

ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังวรสูตร*

A Study of Vipassana Meditation Practice in Sanvara Sutta

พระมหา นำเกียรติ วิสุทโธ (ทองทวี)

Phramaha Namkriat Visutdho (Thongtawee)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

E-mail: mahanoy13@hotmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสนอการปฏิบัติวิปัสสนาในสังวรสูตร มนุษย์สามารถนำหลักสังวรมาใช้โดยการตั้งสติในขณะการรับอารมณ์ทางทวารอายตนะทั้ง 6 คือ รู้อารมณ์ที่เกิดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และทางใจ ในปัจจุบัน ให้กำหนดรู้การเกิดดับของอารมณ์และผู้รู้อารมณ์ ตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือ การกำหนดพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งอาศัยธรรมที่เกี่ยวข้องเกี่ยวพัน โดยการมีสติสัมปชัญญะในการพิจารณาด้วยความเพียรตลอดเวลา สามารถตัดละต้นเหตุแห่งอกุศลธรรมทั้งหลาย จนรู้เห็นรูปนามตามความเป็นจริงโดยความเป็นไตรลักษณ์ เกิดปัญญาญาณบรรลุมรรคผลนิพพาน หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งหลายได้ทั้งในอบายภูมิและทุกข์ในสังสารวัฏ ซึ่งเป็นเป้าหมายการสังวรสำรวมของภิกษุทั้งหลายดังพระอริยบุคคลผู้บรรลุธรรมด้วยการสังวรอายตนะ

คำสำคัญ: การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา; สังวรสูตร

Abstract

This article presents the Sanvara sutta is taught by the Buddha to the Bhikkhus by emphasizing on ‘Sanvara (to close)’ of the six faculties (Indriya): eyes, ears, nose, tongue, body and mind not to be activated by touching with image, flavor, odor, sound, touch and feeling and to be aware of defilement domination in the time of emotional reception through the six faculties. The delusion and pleasure in this matter are the cause of mental deterioration from the wholesome Dhammas and of the rise of unwholesome

*ได้รับบทความ: 1 ตุลาคม 2563; แก้ไขบทความ: 17 มีนาคม 2564; ตอรับตีพิมพ์: 22 มิถุนายน 2564

Received: October 1, 2020; Revised: March 17, 2021; Accepted: June 22, 2021



Dhammas leading to the attachment to sensual desires and hindrances. When the mental development for closing the senses (āyatana), the existence of wholesomeness is maintained. The important doctrine in the Sutta relates to the awareness of closing the internal and external senses to realize the advantages and disadvantages of the rising unwholesomeness if the mind of Bhikkhu does not attach to the image, flavor, odor, sound, touch and feeling rooted by the delusion (Moha), anger (Dosa) and greed (Lobha). This Dhamma is significantly beneficial to the insight meditation practice.

Keywords: Vipassana meditation; Sanvara Sutta

1. บทนำ

การดำเนินชีวิตโดยทั่วไปของมนุษย์โดยใช้อายตนะหรือทวาร 6 (ผัสสะทวาร) คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สำหรับรับรู้ติดต่อเกี่ยวข้องกับโลกหรือชีวิตโดยความสัมพันธ์กับโลกนั้น ด้วยความเพลิดเพลิน ความคุ้นชิน ละเลย ไม่ใส่ใจในการทำหน้าที่ของมัน ไม่มีการสำรวมระวัง ไม่ได้นึกถึงว่ายังมีอายตนะทั้ง 6 ทำงานอยู่ จนเกิดปัญหาเกิดความวิปริต เกิดความวิปาสคาลาดเคลื่อนในการรับรู้อารมณ์ต่างๆ ผิดเพี้ยนไปตามกิเลสตัณหาที่เข้ามาครอบงำใจ จนทำให้เกิดบาปอกุศลธรรมเกิดทุกข์มากมาย อันเป็นต้นเหตุแห่งการคิดกระทำในสิ่งต่างๆ ที่เป็นไปด้วยตามกำลังของของกิเลส ซึ่งเป็นเหตุทุกข์ยากลำบากใจอีกมากมายติดตามมา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2555, หน้า 28) พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัส เปรียบเทียบการขาดการสำรวมระวังในอินทรี 6 เหมือนอย่างบุคคลที่ตกลงไปสู่กระแสน้ำ และก็พอใจเสียด้วยในกระแสน้ำนั้นๆ พอใจที่จะลอยคอที่จะว่ายน้ำเล่นอยู่ในกระแสน้ำนั้น กระแสน้ำที่คนตกลงไปนั้น หรือที่คนกระโดดลงไปในนั้น ซึ่งเปรียบกระแสน้ำนั้นว่า กระแส

ตัณหา คือ ตัณหาความดิ้นรนทะยานอยากและอาการที่ขบใจพอใจสนุกสนานเพลิดเพลินที่จะลอยคอที่จะว่ายน้ำเล่นอยู่ในกระแสน้ำนั้น ก็ได้แก่ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจนี้แหละ ซึ่งเป็นสิ่งที่เป็นที่รัก เป็นสิ่งที่สำราญ (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, 2557, หน้า 201) ทั้งนี้ก็โดยที่ไม่รู้ว่าในกระแสน้ำคือกิเลสตัณหาที่ใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ สำหรับที่จะวิ่งเพ่นพ่านเพลิดเพลินติดอกติดใจอยู่นั้น เป็นกระแสน้ำอันประกอบด้วยภัยอันตราย เมื่อปล่อยให้ลอยไปก็จะมีจมลงในห้วงน้ำลึกอันเป็นต้วสังโยชน์ทั้งหลาย กิเลส ราคะ โทสะ โมหะ ติดอยู่ในวังวนแห่งกามคุณทั้งหลาย อันเป็นที่ตั้งของกามทั้งที่เป็นบุคคลและวัตถุสิ่งของต่างๆ ความสำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสเตือน ก็คือให้มีสติช่วยทวนกระแสเพื่อเข้าฝั่งได้ โดยตรัสสอนให้มีความสำรวมอินทรี 6 ให้มีสติพร้อมทั้งมีปัญญากำหนดรู้ ซึ่งต้องมีการฝึกฝนอบรมพัฒนาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง

คำว่า วิปัสสนา แยกออกเป็น 2 คำ คือ วิ + ปัสสนา วิ แปลว่า พิเศษ ปัสสนา แปลว่า ความ



เห็นแจ้ง คำว่า วิปัสสนาภาวนา แยกได้เป็น 2 บท คือ วิปัสสนา กับ ภาวนา ในบทว่า โส เอว สมาหิตะ จิตเต แปลว่า นี้ ควรทราบจิตในจุดถกถน อันเป็น บาทแห่งวิปัสสนา (วิมหา.อ. (ไทย) 1/9/304) อีกนัยหนึ่ง คำว่า “วิ” หมายความว่า ประการต่างๆ ประการต่างๆ นั้น ได้แก่ อนิจ จะ ทุกขะ อนัตตะ อสุภะ “ปัสสนา” หมายความว่า การเห็นแจ้ง เมื่อรวมคำทั้งสองนี้เข้าด้วยกัน แล้ว หมายความว่า การเห็นแจ้งโดยประการต่างๆ มี อนิจจะ เป็นต้น เมื่อรวมศัพท์แล้ว วิเคราะห์ว่า วิวิธ อนิจจากทิก สงฆาเรสุ ปัสสตีติ วิปัสสนา สภาวธรรมโต ย่อมเห็น วิเศษ แจ่ม ต่าง ซึ่งสภาพมีความไม่เที่ยง เป็นต้น ในสังขารทั้งหลาย อธิบายว่า ปัญญา เห็นแจ้งหรือ ความรู้เห็นแจ้ง เห็นวิเศษ เห็นแปลกๆ เห็น ประหลาดๆ คือ เห็นสภาวะและปรากฏการณ์ โดยความไม่เที่ยง มิใช่เห็นโดยความเที่ยง เห็นโดย ความเป็นทุกข์ มิใช่เห็นโดยความเป็นสุข เห็นโดย ความเป็นอนัตตา มิใช่เห็นโดยมีอัตตา เห็นโดย ความไม่งาม มิใช่เห็นโดยความงาม เห็นในอรรถภาพ ร่างกาย ซึ่งได้แก่ นามรูป สังขารปัญญาที่เห็นแจ้งนั้น ยังประกอบด้วยปัญญาเจตสิก ซึ่งมีลักษณะ 4 ประการคือ 1) มีการรู้แจ้งซึ่งสภาวธรรมเป็น ลักษณะ 2) มีการกำจัดความมืดเป็นกิจ 3) มีความ ไม่หลงเป็นผล 4) มีสมาธิเป็นเหตุใกล้ (ธนิต อยู่โพธิ์, 2547)

อีกนัยหนึ่ง มีลักษณะ 4 อย่าง คือ 1) มีการรู้แจ้งตามความเป็นจริงเป็นลักษณะ 2) มีการกระทำอารมณ์ให้แจ่มแจ้งเป็นกิจ 3) มีความ ไม่หลงในอารมณ์ เป็นอาการปรากฏ 4) มีความ ใสใจเป็นอันดีในอารมณ์นั้นเป็นเหตุใกล้ หรือมี

ความห่างจากกิเลสทั้งหลายเป็นเหตุใกล้ หรือมี ปฏิสนธิจิต เป็นไตรเหตุเป็นเหตุใกล้ การเห็นเช่นนี้ แหะเลจึงกล่าวว่า มีการเห็นเป็นพิเศษ เพราะว่า อารมณ์ต่างๆ ที่มาปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจนี้ ในขณะแรกๆ ล้วนแต่เป็นปรมาณู อันได้แก่ รูป นาม ทั้งสิ้น แต่สัตว์ทั้งหลาย ไม่รู้ ไม่เห็น ในความเป็นไปของอารมณ์เหล่านี้ว่า เป็นรูป เป็นนาม คงรู้คงเห็นที่เป็นไปในฝ่ายบัญญัติอย่างเดียว คือ เมื่อได้แลเห็นรูปารมณ์ด้วยตา ก็รู้ว่าตนได้เห็น สิ่งนั้น สิ่งนี้ ได้รับคันธารมณ์ด้วยจมูก ก็รู้ว่า ตนได้กลิ่นชนิดนั้น ชนิดนี้ ได้รับรสอารมณ์ด้วยลิ้น ก็รู้ว่าตนได้ลิ้มรสชนิดนั้น ชนิดนี้ ได้รับโผฏฐัพ พารมณ์ด้วยกาย ก็รู้ว่าตนได้สัมผัสกับวัตถุชนิดนั้น ชนิดนี้ ซึ่งเป็นบัญญัติ ได้รับธัมมารมณ์ด้วยใจ ก็รู้ว่าตนเป็นหญิง เป็นชาย เป็นสัตว์ เป็นบุคคล ดี เลว ผิด ถูก ดีใจ เสียใจ โง่ ฉลาด เลื่อมใส สงสาร รักใคร่ ซึ่งเป็นบัญญัติ ความรู้ ความเห็นที่เป็น บัญญัติดังกล่าวมาแล้วนี้ ย่อมเป็นไปตามธรรมดา ส่วนความรู้ ความเห็นในอารมณ์ต่างๆ โดยความ เป็นรูปนามนั้น เป็นความรู้ ความเห็นเป็นพิเศษ

วิปัสสนาภาวนา จึงเป็นการอบรมกาย อบรมจิต และการอบรมปัญญา โดยการทำให้มีขึ้น ในจิตใจ สำรวมใจให้แน่วแน่มีสติ เป็นสมาธิ เพื่อทำลายโมหะ ทำกุศลให้เจริญขึ้นจนมีปัญญา เห็นแจ้งสภาวธรรม นาม-รูป ชันธ์ 5 ด้วยอาการ ต่างๆ ตามความเป็นจริงว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มิใช่ตัวตน มิใช่เรา มิใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นมิใช่อัตตาของเรา นั่นทุกข์ นั่นความดับไม่เหลือ แห่งทุกข์ รู้ชัดคุณ รู้ชัดโทษ และรู้ทางออกจากกาม ทั้งหลาย การเห็นดังที่กล่าวมานี้ เป็นการเห็น



โดยวิเศษ เห็นแจ่มแจ้งชัดเจน ด้วยปัญญา ซึ่งทำให้กิเลสลดน้อยลงไปตามลำดับแห่งปัญญาจนเข้าสู่อรหัตตมรรค อรหัตตผล

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยมีการสำรวมระวังในอินทรีย์ทั้ง 6 พระพุทธเจ้าทรงตรัสเปรียบเทียบมีสังวรเหมือนผู้มีเสาะหลักว่าเมื่อได้เห็นได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ได้สัมผัสทางกาย และได้รู้ธรรมารมณ์ โดยทางทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ แล้วไม่ตกอยู่ในอารมณ์นั้นๆ ที่ทำให้น่ารักยินดีหรือไม่น่ายินดี มีการสำรวมอยู่ มีสติรู้อยู่ตามที่จริง ย่อมหลุดพ้นจากบาปอกุศล และทุกข์ทั้งปวงได้ถึง ซึ่งเจโตวิมุตติปัญญาวิมุตติ (ส.สพ. (ไทย) 18/247/349) หากมีการรับรู้อารมณ์ต่างๆ ที่ทวารทั้ง 6 โดยขาดการสำรวมระวังยึดถือเอาทำให้เกิดความกำหนดยินดี เมื่อตายลงขณะนั้น ย่อมไปเกิดในนรกหรือสัตว์เดรัจฉาน อันเป็นโทษภัยให้ถึงซึ่งอบายภูมิได้ ซึ่งเราควรปฏิบัติในการสังวรสำรวมระวังเพื่อให้ไม่ตกอบาย (ส.สพ. (ไทย) 18/210/303)

ดังนั้น บทความนี้มุ่งศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังวรสูตร เพื่อศึกษาว่าความสังวรนั้นมีความหมาย ความสำคัญ มีความเกี่ยวข้องกับศีลอย่างไร และมีความเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ซึ่งจะเป็นประโยชน์เป็นโทษได้อย่างไร เพื่อที่จะช่วยให้เกิดความเข้าใจเรื่องของสังวรได้อย่างถูกต้อง และเป็นแนวทางในการปฏิบัติซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวมและพุทธศาสนาสืบต่อไป

2. ความเป็นมาของสังวรสูตร

สังวรสูตร เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสแสดง เรื่องความสำรวมว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงความสำรวมและความไม่สำรวมแก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟัง ความไม่สำรวมเป็นอย่างไร คือ รูป ที่พึงรู้แจ้งทางตา ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนัดมีอยู่ ถ้าภิกษุเพลิดเพลिन เชยชม ยึดติดรูปนั้นอยู่ ข้อนี้ภิกษุพึงทราบว่าเป็นการกำลงเสื่อมจากกุศลธรรมทั้งหลายนี้ พระผู้มีพระภาคตรัสว่าเป็นการเสื่อม ได้แก่ 1) เสียง ที่พึงรู้แจ้งทางหู ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนัดมีอยู่ ถ้าภิกษุเพลิดเพลिन เชยชม ยึดติดรูปนั้นอยู่ ข้อนี้ภิกษุพึงทราบว่าเป็นการกำลงเสื่อมจากกุศลธรรมทั้งหลายนี้ พระผู้มีพระภาคตรัสว่าเป็นการเสื่อม 2) กลิ่น ที่พึงรู้แจ้งทางจมูก ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนัดมีอยู่ ถ้าภิกษุเพลิดเพลिन เชยชม ยึดติดรูปนั้นอยู่ ข้อนี้ภิกษุพึงทราบว่าเป็นการกำลงเสื่อมจากกุศลธรรมทั้งหลายนี้ พระผู้มีพระภาคตรัสว่าเป็นการเสื่อม 3) รส ที่พึงรู้แจ้งทางลิ้น ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนัดมีอยู่ ถ้าภิกษุเพลิดเพลिन เชยชม ยึดติดรูปนั้นอยู่ ข้อนี้ภิกษุพึงทราบว่าเป็นการกำลงเสื่อมจากกุศลธรรมทั้งหลายนี้ พระผู้มีพระภาคตรัสว่าเป็นการเสื่อม 4) โผฏฐัพพะ ที่พึงรู้แจ้งทางกาย ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนัดมีอยู่ ถ้าภิกษุ



เพลิดเพลิน เขยชม ยึดติดรูปนั้นอยู่ ขอนี้ภิกษุ พึงทราบ ว่า เรากำลังเสื่อมจากกุศลธรรมทั้งหลาย นี้พระผู้มีพระภาคตรัสว่า เป็นความเสื่อม 5) ธรรมารมณ์ ที่พึงรู้แจ้งทางใจ ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้ กำหนดมีอยู่ ถ้าภิกษุยังเพลิดเพลิน เขยชม ยึดติด ธรรมารมณ์นั้นอยู่ ขอนี้ภิกษุพึงทราบ ว่า เรากำลัง เสื่อมจากกุศลธรรมทั้งหลายนี้พระผู้มีพระภาคตรัส ว่า เป็นความเสื่อม ภิกษุทั้งหลาย ความไม่สำรวม เป็นอย่างนี้แล (ส.สพ. (ไทย) 18/98/108)

การเจริญวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏใน พระไตรปิฎกเป็นรูปธรรมมากที่สุด ก็คือ มหาสติ ปัญฺฐานสูตร ซึ่งเป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา ดังที่สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ นิคม ของชาวกุรุ ชื่อกัมมาสธัมมะแคว้นกุรุ ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย” ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนอง พระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสเรื่องนี้ว่า ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความ บริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน คือ สติปัญฺฐาน 4 ประการ

สติปัญฺฐาน 4 ประการ อะไรบ้าง คือ ภิกษุ ในธรรมวินัยนี้ 1) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กาจัดอภิชฌาและ โทมนัสในโลกได้ 2) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา ทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กาจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ 3) พิจารณาเห็น จิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กาจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ 4) พิจารณาเห็นธรรม

ในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กาจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ (ที.ม. (ไทย) 10/373/301-302)

เนื้อหาสาระสำคัญและโครงสร้างพระสูตร ตันตปิฎกหรือพระสูตร ซึ่งเป็นปิฎก 1 ในจำนวน 3 ปิฎกที่เรียกว่า พระไตรปิฎก คือ 1) พระวินัยปิฎก 2) พระสูตรตันตปิฎกหรือพระสูตร 3) พระอภิธรรม ปิฎก พระสูตรตันตปิฎก หรือพระสูตร เป็นประมวล พุทธพจน์หมวดพระสูตรซึ่งประกอบด้วย พระธรรม เทศนาและธรรมบรรยายต่างๆ ที่ตรัสยกย่องให้ เหมาะกับบุคคล เหตุการณ์และโอกาส ตลอดจน บทประพันธ์ เรื่องเล่า และเรื่องราวทั้งหลายที่เป็น ขึ้นเดิมในพุทธศาสนา ซึ่งในเนื้อหาสาระสำคัญและ โครงสร้างในสังวรสูตรนั้น มีการจัดแบ่ง สังวรสูตร อยู่ในพระไตรปิฎก เล่มที่ 18 คือ สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค ทุติยปัณณาสก์ ฉพวรรคเป็น อัตตชฌาสิยะ คือพระสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง ในโอกาสและสถานที่ต่างๆ และปรารภเหตุต่างๆ ไว้โดย ทรงแสดงตาม พระอัยยาคัยของพระองค์เอง โดยที่ไม่ต้องมีผู้ใดทูลขอให้พระองค์ทรงแสดง พระสูตรที่เกิดจากแสดงตามพระอัยยาคัย คือ สังวรสูตร นี้เป็นพระสูตรที่พระองค์ทรงแสดง แก่ภิกษุทั้งหลาย ว่าด้วยความสำรวมและความ ไม่สำรวม เป็นอย่างไร โดยมีเนื้อหาของ สังวรสูตร ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสแสดง เรื่องความสำรวม และความไม่สำรวม ในอินทรียทั้ง 6 ว่า เป็นที่น่า ปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนดมีอยู่ ถ้าภิกษุเพลิดเพลิน เขยชม ยึดติดอินทรียทั้ง 6 นั้นอยู่ ขอนี้ภิกษุพึงทราบ ว่า “เรากำลังเสื่อมจากกุศลธรรมทั้งหลายนี้ พระผู้มี



พระภาคตรัสว่า เป็นความเสื่อม” ซึ่งเป็นต้นเหตุของอกุศลธรรม คือ ธรรมที่เป็นอกุศล ธรรมฝ่ายอกุศล ธรรมที่ชั่ว ธรรมฝ่ายชั่ว สภาวะที่ตรงข้ามกับกุศล กามคุณ 5 คือ ส่วนที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ มี 5 อย่าง คือ รูปเสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สัมผัสทางกาย) นิรวรณ 5 คือ ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม อกุศลธรรมที่กีดกั้นจิต ปิดกั้นปัญญา ไม่ให้บรรลุความดี ทำจิตให้เศร้าหมอง มี 5 อย่าง คือ 1) กามฉันทะ พอใจในกามคุณ 2) พยาบาท แค้นเคืองคิดร้ายเขา 3) ถีนะมิทธะ หดหู่ซึมเซา 4) อุทธัจจกุกกัจะ พุ้งซ่านรำคาญใจ 5) วิกิจจาลังเลสสย อุปาทานขันธ 5 ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งอุปาทาน ขันธที่ประกอบด้วยอุปาทาน ได้แก่ เบญจขันธ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่ประกอบด้วย อาสวะ

สรุปได้ว่าในสังวรสูตรนี้ เป็นพระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงแสดงตามพระอรรถาธิบายที่ว่าด้วยเรื่อง สังวร ได้แก่ การสำรวมอินทรีย์ทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ยินดีในร้ายในเวลาเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้อง โผฏฐัพพะ รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ ระวังไม่ให้กิเลสเกิดขึ้นครอบงำใจของตนได้ ในเวลารับรู้อารมณ์ทางอินทรีย์ทั้ง 6 ถ้าไปหลงเพลิดเพลิน เชนม ยึดติดอยู่ เรากำลังเสื่อมจากกุศลธรรมทั้งหลาย ซึ่งเป็นต้นเหตุของอกุศลธรรมทั้งหลาย

3. หลักธรรมสำคัญในสังวรสูตร

หลักธรรมที่มีในเนื้อหาของสังวรสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสแสดง เรื่องความสำรวมและความไม่สำรวม ซึ่งเป็นต้นเหตุของอกุศลธรรม

กามคุณ 5 นิรวรณ 5 อุปาทานขันธ 5 ดังนี้

1. อกุศลธรรม คือ ธรรมที่เป็นอกุศล ธรรมฝ่ายอกุศล ธรรมที่ชั่ว ธรรมฝ่ายชั่ว ซึ่งมีอกุศลมูล เป็นรากเหง้าของอกุศลเป็นต้นเหตุของอกุศล ต้นเหตุแห่งความชั่วที่ปรากฏทั่วไป คือ โลภะ โทสะ โมหะ ฉันทะในแง่อกุศลมี ความพอใจ ความยินดี ความพอใจ ซึ่งเป็นอัญญสมานาเจตสิก ที่สามารถประกอบได้ทั้งกุศลและอกุศล เช่น กามฉันทะ ตัณหาฉันทะ เป็นต้น และยังมีฉันทะในกามคุณ 5 หรือในอายตนะอย่างใดอย่างหนึ่ง (ม.อ. (ไทย) 14/190/228) นอกจากนี้ยังมีปฏิฆะคือ ความขัดใจ ความที่จิตหงุดหงิดด้วยอำนาจของโทสะจัดเป็นสังโยชน์ 10 เบื้องต่ำ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2556, หน้า 193)

2. กามคุณ 5 คือ ส่วนที่น่าปรารถนา น่าใคร่มี 5 อย่าง คือ รูปเสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สัมผัสทางกาย) ที่น่าใคร่น่าพอใจ คำว่า กาม คือ อันบุคคลพึงยินดี คำว่า คุณ คือ เป็นเครื่องผูก ดูกการผูกร้อยพวงมาลัย คุณ มีความหมายว่า เครื่องผูกก็ได้ ชั้นก็ได้ อาณิสสก็ได้ ดังนั้น กามคุณ มีความหมายว่า เฉพาะส่วนที่น่าปรารถนา น่าใคร่น่าพอใจ เรียกว่า กามคุณ มีดังนี้ 1) รูปะ รูป 2) สัททะ เสียง 3) คันธะ กลิ่น 4) รสชะ รส 5) โผฏฐัพพะ สัมผัสทางกาย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2556, หน้า 16)

3. นิรวรณ 5 คือ ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม อกุศลธรรมที่กีดกั้นจิต ปิดกั้นปัญญา เป็นเครื่องกั้น คือ กิเลสที่ปิดกั้นกุศลธรรม ในกระแสจิตของเหล่าสัตว์ กล่าวคือ ไม่ให้เกิดกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้นหรือทำกุศลที่เกิดแล้วให้ดำเนินต่อไป



เป็นสิ่งกีดขวางมิให้จิตก้าวหน้าในการเจริญธรรม หมายถึง สิ่งที่ยกกันจิตทำให้สมาธิไม่อาจเกิดขึ้น ได้หรือธรรมที่เป็นเครื่องปิดกั้น หรือขัดขวางมิให้ บรรลุความดีทั้งความดีไม่ให้เข้าถึงจิตใจ ทำให้ ผู้ปฏิบัติบรรลุธรรมไม่ได้ หรือเลิกจากที่ตั้งใจไว้ มี 5 ประการ คือ 1) กามฉันท์ พอใจใฝ่กามคุณ 2) พยาบาท แค้นเคืองคิดร้ายเขา 3) ถีนมิทธะ หดหู่ ซึมเศร้า 4) อุทธัจจกุกกุกจะ ฟุ้งซ่านรำคาญใจ 5) วิจิกิจฉา ลังเลสงสัย (ม.อ. (ไทย) 14/76/81)

4. อุปาทานขันธ 5 หมายถึง ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งอุปาทาน ขันธที่ประกอบด้วยอุปาทาน ได้แก่ เบญจขันธ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณที่ประกอบด้วย อาสวะ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2556, หน้า 572) เป็นความยึดมั่นถือมั่นที่เกิดขึ้นทางจิต บุคคลผู้ประกอบด้วยอวิชชา อุปาทานนี้ ย่อมอาศัยตัณหาเป็นเหตุปัจจัย ดังที่ปรากฏในกระแสปฏิบัติจนสมบูรณ์ เมื่อบุคคลมีตัณหาความทะยานอยากเกิดขึ้นภายในใจของเขาแล้ว เพื่อสนองกับความอยาก จึงเกิดการยึดมั่นถือมั่นในผลที่ได้รับ เกิดความชอบใจและไม่ชอบใจยึดติดเป็นความคิดความเห็นของตน กลายมาเป็นอุปาทาน (ความยึดมั่น ความยึดมั่น ยึดติดค้างคาไว้ ไม่ปล่อยวางตามเหตุผล) ความยึดมั่นด้วยอำนาจของกิเลสนี้ สามารถจำแนกได้ 4 ประการ คือ 1) กามุปาทาน ยึดติดในกาม 2) ทิฏฐุปาทาน ยึดถือในทิฏฐิ 3) สีลัพพตูปาทาน ติดยึดในศีลวัตรทั้งมหาย 4) อัตตวาทุปาทาน ยึดมั่นในตัวเองของตัวเอง

สรุปได้ว่า หลักธรรมที่สำคัญในสังวรสูตร เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสแสดง เรื่องความ

สำรวม และความไม่สำรวม ในอินทรีย์ทั้ง 6 ว่าเป็นที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนดมีอยู่ ถ้าหลงเพลิดเพลน เชยชม ยึดติดอินทรีย์ทั้ง 6 นั้นอยู่ แสดงว่า เรากำลังเสื่อมจากกุศลธรรมทั้งหลาย ซึ่งเป็นต้นเหตุของอกุศลธรรม กามคุณ 5 นิวรณ์ 5 อุปาทานขันธ 5 และเป็นหลักธรรมสำคัญในสังวรสูตร ซึ่งจะนำมากำหนดพิจารณาเพื่อกำหนดละ พิจารณาเพื่อกำหนดรู้ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังวรสูตร

4. การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังวรสูตร

ในเนื้อหาหลักธรรมของสังวรสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสแสดง เรื่องความสำรวม และความไม่สำรวม ในอินทรีย์ทั้ง 6 ว่าเป็นที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนดมีอยู่ ถ้าภิกษุเพลิดเพลน เชยชม ยึดติดอินทรีย์ทั้ง 6 คือกิเลส ซึ่งเป็นต้นเหตุของอกุศลธรรม กามคุณ 5 นิวรณ์ 5 อุปาทานขันธ 5 ซึ่งมีหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในการพิจารณาเพื่อละ พิจารณาเพื่อกำหนดรู้ ดังนี้

1. การพิจารณาเพื่อละอกุศลธรรม การพิจารณาเพื่อละอกุศลธรรมทางอายตนะภายใน อกุศลธรรม คือ ธรรมที่เป็นอกุศล ธรรมฝ่ายอกุศล ธรรมที่ชั่ว ธรรมฝ่ายชั่ว ต้นเหตุแห่งความชั่วที่ปรากฏทั่วไป พระพุทธองค์ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้ไม่สำรวมผัสสายตนะ 6 ประการ นั้นแลในอายตนะ 6 ประการใด ย่อมประสบทุกข์ ส่วนบุคคลใดได้การสำรวมอายตนะ 6 ประการนั้น บุคคลเหล่านั้นมีศรัทธาเป็นเพื่อน เป็นผู้ไม่ชุ่มด้วยราคะอยู่ ในกาลใดที่บุคคลอบรมใจดีแล้วใน



อารมณ์ 6 ประการอย่างนี้ ในกาลนั้น จิตของเขา ถูกสุขสัมผัส หรือทุกข์สัมผัสกระทบแล้วย่อมไม่ หวั่นไหวในที่ไหนๆ ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลาย ครอบงำราคะ และโทสะได้แล้ว ย่อมเป็นผู้ถึง จุดจบแห่งความเกิดและความตาย (ส.ส. (ไทย) 15/94/98-99)

ต้นเหตุแห่งความชั่วที่ปรากฏทั่วไป คือ โลภะ โทสะ โมหะ การทำความเข้าใจเห็นตาม ความเป็นจริงเป็นสิ่งที่สำคัญมากคือ ต้องรู้ ต้องเข้าใจในอายตนะ 6 เช่น เมื่อไม่รู้ไม่เห็นจักขุ วิทยญาณหรือจักขุสัมผัสตามความเป็นจริง ว่าเหตุจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย ย่อมยินดีแล้วเกิดโทสะ เพราะเมื่อไม่รู้ไม่เห็นจักขุวิทยญาณตามความเป็นจริง เมื่อไม่รู้ไม่เห็นจักขุสัมผัสตามความเป็นจริง เมื่อไม่รู้ไม่เห็นสุข ทุกข์ หรืออทุกขมสุขที่สัตว์สวय ซึ่งเกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัยตามความเป็นจริง จะเกิดความยินดีในจักขุ ในรูป ในจักขุ วิทยญาณ ในจักขุสัมผัส ในสุข ทุกข์ หรืออทุกขมสุข ที่สัตว์ได้รับซึ่งเกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย” (ม.อ. (ไทย) 14/304-312/368-379)

การปฏิบัติตนจากการเจริญอินทริยสังวร ในขณะที่เกิดอกุศลธรรมทางอายตนะ เมื่อทำให้ มากจึงทำให้กายสุจจริต 3 วจีสจจริต 4 มโนสุจจริต 3 เมื่อมองเห็นสิ่งที่น่าพอใจทางตาแล้ว ไม่หลงไหล เพลิดเพลินกับสิ่งที่เห็นยับยั้งใจไม่ให้เกิดความ กำหนัด ควบคุมทั้งกายและจิตใจไม่ให้ซัดส่ายได้ และเห็นในสิ่งที่ไม่พอใจ การพิจารณาเพื่อละ อกุศลทางอายตนะภายใน พระพุทธองค์ทรง แนะนำให้ศึกษาตาม ลำดับจึงจะเกิดผลดีต่อ ผู้ปฏิบัติ โดยทรงเปรียบเทียบ ความลาดลงไปเป็น

ลำดับของมหาสมุทรกับการศึกษา การกระทำไป ตามลำดับ ปฏิบัติก็มีลำดับไปเช่นกัน ความเพียรที่ ผู้ปฏิบัติจะต้องอดทนทั้งสภาพแวดล้อมที่เลวร้าย เช่น อากาศที่หนาวเย็นหรือร้อน ความหิวกระหาย ต่อการ กระทบกระแทกจากบุคคลรอบข้างต่อ ถ้อยคำที่กล่าวร้าย อดทนต่อทุกขเวทนาที่เกิดจาก การเจ็บไข้

สรุปได้ว่า การพิจารณาเพื่อละอกุศลธรรม ทางอายตนะภายใน คือ ความสำคัญของการ กำหนดรู้ทางอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น ทางกาย และธรรมารมณ์ เพื่อเป็นการคุ้มครอง อายตนะ เป็นการสังวร สำรวมในอินทริยทั้ง 6 และสามารถพัฒนาไปจนใกล้ถึงนิพพานได้ ซึ่งก็คือ การเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามแนวทางวิปัสสนา ภาวนา พยายามละบาปอกุศลธรรม โดยการ กำหนดรู้ทางทวารทั้ง 6 สามารถเข้าใกล้ พระนิพพานได้

2. การพิจารณาเพื่อละกามคุณ 5 คือ ส่วนที่น่าปรารถนาน่าใคร่มี 5 อย่าง คือ รูป เสียง กลิ่น รส โสภณรูปพะ (สัมผัสทางกาย) ที่น่าใคร่ น่าพอใจ กามคุณ 5 ทำให้ใจฟุ้งซ่านเป็นอุปสรรค ขัดขวางการเจริญภาวนา พระพุทธองค์ทรงแนะนำ การละกามคุณทั้ง 5 ก็ด้วยกามเป็นของหยาบเป็น ของร้อน เมื่อไม่กำหนดก็จะหลงไปเพลิดเพลินไป ด้วยการพิจารณากำหนดละ แทนที่จะปล่อยให้ หลงไป ให้ใช้สตินำความฟุ้งซ่านอันเกิดขึ้นจาก กามคุณ 5 มากำหนดรู้ การเจริญวิปัสสนาภาวนา ในชีวิตประจำวัน และเมื่อปฏิบัติภาวนาในรูปแบบ ก็พิจารณากามคุณ 5 ความฟุ้งซ่าน ร้อนใจ มีอยู่ก็ รู้ชัด ไม่มีก็รู้ชัด ว่าเกิดขึ้น หรือละได้ด้วยเหตุใดก็รู้



ไม่เกิดก็รู้ เห็นว่ารูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส มีความผันแปรไม่แน่นอนเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป อยู่ในกฎพระไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ การเจริญวิปัสสนาภาวนาด้วยวิธีการเช่นนี้จึงเป็นการละกามคุณ 5 ได้

3. การพิจารณาเพื่อละนิวรณ์ 5 คือ นิวรณ์ธรรม ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม อกุศลธรรมที่ก่อกวนจิต ปิดกั้นปัญญา มี 5 อย่าง การปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 โดยการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ก็เป็นการละ นิวรณ์ 5 โดยพิจารณาเห็นภายในกาย อาศัยความเพียรพยายามกำหนดรู้ในกาย ด้วยสติและสัมปชัญญะ พิจารณาเห็นเวทนาเวทนาทั้งหลาย พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย ด้วยการกำหนดรู้ด้วยความตั้งใจมุ่งมั่น ด้วยความเพียร ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ ก็สามารถกำจัดนิวรณ์ได้ ก็จะพึงกำจัดอกิฉาและโทมนัสในโลกเสียได้ (ม.อ. (ไทย) 14/219/253)

นิวรณ์ทั้ง 5 นิวรณ์ทุกตัวจะมีอุทธัจจะเกิดร่วมเสมอ ในขณะที่มีการทำสมาธิภาวนา ถ้ามีนิวรณ์ตัวใดตัวหนึ่งเกิดขึ้น สมาธิก็ไม่อาจเกิดขึ้นแต่กับการเจริญวิปัสสนาภาวนาแล้วนิวรณ์ไม่เป็นตัวอุปสรรคใดๆ เลย กลับถูกนำไปใช้เป็นประโยชน์ โดยการกำหนดรู้ไปที่ตัวนิวรณ์ที่เกิดขึ้นนั้น นิวรณ์ 5 เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของจิตมีความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเช่นกันจึงสามารถเป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี และในการกำหนดละนิวรณ์นั้นผู้ปฏิบัติต้องใช้ความเพียรสม่ำเสมอเพราะนิวรณ์ไม่ยอมง่ายๆ แม้ขั้นการปฏิบัติที่สูงมากแล้ว การกลับมาของนิวรณ์หลังจาก

ปฏิบัติไปได้จนถึงใกล้ญาณหรือถอนออกมาจากฌานใหม่ๆ เรียกว่า ภาวะเฉียดฌาน ปัญญาต้องให้ล้าหน้าสมาธิ ในช่วงออกฌานใหม่ๆ สมาธิยังสูงอยู่พลังปัญญาจึงต้องสูงมากๆ และมักค้างภาวะความสุข เมื่อกลับมานิวรณ์ก็มีกำลังกล้า ปิดบังความคมเฉียบของปัญญาจนพิจารณาไม่ได้ผล

4. การพิจารณาเพื่อกำหนดรู้อุปาทานชั้น 5 อุปาทานชั้น 5 ชั้นอันเป็นที่ตั้งแห่งอุปาทาน ชั้นที่ประกอบด้วยอุปาทาน ได้แก่ เบญจชั้น คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่ประกอบด้วยอาสวะ พระพุทธองค์ตรัส ภิกษุ พึงพิจารณาเห็นดังนี้ว่า “เรากำหนดรู้อุปาทานชั้น 5 ได้แล้วหรือหนอ ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า เรายังกำหนดรู้อุปาทานชั้น 5 ไม่ได้ ภิกษุนั้น พึงพยายามเพื่อกำหนดรู้อุปาทานชั้น 5 แต่ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า เรากำหนดรู้อุปาทานชั้น 5 ได้แล้ว ภิกษุนั้นพึงตามศึกษาในกุศลธรรมทั้งหลาย ทั้งกลางวันและกลางคืน อยู่ด้วยปิติและปราโมทย์นั้นแล” การกำหนดรู้อุปาทานชั้น 5 ว่าเป็นตัวทุกข์ โดยผู้ปฏิบัติต้องน้อมจิตไป โยนิโสมนสิการ ชั้น 5 ประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ คำว่า ชั้น 5 เป็นธรรมที่เกื้อกูลแก่อุปาทาน ยามใดที่จิตประกอบด้วยฉันทะ ราคะ ความกำหนัดยินดีในชั้น 5 อย่างใดอย่างหนึ่งย่อมเกิดเป็นอุปาทาน พุทธองค์ทรงเรียกธรรมที่เกื้อกูลแก่อุปาทานนี้ว่า อุปาทาน (ส.ช. (ไทย) 17/121/214-215) ซึ่งความสำคัญของการละความพึงพอใจและความยินดีในอุปาทานชั้น 5 คนจำนวนมากถูกความมัวเมาหลงผิดโดย ยึดติดในรูปบ้าง ในเวทนาบ้าง ในสัญญาบ้าง ในสังขาร



บ้าง ในวิญญานบ้างเมื่ออุปาทานครอบงำเกิดความ ยึดมั่นสิ่งเหล่านั้นเกิดภพเกิดชาติที่มาพร้อมกับชรา มรณะ และทุกข์อื่นๆ ความยินดีหมกมุ่นลุ่มหลง เพลิดเพลิน ด้วยเห็นว่าเป็นคุณส่งเสริมให้อุปาทาน ชั้น 5 พอกพูนขึ้นเรื่อยๆ พระพุทธองค์ตรัสว่า “ตัณหาที่นำไปสู่ภพใหม่อันด้วยความเพลิดเพลิน ยินดี ชวนให้เพลิดเพลินในอารมณ์นั้นๆ ก็ย่อมเจริญ ขึ้น ความกระวนกระวายที่เป็นไปทางกายก็ดี ที่เป็น ไปทางใจก็ดี ย่อมเจริญขึ้น ความเร่าร้อน ที่เป็นไป ทางกายก็ดี ที่เป็นไปทางใจก็ดี ย่อมเจริญขึ้น เขาจึงแสวงทุกข์ทางกายบ้าง แสวงทุกข์ทางใจบ้าง” (ม.อ. (ไทย) 14/249/488)

การครอบงำอุปาทาน มีในปฐมสัพพาทาน ปริยาทานสูตรว่า อาศัยตา และสิ่งที่เห็น (รูป) จักขุ วิญญานจึงเกิด เมื่อสามอย่างนี้แล้วจึงเกิดผัสสะ อันเป็นปัจจัยให้เกิด พระพุทธองค์ตรัสว่า “...อริย สาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ใน จักขุ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในรูป ย่อมเบื่อหน่ายแม้ใน จักขุวิญญาน ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในจักขุสัมผัสผัสสะ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในเวทนา เมื่อเบื่อหน่ายย่อม คลายกำหนด เพราะคลายกำหนด จิตย่อมหลุดพ้น เพราะหลุดพ้นจึงรู้ชัดว่า เราครอบงำอุปาทานได้ แล้ว ฯลฯ” (ส.ส. (ไทย) 15/61/50)

พระพุทธองค์ตรัสแนะนำ ภิกษุให้เห็น ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของอายตนะ ทั้งภายในภายนอกและวิญญานจิตที่เกิดขึ้น เช่น ทางจักขุให้พิจารณาถึง ตา ของสิ่งที่เห็นและ ความรู้ที่เกิดจากการเห็น เมื่อภิกษุพิจารณาใน ความเป็นไตรลักษณ์แล้วจะคลายความกำหนัด ยินดีคลายความยึดมั่นถือมั่น จิตจะพ้นจากการ

ครอบงำของอุปาทาน ว่า “...เมื่อเบื่อหน่ายย่อม คลายกำหนด เพราะคลายกำหนดจิตย่อมหลุดพ้น เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ว่า หลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่า ไม่มี กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้ อีกต่อไป ภิกษุทั้งหลาย ธรรมเพื่อครอบงำอุปาทานทั้งปวง เป็นอย่างนี้แล” (ส.ส. (ไทย) 15/61/52) เหตุเพราะเบญจขันธ์ที่ ประกอบด้วยอุปาทานเป็นตัวทุกข์ การละอุปาทาน ด้วยการกำหนดรู้เกิดมีปัญญาขึ้น (ม.อ. (ไทย) 14/432/491) พระพุทธองค์ตรัสว่า “คนทั้งหลาย ย่อมหลุดพ้นเพราะไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน” ในมหาสุญญตสูตร ทรงให้เหล่าสาวกอยู่อย่าง ผู้มีสัมปชัญญะในอัสมิมานะในอุปาทานชั้น โดยพิจารณาเห็นทั้งความเกิดและความดับ ในอุปาทานชั้นว่า “...อย่างนี้รูป อย่างนี้ความเกิด แห่งรูป อย่างนี้ความดับแห่งรูป... เมื่อภิกษุ พิจารณาเห็นทั้งความเกิดและความดับในอุปาทาน ชั้น 5 อยู่ จึงละอัสมิมานะในอุปาทานชั้น 5 ได้และรู้ชัดว่า อัสมิมานะ ในอุปาทานชั้น 5 เราละได้แล้ว” (ม.อ. (ไทย) 14/191/229)

การพิจารณาอุปาทานชั้น 5 โดยเริ่มจาก อุปาทานชั้นในรูป โดยนำเอาอริยสัจ 4 มา พิจารณาเป็นแนวทาง คือ อุปาทานในรูปชั้น (ความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายของตน) เป็นทุกข์ คือ เหตุในการเกิดอุปาทานในรูปชั้น เป็นสมุทัย คือ ความดับไม่เหลือของอุปาทานในรูปชั้น เป็นนิโรธ คือ หนทางปฏิบัติเพื่อความดับไม่เหลือ ของอุปาทานในรูปชั้น เป็นมรรค นี่คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ของอุปาทานในรูปชั้น (รูปอุปาทานชั้น) และส่วนของ เวทนาชั้น สัญญา ชั้น สังขารชั้น วิญญานชั้น ก็สามารถใช้



พิจารณาในแนวทาง อริยสัจ 4 ได้เช่นเดียวกัน ภิกษุผู้ดำรงตนด้วยความไม่ประมาทจะต้องหมั่นกำหนดรู้ในสิ่งที่เกิดภายในกาย และจิตของตนอย่างสม่ำเสมอ คือ การกำหนดรู้อุปาทานชั้น 5 เนื่องจากการกำหนดเช่นรูรูป คือ การไม่ยึดมั่นว่าเป็นเรา เป็นเขา ของเราของเขา ไม่ยินดียินร้าย ไม่ยึดมั่นถือมั่น จะยังประโยชน์แก่ภิกษุผู้นั้นผู้กำลังเจริญวิปัสสนาภาวนาดังพระพุทธรองค์ตรัส

ดังนั้น การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังวรสูตรเป็นการพิจารณาเพื่อละอกุศลธรรมทางอายตนะภายใน เป็นความสำคัญของการกำหนดรู้ทางอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น ทางกาย และธรรมารมณ์ เพื่อเป็นการคุ้มครองอายตนะเป็นการสังวร สำรวม ในอินทรีทั้ง 6 ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามแนวทางวิปัสสนาภาวนา พยายามละบาปอกุศลธรรม โดยการกำหนดรู้ทางทวารทั้ง 6 ไม่ให้ตกอยู่ในความครอบงำของกิเลสบาปอกุศลธรรมทั้งหลายซึ่งเป็นทางแห่งความเสื่อม และสามารถพัฒนาไปจนถึงมรรคผลนิพพานได้

หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังวรสูตรเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นหนทางเป็นแนวทาง เป็นหัวใจของการปฏิบัติที่ถูกตรงในสัมมาทิฐิ เพื่อนำไปสู่ความเป็นอริยะ สู่การบรรลุมรรคผล และนิพพาน แล้วยังนำสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์ในอบายภูมิ และทุกข์ในสังสารวัฏฏ์ทั้งปวงได้ โดยการฝึกอบรมจิตและการเจริญปัญญาให้เข้าไปรู้แจ้งชัดในสภาวะธรรมตามความเป็นจริงที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความเป็นรูป นาม (ชั้น 5) โดยความเป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตถ์ตน ย่อมไม่ยินดี ย่อมเกิด

ความเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนด ทำราคะ โทสะ และโมหะให้ดับ เห็นแจ้งบรรลุพระนิพพานและดับกองทุกข์ทั้งปวง โดยการกำหนดรู้สติไว้ที่กาย เวทนา จิต ธรรม ที่เรียกว่า สติปัฏฐาน 4 จนเห็นรูปนามตามความเป็นจริงว่าเป็นไตรลักษณ์ คือเห็นแจ้งใน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดวิปัสสนาญาณ ทำให้บรรลุมรรคผลนิพพานได้ โดยการปฏิบัติสมถะภาวนา และวิปัสสนาภาวนา เป็นการอบรมจิตเป็นสิ่งที่สำคัญ ซึ่งมีเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา อยู่ที่มรรคผล นิพพาน หลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งหลาย อันเป็นความดับทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง

ดังนั้น ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังวรสูตรนั้นมีหลักธรรมใน สังวรสูตร มีเนื้อหาที่พระพุทธเจ้าตรัสแสดงแก่ภิกษุทั้งหลายที่ว่าด้วยเรื่อง สังวร ได้แก่ การสำรวมอินทรีทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ยินดียินร้าย ในเวลาเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโผฏฐัพพะ รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ ระวังไม่ให้กิเลสเกิดขึ้นครอบงำใจของตนได้ ในเวลารับรู้อารมณ์ทางอินทรีทั้ง 6 ถ้าไปหลงเพลิดเพลิน เชนชม ยึดติดอยู่ เรากำลังเสื่อมจากกุศลธรรมทั้งหลาย ซึ่งเป็นต้นเหตุของอกุศลธรรม กามคุณ 5 นีวรณ 5 และอุปาทานชั้น 5 ซึ่งเป็นหลักธรรมที่นำมาพิจารณาปฏิบัติในสังวรสูตร โดยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 โดยอาศัยโพธิปักขิยธรรม 37 และองค์คุณของวิปัสสนาซึ่งเป็นธรรมที่คอยเกื้อหนุน ด้วยการมีสติสัมปชัญญะในการพิจารณาด้วยความเพียรตลอดเวลา สามารถตัดละต้นเหตุแห่งอกุศลธรรม กามคุณ 5 นีวรณ 5 และอุปาทานชั้น 5 ซึ่งเป็นการสังวรสำรวมระวังป้องกันไม่ให้ตกอยู่ใน



การครอบงำของกิเลสบาปอกุศลธรรมทั้งหลาย ซึ่งเป็นทางแห่งความเสื่อม

5. สรุป

การปฏิบัติวิปัสสนาในสังวรสูตรนั้นมีหลักธรรมในสังวรสูตร มีเนื้อหาที่พระพุทธเจ้าตรัสแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย ที่ว่าด้วยเรื่อง สังวร ได้แก่ การสำรวมอินทรีย์ทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ยินดียินร้าย ในเวลาเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโผฏฐัพพะ รู้ธรรมารมณ์ ด้วยใจ ระวังไม่ให้กิเลสเกิดขึ้นครอบงำใจของตนได้ ในเวลารับรู้อารมณ์ทางอินทรีย์ทั้ง 6 ถ้าไปหลงเพลินเพลิน เชยชม ยึดติดอยู่ กำลังเสื่อมจากกุศลธรรมทั้งหลาย ซึ่งเป็นต้นเหตุของ อกุศลธรรม กามคุณ 5 นิวรณ์ 5 อุปาทานชั้น 5 ซึ่งเป็นหลักธรรมที่นำมาพิจารณาปฏิบัติในสังวรสูตร โดยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 โดยอาศัยโพธิปักขิยธรรม 37 และองค์คุณของวิปัสสนาซึ่งเป็นธรรมที่คอยเกื้อหนุน ด้วยการมีสติสัมปชัญญะในการพิจารณาด้วยความเพียร

ตลอดเวลา สามารถตัดละต้นเหตุแห่งอกุศลธรรม กามคุณ 5 นิวรณ์ 5 อุปาทานชั้น 5 ซึ่งเป็นการสังวรสารมระวังป้องกันไม่ให้ตกอยู่ในการครอบงำของกิเลสบาปอกุศลธรรมทั้งหลายซึ่งเป็นทางแห่งความเสื่อม

6. องค์ความรู้ที่ได้รับ

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังวรสูตรนั้นเป็นแนวทางในการปฏิบัติเกิดผลดีต่อสุขภาพจิตจิตไม่ไปยึดติดกับสิ่งต่างๆ จิตใจสงบผ่องใสไม่ฟุ้งซ่าน ใจเย็นไม่เป็นคนใจร้อนและเมื่อมีโกรธ ความพยาบาทเกิดขึ้นยังไม่หายในทันทีแต่รู้ตัวเร็วขึ้น ดับเร็วขึ้นค่อยๆ ดีขึ้น คลายเครียด สบายใจขึ้น รู้จักปล่อยวาง อดทน อดกลั้น ไม่ยึดติดร่างกายกับความเจ็บปวดที่เกิดขึ้น ส่วนการกำหนดรู้เวทนาได้ดีขึ้น กายป่วยจึงไม่กระทบจิต สามารถช่วยให้กลับไปดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขพอใจกับชีวิตที่เป็นอยู่ โดยไม่ต้องดิ้นรนออกไปหาความสุขจากข้างนอก สิ่งต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตทุกสิ่งมีเหตุมีปัจจัยเริ่มเข้าใจตามความเป็นจริง

เอกสารอ้างอิง

- ธนิต อยู่โพธิ์. (2547). *วิปัสสนาญาณ*. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2555). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ผลิตธรรม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2556). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 19). กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. (2557). *สัมมาทิฎฐิ*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). นครปฐม: สาละพิมพ์การ.