



คุณธรรม ๑๒ ประการที่นักเรียนปีนุญาเด่น: อินทรีย์สังวร

อินทรีย์สังวร คือ การสำรวม หรือ ยับยั้งกาย วาจา ใจ คุณสมบัติซึ่งนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่เต็มเปี่ยมไปด้วยศีลธรรมอันดีงาม การสำรวมระวังอินทรีย์ หมายความว่าชีวิตของเราสัมผัสกับโลกภายนอกผ่านอินทรีย์ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพราะฉะนั้นเราต้องสนใจและให้ความสำคัญในการศึกษาเพื่อที่จะดูแลอินทรีย์เหล่านี้ พยายามรับสิ่งต่างๆ จากภายนอกที่เป็นประโยชน์ ไม่รับสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ไม่ปล่อยให้กิเลส สิ่งยั่วยุต่างๆ เข้ามาทำให้ใจเราหันเหไปสู่ความคิดหรือการกระทำที่ส่งผลในแง่ลบ การปลูกฝังการตระหนักรู้ถึงการกระทำต่างๆ ของตัวเราในชีวิตประจำวัน เช่น การมองเห็น การได้ยินเสียงต่างๆ และความนึกคิดของจิตเรานั้นจะส่งผลก่อให้เกิดการตัดสินใจที่ดีกว่า แท้จริงแล้วการฝึกฝนการสำรวมระวังอินทรีย์นั้นก็คือการใช้ทักษะในการเป็นคนช่างสังเกตและการประเมินการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหกนี้อย่างมีสติรอบคอบ

“ในโลกปัจจุบันที่เต็มไปด้วยสิ่งล่อใจ ความไม่สงบ และความมิวมิวนั้น เราจำเป็นต้องค้นหาศักยภาพในตัวเองที่จะมาทำหน้าที่ในการแยกแยะเพื่อรับรู้ หรือใช้เวลาให้หมดไปกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่ผ่านเข้ามาในทุกๆ วัน เลือกที่มองเห็นแต่สิ่งที่สวยงาม เลือกฟังในสิ่งที่น่าฟัง และเลือกใช้เวลาอันมีค่าของเราไปกับสิ่งดีๆ ที่คู่ควร ซึ่งทักษะในการแยกแยะสิ่งเหล่านั้นนั้น เราไม่สามารถค้นหาได้จากที่อื่นภายนอก หากแต่เราต้องให้ความสำคัญกับการฝึกฝนจิตของเราให้เป็นส่วนหนึ่งของการสำรวมระวังอินทรีย์”

สำหรับครอบครัวนั้น อาจฝึกการสำรวมระวังอินทรีย์ได้โดยการดูแลการบริโภคสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ยกตัวอย่างเช่น การกำหนดระยะเวลาในการดูทีวี เราต้องตั้งคำถามกับตัวเองว่า เราจะใช้เวลาในการดูทีวีเป็นระยะเวลาสั้นเท่าใดต่อวันจึงจะเป็นการพอดี ไม่มากเกินไปจนเกินไป คิดถึงข้อดีและข้อเสียถึงสิ่งนั้นๆ มาเป็นส่วนประกอบในการคิด เราใช้การสำรวมระวังอินทรีย์กับทุกสถานการณ์ บางครั้งเราเองก็ไม่ทันรู้ตัว ยกตัวอย่างเช่น พ่อแม่ไม่ปล่อยให้ลูกนั่งเล่นเกมสัปดาห์ละหลายชั่วโมง นั่นแสดงถึงการมีการสำรวมระวังอินทรีย์ และแล้วก็มีคำถามที่เกิดขึ้นมา นั่นก็คือ เราควรจะปล่อยให้ลูกเข้าไปเกี่ยวข้องกับอุปกรณ์สื่อสาร และเทคโนโลยีต่างๆ หรือไม่ พระอาจารย์ชยสาโรได้แจกแจงอย่างเป็นเหตุเป็นผลว่า อย่างหนึ่งที่เราพึงควรตระหนักคือ การรับสารที่ถูกต้อง กล่าวคือ เราต้องใช้ประสาทสัมผัสทั้งหก ในการแยกแยะสารรับเอาแต่สารที่ดีมีประโยชน์ และเพิกเฉยต่อสารที่กล่าวความในแง่ลบ แต่อย่างไรก็ตาม เด็กๆ จะพยายามคอยวิ่งตามความต้องการของตนเองซึ่งก่อให้เกิด ฉันทะ และจากนั้น ความทุกข์จากการอยากได้สิ่งต่างๆ ก็จะมาตาม

เด็กๆ ที่ขาดความเข้าใจในการใช้อินทรีย์ต่างๆ นั้น มีแนวโน้มที่จะหลงกระทำสิ่งต่างๆ ไปในทางที่ผิดได้ง่าย เช่น นั่งใจลอยในขณะที่กำลังเรียนอยู่ในชั้นเรียน และการแสดงความรู้สึกนึกคิดที่รุนแรงเกินความพอดี หากแต่เด็กที่มีความรู้ความเข้าใจและได้รับการฝึกฝนการใช้อินทรีย์สังวรณอย่างถูกต้อง จะรู้จักดูแลการแสดงออกของตนเองให้เป็นไปในทางที่ดี ถูกควร รวมไปถึงการใช้สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ในยุคปัจจุบันที่ล้ำสมัย อย่างโทรทัศน์ และคอมพิวเตอร์ สามารถแยกแยะความจริงได้ว่าความสำคัญของอาหารนั้นคือ คุณค่าของสารอาหารที่เราได้รับ มิใช่รสชาติแต่อย่างใด “ความยับยั้งชั่งใจ” ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงการหยุดหรือตัดขาด เราจะไม่พยายามตัดตัวเองออกจากโลกและสิ่งต่างๆ ในสังคมยุคปัจจุบัน เพราะตามความจริงสิ่งนี้ไม่สามารถเป็นไปไม่ได้ แต่เราจะปลูกฝังให้เด็กๆ ฝึกละความต้องการตัวเอง และเอาชนะมันให้ได้ด้วยความเฉลียวฉลาด การควบคุมแรงกระตุ้นภายในตัวเองนั้นเป็นทางเสียที่ดีที่สุดของเด็กๆ

หากเราส่งเสริมให้เด็กๆ คิดสะท้อนถึงสาเหตุและผลกระทบของการปล่อยใจให้เป็นไปตามความรู้สึก อีกไม่นานเด็กๆ จะสามารถเรียนรู้สิ่งต่างได้ด้วยตัวเองว่าสิ่งใดเป็นคุณและสิ่งใดที่เป็นโทษต่อเขา หากเขาเริ่มที่จะแยกแยะสิ่งต่างๆ รอบตัวได้ว่าสิ่งใดที่เขาควรจะรับเข้ามาและสิ่งใดที่ควรกันให้อยู่ห่างออกไป เด็กๆ จะมีความมั่นใจ เชื่อในตนเอง และความสบายใจ ในการจัดการกับสิ่งต่างๆ ได้ด้วยตนเอง

