ศึกษาวิเคราะห์การสำรวมอายตนะในฉฉักกสูตร

An Analytical Study on Faculties Restraint of the Āyatana in Chachakka Sutta

[1]พระสันติ ธมฺมปาโล, [2]พระมหายุทธนา นรเชฏฺโฐ และ[3]พระครูปลัดเจริญ วฑฺฒโน

[1]PhraSanti Dhammapalo, [2]Phra Mahayuthana Norachetto and [3]Phra PaladCharoen Vaddhano

[1,2,3]คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

[1,2,3] Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

[1] Corresponding author E-mail: santidhamma99@gmail.com

Received: June 13, 2023; **Revised:** August 24, 2023; **Accepted:** August 25, 2023

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาโครงสร้างและสาระสำคัญของฉฉักกสูตร 2) เพื่อศึกษาการสำรวมอายตนะในพระไตรปิฎก 3) เพื่อวิเคราะห์การสำรวมอายตนะในฉฉักกสูตร การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยการศึกษา รวบรวม และวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารตามหลักพุทธปรัชญา เขียนบรรยาย นำเสนอเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า 1) ในฉฉักกสูตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมที่มีความเชื่อมโยงกัน ได้แก่ อายตนะภายใน อายตนะภายนอก วิญญาณ สัมผัส เวทนา ตันหา เพื่อแสดงการเกิดแห่งทุกข์ เพราะอาศัยอายตนะภายในและภายนอกกระทบกัน ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทำให้เป็นจุดเริ่มของทุกข์ 2) การสำรวมอายตนะในพระไตรปิฎก เป็นการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อฝึกอบรมตนเองใน 3 ด้าน คือ อธิศีลสิกขาคือ ฝึกฝนให้มีศีลยิ่งๆ ขึ้นไป อธิจิตตสิกขาคือฝึกในเรื่องจิตให้ยิ่งๆ ขึ้นไป และ อธิปัญญาสิกขา คือการฝึกฝนให้มีปัญญายิ่งๆ ขึ้นไป เมื่อรับรู้อารมณ์ทางอายตนะทั้ง 6 ต้องมีความสำรวมทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพื่อควบคุมผัสสายตนะ หากไม่สำรวมอายตนะแล้ว จะเป็นเหตุให้อกุศลธรรมอันลามก คือ อภิชฌา และโทมนัสครอบงำ 3) หลักการสำรวมอายตนะนั้นมุ่งการระมัดระวังใจตนเอง ไม่ให้ยินดียินร้ายในอารมณ์ที่มาปรากฏ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน อบรมปัญญาให้เกิดความรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้น เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จากผลการศึกษาวิจัยนี้ สามารถนำหลักการสำรวมอายตนะไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันด้วยการมุ่งระมัดระวังใจตนเอง ไม่ให้หลงไปยินดียินร้ายในอารมณ์ที่มาปรากฏ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ มีสติรู้เท่าทันการกระทบที่เกิดขึ้นทางอายตนะตลอดเวลา ช่วยบรรเทากิเลสไม่ให้ครอบงำจิตใจ

คำสำคัญ: อายตนะ; ฉฉักกสูตร; การสำรวม

Abstract

This Article is of three objectives namely, 1) to study the structures and essences of Chachakka-sutta, 2) to study the restraining Āyatana (sense-field) in Chachakka-sutta, and 3) to analyze the restraining Āyatana (sense-field) in Chachakka-sutta. The methodology is documentary research by studying the data from the Buddhist Scriptures, literary works, and other related research works in Buddhism. It is composed to present the data by the descriptive method.

The research results were found as follows; 1) The essence of the Sutta as follows: The Lord Buddha preached the dhamma that is connected, namely inner consciousness, external consciousness, consciousness, sensing, feeling, and Tanha. He delivered the process of the cause of suffering depending on the internal Sense-Bases and the external Sense-Bases contact with each other. 2) Mindfulness meditation is the practice of Vipassana Meditation for Self-training in 3 aspects, namely the higher morality, the higher mentality, and the higher wisdom. The practice of mindfulness meditation when perceiving the six mindfulness emotions, which requires mindfulness through the eyes, ears, nose, tongue, body and mind. 3) The principle of controlling the sense-filed is to focus the self-carefulness and not lost pleasure in the sense-objects which appear by eye, ear, nose, tongue, body, and mind. This is the way to practice *Vipassanā* meditation. It is the cultivation of wisdom to keep up with what's happening and understand all things as realities.

From the results of this study, the principle of mindfulness meditation can be applied to daily life by concentrating on one's mind, impassive to the emotions that appear through the eyes, ears, nose, tongue, body, and mind. Being conscious and aware of the effects that occur through the consciousness at all times.

Keywords: Ayatana; Chachakka Sutta; Restraint

บทนำ

การสำรวมอายตนะ เป้นการปิดกั้น การป้องกัน ระวังอันตรายหรือกิเลสต่างๆ เวลาที่เกิดการรับรู้อารมณ์ทางอายตนะ เป็นการควบคุมจิตใจ ควบคุมความรู้สึกเมื่อเกิดความรับรู้ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ไม่ให้ถูกชักจูงไปในทางที่ถูกกิเลสครอบงำ ดังนั้นในการดำรงชีวิตของมนุษย์จึงควรตั้งสติเฝ้าอยู่ทุกทวาร เมื่อเกิดปรากฏการณ์ที่ทวารเหล่านั้นก็ให้รู้เท่าทันความจริง

คำสอนเกี่ยวกับอายตนะขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้ามีปรากฏอยู่มากมายในพระไตรปิฎกทั้งในพระวินัยปิฎกที่ว่าด้วยพระวินัยสิกขาบทต่าง ๆ ของภิกษุและภิกษุณี พระสุตตันตปิฎกที่ว่าด้วยพระสูตรซึ่งเป็นพระธรรมเทศนาของพระโคตมพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวก และพระอภิธรรมปิฎกว่าด้วยพระอภิธรรมหรือปรมัตถธรรม ซึ่งเป็นธรรมะขั้นสูง เช่น ทรงแสดงความสำคัญขออายตนะไว้ในสัพพสูตร (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 18/23/22) ว่าสิ่งทั้งปวงนั้นก็คือ ตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่นลิ้นกับรส กายกับโผฏฐัพพะ ใจกับธรรมารมณ์ และตรัสไว้ในทุติยอปริชานนสูตร (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 18/30/27) ว่าบุคคลจะสิ้นความทุกข์เมื่อกำหนดรู้ คลายกำหนัด ละสิ่งทั้งปวงนี้ได้ ทรงแสดงเรื่องความสัมพันธ์ของโลกและอายตนะไว้ใน โลกสมุทยสูตร (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 18/107/121) ว่า โลกเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปเพราะอาศัยอายตนะภายในกับอายตนะภายนอกกระทบกันแล้วเกิดการรับรู้เท่านั้น โดยตรัสสอนในกระแสแห่งปฏิจจสมุปบาท อันแสดงให้

เห็นว่า บุคคลไม่ควรหลงใหลคิดฟุ้งซ่านไปกับโลกภายนอก แต่ควรสนใจโลกภายในตนเอง เพราะเป็นที่เกิดของกระบวนการทั้งสายเกิดทุกข์และสายดับทุกข์ที่แท้จริง

ฉฉักกสูตร เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง ณ พระเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี ทรงชี้ให้เห็นการเกิดและการดับของสักกายทิฐิ (การเห็นว่ามีตัวตน) ทั้งธรรมที่ทรงแสดงมีความสมบูรณ์พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะ พระองค์ทรงแสดงกระบวนการเรียนรู้อันเกิดจากองค์ประกอบที่สำคัญของธรรม 6 ประการ 6 หมวด ที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน กระบวนการรับรู้ผ่านช่องทางทั้ง 6 ช่อง และความประจวบกันของธรรม 3 ประการได้แก่ อายตนะภายใน 6 อายตนะภายนอก 6 และวิญญาณ 6 เมื่อมีองค์ประกอบทั้งสามอย่างดังกล่าวเกิดขึ้นประจวบพร้อมกันจึงเกิดเป็นผัสสะ ดังนั้นผัสสะจึงเป็นจุดเริ่มต้นการเรียนรู้ของมนุษย์ ข้อมูลต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาทางอายตนะ ดังพระพุทธพจน์ว่า “เพราะอาศัยมโนและธรรมารมณ์ มโนวิญญาณจึงเกิด ความประจวบแห่งธรรม 3 ประการ เป็นผัสสะ และเพราะมีผัสสะเป็นปัจจัยเวทนาจึงเกิด” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 16/43/89) เพราะเวทนาเป็นปัจจัยตัณหาจึงเกิด เพราะตัณหาเป็นปัจจัย อุปาทานจึงเกิด เพราะอุปาทานเป็นปัจจัยภพจึงเกิด เพราะภพเป็นปัจจัย ชาติจึงเกิด เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสกะปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสจึงเกิด ความเกิดแห่งโลกเป็นอย่างนี้ (พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 18/116/130) เป็นเพราะการไม่สำรวมในอายตนะย่อมหลงผิดและปรุงแต่ง สิ่งที่ใจรับรู้ตลอดเวลา เกิดตัณหาความพอใจว่า เที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้และสวยงาม ทั้งเกิดทิฏฐิ (ความเห็น) ที่เห็นผิดว่าเป็น บุคคล เรา ของเรา จิตย่อมตกอยู่ในอำนาจของ ตัณหา ทิฏฐิ ส่งผลให้กิเลสสั่งสมพอกพูนขึ้น กระบวนการของความเป็นเหตุเป็นผลกันของธรรมทั้งหลายจึงเกิดขึ้น

ด้วยเหตุผลที่กล่าวมานี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลในเชิงเอกสาร (Documentary Research) เรื่องการสำรวมอายตนะในฉฉักกสูตรและเชื่อมโยงกับคำสอนเรื่องอายตนะที่ปรากฏในพระสูตรอื่นๆ ด้วยเพื่อเป็นประโยชน์สำหรับประชาชนทั่วไปที่สนใจได้นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม มุ่งให้เกิดความรู้เท่าทันสภาพความจริงและประพฤติปฏิบัติด้วยการวางท่าทีที่ถูกต้อง ปลอดภัยจากบาปอกุศลธรรม ความทุกข์ทั้งปวง ไม่ให้เกิดพิษภัยกับตนเองและคนอื่น ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้และเกิดความใส่ใจในการปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าถูกต้องมากยิ่งขึ้นต่อไป และเป็นแนวทางในการปฏิบัติให้กับผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาให้ดำเนินไปสู่มรรค ผล นิพพานได้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาโครงสร้างและสาระสำคัญของฉฉักกสูตร
2. เพื่อศึกษาการสำรวมอายตนะในพระไตรปิฎก
3. เพื่อวิเคราะห์การสำรวมอายตนะในฉฉักกสูตร

วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Documentary Research) ผู้วิจัยมุ่งศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนาในส่วนที่เป็นแนวคิด ทฤษฎี และหลักการที่เกี่ยวข้องไว้ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้ารวบรวมข้อมูลจากเอกสารลำดับชั้นทางคัมภีร์พระไตรปิฎก แปลไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2535 อรรถกถา (คัมภีร์ของคณาจารย์รุ่นหลังที่อธิบายพุทธพจน์) ปกรณวิเสส (คัมภีร์ที่แต่งขึ้นโดยพระเถราจารย์ผู้ที่มีความรอบรู้พระธรรมวินัยอย่างลึกซึ้งแตกฉาน เป็นงานประพันธ์เรื่องราวเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา) โดยศึกษาหลักธรรมเกี่ยวกับการสำรวมอายตนะที่ปรากฏในฉฉักกสูตร และหมวดธรรมที่เกี่ยวข้องในชั้นคัมภีร์

ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้ารวบรวมข้อมูลจากเอกสารลำดับชั้นหนังสือ ดุษฎีนิพนธ์ วิทยานิพนธ์ สารนิพนธ์ งานวิจัย บทความ วารสาร สื่อออนไลน์ ในหลักธรรมซึ่งเกี่ยวข้องกับแนวคิด ทฤษฎีและผลงานวิจัยเกี่ยวกับการสำรวมอายตนะในประเด็นต่างๆ เช่น ความหมายและองค์ประกอบของอายตนะ อายตนะที่ปรากฏในพระไตรปิฎก กระบวนการทำงานของอายตนะ การสำรวมอายตนะ เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 3 ศึกษาวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาในเชิงเอกสาร (Documentary Research) เกี่ยวกับการสำรวมอายตะโดยใช้หลักพุทธปรัชญา แล้วนำมาสรุปประเด็นต่างๆ ได้แก่ แนวทางการสำรวมอายตนะ ผลของการสำรวมอายตนะ และการประยุกต์ใช้การสำรวมอายตนะ

ขั้นตอนที่ 4 ประมวลผลงานวิจัย และสรุปผลการวิจัยลงในงานวิจัยโดยเขียนบรรยายเชิงพรรณนา พร้อมทั้งนำเสนอการศึกษาวิเคราะห์โดยให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม จากนั้นนำมาปรับแก้ตามข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 ผลการวิจัยพบว่าฉฉักกสูตร แปลว่า พระสูตรว่าด้วยธรรม 6 ประการ 6 หมวด เป็นพระสูตรที่มีโครงสร้างอยู่ในพระไตรปิฎก เล่มที่ 14 มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ สฬายตนวรรค เป็นพระสูตรว่าด้วยธรรม 6 ประการ 6 หมวด ชื่อนี้ตั้งตามเนื้อหาสาระของพระสูตร ซึ่งเป็นพระสูตรขนาดกลาง พระสูตรนี้จัดอยู่ในปรัชฌาสยะ มีรูปแบบพระสูตร เป็นแบบบรรยายโวหารแบบถามเอง-ตอบเอง มีทั้งภาคอุทเทสและภาคนิทเทส จัดอยู่ในประเภท ปรัชฌาสยะ คือพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมตามอัธยาศัยของผู้อื่น มุ่งประโยชน์เป็นการเฉพาะสำหรับผู้ฟัง กล่าวคือมุ่งที่จะสอนพระภิกษุ ขณะประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี โดยมีใจความสำคัญของพระสูตรว่า พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรม 6 ประการ 6 หมวด ที่มีความเชื่อมโยงกัน ได้แก่ อายตนะภายใน 6 อายตนะภายนอก 6 วิญญาณ 6 สัมผัส 6 เวทนา 6 ตันหา 6 ทรงแสดงกระบวนการเกิดแห่งทุกข์ว่า เพราะอาศัยอายตนะภายในและภายนอกกระทบกัน

ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในปัจจุบันขณะจึงเกิดวิญญาณ ผัสสะ เวทนา ตันหา อุปาทาน ความยึดมั่นยึดถือ คือ มีกิเลส ตัณหา ต่อสิ่งใดที่มากระทบ ขณะจิตที่มีตัณหา ย่อมมีความยึดถือ (อุปาทาน) และเกิดอวิชชา (ตัวตนของผู้ยึดถือ) โดยมีอายตนะเป็นจุดเริ่มของทุกข์ทรงอธิบายกระบวนการเกิดของธรรมแต่ละหมวดและให้พิจารณาว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา พระองค์ทรงแสดงกระบวนการทำงานของจิตในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยอาศัยอายตนะเป็นอารมณ์ ในฐานะเป็นทางแห่งการดับทุกข์ เพราะธรรมที่ทรงแสดงมีความสมบูรณ์พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะในครั้งนี้เป็นเหตุให้ภิกษุประมาณ 60 รูป เป็นภิกษุผู้สำรวมด้วยความสังวรในอายตนะเห็นตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะ สามารถละอวิชชาทำวิชชาให้บังเกิดขึ้นได้ จะเบื่อหน่ายคลายความยึดถือ กระทำถึงที่สุดของทุกข์ แล้วก็หลุดพ้นสิ้นอาสวะกิเลสเป็นพระอรหันต์จนถึงนิพพานตามลำดับได้ในที่สุด

วัตถุประสงค์ที่ 2 ผลการวิจัยพบว่าการสำรวมอายตนะในพระไตรปิฎกมีปรากฏอยู่ทั้งในพระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎกและพระอภิธรรมปิฎก อายตนะ หมายถึง ที่ต่อกัน เชื่อมต่อกันเพื่อให้เกิดความรู้ หรือทางรับรู้ มี 6 อย่าง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สิ่งที่ถูกรับรู้ก็เรียกว่า อายตนะภายนอก อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งที่กายต้อง และสิ่งที่ใจนึก โดยทั่วไปเรียกว่า อารมณ์นั่นเอง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2555) ชีวิตของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายต้องเวียนว่ายตายเกิด อย่างไม่มีสิ้นสุดก็เพราะมีอายตนะเป็นเครื่องต่อที่สำคัญ มีตาต่อกับรูป มีหูต่อกับเสียง มีจมูกต่อกับกลิ่น มีลิ้นต่อกับรส มีกายต่อกับสัมผัส มีใจต่อกับธรรมารมณ์ อันเป็นปัจจัยให้เกิดรูปนาม ส่งผลให้เป็นกิเลสทั้งหลาย เป็นบุญและบาป อายตนะนี้เองก็เป็นปัจจัยให้ประพฤติเป็นไปในเหตุที่จะให้เกิดทุกข์ หรือจะให้พ้นทุกข์ ขึ้นชื่อว่าสัตว์ที่ไม่ต้องอาศัยอายตนะนั้นไม่มี การสำรวมอายตนะ ทวาร คือวัตถุของอวัยวะที่เรียกว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั่นเอง แต่หมายเอาล้วนที่เป็นวัตถุ ซึ่งเรียกว่าส่วนรูปธรรมเป็นใหญ่, ไม่นับรวมวิญญาณที่ประจำอวัยวะนั้นที่เป็นส่วนนามธรรมเข้าด้วย คำว่า ทวาร แปลกันตามธรรมดาว่า ประตู เป็นที่รับเข้าหรือถ่ายออกของสิ่งต่างๆ ประตู คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ การสำรวมระวังอายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อันเป็นที่เกิดของอารมณ์ภายนอก หรือ สิ่งเร้าทั้ง 6 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธรรมารมณ์ เพื่อควบคุมจิตหรืออารมณ์ไม่ให้เกิดอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์

การสำรวม มีความหมายถึง การสังวร ความระวัง เหนี่ยวรั้ง ป้องกัน ความมีสติ ดังนั้นการสำรวมอายตนะ หากแปลขยายความออกไปก็ได้ความว่าการปิดกั้น การป้องกัน ระวังอันตรายหรือกิเลสต่างๆ เวลาที่เกิดการรับรู้อารมณ์ทางอายตนะ แต่ไม่ใช่การหลบหนีอารมณ์ หลีกหนีไม่ให้เห็นรูป ไม่ให้ฟังเสียง ไม่ให้ดมกลิ่น ไม่ให้ลิ้มรส ไม่ให้ถูกต้องโผฏฐัพพะด้วยกาย ไม่ให้รับรู้ธรรมารมณ์ แต่เป็นการที่จิตได้รับการคุ้มครองไม่ให้เกิดกิเลสเมื่อมีการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง 6 การสำรวมอายตนะ ทวาร คือวัตถุของอวัยวะที่เรียกว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั่นเอง แต่หมายเอาล้วนที่เป็นวัตถุ ซึ่งเรียกว่าส่วนรูปธรรมเป็นใหญ่ ไม่นับรวมวิญญาณที่ประจำอวัยวะนั้นที่เป็นส่วนนามธรรมเข้าด้วย คำว่า ทวารก็เช่นเดียวกับประตูบ้านเรือน กายเปรียบเหมือนเรือน อารมณ์ต่างๆ เหมือนคนเข้าออก ใจแผนกหนึ่งเป็นเหมือนเจ้าบ้าน คำเปรียบของเรื่องนี้ อันจะพบได้ในปกรณ์บาลีต่างๆ มีว่า จอมปลวกมีช่องหกช่อง สำหรับพญาเหี้ยเข้าออก นี่คือกายนี้นั่นเอง เราจะระวังแต่ 5 แห่ง

ภายนอกคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย นั้นยังไม่พอ ต้องระวังทวารภายในคือใจด้วย ทวารหรือประตูจึงได้มีถึง 6 ด้วยเหตุนี้ การสำรวมระวังอายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อันเป็นที่เกิดของอารมณ์ภายนอก หรือสิ่งเร้าทั้ง 6 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธรรมารมณ์ เพื่อควบคุมจิตหรืออารมณ์ไม่ให้เกิดอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์ การสำรวมอายตนะเป็นไปใน 2 ลักษณะ ได้แก่

1. สำรวมระวังอายตนะภายในทั้ง 6 ด้วยการไม่สอดส่ายส่งออกไปเที่ยวกระทบหรือผัสสะกับในเหล่า รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ที่ไม่จำเป็น เพราะเมื่อไม่เกิดการผัสสะหรือ เมื่อผัสสะดับจึงดับเวทนาได้ อันเป็นไปตามปฏิจจสมุปบาทธรรมฝ่ายนิโรธวารหรือฝ่ายดับทุกข์

2. หากไม่สามารถสำรวมได้ตลอดเวลา เมื่อเกิดการกระทบหรือเกิดการผัสสะกันแล้ว ก็ให้มีการสังวร สำรวมไม่ให้ยินดียินร้าย ในเวลาที่เห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโผฏฐัพพะ รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ หรือการอุเบกขา หรือไม่พัวพันเสียนั่นเอง การสำรวมอายตนะจึงเป็นการควบคุมจิตใจ ควบคุมความรู้สึกได้เมื่อเกิดการรับรู้ทางตา ทางหู เป็นต้น ไม่ให้ถูกชักจูงไปในทางที่ถูกกิเลสครอบงำ ขั้นสูง มีความหมายถึงขั้นเป็นนายเหนือความรู้สึกต่างๆ ที่จะเกิดจากการรับรู้อารมณ์ทางตา ทางหู เป็นต้นเหล่านั้น สามารถบังคับให้เกิดความรู้สึกต่างๆ ได้ตามต้องการ ทำให้เกิดภาวะทางจิตที่สำคัญอันเป็นพื้นฐาน คือ ความเป็นอิสระหรือเรียกว่าความหลุดพ้น ภาวะนี้เป็นผลสืบเนื่องจากปัญญา เมื่อเห็นตามเป็นจริง รู้เท่าทันสังขารแล้ว จิตจึงพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส

ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้น อายตนะเป็นอารมณ์หนึ่งในวิปัสสนาภูมิ 6 เพราะอายตนะ 12 เป็นสะพานเครื่องเชื่อมต่อให้เกิดความรู้สึกต่างๆ (พระธีรนพ ญาณวีโร (สมัครแก้ว), 2555) การสำรวมอายตนะต้องใช้สติพิจารณาอายตนะทั้งภายในและภายนอก ซึ่งเชื่อมต่อกันให้เกิดความรู้ทางใจขึ้น ด้วยการกระทบกันเป็นคู่ คือตากระทบรูป หูกระทบเสียง จมูกกระทบกลิ่น ลิ้นกระทบรส กายกระทบสัมผัสทางกาย ใจกระทบธรรมารมณ์ซึ่งย่อลงเป็นรูปกับนาม ผู้ที่เจริญสติปัฏฐานย่อมบรรลุมรรคผล และนิพพานเป็นพระอรหันต์ผู้ละกิเลสได้โดยสิ้นเชิง สามารถระงับความเศร้าโศกและความคร่ำครวญ ดับทุกข์ทางกายและโทมนัสทางใจในภพนี้ (พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), 2548) จะเห็นได้ว่า การสำรวมอายตนะเป็นการควบคุมจิตใจ ควบคุมความรู้สึกได้ เมื่อเกิดการรับรู้ทางตา ทางหู เป็นต้น ไม่ให้ถูกชักจูงไปในทางที่ถูกกิเลสครอบงำขั้นสูง มีความหมายถึงขั้นเป็นนายเหนือความรู้สึกต่างๆ ที่จะเกิดจากการรับรู้อารมณ์ทางตา ทางหู เป็นต้นเหล่านั้น สามารถบังคับให้เกิดความรู้สึกต่างๆ ได้ตามต้องการ ทำให้เกิดภาวะทางจิตที่สำคัญอันเป็นพื้นฐาน คือ ความเป็นอิสระหรือเรียกว่าความหลุดพ้น ภาวะนี้เป็นผลสืบเนื่องจากปัญญา เมื่อเห็นตามเป็นจริง รู้เท่าทันสังขารแล้ว จิตจึงพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส ท่านมักกล่าวการเข้าถึงภาวะนี้ว่า “จิตอันบุคคลอบรมโดยมีปัญญาเป็นฐานย่อมหลุดพ้นโดยชอบจากอาสวะทั้งหลาย คือ กามาสวะ ภวาสวะและอวิชชาสวะ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 10/143/96) หรือ “เมื่อเธอรู้อย่างนี้ เห็นอย่างนี้ จิตย่อมหลุดพ้นแม้จากกามาสวะ จิตย่อมหลุดพ้นแม้จากภวาสวะ จิตย่อมหลุดพ้นแม้จากอวิชชาสวะ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 1/14/7) บุคคลที่สำรวมระวังอายตนะ สามารถทำการปิดกั้น

อายตนะเหล่านั้นโดยกำจัดทางเข้าออกการเกิดกิเลสมีความยินดีและความขัดเคือง ย่อมสงบ ระงับ อารมณ์ที่เกิดขึ้น ทางตา ทางหู กำจัดความเป็นไปแห่งการเกิดกิเลสมีความยินดีและความขัดเคือง เป็นต้น

การสำรวมในอายตนะ เมื่อ ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายถูกต้องโผฏฐัพพะ ใจได้รู้ธรรมารมณ์ เหล่านี้ เพราะเมื่อไม่สำรวมอายตนะแล้ว จะเป็นเหตุให้อกุศลธรรมอันลามก คือ อภิชฌา และโทมนัสครอบงำ ดังเช่นเมื่อเห็นรูป ซึ่งอาจจะเป็นคนสัตว์ หรือสิ่งของก็ตาม ก็สักแต่ว่าเห็น ไม่คิดปรุงแต่งต่อไปอีกว่าสิ่งนี้ คนนี้สวยหรือไม่ สวย หรือสวยน้อยสวยมาก ทั้งนี้เพราะไม่ถือนิมิต และ ไม่ถืออนุพยัญชนะ การที่สามารถไม่ถือนิมิต ไม่ถืออนุพยัญชนะได้ ก็เพราะมีสติกำกับใจ มี สติคุ้มครองใจไม่ให้คิดเรื่องไร้สาระ นั่นคือมี สติสำรวมจักขุนทรีย์ แต่ถ้าสำรวมไม่ได้ คือหยุดความคิดไม่ได้ เกิดชอบใจหรือพอใจรูปที่ตนเห็น ก็จะเกิดอภิชฌา คือ ความโลภอยากได้ ซึ่งเป็นกิเลสกามที่นอนเนื่องอยู่ในใจโดยธรรมชาติอยู่แล้ว ถ้าไม่ได้รูปนั้นมาสนองอภิชฌา ก็จะรู้สึกโทมนัสคือเป็นทุกข์ถึงแม้จะได้รูปนั้นมาตามต้องการ ก็อาจรู้สึกพึงพอใจชั่วระยะหนึ่ง แต่ก็จะต้องเกิดความโทมนัสในที่สุดอยู่นั่นเอง เพราะรูปนั้นไม่เที่ยง ย่อมเสื่อมสลาย หรือพลัดพรากจากเราไปในที่สุด นี่คือผลของการไม่สำรวมจักขุนทรีย์ ในทางกลับกันการการสำรวมในอายตนะ ก็สามารถบรรลุธรรมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่นเป็นพระอรหันต์โดยการสำรวมในอายตนะ ดังนั้น เมื่อใดบุคคลรู้ชัดซึ่งอายตนะ 6 เหตุเกิดอายตนะ 6 ความดับอายตนะ 6 และปฏิปทาที่จะให้ถึงความดับอายตนะ 6 อย่างนี้ เมื่อนั้นท่านละราคานุสัย บรรเทาปฏิฆานุสัย ถอนทิฏฐานุสัย และมานานุสัย โดยประการทั้งปวง ละอวิชชา ยังวิชชาให้เกิด ย่อมกระทำซึ่งที่สุดแห่งทุกข์

วัตถุประสงค์ที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า การสำรวมอายตนะในฉฉักกสูตร เป็นหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน และเป็นการฝึกอบรมตนเองใน 3 ด้าน คือ การสำรวมทางกายและวาจา (อธิศีลสิกขา) การทำจิตใจไม่ให้ฟุ้งซ่าน (อธิจิตตสิกขา) และการรู้เห็นตามความเป็นจริง (อธิปัญญาสิกขา) เป็นหนทางเดียวเท่านั้นที่สามารถนำจิตให้ดำเนินไปถึงพระนิพพาน อันเป็นที่สุดแห่งทุกข์ทั้งปวงได้ การพิจารณาหรือการสำรวมอายตนะภายใน 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอายตนะภายนอก 6 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ โดยการพิจารณาอายตนะทำเป็นคู่ ๆ ดังนี้

1. รู้จักตา รู้จักรูป รู้จักอารมณ์ที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยตา และรูป
2. รู้จักหู รู้จักเสียง รู้จักอารมณ์เกิดขึ้น เพราะอาศัยหู และเสียง
3. รู้จักจมูก รู้จักกลิ่น รู้จักอารมณ์ที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยจมูก และกลิ่น
4. รู้จักลิ้น รู้จักรส รู้จักอารมณ์ที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยลิ้น และรส
5. รู้จักกาย รู้จักโผฏฐัพพะ รู้จักอารมณ์ที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยกาย และสัมผัส
6. รู้จักใจ รู้จักธรรมารมณ์ คือเรื่องที่ใจรู้ รู้จักอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยใจ และธรรมารมณ์

เมื่ออายตนะภายใน 6 และอายตนะภายนอก 6 กระทบกันหรือที่เรียกว่าผัสสะ ผู้ปฏิบัติควรกำหนดรู้สภาวธรรมปัจจุบันคือปัจจุบันในขณะหนึ่ง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้น เป็นสิ่งที่กำลังเกิดภายในร่างกายและปรากฏทางอายตนะทั้ง 6 การเจริญสติกำหนดรู้รูปนามปัจจุบัน ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถหยั่งเห็นลักษณะทั่วไปได้อย่าง

ชัดเจน เพราะเป็นอายตนะที่เป็นต้นกำเนิดของ เวทนา ตัณหา อุปาทานภพชาติ การหลงไหลในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส มีแต่ให้โทษ และกลับกลายเป็นอวิชชา ซึ่งจะมาทำให้เกิดวงจรแห่งปฏิจจสมุปบาทต่อไปไม่สิ้นสุด

วิธีการฝึกการสำรวมอายตนะเมื่อมีการรับรู้อารมณ์ทางอายตนะทั้ง 6 ซึ่งเป็นแนวทางเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติเพื่อควบคุมผัสสายตนะที่ต้องมีความสำรวมทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ “การรู้ทางตาหรือการเห็นเป็นวิญญาณ โดยนัยเดียวกัน เมื่อมีเสียงมากระทบกับหูการได้ยินให้กำหนดว่า “ได้ยินหนอๆ” เมื่อมีกลิ่นมากระทบกับจมูก เกิดการได้กลิ่น ให้กำหนดว่า “ได้กลิ่นหนอๆ” เมื่อมีรสมากระทบกับลิ้น เกิดการรู้รสให้กำหนดว่า “รู้รสหนอๆ” เมื่อมีสิ่งที่สัมผัสมากระทบกับกาย เกิดการถูกต้องให้กำหนดว่า “ถูกต้องหนอๆ” เมื่อสิ่งที่ใจนึกคิดมากระทบกับใจเกิดการคิดให้กำหนดว่า “คิดหนอๆ” เป็นต้น" (จำลอง ดิษยวณิช, 2549) ตัวอย่างการปฏิบัติเพื่อสำรวมอายตนะทางตา เมื่อตาได้เห็นรูปหากเป็นรูปที่สวยงาม ยั่วยวนใจ น่าหลงใหล ก็ให้มีสติควบคุม อย่าไปสนใจในรายละเอียดของรูปนั้นว่าสวยอย่างไร หากมีความพอใจหรือมีราคะเกิดขึ้น ให้อดทน อย่าเข้าไปใกล้ชิด อย่าพูดคุยหรือจับต้อง หากเห็นว่ามีกิเลสมากขึ้น ให้หลบหน้าจากอารมณ์นั้นไปก่อน หากเห็นของสวยงามแต่ยังควบคุมตนเองได้ไม่มีกิเลสอะไรรุนแรงนัก ให้มีสติเพ่งมองไปในทางเห็นเป็นของปฏิกูล เป็นของไม่สวยไม่งาม ภายในประกอบไปด้วยของปฏิกูลมีประการต่างๆ เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เต็มไปด้วยของไม่สวย ไม่งาม แต่ฉาบทาลูบไล้ไว้ด้วยผิวหนังภายนอกที่ลวงตาไว้ มองให้เห็นสักว่ารูป เป็นสิ่งที่มองเห็นได้ทางตาเท่านั้น ไม่ทำในใจว่า เป็นหญิง ชาย เด็ก ผู้ใหญ่ สาว หนุ่ม เป็นต้น เรียกว่าไม่ยึดถือโดยนิมิต และไม่เพ่งเฉพาะเป็นส่วนๆ ว่าเป็นตา หู จมูก แก้ม คาง มือ เท้า สวยหรือไม่สวยเป็นต้น แบบนี้เรียกว่า ไม่ถือโดยอนุพยัญชนะ เมื่อทำได้อย่างนี้ก็จะไม่เกิดความรักความชังในรูปนั้น เป็นผู้มีความคุ้มครองทางตาดี ไม่มีกิเลสเกิดขึ้นเมื่อเห็นรูป ส่วนอายตนะอื่นๆ ก็พิจารณาโดยนัยเดียวกัน

การสำรวมอายตนะเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานขั้นสูง หากสามารถพัฒนาการฝึกเป็นลำดับจนเกิดปัญญาญาณเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของรูปนาม นำไปสู่แนวทางเพื่อการรู้แจ้งซึ่ง มรรค ผล นิพพานความเป็นพระอริยบุคคลชั้นต่ำสุดไปจนถึงสูงสุดคือพระอรหันต์ กำจัดทุกข์ทั้งมวล อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

อภิปรายผลการวิจัย

1. พบว่า ฉฉักกสูตรเป็นพระสูตรที่ว่าด้วยธรรม 6 ประการ 6 หมวด ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมตามอัธยาศัยของผู้อื่น มุ่งสอนพระภิกษุ ขณะประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี ความเชื่อมโยงกันของธรรม 6 หมวด ได้แก่ อายตนะภายใน 6 อายตนะภายนอก 6 วิญญาณ 6 สัมผัส 6 เวทนา 6 ตันหา 6 ทรงแสดงกระบวนการเกิดแห่งทุกข์ว่า เพราะอาศัยอายตนะภายในและภายนอกกระทบกัน จึงเกิดวิญญาณ ผัสสะ เวทนา ตัณหา ทรงแสดงกระบวนการของการเกิดและการดับทุกข์ ซึ่งสอดคล้องกับพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) เมื่ออายตนะภายในกระทบกับอายตนะภายนอกก็จะเกิดความรู้จำเพาะด้านของอายตนะเรียกว่าวิญญาณเมื่อมีองค์ประกอบ 3 อย่างเรียกว่าเกิดผัสสะและเกิดกระบวนธรรมอื่นๆต่อไป เกิดความรู้สึก (เวทนา) ความอยากได้ (ตัณหา) จนถึงขั้นยึดติดถือมั่น (อุปาทาน) ค้างใจอยู่ไม่

อาจวางลงได้กระบวนการนี้จึงเกิดสุขทุกข์รุนแรง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2555) พระพุทธองค์ทรงชี้ให้เห็นการเกิดและการดับของสักกายทิฏฐิ โดยมีอายตนะเป็นจุดเริ่ม และอายตนะมีความสำคัญในฐานะเป็นทางแห่งการดับทุกข์ เป็นกระบวนการทำงานของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยอาศัยอายตนะเป็นอารมณ์เพื่อการพิจารณาของเสขบุคคล สามารถที่จะนำไปสู่การบรรลุธรรมได้ ธรรมที่ทรงแสดงมีความสมบูรณ์พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะ และทำให้พระภิกษุประมาณ 60 รูปที่สดับธรรมนั้นสิ้นอาสวะ สอดคล้องกับบทความของพระสุพจน์ ธมฺมวฑฺโฒ (อยู่เจริญ) (2562) เรื่องอายตนะกับการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนา สรุปได้ว่าเมื่อได้เจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยอาศัยอายตนะเป็นอารมณ์ จนเห็นความไม่เที่ยงแปรปรวน คือ อนิจจัง เป็นต้น ตามนัยของวิปัสสนาญาณ ขณะที่ถึงมรรคญาณ ย่อมปหานกิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะได้และผลญาณเสวยอารมณ์นิพพาน อันเป็นผล จิต (วิปากจิต) การละกิเลสขั้นสูงสุด ก็จะได้บรรลุเป็นพระอรหันต์บุคคลได้

2. พบว่า การสำรวมอายตนะที่ปรากฏในพระไตรปิฎกทั้งพระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก และพระอภิธรรมปิฎก เป็นการเฝ้าระวังอายตนะภายในทั้ง 6 คือหู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยการไม่สอดส่ายส่งออกไปเที่ยวกระทบหรือผัสสะกับอายตนะภายนอกคือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ที่ไม่จำเป็นหากไม่สามารถสำรวมได้ตลอดเวลา เมื่อเกิดการกระทบหรือเกิดการผัสสะกันแล้วก็ให้มีการสังวร สำรวมไม่ให้ยินดียินร้าย ในเวลาที่เห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโผฏฐัพพะ รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ หรือการอุเบกขา สอดคล้องกับสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน) (2553) หนังสือ “สัมมาทิฏฐิ ตามพระเถราธิบายของท่านสารีบุตรเถระ” สรุปความได้ว่า ความสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และ มนะ คือใจ โดยที่เมื่อเห็นอะไร ได้ยินอะไร ได้กลิ่นอะไร ได้ลิ้มรสอะไร ได้ถูกต้องสัมผัสอะไร ก็ไม่ยึดถือสิ่งเหล่านั้นทั้งหมด หรือบางส่วนยินดียินร้าย เพราะเมื่อยึดถือ ความยินดียินร้าย บาปอกุศลกรรมทั้งหลายย่อมไหลเข้าสู่จิตใจ แต่เมื่อมีความสำรวมไม่ยึดถือสิ่งที่เห็นที่ได้ยินเหล่านั้น ก็ย่อมตกอยู่แค่ตา แค่หู ภายนอกเท่านั้นไม่ไหลสู่จิตใจ และเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับสุภีร์ ทุมทอง ในเวลาเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโผฏฐัพพะ รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจที่มีสติคอยกำกับเมื่อมีการรับรู้อารมณ์ อันจะทำให้มีการรับรู้อารมณ์เป็นอย่างบริสุทธิ์ ทำให้ไม่เกิดความยินดีหลงยึดติดในสิ่งที่น่าสนใจ หรือไม่หลงยินร้ายในสิ่งที่ไม่น่าพอใจ (สุภีร์ ทุมทอง, 2555) สำหรับผู้ไม่สำรวมอายตนะ เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ใดๆ แล้วก็จะยินดียินร้ายในอารมณ์นั้นตามความเคยชิน อันจะทำให้เกิดการกระทำ การพูด การคิด เป็นไปตามกำลังของกิเลส นำไปสู่การแสวงหาและหลงยึดติดในสิ่งที่คิดว่าจะทำให้เกิดความพึงพอใจเมื่อนำมาเสพบริโภค ทำให้เกิดปัญหาติดตามมามากมายในปัจจุบัน การมีสติจะช่วยปิดกั้นกิเลสตั้งแต่เริ่มต้นกระบวนการรับรู้อารมณ์ เช่นเดียวกับการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ต้องใช้สติพิจารณาอายตนะทั้งภายในและภายนอก ซึ่งเชื่อมต่อกันให้เกิดความรู้ทางใจขึ้น ด้วยการกระทบกันเป็นคู่ ซึ่งย่อลงเป็นรูปกับนาม ผู้ที่เจริญสติปัฏฐานสามารถระงับความเศร้าโศกและความคร่ำครวญ และบรรลุมรรคผล และนิพพานเป็นพระอรหันต์ผู้ละกิเลสได้โดยสิ้นเชิง ดังนั้นการสำรวมระวังจึงเป็นการป้องกันสิ่งไม่ดี อันตรายหรือกิเลสต่างๆ ที่เกิดการรับรู้อารมณ์ทางอายตนะภายในทั้ง 6 เพื่อให้

ทันกับปัจจุบันขณะ เป็นการป้องกันขั้นแรกของการเกิดสภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ทำให้ไม่ยึดถือต่อสิ่งเหล่านี้ซึ่งก็คือการมีสตินั่นเอง

3. พบว่า การสำรวมอายตนะในฉฉักกสูตรเป็นหลักการสำหรับปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยใช้สติพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางอายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งสติจะต้องควบคุมจิตกำหนดจับอารมณ์ทางทวารนั้นให้ทันปัจจุบันทุกครั้งและทุกอารมณ์ไป เช่น เมื่อรูปารมณ์ผ่านทางตา กำหนดว่า เห็นหนอ ๆ เมื่อสัททารมณ์ผ่านทางหู กำหนดว่า ได้ยินหนอ ๆ เมื่อคันธารมณ์ผ่านทางจมูก กำหนดว่า ได้กลิ่นหนอ ๆ เมื่อรสารมณ์ผ่านทางลิ้นกำหนดว่า รู้รสหนอ ๆ เมื่อโผฏฐัพพารมณ์ ผ่านทางกาย กำหนดว่า เย็นหนอ ๆ ร้อนหนอ ๆ หรืออ่อนหนอ ๆ แข็งหนอ ๆ เป็นต้น และให้พิจารณาว่า อาการที่เกิดขึ้น มีความแปรปรวนอยู่ขณะหนึ่งแล้วดับไป ตามเหตุตามปัจจัย ธรรมทั้งหลายเหล่านี้ให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาสักแต่ว่าเป็นสภาวะ หาใช่สัตว์มีบุคคลเป็นผู้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส ได้นึกคิดแต่อย่างใดไม่ โดยสภาวะเหล่านี้เกิดขึ้นแล้วดับไป เรียกว่า อนิจจัง โดยอาการที่เกิดขึ้นแล้วดับไปไม่สามารถจะคงทนอยู่ได้ ที่เรียกว่า ทุกขัง และเมื่อได้เห็นอนิจจังทุกขังอย่างชัดเจนแล้ว ความรู้ก็จะเกิดขึ้นมาอีกว่า อาการที่เกิดขึ้นและดับไปของสภาวธรรมเหล่านี้เป็นสามัญลักษณะที่ใครจะมาอ้อนวอนขอร้องหรือบังคับบัญชาให้เป็นอย่างอื่นไม่ได้ทั้งสิ้น กล่าวคือเมื่อยังไม่เกิดก็ไม่ให้เกิดขึ้น หรือเมื่อเกิดขึ้นแล้วไม่ให้ดับไปดังนี้ ก็ไม่สามารถจะไปบังคับบัญชา หรือขอร้องอ้อนวอนให้เป็นไปตามที่ตนชอบใจได้ จึงเรียกว่า อนัตตา เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนาได้พิจารณาอยู่ในลักษณะอย่างนี้ จิตของผู้ปฏิบัติก็ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย สอดคล้องกับพระโสภณมหาเถระ เขียนไว้ในหนังสือวิปัสสนานัย เล่ม 1 การเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ต้องใช้สติพิจารณาอายตนะทั้งภายในและภายนอกซึ่งเชื่อมต่อกันให้เกิดความรู้ทางใจขึ้น ด้วยการกระทบกันเป็นคู่ คือตากระทบรูปหูกระทบเสียง จมูกกระทบกลิ่น ลิ้นกระทบรส กายกระทบสัมผัสทางกาย ใจกระทบธรรมารมณ์ซึ่งย่อลงเป็นรูปกับนาม ผู้ที่เจริญสติปัฏฐานย่อมบรรลุมรรคผล และนิพพานเป็นพระอรหันต์ผู้ละกิเลสได้โดยสิ้นเชิง สามารถระงับความเศร้าโศกและความคร่ำครวญ ดับทุกข์ทางกายและโทมนัสทางใจในภพนี้ (พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), 2548)

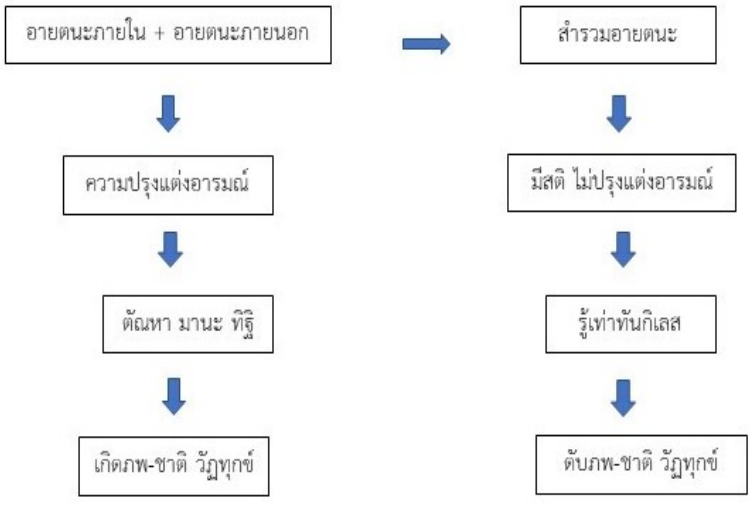
องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์การสำรวมอายตนะในฉฉักกสูตร” มีประเด็นสำคัญในการนำหลักการสำรวมอายตนะมาประยุกต์ใช้ได้ ดังนี้

1. การสำรวมอายตนะในการดำเนินชีวิต ในการดำเนินชีวิตประจำวันของเรานั้นต้องประสบกับเรื่องราวต่าง ๆ มากมาย ทั้งเรื่องที่เกิดขึ้นภายนอก คือสิ่งที่มากระทบทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทำให้ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ได้ถูกต้องสัมผัส และเรื่องที่เกิดขึ้นภายในคือเรื่องทางใจที่ปรากฏต่อชีวิตทั้ง 6 ทาง ส่งผลต่อความรู้สึกนึกคิดของจิตใจ ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์ ไปตามเรื่องราวทั้งดีและร้าย มีความโลภมาก ความโกรธ ความหลงใหลในสิ่งที่ชอบ อารมณ์พวกนี้เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นการนำเอาการสำรวมอายตนะมาใช้ในชีวิตประจำวันเป็นการมุ่งระมัดระวังใจตนเอง ไม่ให้หลงไปยินดียินร้ายในอารมณ์ที่มาปรากฏ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ มีสติรู้เท่าทันการกระทบที่เกิดขึ้นทางอายตนะตลอดเวลา

ช่วยบรรเทากิเลสไม่ให้ครอบงำจิตใจ หรือหากถูกกิเลสครอบงำจิตใจ ก็ยังมีโอกาสช่วยผ่อนหนักให้เป็นเบาไม่ล่วงละเมิดศีล ทำให้ไม่ประมาทในการดำรงชีวิต มีความปลอดภัยจากบาปอกุศลกรรม สามารถดำเนินชีวิตถูกต้องตามหลักพุทธธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

2. การสำรวมอายตนะในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อการบรรลุธรรมเป็นอุดมการณ์หรือเป้าหมายสูงสุดของพุทธศาสนิกชน การสำรวมอายตนะเป็นกระบวนการที่สำคัญในการเจริญอบรมปัญญาให้เกิดความรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งจิตของมนุษย์นั้นเป็นที่ตั้งของความรู้สึกนึกคิด ทั้งที่เป็นกุศลและอกุศลทุกขณะจิตชีวิต ผู้ฉลาดหรือรู้เท่าทันต่อสิ่งเร้าหรืออารมณ์ที่มากระทบ รู้จักเลือกและตัดสินใจในทางที่ถูก สามารถนำทุกสิ่งเร้ามาเป็นเครื่องมือในการสร้างปัญญาให้กับชีวิต ยกระดับจิตไม่ให้ตกเป็นทาสกิเลสตัณหา เข้าใจสิ่งทั้งหลาย มีสติปัญญารู้เท่าทันความเป็นจริงของธรรมชาติเมื่อมีการกระทบทางอายตนะ กำจัด ราคะ โทสะและโมหะ สังโยชน์ที่อาศัยตาและรูปเกิดขึ้นก็รู้ ที่ยังไม่เกิดมีได้ด้วยเหตุใดก็รู้เหตุนั้น ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ด้วยเหตุนั้น และที่ละได้แล้วจะไม่เกิดมีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ด้วยเหตุนั้น ผู้ที่มีการฝึกสำรวมอายตนะดีแล้ว ย่อมเป็นผู้ที่ปลอดภัยจากอกุศลและทุกข์ที่จะเกิดมาจากกิเลสต่าง ๆ สามารถขัดเกลากิเลสที่ฝังแน่นติดตัวมานานได้ หากฝึกฝนให้เกิดสติ สมาธิ และปัญญามากยิ่งขึ้น ก็สามารถนำไปเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานขั้นสูง หากสามารถพัฒนาการฝึกเป็นลำดับจนเกิดปัญญาญาณเต็มที่เพื่อการบรรลุแจ้งซึ่ง มรรค ผล นิพพานหลุดพ้นจากวัฏฏสงสาร มีอิสรภาพอยู่เหนือสังขตธรรมทั้งปวง เป็นพระอริยเจ้าเจริญรอยตามพระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้อย่างแท้จริง ซึ่งสามารถสรุปเป็นแผนภาพได้ดังนี้



แผนภาพที่ 1: การนำหลักการสำรวมอายตนะมาประยุกต์ใช้

สรุป

ฉฉักกสูตร มีโครงสร้างอยู่ในพระไตรปิฎก เล่มที่ 14 มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ สฬายตนวรรค พระสูตรนี้พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมที่มีความเชื่อมโยงกัน ได้แก่ อายตนะภายใน อายตนะภายนอก วิญญาณ สัมผัส เวทนา ตันหา ทรงแสดงกระบวนการเกิดแห่งทุกข์ เพราะอาศัยอายตนะภายในและภายนอกกระทบกัน จึงเกิดวิญญาณ ผัสสะ เวทนา ทรงแสดงการสำรวมในอายตนะ เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายถูกต้องโผฏฐัพพะ ใจได้รู้ธรรมารมณ์ เหล่านี้ หากไม่สำรวมอายตนะแล้ว จะเป็นเหตุให้อกุศลธรรมอันลามก คือ อภิชฌา และโทมนัสครอบงำ การสำรวมอายตนะเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ฝึกอบรมตนเองใน 3 ด้าน คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และ อธิปัญญาสิกขา วิธีการฝึกการสำรวมอายตนะเมื่อรับรู้อารมณ์ทางอายตนะทั้ง 6 ซึ่งเป็นวิธีการเพื่อควบคุมผัสสายตนะที่ต้องมีความสำรวมทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หลักในการสำรวมอายตนะมุ่งเน้นการระมัดระวังใจตนเอง ไม่ให้หลงไปยินดียินร้ายในอารมณ์ที่มาปรากฏ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ การเจริญอบรมปัญญาให้เกิดความรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้น เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง พิจารณาเห็นอายตนะภายในอายตนะภายนอก คือ รู้จักตา รู้จักรูป สังโยชน์ที่อาศัยตาและรูปเกิดขึ้นก็รู้ ที่ยังไม่เกิดมีได้ด้วยเหตุใดก็รู้เหตุนั้น ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ด้วยเหตุนั้น และที่ละได้แล้วจะไม่เกิดมีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ด้วยเหตุนั้น

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 สำหรับการดำเนินชีวิต ซึ่งในการดำเนินชีวิตประจำวันของเรา เมื่อได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ได้ถูกต้องสัมผัส ก็จะทำให้เกิดความโลภมาก ความโกรธ ความหลงใหลในสิ่งที่ชอบ อารมณ์พวกนี้เกิดขึ้นมากมายในชีวิตประจำวัน ดังนั้น มนุษย์ควรนำหลักการสำรวมอายตนะนี้ไปใช้เพื่อระมัดระวังใจตนเอง ไม่ให้หลงไปยินดียินร้ายในอารมณ์ที่มาปรากฏ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ มีสติรู้เท่าทันการกระทบที่เกิดขึ้นทางอายตนะตลอดเวลา

1.2 สำหรับการปฏิบัติธรรม การใช้หลักการสำรวมอายตนะเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน การเจริญอบรมปัญญาให้เกิดความรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้น เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง พิจารณาเห็นอายตนะภายในอายตนะภายนอก คือ รู้จักตา รู้จักรูป สังโยชน์ที่อาศัยตาและรูปเกิดขึ้นก็รู้ ที่ยังไม่เกิดมีได้ด้วยเหตุใดก็รู้เหตุนั้น ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ด้วยเหตุนั้น และที่ละได้แล้วจะไม่เกิดมีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ด้วยเหตุนั้น เป็นต้น

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยในประเด็นหัวข้อเกี่ยวกับ

2.1 จากการศึกษาเรื่องการสำรวมอายตนะ ผู้วิจัยเห็นว่ามีพระสูตรอื่นๆ อีกที่กล่าวถึงการสำรวมอายตนะ ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาวิเคราะห์การสำรวมอายตนะในพระสูตรอื่นๆ ด้วย

2.2 ผู้วิจัยเห็นว่า การสำรวมอายตนะ เป็นสิ่งจำเป็นในการดำเนินชีวิต และในการปฏิบัติธรรม ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาหลักการสำรวมอายตนะในฝ่ายมหายานและเทียบเคียงกับคัมภีร์พระไตรปิฎก

2.3 จากการศึกษาวิเคราะห์เรื่องการสำรวมอายตนะ ผู้วิจัยเห็นว่ามีหลักธรรมอื่นๆ ที่น่าสนใจอีกมากมายที่เกี่ยวข้องและช่วยส่งเสริมการสำรวมอายตนะ ดังนั้น จึงควรมีการศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมที่สนับสนุนเกี่ยวข้องกับการสำรวมอายตนะ

บรรณานุกรม

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ). (2546). *หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน.* พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: สหธรรมมิก จำกัด.

พระธีรนพ ญาณวีโร (สมัครแก้ว). (2555). *การศึกษาวิเคราะห์อายตนะ 12 อันเป็นภูมิวิปัสสนา เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา 7 เดือน.* วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2555). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย.* พิมพ์ครั้งที่ 35. กรุงเทพฯ: ผลิธัมม์.

พระสุพจน์ ธมฺมวฑฺฒโน (อยู่เจริญ). (2562). อายตนะกับการบรรลุธรรมในพระพทธศาสนา. *วารสาร มจร ปรัชญาปริทรรศน์.* 2(2), 51-63.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ). (2548). *วิปัสสนานัย เล่ม 1.* แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวงศ์. ตรวจชำระโดย พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม). นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอเซ็นเตอร์.

พุทธทาสภิกขุ. (2556). *ปฏิจจสมุปบาทจากพระโอษฐ์.* พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.* กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

จำลอง ดิษยวณิช. (2549). *วิปัสสนากรรมฐานและเชาวน์อารมณ์.* เชียงใหม่: แสงศิลป์.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. (2553). *ความเข้าใจเรื่องปฏิจจสมุปบาท.* พิมพ์ครั้งที่ 3. นครปฐม: มหามกุฏราชวิทยาลัย,

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2561). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์.* พิมพ์ครั้งที่ 31. กรุงเทพฯ: ผลิธัมม์ จำกัด.

สุภีร์ ทุมทอง. (2555). *การพัฒนาอินทรียสังวร.* พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: บริษัทศิริวัฒนาอินเตอร์ พริ้นท์ จำกัด มหาชน.

อุทัย บุญเย็น. (2545). *พระไตรปิฎกสำหรับผู้เริ่มศึกษา.* กรุงเทพฯ: โพธิเนตร จำกัด.