

ศึกษากัมมัฏฐานที่ปรากฏในอรรถกถาธรรมบท: กรณีศึกษาสหัสสวรรค

A Study of Meditation Practice in the Commentary on the Dhammapada: A Case Study of the Sahassavagga

พระมหาฉลอง เขมรโต*

Phramaha Chalong Khemarato

แม่ชีกฤษณา รักษาโฉม**

Kritsana Raksachom

อรชร ไกรจักร***

orachorn Kraichakr

สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

Buddhist Studies The Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

E-mail: chalongkhemarato@gmail.com; kritsana_rak@mcu.ac.th; orachorn.k2505@gmail.com

Received: September 05, 2024

Revised: December 10, 2024

Accepted: December 12, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการคือ (๑) เพื่อศึกษากัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา (๒) เพื่อศึกษาโครงสร้างและเนื้อหาในสหัสสวรรค (๓) เพื่อวิเคราะห์หลักกัมมัฏฐานในสหัสสวรรค งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร วิเคราะห์เนื้อหาและนำเสนอในลักษณะการพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า (๑) กัมมัฏฐานทางพระพุทธศาสนามี ๒ อย่าง คือ สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน สมถกัมมัฏฐาน ปฏิบัติในกรอบของอารมณ์ ๔๐ ทำให้จิตสงบเป็นสมาธิและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ปฏิบัติกำหนดรู้รูปนามในกรอบของกฎไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา (๒) โครงสร้างและเนื้อหาในสหัสสวรรค เป็นการแสดงเรื่องราวของบุคคลและคาถาที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนมี ๑๔ เรื่อง ได้แก่ เรื่องบุรุษผู้ฆ่าโจรมีคราแดง พระพาหิยทารุจีรยะ พระกุนทลเกสีเถรี อนัตตปุจฉกพราหมณ์ พราหมณ์ผู้เป็นลุงของพระสารีบุตรเถระ พราหมณ์ผู้เป็นหลานของพระสารีบุตรเถระ พราหมณ์ผู้เป็นสหายของพระสารีบุตร

* พระมหาฉลอง เขมรโต Phramaha Chalong Khemarato พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาพระพุทธศาสนา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Master of Art (Buddhist Studies) The Graduate School Mahachulalongkomrajavidyalaya University

** รศ. ดร.แม่ชีกฤษณา รักษาโฉม Assoc.Prof.Dr.Kritsana Raksachom ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ Thesis Advisor

*** ผศ.(พิเศษ) ดร.อรชร ไกรจักร Asst.Prof.Dr.Orachorn Krichackra ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ Thesis Advisor

เถระ อายุวัฒนกุมาร สังกิจจสามเณร พระขานุกโณทัญญเถระ พระสัปปทาสเถระ นางปฐาจาราเถรี นางกิสาโคตมีเถรี และพระพหูปัตติกาเถรี (๓) กัมมัฏฐานในสหัสสวรรคเป็นรูปแบบสอนเปรียบเทียบ คำพูดคำเดียว ธรรมบทเดียว และคาถาเดียวประเสริฐกว่าคำพูด ๑๐๐ คำ ๑,๐๐๐ คำที่ไร้ประโยชน์ คำพูดที่มีประโยชน์คือพูดเรื่องขันธ ธาตุ อายนะ อินทรีย์ พละ โพชฌงค์ สติปัฏฐาน และนิพพาน คำพูดเหล่านี้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา กำหนดรู้รูปนามเห็นความเสื่อมไป ความสิ้นไปของรูปนาม ตามกฎไตรลักษณ์คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พระพุทธเจ้าตรัสสอนแก่คฤหัสถ์และบรรพชิตผ่านคำพูด คำเดียวประเสริฐ ผู้ฟังอยู่สง่ใจไปตามกระแสธรรม ได้บรรลุเป้าหมายหลักคือมรรค ผล นิพพาน หากยังไม่บรรลุเป้าหมายหลักจะบรรลุเป้าหมายรองคือมนุษยโลกสวรรค์

คำสำคัญ: กัมมัฏฐาน; โครงสร้าง; หลักกัมมัฏฐาน

Abstract

The research titled has three objectives: (1) to study meditation exercises as presented in Buddhist scriptures, (2) to examine the structure and content of the Sahassavagga, and (3) to analyze the principles of meditation in the Sahassavagga. This research is a documentary study.

The findings reveal that (1) Buddhist meditation exercises are of two types: Samatha (tranquility meditation) and Vipassanā (insight meditation). On the one hand, Samatha meditation is practiced within the framework of 40 meditation objects, leading to a calm and concentrated mind, on the other hand, Vipassanā meditation is practiced by contemplating on Nāma and Rūpa within the framework of three characteristics of existence: impermanence (anicca), suffering (dukkha), and non-self (anatta). (2) The structure and content of the Sahassavagga involve narratives about various individuals and teachings (verses) that the Buddha delivered. There are 14 stories in total, including those of the man who killed a red-bearded robber, Bhāhiyadārucīriya Thera, Kundaḷakesi Theri, the brahmin Anāthapucchaka, the uncle of Sāriputta Thera, the nephew of Sāriputta Thera, the friend of Sāriputta Thera, Āyuvaddhana Kumāra, the novice Saṅkicca, Khāṇukonḍaṅṅa Thera, Sappadāsa Thera, Paṭācārā Theri, Kisāgotamī Theri, and Bahuputtikā Theri. (3) The meditation teachings in the Sahassavagga emphasize the comparison of a meaningful word, teaching, or verse to useless hundreds or thousand words where words that are beneficial involve discussing the aggregates (khandhas), elements (dhātus),

sense bases (āyatanas), faculties (indriyas), powers (balas), factors of enlightenment (bojjhaṅgas), the foundations of mindfulness (satipaṭṭhānas), and Nibbāna. These teachings are subjects of insight meditation, focusing on the awareness of the arising and ceasing of physical and mental phenomena according to the three characteristics of existence: impermanence, suffering, and non-self. The Buddha delivered these profound teachings to both householders and monastics, conveying that even one meaningful word can lead listeners to attain the ultimate goals: the path, fruition, and Nibbāna. If the primary goal is not yet achieved, the secondary attainment is the celestial realm.

Keywords: Meditation; Structure; Principles of Meditation

บทนำ

พระพุทธศาสนาได้ปรากฏขึ้นเมื่อก่อนพุทธศักราช ๔๕ ปี โดยมีพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าเกิดขึ้นแล้วในโลก เมื่อพระองค์เสด็จออกบรรพชาแล้ว แล้วทรงค้นพบหลักสัจธรรมด้วยการตรัสรู้ สัจธรรมที่พระองค์ได้ตรัสรู้เป็นสัจจะอย่างอริยะ คือ จริงแท้ ไม่เท็จ ไม่หลง^๑ ซึ่งเป็นกฎเกณฑ์ที่มีอยู่ตามธรรมชาติ สัจธรรมที่พระองค์ตรัสรู้ที่มีมากมายเหมือนใบไม้ที่อยู่ในป่า แต่ธรรมะที่มีความจำเป็นในการนำมาสอนเพื่อขจัดทุกข์นั้นเหมือนกับใบไม้ที่อยู่ในกำมือ^๒ ตลอดเวลาที่ทรงแสดงธรรมมุ่งให้ทุกคนที่ฟังได้รับประโยชน์เป็นสำคัญ^๓ มุ่งให้เกิดมีปัญญาเห็นแจ้ง เมื่อโลกปกคลุมด้วยความมืดคือโมหะใหญ่ พระพุทธเจ้าพระองค์ผู้ทรงเห็นที่สุดแห่งโลก มีฤทธิ์อันรุ่งเรือง ทรงยังประทีปคือพระสัทธรรมให้รุ่งโรจน์อยู่^๔ สามารถทะลุฝ่าข้ามความมืดมนแห่งอวิชชาได้และมองเห็นเป้าหมายของชีวิตอย่างชัดเจน พระพุทธศาสนาเกิดขึ้นมาเพื่อขจัดความทุกข์ให้แก่มนุษย์อย่างแท้จริง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสทั้งในอดีตและปัจจุบัน ตถาคตจะตรัสแต่เรื่องทุกข์กับความดับทุกข์เท่านั้น เรื่องอื่นที่ไม่เกี่ยวกับเรื่องแก้ปัญหามหาทุกข์ของมนุษย์พระพุทธองค์จะไม่ตรัส ปัจจุบันนี้เป็นยุคแห่งข้อมูลข่าวสาร ปรากฏมีข่าวสารที่ไม่มีประโยชน์มากมายอันเป็นพิษภัยแก่ผู้คนก็เหมือนใบไม้ที่อยู่ในป่า เป็นข่าวสารที่ไม่มีประโยชน์ในการแก้ปัญหามหาทุกข์ของมนุษย์ เป้าหมายของพุทธศาสนาคือการให้มนุษย์เข้าถึงหลักธรรมะเพื่อเป็นเครื่องแก้ปัญหาด้วยการดับทุกข์

^๑ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๕/๙๙.

^๒ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๗๑๒/๕๔๘.

^๓ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๓๐/๔๖๐.

^๔ ข.ธ. (ไทย) ๒๕/๑/๑.

พระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์มีลักษณะจำแนกแยกแยะ (วิรัชชาวาทะ) ไม่ชี้ขาดไปทางใดทางหนึ่ง พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการกระทำ (กรรมวาทและกิริยวาท) เป็นศาสนาแห่งความเพียรพยายาม (วิริยวาท)^๕ ไม่ว่าจะเป็นการบำเพ็ญตบะ ไม่ว่าจะเป็นการละเว้นหรือแม้แต่วิมุตติ (ความหลุดพ้น) ถ้าเป็นไปเพื่อพอกพูนกิเลส ก็สอนไม่ให้ข้องเกี่ยว ถ้าเป็นไปเพื่อลดละอกุศลธรรม ก็สอนให้ถือปฏิบัติ การสั่งสอนธรรมของพระพุทธเจ้ามุ่งผลในทางปฏิบัติ ให้ทุกคนจัดการกับชีวิตที่เป็นอยู่จริง ๆ ในโลกนี้ และเริ่มแต่บัดนี้ พระองค์ได้แสดงธรรมโปรดพุทธบริษัทว่า “สพฺพปาปสฺส อภณฺณํ กุสลสฺสุปสมปทา สจิตฺตปริโยทปนํ เอตํ พุทฺธานสาสนํ”^๖ การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม การทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว นี่คือการสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย^๗ ทรงสอนให้ละเว้นจากความชั่ว ทำความดี ทำใจของตนให้บริสุทธิ์ ทั้ง ๓ ข้อนี้ เป็นพื้นฐานแห่งการเจริญกัมมัฏฐานโดยที่ไม่ทำความชั่วเป็นการรักษาศีล การทำความดีเป็นการเจริญสมาธิ และการทำจิตของตนให้บริสุทธิ์เป็นการเจริญปัญญา นอกจากนั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า “ขณฺติ ปรมํ ตโป ตีติกขา”^๘ ความอดทนคือความอดกลั้นเป็นตบะอย่างยิ่ง เราเรียกบุคคลผู้มีขันติเป็นพลัง มีขันติเป็นกำลังพลนั้นว่าเป็นพราหมณ์^๙ ประโยชน์อื่นที่ยิ่งกว่าขันติไม่มี^{๑๐} เมื่อมีศีล สมาธิ ปัญญาบริบูรณ์เต็มที่ เจริญกัมมัฏฐานจิตก็หลุดพ้นจากอาสวกิเลส บรรลุนิพพานได้ พระพุทธเจ้าทั้งหลายตรัสว่า นิพพานเป็นบรมธรรม^{๑๑}

จากพระพุทธพจน์นี้จะเห็นได้ว่าคำว่าความเพียรในอธิจิตนี้หมายถึงการเจริญกัมมัฏฐาน พระพุทธเจ้าให้ความสำคัญกับเรื่องจิต เพราะว่าจิตที่ฝึกดีแล้วนำความสุขมาให้^{๑๒} กัมมัฏฐานปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาหลายแห่ง ดังปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบท มีความสำคัญในแง่ของการเจริญกัมมัฏฐาน เพราะหากคำสอนนั้นมีความหมายถึงการเกิดดับของรูป นาม คำนั้นจึงประเสริฐกว่าคำพูด ๑๐๐ คำ ๑,๐๐๐ คำ เช่นหมวดสหัสสวรรคที่มีเนื้อหาบรรยายถึงการสอนกัมมัฏฐาน ที่สอนเริ่มจากคำพูดบทเดียว ประเสริฐกว่าคำพูดตั้ง ๑๐๐ คำ ๑,๐๐๐ คำ ที่ไม่ประเสริฐ พรรณนาถึงแต่ภูเขาและป่าไม้เป็นต้น ไม่แสดงนิพพาน ส่วนคำพูดที่มีประโยชน์เพียงคำเดียว พูดว่านี่กาย นี่สติไปในกาย วิชชา ๓ ประการเราได้บรรลุแล้ว คำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลายเราทำแล้ว^{๑๓} แสดงชั้นธ ธาตุ อายตนะ อินทรีย์ พละ โพชฌงค์

^๕ วจ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๙๔/๒๐๕.

^๖ ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๘๓/๔๙.

^๗ ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๘๓/๙๐.

^๘ ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๘๔/๔๕.

^๙ ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๙๙/๑๕๙.

^{๑๐} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๕๐/๓๖๕.

^{๑๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๐/๕๐.

^{๑๒} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๕/๓๖.

^{๑๓} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๐๐/๖๐๑.

และสติปัญญา ย่อมสงบระงับด้วยการสงบระงับกิเลสมีรากเป็นต้นได้ คำนั้นสำเร็จประโยชน์ประกอบด้วยพระนิพพาน แม้การมีชีวิตอยู่วันเดียวยังประเสริฐกว่าโดยแท้ โดยในสัทสวรรณมีทั้งหมด ๑๔ เรื่อง ได้แก่

- | | |
|---|-----------------------------|
| ๑) เรื่องบุรุษผู้ฆ่าโจรมีเคราแดง | ๒) เรื่องพระทวารจิริยเถระ |
| ๓) เรื่องนางกุนทลเกสียเถรี | ๔) เรื่อง อนัตตปุณณพราหมณ์ |
| ๕) เรื่องพราหมณ์ผู้เป็นลุงของพระสารีบุตรเถระ | |
| ๖) เรื่องพราหมณ์ผู้เป็นหลานของพระสารีบุตรเถระ | |
| ๗) เรื่องพราหมณ์ผู้เป็นสหายของพระสารีบุตรเถระ | |
| ๘) เรื่องอายุวัฒนกุมาร | ๙) เรื่องสังกัจจสามเณร |
| ๑๐) เรื่องพระขานุกโณทัญญเถระ | ๑๑) เรื่องพระสัปปทาสเถระ |
| ๑๒) เรื่องนางปฐาจารย์เถรี | ๑๓) เรื่องนางกิสาโคตรมีเถรี |
| ๑๔) เรื่องนางพหุปัตติกาเถรี | |

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาลักษณะกัมมัฏฐานที่ปรากฏในอรรถกถาธรรมบทหมวดสัทสวรรณ เพื่อนำองค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัยมาพัฒนาตนเอง พัฒนางค์กรให้มีประสิทธิภาพประสิทธิผลในลำดับต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

๑. เพื่อศึกษากัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา
๒. เพื่อศึกษาโครงสร้างและเนื้อหาในอรรถกถาธรรมบทสัทสวรรณ
๓. เพื่อวิเคราะห์ลักษณะกัมมัฏฐานที่ปรากฏในอรรถกถาธรรมบทสัทสวรรณ

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยไว้ ๒ ด้าน คือ

๑) ขอบเขตด้านเนื้อหา ได้แก่ ศึกษาวิธีการสอนกัมมัฏฐาน หลักธรรมที่เกี่ยวกับการสอนกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา หลังจากนั้นผู้วิจัยศึกษาโครงสร้างและเนื้อหาในสัทสวรรณ และวิเคราะห์เนื้อความที่เกี่ยวกับกัมมัฏฐาน ได้แก่ เรื่องบุรุษผู้ฆ่าโจรมีเคราแดง เรื่องพระทวารจิริยเถระ เรื่องพระกุนทลเกสียเถรี เรื่องอนัตตปุณณพราหมณ์ เรื่องพราหมณ์ผู้เป็นลุงของพระสารีบุตรเถระ เรื่องพราหมณ์ผู้เป็นหลานของพระสารีบุตรเถระ เรื่องพราหมณ์ผู้เป็นสหายของพระสารีบุตรเถระ เรื่องอายุวัฒนกุมาร เรื่องสังกัจจสามเณร เรื่องพระขานุกโณทัญญเถระ เรื่องพระสัปปทาสเถระ เรื่องนางปฐาจารย์เถรี เรื่องนางกิสาโคตรมี และเรื่องพระพหุปัตติกาเถรี

๒) ขอบเขตด้านเอกสาร ศึกษาค้นคว้าคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคัมภีร์ธรรมบทที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๕ อรรถกถาธรรมบท ฉบับภาษาไทยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย คัมภีร์วิสุทธิมรรค อภิธัมมัตถสังคหะและหนังสือ ตำรา บทความ งานวิจัย หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องกัมมัฏฐาน

ผลการวิจัย

๑. กัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา พบว่า มี ๒ อย่างคือ สมถกัมมัฏฐาน ที่ตั้งแห่งความสงบใจ และวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่ตั้งแห่งปัญญาที่รู้แจ้ง กัมมัฏฐานทั้ง ๒ นี้ มีปรากฏอยู่ในอรรถกถาธรรมบท สหสสวรรค เป็นคำสอนเปรียบเทียบระหว่างคำพูดคำเดียวประเสริฐกับคำพูด ๑๐๐ คำ ๑,๐๐๐ คำ ที่ไม่ประเสริฐ สรุปได้ว่ากัมมัฏฐาน ๒ อย่างคือสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในสหสสวรรคมี ๑๔ เรื่อง คือ

- | | |
|---|-----------------------------|
| ๑) เรื่องบุรุษผู้ฆ่าโจรมีคราแดง | ๒) เรื่องพระทวารุจิรียเถระ |
| ๓) เรื่องนางกุนทลเกสีเถรี | ๔) เรื่อง อนัตตปุณณพราหมณ์ |
| ๕) เรื่องพราหมณ์ผู้เป็นลุงของพระสารีบุตรเถระ | |
| ๖) เรื่องพราหมณ์ผู้เป็นหลานของพระสารีบุตรเถระ | |
| ๗) เรื่องพราหมณ์ผู้เป็นสหายของพระสารีบุตรเถระ | |
| ๘) เรื่องอายุวัฒน์กุมาร | ๙) เรื่องสังกัจจสามเณร |
| ๑๐) เรื่องพระขานุกโณทัญญเถระ | ๑๑) เรื่องพระสัปทาสเถระ |
| ๑๒) เรื่องนางปฏาจาราเถรี | ๑๓) เรื่องนางกิสาโคตรมีเถรี |
| ๑๔) เรื่องนางพหุปัตติกาเถรี | |

ได้มีหลักการและวิธีการเจริญกัมมัฏฐานผ่านการฟังคำพูดคำเดียวมีประโยชน์ คือพูดถึงขั้นธ ธาตุ อายตนะ อินทรีย์ พละ โพชฌงค์ สติปัฏฐาน และนิพพาน ทำให้ผู้ฟังน้อมจิตไปในองค์ธรรมที่ตนได้ฟัง ตั้งใจเจริญกัมมัฏฐานเพื่อละกิเลสทั้งปวง ปฏิบัติตามหลักสมถกัมมัฏฐาน สงัดใจไปตามกระแสธรรมที่ได้ฟัง เป็นอารมณ์ มีจิตสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ ระงับกิเลสคือนิวรณ์ได้ จิตตั้งมั่นอยู่ในองค์ฌานอันเป็นบาทฐานของวิปัสสนา ออกจากองค์ฌานแล้วเจริญวิปัสสนาญาณพิจารณารูปนามไปตามลำดับ มีอินทรีย์ที่ตนคุ้มครองแล้ว ไม่ละสติไปในกาย พิจารณาเห็นรูปนามด้วยปัญญาว่ามีความเกิดขึ้นแล้วเสื่อมไปเป็นธรรมดา เกิดปัญญาเห็นแจ้งแทงตลอดในรูปนามตามกฎไตรลักษณ์คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา กิเลสทั้งหลายตั้งอยู่ไม่ได้ สงบราบคาบไป จิตใจก็หลุดพ้นเข้าถึงความเป็นอริยบุคคล หากอุปาทานชั้นยังเหลืออยู่ก็ยังมีอุปนิสัยที่บรรลุลุธรรมได้

สมถกัมมัฏฐาน ปฏิบัติเพ่งอารมณ์ของกัมมัฏฐาน ๔๐ มิกสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อรูปฌาน ๔ อาหारेปฏิกุศลสัญญา ๑ จตุธาตววัตถาน ๑ เป็นทางปฏิบัติที่ทำให้จิตตั้งมั่น สงบ แน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ซัดส่าย ไม่หวั่นไหวกับอารมณ์ภายนอกที่มากระทบ เป็นการกำหนดจิตแน่วแน่ อยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น มีสมาธิในการอ่านหนังสือ ก็คือกำหนดจิตแน่วแน้อยู่กับข้อความในหนังสือ สมาธิ จึงเป็นความตั้งมั่นอยู่ในเรื่องที่ต้องการให้ตั้งไว้เพียงเรื่องเดียวไม่ให้ฟุ้งซ่านไปเป็นอื่น การงานต่าง ๆ จึงต้องอาศัยการมีสมาธิทั้งสิ้น เพราะถ้าขาดสมาธิก็ทำงานผิดพลาดเสียหาย เพราะมัวแต่ใจลอยไปคิดเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับงานตรงหน้า สมาธิจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องมีในการทำงานทุกอย่าง การที่จะเกิดสมาธิขึ้นได้นี้ ต้องมีการฝึกหัด สมาธิธรรมดาที่มีอยู่นั้นไม่พอเพียง เพราะบางครั้งเมื่อมีเรื่องหรือปัญหาภายนอก มากระทบใจ จิตใจของเราอ่อนแอ มีการหวั่นไหวกระสับกระส่าย ก็ยากจะรวมใจรวมสมาธิมาจดจ่อกับ การงานได้ บางครั้งเกิดอารมณ์โกรธ อารมณ์รัก อารมณ์หลง จนรวมใจไม่ได้ ปล่อยใจให้เล่นไปกับอารมณ์ เหล่านั้น ทำการงานไม่ได้เป็นสัปดาห์เป็นเดือนก็มี คนที่มีสมาธิ มีจิตสงบตั้งมั่นดี ก็คือคนที่มีความสุขจิตดี สามารถควบคุมให้ใจมาจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ตนต้องการได้ ไม่หวั่นไหวง่าย การฝึกหัดสมาธิจึงฝึกเพื่อแก้กรรม และกิเลสของใจที่เกิดขึ้นในปัจจุบันและยังเป็นการฝึกใจให้มีพลังของสมาธิมากขึ้น คนที่ฝึกสมาธิมาแล้ว ตามสมควร เมื่อเกิดอารมณ์และกิเลสต่าง ๆ ก็จะสามารถจับใจได้ ไม่ลุแก่อำนาจของอารมณ์และกิเลส ทำให้ ทำงานต่อไปได้ ทั้งจิตใจก็จะตั้งมั่นมากขึ้น เมื่อประกอบภารกิจใด ๆ จิตใจจะจดจ่ออยู่กับงานมีพลังในการ ทำงานมากขึ้น ผลจากการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานตามหลักพุทธศาสนาคือการทำจิตให้ตั้งมั่น มีอารมณ์ เป็นหนึ่ง เพื่อใช้เป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “สมาธิโต ยถากุตฺ ขานาติ ปสฺสตี แปลว่าผู้มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ แล้วย่อมรู้เห็นตามเป็นจริง วิปัสสนากัมมัฏฐาน การปฏิบัติกัมมัฏฐาน เพื่อการหลุดพ้นตามหลักวิปัสสนาภูมิคือ ภูมิของวิปัสสนาภาวนามีทั้งหมด ๖ หมวด คือ ขั้นที่ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ และโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และอริยมรรคมีองค์ ๘ ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานปฏิบัติตามหมวดใดหมวดหนึ่งที่เหมาะสมกับจริตของตน จากนั้นจึงเริ่มต้นการบำเพ็ญ กุศลธรรมชนิดต่าง ๆ ที่เป็นหมวดหมู่แห่งโพธิปักขิยธรรม เช่นเริ่มตั้งแต่การบำเพ็ญทาน และรักษาศีล อันเป็นส่วนเบื้องต้นแห่งอริยมรรค จนกระทั่งนำไปสู่การเจริญอริยมรรคในส่วนเบื้องปลายคือการเจริญ ภาวนา ยกกระดับจิตใจให้สูงขึ้นโดยการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานซึ่งเป็นอุบายสงบใจ อันเป็นขั้นแรกของการ ปฏิบัติเพื่อกำจัดกิเลส ต่อจากนั้นเมื่อจิตตั้งมั่นมีสมาธิแล้วยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งจัด เป็นขั้นของการเจริญสัมมาสติ สัมมาสมาธิ จนสามารถนำตนให้หลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ทั้งปวงได้ ในที่สุดหลักธรรมสำคัญที่นำไปสู่การบรรลุมรรคผลนิพพาน

๒. โครงสร้างและเนื้อหาในอรรถกถาธรรมบทสหัสสวรรค พบว่า ในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๕ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยมีอรรถกถาธรรมบท ๒ ภาค คือ ภาค ๑ และภาค ๒ เฉพาะอรรถกถาธรรมบทภาค ๑ มีทั้งหมด ๕ คัมภีร์ คือ (๑) ขุททกปาฐะ (๒) ธรรมบท (๓) อุทาน (๔) อิติวุตตกะ (๕) สุตตนิบาต จัดเป็นหมวดหมู่เรียกว่าวรรค มีทั้งหมด ๒๖ วรรค ๙๔ เรื่อง ๑๑๕ คาทา สำหรับสหัสสวรรคนั้นมี ๑๔ เรื่อง ๑๖ คาทา เป็นคัมภีร์ที่รวบรวมหลักธรรมคำสอนเพื่อมุ่งให้ผู้เรียนรู้ถึงสิ่งที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ การถือเอาประโยชน์ในคำพูดคำเดียว คาทาบทเดียว ธรรมะบทเดียว มีการพูดถึงชั้น ธาตุ อายตนะ อินทรีย์ พละ โพชฌงค์ สติปัญญา และนิพพาน ที่เป็นอารมณ์กัมมัญฐานแนวทางเพื่อการพ้นทุกข์ ส่วนคำพูด ๑๐๐ คำ ๑,๐๐๐ คำ คาทา ๑๐๐ คาทาที่พรรณนาแต่ภูเขา ป่าไม้ อากาศเป็นต้นเป็นคำพูดไม่ประเสริฐ ไม่เป็นไปเพื่อการดับทุกข์ ซึ่งปรากฏในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๕ (พระสุตตันตปิฎก) มีทั้งหมด ๑๔ เรื่อง ๑๖ คาทา ดังนี้

ตารางที่ ๑ โครงสร้างของอรรถกถาธรรมบทภาค ๑

ลำดับ	ชื่อวรรค	จำนวนเรื่อง	คาถา
๑	ยมกวรรค	๑๔	๒๐
๒	อัปมาทวรรค	๙	๑๒
๓	จิตตวรรค	๙	๑๑
๔	ปุพพวรรค	๑๒	๑๖
๕	พาลวรรค	๑๕	๑๖
๖	บัณฑิตวรรค	๑๑	๑๔
๗	อรหัตตวรรค	๑๐	๑๐
๘	สหัสสวรรค	๑๔	๑๖
รวมทั้งหมด		๙๔	๑๑๕

ตารางที่ ๒ โครงสร้างเนื้อหาที่เป็นคาถาในอรรถกถาธรรมบทสหัสสวรรค

ลำดับ	ชื่อเรื่อง	คาถา	คำแปล
๑	บุรุษผู้ฆ่าโจรมีเคราแดง	สทสมปิ เจ วาจา อนตถปทสยหิตา เอกํ อตถปทํ เสยโย ยํ สุตวา อุปสมมติ	คำพูดที่มีประโยชน์คำเดียว ที่คนฟังแล้ว สงบระงับได้ย่อมดีกว่าคำพูดที่ไร้ประโยชน์ ตั้ง ๑,๐๐๐ คำ
๒	พระทวารุจิรยเถระ	สทสมปิ เจ คาทา อนตถปทสยหิตา เอกํ คาทาบทํ เสยโย ยํ สุตวา อุปสมมติ	คาถาที่มีประโยชน์คาถาเดียว ย่อมดีกว่า คาถาที่ไร้ประโยชน์ตั้ง ๑,๐๐๐ คาทา
๓	พระกุนทลเกสึเถรี	โย จ คาทา สตภาเส อนตถปทสยหิตา เอกํ ฐมมบทํ เสยโย ยํ สุตวา อุปสมมติ โย สทสสํ สทสเสน สงคามมานุเส ชินเอกถย เชยยมตตานํ ส เว สงคาม- ชุตโตโม	ธรรมะบทหนึ่งที่คนฟังแล้ว สงบระงับได้ ย่อมดีกว่าคาถาที่ไร้ประโยชน์ตั้ง ๑๐๐ คาถา ผู้ชนะข้าศึกจำนวน ๑,๐๐๐ คนด้วย ๑,๐๐๐ ในสงคราม หาชื่อว่าผู้ชนะที่ยอดไม่ แต่ผู้ชนะตนได้จึงชื่อว่าผู้ชนะที่ยอดเยี่ยม

๔	อนัตตปจฉกพรหมณ์	อตตา หเว ชิตํ เสโย ยา จายํ อิตรา ปชาตตทนต์สส โปสสส นิจจํ สณฺณต- จารีโนเนว เทโว น คนธพโป น มาโร สห พรหมฺนาชิตํ อปชิตํ กยิรา ตถารูปสส ชนฺตโน	การชนะตน ของบุคคลผู้ฝึกตนดีแล้ว ประพาสธรรมเป็นนิตย์ นั้นแลประเสริฐ กว่าชนะผู้อื่น เทวดา คนธรรพ์ มาร พร้อมทั้งพรหม ไม่อาจทำการชนะของ บุคคลเช่นนั้นให้กลับแพ้ได้เลย
๕	พรหมณ์ผู้เป็นลุงของ พระสารีบุตรเถระ	มาเส มาเส สหสเสน โย ยเชล สตํ สมํเอกณฺจ ภาวิตตตานํ มุหุตตมปิ ปุชเยสาเยวปูชนา เสโย ยณฺเจ วสสสตํ หุตํ	การบูชาของบุคคลผู้บูชาท่านผู้บรมต- นดีแล้วคนเดียว แม้เพียงครั้งเดียว ประเสริฐ กว่าการบูชาของบุคคลผู้บูชาด้วยทรัพย์ จำนวน ๑,๐๐๐ กหาปณะทุก ๆ เดือนตลอด ๑๐๐ ปี
๖	พรหมณ์ผู้เป็นหลาน ของพระสารีบุตรเถระ	โย จ วสสสตํ ชนฺต อคฺคิ ปริจเร วเน เอกณฺจ ภาวิตตตานํ มุหุตตมปิ ปุชเยสา เยว ปูชนา เสโย ยณฺเจ	การบูชาของบุคคลผู้บูชาท่านที่บรมต- นดีแล้วคนเดียวแม้เพียงครั้งเดียว ประเสริฐ กว่าการบูชาของบุคคลผู้บูชาไฟในป่าเป็น เวลา ๑๐๐ ปี
๗	พรหมณ์ผู้เป็นสหายของ พระสารีบุตรเถระ	ยงฺกิลฺลิจิ ยิณฺฺฐว หุตํ ว โลกเ สํวณฺรียเชล ปฺณญเปกฺโข สพฺพปิ ตํ น จตฺถาคเมติ อภิวาทนา อชฺชุตฺเตสฺ เสโย	การไหว้ท่านผู้ปฏิบัติตรง ประเสริฐกว่า การบูชา และการบวงสรวงใด ๆ ในโลก ที่ผู้หวังบุญทำอยู่ตลอดปี เพราะการบูชา และการ บวงสรวงทั้งหมดนั้นมีค่าไม่ถึง ๑ ใน ๔
๘	อายุวัฒนกุมาร	อภิวาทนสฺลิสส นิจจํ วุฑฺฒาปจายิโน จตฺตาริ รมมา วทณฺติ อายุ วณฺโณ สุขํ พลํ	ธรรม ๔ ประการคืออายุ วรรณะ สุขะ พละ เจริญแก่บุคคลผู้กราบไหว้เป็นปกติ ผู้นั้นย่อมต่อท่านผู้เจริญเป็นนิตย์
๙	สังกัจจสามเณร	โย จ วสสสตํ ซีเว ทุสฺสีโล อสฺมาหิโต เอกาหํ ซีวิทํ เสโย สิลวนตฺสส ฌายิโน	ก็ผู้ใดที่ศีล มีใจไม่ตั้งมั่น พึงเป็นอยู่ ๑๐๐ ปี ความเป็นอยู่ วันเดียวของผู้มีศีล มีมาน ประเสริฐกว่าความเป็นอยู่ของผู้ผู้นั้น
๑๐	พระขานุกโกณฑัญญเถระ	โย จ วสสสตํ ซีเว ทุปฺปญฺญอ อสฺมาหิโต เอกาหํ ซีวิทํ เสโย ปญฺญวนตฺสส ฌายิโน	ก็ ผู้มีปัญญา พึงพินิจ แม้มีชีวิตอยู่เพียง วันเดียว ประเสริฐกว่าผู้มีปัญญาทึบ ไม่มี จิตตั้งมั่นที่มีชีวิตอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปี
๑๑	พระสัปปทาสเถระ	โย จ วสสสตํ ซีเว กุสฺสีโต หีนวีริโย เอกาหํ ซีวิทํ เสโย วีริย อกรภโต ทพฺพํ	ก็ ผู้มีความเพียรมั่นคง แม้มีชีวิตอยู่เพียง วันเดียวประเสริฐกว่าผู้เกียจคร้าน ไม่มี ความเพียร ที่มีชีวิตอยู่ ๑๐๐ ปี
๑๒	นางปฏาจาราเถรี	โย จ วสสสตํ ซีเว อปฺสสํ อุทฺยพฺพยํ เอกาหํ ซีวิทํ เสโย ปสฺสโต อุทฺยพฺพยํ	ก็ผู้ที่เห็นความเกิดและความดับ แม้มีชีวิต อยู่เพียงวันเดียวประเสริฐกว่าผู้ไม่เห็น ความเกิดและความดับ ที่มีชีวิตอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปี

๑๓	นางกิสาโคตมีเถรี	โย จ วสสสโต ซีเว อปสส อมตํ ปทํ เอกาหํ ซีวิตํ เสยโย ปสสโต อมตํ ปทํ	ก็ผู้ที่เห็นทางอมตะแม้มีชีวิตอยู่เพียง วันเดียวประเสริฐกว่าผู้ไม่เห็นทางอมตะ แม้มีชีวิตอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปี
๑๔	พระพหูตติกาเถรี	โย จ วสสสโต ซีเว อปสส ฌมมุตตมํ เอกาหํ ซีวิตํ เสยโย ปสสโต ฌมมุตตมํ	ก็ผู้ที่เห็นธรรมอันสูงสุด แม้มีชีวิตอยู่เพียง วันเดียวประเสริฐกว่าผู้ไม่เห็นธรรมอัน สูงสุด ที่มีชีวิตอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปี

จากโครงสร้างทั้ง ๑๔ เรื่องนี้ ต้นเรื่องมีลักษณะบอกอารัมภบทพระธรรมเทศนาเป็นคาถา นำส่วนต้นของคาถามาตั้งไว้ เนื้อหาในส่วนนี้จะเป็นเรื่องราวที่พระอรรถกถาจารย์ผู้แต่งคัมภีร์ธรรมบทกล่าวถึงบุคคลสถานที่เป็นต้น พระพุทธเจ้าตรัสคาถา ปรรณโกโร และเล่าเรื่องประกอบ เนื้อหาของเรื่อง และบางเรื่องมีคาถาเพียง ๑ คาถา บางเรื่องมี ๒ คาถา การที่ศึกษาโครงสร้างและเนื้อหาในอรรถกถาธรรมบทสหัสสวรรคกล่าวได้ว่าเป็นอรรถกถาธรรมบทสหัสสวรรคที่มีเนื้อหาที่กล่าวถึงคำพูดที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ คำที่มีประโยชน์คือพรรณนาเรื่องชั้นธ ชาติ อายุตะ อินทรีย์ พละ โพฆณัง สติปัญฐาน และนิพพาน ที่มีเป้าหมายคือการพ้นทุกข์ และจะพ้นทุกข์ได้ด้วยการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานมีการนั่งสมาธิ เดินจงกรม เจริญวิปัสสนาเห็นความเกิดดับของรูปนาม นี่เป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติผ่านคำพูด บทเดียวประเสริฐ ที่ปรากฏในอรรถกถาธรรมบทสหัสสวรรค เพื่อความสงบระงับกิเลส เพื่อความหมดจดเพื่อบรรลุอุบายธรรม เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง คำในสหัสสวรรค

๑) เรื่องบุรุษผู้ฆ่าโจรมีคราแดง พระพุทธองค์ตรัสว่าคำที่มีประโยชน์คำเดียวประเสริฐกว่าคำพูดไร้สาระหลายคำ

๒) เรื่องพระพาหิยทารุจีริยะ ตรัสสอนว่าคาถาบทเดียวมีประโยชน์กว่าคาถาที่ได้รับประโยชน์

๓) เรื่องพระกุนทลเกสเถรี ตรัสสอนว่าชนะ (กิเลส) ตนเอง ประเสริฐกว่าชนะคนอื่น

๔) เรื่องอนัตตปฏกพราหมณ์ ตรัสสอนว่าให้ชนะ (กิเลส) ของตนนั้นแหละเป็นการดี

๕) เรื่องพราหมณ์ผู้เป็นลูกของพระสารีบุตรเถระ ตรัสสอนว่าบูชาผู้อบรมตน ประเสริฐกว่าการบูชายัญ

๖) เรื่องพราหมณ์ผู้เป็นหลานของพระสารีบุตรเถระ ตรัสสอนว่าบูชาผู้อบรมตน ประเสริฐกว่าการบูชาไฟในป่า

๗) เรื่องพราหมณ์ผู้เป็นสหายของพระสารีบุตรเถระ ตรัสสอนว่าการไหว้ท่านผู้ปฏิบัติตรง ประเสริฐกว่าการบูชายัญ

๘) เรื่องอายุวัฒนกุมาร ตรัสสอนว่าผู้อ่อนน้อมต่อท่านผู้เจริญ ย่อมเจริญด้วยธรรม ๔ ประการ คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ

๙) เรื่องสังกัจจามณเฑียร ตรัสสอนว่าผู้มีศีล มีมาน เป็นอยู่วันเดียวประเสริฐกว่าผู้ทุศีลเป็นอยู่ ๑๐๐ ปี

๑๐) เรื่องพระขานุกโณทัญญเถระ ตรัสสอนว่าผู้มีปัญญา มีมาน เป็นอยู่วันเดียวประเสริฐกว่าผู้มีจิตไม่ตั้งมั่นเป็นอยู่ ๑๐๐ ปี

๑๑) เรื่องพระสัปพาทส ตรัสสอนว่าผู้มีความเพียร เป็นอยู่วันเดียวประเสริฐกว่าผู้เกียจคร้านเป็นอยู่ ๑๐๐ ปี

๑๒) เรื่องนางปฐาจารา ตรัสสอนว่าที่เห็นความเกิดและความดับ แม้มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว ประเสริฐกว่าผู้ไม่เห็นความเกิดและความดับ ที่มีชีวิตอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปี

๑๓) เรื่องนางกิสาคโคตมิ ตรัสสอนว่าผู้ที่เห็นทางอมตะ แม้มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว ประเสริฐกว่าผู้ไม่เห็นทางอมตะแม้มีชีวิตอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปี

๑๔) เรื่องพระพหูปัตติกาเถรี ตรัสสอนว่าที่เห็นธรรมอันสูงสุด แม้มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว ประเสริฐกว่าผู้ไม่เห็นธรรมอันสูงสุด ที่มีชีวิตอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปี

๓. วิเคราะห์หลักกัมมัฏฐานที่ปรากฏในอรรถกถาธรรมบทหัตถสวรรณคดี พบว่า การปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน แม้จะเป็นองค์ความรู้มากมายมีหลายแนวทางในการปฏิบัติจากพระไตรปิฎก แต่การปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นเรื่องละเอียดลึกซึ้ง เป็นเรื่องของการอบรมจิตให้ดำเนินไปในทางของพระธรรมที่สุขุมประณีตและถูกต้องเพื่อพ้นทุกข์ บุคคลผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานที่ปรากฏในหัตถสวรรณคดีทั้ง ๑๔ เรื่องได้บรรลุธรรมตามอุปนิสัยของตน ๆ เพราะได้รับการแนะนำฝึกหัดตน ฝึกหัดจิตจากกัลยาณมิตร ช่วยให้ปฏิบัติธรรมบรรลุเป้าหมายได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานบางท่านก็เจริญสมถกัมมัฏฐาน บางท่านก็เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน และบางท่านก็เจริญทั้งสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน พระพุทธองค์ทรงสอนกัมมัฏฐานแก่กุลบุตรและบรรพชิตโดยแสดงพระธรรมเทศนาให้ฟังก่อน แล้วค่อยให้ผู้ปฏิบัติลงมือทำ พอจบพระธรรมเทศนาท่านเหล่านั้นก็บรรลุคุณวิเศษ ได้ซึ่งมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติ และกัมมัฏฐานในอรรถกถาธรรมบทหัตถสวรรณคดีที่ได้จากการวิจัยมี ๓ แนวทาง ดังนี้

แนวทางที่ ๑ การปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานอย่างเดียว ผลที่ได้คือจะได้แต่ความสงบอยู่ในอารมณ์เดียว ทำให้จิตใจเกิดความสงบสุข พอใจในจิตที่ไม่ต้องรับรู้สิ่งต่าง ๆ รอบกาย แต่ไม่สามารถบรรลุธรรมขั้นละเอียดเพื่อละกิเลสได้

แนวทางที่ ๒ ฝึกวิธีปฏิบัติที่ใช้วิปัสสนากัมมัฏฐานดูอารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันในขณะนั้น ๆ อย่างต่อเนื่องตามความเป็นจริงโดยไม่เข้าไปปรุงแต่ง เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของรูปนามชั้น ๕ ว่า เป็นสภาวะที่ไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) เป็นสภาวะที่ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขา บังคับบัญชาไม่ได้ (อนัตตา) จิตก็หลุดพ้นจากอาสวะกิเลส บรรลุธรรม ผล นิพพาน

แนวทางที่ ๓ ปฏิบัติทั้งสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานร่วมกัน จะใช้สมถกัมมัฏฐานก่อน แล้วตามด้วยวิปัสสนากัมมัฏฐานหรือใช้วิปัสสนากัมมัฏฐานนำหน้าตามด้วยสมถกัมมัฏฐาน และระหว่างภาวนาใช้ทั้ง ๒ วิธีสลับไปมาได้

จากผลการศึกษา กัมมัฏฐานที่ปรากฏในอรรถกถาธรรมบท: กรณีศึกษาสหัสสวรรค สรุปเป็นองค์ความรู้ได้ว่า องค์แห่งสมถกัมมัฏฐาน ได้แก่ อารมณกัมมัฏฐาน ๔๐ กอง คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ จตุธาตุวัตถาน ๑ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ อรูปฌาน ๔ และองค์แห่งวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้แก่ วิปัสสนาภูมิ คือ ชันธ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทริย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจนูปบาท ๑๒ สำหรับการปฏิบัติกัมมัฏฐาน คือ มี ๒ อย่างคือ การเจริญสมถกัมมัฏฐาน คือ การฝึกจิตให้สงบ มีสมาธิตั้งมั่นมีอารมณ์เป็นหนึ่ง อันเกิดจากเพ่งกสิณอารมณ์ของสมถะ ๔๐ กอง เมื่อปริกรรมนำกสิณมาเพ่งทำให้จิตแนบแน่นในกองแห่งอารมณ์ มีผลทำให้เกิดองค์ฌาน จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งสงบระงับกิเลสคือนิรวณได้ และวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือการเจริญปัญญาให้เห็นแจ้งเข้าใจชัด รู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะที่เป็นจริงเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของสังขารทั้งหลาย จิตไม่ยึดมั่นถือมั่น คลายความเป็นตัวตน ผลทำให้จิตหลุดพ้นจนอริยมรรคเกิด มีแนวทางการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ และผลการปฏิบัติ คือ สมถกัมมัฏฐาน มีความสงบใจ ทำให้เกิดองค์ฌานเผาผลาญระงับกิเลสได้เป็นผล บรรลุฌานสมาบัติจัดเป็น โลกียฌาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริง ทำให้เกิดญาณปหานกิเลสได้เด็ดขาดเป็นผล บรรลุมรรค ผล นิพพานจัดเป็นโลกุตตระ ผู้วิจัยนำเสนอเป็นองค์ความรู้ ดังนี้



องค์ความรู้ใหม่

บทสรุป

๑. กัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา มี ๒ อย่างคือ สมถกัมมัฏฐาน ที่ตั้งแห่งความสงบใจ และวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่ตั้งแห่งปัญญาที่รู้แจ้ง กัมมัฏฐานทั้ง ๒ นี้ เป็นคำสอนเปรียบเทียบระหว่างผ่านคำพูดคำเดียวประเสริฐกับคำพูด ๑๐๐ คำ ๑,๐๐๐ คำ ที่ไม่ประเสริฐมีปรากฏในสัทสวรรณ ได้แก่ เรื่องบุรุษผู้ฆ่าโจรมีคราแดง เรื่องพระพาหิยทารุจิระ เรื่องพระกุนทลเกสเณรี เรื่อง อนัตตปุจฉกพราหมณ์ เรื่องพราหมณ์ผู้เป็นลุงของพระสารีบุตรเถระ เรื่องพราหมณ์ผู้เป็นหลานของพระสารีบุตรเถระ เรื่องพราหมณ์ผู้เป็นสหายของพระสารีบุตรเถระ เรื่องอายุวัฒนกุมาร เรื่องสังกัจจามณเฑาะ เรื่องพระขานุกโณฬยเถระ เรื่องพระสัปทาสเถระ เรื่องนางปฐาจาราเถรี เรื่องนางกิสาโคตรมีเถรี เรื่องพระพทุพุตติกเถรี ได้มีหลักการและวิธีการเจริญกัมมัฏฐานผ่านการฟังคำพูดคำเดียวมีประโยชน์คือพูดถึงขั้นธัตถ์ อายตนะ อินทรีย์ พลละ โพชฌงค์ สติปัฏฐาน และนิพพาน ทำให้ผู้ฟังน้อมจิตไปในองค์ธรรมที่ตนได้ฟัง ตั้งใจเจริญกัมมัฏฐานเพื่อละกิเลสทั้งปวง ปฏิบัติตามหลักสมถกัมมัฏฐาน สงบใจไปตามกระแสธรรมที่ได้ฟังเป็นอารมณ์ มีจิตสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ ระงับกิเลสคือนิวรณ์ได้ จิตตั้งมั่นอยู่ในองค์ฌาน อันเป็นบาทฐานของวิปัสสนา ออกจากองค์ฌานแล้วเจริญวิปัสสนาญาณพิจารณารูปนามไปตามลำดับ มีอินทรีย์ที่ตนคุ้มครองแล้ว ไม่ละสติไปในกาย พิจารณาเห็นรูปนามด้วยปัญญาว่ามีความเกิดขึ้นแล้วเสื่อมไปเป็นธรรมดา เกิดปัญญาเห็นแจ้งแทงตลอดในรูปนามตามกฎไตรลักษณ์คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา กิเลสทั้งหลายตั้งอยู่ไม่ได้ สงบราบคาบไป จิตใจก็หลุดพ้นเข้าถึงความเป็นอริยบุคคล โดยสมถกัมมัฏฐาน ปฏิบัติเพ่งอารมณ์ของกัมมัฏฐาน ๔๐ มีกสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อรูปฌาน ๔ อาหारेปภูกุสณฺญา ๑ จตุธตฺตวตฺถาน ๑ เป็นทางปฏิบัติที่ทำให้จิตตั้งมั่น สงบ แน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ขัดส่าย ไม่หวั่นไหวกับอารมณ์ภายนอกที่มากระทบ เป็นการกำหนดจิตแน่วแน่อยู่อะไรสิ่งหนึ่ง สามารถควบคุมให้ใจมาจดจ่อกับสิ่งที่ตนต้องการได้ ไม่หวั่นไหวง่าย การฝึกหัดสมาธิจึงฝึกเพื่อแก้กิเลสและกิเลสของใจที่เกิดขึ้นในปัจจุบันและยังเป็นการฝึกใจให้มีพลังของสมาธิมากขึ้น และใช้เป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนาเมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ แล้วย่อมรู้เห็นตามเป็นจริง หลักวิปัสสนาภูมิคือ ภูมิของวิปัสสนาภาวนามีทั้งหมด ๖ หมวด คือ ขั้น ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจสงฺกุปาถ ๑๒ และโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการคือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พลละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และอริยมรรคมีองค์ ๘ การเจริญวิปัสสนาสามารถนำตนให้หลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ทั้งปวงได้ด้วยการใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท และการใช้ชีวิตอย่างมีจริยธรรมทางสังคม เช่น บุคคลที่นอนบ่มต่อผู้ใหญ่ ย่อมเจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ และในที่สุดการปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนจะนำไปสู่การบรรลุมรรคผลนิพพาน

๒. โครงสร้างและเนื้อหาในอรรถกถาธรรมบทสหัสสวรรค พบว่า ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๕ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยมีอรรถกถาธรรมบท ๒ ภาค คือ ภาค ๑ และภาค ๒ เฉพาะอรรถกถาธรรมบท ภาค ๑ มีทั้งหมด ๕ คัมภีร์ คือ (๑) ขุททกปาฐะ (๒) ธรรมบท (๓) อุทาน (๔) อิติวุตตกะ และ (๕) สุตตนิบาต จัดเป็นหมวดหมู่เรียกว่าวรรค มีทั้งหมด ๒๖ วรรค ๙๔ เรื่อง ๑๑๕ คาถา สำหรับสหัสสวรรคนั้นมี ๑๔ เรื่อง ๑๖ คาถา เป็นคัมภีร์ที่รวบรวมหลักธรรมคำสอนเพื่อมุ่งให้ผู้เรียนรู้ถึงสิ่งที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ การถือเอาประโยชน์ในคำพูดคำเดียว คาถาบทเดียว ธรรมะบทเดียว มีการพูดถึงชั้น ธาตุ อายตนะ อินทรีย์ พละ โพชฌงค์ สติปัฏฐาน และนิพพาน ที่เป็นอารมณ์กัมมัฏฐานแนวทางเพื่อการพ้นทุกข์ ส่วนคำพูด ๑๐๐ คำ ๑,๐๐๐ คำ คาถา ๑๐๐ คาถาที่พรรณนาแต่ภูเขา ป่าไม้ อากาศเป็นต้นเป็นคำพูดไม่ประเสริฐ ไม่เป็นไปเพื่อการดับทุกข์

๓. วิเคราะห์หลักกัมมัฏฐานที่ปรากฏในอรรถกถาธรรมบทสหัสสวรรค พบว่า การปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ การอบรมจิตให้ดำเนินไปในทางของพระธรรมที่สุขุมประณีตและถูกต้องเพื่อพ้นทุกข์ บุคคลผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานที่ปรากฏในสหัสสวรรคทั้ง ๑๔ เรื่องได้บรรลุธรรมตามอุปนิสัยของตน ๆ เพราะได้รับการแนะนำฝึกหัดตน ฝึกหัดจิตจากกัลยาณมิตร ช่วยให้ปฏิบัติธรรมบรรลุเป้าหมายได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานบางท่านก็เจริญสมถกัมมัฏฐาน บางท่านก็เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน และบางท่านก็เจริญทั้งสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน พระพุทธองค์ทรงสอนกัมมัฏฐาน แก่คฤหัสถ์และบรรพชิตโดยแสดงพระธรรมเทศนาให้ฟังก่อน แล้วค่อยให้ผู้ปฏิบัติลงมือทำ พอจบพระธรรมเทศนาท่านเหล่านั้นก็บรรลุคุณวิเศษได้ซึ่งมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติ และกัมมัฏฐานในอรรถกถาธรรมบทสหัสสวรรคที่ได้จากการวิจัยมี ๓ แนวทาง ดังนี้ แนวทางที่ ๑ การปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานอย่างเดียว ผลที่ได้คือจะได้แต่ความสงบอยู่ในอารมณ์เดียว ทำให้จิตใจเกิดความสงบสุข พอใจในจิตที่ไม่ต้องรับรู้สิ่งต่าง ๆ รอบกาย แต่ไม่สามารถบรรลุธรรมขั้นละเอียดเพื่อละกิเลสได้ แนวทางที่ ๒ ฝึกวิธีปฏิบัติที่ใช้วิปัสสนากัมมัฏฐานดูอารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันในขณะนั้น ๆ อย่างต่อเนื่องตามความเป็นจริงโดยไม่เข้าไปปรุงแต่ง เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของรูปนามชั้น ๕ ว่า เป็นสภาวะที่ไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ ทนได้ยาก (ทุกขัง) เป็นสภาวะที่ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขา บังคับบัญชาไม่ได้ (อนัตตา) จิตก็หลุดพ้นจากอาสวะกิเลส บรรลุธรรม ผล นิพพาน และแนวทางที่ ๓ ปฏิบัติทั้งสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานร่วมกัน จะใช้สมถกัมมัฏฐานก่อนแล้วตามด้วยวิปัสสนากัมมัฏฐานหรือใช้วิปัสสนากัมมัฏฐานนำหน้าตามด้วยสมถกัมมัฏฐาน และระหว่างภาวนาใช้ทั้ง ๒ วิธีสลับไปมาได้ ทำยที่สุดแล้ว การเจริญสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานส่งผลและให้คุณค่าต่อผู้ปฏิบัติทั้งในด้านจิตใจ ด้านปัญญา และการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน

อภิปรายผลการวิจัย

๑. กัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา พบว่า มี ๒ อย่างคือ สมถกัมมัฏฐาน ที่ตั้งแห่งความสงบ และวิปัสสนากัมมัฏฐานวิธีการเจริญกัมมัฏฐานผ่านการฟังคำพูดคำเดียวมีประโยชน์ คือ พูดถึงขั้นธ ธาตุ อายตนะ อินทรีย์ พละ โพชฌงค์ สติปัฏฐาน และนิพพาน ทำให้ผู้ฟังน้อมจิตไปในองค์ธรรมที่ตนได้ฟัง ตั้งใจเจริญกัมมัฏฐานเพื่อละกิเลสทั้งปวง ปฏิบัติตามหลักสมถกัมมัฏฐาน สงบใจไปตามกระแสธรรมที่ได้ฟังเป็นอารมณ์ มีจิตสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ ระงับกิเลสคือนิวรณ์ได้ จิตตั้งมั่นอยู่ในองค์ฌานอันเป็นบาทฐานของวิปัสสนา ออกจากองค์ฌานแล้วเจริญวิปัสสนาญาณพิจารณารูปนามไปตามลำดับ มีอินทรีย์ที่ตนคุ้มครองแล้ว ไม่ละสติไปในกาย พิจารณาเห็นรูปนามด้วยปัญญาว่ามีความเกิดขึ้นแล้วเสื่อมไปเป็นธรรมดา เกิดปัญญาเห็นแจ้งแทงตลอดในรูปนามตามกฎไตรลักษณ์คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา กิเลสทั้งหลายตั้งอยู่ไม่ได้ สงบราบคาบไป จิตใจก็หลุดพ้นเข้าถึงความเป็นอริยบุคคล หากอุปาทานชั้นยังเหลืออยู่ก็ยังมีอุปนิสัยที่บรรลุนิพพานได้ สอดคล้องกับสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก^{๑๔} กล่าวว่า คำว่า กัมมัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งของการงาน หมายความว่า เป็นที่ตั้งของการงานทางจิตใจ ในทางพระพุทธศาสนาท่านจึงแสดงกัมมัฏฐาน คือที่ตั้งของการงานทางใจไว้ ๒ อย่างคือ (๑) สมถกัมมัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งของการงานทางใจ ซึ่งจะทำใจให้เป็นสมถะคือให้สงบ (๒) วิปัสสนากัมมัฏฐาน แปลว่าที่ตั้งของการงานทางใจ อันจะทำให้เกิดเป็นวิปัสสนา คือความรู้แจ้ง เห็นจริง สมถกัมมัฏฐานนั้น เป็นประการแรก เพราะจะต้องทำใจให้สงบจากราคะหรือโลหะ โทสะ โมหะต่อจากนั้นจึงดำเนินในวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือเมื่อจิตใจปลอดโปร่งหลุดพ้นจากกิเลสก็จะเป็นจิตใจที่สิ้นความลำเอียง และสอดคล้องกับพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)^{๑๕} พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้เรา เข้าใจคำว่ารูป นาม และพระไตรลักษณ์สุดท้ายคือ ทำให้คนได้รับความสุข ๘ ประการ คือ สุขของมนุษย์สุขทิพย์ สุขในฌาน สุขในวิปัสสนา สุขในมรรค สุขในผล และท้ายสุดคือสุขในพระนิพพานตามเหตุปัจจัย หรือตามสมควรแก่การปฏิบัติธรรมของตน

๒. การศึกษาโครงสร้างและเนื้อหา กัมมัฏฐานในอรรถกถาธรรมบทสหัสสวรรค พบว่า ในสหัสสวรรค หมายความว่าด้วยหนึ่งใน ๑๐๐ ใน ๑,๐๐ ทั้งหมด ๑๔ เรื่อง ๑๖ คาถามีเนื้อหาปรากฏในพระไตรปิฎกและอรรถกถาธรรมบท โครงสร้างและเนื้อหาในสหัสสวรรคพระพุทธเจ้าทรงสอนกัมมัฏฐานผ่านคำพูดคำเดียว ธรรมบทเดียว คาถาบทเดียวประเสริฐ เป็นคำเปรียบเทียบกับสิ่งที่มีประโยชน์และสิ่งที่ไม่มีความหมาย ทำให้ผู้ฟังได้ฟังคำพูดบทเดียวที่เป็นประโยชน์ประเสริฐกว่า คำพูด ๑๐๐ คำ ๑,๐๐๐ คำ ที่ไม่ประเสริฐ สอดคล้อง

^{๑๔} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, แนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๑.

^{๑๕} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), ความเป็นมาของวิปัสสนากัมมัฏฐาน, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๒.

กับงานวิจัยของพระนาถ โปธิญาโณ (โปทาสาย)^{๑๖} พบว่า โครงสร้างเนื้อหาของสัทสวรรณจำนวน ๑๔ เรื่อง ว่าด้วยเรื่องการสอนโดยยกคำเปรียบเทียบกับขั้นสอนให้ผู้ฟังได้แนวคิด พลิกชีวิตจากปุถุชนเป็นพระอริยบุคคลบรรลุเป้าหมายคือได้มนุษยสมบัติ สวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติ สัทสวรรณ วรรคว่าด้วย ๑,๐๐๐ มีการสอนเปรียบเทียบสิ่งที่มีประเสริฐกับสิ่งไม่ประเสริฐ สอนคำพูดคำเดียวคือพูดถึงเรื่องชั้นธรรมาสน์ อายตนะ อินทรีย์ พลละ โขฌงค์ สติปัญญา และนิพพานประเสริฐกว่าคำพูด ๑๐๐ คำ ๑,๐๐๐ คำ ที่พรรณนาถึงป่าไม้ ภูเขา อากาศไม่ประเสริฐ สอนการบูชาผู้ที่อบรมตนแล้วเป็นอยู่วันเดียว ขณะตนแล้ว ประเสริฐกว่าการบูชาัญญะโลกียชนแม้เป็นอยู่ ๑๐๐ ปี สอนเรื่องการเห็นรูปนามที่มีความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปครู่เดียวประเสริฐ นั่งฟังธรรมอยู่พร้อมกับส่งใจไปตามกระแสธรรม ละคำพูดที่ไม่มีประโยชน์ ได้ถือเอาคำพูดที่มีประโยชน์ในรูปแบบของการเจริญสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยมีบทฐานมาจากมีศีลบริสุทธิ เจริญสมาธิฝึกจิตให้สงบ รู้แจ้งในความเกิดดับของรูปนามตามกฎไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สอดคล้องกับงานวิจัยของจิณัฐตา ฐิตวัฒน์^{๑๗} พบว่า แนวคิดและหลักการวิปัสสนากรรมฐานให้เป็นเครื่องอยู่ของจิตเพื่อเจริญภาวนาพิจารณารูปนาม ผ่านการพิจารณาหลักของ “ไตรลักษณ์” คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เนือง ๆ เพื่อให้เข้าถึงกระแสโลกุตตร เจริญในอริยมรรคมีองค์ ๘ เพื่อให้เข้าถึงหนทางดับทุกข์โดยมีพระนิพพานเป็นที่เป้าหมาย ส่วนกรรมฐานจิตตวรคเป็นการกำหนดจิตตามปัสนา สติปัญญา กำหนดอาการของจิตที่เปลี่ยนแปลงไปตามอารมณ์ ใช้ปัญญาในการควบคุมรักษาคำจิตให้อยู่กับอารมณ์กรรมฐาน

๓. หลักกัมมัฏฐานที่ปรากฏในอรรถกถาธรรมบทสัทสวรรณ พบว่ามีหลักปฏิบัติฝึกตนให้ขณะตนคือการขณะกิลสในใจมีโลภะ โทสะ และโมหะ และตรัสสอนแก่บรรพชิตเป็นเรื่องของศีล สมาธิ ปัญญา การพิจารณารูปนามของขั้น ๕ ยกคำสอนสมมติสัจจะที่เห็นง่าย เปรียบเทียบกับปรมัตถสัจจะที่มีความละเอียด ผู้ฟังทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิตได้บรรลุธรรมตามอุปนิสัยของตน ๆ ผู้ได้ฟังธรรมแล้วไม่บรรลุธรรมก็มี ได้เพียงแต่ได้ฟังธรรม แต่ชนเป็นอันมากได้บรรลุเป็นพระโสดาปัตติผล บางท่านได้บรรลุอนุโลมญาณ บางท่านได้บรรลุพระโสดาปัตติผล บางท่านได้บรรลุพระอหัตตผลพร้อมกับปฏิสัมภิทาทั้งหลาย สอดคล้องกับงานวิจัยของ จรุงใจ เกรียงบุรพา^{๑๘} พบว่า การปฏิบัติกรรมฐานทางพระพุทธศาสนามี ๒ ประเภท คือ

^{๑๖} พระนาถ โปธิญาโณ (โปทาสาย), “ศึกษาวิเคราะห์ความสำคัญของคัมภีร์อรรถกถาที่มีต่อ การศึกษาพระไตรปิฎก”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๒), บทคัดย่อ.

^{๑๗} จิณัฐตา ฐิตวัฒน์, “วิเคราะห์กรรมฐานในอัมปมาทรรคและจิตตวรค”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๔), บทคัดย่อ.

^{๑๘} จรุงใจ เกรียงบุรพา, “การปฏิบัติกัมมัฏฐานเพื่อรักษาดมตามแนวอรรถกถาในอรรถกถาธรรมบท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๖), บทคัดย่อ.

สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน สมถกรรมฐานปฏิบัติตามกรอบของอารมณ์กรรมฐาน ๔๐ วิธี ส่วนวิปัสสนากรรมฐานคือการปฏิบัติกำหนดรูปรูปนามในกรอบของไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โครงสร้างเนื้อหาของอรรถกถา ทั้ง ๑๐ เรื่องเป็นการนำเสนอเรื่องราวของบุคคลและคาถาที่พระพุทธเจ้า ตรัสสอนการรักษาตนมี ๒ แบบ คือ (๑) การรักษาตนแบบคฤหัสถ์ ในกรอบของ ทาน ศีล ภาวนา (๒) การรักษาตนแบบบรรพชิตคือการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

ข้อเสนอแนะ

๑. ข้อเสนอแนะทั่วไป

๑.๑ การศึกษากัมมัฏฐานที่ปรากฏในอรรถกถาธรรมบทสัทสวรค เป็นการศึกษาเรียนรู้ กัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก อรรถกถาและคัมภีร์อื่น ๆ เพื่อความรู้หลักการปฏิบัติกัมมัฏฐาน เหมาะกับการนำไปศึกษาและปฏิบัติสำหรับคฤหัสถ์และบรรพชิต

๑.๒ การศึกษากัมมัฏฐานในสัทสวรค เป็นการสอนโดยยกคำเปรียบเทียบ ๑ ใน ๑๐๐ ใน ๑,๐๐๐ อันประเสริฐและไม่ประเสริฐขึ้นแสดง ผู้ฟังได้ฟังแล้วส่งจิตพิจารณาตามธรรม ได้บรรลุธรรม ขั้นต่าง ๆ ในพระพุทธศาสนา จึงเป็นแนวทางที่พุทธบริษัทสามารถศึกษาเป็นแนวทางการปฏิบัติกัมมัฏฐาน สามารถพัฒนาตนเองให้พ้นทุกข์ได้

๒. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยครั้งนี้ยังไม่ครอบคลุมเนื้อหาหลักกัมมัฏฐานคือสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่เกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในปัจจุบัน โลกได้มีการเปลี่ยนแปลงแบบก้าวกระโดดเป็นไปตามสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ผ่านกาลเวลามานับหลายพันปี จึงเสนอให้ผู้สนใจด้านกัมมัฏฐานทำการวิจัยเรื่องที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

๒.๑ ศึกษาวิเคราะห์กัมมัฏฐานในอรรถกถาธรรมบทบัณฑิตยวรรค

๒.๒ ศึกษาวิเคราะห์กัมมัฏฐานในอรรถกถาธรรมบทอรหันตวรรค

บรรณานุกรม

จรุงใจ เกรียงบุรพา. “การปฏิบัติกัมมัฏฐานเพื่อรักษาตนตามแนวอรรถกถาในอรรถกถาธรรมบท”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ-ราชวิทยาลัย, ๒๕๖๖.

จิณัฐตา ฐิตวัฒน์. “วิเคราะห์กรรมฐานในอัปปมาทวรรคและจิตตวรรค”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๔.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ). *ความเป็นมาของวิปัสสนากัมมัฏฐาน*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

พระนาถ โพธิญาณ (โปหาสาย). “ศึกษาวิเคราะห์ความสำคัญของคัมภีร์อรรถกถาที่มีต่อการศึกษา พระไตรปิฎก”. *วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๒.

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

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

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. *แนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน*. พิมพ์ครั้งที่ ๘. นครปฐม: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.