วิเคราะห์กรรมฐานในอัปปมาทวรรคและจิตตวรรค
An Analytical Study of the Kammaṭṭhāna in the Appamāda Vagga and Citta Vagga

จิณัฐตา ฐิตวัฒน์
Jinatta Dhitavat
พุทธศาตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ประเทศไทย
Master of Arts (Buddhist Studies) Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand
Email: kwanchai_36@hotmail.co.th

Received: February14, 2023
Revised: April 16, 2023
Accepted: April 17, 2023

บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่องวิเคราะห์กรรมฐานที่ปรากฏในอัปปมาทวรรคและจิตตวรรค มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาการสอนกรรมฐานที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา (๒) เพื่อศึกษาโครงสร้างและเนื้อหาในอัปปมาทวรรคและจิตตวรรค (๓) เพื่อวิเคราะห์กรรมฐานในอัปปมาทวรรคและจิตตวรรค งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research)

ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดเกี่ยวกับสมถกรรมฐานมีปรากฏก่อนสมัยพุทธกาลเป้าหมายคือการได้ฌานสมาบัติหลังจากเสียชีวิตแล้วได้ไปอยู่กับพระพรหมมีชีวิตเป็นอมตะแต่ยังอยู่ในสังสารวัฏฏ์ เมื่อพระพุทธศาสนาอุบัติขึ้นในโลกจึงมีวิปัสสนากรรมฐานเครื่องมือในการเจริญภาวนาคือรูปนามขันธ์ ๕ ผ่านการพิจารณาในกรอบของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเพื่อให้เกิดโลกุตตรธรรมบรรลุเป็นพระอริยบุคคล เป้าหมายคือพระนิพพานอันเป็นทางดับทุกข์ตัดกระแสการเวียนว่ายตายเกิด โครงสร้างของอัปปมาทวรรคมีทั้งหมด ๙ เรื่องที่นำมาศึกษาจำนวน ๕ เรื่อง คือ (๑) เรื่องพระนางสามาวดี (๒) เรื่องพระจูฬปันถกเถระ (๓) เรื่องพระมหากัสสปะ (๔) เรื่องภิกษุ ๒ สหาย (๕) เรื่องภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง โครงสร้างของจิตตวรรคมีทั้งหมด ๙ เรื่อง เรื่องที่นำมาศึกษามีทั้งหมด ๕ เรื่อง (๑) เรื่องพระเมฆิยเถระ (๒) เรื่องภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง (๓) เรื่องอุกกัณฐิตภิกษุ (๔) เรื่องพระสังฆรักขิตเถระ (๕) เรื่องพระจิตตหัตถ-เถระ อัปปมาทวรรคเป็นการสอนกรรมฐานผ่านความไม่ประมาทผ่านหลักเมตตาพรหมวิหาร อาโลกกสิณ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หลักไตรลักษณ์ การบำเพ็ญสมณธรรม วิธีการละสังโยชน์ เป็นการสอนวิปัสสนาโดยมีสมถะเป็นบาทฐาน จิตตวรรคเป็นการกำหนดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน กำหนดอาการของจิตที่

เปลี่ยนแปลงไปตามอารมณ์ ใช้ปัญญาในการควบคุมรักษาจิต เป็นการสอนกรรมฐานผ่านการรักษาจิตให้อยู่ในอารมณ์กรรมฐาน อัปปมาทวรรคและจิตตวรรคเป็นการสอนสติปัฏฐาน ๔ คือ (๑) สติกำหนดรู้อาการทางกาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) (๒) สติกำหนดรู้อาการทางความรู้สึก (เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน) (๓) สติกำหนดรู้อาการทางความคิด (จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน) (๔) สติกำหนดรู้อารมณ์ที่เกิดทางใจ (ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

คำสำคัญ: กรรมฐาน; อัปปมาทวรรค; จิตตวรรค

Abstract

An analytical study of the kammaṭṭhāna (meditation subjects) mentioned in the Appamāda Vagga and Citta Vagga of the Dhammapāda Commentary. The object is three-fold: (i) In order to study the teaching of meditation as it appears in the Buddhist texts. (ii) To study the structure and substance of these particular two chapters. (iii) To analyse the subject of meditation as found in the Appamāda Vagga & Citta Vagga.

This is essentially documentary research.

The research reveals that the concept and practice of samatha meditation was already known before the time of the Buddha. The goal was the attainment of jhāna, which was supposed to lead after death to some kind of eternal state of being, together with Brahma - even though this was still within the conditions of samsāra. Only with the arising in the world of the Buddha's Dispensation was made known vipassanā kammaṭṭhāna, the development of which entailed the use of the five khandha, nāma-rūpa, as objects of investigation within the framework of the Three Characteristics of Anicca, Dukkha and Anattā, in order to realise transcendent truth with the attainment of Ariyapuggala. The goal was now Nibbāna, or the way to the complete cessation of Dukkha, cutting the stream of endless cycles of birth and death. Within the framework of the Appamāda Vagga there are a total of nine stories, of which five have been selected for study: (i) Concerning the Lady Sāmāvatī. (ii) Concerning Ven. Culapanthaka Thera. (iii) Concerning Ven. Mahā Kassapa. (iv) Concerning the two bhikkhu companions. (v) Concerning a particular monk.The Citta Vagga also comprises nine stories of which, again, five have been selected for study: (i) Concerning Ven. Meghiya Thera. (ii) Concerning a particular monk. (iii) Concerning Ven. Ukkaṇṭhita Bhikkhu.

(iv) Concerning Ven. Sangharakkhita Thera. (v) Concerning Ven. Cittahattha Thera. The Appamāda Vagga presents meditation teaching emphasising heedfulness and the fundamentals of mettā brahmavihāra; ālokakasiṇa; vedanānupassanā satipaṭṭhāna; the principle of the Three Characteristics; undertaking the austerities of monkhood; and the way of abandoning all bondage. It describes vipassanā from a basis of samatha. The Citta Vagga has more emphasis on cittānupassanā satipaṭṭhāna: ie. being aware of the mental states that change constantly in response to sense impressions; the use of wisdom to supervise and care for the mind. Meditation is described from the perspective of nurturing the quality of mind that enables it to stay with the meditation object. The Appamāda Vagga & Citta Vagga together include teachings on aspects of all four Satipaṭṭhāna: ie. (i) mindfulness of the bodily condition. (Kāyānupassanā Satipatthāna). (ii) mindfulness of states of feeling. (Vedanānupassanā Satipatthāna). (iii) mindfulness of states of thought. (Cittānupassanā Satipatthāna). (iv) mindfulness of mental states arising at the mind-base. (Dhammānupassanā Satipatthāna).

Keywords: meditation; Appamāda Vagga; Citta Vagga

บทนำ

พระพุทธเจ้าเมื่อครั้งเป็นพระโพธิสัตว์ได้บำเพ็ญเพียรทางใจและบรรลุปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ จุตูปปาตญาณ อาสวักขยญาณ[๑] และบรรลุอนุตตรสัมโพธิญาณ[๒] กล่าวได้ว่าการเจริญกรรมฐานเป็นการทำให้จิตเข้าถึงความสงบคือพระนิพพาน คือถึงสันติภาพ หลังจากนั้นพระองค์ได้แสดงธรรมโปรดพุทธบริษัทโดยให้ละเว้นจากความชั่ว ทำความดี ทำใจของตนให้บริสุทธิ์[๓] ทั้ง ๓ ข้อนี้เป็นพื้นฐานแห่งการเจริญกรรมฐานโดยที่การไม่ทำความชั่วเป็นการรักษาศีล การทำความดีเป็นการเจริญสมาธิ และการทำจิตของตนให้บริสุทธิ์เป็นการเจริญปัญญา นอกจากนั้นพระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงความอดทนเป็นตบะอย่างยิ่ง พระพุทธเจ้าทั้งหลายตรัสว่านิพพานเป็นบรมธรรม ผู้ทำร้ายผู้อื่นไม่ชื่อว่าเป็นบรรพชิต ผู้เบียดเบียนผู้อื่นไม่ชื่อว่าเป็นสมณะ การไม่กล่าวร้ายผู้อื่น การไม่เบียดเบียนผู้อื่น ความสำรวมในปาติโมกข์ ความเป็นผู้รู้จักประมาณในอาหาร การอยู่ในเสนาสนะที่สงัด การประกอบความเพียรใน

---

[๑] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๓๖/๔๐๕-๔๐๖.

[๒] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๓๖/๔๐๕-๔๐๖.

[๓] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๘๓/๙๐.

อธิจิตนี้คือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า[๔] จากพระพุทธพจน์นี้จะเห็นได้ว่า คำว่าความเพียรในอธิจิตนี้หมายถึงการเจริญกรรมฐาน พระพุทธเจ้าให้ความสำคัญกับเรื่องจิต เพราะว่าจิตที่ฝึกดีแล้วนำความสุขมาให้[๕]

หลักการสอนกรรมฐานปรากฏอยู่ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาทั้งพระไตรปิฎกและอรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสส ทุกคัมภีร์เป็นเข็มทิศให้พุทธบริษัทปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ คัมภีร์ธรรมบทเป็นคัมภีร์ที่อยู่ในกลุ่มขุททกนิกายในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๕ บันทึกเรื่องราวคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นคาถาล้วนมีทั้งหมด ๔๒๓ คาถา ๒๖ วรรค ๓๐๕ เรื่อง[๖] ธรรมบทในส่วนของพระไตรปิฎกไม่ได้บอกรายละเอียดปลีกย่อย แต่เนื้อหาที่อ่านแล้วได้ทราบเรื่องราวทั้งหมดปรากฏอยู่ในอรรถกถาของธรรมบทซึ่งจะต้องอ่านคู่กับพระไตรปิฎก อรรถกถานั้นถือว่าเป็นคัมภีร์ชั้นที่ ๒ รองจากพระไตรปิฎก เนื้อหาในอรรถกถาบรรยายบอกเล่าถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับบุคคล สถานที่ การดำเนินชีวิต การสอนคุณธรรมจริยธรรม การเมือง การปกครอง การสอนกรรมฐาน ในอรรถกถาธรรมบททั้งหมด ๒๖ วรรคนั้นผู้วิจัยจะศึกษาเพียง ๒ วรรคคือหมวดอัปปมาทวรรคและจิตตวรรค ทั้ง ๒ วรรคนี้เป็นวรรคที่มีความเด่นชัดในการสอนกรรมฐานกล่าวคือไม่ให้บุคคลประพฤติตนเป็นผู้ประมาทคือสอนเรื่องสติ ให้รู้เท่าทันกฎของอนิจจัง ทุกขังและอนัตตา รู้ทันความเปลี่ยนแปลงของโลกและสิ่งแวดล้อมรอบตนเองและรักษาจิตของตนเองไม่ให้ฟุ้งไปตามความโลภ ความโกรธ ความหลง

จากข้อความดังกล่าวนี้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาอัปปมาทวรรคซึ่งมีจำนวน ๙ เรื่อง มี ๕ เรื่องที่เกี่ยวกับกรรมฐานคือ เรื่องที่ ๑ พระนางสามาวดี เรื่องที่ ๒ พระจูฬปันถกเถระ เรื่องที่ ๓ พระมหากัสสปเถระ เรื่องที่ ๔ ภิกษุ ๒ สหาย เรื่องที่ ๕ ภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง ในจิตตวรรคจำนวน ๙ เรื่องมีอยู่ ๕ เรื่องที่เกี่ยวกับกรรมฐานคือ เรื่องที่ ๑ พระเมฆิยเถระ เรื่องที่ ๒ ภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง เรื่องที่ ๓ อุกกัณฐิตภิกษุ เรื่องที่ ๔ พระสังขรักขิตเถระ เรื่องที่ ๕ พระจิตตหัตถเถระ อัปปมาทวรรคมีการสอนเกี่ยวกับกรรมฐานและตัวอย่างของบุคคลที่ใช้กรรมฐานปฏิบัติภาวนาจนกระทั่งบรรลุเป็นอริยบุคคล จิตตวรรคซึ่งเป็นวรรคที่เกี่ยวกับการฝึกจิตให้บรรลุมรรค ผล นิพพานทั้งอัปปมาทวรรคและจิตตวรรคนั้นมีการอธิบายแนวการสอนและวิธีการสอนกรรมฐานอย่างไร หลักธรรมที่ใช้สอนกรรมฐานเป็นอย่างไร ธรรมที่เป็นปฏิปักษ์กับกรรมฐานเป็นอย่างไร การอธิบายกรรมฐานในคัมภีร์ธรรมบทให้คุณค่าในการปฏิบัติธรรมอย่างไร

---

[๔] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๘๓-๑๘๕/๙๐-๙๑.

[๕] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๕/๓๖.

[๖] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑-๔๒๓/๒๓-๑๖๘.

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาการสอนกรรมฐานที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา

๒. เพื่อศึกษาโครงสร้างและเนื้อหาในอัปปมาทวรรคและจิตตวรรค

๓. เพื่อวิเคราะห์กรรมฐานในอัปปมาทวรรคและจิตตวรรค

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) มีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

๑. ศึกษาเอกสารปฐมภูมิ (Primary sources) ได้แก่พระไตรปิฎกภาษาไทยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเล่มที่ ๒๕ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๓๙

๒. ศึกษาเอกสารทุติยภูมิ (Secondary sources) ได้แก่ คัมภีร์อรรถกถาภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๓๙ อรรถกถาธรรมบทภาษาไทยฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๕๓ ปกรณ์วิสุทธิมรรค มิลินทปัญหา มังคลัตถทีปนี หนังสือที่เกี่ยวกับกรรมฐาน บทความ

๓. วิเคราะห์ข้อมูลกรรมฐานจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาและคัมภีร์ธรรมบทในส่วนของอัปปมาทวรรคและจิตตวรรคเพื่อตอบวัตถุประสงค์

๔. สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์แนวทางการสอนกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

กรรมฐานที่รู้จักทั่วไปที่ปฏิบัติกันอยู่ตั้งแต่ดีตจนถึงปัจจุบันมีอยู่ ๒ แนวทาง คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน สมถกรรมฐานเน้นการทำสมาธิโดยการเพ่งเพื่อให้จิตสงบตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว มีวิธีปฏิบัติให้เลือกหลายวิธีที่เข้ากับจริตของแต่ละบุคคล การปฏิบัติอีกแนวทางหนึ่งคือการเจริญวิปัสสนาเป็นการตามรู้ตามดูตามความเป็นจริงในขณะนั้น ๆ เพื่อให้สติมีความระลึกรู้ต่อเนื่องโดยไม่ใช่เป็นการเพ่ง ไม่ใช่เป็นการข่มระงับ แต่เป็นการรู้สึกตัวตามความเป็นจริง โดยไม่มีการปรุงแต่งหรือขัดขวางสิ่งใด ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เป็นการพิจารณารูปนามตามความเป็นจริง ว่าไม่ใช่เขา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตน ทุกสิ่งเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาทั้งสิ้น สมถกรรมฐานเป็นการได้ความสงบชั่วระยะเวลาหนึ่งยังไม่สามารถตัดกิเลสได้ขาด ส่วนวิปัสสนาเป็นการปฏิบัติภาวนาเพื่อกำหนดอาการทางกาย การกำหนดอิริยาบถ ๔ อย่าง คือ การยืน เดิน นั่ง นอน นอกจากนั้นยังมีอิริยาบถย่อยคือการก้ม เงย คู้แขน คู้ขา ยกมือ ยกขา ยกเท้า เอียงคอ การหายใจเข้า การหายใจออก กระพริบตา อ้าปาก เหลียวซ้าย เหลียวขวา เป็นต้น การกำหนดรู้ความทุกข์ทางใจ ความสุขทางใจ ความเฉย ๆ ทางใจ การกำหนดรู้อาการของจิต ยามใดที่จิต

มีโลภ โกรธ หลง จิตมีสติ จิตมีสมาธิ จิตมีศรัทธาเป็นต้น กำหนดรู้อาการของนิวรณ์ กำหนดรู้ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ กำหนดโพชฌงค์ ๗ จนกระทั่งบรรลุธรรม สอดคล้องกับงานวิจัยของ ปินปภา โสภณ ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ มีวิธีปฏิบัติ ประกอบด้วย สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน กล่าวคือมีการเดินจงกรม ๖ จังหวะและการนั่งสมาธิภาวนาแบบพองหนอ ยุบหนอ[๗]

ผลการวิเคราะห์โครงสร้างและเนื้อหาในอัปปมาทวรรคและจิตตวรรค

โครงสร้างและเนื้อหาในอัปปมาทวรรคและจิตตวรรค มีทั้งหมด ๑๘ เรื่อง ในอัปปมาทวรรค ๙ เรื่อง คือ

๑) เรื่องพระนางสามาวดี ๒) เรื่องกุมภโฆสก
๓) เรื่องพระจูฬปันถกเถระ ๔) เรื่องพาลนักษัตร
๕) เรื่องพระมหากัสสปเถระ ๖) เรื่องภิกษุ ๒ สหาย
๗) เรื่องมฆมานพ ๘) เรื่องภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง
๙) เรื่องพระติสสเถระผู้มีปกติอยู่ในนิคม

ในอัปปมาทวรรคศึกษาเพียง ๕ เรื่อง คือ

๑) เรื่องพระนางสามาวดี ๒) เรื่องพระจูฬปันถกเถระ
๓) เรื่องพระมหากัสสปเถระ ๔) เรื่องภิกษุ ๒ สหาย
๕) เรื่องภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง

ในวรรคนี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับความไม่ประมาทสอนกรรมฐานผ่านความไม่ประมาท ไม่ให้ประมาทในการทำความดี ไม่ให้ประมาทในการทำความเพียรให้ผู้ปฏิบัติทั้งหลายพึงเร่งความเพียรทำภาวนาตามหลักการภาวนาที่ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องไม่ให้ประมาทปล่อยเวลาให้ล่วงผ่านไปอย่างไร้ประโยชน์

ในจิตตวรรค ๙ เรื่องคือ

๑) เรื่องพระเมฆิยเถระ ๒) เรื่องภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง
๓) เรื่องอุกกัณฐิตภิกษุ ๔) เรื่องพระสังฆรักขิตเถระ
๕) เรื่องพระจิตตหัตถเถระ ๖) เรื่องภิกษุ ๕๐๐ รูป
๗) เรื่องพระปูติคัตตติสสเถระ ๘) เรื่องนายโคบาลชื่อนันทะ
๙) เรื่องพระโสไรยเถระ

---

[๗] ปินปภา โสภณ, “ประสิทธิผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงชีวิตของผู้ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดตาลเอน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาไทยศึกษา**, (โครงการบัณฑิตศึกษา: มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี, ๒๕๕๘).

ในจิตตวรรคนี้ศึกษาเพียง ๕ เรื่อง คือ

๑) เรื่องพระเมฆิยเถระ ๒) เรื่องภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง

๓) เรื่องอุกกัณฐิตภิกษุ ๔) เรื่องพระสังฆรักขิตเถระ

๕) เรื่องพระจิตตหัตถเถระ

เป็นการสอนเรื่องการฝึกจิต การไม่ปล่อยให้จิตแล่นไปตามอารมณ์ที่ปรารถนา ให้เห็นความสำคัญในการฝึกจิตอย่างต่อเนื่องอยู่เสมอทำให้บุคคลสามารถบรรลุธรรมเข้าถึงพระนิพพานได้

นอกจากนั้น มีหลักธรรมอื่นที่สนับสนุนการปฏิบัติในทั้ง ๒ วรรคดังกล่าว ได้แก่ การเจริญเมตตา ความไม่ประมาท การรักษาศีล การบำเพ็ญทาน การบำเพ็ญวิริยะ สำรวมกาย วาจา ใจ ละกามคุณ ๕ เจริญโลกุตตรธรรม ๙ ประการ คือ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ เจริญโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการนอกจากสติปัฏฐาน ๔ แล้ว ยังมีอิทธิบาท ๔ สัมมัปปธาน ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรค ๘ คือ (๑) สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) (๒) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) (๓) สัมมา-วาจา (เจรจาชอบ) (๔) สัมมากัมมันตะ (การงานชอบ) (๕) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) (๖) สัมมาวายามะ (เพียรชอบ) (๗) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) (๘) สัมมาสมาธิ (ตั้งใจมั่นชอบ)

อีกทั้งยังได้ปฏิบัติวัตตบท ๗ ประการ ได้แก่

๑) เลี้ยงดูบิดามารดาตลอดชีวิต ๒) อ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ในตระกูลตลอดชีวิต

๓) พูดอ่อนหวานตลอดชีวิต ๔) ไม่พูดส่อเสียดตลอดชีวิต

๕) ไม่ตระหนี่ ยินดีในการให้ทาน ๖) รักษาวาจาสัตย์ตลอดชีวิต

๗) เป็นผู้ไม่โกรธตลอดชีวิต

และให้สันโดษเป็นผู้มักน้อย สำรวม ละกามคุณ ๕ คือ ละในรูป เสียง กลิ่น รส กายสัมผัส เจริญอาโลกกสิณ เจริญภาวนาเมตตสูตร สักกปัญหสูตร เจริญกุศลกรรมบท ๑๐ ประการ ละอบาย ๔ นอกจากนี้ยังได้ วิชชา ๓ อภิญญา ๖ ทิพยจักษุ อาโลกกสิณ (ในกสิณ ๑๐)[๕] หลังปฏิบัติแล้วได้มรรค ๔ ผล ๔

ผลการวิเคราะห์กรรมฐานในอัปปมาทวรรคและจิตตวรรค

ในอัปปมาทวรรค พระพุทธเจ้าสอนกรรมฐานผ่านความไม่ประมาท ความไม่ประมาทคือการมีสติรู้เท่าทันในการเคลื่อนไหวร่างกาย สติรู้เท่าทันความรู้สึกทั้งความสุข ความทุกข์ และความเฉย ๆ สติรู้เท่าทันจิตที่มี โลภะ โทสะ โมหะ มีสติกำหนดรู้ในขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อันเป็นส่วนประกอบของร่างกาย กล่าวได้ว่า ไม่ให้ประมาทในชีวิต มองให้เห็นความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นทุกข์ ในอัปปมาทวรรค พระนางสามาวดีถูกไฟคลอกเสียชีวิตนั้น พระนางได้เจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

---

[๕] ดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๔๗/๑๖๕., พระพุทธโฆสาจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค (ฉบับรวมเล่ม)**, แปลและ เรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๔, (พิมพ์ในประเทศจีน, ๒๕๖๒), หน้า ๑๘๒-๑๘๕.

คือ สติกำหนดความเจ็บปวดทางกายเป็นทุกขเวทนา ผู้วิจัยมีความเห็นว่าเมื่อเจริญเวทนานุปัสสนา-สติปัฏฐานแล้ว กรรมฐานส่วนที่เป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธัมมานุปัสสนา-สติปัฏฐานก็เป็นอันเจริญเหมือนกัน เพียงแต่พระนางสามาวดีอยู่ในเหตุการณ์ถูกไฟคลอกการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานจึงเด่นชัด

พระจูฬปันถกเจริญวิปัสสนากรรมฐานมีสมถกรรมฐานนำคือการลูบผ้าขาวโดยการบริกรรม รโชหรณ์ คราบดำบนผ้าขาวนั้นเรียกว่า “ธุลี” พระพุทธเจ้าได้เปรียบด้วยกิเลส ๓ ชนิดที่เกิดอยู่ในใจมนุษย์ ดังข้อความว่า “ราคะเราเรียกว่าธุลี โทสะเราเรียกว่าธุลี โมหะเราเรียกว่าธุลี” พระจูฬปันถกบริกรรมจนกระทั่งผ้านั้นเป็นสีดำเห็นความเปลี่ยนแปลงจึงพิจารณาสรรพสิ่งมีความไม่เที่ยงในตัวมันเองคงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้เป็นทุกข์และบังคับบัญชาไม่ได้เป็นอนัตตาจนกระทั่งบรรลุเป็นพระอรหันต์ พระจูฬปันถกได้คำสอนจากพระพุทธเจ้าซึ่งเป็นกัลยาณมิตรปรโตโฆสะที่ดีเยี่ยมจึงทำให้จิตเข้าถึงความบริสุทธิ์บรรลุธรรม

พระมหากัสสปะได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้วและได้อภิญญามีปกติตรวจดูการจุติ (ตาย) และการปฏิสนธิของสรรพสัตว์ทั้งหลายเป็นประจำและทราบด้วยอภิญญาว่าสรรพสัตว์กลุ่มที่ประมาททำอะไรกัน สรรพสัตว์กลุ่มที่ไม่ประมาทเขาเป็นอย่างไร พระพุทธเจ้าทรงทราบว่าพระมหากัสสปะได้เข้าอาโลกสิณตรวจดูจุติและปฏิสนธิของสัตว์ทั้งหลายพระองค์ทรงตรัสว่าวิสัยในการตรวจดูการจุติและปฏิสนธิของสรรพสัตว์นั้นหากเป็นพระสาวกวิสัยยังน้อยเห็นไม่ได้ละเอียด แต่หากเป็นวิสัยของพระพุทธเจ้าจะกว้างขวางและละเอียดการรู้การเห็นสัตว์ทั้งหลายผู้จุติและปฏิสนธิอยู่โดยประการทั้งปวงเป็นวิสัยของพระพุทธเจ้าทั้งหลายเท่านั้น

ภิกษุสองสหายรูปหนึ่งประมาทอีกรูปหนึ่งไม่ประมาท พระพุทธเจ้าตรัสถึงการไม่ประมาท คือการบำเพ็ญสมณธรรมนั้นก็คือการเจริญกรรมฐานมีสติกำหนดรู้ในลมหายใจเข้าออกภิกษุที่ไม่ประมาทเปรียบเหมือนม้าที่มีฝีเท้าดีแข็งแรง ดังนั้นจึงเห็นว่านิยามของความไม่ประมาทคือการเจริญกรรมฐาน

ภิกษุรูปใดรูปหนึ่งได้เจริญกรรมฐานและมาเฝ้าพระพุทธเจ้าในระหว่างที่เดินมานั้นได้เห็นไฟกำลังไหม้จึงพิจารณาไฟที่กำลังไหม้ป่า พระพุทธเจ้าทรงทราบว่าภิกษุรูปนี้กำลังพิจารณาไฟ พระองค์จึงแผ่พระรัศมีตรัสธรรมเทศนาให้ภิกษุได้ข้อคิดเจริญกรรมฐานเปรียบไฟคือญาณในอริยมรรคใช้เผาสังโยชน์เครื่องผูกมัด พระพุทธเจ้าตรัสถึงความไม่ประมาท ให้ภิกษุบำเพ็ญสมณธรรม

ในจิตตวรรคพระพุทธเจ้าสอนกรรมฐานผ่านการรักษาจิตนั้นคือการมีสติในการทำการพูดการคิด การรักษาจิตนั้น สติจะเป็นสิ่งสำคัญ ดังข้อความที่อยู่ในมหาสติปัฏฐานว่า อาตาปี สติมา สัมปชาโน หลักธรรมทั้ง ๓ นี้ จะเป็นตัวขับเคลื่อนให้จิตอยู่กับตนเอง อาตาปีคือความขยัน ความเพียร ทำงานคู่กับสติมา สัมปชาโน หมายความว่าทั้ง ๓ ชนิดนี้ต้องทำงานเป็น ๓ เสาหลัก กล่าวได้ว่าเป็นแรงดึงดูดให้จิตห่างไกลจากกามคุณ ๕ คือ รูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสนุ่มนวล อันเป็นกามคุณที่หลอกล่อให้ทุกคนต้องติดอยู่ในวังวนแห่งกิเลส ในจิตตวรรคจำนวน ๕ เรื่องนี้ พระพุทธเจ้าสอนวิปัสสนา-

กรรมฐานผ่านการรักษาจิต บุคคลที่อยู่ในเนื้อเรื่องนี้มีประสบการณ์ต่างกันในการดำเนินชีวิต และได้มีโอกาสมาบวชในพระพุทธศาสนาแต่เมื่อบวชแล้วบริบทสิ่งแวดล้อมที่ประสบนั้นต่างกันทำให้จิตอ่อนแอแพ้แรงดึงดูดของกิเลส

พระเมฆิยะ ถูกวิตก ๓ ประการ คือ กามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตกเข้าครอบงำขัดขวางการปฏิบัติธรรม กามวิตกติดอยู่ในความสวยงาม เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสนุ่มนวล พยาบาทวิตกคือความไม่พอใจ หงุดหงิด โกรธ อาฆาตพยาบาท วิหิงสาวิตก คือ ความเบียดเบียนผู้อื่น บุคคลต้องรักษาจิตโดยใช้สติสมาธิปัญญาเป็นธรรมฝ่ายดีโดยสติสมาธิปัญญาเป็นแรงดึงดูดฝ่ายดีพระพุทธเจ้าได้ตรัสให้พระเมฆิยะรักษาจิต เพราะธรรมชาติของจิตดิ้นรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก การรักษาจิตนั้นก็คือการปฏิบัติธรรมกรรมฐาน เจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเมื่อบุคคลนั้นเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานก็เป็นอันเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

อีกเรื่องที่น่าสนใจคืออุบาสิกาคนหนึ่งบรรลุธรรมชั้นพระอนาคามีบุคคลอาศัยอยู่ในหมู่บ้านแห่งหนึ่งกาลต่อมามีภิกษุมาจำพรรษาในหมู่บ้านนี้และอุบาสิกาท่านนี้ทราบวาระจิตของภิกษุจึงจัดภัตตาหารที่เหมาะสมกับความชอบของภิกษุนั้นไปถวายภิกษุ ภิกษุเมื่อทราบว่าอุบาสิกาท่านนี้ทราบวาระจิตของภิกษุจึงเป็นแรงบันดาลใจให้ภิกษุตั้งใจปฏิบัติธรรมเพื่อให้บรรลุธรรม ที่สำคัญคือการได้อาหารสัปปายะจึงทำให้การเจริญกรรมฐานก้าวหน้า พิจารณาอาการ ๓๒ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนังเป็นต้นที่อยู่ในร่างกายของมนุษย์อันเป็นการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานในหมวดมนสิการสิ่งปฏิกูล จะเห็นได้ว่าอาหารมีส่วนทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่านเมื่อท้องอิ่มจิตก็มีอารมณ์เดียวแน่แน่วได้เจริญวิปัสสนาทำให้ภิกษุรูปนั้นได้บรรลุธรรมชั้นอรหัตตผลพร้อมด้วยปฏิสัมภิทา (ปฏิสัมภิทา ๔)[๙]

ลูกชายเศรษฐีสนใจในการปฏิบัติธรรมโดยเริ่มปฏิบัติตั้งแต่รับไตรสรณคมน์ รักษาศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ จนกระทั่งบวชเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนา ความรู้สึกหลังการบวชเห็นว่าการรักษาพระวินัยเป็นเรื่องที่น่าอึดอัดข้อปฏิบัติเคร่งครัดสิกขาบทมีจำนวนมากสิกขาบทเป็นข้อห้ามกระทำทั้งหมด ฟังธรรมเทศนาเนื้อหาหลักธรรมหนักเกินไปอย่างเรื่องการฟังพระอภิธรรมมีเนื้อหาที่ลึกซึ้งเข้าถึงยากจึงคิดว่า “ตนเองบวชเพราะต้องการพ้นจากความทุกข์แต่สิกขาบทจำนวนมากจนกระทั่งไม่มีที่เหยียดมือ” จึงมีความคิดอยากลาสิกขาทำให้ไม่มีกระจิตกระใจในการปฏิบัติธรรม ความทราบถึงพระพุทธเจ้าพระองค์จึงทรงให้รักษาจิตที่มีลักษณะเห็นได้ยากมีความละเอียดชอบตกอยู่ในกระแสแรงดึงดูดฝ่ายชั่วอันเป็นความโลภ ความโกรธ ความหลง

---

[๙] ดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๔๔.

พระสังฆรักขิตเป็นพระหนุ่มที่มาบวชกับหลวงลุงของตนเองและหลวงลุงก็เป็นพระอรหันต์ วันหนึ่งมีโยมนำผ้าสาฎกมาถวาย ๒ ผืน ผืนหนึ่ง ๖ ศอก อีกผืนหนึ่ง ๘ ศอก จึงมีความคิดที่จะนำผ้าสาฎก ๘ ศอก ถวายหลวงลุงจึงนำไปถวายและตนเองก็นั่งถวายงานพัดหลวงลุง แต่ทว่าหลวงลุงปฏิเสธไม่รับผ้า ๘ ศอก ผืนนั้นโดยให้เหตุผลว่า พอแล้ว มีแล้ว พระสังฆรักขิตเสียใจจึงคิดฟุ้งซ่านไปถึงจะนำผ้าสาฎกไปขายนำเงินไปซื้อแม่แพะมาเลี้ยงและขายลูกแม่แพะ เมื่อได้เงินจากการขายลูกแม่แพะแล้วจะแต่งภรรยา ต่อมาก็มีลูกชายจะนำลูกชายมาหาหลวงลุงนั่งเกวียนมากับภรรยาผลัดกันอุ้มลูกเมื่อถึงวาระของภรรยาอุ้มลูกและภรรยาทำลูกตกลงจากเกวียนตนเองโกรธมากจึงใช้ปฏักตีศีรษะภรรยาเมื่อสิ้นกระแสความคิดพระสังฆรักขิตใช้พัดตีศีรษะหลวงลุง และตนเองก็ได้สติจึงรู้สึก หลวงลุงก็รู้ว่าพระสังฆรักขิตคิดไปไกลถึงไหน ความทราบถึงพระพุทธเจ้า พระองค์จึงเทศน์ให้พระสังฆรักขิตรักษาจิต สำรวมจิต เมื่อทำได้เช่นนั้นจะพ้นจากเครื่องผูกของมาร คือการบรรลุธรรม

พระจิตตหัตถะคนยากจนมีภรรยาแล้วดำเนินชีวิตด้วยการไปขออาหารจากวัดมาเลี้ยงครอบครัว มีความคิดอยากบวชเพราะเห็นว่าการบวชเป็นชีวิตที่สบายจึงมาบวช แต่เมื่อบวชแล้วไม่ได้สบายอย่างที่คิด ก็ลาสิกขา ชีวิตของนายจิตตหัตถ์บวช ๆ สึก ๆ นับจำนวนได้ ๗ ครั้ง การบวชครั้งสุดท้ายนี้คือการได้เห็นภรรยานอนอ้าปากกัดฟันมีเสียงกรนเหมือนซากศพขึ้นอืด เขาได้เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทำให้เขาบรรลุธรรม เรื่องนี้เป็นเรื่องของจิตที่ไม่มั่นคงยังถูกแรงดึงดูดฝ่าย ราคะ โทสะ และโมหะมาดึงให้ตกอยู่ในวังวนแห่งน้ำลึก แต่เมื่อจิตมีสติเป็นแรงดึงดูดฝ่ายดี ดึงอย่างต่อเนื่องมีสติเกิดขึ้นตลอดจนกระทั่งเป็นประสบการณ์นำมาสู่การบรรลุธรรม

อภิปรายผล

แนวทางการสอนกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเป็นการสอนกรรมฐานทั้ง ๒ แบบ คือ (๑) สมถกรรมฐาน (๒) วิปัสสนากรรมฐาน สำหรับสมถกรรมฐานเป็นการฝึกให้จิตเกิดสมาธิอันเป็นบาทฐานให้เกิดฌานสมาบัติ ๘ อย่าง คือ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ จิตยังอยู่ในโลกียธรรมที่เป็นฝ่ายรูปฌานและอรูปฌาน ส่วนวิปัสสนากรรมฐานเป็นการพิจารณาสภาวธรรมในกรอบของไตรลักษณ์คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นการบำเพ็ญเพียรทางจิตเพื่อยกจิตขึ้นสู่โลกุตตรธรรมอันมีอารมณ์เป็นนิพพานเพื่อบรรลุธรรมเป็นลำดับขั้น คือ ระดับพระโสดาบัน ระดับพระสกทาคามี ระดับพระอนาคามี ระดับพระอรหันต์ สอดคล้องกับงานของสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ที่ศึกษาเรื่องแนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน กล่าวถึงกรรมฐานมี ๒ ประเภท คือ (๑) สมถกรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งของการงานทางใจ ซึ่งจะทำใจให้เป็นสมถะคือให้สงบ (๒) วิปัสสนากรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งของการงานทางใจ อันจะทำให้เกิดเป็นวิปัสสนา คือความรู้แจ้ง เห็นจริง สมถกัมมัฏฐานนั้น เป็นประการแรก เพราะจะต้องทำใจให้สงบจากราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ ที่หุ้มห่อจิตใจอยู่เสียก่อน เพื่อให้จิตใจปลอดโปร่งหลุดพ้นจากเครื่อง

หุ้มห่อที่มีอยู่อย่างหนาแน่น ต่อจากนั้นจึงดำเนินในวิปัสสนากรรมฐาน คือเมื่อจิตใจปลอดโปร่งหลุดพ้นจากกิเลส ที่เป็นเครื่องหุ้มห่ออยู่อย่างมากมาย ก็จะเป็นจิตใจที่สิ้นความลำเอียง ดังที่กล่าวมาแล้ว เมื่อจิตใจสิ้นความลำเอียงจะพินิจพิจารณาอะไร ก็จะเห็นแจ่มแจ้งตามเหตุผลตามความเป็นจริงซึ่งเป็นขั้นวิปัสสนาต่อไป

โครงสร้างและเนื้อหาในอัปปมาทวรรคและจิตตวรรค เป็นโครงสร้างที่จัดหมวดหมู่กลุ่มธรรมที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับความไม่ประมาทจำนวน ๙ เรื่องและกลุ่มธรรมที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการรักษาจิตจำนวน ๙ เรื่อง มีการเล่าเรื่องถึงสถานที่เกิดเหตุ การดำเนินชีวิต เศรษฐกิจ การเมือง การปกครองมีตัวละครเป็นรูปธรรมง่ายในการจดจำ เป็นการสอนธรรมในแนวบุคลาธิษฐานสอดคล้องกับงานของสมิทธิพล เนตรนิมิตร ที่ศึกษาเรื่องอรรถกถาธรรมบทในสังคมไทยที่พบว่าคัมภีร์ธรรมบทมีเนื้อหาเกี่ยวกับการสอนธรรมบทผ่านการเล่าเรื่องของตัวละคร เนื้อหาบอกถึง ประวัติศาสตร์ ภูมิศาสตร์ จิตวิทยา ทัศนคติ วิถีชีวิตของนักบวช การดำเนินชีวิตคฤหัสถ์ ประเพณีในสมัยพุทธกาล คติชนวิทยาเล่าเรื่องเหตุการณ์ที่เกิดกับตัวละคร หลังจากนั้นสรุปลงในหัวข้อธรรมหรือบทแห่งธรรมสอนให้ผู้ฟังได้ใช้ปัญญาตริตรองเพื่อให้จิตของผู้ฟังพ้นจากความทุกข์ เข้าถึงความสุขแบบคฤหัสถ์และแบบพระอริยบุคคล

การวิเคราะห์กรรมฐานในอัปปมาทวรรคและจิตตวรรค จุดเด่นของอัปปมาทวรรคคือการสอนกรรมฐานผ่านความไม่ประมาท บุคคลที่มีความไม่ประมาทมีสติอย่างต่อเนื่องงดเว้นจากบาปอกุศล บำเพ็ญกุศลชำระจิตให้ผ่องแผ้วจิตมีความเมตตาไม่พยาบาท จุดเด่นของจิตตวรรคคือการสอนกรรมฐานผ่านการรักษาจิตอันเนื่องจากความทุกข์ความสุขเกิดจากจิต บาปอกุศลหรือบุญเกิดจากจิต หากควบคุมจิตให้อยู่กับปัจจุบันธรรมนำความสุขมาให้บุคคลนั้น ทั้ง ๒ วรรคมีภารกิจคือการกำจัดกิเลส โดยมีหลักธรรมที่เรียกว่า โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ เป็นหลักประพฤติปฏิบัติสอดคล้องกับงานของสมทรง เอี่ยมจิตร ที่ศึกษาเรื่องการศึกษาวิเคราะห์การสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระครูภาวนาวิสุทธาภรณ์ พบว่า การสอนกรรมฐานของพระครูภาวนาวิสุทธาภรณ์เป็นการสอนแบบสติปัฏฐาน ๔ คือ การกำหนดกายานุปัสสนา-สติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานและสอดคล้องกับงานของ นางสาวศศิญดา ธนยศโสภณ ที่ศึกษาเรื่องของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงชีวิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโครงการพัฒนาจิตเพื่อพ่อ ณ วัดป่าเจริญราช จังหวัดปทุมธานี พบว่าการปฏิบัติวิปัสสนาที่ทำให้การเปลี่ยนแปลงชีวิตคือปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ (๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐานคือการพิจารณาร่างกายว่าเป็นของไม่สวยไม่งามและมีการเสื่อมสลายไปอยู่ตลอดเวลา (๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการพิจารณาถึงสิ่งที่พอใจ สิ่งที่ไม่พอใจ ทั้งสิ่งที่สุขและทุกข์ให้รู้ทันปัจจุบัน (๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน นั่งนานๆไม่มีเวทนา แต่บางครั้งจิตเกิดความฟุ้งซ่านให้นำจิตออกจากหน้าท้องไปสัมผัสที่หัวใจแล้วภาวนาในใจ “ฟุ้งซ่านหนอ ภาวนาตลอดจนกว่าจิตจะหายฟุ้งซ่าน (๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน นั่งนานบางทีไม่มีเวทนาและไม่มีความฟุ้งซ่านแต่เกิดธรรมารมณ์ เช่น

ตาเห็นรูปเกิดรูปารมณ์ หูได้ยินเสียง เกิดสัททารมณ์เป็นต้นให้นำจิตไปสัมผัสตามอาการแล้วภาวนาตามอาการที่เกิดขึ้นว่าเห็นหนอ

สรุป

กรรมฐานที่ปรากฏในอัปปมาทวรรคและจิตตวรรคเป็นกรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ การกำหนด กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยมีศูนย์กลางคือขันธ์ ๕ ในส่วนที่เป็นรูปขันธ์คือกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ส่วนเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการกำหนดเวทนาขันธ์ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการกำหนดวิญญาณขันธ์ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการกำหนดขันธ์ทั้ง ๕ ขันธ์โดยใช้หลักโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ หลักธรรมทั้งหมดนี้เป็นเครื่องมือในการพิจารณาขันธ์ ๕ จนกระทั่งเข้าสู่สภาวะของไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จิตหลุดพ้นจากราคะ โทสะ โมหะและกิเลสน้อยใหญ่ทั้งหลายทั้งปวง จิตบรรลุถึงความเป็นพระอริยบุคคลตั้งแต่ชั้นพระโสดาบันจนกระทั่งถึงพระอรหันต์เป็นการตัดวัฏฏสงสารตัดกระแสเวียนว่ายตายเกิดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง

ข้อเสนอแนะ

๑. ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากงานวิจัยนี้ สามารถสรุปได้ ๓ แนวทางคือการปฏิบัติสมถกรรมฐานอย่างเดียว ผลที่ได้คือจะได้แต่ความสงบอยู่ในอารมณ์เดียว ได้ความสุขพอใจในจิตที่ไม่ต้องรับรู้สิ่งต่าง ๆ รอบกาย แต่ไม่สามารถบรรลุธรรมขั้นละเอียดเพื่อละกิเลสได้ แนวทางที่สองคือปฏิบัติทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานร่วมกัน จะใช้สมถกรรมฐานนำหน้าก่อนแล้วตามด้วยวิปัสสนากรรมฐานหรือใช้วิปัสสนากรรมฐานนำหน้าตามด้วยสมถกรรมฐาน และระหว่างภาวนาใช้ทั้ง ๒ วิธีสลับไปมาได้ แนวทางสุดท้ายคือวิธีปฏิบัติที่ใช้วิปัสสนากรรมฐานอย่างเดียวเพื่อตามดูตามรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะนั้น ๆ อย่างต่อเนื่องตามความเป็นจริง โดยไม่เข้าไปปรุงแต่ง เพียงให้มีสติระลึกรู้ตัวต่อเนื่อง

๒. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยนี้ยังไม่ครอบคลุมกรรมฐานที่เกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ในปัจจุบัน เหตุการณ์ทั้งหมดเป็นเรื่องราวของอดีตในพุทธกาล ในปัจจุบันสถานการณ์ได้เปลี่ยนแปลงไปตามสภาพแวดล้อมที่ผ่านจากอดีตมานานหลายพันปีแล้ว จึงเสนอให้ผู้สนใจด้านกรรมฐานนี้ทำการวิจัยเรื่องที่เกี่ยวข้องต่อไปดังนี้

๑. ศึกษาวิเคราะห์ขั้นตอนการฝึกจิตแนวพุทธศาสนาเปรียบเทียบทางวิทยาศาสตร์

๒. ศึกษาวิเคราะห์กรรมฐานเพื่อประยุกต์ในชีวิตประจำวัน

บรรณานุกรม

ปินปภา โสภณ. “ประสิทธิผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงชีวิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดตาลเอน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาไทยศึกษา**. โครงการบัณฑิตศึกษา: มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี, ๒๕๕๘.

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

พระพุทธโฆสาจารย์. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค (ฉบับรวมเล่ม)**. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๑๔. พิมพ์ในประเทศจีน, ๒๕๖๒.

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

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **ธรรมบทอรรถกถา ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.