

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

หลักแห่งพระสัจธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ทรงเป็นตถาคตผู้ตรัสรู้ อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณบรรลุความเป็นพระสัพพัญญู ทรงแสดงธรรมด้วยความรู้ยิ่งเห็นจริงด้วย พระปัญญาคุณอันยิ่งใหญ่เป็นเหตุให้ตรัสรู้ริยสัจธรรม ทรงสอนผู้อื่นเพื่อให้รู้ยิ่งเห็นจริงตามใน ธรรมที่ควรรู้ได้ผลอย่างน่าอัศจรรย์ ทรงแสดงธรรมอันมีผลในทางปฏิบัติที่ไม่ประกอบด้วยกาล^๑ ตลอดเวลาพระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญกับการปฏิบัติเป็นสิ่งที่ทรงเน้นอยู่เสมอ ทรงมีความยินดี ในการเจริญสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ดังเช่นพระพุทธองค์ได้ตรัสแนะนำพระนางปัญจนาเถรี ว่า ลูกหญิงปัญจนา ดวงจันทร์ย่อมเต็มบริบูรณ์ในวันเพ็ญขึ้น ๑๕ ค่ำ ฉันทิ เธอควรเจริญวิปัสสนา ให้ถึงที่สุด ฉันทิ เมื่อวิปัสสนาของเธอเต็มบริบูรณ์ เธอจักบรรลุถึงที่สุดแห่งทุกข^๒

อมตธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์มีทั้งหลักการและวิธีการ เพื่อนำไปสู่การประพฤติ ปฏิบัติที่ถูกต้อง และนำมาปฏิบัติตามให้เกิดประโยชน์ได้ผลจริง เป็นข้อปฏิบัติของผู้ตั้งความปรารถนาในวิโมกข์ทั้งหลายอันเป็นอนุตตรธรรม ผู้ที่ต้องการออกจากวัฏฏทุกข์ทั้งปวง เพื่อให้ดำเนินชีวิตในทางปฏิบัติตามหลักการและแนวทางที่ถูกต้อง เป็นข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด ดังเช่นหลักธรรมของอปณณกปฏิปา ๓ ว่าด้วยข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด เป็นข้อปฏิบัติที่ไม่ผิดทาง ปฏิปาที่เป็นส่วนแก่นสารเนื้อแท้ ซึ่งจะนำผู้ปฏิบัติให้ถึงความเจริญงอกงามในธรรม เป็นผู้ดำเนินอยู่ในทางแห่งความปลอดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงอย่างแนบแน่นไม่ผิดพลาด และให้ยึดถือแนวทางปฏิบัติในข้อปฏิบัติที่ไม่ผิดนี้ย่อมประสบผลที่ดีในชีวิตต่อไป ดังมีพระพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ประกอบด้วย ธรรม ๓ ประการ ชื่อว่าปฏิบัติไม่ผิด และเธอชื่อว่าปรารถนาเหตุเพื่อความสิ้นอาสวะ คือ ๑) คัมภีร ทวารในอินทรี ๒) รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร และ ๓) ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ ข้อปฏิบัติหรือปฏิปาที่เป็นส่วนแก่นสารเนื้อแท้ ที่จะนำผู้ปฏิบัติให้ถึงความเจริญงอกงามในธรรม

^๑ ดูรายละเอียดใน ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๑๐๘/๓๖๘.

^๒ สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสสมมหาเถระ), อริยวังสปฏิปา ปฏิปาอันเป็นวงศ์แห่ง พระอริยเจ้า, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๐.

และให้มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมไปสู่จุดมุ่งหมายถึงพระนิพพานนั้น ต้องมีหลักการปฏิบัติ ที่ถูกต้องแน่นอน มีข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด เชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติที่ถูกต้องไม่ผิดทาง และปรารถนาเหตุเพื่อ ความสิ้นอาสวะ^๓ ธรรม ๓ ประการ คือ คัมภีรครองทวารในอินทรีทั้ง ๖ การรู้จักประมาณในการ บริโภคอาหาร และการประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่องทั้งกลางวัน และกลางคืน เพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมอันเป็นเครื่องขัดขวางทั้งหลาย ด้วยการเดินจงกรม การนั่งสมาธิ มีสติสัมปชัญญะตลอดเวลา โดยกำหนดว่าจะลุกขึ้นตลอดมัชฌิมายามแห่งราตรี ลุกขึ้นชำระจิตให้ บริสุทธิ์จากกรรมที่เป็นเครื่องขัดขวางในตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี^๔

ในสถานการณ์ปัจจุบันนี้ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานหรือที่เรียกอีกหนึ่งว่า การเจริญ วิปัสสนาภาวนา กำลังเป็นที่น่าสนใจมากขึ้นของพุทธศาสนิกชนชาวไทย และชาวต่างชาติใน ประเทศอื่นๆ มีความสนใจมากขึ้นเช่นเดียวกัน ทั้งนี้เป็นเพราะกระแสในยุคโลกาภิวัตน์ส่งผล กระทบต่อสภาพจิตใจของผู้คนในสังคมปัจจุบัน ซึ่งประสบกับพิษภัยของเศรษฐกิจ และภัย ธรรมชาติ ทำให้เกิดการแก่งแย่งชิงดี เอารัดเอาเปรียบ เห็นแก่ตัว มีการแตกความสามัคคี ทำให้ ผู้คนมากมายมีความท้อแท้ใจหมดหวังพากันหาที่พึ่งทางใจ วิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นหนึ่งในบรรดา ของวิธีการต่างๆ ที่ได้รับความสนใจเป็นอย่างมาก ในฐานะเป็นสิ่งที่รักษาใจให้คลายทุกข์ ซึ่งนับได้ ว่ามีผู้สนใจปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานกันเป็นจำนวนมาก จึงเป็นเหตุให้มีการจัดอบรมวิปัสสนา กัมมัฏฐานกัน ไม่ว่าจะเป็นที่วัด หรือสถานที่ปฏิบัติธรรมต่างๆ ทั้งนี้เนื่องด้วยยังมีผู้ที่สงสัยว่าการ เข้ามาฝึกอบรมปฏิบัติกัมมัฏฐาน ด้วยวิธีการเดินจงกรม นั่งสมาธิสลับกันไปเป็นครั้งคราวนั้น ตามที่ มีอยู่ในคำสอนของการปฏิบัติอปณกปฏิบัติ ๓ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนั้น จะมีแนวทางการ ปฏิบัติ และการตรวจสอบอารมณ์อย่างไร ให้สามารถบ่งชี้ได้อย่างถูกต้องชัดเจนว่า ได้ผลตรงตาม หลักพุทธธรรมอย่างแท้จริง

ด้วยปัญหาและเหตุผลดังที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยเห็นว่าหลักอปณกปฏิบัติ ๓ ซึ่งประกอบด้วยธรรมทั้ง ๓ ประการ คือ การคัมภีรครองทวารในอินทรีทั้งหลาย การรู้ประมาณใน การบริโภคอาหาร และการประกอบความเพียรเป็นเครื่องตื่นอยู่เรื่อยๆ นั้นมีความเกี่ยวข้องในการ ปฏิบัติธรรม เป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนาภาวนา เพื่อให้เจริญก้าวหน้าไปสู่จุดมุ่งหมายสูงสุด อดธรรมคำสอนของพระองค์ทรงมีทั้งหลักการ และมีวิธีการ เพื่อนำไปสู่การประพฤติปฏิบัติที่ ถูกต้อง และนำไปปฏิบัติตามได้ผลจริง เมื่อกล่าวถึงขั้นตอนในการปฏิบัติหากผู้ปฏิบัติธรรมไม่ทำศีล ของตนให้บริบูรณ์ ไม่สำรวมอินทรีทั้งหลาย ไม่รู้จักประมาณในการบริโภค และมีความย่อหย่อน

^๓ อก.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๖/๑๕๙.

^๔ คุุรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔/๒๗ - ๒๘.

เกียจคร้าน ไม่เพียรในการปฏิบัติธรรมแล้ว จะไม่สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมนั้นให้มีความก้าวหน้าไปสู่จุดมุ่งหมายสูงสุดจนถึงพระนิพพานได้ ดังมีพระพุทธพจน์ว่า “นิพพานมีอยู่ ทางที่ปฏิบัติให้ถึงพระนิพพานมีอยู่ แต่สาวกทั้งหลายที่พระองค์ทรงสอนนั้นก็ทั้งสำเร็จ และไม่สำเร็จ ส่วนที่สำเร็จ เพราะปฏิบัติถูก ที่ไม่สำเร็จเพราะปฏิบัติผิด และปฏิบัติตรงกันข้ามจากคำสอนของพระองค์”^๕

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจและเห็นความสำคัญของแนวทางการปฏิบัติอปณกปฏิบัติ ๓ คือ คัมภีรทวารในอินทรี รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร และการประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ ซึ่งจะได้ทราบว่าแนวทาง และหลักการปฏิบัติของอปณกปฏิบัติ ๓ นั้นมีวิธีการมีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับข้อปฏิบัติ และหลักคำสอนของพระพุทธองค์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกในการเจริญวิปัสสนาภาวนาได้อย่างไร เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนาภาวนาด้วยข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด เป็นข้อปฏิบัติที่ไม่ผิดทาง ซึ่งจะนำผู้ปฏิบัติธรรมให้ถึงความเจริญงอกงามในธรรม เป็นผู้ดำเนินอยู่ในทางแห่งความปลอดพ้นจากทุกข์ เพื่อการบรรลุธรรมนั้นเป็นไปตามลำดับขั้นตอน เพื่อเป็นแนวทางศึกษาได้อย่างถูกต้องในหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อันเป็นประโยชน์เกื้อกูลอย่างยิ่งต่อการศึกษาของพุทธบริษัทผู้ที่สนใจ และเป็นแนวทางให้มีความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม เพื่อถึงจุดมุ่งหมายอันไพบูลย์เป็นลำดับต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติอปณกปฏิบัติ ๓ ในคัมภีรพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีรพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาการปฏิบัติอปณกปฏิบัติ ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีรพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ หลักการปฏิบัติอปณกปฏิบัติ ๓ ในคัมภีรพุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๒ หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีรพุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๓ หลักการปฏิบัติอปณกปฏิบัติ ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีรพุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร

^๕ คุรยลลเสียดใน ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๓๓/๑๖๖.

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) เป็นการศึกษาเกี่ยวกับ ศึกษาการปฏิบัติปณณกปฏิบัติ ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ตามหลักคัมภีร์ของพุทธศาสนาเถรวาท โดยศึกษาค้นคว้าข้อมูลจาก คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๓๙ คัมภีร์พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาภาษาไทย แปล ชุด ๙๑ เล่ม ฉบับมหาวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๔๑ อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสส หนังสือ เอกสาร ตำรา ผลงานทางวิชาการ และงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาด้านเนื้อหาหลักปฏิบัติของอปณณกปฏิบัติ ๓ และหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท กำหนดขอบเขตเฉพาะคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๓๙ โดยใช้อรรถกถาภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต อรรถกถาภาษาไทย มโนรณปุณณิและคัมภีร์พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาภาษาไทย แปล ชุด ๙๑ เล่ม ฉบับมหาวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๔๑ อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสสอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์มหาสติปัฏฐานและคัมภีร์วิปัสสนาธุณี เป็นต้น

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านการศึกษา

เพื่อให้การศึกษาเรื่องการปฏิบัติปณณกปฏิบัติ ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนามีขอบเขตการศึกษาที่กว้างขึ้น นอกจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๓๙ อรรถกถาภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต อรรถกถาภาษาไทย มโนรณปุณณิ และคัมภีร์พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาภาษาไทย แปล ชุด ๙๑ เล่ม ฉบับมหาวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๔๑ แล้วยังค้นคว้าในอรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสสอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นเนื้อหาที่มีรายละเอียดที่ลึกซึ้งลงไป เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์มหาสติปัฏฐาน และคัมภีร์วิปัสสนาธุณี เป็นต้น ตลอดจนหนังสือ เอกสาร ตำรา มีหนังสือวิปัสสนานัย เล่ม ๑ ธิบายโดย พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) และอริยวังสปฏิบัติปฏิบัติอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า ธิบายโดย สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถร) เป็นต้น ผลงานทางวิชาการ และงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องส่วนใหญ่เป็นวิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ การเจริญวิปัสสนาภาวนา หมายถึง การอบรมจิตโดยมีสติกำหนดรู้รูปนามในปัจจุบันอารมณ์ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยมุ่งหวังการเจริญวิปัสสนาภาวนาขั้นสูง เพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริง หลุดพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส และกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานในที่สุด

๑.๕.๒ อปัลลภกปฏิบัติ ๓ หมายถึง ปฏิบัติว่าด้วยข้อปฏิบัติที่ไม่ผิดมีหลักธรรม ๓ ประการ คือ ๑) อินทรีย์สังวร หรือการสำรวมในอินทรีย์ ๖ คือ ทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ระวังไม่ให้บาปอกุศลธรรมครอบงำใจ เมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทรีย์ทั้ง ๖ ๒) โภขเนมัตตัญญูตาหรือความรู้จักประมาณในการบริโภค คือรู้จักพิจารณารับประทานอาหาร เพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายใช้ทำกิจให้ชีวิตอยู่ได้ผาสุก มีใช้เพื่อสนุกสนานมัวเมา และ ๓) ซาคริยานุโยคหรือการประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ ไม่เห็นแก่นอน คือ ขยันหมั่นเพียร ตื่นตัวอยู่เป็นนิตย์ ซ้ำระจิดไม่ให้มีนิรณัม พร้อมเสมอทุกเวลาที่จะปฏิบัติกิจให้ก้าวหน้าต่อไป

๑.๕.๓ วิปัสสนาญาณ หมายถึง ญาณในการปฏิบัติวิปัสสนาเป็นความรู้ที่เห็นแจ้งเข้าใจสภาวะทั้งหลายตามความเป็นจริง พิจารณาเห็นสังขาร นามรูป โดยความเป็นไตรลักษณ์จนถอนความหลงผิด รู้ผิด และถอนความยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ ถึงขั้นเปลี่ยนท่าทีต่อโลกเปลี่ยนบุคลิกและพฤติกรรม

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรม เอกสาร ข้อมูลด้านวิชาการที่มีความเกี่ยวข้องกับงานวิจัยอันประกอบไปด้วย

๑.๖.๑ คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑) คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิคาย อุปริปัณณาสก มีปรากฏข้อความแสดงไว้ว่า “พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ทรงได้แนะนำให้ภิกษุมีการศึกษาและปฏิบัติตามลำดับ นับตั้งแต่การสำรวมในปาติโมกข์ การสำรวมอินทรีย์ การรู้จักประมาณในการบริโภค และการประกอบความเพียรเป็นเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ การมีสติสัมปชัญญะ การกำจัดนิรณัม และการได้ฌานจนสามารถละภวสังโยชน์ได้ ซึ่งได้แสดงแก่คณกโมคคัลลานพราหมณ์ เนื่องด้วยพราหมณ์ผู้นี้สนใจการคำนวณ มักคิดสิ่งต่างๆ ตามลำดับตัวเลข พระพุทธองค์จึงทรงแสดงหลักปฏิบัติตามลำดับจากต่ำไปหาสูง

โดยเริ่มจากลำดับที่หนึ่ง พระองค์ทรงเป็นแค่ผู้บอกทาง แต่สาวกทั้งหลายที่พระองค์ทรงสอนนั้นก็ มีทั้งสำเร็จ และไม่สำเร็จ ส่วนที่สำเร็จเพราะปฏิบัติถูก ที่ไม่สำเร็จเพราะปฏิบัติผิด และปฏิบัติตรงกันข้ามจากคำสอนของพระองค์ ทั้งนี้หลักอปณกปิปปทา ๓ จัดอยู่ในข้อธรรมตามลำดับนี้ด้วย”^๖

พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต มีปรากฏข้อความแสดงไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม ๓ ประการ ชื่อว่าปฏิบัติไม่ผิด และเธอชื่อว่าปรารถนาเหตุ เพื่อความสิ้นอาสวะ ธรรม ๓ ประการนั้นอะไรบ้าง คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ๑) ค้มครองทวารใน อินทริย์ ๒) รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร และ ๓) ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ” ปฏิปทาที่เป็นส่วนแก่นสารเนื้อแท้ ซึ่งจะนำผู้ปฏิบัติให้ถึงความเจริญงอกงามในธรรม และให้มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมไปสู่จุดมุ่งหมายถึงพระนิพพานนั้น ต้องมีหลักปฏิบัติที่ถูกต้อง มีข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติที่ถูกต้องไม่ผิดทาง และปรารถนาเหตุเพื่อความสิ้นอาสวะ”^๗

พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย อฏฐกนิบาต มีปรากฏข้อความแสดงไว้ว่า “พระพุทธองค์ทรงแสดงอินทริยสังวรให้แก่พระนันทะในการมองดู การฟังเสียงหรือการทำอะไรต่างๆ นั้นต้องพยายามสำรวมจิต เพื่อไม่ให้บาปอกุศลธรรม คือ ความยินดี และความยินร้าย ครอบงำจิตได้ คือ ให้มีความรู้ตัวอย่างเต็มที่ในการมองไปในทิศต่างๆ หากมีความจำเป็นต้องมองไปด้านทิศตะวันออก ทิศตะวันตก ทิศเหนือ ทิศใต้ ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ก็ให้สำรวมจิตทั้งหมด ไม่ให้ใจออกแฉกหรือซัดส่ายไปตามอารมณ์ ทำให้ความยินดียินร้ายครอบงำจิตไม่ได้”^๘

พระอภิธรรมปิฎก วิภังค์ มีปรากฏข้อความแสดงไว้ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้สำรวมด้วยปาติโมกขสังวรอยู่ ถึงพร้อมด้วยอาจารย์และโคจร เห็นภัยในโทษที่มีประมาณน้อย สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย เป็นผู้ค้มครองทวารในอินทริย์ทั้งหลาย รู้จักประมาณในการบริโภค หมั่นประกอบความเพียรเป็นเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ ตลอดปฐมยามและปัจฉิมยาม หมั่นประกอบความเพียรในการเจริญโพธิปักขิยธรรมอย่างต่อเนื่องเสมอ อันมีปัญญาเป็นอุบายในกิจทั้งปวง”^๙

๒) อรรถกถา (แปล) ฉบับมหาจุฬาราชวิทยาลัย มีปรากฏข้อความแสดงไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม ๓ ประการ ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติอปณกปิปปทา และเหตุแห่งความสิ้นอาสวะทั้งหลาย ชื่อว่าเป็นอันภิกษุนั้นได้เริ่มแล้วด้วยธรรม ๓ ประการ คือ

^๖ ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๔ - ๗๖/๗๘ - ๘๑.

^๗ ดูรายละเอียดใน อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๖/๑๕๙.

^๘ ดูรายละเอียดใน อง.อฏฐก. (ไทย) ๒๓/๙/๒๑๓ - ๒๑๔.

^๙ ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๐๘/๓๘๕.

อะไรบ้าง คือภิกษุในพระธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีทวารอันคุ้มครองแท้ในอินทรีย์ทั้งหลาย เป็นผู้รู้จักประมาณในโภชนะ และเป็นผู้หมั่นประกอบความเป็นผู้ไม่เห็นแก่นอน เป็นข้อปฏิบัติไม่ผิดพลาด คือข้อปฏิบัติที่ดีโดยส่วนเดียว ข้อปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ข้อปฏิบัติที่น่าสืบทอดจากกาม”^{๑๐}

๓) **คัมภีร์ฎีกา มงคลัตถทีปนีแปล** ได้แสดงข้อความเกี่ยวกับการรู้จักประมาณในการบริโภค มีปรากฏข้อความแสดงไว้ว่า “การที่ภิกษุรู้จักฉันอาหารที่เพียงพอแก่ความต้องการของตน ไม่ฉันให้เพื่อให้ผิวพรรณดี ร่างกายอ้วนถ้วนสมบูรณ์ดี มีกำลัง พระพุทธองค์ทรงให้ภิกษุพิจารณาโดยแยบคายไม่ฉันเพื่อเล่น ไม่ฉันเพื่อมัวเมา ไม่ฉันเพื่อประดับตกแต่ง แต่ฉันเพื่อให้กายนี้ตั้งอยู่ได้ ฉันเพื่อกำจัดเวทนาเก่า คือ ความหิว ให้หมดไป การฉันจึงต้องฉันให้พอดี ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไปจนทำให้เกิดเวทนาใหม่ คือ อิมจนอิตถัด”^{๑๑}

๔) **ปกรณ์วิเสส วิสุทธิมรรค** พระพุทธโฆสจารย์ ได้อธิบายเกี่ยวกับสติเป็นเหตุให้อินทรีย์สังวรศีลสำเร็จ มีปรากฏข้อความแสดงไว้ว่า “อินทรีย์สังวรศีล ที่โยคีบุคคลพึงให้สำเร็จด้วยสติ อินทรีย์สังวรศีลนั้นชื่อว่า มีสติเป็นเหตุให้สำเร็จ” เพราะอินทรีย์ทั้งหลายที่ตั้งมั่นอยู่ด้วยสติแล้ว เป็นสภาพที่บาปธรรมทั้งหลายมีอภิชฌาเป็นต้น จะร่วไหลเข้าไปไม่ได้ เพราะเหตุนี้โยคีบุคคลพึงระลึกถึงพระอาทิตย์ตติปริยายสูตรโดยนัยมีอาทิว่า “จักขุนทรีย์ อินทรีย์คือจักขุ ถูกทิ่มแทงแล้วด้วยขี้เหล็กที่เผาอย่างร้อนลุกโชนมีแสงลุกโชติช่วงอยู่ ยังนับว่าประเสริฐ ส่วนการยึดถือนิमितโดยอนุพยัญชนะในรูปทั้งหลายอันจะพึงรู้ด้วยจักขุ ไม่ประเสริฐเลย”^{๑๒}

๕) **คัมภีร์พระไตรปิฎกนิสสยะ (ฉบับพิเศษ)** ได้แสดงเกี่ยวกับการสำรวมทวารมีปรากฏข้อความแสดงไว้ว่า “พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงการสำรวมทวารเมื่อรู้อารมณ์ ๖ ด้วยพระพุทธานุญาตว่า จกขุนา รูปํ ทิสวา (เห็นรูปด้วยจักขุแล้ว), โสเตน สทพฺ สุตวา (ฟังเสียงด้วยหูเป็นต้น) ทั้งในอินทรีย์ภาวนาสูต และในพระสูตรอื่นมิได้ตรัสถึงการสำรวมโดยยังไม่รู้อารมณ์ ๖ ด้วยเหตุนี้การสำรวมดังกล่าวจึงหมายถึงการไม่ปล่อยให้ชวนจิตเกิดขึ้นในทางปัญจทวารนั่นเอง”^{๑๓}

^{๑๐} วจ.ติก.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๔๖.

^{๑๑} มหามกุฏราชวิทยาลัย, **มงคลัตถทีปนีแปล เล่ม ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย), หน้า ๒๑ - ๒๒.

^{๑๒} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๕๓.

^{๑๓} คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, **พระไตรปิฎกนิสสยะ (ฉบับพิเศษ) พระสูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค มหาสติปัฏฐานสูตร**, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๗๗.

๑.๖.๒ ตำราวิชาการพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑) สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ทรงพระนิพนธ์เรื่อง ศึกษาพระพุทธศาสนาจากพระสูตร ธรรมบรรยายสอนพระใหม่ มีความว่า “พระพุทธศาสนานี้สอนให้ทุกคนใช้ปัญญาพิจารณาไม่ประมาทปัญญา ไม่ทิ้งปัญญา ไม่ปล่อยปัญญา แต่ใช้ปัญญาพิจารณาจับเหตุจับผลด้วยตนเองแล้วก็เชื่อท่านผู้รู้มาประกอบการพิจารณา เช่น ฟังคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าซึ่งพระองค์เป็นผู้ตรัสรู้แล้วนำมาพิจารณาสอบสวนด้วยตัวเองก็จะได้ปัญญาที่มองเห็นในทางปฏิบัติที่เป็นอปณกปฏิบัติ คือทางที่ไม่ผิด เป็นข้อประพฤติปฏิบัติที่ไม่ผิดทาง แม้จะยังไม่รู้ไม่เห็นด้วยตนเองก็ตาม เมื่อปฏิบัติในทางที่ไม่ผิดก็ย่อมประสบผลที่ดี”^{๑๔}

๒) สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ) ทรงพระนิพนธ์หนังสือ อริยวังสปฏิบัติ ปฏิปทาอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า มีความว่า “การบริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ ที่จำเป็นแก่การดำรงชีวิตจะต้องพิจารณาถึงประโยชน์และความจำเป็นในการใช้สอยทุกครั้งหรือมิฉะนั้นก็ต้องระลึกไว้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาทุกๆ ครั้ง เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส หรือกายกระทบสัมผัสกับสิ่งต่างๆ การระลึกถึงเช่นนี้ จะทำให้ไม่หลงเพลินเพลินยินดีไปกับอารมณ์ที่น่าปรารถนา จะช่วยป้องกันไม่ให้เพลินเพลิน ระเริงหลงติดอยู่กับปัจจัย ๔ เหล่านั้น นอกจากนี้ยังช่วยในการพัฒนาสติ สมาธิและปัญญา ซึ่งเป็นองค์ของอริยมรรคอีกด้วย”^{๑๕}

๓) พุทธทาสภิกขุ นิพนธ์หนังสือตามรอยพระอรหันต์ โดยท่านได้รวบรวมวิธีการเดินตามรอยพระอรหันต์มีความว่า “พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎกได้แสดงให้เห็นลำดับการปฏิบัติอย่างเป็นขั้นเป็นตอน ตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งบรรลุเป็นพระอรหันต์ การสร้างพื้นฐานอันมั่นคงในการปฏิบัติธรรมขั้นสูงคือการมีสติที่บริสุทธิ์และการฝึกฝนสติ การสำรวมด้วยสติ การมีสติคอยระวังรักษาवारทั้ง ๖ และวารทั้ง ๓ สติเป็นเครื่องกันความชั่วได้ดี สามารถละอกุศล ทำกุศลให้เจริญ ละสิ่งที่มีโทษ ประคับประคองตนให้ถึงความหลุดพ้นได้ ท่านได้กล่าวตักเตือนให้ไม่ประมาทในการปฏิบัติอินทรีย์สังวร ควรสำรวมเต็มที่ในที่ทุกสถานในเวลาทุกกาล”^{๑๖}

^{๑๔} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, ศึกษาพระพุทธศาสนาจากพระสูตร ธรรมบรรยายสอนพระใหม่ พุทธศักราช ๒๕๓๑ - ๒๕๓๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท โรงพิมพ์กรุงเทพ (๑๙๘๔) จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๑๘๗.

^{๑๕} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), อริยวังสปฏิบัติ ปฏิปทาอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๗), หน้า ๑๙.

^{๑๖} พุทธทาสภิกขุ, ตามรอยพระอรหันต์, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดวงตะวัน, ๒๕๕๔), หน้า ๒๓๒.

๔) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงเรื่องอุปถัมภ์ปฏิบัติในหนังสือพุทธธรรมไว้ว่า “สำหรับผู้ที่ยังไม่ได้นับถือลัทธิศาสนาหรือหลักคำสอนใดๆ พระพุทธเจ้าจะตรัสธรรมเป็นกลางๆ เป็นการเสนอแนะความจริงให้เขาคิดด้วยความปรารถนาดี เพื่อประโยชน์แก่ตัวเอง โดยมีต้องคำนึงถึงว่าหลักธรรมนั้นเป็นของผู้ใด โดยให้เขาเป็นตัวของเขาเอง ไม่มีการชักจูงให้เขาเชื่อ ให้เขาเลื่อมใสต่อพระองค์ พึงเลือกเอาการปฏิบัติที่ไม่พลาดแน่ๆ ไม่ต้องมีวาทะคดี ซึ่งแสดงถึงการให้หลักเลือกเอาที่ไม่พลาดไว้ก่อน หรือทำสิ่งที่ไม่พลาด เห็นชัดอยู่แน่ๆ แม้แต่ในการที่จะประพฤติปฏิบัติธรรมก็ตาม”^{๑๗}

๕) พระคันธสาราภังค์ ได้กล่าวสรุปถึงการเจริญสติปัฏฐานในหนังสือการเจริญสติปัฏฐานไว้ว่า “การเจริญสติปัฏฐาน คือ การมีสติจดจ่ออย่างต่อเนื่อง ตามรู้เท่าทันอาการต่างๆ ที่กำลังเกิดอยู่ในกายกับจิตตามความเป็นจริง รู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ได้โดยละเอียดไม่ขาดช่วงไม่ลืมหืมกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อมีรูปกระทบที่ตา มีเสียงกระทบที่หู มีกลิ่นกระทบที่จมูก มีรสกระทบที่ลิ้น มีสัมผัสกระทบที่กาย มีความคิดเกิดที่ใจก็สามารถตามรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์นั้นๆ ได้ เพื่อก่อให้เกิดวิปัสสนาปัญญาที่รู้แจ้งไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ผู้ที่ต้องการรู้แจ้งไตรลักษณ์ต้องมีธรรมที่สนับสนุน ๔ อย่าง คือ วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา และจะได้รับผลของการเจริญสติปัฏฐาน คือ กำจัดอกิขณาและโทมนัสในโลก คือ อุปาทานขันธได้”^{๑๘}

๖) นายสุภีร์ ทุมทอง ได้กล่าวถึงวิธีปฏิบัติอินทรีย์สังวรในหนังสือการพัฒนาอินทรีย์สังวรไว้ว่า “วิธีที่จะปฏิบัติอินทรีย์สังวรอันยอดเยี่ยม ในพระธรรมวินัยนั้น พระพุทธองค์ทรงมุ่งเน้นให้มีการพัฒนาอินทรีย์ให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด คือมีปัญญาเห็นความจริงของสังขารทั้งปวง เรียกว่า อินทรีย์ภาวนา องค์ธรรมหลักที่ใช้ในการฝึกหัด คือ มีสติ มีความรู้ตัว ไม่หลงลืมเตรียมพร้อมอยู่เสมอ อุปายวิธีในการฝึกให้มีอินทรีย์สังวร เช่น การปฏิบัติกรรมฐาน การไม่ยึดถือ นิमितและอนุพยัญชนะ เลือกอารมณ์ หลบหลีกอารมณ์ เพลิดเพลินอย่างมีสติ การปฏิบัติตามวินัยอย่างเคร่งครัด และมีโยนิโสมนสิการ เป็นต้น”^{๑๙}

^{๑๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีธรรม, ๒๕๕๕), หน้า ๕๙๑.

^{๑๘} พระคันธสาราภังค์ (สมลักษณะ คนธสาโร), การเจริญสติปัฏฐาน, (ลำปาง: โรงพิมพ์จิตวัฒนา การพิมพ์, ๒๕๔๑), หน้า ๘๓.

^{๑๙} นายสุภีร์ ทุมทอง, การพัฒนาอินทรีย์สังวร, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นต์ จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๔), หน้า ๑๗.

๑.๖.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑) พระครูพิสิฐสรภาน (นิรันดร์ ศิริรัตน์) ศึกษาเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์หลักการปฏิบัติธรรมในภัทเทกรัตตสูตร” พบว่า ความเพียรพยายามนี้เป็นหลักธรรมที่สำคัญมากจะมีปรากฏในที่หลายแห่ง เพราะพระพุทธศาสนาต้องการจะเน้นในเรื่องการลงมือทำความเพียรเป็นสำคัญ เพื่อจะได้พบกับความจริงที่มีอยู่โดยธรรมชาติ ทรงเริ่มตั้งความเพียรว่า “หนึ่ง เอ็นและกระดุกจงเหลืออยู่ เนื้อเลือดในร่างกายของเราจงเหือดแห้งไปก็ตามที ยังไม่บรรลุมรรคผลที่จะพึงบรรลุด้วยเรี่ยวแรง ความเพียร ความบากบั่นของบุรุษจักไม่หยุดความเพียร” จนได้พบหลักความจริงของธรรมชาติแล้วทรงนำมาประกาศเปิดเผยแก่ผู้อื่น^{๒๐}

๒) พระครูธรรมธรรแสงชัย กนตสีโล (เพชรขึ้นสกุล) ศึกษาเรื่อง “ศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอนังคนสูตร” พบว่า หลักธรรมในตอนท้ายพระสูตร พระสารีบุตรได้เสนอข้อปฏิบัติสำหรับภิกษุ ผู้ออกบวชด้วยศรัทธา คือ มั่นคงในปาฏิโมกขสังวรศีล อินทริยสังวรศีล โภชนะมัตตัญญูตา ชาคริยานุโยค และสติสัมปชัญญะ หลักปฏิบัติธรรมในตอนท้ายของพระสูตรนี้มีความสอดคล้องกับพระพุทธวจนะที่ตรัสไว้ในหลายๆ พระสูตร เช่น ลำดับการปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรค ผล นิพพาน ตรัสแก่คณกโมคคัลลานพราหมณ์ในคณกโมคคัลลานสูตร^{๒๑}

๓) พระมหาวิสาทย ธมมิโก (ศรีษะดี) ศึกษาเรื่อง “การศึกษาหลักการและวิธีการของชาคริยานุโยคในการปฏิบัติธรรม” พบว่า หลักธรรมเรื่องชาคริยานุโยค การประกอบความเพียรในการเป็นผู้ตื่นอยู่เสมอ นอกจากมีคำว่า ชาคริยานุโยคแล้ว ยังมีคำศัพท์ที่ใช้ในความหมายอย่างเดียวกัน เช่น ความอดสาหัส ปธาน ความเพียรที่ขอบวิริยารัมภะ การปรารถนาความเพียร ความพยายาม ความมุ่งมั่นอย่างไม่ทอดยว หลักธรรมเกี่ยวกับความเพียร มีอยู่ในหลายหมวด เช่น หมวดอินทริย เรียกว่า วิริยอินทริย หมวดพละ เรียกว่าวิริยพละ หมวดอริยมรรคมีองค์ ๘ เรียกว่า สัมมาวายามะ หลักธรรมเรื่องชาคริยานุโยคนี้เป็นหลักปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้นจากทุกข์^{๒๒}

^{๒๐} พระครูพิสิฐสรภาน (นิรันดร์ ศิริรัตน์), “การศึกษาวิเคราะห์หลักการปฏิบัติธรรมในภัทเทกรัตตสูตร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

^{๒๑} พระครูธรรมธรรแสงชัย กนตสีโล (เพชรขึ้นสกุล), “ศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอนังคนสูตร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), บทคัดย่อ.

^{๒๒} พระมหาวิสาทย ธมมิโก (ศรีษะดี), “การศึกษาหลักการและวิธีการของชาคริยานุโยคในการปฏิบัติธรรม”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), บทคัดย่อ.

๔) พระไพฑูรย์ วิบุโล (สุดใจ) ศึกษาเรื่อง “ศึกษาอินทริยสังวรในการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า อินทริยสังวรนั้นมีความเกี่ยวข้องกับหลักธรรมอื่นๆ เช่น เป็นธรรมะฝ่ายสมาธิในไตรสิกขา เป็นธรรมะสำคัญในปฏิจจนสมุปบาทฝ่ายนิโรธวาระ เป็นการฝึกสติตามหลักสติปัฏฐาน เป็นธรรมะพื้นฐานในการปฏิบัติเพื่อให้จิตเป็นสมาธิ เป็นหนึ่งในข้อปฏิบัติที่เป็นทางนำไปสู่ความพ้นทุกข์ เรียกว่า จรณะ ๑๕ เป็นการทำความเพียรในการป้องกันไม่ให้เกิดกิเลสขึ้นทางทวารทั้ง ๖ เป็นคำสั่งสอนที่พระพุทธเจ้าทรงพร่ำสอนให้สาวกทั้งหลายนำไปปฏิบัติ ทำให้หมดกิเลส หมดความทุกข์ได้อย่างแท้จริง ซึ่งเป็นปาฏิหาริย์ที่พระพุทธเจ้าทรงยกย่องเรียกว่า อนุศาสนีปาฏิหาริย์ เป็นข้อปฏิบัติที่ไม่ผิดพลาด เรียกว่า อปณณกธรรม^{๒๓}

๕) พระชาติ จานวิโร (อินเทพ) ศึกษาเรื่อง “ศึกษาการบำเพ็ญบารมีและการบรรลุธรรมของพระนันทเถระ” พบว่า พระนันทเถระท่านได้เกิดในตระกูลศากยวงศ์ มีปกติอยู่สุขสบายจึงถูกราคะในกามคุณครอบงำ พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้พระนันทะผนวช และให้เจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ท่านเริ่มต้นเจริญสติคุ้มครองทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู ลิ้น จมูก ลิ้น กาย และใจ ทำความรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา จนเกิดเห็นความเปลี่ยนแปลงว่ารูปนามที่ตามรู้ในปัจจุบันขณะนั้น มีการเกิด ดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน บุคคล เราเขา จนกระทั่งรู้แจ้งด้วยปัญญาสามารถบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์เอตทัคคะ “ผู้คุ้มครองทวารอินทริยทั้งหลาย”^{๒๔}

๖) นางสาวจารวี มั่นสินธร ศึกษาเรื่อง “ศึกษาโภชนมัตตัตถุญตาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” พบว่า แนวคิดเกี่ยวกับโภชนมัตตัตถุญตา คือ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การตั้งสติพิจารณากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการปฏิบัติเพื่อบริหารกายใจ ในการรับรู้การเคลื่อนไหวและอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะบริโภคนา โดยการใช้สติและสัมปชัญญะรับรู้ความรู้สึกที่เป็นกุศล และอกุศลต่างๆ ที่เกิดขึ้นทางใจว่า อิริยาบถการเคลื่อนไหวขณะบริโภคนาขณะนั้นเป็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของขั้น ๕ ย่อลงแล้วเหลือรูปและนาม^{๒๕}

^{๒๓} พระไพฑูรย์ วิบุโล (สุดใจ), “ศึกษาอินทริยสังวรในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), บทคัดย่อ.

^{๒๔} พระชาติ จานวิโร (อินเทพ), “ศึกษาการบำเพ็ญบารมีและการบรรลุธรรมของพระนันทเถระ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), บทคัดย่อ.

^{๒๕} นางสาวจารวี มั่นสินธร, “ศึกษาโภชนมัตตัตถุญตาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

จากการศึกษาทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า งานวิจัยและวิทยานิพนธ์ที่ศึกษาทั้งหมดนี้ ได้วิจัยเฉพาะในแง่ข้อมูลที่สอดคล้องและใกล้เคียงกับเนื้อหาในเรื่อง “ศึกษาการปฏิบัติปณณกปฏิบัติ ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท” เท่านั้น แต่ยังไม่ตรงและครอบคลุมประเด็นของเนื้อหาทั้งหมด เพียงแต่สามารถใช้เป็นแนวทางในการวิจัยเท่านั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งยังไม่เคยมีงานวิจัยที่กล่าวถึงการศึกษาการปฏิบัติปณณกปฏิบัติ ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ดังนั้นการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษาเพิ่มเติมในหลักปฏิบัติปณณกปฏิบัติ ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนา เพื่อประโยชน์เกื้อกูลต่อผู้สนใจศึกษาใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ซึ่งแนวทางการปฏิบัติในข้อปฏิบัติที่ไม่ผิดนี้ย่อมประสบผลที่ดีในชีวิตและปรารถนาเหตุเพื่อความสันติสุข สืบต่อไป

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาเรื่อง ศึกษาการปฏิบัติปณณกปฏิบัติ ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ครั้งนี้เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยมุ่งศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาของการศึกษาการปฏิบัติปณณกปฏิบัติ ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนา แล้วนำมาสรุปบรรยายเชิงพรรณนา มีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

๑.๗.๑ ศึกษาค้นคว้า และรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) อันได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๓๙ อรรถกถาภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต อรรถกถาภาษาไทย มโนรธปุรณี และคัมภีร์พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาภาษาไทยแปลชุด ๙๑ เล่มฉบับมหาวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๔๑ และอรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา ปกรณ์วิเสสอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ คัมภีร์ปรมัตถทีปนี คัมภีร์มหาสติปัฏฐานและคัมภีร์วิปัสสนาฯ เป็นต้น ทำให้ได้ข้อมูลเพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานที่สำคัญเบื้องต้น

๑.๗.๒ ศึกษาค้นคว้า และรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ศึกษาตำราวิชาการพระพุทธศาสนาเถรวาท เช่น หนังสือมหาสติปัฏฐานสูตร หนังสือวิปัสสนาญาณโดย พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) หนังสืออริยวังสปฏิบัติ ปฏิภาอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า ญาณโดย สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถร) ผลงานทางวิชาการเอกสารและรายงานการวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นวิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อเป็นการอธิบายขยายความเนื้อหาเพิ่มเติมจากพระไตรปิฎก อรรถกถาและคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทให้มีความละเอียดชัดเจนมากยิ่งขึ้น

๑.๗.๓ นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารชั้นปฐมภูมิ ชั้นทุติยภูมิ และงานวิจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง มาศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทเพื่อตรวจสอบความถูกต้อง

๑.๗.๔ สรุปเรียบเรียงและนำเสนอข้อมูลโดยแบบวิธีบรรยายเชิงพรรณนา อันนำมาซึ่ง ผลของการศึกษาการปฏิบัติปณณกปฏิบัติ ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เป็นรูปแบบองค์ความรู้ใหม่

๑.๗.๕ เสนอและตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์โดยอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ

๑.๗.๖ นำข้อมูลที่ผ่านการตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ และได้ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ตามคำแนะนำโดยอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ นำเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ และเผยแพร่ผลงาน เพื่อประโยชน์ต่อการศึกษา

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบหลักการปฏิบัติปณณกปฏิบัติ ๓ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๒ ทำให้ทราบหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๓ ทำให้ทราบการปฏิบัติปณณกปฏิบัติ ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท