บทที่ ๔

การปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนา ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ และประกาศหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา พระองค์ทรงสั่งสอนให้พุทธสาวกทั้งหลายปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง พัฒนาจิตตนเองเพื่อให้หลุดพ้นจากอำนาจการครอบงำของอาสวะกิเลส ตั้งแต่อาสวะกิเลสระดับเบาบางจนถึงระดับปราศจากกิเลสหมดจดโดยสิ้นเชิง การที่พระองค์ทรงแสดงหลักธรรมที่ชื่อว่า ข้อปฏิบัติไม่ผิด หรืออปัณณกปฏิปทา ๓ อันมีข้อปฏิบัติธรรม คือ การคุ้มครองทวารในอินทรีย์ การรู้ประมาณในการบริโภคอาหารและการประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ คำสั่งสอนส่วนปฏิบัตินี้เป็นข้อปฏิบัติที่ไม่ผิดทางดำเนินที่ไม่ผิดพลาด ย่อมเป็นเหตุนำไปสู่ความเป็นผู้สิ้นอาสวะ คำสั่งสอนของพระองค์มีทั้งหลักการและวิธีการ เพราะการที่จะบรรลุพระนิพพานหรือไม่อยู่ที่การประพฤติปฏิบัติตามขั้นตอนที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้ หากเป็นผู้ที่ไม่มีศีล ไม่คุ้มครองทวารในอินทรีย์ ๖ ไม่รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร มีความย่อหย่อนเกียจคร้าน ไม่เพียรในการปฏิบัติตามหลักอปัณณกปฏิปทา ๓ ไม่มีสติสัมปชัญญะ เป็นผู้ทอดธุระในวิเวก มีจิตไม่ตั้งมั่น ย่อมไม่สามารถทำให้บรรลุพระนิพพาน ดังพระพุทธพจน์ว่า นิพพานมีอยู่ ทางที่ปฏิบัติให้ถึงพระนิพพานมีอยู่ แต่สาวกทั้งหลายที่พระองค์ทรงสอนนั้นก็มีทั้งสำเร็จ และไม่สำเร็จ ส่วนที่สำเร็จ เพราะปฏิบัติถูก ที่ไม่สำเร็จเพราะปฏิบัติผิดและปฏิบัติตรงกันข้ามจากคำสอนของพระองค์[๑] ดังนั้น จึงกำหนดประเด็นการศึกษาไว้ดังนี้

๔.๑ สงเคราะห์หลักอปัณณกปฏิปทา ๓ เข้าในสติปัฏฐาน ๔

๔.๒ แนวทางการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักอปัณณกปฏิปทา ๓

๔.๓ ผลของการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักอปัณณกปฏิปทา ๓

๔.๔ วิเคราะห์การปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนา

๔.๕ สรุปท้ายบท

---

[๑] ดูรายละเอียดใน ขุ.จู. (ไทย) ๓๐/๓๓/๑๖๖.

๔.๑ สงเคราะห์หลักอปัณณกปฏิปทา ๓ เข้าในสติปัฏฐาน ๔

แนวทางการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ เป็นการฝึกสติปัฏฐาน ๔ เพราะเป็นส่วนหนึ่งของคำสั่งสอนในส่วนการปฏิบัติ ที่ผู้ศึกษาต้องนำมาประพฤติปฏิบัติใช้ในการฝึกสติปัฏฐาน ๔ และใช้เจริญสติในชีวิตประจำวัน ในการฝึกสติให้จิตมีอินทรียสังวรนั้น เป็นสิ่งเดียวกันกับการปฏิบัติสติปัฏฐานนั่นเอง เพราะอินทรียสังวรเป็นการแสดงถึงการที่จิตมีสติคอยกำกับ ดังนั้น สำหรับข้อปฏิบัติในความเป็นผู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร และความเป็นผู้มีความเพียรเป็นเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ ย่อมเป็นการฝึกสติปัฏฐาน ๔ เพราะต้องมีการฝึกฝนสติเช่นเดียวกัน

อปัณณกปฏิปทา ๓ นั้นเป็นส่วนหนึ่งของคำสอนในส่วนการปฏิบัติ ที่ผู้ศึกษาต้องนำมาประพฤติปฏิบัติใช้ในการฝึกสติปัฏฐาน ๔ การฝึกตนในส่วนนี้เป็นภาคปฏิบัติ หรือการเจริญภาวนา ได้แก่ การรักษาศีลให้สมบูรณ์ ความเป็นผู้สำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ความเป็นผู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ความเป็นผู้มีความเพียรเครื่องตื่นอยู่เสมอ สติสัมปชัญญะ สติปัฏฐาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ชื่อว่า คำสั่งสอนส่วนปฏิบัติ ดังพระพุทธพจน์ว่า

> คำสั่งสอนส่วนปฏิบัติ เป็นอย่างไร คือ การปฏิบัติชอบ การปฏิบัติเหมาะสม การปฏิบัติที่เอื้อประโยชน์ การปฏิบัติธรรมถูกต้องตามหลักธรรม การรักษาศีลให้บริบูรณ์ ความเป็นผู้สำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ความเป็นผู้รักจักประมาณในการบริโภคอาหาร ความเป็นผู้มีความเพียรเครื่องตื่นอยู่เสมอ สติสัมปชัญญะ สติปัฏฐาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ชื่อว่าคำสั่งสอนส่วนปฏิบัติ...[๒]

อปัณณกปฏิปทา ๓ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องในการฝึกสติปัฏฐาน ๔ ในกายานุปัสสีสูตร และธัมมานุปัสสีสูตร มีข้อความปรากฏว่า ภิกษุผู้ที่ควรเจริญกายานุปัสสนา จึงอาจพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ และภิกษุผู้ที่ควรเจริญธัมมานุปัสสนา จึงอาจพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายอันเป็นภายในอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอันเป็นทั้งภายในและภายนอกอยู่ เพราะว่าภิกษุที่ผู้ควรเจริญกายานุปัสสนาและเจริญธัมมานุปัสสนานั้น เป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร เป็นผู้ไม่ชอบการนอนหลับ หรือผู้ที่ปรารภในความเพียร[๓]

---

[๒] ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๕๐/๑๗๖.

[๓] ดูรายละเอียดใน องฺ.ฉกฺก. (ไทย) ๒๒/๑๑๗ - ๑๑๘/๖๓๘ - ๖๔๐.

การฝึกอบรมจิตพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนา เป็นการฝึกจิตตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ดังเนื้อหาในมหาสติปัฏฐานสูตรได้กล่าวถึงสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ส่วนในหลักอปัณณกปฏิปทา ๓ กล่าวถึงการคุ้มครองทวารในอินทรีย์ (อินทรียสังวร) การรู้ประมาณในการบริโภคอาหาร (โภชเนมัตตัญญุตา) และประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ (ชาคริยานุโยค) เมื่อศึกษาหลักธรรมทั้งสองนี้แล้ว จะเห็นถึงความเชื่อมโยงกันดังที่แสดงตามตารางดังนี้

ตารางที่ ๑ สงเคราะห์หลักอปัณณกปฏิปทา ๓ เข้ากับสติปัฏฐาน ๔ ในมหาสติปัฏฐานสูตร

มหาสติปัฏฐานสูตร	หลักอปัณณกปฏิปทา ๓
๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน **๑.๑ อานาปานสติ** คือ ไปในที่สงัด นั่งขัดสมาธิแล้วตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยอาการต่างๆ **๑.๒ กำหนดอิริยาบถ** คือ เมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างไรก็รู้ชัดในอาการเป็นอยู่นั้นๆ **๑.๓ สัมปชัญญะ** คือ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำทุกอย่าง และความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ นุ่งหุ่มผ้า กิน ดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด เป็นต้น **๑.๔ ปฏิกูลมนสิการ** คือ พิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ศีรษะจดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่างๆ มากมายมารวมๆ อยู่ด้วยกัน **๑.๕ ธาตุมนสิการ** คือ พิจารณาร่างกายของตนโดยให้เห็นแยกประเภทเป็นธาตุ ๔ แต่ละอย่างๆ **๑.๖ นวสีวถิกา** คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่างๆ	**๑) อินทรียสังวร** เชื่อมโยงกับกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน และเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนา-สติปัฏฐาน การสำรวมกาย วาจา และใจ ขณะยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างไร สติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก โดยการมีสติและสัมปชัญญะในการกระทำอานาปานสติ และความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือเหยียดเท้า การคู้นุ่งห่มผ้า กินดื่ม เคี้ยว ถ่าย ปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด การนิ่ง พิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้าซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่างๆ มากมายมารวมอยู่ด้วยกัน กุศลธรรม หรืออกุศลธรรมจะเกิดขึ้นได้เพราะอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดที่เรียกว่าเวทนา การรับรู้ทางของอารมณ์อาการเป็นสุข พึงพอใจ ดีใจ เบิกบานใจ ชอบใจ โสมนัส มีอาการเป็นทุกข์ เศร้าใจ ไม่พอใจ โทมนัสหรือมีอาการเฉยๆ ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย เป็นอุเบกขาธรรม
๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตามดูรู้ทันเวทนา คือ เมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นชนิดอามิส และนิรามิส ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ	**๒) โภชเนมัตตัญญุตา** เชื่อมโยงกับกายานุปัสสนา-สติปัฏฐาน ขณะบริโภคอาหารให้พิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้าซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่างๆ มากมายมารวมอยู่ด้วยกัน พิจารณาร่างกายของตนโดยให้เห็นแยกประเภทเป็นธาตุ ๔ แต่ละอย่างๆ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่างๆ กันโดยระยะเวลา ๙ ระยะตั้งแต่ตายใหม่ๆ ไปจนถึงกระดูกผุแล้วในแต่ละกรณีนั้นให้

	ย้อนมานึกถึงร่างกายของตนว่าจะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน เพื่อลดความมักมากในอาหาร ไม่ยึดติดในรสของอาหาร ไม่ให้เกิดความกังวลในการบริโภค
๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตามดูรู้ทันจิต คือ จิตของตนในขณะนั้นๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิหลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ	**๓) ชาคริยานุโยค** มีความเชื่อมโยงกับกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การไม่ให้นิวรณธรรมครอบงำจากถีนมิทธะ คือ ความง่วงนอน ความกระด้าน ความง่วงซึมครอบงำจิตใจขณะยืน พึงกำหนดยืน เพื่อปรับสภาพร่างกายให้พร้อม
๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน **๔.๑ นิวรณ์** คือ รู้ชัดในขณะนั้นๆ ว่า นิวรณ์ ๕ แต่ละอย่าง มีอยู่ในเจตนาหรือไม่ที่ยังไม่เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้วไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร รู้ชัดนามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ **๔.๒ ขันธ์** คือ กำหนดรู้ว่าขันธ์ ๕ แต่ละอย่างคืออะไรเกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้อย่างไร **๔.๓ อายตนะ** คือ รู้ชัดในอายตนะภายในภายนอกแต่ละอย่างๆ รู้ชัดในสังโยชน์ที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยอายตนะนั้นๆ รู้ชัดว่าสังโยชน์ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วละได้อย่างไร ที่จะละได้แล้วไม่เกิดขึ้นได้อีกต่อไปอย่างไร **๔.๔ โพชฌงค์** คือ รู้ชัดในขณะนั้นๆ ว่าโพชฌงค์ ๗ แต่ละอย่างๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร **๔.๕ อริยสัจ** คือ รู้ชัดอริยสัจ ๔ แต่ละอย่างๆ ตามความเป็นจริงว่าคืออะไร เป็นอย่างไร	พิจารณาตั้งแต่หัวจรดปลายเท้า ก่อนเดินอย่างมีสติและเป็นการกำจัดความเกียจคร้าน ขณะเดิน พึงกำหนดทำความเพียรด้วยการเดินจงกรม สลับกับนั่งไปจนหมดเวลา ขณะนั่ง คือ การกำหนดนั่งเจริญภาวนาอานาปานสติ พิจารณา ลมหายใจ เข้า-ออก และขณะนอน พึงกำหนดการนอนแบบสีหไสยาสน์ด้วยการตะแคงข้างขวา เท้าเหลื่อมเท้า มีสติกำหนดลุกขึ้นตลอดเวลา และด้วยการกำหนดไว้ในใจว่าเราจักตื่นขึ้นอยู่เสมอ เราจักตื่นเสมอ

จากตารางที่ ๑ แสดงถึงการสงเคราะห์หลักอปัณณกปฏิปทา ๓ เข้ากับสติปัฏฐาน ๔ ในมหาสติปัฏฐานสูตร อธิบายได้ว่า ผู้ที่ศึกษาต้องนำหลักธรรมของหลักอปัณณกปฏิปทา ๓ นี้มาประพฤติปฏิบัติในการฝึกสติปัฏฐาน ๔ ไม่ว่าจะเป็นภิกษุบวชใหม่ ภิกษุปานกลางหรือภิกษุบวชนานแล้วเป็นผู้ที่เริ่มศึกษา พระเสขะหรือพระอเสขะทั้งหมดต่างก็ต้องปฏิบัติสติปัฏฐาน[๕]

[๕] ดูรายละเอียดใน ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๙๘๒ – ๙๘๓/๕๐๐.

อปัณณกปฏิปทา ๓ ประการ คือการคุ้มครองทวารในอินทรีย์ ระวังไม่ให้บาปอกุศลธรรมครอบงำจิตใจ เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ด้วยอินทรีย์ทั้ง ๖ โภชเนมัตตัญญุตา คือ การรู้ประมาณในการบริโภคอาหาร รู้จักพิจารณารับประทานอาหาร เพื่อหล่อเลี้ยงร่างกาย ใช้ทำกิจให้ชีวิตผาสุก มิใช่เพื่อสนุกสนาน มัวเมา ส่วนชาคริยานุโยค การประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ ไม่เห็นแก่นอน ขยันหมั่นเพียร ให้มีความตื่นตัวอยู่เป็นนิตย์ ชำระจิตไม่ให้นิวรณ์ครอบงำ พร้อมเสมอทุกเวลาที่จะปฏิบัติกิจให้ก้าวหน้าต่อไป ซึ่งมีความเชื่อมโยงกับมหาสติปัฏฐานสูตร โดยที่ความสำรวมอินทรีย์ไปเชื่อมโยงกับสติสัมปชัญญะในสติปัฏฐาน ๔ คือ สติควบคุมรักษา สำรวมระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ในขณะปฏิบัติกรรมฐาน กายบริหารโดยการบริโภคอาหารพอประมาณต่อความต้องการ เพื่อความสะดวกต่ออิริยาบถ ๔ คือ การยืน เดิน นั่ง และนอน และต้องนำความเพียรมาเป็นแรงขับเคลื่อนเรียกว่า ชาคริยานุโยค คือ ความเป็นผู้ตื่นอยู่เสมอต่อการปฏิบัติธรรมในการเดินจงกรม นั่งสมาธิ เป็นต้น[๕]

การปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ เป็นการฝึกอบรมจิตพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนา ผู้ฝึกอบรมทราบขั้นตอนในการฝึกจิตของตนตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ดังเนื้อหาคณกโมคคัลลานสูตร พระผู้มีพระภาคทรงบัญญัติการศึกษาโดยลำดับ การกระทำโดยลำดับ การปฏิบัติโดยลำดับในธรรมวินัยไว้ว่า “เมื่อได้บุรุษที่สมควรฝึกฝนจิตของตนที่ควรจะฝึกแล้ว เบื้องต้นทีเดียวทรงแนะนำให้ภิกษุจงเป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ ถึงพร้อมด้วยอาจาระ และโคจร เป็นผู้เห็นภัยในโทษแม้เพียงเล็กน้อย สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย” ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย”

๔.๑.๑ การคุ้มครองทวารในอินทรีย์กับสติปัฏฐาน ๔

หลักอปัณณกปฏิปทา ๓ เป็นแนวทางในการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ พระองค์ทรงแสดงกับภิกษุทั้งหลาย ชื่อว่าเป็นข้อปฏิบัติไม่ผิด และปรารภเหตุเพื่อความสิ้นอาสวะ อันประกอบด้วยธรรม ๓ ประการ ในส่วนของความเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายหรืออินทรียสังวร คำว่า อินทรีย์ ที่ใช้ในพระบาลีที่แสดงเกี่ยวกับอินทรียสังวรว่า อินฺทริเยสุ คุตฺตทฺวาโร หรืออินฺทริยสำวเรน สมนฺนาคโต[๖] หมายเอาเฉพาะอายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งตา หู จมูก ลิ้น กาย การปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ความเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย ภิกษุชื่อว่า คุ้มครองทวารในอินทรีย์เป็นอย่างไร ดังมีพระพุทธพจน์ว่า

---

[๕] คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมะภาคปฏิบัติ ๖ (Buddhist Meditation VI)**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๓๘ – ๓๙.

[๖] ดูรายละเอียดใน ที.สี. (บาลี) ๙/๒๑๓/๗๐ – ๗๑.

ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปด้วยตาแล้วไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ปฏิบัติเพื่อสำรวมในจักขุนทรีย์ ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วก็จะเป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรมคืออภิชฌา (เพ่งเล็งอยากได้ของเขา) และโทมนัส (ความทุกข์ใจ) ครอบงำได้ จึงรักษาจักขุนทรีย์ ถึงความสำรวมในจักขุนทรีย์ ฟังเสียงด้วยหู ฯลฯ ดมกลิ่นด้วยจมูก ฯลฯ ลิ้มรสด้วยลิ้น ฯลฯ ถูกต้องโผฏฐัพพะด้วยกาย ฯลฯ รู้แจ้งธรรมารมณ์ด้วยใจ แล้วไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ปฏิบัติเพื่อสำรวมในมนินทรีย์ ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วก็จะพึงเป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรมคืออภิชฌา และโทมนัสครอบงำได้ จึงรักษามนินทรีย์ถึงความสำรวมในมนินทรีย์ ภิกษุชื่อว่าคุ้มครองทวารในอินทรีย์เป็นอย่างนี้แล[๗]

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงความคุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย มีปรากฏในพระสุตตันตปิฎก และพระอภิธรรมปิฎกเป็นจำนวนมาก พระพุทธพจน์นั้นแสดงทั้งลักษณะ และวิธีการปฏิบัติเกี่ยวกับอินทรียสังวร อีกทั้งได้ทรงแนะนำเทคนิค วิธีการ เพื่อให้การปฏิบัติได้ผล มีเนื้อหาที่คล้ายคลึงกัน ในสามัญญผลสูตรโดยทรงแสดงให้พระเจ้าอชาตศัตรู ดังพระพุทธพจน์ว่า

มหาบพิตร ภิกษุชื่อว่าคุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปด้วยตาแล้วไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ย่อมปฏิบัติเพื่อสำรวมในจักขุนทรีย์ ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้ว ก็จะเป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรม คือ อภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ จึงรักษาจักขุนทรีย์ ถึงความสำรวมในจักขุนทรีย์ ฟังเสียงด้วยหู... ดมกลิ่นด้วยจมูก... ลิ้มรสด้วยลิ้น... ถูกต้องโผฏฐัพพะด้วยกาย... รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ... ภิกษุผู้ประกอบด้วยความสำรวมอินทรีย์อันเป็นอริยะนี้ ย่อมเสวยสุขอันไม่ระคนกับกิเลสในภายใน มหาบพิตร ภิกษุชื่อว่าคุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายเป็นอย่างนี้แล[๘]

สำหรับแนวทางการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ในส่วนของความเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายมีอยู่ในคำสอน และวิธีปฏิบัติอินทรียสังวรที่พระองค์ทรงแนะนำท่านพระนันทะให้ปฏิบัติด้วยการศึกษาโดยลำดับ เป็นวิธีการปฏิบัติตามลำดับขั้นตอนในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ สำหรับท่านพระนันทะ โดยวิธีรู้จักประมาณในการบริโภค ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ พร้อมทั้งการเดินจงกรม นั่งสมาธิ และมีสติสัมปชัญญะอย่างต่อเนื่อง[๙] ท่านพระนันทะจึงสามารถประพฤติพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ได้ ดังพระพุทธพจน์ว่า

---

[๗] องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๖/๑๕๙.

[๘] ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๓/๗๒ - ๗๓.

[๙] ม.มู.อ. (ไทย) ๑/๑/๑๕๒/๕๘๓.

ภิกษุทั้งหลาย เว้นแต่ว่า นันทะจะเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย รู้จักประมาณในการบริโภค ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ ประกอบด้วยสติและสัมปชัญญะ นันทะจึงจะสามารถประพฤติพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ได้

ภิกษุทั้งหลายในข้อนั้น วิธีคุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายสำหรับนันทะดังนี้คือ หากนันทะจำเป็นต้องมองดูทิศตะวันออก นันทะต้องสำรวมจิตทั้งหมด มองดูทิศตะวันออกด้วยคิดว่า “เมื่อเรามองดูทิศตะวันออกอยู่อย่างนี้ บาปอกุศลธรรม คือ อภิชฌา และโทมนัส จักครอบงำจิตของเราไม่ได้” นันทะต้องเป็นผู้มีสัมปชัญญะในการมองดูนั้นอย่างนี้

หากนันทะจำเป็นต้องมองดูทิศตะวันตก ฯลฯ จำเป็นต้องมองดูทิศเหนือ ฯลฯ จำเป็นต้องมองดูทิศใต้ ฯลฯ จำเป็นต้องมองดูทิศเบื้องบน ฯลฯ จำเป็นต้องมองดูทิศเบื้องล่าง ฯลฯ จำเป็นต้องมองดูทิศเฉียง นันทะต้องสำรวมจิตทั้งหมดมองดูทิศเฉียง ด้วยคิดว่า “เมื่อเรามองดูทิศเฉียงอยู่อย่างนี้ บาปอกุศลธรรมคืออภิชฌา และโทมนัสจักครอบงำจิตของเราไม่ได้” นันทะต้องเป็นผู้มีสัมปชัญญะในการมองดูนั้น อย่างนี้ ภิกษุทั้งหลาย นี้แลคือวิธีคุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายสำหรับนันทะ[๑๐]

๑) อินทรียสังวรกับสติปัฏฐาน ๔ องค์ธรรมหลักคือตัวสติเช่นเดียวกัน

อปัณณกปฏิปทา ๓ ในส่วนของความเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ อินทรียสังวรกับสติปัฏฐาน ๔ องค์ธรรมหลักคือตัวสติเช่นเดียวกัน ความหมายของสติปัฏฐานตามนัยอรรถกถาท่านแสดงไว้ ๓ ประการ คือ ๑) อารมณ์แห่งสติ ๒) การที่พระศาสดาไม่ทรงดีพระทัยและเสียพระทัย ในเมื่อสาวกทั้งหลายปฏิบัติแตกต่างกัน ๓ แบบ และ ๓) ตัวสติ แต่เมื่อกล่าวในเรื่องสติปัฏฐาน ๔ คำว่า สติปัฏฐาน ท่านหมายถึงตัวสติ ที่มีลักษณะระลึกได้ไม่หลงลืมในกุศลธรรมทั้งหลาย สติปัฏฐานคือสติอย่างเดียว แต่ที่แสดงแยกออกเป็น ๔ ประเภท คือ กาย เวทนา จิตและธรรม เพราะอารมณ์ที่ทำให้เกิดสตินั้นมีหลากหลาย และแสดงให้เหมาะสำหรับบุคคลที่มีจริตต่างกันไป[๑๑] ส่วนอินทรียสังวรเป็นการแสดงโดยถึงวิธีการปิดกั้น คุ้มครอง รักษาทวารเมื่อมีการรับรู้อารมณ์ ซึ่งธรรมที่เป็นดุจนายประตู เพื่อคอยคุ้มครองป้องกันรักษาทวารคือสติ ดังนั้น พระอรรถกถาจารย์ จึงเรียกอินทรียสังวรอีกชื่อหนึ่งว่า สติสังวร อินทรียสังวรแยกออกเป็นการสำรวมในทวารทั้ง ๖ ก็เพราะทวารทั้ง ๖ เป็นต้นเหตุที่มาของกิเลสต่างๆ ส่วนองค์ธรรมหลักที่ใช้ในการสำรวมก็คือสติ เมื่อมีสติ อกุศลบาปธรรมทั้งหลายที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้นไม่ได้ ที่เกิดขึ้นแล้วก็ถูกละไป กุศลธรรมทั้งหลายที่ไม่เคยมีก็มีขึ้น ที่เคยมีแล้วก็เจริญงอกงามไพบูลย์ไปตามลำดับ

---

[๑๐] องฺ.อฏฺฐก. (ไทย) ๒๓/๙/๒๑๔.

[๑๑] ม.มู.อ. (ไทย) ๑/๑/๖๕๖ - ๘.

๒) อินทรียสังวรกับสติปัฏฐาน ๔ เน้นการละอภิชฌาและโทมนัสเช่นเดียวกัน

ในหลักการปฏิบัติอินทรียสังวรนั้น ท่านไม่ให้ความยึดถือในนิมิตและอนุพยัญชนะ เพราะหากยึดถือแล้วจะเป็นเหตุให้เกิดอภิชฌาและโทมนัส บาปอกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นท่านเน้นกิเลสคืออภิชฌาและโทมนัสเป็นประธาน หากละได้ ใจเป็นอุเบกขา ก็เรียกได้ว่าเป็นผู้มีการพัฒนาด้านอินทรียสังวรตามแนวทางของหลักอปัณณกปฏิปทา ๓ ในด้านการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ การตามรู้ในกาย การตามรู้เวทนาในเวทนา การตามรู้จิตในจิต การตามรู้ธรรมในธรรม การปฏิบัติเช่นนี้จะสามารถละอภิชฌาและโทมนัสได้ ดังมีพระพุทธพจน์ว่า “พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้”[๑๒]

๓) อินทรียสังวรกับสติปัฏฐาน ๔ ปฏิบัติธรรมน้อยคล้อยตามธรรมหลัก

ข้อนี้อธิบายตามความหมายของคำว่า ธมฺมานุธมฺมปฏิปตฺติ คำว่า ธมฺม หมายถึง ธรรมที่เป็นหลักใหญ่ในการปฏิบัติ ธรรมะอันเป็นเป้าหมายใหญ่ ได้แก่ มรรค ผล นิพพาน คำว่า อนุธมฺม หมายถึง ธรรมย่อยที่มีส่วนเสริมในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุถึงธรรมะใหญ่นั้น ดังนั้น ธรรมานุธรรมปฏิบัติ จึงหมายถึงการปฏิบัติธรรมให้ถูกต้องตามหลักการ ตามความมุ่งหมายคือหลักย่อยคล้อยตามหลักใหญ่ หลักเบื้องต้นเอื้อหรือเป็นไปเพื่อหลักเบื้องปลาย เช่น ปฏิบัติศีลถูกหลัก เป็นไปเพื่อการบรรลุมรรคผลนิพพาน มิใช่ปฏิบัติโดยงมงายไร้หลักการ หรือทำให้เขวไปด้วยตัณหาและทิฏฐิ[๑๓] ในคัมภีร์ขุททกนิกาย จูฬนิทเทส ได้แสดงแยกแยะว่า ธรรม ได้แก่ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ เพราะเป็นธรรมหลักที่เป็นไปเพื่อการรู้แจ้งอริยสัจ เมื่อธรรมเหล่านี้ครบบริบูรณ์ รวมลงในจิตใจของบุคคลใด บุคคลนั้นก็จะตรัสรู้อริยสัจ ส่วนอนุธรรม ได้แก่ ข้อปฏิบัติที่สมควรแก่การที่จะบรรลุธรรม มีการรักษาศีล การสำรวมอินทรีย์ ความรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ความเป็นผู้มีความเพียรเป็นเครื่องตื่นอยู่เสมอ เป็นต้น[๑๔]

ตามนัยที่แสดงมานี้จะเห็นได้ว่า อินทรียสังวรอันเป็นหลักธรรมของอปัณณกปฏิปทา ๓ นั้นเป็นธรรมย่อย (อนุธรรม) ที่ต้องประพฤติปฏิบัติให้สอดคล้องกับสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นธรรมหลัก (ธรรม) ทำให้โพธิปักขิยธรรมนั้นสมบูรณ์ จึงจะประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติและเป็นไปเพื่อการพ้นทุกข์อย่างแท้จริง หากปฏิบัติอินทรียสังวร เป็นต้น ไม่สอดคล้องกับหลักโพธิปักขิยธรรมก็อาจ

---

[๑๒] ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑ – ๓๐๒.

[๑๓] นายสุภีร์ ทุมทอง, **การพัฒนาอินทรียสังวร**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นต์ จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๔), หน้า ๒๓๐ – ๒๓๑.

[๑๔] ขุ.จู. (ไทย) ๓๐/๑๕๕/๔๙๐.

ทำไปด้วยอำนาจความต้องการและความเห็นผิดต่างๆ ได้ ซึ่งจะให้ประโยชน์ความสุขที่เป็นโลกิยะสูงสุดทำให้ได้ฌานไปเกิดในพรหมโลกแต่ไม่พ้นทุกข์จริง ดังนั้น ต้องปฏิบัติธรรมย่อยมีอินทรียสังวร ความรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร และความเป็นผู้มีความเพียรเป็นเครื่องตื่นอยู่เสมออันเป็นหลักธรรมของอปัณณกปฏิปทา ๓ ให้สอดคล้องกับธรรมหลักคือสติปัฏฐาน ๔ เป็นต้น จึงเรียกว่า ธัมมานุธัมมปฏิบัติ

สรุปว่า อินทรียสังวรนั้นมีความเกี่ยวข้องกับหลักธรรมอื่นๆ เช่น เป็นการฝึกสติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อินทรียสังวรกับสติปัฏฐาน ๔ องค์ธรรมหลักคือตัวสติเช่นเดียวกัน เน้นการละอภิชฌาและโทมนัสเช่นเดียวกัน และตามนัยที่แสดงมานี้จะเห็นได้ว่า อินทรียสังวรอันเป็นหลักธรรมของอปัณณกปฏิปทา ๓ นั้นเป็นธรรมย่อย (อนุธรรม) ที่ต้องประพฤติปฏิบัติให้สอดคล้องกับสติปัฏฐาน ๔ เป็นธรรมะพื้นฐานในการปฏิบัติเพื่อให้จิตเป็นสมาธิ เป็นหนึ่งในข้อปฏิบัติที่เป็นทางนำไปสู่ความพ้นทุกข์ เรียกว่าจรณะ ๑๕ เป็นการทำความเพียรในการป้องกันไม่ให้เกิดกิเลสขึ้นทางทวารทั้ง ๖ อินทรียสังวรไม่ใช่เป็นการหลบหนีอารมณ์ หลีกหนีไม่ให้เห็นรูป ไม่ให้ฟังเสียง ไม่ให้ดมกลิ่น ไม่ให้ลิ้มรส ไม่ให้ถูกต้อง โผฏฐัพพะด้วยกาย ไม่ให้รับรู้ธรรมารมณ์ แต่เป็นการที่จิตได้รับการคุ้มครองไม่ให้เกิดกิเลส เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ซึ่งการหลบหนีอารมณ์ ไม่ดูรูปทางตา ไม่ฟังเสียงทางหู เป็นต้น พระผู้มีพระภาคทรงปฏิเสธว่า ไม่ใช่วิธีการปฏิบัติพัฒนาอินทรีย์ในคำสอนของพระองค์ เป็นวิธีการของศาสดาอื่น ดังเรื่องที่พระองค์ทรงสนทนากับอุตตรมาณพลูกศิษย์ของปาราสิริยพราหมณ์ ในอินทริยภาวนาสูตร ปาราสิริยพราหมณ์สอนลูกศิษย์ว่า “อย่าดูรูปทางตา อย่าฟังเสียงทางหู” ซึ่งพระองค์ตรัสว่า “หากเจริญอินทรีย์อย่างนั้น สาวกที่ปฏิบัติจนสำเร็จก็จะเป็นคนตาบอด เป็นคนหูหนวกอย่างแน่นอน เพราะคนตาบอดย่อมไม่เห็นรูปทางตา คนหูหนวกย่อมไม่ได้ยินเสียงทางหู” “เมื่อได้บุรุษที่สมควรฝึกฝนจิตของตนเองที่ควรจะฝึกแล้ว ในกาลใดภิกษุเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายแล้ว ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร”

๔.๑.๒ การรู้ประมาณในการบริโภคอาหารกับสติปัฏฐาน ๔

แนวทางการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ เป็นหนึ่งในข้อปฏิบัติของพระเสขะผู้ที่ยังศึกษาอยู่เรียกว่า จรณะ ๑๕ ข้อปฏิบัติที่นำทางไปสู่การมีปัญญาจนถึงความพ้นทุกข์ เป็นแนวทางในการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่พระองค์ทรงแสดงกับภิกษุทั้งหลาย ชื่อว่าเป็นข้อปฏิบัติไม่ผิด ข้อปฏิบัติที่ถูกต้องตรงตามกฎเกณฑ์ที่จะทำให้ได้รับความสงบสุข ร่มเย็น เป็นสุขและปรารภเหตุเพื่อความสิ้นอาสวะ ภิกษุชื่อว่ารู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ดังพระพุทธพจน์ว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันอาหาร ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่เพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้กายนี้เป็นไปได้ เพื่อกำจัดความเบียดเบียน เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ด้วยคิดเห็นว่า “เราจักกำจัดเวทนาเก่า และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้นความดำเนินไปแห่งกาย ความไม่มีโทษ และความอยู่ผาสุกจักมีแก่เรา” ภิกษุชื่อว่ารู้ประมาณในการบริโภคอาหาร เป็นอย่างนี้[๑๕]

แนวทางการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ในส่วนของโภชเนมัตตัญญุตา หรือความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร หมายถึง การอบรมปัญญา ทำปัญญาให้เกิดได้เร็ว การมีปัญญาที่ร่าเริง ดังที่ท่านพระสารีบุตรเถระ อธิบายไว้ในปฏิสัมภิทามรรค โสฬสปัญญานิทเทสว่า “ชื่อว่า ปัญญาเร็ว เพราะบำเพ็ญโภชเนมัตตัญญุตาได้เร็วไว” “ชื่อว่าปัญญาพลัน เพราะบำเพ็ญโภชเนมัตตัญญุตาได้เร็วพลัน” “บุคคลบางคนในโลกนี้มีความร่าเริงมาก มีความพอใจมาก มีความยินดีมาก มีความปราโมทย์มาก การบำเพ็ญโภชเนมัตตัญญุตา เพราะเหตุนั้นจึงชื่อว่า ปัญญาร่าเริง”[๑๖] แนวทางการบำเพ็ญโภชเนมัตตัญญุตา พระองค์ทรงแนะนำท่านพระนันทะให้ปฏิบัติเป็นวิธีหนึ่งในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ จึงจะสามารถประพฤติพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ได้[๑๗]

การปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ในส่วนของโภชเนมัตตัญญุตา หรือความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ยังเป็นแนวทางวิธีละอาสวะด้วยการใช้สอย หรือวิธีละอาสวะในพระพุทธศาสนา ย่อมทำให้ละอาสวะบางอย่างได้ เป็นอุบายที่เอื้อต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ วิธีหนึ่งที่นำไปสู่การกำจัดอาสวะ ดังปรากฏในสัพพาสวสูตร ว่าด้วยอุบายการกำจัดอาสวะทั้งปวง ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงเหตุแห่งการปิดกั้นอาสวะ ด้วยการมนสิการโดยอย่างแยบคาย เพื่อมิให้อาสวะทั้งหลายที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น และอาสวะทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วนั้นย่อมเสื่อมไป ในการละอาสวะด้วยการใช้สอยเป็นอย่างไร ดังพระพุทธพจน์ว่า

ภิกษุพิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันบิณฑบาตไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อความมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่เพียงเพื่อกายนี้ดำรงอยู่ได้ เพื่อให้ชีวิตินทรีย์ เป็นไป เพื่อบำบัดความหิว เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่า “โดยอุบายนี้ เราจักกำจัดเวทนาเก่าเสียได้ และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำรงอยู่แห่งชีวิต ความไม่มีโทษ และการอยู่โดยผาสุกจักมีแก่เรา” แล้วจึงบริโภคอาหาร[๑๘]

---

[๑๕] ดูรายละเอียดใน องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๖/๑๕๙ - ๑๖๐.

[๑๖] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๕๕๔ - ๕๕๕.

[๑๗] องฺ.อฏฐก. (ไทย) ๒๓/๙/๒๑๔.

[๑๘] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๖/๑๘ - ๒๓.

ด้วยเหตุนี้ แนวทางการปฏิบัติในหลักอปัณณกปฏิปทา ๓ เป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จึงต้องปลูกฝังสติไว้ให้ตั้งมั่น แม้ในขณะที่ภิกษุกำลังแสวงหาโภชนะ การมีสติกำหนดรู้ขณะกำลังเดินรับบิณฑบาต จัดเป็นกายานุปัสสนาอย่างหนึ่ง เพราะเป็นการกำหนดรู้กิริยาอาการเคลื่อนไหวเกิดจากการแผ่ขยายของวาโยธาตุในร่างกาย ในขณะที่ยืน เดิน เคลื่อนไหว เมื่อภิกษุอยู่ในกิริยาใดๆ ก็รู้ชัดในกิริยาอาการนั้นๆ ตามหลักในสติปัฏฐาน ๔ ชื่อว่ากำลังพิจารณาเห็นกายในกายอยู่[๑๙]

ในคัมภีร์อรรถกถาได้กล่าวว่า ภิกษุย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ (ความเป็นผู้รู้พร้อม) ในการก้าวไปข้างหน้า และถอยกลับมาข้างหลัง ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการแลไปข้างหน้าและเหลียวไปข้างซ้าย ข้างขวา ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการคู้อวัยวะเข้า เหยียดอวัยวะออก ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว และการลิ้ม[๒๐] พระองค์ตรัสสอนวิธีพิจารณายกขึ้นสู่วิปัสสนาต่อไปว่า

> ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า การมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล[๒๑]

เช่นเดียวกันขณะที่นั่งบริโภคโภชนะ ภิกษุย่อมต้องทำความรู้สึก มีสติสัมปชัญญะในขณะเหยียดแขนออกตักอาหาร คู้แขนเข้าเพื่อนำอาหารเข้าปาก แม้ขณะเคี้ยว ขณะดื่ม ขณะลิ้ม ภิกษุต้องทำความรู้สึก มีสติสัมปชัญญะรู้อาการเคลื่อนไหวทุกๆ ขณะ ด้วยวิธีนี้ ภิกษุมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า การมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก หรือชื่อว่า ภิกษุกำลังพิจารณาเห็นกายในกายอยู่[๒๒]

---

[๑๙] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔, ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๔.

[๒๐] คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมะภาคปฏิบัติ ๗ (Buddhist Meditation VII)**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๑๘.

[๒๑] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

[๒๒] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๐๙/๑๐๕.

ในขณะที่ภิกษุกำลังนั่งบริโภคโภชนะอยู่นั้น บางขณะภิกษุย่อมเห็นโภชนะที่ตนเองชอบ อาการที่คิดว่าชอบย่อมเกิดขึ้น ความชอบดังกล่าวเป็นสภาวธรรมของความโลภ ขณะนั้นภิกษุควรกำหนดรู้ความรู้สึกที่ชอบในโภชนะนั้น ในทำนองเดียวกัน บางขณะภิกษุย่อมเห็นโภชนะที่ตนไม่ชอบ อาการที่คิดว่าไม่ชอบย่อมเกิดขึ้น ความไม่ชอบดังกล่าวเป็นสภาวธรรมของความโกรธ ดังนั้น การมีสติพิจารณาเห็นจิตที่กำลังเกิดความโลภ หรือความโกรธนั้น และรู้ชัดว่า จิตโลภ จิตโกรธ ชื่อว่า ภิกษุกำลังพิจารณาจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานอยู่[๒๓]

สรุปว่า พระภิกษุมีวิถีชีวิตแบบพึ่งพาวัตถุน้อย ไม่ได้ประกอบศิลปวิทยาเลี้ยงชีพ และโดยอาศัยวิถีทางที่โบราณประเพณีมีไว้ เป็นอยู่ด้วยปัจจัยสี่ที่ชาวบ้านแบ่งปันให้ ถือว่าไม่มีสิทธิเรียกร้องเลือกอาหารแต่อย่างใด หรือปัจจัยยังชีพทั้งหลาย ควรทำตัวให้เขาเลี้ยงง่าย เป็นผู้มักน้อย สันโดษ เป็นผู้ที่รู้ประมาณการบริโภคทั้งในการรับ การใช้ปัจจัยสี่ โดยดำเนินตามหลักในแนวทางการปฏิบัติของอปัณณกปฏิปทา ๓ อีกทั้งยังเป็นภิกษุผู้ที่ตั้งอยู่ในพระอริยวงศ์ที่รู้กันว่าล้ำเลิศ คือผู้ประกอบด้วยอริยวงศ์ ๔ ประการ

เมื่อได้บุรุษที่สมควรฝึกฝนจิตของตนเองที่ควรจะฝึกแล้ว เบื้องต้นทีเดียวทรงแนะนำสอนให้ภิกษุจงเป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ ถึงพร้อมด้วยอาจาระ และโคจรเป็นผู้เห็นภัยในโทษแม้เพียงเล็กน้อย สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย ในกาลใดภิกษุเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายแล้ว ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหารและในการใดภิกษุเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ

๔.๑.๓ การประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ กับสติปัฏฐาน ๔

การประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ หรือชาคริยานุโยค ธรรมวินัยนี้ย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมทั้งหลายอันเป็นเครื่องกั้นกางด้วยการเดิน การนั่งตลอดวัน ย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมทั้งหลายอันเป็นเครื่องกั้นกาง ด้วยการเดินการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรีย่อมสำเร็จสีหไสยาสน์ (นอนอย่างราชสีห์) โดยข้างเบื้องขวาซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะใส่ใจถึงสัญญาในความลุกขึ้นตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี กลับลุกขึ้นแล้วชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมทั้งหลายอันเป็นเครื่องกั้นกางด้วยการเดิน การนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี พิจารณาถึงความอยู่

---

[๒๓] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๑๔/๑๑๑.

แห่งบุคคลผู้มีราตรีเดียวเจริญ ชื่อว่าประพฤติในธรรมเป็นส่วนสุดรอบ คือ ชาคริยานุโยคในภายในย่อมไม่ทำลายชาคริยานุโยคอันเป็นเขตแดน นี้ชื่อว่าธรรมเป็นส่วนสุดรอบ แนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ในหลักของชาคริยานุโยค หรือการประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ได้แสดงไว้ ดังพระพุทธพจน์ว่า

> ภิกษุชื่อว่าประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่เป็นตัวขัดขวางด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวัน ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่เป็นตัวขัดขวางด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรี นอนดุจราชสีห์โดยข้างเบื้องขวาซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ หมายใจว่าจะลุกขึ้นในมัชฌิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่เป็นตัวขัดขวางด้วยการจงกรมด้วยการนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี ภิกษุชื่อว่าประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ เป็นอย่างนี้แล ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุประกอบด้วยธรรมประการนี้แล ชื่อว่าปฏิบัติไม่ผิดและเธอชื่อว่าปรารภเหตุเพื่อความสิ้นอาสวะ[๒๔]

วิธีปฏิบัติในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตามที่มีอยู่ในคำสอนของอปัณณกปฏิปทา ๓ ในหลักปฏิบัติธรรมของชาคริยานุโยค หรือผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ ที่ได้แสดงแนวทางปฏิบัติธรรมด้วยวิธีการเดินจงกรม นั่งสมาธิสลับกันไปเป็นครั้งคราว มีปรากฏอยู่ในข้อความจากพระสูตรดังกล่าว เป็นการปฏิบัติในอิริยาบถยืน และอิริยาบถเดิน (เดินจงกรม) โดยมีสติสัมปชัญญะ ในการประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ หรือชาคริยานุโยค หลักปฏิบัติคือการเดินจงกรม การนั่งสมาธิ ตลอดถึงอิริยาบถย่อย และการมีสติสัมปชัญญะ หลักการปฏิบัติเหล่านี้เป็นการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นการทำความเพียรทางกายใจ ภิกษุผู้ปฏิบัติธรรมต้องทำอย่างต่อเนื่องทั้งกลางวันและกลางคืน แม้ในอิริยาบถนอนก็นอนแบบสีหไสยาสน์ คือนอนเพียง ๔ ชั่วโมงเท่านั้น และตั้งจิตว่าจะลุกขึ้นทันทีที่ตื่นขึ้นพร้อมที่จะทำความเพียร

การเดินจงกรม การยืนและการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอที่มีอยู่ในคำสอนของอปัณณกปฏิปทา ๓ ในหลักปฏิบัติของชาคริยานุโยค ที่ปรากฏอยู่ในพระสูตรดังกล่าวนี้เป็นวิธีปฏิบัติในอิริยาบถบรรพ ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งสติปัฏฐานสูตรที่ว่า “เมื่อเดินอยู่ ก็รู้ว่าเดินอยู่” (คจฺฉนฺโต วา คจฺฉามีติ ปชานาติ)[๒๕] การยืนและการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอ เป็นการปฏิบัติในหมวดอิริยาบถบรรพในสติปัฏฐานสูตรที่ว่า "เมื่อยืนอยู่ก็รู้ชัดว่ายืนอยู่" (ฐิโต วา ฐิโตมฺหีติ ปชานาติ) อย่างนี้เรียกว่ายืนกำหนดในอิริยาบถยืน การนั่งจัดเป็นอิริยาบถนิ่ง เช่นเดียวกับอิริยาบถ

---

[๒๔] ดูรายละเอียดใน องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๖/๑๖๐.

[๒๕] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, หน้า ๗๔.

ยืนและนอน ลักษณะการนั่ง คือกายส่วนบนตั้งตรงไว้ และกายส่วนล่างขดคู้ไปตามลักษณะของท่า แต่ละท่า สิ่งที่แสดงออกให้เราทราบว่า เรานั่งอยู่ท่าใด คือ อยู่ที่ท่าทางของการนั่ง มิใช่อยู่ที่ก้น มิใช่ที่ขา หรือที่ใจ ฉะนั้น การนั่งจึงอยู่ที่ท่าทาง หรืออาการของกายนั่นเอง การนั่งสมาธิ หรือการนั่งกำหนด ในมหาสติปัฏฐานสูตรได้แสดงไว้ และแปลความว่า คือ การนั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรง (ตั้ง) สติไว้เฉพาะหน้า[๒๖] การกลับพร้อมกับการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอ ดังนี้ก็เป็นวิธีปฏิบัติในสัมปชัญญปัพพะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งสติปัฏฐานสูตรที่ว่า “เป็นผู้ทำความรู้ตัวอยู่เสมอในการก้าวกลับหลัง” (ปฏิกฺกนฺเต สมฺปชานการี โหติ) อย่างนี้เรียกว่า “การก้าวกลับหลัง”[๒๗]

พระอรรถกถาจารย์ได้กล่าวเสริมว่า คำว่า ชาคริยํ อนุยุตฺโต หมายถึง ผู้แบ่งกลางคืนกลางวันออกเป็น ๖ ส่วน แล้วประกอบเนืองๆ ซึ่งความเป็นผู้ตื่นใน ๕ ส่วน ขะมักเขม้นในการตื่นอยู่นั่นเอง ภิกษุนี้ เมื่อจงกรมในที่จงกรม รู้ตัวว่าง่วงนอน จึงพักกัมมัฏฐานที่กำลังบำเพ็ญอยู่แล้วนั่งบนเตียง หรือบนแผ่นกระดานหลับไป เมื่อตื่นก็ตื่นมาบำเพ็ญกัมมัฏฐานในที่ที่พักไว้นั่นแลอีก เพราะฉะนั้น ถึงเธอจะหลับก็ยังชื่อว่ามีสติสัมปชัญญะอยู่ ฯ นี้เป็นนัยในมูลกัมมัฏฐานก่อน ฯ ส่วนภิกษุนี้ชื่อว่ามีสติสัมปชัญญะ และคำว่า สโต สมฺปชาโน ได้แก่ ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะคือทำความรู้สึกตัว[๒๘] ดังมีพระพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตรไว้ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิ บาตรและจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน การตื่น เป็นต้น[๒๙]

อปัณณกปฏิปทา ๓ ในหลักของชาคริยานุโยค หรือเป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เสมอ ผู้ปฏิบัติจะต้องบำเพ็ญเพียรด้วยการเจริญสติสัมปชัญญะตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ให้เป็นเครื่องตื่นอยู่เสมอ ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งหลับไป นอนเพียง ๔ ชั่วโมง เมื่อตื่นขึ้นมาแล้วพร้อมที่จะประกอบความเพียรในการเดินจงกรม และนั่งสมาธิตลอดทั้งวัน โดยเหตุนี้จึงสรุปได้ว่าการประกอบความเพียรด้วยการเดินจงกรม นั่งสมาธิ หรือการปฏิบัติในหลักอปัณณกปฏิปทา ๓ ทำให้ผู้ปฏิบัติมีวิริยะ สติ สมาธิ ปัญญาจดจ่อในรูปนามปัจจุบันด้วยความเพียรทางกายและใจ ถือว่าเป็นการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เท่ากับเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ เพราะมีศีล สมาธิ ปัญญาครบบริบูรณ์

---

[๒๖] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

[๒๗] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, หน้า ๑๒๖.

[๒๘] อง.ทุก.อ. (ไทย) ๒/๑๖/๑๒๒.

[๒๙] ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

หลักการใช้ความเพียรจักต้องเป็นผู้ขยันไม่เกียจคร้านทั้งกลางวัน และกลางคืนมีความขยันในการเจริญสติ หลักการใช้ความเพียรในชาคริยานุโยคที่ปรากฏในภัทเทกรัตตสูตร[๓๐] หลักการปฏิบัติที่ทำให้เป็นบุคคลผู้มีราตรีเดียวเจริญได้ โดยต้องไม่คำถึงอดีต และอนาคต ควรมีสติรู้ธรรมที่ปรากฏในปัจจุบัน และเจริญธรรมนั้นให้ชัดเจน โดยประกอบไปด้วยความเพียร มีสติสัมปชัญญะ จนสามารถพัฒนาเข้าถึงความเจริญในธรรมได้แม้เพียงแค่ราตรีเดียว การกล่าวถึงผู้มีราตรีเดียวเจริญ ดังมีในพระพุทธพจน์ว่า “พระมุนีผู้สงบเรียกบุคคลผู้มีความเพียรไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันและกลางคืนซึ่งมีปกติอยู่อย่างนี้นั้นแลว่า ผู้มีราตรีเดียวเจริญ” ดังนั้นบุคคลควรทำความเพียรตั้งแต่วันนี้ทีเดียว ใครเล่าจะรู้ว่าความตายจักมีในวันพรุ่งนี้ เพราะว่าความผัดเพี้ยนกับมัจจุราช ผู้มีเสนามากนั้นย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลาย

สรุปว่า การประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ หรือหลักธรรมเรื่องชาคริยานุโยค เป็นการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ การประกอบความเพียรนี้ผู้ปฏิบัติธรรมต้องทำอย่างต่อเนื่องด้วยการเดินจงกรมนั่งสมาธิตั้งแต่เช้าตลอดจนค่ำ นอนพักผ่อนเพียง ๔ ชั่วโมงเท่านั้น ต่อจากนั้นให้ลุกขึ้นตื่นทำความเพียรอีกเพื่อทำให้จิตคลายจากความง่วง เพราะความง่วงนี้ไม่มีวิธีใดจะแก้ได้ดีเท่ากับการปรารภความเพียร ในจรสูตรว่าด้วยอิริยาบถเดิน เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมได้ประกอบความเพียรอย่างต่อเนื่องอย่างนี้แล้ว ต่อไปไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน หรืออยู่ในอิริยาบถไหนก็ตาม ถ้ากามวิตก (ความตรึกในทางกาม) พยาบาทวิตก (ความตรึกในทางพยาบาท) หรือวิหิงสาวิตก (ความตรึกในทางเบียดเบียน) เกิดขึ้นย่อมสามารถทำให้ดับไปอย่างรวดเร็ว ไม่ปล่อยให้เกิดกับจิตอยู่นานๆ จนกระทั่งกิเลสเหล่านี้ไม่เกิดขึ้นอีก ผู้ปฏิบัติได้อย่างนี้จึงชื่อว่า เป็นผู้ปรารภความเพียรอย่างแท้จริงทั้งทางกาย และทางจิตใจย่อมสามารถบรรลุสัมโพธิญาณอันสูงสุดได้

เมื่อได้ทราบว่าหลักอปัณณกปฏิปทา ๓ เป็นแนวทางในการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในแต่ละขั้นตอนของหลักอปัณณกปฏิปทา ๓ คือ การคุ้มครองทวารในอินทรีย์ การรู้ประมาณในการบริโภคอาหาร และการประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ ที่มีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกดังกล่าวแล้วนั้น การปฏิบัติของอปัณณกปฏิปทา ๓ ในส่วนของพระพุทธพจน์นี้ที่ได้อธิบายเกี่ยวกับเรื่องชาคริยานุโยค หรือเป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ ที่ได้กล่าวไว้ข้างต้นนี้คือทางด้านทฤษฎี แต่ในทางปฏิบัติจริงนั้นต้องปฏิบัติให้ครบทั้ง ๔ อิริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และรวมทั้งการกำหนดอิริยาบถย่อยต่างๆ ด้วย ดังจะได้กล่าวถึงแนวทางการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักของอปัณณกปฏิปทา ๓ ต่อไป

---

[๓๐] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๒๗๒ - ๒๗๕/๓๑๙ - ๓๒๓.

๔.๒ แนวทางการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักอปัณณกปฏิปทา ๓

ในปัจจุบันนี้ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานหรือที่เรียกอีกนัยหนึ่งว่า การเจริญวิปัสสนาภาวนา กำลังเป็นที่น่าสนใจของพุทธศาสนิกชนชาวไทย และชาวต่างประเทศมีความสนใจมากขึ้น ยังมีผู้ที่เกิดข้อสงสัยว่า การเข้ามาฝึกอบรมปฏิบัติกัมมัฏฐานด้วยวิธีการเดินจงกรม นั่งสมาธิสลับกันไปเป็นครั้งคราว ตามที่มีอยู่ในคำสอนของการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนั้นจะมีแนวทางการปฏิบัติ และการตรวจสอบอารมณ์อย่างไร ให้สามารถบ่งชี้ได้อย่างถูกต้องชัดเจนว่า ได้ผลตรงตามหลักพุทธธรรมอย่างแท้จริง[๓๑]

ผู้ศึกษาจึงกำหนดประเด็นการศึกษาของแนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ในหลักของชาคริยานุโยค ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติธรรมที่ได้แสดงไว้ ดังมีปรากฏอยู่ในข้อความของพระสูตร ดังพระพุทธพจน์ว่า

> ภิกษุชื่อว่าประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่เป็นตัวขัดขวางด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวัน ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่เป็นตัวขัดขวางด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรี นอนดุจราชสีห์โดยข้างเบื้องขวาซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ หมายใจว่าจะลุกขึ้นในมัชฌิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่เป็นตัวขัดขวางด้วยการจงกรมด้วยการนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี ภิกษุชื่อว่าประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ เป็นอย่างนี้แล ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุประกอบด้วยธรรมประการนี้แล ชื่อว่าปฏิบัติไม่ผิดและเธอชื่อว่าปรารภเหตุเพื่อความสิ้นอาสวะ[๓๒]

ดังนั้น การเข้ามาฝึกอบรมปฏิบัติกัมมัฏฐานด้วยวิธีการเดินจงกรม นั่งสมาธิสลับกันไปเป็นครั้งคราวตามที่มีอยู่ในคำสอนของการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ผู้ศึกษาจึงได้กำหนดประเด็นการศึกษาหลักปฏิบัติธรรมที่ได้แสดงแนวทางปฏิบัตินี้ ซึ่งมีปรากฏอยู่ในข้อความของพระสูตรดังกล่าวข้างต้น คือ การปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ในหลักธรรมของชาคริยานุโยค หรือเป็นผู้ที่ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ สำหรับหัวข้อนี้ เพื่อเป็นการตอบปัญหาข้อสงสัยในแนวทางการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ให้มีความเข้าใจกระจ่างชัดเจนยิ่งขึ้น รูปแบบการประพฤติปฏิบัติธรรมนี้มีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก คัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาและนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา ผู้ศึกษาจึงกำหนดชื่อว่า การปฏิบัติ

---

[๓๑] พระครูวิมลธรรมรังสีและคณะ, **การสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน**, หน้า ๒.

[๓๒] ดูรายละเอียดใน องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๖/๑๖๐.

วิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ หรือเป็นที่รู้จักกันดีในชื่อว่ากัมมัฏฐานสายพอง-ยุบ[๓๓] โดยผู้ศึกษาจะได้อธิบายวิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งหลักการปฏิบัติธรรมนั้นคือ ๑) การปฏิบัติในอิริยาบถยืนและอิริยาบถเดิน (เดินจงกรม) ๒) การปฏิบัติในอิริยาบถนั่ง (นั่งสมาธิ) ดังต่อไปนี้

๔.๒.๑ การปฏิบัติในอิริยาบถยืนและอิริยาบถเดิน (เดินจงกรม)

การฝึกอบรมปฏิบัติกัมมัฏฐานด้วยวิธีการเดินจงกรม นั่งสมาธิสลับกันไปเป็นครั้งคราว ตามที่มีอยู่ในคำสอนของการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ซึ่งเป็นวิธีการปฏิบัติในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตามที่ผู้ศึกษาได้กำหนดประเด็นการศึกษาในหลักปฏิบัติธรรมของชาคริยานุโยค หรือผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ ที่ได้แสดงแนวทางปฏิบัติธรรม มีปรากฏอยู่ในข้อความจากท้ายพระสูตรเป็นการปฏิบัติในอิริยาบถยืน และอิริยาบถเดิน (เดินจงกรม) โดยมีสติสัมปชัญญะสำหรับการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ หรือปฏิบัติตามแนวทางสติปัฏฐานนั้นท่านสอนให้กำหนดรูปก่อน เพราะรูปเป็นสิ่งที่ปรากฏชัดเจน เห็นได้ง่าย ถ้ากำหนดอรูปคือนาม นั้นจะไม่ปรากฏชัด เพราะเป็นสิ่งที่ละเอียด เห็นได้ยาก หมายความว่า พึงกำหนดรูปก่อน แล้วให้กำหนดนามทีหลัง ดังปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่าด้วยทิฏฐิวิสุทธินิทเทส[๓๔] แสดงไว้ว่า

หากโยคาวจรกำหนดรูป โดยมุขนั้นๆ แล้วกำหนดอรูป (นาม) อยู่ แต่อรูปยังไม่ปรากฏขึ้นมาเพราะอรูปเป็นของละเอียดสุขุม โยคาวจรผู้นั้นไม่ควรละความพยายามในการกำหนดควรพิจารณากำหนดรูปนั่นบ่อยๆ ทุกขณะเพราะว่ารูปของโยคาวจรที่ชำระล้างดีแล้วสะสางดีแล้ว บริสุทธิ์ดีแล้ว ด้วยอาการใดๆ สิ่งที่เป็นอรูปทั้งหลาย ซึ่งมีรูปนั้นเป็นอารมณ์ก็จะปรากฏขึ้นมาเองด้วยอาการนั้นๆ โยคาวจรต้องกำหนดธรรมทั้งหลายที่เป็นไปในภูมิ ๓ คือ ธาตุ ๑๘ อายตนะ ๑๒ ขันธ์ ๕ แม้ทั้งหมดเป็น ๒ ส่วน ว่านาม และรูป นอกไปจากนาม และรูปเท่านั้นแล้ว หามีสัตว์หรือบุคคล หรือเทวดา หรือพรหมอื่นอีกไม่ สำหรับวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในสติปัฏฐานสูตรพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสถึงอิริยาบถบรรพใหญ่ และสัมปชัญญบรรพย่อย ไว้โดยทางวิปัสสนา และในคัมภีร์วิสุทธิมรรคแสดงไว้ว่า อิริยาบถบรรพ (หมวดอิริยาบถใหญ่ ๔ คือยืน เดิน นั่ง นอน) สัมปชัญญบรรพ (หมวดอิริยาบถย่อย คู้เหยียด ก้ม เงย ฯลฯ) และธาตุมนสิการบรรพ (หมวดพิจารณาธาตุ) ทั้ง ๓ หมวดนี้พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้โดยทางวิปัสสนา

---

[๓๓] วริยา ชินวรรโณและคณะ, **สมาธิในพระไตรปิฎก : วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนา ฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๓๕๑.

[๓๔] พระเมธีกิตโยดม (พิณ กิตฺติปาโล), ธนิต อยู่โพธิ์ (แปล), **วิสุทธิมรรค เล่ม ๓**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๔๑), หน้า ๒๔๕.

การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ครั้งแรก ผู้ปฏิบัติจะยังกำหนดทุกอิริยาบถทั้งในอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อยไม่ได้ ท่านจึงกำหนดให้เอาอิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน มาปฏิบัติก่อน และในอิริยาบถ ๔ นั้น ให้นำเอาอิริยาบถ ๒ คือ อิริยาบถเดิน เรียกว่า เดินจงกรม และอิริยาบถนั่ง เรียกว่า นั่งสมาธิ มาเป็นหลักในการปฏิบัติ และถือเป็นอินทรีย์หลักคู่หนึ่งในอินทรีย์ ๕ คือ วิริยะกับสมาธิ ดังที่พระพุทธพจน์แสดงแนวทางการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ปรากฏอยู่ในข้อความท้ายพระสูตร

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน หรือการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ตามสติปัฏฐาน ควรกำหนดรู้อารมณ์ หรือปรากฏการณ์ที่ชัดเจนเสียก่อน คือ ติดตามดูกาย และอาการของกาย หรือรูปขันธ์ โดยให้กำหนดรู้ในอิริยาบถ หมายถึง กิริยา อาการ และท่าทางของกายขณะที่กำลังเป็นปัจจุบัน เช่น ขณะนั้นกายตั้งอยู่ หรือทรงอยู่โดยอาการใด ก็พึงรู้ในอาการของกายในขณะนั้นว่าเป็นอิริยาบถอันนั้น จำแนกออกได้เป็น ๒ ส่วน คือ อิริยาบถใหญ่ ๑ อิริยาบถย่อย ๑ อิริยาบถใหญ่มี ๔ อย่าง คือ อิริยาบถยืน อิริยาบถเดิน อิริยาบถนั่ง และอิริยาบถนอน ดังมีหลักฐานแสดงไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดินอยู่ก็รู้ชัดว่าเดินอยู่ เมื่อยืนอยู่ก็รู้ชัดว่ายืนอยู่ เมื่อนั่งอยู่ก็รู้ชัดว่านั่งอยู่ เมื่อนอนอยู่ก็รู้ชัดว่านอนอยู่ หรือว่าภิกษุตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใดอยู่ ก็ย่อมรู้ชัดด้วยอาการอย่างนั้น”[๓๕]

วิธีการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ตามหลักสติปัฏฐาน รูปแบบการปฏิบัติธรรมนี้ที่ผู้ศึกษาได้กำหนดประเด็นการศึกษาไว้ในบทนี้ สำหรับหลักของชาคริยานุโยค หรือผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ เป็นการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนา หรือการเจริญวิปัสสนาภาวนาแบบพอง – ยุบ นี้เริ่มต้นปฏิบัติที่กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และในหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ที่ได้จัดการศึกษา และปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จะให้เริ่มฝึกตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ๑) การปฏิบัติในอิริยาบถเดิน หรือขณะเดินจงกรม (รวมอิริยาบถยืน และเดิน) ๒) การปฏิบัติในอิริยาบถนั่ง หรือขณะนั่งสมาธิ และ ๓) ขณะอิริยาบถอื่นๆ มีวิธีปฏิบัติ ซึ่งจะได้กล่าวอธิบายดังต่อไปนี้

---

[๓๕] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

การปฏิบัติในอิริยาบถยืน (ขณะยืนจงกรม)

ยืนเป็นอิริยาบถนิ่ง โดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ลักษณะของการยืน คือ กายทั้งส่วนบน และกายส่วนล่างตั้งตรง และนิ่ง ถ้ายังมีการเคลื่อนไหวอยู่ ก็ไม่เรียกว่า "ยืน" (แต่เป็นกายที่เคลื่อนไหว จะต้องกำหนดที่กายเคลื่อนไหว จะกำหนดกายยืนไม่ได้ ต่อเมื่อกายนั้นหยุดนิ่ง ไม่มีการเคลื่อนไหวแล้วจึงจะกำหนดกายยืนได้) ลักษณะเช่นนี้ เรียกว่า "การยืน" การกำหนด หรือการดูกายยืนนั้น คือ ให้ทำความรู้สึกทั่วทั้งร่างกาย หรือระลึกรู้ในรูปยืน ซึ่งตั้งตรงอยู่นั้น ไม่ใช่ไปดูที่ขา หรือเท้าที่กำลังยืนอยู่ วิธีกำหนดกายยืน หรือยืนกำหนด มีดังนี้คือ

ให้ยืนตัวตรง และศีรษะตั้งตรง วางเท้าทั้งสองเคียงคู่กัน ให้ปลายเท้าเสมอกัน และให้ห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองไขว้กัน เอาไว้ข้างหน้า หรือข้างหลังก็ได้ (เหตุที่ท่านให้ไขว้มือกันเอาไว้นั้นโดยปกติคนเรา เวลาเดินแขนทั้งสองจะแกว่งไปแกว่งมา ฉะนั้น เพื่อป้องกันมิให้แขนทั้งสองเคลื่อนไหว และเพื่อมิให้กลายเป็นสองอารมณ์ จึงต้องใช้มือจับกันเอาไว้นั่นเอง ซึ่งในการเดินนั้นท่านให้สังเกตการเคลื่อนไปของเท้า) มองไป หรือทอดสายตาไปข้างหน้า (ทอดสายตาลงต่ำ) ประมาณ ๔ ศอก หรือ ๑ วา หรือระยะภายในไม่เห็นปลายเท้าก็พอ ขณะที่ทอดสายตาไปตามทางที่เดินนั้น ต้องสังเกต หรือเอาความรู้สึกมารวมไว้ที่อาการก้าวไปของเท้าทั้งหมด เคลื่อนไป หรือก้าวไปแค่ไหนก็ให้รู้สึกแค่นั้น ส่วนสายตาที่ทอดไปนั้นจะไม่รู้สึกว่า เห็นเป็นอะไร เป็นเพียงแต่สักว่าเห็นเท่านั้น ตั้งสติไว้ที่กาย รู้อาการของกายที่กำลังยืนตั้งตรงอยู่นั้น แล้วกำหนด หรือภาวนาในใจว่า "ยืนหนอๆ" ๓ ครั้ง

การยืน และการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอ เป็นการประพฤติปฏิบัติในอิริยาบถบรรพในสติปัฏฐานสูตร ที่ว่า "เมื่อยืนอยู่ก็รู้ชัดว่ายืนอยู่" (ฐิโต วา ฐิโตมฺหีติ ปชานาติ) อย่างนี้เรียกว่ายืนกำหนดในอิริยาบถยืนซึ่งประโยชน์ของการยืน กำหนดอิริยาบถ มี ๕ ประการ คือ ๑) ทำให้การกำหนดเกิดความต่อเนื่องกัน ๒) จิตเป็นสมาธิได้ค่อนข้างง่าย ๓) ทุกขเวทนามีน้อย ใช้พื้นที่น้อยในการกำหนด ๔) ทำลายบัญญัติของรูปยืน เป็นสภาพรู้อาการ และ ๕) ทำให้เข้าใจสภาพของเหตุปัจจัยอันอิงอาศัยกันและกัน มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป[๓๖]

การปฏิบัติในอิริยาบถเดิน (เดินจงกรม)

อิริยาบถเดินจัดเป็นอิริยาบถไหว แต่การเคลื่อนไหวนั้นต้องอยู่ที่เท้า หมายถึง อาการก้าวไป หรืออาการเหวี่ยงไปของเท้าแต่ละก้าวๆ ถ้าไหวที่ส่วนอื่นนอกจากเท้านั้นแล้วจะไม่ใช่อิริยาบถเดิน ลักษณะของการเดินนั้น อยู่ที่กายส่วนบนกับกายส่วนล่างตั้งตรง แล้วเท้าข้างหนึ่ง

---

[๓๖] พระอธิการสมศักดิ์ โสรโท, **คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ศรีอนันต์การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๕๒.

ยืนตั้งตรงยันกายไว้ เท้าอีกข้างหนึ่งก้าวไป หรือเหวี่ยงไปข้างหน้า เรียกว่า ยันกายไว้ข้างหนึ่ง และเหวี่ยงไปข้างหนึ่ง ผลัดเปลี่ยนกันอยู่อย่างนี้ ฉะนั้น การเดินจึงอยู่ที่อาการก้าวไป หรือการเหวี่ยงไปของเท้าแต่ละครั้ง ถ้าท่านไม่เข้าใจว่าการเดินอยู่ตรงไหนท่านก็จะกำหนดการเดินไม่ถูก การปฏิบัติของท่านก็จะไม่ได้ผล และวิปัสสนาก็เกิดไม่ได้[๓๗]

คำว่า จงกรม มาจากคำสันสกฤตว่า จงฺกฺรม หมายถึง การเดินไปมาในสถานที่แห่งเดียว เพื่อผ่อนคลายความเมื่อยจากการนั่ง หรือเพื่อเจริญสติระลึกรู้ปัจจุบัน พระพุทธองค์ทรงแสดงถึงการเดินจงกรมเป็นเบื้องแรกในหมวดอิริยาบถนี้ เพื่อเน้นการเดินจงกรมก่อนจะนั่งกรรมฐานในการเจริญวิปัสสนาภาวนา แม้ในพระสูตรอื่นก็กล่าวถึงการเดินจงกรมก่อนการนั่งกรรมฐาน สาเหตุที่พระพุทธองค์ทรงเน้นการเดินจงกรมก่อนจะนั่งกรรมฐาน เพราะว่าการเดินจงกรมนั้นก่อให้เกิดสมาธิได้เร็วกว่าการนั่งกรรมฐาน เนื่องจากสภาวะเดินที่ประกอบด้วยการยก ย่างและเหยียบประจักษ์ชัดกว่าสภาวะพองยุบ[๓๘] พระพุทธองค์ได้ตรัสสั่งสอนอานิสงส์ในการเดินจงกรม ๕ ประการ คือ ๑) ภิกษุผู้เดินจงกรมย่อมเป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล ๒) ย่อมเป็นผู้อดทนต่อการบำเพ็ญความเพียร ๓) ย่อมเป็นผู้มีอาพาธน้อย มีสุขภาพดี ๔) อาหารที่กินดื่ม เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อมย่อยได้ดี และ ๕) สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมย่อมตั้งอยู่ได้นาน[๓๙] การเดินจงกรมมีทั้งหมด ๖ ระยะ โดยเริ่มจากง่ายไปยาก ดังนี้

๑) จงกรม ๑ ระยะ : ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ

๒) จงกรม ๒ ระยะ : ยกหนอ เหยียบหนอ

๓) จงกรม ๓ ระยะ : ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

๔) จงกรม ๔ ระยะ : ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

๕) จงกรม ๕ ระยะ : ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ

๖) จงกรม ๖ ระยะ : ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ[๔๐]

สำหรับการเดินจงกรม หรือเดินกำหนดนั้น ตามหลักของการปฏิบัติวิปัสสนา ท่านมิได้สอนให้เดินจงกรมทุกระยะ ตั้งแต่ระยะที่ ๑ ถึงระยะที่ ๖ ในคราวเดียวกัน เพราะกำลังของอินทรีย์ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ยังไม่พัฒนา ดังนั้นจึงจะสอนให้เดินจงกรม ๑ ระยะก่อน ต่อจากนั้นจึงจะให้เพิ่มระยะการเดินที่สูงขึ้น

---

[๓๗] พระมหาไสว ญาณวีโร, **วิปัสสนาภาวนา "อนุสรณ์ พระวิปัสสนาจารย์ รุ่นที่ ๒๓"**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๗๖ – ๑๘๒.

[๓๘] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, หน้า ๘๖.

[๓๙] องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

[๔๐] พระมหาไสว ญาณวีโร, **วิปัสสนาภาวนา "อนุสรณ์ พระวิปัสสนาจารย์ รุ่นที่ ๒๓"**, หน้า ๑๐๘.

๑) จงกรม ๑ ระยะ : ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ

ก่อนเดินให้กำหนดต้นจิตว่า "อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ" (สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ ยังไม่ต้องกำหนดต้นจิต ให้กำหนดเดินจงกรมได้เลย เพราะอินทรีย์ยังไม่พัฒนา) ให้ยกเท้าขวาขึ้นช้าๆ ให้ห่างจากพื้นประมาณ ๑ ฝ่ามือตะแคงของผู้ปฏิบัติเอง แล้วก้าวเท้าไป หรือย้ายเท้าไปข้างหน้าช้าๆ ไม่ให้สั้นไป หรือยาวไป ให้พอดีๆ แล้ววางเท้าลงกับพื้นช้าๆ โดยวางให้เต็มเท้าพร้อมกับตั้งสติกำหนด ตั้งแต่เริ่มยกเท้าก้าวไปจนถึงวางเท้าลงกับพื้นว่า “ขวาย่างหนอ” (ผู้ปฏิบัติจะก้าวเท้าขวาหรือเท้าซ้ายก่อนก็ได้) ส่วนเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา คือยกเท้าซ้ายขึ้นแล้วก้าวไปจนถึงวางเท้าลงกับพื้น พร้อมกับกำหนดว่า “ซ้ายย่างหนอ” ทุกครั้งและทุกก้าวให้กำหนดติดต่อเนื่องกันไป โดยมิให้หยุดพักเท้าค้างไว้ และมิให้กำหนดแยกคำกันว่าขวา...ย่าง...หนอ ซ้าย...ย่าง...หนอ ซึ่งจะไปซ้ำกับการเดินจงกรม ๓ ระยะ พึงเดินจงกรมและกำหนดกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ เพื่อให้จิตตั้งมั่นอยู่กับการเดิน จนกว่าจะครบตามเวลาที่ตั้งใจไว้ เช่น ๓๐ นาทีหรือ ๔๐ นาที หรือ ๕๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง

การเดินจงกรม และการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอดังนี้ เป็นวิธีปฏิบัติในอิริยาบถบรรพในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งสติปัฏฐานสูตรที่ว่า “เมื่อเดินอยู่ ก็รู้ว่าเดินอยู่” (คจฺฉนฺโต วา คจฺฉามีติ ปชานาติ)[๔๑] อย่างนี้เรียกว่าจงกรม ๑ ระยะ ข้อสำคัญ ขณะเดินต้องให้เป็นปัจจุบัน หมายเอาปัจจุบันกาลเท่านั้น มิได้หมายเอาอดีตกาล หรืออนาคตกาลแต่อย่างใด[๔๒] คือคำกำหนดหรือคำภาวนากับเท้าที่ก้าวไป ต้องให้ไปพร้อมกัน มิใช่ก้าวเท้าไปก่อนแล้วจึงกำหนดตามทีหลังหรือกำหนดไว้ก่อน แล้วจึงก้าวเท้าตามทีหลัง ขณะเดินจงกรมอยู่ ถ้ามีอารมณ์อื่นแทรกเข้ามาและเป็นอารมณ์ที่ชัดเจนจนจิตหลุดจากอาการเคลื่อนไหวของเท้าให้หยุดเดินจงกรมแล้วปฏิบัติ ต่อไปนี้[๔๓]

ถ้าจิตคิดออกไปนอกตัว ให้หยุดเดิน เอาสติไปกำหนดรู้อาการที่จิตคิดกำหนดว่าคิดหนอๆๆ เมื่อจิตหยุดคิด ให้กลับมากำหนด ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ต่อไป ถ้าได้ยินเสียงต่างๆ เป็นเสียงที่ชัดเจน จนจิตเราไม่อยู่กับอาการเดินแล้ว ให้หยุดเดิน ไปกำหนดรู้อาการที่ได้ยินนั้นๆ กำหนดว่า ได้ยินหนอๆๆ ไม่ต้องสนใจว่าเป็นเสียงอะไร เมื่ออาการได้ยินหายไปหรือเบาลง

---

[๔๑] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, หน้า ๗๔.

[๔๒] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **วิปัสสนาชุนี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์)**, หน้า ๑๗๖.

[๔๓] ศูนย์ประสานงานสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งประเทศไทย (ศปท.), สำนักงานใหญ่วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม, **คู่มือปฏิบัติ สมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕ สาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เพชรเกษม พริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๙๕.

แล้วให้กลับมากำหนดอาการเดินต่อไป[๔๔] ถ้ารู้สึกเมื่อย ปวด ให้หยุดเดิน ไปกำหนดรู้อาการปวดหรือเมื่อยแขน กำหนดว่า ปวดหนอๆๆ เมื่อยหนอๆๆ ตามความรู้สึกในขณะนั้น เมื่ออาการปวดหรือเมื่อยหายไป หรือเบาลงแล้ว ให้กลับมากำหนดอาการเดินต่อไป ถ้ารู้สึกคัน ให้หยุดเดิน กำหนดอาการคันว่า คันหนอๆๆ ก่อน ถ้าทนไม่ไหวอยากจะเกา กำหนดว่า อยากเกาหนอๆๆ ขณะเคลื่อนมือไปกำหนดว่า เคลื่อนหนอๆๆ ขณะที่มือถึงที่คัน กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะเกากำหนดว่า เกาหนอๆๆ ขณะรู้สึกสบาย กำหนดว่า สบายหนอๆๆ ขณะลดมือลง กำหนดว่า ลงหนอๆๆ ขณะมือถูกข้อมือ กำหนดว่า ถูกหนอ แล้วให้กำหนดอาการเดินต่อไป ถ้าเผลอไปมองข้างนอกให้หยุดเดินไปกำหนดรู้อาการเห็น กำหนดว่า เห็นหนอๆๆ ไม่ต้องสนใจว่าเป็นภาพอะไร แล้วรีบกลับมากำหนดรู้อาการเดินต่อไป

ถ้าอยากดูนาฬิกา ให้หยุดเดิน กำหนดว่า อยากดูหนอๆๆ ขณะดูนาฬิกา กำหนดว่า ดูหนอๆๆ เสร็จแล้วกลับมากำหนดรู้อาการเดินต่อไป ถ้าอยากเปลี่ยนมือ เมื่อเดินนานไปรู้สึกปวดแขน อยากเปลี่ยน ให้หยุดเดิน กำหนดว่า อยากเปลี่ยนหนอๆๆ ขณะเปลี่ยนมือจากการจับ กำหนดว่า เคลื่อนหนอๆๆ เสร็จแล้วกลับมากำหนดรู้อาการเดินต่อไป เมื่อเดินไปจนสุดทางเดินแล้ว ก้าวสุดท้าย ให้ยืนเอาเท้าเคียงกัน กำหนดว่า ยืนหนอๆๆ ขณะรู้สึกอยากกลับตัวกำหนดว่า อยากกลับหนอๆๆ ขณะยกเท้าขวาแล้วหมุนไปทางขวาประมาณ ๒ - ๓ นิ้ว กำหนดว่า กลับหนอ ขณะวางเท้าลง กำหนดว่า วางหนอ ส่วนเท้าซ้ายก็กำหนดเช่นเดียวกันว่า กลับหนอๆๆ สติรู้สึกในอาการที่เท้ากำลังหมุนกลับ กำหนดจนกระทั่งตรงทางเดิน จึงกำหนดว่า ยืนหนอๆๆ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ต่อไป

วิธีปฏิบัติในอิริยาบถของการกลับตัว ของการเดินทุกระยะ เมื่อเดินจงกรมไปถึงสุดทางที่เดิน ให้ปฏิบัติขณะกลับตัว โดยปฏิบัติตามนี้คือ ให้หยุดเดิน วางเท้าเคียงคู่กันเหมือนครั้งแรก แล้วให้กำหนดว่า “ยืนหนอๆๆ” ๓ ครั้ง ในการกลับตัว ผู้ปฏิบัติจะกลับทางขวา หรือทางซ้ายก็ได้ การจะกลับตัวทางขวา ก็ให้ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา โดยยกเท้าขวาขึ้นให้ห่างจากพื้นเล็กน้อย แล้วค่อยๆ หมุนเท้าขวาแยกออกจากเท้าซ้ายอย่างช้าๆ ให้สังเกตเท้าที่กำลังหมุนไป พร้อมกับกำหนดว่า “กลับหนอ” และเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา โดยยกเท้าซ้ายขึ้นเล็กน้อย แล้วหมุนไปตามเท้าขวา พร้อมกับกำหนดว่า “กลับหนอ” คู่ที่ ๑ ประมาณ ๖๐ องศา การกลับคู่ที่ ๒ และคู่ที่ ๓ ทั้งเท้าขวา และเท้าซ้าย ใช้วิธีกำหนดเช่นเดียวกับการกลับคู่ที่ ๑ คือ ยกเท้าหมุนกลับสลับกันไป พร้อมกับกำหนดว่า “กลับหนอ” “กลับหนอ” “กลับหนอ” “กลับหนอ” กลับ ๓ คู่

---

[๔๔] พระคันธสาราภิวงศ์ (สมลักษณ์ คนฺธสาโร), **การเจริญสติปัฏฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (ลำปาง: โรงพิมพ์จิตวัฒนาการพิมพ์, ๒๕๔๑), หน้า ๓๖.

จนกว่าจะได้หน้าตรง (๖๐ x ๓ = ๑๘๐ องศา) การกลับพร้อมกับการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอ ดังนี้ก็เป็นวิธีปฏิบัติในสัมปชัญญปัพพะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งสติปัฏฐานสูตรที่ว่า “เป็นผู้ทำความรู้ตัวอยู่เสมอในการก้าวกลับหลัง” (ปฏิกฺกนฺเต สมฺปชานการี โหติ) อย่างนี้เรียกว่า “การก้าวกลับหลัง” เมื่อหันตัวกลับเสร็จแล้ว ก่อนจะเดินก็ให้กำหนดว่า “ยืนหนอๆๆ” เหมือนครั้งแรกแล้วจึงเดินจงกรมพร้อมกับกำหนดต่อไปว่า “ขวาย่างหนอ” “ซ้ายย่างหนอ”

๒) จงกรม ๒ ระยะ : ยกหนอ เหยียบหนอ

ให้ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๔ ศอก หรือ ๑ วา กำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ” รู้อาการยืน แล้วกำหนดต่อไปว่า “อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ” เช่นเดียวกับเดินจงกรม ๑ ระยะ ยกเท้าขวาขึ้นช้าๆ ให้ห่างจากพื้นประมาณ ๑ ฝ่ามือตะแคงของผู้ปฏิบัติเอง แล้วกดเท้าอีกข้างหนึ่งไว้กับพื้นให้มั่นคง อย่าให้โซเซ ผู้ปฏิบัติจะยกเท้าขวาก่อน หรือยกเท้าซ้ายก่อนก็ได้ กำหนดพร้อมกับอาการยกของเท้าว่า “ยกหนอ” หยุดชั่วขณะหนึ่ง ก้าวเท้าไปให้รู้อาการที่เท้าเคลื่อนไป วางเท้าลงกับพื้น วางลงเบาๆ และวางให้เต็มเท้า พร้อมกับกำหนดว่า “เหยียบหนอ” เท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา จากนั้นก็เดินจงกรม และกำหนดต่อไปว่า “ยกหนอ เหยียบหนอ”

๓) จงกรม ๓ ระยะ : ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

ยกเท้าขวาขึ้นช้าๆ กำหนดพร้อมกับตามอาการยกของเท้าว่า “ยกหนอ” ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ย่างหนอ” วางเท้าลงกับพื้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “เหยียบหนอ” ส่วนเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา จากนั้นพึงเดินจงกรม และกำหนดต่อไปว่า “ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ”

๔) จงกรม ๔ ระยะ : ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

วิธีกำหนดเช่นเดียวกับเดินจงกรม ๓ ระยะ ต่างกันแต่ก้าวแรก คือ “ยกส้นหนอ” โดยวิธีกำหนดดังนี้ ยกส้นเท้าขึ้นช้าๆ ให้ห่างจากพื้น (ประมาณ ๔๕ องศา) ส่วนปลายเท้ายังคงวางอยู่กับพื้น พร้อมกับกำหนดว่า “ยกส้นหนอ” ยกปลายเท้าขึ้นช้าๆ ให้ฝ่าเท้าเสมอกันพร้อมกับกำหนดว่า “ยกหนอ” ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ย่างหนอ” วางเท้าลงราบกับพื้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “เหยียบหนอ” ผู้ปฏิบัติจะยกเท้าซ้ายก่อน หรือเท้าขวาก่อนก็ได้[๔๕]

---

[๔๕] ศูนย์ประสานงานสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งประเทศไทย (ศปท.), สำนักงานใหญ่วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม, **คู่มือปฏิบัติ สมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕ สาย**, หน้า ๑๐๐.

๕) จงกรม ๕ ระยะ : ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ

การกำหนด ๕ ระยะ มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเดินจงกรม ๓ ระยะ ต่างกันแต่ “ลงหนอ” และ “ถูกหนอ” เท่านั้นโดยมีวิธีปฏิบัติดังนี้ ยกส้นเท้าขึ้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ยกส้นหนอ” ยกปลายเท้าขึ้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ยกหนอ” ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ย่างหนอ” หย่อนเท้าลงต่ำช้าๆ แต่ยังไม่ถึงพื้น พร้อมกับกำหนดว่า “ลงหนอ” วางเท้าลงกับพื้น (วางลงให้เต็มเท้า) กำหนดพร้อมกับอาการของเท้าว่า “ถูกหนอ” จากนั้นก็เดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ”

๖) จงกรม ๖ ระยะ : ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ

การเดินจงกรม ๖ ระยะ มีวิธีปฏิบัติ เช่นเดียวกับเดินจงกรม ๕ ระยะ ต่างกันแต่ “ถูกหนอ กดหนอ” เท่านั้น ให้ผู้ปฏิบัติยกส้นเท้าขึ้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดตามอาการยกของเท้าว่า “ยกส้นหนอ” ยกปลายเท้าขึ้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ยกหนอ” ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ย่างหนอ” หย่อนเท้าลงต่ำช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ลงหนอ” กดปลายเท้าลงแตะพื้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ถูกหนอ” กดส้นเท้าลงแตะพื้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดคำว่า “กดหนอ” จากนั้นก็เดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ”[๔๖]

๔.๒.๒ การปฏิบัติในอิริยาบถนั่ง (นั่งสมาธิ)

การนั่งจัดเป็นอิริยาบถนิ่ง เช่นเดียวกับอิริยาบถยืน และนอน ลักษณะการนั่ง คือ กายส่วนบนตั้งตรงไว้ และกายส่วนล่างขดคู้ไปตามลักษณะของท่าแต่ละท่า สิ่งที่แสดงออกให้เราทราบว่า เรานั่งอยู่ท่าใด คือ อยู่ที่ท่าทางของการนั่ง มิใช่อยู่ที่ก้น มิใช่ที่ขาหรือที่ใจ ฉะนั้น การนั่งจึงอยู่ที่ท่าทาง หรืออาการของกายนั่นเอง การนั่งสมาธิ หรือการนั่งกำหนด ในมหาสติปัฏฐานสูตรได้แสดงไว้ และแปลความว่า คือ การนั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรง (ตั้ง) สติไว้เฉพาะหน้า[๔๗] ตามหลักในการปฏิบัติสำหรับวิธีนั่งสมาธิ ไว้ดังนี้

---

[๔๖] นายอภิวัชร์ เพชรนรรัตน์, “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๑๐๔ – ๑๐๖.

[๔๗] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

ให้นั่งสมาธิ วางเท้าทั้งสองราบกับพื้นโดยไม่ต้องวางเท้าขวาทับบนเท้าซ้ายก็ได้ เรียกว่า นั่งเรียงเท้า หรือจะนั่งบนเก้าอี้ก็ได้ ให้วางมือขวาทับลงบนมือซ้าย ให้หัวแม่มือชนกัน หรือวางมือไว้บนหัวเข่าทั้งสอง โดยหงายฝ่ามือขึ้น หรือคว่ำฝ่ามือลงก็ได้ แต่โดยทั่วไปจะวางมือขวาทับมือซ้าย

ยืดตัวให้ตรง หลับตาลงเบาๆ หายใจตามปกติ ไม่เกร็งตัว ผ่อนคลายทุกส่วน ให้ตั้งสติ คือ ส่งใจไปที่ท้องตรงสะดือ เพราะลมจะไปกระทบหนังท้องให้พองขึ้น ด้วยแรงดันของกระบวนการหายใจเข้า – ออก ที่มีอยู่ตามธรรมชาติ โดยการกำหนดเป็นระยะ เริ่มด้วยการกำหนด ๒ ระยะก่อนหรือว่านั่งราบไปกับพื้น วางเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาวางทับมือซ้าย นั่งให้ตัวตรง หลับตา หายใจตามปกติ ตั้งสติดูอาการพอง - ยุบ ท้องพอง กำหนดรู้ตามอาการที่ท้องพองว่า “พองหนอ” ท้องยุบ เพราะกระบวนการหายใจเข้า – ออก กำหนดรู้ตามอาการที่ท้องยุบว่า “ยุบหนอ”

อิริยาบถนั่ง (การนั่งสมาธิ) มีการกำหนด ดังนี้

- ๒ ระยะ พองหนอ ยุบหนอ
- ๓ ระยะ พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ

(เมื่อนอนอยู่ก็กำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ)

- ๔ ระยะ พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ

(เมื่อนอนอยู่ก็กำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ ถูกหนอ)

พระโสภณมหาเถระ ได้กล่าววิธีนั่งกัมมัฏฐานมี ๓ แบบ คือ[๔๘]

๑) ท่านั่งแบบคู้บัลลังก์ หรือนั่งขัดสมาธิ คือ วิธีนั่งคู้เข่าทั้งสองข้างให้แนบลงที่พื้น แล้วเอาขาไขว้กันทับฝ่าเท้า ท่านั่งแบบนี้เป็นที่นิยมมากในอินเดีย แต่คนในท้องถิ่นอื่น มักนั่งท่านี้ได้ไม่นาน เพราะสภาวะปวดส่งผลให้มีเวทนากล้า

๒) ท่านั่งแบบซ้อนขา คือ วิธีนั่งคล้ายแบบแรก แต่ให้ขาขวาวางซ้อนทับขาซ้าย การนั่งท่านี้นิยมโดยทั่วไปในประเทศไทย เป็นแบบที่อาจก่อให้เกิดสภาวะเหน็บชาได้ง่าย

๓) ท่านั่งแบบเรียงขา คือ วิธีนั่งคล้ายข้างต้น แต่จะวางขาเรียงกันกับพื้นให้ขาซ้ายไว้ด้านนอก ขาขวาอยู่ด้านใน การนั่งในท่านี้นิยมมากในประเทศพม่า มีข้อดี คือ จะส่งผลให้เกิดทุกขเวทนาช้า เพราะไม่ได้ทับขาไว้เหมือนการนั่งซ้อนขา

---

[๔๘] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, หน้า ๔๓.

วิธีกำหนดนั่ง

๑) ขณะนั่งอยู่ กำหนดว่า นั่งหนอๆๆ

๒) ขณะยกตะโพกขึ้น กำหนดว่า ยกหนอๆๆ

๓) ขณะขยับเท้าไขว้กัน กำหนดว่า ขยับหนอๆๆ ไขว้หนอๆๆ

๔) ขณะนั่งทับลงไป กำหนดว่า ลงหนอๆๆ

๕) ขณะขยับดึงเท้าออกมา กำหนดว่า ขยับหนอๆๆ, ดึงหนอๆๆ

๖) ขณะยกมือขวา – ซ้ายไว้หน้าเข่า กำหนดว่า ยกหนอ, มาหนอ, ลงหนอ, ถูกหนอ

๗) ขณะยืดตัวขึ้นตั้งตัวตรง กำหนดว่า ยืดหนอๆๆ, ตั้งหนอ

๘) ขณะหลับตา กำหนดว่า หลับ (ตา) หนอ

๙) ขณะยกมือขวามาไว้บนตัก กำหนดว่า พลิกหนอ, มาหนอ, ลงหนอ,ถูกหนอ

๑๐) ขณะยกมือขวามาไว้บนตัก กำหนดว่า พลิกหนอ, มาหนอ, ลงหนอ,ถูกหนอ
ต่อจากนี้ส่งจิตไปที่หน้าท้องกำหนดอาการพอง – ยุบของท้องต่อไป

วิธีปฏิบัติ

๑) นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรง คอตรง

๒) ต้องมีสติระลึกรู้อาการ เคลื่อนไหวของท้องพอง - ยุบ

๓) จิตใจจดจ่อ และแนบชิดที่อาการขึ้นๆ ลงๆ ของท้องพอง - ยุบ

๔) วางจิตกำหนดที่ตรงสะดือ ขณะที่กำหนดควรหลับตา

๕) ใช้จิตเพียรดูอาการเคลื่อนไหวบริเวณท้อง

๖) ขณะที่ท้องพองขึ้นกำหนด บริกรรมในใจว่า "พองหนอ"

๗) ขณะที่ท้องแฟบลงกำหนด บริกรรมในใจว่า "ยุบหนอ"

๘) จิตที่รู้อาการพอง - ยุบ กับคำบริกรรม และสติที่ระลึกรู้ควรให้พร้อมกัน

สิ่งที่พึงเว้นขณะนั่งกำหนด

๑) ไม่นั่งตัวงอ เอนเอียง หรือก้มศีรษะ (เว้นแต่มีสภาพร่างกายเป็นเช่นนั้น)

๒) ไม่เปล่งเสียง หรือบ่นพึมพำในขณะกำหนดอาการพอง - ยุบ

๓) ไม่ควรลืมตาเพื่อสอดส่ายหาอารมณ์ภายนอก

๔) ไม่ควรพยายามเคลื่อนไหวร่างกายบ่อยจนเกินไป

๕) ไม่ควรนั่งพิงเก้าอี้ พนักพิง เสา (เว้นกรณีแก้สภาวะ หรือที่จำเป็นจริงๆ)

๖) ไม่ควรนำคำบริกรรมที่ไม่ตรงตามสภาวธรรมที่เป็นจริงมาใช้

๗) ไม่ควรบังคับลมหายใจเข้า - ออก เพื่อหวังจะกำหนดอาการพอง - ยุบ

ผู้ปฏิบัติที่กำหนดอาการพอง-ยุบ ได้ยากควรกระทำ ดังนี้

๑) ใช้ฝ่ามือแตะที่หน้าท้องตรงบริเวณสะดือเพียงเบาๆ

๒) รู้อาการเคลื่อนไหวของท้องขณะดันมือขึ้น ให้บริกรรมในใจว่า "พองหนอ"

๓) รู้อาการเคลื่อนไหวของท้องขณะยุบลง ให้บริกรรมในใจว่า "ยุบหนอ"

๔) กำหนดรู้อาการนั่งหนอ ถูกหนอ แทนอาการพอง–ยุบ หรือบริกรรมในใจเพียงรู้อาการนั่งก็ได้ (สำหรับผู้เคยทำอานาปานะแนะนำให้ใช้วิธีนี้)

๕) กำหนดรู้อาการถูกตรงก้นย้อยขวา–ซ้าย สัมผัสพื้น โดยบริกรรมว่า “ถูกหนอ”

๖) สำหรับบางท่านขณะกำหนดอาการท้องพอง-ยุบ มักจะใส่หนอไม่ทัน ไม่ต้องเป็นกังวลให้เพียรพยายามกำหนดรู้ตามอาการนั้นๆ เมื่อวิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาแก่กล้าขึ้นจะใส่หนอได้เอง

๗) พยายามคลายเครื่องนุ่งห่มให้หลวม อาจช่วยให้การกำหนดพอง–ยุบ ได้ง่าย

๘) นอนหงายวางมือขวา หรือซ้ายทับกัน จากนั้นเฝ้าดูอาการพอง–ยุบ อย่างมีสติ การกำหนดดังกล่าวเป็นปรากฏการณ์ ที่เกิดขึ้นในทางร่างกายอนุโลมลงได้ในหมวดกายานุปัสสนา การมีสติสัมปชัญญะตามระลึกรู้กายในกาย โดยพระพุทธองค์ตรัสไว้ในคัมภีร์มหาสติปัฏฐานสูตร หมวดอิริยาบถว่า กายดำรงอยู่โดยอาการใดๆ ให้กำหนดรู้กายนั้นโดยอาการนั้นๆ[๔๙]

ผู้ศึกษาเห็นว่า สำหรับการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ให้ผู้ปฏิบัติเดินจงกรมและนั่งสมาธิ สลับกันอย่างนี้จนครบตามตารางเวลาที่กำหนดไว้ ให้มีสติในการกำหนดต่อเนื่องเหมือนลูกโซ่ ในช่วงเวลาการปฏิบัติธรรมต้องสำรวมระวัง (อินทรียสังวร) สายตามองแต่พื้น ผู้ปฏิบัติไม่พูดคุยกัน การกำหนดอาการพอง-ยุบ จัดเป็นอาการที่ปรากฏในส่วนแห่งร่างกาย พร้อมกันนี้การกำหนดพอง-ยุบ ยังเป็นการกำหนดวาโยโผฏฐัพพะรูป ซึ่งอาจจะกล่าวโดยอนุโลมได้ว่าเป็นการกำหนดอานาปานสติโดยอ้อม เช่นเดียวกัน อีกนัยหนึ่งการกำหนดรู้อาการพอง - ยุบ เป็นการกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของธาตุลม (กุจฉิสยวาโย ลมในท้อง)[๕๐] ลักษณะพอง-ยุบนั้นเป็นรูปจิตที่กำหนดรู้เป็นนาม ซึ่งจัดว่าเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานด้วยเช่นกัน หากผู้ปฏิบัติอุทิศกายและใจ มีข้อปฏิบัติที่ไม่ผิดของการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ย่อมมีหลักปฏิบัติว่าหนัง เอ็น กระดูก เนื้อ และเลือดจงเหือดแห้งไปเถิด เมื่อยังไม่บรรลุผลจักไม่หยุดความเพียร

---

[๔๙] พระครินทร์ ผลญาโณ (ขวัญรักษ์ศรี), “ศึกษาญาณ ๑๖ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๗๐ – ๗๒.

[๕๐] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, หน้า ๙๓.

พุทธประสงค์ของการเจริญวิปัสสนา คือการกำหนดรูปและนามเป็นอารมณ์ซึ่งเป็นกฎตายตัว ถ้าผิดจากนี้ไม่ใช่วิปัสสนา ถ้าการกำหนดรูปใหญ่ไม่ได้ผลหรือได้ผลน้อยก็ให้กำหนดรูปที่ละเอียดขึ้นไป ซึ่งได้แก่ รูปที่ลมหายใจถูกสัมผัส คือ ลมหายใจเข้าออกไปถูกที่ใดก็ให้กำหนดที่นั้น สถานที่ลมหายใจถูกมี ๒ แห่ง คือ ที่จมูก และที่ท้อง ที่จมูกจะชัดเฉพาะช่วงแรกเท่านั้น เมื่อลมละเอียดขึ้นจะปรากฏไม่ชัดเจน ส่วนที่บริเวณท้องที่มีอาการพอง-ยุบ กำหนดได้ชัดเจนสม่ำเสมอ แม้ว่าจะปฏิบัติค่อนข้างยากในช่วงแรก หากแนะนำไม่ถูกต้องจะหาพองยุบไม่ได้ หรือไม่ชัดเจน การกำหนดที่ท้องจะทำนานเท่าใดก็กำหนดได้ และจะแสดงสภาวะได้แจ้งชัดกว่าที่จมูก พระวิปัสสนาจารย์จึงใช้วิธีนี้[๕๑]

ในการฝึกกำหนดเบื้องต้น ให้เอาจิตไปกำหนดที่ท้องของตน จะเห็นอาการพองและอาการยุบปรากฏอยู่ที่ท้อง หากไม่ปรากฏ ให้เอามือคลำที่ท้องดูสักระยะหนึ่ง อาการพองที่ท้องก็จะปรากฏ และให้กำหนดอาการพองของท้องว่า “พองหนอ” ในขณะเดียวกันหากมีอาการยุบปรากฏที่ท้อง ก็ให้กำหนดอาการยุบของท้องนั้นว่า “ยุบหนอ” ในระยะเริ่มต้นกำหนด เราทิ้งบัญญัติไปหมดเลยไม่ได้ เมื่อปฏิบัติไปจนญาณปัญญาแก่กล้าถึงที่สุดแล้ว อารมณ์ที่เป็นบัญญัติทั้งหมดก็จะหายไป ส่วนสภาพที่เป็นปรมัตถ์ หรืออารมณ์ปรมัตถ์ก็จะปรากฏ[๕๒]

ท่านมหาสีสยาดอ ได้สอนให้แบ่งอารมณ์ที่ต้องใส่ใจ ๒ อย่าง คือ อารมณ์หลัก และอารมณ์รอง อารมณ์หลัก คือ การกำหนดที่พอง – ยุบ จากการเคลื่อนไหวของท้อง ถ้าหากความรู้ในการเคลื่อนไหวของหน้าท้องหยุด ไม่ชัดเจน หรือหายไป ควรเปลี่ยนไปที่การกำหนดท่านั่ง และกำหนดส่วนที่ร่างกายสัมผัสพื้นซึ่งเรียกว่า อารมณ์รอง[๕๓]

ผู้ปฏิบัติต้องเข้าใจว่า อารมณ์ของสติปัฏฐาน คือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริงตามลำดับ ไม่ใช่สถานที่ที่ถูกกระทบ และไม่ใช่ที่คำว่า ถูกหนอ นั่งหนอ เป็นต้น กัมมัฏฐานรูปแบบนี้มีประโยชน์เด่นชัดหลายประการ ดังนี้ คือ ๑) การเคลื่อนไหวของหน้าท้องเป็นไปโดยธรรมชาติอยู่แล้วและเกิดขึ้นสม่ำเสมอ ไม่ต้องสร้างขึ้น จึงมีโอกาสสังเกตได้ง่ายตลอดเวลา ๒) เนื่องจากเป็นการเคลื่อนไหว จึงเปิดโอกาสให้พิจารณาได้หลายๆ อย่าง เช่น การเกิด และการดับไปตลอดเวลาความ

---

[๕๑] พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, **วิปัสสนาทีปนีฎีกา**, (ชลบุรี: วัดภัททันตะอาสภาราม, ๒๕๑๓), หน้า ๑๒๐.

[๕๒] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **วิปัสสนาชุนี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์)**, หน้า ๓๙๔.

[๕๓] พระญาณโปนิกมหาเถระ รจนา, พลตรีนายแพทย์ชาญ สุวรรณวิภัช แปล, **หัวใจกรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๕๓), หน้า ๑๐๙.

เกิดและความตาย เช่นเดียวกับการมีสติกำหนดลมหายใจ ๓) การเคลื่อนไหวหน้าท้องเป็นการกระทบที่ค่อนข้างหยาบ เพราะเป็นรูปที่มีวาโยธาตุเป็นปัจจัย ง่ายต่อการกำหนดเพื่อนำไปสู่วิปัสสนา[๕๔]

วิธีกำหนดอารมณ์ที่แทรกเข้ามาในขณะนั่งสมาธิ

๑) ขณะที่จิตคิด / ฟุ้ง กำหนดว่า คิดหนอๆๆ, ฟุ้งหนอๆๆ

๒) ขณะที่เกิดเวทนา กำหนดว่า ปวดหนอๆๆ, เจ็บๆๆ, เมื่อยหนอๆๆ

๓) ขณะเห็นภาพนิมิต กำหนดว่า เห็นหนอๆๆ

๔) ขณะง่วง กำหนดว่า ง่วงหนอๆๆ

๕) ขณะได้ยินเสียง กำหนดว่า ได้ยินหนอๆๆ

๖) ขณะรู้สึกร้อน / หนาว กำหนดว่า ร้อนหนอๆๆ, หนาวหนอๆๆ

๗) ขณะรู้สึกโกรธ กำหนดว่า โกรธหนอๆๆ

๘) ขณะรู้สึกเบื่อ กำหนดว่า เบื่อหนอๆๆ

๙) ขณะรู้สึกหงุดหงิด กำหนดว่า หงุดหงิดหนอๆๆ

๑๐) ขณะร้องไห้ กำหนดว่า ร้องไห้หนอๆๆ

๑๑) ขณะเสียใจ กำหนดว่า เสียใจหนอๆๆ

๑๒) ขณะรู้สึกหิว กำหนดว่า หิวหนอๆๆ

๑๓) ขณะรู้สึกรำคาญ กำหนดว่า รำคาญหนอๆๆ

๑๔) ขณะสงสัย กำหนดว่า สงสัยหนอๆๆ

๑๕) ขณะรู้สึกขี้เกียจ กำหนดว่า ขี้เกียจหนอๆๆ

๑๖) ขณะรู้สึกชอบใจ กำหนดว่า ชอบใจหนอๆๆ

๑๗) ขณะรู้สึกไม่ชอบใจ กำหนดว่า ไม่ชอบใจหนอๆๆ

๑๘) ความรู้สึกใดๆ ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น โยคีต้องกำหนดตามความรู้สึกนั้นๆ จนหาย จึงเปลี่ยนไปกำหนดอารมณ์อื่นๆ เพื่อให้เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของอารมณ์นั้นๆ ควรกำหนดตามความเป็นจริง (อย่ากำหนดเพียง ๓ ครั้ง)

---

[๕๔] มาลี อาณากุล, “การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธัมมัตถสังคหะกับคัมภีร์วิสุทธิมรรค และวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอ้อมน้อยกับวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙), หน้า ๑๗๖.

๑๙) ถ้ามีสภาวธรรมอื่นๆ เกิดขึ้น เช่น อาการปีติ ตัวโยก ตัวหมุน คันตามใบหน้า ให้ทิ้งพองยุบ แล้วกำหนดสภาวธรรมนั้นๆ จนหาย จึงกลับมากำหนดอาการพอง - ยุบหรือที่อาการนั่ง

๒๐) เวลาตื่นนอนใหม่ๆ และในเวลาหลังรับประทานอาหารแล้ว ควรเดินจงกรมก่อนที่จะนั่งทุกครั้ง จะทำให้ไม่โงกง่วง กำหนดได้ดี

๒๑) ถ้าอาการพองยุบเร็ว ใส่หนอไม่ทัน ก็ไม่ต้องใส่ ถ้าเร็วจนกำหนดไม่ได้ ให้กำหนดว่า รู้หนอๆๆ หมายถึง รู้อาการพองยุบที่เร็วขณะนั้น

๒๒) อาการทางกาย และความรู้สึกบางอย่างทางใจ ที่ไม่สามารถจะบรรยายออกมาเป็นคำพูดได้ ให้กำหนดว่า รู้หนอๆๆ

๒๓) การกำหนดต้องให้ได้จังหวะ ไม่เร็วหรือช้าเกินไป และให้กำหนดทีละอารมณ์ ไม่ให้กำหนดพร้อมกัน หรือกำหนดทีละหลายๆ อารมณ์ (กำหนดอาการที่ปรากฏชัดที่สุด)

สรุปว่า วิธีปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ตามหลักสติปัฏฐาน รูปแบบการปฏิบัติธรรมที่ผู้ศึกษาได้กำหนดประเด็นศึกษาไว้ในบทนี้ ในหลักของชาคริยานุโยค หรือผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ เป็นการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนา หรือการเจริญวิปัสสนาภาวนาแบบพอง–ยุบ นี้ได้เริ่มต้นปฏิบัติที่กายานุปัสสนาสติปัฏฐานหรือฝึกตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการปฏิบัติในอิริยาบถเดิน หรือขณะเดินจงกรม (รวมอิริยาบถยืนและเดิน) การปฏิบัติในอิริยาบถนั่งหรือขณะนั่งสมาธิ และขณะอิริยาบถอื่นๆ ซึ่งสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และในหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ยึดหลักปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ และในมหาสติปัฏฐานสูตรที่มีเป้าหมายให้มีสติต่อรูปนามตามธรรมชาติที่มันเกิดขึ้นตามความเป็นจริง มีอยู่หลายวิธีในการกำหนดสติ สำหรับสติปัฏฐาน ๔ ที่ถูกต้องนั้นต้องเป็นสติซึ่งมีนิพพานเป็นอารมณ์อย่างเดียวเท่านั้น แต่สรุปแล้วประชุมลงสู่ตามหลักสติปัฏฐานทั้ง ๔ การประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่องด้วยการเดินจงกรม และนั่งสมาธิถือว่าเป็นการปฏิบัติอยู่ในอริยมรรคมีองค์ ๘ เพราะมีศีล สมาธิ และปัญญาครบบริบูรณ์ตามหลักของการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ในข้อนี้จึงเป็นหลักปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงพระนิพพาน ผู้ปฏิบัติธรรมเมื่อดำรงตนอยู่ในหลักมัชฌิมาปฏิปทานี้แล้ว เบื้องต้นย่อมได้รับอานิสงส์ คือเป็นผู้มีความสุขอยู่ในปัจจุบัน ดังพระพุทธองค์ได้ตรัสถึงผลของสมาธิภาวนาที่จะได้รับเป็นข้อแรกว่า “สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน” เป็นข้อปฏิบัติไม่ผิดและปรารภเหตุเพื่อความสิ้นอาสวะ ผู้ศึกษาจะได้อธิบายถึงผลของการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนา ดังต่อไป

๔.๓ ผลของการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักอปัณณกปฏิปทา ๓

อปัณณกปฏิปทา ๓ ข้อปฏิบัติที่ไม่ผิดพลาด ข้อปฏิบัติที่ดีโดยส่วนเดียว ข้อปฏิบัติธรรมที่นำสัตว์ออกจากกาม การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องตามหลักธรรมของอปัณณกปฏิปทา ๓ ในส่วนของการประกอบความเพียรด้วยการเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ ถือว่าเป็นการปฏิบัติอยู่ในอริยมรรคมีองค์ ๘ เพราะมีศีล สมาธิ ปัญญาครบบริบูรณ์ หลักการปฏิบัติข้อนี้ จึงเป็นหลักปฏิบัติเพื่อบรรลุจนถึงพระนิพพาน ผู้ปฏิบัติธรรมเมื่อดำรงตนอยู่ในหลักมัชฌิมาปฏิปทานี้แล้ว ย่อมได้รับอานิสงส์จะได้พบความสุขเป็นผล และยังเป็นเหตุแห่งการสิ้นอาสวะทั้งปวงด้วย ดังพระพุทธพจน์ว่า “ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม ๓ ประการ มีสุขโสมนัสมากอยู่ในปัจจุบัน และย่อมปรารภเหตุเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ธรรม ๓ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑) ภิกษุคุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย ๒) รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร ๓) ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ[๕๕] ดังนี้คือ

๔.๓.๑ เป็นผู้มีความสุขอยู่ในปัจจุบัน

ผู้ที่ปฏิบัติในหลักของอปัณณกปฏิปทา ๓ เป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เสมอ แม้จะยังไม่สิ้นอาสวะกิเลส แต่ผลที่เกิดจากการรักษาศีล เจริญสมาธิภาวนา สิ่งที่ได้รับอย่างรวดเร็วและทันตาเห็นที่สุด คือ การเป็นผู้ที่มีความสุขอยู่ในปัจจุบัน เพราะการเจริญสมาธิภาวนานั้นแล้วได้บรรลุฌานตั้งแต่ปฐมฌานจนถึงจตุตถฌานนี้ พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงผลที่จะได้รับเป็นข้อแรกไว้ว่า “สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน”[๕๖]

การปฏิบัติทั้งสำรวมอินทรีย์ และรู้จักประมาณในการบริโภคไปพร้อมกัน คือธรรมที่เมื่อปฏิบัติแล้วช่วยให้อยู่เป็นสุขทั้งในภพปัจจุบันและในภพหน้า ชื่อว่าอยู่เป็นสุขทั้งกลางวันและกลางคืน[๕๗] ภิกษุคุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อันภิกษุใดรักษาดีแล้ว เธอจะเป็นผู้รู้ประมาณในอาหาร สำรวมดีแล้วในอินทรีย์ทั้งหลาย ประสบสุขทั้งทางกายและทางใจ เธอเป็นผู้ที่มีร่างกายไฟทุกข์และไฟกิเลสไหม้ไม่ได้ อยู่ทั้งกลางวัน และกลางคืนย่อมอยู่เป็นสุข ดังนั้น การมีความสุขในปัจจุบันหรือในทิฏฐธรรม จึงเป็นสิ่งที่ช่วยประคับประคองจิตใจของผู้ปฏิบัติ ให้ระลึกถึงคุณค่าของการปฏิบัติธรรม เพื่อให้รีบทำความเพียรต่อไป เพราะนอกจากจะมีความสุขแล้วยังทำให้มีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี ไม่กังวลเครียดกับการงานและสิ่งแวดล้อมรอบตัว จะคิดทำสิ่งใดก็ทำได้ดี และมีประสิทธิภาพดีกว่า เมื่อยังไม่ได้เจริญกัมมัฏฐาน โรคภัยไข้เจ็บก็ไม่เบียดเบียน มีอารมณ์สงบเย็น ผิวพรรณผ่องใสและทำให้มีอายุที่ยืนยาว

---

[๕๕] ดูรายละเอียดใน สำ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๒๓๙/๒๓๙ - ๒๔๑.

[๕๖] องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๖๘.

[๕๗] ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๒๙/๓๗๖.

๔.๓.๒ เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ

การฝึกปฏิบัติตามหลักอปัณณกปฏิปทา ๓ ด้วยการเดินจงกรม นั่งสมาธินี้ได้ชื่อว่าฝึกปฏิบัติทั้งในสมถะและวิปัสสนา การฝึกปฏิบัติเช่นนี้ล้วนทำให้เกิดสติสัมปชัญญะบริบูรณ์เพราะคอยเพ่งอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอยู่เสมอ อินทรียสังวรเป็นการฝึกจิตตลอดเวลา เมื่อฝึกปฏิบัติไปเรื่อยๆ ย่อมทำให้มีสติอยู่ทุกครั้งในเวลาทำ พูดและคิด จิตจะคอยบอกตัวเองอยู่เสมอถึงสิ่งที่ควรทำและไม่ควรจะทำ อีกทั้งทำให้ไม่หลงลืมง่าย โดยเฉพาะการฝึกเกี่ยวกับอิริยาบถบัพพะหรือการฝึกอยู่กับการเคลื่อนไหวของอิริยาบถในเวลาเดินจงกรมย่อมทำให้เกิดสติมีปัญญาอยู่เสมอ สามารถตัดกระแสธรรมของเวทนาได้ ไม่ปล่อยให้ปรุงแต่งตามกฎของปฏิจจสมุปบาทในฝ่ายเกิดทุกข์ มีแต่เกิดปฏิจจสมุปบาทฝ่ายดับทุกข์อยู่เสมอ เมื่อเวทนา สัญญา วิตกดับอยู่เสมอเพราะมีสติสัมปชัญญะกำหนดชัดเจนตลอดเวลาก็ไม่ปรุงให้เกิดทุกข์ นานๆ เข้าจิตจะรู้ทันสิ่งเหล่านี้ว่ามีความเกิดดับเช่นนั้นเอง ทำให้จิตไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งเหล่านี้อีกต่อไป สิ่งเหล่านี้จึงมีการเกิดและดับตามธรรมดาของสังขารอยู่ตลอดเวลา ดังมีพุทธพจน์ว่า สมาธิเป็นไปเพื่อความสมบูรณ์แห่งสติสัมปชัญญะ[๕๘]

๔.๓.๓ เป็นผู้ปรารภเหตุทำให้สิ้นอาสวะกิเลส

การประกอบความเพียรเป็นการฝึกฝนอบรมตนในหลักของอปัณณกปฏิปทา ๓ อยู่ตลอดเวลา มีข้อปฏิบัติที่เป็นการขูดเกลากิเลสอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นการสำรวมอินทรีย์ การรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ความเป็นผู้มีความเพียรเครื่องตื่นอยู่เสมอหรือการเดินจงกรม นั่งสมาธิ ข้อปฏิบัติเหล่านี้ล้วนแต่เป็นการขูดเกลาความหยาบกระด้างของจิต เมื่อผู้ปฏิบัติฝึกอบรมตนตลอดย่อมทำให้คลายจากความยึดมั่นถือมั่นและทำให้สิ้นอาสวะกิเลส เป็นพระอริยบุคคลผู้ที่เห็นแจ้งในอริยสัจซึ่งแบ่งออกเป็น ๔ จำพวก ได้แก่ ๑) พระโสดาบัน คือผู้แรกถึงกระแสแห่งพระนิพพาน เป็นผู้ที่มีอริยมรรคมีองค์ ๘ สมบูรณ์ เข้าใจอริยสัจได้ถูกต้อง เป็นผู้รู้จักสิ่งหลายทั้งปวงตามความเป็นจริงละสังโยชน์ได้ ๓ ประการ คือสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส ๒) พระสกิทาคามี คือพระอริยบุคคลที่สามารถตัดสังโยชน์ได้ ๓ ประการเหมือนกับพระโสดาบันและสามารถทำราคะ โทสะ โมหะให้เบาบางกว่าด้วย ๓) พระอนาคามี คือพระอริยบุคคลที่สามารถตัดโอรัมภาคิยสังโยชน์ สังโยชน์เบื้องต่ำที่ผูกมัดสัตว์ไว้กับทุกข์ ๕ ประการ คือสักกายทิฏฐิ ความเห็นว่าเป็นตัวของตน วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย สีลัพพตปรามาส ความถือมั่นศีลพรต กามฉันทะ ความกำหนัดในกามคุณ พยาบาท ความคิดร้าย ความโกรธ ๔) พระอรหันต์ คือผู้ไกลจากกิเลสและบาปธรรม ทรงความบริสุทธิ์เป็นผู้กำจัดข้าศึกคือกิเลสสิ้นแล้วสามารถละกิเลสเบื้องสูง ๕ อย่างคือรูปราคะ ความติดใจในอารมณ์แห่งรูปฌาน อรูปราคะ ความติดใจในอารมณ์แห่งอรูปฌาน มานะความถือตัว อุทธัจจะความฟุ้งซ่านและอวิชชาความไม่รู้แจ้ง

---

[๕๘] ดูรายละเอียดใน องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๖๘ - ๗๐.

๔.๔ วิเคราะห์การปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนา

๔.๔.๑ หลักอปัณณกปฏิปทา ๓ เป็นคำสอนในการปฏิบัติโดยตามลำดับ

การปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ เป็นคำสอนที่แสดงลำดับการปฏิบัติโดยลำดับด้วยการบำเพ็ญปฏิปทา โดยลำดับอย่างเป็นขั้นตอน เป็นหมวดธรรมสำคัญในกระบวนการศึกษาและการปฏิบัติธรรมไปตามลำดับ เป็นแนวทางในการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐานที่พระองค์ทรงแสดงกับภิกษุทั้งหลาย ชื่อว่าเป็นข้อปฏิบัติไม่ผิด และปรารภเหตุเพื่อความสิ้นแห่งอาสวะ อันประกอบด้วยธรรม ๓ ประการ คือ คุ้มครองทวารในอินทรีย์ รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร และการประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ[๕๙]

อปัณณกปฏิปทา ๓ เป็นส่วนหนึ่งของคำสอนในส่วนการปฏิบัติ คือ การปฏิบัติชอบ การปฏิบัติเหมาะสม การปฏิบัติที่ไม่เป็นข้าศึก การปฏิบัติที่เอื้อประโยชน์ การปฏิบัติธรรมถูกต้องตามหลักธรรม การรักษาศีลให้บริบูรณ์ ความเป็นผู้สำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ความเป็นผู้มีความเพียรเครื่องตื่นอยู่เสมอ นี้ชื่อว่าคำสั่งสอนส่วนปฏิบัติ...[๖๐]

วิธีการฝึกสติปัฏฐานที่เป็นรูปแบบนี้ มีตัวอย่างจากพระสูตรต่างๆ ในพระไตรปิฎกและการปฏิบัติธรรมของพระอรหันต์ ดังเช่น ท่านพระนันทะ พระผู้มีพระภาคตรัสเล่าเรื่องให้ภิกษุทั้งหลายว่า วิธีประพฤติพรหมจรรย์สำหรับท่านพระนันทะ ได้แก่ ความคุ้มครองทวารในอินทรีย์ รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร การประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ และให้มีสติสัมปชัญญะ เมื่อปฏิบัติตามลำดับของขั้นตอนนี้ท่านพระนันทะจึงจะสามารถประพฤติพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ได้ ด้วยการเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และการมีสติสัมปชัญญะอย่างต่อเนื่อง ดังพระพุทธพจน์ว่า

> ภิกษุทั้งหลาย เว้นแต่ว่า นันทะจะเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย รู้จักประมาณในการบริโภค ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ ประกอบด้วยสติและสัมปชัญญะ นันทะจึงจะสามารถประพฤติพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ได้[๖๑]

---

[๕๙] ดูรายละเอียดใน องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๖/๑๕๙ - ๑๖๐.

[๖๐] ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๕๐/๑๗๖.

[๖๑] องฺ.อฏฐก. (ไทย) ๒๓/๙/๒๑๔.

ภิกษุทั้งหลาย ในข้อนั้น วิธีคุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายสำหรับนันทะ ดังนี้ คือ หากนันทะจำเป็นต้องมองดูทิศตะวันออก นันทะต้องสำรวมจิตทั้งหมด มองดูทิศตะวันออกด้วยคิดว่า “เมื่อเรามองดูทิศตะวันออกอยู่อย่างนี้ บาปอกุศลธรรม คือ อภิชฌา และโทมนัส จักครอบงำจิตของเราไม่ได้” นันทะต้องเป็นผู้มีสัมปชัญญะในการมองดูนั้นอย่างนี้

วิธีรู้จักประมาณในการบริโภคสำหรับนันทะ ดังนี้ คือ นันทะต้องพิจารณาโดยแยบคาย แล้วฉันอาหาร ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อความมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่เพื่อให้กายนี้ดำรงอยู่ได้ เพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไป เพื่อบำบัดความหิว เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่า โดยอุบายนี้เราจักกำจัดเวทนาเก่าเสียได้ และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำรงอยู่แห่งชีวิต ความไม่มีโทษ และการอยู่โดยผาสุกจักมีแก่เรา ภิกษุทั้งหลาย นี้แล คือวิธีรู้จักประมาณในการบริโภคสำหรับนันทะ

วิธีประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ สำหรับนันทะ ดังนี้ คือ นันทะต้องชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมเครื่องกางกั้นด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวัน ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมเครื่องกางกั้นด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรี สำเร็จสีหไสยาโดยตะแคงข้างขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ ทำอุฏฐานสัญญา (ความหมายใจว่าจะลุกขึ้น) ไว้ในใจในมัชฌิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมเครื่องกางกั้นด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี ภิกษุทั้งหลาย นี้แล คือวิธีประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ สำหรับนันทะ[๖๒]

ผู้ศึกษาเห็นว่า แนวทางการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ อันประกอบด้วยธรรม ๓ ประการ เป็นการเจริญสติปัฏฐาน ซึ่งรูปแบบการปฏิบัติธรรมนี้มีตัวอย่างในพระสูตรต่างๆ และคำสอนที่พระองค์ทรงแนะนำให้พระนันทะ ด้วยวิธีการปฏิบัติไปตามลำดับขั้นตอน ในหัวข้อนี้ผู้ศึกษาจึงเสนอแนวทางการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ตามหลักการของพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งมุ่งเน้นแก้ปัญหาให้เด็ดขาด และแก้ไขได้อย่างแท้จริง ตามคำแนะนำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แนวทางที่ผู้ศึกษาได้นำเสนอนี้จึงเป็นเพียงแนวทางหนึ่งเท่านั้น ผู้ศึกษาจัดทำโครงสร้างของการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ด้วยการนำเสนอการศึกษาโดยลำดับ กระทำโดยลำดับ การปฏิบัติโดยลำดับในธรรมวินัยของพระองค์อย่างเป็นขั้นตอน ด้วยการบำเพ็ญปฏิปทาโดยลำดับ เพราะการตั้งอยู่ในอรหัตผลนั้น ย่อมมีได้ด้วยการศึกษาโดยลำดับ ด้วยการฝึกปฏิบัติการทำโดยลำดับ เหมือนมหาสมุทรต่ำไป ลาดไปโดยลำดับ ไม่ลึกชันดิ่งไปทันที[๖๓]

---

[๖๒] องฺ.อฏฺฐก. (ไทย) ๒๓/๙/๒๑๔ - ๒๑๕.

[๖๓] วิ.จู. (ไทย) ๗/๓๘๕/๒๘๒.

ตารางที่ ๒ แสดงหลักอปัณณกปฏิปทา ๓ เป็นคำสอนในการปฏิบัติโดยตามลำดับขั้นตอน

ลำดับ	พระพุทธวจนะ	ภาษิตพระสารีบุตร	หลักปฏิบัติของอปัณณกปฏิปทา ๓
๑)	...อินฺทริเยสุ คุตฺตทฺวาโร โหติ[๖๔]...	...อินฺทริเยสุ คุตฺตทฺวารา[๖๕]...	๑) อินทรียสังวร การสำรวมอินทรีย์ ระวังไม่ให้บาปอกุศลครอบงำเมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทรีย์ทั้ง ๖[๖๖]...
๒)	...โภชเน มตฺตญฺญู[๖๗]...	...โภชเน มตฺตญฺญุโน[๖๘]...	๒) โภชเนมัตตัญญุตา ความรู้จักประมาณในการบริโภค คือ รู้จักรับประทานอาหารเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายใช้ทำกินให้ชีวิตผาสุก มิใช่เพื่อสนุกสนาน[๖๙]...
๓)	...ชาคริยํ อนุยุตฺโต โหติ[๗๐]...	...ชาคริยํ อนุยุตฺตา สามญฺเญ อเปกฺขวนฺโต สิกฺขาย ติพฺพคารวา น พาหุลฺลิกา น สาถิลิกา โอกฺกมเน นิกฺขิตฺตธุรา ปวิเวเก ปุพฺพงฺคมา อารทฺธวีริยา ปหิตตฺตา[๗๑]...	๓) ชาคริยานุโยค ความหมั่นประกอบความตื่น ไม่เห็นแก่นอน ขยันหมั่นเพียร ตื่นตัวอยู่เป็นนิตย์ ชำระจิตมิให้มีนิวรณ์ พร้อมอยู่เสมอทุกเวลาที่จะปฏิบัติกิจให้ก้าวหน้าต่อไป[๗๒]...

[๖๔] องฺ.ทุก. (บาลี) ๒๐/๑๖/๑๐๘.

[๖๕] ม.มู. (บาลี) ๑๒/๖๓/๔๑.

[๖๖] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๔๕๓/๕๐๔ – ๔๑๐., องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๖/๑๕๙.

[๖๗] องฺ.ทุก. (บาลี) ๒๐/๑๖/๑๐๘.

[๖๘] ม.มู. (บาลี) ๑๒/๖๓/๔๑.

[๖๙] ดูรายละเอียดใน องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๖/๑๕๙ – ๑๖๐., ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๙๙/๕๘๕.

[๗๐] องฺ.ทุก. (บาลี) ๒๐/๑๖/๑๐๙.

[๗๑] ม.มู. (บาลี) ๑๒/๖๓/๔๑ – ๔๒.

[๗๒] ปัญญา ใช้บางยาง, **ธรรมมาธิบาย หลักธรรมในพระไตรปิฎก,** (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๘), หน้า ๓๑.

แนวทางการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ที่ผู้ศึกษาได้จัดทำโครงสร้างดังกล่าวข้างต้น เป็นหลักธรรมแสดงวิธีปฏิบัติตามลำดับของกุลบุตรที่เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนา ซึ่งมีความสอดคล้องกับพระพุทธดำรัสที่แสดงลำดับการปฏิบัติธรรม เพื่อบรรลุมรรค ผล พระนิพพาน ในพระพุทธศาสนา เช่น แสดงแก่คณกโมคคัลลานพราหมณ์[๗๓] พระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงแสดงลำดับการปฏิบัติธรรม ตั้งแต่เริ่มการเลือกบุรุษบุคคลผู้สมควรแก่การฝึกจนถึงบรรลุพระนิพพาน

ผู้ศึกษาเห็นว่า แนวทางการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ มีความสอดคล้องกับคำสอนที่แสดงลำดับการปฏิบัติ การกระทำโดยลำดับนี้ ในพระสูตรได้สรุปพระพุทธวจนะ ซึ่งพระผู้มีพระภาคทรงตอบประเด็นปัญหานี้แก่คณกโมคคัลลานพราหมณ์ว่า “เราสามารถเพื่อจะบัญญัติการศึกษาโดยลำดับ การกระทำโดยลำดับ การปฏิบัติโดยลำดับ แสดงลำดับการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุมรรค ผล นิพพาน ไปตามลำดับ คือ ปาฏิโมกขสังวร อินทรียสังวร โภชเนมัตตัญญุตา ชาคริยานุโยค สติสัมปชัญญะ เป็นธรรมที่นำมาเพื่อประโยชน์เกื้อกูลทั้งปวง เป็นธรรมที่มีอุปการะในกิจทั้งหลาย พักอยู่ ณ เสนาสนะอันสงัด เพื่อละนิวรณ์ ๕ บรรลุฌาน ๑ – ๔ มีจิตตั้งมั่นบริสุทธิ์จากอุปกิเลส นุ่มนวล อ่อนโยน ควรแก่การงาน ต่อจากนั้นให้โน้มจิตไปเพื่ออาสวักขยญาณ”[๗๔]

สรุปว่า แนวทางการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ มีการศึกษาโดยลำดับ การกระทำโดยลำดับ การปฏิบัติโดยลำดับในธรรมวินัยของพระองค์อย่างเป็นขั้นตอน ด้วยการบำเพ็ญปฏิปทาโดยลำดับ เพราะวิธีการศึกษาในพระพุทธศาสนานั้นมีแบบแผน และมีการฝึกปฏิบัติอย่างเป็นขั้นตอนชัดเจน ดังนั้น การศึกษา และการฝึกปฏิบัติในพระพุทธศาสนาจึงเป็นไปตามลำดับขั้นตอน ทั้งด้านปริยัติ และการปฏิบัติของพระภิกษุจะต้องศึกษา และประพฤติปฏิบัติไปตามลำดับเท่านั้น จะลัดข้ามขั้นตอนไปไม่ได้เลย ซึ่งสอดคล้องกับพระพุทธพจน์ว่า การบรรลุอรหัตตผล ย่อมมีได้ด้วยการบำเพ็ญสิกขาโดยลำดับ ด้วยการบำเพ็ญกิริยาโดยลำดับ

ดังนั้น แนวทางการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ จึงเป็นวิธีการปฏิบัติตามลำดับขั้นตอนในการเจริญสติปัฏฐาน มีความสอดคล้องกับคำสอนที่แสดงลำดับการปฏิบัติ การกระทำโดยลำดับที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตร และพระสูตรที่ได้กล่าวไว้ เป็นการศึกษาขั้นตอนต่างๆ ในการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุพระนิพพาน ตามที่ผู้ศึกษาได้กำหนดประเด็นศึกษาอันเป็นการตอบปัญหาความสงสัยของผู้ที่ปฏิบัติแนวทางการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในยุคปัจจุบันได้อย่างชัดเจน

---

[๗๓] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๗๔/๗๘.

[๗๔] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๗๕ – ๗๘/๗๘ – ๘๕.

๔.๔.๒ ความสัมพันธ์ของหลักอปัณณกปฏิปทา ๓ ในการปฏิบัติธรรม

แนวทางในการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ประการ คือ การคุ้มครองทวารในอินทรีย์ การรู้ประมาณในการบริโภคอาหาร และการประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ คำสั่งสอนส่วนปฏิบัตินี้เป็นข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด และแนวทางอปัณณกปฏิปทาทั้ง ๓ ประการนี้ เป็นหลักปฏิบัติของผู้บำเพ็ญเพียรภาวนาที่จะต้องปฏิบัติให้ครบถ้วนบริบูรณ์ พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนให้ไว้เพื่อเป็นหลักในการป้องกัน และกำจัดกิเลสอาสวะให้หมดสิ้นไป

ดังนั้น หลักการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ อย่างนี้ คำสอนส่วนนี้มักจะมีอยู่ในพระสูตรคู่กันเสมอ หากสังเกตดูจะเห็นว่า คำสอนนี้ไม่ได้กล่าวถึงเฉพาะหลักปฏิบัติใดหลักหนึ่งเท่านั้น เพราะถ้าเมื่อใดปฏิบัติได้ครบถ้วนบริบูรณ์ในหลักปฏิบัติ ๓ อย่างนี้แล้ว เมื่อนั้นกิเลสย่อมหมดสิ้นไป ดังมีรายละเอียดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในการป้องกัน และกำจัดกิเลสด้วยหลักของอปัณณกปฏิปทาทั้ง ๓ ประการ ดังนี้คือ

๑) การคุ้มครองทวารในอินทรีย์

ผู้ที่สำรวมอินทรีย์ในทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ได้เป็นอย่างดีย่อมสามารถมีใจที่ปราศจากการครอบงำของอภิชฌา (ความยินดี) และโทมนัส (ความยินร้าย) เพราะได้ปิดกั้นทางมาแห่งกิเลสแล้ว จิตใจของผู้นั้นจึงมีความเบาบางจากทุกข์ และมีความปลอดโปร่งจากความกลุ้มรุมของกิเลส เป็นจิตที่อยู่เหนืออำนาจการปรุงแต่งของกิเลสที่ผ่านทางอายตนะทั้ง ๖

ดังนั้น การสำรวมอินทรีย์จึงเป็นเหมือนการวางตาข่ายดักความยินดี ยินร้ายที่ผ่านเข้ามาทางอายตนะทั้ง ๖ การฝึกอินทรีย์หรืออินทริยภาวนาที่ถือว่ายอดเยี่ยมในพุทธศาสนานั้น คือเมื่ออายตนะภายในกับอายตนะภายนอกมากระทบกันแล้วจะเกิดความพอใจ หรือไม่พอใจแล้ว สามารถมีใจที่วางเฉย (มีอุเบกขา) ตั้งอยู่แทนได้อย่างรวดเร็ว เปรียบเหมือนบุคคลหยดน้ำ ๒–๓ หยอดลงไปในกระทะร้อนจัดอยู่ตลอดวัน น้ำย่อมระเหยเหือดแห้งไปทันที อันเป็นการเจริญอินทรีย์ในธรรมารมณ์ที่พึงรู้แจ้งทางใจอันยอดเยี่ยมในอริยวินัย[๗๕]

๒) การรู้ประมาณในการบริโภคอาหาร

การรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ย่อมทำให้เกิดความเบาสบายแห่งกาย ทำให้กายไม่มีโรคมาก อาหารที่บริโภคอย่างพอดีย่อมย่อยได้ง่าย ที่สำคัญคือผู้ปฏิบัติเมื่อทำความเพียรถีนมิทธะย่อมครอบงำได้ยาก การฉันอาหารพอประมาณจึงเป็นอุปการะในการประกอบความเพียร ทำให้สามารถตัดความยินดีในการสะสมอาหาร หรือกังวลในเรื่องอาหารมากเกินไป การเป็นอยู่

---

[๗๕] ดูรายละเอียดใน ม.อุ (ไทย) ๑๔/๔๕๙/๕๐๗.

ของผู้ปฏิบัติจึงเป็นผู้มีภาระน้อย ไม่ต้องจัดการมาก หากเป็นภิกษุมีเพียงบาตรกับจีวรก็ดำรงชีวิตอยู่ได้ บิณฑบาตพออิ่มท้อง แม้จะไปอยู่ที่ไหนก็ได้ เหมือนกับนกที่มีปีก ๒ ข้าง สามารถจะบินไปที่ไหนได้ตามใจปรารถนาของตนเอง[๗๖] เมื่อทำความเพียรต่อไปย่อมทำให้บรรลุผลได้อย่างรวดเร็วจึง เหมือนกับคนทาแผลเพียงเพื่อปลูกเนื้อเยื่อ หรือหยอดน้ำมันเพลาเกวียนเพียงเพื่อจะขนภาระไป เมื่อฉันจะอิ่มควรหย่อนไว้ ๔–๕ คำ แล้วดื่มน้ำตาม ดังที่พระสารีบุตรเถระ ท่านได้กล่าวสอนไว้ในสารีปุตตเถรคาถาว่า ภิกษุ เมื่อฉันอาหารสดก็ตาม แห้งก็ตาม ไม่พึงฉันให้อิ่มเกินไป ไม่พึงฉันให้น้อยเกินไป พึงฉันแต่พอประมาณ พึงมีสติอยู่ พึงเลิกฉันก่อนอิ่ม ๔–๕ คำ[๗๗] แล้วดื่มน้ำเท่านี้เพียงพอเพื่ออยู่อย่างผาสุกของภิกษุ ผู้มีใจเด็ดเดี่ยวมุ่งตรงพระนิพพาน

๓) การประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ

การประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ เป็นวิธีปฏิบัติเพื่อกำจัดกิเลสในขั้นสุดท้ายด้วยการวิธีภาวนา คือ การอบรมโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการให้เจริญขึ้น เมื่อโพธิปักขิยธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งการตรัสรู้เจริญแล้ว ย่อมทำให้วิชชา และวิมุตติเจริญขึ้นด้วย ดังนั้น การประกอบความเพียรด้วยการเดินจงกรม นั่งสมาธิอยู่เนืองๆ ที่มีอยู่ในคำสอนของหลักอปัณณกปฏิปทา ๓ จึงเป็นการฝึกฝนอบรมตนเองให้มีจิตอันประกอบด้วยศีล สมาธิ และปัญญา ทำให้มองเห็นสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง เพราะเมื่อมีปัญญามองเห็นแจ้งตามความเป็นจริงแล้ว ย่อมทำให้หลุดพ้นจากทุกข์ได้[๗๘]

สรุปว่า หลักอปัณณกปฏิปทา ๓ ประการ จึงเป็นหลักปฏิบัติธรรมที่มีความสัมพันธ์กัน แนวทางการปฏิบัติที่เชื่อมโยงอิงอาศัยกันและกัน คือ การสำรวมอินทรีย์นั้นเป็นการปิดกั้นกิเลสไม่ให้เกิดขึ้นเป็นด่านแรก การรู้จักประมาณในการบริโภคอาหารเป็นการอนุเคราะห์แก่ร่างกายเพื่อประพฤติพรหมจรรย์ ส่วนการประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ เป็นการประพฤติปฏิบัติพรหมจรรย์ด้วยการเดินจงกรม และนั่งสมาธิ พร้อมทั้งมีสติสัมปชัญญะตลอดเวลา โดยมีอารมณ์สมถะและวิปัสสนาเป็นเครื่องกำหนดรู้ เพื่อทำให้รู้แจ้งเห็นตามความเป็นจริง เมื่อผู้ปฏิบัติได้ศึกษาและปฏิบัติครบถ้วนบริบูรณ์แล้วย่อมทำให้บรรลุเป็นพระอริยบุคคลจนสำเร็จเป็นพระอรหันต์ หลักการปฏิบัติอย่างนี้จึงเป็นหลักปฏิบัติที่ไม่ผิด ชื่อว่าเป็นข้อปฏิบัติที่ไม่ผิดและปรารภเหตุเพื่อความสิ้นอาสวะหรือทางดำเนินที่ไม่ผิดพลาด ย่อมเป็นเหตุนำไปสู่ความเป็นผู้สิ้นอาสวะ

---

[๗๖] ดูรายละเอียดใน ม.อุ (ไทย) ๑๔/๑๕/๒๒.

[๗๗] ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๙๘๒ – ๙๘๓/๕๐๐.

[๗๘] องฺ.ฉกฺก. (ไทย) ๒๒/๑๗/๔๔๑.

๔.๕ สรุปท้ายบท

แนวทางการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ในพุทธศาสนามีศีลเป็นเบื้องต้น มีสมาธิเป็นท่ามกลาง มีปัญญาเป็นที่สุด ในการเจริญวิปัสสนานั้นจะต้องมีเฉพาะรูปนามเป็นอารมณ์หรือเป็นที่ตั้งของวิปัสสนาเรียกว่าทางเดินของวิปัสสนาคือรูปนามเท่านั้น การเจริญวิปัสสนาภาวนานั้นอันมีวิปัสสนาภูมิ ๖ เป็นอารมณ์ต้องได้สภาวธรรมอันเป็นปรมัตถ์มาเป็นอารมณ์ คือหลักคำสอนของอปัณณกปฏิปทา ๓ ในเรื่องอารมณ์ที่มีวิธีควบคุมโดยใช้หลักปฏิบัติตามหลักอินทรียสังวร โดยใช้สติมากำหนดรู้ในทวาร ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้มีความยินดียินร้ายในอารมณ์ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ติดตามดูกาย และอาการของกายหรือรูปขันธ์ โดยให้กำหนดรู้อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ และอิริยาบถย่อยต่างๆ และอิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ นั้นให้ปฏิบัติเดินจงกรมและนั่งสมาธิในหลักของชาคริยานุโยคซึ่งถือว่าเป็นอินทรีย์หลักคู่หนึ่งในอินทรีย์ ๕ ตามหลักของอปัณณกปฏิปทา ๓ และเป็นวิธีปฏิบัติตามหลักวิปัสสนาเพื่อกำจัดมูลเหตุ หรือต้นตอของอารมณ์ โดยวิธีการนำเอาอารมณ์วิปัสสนาที่ได้จากอปัณณกปฏิปทา ๓ ในหลักของอินทรียสังวรมีอินทรีย์ ๒๒ เป็นต้น สรุปย่อเหลือรูปนามเป็นภูมิอันเป็นที่เกิดแห่งวิปัสสนาปัญญา โดยมีวิสุทธิ ๗ มีสีลวิสุทธิ และจิตตวิสุทธิเป็นบาทฐานในการเจริญปัญญา มีทิฏฐิวิสุทธิ กังขาวิตรณวิสุทธิ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ และญาณทัสสนวิสุทธิ เป็นปัญญารู้ที่แจ้งธรรม การปฏิบัติเพื่อทำให้มรรคมีองค์ ๘ เจริญจนสามารถบรรลุพระนิพพานได้นั้นต้องปฏิบัติให้ครบถ้วนในไตรสิกขา เมื่อดำเนินตามไตรสิกขาสมบูรณ์แล้วจัดว่าเป็นการเจริญมรรคมีองค์ ๘

การฝึกฝนอบรมตนเองของผู้ปฏิบัติแนวทางการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ที่กล่าวถึงขั้นตอนการฝึกที่พระภิกษุจะต้องศึกษา และปฏิบัติไปตามลำดับอย่างนี้ จะลัดขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่งไปไม่ได้เลย ขั้นตอนของการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ในแต่ละขั้นตอน คือการคุ้มครองทวารในอินทรีย์ การรู้ประมาณในการบริโภคอาหาร และการประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ แนวทางและขั้นตอนสำหรับการปฏิบัติธรรมที่มีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกดังกล่าวแล้วนั้นสอดคล้องกับพุทธพจน์ที่แสดงไว้ว่า การดำรงอยู่ในอรหัตตผลนั้นย่อมมีได้ด้วยการบำเพ็ญสิกขาด้วยการบำเพ็ญปฏิปทาโดยลำดับ ข้อปฏิบัติล้วนมีแบบแผน และความละเอียดอ่อนลุ่มลึกไปตามลำดับจากง่ายไปสู่ยาก โดยมีจุดมุ่งหมายของการฝึกจิตให้เป็นสัมมาสมาธิจนเกิดปัญญาเป็นความรู้แจ้งเห็นแจ้งแทงตลอดตามความเป็นจริงในที่สุด การที่พระองค์ทรงแสดงหลักธรรมที่ชื่อว่าข้อปฏิบัติไม่ผิด อปัณณกปฏิปทา ๓ อันมีข้อปฏิบัติธรรมคือคุ้มครองทวารในอินทรีย์ รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร และการประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ คำสั่งสอนส่วนปฏิบัตินี้เป็นข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด ทางดำเนินที่ไม่ผิดพลาด ย่อมเป็นเหตุนำไปสู่ความเป็นผู้สิ้นอาสวะ