

บทที่ ๔

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังวรสูตร

ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพื่อการฝึกฝนอบรมจิต และพัฒนาปัญญาให้เจริญยิ่งขึ้น จนถึงระดับที่มุ่งเน้นเพื่อการพ้นทุกข์ได้นั้น หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังวรสูตร ต้องอาศัยหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติปัฏฐาน ๔ เพื่อการพิจารณาให้เกิดปัญญา ในการตัดละกิเลสที่มาครอบงำ ซึ่งเป็นหนทางการปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ทั้งปวง ดังพระอริยบุคคลผู้บรรลุลหรรณด้วยการสังวรที่จะนำมากล่าวดังนี้

- ๔.๑ หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังวรสูตร
- ๔.๒ หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติปัฏฐาน ๔
- ๔.๓ พระอริยบุคคลผู้บรรลุลหรรณด้วยการสังวร
- ๔.๔ สรุปท้ายบท

๔.๑ หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังวรสูตร

ในเนื้อหาหลักธรรมของ สังวรสูตร ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสแสดง เรื่องความสำรวม และความไม่สำรวม ในอินทรีย์ทั้ง ๖ ว่า เป็นที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนดมีอยู่ ถ้าภิกษุเพเลิดเพลิน เชนชม ยึดติดอินทรีย์ทั้ง ๖ คือกิเลสซึ่งเป็นต้นเหตุของ อกุศลธรรม, กามคุณ ๕, นิวรณ์ ๕, อุปาทานขันธ์ ๕ ซึ่งมีหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในการพิจารณาเพื่อละพิจารณาเพื่อกำหนดรู้ ดังนี้

๔.๑.๑ การพิจารณาเพื่อละ

๑) การพิจารณาเพื่อละอกุศลธรรมทางอายตนะภายใน

อกุศลธรรม คือ ธรรมที่เป็นอกุศล ธรรมฝ่ายอกุศล ธรรมที่ชั่ว ธรรมฝ่ายชั่ว ต้นเหตุแห่งความชั่วที่ปรากฏทั่วไป พระพุทธองค์ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้ไม่สำรวมผัสสายตนะ ๖ ประการนั้นแลในอายตนะ ๖ ประการใด ย่อมประสบทุกข์ ส่วนบุคคลใดได้การสำรวมอายตนะ ๖ ประการนั้น บุคคลเหล่านั้นมีศรัทธาเป็นเพื่อน เป็นผู้ไม่ชุ่มด้วยราคะอยู่... ในกาลใดที่บุคคลอบรมใจดีแล้ว ในอารมณ์ ๖ ประการอย่างนี้ ในกาลนั้น จิตของเขาถูกสุขสัมผัส หรือทุกข์สัมผัสกระทบแล้ว ย่อมไม่

หวั่นไหวในที่ไหนๆ ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายครอบงำราคะ และโทสะได้แล้ว ย่อมเป็นผู้ถึงจุดจบแห่งความเกิดและความตาย^๑

ต้นเหตุแห่งความชั่วที่ปรากฏทั่วไป คือ โลภะ โทสะ โมหะ การทำความเข้าใจเห็นตามความเป็นจริงเป็นสิ่งที่สำคัญมากคือ ต้องรู้ต้องเข้าใจในอายตนะ ๖ เช่นเมื่อไม่รู้ไม่เห็นจักขุวิญญาณหรือจักขุสัมผัสตามความเป็นจริง ว่าเหตุจักขุสัมผัสเป็นปัจจัยย่อมยินดีแล้วเกิดโทสะ เพราะเมื่อไม่รู้ไม่เห็นจักขุวิญญาณตามความเป็นจริง เมื่อไม่รู้ไม่เห็นจักขุสัมผัสตามความเป็นจริง เมื่อไม่รู้ไม่เห็นสุขทุกข์ หรืออทุกข์มสุขที่สัตว์เสวยซึ่งเกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัยตามความเป็นจริง จะเกิดความยินดีในจักขุ ในรูป ในจักขุวิญญาณ ในจักขุสัมผัส ในสุข ทุกข์ หรืออทุกข์มสุขที่สัตว์ได้รับซึ่งเกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย”^๒

การปฏิบัติตนจากการเจริญอินทริยสังวร ในขณะที่เกิดอกุศลธรรมทางอายตนะ เมื่อทำให้มากจึงทำให้กายสุจริต ๓ วจิสฺสุจริต ๔ มโนสุจริต ๓ เมื่อมองเห็นสิ่งที่น่าพอใจทางตาแล้ว ไม่หลงใหล เพลิดเพลินกับสิ่งที่เห็นยับยั้งใจไม่ให้เกิดความกำหนัด ควบคุมทั้งกายและจิตใจไม่ให้ซัดส่ายได้ และเห็นในสิ่งที่ไม่พอใจ พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ในกุณฑลยสูตรตอนหนึ่งว่า “อินทริยสังวรที่บุคคลเจริญอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงทำสุจริต ๓ ประการ ให้บริบูรณ์ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปที่น่าพอใจทางตาแล้ว ไม่หลงใหล ไม่เพลิดเพลิน รูปที่น่าพอใจ ไม่ให้เกิดความกำหนัด กายของเธอก็คงที่ และจิตที่คงที่ในภายในก็มั่นคงดี หลุดพ้นดีแล้ว”^๓ ในการปฏิบัติตนของภิกษุ พระพุทธองค์ทรงตรัสกับภิกษุสาวกให้พึงละฉันทะ ราคะ และฉันทราคะ (ความกำหนัดเพราะความพอใจ) ในอายตนะภายในอายตนะภายนอกโดยพิจารณาโดยความเป็นไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงธรรมที่ควรละ ๕ ประการไว้ว่า บุคคลควรตัดละธรรม ๕ ประการคือ (๑) ราคะ ความกำหนัด (๒) โทสะ ความโกรธ (๓) โมหะ ความหลง (๔) มานะ ความถือตัว (๕) ทิฏฐิ ความเห็น และควรเจริญธรรม ๕ ประการยิ่งๆ ขึ้นไป พระภิกษุควรพ้นจากความเกี่ยวพันทั้ง ๕ ประการ ว่าข้ามโอฆะได้^๔ “ข้ามโอฆะ ห้วงน้ำที่ขวางกั้นการบรรลุธรรม หมายถึง กิเลสที่ท่วมทับจิตใจของหมู่สัตว์ ธรรมอันเป็นเครื่องข้อง ๕ ประการ”

การพิจารณาเพื่อละอกุศลทางอายตนะภายใน พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้ศึกษาตามลำดับจึงจะเกิดผลดีต่อผู้ปฏิบัติ โดยทรงเปรียบเทียบ ความลาดลงไปเป็นลำดับของมหาสมุทรกับการศึกษา การกระทำไปตามลำดับ และปฏิบัติก็มีลำดับไปเช่นกัน ความเพียรที่ผู้ปฏิบัติจะต้องอดทน

^๑ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๙๔/๙๘-๙๙.

^๒ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๔-๓๑๒/๓๖๘-๓๗๙.

^๓ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๗/๑๒๐-๑๒๑.

^๔ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๕/๖.

ทั้งสภาพแวดล้อมที่เลวร้าย เช่น อากาศที่หนาวเย็นหรือร้อน ความหิวกระหาย ต่อการ กระทบกระทั้ง จากบุคคลรอบข้างต่อถ้อยคำที่กล่าวร้าย อดทนต่อทุกขเวทนาที่เกิดจากการเจ็บไข้ พระพุทธองค์ตรัส กับอัคริเวสสนะว่า “ภิกษุทั้งหลาย จักราคะ โทสะ โมหะ ทั้งปวงและกำจัดกิเลสเพียงดั่งน้ำฝนได้แล้ว เป็นผู้ควรแก่ของที่เขานำมาถวาย ควรแก่ของต้อนรับควรแก่ทักษิณา ควรแก่การทำอัญชลี เป็นนาบุญ อันยอดเยี่ยมของโลก”^๕ พระองค์ทรงตรัสต่อไปอีกว่า “อัคริเวสสนะ เพราะอริยะสาวกเป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์เพียบพร้อมด้วยอาการและโคจร เป็นผู้มักติเห็นภัยในโทษแม้ เล็กน้อย สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลายได้ ตถาคตจึงแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปอีกว่า “มาเถิดภิกษุ เธอจงเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีทั้งหลาย เห็นรูปทางตาแล้วไม่รวบถือ ฯลฯ”^๖

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน มาลูกยบุตรสูตร^๗ ซึ่งให้เห็นการกำจัดความยินดีในร้าย คืออภิชฌา และโทมนัสซึ่งเป็นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ว่า การที่เห็นสักแต่ว่าเห็นเป็นต้น จะสามารถละ อดตา ละความยึดมั่นในตน เป็นที่สุดแห่งทุกข์ ซึ่งพระมาลิกบุตร ได้กล่าวทูลพระพุทธองค์ไปใน ความเข้าใจของตนว่า เพราะเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโผฏฐัพพะ และรู้ธรรมารมณ บุคคลจึงหลงลืมสติ เมื่อใส่ใจในนิมิตน่ารัก จิตก็จะกำหนดเสวยอารมณ์นั้น ทั้งติดใจอารมณ์นั้นอยู่ เวทนา ที่เกิดจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณจำนวนมากก็จะเจริญ และจิตของเขาก็ถูก อภิชฌา และวิหิงสาเข้าไปกระทบ เมื่อเขาสั่งสมทุกข์อยู่อย่างนี้ชื่อว่า ยังห่างไกลนิพพาน ส่วนบุคคลผู้ ตรงกันข้าม ชื่อว่าอยู่ใกล้นิพพาน^๘

สรุปว่า การพิจารณาเพื่อละอกุศลธรรมทางอายตนะภายใน คือ ความสำคัญของการ กำหนดรู้ทางอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น ทางกาย และธรรมารมณ เพื่อเป็นการคุ้มครอง อายตนะ เป็นการสังวร สำรวม ในอินทรีทั้ง ๖ และสามารถพัฒนาไปจนใกล้นิพพานได้ ซึ่งก็คือ การ เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทางวิปัสสนาภาวนา พยายามละบาปอกุศลธรรม โดยการกำหนดรู้ทาง ทวารทั้ง ๖ สามารถเข้าใกล้พระนิพพานได้

๒) การพิจารณาเพื่อละกามคุณ ๕

กามคุณ ๕ คือ ส่วนที่น่าปรารถนาน่าใคร่มี ๕ อย่าง คือ รูปเสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สัมผัสทางกาย) ที่น่าใคร่น่าพอใจ

^๕ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๒๑/๒๕๔.

^๖ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๑๘/๒๕๒.

^๗ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๙๕/๙๙-๑๐๓.

^๘ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๙๕/๑๐๑.

พระพุทธองค์ตรัสว่า ภิกษุพึงพิจารณาเห็นดังนี้ว่า “เราละกามคุณ ๕ ได้แล้วหรือหนอ ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า เรายังละกามคุณ ๕ ไม่ได้ ภิกษุนั้นพึงพยายามเพื่อละกามคุณ ๕ แต่ถ้าภิกษุนั้นพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า เราละกามคุณ ๕ ได้แล้ว ภิกษุนั้นพึงตามศึกษาในกุศลธรรมทั้งหลาย ทั้งกลางวันและกลางคืน อยู่ด้วยปิติและปราโมทย์นั้นแล”

กามคุณ คือ ส่วนที่น่าใคร่ น่าปรารถนาของกาม กามคุณที่เกิดขึ้นทางอายตนะภายใน ๕ ประการ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ^๙ ดังนั้นกามคุณจึงเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดตัวย่างยิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ เช่นความกำหนัดยินดีในกาม จะถูกกามตัณหาเกาะกิน กามนั้นจะทำให้ใจเร้าร้อน^{๑๐} หากผู้ใดเข้าใจความหมาย และโทษของกามคุณแล้ว สามารถละกามคุณที่เกิดขึ้นได้ จะทำให้กุศลธรรมเจริญขึ้น การละกามคุณควรใช้หลักสัมมปทธาน ๔ เข้ามาประกอบการพิจารณาด้วย คือ สังวรปธาน (เพียรระวัง) ปหานปธาน (เพียรละ) ภาวนาปธาน (เพียรเจริญ) อนรักขนาปธาน (เพียรรักษา) พระพุทธองค์ตรัสว่า ภิกษุอย่าเที่ยวไปแดนอื่นที่เป็นอโคจร เมื่อภิกษุเที่ยวไปในแดนอื่นที่เป็นอโคจร เปรียบว่า มารจะได้ช่องสบโอกาส แดนที่เป็นอโคจรของภิกษุ คือ กามคุณ ๕

โดยธรรมชาติของขอนไม้ที่ลอยในกระแสน้ำขอนไม้ถ้าไม่ติดตลิ่งริมฝั่งน้ำ ไม่จมกลางแม่น้ำ ไม่เกยตื้น ไม่ถูกคนลากจากน้ำนำไปใช้ ขอนไม้นั้นจะลอยไปสู่มหาสมุทรได้ โดยทรงเปรียบเทียบคุณเหมือนการถูกเกลียวน้ำวนดูดไว้ ในปฐมทารุกขันธोปมสูตร คำว่า การถูกเกลียวน้ำวนดูดไว้ เป็นชื่อของกามคุณ ๕ ประการ ความเฝ้าภายใน เป็นอย่างไร พระพุทธองค์ตรัสว่า ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้ เป็นคนทุศีล มีธรรมเลวทราม ไม่สะอาด มีความประพฤติน่ารังเกียจ มีการงานปกปิด ไม่ใช่สมณะ แต่ปฏิญาณว่าเป็นสมณะ ไม่ใช่พรหมจารี แต่ปฏิญาณว่าเป็นพรหมจารี เฝ้าภายใน ชุ่มด้วยราคะ เป็นเหมือนหยากเยื่อ นี้เรียกว่า ความเฝ้าภายใน”^{๑๑} พระภิกษุผู้บวชมาแล้วแต่ยังติดอยู่ในกามคุณ ๕ ครอบงำได้ มีวิธีปฏิบัติตนให้พ้นจากการครอบงำ “ข้อนี้ก็ฉันทันเหมือนกัน ถ้าแม่เธอทั้งหลายจะไม่เข้าหาใกล้ฝั่งนี้ ไม่เข้าไปใกล้ฝั่งโน้น ไม่จมในท่ามกลาง ไม่เกยตื้น ไม่ถูกมนุษย์จับไว้ ไม่ถูกมนุษย์เข้าสิง ไม่ถูกน้ำวนดูดไว้ ไม่เป็นผู้เฝ้าภายใน เมื่อเป็นเช่นนี้ เธอทั้งหลายก็จักน้อมไปสู่निพพาน โน้มไปสู่निพพาน โอนไปสู่นิพพาน”^{๑๒}

กามคุณ ๕ ทำให้ใจฟุ้งซ่านเป็นอุปสรรคขัดขวางการเจริญภาวนา พระพุทธองค์ทรงแนะนำการละกามคุณทั้ง ๕ ก็ด้วยกามเป็นของหายาเป็นของร้อน เมื่อไม่กำหนดก็จะหลงไป

^๙ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระเพิ่มเติม ช่วงที่ ๑/ยุติ), พิมพ์ครั้งที่ ๑๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๖), หน้า ๑๖.

^{๑๐} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๑๕/๒๕๓.

^{๑๑} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๔๑/๒๔๔.

^{๑๒} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๑๘/๒๕๓.

เพลิดเพลินไป ด้วยการพิจารณากำหนดละ แทนที่จะปล่อยให้หลงไป ให้ใช้สตินำความฟุ้งซ่านอันเกิดขึ้นจากกามคุณ ๕ มากำหนดรู้ การเจริญวิปัสสนาภาวนาในชีวิตประจำวัน และเมื่อปฏิบัติภาวนาในรูปแบบก็พิจารณากามคุณ ๕ ความฟุ้งซ่าน ร้อนใจ มีอยู่ก็รู้ชัด ไม่มีก็รู้ชัด ว่าเกิดขึ้น หรือละได้ด้วยเหตุใดก็รู้ ไม่เกิดก็รู้ เห็นว่ารูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส มีความผันแปรไม่แน่นอนเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป อยู่ในกฎพระไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ การเจริญวิปัสสนาภาวนาด้วยวิธีการเช่นนี้จึงเป็นการละกามคุณ ๕ ได้

๓) การพิจารณาเพื่อละนิรณ ๕

นิรณ ๕ คือ นิรณธรรม ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม อกุศลธรรมที่กดทับจิต ปิดกั้นปัญญา มี ๕ อย่าง คือ ๑) กามฉันท พอใจใฝ่กามคุณ ๒) พยาบาท แค้นเคืองคิดร้ายเขา ๓) ถีนมิทธะ หดหู่ซึมเซา ๔) อุทธัจจกุกกุกจะ ฟุ้งซ่านรำคาญใจ ๕) วิจิกิจฉา ลังเลสงสัย

พระพุทธองค์ตรัสว่า “ภิกษุพึงพิจารณาเห็นดังนี้ว่า เราละนิรณ ๕ ได้แล้วหรือหนอ ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า เรายังละนิรณ ๕ ไม่ได้ ภิกษุนั้นพึงพยายามเพื่อละนิรณ ๕ แต่ถ้าภิกษุนั้นพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า เราละนิรณ ๕ ได้แล้ว ภิกษุนั้นพึงตามศึกษาในกุศลธรรมทั้งหลายทั้งกลางวันและกลางคืน อยู่ด้วยปิติและปราโมทย์ นั้นแล”

พระพุทธองค์ตรัสว่า ภิกษุผู้อยู่ด้วยสุญญตาวิหการธรรมให้พิจารณาละนิรณทั้ง ๕ เหตุ เพราะนิรณเป็นตัวกั้นความดีงามไม่ให้เกิด โดยธรรมชาติของจิตมีความบริสุทธิ์ แต่เพราะมีสิ่งเจือปน จึงไม่บริสุทธิ์ เปรียบเหมือนจิตถูกนิรณเข้าครอบงำ นิรณทั้ง ๕ ชนิด เป็นตัวกิเลสทำลายความก้าวหน้าอุดร้งความเจริญ “เหมือนคนไม่มีหนี้ คนไม่มีโรค คนพ้นโทษจากเรือนจำ คนเป็นไทแก่ตัวเอง และคนที่อยู่ในสถานที่อันสงบร่มเย็น เขาย่อมเกิดความเบิกบานใจ ย่อมเกิดปิติ เมื่อมีปิติแล้ว กายย่อมสงบ เมื่อกายสงบแล้ว เขาย่อมได้รับความสุข เมื่อมีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น”^{๓๓} ในชาครสูตร พระพุทธองค์ตรัสถึง เทวดาทูลถามปัญหาว่า “เมื่อธรรมทั้งหลายตื่นอยู่ ธรรมประเภทไหนชื่อว่าหลับอยู่ เมื่อธรรมทั้งหลายหลับแล้วธรรมประเภทไหนตื่น” พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า “เมื่ออินทรี ๕ ตื่นอยู่ นิรณ ๕ ชื่อว่าหลับอยู่ เมื่อนิรณ ๕ หลับแล้ว อินทรี ๕ ชื่อว่าตื่นอยู่ บุคคลหมกหม่มธุลีคือกิเลส เพราะนิรณ ๕ บุคคล บริสุทธิ์เพราะอินทรี ๕”^{๓๔} นิรณจึงเป็นเครื่องขัดขวางการทำความดีและปิดกั้นการบรรลุมรรคผล

การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ โดยการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ก็เป็นการละนิรณ ๕ โดยพิจารณาเห็นภายในกาย อาศัยความเพียรพยายามกำหนดรู้ในกาย ด้วยสติและ

^{๓๓} ที.ส. (ไทย) ๘/๒๑๗-๒๒๐/๗๔.

^{๓๔} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๖/๗.

สัมปชัญญะ พิจารณาเห็นเวทนาเวทนาทั้งหลาย พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายด้วยการกำหนดรู้ด้วยความตั้งใจมุ่งมั่น ด้วยความเพียร ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ ก็สามารถกำจัดนิรณันได้ ก็จะมีกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้^{๑๕}

นิรณันทั้ง ๕ นิรณันทุกตัวจะมีอุทธัจจะเกิดร่วมเสมอ ในขณะที่มีการทำสมาธิภาวนา ถ้ามีนิรณันตัวใดตัวหนึ่งเกิดขึ้น สมาธิก็ไม่อาจเกิดขึ้นแต่กับการเจริญวิปัสสนาภาวนาแล้วนิรณันไม่เป็นตัวอุปสรรคใดๆ เลย กลับถูกนำไปใช้เป็นประโยชน์โดยการกำหนดรู้ไปที่ตัวนิรณันที่เกิดขึ้นนั้น นิรณัน ๕ เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของจิตมีความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเช่นกันจึงสามารถเป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี และในการกำหนดละนิรณันนั้นผู้ปฏิบัติต้องใช้ความเพียรสม่ำเสมอเพราะนิรณันไม่ยอมง่ายๆ แม้ขั้นการปฏิบัติที่สูงมากแล้ว การกลับมาของนิรณันหลังจากปฏิบัติไปได้จนถึงใกล้ญาณหรือถอนออกมาจากฌานใหม่ๆ เรียกว่า ภาวะเฉียดฌาน ปัญญาต้องให้ล้าหน้าสมาธิ ในช่วงออกญาณใหม่ๆ สมาธิยังสูงอยู่พลังปัญญาจึงต้องสูงมากๆ และมักค้างภาวะความสุข เมื่อกลับมานิรณันก็มีกำลังกล้า ปิดบังความคมเฉียบของปัญญาจนพิจารณาไม่ได้ผล

นิรณัน ๕ โดยความเป็นอริยสัจ ๔ นิรณัน ๕ ทั้งหลาย นับเป็นสังขารธรรมอย่างหนึ่งในทางพระพุทธศาสนา คือ มีสภาวะธรรม ของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นที่ตั้งอาศัย มีวิภวภูมิจนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นธรรมดา นิรณัน ๕ จึงเป็นทุกข์แท้ ด้วยอาการอย่างนี้ (ทุกข์) เพราะอาศัยอวิชชาเป็นปัจจัย นิรณัน ๕ จึงบังเกิดขึ้นมาได้ อวิชชาย่อมเป็นเหตุแห่งนิรณัน ๕ ด้วยอาการอย่างนี้ (สมุทัย) เพราะความดับลงแห่งอวิชชา นิรณัน ๕ จึงยอมดับลง นี้แล ความดับลงแห่งนิรณัน ๕ ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างนี้ (นิโรธ) หนทางปฏิบัติเพื่อความดับลงแห่งอวิชชาคืออริยมรรค ๘ นี้แลอริยสัจ ๔ ของนิรณัน ย่อมมีได้ด้วยอาการอย่างนี้^{๑๖}

การละนิรณันต้องเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ อย่างสม่ำเสมอ ในกุณฑลียสูตร พระพุทธองค์ตรัสว่า “ดูก่อนกุณฑลียะ อินทริยสังวรที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ทำสุจริต ๓ ประการให้บริบูรณ์ อินทริยสังวรที่บุคคลเจริญอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงทำสุจริต ๓ ประการ ให้บริบูรณ์ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปที่น่าพอใจทางตาแล้ว ไม่หลงใหล ไม่เพเลิดเพเลินรูปที่น่าพอใจ...”^{๑๗} และใน ปาราปริยเอคาถา พระพุทธองค์ตรัสว่า “เพราะเหตุที่ อินทริยสังวรบริบูรณ์ ย่อมทำให้ ศีลสัมปทาให้บริบูรณ์ ศีลสัมปทาที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สมาธิสัมปทาให้บริบูรณ์

^{๑๕} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๑๙/๒๕๓.

^{๑๖} ศรีศากยวงศ์, โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ตามรอยพระพุทธองค์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เดือนตุลา, ๒๕๕๘), หน้า ๒๕๔.

^{๑๗} ส.ม. (ไทย) ๑๘/๑๘๗/๑๒๐.

สมาธิสัมปทาที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ปัญญาสัมปทาให้บริบูรณ์ ฉะนั้น การรักษาอินทรีย์ จึงเป็นมูลรากแห่งการปฏิบัติเพื่อประโยชน์ตนโดยแท้^{๑๘}

การละนิรณ ๕ เรียกว่าพิจารณาละนิรณ ๕ ปัจจัยสำคัญที่เป็นตัวทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ก้าวหน้า หรือล้มเลิกการปฏิบัติก็เพราะมีนิรณปิดกั้นครอบงำ การที่นิรณเป็นตัวอุดร้งไม่ให้เกิดความก้าวหน้า ในการภาวนาต้องให้ความสำคัญอินทรีย์สังวร ผู้ยังไม่กล้าแข็งพอจะถูกนิรณธรรม ๕ เข้ามาครอบงำได้ง่ายในขณะที่นั่งปฏิบัติภาวนาอยู่ ย่อมเกิดความฟุ้งซ่านอยู่เนืองๆ ด้วยจิตไม่ยอมสงบ ระวังจากอกุศลกรรมทั้งหลาย ดังนั้นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจึงเป็นการละนิรณที่เกิดขึ้นได้

๔.๑.๒ การพิจารณาเพื่อกำหนดรู้อุปาทานชั้น ๕

อุปาทานชั้น ๕ ชั้นอันเป็นที่ตั้งแห่งอุปาทาน ชั้นที่ประกอบด้วยอุปาทาน ได้แก่ เบญจชั้น คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่ประกอบด้วยอาสวะ

พระพุทธองค์ตรัส ภิกษุพึงพิจารณาเห็นดังนี้ว่า “เรากำหนดรู้อุปาทานชั้น ๕ ได้แล้วหรือหนอ ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า เรายังกำหนดรู้อุปาทานชั้น ๕ ไม่ได้ ภิกษุนั้นพึงพยายามเพื่อกำหนดรู้อุปาทานชั้น ๕ แต่ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า เรากำหนดรู้อุปาทานชั้น ๕ ได้แล้ว ภิกษุนั้นพึงตามศึกษาในกุศลธรรมทั้งหลาย ทั้งกลางวันและกลางคืน อยู่ด้วยสติและปราโมทย์นั้นแล”

การกำหนดรู้อุปาทานชั้น ๕ ว่า เป็นตัวทุกข์ โดยผู้ปฏิบัตินั้นต้องน้อมจิตไป โยนิโสมนสิการ ชั้น ๕ ประกอบด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ คำว่า ชั้น ๕ เป็นธรรมที่เกี่ยวเนื่องกับอุปาทาน ยามใดที่จิตประกอบด้วยฉันทราคะความกำหนดยินดีในชั้น ๕ อย่างไรก็ดี อย่างหนึ่งย่อมเกิดเป็นอุปาทาน พุทธองค์ทรงเรียกธรรมที่เกี่ยวเนื่องกับอุปาทานนี้ว่า อุปาทาน^{๑๙} ซึ่งความสำคัญของการละความฟุ้งฟ้อและความยินดีในอุปาทานชั้น ๕ คนจำนวนมากถูกความมัวเมาหลงผิดโดยยึดติดในรูปบ้าง ในเวทนาบ้าง ในสัญญาบ้าง ในสังขารบ้าง ในวิญญาณบ้างเมื่ออุปาทานครอบงำเกิดความยึดมั่นสิ่งเหล่านั้นเกิดภพเกิดชาติที่มาพร้อมกับชรา มรณะ และทุกข์อื่น ๆ ความยินดีหมกมุ่น หลงเพลินติด ด้วยเห็นว่าเป็นคุณส่งเสริมให้อุปาทานชั้น ๕ พอกพูนขึ้นเรื่อยๆ พระพุทธองค์ตรัสว่า “ต้นเหตุที่นำไปสู่ภพใหม่อันด้วยความเพลิดเพลินยินดี ชวนให้เพลิดเพลินในอารมณ์นั้นๆ ก็ย่อมเจริญขึ้น ความกระวนกระวายที่เป็นไปทางกายก็ดี ที่เป็นไปทางใจก็ดี ย่อมเจริญขึ้น ความเร่าร้อน ที่เป็นไปทางกายก็ดี ที่เป็นไปทางใจก็ดี ย่อมเจริญขึ้น เขาจึงเสวยทุกข์ทางกายบ้าง เสวยทุกข์ทางใจบ้าง”^{๒๐}

^{๑๘} ชุ.เถร.อ. (ไทย) ๕๐/๒/๓/๑/๕๑๗.

^{๑๙} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑๒๑/๒๑๔-๒๑๕.

^{๒๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๔๙/๔๘๘.

การครอบงำอุปาทาน มีในปฐมสัพพาทานปริยาทานสูตรว่า อาศัยตา และสิ่งที่เห็น (รูป) จักขุวิญญาณจึงเกิด เมื่อสามอย่างนี้แล้วจึงเกิดผัสสะอันเป็นปัจจัยให้เกิด พระพุทธองค์ตรัสว่า “...อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในจักขุ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในรูป ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในจักขุวิญญาณ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในจักขุสัมผัส ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในเวทนา เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายกำหนด เพราะคลายกำหนด จิตย่อมหลุดพ้น เพราะหลุดพ้นจึงรู้ชัดว่า เราครอบงำอุปาทานได้แล้ว ฯลฯ”^{๒๑} พระพุทธองค์ตรัสแนะนำ ภิกษุให้เห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของอายตนะทั้งภายในภายนอกและวิญญาณจิตที่เกิดขึ้น เช่น ทางจักขุให้พิจารณาถึง ตา ของสิ่งที่เห็น และความรู้ที่เกิดจากการเห็น เมื่อภิกษุพิจารณาในความเป็นไตรลักษณ์แล้วจะคลายความกำหนดยินดี คลายความยึดมั่นถือมั่น จิตจะพ้นจากการครอบงำของอุปาทาน ว่า “...เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายกำหนด เพราะคลายกำหนดจิตย่อมหลุดพ้น เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ว่า หลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่า ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้ อีกต่อไป ภิกษุทั้งหลายธรรมเพื่อครอบงำอุปาทานทั้งปวง เป็นอย่างนี้แล”^{๒๒}

เหตุเพราะเบญจขันธ์ที่ประกอบด้วยอุปาทานเป็นตัวทุกข์ การละอุปาทานด้วยการกำหนดรู้เกิดมีปัญญาขึ้น^{๒๓} พระพุทธองค์ตรัสว่า “คนทั้งหลายย่อมหลุดพ้นเพราะไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน” ในมหาสุญญตสูตร ทรงให้เหล่าสาวกอยู่อย่างผู้มีสัมปชัญญะในอัสมิมานะในอุปาทานขันธ์ โดยพิจารณาเห็นทั้งความเกิดและความดับในอุปาทานขันธ์ว่า “...อย่างนี้รูป อย่างนี้ความเกิดแห่งรูป อย่างนี้ความดับแห่งรูป... เมื่อภิกษุพิจารณาเห็นทั้งความเกิดและความดับในอุปาทานขันธ์ ๕ อยู่ จึงละอัสมิมานะในอุปาทานขันธ์ ๕ ได้ และรู้ชัดว่า อัสมิมานะ ในอุปาทานขันธ์ ๕ เราละได้แล้ว”^{๒๔}

การพิจารณาอุปาทานขันธ์ ๕ โดยเริ่มจากอุปาทานขันธ์ในรูป โดยนำเอาอริยสัจ ๔ มาพิจารณาเป็นแนวทาง คือ อุปาทานในรูปขันธ์ (ความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายของตน) เป็นทุกข์ คือ เหตุในการเกิดอุปาทานในรูปขันธ์ เป็นสมุทัย คือ ความดับไม่เหลือของอุปาทานในรูปขันธ์ เป็นนิโรธ คือ หนทางปฏิบัติเพื่อความดับไม่เหลือของอุปาทานในรูปขันธ์ เป็นมรรค นี่คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ของอุปาทานในรูปขันธ์ (รูปอุปาทานขันธ์)^{๒๕} และส่วนของ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ ก็สามารถพิจารณาในแนวทาง อริยสัจ ๔ ได้เช่นเดียวกัน ภิกษุผู้ดำรงตนด้วยความไม่ประมาทจะต้องหมั่นกำหนดรู้ในสิ่งที่เกิดภายในกาย และจิตของตนอย่างสม่ำเสมอ คือ การกำหนดรู้อุปาทานขันธ์ ๕ เนืองๆ การกำหนดเช่นรู้รูป คือ การไม่ยึดมั่นว่าเป็นเราเป็นเขา ของเรา

^{๒๑} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๖๑/๕๐.

^{๒๒} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๖๑/๕๒.

^{๒๓} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๓๒/๔๙๑.

^{๒๔} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๙๑/๒๒๙.

^{๒๕} ศรีศากยโกศก, โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ตามรอยพระพุทธองค์, หน้า ๒๕๔.

ของเขา ไม่ยินดียินร้าย ไม่ยึดมั่นถือมั่น จะยังประโยชน์แก่ภิกษุผู้้นผู้กำลังเจริญวิปัสสนากาวานาดัง พระพุทธองค์ตรัส

๔.๒ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากาวานาในสติปัฏฐาน ๔

ความหมายของสติปัฏฐาน คำว่า สติปัฏฐาน มาจาก สติ คือ การระลึกรู้ ปฏฐาน คือ เข้าไปตั้งไว้ สติปัฏฐาน หมายถึง การระลึกรู้ที่เข้าไปตั้งไว้ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม อีกนัยหนึ่ง หมายถึง การระลึกรู้อย่างมั่นคงในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม คำว่าสติปัฏฐาน มีความหมาย ๓ ประการ คือ

๑) ที่ตั้งของสติ หมายถึง อารมณ์ของสติ ๔ ประเภท ได้แก่ กองรูป กองเวทนา กองจิต กองธรรม ปฏฐาน แปลว่า “ที่ตั้ง” สติปัฏฐาน คือ ที่ตั้งของสติ

๒) สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ หมายถึง การล่งความยินดียินร้ายตามนัยนี้ ปฏฐาน แปลว่า “สภาพที่พึงตั้งไว้” ลง ยุ ปัจจยในกรรมสาธนะมีรูปวิเคราะห์ว่า ปฏเจตพพุนติ ปฏฐานสตียา ปฏฐาน สติปัฏฐาน (สติปัฏฐาน คือ สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ)

๓) สติที่เข้าไปตั้งไว้ หรือ สติที่ตั้งไว้มัน ตามนัยนี้ ปฏฐาน แปลว่า “เข้าไปตั้งไว้” หรือ “ตั้งไว้มัน” ลง ยุ ปัจจยในกัตตสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปฏจาทิ ปฏฐาน สติเยว ปฏฐาน สติปัฏฐาน (สติปัฏฐาน คือ สติที่เข้าไปตั้งไว้, สติที่ตั้งไว้มัน) อุปสรรคคือ ป ตามนัยนี้ใช้ในความหมายว่า “เข้าไป, แล่นไป” หรือ “ยิ่ง, มั่นคง”^{๒๖}

ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท สติปัฏฐาน หมายถึง ฐานที่ตั้งของสติ หรือ เป็นฐานที่รองรับการกำหนดของสติอันประเสริฐ เพราะสามารถนำจิตให้ดำเนินไปถึงพระนิพพาน พระพุทธองค์ทรงแสดงสติปัฏฐาน ๔ ประการ คือ

๔.๒.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๒๗}

กายานุปัสสนา (การพิจารณากาย) การกำหนดรู้กองรูปว่าเป็นเพียงกองรูปไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกออกเป็น ๖ หมวดใหญ่ และ ๑๔ หมวดย่อย (ปัพพะ) โดยมีเนื้อหาหลักธรรมดังต่อไปนี้

^{๒๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๔.

^{๒๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

๑) หมวดลมหายใจเข้าออก

หมวดลมหายใจเข้าออก หรือ อานาปานสติ เป็นการฝึกสติ โดยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก (จนมีสติสัมปชัญญะเห็นการเกิดดับของลมหายใจ)

ว่าโดยสภาวะปรমัตถะ คือ การตามรู้โพธิญาณพารมณ ได้แก่ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ย่อมปรากฏเป็นอารมณ์ ดังหลักฐานที่ปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎกว่า คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ (นั่งขัดสมาธิ) ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า (อารมณ์พระกรรมฐาน) มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้ายาว”, เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกยาว”, เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าสั้น”, เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกสั้น”, สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า”, สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก”, สำเนียงว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า”, สำเนียงว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจออก”

ภิกษุทั้งหลาย ช่างกลิ้ง หรือลูกมือช่างกลิ้งผู้มีความชำนาญ เมื่อชักเชือกยาว ก็รู้ชัดว่า “เราชักเชือกยาว” เมื่อชักเชือกสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราชักเชือกสั้น” แม้ฉันใดภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้ายาว”, เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกยาว”, เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าสั้น”, เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกสั้น”, สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า”, สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก”, สำเนียงว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า”, สำเนียงว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจออก”

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก (กาย)^{๒๘}

๒) หมวดอิริยาบถ

หมวดอิริยาบถ การกำหนดรู้อิริยาบถใหญ่ ๔ คือ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน จนมีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้อิริยาบถทั้ง ๔ ดังหลักฐานที่ปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎกว่า “ภิกษุทั้งหลาย อีก

^{๒๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒-๓๐๔.

ประการหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า “เราเดิน”, เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า “เรายืน”, เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า “เรานั่ง”, เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า “เรานอน”, ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า “เราเดิน”, เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า เรายืน”, เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า “เรานั่ง”, หรือเมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า “เรานอน”, ภิกษุนั้น เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใดๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้นๆ

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก^{๒๙}

๓) หมวดสัมปชัญญะ

หมวดสัมปชัญญะ การกำหนดรู้อิริยาบถย่อย ๗ อาการ ๑) ก้าวไปข้างหน้า, ถอยกลับข้างหลัง ๒) แลไปข้างหน้า, เหลี้ยวไปข้างซ้ายและขวา ๓) คู้แขนเข้า และเหยียดแขนออก ๔) กิริยาที่ใช้บาตร, จีวร, สังฆาฏิ ๕) การเคี้ยว, การดื่ม, การกลืน ๖) การถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ ๗) การหลับ, การตื่น, เป็นต้น รวมไปถึงอิริยาบถใหญ่ จนมีสติสัมปชัญญะตามรู้อย่างต่อเนื่องตามความเป็นจริง (วัตถุประสงค์เพื่อให้เห็นการเปลี่ยนแปลง) ดังที่ปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎกว่า

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ, ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหลียวดู, ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก, ทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร, ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การกลืน, ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก^{๓๐}

^{๒๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๓๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

๔) หมวดมนสิการสิ่งปฏิกูล หรือหมวดสิ่งปฏิกูล

หมวดมนสิการสิ่งปฏิกูล การกำหนดรู้สิ่งปฏิกูลว่า ร่างกายเป็นของน่าเกลียดด้วยอาการ ๓๒ มี ผม, ขน, เล็บ, ฟัน, หน้าง เป็นต้น จนมีสติสัมปชัญญะเกิดความเข้าใจในกายของตนเอง (เห็น กายในกายภายใน) และกายของบุคคลอื่น (กายในกายภายนอก) เพื่อให้เห็นตามความเป็นจริงว่า ล้วน เป็นสิ่งปฏิกูลโสโครกทั้งสิ้น เกิดนิพพิทาญาณลดละความยึดมั่นถือมั่นในกายตน และกายผู้อื่น ดังที่ ปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎกว่า

ภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลาย ผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่างๆ ว่า ในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หน้าง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปรวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร

ภิกษุทั้งหลาย ถูมีปาก ๒ ข้าง เต็มไปด้วยธัญพืชชนิดต่างๆ คือ ข้าวสาลีข้าวเปลือก ถั่ว เชียว ถั่วเหลือง เมล็ดงา ข้าวสาร คนตาติเปิดถั่วยาวนั้นออก พิจารณาเห็นว่า นี่เป็นข้าวสาลี นี่เป็น ข้าวเปลือก นี่เป็นถั่วเชียว นี่เป็นถั่วเหลือง นี่เป็นเมล็ดงา นี่เป็นข้าวสาร แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้น เหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่ โดยรอบเต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่างๆ ว่า ในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หน้าง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปรวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับใน กายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้น มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญ สติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตักขและทิกขุ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก^{๓๑}

๕) หมวดมนสิการธาตุ หรือหมวดธาตุ

หมวดมนสิการธาตุ การกำหนดรู้ธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม มี สติสัมปชัญญะพิจารณาเห็นว่าเป็นเพียงธาตุเท่านั้น มาประชุมกันจึงเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดกาย (ธาตุ) ขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เท่านั้นหาใช่เป็นสัตว์ บุคคล เรา เขา ดังที่ปรากฏใน พระสูตรต้นตปิฎกว่า

^{๓๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖-๓๐๗.

ภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า “ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่”

ภิกษุทั้งหลาย คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้มีความชำนาญ ครั้นฆ่าโคแล้วแบ่งอวัยวะออกเป็นส่วนๆ นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง แม้ฉันทใด ภิกษุก็ฉันทนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า “ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่” ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหา และทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก^{๓๒}

๖) หมวดป่าช้า ๙ หมวด

หมวดป่าช้า ๙ (อสุภปัพพะ) การกำหนดรู้ซากศพ ๙ ประเภท (๑) ศพที่ตายแล้ว ๒-๓ วัน (๒) ศพที่สัตว์กำลังกัดกิน (๓) ศพที่มีเนื้อ และเลือดติดอยู่ (๔) ศพที่มีแต่เส้นเอ็นรัดอยู่ (๕) ศพที่มีแต่โครงกระดูกเป็นรูปอยู่ (๖) ศพที่กระดูกกระจัดกระจาย (๗) ศพที่กระดูกเก่าสีขาวเหมือนหอยสังข์ (๘) ศพที่เก่าถูกฝนชะกระจัดกระจาย (๙) ศพที่มีแต่กองกระดูกเป็นผง มีสติสัมปชัญญะพิจารณาเห็นว่า กายของตนเองและผู้อื่นต่างก็เป็นเช่นนั้น^{๓๓} ดังที่ปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎกว่า

(๑) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองเยิ้ม แม้ฉันทใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบให้เห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้” ฉันทนั้น ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก^{๓๔}

(๒) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งถูกกาจิกกิน นกตะกรุมจิกกิน แร้งทิ้งกิน สุนัขกัดกิน สุนัขจิ้งจอกกัดกิน หรือสัตว์เล็ก ๆ หลายชนิดกัดกินอยู่ แม้ฉันทใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไป

^{๓๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗-๓๐๘.

^{๓๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๒.

^{๓๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๘-๓๐๙.

เปรียบเทียบให้เห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้นไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้” ฉะนั้น ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก^{๓๕}

(๓) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกยังมีเนื้อและเลือด มีเอ็นรึงรัดอยู่ แม้ฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบให้เห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้” ฉะนั้น ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก^{๓๖}

(๔) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อแต่ยังมีเลือดเปื้อนเปรอะ มีเอ็นรึงรัดอยู่ แม้ฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบให้เห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้” ฉะนั้น ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก^{๓๗}

(๕) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเลือดและเนื้อ แต่ยังมีเอ็นรึงรัดอยู่ แม้ฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบให้เห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้” ฉะนั้น ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็น

^{๓๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๙.

^{๓๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๙-๓๑๐.

^{๓๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๑๐.

ทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนี้มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก^{๓๘}

(๖) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเอ็นรึงรัดแล้ว กระจายไปในทิศใหญ่ ทิศเฉียง คือ กระดูกมีอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกเท้าอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแข้งอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกขาอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกสะเอวอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหลังอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกซี่โครงอยู่ทางทิศหนึ่งกระดูกหน้าอกอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแขนอยู่ทางทิศหนึ่งกระดูกไหล่อยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคางอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกฟันอยู่ทางทิศหนึ่ง กะโหลกศีรษะอยู่ทางทิศหนึ่ง แม้ฉนั้นใด ภิกษุนี้ก็นำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบให้เห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้นไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้” ฉนั้น ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนี้มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก^{๓๙}

(๗) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกสีขาวเหมือนสีสังข์ แม้ฉนั้นใด ภิกษุนี้ก็นำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบให้เห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้” ฉนั้น ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนี้มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก^{๔๐}

(๘) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกกองอยู่ด้วยกันเกินกว่า ๑ ปี แม้ฉนั้นใด ภิกษุนี้ก็นำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบให้เห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้” ฉนั้น ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรม

^{๓๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๑๐-๓๑๑.

^{๓๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๑๑.

^{๔๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๑๑-๓๑๒.

เป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก^{๔๑}

(๙) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นกระดูกฟูนเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย แม้นินดู ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับให้เห็นว่า ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้นไม่ล่วงพ้น ความเป็นอย่างนั้นไปได้ ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก^{๔๒}

๔.๒.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดรู้เวทนาว่าเป็นเพียงเวทนาไม่ใช่ สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกเป็น ความรู้สึก เป็นสุข ทุกข์ และวางเฉย (ไม่ทุกข์ไม่สุข) มี ๙ ปัพพะ คือ ๑) สุขเวทนา ๒) ทุกขเวทนา ๓) อุเบกขาเวทนา ๔) สุขเวทนา เจือด้วยอามิส ๕) ทุกขเวทนา เจือด้วยอามิส ๖) อุเบกขาเวทนา เจือด้วยอามิส ๗) สุขเวทนา ไม่เจือด้วยอามิส ๘) ทุกขเวทนา ไม่เจือด้วยอามิส ๙) อุเบกขาเวทนา ไม่เจือด้วยอามิส^{๔๓}

ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อเสวย สุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนา”, เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนา”, เมื่อเสวยอุทกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยอุทกขมสุขเวทนา”, เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส”, เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส”, เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส”, เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส”, เมื่อเสวยอุทกขมสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยอุทกขมสุขเวทนาที่มีอามิส”, เมื่อเสวยอุทกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยอุทกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส” ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย

^{๔๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๑๒.

^{๔๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๑๒-๓๑๓.

^{๔๓} ฉันทนา อุดสากลักขณ, พุทธปัญญา คู่มือการสร้างปัญญา, หน้า ๒๐๕.

ทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุนี้มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “เวทนามีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก^{๔๔}

๔.๒.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดรู้จิตว่าเป็นเพียงจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม^{๔๕} โดยจำแนกออกเป็น ๑๖ ปัพพะ โดยมีเนื้อหาหลักธรรมดังต่อไปนี้

๑) สราคะ = จิตมีราคะ ๒) วิตราคะ = จิตไม่มีราคะ ๓) สโทสะ = จิตมีโทสะ ๔) วิตโทสะ = จิตไม่มีโทสะ ๕) สโมหะ = จิตมีโมหะ ๖) วิตโมหะ = จิตไม่มีโมหะ ๗) สงฺขิตตัม = จิตมีถีนะ ๘) วิตฺติตตัม = จิตฟุ้งซ่าน ๙) มหคฺคตัม = จิตเป็นรูปาวจร และอรูปาวจร ๑๐) อมหคฺคตัม = จิตไม่เป็นรูปาวจร และอรูปาวจร ๑๑) สอฺตฺตรัม = จิตเป็นกามาวจร ๑๒) อนฺตฺตรัม = จิตไม่เป็นกามาวจร ๑๓) สสมาหิตัม = จิตเป็นสมาธิ ๑๔) อสมาหิตัม = จิตไม่เป็นสมาธิ ๑๕) วิมฺมุตตัม = จิตที่พ้นจากกิเลส (ปริยฺยฐาน) ๑๖) อวิมฺมุตตัม = จิตที่ไม่พ้นจากกิเลส^{๔๖}

ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า “จิตมีราคะ”, จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากราคะ”, จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า “จิตมีโทสะ”, จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากโทสะ”, จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า “จิตมีโมหะ”, จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากโมหะ”, จิตหดหู่ ก็รู้ชัดว่า “จิตหดหู่”, จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า “จิตฟุ้งซ่าน”, จิตเป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า “จิตเป็นมหัคคตะ”, จิตไม่เป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่เป็นมหัคคตะ”, จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า “จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า”, จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า”, จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า “จิตเป็นสมาธิ”, จิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่เป็นสมาธิ”, จิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ชัดว่า “จิตหลุดพ้นแล้ว”, จิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่หลุดพ้น” ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือว่า ภิกษุนี้มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “จิตมี

^{๔๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๑๓-๓๑๔.

^{๔๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๓.

^{๔๖} ฉันทนา อุตสาถลักขณ์, พุทธปัญญา คู่มือการสร้างปัญญา, หน้า ๒๐๕.

อยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก^{๔๗}

๔.๒.๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดรู้สภาวะธรรมว่า เป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม^{๔๘} โดยจำแนกออกเป็น ๕ หมวด โดยมีเนื้อหาหลักกรรมดังต่อไปนี้ (๑) หมวดนิรวณ การกำหนดรู้นิรวณ ๕ (๒) หมวดขันธ การกำหนดรู้ขันธ ๕ (๓) หมวดอายตนะ การกำหนดรู้อายตนะ ๑๒ (๔) หมวดโพชฌงค์ การกำหนดรู้โพชฌงค์ ๗ (๕) หมวดสังขะ การกำหนดรู้สังขะ^{๔๙}

หมวดนิรวณ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิรวณ ๕ อยู่อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เมื่อกามฉันทะ (ความพอใจในกาม) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า กามฉันทะภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่อกามฉันทะภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า กามฉันทะภายในของเรามีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งกามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และกามฉันทะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

เมื่อพยาบาท (ความคิดร้าย) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า พยาบาทภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่อพยาบาทภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า พยาบาทภายในของเรามีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งพยาบาทที่ยัง เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และพยาบาทที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

เมื่อถีนมิทธะ (ความหดหู่และเชื่องซึม) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ถีนมิทธะภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่อถีนมิทธะภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ถีนมิทธะภายในของเรามีอยู่ การเกิดขึ้นแห่ง ถีนมิทธะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละถีนมิทธะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และถีนมิทธะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น^{๕๐}

เมื่ออุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านและความร้อนใจ) ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่าอุทธัจจกุกกุกจะภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่ออุทธัจจกุกกุกจะ ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่าอุทธัจจกุกกุกจะ ภายในของเรามีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งอุทธัจจกุกกุกจะ ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละ

^{๔๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๑๕-๓๑๖.

^{๔๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๓.

^{๔๙} ฉันทนา อุตสาลักษณ์, พุทธปัญญา คู่มือการสร้างปัญญา, หน้า ๒๐๖.

^{๕๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๓๑๗.

อุทัจจกุกุกจะที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และอุทัจจกุกุกจะที่ได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

เมื่อวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า วิจิกิจฉาภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่อวิจิกิจฉาภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า วิจิกิจฉาภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งวิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละวิจิกิจฉาที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และวิจิกิจฉาที่ได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “ธรรมมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหา และทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก^{๕๑}

สรุปว่า สติปัฏฐาน ๔ องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิก เป็นสติปัฏฐาน ๔ เป็นสตินทรีย์ เป็นสติพละ เป็นสติสัมโพชฌงค์ เป็นสัมมาสติมรรค ที่ทำนาระลึกรู้อย่างตั้งมั่นในการพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ได้แก่วรรณนาม จนเกิดปัญญาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดดับในธรรมทั้งหลาย เห็นธรรมทั้งหลายมีอยู่เพียงเพื่ออาศัยเจริญสติ เจริญญาณ และไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งทั้งปวงในโลก

๔.๓ พระอริยบุคคลผู้บรรลุธรรมด้วยการสังวร

ในการฝึกฝนอบรมจิตเพื่อการพัฒนาปัญญา ให้เจริญยิ่งขึ้นจนถึงระดับเพื่อการพ้นทุกข์ เพื่อการบรรลุมรรคผล ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยการสังวร สำรวม นั้นมีพระอริยบุคคลที่มีปฏิบัติจนบรรลุธรรมด้วยการสังวรที่แสดงไว้ในพระสูตรจะได้นำมากล่าวต่อไป ดังนี้

๔.๓.๑ การบรรลุธรรมของพระนันทเถระ^{๕๒}

ประวัติพระนันทเถระ พระนันทเถระพุทธอนุชา ท่านได้เกิดในพระครรภ์ของพระนางมหาปชาบดีโคตรมี ผู้ทรงเป็นพระกนิษฐภคินีของพระนางสิริมหามายา เป็นพระโอรสของพระเจ้าสุทโธทนมหาราช ในพระนครกบิลพัสดุ์ ทรงมีพระน้องนางพระนามว่า เจ้าหญิงนันทา ในวันখনพระนามพระกุมาร พระประยูรญาติได้ขนานพระนามว่า นันทะ เพราะทรงทำให้หมู่พระญาติเกิด

^{๕๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๓๗.

^{๕๒} พุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๐/๑/๒/๑๔๕-๑๖๔.

ความยินดีเมื่อทรงมีพระประสูติกาล เพราะท่านประกอบด้วยลักษณะของพระเจ้าจักรพรรดิ ครั้นเมื่อเติบโตขึ้นทรงเป็นกษัตริย์ที่มีพระรูปงาม แข็งแรง สมบูรณ์ด้วยกำลัง เป็นผู้มากด้วยราคะจริต

ในวันนั้นนันทกุมารจะอภิเษกกับนางชนบทกัลยาณี พระบรมศาสดาได้ทรงพานันทกุมารออกผนวชทั้งหลาย ที่นันทกุมารนั้นไม่ยากผนวชแต่เพราะทรงเคารพในพระบรมศาสดายิ่งนัก จึงไม่กล้าปฏิเสธ

ฝ่ายพระนันทเถระ ครั้นเมื่อต้องจำพระทัยบวชแล้ว ก็ได้เอาพระทัยใส่ในวัตรปฏิบัติมากนัก ด้วยความที่มีพระทัยมุ่งไปทางราคะจริต จึงทรงเอาพระทัยใส่อยู่ในการแต่งพระองค์ โดยไม่ระมัดระวัง จนทำให้เกิดเสียงตำหนิในเรื่องวัตรปฏิบัติของท่าน ทำให้พระบรมศาสดาทรงเรียกพระนันทะมาตักเตือนว่า “ข้อที่เธอห่มจีวรที่หุบและกลับหุบแล้ว หยอदनัยน์ตา และถือบาตรมีสีใส ไม่สมควรแก่เธอผู้เป็นกษัตริย์ออกบวชเป็นบรรพชิตด้วยศรัทธา ข้อที่เธออยู่ป่าเป็นวัตร ถือบิณฑบาตเป็นวัตร ถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตร และไม่พึงเป็นผู้เพ่งเล็งในกามทั้งหลายอยู่อย่างนี้ จึงสมควรแก่เธอผู้เป็นกษัตริย์ออกบวชเป็นบรรพชิตด้วยศรัทธา”

การบรรลุลหฺรรมของพระนันทเถระ พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสว่า เมื่อไร เราจะพึงได้เห็นนันทะ อยู่ป่าเป็นวัตร ถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตร ยังอรรถภาพให้เป็นไปด้วยโทษที่เจือปนกัน ผู้ไม่อาลัยในกามทั้งหลาย ดังนี้

ตั้งแต่วันที่ตรัสพระสูตรนี้ พระเถระเพียรพยายามอยู่ประมาณ ๒๓ วันเท่านั้น ก็ดำรงอยู่ในพระอรหัตผล เป็นทักษิณยุบุคคลผู้เลิศในโลกพร้อมทั้งเทวโลก แต่ก่อนที่ท่านจะบรรลุลหฺรรมพระอรหัตผลนั้น พระบรมศาสดาก็ทรงต้องใช้อุบายในฝึกฝนอบรมพระนันทะให้ละจากกาม ดังมีความว่า

พระศาสดาทรงดำริว่า นันทะอยู่อย่างประมาทเลินเล่อเกินไป ไม่อาจระงับความกระสันสักได้ ควรทำการดับความร้อนจิตของเธอเสีย จึงทรงพาพระนันทะไปคูนางอัปสร ๕๐๐ แล้วทรงรับรองว่า ถ้าพระนันทะตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรม จะทรงรับรองเพื่อให้นางอัปสรทั้ง ๕๐๐ แก่ท่าน เป็นเหตุให้พระนันทะตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรม

หลังจากทรงรับรองกับพระนันทะแล้ว พระศาสดาก็ตรัสเรียกพระอสีติมหาสาวกทั้งหลาย มีพระธรรมเสนapati เป็นต้นมา แล้วตรัสว่า นันทะน้องชายของเรา ได้ยึดเราเป็นผู้รับรองเพราะเรื่องนางอัปสรทั้ง ๕๐๐ เหล่าพระอสีติมหาสาวกมีสาริปุตระ เป็นต้นเข้าไปหาพระนันทะกล่าวว่า ท่านบำเพ็ญสมณธรรม เพราะอยากได้นางเทพอัปสร ทำเช่นนี้ไม่ต่างอะไรกับกรรมกรผู้รับจ้างทำงานเพื่อต้องการสตริเลຍ

พระนันทะละอายด้วยวาตะเหล่านั้น จึงหลีกออกไปปฏิบัติธรรมอยู่แต่ผู้เดียว แล้วไม่ประมาท มีความเพียร ซึ่งลักษณะความเพียรที่ควรปฏิบัติ นั้น นักปฏิบัติธรรมจะต้องมีความเพียรทั้ง ๔

ประการ คือ สังวรปธาน (เพียรระวัง) ปหานปธาน (เพียรละ) ภวานาปธาน (เพียรเจริญ) และ อนุรักษนาปธาน (เพียรรักษา)^{๕๓} เพื่อเป็นการปิดกั้นกิเลสที่มาจากทุกทิศทุกทาง เพราะความเพียรมิใช่เพียงการเดินจงกรม และนั่งสมาธิอย่างเดียว แต่ต้องมีความเพียรอย่างอื่นด้วย พระพุทธเจ้าตรัสลักษณะความเพียรของนักปฏิบัติธรรมไว้ ๔ อย่างตามที่กล่าวมาแล้ว พระนันทะผู้เป็นเลิศด้านสำรวมระวังในอินทรีย์ทั้งหลาย คือ สังวรปธาน แปลว่า ความเพียรระวัง ความเพียรข้อนี้ ใช้สำหรับสำรวมระวังทางอินทรีย์ ๖ คือการสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไม่ให้เกิดความยินดี ยินร้ายในเวลาเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโภกฐัพพะ และรู้ธรรมมารมณ

วิธีปฏิบัติ คือ เมื่อได้รู้แจ้งทางอินทรีย์แล้ว ไม่ให้รวบถือ (คือ มองภาพด้านเดียว มองภาพรวมทั้งหมด เช่น เมื่อเห็นหญิงหรือชาย ก็เห็นว่าเป็นคนสวยคนหล่อทั้งสัดส่วนร่างกายทั้งหมด เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสที่อ่อนนุ่ม ด้วยอำนาจฉันทราคะ) ไม่แยกถือ (คือ มองภาพ ๒ ด้าน มองแยกแยะเป็นส่วนๆ ด้วยอำนาจวิเลส เช่น เห็นมือ เท้า ปาก จมูก ว่าสวยหรือไม่สวย เห็นอาการยิ้มแย้ม หัวเราะ การพูด การเหลียวซ้ายแลขวา ว่าน่ารักหรือไม่น่ารัก ถ้าเห็นว่าสวยงามน่ารักก็เกิดเป็นอิฏฐารมณ ถ้าเห็นว่าไม่สวยงามน่ารักก็เกิดเป็นอนิฏฐารมณ) เพราะถ้าไม่สำรวมอินทรีย์แล้ว กิเลสย่อมเกิดขึ้นทางอินทรีย์นั่นเอง ทำให้เกิดความยินดียินร้ายตามอารมณ์ ที่เข้ามาทางอินทรีย์ทั้ง ๖ ดังท่านพระนันทะที่เห็นเทพอัปสรทั้ง ๕๐๐ องค์แล้วเปรียบเทียบกับลิงตัวหนึ่ง การสำรวมอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อินทรีย์สังวร^{๕๔} เพราะเหตุว่าอวัยวะทั้ง ๖ มีความเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน

พระนันทะได้สำรวมระวังอินทรีย์ทั้ง ๖ จัดเป็นสังวรปธานเป็นการทำความเพียรในอันดับแรก เพื่อทำการป้องกันกิเลสไม่ให้เกิดขึ้นด้วยการสำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ ประการให้คอยมีสติกำหนดอารมณ์พิจารณาถึงสิ่งที่เข้ามากระทบทางทวาร หรือประตูแห่งการกระทบอารมณ์สักแต่ารู้แจ้งทางอารมณ์เท่านั้น เมื่อรู้แจ้ง แล้วก็ปล่อยวางอารมณ์เหล่านั้นเสียไม่ให้เกิดความยินดียินร้ายในอารมณ์ที่กระทบ โดยพิจารณาถึงความไม่เที่ยงแห่งอารมณ์ที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปว่างจากตัวตนที่ควรยึดมั่น ทำให้ราคะ โทสะ โมหะไม่เกิด ได้ชื่อว่าเป็นการพิจารณาไตรลักษณ์ในแนวทางการทำความเพียรแบบสำรวมระวังอินทรีย์ แล้วปฏิบัติธรรมจนได้บรรลุพระอรหัตผล ครั้นบรรลุธรรมอันวิเศษแล้วจึงได้กล่าวคาถาว่า เรามัวแต่ประกอบการประดับตกแต่ง เพราะไม่มีโยนิโสมนสิการ มีใจฟุ้งซ่าน กลับกลอก ถูกกามราคะเบียดเบียน เราได้ปฏิบัติโดยอุบายที่ชอบ ตามที่พระพุทธเจ้าผู้เป็นเผ่าพันธุ์พระอาทิตย์ฉลาดในอุบายได้ทรงสั่งสอนแนะนำ แล้วถอนจิตที่จมลงในภพขึ้นได้ ดังนี้

^{๕๓} อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๔/๒๔.

^{๕๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๖๕/๒๙๑.

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเปล่งอุทานนี้ในเวลานั้นว่า “เปือกตมคือกามอันผู้ใดข้ามได้แล้ว หนามคือกามอันผู้ใดย่ำได้แล้ว ผู้นั้นบรรลุความสิ้นไปแห่งโมหะย่อมไม่หวั่นไหวในเพราะสุขและทุกข์”

พระนันทะมีชื่อว่า เป็นผู้เลิศในการสำรวมอินทรีย์ รักษา ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้อย่างดี จะคุมองไปทางทิศไหนๆ ก็แลดูโดยไม่ปล่อยสติสัมปชัญญะมีความระลึกความรู้สึกตัวอยู่เสมอ

๔.๓.๒ การบรรลุธรรมของพระพาหิยะ^{๕๕}

ประวัติพระพาหิยะเถระ พระพาหิยะเกิดในวรรณะแพศย์ ตระกูลกุกุมพิตี แคว้นพาหิยะเมื่อเจริญวัยแล้วได้ประกอบอาชีพค้าขายตามบรรพบุรุษ เนื่องจากมีถิ่นฐานอยู่แถบชายฝั่งทะเล จึงอาศัยเรือเดินทะเลบรรทุกสินค้าไปขายตามเมืองต่างๆ สถานที่ท่านติดต่อกับค้าขายเป็นประจำเดือนคือแถบสุวรรณภูมิ ตั้งอยู่ในแคว้นกัมโพชะอินเดียตอนเหนือ ท่านจอดเรือรับส่งขนถ่ายสินค้าที่ทำเรือสุปารกะ ในอปรันตชนบท

การเดินเรือค้าขายเป็นไปตามปกติตลอดมา แต่วันหนึ่งขณะที่เรือกำลังแล่นอยู่ในทะเลใกล้จะถึงท่าสุปารกะ ได้มีลมพายุเกิดคลื่นใหญ่ซัดเรืออับปางลง ลูกเรือตายทั้งหมด พาหิยะคนเดียวเท่านั้นที่อาศัยเกาะแผ่นกระดานสามารถพยุงกายมิให้จมน้ำตายในทะเล พยายามประคองกายเข้ามาถึงฝั่งที่สุปารกะได้ แต่พาหิยะก็มาถึงแต่ตัวเท่านั้น เสื้อผ้าที่สวมใส่หลุดหายไปในทะเล เหลือแต่ตัวที่เปลือยเปล่า ณ บริเวณท่าเรือสุปารกะนั้น มีพ่อค้าประชาชนหนาแน่น เพราะเป็นศูนย์กลางการขนถ่ายสินค้าและการค้าขาย พาหิยะ นอนหมดแรงอยู่ที่ริมชายฝั่งทั้งหิวทั้งเพลีย นอนคิดหาหนทางเพื่อเอาชีวิตรอดต่อไป แต่ก็รู้สึกเขินอายที่ร่างกายเปลือยเปล่าไม่มีสิ่งใดปกปิดบังร่างกายเลย จึงได้ใช้เปลือกไม้ใบไม้เท่าที่จะหาได้มาทำเป็นเครื่องปิดบังร่างกายแทนเครื่องนุ่งห่ม และได้เข้าไปอาศัยร่มเงาที่ศาลเทพารักษ์แห่งหนึ่งใกล้ๆ บริเวณท่าเรือสุปารกะนั้น พอดีความเหนื่อยเพลียบรรเทาลงแล้ว จึงถือแผ่นกระเบื้องเที่ยวขออาหารจากชาวบ้าน

สมัยนั้น คำว่า “พระอรหันต์” เป็นคำที่ประชาชนกล่าวขานกันทั่วไปว่า มีอยู่ที่โน้นบ้าง ที่นี้บ้าง แต่ก็ยังไม่มีผู้ใด ได้เคยพบเห็นพระอรหันต์จริงๆ พอได้เห็นพาหิยะผู้นุ่งเปลือกไม้ มีร่างกายผ่ายผอม ถือแผ่นกระเบื้องเดินมาในลักษณะอย่างนั้น ต่างพากันเข้าใจว่า “นี่แหละ คือพระอรหันต์” ดังนั้น จึงพากันให้อาหารบริโภคอย่างสมบุรณ์ พร้อมทั้งเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม ทำให้พาหิยะมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น แต่พาหิยะก็ปฏิเสธ ไม่ยอมรับเสื้อผ้ามาสวมใส่เพราะเกิดความคิดว่า “ถ้าเราสวมใส่เสื้อผ้าแล้ว จะทำให้เสื่อมจากลาภสักการะ” อีกทั้งเข้าใจผิดว่าตนเองเป็นพระอรหันต์จริงๆ จึงดำรงชีวิตและปฏิบัติตนไปตามนั้น ใบไม้และเปลือกไม้ที่แห้งไปก็เปลี่ยนใหม่ ด้วยเหตุนี้ ท่านจึงได้นำ

^{๕๕} ขุ.อป.อ. (ไทย) ๗๒/๘/-/๒๘๑-๒๘๓.

ต่อท้ายชื่อท่านว่า “ทารุจิริยะ” และเรียกชื่อท่านเต็มๆ ว่า “พาหิยะทารุจิริยะ” ซึ่งแปลว่า พาหิยะผู้มีเปลือกไม้เป็นเครื่องนุ่งห่ม และท่านได้ดำเนินชีวิตโดยทำนองนี้เรื่อยมาเป็นเวลานาน

วันหนึ่งได้มีพรหมผู้เคยเป็นสหายเก่าที่เคยปฏิบัติธรรมร่วมกันในอดีตชาติกับพาหิยะและได้บรรลุธรรมชั้นอนาคามีผล เมื่อตายแล้วไปเกิดในพรหมชั้นสุทธาวาส ได้ติดตามดูพฤติกรรมของพาหิยะมาตลอด เห็นสหายกำลังปฏิบัติผิดทาง ดำเนินชีวิตด้วยการหลงโลก จะทำให้เขาไปเกิดในทุคติอบายภูมิ จึงลงมาเตือนให้สติว่า “พาหิยะ ท่านไม่ใช่พระอรหันต์ พระอรหันต์ที่แท้จริง เกิดขึ้นแล้วในโลก ขณะนี้ พระองค์ประทับอยู่ ณ พระเชตวันมหาวิหาร เมืองสาวัตถี แคว้นโกศล”

การบรรลุธรรมของพระพาหิยะเถระ ท่านพาหิยะ ได้ฟังคำเตือนของพรหมผู้เป็นสหายเก่าแล้วเกิดความสลดใจในการกระทำของตนเอง รู้สึกสำนึกผิดเลิกละการกระทำนั้น และเกิดความปีติยินดีที่ทราบว่า พระพุทธเจ้าเกิดขึ้นแล้วในโลก จึงรีบออกเดินทางจากท่าเรือสุปปารกะ มุ่งสู่เมืองสาวัตถี ซึ่งมีระยะทางถึง ๑๒๐ โยชน์ ท่านเดินทางทั้งวันทั้งคืนอย่างรีบร้อน เพื่อเข้าเฝ้าพระบรมศาสดาให้เร็วที่สุด เพราะไม่รู้ว่าความตายจะมาถึงเมื่อใดท่านเดินทางมาถึงเมืองสาวัตถี ในเวลารุ่งเช้าแล้ว รีบตรงไปยังพระเชตวันมหาวิหาร เมื่อได้ทราบว่า ขณะนี้ พระบรมศาสดา เสด็จเข้าไปบิณฑบาตอยู่ในเมือง จึงรีบติดตามไปในเมืองและได้พบพระผู้มีพระภาคเจ้ากำลังเสด็จบิณฑบาตอยู่ด้วยความปีติยินดีอย่างที่สุด ท่านได้เข้าไปกราบแทบพระบาทแล้ว กราบทูลขอให้ทรงแสดงธรรมให้ฟัง พระพุทธองค์ตรัสห้ามว่า “พาหิยะ เวลานี้ มิใช่เวลาแสดงธรรม”

ท่านพาหิยะ ได้พยายามกราบทูลอ่อนวอนถึง ๓ ครั้ง พระบรมศาสดา จึงทรงแสดงพระธรรมเทศนาให้ฟัง โดยตรัสสอนให้สำรวจอินทรีย์ คือ เมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน ได้กลิ่นก็สักแต่ว่าได้กลิ่น ลิ้มรสก็สักแต่ว่าลิ้มรส และสัมผัสก็สักแต่ว่าสัมผัสเท่านั้น อย่ายินดียินร้ายในสิ่งเหล่านั้น และหมั่นสำนึกศึกษาในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา อยู่เป็นนิตย์

ท่านพาหิยะ ส่งกระแสจิตไปตามกระแสพระธรรมเทศนานั้น ท่านได้บรรลุอรหัตผลในทันที จึงกราบทูลขออุปสมบท พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสถามว่า “พาหิยะ บาตรและผ้าไตรจีวรของเรามีพร้อมแล้วหรือ” ท่านพาหิยะกราบทูลว่า “ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้าผู้ทรงประเสริฐ บาตรและผ้าไตรจีวรของข้าพระองค์ยังมีไม่ครบ พระเจ้าข้า” ตรัสบอกว่า “เธอจงแสวงหาบาตรและผ้าไตรจีวรเสียให้พร้อมก่อน” หลังจากนั้นพระองค์ก็เสด็จจาริกบิณฑบาตต่อไป

เหตุผลที่พระผู้มีพระภาคเจ้าไม่ประทานการบรรพชาด้วยเอหิภิกขุอุปสัมปทาแก่ท่านพาหิยะ เพราะพระองค์ทรงทราบด้วยพระญาณว่าในอดีตชาติ ท่านพาหิยะไม่เคยทำบุญสงเคราะห์ภิกษุสามเณรด้วยบาตรและไตรจีวร เมื่อบวชแล้วบาตรและจีวรที่เกิดด้วยบุญฤทธิ์ก็จะมี ถ้าหากท่านพาหิยะไม่ได้บวช เพศคุณุสสของบุคคลที่สำเร็จพระอรหันต์แล้ว จะรองรับความเป็นพระอรหันต์นั้นอยู่ได้เพียงเจ็ดวัน แล้วจะต้องดับเบญจขันธ์เข้าสู่พระนิพพาน ด้วยเพศคุณุสสไม่เหมาะที่จะทรง

ความเป็นพระอรหันต์ไว้ เพราะจะทำให้เกิดบาปแก่ผู้ไม่รู้มาดูหมิ่นหรือกระทำล่วงเกินได้ง่าย ฉะนั้น ท่านจึงต้องแสวงหาบาตรและผ้าไตรจีวรตามสถานที่ต่างๆ และที่กองขยะเป็นต้น และในขณะที่ท่าน กำลังแสวงหาบาตรและจีวรอยู่นั้น ได้ถูกอมนุษย์ผู้เคยเป็นศัตรูเก่ากันมาแต่อดีตชาติ เข้าสิงร่างแมงคูลูกอ่อนวิ่งเข้าชีวิตท่านตาย จึงถือว่าท่านนิพพานตั้งแต่นั้นไม่ได้บวชเป็นพระภิกษุ

พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงธรรมอย่างสั้นๆ ว่า “พาหิยะ เธอจงสำเหนียกอยู่เสมอว่าเมื่อเห็นก็สักแต่ว่าเห็น” พระพุทธองค์ได้ทรงเปรียบร่างกายที่มีอวัยวะครบทั้ง ๖ อย่าง คือ อินทรีย์ ๖ มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เหมือนกับจอมปลวก^{๕๖} สำหรับพญาเหี้ยเข้าออก นักปฏิบัติธรรมต้องปิดรู ทั้ง ๕ ที่พญาเหี้ยเข้าออกแล้วเปิดรูหนึ่ง เพื่อคอยจับเหี้ย หมายถึง การสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ไม่ให้ยินดียินร้ายในอารมณ์ที่เข้ามากระทบ แต่มีสติคอยกำหนดใจอยู่ เพื่อคอยกำหนดดูเวลาที่ ธรรมารมณ์ปรุงแต่งกับจิต แล้วกำหนดรู้ เมื่อกำหนดรู้แล้วสามารถทำให้จิตวางเฉยได้

การปฏิบัติที่ถูกต้องเกี่ยวกับอินทรีย์ ๖ นั้น ต้องไม่ทำลายอวัยวะเหล่านี้ให้เสื่อมไปในการ รับรู้อารมณ์ แต่ให้นักปฏิบัติคอยกำหนดรู้ ว่า จิตมีอารมณ์เป็นอย่างไร มีความยินดีในอภิหารมณ หรือ ยินร้ายในอภิหารมณหรือไม่ เมื่อรู้แล้วพยายามนำความยินดี ยินร้ายออกเสีย ให้สักแต่ว่ากำหนดรู้ อารมณ์เท่านั้น ดังที่พระพุทธองค์ตรัสสอนท่านพาหิยะถึงวิธีการกำหนดรู้เกี่ยวกับอารมณ์ที่มากระทบ อินทรีย์ ๖ ในพาหิยสูตรว่า “พาหิยะ เพราะเหตุนี้แล เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เมื่อเห็นก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อฟังก็สักแต่ว่าฟัง เมื่อทราบก็สักแต่ว่าทราบ เมื่อรู้แจ้งก็สักแต่ว่ารู้แจ้ง พาหิยะ เธอพึงศึกษาอย่างนี้ แล พาหิยะ ในกาลใดแล เมื่อเธอเห็นก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อฟังก็สักแต่ว่าฟัง เมื่อทราบก็สักแต่ว่าทราบ เมื่อรู้แจ้งก็สักแต่ว่ารู้แจ้ง ในกาลนั้น เธอก็จะไม่มี ในกาลใด เธอไม่มี ในกาลนั้น เธอจักไม่มีในโลกนี้ ไม่มีในโลกหน้า ไม่มีระหว่างโลกทั้งสอง นี่แลเป็นที่สุดแห่งทุกข์”^{๕๗} เพียงคำตรัสสั้นๆ เท่านั้นเอง ท่าน พาหิยะก็ได้บรรลุพระอรหันต์ผลในทันที

สรุปแนวทางของพระเถระที่ได้กล่าวมาข้างต้นซึ่งมีข้อวัตรปฏิบัติ ที่มาจากพระพุทธพจน์ ได้ ๓ ข้อ คือ

๑) รักษาศีล ตามเพศของตน ถ้าเป็นฆราวาสสมาทานรักษาศีล ๕ สมาทานรักษาศีล ๘ สามเณรรักษาศีลขาบท ๑๐ พระภิกษุรักษาศีลขาบท ๒๒๗

๒) ฝึกให้จิตมีสติสัมปชัญญะ คือ การฝึกสติปัฏฐาน หัดมีความรู้สึกตัวให้บ่อยๆ แรกๆ จะ ฝึกตามรูปแบบ แต่ต้องเอามาปรับปรุงให้สามารถฝึกฝนในชีวิตประจำวันด้วย

^{๕๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๑/๒๗๐.

^{๕๗} พุ.อุ.อ. (ไทย) ๔๔/๑/๓/-/๑๑๓-๑๑๖.

๓) นำจิตที่มีสติสัมปชัญญะมาเจริญวิปัสสนา เมื่อจิตมีสติสัมปชัญญะดีแล้ว จะมีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ มาดูกายดูใจเกิดปัญญา

หากปฏิบัติภาวนามาโดยถูกต้องตามลำดับ มีสติสัมปชัญญะ มีสมาธิ ดูรูปดูนามตามที่เป็นจริง จะเกิดปัญญา เกิดปริยญา ๓ อย่าง^{๕๘} คือ

๑) ญาตปริยญา คือการกำหนดรู้ยิ่ง ขึ้นรู้จกว่ามีลักษณะอาการอย่างไร จากสภาวะลักษณะของสิ่งที่เรากำหนด เป็นการรู้ขั้นแรก จำเพาะตัวของสิ่งนั้น พุทธตามธรรมดา คือ รู้จักหน้าตาว่าเป็นอย่างไรรู้ว่า นี่คือเวทนา มีลักษณะเสวยอารมณ์ นี่คือสัญญา มีลักษณะกำหนดหมายรู้ได้

๒) ตีรณปริยญา คือ กำหนดรู้ขั้นพิจารณา ขั้นนี้เป็นการรู้ด้วยปัญญา มีความลึกซึ้งมองเห็นสามัญลักษณะ ได้แก่ การรู้ว่สิ่งนั้นๆ เป็นไปตามกฎธรรมดา โดยพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา เช่น เห็นลักษณะแห่งความไม่เที่ยงของขั้น ๕ เป็นต้น

๓) ปหานปริยญา คือ กำหนดรู้ขั้นละได้ เป็นการรู้ถึงขั้นถอนความยึดมั่นถือมั่นได้เป็นอิสระ ไม่หลงใหลในสิ่งที่ตนเคยหลงอีกต่อไป เพราะมีปัญญาเห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวง มีความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ยึดถือไม่ได้ ทำให้สามารถวางใจเป็นอุเบกขาได้ เป็นความรู้ที่ทำให้จิตเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนดในสังขารทั้งหลาย ทั้งดีและไม่ดี เพราะเห็นว่าเป็นของไม่เที่ยง ฯลฯ เหมือนกันหมด หากนักปฏิบัติได้ปฏิบัติธรรมโดยถูกต้อง ปัญญาก็จะดำเนินไปอย่างนั้น ท้ายที่สุดก็จะรู้แจ้งอริยสัจ บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ไปตามลำดับ พ้นทุกข์เพราะรู้โดยชอบ หมดความยึดมั่นถือมั่น ปล่อยวางขั้นทั้งหลายได้

๔.๔ สรุปท้ายบท

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังวรสูตร เป็นการพิจารณาเพื่อละอกุศลธรรมทางอายตนะภายใน เป็นความสำคัญของการกำหนดรู้ทางอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น ทางกาย และธรรมารมณ์ เพื่อเป็นการคุ้มครองอายตนะ เป็นการสังวร สำรวม ในอินทริยทั้ง ๖ ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทางวิปัสสนาภาวนา พยายามละบาปอกุศลธรรม โดยการกำหนดรู้ทางทวารทั้ง ๖ ไม่ให้ตกอยู่ในความครอบงำของกิเลสบาปอกุศลธรรมทั้งหลายซึ่งเป็นทางแห่งความเสื่อม และสามารถพัฒนาไปจนถึงมรรคผลนิพพานได้

หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังวรสูตร เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นหนทางเป็นแนวทาง เป็นหัวใจของการปฏิบัติที่ถูกต้องในสัมมาทิฐิ เพื่อนำไปสู่ความเป็นอริยะ สู่การบรรลุ

^{๕๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๕), หน้า ๓๖๐.

มรรค ผล และนิพพาน แล้วยังนำสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์ในอบายภูมิ และทุกข์ในสังสารวัฏทั้งปวงได้ โดยการฝึกอบรมจิตและการเจริญปัญญา ให้เข้าไปรู้แจ้งชัดในสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ที่ปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความเป็น รูป นาม (ขั้นที่ ๕) โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตถ์ ย่อมไม่ยินดี ย่อมเกิดความเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนด ทำราคะ โทสะ และโมหะให้ดับ เห็นแจ้งบรรลุพระนิพพาน และดับกองทุกข์ทั้งปวง โดยการกำหนดรู้สติไว้ที่กาย เวทนา จิต ธรรม ที่เรียกว่า สติปัฏฐาน ๔ จนเห็นรูปนามตามความเป็นจริงว่าเป็นไตรลักษณ์ คือเห็นแจ้งในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดวิปัสสนาญาณ ทำให้บรรลุผลนิพพานได้ โดยการปฏิบัติสมถะภาวนา และวิปัสสนาภาวนา เป็นการอบรมจิตเป็นสำคัญ ซึ่งมีเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา อยู่ที่มรรค ผล นิพพาน หลุดพ้นจากอสังขารกิเลสทั้งหลาย อันเป็นความดับทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง

ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังวรสูตรนั้นมีหลักธรรมใน สังวรสูตร มีเนื้อหาที่พระพุทธเจ้าตรัสแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย ที่ว่าด้วยเรื่อง สังวร ได้แก่ การสำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ยินดียินร้าย ในเวลาเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโผฏฐัพพะ รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ ระวังไม่ให้กิเลสเกิดขึ้นครอบงำใจของตนได้ ในเวลารับรู้อารมณ์ทางอินทรีย์ทั้ง ๖ ถ้าไปหลงเพลิดเพลิน เชยชม ยึดติดอยู่ เรากำลังเสื่อมจากกุศลธรรมทั้งหลาย ซึ่งเป็นต้นเหตุของอกุศลธรรม, กามคุณ ๕, นิวรณ์ ๕, อุปาทานขันธ์ ๕ ซึ่งเป็นหลักธรรมที่นำมาพิจารณาปฏิบัติในสังวรสูตร โดยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยอาศัยโพธิปักขิยธรรม ๓๗ และองค์คุณของวิปัสสนาซึ่งเป็นธรรมที่คอยเกื้อหนุน ด้วยการมีสติสัมปชัญญะในการพิจารณาด้วยความเพียรตลอดเวลา สามารถตัดละต้นเหตุแห่งอกุศลธรรม, กามคุณ ๕, นิวรณ์ ๕, อุปาทานขันธ์ ๕ ซึ่งเป็นการสังวรสำรวมระวังป้องกันไม่ให้เกิดอยู่ในการครอบงำของกิเลสบาปอกุศลธรรมทั้งหลายซึ่งเป็นทางแห่งความเสื่อม ดังเช่น พระนันทเถระและพระพาหิยะ พระอริยบุคคลผู้บรรลุธรรมด้วยการสังวร