

บทที่ ๓

หลักธรรมสำคัญในสังวรสูตร

หลักธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังวรสูตร เป็นหนทาง เป็นแนวทาง เป็นหัวใจของการปฏิบัติที่ถูกตรึงในสัมมาทิฐิ เพื่อนำไปสู่ความเป็นอริยะ สูการบรรลุมรรค ผล และนิพพาน และยังนำสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์ในอบายภูมิ และทุกข์ในสังสารวัฏฏ์ทั้งปวงได้ ในการศึกษาวิจัยหลักธรรมสำคัญในสังวรสูตร ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาโดยกำหนดหัวข้อประเด็นการศึกษาไว้ดังนี้

๓.๑ หลักธรรมสำคัญในสังวรสูตร

๓.๒ หลักธรรมสำคัญที่เกี่ยวข้องในสังวรสูตร

๓.๓ หลักธรรมสำคัญที่เกี่ยวเนื่องในสังวรสูตร

๓.๔ สรุปท้ายบท

๓.๑ หลักธรรมสำคัญในสังวรสูตร

หลักธรรมที่มีในเนื้อหาของ สังวรสูตร ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสแสดง เรื่องความสำรวมและความไม่สำรวม ในอินทรีทั้ง ๖ ว่า เป็นที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนดมีอยู่ ถ้าภิกษุเพเลิดเพลิน เหยยม ยึดติดอินทรีทั้ง ๖ นั้นอยู่ ข้อนี้ภิกษุพึงทราบไว้ว่า “เรากำลังเสื่อมจากกุศลธรรมทั้งหลายนี้ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า เป็นความเสื่อม” ซึ่งเป็นต้นเหตุของอกุศลธรรม, กามคุณ ๕, นิวรณ์ ๕, อุปาทานขันธ์ ๕ ดังนี้

๓.๑.๑ อกุศลธรรม

อกุศลธรรม คือ ธรรมที่เป็นอกุศล ธรรมฝ่ายอกุศล ธรรมที่ชั่ว ธรรมฝ่ายชั่ว ซึ่งมี อกุศลมูลเป็นรากเหง้าของอกุศลเป็นต้นเหตุของอกุศล ต้นเหตุแห่งความชั่วที่ปรากฏทั่วไป คือ โลภะ โทสะ โมหะ ฉันทะในแง่อกุศลมี ความพอใจ ความยินดี ความพอใจ ซึ่งเป็นอัญญาสมานาเจตสิก ที่สามารถประกอบได้ทั้งกุศลและอกุศล เช่น กามฉันทะ ตัณหาฉันทะ เป็นต้น และยังมีฉันทราคะในกามคุณ ๕ หรือในอายตนะอย่างใดอย่างหนึ่ง^๑ นอกจากนี้ยังมีปฏิฆะ^๒ ความขัดใจ คือ ความที่จิตหงุดหงิดด้วย

^๑ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๙๐/๒๒๘.

^๒ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระเพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุติ), พิมพ์ครั้งที่ ๑๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๖), หน้า ๑๙๓.

อำนาจของโทสะจัดเป็นสังโยชน์ ๑๐ เบื้องต่ำข้อที่ ๕ (โอรัมภาคิยสังโยชน์)^๓ ความกระทบกระทั่งในใจ^๔

อกุศลธรรมที่เกิดทางอายตนะภายในด้านแดนรับรู้และเสวยโลก ชีวิตในความสัมพันธ์กับโลกโดยเป็นการรับรู้และเสวยโลก ทางทวารทั้ง ๖ ที่เรียกว่า อายตนะภายใน ๖ อันประกอบด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ^๕ ซึ่งเป็นส่วนของชีวิตที่สัมพันธ์กับสังขมโลก เป็นการแสดงออกโดยอาศัยกรรมทวาร คือกาย วาจา และใจ แสดงออกมาทางการกระทำ คำพูด และการคิด เป็นสังขารชั้นซึ่งมีการแสดงออกมากมายทั้งฝ่ายดีบ้าง ฝ่ายชั่วบ้าง หรือฝ่ายกลางๆ บ้างโดยมีเจตนาเป็นตัวชักนำ ดังนั้นจึงมีต้นเหตุที่เกิดอกุศลธรรมโดยที่บุคคลทั่วไป ไม่มีความรู้ไม่เข้าใจในความจริงแท้ของธรรมย่อมเข้าใจไปตามการชักนำของกิเลส อาการต่างๆ ของโลกได้เข้ามาทางอายตนะภายใน คือ ทวารทั้ง ๖ เป็นประตูให้อารมณ์คือ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งที่ถูกต้องกาย เกิดเป็นความรู้วิญญานทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจขึ้น เรียกว่าวิญญาน ๖^๖ คือ เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สิ่งต้องกาย รู้เรื่องในใจ การเกิดขึ้นของวิญญานนี้ต้องมีความสนใจเอาใจใส่เป็นองค์ประกอบไม่เช่นนั้นวิญญานไม่อาจเกิดได้ และเมื่อครบองค์ประกอบทั้งสาม คือ อายตนะภายใน อายตนะภายนอก วิญญาน จึงเกิดเป็นผัสสะ^๗ หรือสัมผัส หรือที่หมายถึงการรับรู้ นั่นเอง และที่ตรงนี้นั่นเองก็จะก้าวต่อไปเพราะจะเกิดความรู้ลึกซึ้งขึ้นมียู่ด้วยกันสามอย่างคือ สุขสบาย ไม่สบาย หรือเฉยๆ เมื่อผัสสะเกิดแล้วจะเกิดเวทนาจะแยกได้สองทางทางหนึ่งเป็นกระบวนการธรรมแบบสังสารวัฏฏ์ คือการเวียนเกิดเวียนตาย และอีกทางหนึ่ง คือกระบวนการแบบวิวัฏฏ์^๘

๓.๑.๒ กามคุณ ๕

กามคุณ ๕ คือ ส่วนที่น่าปรารถนาน่าใคร่มี ๕ อย่าง คือ รูปเสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สัมผัสทางกาย) ที่น่าใคร่น่าพอใจ คำว่า กาม คือ อันบุคคลพึงยินดี คำว่า คุณ คือ เป็นเครื่องผูก ดึง การผูกร้อยพวงมาลัย คุณ มีความหมายว่า เครื่องผูกก็ได้ ชื่นก็ได้ อาานิสงส์ก็ได้ ดังนั้น กามคุณ มีความหมายว่า เฉพาะส่วนที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เรียกว่า กามคุณ มีดังนี้ ๑) รูปะ รูป ๒) สัททะ เสียง ๓) คันธะ กลิ่น ๔) รสสะ รส ๕) โผฏฐัพพะ สัมผัสทางกาย^๙

^๓ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๘๐.

^๔ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๑๙.

^๕ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๕), หน้า ๓๓.

^๖ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๙๓.

^๗ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย, หน้า ๓๔.

^๘ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๖.

^๙ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๖.

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย อะไรเล่าเป็นคุณแห่งกามทั้งหลาย คือกามคุณ ๕ ประการนี้ กามคุณ ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ รูปที่พึงรู้แจ้ง ทางตา ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนัด เสียงที่พึงรู้แจ้งทางหู... กลิ่นที่พึงรู้แจ้งทางจมูก... รสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้น... โผฏฐัพพะที่พึงรู้แจ้งทางกาย... กามคุณมี ๕ ประการนี้แล”^{๑๐}

กามคุณ ๕ มีความยินดีจึงทำให้เริ่มเกิดความพอใจชอบใจจึงเกิดเป็น ฉันทะ คำว่า ฉันทะ เป็นมูลแห่งทุกข์ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “แม้ทุกข์ที่เป็นอนาคตอย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อจะเกิดขึ้นทุกข์นั้นทั้งหมดมีฉันทะเป็นรากเหง้า มีฉันทะเป็นเหตุ เพราะฉันทะเป็นรากเหง้าแห่งทุกข์”^{๑๑} ฉันทะจะหมายถึง ความพอใจติดใคร่ ความชอบใจจนติด ความอยากที่แรงขึ้น เป็นความติด หมายถึง อกุศล ฉันทะ ฉันทะจะเป็นรากอย่างแรง

ในทุกขฉันทาทิสุตระ พระพุทธองค์ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย สิ่งใดเป็นทุกข์ เธอทั้งหลายพึงละฉันทะ พึงละราคะ พึงละฉันทะราคะในสิ่งนั้นเสีย ก็อะไรเล่าชื่อว่าเป็นทุกข์...คือ จักขุเป็นทุกข์ เธอทั้งหลายพึงละฉันทะ พึงละราคะ พึงละฉันทะราคะในจักขุนั้น ฯลฯ”^{๑๒}

๓.๑.๓ นิ वर्ณ ๕

นิ वर्ณ ๕ คือ ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม อกุศลธรรมที่กีดทับจิต ปิดกั้นปัญญา เป็นเครื่องกั้น คือ กิเลสที่ปิดกั้นกุศลธรรมในกระแสจิตของเหล่าสัตว์ กล่าวคือ ไม่ให้เกิดกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้นหรือทำกุศลที่เกิดแล้วให้ดำเนินต่อไป เป็นสิ่งกีดขวางมิให้จิตก้าวหน้าในการเจริญธรรม หมายถึง สิ่งที่ยกขวางกั้นจิตทำให้สมาธิไม่อาจเกิดขึ้นได้ หรือธรรมที่เป็นเครื่องปิดกั้น หรือขัดขวางมิให้บรรลุความดีกันความดีไม่ให้เข้าถึงจิตใจ ทำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุธรรมไม่ได้ หรือเลิกละจากที่ตั้งใจไว้ มี ๕ ประการ^{๑๓} คือ ๑) กามฉันทะ พอใจใฝ่กามคุณ ๒) พยาบาท แค้นเคืองคิดร้ายเขา ๓) ถีนมิทธะ หดหู่ซึมเซา ๔) อุทธัจจกุกกุกจะ พุ้งซ่านรำคาญใจ ๕) วิจิกิฉา ลังเลสงสัย มีรายละเอียดดังนี้

๑) กามฉันทะ แปลว่า ความยินดี พอใจ เพลิดเพลินในกาม หมายถึง ความก่อกวนอยู่ด้วยความกำหนัดในกาม หลงมัวเมา ประดุน้ำใสถูกใส่ด้วยสัจจนหมดความใส ได้แก่ ความยินดีพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันน่ายินดี น่ารักใคร่พอใจ รวมทั้งความคิดอันเกี่ยวเนื่องด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ นั้น

^{๑๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๖๖/๑๖๘.

^{๑๑} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๖๓/๔๑๘.

^{๑๒} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๗๑-๑๗๓/๒๐๓.

^{๑๓} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๖/๘๑.

๒) พยาบาท คือ ความโกรธ ความกลัดกลุ้มด้วยความความไม่พอใจ โกรธแค้น ขัดเคืองใจ เกลียดชัง ทำให้มีตมัว ประคบน้ำใสถูกทำให้เดือด

๓) ถีนมิทธะ เมื่อรวมกัน คือ ความที่จิตหดหู่ เคลิบเคลิ้ม ไม่ร่าเริงทำให้จิตด้อยคุณภาพ เปรียบดั่งน้ำใสที่เต็มไปด้วยสาหร่าย ตะไคร่น้ำ ในถีนะ หมายถึง ความหดหู่ท้อถอย มิตฺถะ คือ ความง่วงเหงาหาวนอน ถีนะและมิตฺถะจะมีความคล้ายกัน ทำให้เกิดอาการเซื่องซึมเหมือนกัน แต่มีสาเหตุที่ต่างกัน ถีนะเป็นกิเลสชนิดหนึ่งเกิดจากการปรุงแต่งของจิต ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย ท้อถอยไม่มีกำลังใจที่จะทำความเพียรต่อไป ส่วนคำว่า มิตฺถะเกิดจากความอ่อนเพลียเมื่อยล้าของร่างกาย หรือมีจิตใจที่ตาคตร้ามามากขาดการพักผ่อนที่เพียงพอ หรืออาจจะเกิดการรับประทานอาหารที่มากเกินไปหรือย่อยยาก มิตฺถะไม่ได้เป็นกิเลส ซึ่งพระอรหันต์ไม่มีถีนะแล้วทุกรูปแต่ยังมีมิตฺถะได้เป็นบางครั้ง

๔) อุทธัจจกุกกูจะ หมายถึง ความฟุ้งซ่าน รำคาญ กระสับกระส่าย มีภาวะที่แตกต่างตรงกันข้ามกับถีนะมิตฺถะ เปรียบเหมือนน้ำใสแต่ถูกทำให้กระเพื่อมเป็นละลอกคลื่นอยู่เป็นนิจ อุทธัจจะ คือความฟุ้งซ่านของจิต อุทธัจจะนั้น คือ การที่จิตไม่สามารถยึดอยู่กับสิ่งหนึ่งได้เป็นเวลานาน จึงเกิดอาการฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไปเรื่องนั้นที่เรื่องนี้ที กุกกูจะ คือ ความรำคาญใจ กุกกูจะเกิดจากความกังวลใจ หรือไม่สบายใจ ถึงอุกฺศลที่ได้ ทำไปแล้วในอดีต ว่าไม่น่าทำไปอย่างนั้นเลย หรือบุญกุศลต่างๆ ที่ควรทำแต่ยังไม่ได้ทำว่าน่าจะได้ทำอย่างนั้นอย่างนี้

๕) วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัย ไม่แน่ใจ อาจเพราะไม่รู้ หรือไม่ปักใจเชื่อว่าสิ่งใดถูก สิ่งใดผิด หรือควรทำแบบไหนดี จิตจึงไม่อาจมุ่งมั่นในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งได้อย่างเต็มที่สมาธิจึงไม่เกิดขึ้น เปรียบได้ดั่งน้ำใสอยู่ในที่มีด^{๑๔}

พระพุทธองค์ทรงอุปมาผู้ถูกนิรณ ๕ ครอบงำไว้เหมือนคนที่เปิ่นหนี่ เปิ่นใช้ เปิ่นตัน ที่ไม่มีความเป็นปกติ ดังมีความว่า “เหมือนคนมีหนี่ คนใช้หนี่ คนที่ถูกจำขังอยู่ในเรือนจำ คนที่เป็นทาส เขา คนมีทรัพย์สมบัติมากที่ต้องเดินทางทุรกันดารมีภัยรอบด้าน คนเหล่านี้มีทุกข์กังวลไม่เบิกบานใจ สุขใจ ฉันทใด คนที่ถูกนิรณครอบงำก็เป็นเช่นนั้นเหมือนกัน”^{๑๕}

๓.๑.๔ อุปาทานขันธ ๕

อุปาทานขันธ ๕ หมายถึง ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งอุปาทาน ขันธที่ประกอบด้วยอุปาทาน ได้แก่ เบญจขันธ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณที่ประกอบด้วย อาสวะ^{๑๖} เป็นความ

^{๑๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖.

^{๑๕} ที.ส. (ไทย) ๙/๒๑๘-๒๒๖/๗๔-๗๕.

^{๑๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๗๒.

ยึดมั่นถือมั่นที่เกิดขึ้นทางจิต บุคคลผู้ประกอบด้วยอวิชชา อุपाทานนี้ ย่อมอาศัยตัณหาเป็นเหตุปัจจัย ดังที่ปรากฏในกระแสปฏิจกสมุปาท เมื่อบุคคลมีตัณหาความทะยานอยากเกิดขึ้นภายในใจของเขาแล้ว เพื่อสนองกับความอยากจึงเกิดการยึดมั่นถือมั่นในผลที่ได้รับ เกิดความชอบใจและไม่ชอบใจยึดติดเป็น ความคิดความเห็นของตน กลายมาเป็นอุปาทาน (ความถือมั่น ความยึดมั่น ยึดติดค้างคาไว้ ไม่ปล่อย วางตามเหตุผล) ความถือมั่นด้วยอำนาจของกิเลสนี้สามารถจำแนกได้ ๔ ประการ คือ ๑) กามุปาทาน ยึดติดในกาม ๒) ทิฏฐุปาทาน ยึดถือในทิฏฐิ ๓) สลัปปัตตูปาทาน ติดยึดในศีลวัตรที่มุ่งมาย ๔) อตตวาทุปาทาน ยึดมั่นในตัวเองของตัวเอง

สรุปหลักธรรมสำคัญในสังวรสูตร เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสแสดง เรื่องความสำรวม และความไม่สำรวม ในอินทรียทั้ง ๖ ว่า เป็นที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนดมีอยู่ ถ้าหลงเพลิดเพลिन เชยชม ยึดติดอินทรียทั้ง ๖ นั้นอยู่ แสดงว่า เรากำลังเสื่อมจาก กุศลธรรมทั้งหลาย ซึ่งเป็นต้นเหตุของ อกุศลธรรม, กามคุณ ๕, นิวรณ์ ๕, อุปาทานชั้น ๕ และเป็น หลักธรรมสำคัญในสังวรสูตร ซึ่งจะนำมากำหนดพิจารณาเพื่อกำหนดละ พิจารณาเพื่อกำหนดรู้ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังวรสูตรต่อไป

๓.๒ หลักธรรมสำคัญที่เกี่ยวข้องในสังวรสูตร

ในเวลาปฏิบัตินั้นจะมีหลักธรรมที่เกี่ยวข้องการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังวรสูตร ที่ควบคู่อยู่ด้วยตลอด เป็นองค์คุณของวิปัสสนา เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา เป็นผู้เพ่งอารมณ์กรรมฐานทั้ง ๔ ได้แก่กาย เวทนา จิต ธรรม (รูปนาม) ได้แก่ (๑) อาตาปี (มีความเพียรอย่างต่อเนื่อง) (๒) สัมปชาโน (มีสัมปชัญญะความรู้ตัวอยู่เสมอ) (๓) สติมา (มีสติทุกชั้นตอน) โดยมีการพิจารณาอยู่ด้วยการมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เพื่อกำจัด อวิชชา (ความยินดี ความพอใจ) และโทมนัส (ความยินร้าย ความไม่พอใจ) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๓.๒.๑ อาตาปี

คำว่า “อาตาปี” (วิริยเจตสิก) มีความหมายได้ ๓ อย่าง ดังต่อไปนี้

๑) อาตาปี แปลว่า ธรรมที่ยังบุคคลให้รุ่งเรืองโดยรอบ หมายความว่า ธรรมคือ ความเพียร (วิริยเจตสิก) ถ้ามีอยู่ในบุคคลใด ทำบุคคลนั้นให้เจริญทั้งทางโลกและทางธรรม ดังหลักฐานรับรองไว้ว่า สมณตโต ตาเปติ ทิเปตติ อาตาปี ธรรม ชื่อว่า อาตาปี เพราะยังบุคคลให้เจริญรุ่งเรืองโดยรอบ

๒) อาตาปี แปลว่า ธรรมที่ยังกายและจิตให้องอาจกล้าหาญ ดังหลักฐานว่า อาภุโส กาย จิตตญจ ตาเปตติ = ตาปี หมายความว่า ถ้าบุคคลใดมีความเพียรแล้ว แม้ทางไกลสักปานใด สามารถจะไปจนถึงได้

พรหมภูมิ ถ้าปฏิบัติขั้นสูง คือ มีสัมปชัญญะขั้นสูงสุด จะหลุดพ้นจากสังสารวัฏฏ์ทั้งหมด ไปสู่
พระอมตะมหานิพพาน

๘) สัมปชาโน แปลว่า “รู้สุขอันสูงเลิศ” หมายความว่า ผู้มีสัมปชัญญะทั้ง ๓ จะ
ได้รับความสุขไปตามลำดับ ได้แก่ สุขในเมืองมนุษย์ สุขในฌาน สุขในวิปัสสนา สุขสัมปยุตด้วยมรรค
สุขในผล สุขคือ พระนิพพาน

๙) สัมปชาโน แปลว่า “รู้ธรรมอันประเสริฐ” หมายความว่า ผู้ลงมือปฏิบัติธรรมคือ
เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ชื่อว่า ได้บำเพ็ญอริยมรรคมีองค์ ๘

๑๐) สัมปชาโน แปลว่า “รู้ประจักษ์ด้วยการละ” หมายความว่า “การละ” มีอยู่ ๕
อย่าง คือ ๑) ละด้วยองค์นั้นๆ ได้แก่ ละด้วยการเจริญกรรมฐาน (ข้อใดข้อหนึ่ง) ๒) ละด้วยการขมไว้
๓) ละโดยเด็ดขาด ๔) ละโดยสงบระงับ ๕) ละโดยสลัดออกไปไม่มีเหลือ^{๑๘}

๓.๒.๓ สติมา

คำว่า “สติมา” (สติเจตสิก) มีความหมาย ดังต่อไปนี้

สติมา แปลว่า มีสติ หมายความว่า ผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานต้องมีสติเป็นสำคัญ คือ มีสติ
เป็นใหญ่ มีสติเป็นประธาน สติ แปลว่า ความระลึกได้ ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด^{๑๙}

หลักธรรมสำคัญที่เกี่ยวข้องในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังวรสูตร เวลาปฏิบัติจะมี
ข้อธรรมที่ควบคู่อยู่ด้วยตลอด เป็นองค์คุณของวิปัสสนา เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา คือสติปัฏฐาน ๔
ในองค์ของสติปัฏฐาน ๔ คือ (๑) อาตปปี (มีความเพียรอย่างต่อเนื่อง) (๒) สัมปชาโน (มีสัมปชัญญะ
ความรู้ตัวอยู่เสมอ) (๓) สติมา (มีสติทุกชั้นตอน)^{๒๐} โดยมีการพิจารณาอยู่ด้วยความเพียร มี
สัมปชัญญะ มีสติ เพื่อกำจัด อภิชฌา (ความยินดี ความพอใจ) และโทมนัส (ความยินร้าย ความไม่
พอใจ) ดังพระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา
และโทมนัสในโลกได้

๒) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและ
โทมนัสในโลกได้

^{๑๘} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๒, หน้า ๗๔๒-๗๔๖.

^{๑๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๗๖.

^{๒๐} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๒๔.

๓) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณาและ โทมนัสในโลกได้^{๒๑}

๔) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณาและ โทมนัสในโลกได้^{๒๑}

องค์คุณของวิปัสสนากาวนา ได้แก่อาตาปี องค์ธรรมได้แก่ วิริยเจตสิก เป็นสัมมปปธาน ๔, เป็นวิริยทธิบาท เป็นวิริยอินทรีย์ เป็นวิริยพละ เป็นวิริยสัมโพชฌงค์ เป็นสัมมาวายามรรค, สัมปชาโน องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก เป็นวิมังสีทธิบาท เป็นปัญญาอินทรีย์ เป็นปัญญาพละ เป็น อัมมวิจยสัมโพชฌงค์ เป็นสัมมาทิฏฐิวัตร, สติมา องค์ธรรมได้แก่สติเจตสิก เป็นสติปัญฐาน ๔ เป็น สตินทรีย์ เป็นสติพละ เป็นสติสัมโพชฌงค์ เป็นสัมมาสติมรรคองค์ธรรมทั้งสามมีความสำคัญ คือ เป็นผู้ เพ่งอารมณ์กรรมฐานทั้ง ๔ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม (รูปนาม)

สรุปว่า ในเวลาปฏิบัตินั้นจะมีหลักธรรมสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาใน สังวรสูตร ที่ใช้ในการพิจารณาให้เกิดปัญญาเห็นความเป็นจริงในสภาวะธรรมที่ปรากฏเกิดขึ้นว่า ตัวเรา ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาที่ควบคู่อยู่ด้วยตลอด เป็นองค์คุณของวิปัสสนา เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา เป็นผู้เพ่งอารมณ์กรรมฐานทั้ง ๔ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม คือ อาตาปี มีความเพียรอย่างต่อเนื่อง, สัมปชาโน มีสัมปชัญญะความรู้ตัวอยู่เสมอ, สติมา มีสติทุกชั้นตอน โดยมีการพิจารณาอยู่ด้วยการมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เพื่อกำจัด อภิชณา และโทมนัส คือความยินดีความยินร้าย ความพอใจไม่พอใจ ซึ่งในการพิจารณาเกิด อนุปัสสนา มีการเห็นอยู่เนืองๆ โดยความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พ้นจากทุกข์ทั้งปวง ได้ บรรลุมรรคผล นิพพาน

๓.๓ หลักธรรมสำคัญที่เกื้อกูลในสังวรสูตร

หลักธรรมสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาในสังวรสูตร เป็นหลักธรรมที่เกื้อกูลในการ ใช้พิจารณาให้เกิดปัญญา ในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา เพื่อการฝึกฝนอบรมจิตพัฒนาปัญญาให้เจริญ ยิ่งขึ้น จนถึงระดับเพื่อการพ้นทุกข์ได้เกื้อกูลแก่อริยมรรค คือ การปฏิบัติโดยอาศัย การปฏิบัติตาม หลักสติปัญฐาน ๔ การปฏิบัติที่มี โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ซึ่งเป็นธรรมที่คอยเกื้อกูลแก่การปฏิบัติให้เกิด อริยมรรค

^{๒๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๐๒.

๓.๓.๑ สติปัฏฐาน ๔

คือธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติหรือข้อปฏิบัติที่ใช้สติเป็นประธาน หรือหลักในการกำหนด ระลึกรู้ หรือพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริงของธรรมนั้นๆ โดยไม่ถูกครอบงำด้วยความ ยินดียินร้าย (ตัณหา) ที่ทำให้เห็นผิดไปจากความเป็นจริง ตามอำนาจแห่งกิเลสตัณหา หรือกล่าวได้ว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นธรรมที่ตั้งแห่งสติ จุดประสงค์เพื่อฝึกสติ และใช้สตินั้นพิจารณา และรู้เท่าทันใน กาย เวทนา จิต และธรรม ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรในมัชฌิมนิกายมูล ปินณาสก์ ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะ และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์ และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อให้แจ้ง พระนิพพาน หนทางสายนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ”^{๒๒}

พระพุทธองค์ทรงตรัสแสดงให้เห็นว่า ทางเดียวเท่านั้นซึ่งเป็นทางสายเอกที่เหล่าสัตว์นำมา อบรมจิตให้ล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัสได้ เพื่อความก้าวล่วงแห่งกองทุกข์ทั้งปวงได้ ตลอดถึงการทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ เป็นสูตรที่มีความสำคัญต่อการปฏิบัติ กรรมฐานมาก หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าเป็นหัวใจสำคัญในการปฏิบัติภาวนา ดังนั้น พระพุทธองค์จึง ทรงเรียกว่า ทางสายเอก การเจริญสติปัฏฐานนั้น มีการแบ่งออกเป็นหมวดหมู่เพื่อให้เข้าใจได้ดังนี้

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณากาย ในข้อนี้พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงตรัสไว้ในสติปัฏฐานสูตรไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างไร ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไป อยู่ในป่า ไปอยู่ที่โคนไม้ หรือที่เรือนว่าง นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจ เข้า มีสติหายใจออกเมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เรา หายใจออกยาว แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ด้วยวิธีนี้ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ ก็เพียง เพื่อบำเพ็ญเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้นไม่อาศัย (ตัณหาและทิฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณากายในกายอยู่ อย่างนี้แล^{๒๓}

พระพุทธองค์ทรงตรัสแสดงให้เห็นว่า กายานุปัสสนาในหมวดลมหายใจเข้าออกนี้ เมื่อการ เจริญสติตามดูลมหายใจเข้าออกเพื่อให้รู้ทันลมที่เข้าออกกว่าสั้นและยาว เป็นวิธีการผ่อนบรรเทา ลม หายใจให้สงบจนเป็นลมประณีตไม่กระทบกระเทือนความรู้สึก มีความสำเนียงรู้กองลมทั้งปวง และ มีความสำเนียงในกายสังขาร ทำให้เกิดความเห็นชัดในความเสื่อมสลายแห่งกายสังขารทั้งภายใน

^{๒๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑.

^{๒๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๒/๑๐๗.

และภายนอก และเป็นการดำรงสติไว้ว่า กายมีเพียงเป็นที่รู้เป็นที่ระลึก ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น พระพุทธองค์ตรัสให้ภิกษุทั้งหลายเจริญกายานุปัสสนาก็อเพื่อละตัณหาและทิฏฐิ และไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดๆ ทั้งปวงในโลก

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงตรัสใน สติปัฏฐานสูตร ไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างไร คือภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนา เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอาमิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณา เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏ เฉพาะหน้าว่า เวทนามีอยู่ก็เพียงอาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างนี้แล^{๒๔}

พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้นี้แสดงให้เห็นว่า การเจริญสติระลึกรู้ในเวทนาทั้งหลาย คือ การเสวยอารมณ์นั้นตามปกติ เวทนาที่ทรงจำแนกไว้มีสุขเวทนา ทุกขเวทนา และ อทุกขมสุขเวทนา บางอย่างก็ทรงจำแนกไว้ ๕ เป็นความสุข ความทุกข์ โสมนัสคือความสุขกาย โทมนัสคือความทุกข์กาย และอุเบกขา คือความวางเฉย ไม่สุข ไม่ทุกข์ บางอย่างก็ทรงจำแนกเวทนาไว้ ๖ อย่าง ตามประสาทสัมผัส คือ เวทนาที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ที่เรียกว่า เกิดขึ้นทางอายตนะ หรือทวาร ทั้ง ๖ ในที่นี้ ทรงจำแนกเวทนาไว้ถึง ๙ ประการสรุปได้ว่า เมื่อเวทนาใดปรากฏขึ้นก็ทรงให้ตั้งสติระลึก รู้ว่า ขณะนั้นเรามีเวทนาทั้งที่เป็นสุข และทุกข์ตลอดถึงเสวยเวทนาที่ไม่สุข และทุกข์ คือ วางเฉย ที่มีปรากฏอยู่ ก็ระลึกอยู่ที่เวทนานั้นๆ เวทนาจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ก็ระลึกตามที่เวทนาที่มันเปลี่ยนแปลงไป

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นกัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับคนที่มีตัณหาจริตอ่อน ปัญญากล้า มักพอใจติดใจในความสุขชั้นต่าง ๆ เช่น สุขในสมาธิ สุขในสวรรค์ สุขในพรหมโลก เป็นต้น อันที่จริงแล้วสิ่งเหล่านั้นก็เป็นของไม่เที่ยงแท้ เป็นทุกข์อยู่มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ฉะนั้นพระพุทธองค์ จึงทรงสอนให้รู้เวทนาตามความเป็นจริง โดยทรงให้ตั้งสติตามดูความรู้สึกของผัสสะในเวทนา ทั้ง ๓ คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา ให้รู้ทันโดยมีสติตามกำหนดรู้ทุกอาการ เวทนามีอามิส คือเกิดแต่สัมผัสกับกามคุณก็รู้ทัน แล้วทรงให้สำเหนียกในเวทนาทั้งหลาย โดยมีความเกิดขึ้นแปรเปลี่ยนไป และเสื่อมไปของเวทนาจนรู้เห็นแจ่มแจ้งในเวทนาทั้งหลาย และตั้งสติไว้เป็นเพียงที่รู้

^{๒๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๑๐.

เป็นที่ระลึกว่า เวณามืออยู่นั้น ก็เพื่อจะเจริญญาณ และสติ ไม่ให้ยึดถือในสิ่งที่ตนได้เห็นได้สัมผัสในขณะนั้นๆ

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานในสติปัฏฐานสูตรที่ว่าด้วยการตามเห็นจิตในจิตทั้งหลาย พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัย จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากโมหะ ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า จิตมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างนี้แล^{๒๕}

พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า เป็นการให้พิจารณาตามดูจิตว่า จิตนั้นมีกิเลสเครื่องเศร้าหมองชนิดไหนที่เข้ามาจรในจิต โดยให้ตามดูอย่างมีสติรู้เท่าทันจิต เป็นการตั้งสติตามดูจิตใจของตนให้รู้ทันอาการปกติว่า จิตมีกิเลสเจือ ปราศจากกิเลสเจือ ตั้งมั่นไม่ตั้งมั่น หลุดพ้นไม่หลุดพ้นของจิตทุกๆ อาการไป ทรงให้มีความสำเนียงในจิต คืออาการเกิดขึ้น แปรเปลี่ยนเสื่อมสลายไปให้รู้ทัน และตั้งสติไว้เพียงเป็นที่รู้ เป็นที่ระลึกว่า จิตมีเท่านั้นไม่ยึดติด และไม่ยึดถืออะไร เป็นการตามดูจิตในขณะนั้นๆ ที่ปรากฏ เป็นกัมมัญฐานที่เหมาะสมกับคนที่มึนทึบจิตจลล้า มักมีความสำคัญมั่นหมายว่าจิตนั้นเป็นของเที่ยงแท้ไม่แปรเปลี่ยน

๔) ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ในอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานมีข้อธรรมที่มีความเกี่ยวข้องแบ่งออกเป็น ๕ หมวดด้วยกัน คือ ๑) หมวดนิวรรณ์ ๒) หมวดคันธ ๓) หมวดอายตนะ ๔) หมวดโพชนงค์ ๕) หมวดสัจจะ ซึ่งแต่ละหมวดพระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือนิวรรณ์ ๕ ประการอยู่อย่างนี้ว่า เมื่อกามฉันทะภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า กามฉันทะภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่อกามฉันทะภายในไม่มีก็รู้ชัดว่ากามฉันทะภายในของเราไม่มี การเกิดขึ้นแห่งกามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และกามฉันทะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น เมื่อพยาบาทภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า พยาบาทภายในของเรามีอยู่ เมื่อถีนมิทธะภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ถีนมิทธะภายในของเรามีอยู่ เมื่อวิจิกิจฉาภายในมีอยู่

^{๒๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๔/๑๑๑.

ก็รู้ชัดว่า วิจิกิจนภายในของเราเมื่ออยู่ ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรม ในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏเฉพาะหน้าว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงอาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฐิ) อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิ वर्ณ ๕ ประการอยู่อย่างนี้แล^{๒๖}

พระพุทธองค์ทรงตรัสแสดงให้เห็นว่า นิ वर्ณทั้ง ๕ ประการนี้ เป็นเครื่องกัน หรือเป็น อุปสรรคขัดขวางมิให้บรรลุถึงความดี ไม่ให้เจริญก้าวหน้าในการเจริญสมาธิ ให้ถึงความสงบสุข หรือให้ บรรลุถึงความสิ้นทุกข์สิ้นกิเลสได้ มีแต่จะคอยดึงดูดลากให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่ยังไม่พ้นอาสวะ จม อยู่กองทุกข์ทั้งปวง ดังนั้นพระพุทธองค์จึงให้กำหนดรู้ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานในนิ वर्ณ ๕ ได้แก่ จิต ที่มีกามฉันท์ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจน โดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายใน บ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณา เห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็น ธรรมคือ ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมมีอยู่อีกอย่างหนึ่ง สติที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเพื่อเจริญญาณ

หมวดชั้น ๕ คือ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานในอุปาทานชั้น ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ โดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรม เห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณา เห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมมีอยู่อีกอย่างหนึ่ง สติที่ตั้งมั่นอยู่ว่าธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเพื่อเจริญ ญาณเท่านั้น

หมวดอายตนะ คือ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานในอายตนะ ๑๒ ได้แก่ อายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณ โดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือ โดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในและ ภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมทั้งธรรมที่เป็นเหตุเกิดและธรรมที่เป็นเหตุเสื่อมในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่า มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ธรรมมีอยู่ก็เพียงอาศัยเพื่อเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย ตัณหา และทิฐิอยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อายตนะ ๑๒ อยู่

หมวดโพชฌงค์ คือ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานในโพชฌงค์ ๗ ได้แก่ สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ และ อุเบกขา โดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือ โดยพิจารณาเห็นธรรมใน ธรรมทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมทั้งธรรมที่เป็นเหตุเกิดและธรรมที่เป็นเหตุ

^{๒๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๕/๑๑๒.

เสื่อมในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่า มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ธรรมมีอยู่ก็เพียงอาศัยเพื่อเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหา และทิวฏฐิอยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โพชฌงค์ ๗ อยู่

หมวดอริยสัจ คือ อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานในอริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกขอริยสัจ ทุกขสมุทัย อริยสัจ ทุกขนิโรธอริยสัจ และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา โดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือ โดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมทั้งธรรมที่เป็น เหตุเกิดและธรรมที่เป็นเหตุเสื่อมในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่า มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ธรรมมีอยู่ก็เพียงอาศัยเพื่อเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหา และทิวฏฐิอยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัจ ๔ อยู่

อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใช้ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างเดียว เป็นการพิจารณา ให้รู้เห็นทั้งรูปทั้งนาม จึงกล่าวได้ว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนानุปัสสนาสติปัฏฐาน และจิตตานุ ปัสสนาสติปัฏฐาน ทั้ง ๓ หมวดแรกนั้นต้องนำมาพิจารณาในหมวดที่ ๔ นี้ เพื่อให้เห็นไตรลักษณ์ จึง ย่อมรวมลงได้ ในอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ ธรรมต่าง ๆ เหล่านี้ที่มีการพิจารณาเป็นอัมมวิจยะ (การ พิจารณาธรรม) เพื่อเป็นเครื่องรู้ระลึกเตือนสติในแนวทางให้เกิดปัญญา ไม่ไปยึดมั่นถือมั่นเช่นกัน เพราะธรรมทั้งหลายเหล่านี้จัดเป็นสังขารในไตรลักษณ์ คือ เกิดแต่เหตุปัจจัยเช่นกัน เมื่อเหตุปัจจัย ของสังขารธรรมเหล่านี้แปรปรวนหรือดับ สังขารธรรมนี้ก็เช่นกัน อีกทั้งเมื่อเรารู้ระลึกธรรมทั้งหลายก็ เกิดขึ้น เมื่อเราหยุดรู้ระลึกธรรมทั้งหลายก็ดับลงเช่นกัน เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์

สติปัฏฐาน ๔ นั้นมีจุดมุ่งหมายอยู่ที่การฝึกสติ โดยการกำหนดพิจารณาในกายานุปัสสนา ถึงอิริยาบถ สัมปชัญญะ สิ่งปฏิกุศล ธาตุ ซากศพ ในเวทนานุปัสสนา ถึงทุกขเวทนา สุขเวทนา และ อุเบกขาเวทนา ในจิตตานุปัสสนา ถึงราคะ โทสะ โมหะ ในอัมมานุปัสสนา ถึงนิรวณ ๕ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ และใช้สติพิจารณากำหนดรู้ให้เข้าใจโดยตามความเป็นจริง เพื่อให้เกิดสัมมาญาณ (ปัญญาญาณ) ว่า ธรรมทั้งหลายอันมี กาย เวทนา จิต ธรรม นี้มีอยู่เพียงสักว่า ความรู้ อาศัย ระลึกรู้ ไม่ให้ยึดมั่นถือมั่นพึงพอใจอะไรใดๆ ในโลก จิตอยู่ในที่อันควรแก่การงานและ สงบ ขณะจิตนั้นเองจิตย่อมเกิดกำลังแห่งจิตถึงสภาวะที่ละอุปาทาน ในขันธ์ ๕ ได้ถึงซึ่ง มรรค ผล และนิพพาน

๓.๓.๒ โพธิปักขิยธรรม ๓๗

คำว่า โพธิ แปลว่า รู้ มีความหมายถึง รู้การทำให้สิ้นอาสวะ คือ รู้ อริยสัจ ๔ และรู้การทำ จิตให้สงบ คือฉาน ปักขิยะ แปลว่า ที่เป็นฝ่าย ดังนั้น โพธิปักขิยธรรม จึงมีความหมายว่า ธรรมที่เป็น ฝ่ายแห่งความตรัสรู้ ธรรมที่เกื้อหนุน ฉาน มรรคผล และนิพพาน ด้วยการปฏิบัติตามโพธิปักขิยธรรม

๓๗ ประการ ให้บริบูรณ์พร้อมกันหมดในขณะจิตเดียวของการบรรลุธรรม ทั้งหมดมี ๗ กอง รวม ๓๗ ประการ ดังนี้^{๒๗}

๑) สติปัฏฐาน ๔ คือธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ ในการกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลาย ให้รู้เท่าทันในสภาวะธรรมตามความเป็นจริง โดยไม่ผิดเพี้ยนไปตามอำนาจของกิเลส มี ๔ อย่าง คือ ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔) อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยพิจารณาเห็น กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม ทั้งภายในและภายนอก เป็นไตรลักษณ์ เป็นไปเพื่อระลึกรู้เพื่อเจริญญาณจนเกิดมรรคผลและนิพพาน

๒) สัมมปธาน ๔ คือ ความเพียรพยายาม เป็นความเพียรพยายามอันยิ่งยวด แม้ว่าเลือดเนื้อจะเหือดแห้งไป คงเหลือแต่หนัง เอ็น กระดูกก็ตาม ตราบใดที่ยังไม่บรรลุถึงธรรมอันพึงถึงได้ ก็จะไม่ทอดทิ้งจากความเพียรนั้นเป็นอันขาด ความเพียรพยายามอันยิ่งยวดในธรรม ๔ อย่างนี้ ได้ชื่อว่า ธรรมในโพธิปักขิยธรรม ได้แก่ ๑) สังวรปธาน เพียรระวัง คือเพียรระวังปิดกั้นบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น ๒) ปหานปธาน เพียรละ คือเพียรละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ๓) ภาวนापธาน เพียรเจริญ คือเพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น ๔) อนुरักขนาปธาน เพียรรักษา คือเพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นยั่งยืนเจริญยิ่งขึ้น

๓) อิทธิบาท ๔ คือ ธรรมที่เป็นเหตุให้ถึงซึ่งความสัมฤทธิ์ผล สัมฤทธิ์ผลในที่นี้ หมายถึง ความสำเร็จ คือ บรรลุกุศลญาณจิต และมรรคจิต มี ๔ อย่างคือ ๑) ฉันทะ ความพอใจที่จะทำในสิ่งนั้น ๒) วิริยะ ความเพียรที่จะทำด้วยความพยายาม ๓) จิตตะ ความคิดมุ่งไป การตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ ๔) วิมังสา ความไตร่ตรองใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญ เป็นปัญญาที่เป็นเหตุให้สัมฤทธิ์ผล ทั้งหมดนี้เป็นธรรมที่เป็นเหตุให้สัมฤทธิ์ผล ในกิจการงานอันเป็นกุศลที่ถึงซึ่งความสัมฤทธิ์ผลนั้น ย่อมไม่ปราศจากธรรมทั้ง ๔ ที่เป็นองค์ธรรมของอิทธิบาทนี้เลย แต่ว่าความเกิดขึ้นนั้นไม่กล้าเสมอกัน บางที่ฉันทะกล้า บางที่วิริยะกล้า บางที่จิตตกล้า บางที่ก็ปัญญากล้า ถ้าธรรมใดกล้าแล้ว เรียกธรรมที่กล้านั้นแต่องค์เดียวว่า เป็นอิทธิบาท^{๒๘}

๔) อินทรีย์ ๕ คือ ความเป็นใหญ่ในการทำหน้าที่ หรือ ความเป็นผู้ปกครองในสภาวะธรรม ที่เป็นฝ่ายดี และที่ทำให้รู้ถึงซึ่ง ฌานธรรม และอริยสัจ มี ๕ อย่าง ได้แก่ ๑) สัทธินทรีย์ คือความเป็นใหญ่ในการยังความสัทธาปสาทในอารมณฺ์ เป็นใหญ่ในด้านความเชื่อ ๒) วิริยินทรีย์ คือ

^{๒๗} ม.อ.อ. (ไทย) ๒๒/๑๐๒.

^{๒๘} ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), *คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริเฉทที่ ๗ สมุจจยสังคหวิภาค*, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๖๑-๖๒.

ความเป็นใหญ่ในด้านความเพียรพยายาม ๓) สตินทริย คือ ความเป็นใหญ่ในการทำจิตให้มีสติระลึก รู้ ตั้งใจมั่นอยู่ในอารมณ์กัมมัฏฐาน ๔) สมาธินทริย คือ ความเป็นใหญ่ในการทำจิตให้เป็นสมาธิ ตั้งใจ มั่นอยู่ในอารมณ์กัมมัฏฐาน ๕) ปัญญินทริย คือ ความเป็นใหญ่ในด้านปัญญา การรู้แจ้ง

๕) พละ ๕ หมายถึง กุศลพละ ธรรมอันเป็นกำลังเกื้อหนุนแก่อริยมรรค ซึ่งมี ๒ ลักษณะ คือ ธรรมที่ทำให้เกิดความเข้มแข็งอดทนไม่หวั่นไหว และธรรมที่เป็นปฏิกิริยากับข้าศึก พละนี้ มี ๕ ประการคือ ๑) สัทธาพละ คือ ความเชื่อถือเลื่อมใส เป็นกำลังทำให้อดทนไม่หวั่นไหว ๒) วิริยพละคือ ความเพียรพยายามอย่างยิ่งยวด เป็นกำลังทำให้อดทนไม่ทอดย ๓) สติพละ คือ ความระลึกได้ในอารมณ์สติปัฏฐาน เป็นกำลังทำให้อดทนไม่ประมาท ๔) สมาธิพละ คือ ความตั้งใจ มั่นอยู่ในอารมณ์กัมมัฏฐาน เป็นกำลังให้อดทนไม่หวั่นไหว ๕) ปัญญาพละ คือ ความรอบรู้เหตุผลตาม ความเป็นจริง เป็นกำลังทำให้เข้มแข็งอดทน ไม่หวั่นไหว

๖) โพชฌงค์ ๗ คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ (อริยสัจ ๔) โพชฌงค์ เป็นส่วน ที่ให้เกิดตัวรู้ สิ่งที่อยู่อริยสัจ ๔ นั่นคือ มรรคจิต สิ่งที่เป็นผลแห่งการรู้สัจ ๔ นั่นคือ ผลจิต องค์ที่เป็น เครื่องให้รู้ อริยสัจ ๔ ที่มีชื่อว่า โพชฌงค์^{๒๙} นี้มี ๗ ประการ คือ ๑) สติ ความระลึกได้ ๒) ธัมมวิจยะ ความเพียรธรรม ๓) วิริยะ ความเพียร ๔) ปีติ ความอิ่มใจ ๕) ปัสสัทธิ ความสงบกายใจ ๖) สมาธิ ความมีจิตตั้งมั่นในอารมณ์ ๗) อุเบกขา ความมีใจเป็นกลางจากที่เห็นตามความเป็นจริง

๗) มรรคมืองค์ ๘ มรรค เป็นทางสายกลางคือ ธรรมอันเป็นเครื่องประกอบของ ธรรมที่เป็นเหตุแห่งความสงบ ญาณ การตรัสรู้ การเข้าถึงพระนิพพาน มี ๘ ประการ คือ (๑) สัมมาทิฎฐิ ความเห็นชอบได้แก่ ความรู้สัจ ๔ หรือเห็นไตรลักษณ์ (๒) สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบได้แก่ ความดำริในการออกจากกาม การไม่พยาบาท การไม่เบียดเบียน (๓) สัมมาวาจา การเจรจาชอบได้แก่ วชิสุจริต ๔ เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ การพูดส่อเสียด การพูดคำหยาบ การพูด เพื่อเจ้อ (๔) สัมมากัมมันตะ การงานชอบได้แก่ กายสุจริต ๓ เจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การประพฤติดิฉินกาม (๕) สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบได้แก่ การเว้นจากมิจฉาชีพ การประกอบ สัมมาชีพ (๖) สัมมาวายามะ ความเพียรชอบได้แก่ ความเพียรในสัมมปปธาน ๔ (๗) สัมมาสติ ความ ระลึกชอบได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ (๘) สัมมาสมาธิ^{๓๐} ความตั้งใจมั่นชอบได้แก่ ฌาน ๔

โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ เป็นหลักธรรมที่เป็นไปเพื่อการตรัสรู้ และในขณะที่บรรลุ แจ้งพระนิพพานนั้น โพธิปักขิยธรรมทั้ง ๓๗ ประการ ย่อมประกอบพร้อมเพียงกันอย่างบริบูรณ์ สัน

^{๒๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๕๘/๑๑๙.

^{๓๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๗๔.

อาสวะถึงสันติลักษณะ คือพระนิพพาน^{๓๑} เป็นการตรัสรู้ที่พุทธองค์ทรงปฏิบัติและได้ตรัสรู้ อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณมาแล้ว หลักธรรมเหล่านี้แต่ละหมวดได้ชื่อว่า เป็นโพธิปักขิยธรรม เป็นธรรม ที่มีพลังให้ก้าวไปสู่ความสำเร็จ นำไปสู่การตรัสรู้

อานาปานสติสูตร เป็นพระสูตรที่แสดงให้เห็นว่า มีการปฏิบัติภาวนาอย่างแพร่หลายใน สมัยพุทธกาล เป็นการเจริญภาวนาโดยมีสติติดตามลมหายใจเข้าออก เป็นกิจที่พระพุทธองค์ทรง สรรเสริญและแสดงไว้ว่า “ผู้ใดเจริญสติในลมหายใจเข้าออกอย่างบริบูรณ์ สังสมไว้ตามลำดับ เขาย่อม ยังโลกนี้ให้สว่างไสว เพียดังพระจันทร์พ้นจากกลีบเมฆ”^{๓๒}

อานาปานสติ เป็นวิธีเจริญสมาธิที่มีการปฏิบัติได้สะดวก เพราะใช้ลมหายใจซึ่งมีอยู่กับตัว ของทุกคน ใช้ได้ตลอดเวลาทุกสถานที่ในทันทีที่ต้องการ ไม่ต้องตระเตรียมวัตถุอุปกรณ์ เป็นอารมณ์ ประเภทรูปธรรม ซึ่งกำหนดได้ชัดเจนพอสมควร เพียงเอาสติคอยกำหนดลมหายใจ ที่ปรากฏอยู่แล้ว กับปฏิบัติได้สบาย พอเริ่มลงมือปฏิบัติ ก็ได้รับผลทันทีตั้งแต่ต้นเรื่อยไป จิตสงบสบายลึกซึ้งลงไปเรื่อยๆ ทำให้อกุศลธรรมระงับ และส่งเสริมให้อกุศลธรรมเกิดขึ้น ที่สามารถให้สำเร็จผลในด้านสมณะ ได้จนถึง ขั้นสูงสุด คือจตุตถฌาน และส่งผลให้ถึงอรุณมาน เข้านิโรธสมาบัติได้ ดังพุทธพจน์ว่า หากภิกษุหวังว่า เราพึงบรรลุจตุตถฌานก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี หากภิกษุหวังว่า เราพึงก้าวล่วง อากาสาณัญญาายตนะโดยประการทั้งปวง แล้วเข้าถึง วิญญาณัญญาายตนะเกิด เราพึงก้าวล่วง วิญญาณัญญาายตนะโดยประการทั้งปวง แล้วเข้าถึง อากิณัจญญาายตนะเกิด เราพึงก้าวล่วง อากิณัจญญาายตนะโดยประการทั้งปวง แล้วเข้าถึง เนวสัณญานาสนัญญาายตนะเกิด เราพึงก้าวล่วง เนวสัณญานาสนัญญาายตนะโดยประการ ทั้งปวง แล้วเข้าถึงสัณญาเวทยิตินิโรธเกิด ก็พึงมนสิการ อานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี^{๓๓}

อานาปานสตินั้นมีความสำคัญอันเป็นเครื่องอยู่เป็นวิหารธรรมของพระอริยะ พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ สมัยหนึ่งที่พระพุทธองค์ ทรงปลีกวิเวกออกจำพรรษาแต่พระองค์เดียว ครั้น ออกพรรษาแล้วได้ตรัสในที่ประชุมสงฆ์ว่า ถ้าพวกนักบวชในศาสนาอื่นถามว่า พระสมณะโคตมอยู่จำ พรรษาดำรงธรรมะข้อใดเป็นเครื่องอยู่โดยมาก พึงตอบว่า ทรงอยู่ด้วยสมาธิอันประกอบพร้อมด้วย อานาปานสติ และเมื่อภิกษุจะกล่าวธรรมอันเป็นเครื่องอยู่ของพระอริยะเจ้าบ้าง พรหมบ้าง พระตถาคตบ้าง พึงกล่าวถึงสมาธิอันประกอบพร้อมด้วยอานาปานสติว่า เป็นเครื่องอยู่ ภิกษุผู้ยังเป็น เสขะ ยังไม่บรรลุอรหัตผล ภิกษุเหล่านี้ย่อมเจริญอานาปานสติ เพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะ ภิกษุผู้

^{๓๑} พระมหาภววิทย์ ญาณจารี, **ปรมัตถโชติกะ วิปัสสนากรรมฐานที่ปณี**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ วัฒนธรรมกิจจานุชย์, ๒๕๓๘), หน้า ๒๐๖.

^{๓๒} ชุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๓๗๒/๓๔๘.

^{๓๓} ส.ม. (ไทย) ๑๘/๑๓๓๐-๑๓๔๕/๒๒๓-๒๒๕.

เป็นพระอรหันต์ย่อมเจริญอานาปานสติเพื่อความผาสุกในปัจจุบัน และเพื่อสติสัมปชัญญะ^{๓๔} แม้พระพุทธรูปก็ยังทรงอยู่ในวิหารธรรมคือ อานาปานสตินี้ด้วย

อานาปานสติสมาธินี้พระพุทธรูปเจ้าทรงสรรเสริญไว้มากกว่าวิธีเจริญสมาธิอื่นๆ และทรงสนับสนุนให้พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติอยู่เนืองๆ แม้ว่าผู้นั้นจะเป็นพระอรหันต์แล้วก็ตาม ดังที่ทรงตรัสไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ได้ยินว่าเมื่อก่อนเราเป็นโพธิสัตว์ ยังไม่ได้ตรัสรู้โดยมากก็อยู่ด้วยวิหารธรรม (ธรรมเป็นเครื่องอยู่) นี้ เมื่อเราอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้กายก็ไม่ลำบาก จักขุก็ไม่ลำบาก และจิตใจของเรา ก็หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่ถือมั่น ภิกษุทั้งหลายเพราะเหตุนี้ หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงเห็นว่า “แม้กายของเราไม่พึงลำบาก จักขุของเราไม่พึงลำบาก และจิตใจของเราพึงหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่น” ก็พึงมณสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี^{๓๕}

ภิกษุทั้งหลาย การที่กายไม่ไหวหรือเอนเอียง หรือการที่จิตไม่ไหวหรือดิ้นรนเพราะสมาธิใดที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว สมาธินั้นภิกษุนั้นได้ตามความปรารถนาโดยไม่ยาก ได้โดยไม่ลำบาก การที่กายไม่ไหวหรือเอนเอียง หรือการที่จิตไม่ไหวหรือดิ้นรนเพราะสมาธิอย่างไหนที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว คือการที่กายไม่ไหวหรือเอนเอียง หรือการที่จิตไม่ไหวหรือดิ้นรน เพราะอานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว^{๓๖}

ทรงกล่าวยกย่องอานาปานสติว่า เป็นไปเพื่อธรรม ๗ อย่าง และผู้เจริญอานาปานสติเป็นผู้ทำตามคำสอนของพระองค์ด้วยว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมอย่างหนึ่งที่บุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความหน่ายโดยส่วนเดียว เพื่อคลายกำหนด เพื่อความดับ เพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ธรรมอย่างหนึ่งคือ อานาปานสติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุเจริญอานาปานสติแม้ชั่วการลัดนิ้วมือเดียว ภิกษุนั้นเรากล่าวว่า อยู่ไม่เหินห่างจากฌาน ทำตามคำสอนของพระศาสดา ปฏิบัติตามโอวาท ไม่ฉันทินิพทาตของชาวแคว้นเปล่าๆ จะกล่าวไปไปถึงผู้กระทำให้มากซึ่ง อานาปานสติเล่า^{๓๗}

ในคัมภีร์สังยุตตนิกายกล่าวถึงอานาปานสติสูตรว่า ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคเสด็จเข้าสู่อุปัฏฐานศาลาประทับนั่งเหนือพุทธอาสน์ที่จัดไว้ถวาย แล้วรับสั่งกับภิกษุทั้งหลายว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้สมาธิในอานาปานสตินี้แล อันภิกษุอบรมทำให้มากแล้วย่อมเป็นคุณ สงบ ประณีต

^{๓๔} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓/๑๔๐.

^{๓๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๓๒๙-๑๓๓๐/๒๒๓.

^{๓๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๓๒๔-๑๓๒๖/๒๒๑-๒๒๒.

^{๓๗} อ.จ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๙๖/๓๗.

เยือกเย็น อยู่เป็นสุข และยังบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้อันตรธานสงบไปโดยฉับพลัน ดุจละออง และฝุ่นที่ฟุ้งขึ้นในเดือนท้ายฤดูร้อน ฝนใหญ่ที่ตกในสมัยมิใช่ฤดูกาล ย่อมยังละอองและฝุ่นนั้นๆ ให้อันตรธานสงบไปได้ โดยฉับพลัน ฉะนั้น^{๓๘}

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อานาปานสติสมาธิ อันภิกษุอบรมอย่างไร ทำให้มากอย่างไรจึงเป็นคุณ สงบ ประณีต เยือกเย็น อยู่เป็นสุข และยังบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้อันตรธานสงบไปโดยฉับพลัน ภิกษุทั้งหลาย ก็อานาปานสติสมาธิ อันภิกษุอบรมแล้วอย่างนี้แล ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล จึงเป็นคุณ สงบ ประณีต เยือกเย็น อยู่เป็นสุข และยังบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ให้อันตรธานสงบไปได้โดยฉับพลัน^{๓๙}

อานาปานสติสูตร เป็นอานาปานสติ ๑๖ ขั้น คือการทำสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าออกมี ๑๖ ขั้น เป็นทั้งสมถะ และวิปัสสนา ในคิริमानนทีสูตร จัดอานาปานสติว่าเป็น “สัญญา” อย่างหนึ่งเพราะเป็นเครื่องกำหนดหมายที่ดีที่สุด สามารถทำให้ก้าวสู่นิพพานได้

อานาปานสติ คือ การระลึกรู้ทุกลมหายใจเข้าออกในทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน มีสติสัมปชัญญะระลึกรู้ในปัจจุบัน และปรารภความเพียรระลึกรู้ลมหายใจเข้าออกจนจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ แล้วจิตพิจารณาสภาวธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ จิตรู้เห็น กาย เวทนา จิต ธรรม จนรู้แจ้งเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวง เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่มีสิ่งใดควรแก่การยึดมั่นถือมั่น จิตใจปล่อยวาง ถอนอุปาทานที่ยึดมั่นในขันธ ๕ เป็นอานิสงส์ของการเจริญอานาปานสติ ดังพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ ที่ภิกษุเจริญแล้วทำให้มากแล้วย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก ภิกษุทั้งหลายอานาปานสติที่เจริญแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมยังสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ อันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ อันภิกษุเจริญแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมยังวิชชา และวิมุตติให้บริบูรณ์^{๔๐}

สรุปว่า หลักธรรมที่เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาในสังวรสูตร คือ การปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ กาย, เวทนา, จิต, ธรรม, ผู้เจริญวิปัสสนาต้องกำหนดนามรูป โดยความเป็นอารมณ์แห่งรูปรูปนาม โดยมีธรรมที่คอยเกี่ยวเนื่องเป็นฝ่ายให้รู้ถึง ฌาน มรรคผล และนิพพาน ด้วยการปฏิบัติตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ให้บริบูรณ์พร้อมกันหมดในขณะจิตเดียวของการบรรลุธรรม ซึ่งเป็นธรรมที่เกี่ยวเนื่องกัน ธรรมที่เป็นเครื่องตรัสรู้

^{๓๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๓๕๒/๒๒๙-๒๓๐.

^{๓๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๓๕๒/๒๓๐.

^{๔๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๘๗/๓๖๗.

๓.๔ สรุปท้ายบท

สรุปหลักธรรมสำคัญในสังวรสูตร เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสแสดง เรื่องความสำรวมและความไม่สำรวม ในอินทรีย์ทั้ง ๖ ว่า เป็นที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนดมีอยู่ ถ้าหลงเพลิดเพลिन เซยชม ยึดติดอินทรีย์ทั้ง ๖ นั้นอยู่ แสดงว่า เรากำลังเสื่อมจากกุศลธรรมทั้งหลาย ซึ่งเป็นต้นเหตุของ อกุศลธรรม, กามคุณ ๕, นิวรณ์ ๕, อุปาทานขันธ ๕ และเป็นหลักธรรมสำคัญในสังวรสูตร ซึ่งจะนำมากำหนดพิจารณาเพื่อกำหนดละ พิจารณาเพื่อกำหนดรู้ เพื่อเป็นการสังวรสำรวมระวังป้องกันไม่ให้ตกอยู่ในการครอบงำของกิเลส และบาปอกุศลธรรมทั้งหลายซึ่งเป็นทางแห่งความเสื่อม ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังวรสูตรต่อไป

ในการปฏิบัตินั้นจะมีหลักธรรมสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังวรสูตร ที่ใช้ในการพิจารณาให้เกิดปัญญาเห็นความเป็นจริงในสภาวะธรรมที่ปรากฏเกิดขึ้นว่า ตัวเราไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีหลักธรรมที่เกื้อกูลการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ควบคู่อยู่ด้วยตลอด เป็นองค์คุณของวิปัสสนา เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา เป็นผู้ฟังอารมณ์กรรมฐานทั้ง ๔ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม คือ อาตาปี มีความเพียรอย่างต่อเนื่อง, สัมปชาโน มีสัมปชัญญะความรู้ตัวอยู่เสมอ, สติมา มีสติทุกชั้นตอน โดยมีการพิจารณาอยู่ด้วยการมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เพื่อกำจัด อภิชฌา และ โทมนัส คือความยินดีความยินร้าย ความพอใจไม่พอใจ ซึ่งในการพิจารณาเกิดอนุปัสสนา มีการเห็นอยู่เนื่องๆ โดยความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พ้นจากทุกข์ทั้งปวง ได้บรรลุมรรคผล นิพพาน

หลักธรรมสำคัญที่เกื้อกูลกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังวรสูตร คือ การปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ กาย, เวทนา, จิต, ธรรม, ผู้เจริญวิปัสสนาต้องกำหนดนามรูป โดยความเป็นอารมณ์แห่งรูปนาม โดยมีธรรมที่คอยเกื้อกูลเป็นฝ่ายให้รู้ถึง ฌาน มรรคผล และนิพพาน ด้วยการปฏิบัติตาม โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ให้บริบูรณ์พร้อมกันหมดในขณะจิตเดียวของการบรรลุธรรม ซึ่งเป็นธรรมที่เกื้อกูลกัน ธรรมที่เป็นเครื่องตรัสรู้