

วารสารพุทธศิลปกรรม JOURNAL OF BUDDHIST ARTS



ISSN : 2697-6099 (ONLINE)

ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 | มกราคม - มิถุนายน 2563 |

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

อินทรีย์สังวร Indriyasāyvara

พระไพยนต์ รกขิตถมโม, พิลิฎฐ์ โคตรสุโพธิ์

PhraPhaiyon Rakkhitadhammo, Phisit Kotsupho

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Chiang Mai

Corresponding Author, Email: phaiyon@hotmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นการศึกษาวิเคราะห์เรื่อง อินทรีย์สังวร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิเคราะห์อินทรีย์สังวร ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาอินทรีย์ แปลว่า ความเป็นใหญ่หรือสภาวะธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน

จากการศึกษาพบว่า อินทรีย์สังวร คือ การสำรวมระวังอินทรีย์ 6 หรือ สำรวมอายตนะ ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา อายตนะ หมายถึง สิ่งที่เชื่อมต่อกัน ก่อให้เกิดความรู้สึกมี 2 ประเภทคือ อายตนะภายในและอายตนะภายนอก อายตนะภายในหมายถึงสิ่งที่เชื่อมต่อที่มีอยู่ตามธรรมชาติภายในตัวคนเรามี 6 ประเภท คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอกหรืออารมณ์ หมายถึง สิ่งที่เชื่อมต่อที่มีอยู่ตามธรรมชาติอยู่ภายนอกตัวคนมี 6 ประเภท คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ซึ่งสิ่งทั้ง 2 อย่างนี้มาประจวบกันทำให้เกิดกระบวนการรับรู้เรียกว่า “ผัสสะ” เกิดเป็นความรู้สึก 6 ด้าน คือ ตาได้เห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้ดมกลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรสเปรี้ยวหวาน มัน เค็ม กายได้สัมผัสจับต้อง อ่อน แข็ง ใจมีความรู้สึกนึกคิดและมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสิ่งที่ได้รับรู้ในความเป็นไปในชีวิตประจำวันของมนุษย์

บรรดาสิ่งทั้งหลายในโลกนี้อยู่ในลักษณะของรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ อายตนะภายในมีไว้สำหรับติดต่อกับอายตนะภายนอกหรือสิ่งทั้งหลายก่อให้เกิดความรู้สึกต่อเรื่องราวต่าง ๆ ซึ่งเป็นเบื้องต้นของสิ่งที่เป็นปัญหาของมนุษย์ในชีวิตประจำวัน ก่อให้เกิดกระบวนการความรู้จำารมณ์ทั้งหลายที่มีอยู่ประจำโลก และ

เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการดำเนินชีวิต ดังนั้น มนุษย์จึงต้องอบรมจิตใจให้มีวิวัฒนาการ และยกระดับขึ้นให้สูงจนเกิดสติปัญญาเพื่อการคุ้มครองอินทรีย์ทั้ง 6 ให้ทำหน้าที่อย่างถูกต้องเพื่อดำเนินชีวิตไปสู่หนทางแห่งอริยมรรคเพื่อนำชีวิตไปสู่นิพพานอันเป็นจุดหมายที่แท้จริงของชีวิต

คำสำคัญ: อินทรีย์สังวร

Abstract

This article attempts to analyze the concept of *Indriyasaṅvara* that appears in the Buddhist scriptures. According to the term *Indriyasaṅvara*, it means the restraint of the senses or sense-control.

The study revealed that *Indriyasaṅvara* refers to the restraint of the six senses. According to the Buddhist scriptures, the *āyatana* refers to the sense-fields or sense-spheres which are divided into two types viz. internal and external sense-fields. The internal sense-fields are the six natural connections that exist within human beings; they are the eye, the ear, the nose, the tongue, the body and the mind. Regarding the external sense-fields, it refers to the six connections that exist naturally outside of human beings; they are visible objects, sound, smell, taste, tangible objects and mind-objects. When the two types of sense-fields come together, it causes a perception process called *phassa* or contact. That is to say, feelings will be arisen from the six contacts i.e. visual, auditory, olfactory, gustatory, bodily and mental.

All things in the world are exited from the Five Aggregates; corporeality, sensation, perception and consciousness. The internal sense-fields contact with external sense-fields or things that give rise to feelings. This is the beginning of what is a human problem in everyday life, which is the

process of perceiving emotions in the world and it is the most important in daily life. Therefore, human beings need to develop their mind in order to control the internal and external sense-fields for the sake of achieving the Nibbàna: Unconditioned State or the Ultimate Goal of life.

Keywords: Indriyasaṅvara

บทนำ

อินทรีย์สังวร อินทรีย์ แปลว่า ความเป็นใหญ่ในธรรมทั้งหลาย อินทรีย์สังวร หมายถึง การปิดกั้น การห้าม การป้องกัน การระมัดระวังไม่ให้จิตถูกจุดตั้งออกไปสนใจอารมณ์ข้างนอก อันจะเป็นเหตุให้เกิดอกุศล และยังหมายถึงการคุ้มครองรักษาจิตให้อยู่กับหลักอันมั่นคงไว้ ทำให้จิตรอดพ้นจากการถูกรบกวนงำด้วยกิเลสต่างๆ เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ภายนอก หรือเรียกว่า ความคุ้มครองทวาร อินทรีย์สังวร คือ การสำรวมระวังในร่างกายของมนุษย์ เรียกอีกนัยหนึ่ง คือ การสำรวมระวังอายตนะภายในร่างกายของคนเราทั้ง 6 (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย เล่ม 18 ข้อ 1: 1-2) ได้แก่สำรวมระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ทั้ง 6 ประการนี้คือความเป็นใหญ่ในการรับรู้หรือเชื่อมต่อกับสิ่งที่ปรากฏอยู่ภายนอกเรียกว่าอายตนะภายนอก มี 6 อย่าง (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย เล่ม 18 ข้อ 5: 5) คือ รูป เสียงกลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ รูปกระทบทางตา เสียงกระทบทางหู จมูกกระทบกับกลิ่น ลิ้นสัมผัสกับรส กายสัมผัสกับสิ่งที่จับต้อง และใจกระทบกับสิ่งที่ได้รับรู้ใจเป็นใหญ่ในการนึกคิดรวมรับรู้สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้คือ อินทรีย์ทั้ง 6 ประการตามนัยของอินทรีย์

การสำรวมอินทรีย์เป็นการสำรวมด้วยกุศลธรรม คือ สำรวมด้วย สติ ขันติ วิริยะ ปัญญา เป็นต้น ดังนั้นการสำรวมอินทรีย์ระวางเป็นการสำรวมระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จึงมิใช่เป็นการสำรวมระวังจากภายนอกเท่านั้น หากแต่เป็นการสำรวมระวังภายในจิตใจด้วย ซึ่งเป็นการงดเว้นจากอกุศลกรรม (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย เล่ม 34 ข้อ 365: 69) กล่าวคือไม่ให้อกุศลเกิดขึ้นในจิตใจ เมื่อได้เห็น เมื่อได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส และกระทบสัมผัสคิดนึก ก็ไม่เป็นอกุศล ถ้ากุศลธรรมเกิดขึ้น

คือ สติ และปัญญาเกิดขึ้นในขณะนั้น เชื่อว่าการสังวรในขณะนั้นชื่อว่า อินทรีย์สังวร จึงเป็นการสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยสติและปัญญา อินทรีย์สังวร จึงเป็นของ สติและปัญญาที่รู้เท่าทันความจริงของสภาวะธรรมที่ปรากฏทางทวารทั้ง 6 ในร่างกาย

อินทรีย์ แปลว่า ความเป็นใหญ่ในสภาวะธรรมที่เป็นเจ้าของอย่างใดอย่าง หนึ่ง อินทรีย์มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่ง หมายถึง ทวารทั้ง 6 หรืออายตนะทั้ง 6 (พระ พรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551, หน้า 41) หรือแดนต่อความรู้ภายนอกเรียกว่า อายตนะ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งต้องกาย และสิ่งที่ใจนึก โดยทั่วไปนิยมเรียกว่า อารมณ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551, หน้า 34-35)

มนุษย์เป็นสิ่งที่มีความชีวิตที่เกิดจากกลไกธรรมชาติ ภายในร่างกายของมนุษย์ นั้นประกอบด้วยอวัยวะต่าง ๆ หลายอย่างซึ่งช่วยกันทำงานและหน้าที่ให้ร่างกายมีชีวิต อยู่ได้ หากอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งบกพร่องก็จะทำให้ร่างกายทำงานผิดปกติ ดังนั้น จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ควรรู้และศึกษาว่าอวัยวะหรือส่วนประกอบในร่างกายทำหน้าที่ อะไร ในทางพระพุทธศาสนาร่างกายเป็นสิ่งประชุมกันมี ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นประธานคอยบังคับควบคุมดูแลสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นเรียกว่า “อายตนะ 6” อย่าง ในตัวมนุษย์ (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย เล่ม 11 ข้อ 304-306: 207) สำหรับนักบวช ในพระพุทธศาสนายอมเข้าถึงเรื่องสังวรเป็นหลักปฏิบัติ

พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องอินทรีย์สังวร (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย เล่ม 18 ข้อ 23: 22) ว่าสิ่งทั้งปวงนั้นเป็นของคู่กันคือ ตาคู่กับรูป หูคู่กับเสียง จมูกคู่กับ กลิ่น ลิ้นคู่กับรส กายคู่กับโณภูฏัพพะ และใจคู่กับธรรมารมณ เพราะมีการสัมผัสกันอยู่ ทุกวัน ไม่ตาก็หู ไม่หูก็จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งสัมผัสเป็นต้นเหตุเมื่อใดมีสัมผัสเมื่อนั้น มีปรากฏ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ที่เรียกว่า รูป เสียงกลิ่น รส โณภูฏัพพะ ธรรมารมณ ทั้งภายในและภายนอกได้ติดต่อสัมผัสกันโลกจึงได้มาปรากฏ แก่เราเรียกว่า อายตนะ 12 นั้นเอง

การเกิดของอินทรีย์ 6

การเกิดของอินทรีย์ 6 ธรรมชาติได้สร้างอินทรีย์ขึ้นมาให้อยู่คู่กับชีวิต มนุษย์ตั้งแต่อยู่ในครรภ์ของมารดา เพื่อให้มนุษย์ใช้เป็นเครื่องมือสำคัญในการดำเนิน

ชีวิตตามกำลังสติปัญญาและเจตนาารมณ์หรือความมุ่งหมายของตน ความเกิดขึ้นแห่งอินทรีย์ภายในหรืออายตนะทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ของสัตว์ทั้งหลายผู้เกิดในครุภพนั้นไม่ได้เกิดขึ้นพร้อมกันทีเดียว (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย เล่ม 37 ข้อ 692: 738) แต่จะเกิดขึ้นไปตามลำดับในเวลาต่อมา

พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย เล่ม 15 ข้อ 235: 337-338) “รูปนี้เป็นภคละก่อนจากภคละเกิดเป็นอัมพพะ ต่อจากอัมพพะเกิดเป็นเปสสิ ต่อจากเปสสิเกิดเป็นฆานะ ต่อจากฆานะเกิดเป็นปุ้ม 5 ปุ้ม ต่อจากนั้น ผม ขน เล็บจึงเกิดขึ้น มารดาของสัตว์ทั้งหลายผู้อยู่ในครุภพนั้น บริโภคข้าว น้ำ โภชนาหารอย่างใด สัตว์ผู้อยู่ในครุภพมารดาก็ยังอภพาให้เป็นไปในครุภพด้วยข้าว น้ำ โภชนาหารอย่างนั้น”

อินทรีย์ของมนุษย์จึงถือกำเนิดมาพร้อมกับอายตนะภายในหรือประสาทสัมผัส ซึ่งเป็นประตูลูกตึง 6 ด้านที่ทำหน้าที่รับใช้ชีวิตแตกต่างกันไปตามอายตนะภายนอกหรืออารมณ์อันเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจทั้ง 6 ลักษณะ การรับรู้จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อมีองค์ประกอบขึ้นครบทั้ง 3 อย่าง ได้แก่ อายตนะ อารมณ์ และวิญญาณ เรียกว่าผัสสะ ซึ่งหมายถึงการบรรจบพร้อมกันแห่งอายตนะ อารมณ์และวิญญาณเมื่อผัสสะเกิดขึ้นก็นำไปสู่ความรู้แจ้งคือ อารมณ์ เช่น ตาเป็นเครื่องรับรู้รูปเกิด ความรู้คือเห็น หูเป็นเครื่องรับรู้เสียงเกิดความรู้คือได้ยิน เป็นต้น ส่งผลให้เกิดความรู้สึกต่ออารมณ์นั้น เช่น สุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่ง การจำได้หมายรู้ การคิดปรุงแต่ง ตลอดจนถึงการแสดงออกต่าง ๆ ที่สืบเนื่องไปตามลำดับ ดังนั้นอินทรีย์ในอายตนะ 6 อารมณ์ 6 และวิญญาณ 6 จึงมีความเกี่ยวเนื่องกันในฐานะที่เป็นแหล่งเกิดของผัสสะอันเป็นจุดเริ่มต้นของการสื่อสารระหว่างชีวิตของมนุษย์ทั้งภาคการรับรู้และการตอบสนอง เป็นทางแยกของการตัดสินใจเลือกประกอบกรรมที่เป็นกุศลหรืออกุศล ซึ่งส่งผลต่อทุกกระบวนการในความเป็นไปของชีวิตตั้งแต่เกิดจนถึงตาย

คัมภีร์วิสุทธิมรรคได้กล่าวไว้ว่า อินทรีย์สังวร โดยนัยเป็นอาทิว่า ภิกษุผู้นั้นเห็นรูปด้วยจักขุ วิญญาณอันสามารถเห็นรูปได้ ซึ่งได้ไหวหารว่า จักขุด้วยอำนาจแห่งเหตุ ส่วนท่านโบราณจารย์ทั้งหลายกล่าวว่า จักขุเห็นรูปไม่ได้เพราะไม่มีจิต จิตก็เห็นรูปไม่ได้ เพราะไม่มีจักขุ แต่เพราะทวารกับอารมณ์กระทบกันบุคคลจึงเห็นรูปได้ด้วยจิตซึ่งมีจักขุประสาทเป็นวัตถุ ก็แหละการพูดที่ประกอบด้วยเหตุเช่นนี้ย่อมมีได้เหมือนอย่างคำอธิบายว่า คนยิงธนู เพราะฉะนั้นอรรถาธิบายในคำว่า เห็นรูปด้วยจักขุนี้ได้แก่

เห็นรูปด้วยจักขุวิญญาณ ด้วยปัญญา คำว่าภิกษุ นั้น ได้แก่ ภิกษุที่ดำรงอยู่ในอินทรีย์สังวรเป็นผู้ที่สำรวมกาย วาจา และใจ ให้สงบ (พระพุทธโฆสเถระ, 2556, หน้า 31)

ความสัมพันธ์ของอินทรีย์กับอายตนะภายนอก

การทำหน้าที่ของทั้ง 2 คือ ทำให้เกิดความรู้ซึ่งเกิดจากการเชื่อมต่อระหว่างอายตนะภายในกับอายตนะภายนอก เมื่ออายตนะภายในซึ่งเป็นแดนรับรู้กระทบกับอารมณ์ และอายตนะภายนอกซึ่งเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ก็จะทำให้เกิดความรู้เฉพาะด้านของอายตนะแต่ละอย่างขึ้นเรียกว่า “**วิญญาณ**” หมายถึง ความรู้แจ้งคืออารมณ์นั่นเอง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงความเกี่ยวเนื่องของอายตนะภายใน อายตนะภายนอก และวิญญาณไว้ดังนี้

- 1) ตา (จักขุ) เป็นเครื่องรับรู้รูป เกิดความรู้ คือ เห็น (จักขุวิญญาณ)
- 2) หู (โสต) เป็นเครื่องรับรู้เสียง เกิดความรู้ คือ ได้ยิน (โสตวิญญาณ)
- 3) จมูก (ฆานะ) เป็นเครื่องรับรู้กลิ่น เกิดความรู้ คือ ได้กลิ่น (ฆานวิญญาณ)
- 4) ลิ้น (ชิวหา) เป็นเครื่องรับรู้รส เกิดความรู้ คือ รู้รส (ชิวหาวิญญาณ)
- 5) กาย (กาย) หมายถึง ทุกส่วนของร่างกาย เป็นเครื่องรับรู้สัมผัสพระเกิดความรู้ คือ รู้สิ่งต้องกาย (กายวิญญาณ)
- 6) ใจ (มโน) เป็นเครื่องรับรู้ธรรมารมณ์ เกิดความรู้ คือ รู้เรื่องในใจ (มโนวิญญาณ)

การรับรู้จะเกิดขึ้นได้เมื่อวิญญาณเกิดขึ้น ซึ่งโดยปกติวิญญาณจะเกิดขึ้นเมื่อเกิดการกระทบกันระหว่างอายตนะภายนอกกับอายตนะภายใน แต่ในบางกรณีก็ไม่เกิดการรับรู้ เช่น ถูกสัมผัสขณะนอนหลับ หรือมองสิ่งต่าง ๆ ขณะเหม่อลอย จะไม่เกิดการรับรู้ใด ๆ การรับรู้จะเกิดขึ้นต่อเมื่อมีองค์ประกอบเกิดขึ้นครบทั้ง 3 อย่าง ได้แก่ อายตนะ อารมณ์ และวิญญาณ เรียกว่าผัสสะ หรือสัมผัส แปลว่า การกระทบหรือหมายความว่า การบรรจบพร้อมกันแห่งอายตนะ อารมณ์ และวิญญาณ

เมื่อผัสสะเกิดขึ้น กระบวนการรับรู้ก็ดำเนินต่อไป เริ่มตั้งแต่ความรู้สึกต่ออารมณ์ที่รับรู้เข้ามา การจำหมาย การคิดปรุงแต่ง ตลอดจนการแสดงออกต่าง ๆ ที่สืบเนื่องไปตามลำดับ ความรู้สึกต่ออารมณ์ที่รับรู้นี้เรียกว่า “**เวทนา**” แปลว่า การ

เสวยอารมณ์ หรือการเสพรสอารมณ์ คือ ความรู้สึกต่ออารมณ์ที่รับรู้เข้ามานั้น โดยเป็นสุขสบาย ไม่สบาย หรือเฉย ๆ ใดๆ ใดอย่างหนึ่ง โดยมีเวทนามีการเกิดตามช่องทางอายตนะที่เกิดขึ้น เช่น เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางตา เวทนาที่เกิดจากทางการสัมผัสทางหู (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551: 35-37)

อินทรีย์สังวร คือ การสำรวมระวังอายตนะภายใน 6 ได้แก่ การสำรวมระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อินทรีย์ แปลว่า ความเป็นใหญ่ในสภาวะธรรมทั้งหลายที่เป็นเจ้าของอย่างใดอย่างหนึ่งในเมื่อไปสัมผัสกับอารมณ์ข้างนอกเข้ามารับรู้และตัดสินใจได้ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 6 ที่ทำหน้าที่ รับใช้มนุษย์ตามธรรมชาติส่งผลให้ความสัมพันธ์ของชีวิตและชีวิตกับสิ่งทั้งปวง และส่งผลต่อเจตนาธรรมที่มีมนุษย์แสดงออกต่อสิ่งทั้งปวงที่เข้าไปเกี่ยวข้องใน 3 ทางคือ กายกรรม วาจากรรม และมโนกรรม ทั้งที่เป็นกุศลกรรมและอกุศลกรรม ต่างกันไปตามเหตุปัจจัยที่ต้องการภายในจิตใจของตน ดังนั้นมนุษย์จึงต้องเริ่มต้นด้วยการชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส เพราะจิตใจที่ผ่องใสย่อมนำมาซึ่งจิตเป็นกุศลส่งผลต่อความประพฤติ ดังที่พุทธพจน์ที่ว่า “เมื่อละอนุสัยทั้ง 7 ได้แล้ว เหมือนต้นตาลที่ถูกตัดรากถอนโคนไปแล้ว เหลือแต่พื้นที่ ทำให้ไม่มีเกิดขึ้นต่อไปไม่ได้ ชื่อว่าตัดตัดมหา ถอนสังโยชน์ ทำที่สุดแห่งทุกข์ได้แล้ว เพราะละมานะได้โดยชอบ (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย เล่ม 23 ข้อ 12: 18)

อินทรีย์สังวร ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วทำสุจริต 3 ประการให้บริบูรณ์ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปที่น่าพอใจในทางตาแล้ว ไม่หลงใหล ไม่เพเลิดเพเลิน รูปที่ที่น่าพอใจไม่ให้เกิดความกำหนัดกายของเธอกึ่งที่ และจิตที่คงที่ในภายในก็มั่นคงดี หลุดพ้นดีแล้ว อนึ่งเธอเห็นรูปที่ไม่น่าพอใจทางตาแล้ว ก็ไม่เก้อเขิน มีจิตไม่ติดอยู่ ไม่เสียใจ มีใจไม่พยายาบาท ทั้งกายของเธอกึ่งที่และจิตที่คงที่ในภายในก็มั่นคงดี หลุดพ้นดีแล้ว

อีกประการหนึ่ง ภิกษุฟังเสียงทางหู ตมกลิ่นทางจมูก ลิ้มรสทางลิ้น ถูกต้องโงฐฐัพพะทางกาย รู้แจ้งธรรมารมณ์ ที่น่าพอใจทางใจแล้ว ไม่หลงใหล ไม่เพเลิดเพเลิน ไม่ให้เกิดความกำหนัด กายของเธอกึ่งที่และจิตที่คงที่ในภายในก็มั่นคงดี หลุดพ้นดีแล้ว รู้แจ้งธรรมารมณ์ที่ไม่น่าพอใจทางใจแล้วก็ไม่เก้อเขินมีจิตไม่ติดอยู่ ไม่เสียใจ มีใจไม่พยายาบาท ทั้งกายของเธอกึ่งที่และจิตที่คงที่ในภายในก็มั่นคงดี หลุดพ้นดี เพราะเหตุที่ภิกษุเห็นรูปทางตาแล้ว มีกายคงที่ และมีจิตที่คงที่ในภายในมั่นคง

ดี หลุดพ้นดีแล้วในรูปทั้งที่น่าชอบใจและไม่น่าชอบใจ ฟังเสียงทางหู ดมกลิ่นทางจมูก ลิ้มรสทางลิ้นถูกต้องโณภูมิจึงพะทางกายรู้แจ้งธรรมารมณทางใจแล้วมีกายคงที่ และมีจิตที่คงที่ในภายในมั่นคงดี หลุดพ้นดีแล้วในธรรมที่น่าชอบใจและไม่น่าชอบใจชื่อว่า “อินทรีย์สังวร” (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย เล่ม 19 ข้อ 187: 121)

หลักปฏิบัติเพื่อการสำรวมอินทรีย์ การสำรวมอินทรีย์นั้นต้องเริ่มด้วยการฝึกจิตก่อน เพื่อให้เกิดปัญญา เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเริ่มจากจิต ดังพุทธพจน์ได้กล่าวไว้ว่า

เราไม่เห็นธรรมอื่นใดแม้อย่าง ที่ไม่ได้ฝึก ไม่ได้คุ้มครอง ไม่ได้รักษา ไม่ได้สำรวมแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อมิใช่ประโยชน์มากเหมือนจิตนี้ จิตที่ไม่ได้ฝึก ไม่ได้คุ้มครอง ไม่ได้รักษา ไม่ได้สำรวมแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อมิใช่ประโยชน์มาก เราไม่เห็นธรรมอื่นใดแม้อย่างหนึ่ง ที่ได้ฝึก ได้คุ้มครอง ได้รักษา ได้สำรวมแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มากเหมือนจิตนี้ จิตที่ได้ฝึก ได้คุ้มครอง ได้รักษา ได้สำรวมแล้วย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มาก (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย เล่ม 20 ข้อ 39: 407)

การปฏิบัติเพื่อสำรวมอินทรีย์ในทางพระพุทธศาสนานั้น หมายถึง การฝึกให้มีสติเพื่อคอยควบคุมจิตใจ ควบคุมความรู้สึก ป้องกันมิให้บาปอกุศลธรรมทั้งหลายเกิดขึ้น เมื่อเกิดการรับรู้ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ถูกชักจูงไปในทางที่ถูกกิเลสครอบงำ โดยการมีสติรู้เท่าทัน เมื่อจิตกระทบกับอารมณ์ คือ รู้ถึงความพอใจหรือไม่พอใจที่เกิดขึ้นในจิตตามเป็นจริง เมื่อรู้เท่าทันตามความเป็นจริงแล้ว จิตก็จะเป็นกลางต่ออารมณ์ อภิชฌาและโทมนัส ก็ไม่สามารถครอบงำจิตได้ พระพุทธองค์ได้แสดงถึงวิธีการปฏิบัติเพื่อสำรวมอินทรีย์ไว้ว่า

การเจริญอินทรีย์อันยอดเยี่ยมในอริยวินัยคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปทางตาแล้ว จึงเกิดความชอบใจ เกิดความไม่ชอบใจ และเกิดทั้งความชอบใจและไม่ชอบใจภิกษุนั้นรู้ชัดอย่างนี้ว่า “เราเกิดความชอบใจ เกิดความไม่ชอบใจ และเกิดทั้งความชอบใจและความไม่ชอบใจนี้แล้ว ความชอบใจเป็นต้นนั้นถูกปัจจัยปรุงแต่งเป็นของหยาบ อาศัยกันและกันเกิดขึ้น ยังมีสิ่งที่ละเอียดประณีต คืออุเบกขา” ความชอบใจ ความไม่ชอบใจและความไม่ชอบใจนั้น ที่เกิดขึ้นแล้วแก่ภิกษุนั้นจึงดับไป อุเบกขาย่อมดำรงมั่น เปรียบเหมือนบุรุษมีตาติกระพริบตาแม้ฉับไฉน ความชอบใจและความไม่ชอบใจ อันเกิดขึ้นแล้วแก่ภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง ฉับนั้นก็เหมือนกัน ย่อมดับ

ไปอย่างรวดเร็วพลันทันทีโดยไม่ยากอย่างนี้ อุเบกขาย่อมดำรงมั่น อานนทฺ์ นี้เราเรียกว่า การเจริญอินทรีย์ ในรูปที่พึงรู้ทางตาอันยอดเยี่ยมในอริยวินัย (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย เล่ม 14 ข้อ 545: 505)

สรุปความได้ว่า เมื่อเห็นรูปทางตาแล้ว ตามปกติแล้วจะเกิดความรู้สึกขึ้นที่ใจ คือ ความพอใจ และความไม่พอใจ หรือเฉย ๆ ประเด็นสำคัญของการปฏิบัติอยู่ที่การรู้เท่าทันอารมณ์นั้น ตามความเป็นจริง เป็นการมองเห็นว่าทุกอย่างอยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากเหตุและปัจจัยปรุงแต่งและต้องดับสลายไปในที่สุด

จากการศึกษาของอินทรีย์สังวรที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา สรุปความได้ว่า อินทรีย์ 6 หรืออายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นส่วนประกอบที่สำคัญอย่างยิ่งสำหรับของชีวิตที่ทำหน้าที่เป็นใหญ่ในการรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ จากภายนอกเข้ามาที่เรียกว่า อินทรีย์ที่มีใจเป็นนั้นครองความเป็นใหญ่อยู่เหนืออายตนะทั้งหมดที่เหลือเพราะใจเป็นสภาพที่รู้เป็นศูนย์กลางของความรู้สึกนึกคิด อันส่งผลต่อความเป็นไปของชีวิตมนุษย์

ในคัมภีร์พระพุทธศาสนามีอุปมาอุปไมยตามพุทธวิธี

ในหลักธรรมของพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้ามีหลักในการสอนที่ทำให้ผู้ฟังได้เห็นถึงความเป็นจริงของหลักธรรม โดยวิธีการยกข้อเปรียบเทียบให้เห็นเป็นอุปมาอุปไมยเพื่อให้เกิดความเข้าใจได้ง่ายและชัดเจนมากขึ้น การเปรียบเทียบด้วยข้ออุปมาช่วยให้เรื่องที่ลึกซึ้งเข้าใจยาก ได้ปรากฏความหมายเด่นชัดออกมา และเข้าใจง่ายขึ้น โดยเฉพาะมักใช้ในการอธิบายสิ่งที่เป็นนามธรรม หรือแม้เปรียบเทียบที่เป็นรูปธรรมด้วยหัวข้ออุปมาแบบรูปธรรม ก็ช่วยให้เข้าใจความได้ชัดเจนมากขึ้นเช่นดังตัวอย่างที่จะได้เป็นข้ออุปมา

1) **อุปมาด้วยสัตว์ 6 ชนิด** ตามธรรมชาติของจิตปุถุชนโดยทั่วไป เป็นจิตที่ยังไม่ได้รับการฝึกฝน จึงมีลักษณะที่เส่อส่ายไปมาเที่ยวดูตามอารมณ์ต่าง ๆ เช่น ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หากไม่มีหลักยึดอันมั่นคงไว้ที่ใดที่หนึ่งใจก็เที่ยวไปทางนั้นบ้างทางนี้บ้าง กระโจนไปเกาะกับกับอารมณ์ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ไม่อยู่ที่ใด

ที่หนึ่งนาน ถูดึงไปที่ศนั้นทิศนี้ บางคราวถูกอารมณ์ทางตาลากไป บางคราวถูกอารมณ์ทางหูลากไป บางคราวถูกอารมณ์ที่รับรู้ได้ทางใจลากไป เป็นต้น ตาก็จุดไปหาตุรูปที่น่าพอใจ เมื่อเจอรูปที่ไม่น่าพอใจก็เกิดความเกลียดต้องหลบหนี จุดไปฟังเสียงที่น่าพอใจ เมื่อเจอเสียงที่ไม่น่าพอใจก็เกิดความเกลียด ต้องหลบหนี ใจจุดไปหาอารมณ์ทางใจที่พอใจ เมื่อเจออารมณ์ที่ไม่น่าพอใจก็เกิดความเกลียด ต้องหลบหนี ดังที่พระพุทธองค์ตรัสสอนโดยอุปมาเอาไว้ว่า

2) **เปรียบเทียบเหมือนบุรุษจับสัตว์ 6 ชนิด** สัตว์ 6 ชนิดนั้น คือ งู คือ ตา (ป่ารก), หู คือ จระเข้ (น้ำ), จมูก คือ นก (อากาศ), ลิ้น คือ สุนัขบ้าน (ใต้ถุน), ผิวกาย คือ สุนัขจิ้งจอก (ป่าช้า), ใจ คือ ลิง (ป่าต้นไม้ม), ดังนั้น งู จระเข้ นก สุนัข สุนัขจิ้งจอกและลิง ซึ่งมีที่อยู่ต่างกัน มีที่หากินต่างกัน แล้วผูกด้วยเชือกที่เหนียว ขมวดปมไว้ตรงกลางแล้ว จึงปล่อยไปเพราะมีที่อยู่และที่หากินต่างกัน สัตว์ทั้ง 6 ชนิดนี้จึงดึงไปสู่ที่หากินและที่อยู่ของตน ๆ คือ งูดึงเข้าไปสู่จอมปลวก จระเข้ดึงลงน้ำ นกดึงบินขึ้นสู่อากาศ สุนัขดึงเข้าบ้าน สุนัขจิ้งจอกดึงเข้าป่า ลิงดึงขึ้นไปยังต้นไม้ เมื่อใดสัตว์ทั้ง 6 ชนิดนี้ต่างก็จะไปตามใจของตน จึงพากันล่าบากเมื่อนั้นสัตว์เหล่านั้นก็พึงตกอยู่ในอำนาจของตนเอง แม้ฉันทิ ภายคตาสติ (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย เล่ม 14 ข้อ 154: 200) ที่ภิกษุรูปใดรูปหนึ่งไม่เจริญ ไม่ทำให้มากแล้วก็ฉันทินั้นเหมือนกัน อินทรีย์หรืออายตนะทั้ง 6 ก็ย่อมจุดภิกษุนั้นไปสู่อารมณ์หรืออายตนะภายนอกทั้ง 6 เช่นกัน ถ้าอายตนะภายนอกเป็นสิ่งที่ไม่น่าพอใจก็ย่อมเป็นของที่น่าเกลียด

ความสำรวม ได้แก่ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปทางตาเป็นต้นแล้ว ไม่ยินดีในรูปที่น่ารักเป็นต้น ซึ่งมีนัยตรงกันข้ามกับความไม่สำรวม เปรียบเหมือนสัตว์ทั้ง 6 นั้นต่างก็จะไปตามใจของตน พึงล่าบากเมื่อนั้นสัตว์เหล่านั้นก็พึงยีนพิน นังพิน นอนพิน หลักหรือเสานั้นแม้ฉันทิ ภายคตาสติที่ภิกษุรูปใดรูปหนึ่งเจริญ ทำให้มากแล้วก็ฉันทินั้นเหมือนกันอายตนะภายใน 6 ย่อมจุดภิกษุนั้นไปในอายตนะภายนอก 6 ที่น่าพอใจและอายตนะภายนอก 6 ที่ไม่น่าพอใจไม่ได้ อายตนะภายนอก 6 ที่ไม่น่าพอใจย่อมไม่น่าเกลียด (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย เล่ม 18 ข้อ 247: 262) นอกจากอุปมาจับสัตว์ทั้ง 6 ชนิดแล้วยังอุปมาเหมือนอย่างอื่นด้วย

3) **อุปมาเหมือนกันเต่าพระองค์ทรงอุปมาเหมือนเต่าว่า มีเต่าตัวหนึ่ง** เที่ยวหากินที่ริมแม่น้ำในเวลาเย็น แม่สุนัขจิ้งจอกตัวหนึ่งก็เที่ยวหากินอยู่ที่ริมแม่น้ำ

ในเวลานั้น เต่าเห็นสุนัขเที่ยวหากินแต่ไกล ก็หดหัวและขาเข้ากระดองของตน ไม่เคลื่อนไหว นิ่งอยู่ ฝ่ายสุนัขจึงจอกก็เห็นเต่าเที่ยวหากินแต่ไกลเหมือนกัน จึงเข้าไปหา เต่าแล้วยืนอยู่ใกล้ด้วยคิดว่า เมื่อใดเต่านี้โผล่หัวและขาส่วนใดส่วนหนึ่งออกมา เมื่อนั้นเราก็จับมันพาดแล้วกินเสียในที่นี้ เมื่อเต่าไม่โผล่หัวและขาส่วนใดส่วนหนึ่งออกมา สุนัขจึงจอกนั้นไม่ได้โอกาสจึงเบื่อหน่าย เดินจากเต่าไป ฉันทิ แม่มารผู้มีบาปก็ฉันทินั้นเหมือนกันเข้าใกล้เธอทั้งหลายสม่าเสมอด้วยคิดว่า บางทีเราจะพึงได้โอกาสทางอายุตนะภายใน 6 อายุตนะใดอายุตนะหนึ่งของภิกษุเหล่านี้บ้าง เพราะฉะนั้นเธอทั้งหลายจงคุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายอยู่เถิด แล้วตรัสอธิบายเหมือนการคุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายแล้วตรัสสอนต่อไปว่าเมื่อใดเธอทั้งหลายจักคุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายมีใจตั้งมั่นในมโนวิตก ไม่มีตัณหาและทิวาอาศัย ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ดับกิเลสแล้ว ไม่ว่าร้ายใครอยู่เมื่อนั้น แม่มารผู้มีบาปก็จะเบื่อหน่าย ไม่โอกาส หลีกจากเธอทั้งหลายไป เหมือนสุนัขจิ้งจอกเดินจากเต่าไปฉะนั้น (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย เล่ม 18 ข้อ 240: 241)

จากอุปมาอุปไมยดังกล่าว สังคมปัจจุบันนี้มีภัยอยู่รอบตัว โดยเฉพาะภัยทางอารมณ์ที่คอยรุมเร้าจิตใจให้เศร้าหมอง และกระวนกระวาย ทำให้เกิดความทุกข์ใจอยู่เสมอ แต่ถ้ารู้จักป้องกันภัยเหล่านั้นอย่างถูกวิธี ใจก็จะรอดพ้นจากอันตรายนั้นได้ การรู้จักระวังป้องกันภัยที่จะมาทำร้ายใจ ในทางธรรมเรียกว่า “อินทรีย์สังวร” หมายถึงการสำรวมระวังอินทรีย์ทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เพื่อปิดกั้นไม่ให้บาปอกุศลหรือสิ่งที่จะทำให้ใจเศร้าหมองเข้ามาสู่ภายในได้ ถ้ารู้จักสำรวมอินทรีย์มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ต่าง ๆ ภายนอกก็จะสามารถรักษาใจให้บริสุทธิ์อยู่เสมอ

4) อุปมาเหมือนด้วยไฟ พระพุทธองค์ ได้แสดงอาทิธรรมบรรยายแก่ภิกษุทั้งหลายความว่า อาทิธรรมบรรยายได้แก่ บุคคลแห่งตาด้วยหลาวเหล็กที่ร้อนทะลวงหูด้วยขอเหล็กที่คม คิวานด้วยมีดตัดเล็บที่คม ฉือนลั่นด้วยมีดโกนที่คม และแทงกายด้วยหอก ความหิวกระหายก็ปรากฏ ข้อนี้ฉันทิ เมื่ออายุตนะภายใน 6 มีอยู่ สุขและทุกข์ในภายในเพราะสัมผัส 6 เป็นปัจจัยจึงเกิดขึ้น เมื่อมือทั้ง 2 ไม่มี การจับและการวางก็ไม่ปรากฏเมื่อเท้าทั้ง 2 ไม่มี การก้าวไปและการถอยกลับก็ไม่ปรากฏเมื่อข้อทั้งหลายไม่มี การคู้เข้าและการเหยียดออกก็ไม่ปรากฏ เมื่อท้องไม่มี ความหิวและความกระหายก็ไม่ปรากฏ เมื่ออายุตนะภายใน 6 ไม่มี สุขและทุกข์ในภายในสัมผัส

6 เป็นปัจจัย ย่อมไม่เกิดขึ้นเลย ฉะนั้นเหมือนกัน (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย เล่ม 18 ข้อ 236: 233)

จากอุปมาดังกล่าว เมื่อมีมือก็มีการจับวาง เมื่อมีตาก็มีการยึดถือทางตา แล้วก็ต้องเป็นทุกข์ ถ้ามีการปล่อยวางทางตาก็ไม่เป็นทุกข์ จะเห็นรูปอะไรชนิดไหน ก็ไม่เป็นทุกข์ และเช่นเดียวกับการมีหู จมูก ลิ้นกาย และใจ ซึ่งก็ทำให้เกิดการยึดมั่น ถือมั่นทางอายตนะเช่นเดียวกัน ดังนั้น การมีสติสัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา เป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง เพื่อเป็นเครื่องมือให้สัมผัสกับทุกเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับความรู้สึกของเรา เราที่ขาดสติและรับเอาทุกเรื่องราวมาเป็นของเรา เพราะเราถูกรอบงำด้วย ธรรมประจำโลก 8 ประการ กล่าวคือ เพราะเรามีโลกธรรมเป็นความหมายและคุณค่า ต่อความรู้สึกอันเป็นสัญชาตญาณของสิ่งมีชีวิต เช่น ความอยู่รอด ความหิว ความรัก เป็นต้น ความกลัวต้องสูญเสีย นั้น เราจึงแสดงออกต่อโลกที่ปรากฏใน 6 ลักษณะ คือ รูป รส กลิ่น เสียง โสภณรูปพะ และธรรมารมณ์

5) **อุปมาเหมือนด้วยขอนไม้** พระองค์ทรงประทับอยู่ ณ ฝั่งแม่น้ำคงคา เขตกรุงโกสัมพี ได้ทอดพระเนตรเป็นขอนไม้ใหญ่ลอยมาตามกระแสน้ำคงคา จึงตรัสธรรมอันเปรียบเหมือนกับขอนไม้แก่ภิกษุทั้งหลายว่า ถ้าขอนไม้นี้ไม่ลอยน้ำเข้ามาใกล้ ฝั่ง หรือไม่ลอยเข้าไปใกล้ฝั่งโน้น ไม่จมกลางแม่น้ำ ไม่เกยตื้น ไม่ถูกมนุษย์นำไป ไม่ถูกเกลียวน้ำวนดูดไป ไม่ผุภายใน เมื่อเป็นเช่นนี้ ขอนไม้นั้นก็จักลอยไป ไหลไป และเลื่อนไปสู่มหาสมุทรได้ เพราะกระแสแม่น้ำคงคาไหลลงไปสู่มหาสมุทรได้ ภิกษุรูปหนึ่งได้ ทูลถามถึงเรื่องเหล่านั้นขึ้นในที่นั้น พระองค์จึงตรัสว่าถ้าเธอทั้งหลายไม่เข้าใกล้ฝั่งนี้ไม่เข้าไปใกล้ฝั่งโน้นไม่จมในท่ามกลาง เกยตื้นไม่ถูกมนุษย์จับไว้ ไม่ถูกมนุษย์เข้าสิง ไม่ถูกเกลียวน้ำวนดูดไว้ ไม่เป็นผู้เฝ้าภายใน เมื่อเป็นเช่นนี้เธอทั้งหลายก็จักน้อมไปน้อมไป โอนไปสู่निพพานได้ ฝั่งนี้ได้แก่ อายตนะภายใน 6 ฝั่งโน้นได้แก่ อายตนะภายนอก 6 ไม่จมท่ามกลางฉันทัน (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย เล่ม 18 ข้อ 241: 242)

6) **อุปมาเหมือนคนเฝ้าข้าวกล้า** จิตที่ฝึกดีแล้วเป็นจิตที่มีปัญญาและตั้งมั่น จะไม่ถูกดึงออกไปหาอารมณ์ทั้งที่พอใจและไม่พอใจ กล่าวคือ เมื่อเห็นรูปทาง สบายก็ตาม ไม่สบายก็ตาม ฟังเสียงทาง หู โไพเราะก็ตาม ไม่ไพเราะก็ตาม รับรู้อารมณ์ทางใจ น่าพอใจก็ตาม ไม่ปล่อยให้ความติดใจ หรือความขัดใจเข้าครอบงำจิต แต่การอบรมฝึกฝนจิตให้รู้จักห้ามจิตที่กำลังดำเนินไปผิดทาง ทำการตัดหรือทรมานจิตหลาย ๆ

ครั้ง จิตก็จะเกิดความเข็ดหลาบได้ เปรียบเหมือนคนที่เฝ้าข้าวกล้าไม่ประมาท หากมีโคลงมากินข้าวกล้า ก็รีบจับผูกเชือกแล้วตีด้วยไม้แล้วปล่อยเข้าฝูงไป ทำอย่างนี้หลาย ๆ ครั้ง โคลงก็เข็ดหลาบไม่กล้าที่จะกลับเข้ามากินข้าวในนาอีกต่อไป ข้าวกล้าก็ถึงซึ่งความบริบูรณ์ เมื่อใดที่รู้จักข่มจิตอยู่บ่อยครั้ง เมื่อรับรู้อารมณ์ในทางทวารทั้ง 6 ตามแนวที่ถูกต้องแล้ว จิตก็ย่อมสงบนิ่งอยู่ภายในมีความตั้งมั่นเป็นหนึ่งได้

7) **อุปมาด้วยมหาสมุทร** อินทรีย์หรืออายตนะภายในทั้ง 6 ทำให้มนุษย์เชื่อมต่อบรรลุกับโลกภายนอก คือ สิ่งที่เป็นอารมณ์ภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกายและสิ่งที่รับรู้ทางใจได้ ผู้ที่ไม่รู้เท่าทันนี้ว่า มีการเปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ก็เป็นคนทีหลงโลก รวากับจมอยู่ในมหาสมุทรอันกว้างใหญ่ทุกข์และอันตรายมากก็ติดตามบุคคลนั้นไป ส่วนผู้รู้ตามความเป็นจริง ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย ก็เป็นผู้ที่อยู่เหนือโลก สามารถข้ามพ้นมหาสมุทรอันกว้างใหญ่ ไปสู่สถานที่อันปลอดภัยได้ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้ไม่ได้สดับย่อมนกล่าวว่า สมุทร นั้นไม่ใช่สมุทรในอริยวินัยนั้นเป็นแอ่งน้ำใหญ่ เป็นห้วงน้ำใหญ่ ภิกษุทั้งหลาย จักขุเป็นสมุทรของบุรุษ กำลังของจักขุนั้นเกิดจากรูป บุรุษใด อดกลั้นกำลังอันเกิดจากรูปนั้นได้ บุรุษนี้ได้ข้ามสมุทรคือจักขุ ซึ่งมีทั้งคลื่น วังวน สัตว์ร้าย และผีเสื้อน้ำ เราเรียกว่าบุคคลผู้ลอยบาปข้ามถึงฝั่งดำรงอยู่บนบก...โสตตะ...ฆานะ...ชีวหา...มโน...(พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย เล่ม 18 ข้อ 228: 217)

ภิกษุทั้งหลาย รูปที่พึงรู้แจ้งทางตาที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนดมีอยู่ นี้เรียกว่าสมุทรในอริยวินัย โลกนี้พร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก หมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณะพราหมณ์ เทวดาและมนุษย์ในสมุทรรนี้ โดยมากเป็นผู้เศร้าหมองยุ่งเหยิงประจูด้ายของช่างหูก เป็นปมประหนึ่งกระจุกด้าย เป็นประจูดหญ้าปล้องและหญ้ามุงกระต่ายยอมไม่พ้นจากออบาย จากอุปมาดังกล่าวสรุปได้ว่า อินทรีย์หรืออายตนะภายใน 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นสมุทรของบุรุษ กำลังของอายตนะภายใน 6 นั้นเกิดจากอายตนะนอก 6 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สิ่งที่ถูกต้องกาย) และผีเสื้อน้ำ (มาตุคาม) ได้แล้วเรียกว่า เป็นผู้ถึงฝั่งพระนิพพาน (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย เล่ม 4 ข้อ 14: 21)

8) อุปมาเหมือนด้วยเบ็ด อินทรีย์หรืออายตนะ 6 เป็นแหล่งที่เกิดขึ้นของกิเลสที่ไม่เคยเต็มอิ่ม แม้จะได้ประสบกับสิ่งที่ได้ปรารถนา พอใจ ชอบใจแล้วก็ตาม ความปรารถนานั้นก็ยังไม่รู้จบต้องดิ้นรนแสวงหาอยู่ร่ำไปโดยเฉพาะอย่างยิ่งคือทางใจ แต่สรรพสิ่งล้วนตกอยู่ภายใต้กระแสของการเปลี่ยนแปลง คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ จะไปบังคับบัญชาเอาตามใจชอบไม่ได้ จึงต้องดิ้นรนแสวงหาไม่หยุดหย่อน พระพุทธเจ้าอุปมาอุปไมยปุถุชนผู้ที่ตกเป็นทาสของกิเลสว่า เปรียบดุจปลาที่หลงกลิ่นเบ็ดต้องทนทุกข์ขมระมานไม่จบสิ้น ดังพระพุทธพจน์ว่า

“... ภิกษุทั้งหลาย พรานเบ็ดหย่อนเบ็ดที่มีเหยื่อลงไปในห้วงน้ำลึก ปลาตัวใดเห็นแกเหยื่อกลิ่นเบ็ดนั้น ปลาตัวนั้นชื่อว่ากลิ่นเบ็ดของนายพรานเบ็ด ถึงความวิบัติ ถึงความพินาศ ถูกพรานเบ็ดทำได้ตามใจปรารถนา แม้ฉนใด ภิกษุทั้งหลาย เบ็ด 6 ชนิดนี้ ก็ฉนนั้นเหมือนกัน มีอยู่ในโลกเพื่อความวิบัติของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อฆ่าสัตว์ทั้งหลาย เบ็ด 6 ชนิด อะไรบ้าง คือ รูปที่พึงรู้แจ้งทางตา ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ขวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนดมีอยู่ ถ้าภิกษุยังเพลิดเพลิน เซยชม ยึดติดรูปนั้นอยู่ ภิกษุนี้เราเรียกว่าผู้กลิ่นเบ็ดของมาร ถึง ถึงความวิบัติ ถึงความพินาศ ถูกมารผู้มีบาปทำตามได้ ตาใจปรารถนา รสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้น ธรรมารมณ์ที่พึงรู้แจ้งทางใจ...” (ส.สหา. (ไทย) 18/230/219)

พรานเบ็ดหย่อนเบ็ดที่มีเหยื่อลงไปในห้วงน้ำลึก ปลาตัวใดเห็นแกเหยื่อกลิ่นเบ็ดนั้น ปลาตัวนั้นชื่อว่ากลิ่นเบ็ดของนายพรานเบ็ด ถึงความวิบัติ ถึงความพินาศ ถูกพรานเบ็ดทำได้ตามใจปรารถนาแม้ฉนใด เบ็ด 6 ชนิดนี้ก็ฉนนั้นเหมือนกัน มีอยู่ในโลกเพื่อความวิบัติ และเพื่อฆ่าสัตว์ทั้งหลายเบ็ด 6 ชนิด ได้แก่ รูปที่พึงรู้ทางตา เสียงที่พึงรู้แจ้งทางหู กลิ่นที่พึงรู้แจ้งทางจมูก รสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้น โผฐัพพะที่พึงรู้แจ้งทางกาย และธรรมารมณ์ที่พึงรู้แจ้งทางใจที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ขวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนด ถ้ายังเพลิดเพลิน เซยชมยึดติดอายตนะภายนอก 6 เหล่านี้ผู้น้อยก็เรียกว่า ผู้กลิ่นเบ็ดของมารถึงความวิบัติ ถึงความพินาศถูกมารผู้มีบาปทำตามใจปรารถนา ส่วนผู้ไม่เพลิดเพลินเป็นต้น เรียกว่า ผู้ไม่กลิ่นเบ็ดของมารได้ทำลายและย้ายเบ็ดได้แล้ว ไม่ถึงความวิบัติ ไม่ถึงความพินาศและไม่ถูกมารผู้มีบาปทำตามใจปรารถนา (ส. สหา. (ไทย) 18/230/220)

จากความดังกล่าวมีความเห็นว่า ผู้ฉลาดในอายตนะคือฉลาดรู้หรือรู้เท่าทันต่อสิ่งที่เร้าหรืออารมณ์ภายนอกทั้ง 6 ที่มากระทบ รู้จักเลือกและตัดสินใจในทางที่ถูก สามารถนำทุกสิ่งเข้ามาเป็นเครื่องมือในการสร้างปัญญาให้กับชีวิต ยกระดับจิตไม่ให้ตกเป็นทาสกิเลสค้นหาที่นอนเนื่องอยู่ภายใน มุ่งไขว่คว้าอารมณ์ภายนอก ดำเนินชีวิตไปโดยประมาทขาดสติหยุดยั้งความคิดที่ไม่ถูกต้อง อันส่งผลต่อการกระทำทั้งทางกาย วาจา และใจ ให้ประกอบทั้งกุศลกรรมและอกุศลกรรม

9) อุปมาเหมือนด้วยต้นไม้มียาง การดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์ ปุถุชนอยู่ท่ามกลางยุคโลกไร้พรหมแดน แวดล้อมไปด้วยอายตนะภายนอกหรืออารมณ์ทั้ง 6 ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง โสภณูปพะ และธรรมารมณ์ คอยกระตุ้นรุมเร้าให้เกิดผัสสะที่ไม่บริสุทธิ ส่งผลให้อนุสัยทั้ง 7 ที่นอนเนื่องอยู่ภายในจิตที่ไร้ปัญญา ตอบสนองต่อสิ่งเร้าไปด้วยความหลงไปตามมายาทั้ง 6 คือ โลภะ โทสะ โมหะ ทำให้ให้เราตอบสนองต่อสิ่งเร้า ด้วยการแสดงออกทางกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม โดยขาดสติปัญญาที่จะหยุดยั้งได้ทัน เมื่อรู้ตัวอีกครั้งก็ได้กระทำไปตามอำนาจแห่งกิเลสค้นหาที่บังการอยู่ภายในเรียบร้อยไปแล้ว กล่าวได้ว่าการแสดงออกทางกาย วาจา และใจนั้นเป็นไปตามกำลังแห่งอกุศลซึ่งมีพลังมากมาย โลกุตระปัญญาเท่านั้นจึงสามารถที่จะดับกิเลสได้สมดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า

ผู้มีราคะ โทสะ โมหะ หลงในรูปที่พึงรู้แจ้งทางตา เสียงที่พึงรู้แจ้งทางหู กลิ่นที่พึงรู้แจ้งทางจมูก รสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้น โสภณูปพะที่พึงรู้แจ้งทางกาย และธรรมารมณ์ที่พึงรู้แจ้งทางใจ ซื่อว่ายังละราคะ โทสะ โมหะนั้นไม่ได้ แม้รูปที่พึงรู้แจ้งทางตา เป็นต้น แม้เพียงเล็กน้อยมาปรากฏทางอายตนะภายใน 6 ธรรมเหล่านั้นก็ย่อมครอบงำจิตได้แน่นอนเพราะราคะ โทสะ โมหะนั้นยังมีอยู่ ยังละไม่ได้เพราะยางนั้นมีอยู่

จากข้อความดังกล่าวตัวกิเลสค้นหาที่นอนเนื่องอยู่ภายในจิตใจมนุษย์นี้เป็นเหตุแห่งความเป็นไปของชีวิต เมื่อได้รับสิ่งที่เร้าจากอารมณ์ภายนอกก็พร้อมจะมีปฏิกิริยาตอบโต้ไปตามอำนาจแห่งจิตซึ่งเป็นสิ่งที่สั่งสมของ ราคะ โทสะ โมหะ อันเปรียบเหมือนยางที่มีอยู่ต้นไม้ตนเอง ดังนั้นอายตนะ หมายถึง สิ่งเชื่อมต่อกันก่อให้เกิดความรู้สึก อายตนะยังแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทคือ อายตนะภายในและอายตนะภายนอก อายตนะภายในหมายถึงสิ่งที่เชื่อมต่อกันมีอยู่ตามธรรมชาติภายในตัวคนเรามี 6 ประการคือตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อายตนะภายนอกหรืออารมณ์ หมายถึง

สิ่งที่เชื่อมต่อกันที่มีอยู่ตามธรรมชาติภายนอกตัวคนเรามี 6 ประเภทด้วยกันคือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณฺ์ ความประจวบกันแห่งอายนตะภายใน อายตนะ ภายนอกและวิญญาน ทำให้เกิดกระบวนการรับรู้เรียกว่า “ผัสสะ” เกิดเป็นความรู้ 6 ด้าน คือ การได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สิ่งต้องกาย รู้เรื่องในใจ ผัสสะจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความเป็นไปของชีวิต กระบวนการผัสสะทางอายตนะนั้น หากจิตมีสติในขณะที่รับอารมณ์ผ่านทางประสาทสัมผัสทั้ง 6 ก็จะไม่ตกเป็นทาสของกิเลสตัณหา สามารถควบคุมให้อายตนะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่หลงไปตามเวทนา ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุปัจจัยโยงใยก่อทุกข์ เช่นนี้เรียกว่า จิตเกิดปัญญา ส่วนผู้ที่ไม่มีสติอยู่กับตัวเอง ใช้ชีวิตด้วยความประมาท มีความหลงลืมขาดสติ จิตย่อมกวัดแกว่งไปมาตามอารมณ์ที่มากกระทบ ไม่มีโอกาสได้หยุดพักผ่อน ไม่ได้พบกับความสงบสุข อันแท้จริง ดังนั้นมนุษย์จึงต้องอบรมจิตใจให้มีวิวัฒนาการและยกระดับขึ้นจนเกิดสติปัญญาเพื่อการคุ้มครองอายตนะให้ทำหน้าที่ได้อย่างถูกต้อง ดำเนินชีวิตไปตามทางแห่งอริยมรรคมีองค์ 8 เพื่อนำชีวิตไปสู่นิพพานอันเป็นจุดมุ่งหมายที่แท้จริงของชีวิต นี่คือจุดสูงสุดของพระพุทธศาสนา

สรุป

อินทรียสังวร หมายถึง การปิดกั้น การห้าม การป้องกัน การระมัดระวังไม่ให้จิตถูกขุดตึงออกไปสนใจอารมณ์ข้างนอก อันจะเป็นเหตุให้เกิดอกุศล และยังหมายถึงการคุ้มครองรักษาจิตให้อยู่กับหลักอันมั่นคงไว้ ทำให้จิตรอดพ้นจากการถูกรอบงำด้วยกิเลสต่าง ๆ เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ภายนอก หรือเรียกว่า ความคุ้มครองทวาร

อินทรีย แปลว่า ความเป็นใหญ่ในสภาวะธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน อินทรียสังวร หมายถึง การสำรวมระวังอินทรียทั้ง 6 คือ สำรวมระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ให้เป็นไปตามปกติของธรรมชาติในชีวิตประจำวัน หรือเรียกอีกนัยหนึ่งคือ อายนตะภายในทั้ง 6 ในร่างกายของคนเรานั่นเอง การสำรวมอินทรียทั้ง 6 อย่างมักเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเหมือนกันทุกคน เมื่ออินทรียทั้ง 6 ได้สัมผัสกับอายตนะ ภายนอกที่เรียกว่าอารมณ์คือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณฺ์ เมื่อทั้งภายในและภายนอกได้ติดต่อสัมผัสกันเรียกว่า อายตนะ 12 เช่น เมื่อตาได้เห็นรูป หู

ได้ยินเสียง จมูกได้ดมกลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรสเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม จืด กายได้สัมผัสอ่อน ร้อน แห้ง เย็น และรูปธรรมได้รับทางใจ ก็ไม่ควรยินดียินร้าย คือไม่หลงใหลตื่นเต้น ไม่เกิดความกำหนัดยินดีติดอยู่ในอารมณ์อันที่น่ารัก ไม่เกิดความเคียดแค้นชิงชัง ไม่เกิดความปรองดองในอารมณ์นั้น ๆ

พระพุทธองค์ทรงเปรียบเทียบอารมณ์เหมือนกับสัตว์ 6 ชนิด คือ งู จระเข้ นก สุนัข สุนัขจิ้งจอกและลิง ซึ่งมีที่อยู่ต่างกันมีที่หากินก็ต่างกัน ความสำรวมระวัง อินทรีย์ 6 นั้น ได้แก่ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เห็นรูปทางตาเป็นต้นแล้ว ไม่ยินดียินร้ายใน รูปที่น่ารัก ซึ่งมีนัยตรงกันข้ามกับความไม่สำรวมระวังเปรียบได้เหมือนสัตว์ทั้ง 6 ชนิด คือไม่หลงใหลยินดีไปกับอารมณ์ภายนอกทั้ง 6 ไม่ให้มีอิทธิพลเข้ามาครอบงำจิตใจ มี สติคอยควบคุมของอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรม

ข้อแนะนำแก่ผู้ปฏิบัติอินทรีย์สังวร

เริ่มต้นจากการฝึกจิตให้เป็นสมาธิก่อนทำจิตให้สงบ ไม่ให้จิตแผ่สาย ไปมาตามอารมณ์นั้น ถ้าจิตไม่นิ่งก็จะตกเป็นเหยื่อของสิ่งเร้าภายนอก ต้องมีการ ควบคุมสติมิให้หลงไหลไปกับอารมณ์ภายนอก เพราะอารมณ์ภายนอกจะเข้ามา ทางทวารทั้ง 6 ในตัวของมนุษย์เราป้องกันอัสวะเข้ามาตองในจิตสันดาน โดยมีสติ พร้อมทั้งปัญญาพิจารณาโดยแยบคายอยู่เสมอ (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย เล่ม 1 ข้อ 20: 12)

ประโยชน์การนำไปใช้

การมีอินทรีย์สังวรที่ดีคือ การสำรวมระวังอินทรีย์ทั้ง 6 ทำให้ได้รับความ สุขอันประณีตปราศจากกิเลสรบกวน และเป็นประโยชน์ต่อการฝึกปฏิบัติในธรรม วินัย สำหรับพระภิกษุสามเณรก็มีประโยชน์มาก ทำให้สามารถอยู่ในเพศพรหมจรรย์ ได้นาน เป็นเหตุให้เจริญงอกงามในธรรมวินัย มีคุณธรรมต่างๆ เป็นบุญเขตอันยอด เยี่ยม หากขาดอินทรีย์สังวรแล้ว จะนำความทุกข์มาให้มากมาย และมีอกุศลวิตกเข้า มารบกวนมากจนอยู่ไม่เป็นสุข สำหรับพระภิกษุก็ทำให้กลายเป็นผู้มัวเมาในกามคุณ 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โสภณวัตถุ และธรรมารมณ์ เป็นเหตุให้ต้องลาสิกขาไป เสื่อม

จากประโยชน์ที่มุ่งหมายจากการบวช เมื่อสิ้นชีพไปก็เป็นเหตุให้เกิดในอบายภูมิได้

วิธีปฏิบัติอินทรีย์สังวรอันยอดเยี่ยมในพระธรรมวินัยนั้น พระพุทธองค์ทรงมุ่งเน้นให้มีการพัฒนาอินทรีย์ให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด คือ มีปัญญาเห็นความจริงของสังขารทั้งปวง เรียกว่าอินทรีย์ภาวนา องค์ธรรมหลักที่ใช้ในการฝึกหัด คือ มีสติ มีความรู้ตัว ไม่หลงลืม เตรียมพร้อมอยู่เสมอ อุบายวิธีในการฝึกให้มีอินทรีย์สังวร เช่น การปฏิบัติกรรมฐาน การไม่ยึดถือนิमितและอนุพยัญชนะ เลือกรอารมณ์ หลบหลีกอารมณ์ เผชิญหน้าอย่างมีสติ การปฏิบัติตามวินัยอย่างเคร่งครัด อินทรีย์สังวรนั้นมีความเกี่ยวข้องกับหลักธรรมอื่น ๆ อีก เช่น ไตรสิกขา โยนิโสมนสิการ และสติปัญญา เป็นต้น

อินทรีย์สังวร เมื่อปฏิบัติดีแล้ว ผลดีคืออานิสงส์ย่อมเกิดแก่ผู้ปฏิบัติ เป็นผู้ไม่ประมาทในชีวิต มีกิตติศัพท์ว่าเป็นผู้ดีงามเป็นที่เลื่อมใสและได้รับการยอมรับจากสังคม การปฏิบัติอินทรีย์สังวร เป็นการที่เกี่ยวข้องกับโลกธรรม 8 อย่าง (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย เล่ม 33 ข้อ 283-288: 330) คือ มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ มีนินทา มีสรรเสริญ มีสุข มีทุกข์ สิ่งเหล่านี้ทั้งหมดเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทำให้เกิดความทุกข์ใจแก่ผู้ที่เข้าไปยึดถือว่า สุข ทุกข์ ว่าเรา ว่าเขา แต่ไม่อาจทำให้เกิดแก่ผู้ไปยึดถือ ดังนั้นไม่ควรที่จะต้องไม่ไปยึดถือดังกล่าว ความมีลาภ มียศ สรรเสริญ ละความสุขทั้งหมดนี้เป็นโลกธรรม 8 ที่มีเกิดขึ้นเป็นธรรมชาติของสัตว์โลกทุกรูปนาม (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย เล่ม 35 ข้อ 154: 112) แนวทางในการนำหลักอินทรีย์สังวรมาประยุกต์ในสังคมไทย คือ ให้ใช้ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจอย่างถูกต้อง มีความสำรวมระวังทางทวารอินทรีย์อินทรีย์ไปตามอารมณ์ รู้จักบังคับควบคุมตนเอง ไม่ทำตามความอยากและกิเลสต่าง ๆ เริ่มต้นด้วยการฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า รู้จักความจริง และวิธีปฏิบัติต่อความจริงตามหลักอริยสัจ รู้จักสุขที่ควรกลัวและไม่ควรกลัว ส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิภาวนาเพื่อพัฒนาจิต และให้การศึกษาที่ถูกต้อง

บรรณานุกรม

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยาย
ความ**. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย.
- พระพุทฺธโชสเถระ รจนา. (2556). **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อา
สภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: ประยูร
วงศ์พิมพ์ตั้ง จำกัด.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกร
ณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.