจนสามารถป้องกันกิเลสไม่ให้ไหลเข้ามาสู่จิตได้ ก็สามารถทำจิตตภาวนาขั้นสูง คือสมถะและวิปัสสนาให้ประจักษ์แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง โดยความเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง ไม่สามารถดำรงอยู่ได้นาน มีแล้วก็หายไป เป็นทุกข์ ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เมื่อปัจจัยเปลี่ยน สิ่งนั้นก็ต้องเปลี่ยนสลายไป และเป็นอนัตตา คือปราศจากตัวตนใดๆ ที่จะจับยึดเอาสภาวะธรรมมาเป็นเจ้าของได้ ทำให้จิตปล่อยวางขั้น ๕ ที่เคยยึดมั่นถือมั่นเอาไว้ บรรลุคุณวิเศษไปตามลำดับ จนกระทั่งถึงความพ้นทุกข์ จิตที่ได้รับการฝึกฝน คຸ້ມครองรักษาดีแล้ว จึงนำมาซึ่งประโยชน์มากมายมหาศาล ตั้งแต่ขั้นต้นจนกระทั่งถึงความพ้นทุกข์ ดังพระพุทธพจน์ต่อไปนี้

เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่ได้เจริญแล้ว ย่อมควรแก่การใช้งานเหมือนจิตนี้ จิตที่ได้เจริญแล้วย่อมควรแก่การใช้งาน^{๘๑}, เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่ได้เจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มากเหมือนจิตนี้ จิตที่ได้เจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มาก^{๘๒}, เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่ได้เจริญทำให้มากแล้ว ย่อมนำสุขมาให้เหมือนจิตนี้ จิตที่ได้เจริญทำให้มากแล้วย่อมนำสุขมาให้^{๘๓}

เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่ได้ฝึก ได้คຸ້ມครอง ได้รักษา ได้สำรวมแล้วย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มากเหมือนจิตนี้ จิตที่ได้ฝึก ได้คຸ້ມครอง ได้รักษา ได้สำรวมแล้วย่อมเป็นไป

^{๗๙} อญ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๕๑/๙.

^{๘๐} อญ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๕๒/๑๐.

^{๘๑} อญ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๒/๕.

^{๘๒} อญ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๘/๕.

^{๘๓} อญ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๓๐/๖.

เพื่อประโยชน์มาก^{๔๔}, จิตตสฺส ทมโถ สาธุ การฝึกจิตนับได้ว่าเป็นความดี, จิตฺตํ ทนฺตํ สุขาวหํ จิตฺตํ ฝึกได้แล้ว นำสุขมาให้^{๔๕}, จิตฺตํ อุตฺตํ สุขาวหํ จิตฺตํ ฝึกที่คุ้มครองได้แล้ว นำสุขมาให้^{๔๖}

๒) ทำให้ปาติโมกขสังวรบริสุทธิ์และยั่งยืน

ศีลปาติโมกข์นั้น เป็นการสำรวมระวังทางด้านกาย วาจา เป็นศีลที่ทำให้คนในสังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ไม่มีการเบียดเบียนกัน และยังเป็นพื้นฐานสำหรับการปฏิบัติธรรมขั้นสูงต่อไปอีกด้วย หากคนในสังคมไม่ประพฤติผิดศีล ๕ ประการ อันเป็นศีลขั้นพื้นฐาน คนก็จะอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข ยิ่งศีลที่มากข้อนั้นไปก็จะช่วยให้มีความสุขสบายและสงบมากขึ้นไปตามลำดับ ศีล ๘ ก็ทำให้สะดวกขึ้น ไม่ต้องตระเตรียมอาหารรับประทานในตอนเย็น ไม่ต้องวุ่นวายกับการแต่งตัว และเสียเวลาไปกับการดูหนังดูละครอันเป็นข้าศึกต่อกุศล ศีลของพระภิกษุก็ทำให้ท่านเป็นผู้ที่เบาสบาย ไม่ต้องสะสมสิ่งใด ๆ ให้เป็นภาระหนักเหมือนชีวิตฆราวาส การประพฤติธรรมในขั้นสูงต่อไป คือสมาธิและปัญญา ก็เป็นไปได้โดยสะดวกไม่ต้องมีเครื่องกังวล

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

สิ่งที่จะช่วยให้การรักษาศีลปาติโมกข์เป็นไปได้อย่างบริสุทธิ์และยั่งยืน คือการสำรวมอินทรีย์ เพราะการกระทำผิดทางกาย วาจา นั้น ต้นตอแท้ ๆ ออกจากจิตใจที่ถูกอกุศลครอบงำ หากมีการปฏิบัติอินทรียสังวร ฝึกสติให้คอยเฝ้าดูรู้ทันจิตใจตนเองอยู่เสมอ การจะทำการที่ผิดพลาดก็มีโอกาสเป็นไปได้ยาก เมื่อสามารถปฏิบัติอินทรียสังวรได้ดี การจะกระทำสิ่งที่ผิดทางกาย วาจา ก็มีไม่ได้ ปาติโมกขสังวรก็จะบริสุทธิ์และรักษาได้โดยไม่ต้องฝืน เพราะเป็นการรักษาที่ต้นตอของการกระทำ คือการรักษาที่จิต อินทรียสังวรนั้นเป็นสิ่งที่ละเอียดกว่าปาติโมกขสังวร ซึ่งพระผู้มีพระภาคทรงแนะนำให้ปฏิบัติในลำดับถัดไป ดังพระบาลีว่า “พราหมณ์ในกาลใดภิกษุเป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยอาจารย์และโจจร

^{๔๔} อญ.เอกก (ไทย) ๒๐/๔๐/๗.

^{๔๕} ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๕/๒๒, ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๕/๓๖.

^{๔๖} ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๖/๒๒, ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๖/๓๖.

เป็นผู้เห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย สมทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิดภิกษุ เธอจงเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีทั้งหลาย”^{๘๗}

เมื่อปฏิบัติอินทรีสังวรดีแล้ว มีสติคุ้มครองจิตใจอยู่เสมอ ปาติโมกขสังวรก็ย่อมยั่งยืน ไม่มีการทำผิดด้านกายวาจา จนเป็นเหตุให้ศีลขาดทำลาย ดังที่ในวิสุทธิมรรคแสดงว่า “ก็แล เมื่ออินทรีสังวรนั้น ภิกษุไม่ทำให้ถึงพร้อมอย่างนี้แล้ว แม้ศีลปาฏิโมกข์ก็ย่อมไม่ยั่งยืนอยู่ได้ เปรียบเหมือนข้าวกล้าที่มีได้ทำรั้วล้อม ก็ไม่ยั่งยืนอยู่ได้ ฉะนั้น”^{๘๘} และว่า “แต่เมื่ออินทรีสังวรนั้น อันภิกษุทำให้ถึงพร้อมแล้ว แม้ศีลปาฏิโมกข์ก็ย่อมยั่งยืน เหมือนข้าวกล้าที่มีรั้วล้อมไว้ดี ย่อมยั่งยืนอยู่ได้ ฉะนั้น”^{๘๙}

๓) ทำให้กิเลสไม่เข้าสู่จิตใจ

กิเลสเป็นเครื่องเศร้าหมองของจิต ทำให้จิตมืดมัว เร่าร้อน กิเลสทั้งหลายที่เข้าครอบงำจิตใจ ทำให้มนุษย์ตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลสมีระคะ โทสะ เป็นต้น กระทำสิ่งต่าง ๆ ตามอำนาจของกิเลส จนเกิดการเบียดเบียน แย่งแย่งแข่งขัน ทำลายล้างกัน จนถึงขนาดเช่นฆ่ากันอย่างไร้คุณธรรม กิเลสทั้งหลายเหล่านั้นก็เข้ามาโดยอาศัยตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจนั่นเอง ตอนแรกกิเลสอาจจะไม่รุนแรงมากนัก แต่เมื่อสั่งสมมากเข้าก็กลายเป็นกิเลสที่มีกำลังแรง สามารถทำความผิดอย่างคาดไม่ถึง แม้กระทั่งสามารถฆ่ามารดาบิดาของตนก็ได้

ทวารทั้ง ๖ เปรียบเหมือนกับประตูบ้าน หากไม่มีนายประตูคือสติคอยเฝ้าระวังรักษา โจรคือกิเลสก็เข้าสู่บ้าน ทำร้ายเจ้าของบ้านและทำลายสิ่งของต่าง ๆ ในบ้านให้พินาศไป ทำให้จิตใจของผู้ที่ไม่มีสติ ถูกกิเลสทำให้ร้อนรุ่ม แผลดเผาตั้งไฟ ต้องตื่นนอนหวนหวาย จิตใจไม่สงบสุข คุณธรรมต่าง ๆ ในจิตใจก็โดนทำลายไป หากกิเลสมีกำลังแรงก็ทำลายความรู้สึกผิดชอบชั่วดี ทำให้หลงไปทำในสิ่งที่ผิด อันจะนำทุกข์โทษภัยให้แก่ตนทั้งในโลกนี้และโลกหน้า แต่หากมีการฝึกฝนสติ เฝ้ารักษาจิตใจไม่ให้กิเลสเข้ามาเมื่อตาเห็นรูป หูได้ฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัสทางกาย ใจรับรู้ธรรมารมณ์ จิตใจของผู้นั้นก็จะมีสติไม่ถูกกิเลสเข้าครอบงำ เหมือนนายประตูปิดประตูบ้านเอาไว้อย่างแน่นหนา โจรก็เข้ามาทำร้ายไม่ได้ ผู้นั้นก็จะมีแต่ความสุขอันปราศจากโทษ จิตใจไม่มีกิเลสรบกวน ดังเรือนที่มุงดีแล้ว สมดังพระคาถาที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

^{๘๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๕/๗๙.

^{๘๘} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๑/๗๖.

^{๘๙} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๑/๗๗.

ฝนยอมร้รวรดเรื่อนที่มุงไม่ตีได้ ฉนไต
 รากะยอมร้รวรดจิตที่ไม่ได้อบรมได้ ฉนนั้น
 ฝนยอมร้รวรดเรื่อนที่มุงดีแล้วไม่ตีได้ ฉนไต
 รากะยอมร้รวรดจิตที่อบรมดีแล้วไม่ตีได้ ฉนนั้น^{๙๐}

๔) ทำให้เป็นผู้มีชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท

ความไม่ประมาท คือ การมีชีวิตที่ไม่ปราศจากสติ ดังที่พระอรชกถาจารย์ ทำนอธิบายด้วยคำว่ การไม่อยู่ปราศจากสติ^{๙๑} ความไม่ประมาทนั้นเป็นธรรมที่เป็นหัวข้อ สำคัญในกระบวนการปฏิบัติธรรม ในบรรดาธรรมทั้งหลายนั้นสติเป็นอธิบดี^{๙๒} การดำรงชีวิตอยู่ ด้วยความไม่ประมาทนี้ เป็นคำสั่งสอนที่ประมวลธรรมทั้งหมดที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนมา ตลอด ๔๕ พรรษา ดังที่ทรงแสดงในปัจฉิมโอวาทว่ “ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราขอเตือนเธอ ทั้งหลาย สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด”^{๙๓}

อินทริยสังวรนั้นเป็นการมีสติอยู่ตลอดเวลาที่มีการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส การถูกต้องสัมผัสทางกาย การรู้อารมณ์ทางใจ ซึ่งทุกคนต้องมีการเห็น ได้ยิน เป็นต้นเป็นประจำอยู่แล้วในชีวิตประจำวัน อินทริยสังวรจึงเป็นการฝึกฝนสติที่ไม่ต้องมีรูปแบบใด ๆ เพราะไม่ว่าจะอยู่ในสถานที่ใด ก็ย่อมมีการเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัสทางกาย และรู้อารมณ์ทางใจทั้งนั้น

เมื่อเห็นรูปทั้งหลายทางตาแล้ว จิตหลงชอบรูปที่น่าพอใจ หรือหลงชังรูปที่ไม่น่าพอใจ เป็นการหลงลืมสติ จิตหลงซัดสายไปตามอารมณ์ถูกอารมณ์ครอบงำ จิตก็ไม่ตั้งมั่น ธรรมฝ่ายดีงามทั้งหลายคือสมณะและวิปัสสนาก็ย่อมไม่เกิดขึ้น ชื่อว่ามีชีวิตอยู่ด้วยความประมาท ส่วนเมื่อเห็นรูปทั้งหลายทางตาแล้ว จิตไม่หลงไหลไปชอบหรือชังในอารมณ์ เป็นการไม่หลงลืมสติ จิตไม่หลงซัดสายไปตามอารมณ์ ไม่ถูกอารมณ์ครอบงำ จิตก็ตั้งมั่น ธรรมฝ่ายดีงามทั้งหลายคือสมณะและวิปัสสนาก็ย่อมเกิดขึ้น ชื่อว่ามีชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท สมดังพระบาลีที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงไว้ในปมาทวิหारीสูตรว่

^{๙๐} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๓-๑๔/๒๕.

^{๙๑} อปปมาโทติ นปฺปมชฺชนํ สติยา อวิปฺวาโส, ชุ.จ.อ. (บาลี) ๓๘/๒๖๗.

^{๙๒} สตฺธาธิปเตยฺยา สพฺเพ ธมฺมา, อง.อฏฺจก. (บาลี) ๒๓/๘๓/๒๕๑.

^{๙๓} หนททานิ ภิกฺขเว อามนฺตยา มิ ว; วยธมฺมา สงฺขารา, อปฺปมาเทน สมฺปาเทถ, ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๑๘/๑๓๕, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๘/๑๖๖.

ภิกษุผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาท เป็นอย่างไร คือ เมื่อภิกษุสำรวมจักขุหทัยอยู่ จิตย่อมไม่ชานไปในรูปทั้งหลายที่พึงรู้แจ้งทางตา เมื่อเธอมีจิตไม่ชานไปแล้ว ปราโมทย์ก็เกิด เมื่อเกิดปราโมทย์ ปีติก็เกิด เมื่อใจเกิดปีติ กายก็สงบ ภิกษุผู้มีกายสงบ ย่อมอยู่สบาย จิตของเธอผู้อยู่สบายย่อมตั้งมั่น เมื่อจิตตั้งมั่น ธรรมทั้งหลายก็ปรากฏ เพราะธรรมทั้งหลายปรากฏ เธอย่อมเห็นว่า เป็นผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาทแท้จริง ฯลฯ เมื่อภิกษุสำรวมชิวหาหทัยอยู่ จิตย่อมไม่ชานไป ฯลฯ เธอย่อมเห็นว่า เป็นผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาทแท้จริง ฯลฯ ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาทเป็นอย่างนี้แล^{๙๔}

ในเทวทหสูตร พระผู้มีพระภาคได้ทรงแสดงถึงพระเสขะ ซึ่งเป็นบุคคลที่ควรทำความไม่ประมาทในการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรับรู้รส การกระทบสัมผัสทางกาย และการรับรู้ธรรมารมณ์ทางใจ ทั้งนี้เพราะว่า การรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ นั้น ก็ต้องมีดีบ้าง ไม่ดีบ้าง น่าชอบใจบ้าง ไม่น่าชอบใจบ้างเป็นเรื่องปกติ หากไม่ประมาท มีสติรู้เท่าทัน ไม่หลงยินดียินร้าย ก็จะสามารถมีจิตตั้งมั่น กระทบความเพียร จนถึงความสิ้นทุกข์เป็นพระอรหันต์ได้ในที่สุด ส่วนพระอรหันต์นั้น ท่านทำความไม่ประมาทมาจนสำเร็จแล้ว จึงไม่ต้องขวนขวายกระทำอีกต่อไป^{๙๕}

๕) ทำให้มารไม่ได้ช่องมาทำร้าย

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

มารที่อยู่ใกล้ชิดและติดตามคอยหาช่องเข้ามาทำร้ายอยู่ตลอดคือกิเลสมาร กิเลสมารนี้ได้แก่กิเลสประเภทต่าง ๆ เช่น ความต้องการอยากได้มาเป็นของตน ความยึดติดในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความไม่พอใจ ความไม่ชอบใจ ความเย่อหยิ่งถือตัว เป็นต้น กิเลสเหล่านี้จะคอยหาโอกาสเข้ามาเมื่อมีการรับรู้อารมณ์ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ หากบุคคลไม่มีสติคอยกำกับ ไม่ระวังรักษาจิตใจให้ทันการ เมื่อมีการเห็น การได้ยิน เป็นต้น กิเลสก็สามารถเข้าในจิตใจและทำร้ายบุคคลนั้น ชั้นแรก ทำให้จิตใจเป็นอกุศล มีความเศร้าหมอง ไม่สบาย ไม่สงบ ชั้นต่อมา ก็ทำให้ต้องขวนขวายกระทำบางอย่างออกมาทางกายวาจา ตามกำลังของกิเลสประเภทนั้น ซึ่งหากร้ายแรงก็ถึงขั้นผิดศีลธรรม แม้กระทั่งฆ่าบิดามารดาตนเอง เป็นเหตุให้ได้รับโทษในชาติปัจจุบัน และเป็นเหตุให้ไปเกิดในอบายภูมิในชาติต่อ ๆ ไป เมื่อกรรมนั้นส่งผล

^{๙๔} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๙๗/๑๐๘.

^{๙๕} ตูรายละเอียดยใน ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๓๔/๑๖๘-๑๖๙.

จะเห็นได้ว่า กิเลสนั้นมีโทษอย่างมาก ทำให้ผู้ที่ถูกกิเลสครอบงำ มีจิตหลงมกมาย ไม่รู้จักผิดชอบชั่วดี ไม่มีหิริโอตตปปะ สามารถทำความผิดร้ายแรงได้ ทั้งที่ตามธรรมดาปกติ อาจจะเป็นคนดี แต่เมื่อกิเลสมีความโลภ ความโกรธเป็นต้นครอบงำ ก็สามารถกระทำอย่าง คนสิ้นสติได้ ดังนั้น จึงควรสำรวมระวังด้วยการมีสติอยู่เสมอ เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ทางทวาร ต่าง ๆ ไม่ปล่อยให้กิเลสมีโอกาสไหลเข้าไปภายในได้ เมื่อกระทำไปจนชำนาญ มีสติปัญญา แก่กล้า ก็จะสามารถทำลายช่องทางที่เกิดกิเลสได้โดยสิ้นเชิง พระผู้มีพระภาคทรงอุปมา เช่นกับเต่าที่ออกหากิน เมื่อเจอสุนัขจิ้งจอกก็ไม่ยอมโผล่หัวและทำออกจากกระดองของตน ทำให้สุนัขจิ้งจอกไม่มีโอกาสในการทำร้ายได้ ในที่สุดก็เดินหนีไป^{๙๖}

ในพระบาลีที่ทรงแสดงเกี่ยวกับการฝึกฝนสติ พระผู้มีพระภาคทรงแนะนำให้ภิกษุ ทั้งหลายระลึกอยู่แต่ในกาย เวทนา จิต ธรรม อันเป็นอารมณ์ของพระพุทธรเจ้าและท่านผู้รู้ ทั้งหลาย อย่าได้ส่งจิตให้ซัดส่ายออกไปตามรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย ที่น่ารัก น่าพอใจ เพราะหากส่งจิตออกไปสนใจในอารมณ์เหล่านั้น ก็จะเป็นเหตุให้เกิดกิเลสไหลเข้ามาสู่ จิตใจ และสามารถกระทำอันตรายประการต่าง ๆ ได้เป็นอย่างมาก ดังเรื่อง นกมูลไถถูก เขียวจับได้เพราะไปเที่ยวหากินในสถานที่ซึ่งไม่ใช่ถิ่นของบิดาตน แต่เมื่อภายหลัง เที่ยวหา กินในถิ่นของบิดาตน กล่าวคือก้อนขี้ไถ ก็สามารถหลบเหยี่ยวที่จะบินมาโฉบ หลบลงไปได้ ก้อนขี้ไถ รักษาตนให้ปลอดภัยได้ เรื่องนี้พึงรู้โดยอุปไมยว่า สถานที่ซึ่งไม่ใช่ถิ่นของบิดาตน ของภิกษุทั้งหลาย คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย ที่น่าใคร่ น่าพอใจ หากภิกษุเที่ยวส่ง จิตให้ซัดส่ายไปตามอารมณ์เหล่านั้น มารก็จะได้ช่อง ส่วนสถานที่ซึ่งเป็นถิ่นของบิดาตนของ ภิกษุทั้งหลาย คือ สติปัญญา ๔ หากภิกษุมีจิตอยู่กับกัมมัฏฐานเหล่านี้ มารก็จะไม่ช่อง ดังที่ พระผู้มีพระภาคตรัสเตือนภิกษุทั้งหลายไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้น เธอทั้งหลายอย่าเที่ยวไปในแดนอื่นที่เป็นนอโคจร เมื่อเธอ ทั้งหลายเที่ยวไปในแดนอื่นที่เป็นนอโคจร มารก็จักได้ช่อง ได้อารมณ์ แดนอื่นที่เป็นนอโคจร ของภิกษุ เป็นอย่างไร คือ กามคุณ ๕ ประการ ... ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเที่ยวไป ในแดนที่เป็นของบิดาของตนอันเป็นโคจรเกิด เมื่อเธอทั้งหลายเที่ยวไปในแดนที่เป็นของ บิดาของตนอันเป็นโคจร มารก็จักไม่ได้ช่อง ไม่ได้อารมณ์ แดนที่เป็นของบิดาของตน อันเป็นโคจรของภิกษุ เป็นอย่างไร คือ สติปัญญา ๔ ประการ^{๙๗}

มารย่อมครอบงำบุคคลผู้พิจารณาเห็นความงาม
ไม่สำรวมอินทรีย์ ไม่รู้จักประมาณในการบริโภค
เกียจคร้าน มีความเพียรย่อหย่อน

^{๙๖} ดูรายละเอียดใน ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๔๐/๒๔๑-๒๔๒.

^{๙๗} ส.ม. (ไทย) ๑๘/๓๗๒/๒๑๗-๒๑๘.

เหมือนพายุพัดต้นไม้ที่ไม่มั่นคงให้หักโค่นลงได้ ฉะนั้น
 มารยอมไม่ครอบงำบุคคลผู้ไม่พิจารณาเห็นความงาม
 สारวมอินทรีย์ดีแล้ว รู้จักประมาณในการบริโภค
 มีศรัทธาและปรารถนาความเพียร
 เหมือนพายุพัดโค่นภูเขาศิลาไม่ได้ ฉะนั้น^{๙๘}

๖) ทำให้ไม่เสื่อมจากกุศลธรรมทั้งหลาย

การเกิดเป็นมนุษย์นั้นได้ยากแสนยาก^{๙๙} มีพระพุทธรูปแสดงความยาก
 ของการเกิดเป็นมนุษย์ไว้ด้วยอุปมาต่าง ๆ มากมาย เช่น อุปมาเรื่องเต่าตาบอดซึ่งอาศัยอยู่ใน
 ทะเลที่กว้างใหญ่ ร้อยปีจึงจะโผล่หัวขึ้นมาครั้งหนึ่ง การที่เต่านั้นจะสอดคอเข้ามาในแอกที่บุรุษ
 โยนลงไปในทะเลนั้นเป็นการยาก การเกิดเป็นมนุษย์ยากกว่านั้น รวมทั้งการเกิดขึ้นของ
 พระพุทธเจ้า การได้ฟังพระสัทธรรมก็เป็นการยาก โอกาสความเป็นไปได้ที่จะได้ขณะที่สมบูรณ์
 พร้อมทุกอย่าง ได้เป็นมนุษย์ ได้เกิดในประเทศที่สมควร เป็นเรื่องที่เป็นไปได้ยาก

เมื่อการได้โอกาสเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนาเป็นเรื่องยากดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ผู้
 ที่เป็นพุทธบริษัทควรจะได้เป็นผู้ที่ไม่เสื่อมจากความดีงามทั้งหลาย มีแต่ความเจริญยิ่ง ๆ ขึ้น
 ฝ่ายเดียว ซึ่งการที่จะทำให้จิตใจไม่หลงไหลไปตามอารมณ์ สำหรับปุถุชนผู้ที่ยังไม่ได้รับการ
 ฝึกฝน ย่อมเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้เลย เพราะจิตของปุถุชนนั้นมีลักษณะที่ดิ้นรน กวัดแกว่ง
 ไหลไปติดข้องในกามคุณอยู่เสมอ แม้จะต้องการแต่ความเจริญ ก็ไม่อาจได้ดังปรารถนา เพราะ
 การดำรงชีวิตอยู่ในโลกมีรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย ธรรมารมณ์ ที่น่ารัก น่าพอใจ
 มากมาย ดังนั้น การฝึกจิตให้มีสติ มีความสำรวมระวัง ไม่หลงกำหนด เพลิดเพลิน ติดข้อง
 ในอารมณ์ทั้งหลาย จึงเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้นั้นไม่เสื่อมไปจากกุศลธรรมทั้งหลาย ดังที่พระผู้มี
 พระภาคตรัสไว้ในสังวรสูตรว่า “รูปที่พึงรู้แจ้งทางตาที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก
 ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนดมีอยู่ ถ้าภิกษุไม่เพลิดเพลิน ไม่เชยชม ไม่ยึดติดรูปนั้นอยู่ ข้อนี้ภิกษุ
 พึงทราบ ว่า เราไม่เสื่อมจากกุศลธรรมทั้งหลาย นี้พระผู้มีพระภาคตรัสว่าเป็นความไม่เสื่อม”^{๑๐๐}

^{๙๘} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๗-๘/๒๖.

^{๙๙} กิจโจ มนุสสปฏิลาโก, ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๘๒/๔๙.

^{๑๐๐} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๙๘/๑๐๙.

๗) ทำให้มีสุขมากในปัจจุบัน

การปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนานั้น ผู้ปฏิบัติจะพบความสงบสุขยิ่ง ๆ ขึ้นไป ตามลำดับขั้นของการปฏิบัติ เพราะเป็นการปฏิบัติเพื่อรู้จักทุกข์ตามความเป็นจริง ไม่ใช่การไปหนีทุกข์ ทุกข์เป็นสิ่งที่ต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้องตามความเป็นจริงว่า เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น สิ่งที่ต้องละคือสมุทัยอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ คือ ความยึดมั่นถือมั่น อยากจะให้เป็นอย่างที่ตนต้องการ เมื่อจิตใจยอมรับความจริงว่า ทุกสิ่ง เป็นไปตามกระบวนการทางธรรมชาติ ไม่มีใครมีอำนาจถือครองสิ่งใดได้ ธรรมชาติมีความถูกต้อง เป็นเช่นนั้นเอง สิ่งที่เกิดพลาคือการที่เราเข้าไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง สิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข สิ่งที่เป็นอนัตตาว่าเป็นอัตตา จิตใจก็ปล่อยวางภาระหนักที่เคยแบกมา ลงเสียได้

เมื่อมีการปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ ไปตามลำดับของความรู้ความเข้าใจที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ ทุกข์ที่เคยเกิดเพราะไปแบกสิ่งนั้นสิ่งนี้อาไว้ ก็จะหมดไปตามลำดับ ความสุข ความสงบ ความเบาสบาย ก็จะปรากฏขึ้นในจิตใจของผู้นั้น ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงพบกับความสุขอันปราศจากอามิสมากขึ้นไปตามลำดับ เป็นความสุขที่ไม่ต้องแสวงหาจากที่ไหนเลย เพราะมีอยู่ภายในจิตใจ แต่เดิมไม่เคยได้พบ เพราะไปแบกภาระไว้อย่างหนักหน่วง ในลำดับการปฏิบัติธรรมขั้นสูงขึ้นไปเรื่อย ๆ ก็มาจากการปฏิบัติที่เป็นฐานมาจากจุดเริ่มต้นนั่นเอง เมื่อมีการเริ่มต้นปฏิบัติตั้งแต่อินทริยสังวรเป็นต้น ก็จะได้พบความสุขเป็นผลและยังเป็นเหตุแห่งการสิ้นอาสวะทั้งหลายด้วย^{๑๑๑}

๘) เป็นการรักตัวเองอย่างถูกต้อง

มนุษย์ทั้งหลายล้วนรักตัวเองมากที่สุด อยากให้ตัวเองมีความสุข ความสบาย ไม่อยากให้อะไรต้องทนทุกข์ทรมาน หรือประสบกับความเดือดร้อนอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนั้น แต่ละคนจึงพยายามขวนขวายในการที่จะทำให้ตนเองมีความสุข ปลอดภัย แสวงหาหลักประกันในชีวิต เพื่อว่าจะได้ไม่ต้องลำบาก หรือลดโอกาสที่จะต้องเสี่ยงให้มากที่สุด ส่วนมากเชื่อมั่นกันว่า ได้แก่ การมีเงินทองเก็บไว้ในธนาคารอย่างเพียงพอ มีที่ดินหรืออสังหาริมทรัพย์อื่น ๆ เป็นหลักฐานอันมั่นคง ผู้คนส่วนมากจึงพากันแสวงหาเงินทอง นำเงินที่ได้นั้นมาซื้อบ้าน รถยนต์ โทรศัพท์ วิทยุ โทรทัศน์มือถือ และวัสดุอุปกรณ์อำนวยความสะดวกอย่างมากมาย ด้วยคิดว่า สิ่งเหล่านั้นจะทำให้ชีวิตประสบกับความสุข แต่ดูเหมือนว่า ยิ่งวิ่งตามล่าหาความสุข ความสุขก็วิ่งหนีห่างออกไปทุกที แม้จะมีวัตถุมาก แต่ความสุขไม่ได้

^{๑๑๑} ดูรายละเอียดใน ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๓๙/๒๓๙-๒๔๑.

เพิ่มตามปริมาณของวัตถุเลย ส่วนความลำบากและความเครียด จากการที่ต้องขวนขวาย แข่งขัน แย่งชิงกันในการหาเงินทองมีอยู่เป็นประจำ

มนุษย์รักตนเอง อยากให้ตนเองมีความสุข แต่ก็ต้องประสบกับความเครียดอย่างมากมาย ทำให้ต้องหาทางออกผ่อนคลายความเครียดกันไปต่าง ๆ นานา บ้างก็ดูหนัง ฟังเพลง เล่นเกม หรือไปท่องเที่ยวตามสถานบันเทิงต่าง ๆ ทำให้ลืมความเครียดได้บ้าง หรือบางกลุ่มหาทางออกอย่างผิดพลาดร้ายแรง ด้วยการดื่มสุรา เสพสิ่งเสพติด เทียวกลางคืน เป็นต้น บางครั้งอาจจะเป็นเหตุให้กระทำความผิดร้ายแรง จนผิดกฎหมายบ้านเมือง แทนที่จะแก้ปัญหาได้ กลับกลายเป็นทับถมปัญหาให้หนักยิ่งขึ้นไปกว่าเดิม

การรักษาตนเองที่ถูกต้องตามหลักการแห่งพระพุทธศาสนา และหลักความเป็นจริง ก็คือการใช้ชีวิตอยู่อย่างเรียบง่าย สันโดษ มีความสำรวมระวังในการกระทำสิ่งต่าง ๆ สิ่งใดที่จะนำทุกข์โทษภัยมาให้แก่ตนเองทั้งชาตินี้และชาติหน้าก็ละเว้นเสีย ด้วยการมีชีวิตอยู่เช่นนี้ ก็ไม่ต้องแสวงหาวัตถุมากจนเกินไป ใช้จ่ายที่จำเป็น ไม่ต้องเดือดร้อนในการแสวงหา และการสำรวมระวังในด้านความประพฤติทางกาย วาจา ใจ ก็เป็นการทำให้ตนเองมีความสุข ไม่ต้องคอยหวาดระแวงภัยต่าง ๆ หลังจากตายแล้ว ก็ไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์

คนที่กล่าวว่ารักตนเอง แต่กระทำทุจริตประการต่าง ๆ เช่น ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พุดเท็จ ดื่มสุราเมรัย หรือกระทำทุจริตประการอื่น แม้ไม่ถึงกับล่วงละเมิดศีล ๕ ด้วยคิดว่าจะทำให้ตนเองมีความสุข แต่คนที่กล่าวเช่นนั้น ไม่ได้รักตนเองจริง เพราะการกระทำทุจริตมีแต่จะนำผลร้ายมาให้ เขากระทำตัวเองราวกับเป็นศัตรูกัน ในชาตินี้ก็ต้องได้รับทุกข์โทษภัย และชาติหน้าก็ต้องไปเกิดในอบายภูมิ ต้องประสบกับความทุกข์อย่างมหันต์

ดังนั้น ผู้ที่รักตนเองอย่างแท้จริง คือ ผู้ที่ประพฤติสุจริต มีความสำรวมอินทรีย์ สำรวมในการกระทำทางกาย วาจา ใจ เพราะจะทำให้บุคคลนั้น มีชีวิตอยู่อย่างสุขสงบในชาตินี้ และเป็นเหตุให้ไปเกิดในสุคติภูมิ ได้ประสบกับความสุข หากเข้าใจการประพฤติปฏิบัติธรรมขั้นสูงขึ้นไป สุจริตและความสำรวมเหล่านี้ก็เป็นรากฐานของการปฏิบัติ สามารถที่จะนำไปถึงความสิ้นทุกข์ได้ การรักตนเองจึงเป็นการรักษาจากภายใน รักษาที่จิตใจให้มีความสำรวมระวังอยู่เสมอ ดังคาถาที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

การสำรวมกายเป็นการดี
 การสำรวมวาจาเป็นการดี
 การสำรวมใจเป็นการดี
 การสำรวมในที่ทั้งปวงเป็นการดี
 บุคคลสำรวมในที่ทั้งปวงแล้ว มีความละเอียดรอบา

เรากล่าวว่ารักษาดน^{๑๐๒}
 บุคคลพึงรักษาความกำเริบทางกาย
 พึงสำรวมกาย ละกายทุจริตแล้ว
 พึงประพฤติกายสุจริต
 บุคคลพึงรักษาความกำเริบทางวาจา
 พึงสำรวมวาจา ละวจีทุจริตแล้ว
 พึงประพฤติวจีสุจริต
 บุคคลพึงรักษาความกำเริบทางใจ
 พึงสำรวมใจ ละมโนทุจริตแล้ว
 พึงประพฤติมโนสุจริต
 นักปราชญ์ผู้สำรวมกาย สำรวมวาจา สำรวมใจ
 ชื่อว่าเป็นผู้สำรวมดีแท้^{๑๐๓}
 การชนะตนของบุคคลผู้ฝึกตนดีแล้ว
 ประพฤติสำรวมเป็นนิตยนั้นแล
 ประเสริฐกว่าการชนะผู้อื่น
 เทวดา คนธรรพ์ มาร หรือพรหม
 ไม่อาจทำชัยชนะของบุคคลเช่นนั้นให้กลับแพ้ได้เลย^{๑๐๔}

๙) เป็นการฝึกสติปัฏฐานอันเป็นทางสายเอก

การปฏิบัติสติปัฏฐาน คือการมีสติเฝ้าตามพิจารณา รู้กาย เวทนา จิต ธรรม หรือสรุปให้สั้นกว่านั้น คือ การเฝ้าดูกายและใจของตนเอง ให้เกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ว่า เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนจิตเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด หมดความ ยึดมั่นถือมั่นในกายและใจในที่สุด สติปัฏฐานเป็นทางสายเอกที่พระผู้มีพระภาคทรงยกย่อง และทรงรับรองผลของการปฏิบัติไว้อย่างชัดเจน อาณิสสของการปฏิบัติสติปัฏฐานพระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความหมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพานให้แจ้ง คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ”^{๑๐๕}

^{๑๐๒} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๑๖/๑๓๕.

^{๑๐๓} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๓๑-๒๓๔/๑๐๔-๑๐๕.

^{๑๐๔} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๐๔-๑๐๕/๖๒.

^{๑๐๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๗/๒๑๐.

อินทรีย์สังวร คือการที่จิตมีสติคอยกำกับจิตใจไม่ให้เป็นอกุศล เมื่อมีการรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ การจะเกิดอินทรีย์สังวรได้นั้นก็ต้องมีการฝึกสติมา เพื่อให้สติรู้เท่าทันอารมณ์ตามความเป็นจริง ไม่หลงไปจนถูกอารมณ์ครอบงำเอา หากไม่ได้ฝึกฝนสติมาก่อน การที่จะมีอินทรีย์สังวรเมื่อกระทบกับอารมณ์ก็เป็นไปได้ยากหรือเป็นไปได้เลย เพราะจิตมักจะไหลไปเป็นอกุศลตามความเคยชิน การฝึกสติให้จิตมีอินทรีย์สังวรนั้นเป็นสิ่งเดียวกันกับการปฏิบัติสติปัฏฐานนั่นเอง อินทรีย์สังวรเป็นการแสดงถึงการที่จิตมีสติคอยกำกับ ส่วนสติปัฏฐาน ๔ เน้นถึงวิธีการในการฝึกสติตั้งแต่ขั้นต้นอย่างง่าย ๆ จนถึงขั้นละเอียดที่สุดจนสามารถรู้แจ้งอริยสัจได้ ทำให้ทราบว่า ในการฝึกให้มีสตินั้น ทำอย่างไรบ้าง เอาสิ่งใดเป็นอารมณ์ให้สตรัสรู้ ซึ่งก็คือแยกแยะออกเป็น ๔ ส่วน คือ

(๑) กายานุปัสสนา ได้แก่ การตามพิจารณาคุณสมบัติต่าง ๆ ในร่างกาย คือ ลมหายใจ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน อาการย่อย ๆ ทางกาย เช่น คู้เข้า เหยียดออก ก้าวไปข้างหน้า ถอยหลัง ธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม อาการ ๓๒ และโทษของร่างกายโดยการเปรียบเทียบกับศพในช่วงเวลาต่าง ๆ กัน

(๒) เวทนานุปัสสนา ได้แก่ การตามดูความรู้สึกสุข ทุกข์ และอทุกข์มสุข

(๓) จิตตานุปัสสนา ได้แก่ การตามดูจิตที่ปรุงแต่งเป็นจิตชนิดต่าง ๆ จิตมีราคะ จิตไม่มีราคะ จิตมีโทสะ จิตไม่มีโทสะ จิตมีโมหะ จิตไม่มีโมหะ เป็นต้น

(๔) ธัมมานุปัสสนา ได้แก่ การตามดูทั้งนามและรูปที่เสมอกัน โดยความเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แบ่งออกเป็น ๕ หมวด คือ นีวรณ ๕ อุปาทานขันธ ๕ อายตนะภายในและอายตนะภายนอกอย่างละ ๖ โพชฌงค์ ๗ สัจจะ ๔^{๑๐๖}

สติปัฏฐานเป็นที่พระพุทธรเจ้าทรงปราสาทอนภิกษุทั้งหลาย ที่เรียกว่าเป็นอนุสาสนี^{๑๐๗} เป็นกองกุศลทั้งปวงเพราะการที่จะจิตเป็นกุศลได้นั้น ต้องมีสติประกอบร่วมอยู่ด้วยเสมอ ไม่ว่าจะป็นภิกษุบวชใหม่ ภิกษุปานกลาง ภิกษุบวชชานแล้ว เป็นผู้เริ่มศึกษา เป็นพระเสขะและเป็นพระอเสขะ ต่างก็ปฏิบัติสติปัฏฐาน^{๑๐๘}

๑๐) ทำให้ละอาสวะบางอย่างได้

อาสวะ คือ กิเลสที่ครอบคลุมจิตไว้ เป็นดุจของหมักดอง ผู้ที่ยังละกิเลสไม่ได้ จิตก็ไม่เป็นอิสระ ผู้ที่ละกิเลสได้ทั้งหมดแล้ว คือ พระอรหันต์ เป็นผู้ที่หมดจดจากกิเลสทั้งหลาย

^{๑๐๖} ติฎายละเอียดยใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐.

^{๑๐๗} ติฎายละเอียดยใน ส.ม. (ไทย) ๑๗/๓๖๘/๒๑๑-๒๑๒.

^{๑๐๘} ติฎายละเอียดยใน ส.ม. (ไทย) ๑๗/๓๗๐/๒๑๔-๕.

มีชีวิตดำรงอยู่ในโลกแต่ไม่ติดอยู่กับโลก ดังหยดน้ำไม่ติดอยู่บนใบบัว ดำรงชั้นฐีให้เป็นไปอยู่ด้วยความมีปัญหาเห็นประโยชน์ และความกรุณาต่อหมู่สัตว์ทั้งหลายเป็นสำคัญ รอเพียงเวลาที่จะดับชั้นฐีปริณิพพานไปตั้งไฟสิ้นเชื้อ เหมือนกับลูกจ้างรอเวลาเลิกงาน แต่สำหรับผู้ที่ยังไม่เป็นพระอรหันต์ เป็นพระเสขะ ๓ จำพวก คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และกัลยาณุชนผู้ใคร่ต่อการปฏิบัติธรรม มุ่งปฏิบัติธรรมเพื่อความเป็นพระโสดาบัน ท่านเหล่านี้ยังมีกิเลสเหลืออยู่ มากน้อยตามภูมิธรรมของตน ภูมิธรรมสูงขึ้น ก็ละกิเลสได้มากขึ้นไปตามลำดับ

ในการละกิเลสนั้น ไม่ใช่จะรอให้มรรคจิตเกิดขึ้นแล้วทำการประหารเป็นสมุจเฉท ทำให้กิเลสไม่เกิดอีกเลย เพราะว่า กว่าที่จะถึงความสมบูรณ์พร้อมเต็มเปี่ยมแห่งบารมี ก็ไม่สามารถที่จะคาดเดาได้ว่าเป็นเมื่อไร แต่ที่แน่นอนในการดำเนินชีวิต ก็คือกิเลสสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ที่เราเผลอหรือว่าหลงลืมสติ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส การถูกต้องสัมผัสทางกาย และการรับรู้อารมณ์ทางใจมีอยู่ตลอดเวลา กิเลสก็สามารถเข้ามาได้ตลอดเวลาเช่นเดียวกัน ดังนั้น หากสามารถละกิเลสได้ด้วยวิธีการใดวิธีการหนึ่ง ก็ควรกระทำและฝึกฝนเพิ่มพูนให้มีความชำนาญยิ่ง ๆ ขึ้นไป

แนวทางการละกิเลสนั้นมีหลายอย่าง กิเลสบางอย่างละได้ด้วยการเกิดปัญญาเห็นอย่างถูกต้อง กิเลสบางอย่างละได้ด้วยการสำรวมระวังทางทวารทั้ง ๖ ในสัพพาสวสูตรพระผู้มีพระภาคทรงแสดงแยกอาสวะเป็น ๗ ประการ คือ (๑) อาสวะที่ต้องละด้วยทัสสนะ (๒) อาสวะที่ต้องละด้วยการสังวร (๓) อาสวะที่ต้องละด้วยการใช้สอย (๔) อาสวะที่ต้องละด้วยความอดกลั้น (๕) อาสวะที่ต้องละด้วยด้วยการเว้น (๖) อาสวะที่ต้องละด้วยการบรรเทา (๗) อาสวะที่ต้องละด้วยการเจริญ^{๑๐๙}

อาสวะประเภทที่ ๒ นั้น เป็นประเภทที่ต้องละด้วยการสังวร คือ มีการสำรวมระวังทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เพราะว่า หากไม่สำรวม เมื่อมีกิเลสเกิดขึ้นก็จะก่อให้เกิดความเดือดร้อนใจ จิตใจไม่สงบ ไม่สามารถที่จะเจริญธรรมขั้นสูงต่อไปได้ แต่หากมีการพิจารณาโดยแยบคาย เป็นผู้สำรวมอินทรีย์ อาสวะและความเร่าร้อนไม่เกิดขึ้น ไม่เกิดความเดือดร้อนใจ^{๑๑๐} เมื่อจิตใจสงบ ก็สามารถเจริญธรรมขั้นสูงต่อไปได้ เพราะการสังวรเป็นต้นนี้เป็นเบื้องต้นของการบรรลุมรรค ผล นิพพาน ดังที่พระอรชกถาจารย์ท่านกล่าวว่า “ภควาด้วยอาสวะที่พึงละเพราะสังวรเป็นต้นนี้ บัณฑิตพึงทราบว่าเป็นบุพพภาคปฏิบัติของโสดาปัตติมรรค และของมรรคทั้ง ๓ เหล่านี้แม้ทั้งหมด”^{๑๑๑}

^{๑๐๙} ตูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๖/๑๘.

^{๑๑๐} ตูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๒/๒๒.

^{๑๑๑} ตูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/๑๗๗.

๑๑) เป็นมงคลในชีวิต

มงคล คือ สิ่งที่ดีงาม อันกระทำให้การดำเนินชีวิตมีแต่ความเจริญรุ่งเรือง ก้าวหน้าไปในคุณธรรมชั้นต่าง ๆ ไปตามลำดับ จากขั้นต้นจนกระทั่งถึงที่สุด ที่สุดของมงคล คือการทำให้เข้าถึงสภาวะพระนิพพาน อันเป็นความสวัสดิ์ในทุกสถานในกาลทุกเมื่อ ดังบาท คาทาสรูปมงคลที่ว่า “สพฺพตฺถ โสตฺถิ คจฺจนฺติ” อินทริยสังวรนั้นเป็นมงคลประการหนึ่งใน บรรดามงคล ๓๘ ประการ ในบทที่ว่า ตโป เมื่อทำตามสิ่งที่เป็นมงคลก็จะเป็นการชนะตนเอง ซึ่งเป็นการชนะอันประเสริฐที่สุด ไม่มีใครสามารถกระทำให้กลับพ่ายแพ้ได้^{๑๑๒}

ในการใช้ชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำงาน ไม่ว่าจะป็นงานราชการหรือ เอกชน การเป็นผู้ที่สำรวมอินทริยก็มีส่วนช่วยเป็นอย่างมาก ในการให้การทำงานนั้นดำเนินไป ด้วยความราบรื่น ไม่เสียเวลาไปกับเรื่องราวที่ไร้สาระมากนัก เพราะโดยส่วนใหญ่ เวลาที่ สูญเสียไปในการทำงาน เนื่องมาจากการที่ต้องมีการถกเถียงเพื่อที่จะยืนยันว่า ความเห็นของ ตนเองดีกว่าหรือถูกต้องมากกว่าคนอื่น ๆ ทำให้เสียเวลาในการให้เหตุผล และบางครั้งอาจ ก่อให้เกิดความขัดแย้งขึ้นได้ เนื่องจากแทนที่จะพูดด้วยเหตุผล ก็กลายเป็นการพูดด้วยอารมณ์ มีความโกรธ ไม่พอใจกัน ต้องการเอาชนะกันเป็นหลัก ดังนั้น การเป็นผู้มีสติรู้เท่าทัน อารมณ์ ไม่หลงไปตามอารมณ์ ทำให้การพูดคุยสนทนากับผู้อื่นในเรื่องการทำงานเป็นไปอย่าง มีเหตุผลและมีความเป็นกลาง จิตไม่เป็นอกุศลไปตามอำนาจอคติ นับว่าเป็นการใช้ชีวิตที่เป็น มงคลดี มีฤกษ์ดี ยามติดอยู่กับตนเองเสมอ

๒.๒.๒ ความสำคัญต่อการปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้น

สำหรับผู้ที่ได้ฟังธรรม ที่พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงประกาศเอาไว้ ได้ทราบความจริงของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงว่า เป็นสิ่งที่ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เป็นสิ่งที่ยึดถือเอาไว้ ไม่ได้ เพราะไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเราจริง แม้จะหลงผิดและยึดถือว่าเป็นของเรา สิ่งนั้นก็ไม่ใช่ ของเราอยู่ดี โลกไม่มีที่ต้านทาน มีแต่ทุกข์ มีแต่ความเร่าร้อน เมื่อฟังแล้วก็เกิดศรัทธา ตั้งใจ ปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากความเห็นผิดและความยึดถือทั้งหมด ในการปฏิบัติธรรมเพื่อความ หลุดพ้นนั้น อินทริยสังวรก็มีความสำคัญเป็นอย่างมาก จะยกมากล่าวบางประการ ดังต่อไปนี้

^{๑๑๒} ดูรายละเอียดใน ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑-๑๓๖/๔-๕.

๑) อินทรีย์สังวรเป็นหมวดธรรมในภาคปฏิบัติ

การศึกษาพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นั้น ก็เพื่อนำมาประพฤติปฏิบัติตาม ให้ถึงความพ้นทุกข์ทางใจโดยสิ้นเชิง เพราะพระองค์ทรงสอนเรื่องทุกข์และการดับทุกข์เท่านั้น^{๑๑๓} ดังนั้น การศึกษาที่ถูกต้องตามหลักการที่พระองค์ทรงสั่งสอนต้องเป็นไปเพื่อการนำคำสั่งสอนนั้นไปปฏิบัติ ทำตนให้ถึงความพ้นทุกข์ เป็นการเรียนในแบบนิสสรณปริยัติ ไม่ใช่ศึกษาเพื่อเอาภูมิความรู้มาอวดอ้างหรือถกเถียงกัน เพราะการศึกษาเช่นนั้น เป็นการศึกษาที่อุปมาด้วยการจับปูพิษที่หาง จับไม่ได้แล้วก็ถูกงูกัดเอา ต้องประสบกับความทุกข์ทรมาน^{๑๑๔} อินทรีย์สังวรนั้นเป็นส่วนหนึ่งของคำสั่งสอนในส่วนการปฏิบัติ ที่ผู้ศึกษาต้องนำมาประพฤติปฏิบัติตามเพื่อที่จะได้รับประโยชน์จากการศึกษาพระธรรมคำสั่งสอนอย่างแท้จริง ดังพระบาลีว่า

คำสั่งสอนส่วนปริยัติ เป็นอย่างไร คือ คำสั่งสอนที่เล่าเรียนของเขา คือ สุตตะ เคยยะ เวยยาकरणะ คาถา อุทาน อิติวุตตกะ ชาตกะ อัပ္ภุตธรรม เวทัลละ นี้ชื่อว่าคำสั่งสอนส่วนปริยัติ ...

คำสั่งสอนส่วนปฏิบัติ เป็นอย่างไร คือ การปฏิบัติชอบ การปฏิบัติเหมาะสม การปฏิบัติที่ไม่เป็นข้าศึก การปฏิบัติที่เอื้อประโยชน์ การปฏิบัติธรรมถูกต้องตามหลักธรรม การรักษาศีลให้บริบูรณ์ ความเป็นผู้สำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ความเป็นผู้มีความเพียรเครื่องตื่นอยู่เสมอ สติสัมปชัญญะ สติปัญญา ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฃงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ชื่อว่าคำสั่งสอนส่วนปฏิบัติ ...^{๑๑๕}

แก่นสารของธรรมะทั้งหลายคือความหลุดพ้น เพื่อให้ถึงจุดมุ่งหมายนั้น หมวดธรรมในภาคปฏิบัติจึงต้องเลือกและคัดสรรเอาเฉพาะส่วนที่สมควรแก่การบรรลุธรรม อันเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมตามหลักธรรม ไม่คลาดเคลื่อน เอื้อประโยชน์ เป็นธรรมที่ทำให้เป็นอิทธิเทพ ที่เหนือกว่าเหล่าเทวดาและพรหมทั้งมวล^{๑๑๖} และเป็นธรรมอันสมควรแก่โพธิญาณ ดังพระบาลีว่า

ธรรมอันสมควรแก่โพธิญาณ เป็นอย่างไร คือ การปฏิบัติชอบ การปฏิบัติเหมาะสม การปฏิบัติที่ไม่เป็นข้าศึก การปฏิบัติไม่คลาดเคลื่อน การปฏิบัติที่เอื้อประโยชน์ การ

^{๑๑๓} ปุพฺพเพ จาหิ ภิกฺขเว เอตฺรหิ จ ทุกฺขณฺเจว ปญฺญเปมิ ทุกฺขสฺส จ นิโรธํ, ม.ม. (บาลี) ๑๒/๒๔๖/๒๐๘.

^{๑๑๔} ดุรายละเอียดยใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓๘/๒๕๒.

^{๑๑๕} ข.ม. (ไทย) ๒๘/๕๐/๑๗๖.

^{๑๑๖} ดุรายละเอียดยใน ข.จ. (ไทย) ๓๐/๑๑๘/๓๘๘.

ปฏิบัติธรรมถูกต้องตามหลักธรรม การรักษาศีลให้บริบูรณ์ ความเป็นผู้สාරวมอินทรีย์ ทั้ง ๖ ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ความเป็นผู้มีความเพียรเป็นเครื่อง ตื่นอยู่เสมอ สติสัมปชัญญะ เหล่านี้ ตรัสเรียกว่าธรรมอันสมควรแก่โพธิญาณ^{๑๑๗}

๒) เป็นหมวดธรรมสำคัญในกระบวนการปฏิบัติธรรมตามลำดับ

อินทรีย์สังวรเป็นหมวดธรรมสำคัญ ในกระบวนการปฏิบัติธรรมไปตามลำดับ ในพระสูตรที่แสดงลำดับของการปฏิบัติธรรมที่เป็นไปโดยลำดับ พระพุทธองค์ทรงแสดงอินทรีย์-สังวรต่อจากปาติโมกขสังวร มีพรหมณ์คนหนึ่งมาถาม เกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติไปตามลำดับ ในพระธรรมวินัยนี้ พระองค์ทรงแสดงเรียงลำดับดังนี้ คือ ปาติโมกขสังวร อินทรีย์สังวร โภชนมัตตัญญูตา ชาคริยานุโยค สติสัมปชัญญะ เข้าสู่เสนาสนะอันสงบ กำจัดนิวรณ์ ๕ ประการ การได้ฌาน ๔ คือ ปฐมฌาน ทุตติฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน^{๑๑๘}

ลำดับการปฏิบัติธรรมที่มีแสดงซ้ำกันมากที่สุด คือ แสดงตามรูปแบบพระพุทธรพจน์ ในที่ฌนิกาย สีลขันธวรรค สามัญญผลสูตร พระสูตรอื่น ๆ ในที่ฌนิกาย สีลขันธวรรค คือ อัมพภูจสูตร โสณทัณฑสูตร มหาสิทธสูตร ชาลิสสูตร มหาสีหนาทสูตร สุภสูตร เกวัฏฐสูตร โลหิจจสูตร และ เตวิชชสูตร ในพระพุทธรพจน์ได้ละข้อความที่ซ้ำกันด้วยเครื่องหมาย ฯลฯ โดยแสดงเรียงลำดับของการปฏิบัติดังนี้ คือ ปาติโมกขสังวร อินทรีย์สังวร สติสัมปชัญญะ สันโดษ เข้าสู่เสนาสนะอันสงบ กำจัดนิวรณ์ ๕ ประการ การได้ฌาน ๔ คือ ปฐมฌาน ทุตติฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน วิปัสสนาญาณ โลกียอภิปัญญา ๕ อาสวัคชญาณ^{๑๑๙}

จากตัวอย่างที่นำมาแสดงนี้ จะเห็นได้ว่า คำสอนเรื่องอินทรีย์สังวรนั้น มีความสำคัญ เป็นอย่างมากในลำดับการปฏิบัติธรรม ซึ่งอยู่ในขั้นต้นถัดมาจากเรื่องปาติโมกขสังวร เป็น พื้นฐานสำคัญมากในการที่จะก้าวหน้าไปสู่การปฏิบัติธรรมขั้นสูง คือการฝึกฝนให้เกิดสมาธิและ วิปัสสนา จนกระทั่งมีปัญญาละกิเลสได้ ถึงความหลุดพ้นในที่สุด ดังพระพุทธพจน์ว่า

ในอมตธรรมนั้น ธรรมนี้คือ

ความสාරวมอินทรีย์ ความสันโดษ

และความสාරวมในปาติโมกข์

เป็นเบื้องต้นของภิกษุผู้มีปัญญา^{๑๒๐}

ภิกษุใดเป็นผู้สාරวมแล้ว มีสติ เสพบทอันไม่มีโทษ

^{๑๑๗} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๙๘/๕๘๒.

^{๑๑๘} ตูรายละเอียดยใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๔-๖/๗๘-๘๑.

^{๑๑๙} ตูรายละเอียดยใน ที.สี. (ไทย) ๙/๑๕๐-๒๕๓/๔๘-๘๖, และพระสูตรอื่น ๆ ในสีลขันธวรรค.

^{๑๒๐} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๗๕/๑๔๙.

ดำรงอยู่ในมรรคคือบทแห่งธรรมที่แสดงไว้ดีแล้ว
 พระพุทธเจ้าทั้งหลายทรงบัญญัติเรียกภิกษุนี้ว่า
 เป็นสมณะจำพวกที่ ๓ ผู้ดำรงอยู่ในมรรค^{๑๒๑}

พรหมจรรย์ เป็นธรรมที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ หาได้ยากในโลก ... ความไม่
 สාරวมอินทรีย์ เป็นอันตรายต่อพรหมจรรย์ ... ความสාරวมอินทรีย์ เป็นอาหารของ
 พรหมจรรย์^{๑๒๒}

๓) เป็นเหตุให้สุจริต ๓ บริบูรณ์และส่งผลให้ถึงความหลุดพ้น

ในการดำเนินชีวิตตามปกติ มีทั้งการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย
 ใจ และมีการกระทำตอบสนองออกมาทางกาย ทางวาจา ทางใจ โดยจะกระทำที่ทางใจก่อน
 เมื่อมีการกระทำทางใจเป็นกุศลบ้างอกุศลบ้าง จิตเป็นกุศลเรียกว่ามโนสุจริต เป็นอกุศลเรียกว่า
 มโนทุจริต เมื่อมีกำลังมากจึงก่อให้เกิดการกระทำออกมาทางกายทางวาจา ถ้าเป็นการกระทำ
 ทางกายที่ดีเรียกว่ากายสุจริต การพูดทางวาจาที่ดีเรียกว่าวจีสุจริต หากตรงข้ามก็เป็นกาย
 ทุจริต วจีทุจริต

ในการกระทำออกมาทางกาย ทางวาจา ทางใจนั้น การกระทำทางใจเป็นสิ่งสำคัญ
 ที่สุด เพราะการกระทำทางกาย ทางวาจา ก็ออกมาจากการกระทำทางใจนั่นเอง การที่จะมีการ
 กระทำทางออกมาทางกาย วาจาอย่างถูกต้องดีงาม ไม่ล่วงศีล ไม่ทำร้ายบุคคลอื่นให้เดือดร้อน
 ไม่พูดให้บุคคลอื่นต้องเสียใจ เจ็บปวด หรือเกิดความแตกแยกกัน สิ่งที่สำคัญก็คือจิตใจที่ดีงาม
 เป็นกุศลเป็นพื้นฐาน การมีสติคอยป้องกัน รักษา ดูแล ตั้งแต่ต้นทางคือการรู้อารมณ์จึงเป็นการ
 แก่ที่ต้นเหตุ เมื่อมีสติคอยรักษาจิตตั้งแต่การรับรู้อารมณ์ ก็จะไม่ถูกอารมณ์ครอบงำ คือไม่หลง
 ชอบอารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี ไม่หลงชังอารมณ์ฝ่ายไม่ดี จิตในขณะนั้นเป็นกุศลเป็นมโนสุจริต เมื่อ
 มีการกระทำทางกายที่ดีก็เป็นกายสุจริต การพูดที่ดีก็เป็นวาจาสุจริต อินทรีย์สังวรจึงทำให้มี
 สุจริต ๓ คือ กายสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริต มากขึ้นไปตามลำดับ หากอินทรีย์สังวรสมบูรณ์
 สุจริต ๓ ก็จะสมบูรณ์ไปด้วย และในทำนองเดียวกัน หากย้อนกลับไปแล้วถึงสาเหตุที่ทำให้
 เกิดอินทรีย์สังวร การมีสติสัมปชัญญะทำให้มีอินทรีย์สังวรมากขึ้นไปตามลำดับ หาก
 สติสัมปชัญญะสมบูรณ์ อินทรีย์สังวรก็จะสมบูรณ์ไปด้วย

^{๑๒๑} ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๘๘/๕๒๒.

^{๑๒๒} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๗๓/๑๖๑.

การส่งต่อกันไปของกระบวนการธรรมในการปฏิบัติ เริ่มต้นจากการคบสัทบุรุษ ได้ฟังพระสัทธรรม จนถึงการมีสติสัมปชัญญะทำให้เกิดอินทรีย์สังวร อินทรีย์สังวรทำให้เกิดสุจริต ๓ เรื่อยไปจนกระทั่งถึงความหลุดพ้น มีพระพุทธรูปพจน์แสดงไว้ว่า

การคบสัทบุรุษที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้การฟังสัทธรรมบริบูรณ์
 การฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ศรัทธาบริบูรณ์
 ศรัทธาที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้การมนสิการโดยแยบคายบริบูรณ์
 การมนสิการโดยแยบคายที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สติสัมปชัญญะบริบูรณ์
 สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ความสำรวมอินทรีย์บริบูรณ์
 ความสำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สุจริต ๓ บริบูรณ์
 สุจริต ๓ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์
 สติปัฏฐาน ๔ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์
 โพชฌงค์ ๗ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์
 วิชาและวิมุตตินี้มีอาหารอย่างนี้ และบริบูรณ์อย่างนี้^{๑๒๓}

ในพระสูตรนี้ มีลำดับการดำเนินไปของกระบวนการธรรมในการปฏิบัติดังต่อไปนี้ คือ การคบสัทบุรุษ การฟังสัทธรรม ศรัทธา การมนสิการโดยแยบคาย สติสัมปชัญญะ อินทรีย์สังวร สุจริต ๓ สติปัฏฐาน ๔ โพชฌงค์ ๗ วิชาและวิมุตติ ส่วนในสติสัมปชัญญะสูตรแสดงลำดับการดำเนินไปของกระบวนการธรรมในการปฏิบัติ คือ สติสัมปชัญญะ หิริโอตตปปะ อินทรีย์สังวร ศีล สัมมาสมาธิ ยถาภูตญาณทัสสนะ นิพพิทาและวิราคะ^{๑๒๔}

จากพระสูตรที่ยกมาแสดงนี้ ชี้ให้เห็นว่า อินทรีย์สังวรเป็นสิ่งสำคัญมากในกระบวนการปฏิบัติธรรมที่จะส่งต่อให้ถึงความหลุดพ้น อันเป็นจุดหมายสูงสุดของการปฏิบัติธรรม โดยอินทรีย์สังวรจะทำให้เกิดความบริสุทธิ์ทางใจ เป็นจิตใจที่มีศีลคือไม่ถูกกิเลสครอบงำ ไม่มีความเดือดร้อนใจ เมื่อจิตดำเนินเช่นนี้มากขึ้นก็จะเป็นจิตที่มีความปราโมทย์ ปิติ บัณฑิต สุข และสัมมาสมาธิ มีความตั้งมั่น เหมาะสำหรับการจะนำมาเจริญวิปัสสนา สามารถที่จะเฝ้าดูนามและรูปให้เห็นประจักษ์ตามความเป็นจริงได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุที่มีจิตตั้งมั่นย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง”^{๑๒๕} แต่หากไม่มีสติสัมปชัญญะ หิริโอตตปปะก็จะมี อินทรีย์สังวรและคุณธรรมประการอื่น ๆ ก็จะไม่มีความช่วยเช่นกัน เหมือนต้นไม้ที่ไม่มีกิ่งและใบวิบัติ สะเก็ด เปลือก กระพี้ แก่นของต้นไม้ก็จะไม่สมบูรณ์

^{๑๒๓} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖.

^{๑๒๔} ตูรายละเอียดใน อัง.อฏฐก. (ไทย) ๒๓/๘๑/๔๐๕-๔๐๖.

^{๑๒๕} สมหาโต ภิกขเว ภิกขุ ยถาภูต ปชานาติ, ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๙๗/๗๖.

๔) ทำให้เกิดสัมมาสมาธิ

สมาธิเป็นความตั้งมั่นแห่งจิต ในที่นี้ หมายถึงสัมมาสมาธิอันเป็นองค์หนึ่งในมรรคมีองค์ ๘ ประการมีสมาธิปฏิบัติเป็นต้น จิตที่มีสัมมาสมาธิจะมีลักษณะที่ตั้งมั่น อ่อนโยน ชัดตรง นุ่มนวลและเหมาะสมสำหรับการใช้ในการเจริญวิปัสสนา หากจิตไม่มีสัมมาสมาธิก็จะไม่สามารถเจริญวิปัสสนาได้ ดังนั้น การฝึกฝนให้จิตมีสัมมาสมาธิจึงเป็นสิ่งสำคัญ และขาดไม่ได้ สำหรับผู้ที่หวังการหลุดพ้นจากกิเลสโดยสิ้นเชิง วิปัสสนาปัญญาจะรู้เห็นทุกอย่างได้ตามความเป็นจริง แต่การที่จะมีวิปัสสนาปัญญาได้ต้องมีสัมมาสมาธิเป็นบาทฐานเสียก่อน หากไม่มีสัมมาสมาธิวิปัสสนาปัญญาก็เกิดไม่ได้เช่นเดียวกัน จิตที่มีสัมมาสมาธิมีลักษณะดังพระพุทธพจน์ว่า “เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงตั้งเนน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุผู้นั้นยอมจิตไปเพื่อญาณทัสสนะ”^{๑๒๖} ซึ่งจิตที่มีสมาธินั้นมาจากการที่จิตใจปลอดจากนิวรณ์และมีความสุข ดังพระพุทธพจน์ว่า “เมื่อภิกษุผู้นั้นพิจารณาเห็นนิวรณ์ ๕ ที่ตนละได้แล้ว ย่อมเกิดความเบิกบานใจ เมื่อเบิกบานใจก็ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบ ย่อมได้รับความสุข เมื่อมีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น”^{๑๒๗}

สัมมาสมาธินั้นเป็นผลมาจากการฝึกสติสัมปชัญญะ จนจิตใจมีศีลคือมีความเป็นปกติ ไม่ถูกอารมณ์ครอบงำจนก่อให้เกิดอกิขณาและโทมนัสดังที่ได้กล่าวแล้ว ดังนั้น อินทรีย์สังวรจึงเป็นต้นทางที่สำคัญมากในการที่จะทำให้เกิดสัมมาสมาธิ หากไม่มีอินทรีย์สังวร สัมมาสมาธิก็ไม่ได้ หรือปฏิบัติธรรมไปได้พอสมควร มีสมาธิขึ้นมาบ้าง หากเกิดความประมาท ไม่สำรวมอินทรีย์ ก็มีโอกาที่จะเสื่อมจากคุณธรรมชั้นโลกียะที่ตนเคยได้ตั้งบาลีว่า “โมคคัลลานะ เมื่อมีถ้อยคำแก่งแย่ง ก็พึงหวังการต้องพุดกันมาก เมื่อมีการพุดกันมาก ก็พึงหวังความพุงช่าน คนพุงช่านก็มีความไม่สำรวม จิตของผู้ไม่สำรวมก็ห่างไกลจากสมาธิ”^{๑๒๘} และภาสิตของพระกุมารบุตรเถรสหยาภยเถระว่า

ภิกษุทั้งหลายผู้ไม่สำรวมจิต ท่องเที่ยวไปตามชนบทต่าง ๆ
 ย่อมทำสมาธิคลาดเคลื่อน
 การท่องเที่ยวไปยังแคว้นแคว้นจะช่วยอะไรได้เล่า
 เพราะฉะนั้น ภิกษุพึงกำจัดความแข่งดี
 ไม่พึงให้มีจิตวิตกและกิเลสมีต้นหาเป็นต้นครอบงำ เจริญฌาน ^{๑๒๙}

^{๑๒๖} ตูรายละเอียดยใน ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๔/๗๗-๗๘.

^{๑๒๗} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๒๕/๗๕.

^{๑๒๘} อง.สตตก. (ไทย) ๒๓/๖๑/๗๒.

^{๑๒๙} ชุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๓๗/๓๑๖.

ในสามัญญสูตร พระผู้มีพระภาคทรงแสดงคุณสมบัติของภิกษุผู้ที่จะหลีกเลี่ยงไปบำเพ็ญสมาสมาธิ ให้จิตตั้งมั่น จนกระทั่งได้ฌาน ๔ ไว้ คือ (๑) ประกอบด้วยอริยศีล (๒) ประกอบด้วยอริยอินทริยสังวร (๓) ประกอบด้วยอริยสติสัมปชัญญะ (๔) ประกอบด้วยอริยสันโดษ เมื่อมีคุณสมบัติ ๔ ประการนี้แล้ว ก็ไปนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติเอาไว้เฉพาะ จนสามารถละนิวรณ์ทั้ง ๕ และจิตเป็นสมาธิได้^{๑๓๐} การที่พระภิกษุจะไปสู่สถานที่เงียบสงัดนั้นเป็นเรื่องที่ทำได้ยาก ถึงแม้ว่า จะเบื่อความวุ่นวายในสถานที่ซึ่งเต็มไปด้วยเสียงต่าง ๆ อยากไปอยู่เงียบ ๆ คนเดียว แต่เมื่อไปอยู่ในที่เงียบสงัด ในถ้ำหรือในป่าช้าเป็นต้น หากไม่มีคุณธรรมพื้นฐานที่ถูกต้อง จิตของภิกษุผู้ยังไม่ได้สมาธิก็จะเกิดความกลัว ความหวาดหวั่นต่าง ๆ นานา และจมลงสู่ความฟุ้งซ่าน^{๑๓๑}

๕) ทำให้ถึงความสิ้นทุกข์ทั้งปวง

ทุกข์ คือ สภาวะที่ไร้แก่นสาร ปราศจากตัวตน เป็นสิ่งที่เกิดเมื่อมีเหตุและดับไปเมื่อหมดเหตุ กล่าวโดยรวบรัดที่สุด อุปาทานขันธ์ทั้ง ๕ เมื่อมีอุปาทานขันธ์จึงมีที่ตั้งให้เกิดทุกข์อีกมากมาย ทุกข์จะเกิดหรือหมดทุกข์ มีที่มาจาก การรับรู้รูปทางตา ได้ยินเสียงทางหู เป็นต้น หากไม่มีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันอารมณ์ตามความเป็นจริง เกิดความกำหนดยินดี ยึดติดในอารมณ์นั้น ทุกข์ก็เกิด หากรับรู้รูปทางตา ได้ยินเสียงทางหู เป็นต้นแล้ว มีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันอารมณ์ตามความเป็นจริง ไม่เกิดความกำหนดยินดี ไม่ยึดติดในอารมณ์นั้น ทุกข์ก็ไม่เกิด ดังนั้น การที่จะมีทุกข์หรือจะไม่มีทุกข์ก็ดูได้จากชีวิตประจำวัน ที่มีการเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัสทางกาย และการรับรู้อารมณ์ทางใจ ไม่ใช่การหลบอารมณ์ไปไม่ให้เห็น ไม่ให้ได้ยิน เป็นต้น แต่เป็นการฝึกฝนปฏิบัติให้มีสติสัมปชัญญะ ไม่ให้มีทุกข์เกิดเมื่อมีการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ จึงสามารถเป็นข้อปฏิบัติโดยย่อที่นำไปปฏิบัติได้เลย ดังที่พระปุณณะได้ขอให้พระผู้มีพระภาคทรงโอวาทโดยย่อ เพื่อที่ท่านจะได้นำไปประพฤติปฏิบัติ ซึ่งพระผู้มีพระภาคทรงแสดงวิธีการที่ทำให้ทุกข์เกิด และวิธีการที่ทำให้ทุกข์ดับ ท่านได้นำไปปฏิบัติจนกระทั่งบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ ดังพระพุทธพจน์ว่า

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ปุณณะ รูปที่พึงรู้แจ้งทางตา ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนัดมีอยู่ ถ้าภิกษุยังเพลิดเพลิน เชยชม ยึดติดรูปนั้นอยู่นั้นอยู่ เมื่อเธอเพลิดเพลิน เชยชม ยึดติดรูปนั้น ความเพลิดเพลินย่อมเกิดขึ้น เรากล่าวว่า เพราะความเพลิดเพลินเกิด ทุกข์จึงเกิด เสียงที่พึงรู้แจ้งทางหู ... กลิ่นที่พึงรู้แจ้งทาง

^{๑๓๐} ติสรุปรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๗/๒๑๖-๒๒๕/๗๓-๕.

^{๑๓๑} ติสรุปรายละเอียดใน อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๗๗/๒๓๒-๒๔๐.

จุมูก ... รสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้น ... โผฏฐัพพะที่พึงรู้แจ้งทางกาย ... ธรรมารมณที่พึงรู้แจ้งทางใจ ...

รูปที่พึงรู้แจ้งทางตา ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนดมืออยู่ ถ้าภิกษุไม่เพลิดเพลิน ไม่เขยชม ไม่ยียดติตรูปนั้นอยู่ เมื่อเธอไม่เพลิดเพลิน ไม่เขยชม ไม่ยียดติตรูปนั้น ความเพลิดเพลินย่อมดับ เรากล่าวว่า เพราะความเพลิดเพลินดับ ทุกข์จึงดับ เสียงที่พึงรู้แจ้งทางหู ... กลิ่นที่พึงรู้แจ้งทางจุมูก ... รสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้น ... โผฏฐัพพะที่พึงรู้แจ้งทางกาย ... ธรรมารมณที่พึงรู้แจ้งทางใจ ...^{๑๓๒}

ผู้มีอินทรีย์สังวรอย่างสูงสุดก็คือบุคคลที่เป็นพระอรหันต์ หมตกิเลส หมตทุกข์ในวัฏฏะไปโดยสิ้นเชิง อินทรีย์สังวรนั้นนำประโยชน์มาให้ตั้งแต่ระดับต้น ทำให้กิเลสลดลง ทุกข์น้อยลง จนกระทั่งถึงสูงสุดคือพ้นจากอาสวะทั้งปวง ดังพระบาลีว่า

ส่วนภิกษุที่มีจิตไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กลับกลอก มีปัญญารักษาตน สारวมอินทรีย์ คบหาแต่มิตรดี เป็นนักปราชญ์ พึงทำความสิ้นทุกข์ได้^{๑๓๓}

การสารวมตา เป็นการดี

การสารวมหู เป็นการดี

การสารวมจุมูก เป็นการดี

การสารวมลิ้น เป็นการดี

การสารวมกาย เป็นการดี

การสารวมวาจา เป็นการดี

การสารวมใจ เป็นการดี

การสารวมทวารทั้งปวง เป็นการดี

ภิกษุผู้สารวมทวารทั้งปวง ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้^{๑๓๔}

เราละผัสสายตนะ ๖ ได้แล้ว

คัมภรongsารวมระวังทวาร ๖ ด้วยดี

กำจัดสรรพกิเลสอันเป็นมูลรากแห่งวัฏฏทุกข์ได้หมดแล้ว

จึงหมดสิ้นอาสวะ^{๑๓๕}

^{๑๓๒} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๙๕/๔๔๗-๘.

^{๑๓๓} ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๖๘๒/๔๕๖.

^{๑๓๔} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๖๐-๑/๑๔๖.

^{๑๓๕} คาถาของพระปารายิยเถระ ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๑๑๖/๓๔๕.

๒.๒.๓ ประโยชน์ของการมีอินทรียสังวร

การมีอินทรียสังวร เป็นการมีสติป้องกันไว้ตั้งแต่ตามองเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายได้สัมผัสทางผิวหนัง ใจได้รับรู้อารมณ์ทางใจ เป็นการป้องกันเอาไว้ตั้งแต่ต้น ทำให้ไม่เกิดความยินดียินร้าย ไม่เกิดกิเลสเข้ามาครอบงำ ไม่ถูกกิเลสชักนำให้ไปทำสิ่งที่ผิดพลาด สามารถดเว้นทุจริตต่าง ๆ ได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ทำให้ไม่มีเรื่องยุ่งยากติดตามมา ทำให้ใช้ชีวิตในปัจจุบันอย่างไม่เป็นทุกข์นัก ในภายหน้าก็มีโอกาสไปเกิดในสุคติ โลกสวรรค์ หรือหากมีศรัทธา บวชเป็นพระภิกษุก็จะสามารถดำรงสมณะเพศได้ จนประสบความสำเร็จในการปฏิบัติธรรมสมตามวัตถุประสงค์

๒.๒.๓.๑ สำหรับบุคคลทั่วไป

บุคคลทั่วไปในที่นี้ หมายถึง บุคคลที่เป็นฆราวาสยังต้องอยู่สังคมที่ยุ่งเหยิง เป็นที่มาของกิเลสและปัญหามากมาย เป็นผู้ใช้ชีวิตธรรมดาไปตามประสาปุถุชน เรียนหนังสือ ทำการงาน มีครอบครัว เลี้ยงลูกหลาน เลี้ยงพ่อแม่ มีเรื่องต้องให้เข้าไปเกี่ยวข้องและจัดการมากมาย หากบุคคลเหล่านี้มีอินทรียสังวร ก็จะเป็นประโยชน์ช่วยให้การดำเนินชีวิตนั้นเรียบง่ายมากขึ้น นอกจากนั้นแล้ว แม้บุคคลผู้ที่มีมุ่งปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ ไม่ว่าจะอยู่ในเพศ ฆราวาส มีครอบครัว ไม่มีครอบครัว หรือบุคคลผู้ออกบวชเป็นบรรพชิต ก็ได้รับประโยชน์เหล่านี้เช่นเดียวกัน

๑) กิเลสไม่ครอบงำ

คฤหัสถ์ดำรงชีวิตอยู่ท่ามกลางอารมณ์อันเป็นที่พลิตเพลิน นำใคร่ นำพอใจ อันเป็นที่มาของกิเลสประเภทต่าง ๆ โดยเฉพาะความกำหนัดทางเพศที่เกี่ยวกับเพศตรงข้าม ซึ่งหากไม่มีการฝึกสติให้จิตมีอินทรียสังวร ในคราวกิเลสครอบงำจิตใจรุนแรง ก็อาจจะกระทำในสิ่งที่ล่วงศีลได้ หากมีการฝึกปฏิบัติอินทรียสังวรก็จะช่วยบรรเทากิเลสไม่ให้ครอบงำจิต หรือหากถูกกิเลสครอบงำจิตใจ ก็ยังมีโอกาสช่วยผ่อนหนักให้เป็นเบา ไม่ล่วงละเมิดศีล ในเรื่องนี้ พระเจ้าอุเทนได้ตรัสถึงความแตกต่างของการสำรวมและไม่สำรวม ให้ท่านพระปิณฑโกล-การทวาชะฟังว่า

สมัยใดแม้ข้าพเจ้าเอง ไม่ได้รักษากาย วาจา ใจ ไม่ตั้งสติไว้มั่น ไม่สำรวมอินทรีย เข้าไปภายในวัง สมัยนั้น ความโลภก็ครอบงำข้าพเจ้ายิ่งนัก แต่สมัยใดข้าพเจ้าได้รักษา กาย วาจา ใจ ตั้งสติไว้มั่น สำรวมอินทรีย เข้าไปภายในวัง สมัยนั้น ความโลภก็ไม่ครอบงำข้าพเจ้า^{๑๓๖}

^{๑๓๖} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๒๗/๑๕๕.

๒) นำความสุขอย่างยั่งยืนมาให้

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

จิตใจที่ดิ้นรนเป็นจิตใจที่ไม่มีความสุข มีแต่ความเร่าร้อน ร้อนเพราะไฟคือกิเลส จิตใจจึงไม่เคยได้ประสบกับความสุขอย่างแท้จริงเลย ยิ่งแสวงหา ความสุขก็ยิ่งถอยห่างออกไปเรื่อย ๆ ทั้งนี้ เพราะว่าหาความสุขไม่ถูกต้อง ความสุขความทุกข์นั้นอยู่ที่จิตใจ ดังนั้น การที่จะมีความสุขความทุกข์ก็หาได้ที่จิตใจนั่นเอง ไม่ได้ไปหาที่วัตถุหรืออารมณ์ภายนอก เมื่อทราบว่า ความทุกข์ใจเกิดจากการดิ้นรนของจิตใน ๒ รูปแบบดังที่กล่าวมาแล้ว ความสุขใจเกิดจากการที่จิตใจหยุดการดิ้นรนชั่วคราว การที่จิตใจจะหยุดดิ้นรนชั่วคราวก็เพราะจิตไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ ไม่ถูกอารมณ์ครอบงำเอา ซึ่งจะเป็นไปได้เมื่อมีการฝึกสติ อบรมอินทรีย์สังวร เมื่อมีการสำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ ได้แล้ว ก็จะได้รับความสุขอันเกิดจากจิตใจที่ไม่ต้องดิ้นรน เป็นความสุขอันมากมายมหาศาลที่มีอยู่ภายในจิตใจตลอดเวลา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ผู้สลายตนะ ๖ ประการนี้ที่บุคคลฝึกดี คຸມครองดี รักษาดี สำรวมดีแล้ว ย่อมนำสุขมีประมาณยิ่งมาให้”^{๑๓๗} และมีคาถาว่า

ภิกษุใดคຸມครองทวารทั้ง ๖ นี้ คือ

ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

ทั้งรู้จักประมาณในการบริโภค สำรวมอินทรีย์ทั้งหลาย

ภิกษุนั้นย่อมประสบสุขทั้งทางกายและทางใจ

ภิกษุเช่นนั้นจะไม่มีความร้อนรนกาย เร่าร้อนใจเลย

ชื่อว่าอยู่เป็นสุขทั้งกลางวันและกลางคืน^{๑๓๘}

^{๑๓๗} ตูรายละเอียดยใน ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๙๔/๙๗.

^{๑๓๘} ข.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๒๙/๓๗๖.

๓) เป็นอยู่ผาสุก

การปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมตามหลักธรรม ไม่ปฏิบัติผิดพลาดคลาดเคลื่อนไปจากธรรม จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีความเป็นอยู่ที่มีความสุข เพราะธรรมย่อมรักษาผู้ปฏิบัติธรรม ดังบาลีที่ว่า “ธมโม หเว รกขติ ธมฺมจาริ”^{๑๓๙} ในตอนปฏิบัติเริ่มแรกนั้น ผู้ปฏิบัติต้องรักษาศีลและฝึกฝนให้มีสติสัมปชัญญะอย่างเคร่งครัด เอาจริงเอาจัง ไม่ทอดทิ้งธุระในการภาวนา แต่เมื่อการปฏิบัตินั้นได้ผลและมีความชำนาญมากขึ้น สติสัมปชัญญะที่ฝึกฝนเอาไว้ นั้นเองจะกลับมารักษาผู้ปฏิบัติ เมื่อเกิดความคิดที่จะทำสิ่งไม่ดี มีความหลงไปตามอำนาจกิเลส ก็จะมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันเร็วขึ้น สามารถตัดกระแสของกิเลสให้ขาดลงได้ เร็วหรือช้าตามกำลังของสติสัมปชัญญะ อย่างนี้ชื่อว่าธรรมที่ได้ฝึกฝนปฏิบัติตนเองช่วยรักษาไม่ให้กระทำการที่ผิดพลาด ต่อไปเมื่อสติสัมปชัญญะแข็งแกร่งมากขึ้น จนโพธิปักขิยธรรมทั้ง ๓๗ ประการครบสมบูรณ์ สามารถตัดกิเลสเป็นสมุจเฉทเป็นพระอรหันต์แล้ว กิเลสที่ละได้ด้วยมรรคก็จะมีโอกาสเกิดขึ้นอีกเลย เมื่อกิเลสมีกำลังและโอกาสในการเกิดขึ้นน้อยลง ผู้ปฏิบัติก็จะเป็นอยู่ด้วยความผาสุกมากขึ้นไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ ซึ่งการปฏิบัติก็เริ่มตั้งแต่ขั้นต้น คือ การรักษาศีล การฝึกฝนสติให้จิตมีอินทรีย์สังวร ดังพระพุทธพจน์ว่า

ความอยู่ผาสุก เป็นอย่างไร คือ การปฏิบัติชอบ การปฏิบัติเหมาะสม การปฏิบัติที่ไม่เป็นข้าศึก การปฏิบัติไม่คลาดเคลื่อน การปฏิบัติที่เอื้อประโยชน์ การปฏิบัติธรรมถูกต้องตามหลักธรรม การรักษาศีลให้บริบูรณ์ ความเป็นผู้สำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ความเป็นผู้มีความเพียรเครื่องตื่น อยู่เสมอ สติสัมปชัญญะ สติปัญญา ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ นิพพานและปฏิปทาเครื่องดำเนินไปสู่निพพาน นี้ชื่อว่าความอยู่ผาสุก^{๑๔๐}

๔) อยู่ใกล้พระนิพพาน

พระนิพพานนั้นเป็นจุดหมายปลายทางของทุกๆ ชีวิต เพราะว่าหากไม่ถึงพระนิพพาน ก็ไม่มีทางพ้นออกไปจากวัฏฏหวัฏฏ์ ต้องเวียนเกิดเวียนตายอยู่อย่างนี้นับชาติไม่ถ้วนดังที่เคยเป็นมาแล้ว พระนิพพานจึงเป็นจุดสุดท้ายของธรรมทุกอย่าง ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “นิพฺพานปริโยสานา สพฺเพ ธมฺมา”^{๑๔๑} ผู้ที่เกิดเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนาจึงสมควรปรารถนาพระนิพพาน ดังที่ปุญฺยาตตฺยาตตฺยเตโบริธาณได้สั่งสอนสืบ ๆ กันมาว่า เมื่อทำบุญประการ

^{๑๓๙} ขุ.เถร. (บาลี) ๒๖/๓๐๓/๓๑๘.

^{๑๔๐} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๙๘/๕๘๐.

^{๑๔๑} อง.ทสก. (บาลี) ๒๔/๕๘/๘๕.

หนึ่งประการใดแล้ว ให้ปรารถนาพระนิพพานโดยกล่าวคำบาลีว่า “นิพพานปัจจุโย โหตุ” พระนิพพานนั้นไม่มีอะไรในแบบโลก ๆ ไม่มีการมา ไม่มีการไป ไม่มีการตั้งอยู่ ไม่มีการจุติ ไม่มี การอุปติ ไม่มีที่ตั้งอาศัย ไม่เปลี่ยนแปลง ไม่มีอารมณ์ยึดเหนี่ยว นั่นแหละเป็นที่สุดแห่งทุกข์^{๑๔๒}

ในช่วงชีวิตของเรามีเป้าหมายมากมายที่รอให้ไปถึง มีความรู้มากมายกองมให้มา ให้ไป ขุดค้นแสวงหา แต่เรามีเวลาน้อยเหลือเกิน สิ่งที่เราควรจะทำเป็นงานเร่งด่วนที่สุดในการ เกิดเป็นมนุษย์ คือการเดินทางเพื่อไปสู่พระนิพพานเท่านั้น พระนิพพานไม่ใช่เป็นทางเลือกว่าจะไปหรือไม่ไปก็ได้ แต่เป็นกฎบังคับที่แน่นอนตายตัวว่า หากอยากจะพ้นจากทุกข์ต้องไปให้ ถึงพระนิพพาน ไม่อย่างนั้นจะพ้นจากทุกข์ไม่ได้ ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดไปไม่รู้สิ้นสุด ดังนั้น การปฏิบัติให้สมบูรณ์ในศีล การมีอินทริยสังวร การรู้จักประมาณในการบริโภคและการประกอบ ความเพียรเครื่องตั้งอยู่เนื่อง ๆ จึงเป็นสิ่งควรใส่ใจปฏิบัติด้วยความไม่ประมาท

การปฏิบัติธรรมตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งถึงที่สุด องค์ธรรมที่สำคัญในการปฏิบัติคือสติ ซึ่งเป็นธรรมที่เป็นอธิบดีของธรรมทั้งปวงดังบาลีว่า “สตาธิปเตยยา สพเพ ธมมา”^{๑๔๓} ซึ่งการมี สติจะเป็นสิ่งที่ช่วยอุปการะให้เกิดการสมมบูรณ์ด้วยศีล การมีอินทริยสังวร และคุณธรรมใน กระบวนการปฏิบัติอื่น ๆ ผู้ที่ไม่ประมาทประกอบด้วยคุณธรรมมีศีล อินทริยสังวร รู้จักประมาณ ในการบริโภค ประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่เสมอ จะเป็นผู้ที่ไม่เสื่อม ชื่อว่าเป็นผู้อยู่ใกล้ พระนิพพาน^{๑๔๔}

๕) ทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นผู้มีคุณธรรมของผู้ประเสริฐเป็นต้น

การเป็นพระอริยเจ้าผู้ทรงคุณธรรม พระผู้มีพระภาคไม่ได้ทรงจำกัดไว้ เฉพาะพระภิกษุหรือภิกษุณีเท่านั้น ธรรมะที่พระองค์ทรงแสดงนั้น ผู้ใดปฏิบัติตาม ผู้นั้นก็ได้รับ ผลตามสมควรแก่การปฏิบัติ ไม่เลือกว่าจะเป็นคฤหัสถ์หรือบรรพชิต หากมีความตั้งใจแน่วแน่ ไม่ท้อถอย ย่อมประสบผลในการปฏิบัติได้เช่นเดียวกัน แม้ความเป็นพระภิกษุโดยอีก ความหมายหนึ่ง ก็คือผู้ที่เห็นภัยในวัฏฏสงสาร การจะเป็นพระภิกษุก็เป็นด้วยข้อปฏิบัติ ดังนั้น ในพุทธศาสนาจึงไม่ได้จำกัดเรื่องวัยและเพศในการบรรลุคุณธรรมชั้นต่าง ๆ อยู่ที่การปฏิบัติ ดัง คากล่าวว่า

ผู้ยังอยู่ในวัยหนุ่ม วัยสาว หรือวัยกลางคน
 สรรวมตนแล้ว ไม่ทำบาป

^{๑๔๒} ตูรายละเอียดใน ขุ.อ. (ไทย) ๒๕/๗๑/๓๒๑-๓๒๒.

^{๑๔๓} อง.อฏฺฐก. (บาลี) ๒๓/๘๓/๒๘๐, อง.ทสก. (บาลี) ๒๔/๕๘/๘๕.

^{๑๔๔} ตูรายละเอียดใน อง.จตุก. (ไทย) ๒๑/๓๗/๖๐-๖๒.

เป็นมุนี มีจิตห่างจากบาป
 ไม่โกรธง่าย ไม่ว่าร้ายใครๆ
 นักปราชญ์ทั้งหลายประกาศว่าเป็นมุนี^{๑๔๕}
 หนึ่ง สมณะได้รู้แจ้งธรรม
 สำรวมจิตของตนได้ ไม่กล่าวมากทั้งที่รู้
 สมณะนั้นชื่อว่าเป็นมุนี
 ย่อมควรแก่ปฏิปทาของมุนี
 สมณะนั้นเป็นมุนีได้บรรลุปฏิปทาของมุนีแล้ว^{๑๔๖}
 บุคคลผู้สำรวมมือ สำรวมเท้า สำรวมวาจา สำรวมตน
 ยินดีธรรมภายใน มีจิตตั้งมั่น อยู่ผู้เดียว สันโดษ
 บัณฑิตทั้งหลายเรียกว่า ภิกษุ^{๑๔๗}

ผู้ที่ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ถือตัว ไม่โลเล ไม่ปากกล้า ไม่พูดพร่ำเพรื่อ มีสติตั้งมั่น มีสัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่น มีจิตแน่วแน่ สำรวมอินทรีย์ นี้ได้ชื่อว่าเป็นบริษัทที่เลิศ^{๑๔๘} เป็นผู้ที่ได้มิตรสหายมาก^{๑๔๙} แม้หากยังไม่ถึงที่สุดทุกขในชาติปัจจุบัน ยังต้องเกิดอีก ผู้ที่มีการสำรวมและฝึกฝนอินทรีย์ ก็จะไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ อันเป็นสถานที่คนทั้งหลายไปแล้วไม่เศร้าโศก^{๑๕๐}

๒.๒.๓.๒ สำหรับพระภิกษุสามเณรและบรรพชิต

สำหรับพระภิกษุสามเณรและเหล่านักบวชทั้งหลาย การมีอินทรีย์สังวรนั้น นับว่ามีประโยชน์มาก เพราะผู้ที่เข้ามาบวชโดยมากยังเป็นปุถุชนอยู่ และยังไม่ได้ฝึกจิต มีโอกาสที่กิเลสจะเกิดขึ้นครอบงำและลาสิกขาออกไปได้โดยง่าย โดยเฉพาะเกี่ยวกับเพศตรงข้าม ทั้ง ๆ การบวชนั้นเป็นของยาก ผู้มีศรัทธาก็ทุ่มเทจิตใจเพื่อให้ได้บวช แต่เมื่อบวชแล้ว ขาดความสำรวมระวังทางอินทรีย์ กิเลสเกิดขึ้นครอบงำ ก็มีเหตุผลจนลาสิกขา เวียนกลับมาเป็นผู้มักมากในกาม และประสบกับปัญหาต่าง ๆ มากมายเช่นเดิม การมีอินทรีย์สังวรนั้นมีประโยชน์สำหรับนักบวชมากมาย เช่น

^{๑๔๕} ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๒๑๘/๕๕๐.

^{๑๔๖} ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๗๒๘/๖๗๒.

^{๑๔๗} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๖๒/๑๔๖.

^{๑๔๘} ดุรายละเอียดใน อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๔๓/๘๗-๘๘.

^{๑๔๙} ดุรายละเอียดใน ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๖๑๐/๔๔๕.

^{๑๕๐} ดุรายละเอียดใน ขุ.วิ. (ไทย) ๒๖/๖๑๘/๖๗.

๑) สามารถสืบต่อชีวิตพรหมจรรย์ได้

การประพฤติพรหมจรรย์ในเพศของพระภิกษุ นั้น เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก โดยเฉพาะภิกษุหนุ่มและสามเณรที่กำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่น เพราะมีความกำหนัดต้องการทางเพศสูง เมื่อได้พบกับสตรีที่สวยงามน่ารัก ย่อมเกิดความกำหนัดรักใคร่ได้ง่าย ภิกษุและสามเณรบางรูปก็ไม่สามารถที่จะผ่านกิเลสประเภทนี้ไปได้ จนกระทั่งไม่สามารถประพฤติพรหมจรรย์ในเพศบรรพชิตได้ ต้องลาสิกขาออกไปมีครอบครัว ทั้งนี้ เพราะรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกายของเพศตรงข้ามนั้นมีอิทธิพลรุนแรงมาก หากไม่มีสติสัมปชัญญะคอยควบคุมดูแลจิต เมื่อได้พบเห็นเพศตรงข้ามก็จะถูกกิเลสครอบงำได้โดยง่าย ดังนั้น การมีอินทรีย์สังวรจึงมีความจำเป็นมากสำหรับพระภิกษุหนุ่มและสามเณรทั้งหลาย เวลาที่จะเดินเข้าบ้านหรือไปในสถานที่ซึ่งมีผู้หญิงอยู่ เพื่อที่จะได้สามารถดำรงรักษาเพศบรรพชิตเอาไว้ได้ และสามารถปฏิบัติธรรมมีความเจริญก้าวหน้าได้ ดังมีคำตักเตือนพระภิกษุในเรื่องการเข้าไปบิณฑบาตในบ้านเอาไว้ว่า “ภิกษุพึงคุ้มครองทวาร สำรวมระวัง ทำใจให้เคารพเอื้อเฟื้อแล้ว เทียวบิณฑบาตตามลำดับสกุลตามลำดับตรอก”^{๑๕๑}

ในคราวหนึ่ง สัทธวิหาริกของท่านพระสารีบุตรได้ลาสิกขาออกไปเป็นคฤหัสถ์ ท่านพระสารีบุตรได้กล่าวกับภิกษุทั้งหลายว่า ภิกษุผู้ไม่คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย ไม่รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร ไม่ประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่เนื่อง ๆ ย่อมเป็นอย่างนี้แหละ เป็นไปไม่ได้เลย ที่ภิกษุนั้นจะสืบต่อพรหมจรรย์ ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ได้จนตลอดชีวิต ในทางตรงกันข้าม ธรรมะที่จะทำให้พระภิกษุสามารถประพฤติพรหมจรรย์ต่อไปได้ อย่างบริสุทธิ์จนตลอดชีวิต คือ (๑) การคุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย (๒) การรู้ประมาณในการบริโภคอาหาร (๓) การประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่เนื่อง ๆ^{๑๕๒}

สำหรับการปฏิบัติของภิกษุหนุ่มต่อสตรีนี้ มีคำสนทนาของพระปิณฑโกลการทวาชะ กับพระเจ้าอุเทน ซึ่งสามารถสรุปวิธีการปฏิบัติต่อสตรี อันเป็นเหตุให้ภิกษุหนุ่ม ผู้ยังไม่หมดความร่าเริงในกามทั้งหลาย ประพฤติพรหมจรรย์บริสุทธิ์บริบูรณ์จนตลอดชีวิตและปฏิบัติอยู่นานดังต่อไปนี้

(๑) ตั้งจิตไว้ในสตรีทั้งหลายที่มีอายุปุนมารดาว่าเป็นมารดา ตั้งจิตไว้ในสตรีทั้งหลาย คราวที่สาวน้องสาวว่าเป็นพี่สาวน้องสาว ตั้งจิตไว้ในสตรีทั้งหลายคราวที่สาวว่าเป็นธิดา

(๒) บางครั้งเกิดระคะ ให้พิจารณาภายในขึ้นเบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นไป พิจารณาลงเบื้องล่างแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่า ในร่างกายนี้มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ใจ หัวใจ ตับ พังผืด

^{๑๕๑} ชุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๕๗๙/๔๓๙.

^{๑๕๒} ตูรายละเอียดใน ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๒๐/๑๔๑.

ม้าม ปอด ใส่ใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันทัน น้ำตา เพลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไชข้อ มูตร

(๓) การมีอินทรียสังวร ไม่ยึดถือในนิมิตคือการรวบถือ และอนุพยัญชนะคือการแยก ถือส่วนย่อย ๆ^{๑๕๓}

ภิกษุผู้เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนา ก็เปรียบเหมือนกับนักรบผู้เข้าสู่สงคราม แต่สงครามนี้ไม่ใช่การต่อสู้กับศัตรูภายนอก เป็นสงครามทำลายล้างความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง ทำลายล้างภพชาติให้หมดไป ไม่ต้องมาเกิดวนเวียนอีก นับได้ว่าเป็นสงครามครั้งยิ่งใหญ่ที่สุดในสังสารวัฏ ภิกษุบางรูปเมื่อเข้ามาบวชแล้วก็ลาสิกขาไปเพราะสู้ไม่ไหว บางรูปเพียงได้ยินเรื่องราวเกี่ยวกับเรื่องผู้หญิงก็ลาสิกขา บางรูปได้เห็นผู้หญิงสวย ๆ ก็ลาสิกขา บางรูปได้พูดคุยอดออดอ้อนกันก็ลาสิกขา บางรูปก็ถูกยั่วชวนจนทนไม่ไหว ไม่ได้บอกลาสิกขาเสพเมถุนกับผู้หญิง ต้องตายจากความเป็นภิกษุไป อุปมาดุจนักรบพ่ายแพ้ในสงคราม นักรบบางคนเห็นกลุ่มควันจากข้าศึกก็ยอมแพ้ บางคนเห็นธงของข้าศึกก็ยอมแพ้ บางคนได้ยินเสียงอึกทึกที่ข้าศึกกรีธาทัพเข้ามา ก็ยอมแพ้ บางคนเข้าไปสู้แล้วถูกข้าศึกฆ่าตาย

พระพุทธเจ้าได้ทรงแนะนำให้ภิกษุระมัดระวังไว้ให้ดี เวลาเข้าไปในหมู่บ้าน ต้องรักษากาย รักษาวาจา มีสติตั้งมั่น สำรวมอินทรีย เตรียมพร้อมป้องกันเอาไว้เสมอ เมื่อเห็นรูป ฟังเสียงเป็นต้นแล้ว จะได้ไม่เกิดความยินดียินร้าย แล้วฝึกฝนให้จิตเป็นสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดั่งเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว ให้น้อมนำจิตไปเพื่ออาสาชกขยัญญณ จนรู้ชัดตามความเป็นจริงในอริยสัจ บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ พระองค์ทรงเปรียบภิกษุนี้เหมือนนักรบอาชีพนั่นถือดาบและโล่ ผูกสอดตรนูและแสงแล้วเข้าสู่สมรภูมิ ชนะสงครามนั้นแล้ว เป็นผู้พิชิตสงคราม ยึดค่ายสงครามนั้นไว้ได้^{๑๕๔} และได้ชื่อว่า เป็นผู้อยู่อย่างไม่พ่ายแพ้หุมุมาร^{๑๕๕}

๒) ทำให้สามารถเจริญงอกงามในธรรมวินัยนี้ได้

ข้อปฏิบัติที่เป็นอินทรียสังวรนี้ เป็นข้อปฏิบัติที่ไม่ผิดพลาด เป็นข้อปฏิบัติที่สมควร เป็นไปเพื่อคุณธรรมเบื่องสูงขึ้นไป ได้เริ่มทำเหตุเพื่อให้ถึงความสิ้นไปของอาสวะ เรียกว่าอปถนกปฏิบัติ^{๑๕๖} เมื่อปฏิบัติอย่างนี้ก็จะสามารถเป็นผู้เจริญงอกงามในธรรมวินัยนี้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป จนถึงความหลุดพ้นได้ เปรียบเหมือนนายโคบาลผู้ฉลาดที่ประกอบด้วย

^{๑๕๓} ตูรายละเอียดยใน ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๒๗/๑๕๒-๑๕๕.

^{๑๕๔} ตูรายละเอียดยใน อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๖/๑๓๖-๑๓๘.

^{๑๕๕} ตูรายละเอียดยใน ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๕๑๓/๔๒๗.

^{๑๕๖} ตูรายละเอียดยใน อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๖/๑๕๙.

คุณสมบัตินี้ ๑๑ ประการ มีการรูปร่างโค ฉลาดในลักษณะโค เป็นต้น สามารถเลี้ยงฝูงโคให้เจริญ
เพิ่มจำนวนมากขึ้นได้ ภิกษุก็เช่นเดียวกันต้องประกอบด้วยธรรม ๑๑ ประการ จะเป็นผู้สามารถ
ถึงความเจริญงอกงามไพบุลย์ในธรรมวินัยนี้ได้ ธรรม ๑๑ ประการ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ (๑)
รูปร่าง (๒) ฉลาดในลักษณะ (๓) กำจัดไขขาว (๔) ปกปิดแผล (๕) สุมไฟ (๖) รู้ทำน้ำ (๗) รู้
ธรรมที่ติ่มแล้ว (๘) รู้ทาง (๙) ฉลาดในโคจร (๑๐) รัตนมให้เหลือ (๑๑) บุกาภิกษุทั้งหลายผู้
เป็นเถระ เป็นรัตตัญญู เป็นผู้บวชนานด้วยการบุกาอย่างยั้ง ในธรรม ๑๑ ประการที่ทรงแสดง
นั้น ประการที่ ๔ การปกปิดแผล ได้แก่ อินทริยสังวร^{๑๕๗}

๓) ทำให้เป็นบุญเขตอันยอดเยี่ยมและควรต่อการสรรเสริญ

พระภิกษุผู้เห็นรูปทางตาแล้ว ฟังเสียงทางหูแล้ว ดมกลิ่นทางจมูกแล้ว
ลิ้มรสทางลิ้นแล้ว ถูกต้องสัมผัสทางผิวกายแล้ว รับรู้อารมณ์ทางใจแล้ว ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ มี
อุเบกขา มีสติสัมปชัญญะอยู่ ผู้ประกอบด้วยคุณธรรมอย่างนี้ เป็นผู้ควรแก่ของที่เขานำมา
ถวาย ควรแก่ของต้อนรับ ควรแก่ทักษิณา ควรแก่การทำอัญชลี เป็นนาบุญอันยอดเยี่ยมของ
โลก^{๑๕๘} และผู้ที่มีความอดทนได้ต่ออารมณ์ที่รับรู้ทางทวารทั้ง ๖ ได้ เปรียบเหมือนม้าอาชาไนย
พันธุ์ดีของพระราชาก็ประกอบด้วยคุณสมบัตินี้สมควรเป็นม้านัด^{๑๕๙}

ภิกษุผู้มีความสำรวมระวังเป็นผู้ที่ควรสรรเสริญยกย่องในทุกสถานที่ ในทวารุทมิถก-
สูตร พระผู้มีพระภาคทรงแสดงเหตุที่ควรตำหนิหรือสรรเสริญพระภิกษุ ไม่ใช่เพราะเหตุแห่ง
การอยู่ป่าหรืออยู่บ้าน เป็นต้น พระภิกษุผู้มีสติ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ถือตัว ไม่โลเล ไม่ปากกล้า ไม่พูด
พร่ำเพรื่อ มีสติมั่นคง มีสัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่น มีจิตแน่วแน่ ประกอบด้วยอินทริยสังวร ไม่
ว่าจะอยู่ในที่ใด ๆ คือ อยู่ป่าเป็นวัตร ผู้อยู่ใกล้บ้าน ผู้เที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร ผู้รับนิมนต์ ผู้
ทรงผ้าบังสุกุลเป็นวัตร ผู้ทรงคหบดีจีวร ก็ควรแก่การสรรเสริญ ในทางตรงกันข้าม หาก
พระภิกษุเป็นผู้ประมาท หลงลืมสติ ไม่ประกอบด้วยอินทริยสังวร ไม่ว่าจะอยู่ในที่ใด ๆ ก็ควร
ถูกตำหนิติเตียน^{๑๖๐}

^{๑๕๗} ตูรายละเอียดใน อจ.เอกาทสก. (ไทย) ๒๔/๑๗/๔๓๕-๘.

^{๑๕๘} ตูรายละเอียดใน อจ.จกุก (ไทย) ๒๒/๑/๔๑๑-๔๑๒.

^{๑๕๙} ตูรายละเอียดใน อจ.จกุก (ไทย) ๒๒/๕/๔๑๖-๗.

^{๑๖๐} ตูรายละเอียดใน อจ.จกุก. (ไทย) ๒๒/๕๙/๕๕๒.

๔) ชื่อว่าทำตามอย่างและอยู่ร่วมกับพระพุทธเจ้าได้

พระพุทธเจ้านั้นเป็นผู้ที่ได้ฝึกฝนอินทรีย์จนสำเร็จแล้ว ทรงแนะนำ บอกรสอน และฝึกผู้อื่น การฝึกฝนและปฏิบัติของพระองค์นั้น มีความสำรวมระวังมาตั้งแต่ยังไม่ได้บรรลุธรรม ในคราวยังเป็นพระโพธิสัตว์ พระองค์เข้าไปบิณฑบาตในกรุงราชคฤห์ พระเจ้าพิมพิสารเห็นก็ทรงเลื่อมใสเป็นอย่างมาก ได้ส่งคนให้ไปติดตามดูว่าจะไปทางไหนหรือพักอยู่ที่ไหน^{๑๖๑} เมื่อพระองค์ตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงละกิเลสพร้อมทั้งवासนาได้แล้ว กิริยาอาการต่าง ๆ นำเลื่อมใสมาก ทรงเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใส มีอินทรีย์สงบ มีพระทัยสงบ ทรงฝึกฝนแล้ว ทรงคุ้มครองแล้ว ทรงสำรวมอินทรีย์^{๑๖๒}

สำหรับพระภิกษุ นั้น แม้ร่างกายจะอยู่ในที่ใกล้ชิดพระพุทธเจ้าจนจับชายจีวรได้ แต่เป็นผู้หลงลืมสติ ไม่รู้สึกตัว มีจิตไม่ตั้งมั่น กระสับกระส่าย ไม่สำรวมอินทรีย์ ก็ยังชื่อว่าอยู่ห่างไกลพระพุทธเจ้า พระองค์ก็ห่างไกลภิกษุ นั้น เพราะภิกษุ นั้นยังไม่เห็นธรรม เมื่อไม่เห็นธรรมชื่อว่าไม่เห็นพระพุทธเจ้า ส่วนภิกษุ ที่มีสติตั้งมั่น มีความรู้สึกตัว มีจิตตั้งมั่น แน่วแน่ สำรวมอินทรีย์ แม้จะอยู่ห่างตั้ง ๑๐๐ โยชน์ ก็ชื่อว่าอยู่ใกล้พระพุทธเจ้า พระองค์ก็อยู่ใกล้ภิกษุ นั้น เพราะภิกษุ นั้นเห็นธรรม เมื่อเห็นธรรม ชื่อว่าเห็นพระพุทธเจ้า^{๑๖๓}

ในคณกโมคคัลลานสูตร พระผู้มีพระภาคทรงแสดงลำดับการปฏิบัติธรรมในพระธรรมวินัยนี้ ซึ่งคณกโมคคัลลานพราหมณ์ฟังแล้วเกิดความเลื่อมใสยิ่งนัก และได้ถามถึงเหตุที่สาวกบางพวกไม่ถึงพระนิพพาน ทั้ง ๆ ที่พระองค์ได้ตรัสบอกทางเอาไว้โดยชัดเจนอย่างยิ่งแล้ว ซึ่งพระผู้มีพระภาคได้ตรัสว่า พระองค์เป็นเพียงผู้บอกทางเท่านั้น คณกโมคคัลลานพราหมณ์ได้กราบทูลถึงลักษณะของพระภิกษุในพระพุทธศาสนา ที่พระผู้มีพระภาคสามารถอยู่ร่วมด้วยได้ ดังคำที่พราหมณ์กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า

ส่วนกุลบุตรผู้มีศรัทธา ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิต เป็นผู้ไม่โอ้อวด ไม่มีมายา ไม่เจ้าเล่ห์ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ถือตัว ไม่โลเล ไม่ปากกล้า ไม่พูดพร่ำเพรื่อ คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร ประกอบความเพียรเครื่องดีนอย่างต่อเนือง นำพาในความเป็นสมณะ มีความเคารพอย่างจริงใจในสิกขา ไม่มักมาก ไม่ย่อหย่อน ทอดธุระในโอภกมณธรรม เป็นผู้นำในปวิเวก ปรารภความเพียร อุทิศกายและใจ มีสติมั่นคง มีสัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่น มีจิตแน่วแน่ มีปัญญา ไม่เป็นดังคนหนวก และคนใบ้ ท่านพระโคตมผู้เจริญยอมอยู่ร่วมกับกุลบุตรเหล่านั้นได้^{๑๖๔}

^{๑๖๑} ตูรายละเอียดใน ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๔๑๓-๔๑๕/๕๙๖.

^{๑๖๒} ตูรายละเอียดใน ขุ.อ. (ไทย) ๒๕/๑๐/๑๘๔-๑๘๕.

^{๑๖๓} ตูรายละเอียดใน ขุ.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๙๒/๔๖๕.

^{๑๖๔} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๘/๘๔.

๒.๒.๔ โทษของการขาดอินทรีย์สังวร

การขาดอินทรีย์สังวรนั้นมีโทษหลายประการ นับตั้งแต่เกิดความยินดียินร้าย และมีกิเลสเกิดขึ้นมากมาย กิเลสนั้นเป็นที่มาของการกระทำ คำพูด ความคิดที่ไร้ประโยชน์ บางคราวไม่ใช่ไร้ประโยชน์อย่างเดียว ยังเกิดโทษและความเดือดร้อนติดตามมาด้วย ทำให้ใช้ชีวิตไปด้วยความทุกข์ และหากเป็นผู้ปฏิบัติธรรมหรือนักบวชก็ไม่อาจประสบความสำเร็จในการปฏิบัติธรรม ในที่นี้จะยกโทษของการขาดอินทรีย์สังวรมากล่าวบางประการ

๒.๒.๔.๑ สำหรับบุคคลทั่วไป

๑) นำทุกข์อย่างยืงมาให้

เพราะเหตุที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ต้องมีการรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ อยู่เสมอ หากไม่มีการสำรวจระวังเอาไว้ ทำให้เกิดความยินดียินร้าย เกิดกิเลสและก่อให้เกิดการกระทำตามกิเลส เป็นเหตุนำทุกข์ต่าง ๆ มาให้ ทุกข์ที่จะเกิดขึ้นได้ ก็เกิดขึ้นผ่านมาทางทวารทั้ง ๖ เหล่านี้นั่นเอง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ผัสสายตนะ ๖ ประการนี้ที่บุคคลไม่ฝึก ไม่คุ้มครอง ไม่รักษา ไม่สำรวจแล้ว ย่อมนำทุกข์มีประมาณยืงมาให้^{๑๖๕} ตนเองก็จะเกิดความเดือดร้อนใจ ดิเตียนตนเองในภายหลัง^{๑๖๖} และนักปราชญ์ทั้งหลายก็ย่อมติเตียนที่ไม่ได้มีการฝึกฝนตนเอง ได้เกิดมาในโลก มีแต่ลุ่มหลง มัวเมา ประมาทไปกับโลก ไม่มีความรู้ความเข้าใจโลกขึ้นมาเลย ไม่ได้เจริญในธรรมต่าง ๆ ที่ควรทำให้มีขึ้น^{๑๖๗}

๒) อกุศลวิตกเข้รบกวนทำให้อยู่ไม่เป็นสุข

ผู้ที่ไม่มีความสำรวจระวังในการดู การฟัง การดมกลิ่น การลิ้มรส การสัมผัสทางผิวหนัง และการรับรู้อารมณ์ทางใจ ไม่ระมัดระวังเที่ยวไปรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ หลงยินดียินร้ายไปกับอารมณ์ เขาก็จะถูกความตรึกนึกคิดอันเป็นอกุศล ที่ทำให้เกิดความรำก้างทำให้เกิดความข้งบ้าง เกิดขึ้นรบกวนจิตใจอยู่เสมอ ทำให้จิตใจฟุ้งซ่านคิดไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ไม่หยุด แม้ไม่อยากจะคิดถึงเรื่องเหล่านั้น ก็ไม่อาจจะห้ามได้ เหมือนกับแมลงวันมาคอยบินไต่ตอมทำให้เกิดความรำคาญ จิตใจก็ไม่ได้พักผ่อน หากความสงบสุขไม่ได้ การที่จิตจะเป็นสมาธิก็ย่อมเป็นไปไม่ได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

^{๑๖๕} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๙๔/๙๗.

^{๑๖๖} ตูรายละเอียดยใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๘๕/๒๕๕-๖.

^{๑๖๗} ตูรายละเอียดยใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๓/๖๕-๖.

แมลงวันคือความดำริที่อิงราคะ
 จักไต่ตอมบุคคลที่ไม่คุ้มครองในจักขุทวารและโสททวาร
 ไม่สำรวมในอินทรีย์ทั้งหลาย
 ภิกษุทำตนให้เป็นผู้มักใหญ่ ชุ่มเพราะกลิ่นดิบ
 ย่อมอยู่ห่างไกลจากนิพพาน มีแต่ความคับแค้นเท่านั้น^{๑๖๘}

๒.๒.๔.๒ สำหรับพระภิกษุ สามเณรและบรรพชิต

๑) เสื่อมทั้ง ๒ ด้านเหมือนท่อนไม้ไร้ประโยชน์

พระภิกษุนั้นมีชีวิตที่เนื่องอยู่กับคฤหัสถ์ ท่านไม่สามารถหาเลี้ยงชีพด้วยการปลูกพืช เลี้ยงสัตว์ เป็นต้นได้ การเลี้ยงชีพที่บริสุทธิ์ของท่านคือการเที่ยวบิณฑบาตตามลำดับเรือน ซึ่งเป็นวัตรปฏิบัติของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย คฤหัสถ์ผู้ทำบุญด้วยภัตตาหารประเภทต่าง ๆ ก็ด้วยหวังบุญกุศล เนื่องจากได้ถวายทานแก่พระทักขิณเวยบุคคล และถวายแก่ท่านผู้ประพฤติปฏิบัติเพื่อความเป็นพระอริยเจ้า ภิกษุที่ประกอบด้วยคุณธรรม ย่อมเป็นทักขิณเวยบุคคลผู้ยอดเยี่ยม เป็นเหตุให้ท่านที่หายกได้ถวายแก่ท่านมีผลมากมีอานิสงส์มาก

พระผู้มีพระภาคทรงห้ามพระภิกษุทั้งหลายไม่ให้แสวงหาปัจจัยเลี้ยงชีพ ด้วยวิธีการที่ไม่สมควร มีการเป็นหมอดูดวง ทำนายทายทัก เป็นหมอรักษาโรค เป็นต้น โดยได้ทรงบัญญัติสิกขาบทที่เกี่ยวกับการเลี้ยงชีพเอาไว้ และได้ทรงแสดงประเภทของการแสวงหาที่ไม่เหมาะสมไว้โดยละเอียด ดังที่แสดงไว้ในพระสูตรต้นตปิฎกในหัวข้อมัชฌิมสูตร^{๑๖๙} และมหาศีล^{๑๗๐} เนื่องจากภิกษุเป็นผู้ที่ขอปัจจัย ๔ มีอาหารบิณฑบาตเป็นต้นจากคฤหัสถ์ ไม่ต้องทำมาหากินเอง มีความสะดวกและมีโอกาสในการศึกษาและปฏิบัติธรรมได้มาก พระองค์จึงทรงเน้นให้ภิกษุเป็นผู้ที่มีศีล มีความสำรวมระวัง รับประทานอาหารโดยไม่ประมาทให้ได้บรรลุธรรมอันเป็นประโยชน์ตน แล้วบอกสอนผู้อื่นต่อไป ส่วนการที่ภิกษุไม่มีศีล เที่ยวบิณฑบาตเลี้ยงชีพนั้น พระองค์ทรงดำหนิว่า “ภิกษุทั้งหลาย การที่ภิกษุหุศีลเที่ยวบิณฑบาตเลี้ยงชีพนี้เป็นการกระทำที่ต่ำทราม การที่ภิกษุหุศีลประพฤติเช่นนี้ ย่อมถูกชาวโลกตำว่า เจ้าคนนี้อุ้มบาตรเที่ยวขอชาวโลกมาเลี้ยงชีพ”^{๑๗๑}

^{๑๖๘} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๒๗/๓๗๘-๓๗๙.

^{๑๖๙} ตูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๑๑-๒๐/๕-๘.

^{๑๗๐} ตูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑-๒๗/๘-๑๐.

^{๑๗๑} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๘๐/๑๒๗.

ดังนั้น พระภิกษุที่บวชมาด้วยวัตถุประสงค์ที่ถูกต้อง คือด้วยความเข้าใจอย่างถ่องแท้ว่าชีวิตเป็นทุกข์ เพราะทุกข์ชาติ ชรา มรณะ และทุกข์ประการอื่น ๆ ครอบงำ ไม่สามารถที่จะหลีกเลี่ยงหรือขอผ่อนผันได้ จึงมีศรัทธาออกบวชเพื่อจะปฏิบัติให้ถึงที่สุดแห่งกองทุกข์ เมื่อบวชมาด้วยวัตถุประสงค์เช่นนี้แล้ว ไม่ปฏิบัติตามไตรสิกขา เป็นผู้ทุศีล มีความกำหนัด หลงลืม ไม่สำรวมอินทรีย์ หลงกระทำไปตามใจกิเลส ก็เป็นการกระทำที่ไม่ถูกต้อง ไม่สามารถที่จะบำเพ็ญให้สำเร็จประโยชน์ตนตามวัตถุประสงค์ได้ อีกทั้งไม่สามารถบำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่นได้ ดูจท่อนฝันที่เขาเผาศพไม่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ใด ๆ ได้เลย ดังพระบาลีว่า

กุลบุตรนี้เป็นผู้บวชด้วยเหตุผลตามที่กล่าวมาแล้วนี้ แต่แล้วกุลบุตรนั้นก็กลับเกิดวามละโมภ กำหนดินดีอย่างแรงกล้าในกาม มีจิตพยาบาท คิดประทุษร้าย หลงลืมสติ ไม่รู้สึกตัว มีจิตไม่ตั้งมั่น มีจิตกระสับกระส่าย ไม่สำรวมอินทรีย์ บุคคลผู้เสื่อมจากภคะของคฤหัสถ์ และไม่สามารถบำเพ็ญประโยชน์สำหรับความเป็นสมณะให้บริบูรณ์ได้ เราเรียกว่า เป็นเหมือนท่อนไม้ที่ถูกทิ้งไว้ในป่าช้า ไฟไหม้ทั้ง ๒ ข้าง ตรงกลางเป็อนคุดย่อมไม่อำนวนวยประโยชน์เป็นเครื่องเรือน ทั้งไม่อำนวนวยประโยชน์เป็นอุปกรณ์ในป่า ...^{๑๗๒}

๒) จะกลายเป็นผู้มัวเมาในกามคุณ ๕

ตัณหาอันมีที่มาจากทุกทวาร ตาเห็นรูปแล้วเกิดตัณหา หรือเกิดความอยากดูรูปอย่างใดอย่างหนึ่ง เรียกว่ารูปตัณหา หูได้ยินเสียงแล้วเกิดตัณหา หรือเกิดความอยากฟังเสียงอย่างใดอย่างหนึ่ง เรียกว่าสัททตัณหา จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสิ่งที่สัมผัสได้ทางกาย ใจรับรู้ธรรมารมณ์ ก็โดยทำนองเดียวกัน แม้กิเลสประเภทอื่น คือ โทสะ โมหะ ก็เกิดเพราะอาศัยตาเห็นรูป หูได้ยินเสียงเป็นต้นเช่นเดียวกัน ดังนั้น จึงต้องมีสติคอยห้ามจิตจากกิเลสประเภทต่าง ๆ เหล่านี้ เมื่อมีการเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส สัมผัสทางกาย ธรรมารมณ์ทางใจ

หลักการปฏิบัติอินทรีย์สังวรจึงมีความสำคัญมาก เพราะหากไม่สำรวมทางทวารทั้ง ๖ กิเลสก็จะเข้ามาครอบงำจิตใจ ทำให้หลงติดข้อง อยากได้รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หรือที่เรียกว่ากามคุณ ๕ จนประมาทมัวเมาไม่สามารถปฏิบัติเพื่อถึงความพ้นทุกข์ ต้องจมจ่อมอยู่กับกองทุกข์อยู่ต่อไปอีกนานแสนนาน อุปมาเหมือนข้าวกล้าถึงแม้จะมีความสมบูรณ์ แต่คนเฝ้าประมาท ปลอ่ยให้โคลงไปลุย กินและทำลายเสีย ข้าวกล้านั้นก็ไม่เจริญงอกงาม ดังพระพุทธพจน์ว่า

^{๑๗๒} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๘๐/๑๒๗.

ข้าวกล้าถึงจะสมบูรณ์ แต่คนเฝ้าข้าวกล้าประมาท และโคตัวกินข้าวกล้าก็ลงลุย ข้าวกล้าโน้น ฟุ้งถึงความเมามันลื่นลื้อตามต้องการ แม้ฉันท ปุถุชนผู้ไม่ได้สติ ก็ฉันทนั้นเหมือนกัน ไม่ทำความสำรวมในผัสสายตนะ ๖ ประการ ย่อมถึงความมัวเมาประมาทในกามคุณ ๕ ตามต้องการ^{๑๗๓}

๓) ทำให้ต้องลาสิกขา

พระภิกษุผู้บวชเข้ามาในพระพุทธศาสนา เมื่อยังไม่บรรลุนิติภาวะแห่งทุกข์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งภิกษุหนุ่มที่บวชเข้ามาใหม่ ย่อมมีอันตรายแก่เพศพระภิกษุ อันเป็นสาเหตุทำให้ต้องสละเพศพระภิกษุมาเป็นคฤหัสถ์ตามเดิม ซึ่งถือว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงกลับตาลปัตรที่ไม่สมควรเกิดขึ้น เป็นการตายที่สำคัญอย่างหนึ่ง อุปมาเหมือนคนถูกตัดศีรษะ ไม่อาจมีชีวิตอยู่ได้ โดยการต่อศีรษะเข้ากับร่างกายนั้น^{๑๗๔} เหมือนไปไม่เหี่ยวเหลืองหลุดจากขั้วแล้ว ไม่อาจเป็นของเขียวสดต่อไปได้^{๑๗๕} เหมือนต้นตาลยอดด้วนที่ไม่อาจงอกได้ต่อไป^{๑๗๖} เหมือนแผ่นศิลาหนาแตกออกเป็น ๒ เสียงจะประสานให้สนิทเป็นเนื้อเดียวกันอีกไม่ได้^{๑๗๗}

เพศพระภิกษุนั้นเป็นเพศที่สูง ส่วนคฤหัสถ์เป็นเพศที่ต่ำต้อย เพราะต้องวุ่นวายอยู่กับการทำมาหากิน เลี้ยงดูบุตรภรรยา ซึ่งเป็นการกระทำที่วุ่นวายและเหนื่อยยาก ในอุมิภยสูตร พระผู้มีพระภาคทรงแสดงภัย ๔ ประการ ที่กุลบุตรบางคนในโลกนี้มีศรัทธาออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตในธรรมวินัยนี้พึงประสบ จนต้องลาสิกขาออกมาใช้ชีวิตเป็นคฤหัสถ์เหมือนเดิม คือ (๑) อุมิภัย (๒) กุมภภัย (๓) อวัญภัย (๔) สุกุภัย ซึ่งอวัญภัยได้แก่กามคุณ ๕ กับสุกุภัยได้แก่ผู้หญิง สาเหตุมาจากการขาดที่พระภิกษุอินทริยสังวรโดยตรงทีเดียว ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

อวัญภัย เป็นอย่างไร

คือ กุลบุตรบางคนในโลกนี้มีศรัทธาออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิต คิดว่า “เราถูกชาติชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสครอบงำ ตกอยู่ในกองทุกข์ มีทุกข์ประดังเข้ามา ไฉนหนอ การทำกองทุกข์ทั้งหมดนี้ให้สิ้นสุดจะพึงปรากฏ” เธอบวชอยู่อย่างนี้ ในเวลาเช้าครองอันตราสกถือบาตรและจีวร เข้าไปบิณฑบาตตามหมู่บ้านหรือ

^{๑๗๓} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๔๖/๒๖๐.

^{๑๗๔} ตูรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๑/๕๕/๔๓.

^{๑๗๕} ตูรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๑/๙๒/๘๒.

^{๑๗๖} ตูรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๙๘/๑๘๕.

^{๑๗๗} ตูรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๗๒/๑๔๒.

ตำบลด ไม่รักษากาย วาจา ใจ มีสติไม่ตั้งมั่น ไม่สำรวมอินทรีย์ เธอเห็นคหบดีหรือบุตรคหบดีในหมู่บ้านหรือตำบลดนั้น เอิบอ้อม พรั่งพร้อม บำเรอตนอยู่ด้วยกามคุณ ๕ คิดอย่างนี้ว่า “เมื่อก่อนเราเป็นคฤหัสถ์เอิบอ้อม พรั่งพร้อม บำเรอตนอยู่ด้วยกามคุณ ๕ โภคทรัพย์ในตระกูลของเราก็มียู่พร้อม เราสามารถใช้สอยโภคทรัพย์และทำบุญได้ ทางที่ดี เราบอกคณสิขากลับมาเป็นคฤหัสถ์ ใช้สอยโภคทรัพย์และทำบุญ” เธอบอกคณสิขากลับมา เป็นคฤหัสถ์ นี้เรียกว่า ภิกษุผู้กลัวอาวัวฎฎภัย บอกคณสิขากลับมาเป็นคฤหัสถ์ คำว่า อาวัวฎฎภัย นี้เป็นชื่อเรียกกามคุณ ๕ นี้เรียกว่า อาวัวฎฎภัย

สุสุกกาภัย เป็นอย่างไร

คือ กุลบุตรบางคนในโลกนี้มีศรัทธาออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิต คิดว่า “เราถูกชาติชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสครอบงำ ตกอยู่ในกองทุกข์ มีทุกข์ประดังเข้ามา ไฉนหนอ การทำกองทุกข์ทั้งหมดนี้ให้สิ้นสุดจะพึงปรากฏ” เธอบวชอยู่อย่างนี้ ในเวลาเช้าครองอันตราวาสกถือบาตรและจีวร เข้าไปบิณฑบาตตามหมู่บ้านหรือตำบลด ไม่รักษากาย วาจา ใจ มีสติไม่ตั้งมั่น ไม่สำรวมอินทรีย์ เธอเห็นมาตุคาม(สตรี)ในหมู่บ้านหรือตำบลดนั้นนุ่มไม่เรียบร้อย หรือห่มไม่เรียบร้อย ราคะระบกวณจิตของเธอเพราะเห็นมาตุคามนุ่มไม่เรียบร้อยหรือห่มไม่เรียบร้อย เธอมีจิตฟุ้งซ่านเพราะราคะ จึงบอกคณสิขากลับมาเป็นคฤหัสถ์ นี้เรียกว่า ภิกษุผู้กลัวสุสุกกาภัย บอกคณสิขากลับมาเป็นคฤหัสถ์ คำว่า สุสุกกาภัยนี้ เป็นชื่อเรียกมาตุคาม นี้เรียกว่า สุสุกกาภัย^{๑๗๘}

๔) เป็นเหมือนนักรบถูกข้าศึกฆ่าตาย

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

^{๑๗๘} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๒๒/๑๘๖.

จากที่ได้แยกประเภทมานั้น ประเภทที่ ๑ คือ ปุถุชนที่ยังคงมีติดบอดด้วยอำนาจ อวิชชา ใช้ชีวิตไปอย่างมืดมน จมอยู่กับกองทุกข์ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะมีโอกาสได้ฟังพระ สัทธรรม ประเภทที่ ๒ เป็นปุถุชนที่ได้รับการศึกษา ได้ฟังพระสัทธรรมและเริ่มปฏิบัติเพื่อ ความพ้นทุกข์ จนถึงพระอริยเจ้า ๓ ชั้นแรก คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี และพระอนาคามี ซึ่งเป็นพระเสขบุคคล ประเภทที่ ๓ เป็นพระอรหันต์ หลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวงแล้ว เป็นพระ อเสขบุคคล

สำหรับพระภิกษุ เมื่อบวชเข้ามาแล้วก็ต้องศึกษาและปฏิบัติธรรม เพื่อลดละกิเลส ต่าง ๆ อุปมาเหมือนกับนักรบที่เข้าสู่สมรภูมิ ต้องต่อสู้กับข้าศึก บางครั้งก็พ่ายแพ้ บางครั้ง ก็ชนะ บางครั้งต้องบาดเจ็บโดนทำร้ายมากบ้างน้อยบ้าง แต่บางครั้งก็ร้ายแรงที่สุด คือถูก ข้าศึกนั้นฆ่าตาย ต้องเสียชีวิตในสมรภูมินั่นเอง โดยมีอุปมาอุปไมยดังนี้

พระภิกษุ คือ นักรบอาชีพ, การนุ่งสบงห่มจีวร อุ้มบาตร เพื่อจะเข้าบ้าน คือ การถือ ดาบและโล่ ผูกสอดธนูและอาวุธต่าง ๆ เพื่อจะเข้าไปสู่สมรภูมิ, บ้านอันเป็นสถานที่ที่เกี่ยว บินหบาต คือ สมรภูมिरบ, การที่ภิกษุไม่รักษากาย ไม่รักษาวาจา ไม่รักษาจิต มีสติไม่ตั้งมั่น ไม่สำรวมอินทรีย์ คือ นักรบไม่ได้ระวังตัวให้ดี, สัตว์ที่นุ่งห่มไม่เรียบร้อย คือ ศัตรู, รากะเกิดขึ้น แก่ภิกษุนั้น คือ การถูกศัตรูทำร้าย, การถูกกิเลสครอบงำจนต้องลาสิกขาในที่นั้น คือ การถูก ศัตรูฆ่าในสมรภูมิ, การถูกกิเลสครอบงำ กลับมาจากที่นั้น ลาสิกขาระหว่างทาง คือ การถูก ศัตรูทำร้ายได้รับบาดเจ็บสาหัส หนีออกมาจากสมรภูมिरบได้แต่มาเสียชีวิตกลางทาง^{๑๗๙}

๕) อยู่เป็นทุกข์และกระวนกระวายใจ

ผู้ที่มีจิตใจสงบร่มเย็นจากภายใน เป็นความสุขที่เกิดจากภายในตน เป็น ความเอิบอิม เบิกบาน สดชื่น เยือกเย็น อยู่ภายในตน ไม่ต้องแสวงหาสิ่งภายนอกมาเป็น เครื่องล่อให้จิตใจมีความสุข ผู้นั้นย่อมมีความสุขโดยไม่อิงอาศัยใด ๆ ไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม ภายนอก ไม่ต้องแสวงหารูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย ที่น่าพอใจให้เกิดความเดือดร้อน เหนื่อยยาก ซึ่งความสงบสุขภายในจิตใจเช่นนี้ มีจุดเริ่มต้นมาจากการมีสติสัมปชัญญะ รู้เท่า ทันอารมณ์ จึงเกิดปัญญาเห็นอย่างถ่องแท้ว่า ทุกสิ่งอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ คือไม่สามารถ ดำรงอยู่ได้นาน คงอยู่ในสภาวะเดิมไม่ได้ ไม่เป็นไปตามอำนาจบังคับบัญชาของผู้หนึ่งผู้ใด จิตใจปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ เมื่อปล่อยวางได้ ความทุกข์เร่าร้อนที่เกิดขึ้นเพราะความยึดมั่นถือมั่น ก็หมดไป เกิดเป็นความสงบเย็นอันปราศจากการปรุงแต่งเข้ามาแทนที่

^{๑๗๙} ดูรายละเอียดใน อนุ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๖/๑๓๒-๑๓๓.

ความทุกข์เร่าร้อนในจิตใจของคนเราทั้งหลาย มาจากการคิดนึกปรุงแต่งไปตามกิเลส อยากได้แต่สิ่งที่ดี ไม่อยากได้สิ่งที่ไม่ดี จึงต้องเกิดการแสวงหาสิ่งที่ดีและป้องกันสิ่งที่ไม่ดีไม่ให้เข้ามาสู่ตนเอง เมื่อได้สิ่งที่ดีก็พอใจ ติดข้อง ยึดมั่นถือมั่น เมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่น่าพอใจก็เศร้าโศกเดือดร้อนทรมานทรมาย แท้ที่จริงแล้ว ทั้งดีและไม่ดีเป็นโลกธรรม ไม่ว่าใครก็ตามที่ยังอยู่ในโลกก็ต้องประสบทั้งสองสิ่งนี้เช่นเดียวกัน พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ทรงได้รับทุกข์ทางกาย และมีผู้ตำว่า ใส่ร้ายพระองค์มากมาย แต่พระองค์ไม่ทรงมีความทุกข์ร้อนกระวนกระวายภายในจิตใจเลย ความทุกข์ร้อนภายในจิตใจพระองค์ละได้แล้วที่ควงตันโพธิ์ในวันเพ็ญเดือน ๖

ความทุกข์เร่าร้อนภายในจิตใจเกิดจากการแสวงหา อยากได้สิ่งที่ดี และเกิดการหาทางป้องกันสิ่งที่ไม่ดี ไม่ให้เข้ามาสู่ชีวิต เมื่อไม่เป็นไปตามตั้งใจ ก็เกิดความทุกข์ซ้ำซ้อนขึ้นมา คือทุกข์เพราะว่าไม่ได้ตามที่ตนเองปรารถนา หากเป็นเช่นนี้เรื่อยไป ก็จะประสบแต่ความทุกข์ ความกระวนกระวายใจอยู่ตลอดเวลา เพราะทุกสิ่งทุกอย่างย่อมไม่เป็นไปตามใจปรารถนา สิ่งที่ไม่เที่ยงจะหวังให้เที่ยงนั้นย่อมเป็นไปไม่ได้ สิ่งที่ยั่งยืนในสภาพเดิมไม่ได้จะให้คงอยู่ตลอดไป ย่อมเป็นไปไม่ได้ สิ่งที่ยังคับบัญชาให้เป็นไปตามชอบใจไม่ได้ จะบังคับเอาตามชอบใจย่อมเป็นไปไม่ได้ ซึ่งความปรารถนาอยากได้ ก็เป็นผลมาจากเมื่อรับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้ว ไม่มีสติรู้เท่าทัน ถูกกิเลสมีความอยากได้เป็นต้นครอบงำเอา ทำให้ต้องดิ้นรน ขวนขวาย แสวงหาสิ่งต่าง ๆ เอามาสสนองกิเลส แต่กิเลสไม่เคยรู้จักพอ ไม่รู้จักเต็ม มีแต่ความเร่าร้อนอยากได้อยู่รำไป ผู้ที่ติดอยู่ในอำนาจของกิเลสเนื่องจากไม่มีอินทรีย์สังวร จึงต้องประสบความทุกข์เร่าร้อนจากการที่จะต้องแสวงหา การเก็บรักษาเอาไว้ หากความสงบสุขอย่างแท้จริงไม่ได้ ดังคาถาที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ภิกษุใดไม่คุ้มครองทวารทั้ง ๖ นี้ คือ
 ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ
 ทั้งไม่รู้จักประมาณในการบริโภค
 ไม่สำรวมอินทรีย์ทั้งหลาย
 ภิกษุนั้นย่อมประสบทุกข์ทั้งทางกายและทางใจ
 ภิกษุเช่นนั้นจะมีแต่ความรู้ร้อนกาย เร่าร้อนใจ
 ชื่อว่าอยู่เป็นทุกข์ทั้งกลางวันและกลางคืน^{๑๘๐}

^{๑๘๐} ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๒๘/๓๗๕.

๒.๒.๔.๓ การเกิดในอบายภูมิ

การเกิดเป็นมนุษย์นั้นเป็นสิ่งที่ได้แสนยาก เมื่อได้อัตภาพเป็นมนุษย์และพบพระพุทธศาสนา การศึกษาและปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงที่สุดแห่งทุกข์โดยสิ้นเชิง จึงเป็นสิ่งที่พุทธบริษัทควรให้ความสำคัญเป็นอันดับแรก การได้เกิดเป็นมนุษย์แล้วไม่ได้บรรลुकุณธรรมเป็นพระอรหันต์ นับว่าเป็นความน่าเสียดายประการหนึ่งทีเดียว ในสมัยที่พระผู้มีพระภาคยังทรงพระชนม์อยู่ ผู้ที่ยังไม่ได้บรรลुकุณธรรมขั้นสูงสุดถูกตำหนิ ดังคาถาในโคตมพุทธวงศ์ว่า “ในกาลนี้ บัดนี้ ภิกษุเหล่านี้ เป็นพระเสาะ ยังไม่บรรลुकุณหัตถผล ละภพมนุษย์ไป ภิกษุเหล่านั้นถูกวิญญูชนตำหนิ”^{๑๘๑}

อบายภูมิเป็นสถานที่ปราศจากความสุขความเจริญ มี ๔ ประเภท คือ นรก สัตว์เดรัจฉาน เปรต และอสุรกาย การเกิดในอบายภูมินั้นเป็นสิ่งที่เป็นไปได้โดยง่าย ผู้ที่เป็นมนุษย์นั้นเมื่อตายไปแล้ว จะไปสู่สุคตินั้นมีน้อย ส่วนที่ไปสู่อบายภูมินั้นมีมากกว่า แม้แต่ผู้ที่เป็นเทวดา เมื่อสิ้นชีวิตไปแล้ว ที่จะไปสู่สุคตินั้นมีน้อย ส่วนที่ไปอบายภูมินั้นมีมากกว่า ไม่ต้องกล่าวถึงผู้ที่เคยอยู่ในอบายภูมิเมื่อตายไปแล้ว โดยมากก็เกิดวนเวียนอยู่ในอบายภูมินั่นเอง การที่จะได้มีโอกาสมาเกิดในสุคติภูมิเป็นมนุษย์หรือเทวดานั้น เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ยากอย่างยิ่ง

การที่จะไปสู่สุคติหลังจากตายไปแล้วนั้น ดูจากจิตต่อนก่อนที่จะตาย หากจิตดีงาม ก็จะเป็นเหตุนำไปสู่สุคติ แต่หากจิตเศร้าหมอง มีความติดข้องต้องการ มีความไม่พอใจ หรือเกิดกิเลสประการอื่น ๆ ก็เป็นนำไปสู่ทุคติ^{๑๘๒} เมื่อย้อนกลับมาดูสภาพจิตใจในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ ในชีวิตประจำวัน โดยมากจิตใจของผู้ที่ไม่ได้ฝึกฝน อบรมเจริญศีล สมาธิ ปัญญา เป็นจิตใจที่เต็มไปด้วยกิเลส มีโลภ โกรธ หลง เป็นเจ้าครอบครองจิตใจอยู่ โอกาสที่จิตเป็นกุศลมีน้อยเต็มที ด้วยเหตุนี้ เมื่อถึงเวลาใกล้ตาย จิตจะเป็นอกุศลตามความเคยชิน เป็นเหตุให้เกิดในอบายภูมิได้โดยง่าย กิเลสทั้งหลายมาจากการไม่มีอินทรีย์สังวรนั่นเอง ดังนั้น ผู้ที่ไม่มีอินทรีย์สังวรนอกจากจะประสบความทุกข์ในปัจจุบันแล้ว เมื่อตายไปก็ไปเกิดในอบายภูมิ ดังพระพุทธพจน์ว่า

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

๑. ความไม่คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย
๒. ความไม่รู้จักประมาณในการบริโภค^{๑๘๓}

^{๑๘๑} ขุ.พุทธ. (ไทย) ๓๓/๑๑/๗๑๙.

^{๑๘๒} ตูรายละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๗๐/๖๒-๓.

^{๑๘๓} ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๒๘/๓๗๕.

พระผู้มีพระภาคได้ทรงแสดงโทษของการไม่มีอินทรีย์สังวรไว้อย่างรุนแรง คือ การที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง เป็นต้น แล้วติดในนิमितและอนุพยัญชนะ หากสิ้นชีวิตในตอนนั้นจะเกิดในนรกหรือกำเนิดสัตว์เดรัจฉาน การที่บุคคลเอาหลาวเหล็กที่ร้อนแทงตายังดีกว่าการติดในนิमितและอนุพยัญชนะ เพราะหลาวเหล็กที่แทงตานั้นเจ็บเพียงชาติเดียว แล้วก็จบกันไป แต่การติดในนิमितและอนุพยัญชนะ ทำให้ต้องประสบกับความทุกข์นับชาติไม่ถ้วน ยิ่งไปเกิดเป็นสัตว์นรกก็ต้องประสบกับทุกข์ทางกาย หนักกว่าโดนหลาวแทงตายอย่างเปรียบเทียบกันไม่ได้ แม้ทางทวารอื่นก็โดยทำนองเดียวกัน เมื่อเป็นเช่นนั้น ความหลับยังประเสริฐกว่าการรับรู้อารมณ์แล้วขาดความสำรวมระวัง ดังพระพุทธพจน์ว่า

บุคคลแห่งจักขุนทรีย์ด้วยหลาวเหล็กที่ร้อน ไฟติด ลูกโซน โขติช่วง ยังประเสริฐกว่าส่วนการถือในนิमितโดยอนุพยัญชนะในรูปที่พึงรู้แจ้งทางตาไม่ประเสริฐเลย วิญญาณที่เนื่องด้วยความยินดีในนิमित หรือเนื่องด้วยความยินดีในอนุพยัญชนะ เมื่อตั้งอยู่ พึงตั้งอยู่ได้ ถ้าบุคคลกระทำกาลกิริยาในสมัยนั้น เป็นไปได้ที่บุคคลนั้นจะพึงถึงคติอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ นรกหรือกำเนิดสัตว์เดรัจฉานเราเห็นโทษนี้แลจึงกล่าวอย่างนี้

บุคคลทะเลวงโสตินทรีย์ด้วยขอเหล็กที่คม ไฟติด ลูกโซน โขติช่วง ...
 บุคคลคว้านฆานินทรีย์ด้วยมีดตัดเล็บที่คม ไฟติด ลูกโซน โขติช่วง ...
 บุคคลฉีกเนื้อหิวนทรีย์ด้วยมีดโกนที่คม ไฟติด ลูกโซน โขติช่วง
 บุคคลแทงกายอินทรีย์ด้วยหอกที่คม ไฟติด ลูกโซน โขติช่วง ...

ภิกษุทั้งหลาย ความหลับยังประเสริฐกว่า แต่เรากล่าวว่าความหลับเป็นหมันสำหรับผู้มีชีวิต กล่าวได้ว่าไร้ผลสำหรับผู้มีชีวิต กล่าวว่าเป็นความเขลาสำหรับผู้มีชีวิต ส่วนบุคคลตกอยู่ในอำนาจของวิตกเช่นใดแล้ว พึงทำลายสงฆ์ให้แตกกัน ก็ไม่ควรตรึงถึงวิตกเช่นนั้นเลย เราเห็นโทษนี้แล้วว่าเป็นหมันสำหรับผู้มีชีวิต จึงกล่าวอย่างนี้^{๑๘๔}

ภิกษุจำนวนมากมีผ้ากาสาจะพันที่คอ
 มีธรรมเลวทราม ไม่สำรวม
 ย่อมตกนรกเพราะบาปกรรมทั้งหลาย^{๑๘๕}

^{๑๘๔} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๓๕/๒๓๑-๒๓๓.

^{๑๘๕} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๐๗/๑๒๙.

จากที่ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับ ความหมายและความสำคัญของอินทรียสังวรใน พระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น ได้ความว่า อินทรียสังวรมีความหมายในแง่มุมของการรู้จักป้องกัน ปิดกัน ระวัง เอาไว้ตั้งแต่ขั้นต้น ซึ่งเป็นการระวังเอาไว้ที่ต้นเหตุ รวมไปถึงการคุ้มครองรักษา จิตให้รอดพ้นจากไปกิเลสมีอภิขณาและโทมนัสเป็นต้น เมื่อตามมองเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดม กลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัส ใจได้รับรู้อารมณ์ต่าง ๆ

จึงสังเกตได้ว่า หลักรรณเรื่องอินทรียสังวรนั้นมีความสำคัญมาก ทั้งต่อการดำรง ชีวิตประจำวันและจำเป็นในการปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้น อินทรียสังวรจะทำให้มีการฝึกฝน จิตอยู่เสมอ และทำให้ไม่เกิดกิเลสขึ้นมาทำร้ายจิต เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตย่อมมีความสุข ร่มเย็น ปลอดภัย ไม่ต้องวิ่งวุ่นไปตามความยินดียินร้าย การดำรงชีวิตก็มีความสุขไปได้ ตามอัธยาภาพ อีกทั้งได้รับความรู้จากการใช้อินทรียด้วย อินทรียสังวรเป็นจุดตั้งต้นของการศึกษา เรียนรู้อย่างแท้จริง เป็นการพิจารณาดูสิ่งที่มาปรากฏทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดี ด้วยจิตใจที่ตั้งมั่น เป็นกลาง ปราศจากอคติและความคิดปรุงแต่งผิด ๆ จะทำให้เกิดความเข้าใจความจริงเพิ่ม มากขึ้น ทำให้เกิดสติ เกิดสมาธิ เกิดปัญญา ยิ่ง ๆ ขึ้นไป จนกระทั่งเกิดความรู้แจ้งความจริง ของสิ่งทั้งปวงได้

ในทางตรงกันข้าม หากขาดอินทรียสังวรแล้ว จะมีโทษติดตามมามากมาย เริ่ม ตั้งแต่การอยู่ไม่เป็นสุข มีความคิดปรุงแต่งวุ่นวายเร่าร้อนไปตามกิเลส เมื่อถูกกิเลสครอบงำ คุณธรรมที่เคยมีก็เสื่อมลง หลงไปทำสิ่งต่าง ๆ โดยขาดสติปัญญา บางคราวก็ทำทุจริตทำให้ ต้องประสบกับความทุกข์ในชาตินี้และชาติหน้า โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้ที่เห็นโทษภัยของวิภูฏะ ต้องการพ้นจากทุกข์ทั้งปวง มีศรัทธาออกบวช ตั้งใจที่จะปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์อย่างเต็มที่ หากขาดอินทรียสังวรแล้ว ก็จะทำให้การปฏิบัติไม่ประสบความสำเร็จ เป็นเหตุให้ต้องลาสิกขา นับว่าประสบความเสื่อมอย่างมาก

บทที่ ๓

วิธีปฏิบัติอินทรียสังวรและหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง

๓.๑ กระบวนการทำงานของอินทรียสังวร

หลังจากที่ได้ทราบความหมาย และความสำคัญของอินทรียสังวรแล้วจากบทที่ ๒ ในบทนี้ ผู้วิจัยจะทำการศึกษาวิธีปฏิบัติอินทรียสังวร การฝึกฝนเพื่อให้มีอินทรียสังวรเกิดขึ้น ด้วยเทคนิควิธีการต่าง ๆ เพื่อจะสามารถนำสิ่งที่ฝึกเอาไว้แล้วไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ใช้อินทรีย ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ให้เกิดการศึกษาเรียนรู้ ได้มีปัญญา รู้เท่าทันสิ่ง ทั้งปวงเพิ่มขึ้น

๓.๑.๑ กระบวนการรับรู้อารมณ์ทางทวาร ๖

เนื่องจากอินทรียสังวรเกี่ยวข้องกับการรับรู้อารมณ์ในทางทวารทั้ง ๖ ก่อนที่จะกล่าวถึงวิธีการปฏิบัติ จะได้กล่าวถึงกระบวนการรับรู้อารมณ์ เพื่อให้ทราบว่า กระบวนการรับรู้เป็นอย่างไร มีอุปกรณ์ในการรับรู้อะไรบ้าง สิ่งที่ถูกรับรู้อะไรบ้าง และทำให้เกิดการรับรู้ได้อย่างไรบ้าง ช่วงไหนของกระบวนการรับรู้ที่เกิดการสังวรได้ เมื่อรู้เช่นนั้นแล้ว จะสามารถทำเหตุปัจจัยที่จะช่วยในการฝึกฝนได้ถูกต้องขึ้น เพราะทุกสิ่งล้วนไม่มีตัวตน ไม่อาจบังคับให้เป็นไปตามใจปรารถนาได้ ล้วนเป็นไปตามเหตุปัจจัย เมื่อรู้จักความจริงของสิ่งนั้น ก็สามารถทำเหตุปัจจัยให้สอดคล้องและเหมาะสมได้

๑) อุปกรณ์ในการรับรู้

อุปกรณ์ในการรับรู้เป็นสิ่งที่อยู่ภายใน ซึ่งเป็นเครื่องมือต่อเชื่อมให้รู้จักกับโลกภายนอก เรียกว่าอายตนะภายใน ๖ มีจักขายตนะเป็นต้น หรืออินทรีย ๖ มีจักขุนทรียเป็นต้น อุปกรณ์ในการรับรู้มีอยู่ในร่างกายนั่นเอง มีสถานที่อยู่และลักษณะแตกต่างกันออกไป ดังนี้

(๑) จักขุนทรีย เป็นจักขุประสาทรูปที่ซึมซาบอยู่บริเวณตาดำ มีลักษณะที่สามารถกระทบกับรูปารมณคือสิ่งที่สามารถรู้ได้ทางตา แล้วเกิดการรับรู้ขึ้นมา เป็นการมองเห็นรูป

(๒) โสตินทรีย เป็นโสตปประสาทรูปที่ซึมซาบอยู่บริเวณช่องหู มีลักษณะที่สามารถกระทบกับสัททารมณคือเสียงที่สามารถรู้ได้ทางหู แล้วเกิดการรับรู้ขึ้นมา เป็นการได้ยินเสียง

(๓) ฆานินทรีย เป็นฆานประสาทรูปที่ซึมซาบอยู่บริเวณโพรงจมูก มีลักษณะที่สามารถกระทบกับคันธารมณคือกลิ่นที่สามารถรู้ได้ทางจมูก แล้วเกิดการรับรู้ขึ้นมา เป็นการดมกลิ่น

(๔) ชิวหินทรีย์ เป็นชีวหยาปสาทรูปที่ซึมซาบอยู่บริเวณปลายลิ้น มีลักษณะที่สามารถกระทบกับรสสารมณคือรสที่สามารถรู้ได้ทางลิ้น แล้วเกิดการรับรู้ขึ้นมา เป็นการลิ้มรส

(๕) กายินทรีย์ เป็นกายปสาทรูปที่ซึมซาบอยู่ทั่วร่างกาย มีลักษณะที่สามารถกระทบกับโณฏฐัพพารมณ คือ ความเย็น-ร้อน อ่อน-แข็ง ตึง-ไหว ที่สามารถถูกต้องได้ทางกาย แล้วเกิดการรับรู้ขึ้นมา เป็นการถูกต้องสัมผัส^๑

(๖) มนินทรีย์ เป็นจิตที่ทำหน้าที่ในการรับรู้อารมณ์ในทางทวารทั้ง ๖ ถึงจะมีอุปกรณ์ในการรับรู้และสิ่งที่ถูกรู้ แต่หากไม่มีจิตที่ทำหน้าที่ในการรับรู้ ก็จะไม่มีการรู้อารมณ์เกิดขึ้น

๒) สิ่งที่ถูกรับรู้

สิ่งที่ถูกรู้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอารมณ์ อันเป็นสิ่งที่ยึดเหนี่ยวของจิต เพราะจิตนั้นเป็นธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์ หากไม่มีอารมณ์จิตก็เกิดขึ้นไม่ได้ อารมณ์แยกเป็น ๖ กลุ่มตามการปรากฏทางทวารทั้ง ๖ คือ

(๑) รูปรามณ สีต่าง ๆ ที่สามารถมองเห็นได้ทางตา สีนี้ไม่ใช่คน สัตว์ หุญง ชาย ฯลฯ เป็นเพียงสีตัดกันเท่านั้น

(๒) สัททารมณ เสียงต่าง ๆ ที่สามารถได้ยินทางหู เสียงนี้ไม่ใช่เสียงผู้หุญง เสียงผู้ชาย เสียงนก เสียงแมว ฯลฯ เป็นเพียงคลื่นสูง ๆ ต่ำ ๆ เท่านั้น

(๓) คันธารมณ กลิ่นต่าง ๆ ที่สามารถดมได้ทางจมูก กลิ่นนี้ไม่ใช่กลิ่นขนุน กลิ่นทุเรียน กลิ่นดอกไม้ ฯลฯ เป็นเพียงสักแต่ว่ากลิ่นเท่านั้น

(๔) รสสารมณ รสต่าง ๆ ที่สามารถลิ้มได้ทางลิ้น รสนี้ไม่ใช่รสเนื้อปลา รสเนื้อหมู รสผลไม้ ฯลฯ เป็นเพียงสักแต่ว่ารสเท่านั้น

(๕) โณฏฐัพพารมณ สิ่งสัมผัสต่าง ๆ ที่สามารถกระทบได้ทางกาย สิ่งสัมผัสนี้ไม่แขน ไม่ใช่ขา ไม่ใช่ท่อนไม้ ฯลฯ เป็นเพียงสักแต่ว่าสัมผัสกายเท่านั้น

(๖) ฐัมมารมณ สิ่งที่รับรู้ได้ทางใจ เป็นอารมณ์อื่น ๆ ทั้งหมดที่รับรู้ได้ทางใจ ได้แก่

(๑) ปสาทรูป ๕ อย่าง (๒) สุขุมรูป รูปละเอียด ๑๖ อย่าง (๓) เจตสิก สภาวธรรมที่เกิดประกอบกับจิตมีจำนวน ๕๒ ประเภท (๔) จิตมีจำนวน ๘๙ ประเภท (๕) พระนิพพาน (๖) บัญญัติ สิ่งที่เหมาะสมขึ้น ถ้อยคำ สัญญลักษณ์ ฯลฯ ที่ใช้สำหรับสื่อสารกัน

^๑ ดูรายละเอียดใน อภิ.สง.อ. (ไทย) ๗๖/๒๒๒-๒๒๓.

๓) การรับรู้

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

(๑) ภาวังคจิต จิตที่เป็นรากฐานของชีวิต จิตประเภทนี้ไม่มีการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ เป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตยังดำรงอยู่ได้ และดำเนินต่อไปเรื่อย ๆ อย่างไม่ขาดสาย ตราบใดที่ยังมีกิเลส มีการทำกรรมอยู่ ก็จะต้องมีการดำเนินไปของชีวิตอยู่ตลอดเวลา ภาวังคจิตนี้เมื่อแยกให้ละเอียดลงไป ได้แก่ จิตที่ทำหน้าที่ในการจุติ (การตาย) ปฏิสนธิ (การเกิดใหม่) ภาวังค (การดำรงสภาพชาติความเป็นสัตว์บุคคลนั้นไว้ไม่ให้ตาย)

(๒) วิถีจิต จิตที่ขึ้นสู่วิถีของการรับรู้โลกภายนอก จิตประเภทนี้มีการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ มีความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ต่อสิ่งเร้าจากภายนอกที่มากระทบ เมื่อแยกละเอียดลงไป ได้แก่ จิตที่ทำหน้าที่เห็น ทำหน้าที่ได้ยิน ทำหน้าที่รู้กลิ่น ทำหน้าที่รู้รส ทำหน้าที่รับรู้สัมผัสทางกาย ทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ทางใจ

กระบวนการทำงานของจิตที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติอินทริยสังวร คือ กระบวนการทำงานของวิถีจิต ซึ่งเป็นจิตที่คุ้นเคยกันอยู่ในชีวิตประจำวัน เพราะถึงแม้ว่าจิตจะเป็นนามธรรม ไม่มีรูปร่าง ไม่มีสีกลิ่นรส ไม่สามารถมองเห็นได้ แต่ปรากฏการณ์ของจิตก็มีอยู่กับเราอย่างใกล้ชิด การเห็น เป็นจิตที่เห็น การได้ยิน เป็นจิตที่ได้ยิน การคิดนึก เป็นจิตคิดนึก เหล่านี้เป็นปรากฏการณ์ของจิตที่เราคุ้นเคยกันอยู่แล้ว

วิถีจิตมี ๖ วิถี คือ

จักขุทวารวิถี	จิตเกิดขึ้นรับรู้อารมณ์ทางตา	รู้รูปารมณ์
โสตทวารวิถี	จิตเกิดขึ้นรับรู้อารมณ์ทางหู	รู้สัททารมณ์
ฆานทวารวิถี	จิตเกิดขึ้นรับรู้อารมณ์ทางจมูก	รู้คันธารมณ์
ชีวหาทวารวิถี	จิตเกิดขึ้นรับรู้อารมณ์ทางลิ้น	รู้รสารมณ์
กายทวารวิถี	จิตเกิดขึ้นรับรู้อารมณ์ทางกาย	รู้โผฏฐัพพารมณ์
มโนทวารวิถี	จิตเกิดขึ้นรับรู้อารมณ์ทางใจ	รู้อารมณ์ได้ทั้งหมด รวมทั้งอารมณ์

๕ อย่างข้างต้นด้วย

ถ้ากล่าวให้ย่อลงอีก คือ ทางปัญจทวารวิถี ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และทางมโนทวารวิถี

กระบวนการทำงานของวิถีจิต เริ่มจากอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย กระทบกับอารมณ์ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ตามลำดับ แล้วก็เกิดการรับรู้ (วิญญาณ) ขึ้น ต่อจากนั้น ก็มีกระบวนการทำงานของจิตต่อไป มีความรู้สึกต่อสิ่งนั้น ความชอบ ไม่ชอบ เป็นต้น ส่วนทางใจ ไม่ต้องอาศัยการกระทบกับอารมณ์โดยตรง นี้ก็คิดถึงอารมณ์ที่เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส ถูกต้องสัมผัส ที่เพิ่งผ่านไป รับอารมณ์ต่อมาจากทางปัญจทวารก็ได้ หรือคิดนึก อารมณ์ที่ไม่ต้องผ่านมาทางทวารทั้ง ๕ ก็ได้ กระบวนการรับรู้นี้ เขียนให้ดูง่าย ๆ ดังนี้

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

ตัวอย่างกระบวนการทำงานของจิต พิจารณาได้จากพระพุทธพจน์โดยตรง เช่น “เพราะอาศัยจักขุและรูป วิญญาณจักขุจึงเกิด ความประจวบแห่งธรรม ๓ เป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงเกิด เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงเกิด...”^๒ ทางทวารอื่นก็โดยทำนองเดียวกัน นี่เป็นกระบวนการทำงานของจิตที่ก่อให้เกิดตัณหา ความติดข้อง ความทะยานอยาก เริ่มแรกก็เริ่มที่การกระทบกันของอายตนะภายในกับอารมณ์ ต่อจากนั้น ก็มีการปรุงแต่งที่สลับซับซ้อนไปตามสัญญา และความนึกคิดปรุงแต่ง ดังพระพุทธพจน์ว่า

จักขุวิญญาณเกิดขึ้นเพราะอาศัยจักขุและรูปารมณ์ ความประจวบกันแห่งธรรมทั้ง ๓ เป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงเกิด บุคคลเสวยอารมณ์ใด ย่อมหมายรู้อารมณ์นั้น บุคคลหมายรู้อารมณ์ใด ย่อมตรึกอารมณ์นั้น บุคคลตรึกอารมณ์ใด ย่อมคิดปรุงแต่งอารมณ์นั้น บุคคลคิดปรุงแต่งอารมณ์ใด เพราะความคิด ปรุงแต่งอารมณ์นั้นเป็นเหตุ แง่ต่าง ๆ แห่งบัญญัติสัญญาย่อมครอบงำบุรุษ ในรูปทั้งหลายที่จะพึงรู้แจ้งทางตาทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน โสตวิญญาณเกิดขึ้นเพราะอาศัยโสตและสัททวารมณ์ ... มโนวิญญาณเกิดขึ้นเพราะอาศัยมโนและธรรมารมณ์ ...”^๓

ในคัมภีร์สายอภิธรรมได้แยกแยะกระบวนการทำงานของวิถีจิต หลังจากที่ยายตนะภายใน กระทบกับอารมณ์แล้ว มีจิตเกิดขึ้นทำหน้าที่ต่อเนื่องกันเป็นขั้นตอนไปตามลำดับ ในทางปัญจทวารวิถี กระบวนการรับรู้รูปหนึ่งครั้ง จะมีจิตเกิดดับสลับต่อกัน ๑๗ ขณะ วิถีจิตตามปกติจะเป็นดังนี้

^๒ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๒๑/๔๗๙.

^๓ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๐๔/๒๑๓-๒๑๔.

๑. อตีตภวังค์ เริ่มนับเมื่ออายตนะภายในกระทบกับอารมณ์
 ๒. ภวังคจลนะ ภวังคจิตไหว
 ๓. ภวังคุปัจเฉทะ ตัดกระแสภวังค์
 ๔. ปัญจทวาราวชชนะ จิตน้อมเข้าไปหาอารมณ์ สนใจอารมณ์นั้น
 ๕. ปัญจวิญญาณ ทำหน้าที่เห็นทางตา ได้ยินทางหู รู้กลิ่นทางจมูก รู้รสทางลิ้น
- รู้สัมผัสสณฺฑกตองทางกาย อย่างใดอย่างหนึ่ง

๖. สัมปฏิจฉนะ รับอารมณ์ต่อมาจากปัญจวิญญาณ
๗. สันตீรณะ พิจารณาอารมณ์
๘. โวฏฐัพพะนะ ตัดสินอารมณ์
๙. ชวณะ เกิดกุศลจิตหรืออกุศลจิต ติดต่อกันไป ๗ ขณะ
๑๐. ชวณะ เกิดกุศลจิตหรืออกุศลจิต ติดต่อกันไป ๗ ขณะ
๑๑. ชวณะ เกิดกุศลจิตหรืออกุศลจิต ติดต่อกันไป ๗ ขณะ
๑๒. ชวณะ เกิดกุศลจิตหรืออกุศลจิต ติดต่อกันไป ๗ ขณะ
๑๓. ชวณะ เกิดกุศลจิตหรืออกุศลจิต ติดต่อกันไป ๗ ขณะ
๑๔. ชวณะ เกิดกุศลจิตหรืออกุศลจิต ติดต่อกันไป ๗ ขณะ
๑๕. ชวณะ เกิดกุศลจิตหรืออกุศลจิต ติดต่อกันไป ๗ ขณะ
๑๖. ตทาร์มมณะ รับรู้อารมณ์เดิมอีกติดต่อกัน ๒ ขณะ
๑๗. ตทาร์มมณะ รับรู้อารมณ์เดิมอีกติดต่อกัน ๒ ขณะ

ส่วนทางมโนทวารนั้น ไม่ต้องอาศัยการกระทบระหว่างประสาทรูปกับอารมณ์ภายนอก เป็นการรับรู้อารมณ์ต่อมาจากปัญจทวาร หรือนึกถึงอารมณ์อื่นได้ด้วยจิต จึงมีวิถีจิตเกิดดับสืบต่อกันหลังจากภวังคุปัจเฉทะแล้ว ตามปกติมูลักษณะดังนี้

๑. มโนทวาราวชชนะ จิตน้อมเข้าไปหาอารมณ์ สนใจอารมณ์นั้น
๒. ชวณะ เกิดกุศลจิตหรืออกุศลจิต ติดต่อกันไป ๗ ขณะ
๓. ชวณะ เกิดกุศลจิตหรืออกุศลจิต ติดต่อกันไป ๗ ขณะ
๔. ชวณะ เกิดกุศลจิตหรืออกุศลจิต ติดต่อกันไป ๗ ขณะ
๕. ชวณะ เกิดกุศลจิตหรืออกุศลจิต ติดต่อกันไป ๗ ขณะ
๖. ชวณะ เกิดกุศลจิตหรืออกุศลจิต ติดต่อกันไป ๗ ขณะ
๗. ชวณะ เกิดกุศลจิตหรืออกุศลจิต ติดต่อกันไป ๗ ขณะ
๘. ชวณะ เกิดกุศลจิตหรืออกุศลจิต ติดต่อกันไป ๗ ขณะ
๙. ตทาร์มมณะ รับรู้อารมณ์เดิมอีกติดต่อกัน ๒ ขณะ

๑๐. ตทาร์มมณะ รัับรู้อาร์มณั้เดิมอีกติดต่อกัน ๒ ขณะ^๔

โดยธรรมชาติของจิตแล้วเป็นสิ่งประภัสสร คือ สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ในแบบของจิต คือ จิตเป็นธาตุรู้ ที่ไม่มีอุปกิเลสเกิดขึ้น แม้จิตยังไม่มีคุณธรรมต่าง ๆ เกิดขึ้น ไม่มีศีล ไม่มีสมาธิ ไม่มีปัญญา แต่โดยธรรมชาติดั้งเดิมมีลักษณะที่สะอาด ไม่มีความเศร้าหมองขุ่นมัวใด ๆ ที่จิตนั้นเศร้าหมองขุ่นมัว เพราะถูกอุปกิเลสที่เกิดขึ้นภายหลังนั้นมาครอบงำจิต จิตตกอยู่ภายใต้อำนาจของบาปอกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดความมืดมัว ลุ่มหลง หมกมุ่นไปตามอารมณ์ต่าง ๆ จนกระทั่งทำให้เกิดคำพูด การกระทำ ความคิดที่ผิดพลาด ก่อทุกข์ให้แก่ตัวจิตเอง และต่อร่างกายตนเอง จนถึงต่อบุคคลอื่น ต่อสิ่งแวดล้อม และต่อโลก

ความเศร้าหมอง ขุ่นมัว เป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นในจิตนั้น ก็ไม่ได้อยู่นาน เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับจิตเป็นคราว ๆ ตามเหตุปัจจัย เมื่อหมดเหตุก็หมดไปด้วย จิตก็ยังสภาพความประภัสสรอยู่ แต่หากของความทุกข์และปัญหาที่สร้างขึ้น ก็ยังคงตามมาให้ผลเป็นวิบากต่อไป จึงทำให้จิตต้องรับรู้เรื่องนั้นเรื่องนี้ ที่เป็นผลของการกระทำที่เกิดจากกิเลสไปเรื่อย ๆ สำหรับผู้ที่ไม่รู้ก็ตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลสที่เกิดขึ้นเป็นคราว ๆ นี้ มีกิเลสแล้วไปทำกรรม แล้วก็ได้รับผลเป็นวิบากต่อไป เป็นวงกลมของความทุกข์

ส่วนผู้ที่รู้ความจริงตามที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ รู้ว่าจิตนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน และอุปกิเลสที่เกิดขึ้นภายหลัง ก็เป็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนและไม่ใช่จิต รูปร่างกายและสิ่งที่เป็นอารมณ์ของจิตก็เป็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนและไม่ใช่จิต จิตก็จะสามารถหลุดพ้นจากอุปกิเลส ไม่ถูกอุปกิเลสเข้ามาครอบงำ ไม่หลงทำตามอุปกิเลส มีสติ ป้องกัน คุ้มครองจิต เมื่อมีการกระทบอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ เมื่อได้ฝึกปฏิบัติจนมีปัญญา ก็จะถอดถอนความเห็นผิดและความยึดถือในสิ่งต่าง ๆ ได้ ผู้ที่รู้ความจริงอย่างนี้ จึงจะมีการฝึกฝนพัฒนาจิตได้^๕

เมื่อทราบธรรมชาติดั้งเดิมของจิตเช่นนี้แล้ว ก็จะทราบได้ว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายหลัง เช่น ความยินดี ความยินร้าย ความทุกข์ ความเศร้า ความอยากได้ ความอิจฉาริษยา ความวิตกกังวล ความหงุดหงิด การแย่งชิงกัน การเอาวัดเอาเปรียบกัน การทุบตีทำร้ายกัน เป็นต้นเหล่านี้ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาในภายหลัง ไม่ใช่ธรรมชาติของจิต เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเนื่องจากจิตไม่ได้รับการคุ้มครอง รักษา หรือป้องกันเอาไว้ เมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น ก็ครอบงำจิต ทำให้จิตกลายสภาพ ไม่หลงเหลือลักษณะที่สะอาดผุดผ่อง

คนเราที่จิตใจปกติธรรมดาอยู่ ย่อมไม่มีความคิดที่จะไปทำร้ายเบียดเบียนผู้อื่น แต่หากจิตไม่ได้รับความคุ้มครองป้องกันเอาไว้ เมื่อรับรู้อารมณ์แล้ว ความโกรธ ความไม่พอใจ

^๔ ดูรายละเอียดใน มหามกุฏราชวิทยาลัย, อภิธัมมัตถสังคหบาลีและอภิธัมมัตถกวีภาวินีฎีกา ฉบับแปลเป็นไทย, (กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๑๔๑-๑๔๖.

^๕ ดูรายละเอียดใน ออง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๕๑-๒/๙-๑๐.

ความเคียดแค้นชิงชังเกิดขึ้นครอบงำจิต ทำให้จิตกลายสภาพ จากที่ผุดผ่อง กลายเป็นจิตที่มีความรู้ร้อน ทำให้บุคคลนั้นกลายสภาพ จากเป็นคนธรรมดา กลายเป็นดุจสัตว์นรกที่สามารถทำร้ายเบียดเบียนสัตว์อื่น หรือทำร้ายเบียดเบียนเพื่อนมนุษย์ด้วยกันเองได้

ใจปกติธรรมดา ย่อมไม่มีความคิดที่จะไปขโมย ฉ้อฉล หรือคดโกงของผู้อื่น แต่หากจิตไม่ได้รับความคุ้มครองป้องกันเอาไว้ เมื่อรับรู้อารมณ์แล้ว ความอยากได้ที่เกินขอบเขตเกิดขึ้นครอบงำจิต จิตก็กลายสภาพจากเดิมที่ผุดผ่อง กลายเป็นจิตที่มีความอยากนำหน้าบุคคลนั้นก็กลายสภาพเป็นผู้ที่สามารถขโมย ฉ้อฉล หรือคดโกงผู้อื่นได้ ทั้งที่โดยปกติแล้วเขาไม่สามารถทำเช่นนั้นได้ แต่เพราะไม่ได้คุ้มครองจิตเอาไว้ จึงรักษาความเป็นปกติเอาไว้ไม่ได้ ถูกความยินดียินร้ายและกิเลสครอบงำก็กลายเป็นผู้ที่ทำทุจริตได้ และด้วยผลของการทำทุจริตนั่นเอง เขาย่อมได้รับผลเป็นความทุกข์ใจ ไม่สบายใจ เตือดร้อน อยู่ในโลกด้วยความยากลำบาก ต้องหลบหนี หรือโดนจับในข้อหาต่าง ๆ เมื่อตายไป หากกรรมนั้นส่งผล ก็ทำให้ไปเกิดในอบายภูมิ

จิตที่ไม่ได้ฝึก ไม่ได้คุ้มครอง ไม่ได้ป้องกันรักษาไว้ มีโทษแก่ผู้ที่เป็นเจ้าของมากมายอย่างนี้ นับว่าเป็นความเสียหายอันใหญ่หลวงที่สุด และในทางตรงกันข้าม หากจิตได้รับการฝึก ได้รับการคุ้มครอง ได้รับการป้องกันรักษาเอาไว้อย่างดี ด้วยสติ ด้วยปัญญา ก็ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์และความสุขแก่ผู้ที่เป็นเจ้าของอย่างมากที่สุด เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเริ่มจากจิตนี้เอง หากจุดเริ่มต้นดีงาม ถูกต้อง ไม่ผิดพลาด มีความสะอาดผุดผ่อง สิ่งก็ตามมาก็ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่ง ที่ไม่ได้ฝึก ไม่ได้คุ้มครอง ไม่ได้รักษา ไม่ได้สำรวมแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อมิใช่ประโยชน์มากเหมือนจิตนี้ จิตที่ได้ฝึก ได้คุ้มครอง ได้รักษา ไม่ได้สำรวมแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อมิใช่ประโยชน์มาก

เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่ง ที่ได้ฝึก ได้คุ้มครอง ได้รักษา ได้สำรวมแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มากเหมือนจิตนี้ จิตที่ได้ฝึก ได้คุ้มครอง ได้รักษา ได้สำรวมแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มาก^๖

เมื่อทราบธรรมชาติของจิต ทราบเรื่องการไม่อบรมจิต ทราบเรื่องการอบรมจิต ทราบความแตกต่างของจิตที่ยังไม่ได้ฝึก ไม่ได้คุ้มครอง ไม่ได้รักษา ไม่ได้สำรวม กับจิตที่ได้ฝึก ได้คุ้มครอง ได้รักษา ได้สำรวมแล้ว ก็จะเป็นเครื่องกระตุ้นเตือนจิตใจสำหรับผู้ที่เป็นสาวกของพระพุทธเจ้า ให้หันมาเรียนรู้ภายในตน เรียนรู้สิ่งที่อยู่ใกล้เรามากที่สุด สิ่งที่เห็นผิดและยึดถือว่าเป็นตัวเราเป็นของเรามากที่สุด เพื่อจะได้ฝึกฝน คุ้มครอง รักษา และสำรวม

^๖ อ.จ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๓๙-๔๐/๗.

อย่างถูกวิธี อันจะเป็นเหตุให้เกิดประโยชน์สุขแก่ผู้เป็นเจ้าของ ตามวิธีการที่พระพุทธเจ้ารับรองไว้ต่อไป

๓.๑.๒ วิธีการปฏิบัติอินทรีย์สังวร

เมื่อทราบกระบวนการรับรู้อารมณ์แล้ว จะได้ศึกษาถึงวิธีการปฏิบัติและการพัฒนาอินทรีย์สังวรตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเอาไว้ อินทรีย์สังวรในพระธรรมวินัยนี้กับในคำสั่งสอนอื่นมีความแตกต่างกัน การฝึกฝนพัฒนาอินทรีย์นั้นมิตั้งแต่ระดับปุถุชนที่เริ่มฝึกอินทรีย์สังวรของพระอริยเจ้า ๓ ลำดับต้น และอินทรีย์ที่ได้รับการฝึกเรียบร้อยแล้วของพระอรหันต์

๓.๑.๒.๑ อินทรีย์สังวรอันยอดเยี่ยมในอริยวินัย

การปฏิบัติอินทรีย์สังวรในทางพระพุทธศาสนานั้น ไม่ได้หมายถึง การปิดตาไม่ให้เห็น การปิดหูไม่ให้ได้ยิน เป็นต้น ในขั้นต้นหมายถึงการฝึกให้มีสติเพื่อคอยควบคุมจิตใจ ควบคุมความรู้สึก ป้องกันไม่ให้บาปอกุศลธรรมทั้งหลายเกิดขึ้น เมื่อเกิดการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ถูกชักจูงไปในทางที่ถูกต้องกิเลสครอบงำ ซึ่งหากขาดอินทรีย์สังวรจะเกิดความยินดีในอารมณ์ที่น่าพอใจ เกิดความยินร้ายในอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ อกุศลธรรมต่าง ๆ ก็ จะแตกตัวได้มากขึ้น เป็นการพอกพูนความโลภ ความโกรธ ความหลง อันจะนำความทุกข์ มาให้แก่ตนและบุคคลอื่น

ในขั้นสูง เมื่อกลายเป็นผู้เจริญอินทรีย์แล้ว มีการพัฒนาอินทรีย์ให้ใช้การได้อย่าง สมบูรณ์แล้ว มีความหมายถึงขั้นเป็นนายเหนือความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดจากการรับรู้เหล่านั้น เนื่องจากเกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริงว่า สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นไม่ใช่ตัวตนของเรา และหมด ความยึดมั่นถือมั่นไปตามลำดับ จนกระทั่งมีสติสัมปชัญญะที่สมบูรณ์เป็นพระอรหันต์ผู้อยู่เหนือ โลก ทำนรับรู้อารมณ์เหล่านั้นไปตามปกติเหมือนคนทั่วไป แต่จิตใจไม่เกี่ยวข้องผูกพัน ไม่มี กิเลสเกิดขึ้นอีกเลย

การปฏิบัติเพื่อพัฒนาอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทำโดยการมีสติรู้เท่าทัน ปฏิภาณของจิตที่มีต่ออารมณ์นั้น คือ รู้ถึงความชอบใจหรือไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นในจิตตามความ เป็นจริง เมื่อรู้เท่าทันปฏิภาณในจิตเหล่านั้นตามความเป็นจริงแล้ว จิตก็จะเป็นกลางต่ออารมณ์ อภิชฌาและโทมนัสไม่สามารถครอบงำจิตได้ วิธีการปฏิบัติอินทรีย์สังวรในทางพระพุทธศาสนา มีความแตกต่างไปจากวิธีการของศาสนาอื่น ๆ ศาสนาอื่นนั้นมีแนวคำสอนเน้นไปในทางด้าน กดข่มกิเลส หลีกหนีอารมณ์ ปฏิเสธชาวโลก ซึ่งเป็นการปฏิบัติสุดโต่งประเภทหนึ่งเรียกว่า อัตตกิลมถานุโยค เป็นการบังคับกายบังคับใจของตนให้เกิดความลำบาก เช่น ปาราสิริย-

พราหมณ์แสดงวิธีการเจริญอิทธิย์แก่สาวกทั้งหลายว่า อย่าดูรูปทางตา อย่าฟังเสียงทางหู^๗ บางกลุ่มยึดถือวิธีการที่ปฏิบัติอย่างสุดโต่งเพื่อกดข่มกิเลส โดยการทำตัวเป็นพวกซีเปลือย กินหญ้าเป็นอาหาร กินมูลโคเป็นอาหาร นุ่งห่มแต่เสื่อผ้าห่อศพ ถอนผมและหนวด เดินอย่างเดี่ยวไม่ยอมนั่ง เดินกระโห่ยง นอนบนหนาม เป็นต้น ซึ่งพระผู้มีพระภาคทรงแสดงว่า คนเหล่านี้เป็นผู้ที่ชอบทำตนให้เดือดร้อน^๘

การฝึกฝนพัฒนาอิทธิย์ไปตามลำดับ เรียกชื่อตามภาษาบาลีว่าอิทธิยภาวนา ในพระพุทธศาสนานั้นมีหลายระดับชั้น ดังที่พระพุทธเจ้าทรงขยายความไว้ในอิทธิยภาวนาสสูตร ท่านพระอานันทเถระได้กราบทูลขอให้ทรงแสดงวิธีการพัฒนาอิทธิย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันยอดเยี่ยมในทางพระพุทธศาสนา พระองค์ได้ทรงแสดงว่า

การเจริญอิทธิย์อันยอดเยี่ยมในอริยวินัย เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปทางตาแล้ว จึงเกิดความชอบใจ เกิดความไม่ชอบใจ และเกิดทั้งความชอบใจและความไม่ชอบใจ ภิกษุนั้นรู้ชัดอย่างนี้ว่า ‘เราเกิดความชอบใจ เกิดความไม่ชอบใจ และเกิดทั้งความชอบใจและความไม่ชอบใจนี้แล้ว ความชอบใจเป็นต้นนั้นถูกปัจจัยปรุงแต่ง เป็นของหยาบ อาศัยกันและกันเกิดขึ้น ยังมีสิ่งที่ละเอียด ประณีต คืออุเบกขา’ ความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ความชอบใจและความไม่ชอบใจนั้น ที่เกิดขึ้นแล้วแก่ภิกษุนั้นจึงดับไป อุเบกขาย่อมดำรงมั่น เปรียบเหมือนบุรุษมีตาดิกระพริบตา แม้ฉันใด ความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ความชอบใจและความไม่ชอบใจ อันเกิดขึ้นแล้วแก่ภิกษุรูปใดรูปหนึ่งฉันนั้นเหมือนกัน ย่อมดับไปอย่างรวดเร็วพลันทันที โดยไม่ยากอย่างนี้ อุเบกขาย่อมดำรงมั่น อานนท์ นี้เราเรียกว่า การเจริญอิทธิย์ในรูปที่พึงรู้แจ้งทางตาอันยอดเยี่ยมในอริยวินัย^๙

ข้อความในพระบาลีนี้ พระผู้มีพระภาคทรงแสดงการพัฒนาอิทธิย์อันยอดเยี่ยมในอริยวินัยในทางจักขุทวาร คือ เห็นรูปทางตาแล้ว มีวิธีการพัฒนาอิทธิย์อย่างไร แม้ทางโสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร และมโนทวาร ก็มีข้อความทำนองเดียวกันนี้ เปลี่ยนไปแต่คำอุปมาเท่านั้น จากพระบาลีนี้ สามารถพิจารณาวิธีการพัฒนาอิทธิย์ได้ว่า

เมื่อเห็นรูปทางตาแล้ว ตามปกติก็จะเกิดปฏิกิริยาทางใจขึ้นมา ๓ แบบด้วยกัน คือ (๑) เกิดความชอบใจในสิ่งที่เห็นนั้น (๒) เกิดความไม่ชอบใจในสิ่งที่เห็นนั้น (๓) เกิดทั้งความชอบใจและไม่ชอบใจในสิ่งที่เห็นนั้น

ประเด็นสำคัญของการปฏิบัติอยู่ที่ การรู้ชัดปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นในจิตทั้ง ๓ อย่างนั้น ตามความเป็นจริง เมื่อรู้ตามความเป็นจริงก็จะทราบว่ ปฏิกิริยาของจิตทั้ง ๓ อย่างนั้น เป็น

^๗ ตูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๕๓/๕๐๔.

^๘ ตูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๗/๗-๘.

^๙ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๕๔/๕๐๕.

สิ่งที่ปัจจัยปรุงแต่งขึ้นมา ปัจจัยที่ปรุงแต่งนั้น มีทั้งตัวอารมณ์ จิตที่มองเห็น สัญญาความจำ ได้หมายรู้เท่า ๆ เกี่ยวกับสิ่งที่เห็นนั้น ทิศนคติหรือคุณค่าที่ใส่ให้กับสิ่งที่เห็นนั้น แต่เดิมไม่มีความรู้สึกเช่นนี้ แต่เมื่อมองเห็นรูปทางตา ก็เกิดความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบขึ้น ความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบสิ่งที่มองเห็นนั้น เป็นสิ่งที่หายาบ เพราะต้องขึ้นอยู่กับอารมณ์ที่เห็น ถูกอารมณ์นั้นครอบงำเอา จิตหลงไหลไปชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง โดยความจริงแล้ว สิ่งที่มองเห็นก็เป็นอยู่อย่างนั้นตามธรรมชาติของสิ่งนั้น แต่ผู้ที่เห็นกลับไปมีความชอบหรือไม่ชอบ อันเป็นความหลงไปตามกิเลสของตนเอง อาการที่หลงไปชอบบ้างไม่ชอบบ้าง เรียกว่า การถูกอกิฆิฆา และโทมนัสครอบงำ

คำว่า การรู้ชัด นั้นเป็นลักษณะของการรู้ตามที่เป็นจริง โดยเฉพาะการรู้ความจริงของสังขารธรรมทั้งหลาย อันมีลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อรู้ความจริงเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติก็จะเกิดความรู้ว่า ความชอบใจ ความไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นนั้น เป็นความหลงไหลไปเองทั้งนั้น สิ่งที่เห็นนั้น รวมทั้งสภาวะธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นจากการมองเห็นเป็นเหตุ ก็ล้วนแต่ไม่อยู่นานเลย เป็นของที่มีขึ้นเพียงชั่วครั้งชั่วคราวเท่านั้น จิตก็จะเป็นอุเบกขาคือการวางเฉยได้ การวางเฉยประเภทนี้ ไม่ใช่การวางเฉยเพราะไม่รู้เรื่องอะไร แต่เป็นการวางเฉย เพราะรู้เท่าทันอารมณ์ทุกอย่าง คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย และธรรมารมณ์ตามความเป็นจริง เมื่อรู้ตามความเป็นจริง จิตก็ไม่หลงไปยึดมั่นถือมั่น มีชื่อเรียกตามคัมภีร์อรรถกถาว่า วิปัสสนูปเพกขา^{๑๑} การวางเฉยเพราะรู้แจ้งความจริง

การเจริญอินทรีย์อันยอดเยี่ยมในอริยวินัยดังที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงนี้ เป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาให้รู้เท่าทันอารมณ์ และปฏิบัติที่มีต่ออารมณ์นั้นตามความเป็นจริง เป็นการมองเห็นว่า ทุกอย่างอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากเหตุปัจจัยปรุงแต่งและต้องดับสลายไปในที่สุด หากความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ทั้งความชอบใจทั้งความไม่ชอบใจที่เกิดขึ้น ก็ดับไปได้อย่างรวดเร็วและไม่ยากลำบาก จิตเป็นอุเบกขา

ยิ่งกระบวนการที่จิตเป็นอุเบกขาไว ก็ถือได้ว่าพัฒนาอินทรีย์ได้ดียิ่งขึ้น ดังอุปมาว่า เปรียบเหมือนบุรุษมีตาดีกระพริบตา เปรียบเหมือนบุรุษมีกำลังดีดนิ้วมือได้โดยไม่ยาก เปรียบเหมือนหยาดน้ำกลิ้งไปบนใบบัวที่เอียงนิดหน่อย ย่อมไม่ติดอยู่ เปรียบเหมือนบุรุษมีกำลังตะล่อมก้อนเชพะไว้ที่ปลายลิ้น แล้วถ่มไปโดยไม่ยาก เปรียบเหมือนบุรุษมีกำลังเหยียดแขนออกหรือคู้แขนเข้า เปรียบเหมือนบุรุษมีกำลัง เอาหยดน้ำ ๒ หยด หรือ ๓ หยดใส่ลงในกระทะเหล็กที่ร้อนจัดตลอดวัน น้ำที่หยดลงยังเข้าไป ที่แท้หยดน้ำนั้นจะระเหยแห้งไปเร็วพลันทันที^{๑๒} อย่างนี้ได้ชื่อว่าการเจริญอินทรีย์อย่างยอดเยี่ยม

^{๑๑} ม.อ.อ. (ไทย) ๓/๒/๕๓๐.

^{๑๒} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๕๔-๔๕๗/๕๐๕-๘.

สรุปความได้ว่า การปฏิบัติอินทรียสังวรอันยอดเยี่ยมที่พระผู้มีพระภาคทรงมุ่งหมายอย่างแท้จริงนั้น คือการเจริญวิปัสสนา เพื่อให้เห็นความจริง แล้วปล่อยวางความความเห็นผิด และความยึดมั่นถือมั่นที่มีต่อสิ่งนั้น ไม่หลงปรุงแต่งไปตามอารมณ์ที่รับรู้ เมื่อไม่หลงปรุงแต่งไปตาม ความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ก็ย่อมหมดไป อวิชชาคือการไม่รู้ตามความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ นั้นเอง เป็นต้นตอของกิเลสทั้งหลายที่เข้ามาครอบงำจิตใจเมื่อมีการรับรู้อารมณ์ แม้ว่าในตอนเริ่มต้นของการปฏิบัติอินทรียสังวร จะมีการรักษาศีล การคิดพิจารณาธรรมหมวดต่าง ๆ การทำสมาธิ เจริญสมถภาวนา เพื่อปรับจิตให้เหมาะสม และทำให้กิเลสไม่ครอบงำจิตใจ แต่ก็เป็นการทำได้เพียงชั่วคราว การเจริญวิปัสสนาเท่านั้น จะทำให้หมดกิเลสโดยสิ้นเชิง เป็นวิธีการแก้ไขได้อย่างถาวร

๓.๑.๒.๒ อินทรียสังวรของพระเสขะและพระอเสขะ

ในอินทรียภาวนาสูตานั้นเอง พระผู้มีพระภาคได้ทรงแสดงถึงการปฏิบัติพัฒนาอินทรียสำหรับพระอริยเจ้า ๓ ลำดับต้น คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี ที่มีการพัฒนาอินทรียไปตามลำดับ จนกระทั่งถึงประสบความสำเร็จ คือ เป็นผู้ที่เจริญอินทรียเสร็จแล้ว อินทรียทั้ง ๖ อยู่ในอำนาจของท่าน เมื่อเห็นรูปทางตา ได้ยินเสียงทางหู เป็นต้นแล้ว ท่านสามารถควบคุมจิตใจให้เป็นไปได้ดังที่ท่านประสงค์ เป็นพระอรหันต์ ดังพระบาลีว่า

พระเสขะผู้กำลังปฏิบัติ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปทางตาแล้ว จึงเกิดความชอบใจ เกิดความไม่ชอบใจ และเกิดทั้งความชอบใจและความไม่ชอบใจ เพราะความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ความชอบใจและความไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้วนั้น ภิกษุนั้นจึงอึดอัด เบื่อหน่าย รังเกียจ ฟังเสียงทางหูแล้ว ... ตมกลืนทางจมูกแล้ว ... ลิ้มรสทางลิ้นแล้ว ... ถูกต้องโผฏฐัพพะทางกายแล้ว ... รู้แจ้งธรรมารมณ์ทางใจแล้ว ...^{๑๒}

พระอริยะผู้เจริญอินทรียแล้ว เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปทางตาแล้ว จึงเกิดความชอบใจ เกิดความไม่ชอบใจ และเกิดทั้งความชอบใจและความไม่ชอบใจ ถ้าเธอหวังว่า เราพึงมีความหมายรู้ในสิ่งที่ปรากฏว่าเป็นสิ่งที่ไม่ปรากฏอยู่ ก็มีความหมายรู้ในสิ่งที่ปรากฏนั้นว่าเป็นสิ่งที่ไม่ปรากฏอยู่ ถ้าหวังว่า เราพึงมีความหมายรู้ในสิ่งที่ไม่ปรากฏว่าเป็นสิ่งที่ปรากฏอยู่ ก็มีความหมายรู้ในสิ่งที่ไม่ปรากฏนั้นว่าเป็นสิ่งที่ปรากฏอยู่ ... อีกประการหนึ่ง ภิกษุฟังเสียงทางหูแล้ว ... ภิกษุตมกลืนทางจมูกแล้ว ... ภิกษุลิ้มรสทางลิ้นแล้ว ... ภิกษุถูกต้องโผฏฐัพพะทางกายแล้ว ... ภิกษุรู้แจ้งธรรมารมณ์ทางใจแล้ว ...^{๑๓}

^{๑๒} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๖๐/๕๐๘.

^{๑๓} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๖๑-๒/๕๐๘-๕๑๐.

จากพระพุทธรูปที่ยกแสดงมานั้น จะเห็นว่า พระอริยเจ้าผู้เป็นเสขะเมื่อละความเห็นผิดได้แล้ว ก็ปฏิบัติพัฒนาอินทรีย์ต่อไปเพื่อละความยึดมั่นถือมั่น โดยลำดับของการละสังโยชน์ ๑๐ ประการนั้น พระโสดาบันจะได้ ๓ ประการ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และศีลพทตปรามาส พระสกทาคามี ทำกิเลสให้เบาบางลง พระอนาคามีละกามราคะและพยาบาท พระอรหันต์ละรูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา

จะเห็นได้ว่า ในการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุนิพพานเป็นพระอริยเจ้าไปตามลำดับนั้น มีวิธีการปฏิบัติแบบเดียวกันนั่นเอง คือ การฝึกให้จิตมีสติสัมปชัญญะ เมื่อมีสติ สติก็จะรักษาจิต ทำให้จิตมีศีล มีความสังวรระวัง ป้องกันอกุศลได้ จิตใจเป็นกุศล จิตที่มีศีลนี้จะละกิเลสอย่างหยาบได้ เมื่อฝึกสติสัมปชัญญะมากขึ้นไปอีก จิตมีศีลมีความสังวรระวังเพิ่มมากขึ้น ก็จะสงบเบา อ่อน ปราศจากนิเวรณที่กลุ่มมุงจิตใจ เป็นสัมมาสมาธิ สามารถละกิเลสอย่างกลางคือประเภทนิเวรณได้ จิตที่มีสัมมาสมาธินั้น เป็นจิตควรแก่การพิจารณาดูภายในให้เห็นความจริง เกิดปัญญาไปตามลำดับ กิเลสที่ละเอียดประเภทสังโยชน์และอนุสัยสามารถละได้ด้วยปัญญา

จึงอาจกล่าวได้ว่าการปฏิบัติอินทรีย์สังวรนั้น เป็นการฝึกให้มีสติคอยระวังไม่ให้เกิดอกุศลทางทวารทั้ง ๖ เป็นการปฏิบัติธรรมตั้งแต่ขั้นต้นจนถึงขั้นสุดท้าย โดยขั้นต้น ๆ ก็ยังมีกิเลสเกิดขึ้นมาครอบงำจิตบ่อย ๆ ฝึกไปอีกกิเลสก็ลดลงไปเรื่อย จนท้ายที่สุด ไม่มีกิเลสเกิดขึ้นอีกเลย สามารถป้องกันและละได้แบบเด็ดขาด

ในการปฏิบัตินั้น พูดอย่างย่อ ๆ ก็ข้อองค์ธรรมที่เป็นหลักใหญ่อยู่ ๒ ประการ คือ สติ กับปัญญา ขั้นแรกก็ใช้วิธีป้องกันก่อน เมื่อรับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจแล้ว ให้มีสติเป็นเครื่องป้องกันกระแส ไม่ให้เกิดกิเลสขึ้น จะได้ไม่หลงไหลหมกมุ่น ติดตันอยู่กับอารมณ์ต่าง ๆ ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้ ความชอบใจ ไม่ชอบใจ และกิเลสต่าง ๆ จะไม่เกิดขึ้น จิตจะมีความปลอดโปร่ง เบาสบาย มีความสุข และเป็นสมาธิ ขึ้นต่อมา ก็ถอดถอนทำลายกิเลสที่ละเอียดด้วยปัญญา ดังที่พระพุทธองค์ตรัสกับอชิตมาณพว่า

กระแสเหล่าใดในโลก

สติเป็นเครื่องกั้นกระแสเหล่านั้นได้

เรากล่าวธรรมเครื่องป้องกันกระแสทั้งหลาย

ปัญญาปิดกั้นกระแสเหล่านั้นได้^{๑๔}

^{๑๔} ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๑๐๔๒/๗๔๖.

๓.๑.๒.๓ องค์ธรรมหลักที่ใช้ในการปฏิบัติ

องค์ธรรมหลักของการพัฒนาอินทรีย์ ตามพระบาลีในอินทริยภาวนาสสูตร คือ การรู้ชัด อันเป็นลักษณะของปัญญาเห็นความจริง การที่จะมีปัญญาเห็นความจริงได้ก็ต้องมีจิตที่พร้อม สงบ เบา อ่อนโยน ควรแก่การใช้งาน คล่องแคล่ว และตรง^{๑๔} เพราะจิตที่มีความตั้งมั่นจะทำให้รู้ชัดตามความเป็นจริง^{๑๖} จิตตั้งมั่นมีลักษณะบริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลส ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว^{๑๗} จิตตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิ เป็นพัฒนาการที่มาจาก การที่จิตมีความสุข^{๑๘} การที่จะมีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ ก็ต้องอาศัยการฝึกฝนให้จิตมีสติอันเป็นอุปมาธรรมชาติ ซึ่งความไม่ประมาทนี้เป็นธรรมที่มีอุปการะมากในกระบวนการปฏิบัติ ดังที่ท่านพระสารีบุตรได้รวบรวมไว้ในสังคีตีสสูตรว่า

ธรรม ๑ ประการที่มีอุปการะมาก คืออะไร คือ ความไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลาย^{๑๙}
นี่คือธรรม ๑ ประการที่มีอุปการะมาก^{๒๐}

ธรรม ๒ ประการที่มีอุปการะมาก คืออะไร คือ

๑. สติ (ความระลึกได้)

๒. สัมปชัญญะ (ความรู้ตัว)

นี่คือธรรม ๒ ประการที่มีอุปการะมาก^{๒๑}

ความไม่ประมาท คือ การไม่อยู่ปราศจากสติ มีสติอยู่เสมอในการกระทำสิ่งต่าง ๆ เห็นคุณค่าของเวลา ไม่ปล่อยชีวิตให้ล่องลอยไปอย่างไร้จุดหมาย พยายามปรับปรุงแก้ไขสิ่ง

^{๑๔} โสภณเจตสิกที่เรียกว่ายุคลธรรม ๖ คู่ ๑๒ ประเภท คือ กายปัสสัทธิ จิตตปัสสัทธิ, กายลหุตา จิตตลหุตา, กายมุกตา จิตตมุกตา, กายกัมมัฏญตา จิตตกัมมัฏญตา, กายปาคุญญตา จิตตปาคุญญตา, กายชุกตา จิตตชุกตา, ดุรายละเอียตใน อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๑/๒๗.

^{๑๖} สมာหิโต ภิกขเว ภิกขุ ยถาภูตํ ปชานาตี., ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๙๙/๗๖.

^{๑๗} สมာหิเต จิตเต ปริสุทฺเธ ปริโยทาเต อนนฺถเณ วิคตูปกุกิเลสเส มุกฺกุตเต กมฺมนิเย จูเต อาเนญชปฺตเต, ที.สี. (บาลี) ๙/๒๓๔/๗๗.

^{๑๘} ตสฺสิเม ปญฺจ นีวรเณ ปหิเน อตตนิ สมฺนุสฺสโต ปาโมชฺชํ ชายติ, ปมุทิตสฺส ปีติ ชายติ, ปีติมนสฺส กาโย ปสฺสมภติ, ปสฺสทฺธกาโย สุขํ ปฏิสฺสเวเตติ, สุขิโน จิตฺตํ สมาริยติ, ที.สี. (บาลี) ๙/๒๒๕/๗๔.

^{๑๙} กุศลธรรมคือธรรมอันหาโทษมิได้ ได้แก่ การบำเพ็ญศีล, การสำรวมอินทรีย์, ความเป็นผู้รู้จักประมาณในโภชนะ, ในการประกอบเนือง ๆ ซึ่งความเพียรของบุคคลผู้ตั้งอยู่, ธรรม ๗ ประการ, การเจริญวิปัสสนาให้แก่กล้า, ปฏิสัมภิตา ๔ มีอรรถปฏิสัมภิตาเป็นต้น, ธรรมชั้น ๕ มีศีลชั้นเป็นต้น, ฐานะ และมีฐานะ, สมาบัติ, อริยสัจ, โพธิปักขิยธรรมมีสติปัญญาเป็นต้น, วิชา ๘ มีวิปัสสนาญาณเป็นต้น ดูรายละเอียดใน ที.ปา.อ. (ไทย) ๓/๒/๔๖๐.

^{๒๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๑/๓๖๗.

^{๒๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๒/๓๖๘.

ต่าง ๆ ให้ดีขึ้น การระมัดระวังอยู่เสมอ ไม่ยอมถลำไปในทางเสื่อม ไม่ยอมพลาดโอกาสแห่งความก้าวหน้า ตระหนักถึงสิ่งที่ต้องทำและต้องไม่ทำ ใส่ใจสำนึกในหน้าที่ ไม่ปล่อยปละละเลย มีความสำนึกรับผิดชอบอยู่เสมอ อับปมาทธรรมนั้นเป็นธรรมข้อใหญ่ และมีความสำคัญมากในพระพุทธศาสนา พระธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงไว้เป็นอันมาก ก็รวมลงในความไม่ประมาท ความสำคัญของอับปมาทธรรมเห็นได้จากพระพุทธพจน์ดังต่อไปนี้

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิตฉันใด อับปมาทสัมปทาก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิต เพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ฉะนั้น^{๒๒}

ภิกษุทั้งหลาย ธรรมอันเป็นเอก มีอุปการะมาก เพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ธรรมอันเป็นเอก คืออะไร คืออับปมาทสัมปทา^{๒๓}

ภิกษุทั้งหลาย เราไม่พิจารณาเห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่ง ที่เป็นเหตุให้อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น หรือเป็นเหตุให้อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่เกิดขึ้นแล้วถึงความเจริญเต็มที่ เหมือนอับปมาทสัมปทานี้^{๒๔}

สัตว์ทั้งหลายไม่มีเท้า มีสองเท้า มีสี่เท้า หรือมีเท้ามากก็ตาม มีรูป หรือไม่มีรูปก็ตาม มีสัญญา ไม่มีสัญญา หรือมีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ก็ตาม มีประมาณเท่าใด ตถาคตตรัสหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าบัญญัติตกลงว่า เลิศกว่าสัตว์มีประมาณเท่านั้น ฉะนั้นใด กุศลธรรมทั้งหมดก็ฉะนั้นเหมือนกัน มีความไม่ประมาทเป็นมูล รวมลงในความไม่ประมาท ความไม่ประมาทบัญญัติตกลงว่าเลิศกว่ากุศลธรรมเหล่านั้น^{๒๕}

รอยเท้าของสัตว์ที่เหยียบไปบนแผ่นดินทั้งหมด รวมลงในรอยเท้าช้าง รอยเท้าช้างชาวโลกกล่าวว่าเลิศกว่ารอยเท้าเหล่านั้น เพราะเป็นรอยใหญ่ แม้ฉะนั้นใด กุศลธรรมทั้งหมดก็ฉะนั้นเหมือนกัน มีความไม่ประมาทเป็นมูล รวมลงในความไม่ประมาท ความไม่ประมาทบัญญัติตกลงว่าเลิศกว่ากุศลธรรมเหล่านั้น^{๒๖}

ภิกษุทั้งหลาย แสงสว่างของดวงดาวทั้งหมดย่อมไม่ถึงเสี้ยวที่ ๑๖ แห่งแสงสว่างของดวงจันทร์ แสงสว่างของดวงจันทร์ชาวโลกกล่าวว่า เลิศกว่าแสงสว่างของดวงดาว

^{๒๒} ส.ม. (ไทย) ๑๗/๕๔/๔๔.

^{๒๓} ส.ม. (ไทย) ๑๗/๖๘/๔๗.

^{๒๔} ส.ม. (ไทย) ๑๗/๘๒/๕๔.

^{๒๕} ส.ม. (ไทย) ๑๗/๑๓๗/๗๒.

^{๒๖} ส.ม. (ไทย) ๑๗/๑๔๐/๗๕.

เหล่านั้น แม้นั้นใด กุศลธรรมทั้งหมดก็ฉันนั้นเหมือนกัน มีความไม่ประมาทเป็นมูล รวมลงในความไม่ประมาท ความไม่ประมาทบัณฑิตกล่าวว่เลิศกว่ากุศลธรรมเหล่านั้น^{๒๗}

ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราขอเตือนเธอทั้งหลาย สังฆารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด” นี้เป็นพระปัจฉิมวาจาของพระตถาคต^{๒๘}

สติ เป็นสภาวะธรรมที่เป็นเจตสิก เกิดพร้อมกับจิต ดับพร้อมกับจิต รู้อารมณ์เดียวกันกับจิต สตินั้นเกิดกับจิตประเภทที่ติงามเท่านั้น ไม่เกิดกับอกุศล สติเป็นความระลึกได้ที่เป็นไปในสิ่งที่เป็นกุศล เช่น การมีเจตนาในการเสียสละ การมีเจตนางดเว้นจากทุจริต การทำจิตใจให้สงบด้วยสมถกรรมฐาน หรือการอบรมเจริญปัญญาให้เข้าใจสภาวะธรรมตามความเป็นจริงด้วยวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ในคัมภีร์อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณีได้แสดงสภาวะธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นพร้อมกับจิต ซึ่งมีหลากหลายประเภท หากเป็นจิตที่เป็นฝ่ายติงาม ก็จะปรากฏสติเป็นสภาวะธรรมหนึ่งที่เกิดประกอบกับจิตนั้นด้วย โดยมีชื่อหลายอย่าง^{๒๙} และได้ขยายความว่า

สตินทรีย์ ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น เป็นใจน

สติ ความตามระลึก ความหวนระลึก สติ กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม สติ สตินทรีย์ สติผละ สัมมาสติ^{๓๐} ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่าสตินทรีย์ ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น^{๓๑}

สติเป็นความระลึกได้ ไม่หลงลืมในกุศลธรรมทั้งหลาย โดยปกติทั่วไปคนเรานั้นขาดสติ ทำให้จิตใจล่องลอยออกไปยึดติดกับสิ่งที่รับรู้ เช่น เมื่อเห็นรูปทางตา ใจที่ขาดสติก็ส่งออกไปยึดเกาะตามอำนาจของความจำเดิม ๆ ว่า เป็นหญิงสาวสวย เป็นญาติเรา เป็นเพื่อน

^{๒๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๔๖/๗๖.

^{๒๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๘/๑๖๖.

^{๒๙} ดูรายละเอียดใน อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑/๒๗.

^{๓๐} สติ อนุสติ ปฏิสสติ สติ สรณตา ธารณตา อภิลาปนตา อสมมุสนตา สติ สตินทรีย์ สติผละ สัมมาสติ มีคำอธิบายตามอรรถกถาว่า ชื่อว่าสติเพราะการระลึก แสดงสภาวะของสติ ชื่อว่าอนุสติ เพราะการตามระลึก เพราะการระลึกบ่อยๆ ชื่อว่าปฏิสสติ เพราะการระลึกเฉพาะโดยการระลึกดูใจไปข้างหน้า ชื่อว่าสรณตา เป็นอาการที่ระลึก ชื่อว่าธารณตา เพราะทรงจำสิ่งที่ได้ฟังและได้เรียนมา ชื่อว่าอภิลาปนตา เพราะเป็นภาวะที่ไม่เลอะเลือน ชื่อว่าอสมมุสนตา เพราะความไม่หลงลืมในการทำงานที่ทำและคำพูดที่ล่วงมานานได้ ชื่อว่าสตินทรีย์ เพราะครองความเป็นใหญ่ในลักษณะแห่งการช่วยอุปการะธรรมอื่น ๆ ชื่อว่าสติผละ เพราะไม่หวั่นไหวไปในเพราะความประมาท ชื่อว่าสัมมาสติ เพราะเป็นสติตามความเป็นจริง เป็นสตินำออกจากวิภูฏทุกข์และเป็นกุศล ดูรายละเอียดใน อภิ.สง.อ. (ไทย) ๑/๑/๓๘๖-๓๘๗.

^{๓๑} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๔/๒๙.

เรา เป็นศัตรูเรา เป็นต้น ทำให้จิตตกไปฝ่ายอกุศลได้ง่ายเพราะมีความเคยชินอยู่มาก เมื่อเห็นหญิงสาวสวยก็เกิดราคะ เมื่อเห็นผู้ที่เป็นญาติเราก็เกิดความรักดีใจติดข้อง เมื่อได้ยินเสียงทางหูใจก็ส่งออกไปรับรู้เกาะติดอยู่กับถ้อยคำที่คนอื่นพูด ทำให้จิตขาดสติ เป็นอกุศล หากเป็นคำสรรเสริญก็ดีใจ คำตำหนิก็โกรธขัดเคือง แม้ทางทวารอื่น ๆ ก็ทำนองเดียวกัน ส่วนสติทำให้จิตเป็นกุศล อันเป็นไปในทาน ศีล ภาวนา ทำให้จิตได้รับการคุ้มครองรักษา เหมือนกับขุนคลังของพระเจ้าจักรพรรดิรายงานสมบัติให้ทราบ ดังที่พระนาคเสนเถระกล่าวไว้ว่า

มหาบพิตร ขุนคลังของพระเจ้าจักรพรรดิ ย่อมทูลพระเจ้าจักรพรรดิให้ระลึกถึงอิสริยสมบัติทั้งเวลาเย็นและเวลาเช้าว่า ข้าแต่ทเวชะ ช้างมีประมาณเท่านี้ ม้ามีประมาณเท่านี้ รถมีประมาณเท่านี้ พลเดินเท้ามีประมาณเท่านี้ เงินมีประมาณเท่านี้ ทองมีประมาณเท่านี้ สมบัติทั้งปวงมีประมาณเท่านี้ ขอทเวชะจงระลึกถึงอิสริยสมบัตินั้น จันใด ขอถวายพระพรมหาบพิตร สติก็ฉันนั้นเหมือนกันแล ย่อมให้ระลึกถึงกุศลธรรมทั้งหลาย คือ สติปัฏฐาน ๔ เหล่านี้ สัมมัปปธาน ๔ เหล่านี้ อิทธิบาท ๔ เหล่านี้ อินทรีย์ ๕ เหล่านี้ พลละ ๕ เหล่านี้ โพชฌงค์ ๗ เหล่านี้ นีริยมรรคประกอบด้วยองค์ ๘ นี้สมณะ นี้วิปัสสนา เหล่านี้เป็นอริยสัจ นี้เป็นวิชา นี้เป็นวิมุตติ เหล่านี้เป็นโลกุตระธรรม มหาบพิตร สติมีการระลึกเป็นลักษณะอย่างนี้แล^{๓๒}

จิตนั้นเกิดดับไปทีละดวง เกิดเป็นขณะ ๆ สืบต่อกันไป เมื่อมีสติเกิดขึ้น จะทำให้จิตนั้นเป็นกุศล อกุศลจะดับลงไป เมื่อจิตใจเป็นกุศลแล้ว หากมีความคิดเจตนาเกิดขึ้น กรรมทางใจเป็นมโนสุจริต การกระทำที่ผิดพลาดทางกายวาจาก็ไม่มี เพราะการกระทำที่ผิดพลาดทั้งหลายออกมาจากจิตที่เป็นอกุศล การกระทำทางกายที่ถูกต้องเป็นกายสุจริต การพูดที่ถูกต้องเป็นวจีสสุจริต ซึ่งสุจริตทั้ง ๓ ประการนี้เป็นกุศลกรรม นำประโยชน์และความสุขมาให้ทั้งในชาตินี้และชาติหน้า เมื่อมีสติบ่อยครั้งเข้า กุศลธรรมทั้งหลายก็เจริญงอกงาม อกุศลธรรมทั้งหลายก็อ่อนกำลังลงไปตามลำดับ

สตินั้นมีลักษณะที่จตุกกะ (อาการ ๔ อย่างมีลักษณะเป็นต้น) ว่า

อปิลาปนลกฺขณา สติ สติมีอาการไม่เลือนลอยเป็นลักษณะ
อสมฺโมสนรสา มีการไม่หลงลืมเป็นกิจ

อารกฺขชฺจุปฺภูจฺจนา วิสยาภิมุขีภาวปฺจุจฺจนา วา มีการคอยรักษาจิตเป็นอาการปรากฏ หรือ มีการมุ่งตรงต่ออารมณ์ที่กำลังปรากฏเฉพาะหน้าเป็นอาการปรากฏ

ถิสณฺญาปทฺฐจฺจนา กายาทิสติปฺภูจฺจนาปทฺฐจฺจนา วา มีการจำได้อันมั่นคงเป็นเหตุใกล้ให้เกิด หรือ มีสติปัฏฐาน ๔ คือกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นต้นเป็นเหตุใกล้ให้เกิด^{๓๓}

^{๓๒} อภิ.สง.อ. (ไทย) ๑/๑/๓๓๐.

^{๓๓} ดูรายละเอียดใน อภิ.สง.อ. (บาลี) ๔๖/๒๖๔, และ อภิ.สง.อ. (ไทย) ๑/๑/๓๓๑.

อินทรีย์ทั้ง ๖ คือ จักขุอินทรีย์ โสติดินทรีย์ ฆานินทรีย์ ชิวหินทรีย์ กายินทรีย์ และมโนอินทรีย์ เป็นช่องทางทำให้การรับรู้ และต่อจากนั้นจึงเกิดจิตชนิดที่เป็นกุศลหรืออกุศลขึ้น เมื่อจิตอกุศลเกิดขึ้นเรียกว่าอสังวร เพราะอินทรีย์เป็นเหตุทำให้เกิดอกุศลเลยเรียกว่าไม่สำรวม อินทรีย์ หากรับรู้แล้ว จิตกุศลเกิดขึ้น เรียกว่าสังวร อินทรีย์เป็นเหตุให้เกิดกุศลนั้นเลย เรียกว่าสำรวมอินทรีย์

จักขุอินทรีย์กล่าวโดยสภาวะ ได้แก่ จักขุรูปสาทรูป เป็นรูปชนิดหนึ่งซึ่งมีความสามารถในการกระทบกับสีสนต่าง ๆ เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดการเห็นคือจักขุวิญญาณ และเป็นทวารให้เกิดจิตประเภทอื่น ๆ ติดตามมา มีสัมปฏิจจนจิต สันตัตถจิต วัฏฐัพพนจิต ชวนจิตเกิดขึ้น เป็นกุศลบ้างอกุศลบ้างเกิดขึ้นมาในจิต เป็นสังวรหรืออสังวรในชวนจิตนั้น หากเป็นจิตที่ดิ่งมามีศีลเป็นต้นเกิดประกอบรวมด้วยจัดเป็นสังวร หากเป็นจิตที่ไม่ดีมีความหุนหันเป็นต้นเกิดประกอบจัดเป็นอสังวร ในทางทวารอื่น ๆ ก็โดยทำนองเดียวกัน

การสังวรนั้นเป็นลักษณะของสติที่ปิดกั้นไม่ให้กิเลสไหลเข้ามาสู่จิตใจ เมื่อตาเห็นรูปหูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัสทางกาย ใจคิดนึกและรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ สตินั้นไม่ได้เกิดที่จักขุสาทร ดังนั้น คำกล่าวถึงการสำรวมในจักขุอินทรีย์นั้นจึงเป็นคำพูดที่ให้เป็นที่เข้าใจกันในความหมายที่ว่า เมื่อเห็นรูปทางตาแล้ว สามารถที่จะปิดกั้นไม่ให้กิเลสไหลเข้าไปสู่จิต ไม่ให้อภิชฌาโทมนัสครอบงำจิตได้ สตินั้นเกิดขึ้นที่ชวนจิต สตินั้นเองเป็นตัวสังวร และทำให้อินทรีย์สังวรมีได้

เมื่อเห็นรูปทางตาแล้วมีสติ ไม่หลงลืม จิตเป็นกุศล ก็เป็นจิตที่มีความสำรวม เรียกว่า สำรวมจักขุอินทรีย์ เพราะมีตาเป็นเหตุ เมื่อได้ยินเสียงทางหูแล้ว มีสติ ไม่หลงลืม จิตเป็นกุศล เป็นจิตที่มีความสำรวม เรียกว่า สำรวมโสติดินทรีย์ เพราะมีหูเป็นเหตุ แม้การสำรวมในทางทวารอื่น ๆ ก็โดยทำนองเดียวกันนี้ แต่หากเป็นไปในทางตรงกันข้าม คือ เห็นรูปทางตาแล้ว หลงลืมสติ จิตเป็นอกุศล ถูกความยินดียินร้ายหรือกิเลสต่าง ๆ ครอบงำ ชื่อว่าไม่สำรวมอินทรีย์

การวินิจฉัยเรื่องจิตขณะใดเกิดการสังวรนี้ คัมภีร์วิสุทธิมรรคได้อธิบายรายละเอียดเอาไว้ตามการรับรู้อารมณ์ในวิถิจิต ดังข้อความว่า

ในคำว่า ถึงความสำรวมในจักขุอินทรีย์นั้น ฟังทราบว่าเป็นที่จริง ความสำรวมหรือไม่ สำรวมก็ตามในจักขุอินทรีย์หาไม่ เพราะสติที่ดี ความหลงลืมสติที่ดี มิได้อาศัยจักขุประสาทเกิดขึ้น ... ในขณะที่แห่งชวนจิต ถ้าความหุนหันก็ดี ความหลงลืมสติที่ดี ความไม่รู้ก็ดี ความไม่อดทนก็ดี ความเกียจคร้านก็ดี เกิดขึ้นไซ้ ความไม่สำรวมก็มีขึ้น ก็ความ

ไม่สำรวมที่มีขึ้นอย่างนี้ นั่น พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่าความไม่สำรวมในจักขุนทรีย์^{๓๔}

ความสำรวมและไม่สำรวมนั้น มิได้เฉพาะตอนที่จิตทำหน้าที่เป็นชวนจิตเท่านั้น ไม่มีตอนที่ปภังค อวชฺชณะ ทสฺสนะ สัมปฏิจฺจนะ สันตฺรณะ โวฏฺฐัพพะนะ และตทารมฺมณะ เลย โดยเขียนแยกแยะขณะจิตที่เกิดการสังวรและไม่สังวรทางจักขุทวารเป็นตัวอย่าง ดังนี้

- (๑) ดดีตภวังค์ รูปมาสู่คลองจักขุกระทบกับจักขุปสาทะ
- (๒) ภวังคจลนนะ ภวังค์ไหว
- (๓) ภวังค์คูปัจเจทะ ตัดกระแสความสืบทอดของภวังค์เพื่อขึ้นสู่การรับรู้รูป
- (๔) กิริยามโนธาตุ ทำอวชฺชนกิจ นึกหน่วงถึงรูป
- (๕) จักขุวิญญฺญาณ ทำทสฺสนกิจ การเห็นรูป
- (๖) วิบากมโนธาตุ ทำสัมปฏิจฺจนกิจ รับรูปนั้นต่อ
- (๗) อเหตุกวิบากมโนวิญญฺญาณธาตุ ทำสันตฺรณกิจ ตรีกตรองพิจารณารูป
- (๘) อเหตุกกิริยามโนวิญญฺญาณธาตุ ทำโวฏฺฐัพพนกิจ 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) ตทารมฺมณะ รับอารมณ์เดิมต่ออีก ๒ ขณะ
- (๑๗) ตทารมฺมณะ รับอารมณ์เดิมต่ออีก ๒ ขณะ

จากลำดับการเกิดของวิถีจิตทางจักขุทวารที่ได้แสดงมานี้ ลำดับที่ ๑ - ๘ และลำดับที่ ๑๖ - ๑๗ ไม่มีการสำรวมหรือไม่สำรวม การสำรวมหรือไม่สำรวมจะเกิดขึ้นในตอนที่เป็นชวนจิต ซึ่งโดยปกตินั้นเกิดสืบทอดกันไป ๗ ขณะ ตามลำดับที่ ๙ - ๑๕ เป็นจิตที่เป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง หากจิตเป็นกุศล มีสติเกิดประกอบด้วย เพราะสติเกิดกับกุศลจิตทุกประเภท เป็นการสำรวมจักขุนทรีย์ แต่หากจิตเป็นอกุศล เป็นการไม่สำรวมจักขุนทรีย์ ทางทวารอื่น ๆ ก็โดยทำนองเดียวกัน

ถึงแม้ว่า ภวังคจิต ทวิปัญจวิญญฺญาณ สัมปฏิจฺจนจิต สันตฺรณจิต โวฏฺฐัพพนจิต และตทารมฺมณจิต ไม่ได้มีการสำรวมหรือไม่สำรวมในขณะจิตนั้น แต่เมื่อก้าวแสดงโดยภาพรวมของการรับรู้อารมณ์ในทวารทั้ง ๖ หากจิตเป็นกุศล มีสติเกิดที่ชวนจิต จิตทั้งหมดที่

^{๓๔} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๑/๔๕-๖.

เกิดขึ้นโดยมีทวารนั้นเป็นเหตุ ก็ชื่อว่าสำรวมด้วย หากจิตเป็นอกุศล ไม่มีสติเกิดที่ชวนจิต จิตทั้งหมดที่เกิดขึ้นโดยมีทวารนั้นเป็นเหตุ ก็ชื่อว่าไม่สำรวมด้วย เหมือนกับประตูเมืองทั้ง ๔ ด้าน หากไม่ได้ระวางรักษาแล้ว ประตูภายในบ้านเรือนก็ชื่อว่าไม่ได้รับการระวางด้วย เพราะเมื่อพวกโจรสามารถเข้ามาทางประตูเมืองแล้ว ก็เข้ามาปล้นทรัพย์สินได้ แต่หากประตูเมืองทั้ง ๔ ด้านได้รับการระวางรักษาไว้เป็นอย่างดีแล้ว พวกโจรไม่สามารถเข้ามาภายในเมืองได้ ถึงแม้ภายในเมืองไม่ต้องระวางรักษาอะไรก็ไม่เกิดความเสียหายใด ๆ^{๓๕} อินทริยสังวรนี้มีสติเป็นเหตุให้สำเร็จ ดังที่คัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายไว้ว่า

เหมือนอย่างว่า ปาฏิโมกขสังวรภิกษุพึงให้ถึงพร้อมด้วยศรัทธา ฉันทใจ อินทริยสังวรก็พึงให้ถึงพร้อมด้วยสติ ฉันทนั้น เพราะใช้อินทริยสังวรศีลนั้นเป็นสติสาธนะ (มีสติเป็นเหตุให้สำเร็จ) เหตุที่อินทริยทั้งหลายที่ตั้งมั่นแล้วด้วยสติ ไม่เป็นช่องที่โทษทั้งหลายมีอภิขมา เป็นต้นจะพึงไหลเข้ามาได้^{๓๖}

สรุปได้ว่า สภาวธรรมที่ทำให้การพัฒนาอินทริยสังวรประสบความสำเร็จคือสติ สติที่ฝึกไว้ดีแล้ว จะคอยรักษาจิตให้เป็นกุศล เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ปิดกั้นไม่ให้อกุศลเข้ามาในจิตใจได้ สติจึงอุปมาเหมือนกับนายประตูที่คอยเฝ้าระวางรักษาไม่ให้มีผู้ร้ายเข้ามาภายในบ้านได้ สติที่คอยเฝ้าระวางรักษาจิตเมื่อรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ เช่นนี้เป็นลักษณะของการมีอินทริยสังวร

๓.๑.๒.๔ อุปายและวิธีประกอบการศึกษาฝึกอินทริยสังวร

อุปายและวิธีประกอบการศึกษาฝึกอินทริยสังวรนั้นมีมากมาย เพราะคนมีจริตอัธยาศัยต่างกัน วิธีที่เหมาะสมและได้ผลกับแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน ซึ่งผู้ที่มีความสามารถรู้จริตอัธยาศัยที่สะสมมาของผู้ฝึก รู้ความแก่ความอ่อนของอินทริย และบอกสอนได้ตรงมากที่สุด ก็คือพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ทรงมีพระญาณชื่อว่าอาสยานุสยญาณและอินทริยปโรปริยัตตญาณ เทคนิควิธีการในยุคหลัง ๆ ก็มีมากมาย ซึ่งครูบาอาจารย์ทั้งหลายได้คิดค้นขึ้นเพื่อฝึกลูกศิษย์ ในที่นี้ จะได้รวบรวมเทคนิคการศึกษาฝึกให้มีอินทริยสังวรจากพระพุทธพจน์และคัมภีร์ต่าง ๆ มาแสดงพอเป็นแนวทาง ดังต่อไปนี้

^{๓๕} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๑/๔๖-๗.

^{๓๖} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๑/๗๕.

(๑) การปฏิบัติกรรมฐาน

ข้อนี้เป็นวิธีที่จะทำให้มีอินทรีย์สังวรอย่างสมบูรณ์ที่สุด เมื่อบุคคลปฏิบัติกรรมฐานตามแนวที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ จนมีปัญหาเห็นความจริง รู้แจ้งอริยสัจ มีวิชชาเกิดขึ้น ถอนความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวงได้แล้ว การใช้อินทรีย์ทั้ง ๖ ก็ย่อมเป็นการสังวรอยู่เองโดยธรรมชาติ เพราะอินทรีย์ของท่านผู้รู้แจ้งความจริงแล้ว ย่อมไม่เที่ยวแส่สายไปหายึดถือติดข้องในอารมณ์ต่าง ๆ ไม่เกิดความยินดียินร้ายในอารมณ์ทั้งปวง เพราะเข้าใจความจริงว่า สิ่งทั้งปวงว่างเปล่าจากตัวตน เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จึงเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ด้วยใจที่เป็นอิสระ ไม่สามารถทำดี ทำชั่วได้ ทำได้แต่สิ่งทีเห็นอดีเห็นชั่วเท่านั้น เป็นสักแต่การกระทำ เรียกว่ากิริยา ไม่เป็นการกระทำด้วยอำนาจตัณหาอุปาทานอีกต่อไป ไม่มีการทำกรรมเกิดขึ้น ท่านเป็นพระอรหันต์ อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว มีกิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว

ส่วนผู้ปฏิบัติที่ยังไม่มีปัญญาจนถึงความเป็นพระอรหันต์ เป็นพระอริยบุคคลระดับรองลงมา การใช้อินทรีย์ของท่านก็เป็นไปเพื่อการศึกษาริเญรู้ความจริง อาจมีความยินดียินร้ายเกิดขึ้นบ้าง แต่ไม่ติดข้องนานนัก สามารถสลัดทิ้งความรู้สึกเช่นนั้นได้เร็ว แล้วก็มาเพ่งพิจารณาความจริงของสิ่งนั้น เพื่อเกิดปัญญายิ่ง ๆ ขึ้น

สำหรับผู้ที่ปฏิบัติกรรมฐานที่ยังไม่ใช่พระอริยเจ้า ก็เป็นการฝึกฝนให้มีสติ ป้องกันกิเลสต่าง ๆ ให้จิตมีความสะอาด ปลอดโปร่ง เป็นสุข และเป็นสมาธิ ช่วงนี้เป็นการป้องกันกิเลสใหม่ ๆ ไม่ให้เกิดขึ้น ไม่ให้กิเลสเข้ามาปิดบังจิต แล้วใช้จิตที่มีสมาธินั้นมามองดูความจริงของกายใจ และปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อให้เกิดปัญญา เป็นการถอดถอนความเข้าใจผิด ความหมายรู้ผิด ความยึดถือ ความยินดียินร้ายของท่านเหล่านี้ก็ยังมีมากบ้างน้อยบ้างตามกำลังสติปัญญาของตน เมื่อฝึกให้มีสติปัญญา สติปัญญานั้นก็จะทำหน้าที่คุ้มครองรักษาจิตโดยอัตโนมัติที่เดียว

การปฏิบัติกรรมฐาน ไม่ว่าจะเป็สมถกรรมฐานหรือวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการฝึกให้มีสติ เมื่อมีสติคอยคุ้มครองจิต จะก่อให้เกิดอินทรีย์สังวรตามมาโดยอัตโนมัติ แต่ในการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนามีความแตกต่างกัน คือ สมถกรรมฐาน เป็นการมีสติคอยระลึกรู้อยู่ที่อารมณ์เดียว ผลที่ได้คือมีจิตที่สงบปราศจากนิวรณ์ มีความปลอดโปร่ง เบาสบาย มีกำลังและมีความสุข หากมีความแนบแน่นเป็นหนึ่งมาก ก็ได้ฌานระดับต่าง ๆ เป็นการใส่ใจไปที่ตัวอารมณ์ เรียกว่าอรัम्मณูปนิชฌาน ส่วนวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการฝึกให้มีสติ มีสมาธิ เมื่อจิตมีสมาธิตั้งมั่นดีแล้ว ก็ให้ตามพิจารณารู้ทั้งนามและรูปให้เห็นความจริง คือ เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ ผลที่ได้คือการเข้าใจความจริงของสภาวธรรม จิตหมดความเห็นผิดและหมดความยึดมั่นถือมั่นในนามรูป เป็นการใส่ใจไปที่ลักษณะของสภาวธรรม เรียกว่าลักขณูปนิชฌาน

การฝึกสติโดยการปฏิบัติกรรมฐาน เป็นสิ่งที่มีความจำเป็นมากที่สุดในการสร้าง อินทรีย์สังวร เพราะหากรอให้อารมณ์กระทบเสียก่อน จึงค่อยสังเกตดูว่า จิตเกิดอภิขณาและ โทมนัสหรือไม่ ย่อมไม่ทันกิเลส เพราะความเคยชินของกิเลสอันมีวิชาเป็นประธานนั้นมีมาก และเกิดอยู่เป็นประจำมานานแสนนาน จิตก็เป็นอนัตตาเกิดไปตามความเคยชิน จะบังคับให้เป็นไปตามใจก็ไม่ได้ ถึงแม้จะไม่อยากมีกิเลส แต่กิเลสก็เกิดขึ้นเพราะเคยชินมานานที่เรียกว่า อนุสัย มันเป็นสิ่งที่ยังละไม่ได้ และตามไปในอารมณ์ต่าง ๆ เมื่อรับรู้อารมณ์แล้วเกิดความรู้สึก ขึ้นเป็นปฏิภิกิริยาตอบสนองที่ดูเป็นอัตโนมัติ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย เพราะอาศัยจักขุและรูป จักขุวิญญาณจึงเกิด ความประจวบแห่งธรรม ๓ เป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย สุข ทุกข์ หรืออทุกขมสุขที่สัตว์เสวยจึงเกิด เขาอัน สุขเวทนาถูกต้องแล้ว ย่อมผลิตเพลิน เขยชม ยึดติด บุคคลนั้นมีราคานุสัย (กิเลสอัน นอนเนื่องอยู่ในสันดานคือราคะ) นอนเนื่องอยู่ อันทุกขเวทนาถูกต้องแล้ว ย่อมเสรำโศก ลำบาก ร่ำไร ทูบอก คร่ำครวญ ถึงความลุ่มหลง เขามีปฏิฆานุสัย (กิเลสนอนเนื่องอยู่ใน สันดานคือปฏิฆะ) นอนเนื่องอยู่ อันอทุกขมสุขเวทนาถูกต้องแล้ว ย่อมไม่รู้ชัดถึงความ เกิดขึ้น ความเสื่อมไป คุณ โทษ และธรรมเป็นเครื่องสลัดออก จากเวทนานั้นตามความ เป็นจริง เขามีอวิชชานุสัย (กิเลสนอนเนื่องอยู่ในสันดานคืออวิชชา) นอนเนื่องอยู่^{๓๗}

ดังนั้น จึงต้องฝึกให้จิตมีสติอยู่กับกรรมฐาน โดยเฉพาะท่องเทียวอยู่ภายในกาย ของตนที่เรียกว่ากายคตาสติ^{๓๘} เมื่อจิตมีสติรู้ที่อยู่ภายในตนมั่นคงดี ก็เป็นการสำรวมอายตนะ ทั้ง ๖ อยู่ภายใน จิตไม่เที่ยวซัดสายออกไปภายนอก หากมีอารมณ์กระทบทางตา หู เป็นต้น สติก็จะเกิดเร็วขึ้น มีความสังวรมากขึ้น จนกระทั่งรู้เท่าทันอารมณ์ทั้งหมด ไม่ว่าอารมณ์ใดมา กระทบ ก็มีสติรู้ทัน เป็นผู้มีอินทรีย์สังวรที่สมบูรณ์ ดังตัวอย่างเรื่องท่านพระมหาโมคคัลลานะ เจริญกายคตาสติ มีสติตั้งมั่นอยู่ในภายในตนอยู่ พระผู้มีพระภาคเห็นดังนั้น จึงได้ทรงเปล่ง อุทานขึ้นว่า “ภิกษุที่เจริญกายคตาสติแน่วแน่ สำรวมในผัสสอายตนะทั้ง ๖ มีจิตตั้งมั่นเสมอ ก็ จะพึงรู้การดับกิเลสของตนได้”^{๓๙}

ท่านพระมหาโกณฑัญญะ ผู้เป็นเลิศกว่าภิกษุทั้งหลายด้านขยายความธรรมะที่ พระพุทธเจ้าตรัสไว้โดยย่อให้พิสดาร ได้แสดงการไม่สำรวมอินทรีย์ ไม่มีการคุ้มครองทวารให้ โลหิจจพราหมณ์ฟัง ท่านแสดงว่า ได้แก่ ผู้ที่รับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ แล้ว เกิดความยินดี ยินร้ายขึ้นมา เป็นผู้มีจิตไม่ตั้งมั่นอยู่ในกายคตาสติ จิตซัดสายออกไปภายนอก ขณะนั้นจิต เป็นอกุศลเกิดติดตามมา และเขาไม่รู้จักวิธีที่จะทำให้จิตหลุดพ้นไป ดังคำว่า

^{๓๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๒๕/๔๘๔.

^{๓๘} ดุรายละเอียดยใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๓-๑๕๙/๑๙๖-๒๐๗.

^{๓๙} ขุ.อ. (ไทย) ๒๕/๒๕/๒๒๐.

พรหมณ์ บุคคลบางคนในโลกนี้ เห็นรูปทางตาแล้วย่อมยินดีในรูปที่น่ารัก ย่อมยินร้ายในรูปที่ไม่น่ารัก เป็นผู้ไม่ตั้งมั่นกายคตาสติ มีปริตตจิตอยู่ และไม่รู้ชัดเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติตามความเป็นจริง อันเป็นที่ดับไปโดยไม่เหลือแห่งธรรมที่เป็นบาปอกุศลเหล่านั้นที่เกิดขึ้นแล้วแก่บุคคลนั้น ฟังเสียงทางหู ฯลฯ ดมกลิ่นทางจมูก ฯลฯ ลิ้มรสทางลิ้น ฯลฯ ถูกต้องโณภูริพพะทางกาย ฯลฯ รู้แจ้งธรรมารมณทางใจแล้ว ย่อมยินดีในธรรมารมณที่น่ารัก ย่อมยินร้ายในธรรมารมณที่ไม่น่ารัก เป็นผู้ไม่ตั้งมั่นกายคตาสติ มีปริตตจิตอยู่ และไม่รู้ชัดเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติตามความเป็นจริง อันเป็นที่ดับไปโดยไม่เหลือแห่งธรรมที่เป็นบาปอกุศลเหล่านั้นที่เกิดขึ้นแล้วแก่บุคคลนั้น พรหมณ์บุคคลชื่อว่าไม่คุ้มครองทวารเป็นอย่างนี้แล^{๔๐}

ตามปกติของคนทั่วไปนั้น จิตใจย่อมไหลไปในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย และธรรมารมณที่น่าพอใจ ซึ่งจิตใจที่ไหลออกไปเช่นนี้ เป็นลักษณะของจิตใจที่ถูกตัดหาครอบงำ เพราะไม่มีสติรู้เท่าทัน ประเภทของตัดหาที่แยกโดยอารมณมี ๖ ประเภท คือ รูป-ตัดหา สัทตัดหา คันธตัดหา รสตัดหา โณภูริพตัดหา ธรรมตัดหา เป็นความอยาก ความต้องการ ความยึดติดในอารมณทั้ง ๖

อาการที่ตัดหาไหลออกไปตามอารมณในทวารทั้ง ๖ เป็นการขาดสติ ไม่มีความสำรวมระวังอินทรีย์ ทำให้เกิดกิเลสเกิดขึ้นติดตามมามากมาย ส่วนการเจริญกายคตาสตินั้น เพื่อเป็นการฝึกสติ ทำให้มีสติตั้งมั่นอยู่ภายในตน ป้องกันรักษาอินทรีย์ มีข้อความที่ท่านพระมหากัจจายนเถระได้ขยายความพระพุทธรพจนที่ว่า สอนฺติ สพุพฺธิ โสตา^{๔๑} และ สติ เตสฺนิวารณ^{๔๒} ไว้ในคัมภีร์เนตติปกรณว่า

ภิกษุทั้งหลาย คำว่า สวติ (ไหลไป) นี้แลเป็นชื่อของอายตนะภายใน ๖ จักขุ (ตา) ย่อมไหลไปในรูปารมณที่น่าพอใจ ย่อมขัดเคืองในรูปารมณที่ตนไม่ชอบใจ โสตะ (หู) ย่อมไหลไปในสัททารมณที่น่าพอใจ ย่อมขัดเคืองในสัททารมณที่ตนไม่ชอบใจ ขวานะ (จมูก) ย่อมไหลไปในคันธารมณที่น่าพอใจ ย่อมขัดเคืองในคันธารมณที่ตนไม่ชอบใจ ชิวหา (ลิ้น) ย่อมไหลไปในรสารมณที่น่าพอใจ ย่อมขัดเคืองในรสารมณที่ตนไม่ชอบใจ กายย่อมไหลไปในโณภูริพพารมณที่น่าพอใจ ย่อมขัดเคืองในโณภูริพพารมณที่ตนไม่ชอบใจ ใจย่อมไหลไปในธัมมารมณที่น่าพอใจ ย่อมขัดเคืองในธัมมารมณที่ตนไม่ชอบใจ ย่อมไหลไป

^{๔๐} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๓๒/๑๖๒-๑๖๓.

^{๔๑} ขุ.สุ. (บาลี) ๒๕/๑๐๔๑๕๓๑.

^{๔๒} ขุ.สุ. (บาลี) ๒๕/๑๐๔๒/๕๓๒.

โดยอาการทั้งปวงอย่างนี้ เพราะฉะนั้น ท่านจึงกล่าวว่า สอนติ สพุทธิ โสตา (กระแสดังกล่าวคือ ตัณหาทั้งหลายย่อมไหลไปในอายตนะทั้งปวง)^{๔๓}

เมื่อบุคคลเจริญกายคตาสติ กระทำให้มากแล้ว จักขุ (ตา) ย่อมไม่ตั้งไปในรูปารมณีนที่น่าชอบใจ ย่อมไม่ขัดเคืองในรูปารมณีนที่ตนไม่ชอบใจ โสตะ (หู) ย่อมไม่ตั้งไปในสัททารมณีนที่น่าชอบใจ ย่อมไม่ขัดเคืองในสัททารมณีนที่ตนไม่ชอบใจ ฉานะ (จมูก) ย่อมไม่ตั้งไปในคันธารมณีนที่น่าชอบใจ ย่อมไม่ขัดเคืองในคันธารมณีนที่ตนไม่ชอบใจ ชิวหา (ลิ้น) ย่อมไม่ตั้งไปในรสารมณีนที่น่าชอบใจ ย่อมไม่ขัดเคืองในรสารมณีนที่ตนไม่ชอบใจ กายย่อมไม่ตั้งไปในโณภูฐัพพารมณีนที่น่าชอบใจ ย่อมไม่ขัดเคืองในโณภูฐัพพารมณีนที่ตนไม่ชอบใจ ใจย่อมไม่ตั้งไปในธัมมารมณีนที่น่าชอบใจ ย่อมไม่ขัดเคืองในธัมมารมณีนที่ตนไม่ชอบใจ เพราะเหตุใด? เพราะป้องกันรักษาอินทรีย์ทั้งหลาย (มีจักขุเป็นต้น) ไว้ดีแล้ว กระแสดังกล่าวมีตัณหาเป็นต้นเหล่านั้น บุคคลจะป้องกันด้วยดีด้วยธรรมอะไร? ด้วยการรักษาคือสติ เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า สติ เตสํ นินวารณํ (สติเป็นเครื่องกั้นกระแสดังกล่าวเหล่านั้น)^{๔๔}

ตามข้อความอธิบายที่ยกมานี้ แสดงให้เห็นว่า การฝึกสติด้วยกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นสมถกรรมฐานหรือวิปัสสนากรรมฐาน โดยเฉพาะการมีสติพิจารณาอยู่ในขอบเขตกายของตน จะทำให้เกิดสติรู้เท่าทันอารมณ์ คือ ไม่เกิดการหลงชอบไปในอารมณ์ที่น่าพอใจและไม่ขัดเคืองในอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ ซึ่งก็คือการเกิดอินทรีย์สังวรในทางทวารต่าง ๆ นั้นเอง เพราะการทำกรรมฐานนั้นทำให้เกิดสติสัมปชัญญะมากยิ่งขึ้น และสติสัมปชัญญะนั้นเป็นปัจจัยให้เกิดอินทรีย์สังวร ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ความสำรวมอินทรีย์บริบูรณ์”^{๔๕} และว่า “เมื่อสติสัมปชัญญะมี หิริและโอตตปปะของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่อหิริและโอตตปปะมี อินทรีย์สังวรของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยหิริและโอตตปปะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์”^{๔๖}

(๒) ไม่ถือโดยนิमितและอนุพยัญชนะ

วิธีการนี้ถือเอาตามหลักปฏิบัติอินทรีย์สังวร ในพระบาลีที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า น นิมิตตคฤคาหิ, นานุพยัญชนคฤคาหิ แปลว่า ไม่รวบถือ ไม่แยกถือ หากไม่มีการ

^{๔๓} คุณารักษ์ นพคุณ ผู้แปล, เหน็ดติปกรณแปลและเหน็ดติสารัตถทีปนี, (กรุงเทพฯ : หจก. ทิพยวิสุทธี, ๒๕๕๔), หน้า ๒๐.

^{๔๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑.

^{๔๕} อภ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖.

^{๔๖} อภ.อภจก. (ไทย) ๒๓/๘๑/๔๐๕.

ยึดถืออารมณ์ต่าง ๆ โดยนิमितและโดยอนุพยัญชนะ อารมณ์ที่มาปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ก็จะเป็นเพียงสักว่าอารมณ์ที่ถูกรับรู้เท่านั้น ผู้ปฏิบัติได้อย่างนี้จะไม่ถูกอารมณ์นั้น ครอบงำเอา แต่หากหลงลืมสติไปใส่ใจในนิमितและอนุพยัญชนะเข้าแล้ว ก็จะมีการเสวย ความรู้สึก เข้าไปมีส่วนร่วมเป็นจริงเป็นจังกับอารมณ์นั้น จิตก็จะเกิดความยินดียินร้าย และ เกิดกิเลสติดตามมา ดังพระพุทธพจน์ว่า

เพราะเห็นรูปจึงหลงลืมสติ
เมื่อใส่ใจในนิमितที่น่ารัก
ก็มีจิตกำหนดเสวยอารมณ์นั้น ทั้งติดใจอารมณ์นั้นอยู่
เวทนาที่เกิดจากรูปจำนวนมากก็เจริญแก่เขา
และจิตของเขาก็ถูกอภิขมาและวิหิงสาเข้าไปกระทบ
เมื่อเขาสั่งสมทุกข์อยู่อย่างนี้
บัณฑิตกล่าวว่ ยังห่างไกลนิพพาน ...^{๔๗}

การที่จะไม่ติดในนิमितและอนุพยัญชนะของอารมณ์ได้นั้น จะต้องมีการฝึกฝนสติมา เป็นอย่างดี ให้มีสติดวงไว ระลึกได้ทันทั่วทั้งที่เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ และนำเอาปัญญาความรู้ ต่าง ๆ ที่ได้สั่งสมเอาไว้จากการศึกษาและปฏิบัติธรรม มาช่วยในการพิจารณาให้เห็นแจ่มแจ้ง ตามความเป็นจริง

(๓) เลือกอารมณ์

คุณธรรมทั้งหลายรวมทั้งอินทริยสังวรเป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง ซึ่งอยู่ ภายใตักฎไตรลักษณ์ คือ เป็นสิ่งที่ดำรงอยู่เพียงชั่วคราว เกิดเพราะเหตุปัจจัย เมื่อหมดเหตุ ปัจจัยก็ดับไป ไม่สามารถบังคับบัญชาให้เกิดตามความต้องการได้ การที่จะปฏิบัติอินทริยสังวร คือ เห็นรูปทางตา ได้ยินเสียงทางหู เป็นต้นแล้ว ไม่เกิดอกุศลคืออภิขมาและโทมนัสก็ต้อง อาศัยเหตุที่เหมาะสม การเลือกอารมณ์ก็เป็นเหตุอย่างหนึ่ง ที่จะทำให้การปฏิบัติอินทริยสังวร ประสบความสำเร็จ อารมณ์ใดที่รับรู้แล้วทำให้เกิดอกุศลมากขึ้นกว่าเดิม ไม่ควรจะไปเสพ อารมณ์นั้น ส่วนอารมณ์ใดที่รับรู้แล้วทำให้เกิดอกุศลมากขึ้น ควรจะเสพอารมณ์นั้น ดังเรื่องที พระผู้มีพระภาคตรัสกับท้าวสักกะในสักกปัญหสูตรว่า

ท้าวสักกะจอมเทพทรงชื่นชมอนุโมทนาพระภาสิตของพระผู้มีพระภาค ดังนี้แล้ว ได้ทูล ถามปัญหาให้ยิ่งขึ้นไปว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้บริสุทธิ์ ภิกษุปฏิบัติอย่างไร จึงจะชื่อว่า ปฏิบัติเพื่อสรวมอินทริย์”

^{๔๗} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕/๑๐๑.

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “จอมเทพ เรากล่าวรูปที่พึงรู้แจ้งทางตาไว้ ๒ อย่าง คือ รูปที่ควรเสพและรูปที่ไม่ควรเสพ กล่าวเสียงที่พึงรู้แจ้งทางหูไว้ ๒ อย่าง คือ เสียงที่ควรเสพและเสียงที่ไม่ควรเสพ กล่าวกลิ่นที่พึงรู้แจ้งทางจมูกไว้ ๒ อย่าง คือ กลิ่นที่ควรเสพและกลิ่นที่ไม่ควรเสพ กล่าวรสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้นไว้ ๒ อย่าง คือ รสที่ควรเสพและรสที่ไม่ควรเสพ กล่าวโณภูฏัพพะที่พึงรู้แจ้งทางกายไว้ ๒ อย่าง คือ โณภูฏัพพะที่ควรเสพและโณภูฏัพพะที่ไม่ควรเสพ กล่าวธรรมารมณที่พึงรู้แจ้งทางใจไว้ ๒ อย่าง คือ ธรรมารมณที่ควรเสพและธรรมารมณที่ไม่ควรเสพ”

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสอย่างนี้ ท้าวสักกะจอมเทพได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ย่อมรู้ชัดเนื้อความแห่งพระภาษิตที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้โดยย่อนี้ได้โดยพิสดารอย่างนี้ว่า “เมื่อบุคคลเสพรูปที่พึงรู้แจ้งทางตาเช่นใด อกุศลธรรมทั้งหลายเจริญยิ่งขึ้น กุศลธรรมทั้งหลายเสื่อมลง รูปที่พึงรู้แจ้งทางตาเช่นนี้เป็นรูปที่ไม่ควรเสพ เมื่อบุคคลเสพรูปที่พึงรู้แจ้งทางตาเช่นใด อกุศลธรรมทั้งหลายเสื่อมลง กุศลธรรมทั้งหลายเจริญยิ่งขึ้น รูปที่พึงรู้แจ้งทางตาเช่นนี้เป็นรูปที่ควรเสพ ... เสียงที่พึงรู้แจ้งทางหู ... กลิ่นที่พึงรู้แจ้งทางจมูก ... รสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้น ... โณภูฏัพพะที่พึงรู้แจ้งทางกาย ... ธรรมารมณที่พึงรู้แจ้งทางใจ ...”^{๔๘}

อรรถกถาของสักกปัญหสูตร ได้ขยายข้อความตอนนี้อาไว้ สรุปความว่า

(๑) เมื่อตुरुรูปใด ความรักเป็นต้นเกิดขึ้น ไม่พึงเสพ ไม่พึงแลดูรูปนั้น แต่เมื่อตुरुรูปใด 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 และย่อมอาศัยแรงกายเพราะรสที่ได้ลิ้มเป็นปัจจัยแล้วสามารถก้าวลงสู่อริยมูมิได้ หรือเมื่อบริโภคแล้วมีการสิ้นกิเลสไป รสเห็นปานนั้น พึงเสพ

^{๔๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๖๕/๒๙๑-๒๙๒.

(๕) เมื่อถูกต้องโผฏฐัพพะใด ย่อมเกิดราคะเป็นต้น ไม่พึงเสพโผฏฐัพพะเช่นนั้น แต่เมื่อถูกต้องสิ่งใด มีการสิ้นกิเลสเครื่องหมักดองได้เหมือนของพระสารีบุตรเถระเป็นต้น ทั้งความเพียร ก็ได้รับการประคับประคองไว้เป็นอย่างดี และทั้งประชุมชนในภายหลังก็ย่อมได้รับการอนุเคราะห์ด้วยการดำเนินตามเยี่ยงอย่างที่ได้เห็น โผฏฐัพพะเห็นปานนั้นพึงเสพ ในเรื่องเกี่ยวกับโผฏฐัพพะนี้ ท่านพระอรธกถาจารย์ยกตัวอย่างดังนี้ พระสารีบุตรเถระไม่เคยเหยียดหลังบนเตียงตลอด ๓๐ ปี พระมหาโมคคัลลานเถระก็เหมือนกัน พระมหากัสสปเถระไม่เคยเหยียดหลังบนเตียง ๑๒๐ ปี พระอนุรุทธเถระ ๕๕ ปี พระภัททิยเถระ ๓๐ ปี พระโสณเถระ ๑๘ ปี พระรัฐपालเถระ ๑๒ ปี พระอนนทเถระ ๑๕ ปี พระราหุลเถระ ๑๒ ปี พระพากุลเถระ ๘๐ ปี พระนาฬิกเถระไม่เคยเหยียดหลังบนเตียงจนปริณิพพาน

(๖) เมื่อพิจารณาธรรมารมณที่จะพึงรู้แจ้งได้ด้วยใจเหล่าใด ย่อมเกิดราคะเป็นต้น ขึ้นมา หรือความเพ่งเล็งอยากได้เป็นต้น โดยนัยเป็นต้นว่า “ขอให้สมบัติที่น่าปลื้มใจของคนเหล่าอื่นจงเป็นของเราเถิด” อย่างนี้ไม่ควรเสพ แต่การพิจารณาด้วยความเมตตาเป็นต้นว่า “ขอให้พวกสัตว์ทั้งหมด จงเป็นผู้ไม่มีเวรกันเถิด” ธรรมเห็นปานนี้เหล่านั้นพึงเสพ ท่านได้ยกตัวอย่างพระเถระ ๓ รูปที่ประกอบอยู่ในธรรมารมณที่ควรเสพ ดังต่อไปนี้

พระเถระ ๓ รูป ในวันเข้าพรรษาได้วางกฎไว้ว่า ความตริกที่เป็นอกุศลมีความตริก ถึงความใคร่เป็นต้น พวกเราไม่พึงตริก ครั้นในวันปวารณา พระเถระในสงฆ์ถามผู้ใหม่ในสงฆ์ว่า “คุณ ในเดือนนี้ คุณให้จิตวิ้งวนไปกี่แห่ง” พระเถระรูปที่ ๑ เรียกว่า “ท่านขอรับกระผม ไม่ได้ให้วิ้งออกนอกเขตบริเวณวัด” พระเถระในสงฆ์จึงถามรูปที่ ๒ ว่า “ของของคุณก็แห่ง คุณ” รูปที่ ๒ นั้นตอบว่า “ท่านขอรับ กระผมไม่ได้ให้วิ้งไปนอกที่อยู่” ครั้นแล้วพระเถระทั้ง ๒ รูปก็พากันถามพระเถระบั้งว่า “ของท่านเล่าขอรับ” พระเถระตอบว่า “ผมไม่ได้ให้วิ้งออกนอกชั้น ๕ หมวดที่แนบแน่นในภายใน” ท่านทั้ง ๒ รูปจึงเรียนว่า “ท่านขอรับ ท่านได้ทำสิ่งที่ทำได้ยากแล้ว พึงเสพธรรมที่พึงรู้แจ้งได้ด้วยใจเห็นปานนี้ไว้เถิด”^{๔๙}

นอกจากทรงแสดง สิ่งที่ควรเสพและไม่ควรเสพ โดยอารมณทั้ง ๖ นี้แล้ว ในเสวิตัพพาเสวิตัพพสูตร พระผู้มีพระภาคทรงแสดงเกี่ยวกับสิ่งที่ควรเสพและไม่ควรเสพแง่มุมอื่นอีก ซึ่งเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของพระภิกษุ ประกอบด้วยจิวร บิณฑบาต เสนาสนะ หมูบ้าน นิคม นคร ชนบท บุคคล ซึ่งจะต้องเลือกใช้สอยและเสพให้เหมาะสม เพื่อให้การปฏิบัติอินทริยสังวรประสบผลสำเร็จ คือ หากเสพแล้ว อกุศลธรรมเสื่อมลง อกุศลธรรมเจริญขึ้น ก็ไม่ควรเสพ หากเสพแล้ว อกุศลธรรมเสื่อมลง อกุศลธรรมเจริญขึ้น ก็ควรเสพ ซึ่งหากผู้ใดรู้และปฏิบัติตามเช่นนี้ ก็จะเป็นไปเพื่อประโยชน์และความสุขตลอดกาลนาน^{๕๐}

^{๔๙} ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๐๐-๒๐๒.

^{๕๐} ดูรายละเอียดในเสวิตัพพาเสวิตัพพสูตร ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๑๙-๑๒๓/๑๓๕-๑๕๙.

(๔) หลบหลีกอารมณ์

การหลบหลีกอารมณ์นี้เป็นวิธีการกันไว้ดีกว่าแก้ เป็นการปฏิบัติด้วยความไม่ประมาท ความไม่ประมาทระวังเอาไว้ก่อน จะทำให้การปฏิบัติประสบผลสำเร็จได้ เพราะหากประมาทเลินเล่อไป ผิดพลาดเพียงครั้งเดียวอาจจะทำให้ต้องเสียใจในภายหลัง หรือหากเป็นพระภิกษุก็อาจทำให้ต้องลาสิกขาออกมาเป็นคฤหัสถ์ ความประสงค์ที่จะบวชมาเพื่อปฏิบัติธรรมก็ไม่ประสบความสำเร็จ ระวังเอาไว้ก่อนจึงเป็นการดีกว่า ความประมาทนั้นเป็นทางแห่งความตาย^{๔๑} และทำให้ประสบความเสื่อมประการต่าง ๆ พระพุทธองค์ตรัสเรื่องการไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ ไม่คลุกคลีกับพวกคฤหัสถ์ต่าง ๆ เอาไว้ เพื่อเป็นการป้องกันกิเลสที่จะเกิดขึ้น เพราะตอนคบกันแรก ๆ กิเลสอาจจะไม่รุนแรง ดูเหมือนไม่มีอะไร แต่เมื่อนาน ๆ ไป หลงลืมสติ ก็เกิดเป็นอันตรายได้มาก

สำหรับพระภิกษุ มีอุบายสำหรับหลบหลีกอารมณ์ที่หลากหลาย เช่น เมื่อรู้สึกว่ามีจิตสวายนเกิดความพอใจในสีของจีวรตน ก็นำไปย้อมจนเห็นว่ามีสีและไม่เกิดความพอใจในสีจีวรนั้น หากรับนิมนต์ไปในที่ใดแล้ว รู้ว่าจะได้เห็นรูป ได้ฟังเสียง ได้กลิ่น ลิ้มรสที่น่าติดใจ ทำให้ติดข้องในสิ่งนั้น ๆ ก็อย่ารับนิมนต์หรือให้พระรูปอื่นไปแทน หากสถานที่ซึ่งไม่เหมาะสมก็ให้หลีกเลี่ยง สถานที่ซึ่งภิกษุควรหลีกเลี่ยง ไม่ควรเข้าไปเรียกว่าอโคจร ภิกษุผู้เข้าไปในอโคจรมีรายละเอียดดังพระบาลีว่า

อโคจร เป็นโฉน ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีหญิงแพศยาเป็นโคจร มีหญิงหม้ายเป็นโคจร มีสาวเที้อเป็นโคจร มีบัณฑิตเป็นโคจร มีภิกษุณีเป็นโคจร หรือมีร้านสุราเป็นโคจร เป็นผู้คลุกคลีกับพระราชามหาอำมาตย์ของพระราชชาติเดิยรถีย์ สาวกเดิยรถีย์ ด้วยการคลุกคลีกับคฤหัสถ์ที่ไม่สมควร หรือเสพ คบ เข้าไปนั่งใกล้ตระกูลที่ไม่มีศรัทธา ไม่เลื่อมใส ไม่เป็นดุษฎีบ่อน้ำ มักด่าและบริภาษ ประรณนาแต่สิ่งที่มีใช้ประโยชน์ ประรณนาแต่สิ่งที่ไม่เกื้อกูล ประรณนาแต่สิ่งที่ไม่ผาสุก ไม่ประรณนาความหลุดพ้นจากโยคะแก่พวกภิกษุ ภิกษุณี อุบาสกและอุบาสิกาเช่นนั้น นี้เรียกว่า อโคจร^{๔๒}

(๕) เષชญหน้าอย่างมีสติ

สติ หมายถึง ความระลึกได้ ความนึกได้ ไม่หลงลืม ไม่ปล่อยใจให้ลอย สติมีความสำคัญในการกระทำทุก ๆ อย่าง ทำให้โอกาสที่จะเกิดความผิดพลาดได้ เมื่อมีความจำเป็นต้องเષชญหน้ากับอารมณ์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ก็ควรตั้งสติไว้ในแ่งมุ่มที่ถูกต้อง เพื่อเป็น

^{๔๑} อปฺปมาโท อมตํ ปทํ, ปมาโท มจฺจุโน ปทํ., ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๒๑/๑๙.

^{๔๒} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๔/๓๘๘.

การป้องกันกิเลส การตั้งสติเมื่อต้องเผชิญหน้ากับอารมณ์นี้ เป็นการปฏิบัติตามแนวที่พระผู้มีพระภาคตรัสตอบแก่ท่านพระอานนท์ในเรื่องการปฏิบัติต่อสตรีที่ว่า

ท่านพระอานนท์ทูลถามว่า “พวกข้าพระองค์จะปฏิบัติต่อสตรีอย่างไร พระพุทธเจ้าข้า”
 พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “อย่าดู”
 “เมื่อจำต้องดู จะปฏิบัติอย่างไร พระพุทธเจ้าข้า”
 “อย่าพูดด้วย”
 “เมื่อจำต้องพูด จะปฏิบัติอย่างไร พระพุทธเจ้าข้า”
 “ต้องตั้งสติไว้”^{๕๓}

ลักษณะการตั้งสติไว้ คือ การตั้งจิตเอาไว้ให้เหมาะสมในสตรีทั้งหลาย สตรีอายุมาก คราวแม่ ก็ตั้งจิตไว้ว่าเป็นดั่งแม่ สตรีอายุมากคราวพี่ก็ตั้งจิตไว้ว่าเป็นพี่สาว สตรีอายุ คราวน้องก็ตั้งจิตไว้ว่าเป็นน้องสาว ดังเช่นที่ท่านพระปิณโฑลภารทวาชะตอบแก่พระเจ้าอุเทน ถึงวิธีการที่จะทำให้ภิกษุหนุ่ม สามารถประพฤติพรหมจรรย์ในเพศพระภิกษุได้จนตลอดชีวิต คือ ตั้งจิตไว้ในสตรีทั้งหลายคราวมารดาว่าเป็นมารดา ตั้งจิตไว้ในสตรีทั้งหลายคราวพี่สาว น้องสาวว่าเป็นพี่สาวน้องสาว ตั้งจิตไว้ในสตรีทั้งหลายคราวธิดาว่าเป็นธิดา^{๕๔}

(๖) เผชิญหน้าเอาชนะอารมณ์

การเอาชนะอารมณ์ไม่ได้มุ่งหมายจัดการที่ตัวอารมณ์ เพราะตัวอารมณ์ที่รับรู้่นั้นเป็นสิ่งภายนอก ส่วนการปฏิบัติธรรมมุ่งการขัดเกลา ปรับปรุง เปลี่ยนแปลง สภาวะจิตใจซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่ภายใน การเอาชนะอารมณ์ในที่นี้จึงหมายถึงการที่ประสบกับอารมณ์แล้วสามารถที่จะวางจิตได้อย่างถูกต้องต่ออารมณ์นั้น เริ่มตั้งแต่การไม่หลงชอบ ไม่หลงชังในตัวอารมณ์นั้น จนกระทั่งถึงการรู้จักอารมณ์ตามความเป็นจริง หหมดความยึดมั่นถือมั่น ตามปกติคนเราต้องมีการเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส ถูกต้องสัมผัสทางกาย และการรับรู้อารมณ์ทางใจเป็นประจำอยู่แล้ว การที่สามารถเอาชนะจิตใจตนเองเมื่อมีการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ นี้ จึงเป็นการชนะอันยอดเยี่ยม เป็นการชนะจากภายในตนเอง ทำให้จิตใจไม่เป็นทุกข์ ประเสริฐกว่าการชนะข้าศึกภายนอก

การปฏิบัติธรรมเพื่อให้ถึงการพ้นทุกข์นั้น เป็นการรู้จักอารมณ์ตามที่เป็นจริงว่าเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา เมื่อรู้ความจริง จิตใจก็จะหมดความเห็นผิดและละความยึดมั่นถือมั่นได้ในที่สุด การหลบหลีกอารมณ์อันเป็นข้าศึก เป็นประโยชน์ในการเริ่มฝึก

^{๕๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๐๓/๑๕๑.

^{๕๔} ดุราละเยียดใน ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๒๗/๑๕๒.

ปฏิบัติ แต่การที่จะหลบอารมณ์ตลอดเวลา นั้นเป็นไปได้ ย่อมต้องมีโอกาสเจอกับอารมณ์อัน เป็นข้าศึกเป็นบางครั้ง ดังนั้น ในการฝึกปฏิบัติจึงต้องมีการพิสูจน์ตนเองอยู่เสมอ โดยเริ่มจาก อารมณ์ที่ไม่รุนแรงนัก หัดเอาชนะอารมณ์เหล่านั้น แล้วก็เปลี่ยนเป็นอารมณ์ที่รุนแรงมากขึ้น หากรู้ตัวว่า ยังไม่สามารถที่จะเอาชนะอารมณ์ใดได้ หากเป็นไปได้ก็ควรหลบหลีกก่อน หรือ หากหลบหลีกไม่ได้ ก็ควรเตรียมหาวิธีการป้องกันเอาไว้

การฝึกสติเป็นสิ่งสำคัญในการฝึกเผชิญหน้าเอาชนะอารมณ์นี้ ถ้าขาดการระลึกหรือ รู้สึกตัวแล้วจะไม่สามารถทำสำเร็จได้เลย ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงต้องฝึกสติ มีความระลึก รู้สึกตัว ตามดูกายและใจของตนเองอยู่เสมอ แล้วก็ออกมาเผชิญหน้ากับอารมณ์เพื่อพิสูจน์ตนเอง โดย เริ่มจากสิ่งที่ยากก่อน แล้วจึงขยับไปหาอารมณ์ที่ยากขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป หากพ่ายแพ้ต่อ อารมณ์ใด ก็ไม่ควรที่จะท้อแท้ ให้พยายามฝึกสติต่อไป แล้วก็มาพิสูจน์ตนเองใหม่ ด้วยการ ปฏิบัติเช่นนี้ จะทำให้รู้จักตนเองตามความเป็นจริง ไม่หลงตนเองว่าเป็นผู้ที่มีอินทรีย์แก่กล้า เพราะบางครั้งเมื่อหลบอารมณ์ออกไป ก็ดูมีความสงบและไม่มีกิเลสเข้ามารบกวน อาจเกิด การคิดเข้าข้างตนเองได้ว่า มีคุณธรรมมากจนไม่มีกิเลสแล้ว ต่อเมื่อมาประสบกับอารมณ์นั้น แผลงจึงจะทำให้รู้ความจริง

การจะเอาชนะอารมณ์นั้น อาจใช้วิธีการลงโทษจิตใจโดยตรงไปตรงมา เพื่อเป็น การฝึกฝนจิตใจตนเอง เช่น เมื่ออาหารชนิดที่ถูกปากมาวางไว้อยู่เฉพาะหน้า ถ้าความพอใจ ดันรนยังไม่ระงับ ก็ยังไม่รับประทาน จะพิจารณาโดยความเป็นธาตุหรือความเป็นปฏิกุศล จน ความอยากระงับเป็นปกติเสียก่อนจึงลงมือรับประทาน

หากเกิดความรู้สึกพอใจติดข้องเป็นต้น ก็บอกความรู้สึกของตนต่อครูอาจารย์หรือ เพื่อนพระภิกษุ โดยไม่ต้องกระดากอายแต่อย่างใด ในไม่ช้าจะหมดความรู้สึกชนิดนั้น เอาชนะ ล่วงหน้าเสียก่อนทุกอย่าง ถ้าไม่ชนะก็จะทรมาณจนชนะให้ได้

รู้สึกโกรธขุ่นก็ทนให้ขุ่นกัดจนหายโกรธ ขี้เกียจก็ทำเรื่อยไปจนหายขี้เกียจ ทุกอย่าง ต้องทำด้วยความมานะอดทน ในที่สุดก็จะกลายเป็นผู้ที่ไม่หวั่นไหวได้

พระวินัยบางสิกขาบทที่พระผู้มีพระภาคทรงบัญญัติไว้ เพื่อเป็นการกันไม่ให้เกิด ความผิดพลาดที่รุนแรงเมื่อภิกษุต้องเจอกับอารมณ์ข้าศึก โดยเฉพาะเพศหญิง เช่น เรื่องการ ห้ามอยู่กับหญิงสองต่อสองในที่ลับตาและในที่ลับหู^{๕๕} ก็เพื่อป้องกันไม่ภิกษุเกิดการทำผิด เพราะภิกษุบางรูปยังไม่หมดกิเลส เมื่อต้องพบเจอหรือพูดคุยกับผู้หญิงอาจจะเกิดกิเลสอย่าง

^{๕๕} ดูรายละเอียดใน วิ.ม.หา. (ไทย) ๑/๔๔๔/๔๗๔-๔๗๕.

รุนแรง สามารถทำความผิดก้าวล่วงสิกขาบทได้ แต่หากอยู่ในสถานที่ซึ่งมีบุคคลอื่นเห็นได้ หรือได้ยินเสียงพูดได้^{๕๖} ก็เป็นเครื่องช่วยป้องกันได้อีกทางหนึ่ง

(๗) ปฏิบัติตามวินัยโดยเคร่งครัด

วินัยที่พระผู้มีพระภาคทรงบัญญัติเอาไว้ นั้น เป็นการวางกฎเกณฑ์อย่างเหมาะสมกับการที่จะทำให้จิตใจก้าวหน้าไปในคุณธรรมเบื้องสูงได้โดยง่าย หากสามารถที่จะสำรวมระวัง ประพฤติปฏิบัติวินัยที่พระองค์ทรงวางเอาไว้ จะทำให้เป็นผู้ที่มีสติรู้เท่าทันความเหมาะสมและไม่เหมาะสมในการกระทำ การพูด ซึ่งเป็นการฝึกให้จิตมีอินทรีย์สังวรได้ง่ายขึ้น และเป็นส่วนเบื้องต้นที่สำคัญที่จะทำให้มีการปฏิบัติอินทรีย์สังวร

วินัยที่เป็นเครื่องช่วยในการปฏิบัติอินทรีย์สังวรนั้น เห็นได้ชัดเจนมากในพระบัญญัติที่เป็นสิกขาบทของพระภิกษุและภิกษุณี ทั้งที่มาในพระปาติโมกข์และข้อปฏิบัติปลีกย่อยนอกพระปาติโมกข์ที่เรียกว่าอภิธมาจาร ถึงกระนั้นก็ดี แม้คฤหัสถ์มีศีล ๘ ก็ก่อให้เกิดอินทรีย์สังวรได้เป็นอย่างดีเช่นเดียวกัน การไม่รับประทานอาหารในเวลาวิกาลตามสิกขาบทข้อที่ ๖ จะทำให้มีความสะดวกสบาย ไม่ต้องเสียเวลาแสวงหาอาหาร การไม่ทัดทรงดอกไม้ ไม่ลูบไล้ด้วยของหอม และไม่ดูการละเล่นอันเป็นข้าศึกต่อกุศลตามสิกขาบทข้อที่ ๗ จะทำให้ไม่มีความยุ่งยากด้านการแต่งตัวจนเกินไป เพราะการขวนขวายในการแต่งตัวให้ดูสวยงาม เป็นเหตุนำมาซึ่งความติดข้องในร่างกาย การเที่ยวดูการละเล่นก็เป็นเหตุให้เกิดอกุศลจิตได้โดยง่าย การไม่นั่งนอนบนที่นั่งที่นอนอันใหญ่และวิจิตรสวยงามตามสิกขาบทข้อที่ ๘ จะทำให้ลดความติดข้องในความสะดวกสบาย ลดความติดสุขทางกายสัมผัส รวมทั้งไม่ติดใจในการนอนมากเกินไป

มีพระวินัยของพระภิกษุเป็นอันมากที่ช่วยให้เกิดอินทรีย์สังวร เป็นการฝึกสติให้มีการสำรวมระวังในการกระทำทางกาย ทางวาจา แม้วินัยบัญญัติจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับความประพฤติทางกายและวาจา แต่ก็ช่วยให้มีสติได้มาก เพราะการจะกระทำทางกายทางวาจา ก็เป็นการทำให้มีสติอยู่กับการกระทำบ่อย ๆ ไม่กระทำทางกายและพูดด้วยความหลงลืมสติ ต้องคอยตรวจตราตนอยู่เสมอ เป็นการฝึกสติขั้นต้น เพื่อก้าวไปสู่การฝึกให้สติรู้เท่าทันเมื่อมีการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ซึ่งเป็นอินทรีย์สังวรอันแท้จริงต่อไป

ในเสขียวัตถ์ ๗๕ ประการ แสดงถึงมารยาทอันดีงาม เมื่อพระภิกษุจะแสดงออกทางกายและวาจา จะต้องสำรวมระวังเป็นอย่างมาก หากจงใจทำผิดพลาดต้องอาบัติทุกกฏ โดยมีหัวข้อครอบคลุม การนุ่งห่ม การเดิน การนั่ง การมอง การบิณฑบาต การฉัน การพูด การ

^{๕๖} ดูรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๑/๔๕๓/๔๘๐.

แสดงธรรม เช่น ครองอันตราสภให้เรียบร้อย^{๕๗} ครองอุตตราสงค์ให้เรียบร้อย^{๕๘} ปกปิดกายให้ดีไปในละแวกบ้าน^{๕๙} ปกปิดกายให้ดี นิ่งในละแวกบ้าน^{๖๐} สำรวมดี ไปในละแวกบ้าน สำรวมดี นิ่งในละแวกบ้าน^{๖๑} ทอดจักขุลง ไปในละแวกบ้าน^{๖๒} มีจักขุทอดลง นิ่งในละแวกบ้าน^{๖๓} ไม่เวิกผ้า ไปในละแวกบ้าน^{๖๔} ไม่นิ่งเวิกผ้าในละแวกบ้าน^{๖๕} ไม่หัวเราะดัง ไปในละแวกบ้าน^{๖๖} ไม่นิ่งหัวเราะดังในละแวกบ้าน^{๖๗} พุดเสียงเบาในละแวกบ้าน^{๖๘} นิ่งพุดเสียงเบาในละแวกบ้าน^{๖๙} เป็นต้น

พระวินัยบัญญัติบางข้อ บัญญัติให้ทำลายสี่สนอันสวยงามของบริหารเครื่องใช้ เพื่อให้ลดความติดข้องในสิ่งสวยงามได้อีกทางหนึ่ง เช่น ทรงให้ตัดจีวรเป็นท่อนแล้วเย็บต่อกัน โดยออกแบบเหมือนคันทนาของชาวมคธ^{๗๐} การจำกัดสีของจีวร ร่ม รองเท้า ที่กรองน้ำ การให้เผาระบมบาตรเสียก่อนจึงนำมาใช้สอยได้ เป็นต้น

(๘) โยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ หมายถึง การใส่ใจโดยถูกต้อง ถูกตามหลักการ ถูกกับเหตุผล ถูกอุบาย ถูกวิธีการ ถูกตรงตามที่มีมันเป็นจริง ถูกตามหลักการที่พระพุทธเจ้าสอนเอาไว้ รวมทั้งการรู้จักคิด พิจารณา รู้จักมองให้ถูกแง่มุม มองในมุมที่จะทำให้ได้รับประโยชน์จากสิ่งนั้น ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง เมื่อมีความเข้าใจอย่างถูกต้อง ก็จะมีการปฏิบัติต่อสิ่งนั้นได้อย่างเหมาะสม ไม่เกิดโทษต่อตนเองและผู้อื่น จนเกิดปัญญาเห็นความจริง โยนิโสมนสิการทำให้มีสติสัมปชัญญะและอินทริยสังวรที่บริบูรณ์ได้ ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า

^{๕๗} ดุรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๒/๕๗๖/๖๕๐.

^{๕๘} ดุรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๒/๕๗๗/๖๕๑.

^{๕๙} ดุรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๒/๕๗๘/๖๕๒.

^{๖๐} ดุรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๒/๕๗๙/๖๕๓.

^{๖๑} ดุรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๒/๕๘๑/๖๕๕.

^{๖๒} ดุรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๒/๕๘๒/๖๕๖.

^{๖๓} ดุรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๒/๕๘๓/๖๕๗.

^{๖๔} ดุรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๒/๕๘๔/๖๕๘.

^{๖๕} ดุรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๒/๕๘๕/๖๕๙.

^{๖๖} ดุรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๒/๕๘๖/๖๖๐.

^{๖๗} ดุรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๒/๕๘๗/๖๖๑.

^{๖๘} ดุรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๒/๕๘๘/๖๖๒.

^{๖๙} ดุรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๒/๕๘๙/๖๖๓.

^{๗๐} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๔๕/๒๑๓-๔.

การคบสัตบุรุษที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้การฟังสังฆธรรมบริบูรณ์
 การฟังสังฆธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ศรัทธาบริบูรณ์
 ศรัทธาที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้การมนสิการโดยแยกกายบริบูรณ์
 การมนสิการโดยแยกกายที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สติสัมปชัญญะบริบูรณ์
 สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ความสำรวมอินทรีย์บริบูรณ์^{๗๑}

ตามแนวทางการปฏิบัติตามลำดับในพระพุทธพจน์นี้ เรียงลำดับธรรม คือ การคบสัตบุรุษ การฟังสังฆธรรม ศรัทธา โยนิโสมนสิการ สติสัมปชัญญะ อินทรีย์สังวร การจะมีอินทรีย์สังวรมีเหตุตั้งต้นมาจากการที่ได้คบสัตบุรุษ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระอริยเจ้าผู้ทรงคุณธรรม จนกระทั่งถึงผู้ที่ได้ศึกษาเล่าเรียนพระพุทธพจน์ ได้ฟังพระสังฆธรรมจากท่านเหล่านั้น มีศรัทธาเชื่อมั่น แล้วพิจารณาธรรมเหล่านั้นโดยแยกกาย ก็เกิดสติสัมปชัญญะ อันจะเป็นเหตุให้เกิดอินทรีย์สังวร ดังนั้น การพิจารณาธรรมตามแง่มุมอันถูกต้องตามหลักธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงไว้ จึงเป็นวิธีการอย่างหนึ่งที่จะทำให้เกิดอินทรีย์สังวร สำหรับวิธีการโยนิโสมนสิการนั้นพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้รวบรวมจากพระพุทธพจน์มาสรุปไว้ ๑๐ อย่าง^{๗๒}

(๙) ปิดทวาร

ในการฝึกตอตนั่น การปล่อยให้มีการเห็น การได้ยินเป็นต้น หรือให้จิตเที่ยวไปรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ไปตามปกติ อาจจะทำให้การฝึกไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร เนื่องจากมีความเคยชินของกิเลสอยู่มาก พอตาเห็น หูได้ยิน กิเลสก็เกิดขึ้นเข้าครอบงำจิตไปตามความเคยชิน การหลบไป เพื่อไม่ต้องเห็น ไม่ต้องได้ยินสิ่งที่ทำให้เกิดกิเลส ก็เป็นการกระทำที่มีประโยชน์ ผู้ฝึกสติตอตนั่น สติสัมปชัญญะยังไม่เข้มแข็ง การจะอวดเก่งกับกิเลสหรือท้าทายกิเลสเป็นเรื่องประมาทมากเกินไป กิเลสนั้นมีลูกเล่นแพรวพราวมาก ผู้ปฏิบัติอาจจะรู้ไม่ทัน เมื่อถูกกิเลสครอบงำแล้ว ทำให้ทำสิ่งที่ผิดพลาดได้ จึงควรปิดกั้นทวารเอาไว้บ้าง ผู้ปฏิบัติพึงทำตนดังคำที่ท่านพระมหากัจจายนเถระแนะนำเอาไว้ว่า

ผู้เป็นปราชญ์นั้นถึงมีตาดี ก็พึงทำเป็นเหมือนคนตาบอด
 ถึงมีหูดี ก็พึงทำเป็นเหมือนคนหูหนวก
 ถึงมีปัญญา ก็พึงทำเป็นเหมือนคนใบ้
 ถึงมีกำลัง ก็พึงทำเป็นเหมือนคนอ่อนแอ

^{๗๑} อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖.

^{๗๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๖๖๗-๗๓๒.

ครั้นเมื่อประโยชน์เกิดขึ้นแล้ว ถึงจะนอนในเวลาใกล้จะตาย
ก็ยังทำประโยชน์ให้สำเร็จได้^{๗๓}

(๑๐) สักแต่ว่ารู้

ในขั้นการปฏิบัติอินทริยสังวรที่สูงยิ่งขึ้นไป ผู้ที่มีสติปัญญามาก จะสามารถที่จะเป็นเพียงแค่สักแต่ว่ารู้อารมณ์ที่ปรากฏทางทวารต่าง ๆ โดยไม่ใส่ความคิดเห็น ทัศนคติ การตัดสินดีชั่ว ความจำหมายเกี่ยวกับสิ่งที่รับรู้ นั้น ทำให้ไม่เกิดความหลงไปยึดว่า เป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ เมื่อไม่ไปหลงยึดก็ไม่เกิดกิเลส ไม่เกิดทุกข์ ดังที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแก่ ท่านพระพาหิยะว่า

เมื่อใด เธอเมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อฟังเสียงก็สักแต่ว่าฟัง เมื่อรับรู้อารมณ์ที่ได้ รับรู้ก็สักแต่ว่ารับรู้ เมื่อรู้แจ้งธรรมารมณ์ที่รู้แจ้งก็สักแต่ว่ารู้แจ้ง เมื่อนั้น เธอก็จะไม่มี เมื่อใด เธอไม่มี เมื่อนั้นเธอก็จะไม่ยึดติดในสิ่งนั้น เมื่อใดเธอไม่ยึดติดในสิ่งนั้น เมื่อนั้น เธอจักไม่มีในโลกนี้ ไม่มีในโลกอื่น ไม่มีในระหว่างโลกทั้งสอง นี่เป็นที่สุดแห่งทุกข์^{๗๔}

ผู้ที่ปรารถนาที่จะปฏิบัติให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ จึงควรหมั่นฝึกฝนในเรื่องอินทริยสังวร ให้มาก ให้มีสติสัมปชัญญะจนสามารถเห็นสักแต่ว่าเห็นเป็นต้นได้

(๑๑) การตักเตือนตนเอง

การตักเตือนตนเองนี้ คล้ายกับเรื่องโยนิโสมนสิการ แต่เน้นในแง่ของ การพิจารณาด้วยความรู้สึกในจิตใจของตนเอง ไม่ใช่สักแต่ว่าคิดเอาด้วยสมอง เพราะการ พิจารณาด้วยความรู้สึกในจิตใจมีความลึกซึ้งมากกว่า ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงชีวิตได้มาก การเตือนตนด้วยตนเองนั้น^{๗๕} ก็ใช้หลักการจากคำสอนที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงไว้แล้ว มา เป็นเครื่องย้ำเตือนให้ลึกซึ้งลงไป ในจิตใจ จนจิตใจเกิดความหนักแน่นคล้อยตาม ทำให้เมื่อรับรู้ อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี จิตใจก็จะสามารถวางเฉยได้ ไม่เกิดความยินดี ยินร้าย แล้วฝึกฝนตนเองด้วยวิธีอื่น ๆ ประกอบกันก็จะทำให้การฝึกอินทริยสังวรประสบความสำเร็จได้

^{๗๓} ชุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๕๐๑/๔๒๕.

^{๗๔} ชุ.อ. (ไทย) ๒๕/๑๐/๑๘๖.

^{๗๕} อุตตนา โจทยุตตนา ปฐิมเสตมุตตนา,
โส อุตตคฺคฺโต สติมา สุขํ ภิกฺขุ วิหาหิสิ, ชุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๗๗/๘๓.

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงวิธีการภาวนาให้แก่พระราหุลเถระ ให้ทำการภาวนาเสมอด้วยแผ่นดิน น้ำ ไฟ ลม และอากาศ เพราะว่าหากทำการภาวนาเช่นนั้น จิตใจจะมีความมั่นคงหนักแน่นสม่ำเสมอทั้งในอารมณ์ฝ่ายดีและไม่ดี เมื่อมีการรับรู้สิ่งที่น่าพอใจและไม่น่าพอใจ ก็จะไม่ถูกกิเลสเข้าครอบงำจิตใจได้ อุปมาดุษว่า คนทั้งหลายทั้งของสะอาดบ้าง ไม่สะอาดบ้าง คุฏบั๋ง มุตระบ้าง น้ำลายบ้าง น้ำหนองบ้าง เลือดบ้าง ลงบนแผ่นดิน น้ำ ไฟ ลม และอากาศ แผ่นดิน น้ำ ไฟ ลม และอากาศก็ไม่รู้สึกอึดอัด ระอา หรือรังเกียจของนั้น^{๖๖}

เมื่อรับรู้อารมณ์ทั้งหลายแล้ว หากเกิดการยินดียินร้าย ก็เกิดอันตรายสำหรับผู้นั้น ทำให้เป็นผู้ที่ถูกกิเลสครอบงำ จิตใจไม่เป็นกลาง ไม่สามารถแก้ปัญหาอย่างสมเหตุสมผลได้ มักจะทำตามอำนาจของกิเลสในขณะนั้น เช่น มีคนสรรเสริญก็ชอบใจ รักคนที่ชมนั้น แต่พอคนต่อก็ไม่ชอบใจ โกรธคนที่ตำหนิ ทั้งสองกรณีนี้จิตใจไม่เป็นความเป็นกลางเช่นเดียวกัน สำหรับผู้ที่เป็นชาวพุทธแล้ว ความรู้สึกเช่นนี้เป็นอันตราย ก่อให้เกิดอคติ และผู้นั้นไม่สามารถรู้เห็นธรรมความเป็นจริงได้ ในพรหมชาลสูตร พระผู้มีพระภาคทรงสั่งสอนไม่ให้ยินดียินร้ายแม้กระทั่งในกรณีที่เกี่ยวข้องกับพระรัตนตรัย หากมีคนที่ติเตียนพระรัตนตรัย ก็ไม่ควรผูกอาฆาตพยาบาทต่อคนเหล่านั้น หรือหากมีคนมากกล่าวยกย่องพระรัตนตรัย ก็ไม่ควรรื่นเริงดีใจกับคนเหล่านั้น เพราะจะเป็นอันตรายด้วยการทำเช่นนั้นได้^{๖๗}

(๑๒) การทำกติกายางอย่าง

ในการฝึกให้จิตเกิดมีอินทรีย์สังวร ในตอนต้นนั้นนับว่าเป็นเรื่องยาก เพราะธรรมชาติของจิตใจคนเราตามปกติที่ยังไม่ได้ฝึก มีลักษณะเหมือนลิงที่กระโดดไปกระโดดมา ไม่หยุดอยู่กับที่ มักจะไหลลงไปสู่ที่ต่ำเสมอ การกำหนดกติกายางอย่างให้กับตนเอง หรือมีข้อตกลงของกลุ่มที่ไม่ขัดกับพระธรรมวินัย นำมาเป็นข้อสำหรับฝึกฝนก็เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ เหมือนกับการมีกฎกติกาสำหรับเด็กนักเรียนที่ทำผิด หากทำผิดก็ต้องถูกลงโทษ เมื่อถูกทำโทษ เด็กเกิดการหลาบจำและไม่ทำเช่นนั้นอีก จิตใจก็เช่นเดียวกัน หากมีความผิดพลาดเกิดกิเลสขึ้น ผู้ปฏิบัติในตอนเริ่มต้น ก็อาจจะมีกติกาสำหรับตนเอง เป็นการลงโทษจิตบางอย่าง เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และการเข็ดหลาบที่จะไม่ทำเช่นนั้นอีก ในพระวินัยบัญญัติของพระภิกษุก็มีเรื่องในทำนองนี้ แต่เป็นระเบียบเพื่อให้หมู่สงฆ์อยู่ด้วยกันด้วยความเรียบร้อยดีงาม และให้ผู้กระทำผิดสำรวมระวังในกาลต่อไป

พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงเสวยพระกระยาหารเกิน แล้วทรงอึดอัด เมื่อได้ฟังพระพุทธานุญาตว่า “มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้ว ย่อมมี

^{๖๖} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๙/๑๒๙-๑๓๐.

^{๖๗} ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๕-๖/๒-๓.

เวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้ำ อายุก็ยิ่งยืน”^{๗๘} จึงให้มาณพคนหนึ่งเรียนคานานั้น แล้วให้กล่าวคาถาในตอนที่จะเสวย โดยให้คำจำวันละ ๑๐๐ กหาปณะ เมื่อทำเช่นนี้ พระองค์ก็มีสติในการเสวย ไม่เสวยเกิน ร่างกายก็กระปรี้กระเปร่า

ในอรรถกถาสติปัฏฐานสูตร มีตัวอย่างพระภิกษุที่ท่านทำกติกากันไว้หลายอย่าง เพื่อเป็นประโยชน์ในการฝึกฝนจิตใจ เช่น ภิกษุกลุ่มหนึ่งตั้งกติกากันว่า เมื่อเดินเรียงแถวเข้าไปบิณฑบาตภายในบ้าน หากภิกษุรูปใดเกิดกิเลสเกิดขึ้นในจิตใจก็ให้นั่งลง จนกว่ากิเลสจะหายเสียก่อนจะค่อยลุกขึ้นแล้วเดินต่อ ภิกษุรูปที่ตามมาข้างหลังก็ให้หยุดรอด้วย ภิกษุอีกกลุ่มหนึ่งตั้งกติกากันว่า จะไม่ยอมพูดเรื่องที่ไม่จำเป็น โดยการอมน้ำเข้าไปบิณฑบาตภายในบ้าน เมื่อชาวบ้านถาม ก็จะพิจารณาก่อนว่ามีประโยชน์หรือเปล่า หากมีประโยชน์ก็จะกลืนน้ำแล้วก็ตอบคำถาม หากเป็นเรื่องที่ไม่มีประโยชน์ก็จะไม่ตอบอมน้ำเอาไว้อย่างนั้น เมื่อออกจากหมู่บ้านแล้วจึงค่อยบ้วนน้ำทิ้ง^{๗๙} กติกาเหล่านี้ อาจจะถูกยกเลิกไปบ้าง แต่หากสามารถฝึกฝนจิตใจให้ดีขึ้น มีความสำรวมระวังเพิ่มขึ้นและไม่ขัดกับพระธรรมวินัยก็สามารถทำได้

๓.๑.๓ ตัวอย่างการปฏิบัติอิทธิยสังวรในคัมภีร์

เทคนิควิธีการปฏิบัติอิทธิยสังวรมีหลากหลายดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ผู้ที่ปฏิบัติก็ฝึกฝนแตกต่างกันไปตามความเหมาะสมของแต่ละคน และเมื่อเหตุการณ์เฉพาะหน้าขึ้นก็ต้องแก้ไขไปตามสติปัญญา ในที่นี้ จะยกตัวอย่างบุคคลที่มีอิทธิยสังวร ท่านปฏิบัติกันอย่างไร ทำให้ท่านรอดพ้นจากกิเลสและอันตรายที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้อย่างไรบ้าง และตัวอย่างผู้ไม่มีอิทธิยสังวร ทำให้ท่านถูกกิเลสครอบงำและเกิดอันตรายต่อท่านอย่างไรบ้าง

๑) บุคคลผู้ที่มีอิทธิยสังวร

(๑) พระวังคีสะและพระนันทะ

พระวังคีสะเถระตอนบวชใหม่ เมื่อพบเจอกับอารมณ์ที่น่าพอใจ โดยเฉพาะผู้หญิงสวย ๆ ท่านเกิดความกำหนัดยินดีพอใจในหญิงเหล่านั้น ความกำหนัดรบกวนจิตใจ ไม่นิยมดีในการประพฤติพรหมจรรย์ ท่านก็มีวิธีที่จะบรรเทาความกำหนัด ทั้งการโยนิโสมนสิการด้วยตนเอง ทั้งโดยการสอบถามวิธีการกับผู้ที่เป็บัณฑิตแล้วนำไปปฏิบัติตาม จนได้เป็นพระอรหันต์องค์หนึ่งในพระพุทธศาสนา

ในคราวหนึ่ง มีสตรีจำนวนมากพากันประดับประดาร่างกายอย่างสวยงาม เข้าไปยังอารามที่อยู่ของภิกษุทั้งหลาย ในขณะนั้น ท่านพระวังคีสะได้เห็นสตรีเหล่านั้น ก็เกิด

^{๗๘} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕.

^{๗๙} ดุรายละเอียดยใน ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/๖๙๘-๙.

ความกำหนัดขึ้น ความกำหนัดรบกวนจิต ท่านก็พิจารณาด้วยตนเองว่า นั่นไม่ใช่ลาภของเราเลย เราได้ไม่ดีเลย ความตริกกับความคะนองอย่างเลวทราม กำลังเข้าครอบงำเราผู้ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิต ทางนั้นไม่น่ายินดี ควรยินดีในทางที่พระพุทธเจ้าสอนไว้^{๘๐} บางคราวก็พิจารณาว่า รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ล้วนแต่ไม่เที่ยง แปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปทั้งนั้น ท่านผู้รู้ทั้งหลายรู้แจ้งอย่างนี้แล้ว มีตนหลุดพ้นเที่ยวไป^{๘๑}

ในคราวหนึ่ง ท่านเดินเข้าไปบิณฑบาตในเมืองสาวัตถีกับพระอานนท์ เมื่อเกิดความกำหนัดขึ้น ผัดเผ่า รบกวนจิต จึงได้ถามวิธีแก้ไขกับอานนท์ พระอานนท์ได้บอกอุบายวิธีว่า

จิตของท่านเร่าร้อน เพราะความสำคัญผิด
 ท่านจงละทิ้งนิมิตว่างาม ซึ่งประกอบด้วยราคะ
 ท่านจงดูสังขารทั้งหลาย โดยความเป็นของแปรผัน
 โดยความเป็นทุกข์ และอย่าดูโดยความเป็นอัตตา
 จงดับราคะแรงกล้า อย่าถูกราคะเผาผลาญบ่อย ๆ เลย
 ท่านจงอบรมจิต ให้มีอารมณ์เดียว
 ให้ตั้งมั่นดี ด้วยการพิจารณาเห็นว่าไม่งาม
 จงอบรมกายคตาสติ และจงเป็นผู้เบื่อหน่ายให้มาก
 ท่านจงอบรมความไม่มีนิมิต และจงถอนมานานุสัย
 จากนั้น ท่านจักเป็นผู้สงบ เที่ยวไป เพราะละมานะได้^{๘๒}

ส่วนพระนั้นท่านนั้น ท่านเป็นผู้เลิศกว่าภิกษุทั้งหลายผู้มีอินทริยสังวร เวลามองไปทิดไต ๆ ท่านต้องสำรวมจิตทั้งหมด เป็นผู้มีสัมปชัญญะอย่างเต็มที่ในมอหิตินั้น ๆ ด้วยคิดว่า “เมื่อเรามองดูทิศตะวันออกอยู่อย่างนี้ บาปอกุศลธรรมคืออภิชฌาและโทมนัสจักครอบงำจิตของเราไม่ได้”^{๘๓}

(๒) พระภิกษุปฏิบัติอินทริยสังวรคนละทวาร

การหัดฝึกปฏิบัติให้มีสติในขั้นต้น หากฝึกโดยใช้การรับรู้ในทางทวารทั้ง ๖ มาเป็นเครื่องฝึกหัด คือเมื่อตาเห็นรูปก็มีสติรู้ทัน เมื่อหูได้ยินเสียงก็มีสติรู้ทัน เมื่อจมูกดมกลิ่นก็มีสติรู้ทัน เมื่อลิ้นลิ้มรสก็มีสติรู้ทัน เมื่อกายถูกต้องสัมผัสทางกายก็มีสติรู้ทัน เมื่อใจ

^{๘๐} ตูรายละเอียดใน ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๐๗/๓๐๓-๔.

^{๘๑} ตูรายละเอียดใน ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๑๐/๓๐๔-๕.

^{๘๒} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๑๒/๓๐๗-๘.

^{๘๓} อ.อภฺรฺก. (ไทย) ๒๓/๗/๒๑๔.

คิดหรือมีความรู้สึกเปลี่ยนแปลงอย่างไรก็มีสติรู้ทัน การปฏิบัติอย่างนี้อาจจะยากหรือฝืดเกินไปสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติ แทนที่จะทำให้การปฏิบัติได้ผลดี กลับทำให้เป็นความกังวลเคร่งเครียดขึ้นมาได้ ดังนั้น การฝึกแบบปิดทวารอื่น ๆ ก่อน แล้วมุ่งให้ความสนใจกับการฝึกที่ทวารใดทวารหนึ่งเสียก่อน ก็จะทำให้การฝึกนั้นมีความชำนาญได้ง่ายขึ้น เมื่อฝึกทวารใดทวารหนึ่งเป็นแล้ว ก็สามารถมีสติที่ทวารอื่น ๆ ได้โดยไม่ง้อ ดังเรื่องในอรรถกถาขุททกนิกาย ธรรมบทที่สามเนตรอายุ ๗ ขวบได้แสดงวิธีการปฏิบัติแก่ท่านพระโฆฏิยะ ผู้เป็นพหูสูตทรงจำพระไตรปิฎกและอรรถกถา ให้ปิดทวาร ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วเริ่มปฏิบัติทางใจ ท่านพระโฆฏิยะปฏิบัติตามนั้น พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ห่างจากที่นั้น ๑๒๐ โยชน์ ทอดพระเนตรเห็นและได้ตรัสพระคาถา เมื่อจบลงท่านพระโฆฏิยะได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์^{๔๔}

อย่างไรก็ตาม แม้ฝึกสำรวมระวังในทวารใดทวารหนึ่งในตอนต้น ในที่สุดแล้วก็ต้องมาปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสำรวมในทุกทวาร ดังมีเรื่องที่พระภิกษุ ๕ รูป ท่านได้พยายามปฏิบัติสำรวมคนละทวาร คือ รูปหนึ่งสำรวมจักขุทวาร รูปหนึ่งสำรวมโสตทวาร รูปหนึ่งสำรวมฆานทวาร รูปหนึ่งสำรวมชีวหาทวาร รูปหนึ่งสำรวมกายทวาร ท่านเหล่านั้นต่างก็เถียงกันว่า การปฏิบัติของตนนั้นยากกว่า เมื่อตกลงกันไม่ได้จึงมาเข้าเฝ้าทูลถามพระผู้มีพระภาค พระองค์ทรงแสดงให้ทราบว่า การสำรวมในแต่ละทวารนั้นยากทั้งหมด ภิกษุควรจะเป็นผู้ที่สำรวมในทุกทวารทั้งหมด เมื่อสำรวมทั้งหมดแล้วก็จะพ้นจากทุกข์ทั้งปวง^{๔๕}

(๓) พระจิตตคฤตเถระ

มีเรื่องเล่าไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า พระจิตตคฤตเถระอยู่ในถ้ำใหญ่ชื่อ กุรัตนทกะ ในถ้ำใหญ่กุรัตนทกะมีจิตรกรรมเรื่องอภิเนษกรรมณีของพระพุทธเจ้า ๗ พระองค์สวยงามเป็นที่น่าพอใจมาก ภิกษุหลายรูปเดินดูเสนาสนะเห็นจิตรกรรมนั้นเข้า ก็กล่าวชมกับพระเถระว่า “จิตรกรรมนั้นสวยงามน่าพอใจมาก” พระเถระกล่าวว่า “ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย เมื่อกระผมอยู่ในถ้ำมากกว่า ๖๐ ปี ยังไม่รู้จัวจิตรกรรมมีหรือไม่มีเลย วันนี้ อาศัยท่านทั้งหลายผู้มีตาดี จึงได้รู้ได้ยวนี้เอง” พระเถระอยู่ในถ้ำนั้นมานาน แต่ไม่เคยแหงนหน้าดูถ้ำเลย

ในคราวที่พระราชานิมิตไป ไม่ว่าพระราชหรือพระเทวีนมัสการก็ตาม ท่านกล่าวแต่คำว่า “สุขี โหตุ มหาราช” เพราะไม่ได้กำหนดหมายว่าเป็นพระราชหรือพระเทวี ต่อมาท่านได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ ในคัมภีร์สรุปเรื่องนี้ไว้ว่า เพราะเหตุนั้น แม้กุลบุตรอื่นผู้ใคร่ประโยชน์ ไม่พึงเป็นผู้มีนัยน์ตาลอกแล้ง เหมือนลิงในป่า เหมือนเนื้อตื่นในดง และเหมือนเด็ก

^{๔๔} ติฎายละเอียตใน ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒ (ตอน๔)/๑๑๘-๑๒๒.

^{๔๕} ติฎายละเอียตใน ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒ (ตอน๔)/๓๔๑-๖.

อ่อนสะดุ้งกลัว ฟุ้งทอดจักษุ แลดูชั่วแอก อย่าพึงไปสู่อำนาจของจิตที่หลุกหลิกเหมือนลิงป่า^{๘๖}

๒) บุคคลผู้ที่ไม่มือนทรีย์สังวร

(๑) ดาบส ๒ ท่าน

ในสมัยพุทธกาล มีพระภิกษุเห็นผู้หญิงแต่งตัวสวยงาม หลงลืมสติ ขาดอินทรีย์สังวร จนเกิดกิเลสครอบงำจิตใจ แล้วเกิดความกระสันอยากลาสิกขา โดยส่วนใหญ่เกิดกับภิกษุหนุ่มและสามเณรทั้งหลาย ซึ่งเป็นผู้ที่มีอายุอยู่ในช่วงวัยรุ่น บวชเข้ามาใหม่ การปฏิบัติสมถกรรมฐานที่ใช้เป็นเครื่องบรรเทาภิเลสยังไม่ชำนาญ และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็ยังอ่อนอยู่ เป็นเหตุให้พระผู้มีพระภาคทรงแสดงชาดก อันเป็นเรื่องราวในอดีตเป็นตัวอย่าง ชี้ให้เห็นโทษของกิเลสที่เกิดมาจากการขาดความสำรวมระวัง เมื่อกิเลสเกิดขึ้นมาแล้ว ก็ทำให้คุณธรรมต่าง ๆ เสื่อมไป แม้ผู้ที่เคยได้ฌานสมาบัติก็เสื่อม ดังเรื่องเล่าไว้ในนอร์รถกถา หาริตชาดก

หาริตดาบสนั้นเป็นผู้ที่ได้ภิญญา ๕ และสมาบัติ ๘ ต่อมาพระราชชาลีเอมใส นิมนต์ให้พักอยู่ในพระราชอุทยานและดูแลเป็นอย่างดี ต่อมา พระราชาไปปราบศัตรูที่ชายแดน จึงมอบหมายให้พระมเหสีดูแลแทน ดาบสนั้นได้เห็นผิวพรรณของพระมเหสีในตอนไปรับประทานอาหาร บิณฑบาต กิเลสก็เข้าครอบงำ จนได้เสพเมถุนกับพระนาง ทำให้ฌานและภิญญาเสื่อมหมดในตอนหลังเห็นโทษในเรื่องนี้ จึงทำสมาธิแล้วก็ไม่กลับมาในเมืองอีกเลย^{๘๗} ในชาดกมีคาถาที่ดาบสกราบทูลพระราชชาลีว่า

ขอถวายพระพรมหาบพิตร ฤาษีแม่มีปัญญา

ยินดีแล้วในคุณธรรม ยังถูกความคิดลามกประกอบด้วยราคะ

ที่ยึดถือว่างาม เบียดเบียนเอาได้^{๘๘}

และมีเรื่องเล่าไว้ในนอร์รถกถา โลมกัสสปชาดก โลมกัสสปดาบสเป็นผู้ที่มีอินทรีย์สงบระงับอย่างยิ่ง มีตบะแรงกล้า ภพของท้าวสักกเทวราชหวั่นไหวด้วยเดชแห่งตบะของดาบสนั้น ท้าวสักกเทวราชทรงกลัวเดชของดาบสนั้น จึงหาวิธีทำลายตบะ โดยร่วมมือกับพระเจ้าพาราณสี ให้นำท่านโลมกัสสปมาทำพิธีบูชาญู พระเจ้าพาราณสีก็จะได้เป็นพระราชชาติยิ่งใหญ่ที่สุด มีสมบัติเหมือนกับท้าวสักกะ พระราชาทรงให้สหายอำมาตย์ไปเชิญ แต่ดาบสไม่ยอมมา ท้าวสักกเทวราชจึงแนะนำให้มอบพระราชกุมารีนามว่าจันทวดี เป็นข้อแลกเปลี่ยน

^{๘๖} ตูรายละเอียดยใน วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๑/๗๙-๘๑.

^{๘๗} ตูรายละเอียดยใน ขุ.ชา.อ. (ไทย) ๓/๕/๖๔๙-๖๕๘.

^{๘๘} ขุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๔๕/๓๐๘.

ท่านโลมกัสสปะเห็นพระนางจันทวดีซึ่งมีรูปร่างหน้าตาสวยงามมากก็หลงรัก เนื่องจากไม่มีการ
 ส้ารวมอินทรีย์ทางตาในการแลดู และไม่มีการส้ารวมอินทรีย์ทางใจคือการคิดถึงด้วยอำนาจ
 กิเลส กิเลสเข้าครอบงำ ท่านจึงเสื่อมจากฌาน และรับที่จะมาทำการบูชาด้วยเพราะอยากได้ตัว
 นางจันทวดี

ในการบูชาด้วยจะต้องมีการฆ่าสัตว์ มีช้าง ม้า โค เป็นต้นเป็นจำนวนมาก เมื่อ
 โลมกัสสปดาบสจะเริ่มลงมือฆ่า ชาวเมืองที่ชุมนุมกันอยู่ในที่นั้นพากันร้องคร่ำครวญว่าเป็นสิ่งที่
 ไม่เหมาะสม และหมู่สัตว์ที่กลัวตายต่างก็ส่งเสียงร้องดังลั่น ดาบสมีสติระลึกได้ เกิดความสลดใจ
 จึงเจริญฌานใหม่ แสดงธรรมแก่พระราชา ทำลายหลุมขุมฝังศพ ปล่อยสัตว์ทั้งหมด แล้วได้เหาะไป
 ยังป่าหิมพานต์ เจริญพรหมวิหารธรรมอยู่จนตลอดชีวิต เมื่อสิ้นชีวิตแล้วไปเกิดที่พรหมโลก^{๘๙}
 ในเรื่องนี้ มีคาถากล่าวไว้ในชาดกว่า

ดวงจันทร์ก็มีกำลัง ดวงอาทิตย์ก็มีกำลัง
 สมณะและพรหมณ์ทั้งหลายก็มีกำลัง ผิงสมุทรก็มีกำลัง
 แต่หญิงทั้งหลายมีกำลังเหนือกว่ากำลังทั้งหมด
 เพราะพระนางจันทวดีได้ใช้ฤกษ์ชื่อโลมกัสสปะ
 ซึ่งมีตบะสูงบูชาด้วยชื่อวาชเปยยะ เพื่อประโยชน์แก่พระบิดาได้^{๙๐}

(๒) เรื่องสามเณรไม่ส้ารวมทางหูเป็นต้น

สำหรับกรณีการไม่ส้ารวมอินทรีย์ทางหู เช่น เรื่องสามเณรปาลิตะซึ่ง
 เป็นหลานชายของพระจกขุपालเถระ เมื่อคราวจูงพระเถระซึ่งตาบอดไปถึงหมู่บ้านแห่งหนึ่งใน
 ระหว่างทาง ได้ยินเสียงหญิงคนหนึ่งซึ่งกำลังเก็บฟืนร้องเพลง สามเณรถือนิมิตในเสียงของ
 หญิงนั้นเกิดระคะขึ้นมา จึงขออนุญาตพระเถระไปทำธุระ ได้ไปหาหญิงนั้นจนศีลวิบัติ ลาสิกขา
 ออกมาเป็นคฤหัสถ์ ท่านพระจกขุपालเถระเลยไม่ยอมให้จูง^{๙๑} เรื่องที่ยกมาเป็นตัวอย่างนี้
 นอกจากจะแสดงถึงความไม่ส้ารวมทางตา ทางหู แล้ว ยังแสดงถึงการไม่ส้ารวมทางใจ คือ เกิด
 กิเลสขึ้นจนครอบงำจิตใจ แล้วก็ประพฤตล่วงศีลทางกาย แสดงถึงความไม่ส้ารวมทางกายด้วย

สำหรับกรณีการไม่ส้ารวมทางจมูก ในปทุมปุပ္ผสูตรมีตัวอย่างเรื่องพระภิกษุที่เรียน
 กรรมฐานจากสำนักพระผู้มีพระภาคแล้วเข้าป่าเพื่อปฏิบัติธรรม หลังจากที่ฉันภัตตาหารเสร็จ
 แล้ว ก็ลงไปสระน้ำแล้วดมกลิ่นดอกบัว ซึ่งชอบการดมกลิ่นดอกบัวด้วยอำนาจของตัณหา

^{๘๙} ดูรายละเอียดใน ขุ.ชา.อ. (ไทย) ๓/๕/๖๘๖-๖๘๖.

^{๙๐} ขุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๖๕-๖/๓๑๑.

^{๙๑} ดูรายละเอียดใน ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒ (ตอน๑)/๒๖-๗.

จนทวดตาที่มีความเอ็นดูหวังประโยชน์เกื้อกูลมาตักเตือนให้มีสติ โดยกล่าวหาว่า ท่านเป็นผู้ “ขโมยกลิ่น” ทั้งที่พระภิกษุไม่ได้ขโมยโดยการหักดอกบัวหรือขูดเงาบัวไปแต่อย่างใด ในที่สุด พระภิกษุท่านก็เกิดสติ รู้เท่าทันกิเลสของตนและกล่าวขอขอบคุณทวดตาที่ช่วยตักเตือน^{๙๒}

๓.๒ อินทรีย์สังวรกับหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง

อินทรีย์สังวรนั้นเป็นหลักธรรมในภาคปฏิบัติ ที่พระพุทธรองค์ทรงแสดงไว้รวมอยู่กับหมวดธรรมอื่น ๆ มีความเกี่ยวข้องกับหลักธรรมหมวดอื่นหลายหมวด บางคราวแสดงไว้ตามลำดับของการปฏิบัติ บางคราวแสดงเป็นต้นตอของความทุกข์หรือปัญหาต่าง ๆ เป็นต้น ในที่นี้ จะแสดงหลักธรรมที่เกี่ยวข้องบางประการ

๓.๒.๑ อินทรีย์สังวรกับไตรสิกขา

ไตรสิกขาเป็นวิธีการเรียนรู้ ฝึกฝน พัฒนาชีวิตทั้ง ๓ ด้าน คือ (๑) ด้านพฤติกรรม การแสดงออกทางกาย วาจา เป็นพื้นฐานสำหรับการพัฒนาด้านจิตใจและปัญญา ต่อไป (๒) ด้านจิตใจ ทำจิตให้มีกำลัง ตั้งมั่น มีคุณภาพที่ดี เหมาะต่อการนำไปใช้งาน และ (๓) ด้านปัญญา ให้มองเห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามความเป็นจริง จนเลิกเห็นผิดและเลิกยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวงได้ เรียกชื่อว่า อริศีลสิกขา อริจิตตสิกขา อริปัญญาสิกขา หรือจำแนกเป็นขั้น ๓ ได้แก่ สीलขันธ์ สมาธิขันธ์ ปัญญาขันธ์ ตามพระบาลีโดยทั่วไป อินทรีย์สังวรนั้นแยกต่างหาก ออกมาจากสीलขันธ์ ดังพระพุทธรพจน์ว่า

ภิกษุนี้ประกอบด้วยอริยสीलขันธ์ อริยอินทรีย์สังวร อริยสติสัมปชัญญะและอริยสันโดษ อย่างนี้แล้ว พักอยู่ ณ เสนาสนะเงียบสงัด คือ ป่า โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าชุก ที่แจ้ง ลอมฟาง เรอกลับจากบิณฑบาต ภายหลังฉันอาหารเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า^{๙๓}

จากพระพุทธรพจน์นี้ แสดงคุณสมบัติของภิกษุผู้ที่มีคุณสมบัติพร้อม ในการไปสู่สถานที่เงียบสงัดเพื่อทำสมาธิ ประกอบด้วยคุณสมบัติ ๔ ประการ คือ (๑) อริยสीलขันธ์ (๒) อริยอินทรีย์สังวร (๓) อริยสติสัมปชัญญะ (๔) อริยสันโดษ

ในสามัญญผลสูตรและสูตรอื่น ๆ ที่แสดงในลักษณะเดียวกันนี้ อริยสीलขันธ์เมื่อจำแนกแสดงโดยละเอียด ได้แก่ ศील ๓ ประเภท คือ จูฬศีล มัชฌิมศีล มหาศีล แต่ไม่ได้ชี้ชัดให้เห็นว่าธรรมะอะไรเป็นสมาธิขันธ์และปัญญาขันธ์บ้าง ส่วนในสุกาสสูตร ท่านพระอานนท์ได้แสดงการจัดแบ่งอริยสीलขันธ์ อริยสมาธิขันธ์ อริยปัญญาขันธ์ โดยรายละเอียดพอสรุปได้ดังนี้

^{๙๒} ดูรายละเอียดใน ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๓๔/๓๓๕-๖.

^{๙๓} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๖/๗๓.

- (๑) อริยศีลชั้นที่ ๓ ประกอบด้วยศีล ๓ ประเภท คือ จูฬศีล มัชฌิมศีล มหาศีล
- (๒) อริยสมาธิชั้นที่ ๓ ประกอบด้วยอินทริยสังวร อริยสติสัมปชัญญะ อริยสันโดษ การละนิวรณ์ ๕ ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน
- (๓) อริยปัญญาชั้นที่ ๓ ประกอบด้วย วิชชา ๘ ประการ^{๙๔}

การสงเคราะห์อินทริยสังวรเป็นอริยสมาธิชั้นที่ ๓ เป็นคำที่ท่านพระอานนท์ตอบแก่สุภมาณพโศเตยบุตร สุภมาณพได้ถามถึงธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงสรรเสริญ และทรงให้สาวกสมาทานตั้งมั่น ประพฤติปฏิบัติตาม คือ ธรรม ๓ ประการ คือ อริยศีลชั้นที่ ๓ อริยสมาธิชั้นที่ ๓ อริยปัญญาชั้นที่ ๓ เมื่อถามถึงอริยสมาธิชั้นที่ ๓ ท่านพระอานนท์ได้รวบรวมธรรมที่สงเคราะห์เข้าเป็นอริยสมาธิชั้นที่ ๓ เริ่มตั้งแต่อินทริยสังวรเป็นต้นไปจนถึงจตุตถฌาน หากเป็นการแสดงด้วยคำว่าสิกขาโดยตรง ท่านแบ่งศีลและการสำรวมระวางทั้งหมดเป็นอริยศีลสิกขา ฌานทั้ง ๔ เป็นอริยจิตตสิกขา^{๙๕}

อรรถกถาและคัมภีร์รุ่นหลัง ๆ จัดอินทริยสังวรเป็นศีล อยู่ในกลุ่มของศีลมี ๔ ประการ เรียกว่า จตุปาริสุทธิศีล ท่านนิยมอธิบายเป็นศีลสำหรับพระภิกษุ ซึ่งประกอบด้วย (๑) ปาติโมกขสังวรศีล ความสำรวมระวางในปาติโมกข์ (๒) อินทริยสังวรศีล ความสำรวมระวางอินทริย (๓) อาชีวปาริสุทธิศีล ความบริสุทธิ์ในด้านการแสวงหาปัจจัยเลี้ยงชีพ (๔) ปัจจัยสันนิสสิตศีล การพิจารณาใช้สอยปัจจัย^{๙๖} เรื่องการจัดแบ่งศีลเป็น ๔ ประการเช่นนี้ ไม่ได้มีมาในพระพุทธรพจน์ เป็นการนำเนื้อหาที่แสดงในพระพุทธรพจน์นั้นมาจัดหมวดหมู่ใหม่ ซึ่งหากดูตามพระพุทธรพจน์ตามที่ยกมาข้างต้นนั้นแล้ว จัดอินทริยสังวรอยู่ในหมวดสมาธิ

จากที่ได้อธิบายมานั้น สรุปได้ว่า คัมภีร์ชั้นพระไตรปิฎก ไม่ว่าจะเป็นพระสุตตันตปิฎกและพระอภิธรรมปิฎก ได้แสดงเรื่องอินทริยสังวรแยกออกจากหากจากศีล เป็นการปฏิบัติเป็นลำดับถัดไปต่อจากปาติโมกขสังวร เมื่อมีการจัดเข้าเป็นชั้นที่ ๓ ท่านพระอานนท์จัดเข้าในสมาธิชั้นที่ ๓ คือหมวดธรรมที่เป็นการฝึกฝนด้านการพัฒนาจิตใจให้เกิดความตั้งมั่น อันเป็นสิ่งสำคัญในการจะนำมาเจริญวิปัสสนาต่อไป หรือที่เรียกว่าการฝึกอริยจิต ซึ่งก็สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยที่ผ่านมา องค์ธรรมหลักของการมีอินทริยสังวรนั้นคือสติ ตัวสติที่ท่านจัดอยู่ในหมวดสมาธิ ดังคำของพระนางธัมมทินนาเถรีว่า “สัมมาวาจา สัมมากรรมสัมมาจิตตะและสัมมาอาชีวะ ทรงจัดเข้าในศีลชั้นที่ ๓ สัมมาวาจา สัมมาสมาธิ และสัมมาสมาธิ ทรงจัดเข้าในสมาธิชั้นที่ ๓”

^{๙๔} ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๔๕๐-๔๗๙/๑๙๘-๒๑๒.

^{๙๕} ดูรายละเอียดใน ขุ.มหา. (ไทย) ๒๙/๕๒/๑๘๑.

^{๙๖} ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๑-๓๓-๔.

สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ ทรงจัดเข้าในปัญญาขั้น^{๙๗} ส่วนคัมภีร์อรรถกถาและคัมภีร์ชั้นหลังนิยมนามจัดเป็นปาริสุทธิศีล ๔ ซึ่งอธิบายเป็นศีลสำหรับพระภิกษุ

๓.๒.๒ อินทรีย์สังวรกับกระบวนการปฏิจจนุปบาท

ปฏิจจนุปบาทเป็นการแสดงให้เห็นถึง ทุกสิ่งล้วนอิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้นอยู่ในรูปของกระบวนการแห่งเหตุปัจจัยที่ต่อเนื่อง ไม่มีอัตตาตัวตนที่เที่ยงแท้ หรือผู้มีอำนาจที่ดำรงอยู่ได้อย่างเดี่ยว ๆ ทุกสิ่งอยู่ในรูปของกระแสที่ไหลไปไม่หยุดนิ่ง มาจากความเปลี่ยนแปลงและเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ กระบวนการปฏิจจนุปบาทมี ๒ สาย คือ

- (๑) สมุทวาระ เป็นปฏิจจนุปบาทฝ่ายเกิดทุกข์
- (๒) นิโรธวาระ เป็นปฏิจจนุปบาทฝ่ายดับทุกข์

ในทางปฏิบัติ บางครั้งพระพุทธเจ้าทรงแสดงกระบวนการธรรมตามสภาพความเป็นไปในชีวิตประจำวัน ชนิดที่จะมองเห็นและเข้าใจกันได้ง่าย ๆ ก็มี ในกรณีเช่นนี้กระบวนการฝ่ายก่อเกิดทุกข์ หรือปฏิจจนุปบาทสมุทวาระจะเริ่มต้นที่การรับรู้ทางอายตนะทั้ง ๖ แล้วแล่นต่อไปทางข้างปลายตลอดสาย จนถึงชรามรรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อูปายาส ละช่วงต้นของกระบวนการธรรม ตั้งแต่วิชาเป็นต้นมาไว้ในฐานให้เข้าใจว่ามีแฝงอยู่ด้วยพร้อมในตัว ส่วนกระบวนการฝ่ายดับทุกข์ หรือปฏิจจนุปบาทนิโรธวาระ ก็จะตั้งต้นที่ดับต้นหาเป็นต้นไป คือ ตั้งต้นหลังจากรับรู้และเกิดเวทนาแล้ว ไม่ย้อนไปพูดถึงการดับอวิชชาเป็นต้นในช่วงแรกเลย ในที่นี้ จะอธิบายปฏิจจนุปบาทโดยย่อ ๆ ดังนี้

(๑) สมุทวาระ กระบวนการปฏิจจนุปบาททั้ง ๒ สาย ให้ความสำคัญกับการรับรู้ทางทวารทั้ง ๖ เพราะเป็นจุดที่เป็นทางแยกว่า จะเป็นสายเกิดทุกข์หรือสายดับทุกข์ เพราะไม่ว่าจะเป็นสายเกิดทุกข์หรือสายดับทุกข์ก็เริ่มต้นที่การรับรู้อารมณ์เช่นเดียวกัน เมื่อมีการผัสสะกับอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ แล้ว เกิดความรู้สึกขึ้น หากไม่มีสติรู้เท่าทัน จะเกิดต้นหาอุปาทานในสิ่งนั้น ทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่น เกิดเป็นภพชาติและเกิดทุกข์ในที่สุด ซึ่งทุกข์เกิดวนเวียนเช่นนี้ จากการที่มีผัสสะแล้วไม่มีสติรู้เท่าทัน

แม้การทำสมถภาวนาจนจิตสงบได้มาน หรือเกิดความรู้พิเศษที่เป็นโลกียอภิญา มีการสามารถระลึกชาติได้ การมีตาทิพย์สามารถเห็นนรก สวรรค์ได้ เป็นต้น เมื่อมีการรับรู้เช่นนั้นแล้ว ไม่มีสติรู้เท่าทันตามความเป็นจริงว่าสิ่งที่ถูกรู้และความรู้นั้น เป็นสิ่งที่ดำรงอยู่เพียงชั่วคราว เกิดเพราะเหตุปัจจัยปรุงแต่งเมื่อหมดเหตุก็ต้องแตกสลายไป จะให้มันคงถาวรหรือบังคับบัญชาให้เป็นไปอย่างที่เราต้องการไม่ได้ เกิดความยึดมั่นถือมั่นในความรู้ขึ้น ก็เป็น

^{๙๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๖๒/๕๐๓.

ลักษณะของมิจฉาทิกฎฐิเช่นเดียวกัน ในพรหมชาลสูตร พระผู้มีพระภาคทรงแสดงความเห็นผิดจำนวน ๖๒ ประการ ผู้ที่มีความเห็นผิดเหล่านั้น ก็มีทั้งผู้ที่ได้ฌาน ผู้ที่ได้โลกียอภิญญา ผู้ที่เป็นนักทฤษฎี ผู้ที่เป็นนักคิดเหตุผล การที่เกิดความเห็นผิดต่าง ๆ ขึ้น ก็เพราะไปยึดมั่นในความรู้ของตนนั่นเอง ความรู้นั้นได้มาจากการเห็นด้วยตนเองบ้าง จากการอนุมานบ้าง จากการคาดเดาบ้าง ซึ่งมีต้นตอมาจากผัสสะทางทวารทั้ง ๖ เมื่อไม่รู้เท่าทันความเป็นจริง ก็เกิดการยึดมั่นถือและเกิดทุกข์ในที่สุด ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า

สมณพราหมณ์เหล่านั้นทุกจำพวกรับสัมผัส (ผัสสะ) ทางผัสสายตนะ ๖ แล้ว เกิดเวทนา (ความรู้สึก) เพราะเวทนาเป็นปัจจัยจึงเกิดมีตัณหา (ความอยาก) เพราะตัณหาเป็นปัจจัยจึงเกิดมีอุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่น) เพราะอุปาทานเป็นปัจจัยจึงเกิดมีภพ (ความมีความเป็น) เพราะภพเป็นปัจจัยจึงเกิดมีชาติ (ความเกิด) เพราะชาติเป็นปัจจัยจึงเกิดมีชรา (ความแก่) มรณะ (ความตาย) โสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกข์ (ความไม่สบายกาย) โทมนัส (ความไม่สบายใจ) และอุปายาส (ความคับแค้นใจ)^{๙๘}

การเกิดผัสสะทางทวารทั้ง ๖ เป็นเรื่องปกติ เป็นการทำงานของนามรูปที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย เมื่อมีจักขุประสาทดี มีรูปมากกระทบกับจักขุประสาท มีการรับรู้คือจักขุวิญญาณเกิดขึ้น การที่มีการประชุมของธรรมะ ๓ ประการ คือ จักขุ รูป และจักขุวิญญาณเช่นนี้เรียกว่าผัสสะ แม้ทางทวารอื่นก็โดยทำนองเดียวกัน เมื่อมีการรับรู้อารมณ์แล้ว ก็จะมีความรู้สึกต่ออารมณ์นั้น หากไม่มีสติรู้เท่าทัน ก็จะหลงไหลไปตามอารมณ์ ถูกอารมณ์ครอบงำเอา ก็เลสก็เกิดขึ้นในจิตใจในขณะนั้น เป็นการสร้างความเคยชินของกิเลส คือเป็นสาเหตุให้กิเลสประเภทนั้นเกิดขึ้นได้โดยง่ายมากขึ้น

คนทั่วไปที่ไม่ได้ฝึกฝนสติให้เกิดอินทรีย์สังวร ก็จะมีกิเลสเกิดตามความเคยชิน คืออารมณ์ที่น่าชอบใจก็เกิดราคะความกำหนัดต้องการ อารมณ์ที่ไม่น่าชอบใจก็เกิดโทสะความขัดเคือง อารมณ์ปานกลางก็ไม่รู้ตามความเป็นจริง การปล่อยจิตใจไปตามความเคยชินของกิเลสเช่นนี้ เป็นการทำให้เกิดทุกข์หมุนวนเป็นวงจรอุบาทว์ที่ดำเนินไปไม่มีสิ้นสุด ซ้ำยังก่อความเคยชินให้ทุกข์เกิดงายยิ่งขึ้นอีกด้วย สุขเวทนาถูกต้องแล้วก็มีราคะanusสัย ทุกขเวทนาถูกต้องแล้วก็มีปฏิฆานุสัย อทุกขมสุขเวทนาถูกต้องแล้วก็มีอวิชชานุสัย การจะถึงความสิ้นทุกข์ในปัจจุบันก็เป็นไปไม่ได้^{๙๙} เพราะการไม่มีสติรู้เท่าทันเมื่อมีการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ นั้นเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า

ความเกิดแห่งทุกข์ เป็นอย่างไร คือ เพราะอาศัยจักขุและรูป จักขุวิญญาณจึงเกิดความประจวบแห่งธรรม ๓ ประการเป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงเกิด

^{๙๘} ที.สี. (ไทย) ๗/๑๔๔/๔๕.

^{๙๙} ดุรายละเอียดยใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๒๕/๔๘๔-๕.

เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงเกิด ความเกิดแห่งทุกข์เป็นอย่างนี้แล ... เพราะอาศัย มโนและธรรมารมณ์ มโนวิญญาณจึงเกิด ความประจบแห่ง ธรรม ๓ ประการเป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงเกิด เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงเกิด ความเกิดแห่งทุกข์เป็นอย่างนี้แล^{๑๐๐}

(๒) นิโรธวาระ ในทางตรงกันข้ามกับฝ่ายสมุทวาระที่กล่าวมาแล้ว หากมีการฝึกสติรู้เท่าทันเมื่อมีการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ อารมณ์ที่น่าพอใจก็ไม่เกิดราคะ อารมณ์ที่น่าพอใจไม่เกิดโทสะ อารมณ์ที่เป็นปานกลางก็ไม่หลง สามารถรู้อารมณ์ตามความเป็นจริง เห็นความเกิด ความดับ อัสสาทะ อาทีนวะ และนิสสรณะของสิ่งนั้น จะไม่เกิดทุกข์ขึ้นในกระบวนการรับรู้อารมณ์นั้น ความเคยชินของกิเลสที่เคยเกิดในอารมณ์นั้นก็ลดลง สุขเวทนา ถูกต้องแล้ว ราคะนุสัยก็ไม่มี ทุกขเวทนาถูกต้องแล้ว ปฏิฆานุสัยก็ไม่มี อทุกขมสุขเวทนา ถูกต้องแล้ว อวิชชานุสัยก็ไม่มี สติที่เคยเกิดก็จะเกิดบ่อยขึ้น จิตมีความตั้งมั่นดี เป็นเหตุให้เกิดปัญญาเห็นความจริง จนกระทั่งปล่อยวางและถึงความสิ้นทุกข์ในปัจจุบันได้^{๑๐๑} เพราะการมีสติรู้เท่าทันนั้น และมีปัญญาจนสามารถละตัณหาเสียได้นั้น ทำให้อุปาทาน ภพชาติ ดับสนิทไปได้ เป็นการหมดไปแห่งทุกข์ ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ความดับแห่งทุกข์ เป็นอย่างไร คือ เพราะอาศัยจักขุและรูป จักขุวิญญาณจึงเกิด ความประจบแห่งธรรม ๓ ประการเป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงเกิด เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงเกิด เพราะตัณหานั้นแลดับไม่เหลือด้วยวิราคะ อุปาทานจึงดับ เพราะอุปาทานดับ ภพจึงดับ เพราะภพดับ ชาติ (ความเกิด) จึงดับ เพราะชาติดับ ชรา (ความแก่) มรณะ (ความตาย) โสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) และอุปายาส (ความคับแค้นใจ) จึงดับ ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้มีได้ด้วยประการฉะนี้ ความดับแห่งทุกข์เป็นอย่างนี้แล^{๑๐๒}

จากที่ได้อธิบายมานั้น จะเห็นได้ว่า อินทรีย์สังวรนั้นมีความสำคัญมากโดยทำหน้าที่เป็นเหมือนทางแยกของกระบวนการปฏิบัติสมุปปาต หากรับรู้อารมณ์แล้วเกิดกิเลส เกิดความยึดมั่นถือมั่นขึ้น เป็นปฏิจจสมุปปาตสายเกิดทุกข์ หากรับรู้อารมณ์แล้วไม่เกิดกิเลส ไม่เกิดความยึดมั่นถือมั่น เป็นปฏิจจสมุปปาตสายดับทุกข์ ตามการอธิบายแนวปฏิบัติสมุปปาตนี้ สติที่คอยกันกระแสวิกฤตที่มาจากทวารทั้ง ๖ เป็นตัวจักรที่สำคัญที่สุดในการปฏิบัติธรรม เมื่อมีสติรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ก็เป็นการดับแห่งกองทุกข์ทั้งมวล เพราะทุกข์ที่แท้จริงนั้นเกิดจากความยึดมั่นถือมั่นในขันธ ๕ เมื่อไม่มีความยึดมั่นถือมั่นก็ไม่มีความทุกข์ ที่ยังคงมีทุกข์อยู่ก็เพราะว่า

^{๑๐๐} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๐๖/๑๑๙-๑๒๐.

^{๑๐๑} ตูรายละเอียดยใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๒๖/๔๘๕-๖.

^{๑๐๒} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๐๖/๑๒๐.

ไม่มีสติรู้เท่าทัน ทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่น เมื่อมีการฝึกสติเพิ่มขึ้น รู้เท่าทันมากขึ้น การที่จะหลงยึดมั่นถือมั่นน้อยลง ทกฺข์ก็น้อยลงไปตามลำดับ จนกระทั่งสติสมบูรณ์ รู้เท่าทันทั้งหมด การยึดมั่นถือมั่นไม่มี ทกฺข์ก็ไม่มีเลย เป็นพระอรหันต์ หมดลีนอาสวะทั้งปวง

ในมหาตณหาสังขยสูตร พระผู้มีพระภาคทรงแสดงปฏิจจสมุปบาททั้ง ๒ สาย ทรงแสดงให้เห็นถึงกระบวนการเกิดทกฺข์และกระบวนการดับทกฺข์ เริ่มจากการรับรู้อารมณ์ทางอินทรีย์ ๖ เมื่อมีการเห็นรูปทางตา ฟังเสียงทางหู ดมกลิ่นทางจมูก ลิ้มรสทางลิ้น ถูกต้องโณภูฏัพพะทางกาย รู้แจ้งธรรมารมณ์ทางใจ หากเป็นผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกฝนพัฒนา เป็นดังเด็กทารกที่ไร้เดียงสา ไม่มีสติ จะเกิดความกำหนัดในอารมณ์ที่น่าพอใจ เกิดความขัดเคืองในอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ มีแต่ความยินดียินร้าย เพลิดเพลินติดใจในเวทนา เพราะมีความเคยชินที่ติดมาจากความเป็นเด็ก เป็นเหตุให้เกิดทกฺข์วนเวียนซ้ำซากที่เรียกว่าวิภูฏสังสาร บุคคลนั้นจะเป็นผู้ที่จมอยู่ในกองทกฺข์ ดังพระบาลีว่า

กุมารนั้นเห็นรูปทางตาแล้วกำหนัดในรูปที่น่ารัก ขัดเคืองในรูปที่ไม่น่ารัก เป็นผู้ที่มีสติในกายไม่ตั้งมั่น และมีจิตเป็นกามาวจรอยู่ ไม่รู้ชัดถึงเจโตวิมุตติปัญญาวิมุตติอันเป็นที่ดับไม่เหลือแห่งบาปอกุศลธรรมตามความเป็นจริง เขาเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยความยินดีและความยินร้ายอย่างนี้ เสวยเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง สุขก็ตาม ทุกข์ก็ตาม มิใช่ทุกข์มิใช่สุขก็ตาม ย่อมเพลิดเพลิน บ่นถึง ติดใจเวทนานั้น เมื่อกุมารนั้นเพลิดเพลิน บ่นถึงติดใจเวทนานั้นอยู่ ความเพลิดเพลินก็เกิดขึ้น ความเพลิดเพลินในเวทนาทั้งหลาย เป็นอุปาทาน เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภพจึงมี เพราะภพเป็นปัจจัย ชาติจึงมี เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัสและอุปายาสจึงมี ความเกิดขึ้นแห่งกองทกฺข์ทั้งสิ้นนั้น ย่อมมีได้是这样 ฟังเสียงทางหู ... ดมกลิ่นทางจมูก ... ลิ้มรสทางลิ้น ... ถูกต้องโณภูฏัพพะทางกาย ... รู้แจ้งธรรมารมณ์ทางใจ ... ความเกิดขึ้นแห่งกองทกฺข์ทั้งสิ้นนั้น ย่อมมีได้是这样^{๑๐๓}

ส่วนบุคคลผู้ที่ได้ฟังธรรม มีศรัทธาในพระผู้มีพระภาค เห็นว่าการวนเวียนไปตามสังสารวัฏนั้นมีแต่ความทุกข์ โลกนี้ไม่มีอะไรเป็นที่พึ่งได้ มีแต่อยากจะพ้นไปจากการเวียนว่ายตายเกิดเท่านั้น และเห็นว่าการอยู่ครองเรือนเป็นที่มาของธุลีคือกิเลสมากมาย การออกบวชนั้นมีความปลอดภัยกว่า สามารถประพฤติพรหมจรรย์ให้ประสบความสำเร็จได้ ก็สละบ้านเรือนออกบวชเป็นบรรพชิต ประพฤติปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เริ่มต้นจากประพฤติทางกายวาจาให้เรียบร้อย สำรวมระวังในปาติโมกข์ มีความสันโดษในปัจจัยสำหรับเลี้ยงชีพ มีอินทริยสังวร ละนิวรณ์ ๕ และมีสัมมาสมาธิ รู้จักวิธีการที่จะละกิเลสได้ เมื่อรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ แล้ว ไม่กำหนัดในรูปที่น่ารัก ไม่ขัดเคืองในรูปที่น่าชัง เป็นผู้ที่มีสติในกายตั้งมั่น

^{๑๐๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๗/๔๔๔-๕.

เสวยเวทนาใด ๆ ก็ไม่เพลิดเพลिनหมกมุ่น เมื่อเป็นเช่นนั้น ความเพลิดเพลินติดใจในเวทนาทั้งหลายก็ดับไป อุปาทาน ภพชาติ ก็ดับไป เป็นกระบวนการดับสนิทไปแห่งทุกข์^{๑๐๔}

๓.๒.๓ อินทรีย์สังวรกับสติปัฏฐาน ๔

หลักปฏิบัติที่เป็นหนทางสายเอก เป็นทางที่พระพุทธเจ้าผู้เป็นเอกของโลก ทรงค้นพบและทรงประกาศไว้ เป็นทางที่ทำให้ถึงจุดหมายปลายทางคือพระนิพพานอย่างเดียว เป็นทางที่มีอยู่ในพระธรรมวินัยนี้เท่านั้น เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อความดับไปของทุกข์และโทมนัส เพื่อให้บรรลุถึงอริยมรรค และทำให้แจ้งพระนิพพาน ถึงความพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นหลักในการฝึกฝนจิตให้มีคุณภาพ เป็นธรรมส่วนที่เป็นไปเพื่อการตรัสรู้ พัฒนาจิตให้มีสมาธิ มีปัญญา เห็นความจริง จนกระทั่งเห็นอริยสัจ หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ซึ่งหลักของสติปัฏฐานกับอินทรีย์สังวรนั้น ก็มีความคล้ายคลึงและเกี่ยวเนื่องกันอยู่ ขอแยกกล่าวเป็นข้อ ๆ ดังนี้

(๑) องค์ธรรมหลักคือตัวสติเช่นเดียวกัน ความหมายของสติปัฏฐานตามนัยอรรถกถา ท่านแสดงไว้ ๓ ประการ คือ (๑) อารมณแห่งสติ (๒) การที่พระศาสดาไม่ทรงดีพระทัยและเสียพระทัย ในเมื่อสาวกทั้งหลายปฏิบัติแตกต่างกัน ๓ แบบ และ (๓) ตัวสติ แต่เมื่อกล่าวในเรื่องสติปัฏฐาน ๔ คำว่า สติปัฏฐาน ท่านหมายถึงตัวสติ ที่มีลักษณะระลึกรู้ได้ไม่หลงลืมในกุศลธรรมทั้งหลาย สติปัฏฐานคือสติอย่างเดียว แต่ที่แสดงแยกออกเป็น ๔ ประเภท คือ กาย เวทนา จิต ธรรม เพราะอารมณที่ทำให้เกิดสตินั้นมีหลากหลาย และแสดงให้เห็นเหมาะสำหรับบุคคลที่มีจริตต่างกัน^{๑๐๕}

อินทรีย์สังวรเป็นการแสดงโดยถึงวิธีการปิดกั้น คุ่มครอง รักษาทวาร เมื่อมีการรับรู้อารมณ ซึ่งธรรมที่เป็นดูจนายประตูคอยคุ้มครองป้องกันรักษาทวารคือสติ ดังนั้น พระอรรถกถาจารย์จึงเรียกอินทรีย์สังวรอีกชื่อหนึ่งว่าสติสังวร อินทรีย์สังวรแยกออกเป็นการสำรวมในทวารทั้ง ๖ ก็เพราะทวารทั้ง ๖ เป็นต้นเหตุที่มาของกิเลสต่าง ๆ ส่วนองค์ธรรมหลักที่ใช้ในการสำรวมก็คือสติ เมื่อมีสติ อกุศลบาปธรรมทั้งหลายที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้นไม่ได้ ที่เกิดขึ้นแล้วก็ถูกละไป กุศลธรรมทั้งหลายที่ไม่เคยมีก็มีขึ้น ที่เคยมีแล้วก็เจริญงอกงามไปบุญล้นไปตามลำดับ

(๒) เป็นลำดับการปฏิบัติถัดจากปาดิโมกขสังวรเช่นเดียวกัน ผู้จะปฏิบัติสติปัฏฐานให้ประสบผลสำเร็จ มีความเจริญก้าวหน้าไปในกุศลธรรมทั้งหลายนั้น ต้องเป็นผู้ที่มีศีล รักษาศีลให้จิตเป็นกุศล มีความอ่อนโยน เป็นพื้นฐานที่ดี แล้วอาศัยจิตที่มีศีลนั้นเจริญสติปัฏฐาน

^{๑๐๔} ติฎฐิตะเยยฺยใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๑๔/๔๕๐-๑.

^{๑๐๕} ติฎฐิตะเยยฺยใน ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/๖๕๖-๘.

เพราะว่าศีลนั้นเป็นเบื้องต้นของกุศลธรรมทั้งหลาย อุปมาเหมือนกับแผ่นดินที่เป็นที่ตั้งของการทำกาารงานต่าง ๆ บุคคลยืนอยู่บนแผ่นดินแล้วจึงทำได้ ดังนั้น หากกล่าวถึงการปฏิบัติธรรมอย่างย่อ ๆ ในพระธรรมวินัย ให้เริ่มต้นด้วยการมีศีล สำรวมในปาติโมกข์ แล้วก็เจริญสติปัฏฐานดังที่มีภิกษุรูปหนึ่งมาถามพระผู้มีพระภาคให้ทรงบอกข้อปฏิบัติอย่างย่อที่สุด จะนำไปปฏิบัติต่อไป พระผู้มีพระภาคตรัสให้ทำเบื้องต้นของกุศลธรรมทั้งหลาย ให้หมดจดก่อน เบื้องต้นของกุศลธรรมทั้งหลาย คือ การมีศีล สำรวมระวังในปาติโมกข์ มีปกติเห็นภัยในโทษเพียงเล็กน้อย สมทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย เมื่อดำรงอยู่ในศีลแล้ว ก็พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ การทำเช่นนี้ พึงหวังความเจริญในกุศลธรรมทั้งหลายตลอดคืนและวันที่จักมาถึง ไม้มีความเสื่อมเลย^{๑๐๖}

ในการปฏิบัติอินทรีย์สังวรก็โดยทำนองเดียวกันกับสติปัฏฐาน มีลำดับการปฏิบัติถัดจากปาติโมกข์สังวร บางพระสูตรพระผู้มีพระภาคทรงแสดงศีลโดยแยกเป็นจุศีล มัชฌิมศีล และมหาศีล แล้วแสดงอินทรีย์สังวรต่อจากศีล ๓ ประเภทนั้น^{๑๐๗} ในบางพระสูตรทรงแสดงเน้นให้ภิกษุปฏิบัติปาติโมกข์สังวร จนเป็นผู้มีศีล สำรวมในพระปาติโมกข์แล้ว พระองค์จึงทรงแนะนำให้ปฏิบัติอินทรีย์สังวรเป็นขั้นตอนต่อไป ดังพระบาลีว่า

พราหมณ์ ในกาลใดภิกษุเป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยอาจารย์และโคจร เป็นผู้เห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย สมทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย”^{๑๐๘}

(๓) สติเป็นเหตุให้มีอินทรีย์สังวร ในสติสัมปชัญญะสูตร พระผู้มีพระภาคทรงแสดงลำดับพัฒนาการของการปฏิบัติธรรม เริ่มจากการปฏิบัติสติสัมปชัญญะ เมื่อมีสติสัมปชัญญะก็จะเป็นเหตุให้ธรรมฝ่ายดีอย่างอื่นเกิดขึ้นตามลำดับ คือ หิริโอตตปปะะ อินทรีย์สังวร ศีล สัมมาสมาธิ ยถาภูตญาณทัสสนะ นิพพิทาวีระกะ และวิมุตติญาณทัสสนะ พัฒนาการของธรรมเช่นนี้ แสดงให้เห็นถึงการดำเนินไปของจิต ที่ธรรมะทั้งหลายย่อมไหลคล้อยไปตามกัน ดุจกระแสน้ำไหลลาดไปสู่ที่ลุ่ม ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่ฝึกให้จิตมีสติสัมปชัญญะ เมื่อมีสติสัมปชัญญะ ก็จะมีธรรมอื่น ๆ เกิดขึ้นตามสมควรแก่เหตุ ซึ่งรวมทั้งอินทรีย์สังวรด้วย อินทรีย์สังวรจึงเป็นผลมาจากการมีสติ ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “เมื่อสติสัมปชัญญะมี หิริและโอตตปปะะของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่อหิริและโอตตปปะะมี อินทรีย์สังวรของ

^{๑๐๖} ตูรายละเอียดยใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๑๒/๒๖๙-๒๗๐.

^{๑๐๗} ตูรายละเอียดยใน ที.สี. (ไทย) ๙/๑๙๔-๒๑๓/๖๕-๗๓.

^{๑๐๘} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๕/๗๙.

บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยหิริและโอตตปัปะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์”^{๑๐๙}

(๔) เน้นการละอภิชมาและโทมนัสเช่นเดียวกัน ในหลักการปฏิบัติอินทริยสังวรนั้น ท่านไม่ให้ความยึดถือในนิमितและอนุพยัญชนะ เพราะหากยึดถือแล้วจะเป็นเหตุให้เกิดอภิชมาและโทมนัส บำปอกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้น ท่านเน้นกิเลสคืออภิชมาและโทมนัสเป็นประธาน หากละได้ ใจเป็นอุเบกขา ก็เรียกได้ว่าเป็นผู้มีการพัฒนาด้านอินทริยสังวร ในด้านการปฏิบัติสติปัฏฐาน การตามรู้กายในกาย การตามรู้เวทนาในเวทนา การตามรู้จิตในจิต การตามรู้ธรรมในธรรม การปฏิบัติเช่นนี้ จะสามารถละอภิชมาและโทมนัสในโลกได้ ดังพระพุทธพจน์ว่า “พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชมาและโทมนัสในโลกได้”^{๑๑๐}

(๕) ปฏิบัติธรรมน้อยคล้ายตามธรรมหลัก ข้อนี้อธิบายตามความหมายของคำว่า ธรรมานุธรรมปฏิบัติ คำว่า ธรรม หมายถึง ธรรมที่เป็นหลักใหญ่ในการปฏิบัติ ธรรมะอันเป็นเป้าหมายใหญ่ ได้แก่ มรรค ผล นิพพาน คำว่า อนุธรรม หมายถึง ธรรมย่อยที่มีส่วนเสริมในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุถึงธรรมะใหญ่นั้น ดังนั้น ธรรมานุธรรมปฏิบัติ จึงหมายถึงการปฏิบัติธรรมให้ถูกต้องตามหลักการ ตามความมุ่งหมาย คือ หลักย่อยคล้ายตามหลักใหญ่ หลักเบื้องต้นเอื้อหรือเป็นไปเพื่อหลักเบื้องปลาย เช่น ปฏิบัติศีลถูกหลัก เป็นไปเพื่อการบรรลุมรรค ผล นิพพาน มิใช่ปฏิบัติโดยงมงาย ไร้หลักการ หรือทำให้เขาไปด้วยตัณหาและทิฐิ ในคัมภีร์ขุททกนิกาย จูพนิทเทส ได้แสดงแยกแยะว่า ธรรม ได้แก่ โพรธิกขियธรรม ๓๗ ประการ เพราะเป็นธรรมหลักที่เป็นไปเพื่อการรู้แจ้งอริยสัจ เมื่อธรรมเหล่านี้ครบบริบูรณ์ รวมลงในจิตใจของบุคคลใด บุคคลนั้นก็จะตรัสรู้อริยสัจ ส่วนอนุธรรม ได้แก่ ข้อปฏิบัติที่สมควรแก่การที่จะบรรลุธรรม มีการรักษาศีล การสำรวมอินทริย เป็นต้น^{๑๑๑}

ตามนัยที่แสดงมานี้จะเห็นได้ว่า อินทริยสังวรนั้นเป็นธรรมย่อย (อนุธรรม) ที่ต้องประพฤติปฏิบัติให้สอดคล้องกับสติปัฏฐานซึ่งเป็นธรรมหลัก (ธรรม) ทำให้โพรธิกขियธรรมนั้นสมบูรณ์ จึงจะประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติและเป็นไปเพื่อการพ้นทุกข์อย่างแท้จริง หากปฏิบัติอินทริยสังวรเป็นต้นไม่สอดคล้องกับหลักโพรธิกขियธรรม ก็อาจทำไปด้วยอำนาจความต้องการและความเห็นผิดต่าง ๆ ได้ ซึ่งจะให้ประโยชน์ความสุขที่เป็นโลกิยะ สูงสุดทำให้ได้มานานไปเกิดในพรหมโลกแต่ไม่พ้นทุกข์จริง ดังนั้น ต้องปฏิบัติธรรมย่อยมีอินทริยสังวรเป็นต้น ให้สอดคล้องกับธรรมหลักคือสติปัฏฐาน ๔ เป็นต้น จึงเรียกว่าธรรมานุธรรมปฏิบัติ

^{๑๐๙} อง.อฏฐก. (ไทย) ๒๓/๘๑/๔๐๖.

^{๑๑๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๑๑๑} ดูรายละเอียดใน ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๑๕๕/๔๙๐.

๓.๒.๔ อินทรีย์สังวรกับลำดับการปฏิบัติธรรมตามพระพุทธพจน์

ในพระพุทธพจน์เป็นอันมาก ที่แสดงลำดับของการปฏิบัติธรรมตั้งแต่ต้นจนกระทั่งถึงการรู้แจ้งตามความเป็นจริง ลำดับการปฏิบัติธรรมในตอนต้นนั้น จะทรงแสดงอินทรีย์สังวรแทรกอยู่ด้วยเสมอ ดังตัวอย่างพระพุทธพจน์ว่า

เมื่อบวชแล้วอย่างนี้ สำรวมด้วยการสังวรในพระปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยมารยาทและโคจร (การเที่ยวไป) เห็นภัยในโทษแม้เพียงเล็กน้อย สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบทประกอบด้วยกายกรรมและวจีกรรมอันเป็นกุศล มีอาชีวะบริสุทธิ์ สมบูรณ์ด้วยศีล คัมภรอกทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย สมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ (และ) เป็นผู้สันโดษ^{๑๑๒}

ภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นผู้สำรวมด้วยปาติโมกข์สังวรอยู่ ถึงพร้อมด้วยอาจารย์และโคจร เห็นภัยในโทษที่มีประมาณน้อย สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย คัมภรอกทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย รู้จักประมาณในการบริโภค หมั่นประกอบความเพียรเป็นเครื่องตื่นอยู่ตลอดปฐมยามและปัจฉิมยาม หมั่นประกอบความเพียรในการเจริญโพธิปักขิยธรรมอย่างต่อเนื่อง มีปัญญาเป็นอุปายในกิจทั้งปวง^{๑๑๓}

ตัวอย่างในพระพุทธพจน์นี้ และพระพุทธพจน์อื่น ๆ ที่ยกมาแสดงเป็นตัวอย่าง จะเห็นได้ว่า การปฏิบัติธรรมไปตามลำดับนั้น มีอินทรีย์สังวรเป็นส่วนประกอบอยู่ด้วยในขั้นตอนต้น ๆ ของการปฏิบัติ ต่อจากความสำรวมระวังในศีล เมื่อมีการปฏิบัติอินทรีย์สังวรก็จะส่งผลให้ ศีลมีความละเอียดบริสุทธิ์ยิ่งขึ้นไปด้วย และเป็นไปเพื่อให้เกิดสมาธิในขั้นต่อ ๆ ไปด้วยตามลำดับของศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งศีลที่จะเป็นไปเพื่อให้เกิดสมาธินั้น เป็นศีลที่มีความละเอียดไม่ต่างพร้อย ดังพระพุทธพจน์ว่า “ศีลที่ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย เป็นไท ท่านผู้รู้สรรเสริญ ไม่ถูกค้นหาและทักท้วงครอบงำ เป็นไปเพื่อสมาธิ”^{๑๑๔}

พระสูตรขนาดยาวในคัมภีร์ทีฆนิกายและมัชฌิมนิกาย พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแยกแยะให้เห็นหมวดธรรมที่ครอบคลุมทั้งหมดในกระบวนการปฏิบัติธรรม พระองค์ทรงแสดงการประพฤติพรหมจรรย์ตามลำดับของไตรสิกขา คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา โดยทรงแยกแยะให้เห็นหมวดธรรมที่ละเอียดขึ้น สามารถเรียงลำดับได้ดังนี้ คือ ปาติโมกข์สังวร อินทรีย์สังวร สติสัมปชัญญะ สันโดษ เข้าสู่เสนาสนะอันสงัด กำจัดนิวรณ์ ๕ ประการ การได้ฌาน ๔ คือ ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน วิปัสสนาญาณ โลกียอภิปัญญา ๕ อาสวัทกขญาณ^{๑๑๕}

^{๑๑๒} ที.สี. (ไทย) ๙/๑๙๓/๖๕.

^{๑๑๓} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๐๘/๓๕๕.

^{๑๑๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๑/๘๘.

^{๑๑๕} ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๑๙๓-๒๔๘/๖๕-๘๔.

ในมหาอัสนิปุสสุตร มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสกั พระผู้มีพระภาคทรงแสดงข้อที่ภิกษุทั้งหลายควรศึกษา ให้สมกับที่หมู่ชนเรียกว่าเป็น “สมณะ” และภิกษุทั้งหลายก็ปฎิญาตนว่าเป็น “สมณะ” ซึ่งเมื่อศึกษาและปฏิบัติตามแล้วจะก่อประโยชน์ คือ (๑) ทำให้เป็นสมณะดังที่ปฎิญาเอาไว้จริง (๒) บัจจย ๔ ที่ทายกถวายมีผลมากมีอานิสงส์มาก (๓) การบวชไม่เป็นหมัน มีประโยชน์ มีความเจริญ ซึ่งพระองค์ไม่ทรงให้หยุดนิ่งเพียงชั้นใดชั้นหนึ่ง แต่ทรงให้เพียรปฏิบัติไปยิ่งขึ้นไป ลำดับของข้อปฏิบัติมีดังนี้ คือ หิริโอตตปปะ กายสมาจารบริสุทธี วจีสมาจารบริสุทธี มโนสมาจารบริสุทธี อาชีวะบริสุทธี สारรวมอินทริย์ รู้จักประมาณในโภชนะ ดื่มน้ำเพี้ยเพียร เจริญสติสัมปชัญญะ การละนิวรรณ์ ๕ ฌาน ๔ วิชา ๓^{๑๑๖}

๓.๒.๕ อินทริยสังวรในหมวดธรรมอื่น ๆ

นอกจากที่ได้กล่าวมาแล้ว อินทริยสังวรยังจัดอยู่ในหมวดธรรมอื่น ๆ อีกเป็นอันมาก เช่น เป็นหนึ่งในข้อปฏิบัติที่เป็นทางนำไปสู่การมีปัญญา จนถึงความพ้นทุกข์ เรียกว่าจรณะ ๑๕^{๑๑๗} เป็นการทำความเพียรในการป้องกันไม่ให้เกิดกิเลสขึ้นทางทวารทั้ง ๖ อันเป็นความเพียรที่สำคัญและเป็นหลักอย่างหนึ่งในปธาน ๔^{๑๑๘} เป็นคำสั่งสอนที่พระพุทธเจ้าทรงพร่ำสอน ให้สาวกทั้งหลายนำไปปฏิบัติ แล้วจะมีปาฏิหาริย์คือความน่าอัศจรรย์เกิดขึ้นกับผู้ที่นำไปปฏิบัติ ทำให้หมดกิเลส หมดความทุกข์ได้อย่างแท้จริง ซึ่งเป็นปาฏิหาริย์ที่พระพุทธเจ้ายกย่อง เรียกว่าอนุสาสนีปาฏิหาริย์^{๑๑๙} เป็นข้อปฏิบัติที่ไม่ผิดพลาด เป็นข้อปฏิบัติที่ถูกต้องตรงตามกฎเกณฑ์ที่จะทำให้ได้รับความสงบ ร่มเย็น เป็นสุข ตั้งแต่เริ่มต้น หากปฏิบัติแล้วนำแต่ผลที่ดีมาให้ จนกระทั่งสูงสุดคือพ้นจากทุกข์ เรียกว่าอปณณกรรม^{๑๒๐} และเป็นข้อปฏิบัติที่ทำให้เป็นผู้ไม่เสื่อมจากกุศลธรรมทั้งหลาย ชื่อว่าเป็นผู้อยู่ใกล้พระนิพพาน^{๑๒๑} เป็นต้น

จากการวิจัยในบทนี้ ทำให้ทราบว่า วิธีการปฏิบัติอินทริยสังวรในพระธรรมวินัยนี้ แตกต่างจากคำสอนอื่น ๆ เป็นอย่างมาก คำสอนของศาสดาอื่น ๆ บ้างก็ห้ามการเห็น ห้ามการได้ยิน บ้างก็ให้ฝึกหัดทรมานตนด้วยวิธีการต่าง ๆ บ้างก็สอนทำจิตให้สงบนิ่งไม่ต้องไปรับรู้หรือไปมีความรู้สึกกับอารมณ์ต่าง ๆ อย่างพวกเขาสมณะภายนอก เป็นต้น วิธีปฏิบัติอินทริย-

^{๑๑๖} ติรายนละเอียดยใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๑๕-๔๓๓/๔๕๑-๔๖๒.

^{๑๑๗} ติรายนละเอียดยใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๒-๓๐/๒๔-๓๔.

^{๑๑๘} ติรายนละเอียดยใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๐/๒๕๓-๔.

^{๑๑๙} ติรายนละเอียดยใน ที.สี. (ไทย) ๙/๔๘๖/๒๑๖.

^{๑๒๐} ติรายนละเอียดยใน อง.ตัก. (ไทย) ๒๐/๑๖/๑๕๙.

^{๑๒๑} ติรายนละเอียดยใน อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๗/๖๐-๒.

สังวรที่มีความหมายว่า ให้สำรวมระวัง ปิดกั้น ป้องกันกิเลสต่าง ๆ นั้นเป็นเพียงขั้นต้น เป็นการปฏิบัติในขั้นที่ยังไม่สามารถพัฒนาตนให้สูงยิ่งขึ้นไปกว่านี้เท่านั้น พระพุทธองค์ทรงมุ่งเน้นให้มีการพัฒนาอินทรีย์ให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด คือ มีปัญญาเห็นความจริง จนสามารถเป็นนายเหนืออินทรีย์ได้

วิธีการปฏิบัติอินทรีย์สังวรอันยอดเยี่ยมในธรรมวินัยนี้ มีความหมายไปในแนวทางการปฏิบัติด้านวิปัสสนา คือ เมื่อเห็นรูปด้วยตาเป็นต้นแล้ว เกิดความชอบใจ ไม่ชอบใจ ให้รู้ชัดสภาวะที่เกิดขึ้นนั้นตามความเป็นจริง เห็นเป็นของปรุงแต่ง เป็นสิ่งที่อิงอาศัยปัจจัยเกิดขึ้น ไม่มีตัวตน จิตก็จะเป็นอกุเบกขา มีความตั้งมั่นอยู่ ซึ่งเป็นความวางเฉยเพราะมีความรู้ขั้นสูง ไม่ใช่วางเฉยเพราะกดข่มหรือไม่สนใจ เป็นการมีปัญญามองเห็นความจริงของสิ่งนั้น

การที่จิตจะมีความตั้งมั่นดี สามารถพิจารณาเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างแจ่มแจ้ง จนมีปัญญามองเห็นความจริงได้ ต้องอาศัยจิตที่มีความพร้อม ด้วยเหตุนี้เอง คำสอนเกี่ยวกับอินทรีย์สังวรจึงปรากฏอยู่ในหลักธรรมภาคปฏิบัติ โดยเฉพาะกลุ่มหลักธรรมที่เป็นพื้นฐาน ต้องได้รับการฝึกฝนตั้งแต่ต้น หากมีพื้นฐานที่ดี การฝึกฝนในขั้นต่อไปก็ย่อมประสบความสำเร็จได้

บทที่ ๔

วิธีนำแนวปฏิบัติและประยุกต์หลักอินทริยสังวร

ในสังคมไทยปัจจุบัน

หลังจากที่ได้ทำการศึกษาวิจัยจนได้ทราบความหมาย ความสำคัญ วิธีการปฏิบัติ และหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องอินทริยสังวร ตามที่ได้นำเสนอในบทที่ ๒ และบทที่ ๓ แล้วนั้น ในบทนี้ ผู้วิจัยจะได้นำแนวคิดเรื่องอินทริยสังวรมาประยุกต์ใช้ เป็นการนำองค์ความรู้มามอง ปัญหาในสังคมไทย และเสนอแนวทางในการพัฒนาอินทริยสังวรอย่างกว้าง ๆ และเป็นกลาง ๆ เอาไว้ เพื่อให้ผู้วิจัยท่านอื่น ๆ นำไปขยายผล หรือนำไปประยุกต์ใช้ในแง่มุมที่จำเพาะเจาะจง โดยปรับให้เหมาะกับกลุ่มบุคคล สถานที่ และเวลาต่อไป

๔.๑ ปัญหาของการขาดอินทริยสังวร

ปัญหาที่เกิดจากการขาดอินทริยสังวรนั้น มีทั้งปัญหาระดับลึกซึ่งที่สุด ซึ่งคนทั่วไป อาจไม่มองว่าเป็นปัญหา นั่นคือยังคงเวียนเกิดเวียนตายอยู่ต่อไปเรื่อย ๆ ซึ่งการเกิด การตาย เช่นนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นตัวทุกข์ ความเกิดเป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ การเกิดทุกข์ ครั้นก็เป็นทุกข์ทุกครั้งไป เป็นสัตว์อบายก็ทุกข์ เป็นมนุษย์ก็ทุกข์ เป็นเทวดาก็ทุกข์ แม้เป็น พระพรหมที่บางคนอาจเห็นว่าเป็นชีวิตที่ประเสริฐ ก็ไม่ได้มีอะไรที่แตกต่างไปจากเดิม ที่ มองเห็นว่าแตกต่างไปจากเดิม ก็เป็นเพียงตามีตบอดที่ไปหลงมาของทุกข์เท่านั้น เป็นการ จมอยู่ในกองทุกข์ เมื่อจมอยู่ในกองทุกข์ก็ไม่อาจพ้นไปจากทุกข์

ปัญหาระดับหยาบ ๆ ที่พอมองเห็นและคนก็มองออกว่าเป็นปัญหา คือ การขาด อินทริยสังวรทำให้คนตกเป็นทาสของสิ่งต่าง ๆ เพราะการไม่มีสติรู้เท่าทันเมื่อเห็นรูปทางตา ได้ยินเสียงทางหู ดมกลิ่นด้วยจมูก ลิ้มรสทางลิ้น ถูกต้องสัมผัสทางกาย รู้สึกรู้สึกคิดทางใจ ก็ จะเกิดความรู้สึกชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง สิ่งใดที่ก่อให้เกิดความชอบความพอใจ ก็ต้องการที่จะ แสวงหาเอามาเก็บรวบรวมไว้ให้ได้มากที่สุด เอามาดู เอามาฟัง ฯลฯ เพื่อให้เกิดความพึงพอใจ จนกลายเป็นทาสของวัตถุ ความสุขความพึงพอใจต่าง ๆ ได้มาจากวัตถุ เมื่อคนส่วนมากมี แนวคิดเช่นนี้ ก็เกิดอุตสาหกรรมขึ้นมาเป็นอันมาก จุดมุ่งหมายหลักของอุตสาหกรรมก็เพื่อ ผลิตวัตถุให้ได้จำนวนมาก ๆ ตอบสนองความต้องการของคน ทำสิ่งที่เกินความจำเป็นสำหรับ การดำเนินชีวิต นำปัญหามามากมาย สร้างความยุ่งยากให้แก่ชีวิตส่วนตัว ครอบครัว สังคม ประเทศชาติ และโลกโดยส่วนรวม การผลิตสิ่งหนึ่งก็ยอมเป็นการทำลายสิ่งหนึ่ง เมื่อผลิตวัตถุ สิ่งของมาใช้สอยและอำนวยความสะดวก ก็ได้ทำลายทรัพยากรธรรมชาติไปเป็นอันมาก ป่าไม้

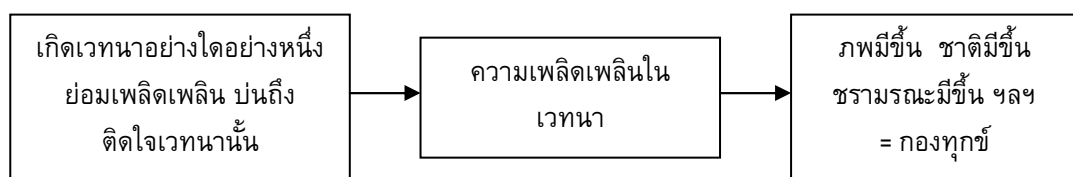
แหล่งน้ำ อากาศ ภูเขา เป็นต้น ถูกทำลายไปจนเสียหายและก่อให้เกิดปัญหาสิ่งแวดล้อมติดตามมา

การใช้อินทรีย์ทั้ง ๖ โดยไม่ระวัง ไม่มีการป้องกันกิเลส ดำเนินชีวิตแบบปล่อยตัวขาดสติ ไม่ได้รับการเตือนสติให้รู้สำนึก มีแต่โฆษณาชวนเชื่อกันให้มีมาก ๆ ให้ดูมาก ๆ ให้ได้ยินมาก ๆ ให้เสพมาก ๆ มีแต่พอกพูน ความโลภ ความโกรธ ความหลง ก่อให้เกิดความวุ่นวายเดือดร้อนทั้งแก่ตนและผู้อื่น การเบียดเบียนกัน การแย่งชิงกัน การเอารัดเอาเปรียบกัน ตลอดจนปัญหาสังคมต่าง ๆ จึงเกิดเพิ่มขึ้นมากมาย สรุปแยกเป็นข้อดังนี้

๔.๑.๑ ทำให้มีกองทุกข์เกิดวนเวียนไปเรื่อย ๆ ไม่สิ้นสุด

การขาดอินทรีย์สังวรทำให้เกิดอกิขมา คือความพอใจ อยากได้ กำหนดเพิลิตเพลินในอารมณ์ที่น่าพอใจ และเกิดโทมนัส คือ ความไม่พอใจ หงุดหงิด ขัดเคืองอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ ทำให้อารมณ์ต่าง ๆ ในโลกแยกออกเป็น ๒ ข้าง ได้แก่ อารมณ์ที่น่าปรารถนากับอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา เกิดการแสวงหาอารมณ์ที่น่าปรารถนา และวิ่งหนีอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา เมื่อเห็น ได้ยิน ดมกลิ่น ลิ้มรส กระบสัมผัสทางผิวหนัง รับรู้อารมณ์ทางใจ ก็จะมีเกิดความยินดียินร้ายต่ออารมณ์บ่อย ๆ เขาก็กลายเป็นผู้ที่เต็มไปด้วยความยินดียินร้าย คือเห็นรูปด้วยตาแล้ว บางรูปก็เกิดความยินดี บางรูปก็เกิดความยินร้าย ได้ยินเสียงด้วยหูแล้ว บางเสียงก็เกิดความยินดี บางเสียงก็เกิดความยินร้าย รับรู้อารมณ์ทางใจแล้ว บางอารมณ์ก็เกิดความยินดี บางอารมณ์ก็เกิดความยินร้าย

เริ่มมาตั้งแต่เด็ก มีอายตนะครบสมบูรณ์แล้ว ได้รับการปรนเปรอด้วยอารมณ์ต่าง ๆ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส พ่อแม่ ญาติพี่น้อง ต่างก็พอกันเอาใจใส่ดูแลกัน เขากำหนดอยากได้ในรูปเป็นต้นที่น่ารัก ขัดเคืองในรูปเป็นต้นที่ไม่น่ารัก จนเกิดเป็นผู้ที่เต็มไปด้วยความยินดียินร้ายในอารมณ์ต่าง ๆ เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ใด ๆ แล้ว เกิดความรู้สึกรู้สึก ก็เพิลิตเพลินติดใจ ตกเป็นทาสของเวทนานั้น การขาดสติ หลงเพิลิตเพลินกับเวทนาที่เกิดขึ้น นั้นแหละเป็นความยึดถือ เป็นเหตุให้เกิดกองทุกข์วนเวียนไปไม่สิ้นสุด เป็นไปตามกระบวนการธรรมฝ่ายเกิดทุกข์ที่ไร้ตัวตน ดังที่ได้กล่าวไว้แล้ว (หัวข้อ ๓.๒.๒ หน้า ๑๑๙) เขียนเป็นแผนภาพได้ว่า



จากกระบวนการเกิดขึ้นของกองทุกข์ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้นี้ ย่อมเป็นกฎเกณฑ์ที่แน่นอนว่า สัตว์โลกส่วนมากต่างพากันวนเวียนเกิดตายไปอีกเรื่อย ๆ เพราะมีความหลงยินดี ยินร้ายอยู่ในอารมณ์ต่าง ๆ กันทั้งนั้น อารมณ์ที่น่ายรักก็พากันแสวงหา ได้มาแล้วก็กอดรัดเอาไว้นั่น ไม่ยอมปล่อยวาง อารมณ์ที่ไม่น่ายรักก็พากันหนี ประชวรแต่วิธีการมากมายเพื่อหลบหนี พากันเกิด แก่ ตาย วนเวียนไปซ้ำ ๆ ซาก ๆ ประสบกับความทุกข์ยากมากมาย แต่ความจริง ก็ไม่ได้มีอะไร ไม่ได้มีตัวเรา ของเรา ตัวคนอื่น ของคนอื่น เป็นแต่กองทุกข์ ล้วน ๆ เป็นแต่สิ่งที่ปราศจากแก่นสาร ไม่สามารถจะจับยึดเอามาเป็นเจ้าของได้ หมูสัตว์เต็มไปด้วยความไม่รู้ มวลุ่มหลงเพลินเพลินอยู่กับทุกข์ ก็ไม่อาจพ้นไปจากทุกข์ได้ เกิดก็ทุกข์นั้นแหละเกิด แก่ก็ทุกข์นั้นแหละแก่ ตายก็ทุกข์นั้นแหละตาย เมื่อยังหลงยินดียินร้าย ขาดความสำรวมระวัง ก็ไม่อาจหาทางออกจากคุกแห่งชีวิตนี้ได้เลย

๔.๑.๒ ทำให้เกิดความลำบากในการแสวงหากามคุณ

รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่น่ายรัก น่าใคร่ น่าพอใจ ทำให้เกิดความกำหนัดอยากได้ สิ่งเหล่านี้ให้ความเพลิดเพลินได้ก็จริง แต่ให้ความสุขได้เพียงเล็กน้อย มีทุกข์มาก มีความลำบากมาก มีความคับแค้นมาก เพราะโดยตัวของมันเองนั้น เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ไม่มีใครเป็นเจ้าของมันได้จริง มันจึงมีโทษมากมาย ต้องเหน้อยยากในการแสวงหา การเก็บรักษาหวงแหนให้เป็นของเรา จนบางครั้งก็ต้องเกิดการทำร้ายเบียดเบียนกัน ฆ่ากัน ทำทุจริตต่าง ๆ เพื่อแย่งชิงกัน

กามนั้นมีโทษมาก ต้องเหน้อยยากในการแสวงหา เพราะแสวงหากามจึงต้องตรากตรำทำงานด้วยความยากลำบาก บางครั้งได้ไม่สมตั้งใจ ก็พากันเศร้าโศก ครั้นได้มาแล้วก็ต้องยากลำบากในการดูแลรักษา ไม่ให้สูญหาย ไม่ให้ถูกขโมยไป เป็นเหตุให้เกิดการทะเลาะวิวาทระหว่างกัน แย่งแย่ง ทำร้ายกัน ทำสงครามแย่งชิงกันจนถึงแก่ความตาย บางคนลักขโมยของผู้อื่น ถูกเขาจับได้ ถูกทำโทษต่าง ๆ นานา และเพราะกามนั้นเป็นเหตุ ชนทั้งหลายก็พากันทำกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต หลังจากตายไปแล้วก็ไปเกิดในอบายเพราะผลของกรรมนั้น^๑

เมื่อขาดอินทรียสังวรก็จะพากันไปหลงยินดีในกามคุณ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสเหล่านั้น ไปหลงคิดว่าได้มาแล้ว มีมาก ๆ แล้วจะทำให้มีความสุข ไม่รู้จักความสุขที่ไม่ต้องอิงอาศัยวัตถุ จิตเคยชินไปแต่ทางนั้นเสียแล้ว ต้องประสบความยากลำบากเดือดร้อนเพราะ

^๑ ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๗๘/๑๗๙-๑๘๒.

การแสวงหา การหวงแหนรักษา การแย่งชิงผลประโยชน์กัน นำทรัพยากรธรรมชาติมาใช้สอยมากเกินไป ทำให้เกิดปัญหาด้านอื่น ๆ เพิ่มขึ้นมาอีก

๔.๑.๓ มีมากก็ยิ่งทุกข์มากและมีปัญหาสลับซับซ้อนตามมามาก

เมื่อขาดอินทรียสังวร ขาดสติสัมปชัญญะ ไม่ระมัดระวัง เมื่อตามองเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายกระทบสัมผัสทางผิวหนัง ใจรับรู้ความรู้สึกหรืออารมณ์ทางใจ เป็นธรรมชาติของจิตปุถุชนที่จะหลงยินดีในอารมณ์ที่น่าพอใจ หลงยินร้ายในอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ อารมณ์ที่น่าพอใจทำให้เกิดความสุข อารมณ์ที่ไม่น่าพอใจทำให้เกิดความทุกข์ เขาก็จะเกิดการแสวงหาสุข รังหนีความทุกข์

ด้วยความไม่รู้นั่นเอง ทำให้หลงคิดว่า การได้รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์ทางใจที่ดี ๆ แล้วจะทำให้เกิดความสุข เขาจึงพยายามทุ่มเทเรี่ยวแรง ขวนขวายศึกษาเรียนรู้ ทำการงานต่าง ๆ เพื่อให้ได้สิ่งเหล่านั้นมา แต่โดยธรรมชาติของสิ่งทั้งปวงที่เป็นฝ่ายสังขารนั้นมันเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง ไม่สามารถให้ความสุขได้อย่างแท้จริง ไม่มีใครที่เป็นเจ้าของ หรือมีอำนาจบังคับบัญชาให้เป็นไปดังใจปรารถนาได้ตลอด ในเวลาหนึ่งให้มีความสุขได้ เวลาต่อมาก็ให้ความสุขไม่ได้ เดิมมีเท่านี้แล้วมีความสุข ต่อมากมีเท่าเดิมแต่ไม่อาจจะมีความสุขได้ ต้องมีให้มากกว่าเดิม ดีกว่าเดิม แพงกว่าเดิม สำคัญกว่าเดิม วิจิตรพิสดารกว่าเดิม ซึ่งจะต้องมากกว่าเดิมขึ้นไปไม่สิ้นสุด เพื่อให้ได้ความสุขเท่าเดิมนั้น

การที่เขาแสวงหาความสุขโดยวิธีนั้น จึงไม่อาจจะให้ความสุขได้อย่างแท้จริง เขาจึงต้องแสวงหาให้ยิ่งขึ้นไปอีก ต้องเพิ่มเรี่ยวแรงและกำลังกายกำลังใจมากขึ้นไปอีก แต่ยิ่งพยายามก็ยิ่งมีทุกข์มากขึ้นและมีปัญหาสลับซับซ้อนมากขึ้น ลำบากในการหา ลำบากในการดูแลสิ่งที่หามาได้ ให้มันคงทน ให้มันเป็นประโยชน์กับเราหรือพวกของเราตลอด ซึ่งเป็นการฝืนกฎเกณฑ์ธรรมชาติ และไม่อาจจะเป็นจริงได้

ด้วยความเห็นผิดที่ว่า มีเครื่องอำนวยความสะดวกเยอะ ๆ มีสิ่งให้ความบันเทิงเยอะ ๆ มีสิ่งที่ได้ตั้งใจมาก ๆ จะมีความสุข ชาวโลกจึงพากันสร้างสิ่งอำนวยความสะดวก และสิ่งให้ความบันเทิงขึ้นมามากมาย ใช้ทรัพยากรในโลกให้หมดเปลืองไปอย่างรวดเร็ว แต่ก็ยังไม่มีความพอใจจนเป็นสุขสมดังที่คิดไว้ มีแต่ลุ่มหลง มัวเมา เจอทางตัน และมีปัญหาหนักขึ้นทุกวัน ทั้งทรัพยากรธรรมชาติที่หมดไป เศษซากของเสียที่เหลือจากการใช้สอยที่ทิ้งเป็นขยะ สิ่งต่าง ๆ ที่ทำลายสภาพแวดล้อม น้ำเสีย มลพิษทางอากาศ และปัญหามากมายที่ไม่อาจจะกล่าวได้หมด

๔.๑.๔ เกิดการแบ่งแยกและเห็นคนอื่นเป็นฝ่ายตรงข้าม

โดยความจริงแล้ว สิ่งทั้งหลายทั้งปวงในโลกนี้ ล้วนเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน มันเป็นอย่างนั้น เพราะเหตุปัจจัยบีบบังคับ มันจึงไม่สามารถจะเป็นอย่างอื่นจากที่มันกำลังเป็นอยู่ได้ มันไม่ได้ดีไม่ได้ชั่วด้วยตัวของมันเอง มันเป็นอย่างที่มันเป็น แต่การขาดอินทรีย์สังวร ทำให้เกิดความหลงรัก หลงชัง สิ่งที่ไม่รับรู้เข้า ติดยิดในนิमितเครื่องหมายและรายละเอียดของสิ่งนั้น เกิดความรู้สึกเป็นจริงเป็นจัง แล้วให้ค่าสิ่งต่าง ๆ เป็นดี ชั่ว ฎก ผิด บวก ลบ สูง ต่ำ สำคัญ ไม่สำคัญ น่าพอใจ ไม่น่าพอใจ

เมื่อเข้าไปยึดถือสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้เป็นที่รัก สิ่งที่ตรงกันข้ามกับสิ่งที่ยึดนั้น ก็จะเป็นที่ตั้งของความเกลียดชัง สิ่งหนึ่งให้ความพอใจ สบายใจ แต่อีกสิ่งหนึ่งให้ความไม่พอใจ หงุดหงิด ขัดเคือง จึงเกิดความรู้สึกที่คับแค้นมากขึ้นเรื่อย ๆ เป็นสิ่งที่ให้ความสุขแก่เรา เป็นพวกของเรา กับ สิ่งที่ไม่ให้ความทุกข์แก่เรา ไม่ใช่พวกของเรา มีความเห็นที่แบ่งแยกฝ่ายเรา ฝ่ายเขา มีมุมมองที่คับแค้น เต็มไปด้วยอคติ

การใช้ชีวิตที่เต็มด้วยอคติเช่นนี้ เต็มไปด้วยความมืดมิด มองไม่เห็นความจริง ยศหรือความน่าเชื่อถือของเขาย่อมเสื่อม อย่างที่พระพุทธเจ้าอุปมาว่า ดุจพระจันทร์ในข้างแรม^๒ บุคคลใดที่เป็นฝ่ายตนหรือให้ประโยชน์แก่ตน ก็ดูเป็นมิตร ทำให้อะไรก็ถูกหรือดูดีไปหมด บุคคลใดที่เป็นฝ่ายคนอื่นหรือทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น ก็เป็นศัตรู เป็นฝ่ายตรงข้าม ทำอะไรก็ดูไม่น่าเชื่อถือ จนทำให้เกิดความแยกพรรคแยกพวก เป็นฝ่าย จนกระทั่งถึงกับทำร้าย ทุบตี ต่อสู้ หรือแม้กระทั่งเกิดสงครามกัน

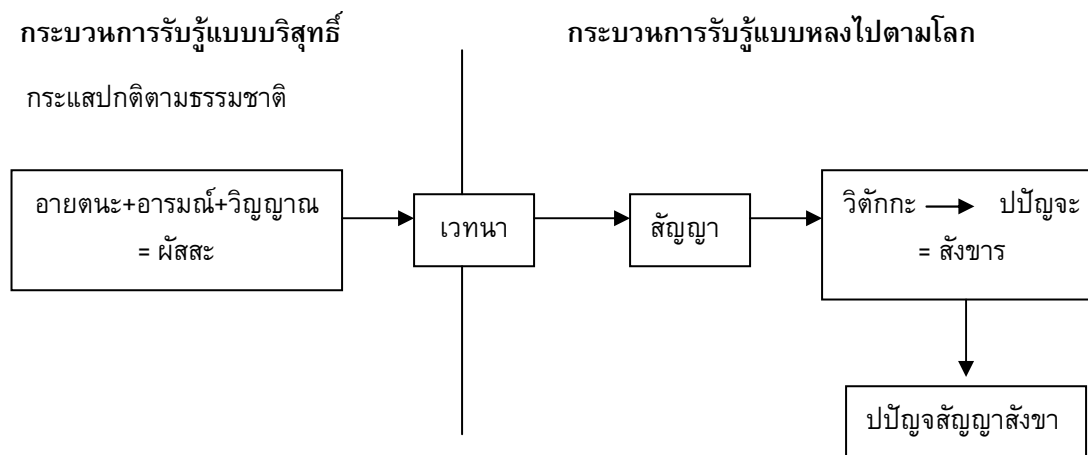
มนุษย์ที่เกิดมาในโลก โดยธรรมชาติก็เป็นเหมือนญาติพี่น้องในครอบครัวเดียวกัน ล้วนเป็นไปตามเหตุปัจจัย ตกอยู่ในกฎไตรลักษณ์ เป็นเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกัน ทั้งหมดทั้งสิ้น สิ่งต่าง ๆ ในโลกก็เป็นของกลาง ไม่ใช่สมบัติของใครเป็นพิเศษ ไม่มีใครมีอำนาจครอบครองสิ่งใด ๆ ไว้แต่เพียงผู้เดียว แต่สิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกแบ่งแยกขึ้นมา ก็ด้วยอาศัยความรู้สึกสองขั้วนี้ คือ ความพอใจ ไม่พอใจ ตามภาษาบาลีว่า อภิขณาและโทมนัส ซึ่งสิ่งนี้เกิดมาจากการขาดอินทรีย์สังวร ผู้คนจึงจมอยู่กับโลก อยู่กับการแบ่งแยก อยู่กับของเป็นคู่ ๆ ที่ไม่แน่มั่นนอน และไม่มีแก่นสารพอจะเป็นที่พึ่งได้ ซึ่งเป็นธรรมชาติของโลก ไม่อาจจะพ้นไปจากโลกได้

^๒ ดูรายละเอียดใน อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗/๒๙.

๔.๑.๕ ไม่เกิดการศึกษากับปัญหาไม่ได้จริง

ในกระบวนการรับรู้ของมนุษย์เรานั้น จะเกิดขึ้นโดยการประจักษ์ขององค์ประกอบ 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 โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ มโนวิญญาณ ธรรมะ ๓ ประการ ประจักษ์กันเข้านี้ เรียกว่าผัสสะ ได้ชื่อผัสสะไปตามทวารทั้ง ๖ ได้แก่ จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส เมื่อการรับรู้เกิดขึ้น การเสวยอารมณ์ที่เรียกว่า เวทนา ได้แก่ สุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ ก็เกิดตามมา แต่วิสัยของปุถุชนที่ขาดสติสัมปชัญญะ กระบวนการรับรู้จะไม่หยุดเพียงเท่านี้

กล่าวคือ เมื่อมีการเสวยอารมณ์แล้ว จะมีการกำหนดหมายสิ่งที่ได้รับรู้นั้น ทำให้เกิดไปหมายให้เป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ มีคุณค่าอย่างไรอย่างหนึ่ง ตามข้อมูลเดิมที่สะสมเอาไว้ เมื่อคิดนึกถึงไปตามข้อมูลเดิม ๆ สังขารก็ปรุงแต่งไปตามความเคยชิน ของตัณหา มานะ และทิฏฐิ ทำให้การกำหนดหมายข้อมูลมีความสลับซับซ้อน หลากหลาย และแตกแขนงออกไปเป็นอันมาก^๓ สามารถนำมาเขียนแผนภาพได้ดังนี้



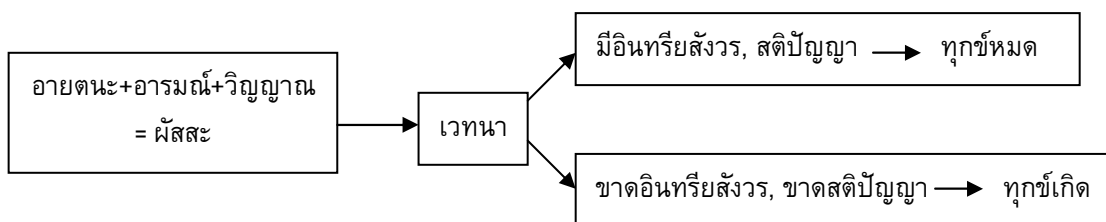
แผนภาพแสดงการเกิดความสลับซับซ้อนในกระบวนการรับรู้

การศึกษาที่ถูกต้องนั้น เป็นไปเพื่อให้เกิดปัญญาเข้าใจความจริง ทั้งปัญญาที่ใช้ในการแก้ปัญหาทางสังคม ประเทศชาติ และโลก จนถึงแก้ปัญหาเกี่ยวกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจตนเอง ต้องอาศัยข้อมูลที่บริสุทธ์และจิตใจที่เป็นกลาง จึงจะได้แก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง ซึ่งต้องอาศัยการปฏิบัติที่ถูกต้องมาตั้งแต่ขั้นต้น จากขั้นศีล ขั้นอินทริยสังวรเป็นต้นมา

^๓ ดุราลละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๐๔/๒๑๓-๕.

ถ้าปฏิบัติขั้นต้นไม่ถูกต้อง ขาดอินทรีย์สังวร เกิดความยินดียินร้ายต่ออารมณ์หรือ เหตุการณ์ต่าง ๆ เมื่อมีการรับรู้หรือเข้าไปศึกษาปัญหาเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ก็ทำให้ได้ความรู้ที่ บิดเบือน เอนเอียง มีอคติเคลือบแฝง ไม่ถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่ตรงกับสภาวะที่มันเป็น มีฝ่ายที่เราชอบ มีฝ่ายที่เราไม่ชอบ และเมื่อมาผสมกับจิตใจที่หลงรักหลงชัง ไม่เป็นกลาง มีการแยกพวกแยกพวก เห็นแก่พวกพ้องหรือผลประโยชน์ส่วนตนเข้าไปอีก การจะศึกษาเพื่อ หาวิธีแก้ปัญหาระดับใดเรื่องหนึ่งก็เป็นไปได้ยาก ไม่อาจแก้ปัญหามาได้จริง หรือมีปัญหาอื่น ๆ ตามมามากมาย ยิ่งการแก้ปัญหาลึกซึ้ง คือ เรื่องละความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นที่ว่า เป็นตัวเรา เป็นของเรา ที่ติดอยู่กับเรามาเนิ่นนาน หากขาดการปฏิบัติที่ถูกต้องตั้งแต่ต้น ก็ไม่มี ทางเป็นไปได้เลย

ความจริง เมื่อมีการกระทบอารมณ์แล้ว ย่อมเกิดเวทนา คือความรู้สึกต่ออารมณ์ เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง เป็นอทุกขมสุขบ้าง นี่เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นเป็นไปตามธรรมดา โดยปราศจากตัวตน แต่เมื่อรู้ไม่เท่าทันก็เกิดตัณหา อุปาทาน เกิดภพชาติ ชรามรณะ และ ปัญหาต่าง ๆ เข้ามามากมาย ไม่อาจทำให้เกิดการศึกษาเพื่อรู้ความจริง ไม่สามารถแก้ปัญหามาได้ แต่หากรู้เท่าทันความจริง การกระทบผัสสะ ก็เป็นเครื่องมือในการศึกษาให้เกิดปัญญา จนกระทั่งเห็นความจริง ไม่หลงไหลไปตามตัณหา อุปาทาน และสามารถปฏิบัติต่อสิ่งทั้งปวง ได้อย่างถูกต้อง ดังที่ได้กล่าวแล้ว (หัวข้อ ๓.๒.๒ หน้า ๑๑๙) โดยสามารถเขียนเป็นแผนภาพ ได้ดังนี้



แผนภาพแสดงจุดที่เป็นทางแยก

บุคคลผู้มีอินทรีย์สังวร สามารถรู้ทันการเสพเสวยอารมณ์ของตน ด้วยการหมั่น เจริญสติสัมปชัญญะ ไม่ปล่อยให้ตัณหาเข้ามามีอิทธิพลให้เวทนาดำเนินการต่อไปจนถึงสัญญา สัญญาก็ไม่อาจดำเนินการต่อไปจนถึงสังขารได้ หากกระบวนการธรรมตรงนี้จะถูกตัดตอนด้วยการ คิดแบบโยนิโสมนสิการ กล่าวคือ ใช้กระบวนการโยนิโสมนสิการเข้ามาเปลี่ยนตัณหาให้เป็น จันทะ กระบวนการรับรู้โลกก็จะดำเนินไปสู่วิวิฎฐะ คือการดำเนินชีวิตด้วยปัญญานั้นเอง

๔.๒ สาเหตุของการขาดอินทรีย์สังวร

๔.๒.๑ ไม่รู้ความจริงของสิ่งทั้งปวง

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

อินทรีย์เหล่านี้เป็นสังขารฝ่ายทุกข์ คือ โดยตัวของมันเองเป็นสิ่งที่ว่างเปล่าจากแก่นสาร คาดหวังว่ามันจะให้ความสุขได้อย่างแท้จริง ก็ย่อมเป็นไปไม่ได้ จะใช้ตาในการหาความสุข ใช้หูในการหาความสุข ใช้ใจในการหาความสุข อย่างนี้ ไม่สามารถจะให้ความสุขอย่างแท้จริง และเป็นความเห็นที่ผิดพลาดไปไกล เพราะโดยธรรมชาติมันเป็นทุกข์

อารมณ์อันเป็นภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ที่เป็นฝ่ายสังขารก็โดยทำนองเดียวกัน โดยธรรมชาติแล้ว เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นสิ่งไม่คงทนถาวร และเป็นสิ่งไม่ใช่อัตตา การที่บุคคลจะไปคาดหวังว่า สิ่งเหล่านี้จะเที่ยงแท้แน่นอน จะคงทน ให้ความสุขได้จริง สามารถควบคุมได้ คาดการณ์ได้ เป็นของเราตลอดไป ความคาดหวังอย่างนี้ ย่อมไม่อาจเป็นความจริงได้ ซึ่งสิ่งทั้งปวงในโลกก็มีอยู่เท่านี้ มีอายตนะภายใน กับอายตนะภายนอก ซึ่งล้วนแต่เป็นสิ่งที่ไร้อัตตา เมื่อสิ่งไร้อัตตาสองสิ่งกระทบกัน จะก่อให้เกิดสิ่งที่มีอัตตาก็ย่อมเป็นไปไม่ได้ ดังนั้น ความรู้สึกว่ามีอัตตา จนกระทั่งเกิดความสำคัญมั่นหมายต่าง ๆ นานา เกิดจากความไม่รู้ความจริงเท่านั้นเอง

ผู้ที่ไม่รู้ความจริงของอินทรีย์ หลงเข้าใจผิดคิดว่า มีตาแล้วจะช่วยให้เป็นสุข ใช้ตาไปดูรูปสวย ๆ ไปดูสถานที่ต่าง ๆ ที่น่ารื่นรมย์ จะทำให้มีความสุขได้ มีหูแล้วจะช่วยให้เป็นสุข ใช้หูไปฟังเสียงเพราะ ๆ แล้วจะทำให้มีความสุขได้ ดมกลิ่นหอม ๆ ทานอาหารอร่อย ๆ สัมผัสทางผิวหนังที่อ่อนนุ่ม ให้ใจได้รับรู้แต่อารมณ์ที่ดี ๆ คิดอย่างนี้ พวกกันแสวงหาแต่อารมณ์ดี ๆ หนีอารมณ์ที่ไม่ดี หุ้มเหวความสามารถ แรงกายแรงใจทั้งหมด เพื่อหามาให้ได้มาก ๆ

แต่โดยความจริงแล้ว แม้แต่ต้นตอของการรับรู้ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยธรรมชาติก็เป็นทุกข์ ไปคาดหวังว่าได้อะไรสวย ๆ แล้วจะเป็นสุข หากเพลิดเพลินอยู่อย่างนั้น ก็ชื่อว่าเพลิดเพลินอยู่กับทุกข์ เมื่อเพลิดเพลินอยู่กับทุกข์ ก็ไม่อาจพ้นจากทุกข์ไปได้ ยังมีชีวิตวนเวียนอยู่กับสิ่งไม่แน่นอน จมอยู่ในความทุกข์ต่อไป เพราะความไม่รู้ของตนเองนั้นแหละ แม้ทางทวารอื่น ๆ ก็ทำนองเดียวกัน

หากรู้ว่าความจริงว่า ตาเป็นต้นนั้นเป็นทุกข์ เป็นภาระหนัก เป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน โดยตัวมันเองก็เป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน ก็จะเบื่อหน่ายคลายกำหนด^๔ การจะไปหลงยินดียินร้าย เอาตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไปเที่ยวดูอารมณ์นั้นอารมณ์นี้เพื่อให้เกิดความสุขก็หมดไปโดยสิ้นเชิง

ความไม่รู้ความจริงของตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ว่าเป็นทุกข์ ตามหลักที่พระพุทธเจ้า ทรงแสดงเอาไว้ว่า อุกาทานชั้นที่ ๕ เป็นทุกข์ ก็หลงผิดและยึดถือว่า เป็นตัวเรา เป็นของเรา เกิดความอยากด้วยความไม่รู้ หลงเพลินอยู่กับทุกข์ ตัณหา ความเพลิดเพลินนั้น เป็นทุกข์สมุทัย คือเหตุให้เกิดทุกข์ จึงเป็นทุกข์วนเวียนไม่สิ้นสุด

ถ้าเป็นผู้ที่รู้เห็นความจริงแล้วว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นทุกข์ การจะมีความเพลิดเพลินที่ตาไปเห็นรูปต่าง ๆ หูไปได้ยินเสียงต่าง ๆ ก็ย่อมหมดไปโดยสิ้นเชิง การเห็น การได้ยิน เป็นต้นนั้น เป็นภาระที่ต้องแบกหามสำหรับท่านเหล่านั้น เมื่อไม่มีความเพลิดเพลินกับการเห็นรูป การฟังเสียง เป็นต้น ก็ย่อมเป็นอินทรีย์สังวรชั้นสูงที่สุด และเป็นไปเองโดยธรรมชาติ

๔.๒.๒ ไม่รู้จักความสุขอย่างแท้จริง

ความสุขหรือความพ้นทุกข์อย่างแท้จริง มีเพียงอย่างเดียวเท่านั้น คือพระนิพพาน ดังที่พระพุทธองค์ได้แสดงพระนิพพานว่าเป็นทุกข์นิโรธ และว่าพระนิพพานนั้นเป็นบรมสุข ที่พึงอันแท้จริง ที่เที่ยงแท้ และเป็นสุข จึงมีอย่างเดียว จะหาสิ่งเที่ยงแท้หรือหาความสุขอันแท้จริงในโลกนี้ ย่อมหาไม่ได้ เพราะโลกนี้มีแต่ทุกข์ ส่วนพระนิพพานนั้นเหนือโลก

ผู้ที่ไม่รู้สัจธรรมความจริงข้อนี้ ไม่ได้ฟังผู้รู้อย่างพระพุทธเจ้า ก็คิดหาวิธีที่จะมีความสุขกันไปต่าง ๆ นานา ที่หยาบที่สุด ก็หาความสุขจากการดู การฟัง การดมกลิ่น การลิ้มรส การสัมผัสทางผิวหนัง ละเอียดยื่นมาหน่อยก็หาความสุขด้านจิตใจ

ด้วยการไม่รู้จักความสุขอันแท้จริงว่าคือพระนิพพาน ก็เป็นปัญหาอันใหญ่หลวงข้อหนึ่ง เพราะเมื่อไม่รู้ ก็พากันแสวงหารูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส โดยหลงคิด มีของดี ๆ มีมาก ๆ ใช้สอยเยอะ ๆ มีสิ่งอำนวยความสะดวกมาก ๆ แล้วจะทำให้มีความสุขได้ ประกอบกับมีการโฆษณาชวนเชื่ออยู่เป็นประจำ ผู้คนก็เลยไม่ระวัง นึกว่าได้ดู ได้ฟัง ได้สัมผัส อย่างคนอื่นเขาแล้วจะดี จะทำให้มีความสุข

เป็นธรรมดาของสิ่งทั้งหลายในโลกที่ให้ความสุขไม่ได้จริง ผู้คนก็ต้องแสวงหาผัสสะที่ใหม่ ๆ มากกระทบกับตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เพื่อให้เกิดความสุขวูบ ๆ วาบ ๆ อยู่ร่ำ

^๔ ดูรายละเอียดใน ส.สพ. (ไทย) ๑๗/๑-๒.

ไป ซึ่งความสุขเหล่านี้หนักล้นมาก เพราะนำมาซึ่งความทุกข์ยากทรมาน นับตั้งแต่การแสวงหา เมื่อได้มาแล้วก็ต้องหวงแหน ดูแลรักษาให้ใหม่อยู่เสมอ หาวิธีให้มันอยู่กับเรานานที่สุด หาวิธีป้องกันไม่ให้ตกไปเป็นสมบัติของผู้อื่น แต่ท้ายที่สุดก็ไม่อาจฝืนความจริงได้ เพราะสิ่งใดที่ไม่เที่ยง ก็ยังไม่เที่ยงอยู่เช่นนั้น สิ่งใดเป็นทุกข์ ก็เป็นทุกข์อยู่เช่นนั้น สิ่งใดไม่ใช่ตัวตน ก็ไม่ใช่ตัวตนอยู่เช่นนั้นนั่นเอง

หากได้รู้ว่า ความสุขที่แท้จริงนั้น มีอยู่เดียวคือพระนิพพาน วิธีการที่จะทำให้ถึงพระนิพพานนั้น จะต้องไม่หลงยินดียินร้ายไปกับโลก ใจเป็นกลางต่อโลก ปล่อยวางโลกได้ดังนี้แล้ว การปฏิบัติตนก็ย่อมเป็นไปในทางตรงกันข้าม คือ มีแต่การสละออก ปล่อยวาง ใจเป็นกลางต่อสิ่งต่าง ๆ ไม่ไปเที่ยววุ่นวายหาสิ่งมาเสพให้ใจฟุ้งซ่าน ขึ้น ๆ ลง ๆ อีกต่อไป

๔.๒.๓ ไม่ได้รับการพัฒนาจิต

บุคคลที่ไม่ได้สติบ ไรการศึกษา ยึดถือรูปเป็นต้นโดยความเป็นตัวตน เป็นตัวเราของเรา อันที่จริง ก็ไม่ได้มีจริงหรอก ขนาดตัวตนของเขายังไม่มีเลย สิ่งอันเป็นของเขาจักมีได้อย่างไรเล่า

ธรรมชาติของจิตบุคคลที่ยังมีความไม่รู้ มีความเข้าใจผิดในสิ่งทั้งปวง เป็นผู้ที่ยังไม่รู้ความจริง ก็เลส ตัณหา อุปาทาน ที่เกิดเนื่องจากความไม่รู้ของเขานั้น ก็ย่อมชักพาให้เขาไปดู ไปฟัง ไปดมกลิ่น ไปลิ้มรส ไปกระทบสัมผัสทางผิวหนัง ไปคิดนึก ใคร่ครวญทางใจ เขาไม่สามารถจะอยู่หนึ่ง ๆ ได้ เพราะธรรมชาติของจิตที่ยังไม่ได้ฝึกฝนเป็นเช่นนั้น ยังใช้การไม่ได้ นำแต่เรื่องที่จะทำให้เป็นทุกข์มาสู่ตนเอง ผิดกับจิตที่ได้รับการฝึกฝนแล้ว จะนำความสุขมาให้

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

แทนที่เขาจะทำการพัฒนาจิต ให้มีคุณภาพ มีศีล สมาธิ ปัญญา และคุณธรรมประการต่าง ๆ เพื่อจิตจะได้มีความด้วยตนเอง โดยไม่ต้องไปพึ่งพาสิ่งที่ไม่แน่นอนข้างนอก ด้วยการถูกอวิชาหุ่มห่อ ไม่ได้ฟังผู้รู้จริง จึงมีมิจฉาทิฎฐิ มุ่งไปพัฒนาวัตถุภายนอก ให้มันคงทน สามารถบังคับควบคุม หรือคาดการณ์ได้ตามใจปรารถนา จนเกิดวัตถุสำหรับอำนวยความสะดวกขึ้นมามากมาย แต่ผู้คนในโลกก็ยังจมอยู่ในกองทุกข์เช่นเดิม และยิ่งทุกข์มากมาย สลับซับซ้อนมากขึ้นไปกว่าเดิมด้วยซ้ำ

การพัฒนาที่ถูกต้อง เพื่อจะได้พบกับความสุขนั้น พระพุทธเจ้าผู้เป็นสัพพัญญู ได้ตรัสแสดงเอาไว้แล้ว เมื่อมีการพัฒนาแล้ว จิตก็มีความสุขเป็นขั้น ๆ ไป เริ่มจากศีล เมื่อจิตมีศีล ก็มีความสุขโดยไม่ต้องมีเรื่องเดือดร้อนใจในภายหลัง ไม่ต้องกลัวใครมาว่า ไม่ต้องกลัวตกบាយ จิตมีอินทริยสังวร ก็มีความสุขที่ละเอียดประณีตขึ้น ไม่ต้องเกลือกกลั้วกับความยินดียินร้าย จิตมีสมาธิ ก็มีความสุขเพราะปราศจากนิวรณ์ จิตมีปัญญา ก็มีความสุขในแบบที่เป็นอิสระ ไม่มีเครื่องพันธนาการใด ๆ ดังที่ได้กล่าวไว้แล้วในหัวข้อ ๒.๒.๓

สำหรับผู้มีการพัฒนาจิต ก็จะมีเครื่องอยู่สบายของจิตในปัจจุบัน ทำให้จิตมีความสุข โดยไม่ต้องไปขวนขวายหาอารมณ์มาเสพเสวยให้ยุ่งยาก ผู้ใดฉลาดก็มีความสุขกับฉลาด เป็นเครื่องอยู่สบายในชาติปัจจุบัน หรือเหล่าพระอรหันต์ก็มีธรรมชาติเครื่องอยู่สบายมากมาย

เมื่อไม่มีการพัฒนาจิต ไม่ได้เนกขัมมสุข ไม่ได้สุขอันเกิดจากวิเวก ไม่ได้สุขอันเกิดจากความสงบ ไม่ได้สุขอันเกิดการมีปัญญา ก็ย่อมเป็นธรรมดาอยู่เอง ที่ผู้นั้นจะไปยินดีในสุขชนิดที่เป็นกามสุข สุขจากการดู การฟัง การหาสิ่งแปลก ๆ น่าตื่นเต้นมาผัสสะ เมื่อทำบ่อย ๆ อย่างนั้นก็เกิดความเคยชิน ทำวิธีอย่างนั้นเรื่อยไป แสวงหาแต่สิ่งที่ทำให้เกิดความยินดี สิ่งที่น่ารัก น่าใคร่ น่าพอใจ ทั้ง ๆ ที่เป็นสิ่งที่หาได้ยากในโลก และมันเป็นสิ่งที่ชั่วคราวเท่านั้น ไม่อาจหาได้จริง จิตมีแต่แสวงหาออกไปดู ออกไปฟัง ออกไปรับรู้ ไม่มีการปิด การกั้น ไม่มีการหดกลับ

๔.๒.๔ ไม่มีหลักให้จิตยึด

สำหรับผู้ที่ยังไม่ได้ฝึกฝนตนเอง หรือเริ่มต้นฝึกฝนใหม่ ๆ ยังมีสติไม่มั่นคง มีปัญญายังไม่รู้แจ้งแทงตลอด หากไม่มีหลักให้จิตอยู่ ไม่มีที่อยู่ที่เหมาะสมให้กับจิตแล้ว จิตก็จะเที่ยวแส่ส่ายไปรับรู้อารมณ์ทางทวารต่าง ๆ ไม่มีหยุดนิ่ง ไม่ได้พักผ่อน ไปทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ แม้แต่นอนหลับ ก็ยังแส่ส่ายไปรับรู้อารมณ์ทางใจ โดยการปรุงแต่งเป็นความฝันต่าง ๆ นานา ดังที่พระพุทธองค์ทรงอุปมา การแส่ส่ายไปรับรู้อารมณ์ทางทวารต่าง ๆ ดุจดั่งสัตว์ ๖ ชนิด คือ

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

อินทรีย์เหล่านี้มีอารมณ์ต่างกัน เปรียบเหมือนสัตว์ซึ่งมีที่หากินแตกต่างกัน มีที่อยู่แตกต่างกัน มีสถานที่ที่มันพอใจแตกต่างกัน หากบุคคลจับสัตว์เหล่านั้นมาผูกด้วยเชือก แล้วนำมามัดรวมกันไว้ สัตว์เหล่านั้นก็จะพยายามดิ้นไปยังที่หากินและที่อยู่ของตนเอง งูดิ้นเข้าไปสู่จอมปลวก จระเข้ดิ้นลงน้ำ นกดิ้นบินขึ้นสู่อากาศ สุนัขดิ้นเข้าบ้าน สุนัขจิ้งจอกดิ้นเข้าป่าช้า ลิงดิ้นเข้าป่า สัตว์ใดมีกำลังมากกว่าก็จะลากสัตว์อื่น ๆ ไป ที่เป็นเช่นนี้ เพราะไม่มีหลักที่มั่นคงสำหรับผูกสัตว์เอาไว้

อุปมัยก็ได้แก่ บางคราวบุคคลก็ถูกตลาออกไปดู หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ไปด้วย แต่ตกอยู่ในอำนาจของตา ถูกตลาออกไป บางคราวถูกหูลากไปฟัง ทางทวารอื่นก็ทำนองเดียวกัน ที่เป็นเช่นนี้ เพราะไม่มีหลักหรือเสาอันมั่นคงในการผูกจิตเอาไว้ หลักหรือเสาอันมั่นคงนั้นได้แก่กายคตาสติ คือ สติที่เป็นไปในกาย^๕ สำหรับวิธีปฏิบัติกายคตาสติก็คือการตามรู้กายในกาย มีการตามรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก อิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย เป็นต้น^๖

ผู้ที่ไม่รู้เรื่องการมีสติอยู่กับตัวเอง ใช้ชีวิตไปด้วยความประมาท ลุ่มหลง มัวเมา มีความหลงลืม ขาดสติ เขาย่อมถูกอารมณ์ที่มากกระทบนั้น ชักพาให้จิตไปสนใจทางนั้นทางนี้ ไม่มีทางหยุดหย่อน ใจไม่มีวันได้พักผ่อน ทำงานทั้งวันทั้งคืน ถูกบีบคั้นให้ไปเที่ยวรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ มากมาย ไม่ได้พบกับความสงบสุขอันแท้จริง

๔.๒.๕ การศึกษาที่มุ่งเน้นผิดทาง

การศึกษานั้นมีความสำคัญ มีผลต่อความรู้สึกนึกคิดของผู้คนเป็นอย่างมาก เพราะมีการให้การศึกษารียนรู้ตั้งแต่เด็ก สถาบันทางการศึกษาก็ได้รับการรับรองจากสังคมโดยทั่วไป ในแง่ของความรู้ความชำนาญในด้านต่าง ๆ และภาครัฐก็มีการบังคับให้บุคคลต้องเข้ารับการศึกษาดังแต่ยังเด็ก เป็นการศึกษาภาคบังคับ หน่วยงานต่าง ๆ จะรับคนเข้าทำงานส่วนใหญ่ก็จะพิจารณาจากวุฒิการศึกษา มีสถาบันการศึกษาให้การรับรอง ดังนั้น ผู้คนส่วนมากหากมีโอกาสก็ขวนขวายเพื่อให้มีการศึกษา แม้ผู้ปกครองก็ส่งลูกหลานเข้าเรียนตามสถาบันต่าง ๆ

เมื่อเป็นเช่นนี้ หากจัดการศึกษาให้ถูกต้องตามครรลองของสัมมาทิฐิ ปัญหาต่าง ๆ ในโลกก็จะได้รับการแก้ไข การศึกษาก็สร้างประโยชน์แก่โลกได้อย่างมากมายมหาศาล แต่หากจัดการศึกษาที่ผิดพลาด หลงไหลไปตามมิจฉาทิฐิ สนองความอยากได้ ความต้องการของมนุษย์อันไม่มีวันสิ้นสุด ปัญหาต่าง ๆ ก็ไม่ได้รับการแก้ไข ซ้ำยังสร้างปัญหาเพิ่มให้แก่โลก

^๕ ตูรายละเอียดใน ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๔๗/๒๖๒-๓.

^๖ ตูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๓-๑๕๗/๑๙๖-๒๐๗.

มากมาย และรวดเร็วมากขึ้นไปกว่าเดิม เพราะผู้ไม่มีการศึกษา หากจะสร้างปัญหาขึ้นมาบ้าง ก็สร้างปัญหาได้เพียงเล็กน้อยและไม่สลับซับซ้อนมากนัก ส่วนผู้มีศึกษานั้น หากสร้างปัญหาขึ้น ก็สร้างปัญหาที่รุนแรง ส่งผลกระทบไปในวงกว้าง รวดเร็ว และสลับซับซ้อนกว่ามาก

การศึกษาที่มุ่งเน้นผิดทาง ย่อมนำมาสู่ความเสียหาย ที่แตกกระจายตัวอย่างรวดเร็ว ดังจะยกตัวอย่างมาบางประการ

(๑) เน้นวิชาชีพ แต่ไม่เน้นด้านคุณธรรม สถาบันการศึกษาในยุคปัจจุบัน ได้แบบอย่างการจัดการศึกษามาจากประเทศที่เจริญแล้ว เน้นในด้านฝึกหัดผู้ศึกษาให้มีความรู้ความชำนาญด้านวิชาชีพเฉพาะด้านเป็นหลัก หากผู้เรียนมีความรู้ความชำนาญ สามารถนำความรู้นั้นไปประยุกต์ใช้ในงานต่าง ๆ เมื่อเรียนจบออกไปแล้ว ก็ถือว่าเป็นการประสบความสำเร็จของสถาบันการศึกษาแล้ว แต่การศึกษาโดยทั่วไปไม่ได้เน้นให้ผู้เรียนมีคุณธรรม ผู้ที่มีความรู้ความชำนาญหากขาดคุณธรรมแล้ว ก็ย่อมใช้ความรู้นั้นไปในแง่ที่จะได้รับประโยชน์มาให้ตัวเองและพรรคพวกของตัวเอง และใช้ความชำนาญในด้านต่าง ๆ เพื่อผลิตหรือจัดหาสิ่งที่มาบำรุงบำเรอตนเอง ในการหาผลประโยชน์มาเพื่อตน มีการใช้ความรู้ของตนนั้นมอมเมา หลอกลวงผู้อื่นด้วยการโฆษณาชวนเชื่อต่าง ๆ

(๒) เน้นองค์ความรู้ ไม่เน้นการควบคุมตนเอง สถาบันการศึกษาในปัจจุบัน เน้นการเรียนการสอนองค์ความรู้ที่ได้รับการรวบรวมจากคนรุ่นก่อนและคนรุ่นปัจจุบัน ตามหลักสูตรที่ได้วางเอาไว้ เป็นความรู้ที่มากมายเกินความจำเป็น ผู้เรียนจำต้องเรียนรู้เนื้อหาองค์ความรู้ซึ่งมีมากมายนั้น เป็นการท่องจำ ทำความเข้าใจในส่วนของเนื้อหา ไม่ใช่การเรียนเฉพาะเท่าที่จำเป็นและเพียงพอสำหรับคนหนึ่ง ๆ ในการดำเนินชีวิตของเขา ไม่มีการฝึกหัดตนเอง ให้รู้จักบังคับกาย วาจา ใจ ไม่มีการควบคุมอินทรีย์ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีแต่ให้เรียนสาขาวิชาต่าง ๆ ซึ่งแตกแขนงออกไปมากมาย ไม่อาจช่วยให้จิตใจมีความร่มเย็นเป็นสุขได้

(๓) เน้นสอนให้เกิดความเห็นแก่ตัว ในช่วงระยะเวลาที่เรียนอยู่นั้น ส่วนใหญ่ถูกสอนให้มีความเห็นแก่ตัว เห็นแก่พวกพ้องของตัวเอง เห็นแก่โรงเรียนหรือสถาบันการศึกษาของตัวเอง สอนวิธีให้รู้จักหาเงินให้มาก ๆ ให้ละโมภ โลมมาก แม้การกีฬาที่เป็นเล่นเพื่อชัยชนะเหนือผู้อื่น

(๔) การศึกษากลายเป็นการค้าหรืออาชีพ สถาบันศึกษาเป็นเพียงสถานที่สอนวิชาชีพ บางทีก็ทำเพื่อการค้า แสวงหากำไรจากการศึกษาที่จัดขึ้น ทำให้คิดหาอุปายวิธีเพื่อให้ได้กำไรมากที่สุดเป็นหลัก ไม่ได้คิดคำนึงในแง่คุณธรรมของผู้ที่ศึกษา

(๕) ให้เสรีภาพเกินขอบเขตจนควบคุมไม่ได้ การศึกษาในแนวทางที่ให้อิสระแก่ผู้เรียนมากจนเกินจำเป็น เป็นอิสระภาพในทางทำตามใจกิเลส ไม่มีการบังคับควบคุม ไม่ได้

สอนให้เกิดความรู้จักมีความละเอียด ไม่สอนให้มีความเกรงกลัวต่อบาป บางครั้งก็ถือเสียว่า หากได้มาโดยไม่ผิดกฎหมาย จะได้มามากมายเท่าไร จะเสพบริโภคมัวเมามากเท่าไรก็ไม่เป็นไร ยิ่งได้ความสะดวกสบาย ตามใจตนเองมากเท่าไรก็ยิ่งแสดงถึงความเป็นอิสระมากขึ้นเท่านั้น แต่ความเป็นจริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ เพราะการกระทำเช่นนั้น เป็นการตกเป็นทาสของกิเลสอย่างโง่ห้าวไม่ขึ้น หมัดความสามารถที่จะควบคุมบังคับกิเลส ไม่หลงเหลือความเป็นตัวของตัวเอง มีแต่กิเลสชักพาให้หมุนวนแสวงหา ดิ้นรนไปทางนั้นทางนี้ไม่มีทางสิ้นสุด

๔.๒.๖ สังคมและวัฒนธรรมที่ไม่เหมาะสม

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

สาเหตุของการขาดอินทรีย์สังวรโดยตรงนั้น ก็คือ ไม่มีสติมาคุ้มครองใจ ไม่มีความรู้ตัว ไม่ได้สำรวมระวัง เวลาที่ตาเห็นรูป หูฟังเสียงเป็นต้น เลยเกิดความยินดียินร้าย และบาปอกุศลธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นมาครอบงำจิตใจ ซึ่งหากมีสติคอยคุ้มครองรักษาจิต มีความรู้ตัว มีความสำรวมระวังป้องกันอยู่เสมอ สิ่งภายนอกก็ไม่มีผลอะไร สิ่งนั้นก็เป็นอย่างนั้นของมัน รูปสวยก็สวยอยู่อย่างนั้น รูปไม่สวยก็ไม่สวยอยู่อย่างนั้น เสียงเพราะก็เพราะอยู่อย่างนั้น เสียงไม่เพราะก็ไม่เพราะอยู่อย่างนั้น แต่ไม่มีผลต่อจิตใจเลย แต่สำหรับผู้ที่ยังไม่มีความคอยคุ้มครองรักษาจิต หรือมีสติไม่มั่นคงนัก สิ่งภายนอกก็มีอิทธิพลแก่เขาได้

สังคมและวัฒนธรรมที่เป็นตัวผลักดันความเป็นไปของโลก เต็มไปด้วยมิจฉาทิฏฐิ คือความเห็นที่ผิดพลาดจากความเป็นจริง ผู้นำทางการเมือง ผู้นำทางศาสนา ผู้ปกครอง ทั้งระดับประเทศและระดับย่อย ๆ ลงมา โดยมากล้วนเต็มไปด้วยความเห็นที่ไม่สอดคล้องกับหลักสัจธรรม หรือหากจะมีความถูกต้องอยู่บ้าง ก็ไม่เพียงพอที่จะต่อสู้กับกิเลสตัณหาในใจคนที่มืออยู่ตั้งเดิมได้

ประกอบกับเครื่องมือสื่อสารที่รวดเร็วเข้าถึงผู้คนได้อย่างกว้างขวาง ระบบธุรกิจที่มุ่งเน้นแต่ผลกำไรเป็นความสำเร็จ ทำให้เกิดการโฆษณาชวนเชื่อ ในแนวทางที่ชักนำผู้คนให้ตกไปสู่มอหภูมิ ทำให้ขาดสติสัมปชัญญะ เกิดความเคยชินที่เลยเถิด 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 ซึ่งวัฒนธรรมหลาย ๆ อย่างรับมาจากประเทศตะวันตก โดยมองกันว่าเป็นความทันสมัย โก้เก๋ หรูหรา มีหน้ามีตา จนเกิดทำตาม ๆ กันไปอย่างแพร่หลาย จนเป็นพฤติกรรมเคยชินทางกายวาจาที่ไม่เหมาะสม จะยกตัวอย่างมาบางประการ เช่น

(๑) สื่อต่าง ๆ และโฆษณาที่ขาดความรับผิดชอบต่อสังคม โทรทัศน์ วิทยุ อินเทอร์เน็ต สื่อกระจายเสียง หนังสือพิมพ์ แผ่นพับ ฯลฯ นับว่าได้เข้ามาบดบอบในชีวิตประจำวันของผู้คน ทุกคนมีโอกาสเข้าถึงข้อมูลผ่านสื่อต่าง ๆ เหล่านี้ด้วยกันทั้งนั้น หากมองในแง่เป็นกลาง ย่อมเป็นการดีที่ผู้คนจะได้มีโอกาสรับรู้ข่าวสาร อันเป็นประโยชน์แก่ตนเองได้โดยรวดเร็ว หากต้องการรู้เรื่องใด ๆ ต้องข้อมูลใดก็สามารถค้นหาได้โดยง่าย หากจะดูภาพ ฟังเสียง เพื่อให้เกิดความรู้อีกสามารถทำได้โดยสะดวก

แต่เมื่อคนมีกิเลส ขาดสติสัมปชัญญะ จึงมีแนวโน้มที่จะใช้เครื่องมือเครื่องใช้ต่าง ๆ ไปในทางที่จะทำให้ตนมัวเมามีความสุข ได้รู้เรื่องนั้นเรื่องนี้สนองความอยากของจิต ดูหรือฟังเพื่อผ่อนคลาย หรือเป็นงานอดิเรกเป็นต้น สื่อต่าง ๆ ในปัจจุบันได้มุ่งเน้นแต่แนวทางให้ความบันเทิงแก่ผู้คน ทำให้ผู้ชมหลงติดใจ หลงติดตามเป็นหลัก ไม่ได้มุ่งเน้นในด้านให้ข้อคิด หรือสิ่งที่เป็นประโยชน์ในชีวิตแก่ผู้ชมเลย เมื่อดูและฟังบ่อย ๆ ก็จะถูกครอบงำด้วยข้อมูล หากเป็นข้อมูลที่ผิดพลาดก็เป็นอันตรายเป็นอย่างมาก

ละครทีวี หรือภาพยนตร์ที่สร้างขึ้น มุ่งเน้นไปในทางค้าขายให้ได้กำไร จึงสร้างไปในแนวทางที่ผู้คนสนใจ มีการฆ่าหรือทำลายล้างกันอย่างใหญ่โตมโหฬาร หรือผิดศีลธรรมในแง่ใดแง่หนึ่ง ผู้ชมที่ขาดสติสัมปชัญญะ โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนเสพภาพและข้อมูลเช่นนี้บ่อย ๆ จิตใจก็จะเกิดความด้านชา ไม่ละอายต่อความชั่ว แข็งกระด้าง ทำให้ยากต่อการฝึกฝนให้จิตมีความอ่อนโยน นุ่มนวล และบางที่ตัวพระเอกนางเอกในเรื่องนั้นมีความสามารถในเชิงฆ่าหรือทำลายผู้อื่น ก็เกิดลัทธิเอาอย่างได้โดยง่าย

โฆษณาต่าง ๆ ที่มุ่งเน้นแต่การขายสินค้าให้ได้มาก ๆ ก็จะมีการมอมเมาด้วยคำโฆษณาชวนเชื่อต่าง ๆ ที่ดูงดงามสวยหรู ทำให้ผู้ฟังเกิดความอยาก หรือรู้สึกว้ากักรูเมื่อได้

ครอบครองหรือได้ทำอย่างที่โฆษณา นั้น เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว จิตใจก็มีแต่กระโจนไขว่คว้าไปตามแรงอยาก ยากที่จะควบคุมได้

ส่วนอินเทอร์เน็ตนั้นเป็นที่รวมของผู้คนที่หลากหลายความคิด ต่างความเชื่อ ต่างอุดมคติกัน เป็นที่รวมของข้อมูลมากมายมหาศาล ทั้งดีและไม่ดี หากฝ่ายรัฐหรือฝ่ายผู้ให้บริการไม่ควบคุมดูแล ฝ่ายผู้ใช้บริการขาดสติสัมปชัญญะ ก็มีโอกาสดูกรอบงำจากข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ได้โดยง่าย บางทีก็เน้นแต่เรื่องความสนุกสนานฝ่ายเดียว โดยไม่นึกถึงผลกระทบที่จะตามมา เช่น มีการทำเกมต่าง ๆ ให้เล่น และทำได้เหมือนจริงมากขึ้น เป็นเรื่องเกี่ยวกับการต่อสู้ การเอาชนะกันด้วยวิธีการต่าง ๆ ทำให้จิตใจผู้คนนั้นด้านชา แข็งกระด้าง ไม่รู้จักที่ต่ำที่สูง ไม่รู้จักการอ่อนน้อมถ่อมตน เป็นคนเห็นแก่ตัว ไม่ยอมฟังใคร และฝึกยากยิ่งขึ้นไปเรื่อย ๆ

(๒) วัฒนธรรมบูชาวัตถุสิ่งของภายนอก ในปัจจุบัน ผู้คนมองกันที่วัตถุภายนอก หรือมองกันที่มีอำนาจเป็นหลัก ไม่ได้มองกันที่คุณธรรมภายใน แม้แต่การยกย่องสรรเสริญกันก็นำเรื่องที่เกี่ยวข้องกับยศ ตำแหน่ง เงินทอง มาเป็นสิ่งวัดในการนิยมยกย่องกัน ใครมีมากกว่าก็ถือว่าดีกว่า ใครมีน้อยก็ไม่หน้านับถือ ให้ความสำคัญกับการได้มีสิ่งของมาสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย โดยเฉพาะเรื่องกามารมณ์ โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ และนิตยสารทั้งหลายก็พากันเป็นสื่อแห่งกิเลส โฆษณาแต่เรื่องวัตถุ ให้คนหลงใหลในวัตถุต่าง ๆ ทำให้เกิดความรู้สึกเหมือนกับว่า หากไม่มีสิ่งนั้น จะเป็นที่ย่ำแย่ ไม่สมบูรณ์ ต้องมีอย่างคนอื่น

(๓) วัฒนธรรมที่ให้ผู้หญิงนุ่งห่มไม่มีมิดชิด การนุ่งห่มนั้น วัตถุประสงค์ตามหลักการพิจารณาปัจจัยในข้อที่ว่าด้วยเครื่องนุ่งห่ม ก็เพียงเพื่อปกปิดอวัยวะอันทำให้เกิดความละอายน่ารังเกียจต่อสายตาของผู้พบเห็น ทำให้ไม่เกิดอสุภสำหรับผู้พบเห็น แต่ในปัจจุบัน ได้มีการเอาผู้หญิงมาเป็นเหยื่อสำหรับหาความเพลิดเพลินของผู้ชาย หรือโฆษณาในการขายสินค้าบางอย่าง ชักจูงให้ผู้คนสนใจเข้ามาชมงานหรือสินค้าชนิดนั้น ๆ เช่น งานขายรถยนต์ ขายบ้าน เป็นต้น โดยให้ผู้หญิงหน้าตาสวย ๆ นุ่งห่มไม่มีมิดชิด นุ่งห่มด้วยเสื้อผ้าน้อยชิ้น เป็นสิ่งเครื่องดึงดูดใจ ซึ่งเป็นธรรมชาติอยู่เองที่รูปร่างของหญิง ย่อมเป็นที่ดึงดูดใจผู้ชายได้โดยง่าย แต่ก็เกิดให้เกิดความเสียหายติดตามมามากมาย ทำให้เห็นภาพของหญิงที่แต่งตัวโดยทำนองนี้ กลายเป็นเรื่องธรรมดาไป

แม้ฝ่ายหญิงเอง การนุ่งห่มก็ไม่ตรงตามวัตถุประสงค์ที่ถูกต้องมากขึ้น กลายเป็นการนุ่งห่มเพื่ออยากจะอวด อยากจะโชว์อวัยวะต่าง ๆ ให้มองเห็นชัดเจนโดดเด่นขึ้นโดยผ่านเสื้อผ้า ไม่อยากจะปิด มีแต่อยากจะอวด อยากจะโชว์ อยากจะยั่ว ก็มีจิตโน้มเอียงไปด้านที่ต่ำลง แม้แต่นักเรียน นักศึกษาก็ยังแต่งเครื่องแบบที่เน้นไปในทางนั้น แม้จะมีกฎระเบียบ

อะไรต่าง ๆ ก็ไม่อยากจะทำตาม ถือเสียว่าเป็นแพชั่นบ้าง ตามกระแสสังคมบ้าง แต่ส่งผลทำให้จิตใจมีความเอนเอียงไปในทางที่ต่ำลง

(๔) วัฒนธรรมเลี้ยงสุราในงานต่าง ๆ เมื่อจะแสดงความยินดี ให้พร ในงานมงคลต่าง ๆ หรือระลึกถึงกัน ก็ชูแก้วเหล้าขึ้นเหนือหัว แล้วพูดอย่างนั้นอย่างนี้ แล้วก็ดื่มเหล้า มีกินเหล้าเมายากันอย่างเมามายเอิกเกริก มีแต่คนเมาขาดสติ ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่จัดงานต่าง ๆ แล้วต้องมีการเลี้ยงสุรากัน ไม่เว้นแม้กระทั่งงานบุญ หรืองานบวช ก็ยังมีการเฉลิมฉลองใหญ่โต และที่ขาดไม่ได้ก็คือการเลี้ยงสุรานั้นเอง หากไม่สุราในงานก็เหมือนกับงานจะไม่เป็นงาน เป็นเรื่องการตามใจตัวเอง เพราะชอบดื่มเหล้า เอาเหล้ามาชูเหนือหัวแล้วดื่มให้พร อวยพรกันให้ประสพกับความสุกความเจริญ เหล้า นั้นเป็นน้ำเมาเป็นของห้าม ผิดตามศีลข้อ ๕ โดยความเป็นจริง ควรเลือกน้ำที่สะอาดที่สุด ที่บริสุทธิ์ที่สุดมาใช้ในความหมายอันบริสุทธิ์ แล้วดื่มให้พรกัน เมื่อไปเอาเหล้าอันเป็นของมีนเมาของไม่บริสุทธิ์มาเป็นเครื่องดื่มให้พรกัน ก็แสดงถึงความไม่บริสุทธิ์ใจต่อกันอยู่แล้ว

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

เมื่อไม่มีการปฏิบัติทำนองนี้ ทำให้จิตใจเกิดความกระด้าง เย่อหยิ่ง เป็นวัฒนธรรมที่ไม่มีคนเฒ่าคนแก่ ทำให้เกิดทิวภูมิณะตามมามากมาย บ้างก็ถือว่าตนได้มีการศึกษาเล่าเรียนสูงกว่า มีความรู้มากกว่า มีปริญญาสูงส่ง ทำให้ไม่มีความเคารพในคนสูงอายุที่ไร้การศึกษาอย่างตน ไม่อยากทำงานที่คนไร้การศึกษาทำ เช่น งานใช้แรงงาน เศรษฐะชนิดหน้อยก็ไม่เก็บเอง ต้องให้ภารโรงหรือคนเก็บขยะมาเก็บมากกว่าด อีกทั้งครูบาอาจารย์ในยุคสมัยนี้ ก็ไม่ค่อยทำตนให้เป็นที่เคารพของลูกศิษย์มากนัก มีข่าวคราวความเสียหายปรากฏออกมาบ่อยครั้ง ครูบาอาจารย์ทำตนเป็นเพียงแค่ผู้รับจ้างสอนหนังสือเท่านั้น

(๖) วัฒนธรรมทางดนตรีที่เร้าร้อนและเนื้อหาชั่วๆ ดนตรีในยุคใหม่เป็นดนตรีที่มีจังหวะเร็ว เร้าร้อน กระตุ้นความเมามันทางด้านกายให้ขยับไปด้วย และก็ไปกระตุ้นกิเลสให้เร้าร้อนไปด้วย เนื้อหาของเพลงก็ออกไปในทำนองกระตุ้นกิเลส โดยเฉพาะเรื่องทางกามารมณ์ โดยไร้ความละอาย ทำให้คนยุคใหม่พูดและคิดตามเพลงเหล่านั้น จนเป็นเรื่องที่ธรรมดาไปไม่ได้ถือเป็นเรื่องที่น่าละอาย

๔.๓ ผลกระทบของการขาดอินทรียสังวร

โทษของการอินทรียสังวรมีมากมาย ดังที่ได้กล่าวไว้แล้วในหัวข้อ ๒.๒.๔ การขาดอินทรียสังวรนั้นยังส่งผลกระทบติดตามมาอีกมาก เริ่มตั้งแต่ตัวบุคคลที่ขาดอินทรียสังวรนั่นเอง และสังคมไม่ว่าจะขนาดเล็กหรือขนาดใหญ่ ประกอบด้วยสถาบันอะไรมากมายก็ตาม ก็เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากคนหลาย ๆ คนรวมกันขึ้น ผลกระทบจึงกระจายตัว สลับซับซ้อนมากขึ้นไปเรื่อย ๆ จนหาต้นเหตุอันแท้จริงไม่เจอ ถึงจะหาความรู้กันมากมายเพื่อแก้ไขปัญหาเหล่านั้น ก็ไม่อาจแก้ไขได้จริง ในที่นี้ จะได้กล่าวถึงผลกระทบ ๓ ด้าน คือ ด้านปัจเจกชน ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม

(๑) ด้านปัจเจกชน

ในแง่ผู้ที่มีปัญญาจากขั้นการฟัง รู้ว่าโลกนี้ไม่มีแก่นสาร ถูกไฟเผา ลุกโพลงอยู่เป็นนิตย์ ไม่มีอะไรน่ายึดถือ ไม่น่าเข้าไปเกี่ยวข้องกับอะไร เพราะจะนำความทุกข์มาให้ ไม่ควรเข้าไปหลงรัก เพราะโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสะ จะเกิดขึ้นเมื่อสิ่งที่รักแปรปรวนเป็นอย่างอื่นไป เมื่อเข้าใจอย่างนี้แล้ว ก็มีความปรารถนาจะพ้นไปจากโลก พ้นจากความเกิด แก่ เจ็บ ตาย พยายามฝึกฝนตนเอง เพื่อให้มีปัญญาเห็นแจ้งความจริง แต่หากผู้ปฏิบัตินั้นขาดอินทรียสังวร ก็ไม่อาจประสบความสำเร็จในการปฏิบัติธรรมได้ เพราะจิตที่เพียวหาไป อารมณ์มาเสพ เป็นจิตที่มีความฟุ้งซ่าน ไม่เป็นตัวของตัวเอง จิตหลงยินดียินร้ายต่ออารมณ์ที่ไปรับรู้เข้าแล้ว จะไม่ตั้งมั่นเป็นกลาง ไม่เป็นสมาธิ การที่จะพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ให้เกิดปัญญาก็ย่อมเป็นไปได้

หรือหากมองในแง่ผลพลอยได้จากการปฏิบัติ คือความสงบสุขอันประณีตในภายใน ผู้ที่ขาดอินทรียสังวรก็ย่อมไม่ได้สัมผัสความสุขชนิดนี้ พอไม่รู้ความสุขชนิดที่ประณีต ก็จะไปหลงยินดีในความสุขที่เกลือกกลั้วด้วยกิเลส ไปหลงกามสุข มีปัญหาวนเวียน ซ้ำซาก สุขชั่วประเดี๋ยวประด๋าว ก็จะมีความทุกข์วนกลับมาอยู่เสมอ

และหากผู้ปฏิบัตินั้นเกิดความประมาท ได้ผลจากการปฏิบัติเพียงเล็กน้อยแล้วก็พอใจ ไม่สำรวจระวัง ไม่ปิดกั้น ไม่ห้ามอารมณ์ที่ควรห้าม นึกว่าตนมีสติแล้วบ้าง มีมานะว่าตนได้บรรลุแล้วบ้าง หากไม่ระวัง ไม่สำรวจอินทรียสังวร เทียวดู เทียวฟัง โดยไม่ระวัง กิเลสก็จะเกิดขึ้นได้อีก

สำหรับผู้ที่ไม่รู้ธรรมะ ไม่สนใจธรรมะ ไม่ได้ปฏิบัติธรรม จะมีโทษติดตามมากมาย เพราะเมื่อไม่สำรวจระวังอินทรีย ก็จะไปเคยชินไปตามกระแสของตัณหา มานะ และทิฏฐิ เกิดมาได้ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อันเป็นผลมาจากกรรมเก่า ก็ไม่ใช่เป็นประโยชน์ มีแต่ลุ่มหลงไปตามโลก เทียวหาเสพรสอร่อยของโลก เสียเวลาศึกษาวิชาการต่าง ๆ ฝึกฝนความสามารถ พุ่มเทร่างกายแรงใจทั้งหมดทั้งสิ้น เพื่อแสวงวัตถุสิ่งของเอามาเสพ เอามา

สะสมไว้มาก ๆ โดยคิดว่าจะทำให้ตนมีความสุข เอิบอิ่ม สมบูรณ์พร้อม เมื่อต้องแย่งชิงกับผู้อื่น หรือรักษาผลประโยชน์ตน ต้องประสพกับความเครียด ความวิตกกังวล เป็นอย่างมาก ไม่พบกับความสงบสุขเลยในชีวิต บางครั้งก็ลงทุนทำทุจริตเพื่อให้ได้มา ซึ่งเป็นการลงทุนที่ไม่คุ้มค่าแม้แต่น้อย สำหรับคนที่จมอยู่กับโลก ยินดียินร้ายไปกับโลกเช่นนี้ นับว่าขาดทุนเป็นอันมาก

เมื่อคนขาดความสำรวมระวังอินทรีย์ จิตก็จะหลงไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ทำให้เกิดความยินดียินร้าย และเกิดกิเลสอื่น ๆ ที่สลับซับซ้อนติดตามมา เมื่อเกิดกิเลสแรงขึ้น ก็จะถูกกิเลสนั้นครอบงำจิต ทำให้สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง กิเลสที่เกิดขึ้นนั้นก็สามารส่งการใช้แขน ขา ปาก ไปทำตามอำนาจกิเลส ส่งผลให้เกิดความทุกข์ยากเป็นวิบากมาสู่บุคคลนั้น เขาก็จะใช้ชีวิตอย่างลุ่มหลง เป็นทุกข์ เมื่อตายไป ย่อมไม่พ้นจากอบาย ทุกติ วินิบาต นรก

โดยธรรมดา คนทั่วไปก็ไม่ค่อยมีคุณธรรมประจำใจอยู่แล้ว ยิ่งขาดอินทรีย์สังวร ก็ทำให้ถูกกิเลสครอบงำเข้าไปอีก ดังที่ท่านอุปมาว่า เหมือนกับโจรมาปล้นบ้านร้าง บ้านร้างนี้คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งเป็นสิ่งไรตัวตน ไม่มีสิ่งที่มีค่าพอที่จะเอาชีวิตไปฝากไว้กับมัน โจรก็คือรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ เมื่อรับรู้เข้าแล้ว แทนที่จะได้รับประโยชน์ ได้รับความรู้ ได้เห็นความจริง กลับกลายเป็นยิ่งมีติดหนักไปกว่าเดิม คุณธรรมมีศีลเป็นต้น ซึ่งไม่ค่อยมีอยู่แล้ว ไปรับรู้อารมณ์ กิเลสเกิดขึ้นเข้ามาครอบงำ จนขาดความยับยั้งชั่งใจ ไปทำความผิด ล่วงศีลเป็นต้นได้ ถ้าเปรียบเทียบในแง่ที่ว่า หากรับรู้อารมณ์แล้ว ทำให้เกิดกิเลสครอบงำ อย่างนี้การไม่ไปรับรู้ก็ยิ่งดีกว่า การนอนหลับยิ่งดีกว่า อย่างน้อยก็ไม่ไปทำอะไรผิด แต่การนอนหลับนั้นเป็นหมันสำหรับผู้ประพฤติพรหมจรรย์ เพราะผู้ที่ฝึกฝนตนเอง ต้องใช้สิ่งเหล่านี้เป็นอุปกรณ์ในการศึกษา ให้มีประสบการณ์ มีความรู้ จนเข้าใจในสิ่งทั้งปวงได้

จิตของผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกฝนและขาดการสำรวมระวัง ก็มักจะเที่ยวแสวงหาอารมณ์ที่น่าพอใจ ไปหลงรักอารมณ์อย่างหนึ่ง เมื่อมีการหลงรักอารมณ์อย่างหนึ่งไปแล้ว อารมณ์ในฝ่ายตรงข้ามก็เกลียดชัง ไม่พอใจ ไม่อยากได้ ทำให้สิ่งต่าง ๆ ในโลก ซึ่งเป็นปกติธรรมดาที่ล้วนเกิดขึ้น เป็นไปตามเหตุปัจจัย เหตุปัจจัยบีบบังคับให้มันเป็นอย่างนั้น มันจึงเป็นอย่างอื่นไปไม่ได้ กลายเป็นสิ่งมีพิษมีภัยต่อตนเองขึ้น มีสิ่งที่น่าพอใจ มีสิ่งไม่น่าพอใจ สิ่งที่น่าพอใจก็รัก สิ่งไม่น่าพอใจก็เกลียด โลกจึงแยกออกเป็น ๒ ข้าง ผู้คนก็แยกออกเป็น ๒ ฝ่าย มุมมองต่อสิ่งต่าง ๆ ก็จะเต็มไปด้วยอคติ มีติดบอด และเอาความพอใจส่วนตนเป็นที่ตั้ง การที่จะมองเห็นความจริงก็เป็นไปไม่ได้

(๒) ด้านเศรษฐกิจ

เมื่อคนขาดการสำรวจระวัง ไม่รู้จักยับยั้งชั่งใจ ไม่มีสติปัญญา มองไม่ออกว่าอะไรควรอะไรไม่ควร เมื่อถูกกิเลสมีความอยากได้ ความสำคัญตน ความเข้าใจผิด เป็นต้นครอบงำ ก็พากันชวนชวนทำในสิ่งที่ไม่ควรทำ ละเลยสิ่งที่ควรทำไปเสีย เขาย่อมพลาดจากประโยชน์ที่ควรจะได้ในปัจจุบันและในชาติต่อ ๆ ไป

ผู้คนทั่วไปพากันแสวงหา พากันครอบครองในสิ่งที่ไม่ใช่ของตน และไม่สามารถติดตามตนไปได้ เช่น เงินทอง ที่ดิน ตำแหน่ง เมื่อได้สิ่งเหล่านี้มาแล้ว ก็พากันนำไปใช้ในการทำให้ตนมีความสุขในทางที่ผิดพลาด หาสิ่งมาสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ หาวิธีบำรุงบำเรอตนเองให้มีความสุข เอิบอิมอย่างเต็มที่ ทุ่มกำลังทั้งหมดเพื่อหาสิ่งเหล่านี้ ทำงานหาเงินได้มาเท่าไรก็ไม่รู้จักพอ เสียเงินทองในการซื้อหา แต่ก็ไม่สามารถให้ความสุขที่แท้จริงได้ ต้องหาสิ่งที่แปลกใหม่มาสัมผัสไปเรื่อย ๆ ซึ่งสิ่งเหล่านั้นก็ต้องใช้เงินในการซื้อหา ก็ต้องแสวงหาเงินกันไปไม่มีวันได้หยุดพัก

เมื่อผู้คนหลงไปในทางเสพเสวย แสวงหาสิ่งใหม่ ๆ เพื่อให้มีความสุข พวกพ่อค้าก็มีการโฆษณาชวนเชื่อ หลอกลวง ทำให้เสียเงินทองมากมายเพื่อซื้อสิ่งที่ไร้ประโยชน์ ผู้คนส่วนมากจึงมีปัญหาด้านเงินทองไม่พอใช้ ชักหน้าไม่ถึงหลัง รายได้เข้ามามีจำกัด แต่รายจ่ายสำหรับซื้อหาวัตถุมาบำเรอตนและพวกพ้องของตนมากจนหาไม่ทัน เมื่อเป็นเช่นนั้น ก็ต้องกู้ผู้อื่นมาก่อน แล้วหาใช้เขาทีหลัง ในด้านการค้าขาย ก็พัฒนาให้มีการผ่อนได้รูปแบบต่าง ๆ นานา ทำให้ได้สิ่งของต่าง ๆ มาโดยง่ายดาย แต่ต้องประสบความยากลำบากในภายหลัง ต้องทำงานหาเงินมาให้เขาทุกเดือน ๆ ไป

แม้แต่เศรษฐกิจในระดับครอบครัว ก็มีปัญหามากมาย เพราะไม่รู้จักสันโดษ ไม่รู้จักเพียงพอ เมื่อมีความอยากได้เกิดขึ้น ก็ไม่รู้จักยับยั้ง ไม่รู้จักสำรวจระวัง ไม่อาจจะพึงพาตนเองไม่ได้ ระบบเศรษฐกิจที่ใหญ่ขึ้นไปกว่านั้นก็ยังมีปัญหามากขึ้น รัฐต้องเสียบงบประมาณไปช่วยเหลือ ให้เงินฟรีบ้าง ให้สาธารณูปโภคฟรีบ้าง ให้เงินกู้ก่อนบ้าง ก็ไม่อาจจะแก้ปัญหาได้อย่างแท้จริง เพราะคนมีความอยากไม่รู้จักพอ และขาดการสำรวจระวัง ก็ยิ่งเสริมให้ความอยากมีกำลังมากขึ้นไปอีก

(๓) ด้านสังคม

เมื่อผู้คนส่วนมากในสังคม มีความอยากได้ มีความต้องการเพื่อตนเองและพวกพ้องของตนเอง ต่างคนต่างมีความอยากได้ ก็เกิดการแย่งชิงทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัด คนที่มีความสามารถก็จะรวบรวมทรัพยากรมาครอบครองเอาไว้มาก ๆ สำหรับเอาอำนวยความสะดวก สวรรค์ เอาไว้เสพ ไม่ใช่เฉพาะวันนี้ เดือนนี้ ปีนี้ แต่เก็บไว้เพื่ออีกหลายวัน หลายเดือน

หลายปีข้างหน้า ซึ่งคนที่มีความสามารถเช่นนี้มีจำนวนน้อย แต่ได้ครอบครองทรัพยากรเอาไว้มาก คนที่เหลือเป็นจำนวนมากก็พากันอดอยาก มีไม่พอ สังคมที่เต็มไปด้วยคนที่มีความอยากได้เช่นนี้ ก็ต้องมีการคดโกง ฉ้อฉล ขโมย และการกระทบกระทั่งกันและกันเกิดขึ้นมากมาย ติดตามมา

ผู้คนสังคมนขาดความระมัดระวัง ขาดความสำรวมอินทรีย์ ไม่มีความยับยั้งชั่งใจ ก็จะถูกชักชวน ชักจูง โน้มน้าว ได้โดยง่าย และโดยรวดเร็วอย่างยิ่งในปัจจุบัน ทำให้เกิดปัญหา หลงมัวเมา ปัญหายาเสพติด อาชญากรรม ฯลฯ

และสังคมเกิดการแบ่งแยกทางความคิดได้โดยง่าย เนื่องจากมีสื่อสารที่รวดเร็ว ฝ่ายที่หวังผลประโยชน์เพื่อตนเองและพวกพ้องของตน ก็ปล่อยข้อมูลข่าวสารอันเป็นเท็จ ทำลายฝ่ายตรงข้ามได้โดยง่ายตาย ผู้คนที่ขาดสติสัมปชัญญะ ขาดความสำรวมระวังในการรับข้อมูลข่าวสาร มีความยินดียินร้ายไปต่าง ๆ นานา ต่างพากันยึดถือตามความเห็นหรือทัศนคติที่ตนชอบใจ แล้วไปเกลียดคนที่มีความคิดเห็นตรงข้าม มองเห็นเขาเป็นศัตรู ความแบ่งแยกทางเชื้อชาติ ศาสนา มองไม่เห็นว่าเป็นเพื่อนมนุษย์ เป็นสัตว์ที่ร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกัน ทั้งนี้ก็เกิดขึ้นมากมาย

๔.๔ แนวทางการพัฒนาอินทรีย์สังวร

ในหัวข้อนี้ ผู้วิจัยจะได้เสนอแนวทางในการพัฒนาอินทรีย์สังวร ตามหลักการของพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งมุ่งเน้นการแก้ปัญหาให้เด็ดขาดและแก้ได้อย่างแท้จริง ให้หมดสิ้นปัญหา หมดทุกข์ไปตามลำดับ จนกระทั่งดับทุกข์ได้สนิท ไม่มีทุกข์เกิดขึ้นมาอีก ตามคำสั่งสอนของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า แนวทางที่นำเสนอนี้ เป็นเพียงแนวทางหนึ่งเท่านั้น

๔.๔.๑ การฝึกอินทรีย์สังวรทางทวารทั้ง ๖

วิธีการฝึกให้มีอินทรีย์สังวรเมื่อรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ เก็บความมาจากเนื้อหาเกี่ยวกับอุปายและวิธีประกอบการปฏิบัติอินทรีย์สังวรตามที่ได้ศึกษามาแล้ว (หัวข้อ ๓.๑.๒.๔ หน้า ๙๖) เป็นแนวทางที่ปนกันหลาย ๆ วิธี วิธีหนึ่งอาจใช้ได้ผลสำหรับคนหนึ่ง แต่อาจจะไม่ได้ผลสำหรับอีกคนหนึ่งก็เป็นเรื่องธรรมดา จะนำเสนอไว้พอเป็นแนวทางสำหรับนำไปปฏิบัติ ดังนี้

(๑) ทางตา

เมื่อตาได้เห็นรูป หากเป็นรูปที่สวยงาม ยั่วชวนใจ นำหลงใหล โดยเฉพาะเพศตรงข้าม ก็ให้มีสติควบคุม อย่าไปสนใจในรายละเอียดของรูปนั้นว่าสวยอย่างไร มีรายละเอียด ส่วนว่า ส่วนใดังอย่างไร หากมีความพอใจหรือมีราคะเกิดขึ้น ให้อดทนอย่าเข้า

ไปใกล้ชิด อย่าพูดคุยหรือจับต้อง หากเห็นว่ามึนงงเลสมากขึ้นให้หลบหน้าจากอารมณ์นั้นไปก่อน หากเห็นของสวยงามแต่ยังควบคุมตนเองได้ ไม่มีกิเลสอะไรรุนแรงนัก ให้มีสติเพ่งมองไปในทางเห็นของปฏิภูล เป็นของไม่สวยไม่งาม ภายในประกอบไปด้วยของปฏิภูลมีประการต่าง ๆ เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ฯลฯ น้ำเหลือง เลือด ไขข้อ มูลร ตามแต่จะนึกได้ ให้ทำตัวดูคนตาดีเปิดปากถุกแล้วเทออก ก็จะเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ในถุกได้ รูปที่ว่าสวยงามนี้ก็เช่นเดียวกัน เต็มไปด้วยของไม่สวยไม่งามแต่ฉาบทาถูบไล้ไว้ด้วยผิวที่ลวงตาภายนอก

หรือมองให้เห็นโดยความเป็นส่วนประกอบของธาตุทั้ง ๔ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม มองดูแล้วก็ไม่เห็นมีแก่นสารอะไร หรือเพ่งมองให้เห็นโทษในแง่ที่ว่าร่างกายนั้นเป็นดุจซากศพ อีกไม่นานก็จะทิ้งคืนโลกไป และให้มองลึกลงไปในแง่ของความจริงที่เป็นธรรมดาสามัญของสังขารทุกอย่าง ซึ่งล้วนแต่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ความไม่มีแก่นสารซึ่งซ่อนอยู่ในรูปร่างนั้น

โดยสรุปแล้ว มองให้เห็นสักว่ารูป เป็นสิ่งที่มองเห็นได้ทางตาเท่านั้น ไม่ทำในใจว่าเป็นหญิง ชาย เด็ก ผู้ใหญ่ สาว หนุ่ม เป็นต้น เรียกว่าไม่ยึดถือโดยนิमित และไม่เพ่งเฉพาะเป็นส่วน ๆ ว่า ตา หู จมูก แก้ม คาง มือ เท้า ฯลฯ สวยหรือไม่สวย เป็นต้น นี้เรียกว่าไม่ถือโดยอนุพยัญชนะ โดยให้มีสติระลึกอยู่ภายในกายตนเองเอาไว้ให้มาก ๆ เมื่อมองเห็นแล้ว จะได้ไม่ถูกรูปร่างนั้นดึงดูดความสนใจไป หรือหากดึงดูดไปจนหลงลืมตนเองไปแล้ว เมื่อนึกได้ก็ให้มีสติกลับมาที่กายของตนก่อน มารู้อลมหายใจหายใจออก เดินไปเดินมารู้ถึงกายที่เคลื่อนไหว เป็นต้น อย่างนี้ก็จะช่วยให้มีสติดีขึ้น ไม่หลงไปตามรูปที่รับรู้ นั้นมากนัก

ถ้าจะต้องมีการพบเจอกันกับรูปร่างตามหน้าที่ ก็ให้กำหนดใจในเรื่องฐานะหรือหน้าที่ที่ตนพึงกระทำ ไม่ให้เลยไปยึดถือเอาเป็นคนนั้นคนนี้ เป็นคนน่ารัก เป็นคนไม่น่ารัก ไม่เลยเถิดไปยึดถือในนิमितและอนุพยัญชนะ ทำได้อย่างนี้ก็จะไม่เกิดความรักความชังในรูปร่างนั้น เป็นผู้มีความสำรวมทางตาดี ไม่มีกิเลสเกิดขึ้นเมื่อเห็นรูป การเห็นรูปก็เป็นไปตามหน้าที่ และได้เห็นความจริงของรูปร่างนั้นด้วย

ในตำรารูปที่เป็นวัตถุสิ่งของก็เช่นเดียวกัน เมื่อมองเห็นแล้ว ก็ไม่ควรไปใส่ใจในเรื่องสวยงาม ยี่ห้อนั้นยี่ห้อนั้น มีราคามากมีราคาน้อย ผู้คนเขากำลังนิยมกัน ได้มาแล้วจะทำให้รู้สึกโก้เก๋ ฯลฯ ให้มีสติอยู่กับตนเองไว้ เมื่อความยินดียินร้ายลดลงแล้ว จึงพิจารณาให้ถ่องแท้ถึงคุณประโยชน์ของสิ่งนั้น

(๒) ทางหู

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

ฟังพิจารณาให้เห็นว่า ไม่ควรใส่ใจเสียงด่าหรือเสียงชมของคนทั่วไปนัก เพราะคนโดยทั่วไปนั้นเป็นพวกที่ขาดสติ หากเขาชอบเขาก็ชม เขาไม่ชอบเขาก็ด่า ไม่ได้มีเหตุผลหรือข้อเท็จจริงอะไรมากนัก ผู้ที่ด่านั้นเป็นผู้ขาดสติ หากเราไปใส่ใจหรือโกรธตอบผู้ที่ด่านั้น เราก็เป็นผู้ขาดสติเสียยิ่งไปกว่าเขานั้น คนทั่วไปไม่มีความรู้แจ้ง เป็นผู้หลงงมงายอยู่กับโลก ถูกกิเลสเกิดขึ้นครอบงำแล้วก็พูดไร้สาระไปเรื่อยเปื่อย หากเราเอาคำพูดของคนเช่นนั้นมาเป็นจริงเป็นจังเสียแล้ว ก็นับว่าเรานั้นโง่มากเหลือเกิน เมื่อไม่ใส่ใจถึงเสียงต่าง ๆ อย่างนี้ได้ ไม่หลงยินดียินร้ายเชื่อว่าสารวมอินทรีย์คือหูเอาไว้ได้

(๓) ทางจมูก

เมื่อได้ดมกลิ่น ให้มีสติ ไม่ถือโดยรวบรัดว่า กลิ่นผู้หญิง กลิ่นผู้ชาย กลิ่นหอม กลิ่นเหม็น กลิ่นฉุน กลิ่นเน่า เป็นต้น และไม่ยึดถือโดยแยกแยะรายละเอียดเข้าไปสืบค้นว่า กลิ่นน้ำหอม กลิ่นดอกไม้ กลิ่นนี้คนเขานิยมกัน กลิ่นนี้ของยี่ห้อนี้ กลิ่นนี้ราคาแพง เป็นต้น พิจารณาให้เห็นเป็นสักแต่ว่าเป็นกลิ่นที่ลอยมากกระทบจมูกเท่านั้น เป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน แม้สิ่งที่ เป็นต้นตอให้เกิดกลิ่นนั้นก็ไม่มีตัวตน กลิ่นนั้นจะมีตัวตนได้อย่างไร เป็นสิ่งที่เป็นไปตามกฎธรรมดาของธรรมชาติ คือ เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีกลิ่นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็หายไปแล้วเท่านั้น เมื่อไม่ยึดติดในนิमितและอนุพยัญชนะอย่างนี้ได้ ไม่ยินดีในกลิ่นที่น่าพอใจ ไม่หงุดหงิดในกลิ่นที่ไม่น่าพอใจ ไม่เกิดกิเลสขึ้น ชื่อว่าสารวมอินทรีย์คือหูเอาไว้ได้

(๔) ทางลิ้น

เมื่อได้ลิ้มรส ให้มีสติ ไม่ถือโดยรวบรัดว่า รสของควา ของหวาน เบ็รี้ยว เค็ม ขม เผ็ด เป็นต้น และไม่ถือโดยแยกแยะรายละเอียดสืบค้นลงไปว่า รสพริก รสเกลือ รสน้ำตาล รสมะม่วง รสขุ่น เป็นต้น หรือไม่ต้องหารายละเอียดว่า ที่รสเป็นเช่นนี้เพราะสิ่งนั้น

สิ่งนี้มากเกินไปหรือน้อยเกินไป รสนี้ปรุงโดยคนนั้นคนนี้ มะม่วงรสนี้มาจากจังหวัดนี้ ขนุนรสนั้นมาจากจังหวัดนั้น เป็นต้น พิจารณาให้เห็นเป็นสักแต่ว่าเป็นรสที่มากกระทบลิ้นเท่านั้น เป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน แม้สิ่งที่เป็นต้นตอให้เกิดรสนั้นก็ไม่มีตัวตน รสนั้นจะมีตัวตนได้อย่างไร เป็นสิ่งที่เป็นไปตามกฎธรรมดาของธรรมชาติ คือ เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีรสเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็หายไปแล้วเท่านั้น

เมื่อบริโภคอาหารก็ไม่พึงบริโภคไปตามความอยาก พึงพิจารณาอาหารนั้นว่าเป็นสักแต่ว่าธาตุ เป็นของไม่สะอาด ร่างกายนี้ก็เป็นของไม่สะอาด เมื่อของไม่สะอาดมารวมกันก็ยิ่งไม่สะอาดอย่างยิ่ง แล้วก็บริโภคพอสมควรประมาณ เพียงเพื่อยังอัตภาพให้เป็นไปได้ ทำให้หายหิวกระหาย ร่างกายมีกำลังพอทำประโยชน์ต่อไปได้ เมื่อไม่ยึดติดในนิमितและอนุพยัญชนะอย่างนี้ได้ ไม่ยินดีในรสที่น่าพอใจ ไม่หงุดหงิดในรสที่ไม่น่าพอใจ ไม่เกิดกิเลสขึ้น ชื่อว่าสำรวมอินทรีย์คือลิ้นเอาไว้ได้

(๕) ทางกาย

เมื่อได้รับสัมผัสทางผิวหนัง ก็ไม่ถือโดยรวบรัดว่า สัมผัสนี้เย็น ร้อน อ่อน แข็ง นุ่มนวล เป็นต้น ไม่ถือโดยแยกแยะรายละเอียดว่า เป็นสัมผัสของหญิง ของชาย ของฟูก ของหมอน และไม่ไปหารายละเอียดให้ยิ่งขึ้นไปว่า สัมผัสนุ่ม ๆ นี้จากผ้าฝ้ายที่นำมาจากที่นี้ สัมผัสนี้ทำจากหนังสัตว์ราคาแพง เป็นต้น พิจารณาให้เห็นเป็นสักแต่ว่าเป็นสัมผัสที่กระทบกับผิวหนังเท่านั้น เป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน แม้สิ่งที่เป็นต้นตอให้เกิดสัมผัสนั้นก็ไม่มีตัวตน สัมผัสนั้นจะมีตัวตนได้อย่างไร เป็นสิ่งที่เป็นไปตามกฎธรรมดาของธรรมชาติ คือ เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีสัมผัสเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็หายไปแล้วเท่านั้น ไม่เกิดความซาบซ่านเพราะพอใจ ไม่เกิดความแฉะร้อนเพราะไม่พอใจ เมื่อไม่ยึดติดในนิमितและอนุพยัญชนะอย่างนี้ได้ ไม่ยินดีในสัมผัสที่น่าพอใจ ไม่หงุดหงิดในสัมผัสที่ไม่น่าพอใจ ไม่เกิดกิเลสขึ้น ชื่อว่าสำรวมอินทรีย์คือกายเอาไว้ได้

(๖) ทางใจ

เมื่อใจรับรู้ธรรมารมณ์ ให้มีสติ ไม่ถือโดยรวบรัดคือไม่ยึดถือสิ่งที่รับรู้ทางใจว่า นี่เป็นเรื่องเศร้าโศก เรื่องรัก เรื่องเพลิดเพลิด เรื่องน่ากลัว เรื่องดี เรื่องเลวร้าย เป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นต้น ไม่ถือโดยแยกแยะรายละเอียดต่อไปว่า เรื่องนี้เกิดจากผู้นั้นผู้นี้ เรื่องนี้ดีเพราะอย่างนี้ ๆ เรื่องนี้เลวร้ายเพราะอย่างนี้ ๆ สุขนี้สบายดีอย่างนี้ ๆ ทุกข์ไม่สบายอย่างนี้ ๆ พิจารณาให้เห็นเป็นสักแต่ว่าเป็นอารมณ์ที่ใจรับรู้เท่านั้น เป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน เป็นสิ่ง

ที่เป็นมายามาหลอกให้จิตหลงเท่านั้น เป็นสิ่งที่เป็นไปตามกฎธรรมชาติของธรรมชาติ คือ เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีการเกิดปรากฏขึ้นแล้วก็หายไปแล้วเท่านั้น

พึงพิจารณาให้เห็นว่า สุข ทุกข์ สงบ พึงชาน เบื่อ เซ็ง ฯลฯ ที่จิตไปรับรู้เข้าล้วนเป็นสิ่งที่แปรปรวนไปเป็นธรรมดา เป็นสิ่งที่เกิดเป็นครั้ง ๆ เท่านั้น สุขก็ไม่เห็นต้องดีใจอยากได้ เพราะสักหน่อยก็แปรปรวนเป็นอย่างอื่นไป ทุกข์ก็ไม่เห็นต้องร้อนใจอะไรนัก เพราะสักหน่อยก็แปรปรวนเป็นอย่างอื่นไปเช่นกัน ทุก ๆ สภาวะที่เกิดขึ้นล้วนเท่าเทียมกันอย่างนี้ การจะเที่ยวแสวงหาสิ่งดี ๆ ที่มั่นคงถาวรก็เป็นเรื่องไร้เดียงสา การจะหาความสงบตลอดกาลก็เป็นไปไม่ได้ การจะบังคับควบคุมให้ได้ตั้งใจปรารถนาที่ไร้สาระ เมื่อไม่ยึดติดในนิमितและอนุพยัญชนะอย่างนี้ได้ ไม่ยินดีในอารมณ์ที่น่าพอใจ ไม่หงุดหงิดในอารมณ์ที่น่าพอใจ ไม่เกิดกิเลสขึ้น ชื่อว่าสำรวมอินทรีย์คือใจเอาไว้ได้

๔.๔.๒ การฝึกเพื่อเตรียมพัฒนาอินทรีย์สังวร

หัวข้อนี้ จะนำเสนอการฝึกเพื่อเตรียมพัฒนาอินทรีย์สังวร เป็นการใช้อินทรีย์ให้ถูกต้องตั้งแต่ต้น โดยใช้โสติดินทรีย์ฟังผู้รู้หรือใช้จักขุนทรีย์ในการอ่านให้เกิดความเข้าใจ ทำให้มีความเห็นถูก รู้ว่าอะไรเป็นอะไรและจะปฏิบัติต่อสิ่งนั้นอย่างไรเป็นการฝึกมโนอินทรีย์ แล้วทำสมาธิภาวนาเพื่อฝึกฝนจิต ให้เป็นจิตที่มีสติสัมปชัญญะ สามารถนำไปฝึกอินทรีย์สังวรต่อไปได้ รวมทั้งจะได้นำเสนอแนวทางปฏิบัติขั้นพื้นฐาน เพื่อเป็นการเตรียมจิตให้มีความอ่อนโยน พร้อมสำหรับการฝึก ทำให้ฝึกขั้นสูงต่อไปได้ง่ายขึ้น ดังต่อไปนี้

(๑) ฟังผู้รู้จริงให้เกิดความเข้าใจถูกต้อง

ในสัมมาทิฏฐิอันเป็นส่วนที่เป็นโลกิยะ ที่เป็นฝ่ายบุญ ให้วิบากเป็นสิ่งที่ดี น่าพอใจ เป็นความเห็นถูกต้องใน ๑๐ ประการ ได้แก่ (๑) ทานที่ให้แล้วมีผล (๒) ยัญที่บูชาแล้วมีผล (๓) การเช่นสรวงที่เช่นสรวงแล้วมีผล (๔) ผลวิบากแห่งกรรมที่ทำความดีและทำชั่วมี (๕) โลกนี้มี (๖) โลกหน้ามี (๗) มารดามีคุณ (๘) บิดามีคุณ (๙) สัตว์ที่เป็นโอปปาติกะมี (๑๐) สมณพราหมณ์ผู้ประพฤติปฏิบัติชอบทำให้แจ้งโลกนี้และโลกหน้าด้วยปัญญาอันยิ่งเอง แล้วสอนผู้อื่นให้รู้แจ้งก็มีอยู่ในโลก^๗

สัมมาทิฏฐิข้อสุดท้าย คือ มีความเชื่อมั่นในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ธรรมะเป็นสิ่งที่เป็นการอยู่อย่างนั้น ไม่มีการแปรเปลี่ยนเป็นอย่างอื่นไป พระตถาคตทั้งหลายจะอุบัติขึ้นหรือไม่อุบัติขึ้นก็ตาม เมื่อพระพุทธเจ้าไปตรัสรู้แล้ว จึงนำมาบอก แสดง แต่งตั้ง เปิดเผย

^๗ ดุรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๓๖/๑๗๕.

กระทำให้ง่าย ๆ พระองค์ทรงบอกความจริง แล้วก็ทรงบอกวิธีการปฏิบัติที่สอดคล้องกับความเป็นจริง ให้ดำเนินชีวิตไปได้โดยไม่ทุกข์

ผู้ที่เชื่อมั่นในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ฟังคำสั่งสอนของพระองค์ให้เข้าใจ แล้วนำไปปฏิบัติตามด้วยความพากเพียร ดำเนินชีวิตไปตามคำสอนนั้นแหละ จึงจะสามารถทำตนให้พ้นไปจากปัญหาต่าง ๆ จนกระทั่งพ้นไปจากทุกข์ทั้งปวงได้ สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้โดยเด็ดขาด ไม่ต้องมาวนเวียน มีปัญหานั้นปัญหานี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า

ส่วนคนทั้งหลายที่ไม่รู้จริง และคนที่รู้ไม่จริงนั้นไม่อาจจะแก้ปัญหาให้หมดไปได้โดยเด็ดขาด แก้ปัญหานี้ ปัญหานี้ก็เกิดขึ้น แก้ได้หนึ่งปัญหา อาจเป็นเหตุให้เกิดปัญหาเพิ่มขึ้นไปอีกเป็นร้อยเป็นพันปัญหา ดังนั้น หากฟังและปฏิบัติตามผู้ไม่รู้ ใช้แนวคิด ทัศนคติ หรืออุดมคติของผู้ไม่มีความรู้ในการดำเนินชีวิต ย่อมไม่อาจจะแก้ปัญหาได้อย่างแท้จริง โลกที่เป็นอยู่ในขณะนี้ มีปัญหามากมาย ก็เพราะมีความเห็นที่ผิดพลาด เพราะฟังผู้ไม่รู้จริง หลงคิดไปว่า การมีวัตถุเอามาไว้บริโภคใช้สอยมาก ๆ การมีสิ่งอำนวยความสะดวกมาก ๆ แล้วจะทำให้คนมีความสุข ตามแนวคิดทางวิทยาศาสตร์ คนทั้งโลกพากันบูชาวิทยาศาสตร์ และให้ความสำคัญกับแนวคิดนี้เป็นอย่างมาก เอามาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและพัฒนาประเทศ

เราจึงควรฟังผู้ที่รู้ความจริง ให้เกิดความเข้าใจว่าอะไรเป็นอะไรตั้งแต่ต้น ให้เกิดสัมมาทิฐิในขั้นการฟัง ก็จะทำให้การดำเนินชีวิตนั้นเป็นไปโดยถูกต้อง ทำให้ประสบกับความเจริญก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นไป เป็นมงคลสำหรับชีวิตในข้อต้น ๆ คือ ไม่คบหาสมาคม ไม่เชื่อฟังคนพาลทั้งหลายที่ไม่รู้เรื่อง คบหาสมาคม เชื่อฟังเหล่าบัณฑิตมีพระพุทธเจ้าเป็นต้น เมื่อฟังผู้รู้จริง ก็จะเกิดความเข้าใจสิ่งทั้งปวงโดยถูกต้อง อันจะนำไปสู่การพัฒนาที่ถูกต้องต่อไป

(๒) สัมมาทิฐิเป็นหัวหน้าทำให้พัฒนาถูกต้อง

ความเห็นที่ถูกต้องสอดคล้องกับความเป็นจริงนั้น มีความสำคัญเป็นอันดับแรก หากความเห็นผิดพลาดแล้ว การกระทำ คำพูด ความคิด ก็ย่อมผิดพลาด สิ่งที่จะเป็นผลติดตามมาคือความทุกข์และปัญหาต่าง ๆ วนเวียนเป็นวงกลม ไม่สามารถหาทางออกได้จริง และท้ายที่สุดก็จะเจอทางตัน เกิดมาจนกระทั่งตาย ก็ไม่อาจแก้ปัญหาได้ แล้วยังต้องวนเวียนเกิดใหม่ ได้ประสบกับปัญหาเดิม ๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า เป็นสิ่งซ้ำ ๆ ซาก ๆ จำเจ และมองดูน่าเบื่อหน่ายสำหรับผู้ที่มีปัญญา ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า ทุกขา ชาติ ปุณฺณฺปนํ การเกิดทุกคราวเป็นทุกข์ทุกคราว ปัญหาในการเกิดทุกครั้ง ก็ยังแบบเดิม ๆ ซึ่งเราอาจศึกษาประวัติศาสตร์ของมวลมนุษยชาติ ที่ได้รับการบันทึกเอาไว้ ก็มีปัญหาเบียดเบียน แย่งชิง เกิดสงครามระหว่างประเทศ ก็เพียงเพื่อจะได้สิ่งมาสนองอัตตาตัวตน จนถึงทุกวันนี้ก็ยังเช่นเดิม และในอนาคตก็ยังคงเป็นไปอย่างนั้น เราทั้งหลายผู้ที่ไม่เห็นความจริง ก็จะพากันว่ายวนอยู่

ในวิภวสังสารอันเป็นทะเลแห่งความทุกข์ ไม่สามารถออกมาได้ ก็เพราะไม่รู้ความจริงอย่าง เดียวแท้ ๆ

การที่เราไม่รู้ความจริงว่าโลกมันเป็นทุกข์ ก็เลยพากันหลงเพลิดเพลิน เพลิดเพลิน อยู่กับทุกข์ก็ไม่อาจจะพ้นไปจากทุกข์ได้ พากันนอนกอดทุกข์ไว้โดยไม่รู้สีกตัว นึกว่าเป็นสุข นึกว่าดี เทียวเล่นสนุกสนานอยู่กับกองทุกข์ มัวหัวเราะรำเรงอยู่ นึกว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุดใน ชีวิต แท้จริงเป็นของไร้แก่นสาร

การฟังผู้ที่รู้จริง ผู้ที่รอบรู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง คือการฟังพระพุทธเจ้าจึงเป็นสิ่งที่มา ก่อน เมื่อฟังเข้าใจ นำไปปฏิบัติก็ปฏิบัติด้วยความเข้าใจถูกต้อง จนมีปัญญาเห็นความจริง ความเห็นที่ถูกต้องนี้ เรียกว่าสัมมาทิฐิ ในบรรดาองค์มรรคนั้น สัมมาทิฐินั้นเป็นหัวหน้า ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย บรรดาองค์ ๗ นั้น สัมมาทิฐิเป็นหัวหน้า”^๔

ดังนั้น การมีสัมมาทิฐินำหน้า จึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก จะทำให้ชีวิตนั้นดำเนินไป โดยไม่ทุกข์มากนัก แต่จะไม่ให้ทุกข์เลยนี้มันเป็นไปไม่ได้ เพราะธรรมชาติมันเป็นตัวทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนเอาไว้แล้ว ถ้ายังไม่เห็นว่าเป็นทุกข์ กายกับใจมันเป็นทุกข์ สังขารทั้งหลาย ทั้งปวงมันเป็นทุกข์ ไม่ใช่ว่ามันจะไม่ทุกข์ มันก็ยังเป็นทุกข์อย่างเดิมนั่นเอง

สัมมาทิฐิตามหลักอริยสัจที่พระพุทธเจ้าแสดงไว้ คือ (๑) รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ (๒) รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์สมุทัย (๓) รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์นิโรธ (๔) รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา^๕

ข้อที่ ๑ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้คือทุกข์ คำว่า ทุกข์ ในที่นี้หมายถึง สิ่งที่ปราศจาก แก่นสาร ไม่มีตัวตน เป็นตัวทุกข์ เป็นตัวภาวะ ไม่สามารถจะจับยึดเอามาเป็นที่พึ่งอันถาวรได้ คือ มันมีธรรมชาติที่มันเกิดเพราะเหตุเพราะปัจจัย เกิดมาแล้ว เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา และเป็นที่ตั้งของความทุกข์อื่น ๆ ที่ติดตามมาอีกมากมาย คือ อุปาทานขันธ์ ทั้ง ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันที่เป็นที่ตั้งของความยึดถือ ถูกความ ยึดถือพาไปทำนั่นทำนี่ และปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งหมด เป็นทุกข์ ดังที่พระพุทธเจ้า ขยายความว่า ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสเป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจาก อารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์

อุปาทานขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันเป็นที่ตั้งของความ ยึดมั่นถือมั่นนั้นเป็นทุกข์ กายกับใจนี้เป็นทุกข์ รู้ทุกข์ว่ามันเป็นทุกข์ มันไม่ใช่ตัวตน เป็น

^๔ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๓๗/๑๗๖.

^๕ ดุรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔-๓๓๘.

ของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างนี้เรียกว่าทุกข์ตามความเป็นจริง ไม่ใช่รู้ว่ามันเป็น
 อย่างอื่น ไม่ใช่รู้ว่ากายใจนี้มันสุขบ้างมันทุกข์บ้าง

เวทนาคือความรู้สึกก็เป็นทุกข์ ไม่ใช่สุขบ้างมันทุกข์บ้าง แม้สุขเวทนามก็เป็นทุกข์
 คือเป็นของเกิดดับ ไม่ใช่ตัวตน ไร้แก่นสาร แม้ทุกข์เวทนามก็เป็นทุกข์ เป็นของเกิดดับ ไม่ใช่
 ตัวตน ไร้แก่นสาร แม้ทุกข์ขมสุขเวทนามก็เป็นทุกข์ เป็นของเกิดดับ ไม่ใช่ตัวตน ไร้แก่นสาร
 แม้กุศลก็เป็นทุกข์ เพราะเป็นของเกิดดับ เป็นของเปลี่ยนแปลง เป็นของบังคับบัญชาไม่ได้
 แม้อกุศลก็เป็นทุกข์ เพราะเป็นของเกิดดับ เป็นของเปลี่ยนแปลง เป็นของบังคับบัญชาไม่ได้

พระพุทธเจ้าทรงสอนความจริง ให้รู้ว่าธรรมชาติจริง ๆ เป็นอย่างนี้ ถ้ายังไม่รู้
 ก็พึงเอาไว้อ่อน แล้วไปฝึกฝนเพื่อให้รู้ จะได้ไม่หลงไปรู้ในแง่มุมอื่นที่มันผิดพลาดไปจากความเป็นจริง
 แล้วก็ออกนอกทางไปเรื่อย เมื่อมีความเห็นผิด ความคิด การกระทำ และคำพูด
 การดำเนินก็จะผิดพลาดไปด้วย

ข้อที่ ๒ รู้ชัดตามเป็นจริงว่า นี่คือทุกข์สมุทัย รู้เหตุให้เกิดทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์คือ
 ตัณหา ตัณหาความอยากได้ ความต้องการ ความคาดหวังด้วยความไม่รู้ ตัณหาเป็นเหตุเกิดขึ้น
 ในภพใหม่ ประกอบด้วยความกำหนัดยินดี เป็นเหตุให้เกิดความเพิลิตเพลินในอารมณนั้น ๆ
 ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา

เมื่อไม่รู้ความจริงก็เกิดความคาดหวัง ไม่รู้ว่ามันเป็นทุกข์ก็คาดหวังว่ามันจะไม่ทุกข์
 คาดหวังว่ามันจะสุข ไม่รู้ว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง ก็คาดหวังว่ามันจะเที่ยง อันนี้เป็นเหตุให้เกิด
 ทุกข์ โดยธรรมชาติแท้จริงของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้น มันให้ความสุขไม่ได้จริง แต่ไปคาดหวังว่า
 มันจะให้ความสุขได้จริง รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ชื่อเสียง เงินทอง ลาภ ยศ ตำแหน่ง
 หรือการยอมรับของสังคม คาดหมายว่ามันจะให้ความสุขได้จริง เรียกว่ากามตัณหา

ความอยาก ความคาดหวังด้วยความไม่รู้ แล้วไปเพิลิตเพลินยินดี ทำนั่นทำนี่
 วนเวียนอยู่ อยากได้อันหนึ่ง ไม่อยากได้อันหนึ่ง ยินดีจะเอาแต่อันหนึ่ง หนีอีกอันหนึ่งไป
 เรื่อย ๆ อย่างนี้ไม่มีทางสิ้นสุดได้ มีแต่เกิดทุกข์วนเวียนไปเรื่อย ๆ พอเกิดความทุกข์ขึ้น
 อยู่กับความทุกข์ไม่ได้ ปฏิเสธมัน หาทางออกไม่ได้ ไปนอนกอดสุขไว้ แต่โดยธรรมชาติของ
 สุข ก็ให้ความสุขไม่ได้จริง ความสุขดับไปมันก็เปลี่ยนเป็นทุกข์เกิดขึ้น พอทุกข์เกิดขึ้นอีกก็
 อยู่ไม่ได้อีก ไปนอนกอดสุขอันใหม่ บางคนแค่นี้ ๆ ก็อยู่ไม่ได้แล้ว อทุกข์ขมสุขก็อยู่ไม่ได้อีก
 เหมือนกัน หางานทำให้มีความสุข ให้ชีวิตได้รับการเติมเต็ม หางานทำให้มีความสุข แล้วมัน
 สุขไม่ได้จริง ก็ต้องไปหาสิ่งใหม่ทำไปเรื่อย ๆ จนวนวายไปหมด ยังหาความสุขไม่ได้ อย่างนี้
 เป็นเพราะว่า ไม่รู้จักทุกข์ตามที่มันเป็นจริง ไม่รู้จักสิ่งทั้งหลายทั้งปวงว่า มันให้ความสุขไม่ได้
 จริง แล้วเกิดความอยาก

สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นเมื่อมีเหตุ เมื่อไม่รู้ความจริงอันนี้ ไปหลงคิดว่า มันจะไม่มี มันไม่น่าจะมี ไม่ควรจะมี ไม่ควรจะเกิด เพลิดเพลินอยู่กับสภาวะที่ไม่มี ชาติสูญไป หมดไป โดยสิ้นเชิง เรียกว่าวิภวตัณหา

สิ่งทั้งหลายหมดไปเมื่อหมดเหตุ เมื่อไม่รู้ความจริงอันนี้ ก็หลงคิดว่า ได้มาแล้วมันจะเที่ยง สุขแล้วมันจะคงทนตลอดไป ยินดีเพลิดเพลินที่มันยังคงอยู่อย่างนั้น อยากให้อยู่นาน อยู่กับความสงบสุข จนถึงเข้าฌานระดับต่าง ๆ มีความเพลิดยินดีอยู่ เรียกว่าภวตัณหา

ข้อที่ ๓ รู้ชัดตามเป็นจริงว่า นี่คือทุกขนิโรธะ ความดับสนิทของทุกข์ ความไม่มีทุกข์ ความมิสระจากทุกข์ คือความไม่มีตัณหานั่นแหละ ตัณหาเป็นความคาดหวัง อยากให้มันเป็นอย่างนั้น อยากให้มันเป็นอย่างนี้ พอเลิกคาดหวังกับสิ่งต่าง ๆ สิ่งต่าง ๆ ก็ไม่มีอิทธิพลต่อจิตใจอีกต่อไป จิตใจก็อยู่เหนือสิ่งปรุงแต่งทั้งปวง จะได้เห็นธรรมะอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งไม่ใช่ทุกข์ เป็นความสิ้นไปแห่งทุกข์ คือ พระนิพพาน

ข้อที่ ๔ รู้ชัดตามเป็นจริงว่า นี่คือทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ข้อปฏิบัติที่จะทำให้ถึงทุกขนิโรธ คืออริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ มีสัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้า อริยมรรคนี้มีสัมมาทิฏฐิ นำหน้า ถ้ามีสัมมาทิฏฐิ นำหน้า ชีวิตก็จะเป็นไปโดยสบาย ไม่เป็นทุกข์มากนัก บริหารชีวิตให้มันพอเป็นไปได้ เมื่อมีสัมมาทิฏฐิ นำหน้าไว้เช่นนี้ ย่อมทราบว่ สิ่งปรุงแต่งทั้งหมดในโลกนั้น มันเป็นทุกข์ มีแต่ทุกข์ที่เกิด มีแต่ทุกข์ที่ดับไป นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับ การที่จะแสวงหาความสุขอย่างแท้จริงในโลกนี้ย่อมไม่ได้ เพราะความไม่มีทุกข์ ความพ้นทุกข์ ที่เรียกกันว่าความสุขที่แท้จริงนั้น คือทุกขนิโรธ ไม่ใช่สิ่งที่อยู่ในโลก แต่เป็นสิ่งที่อยู่เหนือโลก เป็นโลกุตตระ

เหตุให้เกิดทุกข์อันแท้จริง ไม่ใช่ปรากฏการณ์ต่าง ๆ เพราะปรากฏการณ์ทุกอย่างนั้น ล้วนเป็นทุกข์ เพราะกายกับใจเป็นทุกข์ และเป็นที่ตั้งของความทุกข์ โลกก็เป็นทุกข์ เป็นสิ่งที่ไม่มีแก่นสาร ไม่เที่ยง ไม่คงทน เกิดเพราะเหตุปัจจัย เหตุให้เกิดทุกข์คือตัณหา เป็นความอยากด้วยความไม่รู้ ประารถนา คาดหวัง ให้สิ่งต่าง ๆ เป็นอย่างนั้นอย่างนี้

ความพ้นทุกข์ การมีความสุขที่แท้จริง ไม่ใช่การมีวัตถุสิ่งของมาก ๆ หรือการได้สิ่งต่าง ๆ สมใจประารถนา แต่เป็นความสิ้นตัณหา สิ้นความอยาก สิ้นความคาดหวัง หนทางคืออริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ มีสัมมาทิฏฐิ เป็นต้น หากบุคคลได้ฟังความจริงของพระอริยเจ้าที่จริงแท้แน่นอน ไม่มีเปลี่ยนแปลงอย่างนี้ อย่างน้อยก็ทำให้ไม่หลงไหลไปตามไปกิเลสมากนัก

(๓) ให้รู้จักความสุขที่ควรกลัวและไม่ควรกลัว

สุขที่สูงสุดแท้จริง ไม่มีการแปรปรวนกลับกลายเป็นทุกข์ มีเพียงอย่างเดียวเท่านั้นคือพระนิพพาน ดังที่พระพุทธพจน์ที่ว่า พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง พระนิพพานนั้นเป็นวิสังขาร เป็นธรรมชาติที่ไม่มีการปรุงแต่ง ซึ่งผู้มีปัญญา ไม่ยึดมั่นถือมั่น หลุดพ้นไปจากโลกจึงจะได้สัมผัส ถึงแม้ยังไม่ถึงพระนิพพาน ในฝ่ายสังขารก็ยังมีสุขอีกมาก แม้จะยังอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ของโลก ที่มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา แต่ก็ยังเป็นเครื่องอยู่สบายในปัจจุบัน เอาไว้สำหรับพักผ่อนอย่างมีความสุข ไม่ต้องเที่ยวเป็นทุกข์วนเวียนไปกับโลก สุขเหล่านี้เป็นสิ่งที่ควรสร้างให้มีขึ้น เป็นสุขที่ควรรู้จัก ไม่ควรกลัว ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ฟังรู้การตัดสินใจ ความสุข ครั้นรู้แล้ว ฟังประกอบเนื่อง ๆ ซึ่งความสุขในภายใน^{๑๑}

สุขที่ควรกลัว คือ ความสุขที่เกิดจากกามคุณทั้ง ๕ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เพราะมันให้ความสุขได้ก็จริง แต่นำความทุกข์ยากลำบากมาให้มากมาย สุขน้อยแต่ทุกข์มาก ส่วนสุขอีกชนิดหนึ่งไม่ควรกลัว คือความสุขที่เป็นเนกขัมมสุข สุขอันเกิดจากได้สมาธิเป็นฌานระดับต่าง ๆ ความสุขชนิดนี้ ไม่ต้องเสียเงินทอง ไม่ต้องมีการเบียดเบียนแก่งแย่งกับใคร เป็นความสุขที่ไม่เปลืองทรัพยากรธรรมชาติ ไม่นำความทุกข์มาให้ในภายหลัง พระองค์จึงทรงแนะนำให้เสพ ให้เจริญ ให้กระทำให้มาก เพราะเมื่อรู้จักสุขชนิดนี้ การจะไปยินดีในสุขที่เป็นกามสุขก็ย่อมเป็นไปได้ยาก

อินทรีย์ ๖ เป็นแหล่งที่มาของความสุขและความทุกข์ มนุษย์ปุถุชนทั้งหลายก็พากันแสวงหาความสุข วิ่งหนีความทุกข์ ส่วนใหญ่ก็พากันคิดว่า ได้ดูรูปสวย ๆ ฟังเสียงเพราะ ๆ ดมกลิ่นหอม ๆ ลิ้มรสอร่อย ๆ สัมผัสทางผิวหนังที่อ่อนนุ่ม ได้มีอะไร ได้เป็นอะไร อย่างที่ใจอยาก ไม่มีอะไรบางอย่างที่ไม่น่าปรารถนา แล้วจะทำให้มีความสุข ความพยายามของพวกเขาจึงทุ่มเทมุ่งให้ได้ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์ที่น่าปรารถนา หาวิธีป้องกันไม่ให้สิ่งที่ไม่น่าปรารถนานั้นมาถึงตน

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

^{๑๑} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๒๘/๓๙๕-๖.

ส่วนอินทริยสังวรนั้น มุ่งการระมัดระวังใจตนเอง ไม่ให้หลงไปยินดียินร้ายในอารมณ์ที่มาปรากฏ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ หากมีสิ่งใดที่ต้องเข้าไปจัดการ หรือนำมาใช้สอย ก็เข้าไปเกี่ยวข้องด้วยความระมัดระวัง ไม่ให้เกิดเป็นพิษเป็นภัยแก่ตนเองและผู้อื่น การมีสติ สังวร ระมัดระวัง ไม่หลงไปตามรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ทำให้ไม่เกิดกิเลสขึ้นมาบีบคั้นจิตใจของตนเอง ทั้งในแง่ความอยากจะได้ อยากจะมี อยากจะเอา อันเป็นอภิชฌา อารมณ์ที่น่าพอใจ และในแง่ความหงุดหงิด ไม่พอใจ ต่ออารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ

เมื่อไม่มีกิเลสอันเป็นต้นเหตุของความทุกข์ที่คอยมาบีบคั้นจิตใจ ใจก็จะมีความสะดวกและเกิดความสุขในภายในขึ้นมาเอง เป็นความสุขที่ไม่ต้องอิงอาศัยวัตถุมาเร้าหรือกระตุ้นให้เกิด ไม่ใช่สุขที่เกิดจากการได้สมใจกิเลส แต่เป็นความสุขในภายในจิตใจของตนเอง อย่างที่พระพุทธองค์เรียกว่าอภยาเสกสุข เมื่อเป็นดังนี้แล้ว ความสุขก็เป็นไปได้โดยง่ายตาย เพราะเขาได้พบกับแหล่งที่มาของความสุขจากภายใน เป็นผู้มีความสามารถที่จะเป็นสุขโดยไม่อาศัยสิ่งเร้าภายนอก เป็นความสุขที่ไม่ระคนด้วยกิเลส จิตใจสะอาด ปลอดโปร่ง และจะเป็นไปเพื่อเป็นสมานธิและปัญญาต่อไป ซึ่งสภาวะทางจิตที่ดำเนินไปจากนี้ล้วนเต็มไปด้วยความสุข เมื่อมีอินทริยสังวรก็จะเป็นไปเพื่อให้เกิดสมานธิ ซึ่งธรรมฝ่ายสมานธิล้วนเกี่ยวข้องกับข้องกับความสุข คือ ปราโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ สุข สมานธิ

(๔) ปฏิบัติสมานธิภาวนาเพื่อพัฒนาจิต

ดังที่ได้กล่าวไว้ว่า อินทริยสังวรทำให้มีการฝึกจิต (หัวข้อ ๒.๒.๑ หน้า ๓๖) และอธิบายการฝึกข้อหนึ่งก็คือการปฏิบัติกรรมฐาน (หัวข้อ ๓.๑.๒.๔ หน้า ๙๗) การฝึกสมานธิภาวนาเป็นวิธีการทำให้มีสติรู้เท่าทันจิตใจของตนเอง มีความตั้งมั่น ปราศจากนิวรณ์ มีความสงบสุขอยู่ภายใน ทำให้จิตมีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวอยู่เสมอ เมื่อมีสติอยู่อย่างนี้ เมื่อรับรู้อารมณ์ก็จะรู้เท่าทัน รู้ทันตามองเห็น หูได้ยิน ใจคิดนึก หรือมีความรู้สึกใด ๆ เกิดขึ้น ก็รู้ทัน ไม่หลงไปตามอารมณ์ จะสามารถป้องกันไม่ให้กิเลสเกิดขึ้นได้ หรือหากมีกิเลสเกิดขึ้นเป็นความพอใจ ไม่พอใจ สิ่งเหล่านี้ก็เป็นธรรมารมณ์ที่รับรู้ได้ทางใจ เมื่อมีสติรู้ทันได้ไว กิเลสก็ไม่มีเวลาในการก่อตัวมาก เป็นกิเลสไม่รุนแรงนัก พอมีสติรู้ทันก็จะไม่ทำตามกิเลส ไม่ให้อาหารกิเลส สักหน่อยมันก็ดับไป จะมีอินทริยสังวรที่หนักแน่นขึ้นไปเรื่อย ๆ

ดังนั้น เราจึงควรที่ปฏิบัติสมานธิภาวนาอยู่เป็นประจำ การฝึกสมานธิภาวนานั้น ไม่จำเป็นที่จะต้องไปตามรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง และทำอย่างเข้มข้นมีกำหนดระยะเวลา ทุกคนสามารถฝึกได้ในชีวิตประจำวัน เพียงแต่มีสติระลึกรู้กายระลึกรู้ใจ มีความรู้สึกตัว ไม่หลงไปในโลกของความคิดนึกปรุงแต่งมากเกินไป ความเป็นอย่างไรก็ให้รู้สึก หายใจเข้า หายใจออก เดิน ยืน นั่ง นอน เขยียด คู้ ให้คอยสังเกตอาการทางกายของตัวเองบ่อย ๆ ใจเป็นอย่างไรก็ให้

รู้สึก สบายใจ ไม่สบายใจ เป็นสุข เป็นทุกข์ เครียด วิตกกังวล หงุดหงิด เหม่อลอย ก็ให้คอยสังเกตใจตัวเองบ่อย ๆ เมื่อทำไปเรื่อย ๆ นานเข้าก็จะเกิดความชำนาญ สามารถใช้ชีวิตอย่างมีสติ สตินี้ก็จะคอยคุ้มครองรักษาจิตเมื่อมีการเห็น ได้ยิน ดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัสทางกาย และรับรู้อารมณ์ทางใจ จะไม่เกิดความยินดียินร้าย หรือเกิดกิฐ์เท่าทันได้ไว จะไม่ไปทำผิดพลาด อินทรีย์สังวรก็จะมีมากขึ้นไปตามลำดับ

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

ในการฝึกหัดปฏิบัติสมาธิภาวนาในตอนต้น จะใช้รูปแบบใดก็ได้ ขอให้เกิดสติ มีความรู้เนื้อรู้ตัว รู้เท่าทันจิตใจของตนเอง ไม่หลงไปตามโลก และหากเข้าใจสมาธิภาวนาอย่างถูกต้องแล้ว ก็จะสามารถปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ ไม่ได้เบียดบังเวลาทำงานแต่ประการใด หากแต่จะช่วยให้มีเวลามากขึ้นอีก เพราะเมื่อมีสติอยู่ ก็จะไม่ไปมัววุ่นวายทำอะไรที่ไม่จำเป็น ไม่มัวไปดูทีวี ไม่หลงอยู่กับข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์ ไม่หลงหมกมุ่นพูดคุยเรื่องหนังละคร หรือไม่มัวไปสนใจเรื่องคนอื่นเขา ก็จะมีเวลาในการทำงานมากขึ้น ทำด้วยสติ มีความรู้เนื้อรู้ตัวอยู่ ไม่ใจลอยไปที่อื่น การทำงานก็ผิดพลาดน้อย อย่างนี้ก็มีประโยชน์ตั้งแต่นั้นต้น คือทำให้มีศีล การกระทำทางกาย ทางวาจาที่ไม่ผิดพลาด และทำให้มีอินทรีย์สังวรเป็นลำดับต่อมา

โดยเฉพาะการปฏิบัติภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นั้น มีอานิสงส์ทำให้ละความยินดียินร้ายได้โดยตรงทีเดียว ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้”^{๑๑} เวทนา จิต และธรรม ก็โดยทำนองเดียวกัน ซึ่งการกำจัดอภิชฌาและโทมนัสนี้เป็นหลักของอินทรีย์สังวรนั่นเอง หมายความว่า หากฝึกสติได้ตามหลักมหาสติปัฏฐานแล้ว เมื่อใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็จะมีสติปิดกั้น ไม่ให้เกิดอภิชฌาและโทมนัส ดังที่ได้เปรียบเทียบไว้ในหัวข้อ ๓.๒.๓ (หน้า ๑๒๓)

(๕) ให้การศึกษาที่ถูกต้อง

อย่างที่ได้อธิบายมาแล้วว่า การศึกษานั้นมีความสำคัญมาก เพราะเข้าไปเกี่ยวข้องกับผู้คนตั้งแต่เด็กจนกระทั่งโต หากให้การศึกษาที่ถูกต้อง ผู้ที่ได้รับการศึกษาก็จะมี

^{๑๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

พัฒนาการด้านต่าง ๆ ทั้งด้านพฤติกรรม ด้านคุณภาพของจิต และด้านปัญญา เป็นต้นทางที่จะแก้ปัญหาทุกอย่างได้อย่างแท้จริง ในเรื่องนี้จะกล่าวแยกเป็นข้อ ๆ ดังนี้

(๑) มีวัตถุประสงค์ในการให้การศึกษาที่ถูกต้อง การศึกษาในยุคปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา ปริญญาระดับต่าง ๆ เน้นหนักในด้านการให้ความรู้ในการนำไปประกอบอาชีพ เพื่อให้สามารถมีงานทำ มีเงินใช้ พัฒนาความสามารถในการทำงานเฉพาะด้าน เป็นผู้ชำนาญการในด้านนั้น ๆ เช่น เป็นแพทย์ เป็นวิศวกร เป็นครู เป็นต้น และในแต่ละวิชาชีพนั้นก็มีความชำนาญปลีกย่อยลงไปอีก เป็นแพทย์เฉพาะทาง เป็นวิศวกรโยธา วิศวกรไฟฟ้า เป็นต้น

เมื่อสถาบันทางการศึกษา เน้นหนักไปในด้านการให้ความชำนาญเฉพาะด้านเช่นนี้แล้ว หากผู้เรียนสามารถเรียนจบ มีความรู้ ความชำนาญตามสาขาวิชาที่ตนจบมานั้น นำไปประกอบอาชีพได้ สถาบันทางการศึกษาก็ถือว่าประสบความสำเร็จแล้ว การศึกษาเช่นนี้ทำให้คนฉลาดขึ้น เก่งขึ้น มีความสามารถเชี่ยวชาญเฉพาะด้านมากขึ้น บางครั้งก็ดูเหมือนเป็นอุตสาหกรรมสำหรับผลิตบัณฑิตที่มีความสามารถด้านนั้น ๆ ป้อนให้กับโรงงานอุตสาหกรรมหรือหน่วยงานต่าง ๆ แต่ไม่ได้เน้นสอนให้เป็นคนดี มีคุณธรรม

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

การศึกษาในยุคนี้ ไม่ได้เน้นการรู้จักควบคุมตนเองให้เป็นผู้มีความสำรวมระวัง มีความสันโดษ พอใจในสิ่งที่ตนเองมี ผู้ศึกษาไม่สามารถควบคุมความอยากของตนเองได้ จึงใช้ความรู้นั้น เป็นเครื่องมือสำหรับแสวงหาสิ่งที่ตนเองต้องการ ผลิตสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ให้มากขึ้น ทำการโฆษณาชวนเชื่อด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่น่าตื่นตาตื่นใจ อย่างชาญฉลาด อย่างผู้สำเร็จการศึกษาในชั้นสูง ทำให้ผู้คนหลงงมงายได้เป็นอย่างมาก ผู้คนสามารถหาวัตถุมาครอบครอง และมีความสะดวกสบายมากขึ้น แต่ก่อให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมามากมาย เช่น ทรัพยากรธรรมชาติถูกทำลายไป น้ำเสีย อากาศเป็นพิษ โลกร้อนขึ้น ปัญหายาเสพติด ปัญหาอาชญากรรมต่าง ๆ

การศึกษาที่ถูกต้องควรเน้นให้ผู้ศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต ให้มีความรู้ ว่าชีวิตนั้นเป็นมาอย่างไร เป้าหมายที่ถูกต้องในการมีชีวิตเป็นอย่างไร มีวิธีอย่างไรที่จะทำให้ถึงเป้าหมายนั้น วิชาชีพที่ศึกษาเล่าเรียนก็เป็นส่วนหนึ่งในวิธีที่จะทำให้การดำเนินชีวิตนั้น มี

ความสะอาดสบายตามสมควรและนำไปสู่เป้าหมายได้ ซึ่งแนวทางในการดำเนินชีวิตให้ถูกต้องนี้แหละเป็นสิ่งสำคัญมาก

ดังนั้น ระบบการศึกษาควรเน้นให้ผู้ศึกษารู้จักการควบคุมจิตใจตนเอง ให้เป็นผู้มีวินัย มีความสันโดษ รู้จักพอดี รู้จักอะไรดี อะไรไม่ดี มีความละเอียดต่อสิ่งที่ไม่ดี ให้ผู้เรียนเป็นผู้มีคุณธรรม สิ่งเหล่านี้เป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญ ในการที่จะช่วยพัฒนาให้เกิดอินทรีย์สังวร เป็นผู้สามารถใช้อินทรีย์เพื่อให้เกิดความรู้ มีการศึกษาเรียนรู้ไปจนตลอดชีวิต ไม่ได้เน้นที่การมีทรัพย์สินภายนอก เพราะสิ่งเหล่านี้ไม่สามารถเป็นที่พึ่งได้จริง เป็นเพียงสิ่งอำนวยความสะดวกเมื่อใช้ชีวิตอยู่ในโลกนี้เท่านั้น เน้นไปที่การได้มอริยทรัพย์ อันเป็นทรัพย์ที่ติดตัวไปได้

(๒) ศึกษาด้วยการปฏิบัติในชีวิตจริง การศึกษาไม่ควรหยุดอยู่ที่โรงเรียน ที่มหาวิทยาลัย หรือที่ห้องเรียนใดห้องเรียนหนึ่ง เรียนจบ สอบเสร็จ ได้ใบประกาศนียบัตร ได้ใบปริญญาบัตรแล้วก็แล้วกันไป การศึกษาเรียนรู้ที่แท้จริง ควรเป็นการศึกษาและปฏิบัติในทุกกิจกรรมของการใช้ชีวิต เพื่อเป็นการฝึกฝนตนเอง โดยเฉพาะเรื่องอินทรีย์สังวรนั้นต้องมีการฝึกหัดให้คุ้นเคยอยู่เสมอ ส่งเสริมให้มีมากขึ้น ชำนาญขึ้น ใช้การได้ดีขึ้น เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมยิ่งขึ้นเป็นลำดับไป เพราะคนเราต้องมีการเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส ถูกต้องสัมผัสทางผิวหนัง รู้สึกนึกคิดทางใจ เป็นประจำอยู่แล้ว ก็ต้องหัดใช้อินทรีย์เหล่านี้ให้เกิดประโยชน์ เป็นคนที่ดูเป็น ฟังเป็น ได้รับความประโยชน์จากการดู การฟัง เราก็ไม่ต้องไปคิดค้นหาเอาเอง เป็นการทวนเวลา เอาความรู้ที่ได้นั้นมาพัฒนาให้ยิ่งขึ้นไปได้ หากดูไม่เป็น ฟังไม่เป็น ก็จะไม่ได้รับประโยชน์ รวมทั้งเกิดโทษจากการดู การฟังได้

ถ้าใช้อินทรีย์เป็นก็ใช้ด้วยสติและให้เกิดปัญญา ได้รู้ข้อมูลของเรื่องราวต่าง ๆ ว่ามีที่ไปที่มาอย่างไร หรือข้อมูลของวัตถุสิ่งของ มีวัตถุประสงค์ในการใช้อย่างไรบ้าง มีคุณอย่างไร มีโทษอย่างไร เวลาที่ต้องการข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องนั้น ๆ ก็ดึงข้อมูลเอามาใช้ได้ ไม่ไปทำตามความไม่รู้ หรือทำไปตามความชอบใจ ไม่ชอบใจ

(๓) การรู้จักพิจารณาใช้สอยปัจจัย ๔ เรื่องปัจจัย ๔ เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ ต้องมีการเกี่ยวข้องกับอยู่เสมอ เป็นสิ่งที่ทำให้มีชีวิตอยู่ต่อไปได้ ในเมื่อต้องเกี่ยวข้องกับประจำก็ต้องมีการพิจารณาเพื่อฝึกฝนตนเอง ให้มีการพัฒนายิ่ง ๆ ขึ้นจากสิ่งเหล่านี้ อาหาร เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค ควรฝึกเอาไว้ให้เคยชิน ให้มีการพิจารณาก่อนการบริโภคใช้สอย จะกินอะไร จะกินอย่างไร จะใช้เสื้อผ้าอะไร จะใช้อย่างไร ให้เข้าใจความมุ่งหมายที่แท้จริง จะได้ไม่หลงติดข้องในแง่ตามใจกิเลส ไม่กินตามความอยาก ไม่นุ่งห่มเพราะโก้เก๋ เป็นต้น

เมื่อได้ฝึกฝนตนเองกับเรื่องปัจจัยแล้ว เรื่องอุปกรณ์เครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ซึ่งนับวันจะมีมากขึ้น ทำให้ชีวิตสะดวกมากขึ้น เวลาจะใช้สอยก็จะได้มีการพิจารณาถึง

จุดมุ่งหมาย นำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ ทำให้ชีวิตสบายขึ้น ปลอดภัยขึ้น เป็นกุศลได้ง่ายขึ้น ไม่สร้างความวุ่นวายเดือดร้อนให้ตนเอง เพราะหากไม่รู้จักรับพิจารณาในการใช้สอย เครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เหล่านั้นก็จะก่อความยุ่งยากให้เป็นอันมาก เมื่อชอบใจติดข้องกับความสะดวกสบายแล้ว อาจจะคิดว่า สิ่งนั้นจำเป็นสำหรับชีวิต ไม่มีไม่ได้ ต้องชวนขวยขวายมาก็เป็นเรื่องลำบากในการแสวงหา ทั้ง ๆ ที่สิ่งนั้นไม่ใช่สิ่งที่จำเป็น มีก็ได้ ไม่มีก็ได้

(๔) ใช้เทคโนโลยีเพื่อการศึกษาและสร้างสรรค์ เทคโนโลยีนี้เป็นของกลาง ๆ หากมีสติปัญญา มีความรู้แล้วนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ ก็มีประโยชน์มากและทำได้อย่างรวดเร็ว ช่วยทุ่นระยะเวลาและทรัพยากรได้มาก แต่หากไม่มีสติปัญญา ไม่มีความรู้ ก็จะลุ่มหลงไปตามกำลังของกิเลส ใช้เทคโนโลยีเหล่านั้นเพื่อให้เกิดความสุข ลุ่มหลง มัวเมา แล้ววนเวียนอยู่ในวังวนแห่งความทุกข์อยู่อย่างนั้น

ดังนั้น การมีจิตใจที่ใฝ่ศึกษา มีจิตสำนึกในการพัฒนาตนเองให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปนั้นมีความสำคัญมาก เทคโนโลยีต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นวิทยุ โทรทัศน์ โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต ฯลฯ มีขึ้นมาแล้ว เราก็นำมาใช้ให้เกิดการศึกษาเรียนรู้ได้วงกว้างต่อไป

(๖) ความเคยชินในแง่ดี

ความเคยชินเป็นการสร้างความคุ้นเคยในขั้นต้นที่สุด เป็นปกติในชีวิตธรรมดาที่ทำอยู่เป็นประจำโดยไม่รู้สึกรู้ว่าถูกบังคับ เพราะเป็นการกระทำที่ทำบ่อย ๆ จนกระทั่งเป็นอัตโนมัติ เป็นสิ่งที่ได้รับการปลูกฝังเอาไว้ในจิตใจ โดยเฉพาะหากได้รับการปลูกฝังมาตั้งแต่วัยเด็ก พ่อแม่ ญาติพี่น้อง ครูอาจารย์ สั่งสอนและเป็นตัวอย่าง ปลูกฝังมาเรื่อย ๆ ทั้งที่บ้าน ที่โรงเรียน มหาวิทยาลัยและในสังคม จะทำให้การดำเนินชีวิต แนวคิด และทัศนคติต่าง ๆ เอนไปในทางที่ดีงาม สามารถทำการฝึกฝน และสอนสิ่งอื่น ๆ ที่ดีงามให้ยิ่งขึ้นไปได้โดยง่าย

ความเคยชินนั้นมีทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดี หากปลูกฝังคุณธรรมฝ่ายดีโดยใช้ความเคยชินในชีวิตธรรมดาก็จะเป็นสิ่งที่มีประโยชน์มาก เช่น ความมีวินัย ความขยันหมั่นเพียร ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ไม่เห็นแก่ตัว ความกตัญญู ความมีหิริโอตตปปะ ความอ่อนน้อม ถ่อมตน เคารพผู้ที่ควรเคารพ ความเคารพนับถือกันที่คุณธรรม การรู้จักบังคับควบคุมจิตใจของตนเอง ไม่ให้หลงไปกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ

การทำให้เกิดความเคยชินก็ใช้การปฏิบัติตามระเบียบวินัย ตอนแรกอาจจะต้องมีการบังคับและรู้สึกฝืนใจบ้าง แต่เมื่อทำบ่อย ๆ จนเคยชินก็จะไม่รู้สึกฝืนอีกต่อไป ความมีระเบียบวินัยนั้นมีความสำคัญมาก เพราะจะทำให้การงานทุกอย่างประสบความสำเร็จได้ดี ไม่ต้องมีเรื่องวุ่นวาย เดือดร้อน หรือต้องเร่งรีบทำเอาในภายหลัง นักเรียนที่มีวินัยในการเรียน ก็

จะทำให้การเรียนนั้นมีความราบรื่นและสอดคล้องความปลอดโปร่ง เพราะว่าได้เรียนได้อ่านหนังสือเตรียมพร้อมมาตามลำดับ คนทำงานที่มีวินัยในการทำงาน งานที่ทำได้สำเร็จโดยราบรื่นและเรียบร้อยไปตามลำดับ ไม่ต้องมาเร่งรีบทำเมื่อจวนเจียน เป็นต้น

ในการฝึกอินทริยสังวรและธรรมะขั้นสูงขึ้นไปก็เช่นเดียวกัน หากมีความเคยชินที่ดีงาม ได้ผ่านการฝึกฝนตามระเบียบวินัยต่าง ๆ มาดีแล้ว มีความเคยชินที่ดี ก็สามารถฝึกฝนต่อได้โดยง่าย และทำให้การฝึกฝนนั้นประสบความสำเร็จได้ พระพุทธเจ้าก็ทรงเน้นการฝึกฝนในทางวินัยเป็นอันดับแรกเช่นกัน เมื่อภิกษุบวชเข้ามาใหม่ก็ให้อยู่กับอุปัชฌาย์อาจารย์ อย่างน้อยเป็นเวลา ๕ พรรษา เพื่อฝึกหัดและให้เคยชินกับความประพฤติที่เรียบง่าย มักน้อยสันโดษ ขัดเกลา ทำให้มีกายและวาจาเรียบร้อย ทำให้เป็นผู้ที่มีความสามารถรวมระวังในปาติโมกข์ จากนั้นจึงมาฝึกฝนให้มีอินทริยสังวร มีสติรู้เท่าทันเมื่อมีการรับรู้ทางทวารทั้ง ๖ ต่อไป ซึ่งการปฏิบัติในเรื่องนี้ก็ยากขึ้นไป แต่หากเคยผ่านการฝึกมาแล้ว และจิตโน้มเอียงไปในทางที่ดีงามยิ่ง ๆ ขึ้น ก็มีความพากเพียรพยายาม มีความอดทนในการฝึกให้ประสบความสำเร็จได้

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

(๗) ส่งเสริมวัฒนธรรมและสังคมที่ดีงาม

วัฒนธรรมที่นิยมปฏิบัติกันบางอย่างนั้นไม่เหมาะสม เพราะก่อให้เกิดความไม่รู้จักระอาย ความเย่อหยิ่งอวดดี เป็นคนจิตใจเร่าร้อน เรียวกริ่งหาแต่เสรีภาพตามใจกิเลส ไม่รู้จักบังคับควบคุมจิตใจตนเอง จิตมีความแข็งกระด้าง นำไปฝึกได้ยาก หากจะพัฒนาอินทริยสังวรจำเป็นต้องส่งเสริมวัฒนธรรมที่ดีงาม อันจะเป็นเหตุให้มีจิตใจอ่อนโยน สงบเยือกเย็น รู้จักบาป บุญ คุณ โทษ เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว การจะฝึกจิตในขั้นสูงขึ้นไปก็ทำได้ง่าย จะกล่าวในแง่มุมที่ตรงกันข้ามกับสาเหตุของการขาดอินทริยสังวร (หัวข้อ ๔.๒.๖ หน้า ๑๔๒) เพราะหากป้องกันที่สาเหตุแล้วส่งเสริมในทางตรงกันข้ามก็สามารถช่วยได้อีกทางหนึ่ง

(๑) สื่อต่าง ๆ และโฆษณาต้องได้รับการควบคุม อย่างที่ได้กล่าวว่า โทรทัศน์ วิทยุ อินเทอร์เน็ต สื่อกระจายเสียง หนังสือพิมพ์ แผ่นพับ ฯลฯ นับว่าได้เข้ามาบทบาทในชีวิตประจำวันของผู้คน เมื่อคนมีกิเลส ขาดสติสัมปชัญญะ จึงมีแนวโน้มที่จะใช้เครื่องมือ

เครื่องใช้ต่าง ๆ ไปในทางที่จะทำให้ตนมัวเมามีความสุข เมื่อดูและฟังบ่อย ๆ ก็จะถูกครอบงำด้วยข้อมูล หากเป็นข้อมูลที่ผิดพลาดก็เป็นอันตรายเป็นอย่างมาก จึงต้องอาศัยจิตสำนึกของผู้ที่ผลิตสื่อเหล่านั้นที่ต้องมีความรับผิดชอบต่อสังคมให้มาก ไม่เห็นแก่กำไร เงินทอง รางวัล ฯลฯ จนใส่ข้อมูลที่รุนแรงและไม่รับผิดชอบ แต่จิตสำนึกของผู้ผลิตก็ขึ้นอยู่กับสติปัญญาของเขา ดังนั้น หน่วยงานที่รับผิดชอบต่อสื่อ ควรจะต้องมีการกำกับควบคุมดูแล ตรวจสอบและคัดกรองที่เข้มงวด

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

(๓) มีค่านิยมให้ผู้หญิงนุ่งห่มมิดชิด การนุ่งห่มของเพศหญิงซึ่งเป็นเพศแม่ ควรได้รับการเคารพนับถือจากผู้คน เพราะเป็นเพศที่ทำให้กำเนิดผู้คน จึงควรมีวัฒนธรรมหรือค่านิยมในแง่การปกปิดให้มิดชิด เรียบร้อย สวยงาม ไม่ต้องถึงกับต้องแต่งตัวเป็นหญิงแบบโบราณ เพียงแต่อย่าให้หือหวาหรือวับ ๆ แวม ๆ ในที่สาธารณะจนดูน่าเกลียด นักเรียน นักศึกษา ข้าราชการ ฯลฯ ควรมีข้อกำหนดบังคับในเรื่องการแต่งกายให้สุภาพ

(๔) งานต่าง ๆ ควรเป็นงานมงคลที่แท้จริง ในงานต่าง ๆ ที่มีการจัดกันขึ้น แทนที่จะเป็นงานมงคล เป็นการเริ่มต้นสู่การคิดดี ทำดี พุดดี แต่เท่าที่เป็นอยู่นั้น เป็นงานอวมงคลเสียมากกว่า ไม่จัดงานขึ้นมายังดีกว่า ไม่ต้องทำบาปอกุศลและไม่เสียเงินทองด้วย เช่น ในงานต่าง ๆ มักจัดให้มี สุรา เบียร์ ดนตรี โคโยตี้ ฯลฯ มาให้ความบันเทิงสนุกสนาน และบางงานก็มีการฆ่าสัตว์เพื่อมาทำอาหารอีกด้วย งานที่จัดเช่นนั้นนับได้ว่าเป็นงานอวมงคลไปเสียสิ้น เพราะมีแต่เรื่องบาปอกุศล ผิดศีล ทำให้หลงมกมาย และสิ้นเปลืองเงินทองไปโดยเปล่าประโยชน์อย่างแท้จริง ไม่ใช่เฉพาะงานธรรมดาทั่วไป แม้แต่งานที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา เช่น ทอดกฐิน ทอดผ้าป่า บวชนาค ฯลฯ ก็ยังมีลักษณะเป็นเช่นนั้นด้วย แทนที่จะเป็นมงคลแก่ชีวิต กลับกลายเป็นอวมงคลไป

ดังนั้น ควรมีค่านิยมในการจัดงานให้ถูกต้อง ให้เป็นมงคล เป็นสิ่งดีงามแก่ชีวิตอย่างแท้จริง เป็นงานที่มีแต่การคิดดี ทำดี พุดดี ถูกต้องตามหลักสุจริตและมงคล ๓๘ ประการ หากจัดแล้วไม่เป็นมงคลก็ไม่ควรจัดเลยเสียดีกว่า เพราะอย่างน้อยที่สุดก็ไม่มีเรื่องยุ่งยากและไม่เสียเงินทองโดยเปล่าประโยชน์

(๕) ให้รู้จักที่ต่ำที่สูง ควรส่งเสริมวัฒนธรรมหรือค่านิยมที่รู้จักที่ต่ำที่สูง เป็นการฝึกฝนให้มีจิตที่อ่อนโยนและมีความประณีต ทำให้ทำลายความสำคัญตนได้ ต้องรู้จักเคารพ เคารพพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ พระภิกษุสามเณร แม่ชี หรือญาติผู้ใหญ่ เป็นต้น ต้องให้ความ

เคารพ ต้องกล่าวคำขอโทษ ขอขมา ให้ถูกต้องเหมาะสมกับบุคคลนั้น ๆ ในสถานที่สำคัญ ๆ ก็ควรมีการบังคับให้มีการอ่อนน้อมตามรูปแบบที่เหมาะสม ไม่ให้ทำตามใจของตนเอง เช่น พระเจดีย์ โบสถ์ ควรให้ถอตรงเท้า ห้ามพูดคุยกันหรือทำกิริยาอาการไม่เหมาะสม เป็นต้น

(๖) วัฒนธรรมทางดนตรีควรมีความเยือกเย็นและเนื้อหาเป็นคติสอนใจ ดนตรีหรือศิลปะแขนงใดแขนงหนึ่งควรมีความสงบเยือกเย็น มีเนื้อหาที่สอนใจผู้ที่ได้ฟัง เพราะเนื้อหาของเพลงต่าง ๆ เป็นทำนอง มีความไพเราะ ท่องจำได้ง่าย หากเนื้อหาตรงตามหลักศีลธรรม และเป็นคติสอนใจ ก็จะช่วยกล่อมเกลาจิตใจผู้ที่ฟังได้บ้าง ทำให้จิตใจสงบเยือกเย็นลง และบางครั้งอาจพิจารณาเห็นความจริงได้จากเนื้อหาของดนตรีนั้นแหละ

จากคำแนะนำวิธีปฏิบัติอินทริยสังวรทางทวารทั้ง ๖ ตามที่กล่าวมานั้น สรุปความได้ว่า การฝึกให้มีสติเตรียมพร้อมเอาไว้ก่อนนั้นมีความสำคัญมาก เมื่อรับรู้อารมณ์จะได้ไม่ขาดสติ ไม่ถูกอารมณ์ฉุดดึงจิตออกไปภายนอก จนทำให้เกิดความยินดียินร้ายและเกิดกิเลสอื่น ๆ ติดตามมา เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ใด ๆ แล้ว ก็อย่าใส่ใจในแง่พอใจหรือไม่พอใจ อย่ายึดตามอารมณ์เหล่านั้นไป ให้กลับมามีสติอยู่ที่ตนเอง พิจารณาอารมณ์นั้นให้เห็นความจริงในแง่ที่ทำให้จิตวางเฉยได้ ทำให้จิตมีความตั้งมั่นเป็นกลาง และพิจารณาให้ลึกซึ้งลงไปให้เห็นลักษณะสามัญที่เป็นสาธารณะแก่สังขารทั้งหลายทั้งปวงว่า เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

สำหรับการฝึกเพื่อเตรียมพัฒนาอินทริยสังวร เป็นการฝึกใช้อินทริยให้ถูกต้องตั้งแต่ต้น โดยเฉพาะการปรับมโนอินทริยให้มีความรู้ที่ถูกต้อง ได้รู้ว่าอะไรเป็นอะไรและจะปฏิบัติต่อสิ่งนั้นอย่างไร แล้วทำสมาธิภาวนาเพื่อฝึกฝนจิต ให้เป็นจิตที่มีสติสัมปชัญญะ สามารถนำไปฝึกอินทริยสังวรต่อไปได้ รวมทั้งการปฏิบัติขั้นพื้นฐาน การให้การศึกษาและการดำรงชีวิตประจำวันให้ถูกต้อง เป็นการเตรียมจิตให้มีความอ่อนโยน พร้อมสำหรับการฝึก ทำให้ฝึกขั้นสูงต่อไปได้ง่ายขึ้น

บทที่ ๕

สรุปและข้อเสนอนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยเกี่ยวกับเรื่องการพัฒนาอินทรียสังวรในพระพุทธศาสนาเถรวาท ที่ได้ทำมาตั้งแต่ต้น สามารถสรุปผลการวิจัยได้เป็นข้อ ๆ ตามลำดับเนื้อหา ดังต่อไปนี้

๕.๑.๑ ความหมายของอินทรียสังวร

คำว่า “อินทรีย” ในหลักธรรมเรื่องอินทรียสังวรนี้ หมายถึง อินทรีย ๖ ประการ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นอายตนะภายใน ซึ่งโดยสภาวะแล้วก็เป็นสิ่งที่ว่างเปล่าจากตัวตน เป็นเพียงสภาวะธรรมแต่ละอย่างที่เกิดขึ้นและเป็นไปตามเหตุปัจจัย เป็นกองทุกข์ที่มาจากความเปลี่ยนแปลงและเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ ไม่มีการหยุดนิ่ง เป็นสิ่งที่ตกอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ของธรรมะฝ่ายสังขาร คือ เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ได้ชื่อว่าเป็นอินทรียในแง่ที่ว่าใหญ่ในกิจหน้าที่เฉพาะอย่างซึ่งเป็นผลมาจากกรรมเก่า ตาเป็นใหญ่ในการมองดู หูเป็นใหญ่ในการฟัง จมูกเป็นใหญ่ในการดมกลิ่น ลิ้นเป็นใหญ่ในการลิ้มรส กายเป็นใหญ่ในการสัมผัสทางผิวหนัง ใจเป็นใหญ่ในการรับรู้อารมณ์ทุกอย่าง ตลอดจนความรู้สึกนึกคิด ทัศนคติ อุดมคติ และคิดปรุงแต่งให้เกิดกระทำต่าง ๆ

คำว่า “สังวร” หมายถึง การปิดกั้น ป้องกัน ไม่ให้มีบาปอกุศลธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นในจิต เวลาที่มีการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ หรือจะหมายถึงการคุ้มครอง การป้องกันรักษาจิต ไม่ให้ถูกกิเลสครอบงำ ซึ่งทำได้โดยการฝึกให้มีสติระลึกรู้อยู่ในกายของตนเองให้มั่นคงไว้เมื่อรับรู้อารมณ์แล้ว อารมณ์ก็จะไม่หลุดจิตให้ออกไปสนใจภายนอก ไม่หลงยินดีในอารมณ์ที่น่ารัก ไม่เกลียดชังในอารมณ์ที่ไม่น่ารัก มีจิตที่ไม่ถูกกิเลสครอบงำ และรู้วิธีการที่ฝึกฝนให้หมดจดจากกิเลสต่าง ๆ ด้วยการทำกรรมฐาน เป็นการป้องกันที่ต้นเหตุ

เมื่อว่าโดยสภาวะของการสังวรและอสังวร เป็นการตัดสินกันที่ชวณจิตหลังจากที่มีการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ แล้ว หากชวณจิตที่เกิดขึ้นเป็นกุศล มีธรรมะฝ่ายกุศล คือ ศีล สติ ปัญญา ขันติ และวิริยะอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ชื่อว่ามีอินทรียสังวรเกิดขึ้นทางทวารนั้น ๆ แต่หากชวณจิตที่เกิดขึ้นเป็นอกุศล มีธรรมะฝ่ายอกุศลเกิดขึ้น คือ ความไม่มีศีล การลืมสติ ความหลง ความไม่อดทน และความเกียจคร้านอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ชื่อว่าไม่มีอินทรียสังวรทางทวารนั้น ๆ เป็นเหตุให้เกิดความยินดียินร้ายและบาปอกุศลธรรมอื่น ๆ เกิดติดตามมาครอบงำจิตใจได้

ในการพัฒนาอินทรีย์อันยอดเยี่ยมในอริยวินัยนั้น เป็นการฝึกให้จิตมีความเป็นกลาง ต่ออารมณ์ต่าง ๆ ให้รวดเร็ว ปลดปล่อยความพอใจไม่พอใจแล้ววางเฉยได้ไวยิ่งขึ้น จนมีปัญหา หมดความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ ได้ เป็นผู้มีอำนาจเหนืออารมณ์ต่าง ๆ ได้ ในที่สุด

ในทางพระพุทธศาสนานั้น ผู้ที่ได้ฝึกพัฒนาอินทรีย์สังวรมาจนสมบูรณ์แล้วได้แก่ พระอรหันต์ ท่านได้ผ่านการฝึกฝนพัฒนามาจนกระทั่งเกิดอัสวักขยญาณ มีวิชา รู้แจ้ง อริยสัจสมบูรณ์แล้ว หมดกิเลสโดยสิ้นเชิงแล้ว ท่านจึงปิดกั้นกิเลสไม่ให้เกิดขึ้นเมื่อมีการรับรู้ อารมณ์ต่าง ๆ ได้ทุกอารมณ์ เป็นผู้ที่มีปัญญาวางเฉยต่อสังขารทั้งหลายที่มาปรากฏทางทวาร ทั้ง ๖ ได้ชื่อว่าผู้ที่มีอินทรีย์สังวรอย่างสมบูรณ์ ส่วนพระอริยเจ้าลำดับรองลงมายังไม่สมบูรณ์ เพราะยังมีความยินดียินร้ายในบางอารมณ์ได้ มากน้อยตามกำลังสติปัญญา ส่วนปุถุชนย่อมมีความยินดียินร้ายเกิดขึ้นในอารมณ์มากมาย ต้องอาศัยการป้องกันให้ห่างไกลจากกิเลส โดยการสำรวมระวังการกระทำ คำพูด ความคิด การเลือกอารมณ์ การมีเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบันที่เหมาะสมเอาไว้เพื่อไม่ให้ใจหวนกลับไปหาความสุขจากการเสพอารมณ์ ตลอดจนการ ฝึกฝนทำกรรมฐานต่าง ๆ เพื่อให้เกิดสมาธิและเกิดปัญญา ให้ห่างไกลจากกิเลสต่าง ๆ

๕.๑.๒ ความสำคัญของอินทรีย์สังวร

อินทรีย์ ๖ นี้ เป็นจุดเริ่มต้นของการรับรู้ และทำให้มีเรื่องราวต่าง ๆ สืบต่อ ขยาย แดกตัว กระจายออกไปเรื่อย ๆ จนดูเหมือนมีอะไรจนเต็มโลก แท้จริงเป็นเพียงโลกใน ความรู้สึกของแต่ละบุคคล ที่ปรุงแต่งต่อมาจากการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ อาศัยตากระทบ กับรูป 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 ทัศนคติ อุดมคติ เกิดขึ้นมา มากมายในโลกนี้ และจะเกิดขึ้นอีกต่อไปไม่มีที่สิ้นสุด

นอกจากจะเป็นจุดเริ่มต้นแล้ว อินทรีย์ ๖ ประการเหล่านี้ยังเป็นจุดที่เป็นทางแยก เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของทางสองแพร่งในการดำเนินชีวิต จะเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ จะไม่มีปัญหา หรือมีปัญหา จะเป็นกุศลหรืออกุศล จะมีกิเลสมากขึ้นหรือกิเลสลดลง จะหลงมกมายหนักขึ้น หรือมีความฉลาดรู้เท่าทันสิ่งต่าง ๆ เพิ่มขึ้น ก็เริ่มต้นจากจุดนี้เช่นเดียวกัน

ทางสายหนึ่ง นำไปสู่ความมัวเมาประมาท ลุ่มหลง หมกมุ่น จมติดอยู่กับโลกหนัก ยิ่งขึ้นไปเรื่อย ๆ ก่อให้เกิดบาปอกุศลแตกตัวไปมากมาย ตามมองเห็นรูป แล้วก็เกิดความลุ่ม

หลงในสิ่งที่มองเห็น ไม่มีปัญญารู้ความจริงของสิ่งนั้น นี้เรียกว่าโมหะ ตามมองเห็นรูปแล้ว
 อยากได้สิ่งนั้น รู้สึกติดข้อง อยากครอบครองเป็นเจ้าของ นี้เรียกว่าโลภะ เมื่อไม่ได้สิ่งนั้น
 สิ่งนั้นไม่เป็นไปตามที่ใจปรารถนา สูญเสียสิ่งนั้นไปด้วยเหตุใดเหตุหนึ่ง หรือมีผู้อื่นพรากสิ่งนั้น
 ไป ทำให้ไม่ได้รับสิ่งนั้น ก็หงุดหงิด ขัดเคือง ไม่พอใจ นี้เรียกว่าโทสะ เมื่ออยากได้สิ่งนั้นมา
 ครอบครอง ไม่อยากสูญเสียสิ่งนั้นไป ก็เกิดการกระทำตามความหลงของตนวนเวียนไปเรื่อย ๆ
 โลภะ โทสะ โมหะจึงเป็นกิเลสมูลฐานให้เกิดการกระทำทางกาย ทางวาจาและทางใจ กิเลสอื่น ๆ
 ทั้งความอิจฉาผู้อื่นที่มีมากกว่า ตระหนี่หวงแหนของที่มี ไม่อยากให้คนอื่นได้ไป มีความสำคัญ
 ตนเพราะอาศัยการครอบครองสิ่งนั้นเป็นต้น กิเลสเหล่านั้นผลักดันให้เกิดการกระทำ คำพูด
 และความคิดที่ผิดพลาด เป็นกายทุจริต วาจทุจริต มโนทุจริต ความทุกข์และปัญหาที่ติดตามมา
 มากมายเหลือจะคณานับ แล้วยังต้องเวียนเกิดเวียนตายในภพชาติต่าง ๆ ไม่มีสิ้นสุด หาที่สุด
 เบื้องต้นและเบื้องปลายไม่ได้ พวกกันติดอยู่ในคุกชีวิต หาทางออกไม่ได้

ทางอีกสายหนึ่ง นำไปสู่การรู้เท่าทัน มีสติ สัมปชัญญะ สारรวมระวัง ใช้สิ่งที่
 มองเห็น ได้ยิน ดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัส รับรู้ทางใจ เป็นอุปกรณ์ในการศึกษาเรียนรู้ ฝึกฝน
 ตนเองจนมีปัญญามองเห็นความจริงของสิ่งนั้น ไม่ประมาท ไม่มัวเมา ไม่ลุ่มหลง ไม่จมติดอยู่
 กับโลก ละกรรมชั่ว ประกอบแต่กรรมที่ดี กายสุจริต วาจสุจริต มโนสุจริต จนกระทั่งมี
 ปัญญาเบื่อหน่าย คลายกำหนด หลุดพ้นเป็นอิสระไปจากสิ่งเหล่านั้น

ความสำคัญอยู่ที่ว่า หากไม่มีความรู้เพียงพอ ไม่รู้ความจริงของสิ่งทั้งปวง ไม่รู้จัก
 วัฏปฏิบัติที่ถูกต้องต่อสิ่งนั้น จนกระทั่งไม่รู้จักความสාරรวมระวังอินทรีย์แล้ว ตามปกติมนุษย์
 ทั่วไปจะถูกชักจูงให้ดำเนินชีวิตไปในทางที่จะลุ่มหลง หาความสุขจากอารมณ์ต่าง ๆ พากเพียร
 ศึกษาเรียนรู้ ทำการงานต่าง ๆ ก็เพื่อแสวงหารูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่น่าพอใจ และสิ่ง
 ที่ทำให้สนุกสนาน มาปรนเปรอ ตา หู จมูก ลิ้น ผิวกาย และใจของตนตามความอยาก รูป
 เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ที่ดีก็ดึงดูดใจให้วิ่งไปไขว่คว้า ทำให้พลอยเกลียดชังอารมณ์
 ฝ่ายตรงข้าม เกิดความหลงรักหลงชังอารมณ์ต่าง ๆ เป็นเหตุเพิ่มพูนกิเลสขึ้นมามากมาย ต้อง
 แก่งแย่งแข่งขันกัน เพื่อให้ได้รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่น่าพอใจ สร้างความเดือดร้อน
 วุ่นวายให้แก่ตนเองและบุคคลอื่น แก่สังคมประเทศชาติ ทำลายทรัพย์สิน เกิดการแย่งชิง
 เอาไรต์เอาเปรียบกัน

อินทรีย์สังวรจึงเป็นทางแยกที่สำคัญเกี่ยวกับเรื่องนี้ เป็นการเตือนให้มีสติ หยุดยั้ง
 การกระทำตามความเคยชิน ฝึกให้รู้จักสාරรวมระวังในการใช้งาน ใช้อินทรีย์ทั้ง ๖ ให้ถูกต้อง
 เป็นไปเพื่อความสงบจากความยินดียินร้าย ปราศจากอคติในอารมณ์ต่าง ๆ เพื่อการศึกษาให้
 เกิดสติปัญญายิ่ง ๆ ขึ้นไป เมื่อใช้ชีวิตไปในโลก ตามมองเห็นรูป ก็เป็นไปเพื่อให้มีสติสัมปชัญญะ
 เข้มแข็งขึ้น มีปัญญาเข้าใจความจริงของโลกเพิ่มขึ้น หูได้ยินเสียง ก็เป็นไปเพื่อให้มี
 สติสัมปชัญญะเข้มแข็งขึ้น มีปัญญาเข้าใจความจริงของโลกเพิ่มขึ้น แม้ทางทวารอื่น ๆ ก็

ทำนองเดียวกัน สามารถอยู่ในโลกด้วยความรู้เท่าทัน ไม่อยู่ด้วยอำนาจัดค้นหาและทิวฏฐิ จนกระทั่งพันทุกข์ เป็นอิสระจากโลกไปในที่สุด

โดยปกติมนุษย์ปุถุชนทั้งหลายพากันแสวงหาความสุข วิ่งหนีความทุกข์ ส่วนใหญ่ พากันคิดว่า ได้ดูรูปสวย ๆ ฟังเสียงเพราะ ๆ ดมกลิ่นหอม ๆ ลิ้มรสอร่อย ๆ สัมผัสทางผิว กายที่อ่อนนุ่ม ได้มีอะไร ได้เป็นอะไร อย่างที่ใจอยาก ไม่มีอะไรบางอย่างที่ไม่น่าปรารถนา แล้วจะทำให้มีความสุข ความพยายามของพวกเขาจึงทุ่มเทมุ่งให้ได้ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์ที่น่าปรารถนา หาวิธีป้องกันไม่ให้สิ่งที่ไม่น่าปรารถนานั้นมาถึงตน

แต่ตามความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทั้งความสุขที่แสวงหาก็คดี รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์ที่น่าปรารถนาก็ดี ล้วนแต่เป็นของไม่เที่ยง ไม่สามารถให้ ความสุขได้อย่างแท้จริง ไม่มีแก่นสาร ไม่มีใครที่จะเอามาเป็นเจ้าของครอบครองได้ พวกที่พากันวิ่งหาความสุขจากการได้รูปเป็นต้น จึงไม่อาจจะมีความสุขได้อย่างแท้จริง ต้องเป็นทุกข์ ทรมานในการแสวงหาด้วยความยากลำบาก ได้มาแล้วก็ต้องดูแลรักษาไม่ให้มันเสื่อม ไม่ให้ มันเสียหายไป อยากให้เป็นของเราหรือของฝ่ายเราอย่างเดียว ซึ่งเป็นการฝืนกฎธรรมชาติ อย่างรุนแรง เขาประสบกับความทุกข์ทรมานและมีปัญหามากมาย แม้มีวัตถุสิ่งของ เงินทอง เครื่องอำนวยความสะดวกมากมาย ก็หาความสุขในชีวิตไม่ได้

ส่วนหลักของอินทริยสังวรนั้น มุ่งการระมัดระวังใจตนเอง ไม่ให้หลงไปยินดีในร้ายใน อารมณ์ที่มาปรากฏ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ หากมีสิ่งใดที่ต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับ จัดแจง จัดการหรือนำมาใช้สอย ก็เข้าไปเกี่ยวข้องด้วยความระมัดระวัง ไม่ให้เกิดเป็นพิษเป็นภัย แก่ตนเองและผู้อื่น การมีสติ สังวร ระมัดระวัง ไม่หลงไปตามรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ทำให้ไม่เกิดกิเลสขึ้นมาบีบคั้นจิตใจของตนเอง ทั้งในแง่ความอยากจะได้ อยากจะมี อยากจะเอาอารมณ์ที่น่าพอใจ ที่เรียกว่าอภิขมา และในแง่ความหงุดหงิด ไม่พอใจต่ออารมณ์ ที่ไม่น่าพอใจ ที่เรียกว่าโทมนัส

เมื่อไม่มีกิเลสอันเป็นต้นเหตุของความทุกข์ที่คอยมาบีบคั้นจิตใจ ใจก็就会有ความสงบ และเกิดความสุขในภายในขึ้นมาเอง เป็นความสุขที่ไม่ต้องอิงอาศัยวัตถุมาเร้าหรือกระตุ้นให้ เกิด ไม่ใช่สุขที่เกิดจากการได้สมใจกิเลส แต่เป็นความสุขในภายในจิตใจของตนเอง อย่างที่ พระพุทธองค์เรียกว่าอภยาเสกสุข เมื่อเป็นดังนี้แล้ว ความสุขก็เป็นไปได้โดยง่ายตาย เพราะ เขาได้พบกับแหล่งที่มาของความสุขจากภายใน เป็นผู้มีความสามารถที่จะเป็นสุขโดยไม่อาศัย สิ่งเร้าภายนอก เป็นความสุขที่ไม่ระคนด้วยกิเลส จิตใจสะอาด ปลอดโปร่ง และจะเป็นไปเพื่อ เป็นสมาธิและปัญญาต่อไป ซึ่งสภาวะทางจิตที่ดำเนินไปจากนี้ล้วนเต็มไปด้วยความสุข เมื่อมี อินทริยสังวรก็จะเป็นไปเพื่อให้เกิดสมาธิ ซึ่งธรรมฝ่ายสมาธิล้วนเกี่ยวข้องกับข้องกับความสุข คือ ปราโมทย์ ปิติ บัณฑิต สุข สมาธิ และทำให้ถึงความสิ้นไปแห่งทุกข์ทั้งปวงได้อีกด้วย

๕.๑.๓ วิธีปฏิบัติอินทริยสังวรและหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง

วิธีปฏิบัติอินทริยสังวรในพระพุทธศาสนานั้นไม่ได้ห้ามการรับรู้อารมณ์ แต่เป็นการฝึกให้มีสติรู้เท่าทัน เมื่อรับรู้อารมณ์ใด ๆ แล้วจะได้ไม่เกิดความยินดียินร้าย หรือหากเกิดความชอบใจไม่ชอบใจขึ้น ก็สามารถรู้ทันและทำให้ความชอบใจความไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นดับไปได้โดยรวมเร็ว วิธีนี้เป็น การป้องกันตั้งแต่ขั้นต้นที่สุด ทำให้ไม่เกิดบาปอกุศล ไม่เกิดปัญหา และไม่เกิดทุกข์ต่าง ๆ ติดตามมา ในทางตรงกันข้าม หากเกิดปัญหาขึ้นมาแล้ว บาปอกุศล หรือเป็นดังมารได้ช่องเข้ามาแล้วก็จะแก้ไขยาก ทั้งที่เป็นคนดี มีความรู้จักผิดชอบชั่วดี แต่ก็ไม่สามารถอดทนต่อความเขี้ยววนหรือโทสะที่รุนแรง ทำบาปอกุศลลงไปได้ ดังนั้น การป้องกันไว้ตั้งแต่ขั้นต้นจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก

องค์ธรรมสำคัญที่ใช้ระมัดระวังตั้งแต่ต้นก็คือการมีสติ ซึ่งเป็นตัวควบคุมจิตไว้ให้อยู่กับหลัก ไม่ให้ถูกอารมณ์ลากจิตออกไป เหมือนเชือกสำหรับดึงจิตไว้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าการคุ้มครองทวาร เมื่อมีสติเตรียมพร้อมตื่นตัวอยู่เสมอ เป็นผู้ไม่ประมาท หากรับรู้อารมณ์ใด ๆ แล้ว ไม่ปล่อยจิตออกไปสนใจตามนิमितและอนุพยัญชนะ มีสติในกายตั้งมั่นดี อย่างนี้ก็จะทำให้ไม่เกิดความชอบใจไม่ชอบใจ สตินั้นเป็นหลักธรรมในฝ่ายสมาธิ ทำให้มีการใช้กำลังจิตและมีการควบคุมจิตอยู่เสมอ ในการสติอย่างนี้จึงเป็นการฝึกให้จิตมีสมาธิไปด้วยในตัว คือเมื่อมีสติบ่อย ๆ ต่อเนื่องในทุก ๆ อิริยาบถ จิตก็จะมี ความตั้งมั่นมากขึ้น ได้รับการคุ้มครองมากขึ้น เรียกว่ามีทวารที่คุ้มครองแล้วในอินทริยทั้งหลาย เมื่อจิตมีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ ก็สามารถนำมาใช้งานด้านปัญญา มองเห็นความจริงได้ เมื่อรับรู้อารมณ์เข้ามาแล้ว พิจารณาอารมณ์นั้นเพื่อเกิดความรู้เท่าทัน เช่น พิจารณาคุณ โทษ ข้อดี ข้อเสียของอารมณ์นั้น และอยู่เหนืออารมณ์นั้นได้ เมื่อมีปัญหา ก็จะย้อนกลับมารักษาคุ้มครองอินทริยได้ละเอียดและลึกซึ้งขึ้น สามารถป้องกันกิเลสได้มากขึ้น เสริมกันไปอย่างนี้

ดังนั้น การฝึกให้มีสติอยู่กับตัว มีความรู้ตัว ตื่นตัว เป็นผู้ไม่ประมาทอยู่เสมอ จึงมีความสำคัญมากในการพัฒนาอินทริยสังวร สติที่จะมีมากขึ้นมาได้นั้นก็ด้วยการฝึกกรรมฐานต่าง ๆ ตามรูปแบบที่เหมาะสมกับตนเอง โดยเฉพาะการฝึกให้มีสติรู้อยู่ในกายตนเองเสมอที่เรียกว่ากายคตาสติ เมื่อมีสติอยู่กับตนเองก็เหมือนกับมีเสาหรือหลักที่มั่นคงดี การปล่อยจิตให้ล่องลอยไปสนใจอารมณ์ต่าง ๆ ก็น้อยลง นอกจากการฝึกให้มีสติด้วยกรรมฐานต่าง ๆ แล้ว ก็มีเทคนิควิธีการอื่น ๆ ที่จะช่วยให้มีสติมากขึ้น มีความสำรวมระวังดีขึ้น เช่น การรู้จักเลือกอารมณ์ หลบหลีกอารมณ์หรือสถานที่ซึ่งไม่เหมาะสม ปฏิบัติตามระเบียบวินัยให้เคร่งครัดไม่ปฏิบัติตามความชอบใจของกิเลส รู้จักใส่ใจให้ถูกต้อง เตือนตนเองอยู่เสมอ หรือตั้งกติกาบางอย่างกับตนเอง เป็นต้น

อินทริยที่ได้รับการพัฒนาขึ้น เป็นการพัฒนาที่ยอดเยี่ยม คือ เมื่อตาเห็นรูปเป็นต้น

แล้ว เกิดความชอบใจ เกิดความไม่ชอบใจ และเกิดทั้งความชอบใจและความไม่ชอบใจ ก็รู้ชัดอย่างรวดเร็ว เห็นว่าเป็นสิ่งที่หยาบ ความชอบและไม่ชอบดับไป จิตเป็นอุเบกขาได้อย่างรวดเร็ว เปรียบเหมือนคนตาดีกระพริบตา ส่วนผู้ที่พัฒนาอินทรีย์ได้เรียบร้อยแล้ว เป็นผู้ที่สามารถควบคุมอินทรีย์ได้ สามารถใช้งานตามใจปรารถนา

สำหรับธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศเอาไว้ดีแล้ว ก็เพื่อให้ประพฤติพรหมจรรย์เพื่อความสิ้นไปให้ทุกข์โดยชอบ ในการกระบวนพัฒนาตนเพื่อความพ้นทุกข์นั้น ต้องพัฒนาตนให้เหนือโลก โลกนั้นเป็นทุกข์ เป็นสิ่งที่ไร้แก่นสาร ไม่สามารถจะเป็นที่พึ่งได้ เราจึงไม่สามารถหาความพ้นทุกข์ในโลกได้ ความพ้นทุกข์นั้นได้แก่สภาวะเหนือโลกคือพระนิพพาน ซึ่งเป็นสิ่งที่ควรกระทำให้แจ้ง ในกระบวนการพัฒนาตนเองเพื่อกระทำให้แจ้งพระนิพพานนั้น อินทรีย์สังวรเป็นหลักธรรมที่สำคัญมาก เป็นตัวรับช่วงการพัฒนาต่อมาจากการมีศีล และเป็นตัวหนุนช่วยให้จิตเกิดสมาธิ เป็นจิตที่ปราศจากกิเลส อ่อนโยน สงบ คล่องแคล่ว พร้อมสำหรับการใช้งานในด้านปัญญา

แม้ในทุกขั้นตอนของการปฏิบัติก็ยังคอยหนุนอยู่เสมอ เพราะคนเราจะต้องมีการใช้อินทรีย์ทั้ง ๖ อยู่เป็นประจำ หากใช้อินทรีย์อย่างถูกต้องเป็นพื้นฐาน นอกจากช่วยป้องกันกิเลส ป้องกันความชั่วเสียหายตั้งแต่ขั้นต้น และป้องกันความทุกข์ไม่ให้เกิดขึ้นได้แล้ว ยังป้องกันความคิดปรุงแต่งต่าง ๆ ที่บิดเบือนข้อเท็จจริงไปตามอคติ การรับข้อมูลก็ถูกต้องบริสุทธิ์ ไม่บิดเบือน ไม่เอนเอียง ไม่เจือด้วยตัณหาและทิฏฐิ ไม่มีความคิดนึกปรุงแต่งเข้ามาครอบงำ มุมมองก็ชัดเจนเต็มที่ ทำให้เกิดปัญญา มองเห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามความเป็นจริงได้โดยง่าย

อินทรีย์สังวรนั้นมีความเกี่ยวข้องกับหลักธรรมอื่น ๆ เช่น เป็นธรรมะฝ่ายสมาธิในไตรสิกขา เป็นธรรมะสำคัญในปฏิจลสมุปปาตฝ่ายนิโรธวาระ เป็นการฝึกสติตามหลักสติปัฏฐาน เป็นธรรมะพื้นฐานในการปฏิบัติเพื่อให้จิตเป็นสมาธิ เป็นหนึ่งในข้อปฏิบัติที่เป็นทางนำไปสู่ความพ้นทุกข์ เรียกว่าจรณะ ๑๕ เป็นการทำความเพียรในการป้องกันไม่ให้เกิดกิเลสขึ้นทางทวารทั้ง ๖ เป็นหลักอย่างหนึ่งในปธาน ๔ เป็นคำสั่งสอนที่พระพุทธเจ้าทรงพร่ำสอน ให้สาวกทั้งหลายนำไปปฏิบัติ แล้วจะมีปาฏิหาริย์คือความน่าอัศจรรย์เกิดขึ้นกับผู้ที่นำไปปฏิบัติ ทำให้หมดกิเลส หมดความทุกข์ได้อย่างแท้จริง ซึ่งเป็นปาฏิหาริย์ที่พระพุทธเจ้ายกย่อง เรียกว่าอนุสาสนีปาฏิหาริย์ เป็นข้อปฏิบัติที่ไม่ผิดพลาด นำแต่ผลที่ดีมาให้ เรียกว่าปณณกธรรมเป็นต้น

๕.๑.๔ อินทรีย์สังวรประยุกต์ใช้ในสังคมไทยปัจจุบัน

ไม่ว่าจะในยุคไหน ๆ ผู้คนก็ต้องมีการเห็น การได้ยิน การดมกลิ่น การลิ้มรส การกระทบสัมผัสทางผิวหนัง และการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดทางใจ ก็เลสก็ไม่ได้ขึ้นอยู่กับยุคสมัย เป็นสิ่งที่ทำให้จิตเศร้าหมองและสร้างความเดือดร้อนวุ่นวายทุกคราวที่เกิดขึ้น และเกิดขึ้นเมื่อรับรู้อารมณ์แล้วหลงเตลิดไปตามอารมณ์ สิ่งที่ไม่เหมือนกันก็เป็นเพียงความวิจิตรพิสดารของเรื่องราวต่าง ๆ เท่านั้น ดังนั้น เรื่องอินทรีย์สังวรหรือการฝึกฝนพัฒนาอินทรีย์จึงมีความจำเป็นในทุกยุคทุกสมัย รวมทั้งในยุคปัจจุบัน ยิ่งมีความเจริญมาก มีสิ่งยั่วยุมาก มีล่อใจมาก มีโฆษณาชวนเชื่อมาก หรือมีข้อมูลมากเท่าไร ก็ยิ่งต้องมีอินทรีย์สังวรให้มากยิ่งขึ้น เพราะหากไม่ได้สำรวจระวังอินทรีย์ ปัญหาและความเดือดร้อนต่าง ๆ ก็เกิดขึ้นได้รวดเร็วกว่าเดิม มีความรุนแรง และแผ่ขยายไปสู่วงกว้างได้ง่าย

การขาดอินทรีย์สังวรนำปัญหามากมายมาให้ นับตั้งแต่ปัญหาที่คนทั่วไปไม่ได้มองว่าเป็นปัญหา คือการเวียนเกิดเวียนตายไม่สิ้นสุด เพราะการขาดอินทรีย์สังวรทำให้หลงเพลิดเพลินอยู่กับโลก การเพลิดเพลินอยู่กับโลกก็เป็นการเพลิดเพลินอยู่กับทุกข์ เมื่อเพลิดเพลินอยู่กับทุกข์ก็ไม่อาจพ้นจากทุกข์ไปได้ ปัญหาระดับรอง ๆ ลงมา ก็ทำให้ผู้คนต้องเดือดร้อนจากกิเลสที่เกิดขึ้น รักสุข เกลียดทุกข์ อยากมีความสุข ไม่อยากเป็นทุกข์ ทำให้ต้องวิ่งวุ่นแสวงหาวัตถุสิ่งของ วิ่งไล่ไขว่คว้าสิ่งต่าง ๆ ตามความอยากที่ไม่มีวันเต็ม ทำลายทรัพยากรธรรมชาติมาสร้างสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ จนเกิดปัญหาร้ายธรรมชาติ และเมื่อต่างคนต่างมีความอยากได้มาเป็นของตน ก็ต้องมีการแก่งแย่ง ชิงดีชิงเด่น เบียดเบียนกันเอง เป็นศัตรูกัน อยู่ร่วมกันไม่เป็นสุข

ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมากมายเป็นผลมาจากความไม่สำรวจระวังอินทรีย์นั่นเอง และการแก้ไขปัญหานั้นก็ยาก เพราะความรั้งของคนทั่วไปได้เลยเถิดไปตามความยินดียินร้ายของตนเอง ข้อมูลต่าง ๆ ได้ถูกบิดเบือนไปตามอคติของตน การแก้ปัญหาก็ไม่ได้แก้ที่ต้นตอจริง ๆ เมื่อแก้ปัญหานั้น ปัญหาอีกมากมายก็เกิดติดตามขึ้นมาภายหลัง

สาเหตุของการขาดอินทรีย์สังวรนั้น สาเหตุใหญ่ที่สุดก็คือการไม่มีความรู้ ไม่รู้ความจริงของสิ่งทั้งปวงอย่างถึงที่สุด รู้เพียงบางส่วน รู้บางแง่บางมุม หรือมีความรู้ก็รู้อย่างผิด ๆ แต่ก็ยึดถือว่าถูก จนก่อให้เกิดทฤษฎี ทศนคติ อุดมคติมากมายขึ้นมาในโลก แต่ก็ไม่ได้แก้ปัญหาคิด ๆ ได้ มีแต่สร้างปัญหาให้มีมากขึ้น สาเหตุระดับรองลงมา คือ ความไม่รู้ธรรมชาติของความสุข ไม่รู้ว่าอะไรให้ความสุขได้อย่างแท้จริง หลงผิดคิดว่าอะไรตามต้องการแล้วจะเป็นสุข ได้เสพบริโภคมาก ๆ แล้วจะเป็นสุขอย่างแท้จริง การพัฒนามักผิดพลาดไปไกล มัวแต่ไปพัฒนาด้านวัตถุ ไม่มีการพัฒนาจิต ไม่หลักยึด การศึกษาที่จัดให้มีขึ้นก็เพียงเพื่อแสวงหาวัตถุมาเสพบริโภค เป็นการศึกษาที่มุ่งเน้นผิดพลาด จนกระทั่งวัฒนธรรมและค่านิยม

ต่าง ๆ ก็คล้อยไปตามแนวนั้น

การขาดอินทรีย์สังวรส่งผลกระทบไปในทุก ๆ เรื่อง ทั้งในด้านปัจเจกชน เศรษฐกิจ และด้านสังคม ทำให้ผู้คนต้องเป็นทุกข์ทรมานไปตามอำนาจของกิเลสที่แผดเผา หากความสุขสงบอันแท้จริงไม่ได้ วิตกทุกข์ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย ต้องหลอกตนเองให้หลงหมกมุ่นอยู่กับความสุขชั่วคราวที่เกิดจากผัสสะอันไร้แก่นสาร ทำให้เสียเงินทอง เสียเวลาไปทั้งชีวิตโดยเปล่าประโยชน์ ระบบเศรษฐกิจก็ไม่อาจพึ่งพาตนเองได้ เพราะไม่รู้จักยินดีพอใจในสิ่งที่ตนมี มัวแต่พึ่งพาวัตถุที่จะเอาบริโภค ต้องขวนขวายหาเงินมาซื้อสิ่งของที่มีราคาแพง ต้องมีการแก่งแย่งกับคนอื่น เห็นแก่ตนเองและพวกพ้องของตน เมื่อมองดูในภาพรวมระดับสังคม จึงมีปัญหามากมาย

การแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้ได้ผลอย่างแท้จริงนั้น เราต้องฟังผู้รู้จริงและทำตามผู้รู้จริงเท่านั้น ไม่อย่างนั้นแล้วก็ไม่อาจแก้ปัญหาได้จริง มีแต่ปัญหาที่สลับซับซ้อนยิ่งขึ้น ผู้รู้ความจริงของสิ่งทั้งปวงอย่างแจ่มแจ้ง คือองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อฟังแล้วก็มาพิจารณาให้เกิดความรู้ความเข้าใจ เป็นความรู้ที่ถูกต้องเรียกว่ามีสัมมาทิฐิ เมื่อมีสัมมาทิฐิเป็นหัวหน้า การแก้ปัญหาต่าง ๆ ก็จะมีได้ ทำให้มีกระบวนการพัฒนาที่ถูกทาง จะนำความสงบสุขและร่มเย็นมาให้ตามลำดับไป

เมื่อมีความเข้าใจที่ถูกต้อง ก็จะรู้ธรรมชาติของความสุข ความสุขที่แท้จริงเป็นอย่างไร จะไปถึงได้ด้วยวิธีไหน ความสุขที่ได้มาจากการเสพบริโภคไม่อาจให้ความสุขได้จริง นำแต่ความทุกข์ยากเดือดร้อนมาให้ ส่วนความสุขอันแท้จริงจะเกิดขึ้นด้วยการฝึกหัดพัฒนาตนเอง รู้จักบังคับควบคุมตนเอง ไม่ทำตามความอยากและกิเลสต่าง ๆ เมื่อเป็นเช่นนั้น ระบบการศึกษาที่จัดตั้งขึ้นก็มีวัตถุประสงค์เป็นไปในทางนี้ ระเบียบปฏิบัติในสังคม วัฒนธรรม และค่านิยมก็จะโน้มเอียงมาทางนี้ เป็นแนวทางพัฒนาที่ถูกต้อง ผู้คนมีการศึกษาเรียนรู้ที่แท้จริง สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างแท้จริง

สรุปได้ว่า จุดเริ่มต้นของการศึกษาเรียนรู้ที่แท้จริง ซึ่งเป็นการพัฒนาที่ถูกทาง ทำให้เกิดความสุขสงบร่มเย็น ทำให้แก้ปัญหาทุกอย่างได้อย่างได้อย่างแท้จริงนั้น ก็เริ่มต้นจากการใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจให้ถูกต้อง รู้จักสำรวจระยะเวลาเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ไม่ให้สิ่งนั้นเป็นเหตุให้เกิดกิเลส เกิดโทษต่อตนเองและผู้อื่น ได้รู้ข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งนั้น ๆ ว่าเป็นอะไร สร้างขึ้นได้อย่างไร สร้างขึ้นมาเพราะอะไร มีวัตถุประสงค์อย่างไร เอามาใช้ประโยชน์ได้อย่างไร จนรู้ความจริงของสิ่งนั้น เมื่อจำเป็นต้องใช้ ก็สามารถนึกถึงข้อมูลแล้วเอามาพัฒนาต่อยอดได้

การรู้จักสำรวจระวัง มีการคุ้มครองป้องกันเวลาเมื่อมีการเห็น การได้ยิน การดมกลิ่น การลิ้มรส การสัมผัส การคิดนึกหรือรับรู้ความรู้สึกต่าง ๆ เป็นหลักการของอินทรีย์สังวรตามที่

พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ เมื่อฝึกหัดให้มีการคุ้มครองได้บ่อย ๆ มันคงขึ้น ก็ชื่อว่าได้เป็นผู้มี ทวารอันคุ้มครองแล้วในอินทรีย์ทั้งหลาย จะทำให้จิตเป็นสมาธิ มีความตั้งมั่นดี จะทำกิจการ งานใด ๆ ก็ทำด้วยเหตุผล งานสำเร็จด้วยดี หรือจะพิจารณาความจริงอะไรก็แจ่มชัด เกิด ประโยชน์ทั้งทางโลกและทางธรรม

การจะมีอินทรีย์สังวรได้นั้น จะต้องมีสติตั้งมั่นเตรียมพร้อมอยู่เสมอ จึงต้องมีการ ฝึกอบรมไว้ โดยการฝึกให้มีสติ มีความรู้ตัวเป็นพื้นฐานเอาไว้ และมีการซ้อมอยู่เสมอ ๆ เมื่อมี การกระทบอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ เป็นการพัฒนาอินทรีย์ทั้ง ๖ ให้มีคุณภาพ นำมาใช้ ประโยชน์ นำความสงบสุขมาให้ เรียกว่าอินทรีย์ภาวนา ผู้ที่มีอินทรีย์ที่ฝึกดีแล้ว ย่อมเป็นผู้ที่ ปลอดภัยจากบาปอกุศล และปลอดภัยจากทุกข์ที่จะเกิดมาจากกิเลสต่าง ๆ แม้ในยุคสมัยที่มี เรื่องราวมากมายอย่างยุคปัจจุบัน มีสิ่งยั่วยวนใจมาล่อมากมาย หลักริทธิสังวรก็ยังสามารถ ใช้ได้ เสมอเพราะเป็นการป้องกันไว้ตั้งแต่ต้น

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

จากที่ได้ทำการวิจัยมา ทำให้ทราบว่าหลักธรรมเรื่องอินทรีย์สังวรนั้นมีความสำคัญ เป็นอย่างมาก เป็นหลักธรรมในส่วนของภาคปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความสงบสุขและยังเป็นจุด ตั้งต้นทำให้เกิดการศึกษาที่แท้จริงอีกด้วย เป็นข้อปฏิบัติอยู่ระหว่างศีลกับสมาธิและต่อไปถึง วิปัสสนา เมื่อมีศีลแล้ว พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้ฝึกอินทรีย์สังวร แล้วจึงไปฝึกฝนให้เกิด สมาธิและปัญญาต่อไป ซึ่งหากทำความเข้าใจให้ละเอียด ก็จะช่วยให้เข้าใจเรื่องการปฏิบัติทั้งใน ส่วนการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ทำให้ไม่เป็นทุกข์ ได้ประโยชน์จากการใช้อินทรีย์ทั้ง ๖ และ โดยเฉพาะอย่างยิ่งทำให้เข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ถูกต้องและครอบคลุมยิ่งขึ้นด้วย ในการวิจัยคราวนี้ ได้ศึกษาเฉพาะเรื่องอินทรีย์สังวรอย่างเดียว จึงขอเสนอแนะให้มีการศึกษา เรื่องที่เกี่ยวข้องต่อไป คือ

- ๕.๒.๑ ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอินทรีย์สังวรกับการปฏิบัติวิปัสสนา
- ๕.๒.๒ ศึกษาอินทรีย์สังวรของผู้ปฏิบัติสมณะวิปัสสนาในสังคมปัจจุบัน
- ๕.๒.๓ ศึกษาการพัฒนาหลักธรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับอินทรีย์สังวร อันเป็นข้อ ปฏิบัติในขั้นต้น เช่น โภชเน มัตตัญญูตา ชาคริยานุโยคะ เป็นต้น

บรรณานุกรม

ภาษาบาลี – ไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐.**

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๐๐.

_____ . **พระไตรปิฎกภาษาไทย.** ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____ . **วิงค์มูลฎีกา วิงค์คอนุฎีกา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๓๖.

มหาหมกุฎราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ชุด ๙๑ เล่ม.** กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาหมกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.

_____ . **อรรถกถาพระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ ๔๘ เล่ม .** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาหมกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ . **วิสุทธิมรรคแปล .** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาหมกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

_____ . **อภิธัมมัตถสังคหบาลีและอภิธัมมัตถวิภาวิณีฎีกา ฉบับแปลเป็นไทย.**

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาหมกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

พระมหากัจจยนเถระ. **เหตุติปริกษณ์แปลและเหตุติสารัตถที่ปนี.** คุณารักษ์ นพคุณ ผู้แปล.

กรุงเทพมหานคร : หจก. ทิพยวิสุทธ์, ๒๕๔๔.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ).** พิมพ์

ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พุทธทาสภิกขุ. **ตามรอยพระอรหันต์.** กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, มปป.

_____ . **มรดกธรรม.** กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๘.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **วิปัสสนาหทัย เล่ม ๑. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม)**

ตรวจชำระ พระคันธสารากวีวงศ์ แปลและเรียบเรียง. นครปฐม : ห.จ.ก. ซีเอไอ-เซ็นเตอร์, ๒๕๔๘.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **อภิธานปุพที่ปีกาและอภิธานปุพที่ปีกาสุจิ.** (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

พระพุทธรูปปิยะ. **ปทรูปสิทธิ.** พระคันธสาระ แปลและเรียบเรียง. พิมพ์เนื่องในโอกาสครบ ๓๐ ปี การก่อตั้งสำนักเรียนบาลีใหญ่ วัดท่ามะโอ, กรุงเทพมหานคร : ห.จ.ก ไทยรายวัน-การพิมพ์, ๒๕๔๗.

พระวิสุทธาจารย์มหาเถระ. **ธาวัตถสังคหปาฐนิสสยะ.** พระราชปริยัติโมลี (อุปสมโม) และคณะ ปรีวรตและแปล. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

พระมหาปราโมทย์ ปโมทิต. **พจนานุกรมธาตุภาษาบาลี.** กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอกพิมพ์ไทย จำกัด, ๒๕๔๑.

พันตรี ป. หลงสมบุญ. **พจนานุกรม มคธ-ไทย.** พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร : อาหารการพิมพ์, มปป.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒.** กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น, ๒๕๔๖.

(๒) วิทยานิพนธ์

พระมหาสุวัฒน์ สุวฑฺฒโน (จันทะคัต). “การศึกษาเรื่องสติในฐานะองค์ธรรมเพื่อการพัฒนาชีวิตตามหลักคำสอนของพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พระมหาเข้มทอง ตนฺติปาโล (ฤทธิ์สื่อไกร). “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของพระครูโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปถัมภ์)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

พระมหาบูรณะ ชาดเมโธ (โพธิ์นอก). “การศึกษาอิทธิพลของอายตนะ (สื่อ) ที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระสมภาร ทวีรัตน์. “การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ของสตรีวัยทอง”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตร์มหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓.

พระอุบล กตปุญฺโญ. “การศึกษาวิเคราะห์คุณค่าของศีลที่มีต่อสังคมไทย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนโรส). “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทาง
ของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ** : นายสุภีร์ ทุมทอง
- วันเดือนปีเกิด** : วันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕
- สถานที่เกิด** : บ้านหนองฮะ ต.หนองฮะ อ.สำโรงทาบ จ.สุรินทร์
- การศึกษา** : เปรียญธรรม ๔ ประโยค
: ประกาศนียบัตรบาลีใหญ่ชั้นนักศึกษา วัดท่ามะโอ จ.ลำปาง
: วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- งานปัจจุบัน** : ผู้จัดการฝ่ายจัดซื้อ บริษัท บางกอกฟร็อพเพอร์ตี้ คอร์ปอเรชั่น จำกัด
: อาจารย์พิเศษปริญญาตรี วิชาพระอภิธรรมปิฎก
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตบาศีศึกษาพุทธโฆษา จ.นครปฐม
: วิทยากรบรรยายและอบรมธรรมะในสถานที่ต่าง ๆ
- ที่อยู่ปัจจุบัน** : ๑๗/๓๔ ถนน ลาดพร้าววังหิน ซอย ๒๘
แขวง ลาดพร้าว เขต ลาดพร้าว กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐