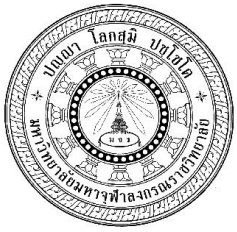


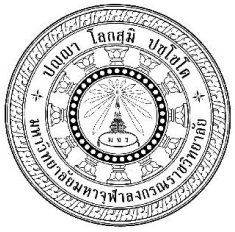
# ศึกษาการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนา ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

# A STUDY OF APAṆṆAKA-PAṬIPADĀ 3 FOR VIPASSANĀ MEDITATION PRACTICE IN THERAVĀDA BUDDHIST SCRIPTURES

**พระชุมพล สุจิตฺโต (ชัยกลิ่น)**

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐



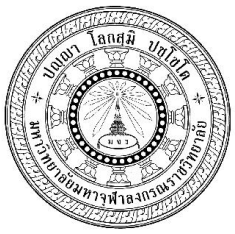
# ศึกษาการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนา ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

**พระชุมพล สุจิตฺโต (ชัยกลิ่น)**

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



# A Study of Apaṇṇaka-paṭipadā 3 for Vipassanā Meditation Practice in Theravāda Buddhist Scriptures

**Phra Chumphol Sucitto (Chaiklin)**

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of
Master of Arts
(Vipassana Meditation)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2017

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

.....

(พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ ..... ประธานกรรมการ

(พระมหาสุรศักดิ์ ปจฺจนฺตเสโน, ดร.)

..... กรรมการ

(รศ.ดร.สุวิญ รักสัตย์)

..... กรรมการ

(รศ.ดร.เวทย์ บรรณกรกุล)

..... กรรมการ

(พระมหาสันติ นาควโร, ดร.)

..... กรรมการ

(ดร.บุณชญา วิวิธขจร)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ พระมหาสันติ นาควโร, ดร. ประธานกรรมการ
ดร.บุณชญา วิวิธขจร กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย .....

(พระชุมพล สุจิตฺโต)

**ชื่อวิทยานิพนธ์** : ศึกษาการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

**ผู้วิจัย** : พระชุมพล สุจิตฺโต (ชัยกลิ่น)

**ปริญญา** : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา)

**คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์**

: พระมหาสันติ นาควโร (สันติธรางกูร), ดร., ป.ธ.๙, M.A. (Pali Buddhist Studies), Ph.D. (Sanskrit Literature)

: ดร.บุณชญา วิวิธขจร, บธ.บ. (บริหารธุรกิจ), ศน.ม (พุทธศาสน์ศึกษา), พธ.ม. (วิปัสสนาภาวนา), Ph.D. (Buddhist Studies)

**วันสำเร็จการศึกษา** : ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๐

## บทคัดย่อ


วิทยานิพนธ์เรื่องนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทและเพื่อศึกษาการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท โดยศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทและเอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง รวบรวม สรุป วิเคราะห์ เรียบเรียงบรรยายเชิงพรรณนา ตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ

จากการศึกษาพบว่า อปัณณกปฏิปทา ๓ เป็นหลักธรรมที่เป็นพื้นฐานสำหรับในการปฏิบัติพระกรรมฐาน คือ ๑) อินทรียสังวร สำรวมระวังอินทรีย์ ๖ ทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจไม่ให้ยินดียินร้ายในขณะเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโผฏฐัพพะและรู้ธรรมารมณ์ ๒) โภชเนมัตตัญญุตา ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร รู้ประมาณในการกิน คือกินเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้ชีวิตเป็นอยู่ได้ผาสุก ๓) ชาคริยานุโยค การประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ ไม่เห็นแก่นอนตื่นตัวอยู่เป็นนิตย์ชำระจิตไม่ให้มีนิวรณ์ เป็นธรรมสำหรับการเจริญวิปัสสนาภาวนาถือเป็นหลักธรรมสำคัญที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ตามลำดับการปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรม

การเจริญวิปัสสนาภาวนาในพุทธศาสนาเถรวาท เป็นการฝึกอบรมทางด้านจิตใจ มีวิธีการปฏิบัติ ๔ แบบ คือ ๑) สมถปุพพังคมวิปัสสนา การปฏิบัติวิปัสสนามีสมถะนำหน้า ๒) วิปัสสนาปุพพังคมสมถะ การปฏิบัติวิปัสสนามีสมถะตามหลัง ๓) ยุคนัทธสมถวิปัสสนา การปฏิบัติวิปัสสนากับสมถะผสมกัน ๔) ธัมมุทธัจจวิคคหิตมานัส การปฏิบัติวิปัสสนามีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกั้นไว้ พระสารีบุตรแสดงสติปัฏฐานกถาไว้ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคโดยท่านอธิบายหลักการและวิธีการปฏิบัติสติปัฏฐานแบบวิปัสสนาล้วน ซึ่งจัดเป็นวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานแบบหนึ่งในพุทธศาสนา โดยเมื่อย่อแล้วเหลือ ๒ วิธีคือ

๑) สมถยานิกะ การเจริญวิปัสสนาด้วยสมถภาวนาก่อนวิปัสสนาทำองค์ฌาน คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตาให้เกิดขึ้นเป็นวสีแล้วยกจิตออกจากฌานพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ ๒) วิปัสสนายานิกะ การเจริญวิปัสสนาอย่างเดียว กำหนดรู้รูปนามเกิดดับตามความเป็นจริงพิจารณาเห็นไตรลักษณ์

หลักการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ชื่อว่าปฏิบัติไม่ผิดและปรารภเหตุเพื่อความสิ้นอาสวะ ข้อปฏิบัติทั้ง ๓ ประการ เหล่านี้เป็นวิธีพัฒนาจิตให้บริสุทธิ์ขึ้นตามลำดับ โดยเริ่มจากการสำรวมระวังอินทรีย์ ๖ การรู้ประมาณในการบริโภคอาหาร และการประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ จะต้องปฏิบัติควบคู่ไปกับหลักธรรมเหล่านี้ เป็นการเกื้อกูลอุปการะซึ่งกันและกัน เมื่อสามารถปฏิบัติคุณธรรมเหล่านี้ได้บริสุทธิ์บริบูรณ์อย่างแท้จริง จนเป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจในพระไตรลักษณ์ว่ารูปนามไม่เที่ยงเพราะมีเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป มีสภาพเป็นทุกข์เพราะถูกความเกิดดับบีบคั้นอยู่เสมอ และไม่ใช่ตัวตนเพราะไม่อาจบังคับรูปนามให้เที่ยงและเป็นสุขได้ จนสามารถทำให้ผู้ปฏิบัตินำตนไปสู่การปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาคือพระนิพพาน

**Thesis Title** : A Study of Apaṇṇaka-paṭipadā 3 for Vipassanā Meditation Practice in Theravāda Buddhist Scriptures

**Researcher** : Phra Chumphol Sucitto (Chaiklin)

**Degree** : Master of Arts (Vipassana Meditation)

**Thesis Supervisory Committee**

: Phramaha Santi Nāgavaro (Santitharangkoon), Dr., Pali IX, M.A. (Pali Buddhist Studies), Ph.D. (Sanskrit Literature)

: Dr. Boonchaya Wiwitkhajorn, B.A. (Marketing), M.A. (Buddhist Studies), M.A. (Vipassana Meditation), Ph.D. (Buddhist Studies)

**Date of Graduation** : June 15, 2017

## Abstract

This thesis has three objectives: 1) to study Apaṇṇaka-paṭipadā 3 in Theravāda Buddhist Scriptures, 2) to study Vipassanā Meditation Practice in Theravāda Buddhist Scriptures and 3) to study Apaṇṇaka-paṭipadā 3 for Vipassanā Meditation Practice in Theravāda Buddhist Scriptures namely, Clarified data are taken from the Theravada Buddhist scriptures and other related documents, then composed, summarized, analyzed, explained in details, corrected and verified by Buddhist scholars.

From the study, it is found that Apaṇṇaka-paṭipadā 3, which acts as a base for meditation practice. That is, 1. Indriya-saṁvara: to control the six senses, namely the eye, ear, nose, tongue, body and mind so that one would not feel happy or sad when in contact or strike by the perceptions. 2. Bhojane-mattaññutā: to be moderate in eating so that one can live his life moderately and, 3. Jāgariyānuyoga: to be with wakefulness so that one can clear his mind off hindrances. the study found that it contains the dhamma used in meditation practices These are the importance bases dhamma which will support practitioners for their Four Jhànas (absorption) and Vijjā: (the Threefold Knowledge) attainment.

The insight meditation practice in the Theravāda Buddhism, Bhāvanā which can be called as Kammaṭṭhāna. Bhāvanā is the mental development. There are 4 ways of practice namely : - (1) Samatha-Pubbanogama-Vipassanā is the development of the Samatha Bhāvanā in the beginning and then developing the Insight Meditation. (2) Vipassana-Pubbanogama-Samatha is the development of the Vipassanā Bhāvanā in the beginning and then achieve the

Jhāna. (3) Yugganattha-Samatha-Vipassanā is the development of the Samatha and Vipassana Bhāvanā in the same time. (4) Dhammutthaccavikkahitamāna which is the insight development to pass through Uddhacca restlessness of mind. Sariputtathera had explained the principle and the insight meditation practicing methods in Satipaṭṭhānakathā in Paṭisambhidāmagga Buddhist Scripture. The practicing methods of the insight meditation can be done in two ways. 1. The Samathayānika: one whose vehicle is tranquility or the quiet-vehicled. Samathayānika will use quietness as their base, that is, to develop tranquility before turning to insight meditation. With this method, they are to develop the first Jhāna or first absorption, which consists of Vitakka: initial application, Vicāra: sustained application, Pīti: rapture, Sukha: happiness and Ekaggatā: After one has mastered the practice then he can lift his mind from the Jhāna so to realize the Tilakkhaṇa: the Three Characteristics. 2.Vipassanāyānika: one whose vehicle is only pure insight or the insight-vehicled. The practitioners take to notice the arising and elimination of Nāma (mind) and Rūpa (material) as they truly are.

The practice of Apaṇṇaka-paṭipadā 3, or foundations of mindfulness by having awareness on one's body, feelings, mind and mind-objects until one can understand that Nāma (mind) and Rūpa (material) are impermanent, deteriorated, suffering, and not self, is the way for one to eliminate the lower fetters. These are the importance bases dhamma which will support practitioners for their Four Jhànas (absorption) and Vijjā: (the Threefold Knowledge) attainment Apaṇṇaka-paṭipadā 3 must be practised together with the foresaid Doctrinal principles which support one another and will bring the practisers to attain the highest targets which is because this is the way for practitioners to reach the knowledge or Nibbāna.

# กิตติกรรมประกาศ

เกล้าฯ ขอประธานโอกาสกราบขอบพระคุณ เจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถร ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) เจ้าคณะใหญ่หนกลาง กรรมการมหาเถรสมาคม รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ที่ได้กรุณาเปิดการเรียนการสอนหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิปัสสนาภาวนาและสถานที่ปฏิบัติธรรม ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” ได้ให้โอกาสนิสิตได้ฝึกปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นเวลา ๗ เดือน อีกทั้งส่งผลให้เกิดการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแพร่หลายไปทั่วประเทศ ดังเป็นที่ประจักษ์ชัดในปัจจุบัน

ขอกราบขอบพระคุณ พระราชสิทธาจารย์ (หลวงปู่ ทองใบ ปภสฺสโร) ประธานสงฆ์วัดนาหลวง ที่มีเมตตาฝึกอบรมธุดงควัตร ในระยะเวลา ๑ เดือน ณ จังหวัดอุดรธานี, สยาดอ อู ชฏิละ ที่มีเมตตาเป็นพระวิปัสสนาจารย์สอบอารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ มหาสีศาสนเย็กต้า ประเทศเมียนม่าร์ ระยะเวลา ๒ เดือน ขอกราบขอบพระคุณ พระภาวนาพิศาลเมธี (ประเสริฐ มนฺตเสวี) ที่ได้เมตตาเป็นพระวิปัสสนาจารย์ควบคุม ดูแล ถามตอบสอบอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในระยะเวลา ๔ เดือน ขอขอบพระคุณ พระมหาสันติ นาควโร, ดร. ขอขอบคุณ รศ.ดร.เวทย์ บรรณกรกุล ดร.บุณชญา วิวิธขจรให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลในด้านเอกสาร ดูแลเอาใจใส่แนะนำข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ ตรวจสอบ แก้ไข และข้อเสนอแนะในการจัดรูปเล่มวิทยานิพนธ์จนสำเร็จสมบูรณ์ลงด้วยดี

ขอกราบนมัสการ ขอบพระคุณ พระมหาสุรชัย วราสโภ, ผศ.ดร., ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส พระมหาณรงค์ฤทธิ์ ธมฺมโสภโณ ให้คำแนะนำวิธีการเขียนวิทยานิพนธ์ พร้อมทั้ง ดร.ชัยชาญ สีหานู ที่ช่วยค้นข้อมูลและช่วยแปลเอกสารภาษาอังกฤษ และขอขอบคุณ ดร.แม่ชีทศพร วชิระบำเพ็ญ เพื่อนนิสิตวิปัสสนาภาวนา รุ่น ๘ ทุกท่านผู้เป็นกัลยาณมิตรที่คอยให้กำลังใจ และช่วยเหลือในการทำวิทยานิพพนธ์จนสำเร็จสมบูรณ์ได้ ขอขอบคุณ คณาจารย์ในบัณฑิตวิทยาลัยทุกท่าน ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ทำให้ผู้วิจัยมีความรู้ความสามารถศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวกับวิทยานิพนธ์นี้ พร้อมทั้งเจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัยทุกท่านที่ช่วยเหลืออำนวยความสะดวกและประสานงานต่างๆ

สุดท้ายนี้ คุณภาพของงานวิจัยที่ดี บุญกุศล ความรู้ ความดีงามที่เป็นประโยชน์เกิดจากวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอมอบให้บิดา มารดา พี่และบูชาคุณครูอาจารย์ทุกๆ ท่านที่มีส่วนแห่งกุศลนี้ ด้วยเทอญ

พระชุมพล สุจิตฺโต (ชัยกลิ่น)

๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๐

# สารบัญ


| เรื่อง | หน้า |
|---|---|
| **บทคัดย่อภาษาไทย** | ก |
| **บทคัดย่อภาษาอังกฤษ** | ค |
| **กิตติกรรมประกาศ** | จ |
| **สารบัญ** | ฉ |
| **สารบัญตาราง** | ฌ |
| **คำอธิบายสัญลักษณ์และอักษรคำย่อ** | ญ |
| **บทที่ ๑ บทนำ** | ๑ |
| ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา | ๑ |
| ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย | ๓ |
| ๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ | ๓ |
| ๑.๔ ขอบเขตการวิจัย | ๔ |
| ๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย | ๕ |
| ๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | ๕ |
| ๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย | ๑๒ |
| ๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ | ๑๓ |
| **บทที่ ๒ หลักการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท** | ๑๔ |
| ๒.๑ ความหมายของอปัณณกปฏิปทา ๓ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท | ๑๔ |
| ๒.๒ หลักธรรมของอปัณณกปฏิปทา ๓ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท | ๑๙ |
| ๒.๒.๑ การคุ้มครองทวารในอินทรีย์ | ๑๙ |
| ๒.๒.๒ การรู้ประมาณในการบริโภคอาหาร | ๒๑ |
| ๒.๒.๓ การประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ | ๒๔ |
| ๒.๓ ความสำคัญของอปัณณกปฏิปทา ๓ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท | ๒๗ |
| ๒.๓.๑ ทำให้มีการฝึกจิต เมื่อฝึกแล้วจะมีประโยชน์มากที่สุด | ๒๗ |
| ๒.๓.๒ ทำให้มีสุขมากในปัจจุบัน | ๒๙ |
| ๒.๓.๓ ทำให้กิเลสไม่เข้าสู่จิตใจ | ๓๐ |
| ๒.๓.๔ ทำให้ประพฤติพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ได้ | ๓๑ |

๒.๔ หลักการปฏิบัติของอปัณณกปฏิปทา ๓ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ๓๒
๒.๔.๑ การคุ้มครองทวารในอินทรีย์ ๓๒
๒.๔.๒ การรู้ประมาณในการบริโภคอาหาร ๓๗
๒.๔.๓ การประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ ๔๒
๒.๕ สรุปท้ายบท ๔๖

**บทที่ ๓ หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท** ๔๘
๓.๑ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา ๔๘
๓.๑.๑ ความหมายของวิปัสสนา ๔๘
๓.๑.๒ ความหมายของภาวนา ๕๓
๓.๒ ประเภทของการเจริญวิปัสสนาภาวนา ๕๖
๓.๒.๑ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีสมถะนำหน้า ๕๖
๓.๒.๒ การปฏิบัติสมถะมีวิปัสสนาภาวนานำหน้า ๕๖
๓.๒.๓ การเจริญสมถะและวิปัสสนาภาวนาเข้าคู่กัน ๕๗
๓.๒.๔ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกั้นไว้ ๕๘
๓.๓ การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ๕๙
๓.๓.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๖๐
๓.๓.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๖๕
๓.๓.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๖๖
๓.๓.๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๖๘
๓.๔ อานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ๗๒
๓.๕ สรุปท้ายบท ๗๔

**บทที่ ๔ การปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท** ๗๖
๔.๑ สงเคราะห์หลักอปัณณกปฏิปทา ๓ เข้าในสติปัฏฐาน ๔ ๗๗
๔.๑.๑ การคุ้มครองทวารในอินทรีย์กับสติปัฏฐาน ๔ ๘๐
๔.๑.๒ การรู้ประมาณในการบริโภคอาหารกับสติปัฏฐาน ๔ ๘๔
๔.๑.๓ การประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ กับสติปัฏฐาน ๔ ๘๗
๔.๒ แนวทางการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักอปัณณกปฏิปทา ๓ ๙๑

๔.๒.๑ การปฏิบัติในอิริยาบถยืนและอิริยาบถเดิน (เดินจงกรม) ๙๒
๔.๒.๒ การปฏิบัติในอิริยาบถนั่ง (นั่งสมาธิ) ๙๙
๔.๓ ผลของการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักอปัณณกปฏิปทา ๓ ๑๐๖
๔.๓.๑ เป็นผู้มีความสุขอยู่ในปัจจุบัน ๑๐๖
๔.๓.๒ เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ ๑๐๗
๔.๓.๓ เป็นผู้ปรารภเหตุทำให้สิ้นอาสวะกิเลส ๑๐๗
๔.๔ วิเคราะห์การปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนา ๑๐๘
๔.๔.๑ หลักอปัณณกปฏิปทา ๓ เป็นคำสอนในการปฏิบัติโดยตามลำดับ ๑๐๘
๔.๔.๒ ความสัมพันธ์ของหลักอปัณณกปฏิปทา ๓ ในการปฏิบัติธรรม ๑๑๒
๔.๕ สรุปท้ายบท ๑๑๔

**บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ** ๑๑๕

๕.๑ สรุปผลการวิจัย ๑๑๕
๕.๒ ข้อเสนอแนะ ๑๑๙

**บรรณานุกรม** ๑๒๑

**ประวัติผู้วิจัย** ๑๒๗

# สารบัญตาราง

**ตารางที่** **หน้า**

**ตารางที่ ๑** สงเคราะห์หลักอปัณณกปฏิปทา ๓ เข้ากับสติปัฏฐาน ๔ ในมหาสติปัฏฐานสูตร ๗๘
**ตารางที่ ๒** แสดงหลักอปัณณกปฏิปทา ๓ เป็นคำสอนในการปฏิบัติโดยตามลำดับขั้นตอน ๑๑๐

# คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

## ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

วิทยานิพนธ์เรื่องนี้ ผู้วิจัยใช้พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎกำ ๒๕๐๐ ที่พิมพ์เมื่อปีพุทธศักราช ๒๕๓๕ และพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่พิมพ์เมื่อปีพุทธศักราช ๒๕๓๙ อ้างอิง โดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น

ม.มู. (บาลี) ๑๔/๔๖๒/๓๘๘ หมายถึง สุตฺตนฺตปิฎก มชฺฌิมนิกาย อุปริปณฺณาสกปาลิ พระไตรปิฎกภาษาบาลี เล่มที่ ๑๔ ข้อที่ ๔๖๒ หน้า ๓๘๘

ม.มู. (ไทย) ๑๔/๔๖๒/๓๘๘ หมายถึง สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ ๑๔ ข้อที่ ๔๖๒ หน้า ๓๘๘

ผู้วิจัยจะทำการอธิบายสัญลักษณ์คำย่อ เฉพาะคัมภีร์ที่นำมาใช้อ้างอิงในวิทยานิพนธ์นี้เท่านั้น ไม่ได้ทำอักษรย่อไว้ครบทุกคัมภีร์ มีรายละเอียดสัญลักษณ์และคำย่อ ดังนี้

### พระวินัยปิฎก

| เล่ม | คำย่อ | | | ชื่อคัมภีร์ | | ภาษา |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ๗ | วิ.จู. | (ไทย) | = | วินัยปิฎก | จูฬวรรค | (ภาษาไทย) |

### พระสุตตันตปิฎก

| เล่ม | คำย่อ | | | ชื่อคัมภีร์ | | | ภาษา |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ๙ | ที.สี. | (บาลี) | = | สุตฺตนฺตปิฎก | ทีฆนิกาย | สีลกฺขนฺธวคฺคปาลิ | (ภาษาบาลี) |
| ๙ | ที.สี. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | ทีฆนิกาย | สีลขันธวรรค | (ภาษาไทย) |
| ๑๐ | ที.ม. | (บาลี) | = | สุตฺตนฺตปิฎก | ทีฆนิกาย | มหาวคฺคปาลิ | (ภาษาบาลี) |
| ๑๐ | ที.ม. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | ทีฆนิกาย | มหาวรรค | (ภาษาไทย) |
| ๑๑ | ที.ปา. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | ทีฆนิกาย | ปาฏิกวรรค | (ภาษาไทย) |
| ๑๒ | ม.มู. | (บาลี) | = | สุตฺตนฺตปิฎก | มชฺฌิมนิกาย | มูลปณฺณาสกปาลิ | (ภาษาบาลี) |
| ๑๒ | ม.มู. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | มัชฌิมนิกาย | มูลปัณณาสก์ | (ภาษาไทย) |
| ๑๓ | ม.ม. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | มัชฌิมนิกาย | มัชฌิมปัณณาสก์ | (ภาษาไทย) |
| ๑๔ | ม.อุ. | (บาลี) | = | สุตฺตนฺตปิฎก | มชฺฌิมนิกาย | อุปริปณฺณาสกปาลิ | (ภาษาบาลี) |
| ๑๔ | ม.อุ. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | มัชฌิมนิกาย | อุปริปัณณาสก์ | (ภาษาไทย) |
| ๑๕ | สำ.ส. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | สังฺยุตตนิกาย | สคาถวรรค | (ภาษาไทย) |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ๑๖ | สำ.นิ. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | สังยุตตนิกาย | นิทานวรรค (ภาษาไทย) |
| ๑๗ | สำ.ข. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | สังยุตตนิกาย | ขันธวารวรรค (ภาษาไทย) |
| ๑๘ | สำ.สฬา. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | สังยุตตนิกาย | สฬายตนวรรค (ภาษาไทย) |
| ๑๙ | สำ.ม. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | สังยุตตนิกาย | มหาวารวรรค (ภาษาไทย) |
| ๒๐ | องฺ.เอกก. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | อังคุตตรนิกาย | เอกกนิบาต (ภาษาไทย) |
| ๒๐ | องฺ.ทุก. | (บาลี) | = | สุตฺตนฺตปิฏก | องฺคุตฺตรนิกาย | ทุกนิปาตปาลิ (ภาษาบาลี) |
| ๒๐ | องฺ.ทุก. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | อังคุตตรนิกาย | ทุกนิบาต (ภาษาไทย) |
| ๒๐ | องฺ.ติก. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | อังคุตตรนิกาย | ติกนิบาต (ภาษาไทย) |
| ๒๑ | องฺ.จตุกฺก. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | อังคุตตรนิกาย | จตุกกนิบาต (ภาษาไทย) |
| ๒๒ | องฺ.ปญฺจก. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | อังคุตตรนิกาย | ปัญจกนิบาต (ภาษาไทย) |
| ๒๒ | องฺ.ฉกฺก. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | อังคุตตรนิกาย | ฉักกนิบาต (ภาษาไทย) |
| ๒๓ | องฺ.สตฺตก. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | อังคุตตรนิกาย | สัตตกนิบาต (ภาษาไทย) |
| ๒๓ | องฺ.อฏฺฐก. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | อังคุตตรนิกาย | อัฏฐกนิบาต (ภาษาไทย) |
| ๒๓ | องฺ.นวก. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | อังคุตตรนิกาย | นวกนิบาต (ภาษาไทย) |
| ๒๔ | องฺ.ทสก. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | อังคุตตรนิกาย | ทสกนิบาต (ภาษาไทย) |
| ๒๕ | ขุ.ธ. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | ขุททกนิกาย | ธรรมบท (ภาษาไทย) |
| ๒๕ | ขุ.อุ. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | ขุททกนิกาย | อุทาน (ภาษาไทย) |
| ๒๕ | ขุ.อิติ. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | ขุทฺทกนิกาย | อิติวุตตกะ (ภาษาไทย) |
| ๒๖ | ขุ.เถร. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | ขุททกนิกาย | เถรคาถา (ภาษาไทย) |
| ๒๗ | ขุ.ชา. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | ขุททกนิกาย | ชาดก (ภาษาไทย) |
| ๒๙ | ขุ.ม. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | ขุททกนิกาย | มหานิทเทส (ภาษาไทย) |
| ๓๐ | ขุ.จู. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | ขุททกนิกาย | จูฬนิทเทส (ภาษาไทย) |
| ๓๑ | ขุ.ป. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | ขุททกนิกาย | ปฏิสัมภิทามรรค (ภาษาไทย) |
| ๓๒ | ขุ.อป. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | ขุททกนิกาย | อปทาน (ภาษาไทย) |

## พระอภิธรรมปิฎก

| เล่ม | คำย่อ | | | ชื่อคัมภีร์ | | ภาษา |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ๓๔ | อภิ.สงฺ. | (ไทย) | = | อภิธรรมปิฎก | ธรรมสังคณี | (ภาษาไทย) |
| ๓๕ | อภิ.วิ. | (ไทย) | = | อภิธรรมปิฎก | วิภังค์ | (ภาษาไทย) |
| ๓๗ | อภิ.ก. | (ไทย) | = | อภิธรรมปิฎก | กถาวัตถุ | (ภาษาไทย) |

## ปกรณวิเสส

| คำย่อ | | ชื่อคัมภีร์ | ภาษา |
|---|---|---|---|
| วิสุทฺธิ. (บาลี) | = | วิสุทฺธิมคฺคปกรณ | (ภาษาบาลี) |
| วิสุทฺธิ. (ไทย) | = | วิสุทธิมรรคปกรณ์ | (ภาษาไทย) |

**ข. คำย่อชื่อคัมภีร์อรรถกถา**

วิทยานิพนธ์เรื่องนี้ใช้อรรถกถาภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งรูปแบบการอ้างอิงนั้นจะขึ้นต้นด้วยอักษรย่อชื่อคัมภีร์แล้วตามด้วย ภาค/ตอน/หน้า เช่น องฺ.ทุก.อ. (ไทย) ๒/๑๖/๑๒๒. หมายถึง อังคุตตรนิกายทุกนิบาต อรรถกถาภาษาไทย มโนรถปูรณี ภาค ๒ ข้อ ๑๖ หน้า ๑๒๒ และพระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปลชุด ๙๑ เล่ม ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๔๑ รูปแบบการอ้างอิงจะขึ้นต้นด้วยอักษรย่อชื่อคัมภีร์แล้วตามด้วย เล่ม/ภาค/ตอน/หน้า เช่น ขุ.เถร.อ. (ไทย) ๒/๓/๑/๒๐. หมายถึง ขุททกนิกาย เถรคาถา อรรถกถาภาษาไทยฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย เล่ม ๒ ภาค ๓ ตอน ๑ หน้า ๒๐

### อรรถกถา

| คำย่อ | | ชื่ออรรถกถา | ภาษา |
|---|---|---|---|
| องฺ.ทุก.อ. (ไทย) | = | อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาตอรรถกถา มโนรถปูรณี | (ภาษาไทย) |

### อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย

| เล่มที่ | เล่ม | ภาค | ตอน | คำย่อ | | ชื่ออรรถกถา | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ๑๒ | ๑ | ๒ | - | ที.สี.อ. | (ไทย) | สุมังคลวิลาสินี | สีลขันธวรรคอรรถกถา |
| ๑๗ | ๑ | ๑ | - | ม.มู.อ. | (ไทย) | ปปัญจสูทนี | มูลปัณณาสกอรรถกถา |
| ๒๘ | ๔ | ๑ | - | ส.สฬา.อ. | (ไทย) | สารัตถปกาสินี | สฬายตนวรรคอรรถกถา |

**ค. คำย่อชื่อคัมภีร์ฎีกา**

การอ้างอิงคัมภีร์ฎีกาให้ใช้ระบบอักษรย่อตามที่ทางบัณฑิตวิทยาลัยกำหนดไว้ โดยระบุชื่อคัมภีร์ตามด้วยเล่ม (ถ้ามี) ข้อ/หน้า เช่น ที.ฏีกา (ไทย) ๑/๓๐๑. หมายถึง ทีฆนิกายฎีกา ภาษาไทย เล่ม ๑ ข้อ ๓๐๑ ฉบับมหาจุฬาฎีกา เป็นต้น

| คำย่อ | | ชื่อคัมภีร์ | ภาษา |
|---|---|---|---|
| วิภาวินี (บาลี) | = | อภิธมฺมตฺถวิภาวินีฏีกา | (ภาษาบาลี) |
| วิสุทฺธิ.ฏีกา (บาลี) | = | ปรมตฺถมญฺชูสา วิสุทฺธิมคฺคมหาฏีกา | (ภาษาบาลี) |
| วิสุทธิ.ฏีกา (ไทย) | = | ปรมัตถมัญชูสา วิสุทธิมรรคมหาฎีกา | (ภาษาไทย) |

# บทที่ ๑

# บทนำ

## ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

หลักแห่งพระสัจธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ทรงเป็นตถาคตผู้ตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณบรรลุความเป็นพระสัพพัญญู ทรงแสดงธรรมด้วยความรู้ยิ่งเห็นจริงด้วยพระปัญญาคุณอันยิ่งใหญ่เป็นเหตุให้ตรัสรู้อริยสัจธรรม ทรงสอนผู้อื่นเพื่อให้รู้ยิ่งเห็นจริงตามในธรรมที่ควรรู้ได้ผลอย่างน่าอัศจรรย์ ทรงแสดงธรรมอันมีผลในทางปฏิบัติที่ไม่ประกอบด้วยกาล[๑] ตลอดเวลาพระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญกับการปฏิบัติเป็นสิ่งที่ทรงเน้นอยู่เสมอ ทรงมีความยินดีในการเจริญสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ดั่งเช่นพระพุทธองค์ได้ตรัสแนะนำพระนางปุณณาเถรีว่า ลูกหญิงปุณณา ดวงจันทร์ย่อมเต็มบริบูรณ์ในวันเพ็ญขึ้น ๑๕ ค่ำ ฉันใด เธอควรเจริญวิปัสสนาให้ถึงที่สุด ฉันนั้น เมื่อวิปัสสนาของเธอเต็มบริบูรณ์ เธอจักบรรลุถึงที่สุดแห่งทุกข์[๒]

อมตธรรมคำสอนของพระพุทธองค์มีทั้งหลักการและวิธีการ เพื่อนำไปสู่การประพฤติปฏิบัติที่ถูกต้อง และนำมาปฏิบัติตามให้เกิดประโยชน์ได้ผลจริง เป็นข้อปฏิบัติของผู้ตั้งความปรารถนาในวิโมกข์ทั้งหลายอันเป็นอนุตตรธรรม ผู้ที่ต้องการออกจากวัฏฏทุกข์ทั้งปวง เพื่อให้ดำเนินชีวิตในทางปฏิบัติตามหลักการและแนวทางที่ถูกต้อง เป็นข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด ดั่งเช่นหลักธรรมของอปัณณกปฏิปทา ๓ ว่าด้วยข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด เป็นข้อปฏิบัติที่ไม่ผิดทาง ปฏิปทาที่เป็นส่วนแก่นสารเนื้อแท้ ซึ่งจะนำผู้ปฏิบัติให้ถึงความเจริญงอกงามในธรรม เป็นผู้ดำเนินอยู่ในทางแห่งความปลอดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงอย่างแน่นอนไม่ผิดพลาด และให้ยึดถือแนวทางปฏิบัติในข้อปฏิบัติที่ไม่ผิดนี้ย่อมประสบผลที่ดีในชีวิตต่อไป ดังมีพระพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม ๓ ประการ ชื่อว่าปฏิบัติไม่ผิด และเธอชื่อว่าปรารภเหตุเพื่อความสิ้นอาสวะ คือ ๑) คุ้มครองทวารในอินทรีย์ ๒) รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร และ ๓) ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ ข้อปฏิบัติหรือปฏิปทาที่เป็นส่วนแก่นสารเนื้อแท้ ที่จะนำผู้ปฏิบัติให้ถึงความเจริญงอกงามในธรรม

---

[๑] ดูรายละเอียดใน ขุ.จู. (ไทย) ๓๐/๑๐๘/๓๖๘.

[๒] สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), **อริยวังสปฏิปทา ปฏิปทาอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๗), หน้า ๑๐.

และให้มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมไปสู่จุดมุ่งหมายถึงพระนิพพานนั้น ต้องมีหลักการปฏิบัติที่ถูกต้องแน่นอน มีข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติที่ถูกต้องไม่ผิดทาง และปรารภเหตุเพื่อความสิ้นอาสวะ[๓] ธรรม ๓ ประการ คือ คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้ง ๖ การรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร และการประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่องทั้งกลางวัน และกลางคืน เพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมอันเป็นเครื่องขัดขวางทั้งหลาย ด้วยการเดินจงกรม การนั่งสมาธิ มีสติสัมปชัญญะตลอดเวลา โดยกำหนดว่าจะลุกขึ้นตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่เป็นเครื่องขัดขวางในตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี[๔]

ในสถานกาลปัจจุบันนี้ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานหรือที่เรียกอีกหนึ่งว่า การเจริญวิปัสสนาภาวนา กำลังเป็นที่น่าสนใจมากขึ้นของพุทธศาสนิกชนชาวไทย และชาวต่างชาติในประเทศอื่นๆ มีความสนใจมากขึ้นเช่นเดียวกัน ทั้งนี้เป็นเพราะกระแสในยุคโลกาภิวัฒน์ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของผู้คนในสังคมปัจจุบัน ซึ่งประสบกับพิษภัยของเศรษฐกิจ และภัยธรรมชาติ ทำให้เกิดการแก่งแย่งชิงดี เอารัดเอาเปรียบ เห็นแก่ตัว มีการแตกความสามัคคี ทำให้ผู้คนมากมายมีความท้อแท้ใจหมดหวังพากันหาที่พึ่งทางใจ วิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นหนึ่งในบรรดาของวิธีการต่างๆ ที่ได้รับความสนใจเป็นอย่างมาก ในฐานะเป็นสิ่งที่รักษาใจให้คลายทุกข์ ซึ่งนับได้ว่ามีผู้สนใจปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานกันเป็นจำนวนมาก จึงเป็นเหตุให้มีการจัดอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานกัน ไม่ว่าจะเป็นที่วัด หรือสถานที่ปฏิบัติธรรมต่างๆ ทั้งนี้เนื่องด้วยยังมีผู้ที่สงสัยว่าการเข้ามาฝึกอบรมปฏิบัติกัมมัฏฐาน ด้วยวิธีการเดินจงกรม นั่งสมาธิสลับกันไปเป็นครั้งคราวนั้น ตามที่มีอยู่ในคำสอนของการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนั้น จะมีแนวทางการปฏิบัติ และการตรวจสอบอารมณ์อย่างไร ให้สามารถบ่งชี้ได้อย่างถูกต้องชัดเจนว่า ได้ผลตรงตามหลักพุทธธรรมอย่างแท้จริง

ด้วยปัญหาและเหตุผลดังที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยเห็นว่าหลักอปัณณกปฏิปทา ๓ ซึ่งประกอบด้วยธรรมทั้ง ๓ ประการ คือ การคุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย การรู้ประมาณในการบริโภคอาหาร และการประกอบความเพียรเป็นเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ นั้นมีความเกี่ยวข้องในการปฏิบัติธรรม เป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนาภาวนา เพื่อให้เจริญก้าวหน้าไปสู่จุดมุ่งหมายสูงสุด อมตธรรมคำสอนของพระองค์ทรงมีทั้งหลักการ และมีวิธีการ เพื่อนำไปสู่การประพฤติปฏิบัติที่ถูกต้อง และนำไปปฏิบัติตามได้ผลจริง เมื่อกล่าวถึงขั้นตอนในการปฏิบัติหากผู้ปฏิบัติธรรมไม่ทำศีลของตนให้บริบูรณ์ ไม่สำรวมอินทรีย์ทั้งหลาย ไม่รู้จักประมาณในการบริโภค และมีความย่อหย่อน

---

[๓] องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๖/๑๕๙.

[๔] ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔/๒๗ - ๒๘.

เกียจคร้าน ไม่เพียรในการปฏิบัติธรรมแล้ว จะไม่สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมนั้นให้มีความก้าวหน้าไปสู่จุดมุ่งหมายสูงสุดจนถึงพระนิพพานได้ ดังมีพระพุทธพจน์ว่า “นิพพานมีอยู่ ทางที่ปฏิบัติให้ถึงพระนิพพานมีอยู่ แต่สาวกทั้งหลายที่พระองค์ทรงสอนนั้นก็มีทั้งสำเร็จ และไม่สำเร็จ ส่วนที่สำเร็จเพราะปฏิบัติถูก ที่ไม่สำเร็จเพราะปฏิบัติผิด และปฏิบัติตรงกันข้ามจากคำสอนของพระองค์”[๕]

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจและเห็นความสำคัญของแนวทางการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ คือ คุ้มครองทวารในอินทรีย์ รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร และการประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ ซึ่งจะได้ทราบว่าแนวทาง และหลักการปฏิบัติของอปัณณกปฏิปทา ๓ นั้นมีวิธีการมีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับข้อปฏิบัติ และหลักคำสอนของพระพุทธองค์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกในการเจริญวิปัสสนาภาวนาได้อย่างไร เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนาภาวนาว่าด้วยข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด เป็นข้อปฏิบัติที่ไม่ผิดทาง ซึ่งจะนำผู้ปฏิบัติธรรมให้ถึงความเจริญงอกงามในธรรม เป็นผู้ดำเนินอยู่ในทางแห่งความปลอดพ้นจากทุกข์ เพื่อการบรรลุธรรมนั้นเป็นไปตามลำดับขั้นตอน เพื่อเป็นแนวทางศึกษาได้อย่างถูกต้องในหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอันเป็นประโยชน์เกื้อกูลอย่างยิ่งต่อการศึกษาของพุทธบริษัทผู้ที่สนใจ และเป็นแนวทางให้มีความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม เพื่อถึงจุดมุ่งหมายอันไพบูลย์เป็นลำดับต่อไป

## ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

## ๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ หลักการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร

๑.๓.๒ หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร

๑.๓.๓ หลักการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร

---

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

## ๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

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

### ๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาด้านเนื้อหาหลักปฏิบัติของอปัณณกปฏิปทา ๓ และหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท กำหนดขอบเขตเฉพาะคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๓๙ โดยใช้อรรถกถาภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต อรรถกถาภาษาไทย มโนรถปูรณีและคัมภีร์พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาภาษาไทย แปล ชุด ๙๑ เล่ม ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๔๑ อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสสอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์มหาสติปัฏฐานและคัมภีร์วิปัสสนาชุนี เป็นต้น

### ๑.๔.๒ ขอบเขตด้านการศึกษา

เพื่อให้การศึกษาเรื่องการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนามีขอบเขตการศึกษาที่กว้างขึ้น นอกจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๓๙ อรรถกถาภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต อรรถกถาภาษาไทย มโนรถปูรณี และคัมภีร์พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาภาษาไทย แปล ชุด ๙๑ เล่ม ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๔๑ แล้วยังค้นคว้าในอรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสสอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นเนื้อหาที่มีรายละเอียดที่ลึกซึ้งลงไป เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์มหาสติปัฏฐาน และคัมภีร์วิปัสสนาชุนี เป็นต้น ตลอดจนหนังสือ เอกสาร ตำรา มีหนังสือวิปัสสนานัย เล่ม ๑ รจนาโดย พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ) และอริยวังสปฏิปทาปฏิปทาอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า รจนาโดย 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 อปัณณกปฏิปทา ๓** หมายถึง ปฏิปทาว่าด้วยข้อปฏิบัติที่ไม่ผิดมีหลักธรรม ๓ ประการ คือ ๑) อินทรียสังวร หรือการสำรวมในอินทรีย์ ๖ คือ ทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ระวังไม่ให้บาปอกุศลธรรมครอบงำใจ เมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทรีย์ทั้ง ๖ ๒) โภชเนมัตตัญญุตาหรือความรู้จักประมาณในการบริโภค คือรู้จักพิจารณารับประทานอาหาร เพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายใช้ทำกิจให้ชีวิตอยู่ได้ผาสุก มิใช่เพื่อสนุกสนานมัวเมา และ ๓) ชาคริยานุโยคหรือการประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ ไม่เห็นแก่นอน คือ ขยันหมั่นเพียร ตื่นตัวอยู่เป็นนิตย์ ชำระจิตไม่ให้มีนิวรณ์ 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 มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์** มีปรากฏข้อความแสดงไว้ว่า “พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ทรงได้แนะนำให้ภิกษุมีการศึกษาและปฏิบัติตามลำดับ นับตั้งแต่การสำรวมในปาติโมกข์ การสำรวมอินทรีย์ การรู้จักประมาณในการบริโภค และการประกอบความเพียรเป็นเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ การมีสติสัมปชัญญะ การกำจัดนิวรณ์ และการได้ฌานจนสามารถละภวสังโยชน์ได้ ซึ่งได้แสดงแก่คณกโมคคัลลานพราหมณ์ เนื่องด้วยพราหมณ์ผู้นี้สนใจการคำนวณมักคิดสิ่งต่างๆ ตามลำดับตัวเลข พระพุทธองค์จึงทรงแสดงหลักปฏิบัติตามลำดับจากต่ำไปหาสูง

โดยเริ่มจากลำดับที่หนึ่ง พระองค์ทรงเป็นแค่ผู้บอกทาง แต่สาวกทั้งหลายที่พระองค์ทรงสอนนั้นก็มีทั้งสำเร็จ และไม่สำเร็จ ส่วนที่สำเร็จเพราะปฏิบัติถูก ที่ไม่สำเร็จเพราะปฏิบัติผิด และปฏิบัติตรงกันข้ามจากคำสอนของพระองค์ ทั้งนี้หลักอปัณณกปฏิปทา ๓ จัดอยู่ในข้อธรรมตามลำดับนี้ด้วย”[๖]

**พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต** มีปรากฏข้อความแสดงไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม ๓ ประการ ชื่อว่าปฏิบัติไม่ผิด และเธอชื่อว่าปรารภเหตุเพื่อความสิ้นอาสวะ ธรรม ๓ ประการนั้นอะไรบ้าง คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ๑) คุ้มครองทวารในอินทรีย์ ๒) รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร และ ๓) ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ” ปฏิปทาที่เป็นส่วนแก่นสารเนื้อแท้ ซึ่งจะนำผู้ปฏิบัติให้ถึงความเจริญงอกงามในธรรม และให้มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมไปสู่จุดมุ่งหมายถึงพระนิพพานนั้น ต้องมีหลักปฏิบัติที่ถูกต้อง มีข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติที่ถูกต้องไม่ผิดทาง และปรารภเหตุเพื่อความสิ้นอาสวะ[๗]

**พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย อัฏฐกนิบาต** มีปรากฏข้อความแสดงไว้ว่า “พระพุทธองค์ทรงแสดงอินทรียสังวรให้แก่พระนันทะในการมองดู การฟังเสียงหรือการทำอะไรต่างๆ นั้นต้องพยายามสำรวมจิต เพื่อไม่ให้บาปอกุศลธรรม คือ ความยินดี และความยินร้ายครอบงำจิตได้ คือ ให้มีความรู้ตัวอย่างเต็มที่ในการมองไปในทิศต่างๆ หากมีความจำเป็นต้องมองไปด้านทิศตะวันออก ทิศตะวันตก ทิศเหนือ ทิศใต้ ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ก็ให้สำรวมจิตทั้งหมด ไม่ให้ใจวอกแวกหรือซัดส่ายไปตามอารมณ์ ทำให้ความยินดียินร้ายครอบงำจิตไม่ได้”[๘]

**พระอภิธรรมปิฎก วิภังค์** มีปรากฏข้อความแสดงไว้ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นผู้สำรวมด้วยปาติโมกขสังวรอยู่ ถึงพร้อมด้วยอาจาระและโคจร เห็นภัยในโทษที่มีประมาณน้อย สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย เป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย รู้จักประมาณในการบริโภค หมั่นประกอบความเพียรเป็นเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ ตลอดปฐมยามและปัจฉิมยาม หมั่นประกอบความเพียรในการเจริญโพธิปักขิยธรรมอย่างต่อเนื่องเสมอ อันมีปัญญาเป็นอุบายในกิจทั้งปวง”[๙]

**๒) อรรถกถา (แปล) ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย** มีปรากฏข้อความแสดงไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม ๓ ประการ ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติอปัณณกปฏิปทาและเหตุแห่งความสิ้นอาสวะทั้งหลาย ชื่อว่าเป็นอันภิกษุนั้นได้เริ่มแล้วด้วยธรรม ๓ ประการ คือ

---

[๖] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๗๔ - ๗๖/๗๘ - ๘๑.

[๗] ดูรายละเอียดใน องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๖/๑๕๙.

[๘] ดูรายละเอียดใน องฺ.อฏฐก. (ไทย) ๒๓/๙/๒๑๓ - ๒๑๔.

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

อะไรบ้าง คือภิกษุในพระธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีทวารอันคุ้มครองแท้ในอินทรีย์ทั้งหลาย เป็นผู้รู้จักประมาณในโภชนะ และเป็นผู้หมั่นประกอบความเป็นผู้ไม่เห็นแก่นอน เป็นข้อปฏิบัติไม่ผิดพลาด คือข้อปฏิบัติที่ดีโดยส่วนเดียว ข้อปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ข้อปฏิบัติที่นำสัตว์ออกจากกาม"[๑๐]

**๓) คัมภีร์ฎีกา มังคลัตถทีปนีแปล** ได้แสดงข้อความเกี่ยวกับการรู้จักประมาณในการบริโภค มีปรากฏข้อความแสดงไว้ว่า "การที่ภิกษุรู้จักฉันอาหารที่เพียงพอแก่ความต้องการของตน ไม่ฉันให้เพื่อให้ผิวพรรณดี ร่างกายอ้วนถ้วนสมบูรณ์ดี มีกำลัง พระพุทธองค์ทรงให้ภิกษุพิจารณาโดยแยบคายไม่ฉันเพื่อเล่น ไม่ฉันเพื่อมัวเมา ไม่ฉันเพื่อประดับตกแต่ง แต่ฉันเพื่อให้กายนี้ตั้งอยู่ได้ ฉันเพื่อกำจัดเวทนาเก่า คือ ความหิว ให้หมดไป การฉันจึงต้องฉันให้พอดี ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไปจนทำให้เกิดเวทนาใหม่ คือ อิ่มจนอึดอัด"[๑๑]

**๔) ปกรณ์วิเสส วิสุทธิมรรค** พระพุทธโฆสาจารย์ ได้อธิบายเกี่ยวกับสติเป็นเหตุให้อินทรียสังวรศีลสำเร็จ มีปรากฏข้อความแสดงไว้ว่า "อินทรียสังวรศีล ที่โยคีบุคคลก็พึงให้สำเร็จด้วยสติ อินทรียสังวรศีลนั้นชื่อว่า มีสติเป็นเหตุให้สำเร็จ" เพราะอินทรีย์ทั้งหลายที่ตั้งมั่นอยู่ด้วยสติแล้ว เป็นสภาพที่บาปธรรมทั้งหลายมีอภิชฌาเป็นต้น จะรั่วไหลเข้าไปมิได้ เพราะเหตุนั้นโยคีบุคคลพึงระลึกถึงพระอาทิตตปริยายสูตรโดยนัยมีอาทิว่า "จักขุนทรีย์ อินทรีย์คือจักษุ ถูกทิ่มแทงแล้วด้วยซี่เหล็กที่เผาอย่างร้อนลุกโชนมีแสงลุกโชติช่วงอยู่ ยังนับว่าประเสริฐ ส่วนการยึดถือนิมิตโดยอนุพยัญชนะในรูปทั้งหลายอันจะพึงรู้ด้วยจักษุ ไม่ประเสริฐเลย"[๑๒]

**๕) คัมภีร์พระไตรปิฎกนิสสยะ (ฉบับพิเศษ)** ได้แสดงเกี่ยวกับการสำรวมทวารมีปรากฏข้อความแสดงไว้ว่า "พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงการสำรวมทวารเมื่อรู้อารมณ์ ๖ ด้วยพระพุทธดำรัสว่า จกฺขุนา รูปึ ทิสฺวา (เห็นรูปด้วยจักษุแล้ว), โสเตน สทฺทำ สุตฺวา (ฟังเสียงด้วยหู เป็นต้น) ทั้งในอินทริยภาวนาสูตร และในพระสูตรอื่นมิได้ตรัสถึงการสำรวมโดยยังไม่รู้อารมณ์ ๖ ด้วยเหตุนี้การสำรวมดังกล่าวจึงหมายถึงการไม่ปล่อยให้ชวนจิตเกิดขึ้นในทางปัญจทวารนั่นเอง"[๑๓]

---

[๑๐] องฺ.ติก.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๔๖.

[๑๑] มหามกุฏราชวิทยาลัย, **มังคลัตถทีปนีแปล 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) พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค มหาสติปัฏฐานสูตร**, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๗๗.

**๑.๖.๒ ตำราวิชาการพระพุทธศาสนาเถรวาท**

**๑) สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก** ทรงพระนิพนธ์เรื่อง ศึกษาพระพุทธศาสนาจากพระสูตร ธรรมบรรยายสอนพระใหม่ มีความว่า “พระพุทธศาสนานั้นสั่งสอนให้ทุกคนใช้ปัญญาพิจารณาไม่ประมาทปัญญา ไม่ทิ้งปัญญา ไม่เผลอปัญญา แต่ใช้ปัญญาพิจารณาจับเหตุจับผลด้วยตนเองแล้วก็เชื่อท่านผู้รู้มาประกอบการพิจารณา เช่น ฟังคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าซึ่งพระองค์เป็นผู้ตรัสรู้แล้วนำมาพิจารณาสอบสอนด้วยตัวเองก็จะได้ปัญญาที่มองเห็นในทางปฏิบัติที่เป็นอปัณณกปฏิปทา คือทางที่ไม่ผิด เป็นข้อประพฤติปฏิบัติที่ไม่ผิดทาง แม้จะยังไม่รู้ไม่เห็นด้วยตนเองก็ตาม เมื่อปฏิบัติในทางที่ไม่ผิดก็ย่อมประสบผลที่ดี”[๑๔]

**๒) สมเด็จพระพุทธชินวงศ์** (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถร) ทรงพระนิพนธ์หนังสืออริยวังสปฏิปทา ปฏิปทาอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า มีความว่า “การบริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ ที่จำเป็นแก่การดำรงชีวิตจะต้องพิจารณาถึงประโยชน์และความจำเป็นในการใช้สอยทุกครั้งหรือมิฉะนั้นก็ต้องระลึกรู้ให้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาทุกๆ ครั้ง เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส หรือกายกระทบสัมผัสกับสิ่งต่างๆ การระลึกรู้เช่นนี้ จะทำให้ไม่หลงเพลิดเพลินยินดีไปกับอารมณ์ที่น่าปรารถนา จะช่วยป้องกันไม่ให้เพลิดเพลิน ระเริงหลงติดอยู่กับปัจจัย ๔ เหล่านั้น นอกจากนี้ยังช่วยในการพัฒนาสติ สมาธิและปัญญา ซึ่งเป็นองค์ของอริยมรรคอีกด้วย”[๑๕]

**๓) พุทธทาสภิกขุ** นิพนธ์หนังสือตามรอยพระอรหันต์ โดยท่านได้รวบรวมวิธีการเดินตามรอยพระอรหันต์มีความว่า “พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎกได้แสดงให้เห็นลำดับการปฏิบัติอย่างเป็นขั้นเป็นตอน ตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งบรรลุเป็นพระอรหันต์ การสร้างพื้นฐานอันมั่นคงในการปฏิบัติธรรมขั้นสูงคือการมีศีลที่บริสุทธิ์และการฝึกฝนสติ การสำรวมด้วยสติ การมีสติคอยระวังรักษาทวารทั้ง ๖ และทวารทั้ง ๓ สติเป็นเครื่องกั้นความชั่วได้อย่างดี สามารถละอกุศล ทำกุศลให้เจริญ ละสิ่งที่มีโทษ ประคับประคองตนให้ถึงความหลุดพ้นได้ ท่านได้กล่าวตักเตือนให้ไม่ประมาทในการปฏิบัติอินทรียสังวร ควรสำรวมเต็มที่ในที่ทุกสถานในเวลาทุกกาล”[๑๖]

---

[๑๔] สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, **ศึกษาพระพุทธศาสนาจากพระสูตร ธรรมบรรยายสอนพระใหม่ พุทธศักราช ๒๕๓๑ - ๒๕๓๒**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท โรงพิมพ์กรุงเทพ (๑๙๘๔) จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๑๘๗.

[๑๕] สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), **อริยวังสปฏิปทา ปฏิปทาอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๗), หน้า ๑๙.

[๑๖] พุทธทาสภิกขุ, **ตามรอยพระอรหันต์**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดวงตะวัน, ๒๕๕๔), หน้า ๒๓๒.

**๔) พระพรหมคุณาภรณ์** (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงเรื่องอปัณณกปฏิปทาในหนังสือพุทธธรรมไว้ว่า “สำหรับผู้ที่ยังไม่ได้นับถือลัทธิศาสนาหรือหลักคำสอนใดๆ พระพุทธเจ้าจะตรัสธรรมเป็นกลางๆ เป็นการเสนอแนะความจริงให้เขาคิดด้วยความปรารถนาดี เพื่อประโยชน์แก่ตัวเอง โดยมิต้องคำนึงถึงว่าหลักธรรมนั้นเป็นของผู้ใด โดยให้เขาเป็นตัวของเขาเอง ไม่มีการชักจูงให้เขาเชื่อ ให้เขาเลื่อมใสต่อพระองค์ พึงเลือกเอาการปฏิบัติที่ไม่พลาดแน่ๆ ไม่ต้องมัวคาดเดา ซึ่งแสดงถึงการใช้หลักเลือกเอาที่ไม่พลาดไว้ก่อน หรือทำสิ่งที่ไม่พลาด เห็นชัดอยู่แน่ๆ แม้แต่ในการที่จะประพฤติปฏิบัติธรรมก็ตาม”[๑๗]

**๕) พระคันธสาราภิวงศ์** ได้กล่าวสรุปถึงการเจริญสติปัฏฐานในหนังสือการเจริญสติปัฏฐานไว้ว่า “การเจริญสติปัฏฐาน คือ การมีสติจดจ่ออย่างต่อเนื่อง ตามรู้เท่าทันอาการต่างๆ ที่กำลังเกิดอยู่ในกายกับจิตตามความเป็นจริง รู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ได้โดยละเอียดไม่ขาดช่วงไม่ลืมกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏทางทวารทั้ง 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 กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก คือ อุปาทานขันธ์ได้”[๑๘]

**๖) นายสุภีร์ ทุมทอง** ได้กล่าวถึงวิธีปฏิบัติอินทรียสังวรในหนังสือการพัฒนาอินทรียสังวรไว้ว่า “วิธีที่จะปฏิบัติอินทรียสังวรอันยอดเยี่ยม ในพระธรรมวินัยนั้น พระพุทธองค์ทรงมุ่งเน้นให้มีการพัฒนาอินทรีย์ให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด คือมีปัญญาเห็นความจริงของสังขารทั้งปวง เรียกว่า อินทรียภาวนา องค์ธรรมหลักที่ใช้ในการฝึกหัด คือ มีสติ มีความรู้ตัว ไม่หลงลืม เตรียมพร้อมอยู่เสมอ อุบายวิธีในการฝึกให้มีอินทรียสังวร เช่น การปฏิบัติกรรมฐาน การไม่ยึดถือนิมิตและอนุพยัญชนะ เลือกอารมณ์ หลบหลีกอารมณ์ เผชิญหน้าอย่างมีสติ การปฏิบัติตามวินัยอย่างเคร่งครัด และมีโยนิโสมนสิการ เป็นต้น”[๑๙]

---

[๑๗] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๕), หน้า ๕๙๑.

[๑๘] พระคันธสาราภิวงศ์ (สมลักษณ์ คนฺธสาโร), **การเจริญสติปัฏฐาน**, (ลำปาง: โรงพิมพ์จิตวัฒนาการพิมพ์, ๒๕๔๑), หน้า ๘๓.

[๑๙] นายสุภีร์ ทุมทอง, **การพัฒนาอินทรียสังวร**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นต์ จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๔), หน้า ๑๗.

**๑.๖.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง**

**๑) พระครูพิสิฐสรภาณ** (นิรันดร์ ศิริรัตน์) ศึกษาเรื่อง "การศึกษาวิเคราะห์หลักการปฏิบัติธรรมในภัทเทกรัตตสูตร" พบว่า ความเพียรพยายามนี้เป็นหลักธรรมที่สำคัญมาก จะมีปรากฏในที่หลายแห่ง เพราะพระพุทธศาสนาต้องการจะเน้นในเรื่องการลงมือทำความเพียรเป็นสำคัญ เพื่อจะได้พบกับความจริงที่มีอยู่โดยธรรมชาติ ทรงเริ่มตั้งความเพียรว่า "หนัง เอ็นและกระดูกจงเหลืออยู่ เนื้อเลือดในร่างกายของเราจงเหือดแห้งไปก็ตามที ยังไม่บรรลุผลที่จะพึงบรรลุด้วยเรี่ยวแรง ความเพียร ความบากบั่นของบุรุษจักไม่หยุดความเพียร" จนได้พบหลักความจริงของธรรมชาติแล้วทรงนำมาประกาศเปิดเผยแก่ผู้อื่น[๒๐]

**๒) พระครูธรรมธรแสงชัย กนฺตสีโล** (เพชรชื่นสกุล) ศึกษาเรื่อง "ศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอนังคณสูตร" พบว่า หลักธรรมในตอนท้ายพระสูตรพระสารีบุตรได้เสนอข้อปฏิบัติสำหรับภิกษุ ผู้ออกบวชด้วยศรัทธา คือ มั่นคงในปาฏิโมกขสังวรศีล อินทรียสังวรศีล โภชเนมัตตัญญุตา ชาคริยานุโยค และสติสัมปชัญญะ หลักปฏิบัติธรรมในตอนท้ายของพระสูตรนี้มีความสอดคล้องกับพระพุทธวจนะที่ตรัสไว้ในหลายๆ พระสูตร เช่น ลำดับการปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรค ผล นิพพาน ตรัสแก่คณกโมคคัลลานพราหมณ์ในคณกโมคคัลลานสูตร[๒๑]

**๓) พระมหาวิสาตย์ ธมฺมิโก** (ศรีษะดี) ศึกษาเรื่อง "การศึกษาหลักการและวิธีการของชาคริยานุโยคในการปฏิบัติธรรม" พบว่า หลักธรรมเรื่องชาคริยานุโยค การประกอบความเพียรในการเป็นผู้ตื่นอยู่เสมอ นอกจากมีคำว่า ชาคริยานุโยคแล้ว ยังมีคำศัพท์ที่ใช้ในความหมายอย่างเดียวกัน เช่น ความอุตสาหะ ปธาน ความเพียรที่ชอบวิริยารัมภะ การปรารภความเพียร ความพยายาม ความมุ่งมั่นอย่างไม่ท้อถอย หลักธรรมเกี่ยวกับความเพียร มีอยู่ในหลายหมวด เช่น หมวดอินทรีย์ เรียกว่า วิริยินทรีย์ หมวดพละ เรียกว่าวิริยพละ หมวดอริยมรรคมีองค์ ๘ เรียกว่า สัมมาวายามะ หลักธรรมเรื่องชาคริยานุโยคนี้เป็นหลักปฏิบัติเพื่อทำให้หลุดพ้นจากทุกข์[๒๒]

---

[๒๐] พระครูพิสิฐสรภาณ (นิรันดร์ ศิริรัตน์), "การศึกษาวิเคราะห์หลักการปฏิบัติธรรมในภัทเทกรัตตสูตร", **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

[๒๑] พระครูธรรมธรแสงชัย กนฺตสีโล (เพชรชื่นสกุล), "ศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอนังคณสูตร", **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), บทคัดย่อ.

[๒๒] พระมหาวิสาตย์ ธมฺมิโก (ศรีษะดี), "การศึกษาหลักการและวิธีการของชาคริยานุโยคในการปฏิบัติธรรม", **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), บทคัดย่อ.

**๔) พระไพบูลย์ วิปุโล** (สุดใจ) ศึกษาเรื่อง “ศึกษาอินทรียสังวรในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า อินทรียสังวรนั้นมีความเกี่ยวข้องกับหลักธรรมอื่นๆ เช่น เป็นธรรมะฝ่ายสมาธิในไตรสิกขา เป็นธรรมะสำคัญในปฏิจจสมุปบาทฝ่ายนิโรธวาระ เป็นการฝึกสติตามหลักสติปัฏฐาน เป็นธรรมะพื้นฐานในการปฏิบัติเพื่อให้จิตเป็นสมาธิ เป็นหนึ่งในข้อปฏิบัติที่เป็นทางนำไปสู่ความพ้นทุกข์ เรียกว่า จรณะ ๑๕ เป็นการทำความเพียรในการป้องกันไม่ให้เกิดกิเลสขึ้นทางทวารทั้ง ๖ เป็นคำสั่งสอนที่พระพุทธเจ้าทรงพร่ำสอนให้สาวกทั้งหลายนำไปปฏิบัติ ทำให้หมดกิเลส หมดความทุกข์ได้อย่างแท้จริง ซึ่งเป็นปาฏิหาริย์ที่พระพุทธเจ้าทรงยกย่องเรียกว่า อนุสาสนีปาฏิหาริย์ เป็นข้อปฏิบัติที่ไม่ผิดพลาด เรียกว่า อปัณณกธรรม[๒๓]

**๕) พระชาติ ฐานวีโร** (อินเทพ) ศึกษาเรื่อง “ศึกษาการบำเพ็ญบารมีและการบรรลุธรรมของพระนันทเถระ” พบว่า พระนันทเถระท่านได้เกิดในตระกูลศากยวงศ์ มีปกติอยู่สุขสบายจึงถูกราคะในกามคุณครอบงำ พระพุทธเจ้าทรงแนะให้พระนันทะผนวช และให้เจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ท่านเริ่มต้นเจริญสติคุ้มครองทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู ลิ้น จมูก ลิ้น กาย และใจ ทำความรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา จนเกิดเห็นความเปลี่ยนแปลงว่ารูปนามที่ตามรู้ในปัจจุบันขณะนั้น มีการเกิด ดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน บุคคล เราเขา จนกระทั่งรู้แจ้งด้วยปัญญาสามารถบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์เอตทัคคะ “ผู้คุ้มครองทวารอินทรีย์ทั้งหลาย”[๒๔]

**๖) นางสาวจารวี มั่นสินธร** ศึกษาเรื่อง “ศึกษาโภชเนมัตตัญญุตาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” พบว่า แนวคิดเกี่ยวกับโภชเนมัตตัญญุตา คือ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การตั้งสติพิจารณากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการปฏิบัติเพื่อบริหารกายใจ ในการรับรู้การเคลื่อนไหวและอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะบริโภคโภชนะ โดยการมีสติและสัมปชัญญะรับรู้ความรู้สึกที่เป็นกุศล และอกุศลต่างๆ ที่เกิดขึ้นทางใจว่า อิริยาบถการเคลื่อนไหวขณะบริโภคโภชนะนั้นเป็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของขันธ์ ๕ ย่อลงแล้วเหลือรูปและนาม[๒๕]

---

[๒๓] พระไพบูลย์ วิปุโล (สุดใจ), “ศึกษาอินทรียสังวรในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), บทคัดย่อ.

[๒๔] พระชาติ ฐานวีโร (อินเทพ), “ศึกษาการบำเพ็ญบารมีและการบรรลุธรรมของพระนันทเถระ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), บทคัดย่อ.

[๒๕] นางสาวจารวี มั่นสินธร, “ศึกษาโภชเนมัตตัญญุตาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

จากการศึกษาทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า งานวิจัยและวิทยานิพนธ์ที่ศึกษาทั้งหมดนี้ ได้วิจัยเฉพาะในแง่มุมที่สอดคล้องและใกล้เคียงกับเนื้อหาในเรื่อง “ศึกษาการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท” เท่านั้น แต่ยังไม่ตรงและครอบคลุมประเด็นของเนื้อหาทั้งหมด เพียงแต่สามารถใช้เป็นแนวทางในการวิจัยเท่านั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งยังไม่เคยมีงานวิจัยที่กล่าวถึงการศึกษาการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ดังนั้นการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษาเพิ่มเติมในหลักปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนา เพื่อประโยชน์เกื้อกูลต่อผู้สนใจศึกษาใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ซึ่งแนวทางการปฏิบัติในข้อปฏิบัติที่ไม่ผิดนี้ย่อมประสบผลที่ดีในชีวิตและปรารภเหตุเพื่อความสิ้นอาสวะ สืบต่อไป

## ๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาเรื่อง ศึกษาการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ครั้งนี้เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยมุ่งศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาของการศึกษาการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนา แล้วนำมาสรุปบรรยายเชิงพรรณนา มีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

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

๑.๗.๒ ศึกษาค้นคว้า และรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ศึกษาตำราวิชาการพระพุทธศาสนาเถรวาท เช่น หนังสือมหาสติปัฏฐานสูตร หนังสือวิปัสสนานัยรจนาโดย พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ) หนังสืออริยวังสปฏิปทา ปฏิปทาอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า รจนาโดย สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถร) ผลงานทางวิชาการ เอกสารและรายงานการวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นวิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อเป็นการอธิบายขยายความเนื้อหาเพิ่มเติมจากพระไตรปิฎก อรรถกถาและคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทให้มีความละเอียดชัดเจนมากยิ่งขึ้น

๑.๗.๓ นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารชั้นปฐมภูมิ ชั้นทุติยภูมิ และงานวิจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง มาศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทเพื่อตรวจสอบความถูกต้อง

๑.๗.๔ สรุปเรียบเรียงและนำเสนอข้อมูลโดยแบบวิธีบรรยายเชิงพรรณนา อันนำมาซึ่งผลของการศึกษาการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เป็นรูปแบบองค์ความรู้ใหม่

๑.๗.๕ เสนอและตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์โดยอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ

๑.๗.๖ นำข้อมูลที่ผ่านการตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ และที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วตามคำแนะนำโดยอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ นำเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ และเผยแพร่ผลงานเพื่อประโยชน์ต่อการศึกษา

## ๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบหลักการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๒ ทำให้ทราบหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๓ ทำให้ทราบการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

# บทที่ ๒

# หลักการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

พระธรรมคำสอนที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ตลอดพระชนมายุรวม ๔๕ พรรษา เพื่อความดับทุกข์ของเวไนยสัตว์ทั้งหลาย คือ อริยสัจ ๔ อันได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค พระธรรมคำสอนนี้พระเถระทั้งหลายได้ทำการสังคายนาไว้เป็นหมวดหมู่อยู่ในพระไตรปิฎกอันมี พระวินัย พระสุตตันตปิฎก และพระอภิธรรม เพื่อให้รู้ทั่วถึงพระธรรมวินัย และปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ได้อย่างถูกต้อง หลักธรรมในการปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ที่พระองค์ทรงแสดงนั้นมีอยู่หลายๆ วิธีด้วยกัน หลักการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ซึ่งหลักธรรมดังกล่าวนี้ได้มีปรากฏอยู่ในพระสูตรชื่อว่าข้อปฏิบัติไม่ผิด และปรารภเหตุเพื่อความสิ้นอาสวะ เป็นหลักธรรมหนึ่งที่มีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกที่พระองค์ได้แสดงถึงหลักการปฏิบัติตามลำดับ เพื่อการพ้นทุกข์เป็นคำสอนที่แสดงลำดับการปฏิบัติ การบำเพ็ญปฏิปทาโดยตามลำดับอย่างเป็นขั้นตอนเป็นแนวทางในการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐานเพื่อบรรลุมรรค ผล นิพพาน ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงกำหนดประเด็นการศึกษาไว้ดังนี้

๒.๑ ความหมายของอปัณณกปฏิปทา ๓ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
๒.๒ หลักธรรมของอปัณณกปฏิปทา ๓ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
๒.๓ ความสำคัญของอปัณณกปฏิปทา ๓ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
๒.๔ หลักการปฏิบัติของอปัณณกปฏิปทา ๓ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
๒.๕ สรุปท้ายบท

## ๒.๑ ความหมายของอปัณณกปฏิปทา ๓ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

หลักปฏิบัติของอปัณณกปฏิปทา ๓ จัดเป็นหลักธรรมที่มีปรากฏอยู่มากมายหลายๆ พระสูตรในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เป็นหลักธรรมสำคัญในกระบวนการปฏิบัติธรรมตามลำดับเพื่อความหลุดพ้น ที่ชื่อว่าข้อปฏิบัติไม่ผิด และชื่อว่าปรารภเหตุเพื่อความสิ้นอาสวะ ๓ ประการ คือ คุ้มครองทวารในอินทรีย์ รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร และประกอบความเพียรเป็นเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ และยังมีปรากฏในพระสูตรที่พระองค์ได้ทรงแสดงไว้ถึงหลักการปฏิบัติในการพ้นทุกข์ด้วยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนา เช่น คณกโมคคัลลานสูตร ที่แสดงการปฏิบัติตามลำดับขั้นตอนเพื่อการบรรลุพระนิพพาน หลักอปัณณกปฏิปทา ๓ เป็นหลักธรรมคำสั่งสอนเกี่ยวกับข้อปฏิบัติที่ไม่ผิดและ

ชื่อว่าปรารภเหตุเพื่อความสิ้นอาสวะ ความหมายตามรูปศัพท์คำว่า อปัณณกปฏิปทา เป็นศัพท์ภาษาไทยที่มาจากภาษาบาลีว่า อปณฺณกปฏิปทำ แปลว่า ปฏิบัติไม่ผิด มาจากการสมาสของคำว่า อปณฺณก + ปฏิปทา เมื่อแยกโดยศัพท์แล้ว อธิบายความหมายตามศัพท์ดังนี้

อปณฺณก ไม่ผิด, ถูก (อวิรุทฺธ) วิรุทฺธโวหาเรน น ปณาเมตีติ อปณฺณโก ภาวะที่ไม่น้อมไปตามโวหารว่าผิด (น บทหน้า ปณ ธาตุในความหมายว่า ยกย่อง ณฺวุ ปัจจัย, แปลง น เป็น อ, ณฺวุ เป็น อก, ซ้อน ณฺ)[๑] อปณฺณก (วิ.) ไม่ผิด (ไม่ให้เกิดความเดือดร้อนใจ), ถูก, ชอบ, แน่แท้, แท้จริง, วิ. วิรุทฺธโวหาเรน น ปณาเมตีติ อปณฺณกโก. นปุพฺโพ, ปณฺ วฺยวหารตฺถุตีสุ, ณฺว.[๒] อปณฺณโก ไม่ผิด, ถูก, Apannako (adj.) certain, true, incon-trovertivle, irrefutable.[๓]

อปณฺณก (น + ปณ พฺยวหารถุตีสุ + ณฺวุ) ถูก, ไม่ผิด. วิรุทฺธโวหาเรน น ปณาเมตีติ อปณฺณโก ผู้ไม่ยกย่องด้วยคำผิด ชื่อว่าอปัณณกะ (อาเทศ น เป็น อ, ณฺวุ เป็น อก, ซ้อน ณฺ) อยำ อปณฺณโก ธมฺโม สมาทาย วตฺติตพฺโพ พึงสมาทานธรรมอันไม่ผิดนี้แล้วประพฤติ[๔]

ปฏิ แปลว่า เฉพาะ ตอบ ทวน กลับ, เป็นอุปสรรค สำหรับใช้นำหน้านามและกิริยาให้วิเศษขึ้น เมื่อนำหน้านามมีอาการคล้ายคุณศัพท์ เมื่อนำหน้ากิริยามีอาการคล้ายกิริยาวิเสสนะ เช่น ปติฏฺฐาติ ย่อมตั้งจำเพาะ ปฏิวจนำ คำตอบ ปฏิโสตำ ทวนกระแส ปจฺจาคจฺฉติ กลับมา[๕] ปทา ศัพท์เดิมเป็น ปท ศัพท์ (ลง สิ ปฐมาวิภัตติ ฝ่ายเอกวจนะ ลง อา คง อา ไว้ สำเร็จรูปเป็น ปทา แปลว่า บท, ถึง, บรรลุ[๖]

---

[๑] พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห์**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี่ยงเชียง, ๒๕๕๘), หน้า ๔๗.

[๒] พันตรี ป.หลงสมบุญ, **พจนานุกรม มคธ-ไทย**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักเรียนวัดปากน้ำภาษีเจริญ, ๒๕๔๐), หน้า ๔๗.

[๓] พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระจันทบุรีนฤนาถ, **ปทานุกรม บาลี ไทย อังกฤษ สันสกฤต**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (นครปฐม: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๖๒.

[๔] พระโมคคัลลานเถระ รจนา, **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**, แปลโดย พระมหาสมปอง มุทิโต, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๘๐๑.

[๕] สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **บาลีไวยากรณ์ วจีวิภาค ภาคที่ ๒ นาม และอัพยยศัพท์ หลักสูตรเปรียญธรรมตรี,** พิมพ์ครั้งที่ ๒๔, (นครปฐม: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๔๖, หน้า ๙๒.

[๖] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๔.

ปฏิปทา มาจาก คำว่า ปฏิ อุปสัค เป็นบทหน้า ปท ธาตุในความถึง อ ปัจจัย ในกิตกิจจปัจจัย นามกิตต์ เป็นกัตตุรูป กรณสาธนะ วิเคราะห์ว่า ปฏิปชฺชติ เอตายาติ = ปฏิปทา[๗] (ปณฺฌา) แปลว่า บุคคลย่อมดำเนินไปด้วยปัญญานั่น เหตุนั้นปัญญานั่น ชื่อว่า ปฏิปทา (ปัญญาเป็นเครื่องดำเนินไปเฉพาะ) ปฏิปทา แปลว่า ทางดำเนิน, ข้อปฏิบัติ, แนวทางปฏิบัติ, ความประพฤติ ปฏิปทาในทางธรรมมักปรากฏต่อท้ายคำอื่นๆ เช่น มัชฌิมาปฏิปทา ข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลาง ทุกขนิโรธปฏิปทา หมายถึง ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ปฏิปทาในทางโลกนั้นมักถูกนำมาใช้ในความหมายว่าความประพฤติ และใช้กับความประพฤติที่ดีงาม ไม่ใช้กับความประพฤติที่ไม่ดี เช่น ใช่ว่าเขาเป็นคนมีปฏิปทาอย่างนี้มาแต่ไหนแต่ไรมาแล้ว หมายความว่าเขาเป็นคนมีความประพฤติที่ดี เช่น ชอบช่วยเหลือคนอื่น มีอัธยาศัยดี หรือมีอุปนิสัยใจคอตามที่แสดงออกมาเช่นนั้น[๘] ดังนั้นเมื่อรวมศัพท์เข้าด้วยกันจึงสำเร็จรูปเป็น อปัณณกปฏิปทา ๓ ชื่อว่าปฏิบัติไม่ผิด และปรารภเหตุเพื่อความสิ้นอาสวะ

ความหมายของอปัณณกปฏิปทา ๓ คำว่า อปณฺณกปฏิปทำ แปลว่า ข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด ปฏิปทาที่เป็นส่วนแก่นสารเนื้อแท้ ซึ่งจะนำผู้ปฏิบัติให้ถึงความเจริญงอกงามในธรรมเป็นผู้ดำเนินอยู่ในทางแห่งความปลอดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงอย่างแน่นอนไม่ผิดพลาด[๙] หมายถึง หลักธรรมที่ว่าด้วยข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด และชื่อว่าเป็นผู้ปรารภเหตุเพื่อความสิ้นอาสวะทั้งหลาย

อปัณณกปฏิปทา ๓ เป็นหลักปฏิบัติกรรมฐาน ในพระไตรปิฎก พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต ดังมีพระพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม ๓ ประการ ชื่อว่าปฏิบัติไม่ผิดและเธอชื่อว่าปรารภเหตุเพื่อความสิ้นอาสวะทั้งหลาย ธรรม ๓ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑) คุ้มครองทวารในอินทรีย์ ๒) รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร และ ๓) ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ[๑๐] มีข้อปฏิบัติด้วยกัน ๓ ประการ อันได้แก่ ๑) อินทรียสังวร การสำรวมอินทรีย์ ระวังไม่ให้บาปอกุศลธรรมมาครอบงำจิตใจ เมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทรีย์ทั้ง ๖ ๒) โภชเนมัตตัญญุตา ความรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร รู้จักพิจารณารับประทานอาหาร

---

[๗] สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **บาลีไวยากรณ์ วจีวิภาค ภาคที่ ๒ อาขยาต และกิตก์ หลักสูตรเปรียญธรรมตรี**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๘, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๑๙๗.

[๘] พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์: คำวัด อธิบายศัพท์และความหมายที่ชาวพุทธควรรู้**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี่ยงเชียง, ๒๕๔๘), หน้า ๔๙๘.

[๙] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๑๐๘.

[๑๐] องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๖/๑๕๙.

เพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายใช้ทำกิจให้ชีวิตผาสุก มิใช่เพื่อสนุกสนานมัวเมา ๓) ชาคริยานุโยค การหมั่นประกอบความตื่น ไม่เห็นแก่นอน ขยันหมั่นเพียรตื่นตัวอยู่เป็นนิตย์ ชำระจิตมิให้นิวรณ์และพร้อมที่จะปฏิบัติกิจให้ก้าวหน้าต่อไป

อรรถกถาภาษาไทย พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุก-จตุกกนิบาต มโนรถปูรณี ภาค ๒ อปัณณกสุตตวัณณนา[๑๑] พรรณนาว่าด้วยข้อปฏิบัติไม่ผิด ในสูตรที่ ๖ พึงทราบวินิจฉัยดังนี้ คำว่า (อปณฺณกปฏิปทำ) ความว่า พระอริยบุคคลเป็นผู้ปฏิบัติ ข้อปฏิบัติที่ไม่ผิดพลาด คือ ข้อปฏิบัติที่ดีโดยส่วนเดียว ข้อปฏิบัติที่นำสัตว์ ออกจากกาม ข้อปฏิบัติที่ประกอบด้วยเหตุ ข้อปฏิบัติที่มีสาระ ข้อปฏิบัติที่เป็นหลัก (มัณฑปฏิปทา) ข้อปฏิบัติที่ไม่เป็นข้าศึก ข้อปฏิบัติที่เหมาะสม ข้อปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ไม่ใช่ปฏิบัติโดยการคาดคะเน หรือโดยถือเอาตามนัย ฯ เพราะว่า ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก หรืออุบาสิกา ผู้ปฏิบัติอย่างนี้จะเสื่อมจากมนุษยสมบัติ เทวสมบัติ และนิพพานสมบัติ ฯ ส่วนผู้ปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา จะไม่เสื่อมจากสมบัติเหล่านั้น ฯ ในอปัณณกชาดก ว่าด้วยการปฏิบัติไม่ผิด เรื่องพ่อค้านายกองเกวียน ๒ พวก เหมือนในอดีตสมัยเมื่อนายกองเกวียน ๒ พวก เดินทางไปสู่ที่กันดาร นายกองเกวียนผู้โง่เขลาเชื่อคำของยักษ์ถึงความฉิบหายพร้อมกับพวกพ่อค้า (ส่วน) นายกองเกวียนผู้ฉลาดไม่เชื่อฟังคำของยักษ์ คิดว่าเราจักทิ้งน้ำในที่เราได้พบน้ำ ดังนี้แล้วให้สัญญาณกับพวกพ่อค้าแล้วจึงเดินทางไป ซึ่งท่านหมายเอากล่าวคำนี้ไว้ว่า อปัณณกสูตรวัณณา คนฉลาดพวกหนึ่งกล่าวฐานะที่ไม่ผิด นักคาดคะเนทั้งหลายกล่าวฐานะที่ ๒ (ที่ผิด) ผู้มีปัญญารู้จักฐานะที่ไม่ผิด และฐานะที่ผิดนั้นแล้ว ควรถือฐานะที่ไม่ผิดไว้เถิด ฐานที่ไม่ผิดในที่นี้หมายถึง ฐานะหรือเหตุที่เป็นจริงโดยส่วนเดียว ไม่ผิดพลาด นำออกจากทุกข์ภัยได้ ได้แก่ ไตรสรณคมน์ ความสำรวมในการเลี้ยงชีพ การใช้สอยปัจจัยโดยอุบายที่ชอบ ความเป็นผู้คุ้มครองในอินทรีย์ทั้งหลาย ความเป็นผู้รู้จักประมาณในโภชนะ ความเพียรของผู้ตื่นอยู่ ฌาน วิปัสสนา อริยมรรค อริยผล[๑๒]

อปัณณกปฏิปทา ๓ ในพระไตรปิฎกเป็นการฝึกอบรมจิตและพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนา ผู้ฝึกอบรมควรทราบขั้นตอนต่างๆ ในการฝึกจิตดังเนื้อหาในคณกโมคคัลลานสูตร พระผู้มีพระภาคทรงบัญญัติการศึกษาโดยลำดับ การกระทำโดยลำดับ การประพฤติปฏิบัติโดยตามลำดับในธรรมวินัยไว้ว่า ในกาลนั้นตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด ภิกษุเธอจงเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย” ในกาลใดภิกษุเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายแล้ว

---

[๑๑] องฺ.ทุก.อ. (ไทย) ๒/๑๖/๑๑๗.

[๑๒] ดูรายละเอียดใน ขุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๑/๑.

ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร” และในการใดภิกษุเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร ในกาลนั้นตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ”

สำหรับอปัณณกปฏิปทา ๓ ข้อปฏิบัติไม่ผิดนี้ได้มีนักปราชญ์ทางศาสนาให้ความหมายไว้โดยย่อว่า อินทรียสังวร คือ การสำรวมระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มิให้เกิดความดีใจหรือเสียใจ เมื่อตาได้เห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้ดมกลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายได้ถูกต้องโผฏฐัพพะและใจได้รับรู้อารมณ์ให้มีสติปัญญารู้ทันกิเลสที่เกิดในขณะตาเห็นรูป เป็นต้น ให้พิจารณาเห็นเป็นสักแต่สักว่ารูป เพื่อมิให้อภิชฌา (ความดีใจ) และโทมนัส (ความเสียใจ) รั่วไหลเข้าครอบงำจิต เป็นการระวังมิให้กิเลสที่จะรั่วไหลเข้าสู่จิตได้ เหมือนคนระวังเชื้อโรคมิให้เข้าสู่ร่างกายได้ โภชเนมัตตัญญุตา ความรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ไม่ให้มาก หรือน้อยเกินไป จนทำให้อึดอัดหรืออ่อนโรยแรงให้บริโภคแต่เพียงให้ร่างกายดำรงอยู่ได้ เพื่อจะได้ใช้ร่างกายให้เป็นประโยชน์ในการบำเพ็ญประโยชน์ในการประพฤติธรรม ทำความดีต่างๆ เหมือนเจ้าของรถเติมน้ำมันเครื่อง หรือน้ำมันเชื้อเพลิงให้รถเพื่อให้รถวิ่งไปได้ พอให้สำเร็จประโยชน์ในการเดินทางเท่านั้น และการบริโภคอาหารกับการเจริญกรรมฐานมีความสัมพันธ์กันมากด้วย ชาคริยานุโยค ประกอบความเพียรแบบผู้ตื่นอยู่เสมอคือนอนให้น้อยตื่นให้มาก ตามหลักชาคริยานุโยคท่านให้นอนเพียง ๔ ชั่วโมงใน ๒๔ ชั่วโมง อีก ๒๐ ชั่วโมง เป็นเวลาทำความเพียร คือ นั่งบ้าง ยืนบ้าง เดินจงกรมบ้าง ควรเข้านอนในมัชฌิมยาม ได้แก่ เวลา ๒๒.๐๐ ถึง ๐๒.๐๐ น. ของวันใหม่ สำหรับผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอนอนน้อยนี้ไม่ได้ ก็อนุโลมให้นอนเพิ่มขึ้นตามสมควร[๑๓]

ดังนั้น การประกอบความเพียรจึงต้องอุทิศทั้งกายและใจอย่างเด็ดเดี่ยวจริงจัง ไม่ทำเล่นๆ ไม่อาลัยในชีวิต ดังคำอธิษฐานของพระพุทธเจ้าก่อนที่จะประทับนั่งพระองค์ประคองจิตมุ่งมั่นทำความเพียรที่ใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์ ดังมีพระพุทธพจน์ว่า จะเหลืออยู่แต่หนัง เอ็นและกระดูกก็ตามที เนื้อและเลือดในสรีระจงเหือดแห้งไปเถิด ยังไม่บรรลุผลที่พึงบรรลุด้วยเรี่ยวแรงความเพียร ความบากบั่นของบุรุษ จักไม่หยุดความเพียร[๑๔]

---

[๑๓] วศิน อินทสระ, **กรรมฐานหรือภาวนา**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สำนักพิมพ์บรรณกิจ ๑๙๙๑ จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๘๘.

[๑๔] ดูรายละเอียดใน องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๕/๖๑.

## ๒.๒ หลักธรรมของอปัณณกปฏิปทา ๓ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

อปัณณกปฏิปทา ๓ ข้อปฏิบัติที่ดีโดยส่วนเดียว เป็นข้อปฏิบัติที่นำสัตว์ออกจากกาม เป็นข้อปฏิบัติที่ประกอบด้วยเหตุ ข้อปฏิบัติที่มีสาระ ข้อปฏิบัติที่เป็นหลัก ข้อปฏิบัติที่ไม่เป็นข้าศึก ข้อปฏิบัติที่เหมาะสม ข้อปฏิบัติธรรมตามสมควรแก่ธรรม ผู้ปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ จะไม่เสื่อมจากมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ และนิพพานสมบัติ ธรรม ๓ ประการ มีดังนี้

### ๒.๒.๑ การคุ้มครองทวารในอินทรีย์

การคุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้ง ๖ หรืออินทรียสังวร คือ การสำรวมระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไม่ให้ยินดียินร้ายในเวลาเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโผฏฐัพพะ รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ โดยมีสติคอยกำกับเมื่อมีการรับรู้อารมณ์ จะทำให้ไม่เกิดความยินดีหลงติดยึดในสิ่งที่น่าพอใจ และไม่หลงยินร้ายในสิ่งที่ไม่น่าพอใจ[๑๕]

ความเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย คำว่า อินทรีย์ ที่ใช้ในพระบาลีที่แสดงเกี่ยวกับอินทรียสังวรว่า อินฺทริเยสุ คุตฺตทฺวาโร หรืออินฺทฺริยสำวเรน สมนฺนาคโต[๑๖] หมายเอาเฉพาะอายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งตา หู จมูก ลิ้น กาย[๑๗] ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์เป็นอย่างไร ดังมีพระพุทธพจน์ว่า

> 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[๑๘]

---

[๑๕] นายสุภีร์ ทุมทอง, **การพัฒนาอินทรียสังวร**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นต์ จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๔), หน้า ๒๓.

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

[๑๗] ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๓ - ๕๑๖/๓๘๗ - ๓๘๙.

[๑๘] อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๖/๑๕๙.

พระผู้มีพระภาคไม่ได้ทรงห้ามการเห็น การฟังเสียง การดมกลิ่น การลิ้มรส การถูกต้องโผฏฐัพพะ และการรับรู้ธรรมารมณ์ทางใจแต่อย่างใด พระองค์ทรงแสดงถึงการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ตามหน้าที่ของอินทรีย์ปกติ ดังพระบาลีว่า

| | |
|---|---|
| ทางตา จกฺขุนา รูปํ ทิสฺวา .. | เห็นรูปด้วยตาแล้ว |
| ทางหู โสเตน สทฺทํ สุตฺวา ... | ฟังเสียงด้วยหูแล้ว |
| ทางจมูก ฆาเนน คนฺธํ ฆายิตฺวา ... | ดมกลิ่นด้วยจมูกแล้ว |
| ทางลิ้น ชิวฺหาย รสํ สายิตฺวา ... | ลิ้มรสด้วยลิ้นแล้ว |
| ทางกาย กาเยน โผฏฐพฺพํ ผุสิตฺวา ... | ถูกต้องโผฏฐัพพะด้วยกายแล้ว |
| ทางใจ มนสา ธมฺมํ วิญฺญาย ...[๑๙] | รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจแล้ว[๒๐] |

อินทรีย์ ๖ คือ ความเป็นใหญ่ สภาพที่เป็นใหญ่ในกิจของตน ธรรมที่เป็นเจ้าการในการทำหน้าที่อย่างหนึ่งๆ เช่น ตาเป็นใหญ่ หรือเป็นเจ้าการในการเห็น วิริยะเป็นเจ้าการในการครอบงำเสียซึ่งความเกียจคร้าน เป็นต้น อินทรียสังวรนั้นมีความเกี่ยวข้องกับหลักธรรมอื่นๆ เช่น เป็นธรรมะฝ่ายสมาธิในไตรสิกขา เป็นธรรมะสำคัญในปฏิจจสมุปบาทฝ่ายนิโรธวาระ เป็นการฝึกสติตามหลักสติปัฏฐาน เป็นธรรมะพื้นฐานในการปฏิบัติเพื่อให้จิตเป็นสมาธิ เป็นหนึ่งในข้อปฏิบัติที่เป็นทางนำไปสู่ความพ้นทุกข์ เรียกว่าจรณะ ๑๕ เป็นการทำความเพียรในการป้องกันไม่ให้เกิดกิเลสขึ้นทางทวารทั้ง ๖ เป็นคำสั่งสอนที่พระพุทธเจ้าทรงพร่ำสอน ให้สาวกทั้งหลายนำไปปฏิบัติแล้วจะมีปาฏิหาริย์คือความน่าอัศจรรย์เกิดขึ้นกับผู้ที่นำไปปฏิบัติ ทำให้หมดกิเลส หมดความทุกข์ได้อย่างแท้จริงซึ่งเป็นปาฏิหาริย์ที่พระพุทธเจ้าทรงยกย่อง เรียกว่า อนุสาสนีปาฏิหาริย์ เป็นข้อปฏิบัติที่ไม่ผิดพลาด นำแต่ผลที่ดีมาให้ เรียกว่า อปัณณกธรรม[๒๑]

การปฏิบัติธรรมอย่างเป็นลำดับขั้นตอน ตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งบรรลุเป็นพระอรหันต์ การสร้างพื้นฐานอันมั่นคงในการปฏิบัติธรรมขั้นสูง คือ การมีศีลที่บริสุทธิ์ และการฝึกฝนสติ การสำรวมด้วยสติ ได้แก่ การมีสติคอยระวังรักษาทวารทั้ง ๖ สติเป็นเครื่องกั้นความชั่วได้อย่างดี สามารถละอกุศล ทำกุศลให้เจริญ ละสิ่งที่มีโทษ ปฏิบัติโดยไม่ประมาท ควรสำรวมเต็มที่ในที่ทุกสถานในเวลาทุกกาล ทำในสิ่งที่ปราศจากโทษ ประคับประคองตนให้ถึงความหลุดพ้นได้

---

[๑๙] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (บาลี) ๑๔/๔๖๒/๓๘๘.

[๒๐] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๔๖๒/๕๐๙.

[๒๑] พระไพบูลย์ วิปุโล (สุดใจ), “ศึกษาอินทรียสังวรในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), บทคัดย่อ.

นอกจากนี้ อินทรียสังวรไม่ใช่แค่เรื่องศีล แต่ยังรวมถึงการเจริญวิปัสสนาจนกระทั่งบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ ซึ่งอินทรียสังวรเป็นเหมือนพื้นฐานให้จิตวางเฉยเมื่อตามองเห็นรูป หูฟัง จมูกดมกลิ่น เป็นต้น ในขณะนั้นก็สามารถเพ่งมองให้เห็นความจริงของรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ และสภาวธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นให้เห็นโดยความเป็นของว่างเปล่าจากตัวตนจนกระทั่งหลุดพ้นก็ได้ ดังนั้น การบำเพ็ญอปัณณกปฏิปทา ๓ ข้อปฏิบัติในอินทรียสังวรนั้น หากมีความตั้งใจจริงก็สามารถถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้

การสำรวมอินทรีย์นั้นไม่ใช่มีแต่อย่างต่ำเป็นขั้นศีล อาจมีสูงขึ้นไปจนถึงขั้นบรรลุอรหัตตผล ถ้าผู้ใดสำรวมอินทรีย์ชนิดเกิดญาณวิเศษมองเห็นเป็นวิปัสสนา ถึงกับเห็นความเป็นอนัตตาของสิ่งทุกอย่างทั้งที่เป็นภายนอก และภายใน จนอนัตตานุปัสสนาญาณเกิดขึ้นแล้ว ผู้นั้นจะบรรลุถึงที่สุดแห่งทุกข์ ได้แก่ นิพพาน ข้อนี้หมายความว่า ไม่ใช่เพียงแต่การเห็นรูปแล้วเฉยได้อย่างเดียวซึ่งเป็นเพียงอินทรียสังวรศีล แต่ในขณะที่เฉยนั่นแหละหมายถึงการเพ่งความเป็นธาตุ ความเป็นของว่างเปล่าในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ตลอดถึงผัสสะ และเวทนาทุกชนิดที่อาศัยรูปเป็นต้นเกิดขึ้นจนเกิดวิมุติขึ้น[๒๒] ผู้มีอินทรียสังวรอย่างสูงสุดก็คือบุคคลที่เป็นพระอรหันต์หมดกิเลส หมดทุกข์ในวัฏฏะไปโดยสิ้นเชิง อินทรียสังวรนั้นนำประโยชน์มาให้ตั้งแต่ระดับต้น ทำให้กิเลสลดลง ทุกข์น้อยลง จนกระทั่งถึงสูงสุด คือ พ้นจากอาสวะทั้งปวง ส่วนภิกษุที่มีจิตไม่ฟุ้งซ่านไม่กลับกลอก มีปัญญารักษาตน สำรวมอินทรีย์ คบหาแต่มิตรดี เป็นนักปราชญ์ พึงทำความสิ้นทุกข์ทั้งปวงได้[๒๓]

### ๒.๒.๒ การรู้ประมาณในการบริโภคอาหาร

การรู้ประมาณในการบริโภคอาหาร หรือโภชเนมัตตัญญุตา จัดเป็นหลักธรรมสำคัญที่มีปรากฏอยู่มากมายในหลายพระสูตร หลักอปัณณกปฏิปทา ๓ ซึ่งแสดงหลักธรรมที่ชื่อว่า ข้อปฏิบัติไม่ผิด และชื่อว่าปรารภเหตุเพื่อความสิ้นอาสวะ ที่แสดงการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต่อจากหลักอินทรียสังวร ในธัมมัญญูสูตรเป็นพระสูตรที่ว่าด้วยธัมมัญญูบุคคล หมายถึง บุคคลผู้รู้ธรรม มัตตัญญูเป็นหนึ่งในคุณสมบัติ ๗ ประการของภิกษุผู้รู้ธรรม พระสูตรนี้ได้อธิบายความหมายมัตตัญญูว่า ภิกษุผู้รู้จักประมาณในการรับจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชบริขาร จึงเรียกว่าเป็นมัตตัญญู[๒๔]

---

[๒๒] พุทธทาสภิกขุ, **ตามรอยพระอรหันต์**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดวงตะวัน, ๒๕๕๔), หน้า ๒๓๒.

[๒๓] ดูรายละเอียดใน ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๖๘๒/๔๕๖.

[๒๔] องฺ.สตฺตก. (ไทย) ๒๓/๖๘/๑๔๔.

บทว่า โภชเน มตฺตญฺญู ความว่า รู้ประมาณในโภชนะ อธิบายว่า รู้ประมาณในการรับการฉัน และการพิจารณา คำว่า มัตตัญญู คือ รู้ประมาณ หรือมัตตัญญุตา คือ ความเป็นผู้รู้ประมาณ การประมาณหมายเอาพอเหมาะพอดี จะบริโภคปัจจัย ๔ ก็ให้รู้จักประมาณว่า ควรรับเพียงเท่านั้น ควรบริโภคเท่านั้น ควรแจกจ่ายเท่านั้น รู้จักพอเหมาะพอดีในการรับในการใช้ตลอดถึงทำอะไรก็ให้พอเหมาะพอดี เรียกมัตตัญญู รู้ประมาณ หรือมัตตัญญุตา ความเป็นผู้รู้ประมาณ ดังนั้น เมื่อรวมคำว่า โภชเน และมัตตัญญุตา จะได้ศัพท์ว่า โภชเนมัตตัญญุตา หมายความว่า ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร รู้จักประมาณในการกิน คือ กินเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้ชีวิตเป็นอยู่ได้ผาสุก มิใช่เพื่อสนุกมัวเมา[๒๕]

พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงหลักธรรมเรื่องโภชเนมัตตัญญุตา เพราะอาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการดำรงชีวิต ด้วยวิธีการพิจารณาความรู้จักพอประมาณในการรับประทานอาหาร เพราะอาหารนั้นอาจจะส่งผลให้เป็นคุณ หรือโทษแก่ชีวิตได้เหมือนกัน การบริโภคจึงต้องอาศัยหลักพิจารณา เพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงคุณค่าของอาหารให้ถ่องแท้ก่อนที่จะบริโภค คำสอนจึงมุ่งให้พิจารณาด้วยปัญญาทั้งก่อนและหลังบริโภคอาหาร เพื่อป้องกันมิให้กิเลสเฟื่องฟูขึ้นในใจ พระองค์ทรงสอนให้ภิกษุผู้ถือการอยู่ป่าเป็นวัตร ทรงสอนให้ภิกษุคุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย แล้วต้องเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคโภชนะ ให้ภิกษุทั้งหลายปฏิบัติธรรม เพื่อความสิ้นอาสวะ โดยให้ภิกษุรู้ประมาณในการบริโภคโภชนะ นอกจากนี้พระสารีบุตรเถระได้สอนภิกษุรูปหนึ่งให้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย และรู้ประมาณในการบริโภคอาหาร และพระเถระยังได้อธิบายวิธีการบริโภคโภชนะที่พอประมาณไว้ตามหลักการพิจารณาตังขณิกปัจจเวกขณวิธี[๒๖]

อปัณณกปฏิปทา ๓ ในหลักธรรมของโภชเนมัตตัญญุตา ดังข้อความว่า ความมักน้อย สันโดษ การถือธุดงควัตร การบริโภคโภชนะ เพื่อให้เห็นความเป็นปฏิกูลในอาหาร เหล่านี้เป็นหลักธรรมที่ปฏิบัติเพื่อขจัดความโลภ และความริษยา ไม่ให้ยึดติดในลาภสักการะ แต่เป็นการปฏิบัติเพื่อการละกิเลส โภชเนมัตตัญญุตาจะต้องปฏิบัติควบคู่ไปกับหลักธรรมเหล่านี้ ซึ่งเป็นการเกื้อกูล อุปการะซึ่งกันและกัน จึงจะสามารถนำผู้ปฏิบัติไปสู่การปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาคือพระนิพพานได้[๒๗]

---

[๒๕] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๖), หน้า ๒๐๙.

[๒๖] ดูรายละเอียดใน ส.สฬา. (ไทย) ๑๘/๑๒๐/๑๔๑.

[๒๗] นางสาวจารวี มั่นสินธร, “ศึกษาโภชเนมัตตัญญุตาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), บทคัดย่อ.

การรู้จักประมาณในการบริโภคอาหารนั้น พระผู้มีพระภาคทรงแสดงหลักธรรมในเรื่องโภชเนมัตตัญญุตา ได้ตรัสพระคาถานี้แก่พระเจ้าปเสนทิโกศลผู้เสวยพระกระยาหารมาก พระองค์เสวยพระกระยาหารที่หุงด้วยข้าวสารทะนานหนึ่ง ทรงอึดอัด ดังนี้เมื่อใด บุคคลผู้ถูกความง่วงเหงาครอบงำ บริโภคมาก ชอบแต่นอนกลิ้งเกลือกไปมา เมื่อนั้นเขาย่อมมีปัญญาเฉื่อยชา ชอบเข้าห้องเป็นอาจิณ เหมือนสุกรอ้วนที่เขาขุนด้วยเศษอาหาร (นอนกลิ้งเกลือกไปมา) ฉะนั้น[๒๘]

เมื่อได้ฟังพระพุทธเจ้าตรัสอีกคาถาว่า มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุก็ยั่งยืน[๒๙] จึงให้มานพชื่อสุทัสสนะเรียนคาถานั้นแล้วให้กล่าวคาถาในตอนที่จะเสวย โดยให้ค่าจ้างวันละ ๑๐๐ กหาปณะ เมื่อทำเช่นนี้ พระองค์ก็มีสติในการเสวย ไม่เสวยเกิน ร่างกายก็กระปรี้กระเปร่า กิเลสครอบงำจิตใจไม่ได้ อาหารเป็นสิ่งที่มีคุณ และโทษต่อร่างกาย การบริโภคอาหารที่มากเกินไป ย่อมทำให้ผู้บริโภครู้สึกอึดอัดไม่สบายกาย การบริโภคอาหารที่น้อยเกินไป ผู้บริโภคย่อมไม่มีกำลังในการทำกิจการงานต่างๆ พระพุทธเจ้าจึงสอนให้พิจารณาอาหารในขณะบริโภค ดังพระพุทธพจน์ว่า

> ภิกษุผู้พิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันบิณฑบาต ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อความมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่เพียงเพื่อกายนี้ดำรงอยู่ได้ เพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไป เพื่อบำบัดความหิว เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่า โดยอุบายนี้ เราจักกำจัดเวทนาเก่าเสียได้ และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำรงอยู่แห่งชีวิต ความไม่มีโทษ และการอยู่โดยผาสุกจักมีแก่เรา แล้วจึงบริโภคอาหาร[๓๐]

ดังพระพุทธพจน์ที่กล่าวมา การปฏิบัติโภชเนมัตตัญญุตาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาคือการมีสติสัมปชัญญะในการตามรู้อิริยาบถขณะบริโภคอย่างต่อเนื่อง จนเห็นสภาวะของรูปนามขณะบริโภคตามความเป็นจริงว่า การบริโภคนั้นเกิดจากสภาวะของรูป และนามเท่านั้น จนเป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจในพระไตรลักษณ์ว่า รูปนามไม่เที่ยง เพราะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปมีสภาพเป็นทุกข์ เพราะถูกความเกิดดับบีบคั้นอยู่เสมอ และไม่ใช่ตัวตน เพราะไม่อาจบังคับรูปนามให้เที่ยงและเป็นสุขได้

---

[๒๘] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒๕/๑๓๔.

[๒๙] สำ.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕.

[๓๐] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๓.

การบริโภคโภชนะด้วยการพิจารณาเช่นนี้เป็นวิธีปฏิบัติ เพื่อละอาสวะกิเลสด้วยการใช้สอยเป็นวิธีการละอาสวะกิเลสหนึ่งใน ๗ วิธีที่พระพุทธเจ้าแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย[๓๑] พระพุทธองค์ทรงสอนภิกษุให้เป็นผู้มีสติทุกเมื่อเพื่อกำจัดตัณหาทั้งหลาย[๓๒] ทรงสอนให้ภิกษุมีสติในการกำหนดรู้ขณะรับและบริโภคอาหาร ไม่ให้ติดใจในทายกผู้ถวายอาหาร ไม่ให้ติดใจในรสอาหาร ไม่ให้มัวเมาหมกมุ่น ให้มองเห็นโทษในอาหาร ให้ใช้ปัญญาสลัดอาหารออกจากความรู้สึก[๓๓]

นอกจากนี้ พระสารีบุตรเถระยังได้แนะวิธีการบริโภคอาหารแก่พระภิกษุ ท่านได้กล่าวสอนไว้ในสารีปุตตเถรคาถาว่า ขณะที่บริโภคอาหาร ไม่ว่าจะเป็นอาหารสด หรืออาหารแห้งก็ตาม ภิกษุไม่ควรบริโภคในปริมาณที่มาก หรือน้อยเกินไป ควรบริโภคให้พอเหมาะแก่อัตภาพของตน เมื่อบริโภคอาหารเหลือ ๔ - ๕ คำก่อนที่จะอิ่ม[๓๔] ให้ดื่มน้ำก่อนแล้วจึงบริโภคส่วนที่เหลือ เพื่อให้ร่างกายรู้สึกสบาย ไม่อึดอัด วิธีการเช่นนี้ย่อมเป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับภิกษุผู้มีใจเด็ดเดี่ยวต่อการปฏิบัติเพื่อมุ่งสู่พระนิพพาน

**๒.๒.๓ การประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ**

การประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ หรือชาคริยานุโยค มีความเพียรพยายามในการปฏิบัติธรรม ไม่เห็นแก่การนอน ตื่นตัวอยู่เป็นนิตย์ ชำระจิตไม่ให้มีนิวรณ์ หลักปฏิบัติได้กล่าวถึงความเพียรปรากฏอยู่ในภัทเทกรัตตสูตร กล่าวถึงหลักการปฏิบัติธรรมในประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ ไว้โดยตรง เป็นพระสูตรที่ว่าด้วยผู้มีราตรีเดียวเจริญ ผู้ที่ได้ปฏิบัติตามหลักปฏิบัติในพระสูตรดังกล่าวนี้จะสามารถเจริญในธรรมได้ แม้ใช้เวลาเพียงแค่คืนเดียวเท่านั้น ดังมีพระพุทธพจน์ไว้ว่า พระมุนี ผู้สงบเรียกบุคคลผู้มีความเพียร ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันและกลางคืน ซึ่งมีปกติอยู่อย่างนี้นั้นแลว่า ผู้มีราตรีเดียวเจริญ[๓๕] ในพระไตรปิฎกได้แสดงแนวทางในการประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ ไว้ว่า

> พระอริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้ ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่องทั้งกลางวันและกลางคืน เพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมอันเป็นเครื่องขัดขวางทั้งหลาย ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งสมาธิตลอดปฐมยามแห่งราตรีนอนดุจราชสีห์โดยข้างเบื้องขวาซ้อนเท้า

---

[๓๑] ดูรายละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๔ - ๑๖/๑๗ - ๑๘.

[๓๒] ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๙๒๓/๗๒๒.

[๓๓] ดูรายละเอียดใน องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๒๔/๓๗๑.

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

[๓๕] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๒๗๒/๓๒๐.

เหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ โดยกำหนดว่าจะลุกขึ้นตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่เป็นเครื่องขัดขวาง เพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์ ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งสมาธิตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี[๓๖]

อปัณณกสุตตวัณณนา พรรณนาว่าด้วยข้อปฏิบัติไม่ผิด พระอรรถกถาจารย์ได้กล่าวเสริมว่า คำว่า ชาคริยํ อนุยุตฺโต หมายถึง ผู้แบ่งกลางคืนกลางวันออกเป็น ๖ ส่วน แล้วประกอบเนืองๆ ซึ่งความเป็นผู้ตื่นใน ๕ ส่วน ขะมักเขม้นในการตื่นอยู่นั่นเอง คำว่า (อาวรณิเยหิ ธมฺเมหิ) ความว่า จากนิวรณ์ธรรม ๕ ประการ เพราะนิวรณ์จะกางกั้นจิตไว้ เพราะฉะนั้น นิวรณ์เหล่านั้นจึงตรัสเรียกว่า อาวรณิยธรรม ฯ คำว่า (สีหเสยฺยํ กปฺเปติ) ความว่า สำเร็จการนอนเหมือนราชสีห์ คำว่า (ปาเทน ปาทํ อจฺจาธาย) ได้แก่ วางเท้าซ้ายเหลื่อมเท้าขวา ฯ เพราะว่าเมื่อวางเท้าไว้เสมอกัน เข่าจะกระทบเข่า ข้อเท้าก็จะกระทบข้อเท้า ทุกขเวทนาจะเกิดเพราะการกระทบกันนั้น เพราะฉะนั้น เพื่อจะเว้นโทษนั้น เธอจะวางเท้าให้เหลื่อมกันหน่อยหนึ่ง ฯ ด้วยเหตุนั้นพระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า ปาเทน ปาทํ อจฺจาธาย ดังนี้ ฯ คำว่า (สโต สมฺปชาโน) ความว่า ประกอบด้วยสติและสัมปชัญญะ ฯ ถามว่า ภิกษุนั้น เมื่อหลับจะชื่อว่ามีสติสัมปชัญญะได้อย่างไร ฯ ตอบว่าด้วยสามารถแห่งความเป็นไป (ของกัมมัฏฐานก่อนหลับ) เพราะว่าภิกษุนี้เมื่อจงกรมในที่จงกรม รู้ตัวว่าง่วงนอน จึงพักกัมมัฏฐานที่กำลังบำเพ็ญอยู่ แล้วนั่งบนเตียงหรือบนแผ่นกระดานหลับไป เมื่อตื่นก็ตื่นมาบำเพ็ญกัมมัฏฐานในที่ที่พักไว้นั่นแลอีก เพราะฉะนั้น ถึงเธอจะหลับก็ยังชื่อว่ามีสติสัมปชัญญะอยู่ ฯ นี้เป็นนัยในมูลกัมมัฏฐานก่อน ฯ ส่วนภิกษุนี้ชื่อว่ามีสติสัมปชัญญะ และคำว่า สโต สมฺปชาโน ได้แก่ ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ คือ ทำความรู้สึกตัว[๓๗] ดังมีพระพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิ บาตรและจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน การตื่น เป็นต้น[๓๘]

หลักการบำเพ็ญเพียรของชาคริยานุโยค ความเพียรจำเป็นอย่างยิ่งในการปฏิบัติภาวนาที่ผู้ปฏิบัติจะละเลยไม่ได้ ในเรื่องความเพียรนี้พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแก่โพธิราชกุมารว่าเป็นคุณสมบัติของพระสาวกที่มีความตั้งใจในการปฏิบัติจริงๆ ที่นำไปสู่เป้าหมายอันมีจุดหมายอย่างเดียวกันเป็นเอกปริโยสานาคือมรรค ผล นิพพาน[๓๙] ดังพระพุทธพจน์ในคณกโมคคัลลานสูตรว่า

---

[๓๖] ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔/๒๘.

[๓๗] องฺ.ทุก.อ. (ไทย) ๒/๑๖/๑๒๒.

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

[๓๙] ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๔๔/๔๑๗.

ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง คือ เธอจงชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวัน จงชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรี นอนดุจราชสีห์โดยข้างเบื้องขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ กำหนดใจพร้อมจะลุกขึ้นตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี จงลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี[๔๐]

หลักการและวิธีการของชาคริยานุโยคในการปฏิบัติธรรมพบว่า หลักการสำคัญของชาคริยานุโยค หรือการประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ อีกประการหนึ่ง ผู้ปฏิบัติธรรมต้องรู้จักการปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน ไม่ให้ตึงเกินไป เพราะทำให้จิตฟุ้งซ่าน ไม่ให้หย่อนเกิน เพราะทำให้เกิดความเกียจคร้าน เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมมีอินทรีย์เสมอกันได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ทั้งสมถะและวิปัสสนามีความสมบูรณ์ดีแล้ว องค์แห่งโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ย่อมเกิดขึ้นรวมกันเป็นมรรค เมื่อมรรคเกิดแล้วย่อมตัดกิเลส ทำให้เกิดเป็นผลคือความสิ้นกิเลสดับทุกข์ต่อไป[๔๑]

ผู้ปฏิบัติที่บำเพ็ญเพียรทางจิตในวิธีการของชาคริยานุโยค หรือประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง พระองค์ตรัสสอนให้ใช้ความเพียรในตอนกลางวันด้วยความเพียรในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง ไม่นอน ในตอนกลางคืนก็บำเพ็ญเพียรทางกายและทางจิต ดังความเพียรที่ปรากฏในภัทเทกรัตตสูตร ซึ่งนักปฏิบัติต้องมีสติตื่นตัวอยู่เสมอกับขณะปัจจุบัน รู้เท่าทันอาการต่างๆ ประกอบไปด้วยความขยัน ไม่เกียจคร้าน ได้แก่ ชาคริยานุโยค การประกอบความเพียรเพื่อจะชำระใจให้หมดจด ไม่เห็นแก่การนอน ขยันหมั่นเพียร ตื่นตัวอยู่เป็นนิตย์ ชำระจิตให้ปราศจากนิวรณ์ พร้อมเสมอทุกเวลาที่จะปฏิบัติกิจให้ก้าวหน้าต่อไป ดังพระสารีบุตรกล่าวว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมเครื่องกางกั้นด้วยการเดินจงกรม และการนั่งตลอดวัน พิจารณาถึงความเป็นอยู่ของผู้มีราตรีเดียวเจริญ ประพฤติธรรมอันเป็นส่วนสุดรอบคือชาคริยานุโยค[๔๒]

---

[๔๐] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๗๔ - ๗๘/๗๘ - ๘๔.

[๔๑] พระมหาวิสาตย์ ธมฺมิโก (ศรีษะดี), “การศึกษาหลักการและวิธีการของชาคริยานุโยคในการปฏิบัติธรรม”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), บทคัดย่อ.

[๔๒] ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๑๙/๕๘๕.

## ๒.๓ ความสำคัญของอปัณณกปฏิปทา ๓ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

อปัณณกปฏิปทา ๓ นั้นมีความสำคัญในทุกๆ ระดับ ในหัวข้อนี้จะกล่าวถึงความสำคัญของอปัณณกปฏิปทา ๓ ในแง่มุมต่างๆ ทั้งในระดับธรรมดา คือ การดำรงชีวิตประจำวันและเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ดังนี้

### ๒.๓.๑ ทำให้มีการฝึกจิต เมื่อฝึกแล้วจะมีประโยชน์มากที่สุด

ในการฝึกอบรมหรือพัฒนาจิตนั้น ผู้ฝึกจะต้องรู้ลักษณะหรือธรรมชาติของจิตเสียก่อน จึงจะฝึกได้ผลดี เปรียบเหมือนกับบุคคลที่ฝึกสัตว์ใช้งาน เช่น ม้า เป็นต้น จึงต้องรู้จักนิสัยใจคอของสัตว์เหล่านั้นเสียก่อน มิฉะนั้นจะฝึกไม่ได้ผลหรือได้ผลน้อย อาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่คนฝึกเสียอีก[๔๓] แม้ในพระพุทธศาสนาก็มีการฝึกอบรมจิต ผู้ฝึกอบรมควรทราบขั้นตอนต่างๆ ในการฝึกจิตของตนเอง พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเหมือนคนฝึกม้าผู้ชำนาญ เมื่อได้ม้าอาชาไนยตัวงามแล้ว[๔๔] เบื้องต้นทีเดียวย่อมฝึกให้คุ้นกับการบังคับในบังเหียน ขั้นต่อมาจึงฝึกให้คุ้นยิ่งๆ ขึ้นไป ดังเนื้อหาในคณกโมคคัลลานสูตร[๔๕] พระผู้มีพระภาคทรงบัญญัติการศึกษาโดยลำดับ การกระทำโดยลำดับ การปฏิบัติโดยลำดับในธรรมวินัยไว้ว่า

“เมื่อได้บุรุษที่สมควรฝึกฝนจิตของตนเองที่ควรจะฝึกแล้ว เบื้องต้นทีเดียวทรงแนะนำให้ภิกษุจงเป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ ถึงพร้อมด้วยอาจาระและโคจร[๔๖] เป็นผู้เห็นภัยในโทษแม้เพียงเล็กน้อย สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย”

ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย”

ในกาลใดภิกษุเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายแล้ว ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร”

ในการใดภิกษุเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ พักอยู่ ณ เสนาสนะอันเงียบสงัดเพื่อละนิวรณ์ ๕ บรรลุฌาน ๑–๔ ”

---

[๔๓] พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตวณฺโณ), **การพัฒนาจิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสร้างสรรค์บุ๊ค จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๕.

[๔๔] องฺ.อฏฺฐก. (ไทย) ๒๓/๑๓/๒๓๕.

[๔๕] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๗๔/๗๘.

[๔๖] ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๓ - ๕๑๖/๓๘๗ - ๓๘๙.

และต่อมาก็ให้ปฏิบัติธรรมยิ่งๆ ขึ้นไปอีก เมื่อศึกษา และปฏิบัติธรรมอย่างเป็นขั้นตอนต่างๆ ตามวิธีฝึกจิตที่พระผู้มีพระภาคทรงแนะนำแล้วนี้ จะสามารถบรรลุพระนิพพานได้ ซึ่งขั้นตอนการฝึกจิตเหล่านี้เหมาะกับภิกษุทั้งหลายผู้เป็นพระเสขะ ผู้ยังต้องศึกษาเป็นผู้ปรารถนาธรรมที่เกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยม

สำหรับการฝึกอบรม หรือพัฒนาจิตนั้น การปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ เป็นหลักปฏิบัติกรรมฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก พระพุทธเจ้าทรงแนะนำหลักการ และวิธีการฝึกจิต โดยการปฏิบัติธรรมด้วยวิธีการประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ ว่า

> ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่เป็นตัวขัดขวางด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวัน ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่เป็นตัวขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรี นอนดุจราชสีห์โดยข้างเบื้องขวาซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ หมายใจว่าจะลุกขึ้นในมัชฌิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่เป็นตัวขัดขวางด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี[๔๗]

ข้อปฏิบัติของพระเสขะในเสขปฏิปทาสูตร ตามเนื้อความแห่งพระบาลีนั้นมีข้อธรรมหลายๆ อย่าง แนวทางการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ในเสขปฏิปทาสูตรนี้ พระผู้มีพระภาคทรงสั่งสอนให้สาวกปฏิบัติเป็นขั้นตอนอย่างนี้โดยตามลำดับ ล้วนแต่เป็นข้อปฏิบัติที่เหมาะสำหรับผู้มุ่งฝึกฝนจิตใจของตนเองโดยเฉพาะ[๔๘] ซึ่งท่านพระอานนท์กล่าวกับเจ้าศากยมหานามะว่า

> เจ้ามหานามะ พระอริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้ เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย รู้จักประมาณในการบริโภค ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วยสัทธรรม ๗ ประการ เป็นผู้ได้ฌาน ๔ อันเป็นธรรมอาศัยจิตอันยิ่ง เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ตามความปรารถนาได้โดยไม่ยาก ได้โดยไม่ลำบาก[๔๙]

พระพุทธองค์ทรงมีคำพร่ำสอนให้ฝึกจิตตนเองอย่างนี้ เช่นเดียวกับในการปฏิบัติอปัณณปฏิปทา ๓ เป็นการฝึกฝนจิตอันมีเนื้อหาธรรมทั้ง ๓ ประการ ตามลำดับให้ปฏิบัติอย่างนี้เป็นขั้นตอนต่างๆ ตามวิธีฝึกจิตที่พระผู้มีพระภาคทรงแนะนำที่มีแนวทางการฝึกจิตในภาคการปฏิบัติธรรมพื้นฐานโดยตามลำดับ การกระทำโดยลำดับ ทำให้มีการฝึกฝนจิต เมื่อฝึกแล้วจะมีประโยชน์มากที่สุดจนสามารถบรรลุพระนิพพานได้

---

[๔๗] องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๖/๑๖๐.

[๔๘] สำนักราชเลขาธิการ, **จิตตภาวนาตามแนวพระสูตร**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทโรงพิมพ์กรุงเทพ (๑๙๘๔) จำกัด, ๒๕๓๕), หน้า ๒๒๐.

[๔๙] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๓/๒๖.

**๒.๓.๒ ทำให้มีสุขมากในปัจจุบัน**

ภิกษุผู้เป็นพระเสขะยังไม่บรรลุธรรม ที่ปรารถนาจะบรรลุธรรมอันเป็นแดนเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยม[๕๐] เสขปฏิปทาอันเป็นหลักคำสอนในเสขปฏิปทาสูตร[๕๑] นับว่ามีความสำคัญต่อข้อปฏิบัติของพระเสขะอย่างยิ่ง เพราะแต่ละหลักคำสอนเป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติธรรม เพื่อถึงความเป็นอเสขะ คือ ผู้ไม่ต้องศึกษาในพระพุทธศาสนา พระอานนท์กล่าวกับมหานามะว่า “พระอริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วยสัทธรรม ๗ ประการ เป็นผู้ได้ฌาน ๔ อันเป็นธรรมอาศัยจิตอันยิ่ง เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ตามความปรารถนาได้โดยไม่ยาก โดยไม่ลำบาก” ดังพระพุทธพจน์ว่า

> ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม ๓ ประการ มีสุขโสมนัสมากอยู่ในปัจจุบัน และย่อมปรารภเหตุเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ธรรม ๓ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑) ภิกษุคุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย ๒) รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร ๓) ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ[๕๒]

การประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่องด้วยการเดินจงกรม นั่งสมาธิ ถือว่าเป็นการปฏิบัติอยู่ในอริยมรรคมีองค์ ๘ เพราะมีศีล สมาธิ ปัญญาครบบริบูรณ์ หลักปฏิบัติข้อนี้จึงเป็นหลักปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงนิพพาน ผู้ปฏิบัติธรรม เมื่อดำรงตนอยู่ในหลักมัชฌิมาปฏิปทานี้แล้วย่อมได้รับอานิสงส์จากการประกอบความเพียร คือ เป็นผู้มีความสุขอยู่ในปัจจุบัน พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงผลของสมาธิภาวนาที่จะได้รับเป็นข้อแรกว่า “สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน”[๕๓]

ดังนั้น ผู้ที่ออกบวชด้วยศรัทธาพึงสมาทานอปัณณกธรรม ประพฤติปฏิบัติตามข้อปฏิบัตินี้ คือ ความเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร การประกอบความเพียรในธรรมเป็นเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง หรือปฏิบัติตามแนวทางการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ นี้แล้ว ย่อมทำให้ผู้นั้นได้พบความสุขเป็นผล เป็นทิฏฐธรรมสุขวิหารอันบุคคลเสวยได้ในปัจจุบัน และยังเป็นเหตุแห่งการสิ้นอาสวะทั้งหลายด้วย

---

[๕๐] ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๑๗/๓๖๑.

[๕๑] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๒/๒๔.

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

[๕๓] องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๖๘.

**๒.๓.๓ ทำให้กิเลสไม่เข้าสู่จิตใจ**

แนวทางการละกิเลสนั้นมีหลายอย่าง กิเลสบางอย่างละได้ด้วยการเกิดปัญญาเห็นอย่างถูกต้อง กิเลสบางอย่างละได้ด้วยการสำรวมระวังทางทวารทั้ง ๖ กิเลสบางอย่างละได้ด้วยการใช้สอย หรือกิเลสบางอย่างละได้ด้วยความอดกลั้น ในสัพพาสวสูตร[๕๔] ว่าด้วยอุบายการกำจัดอาสวะทั้งปวง พระพุทธองค์ทรงเปรียบเสมือนผู้เป็นหมอผ่าตัดลูกศร[๕๕] คือกิเลส มีราคะ เป็นต้น พระองค์ทรงได้แสดงอุบายต่างๆ ในการกำจัดอาสวะกิเลสทั้งปวงไว้ให้แก่ภิกษุทั้งหลายว่า การที่จะบรรลุผลตามที่พระพุทธองค์ทรงประสงค์หรือไม่นั้น ก็ขึ้นอยู่ที่ว่าผู้ปฏิบัติธรรมได้ทำตามขั้นตอนที่พระองค์ได้ตรัสไว้หรือไม่

ถ้าผู้ปฏิบัติได้ทำตามวิธีหลักอปัณณกปฏิปทา ๓ ที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้อย่างมีสติสัมปชัญญะ คอยพิจารณาอย่างแคบคาย ไม่หลงลืมสติ คอยสำรวมระวังทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย รู้จักประมาณในการใช้สอยปัจจัย ๔ โดยพิจารณา หรือบริโภคอาหารด้วยปัญญาโดยรู้จักประมาณให้ได้ความพอดี ที่จะเกิดคุณค่าแท้จริงที่ชีวิตต้องการ มิใช่แค่บริโภคอย่างมืดมัวด้วยโมหะเพียงที่จะสนองความอยากเสพด้วยตัณหา ต้องพิจารณาทั้งก่อน และหลังการบริโภคอาหารหรือการใช้สอยปัจจัย ๔ มีความอดทนอดกลั้น มีความเพียรไม่เกียจคร้าน และที่สำคัญต้องมีศีลบริสุทธิ์ผู้ปฏิบัติก็จะสามารถบรรลุผลได้ตามที่พระองค์ทรงแสดง และประสงค์ไว้[๕๖]

หลักธรรมที่ใช้ขจัดกิเลสในสามัญญผลสูตร แนวทางการแก้ปัญหาที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนให้ใช้ ๓ แนวทาง อันได้แก่ ไตรสิกขา เพื่อกำจัด หรือปราบกิเลสทั้ง ๓ ชนิดโดยตรง คือ ทรงแสดงศีล และแนวทางปฏิบัติตามพระอริยวินัยของความเป็นสมณะตามสามัญญผลสูตร เพื่อเป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างหยาบ เริ่มจากการถึงพร้อมด้วยศีล หมายถึง เป็นผู้มีศีลสมบูรณ์ ซึ่งในสามัญญผลสูตรนี้ หมายถึง ความเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล ๓ อย่าง คือ จูฬศีล มัชฌิมศีลและมหาศีล รวมเรียกว่า การสำรวมในพระปาติโมกข์ควบคู่ไปกับแนวทางการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ในหลักปฏิบัติอินทรียสังวร สติสัมปชัญญะและความสันโดษ[๕๗]

---

[๕๔] ดูรายละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๔/๑๗.

[๕๕] ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๘๓๐/๔๗๘.

[๕๖] พระมหาแสงเพชร สุทฺธิจิตฺโต (สารธิมา), “ศึกษาวิธีละอาสวะในสัพพาสวสูตร”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๓๖.

[๕๗] พระอภิมุข สมจิตฺโต (อภิชัยเดชาวงศ์), “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อขจัดกิเลสที่ปรากฏในสามัญญผลสูตร”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๑๐๘ – ๑๐๙.

หลักอปัณณกปฏิปทา ๓ ในหลักธรรมเรื่องโภชเนมัตตัญญุตา นางสาวจารวี มั่นสินธร ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาโภชเนมัตตัญญุตาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”[๕๘] มีข้อความปรากฏสอดคล้องกับแนวทางการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ไว้ว่า ความมักน้อยสันโดษ การถือธุดงควัตร การบริโภคโภชนะเพื่อให้เห็นความเป็นปฏิกูลในอาหาร เหล่านี้เป็นหลักธรรมที่ปฏิบัติเพื่อขจัดความโลภ และความริษยา ไม่ให้ยึดติดในลาภสักการะ แต่เป็นการปฏิบัติเพื่อการละกิเลสจะต้องปฏิบัติควบคู่ไปกับหลักธรรมเหล่านี้ ซึ่งเป็นการเกื้อกูล อุปการะซึ่งกันและกัน จึงจะสามารถนำผู้ปฏิบัติไปสู่การปฏิบัติ เพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาคือพระนิพพานได้ เมื่อปฏิบัติตามวิธีและขั้นตอนดังที่กล่าวมานั้น ย่อมเป็นการปฏิบัติในแนวทางการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ เป็นวิธีละอาสวะกิเลสในพระพุทธศาสนา คือการละตัณหา การกำจัดกิเลส กำจัดบาปอกุศลกรรมที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เป็นการปฏิบัติเพื่อขัดเกลากิเลสออกไปจากจิตใจของบุคคลให้พ้นทุกข์

**๒.๓.๔ ทำให้ประพฤติพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ได้**

การที่จะมีทุกข์หรือจะไม่มีทุกข์ดูได้จากชีวิตประจำวันที่มีการเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส สัมผัสทางกาย และการรับรู้อารมณ์ทางใจ ไม่ใช่การหลบอารมณ์ไปไม่ให้เห็น ไม่ให้ได้ยิน เป็นต้น แต่เป็นการฝึกฝนปฏิบัติสติสัมปชัญญะเพื่อให้เกิดปัญญา ไม่ให้มีทุกข์เกิด ดังแนวทางในการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ อันประกอบด้วยธรรม ๓ ประการ คือ ความเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร การประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ เป็นวิธีปฏิบัติสติปัฏฐานมีอยู่ในคำสอนที่พระองค์ทรงแนะนำให้ท่านพระนันทะไว้ปฏิบัติจึงสามารถประพฤติพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ได้ ดังพระพุทธพจน์ว่า

> ภิกษุทั้งหลาย เว้นแต่ว่า นันทะจะเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย รู้จักประมาณในการบริโภค ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ ประกอบด้วยสติและสัมปชัญญะ นันทะจึงจะสามารถประพฤติพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ได้อย่างนี้แล[๕๙]

ดังนั้น แนวทางการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ เป็นหลักการพัฒนาตนตามลำดับจากขั้นต่ำจนถึงขั้นสูงสุดจนสามารถบรรลุอรหัตตผลได้ การที่จะเจริญปัญญาจนทำให้จิตยกระดับถึงขั้นเข้าสู่พระนิพพานได้นั้น ต้องมีการพัฒนาจิตด้วยวิธีปฏิบัติธรรม หรือที่เรียกว่าการเจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริง

---

[๕๘] นางสาวจารวี มั่นสินธร, “ศึกษาโภชเนมัตตัญญุตาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), บทคัดย่อ.

[๕๙] องฺ.อฏฐก. (ไทย) ๒๓/๙/๒๑๕.

## ๒.๔ หลักการปฏิบัติของอปัณณกปฏิปทา ๓ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

การปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ เป็นการฝึกอบรมจิตพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนา ผู้ฝึกอบรมควรทราบขั้นตอนต่างๆ ในการฝึกจิตของตน ดังเนื้อหาในคณกโมคคัลลานสูตร พระผู้มีพระภาคทรงบัญญัติการศึกษาโดยลำดับ การกระทำโดยลำดับ การปฏิบัติโดยลำดับในธรรมวินัยไว้ว่า “เมื่อได้บุรุษที่สมควรฝึกฝนจิตของตนที่ควรจะฝึกแล้ว เบื้องต้นทีเดียวทรงแนะนำให้ภิกษุจงเป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ ถึงพร้อมด้วยอาจาระ และโคจร[๖๐] เป็นผู้เห็นภัยในโทษแม้เพียงเล็กน้อย สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย” ในกาลนั้นต่อมาตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย”

### ๒.๔.๑ การคุ้มครองทวารในอินทรีย์

หลักอปัณณกปฏิปทา ๓[๖๑] เป็นแนวทางในการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน พระองค์ทรงแสดงกับภิกษุทั้งหลาย ชื่อว่าเป็นข้อปฏิบัติไม่ผิด และปรารภเหตุเพื่อความสิ้นอาสวะ อันประกอบด้วยธรรม ๓ ประการ ในส่วนของความเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายหรืออินทรียสังวร คำว่า อินทรีย์ ที่ใช้ในพระบาลีที่แสดงเกี่ยวกับอินทรียสังวรว่า อินฺทริเยสุ คุตฺตทฺวาโร หรืออินฺทฺริยสวเรน สมนฺนาคโต[๖๒] หมายเอาเฉพาะอายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ การปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ความเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย ภิกษุชื่อว่า คุ้มครองทวารในอินทรีย์เป็นอย่างไร ดังมีพระพุทธพจน์ว่า

> ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปด้วยตาแล้วไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ปฏิบัติเพื่อสำรวมในจักขุนทรีย์ ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วก็จะเป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรมคืออภิชฌา (เพ่งเล็งอยากได้ของเขา) และโทมนัส (ความทุกข์ใจ) ครอบงำได้ จึงรักษาจักขุนทรีย์ ถึงความสำรวมในจักขุนทรีย์ ฟังเสียงด้วยหู ฯลฯ ดมกลิ่นด้วยจมูก ฯลฯ ลิ้มรสด้วยลิ้น ฯลฯ ถูกต้องโผฏฐัพพะด้วยกาย ฯลฯ รู้แจ้งธรรมารมณ์ด้วยใจ แล้วไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ปฏิบัติเพื่อสำรวมในมนินทรีย์ ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วก็จะพึงเป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรม คืออภิชฌาและโทมนัส ครอบงำได้ จึงรักษามนินทรีย์ถึงความสำรวมในมนินทรีย์ ภิกษุชื่อว่าคุ้มครองทวารในอินทรีย์เป็นอย่างนี้แล[๖๓]

---

[๖๐] ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๗/๓๙๐.

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

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

[๖๓] องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๖/๑๕๙.

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงความคุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย มีปรากฏในพระสุตตันตปิฎก และพระอภิธรรมปิฎกเป็นจำนวนมาก พระพุทธพจน์นั้นแสดงทั้งลักษณะและวิธีการปฏิบัติเกี่ยวกับอินทรียสังวร อีกทั้งได้ทรงแนะนำเทคนิค วิธีการ เพื่อให้การปฏิบัติได้ผล มีเนื้อหาที่คล้ายคลึงกัน ในสามัญญผลสูตรโดยทรงแสดงให้พระเจ้าอชาตศัตรู ดังพระพุทธพจน์ว่า

> มหาบพิตร ภิกษุชื่อว่าคุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปด้วยตาแล้วไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ย่อมปฏิบัติเพื่อสำรวมในจักขุนทรีย์ ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้ว ก็จะเป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรม คือ อภิชฌา และโทมนัสครอบงำได้ จึงรักษาจักขุนทรีย์ ถึงความสำรวมในจักขุนทรีย์ ฟังเสียงด้วยหู... ดมกลิ่นด้วยจมูก... ลิ้มรสด้วยลิ้น... ถูกต้องโผฏฐัพพะด้วยกาย... รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ... ภิกษุผู้ประกอบด้วยความสำรวมอินทรีย์อันเป็นอริยะนี้ ย่อมเสวยสุขอันไม่ระคนกับกิเลสในภายใน มหาบพิตร ภิกษุชื่อว่าคุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายเป็นอย่างนี้แล[๖๔]

สำหรับแนวทางการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ในส่วนของความเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายมีอยู่ในคำสอน และวิธีปฏิบัติอินทรียสังวรที่พระองค์ทรงแนะนำท่านพระนันทะให้ปฏิบัติด้วยการศึกษาโดยลำดับ เป็นวิธีการปฏิบัติตามลำดับขั้นตอนในการเจริญสติปัฏฐาน วิธีรู้จักประมาณในการบริโภค ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ สำหรับท่านพระนันทะพร้อมทั้งการเดินจงกรม นั่งสมาธิ และมีสติสัมปชัญญะอย่างต่อเนื่อง[๖๕] ท่านพระนันทะจึงสามารถประพฤติพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ได้ ดังพระพุทธพจน์ว่า

> ภิกษุทั้งหลาย เว้นแต่ว่า นันทะจะเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย รู้จักประมาณในการบริโภค ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ ประกอบด้วยสติและสัมปชัญญะ นันทะจึงจะสามารถประพฤติพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ได้ ภิกษุทั้งหลาย ในข้อนั้นวิธีคุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายสำหรับนันทะดังนี้คือ หากนันทะจำเป็นต้องมองดูทิศตะวันออก นันทะต้องสำรวมจิตทั้งหมด มองดูทิศตะวันออกด้วยคิดว่า “เมื่อเรามองดูทิศตะวันออกอยู่อย่างนี้ บาปอกุศลธรรม คือ อภิชฌา และโทมนัสจักครอบงำจิตของเราไม่ได้” นันทะต้องเป็นผู้มีสัมปชัญญะในการมองดูนั้นอย่างนี้

---

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

[๖๕] ม.มู.อ. (ไทย) ๑/๑/๑๕๒/๕๘๓.

หากนันทะจำเป็นต้องมองดูทิศตะวันตก ฯลฯ จำเป็นต้องมองดูทิศเหนือ ฯลฯ จำเป็นต้องมองดูทิศใต้ ฯลฯ จำเป็นต้องมองดูทิศเบื้องบน ฯลฯ จำเป็นต้องมองดูทิศเบื้องล่าง ฯลฯ จำเป็นต้องมองดูทิศเฉียง นันทะต้องสำรวมจิตทั้งหมดมองดูทิศเฉียง ด้วยคิดว่า “เมื่อเรามองดูทิศเฉียงอยู่อย่างนี้ บาปอกุศลธรรมคืออภิชฌา และโทมนัสจักครอบงำจิตของเราไม่ได้” นันทะต้องเป็นผู้มีสัมปชัญญะในการมองดูนั้น อย่างนี้ ภิกษุทั้งหลาย นี้แล คือวิธีคุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายสำหรับนันทะ[๖๖]

พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงห้ามการเห็น การฟังเสียง การดมกลิ่น การลิ้มรส การถูกต้องโผฏฐัพพะ และการรับรู้ธรรมารมณ์ทางใจแต่อย่างใด พระองค์ทรงแสดงถึงการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ตามหน้าที่ของอินทรีย์ปกติ ดังพระบาลีว่า

| | |
|---|---|
| ทางตา จกฺขุนา รูปํ ทิสฺวา .. | เห็นรูปด้วยตาแล้ว |
| ทางหู โสเตน สทฺทํ สุตฺวา ... | ฟังเสียงด้วยหูแล้ว |
| ทางจมูก ฆาเนน คนฺธํ ฆายิตฺวา ... | ดมกลิ่นด้วยจมูกแล้ว |
| ทางลิ้น ชิวฺหาย รสํ สายิตฺวา ... | ลิ้มรสด้วยลิ้นแล้ว |
| ทางกาย กาเยน โผฏฐพฺพํ ผุสิตฺวา ... | ถูกต้องโผฏฐัพพะด้วยกายแล้ว |
| ทางใจ มนสา ธมฺมํ วิญฺญาย ...[๖๗] | รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจแล้ว[๖๘] |

อินทรียสังวรไม่ใช่การหลบหนีอารมณ์ 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 และพระองค์ได้ทรงแสดงการเจริญอินทรีย์อันยอดเยี่ยมในอริยวินัยให้ท่านพระอานนท์ฟัง”[๖๙]

---

[๖๖] องฺ.อฏฐก. (ไทย) ๒๓/๙/๒๑๔.

[๖๗] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (บาลี) ๑๔/๔๖๒/๓๘๘.

[๖๘] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๔๖๒/๕๐๙.

[๖๙] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๔๕๓/๕๐๔.

หลักอปัณณกปฏิปทา ๓ ในส่วนของความเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายหรืออินทรียสังวร การฝึกฝนพัฒนาอินทรีย์ไปตามลำดับ เรียกชื่อตามภาษาบาลีว่า อินทริยภาวนา ในพระพุทธศาสนานั้นมีหลายระดับขั้น ดังที่พระพุทธเจ้าทรงขยายความไว้ในอินทริยภาวนาสูตร ท่านพระอานนท์เถระได้กราบทูลขอให้ทรงแสดงวิธีการพัฒนาอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันยอดเยี่ยมในทางพระพุทธศาสนา พระองค์ทรงได้แสดงไว้ดังพระพุทธพจน์ว่า

> การเจริญอินทรีย์อันยอดเยี่ยมในอริยวินัย เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปทางตาแล้ว จึงเกิดความชอบใจ เกิดความไม่ชอบใจ และเกิดทั้งความชอบใจ และความไม่ชอบใจ ภิกษุนั้นรู้ชัดอย่างนี้ว่า เราเกิดความชอบใจ เกิดความไม่ชอบใจ และเกิดทั้งความชอบใจ และความไม่ชอบใจนี้แล้ว ความชอบใจเป็นต้นนั้นถูกปัจจัยปรุงแต่ง เป็นของหยาบ อาศัยกันและกันเกิดขึ้น ยังมีสิ่งที่ละเอียด ประณีต คือ อุเบกขา ความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ความชอบใจ และความไม่ชอบใจนั้น ที่เกิดขึ้นแล้วแก่ภิกษุนั้นจึงดับไป อุเบกขาย่อมดำรงมั่น เปรียบเหมือนบุรุษมีตาดีกระพริบตา แม้ฉันใด ความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ความชอบใจ และความไม่ชอบใจ อันเกิดขึ้นแล้วแก่ภิกษุ รูปใดรูปหนึ่งฉันนั้นเหมือนกัน ย่อมดับไปอย่างเร็วพลันทันที โดยไม่ยากอย่างนี้ อุเบกขาย่อมดำรงมั่น อานนท์ นี้เราเรียกว่า การเจริญอินทรีย์ในรูปที่พึงรู้แจ้งทางตาอันยอดเยี่ยมในอริยวินัย[๗๐]

การปฏิบัติกรรมฐานด้วยแนวทางการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ เป็นวิธีที่จะทำให้อินทรียสังวรอย่างสมบูรณ์ ไม่ว่าจะเป็นสมถกรรมฐาน หรือวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการฝึกให้มีสติ เมื่อมีสติคอยคุ้มครองจิตจะก่อให้เกิดอินทรียสังวรตามมาโดยอัตโนมัติ ดังนั้น จึงต้องฝึกให้จิตมีสติอยู่กับกรรมฐาน โดยเฉพาะท่องเที่ยวอยู่ภายในกายของตนที่เรียกว่า กายคตาสติ[๗๑] เมื่อจิตมีสติรู้อยู่ภายในตนมั่นคงดีก็เป็นการสำรวมอายตนะทั้ง ๖ อยู่ภายใน จิตไม่เที่ยวซัดซ่ายออกไปภายนอก หากมีอารมณ์กระทบทางตา หู เป็นต้น สติก็จะเกิดเร็วขึ้น มีความสังวรมากขึ้นจนกระทั่งรู้เท่าทันอารมณ์ทั้งหมด ไม่ว่าอารมณ์ใดมากระทบก็มีสติรู้ทัน เป็นผู้มีอินทรีสังวรที่สมบูรณ์

ดังนั้น ผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ได้แล้วจึงเป็นผู้ตามรู้ทันจิตของตน การกำหนดรู้จิตตามจิตตานุปัสสนาจึงสำคัญมากในการปฏิบัติธรรม เพราะจิต คือ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ สภาวะรู้สิ่งต่างๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยผ่านทวาร ๖ หรือประตูทั้ง ๖ เหมือนคนอยู่ในบ้านมองดูสิ่งที่อยู่นอกบ้านผ่านประตู การรู้สีผ่านตาเป็นการเห็น การรู้เสียงผ่านหูเป็นการได้ยิน การรู้กลิ่นผ่านจมูกเป็นการรู้กลิ่น การรู้รสผ่านลิ้นเป็นการลิ้มรส การรู้สิ่งที่สัมผัสผ่านทางร่างกายเป็น

---

[๗๐] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๔๕๔/๕๐๕.

[๗๑] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๕๓ - ๑๕๙/๑๙๖ – ๒๐๗.

การสัมผัส และการรับรู้ทางใจเป็นการนึกคิด[๗๒] การตามรู้ในจิตว่าจิตเป็นอย่างไร จิตตานุปัสสนา คือ สติพิจารณาใจที่เศร้าหมอง หรือผ่องแผ้วเป็นอารมณ์ว่าใจนี้สักแต่ว่าใจ ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เราเขา กำหนดรู้ตามสภาพที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ เช่น จิตมีราคะ โทสะ โมหะ ก็รู้ว่า จิตมีราคะ โทสะ โมหะ จิตปราศจากราคะ โทสะ โมหะ ก็รู้ว่า จิตปราศจากราคะ โทสะ โมหะ[๗๓]

ดังนั้น วิธีการปฏิบัติอินทรียสังวรแตกต่างจากคำสอนของศาสดาอื่นๆ เป็นอย่างมาก คำสอนของศาสดาอื่นๆ บ้างก็ห้ามการเห็น ห้ามการได้ยิน บ้างก็ให้ฝึกหัดทรมานตนด้วยวิธีการต่างๆ บ้างก็สอนทำจิตให้สงบนิ่งไม่ต้องไปรับรู้ หรือไปมีความรู้สึกกับอารมณ์ต่างๆ วิธีการปฏิบัติอินทรียสังวรอันยอดเยี่ยมในธรรมวินัยนี้ มีความหมายไปในแนวทางการปฏิบัติด้านวิปัสสนาคือ เมื่อเห็นรูปด้วยตาเป็นต้นแล้ว เกิดความชอบใจ ไม่ชอบใจ ให้รู้ชัดสภาวะที่เกิดขึ้นนั้นตามความเป็นจริง เห็นเป็นของปรุงแต่ง เป็นสิ่งที่อิงอาศัยปัจจัยเกิดขึ้นไม่มีตัวตน จิตก็จะมีความเป็นอุเบกขา มีความตั้งมั่นอยู่ ซึ่งเป็นความวางเฉย เพราะมีความรู้ขั้นสูง ไม่ใช่วางเฉย เพราะกดข่มหรือไม่สนใจ เป็นการมีปัญญามองเห็นความจริงของสิ่งนั้น

ส่วนวิธีปฏิบัติอินทรียสังวรอันยอดเยี่ยมในพระธรรมวินัยนั้น พระพุทธองค์ทรงมุ่งเน้นให้มีการพัฒนาอินทรีย์ให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด คือ มีปัญญาเห็นความจริงของสังขารทั้งปวง เรียกว่า อินทริยภาวนา องค์ธรรมหลักที่ใช้ในการฝึกหัด คือ มีสติ มีความรู้ตัว ไม่หลงลืม เตรียมพร้อมอยู่เสมอ อุบายวิธีในการฝึกให้มีอินทรียสังวร เช่น การปฏิบัติกรรมฐาน การไม่ยึดถือนิมิต และอนุพยัญชนะ และการปฏิบัติตามวินัยอย่างเคร่งครัด ความคุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย หรืออินทรียสังวรนั้น มีความเกี่ยวข้องกับหลักธรรมอื่นๆ เช่น ไตรสิกขา สติปัฏฐาน และแนวทางการปฏิบัติอปัณณปฏิปทา ๓ ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่มีการฝึกฝนพัฒนาอินทรีย์ไปตามลำดับขั้นตอน เป็นต้น

“เมื่อได้บุรุษที่สมควรฝึกฝนจิตของตนเองที่ควรจะฝึกแล้ว เบื้องต้นทีเดียวทรงแนะนำให้ภิกษุจงเป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในพระปาติโมกข์ ถึงพร้อมด้วยอาจาระและโคจร เป็นผู้เห็นภัยในโทษแม้เพียงเล็กน้อย สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย” ในกาลนั้นตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย” ในกาลใดภิกษุเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายแล้ว ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร”

---

[๗๒] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, หน้า ๒๖๕.

[๗๓] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๖๓.

**๒.๔.๒ การรู้ประมาณในการบริโภคอาหาร**

การรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร หรือโภชเนมัตตัญญุตา จัดเป็นหลักธรรมสำคัญที่มีปรากฏอยู่หลายพระสูตรในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท และมีปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตร หลักอปัณณกปฏิปทา ๓ ที่แสดงการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต่อจากหลักอินทรียสังวร ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค เป็นการบริโภคที่พอประมาณแก่ความต้องการของร่างกาย โดยการมีสติสัมปชัญญะในการพิจารณาขณะบริโภคโภชนะว่า ไม่ได้บริโภคเพื่อเล่น มัวเมา แต่บริโภคเพียงเพื่อความดำรงอยู่แห่งกาย เพื่อให้ร่างกายนี้เป็นไปได้ และเพื่อยังประโยชน์อนุเคราะห์พรหมจรรย์ หลักอปัณณกปฏิปทา ๓ เป็นหนึ่งในข้อปฏิบัติของพระเสขะผู้ที่ยังศึกษาอยู่เรียกว่า จรณะ ๑๕ ข้อปฏิบัติที่นำทางไปสู่การมีปัญญาจนถึงความพ้นทุกข์ เป็นแนวทางในการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน เป็นข้อปฏิบัติไม่ผิด ข้อปฏิบัติที่ถูกต้องตรงตามกฎเกณฑ์ และปรารภเหตุเพื่อความสิ้นอาสวะ ภิกษุชื่อว่ารู้ประมาณในการบริโภคอาหารเป็นอย่างไร ดังพระพุทธพจน์ว่า

> ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันอาหาร ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่เพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้กายนี้เป็นไปได้ เพื่อกำจัดความเบียดเบียน เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ด้วยคิดเห็นว่า เราจักกำจัดเวทนาเก่า และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้นความดำเนินไปแห่งกาย ความไม่มีโทษ และความอยู่ผาสุกจักมีแก่เรา ภิกษุชื่อว่ารู้ประมาณในการบริโภคอาหาร เป็นอย่างนี้[๗๔]

นอกจากนี้ ท่านพระสารีบุตรเถระยังได้แนะวิธีการบริโภคอาหารแก่พระภิกษุไว้ว่า ขณะที่บริโภคอาหารนั้นไม่ว่าจะเป็นอาหารสดหรืออาหารแห้งก็ตาม ภิกษุไม่ควรบริโภคในปริมาณที่มากหรือน้อยเกินไป ควรบริโภคให้พอเหมาะแก่อัตภาพของตน เมื่อบริโภคอาหารควรเหลือ ๔-๕ คำก่อนที่จะอิ่ม[๗๕] ให้ดื่มน้ำก่อนแล้วจึงบริโภคส่วนที่เหลือ เพื่อให้ร่างกายรู้สึกสบาย ไม่อึดอัด วิธีการเช่นนี้ ย่อมเป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับผู้มีใจเด็ดเดี่ยวต่อการปฏิบัติเพื่อมุ่งสู่พระนิพพาน

ตามพุทธพจน์นี้ อรรถกถาภาษาไทย พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุก-จตุกกนิบาต มโนรถปูรณี ภาค ๒ อปัณณกสุตตวัณณนา[๗๖] พรรณนาว่าด้วยข้อปฏิบัติไม่ผิดในสูตรที่ ๖ พึงทราบวินิจฉัยดังนี้ คำว่า (โภชเน มตฺตญฺญู) ความว่า รู้ประมาณในโภชนะ อธิบายว่า รู้ประมาณในการรับการฉัน และการพิจารณา ฯ การฉันพอประมาณนั้น จึงอยู่ที่ความพอดีของแต่ละรูป บางรูปฉันมาก บางรูปนั้นฉันน้อย การฉันอาหารพอประมาณจึงเหมือนกับคนทาแผลเพียงเพื่อปลูกเนื้อเยื่อหรือ

---

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

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

[๗๖] องฺ.ทุก.อ. (ไทย) ๒/๑๖/๑๑๗.

หยอดน้ำมันเพลาเกวียนเพื่อจะขนภาระไปเท่านั้น เมื่อฉันจะอิ่ม ควรหย่อนไว้ ๔ – ๕ คำ แล้วดื่มน้ำตาม ภิกษุควรฉันอาหารเหมือนกับกินเนื้อบุตรในทะเลทราย กินเพื่อประทังชีวิตเพียงเพื่อจะได้ออกจากทะเลทราย ภิกษุก็เหมือนกัน ฉันอาหารเพื่อบรรเทาความหิว เพื่อยังอัตภาพให้เป็นไปให้ร่างกายมีชีวิตอยู่ เพื่อประกอบความเพียรแล้วจะได้ออกจากสังสารวัฏเท่านั้น และได้รับอานิสงส์ต่อการปฏิบัติธรรม คือ ทำให้มีโรคน้อย และทำให้คล่องตัวต่อการปฏิบัติธรรม รู้ประมาณในอาหาร ส่งผลให้กามฉันทะในอาหารหมดไป ถ้านักปฏิบัติไม่รู้จักประมาณก็จะเกิดความอยากในรสอาหารเพิ่มขึ้น จึงควรรับประทานอาหารพอประมาณ โดยหยุดรับประทานก่อนที่จะอิ่ม ๔ หรือ ๕ คำแล้วดื่มน้ำแทน[๗๗]

อรรถกถาภาษาไทย พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เถรคาถา ปรมัตถทีปนี ภาค ๒ ในสาริปุตตเถรคาถาวัณณนา พรรณนาภาษิตของพระสารีบุตรเถระ ความว่า ภิกษุเมื่อฉันอาหารสดก็ตามแห้งก็ตาม ไม่พึงฉันให้อิ่มเกินไป ไม่พึงฉันให้น้อยเกินไป พึงฉันแต่พอประมาณ พึงมีสติอยู่ พึงเลิกฉันก่อนอิ่ม ๔-๕ คำ แล้วดื่มน้ำ เท่านี้ก็เพียงพอเพื่ออยู่ผาสุกของภิกษุผู้มีใจเด็ดเดี่ยวมุ่งนิพพาน[๗๘] ภิกษุเมื่อบริโภคอาหาร จะเป็นของสดหรือของแห้งก็ตาม ไม่ควรติดใจจนเกินไป ควรเป็นผู้มีท้องพร่อง มีอาหารพอประมาณ มีสติอยู่ การบริโภคอาหารยังอีก ๔-๕ คำจะอิ่มควรงดเสียแล้วดื่มน้ำ เป็นการสมควร เพื่ออยู่สบายของภิกษุผู้มีใจเด็ดเดี่ยว

อรรถกถาภาษาบาลี คัมภีร์ปรมตฺถทีปนี ภาคที่ ๒ ในสาริปุตฺตตฺเถรคาถา ดังมีพระบาลีว่า อลฺลํ สุกฺขํ วา ภุญฺชนฺโต น พาหฺหํ สุหิโต สิยา.อูนูทโร มิตาหาโร สโต ภิกฺขุ ปริพฺพเช. จตฺตาโร ปญฺจ อาโลเป อภุตฺวา อุทกํ ปิเว.[๗๙] บรรดาคำเหล่านั้น คำว่า สด (อลฺล) ได้แก่ เปียก คือละเอียดด้วยการบริโภคเนยใส เป็นต้น คำว่า แห้ง (สุกฺข) ได้แก่ หยาบ เพราะไม่มีสิ่งของอันละเอียด วา-ศัพท์ มีอรรถอันไม่แน่นอนหรือ อาหารจะเป็นของสดและของแห้งก็ตาม คำว่า เกินไป (พาหฺห) ได้แก่ เหลือเกิน คำว่า สุหิโต ความว่า ไม่ควรให้เขาเลี้ยงดู เพื่อจะหลีกเลี่ยงคำถามว่า จะพึงเป็นอยู่อย่างไร พระเถระจึงกล่าวว่า ไม่พึงฉันให้อิ่มเกินไป ไม่พึงฉันให้น้อยเกินไป (อูนูทโร มิตาหาโร) เป็นต้น อธิบายว่า ภิกษุบริโภคโภชนะอันประณีต หรือเศร้าหมองก็ตาม ไม่ได้บริโภคตามต้องการแล้ว จะก็มีท้องพร่อง มีท้องเบา ต่อจากนั้นนั่นแหละ พึงก็มีอาหารพอประมาณ คือรู้จักประมาณในโภชนะ นำเอาอาหารที่ประกอบด้วยองค์ ๘ มาก็มีสติ ด้วยการรู้จักประมาณในโภชนะนั้น และด้วยมีสติเป็นเครื่องพิจารณาในโภชนะนั้นอยู่คือเป็นอยู่ ก็พระเถระเพื่อจะแสดงอาการที่ชื่อว่ามีท้องพร่อง มีอาหารพอประมาณว่าเป็นอย่างไร จึงกล่าวคำว่า (จตฺตาโร) เป็นต้น บรรดาคำเหล่านั้น

---

[๗๗] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, หน้า ๒๙๐.

[๗๘] ขุ.เถร.อ. (ไทย) ๒/๙๘๒ – ๙๘๓/๕๘๒.

[๗๙] ขุ.เถร.อ. (บาลี) ๒/๙๘๒ – ๙๘๓/๔๓๔.

คำว่า (อภุตฺวา) ความว่า พึงเลิกฉันคำข้าว คือก้อนข้าว ๔-๕ คำ เว้นโอกาสแห่งอาหารที่จะทำให้อิ่ม แล้วดื่มน้ำเสีย ก็ภิกษุรูปนี้ชื่อว่าก็มีความประพฤติเบาใจในอาหาร อธิบายว่า เป็นการเพียงพอคือความต้องการอยู่ผาสุกของภิกษุ ผู้มีจิตอันส่งไปมุ่งตรงพระนิพพาน คือเพื่อความอยู่สุขสบาย เพราะประกอบด้วยการบรรลุฌาน เป็นต้น[๘๐]

แนวทางการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ในส่วนของโภชเนมัตตัญญุตา หรือความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร หมายถึง การอบรมปัญญา ทำปัญญาให้เกิดได้เร็ว การมีปัญญาที่ร่าเริง ดังที่ท่านพระสารีบุตรเถระ อธิบายไว้ในปฏิสัมภิทามรรค โสฬสปัญญานิทเทสว่า “ชื่อว่าปัญญาเร็ว เพราะบำเพ็ญโภชเนมัตตัญญุตาได้เร็วไว” “ชื่อว่าปัญญาพลันเพราะบำเพ็ญโภชเนมัตตัญญุตาได้เร็วพลัน” “บุคคลบางคนในโลกนี้มีความร่าเริงมาก มีความพอใจมาก มีความยินดีมาก มีความปราโมทย์มาก การบำเพ็ญโภชเนมัตตัญญุตา เพราะเหตุนั้น จึงชื่อว่า ปัญญาร่าเริง”[๘๑] แนวทางการบำเพ็ญโภชเนมัตตัญญุตาพระองค์ทรงแนะนำท่านพระนันทะปฏิบัติเป็นวิธีหนึ่งในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ จึงจะสามารถประพฤติพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ได้[๘๒]

หลักพระพุทธศาสนาในทุกระดับมีเรื่องของความพอดี หรือความเป็นทางสายกลาง อาหารได้ชื่อว่า เป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต เป็นสิ่งที่มนุษย์กลืนกินเข้าสู่ร่างกาย เพื่อบำรุงร่างกายให้เจริญเติบโต และดำรงชีวิตอยู่ ข้อปฏิบัติแต่ละอย่างก็จะต้องมีความพอดี ต้องมีความรู้จักประมาณ รู้จักพอดีในอาหาร สอนให้มีความรู้จักประมาณในการบริโภค เรียกว่า โภชเนมัตตัญญุตา สำหรับมนุษย์มักมีความโน้มเอียงไปทางสุดโต่งในการให้ความสำคัญแก่การบำรุงบำเรอร่างกายมาก เรียกว่า กามสุขัลลิกานุโยค หรือทำการทรมานร่างกาย เรียกว่า อัตตกิลมถานุโยค การบำรุงร่างกาย และการทรมานร่างกายล้วนเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง พระพุทธศาสนาจึงวางข้อปฏิบัติที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ทางสายกลาง หรือข้อปฏิบัติที่เป็นทางสายกลาง คือความพอดี ได้แก่ มรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติกลางๆ ไม่ตึงเกินไป ไม่หย่อนเกินไป พอดีที่จะนำไปสู่จุดหมายแห่งความมีชีวิตที่ดีงาม[๘๓] การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้นไม่จำเป็นที่จะต้องบริโภคอาหารน้อย แต่เป็นการบริโภคที่พอดี การบริโภคโดยไม่หลงติดในรสชาติของอาหาร แต่บริโภคเพียงเพื่อยังอัตภาพให้เป็นไป โดยเปรียบการบริโภคที่ไม่หลงติดในรสชาติของอาหาร เหมือนมารดาบิดาบริโภคเนื้อบุตรในทางกันดาร และเหมือนพ่อค้าเกวียนหยอดน้ำมันเพลาเกวียน

---

[๘๐] ขุ.เถร.อ. (ไทย) ๒/๑๐๑๖/๕๘๘ – ๕๘๙.

[๘๑] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๕๕๔ - ๕๕๕.

[๘๒] องฺ.อฏฺฐก. (ไทย) ๒๓/๙/๒๑๔.

[๘๓] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **ลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๙ – ๑๐.

การปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ในส่วนของโภชเนมัตตัญญุตาหรือความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ยังเป็นแนวทางวิธีละอาสวะด้วยการใช้สอย หรือวิธีละอาสวะในพระพุทธศาสนา ย่อมทำให้ละอาสวะบางอย่างได้ เป็นอุบายที่เอื้อต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา 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[๘๔]

ผู้ศึกษาเห็นว่า เมื่อปฏิบัติตามแนวทางการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ในเรื่องโภชเนมัตตัญญุตา ถือว่าเป็นการปฏิบัติในทางสายกลางที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา ยังเป็นแนวทางหรือวิธีละอาสวะในพระพุทธศาสนา ประพฤติปฏิบัติต่อไปด้วยความอดทนอดกลั้น มีความเพียรพยายามไม่เกียจคร้านทั้งกลางวัน และกลางคืน มีสติกำหนดระลึกรู้อยู่ในหลักของสติปัฏฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และสภาวธรรม เมื่อประพฤติปฏิบัติตามวิธีดำเนินทางนี้อย่างถูกต้องย่อมสามารถนำพาตนให้หลุดพ้นจากอาสวะกิเลส

ด้วยเหตุนี้ การเจริญวิปัสสนาภาวนา หรือการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ตามหลักสติปัฏฐาน จึงต้องปลูกฝังสติไว้ให้ตั้งมั่น แม้ในขณะที่ภิกษุกำลังแสวงหาโภชนะ การมีสติกำหนดรู้ขณะกำลังเดินรับบิณฑบาต จัดเป็นกายานุปัสสนาอย่างหนึ่ง เพราะเป็นการกำหนดรู้กิริยาอาการเคลื่อนไหวเกิดจากการแผ่ขยายของวาโยธาตุในร่างกายเท่านั้น ในขณะที่ยืน เดิน เคลื่อนไหว เมื่อภิกษุอยู่ในกิริยาใดๆ ก็รู้ชัดในกิริยาอาการนั้นๆ ตามหลักในสติปัฏฐานชื่อว่ากำลังพิจารณาเห็นกายในกายอยู่[๘๕]

---

[๘๔] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๖/๑๘ - ๒๓.

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

ในคัมภีร์อรรถกถาได้กล่าวว่า ภิกษุย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ (ความเป็นผู้รู้พร้อม) ในการก้าวไปข้างหน้า และถอยกลับมาข้างหลัง ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการแลไปข้างหน้า และเหลียวไปข้างซ้าย ข้างขวา ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการคู้อวัยวะเข้า เหยียดอวัยวะออก ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว และการลิ้ม[๘๖] พระองค์ตรัสสอนวิธีพิจารณายกขึ้นสู่วิปัสสนาต่อไปว่า

> ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า การมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล[๘๗]

เช่นเดียวกันขณะที่นั่งบริโภคโภชนะ ภิกษุย่อมต้องทำความรู้สึก มีสติสัมปชัญญะ ในขณะเหยียดแขนออกตักอาหาร คู้แขนเข้าเพื่อนำอาหารเข้าปาก แม้ขณะเคี้ยว ขณะดื่ม ขณะลิ้ม ภิกษุต้องทำความรู้สึก มีสติสัมปชัญญะรู้อาการเคลื่อนไหวทุกๆ ขณะ ด้วยวิธีนี้ ภิกษุมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า การมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก หรือชื่อว่า ภิกษุกำลังพิจารณาเห็นกายในกายอยู่[๘๘]

ในขณะที่ภิกษุกำลังนั่งบริโภคโภชนะอยู่นั้น บางขณะภิกษุย่อมเห็นโภชนะที่ตนเองชอบ อาการที่คิดว่าชอบย่อมเกิดขึ้น ความชอบดังกล่าวเป็นสภาวธรรมของความโลภ ขณะนั้นภิกษุควรกำหนดรู้ความรู้สึกที่ชอบในโภชนะนั้น ในทำนองเดียวกัน บางขณะภิกษุย่อมเห็นโภชนะที่ตนไม่ชอบ อาการที่คิดว่าไม่ชอบย่อมเกิดขึ้น ความไม่ชอบดังกล่าวเป็นสภาวธรรมของความโกรธ ดังนั้น การมีสติพิจารณาเห็นจิตที่กำลังเกิดความโลภ หรือความโกรธนั้น และรู้ชัดว่า จิตโลภ จิตโกรธ ชื่อว่า ภิกษุกำลังพิจารณาจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานอยู่[๘๙]

---

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

[๘๗] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

[๘๘] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๐๙/๑๐๕.

[๘๙] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๑๔/๑๑๑.

**๒.๔.๓ การประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ**

หลักการบำเพ็ญเพียรของชาคริยานุโยคที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และคัมภีร์อื่นๆ ดังจะกล่าวรายละเอียดของชาคริยานุโยค คือ การประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ มีความเพียรพยายามในการปฏิบัติธรรม ความเพียรจำเป็นอย่างยิ่งในการปฏิบัติภาวนาที่ผู้ปฏิบัติจะละเลยไม่ได้ ในเรื่องความเพียรนี้ในคณกโมคคัลลานสูตร พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแก่คณกโมคคัลลานพราหมณ์ เป็นคุณสมบัติของพระสาวกที่มีความตั้งใจในการปฏิบัติจริงๆ ที่นำไปสู่เป้าหมายอันมีจุดหมายอย่างเดียวกัน คือ มรรค ผล นิพพาน ดังพระพุทธพจน์ว่า

> ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง คือ เธอจงชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวัน จงชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรี นอนดุจราชสีห์โดยข้างเบื้องขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ กำหนดใจพร้อมจะลุกขึ้นตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี จงลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี[๙๐]

การประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ หรือชาคริยานุโยค มีความเพียรพยายามในการปฏิบัติธรรม ไม่เห็นแก่การนอน ตื่นตัวอยู่เป็นนิตย์ ชำระจิตไม่ให้มีนิวรณ์ หลักปฏิบัติได้กล่าวถึงความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ เปรียบผู้มีราตรีเดียวเจริญ ผู้ที่ได้ปฏิบัติตามหลักปฏิบัติในพระสูตรดังกล่าวนี้จะสามารถเจริญในธรรมได้ แม้ใช้เวลาเพียงแค่คืนเดียวเท่านั้น ดังพระพุทธพจน์ว่า พระมุนี ผู้สงบเรียกบุคคลผู้มีความเพียร ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวัน และกลางคืน ซึ่งมีปกติอยู่อย่างนี้นั้นแลว่า ผู้มีราตรีเดียวเจริญ ในพระไตรปิฎกได้แสดงแนวทางปฏิบัติในการประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ ไว้ว่า

> พระอริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้ ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่องทั้งกลางวันและกลางคืน เพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมอันเป็นเครื่องขัดขวางทั้งหลาย ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งสมาธิตลอดปฐมยามแห่งราตรี นอนดุจราชสีห์โดยข้างเบื้องขวาซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ โดยกำหนดว่าจะลุกขึ้นตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่เป็นเครื่องขัดขวาง เพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์ ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งสมาธิตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี[๙๑]

---

[๙๐] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๗๔ - ๗๘/๗๘ - ๘๔.

[๙๑] ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔/๒๘.

นอกจากนี้ การทำความเพียรในชาคริยานุโยคนั้น มีหลักการว่าด้วยเรื่องการแบ่งเวลาในข้อนี้พระสารีบุตรเถระได้อธิบายคำว่า ภิกษุไม่พึงหลับมาก หมายถึง การแบ่งกลางคืนและกลางวันออกเป็น ๖ ส่วน ตื่นเสีย ๕ ส่วน นอนหลับเสีย ๑ ส่วน[๙๒] โดยมีหลักการว่า ภิกษุนั้นไม่พึงนอนมาก ควรนอนในมัชฌิมยาม (ยามกลาง) ของกลางคืนเท่านั้น ส่วนในปฐมยาม และปัจฉิมยาม ควรทำความเพียรด้วยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ

ท่านได้แบ่งกลางวัน ออกเป็น ๓ ส่วน มี ๑๒ ชั่วโมง กลางคืน ๓ ส่วน มี ๑๒ ชั่วโมง รวมทั้งกลางวันและกลางคืน เป็น ๒๔ ชั่วโมง โดยแบ่งช่วงละ ๔ ชั่วโมงเท่ากันหมด คือ ปฐมยาม มัชฌิมยาม ปัจฉิมยาม โดยแบ่งเวลาได้ดังนี้

ในปฐมยาม หมายถึง เวลาตั้งแต่ ๑๘.๐๐ – ๒๒.๐๐ น. ในเวลา ๔ ชั่วโมงนี้ให้ทำความเพียรด้วยการเดินจงกรม สลับกับนั่งไปจนหมดเวลา

ในมัชฌิมยาม หมายถึง เวลาตั้งแต่ ๒๒.๐๐ – ๐๒.๐๐ น. ในเวลา ๔ ชั่วโมงนี้ให้นอนแบบสีหไสยาสน์ ด้วยการตะแคงข้างขวา เท้าเหลื่อมเท้า มีสติกำหนดลุกขึ้นตลอดเวลา

ในปัจฉิมยาม หมายถึง เวลาตั้งแต่ ๐๒.๐๐ – ๐๖.๐๐ น. ในเวลา ๔ ชั่วโมงนี้ให้ลุกขึ้นทำความเพียร ด้วยการเดินจงกรม สลับกับนั่งไปจนอรุณขึ้นของวันใหม่ ชาคริยานุโยค ประกอบความเพียรแบบผู้ตื่นอยู่เสมอ คือ นอนให้น้อยตื่นให้มากตามหลักชาคริยานุโยค ท่านให้นอนเพียง ๔ ชั่วโมงใน ๒๔ ชั่วโมง อีก ๒๐ ชั่วโมงเป็นเวลาทำความเพียร คือ นั่งบ้าง ยืนบ้าง เดินจงกรมบ้าง ควรเข้านอนในมัชฌิมยาม ได้แก่ เวลา ๒๒.๐๐ ถึง ๐๒.๐๐ น. ของวันใหม่ สำหรับผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอนอนน้อยนี้ไม่ได้ ก็อนุโลมให้นอนเพิ่มขึ้นตามสมควร[๙๓] ดังนั้น การประกอบความเพียรจึงต้องอุทิศทั้งกายและใจอย่างเด็ดเดี่ยวจริงจัง ไม่อาลัยในชีวิต ประคองจิตมุ่งมั่นทำความเพียร แม้จะเหลืออยู่แต่หนัง เอ็นและกระดูกก็ตามที เนื้อและเลือดในสรีระจงเหือดแห้งไปเถิด ยังไม่บรรลุผลที่พึงบรรลุด้วยเรี่ยวแรง ความเพียร ความบากบั่นของบุรุษ จักไม่หยุดความเพียร[๙๔]

อปัณณกสุตตวัณณนา พรรณนาว่าด้วยข้อปฏิบัติไม่ผิด พระอรรถกถาจารย์ได้กล่าวเสริมว่า คำว่า ชาคริยํ อนุยุตฺโต หมายถึง ผู้แบ่งกลางคืนกลางวันออกเป็น ๖ ส่วน แล้วประกอบเนืองๆ ซึ่งความเป็นผู้ตื่นใน ๕ ส่วน ขะมักเขม้นในการตื่นอยู่นั่นเอง[๙๕] ในคัมภีร์อรรถกถา

---

[๙๒] ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๖๑/๔๕๐.

[๙๓] วศิน อินทสระ, **กรรมฐานหรือภาวนา**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สำนักพิมพ์บรรณกิจ ๑๙๙๑ จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๘๘.

[๙๔] ดูรายละเอียดใน องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๕/๖๑.

[๙๕] ดูรายละเอียดใน องฺ.ทุก.อ. (ไทย) ๒/๑๖/๑๒๒.

พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย สัทธัมมปัชโชติกา มหานิทเทส คำว่า พึงแบ่งกลางคืนและกลางวันออกเป็น ๖ ส่วน (รตฺตินฺทิวํ ฉโกฏฺ ฐาสํ กาเรตฺวา) ความว่า พึงแบ่งออกเป็น ๖ ส่วน คือ กลางคืน ๓ ส่วน ได้แก่ ยามต้น ยามกลาง และยามสุดท้าย ในกลางวันก็เหมือนกัน คำว่า ตื่นเสีย ๕ ส่วน (ปญฺจโกฏฺ ฐาสํ ชาคเรยฺย) ความว่า พึงสละ (พึงนอน) ยามกลางในเวลากลางคืน แล้วไม่หลับนอนใน ๕ ส่วนที่เหลือ คำว่า นอนหลับเสีย ๑ ส่วน (เอกโกฏฺ ฐาสํ นิปฺปชฺเชยฺย) ความว่า มีสติสัมปชัญญะนอนหลับตอนยามกลาง ๑ ส่วน

คำว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้... ตลอดวัน (อิธ ภิกฺขุ ทิวสํ) คือ แบ่งกลางวันออกเป็น ๓ ส่วน คือ เช้า กลางวัน เย็น คำว่า ด้วยการเดินจงกรมและการนั่ง (จงฺกเมน นิสชฺชาย) อธิบายว่า บริหารด้วยอิริยาบถทั้งสองนี้ตลอดวัน พึงชำระจิตจากธรรมเครื่องกางกั้นจิต หรือจากอกุศลธรรมทั้งปวงอันได้แก่ นิวรณ์ ๕ คำว่า พึงชำระจิตให้บริสุทธิ์ (จิตฺตํ ปริโสเธยฺย) ได้แก่ พึงชำระจิต คือ พึงทำจิตให้หมดจดจากธรรมเหล่านั้น ก็ในที่นี้มิได้กำหนดการยืนไว้ก็จริง ถึงกระนั้นก็ควรกำหนดเอาการยืนกระทำให้อาศัยการเดินจงกรมและการนั่งนั่นแล คำว่า ตลอดปฐมยาม (ปฐมํ ยามํ) คือ ตลอดยามต้นแม้ทั้งสิ้น[๙๖]

หลักธรรมของชาคริยานุโยค หรือผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก จะเห็นว่าหลักธรรมแทบทุกหมวดในภาคปฏิบัตินั้นจะมีความเพียรอยู่เสมอ แนวทางการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนา ด้วยการบำเพ็ญเพียรโดยตามลำดับอย่างเป็นขั้นตอน เป็นแนวทางในการปฏิบัติสติปัฏฐานเป็นหมวดธรรมหนึ่งในอปัณณกปฏิปทา ๓ คือการประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ

การประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ หรือชาคริยานุโยค ธรรมวินัยนี้ย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมทั้งหลายอันเป็นเครื่องกั้นกางด้วยการเดิน การนั่งตลอดวัน ย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมทั้งหลายอันเป็นเครื่องกั้นกาง ด้วยการเดินการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรีย่อมสำเร็จสีหไสยาสน์ (นอนอย่างราชสีห์) โดยข้างเบื้องขวาซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะใส่ใจถึงสัญญาในความลุกขึ้นตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรีกลับลุกขึ้นแล้วชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมทั้งหลายอันเป็นเครื่องกั้นกางด้วยการเดิน การนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี พิจารณาถึงความอยู่แห่งบุคคลผู้มีราตรีเดียวเจริญ ชื่อว่าประพฤติในธรรมเป็นส่วนสุดรอบ คือ ชาคริยานุโยคในภายในย่อมไม่ทำลายชาคริยานุโยคอันเป็นเขตแดน นี้ชื่อว่าธรรมเป็นส่วนสุดรอบ แนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ในหลักของชาคริยานุโยค หรือการประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติธรรมที่ได้แสดงไว้ ดังพระพุทธพจน์ว่า

---

[๙๖] ดูรายละเอียดใน ขุ.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๖๑/๕๒๔ – ๕๒๕.

ภิกษุชื่อว่าประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่เป็นตัวขัดขวางด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวัน ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่เป็นตัวขัดขวางด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรี นอนดุจราชสีห์โดยข้างเบื้องขวาซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ หมายใจว่าจะลุกขึ้นในมัชฌิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่เป็นตัวขัดขวางด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี ภิกษุชื่อว่าประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ เป็นอย่างนี้แล ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุประกอบด้วยธรรมประการนี้แล ชื่อว่าปฏิบัติไม่ผิดและเธอชื่อว่าปรารภเหตุเพื่อความสิ้นอาสวะ[๙๗]

หลักการใช้ความเพียรจักต้องเป็นผู้ขยันไม่เกียจคร้านทั้งกลางวัน และกลางคืนมีความขยันในการเจริญสติ หลักการใช้ความเพียรที่ปรากฏในภัทเทกรัตตสูตร[๙๘] หลักการปฏิบัติที่ทำให้เป็นบุคคลผู้มีราตรีเดียวเจริญได้ โดยต้องไม่คำถึงอดีต และอนาคต ควรมีสติรู้ธรรมที่ปรากฏในปัจจุบัน และเจริญธรรมนั้นให้ชัดเจน โดยประกอบไปด้วยความเพียร มีสติสัมปชัญญะ จนสามารถพัฒนาเข้าถึงความเจริญในธรรมได้แม้เพียงแค่ราตรีเดียว การกล่าวถึงผู้มีราตรีเดียวเจริญ ดังมีในพระพุทธพจน์ว่า “พระมุนีผู้สงบเรียกบุคคลผู้มีความเพียรไม่เกียจคร้านทั้งกลางวัน และกลางคืนซึ่งมีปกติอยู่อย่างนี้นั้นแลว่า ผู้มีราตรีเดียวเจริญ” ดังนั้นบุคคลควรทำความเพียรตั้งแต่วันนี้ทีเดียว ใครเล่าจะรู้ว่าความตายจักมีในวันพรุ่งนี้ เพราะว่าความผัดเพี้ยนกับมัจจุราช ผู้มีเสนามากนั้นย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลาย

เมื่อได้ทราบแนวทาง และขั้นตอนของหลักการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาในแต่ละขั้นตอนของหลักอปัณณกปฏิปทา ๓ คือ การคุ้มครองทวารในอินทรีย์ การรู้ประมาณในการบริโภคอาหาร และการประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ แนวทางและขั้นตอนสำหรับการปฏิบัติธรรม ที่มีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกดังกล่าวแล้วนั้นการปฏิบัติของอปัณณกปฏิปทา ๓ ในส่วนของพระพุทธพจน์นี้ที่ได้อธิบายเกี่ยวกับเรื่องชาคริยานุโยคหรือเป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ ที่ได้กล่าวไว้ข้างต้นนี้คือทางด้านทฤษฎี แต่ในทางปฏิบัติจริงนั้นต้องปฏิบัติให้ครบทั้ง ๔ อิริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอนและรวมทั้งการกำหนดอิริยาบถย่อยต่างๆ ด้วย

---

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

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

## ๒.๕ สรุปท้ายบท

หลักปฏิบัติของอปัณณกปฏิปทา ๓ จัดเป็นหลักธรรมที่มีปรากฏอยู่มากมายหลายๆ พระสูตรในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ที่ชื่อว่าข้อปฏิบัติไม่ผิด และปรารภเหตุเพื่อความสิ้นอาสวะ ๓ ประการ คือ คุ้มครองทวารในอินทรีย์ รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร และประกอบความเพียรเป็นเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ การปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ เป็นการฝึกอบรมจิตพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนา เป็นขั้นตอนต่างๆ ในการฝึกจิตของตน ดังเนื้อหาในคณกโมคคัลลานสูตร พระผู้มีพระภาคทรงบัญญัติการศึกษาโดยลำดับ การกระทำโดยลำดับ การปฏิบัติโดยลำดับในธรรมวินัยไว้ว่า “เมื่อได้บุรุษที่สมควรฝึกฝนจิตของตนที่ควรจะฝึกแล้ว เบื้องต้นทีเดียวทรงแนะนำให้ภิกษุจงเป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ ถึงพร้อมด้วยอาจาระ และโคจร เป็นผู้เห็นภัยในโทษแม้เพียงเล็กน้อย สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย” ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย ในกาลใดภิกษุเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายแล้ว ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร” และในการใดภิกษุเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง

แนวทางการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ในพุทธศาสนามีศีลเป็นเบื้องต้น มีสมาธิเป็นท่ามกลาง มีปัญญาเป็นที่สุด ในการเจริญวิปัสสนานั้นจะต้องมีเฉพาะรูปนามเป็นอารมณ์ หรือเป็นที่ตั้งของวิปัสสนาเรียกว่าทางเดินของวิปัสสนาคือรูปนามเท่านั้น โดยใช้สติมากำหนดรู้ในทวาร ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้มีความยินดียินร้ายในอารมณ์ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ติดตามดูกาย และอาการของกายหรือรูปขันธ์ โดยให้กำหนดรู้อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ และอิริยาบถย่อยต่างๆ และอิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ นั้นให้ปฏิบัติเดินจงกรม และนั่งสมาธิ ถือว่าเป็นอินทรีย์หลักคู่หนึ่งในอินทรีย์ ๕ ตามหลักของอปัณณกปฏิปทา ๓ และเป็นวิธีปฏิบัติตามหลักวิปัสสนาเพื่อกำจัดมูลเหตุ หรือต้นตอของอารมณ์ โดยวิธีการนำเอาอารมณ์วิปัสสนาที่ได้จากอปัณณกปฏิปทา ๓ ในหลักของอินทรียสังวรมีอินทรีย์ ๒๒ เป็นต้น สรุปย่อแล้วเหลือรูปนามเป็นภูมิอันเป็นที่เกิดแห่งวิปัสสนาปัญญา โดยมีวิสุทธิ ๗ มีสีลวิสุทธิและจิตตวิสุทธิเป็นบาทฐานในการเจริญปัญญา มีทิฏฐิวิสุทธิ กังขาวิตรณวิสุทธิ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิและญาณทัสสนวิสุทธิ เป็นปัญญารู้ที่แจ้งธรรม การจะปฏิบัติเพื่อทำให้มรรคมีองค์ ๘ เจริญจนสามารถบรรลุพระนิพพานได้นั้น ต้องดำเนินการปฏิบัติให้ครบถ้วนในไตรสิกขา เมื่อดำเนินตามไตรสิกขาสมบูรณ์แล้วจัดว่าเป็นการเจริญมรรคมีองค์ ๘

การปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ หรือการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นการพัฒนาจิตอย่างหนึ่งที่ต้องอาศัยคุณธรรมในการขับเคลื่อน ได้แก่ อินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา (ความเชื่อ) วิริยะ (ความเพียร) สติ (ความระลึกได้) สมาธิ (ความตั้งจิตมั่น) และอริยปัญญา (ความรอบรู้) โดยการปรับศรัทธาให้เท่ากับปัญญา ปรับวิริยะให้เท่ากับสมาธิ เพราะถ้าศรัทธามากปัญญาน้อย ผลของการปฏิบัติจะเกิดความโลภเข้าครอบงำจิต ถ้าปัญญามาก ศรัทธาน้อย ผลของการปฏิบัติจะเกิดวิจิกิจฉา ความสงสัยครอบงำจิต ถ้าวิริยะมาก สมาธิน้อย ผลของการปฏิบัติจะเกิดความฟุ้งซ่านครอบงำจิต ถ้าสมาธิมาก วิริยะน้อย ผลการปฏิบัติ ความง่วงจะครอบงำจิต ดังนั้น การปรับอินทรีย์ให้สมดุล จึงเป็นสิ่งสำคัญในการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ เมื่อปฏิบัติได้ดังนี้ การปฏิบัติย่อมเจริญก้าวหน้า อินทรีย์ ๕ ย่อมถึงความเจริญเต็มที่

พระพุทธเจ้าทรงมีจุดมุ่งหมายเพื่อโปรดเวไนยสัตว์ให้ได้บรรลุมรรคผลจนถึงพระนิพพาน โดยการบำเพ็ญกุศล คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ที่ทำให้บรรลุธรรม และหลุดพ้นจากวัฏฏสงสารในชาติปัจจุบันได้ โดยหลักของศีล คือ กำจัดทุกข์ทางกายในระดับหยาบๆ หลักของสมาธิ คือ กำจัดทุกข์ทางใจแบบชั่วคราว หรือแบบข่มไว้ ในทางพระพุทธศาสนามีวิธีกำจัดทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง เรียกว่า สมุจเฉทปหาน อันได้แก่ หลักวิปัสสนาภาวนา หรือปัญญารู้แจ้งเห็นตามความเป็นจริง สามารถแทงตลอดลักษณะ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และตลอดจนสามารถให้บรรลุมรรค ผล พระนิพพาน ดังนั้น ผู้วิจัยจะได้นำเสนอหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ไว้ในบทต่อไป

# บทที่ ๓

# หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

พระสัทธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมที่ได้ตรัสรู้แล้วนำมาสั่งสอน เพื่อให้เหล่าเวไนยสัตว์ผู้ที่ปรารถนาพ้นจากทุกข์นำไปประพฤติปฏิบัติให้รู้ตาม พระองค์ทรงวางหลักการ และวิธีการปฏิบัติออกจากทุกข์ทั้งปวงในสังสารวัฏ เพื่อทำให้แจ้งพระนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ด้วยวิธีการเจริญวิปัสสนาภาวนาอันเป็นหลักปฏิบัติในการพัฒนาจิต หรือจิตตภาวนา เป็นหลักธรรมที่ทำให้ผู้ปฏิบัตินั้นพ้นจากทุกข์ได้ในภพชาติปัจจุบัน พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดโดยสิ้นเชิง ในบทนี้ผู้วิจัยนำเสนอเนื้อหาสาระของหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท โดยได้วางกรอบการศึกษาไว้ดังนี้

๓.๑ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา

๓.๒ ประเภทของการเจริญวิปัสสนาภาวนา

๓.๓ การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

๓.๔ อานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

๓.๕ สรุปท้ายบท

## ๓.๑ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา

การเจริญวิปัสสนาภาวนา หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นการเจริญภาวนา หรือการปฏิบัติกัมมัฏฐานอีกวิธีหนึ่งในทางพระพุทธศาสนา ประกอบด้วยกายภาวนาและจิตภาวนาเป็นทั้งการฝึกอบรมจิต และเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง

### ๓.๑.๑ ความหมายของวิปัสสนา

วิปัสสนา คือ ความรู้เห็นแจ้ง เกิดจากการฝึกอบรมปัญญาจนรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นของมันเอง หรือการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้ง[๑] ความรู้แจ้งเห็นชัดตามความเป็นจริงของสภาวธรรมทั้งหลายที่มีรูป-นาม ขันธ์ ๕ เป็นต้น ว่านั้นเป็นในไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขังความเป็นทุกข์ อนัตตาความไม่มีตัวตน จนเกิดปัญญาญาณเห็นแจ้งอริยสัจ[๒]

---

[๑] ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๒/๓๖๙.

[๒] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๖ - ๓๘/๕๙๖ - ๖๐๕.

ความหมายของวิปัสสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎก คำว่า “วิปัสสนา” คือ ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจัย ความเลือกสรร ความวิจัยธรรม ความที่กำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือนปฏัก อินทรีย์ คือ ปัญญา ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศัสตรา เป็นเหมือนปราสาท ความสว่าง คือ ปัญญา แสงสว่าง คือ ปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจัยธรรม ชื่อว่า สัมมาทิฐิ เรียกว่า ปัญญินทรีย์ หรือวิปัสสนา[๓] สำหรับความหมายในธัมมสังคณีมีข้อความปรากฏว่า

> วิปัสสนาที่เกิดขึ้นในสมัยนั้นเป็นไฉน ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจัย ความเลือกสรร ความวิจัยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนรัตนะ ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฏฐิในสมัยนั้น นี้ชื่อว่าวิปัสสนาที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น[๔]

วิปัสสนา คือ ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฏฐินี้เรียกว่าวิปัสสนา[๕] วิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญอบรมปัญญาให้เกิดความรู้เท่าทันกับสิ่งที่เกิดขึ้น เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง และย่อมกำจัดอาสวะเครื่องเศร้าหมองทั้งหลายได้ ดังมีข้อความปรากฏในพระพุทธพจน์ว่า

> นรชนผู้มีปัญญาเห็นภัยในสังสารวัฏดำรงอยู่ในศีลแล้ว เจริญจิต และปัญญามีความเพียร มีปัญญาเครื่องบริหารนั้น พึงแก้ความยุ่งนี้ได้ บุคคลเหล่าใดกำจัดราคะ โทสะ และอวิชชาได้แล้วบุคคลเหล่านั้นสิ้นอาสวะแล้วเป็นพระอรหันต์ พวกเขาแก้ความยุ่งได้แล้ว นามก็ดี รูปก็ดี ปฏิฆสัญญาก็ดี รูปสัญญาก็ดี ดับไม่เหลือในที่ใด ความยุ่งนั้นก็ย่อมขาดหายไปในที่นั้น[๖]

ดังพระพุทธพจน์ที่ได้แสดงแก่ชฎาภารทวาชพราหมณ์มานี้ แสดงให้เห็นว่าวิปัสสนาคือการพิจารณาตามรู้ความเป็นจริงในรูป-นาม และย่อมกำจัดอาสวะกิเลสได้จนบรรลุเป้าหมายสูงสุดให้ถึงอมตนิพพานอันเป็นแดนเกษม

---

[๓] ดูรายละเอียดใน อภิ.สงฺ. (ไทย) ๓๔/๑๖/๓๐.

[๔] อภิ.สงฺ. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๖ - ๓๗.

[๕] อภิ.สงฺ. (ไทย) ๓๔/๑๓๖๓/๓๔๐.

[๖] ดูรายละเอียดใน สํ.ส. (ไทย) ๑๕/๑๙๒/๒๗๑.

ความหมายของวิปัสสนาที่ปรากฏในสามัญญผลสูตรและสุภสูตร[๗] ให้ความหมายของวิปัสสนาไว้ว่า วิปัสสนาญาณ หมายถึง การเห็นร่างกายที่คุมกันเป็นรูปร่างนี้ประกอบขึ้นจากธาตุ ๔ มีความไม่เที่ยง กระจัดกระจายไปเป็นธรรมดา กล่าวคือ เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผุดผ่อง ผู้ไม่มีกิเลสเพียงดังเนิน[๘] ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อนโยน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ เมื่อน้อมจิตไปเพื่อญาณทัสสนะที่ยิ่งกว่าธรรมของมนุษย์จะรู้ชัดอย่างนี้ว่า กายของเรานี้คุมกันเป็นรูปร่างประกอบขึ้นจากมหาภูตรูปทั้ง ๔ เกิดจากบิดามารดา เจริญวัยเพราะข้าวสุกและขนมสด ไม่เที่ยงแท้ ต้องอบ ต้องนวดเฟ้น มีอันแตกกระจัดกระจายไปเป็นธรรมดา วิญญาณของเราอาศัยและเนื่องอยู่ในกายนี้[๙]

วิปัสสนา คือ การเจริญปัญญาที่เข้าไปเห็นแจ้งเป็นพิเศษในสภาวธรรม (รูป – นาม) ตามความเป็นจริง ความเห็นแจ้ง คือ การเห็นรูป – นาม ชัดแจ้งตามความเป็นจริง กิริยาที่รู้ชัดความวิจัยธรรม ความเลือกสรรธรรม ความกำหนดหมาย ความเห็นแจ้งเป็นพิเศษในอารมณ์ต่างๆ ที่ปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความเป็นรูป – นาม และเห็นแจ้งเป็นพิเศษในอารมณ์ต่างๆ ที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความเป็นของไม่เที่ยง (อนิจจะ) เป็นทุกข์ (ทุกขะ) ไม่ใช่ตัวตน (อนัตตะ) และไม่สวยงาม (อสุภะ) ที่พิเศษนอกไปจากนิจจสัญญาวิปัลลาส สุขสัญญาวิปัลลาส อัตตสัญญาวิปัลลาส และสุภสัญญาวิปัลลาส[๑๐]

วิปัสสนา มีรูปวิเคราะห์ว่า “รูปาทิอารมฺมเณสุ ปญฺญตฺติยา จ นิจฺจสุขอตฺตสุภสญฺญาย จ วิเสเสน นามรูปภาเวน วา อนิจฺจาทิอากาเรน วา ปสฺสตีติ วิปสฺสนา” ธรรมชาติใดย่อมเห็นแจ้งในอารมณ์ต่างๆ มีรูปารมณ์ เป็นต้น โดยความเป็นนามรูปที่พิเศษนอกออกไปจากบัญญัติ โดยการละทิ้งสัททบัญญัติ อัตถะบัญญัติเสียสิ้น และย่อมเห็นแจ้งในอารมณ์ต่างๆ มีรูปารมณ์เป็นต้นโดยอาการเป็นอนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ อสุภะ ที่พิเศษนอกออกไปจากนิจจสัญญาวิปัลลาส สุขสัญญาวิปัลลาส อนัตตสัญญาวิปัลลาส สุภสัญญาวิปัลลาสเสีย ฉะนั้นธรรมชาตินั้น ชื่อว่าวิปัสสนา องค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิกในมหากุศลจิต และมหากริยาจิต[๑๑]

---

[๗] ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๔๗๒/๒๐๕ – ๒๐๖., ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๒/-/๒๑๕.

[๘] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๕๗/๔๔., ม.มู. (ไทย) ๑๒/๖๐/๔๘.

[๙] ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๔/๗๗ – ๗๘., ที.สี. (ไทย) ๙/๔๗๒/๒๐๕.

[๑๐] สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), **อริยวังสปฏิปทา ปฏิปทาอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๗), หน้า ๓๖.

[๑๑] พระสัทธัมมโชติกะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: วี. อินเตอร์ พริ้นท์, ๒๕๔๗), หน้า ๑๕.

ภาวนาปัญญาที่เห็นความไม่เที่ยงเนืองๆ เป็นต้น ชื่อว่าวิปัสสนา เพราะอรรถว่าเห็นโดยอาการต่างๆ โดยความไม่เที่ยง เป็นต้น และชื่อว่าวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพราะอรรถว่าเป็นกัมมัฏฐาน (คืออารมณ์และภาวนาวิธี) ของวิปัสสนานั้น หรือชื่อว่าวิปัสสนากัมมัฏฐานเพราะอรรถว่าวิปัสสนานั่นเองเป็นกัมมัฏฐาน วิปัสสนา ปัญญารู้แจ้งในไตรลักษณ์ ปัญญามีการหยั่งเห็นความไม่เที่ยง เป็นต้น โดยความจริงแล้ววิปัสสนาทำให้ผู้ปฏิบัติรู้แจ้งความไม่เที่ยง เป็นต้น ล่วงพ้นความเป็นสตรี และบุรุษ พร้อมทั้งความเที่ยง และความสุข เป็นต้น ซึ่งมหาชนในโลกรู้เห็นกันในขันธ์ทั้งหลาย[๑๒]

ชื่อว่าวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ชื่อว่าวิปัสสนาเพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา[๑๓] อนิจฺจาทิวเสน วิวิธากาเรน ปสฺสตีติ วิปสฺสนา อนิจฺจานุปสฺสนาทิกา ภาวนาปญฺญา ฯ ตสฺสา กมฺมฏฺฐานํ สาเยว วา กมฺมฏฺฐานนฺติ วิปสฺสนากมฺมฏฺฐานํ[๑๔] หรือวิเคราะห์ว่า วิวิธํ อนิจฺจาทิกํ สงฺขาเรสุ ปสฺสตีติ วิปสฺสนา ปัญญาที่เห็นสภาวะต่างๆ มีความเป็นอนิจจลักษณะเป็นต้นในสังขาร (วิ บทหน้า ทิสฺ ธาตุ ในความหมายว่าเห็น ยุ ปัจจัย อา อิต, แปลง ทิสฺ เป็น ปสฺส, ยุ เป็น อน)[๑๕]

คัมภีร์อภิธัมมัตถวิภาวินีได้อธิบายไว้ว่า “อนิจฺจาทิวิวิธาการโต ทสฺสนตฺเถน วิปสฺสนา สงฺขาตานญฺจ” แปลว่า ที่เรียกว่าวิปัสสนา เพราะอธิบายว่าเห็นโดยอาการต่างๆ มีความไม่เที่ยง เป็นต้น เมื่อบุคคลรู้เห็นความไม่เที่ยง แล้วรู้เห็นความทุกข์และไม่ใช่ตัวตน อันเป็นการละอัสมิมานะคือเป็นความถือตัว ในบางแห่งเรียกว่า ทิฏฐิมานะด้วยอรหัตมรรคได้[๑๖] ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์อันให้ถอนความหลงผิดรู้ผิดในสังขารเสียได้ และยังเป็นการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ชัดสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นของมันเอง เข้าใจจริงไม่เห็นสิ่งทั้งหลายตามความอยากได้ของเรา รู้แจ้งเข้าใจชัดจนสามารถละความเห็นผิด และความยึดมั่นในสิ่งทั้งหลายได้

---

[๑๒] พระอนุรุทธเถระ, **อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**, พระธัมมานันทมหาเถระอัครมหาบัณฑิต ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวงศ์ แปล, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๘๑๓.

[๑๓] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๔๑๘.

[๑๔] วิภาวินีฏีกา (บาลี) ๒๖๗.

[๑๕] พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี) ป.ธ.๙. ราชบัณฑิต, **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ชุดศัพท์วิเคราะห์วิเคราะห์**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี่ยงเชียง, ๒๕๕๘), หน้า ๘๒๔.

[๑๖] ธนิต อยู่โพธิ์, **วิปัสสนานิยม,** พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๓๗๗ - ๓๗๘.

พระพุทธโฆสาจารย์ ให้ความหมายวิปัสสนาไว้ว่า ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์โดยมีรูปนามเป็นอารมณ์ ซึ่งเป็นไปด้วยอาการความหมายรู้เห็นว่าไม่เที่ยงเป็นต้น ในธรรมทั้งหลายเหล่านั้นซึ่งเป็นการปหานปริญญา[๑๗] บุคคลนั้นกำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้ด้วยปัญญาอันยิ่ง ย่อมละธรรมที่ควรละด้วยปัญญาอันยิ่ง ย่อมเจริญธรรมที่ควรเจริญด้วยปัญญาอันยิ่ง ย่อมทำให้แจ้งธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่ง เป็นเหตุให้เกิดปัญญา อันเป็นหลักหรือวิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาญาณเห็นแจ้งอริยสัจธรรมนั้น ได้แก่ วิปัสสนา [๑๘]

พระธรรมธีรราชมุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ, ป.ธ. ๙) ให้ความหมายวิปัสสนา คือ การเห็นแจ้งโดยวิเศษ เห็นแจ้งขันธ์ ๕ ปัญญาที่เห็นรูปนามเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์และเป็นอนัตตา[๑๙] การเจริญปัญญาเข้าไปเห็นแจ้งเป็นพิเศษในสภาวธรรม (รูป - นาม) ตามความเป็นจริง โดยความเป็นรูปนาม และเห็นแจ้งเป็นพิเศษในอารมณ์ต่างๆ ที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยความเป็นของไม่เที่ยง (อนิจจะ) เป็นทุกข์ (ทุกขะ) ไม่ใช่ตัวตน (อนัตตะ) และความไม่สวยงาม (อสุภะ)

การเจริญวิปัสสนาภาวนาที่พ้นจากการกำหนดรูปนาม หรือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่พ้นจากหลักสติปัฏฐาน ๔ ไม่มีเลย ดังคัมภีร์อรรถกถาแสดงไว้ว่า ยสฺมา ปน กายเวทนาจิตฺตธมฺเมสุ กญฺจิ ธมฺมํ อนามสิตฺวา ภาวนา นาม นตฺถิ. ตสฺมา เตปิ อิมินาว มคฺเคน โสกปริเทเว สมติกฺกนฺตาติ เวทิตพฺพา. อนึ่ง ขึ้นชื่อว่า ภาวนาย่อมไม่มีโดยมิได้กำหนดธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งในกองรูป เวทนา จิต และสภาวธรรม ดังนั้นควรทราบว่า แม้สันตติอำมาตย์ และนางปฏาจาราเหล่านั้นได้ล่วงพ้นความเศร้าโศก และความคร่ำครวญด้วยหนทางคือสติปัฏฐานนี้[๒๐]

ดังนั้น วิปัสสนาคือการรู้เห็นสภาวธรรมตามที่เป็นจริง เป็นการอบรมจิตให้เกิดปัญญาที่เห็นความเป็นจริงของสังขารทั้งปวงว่าตกอยู่ในไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาแล้วถอนความยึดมั่นถือมั่นในสังขาร เมื่อเกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริงดังเช่นนี้ผู้ปฏิบัติย่อมเกิดปัญญาญาณจนสามารถกำจัดอาสวะกิเลสให้หมดสิ้นไปได้ หลุดพ้นจากกิเลสตัณหาอุปาทานอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์บรรลุธรรมสูงสุดในพระพุทธศาสนาคือพระนิพพาน

---

[๑๗] พระพุทธโฆสเถระ รจนา, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๑๐๑๐.

[๑๘] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๔๓๑/๔๙๐.

[๑๙] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ), **วิปัสสนากรรมฐานภาค ๒ ว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๓๕๒.

[๒๐] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๓๐.

**๓.๑.๒ ความหมายของภาวนา**

ภาวนา มีรูปศัพท์มาจาก ภู ธาตุ ลง ยุ ปัจจัย พฤทธิ์ อู ที่ ภู ธาตุ เป็น โอ แปลง โอ เป็น อาว แปลง ยุ เป็น อน ลง อา อิตถีโชตกปัจจัย อีกนัยหนึ่งคำว่า ภาวนา มีวิเคราะห์ว่า ภาเวติ กุสลธมฺเม อาเสวติ วฑฺเฒติ เอตายาติ ภาวนา[๒๑] แปลว่า ที่ชื่อว่าภาวนา เพราะอรรถวิเคราะห์ว่า เป็นเครื่องให้กุศลธรรมทั้งหลายเกิดมีคือเสพคุ้น ได้แก่ ทำกุศลธรรมทั้งหลายให้เจริญขึ้นแห่งชน ทำคุณธรรมที่ยังไม่มีขึ้นให้มีขึ้นด้วยการฝึกอบรมจิตใจให้เจริญงอกงามขึ้นด้วยปัญญา[๒๒]

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พระธรรมเสนาสารีบุตรที่แสดงไว้ให้ความหมายของวิธีการกำจัดกิเลสอาสวะให้สิ้นเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง คือ การฝึกจิตที่ท่านเรียกว่าภาวนาหรือกัมมัฏฐาน ดังต่อไปนี้

ภาวนา หมายถึง การเจริญ กล่าวคือ การเจริญกายคตาสติ การเจริญสมถะ และวิปัสสนา การเจริญโพชฌงค์ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นต้น เพราะธรรมทั้งหลายไม่ล่วงเลยกัน อินทรีย์ทั้งหลายมีรสเดียวกัน การนำไปซึ่งความเพียรอันสมควรแก่ธรรม และการเสพคุ้นการปฏิบัติเนืองๆ ชื่อว่า ภาวนา

ภาวนา ๒ อย่าง คือ (๑) โลกิยภาวนา (๒) โลกุตตรภาวนา ในภาวนาทั้ง ๒ นั้นคือการทำศีล สมาธิ และปัญญา ทั้งหลายของฝ่ายโลกิยะ และโลกุตตระนั้นให้บังเกิดขึ้น และเป็นการอบรมสันดาน ด้วยศีล สมาธิ และปัญญา

ภาวนา ๓ อย่าง คือ (๑) การเจริญธรรมที่เป็นรูปาวจรกุศล (๒) การเจริญธรรมที่เป็นอรูปาวจรวจรกุศล (๓) การเจริญธรรมที่เป็นโลกุตตรกุศล การเจริญธรรมที่เป็นรูปาวจรกุศลอย่างหยาบก็มี ปานกลางก็มี ประณีตก็มี การเจริญธรรมที่เป็นอรูปาวจรกุศลอย่างหยาบก็มี ปานกลางก็มี ประณีตก็มี การเจริญธรรมที่เป็นโลกุตตรกุศลประณีตอย่างเดียว[๒๓]

ภาวนา ๔ อย่าง คือ (๑) ภาวนา คือ ธรรมชาติที่ทำให้ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตนไม่ล่วงเลยกันและกัน เช่นเมื่อพระโยคาวจรละความพอใจในกามได้แล้วทันทีนั้นเอง ธรรมทั้งหลายที่เกิดด้วยอำนาจแห่งการหลีกออก เว้นออกจากกามก็ย่อมเกิดขึ้นไม่ล่วงเลยกันและกัน เป็นต้น (๒) ภาวนา คือ ธรรมชาติที่ทำให้อินทรีย์ทั้งหลายมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เช่น เมื่อละกามฉันทะแล้ว อินทรีย์ทั้ง ๕ มีรสเป็นอย่างเดียวกันด้วยอำนาจแห่งการหลีกออกจากกาม เป็นต้น (๓) ภาวนา คือ

---

[๒๑] วิภาวินีฏีกา. (บาลี) ๑๗๑.

[๒๒] พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมฺปนฺโน, ป.ธ.๙), **อภิธัมมัตถวิภาวินีแปล**, ครั้งที่ ๑, (กาญจนบุรี: ม.ป.ท, ๒๕๕๐), หน้า ๙๘.

[๒๓] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๕ - ๒๖/๓๕ - ๓๖.

ธรรมชาติที่นำความเพียรที่สมควรแก่ธรรมนั้นๆ เข้าไป คือ เมื่อละกามฉันทะแล้วย่อมนำความเพียรด้วยอำนาจแห่งการหลีกออกจากกามเข้าไป เมื่อละพยาบาทแล้วย่อมนำความเพียรด้วยอำนาจแห่งความไม่พยาบาทเข้าไป เป็นต้น (๔) ภาวนา คือ การปฏิบัติเนืองๆ เช่น เมื่อละกามฉันทะแล้ว ย่อมปฏิบัติเนืองๆ ซึ่งความออกจากกาม เมื่อละพยาบาทแล้วย่อมปฏิบัติเนืองๆ ซึ่งความไม่พยาบาท เป็นต้น[๒๔]

ภาวนา ชื่อว่าการเจริญ โดยอรรถ ๔ อย่าง คือ (๑) เมื่อรู้แจ้งทุกขสัจด้วยการกำหนดรู้ ชื่อว่าเจริญ (๒) เมื่อรู้แจ้งสมุทยสัจด้วยการละ ชื่อว่าเจริญ (๓) เมื่อรู้แจ้งนิโรธสัจด้วยการทำให้แจ้ง ชื่อว่าเจริญ (๔) เมื่อรู้แจ้งมัคคสัจด้วยการเจริญ ชื่อว่าเจริญ เหล่านี้ ชื่อว่าภาวนา ๔[๒๕]

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน คำว่า “ภาวนา” เป็นคำภาษาไทยที่ยกมาจากภาษาบาลีนิยามไว้ว่า ถ้าเป็นคำนาม หมายถึง การทำให้มีขึ้นให้เป็นขึ้นทางจิตใจ ถ้าเป็นกริยา หมายถึง การสำรวมใจให้แน่วแน่เป็นสมาธิ เช่น การสวดมนต์ภาวนา การสำรวมใจตั้งความปรารถนา เช่น นั่งภาวนาขอให้พระช่วย[๒๖]

ลักขณาทิจตุกะของคำว่า “ภาวนา” คือ มีการทำให้กุศลเจริญขึ้น เป็นลักษณะ มีการประหาณอกุศล เป็นกิจ มีการเข้าสู่ทางปฏิบัติที่เกี่ยวแก่สติของนามกายรูปกาย เป็นอาการปรากฏ มีการตั้งใจอยู่ในอารมณ์ด้วยอำนาจแห่งเหตุที่ถูกที่ควร เป็นเหตุใกล้ ได้แก่ ธรรมที่ถูกประหานโดยภาวนา ได้แก่ โมหะ ธรรมที่ให้เกิดขึ้น ได้แก่ อโมหะ ธรรมที่ภาวนากุศลทำให้เกิดขึ้น ได้แก่ อรหัตตมรรค[๒๗]

ในคัมภีร์ปรมัตถทีปนีให้ความหมายของภาวนาไว้ ๒ ประการ คือ (๑) ภาวนา แปลว่า ธรรมที่บุคคลควรเจริญ (๒) ภาวนา แปลว่า ธรรมที่เป็นเครื่องอบรมกระแสจิต ธรรมที่เป็นเครื่องยังกระแสจิตให้เจริญ ให้ความหมายอีกว่า ภาวนา คือ เจตนาที่ทำให้กุศลเจริญขึ้น หมายความว่า ทำให้เกิดกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้น ทำให้กุศลที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเพิ่มพูนขึ้น ในคัมภีร์อภิธรรมวิภาวินีภาวนา หรือเรียกอีกอย่างว่ากัมมัฏฐาน คือ ลำดับภาวนาอันเป็นเหตุใกล้ของการกระทำ เพราะเป็นเหตุใกล้ของการบำเพ็ญเพียรยิ่งๆ ขึ้นไป[๒๘]

---

[๒๔] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๘/๔๑., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๐/๒๔๙ - ๒๕๒.

[๒๕] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๗/๓๖.

[๒๖] ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๖), หน้า ๘๖๘.

[๒๗] ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), **ลักขณาทิจตุกะแห่งปรมัตถธรรม,** (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๕๑), หน้า ๕๗.

[๒๘] พระอนุรุทธเถระ, **อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**, หน้า ๘๑๔ - ๘๑๕.

นอกจากคำว่า กัมมัฏฐาน และภาวนาแล้วในที่บางแห่งยังเรียกการปฏิบัติกัมมัฏฐานว่า การบริหารจิต การพัฒนาจิตหรือจิตตภาวนามีความหมายให้รู้จักการคุ้มครองรักษาจิต ด้วยวิธีการฝึกอบรมอยู่เนืองๆ เพื่อลดความกระวนกระวายให้มีความเข้มแข็งก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดีเพราะจิตที่ฝึกและคุ้มครองแล้วย่อมนำความสุขมาให้[๒๙]

ภาวนา เรียกอีกอย่างหนึ่งว่ากัมมัฏฐานจัดเป็นการฝึกอบรมทางด้านจิตใจ เพราะคำว่า กัมมัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการทำงานหรือการกระทำ หมายความว่าที่ตั้งของความเจริญอุตสาหะที่เรียกว่า การปรารภความเพียร หมายถึง รูปธรรมมีอารมณ์ คือ วงกสิณ เป็นต้น และนามธรรมมีการเจริญกสิณ เป็นต้น อีกนัยหนึ่ง กัมมัฏฐาน คือ การกระทำอันเป็นที่ตั้งของความสุขพิเศษเพราะเป็นที่ตั้งของความสุขในฌาน และมรรคผล[๓๐]

ภาวนาเป็นการบำเพ็ญเพียรทางจิต คือ วิธีการในการปฏิบัติกัมมัฏฐานซึ่งเป็นการฝึกอบรมทางด้านจิตใจ หรือการพัฒนาจิตในพระพุทธศาสนาเพื่อออกจากความทุกข์ วิปัสสนามาจาก ๒ บท คือ วิ (วิเศษ) + ปสฺสนา (ความเห็นแจ้ง) เมื่อนำคำทั้ง ๒ มารวมกันแล้วจึงได้คำว่า วิปัสสนาภาวนา หมายถึง การอบรมสติ และพัฒนาปัญญาเพื่อให้เกิดการเห็นแจ้งของรูปนามตามสภาพที่เป็นจริง โดยมีศีลเป็นต้น มีปัญญาเป็นที่สุดจนให้เกิดปัญญาญาณเห็นแจ้งอริยสัจธรรม

ดังนั้น ในทางพระพุทธศาสนานั้นได้แบ่งการเจริญภาวนาเพื่อฝึกฝนอบรมและพัฒนาจิตออกเป็น ๒ ประการ คือ สมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา ๑) สมถภาวนา หรือสมถกัมมัฏฐาน เป็นการฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดความสงบ หรือการทำจิตใจให้เป็นสมาธิมั่นคง สามารถทำให้กิเลสนิวรณ์สงบระงับลงได้ ๒) วิปัสสนาภาวนา หรือวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นการเจริญปัญญาพิจารณาเห็นสภาวธรรมรูปนามตามความเป็นจริง ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งอารมณ์ของวิปัสสนาภาวนานั้นมีอยู่ ๖ อย่าง หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า วิปัสสนาภูมิ ๖ ได้แก่ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจจสมุปบาท ๑๒ สมถภาวนานั้นเป็นเพียงอุบายสงบใจไม่สามารถทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ แต่สามารถใช้เป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนาภาวนาต่อไป ส่วนการเจริญวิปัสสนาภาวนา เป็นการปฏิบัติธรรมที่ต้องกำหนดรู้อยู่กับปัจจุบันธรรม อันปรากฏที่กายกับใจ หรือกาย เวทนา จิต ธรรม หรือรูป - นามเป็นอารมณ์ ด้วยการพยายามควบคุมกาย วาจาให้เป็นปกติด้วยศีล ควบคุมจิตให้ตั้งมั่นด้วยสมาธิ และเจริญวิปัสสนาจนปรากฏปัญญาญาณหรือมรรคญาณประหานกิเลสเป็นสมุจเฉทปหานได้ในที่สุด

---

[๒๙] ดูรายละเอียดใน ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๕ - ๓๖/๓๖.

[๓๐] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๖, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๕), หน้า ๑๐๒๔ - ๑๐๒๕.

## ๓.๒ ประเภทของการเจริญวิปัสสนาภาวนา

การเจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นการเจริญมหาสติปัฏฐานอันเป็นแก่นของพระพุทธศาสนา ซึ่งถือกำเนิดเกิดจากอุบัติขึ้นแห่งองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ได้ตรัสรู้อริยสัจจ์ ๔ ด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นที่สุด ผู้ใดก็ตามย่อมทำให้แจ้งอรหัตด้วยมรรคครบทั้ง ๔ ประการ หรือมรรคใดมรรคหนึ่งในบรรดามรรค ๔ ประการนี้มีคำอธิบายเกี่ยวกับการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยท่านพระธรรมเสนาพระสารีบุตรนำพระสูตรมาแสดงเป็นอุทเทสไว้ในยุคนัทธกถา ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค[๓๑] มีการเจริญวิปัสสนา ๔ ประเภท ดังนี้

### ๓.๒.๑ การเจริญวิปัสสนาภาวนามีสมถะนำหน้า

การเจริญวิปัสสนาภาวนาโดยมีสมถะนำหน้า หรือเรียกว่า สมถปุพพังคมวิปัสสนา[๓๒] คือ การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะมาก่อน โดยทำจิตให้มีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียวมีวิธีปฏิบัติต่างๆ อย่างใดอย่างหนึ่งในการปฏิบัติทั้ง ๔๐ อย่าง คือ ได้ฌานแล้วจึงกำหนดรู้องค์ฌานให้เห็นตามความเป็นจริง ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งเนกขัมมะ เป็นสมาธิชื่อว่าวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดในสมาธินั้น โดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา ด้วยประการดังนี้ สมถะจึงมีก่อน วิปัสสนามีภายหลัง เพราะเหตุนั้นจึงกล่าวได้ว่า “เจริญวิปัสสนามีสมถะนำหน้า”[๓๓] อรรถกถาธิบายว่า ผู้ปฏิบัติทำสมถะ คือ สมาธิให้เกิดขึ้นก่อนจะเป็นอุปจารสมาธิ หรืออัปปนาสมาธิก็ได้ จากนั้นจึงพิจารณาสมถะ หรือสมาธินั้นกับธรรมทั้งหลายอื่นๆ ที่ประกอบร่วมกันกับสมาธินั้นให้เห็นสภาวะที่เป็นของไม่เที่ยง เป็นต้น จนทำให้อริยมรรคเกิดขึ้น

### ๓.๒.๒ การเจริญสมถะมีวิปัสสนาภาวนานำหน้า

การเจริญสมถะโดยมีวิปัสสนานำหน้า[๓๔] หรือเรียกว่า วิปัสสนาปุพพังคมสมถะ ผู้ปฏิบัติยังมิได้ทำสมถะให้เกิดขึ้นเลย แต่มาพิจารณาเห็นแจ้งอุปาทานขันธ์ ๕ ตามสามัญลักษณะที่เป็นของไม่เที่ยง เป็นต้น ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา สภาวะที่จิตปล่อยธรรมทั้งหลายที่เกิดในวิปัสสนานั้นเป็นอารมณ์ และสภาวะที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิวิปัสสนาจึงมีก่อน สมถะมีภายหลัง ด้วยประการดังนี้ เพราะเหตุนั้นจึงกล่าวได้ว่า “เจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้า”

---

[๓๑] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๔๑๓.

[๓๒] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๔๔๕.

[๓๓] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔.

[๓๔] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๔๑๘.

หลักการเจริญโดยมีวิปัสสนานำหน้าหมายความว่า เบื้องแรกในการปฏิบัติวิปัสสนาใช้ปัญญาพิจารณาเห็นรูป - นาม[๓๕] โดยสภาวะความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อจิตเห็นดังนั้นแล้ว จิตก็จะเกิดความปล่อยวางธรรมทั้งหลายอันปรากฏในวิปัสสนานั้นแล้ว จิตจะยึดเอาภาวะความปล่อยวางนั้นเองมาเป็นอารมณ์[๓๖] เมื่อจิตมีสภาวะอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว สภาวะที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ สมาธิปราศจากจิตที่มีความซัดส่าย มีนิวรณ์ธรรม เป็นต้น จนเกิดอุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิเป็นอารมณ์อันนับว่าเป็นสมถะ อย่างนี้เรียกว่า วิปัสสนามาก่อน สมถะมาทีหลัง

**๓.๒.๓ การเจริญสมถะและวิปัสสนาภาวนาเข้าคู่กัน**

การเจริญวิปัสสนาภาวนากับสมถะควบคู่กันไป[๓๗] หรือเรียกว่า ยุคนัทธะสมถวิปัสสนา คือ การปฏิบัติที่ผสมผสานสลับกันระหว่างสมถะกับวิปัสสนา เป็นการเจริญสมถะวิปัสสนาภาวนาควบคู่ไปด้วยกันด้วยอาการ ๑๖ อย่าง ได้แก่ (๑) ด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์ (๒) ด้วยมีสภาวะเป็นโคจร (๓) ด้วยมีสภาวะละ (๔) ด้วยมีสภาวะสละ (๕) ด้วยมีสภาวะออก (๖) ด้วยมีสภาวะหลีกออก (๗) ด้วยมีสภาวะเป็นธรรมละเอียด (๘) ด้วยมีสภาวะเป็นธรรมประณีต (๙) ด้วยมีสภาวะหลุดพ้น (๑๐) ด้วยมีสภาวะไม่มีอาสวะ (๑๑) ด้วยมีสภาวะเป็นเครื่องข้าม (๑๒) ด้วยมีสภาวะไม่มีนิมิต (๑๓) ด้วยมีสภาวะไม่มีปณิหิตะ (๑๔) ด้วยมีสภาวะเป็นสุญญตะ (๑๕) ด้วยมีสภาวะมีรสเป็นอย่างเดียวกัน และ (๑๖) ด้วยมีสภาวะเป็นคู่กันไม่ล่วงเลยกัน

ผู้เจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กันไปด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์ คือ เมื่อละอุทธัจจะจึงมีสมาธิ คือ ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่าน มีนิโรธเป็นอารมณ์ เมื่อภิกษุนั้นละอวิชชาจึงมีวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็น มีนิโรธเป็นอารมณ์ด้วยประการดังนี้ สมถะ และวิปัสสนาจึงมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเลยกัน ด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์ ตัวอย่างในการเห็นแจ้งด้วยอำนาจสมาบัติ และอำนาจองค์ฌานของท่านพระสารีบุตรในอนุปทสูตร[๓๘] เป็นการเจริญวิปัสสนาสมถะและวิปัสสนาเข้าคู่กันมา เรียกว่า การเห็นแจ้งธรรมตามลำดับบท ตั้งแต่ปฐมฌานตลอดจนบรรลุมรรคผล

---

[๓๕] คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมะภาคปฏิบัติ ๒ (Buddhist Meditation II)**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๕๒.

[๓๖] ศิริวรรณ จำเนียรบุญ, “ศึกษารูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวของพระอธิการสนอง กตปุญโญ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๕๖.

[๓๗] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๐ - ๔๒๔.

[๓๘] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๙๓/๑๑๐.

### ๓.๒.๔ การเจริญวิปัสสนาภาวนามีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกั้นไว้

การเจริญวิปัสสนาภาวนาที่มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกั้นไว้นั้น[๓๙] หรือเรียกว่า ธัมมุทธัจจวิคคหิตมานัส วิธีปฏิบัติเมื่อจิตเขวเพราะธรรมุธัจจ์ ได้แก่ วิปัสสนูปกิเลส คือ อุปกิเลสแห่งวิปัสสนา ๑๐ อย่าง คือ เมื่อภิกษุมนสิการโดยความไม่เที่ยง โอภาสย่อมเกิดขึ้น โอภาสเป็นธรรม ภิกษุนึกถึงโอภาสนั้น จิตย่อมกวัดแก่งหวั่นไหว เพราะโอภาส เพราะญาณ เพราะปีติ เพราะปัสสัทธิ เพราะสุข เพราะอธิโมกข์ เพราะปัคคหะ เพราะอุปัฏฐาน เพราะอุเบกขา เพราะน้อมนึกถึงอุเบกขา และนิกันติความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ มีใจถูกอุทธัจจะนั้นกั้นไว้ ย่อมไม่รู้ชัดความปรากฏ โดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา ตามความเป็นจริงเพราะเหตุนั้น

อุปกิเลสเหล่านี้มี ๑๐ โดยทางวัตถุ คือ โอภาส ญาณ ปีติ ปัสสัทธิ สุข อธิโมกข์ ปัคคหะ อุปัฏฐาน อุเบกขา และนิกันติ เมื่อขาดสติไปยึดถือเช่น โอภาสเกิดขึ้นแก่เราแล้วเกิดวิปัสสนูกิเลสขึ้นโดยการยึดถือ ๓ ทาง คือ ยึดถือโดยทิฏฐิ มานะ และตัณหา จึงกล่าวได้ว่า มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกั้นไว้ ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้นมรรคก็เกิดแก่เธอเกิดความฟุ้งซ่าน หรือวิปัสสนูกิเลส ให้กำหนดรู้ไปจนกว่าจะดับ เมื่อใจปราศจากอุทธัจจะ ทั้งสมถะวิปัสสนาขณะนั้นจิตย่อมตั้งมั่นหยุดนิ่งอยู่ใน (อารมณ์) ภายในเป็นหนึ่งแน่วแน่ในสมาธินี้มรรคญาณนั้นย่อมเกิดขึ้นในที่สุด การปฏิบัติในข้างต้นนั้นถ้าเกิดธรรมอุทธัจจะให้พยายามกำหนดรู้ที่จิตกำหนดให้เห็นว่าจิตเกิดดับ ไม่ใช่ตัวตน ปัญญาญาณจะพัฒนาก้าวหน้าไปถึงมรรคญาณบรรลุธรรมได้ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาก็จำเป็นจะต้องมีอารมณ์ของวิปัสสนา คือ วิปัสสนภูมิ ๖ หรือภูมิของวิปัสสนาในการกำหนดพิจารณาให้เกิดปัญญา ซึ่งภูมิของวิปัสสนาจะประกอบไปด้วยอารมณ์ต่างๆ แต่เมื่อสรุปแล้วเหลือเพียงรูปกับนามเท่านั้น[๔๐]

ดังนั้น การเจริญวิปัสสนาภาวนามีวิธีการปฏิบัติอยู่หลายวิธีด้วยกันตามประเภทของการเจริญที่จะเหมาะสมกับบุคคลจะเลือกวิธีการปฏิบัติวิธีใดวิธีหนึ่งนั้นซึ่งเป็นการปฏิบัติไปสู่ความพ้นทุกข์ได้เช่นกัน เพราะทำให้บุคคลผู้ปฏิบัติได้เจริญสติของตนไปสู่การบรรลุธรรมอย่างสมบูรณ์ ไม่ว่าจะปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาควบคู่กันไปกับสมถะ หรือจะปฏิบัติวิปัสสนาล้วนๆ ที่เรียกว่าวิปัสสนายานิกอันมีวิปัสสนาภูมิ ๖ เป็นอารมณ์ในการพิจารณาให้เกิดปัญญา โดยสรุปจากวิธีทั้ง ๔ จัดได้เหลืออยู่เพียง ๒ อย่าง คือ วิปัสสนามีสมถะนำหน้า และสมถะมีวิปัสสนานำหน้า

---

[๓๙] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖ - ๗/๔๒๕ - ๔๒๗.

[๔๐] นางบุณชญา วิวิธขจร, “ศึกษาความเข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของอุบาสก อุบาสิกา วัดตาลเอน อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๒๐.

## ๓.๓ การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นรูปธรรมสมบูรณ์มากที่สุด มีปรากฏในพระไตรปิฎก คือ มหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธเจ้าทรงแสดง และสติปัฏฐานกถาที่พระสารีบุตรแสดงนั้นซึ่งเป็นพระสูตรที่ใช้เป็นต้นแบบของแนวทางแห่งการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อทำให้แจ้งพระนิพพาน มหาสติปัฏฐานสูตร พระสูตรว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐานสูตรใหญ่ ปรากฏอยู่ในพระสุตตันปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค ดังมีอุเทสหรือหัวข้อธรรมปรากฏข้อความว่า

> ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ สติปัฏฐาน ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ (๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ (๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ (๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ (๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้”[๔๑]

ชื่อนี้ตั้งตามเนื้อหาสาระของพระสูตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ภิกษุขณะประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกุรุ ชื่อกัมมาสธัมมะ แคว้นกุรุ โดยทรงปรารภแก่พุทธบริษัทชาวกัมมาสธัมมนิคม ว่ามีความสนใจในการเจริญสติปัฏฐานกันอย่างมาก แม้พวกทาส กรรมกร บริวารชน ก็พูดกันแต่เรื่องสติปัฏฐาน รูปแบบของมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นบรรยายโวหารแบบถามเองตอบเอง และมีอุปมาอุปไมยผสมด้วย รูปแบบการบรรยายมีทั้งภาคอุทเทส ภาคนิทเทส และภาคอานิสงส์นับว่าเป็นการบรรยายกัมมัฏฐานที่มีความสมบูรณ์ที่สุดที่มีในพระไตรปิฎก[๔๒] การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐานนี้ พระผู้มีพระภาคทรงมีพระจักษุแจ่มแจ้งด้วยพุทธจักขุ[๔๓] ย่อมตรัสธรรมอันเป็นนิมิตแห่งวิปัสสนา ทรงแนะนำให้สัตว์โลกผู้มีกิเลสธุลีมากใช้ได้กับบุคคลทุกจริต สติปัฏฐานกถาที่พระสารีบุตรแสดงไว้ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคนั้นมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว โดยท่านอธิบายหลักการและวิธีการปฏิบัติสติปัฏฐานกถาแบบวิปัสสนาล้วนนั้นซึ่งจัดอยู่ในสี่แบบของวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานใน

---

[๔๑] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑ - ๓๐๒.

[๔๒] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, พระคันธสาราภิวงศ์ แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๕.

[๔๓] ดูรายละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๙๑/๕๔๑.

พระพุทธศาสนา คือสมถะมีวิปัสสนานำหน้าและวิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้เขวด้วยธรรมุธัจจ์ หลักการ และวิธีการประพฤติปฏิบัติในสติปัฏฐานกถา มีสาระสำคัญที่การพิจารณาให้เห็นไปตามความเป็นจริง คือ เห็นไตรลักษณ์

จากมหาสติปัฏฐานสูตร พระสูตรว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐานสูตรใหญ่ สามารถจำแนกสติปัฏฐาน ๔ ได้ดังนี้ ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณากายในกายอยู่เนืองๆ มี ๑๔ บรรพ ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนาในเวทนาอยู่เนืองๆ มี ๙ บรรพ ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตในจิตอยู่เนืองๆ มี ๑๖ บรรพ ๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมในธรรมอยู่เนืองๆ มี ๕ บรรพ

ดังนั้น มหาสติปัฏฐานสูตรจำแนกสติปัฏฐาน ๔ รวมทั้งหมดมี ๔๔ บรรพ สงเคราะห์เข้าได้ทั้งสมถ และวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติสามารถเลือกปฏิบัติให้เหมาะสมกับอัธยาศัย และจริตของตน ธรรมอันเป็นนิมิตแห่งวิปัสสนาให้สัตว์โลกผู้มีกิเลสธุลีมากใช้ได้กับบุคคลทุกจริตซึ่งแต่ละวิธีนั้นสามารถนำผู้ปฏิบัติให้ถึงจุดหมายปลายทาง คือความหลุดพ้นจากกิเลสตัณหาได้เหมือนกันและสามารถจำแนกสติปัฏฐาน ๔ ได้ดังต่อไปนี้

**๓.๓.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน**

หลักปฏิบัติว่าด้วยการพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางกาย คือ เอาสติไปตั้งไว้ที่กายในอิริยาบถต่างๆ ดังมีไว้ในพระไตรปิฎก โดยมีพระบาลีรับรองว่า กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา[๔๔] แปลว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ[๔๕]

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติที่ตั้งมั่นอยู่ในการพิจารณาเนืองๆ ซึ่งกาย คือ รูปขันธ์มีลมหายใจเข้าลมหายใจออก อิริยาบถใหญ่น้อยเป็นต้น องค์ธรรม ได้แก่ สติเจตสิกในมหากุศลจิต ๘ มหากิริยาจิต ๘ อัปปนาชวนะ ๒๖[๔๖] การพิจารณากายนี้เพื่อให้ประจักษ์แจ้งอาการของกายว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน รู้เท่าทันกาย และเรื่องทางกายตามความเป็นจริงว่ากายนี้

---

[๔๔] ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘.

[๔๕] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

[๔๖] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๓ - ๗**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๔๔), หน้า ๑๒๑.

สักว่ากายไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา โดยใช้ความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลสใช้สัมปชัญญะความรู้สึกตัวทั่วพร้อมกำหนดอารมณ์ด้วยสติ พิจารณาเห็นด้วยปัญญา เพื่อขจัดอภิชฌา หมายถึงความยินดีพอใจในกาม คือ พอใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และโทมนัส หมายถึง ความไม่ยินดีพอใจในกายออกเสียได้

**๑) หมวดอานาปานบรรพ** ลมหายใจเข้าออก คือ การมีสติระลึกรู้อยู่ที่ลมหายใจเข้าเมื่อหายใจเข้ายาว และหายใจออกยาว เมื่อหายใจออกสั้น หายใจออกสั้น ก็รู้ชัดในอาการหายใจนั้นๆ ให้ใส่ใจสังเกตพิจารณาตรึกตรอง กำหนดรู้สึกตัวภายในกายทั้งปวงในขณะหายใจเข้าและหายใจออก ให้ใส่ใจสังเกตพิจารณาตรึกตรอง กำหนดรู้ถึงความผ่อนคลายลมหายใจหยาบละเอียดขึ้นไปเป็นลำดับจนถึงขั้นที่จะต้องพิสูจน์ว่า มีลมหายใจอยู่หรือไม่เปรียบเหมือนเสียงเคาะระฆังครั้งแรกจะมีเสียงดังกังวาน แล้วแผ่วลงจนถึงเงียบหายไปในที่สุดในขณะหายใจเข้าและหายใจออก ดังมีปรากฏข้อความว่า

> ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี[๔๗] นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก[๔๘] (๑) เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้ายาว” เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกยาว” (๒) เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าสั้น” เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกสั้น” (๓) สำเหนียกว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า” สำเหนียกว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก” (๔) สำเหนียกว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า” สำเหนียกว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจออก”[๔๙]

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างนี้[๕๐]

---

[๔๗] ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๒๐/๒๔๘., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๐๘/๓๘๕.

[๔๘] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๙๗.

[๔๙] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๓/๒๕๔.

[๕๐] ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒ - ๓๐๔.

**๒) หมวดอิริยาบถบรรพ**[๕๑] เป็นการพิจารณาอิริยาบถใหญ่ในร่างกายมีอยู่ ๔ ลักษณะ คือ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน โดยให้พิจารณาอาการขณะ เดิน ยืน นั่ง นอน ให้รู้ถึงความเป็นไปในอาการนั้นๆ คือให้รู้ชัดว่าเราเดิน ให้รู้ชัดว่าเรายืน ให้รู้ชัดว่าเรานั่ง และให้รู้ชัดว่าเรานอน ดังมีปรากฏข้อความว่า

> ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง (๑) ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า “เราเดิน” (๒) เมื่อยืนก็รู้ชัดว่า “เรายืน” (๓) เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า “เรานั่ง” (๔) หรือเมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า “เรานอน” (๕) เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใดๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้นๆ[๕๒]

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างนี้

**๓) หมวดสัมปชัญญบรรพ**[๕๓] การทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในการเคลื่อนไหวทางกายโดยกำหนดให้รู้เท่าทันทุกอากัปกิริยานั้นๆ เช่น ในการก้าว ในการถอย ในการแล ในการเหลียว ในการคู้เข้า ในการเหยียดออก ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ในการฉัน ในการดื่ม ในการเคี้ยว ในการลิ้ม ในการถ่ายอุจจาระ และในการปัสสาวะ ในการเดิน ในการยืน ในการนั่ง ในการหลับ ในการตื่น ในการพูด ในการนิ่ง ฯลฯ ดังมีปรากฏข้อความว่า

> ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง (๑) ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ (๒) ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหลียวดู (๓) ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก (๔) ทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร (๕) ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม (๖) ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ (๗) ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด และการนิ่ง[๕๔]

---

[๕๑] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

[๕๒] ดูรายละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๔.

[๕๓] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

[๕๔] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๙๘.

**๔) หมวดปฏิกูลมนสิการบรรพ**[๕๕] (มนสิการปฏิกูล) เป็นการพิจารณากายในกายของตนว่าเป็นสิ่งปฏิกูล เป็นสิ่งไม่สะอาดมีประการต่างๆ ดังนี้คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร โยคีย่อมพิจารณาตรึกตรองเห็นกาย ในกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่างๆ ในอาการ ๓๒ นั้น ดังมีปรากฏข้อความว่า

> ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่างๆ ว่าในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร[๕๖]

แม้การพิจารณาอาการ ๓๒ นี้จะเป็นสมถภาวนาโดยตรง แต่จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติอยู่ที่การปล่อยวาง ไม่เพลิดเพลินร่างกายด้วยตัณหา และไม่ยึดติดร่างกายว่าตัวตนด้วยทิฏฐิ ดังนั้นจึงสรุปข้อความหมวดนี้ตามวิปัสสนานัยที่เน้นให้รับรู้ในความไม่เที่ยงเป็นหลัก เมื่อความไม่เที่ยงปรากฏชัดแก่นักปฏิบัติแล้ว ไตรลักษณ์อีกสองประการ คือ ความเป็นทุกข์และไม่ใช่ตัวตน ธรรมานุธรรมปฏิบัติย่อมประจักษ์ชัดแก่นักปฏิบัติตามสมควร[๕๗]

**๕) หมวดธาตุมนสิการบรรพ (มนสิการธาตุ)**[๕๘] เป็นการพิจารณากายในกายว่านี้ประกอบไปด้วยธาตุ ๔ มี ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม โดยพิจารณาแยกร่างกายออกเป็นธาตุหรือเป็นส่วนๆ ส่วนหนึ่งเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ดังมีปรากฏข้อความว่า

> ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า “ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่” ภิกษุทั้งหลาย คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้มีความชำนาญ ครั้นฆ่าโคแล้ว แบ่งอวัยวะออกเป็นส่วนๆ นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า “ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่”[๕๙]

---

[๕๕] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖.

[๕๖] ดูรายละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๑๐/๑๐๕ – ๑๐๖.

[๕๗] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๖๓๖.

[๕๘] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

[๕๙] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๑๑/๑๐๗.

**๖) หมวดนวสีวถิกาบรรพ (นวสีวถิกา)**[๖๐] เป็นการพิจารณาตรึกตรองโดยอาศัยสังเกตุซากศพว่ามีลักษณะต่างๆ กันถึง ๙ ลักษณะ หรือ ๙ บรรพ คือ (๑) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ ๑ วัน ๒ วัน หรือ ๓ วันขึ้นพอง มีสีเขียว มีน้ำเหลืองไหลน่าเกลียด (๒) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า มีฝูงสัตว์ต่างๆ เช่น นก สุนัข มาจิกกัดกินเป็นอาหาร (๓) ซากศพที่เป็นร่างกระดูก ยังมีเนื้อ เลือด และยังมีเส้นเอ็นผูกรัดอยู่ (๔) ซากศพที่เป็นร่างกระดูก ปราศจากเนื้อ แต่ยังเปื้อนเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกรัดอยู่ (๕) ซากศพที่เป็นร่างกระดูก ปราศจากเนื้อ และเลือดแล้ว แต่ยังมีเส้นเอ็นผูกรัดอยู่ (๖) ซากศพที่เป็นกระดูก ปราศจากเส้นเอ็นผูกรัดแล้วกระจัดกระจายเกลื่อนกลาดไปในทิศต่างๆ (๗) ซากศพที่เป็นกระดูกมีสีขาว เปรียบด้วยสีของสังข์ (๘) ซากศพที่เป็นกระดูกกองเกลื่อนกลาดอยู่แล้วเกินปีหนึ่งขึ้นไป (๙) ซากศพที่เป็นกระดูกผุเป็นจุณแล้ว ดังมีปรากฏข้อความว่า

> ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง (๑) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองเยิ้ม (๒) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งถูกกาจิกกิน นกตะกรุมจิกกิน แร้งทึ้งกิน สุนัขกัดกิน สุนัขจิ้งจอกกัดกิน หรือสัตว์เล็กๆ หลายชนิดกัดกินอยู่ (๓) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าเป็นโครงกระดูกยังมีเนื้อและเลือด มีเอ็นรึงรัดอยู่ (๔) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าเป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อ แต่ยังมีเลือดเปื้อนเปรอะ มีเอ็นรึงรัดอยู่ (๕) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเลือดและเนื้อ แต่ยังมีเอ็นรึงรัดอยู่ (๖) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเอ็นรึงรัดแล้ว กระจุยกระจายไปในทิศใหญ่ ทิศเฉียง คือ กระดูกมืออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกเท้าอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแข้งอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกขาอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกสะเอวอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหลังอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกซี่โครงอยู่ทางทิศหนึ่งกระดูกหน้าอกอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแขนอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกไหล่อยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคางอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกฟันอยู่ทางทิศหนึ่ง กะโหลกศีรษะอยู่ทางทิศหนึ่ง (๗) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งเป็นท่อนกระดูกสีขาวเหมือนสีของสังข์ (๘) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกกองอยู่ด้วยกันเกินกว่า ๑ ปี (๙) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นกระดูกผุป่นเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย แม้ฉันใดภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบให้เห็นว่า ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้นไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ ฉันนั้น[๖๑]

---

[๖๐] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘.

[๖๑] ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๙ - ๓๑๒.

โดยให้พิจารณาตรึกตรองซากศพที่มีลักษณะต่างๆ กันถึง ๙ ลักษณะ หรือ ๙ บรรพ ดังที่กล่าวข้างต้นเมื่อพิจารณาแล้วน้อมเข้ามาสู่ภายในกายตนว่า ร่างกายของเรานี้ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงไม่มีใครล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ จะเห็นได้ว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการเจริญสติปัฏฐานโดยมีสติระลึกรู้ คือ รู้สึกตัวทั่วพร้อม เฝ้าสังเกตพิจารณากายภายในกายตน ตั้งแต่ขณะลมหายใจเข้า และลมหายใจออก อาการเคลื่อนไหวต่างๆ ในทุกอิริยาบถ มีอิริยาบถย่อยและอิริยาบถใหญ่ ต่อจากนั้นพิจารณาว่า ร่างกายนี้เต็มไปด้วยสิ่งปฏิกูลของสกปรกน่ารังเกลียดอันเป็นเพียงธาตุ ๔ เท่านั้น หาสาระแก่นสารใดๆ มิได้เลย เป็นเพียงสภาวธรรมตามธรรมชาติเท่านั้น ที่มีแต่เหตุเกิดมีแต่เหตุดับ และมีทั้งเหตุเกิดและเหตุดับอยู่ตลอดเวลา เมื่อมีความรู้ประจักษ์แจ้งเช่นนี้แล้ว ผู้ปฏิบัติก็จะคลายความยึดมั่นถือมั่นว่าร่างกายนี้ก็สักแต่ว่าเป็นเพียงร่างกายเท่านั้น เพียงเพื่อใช้เป็นที่อาศัยระลึกหาความรู้ในการเจริญสติปัญญาเท่านั้น

ดังนั้น กายานุปัสสนาเป็นการฝึกใช้สติพิจารณากาย โดยการใช้ร่างกายของตนเป็นเครื่องมือ ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ” ให้สติกำกับนับตั้งแต่กิริยาอาการเคลื่อนไหวทุกอย่างของร่างกาย มีสัมปชัญญะ คือ ให้มีความรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาในขณะทำกิจกรรมการงานต่างๆ ลดความยึดติดถือมั่น และความยินดีในรูปร่างกายของตนด้วยการพิจารณาให้เห็นว่า ร่างกายนี้เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดทั้งหลาย เป็นเพียงการประชุมประกอบกันขึ้นมาของธาตุ ๔ เท่านั้น เป็นสิ่งไม่แน่นอนมั่นคง ถึงที่สุดแล้วก็ต้องผุผังแตกสลายไปธรรมดาอยู่ในกฎของไตรลักษณ์ หลักการฝึกแบบกายานุปัสสนาจึงมีจุดมุ่งหมายอยู่ที่ทำให้ผู้ฝึกคลายความยึดถือมั่นติดอยู่ในร่างกายของตนจนกระทั่งบอกตัวเองได้ว่าร่างกายเป็นเพียงเครื่องมือสำหรับฝึกฝนพัฒนาจิตเท่านั้นเอง ไม่มีคุณค่าเพียงพอต่อการยึดติดกับสิ่งใดๆ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก เมื่อพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ย่อมกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

**๓.๓.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน**

หลักปฏิบัติว่าด้วยการพิจารณากำหนดรู้อาการของเวทนา คือ สติที่ตั้งมั่นอยู่กับการพิจารณาเนืองๆ ซึ่งในเวทนา จำแนกไว้ ๓ คือ ๑. ความรู้สึกสุข ๒. ความรู้สึกทุกข์ ๓. ความรู้สึกไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์หรืออุเบกขา องค์ธรรม ได้แก่ สติเจตสิกที่ในมหากุศลจิต ๘ มหากิริยาจิต ๘ อัปปนาชวนะ ๒๖ ในการพิจารณาเวทนา คือ การมีสติระลึกรู้เฝ้าสังเกตพิจารณาตรึกตรองความรู้สึกในความรู้สึกภายในกายภายนอกกาย โดยมีสติระลึกรู้เท่าทันอาการที่มากระทบ[๖๒]

---

[๖๒] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๓ - ๗**, หน้า ๑๒๑.

โดยให้พิจารณาตรึกตรองเฝ้าสังเกตเห็นเวทนา (ความรู้สึก) ทั้งหมดนี้โดยความเป็นทุกข์เนื่องจากความสุข ความทุกข์ และความไม่สุขไม่ทุกข์ (อุเบกขา) เวทนาทั้ง ๓ นี้เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงสิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ เวทนา (ความรู้สึก) ทั้ง ๓ นี้ยังประกอบด้วย สิ่งล่อใจ (คือกิเลส) และไม่มีสิ่งล่อใจอีกรวมเป็น ๙ ชนิด ดังมีปรากฏข้อความว่า

> ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ คือ (๑) ภิกษุในธรรมวินัยนี้เมื่อเสวยสุขเวทนาก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนา” (๒) เมื่อเสวยทุกขเวทนาก็รู้ชัดว่า“เราเสวยทุกขเวทนา” (๓) เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา” (๔) เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิสก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส” (๕) เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส” (๖) เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิสก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส” (๗) เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส” ๘) มื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิสก็รู้ชัดว่า “เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส” (๙) เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่า “เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส”[๖๓]

เมื่อจิตเสวยเวทนาชนิดใดใน ๙ ชนิดนี้ ก็ให้รู้ชัดว่า จิตกำลังเสวยเวทนานั้นๆ ผู้ปฏิบัติต้องเฝ้าพิจารณาตรึกตรอง เห็นเวทนาในเวทนา เห็นอาการเกิดขึ้นแห่งเวทนา ความรู้สึกภายในกาย ภายนอกกาย สติเฝ้าพิจารณาตรึกตรองเห็นสภาวธรรมที่เป็นเหตุเกิด ที่เป็นเหตุดับ ทั้งที่เป็นเหตุเกิด และเหตุดับในความรู้สึกนั้นๆ ผู้ที่หยั่งเห็นความเกิดดับของเวทนาอย่างนี้ จะเกิดสติระลึกรู้ว่ามีเพียงความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือวางเฉย ไม่มีบุคคล เรา ของเรา บุรุษ สตรี เขาย่อมปราศจากความยึดมั่นสิ่งใดสิ่งหนึ่งในโลก คืออุปาทานขันธ์ สมจริงดังพระพุทธพจน์ว่า “เธอตามรู้สภาวะ คือความเกิดขึ้นในเวทนาอยู่บ้าง ตามรู้สภาวะ คือ ความดับในเวทนาอยู่บ้าง ตามรู้สภาวะ คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความดับในเวทนาอยู่บ้าง เธอย่อมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่งคือเข้าไปตั้งสติว่าเวทนามีก็เพียงสักว่าเอาไว้รู้เพียงสักว่าเอาไว้ระลึกได้เท่านั้น เป็นผู้อยู่อย่างไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิเข้าอิงอาศัยและไม่ถือมั่นอะไรๆ ใน

### ๓.๓.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน[๖๕]

การพิจารณาเห็นจิตในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ” พิจารณาให้เห็นจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้” โดยการมีสติตามรู้ ๑๖ ประการ คือ สติที่ตั้งมั่นอยู่ในการพิจารณาเนืองๆ ซึ่งจิตที่มีโลภ อโลภ โทส อโทส โมห อโมห เป็นต้น องค์ธรรม ได้แก่ สติเจตสิก ในมหากุศล

---

[๖๓] ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

[๖๔] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, หน้า ๒๕๘ - ๒๕๙.

[๖๕] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔.

จิต ๘ มหากิริยาจิต ๘ อัปปนาชวนะ ๒๖[๖๖] เป็นการพิจารณาเห็นจิตในจิต โดยมีสติระลึกรู้เฝ้าสังเกตพิจารณาจิตที่เศร้าหมอง หรือจิตผ่องแผ้วเป็นอารมณ์ว่าจิตนี้ก็สักแต่ว่าจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา

กำหนดรู้จิตตามสภาพที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ หรือตั้งสติพิจารณาตรึกตรอง ดูความคิด (จิต) ให้รู้เท่าทันอาการของความคิดเห็นอาการตามที่ปรากฏในขณะนั้นๆ และรู้ชัดตามความเป็นจริงของความคิด ซึ่งความคิด หรือจิตมีอาการ ๘ คู่ ๑๖ ลักษณะ คือ จิตมีราคะ (โลภะมูลจิต ๘) จิตปราศจากราคะ (จิตที่เป็นกุศล) จิตมีโทสะ (โทสะมูลจิต ๒) จิตปราศจากโทสะ (จิตที่เป็นกุศล) จิตมีโมหะ (โมหะมูลจิต ๒) จิตปราศจากโมหะ (จิตที่เป็นกุศล) จิตหดหู่ (ถีนมิทธะ) จิตฟุ้งซ่าน (อุทธัจจะ) จิตเป็นมหัคคตะ (รูปาวจรจิต อรูปาวจรจิต) จิตไม่เป็นมหัคคตะ (กามาวจรจิต) จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า (กามาวจรจิต) จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า (รูปาวจรจิต อรูปาวจรจิต) จิตตั้งมั่น (อัปปนา หรืออุปจาร) จิตไม่ตั้งมั่น (เว้นจากสมาธิทั้งสอง) จิตหลุดพ้น (ตทังควิมุตติ วิกขัมภวิมุตติ) จิตไม่หลุดพ้น (เว้นจากวิมุตติทั้งสอง) การพิจารณาในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ดังมีปรากฏข้อความว่า

> ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่คือ (๑) ภิกษุในธรรมวินัยนี้จิตมีราคะก็รู้ชัดว่า “จิตมีราคะ” (๒) จิตปราศจากราคะก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากราคะ” (๓) จิตมีโทสะก็รู้ชัดว่า “จิตมีโทสะ” (๔) จิตปราศจากโทสะก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากโทสะ” (๕) จิตมีโมหะก็รู้ชัดว่า “จิตมีโมหะ” (๖) จิตปราศจากโมหะก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากโมหะ” (๗) จิตหดหู่ก็รู้ชัดว่า“จิตหดหู่” (๘) จิตฟุ้งซ่านก็รู้ชัดว่า “จิตฟุ้งซ่าน” (๙) จิตเป็นมหัคคตะก็รู้ชัดว่า “จิตเป็นมหัคคตะ” (๑๐) จิตไม่เป็นมหัคคตะก็รู้ชัดว่า “จิตไม่เป็นมหัคคตะ” (๑๑) จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ชัดว่า “จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า” (๑๒) จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ชัดว่า “จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า” (๑๓) จิตเป็นสมาธิก็รู้ชัดว่า “จิตเป็นสมาธิ” (๑๔) จิตไม่เป็นสมาธิก็รู้ชัดว่า “จิตไม่เป็นสมาธิ” (๑๕) จิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ชัดว่า “จิตหลุดพ้นแล้ว” และ ๑๖) จิตไม่หลุดพ้นก็รู้ชัดว่า “จิตไม่หลุดพ้น”[๖๗]

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่[๖๘] พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่าจิตมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น

---

[๖๖] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๓ - ๗**, หน้า ๑๒๒.

[๖๗] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๑๔/๑๑๑.

[๖๘] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๖๕/๓๑๒ - ๓๑๔.

ไม่อาศัยตัณหาและทิฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างนี้ ดังนั้น เมื่อสติกำหนดระลึกรู้อยู่เรื่อยๆ สมาธิจะมีกำลังมีความแก่กล้ามากขึ้น ปัญญาก็จะค้นพบความจริงว่า จิตทั้งหลายที่ทำการกำหนดระลึกรู้อยู่ในขณะนั้นๆ เกิดขึ้นและดับไปไม่ตั้งอยู่แม้สักขณะเดียว ผู้ที่หยั่งเห็นความเกิดดับของจิตอย่างนี้ย่อมปราศจากความยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานขันธ์ ย่อมบรรลุถึงความพ้นทุกข์ได้ด้วยการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน[๖๙]

**๓.๓.๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน**

การพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ การกำหนดรู้สภาวธรรมว่าเป็นเพียงสภาวธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกเป็นสภาวะเห็น ได้ยิน เป็นต้น แบ่งออกเป็น ๕ หมวด ดังนี้

**๑) นิวรณปัพพะ หมวดนิวรณ์**

ธรรมเป็นเครื่องกั้น หรือห้ามไม่ให้บรรลุกุศลธรรมมีฌานเป็นต้น[๗๐] ซึ่งมีสภาวธรรม ดังนี้ (๑) กามฉันทนิวรณ์ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุกุศลธรรม ได้แก่ ความพอใจในกามคุณอารมณ์ (๒) พยาปาทนิวรณ์ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุกุศลธรรม ได้แก่ การผูกพยาบาทจองล้างจองผลาญผู้อื่น (๓) ถีนมิทธนิวรณ์ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุกุศลธรรม มีอาการหดหู่ และท้อถอยต่ออารมณ์ (ง่วงเหงา หาวนอน) (๔) อุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุกุศลธรรม ได้แก่ ความฟุ้งซ่านรำคาญในอารมณ์ (ใจตั้งอยู่ไม่ได้) (๕) วิจิกิจฉานิวรณ์ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นที่ไม่ให้บรรลุกุศลธรรม ได้แก่ ความสงสัย ลังเลใจในสิ่งที่ควรเชื่อถืออันมีพระรัตนตรัย เป็นต้น

**๒) ขันธปัพพะ หมวดขันธ์**

คำว่า “ขันธ์” แปลว่า กอง, หมวด, หมู่, ประชุม, กลุ่ม มี ๕ อย่าง ซึ่งเป็นอารมณ์ของอุปาทาน ฉะนั้นจึงเรียกว่า อุปาทานขันธ์ ๕ คือ (๑) รูปขันธ์ ได้แก่ รูป ๒๘ (๒) เวทนาขันธ์ ได้แก่ เวทนาเจตสิก ๑ ดวง (๓) สัญญาขันธ์ ได้แก่ สัญญาเจตสิก ๑ ดวง (๔) สังขารขันธ์ ได้แก่ เจตสิกที่เหลือ ๕๐ ดวง (๕) วิญญาณขันธ์ ได้แก่ จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง การพิจารณาเห็นธรรมในธรรม ขันธปัพพะ หรือหมวดขันธ์เป็นการรู้สิ่งที่ปรากฏเกิดขึ้นโดยความเป็นขันธ์ ไม่ใช่ตัวตน สัตว์ บุคคล ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ใคร เป็นรูป คือ สภาวะที่ไม่รู้อารมณ์ใดๆ เกิดขึ้นแล้วดับไป เวทนาความรู้สึกสุขบ้าง ทุกข์บ้าง เฉยๆ บ้างเกิดขึ้นแล้วดับไป สัญญาความจำได้หมายรู้ เกิดขึ้นแล้วดับไป สังขารการคิดปรุง

---

[๖๙] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, หน้า ๒๗๕.

[๗๐] ดูรายละเอียดใน องฺ.นวก. (ไทย) ๒๓/๖๔/๕๔๙.

แต่งให้จิตดีบ้าง ไม่ดีบ้าง เป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง เกิดขึ้นแล้วดับไป วิญญาณการรับรู้ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เกิดขึ้นแล้วดับไป เปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ไม่มีสิ่งใดเที่ยงแท้ถาวร[๗๑]

**๓) อายตนปัพพะ หมวดอายตนะ**

การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย อายตนะ คือ ที่ต่อที่เชื่อมรูปนาม ได้แก่ บรรดาอายตนะ ๑๒ ว่าด้วยการตั้งสติกำหนดเพื่อพิจารณาอายตนะภายใน ๖ คือ (๑) จักขายตนะ (๒) โสตายตนะ (๓) ฆานายตนะ (๔) ชิวหายตนะ (๕) กายายตนะ (๖) มนายตนะ ส่วนอายตนะภายนอก ๖ คือ (๑) รูปายตนะ (๒) สัททายตนะ (๓) คันธายตนะ (๔) รสายตนะ (๕) โผฏฐัพพายตนะ (๖) ธัมมายตนะ

อายตนะ ๑๒ ว่าด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณา อายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ และอายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณ์ สักแต่ว่าอายตนะเป็นที่ต่อของชีวิต (คือระหว่างรูปกับรูป หรือระหว่างรูปกับนาม ให้ติดต่อกันเกิดความรู้ทางใจขึ้นได้) และเป็นที่ไหลมาของบุญและบาป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นเพียงปรมัตถธรรม คือ ขันธ์ อายตนะ ธาตุ สัจจะเท่านั้น โดยมีวิธีการกำหนดรู้ตามนี้ รู้ชัดตา รู้ชัดรูป สังโยชน์ใดอาศัยตาและรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น รู้ชัดหู รู้ชัดเสียง สังโยชน์ใดอาศัยหู และเสียงทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น รู้ชัดจมูก รู้ชัดกลิ่น สังโยชน์ใดอาศัยจมูก และกลิ่นทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น รู้ชัดลิ้น รู้ชัดรส สังโยชน์ใดอาศัยลิ้น และรสทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น รู้ชัดกาย รู้ชัดโผฏฐัพพะ สังโยชน์ใดอาศัยกาย และโผฏฐัพพะทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น รู้ชัดใจ รู้ชัดธรรมารมณ์ สังโยชน์ใดอาศัยใจ และธรรมารมณ์ทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น[๗๒]

**๔) โพชฌังคปัพพะ หมวดโพชฌงค์**

ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ๗ ประการ การที่จะตรัสรู้หรือบรรลุธรรมได้นั้น จำเป็นต้องมีธรรมหมวดนี้ เป็นสภาพที่ทำให้รู้อารมณ์ได้ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ บุคคลไม่อาจบรรลุธรรมได้จากการอ่านพระไตรปิฎก หรือปรารถนาเองว่าสภาวธรรมจะปรากฏขึ้นเองในใจ

---

[๗๑] สุภีร์ ทุมทอง, **สติปัฏฐาน ๔ เส้นทางตรงสู่พระนิพพาน**, (กรุงเทพมหานคร: ขุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๙๔.

[๗๒] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๔.

แท้จริงแล้วมีเงื่อนไขสำคัญๆ ที่เป็นรากฐานของการบรรลุธรรม ปัจจัยเหล่านี้มีชื่อว่า โพชฌงค์คือองค์ธรรมสำคัญที่ทำให้กำหนดตรัสรู้ หรือองค์แห่งความรู้แจ้งธรรมตามความเป็นจริง หรือสภาวะดำเนินไปแห่งความรู้แจ้ง การบรรลุธรรมจะเกิดขึ้นได้ต้องมีสติเป็นบาทฐานประกอบด้วยองค์ธรรม ๗ ประการ ดังต่อไปนี้คือ (๑) สติสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือความระลึกได้ (๒) ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือการเฟ้นธรรม (๓) วิริยสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือความเพียร (๔) ปีติสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือความอิ่มในใจ (๕) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือความสงบกายใจ (๖) สมาธิสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือความตั้งจิตมั่น (๗) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือความวางใจเป็นกลาง[๗๓]

**๕) อริยสัจจปัพพะ หมวดอริยสัจ**

หลักคำสอนเรื่องอริยสัจ ๔ คือ ความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยะ ความจริงที่ทำบุคคลผู้เข้าถึงให้เป็นอริยชน ย่อมรู้ตามความจริงว่านี้คือทุกข์ เหตุเกิดของทุกข์ ความดับทุกข์ ทางดำเนินไปสู่ความดับทุกข์มี ๔ อย่าง คือ (๑) ทุกขอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ คือ ทุกข์ ได้แก่ ความเกิด ความแก่ ความตาย ความโสก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ การประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ว่าโดยย่ออุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์ (๒) ทุกขสมุทัยอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์ ธรรมชาติที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์เป็นความจริงของพระอริยเจ้า ได้แก่ ตัณหา ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา (๓) ทุกขนิโรธอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ คือ ความดับแห่งทุกข์ ธรรมเป็นเครื่องดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไป ความปล่อยวาง ความไม่ติดข้อง ความหลุดพ้น สงบ และปลอดโปร่งเป็นอิสระ คือ พระนิพพาน (๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ความจริงอันเป็นประเสริฐ คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ หนทางที่เป็นเหตุให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘ หรือเรียกอีกอย่างว่า มัชฌิมาปฏิปทา ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ[๗๔]

อริยสัจ ๔ เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ และเป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะธรรมทั้งมวลล้วนประชุมลงในอริยสัจ ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถพิสูจน์ให้เห็นจริงในสภาวธรรมที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง ทำให้ทราบสภาวะเกิดดับของธรรม สามารถนำไปประยุกต์เข้ากับสถานการณ์

---

[๗๓] ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑ – ๓๒๓.

[๗๔] ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖ - ๔๐๓/๓๒๔ – ๓๓๘.

ปัจจุบันได้ทุกยุคทุกสมัย รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า “นี้คือทุกข์” รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า “นี้คือทุกขสมุทัย” รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า “นี้คือทุกขนิโรธ” รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า “นี้คือทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา” ดังมีพระพุทธพจน์ว่า

> ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเป็นภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเสื่อมไปในธรรมบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในธรรมบ้าง หรือสติของเธอที่ตั้งอยู่ว่าธรรมมีอยู่แต่เพียงสักว่า เป็นที่รู้แต่เพียงสักว่า เป็นที่อาศัยระลึก เธอย่อมเป็นผู้อันตัณหา และทิฏฐิไม่อาศัยอยู่ด้วย ไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย[๗๕]

ผู้ที่ยินดีในการเจริญภาวนาแล้วปฏิบัติวิปัสสนาจนเห็นแจ้งอริยสัจ ๔ ด้วยมรรคปัญญา ย่อมบรรลุมรรค ผล และนิพพาน เป็นพระอรหันต์ผู้ละกิเลสได้โดยสิ้นเชิง สามารถระงับความโศกเศร้า และความคร่ำครวญ ดับทุกข์ทางกาย และโทมนัสทางใจในภพนี้ได้แล้ว เมื่อได้ปรินิพพานแล้วก็ไม่เวียนว่ายตายเกิดในภพใหม่ได้รับทุกข์ และโทมนัสอีก ในอัคคิทัตตปุโรหิตวัตถุได้กล่าวถึงหลักคำสอนอริยสัจ ๔ เพื่อให้มีปัญญาพิจารณาเห็นอริยสัจ ๔ แก่อัคคิทัตตะผู้ออกบวชเป็นฤาษี และบริวารไว้ว่า เพราะมนุษย์จำนวนมาก ผู้ถูกภัยคุกคาม ต่างถึงภูเขา ป่าไม้ อาราม และรุกขเจดีย์เป็นสรณะ นั่นมิใช่สรณะอันเกษม นั่นมิใช่สรณะอันสูงสุด เพราะผู้อาศัยสรณะเช่นนั้น ย่อมไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวง ส่วนผู้ที่ถึงพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์เป็นสรณะ ย่อมใช้ปัญญาชอบพิจารณาเห็นในอริยสัจ ๔ ประการ คือ ทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และอริยมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความสงบระงับทุกข์ นั่นเป็นสรณะอันเกษม นั่นเป็นสรณะอันสูงสุดเพราะผู้อาศัยสรณะเช่นนั้นย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้[๗๖] การรู้ซึ่งความเป็นจริงในเรื่องของความดับทุกข์และด้วยการรู้เช่นนี้ทำให้บรรลุถึงความเห็นแจ้ง ซึ่งความเป็นจริงของเหตุแห่งทุกข์ด้วยโดยการถอนตัณหาออกไป และทำให้การเจริญมรรคมีผลโดยชอบจนกระทั่งบรรลุความสำเร็จ เมื่อเกิดความรู้เห็นอย่างแจ้งชัดในอริยสัจ ๔ ด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนาแล้วอย่างน้อยก็ได้จะบรรลุเป็นพระอริยบุคคลและเป็นผู้ที่พ้นแล้วจากอบาย[๗๗]

---

[๗๕] ดูรายละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๓๖/๑๒๘.

[๗๖] ดูรายละเอียดใน ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๘๘ - ๑๙๒/๙๒.

[๗๗] พระสมภาร สมภาโร (ทวีรัตน์), **ธรรมะภาคปฏิบัติ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๑๙๙.

## ๓.๔ อานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

ผู้ที่ได้เจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐานทั้ง ๔ อย่างถูกต้องแล้วย่อมจะได้รับอานิสงส์มากมาย แต่เมื่อกล่าวโดยย่อๆ แล้วย่อมได้รับผลดังนี้ คือ มีสติทันปัจจุบันเห็นรูป - นาม เห็นพระไตรลักษณ์ได้มรรค ผล นิพพาน ทั้งในปัจจุบัน และอนาคต ดังมีพระพุทธพจน์ว่า

> ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ ปี ๗ เดือน และ ๗ วัน พึงหวังผลได้ ๒ อย่าง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นพระอนาคามี ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพานทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔[๗๘]

อานิสงส์ของสติปัฏฐานที่พระอนุรุทธะแสดงมีปรากฏในอนุรุทธสังยุต รโหคตวรรค[๗๙] เป็นพระสูตรที่ประมวลเรื่องพระอนุรุทธะ ที่ได้แสดงผลการเจริญสติปัฏฐานไว้ว่า ท่านพระอนุรุทธะหลีกเร้นอยู่ในที่สงัดได้เกิดความคิดคำนึงขึ้นว่าผู้พลาดสติปัฏฐาน ๔ ประการ ชื่อว่าพลาดอริยมรรคที่ให้ถึงความสิ้นทุกข์ ผู้ปรารภสติปัฏฐานก็ชื่อว่าปรารภอริยมรรค ผู้ปรารภสติปัฏฐาน คือ ผู้พิจารณาเห็นธรรมอันเป็นเหตุเกิด ธรรมอันเป็นเหตุดับในกาย เวทนา จิต ธรรม มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสได้ ผู้ปรารภสติปัฏฐาน คือ ผู้พิจารณาเห็นกาย เวทนา จิตและธรรม สติปัฏฐานเป็นเหตุทำให้เกิดผลต่างๆ ในอาสวักขยสูตรว่าด้วยเหตุที่ทำให้สิ้นอาสวะ มีปรากฏข้อความไว้ว่า ผู้มีอายุทั้งหลาย อนึ่งผมรู้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันไม่มีอาสวะเพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน ก็เพราะสติปัฏฐาน ๔ ประการนี้ที่ผมเจริญทำให้มากแล้ว[๘๐]

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสาจารย์ สรุปอานิสงส์ของสติปัฏฐานไว้มี ๔ ประการ คือ (๑) นานากิเลสวิทฺธสนำ สามารถกำจัดกิเลสต่างๆ ได้ (๒) อริยผลรสานุภวนำ สามารถเสวยผลแห่งอริยผล (๓) นิโรธสมาปตฺติสมาปชฺชนสมตฺถตา สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้ และ (๔) อาหุเนยฺยภาวาทิสิทฺธิ เป็นผู้สำเร็จคุณของพระอริยบุคคล ความเป็นอาหุไนยบุคคลมีความเป็นผู้ควรบูชา[๘๑]

---

[๗๘] ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔ - ๔๐๕/๓๓๘ - ๓๔๐.

[๗๙] ดูรายละเอียดใน สำ.ม. (ไทย) ๑๙/๘๙๙ - ๙๐๐/๔๒๙ - ๔๓๓.

[๘๐] สำ.ม. (ไทย) ๑๙/๙๒๒/๔๔๖.

[๘๑] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๑๘๓.

อรรถกถาทีฆนิกายได้กล่าวถึงอานิสงส์ทั้ง ๕ ประการของการเจริญสติปัฏฐานเพิ่มเติมไว้ว่า (๑) เพื่อความหมดจดของสัตว์ทั้งหลายนั้นหมายถึงความหมดจดทางใจจากมลทินทั้งหลาย อาทิเช่น ความกำหนัด (ราคะ) และความหมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย (๒) เพื่อการก้าวพ้นความโศกและความร่ำไรหมายถึงความก้าวล่วงความละเสียได้ซึ่งความโศกและความร่ำไร (๓) เพื่อความดับสูญแห่งความทุกข์ และโทมนัส หมายถึง ความตั้งอยู่ไม่ได้ของความทุกข์ทั้งทางกาย (ทุกข์) และทางใจ (โทมนัส) (๔) เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้องหมายถึงเพื่อการบรรลุญายธรรมคืออริยมรรคมีองค์ ๘ และ (๕) อานิสงส์ข้อสุดท้ายเพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานหมายถึงการทำให้ประจักษ์แจ้งด้วยตัวเองซึ่งนิพพานอันได้ชื่อว่าเป็นอมตธรรม เป็นภาวะที่ปราศจากตัณหาที่เป็นเครื่องร้อยรัดสัตว์ไว้ในภพ[๘๒]

ดังที่ได้กล่าวไว้แล้วข้างต้น พระพุทธองค์ทรงแสดงอานิสงส์แห่งการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ ตลอดเวลา ๗ ปี ผู้นั้นพึงหวังผล ๑ อย่าง ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จะเป็นอนาคามี เป็นต้น อีกนัยหนึ่ง ประโยชน์ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามคู่มือสมาธิภาวนา และสวดมนต์แปลของสำนักงานพุทธมณฑล สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติได้อธิบายไว้ว่า สามารถบรรเทานิวรณ์ ๕ ประการที่เป็นอุปสรรคของการปฏิบัติธรรมได้ประสบแต่ความสุขทั้งในปัจจุบัน และกาลเบื้องหน้า สามารถบรรลุความเป็นอริยบุคคลอันเป็นบุญเขตของโลกย่อมได้ดื่มรสแห่งอริยผลอันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้ ในบรรดาผลประโยชน์ทั้งหลายไม่มีอะไรจะเทียบเท่ากับวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานย่อมมองเห็นสิ่งทั้งหลายได้อย่างทะลุปรุโปร่งในรูป–นามของตนเองและของผู้อื่น ทราบชัดในจิตทางตา จิตทางหู จิตทางจมูก จิตทางลิ้น จิตทางกาย และจิตทางจิต ทราบชัดจิตที่เป็นกุศลหรือบุญ และจิตเป็นอกุศลหรือบาป ตลอดถึงจิตที่ไม่เป็นบุญไม่เป็นบาป[๘๓]

นอกจากนี้ ผู้เจริญสติปัฏฐานย่อมได้อานิสงส์เห็นประจักษ์ คือสามารถบรรเทาเสียได้ซึ่งอภิชฌา ความเพ่งเล็งอยากได้ และโทมนัส ความเสียใจที่เกิดขึ้น เช่น ผู้เจริญสติปัฏฐานเมื่อมีทุกข์บังเกิดขึ้นก็จะเห็นทุกข์นั้นว่าเป็นสักแต่ว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา จิตก็จะหลุดพ้นจากอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น เมื่อไม่ยึดถือมั่นแล้ว อภิชฌาและโทมนัสก็ย่อมหมดไป ไม่อาจครอบงำจิตได้ การเจริญสติปัฏฐานมีประโยชน์ คือจะสามารถถอนวิปัลลาส

---

[๘๒] พระพรหมโมลี (วิลาศ ฌาณวโร, ป.ธ.๙), **โพธิธรรมทีปนี**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๔๕), หน้า ๑๐๖ - ๑๐๗.

[๘๓] พระมหาไสว ฌาณวีโร, ดร., **คู่มือสมาธิภาวนาสวดมนต์แปล สำนักงานพุทธมณฑล สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ม.ป.ป), หน้า ๔๕ - ๔๗.

ความสำคัญผิดยึดมั่นถือว่าเราว่าของเราด้วยอำนาจตัณหา มานะ ทิฏฐิเสียได้ ในโพธิราชกุมารสูตร มีปรากฏพระพุทธดำรัสตรัสรับรองผลแห่งการปฏิบัติ สำหรับผู้ปฏิบัติควรพึงมีปธานิยังคธรรมดังมีพระพุทธพจน์ไว้ว่า ราชกุมาร ไม่ต้องถึง ๑ คืน ๑ วัน ภิกษุผู้ประกอบด้วยองค์แห่งความเพียร ๕ ประการนี้ ถ้าเป็นผู้มีปัญญาแก่กล้าเมื่อได้ตถาคตเป็นผู้แนะนำ มีตถาคตสั่งสอนในเวลาตอนเย็นก็จักบรรลุคุณวิเศษได้ในเวลาเช้า มีตถาคตสั่งสอนในเวลาเช้าก็จักบรรลุคุณวิเศษได้ในเวลาเย็น[๘๔]

ดังนั้น อานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐานจะเห็นได้จากพระพุทธพจน์ในตอนท้ายของมหาสติปัฏฐานสูตรและสติปัฏฐานสูตร ความบรรลุญายธรรมและการทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ความหมดจดของสัตว์ทั้งหลายย่อมเป็นไปได้ด้วยแห่งสติปัฏฐานหรือเอกายนมรรคนั้น การบรรลุญายธรรมย่อมมีได้ด้วยการทำให้แจ้งพระนิพพาน และยังมีอานิสงส์รองลงมาได้ความสุขที่เกิดจากความสงบทางใจ

## ๓.๕ สรุปท้ายบท

วิปัสสนาจึงหมายถึงการอบรมจิตให้เกิดปัญญา โดยเกิดการพิจารณาทางปัญญาจนเห็นสภาวะตามความเป็นจริงในกฎแห่งหลักไตรลักษณ์ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาพร้อมทั้งเข้าถึงความหลุดพ้นออกจากกิเลสตัณหาอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ หรือทำให้สิ้นอาสวะซึ่งหมายถึงการบรรลุธรรมอันสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือการเข้าถึงนิพพาน เป็นหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าโดยมีหลักการปฏิบัติด้วยวิธีเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริงในความเป็นรูปธรรม และนามธรรมในสังขารธรรมตามความเป็นจริงซึ่งอารมณ์ของวิปัสสนาภาวนานั้นมีอยู่ ๖ อย่าง เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าวิปัสสนาภูมิ ๖ ได้แก่ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจจสมุปบาท ๑๒ โดยธรรมมี ๒ อย่าง คือรูปกับนาม

การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐานมี ๔ ประการ คือ (๑) พิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ (๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย (๓) พิจารณาเห็นจิตในจิต (๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย การปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นั้นจึงประกอบด้วยกายานุปัสสนา ๖ เวทนานุปัสสนา ๙ จิตตานุปัสสนา ๑๖ และธัมมานุปัสสนา ๕ ผู้ประพฤติปฏิบัติพึงรู้อาการที่ปรากฏทางกายและจิตให้เท่าทันต่ออารมณ์ปัจจุบัน ณ จุดกระทบผัสสะ เกิดวิญญาณจิตรู้แจ้งในอารมณ์นั้นๆ ด้วยการกำหนดใส่ใจจดจ่อตรงอาการนั้นๆ คือมีความต่อเนื่องดูแลในอาการภายในเพียงแค่ขณิกสมาธิเท่านั้น

---

[๘๔] ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๔๕/๔๑๙.

เมื่อขณิกสมาธิเกิดติดต่อกันอย่างต่อเนื่องเป็นเหตุให้ปัญญามีการพัฒนาแก่กล้าขึ้นตามลำดับ พิจารณาโดยใช้สติสัมปชัญญะ และความเพียร การเจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อให้เกิดปัญญาให้รู้เท่าทันรูปนามตามเป็นจริง เพื่อคลายความยึดมั่นถือมั่นให้พ้นไปจากตัณหาและทิฏฐิ ย่อมเป็นผู้ไม่ถูกความทุกข์ครอบงำ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาต้องใช้ความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลสมีสติสัมปชัญญะ ที่สำคัญต้องพยายามสร้างฉันทะระดมความเพียรคอยเร้าจิตไว้ให้มุ่งมั่นเพื่อระวังป้องกันและละเสียซึ่งอกุศล เพียรเจริญรักษากุศลมิให้เสื่อมไปเมื่อปฏิบัติด้วยคุณธรรมตามนี้ย่อมบรรลุถึงความดับทุกข์ทางกาย และทุกข์ทางใจย่อมถึงความบริสุทธิ์หมดจดปราศจากกิเลสทั้งหลายทั้งปวงได้

กระบวนการฝึกตนเพื่อการพัฒนาปัญญาที่มุ่งหวังการขัดเกลากิเลสต้องอาศัยวิธีการปฏิบัติธรรมที่มีอย่างเป็นรูปแบบเพื่อให้ปัญญาได้รับการพัฒนาต่อเนื่องด้วยการฝึกสติปัฏฐาน ๔ พระพุทธองค์ทรงพร่ำสอนภิกษุด้วยวิธีการฝึกสติปัฏฐานที่เป็นรูปแบบนี้ดังมีตัวอย่างในแนวทางการประพฤติปฏิบัติธรรมของท่านพระนันทะ พระผู้มีพระภาคตรัสเล่าเรื่องของพระนันทะให้ภิกษุว่าวิธีประพฤติพรหมจรรย์สำหรับของท่านพระนันทะ ได้แก่ ความคุ้มครองทวารในอินทรีย์ ๖ ความรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร การประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ และพร้อมทั้งให้มีสติสัมปชัญญะ ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่ามีความสอดคล้องกับแนวทางการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ อันประกอบด้วยธรรม ๓ ประการนี้เป็นวิธีหนึ่งอันมีหลักธรรมสำหรับการปฏิบัติสติปัฏฐานมีอยู่ในคำสอนที่พระองค์ทรงแนะนำแนวทางให้ท่านพระนันทะไว้ปฏิบัติ พระนันทะจึงสามารถประพฤติพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ได้ โดยเฉพาะการประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ โดยมีหลักปฏิบัติด้วยการเดินจงกรม นั่งสมาธิและมีสติสัมปชัญญะอย่างต่อเนื่อง

อย่างไรก็ตาม การเข้ามาฝึกอบรมปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยวิธีการเดินจงกรมนั่งสมาธิสลับกันตามที่มีอยู่ในคำสอนของการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนั้นคำสอนที่แสดงลำดับการปฏิบัติโดยลำดับ เป็นหมวดธรรมสำคัญในกระบวนการปฏิบัติธรรมไปตามลำดับ แนวทางในการประพฤติปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ดังมีพระพุทธพจน์ไว้ในอปัณณกปฏิปทา ๓ ที่พระองค์ทรงแสดงกับภิกษุทั้งหลายชื่อว่า เป็นข้อปฏิบัติไม่ผิดและปรารภเหตุเพื่อความสิ้นอาสวะทั้งหลาย จะมีแนวทางการปฏิบัติเพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาอย่างไรให้สามารถบ่งชี้ได้ถูกต้องว่าได้ผลตรงตามหลักพุทธธรรมอย่างแท้จริง ดังนั้นผู้ศึกษาจึงกำหนดประเด็นการศึกษาหลักปฏิบัติธรรมที่ได้แสดงแนวทางการปฏิบัติของอปัณณกปฏิปทา ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนา ดังจะรวบรวมนำมาเสนอไว้ในบทต่อไป

# 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**<br>**๑.๑ อานาปานสติ** คือ ไปในที่สงัด นั่งขัดสมาธิแล้วตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยอาการต่างๆ<br>**๑.๒ กำหนดอิริยาบถ** คือ เมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างไรก็รู้ชัดในอาการเป็นอยู่นั้นๆ<br>**๑.๓ สัมปชัญญะ** คือ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำทุกอย่าง และความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ นุ่งหุ่มผ้า กิน ดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด เป็นต้น<br>**๑.๔ ปฏิกูลมนสิการ** คือ พิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ศีรษะจดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่างๆ มากมายมารวมๆ อยู่ด้วยกัน<br>**๑.๕ ธาตุมนสิการ** คือ พิจารณาร่างกายของตนโดยให้เห็นแยกประเภทเป็นธาตุ ๔ แต่ละอย่างๆ<br>**๑.๖ นวสีวถิกา** คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่างๆ | **๑) อินทรียสังวร** เชื่อมโยงกับกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน และเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนา-สติปัฏฐาน<br>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<br>กุศลธรรม หรืออกุศลธรรมจะเกิดขึ้นได้เพราะอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดที่เรียกว่าเวทนา การรับรู้ทางของอารมณ์อาการเป็นสุข พึงพอใจ ดีใจ เบิกบานใจ ชอบใจ โสมนัส มีอาการเป็นทุกข์ เศร้าใจ ไม่พอใจ โทมนัสหรือมีอาการเฉยๆ ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย เป็นอุเบกขาธรรม |
| **๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน**<br>การตามดูรู้ทันเวทนา คือ เมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นชนิดอามิส และนิรามิส ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ | **๒) โภชเนมัตตัญญุตา** เชื่อมโยงกับกายานุปัสสนา-สติปัฏฐาน<br>ขณะบริโภคอาหารให้พิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้าซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่างๆ มากมายมารวมอยู่ด้วยกัน พิจารณาร่างกายของตนโดยให้เห็นแยกประเภทเป็นธาตุ ๔ แต่ละอย่างๆ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่างๆ กันโดยระยะเวลา ๙ ระยะตั้งแต่ตายใหม่ๆ ไปจนถึงกระดูกผุแล้วในแต่ละกรณีนั้นให้ |

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

# บทที่ ๕

# สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท” การวิจัยมีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ ได้แก่ เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท และเพื่อศึกษาการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท การศึกษาดังกล่าวนี้มีวิธีการศึกษา โดยศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์ทางพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสส หนังสือ เอกสารและรายงานวิจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับเนื้อหา นำมาเรียบเรียงบรรยายเชิงพรรณนา สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

## ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาเรื่อง “ศึกษาการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท” ในครั้งนี้สรุปผลการศึกษาได้ตามวัตถุประสงค์ ดังต่อไปนี้

**๕.๑.๑ จากการศึกษาเนื้อหาหลักการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท** พบว่า หลักการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ มีปรากฏอยู่ในหลายๆ พระสูตรในพระไตรปิฎก และคัมภีร์ทางพุทธศาสนาเถรวาท ชื่อว่าข้อปฏิบัติไม่ผิด และปรารภเหตุเพื่อความสิ้นอาสวะ หลักธรรมของอปัณณกปฏิปทา ๓ ประการ คือการคุ้มครองทวารในอินทรีย์ ๖ การรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร และประกอบความเพียรเป็นเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ เป็นหลักธรรมหนึ่งที่พระองค์ได้แสดงถึงหลักการปฏิบัติตามลำดับเพื่อการพ้นทุกข์ เป็นคำสอนที่แสดงลำดับการปฏิบัติ การบำเพ็ญปฏิปทาโดยตามลำดับอย่างเป็นขั้นตอน เป็นแนวทางในการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน และยังมีปรากฏในพระสูตรที่พระองค์ได้ทรงแสดงไว้ถึงหลักการปฏิบัติในการพ้นทุกข์ด้วยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนา เช่น คณกโมคคัลลานสูตรไว้ว่า ในกาลนั้นตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย” ในกาลใดภิกษุเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายแล้ว ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร” และในการใดภิกษุเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร ในกาลนั้นตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิด ภิกษุเธอจงเป็นผู้ประกอบ

ความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ ความหมายอปัณณกปฏิปทา ๓ ข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด ปฏิปทาที่เป็นส่วนแก่นสารเนื้อแท้ ซึ่งจะนำผู้ปฏิบัติให้ถึงความเจริญงอกงามในธรรม เป็นผู้ดำเนินอยู่ในทางแห่งความปลอดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงอย่างแน่นอน ไม่ผิดพลาด หลักธรรมที่ว่าด้วยข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด และชื่อว่าปรารภเหตุเพื่อความสิ้นอาสวะ ความหมายของอปัณณกปฏิปทา ๓ เป็นหลักปฏิบัติกรรมฐานในพระไตรปิฎก ดังมีพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม ๓ ประการ ชื่อว่าปฏิบัติไม่ผิด และเธอชื่อว่าปรารภเหตุเพื่อความสิ้นแห่งอาสวะทั้งหลาย ธรรม ๓ ประการ คือ ๑) คุ้มครองทวารในอินทรีย์ ๒) รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร ๓) การประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ ซึ่งมีข้อปฏิบัติด้วยกัน ๓ ประการ อันได้แก่ ๑) อินทรียสังวร การสำรวมอินทรีย์ทั้งหลาย ระวังไม่ให้กิเลส บาปอกุศลธรรมครอบงำจิตใจ เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ด้วยอินทรีย์ทั้ง ๖ ๒) โภชเนมัตตัญญุตา ความรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร รู้จักพิจารณารับประทานอาหาร เพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายใช้ทำกิจให้ชีวิตผาสุก มิใช่เพื่อสนุกสนานมัวเมา และ ๓) ชาคริยานุโยค การหมั่นประกอบความเพียรไม่เห็นแก่นอน ขยันหมั่นเพียรตื่นตัวอยู่เป็นนิตย์ชำระจิตมิให้นิวรณ์ครอบงำ และพร้อมที่จะปฏิบัติกิจให้ก้าวหน้าต่อไป

**๕.๑.๒ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท** พบว่า การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นรูปธรรมสมบูรณ์มากที่สุดมีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค มหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นพระสูตรว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐานสูตรใหญ่ พระพุทธเจ้าทรงแสดง และสติปัฏฐานกถาที่พระสารีบุตรแสดงไว้นั้น ซึ่งเป็นพระสูตรที่ใช้เป็นต้นแบบของแนวทางแห่งการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพื่อทำให้แจ้งพระนิพพาน การเจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นการเจริญมหาสติปัฏฐานอันเป็นแก่นของพระพุทธศาสนา ซึ่งถือกำเนิดเกิดจากอุบัติขึ้นแห่งองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ได้ตรัสรู้อริยสัจจ์ ๔ ด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นที่สุด ผู้ใดก็ตามย่อมทำให้แจ้งอรหัตด้วยมรรคครบทั้ง ๔ ประการ หรือมรรคใดมรรคหนึ่งในบรรดามรรค ๔ ประการนี้ โดยท่านพระธรรมเสนาพระสารีบุตรนำพระสูตรมาแสดงเป็นอุทเทสไว้ในยุคนัทธกถา ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค มีวิธีการปฏิบัติอยู่หลายวิธีด้วยกันตามประเภทของการเจริญที่จะเหมาะสมกับบุคคลจะเลือกวิธีการปฏิบัติวิธีใดวิธีหนึ่งนั้น ซึ่งเป็นการปฏิบัติไปสู่ความพ้นทุกข์ได้เช่นกัน เพราะทำให้บุคคลผู้ปฏิบัติได้เจริญสติของตนไปสู่การบรรลุธรรมอย่างสมบูรณ์ ไม่ว่าจะปฏิบัติวิปัสสนาควบคู่กันไปกับสมถะหรือจะปฏิบัติวิปัสสนาล้วนๆ ที่เรียกว่า วิปัสสนายานิกอันมีวิปัสสนาภูมิ ๖ เป็นอารมณ์ในการพิจารณาให้เกิดปัญญา โดยสรุปจากวิธีทั้ง ๔ จัดได้เหลืออยู่เพียง ๒ อย่างคือ วิปัสสนามีสมถะนำหน้าและสมถะมีวิปัสสนานำหน้า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นอุบายเรืองปัญญาที่กำหนดรู้รูป–นามเป็นอารมณ์ซึ่งอารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาคือวิปัสสนาภูมิ ๖ หมวด ได้แก่ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจจสมุปบาท ๑๒ เมื่อ

ย่อลงแล้วคงเหลือรูป–นามเท่านั้น มหาสติปัฏฐานสูตร พระสูตรว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐานสูตรใหญ่สามารถจำแนกสติปัฏฐาน ๔ ได้ดังนี้ ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการตั้งสติกำหนดพิจารณากายในกายอยู่เนืองๆ มี ๑๔ บรรพ ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนาในเวทนาอยู่เนืองๆ มี ๙ บรรพ ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตในจิตอยู่เนืองๆ มี ๑๖ บรรพ ๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมในธรรมอยู่เนืองๆ มี ๕ บรรพ รวมทั้งหมดมี ๔๔ บรรพ สงเคราะห์เข้าได้ทั้งสมถและวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติสามารถเลือกปฏิบัติให้เหมาะสมกับอัธยาศัยและจริตของตน สรุปว่า วิปัสสนาคือการรู้เห็นสภาวธรรมตามที่เป็นจริง เป็นการอบรมจิตให้เกิดปัญญาที่เห็นความเป็นจริงของสังขารทั้งปวงว่าตกอยู่ในไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา แล้วถอนความยึดมั่นถือมั่นในสังขาร เมื่อเกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริงดังเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติย่อมเกิดปัญญาญาณจนสามารถกำจัดอาสวะกิเลสให้หมดสิ้นไปได้ หลุดพ้นจากกิเลสตัณหาอุปาทานอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์บรรลุธรรมสูงสุดในพระพุทธศาสนาคือพระนิพพาน

**๕.๑.๓ หลักการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท** พบว่า การฝึกฝนอบรมตนเองของผู้ปฏิบัติธรรมในแนวทางการปฏิบัติของหลักอปัณณกปฏิปทา ๓ ที่กล่าวถึงขั้นตอนการฝึกจิตที่ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาและปฏิบัติไปตามลำดับอย่างนี้จะลัดขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่งไม่ได้ ซึ่งขั้นตอนของการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ในแต่ละขั้นตอนคือการคุ้มครองทวารในอินทรีย์ ๖ การรู้ประมาณในการบริโภคอาหารและการประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ แนวทางและขั้นตอนสำหรับการปฏิบัติธรรมที่มีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกดังกล่าวนั้นสอดคล้องกับพุทธพจน์ที่แสดงไว้ว่า การดำรงอยู่ในอรหัตตผลนั้นย่อมมีได้ด้วยการบำเพ็ญสิกขา ด้วยการบำเพ็ญปฏิปทาโดยลำดับ ข้อปฏิบัติล้วนมีแบบแผนและความละเอียดอ่อนลุ่มลึกไปตามลำดับจากง่ายไปสู่ยาก โดยมีจุดมุ่งหมายของการฝึกจิตให้เป็นสัมมาสมาธิจนเกิดปัญญาเป็นความรู้แจ้งเห็นแจ้งแทงตลอดตามความเป็นจริงในที่สุด การที่พระองค์ทรงแสดงหลักธรรมที่ชื่อว่าข้อปฏิบัติไม่ผิด คำสั่งสอนส่วนปฏิบัตินี้เป็นข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด ทางดำเนินที่ไม่ผิดพลาด ย่อมเป็นเหตุนำไปสู่ความเป็นผู้สิ้นอาสวะ ดังนั้นการเข้ามาฝึกอบรมปฏิบัติวิปัสสนาด้วยวิธีการเดินจงกรมและนั่งสมาธิสลับกันตามที่มีอยู่ในหลักคำสอนของการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนั้นจึงเป็นคำสอนที่แสดงลำดับการปฏิบัติโดยลำดับ เป็นหมวดธรรมสำคัญในกระบวนการปฏิบัติธรรมไปตามลำดับขั้นตอน แนวทางในการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานเป็นข้อปฏิบัติไม่ผิดและปรารภเหตุแห่งการสิ้นอาสวะ จึงเป็นแนวทางการปฏิบัติเพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาที่สามารถบ่งชี้ได้ถูกต้องว่าได้ผลตรงตามหลักพุทธธรรมอย่างแท้จริง

แนวทางวิธีการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ตามหลักสติปัฏฐาน รูปแบบการปฏิบัติธรรมที่ผู้ศึกษาได้กำหนดประเด็นศึกษาไว้ในหลักของชาคริยานุโยค หรือผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ เป็นการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาหรือการเจริญวิปัสสนาภาวนาแบบพอง–ยุบนี้ได้เริ่มต้นปฏิบัติที่กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรือฝึกตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการปฏิบัติในอิริยาบถเดิน หรือขณะเดินจงกรม (รวมอิริยาบถยืนและเดิน) การปฏิบัติในอิริยาบถนั่งหรือขณะนั่งสมาธิ และขณะอิริยาบถอื่นๆ การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องตามหลักธรรมของอปัณณกปฏิปทา ๓ ในส่วนของการประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่องด้วยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ ถือว่าเป็นการปฏิบัติอยู่ในอริยมรรคมีองค์ ๘ เพราะมีศีล สมาธิและปัญญาครบบริบูรณ์ หลักการปฏิบัติข้อนี้จึงเป็นหลักปฏิบัติเพื่อบรรลุจนถึงพระนิพพาน ผู้ปฏิบัติธรรมเมื่อดำรงตนอยู่ในหลักมัชฌิมาปฏิปทานี้แล้วย่อมได้รับอานิสงส์ จะได้พบความสุขเป็นผลและยังเป็นเหตุแห่งการสิ้นอาสวะทั้งปวงด้วย ดังนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมเมื่อได้ดำรงตนอยู่ในหลักอปัณณกปฏิปทา ๓ นี้เจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบันและปรารภเหตุเพื่อความสิ้นอาสวะ ดังพระพุทธพจน์ว่า ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม ๓ ประการ มีสุขโสมนัสมากอยู่ในปัจจุบันและย่อมปรารภเหตุเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย และผู้ศึกษาเห็นว่ายังสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและในหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆสนครปฐม ยึดหลักปฏิบัติตามแนวของมหาสติปัฏฐาน ๔ และในมหาสติปัฏฐานสูตรที่มีเป้าหมายให้มีสติต่อรูปนามตามธรรมชาติที่มันเกิดขึ้นตามความเป็นจริง มีอยู่หลายวิธีในการกำหนดสติ สำหรับสติปัฏฐาน ๔ ที่ถูกต้องนั้นต้องเป็นสติซึ่งมีรูปนามเป็นอารมณ์อย่างเดียวเท่านั้น แต่สรุปแล้วประชุมลงสู่ตามหลักสติปัฏฐานทั้ง ๔

การปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ หรือการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นการพัฒนาจิตอย่างหนึ่งที่ต้องอาศัยคุณธรรมในการขับเคลื่อน ได้แก่ อินทรีย์ ๕ คือศรัทธา (ความเชื่อ) วิริยะ (ความเพียร) สติ (ความระลึกได้) สมาธิ (ความตั้งจิตมั่น) และอริยปัญญา (ความรอบรู้) โดยการปรับศรัทธาให้เท่ากับปัญญา ปรับวิริยะให้เท่ากับสมาธิ เพราะถ้าศรัทธามากปัญญาน้อย ผลของการปฏิบัติจะเกิดความโลภเข้าครอบงำจิต ถ้าปัญญามาก ศรัทธาน้อย ผลของการปฏิบัติจะเกิดวิจิกิจฉา ความสงสัยครอบงำจิต ถ้าวิริยะมาก สมาธิน้อย ผลของการปฏิบัติจะเกิดความฟุ้งซ่านครอบงำจิต ถ้าสมาธิมาก วิริยะน้อย ผลการปฏิบัติ ความง่วงจะครอบงำจิต ดังนั้นการปรับอินทรีย์ให้สมดุล จึงเป็นสิ่งสำคัญในการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ เมื่อปฏิบัติได้ดังนี้ การปฏิบัติย่อมเจริญก้าวหน้า อินทรีย์ ๕ ย่อมถึงความเจริญเต็มที่

หลักการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนา ในการเจริญวิปัสสนานั้นจะต้องมีเฉพาะรูปนามเป็นอารมณ์ หรือเป็นที่ตั้งของวิปัสสนาเรียกว่าทางเดินของวิปัสสนาคือรูปนามเท่านั้น ต้องได้สภาวธรรมอันเป็นปรมัตถ์มาเป็นอารมณ์ คือหลักคำสอนเรื่องอารมณ์ที่มีวิธีควบคุมโดยใช้หลักปฏิบัติตามหลักอินทรียสังวร โดยมีสติมากำหนดรู้ในทวาร ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้มีความยินดียินร้ายในอารมณ์ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธรรมารมณ์ จึงควรกำหนดรู้อารมณ์ที่ชัดเจนเสียก่อน คือติดตามดูกาย และอาการของกายหรือรูปขันธ์ โดยให้กำหนดรู้อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ และอิริยาบถย่อยต่างๆ และอิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ นั้นให้ปฏิบัติโดยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ ถือว่าเป็นอินทรีย์หลักคู่หนึ่งในอินทรีย์ ๕ ตามหลักของอปัณณกปฏิปทา ๓ และเป็นวิธีปฏิบัติตามหลักวิปัสสนาเพื่อกำจัดมูลเหตุหรือต้นตอของอารมณ์ โดยวิธีการนำเอาอารมณ์วิปัสสนาที่ได้จากการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ในหลักของอินทรียสังวรนั่นเอง ในความสัมพันธ์ของหลักอปัณณกปฏิปทา ๓ ประการ ในการปฏิบัติธรรมนั้น อปัณณกปฏิปทา ๓ ประการ คือการคุ้มครองทวารในอินทรีย์ ๖ การรู้ประมาณในการบริโภคอาหารและการประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ ซึ่งคำสั่งสอนส่วนปฏิบัตินี้เป็นข้อปฏิบัติที่ไม่ผิดและแนวทางปฏิบัติอปัณณกปฏิปทาทั้ง ๓ ประการนี้เป็นหลักปฏิบัติของผู้บำเพ็ญเพียรภาวนาที่จะต้องปฏิบัติให้ครบถ้วนบริบูรณ์ พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนให้ไว้เพื่อเป็นหลักในการป้องกันและกำจัดกิเลสอาสวะให้หมดสิ้นไป ดังนั้น หลักปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ อย่างนี้คำสอนส่วนนี้มักจะมีอยู่ในพระสูตรคู่กันเสมอ หากสังเกตดูจะเห็นว่าคำสอนนี้ไม่ได้กล่าวถึงเฉพาะหลักปฏิบัติใดหลักหนึ่งเท่านั้น เพราะถ้าเมื่อใดปฏิบัติได้ครบถ้วนบริบูรณ์ในหลักปฏิบัติ ๓ อย่างนี้แล้ว เมื่อนั้นกิเลสย่อมหมดสิ้นไป

## ๕.๒ ข้อเสนอแนะ

การศึกษาหลักการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานและการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ตามคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ดังนั้นผู้ที่สนใจจึงควรศึกษาให้ละเอียดยิ่งขึ้นและสามารถนำข้อมูลไปใช้ตามวัตถุประสงค์ในแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาหรือใช้เป็นแนวทางปฏิบัติของตนในชีวิตประจำวันให้เป็นประโยชน์มากที่สุด และหวังเป็นอย่างยิ่งว่างานวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับบุคคล หน่วยงาน องค์กร สถาบันต่างๆ ที่จะนำข้อมูลไปใช้และการพัฒนาเพื่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ๆ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้ตั้งประเด็นข้อเสนอแนะไว้ดังนี้

**๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้**

๑) ควรศึกษาเนื้อหาหลักธรรมของการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ ในพระไตรปิฎกตามคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ที่ได้จากแหล่งต่างๆ เพื่อจะได้เปรียบเทียบข้อมูลว่าตรงกันหรือแตกต่างกันในด้านใด และเพื่อจะได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญในด้านพระไตรปิฎก ทางด้านวิชาการเป็นผู้สำรวจตรวจสอบ แก้ไข พร้อมทั้งเป็นฐานข้อมูลในการศึกษาค้นคว้า และนำมาประยุกต์ใช้

๒) ควรศึกษาหลักสติปัฏฐานในการเจริญวิปัสสนาภาวนา โดยมีรูปนามเป็นอารมณ์องค์ธรรมที่เกื้อหนุนต่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีส่วนประกอบด้วยในแนวทางการเจริญวิปัสสนา ๓ ประการ ที่พระพุทธองค์ทรงวางหลักไว้คือ “อาตาปี สัมปชาโน สติมา” การพิจารณารูปนามเป็นอารมณ์ของกรรมฐาน เพราะเหตุว่าสติปัฏฐาน ๔ นั้นประกอบด้วยรูป ๑ นาม ๔ เป็นภูมิวิปัสสนา เป็นอารมณ์สติปัฏฐาน และเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต้องกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบันอารมณ์ที่ปรากฏทางอายตนะภายใน และภายนอก ที่ปรากฏขึ้นในทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เพื่อความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๓) ควรศึกษาการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ศึกษาในภาคปฏิบัติ คือนำหลักอปัณณกปฏิปทา ๓ ไปปฏิบัติจริงด้วยตนเอง เพื่อเพิ่มพูนสติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ พร้อมทั้งองค์คุณแห่งการเจริญวิปัสสนาให้เกิดความลึกซึ้ง เข้าใจแจ่มแจ้งตามหลักธรรมที่ปรากฏในพระไตรปิฎกให้ดียิ่งขึ้น ทั้งยังเป็นการสนับสนุนการเรียนการสอนพระไตรปิฎกด้วย ผู้วิจัยขอเสนอแนะในการวิจัยต่อไป ดังนี้

**๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งต่อไป**

จากการศึกษาแนวทางและหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ผู้วิจัยยังขาดประสบการณ์จึงอาจทำให้ส่วนใดส่วนหนึ่งบกพร่องไปบ้าง ทั้งนี้ยอมรับว่างานวิจัยอาจยังไม่ครอบคลุมถึงสาระสำคัญโดยเฉพาะอย่างยิ่งในส่วนของประเด็นเกี่ยวกับการปฏิบัติอปัณณกปฏิปทา ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ที่น่าสนใจต่อนักปฏิบัติธรรมที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ สำหรับผู้ที่สนใจต้องการศึกษาวิจัยในเรื่องเดียวกันนี้ ดังนั้น ผู้วิจัยขอเสนอแนะการทำวิทยานิพนธ์ หัวข้อการทำวิจัยในครั้งต่อไป เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ในเนื้อหามากยิ่งขึ้น ดังนี้

๑) ศึกษาอินทรียสังวรหรือการสำรวมอินทรีย์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

๒) ศึกษาโภชเนมัตตัญญุตาหรือรู้ประมาณบริโภคอาหารในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

๓) ศึกษาชาคริยานุโยคหรือความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

# บรรณานุกรม


## ๑. ภาษาไทย

### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎกำ ๒๕๐๐**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

**(๑) คัมภีร์:**

คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ. **พระไตรปิฎกนิสสยะ (ฉบับพิเศษ) พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค มหาสติปัฏฐานสูตร.** กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔.

พระพุทธโฆสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔.

พระโมคคัลลานเถระ. รจนา **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**. แปลโดย. พระมหาสมปอง มุทิโต. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๒.

พระอนุรุทธะ และพระญาณธชะ. **อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**. แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓**.**

_____. **อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

_____. **ปรมตฺถมญฺชุสา วิสุทฺธิมคฺคมหาฏีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬามหาฏีกา.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

**(๒) หนังสือ:**

แก้ว ชิดตะขบและคณะ. **หลักการถือศีลปฏิบัติธรรม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๕๓.

ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). **ลักขณาทิจตุกะแห่งปรมัตถธรรม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๕๑.

คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **ธรรมะภาคปฏิบัติ ๒ (Buddhist Meditation II)**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๕๓.

_____. **ธรรมะภาคปฏิบัติ ๖ (Buddhist Meditation VI)**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

_____.**ธรรมะภาคปฏิบัติ ๗ (Buddhist Meditation VII)**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

ธนิต อยู่โพธิ์. **วิปัสสนานิยม.** พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

ปัญญา ใช้บางยาง. **ธรรมมาธิบาย หลักธรรมในพระไตรปิฎก**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๘.

ฝ่ายวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **คู่มือสมาธิภาวนา สวดมนต์แปล**. พิมพ์ครั้งที่ ๓, นนทบุรี: นิติธรรมการพิมพ์, ๒๕๕๔.

พุทธทาสภิกขุ. **ตามรอยพระอรหันต์**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดวงตะวัน, ๒๕๕๔.

พันตรี ประยุทธ์ หลงสมบุญ. **พจนานุกรมมคธ – ไทย**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๐.

พระคันธสาราภิวงศ์ (สมลักษณ์ คนฺธสาโร). **การเจริญสติปัฏฐาน**. ลำปาง: โรงพิมพ์จิตวัฒนาการพิมพ์, ๒๕๔๑.

_____. **โพธิปักขิยธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๐.

พระครูวิมลธรรมรังสีและคณะ. **การสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๘.

พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระจันทบุรีนฤนาถ. **ปทานุกรม บาลี ไทย อังกฤษ สันสกฤต**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. นครปฐม: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พระญาณโปนิกมหาเถระ รจนา. พลตรีนายแพทย์ชาญ สุวรรณวิภัช แปล. **หัวใจกรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๕๓.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต). **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ : คำวัด อธิบายศัพท์และความหมายที่ชาวพุทธควรรู้**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี่ยงเชียง, ๒๕๔๘.

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตวณฺโณ). **การพัฒนาจิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สร้างสรรค์บุ๊ค จำกัด, ๒๕๔๙.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ. ๙). **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ ว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘.

พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมฺปนฺโน, ป.ธ.๙). **อภิธัมมัตถวิภาวินีแปล**. ครั้งที่ ๑.กาญจนบุรี: ม.ป.ท, ๒๕๕๐.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๖. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๕.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ ๒๗. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๑. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๖.

พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร, ป.ธ.๙). **โพธิธรรมทีปนี**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๔๕.

พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต). **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห์**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี่ยงเชียง, ๒๕๕๘.

พระมหาไสว ญาณวีโร, ดร. **คู่มือสมาธิภาวนาสวดมนต์แปล สำนักงานพุทธมณฑล สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ม.ป.ป.

_____. **วิปัสสนาภาวนา "อนุสรณ์ พระวิปัสสนาจารย์ รุ่นที่ ๒๓"**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พระเมธีกิตโยดม (พิณ กิตฺติปาโล).ธนิต อยู่โพธิ์ (แปล). **วิสุทธิมรรคเล่ม ๓**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๔๑.

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๓ และปริจเฉทที่ ๗**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๔๔.

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๑**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: วี. อินเตอร์ พริ้นท์, ๒๕๔๗.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ). **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. แปลและเรียบเรียงโดยพระคันธสาราภิวงศ์. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

_____. **วิปัสสนาชุนี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์)**. แปลโดย.จำรูญ ธรรมดา. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓.

_____. **วิปัสสนานัย. เล่ม ๑**. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ). แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์. ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕.

พระสมภาร สมภาโร (ทวีรัตน์). **ธรรมะภาคปฏิบัติ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ. **วิปัสสนาทีปนีฎีกา**. ชลบุรี: วัดภัททันตะอาสภาราม, ๒๕๑๓.

พระอธิการสมศักดิ์ โสรโท. **คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ศรีอนันต์การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๖.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถานพ.ศ. ๒๕๕๔**. พิมพ์ครั้งที่ ๑ กรุงเทพมหานคร: บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พรินท์ จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๖.

วริยา ชินวรรโณและคณะ. **สมาธิในพระไตรปิฎก : วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนา ฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

วศิน อินทสระ. **กรรมฐานหรือภาวนา**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สำนักพิมพ์บรรณกิจ ๑๙๙๑ จำกัด, ๒๕๔๕.

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

สำนักราชเลขาธิการ. **จิตตภาวนาตามแนวพระสูตร**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: บริษัท โรงพิมพ์กรุงเทพ (๑๙๘๔) จำกัด, ๒๕๓๕.

สุภีร์ ทุมทอง. **การพัฒนาอินทรียสังวร**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นต์ จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๔.

สุภีร์ ทุมทอง. **สติปัฏฐาน ๔ เส้นทางตรงสู่พระนิพพาน**. กรุงเทพมหานคร: ขุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์, ๒๕๕๒.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. **ศึกษาพระพุทธศาสนาจากพระสูตร ธรรมบรรยายสอนพระใหม่ พุทธศักราช ๒๕๓๑ - ๒๕๓๒**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท โรงพิมพ์กรุงเทพ (๑๙๘๔) จำกัด, ๒๕๕๒.

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ). **อริยวังสปฏิปทา ปฏิปทาอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า**. กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์,๒๕๕๗.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. **บาลีไวยากรณ์ วจีวิภาค ภาคที่ ๒ นาม และอัพยยศัพท์ หลักสุตรเปรียญธรรมตรี**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๔. นนทบุรี: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

_____. **บาลีไวยากรณ์ วจีวิภาค ภาคที่ ๒ อาขยาตและกิตก์ หลักสูตรเปรียญธรรมตรี**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๘. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๔๒

สมบูรณ์ ตาสนธิ. **พระอรหันตสาวกบรรลุธรรมได้อย่างไร.** นนทบุรี: บริษัท ธิงค์ บียอนด์ บุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๕๕.

**(๒) วิทยานิพนธ์:**

จารวี มั่นสินธร. “ศึกษาโภชเนมัตตัญญุตาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

บุณชญา วิวิธขจร. “ศึกษาความเข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของอุบาสก อุบาสิกา วัดตาลเอน อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระครูธรรมธรแสงชัย กนฺตสีโล (เพชรชื่นสกุล). “ศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอนังคณสูตร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระครูพิสิฐสรภาณ (นิรันดร์ ศิริรัตน์). “การศึกษาวิเคราะห์หลักการปฏิบัติธรรมในภัทเทกรัตตสูตร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

พระครินทร์ ผลญาโณ (ขวัญรักษ์ศรี). “ศึกษาญาณ ๑๖ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระชาติ ฐานวีโร (อินเทพ). “ศึกษาการบำเพ็ญบารมีและการบรรลุธรรมของพระนันทเถระ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

พระชัยพล โสภโณ (จรูญทวีทรัพย์). “ศึกษาอาตาปี สัมปชาโน สติมาที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระไพบูลย์ วิปุโล (สุดใจ). “ศึกษาอินทรียสังวรในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระมหาวิสาตย์ ธมฺมิโก (ศรีษะดี). “การศึกษาหลักการและวิธีการของชาคริยานุโยคในการปฏิบัติธรรม”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

พระมหาแสงเพชร สุทฺธิจิตฺโต (สารธิมา). “ศึกษาวิธีละอาสวะในสัพพาสวสูตร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระอภิมุข สมจิตฺโต (อภิชัยเดชาวงศ์). “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อขจัดกิเลสที่ปรากฏในสามัญญผลสูตร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

มาลี อาณากุล. “การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธัมมัตถสังคหะกับคัมภีร์วิสุทธิมรรคและวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอ้อมน้อยกับวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙.

ศิริวรรณ จำเนียรบุญ. “ศึกษารูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวของพระอธิการสนองกตปุญฺโญ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

อภิวัชร์ เพชรนรรัตน์. “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

# ประวัติผู้วิจัย

| | |
|---|---|
| **ชื่อ** | พระชุมพล สุจิตฺโต (ชัยกลิ่น) |
| **ว/ ด/ ป เกิด** | วันที่ ๘ เมษายน พุทธศักราช ๒๕๑๘ |
| **สถานที่เกิด** | ตำบลตลาดเหนือ อ.เมือง จ.ภูเก็ต |
| **การศึกษา** | |
| พ.ศ.๒๕๖๐ | สำเร็จนักธรรมชั้นเอก ณ สำนักเรียนวัดพิชยญาติการาม วรวิหาร กรุงเทพมหานคร |
| | พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พธ.ม.วิปัสสนาภาวนา) รุ่นที่ ๘ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ปีการศึกษา ๒๕๕๕ |
| **ประสบการณ์การทำงาน** | |
| พ.ศ.๒๕๕๖ | ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นเวลา ๔ เดือน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา |
| พ.ศ.๒๕๕๖ | ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและถือธุดงควัตรเป็นเวลา ๑ เดือน ณ วัดนาหลวง (อภิญญาเทสิตธรรม) อำเภอบ้านผือ จังหวัดอุดรธานี |
| พ.ศ.๒๕๕๗ | ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นเวลา ๒ เดือน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมมหาสีสาสนเย็กต้า กรุงย่างกุ้ง สหภาพเมียนม่าร์ |
| พ.ศ.๒๕๕๗ | ปฏิบัติหน้าที่พระวิปัสสนาจารย์ ณ มหาวิทยาลัยมหาจุฬากรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ |
| **บรรพชา/ อุปสมบท** | วันที่ ๒๘ มิถุนายน พุทธศักราช ๒๕๕๒ ณ วัดพิชยญาติการาม วรวิหาร เขตคลองสาน จังหวัดกรุงเทพมหานคร |
| **สังกัด** | วัดพิชยญาติการาม วรวิหาร เขตคลองสาน จังหวัดกรุงเทพมหานคร |
| **ปีที่เข้าศึกษา** | พุทธศักราช ๒๕๕๕ |
| **ปีที่สำเร็จการศึกษา** | พุทธศักราช ๒๕๖๐ |
| **ที่อยู่ปัจจุบัน** | วัดพิชยญาติการาม วรวิหาร เขตคลองสาน จังหวัดกรุงเทพมหานคร |
| **โทรศัพท์/ Email :** | ๐๘๔-๙๒๕๖๓๒๑ / aspire0898719340@yahoo.co.th. |