

ความสัมพันธ์กรรมฐานกับปัญญาในคัมภีร์วิสุทธิมรรค*

The Relationship of Meditation with Wisdom in Visuddhimagga

พระกิตติสารสุธี (เชิดชัย สีลสมบุโน) และพระมหามิตร ฐิตปัญโญ (วันยาว)
Phrakittisarausthee (Cherdchai Silasampano) and Phramaha Mit Thitapanyo (Wanyao)
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตงอนแก่น
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Khon Kaen Campus, Thailand
Corresponding Author, E-mail: Chai2ch13@gmail.com

บทคัดย่อ

คัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นคัมภีร์ที่อธิบายหลักการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ตั้งแต่ขั้นพื้นฐานจนถึงบรรลุมรรคผลนิพพาน โดยอธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างสมถะและวิปัสสนากรรมฐานกับไตรสิกขา กล่าวคือ ศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อให้ผู้ศึกษาได้เข้าถึงศีลที่มีความสัมพันธ์กับสมาธิ สมาธิที่มีความสัมพันธ์กับปัญญา ซึ่งเป็นหลักคำสอนที่สำคัญยิ่งทางพระพุทธศาสนา อันเป็นแนวทางปฏิบัติที่เป็นพื้นฐานการฝึกฝนและพัฒนาตนมนุษย์ทั้ง 2 ด้าน กล่าวคือ ด้านกายภาพ และด้านคุณภาพจิตใจให้เกิดปัญญาญาณ แต่ในที่นี้ จะอธิบายเฉพาะปัญญา ซึ่งมีความสัมพันธ์กับวิปัสสนากรรมฐาน อันจะทำให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีงามของบุคคลผู้หวังความสุข ความสงบ ร่มเย็น ที่ประณีตงดงาม และผู้หวังความเจริญของชีวิตทั้งในโลกนี้และโลกหน้า ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งที่ยังบุคคลให้พ้นทุกข์ได้แม้ในชาตินี้

คำสำคัญ: คัมภีร์วิสุทธิมรรค; ความสัมพันธ์; กรรมฐานกับปัญญา

Abstract

Visuddhimagga explained about the principles of Samaddha Kammattthan and Vipassana Kammattthan. The Scripture is practices start from the basic level to Nirvana level. It is the explanation about the relationship between Samaddha and 'Vipassana and Trisikkha' means 'Sila or precepts', 'Samaddhi or meditation', and 'Panya or wisdom' is followed by a practitioner as a purpose of reaching Sila which is related to Samadhi. Samadhi is also related to Panya. It is the ultimate Buddhist teaching as a fundamental

*ได้รับบทความ: 21 สิงหาคม 2565; แก้ไขบทความ: 21 มิถุนายน 2566; ตอรับตีพิมพ์: 29 มิถุนายน 2566
Received: August 21, 2022; Revised: June 21, 2023; Accepted: June 29, 2023



practicing guideline for human development in two areas; 1) physical, and 2) mind quality area that leads to Panya. 'Panya' is only mentioned in this current article which is related to Vissanakammammatthana for the good quality of life of a person who wishes the true happiness, peace, and prosperity in this life and the next life for the utmost benefit to be free from suffering in this lifetime.

Keywords: Vishuddhimagga; the Relationship; Meditation with Wisdom

1. บทนำ

ปัญญาเป็นหลักธรรมที่สำคัญของหลักไตรสิกขาอันเป็นคำสั่งสอนในทางพระพุทธศาสนา เพื่อฝึกฝนพัฒนาชีวิตมนุษย์อย่างเป็นระบบทั้งด้านกายภาพ และด้านจิตใจ กล่าวคือ ปัญญาซึ่งเป็นเรื่องของการฝึกหรือพัฒนาในด้านการรู้ความจริง เริ่มตั้งแต่ความเชื่อ ความเห็น ความรู้ ความเข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล การรู้จักวินิจฉัย ไตร่ตรอง ตรวจสอบ คิดการต่างๆ สร้างสรรค์ เฉพาะอย่างยิ่งเน้นการรู้ตรงตามความเป็นจริง หรือรู้เห็นตามที่เป็น (ยถา ภูตํ ปชานาติ) ตลอดจนรู้แจ้งความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวง จนถึงขั้นรู้เท่าทันธรรมดาของโลกและชีวิต ที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระ ปลอดปัญหาไร้ทุกข์ เข้าถึงอิสรภาพโดยสมบูรณ์

ผู้เขียนได้เลือกคัมภีร์นี้เพื่อศึกษาลักษณะเนื้อหา และวิธีการอธิบายเนื้อหาโดยวิธีการเปรียบเทียบเชิงวรรณกรรมวิจารณ์ คัมภีร์วิสุทธิมรรค จัดเป็นคัมภีร์ประเภทปกรณ์วิเสสได้รับการยอมรับว่าเป็นคัมภีร์ที่อธิบายภาพรวมของพระไตรปิฎก อันเป็นคัมภีร์สำคัญยิ่งทางพระพุทธศาสนา ซึ่งครอบคลุมทั้งส่วนปริยัติสัทธรรม ปฏิบัติสัทธรรม และปฏิเวธสัทธรรม

การศึกษาคัมภีร์วิสุทธิมรรคนี้เชื่อว่าได้ศึกษาความเป็นพระพุทธศาสนาทั้งหมดพระพุทธโฆसाจารย์แห่งสำนักมหาวิหาร ประเทศศรีลังกา เป็นผู้รจนาคัมภีร์วิสุทธิมรรค เพื่อเป็นคู่มือการศึกษาทั้งด้านปริยัติและด้านปฏิบัติโดยเฉพาะแนวทางการปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งพระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ ฐิตญาโณ) (2536, หน้า 290) กล่าวว่า ปัญญาเป็นตัวรู้แจ้งในสภาวะความเป็นจริง ความรู้แจ้งในเรื่องชีวิตซึ่งเป็นเบญจขันธ์ คือ ประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ระดับของความเข้าใจเรื่องขันธ์ 5 ดังกล่าว อายุตระ 6 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 ปฏิจจสมุปบาท วัฏจักรแห่งกรรมและผลแห่งกรรม กฎไตรลักษณ์ ลำดับขั้นแห่งปัญญา ตลอดจนประโยชน์ของการเจริญปัญญาและการหลุดพ้นจากความทุกข์โดยสิ้นเชิง ปัญญาตรัสเรียกว่า เครื่องกำจัด คือ ความรู้ทั่ว กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี



ปัญญาเหมือนปลุก ปัญญาเหมือนทรี ปัญญาเหมือนปลา ปัญญาเหมือนสัตว์ ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทับ ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฐิ นี่ชื่อว่าปัญญา (ขุ.ม. (ไทย) 29/21/92) โมนะ ปัญญาที่ทำให้เกิดความเป็นมุนีคือ ไม่เข้าไปติดในความยึดถือทั้งหลายเป็นผู้ที่สงบลายความตระหนี่ สงบในราคะ โทสะ โมหะมันตา หมายถึง ความไม่ยึดติดเช่นเดียวกัน

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้แสดงความหมายของปัญญาไว้ดังนี้ว่า อะไรเป็นปัญญา? ปัญญาที่พึงเจริญพึงยังประโยชน์ให้สำเร็จ คือวิปัสสนาญาณอันสัมปยุตด้วยกุศลจิตเป็นปัญญา (ขุ.ม. (ไทย) 29/10/54) ปัญญานั้น แปลว่า ความรู้ทั่ว อันหมายความว่าความรู้ทั่วถึงเหตุและผล รู้เหตุถึงผล รู้ผลถึงเหตุ ตามสัจจะความจริง เมื่อมีความรู้ในสิ่งใดแล้ว ก็ถือว่าปัญญามีปัญญาในสิ่งนั้น แต่ถ้าเป็นความรู้หลงรู้ผิด คือไม่ใช่เป็นความรู้จริง ก็ไม่เรียกว่าปัญญา และมีคำเรียกความรู้ที่ถูกต้องว่า สัมมปัญญา ปัญญาชอบส่วนรู้ผิด รู้หลง เรียกว่า มิจฉาปัญญา หรือ มิจฉปัญญา ปัญญาผิดปัญญาเป็นคำกลางๆ แต่ต้องเป็นความรู้ถูกต้องจึงเป็นปัญญาหรือสัมมปัญญา นั่นเอง จึงเป็นปัญญา ถ้าไม่ใช่สัมมปัญญา เป็นมิจฉปัญญา ปัญญาผิด ก็ไม่เรียกว่าปัญญา แต่เป็นความรู้หลง รู้ผิด

เพราะฉะนั้น เมื่อเรียกว่าปัญญาโดยทั่วไป จึงมุ่งในทางดี อันหมายถึงว่าถูกต้อง ดังที่อธิบายไว้ข้างต้นว่า รู้ทั่วถึงเหตุผลตามสัจจะคือตามที่จริง (พุทธทาสภิกขุ, 2534, หน้า 48-49) ไม่ว่าจากแหล่งที่มาใดหรือเป็นปัญญาในลักษณะใด ต่างมี

ความหมายลงรอยและสอดคล้องกับปัญญาที่พระพุทธองค์ได้แสดงไว้ในพระไตรปิฎกทั้งสิ้น โดยคุณสมบัติของโลกุตตรปัญญาเป็นไปเพื่อกำจัดกิเลส ตัณหาจัดอวิชชาเพื่อความรู้แจ้งและคุณสมบัติของโลกียปัญญาเป็นไปเพื่อความไม่ประมาท ความมีศรัทธา การดำรงอยู่ในศีล และเลี้ยงชีพด้วยการไม่เบียดเบียน สิ่งที่ทำให้คุณลักษณะของปัญญาในพระพุทธศาสนาแบบเถรวาทมีความโดดเด่นอีกประการหนึ่ง คือการพัฒนาปัญญาของพระพุทธองค์ทรงเป็นผู้ที่ฝึกฝนพากเพียรด้วยความอดทนอดกลั้น มีพระทัยที่เด็ดเดี่ยวมั่นคงและแน่วแนจนสามารถตรัสรู้ได้ด้วยพระองค์เอง เมื่อตรัสรู้แล้วได้โปรดสั่งสอนบอกทางแก่ผู้ที่กำลังเดินทางอยู่ ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่ไม่คับแคบของพระพุทธศาสนา ไม่หวงแหนมีความปรารถนาดีต่อมนุษย์ทั่วไปไม่มีการแบ่งชนชั้นวรรณะ ไม่เจาะจงว่าจะต้องเป็นชนชาติใด และประการสำคัญอย่างยิ่งพระพุทธองค์ได้แสดงให้เห็นว่า ไม่ว่าใครที่เดินตามทางของพระพุทธองค์ย่อมไปสู่จุดหมายสูงสุดได้เช่นเดียวกัน จึงถือว่าพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการฝึกฝนตนเองอย่างแท้จริงเพราะตนเป็นที่พึ่งแห่งตน บุคคลอื่นใครเล่าจะเป็นที่พึ่งได้ เพราะบุคคลที่ฝึกตนดีแล้ว ย่อมได้ที่พึ่งอันได้โดยยาก (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), 2550, หน้า 1)

ปัญญาที่สามารถละกิเลสอย่างละเอียดออกจากจิตได้ นับตั้งแต่ นามรูปปริจเฉทญาณ เป็นต้นไป จนถึงโคตรภูญาณเป็นที่สุดท้ายสำหรับปัญญาที่สามชื่อว่าปาริหาริกปัญญานั้น พระธรรมปาละมหาเถระขยายความปัญญานี้ไว้ในคัมภีร์



มหาภูทิกว่า “ปัญญาที่ได้นามว่า ปาริหาริกาก็เพราะ ประกอบแล้วในการนำไปโดยรอบคอบ ซึ่งพระกรรมฐานปัญญาใดที่กำหนดนำมาเอากิจทุกอย่าง มีการก้าวไปข้างหน้า เป็นต้น ด้วยอำนาจของสัมปชัญญะ มีสาดตกสัมปชัญญะ เป็นต้น ปัญญานั้นชื่อว่า สรรพกิจปาริหาริกปัญญาอีกอย่างหนึ่ง การเริ่มต้น ด้วยการเรียน การถาม และการเจริญ คือ วิธีใส่ใจ ในพระกรรมฐานนั้น ต้องมีปัญญาที่นำกิจทุกอย่าง ไปโดยรอบคอบ เช่นความเป็นผู้มีปทัชชหีณาไร้วัย ความเคารพ โดยติดต่อโดยความเป็นสปปายะ ความเป็นคนฉลาดในนิมิต โดยความเป็นผู้สนใจ ในความสิ้นทุกข์ โดยไม่ย่อท้อเสียในระหว่าง โดยความเพียรให้ถึงความสม่าเสมอกัน ประกอบ ความเพียรให้เสมอภาคกัน ปัญญาเช่นนี้ชื่อว่า สรรพกิจปริณายิกปัญญา” ดังนั้น พระพุทธองค์ ได้สอนให้มนุษย์มีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง ด้วยเหตุผลที่ว่า “การเกิดมาเป็นมนุษย์ก็นับว่ายาก เพราะจะต้องได้มาด้วยความพยายามมาก และด้วยกุศลมาก (ขุ.ธ. (ไทย) 25/182/90)

จึงเห็นได้ว่า การที่จะเจริญกรรมฐานนั้น จำต้องอาศัยปัญญาเป็นหลัก เพราะปัญญา คือสิ่งที่รอบรู้ในกองสังขารตามความเป็นจริง ความหยั่งรู้เหตุผล การรู้จักวินิจฉัย ไตรตรอง ตรวจสอบจนเชื่อมั่นด้วยเหตุผลจนนำไปสู่แนวทางของความเป็นจริงในการรู้จึงสามารถพิจารณาการรู้จักวินิจฉัย ไตรตรองทดลอง ตรวจสอบความเข้าใจและความหยั่งรู้เหตุผล รู้แจ้งแทงตลอดความจริงที่เป็นสิ่งสากลของทั้งปวงรู้เท่าทันธรรมดาของชีวิตและโลก ทำให้จิตเป็นอิสระปลอดปัญหาไร้ทุกข์เข้าถึงความเป็นอิสระภาพโดยสมบูรณ์

2. กรรมฐาน

กรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน ซึ่งมีนัยตรงกับคำว่า ภาวนา เป็นคำที่หมายถึงการปฏิบัติธรรมหรือการฝึกอบรมจิตใจและอบรมปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา กรรมฐานหรือภาวนาในพระพุทธศาสนามี 2 ประการคือ 1 สมถกรรมฐาน (ที่ตั้งแห่งการงานอันเป็นอุบายทำจิตให้สงบ) หรือสมถภาวนา การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ (อุบายทำจิตให้สงบ) หรือการฝึกสมาธิก็มีมาตรฐาน 2 วิปัสสนากรรมฐาน (ที่ตั้งแห่งการงานอันเป็นเครื่องทำจิตให้เรื่องปัญญา หมายถึงการฝึกฝนอบรมปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง หรือการเจริญปัญญา) หรือวิปัสสนาภาวนา

กรรมฐานจึงเป็นที่ตั้งแห่งการทำงานของจิตหรือที่ให้จิตทำงานกล่าวคือ สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา หรืออุปกรณ์ในการฝึกอบรมจิต หรืออุบายหรือกลวิธีเหนี่ยวนำสมาธิการปฏิบัติบำเพ็ญอันเป็นฐานแห่งการบรรลุคุณวิเศษคือ ฌานและมรรคผล การทำงานของจิต สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนาอุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรมจิต หรืออุบาย กลวิธีเหนี่ยวนำให้เกิดสมาธิเพื่อให้เกิดบรรลุผลมรรคผลก็มีมาตรฐานโดยหลัก คือ 1) สมถกัมมัฏฐาน กรรมฐานเพื่อการทำจิตให้สงบ หรือวิธีการอบรมเจริญจิตใจ 2) วิปัสสนากัมมัฏฐาน กรรมฐานเพื่อให้เกิดปัญญา หรือการรู้แจ้งตามความเป็นจริงผู้ฝึกปฏิบัติ จะต้องเลือกกรรมฐานที่เหมาะสมกับตนเอง (จริต) จึงจะได้ผลดีและมีความเจริญก้าวหน้า

ในทางพระพุทธศาสนา การพัฒนามนุษย์ที่ดีที่สุคนธ์ จะต้องพัฒนากายและจิตควบคู่กันไป



เพราะ ธรรมชาติของจิตคือคิดถึงเรื่องต่างๆ ตลอดเวลา ทั้งเรื่องราวในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ตามอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์ที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งถ้าเราปล่อยให้จิตคิดหลายเรื่องในขณะเดียวกันจนติดเป็นนิสัยจะกลายเป็นคนฟุ้งซ่าน ก็จะกลายเป็นคนไม่มีสมาธิทำงานไม่สำเร็จจึงจำเป็นต้องฝึกสมาธิ และวิธีการฝึกสมาธิเพื่อให้จิตตั้งมั่นนั่นก็คือ วิธีฝึกกรรมฐาน (ทั้งสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน) นั่นเอง การฝึกฝนอบรมจิตให้มีสมาธิโดยใช้วิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ให้กำหนดลมหายใจเข้า-ออกของตัวเอง มีสติกำหนดลมหายใจเป็นอุบายให้จิตคิดอยู่ที่ลมหายใจไม่ให้คิดเรื่องอื่น เมื่อฝึกฝนอย่างนี้อยู่เป็นประจำก็จะทำให้ติดเป็นนิสัยคือจิตคุ้นชินอยู่กับลมหายใจ จิตอยู่กับชีวิตของตัวเอง ไม่ฟุ้งซ่าน จิตไม่ซัดซ่านไปในอารมณ์อื่นๆ เรียกว่าจิตเป็นสมาธิ

สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานรวมอยู่ในหลักไตรสิกขาดังกล่าวนมาแล้วและมีความสัมพันธ์ทั้งสองทิศทาง ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้อธิบายถึง ผู้สอนกัมมัฏฐานได้ดีที่สุดคือองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าหากไม่มีองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว ก็ควรเข้าหาพระอสีติมหาสาวก หรือพระอริยบุคคลชั้นต่างๆ เมื่อไม่มีก็แสวงหาปุถุชนผู้ได้ฌาน ผู้ทรงพระไตรปิฎก ผู้ทรงทวิปิฎก ผู้ทรงเอกปิฎก ผู้ชำนาญพระสูตรแม่นยำคนหนึ่ง พร้อมทั้งอรรถกถา และเป็นลัทธิการเป็นพหูสูตและเป็นลัทธิคือมีความละเอียดเป็นคุณสมบัติที่สำคัญของการเป็นผู้สอนกัมมัฏฐาน โดยให้เหตุผลว่า ภิกษุผู้เป็นพหูสูต ย่อมเป็นผู้ทรงไว้ ซึ่งแบบแผน ตามรักษาวงศ์รักษาประเพณี เป็นอาจารย์ผู้ถือตามอาจริยมัตติ

ไม่ถือแต่อัตโนมติ โดยท่านกล่าวให้เห็นความสำคัญว่าพระชีณาสพยอมบอกได้แต่ทางที่ตนได้บรรลุ แต่ภิกษุพหูสูตนั้น สามารถบอกกัมมัฏฐานให้กว้างขวาง เพราะว่าท่านได้ไปหาอาจารย์เรียนและสอบถามมาอย่างดีแล้ว ดังนั้น เมื่อจะมาสอนกัมมัฏฐานศิษย์ก็จะกำหนดพระสูตร และเลือกมาสอนให้เป็นสัปปายะแก่ศิษย์อาจกล่าวได้ว่า ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้ให้ความสำคัญของผู้สอนกัมมัฏฐานที่เป็นพหูสูตในฐานะที่เป็นคุณสมบัติที่จะทำให้การเรียนการสอนเกิดผลสัมฤทธิ์แก่ผู้ปฏิบัติ (พระพุทธโฆสะเถระ, 2547, หน้า 163)

จึงเห็นได้ว่า การฝึกอบรมจิตให้เป็นสมาธิจนเกิดความสงบ จะต้องใช้วิธีการปฏิบัติกรรมฐาน จึงเป็นที่ตั้งแห่งการทำงานของจิตที่แท้จริง หรือที่ทำให้จิตยึดเกี่ยวเกาะไว้ เพื่อใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา นอกจากนั้นยังใช้เป็นอุปกรณ์ในการฝึกอบรมจิต หรืออุบายหรือกลวิธีเหนี่ยวนำสมาธิ การปฏิบัติบำเพ็ญอันเป็นฐานแห่งการบรรลุคุณวิเศษคือฌาน สมาบัติและมรรคผลนิพพาน จึงกล่าวได้ว่า กรรมฐานเป็นฐานในการทำงานของจิตเพื่อให้บรรลุผลอันไพบูรณ์นั่นเอง

3. สมถะ

สมถะเป็นคำสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่มีนักวิชาการให้ความสำคัญน้อยมากในการนำมาเป็นเครื่องมือสำหรับการสร้างความสุขเพราะอาจจะเป็นหลักธรรมที่ค่อนข้างจะอธิบายได้ยากเข้าใจยากหรือผู้ที่นำไปใช้อาจจะเข้าใจไม่ถึงองค์ความรู้ทางคำสอนที่ลุ่มลึกจริงอยู่ หากมองในปรัชญาจะพบว่า คำสอนทั้งหมดของพระพุทธ



องค์มีความเกี่ยวโยงไปด้วยการดำเนินชีวิตจากจุดเริ่มต้นไปสู่จุดปลายทางแห่งชีวิตที่เรียกว่า บรมสุข นั่นคือพระนิพพาน ดังธรรมภาษิตความว่า นิพพานันฺ ปรมิ สุขํ แปลว่า นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง (กรมหลวงวชิรญาณวรโรรส สมเด็จพระมหาสมณเจ้า, 2526, หน้า 78) ซึ่งต้องผ่านกระบวนการฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดความสงบในระดับฌาน 1 ที่เรียกว่า สมถภาวนา ส่วนสำหรับการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้ง ตามความเป็นจริงในระดับญาณ 2 ที่เรียกว่า วิปัสสนาภาวนา ทำให้เห็นว่า การทำความเข้าใจในเรื่องสมถะกับวิปัสสนาหากทำความเข้าใจง่าย ๆ อาจจะต้องมีพื้นขององค์ความรู้เกี่ยวกับสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา

ดังนั้น สมถภาวนาหรือสมถกรรมฐานคือ การทำให้อารมณ์ยึดอยู่กับองค์ภาวนา ในคัมภีร์วิมุตติมรรคของพระอุปัชฌายะนั้นท่านได้แบ่งอารมณ์ของสมถกรรมฐานไว้ 38 ประการ ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรคของพระพุทธโฆษาจารย์นั้นได้จำแนกอารมณ์สมถกรรมฐานไว้ทั้งหมด 40 ประการ โดยมีอากาสาณัญจายตนะและวิญญานัญจายตนะเต็มเข้ามาด้วย เพราะเห็นว่าเป็นองค์ชุดเดียวกับอรูปธรรม 4 ซึ่งทั้งหมดจะต้องเป็นไปตามจริตของคนที่ฝึกปฏิบัติ ซึ่งจะต้องอาศัยการศึกษาภาคปริยัติเป็นพื้นฐานเพื่อให้มีความเข้าใจแล้วนำไปขยายฐานการพิจารณาธรรมในส่วนต่างๆ โดยละเอียดโดยภาคการปฏิบัติอารมณ์สมถกรรมฐานแบ่งได้ 7 หมวด ประกอบด้วยหมวดที่ 1 หมวดกสิณ คือสิ่งที่อารมณ์เข้าไปเพ่งพินิจจดจ่ออยู่หมวดที่ 2 หมวดอสุภะ คือการพิจารณาสิ่งไม่สวยไม่งามไม่ชอบใจ หมวดที่ 3 หมวดอนุสติ คือ สิ่งที่จะต้อง

ระลึกถึง หรือตามระลึกหมวดที่ 4 หมวดพรหมวิหาร คือ การตั้งความปรารถนาดีที่จะให้บุคคลและสัตว์อื่นๆ มีความสุขโดยไม่มีประมาณหมวดที่ 5 หมวดอาหาเรปฏิกูลสัญญา คือการพิจารณาอาหารที่มนุษย์รับประทานเข้าไปในร่างกายว่า ไม่สวยไม่งาม เป็นของน่ากลัว น่าเกลียด เพื่อไม่ให้ติดในรสของอาหารโดยมีการกำหนดพิจารณาหมวดที่ 6 หมวดจตุธาตวัญฐาน คือ การพิจารณาแยกส่วนต่างๆ ของร่างกายให้เห็นว่าเป็นธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2559, หน้า 70) ตามลักษณะของธาตุเมื่อแยกธาตุออกจากกันจะไม่เห็นความเป็นมนุษย์ ความสวยงาม ไม่มีความชี้แหล่ไม่มีเป็นเพียงอุปาทานทางจิตเท่านั้นหมวดที่ 7 หมวดอรุปรธรรม 4 คือการนำเอาสิ่งที่ไม่ใช่รูปมาเป็นอารมณ์ที่กำหนดของจิต

รูปแบบและวิธีการการฝึกสมาธิหรือการพัฒนาสมาธิตามแนวพระพุทธศาสนาทั้ง 7 หมวดที่กล่าวมาเป็นการเรียนรู้และการปฏิบัติธรรมเพื่อให้เกิดการกระตุ้นคุณลักษณะที่เอื้อต่อการพัฒนามนุษย์ให้มีความรอบคอบ มีจิตตั้งมั่นไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่มากระทบจากภายนอกซึ่งอาจจะทำให้จิตมีความเศร้าหมอง ขุ่นมัวและเดือดร้อนใจได้ที่สำคัญการฝึกสมาธิมีผล คือการมีสติในการทำงาน การดำเนินชีวิต การขบคิดปัญหาต่างๆ และเกิดการกระทำอะไรที่ไม่มีความผิดพลาดได้โดยง่าย อันมีลักษณะพึงประสงค์ต่อคนรอบข้างและสังคม (พระธรรมธีรราชมหามุนี, 2549, หน้า 8)

จึงเห็นได้ว่า สมถกรรมฐานเป็นทางเชื่อมโยงสำคัญทางเดียวที่นำไปสู่การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ



ซึ่งธรรมชาติของจิตนั้นมันจะคิดถึงเรื่องต่างๆ อยู่ตลอดเวลาจึงเกิดความไม่พึงชานแห่งจิต ด้วยเหตุนี้กรรมฐานจึงเป็นความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิตและความไม่ส่ายไปแห่งจิต เมื่อจิตมีความมั่นคงแล้ว ก็จะทำให้เกิดความสงบ เป็นสมาธิธรรมนำเข้าสู่ความเป็นสมาธิพละในที่สุดจิตก็เป็นสัมมาสมาธิอันเป็นหนทางที่ชอบและรู้แจ้งในการดำรงชีวิต

4. วิปัสสนา

วิปัสสนาภาวนาหรือวิปัสสนากรรมฐาน คำว่า “วิปัสสนา” มาจาก (วิ+ทิส เปกขเน+ยุ+อา) วิปัสสนาปัญญา แปลว่า ปัญญา รู้แจ้ง โดยมีบทวิเคราะห์ว่า “วิวิธ อนิจจา ทิกัง สงขารesu ปสสติ วิปัสสนา” แปลว่า ปัญญาที่เห็นสภาวะต่างๆ มื่อนิจลักษณะเป็นต้นในสังขารทั้งหลายชื่อว่าวิปัสสนา (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2550) เมื่อกล่าวโดยความหมายแล้วก็คือ ปัญญา ได้แก่ กิริยาที่รู้ชัด ความวิจยความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียดความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดินปัญญาเครื่องทำลายกิเลสปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปลูกปัญญาอินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศีลตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญาปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรมสัมมาทฎฐิซึ่งมีเครื่องมือหรืออารมณ์ของวิปัสสนา 6 ประการดังนี้ ได้แก่

อารมณ์ที่ 1 ขั้นที่ 5 หมายถึง กองแห่งรูปธรรมและนามธรรมประกอบขึ้นเป็นมนุษย์ประกอบด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ

อารมณ์ที่ 2 อายุขณะ 12 เครื่องมือหรืออุปกรณ์สำหรับการเชื่อมต่อภายในกับภายนอก ประกอบด้วยอายตนะภายใน 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจในพระพุทธศาสนามีหลักธรรมอันเป็นแนวทางสิ้นสุดแห่งกองทุกข์ทั้งปวงได้ ซึ่งเรียกว่า อริยสัจ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2552), หน้า 328) ส่วนอายตนะภายนอกมี 6 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธรรมารมณ์

อารมณ์ที่ 3 ชาติ 18 หมายถึง ชาติ สิ่งที่ยึดซึ่งสภาพของตนเป็นสภาวะที่ยืนให้พิสุจน์ ยืนให้รู้ ยืนให้เห็น ไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่ชีวะ ประกอบด้วย จักขุธาตุ (ธาตุตา) โสตธาตุ (ธาตุหู) ฆานธาตุ (ธาตุจมูก) ชิวหาธาตุ (ธาตุลิ้น) กายธาตุ (ธาตุกาย) มโนธาตุ (ธาตุใจ) รูปธาตุ (ธาตุสี) สัทธาธาตุ (ธาตุเสียง) คันธธาตุ (ธาตุกลิ่น) รสธาตุ (ธาตุรส) โผฏฐัพพะธาตุ (ธาตุกระทบ) อัมมธาตุ (ธาตุธรรม) จักขุวิญญาณธาตุ (ธาตุเห็น) โสตวิญญาณธาตุ (ธาตุได้ยิน) ฆานวิญญาณธาตุ (ธาตุรู้กลิ่น) ชิวหาวิญญาณธาตุ (ธาตุรู้รส) กายวิญญาณธาตุ (ธาตุรู้ถูกต้องทางกาย) มโนวิญญาณธาตุ (ธาตุรู้ทางใจ)

อารมณ์ที่ 4 อินทรีย์ 22 หมายถึง สิ่งที่เป็นใหญ่ในการทำกิจของตนประกอบด้วยจักขุนทรีย์ โสตินทรีย์ ฆานินทรีย์ ชิวหินทรีย์ กายอินทรีย์ มนินทรีย์ อิตถินทรีย์ ปริสินทรีย์ ชีวิตินทรีย์ สุชินทรีย์ ทุกชินทรีย์ โสมนัสสินทรีย์ โทมนัสสินทรีย์ อุเบกขินทรีย์ สัทธินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธิอินทรีย์ ปัญญินทรีย์ อนัญญัตถัญญสสามิตินทรีย์ อัญญินทรีย์



และอัญญาตาวินทีย์

อารมณ์ที่ 5 อริยสัจ 4 หมายถึงความจริงอันประเสริฐ ประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรคมงคล 8

อารมณ์ที่ 6 ปฏิจจสมุปบาท 12 หมายถึงการเกิดขึ้นพร้อมแห่งธรรมทั้งหลายเพราะอาศัยกันหรือ การที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันจึงเกิดมีขึ้นประกอบด้วย อวิชชา สังขาร วิญญาณ นามรูป สฬายตนะผัสสะเวทนา ตัณหา อุปทาน ภพชาติและชรามรณะ

สมถะและวิปัสสนาเป็นเครื่องมือสร้างความสุขให้กับมนุษย์ได้อย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับความรู้ความเข้าใจ และกระบวนการปรับเปลี่ยนอารมณ์ได้ทันต่อเวลาหรือไม่เช่นเมื่อผู้บังคับบัญชาพูดว่ากล่าวอย่างรุนแรง ซึ่งเป็นเรื่องของกระบวนการทางอายตนะได้ทำงานเชื่อมต่อถึงซึ่งจุดเชื่อมเรียกว่าผัสสะ คือ จุดกระทบระหว่างภายในกับภายนอกที่เป็นจุดที่สำคัญที่ส่งต่อไปสู่ตัวของเวทนาคือการเสวยอารมณ์ หากเป็นสายความสุขเรียกว่าสุขเวทนา หากเป็นสายความทุกข์ เรียกว่า ทุกขเวทนา อันเป็นที่บ่งบอกถึงความสุขและความทุกข์ ซึ่งจุดตรงนี้เอง สมถะและวิปัสสนาจะเข้ามาช่วยในการสร้างความสุขด้วยการหยุดหรือระงับอารมณ์สายความทุกข์ให้กลายเป็นความสุขด้วยความเข้าใจในอารมณ์ของตนเองจากคำพูดที่ว่ากล่าวอย่างรุนแรงของผู้บังคับบัญชา ซึ่งสายสมถะจะสามารถระงับอารมณ์ให้หยุดนิ่งเมื่อเสียงมากระทบ สายวิปัสสนาสามารถทำงานในการพิจารณาคำพูดนั้นแล้วแปลงมาเป็นความเข้าใจของโลกว่า คำพูดเป็นเพียงแต่เสียงที่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไปคำพูดพูดว่ากล่าว

เหล่านั้นเป็นการชี้จุดอ่อนหรือเป็นแนวทางสำหรับการพัฒนาตนเองให้เกิดศักยภาพในการปฏิบัติหน้าที่ต่อไปเป็นต้น (อภิ.สง. (ไทย) 34/55/36)

จึงเห็นได้ว่า การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งเห็นจริงในธรรมชาติ ในรูปนามชั้น 5 ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตามีความรู้แจ้งเห็นรู้ชัดในสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน จนถอนความหลงผิดรู้ผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ ถึงขั้นเปลี่ยนท่าทีต่อโลกและชีวิตใหม่ทั้งท่าที่แห่งการมอง การรับรู้ การวางจิตใจและความรู้สึกทั้งหลายได้

5. ความสัมพันธ์ระหว่างกรรมฐานกับปัญญา

ปัญญาเป็นสิกขาที่ฝึกหรือพัฒนาในด้านความรู้แจ้งเห็นจริงดังพุทธพจน์ที่ว่าจักขุวิญญาณเกิดขึ้นเพราะอาศัยจักขุและอารมณ์คือ “รู้” ความประจวบกันแห่งธรรมทั้ง 3 เป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัยแห่งเวทนาจึงเกิดปัญญา

ปัญญานั้น แปรได้หลายอย่าง เช่น แปรว่าความรอบรู้เหตุผล รู้ชัด รู้ทัน รู้ประจักษ์ และรู้ถึงทั้งภายในและภายนอกเป็นต้น ปัญญาแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ โลภียปัญญา เป็นปัญญาของโลภียชน และโลกุตตรปัญญา เป็นปัญญาของพระอริยบุคคล ปัญญามีไว้สำหรับปราบปรามกิเลสอย่างละเอียด คืออวิชชา ความหลง ความไม่รู้เท่าความเห็นผิดว่า สิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง สิ่งทั้งหลายเป็นสุขปัญญามีหลายอย่างต่างกัน การที่จะวิไลขนาพยายามชี้แจงปัญญานั้นไปทุกอย่างถือว่าเป็นเรื่องยาก เหตุนี้จึงจะพึงกล่าวในส่วนที่ยังประโยชน์ที่ประสงค์ให้สำเร็จ จะไม่กล่าวให้เกิดความยุ่งยากให้



เกิดขึ้นไป ด้วยเหตุนี้ เมื่อจะกล่าวถึงปัญหาที่ประสพ ก็ควรนำวิปัสณาญาณ อันสัมปยุตด้วยกุศลจิตเป็นปัญญาได้ชื่อว่าปัญญา

ปัญญารู้ทั่ว หรือความรู้วิเศษอาการที่รู้จักและอาการที่รู้แจ้งจริงอยู่ แม้เมื่อสัญญา (ความรู้จัก) วิญญาณ (ความรู้แจ้ง) และปัญญา (ความรู้ทั่ว) เป็นความรู้ด้วยกัน แต่สัญญาก็เป็นแต่ความรู้จัก อารมณ์ว่า รูปนั้น มีสีเขียว มีสีเหลืองเป็นต้นเท่านั้น ไม่อาจให้ถึงความเข้าตลอดซึ่งลักษณะ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้ วิญญาณ รู้อารมณ์ว่า (รูป) เขียว เหลือง เป็นต้น (ม.ม. (ไทย) 12/204/213) ในส่วนที่เป็นกรรมฐานเป็นที่ตั้งแห่งการงาน ที่เรียกว่าภาวนา กรรมฐานหรือภาวนาในพระพุทธศาสนามี 2 ประการคือ 1) สมถกรรมฐาน หรือสมถภาวนา การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ หรือการฝึกสมาธิกรรมฐานจึงเป็นที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต 2) วิปัสสนากัมมัฏฐาน กรรมฐานเพื่อให้เกิดการรู้แจ้งในรูปนาม หรือกรรมฐานเป็นอุบายเรื่องปัญญา เป็นการปฏิบัติธรรมหรือการฝึกอบรมจิตใจและอบรมปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา สมถภาวนา คือการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ (ที.สี. (ไทย) 9/226/75)

คัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆษาจารย์ ได้อธิบายว่า ปัญญาที่เกิดจากการเจริญภาวนาหรือเกิดจากการฝึกฝนขึ้นมาจากโลกียปัญญามุ่งสู่โลกุตตรปัญญา การฝึกกรรมฐานนี้เพื่อที่จะให้ปัญญารู้แจ้งเห็นจริง ทำให้ความจริงปรากฏทั้งในอริยสัจและความไม่เที่ยงของสรรพสิ่งทั้งหลาย เปรียบดังบุรุษถือไฟเข้าไปในเรือนที่มีมืด ไฟนั้นย่อมกำจัดความมืด แสงสว่างทำให้ความจริงของสรรพสิ่ง

ทั้งหลายปรากฏขึ้นฉะนั้น จึงไม่มีแสงสว่างอื่นใดในโลกที่จะมาเปรียบเสมอเหมือนด้วยแสงสว่าง คือปัญญาดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่าบรรดาแสงสว่าง 4 ประการ คือ 1) แสงสว่างแห่งพระจันทร์ 2) แสงสว่างแห่งพระอาทิตย์ 3) แสงสว่างแห่งไฟ 4) แสงสว่างแห่งปัญญา แสงสว่างแห่งปัญญาเป็นเลิศประเสริฐที่สุด (ส.ส. (ไทย) 15/69/14) เมื่อเกิดมาแล้วก็ได้สั่งสมอบรมเพิ่มขึ้น ถือว่าสร้างปัญญาให้แก่ตนเอง แม้ว่าชีวิตจะประกอบด้วยขั้น 5 ซึ่งแบ่งซอยออกเป็นหน่วยย่อยต่างๆ มากมายแต่ในทางปฏิบัติ คือในการดำเนินชีวิตทั่วไป มนุษย์ไม่ได้เกี่ยวข้องกับส่วนประกอบเหล่านั้นโดยทั่วถึงแต่อย่างใด

ส่วนประกอบหลายอย่างมีอยู่และทำหน้าที่ของมันไปโดยมนุษย์ไม่รู้จัก หรือแม้รู้จักก็แทบไม่ได้นึกถึงเลย เช่น ในด้านรูปธรรม อวัยวะในร่างกายหลายอย่างทำหน้าที่ของมันอยู่โดยมนุษย์ผู้เป็นเจ้าของไม่รู้และไม่ใส่ใจที่จะรู้ จนบางครั้งเกิดวิปริตหรือทำหน้าที่บกพร่องขึ้น มนุษย์จึงจะหันมาสนใจ แม้องค์ประกอบต่างๆ ในกระบวนการฝ่ายจิตก็เป็นเช่นเดียวกัน การศึกษาวิเคราะห์องค์ประกอบต่างๆ และกระบวนการทำงานทางร่างกายเราปล่อยให้เป็นภาระของนักศึกษาทางการแพทย์ศาสตร์และชีววิทยา ส่วนการศึกษาวិเคราะห์องค์ประกอบและกระบวนการทำงานด้านจิตใจ เราปล่อยให้เป็นภาระของนักจิตวิทยาและนักจิตวิทยา กล่าวคือมนุษย์ส่วนมากละเลยปัจจัยจากภายในเหล่านี้ คือสนใจแต่ในลักษณะที่เป็นรูปธรรม เพราะความไม่เข้าใจในองค์ประกอบภายในอย่างแท้จริงนี้เอง จึงทำให้การพัฒนาปัญญาของมนุษย์ไม่ก้าวหน้า ปัญญาในขั้นแรกคือปัญญาที่สำเร็จด้วยอานุภาพ



แห่งกรรมเก่ามาแล้ว

จึงเห็นได้ว่า กรรมฐานกับปัญญามีความสัมพันธ์ในด้านการฝึกปฏิบัติทั้งสองอย่าง มีความสัมพันธ์กันและมีการทำงานไปพร้อมกัน แต่มีหน้าที่ต่างกัน ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจะเลือกปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ จะเลือกเจริญกรรมฐานให้จิตแน่วแน่ก่อนแล้วจึงเจริญปัญญา หรือเจริญปัญญากำหนดรู้สภาวะตามความเป็นจริงจนจิตสงบคลายจากความยึดมั่น หรือเจริญกรรมฐานและปัญญาควบคู่กันไปสุดท้ายแล้วต่างมีเป้าหมายเดียวกัน คือปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่นทั้งหมดทั้งปวง อันจะนำไปสู่ความหลุดพ้นได้ในที่สุด เป็นบรมสุข สิ้นสุดการพัฒนาตามนุสัยตามนัยแห่งไตรสิกขาอย่างสมบูรณ์แบบ

6. สรุป

การปฏิบัติกรรมฐานถือเป็นหน้าที่หลักสำคัญยิ่งสำหรับผู้ที่ต้องการปฏิบัติตามคำสอนในพระพุทธศาสนา เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และเพื่อให้ได้เห็นตามความเป็นจริงด้วยตนเองตามคำสอนของพระพุทธองค์การปฏิบัติกรรมฐาน ทั้งสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน เป็นหนทางแห่งการทำให้เกิดปัญญา และเป็นหนทางแห่งการบรรลุคุณวิเศษอันได้แก่มรรคผลนิพพาน การปฏิบัติกรรมฐานถือว่าเป็นหัวใจสำคัญของการปฏิบัติ กรรมฐานจึงเป็นการเริ่มต้น เป็นฐานให้ปัญญาเข้าไปรู้แจ้งตามความเป็นจริงของธรรมชาติ หมายเอาปัญญาเข้าพิจารณาให้เห็นไตรลักษณ์ว่าสรรพสิ่งไม่เที่ยง

เป็นทุกข์เป็นอนัตตาซึ่งเป็นแนวทางในการปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลและพระนิพพาน

7. องค์ความรู้ที่ได้รับ

ความสัมพันธ์กรรมฐานกับปัญญาเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้กระบวนการรับรู้ของชีวิตนั้นเป็นความรู้ที่บริสุทธิ์ตามธรรมชาติหรือความรู้ที่ไม่บริสุทธิ์ที่เจือด้วยตัณหา ลมมานะและทิฏฐิ เพื่อทำให้มนุษย์เป็นพระอรหันตชินาสพ กรรมฐานมีความสำคัญยิ่งต่อชีวิตมนุษยชาติเพราะถ้าขาดกรรมฐานอันเป็นที่ตั้งมั่นแห่งจิตใจแล้วก็จะพัฒนาปัญญาให้รู้ทันกับสถานการณ์ที่กำลังประสบไม่ได้เลย ปล่อยให้เกิดกิเลส กรรม วิบาก อันเป็นตัวสร้างสังสารวัฏ กำจัดการเวียนว่ายอยู่ในสังสารวัฏ การเจริญกรรมฐานเพื่อพัฒนาปัญญานั้น เป็นการพิจารณาโดยใช้สติกำหนดรู้ไปตาม ไม่ปรุงแต่งต่อเติมด้วยตัณหา มานะและทิฏฐิปัญญาเข้าไปรู้แจ้งนี้เป็นผลมาจากการเจริญกรรมฐาน

ด้วยเหตุนี้ กรรมฐานจึงเป็นฐานให้เกิดปัญญา กำจัดอวิชชาได้ในที่สุด จึงนับได้ว่าเป็นการประพฤติปฏิบัติตนได้ถูกต้องในการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ถึงแม้ว่ายังไม่สามารถหลุดพ้นได้ในปัจจุบันชาตินี้แต่ก็ยังสามารถช่วยให้ตนเองดำรงชีพอยู่อย่างสงบสุขทั้งทางกายและทางใจ นอกจากกรรมฐานจะมีความสัมพันธ์กับชีวิตแล้วยังสร้างความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสังคมได้เป็นอย่างดี ดังแผนภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับ

เอกสารอ้างอิง

- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2550). *ศัพท์วิเคราะหฺ*. กรุงเทพฯ: เลียงเชียง.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี. (2549). *คำถาม-คำตอบ เรื่อง วิปัสสนากรรมฐาน*. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2552). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. (พิมพ์ครั้งที่ 19). กรุงเทพฯ: สหธรรมมิก.
- _____. (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์* (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ 1). (พิมพ์ครั้งที่ 27). กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพุทธโฆสเถระ. (2547). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: ประยูรวงศ์พันธ์ตั้ง.



- พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ ฐิตญาโณ). (2536). *ประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนา*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พุทธทาสภิกขุ. (2534). *คำบรรยายหลักพุทธธรรมพิมพ์ลักษณ์*. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2560). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน). (2550). *วิธีสร้างบุญบารมี*. กรุงเทพฯ: พิมพ์ลักษณ์.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2526). *สำนักหอสมุดแห่งชาติ*. กรุงเทพฯ: กรมศิลปากร.