

การประยุกต์หลักอินทริยสังวรในการดำเนินชีวิต*

Applying the Principles of Restraint of the Senses with Living with the Lifestyle

พระมหาธนกร กตปุญโญ (ดรคมลakanต์), พระมหามิตร ฐิตปุญโญ¹ และทักษิณาร ไกรราช²

Phramaha Tanakorn Katapouyo (Donkamonkan), Phramaha Mit Thitapa^{กัโ}

and Thaksina Krairach

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น¹

คณะพยาบาลศาสตร์ บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น²

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, KhonKaen Campus, Thailand

Faculty of Nursing, Buriram, Western University, Thailand

Corresponding Author, E-mail: phramaha.tanakorn.101@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการประยุกต์หลักอินทริยสังวรในการดำเนินชีวิต พบว่าหลักอินทริยสังวรเป็นการฝึกให้มีสติ รู้เท่าทันอารมณ์ เพื่อไม่ให้เกิดความยินดียินร้าย เกิดความชอบใจและไม่ชอบใจ และสามารถตัดทิ้งที่ทำให้ความชอบใจ และความไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นให้ดับไปได้โดยรวดเร็ว วิธีนี้เป็น การป้องกันตั้งแต่ขั้นต้นถึงที่สุดทำให้ไม่เกิดบาปอกุศลไม่เกิดปัญหา และไม่เกิดทุกข์ต่างๆ ติดตามมา และการประยุกต์อินทริยสังวรกับการดำเนินชีวิต เริ่มต้นจากการสำรวจตา หู จมูก ลิ้น กาย เพราะอินทริยเป็นเหตุให้เกิดกิเลส

การสำรวมอินทริยทำให้จิตเป็นสมาธิมีความตั้งมั่นดี จะทำกิจการงานใดๆ ก็ทำด้วยเหตุผล งานสำเร็จด้วยดีหรือจะพิจารณาความจริงอะไรก็แจ่มชัด เกิดประโยชน์ทั้งทางโลกและทางธรรม การจะมีอินทริยสังวรได้นั้นจะต้องมีสติตั้งมั่น เตรียมพร้อมอยู่เสมอจึงต้องมีการฝึกอบรมไว้โดยการฝึกให้มีสติ มีความรู้ตัวเป็นพื้นฐานเอาไว้และมีการซ้อมอยู่เสมอๆ เมื่อมีการกระทบอารมณ์ทางทวารทั้ง 6 การพัฒนาอินทริยทั้ง 6 ให้มีคุณภาพนำมาใช้ประโยชน์นำความสุขมาให้เรียกว่า อินทริยภาวนาผู้มีอินทริยที่ฝึกดีแล้ว ย่อมเป็นผู้ที่ปลอดภัยจากบาปอกุศล และปลอดภัยจากทุกข์ที่จะเกิดมาจากกิเลส

คำสำคัญ: การประยุกต์; อินทริยสังวร; การดำเนินชีวิต

*ได้รับบทความ: 6 กรกฎาคม 2561; แก้ไขบทความ: 25 มกราคม 2562; ตอรับตีพิมพ์: 13 พฤษภาคม 2562

Received: July 6, 2018; Revised: January 25, 2019; Accepted: May 13, 2019



Abstract

Sense-control, it is a practice to be conscious. Emotional Intelligence To not be harmed. Amuse and dislike and can cut that makes the pleasing. And the displeasure to go out quickly. This is a protection from the beginning to the end does not cause sin no harm. And do not come up with suffering and follow the application of sense-control and Lifestyle. From the ear, nose, tongue, tongue, body because of sense cause of passion.

The sense-control is a good concentration. Will do any business. Does it for a reason? The successor goodwill determines what the truth is clear. The world and the right way to have sense-control, it must be conscious. Be prepared always, it must be trained by training to have consciousness is a basic knowledge and practice is always. When emotions effect on the 6 sense-door, 6 sense development, the quality is used to bring peace to the called a sense development, people who practice well. It is safe from sin and from the suffering that is born of passion.

Keywords: Application; Sense-Control; Lifestyle

1. บทนำ

อินทริยสังวร เป็นคำสอนเชิงปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงเน้นในกระบวนการฝึกฝนพัฒนาคนโดยเป็นหมวดธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสไว้เป็นลำดับของการปฏิบัติถัดจากปาติโมกขสังวร พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (Phra Nonthanathorn Chuakhamhot, 2016 : 109-120) ได้อธิบายคำสอนเรื่องอินทริยสังวรในแง่ของการใช้อินทริยว่า ในยุคปัจจุบันที่มีสิ่งเร้าเข้ามามากมาย การใช้อินทริยไม่ถูกต้องใช้เพื่อเสพสรวยอารมณ์เพื่อหาความสุขจากรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส อย่างนี้เป็นวงจรของความทุกข์และทำให้เกิดปัญหาต่างๆ แต่หากใช้อินทริยอย่างถูกต้อง เป็นไปเพื่อการศึกษา ก็จะมีประโยชน์ตั้งแต่

การดำเนิน ชีวิตธรรมดาจนถึงการเป็นผู้มีอิสระหลุดพ้นหมดทุกข์ไปได้ โดยท่านได้อธิบาย กระบวนธรรมที่เกิดขึ้นทั้งฝ่ายทุกข์กับฝ่ายหมดทุกข์ให้เข้าใจได้โดยง่าย เมื่อมีการรับรู้ อารมณ์จนเกิดความรู้สึก แล้วหากมีการปฏิบัติอย่างถูกต้องก็จะเป็นจุดเปลี่ยนที่สำคัญ ท่านจึงได้แนะนำการใช้อินทริยที่ถูกต้อง และแนะนำหลักโยนิโสมนสิการ เพื่อให้ใช้อินทริยด้วยสติปัญญาจะได้เป็นไปฝ่ายออกจากทุกข์ (Phra Prom Khunaporn, 2003 : 64-65) เรื่องนี้จะมองในแง่มุมธรรมดาที่ใช้ชีวิตกันอยู่ทุกวันๆ ซึ่งจะต้องมีการเกี่ยวข้องกับเรื่องต่างๆ ที่ได้รับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นประจำอยู่แล้วเมื่อรับรู้แล้วบางอารมณ์มีอิทธิพลต่อจิตใจก็เกิดเจตนาในการทำตอบสนอง ทั้งด้านความคิด



ด้านการกระทำ ด้านคำพูดเป็นสิ่งที่ทุกคนประสบ และมีปฏิกิริยาตอบสนองอยู่ทุกวัน หากเข้าใจให้ลึกซึ้งลงไปแล้วการดำรงชีวิตธรรมดาๆ ประจำวัน เป็นการฝึกฝนปฏิบัติธรรมที่สูงที่สุด หากเข้าใจเรื่องนี้ให้ถูกต้องก็เป็นการฝึกฝนปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ในชีวิตประจำวันไปด้วย

ดังนั้นชาวพุทธควรศึกษาเรียนรู้วิธีปฏิบัติตามอินทรีย์สังวร นำหลักอินทรีย์สังวรมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้ ในการครั้งบทความครั้งนี้ ผู้เขียนได้เสนอแนวทางการประยุกต์ใช้อินทรีย์สังวรในการดำเนินชีวิต โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิธีปฏิบัติตามหลักอินทรีย์สังวร และการประยุกต์ใช้หลักอินทรีย์สังวรในการดำเนินชีวิต

2. ความสำคัญของอินทรีย์สังวร

อินทรีย์สังวร 6 นี้ เป็นจุดเริ่มต้นของการพิจารณาในอารมณ์ที่กระทบ รับรู้และทำให้มีเรื่องราวต่างๆ สืบต่อขยายแตกตัวกระจายออกไปเรื่อยๆ จนดูเหมือนมีอะไรจนเต็มโลกแท้จริงเป็นเพียงโลกในความ รู้สึกของแต่ละบุคคลที่ปรุงแต่งต่อมาจากการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง 6 อาศัยตากระทบกับรูป เกิดการมองเห็นขึ้น เป็นการสัมผัสทางตา ต่อจากจุดนี้ ก็ทำให้เกิดความรู้สึกว่ามีผู้คน ผู้หญิง ผู้ชาย หมา แมว สวย ไม่สวย สูง ต่ำ ดำ ขาว ใหญ่ เล็ก เพิ่มขึ้นมากมายจากความไม่มีอะไรเลยอาศัยตาก็มีโลกทางตาขึ้นมา โลกทางหู โลกทางจมูก โลกทางลิ้น โลกทางกาย โลกทางใจ ก็โดยทำนองเดียวกัน โดยเฉพาะโลกทางใจยิ่งแตกตัวมากมายมีความเชื่อความเห็นหลักวิชาปรัชญา แนวคิดทฤษฎีทัศนคติ อุดมคติเกิดขึ้นมากมาย

ในโลกนี้ และจะเกิดขึ้นอีกต่อไปไม่มีที่สิ้นสุด ความหมายอินทรีย์สังวร คำว่า อินทรีย์ แปลว่า ความเป็นใหญ่ สภาวะธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน สภาวะธรรมที่เป็นเจ้าของหน้าที่อย่างหนึ่งๆ เช่น ตาเป็นใหญ่หรือเป็นเจ้าของหน้าที่ในการเห็น หูเป็นใหญ่หรือเป็นเจ้าของหน้าที่ในการได้ยิน จมูกเป็นใหญ่หรือเป็นเจ้าของหน้าที่ในการดม ลิ้นเป็นใหญ่หรือเป็นเจ้าของหน้าที่ในการลิ้มรส (Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 1996)

คำว่า “สังวร” หมายถึง การปิดกั้นป้องกัน ไม่ให้มีบาปอกุศลธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นในจิตเวลาที่มีการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง 6 หรือ จะหมายถึงการคุ้มครองการป้องกันรักษาจิตไม่ให้ถูกกิเลสครอบงำ ซึ่งทำได้โดยการฝึกให้มีสติระลึกรู้อยู่ในกายของตนเองให้มั่นคงไว้ เมื่อรับรู้อารมณ์แล้ว อารมณ์ก็จะไม่ฉุดจิตให้ ออกไปสนใจภายนอกไม่หลงยินดีในอารมณ์ที่ น่ารัก ไม่เกลียดชังในอารมณ์ที่ไม่น่ารักมีจิตที่ ไม่ถูกกิเลสครอบงำ ไม่หลงไหลในรูป เสียงและรู้วิธีการฝึกฝนให้หมดจดจากกิเลสต่างๆ ด้วยการทำกรรมฐาน เป็นการป้องกันที่ต้นเหตุ (Phra Wisatchana Worpanno (Phongardit), 2016 191-202) สำหรับผู้ที่ขาดอินทรีย์สังวรเมื่อมีการรับรู้อารมณ์ใดๆ แล้วก็จะเกิดความยินดี ยินร้าย ในอารมณ์นั้นตามความเคยชินอันจะเป็นสาเหตุให้เกิดการกระทำ การพูด การคิด ไปตามกำลังของกิเลสนำไปสู่การแสวงหาและหลงยึดติดในสิ่งที่คิดว่าจะทำให้เกิดความพึงพอใจเมื่อนำมาเสพบริโภคทำให้เกิดปัญหามากมายติดตามมา ดังที่ปรากฏในปัจจุบันทางแยกสำคัญคือการมีสติ



ปิดกั้นกิเลส ตั้งแต่เริ่มต้นกระบวนการรับรู้อารมณ์ ซึ่งเป็นการใช้อินทรีย์อย่างสร้างสรรค์ เพื่อการศึกษาพัฒนาจิตใจให้ตึ๊งามขึ้นในสังคมไทยปัจจุบัน ซึ่งเต็มไปด้วยสิ่งยั่วชวนใจมากมาย การฝึกฝนพัฒนาอินทรีย์สังวรจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง

3. วิธีปฏิบัติตามหลักอินทรีย์สังวร

กระบวนการรับรู้อารมณ์ทางทวาร 6 เนื่องจากอินทรีย์สังวรเกี่ยวข้องกับการรับรู้อารมณ์ในทางทวารทั้ง 6 ถือเป็นปัจจัยหลักการเสพบริโภคหรือรับรู้ความเป็นไปของโลก (Wongpornpavan, et al., 2016 : 143-154) ก่อนที่จะกล่าวถึงวิธีการปฏิบัติจะได้กล่าวถึงกระบวนการรับรู้อารมณ์ เพื่อให้ทราบว่าการรับรู้เป็นอย่างไร มีอุปกรณ์ในการรับรู้อะไรบ้างสิ่งที่ถูกรับรู้อะไรบ้างและทำให้เกิดการรับรู้ได้อย่างไรบ้างช่วงไหนของกระบวนการรับรู้ที่เกิดการสังวรได้ เมื่อรู้เช่นนี้แล้วจะสามารถทำเหตุปัจจัยที่จะช่วยใน การฝึกฝนได้ถูกต้องขึ้นเพราะทุกสิ่งล้วนไม่มีตัวตน ไม่อาจบังคับให้เป็นไปตามใจปรารถนาได้ล้วนเป็นไปตามเหตุปัจจัย เมื่อรู้จักความจริงของสิ่งนั้นก็สามารถทำเหตุปัจจัยให้ สอดคล้องและเหมาะสมได้

การปฏิบัติอินทรีย์สังวร คือ กระบวนการทำงานของวิถิจิต ซึ่งเป็นจิตที่คุ้นเคยกันอยู่ในชีวิตประจำวัน เพราะถึงแม้ว่าจิตจะเป็นนามธรรม ไม่มีรูปร่าง ไม่มีสัญญาณ ไม่สามารถมองเห็นได้ แต่ปรากฏการณ์ของจิตก็มีอยู่กับเราอย่างใกล้ชิด การเห็นเป็นจิตที่เห็นการได้ยินเป็นจิตที่ได้ยิน การคิดนึกเป็นจิต คิดนึกเหล่านี้เป็นปรากฏการณ์ของจิตที่เราคุ้นเคยกันอยู่แล้ว ตัวอย่างกระบวนการ

ทำงานของจิตพิจารณา ได้จากพระพุทธพจน์โดยตรงเพราะอาศัยจักขุและรูป วิญญาณจักขุ จึงเกิดความรู้สึกตอบแห่งธรรม 3 เป็นผัสสะ (Thongchaona, 2017 : 205-220) เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงเกิด เพราะเวทนาเป็น ปัจจัย ตัณหาจึงเกิด ทางทวารอื่นก็โดยทำนองเดียวกันนี้เป็นกระบวนการทำงานของจิตที่ก่อให้เกิดตัณหา ความติดข้องความทะยานอยาก เริ่มแรกมีการกระทบกันของอายตนะภายในกับอาารมณ์ต่อจากนั้น ก็มีการปรุงแต่งที่สลับซับซ้อนไปตามสัญญา ความนึกคิดปรุงแต่ง ดังพระพุทธพจน์ว่า จักขุวิญญาณเกิดขึ้นเพราะอาศัยจักขุและรูปารมณ์ ความประจวบกันแห่งธรรมทั้ง 3 เป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงเกิด บุคคลเสวยอารมณ์โดยอ้อมหมายรู้อารมณ์นั้น บุคคลหมายรู้อารมณ์โดยอ้อมตรีกอารมณ์นั้น บุคคลตรีกอารมณ์โดยอ้อมคิดปรุงแต่งอารมณ์นั้น บุคคลคิดปรุงแต่งอารมณ์โดยเพราะความคิดปรุงแต่งอารมณ์นั้นเป็นเหตุแห่งต่างๆ แห่งปัญจะสัญญาย่อมครอบงำ บุรุษ ในรูปทั้งหลายที่จะพึงรู้แจ้งทางตา ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน โสตวิญญานเกิดขึ้นเพราะอาศัยโสตะและสัททารมณ์ มโนวิญญานเกิดขึ้นเพราะอาศัยมโน และธรรมารมณ์ (Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 1996) การสำรวมในอินทรีย์ทั้งหลายจะทำให้จิตเป็นสมาธิมีความตั้งมั่นดี จะทำกิจการงานใดๆ ก็ทำด้วยเหตุผล งานสำเร็จด้วยดีหรือจะพิจารณาความจริงอะไรก็แจ่มชัด เกิดประโยชน์ทั้งทางโลก และทางธรรม

การปฏิบัติและการพัฒนาอินทรีย์สังวรตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเอาไว้อินทรีย์สังวรใน



พระธรรมวินัยนี้กับในคำสั่งสอนอื่นมีความแตกต่างกันการฝึกฝนพัฒนาอินทรีย์นั้น มีตั้งแต่ระดับปุถุชนที่เริ่มฝึกอินทรีย์สังวรของพระอริยเจ้า 3 ลำดับต้น และอินทรีย์ที่ได้รับการฝึกเรียบร้อยแล้วของพระอรหันต์การปฏิบัติอินทรีย์สังวรในทางพระพุทธศาสนานั้นไม่ได้หมายถึง การปิดตาไม่ให้เห็น การปิดหูไม่ให้ได้ยิน เป็นต้น ในขั้นต้น หมายถึง การฝึกให้มีสติเพื่อคอยควบคุมจิตใจ ควบคุมความรู้สึก ป้องกันไม่ให้บาป อกุศลธรรมทั้งหลายเกิดขึ้น เมื่อเกิดการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ถูกชักจูง ไปในทางที่ถูกกิเลสครอบงำ ซึ่งหากขาดอินทรีย์สังวรจะเกิดความยินดีในอารมณ์ที่น่าพอใจ เกิดความยินร้ายในอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจอกุศลธรรมต่างๆ ก็จะแตกตัวได้มากขึ้น เป็นการพอกพูนความโลภ ความโกรธ ความหลง อันจะนำความทุกข์มาให้แก่ตนและบุคคลอื่น ในขั้นสูง เมื่อกลายเป็นผู้เจริญอินทรีย์แล้วมีการพัฒนาอินทรีย์ให้ใช้การได้อย่างสมบูรณ์ แล้วมีความหมายถึงขั้นเป็นนายเหนือความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดจากการรับรู้เหล่านั้น เนื่องจากเกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริงว่าสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นไม่ใช่ตัวตนของเรา และหมดความยึดมั่นถือมั่นไปตามลำดับจนกระทั่งมีสติสัมปชัญญะที่สมบูรณ์เป็นพระอรหันต์ผู้อยู่นิเวศน์โลกท่านรับรู้อารมณ์เหล่านั้นไปตามปกติเหมือนคนทั่วไปแต่จิตใจไม่เกี่ยวข้องกับผูกพันไม่มีกิเลสเกิดขึ้นอีกเลย และการปฏิบัติเพื่อพัฒนาอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทำโดยการมีสติรู้เท่าทันปฏิกิริยาของจิตที่มีต่ออารมณ์นั้น คือรู้ถึงความชอบใจหรือไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นในจิตตามความเป็นจริง เมื่อรู้เท่าทันปฏิกิริยาในจิต

เหล่านั้น ตามความเป็นจริงแล้ว จิตก็จะเป็นกลางต่ออารมณ์อภิขมา และโหม้นัสไม่สามารถครอบงำจิตได้

ดังนั้น การปฏิบัติอินทรีย์สังวรอันยอดเยี่ยมที่พระผู้มีพระภาคทรงมุ่งหมายอย่างแท้จริงนั้นคือ การเจริญวิปัสสนา เพื่อให้เห็นความจริงแล้วปล่อยวางความความ เห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นที่มีต่อสิ่งนั้น ไม่หลงปรุงแต่งไปตามอารมณ์ที่รับรู้เมื่อไม่หลงปรุงแต่งไปตามความชอบใจความไม่ชอบใจก็ย่อมหมดไปอวิชชา คือ การไม่รู้ตามความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ นั้นเอง เป็นต้นตอของกิเลสทั้งหลายที่เข้ามาครอบงำ จิตใจเมื่อมีการรับรู้อารมณ์แม้ว่าในตอน เริ่มต้นของการปฏิบัติอินทรีย์สังวรจะมีการ รักษาศีลการคิดพิจารณาธรรมหมวดต่างๆ การทำสมาธิเจริญสมถภาวนา เพื่อปรับจิตให้เหมาะสมและทำให้กิเลสไม่ครอบงำจิตแต่ก็เป็นการทำได้เพียงชั่วคราว การเจริญวิปัสสนาเท่านั้นจะทำให้หมดกิเลสโดยสิ้นเชิงเป็นวิธีการแก้ไขได้อย่างถาวร และสภาวะธรรมที่ทำให้การพัฒนาอินทรีย์สังวรประสบความสำเร็จ คือ สติที่ฝึกไว้ดีแล้วจะคอยรักษาจิตให้เป็นกุศล เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง 6 ปิดกั้นไม่ให้อกุศลเข้ามาในจิตใจได้สติจึงอุปมาเหมือนกับนายประตูที่คอยเฝ้าระวังรักษาไม่ให้มีผู้ร้าย เข้ามาภายในบ้านได้ซึ่งหมายถึงการมีสติที่คอยเฝ้าระวังรักษาจิตเมื่อรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง 6 เช่นนี้เป็นลักษณะของการมีอินทรีย์สังวร (Mahamakutrajavidyalaya, 1995)

อุปายและวิธีประกอบกรฝึกอินทรีย์สังวร
อุปายและวิธีประกอบกรฝึกอินทรีย์สังวรนั้นมี



มากมายเพราะคนมีจิตอัธยาศัยต่างกันวิธีที่เหมาะสมและได้ผลกับแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน ซึ่งผู้ที่มีความสามารถรู้จิตอัธยาศัยที่สะสมมาของผู้ฝึกรู้ความแก่ความอ่อนของอินทรีย์ในที่นี้จะได้รับรวมเทคนิคการฝึกให้มีอินทรีย์สังวร จากพระพุทธรูป และคัมภีร์ต่างๆ มาแสดงพอเป็นแนวทางดังนี้

1. การปฏิบัติกรรมฐาน ข้อนี้เป็นวิธีที่จะทำให้มีอินทรีย์สังวรอย่างสมบูรณ์ที่สุดเมื่อบุคคลปฏิบัติกรรมฐานตามแนวที่พระพุทธเจ้าสอนไว้จนมีปัญญาเห็น ความจริงรู้แจ้งอริยสัจ มีวิชาเกิดขึ้น ถอนความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวงได้แล้ว การใช้อินทรีย์ทั้ง 6 ก็ย่อมเป็นการสังวรอยู่เองโดย (Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 1996)

2. ไม่ถือโดยนิमितและอนุพยัญชนะการที่จะไม่ติดในนิमित และอนุพยัญชนะของอารมณ์ได้นั้นจะต้องมีการฝึกฝนสติมาเป็นอย่างดีให้มีสติว่องไวระลึกรู้ทันทั่วทั้งที่เมื่อมีการรับรู้อารมณ์และนำเอาปัญญาความรู้ต่างๆ ที่ได้สั่งสมเอาไว้จากการศึกษา และปฏิบัติธรรมมาช่วย ในการพิจารณาให้เห็นแจ่มแจ้งตามความเป็นจริง

3. เลือกอารมณ์ คุณธรรมทั้งหลายรวมทั้งอินทรีย์สังวรเป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่งอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ คือ เป็นสิ่งที่ดำรงอยู่เพียงชั่วคราวเกิดเพราะเหตุปัจจัยเมื่อหมดเหตุปัจจัยก็ดับไปไม่สามารถบังคับบัญชาให้เกิดตามความต้องการได้ การที่จะปฏิบัติอินทรีย์สังวร คือ เห็นรูปทางตา ได้ยินเสียงทางหู เป็นต้น แล้วไม่เกิดอกุศล คือ อภิชฌา และโทมนัสก็ต้องอาศัยเหตุที่เหมาะสม การเลือกอารมณ์ก็เป็นเหตุอย่างหนึ่งที่จะทำให้การ

ปฏิบัติอินทรีย์สังวรประสบความสำเร็จ อารมณ์ใดที่รับรู้แล้วทำให้เกิดอกุศลมากขึ้นกว่าเดิม ไม่ควรจะไปเสพอารมณ์นั้น ส่วนอารมณ์ใดที่รับรู้แล้วทำให้เกิดอกุศลมากขึ้น ควรจะเสพอารมณ์นั้น เพื่อให้การปฏิบัติอินทรีย์สังวรประสบผลสำเร็จ คือหากเสพแล้วกุศลธรรมเสื่อมลงอกุศลธรรมเจริญขึ้นก็ไม่ควรเสพหากเสพแล้วอกุศลธรรม เสื่อมลงกุศลธรรมเจริญขึ้น ก็ควรเสพหากผู้ใดรู้และปฏิบัติตามเช่นนี้ก็จะนำไป เพื่อประโยชน์และความสุขตลอดกาลนาน

4. หลบหลีกอารมณ์เป็นวิธีการกันไว้ดีกว่าแก้เป็นการปฏิบัติด้วยความไม่ประมาทระวังเอาไว้ก่อนจะทำให้การปฏิบัติประสบผลสำเร็จได้ เพราะหากประมาท เลินเล่อไปผิดพลาดเพียงครั้งเดียวอาจจะทำให้ต้องเสียใจในภายหลังหรือหากเป็นพระภิกษุก็อาจทำให้ต้องลาสิกขาออกมาเป็นคฤหัสถ์ ความประสงค์ที่จะบวชมาเพื่อปฏิบัติธรรมก็ไม่ประสบความสำเร็จระวังเอาไว้ก่อน จึงเป็นการดีกว่าความประมาทนั้นเป็นทางแห่งความตายและทำให้ประสบความเสื่อมประการต่างๆ

5. เฝ้าระวังอย่างมีสติ หมายถึง ความระลึกรู้ได้ ความนึกได้ไม่หลงลืม ไม่ปล่อยใจให้ลอยสติมีความสำคัญในการกระทำทุกๆ อย่างทำให้โอกาสที่จะเกิดความผิดพลาดได้ เมื่อมีความจำเป็นต้องเผชิญหน้ากับอารมณ์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ก็ควรตั้งสติไว้ในแงุ่มที่ถูกต้อง เพื่อเป็นการป้องกันกิเลส การตั้งสติเมื่อต้องเผชิญหน้ากับอารมณ์นี้ เป็นการปฏิบัติตามแนวที่พระผู้มีพระภาคตรัสตอบแก่ท่านพระอานนทในเรื่องการปฏิบัติต่อสตรีที่ว่าท่านพระอานนททูลถามว่า “พวกข้าพระองค์จะปฏิบัติ



ต่อสตร้อย่างไร พระพุทธเจ้าข้า” พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “อย่าดู” “เมื่อจำต้องดู จะปฏิบัติอย่างไร พระพุทธเจ้าข้า” “อย่าพูดด้วย” “เมื่อจำต้องพูดจะปฏิบัติอย่างไร พระพุทธเจ้าข้า” “ต้องตั้งสติไว้” (Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 1996)

6. เฝื่อนหน้าเอาชนะอารมณ์ ไม่ได้มุ่งหมายจัดการที่ตัวอารมณ์ เพราะตัวอารมณ์ที่รับรู้ นั้นเป็นสิ่งภายนอก ส่วนการปฏิบัติธรรมมุ่งการขัดเกลา ปรับปรุง เปลี่ยนแปลง สภาวะ จิตใจเป็นสิ่งที่อยู่ภายในการเอาชนะ อารมณ์ในที่นี้จึงหมายถึง การที่ประสบกับอารมณ์แล้วสามารถที่จะวางจิตได้อย่างถูกต้องต่ออารมณ์นั้น

7. ปฏิบัติตามวินัยโดยเคร่งครัดวินัยที่พระผู้มีพระภาคทรงบัญญัติเอาไว้ นั้น เป็นการวางกฎเกณฑ์อย่างเหมาะสมกับการที่จะทำ ให้จิตใจก้าวหน้าไปในคุณธรรมเบื้องสูงได้โดยง่ายหากสามารถที่จะสำรวมระวังประพฤติปฏิบัติวินัยที่พระองค์ทรงวางเอาไว้จะทำให้เป็นผู้ที่มีสติรู้เท่าทันความเหมาะสม และไม่เหมาะสมในการกระทำการพูด เป็นการฝึกให้จิตมีอินทรีย์สังวรได้ง่ายขึ้น และเป็นส่วนเบื้องต้นที่สำคัญที่จะทำให้มีการปฏิบัติอินทรีย์สังวร มีพระวินัยของพระภิกษุเป็นอันมากที่ช่วยให้เกิดอินทรีย์สังวรเป็นการฝึกสติให้มีการสำรวม ระวังในการกระทำทางกายทางวาจา

8. โยนิโสมนสิการ หมายถึง การใส่ใจโดยถูกต้อง ถูกตามหลักการ ถูกกับเหตุผล ถูกอุบาย ถูกวิธีการ ถูกตรงตามที่เป็นจริง ถูกตามหลัก การที่พระพุทธเจ้าสอนเอาไว้ รวมทั้งการรู้จักคิด พิจารณารู้จักมองให้ถูกแง่มุมมองในมุมที่จะทำให้

ได้รับประโยชน์จากสิ่งนั้น ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง เมื่อมีความเข้าใจอย่างถูกต้องก็จะมี การปฏิบัติต่อสิ่งนั้นได้อย่างเหมาะสมไม่เกิดโทษ ต่อตนเองและผู้อื่นจนเกิดปัญหาเห็นความจริง โยนิโสมนสิการ ทำให้มีสติสัมปชัญญะ และ อินทรีย์สังวรที่บริบูรณ์ได้ ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า| การคบสัตบุรุษที่บริบูรณ์ย่อมทำให้การฟังสัทธรรม บริบูรณ์ การฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ย่อมทำให้ศรัทธา บริบูรณ์ ศรัทธาที่บริบูรณ์ย่อมทำให้การมนสิการ โดยแยบคายบริบูรณ์ โยนิโสมนสิการโดยแยบคาย ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สติสัมปชัญญะบริบูรณ์ สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ความสำรวม อินทรีย์บริบูรณ์ (Ngamprakhon, 2016 : 33-44)

9. ปิดทวาร ในการฝึกตอนต้นนั้น การปล่อยให้มีการเห็นการได้ยินเป็นต้นหรือให้จิต เเทียวไปรับรู้อารมณ์ต่างๆ ไปตามปกติ อาจจะ ทำให้ การฝึกไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร เนื่องจากมีความ เเคยชินของกิเลสอยู่มาก พอตาเห็น หูได้ยิน กิเลส ก็เกิดขึ้นเข้าครอบงำจิตไปตามความเคยชินการ หลบไปเพื่อไม่ต้องเห็นไม่ต้องได้ยินสิ่งที่จะทำให้ เกิดกิเลสก็เป็นการกระทำที่มีประโยชน์ผู้ฝึกสติ ตอนต้นๆ นั้น สติสัมปชัญญะยังไม่เข้มแข็งการจะ อวดเก่งกับกิเลสหรือท้าทายกิเลสเป็นเรื่อง ประมาทมากเกินไป กิเลสนั้นมีลูกเล่นแพรวพราว มากผู้ปฏิบัติอาจจะรู้ไม่ทันเมื่อถูกกิเลส ครอบงำ ทำให้ทำสิ่งที่ผิดพลาดได้จึงควรปิดกั้นทวารเอาไว้บ้าง

10. สักแต่ว่ารู้ในขั้นการปฏิบัติอินทรีย์ สังวรที่สูงยิ่งขึ้นไป ผู้ที่มีสติปัญญาสามารถที่จะ เป็นเพียงแค่สักแต่ว่ารู้อารมณ์ที่ปรากฏทางทวาร ต่างๆ โดยไม่ใส่ใจความคิดเห็นทัศนคติการตัดสินชั่ว



ความจำหมายเกี่ยวกับสิ่งที่รับรู้ นั้น ทำให้ไม่เกิดความหลงไปยึดว่าเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ เมื่อไม่ไปหลงยึดก็ไม่เกิดกิเลสไม่เกิดทุกข์ผู้ที่ปรารถนาที่จะปฏิบัติให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์จึงควรหมั่นฝึกฝนในเรื่องอินทรีย์สังวรให้มากให้มีสติสัมปชัญญะ จนสามารถเห็นสักแต่ว่าเห็น เป็นต้น

11. การตกเตือนตนเองการตกเตือนตนเองนี้คล้ายกับเรื่องโยนิโสมนสิการแต่นั่นในแง่ของการพิจารณาด้วยความรู้สึกในจิตใจของตนเอง เพราะการพิจารณาด้วยความรู้สึกในจิตใจมีความลึกซึ้งมากกว่าก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงชีวิตได้ เป็นการเตือนตนด้วยตนเอง

12. การทำกติกาบางอย่างในการฝึกให้จิตเกิดมีอินทรีย์สังวรในตอนต้นนั้น นับว่าเป็นเรื่องยากเพราะธรรมชาติของจิตใจคนเราตามปกติที่ยังไม่ได้ฝึก มีลักษณะเหมือนลิงที่กระโดดไปมาไม่หยุดอยู่กับที่มักจะไหลลงไปสู่ที่ต่ำเสมอการกำหนดกติกาบางอย่างให้กับตนเอง หรือมีข้อตกลงของกลุ่มที่ไม่ขัดกับพระธรรมวินัย นำมาเป็นข้อสำหรับฝึกฝนก็เป็นสิ่งที่มีประโยชน์เหมือนกับการมีกฎกติกาสำหรับเด็กนักเรียนที่ทำผิดหากทำผิดก็ต้องถูกลงโทษ เมื่อถูกทำโทษเด็กเกิดการหลาบจำและไม่ทำเช่นนั้นอีก จิตใจก็เช่นเดียวกันหากมีความผิดพลาดเกิดกิเลสขึ้น ผู้ปฏิบัติในตอนเริ่มต้นก็อาจจะมีการติกาสำหรับตนเอง เป็นการลงโทษจิตบางอย่าง เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ และการเข็ดหลาบที่จะไม่ทำเช่นนั้นอีก ในพระวินัยบัญญัติของพระภิกษุก็มีเรื่องใน ทำนองนี้แต่เป็นระเบียบเพื่อให้หมู่สงฆ์อยู่ด้วยกันด้วยความเรียบร้อยดีงาม และให้ผู้กระทำความผิดสำรวมระวังในกาลต่อไป

4. การประยุกต์หลักอินทรีย์สังวรในการดำเนินชีวิต

การประยุกต์หลักอินทรีย์สังวรกับการดำเนินชีวิต คือ การใช้อินทรีย์ให้ถูกต้องตั้งแต่ต้น โดยใช้โสตอินทรีย์ฟังผู้รู้ หรือใช้จักขุอินทรีย์ในการอ่านให้เกิดความเข้าใจทำให้มีความเห็นถูกต้องว่าอะไรเป็นอะไร และจะปฏิบัติต่อสิ่งนั้นอย่างไรเป็นการฝึกมโนอินทรีย์แล้วทำสมาธิภาวนา เพื่อฝึกฝนจิตให้เป็นจิตที่มีสติสัมปชัญญะ และสามารถนำประยุกต์กับการดำเนินชีวิตได้ ดังนี้

1. ทางตา เมื่อตาได้เห็นรูป หากเป็นรูปที่สวยงามยั่ววนใจ น่าหลงใหล โดยเฉพาะเพศตรงข้ามก็ให้มีสติควบคุมอย่าไปสนใจในรายละเอียดของรูปนั้นว่าสวยอย่างไรมีรายละเอียด ส่วนว่าส่วนโค้งอย่างไร หากมีความพอใจหรือมีราคะเกิดขึ้น ให้อดทนอย่าเข้าไปใกล้ชิด อย่าพูดคุยหรือจับต้องหากเห็นว่ามึนเกินไปให้หลบหน้าจากอารมณ์นั้นไปก่อนหากเห็นของสวยงามแต่ยังควบคุมตนเองได้ ไม่มีกิเลส อะไรรุนแรงนัก ให้มีสติเพ่งมองไปในทางเห็นของปฏิภาณเป็นของไม่สวยไม่งามภายใน ประกอบไปด้วยของปฏิภาณมีประการต่างๆ เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ฯลฯ น้ำเหลือง เลือด ไขข้อ มูลตร ตามแต่จะนึกได้ ให้ทำตัวดูคนตาดีเปิดปากดูแล้วเหวอออกก็จะเห็นสิ่งต่างๆ ที่อยู่ในอุ้งได้ รูปที่ว่าสวยงามนี้ก็เช่นเดียวกัน เต็มไปด้วยของไม่สวยไม่งามแต่แอบทาลูบไล้ไว้ด้วยผิวที่ลวงตา ภายนอกหรือมองเห็นโดยความเป็นส่วนประกอบของธาตุทั้ง 4 ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม มองดูแล้วก็ไม่มีเห็นมีแก่นสารอะไร หรือเพ่งมองให้เห็นโทษในแง่ที่ว่าร่างกาย



นั้นเป็นดุจซากศพอีกไม่นานก็จะทิ้งคืนโลกไป และให้มองลึกลงไปในแง่ของความจริงที่เป็น ธรรมดาสามัญของสังขารทุกอย่าง ซึ่งล้วนแต่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีความแปรปรวนไป เป็นธรรมดา คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ความไม่มี แก่นสารซึ่งซ่อนอยู่ในรูนั้น

2. ทางหู เมื่อได้ฟังเสียงที่ไพเราะหรือ ไม่ไพเราะ ให้มีสติไม่ไปยึดถือเสียงนั้นโดยรวบรัด คือ ไม่ผูกใจ ว่าเสียงหญิง เสียงชาย เสียงของคนรัก เสียงของศัตรู เสียงหมา เสียงแมว เสียง กลอง เสียง ชลุ่ม เป็นต้น ไม่ถือโดยแยกแยะรายละเอียด คือ ไม่ทำการกำหนดเป็นเสียงชม เสียงด่า เสียงนินทา เสียงเสียดสี เสียงแดกดัน เป็นต้น พิจารณาให้เห็น เป็นสักแต่ว่าเสียงที่เคลื่อนที่มาจากอากาศเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน แม้ผู้ที่กระทำให้เกิดเสียงนั้นก็ไม่มีตัว ตนเสียงนั้นจะมีตัวตนได้อย่างไร เป็นสิ่งที่เป็นไป ตามกฎธรรมดาของธรรมชาติ คือ เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตามีเสียงดังเกิดขึ้น เสียงตั้งอยู่ แล้วเสียงก็เงียบไปแล้วเท่านั้น พึงพิจารณาให้เห็น ว่าไม่ควรใส่ใจเสียงด่า หรือเสียงชมของคนทั่วไปนัก เพราะคนโดยทั่วไปนั้นเป็นพวกที่ขาดสติ หากเขา ชอบเขาก็ชม เขาไม่ชอบเขาก็ด่า ไม่ได้มีเหตุผลหรือ ข้อเท็จจริงอะไรมากนัก ผู้ที่ด่านั้นเป็นผู้ขาดสติ หากเราไปใส่ใจหรือโกรธตอบผู้ที่ด่านั้น เราก็เป็น ผู้ขาดสติเสียยิ่งไปกว่าเขานั้น คนทั่วไปไม่มีความรู้ แจ่มเป็นผู้ที่หลงมกมาย อยู่กับโลกถูกกิเลสเกิดขึ้น ครอบงำแล้วก็พูดไร้สาระไปเรื่อยเปื่อยหากเรา เอาคำพูดของคนเช่นนั้นมาเป็นจริงเป็นจังเสียแล้ว ก็นับว่าเรานั้นโง่มากเหลือเกิน เมื่อไม่ใส่ใจถึงเสียง ต่างๆ อย่างนี้ได้ไม่หลงยินดียินร้ายชื่อว่าสรวม

อินทรีย์คือหูเอาไว้ได้

3. ทางจมูก เมื่อได้ดมกลิ่นให้มีสติ ไม่ถือ โดยรวบรัดว่า กลิ่นผู้หญิง กลิ่นผู้ชาย กลิ่นหอม กลิ่นเหม็น กลิ่นฉุน กลิ่นเน่า เป็นต้น และไม่ยึดถือ โดยแยกแยะรายละเอียดเข้าไปสับสนว่ากลิ่น น้ำหอม กลิ่นดอกไม้ กลิ่นนี้คนเขานิยมกัน กลิ่นนี้ ของยี่ห้อนี้ กลิ่นนี้ราคาแพง เป็นต้น พิจารณาให้ เห็นเป็นสักแต่ว่าเป็นกลิ่นที่ลอยมากระทบจมูก เท่านั้นเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน แม้สิ่งที่ เป็นต้นตอให้เกิด กลิ่นนั้นก็ไม่มีตัวตน กลิ่นนั้นจะมีตัวตนได้อย่างไร เป็นสิ่งที่เป็นไปตามกฎธรรมดาของธรรมชาติ คือ เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีกลิ่นเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็หายไปแล้วเท่านั้น เมื่อไม่ยึดติดในนิมิต และอนุพยัญชนะอย่างนี้ได้ ไม่ยินดีในกลิ่นที่น่า พอใจ ไม่หงุดหงิดในกลิ่นที่ไม่น่าพอใจ ไม่เกิดกิเลส ขึ้นชื่อว่าสรวมอินทรีย์คือจมูกเอาไว้ได้

4. ทางลิ้น เมื่อได้ลิ้มรสให้มีสติไม่ถือโดย รวบรัดว่า รสของข้าว ของหวาน เปรี้ยว เค็ม ขม เผ็ด เป็นต้น และไม่ถือโดยแยกแยะรายละเอียด สับสนลงไปว่า รสพริก รสเกลือ รสน้ำตาล รส มะม่วง รสขนุน เป็นต้น หรือไม่ต้องหารายละเอียด ว่าที่รสเป็นเช่นนั้นเพราะสิ่งนั้นสิ่งนั้นมากเกินไปหรือน้อยเกินไป รสนี้ปรุงโดยคนนั้น คนนี้ มะม่วงรสนี้ มาจากจังหวัดนี้ ขนุนรสนั้นมาจากจังหวัดนั้น เป็นต้น พิจารณาให้เห็นเป็นสักแต่ว่าเป็นรสที่มา กระทบลิ้น เท่านั้นเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน แม้สิ่งที่ เป็นต้นตอ ให้เกิดรสนั้นก็ไม่มีตัวตน รสนั้นจะมีตัว ตนได้อย่างไร เป็นสิ่งที่เป็นไปตามกฎธรรมดาของ ธรรมชาติ คือ เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีรสเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วก็หายไปแล้วเท่านั้น



เมื่อบริโภคอาหารก็ไม่พึงบริโภคไปตามความอยาก พึงพิจารณาอาหารนั้นว่าเป็นสักแต่ว่าธาตุเป็นของ ไม่สะอาด ร่างกายนี้ก็เป็นของไม่สะอาด เมื่อของ ไม่สะอาดมารวมกันก็ยังไม่สะอาดอย่างยิ่งแล้วก็ บริโภคพอสมควร ประมาณเพื่อยังอัตภาพให้ เป็นไปได้ทำให้หายหิวกระหายร่างกายมีกำลังพอ ทำประโยชน์ต่อไปได้ เมื่อไม่ยึดติดในนิमित และอนุ พญฺญชนะอย่างนี้ได้ ไม่ยินดีในรสที่น่าพอใจไม่ หงุดหงิดในรสที่ไม่น่าพอใจไม่เกิดกิเลสขึ้นชื่อว่า สํารวมอินทริยคือลิ้นเอาไว้ได้

5. ทางกาย เมื่อได้รับสัมผัสทางผิวกาย ก็ไม่ถือโดยรวบรัดว่าสัมผัสนี้ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง นุ่มนวล เป็นต้น ไม่ถือโดยแยกแยะรายละเอียดว่า เป็นสัมผัสของหญิง ของชาย ของฟูก ของหมอน และไม่ไปหารายละเอียดให้ยิ่งขึ้นไปว่า สัมผัสนุ่มๆ นี้จากผ้าฝ้าย ที่นำมาจากที่นี้สัมผัสนี้ทำจากหนัง สัตว์ราคาแพง เป็นต้น พิจารณาให้เห็นเป็นสักแต่ ว่าเป็นสัมผัสที่กระทบกับผิวกายเท่านั้น เป็นสิ่ง ที่ไม่มีตัวตน แม้สิ่งที่เริ่มต้นต่อ ให้เกิดสัมผัสนั้น ก็ไม่มีตัวตน สัมผัสนั้นจะมีตัวตนได้อย่างไรเป็นสิ่งที่ เป็นไปตามกฎธรรมดาของธรรมชาติ คือ เป็นสิ่ง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีสัมผัส เกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็หายไปแล้วเท่านั้น ไม่เกิดความ ขาบชานเพราะพอใจ ไม่เกิดความเร่าร้อนเพราะไม่ พพอใจ เมื่อไม่ยึดติดในนิमितและอนุพญฺญชนะอย่าง นี้ได้ไม่ยินดีในสัมผัสที่น่าพอใจไม่หงุดหงิดใน สัมผัส ที่ไม่น่าพอใจ ไม่เกิดกิเลสขึ้นชื่อว่า สํารวมอินทริย คือกายเอาไว้ได้

6. ทางใจ เมื่อใจรับรู้ธรรมารมณ์ให้มีสติ ไม่ถือโดยรวบรัดคือไม่ยึดถือสิ่งที่รับรู้ทางใจว่านี่

เป็นเรื่องเศร้าโศกเรื่องรัก เรื่องเพลิดเพลิน เรื่องน่า กลัว เรื่องดี เรื่องเลวร้าย เป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นต้น ไม่ถือโดยแยกแยะรายละเอียดต่อไปว่า เรื่องนี้เกิด จากผู้หนึ่งผู้ใด เรื่องนี้ดีเพราะอย่างนี้ เรื่องนี้เลวร้าย เพราะอย่างนี้ สุขนี้สบายดีอย่างนี้ ทุกข์ไม่สบาย อย่างนี้ พิจารณาให้เห็นเป็นสักแต่ว่าเป็นอารมณ์ ที่ใจรับรู้เท่านั้น เป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน เป็นสิ่งที่ เป็นมายามาหลอกให้จิตหลงเท่านั้น เป็นสิ่งที่ เป็นไป ตามกฎธรรมดาของธรรมชาติ คือ เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีการเกิดปรากฏขึ้นแล้วก็ หายไปแล้วเท่านั้นพึงพิจารณาให้เห็นว่า สุข ทุกข์ สงบ พึงชาน เปื้อน เสง ๗๗๗ ที่จิตไปรับรู้เข้าล้วนเป็น สิ่งที่ แปรปรวนไปเป็นธรรมดา เป็นสิ่งที่เกิดเป็น ครั้งๆ เท่านั้น สุขก็ไม่เห็นต้องดีใจอยากได้ เพราะ สักหน่อยก็แปรปรวนเป็นอย่างอื่นไป ทุกข์ก็ไม่เห็น ต้องร้อนใจอะไรนัก เพราะสัก หน่อยก็แปรปรวน เป็นอย่างอื่นไปเช่นกัน ทุกๆ สภาวะที่เกิดขึ้นล้วน เท้าเทียมกันอย่างนี้ การจะเที่ยวแสวงหาสิ่งดีๆ ที่ มั่นคงถาวรก็เป็นเรื่องไร้เดียงสา การจะหาความ สงบตลอดกาลก็เป็นไปไม่ได้การจะบังคับควบคุม ให้ได้ตั้งใจ ปรารถนาที่ไร้สาร เมื่อไม่ยึดติดในนิमित และอนุพญฺญชนะอย่างนี้ได้ไม่ยินดีในอารมณ์ที่ น่าพอใจ ไม่หงุดหงิดในอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ ไม่เกิด กิเลสขึ้น ชื่อว่าสํารวมอินทริยคือใจเอาไว้ได้

ดังนั้น การสํารวมอินทริย 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ระวางไม่ให้กิเลสครอบงำจิตใจในเวลา รับรู้ารมณ์ทางอินทริยทั้ง 6 ทำให้เกิดอินทริยสังวร อินทริยสังวร ทำให้เกิดศีล ศีล ทำให้เกิดสมาธิ สมาธิ ทำให้เกิดปัญญาผู้มีอินทริยสังวรดี ศีลก็ย่อม บริสุทธี ศีลบริสุทธิ์ สมาธิก็เกิดได้ง่าย



5. สรุป

อินทรียสังวรในพระพุทธศาสนานั้นไม่ได้ห้ามการรับรู้อารมณ์แต่เป็นการฝึกให้มีสติ รู้เท่าทันอารมณ์ทั้ง 6 เมื่อรับรู้อารมณ์ใดๆ แล้วจะได้ไม่เกิดความยินดี ยินร้ายหรือหากเกิดความชอบใจ ไม่ชอบใจขึ้นก็สามารถรู้ทันและทำให้ความชอบใจ ความไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นดับไปได้โดยรวดเร็ววิธีนี้เป็น การป้องกันตั้งแต่ขั้นต้น ที่สุดทำให้ไม่เกิดบาปอกุศลไม่เกิดปัญหา และไม่เกิดทุกข์ต่างๆ ติดตามมา อินทรียที่ได้รับการพัฒนาขึ้นเป็นการพัฒนาที่ยอดเยี่ยม คือ เมื่อตาเห็นรูปเป็นต้นแล้วเกิดความชอบใจ เกิดความไม่ชอบใจ และเกิดทั้งความชอบใจ และความไม่ชอบใจก็รู้ชัดอย่างรวดเร็วเห็นว่าเป็นสิ่งที่หยาบความชอบและไม่ชอบดับไปจิตเป็นอุเบกขาได้อย่างรวดเร็ว เปรียบเหมือนคนตาดีกะพริบตา ส่วนผู้ที่พัฒนาอินทรียได้เรียบร้อยแล้วเป็นผู้ที่สามารถควบคุมอินทรียได้สามารถใช้งานตามใจปรารถนา การประยุกต์หลักอินทรียสังวรในการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน ไม่ว่าจะในยุคไหนๆ ผู้คนก็ต้องมีการประยุกต์หลักอินทรียสังวรกับการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน ผ่านทวารทั้ง 6 นั้น ทางตามองให้เห็นว่ารูปเป็นสิ่งที่มองเห็นได้ทางตาเท่านั้น ไม่ทำในใจว่าเป็นหญิง ชาย เด็ก ผู้ใหญ่ สาว หนุ่ม เรียกว่าไม่ยึดถือโดยนิमितและไม่เพ่งเฉพาะเป็นส่วนๆ ว่าสวยหรือไม่สวยเป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์ ทางหู เมื่อได้ฟังเสียงที่ไพเราะหรือไม่ไพเราะ ให้มีสติไม่ไปยึดถือเสียงนั้นโดยรวบรัดเมื่อไม่ใส่ใจถึงเสียงต่างๆ อย่างนี้ได้ไม่หลงยินดียินร้ายชื่อว่าสำรวมอินทรียคือ หูเอาไว้ได้ ทางจมูก เมื่อได้ดมกลิ่นให้มีสติไม่ถือโดยรวบรัดว่ากลิ่นผู้หญิง

กลิ่นผู้ชาย กลิ่นหอม กลิ่นเหม็น กลิ่นฉุน กลิ่นเน่าพิจารณาให้เห็นว่าเป็นกลิ่นที่ลอยมากระทบจมูกเท่านั้นเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตนไม่ยินดีในกลิ่นที่น่าพอใจ ไม่หงุดหงิดในกลิ่นที่ไม่น่าพอใจ ไม่เกิดกิเลสขึ้นชื่อว่าสำรวมอินทรียคือหูเอาไว้ได้ ทางลิ้น เมื่อได้ลิ้มรสให้มีสติไม่ถือโดยรวบรัดว่ารสของหวาน หวาน เปรี้ยว เค็ม ขม เผ็ด ไม่ยินดีในรสที่น่าพอใจ ไม่หงุดหงิดในรสที่ไม่น่าพอใจไม่เกิดกิเลสขึ้นชื่อว่าสำรวมอินทรียคือลิ้นเอาไว้ได้ ทางกาย เมื่อได้รับสัมผัสทางผิวหนังก็ไม่ถือโดยรวบรัดว่าสัมผัสนี้เย็น ร้อน อ่อน แข็ง นุ่มนวล ไม่ยินดีในสัมผัสที่น่าพอใจ ไม่หงุดหงิดในสัมผัสที่ไม่น่าพอใจ ไม่เกิดกิเลสขึ้นชื่อว่าสำรวมอินทรียคือกายเอาไว้ได้และทางใจ เมื่อใจรับรู้ธรรมารมณ์ให้มีสติไม่ถือ โดยรวบรัดคือไม่ยึดถือสิ่งที่รับรู้ทางใจว่าเป็นเรื่องเศร้าโศกเรื่องรัก เรื่องเพเลิดเพลิน เรื่องน่ากลัวเรื่องดีเรื่องเลวร้าย เป็นสุขเป็นทุกข์ ไม่ยินดีในอารมณ์ที่น่าพอใจ ไม่หงุดหงิดในอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจไม่เกิดกิเลสขึ้นชื่อว่าสำรวมอินทรีย คือใจเอาไว้ได้

ดังนั้น จุดเริ่มต้นของการศึกษาเรียนรู้ที่แท้จริง ซึ่งเป็นการพัฒนาที่ถูกทางทำให้เกิด ความสุขสงบร่มเย็นทำให้แก้ปัญหาทุกอย่างได้อย่างแท้จริงนั้นก็เริ่มต้นจากการใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจให้ถูกต้อง รู้จักสำรวมระวางเวลาเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ ให้มีคุณภาพนำมาใช้ประโยชน์ นำความสงบสุขมาให้เรียกว่า อินทรียภาวนา คือ ผู้ที่มีอินทรียที่ฝึกดีแล้ว ย่อมเป็นผู้ที่ปลอดภัยจากบาปอกุศล และปลอดภัยจากทุกข์ที่จะเกิดมาจากกิเลสต่างๆ แม้ในยุคสมัยที่มีเรื่องราวมากมายอย่างยุคปัจจุบันมีสิ่งยั่วยวนใจมาล่อมากมายหลัก



อินทริยสังวรก็ยังสามารถใช้ได้เสมอเพราะเป็นการป้องกันไว้ตั้งแต่ต้น

References

- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). *Thai Tipitaka Version of Mahachulalongkornrajavidyalaya*. Bangkok : Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press.
- Mahamakutrajavidyalaya. (1995). *Visutthimak*. Bangkok : Mahamakutrajavidyalaya Press.
- Ngamprakhon, S. (2016). Analysis of Buddha's Methods on Educational Administration in Theravada Buddhism. *Dhammathas Academic Journal*, 16(2), 33-44.
- Phra Nonthanathorn Chuakhamhot. (2016). Model Administration and Strengthen Discipline at Phrapariyattidhamma of Education Khon Kaen. *Dhammathas Academic Journal*, 16(3), 109-120.
- Phra Prom Khunaporn (P.A. Prayutto). (2003). *Buddhadhamma Revised and Expanded*. Bangkok : Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press.
- Phra Wisatchana Worpanno (Phongardit). (2016). An Analytical Study of the Idappaccayatā Concept as a Law of Nature. *Dhammathas Academic Journal*, 16(3), 191-202.
- Thongchaona, W. (2017). Social Immunization with Social Network's Media Literacy in Buddhist Integration Approach in Case Study: Line. *Dhammathas Academic Journal*, 17(1), 205-220.
- Wongpornpavan, C., et al. (2016). The Intellectual Development in the way of Buddhist Ethics of the Meditation Center of Probannontan Temple, Naimaung Sub-District, Maung District, Khonkaen Province. *Dhammathas Academic Journal*, 16(3), 143-154.