

กระบวนการพัฒนาอินทรีย์สังวรในอินทรีย์สังวรสูตร  
เพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา  
The Developmental Process of Indriyasamvara in  
Indriyasamvara Sutta for the

พระครูปฐมธรรมรักษ์ (ประสิทธิ์ชัย คำดี)<sup>๑</sup>

Phrakrupathomthammarak Panthito (Khamdee)

พระมหาวิโรจน์ กุตติวิโร

PhramahaViroj Guttaviro<sup>๒</sup>

Received: July 15, 2024

Revised: July 19, 2024

Accepted: April 2, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่องกระบวนการพัฒนาอินทรีย์สังวรในอินทรีย์สังวรสูตรเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) เพื่อศึกษาอินทรีย์สังวรในอินทรีย์สังวรสูตร ๒) เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาอินทรีย์สังวรในอินทรีย์สังวรสูตรของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ระเบียบวิธีวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผลการศึกษาวิจัยพบว่า อินทรีย์สังวรในอินทรีย์สังวรสูตร นำเสนอการสำรวมอินทรีย์ ๖ อย่าง ได้แก่ ๑) จักขุนทรีย์ (ตา) คือ สติคอยสำรวมระวังในขณะที่ประสาทตาเห็นรูป ๒) โสตินทรีย์ (หู) คือ สติคอยสำรวมระวังในขณะที่เสียงมากระทบประสาทหู ๓) ฆานินทรีย์ (จมูก) คือ สติคอยสำรวมระวังในขณะที่ประสาทจมูกกระทบกลิ่น ๔) ชิวหินทรีย์ (ลิ้น) คือ สติคอยสำรวมระวังในขณะที่ลิ้นรับรสต่างๆ ๕) กายินทรีย์ (กาย) คือ การมีสติในขณะที่เรา

<sup>๑</sup> สาขาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Vipassana Bhavana branch Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand. อีเมล uthai.phoom66@gmail.com

<sup>๒</sup> มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย Mahamakut Buddhist University, Thailand. อีเมล non2518@hotmail.com



ถูกต้องสัมผัสทางกาย และ ๖) มนินทรีย์ (ใจ) คือ การมีสติในขณะที่ทวารใจเปิดรับอารมณ์ต่างๆ ที่ปรากฏของธรรมารมณ์ การสำรวมอินทรีย์ ๖ อย่างเพื่อมิให้ยึดถือสิ่งที่กระทบเป็นรูป (รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส) อันเป็นเหตุให้เกิดความยินดีเกิดความยินร้ายกระทบเข้ามาสู่จิตใจ ทำให้ได้รับความสุขอันประณีตปราศจากกิเลส กระบวนการพัฒนาอินทรีย์สังวรในอินทรีย์สังวรสูตรของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นกระบวนการพัฒนาจักขุนทรีย์ (ตา) โสตินทรีย์ (หู) ฆานินทรีย์ (จมูก) ชิวหินทรีย์ (ลิ้น) กายินทรีย์ (กาย) และ มนินทรีย์ (ใจ) โดยการมีสติระวาง (สติสังวร) ในขณะที่เกิด การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส การสัมผัสและการรับอารมณ์

**คำสำคัญ :** อินทรีย์สังวร, อินทรีย์สังวรสูตร, การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

### Abstract

The objectives of this thesis were 1) 1) to study Indriyasamvara in the Indriyasamvara Sutta, 2) to propose the process of developing Indriyasamvara in the Indriyasamvara Sutta of Vipassana Meditation practice. The result of the study found that Indriyasamvara in the Indriyasamvara Sutta is presented the restraint of the 6 faculties , namely 1) Cakkhundriya (eyes) is the mindfulness of being mindful carefully which is oneself aware of the visual nerve that sees form, 2) Sotindriya (ears) is the mindfulness of being mindful carefully which is oneself aware of sound hits the auditory nerve, 3) Ghanindriya (nose) is the mindfulness of being mindful carefully which is oneself aware of the olfactory nerve affects the sense of smell, 4) Jivhindriya (tongue) is the mindfulness of being mindful carefully which is oneself aware of the tongue tastes various tastes, 5) Kāyindriya (body) is the mindfulness of being mindful carefully with physical contact and 6) Manindriya (mind) is the mindfulness of being mindful carefully while the orifice of the mind is open to various emotions. Controlling the six sense organs so as not to cling to things that affect them as form (form, taste, smell, sound, touch) The process of developing Indriyasamvara in the Indriyasamvara Sutta of Vipassana meditation practice are process of developing the Cakkhundriya (eyes), Sodindriya (ear), Ghanindriya (nose), Chevihindriya (tongue), Kindriya (body), and



Manindriya (mind) by being mindful and careful (mindfulness) while seeing, hearing, smelling, tasting, touching and receiving emotions.

## ๑. บทนำ

การดำเนินชีวิตโดยทั่วไปของมนุษย์ใช้อายตนะหรือทวาร ๖ (ผัสสะทวาร) คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ<sup>๓</sup> เพื่อรับรู้ติดต่อเกี่ยวข้องกับสัมพันธกับโลก หากใช้ชีวิตอย่างเพลิดเพลิน เกิดความคุ้นชิน จนไม่มีการสำรวจระวัง ละเลยต่อหน้าที่ของอายตนะทั้ง ๖ ซึ่งทำงานอยู่จนเกิดปัญหา ความวิปริตและความวิปาสคลาดเคลื่อนต่อการรับรู้อารมณ์ต่างๆ จนทำให้เกิดบาปอกุศลธรรมจากการยึดติดรูปที่พึงรู้ทางตา เสียงที่รับรู้ทางหู กลิ่นที่รับรู้ทางจมูก รสที่รับรู้ทางลิ้น โผฏฐัพพะรับรู้ทางกาย และธรรมารมณ์รับรู้ทางใจที่น่าปรารถนาให้กำหนดนั้นอยู่ ย่อมทำให้เราเสื่อมจากกุศลธรรม ถ้าเราไม่เพลิดเพลินและมีความสำรวมย่อมนำเสื่อมจากกุศลธรรม<sup>๔</sup> ต้นเหตุแห่งการคิดและการกระทำในสิ่งต่างๆ ที่เป็นไปตามกำลังของกิเลสตัณหาที่เข้ามาครอบงำนั้นล้วนเกิดจากการยึดมั่นถือมั่น “ตัวกู - ของกู” ขาดสติสำรวจระวังจิตใจตนเองและทำให้ทุกข์เกิดขึ้นในจิตใจ ซึ่งเริ่มต้นมาจากการรับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อันเป็นเหตุให้เกิดทั้งนรกขึ้นมาเมื่อมีการปฏิบัติผิด แต่ทว่า จะเป็นสวรรค์ขึ้นมาเมื่อมีการปฏิบัติถูก ณ ที่นั้น ๆ<sup>๕</sup> ดังนั้นการศึกษาที่ถูกต้องจึงเริ่มต้นที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เพื่อใช้มันอย่างถูกต้องและเป็นประโยชน์ โดยการคุ้มครองทวารในอินทรียทั้งหลายด้วยการสำรวจอินทรียทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จึงเป็นข้อปฏิบัติการสำรวจอินทรียทั้ง ๖ เพื่อไม่ให้ยินดียินร้ายในเวลาเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโผฏฐัพพะ และรู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ

ขณะที่การสำรวจระวังอินทรียทั้ง ๖ เป็นไปเพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามนัยแห่งสติปัฏฐาน ๔ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พึงใช้สติควบคุมจิตให้กำหนดในอารมณ์ทั้ง ๖ อย่าง คือ รูปารมณ์ สัททารมณ์ คันธารมณ์ รสารมณ์ โผฏฐัพพารมณ์ และธัมมารมณ์ ซึ่ง ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธัมมารมณ์ ที่ผ่านเข้าทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยการไม่รวบถือ ไม่แยกถือ

<sup>๓</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/ ๒๕๕.

<sup>๔</sup> ส.สหา. (ไทย) ๑๘/๙๘/๑๐๘.

<sup>๕</sup> พุทธทาสภิกขุ, **มรดกธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๓๘), หน้า ๔๒.



โดยกำหนดเห็นรูปทางตาแล้ว ย่อมปฏิบัติเพื่อสำรวมจักขุนทรีย์ เป็นต้น<sup>๖</sup> เพราะการมีสังวรเหมือนผู้มีเสาหลัก<sup>๗</sup> ถือเป็นอุบายการกำหนดสติให้เท่าทันปัจจุบันขณะ ซึ่งมีสติในทรีย์รู้เท่าทันปฏิภิกิริยาของจิตที่มีต่ออารมณ์ที่ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ได้สัมผัสทางกาย และรับรู้ธรรมารมณ์ โดยเมื่อกำหนดรู้ทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ แล้วไม่ตกอยู่ในอารมณ์นั้นๆ ที่ทำให้ยินดีหรือไม่ยินดี มีการสำรวมอยู่ มีสติรู้ตามความเป็นจริง และเมื่อผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาเข้าถึงการกำหนดรู้จิตเห็น จิตได้ยิน จิตได้กลิ่น จิตลิ้มรส จิตกระทบสัมผัส จิตคิดซึ่งพึงจะเกิดขึ้นแล้วดับไปในตอนนั้นพร้อมทั้งรูปอันเป็นที่อาศัยของจิตทั้งหลายเหล่านั้น และรูปที่เกิดเพราะจิตเหล่านั้น รวมถึงรูปที่เป็นอารมณ์ของจิตเหล่านั้นด้วย ทำให้เกิดการพิจารณา กำหนดรู้สภาวะธรรมนั้น และรูปอันเป็นที่อาศัยของสภาวะธรรมนั้น พร้อมทั้งรูปที่เกิดเพราะสภาวะธรรมนั้น ย่อมหลุดพ้นจากบาปอกุศลและทุกข์ทั้งปวงได้ถึงซึ่งเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ

ดังนั้น ผู้ศึกษาวิจัยจึงต้องการศึกษากระบวนการพัฒนาอินทรีย์สังวรในอินทรีย์สังวรสูตร เพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพื่อการนำไปประยุกต์ใช้ปฏิบัติต่อการบรรเทา เพื่อศึกษาว่า ซึ่งจะเป็นประโยชน์เป็นโทษได้อย่างไร เพื่อที่จะช่วยให้เกิดความเข้าใจเรื่องของอินทรีย์สังวรได้อย่างถูกต้อง และเป็นแนวทางในการปฏิบัติซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวมในปัจจุบัน และพุทธศาสนาสืบต่อไป

## ๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง “กระบวนการพัฒนาอินทรีย์สังวรในอินทรีย์สังวรสูตรเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” สำหรับวัตถุประสงค์ที่ต้องการนำเสนอในบทความนี้มี ๓ ข้อ คือ

- ๑) เพื่อศึกษาอินทรีย์สังวรในอินทรีย์สังวรสูตร
- ๒) เพื่อเสนอกระบวนการพัฒนาอินทรีย์สังวรในอินทรีย์สังวรสูตรเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

## ๓. วิธีดำเนินการวิจัย/รูปแบบการวิจัย/ขอบเขตการวิจัย

<sup>๖</sup> ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๓/๗๒-๗๓.

<sup>๗</sup> ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๔๗/๓๔๙.



งานวิจัยเรื่อง “กระบวนการพัฒนาอินทรีย์สังวรในอินทรีย์สังวรสูตรเพื่อการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนา” นี้ ผู้วิจัยได้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ แบบวิจัยเอกสารขอบเขตของการวิจัย แบ่งเป็นสองส่วน คือ ขอบเขตด้านเอกสารเพื่อกำหนดเอกสารที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ และขอบเขต ด้านการศึกษาเพื่อกำหนดขอบเขตเนื้อหาประเด็นต่าง ๆ ที่จะศึกษาในการวิจัยครั้งนี้

#### ๔. ผลการวิจัย

จากการวิจัย “กระบวนการพัฒนาอินทรีย์สังวรในอินทรีย์สังวรสูตรเพื่อการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนา” พบว่า

##### ๑ อินทรีย์สังวรในอินทรีย์สังวรสูตร

อินทรีย์สังวร คือ การสำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ นี้ ได้แก่ สำรวมตา สำรวมหู สำรวมจมูก สำรวมลิ้น สำรวมกาย สำรวมใจ โดยสำรวม คือ ความป้องกัน ความระมัดระวังด้วยสติ ในทุก เวลาที่ตากับรูปได้ประจวบกัน หูกับเสียงได้ประจวบกัน จมูกกับกลิ่นได้ประจวบกัน ลิ้นกับรสได้ ประจวบกัน กายและสิ่งที่กายถูกต้องได้ประจวบกัน มโนคือใจและธรรมะคือเรื่องราวได้ประจวบ กัน พระพุทธเจ้าได้สั่งสอนไว้ว่าให้พิจารณาโดยแยกกาย สำรวมอินทรีย์คือตา ก็คือในขณะที่ตา กับรูปประจวบกัน หรือที่เรียกกันง่าย ๆ ว่าตาเห็นรูป ก็มีสติคอยสำรวมระวังเอาไว้ มิให้ยึดถือสิ่ง ที่ตาดูเห็นนั้นเกิดความยินดีเกิดความยินร้าย อันเรียกว่านากิเลสให้ไหลเข้ามาท่วมจิตใจสู่จิตใจ คือ ธรรมะระวังมิให้เป็นอารมณ์ ที่นำความยินดีความยินร้ายไหลเข้ามาสู่จิตใจ ท่วมจิตใจ อันความ ยินดีความยินร้ายที่ไหลเข้ามาท่วมจิตใจทางตานี้แหละ ได้ชื่อว่าเป็นอาสวะอย่างหนึ่ง ตามที่ได้ กล่าวแล้วว่าอาสวะคือกิเลสที่ต้องจิตใจ หรือต้องจิตสันดาน ก็ไหลเข้ามาทางตานี้นั่นเอง โดยที่ ยึดถือเป็นอารมณ์ เกิดความยินดีเกิดความยินร้ายขึ้นในจิต ท่วมจิตใจ

ประเภทของอินทรีย์สังวร แบ่งออกเป็น ๖ อย่าง ได้แก่ ๑) จักขุนทรีย์ (ตา) คือ ในขณะที่ ตาเห็นรูป ก็มีสติคอยสำรวมระวังเอาไว้ มิให้ยึดถือสิ่งที่ตาดูเห็นนั้นเกิดความยินดีเกิดความยินร้าย อันเรียกว่านากิเลสให้ไหลเข้ามาท่วมจิตใจสู่จิตใจ คือธรรมะระวังมิให้เป็นอารมณ์ ที่นำความยินดี ความยินร้ายไหลเข้ามาสู่จิตใจ ท่วมจิตใจ ๒) โสตินทรีย์ (หู) คือ สิ่งที่มากระทบก็ คือเสียงต่าง ๆ เสียงมากระทบประสาทหู หูกับเสียงต่อกันซึ่งก็เป็นรูปธรรมด้วยกัน เสียงก็เป็นรูป ประสาทหู ก็ เป็นรูป กระทบกันก็เป็นเหตุให้เกิดสภาพได้ยินขึ้น สภาพได้ยินเป็นนามธรรม เสียงเป็นรูป ประสาทหูเป็นรูป ได้ยินเป็นนาม ๓) ฆานินทรีย์ (จมูก) คือ ธรรมชาติรู้กลิ่น เป็นนาม กำหนดรู้ กลิ่นที่จมูกประสาทจมูกก็เป็นรูปกระทบกันแล้วก็เป็นเหตุให้เกิดการรู้กลิ่นขึ้น ตัวรู้กลิ่นนี้เป็น มนายตนะ เป็นจิต ๔) ชิวหินทรีย์ (ลิ้น) คือ ประสาทลิ้นกับรสต่าง ๆ เป็นรูปธรรม ธรรมชาติที่รู้รส



เป็นนาม กำหนดรูปร่างที่ลื่น สภาพรูปร่างนั้นเป็นมนายตนะ ๕) กายินทรีย์ (กาย) คือ การมีสติในขณะที่เราถูกต้องสัมผัส พร้อมเปิดรับอารมณ์อยู่เป็นปกติ ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ไต่ก็ตาม การกระทบกันของกายกับวัตถุ ต่าง ๆ เหล่านี้ ซึ่งการที่รู้ว่าทวารทางกายเป็นที่ปรากฏให้รับรู้ไผ่ภูฏัพพะ การรู้ว่าทวารทางกายเช่นนี้ เรียกว่าเป็นการรู้ลักษณะของกายปสาท (ทวารกาย) ได้ตามความเป็นจริง ๖) มนินทรีย์ (ใจ) คือ การมีสติในการกระทำทางใจ ทวารใจก็พร้อมเปิดที่จะรับอารมณ์อยู่เป็นปกติ ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ไต่ก็ตาม จากอิริยาบถหลักใหญ่เหล่านี้ได้ ทั้งการนึกคิด การวิเคราะห์งาน การวางแผนการทำงานต่าง ๆ เหล่านี้ ซึ่งการที่รู้ว่าทวารทางใจเป็นที่ปรากฏของธรรมารมณ์

วิธีปฏิบัติอินทรีย์สังวรอันยอดเยี่ยมในพระธรรมวินัยนั้น พระพุทธองค์ทรงมุ่งเน้นให้มีการพัฒนาอินทรีย์ให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด คือ มีปัญญาเห็นความจริงของสังขารทั้งปวง เรียกว่าอินทรีย์ภาวนา องค์ธรรมหลักที่ใช้ในการฝึกหัด คือ มีสติ มีความรู้ตัว ไม่หลงลืม เตรียมพร้อมอยู่เสมอ อุบายวิธีในการฝึกให้มีอินทรีย์สังวร เช่น การปฏิบัติกรรมฐาน การไม่ยึดถือ นิमितและอนุพยัญชนะ เลือกรอารมณ์ หลบหลีกอารมณ์ เผชิญหน้าอย่างมีสติ การปฏิบัติตามวินัยอย่างเคร่งครัด และโยนิโสมนสิการ

อานิสงส์ของอินทรีย์สังวร คือ ทำให้ได้รับความสุขอันประณีตปราศจากกิเลสรบกวนหมดทุกข์ในวัฏฏะไปโดยสิ้นเชิง อินทรีย์สังวรนั้นนำประโยชน์มาให้ตั้งแต่ระดับต้น ทำให้กิเลสลดลง ทุกชั้นย่อยลง จนกระทั่งถึงสูงสุดคือพ้นจากอาสวะทั้งปวง ดังมีมาในอุทายีเถรคาถาว่า “ส่วนภิกษุที่มีจิตไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กลับกลอก มีปัญญารักษาตน สรรวมอินทรีย์ คบหาแต่มีตรติ เป็นนักปราชญ์ พึงทำความสิ้นทุกข์ได้” เรามีเวลาน้อยเหลือเกิน สิ่งที่เราควรจะทำเป็นงานเร่งด่วนที่สุดในการเกิดเป็นมนุษย์ คือการเดินทางเพื่อไปสู่พระนิพพานเท่านั้น พระนิพพานไม่ใช่เป็นทางเลือกจะไปหรือไม่ไปก็ได้ แต่เป็นกฎบังคับที่แน่นอนตายตัวว่า หากอยากจะพ้นจากทุกข์ ต้องไปให้ถึงพระนิพพาน ไม่อย่างนั้นจะพ้นจากทุกข์ไม่ได้ ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดไปไม่รู้สิ้นสุด ดังนั้น “การปฏิบัติให้สมบูรณ์ในศีล การมีอินทรีย์สังวร การรู้จักประมาณในการบริโภคและการประกอบความเพียรเครื่องต้นอยู่เนื่อง ๆ จึงเป็นสิ่งที่ควรใส่ใจปฏิบัติด้วยความไม่ประมาท”

## ๒ กระบวนการพัฒนาอินทรีย์สังวรในอินทรีย์สังวรสูตรเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

กระบวนการพัฒนาจักขุอินทรีย์ (ตา) ในอินทรีย์สังวรสูตรกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นการที่ผู้ปฏิบัติรู้ว่าประสาทตาดีพอที่จะทำให้สีปรากฏ กิติ การรู้ว่าประสาทตาดี กิติ นี้เรียกว่า



เป็นการรู้ลักษณะของจักขุปสาทได้ตามความเป็นจริง นี่แหละคือการรู้สภาวะลักษณะของรูปตาที่มีความใส ซึ่งเรียกว่า จักขุปสาท แม้ในเรื่องของปสาทอื่น ๆ เช่น โสตรปสาท ก็พึงทราบโดยทำนองเดียวกัน การที่ผู้ปฏิบัติรู้ว่า จักขุปสาทเป็นตัวนำจิตให้เข้าถึงรูปสีที่เรียกว่า วรรณะ กิติ การที่รู้ว่า จักขุปสาท ก่อให้เกิดการเห็น กิติ เรียกว่าเป็นการรู้ระของจักขุปสาทนั้น ตามความเป็นจริง จักขุปสาทมีหน้าที่ตั้งจิตเข้าไปสู่รูปรามณ หรือที่เรียกว่า สีจักขุปสาทนั้นทำหน้าที่ตั้งจิตสู่รูปรามณนั่นเอง นั่นก็คือ ก่อให้เกิดการเห็นรูปรามณนั้น การที่ผู้ปฏิบัติรู้ว่า นี่เป็นที่ตั้งแห่งการเห็น กิติ รู้ว่าการเห็นเกิดขึ้นจากสิ่งนี้หรือเริ่มต้นจากสิ่งนี้ กิติ เรียกว่าเป็นการรู้ปัจจุภูฐานของจักขุปสาทนั้น ตามความเป็นจริง ก็การรู้ถึงสาเหตุคือรู้ว่าเนื้อประสาทตาซึ่งเรียกว่ารูปหยาบที่ปรากฏเกิดด้วยอำนาจของกรรม หรือที่เรียกว่า กัมมขุบุตรูป นั่นว่า จักขุปสาทนี้เกิดขึ้นเพราะมีรูปตาเนื้อนี้เป็นเหตุ ดังนี้ เรียกว่า เป็นการรู้ปทัฏฐานของจักขุปสาทนั้นตามความเป็นจริง

กระบวนการพัฒนาโสตินทรีย์ (หู) ในอินทรีย์สังวรสูตรกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นการมีสติในขณะที่เราหูได้ยิน ทวารหูก็พร้อมเปิดที่จะรับอารมณ์อยู่เป็นปกติ ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ไต่ก็ตาม เพราะการดำเนินชีวิตของมนุษย์ย่อมไม่พ้นไปจากอิริยาบถหลักใหญ่เหล่านี้ได้ ทั้งการฟังเพลง การฟังครูสอนหนังสือ การฟังเสียงต่าง ๆ เหล่านี้ ในการกำหนดตามรู้ขณะได้ยินนี้ ให้กำหนดว่า “ได้ยินหนอ” หรือ “อินหนอ” สภาวะธรรม ๕ อย่าง คือ โสตรประสาท เสียง (สัททวารณ) โสตวิญญาณ ผัสสะทางหู หรือเวทนาที่เกิดจากผัสสะทางหูย่อมปรากฏในขณะนั้น ๆ ตามสมควร

กระบวนการพัฒนาขานินทรีย์ (จมูก) ในอินทรีย์สังวรสูตรกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นการมีสติในขณะที่เราได้กลิ่น ทวารจมูกก็พร้อมเปิดที่จะรับอารมณ์อยู่เป็นปกติ ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ไต่ก็ตาม เพราะการดำเนินชีวิตของมนุษย์ย่อมไม่พ้นไปจากอิริยาบถหลักใหญ่เหล่านี้ได้ ทั้งการทำงาน การหายใจ ดมเพื่อทดสอบกลิ่นต่าง ๆ ซึ่งการที่รู้ว่าทวารทางจมูกเป็นที่ปรากฏให้ได้กลิ่นของวัตถุ การรู้ว่าทวารทางจมูกเช่นนี้ นี้เรียกว่าเป็นการรู้ลักษณะของขานปสาท (ทวารจมูก) ได้ตามความเป็นจริง การที่เราได้กลิ่น กิติ เช่น การได้กลิ่นของดอกกุหลาบ การได้กลิ่นอาหาร ฯลฯ การที่รู้ว่าถึงขานประสาท (ทวารจมูก) ก่อให้เกิดการได้กลิ่นกิติ เช่นนี้เรียกว่า เป็นการรู้จักคือหน้าที่ (ระสะ) ของขานประสาทนั้น ๆ ตามความเป็นจริง เรียกวิธีนี้ว่าสติสังวร การระวังสติเป็นการฝึกอินทรีย์ความเป็นใหญ่ในทางจมูก

กระบวนการพัฒนาชวหินทรีย์ (ลิ้น) ในอินทรีย์สังวรสูตรกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นการมีสติในขณะที่ลิ้นเรากระทบรส ทวารลิ้นก็พร้อมเปิดที่จะรับอารมณ์อยู่เป็นปกติ ไม่ว่าจะ



อยู่ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ไต่ ใดๆ ก็ตาม เพราะการดำเนินชีวิตของมนุษย์ย่อมไม่พ้นไปจากอิริยาบถหลักใหญ่เหล่านี้ได้ ทั้งการทำงานอาหาร การชิมอาหาร การดื่มเครื่องดื่ม ต่าง ๆ เหล่านี้ ซึ่งการที่รู้ว่าทวารทางลิ้นเป็นที่ปรากฏให้เห็นรสของวัตถุ การรู้ว่าทวารทางลิ้นเช่นนี้ เรียกว่าเป็นการรู้ลักษณะของชีวหาปสาท (ทวารทางลิ้น) ได้ตามความเป็นจริง การที่เราเห็นว่า ชิวหาปสาทเป็นตัวนำจิตให้เข้าถึงรสต่าง ๆ เช่น รสเค็มของเกลือ รสหวานของน้ำตาล รสเปรี้ยวของมะนาว การที่รู้ว่าถึงชีวหาปสาท (ทวารลิ้น) ก่อให้เกิดการได้รสก็ดี เช่นนี้เรียกว่า เป็นการรู้จักคือหน้าที่ (รส) ของชีวหาปสาทนั้น ๆ ตามความเป็นจริง เรียกวิธีนี้ว่า สติสังวร การระวังสติ ฝึกอินทรีย์ความเป็นใหญ่ในทางลิ้น

กระบวนการพัฒนากายอินทรีย์ (กาย) ในอินทรีย์สังวรสูตรกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นการมีสติในขณะที่เราถูกต้องสัมผัส ทวารกายก็พร้อมเปิดที่จะรับอารมณ์อยู่เป็นปกติ ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ไต่ก็ตาม เพราะการดำเนินชีวิตของมนุษย์ย่อมไม่พ้นไปจากอิริยาบถหลักใหญ่เหล่านี้ได้ ทั้งการทำงาน การกระทบกันของกายกับวัตถุ ต่าง ๆ เหล่านี้ ซึ่งการที่รู้ว่าทวารทางกายเป็นที่ปรากฏให้รับรู้โณภูฏัพพะ การรู้ว่าทวารทางกายเช่นนี้ เรียกว่าเป็นการรู้ลักษณะของกายปสาท (ทวารกาย) ได้ตามความเป็นจริง การที่เราเห็นว่า กายปสาทเป็นตัวนำจิตให้เข้าถึงโณภูฏัพพะ เช่น การกระทบกันของกาย การนอนบนที่นอนนุ่ม ๆ หรือแข็ง ๆ การที่รู้ว่าถึงกายปสาท (ทวารกาย) ก่อให้เกิดโณภูฏัพพะก็ดี เช่นนี้เรียกว่า เป็นการรู้จักคือหน้าที่ (รส) ของกายปสาทนั้น ๆ ตามความเป็นจริง เรียกวิธีนี้ว่า สติสังวร การระวังสติ เป็นการฝึกอินทรีย์ความเป็นใหญ่ในทางกาย

กระบวนการพัฒนามโนอินทรีย์ (ใจ) ในอินทรีย์สังวรสูตรกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นการมีสติในการกระทำทางใจ ทวารใจก็พร้อมเปิดที่จะรับอารมณ์อยู่เป็นปกติ ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ไต่ก็ตาม เพราะการดำเนินชีวิตของมนุษย์ย่อมไม่พ้นไปจากอิริยาบถหลักใหญ่เหล่านี้ได้ ทั้งการนึกคิด การวิเคราะห์งาน การวางแผนการทำงาน ต่าง ๆ เหล่านี้ ซึ่งการที่รู้ว่าทวารทางใจเป็นที่ปรากฏของธรรมารมณ์ การรู้ว่าทวารทางใจเช่นนี้ นี้เรียกว่าเป็นการรู้ลักษณะของ มโนทวารได้ตามความเป็นจริง การที่เราเห็นว่า มโนทวารเป็นตัวนำจิตให้เข้าถึงธรรมารมณ์ เช่น การรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ การที่รู้ว่าถึงใจก่ให้เกิดธรรมารมณ์ก็ดี เช่นนี้เรียกว่า เป็นการรู้จักคือหน้าที่ (รส) ของมโนทวารนั้น ๆ ตามความเป็นจริง เรียกวิธีนี้ว่า สติสังวร การระวังสติ เป็นการฝึกอินทรีย์ความเป็นใหญ่ในทางใจ

## ๕. อภิปรายผล



จากการวิจัย “กระบวนการพัฒนาอินทรีย์สังวรในอินทรีย์สังวรสูตรเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” พบว่า

๑. กระบวนการพัฒนาจักขุนทรีย์ (ตา) ในอินทรีย์สังวรสูตรกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ ในขณะที่ตาเห็นรูป ก็มีสติคอยสำรวจระวังเอาไว้ มิให้ยึดถือสิ่งที่ตานั้นเห็นนั้นเกิดความยินดีเกิดความยินร้าย อันเรียกว่านาก็เลสให้ไหลเข้ามาท่วมจิตใจสู่จิตใจ คือระมัดระวังมิให้เป็นอารมณ์ ที่นำความยินดีความยินร้ายไหลเข้ามาสู่จิตใจ ท่วมจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับพระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี) ได้กล่าวว่า เจริญวิปัสสนาท่านให้กำหนดที่ปรมาตม์ ฉะนั้นก็พยายามกำหนดที่สภาพเห็น หรือสิ่งที่กระทบทางตา สีเป็นรูป การเห็นเป็นนาม คือไม่พยายามที่จะนึกคิดออกไปว่าสิ่งที่เห็นนั้นเป็นอะไร เป็นคนเป็นสิ่งของอะไร อย่างนั้นมันไปสู่สมมติ ให้พยายามกำหนดถึงสภาพเห็น แต่ในความเป็นจริงมันไม่สามารถจะยับยั้งให้อยู่เพียงแค่นั้นเท่านั้น

๒. กระบวนการพัฒนาโสตินทรีย์ (หู) ในอินทรีย์สังวรสูตรกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ สิ่งที่มากระทบก็คืออายตนะภายนอก ก็คือ สัทททายตนะ คือเสียงต่าง ๆ เสียงมากระทบประสาทหู หูกับเสียงต่อกันซึ่งก็เป็นรูปธรรมด้วยกัน เสียงก็เป็นรูป ประสาทหูก็เป็นรูป กระทบกันก็เป็นเหตุให้เกิดสภาพได้ยินขึ้น สภาพได้ยินเป็นนามธรรม เสียงเป็นรูป ประสาทหูเป็นรูป ได้ยินเป็นนาม มนายตนะเป็นนาม ในทางการปฏิบัติให้เจริญสติระลึกสภาพได้ยิน ได้ยินเสียง ได้ยินก็อย่างหนึ่ง เสียงก็อย่างหนึ่ง แต่ว่าก็ควรที่จะกำหนดมาทางสภาพได้ยินเพราะว่าจะทำให้ไม่เลยไปสู่สมมติบัญญัติได้ง่าย ซึ่งสอดคล้องกับพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้กล่าวว่า การมีสติในขณะที่เราหูได้ยิน ทวารหูก็พร้อมเปิดที่จะรับอารมณ์อยู่เป็นปกติ ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ไต่ก็ตาม เพราะการดำเนินชีวิตของมนุษย์ย่อมไม่พ้นไปจากอิริยาบถหลักใหญ่เหล่านี้ได้ ทั้งการฟังเพลง การฟังครูสอนหนังสือ การฟังเสียงต่าง ๆ เหล่านี้ ในการกำหนดตามรู้ขณะได้ยินนี้ ให้กำหนดว่า “ได้ยินหนอ” หรือ “ยินหนอ” สภาวธรรม ๕ อย่าง คือ โสตประสาท เสียง (สัททารมณ์) โสตวิญญาณ ผัสสะทางหู หรือเวทนาที่เกิดจากผัสสะทางหูย่อมปรากฏในขณะนั้น ๆ

๓. กระบวนการพัฒนาขานินทรีย์ (จมูก) ในอินทรีย์สังวรสูตรกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ เป็นรูป ธรรมชาติรู้กลิ่น เป็นนาม กำหนดรู้กลิ่นที่จมูกประสาทจมูกก็เป็นรูปกระทบกันแล้วก็เป็นเหตุให้เกิดการรู้กลิ่นขึ้น ตัวรู้กลิ่นนี้เป็น มนายตนะ เป็นจิต แต่เป็นจิตที่เกิดที่จมูก ทำหน้าที่รู้กลิ่น กลิ่นก็อย่างหนึ่ง รู้กลิ่นก็อย่างหนึ่ง กลิ่นนั้นเป็นรูป รู้กลิ่นเป็นนาม สติที่ระลึกรู้พอรู้กลิ่นก็ระลึกสภาพ รู้กลิ่น เกิดการรับรู้ทางจมูกขึ้นมา เช่นกินข้าว กลิ่นกระทบจมูกก็รู้เพียงกลิ่นต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับพระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหากัมมัฏฐานาจริ



ยะได้กล่าวว่า ขวานปสาทกับคันธารมณ (จุมูกกับกลืน) กระทบกันแล้วเกิดผัสสะ เรียกว่า ขวานสัมผัส ให้มีความรู้สึกชัดเจนอยู่ว่า ขวานปสาทเกิดขึ้นชั่วขณะก็ดับไป เมื่อผู้ปฏิบัติดำเนินได้ถึงขั้นนี้แล้ว ปฏิจจสมุปบาทก็ขาดสะบั้นลง ไม่หมุนต่อไปอีก กองทุกข์ทั้งหมดก็เป็นอันสิ้นสุดลง สมกับพระบาลีที่แสดงปฏิจจสมุปบาทโดยนโรธวาระว่า อวิชชาเตว อเสสสิราคณิโรธา สงขารนิโรโธ เป็นต้น ความว่า เมื่ออวิชชาดับ สังขารก็ดับ เป็นต้นอย่างนี้

๔. กระบวนการพัฒนาชีวิตินทรีย์ (ลิ้น) ในอินทรีย์สังวรสูตรกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ ประสาทลิ้นกับรสต่าง ๆ เป็นรูปธรรม ธรรมชาติที่รูรสเป็นนาม กำหนดรูรสที่ลิ้นสภาพรูรสนั้นเป็นมนายตนะ เป็นจิตที่เกิดขึ้นที่ลิ้น ทำหน้าที่รูรส รสก็อย่างหนึ่ง รูรสก็อย่างหนึ่ง รสนั้นเป็นรูป รูรส นี้เป็นนาม รสก็เป็นรสต่าง ๆ ไม่รู้ว่า เป็นรสอะไร ปรมัตถธรรมแค่รสต่าง ๆ ไม่รู้ว่า เป็นรสแฉงนั้นแฉงนี้ รสขนม รสอะไรต่าง ๆ แคะรูรสเท่านั้น นั่นคือปรมัตถ์ ก็ทำสติระลึกู เวลา กินข้าวรสกระทบลิ้น ระลึกรูสภาพรูรส ซึ่งสอดคล้องกับพระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อสภมหาเถระ อัครมหากัมมภูฏานาจริยะ ได้กล่าวว่า ขิวหาปสาทกับรสารมณ (ลิ้นกับรส) กระทบกันแล้วเกิดผัสสะ เรียกว่า ขิวหาสัมผัส ให้มีความรู้สึกชัดเจนอยู่ว่า ขิวหาปสาทเกิดขึ้นชั่วขณะดับเดียวก็ดับไป เมื่อผู้ปฏิบัติดำเนินได้ถึงขั้นนี้แล้ว ปฏิจจสมุปบาทก็ขาดสะบั้นลง ไม่หมุนต่อไปอีก กองทุกข์ทั้งหมดก็เป็นอันสิ้นสุดลง สมกับพระบาลีที่แสดงปฏิจจสมุปบาทโดยนโรธวาระว่า อวิชชาเตว อเสสสิราคณิโรธา สงขารนิโรโธ เป็นต้น ความว่า เมื่ออวิชชาดับ สังขารก็ดับ เป็นต้นอย่างนี้

๕. กระบวนการพัฒนากายินทรีย์ (กาย) ในอินทรีย์สังวรสูตรกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การมีสติในขณะที่เราถูกต้องสัมผัส ทวารกายก็พร้อมเปิดที่จะรับอารมณ์อยู่เป็นปกติ ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง หรือ นอนก็ตาม เพราะการดำเนินชีวิตของมนุษย์ย่อมไม่พ้นไปจากอิริยาบถหลักใหญ่ ซึ่งการกระทบกันของกายกับวัตถุ ต่าง ๆ เหล่านี้ ซึ่งการที่รูว่าทวารทางกายเป็นที่ปรากฏให้รับรู้ไผภูฏัพพะ การรูว่าทวารทางกายเช่นนี้ เรียกว่าเป็นการรูลักษณะของกายปสาท (ทวารกาย) ได้ตามความเป็นจริง ซึ่งสอดคล้องกับพุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวว่า การกระทบทางกายมีความเย็นบ้าง ร้อนบ้าง อ่อนบ้าง แข็งบ้าง หย่อนบ้าง ตึงบ้าง กระทบกับกายปสาทซึ่งเป็นรูปธรรม เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา นั่งอยู่ เย็นมากกระทบที่แขน ที่ขา ลำตัว ใบหน้าก็กำหนดรู มีความตึง หายใจเข้า หายใจออก หน้าอกหน้าท้องมันตึง หายใจเข้ามันตึง เวลาหายใจออกมันก็หย่อนตัวลง ก็กำหนดรู กัน ขากระทบพื้นรู้สึกแข็งก็กำหนดรู มือไปกระทบผ้ารู้สึกว่ามันอ่อน



กำหนดรู้ หรือว่ามีรับรู้สักตั้ง กำหนดแบบปกติคือกำหนดแบบไม่บังคับ กำหนดแบบตามสภาวะก็จะกลายเป็นปกติ

๖. กระบวนการพัฒนามนินทรีย์ (ใจ) ในอินทรีย์สังวรสูตรกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การมีสติในการกระทำทางใจ ทวารใจก็พร้อมเปิดที่จะรับอารมณ์อยู่เป็นปกติ ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ไต่ก็ตาม เพราะการดำเนินชีวิตของมนุษย์ย่อมไม่พ้นไปจากอิริยาบถหลักใหญ่เหล่านี้ได้ ทั้งการนึกคิด การวิเคราะห์งาน การวางแผนการทำงาน ต่าง ๆ เหล่านี้ ซึ่งการที่รู้ว่าทวารทางใจเป็นที่ปรากฏของธรรมารมณ ซึ่งสอดคล้องกับมหานิรานนท์ ได้กล่าวว่า มนายตนะ กับอัมมยตนะเป็นนาม ธรรมชาติกระทบใจมีทั้งรูปกับนาม เช่น รูปนั่ง นอน ยืน เดิน คู้เหยียด ฯลฯ เป็นรูป นามกระทบใจมีมากมาย เช่น นามโกรธ นามโลภ เป็นต้น เมื่อใดที่รู้ธรรมารมณที่ปรากฏก็ให้สัปดาห์ว่าธรรมารมณ โดยมีสติที่กล่าวข้างต้นประกอบอยู่เสมอ

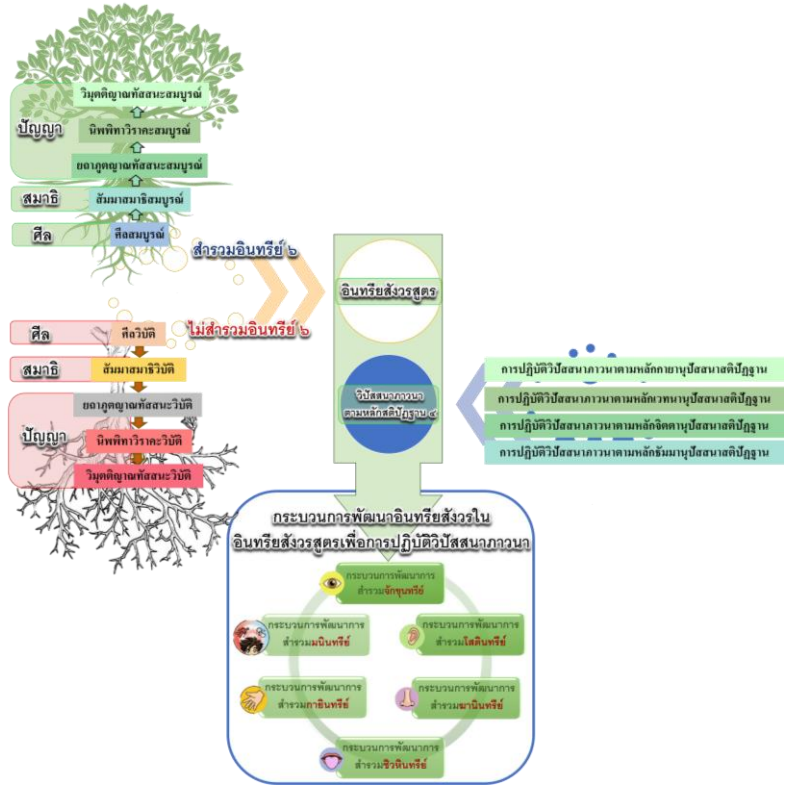
ผู้วิจัยเห็นด้วยกับทัศนะดังกล่าว คือ กระบวนการพัฒนาอินทรีย์สังวรในอินทรีย์สังวรสูตรกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นการมีสติในการกระทำทางทวาร ๖ ที่พร้อมจะเปิดรับอารมณ์อยู่เป็นปกติ ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ไต่ก็ตาม เพราะการดำเนินชีวิตของมนุษย์ย่อมไม่พ้นไปจากอิริยาบถหลักใหญ่เหล่านี้ได้ ทั้งการนึกคิด การวิเคราะห์งาน การวางแผนการทำงานต่าง ๆ เหล่านี้ ซึ่งการที่รู้ว่าทวารทั้ง ๖ เช่น การรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ การที่รู้เข้าถึงใจ ก่อให้เกิดธรรมารมณเป็นการรู้จักคือหน้าที่ (รส) ของมโนทวารนั้น ๆ ตามความเป็นจริง เป็นต้น จึงนับว่าวิธีนี้เป็นการสำรวมระวางด้วยสติ (สติสังวร) เป็นการฝึกอินทรีย์ความเป็นใหญ่ในอินทรีย์ทั้ง ๖ ตามที่ปรากฏการสังวรอินทรีย์ตลอดเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

## ๖. องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้จากการวิจัย “กระบวนการพัฒนาอินทรีย์สังวรในอินทรีย์สังวรสูตรเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” พบว่า การสำรวมอินทรีย์นั้นไม่ใช่มีแต่อย่างต่ำเป็นขั้นศีลเท่านั้น เพราะการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ใช้กระบวนการพัฒนาอินทรีย์สังวรที่มีการกำหนดรูปรูป-นามที่มีอยู่ตามความเป็นจริงให้ผลไม่จำกัดกาลแก่ผู้ปฏิบัติสูงสุดขึ้นไปจนถึงขั้นบรรลอรหัตตผล ต่อเมื่อผู้ใดมีความฉลาดในอาตยนะทั้งภายนอกและภายใน ด้วยการเห็นแจ้งในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ ตลอดถึงผัสสะและเวทนาทุกชนิดที่อาศัยรูป เป็นต้น ล้วนเกิดสภาพธรรมแห่งไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ทำให้เกิดการเห็นแจ้งในวิปัสสนาญาณโดยลำดับจนกระทั่งถึงวิมุตติญาณทัสสนะ



กระบวนการพัฒนาอินทรีย์สังวรในอินทรีย์สังวรสูตรเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา (ดังแผนภาพที่ ๑) เป็นวิธีการเจริญวิปัสสนาภาวนาสำหรับผู้มีสัทธาแก่กล้า พิจารณารูป-นามตามความเป็นจริง ดังนี้



แผนภาพที่ ๑ กระบวนการพัฒนาอินทรีย์สังวรในอินทรีย์สังวรสูตรเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๑) การพัฒนาการสำรวมอินทรีย์โดยใช้วิธีการกำหนดรู้ทางจักขุอินทรีย์ (ตา) ย่อมพิจารณาโดยแยกคาย ในขณะที่ตากับรูปประจวบกัน คือเมื่อตาเห็นรูป ควรจะมีสติคอยสำรวมระวังมิให้ยึดถือสิ่งที่ตาเห็นนั้นเกิดความยินดีหรือยินร้าย ด้วยการกำหนดว่า “เห็นหนอ”

๒) การพัฒนาการสำรวมอินทรีย์โดยใช้วิธีการกำหนดรู้ทางโสตอินทรีย์ (หู) โดยการกำหนดสติในขณะที่เราหูได้ยิน เพราะหูพร้อมจะเปิดรับอารมณ์อยู่เป็นปกติ ไม่ว่าจะ



จะอยู่ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ไต่ก็ตาม เมื่อกำหนดตามรู้ขณะได้ยินเสียงนั้น ควรกำหนดว่า “ได้ยินหนอ” หรือ “ยินหนอ”

๓) การพัฒนาการสำรวมอินทรีย์โดยใช้วิธีการกำหนดรู้ทางขานินทรีย์ (จมูก) ย่อมมีการกำหนดรู้กลิ่นทั้งหมดที่มีการกระทบขานะเป็นลักษณะ รู้สภาวะลักษณะของคันชายตนะ (กลิ่น) ว่า เป็นสภาวะที่เกิดภายในขานปสาท รู้ระสว่า หอมหรือเหม็นจนทำให้ได้กลิ่น รู้ปัจจัยภูฐานว่า เป็นที่โคจรเที่ยวไปหรือวิสัยของการได้กลิ่น พึงกำหนดว่า “ได้กลิ่นหนอ” หรือ “กลิ่นหนอ”

๔) การพัฒนาการสำรวมอินทรีย์โดยใช้วิธีการกำหนดรู้ทางชีวหินทรีย์ (ลิ้น) ย่อมมีประสาทลิ้นกับรสต่าง ๆ เป็นรูปธรรม ธรรมชาติที่รู้รสเป็นนาม กำหนดรู้รสที่ลิ้น ควรกำหนดว่า “รสนอ” โดยสภาพรู้รสนั้นเป็นมนายตนะ เป็นจิตที่เกิดขึ้นที่ลิ้น ทำหน้าที่รู้รส รสก็อย่างหนึ่ง การรู้รสก็อย่างหนึ่ง รสนั้นเป็นรูป ส่วนการรู้รสเป็นนาม

๕) การพัฒนาการสำรวมอินทรีย์โดยใช้วิธีการกำหนดรู้ทางกายินทรีย์ (กาย) ย่อมมีการกำหนดรู้กายปสาท ซึ่งเป็นการมีสติในขณะที่เราถูกต้องสัมผัส ทวารกายก็พร้อมเปิดที่จะรับอารมณ์อยู่เป็นปกติ จึงต้องมีสติกำหนดรู้สภาวะเย็น ร้อน อ่อน แข็งที่มาสัมผัส โดยความเป็นธาตุ ซึ่งกำหนดรู้ตามความเป็นจริง เช่น เย็นหนอ นุ่มหนอ เป็นต้น โดยสภาพรู้ทางกายนั้นเป็นมนายตนะ เป็นจิตที่เกิดขึ้นที่กาย ทำหน้าที่รู้ผัสสะ ผัสสะก็อย่างหนึ่ง การรู้ผัสสะก็อย่างหนึ่ง ผัสสะนั้นเป็นรูป ส่วนการรู้ผัสสะเป็นนาม

๖) การพัฒนาการสำรวมอินทรีย์โดยใช้วิธีการกำหนดรู้ทางมนินทรีย์ (ใจ) ย่อมมีมนายตนะกับอัมมายตนะเป็นนาม ธรรมชาติกระทบใจมีทั้งรูปกับนาม เช่น รูปนั่ง นอน ยืน เดิน คู่ เหยียด ฯลฯ เป็นรูป นามกระทบใจมีมากมาย เมื่อใดที่รู้ธรรมารมณ์ที่ปรากฏก็ให้สักแต่ว่าธรรมารมณ์ พึงกำหนดรู้ว่า “คิดหนอ” โดยมีสติที่กล่าวข้างต้นประกอบ อยู่เสมอ

## ๗. สรุป

กระบวนการพัฒนาอินทรีย์สังวรในอินทรีย์สังวรสูตรเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนา ภาวนาเกิดจากการสำรวมอินทรีย์ ๖ ที่เป็นการสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กายและใจด้วยสติ และปัญญา ขณะนั้นความเป็นผู้สำรวมด้วยจักขุ คือ เมื่อมีการเห็นเกิดขึ้น ปัญญา ย่อมพิจารณาในสิ่งที่เห็นในสภาพธรรมที่เกิดขึ้นว่าเป็นธรรมไม่ใช่เรา ขณะนั้นอกุศลธรรมไม่เกิด



แต่ปัญญาเกิดรู้ตามความเป็นจริง จึงชื่อว่าเป็นผู้สำรวมด้วยจักษุ ใจย่อมไม่เป็นไปด้วยอำนาจกิเลสอันอาศัยตา ความเป็นผู้สำรวมด้วยจักษุมีความสำคัญที่ปัญญา เมื่อเห็นแจ้งรู้ตามความเป็นจริง เกิดความเข้าใจสภาพธรรมที่มีจริงในขณะนี้ว่า เป็นธรรมไม่ใช่เรา จึงชื่อว่าเป็นผู้สำรวมด้วยจักษุ หรือ สำรวมด้วยอินทรีย์ สำรวมในจักขุนทรีย์ เป็นต้น ย่อมนำไปสู่ผลแห่งศีลสมบุรณ์จัดอยู่ในหมวดศีล เมื่อศีลสมบุรณ์ย่อมนำไปสู่สัมมาสมาธิที่สมบุรณ์จัดอยู่ในหมวดสมาธิ และเมื่อสัมมาสมาธิสมบุรณ์ย่อมเป็นฐานให้เกิดปัญญาโดยลำดับ คือ ยถาภูยาณทัสสนะสมบุรณ์ย่อมนำไปสู่เนปพิทาวีระกะ เมื่อนิพพิทาวีระกะสมบุรณ์ย่อมนำไปสู่วิมุตติญาณทัสสนะสมบุรณ์ ซึ่งเป็นผลของหมวดของปัญญา โดยนัยตรงข้ามกัน หากไม่มีอินทรีย์สังวร หรือ ขาดความสำรวมอินทรีย์ ๖ ย่อมนำไปสู่ผลแห่งศีลวิบัติ เมื่อศีลวิบัตีย่อมนำไปสู่สัมมาสมาธิวิบัติ และเมื่อสัมมาสมาธิวิบัตีย่อมไม่ให้เกิดปัญญาตามลำดับ คือ ยถาภูยาณทัสสนะวิบัตีย่อมนำไปสู่เนปพิทาวีระกะวิบัติ เมื่อนิพพิทาวีระกะวิบัตีย่อมนำไปสู่วิมุตติญาณทัสสนะวิบัติ

ฉะนั้น การสำรวมอินทรีย์ ๖ ในอินทรีย์สังวรสูตรจึงเป็นการปฏิบัติที่ครอบคลุมแนวทางปฏิบัติแห่งไตรสิกขาและให้ผลตั้งแต่พื้นฐานชั้นศีลไปจนถึงปัญญาชั้นสูงสุด คือ ความหลุดพ้นแห่งวิมุตติ

## ๘. ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

๑. อินทรีย์สังวรในอินทรีย์สังวรสูตร สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับโครงการต่าง ๆ ในระยะสั้น และระยะยาว โดยปรับเนื้อหาให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ตามคัมภีร์ในพระพุทธศาสนา

๒. กระบวนการพัฒนาอินทรีย์สังวรในอินทรีย์สังวรสูตรเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาควรมีการเผยแพร่ในด้านอื่น ๆ เพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความมั่นคง

### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

๑. ควรมีการวิจัยเชิงทดลองในชุดรูปแบบอื่น ๆ เกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาอินทรีย์สังวรในอินทรีย์สังวรสูตรเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา

๒. ควรมีการวิจัยในรูปแบบกระบวนการพัฒนาอินทรีย์สังวรในอินทรีย์สังวรสูตรที่ใช้ในชีวิตประจำวัน



### บรรณานุกรม

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย. พิมพ์ครั้งที่ ๔๐.

กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิธรรมทานกุศลจิต, ๒๕๕๗.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

พุทธทาสภิกขุ, มรดกธรรม, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๓๘), หน้า ๔๒.

