



สํารวมจิต
เพื่อชีวิตที่สมบูรณ์

ผู้มีปัญญา พึงรักษาจิตที่เห็นได้ยาก
ที่ละเอียดอ่อน มักตกไปในอารมณ์ที่น่าใคร่
เพราะว่าจิตที่คุ้มครองดีแล้ว นำสุขมาให้





สำรวมจิตเพื่อชีวิตที่สมบูรณ์

๗๖

เราได้เหน็ดเหนื่อยกันมาตลอดทั้งวัน จากการประกอบภารกิจหน้าที่การงาน การศึกษาเล่าเรียน หรือเรื่องอื่นๆ ที่เราได้ทำผ่านมาแล้ว ดังนั้นในช่วงเวลาต่อจากนี้ไป เราจะได้มีโอกาสแก่ตัวของเราเอง ในการแสวงหาสาระอันแท้จริงของชีวิต เพื่อเพิ่มเติมสิ่งที่มีคุณค่ามากที่สุดให้กับชีวิตด้วยการปฏิบัติธรรม ชีวิตจะได้ประสบแต่ความสุขความเจริญรุ่งเรือง เมื่อใจอยู่ในกระแสธรรม เราย่อมมีความสุขสดชื่นเบิกบาน ใจที่เบิกบาน จะทำให้เราได้เข้าถึงธรรมอย่างง่ายดาย

พระลัมมะลัมพุทเธเจ้าตรัสไว้ใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า

“สุทฺตฺสํ สุนิปุณํ ยตฺถ กามนิปาตินํ
จิตฺตํ รุกฺเขถ เมธาวิ จิตฺตํ คฺคตํ สุขาวหํ

ผู้มีปัญญา พึงรักษาจิตที่เห็นได้ยาก ที่ละเอียดอ่อน มักตกไปในอารมณ์ที่น่าใคร่ เพราะว่าจิตที่คุ้มครองดีแล้ว นำสุขมาให้”

ธรรมชาติดั้งเดิมของจิตนั้นประภัสสร คือ สะอาด บริสุทธิ์ผ่องใส มีความสว่างไสวอยู่ในตัว ปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง แต่ว่าถูกอวิชชา คือ ความมืดเข้ามาทอหุ้ม จึงทำให้ใจนั้นขุ่นมัวไม่ผ่องใส และหวั่นไหวไปตามกระแสกิเลส หากเรา



สำรวมจิตเพื่อชีวิตที่สมบูรณ์

๓๓

ไม่สำรวมอินทรียคือตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ปล่อยให้หลงไหล
ไปในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ติดอยู่ในอารมณ์ที่เป็นเหยื่อล่อ
ของพญามาร เราก็จะเป็นเหมือนปลาที่ติดเบ็ดของนายพราน
ฉะนั้น

ถ้าหากเราสำรวมระวังอินทรียอยู่เสมอ ไม่เผลอสติ
ปล่อยใจในอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์ต่างๆ ภายนอก หมั่นฝึกฝน
อบรมจิตใจให้หยุดนิ่งอยู่ภายใน ตั้งใจไว้ในต้นแหล่งแห่งความสุข
และความบริสุทธิ์ คือ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งเป็น
ทางมาแห่งบุญกุศล เป็นต้นทางแห่งการบรรลุมรรคผลนิพพาน
เราจะเข้าถึงความสุขที่แท้จริงซึ่งอยู่ภายในตัวของเรา ตำแหน่ง
นี้เป็นจุดที่จะเชื่อมโยงใจเราไปสู่อายตณนิพพาน

ในอดีตมีพราหมณ์เข้าไปถามพระโมคคัลลานะว่า
“ทำไมภิกษุในพระพุทธศาสนาซึ่งมีผมดำสนิท ร่างกาย
แข็งแรง ไม่ถูกอาพาธรุมเร้า ถึงไม่ยินดีในการครองเรือน
ไม่ยินดีในการบริโภคมาม” พระเถระตอบว่า “เพราะภิกษุสาวก
ตั้งใจออกบวช เพื่อแสวงหาพระนิพพาน มีความสำรวมอินทรีย
สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ท่านมีสมณสัญญา มีพระนิพพาน
เป็นอารมณ์ จึงไม่ยินดีในเบญจกามคุณเหล่านั้น” ดังนั้นความ
สำรวมอินทรีย จึงเป็นทางมาแห่งความบริสุทธิ์หลุดพ้นจาก
ทุกข์ทั้งปวง



สำรวมจิตเพื่อชีวิตที่สมบูรณ์

๓๘

*ดังเช่นในสมัยหนึ่ง พระจิตตคุตเถระท่านรักในการประพฤติปฏิบัติธรรมมาก ตั้งแต่ตัดสินใจออกบวชอุทิศตนให้กับพระพุทธศาสนา ท่านหมั่นสำรวมอินทรีย์ ชำระกาย วาจา ใจ ให้สะอาดบริสุทธิ์อยู่เสมอ หลังจากบวชได้ไม่นาน ท่านได้ขอโอกาสพระอาจารย์ไปปลีกวิเวก เพื่อแสวงหาที่ปฏิบัติธรรมตามป่าตามเขา เพิ่มพูนความบริสุทธิ์ในสมณธรรมให้ยิ่งๆ ขึ้นไป ท่านได้ไปอาศัยอยู่ในถ้ำกुरुณฑกะ ซึ่งเป็นถ้ำที่มีความใหญ่โตมโหฬาร สวยสดงดงามวิจิตรด้วยจิตรกรรมฝาผนัง ซึ่งเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับพระสัมมาสัมพุทธเจ้าถึง ๗ พระองค์

แม้พระเถระจะอาศัยอยู่ในถ้ำนี้เป็นเวลานาน แต่เพราะท่านเป็นผู้มีความสำรวมอินทรีย์อย่างยิ่ง แม้แต่ผนังถ้ำ พระเถระก็ไม่เคยแหงนดูเลย และท่านไม่เคยคิดที่จะสนใจเรื่องนอกตัวเหล่านั้น ทำวันเวลาให้ผ่านไปด้วยการทำใจหยุดนิ่งมุ่งเข้าสู่ความบริสุทธิ์ภายใน ไม่ปล่อยจิตให้หลงไหลไปในสิ่งที่น่ารำน่าใคร่น่าพอใจภายนอก ท่านได้ใช้เวลาอย่างมีประโยชน์และมีคุณค่า ด้วยการทำภาวนาฝึกฝนใจให้หยุดนิ่งตลอดเวลา

กระทั่งวันหนึ่ง ภิกษุอาคันตุกะได้เดินทางมานมัสการ



สำรวมจิตเพื่อชีวิตที่สมบูรณ์

๓๕

และขอพักอาศัยอยู่กับท่าน เมื่อได้เห็นทัศนียภาพอันตระการตาของจิตรกรรมฝาผนังในถ้ำแห่งนั้น ทุกรูปต่างตะลึงในความสวยงาม ที่จิตรกรได้บรรจงแต่งแต้มลงไป ด้วยความศรัทธาเลื่อมใสในพระรัตนตรัย ภาพที่เห็นเป็นประจักษ์ว่า พระบรมศาสดายังทรงพระชนม์ชีพอยู่ ภิภษุทุกๆ รูป ได้เที่ยวเดินชมด้วยความปีติใจ เพราะไม่เคยเห็นที่ไหนมาก่อน แล้วมาเล่าให้พระเถระฟังด้วยความชื่นชมยินดียิ่งนัก

พระเถระได้ฟังดังนั้น จึงบอกว่า “กระผมอยู่ที่นี้มาตั้ง ๖๐ พรรษา ไม่เคยรู้เลยว่า ที่นี้มีภาพมหาภิเนษกรรมของพระพุทธเจ้าประดิษฐานอยู่ อาศัยพวกท่านทั้งหลายผู้มีนัยน์ตานั่นแหละ จึงทำให้ผมได้รู้ในวันนี้เอง” คำพูดของพระเถระได้สะกิดใจเหล่าภิภษุอาคันตุกะที่มาขอพักอาศัยว่า “พระเถระเป็นผู้มีความสำรวมอินทรีย์มาก ใจท่านมุ่งมั่นเด็ดเดี่ยวอยู่กับการปฏิบัติธรรม เพื่อความหลุดพ้นอย่างเดียวยจริงๆ” ทำให้ภิภษุอาคันตุกะเกิดแรงบันดาลใจ ที่จะฝึกตัวเช่นท่านบ้าง

ความสำรวมอินทรีย์ของพระเถระนี้ แม้ต้นกาคะทิง ซึ่งเป็นต้นไม้แห่งการตรัสรู้ธรรม อยู่หน้าถ้ำที่ท่านอาศัยอยู่ พระเถระก็ยังไม่เคยแหงนดูต้นไม้้นเลยรู้เพียงว่ามีอยู่เท่านั้นเอง ต่อเมื่อเกสรของต้นไม้้น ร่วงหล่นลงมาบนพื้นดินตามฤดูกาล



สำรวมจิตเพื่อชีวิตที่สมบูรณ์

๘๐

ท่านจึงรู้ว่าเป็นไม้มีดอก กิตติศัพท์ความสำรวมอินทรีย์ของท่าน
ได้ฟังขจรขยายไปทั่วทุกสารทิศ

พระราชาได้ทรงสดับเรื่องราวของพระเถระ บังเกิดความเลื่อมใส จึงได้อาราธนาณินนต์ให้ท่านมาฉันภัตตาหาร
ในพระราชวัง ขณะที่พระราชาและพระมเหสีตลอดจนเหล่า
อำมาตย์ราชบริพารมานมัสการ และถวายภัตตาหารด้วยมือ
ของตนเอง ท่านก็กล่าวเพียงว่า “สุขี โหตุ มหาราชฯ ขอ
มหาบพิตรจงมีความสุขเถิด” ไม่ได้กล่าวคำอื่นใด เพราะท่าน
ไม่ได้คำนึงถึงว่า คนนั้นจะเป็นชายหรือหญิง นึกเพียงว่าเป็นคน
เพราะร่างกายนี้ประกอบไปด้วยธาตุ ๔ เท่านั้นเอง ยิ่งทำให้
พระราชาเพิ่มพูนความเลื่อมใสมากขึ้น ทรงถวายภัตตาหาร
เป็นเวลาต่อเนื่องกันถึง ๗ วัน

ในวันที่ ๘ หลังจากพระเถระได้โปรดพระราชาแล้ว ได้
เดินทางกลับถ้ำตามเดิม คิณั่นเอง ขณะที่พระเถระกำลังเดิน
จงกรมทำความเพียรตามปกติ เทวดาที่สิงสถิตอยู่ที่ต้นกาคะทิง
เห็นพระเถระเดินจงกรมทำความเพียรไม่ลดละ เกิดจิตเลื่อมใส
อยากเอาบุญพิเศษกับท่าน จึงได้ทำแสงสว่างให้ปรากฏ ให้
พระเถระได้มองเห็นทางในขณะเดินจงกรม ท่านจะได้ไม่สะดุด
หกล้ม



สำรวมจิตเพื่อชีวิตที่สมบูรณ์

๘๑

พระเถระได้ตรึงกระลึกถึงศีลอันบริสุทธิ์ของตนตั้งแต่
ออกบวช และความสำรวมอินทรีย์ที่มีมาตลอด เมื่อนึกแล้ว
ก็เกิดความปลื้มปิติในความบริสุทธิ์ของตน จิตใจของท่านชุ่มชื้น
เบิกบาน บริสุทธิ์ผ่องใสราวกับพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ เมื่อใจ
หยุดนิ่งถูกส่วน ท่านก็เข้าถึงดวงธรรม ดวงศีล สมาธิ ปัญญา
ไปตามลำดับ พระเถระเดินจงกรมไป แต่ใจนั้นยังหยุดนิ่งอยู่ใน
ธรรม ข้างนอกเคลื่อนไหว ข้างในหยุดนิ่งอยู่กลางดวงธรรม
ที่เข้าถึง สว่างไสวทีเดียว ท่านปล่อยใจให้หยุดในหยุดเรื่อยไป
ในที่สุดก็ได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ ในขณะที่เดินจงกรม
นั่นเอง แม้แต่ภูเขาก็ก่เกิดเสียงสะเทือนเลื่อนลั่น ดังสนั่น
หวั่นไหวไปทั่ว ประดุจจะแสดงความยินดีปรีดา อนุโมทนา
สาธุการในการบรรลุธรรมของท่าน

เราจะเห็นว่า การสำรวมอินทรีย์มีผลดีต่อการทำใจ
หยุดนิ่งอย่างมาก หากเราหมั่นสำรวมอินทรีย์อยู่เสมอ ดูในสิ่ง
ที่ควรดู ฟังในสิ่งที่ควรฟัง รู้จักยับยั้งชั่งใจในรูป เสียง กลิ่น รส
สัมผัส ธรรมารมณ์ที่มากกระทบใจ เข้าใจในโลกธรรมที่เกิดขึ้น
ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนพระพาหิยะไว้ว่า “ดูก่อนพาหิยะ
เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เมื่อเธอเห็น จักเป็นลักแต่ว่าเห็น เมื่อฟัง
จักเป็นลักแต่ว่าฟัง เมื่อรู้ จักเป็นลักแต่ว่ารู้ เมื่อรู้แจ้ง จักเป็น
ลักแต่ว่ารู้แจ้ง เมื่อเธอศึกษาเช่นนี้ เธอย่อมไม่มีในโลกนี้



สำรวมจิตเพื่อชีวิตที่สมบูรณ์

๘๒

ย่อมไม่มีในโลกหน้า ย่อมไม่มีในระหว่างโลกทั้งสอง นี่แลเป็นที่สุดแห่งทุกข์”

บัณฑิตทั้งหลาย ได้แนะนำเรื่องการสำรวมอินทรีย์ไว้ว่า ผู้รักในการฝึกฝนอบรมจิต ไม่พึงเป็นผู้มีนัยน์ตาลอกแลก เหมือนลิงในป่า เหมือนเนื้อติดง หรือเหมือนเด็กอ่อนสะดุ้งกลัว ควรสำรวมอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อย่าให้ไหลไปตามอำนาจกิเลสที่หลอกล่อให้เราตกหลุมพราง

การสำรวมอินทรีย์ที่ดีที่สุด คือ การฝึกใจให้หยุดนิ่ง เพราะใจที่หยุดนิ่ง เป็นเกราะคุ้มกันกระแสกิเลส ที่ไหลเข้ามาสู่ใจของเรา หลวงปู่วัดปากน้ำท่านได้ให้ข้อเตือนใจเอาไว้ว่า “คนเราจะอยู่ให้เป็นสุขได้ทุกหนทุกแห่งนั้น ต้องทำตาของเราให้เหมือนตาไม้ไผ่ ทำใจให้หนักแน่นเหมือนแผ่นดิน ทำหูให้เหมือนหูกกระทะ ทำตัวให้เหมือนผ้าขี้ริ้ว” คือลดตัวลงต่ำเพื่อยกใจของเราให้สูงขึ้น เพราะฉะนั้นแต่ละวันที่ผ่านไปควรหาโอกาสฝึกฝนใจให้หยุดนิ่งเป็นประจำสม่ำเสมอ นำใจกลับเข้ามาหยุดไว้ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งเป็นหลุมหลบภัยที่ดีที่สุดที่จะทำให้เราหลุดพ้นจากการเป็นบ่าวเป็นทาสของพญามารได้เข้าถึงพระธรรมกาย ซึ่งเป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึกอย่างแท้จริงของพวกเราทุกๆ คน