

แนวทางการพัฒนาอินทริยสังวรของพระภิกษุновกะในสังคมปัจจุบัน*

GUIDELINES TO DEVELOP INDRIYASAMVARA OF NEWLY ORDAINED MONKS IN THE PRESENT THAI SOCIETY

พระธีระเดช เตจธมโม (ธีรัญ)

Phra Thiradet Tejadhammo (Hiran)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

E-mail: aum_mu1989@hotmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้ ต้องการนำเสนอผลการวิจัยเพื่อต่อบวัตอุปประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาของพระภิกษุновกะในสังคมปัจจุบัน 2) เพื่อศึกษาวิธีการพัฒนาอินทริยสังวรตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท และ 3) เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาอินทริยสังวรของพระภิกษุновกะในสังคมปัจจุบัน ดำเนินการวิจัยโดยใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ที่เน้นการศึกษาเอกสาร (Documentary Research)

ผลการวิจัยพบว่า 1) สภาพปัญหาของพระภิกษุновกะที่เกิดขึ้นในปัจจุบันนั้น เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นทุกยุคทุกสมัย คือ 1.1) พระภิกษุновกะไม่มีความอดทน เป็นผู้ว่ายากสอนยาก 1.2) พระภิกษุновกะเห็นแก่ปากท้อง ตัดใจในรสอาหาร 1.3) ภิกษุновกะยังมีจิตรักใคร่ในสตรี 1.4) พระภิกษุновกะเพลิดเพลีนสิ่งอำนวยความสะดวก 2) อินทริยสังวร หมายถึง สำรวมระวังรักษาในอินทริยทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยการมีสติระลึกรู้เท่าทันในเวลารับรู้อารมณ์ เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ในปัจจุบัน อินทริยสังวรนั้นมีความสำคัญเป็นอย่างมากสำหรับพระภิกษุสามเณรผู้บวชใหม่ ย่อมเป็นพื้นฐานเบื้องต้นสำหรับผู้ที่มีศรัทธาเข้ามาบวชในพระพุทธศาสนา ย่อมเป็นบันไดในการปฏิบัติธรรมให้เจริญยิ่งขึ้น 3) แนวทางการพัฒนาอินทริยสังวรของพระภิกษุновกะในสังคมปัจจุบัน จึงจำเป็นต้องมีการเตรียมความพร้อมให้แก่พระภิกษุновกะตั้งแต่ต้นไปตามลำดับ จากง่ายไปหายาก ตามลำดับไป และจำเป็นต้องมีแนวทางในการปฏิบัติเพื่อพัฒนาอินทริยสังวร คือ การฝึกสำรวมอินทริย 6 โดยมีรูปแบบ คำบริกรรมเข้ามาช่วยใน

* Received 23 January 2020; Revised 29 February 2020; Accepted 29 February 2020



เบื้องต้น การมีสติกำหนดรู้ มีความอดทน อดกลั้น มีความเพียรในการฝึกฝนตนเองอยู่เสมอ เพื่อที่จะให้ก้าวไปข้างหน้า ไม่ถอยหลัง มีสติระลึกรู้อยู่ทุกขณะ ไม่ปล่อยจิตให้ป่วนแต่งไปตาม อารมณ์จนสามารถพัฒนาสติปัญญาให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นต่อไป

คำสำคัญ : การพัฒนา, อินทริยสังวร, พระภิกษุ novice

Abstract

This research entitled ‘Guidelines to Develop *Indriyasamvara* of Newly Ordained monks in the Present Thai Society’ has three objectives: 1) to study the states of problem of newly ordained monks in the present Thai society, 2) to study the methods to develop *Indriyasamvara* in accordance with Theravada Buddhism, and 3) to propose the guidelines to develop *Indriyasamvara* of newly ordained monks in the present Thai society.

In the research, it was found that: 1) It showed that many problems were as old as they ever happened in all eras, that is: 1) most of newly ordained monks lack forbearance; they were stubborn, 1.2) they were not moderate in taking food, 1.3) they could not stop falling in love of women, and 1.4) they enjoyed unlimited accommodation. 1.2) It showed that etymologically the word ‘*Indriyasamvara*’ means restraint, guarding six sense-based faculties: eye, ear, nose, tongue, body and mind through one’s mindfulness when one is in contact with any kind of emotion. When one’s mind moment is present then *Indriyasamvara* arises. It is strongly said that such *Indriyasamvara* becomes extremely important factors for newly ordained monks where foundation could be established for those who just enter the Order leading to higher cultivation of Buddhist teachings. 3) As far as the guidelines to develop the *Indriyasamvara* of newly ordained monks in the present Thai society are concerned, it becomes necessary for them to have a proper preparation starting from the beginning till the last, being simple to difficult. They should begin with restraints of six sense-bases-faculties through certain formation and guidelines where mindfulness,



forbearance and effort in practicing this technique are given. Under these steps, they could make a progress and thereby perfect mindfulness could be achieved resulting in perfect wisdom respectively.

Keywords: The development, Indriyasamvara, Newly Ordained monks.

บทนำ

หลังจากที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ ได้ทรงตัดสินพระทัยที่จะออกประกาศศาสนาเพื่อสั่งสอนโปรดเวไนยสัตว์ ผู้ยังมีกิเลสอาสวะให้ข้ามพ้นจากบ่วงมารพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง พระองค์ได้ทรงเสด็จจาริกไปยังสถานที่ต่าง ๆ ทั้งในเมือง และชนบท ได้ทรงแสดงธรรมโปรดชาวบ้านชาวเมืองในถิ่นนั้น ๆ ตามอุปนิสัยตามสมควรแก่ธรรมจนทำให้พระพุทธศาสนานั้นแผ่ขยายออกไปได้อย่างรวดเร็ว ประชาชนทั้งหลาย ได้สดับธรรมจากพระพุทธองค์ จนเกิดศรัทธาเข้ามาบวชประพฤติพรหมจรรย์ในพระพุทธศาสนาเป็นอันมาก พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “เมื่อบวชแล้วสำรวมด้วยการสังวรในพระปาฏิโมกข์ เพียบพร้อมด้วยมารยาท และโคจร เห็นภัยในโทษแม้เพียงเล็กน้อย สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบทประกอบด้วยกายกรรม วาจกรรมอันเป็นกุศล อาชีวะบริสุทธิ์ สมบูรณ์ด้วยศีล คัมภรทวารในอินทริยทั้งหลาย สมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ และเป็น ผู้สันโดษ” (ที.สี. 9/193/65) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) จะเห็นได้ว่า อินทริยสังวรนี้ พระพุทธองค์ทรงมุ่งเน้นแก่เหล่าผู้ที่มีศรัทธาเข้ามาบวชในพระพุทธศาสนาเป็นอย่างมาก เป็นกระบวนการในการปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเป็นลำดับถัดจากปาฏิโมกข์สังวร

อินทริยสังวร แปลว่า การสำรวมอินทริย เรียกรูปอย่างหนึ่งว่า การคัมภรทวาร (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2557) หมายถึง การมีสติพร้อมอยู่สำรวมระวังอินทริย ในขณะที่ได้เห็นรูป ได้ยินเสียง ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้สัมผัสโผฏฐัพพะทางกาย และรู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ ระวังมิให้ยินดียินร้าย มิให้ติดใจหลงไหล ในอารมณ์ที่เข้ามากระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (พุทธทาสภิกขุ, 2549) มีสติตั้งมั่นรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา เป็นเหตุให้จิตสงบ ไม่ฟุ้งซ่านร่านไปหาในเมื่อจิตสัมผัสอารมณ์ต่าง ๆ จนสามารถล่วงพ้นจากการยึดถือรูป ล่วงพ้นจากบ่วงมารไปได้ อุปมาเหมือนหยาดน้ำบนใบบัวย่อมไม่ติดใบบัวฉันใด อารมณ์ที่มากกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อเข้ามาจิตใจย่อมไม่ยึดติดฉันนั้น (พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์, 2560)



หากผู้บวชใหม่นั้นไม่มีการศึกษาให้เข้าใจและฝึกอบรมปฏิบัติในเรื่องนี้อย่างถูกต้องแล้ว ตามปกติของบุคคลธรรมดาโดยทั่วไปจะถูกชักจูงล่อให้เพลิดเพลิดหลงระเริงอยู่ในกามคุณ 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะที่ชอบใจ เมื่อปล่อยให้อารมณ์ที่เฝ้าวนครอบงำจิตใจ จิตถูกปรุงแต่งจน ราคะ โทสะ โมหะ เกิดขึ้นแล้วทั้งที่รู้ว่าผิดหรือถูก มีความสำนึกในสิ่งที่ชอบอยู่ แต่ก็ไม่อาจจะต้านทานความเฝ้าวนไว้ได้ลุลออำนาจกิเลสเสื่อมจากประโยชน์ที่ได้จากการบวชเป็นเหตุให้ต้องลาสิกขาไป ด้วยเหตุนี้ จึงจำเป็นต้องศึกษาวิธีระมัดระวังป้องกันให้ปลอดภัยไว้ก่อน ตั้งแต่ต้นถึงในสังคมยุคปัจจุบัน คือ ยุคที่เทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทมากขึ้นทั้งพระภิกษุและคฤหัสถ์ต่างก็มีสิ่งอำนวยความสะดวกที่พัฒนาเพื่อความสะดวกและรวดเร็วยิ่งขึ้นจึงต้องเตรียมพร้อมเพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลงโดยเฉพาะพระภิกษุฆราวาส หรือภิกษุผู้บวชใหม่นั้น ต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพที่เปลี่ยนแปลงต้องพัฒนาตนเองอยู่เสมอ ด้วยการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ โดยเฉพาะเทคโนโลยี ถือเป็นเครื่องมือสำคัญ ในยุคนี้ไม่ว่าจะเป็นการใช้เครื่องมือสื่อสารต่าง ๆ ที่ทันสมัยเป็นอย่างมาก แต่การใช้เทคโนโลยีนั้นต้องรู้เท่าทัน ต้องมีสติสำรวมอินทรีย์อยู่ทุกขณะเพื่อให้เกิดความรู้เท่าทันสภาพความจริง ไม่ให้เกิดความลุ่มหลงมัวเมา ยิ่ง ๆ ขึ้น และประพฤติปฏิบัติด้วยการวางท่าทีที่ถูกต้อง อย่างน้อยก็ขอให้มีหลักพอรู้ทางออก ที่จะปรับปรุงแก้ไขตนเอง โดยการศึกษาเรียนรู้แล้วต้องลงมือปฏิบัติควบคู่กันด้วยจึงจะประสบความสำเร็จ

ด้วยเหตุผลที่กล่าวมา ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่องอินทริยสังวรที่ปรากฏอยู่ในพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น พอที่จะเป็นแนวทางในการปฏิบัติ เพื่อพัฒนาอินทริยสังวรให้เป็นไปอย่างถูกต้อง เกิดประโยชน์แก่พระภิกษุฆราวาสในสังคมปัจจุบัน เพื่อที่จะได้ประพฤติปฏิบัติตนให้สมควรแก่ความเป็นพระภิกษุ เกิดศรัทธาเลื่อมใสแก่ผู้ที่ได้พบเห็น มีแนวทางในการปฏิบัติที่เหมาะสม มีทางออกพอที่จะปรับปรุงแก้ไขตนเอง จนสามารถฝึกฝนอบรมจิต เจริญปัญญาให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้น ย่อมดำรงอยู่ในเพศพรหมจรรย์ได้นาน จิตใจเบิกบาน อันเป็นเหตุให้เจริญงอกงามในพระพุทธศาสนาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาของพระภิกษุฆราวาสในสังคมปัจจุบัน
2. เพื่อศึกษาวิธีการพัฒนาอินทริยสังวรตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท
3. เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาอินทริยสังวรของพระภิกษุฆราวาสในสังคมปัจจุบัน



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ที่เน้นการศึกษาเอกสาร (Documentary Research) มาประกอบเนื้อหาวิทยานิพนธ์ โดยสรุปเป็นขั้นตอน ดังนี้

1. การเก็บรวบรวมข้อมูล

1.1 ข้อมูลจากเอกสาร ชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) คือ คัมภีร์พระไตรปิฎก และข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) คือ หนังสือ เอกสาร วารสาร วิทยานิพนธ์ บทความ และงานวิชาการอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อการวิจัย

1.2 ข้อมูลจากภาคสนาม จากการสังเกตการแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) จากพระภิกษุนวกะประจำปี 2562 ในเขตพื้นที่ อำเภอตะกั่วทุ่ง จังหวัดพังงา

2. ชั้นวิเคราะห์ข้อมูล

2.1 เรียบเรียงข้อมูล โดยการจัดหมวดหมู่ของข้อมูลที่เกี่ยวข้องกัน ทั้งใน ส่วนข้อมูลที่ได้จากเอกสารต่าง ๆ และข้อมูลที่ได้จากภาคสนาม

2.2 วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้มาทั้งหมด ตามจุดประสงค์ของการวิจัยที่ตั้งไว้

2.3 สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

2.4 เรียบเรียงเป็นเล่มวิทยานิพนธ์ แล้วนำเสนอผลการวิจัย จัดพิมพ์ วิทยานิพนธ์เป็นรูปเล่มที่สมบูรณ์

ผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัย เรื่อง แนวทางการพัฒนาอินทริยสังวรของพระภิกษุนวกะในสังคม ปัจจุบัน พบว่ามีผลการศึกษาวิจัยที่น่าสนใจยิ่งสรุปได้ ดังนี้

การพัฒนาอินทริยในทางพระพุทธศาสนาใช้หลักที่เรียกว่า อินทริยสังวร ซึ่งแปลว่า การสำรวมอินทริย เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า การคุ้มครองทวาร หมายถึง การมีสติพร้อมอยู่ เมื่อรับ อารมณ์มีรูป เป็นต้น ด้วยอินทริย 6 องค์ธรรมสำคัญที่ใช้ระมัด ระวังตั้งแต่ต้นก็คือ สติ ซึ่งเป็น ตัวควบคุมจิตไว้ให้อยู่กับหลัก เหมือนเชือกสำหรับดึงจิต แต่การที่จะปฏิบัติให้ได้ผลนั้น จำเป็นต้องฝึกฝน อบรม อยู่เสมอ และการฝึกฝนอบรมพัฒนาอินทริย นั้นมีชื่อเรียกว่า อินทริย ภาวนา ซึ่งพระพุทธองค์ได้ทรงตรัสแสดงแก่พระอานนท์ไว้ว่า อินทริยภาวนาสูตฺร คือ การ ปฏิบัติเพื่อพัฒนาอินทริย คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยการมีสติรู้เท่าทันปฏิกิริยาของจิต ที่มีต่ออารมณ์ ไม่หลงปรุงแต่งไปตามอารมณ์ที่มากระทบ สามารถปฏิบัติให้สูงยิ่งขึ้นไปจนเกิด



ปัญญา เห็นความจริง จนทำลายความเห็นผิด คลายความยึดมั่นถือมั่น จนสามารถทำลายกิเลสลงไปโดยลำดับจนถึงที่สุด

องค์ธรรมสำคัญที่ใช้ในการพัฒนาอินทรีย์สังวรนั้น คือ สติ สติที่ฝึกฝน อบรมไว้ดีแล้ว ย่อมที่จะคอยรักษาจิต เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง 6 สติจึงเปรียบเสมือนยามเฝ้าประตูที่คอยเฝ้าระวังรักษาไม่ให้โจรผู้ร้ายเข้าไปทำร้ายเจ้าของบ้านได้ ย่อมคัดสรรบุคคลที่ควรเข้าไปภายในบ้าน สติก็เหมือนอย่างนั้นคอยคัดสรรว่า สิ่งใดควรเสพ สิ่งใดไม่ควรเสพ สิ่งใดเป็นกุศล สิ่งใดเป็นอกุศล ถ้าเป็นธรรมที่เป็นอกุศลก็มิให้เข้าไปสู่จิตใจ ถ้าเป็นธรรมที่เป็นกุศล สติก็จะปล่อยให้เข้าไปสู่จิตใจเพื่อให้ธรรมนั้นเจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป เมื่อมีการปฏิบัติฝึกฝน พัฒนาอินทรีย์สังวรอยู่เสมอ ย่อมเป็นการฝึกจิตเจริญสมาธิไปในตัว จิตก็ปลอดโปร่ง ไม่ต้องวุ่นไปตามอำนาจของกิเลส ย่อมอยู่เป็นสุขทั้งกลางวันและกลางคืน ภิกษุย่อมสามารถดำรงพรหมจรรย์อยู่ได้นาน จนสามารถพัฒนาสติที่มีกำลังจนเกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริง จนสามารถปฏิบัติถึงความพ้นทุกข์ได้ในที่สุด

แนวทางการพัฒนาอินทรีย์สังวรของพระภิกษุณวกะนั้นจำเป็นต้องมีแนวทางการเตรียมความพร้อม ให้การศึกษาเล่าเรียน ในการศึกษาจะต้องเริ่มศึกษาตั้งแต่พื้นฐานไป ตามลำดับ จากง่ายไปหายาก ตามลำดับไป จะต้องมียุัชฌาย์ อาจารย์ พระพี่เลี้ยง คอยแนะนำ ตักเตือน พรา้สอนอยู่ตลอดเวลา เพราะยังเป็นผู้ใหม่ ต้องคอยแนะนำพรา้สอนอยู่ตลอดเวลา เพื่อชี้ทาง ถูก บอกทางผิดให้เข้าใจ รับฟังคำสั่งสอนโดยเคารพ พร้อมรับฟังนำไปปรับปรุง แก้ไขพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น มีการเตือนสติ ตักเตือนตัวเอง หมั่นฝึกฝนอบรมจิต หมั่นประกอบความเพียร เป็นเครื่องตื่นอยู่เสมอ

การพัฒนาอินทรีย์สังวรของพระภิกษุณวกะนั้นจำเป็นต้องมีสติอยู่กับกายไว้ให้มาก เพราะกายเป็นสิ่งที่หยาบสามารถกำหนดรู้ได้ง่ายกว่าฐานอื่น เป็นการง่ายสำหรับผู้เริ่มฝึกปฏิบัติใหม่ ๆ พระภิกษุณวกะจำเป็นต้องมีสติระลึกอยู่อยู่กับอินทรีย์ 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ สำรวมระวังรักษาอินทรีย์ของตนไว้ให้มาก จึงจำเป็นต้องมีอุบาย รูปแบบ คำบริกรรม เข้ามาช่วย และยังต้องมีขันติ คือ ความอดทนอดกลั้น เสมือนว่าเป็นบททดสอบจิตใจของตนเองให้เข้มแข็ง มีสติ ทั้งสภาพธรรมภายนอก และทั้งที่เป็นสภาพธรรมภายในมี กิเลส นิวรณ์ ต้องพยายามสำรวมอินทรีย์อยู่เสมอ สำรวมตาทอดสายตาลงต่ำ ไม่มองนั้นมองนี้ ไม่พยามดูสิ่งที่เป็น การเพิ่มพูนกิเลส เมื่อได้ยินเสียงก็มีการสำรวมก็ไม่ปล่อยจิตออกไปตามกระแส ไม่ไปฟังสิ่งที่เป็น การเพิ่มพูนกิเลส เมื่อได้กลิ่นก็สำรวมไม่ปล่อยจิตออกไปปรุงแต่งกับกลิ่น เมื่อได้ลิ้มรสก็



ต้องสำรวจไม่ปล่อยจิตไปเพิลิดเพิลินในรส รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร เมื่อได้กระทบสัมผัส ก็ต้องสำรวจไม่ปล่อยจิตออกไปนอกร่างกาย สำรวมใจไม่ส่งจิตออกนอก มีสติระลึกรู้อยู่กับธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน มีสติสัมปชัญญะรู้อยู่ทุกอริยาบถ มีความอดทน อดกลั้น มีความเพียรในการฝึกฝนตนเองอยู่เสมอ เพื่อให้จะให้ก้าวไปข้างหน้า ไม่ให้ถอยหลัง ประคับประคองสติไว้ ไม่ย่อหย่อน ให้สม่ำเสมอ ไม่ตั้งเกินไป ไม่ย่อหย่อนจนเกินไป ให้พอดี มีสติระลึกรู้อยู่กับอารมณ์ที่ปรากฏขึ้นตามความเป็นจริง หลงลืมบ้างเป็นธรรมดา แต่ไม่ปล่อยจิตให้ไหลปรุ่งแต่งไปตามอารมณ์

พระภิกษุทวารวชิรพยายามมีสติระลึกรู้ กำหนดรู้ ในอารมณ์ที่เข้ามากระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ตามความเป็นจริง ไม่ให้จิตลอยไปกับอารมณ์ที่เข้ามากระทบ เมื่อเห็นรูปก็มีสติกำหนดรู้ อยู่ เมื่อได้ยินก็มีสติกำหนดรู้ อยู่ เมื่อได้กลิ่นก็มีสติกำหนดรู้ อยู่ ไม่ได้รับรสก็มีสติกำหนดรู้ อยู่ เมื่อกายถูกต้องสัมผัสก็มีสติกำหนดรู้ อยู่ เมื่อมีอารมณ์มาปรากฏในจิตก็มีสติกำหนดรู้ อยู่ ไม่ปล่อยจิตให้ลอยไปกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบ และไม่จมอยู่กับอารมณ์เหล่านั้น มีสติระลึกรู้อยู่ทุกขณะ เพราะอารมณ์ต่าง ๆ มีไว้เพื่อกำหนดรู้ เพื่อเจริญสติ เจริญปัญญาเท่านั้น

จึงจำเป็นต้องมีแนวทางในการปฏิบัติเพื่อพัฒนาอินทรีย์สังวร คือ การฝึกสำรวมอินทรีย์ 6 โดยมีรูปแบบ คำบริกรรมเข้ามาช่วยในเบื้องต้น พระภิกษุทวารวชิรพยายามมีสติระลึกรู้ กำหนดรู้ ในอารมณ์ที่เข้ามากระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ตามความเป็นจริง ไม่ให้จิตลอยไปกับอารมณ์ที่เข้ามากระทบ เมื่อเห็นรูปก็มีสติกำหนดรู้ อยู่ เมื่อได้ยินก็มีสติกำหนดรู้ อยู่ เมื่อได้กลิ่นก็มีสติกำหนดรู้ อยู่ ไม่ได้รับรสก็มีสติกำหนดรู้ อยู่ เมื่อกายถูกต้องสัมผัสก็มีสติกำหนดรู้ อยู่ เมื่อมีอารมณ์มาปรากฏในจิตก็มีสติกำหนดรู้ อยู่ ไม่ปล่อยจิตให้ลอยไปกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบ และไม่จมอยู่กับอารมณ์เหล่านั้น มีสติระลึกรู้อยู่ทุกขณะ เพราะอารมณ์ต่าง ๆ มีไว้เพื่อกำหนดรู้ เพื่อเจริญสติ เจริญปัญญาเท่านั้น การมีสติกำหนดรู้ มีความอดทน อดกลั้น มีความเพียรในการฝึกฝนตนเองอยู่เสมอ เพื่อให้จะให้ก้าวไปข้างหน้า ไม่ถอยหลัง มีสติระลึกรู้อยู่ทุกขณะ ไม่ปล่อยจิตให้ปรุ่งแต่งไปตามอารมณ์จนสามารถพัฒนาสติปัญญาให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นต่อไป

อภิปรายผล

ในปัจจุบันนั้นการบวชโดยส่วนมาก ก็เป็นการบวชตามประเพณีเสียส่วนใหญ่ และบวชเพื่อต้องการที่จะตอบแทนคุณมารดาบิดา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2557) จะเห็นได้ว่าการบวชเป็นระยะเวลาสั้น ๆ นั้นมีจำนวนน้อยลง บ้างก็มีระยะเวลาในการบวชที่จำกัด เวลาสั้นลงลงไป ระยะเวลาในการบวชนั้นสั้นลงด้วย ไม่ทันได้ศึกษาข้อวัตรปฏิบัติ ไม่ทันได้ฝึกฝนพัฒนาตนก็จำต้องลาสิกขาออกไปดำเนินชีวิตอย่างคฤหัสถ์ตามเดิมแล้ว เพราะบ้างก็ลางานมาบวช บ้างก็ยังมีภาระหน้าที่ บ้างก็มีลูกเมียแล้วมีครอบครัวที่ต้องเลี้ยงดู บ้างก็ลางานมาบวชได้ไม่กี่วันจำเป็นต้องลาสิกขากลับไปทำงานตามเดิม บางท่านผู้ที่มีศรัทธาอยู่ต่อก็อาจจะอยู่ในเพศบรรพชิตต่อไปเรื่อย ๆ ส่วนผู้ที่มีภาระงานหน้าที่ก็จำต้องสึกออกไปซึ่งถือเป็นเรื่องธรรมดาในสังคมไทยในปัจจุบัน กับสภาพสังคมที่ได้เปลี่ยนแปลง

เมื่อบวชเข้ามาแล้วไม่ทันได้ศึกษา บวชไปเพียงเพราะให้ได้ทำหน้าที่ในการบวชของตนให้ลุล่วง ไม่เห็นคุณค่าในการบวช หรือหากภิกษุบวชเข้ามาแล้ว ไม่ว่าจะเป็นการบวชเพียงไม่กี่วัน หรือ อาจเป็นการบวชเข้าพรรษาก็ตาม เมื่อบวชเข้ามาแล้วนั้นไม่เรียน ไม่ศึกษา ย่อมไม่อาจประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมวินัยอย่างถูกต้องได้ ย่อมก่อให้เกิดผลกระทบตามมา และปัญหาที่เกิดขึ้นกับพระภิกษุณวกะนั้น มีเกิดขึ้นอยู่ทุกยุคทุกสมัยขึ้นอยู่กับว่า ภิกษุณวกะรูปนั้นจะเกิดปัญหาด้านใด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พระเกษม นนทสีโล (วงศ์กิตติตระกูล) ได้วิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์ภัยของภิกษุในพระพุทธศาสนาเถรวาท” ผลการวิจัยพบว่า 1. พระภิกษุณวกะไม่มีความอดทน เป็นผู้ว่ายากสอนยาก 2. พระภิกษุณวกะเห็นแก่กิน ตัดใจในรสอาหาร 3. ภิกษุณวกะยังมีรักใคร่ในสตรี 4. พระภิกษุณวกะเปลืองเปลืองสิ่งอำนวยความสะดวก ซึ่งปัญหาเหล่านี้เกิดมาจากพระภิกษุณวกะไม่สำรวมอินทรีย์ทั้งสิ้น (พระเกษม นนทสีโล (วงศ์กิตติตระกูล), 2557)

สาเหตุอาจเป็นเพราะการที่พระภิกษุบางท่านเมื่อบวชมาแล้วไม่ได้ศึกษาเล่าเรียน หรือบวชมาระยะเวลาเพียงสั้น ๆ ไม่ทันได้ศึกษาก็ต้องลาสิกขากลับไปเป็นคฤหัสถ์ตามเดิม เมื่อไม่ได้ศึกษา ก็ขาดความรู้ ความเข้าใจในปริยัติ และการปฏิบัติอินทรีย์สังวร ไม่รู้ว่าจะปฏิบัติอย่างไร จึงไม่สำรวมอินทรีย์ 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ หรือไม่รู้แนวทางอุบายวิธีการปฏิบัติ หรือวิธีฝึกอบรม เพื่อที่จะสำรวมระวังในเบื้องต้น ไม่มีขันติ ความอดทนอดกลั้น เป็นเบื้องต้น ในเวลาที่รับรู้อารมณ์ทางอินทรีย์ทั้ง 6 จนแสดงอาการปรากฏออกมาถึงภายนอก ทั้งทางกายบ้าง ทางวาจาบ้าง ไม่มีความเพียร มีมีฉันทะพยายามในการกระทำความเพียรโดย



ติดต่อกัน ประคองจิตไว้ รักษาจิตไว้ แต่สาเหตุของการขาดอินทรียสังวร โดยตรงนั้น คือ ภิกษุ นวกะไม่มีสติกำหนดรู้ หลงลืมสติ ไม่มีสติคุ้มครองใจ ไม่ได้สำรวมระวัง เวลาที่ตาเห็นรูป หูฟัง เสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส ถูกต้องสัมผัสทางกาย รู้อารมณ์ด้วยใจ จิตนึกคิด หลงลืมสติ จนถูกกิเลสเข้าครอบงำ

อินทรียสังวร มีความสำคัญเป็นอย่างมากสำหรับพระภิกษุสามเณรผู้บวชใหม่ หากอยู่ปราศจากอินทรียสังวรแล้วย่อมไม่อาจปฏิบัติธรรมให้ก้าวหน้าต่อไปได้เลย อินทรียสังวร ย่อมเป็นพื้นฐานเบื้องต้นสำหรับผู้ที่เราศรัทธาเข้ามาบวชในพระพุทธศาสนา ย่อมเป็นบันไดในการปฏิบัติธรรม ให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุภีร์ ทุมทอง ได้วิจัยเรื่อง “ศึกษาการพัฒนาอินทรียสังวรในพระพุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า ผู้ที่เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนาโดยมากยังเป็นปุถุชนอยู่ ย่อมที่จะไม่สามารถสำรวมระวังอินทรียของตนได้ตลอดเวลา เพราะต้องมีการกระทบกันเป็นธรรมดา แม้ในการดำเนินชีวิตของพระภิกษุ นวกะ การพัฒนาอินทรียในทางพระพุทธศาสนาใช้หลักที่เรียกว่า อินทรียสังวร ซึ่งแปลว่า การสำรวมอินทรีย เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า การคุ้มครองทวาร หมายถึง การมีสติพร้อมอยู่ เมื่อรับอารมณ์มีรูป เป็นต้น ด้วยอินทรีย 6 องค์ธรรมสำคัญที่ใช้ระมัด ระวังตั้งแต่ต้นก็คือ สติ ซึ่งเป็นตัวควบคุมจิตไว้ให้อยู่กับหลัก เหมือนเชือกสำหรับดึงจิต แต่การที่จะปฏิบัติให้ได้ผลนั้น จำเป็นต้องฝึกฝนอบรม อยู่เสมอ (สุภีร์ ทุมทอง, 2554)

พระภิกษุ นวกะจำเป็นต้องมีสติอยู่กับกายไว้ให้มาก เพราะกายเป็นสิ่งที่หยาบสามารถกำหนดรู้ได้ง่ายกว่าฐานอื่นเป็นการง่ายสำหรับผู้เริ่มฝึกปฏิบัติใหม่ ๆ พระภิกษุ นวกะจำเป็นต้องมีสติระลึกรู้ อยู่กับอินทรีย 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ สำรวมระวัง รักษาอินทรียของตนไว้ให้มาก จึงจำเป็นต้องมีอุปาย หรือรูปแบบ คำบริกรรม เข้ามาช่วย และยังต้องมีขันติ คือ ความอดทนอดกลั้น เสมือนว่าเป็นบททดสอบจิตใจของพระภิกษุ นวกะให้เข้มแข็ง มีสติ ทั้งสภาพธรรมภายนอก และทั้งที่เป็นสภาพธรรมภายในมี กิเลส นิวรณ์ ต้องพยายามสำรวมอินทรียอยู่เสมอ สำรวมตา ทอดสายตา ลงต่ำ ไม่มองนั้นมองนี้ ไม่พยามดูสิ่งที่เป็นการเพิ่มพูนกิเลส เมื่อได้ยินเสียงก็มีการสำรวมก็ไม่ปล่อยจิตออกไปตามกระแส ไม่ไปฟังสิ่งที่เป็นการเพิ่มพูนกิเลส เมื่อได้กลิ่นก็สำรวมไม่ปล่อยจิตออกไปปรุงแต่งกับกลิ่น เมื่อได้ลิ้มรสก็ต้องสำรวมไม่ปล่อยจิตไปเพลิดเพลินในรส รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร ไม่ฉันทเพื่อสนองความอยากของตน รู้จักพอดี เมื่อได้กระทบสัมผัสก็ต้องสำรวมไม่ปล่อยจิตออกไปนอกร่างกาย สำรวมใจไม่ส่งจิตออกนอก มีสติระลึกรู้อยู่กับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ทำความรู้อิสึกตัวอยู่ทุกอริยาบถ มีความอดทน อด



กลับ มีความเพียรในการฝึกฝนตนเองอยู่เสมอ เพื่อให้ก้าวไปข้างหน้า ไม่ให้ถอยหลัง ประคับประคองสติไว้ ไม่ย่อหย่อน ให้สม่ำเสมอ ไม่ตั้งเกินไป ไม่ย่อหย่อนจนเกินไป ให้พอดี มีสติระลึกรู้อยู่กับอารมณ์ที่ปรากฏขึ้นตามความเป็นจริง หลงลืมบ้างเป็นธรรมดา แต่ไม่ปล่อยจิต ให้ไหลปรุ่งแต่งไปตามอารมณ์

พระภิกษุณวกะพึงจักต้องระมัดระวังอินทรีย์ของตนด้วยการมีสติกำหนดรู้ ระลึกรู้ อยู่ สภาวะปัจจุบัน อารมณ์ที่กำลังเกิด และปรากฏทางทวารทั้ง 6 สุข ทุกข์ เฉย ๆ นึก คิด ฟุ้งซ่าน จิตเกิดระคาะ โทสะ ก็กำหนดรู้ไปตามอาการที่ปรากฏชัดในปัจจุบันนั้น ๆ สติก็จะเกิดขึ้น พัฒนาขึ้นได้ เป็นผู้พัฒนาสติปัญญาที่มีคุณภาพ มีความว่องไว คมชัด สามารถจับอารมณ์ได้ทัน ในขณะต้น ๆ ของอารมณ์ที่เกิดขึ้น จึงเห็นได้ว่า อารมณ์นั้นเกิดขึ้น และตั้งอยู่เพียงชั่วขณะสั้น ๆ แล้วก็ดับไป จิตจึงไม่ยึดอารมณ์ใด ๆ เหมือนเมื่อก่อน อุปมาเหมือน หยดน้ำตกลงบนใบบัว ย่อมไม่ติดใบบัว ฉันทิ การกำหนดรู้ก็เช่นกัน หากเป็นการกำหนดรู้ที่มีคุณภาพสูง การเห็นก็เป็นเพียงแต่สักแต่ว่าเห็น ได้ยินเสียงก็สักแต่ว่าได้ยินเสียง เป็นต้น มีสติปัญญาเห็นรูปรนามตาม ความเป็นจริง ไม่ว่าจะกำหนดรู้อารมณ์ใด อารมณ์นั้นล้วนแสดงอาการอนิจจลักษณะ ทุก ลักษณะ อนัตตลักษณะ โดยความเป็นไตรลักษณ์ทั้งสิ้น การกำหนดรู้เช่นนี้ เรียกว่า รู้ปรมัตถ์ อารมณ์ อย่างชัดเจน เป็นการกำหนดที่จะนำไปสู่ปัญญาญาณระดับสูงยิ่งขึ้น โดยมีสติระลึกรู้ รู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน จนเป็นการฝึกฝน พัฒนาสติ ปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้เท่าทัน รู้จักอารมณ์ตามความเป็นจริง ให้เห็นถึงความไม่เที่ยง มีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เป็น ทุกข์ และเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน สัตว์ บุคคล เรา เขา ไม่อยู่ในอำนาจ เพื่อให้เห็นความจริง เพื่อให้ได้ผลพระภิกษุณวกะจำต้องมีการฝึกฝนอบรมจิตอยู่เสมอด้วยการเจริญจิตภาวนาไป ด้วย จนสามารถพัฒนาสติ สมาธิ ปัญญา จนเป็นผู้มีอินทรีย์สังวรสมบูรณ์ได้ในที่สุด

สรุป

สภาพปัญหาของพระภิกษุณวกะที่เกิดขึ้นในปัจจุบันนั้น เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นทุกยุคทุก สมัย คือ 1) พระภิกษุณวกะไม่มีความอดทน เป็นผู้ว่ายากสอนยาก 2) พระภิกษุณวกะเห็นแก่ปากท้อง ติดใจในรสอาหาร 3) ภิกษุณวกะยังมีจิตรักใคร่ในสตรี 4) พระภิกษุณวกะเพลิดเพลิว สิ่งอำนวยความสะดวก และปัญหาเหล่านี้ย่อมมีผลกระทบต่อตัวพระภิกษุณวกะ และย่อมส่ง กระทบพระพุทธศาสนาอีกด้วย ซึ่งสาเหตุมาจากการที่พระภิกษุณวกะนั้นไม่มีอินทรีย์สังวร ทั้งสิ้น หรืออาจเป็นเพราะพระภิกษุบางท่านเมื่อบวชมาแล้วไม่ได้ศึกษาเล่าเรียน หรือบวชมา



ระยะเวลาเพียงสั้น ๆ ไม่ทันได้ศึกษาขาดความรู้ ความเข้าใจในปริยัติ และการปฏิบัติอินทริยสังวร ไม่รู้ว่าจะปฏิบัติอย่างไร ไม่มีแนวทางในการที่จะปฏิบัติ ไม่มีอุบาย หรือวิธีฝึกอบรม เพื่อที่จะสำรวมระวังในเบื้องต้น ไม่มีขันติ ความอดทนอดกลั้น ไม่มีความเพียร ในการมีสติ ประคองจิตไว้ รักษาจิตไว้ แต่สาเหตุของการขาดอินทริยสังวร โดยตรงนั้น คือ ภิกษุณวกะไม่มี สติกำหนดรู้ หลงลืมสติ นั่นเอง

อินทริยสังวร หมายถึง สำรวมระวัง รักษาในอินทริยทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยการมีสติระลึกรู้เท่าทันในเวลารับรู้อารมณ์ เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ในปัจจุบัน อินทริยสังวร นั้นมีความสำคัญเป็นอย่างมากสำหรับพระภิกษุสามเณรผู้บวชใหม่ ย่อมเป็นพื้นฐานเบื้องต้น สำหรับผู้ที่มิศรัทธาเข้ามาบวชในพระพุทธศาสนา ย่อมเป็นบันไดในการปฏิบัติธรรมให้เจริญ ยิ่งขึ้น จึงจำเป็นต้องมีการฝึกฝน และพัฒนานอนอยู่เสมอ

แนวทางการพัฒนาอินทริยสังวรของพระภิกษุณวกะนั้นจำเป็นต้องมีแนวทางการ เตรียมความพร้อม ให้การศึกษาเล่าเรียน ในการศึกษาจะต้องเริ่มศึกษาตั้งแต่พื้นฐานไป ตามลำดับ จากง่ายไปหายาก ตามลำดับไป จะต้องมีโอกาส อาจารย์ พระพี่เลี้ยง คอยแนะนำ ตักเตือน พรา้สอนอยู่ตลอด เพราะยังเป็นผู้ใหม่ ต้องคอยแนะนำพรา้สอนอยู่ตลอด เพื่อชี้ทาง ถูก บอกทางผิดให้เข้าใจ รับฟังคำสั่งสอนโดยเคารพ พร้อมรับฟังนำไปปรับปรุง แก้ไขพัฒนา ตนเองให้ดียิ่งขึ้น มีการเตือนสติ ตักเตือนตัวเอง หมั่นฝึกฝนอบรมจิต หมั่นประกอบความเพียร เป็นเครื่องเตือนอยู่เสมอ และจำเป็นต้องมีแนวทางในการปฏิบัติเพื่อพัฒนาอินทริยสังวร มีการฝึก สำรวมอินทริย 6 โดยมีรูปแบบ คำบริการเข้ามาช่วยในเบื้องต้น การมีสติกำหนดรู้ มีความ อดทน อดกลั้น มีความเพียรในการฝึกฝนตนเองอยู่เสมอ เพื่อให้จะทำให้ก้าวไปข้างหน้า ไม่ ถอยหลัง มีสติระลึกรู้อยู่ทุกขณะไม่ปล่อยจิตให้ปรุงแต่งไปตามอารมณ์จนสามารถพัฒนา สติปัญญาให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัย “แนวทางการพัฒนาอินทริยสังวรของพระภิกษุณวกะในสังคม ปัจจุบัน” ผู้วิจัยพบว่าพระภิกษุณวกะในสังคมปัจจุบันนั้นยังขาดความรู้เกี่ยวกับหลักการปฏิบัติด้าน อื่น ๆ อีกมาก จึงเสนอแนะเพื่อการทําวิจัยในครั้งต่อไป

1. ศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อป้องกันภัยของพระภิกษุณวกะใน สังคมปัจจุบัน



2. ศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้หลักอภิปณกปฏิบัติ 3 เพื่อพัฒนาสติปัญญาของพระภิกษุสงฆ์สังฆมปัจจุบัน

เอกสารอ้างอิง

- พระเกษม นนทสีโล (วงศ์กิตติตระกูล). (2557). ศึกษาวิเคราะห์ภัยของภิกษุในพระพุทธศาสนาเถรวาท. ใน *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์. (2560). *แนวทางปฏิบัติธรรม*. กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2557). *ตามพระใหม่ไปเรียน*. (พิมพ์ครั้งที่พิเศษที่ 1). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2557). *พุทธธรรม (ฉบับปรับขยาย)*. (พิมพ์ครั้งที่ 39). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พุทธทาสภิกขุ. (2549). *ตามรอยพระอรหันต์*. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุภีร์ ทุมทอง. (2554). ศึกษาการพัฒนาอินทริยสังวรในพระพุทธศาสนาเถรวาท. ใน *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.