

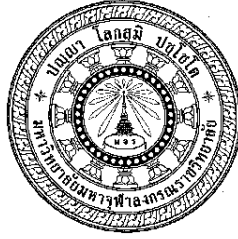
ศึกษาธาตุ ๔ กับการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนา

THE STUDY DHĀTU 4 ON KAMMATTHĀ PRACTICE IN BUDDHISM

พระครูสุเมธปทุมภรณ์ (สุวัชชัย/สุเมโธ)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๖๔



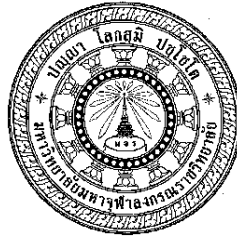
## ศึกษาระดับ ๔ กับการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนา

พระครูสุเมธปทุมธารณ์ (สุวัชชัย/สุเมธ)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๖๔

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



## **The Study Dhātu 4 on Kammattāna Practice in Buddhism**

**Phrakhru Sumetpatumaphon (Suwatchai /Sumedho)**

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of  
the Requirements for the Degree of  
Master of Arts  
(Buddhist Studies)

Graduate School  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University  
C.E. 2021

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยเรื่อง  
“ศึกษาธาตุ ๔ กับการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนา” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตาม  
หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, รศ. ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

(ดร.ชนรัฐ สะอาดเอี่ยม)

ประธานกรรมการ

(ผศ. ดร.อำนาจ ยอดทอง)

กรรมการ

(พระราชวิมลโมลี, ผศ. ดร.)

กรรมการ

(พระครูใบฎีกาเวียง กิตติวณฺเณ, ผศ. ดร.)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระราชวิมลโมลี, ผศ. ดร.

ประธานกรรมการ

พระครูใบฎีกาเวียง กิตติวณฺเณ, ผศ.ดร.

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระครูสุเมธปทุมธารณ์)

**ชื่อวิทยานิพนธ์** : ศึกษาธาตุ ๔ กับการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนา

**ผู้วิจัย** : พระครูสุเมธปทุมธารณ์ (สุวัชชัย/สุเมโธ)

**ปริญญา** : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

**คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์**

: พระราชวิมลโมลี, ผศ. ดร., ป.ธ.๙, พธ.บ. (สังคมวิทยา),

อ.ม. (บาลีสันสกฤต), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

: พระครูใบฎีกาเวียง กิตติวัฒน์, ผศ. ดร., พธ.บ. (การสอนสังคมศึกษา),

M.A. (Pali Literature), Ph.D. (Pali & Buddhist Studies)

**วันสำเร็จการศึกษา** : ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

### บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาความหมายและความสำคัญของธาตุ ๔ (๒) เพื่อศึกษาความหมายและความสำคัญของกรรมฐาน (๓) เพื่อวิเคราะห์วิธีการประยุกต์ใช้ธาตุ ๔ ในการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนา มีกระบวนการวิจัยแบบเชิงคุณภาพคือการรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร การบันทึกเสียง การถ่ายภาพ การสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ และวิเคราะห์ข้อมูลโดยการจัดประเภท แยกแยะวิเคราะห์โดยการพรรณนา

### ผลการศึกษาพบว่า

๑) ธาตุ ๔ หมายถึง คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ในประเด็นที่ว่าส่วนใดที่เป็นของแข็ง เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน สิ่งนั้นเป็นธาตุดิน สิ่งใดเป็นของเอบอบ สิ่งนั้นเป็นธาตุน้ำ สิ่งใดเป็นสภาพทำให้ร่างกายเราร้อนและอบอุ่น สิ่งนั้นเป็นธาตุไฟ สิ่งที่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหว สิ่งนั้นเป็นธาตุลม ส่วนความสำคัญที่เรามีธาตุทั้ง ๔ นี้เองทำให้เราสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ และนำเอาธาตุ ๔ มาประยุกต์ในกรรมฐานให้มีประโยชน์หลายด้าน เช่น การพัฒนาสังคม การพัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา

๒) กรรมฐาน คือ ที่ตั้งแห่งกรรมคืองานของใจ สิ่งที่ยึดเหนี่ยวหรือผูกใจมิให้ฟุ้งซ่าน ให้สงบนิ่ง ตบปัญจกรรมฐาน หรือมูลกรรมฐาน สาระสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐานแนวนี้ ถือว่าเป็นหัวใจที่สำคัญของพระพุทธศาสนา นอกจากจะเป็นงานสำหรับพัฒนาจิตโดยตรงแล้วยังมีส่วนช่วยในการพัฒนากายภาพพัฒนาบุคลิกภาพของตน พระพุทธศาสนามีลักษณะจำเพาะตัว คือ การแก้ทุกข์ทางกายทางใจ ธาตุก็มีมาตรฐาน กรรมฐานที่พิจารณาธาตุเป็นอารมณ์ กล่าวคือ กำหนดพิจารณาร่างกายแยกเป็นส่วนๆ ให้เห็นว่าเป็นแต่เพียงธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ประชุมกันอยู่

๓) การประยุกต์ใช้ธาตุ ๔ เพื่อนำมาปฏิบัตินั้น สามารถใช้เป็นหลักกรรณฐานพิจารณาตามสภาพความเป็นจริงคือ (๑) ปฐวีธาตุ จัดเป็นธาตุดิน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น ผม ขน เล็บ ฟัน เป็นต้น (๒) อาโปธาตุ ส่วนที่เหลวจัดเป็นธาตุน้ำ เช่น น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำไขข้อ น้ำมูก น้ำลาย (๓) เตโชธาตุ คือ เป็นธาตุที่มีลักษณะร้อนให้ความอบอุ่นหรือความเข้มแข็งแก่ร่างกาย และไม่ทำให้ร่างกายอบอุ่น (๔) วาโยธาตุ คือ สภาวะที่เคลื่อนไหว มีลักษณะเฉพาะ คือเคลื่อนที่หรือหยุดนิ่ง มีหน้าที่ให้ความสามารถในการเคลื่อนไหวแก่ธาตุอื่นที่เกิดร่วมกัน มีประโยชน์ในการนำมาใช้ในการพัฒนาสังคม การพัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา การประยุกต์ธาตุ ๔ ใช้ในการปฏิบัติธรรม ชีวิตประจำวันในการกิน การเจริญปัญญา การพิจารณาร่างกาย ฝึกการใช้โยนิโสมนสิการ พิจารณาลมหายใจเข้า ออก และ ความตาย

**Thesis Title** : A Study of four *Dhātu* and Meditation Practice in Buddhism

**Researcher** : Phrakru Sumetpatumaphon (Suwatchai /Sumedho)

**Degree** : Master of Arts (Buddhist Studies)

**Thesis Supervisory Committee**

: Phra Ratchawimonmoli, Assist. Prof. Dr., Pali IX,  
B.A. (Sociology), M.A. (Pali and Sanskrit),  
Ph.D. (Buddhist Studies)

: Phrakrubaidoka Weang Kittiwanno, Assist. Prof. Dr.,  
B.A. (Teaching Social Studies),  
M.A. (Pali Literature), Ph.D. (Pali & Buddhist Studies)

**Date of Graduation** : February 3, 2022

### Abstract

The three objectives of this research are: (1) to study the meaning and importance of the four *Dhātu* (elements); (2) to study the meaning and importance of meditation, and (3) to analyze the application of the four *Dhātu* (elements) method in the meditation practice in Buddhism. This research is documentary research. The data were studies from Tripitaka and its commentaries as well as academic works. Finally, descriptive data analysis.

The results of this research were found:

1) The four *Dhātu* (elements) are earth, water, fire, and wind. On this point, the ground is hard and soft, such as the eye, ear, nose, tongue, hair, feather, nails, teeth, etc., water is flowing and holding, fire is hot, not cold, the wind is moving intensely. The importance of the four *Dhātu* (elements) the four *Dhātu* (elements): they can help us to existence and bring the four *Dhātu* (elements) to apply the foundation to many benefits, such as social development, mental development, and intellectual development.

2) The *Kammaṭṭhāna* (meditation) is the location of *Kamma* (action) is the work of the heart, which what holds the delay or tie-up is not distracted, to remain calm. The *Tacapañcakakammaṭṭhāna*: the subject for meditation comprising the five constituents ending with the skin; also called *Mūlkammaṭṭhāna*. The essence of this practice of base practice is considered to be at the heart of Buddhism. In addition to being a work for direct mental development, it also contributes to the physical

development of their personality development. Buddhism has a specific characteristic: mental relief. *Dhātu-kammaṭṭhana* that consider elements as emotions) defines the body into fragments to be seen only as element 4: earth, water, fire and air are formed together.

3) An application of the four *Dhātu* (elements) to implement it can be used as a basis for reality consideration: (1) *Paṭhavī-dhātu*: the earth-element such as eye, ear, nose, tongue, hair, feather, nails, teeth etc. (2) *Āpo-dhātu*: the water-element The liquid part is watery, such as blood, lymph. Synovial fluid, snot, saliva., (3) *Tejo-dhātu*: the fire-element Is an element that has a warmth or strength to the body and does not warm the body, and (4) *Vāyo-dhātu*: the air-element is a state of movement that is unique, which is moving or stagnant, responsible for providing the ability to move to other elements that are formed together. It is advantageous and essential to use in social development, mental development, and intellectual development.

The four *Dhātu* (elements) application is used in meditation, daily life in eating, intellectual growth, body consideration, the practice of the proper attention (*Yonisomanasikāra*), consider breath in, out, and death.

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จได้ด้วยความสามารถจากหลายท่านหลายฝ่ายด้วยกันที่กรุณาให้คำแนะนำและให้กำลังใจด้วยดีตลอดมา ผู้วิจัยจึงขอขอบพระคุณกับทุกท่านทุกฝ่ายดังนี้

กราบขอบพระอาจารย์บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ที่ให้การสนับสนุนเปิดการสอนหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ทำให้ผู้วิจัยได้มีโอกาสเข้าศึกษาในสถาบันการศึกษาแห่งนี้

สำเร็จล่วงด้วยดี ด้วยความกรุณาอนุเคราะห์อย่างยิ่งจากอาจารย์ที่ปรึกษา พระราชวิมลโมลี ป.ธ. ๙, ผศ.,ดร. และพระอธิการ เวียง กิตติวณฺโณ ผศ.,ดร. ที่ได้กรุณาสละเวลาตรวจสอบแก้ไข และให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ยิ่ง และคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ทุกแขนงวิชา ขอบพระคุณเพื่อนกัลยาณมิตรนิสิตพุทธศาสตรมหาบัณฑิตบัณฑิตร่วมรุ่นและต่างรุ่นทุกท่านตลอดจนเจ้าหน้าที่ประจำศูนย์บัณฑิตศึกษา ที่แนะนำ อำนวยความสะดวกติดต่อประสานงานในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้

คุณความดีที่ได้จากการค้นคว้า ผู้วิจัยขอมอบตอบแทนเป็นอาจริยบูชา และคุณบิดามารดา และครูอาจารย์ที่ช่วยเหลือในการทำงานวิจัย ขอขอบพระคุณผู้ให้ความช่วยเหลือทุกท่านที่ทำให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จเรียบร้อย

พระครูสุเมธปทุมธารณ์ (สุวัชชัย สุเมธ)

๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

## สารบัญ

| เรื่อง                                              | หน้า |
|-----------------------------------------------------|------|
| บทคัดย่อภาษาไทย                                     | ก    |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ                                  | ค    |
| กิตติกรรมประกาศ                                     | จ    |
| สารบัญ                                              | ฉ    |
| คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ                           | ณ    |
| <b>บทที่ ๑ บทนำ</b>                                 | ๑    |
| ๑.๑ ที่มาและความสำคัญของปัญหา                       | ๑    |
| ๑.๒ คำถามการวิจัย                                   | ๒    |
| ๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย                         | ๓    |
| ๑.๔ ขอบเขตการวิจัย                                  | ๓    |
| ๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย                 | ๓    |
| ๑.๖ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ                       | ๓    |
| <b>บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b> | ๔    |
| ๒.๑ แนวคิดทฤษฎีธาตุ ๔ ของกรรมฐาน                    | ๔    |
| ๒.๒ กรรมฐานในพระพุทธศาสนา                           | ๑๒   |
| ๒.๒.๑ การปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนา               | ๑๓   |
| ๒.๒.๒ ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติกรรมฐาน                   | ๑๔   |
| ๒.๒.๓ ความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน         | ๑๖   |
| ๒.๒.๔ ธาตุ ๔ ในฐานะเป็นอารมณ์กรรมฐาน                | ๑๗   |
| ๒.๒.๕ ความสำคัญของธาตุ ๔ กรรมฐาน                    | ๑๘   |
| ๒.๒.๖ ธาตุ ๔ ในฐานะเป็นอารมณ์กรรมฐาน                | ๑๙   |
| ๒.๒.๗ อานิสงส์การพิจารณาธาตุ ๔ เป็นอารมณ์กรรมฐาน    | ๒๑   |
| ๒.๒.๘ การกำหนดรู้ธาตุ ๔                             | ๒๒   |
| ๒.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง                           | ๒๓   |
| ๒.๔ กรอบแนวคิด                                      | ๓๖   |

|                |                                                                                   |           |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>บทที่ ๓</b> | <b>วิธีดำเนินการวิจัย</b>                                                         | <b>๓๗</b> |
| ๓.๑            | รูปแบบการวิจัย                                                                    | ๓๗        |
| ๓.๒            | ขั้นตอนผู้ให้ข้อมูลสำคัญ                                                          | ๓๗        |
| ๓.๓            | เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย                                                        | ๓๘        |
| ๓.๓.๑          | ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล                                                        | ๓๙        |
| ๓.๓.๒          | แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง                                                          | ๓๙        |
| ๓.๔            | การแจกแบบสัมภาษณ์                                                                 | ๓๙        |
| ๓.๔.๑          | ขั้นตอนการจัดการวิเคราะห์ข้อมูล                                                   | ๓๙        |
| ๓.๔.๒          | ขั้นตอนนำเสนอผลการศึกษา                                                           | ๓๙        |
| ๓.๕            | การวิเคราะห์ข้อมูล                                                                | ๔๐        |
| <b>บทที่ ๔</b> | <b>วิเคราะห์วิธีการประยุกต์ใช้ธาตุ ๔ ในการปฏิบัติกรรมฐาน</b>                      | <b>๔๑</b> |
| ๔.๑            | ความหมายและความสำคัญของหลักธาตุ ๔                                                 | ๔๑        |
| ๔.๑.๑          | ความหมายของธาตุ ๔                                                                 | ๔๑        |
| ๔.๑.๒          | ความสำคัญของธาตุ ๔                                                                | ๔๓        |
| ๔.๑.๓          | การกำหนดพิจารณาธาตุ ๔                                                             | ๔๔        |
| ๔.๒            | ความหมายและความสำคัญของกรรมฐาน ประเภทของสมถะและวิปัสสนา                           | ๔๘        |
| ๔.๒.๑          | การบอกตจปัญจกรรมฐานพระผู้ที่อุปสมบทใหม่                                           | ๔๘        |
| ๔.๒.๒          | ความสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐาน                                                     | ๔๙        |
| ๔.๒.๓          | การเจริญกรรมฐานธาตุ ๔                                                             | ๕๑        |
| ๔.๒.๔          | ธาตุ ๒ เกี่ยวข้องกับกรรมฐาน                                                       | ๕๒        |
| ๔.๒.๕          | จตุธาตุววัฏฐานกรรมฐาน                                                             | ๕๓        |
| ๔.๒.๖          | การปฏิบัติกรรมฐานพิจารณาธาตุ ๔                                                    | ๕๕        |
| ๔.๒.๗          | ประเภทของสมถะและวิปัสสนา                                                          | ๕๖        |
| ๔.๓            | การประยุกต์ใช้ธาตุ ๔ ในการปฏิบัติกรรมฐาน การใช้ธาตุ ๔ ประโยชน์ของการพิจารณาธาตุ ๔ | ๕๘        |
| ๔.๓.๑          | การใช้ธาตุ ๔ ในการปฏิบัติกรรมฐาน                                                  | ๕๙        |
| ๔.๓.๒          | การประยุกต์ใช้ธาตุ ๔ เตรียมตัวก่อนปฏิบัติธรรม                                     | ๖๔        |
| ๔.๓.๓          | วิธีเจริญกัมมัญฐานธาตุ ๔                                                          | ๖๔        |
| ๔.๓.๔          | การใช้ธาตุ ๔                                                                      | ๖๗        |
| ๔.๓.๕          | การใช้ธาตุ ๔ ในชีวิตประจำวัน                                                      | ๖๗        |

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| ๔.๓.๖ ประโยชน์ของการพิจารณาธาตุ ๔                     | ๖๙ |
| <b>บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ</b> | ๗๓ |
| ๕.๑ สรุปผลการวิจัย                                    | ๗๓ |
| ๕.๑.๑ ความหมายและความสำคัญของหลักธาตุ ๔               | ๗๓ |
| ๕.๑.๒ ความหมายและความสำคัญของกรรมฐาน                  | ๗๓ |
| ๕.๑.๓ วิธีการประยุกต์ใช้ธาตุ ๔ ในการปฏิบัติกรรมฐาน    | ๗๔ |
| ๕.๒ อภิปรายผล                                         | ๗๔ |
| ๕.๓ ข้อเสนอแนะ                                        | ๗๕ |
| ๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะในเรื่องแนวคิด                        | ๗๕ |
| ๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิทยานิพนธ์                    | ๗๕ |
| <b>บรรณานุกรม</b>                                     | ๗๖ |
| <b>ภาคผนวก</b>                                        |    |
| ภาคผนวก ก. แบบสัมภาษณ์                                | ๘๐ |
| ภาคผนวก ข. รูปภาพประกอบการสัมภาษณ์                    | ๘๔ |
| <b>ประวัติผู้วิจัย</b>                                | ๘๖ |

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

การใช้อักษรย่อ

อักษรย่อชื่อคัมภีร์ในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ใช้อ้างอิงจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๙ การอ้างอิงใช้ระบบระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า ตามชื่อย่อคัมภีร์ ตัวอย่าง เช่น วิ. มหา. (ไทย) ๑/๔๕/๓๐. หมายถึง พระวินัยปิฎก มหาวิภังค์ ฉบับภาษาไทย เล่มที่ ๑ ข้อที่ ๔๕ และหน้า ๓๐ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๙ ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

| พระวินัยปิฎก   |       |             |              |                |           |
|----------------|-------|-------------|--------------|----------------|-----------|
| วิ.ม.          | (ไทย) | วินัยปิฎก   | มหาวรรค      | (ภาษาไทย)      |           |
| พระสุตตันตปิฎก |       |             |              |                |           |
| ที.สี.         | (ไทย) | สุตตันตปิฎก | ทีฆนิกาย     | สีลขันธวรรค    | (ภาษาไทย) |
| ที.ม.          | (ไทย) | สุตตันตปิฎก | ทีฆนิกาย     | มหาวรรค        | (ภาษาไทย) |
| ม.ม.           | (ไทย) | สุตตันตปิฎก | มัชฌิมนิกาย  | มัชฌิมปัณณาสก์ | (ภาษาไทย) |
| อง.จตุกก.      | (ไทย) | สุตตันตปิฎก | อังคุตรนิกาย | จตุกกนิบาต     | (ภาษาไทย) |
| อง.นวก.        | (ไทย) | สุตตันตปิฎก | อังคุตรนิกาย | นวกนิบาต       | (ภาษาไทย) |
| ขุ.เถร.        | (ไทย) | สุตตันตปิฎก | ขุททกนิกาย   | เถรคาถา        | (ภาษาไทย) |
| พระอภิธรรมปิฎก |       |             |              |                |           |
| อภ.วิ.         | (ไทย) | อภิธรรมปิฎก | วิภังค์      | (ภาษาไทย)      |           |

## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กรรมฐานเป็นส่วนสำคัญของพระพุทธศาสนา ที่พระสงฆ์ต้องรู้จักการฝึกปฏิบัติ หรือเข้าใจในการบริหารจัดการใจให้มีสติสัมปชัญญะตั้งมั่น ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในสุตตปิฎกเถรคาถาว่า “ผู้ฉลาดในนิมิตแห่งจิต รู้สแห่งวิเวก เพ่งพินิจอยู่ ฉลาดในการบริหารกรรมฐาน มีสติตั้งมั่นพึงบรรลุนิรามิสสุขได้”<sup>๑</sup> การฝึกปฏิบัติกรรมฐานต้องมีสติเป็นฐานรองรับและนำหน้าไว้ก่อน ถึงแม้ว่าการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักใดก็ตามต้องยึดเอาการมีสติสัมปชัญญะในเบื้องต้นของการปฏิบัติ บางคนปฏิบัติลำบากสำเร็จช้า บางคนปฏิบัติลำบากสำเร็จเร็ว บางคนปฏิบัติง่ายสำเร็จช้า บางคนปฏิบัติง่ายแต่สำเร็จเร็ว<sup>๒</sup> ขึ้นอยู่กับผู้ปฏิบัติที่ขยันตั้งสติและฝึกจิตให้เป็นสมาธิตั้งมั่น การปฏิบัติกรรมฐานก็จะดำเนินไปได้โดยสะดวก

อย่างไรก็ดีการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนานั้น ไม่เพียงแต่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบตามหลักพระธรรมวินัยอย่างเคร่งครัดแล้ว ต้องปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาซึ่งมีการแบ่งออกเป็น ๒ ประการ คือ ศึกษาหลักการที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ ข้อที่สองเป็นส่วนของการปฏิบัติธรรม มี ๒ ประการ ดังที่ปรากฏข้อความในวัจจโคตรสูตรว่า “...วัจจะ ถ้าเช่นนั้นเธอจงเจริญธรรม ๒ ประการ คือ ๑) สมถะ ๒) วิปัสสนาให้เจริญยิ่งขึ้น จักเป็นผู้รู้แจ้งธรรมชาติหลายประการ...”<sup>๓</sup> พระสูตรที่มีความสำคัญเพื่อเป็นการยืนยันว่าการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาต้องควบคู่กันไปทั้งสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน ดังตรัสไว้มีใจความว่า

การเจริญวิปัสสนาอันมีสมถะนำหน้า มรรคย่อมเกิด เสพเจริญทำให้มากซึ่งมรรค  
เจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป ภิกษุผู้มีใจถูกอุทัจจะในธรรมกั้นไว้ในเวลาที่จิตตั้ง

---

<sup>๑</sup> ชุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๘๔/๓๓๔.

<sup>๒</sup> พระครูวิจิตรธรรมานุสิฐ (วัชชีระพร ทุมเชียงเข้ม), “ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานแบบพุทธของพระป่าในประเทศไทย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๙๘.

<sup>๓</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๙๓/๒๓๕.

มัน สงบภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมันอยู่มรรคก็เกิดขึ้น ย่อมละสังโยชน์ได้อันสุดท้ายทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป<sup>๔</sup>

การปฏิบัติสมณะและการเจริญวิปัสสนากรรมฐานต้องดำเนินไปด้วยกัน จะละทิ้งสิ่งหนึ่งสิ่งใดไม่ได้ ต้องควบคู่กันไปการปฏิบัติจึงเจริญก้าวหน้าเร็วขึ้น และมีธาตุกรรมฐานสนับสนุนพิจารณาเป็นอารมณ์กำหนดพิจารณาแยกเป็นส่วนๆ ให้เห็นเป็นเพียงธาตุทั้ง ๔ คือ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ และวาโยธาตุ เรียกว่าธาตุมนสิการ หรือจตุธาตุววัฏฐาน

สำหรับการปฏิบัติกรรมฐานโดยถือเอาธาตุทั้ง ๔ กำหนดเป็นอารมณ์ ปฐวีธาตุ เป็นธาตุที่ตั้งของธาตุทั้งหลาย เพราะสิ่งทั้งหลายจะเป็นรูปร่างต่าง ๆ ต้องมีธาตุดินเป็นองค์ประกอบจึงจะเป็นรูปร่างได้ อาโปธาตุ คือธาตุที่ทำให้เกิดการเกาะกุมจับรวมตัวเข้าด้วยกัน ทำให้มีลักษณะเอิบอาบและเคลื่อนที่หรือไหลไปมาได้ เตโชธาตุ เป็นธาตุที่ทำให้ร้อนหรือเย็น และทำให้เกิดการย่อย และ วาโยธาตุ เป็นธาตุที่ทำหน้าที่ค้ำจุนธาตุอื่น ทำให้สิ่งต่าง ๆ เกร็งตึง หรือสั่นไหว<sup>๕</sup> ธาตุทั้ง ๔ นี้เป็นองค์ประกอบของสรรพสิ่งต่าง ๆ หรือจะกล่าวว่าในทุกสิ่งที่มีอยู่ในจักรวาลก็ได้ โดยที่ธาตุ ๔ นี้ เป็นวัตถุพื้นฐานหรือดั้งเดิมของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนี้ ที่กล่าวเช่นนั้น เพราะว่าสิ่งต่าง ๆ ทั้งหมดนั้นเกิดจากธาตุทั้ง ๔ นี้ผสมผสานกัน

ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นว่า วิธีฝึกปฏิบัติกรรมฐานเกี่ยวกับธาตุทั้ง ๔ กับการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาให้เจริญก้าวหน้าเร็วขึ้น จึงมีความสนใจศึกษาวิจัย วิธีการปฏิบัติกรรมฐานเกี่ยวกับธาตุ ๔ ที่เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติกรรมฐาน โดยสาระัตถะของการปฏิบัติธรรมอันสำคัญยิ่งในคัมภีร์พระพุทธศาสนาจะเกิดประโยชน์อย่างมากแก่ผู้ศึกษา และนำมาประยุกต์ใช้ในสังคมไทยมีวัตถุประสงค์ดังนี้

## ๑.๒ คำถามวิจัย

๑.๒.๑ ความหมายและความสำคัญของหลักธาตุ ๔ เป็นอย่างไร

๑.๒.๒ ความหมายและความสำคัญของกรรมฐาน เป็นอย่างไร

๑.๒.๓ วิธีการใช้ธาตุ ๔ ในการปฏิบัติกรรมฐาน เป็นอย่างไร

<sup>๔</sup> อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๘.

<sup>๕</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๑๗-๑๑๘.

### ๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๓.๑ เพื่อศึกษาความหมายและความสำคัญของหลักธาตุ ๔
- ๑.๓.๒ เพื่อศึกษาความหมายและความสำคัญของกรรมฐาน
- ๑.๓.๓ เพื่อวิเคราะห์วิธีการใช้ธาตุ ๔ ในการปฏิบัติกรรมฐาน

### ๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการศึกษา ด้านเอกสารและข้อมูล วิชาการต่างๆที่เกี่ยวข้องและการสัมภาษณ์เชิงลึกขอบเขตวิจัยไว้ ดังนี้

#### ๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเอกสาร

โดยการศึกษา ข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) พระไตรปิฎก และข้อมูลทุติย ภูมิ (Secondary sources) ได้แก่ อรรถกถา วิทธานิพนธ์ ตำราวิชาการ และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### ๑.๔.๒ ขอบเขตด้านประชากรผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์

- พระวิปัสสนาจารย์ ที่มีความรู้ด้านการปฏิบัติกรรมฐาน เจ้าสำนักปฏิบัติธรรม
- พระสงฆ์ระดับพระสังฆาธิการที่ผ่านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
- มีจำนวนทั้งหมด ๑๕ รูป

### ๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

**ธาตุทั้ง ๔** หมายถึง สิ่งที่ทรงสภาวะที่เป็นของแข็ง ของเหลวเข้ากันได้กับทุกสิ่ง ที่เป็นของร้อนทำให้สิ่งของละลายได้ และทำให้การเคลื่อนไหวของร่างกาย คือ มีอยู่โดยธรรมดา เป็นไปตามเหตุและปัจจัย

**กรรมฐาน** หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงาน ควรแก่การทำงาน งานในที่นี้หมายถึงการทำใจให้หลุดพ้น

**การปฏิบัติกรรมฐาน** หมายถึง อารมณ์ที่กำหนดเอาธาตุ ๔ เป็นหลัก ซึ่งมีผม ขน เล็บ ฟัน น้ำมูก น้ำลาย ทำให้อบอุ่นและทรุดโทรม ลมพัดขึ้นเบื้องบนและลมพัดลงเบื้องต่ำ พิจารณาภายในตัวภายนอกตัว ด้วยการมีสติสัมปชัญญะมองเห็นความเกิดขึ้นและเสื่อมสลายไปในกายสักว่ากายมิใช่บุคคล ตัวตน

### ๑.๖ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑.๖.๑ ได้ทราบความหมายและความสำคัญของหลักธาตุ ๔
- ๑.๖.๒ ได้ทราบความหมายและความสำคัญของกรรมฐาน
- ๑.๖.๓ ได้รับรู้ผลของการใช้ธาตุ ๔ ในการปฏิบัติกรรมฐาน

## บทที่ ๒

### แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กรรมฐานเป็นเรื่องของการทำจิตใจให้สงบ เป็นฝึกจิตใจให้สงบ และเป็นเรื่องสำคัญทางพระพุทธศาสนา กรรมฐานเป็นคำเรียกโดยรวมในหมวดของการปฏิบัติธรรมประเภทหนึ่งในพระพุทธศาสนา หมวดกรรมฐาน ประกอบด้วย ตัวกรรมฐาน และโยคาวจร ตัวกรรมฐาน คือ สิ่งที่ถูกเพ่ง ถูกพิจารณา ได้แก่ อารมณ์ต่าง ๆ ส่วนโยคาวจร คือ ผู้เพ่งหรือผู้พิจารณา ได้แก่ สติสัมปชัญญะและความเพียร การฝึกกรรมฐานว่าโดยธรรมาธิฐานจึงหมายถึงการใช้สติสัมปชัญญะพิจารณาอารมณ์ ที่มากระทบ อย่างระมัดระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้น เพียรหมั่นระลึกรู้ถึงกุศลและรักษากุศลนั้นอยู่มิให้เสื่อมไป ดังมีหัวข้อลำดับการวิจัย ดังนี้

๑. แนวคิดเรื่องธาตุ ๔ ของกรรมฐาน
๒. กรรมฐานในพระพุทธศาสนา
๓. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
๔. กรอบแนวคิดการวิจัย

#### ๒.๑ แนวคิดเรื่องธาตุ ๔ ของกรรมฐาน

แนวคิดเรื่องธาตุ ๔ ของกรรมฐานธาตุกัมมัญฐาน ๔ (กรรมฐาน คือธาตุ, กรรมฐานที่พิจารณาธาตุเป็นอารมณ์ กำหนดพิจารณาภายในแยกเป็นส่วนๆ ให้เป็นว่าเป็นเพียงธาตุสี่แต่ละอย่าง ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา - meditation on the elements; meditation subject consisting of elements)

๑) ปฐวีธาตุ (the earth-element) คือ ธาตุที่มีลักษณะแข็งแข็ง ภายในตัวก็มี ภายนอกตัวก็มี กล่าวเฉพาะที่เป็นภายใน สำหรับกำหนด พอให้สำเร็จประโยชน์เป็นอารมณ์ของกรรมฐาน ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า หรือสิ่งอื่นใดก็ตามในตัว ที่มีลักษณะแข็งแข็งเป็นต้น อย่างเดียวกันนี้

๒) อาโปธาตุ (the water-element) คือ ธาตุที่มีลักษณะเอิบอาบ ภายในตัวก็มี ภายนอกตัวก็มี กล่าวเฉพาะที่เป็นภายใน สำหรับกำหนด พอให้สำเร็จประโยชน์เป็นอารมณ์ของกรรมฐาน ได้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร หรือสิ่งอื่นใดก็ตามในตัว ที่มีลักษณะเอิบอาบเป็นต้น อย่างเดียวกันนี้

๓) เตโชธาตุ (the fire-element) คือ ธาตุที่มีลักษณะร้อน ภายในตัวก็มี ภายนอกตัวก็มี กล่าวเฉพาะที่เป็นภายใน สำหรับกำหนด พอให้สำเร็จประโยชน์เป็นอารมณ์ของ ธรรมฐาน ได้แก่ ไฟที่ยังกายให้อบอุ่น ไฟที่ยังกายให้ทรุดโทรม ไฟที่ยังกายให้กระวนกระวาย ไฟที่ยัง อาหารให้ย่อย หรือสิ่งอื่นใดก็ตามในตัว ที่มีลักษณะร้อนเป็นต้น อย่างเดียวกันนี้

๔) วาโยธาตุ (the air-element) คือ ธาตุที่มีลักษณะพัดผันเคลื่อนไหว ภายในตัวก็มี ภายนอกตัวก็มี กล่าวเฉพาะที่เป็นภายในสำหรับกำหนด พอให้สำเร็จประโยชน์เป็นอารมณ์ของ ธรรมฐาน ได้แก่ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในไส้ ลมชานไปตามตัว ลมหายใจ หรือสิ่งอื่นใดก็ตามในตัว ที่มีลักษณะพัดผันไปเป็นต้น อย่างเดียวกันนี้<sup>๑</sup>

ตัวอย่างธาตุที่แสดงข้างต้นนี้ ในปฐวีธาตุมี ๑๙ อย่าง ในอาโปธาตุมี ๑๒ อย่าง เต็ม มัตถลุงค์ คือมันสมอง เข้าเป็นข้อสุดท้ายในปฐวีธาตุ รวมเป็น ๓๒ เรียกว่า อากาโร ๓๒ หรือ ทวัตติงสา การ ธาตุก็มีภูมิจานนี้ เรียกอย่างอื่นว่า ธาตุมนสิการ (การพิจารณาธาตุ - contemplation on the elements) บ้าง จตุธาตววัฏฐาน (การกำหนดธาตุสี่ - determining of the four elements) บ้าง เมื่อพิจารณากำหนดธาตุ ๔ ด้วยสติสัมปชัญญะ มองเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมสลายไปในกาย ตระหนักว่ากายนี้ก็สักว่ากาย มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ดังนี้ จัดเป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ส่วนหนึ่ง (หมวดที่ ๕ คือ ธาตุมนสิการบรรพ)

ธาตุ นี้ตามตัวอักษร แปลว่า ผู้ทรงไว้ หรือ ทรงอยู่ สิ่งซึ่งทรงไว้ หรือ ทรงอยู่ ภาวะที่ทรง ไว้ หมายถึง สิ่งที่มีอยู่ เป็นอยู่คู่โลก ทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม ไม่สูญสลายไปไหน แต่อาจเปลี่ยน รูปขนาดสีกันไปเมื่อเวลาเปลี่ยนไป หรือเมื่อเปลี่ยนสถานที่ ธาตุเป็นสิ่งที่อยู่จริงโดยไม่ต้องมีการ พิสูจน์ นี่คือความหมายของคำว่า “ธาตุ” โดยทั่วไปในพระพุทธศาสนานิยมใช้คำนี้มาก เช่น “โลกธาตุ” หมายถึง ความมีอยู่เป็นของโลก ก็คือนิพพานธาตุ หมายถึงความมีอยู่ของนิพพาน กาม ธาตุ หมายถึง ความมีอยู่ เป็นอยู่ของภพภูมิของสัตว์ผู้เสวยเสวยกาม คือ พวกที่เสวยกามคุณ เช่น โลก มนุษย์ “รูปธาตุ” หมายถึง ความมีอยู่เป็นอยู่ของภพภูมิเทวดาชั้นรูปพรหม “อรูปธาตุ” หมายถึง ความมีอยู่เป็นอยู่ของภพภูมิเทวดาชั้น อรูปพรหม “อปริยาปนธาตุ” หมายถึง ความมีอยู่เป็นอยู่ของ ภพภูมิที่เหนือขึ้นไป เป็นต้น<sup>๒</sup>

**พระเทพติก (ระบบ จิตตญาณ)** กล่าวไว้ในหนังสือ อธิบายหลักธรรมตามหมวด จาก นวโกวาท เอาไว้ดังนี้ อสุภะ คือ การพิจารณาร่างกาย ให้เห็นเป็นของไม่สวยไม่งาม อสุภกัมมฐาน

<sup>๑</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๔๗ - ๑๔๘.

<sup>๒</sup> พระเทพปัญญามะธี (ทองอยู่ ญาณวิสุทฺธ ป.ธ. ๙ ), (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๓๐๙ - ๓๑๐.

นั้น บางครั้งก็มองไปที่สัตว์ที่ซากศพซึ่งตายแล้ว คนจะมีใจกำหนดเพิลิตเพลิน ยินดี พอใจ ชื่นใจ ในรูปร่างกายของตน มีการทะนุบำรุงปรนเปรอร่างกาย ตกแต่งประดับประดาด้วยวิธีการต่าง ๆ ด้วยความเข้าใจว่า ร่างกายเป็นของสวยงาม จึงสอนให้มองในแง่ที่ไม่สวยไม่งาม ถ้ามองที่ตัวเองอย่างแนวของอสุภสัญญา อาศัยการยกเอาอาการทั้ง ๓๒ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น ขึ้นมาพิจารณาให้เห็นโดยสัจโดยสัจฐาน โดยกลืน โดยที่เกิด โดยที่อยู่ โดยการชุ่มแช่ โดยความเป็นสิ่งสกปรกของอวัยวะส่วนนั้น ๆ จนจิตใจเบื่อหน่ายคลายกำหนดในกายตน และกายบุคคลอื่น<sup>๓</sup>

**พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙)** กล่าวไว้ในหนังสือพจนานุกรม เพื่อการศึกษาพุทธศาสนาว่า กรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งกรรมคืองานของใจ สิ่งที่ยึดเหนี่ยวหรือผูกใจมิให้ฟุ้งซ่าน ให้สงบนิ่ง ให้หยุดอยู่กับที่ซึ่งเรียกว่า อารมณ์ เป็นอุบายวิธีควบคุมใจให้สงบ และให้เกิดปัญญา กรรมฐานมี ๒ แบบ คือ สมถกรรมฐาน มีวัตถุประสงค์เพื่อทำให้ใจให้สงบ และวิปัสสนากรรมฐานมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดปัญญา เห็นแจ้งสภาวะธรรมต่าง ๆ ตามความเป็นจริง การทำกรรมฐานในปัจจุบัน มีเรียกกันหลายอย่าง เช่น การทำสมาธิ การนั่งสมาธิ การนั่งภาวนา การบำเพ็ญวิปัสสนา ซึ่งก็ถูกด้วยกัน แต่ต้องแยกแยะวิธีปฏิบัติว่าเป็นกรรมฐานแบบไหนในสองแบบ<sup>๔</sup>

**พระปลัดชัชวาล ชินสโภ** ในหนังสือชื่อ “วิธีทำให้มรรคเกิด” มีเนื้อหาสำคัญเกี่ยวกับวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของท่านว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า ผู้ใดเห็นทุกข์ ผู้นั้นเห็นธรรม ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา อริยสัจ ๔ ได้แก่ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค อริยสัจ ๔ ประกอบด้วยทุกข์ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ผู้ใดเห็นทุกข์ผู้นั้นเห็นธรรม เห็นธรรมคือเห็นเหตุแห่งทุกข์ เห็นทุกข์ดับ เห็นวิธีการทำให้ทุกข์ดับ เห็นธรรมคือเห็นอย่างนี้ เมื่อเห็นดังนี้ ทั้งทุกข์ เหตุที่ทำให้ทุกข์เกิด ทุกข์ดับ และวิธีทำให้ทุกข์ดับแล้ว ชื่อว่าเห็นธรรมที่ทำให้ตรัสรู้ได้ ทั้งตรัสรู้เองและตรัสรู้ตามก็ต้องเห็นอริยสัจเหมือนกัน ตรัสรู้เองคือพระพุทธเจ้า ตรัสรู้ตามคือพุทธานุสาวกทั้งหลาย ดังนั้น บุคคลใดเห็นแจ้งในอริยสัจทั้งสี่นี้จากการปฏิบัติ ต้องประกอบด้วยอินทรีย์ ๕ เป็นส่วนสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน<sup>๕</sup>

**พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)** ได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการปฏิบัติสมถวิปัสสนากรรมฐานไว้ในหนังสือพุทธธรรม พบว่า สติทำกิจสำคัญทั้งในสมถะและวิปัสสนา ในสมถะ สติคุมจิตไว้กับอารมณ์ หรือดึงอารมณ์ไว้กับจิต เพียงเพื่อให้จิตเพ่งแน่วแน่งหรือจับแนบสนิทนอยู่กับอารมณ์นั้น นิ่ง

<sup>๓</sup> พระเทพติลก (ระแบบ วิฑูรญาณโม), **อธิบายหลักกรรมตามหมวด จากนวกวาท**, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันบันลือธรรม, ๒๕๓๔), หน้า ๓๑๒ – ๓๒๒.

<sup>๔</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙), **พจนานุกรม เพื่อการศึกษาพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๕), หน้า ๑๗.

<sup>๕</sup> พระปลัดชัชวาล ชินสโภ, **วิธีทำให้มรรคเกิด**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่เมตตาพริน-ติง, ๒๕๕๒), หน้า ๔-๕.

สงบไม่กระสับกระส่ายไปที่อื่น เมื่อจิตแน่วแน่แนบสนิทอยู่กับอารมณ์นั้นเป็นหนึ่งเดียวต่อเนื่องไปสม่ำเสมอ ก็เรียกว่าเป็นสมาธิ และเพียงแค่นั้น สมณะก็สำเร็จ ส่วนในวิปัสสนา สติกำหนดอารมณ์กุ่มไว้กับจิตหรือคุมจิตไว้กับอารมณ์เหมือนกัน แต่มุ่งใช้จิตเป็นที่วางอารมณ์ เพื่อเอาอารมณ์นั้นเสนอให้ปัญญาตรวจสอบพิจารณา คือ จับอารมณ์ไว้ให้ปัญญาตรวจดูและวิเคราะห์วินิจฉัยโดยใช้จิตที่ตั้งมั่นเป็นที่ทำงาน หากจะอุปมา ในกรณีของสมณะ เหมือนเอาเชือกผูกลูกวัวพศไว้กับหลัก ลูกวัวจะออกไปไหน ๆ ก็ไปไม่ได้ คงวนเวียนอยู่กับหลัก ในที่สุดเมื่อหายพศก็หมอบนั่งอยู่ที่หลักนั่นเอง จิตเปรียบเหมือนลูกวัวพศ อารมณ์เหมือนหลัก สติเหมือนเชือก ส่วนในกรณีของวิปัสสนา เปรียบเหมือนเอาเชือกหรือเครื่องยึดอย่างหนึ่งผูกตรึงคน สัตว์ หรือวัตถุบางอย่างไว้กับแท่นหรือเตียง แล้วตรวจดูหรือทำกิจอื่น เช่น ผ่าตัดเป็นต้น ได้ถนัดชัดเจน เชือกหรือเครื่องยึดคือสติ แท่นหรือเตียงคือจิตที่เป็นสมาธิ การตรวจหรือผ่าตัดเป็นต้นคือปัญญา <sup>๖</sup>

**พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร ป.ธ. ๙)** ได้กล่าวเรื่อง ปฏิปทา ๔ ไว้ใน หนังสือ “ภูมิวิลาสินี” ว่า ปฏิปทาที่บรรลุผลเพื่อได้สำเร็จพระอรหันต์ และเข้าสู่พระปรินิพพาน อันเป็นแดนอมตะนั้น แต่ละท่านแต่ละคนย่อมไม่เหมือนกัน คือ บางท่านได้ อย่างยากลำบาก บางท่านปฏิบัติได้โดยง่ายไม่ต้องลำบากเท่าใด บางท่านได้บรรลุผลเร็ว การปฏิบัติต้องใช้เวลากว่าจะได้บรรลุผล การที่แตกต่างกันไปเช่นนี้ เพราะบารมีและการใช้อินทรีย์ ๕ บ้างแห่งการปฏิบัติไม่เหมือนกัน แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อมีความเลื่อมใสศรัทธา เมื่อปฏิบัติแล้ว ก็ย่อมไม่แคล้วที่จะได้มีโอกาสบรรลุคุณวิเศษ คือ ความเป็นผู้หมดกิเลสสิ้นอาสวะเป็นแม่นมั่น<sup>๗</sup>

**พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙)** ได้อธิบายเอาไว้ว่า วิปัสสนา หมายถึง ระเบียบการกระทำ ซึ่งเป็นกรรมวิธีทางใจอันหนึ่งที่จะทำให้เราเห็นอย่างแจ่มแจ้ง จนความรู้แจ้งชัดเจนนั้น มันทำลายกิเลสตัณหาให้หมดไป ไม่เป็นบ่อเกิดของความทุกข์ นี่เราเรียกว่าวิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายถึง โรงงานฝึกจิต เป็นอุบายสงบใจวิปัสสนากัมมัฏฐาน รวมความหมายได้ว่า “กรรมวิธีทำให้สงบ ทำลายกิเลสตัณหา และเกิดปัญญาอย่างแจ่มแจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามความเป็นจริง” การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น จะปฏิบัติที่ไหนก็ได้ ในป่า โคนต้นไม้ ที่ไหนว่างก็ทำได้ เพราะวิปัสสนากัมมัฏฐานปฏิบัติได้ทุกทวาร คือ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เช่น เวลาอารมณ์มาทางตา ก็กำหนดว่า เห็น มาทางหู กำหนดว่า ได้ยิน เป็นต้น<sup>๘</sup>

<sup>๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๘๒๒.

<sup>๗</sup> พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร ป.ธ. ๙), **ภูมิวิลาสินี**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๓๗), หน้า ๖๕๖-๖๕๙.

<sup>๘</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), **คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๕.

**พระธรรมธีรราชมหามุนี** ได้ให้คำนิยามวิปัสสนากรรมฐานว่า เป็นโรงงานฝึกจิต ให้เกิด ปัญญา รู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ปัญญานั้นมีอยู่ ๓ ชั้น คือ (๑) สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง การเรียน การอ่านหนังสือต่างๆ ทั้งทางโลกและทางธรรม (๒) จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิด (๓) ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน แต่ปัญญาที่รู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามความเป็นจริงนี้ ได้แก่ปัญญาอันเกิดจากการเจริญวิปัสสนาเท่านั้น ดังท่านตั้งศัพท์วิเคราะห์ว่า “วิวิธกาเรน อนิจจาทิวเสน ปสสตีติ วิปัสสนา” ปัญญาโดยย่อพิจารณาเห็นรูปนามโดยการต่างๆ ด้วยอำนาจแห่งความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ปัญญานั้น ชื่อว่า วิปัสสนา<sup>๙</sup>

**ธนิต อยู่โพธิ์** กล่าวว่า วิปัสสนา มีความหมายว่าปัญญาเห็นแจ้ง หรือความรู้เห็นแจ้ง เห็นสภาวะและปรากฏการณ์โดยความไม่เที่ยง มิใช่เห็นโดยความเที่ยง เห็นโดยความเป็นทุกข์มิใช่เห็นโดยความเป็นสุข เห็นโดยความเป็นอนัตตา (ไม่มีตัวตน) มิใช่เห็นโดยอัตตา เห็นโดยความไม่งาม มิใช่เห็นโดยความงามในอัตภาพร่างกายซึ่งได้แก่รูปนาม<sup>๑๐</sup>

**ดั่งตถุณ** กล่าวว่ามัชฌิมาปฏิปทา คือ ทางสายกลาง ได้แก่ มรรค ๘ ย่อให้สั้นได้แก่ ศีลสมาธิ ปัญญา ได้แก่ปรมัตถ์คือ รูปนามเป็นอารมณ์ การกำหนดรูปนามนั้นต้องพร้อมด้วยองค์ ๓ คือ ๑) อาตาปี มีความเพียร ๒) สติมา มีสติ ๓) สมปัชาโน มีสัมปชัญญะคือรู้อยู่ทุกขณะ

(๑) **อาตาปี** มีความเพียร หมายถึง การมีความเพียรเพื่อป้องกัน ปิดกั้นไม่ให้บาปอกุศลเกิดขึ้น เพียรละกิเลสที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรให้เจริญทำให้เกิดขึ้น ที่ยังไม่มีการทำให้มีเรียกว่าภาวนา เพียรรักษาจิตที่เป็นสมาธิตั้งมั่นดีแล้ว ก็รักษาไว้ให้ตั้งมั่นยิ่ง ๆ ขึ้นไป<sup>๑๑</sup>

(๒) **สติมา มีสติ** แปลว่า เล่น เล่นไปเล่นมา หรือเล่นไปแห่งความคิดเรียกสั้น ๆ ว่า ระลึกได้ สติเป็นธรรมะสารพัดนึก จะใช้แก้ปัญหาอะไรก็ได้ ใช้ป้องกัน รู้สึกตัวและแก้ปัญหาได้ทันควัน ใช้เป็นเครื่องสังวร เป็นได้ทุกอย่างเป็นปัญญารู้สึกตัวอยู่ก่อนแต่ที่จะคิด จะพูด จะทำอะไรลงไป ต้องมีสติ

(๓) **สมปัชาโน มีสัมปชัญญะ** ลักษณะของจิตที่ประกอบด้วยสัมปชัญญะ จะโฟกัสกับอะไรต่ออะไรได้อย่างเป็นธรรมชาติยิ่ง ถ้าปฏิบัติได้ผล จะเห็นว่าสติรวมศูนย์อยู่ตรงกลาง ๆ ตรงที่จิตมีความวิเวก นิมนวล โปร่งเบา โล่งใจไร้กังวล รวมทั้งไร้มโนภาพหน้าตาของตนหรือของใคร เพราะ

<sup>๙</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), **วิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: ทอมรินทร์พรินติ้ง กรุ๊ปจำกัด, ๒๕๓๒), หน้า ๑๑.

<sup>๑๐</sup> ธนิต อยู่โพธิ์, **วิปัสสนาภาวนา**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘), หน้า ๓-๔.

<sup>๑๑</sup> สุภีร์ ทุมทอง, **สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (นนทบุรี: ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์, ๒๕๕๘), หน้า ๙๓ - ๙๔.

ใจเราไปอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของกายเสียหมด นั่นหมายความว่า เรามีความพอใจจะรู้ตามจริงไปหมดว่า ส่วนใดต้องขยับ ต้องเอียงอย่าง ล้วนถูกเห็นเป็นเครื่องกระตุ้นความรู้ตัวไปทั้งสิ้น<sup>๑๒</sup>

**พระครูศาสนกิจวิมล (หนูพันธ์ อิสสโร)** กล่าวว่า จิตของมนุษย์เป็นธรรมชาติที่กวัดแกว่งจะอยู่นิ่ง ๆ ไม่ได้ตื่นนอนไปมา หากจิตได้รับการฝึก ค่อยเป็นค่อยไปแล้วจิตก็เริ่มเข้าสู่กระบวนการเรียกว่าจิตนิ่ง แต่ยังไม่สงบต้องฝึกฝนอบรมใช้ความเพียรให้มาก มีสติกำหนดรู้อยู่ตลอดเวลา รู้สภาวะอาการ รู้ความเคลื่อนไหวของร่างกาย รู้การคู้เหยียด ก้ม เงย ตื่น เคี้ยว นอน รู้ตรงนี้ รู้สภาวะธรรม คือการเปลี่ยนแปลงของสังขาร เรียกว่าเป็นสภาวะธรรม คือการพิจารณาภายในกาย<sup>๑๓</sup>

**พระครูสมุห์ทองล้วน คงพิศ** กล่าวว่า ในการเจริญสมาธิคือการฝึกอบรมจิตให้สงบ มีสิ่งสำคัญที่จะต้องทำความเข้าใจอยู่ ๓ อย่าง คือ จิต อารมณ์และสติ วิธีการใช้สติผูกจิตให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งจนแนบแน่นไม่ซัดส่ายไปในอารมณ์อื่นเรียกว่า เป็นสมาธิ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก อุปมาเช่นการฝึกลูกโคที่ยังไม่เคยฝึก ผู้ฝึกต้องเอาเชือกข้างหนึ่งผูกที่ลูกโคอีกข้างหนึ่งผูกไว้กับเสา (หลักที่มั่นคง) เมื่อหลักไม่ถอนเชือกไม่ขาดลูกโคซึ่งตื่นนอนอยู่ย่อมจะหมดแรงและหมอบอยู่กับหลักนั่นเอง ในที่นี้จิตอุปมาเหมือนกับลูกโคที่ยังไม่ได้ฝึก เชือกคือสติ เสา (หลัก) คืออารมณ์กรรมฐาน<sup>๑๔</sup>

**พระราชสังวรญาณ (พุธ ฐานิโย)** กล่าวว่า จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมมีสติตั้งมั่น และสติทำหน้าที่รู้เท่าทันอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบและมีสมรรถนะในการรู้จักแยกแยะอารมณ์จึงใช้สติผูกจิตไว้กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง หรือวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อเป็นการฝึกหัดให้จิตเชื่อง แล้วเกิดสมาธิได้ง่าย จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมมีสติตั้งมั่น และสติทำหน้าที่รู้เท่าทันอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบและมีสมรรถนะในการรู้จักแยกแยะอารมณ์ ฝ่ายชั่วได้ ธรรมฐานอย่างหนึ่งที่ควรปฏิบัติอยู่เรื่อยๆ เรียกว่า อารักขกรรมฐานคือ ธรรมฐานที่พึงสงวนรักษาไว้ มีข้อปฏิบัติอยู่ ๔ ประการ คือ

- ๑) พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า
- ๒) อสกุกรรมฐาน พิจารณาภายในเป็นของอสุภะ เป็นสิ่งที่น่าเกลียด โสโครก ปฏิกุศล
- ๓) การเจริญเมตตา แผ่ความปรารถนาดี ไม่อาฆาตพยาบาทกัน

<sup>๑๒</sup> ดังตฤณ, **มหาสติปัฏฐานสูตร**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (สมุทรสาคร: บริษัท ยูไนเต็ด โปรดักชั่น เพรส จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๘๖.

<sup>๑๓</sup> พระครูศาสนกิจวิมล (หนูพันธ์ อิสสโร), **อายุวัฒนมงคล ๗๕ ปี**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ หจก.สามลดา, ๒๕๕๒), หน้า ๓๑.

<sup>๑๔</sup> พระครูสมุห์ทองล้วน คงพิศ, “วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท : กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๙)”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๕), หน้า ๑๓.

๔) มรณัสสติ การระลึกถึงความตาย<sup>๑๕</sup>

**พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ)** กล่าวว่า กิจเบื้องต้นในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน กุลบุตรผู้หวังจะบำเพ็ญกรรมฐาน เมื่อได้เรียนบทกรรมฐานจนเข้าใจดีแล้วและเมื่อได้รับอารมณ์กรรมฐานอันเหมาะสมกับจริตของตนได้แล้ว และเลือกสถานที่อันเหมาะสมแก่การปฏิบัติได้แล้ว ในวันหรือเวลาปฏิบัติ นั้น ก่อนลงมือปฏิบัติจะต้องจัดการภารกิจเบื้องต้นของตนให้สำเร็จก่อนตามลำดับ ดังนี้

- (๑) ตัดความกังวล
- (๒) ชำระศีลให้บริสุทธิ์
- (๓) ถวายตัวต่อพระพุทธเจ้าและแด่พระอาจารย์
- (๔) ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย
- (๕) บูชาพระรัตนตรัย
- (๖) แผ่เมตตา
- (๗) เจริญมรณสติ
- (๘) รำลึกถึงบุญของตน
- (๙) อธิษฐานขอพระกรรมฐาน<sup>๑๖</sup>

**พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙)** ได้กล่าวว่า ในหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้มากมายในพระไตรปิฎก เช่น ในมหาสติปัฏฐานสูตร ธรรมจักรกัปปวัตตนสูตร อนัตตลักขณสูตร อาทิตตปริยายสูตร เป็นต้น และในที่อื่นยังมีอีกมาก เช่น ในพระไตรปิฎกว่า “วิปัสสนา ภิกขเว ภาวิตา กิमतมฺมโนโหติ ปญญา ภาวิตติ ปญญา ภาวิตา กิमतมฺมโนโหติ ยา อวิชาสา สา ปหียติ” ซึ่งแปลว่า “ดูก่อนท่านผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสารทั้งหลาย บุคคลเจริญวิปัสสนาเพื่อประโยชน์อะไร ปัญญาที่บุคคลอบรมมาแล้วเพื่อประโยชน์อะไร ทำเพื่อละอวิชา”<sup>๑๗</sup>

**พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์** กล่าวว่า สันตติ ปิดบังอนิจจัง อริยาบถปิดบังทุกข์ ฆนสัญญาปิดบังอนัตตา ดังนี้

(๑) **สันตติ** ปิดบัง อนิจจัง สันตติ คือ ความสืบทอดของรูปรูปนามที่เกิดขึ้นติดต่อกันอย่างรวดเร็ว จึงทำให้ไม่เห็นความเกิดขึ้นและความดับไปของรูปและนาม ทำนองเดียวกับที่เห็นแสง

<sup>๑๕</sup> พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย), **ธรรมปฏิบัติและตอบปัญหาการปฏิบัติธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๕๖.

<sup>๑๖</sup> พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), **คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๒๐.

<sup>๑๗</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), **คำถามคำตอบเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๒.

ไฟที่รูป ซึ่งแกว่งหมุนไปเป็นวงกลมอย่างรวดเร็ว ๆ ในที่มืด ๆ จึงทำให้เห็นไปว่าแสงไฟนั้นติดกันเป็นพืด เป็นวงกลมไปเลย ฉะนั้น เมื่อไม่เห็นความเกิดดับ ก็ทำให้เข้าใจผิดไปว่า รูปนามนี้ไม่มีการเกิดดับ เป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นตัวตนของเราเขา เป็นของสวยงามน่าชื่นชม ยินดี ต่อเมื่อได้กำหนดจนเกิดปัญญาเห็นความดับไปของรูปและนามอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งแล้ว จึงจะทำลายความวิปลาสที่เห็นว่าเที่ยงว่ายั่งยืนได้

**(๒) อริยาบถ** ปิดบังทุกข์ อันความทุกข์เวทนาทั้งหลาย ตามปกติเป็นส่วนมากนั้น เกิดจากอริยาบถ เช่น นั่งมากก็เมื่อยเกิดทุกข์เวทนาขึ้นมาแล้วทนอยู่ไม่ได้ เดินมากก็เมื่อยทนไม่ได้ ยืนมากก็ทนไม่ได้ แม้แต่นอนมากก็ลำบากทนอยู่ไม่ได้นานเหมือนกัน อริยาบถเก่าเป็นทุกข์นั้นย่อมรู้เห็นกันทั่วไปได้โดยง่าย เมื่อนั่ง เดิน และนอนนานเกินไปก็เมื่อยทนไม่ได้จึงเปลี่ยนอริยาบถเป็นอย่างอื่นแทน จึงเห็นว่าการเปลี่ยนอริยาบถเป็นใหม่เป็นความสุข เพราะขณะที่เปลี่ยนทุกข์เวทนายังไม่เกิดแท้จริงแล้วอริยาบถเก่าเป็นทุกข์ อริยาบถที่เปลี่ยนใหม่ก็เป็นทุกข์อีกเหมือนกัน รวมความว่า หนิทุกข์เก่าไปสู่ทุกข์ใหม่นั้นเอง อริยาบถเก่านั้นเห็นทุกข์ได้ง่าย เพราะทุกข์เวทนายากำลังมีอยู่ แต่อริยาบถใหม่ก็ไม่สามารถพ้นทุกข์ไปได้ จะต้องแสดงให้ทุกข์ปรากฏขึ้นมาอย่างแน่นอนไม่เร็วก็ช้า อริยาบถเก่าที่กำลังมีทุกข์เวทนาอยู่ เป็นที่ตั้งแห่งโทมนัส อริยาบถใหม่ที่ดีกว่าเป็นสุขนั้นก็เป็นที่ตั้งแห่ง ตัณหา คือ อภิชฌา แต่ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น เพื่อกำจัดอภิชฌา และโทมนัส ทั้งสองอย่าง ที่กล่าวมานี้ เป็นการกล่าวถึงการเห็นทุกข์เวทนาเป็นของหายาบ เห็นได้ง่าย ขั้นที่สอง จึงจะเห็นสังขารทุกข์ที่จะต้องถูกเบียดเบียนโดยความเกิดดับอยู่เป็นนิจ ต่อไปก็เห็น ทุกขลักษณะ คือความเกิดดับเป็นขั้นที่สาม และจะปรากฏทุกขสัจจ เป็นขั้นสุดท้าย ทุกขเวทนา เห็นได้ในอริยาบถเก่า เห็นสังขารทุกข์ได้ในอริยาบถใหม่ เห็นทุกขลักษณะได้เมื่อกำหนดรูปนามจนสันตติชาติ และจะเห็นทุกขสัจจ ได้ในสังขารูปเบกขาญาณที่แก้กล้า พอที่จะอนุโลมให้เห็น อริยสัจจทั้ง ๔ ได้ เมื่อเห็นทุกข์ ก็ทำลายวิปัสสนากรรมฐานที่เห็นว่าสุขว่าสบายนั้นได้ และประหารต้นทาลงได้<sup>๑๘</sup>

**(๓) วิธีเจริญกัมมัฏฐาน** วินิจฉัยในนัยแห่งการเจริญในธาตุกัมมัฏฐานนี้ การกำหนดธาตุอย่างพิสดารอย่างนี้ว่า ผมเป็นปฐวีธาตุ ขนเป็นปฐวีธาตุ ดังนี้ ย่อมปรากฏโดยความเป็นของเนิ่นช้าแก่ภิกษุผู้มีปัญญาเฉียบแหลม สิ่งใดมีลักษณะแข็งแข็ง สิ่งนี้คือปฐวีธาตุ สิ่งมีลักษณะเอิบอาบ สิ่งนี้คืออาโปธาตุ สิ่งใดมีลักษณะอบอุ่น สิ่งนี้คือเตโชธาตุ สิ่งใดมีลักษณะไหว สิ่งนี้คือวาโยธาตุ ดังนี้

<sup>๑๘</sup> พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมจารย์, เอกสารประกอบการสอนรายวิชา สัมมนาวิปัสสนาภาวนา,

กัมมัญฐานย่อมปรากฏ แต่ผู้มีปัญญาไม่เฉียบแหลมนัก ไฟใจอยู่อย่างนี้ กัมมัญฐานนี้ ย่อมมีดมัวไม่แจ่มแจ้ง เมื่อเธอไฟใจโดยพิสดารตามนัยก่อนกัมมัญฐานจึงจะปรากฏชัด<sup>๑๙</sup>

**พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต)** กล่าวว่า ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับฝึกอบรม กาย วาจา จิตใจ และปัญญา ให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ ความหลุดพ้นหรือนิพพาน ดังนี้

๑) อธิศีลสิกขา การฝึกอบรมในด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ให้มีสุจริตทางกายวาจา และอาชีวะ(Training in Higher Morality)

๒) อธิจิตตสิกขา การฝึกอบรมทางจิต การปลูกฝังคุณธรรม สร้างเสริมคุณภาพจิต และรู้จักใช้ความสามารถในกระบวนสมาธิ (Training in Higher Mentality หรือ Mental Discipline)

๓) อธิปัญญาสิกขา การฝึกอบรมทางปัญญาอย่างสูง ทำให้เกิดความรู้แจ้งที่สามารถ ชำระจิตให้บริสุทธิ์หลุดพ้นเป็นอิสระโดยสมบูรณ์ (Training in Higher Wisdom) นี่เป็นความหมายอย่างคร่าว ๆ ถ้าจะให้สมบูรณ์ ก็ต้องให้ความหมายเชื่อมโยงถึงความมุ่งหมายด้วยโดยเติมข้อความแสดงลักษณะที่สัมพันธ์กับจุดมุ่งหมายต่อท้ายสิกขาทุกข้อ ได้ความตามลำดับว่า ไตรสิกขา คือการฝึกปรือ ความประพฤติ การฝึกปรือจิต และการฝึกปรือปัญญา ชนิดที่ทำให้แก้ปัญหาของมนุษย์ได้ เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ นำไปสู่ความสุขและความเป็นอิสระแท้จริง เมื่อความหมายแสดงความ มุ่งหมายได้ชัดเจนแล้ว ก็จะทำให้มองเห็นสาระของไตรสิกขาในแต่ละข้อได้ชัดเจนตามไปด้วย<sup>๒๐</sup>

## ๒.๒ กรรณฐานในพระพุทธศาสนา

ทางสายเอกในพระพุทธศาสนา คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการบำเพ็ญเพียร เพื่อให้หลุดพ้นจากทุกข์ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการจัดระเบียบวิธีการปฏิบัติอย่างหนึ่ง ที่สามารถให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในชีวิตว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาแล้ว กำจัดกิเลสต่าง ๆ โสภ โภธ หลง เป็นต้น ให้ลดน้อยลงจนถึงหมดสิ้นไป หรือเพื่อบรรลุมรรค ผล นิพพาน โดยระเบียบวิธีการปฏิบัติ มี รูปแบบ คือ การเดิน ยืน นั่ง นอน และการกำหนดทางทวาร ๖ เป็นอริยาบถย่อย

<sup>๑๙</sup> สมเด็จพระญาณสังวร (อาจ อาสภมหาราชา) แปลเรียบเรียง, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทนาเพรส, ๒๕๕๔), หน้า ๖๒๑.

<sup>๒๐</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๖๐๓ – ๖๐๔.

### ๒.๒.๑ การปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนา

การปฏิบัติกรรมฐาน เป็นการกระทำด้วยความตั้งใจหรือจงใจลักษณะหนึ่ง แต่เป็นไปในฝ่ายกุศลส่วนเดียว เพราะมิได้มีเหตุจูงใจจากความต้องการในกามคุณอารมณ์ การปฏิบัติกรรมฐานจึงไม่ขึ้นกับโลกธรรมและกามคุณดังกล่าว มีจุดมุ่งหมายพื้นฐาน คือ การอบรมจิตใจให้สงบจากนิวรณ์ธรรม คือ ตัณหา ความคิดมุงร้าย ความเกียจคร้าน ความเร่าร้อน ไม่สบายใจ และระแวงสงสัย เป็นต้น จิตที่สงบจากนิวรณ์ธรรมทั้งหลายจักเข้าถึงสภาวะแห่งปัญญาได้ไม่ยากนัก

คำว่า สมาธิก่อนสมาธิ แปลว่า ตั้งใจมั่น หมายถึง การตั้งใจแบบเอาจริงเอาจังนั่นเอง ตามภาษาพูดเรียกว่า เอาจริงเอาจัง คือ ตั้งใจว่าจะทำอะไร ก็ทำอย่างนั้นอย่างเคร่งครัด ไม่เลิกล้มความตั้งใจ ความประสงค์ที่เจริญสมาธิ ก็คือต้องการให้อารมณ์สงบและเยือกเย็น ไม่มีความวุ่นวายต่ออารมณ์ที่ไม่ต้องการ และความประสงค์ที่สำคัญกว่านั้นก็คือ อยากระบายปญญา คือ ไม่เกิดเป็นสัตว์นรก เปรต อสุรกายสัตว์ดิรัจฉาน อย่างต่ำถ้าเกิดใหม่ขอเกิดเป็นมนุษย์และ ต้องการเป็นมนุษย์ชั้นดี การปฏิบัติควรมีสติอยู่ในร่างกายตลอด ดังที่กล่าวไว้ในสาริปุตตเถรคาถาว่า

...ผู้ใดมีสติประพฤติเหมือนผู้สำรวมกาย เหมือนสัตว์บุรุษ ไม่ประมาท เหมือนผู้สำรวมความคิด ยินดีในการเจริญกรรมฐานไว้ภายใน มีจิตตั้งมั่นติดอยู่เดียวสันโดษ นักปราชญ์ทั้งหลายเรียกผู้นั้นว่าเป็นภิกษุ ภิกษุ เมื่อฉันอาหารสดกก็ตาม แห้งก็ตาม ไม่พองฉันให้อิ่มเกินไป ไม่พองฉันให้น้อยเกินไป พึงฉันแต่พอประมาณ พึงมีสติอยู่ พึงเลิกฉันก่อนอิ่ม ๔-๕ คำ แล้วดื่ม น้ำ เท่านั้น ก็เพียงพอเพื่อย่อยง่าย ของภิกษุผู้มีใจเด็ดเดี่ยวมุ่งมั่นนิพพาน<sup>๒๑</sup>

พื้นฐานในการปฏิบัติที่ดีที่สุด คือ การมีสติอยู่ตัวเองให้มาก ๆ เพราะการปฏิบัติจะขาดสติไม่ได้ การมีสติตั้งอยู่ในร่างกาย ทำให้ทราบว่า “สติปัญญานาวนากับกรรมฐาน ในส่วนที่ที่แตกต่างกันเพียงคำศัพท์ รวมถึงสหพวัตตินิมิตของการบัญญัติศัพท์ ส่วนองค์ธรรมพึงทราบว่าเหมือนกัน คือ ต่างก็หมายถึงญาณที่ทำการกำหนดรู้จิตที่ต้องการ หากญาณเกิดสติก็ต้องเกิดไม่ญาณใดปราศจากสติ ดังนั้น ในที่นี้ท่านจึงเรียกญาณปัญญาที่ประกอบหรือสัมปยุตกับสติว่า สติปัญญานาวนาก็ญาณปัญญานี้แลท่านเรียกว่ากัมมัฏฐาน ในฐานะเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา”<sup>๒๒</sup>

การปฏิบัติกรรมฐานจะเป็นสำนักใดก็ตาม ต้องมีสตินำหน้า ผีก็เจริญสติ เราต้อง “อาศัยความเพียร” หากปราศจากความเพียรเราจะไม่สามารถฝึกเจริญสติได้ ในการเจริญกรรมฐานมีสิ่งสำคัญยิ่ง ๓ ประการ คือ สมาธิ สติ และความเพียร เริ่มแรกเราทำความเพียรเพื่อให้เกิดสติจน

<sup>๒๑</sup> ชู.เถร. (ไทย) ๒๖/๔๘๑-๔๘๓/๕๐๐.

<sup>๒๒</sup> พระโสภณมหาเถร (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนาธุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา, แปลโดย จำรูญธรรมดา, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาสน์ไทย, ๒๕๕๓), หน้า ๒๗๙.

กลายเป็นผู้มีสติ จากนั้นด้วยความเกื้อหนุนของความเพียรและสติ ก็จะเกิดสมาธิ เมื่อเรามีสมาธิหรือความตั้งมั่นแห่งจิต จิตจะเป็นอิสระจากสิ่งเศร้าหมอง หรือเครื่องกีดขวางของจิต (นิวรณ์) เมื่อนั้นเราจะเริ่มเห็น อุปาทานขันธ ๕ ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นดังโรค เป็นต้นการมีสติเป็นสิ่งสำคัญที่สุดใน ๓ ขั้นตอนของการปฏิบัติกรรมฐาน เพราะการเจริญกรรมฐานทุกประเภทต้องอาศัยสติ สติไม่มามากเกินไป หรือแรงเกินไป เราต้องการสติที่มีกำลัง สติที่มีกำลังมากกว่าย่อมเป็นสติที่มีคุณภาพกว่า แต่เราต้องระมัดระวังในอีก ๒ ขั้นตอนคือ ความเพียรและสมาธิ ความเพียรอาจมีได้ทั้งน้อยเกินไปหรือมากเกินไป สมาธิก็เช่นกัน อาจมีได้ทั้งน้อยเกินไปหรือมากเกินไป

### ๒.๒.๒ ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติกรรมฐาน

จากอดีตถึงปัจจุบัน ขั้นตอนหรือประเพณีก่อนการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน จะเริ่มต้นด้วยการให้โยคีผู้ต้องการฝึกปฏิบัติ ทำการสมาทานพระกรรมฐาน พร้อมกับขอขมาพระรัตนตรัยและวิปัสสนาจารย์ เพื่อฝากตัวเป็นศิษย์ ในการรับฟังคำแนะนำสั่งสอน ที่มอบให้โดยไม่ปฏิบัติตามรูปแบบหรือความเข้าใจของตนเอง การสมาทานทำให้ผู้ฝึกเกิดความเข้าใจ, ความศรัทธา, ประโยชน์ของวิปัสสนากรรมฐาน, ความร่วมมือ, ความขยันหมั่นเพียร และความนอบน้อมต่อการเชื่อฟังคำแนะนำสู่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

เนื่องจากพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการปฏิบัติ (กิริยวาท) และเป็นศาสนาแห่งความเพียรหรือวิริยวาท ความเพียรในการปฏิบัตินี้ตั้งอยู่บนพื้นฐานความเชื่อที่สำคัญ คือ ศรัทธา ๔ ได้แก่ ความเชื่อในเรื่องกรรมหรือการกระทำ (กัมมสัทธา) ในเรื่องผลของกรรม (วิปากสัทธา) ในความเป็นเจ้าของกรรมที่ตนกระทำ (กัมมสวกตาสัทธา) และความเชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธองค์ (ตถาคตโพธิสัทธา) ดังนั้น “ กรรม ” จึงเป็นคำสำคัญในคัมภีร์พระพุทธศาสนาใช้อธิบายแนวคิดเกี่ยวกับโลกและชีวิตในเชิงพุทธ มีความหมายสัมพันธ์กับคำว่า กุศล อกุศล บุญ บาป วาสนา บารมี การฝึกกรรมฐานเป็นการกระทำกุศลกรรมชนิดหนึ่ง โดยเฉพาะมโนกรรม ต่างจากกรรมทั่วไป ตรงที่เป้าหมายการกระทำเป็นไปเพื่อความสันภาพชาติ สันทุกข์ ไม่ต้องไปเกิดในแหล่งกำเนิดใดอีก เนื่องจากจิตต้องอิงอาศัยอารมณ์จึงเกิดขึ้นได้ และธรรมชาติของจิตมีความสัดส่ายไปตามอารมณ์ ไม่อาจหยุดนิ่งเพื่อการพิจารณาแม้เพียงชั่วครู่ จึงจำเป็นต้องใช้อุปายบางอย่าง เพื่อลดความสัดส่าย โดยหาสิ่งที่ไม่เป็นโทษให้จิตอิงอยู่ อุปายที่ว่านี้คือ ที่มาของกิจกรรมที่เรียกว่ากรรมฐาน อุปายดังกล่าวแยกออกเป็น ๒ ประเภท ได้แก่

๑) อุปายสงบใจ กล่าวคือ อาศัยวิธีการท่องถ้อยคำบางอย่างซ้ำ ๆ กัน และบังคับตนเองในลักษณะ การสร้างแนวคิด เกี่ยวกับคำนั้น สิ่งที่เราสร้างขึ้นไม่ว่าจะเป็นแนวคิด ความคิด หรือภาพพจน์ของคำ ๆ นั้น ล้วนเป็นองค์ประกอบของความสงบที่เรียกว่า สมถกรรมฐาน

๒) อุปายเรื่องปัญญา อาศัยความรู้สึกตัวที่มีอยู่ รู้ถึงการสัมผัสทางทวารทั้ง ๖ รู้ถึงปรากฏการณ์ทางจิต ขณะร่างกายมีการกระทบสิ่งเร้า ฝ้าติดตามการรับรู้ด้วยความตั้งใจ เมื่อมี

ความตั้งใจอยู่ที่ การรับ กระทบความคิดต่าง ๆ ก็จะถูกตัดออกไป จนไม่สามารถสอดแทรกเข้ามาได้ ไม่เปิดโอกาส ให้มีการก่อตัว ของแนวคิด ภาพลักษณ์หรือความคิดใด ๆ ตามมา เท่ากับเป็นการรู้เท่าทัน กระบวนการที่เกิดขึ้นโดยตรงในทันทีที่เกิดขึ้น จึงไม่เกิดการบิดผันใด ๆ ทางด้านความคิดนี้ คือ ส่วนของกิจกรรมที่เรียกว่า วิปัสสนากรรมฐาน มีขั้นตอนในการฝึกกรรมฐาน ดังนี้

**กิจเบื้องต้นในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน** กุลบุตรผู้หวังจะบำเพ็ญกรรมฐาน เมื่อได้เรียนบทกรรมฐานจนเข้าใจดีแล้วและเมื่อได้รับอารมณ์กรรมฐานอันเหมาะสมกับจริตของตนได้แล้ว และเลือกสถานที่อันเหมาะสมแก่การปฏิบัติได้แล้วในวันหรือเวลาปฏิบัตินั้น ก่อนลงมือปฏิบัติจะต้องจัดการภารกิจเบื้องต้นของตนให้สำเร็จก่อนตามลำดับ ดังนี้

- (๑) ตัดความกังวล
- (๒) ชำระศีลให้บริสุทธิ์
- (๓) ถวายตัวต่อพระพุทธเจ้าและแด่พระอาจารย์
- (๔) ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย
- (๕) บูชาพระรัตนตรัย
- (๖) แผ่เมตตา
- (๗) เจริญมรณสติ
- (๘) รำลึกถึงบุญของตน
- (๙) อธิษฐานขอพระกรรมฐาน<sup>๒๓</sup>

กิจเบื้องต้นในการปฏิบัติกรรมฐานนั้น จะต้องทำกิจต่างๆ ให้เรียบร้อยก่อนหรือถ้าไม่สามารถทำกิจให้แล้วเสร็จได้ให้ตัดความกังวลอันเกิดจากหน้าที่การงานหรือสังคม จากนั้นให้ชำระศีลให้บริสุทธิ์ด้วยการละเว้นข้อห้าม ไม่ว่าจะเป็ศีลในระดับใด แล้วสมาทานเพื่อให้เกิดความมั่นใจ ในการปฏิบัติธรรม จากนั้นเป็นการถวายตัวต่อพระพุทธเจ้าและพระอาจารย์เพื่อเป็นการยืนยันว่าจะปฏิบัติตามหลักการของพระพุทธองค์และคำแนะนำของพระอาจารย์ทุกประการรำลึกและบูชาคุณของ พระรัตนตรัยแผ่เมตตาความประสงค์ไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายไม่มีประมาณ เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนาและได้มีโอกาสเจริญกรรมฐานและอธิษฐานขอกรรมฐานด้วยความตั้งใจ ในการปฏิบัติกรรมฐานนั้นจะต้องรู้จักกาลด้วยว่า กาลใดเป็นสมณะหรือกาลใดเป็นวิปัสสนา เมื่อรู้จักกาลแล้วจึงปฏิบัติตามกาล คำว่าตามกาลคือภิกษุณั้้นเมื่อกำหนดพิจารณาธรรมโดยชอบตามกาล เมื่อจิตฟุ้งซ่านเป็นกาลแห่งสมณะเมื่อจิตตั้งมั่นเป็นกาลแห่งวิปัสสนา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

---

<sup>๒๓</sup> พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตวณโณ), คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๒๐.

บุคคลบางคนในโลกนี้ไม่เคารพในศีลไม่ถือศีลเป็นใหญ่ ไม่เคารพในสมาธิ ไม่ถือสมาธิเป็นใหญ่ และไม่เคารพในปัญญา ไม่ถือปัญญาเป็นใหญ่ บุคคลบางคนในโลกนี้เคารพในศีล ถือศีลเป็นใหญ่ แต่ไม่เคารพในสมาธิ ไม่ถือสมาธิเป็นใหญ่ และไม่เคารพในปัญญา ไม่ถือปัญญาเป็นใหญ่ บุคคลบางคนในโลกนี้เคารพในศีล ถือศีลเป็นใหญ่ และเคารพในสมาธิ ถือสมาธิเป็นใหญ่ แต่ไม่เคารพในปัญญา ไม่ถือปัญญาเป็นใหญ่ บุคคลบางคนในโลกนี้เคารพในศีล ถือศีลเป็นใหญ่ เคารพในสมาธิ ถือสมาธิเป็นใหญ่ และเคารพในปัญญา ถือปัญญาเป็นใหญ่<sup>๒๔</sup>

ดังนั้น การเริ่มต้นปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ต้องมีบุพพกิจ คือ ไม่มีความกังวลต่อสิ่งใด ๆ ขำระศีล หรือสมาทานศีล ๕,๘,๑๐ และปลงอาบัติให้เรียบร้อย ซึ่งเป็นกิจในเบื้องต้นของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การขำระศีลให้บริสุทธิ์นั้นถือว่าเป็นบาทฐานของการเริ่มปฏิบัติ เมื่อมีจิตที่ไม่กังวล ศีลที่สะอาดแล้วอย่างอื่นก็จะตามมา สำนักปฏิบัติทุกสำนักต้องให้โยคีผู้เข้าปฏิบัติใหม่ การสมาทานสามารถทำได้ทุกวันพลุกัฏกับวิปัสสนาจารย์ด้วยดอกไม้ ๑ พวง จากนั้นวิปัสสนาจารย์จะกล่าวคำอธิศีลกรรม และให้โอวาท ในบทเรียนวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อไป ถ้าผู้ปฏิบัติไม่พร้อมที่จะสมาทาน วิปัสสนาจารย์จะอนุโลมให้ฝึกไปก่อน แล้วค่อยหาเวลามาสมาทานในภายหลังหากศิษย์ท่านใดได้รับการฝึกไปแล้ว ภายหลังไม่เชื่อฟังคำสอนและคำว่ากล่าวตักเตือนของวิปัสสนาจารย์ หรือวิปัสสนาจารย์มีความเห็นว่าผู้ปฏิบัติได้เดินทางผิด ซึ่งอาจทำให้เกิดอันตราย จากการติดในนิมิตหรือสภาวะ จนทำให้เกิดวิกลจริต หรืออาจทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียงของสำนักแล้ว วิปัสสนาจารย์พึงถอนพระกัมมัฏฐานจากศิษย์นั้นได้ มอบกายถวายตัวเป็นการยกครูอาจารย์ไว้เหนือเศียรเป็นที่เคารพบูชาของศิษย์ และอาจารย์จะสอนวิปัสสนากรรมฐานในวาระต่อไป

### ๒.๒.๓ ความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตมนุษย์ เพราะเป็นการฝึกหัดพัฒนาจิตให้มีคุณภาพเหมาะแก่การนำไปใช้งานในหน้าที่ต่างๆ เป็นที่ยอมรับกันแล้วว่า มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายมีส่วนประกอบที่สำคัญ ๒ อย่างคือ กายกับจิตซึ่งอิงอาศัยกันอยู่ กายนั้นอุปมาเหมือนบ้านเรือนอันเป็นที่อยู่อาศัย ส่วนจิตนั้นอุปมาเหมือนคนผู้อาศัยเรือนหรือเป็นเจ้าของเรือน บ้านเรือนจะเป็นอย่างไร จะแข็งแรงทนทาน จะสะอาดหรือสกปรก จะสวยงามหรือไม่ ย่อมขึ้นอยู่กับเจ้าของเรือนหรือผู้อยู่ เรือนนั้นเป็นสำคัญชีวิตของคนและสัตว์ทั้งหลายเช่นเดียวกัน จะดีหรือเลวจะได้ดีหรือตกยาก จะเจริญรุ่งเรืองหรือไม่ขึ้นอยู่กับจิตใจเป็นสำคัญเรียกว่า ทุกสิ่งสำเร็จที่จิตก่อน ไม่มีอะไรปรากฏขึ้นโดยที่ไม่ปรากฏที่จิตก่อน

<sup>๒๔</sup> วจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๓๖/๑๐๕-๒๐๖.

ดังนั้น ถ้าจิตใจดีจะส่งผลให้เกิดการกระทำดี การพูดดี เพราะการกระทำดี การพูดดี นั้นเอง ความสุขย่อมจะเกิดตามมา ส่วนจิตที่ไม่ดีย่อมส่งผลให้เกิดการกระทำชั่วพูดชั่ว เพราะผลของการทำชั่วพูดชื่อนั้น ความทุกข์ย่อมจะเกิดขึ้นและตามมา การปฏิบัติกรรมฐานจึงเป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่จะขัดเกลาคใจของมนุษย์ เมื่อมนุษย์ทุกคนฝึกปฏิบัติกรรมฐานในระดับสมณะจะเป็นผู้ที่มีความสงบ มีจิตใจเยือกเย็น มีเมตตากรุณาต่อมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลาย จึงเป็นการสร้างสันติภาพเบื้องต้นให้เกิดขึ้นในโลก เมื่อใดที่มนุษย์ฝึกปฏิบัติขั้นวิปัสสนาจนเกิดความรู้แจ้งสัจธรรมแล้วจะทำให้เกิดสันติภาพแก่ตนเองอย่างถาวรและสืบเนื่องไปสู่สันติภาพของโลกด้วย เพราะฉะนั้น การปฏิบัติกรรมฐานจึงเป็นระบบฝึกหัดขัดเกลาคใจให้มี สัมมาทิฐิเป็นคนดี รู้เท่าทันโลกและชีวิต กำจัดกิเลส ตัณหา อวิชชา ให้หมดไป เข้าสู่จุดหมายสูงสุดของชีวิตคือมรรค ผล นิพพานต่อไป

ในหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้มากมายในพระไตรปิฎก เช่น ในมหาสติปัฏฐานสูตร ธรรมจักรกัปวัตตนสูตร อนัตตลักขณสูตร อาทิตตปริยายสูตร เป็นต้น และในที่อื่นยังมีอีกมาก เช่น ในพระไตรปิฎกว่า “วิปัสสนา ภิกขเว ภาวิตา กิमतมฺมุโภติ ปญญา ภาวิตติ ปญญา ภาวิตา กิमतมฺมุโภติ ยา อวิชชา สา ปหียติ” ซึ่งแปลว่า “ดูก่อนท่านผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสารทั้งหลาย บุคคลเจริญวิปัสสนาเพื่อประโยชน์อะไร ปัญญาที่บุคคลอบรมมาแล้วเพื่อประโยชน์อะไร ทำเพื่อละอวิชชา”<sup>๒๕</sup>

การเจริญวิปัสสนาจึงเป็นวิธีการที่มุ่งทำลายล้างข้าศึกของความรู้แจ้งไม่ให้แผ่ขยายแผ่พันธุ์แห่งความมืดบอดมาปิดบังปัญญาความรู้แจ้งโลก สิ่งที่เป็นรากเหง้าของความไม่รู้ทั้งหลาย เรียกว่า “อวิชชา” การทำลายอวิชชาความรู้จึงต้องใช้ปัญญาคือความรู้แจ้งเป็นเครื่องมือช่วยในการปฏิบัติขัดเกลากิเลสให้ลดน้อยลง ดังนั้น วิปัสสนากรรมฐานจึงมีความสำคัญในด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเป็นอย่างยิ่ง

#### ๒.๒.๔ ธาตุ ๔ ในฐานะเป็นอารมณ์กรรมฐาน

ธาตุทั้ง ๔ กล่าวคือ กายนี้ย่อมเป็นที่ยึดถือว่าเป็นตัวเราของเรา จึงปรากฏ สัตตสัณญา อตตสัณญา ความสำคัญหมายว่าสัตว์บุคคล ตัวตนเราเขาอยู่ในกายนี้ ฉะนั้นจึงได้ตรัสสอนให้พิจารณาแยกกายนี้ออกไปเป็นธาตุทั้ง ๔ คือส่วนที่แข็งแข็งก็เรียกว่า ปฐวีธาตุ ธาตุดิน ส่วนที่เหลวไหลเอิบอาบก็เรียกว่า อาโปธาตุ ธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นก็เรียกว่า เตโชธาตุ ธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวก็เรียกว่า วาโยธาตุ ธาตุลม

การกำหนดธาตุ ๔ กรรมฐานนี้เป็นคู่ปรับแก้วิกิจจนา วิกิจจนามีปกติให้ঙ্গেไม่แน่งได้ ส่วนกรรมฐานนี้มีปกติให้กำหนดรู้โดยสภาวะ คนที่ไม่กำหนดรู้โดยสภาวะ ไม่รู้จักสิ่งนั้น ๆ ตามความ

---

<sup>๒๕</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), คำถามคำตอบเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๒.

เป็นจริงจึงมีความสงสัย เมื่อเข้าใจตามเป็นจริงแล้ว ก็สิ้นสงสัยไปได้อย่างหนึ่ง ที่แสดงกรรมฐานไว้ ก็เพื่อให้เข้าใจความเป็นจริงของร่างกาย เป็นอุบายกำหนดรู้สภาวะธรรมอย่างหนึ่ง เป็นเหตุให้ออกไปกำหนดสภาวะธรรมอย่างอื่นอีก

การกำหนดรู้กรรมฐานนี้ พึงกำหนดรู้ธาตุและสังขารก่อน สภาวะที่มีอยู่โดยธรรมชาติ หรือมนุษย์ปรุงขึ้นเรียกว่าสังขาร ธาตุมี ๔ อย่าง คือ ปฐวีธาตุ ธาตุดิน อาโปธาตุ ธาตุน้ำ เตโชธาตุ ธาตุไฟ วาโยธาตุ ธาตุลม ธาตุนี้มีทั้งภายนอกภายใน ภายนอก เช่น ภูเขา แม่น้ำ กองไฟ ลมพัด โดยลำดับกัน ธาตุภายในนั้น คือ ที่คุณเข้าเป็นร่างกายของสัตว์ ส่วนที่แข็งมี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น เป็นปฐวีธาตุ ส่วนที่เป็นของเหลวเิบอาบอยู่ในร่างกาย รักษาร่างกายให้ชุ่มอยู่ เช่น เลือด มันทัน มันทพล และเหงื่อ เป็นต้น เป็นอาโปธาตุ ส่วนที่ร้อนอบอุนรักษาร่างกายไว้ไม่ให้เน่า คือ ไออุนเกิดแต่หายใจสูดอากาศเข้าไปปรุงโลหิตที่เป็นไปโดยปกติ หรือที่ร้อนแรงขึ้นในเวลาเป็นไข้ และธาตุไฟสำหรับเผาอาหารให้ย่อยเป็น เตโชธาตุ ส่วนที่พัดไปมาเป็นเครื่องค้ำจุนร่างกาย มีลมพัดขึ้นพัดลง และอากาศอันขังอยู่ในช่องว่างร่างกาย แรงขับโลหิตให้เดินสะดวก และสูดอากาศเข้าไปขับลมออกมา (หายใจ) เป็นวาโยธาตุ<sup>๒๖</sup> ดังที่ตรัสไว้ในสามัญญผลสูตรว่า

“...สภาวะ ๗ กองนั้นคืออะไรบ้าง คือ กองแห่งธาตุดิน กองแห่งธาตุน้ำ กองแห่งธาตุไฟกองแห่งธาตุลม กองสุข กองทุกข์ กองชีวะ สภาวะ ๗ กองเหล่านี้ ไม่มีผู้สร้าง ไม่มีผู้บันดาล ไม่มีผู้เนรมิต ไม่มีผู้ให้เนรมิต ยั่งยืน มั่นคงดุษยอดภูเขา ดุจเสาระเนียดไม่หวั่นไหว ไม่ผันแปร ไม่กระทบกระทั่งกัน ไม่ก่อให้เกิดสุขหรือทุกข์ หรือทั้งสุขและทุกข์แก่กันและกัน ในสภาวะ ๗ กองนั้น ไม่มีผู้ฆ่า ไม่มีผู้ใช้ให้คนอื่นฆ่า ไม่มีผู้ฟัง ไม่มีผู้ใช้ให้คนอื่นฟัง ไม่มีผู้รู้ ไม่มีผู้ทำให้คนอื่นรู้ ใครก็ตามแม้จะเอาศัสตราคมตัดศีรษะใคร ก็ไม่เชื่อว่าปลงชีวิตใครได้ เพราะเป็นเพียงศัสตราแทรกผ่านไประหว่างสภาวะ ๗ กองเท่านั้นเอง...”<sup>๒๗</sup>

สภาวะ ๗ กองนี้เป็นที่ประชุมอยู่ในร่างกายของมนุษย์ ก่อให้เกิดร่างกายขึ้นมาจากธาตุทั้ง ๔ และมีกองสุขกองทุกข์ กองชีวะเข้ามารวมกันเข้าเป็น ๗ กอง สุข ทุกข์ และชีวิตของมนุษย์วนเวียนเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ トラบเท่าที่มีลมหายใจ เมื่อหมดลมหายใจไป ก็เป็นอันว่าสิ้นสุดความเป็นมนุษย์ ที่เป็นของไม่เที่ยง

### ๒.๒.๕ ความสำคัญของธาตุ ๔

ความสำคัญของธาตุกรรมฐาน มีความสำคัญในด้านอารมณ์ของกรรมฐาน ความทุกข์เป็นสิ่งที่ชีวิตไม่ต้องการ พระพุทธศาสนาแบ่งความทุกข์ไว้ ๒ อย่าง คือทุกข์ประจำและทุกข์จร ทุกข์

<sup>๒๖</sup> คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เลียงเชียง, ธรรมวิจารณ์ ฉบับมาตรฐาน, นักรธรรมชั้นเอก, (กรุงเทพมหานคร: เลียงเชียง, ๒๕๕๑), หน้า ๘๐.

<sup>๒๗</sup> ที.ส. (ไทย) ๙/๑๓๔/๕๘.

ประจำ หมายถึง ทุกข์ที่มาพร้อมชีวิต คือ การเกิด แก่ ตาย ไม่มีใครหลีกเลี่ยงทุกข์ประจำนี้ได้ ส่วนทุกข์จร ได้แก่ ความเศร้าโศก รำพัน ต้องอาลัยไม่ขาด การไม่สมความปรารถนา และการพลัดพรากจากของรัก เป็นต้น เป็นเพียงทุกข์ที่ผลัดกันเกิดขึ้นในระหว่างที่เกิดแก่และตายนั่นเอง อาจจะบรรเทาได้บางส่วนตามสมควร แต่ก็ไม้อาจทำให้ทุกข์จรรนั้น หหมดไปได้เช่นกัน สังคมในอดีตเคยต้องเกิด แก่ ตายอย่างไร ปัจจุบันแม้จะมีเทคโนโลยี ที่ก้าวหน้าทันสมัยอย่างไร เทคโนโลยีเหล่านั้น ก็ยังไม่อาจแก้ปัญหาชีวิตที่ต้องแก่และต้องตายของชีวิตใครได้

ธาตุ ๔ ของแต่ละบุคคลแบ่งออกเป็น ๔๒ ลักษณะ คือ ธาตุดินมี ๒๐ ได้แก่ส่วนของร่างกายที่แข็ง เริ่มต้นด้วยผมบนศีรษะ และลงท้ายด้วยอุจจาระ ธาตุน้ำมี ๑๒ ได้แก่ ส่วนที่เหลว เริ่มจากน้ำดี และลงท้ายด้วยน้ำปัสสาวะ ธาตุไฟมี ๔ คือความร้อนที่ทำให้ร่างกายอบอุ่น ความร้อนที่เกิดจากความแก่ ความร้อนที่เกิดจากการเผาไหม้ และความร้อน จากการย่อยธาตุลุมมี ๖ ได้แก่ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องล่าง ลมในท้อง ลมในไส้ ลมที่ช่วยให้มีการเคลื่อนไหวของแขนขา ลมหายใจเข้า และลมหายใจออก

ความสำคัญของธาตุ ๔ อย่าง ของแต่ละบุคคลซึ่งกล่าวถึงได้แก่ธาตุใหญ่ ๔ ธาตุ ซึ่งเรียกว่า “มหาธาตุ” พร้อมด้วยปรากฏการณ์รูปแบบต่างๆ ธาตุและสังขารโดยลักษณะและประเภท ฟังนี้ถึงกายอันมีธาตุ ๔ คู่กันเข้า โดยบทบาลีว่า “อตฺถิ อิมสฺมี กาเย ปฐฺวีธาตฺุ อาโปธาตฺุ เตโชธาตฺุ วาโยธาตุ” แปลว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม มีอยู่ในกายนี้ ในชั้นแรกนี้ถึงธาตุใด ควรกำหนดลักษณะหรือประเภทถ้วน ครั้นชำนาญแล้ว นึกเพียงแต่ชื่อธาตุ ลักษณะและประเภทก็ปรากฏเอง ในสมัยใดปลงใจเห็นลงเป็นธาตุคู่กัน ในสมัยนั้นเป็นอันได้ผลที่มุ่งหมายแห่งกรรมฐานนี้<sup>๒๘</sup>

การฝึกเจริญกรรมฐาน ในเบื้องต้นควรรักษาศีลให้สะอาดหมดจด เพื่อเป็นบาทของกรรมฐาน เมื่อศีลบริสุทธิ์แล้วสติก็จะตามมาเป็นเครื่องรักษาให้กาย วาจา มั่นคง และใจสงบตามมา ดังนั้น การฝึกกรรมฐานจำเป็นต้องสมาทานศีล ๕ ศีล ๘ เป็นอย่างน้อย สำหรับพระสงฆ์ควรปลงอาบัติ ให้ศีล ๒๒๗ ข้อบริสุทธิ์ ก่อนที่จะอธิษฐานเข้ากรรมฐาน ซึ่งเป็นเรื่องที่พระสงฆ์ทุกรูปทราบดี และควรปฏิบัติตามคำสอนของพระวิปัสสนาจารย์

### ๒.๒.๖ ธาตุ ๔ ในฐานะเป็นอารมณ์กรรมฐาน

กรรมฐานธาตุ ๔ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นการอธิบายในจตุธาตุววัฏฐานกถา ซึ่งแสดงไว้ว่า ววัฏฐาน คือ การกำหนดอันหนึ่ง รองลงมาจากอาหาเรปฏิกูลสัญญา ดังนี้

กำหนด คือ การสันนิษฐานด้วยสามารถเข้าไปกำหนดสภาวะ การกำหนดธาตุทั้ง ๔ ชื่อว่า จตุธาตุววัฏฐาน คำว่า ธาตุมนสิการ คือ ฝึใจธาตุ คำว่า ธาตุกัมมัญฐาน คือ กัมมัญฐานมีธาตุเป็นอารมณ์ คำว่า จตุธาตุววัฏฐาน ได้แก่ การกำหนดธาตุ ๔ นี้ โดยใจความเป็นอันเดียวกัน กัมมัญฐาน

<sup>๒๘</sup> คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เลียงเชียง, ธรรมวิจารณ์ ฉบับมาตรฐาน, หน้า ๘๑.

คือ ธาตุวรรณฐานนี้โดยอาการ ๒ อย่าง คือ โดยย่อ และโดยพิสดาร การกำหนดธาตุ ๔ นั้น โดยย่อมาในมหาสติปัฏฐานสูตร โดยพิสดารมาในมหาอิปโทปมสูตร ในราหุโลวาทสูตร และในธาตุวิงคสูตร

การกำหนดธาตุ ๔ นั้น มาแล้วโดยย่อในมหาสติปัฏฐานสูตร ด้วยสามารถภิกษุผู้เจริญธาตุกัมมฐานผู้มีปัญญาแก้กล่าอย่างนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลายเหมือนนายโคฆาตก์ หรือลูกมือของนายโคฆาตก์ผู้ขยัน ชำโคแล้วพึงนับบ่งเนื้อออกเป็นชิ้น ๆ นั่งในทางใหญ่ ๔ แพร่ง ฉันทิ ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาภายในนี้แหละตามที่ตั้งอยู่แล้ว ตามที่ดำรงอยู่แล้วโดยธาตุว่า ในภายในมี ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ และวาโยธาตุ ฉันทิ”<sup>๒๙</sup>

ขยายความพระสูตรนั้นว่า เปรียบดูนายโคฆาตก์หรือลูกมือของนายโคฆาตก์ ผู้ฉลาดนั้นแหละ ผู้อันเขาจ้างแล้วด้วยภัตและบำเหน็จ ชำแม่โคแล้ว ชำแหละแล้วนั่งป็นเป็นส่วน ๆ ในทางใหญ่ ๔ แพร่ง กล่าวคือฐานกลางของทางใหญ่ซึ่งแยกไปสู่ ๔ ทิศ ฉันทิ ภิกษุย่อมพิจารณาภายในซึ่งชื่อว่าตามที่ตั้งอยู่ เพราะตั้งอยู่โดยอาการอย่างใดอย่างหนึ่งแห่งอริยาบถทั้ง ๔ หรือตามที่ดำรงแล้ว เพราะตามที่ตั้งสอยอยู่แล้วนั่นเอง โดยความเป็นธาตุอย่างนี้ว่า ในภายในมี ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ และวาโยธาตุ ฉันทิ

ธาตุทั้ง ๔ ที่ประกอบกันเป็นรูปกายหรือตัวตนนั้น ถ้าพิจารณากันอย่างวิทยาศาสตร์ก็กล่าวได้ว่าเป็นสารประกอบอย่างหนึ่งของธาตุทั้ง ๔ นั้นเอง ตัวธาตุอันเป็นเหตุของรูปที่มาเป็นปัจจัยกันก็ยังมีควมไม่เที่ยง มีความแปรปรวน ทุกข์อยู่ด้วยยากหรือคงทนอยู่ไม่ได้นั่นเอง และเป็นอนัตตาในที่สุด กล่าวคือ แม้ธาตุดินหนึ่ง ๆ เข้าไปในกายแล้วก็ล้วนแปรปรวนไปเป็นธาตุดินอื่น ๆ คงทนอยู่ไม่ได้จับถ้าย และหลุดล่องเสื่อมดับไป ไม่คงสภาพของธาตุดินต้นกำเนิดแต่อย่างใด ส่วนธาตุน้ำนั้นเล่า เมื่อเข้าไปสู่กายก็ยังเป็นน้ำดี ๆ อยู่ แต่ก็ต้องแปรปรวนไม่เที่ยงไปเป็นน้ำต่างๆในร่างกาย เป็นของเสียบ้าง น้ำมูก น้ำเลือด น้ำหนอง ต่าง ๆ นานา ไม่คงรูปของธาตุน้ำเดิม ๆ อีกต่อไป และคงทนอยู่ไม่ได้ถูกขับออกมาตลอดเวลา เป็นอนัตตาในที่สุด ส่วนธาตุลมเล่า เมื่อเข้าไปก็แปรปรวนและคงทนอยู่ยากต้องหายใจออกมา แสดงอนัตตาในลักษณะเดียวกัน ส่วนธาตุไฟ ก็ไม่คงที่คงทน เมื่อธาตุใดแปรปรวนก็ร้อนเกินปกติบ้าง ร้อนน้อยกว่าปกติบ้าง เมื่อพิจารณาธาตุ ๔ โดยประการต่างๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว ผู้ปฏิบัติพึงพิจารณาโดยความเป็นนามและรูป คือ ธาตุทั้งหลายเป็นรูป จิตพร้อมเจตสิกต่างๆ ที่พิจารณารูปเหล่านั้นโดยความเป็นจริง เป็นนาม แล้วพิจารณาต่อไปอีกว่านามรูปเป็นทุกข์ เป็นตัณหา เป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์ แล้วกำหนดรู้ว่า ความดับทุกข์ได้ต้องดับที่ตัณหา มรรคมืองค์ ๘ นั้นเป็นหนทางไปสู่ความดับทุกข์โดยสิ้นเชิง

<sup>๒๙</sup> สมเด็จพระพุทธเจ้าจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลเรียบเรียง, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๖๑๘.

### ๒.๒.๗ อานิสงส์การพิจารณาธาตุ ๔ เป็นอารมณ์กรรมฐาน

การพิจารณาธาตุ ๔ เป็นอารมณ์ ควรเจริญกรรมฐานโดยพิจารณาอย่างย่อ ๆ ซึ่งธาตุ ๔ เหล่านั้น ควรพิจารณาเห็นว่าในส่วนของร่างกาย ๒๐ ส่วน ส่วนที่มีลักษณะแข็งเป็นธาตุดิน ส่วนที่มีลักษณะอ่อนเป็นธาตุน้ำ ส่วนที่มีลักษณะทำให้เกิดความแฉะเป็นธาตุไฟ และส่วนที่มีลักษณะประคับประคองและเคลื่อนไหว เป็นธาตุลม ในส่วนที่เป็นของเหลวในร่างกาย ๑๒ ส่วน พระสาวกควรพิจารณาเห็นว่าลักษณะที่อ่อนจัดเป็นธาตุน้ำ ลักษณะทำให้เกิดความร้อนจัดเป็นธาตุไฟ ลักษณะที่สนับสนุนเป็นธาตุลม และลักษณะที่แข็งเป็นธาตุดิน

ธาตุไฟ ๔ หมวด พระโยคาวจรควรพิจารณาเห็นว่า ธาตุที่มีลักษณะนำไปสู่ความแฉะจัดเป็นธาตุไฟ ธาตุที่มีลักษณะสนับสนุนซึ่งแยกแยะมิได้จัดเป็นธาตุลม ธาตุที่มีลักษณะอ่อนจัดเป็นธาตุน้ำ ธาตุที่มีลักษณะแข็งเป็นธาตุดิน ในธาตุลมซึ่งมี ๖ หมวด พระสงฆ์ควรพิจารณาเห็นว่าธาตุที่มีลักษณะไหล และประคับประคองจัดเป็นธาตุลม ธาตุที่มีลักษณะแข็งแยกแยะมิได้จัดเป็นธาตุดิน ธาตุที่มีลักษณะนำไปสู่ความแฉะจัดเป็นธาตุไฟ ธาตุที่มีลักษณะอ่อนจัด เป็นธาตุน้ำ ในขณะที่พิจารณาอยู่อย่างนี้ ธาตุทั้งหลายย่อมปรากฏเป็นธาตุในตัวเอง และจิตย่อมบรรลุอุปปาจารณาน

พระนักปฏิบัติที่หมั่นประกอบจตุธาตวชิราวุธฐานนี้ ย่อมหยั่งลงสู่ความเป็นของเปล่า ย่อมเพิกถอนความสำคัญหมายว่าสัตว์ พระนักปฏิบัติไม่ถึงความกำหนดแยกแยะว่าเนื้อร้ายและยักซ์และผีเสื้อน้ำ เป็นต้น เพราะเป็นผู้เพิกถอนสัตตสัณญานเสียได้ จึงเป็นผู้ทนต่อภัยและสิ่งที่น่ากลัว ทนต่อความยินดียินร้าย ไม่ถึงความฟุ้งซ่านและความอึดอัดใจ ในเพราะอารมณ์ที่ปรารภและไม่ปรารภ เป็นผู้มีปัญญา มาก มีพระนิพพานเป็นที่สุด มิฉะนั้นก็เป็นผู้มีสุดคติเป็นที่ไปเบื้องหน้า<sup>๓๐</sup> ถอดออกเป็นข้อ ๆ ได้ดังนี้

- (๑) เห็นความไม่ใช่ตัวตน (อนัตตลักษณะ) (๒) ละความเห็นว่าเป็นสัตว์ บุคคล ชาย หญิง ได้
- (๓) ไม่กลัวภัยต่างๆ (๔) สามารถตัด ระวัง ความพอใจและไม่พอใจได้ มีจิตมั่นคงไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ที่น่าปรารถนาและไม่ปรารถนา (๕) ทำให้เป็นผู้มีปัญญากว้างขวาง (๖) เข้าถึงพระนิพพาน
- (๗) ถ้าไม่เข้าถึงพระนิพพานในภพนี้ ก็จะไปสู่สุคติ

อานิสงส์การพิจารณาธาตุ ๔ เป็นอารมณ์กรรมฐาน เป็นการพิจารณาภายในร่างกายของตน ที่ประกอบด้วยธาตุ ๔ ที่มีดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นตัวอารมณ์ ให้เข้าใจว่าร่างกายของมนุษย์นี้ ประกอบด้วยธาตุ ๔ ก่อให้เกิดเป็นรูปร่างมีผม ขน เล็บ เส้นเอ็น เลือด เสลด เป็นต้น และพิจารณาให้เป็นอสุภะของเน่าเปื่อย เป็นของน่ารังเกียจไม่น่ารักน่าหวง เมื่อพิจารณาได้ ทำให้จิตใจพลอยขยะแขยงไปด้วย และมีใจไม่คิดว่าสวย งาม หรือน่ารักใคร่ ดังในพระไตรปิฎกตรัสไว้ว่า

<sup>๓๐</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๔๕.

...เมฆิยะ ภิกษุเหล่านั้นดำรงอยู่ในธรรม ๕ ประการนี้แล้ว พึงเจริญธรรม ๔ ประการ ให้ยิ่งขึ้นไป คือ (๑) พึงเจริญอุสุภะเพื่อละราคะ (๒) พึงเจริญเมตตาเพื่อละพยาบาท (๓) พึงเจริญอานาปานสติเพื่อตัดวิตก (๔) พึงเจริญอนิจจสัญญาเพื่อถอนอัสมิมานะ เมฆิยะ อนัตตสัญญา ย่อมปรากฏแก่ภิกษุผู้ได้อนิจจสัญญา ภิกษุผู้ได้อนัตตสัญญา ย่อมบรรลุนิพพานที่ถอนอัสมิมานะได้ในปัจจุบัน...<sup>๓๑</sup>

การเจริญอุสุภะนั้น ทำให้ละราคะ ที่เป็นกามกำหนดลงได้ เมื่อพิจารณานาน ๆ เข้าก็ย่อมจะเข้าสู่การเบื่อหน่ายในกาม ทำให้จิตใจไม่ยึดมั่นในกามที่เป็นของสกปรก ภายในร่างกายของมนุษย์ สามารถเข้าถึงธรรมชั้นสูงในลำดับต่อไป

#### ๒.๒.๘ การกำหนดรู้ธาตุ ๔

การกำหนดรู้ธาตุ ๔ เป็นอารมณ์ในขณะปฏิบัติกรรมฐาน ในอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เมื่อผู้ปฏิบัติกระทบกับรูป ๔๒ ประการ ที่มีอยู่ในร่างกายซึ่งเรียกว่า โภจณาสะ ๔๒ หรืออาการ ๔๒ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น ควรกำหนดว่า “ถูกหนอ” นี้จัดเป็นการรู้สภาวะธรรม ดังต่อไปนี้ คือ

- การรู้สภาวะแข็งหรืออ่อน เป็นลักษณะพิเศษของปฐวีธาตุ เรียกว่า กกขพตตลกขณา
- การรู้สภาวะเย็นหรือร้อน เป็นลักษณะพิเศษของเตโชธาตุ เรียกว่า อุณหตตตลกขณา
- การรู้สภาวะหย่อนหรือตึง เป็นลักษณะพิเศษของवाโยธาตุ เรียกว่า วิตถมณตตลกขณา
- การทำให้เคลื่อนไหวจากกระยะหนึ่งไปสู่กระยะหนึ่ง เป็นกิจของवाโยธาตุ เรียกว่า สมุทธี

รณรสา

- การผลัดดัน เป็นอาการปรากฏของवाโยธาตุ เรียกว่า อภินิหารปจฺจุปฺภูฏานา
- การรู้สภาวะของการไหลในขณะที่เหงื่อน้ำลายน้ำตาไหลออก ในขณะดมเสลดถ่มน้ำลาย และในขณะปัสสาวะ เป็นต้น เป็นลักษณะพิเศษของอาโปธาตุ เรียกว่า ปคฺฆรณตตลกขณา
- การซึมแผ่กระจายไป ในขณะดื่มน้ำหรืออาบน้ำ เป็นต้น เป็นกิจของอาโปธาตุ เรียกว่า พ

รุหนรสา

- การรสรวมตัวเป็นรูปร่าง เป็นอาการปรากฏของอาโปธาตุ เรียกว่า สงคหปจฺจุปฺภูฏานา ซึ่งในบางครั้งคัมภีร์อัฐกถา เรียกปัจจุปฺภูฏานนี้ว่า อาพณตตลกขณา แปลว่า ลักษณะการเกาะกุม

อาโปธาตุมิใช่โณภูตัพพารมณที่กระทบสัมผัสทางกายได้ แต่เป็นสิ่งที่รู้ได้ทางใจ เมื่อกระทบกับปฐวีธาตุ เตโชธาตุและवाโยธาตุก่อนแล้ว จากนั้น ผู้ปฏิบัติจึงจะสามารถรู้ว่อาโปธาตุด้วยการตามรู้สภาวะสัมผัส ความจริงแล้ว น้ำที่สัมผัสได้นั้นพึงทราบว่าเป็นปฐวีธาตุที่มีลักษณะอ่อน ประกอบด้วย

<sup>๓๑</sup> อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๕/๔๓๔.

สภาวะเย็นหรือร้อนของเตโชธาตุ และสภาวะหย่อนของวาโยธาตุ ส่วนสภาวะการไหลหรือเกาะกุมของอาโปธาตุจริง ๆ นั้น เป็นสิ่งที่รู้ทางใจเท่านั้น

ผู้ปฏิบัติที่เจริญสติระลึกรู้เท่าทันธาตุทั้ง ๔ ตามนัยที่กล่าวมานี้ ย่อมรู้ชัดว่ามีเพียงสภาวะแข็ง อ่อน ไหล เกาะกุม เย็น ร้อน หรือหย่อน ดิ่ง ไม่มีบุคคล อัตตาตัวตนเราเขา ไม่มีบุรุษ สตรีใด ๆ ทั้งสิ้น ดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงว่า “อิมเมว กายํ ยถาฐิตํ ธาตุโส ปจฺจเวกฺขติ “อตฺถิ อิมสฺมิ กายเณ ปถวิธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุติ” แปลว่า “ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ ตามอาการที่ตั้งอยู่ และดำรงอยู่ด้วยอิริยาบถใด อิริยาบถหนึ่ง ให้เห็นเป็นเพียงธาตุว่าปฐวิธาตุ อาโปธาตุเตโชธาตุ และวาโยธาตุมีอยู่ในกายนี้”<sup>๓๒</sup>

การตรึกก็ดี การใช้ความคิดก็ดี การใคร่ครวญก็ดี การเอาใจใส่ หรือ แม้แต่การกำหนดรู้ก็ดี ล้วนเป็นจิตที่ตรึกนึกคิด ซึ่งเป็นการเรียกโดยขมวด เอกกลุ่มมโนทวารวิถิจิต มากล่าวไว้เพื่อให้เข้าใจง่าย และสะดวกในการปฏิบัติ

### ๒.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในศึกษาเรื่อง“ธาตุ ๔ กับการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนา”

**พระอัครเจริย์ จนทวนโณ (พันธ์แก้ว)** ได้ศึกษาเรื่อง “การปฏิบัติต่ออารมณ์ในพุทธศาสนาเถรวาท” สรุปความว่า อินทรีย์ คือ อายุตนะภายใน ๖ อย่าง คือ ตา หู จมูก เป็นต้น ที่เรียกว่าอินทรีย์ เพราะเป็นหลักในการทำหน้าที่การรับรู้อารมณ์ อันเปรียบเทียบกับได้กับบุรุษจัษัตว์ ๖ ชนิด ได้แก่ งู จระเข้ นก สุนัขบ้าน และสุนัขจิ้งจอก ฯลฯ ตามหลักของอินทรีย์ มีประเด็นสำคัญ คือ ร่างกาย สติ และอินทรีย์ ซึ่งสามารถเปรียบเทียบให้เห็นได้ชัด เช่น ร่างกายเปรียบเหมือนเสาหลัก สติเปรียบเหมือนเชือก และอินทรีย์เปรียบเหมือนสัตว์ ๖ ชนิด โดยวิธีการควบคุมอินทรีย์ คือ การเอาสติผูกไว้กับอินทรีย์ ๖ ไว้กับหลัก คือ กาย ไม่ให้อินทรีย์เหล่านั้นหลุดบุคคลเข้าไปสู่อิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์ ทำให้จิตของบุคคลลุ่มหลง มัวเมา และเพลิดเพลนอยู่กับอารมณ์เหล่านั้น<sup>๓๓</sup>

**พระมหาอำนาจ อานนโท (จันทร์ปลั่ง)** ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาเรื่องการบรรลุลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า โปธิปักขียธรรม แบ่งเป็น ๗ หมวด แต่ละหมวดมีความสมบูรณ์ในการปฏิบัติครบถ้วนแม้ว่าจะอธิบายแยกกัน แต่เมื่อปฏิบัติตามหมวดธรรมหมวดใดในหมวดหนึ่งก็เท่ากับปฏิบัติตามหมวดธรรมอื่นอีก ๖ หมวดด้วย การปฏิบัติเพื่อการบรรลุลุธรรมเปรียบได้กับการเดินทางไปยังเป้าหมายที่เหมือนกัน ใครจะเดินทางไปตามเส้นทางใดก็เท่ากับกำลังเดินทางเข้าสู่เป้าหมาย

<sup>๓๒</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนาธุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา**, แปลโดย จำรูญธรรมดา, หน้า ๒๖๙ – ๒๗๐.

<sup>๓๓</sup> พระอัครเจริย์ จนทวนโณ (พันธ์แก้ว), “การปฏิบัติต่ออารมณ์ในพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๖๗-๖๘.

เดียวกัน ต่างกันแต่เพียงเส้นทาง แต่การปฏิบัติธรรมเพื่อการบรรลุธรรมนั้นต้องมีหลักธรรมอินทรีย์ ๕ ด้วยในขณะที่กำลังปฏิบัติตามหมวดธรรมหนึ่งก็เท่ากับปฏิบัติหมวดอื่นไปในตัวด้วย นี่เป็นลักษณะพิเศษของคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า<sup>๓๔</sup>

**นายสุภีร์ ทุมทอง** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการพัฒนาอินทรีย์สังวรในพระพุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า อินทรีย์สังวร หมายถึง การปิดกั้น การห้าม การป้องกัน การระมัด ระวังอินทรีย์ ๖ ไม่ให้จิตถูกขุดตึงออกไปสนใจอารมณ์อันจะเป็นเหตุให้เกิดอกุศล และหมายถึงคุ้มครองรักษาจิตให้อยู่กับหลักอันมั่นคง ทำให้จิตรอดพ้นจากการถูกรบกวนด้วยกิเลสต่างๆ เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวัน และมีความสำคัญต่อการปฏิบัติธรรม เพื่อความหลุดพ้น เป็นเหตุทำให้สุจริต ๓ สมบูรณ์ เกิดศีล สมาธิ เกิดปัญญา จนถึงความสิ้นไปแห่งทุกข์ได้<sup>๓๕</sup>

**พระครูปลัดสุนทร สุนทโร (แช่เตียว)** ได้กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต เรื่องศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบพอง ยุบ ตามแบบการปฏิบัติของ พระโสภณมหาเถระ พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบพอง ยุบ เป็นวิธีการปฏิบัติที่คิดค้นแบบทางการเจริญโดยพระโสภณมหาเถระ หรือ(มหาสี สยาดอ) โดยท่านค้นพบวิธีเจริญวิปัสสนา แบบพองยุบ ตามหลักฐานที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร กายานุปัสสนา หมวดธาตุมนสิการปัพพะ ว่าด้วย วาโยธาตุปัพพะ คือ การพิจารณาธาตุลม เป็นลมในท้องที่ดันลมให้พองออกและยุบลง โดยความเป็นรูป และนาม พิจารณารูปนามโดยความเป็นพระไตรลักษณ์<sup>๓๖</sup>

**พรพนราย รัตนไพฑูรย์** ได้กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์พุทธศาสตร มหาบัณฑิตเรื่องการศึกษา วิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแบบสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแบบการสอนของพระธรรมธีรราชฆา มุนิ(โชดก ญาณสิริ) พบว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นหนทางเอกที่จะนำไปสู่การรู้แจ้งสัจธรรมบรรลุนิพพาน ซึ่งเป็นภาวะหมดกิเลส อันเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา ใช้หลัก สติปัฏฐาน ๔ คือการ พิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมเป็นกรอบในการปฏิบัติและการสอน ในภาคทฤษฎีสอนให้ผู้ปฏิบัติ เข้าใจทั้งหลักสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป ส่วนในภาคปฏิบัติท่านเน้นวิธีการแบบ สมณะมีวิปัสสนา

<sup>๓๔</sup> พระมหาอำนาจ อานนโท (จันทร์เปล่ง), “การศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๒๑.

<sup>๓๕</sup> นายสุภีร์ ทุมทอง, “ศึกษาการพัฒนาอินทรีย์สังวรในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธ ศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), บทคัดย่อ.

<sup>๓๖</sup> พระครูปลัดสุนทร สุนทโร (แช่เตียว), “ศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบพอง – ยุบตามแนว การปฏิบัติของพระโสภณมหาเถระ” , วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๓.

นาปุณชนทั่วไปไปทบาทด้านศาสนา เมื่อได้บรรลุธรรมแล้ว คฤหัสถ์ผู้เป็น พระอริยบุคคลมีความมั่นคงในพระรัตนตรัย<sup>๓๓๗</sup>

**แม่ชีระวีวรรณ ธมมจารินี (งานวิสุทธิพันธ์)** ได้กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต เรื่องการศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตาม หลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนาธรรมานุปัสสนา เมื่อย่อแล้วเหลือ ๒ อย่างคือ รูป กับ นาม หรือกายกับ ใจ การจะเข้าถึงพุทธประสงค์ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น ต้องลงมือปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยการกำหนดสติ ไว้ที่ กาย (รูป) เวทนา (นาม) จิต (นาม) ธรรม (เป็นทั้งรูปและนาม) หรือรูป นามเป็นอารมณ์ วิธีปฏิบัติโดยการเอาสติสัมผัสขันธ์ กำหนดจดจ่ออยู่กับรูปนาม ปัจจุบันขณะ อย่างติดต่อกัน ต่อเนื่อง พร้อม ๆ กับการปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติให้สม่ำเสมอจนไม่ให้เกิดตกบกพร่อง โดยพระวิปัสสนาจารย์ผู้ชำนาญ จนเกิดปัญญาหรือที่เรียกว่า ญาณ เห็นความเปลี่ยนแปลงแปรปรวนไปของสภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนามตามความเป็นจริง ว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ ตามลำดับญาณตั้งแต่ญาณ ๑ นามรูปปริจเฉทญาณ ไปจนถึง มรรค ผล นิพพาน และญาณ ๑๖ ปัจจุบันขณะญาณ ตามลำดับ<sup>๓๓๘</sup>

**พระอำนาจ ขนติโก(ภาคหาญ)**ได้กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต เรื่อง ศึกษาอริยมรรคในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ พบว่า การเจริญสติปัฏฐานต้องมี วิริยะ สติ สมาธิ และ ปัญญา หรือเจริญมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นมัชฌิมาปฏิปทา (ข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลาง) เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมดำเนินไปตามทางสายกลาง แล้วตั้งสติระลึกรู้สภาวะธรรม (รูปนาม) ปัจจุบันที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ก็จะเห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง เกิดญาณปัญญารู้แจ้งพระนิพพาน<sup>๓๓๙</sup>

**พระครูสมุห์ทองล้วน คงพิศ** กล่าวว่าในการเจริญสมาธิคือการฝึกอบรมจิตให้สงบ มีสิ่งสำคัญที่จะต้องทำความเข้าใจอยู่ ๓ อย่าง คือ จิต อารมณ์และสติ วิธีการใช้สติผูกจิตให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งจนแนบแน่นไม่ซัดส่ายไปในอารมณ์อื่นเรียกว่า เป็นสมาธิ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก อุปมา เช่นการฝึกลูกโคที่ยังไม่เคยฝึก ผู้ฝึกต้องเอาเชือกข้างหนึ่งผูกที่ลูกโคอีกข้างหนึ่งผูกไว้กับเสา (หลักที่

<sup>๓๓๗</sup> พรรณราย รัตนไพฑูรย์, “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๒.

<sup>๓๓๘</sup> แม่ชีระวีวรรณ ธมมจารินี (งานวิสุทธิพันธ์), “การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐาน วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร”, พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา), (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑๓.

<sup>๓๓๙</sup> พระอำนาจ ขนติโก (ภาคหาญ), “ศึกษาอริยมรรคในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔”, พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ก.

มันคง) เมื่อหลักไม้ถอนเชือกไม้ขาดลูกโคซึ่งดินร่นอยู่ย่อมจะหมดแรงและหมอบอยู่กับหลักนั่นเอง ในที่นี้จิตอุปมาเหมือนกับลูกโคที่ยังไม่ได้ฝึก เชือกคือสติ เสา (หลัก) คืออารมณ์กรรมฐาน<sup>๔๐</sup>

**ดร.บุญญา วิวิชจร** กล่าวในงานวิจัยว่า การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางวิปัสสนายานิก เป็นการกำหนดรู้ลักษณะของธาตุกรรมฐาน ซึ่งเป็นอารมณ์วิปัสสนาภาวนา เน้นการกำหนดรู้ทั้งในอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อย งดเว้นการไม่ให้พุดคุยตลอดเวลา มีการสอบอารมณ์ทุกวัน สำหรับการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางสมถยานิก ด้วยการกำหนดรู้ในจุดกระทบของลมหายใจบริเวณโพรงจมูกโดยสมมุติเป็นพื้นที่สามเหลี่ยม เพียงแค่รับรู้เท่านั้น ไม่ต้องมีคำบริกรรมใดๆ จัดเป็นการเจริญอานาปานสติซึ่งเป็นอารมณ์สมถภาวนา จนถึงวันที่สี่ของการปฏิบัติจะการรับรู้ลักษณะของธาตุซึ่งเป็นอารมณ์วิปัสสนาภาวนา โดยให้ไล่ความรู้สึกจากศีรษะลงไปทั่วกายสลับขึ้นลง ใช้อิริยาบถการนั่งเป็นหลัก มีข้อปฏิบัติไม่ให้พุดคุยตลอดเวลา ในการสอบอารมณ์ สามารถสอบถามปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติได้กับเจ้าสำนัก และไม่เน้นว่าจะต้องสอบอารมณ์ทุกวัน ส่วนการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของ ศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางสมถยานิก ด้วยการกำหนดรู้ในจุดกระทบของลมบริเวณโพรงจมูกเหมือนกับท่านอาจารย์โกเอ็นก้า เพียงแต่ต่างกันที่ของสำนักโกเอ็นก้า แคร์เฉพาะลมหายใจเข้าออก โดยไม่ต้องบริกรรม จัดเป็นการเจริญอานาปานสติซึ่งเป็นอารมณ์สมถภาวนา จนเกิดนิมิตแสง แล้วสามารถทิ้งลมหายใจ ได้เอง เน้นการนั่งเป็นเวลานานเพื่อให้เกิดสมาธิที่แก่กล้า ไม่เน้นการกำหนดอิริยาบถย่อย การสอบอารมณ์ เน้นว่าให้มีการสอบอารมณ์ทุกวันกับพระวิปัสสนาจารย์โดยตรง<sup>๔๑</sup>

**พระครูวิมลธรรมรังสี และคณะ** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน” จากการศึกษาพบว่า “การวัดอารมณ์ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีวิธีการวัดที่หลากหลาย แต่การสอบ อารมณ์กัมมัฏฐานที่ได้รับความนิยมมากที่สุดคือการสอบอารมณ์ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ ด้านกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ ด้านธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งการสอบอารมณ์ทั้งสี่ด้านดังกล่าวข้างต้นเป็นวิธีการสอบที่วัด โดยละเอียดอ่อน ลึกซึ้งเป็นลำดับขั้น ทั้งด้านกาย เวทนา จิต

<sup>๔๐</sup> พระครูสมุห์ทองล้วน คงพิศ, วิถีปฏิบัติวิปัสสกรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท : กรณีศึกษาวิถีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๙), **วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๕), หน้า ๑๓.

<sup>๔๑</sup> บุญญา วิวิชจร, “การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ในประเทศเมียนมาร์”, **รายงานวิจัย**, (สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ก.

ธรรม เพื่อวัดผลการปฏิบัติให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติอย่างแท้จริง หากแต่ในการสอบอารมณ์แต่ละครั้งต้องอาศัยภูมิรู้ภูมิธรรม รวมทั้งประสบการณ์และความเชี่ยวชาญของอาจารย์ผู้สอบอารมณ์อย่างแท้จริง”<sup>๔๒</sup>

**ลดาวัลย์ คำจันทร์** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์สมณะ – วิปัสสนากรรมฐานของ ๕ สำนัก” จากการศึกษาพบว่า “สำนักวิธีการปฏิบัติสมณะและวิปัสสนาไว้วามี ๓ วิธีการด้วยกัน (๑) เริ่มจากกรรมฐาน ๔๐ อย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อจิตสงบมีกำลังสมาธิแล้วจึงหันไปพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ มุ่งพิจารณาขั้น ๕ โดยความเป็นไตรลักษณ์ จนรู้แจ้งในอริยสัจ ๔ (๒) วิธีเจริญสติในทุกขณะ หรือ ทุกอิริยาบถ พร้อมมีคาบบริกรรมว่า “หนอ” ประกอบกับควบคุมไม่ให้สติไปอยู่ที่อื่นด้วยการกำหนด เช่น ถ้ายืน ภาวนาว่า “ยืนหนอๆ” ถ้าเดินก็ภาวนาว่า “เดินหนอๆ” ถ้านั่งก็ภาวนาว่า “นั่งหนอๆ” ถ้ากินก็ภาวนาว่า “กินหนอๆ” ส่วนรายละเอียดในการยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อยอื่นๆ จิตก็จะสงบและมีพลัง มีสมาธิ จึงเริ่มพิจารณาขั้น ๕ ให้รู้แจ้งในอริยสัจ ๔ (๓) เป็นวิธีสุดท้าย คือ ให้พิจารณาอยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน หรือ การกระทำขณะที่กำลังกระทำอยู่ แต่ไม่ต้องภาวนาว่า “หนอ” เหมือนวิธีที่ ๒ เพียงแต่เป็นว่ากำลังทำอะไร กำหนดรู้เท่านั้น เมื่อปฏิบัติไปอย่างต่อเนื่อง จิตจะสงบเป็นสมาธิ ในที่สุดก็จะรู้แจ้งในองค์ธรรมนั้นๆ ตามหลักของอริยสัจ ๔ นั้นเอง”<sup>๔๓</sup>

**พระมหาบุญเลิศ ธมฺมทสฺสี/โอฐสุ** กล่าวว่า แนวคิดเรื่องอินทรีย์ ๕ คือความเป็นใหญ่ในอำนาจ หรือหน้าที่ของตน และมีความสำคัญ ๕ ประการ คือ (๑) สัทธินทรีย์ มีความเป็นใหญ่ในการเชื่อมั่นเลื่อมใส (๒) วิริยินทรีย์ มีความเป็นใหญ่ในความเพียรที่ไม่ย่อท้อ (๓) สตินทรีย์ มีความเป็นใหญ่ในการหยังจิตให้รู้เท่าทัน (๔) สมาธินทรีย์ มีความเป็นใหญ่ในการตั้งมั่น (๕) ปัญญินทรีย์ มีความเป็นใหญ่ในการหยั่งรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง และอินทรีย์ทั้ง ๕ เป็นหลักสำหรับปฏิบัติธรรม ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และแนวคิดเรื่องญาณ ๑๖ คือผลของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ที่มีการปรับอินทรีย์ทั้ง ๕ ให้สมดุลกัน ญาณ ๑๖ ย่อมเกิดขึ้นตามลำดับ มีนามรูปปริเฉทญาณ เป็นต้น”<sup>๔๔</sup>

**อนุชา สมจิตร** ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ผูกสอนโดย สิริ กรินชัย” โดยการศึกษาเปรียบเทียบกับ

<sup>๔๒</sup> พระครูวิมลธรรมรังสี และคณะ, การสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน, **รายงานการวิจัย**, (สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๒-๓.

<sup>๔๓</sup> ลดาวัลย์ คำจันทร์, “วิเคราะห์สมณะวิปัสสนากรรมฐานของห้าสำนัก”, **งานวิจัยอิสระคณะ**, มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, (อุบลราชธานี: สหวิทยาลัยอีสานใต้, ๒๕๓๔), หน้า ๑-๒.

<sup>๔๔</sup> พระมหาบุญเลิศ ธมฺมทสฺสี/โอฐสุ, “การสร้างตัวชี้วัดเพื่อวิเคราะห์อินทรีย์ ๕ เปรียบเทียบกับญาณ ๑๖ ในผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน”, **พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ก.

คะแนนของพฤติกรรมก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่างผู้เข้าอบรมจำนวน ๒๐๐ คน ซึ่งเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นครั้งแรก โดยอยู่ปฏิบัติครบตามกำหนด ๘ วัน ๗ คืน และยังเป็นผู้ที่ยังไม่เคยเข้าฝึกปฏิบัติในสำนักใดมาก่อน จากการเปรียบเทียบจำแนกตามกลุ่มพฤติกรรม ได้แก่ กลุ่มอาณิสสของการปฏิบัติ กลุ่มพรหมวิหารธรรม กลุ่มกตัญญูรู้คุณกลุ่มศีลข้อ ๑ กลุ่มศีลข้อ ๒ กลุ่มศีลข้อ ๓ กลุ่มศีลข้อ ๔ กลุ่มศีลข้อ ๕ และกลุ่มอบายมุข พบว่าก่อนการปฏิบัติมีระดับคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มพฤติกรรมเพียง ๓.๘๘ แต่หลังการฝึกปฏิบัติมีระดับคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มพฤติกรรมเพิ่มขึ้นเป็น ๔.๕๐ แบบสอบถามด้วยวิธีการคำนวณทางสถิติ พบว่า แบบสอบถามฉบับนี้มีความน่าเชื่อถือที่ระดับ ๙๒<sup>๔๔</sup>

**ยุพกานต์ ตันทเกษม** พระนิพนพาน ซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา ผู้ศึกษานั้น ข้อมูลเรื่อง วิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และเอกสารทางวิชาการที่เป็นที่ยอมรับของนักวิชาการโดยทั่วไปเป็นเบื้องต้น ต่อจากนั้นได้ศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับวิปัสสนากัมมัฏฐาน ศึกษาธรรมที่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จากปัญหาดังกล่าวชวนให้ศึกษาค้นคว้าถึงแนวทางแก้ไขอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามคำสอนจากพระไตรปิฎก อรรถกถา และพระวิปัสสนาจารย์ยุคปัจจุบัน เพื่อให้เกิดความเข้าใจถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่เสียเวลาหลงติดอยู่ เมื่อได้สติพิจารณา ก็มีทางที่วิปัสสนาจะก้าวหน้าขึ้นไปได้ อันเป็นประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่จะได้บรรลุพระนิพนพานในที่สุด<sup>๔๖</sup>

**พระมหานพต สวณณเมธี (มีคำเหลือง)** ได้ศึกษากระบวนการดำเนินงาน และผลสัมฤทธิ์ของการฝึกอบรมเยาวชนในค่ายคุณธรรมของวัดบรรพตสถิต ตำบลพระบาท อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ ๒, ๔ จากโรงเรียนบ้านทุ่งกว่าวิทยา อำเภอเมืองปาน จังหวัดลำปาง ๑๕๐ คน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ จากโรงเรียนเสด็จวนชยางค์กุลวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ๑๕๐ คน ครูประจำชั้นที่ดูแลเด็กนักเรียน ๓๐ คน และผู้ปกครองของนักเรียน หรือเยาวชนผู้เข้ารับการอบรมค่ายคุณธรรม ๓๐ คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทุกๆ ด้าน กล่าวคือ พฤติกรรมของนักเรียนมีการเปลี่ยนแปลง

<sup>๔๔</sup> อนุชา สมจิตร, “การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐานสี่ ซึ่งฝึกสอน โดย สิริ กรินชัย”, *วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙), หน้า ๗๖.

<sup>๔๖</sup> ยุพกานต์ ตันทเกษม, “ธรรมที่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน”, *วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑.

๑) ด้านกายภาวนา พฤติกรรมของนักเรียนที่ผู้ปกครองเห็นว่ามีการปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุดคือ การดูแลความสะอาดร่างกายและ การแต่งกายที่ค่าเฉลี่ยร้อยละ ๓.๘๓ รองลงมาคือ พฤติกรรมการดูแลสิ่งแวดล้อมและของใช้ให้อยู่ในสภาพที่ดีเสมอที่ค่าเฉลี่ย ๓.๐๐

๒) ด้านศีลภาวนา พบว่า พฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติเป็นประจำ คือ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ได้รับความเดือดร้อนที่ค่าเฉลี่ย ๓.๖๓ และไม่ก่อเหตุทะเลาะวิวาทกับสมาชิกในบ้านที่ค่าเฉลี่ย ๓.๕๖ ตามลำดับ

๓) ด้านจิตภาวนาพบว่าพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติเป็นประจำ คือ มีจิตใจร่าเริงแจ่มใสที่ค่าเฉลี่ย ๓.๙๐ และช่วยเหลืองานบ้านเสมอที่ค่าเฉลี่ย ๓.๕๖ ตามลำดับ

๔) ด้านปัญญาภาวนา พบว่า พฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติเป็นประจำ คือ ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิตและแก้ปัญหาที่ค่าเฉลี่ย ๓.๕๓ และ มีความสนใจใฝ่รู้อย่างสม่ำเสมอที่ค่าเฉลี่ย ๓.๖๖ ตามลำดับ<sup>๔๗</sup>

**อนิวัชร เพชรนรินทร์** ได้ศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตระดับปริญญาโท ปีการ พ.ศ. ๒๕๔๘ ทุกสาขาวิชาของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยที่ได้เข้าฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานภาคบังคับเป็นเวลา ๑๕ วัน ณ สถานปฏิบัติธรรมมหาจุฬาลงกรณ อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา ในระหว่างวันที่ ๗-๒๒ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๘ ทั้งหมด ๕๔ รูป/คน เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย

๑) แบบสอบถามก่อนการอบรมเพื่อวัดความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมี ๙ ข้อ

๒) แบบสอบถามหลังการอบรมเพื่อวัดความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมี ๙ ข้อ และผลสัมฤทธิ์จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้เข้ารับการอบรมในเรื่อง พลละ ๕ (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา) จำนวน ๘ ข้อ ผลการวิจัย พบว่า

(๑) ผลการศึกษาเปรียบเทียบความรู้และความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยระหว่างก่อนกับหลังจบหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานภาคบังคับ พบว่า ความรู้และความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยก่อนกับหลังจบหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐาน ไม่มีความแตกต่างกัน

---

<sup>๔๗</sup> พระมหานพดล สุวณณเมธี (มีคำเหลือ), “การศึกษาผลสัมฤทธิ์ของการฝึกอบรมเยาวชนของค่ายคุณธรรมวัดบรรพตสถิต จังหวัดลำปาง”, **ปริญญานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๕๑.

(๒) ผลการวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์เรื่องพละ ๕ ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยหลังจบหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานภาคบังคับ พบว่า

(๒.๑) นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยที่ได้รับการอบรมตามหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานแล้วมีผลสัมฤทธิ์จากการปฏิบัติในด้านศรัทธา และสมาธิ โดยเฉลี่ยมากกว่า ๗๐% อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

(๒.๒) นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยที่ได้รับการอบรมตามหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานแล้วมีผลสัมฤทธิ์จากการปฏิบัติในด้าน วิริยะ สติ ปัญญา และภาพรวม โดยเฉลี่ยไม่มากกว่า ๗๐% อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕<sup>๔๘</sup>

**วรวิชาการย์ พุ่มสฤษฎ์** ได้ศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระปลัดชัชวาล ชินสโก (ศิริมหา) พบว่า หลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานมีโครงสร้างหลักสูตรที่หลากหลาย โดยแบ่งบุคคลเป็น ๔ ระดับเหมือนบัว ๔ เหล่า หนึ่งในหลักสูตรนั้นคือ โครงการคัดเลือกผู้เข้าปฏิบัติ (ระดับแรกคัดโครงการหลักชั้นที่ ๑ Internal) เป็นโครงการที่ผู้สนใจเข้าปฏิบัติทั่วไปจะต้องผ่านหลักสูตรนี้ก่อน ซึ่งใช้ระยะเวลา ๑๕-๒๐ วัน เพื่อเป็นการวางรากฐานความรู้ ในการปฏิบัติและเป็นการทดสอบระดับความสามารถของบุคคลผู้ปฏิบัติไปในตัวว่า ผู้ปฏิบัติจัดเป็นบุคคลระดับใดซึ่งเปรียบได้กับบัวเหล่าใด การจัดโครงการอื่นในระดับสูงขึ้นไป เหมาะกับผู้ปฏิบัติ ดังนั้นงานวิจัยฉบับนี้จึงมุ่งสนใจศึกษาขั้นตอนดังกล่าว เนื่องจากเป็นโครงการที่ผู้สนใจเข้าปฏิบัติทั่วไปจำเป็นต้องผ่านหลักธรรมที่ใช้การบรรยายของพระปลัดชัชวาล ชินสโก (ศิริมหา) แบ่งเป็น วันที่ ๑ บรรยายเรื่องศีลวิสุทธิ

วันที่ ๒ เรื่องจิตตวิสุทธิ

วันที่ ๓ ทิณฐวิสุทธิ

วันที่ ๔ เรื่องมรรค ๘

หลังจากวันที่ ๕-๑๔ ของการปฏิบัติโยคีจะปฏิบัติอยู่ในห้องของตัวเองก็ได้ ซึ่งในห้องจะมีห้องน้ำในตัวเสร็จ พร้อมทั้งอุปกรณ์การนอนที่ไม่ผิดศีลหรือพระวินัย และจะมีเจ้าหน้าที่มาส่งปิ่นโตให้ทั้งมือเช้าและมือเพล แล้วแต่โยคีจะทานอาหารปกติหรือมังสะวิรัติ ส่วนมือเย็นจะเป็นน้ำปานะ

วันที่ ๑๕ (วันกลับ) เรื่องวิธีนำกรรมฐานไปใช้ในชีวิตประจำวัน พระปลัดชัชวาลได้แนะนำวิธีการปฏิบัติธรรมไปใช้ในชีวิต ประจำวันและออกจากศีล ๘ เทคนิค วิธีการ ขั้นตอน การสอน แบ่งเป็น

#### ๑) การเตรียมตัวก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

---

<sup>๔๘</sup> อณิวัชร เพชรนรรัตน์, “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”, **ปริญญานินพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๕๑-๕๒.

- ๒) การกำหนดอารมณ์หลักและอารมณ์รองของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน  
 ๓) ลำดับก่อนหลังระหว่างการนั่งกรรมฐานกับการเดินจงกรม  
 ๔) การนั่งกรรมฐาน ทำนั่งกรรมฐาน การกำหนดอารมณ์หลักในการนั่งกรรมฐาน และการ กำหนดอารมณ์รองในการนั่งกรรมฐาน

๕) วิธีการกำหนดอิริยาบถย่อยในขณะเปลี่ยนท่าระหว่างการเดินทางจงกรมกับการนั่งกรรมฐาน แยกเป็นการเดินจงกรม อารมณ์หลักในการเดินจงกรมมีการยืน การเดิน และการกลับเป็นอารมณ์ หลัก การกลับตัว อารมณ์รองอิริยาบถเดินและยืน การกำหนดจากอิริยาบถนั่งไปยืน การกำหนด อิริยาบถต่างๆ ไป การรายงานผลการปฏิบัติกรรมฐาน (การส่ง-สอบอารมณ์) การส่ง-สอบอารมณ์การ นั่ง การส่ง-สอบอารมณ์การเดินจงกรม การส่ง-สอบอารมณ์อิริยาบถต่างๆ ไป การถามปัญหาต่างๆ ของโยคี<sup>๔๙</sup>

**กมลาศ ภูวนาธิพงษ์** ได้ศึกษา เรื่อง กระบวนการปลูกฝังค่านิยมการบริโภคด้วยพุทธิปัญญาสำหรับวัยรุ่น โดยมีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาแนวคิดการบริโภคด้วยพุทธิปัญญาในพระพุทธศาสนา ๒) เพื่อศึกษากระบวนการปลูกฝังและตัวชี้วัดค่านิยมการบริโภคด้วยพุทธิปัญญาสำหรับวัยรุ่น ๓) เพื่อเสนอรูปแบบการปลูกฝังค่านิยมการบริโภคด้วยพุทธิปัญญาสำหรับวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ ๑-๓ จำนวน ๔๖ คน อายุ ๑๕-๑๘ ด้วยวิธีคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive sample) โดยสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง ๒ คืน ๓ วัน และการทำงาน ๑ เดือน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย ๑) แบบวัดเหตุผลในการคิดต่อการบริโภค ๒) แบบวัดค่านิยมการบริโภคด้วยพุทธิปัญญา ๓) แบบวัดพฤติกรรมการบริโภคด้วยพุทธิปัญญา ๔) แบบสังเกตพฤติกรรมตามหลักภวนา ๔ ๕) แบบสัมภาษณ์ สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ Bivariate-Pearson correlation<sup>๕๐</sup>

**พระครูปฐมภวนาจารย์ วิ. (วีระนนท์ วิจารณ์โท)** กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธิจิตวิทยาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัยครอบคลุมประเด็นต่างๆ ได้แก่

- ๑) เนื้อหาสาระที่ใช้สอน สำหรับกลุ่มเยาวชนจะเน้นเนื้อหาทางหลักธรรมมากกว่าการปฏิบัติธรรม แต่กลุ่มใหญ่จะให้สัดส่วนด้านปฏิบัติธรรมมากกว่าหลักธรรม

<sup>๔๙</sup> วรวิภากรย์ พุ่มสฤษฎ์, การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระปลัดชัชวาล ชินสโ (ศิริมหา), *ปริญญานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต สาขาวิปัสสนาภวนา*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๕๒-๕๓.

<sup>๕๐</sup> กมลาศ ภูวนาธิพงษ์, “กระบวนการปลูกฝังค่านิยมการบริโภคด้วยพุทธิปัญญาสำหรับวัยรุ่น”, *ปริญญานพตศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๕๕.

๒) ขั้นตอนในการสอน สำหรับกลุ่มเยาวชนจะนำด้วยการใช้กิจกรรมกลุ่ม กิจกรรมเดี่ยว และเสริมด้วยธรรมบรรยายตามลำดับ วิธีการ และเทคนิคที่ใช้เป็นกิจกรรมสำคัญสำหรับกลุ่มผู้ใหญ่ใน สำนักปฏิบัติธรรมฐานทั่วไป คือ การสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น การปฏิบัติภาวนา การฟังธรรมบรรยาย และการปิตวาจา

๓) การวัดและประเมินผล ในกลุ่มเยาวชนมีวิธีการที่หลากหลายตามพัฒนาการการเรียนรู้ของเด็กแต่ละช่วงวัย ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของพระวิทยากร หรือพระพี่เลี้ยง โดยทั่วไปจะแบ่งการวัด และประเมินผลเป็น ๓ ขั้นตอน คือ ระหว่างการทำกิจกรรม ตอนปิดกิจกรรม และติดตามประเมินซ้ำ หลังเสร็จสิ้นกิจกรรม สำหรับกลุ่มผู้ใหญ่ ใช้การสอบอารมณ์ ตามรับรู้อารมณ์ สังเกตพฤติกรรม และการประเมินตนเอง โดยรับรู้ผลการปฏิบัติ จากข้อมูลย้อนกลับของพระวิปัสสนาจารย์<sup>๕๑</sup>

**พระปลัดปรีชา คนธโก (จุลโพธิ์)** ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการเจริญโพชฌงค์ที่มีผลต่อการ บรรลุธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า ธรรมวิชัยยังก่อให้เกิดโพชฌงค์ ประการที่ ๓ คือ วิริยะ หรือความเพียร ซึ่งตรงกับสัมมาวายามะในอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นความเพียรทางกาย (กายิก วิริยะ) และความเพียรทางใจ (เจตสิกวิริยะ) เปรียบเหมือนเกวียนที่แล่นไปได้ต้องอาศัยล้อทั้งคู่ ความ เพียรในที่นี้เป็นความอดุสาหะที่มีกำลังเรียกว่า อาตาปะ คือ ความเพียรเผากิเลส ไม่ใช่ความเพียรที่ย่อ หย่อนเพราะมีความเกียจคร้านเข้าครอบงำ วิริยะนี้เป็นสภาพปฏิบัติรักษต่ออินทรีย์โดยตรง<sup>๕๒</sup>

**พระทองศักดิ์ ปภาโต (ปิยะสุข)** ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษารูปนามตามที่ปรากฏใน ไตร ลักษณะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จึงเป็นอุบายที่ทำให้เรื่อง ปัญญา เป็นการสอนให้บุคคล ใช้ปัญญา สติและความเพียร เพ่งพินิจดูสิ่งที่เราเรียกว่า ชันธ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ สงเคราะห์เข้าใน รูปและนาม บุคคลได้ใช้ปัญญาพินิจพิจารณา รูปรูป นามเหล่านั้นในแง่ของความเป็นจริง ตามหลักของสามัญลักษณ์ คือ ลักษณะที่เสมอกันในใน สัตว์ และสังขารทั้งหลาย เพื่อให้เกิดความเห็นแจ้ง รู้ชัด ตรงต่อสภาวะ คือ ให้เข้าใจตามความเป็นจริง ที่สิ่ง เหล่านั้น เป็นไปตามสภาวะของมันเอง คือ การเห็นไตรลักษณ์<sup>๕๓</sup>

<sup>๕๑</sup> พระครูปฐมภวนาจารย์ วิ. (วีระนนท์ วีรนนโท), “กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลัก พุทธจิตวิทยา สำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย”, **พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๒), หน้า ก.

<sup>๕๒</sup> พระปลัดปรีชา คนธโก (จุลโพธิ์), “ศึกษาการเจริญโพชฌงค์ที่มีผลต่อการบรรลุธรรมในคัมภีร์ พระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๙๐.

<sup>๕๓</sup> พระทองศักดิ์ ปภาโต (ปิยะสุข), “ศึกษารูปนามตามที่ปรากฏใน ไตรลักษณะในการปฏิบัติวิปัสสนา ภาวนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๓๘.

**พระมหาไสว คายสูงเนิน** ศึกษาเรื่อง “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการควบคุมอารมณ์” พบว่า หลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คะแนนของการควบคุมอารมณ์ละของความฉลาดทางอารมณ์ของผู้รับการอบรม เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ แสดงว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสามารถนำมาใช้ เพื่อเพิ่มระดับของการควบคุมอารมณ์ และความฉลาดทางอารมณ์ได้นอกจากนั้นผู้รับการอบรมมีความประทับใจที่ดีเกี่ยวกับการฝึก รวมทั้งมีความเข้าใจและประสบการณ์ที่ดีขึ้น ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบนี้ ผู้รับการอบรมยังต้องการเผยแพร่ความรู้ในเรื่องนี้ไปยังผู้อื่นด้วย<sup>๕๔</sup>

**พระครูปริยัติปัญญาทรร** ศึกษา “อินทรีย์ ๕ และการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา” พบว่าสถานะความเป็นใหญ่ และความสำคัญหลักปฏิบัติของอินทรีย์ เป็นหลักธรรมที่เป็นเครื่องวัดและบ่งชี้ความก้าวหน้าช้า หรือเร็วของบุคคลผู้ปฏิบัติขั้นทดลองเพื่อพิสูจน์ให้เห็นความจริงประจักษ์แก่ตน ได้แก่ อินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา แนวคิดเกี่ยวกับอินทรีย์อินทรีย์ มี ๕ ประเภท สัทธินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธิอินทรีย์ และปัญญินทรีย์ มีความสำคัญคือควบคุมจิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เป็นปัจจัยต่อเนื่อง การแสวงหาสปปายะในการ ปฏิบัติ มีธรรมชาติที่เกื้อหนุน วิปัสสนากรรมฐาน ความรู้แจ้งชัดเจน ตามหลักปฏิบัติ มัชฌิมาปฏิปทาคือทางสายกลาง ได้แก่มรรค ๘ ย่อให้สั้นได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา ได้ปรมัตถ์คือ รูปนามเป็นอารมณ์<sup>๕๕</sup>

**พระทองประเสริฐ สีลสวโร (มาทัน)** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอนัตตลักขณสูตร” พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท คือ การปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งในเรื่องรูป นามตามความเป็นจริง อารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาภูมิ ๖ ย่อเป็น ๒ คือ รูป นาม วิธีการปฏิบัติวิปัสสนา คือ การเจริญสติปัฏฐาน ด้วยการพิจารณาเห็นกายในกาย การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา การพิจารณาเห็นจิตในจิต การพิจารณาเห็นธรรมในธรรม ซึ่งการกำหนดรู้ในฐานทั้ง ๔ นี้ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ <sup>๕๖</sup>

**พระวรรณะ มหาคณภิโร (ไตน้อย)** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิธีการนำเสนอเรื่องอายตนะ ๖ ในหนังสือทวาร ๖ ของทันตแพทย์สม สุจิรา” พบว่า อายตนะคือ เครื่องต่อภายนอกกับ

<sup>๕๔</sup> พระมหาไสว คายสูงเนิน, “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อการควบคุมอารมณ์”, *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๗), หน้า ๘๙.

<sup>๕๕</sup> พระครูปริยัติปัญญาทรร, “อินทรีย์ ๕ และการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), หน้า ก.

<sup>๕๖</sup> พระทองประเสริฐ สีลส วโร (มาทัน), “การศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอนัตตลักขณสูตร”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ก.

ภายใน,สิ่งที่รับรู้แบ่งออกเป็น ๒ ประการ คือ ๑)อายตนะภายใน หมายถึง เครื่องต่อภายใน หรือ เครื่องรับรู้ที่เรียกว่าอินทรีย์มี ๖ คือ จักขุ (ตา) โสตะ (หู) ฆานะ (จมูก) ชิวหา (ลิ้น) กาย (กาย) มโน (ใจ) ๒) อายตนะภายนอก หมายถึงเครื่องต่อภายนอก หรือสิ่งที่ถูกรู้มี ๖ คือ รูป (รูป) สัทธะ (เสียง) คันธะ (กลิ่น) รส (รส) โผฏฐัพพะ (สิ่งที่ต้องกาย) ธรรมารมณ (อารมณ์ที่เกิดกับใจ)<sup>๕๗</sup>

**พระคณิน โสทโร (เมืองเกิด)** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการพัฒนาปัญญาเพื่อการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า การบรรลุธรรม หมายถึง การทำให้แจ้ง เป็นการบรรลุโลกุตตรธรรม ๙ อย่างใดอย่างหนึ่ง การรู้แจ้งแทงตลอดในอริยสัจ ๔ โดยการเจริญสมณยานิกและวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การกำหนดรู้กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา ให้เห็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง ได้แก่ (๑) มรรค ๔ คือ โสตาปัตติมรรค สกทาคามีมรรค อนาคามีมรรค อรหัตตมรรค (๒) ผล ๔ คือ โสตาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล อรหัตตผล และ (๓) นิพพาน ๑ คือ สภาพที่ดับกิเลสและกองทุกข์สมบูรณ์<sup>๕๘</sup>

**พระมหาสมณีก เตชปญโญ (ลีนสุทฺธิ)** “ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างขั้น ๕ กับอายตนะ ๑๒ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า วิปัสสนาภาวนา เป็นการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง โดยอาศัยการกำหนดรู้รูปนามในปัจจุบัน อารมณ์ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นการใช้สติกำหนดรู้อารมณ์คือรูปนามขั้น ๕ ทางอายตนะ ๑๒ ที่ปรากฏทางกาย เวทนา จิต และธรรม จนเกิดปัญญาเห็นสภาวธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ซึ่งพระพุทธองค์ทรงรับรองว่า ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรม (อริยมรรค) และเพื่อให้แจ้งพระนิพพาน<sup>๕๙</sup>

**พระมหาสามารถ อธิจิตโต (มนัส)** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในพุทธสมุทฺยสูตร” พบว่า การเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท มีแนวทางการเจริญ ๒ แบบ คือ (๑) แบบสมณยานิกะ คือ การเจริญวิปัสสนาโดยอาศัยวิธีการของสมณะเป็นบาท เป็นการเจริญสมณะก่อนวิปัสสนา ทาองค์ฌาน คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา ให้

<sup>๕๗</sup> พระวรวงศ์ มหาคัมภีโร (ไตน้อย), “ศึกษาวิธีการนาเสนอเรื่องอายตนะ ๖ ในหนังสือทวาร ๖ ของทันตแพทย์สม สุจิรา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ก.

<sup>๕๘</sup> พระคณิน โสทโร (เมืองเกิด), “ศึกษาการพัฒนาปัญญาเพื่อการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ก.

<sup>๕๙</sup> พระมหาสมณีก เตชปญโญ (ลีนสุทฺธิ), “ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างขั้น ๕ กับอายตนะ ๑๒ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ก.

เกิดขึ้นจนเป็นวสีภาวะแล้วยกจิตออกจากองค์ฌาน พิจารณาเห็นพระไตรลักษณ์ (๒) แบบวิปัสสนาญาณิกะ คือการ เจริญวิปัสสนาโดยอาศัยอารมณ์วิปัสสนาล้วน มีอารมณ์ ๖ เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ คือ ชันธ ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ โดยสรุปได้แก่ รูป – นาม<sup>๖๐</sup>

**พระมหาแสงเพชร สุทธิจิตโต (สารธิมา)** ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิธีละอาสวะใน สัพพาสวสูตร” จากการศึกษาพบว่า มีทั้งหมด ๗ วิธี คือ (๑) การละอาสวะด้วยทัสสนะ (๒) การละอาสวะด้วยการสังวร (๓) การละอาสวะด้วยการใช้สอย (๔) การละอาสวะด้วยการอดกลั้น (๕) การละอาสวะด้วยการเว้น (๖) การละอาสวะด้วยการบรรเทา และ (๗) การละอาสวะด้วยการเจริญ (ภาวนา) ที่จะนำเวไนยสัตว์ให้สามารถหลุดพ้นจากอาสวะกิเลสเครื่อง เสร้าหมองของใจได้ ทั้งนี้ผู้เจริญสติพึงมีสติกำหนดตระลึกรู้อยู่ใน กาย เวทนา จิต และสภาวะธรรม<sup>๖๑</sup>

**พระมนัส โสภณจิตโต (ขอบมี)** ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการกำหนดรูปนามทางวิญญาน ๖ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” พบว่า จิตที่เกิดขึ้นทางทวารทั้ง ๖ นี้เมื่อเรียกว่า จักขุวิญญาน โสทวิญญาน ฆานวิญญาน ชิวหาวิญญาน กายวิญญาน และมโนวิญญาน สำหรับในทางปฏิบัติ คือการทำวิปัสสนาเรียกจักขุวิญญาน ว่านามเห็น เรียกโสทวิญญาน ว่านามได้ยิน เรียกฆานวิญญานว่า นามรู้กลิ่น เรียกชิวหาวิญญานว่านามรู้รส เรียกกายวิญญานว่า นามรู้กระทบ ทั้งนี้เพราะการปฏิบัติวิปัสสนาต้องทำด้วยการรู้ชัดรู้แจ้ง<sup>๖๒</sup>

สรุป ธาตุ ๔ ในฐานะเป็นอารมณ์กรรมฐาน คือ การพิจารณาธาตุเป็นอารมณ์ ปฐวีธาตุ พิจารณาส่วนที่เป็นของแข็งในร่างกายนี้น ขน เล็บ ผม กระดูก เป็นต้น ธาตุน้ำ สิ่งที่เอิบอาบ ของเหลว มีเลือด เสลด น้ำเหลือง น้ำเสีย น้ำดี เป็นต้น ธาตุไฟ พิจารณาสีที่อบอุ่นภายในร่างกาย ไม่ให้ร่างเ็นไหม้น ธาตุลม การเคลื่อนไหว ภายในร่างกาย ลมวิ่งขึ้นข้างบน วิ่งลงเบื้องล่าง ทุกอย่างเป็นอนัตตา มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และสลายไป เป็นอนิจจัง และความฉลาดทางอารมณ์ได้ เป็นอุบายที่ทำให้เรื่องปัญญา เป็นการสอนให้บุคคล ใช้ปัญญา สติและความเพียร เพ่งพินิจดูสิ่งที่เราเรียกว่า ชันธ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน เป็นเพียงของสมมติขึ้นมา ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ของเราของเขา อินทรีย์สังวร

<sup>๖๐</sup> พระมหาสามารถ อธิจิตโต (มนัส), “ศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในทุกขสมุทยสูตร”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ก.

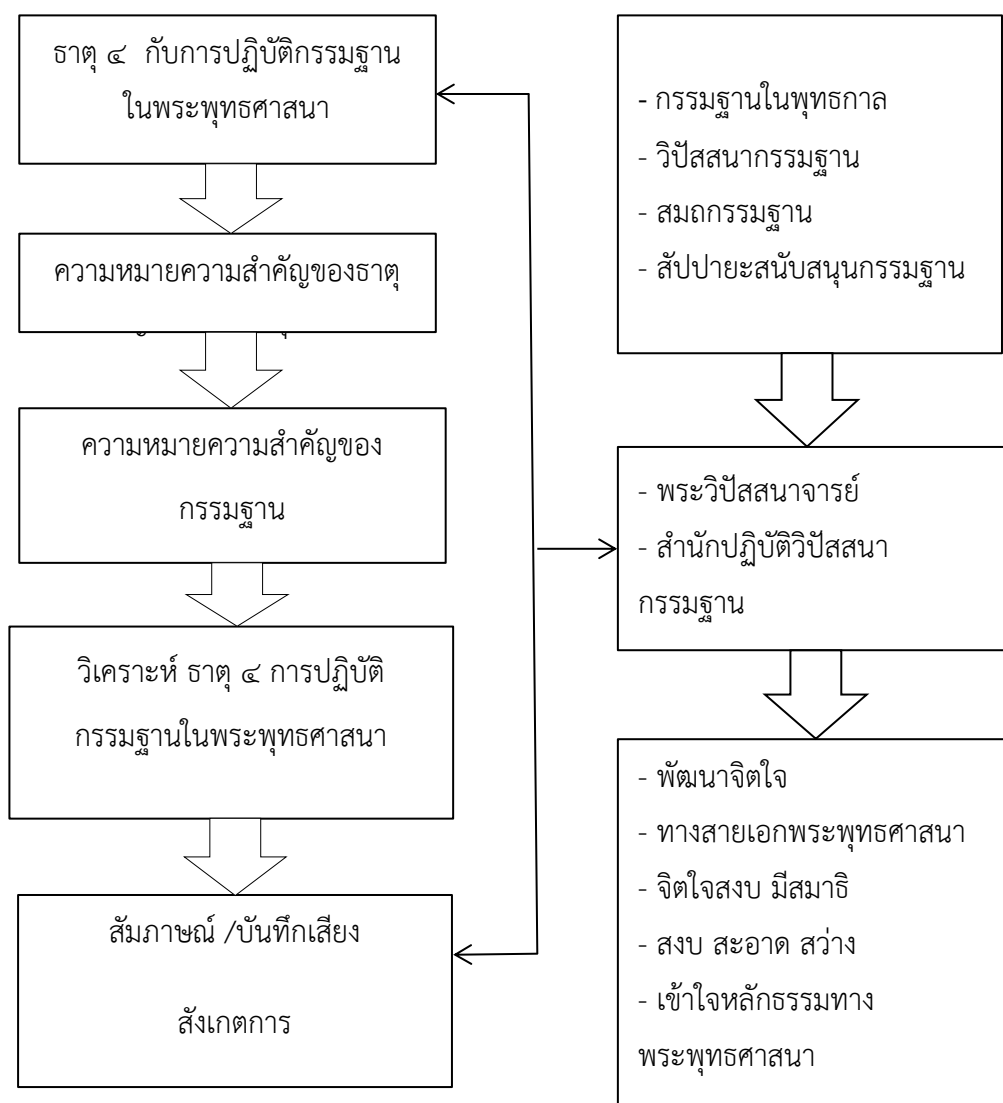
<sup>๖๑</sup> พระมหาแสงเพชร สุทธิจิตโต (สารธิมา), “ศึกษาวิธีละอาสวะในสัพพาสวสูตร”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ก.

<sup>๖๒</sup> พระมานัส โสภณจิตโต (ขอบมี), “ศึกษาการกำหนดรูปนามทางวิญญาน ๖ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๒๙.

หมายถึง การปิดกั้น การห้าม การป้องกัน การระมัดระวังอินทรีย์ ๖ ไม่ให้จิตถูกขุดตึงออกไปสนใจอารมณ์อันจะเป็นเหตุให้เกิดอกุศล และหมายถึงคุ้มครองรักษาจิตให้อยู่กับหลักอันมั่นคง วิปัสสนาภาวนา เป็นการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง โดยอาศัยการกำหนดรู้รูปนามในปัจจุบันอารมณ์ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นการใช้สติกำหนดรู้อารมณ์คือรูปนามขั้น ๕ ทางอายตนะ ๑๒ ที่ปรากฏทางกาย เวทนา จิต และธรรม การกำหนดรู้กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา ให้เห็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง

## ๒.๔ กรอบแนวคิด

### การศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาธาตุ ๔ กับการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนา



## บทที่ ๓

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยมีวิธีดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

#### ๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ภาคนาม โดยการศึกษาข้อมูลจาก เอกสาร ตำรา ข้อมูลรายงานการวิจัย รายงานของหน่วยงานต่าง ๆ บทความทางวิชาการ วิทยานิพนธ์ ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (Indepth interview) โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง โดยศึกษาธาตุ ๔ กระบวนการ เรื่อง “ศึกษาธาตุ ๔ กับการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนา ” กับกลุ่มเป้าหมาย

#### ๓.๒ ขั้นตอนผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ หมายถึง พระวิปัสสนาจารย์ เจ้าสำนักปฏิบัติธรรม และพระสังฆาธิการ ระดับเจ้าคณะอำเภอ และเจ้าคณะตำบล ที่ผ่านการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน และจำพรรษาอยู่ในจังหวัดสุรินทร์

##### ๑. พระวิปัสสนาจารย์ และเจ้าสำนักปฏิบัติธรรม ๓ รูป

๑) พระครูวิจิตรธรรมวงศ์, เจ้าคณะอำเภอจอมพระ เจ้าอาวาสวัดป่าพุทธรณิमत ตำบลหนองสนธิ อำเภอจอมพระ จังหวัดสุรินทร์

๒) พระครูวิศิษฐ์วิহারคุณ, รองเจ้าคณะอำเภอสังขะ เจ้าอาวาสวัดป่าสังฆพงษ์ อำเภอสังขะ จังหวัดสุรินทร์

๓) พระครูจันทปัญญาภรณ์, เจ้าคณะอำเภอศรีณรงค์ เจ้าอาวาสวัดป่าบ้านตรวด ตำบลตรวด อำเภอศรีณรงค์ จังหวัดสุรินทร์

##### ๒. ระดับพระสังฆาธิการ ๑๑ รูป

๑) พระพรหมวชิรโมลี, ดร. ที่ปรึกษาเจ้าคณะภาค ๑๑, เจ้าอาวาสวัดศาลาลอย พระอารามหลวง ตำบลในเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์

๒) พระครูปทุมสังฆการ, เจ้าคณะอำเภอเมืองสุรินทร์ เจ้าอาวาสวัดประทุมเมฆ ตำบลในเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์

๓) พระครูปัญญาวิมลวัฒน์, เจ้าอาวาสวัดใหม่ศรีมากทอง ตำบลนอกเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์

๔) พระครูสุพัฒน์กิจ, รองเจ้าคณะอำเภอปราสาท วัดสุวรรณาราม ตำบลประทัดบุ อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์,

๕) พระครูพิทักษ์สังฆกิจ, เจ้าคณะอำเภอสังขะ เจ้าอาวาสวัดโพธาราม ตำบลสังขะ อำเภอสังขะ จังหวัดสุรินทร์

๖) พระครูพรหมวิหารธรรม, เจ้าคณะอำเภอกาบเชิง เจ้าอาวาสวัดอุดมพรหมวิหาร ตำบลบ้าน อำเภอกาบเชิง จังหวัดสุรินทร์

๗) พระอนุตตปัญญาภรณ์, รองเจ้าคณะอำเภอเมืองสุรินทร์ เจ้าอาวาสวัดหนองบัว ตำบลในเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์

๘) พระครูสาธุกิจโกศล ผศ.ดร., เจ้าคณะตำบลในเมือง เจ้าอาวาสวัดจำปา, ตำบลในเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์

๙) พระครูธำรงศีลคุณ, เจ้าคณะอำเภอปราสาท เจ้าอาวาสวัดมุนีนिरมิต ตำบลเชื้อเพลิง อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์

๑๐) พระครูสุวรรณจันทสรคุณ, เจ้าคณะตำบลโคกนาสาม เจ้าอาวาสวัดบ้านกะเพรา ตำบลโคกนาสาม อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์

๑๑) พระครูอภิรักษ์ธีรคุณ, เจ้าคณะตำบลโคกสะอาด เจ้าอาวาสวัดพยุขสุข ตำบลโคกนาสาม อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์

### ๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพภาคสนาม มีเครื่องมือในการวิจัย ดังนี้

๑) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview)

ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) และสัมภาษณ์จนเกิดการอิ่มตัวของข้อมูล จากพระวิปัสสนาจารย์ จำนวน ๕ สำนัก และสังฆาธิการที่มีความรู้ความสามารถทางกรรมฐาน จำนวน ๑๔ รูป

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากข้อมูลเอกสารมาสร้างเครื่องมือรูปแบบสัมภาษณ์เชิงลึก และหลังจากนั้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบรูปแบบสัมภาษณ์ ดังมีรายนามผู้เชี่ยวชาญทรงคุณวุฒิ ๓ ท่าน ประกอบด้วย

๑) พระครูปริยัติวิสุทธิคุณ, รองศาสตราจารย์ ดร.

๒) รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีศักดิ์ ทองทิพย์

๓) ดร.ธนรัฐ สะอาดเยี่ยม

เมื่อผู้ทรงวุฒิตรวจแบบสัมภาษณ์เสร็จแล้ว นำมาแก้ไขให้ถูกต้อง จึงนำไปใช้สัมภาษณ์จริง

### ๓.๓.๑ ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลภาคสนาม ในการลงพื้นที่ศึกษาที่กำหนดด้วยวิธีการสัมภาษณ์ ด้วยการใช้วิธีวิธีการบันทึกลงในเครื่องบันทึกเสียงและจดบันทึกตามความเหมาะสมมีการเก็บภาพประกอบ

โดยใช้เครื่องมืออุปกรณ์ที่ช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

- ๑) กล้องถ่ายรูปบันทึกภาพนิ่ง
- ๒) เทปบันทึกเสียงสนทนา
- ๓) แบบสัมภาษณ์

๓.๓.๒ แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Interview guideline) เป็นแบบสัมภาษณ์เพื่อวิเคราะห์กรณีฐาน ๓ ขั้นตอน

- ๑) ข้อมูลสถานภาพส่วนบุคคลทั่วไป ของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ๒) ข้อมูลสัมภาษณ์ นำมาวิเคราะห์ แยกออกตามวัตถุประสงค์
- ๓) ใช้ข้อมูลสัมภาษณ์ตอบแบบพรรณนา

### ๓.๔ การแจกแบบสัมภาษณ์ (In-Depth Interview)

ข้อมูลงานวิจัยเรื่อง “ศึกษาธาตุ ๔ กับการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนา” ได้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ โดยมีการวิเคราะห์ตามลำดับ ดังนี้

#### ๓.๔.๑ ขั้นตอนการจัดการวิเคราะห์ข้อมูล

- ๑) นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารปฐมภูมิและเอกสารทุติยภูมิต่างๆ ที่เกี่ยวกับการสัมภาษณ์ประมวลสังเคราะห์ให้ได้สาระสำคัญตามวัตถุประสงค์
- ๒) นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ การจดบันทึกและการบันทึกเสียงถอดความแล้ววิเคราะห์เพื่อประมวลให้ได้สาระสำคัญที่สอดคล้องตามวัตถุประสงค์
- ๓) นำบทวิเคราะห์ทั้งหมดมาตรวจสอบความสมบูรณ์และเรียบเรียงประเด็นต่างๆ ที่เสนอไว้ในสารบัญ
- ๔) เรียบเรียงและจัดลำดับข้อมูลเกี่ยวกับการทำบุญต่าง ๆ ตามหลักพระพุทธศาสนา และภูมิปัญญาของบรรพบุรุษไทยที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าข้อมูล

๓.๔.๒ ขั้นตอนนำเสนอผลการศึกษา ผู้วิจัยจะนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้าด้วยวิธีแบบพรรณนาวิเคราะห์ ให้ที่ปรึกษาได้ตรวจสอบข้อมูลและแนะนำข้อบกพร่อง และนำข้อมูลแก้ไขต่อไป

### ๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล โดยการนำเอาข้อมูล ที่ออกภาคสนามโดยการสัมภาษณ์แล้ว นำข้อมูลมาขยายออกจัดเป็นระบบ แต่ละขั้นตอน ตอบโจทย์ตรงตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

- ๑) ข้อมูลปฐมภูมิ
- ๒) ข้อมูลที่ได้จากทุติยภูมิ เอกสาร งานวิจัยต่าง ๆ
- ๓) ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์

นำมาวิเคราะห์ขยายข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้มา แยกออกอย่างเป็นระบบ และนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อปรับปรุงแก้ไขต่อไป

## บทที่ ๔

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยเรื่อง “ศึกษาธาตุ ๔ กับการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนา” ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์ คือ ศึกษาความหมายและความสำคัญของหลักธาตุ ๔, ศึกษาความหมายและความสำคัญของกรรมฐาน, และวิเคราะห์วิธีการประยุกต์ใช้ธาตุ ๔ ในการปฏิบัติกรรมฐาน ดังนี้

๔.๑ ความหมายและความสำคัญของหลักธาตุ ๔

๔.๒ ความหมายและความสำคัญของกรรมฐาน ประเภทของสมณะและวิปัสสนา

๔.๓ การประยุกต์ใช้ธาตุ ๔ ในการปฏิบัติกรรมฐาน การใช้ธาตุ ๔ ประโยชน์ของการ

พิจารณาธาตุ ๔

#### ๔.๑ ความหมายและความสำคัญของหลักธาตุ ๔

ธาตุ ๔ เป็นส่วนสำคัญในร่างกายของมนุษย์ ที่เป็นส่วนก่อตัวขึ้นเป็นรูปร่างกาย สมมติเรียกชื่อ ก หรือ ข ที่ประกอบไปด้วย ปฐวีธาตุ ธาตุดิน อาโปธาตุ ธาตุน้ำ วาโยธาตุ ธาตุลม เตโชธาตุ ไฟ รวมกันเข้าเป็นรูปร่างมนุษย์ขึ้นมา เป็นสิ่งที่ทรงสภาวะของตนเอง คือมีอยู่โดยธรรมดา เป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่มีผู้สร้าง ไม่มีผู้สร้าง ไม่มีผู้สร้าง ไม่มีผู้สร้าง

##### ๔.๑.๑ ความหมายของธาตุ ๔

คนเราเกิดมาในร่างกายประกอบด้วยธาตุทั้งสี่ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ซึ่งในแต่ละคนจะมีธาตุเด่น เป็นธาตุประจำตัว เรียกว่า ธาตุเจ้าเรือน ธาตุเจ้าเรือน หมายถึง องค์ประกอบของธาตุทั้ง ๔ ที่รวมกันอย่างปกติ แต่จะมีธาตุอย่างใดอย่างหนึ่งเด่น หรือมากกว่าธาตุอื่นๆ ซึ่งจะเป็นบุคลิกลักษณะและอุปนิสัยติดตัวมาตั้งแต่แรกเกิด หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ธาตุกำเนิด” ภายหลังอาจเปลี่ยนแปลงได้ เนื่องจากพฤติกรรมกรรมการเลี้ยงดูและสิ่งแวดล้อม ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานกล่าวว่า “ธาตุ สิ่งที่ยึดถือเป็นสำคัญที่ค้ำจุนกันเป็นร่างของสิ่งทั้งหลาย โดยทั่ว ๆ ไปเชื่อว่ามี ๔ ได้แก่



โอกาสแห่งการปรุงแต่ง ปรับปรุงถูกต้องถึงจะแสดงคุณค่าที่แท้จริงออกมา ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลมก็เหมือนกัน แม้แต่นิพพานก็เช่นกัน ต้องมีการปรับปรุงกาย วาจา ใจให้ครบถ้วน ถูกต้อง พร้อมกัน จึงจะแหวกออกมาให้เห็น อย่างนิพพานธาตุแสดงออกมาเป็นความสุข ไม่ใช่ขิณพหาน เป็นเพียงปฏิกิริยาที่ออกมา จากการที่จิต สัมผัสสินิพพานธาตุ หรือคุณค่าของนิพพานเท่านั้น ส่วนผลคือความสุข

#### ๔.๑.๒ ความสำคัญของธาตุ ๔

ความสำคัญของธาตุ ๔ ที่ใช้เจริญกรรมฐานนับว่าเป็นเรื่องสำคัญ เพราะธาตุ ๔ เป็นส่วนที่สำคัญอยู่ในร่างกาย มี ปฐวีธาตุ ธาตุ อาโปธาตุ ธาตุ น้ำ วาโยธาตุ ธาตุลม เตโชธาตุ ธาตุไฟ ที่ก่อให้เกิดเป็นร่างกายมนุษย์ ดังในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวว่า

การกำหนดธาตุอย่างพิสดารอย่างนี้ว่า ผมเป็นปฐวีธาตุ ขนเป็นปฐวีธาตุ ดังนี้ ย่อมปรากฏโดยความเป็นของเนิ่นช้าแก่ภิกษุผู้มีปัญญาเฉียบแหลม แต่เมื่อผู้มีปัญญาเฉียบแหลมนั้น ใฝ่ใจอยู่อย่างนี้ สิ่งที่เป็นลักษณะแฉ่นแฉ้ง สิ่งนี้คือปฐวีธาตุ สองใดมีลักษณะเอิบอาบ สิ่งนี้คือ อาโปธาตุ สิ่งมีลักษณะอบอุ่น สิ่งนี้คือเตโชธาตุ สิ่งใดมีลักษณะไหว สิ่งนี้คือวาโยธาตุ ดังนี้ ก็มัญฐานย่อมปรากฏ แต่ผู้มีปัญญาไม่เฉียบแหลมนัก ใฝ่ใจอยู่อย่างนี้ ก็มัญฐานนี้ ย่อมมืดมัว ไม่แจ่มแจ้ง เมื่อเธอใฝ่ใจโดยพิสดารตามนัยก่อนก็มัญฐานจึงจะปรากฏชัด<sup>๖</sup>

ดังนั้น วิธีเจริญก็มัญฐานจึงต้องมืองค์ประกอบคือ ธาตุทั้ง ๔ เพื่อพิจารณาร่างกายให้เห็นว่าเป็นอสุภธาตุกัมมัญฐาน ที่พิจารณาธาตุเป็นอารมณ์ กล่าวคือ กำหนดพิจารณาร่างกายแยกเป็นส่วนๆ ให้เห็นว่าเป็นแต่เพียงธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ประชุมกันอยู่ จึงขึ้นหรืออิงอยู่กับเหตุคือ ดิน น้ำ ลม ไฟ จึงไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา

นาม ธรรมที่รู้จักกันด้วยชื่อ กำหนดรู้ด้วยใจเป็นเรื่องของจิตใจ, สิ่งที่ไม่รูปร่าง ไม่ใช่รูปแต่น้อมมาเป็นอารมณ์ของจิตได้ ๑) ในที่ทั่วไปหมายถึงรูปขันธ์ ๔ คือ เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณ ๒) บางแห่งหมายถึงรูปขันธ์ ๔ นั้นและนิพพาน (รวมทั้งโลกุตตรธรรมอื่นๆ) ๓) บางแห่งเช่น ในปัจจุสมุปบาท บางกรณีหมายถึงเจตสิกธรรมทั้งหลาย เทียบ รูปนามธรรม - สิ่งที่ไม่รูปร่างตัวตน สัมผัสได้ด้วยใจ หรือความคิด

สภาวะที่น้อมไปหาอารมณ์, ใจและอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจ คือ จิตและเจตสิก, สิ่งของที่ไม่รูปรูป คือรู้ไม่ได้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่รู้ได้ทางใจ นามรูป นามธรรมและรูปธรรม; นามธรรมหมายถึง สิ่งที่ไม่รูปรูป คือรู้ไม่ได้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่รู้ได้ด้วยใจ ได้แก่เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ; รูปธรรม หมายถึงสิ่งที่มีรูป สิ่งที่เป็นรูป ได้แก่รูปขันธ์ทั้งหมดนามรูปปริจเฉทญาณ - ญาณ

<sup>๖</sup> พระพุทธโฆสเถระ รัตน, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๖๑๒.

กำหนดแยกนามรูป, ญาณหยั่งรู้ว่าสิ่งทั้งหลายเป็นแต่เพียงนามและรูป และกำหนดจำแนกได้ว่าสิ่งใดเป็นรูป สิ่งใดเป็นนาม นามรูปปัจจัยปริศคหาญาณ - ญาณกำหนดจับปัจจัยแห่งนามรูป, ญาณหยั่งรู้ว่ากำหนดจับได้ซึ่งปัจจัยแห่งนามและรูป โดยอาการที่เป็นไปตามหลักปฏิจาสัมบุตภาพ เป็นต้น เรียกกันสั้นๆ ว่า ปัจจัยปริศคหาญาณ

นิพพาน การดับกิเลสและกองทุกข์เป็นโลกุตตรธรรม และเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา นิพพานธาตุ ภาวะแห่งนิพพาน นิพพาน หรือนิพพานธาตุ ๒ คือ สอุปาทิเสสนิพพาน ดับกิเลสและยังมีชั้น ๕ หรือเบญจชั้นอยู่ ๑ หมายถึง ยังมีชีวิตอยู่ ดังนั้นจึงไม่ใช่การพยายามดับชั้น ๕ แต่เป็นการดับอุปาทานที่ไปยึดชั้น ๕ อุปาทิเสสนิพพาน ดับกิเลสไม่มีเบญจชั้นเหลือ ๑ (ตายหรือดับชั้น) ดังคำให้สัมภาษณ์ของพระปัญญาวิมลวัฒน์กล่าวว่า

“นิพพิทา ความหน่าย หมายถึงความหน่ายที่เกิดขึ้นจากปัญญาพิจารณาเห็นความจริง ถ้าหญิงชายอยู่กันเกิดหน่ายกัน เพราะความประพฤติไม่ดีต่อกัน หรือหน่ายในมรรยาทของกันและกัน อย่างนี้ไม่จัดเป็นนิพพิทา เพราะเป็นการหน่ายที่เกิดจากกิเลสตัณหา ความเบื่อหน่ายในกองทุกข์”<sup>๗</sup>

กำหนดพิจารณาร่างกายแยกเป็นส่วนๆ ให้เห็นว่าเป็นแต่เพียงธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ประชุมกันอยู่ กำหนดรู้ด้วยใจเป็นเรื่องของจิตใจ นามธรรม หมายถึง สิ่งที่ไม่มีรูป คือรู้ไม่ได้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่รู้ได้ด้วยใจ ได้แก่เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ญาณหยั่งรู้ว่าสิ่งทั้งหลายเป็นแต่เพียงนามและรูป และกำหนดจำแนกได้ว่าสิ่งใดเป็นรูป สิ่งใดเป็นนาม ให้เกิดความเบื่อหน่าย

**๔.๑.๓ การกำหนดพิจารณาธาตุ ๔** การกำหนดพิจารณาธาตุทั้ง ๔ ที่มีอยู่ในกายของมนุษย์เรานั้น ควรพิจารณาเป็นขั้นตอนของธาตุในแต่ละอย่าง ไม่ควรพิจารณารวมทั้ง ๔ อย่าง คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม ดังนี้

**๑) การกำหนดพิจารณาปฐวีธาตุ (ธาตุดิน)** ธาตุดินหรือปฐวีธาตุ ในกายมนุษย์ คือ ธาตุที่มีลักษณะแข็งแข็ง เป็นของหยาบ ได้แก่ ผมขนเล็บฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังพืด ไต ปอด สี่ใหญ่ ไส้เล็กๆ อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง และตลอดถึงอุปาทินกรุปอื่นใดก็ตามในตัณหาที่มีลักษณะแข็งแข็ง เป็นของหยาบ จัดเป็นธาตุดิน อย่างนี้เป็นกรณีก้าวถึงธาตุดินหรือปฐวีธาตุมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล ซึ่งเป็นไปในลักษณะที่คนทุกคนจะทำความเข้าใจได้ ก็เพื่อนำไปสำเร็จประโยชน์ในการเจริญกรรมฐาน ให้เกิดปัญญาอันเป็นปัญญาวิมุตติหรือความสุขจากการหลุดพ้นที่ไม่กำเรบสืบสาน คือไม่แปรผันดังเจตวิมุตติ ธาตุดินภายใน ธาตุดินภายนอก ถ้ามีอุปาทานยึดถือว่าเป็นเราของเราอันจึงเป็นทุกข์แล้ว ธาตุดินภายใน ธาตุดินภายนอก ที่คิดว่าเป็นกรรมสิทธิ์

<sup>๗</sup> สัมภาษณ์ พระครูปัญญาวิมลวัฒน์, เจ้าอาวาสวัดใหม่ศรีมากทอง ตำบลนอกเมือง อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์, ๑๗ กันยายน ๒๕๖๓.

มีอยู่ปกครองอยู่ในธาตุดินเหล่านั้น ก็เป็นสมุทัย เหตุให้เกิดความทุกข์ ปัญญาเห็นตามเป็นจริงของธาตุดินภายใน ธาตุดินภายนอก แล้วคลายความยึดถือวางเฉยตามสภาวะธรรมให้เป็นไปตามสภาพธาตุดินภายใน ธาตุดินภายนอก นิโรธะ ความดับทุกข์ในธาตุดินก็เกิดมีขึ้น จิตพิจารณาเป็น กลางรู้เหตุผลตามที่เป็นจริงถูกต้อง ในธาตุดินภายใน ในธาตุดินภายนอก เป็นมรรค หนทางเข้าถึงความดับทุกข์ พ้นทุกข์ วางเฉย ไม่ยึดถือ มีอารมณ์ ชุ่มเย็นเป็นสุข หมตวิตกวิจารณ์ ไม่ปรุงแต่งธาตุดิน จิตถอนอุปาทาน สมความปรารถนา หมตตัณหา พ้นความต้องการ จิตจึงพ้นไปจากโทษทุกข์ทั้งปวง ความสงบของจิต ความสงบของอารมณ์ ความสงบของธาตุ เป็นความไม่หวั่นไหวทั้งปวง อนัตตาในธาตุดินภายใน อนัตตาธาตุดินภายนอก เป็นอนัตตาธรรมทั้งภายใน เป็นทั้งอนัตตาธรรมภายนอก ดังคำให้สัมภาษณ์ พระครูพิทักษ์สังฆกิจ กล่าวว่า “ธาตุดิน เป็นของไม่เที่ยง ไม่จีรัง ยั่งยืนทั้งตัวเราและผู้อื่น สรรพสิ่งต่าง ๆ ก็เช่นกัน ให้พิจารณาให้เห็นว่าเป็นไม่สวยไม่งาม ทุกอย่างเป็นเน่าเหม็นเป็นอสุภะ ที่อยู่ภายในภายนอกร่างกายของมนุษย์เรา”<sup>๘</sup> ในพระไตรปิฎกแก้วสุตตร กล่าวว่า

ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ ย่อมตั้ง อยู่ไม่ได้ในที่ไหน อุปาทายรูปที่ยาว และสั้น ละเอียดและหยาบ งามและไม่งาม ย่อมตั้งอยู่ไม่ได้ในที่ไหน นามและรูปย่อมดับสนิท ในที่ไหน ในปัญหานี้ มีคำตอบดังนี้ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ ย่อมตั้ง อยู่ไม่ได้ในวิญญานซึ่งเป็นสิ่งที่มองไม่เห็น ไม่มีที่สุด แต่มีทำข้ามโดยรอบด้าน อุปาทายรูปที่ยาว และสั้น ละเอียด และหยาบ งามและไม่งาม ก็ย่อมตั้งอยู่ไม่ได้ ในวิญญานอันเช่นเดียวกัน นามและรูปย่อมดับสนิท ในวิญญานอันเช่นเดียวกัน เพราะวิญญานดับไป นามและรูปนั้นก็ย่อมดับสนิทในที่นั้น<sup>๙</sup>

การพิจารณาเจริญปฐวีธาตุ ในกระดูกทั้งหลาย กระดูกสันเท้ากระดูกข้อเท้าตั้งอยู่ กระดูกข้อเท้ากระดูกแข้งตั้งอยู่ กระดูกแข้งกระดูกขาตั้งอยู่ กระดูกขากระดูกสะเอวตั้งอยู่ กระดูกสะเอวกระดูกสันหลังตั้งอยู่ กระดูกสันหลังกระดูกคอตั้งอยู่ กระดูกคอกระดูกศีรษะตั้งอยู่ กระดูกศีรษะตั้งอยู่บนกระดูกคอๆ ตั้งอยู่บนกระดูกสันหลังๆ ตั้งอยู่บนกระดูกสะเอวๆ ตั้งอยู่บนกระดูกขาๆ ตั้งอยู่บนกระดูกแข้งๆ ตั้งอยู่บนกระดูกข้อเท้าๆ ตั้งอยู่บนกระดูกสันเท้า ในกระดูกเหล่านั้น กระดูก สันเท้าหาไม่รู้ไม่ว่า เรากระดูกข้อเท้าตั้งอยู่ กระดูกข้อเท้าหาไม่รู้ไม่ว่า เรากระดูกแข้งตั้งอยู่ กระดูกแข้งหาไม่รู้ไม่ว่า เรากระดูกขาตั้งอยู่ กระดูกขาหาไม่รู้ไม่ว่า เรากระดูกสะเอวตั้งอยู่ กระดูกสะเอว หาไม่รู้ไม่ว่า เรากระดูกสันหลังตั้งอยู่ กระดูกสันหลังหาไม่รู้ไม่ว่า เรากระดูกคอตั้งอยู่ กระดูกคอ หาไม่รู้ไม่ว่า เรากระดูกศีรษะตั้งอยู่ กระดูกศีรษะก็หาไม่รู้ไม่ว่า เราตั้งอยู่บนกระดูกคอๆ ก็หา

<sup>๘</sup> สัมภาษณ์ พระครูพิทักษ์สังฆกิจ, เจ้าคณะอำเภอสังขะ เจ้าอาวาสวัดโพธาราม ตำบลสังขะ อำเภอสังขะ จังหวัดสุรินทร์, ๑๙ กันยายน ๒๕๖๓.

<sup>๙</sup> ที.สี. (ไทย) ๙/๔๔๘-๔๔๙/๒๒๐.

รู้ไม่ว่า เราตั้งอยู่บนกระดูกสันหลัง ๆ ก็หาไม่รู้ไม่ว่า เราตั้งอยู่บนกระดูกสะเอวๆ ก็หาไม่รู้ไม่ว่า เราตั้งอยู่บนกระดูกขา ๆ ก็หาไม่รู้ไม่ว่า เราตั้งอยู่บนกระดูกแข้งๆ ก็หาไม่รู้ไม่ว่า เราตั้งอยู่บนกระดูกข้อเท้า กระดูกข้อเท้าก็หาไม่รู้ไม่ว่า เราตั้งอยู่บนกระดูกสันเท้า เปรียบเหมือนในกองวัตถุที่วางซ้อนๆ กัน มีอิฐไม้ และโคลมัย แห้ง เป็นต้น อันล่างๆ หาไม่รู้ไม่ว่า เราค้ำอันบนๆ ตั้งอยู่ อันบนๆ เล่า ก็หาไม่รู้ไม่ว่า เราตั้งอยู่บนอันล่างๆ สิ่งทั้งหลายนั้น ปราศจากความคิดคำนึงและไตร่ตรองถึงกันและกัน อันกระดูกเป็นโกฏฐาสแผนกหนึ่งในร่างกายนี้ ไม่มีความคิด เป็นของกลางๆ ว่างเปล่า ไม่มีวิญญาณ เป็นของแข็งแข็งเป็นปฐวีธาตุ

อย่างไรก็ตามการพิจารณาธาตุดิน คือ กระดูกที่มีอยู่ในร่างของมนุษย์เรา และเป็นส่วนสำคัญ ค้ำให้คนเดินได้ ตั้งตัวตรงได้ ก็เกิดจากธาตุดิน หากธาตุดิน หรือกระดูกอ่อนแอ ก็จะเกิดเวทนา คือ การปวดหลัง ปวดเอว เป็นต้น

## ๒) การกำหนดพิจารณาอาโปธาตุ (ธาตุน้ำ)

อาโปธาตุในกายมนุษย์ คือ ๑๖ อุปาทินนกรูปีที่ เป็นของเฉพาะตน มีลักษณะเอิบอาบ ได้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ น้ำตา มันทัน เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร หรืออุปาทินนกรูปีที่ เป็นของเฉพาะตนมีความเอิบอาบ ในมหาราคูโลวาทสูตร กล่าวว่า

อาโปธาตุ(ธาตุน้ำ) ที่เป็นภายในและอาโปธาตุที่เป็นภายนอก ก็เป็นอาโปธาตุนั่นเอง บัณฑิตพึงเห็นอาโปธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า ‘นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นมัน นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา’ ครั้นเห็นอาโปธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายในอาโปธาตุและทำจิตให้คลายกำหนดในอาโปธาตุได้...<sup>๑๐</sup>

การพิจารณาอาโปธาตุ ที่เป็นธาตุน้ำ ความเอิบอาบ ธรรมชาติที่เอิบอาบ ความเหนียว ธรรมชาติที่เหนียวธรรมชาติเป็นเครื่องเกาะกุมรูป เป็นภายในตน มีเฉพาะตน ที่กรรมอันประกอบด้วย ตัณหาและทิฏฐียึดถือ ซึ่งเป็นภายในตน เช่น ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันทันน้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร หรือความเอิบอาบ ธรรมชาติที่เอิบอาบความเหนียว ธรรมชาติที่เหนียว ธรรมชาติเป็นเครื่องเกาะกุมรูป เป็นภายในตน มีเฉพาะตน ที่กรรมอันประกอบด้วย ตัณหาและทิฏฐียึดถือ ซึ่งเป็นภายในตน แม้อันใดมีอยู่ นี้เรียกว่า อาโปธาตุที่เป็นภายใน<sup>๑๑</sup>

จากเนื้อหาที่ยกมา เป็นการแสดงอารมณ์ปรมัตถ์ของรูปเช่นเดียวกับธาตุดิน แต่สภาวะของธาตุน้ำมีลักษณะที่ไหลเกาะกุมทำหน้าที่ให้ธาตุดินรวมตัวเป็นรูปร่างสัณฐานขึ้นมา ในการเจริญวิปัสสนาภาวนานั้น โยคีพึงกำหนดรู้ที่ใจถึงสภาวะธาตุน้ำที่มีลักษณะเหลว วิปัสสนาญาณย่อมพัฒนาเห็นอาการเกิดดับของธาตุน้ำ แล้วหลุดพ้นจากกิเลสในที่สุดได้

<sup>๑๐</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๕/๑๑๕/๑๒๗.

<sup>๑๑</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๗๔/๑๓๕.

### ๓) การกำหนดพิจารณาเตโชธาตุ (ธาตุไฟ)

ธาตุไฟ คือ “ภาวะที่ทำให้ร้อน เรียกสามัญว่า ธาตุไฟ” เรียกสามัญว่า ธาตุไฟ ธาตุที่มีลักษณะร้อน ความร้อน ในร่างกาย ได้แก่ ไฟที่ยังกายให้อบอุ่น ไฟที่ยังกายให้ทรุดโทรม ไฟที่ยังกายให้กระวนกระวายและไฟที่เผาอาหารให้ย่อย ท่านกล่าวว่า ความร้อน ธรรมชาติที่ร้อน ความอุ่น ธรรมชาติที่อุ่น ความอบอุ่น ธรรมชาติที่อบอุ่น เป็นภายในตน มีเฉพาะตน ที่กรรมอันประกอบด้วยตัณหา และทิฏฐียึดถือซึ่งเป็นภายในตน เช่นเตโชธาตุที่ทำให้ร่างกายอบอุ่น ที่ทำให้ร่างกายทรุดโทรม ที่ทำให้เราร้อนและที่ทำให้ของกินของดื่ม ของเคี้ยว ของลิ้ม ถึงความย่อยไปด้วยดีหรือความร้อน ธรรมชาติที่ร้อน ความอุ่น ธรรมชาติที่อุ่น ความอบอุ่น ธรรมชาติที่อบอุ่น เป็นภายในตน มีเฉพาะตน ที่กรรมอันประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐียึดถือซึ่งเป็นภายในตน แม้อื่นใดมีอยู่ นี้เรียกว่า เตโชธาตุที่เป็นภายใน<sup>๑๒</sup>

จากเนื้อหาที่ยกมา เป็นการแสดงสภาวะของธาตุไฟที่ทำให้เกิดการเผาผลาญร่างกาย ทำให้กายมีอาการเสื่อม ทรุด แต่อีกด้านหนึ่งธาตุไฟก็เป็นประโยชน์ในการให้พลังงาน ทำให้ร่างกายอบอุ่น รวมถึงการย่อยอาหารอีกด้วย เมื่อโยคีกำหนดรู้ธาตุไฟย่อมนำไปสู่การรู้แจ้งได้ เช่น ในขณะเดินจงกรม ดังคำให้สัมภาษณ์ของพระครูวิศิษฎ์วิหารคุณ กล่าวว่า “โยคีรู้ถึงเท่าที่กระทบพื้นมีอาการเย็นบ้าง ร้อนบ้าง ซึ่งเป็นอาการของธาตุไฟ จนเกิดวิปัสสนาญาณเห็นอาการเหล่านั้นเกิดดับ และผู้ปฏิบัติ นั้นย่อมนำไปสู่ความหลุดพ้นได้”<sup>๑๓</sup> ธาตุไฟยังทำให้ร่างกายอบอุ่น อวัยวะภายในไม่เน่าสลาย ควบคุมอุณหภูมิที่ทำให้อาหารที่รับประทาน ลงไปย่อยอาหารสิ่งที่ดี นำไปหล่อเลี้ยงร่างกาย ส่วนที่ไม่ดีก็ถ่ายออก เป็นอุจจาระ ปัสสาวะไป

### ๔) การกำหนดธาตุวาโยธาตุ (ธาตุลม)

ธาตุลม สภาวะที่ทำให้สั่นไหวเคลื่อนที่ และค้ำจุน เรียกสามัญว่า ธาตุลม ธาตุลม คือธาตุที่มีลักษณะพัดไปมา, ภาวะสั่นไหว เครื่องตั้ง ค้ำจุน, ในร่างกายนี้ ส่วนที่ใช้กำหนดเป็นอารมณ์กรรมฐาน ได้แก่ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในไส้ ลมพัดไปตามตัว ลมหายใจ (ตามสภาวะวาโยธาตุ คือ สภาวะสั่นไหว หรือค้ำจุน) ความพัดไปมา ธรรมชาติที่พัดไปมา ธรรมชาติเครื่องค้ำจุนรูป เป็นภายในตนมีเฉพาะตน ที่กรรมอันประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐียึดถือ ซึ่งเป็นภายในตน เช่น ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในไส้ ลมพัดไปตามตัว ลมคัสตรา๑ ลมมิตโกณ ๑ ลมเพิกหัวใจ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก หรือความพัดไปมาธรรมชาติที่พัดไปมา ธรรมชาติเครื่องค้ำจุนรูป

<sup>๑๒</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๗๕/๑๓๖.

<sup>๑๓</sup> สัมภาษณ์ พระครูวิศิษฎ์วิหารคุณ, รองเจ้าคณะอำเภอสังขะ เจ้าอาวาสวัดป่าสังฆพงษ์ อำเภอสังขะ จังหวัดสุรินทร์, ๑๙ กันยายน ๒๕๖๓.

เป็นภายในตน มีเฉพาะตน ที่กรรมอันประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐียึดถือ ซึ่งเป็นภายในตน แม้อันใดมีอยู่ นี้เรียกว่าวาทะธาตุที่เป็นภายใน<sup>๑๔</sup>

ดังคำให้สัมภาษณ์ พระครูจันทปัญญาภรณ์ กล่าวว่า “เป็นการแสดงสภาวะรูปในส่วนของธาตุลม ที่มีความสำคัญในการทำให้เกิดความเคลื่อนไหว เช่น การเดิน ยืน นั่ง เป็นต้น และทำให้ร่างกายสามารถทรงตัวได้ ซึ่งลักษณะของธาตุลมมีความตึง หย่อน เป็นลักษณะ เมื่อโยคิกกำหนดรู้อาการของธาตุลมย่อมเกิดวิปัสสนาญาณ เช่น ในขณะนั่งสมาธิ”<sup>๑๕</sup> โยคิกกำหนดรู้ธาตุลมโดยดูอาการของท้องพองยุบที่เกิดจากอำนาจของลมในท้อง เห็นอาการตึงหย่อน วิปัสสนาญาณย่อมพัฒนา เห็นอาการเกิดดับของอาการนั้น แล้วจิตหลุดพ้นจากกิเลสในที่สุดด้วย

การกำหนดรู้รูปขันธ์ที่มีลักษณะถูกเกี่ยวกินโดยธาตุปริยญา คือ รู้ความเป็นสภาวะของรูปขันธ์ ๒ ส่วน ได้แก่ (๑) กำหนดรู้โดยภาพรวม คือ การรู้ถึงความเป็นของรูปที่เกิดขึ้นแล้วต้องขรามรณะในที่สุดเพราะถูกความเย็นบ้าง ความร้อนบ้าง เป็นต้น ทำให้มีความเปลี่ยนแปลงไป (๒) กำหนดรู้รูปขันธ์โดยสภาวะที่เจาะจง คือ รู้ว่ารูปที่เกิดขึ้นจากธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลมไฟ ที่รวมตัวกันขึ้นมา และธาตุแต่ละชนิดมีสภาวะที่เกิดดับในตัวของมันเอง เหล่านี้เป็นการกำหนดรู้รูปขันธ์โดยธาตุปริยญา เพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณตามลำดับ การพิจารณาบ่อย ๆ ทำให้เกิดความชำนาญในด้านการปฏิบัติ และมีปัญญาเกิดขึ้นตามมา กำหนดรู้โดยตนเองได้

## ๔.๒ ความหมายและความสำคัญของกรรมฐาน ประเภทของสมถะและวิปัสสนา

กรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งกรรมคืองานของใจ สิ่งที่ยึดเหนี่ยวหรือผูกใจให้ฟุ้งซ่าน ให้สงบนิ่ง ให้ยึดอยู่กับที่ซึ่งเรียกว่าเป็นอารมณ์ เป็นอุบายวิธีควบคุมใจให้สงบและให้เกิดปัญญา<sup>๑๖</sup> กรรมฐานนี้พระอุปัชฌาย์ จะบอกกรรมฐานขั้นแรกที่สุด หรือขั้นมูลฐาน เรียกว่ามูลกรรมฐานก็มีเรื่องเกี่ยวกับ ผม ขน เล็บ ฟัน หนังเป็นที่ ๕ จึงเรียกว่าตจปัญจกรรมฐาน การบอกเรื่องกรรมฐานเป็นเรื่องทำการ ชักย้อมจิตใจของพระบวชใหม่ เพื่อให้มีความเหมาะสมแก่การจะนั่งหมั่นผ้ากาสาเย

### ๔.๒.๑ การบอกตจปัญจกรรมฐานพระผู้ที่จะอุปสมบทใหม่

พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนเรื่องปฏิกุศลสัญญา ให้มองเห็นความน่าเกลียดของสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นของเน่าเหม็นน่าเกลียด ไม่ควรชื่นชมว่าสวยงาม ทุกอย่างเป็นของเหม็นทั้งนั้น

<sup>๑๔</sup> อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๗๖/๑๓๖-๑๓๗.

<sup>๑๕</sup> สัมภาษณ์ พระครูจันทปัญญาภรณ์, เจ้าคณะอำเภอศรีนครินทร์ เจ้าอาวาสวัดป่าบ้านตรวด ตำบลตรวด อำเภอศรีนครินทร์ จังหวัดสุรินทร์, ๑๙ กันยายน ๒๕๖๓.

<sup>๑๖</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙, ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๓), หน้า ๑๗.

๑) ผม หรือเกสา นีรูปร่างของมนัสน้ำเกลียด เป็นเส้นยาว ๆ สีของมนัสน้ำเกลียด สีดำ สีขาวหมอกอะไรก็ตาม กลิ่นของมนัสน้ำเกลียด ตามธรรมชาติที่มันเกิดแล้วหงอกก็น้ำเกลียด หนึ่งศีรษะหล่อเลี้ยงผมด้วยเลือด ด้วยน้ำเหลือง หน้าทีการงานของมนัสน้ำเกลียด อยู่ศีรษะสำหรับรับฝุ่นละออง ดุน้ำเกลียด ที่เคยหลงว่าสวยงามเมื่อไม่กี่ชั่วโมงมานี้ เดียวนี้ต้องเลิกละกัน เพื่อจิตใจที่เปลี่ยนไป เพื่อความเหมาะสมแห่งผ้ากาสาเยะ

๒) ขน หรือโลมา พิจารณาอย่างเดียวกับผม คล้ายกันผิดกันแต่ว่าเป็นเส้นเล็ก ๆ อยู่เต็มไปตามตัว การพิจารณาผมอย่างไรก็พิจารณาขนเป็นเช่นนั้น คือ อย่าได้ไปเห็นความงามตามธรรมชาติทั่วไปทั้งตัว ที่มีขนละเอียดครอบคลุมอยู่

๓) เล็บ หรือนะชา พิจารณาความเป็นปฏิภาณว่า รูปร่างน้ำเกลียด สีสนัสนวณะก้นน้ำเกลียด กลิ่นก้นน้ำเกลียด ที่เกิดที่หงอกก้นน้ำเกลียด หน้าทีการงานของมนัสน้ำเกลียดคือการแคะ คัก เกา นีมนัสน้ำเกลียด เมื่อมันเป็นความน่าเกลียดอย่างนี้แล้ว จะว่าเล็บงาม เล็บสวย เป็นความโง่ และการมองดูกันว่าเล็บงาม เป็นความโง่จะต้องหมดไปก่อนที่จะนุ่งผ้ากาสาเยะ

๔) ฟันในปาก หรือทันตา นีเห็นง่ายที่สุด ฟันนีรูปร่างของมนัสน้ำเกลียด ทุกชิ้นน้ำเกลียด สีสนัสนวณะเหมือนกระดูก กลิ่นโดยธรรมชาติก้นน้ำเกลียดที่เกิดที่หงอกในเหงือก ก้นน้ำเกลียด หน้าทีการงานสำหรับเคี้ยวบดนี้ก็น้ำเกลียด ดังนั้นเธอไม่ต้องมีความคิดโง่ ๆ ว่าฟันนี้มันสวย แล้วมองดูฟันของคนนั้นสวย ฟันของคนนี้สวยความโง่นี้จะต้องหมดไปเสียก่อนที่จะนุ่งผ้ากาสาเยะ

๕) ผิวหนัง หรือตะโจ หนังที่ห่อหุ้มอยู่ทั่วไปทั้งตัว ให้พิจารณากันในแง่ถูกต้องตามความเป็นจริงว่า โดยเนื้อแท้แล้วรูปร่างของมนัสน้ำเกลียด ที่สีสนัสนวณะของมนัสน้ำเกลียด กลิ่นของมนัสน้ำเกลียด ที่ตั้งของมนัสน้ำเกลียด หน้าทีการงานของมนัสน้ำเกลียด คอยรับฝุ่นละอองอยู่ทั้งตัว เป็นที่ถ่ายออกแห่งความร้อน หรือสิ่งสกปรกในร่างกายนี้ แต่จะไปมองกันว่าสวยงาม นุ่มนวล หอมหวาน นีมนัสน้ำเกลียดความโง่นี้จะต้องหมดไปก่อนที่จะนุ่งผ้ากาสาเยะ<sup>๓๗</sup>

ตจปัญจกรรมฐาน หรือมูลกรรมฐาน ตามที่เรียกกัน มีระเบียบวินัยให้บอกแก่เธอผู้จะนุ่งผ้าสาเยะ คือ พระผู้จะอุปสมบทใหม่ ควรยึดถือเอาความรู้อันนี้ไว้สำหรับต่อสู้กับกิเลส ที่คิดว่ายังสวยงามอยู่ ตจปัญจกรรมฐาน ให้บอกแก่ผู้ที่จะรับการบรรพชา เพื่อทำจิตใจของเขาให้เหมาะสมกับผ้ากาสาเยะ และทำความเข้าใจให้ถูกต้องตามนี้

#### ๔.๒.๒ ความสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐาน

กรรมฐานถือว่าเป็นหัวใจที่สำคัญของพระพุทธศาสนา กรรมฐาน เป็นคำเรียกโดยรวมในหมวดของการปฏิบัติธรรม ประเภทหนึ่งในพระพุทธศาสนา หมวดกรรมฐาน ประกอบด้วย ตัว

---

<sup>๓๗</sup> คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เสียงเสียง, ข้อเสนอแนะสำหรับพระบวชใหม่, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: เสียงเสียง, ๒๕๓๔), หน้า ๒๐-๒๑.

กรรมฐาน และโยคาวจร ตัวกรรมฐาน คือ สิ่งที่ถูกเพ่ง ถูกพิจารณา ได้แก่ อารมณ์ต่าง ๆ ส่วนโยคาวจร คือ ผู้เพ่งหรือผู้พิจารณา ได้แก่ สติสัมปชัญญะและความเพียร การฝึกกรรมฐานว่าโดยธรรมาธิฐานจึงหมายถึงการใช้สติสัมปชัญญะพิจารณาอารมณ์ ที่มากระทบ อย่างระมัดระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้น เพียรหมั่นระลึกรถึงกุศลและรักษากุศลนั้นอยู่มิให้เสื่อมไป

ผู้เริ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นครั้งแรก จะพบกับความสับสนว่าอะไรคือวัตถุประสงค์ของการปฏิบัติ ทำไมต้องใช้คำภาวนาที่ลงท้ายด้วยคำว่า “หนอ” ยิ่งไปกว่านั้นผู้ปฏิบัติยังต้องประสบกับความไม่หยุดนิ่งของจิต และความยากลำบากในการปฏิบัติ จะทำอย่างไร จึงจะขจัดความลำบากเหล่านี้ได้ แต่ความลำบากเหล่านี้จะเกิดขึ้นในช่วง ๒ – ๓ วันแรกเท่านั้น ซึ่งทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า เรายังไม่คุ้นเคยกับการที่จะต้องทำอะไรด้วยความเชื่องช้า อย่างไรก็ตามความเชื่องช้าดังกล่าวนี้เองได้กลายมาเป็นวิธีการที่จะทำให้จิตสงบ เพราะฉะนั้น อุบายที่จะทำให้จิตสงบจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็น เช่น การเคลื่อนไหวหรือทำอะไรอย่างเชื่องช้า การสวดมนต์แล้วตั้งจิตอธิษฐาน หรือไม่ก็เป็นการสูดลมหายใจเข้าสู่ปอดให้แรงและลึกสัก ๒ – ๓ ครั้ง หรือมากกว่านั้นพร้อมกับมีสติตามรู้ขณะท้องพอง ขณะท้องยุบ จนกว่าจิตของเราจะมีสภาพอ่อนโยนซึ่งเหมาะแก่การที่จะทำการเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไป ในขณะที่จิตจดจ่ออยู่กับอาการพอง-ยุบอยู่นั้นจะทำให้ลืมความไม่สบายต่าง ๆ จิตจะอยู่กับอาการพอง-ยุบ โดยธรรมชาติและไม่ต้องฝืนหรือบังคับพร้อม ๆ กับภาวนา “ พองหนอ ” ขณะท้องพอง “ ยุบหนอ ” ขณะท้องยุบไม่ต้องสร้างความนึกคิดหรือจินตนาการใด ๆ จิตที่เป็นสมาธิในขณะนั้นจะนำไปสู่การกำจัดกิเลสที่อยู่ภายในใจ นั้นหมายความว่าความหลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวงกำลังจะได้ก่อตัวขึ้นแล้ว

เมื่อใดที่กิเลส เรียกว่า ความโกรธ ความเกลียด ความหลง ความกลัว ได้โอกาสเกิดขึ้นแก่ผู้ใด ผู้นั้นจะตกอยู่ในห้วงแห่งความทุกข์ เมื่อเหตุการณ์ที่ไม่ดีเกิดขึ้นในชีวิต เราจะมีแต่ความทุกข์ มีแต่ความเครียด เมื่อใดที่เราปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สมดังความปรารถนาเราก็จะเป็นทุกข์ และความเครียดก็จะเกิดขึ้นติดตามมา สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีกจนบางครั้งทำให้เรามีความสับสนและหาทางออกไม่ได้ นอกจากนี้เรายังไม่ชอบที่จะเก็บความทุกข์และความเครียดไว้ในใจ แต่มักจะสะท้อนเอาความทุกข์ และความเครียดเหล่านั้นไปสู่บุคคลผู้อยู่รอบข้าง ในชุมชนในกาย เกราะ

ผู้ใดมีสติประพาสเหมือนผู้สำรวจกาย เหมือนสัตว์บรูซไม่ประมาท เหมือนผู้สำรวจความคิด ยินดีในการเจริญกรรมฐานไว้ภายใน มีจิตตั้งมั่นต้อยผู้เดียว สันโดษ นักปราชญ์ทั้งหลาย เรียกผู้นั้นว่าเป็นภิกษุ ภิกษุเมื่อฉันอาหารสดก็ตาม แห้งก็ตาม ไม่พึงฉันให้อิ่มเกินไป ไม่พึงฉันให้น้อยเกินไป พึงฉันแต่พอประมาณ พึงมีสติอยู่ พึงเลิกฉันก่อนอิ่ม ๔-๕ คำ แล้วดื่มน้ำเท่านั้นก็เพียงพอเพื่ออยู่ผาสุก ของภิกษุผู้มีใจเด็ดเดี่ยวมุ่งนิพพาน<sup>๑๘</sup>

<sup>๑๘</sup> พุ. เถร. (ไทย) ๒๖/๔๘๑-๔๘๓/๕๐๐.

อย่างไรก็ดีผู้ปฏิบัติต้องมีสติ สัมปชัญญะอยู่ในกายเสมอ การปฏิบัติจึงจะมีความก้าวหน้า ในอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ต้องเป็นผู้ที่สันโดษในปัจจัย ๔ อาหารก็ฉันแต่พอประมาณ ไม่น้อยเกินไป ไม่มากเกินไป เพื่อให้ธาตุในร่างกายทำงานได้สะดวก ต้องมีสปีปายะที่อำนวยความสะดวก ให้ในการปฏิบัติ เพื่อจะดำเนินไปได้อย่างมั่นคง และได้ผลตามที่ต้องการของการปฏิบัติ ชีวิต ประกอบด้วยส่วนสำคัญ ๒ อย่าง คือ ร่างกายและจิตใจ ซึ่งทั้งสองอย่างนี้ต่างก็มีอิทธิพลซึ่งกันและกัน ในส่วนของร่างกายก็คือการผสมกันของธาตุพื้นฐานทั้งสี่ ได้แก่ ไฟ ดิน ลม และน้ำ ธาตุแต่ละอย่างมี อิทธิพลต่อจิตใจอย่างไรก็ต้องแปลความหมายธาตุเหล่านี้ นั่นคือ ความจำเป็นที่จะต้องทำความเข้าใจ ในการเจริญกรรมฐานด้วยธาตุ ๔ ดังนี้

#### ๔.๒.๓ การเจริญกรรมฐานธาตุ ๔

คำว่า ธาตุ หมายถึง การดำรงไว้ซึ่งลักษณะของตน ธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม เป็น มหาภูตรูป เพราะเป็นรูปใหญ่ เป็นประธาน เป็นที่รองรับรูปทั้งหมดที่เหลือ คือ เพราะการรวมกันของ ธาตุดิน ความแข็งจึงเกิดได้ เพราะการรวมกันของธาตุน้ำ ความเอิบอาบจึงเกิดได้ เพราะการรวมกัน ของธาตุไฟ ความร้อนจึงเกิดได้ และเพราะการรวมกันของธาตุลม ความเบาแห่งการเคลื่อนไหวจึงเกิด การเจริญกรรมฐาน ดังนี้

การเจริญกรรมฐานกำหนดได้ว่า ผมเป็นปฐวีธาตุ ขนเป็นปฐวีธาตุ ย่อมปรากฏเป็นของเนิน ข้ำแก่ภิกษุผู้มีปัญญาเฉียบแหลม แต่เมื่อผู้มีปัญญานั้นใส่ใจอยู่อย่างนี้ สิ่งลักษณะแข็งแข็ง สิ่งนี้ คือ ปฐวีธาตุ สิ่งใดเป็นลักษณะเอิบอาบ สิ่งนี้ คือ อาโปธาตุ สิ่งใดมีลักษณะอบอุ่น สิ่งนี้ คือ เตโชธาตุ สิ่งใด มีลักษณะไหว สิ่งนี้ คือ วาโยธาตุ ดังนี้ กรรมฐานย่อมปรากฏ แต่ผู้มีปัญญาไม่เฉียบแหลมใส่ใจอยู่ อย่างนี้ กรรมฐาน ย่อมมีดมัวไม่แจ่มแจ้ง<sup>๓๙</sup>

๑) ปฐวีธาตุ คือ ดิน ภาวะรองรับสิ่งอื่นๆ หนักแน่น เกาะตัวเป็นกลุ่มก้อน คงทน ยากที่จะ ทำลายได้ เป็นต้น นั่นคือ ผู้ที่ได้รับอิทธิพลจากธาตุดิน จะมีน้ำใจกว้างขวาง เป็นที่พึ่งของผู้อื่นในความ เป็นอยู่ได้ มีจิตใจหนักแน่น ไม่ค่อยหวั่นไหวในสิ่งต่างๆ อุดทน เข้มแข็ง ทรหดประมาณนี้

๒) อาโปธาตุ คือ น้ำ เอิบอาบ ไหลลงสู่เบื้องต่ำ เกาะตัวเป็นหนึ่งเดียว และแยกย่อย ได้ ชุ่มชื้น เย็น ปรับตัวไปตามสภาพที่อยู่ เปลี่ยนสถานะเป็นของแข็งหรือระเหยกลายเป็นไอน้ำได้ เป็นต้น นั่นคือ ผู้ที่ได้รับอิทธิพลจากธาตุน้ำ จะมีความอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่ค่อยแสดงออก นิ่งๆ เงียบๆ ปรับตัวได้เก่ง ให้ความสุขสดชื่นต่อผู้อยู่ใกล้ประมาณนี้

๓) เตโชธาตุ ไฟ คือ พลังงาน ความร้อน การเผาผลาญ ความไม่อยู่นิ่ง แสงสว่าง การ กำจัดความมืด เป็นต้น นั่นคือ ผู้ที่ได้รับอิทธิพลจากธาตุไฟสูง จะเต็มไปด้วยพลังใจตัวเอง มีความร่า

<sup>๓๙</sup> พระพุทธโฆสะเถระ รัตนา, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), แปลและเรียบเรียง, คัมภีร์วิ สุตติมรรค, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๖๒๑.

ร้อนทะเยอทะยาน นิสัยมักโกรธ ใจร้อน บางครั้งอาจขว้างปาทำลายตัวเอง ผู้อื่น หรือสิ่งของอยู่ไม่นิ่ง จับจด ฟุ้งซ่าน เฉลียวฉลาด มองเห็นแนวทางแก้ไขในสิ่งต่างๆ ได้ง่ายประมาณนี้

๔) ลม คือ สิ่งที่เคลื่อนไหว กระจายไปทั่วสารทิศ พัดไปพัดมา แปรปรวน ยากที่จะควบคุมให้อยู่นิ่งได้ เป็นต้นนั่นคือ ผู้ได้รับอิทธิพลจากธาตุลม จะมีเสรีภาพในตัวเองสูง ไม่อยู่ในอำนาจของใคร อารมณ์แปรปรวนไม่แน่นอน เดาใจได้ยาก ฟุ้งซ่าน จับจด เอาใจยาก ประมาณนี้

ธาตุไฟเข้ากันได้กับธาตุลม ขณะที่ธาตุดินเข้ากันได้กับธาตุน้ำ นั่นคือ ไฟกับลม และดินกับน้ำจะมีส่วนเกื้อหนุนกันและกัน นัยตรงกันข้าม ธาตุไฟขัดกับธาตุน้ำ ขณะที่ธาตุดินขัดกับธาตุลม นั่นคือ ไฟกับน้ำ และดินกับลม จะมีส่วนทำลายแก่กันและกัน ธาตุเหล่านี้จะผสมกัน แต่คนใดธาตุใดเด่น นั่นคือ นำธาตุอื่นๆ มาผสมผสานกันแล้วก็ค่อยๆ แปลความหมายเป็นอุปนิสัยจากธาตุทั้ง ๔

#### ๔.๒.๔ ธาตุ ๒ เกี่ยวข้องกับกรรมฐาน

พระนักปฏิบัติโดยทั่วไปแล้ว การเจริญกรรมฐาน ธาตุ ๔ มีส่วนเกี่ยวข้องเป็นส่วนมาก เพราะต้องอาศัยธาตุทั้ง ๔ เป็นตัวช่วยให้การการปฏิบัติดำเนินไปได้อย่างราบรื่น พิจารณาแยกธาตุทั้ง ๔ ที่ตรัสสอนเอาไว้ในชื่อว่าด้วยธาตุ กล่าวคือกายนี้ย่อมเป็นที่ยึดถือว่าเป็นตัวเราของเรา จึงปรากฏ สัตตสัญญา อตตสัญญา ความสำคัญหมายว่าสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาอยู่ในกายนี้ ฉะนั้นจึงได้ตรัสสอนให้พิจารณาแยกกายนี้ออกไปเป็นธาตุทั้ง ๔ คือส่วนที่แน่นแข็งก็เรียกว่าปฐวีธาตุ ธาตุดิน ส่วนที่เหลวไหลเอิบอาบก็เรียกว่าอาโปธาตุ ธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นก็เรียกว่าเตโชธาตุ ธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวก็เรียกว่าวาโยธาตุ ธาตุลม การพิจารณาธาตุ ๔ ที่เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมดังนี้

๑) ธาตุดิน และในหลายพระสูตรที่ได้ทรงแสดงวิธีพิจารณาแยกธาตุนี้ไว้อย่างพิสดาร คือได้ตรัสสอนให้พิจารณาอาการทั้งหลายในกายนี้ ส่วนที่แน่นแข็งก็เป็นธาตุดินเป็นต้น และได้ตรัสแนะนำให้พิจารณาว่าส่วนใดบ้างเป็นส่วนที่แน่นแข็งเป็นต้น บรรดาที่มีอยู่ในกายนี้ ดังที่ได้ตรัสสอนเอาไว้ ให้พิจารณาจำแนกออกไป ดังนี้ ส่วนที่แน่นแข็งบรรดาที่มีอยู่ในกายนี้ คือ เกสา ผม โลมา ขน นขา เล็บ ฟันตา ฟัน ตา ใจ หนัง มังส เนื้อ นหารู เอ็น อัญฐิ กระดูก อัญฐิมิถุ ชัง เยื่อในกระดูก วักกั ติ หทัย หัวใจ ยกนัง ตับ กิโลมกั ัง พังผิต ปิหัง ม้าม ปิพาสัง ปอด อันตัง ใสใหญ่ อันตคณัง สายรัดไส้ อุทริยั ัง อาหารใหม่ กริสัง อาหารเก่า และได้มีเติมอีก ๑ คือ มัตถกัมมัตถลุงคัง ขมอมในขมอมศีระษะ ก็รวมเป็น ๒๐ อาการ และอาการอื่นใดอันเป็นส่วนที่แน่นแข็งซึ่งมีอยู่ในกายนี้ ก็รวมเรียกว่าปฐวีธาตุ ธาตุดิน ทั้งหมด

๒) ธาตุน้ำ ส่วนที่เอิบอาบเหลวไหลบรรดาที่มีอยู่ในกายนี้ คือ ปิตตัง น้ำดี เสมหัง น้ำเสม็ด ปุพฺโพ น้ำหนองน้ำเหลือง โลหิตัง น้ำเลือด เสโท น้ำเหงื่อ เมโท มันข้น อัสสุ น้ำตา วสา มันเหลว เชโฟ น้ำลาย สิงฆาณิกา น้ำมูก ลสิกา ไขข้อ มุตตัง มูตร และสิ่งอื่นบรรดาที่มีอยู่ในกายนี้ อันเป็นของเอิบอาบเหลวไหล ก็รวมเรียกว่าอาโปธาตุ ธาตุน้ำ

๓) ธาตุไฟ ส่วนที่อบอุ่นที่ร้อนบรรดาที่มีอยู่ในกายนี้ กล่าวคือ เยน จ สนฺตปติ ไฟที่ทำให้ร่างกายให้อบอุ่น เยน จ ชิริติ ไฟที่ทำให้ร่างกายแก่ชำรุดทรุดโทรม เยน จ ปริทยหติ ไฟที่ทำให้ร่างกายเร่าร้อน เยน จ อสตีปิตขายิตสยิต สมมา ปริณาม คจฺจติ ไฟที่ทำให้อาหารที่กินที่ดื่มที่เคี้ยวที่ลิ้มถึงความย่อยไปได้โดยชอบ และส่วนที่อบอุ่นที่ร้อนอื่นบรรดาที่มีอยู่ในกายนี้ ก็รวมเรียกว่าเตโชธาตุ ธาตุไฟ

๑) ธาตุลม ส่วนที่พัดไหวบรรดาที่มีอยู่ในกายนี้ก็คือ อุทฺธงฺกมา วาตา ลมที่พัดขึ้นเบื้องบน อโธกมา วาตา ลมที่พัดลงเบื้องต่ำ กุจฺฉิสยา วาตา ลมที่อยู่ในท้อง โภจฺจฺญสฺยา วาตา ลมที่อยู่ในไส้หรือในกระเพาะอาหาร อํคฺคํคานฺธุสริโน วาตา ลมที่พัดไปในอวัยวะน้อยใหญ่ทั้งหลาย อสฺสาโส ลมหายใจเข้า ปสฺสาโส ลมหายใจออก และสิ่งที่พัดไหวอื่นใดบรรดาที่มีอยู่ในกายนี้ ก็รวมเรียกว่าวาโย ธาตุ ธาตุลม<sup>๒๐</sup>

เครื่องกำจัดวิกิจจนา ท่านแสดงว่าธาตุกรรมฐานนี้เป็นเครื่องกำจัดนิรณช้อวิกิจจนา คือ ความเคลือบแคลงสงสัยอันวิกิจจนา คือ ความเคลือบแคลงสงสัยนั้น ย่อมมีมูลฐานตั้งอยู่บนตัวเราของเรา และเมื่อมีตัวเราก็ก่อมีมีความเคลือบแคลงสงสัยในตัวเราของเรา ในอดีตบ้าง ในอนาคตบ้าง ในปัจจุบันบ้าง ฉะนั้น ตัวเราของเรานี้เอง จึงเป็นที่ตั้งแห่งความเคลือบแคลงสงสัย หรือเป็นส่วนใหญ่ซึ่งเป็นนิรณช และตัวเราของเรานี้ก็ตั้งขึ้นที่กายนี้มันเอง กล่าวคือยึดถือกายนี้ และโดยเฉพาะก็คือเป็นตัวเราของเราฉะนั้นเมื่อมาพิจารณาแยกธาตุออกไปเสียว่าโดยที่แท้แล้ว ความที่สำคัญหมายยึดถือว่าเป็นก้อน จนถึงเป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือสำคัญมั่นหมายว่าเป็นตัวเราของเรานั้นหาได้มีไม่ มีสักแต่ว่าธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม นี่เท่านั้น

#### ๔.๒.๕ จตุธาตุววัฏฐานกรรมฐาน

จตุธาตุววัฏฐานกรรมฐาน คือ รูป หรือ รูปขันธ์ หรือกองร่างกาย เกิดจากเหตุหรือสิ่งที่มาเป็นปัจจัยกันของธาตุทั้ง ๔ อันมี ธาตุดิน อันคือปฐวีธาตุ ธาตุน้ำ อันคืออาโปธาตุ ธาตุลม อันคือวาโยธาตุ และธาตุไฟ อันคือเตโชธาตุ หรือเรียกกันอีกชื่อหนึ่งว่ามหาภูตรูป

๑) คำนิยามของคำว่า “จตุธาตุววัฏฐาน” มาจาก (จตุธาตุ + ววัฏฐาน จตุ หมายถึง ธาตุ ๔ ได้แก่ ปฐวีธาตุ ธาตุดิน อาโปธาตุ ธาตุน้ำ เตโชธาตุ ธาตุไฟ และวาโยธาตุ ธาตุลม ในที่นี้หมายถึงการวิเคราะห์ การสันนิษฐาน ตามที่ได้กำหนดเห็นสภาวะ หรือการกำหนดธาตุ ๔ ภายในตัวมนุษย์เป็นหลัก ไม่ได้หมายเอาธาตุ ๔ ภายนอกตัวมนุษย์

<sup>๒๐</sup> สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณาย, ธาตุกรรมฐาน, [ออนไลน์] แหล่งที่มา: <http://www.dharma-gateway.com/monk/preach/somdej/sd-032.htm>, ๘ มกราคม ๒๕๖๕.

๒) ความหมาย หน้าที่ และคุณสมบัติของธาตุทั้ง ๔ (๑) ปฐวีธาตุ (ธาตุดิน) คือ ธาตุที่มีลักษณะแข็งแข็ง หยาบมีลักษณะเฉพาะตัว (๒) อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) คือ ธาตุที่มีลักษณะเอิบอาบ ไหล ซึมซาบ (๓) เตโชธาตุ (ธาตุไฟ) คือ ธาตุที่มีลักษณะทำให้ร้อนอบอวน เผาผลาญอาหารให้ย่อย (๔) วาโยธาตุ (ธาตุลม) คือ ธาตุที่มีลักษณะทำให้เคลื่อนไหวตัวได้ เดินได้ และธาตุทั้ง ๔ มีคุณลักษณะและหน้าที่ดังนี้

| ชื่อธาตุ           | หน้าที่          | คุณสมบัติ          |
|--------------------|------------------|--------------------|
| ปฐวีธาตุ (ธาตุดิน) | ค้ำจุน           | ความแข็ง, ความอ่อน |
| อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) | เชื่อม, ผสาน     | เกาะกุม, ไหลซึม    |
| เตโชธาตุ (ธาตุไฟ)  | ทำให้เปลี่ยนแปลง | ร้อน, เย็น         |
| วาโยธาตุ (ธาตุลม)  | การเคลื่อนไหว    | ยืดตัว, หดตัว      |

การกำหนดพิจารณาธาตุ ๔ นอกจากจะเรียกว่า “จตุธาตุววัฏฐาน” แล้วมีชื่อเรียกอย่างอื่นอีก คือ “ธาตุมนสิการ” (ความทำในใจโดยความเป็นธาตุหรือพิจารณาธาตุ) “ธาตุกรรมฐาน” (กรรมฐานมีธาตุเป็นอารมณ์) ในพระไตรปิฎกแสดงเรื่อง “จตุววัฏฐาน” ไว้ทั้งโดยย่อและพิสดาร ในที่ขนิยาย สิลขันธวรรค กล่าวไว้ว่า

“มนุษย์คือที่ประชุมแห่งมหาภูตรูป ๔ เมื่อสิ้นชีวิต ธาตุดินไปตามธาตุดิน ธาตุน้ำไปตามธาตุน้ำ ธาตุไฟไปตามธาตุไฟ ธาตุลมไปตามธาตุลม อินทรีย์ทั้งหลายย่อมผันแปรไปเป็นอากาศธาตุ มนุษย์มีเพียงนอนเป็นที่ ๕ นำศพไป ๑ ร่างกายปรากฏอยู่แค่ป่าช้า กลายเป็นกระดูกขาวโพลนดุจสีนกกพิราบ การเช่นสรวงสิ้นสุดลงแค่เฝ้าผ่านคนเขลาบัญญัติทานนี้ไว้ คำที่คนบางพวกย่ำว่ามีผลนั้นว่างเปล่า เท็จ ไร้สาระ เมื่อสิ้นชีวิตไม่ว่าคนเขลาหรือคนฉลาดย่อมขาดสูญไม่เกิดอีก...”<sup>๒๑</sup>

มนุษย์เราที่เกิดมาต้องประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ ซึ่งเป็นส่วนประกอบต่าง ๆ ของร่างกาย ให้เกิดเป็นรูปร่างขึ้นมา แล้วมีการสมมติเรียกสิ่งนั้นสิ่งนี้ เพื่อให้สะดวกในการสื่อสาร ในความเป็นจริงชีวิตมนุษย์ก็ไม่แตกต่างสัตว์ทั่วไป ดังนั้นเมื่อมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และสลายไปในที่สุด จะให้ตั้งอยู่ถาวรเป็นไปไม่ได้ เป็นกฎของไตรลักษณ์ ดังคำให้สัมภาษณ์ของท่านพระครูสุพัฒนกิจ กล่าวว่า “การปฏิบัติกรรมฐานที่มีธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม เป็นอารมณ์ เป็นการกำหนดทุกข์ที่เกิดในร่างกายมนุษย์ เมื่อมนุษย์ถูกความทุกข์ใดก็ตามท่วมทับ ต่างก็แสวงหาวิธีการเพื่อคลายหรือดับทุกข์ ซึ่งวิธีการดับทุกข์ที่ได้มาอาจได้จากพ่อ แม่ ครู อาจารย์ หรือเพื่อ หลักคำสอนทางศาสนาที่ตนนับถือ

<sup>๒๑</sup> ที.ส. (ไทย) ๙/๑๗๑-๑๗๒/ ๕๖.

เมื่อลงมือปฏิบัติตามวิธีการเหล่านั้น บางครั้งก็สามารถคลายทุกข์ บางอย่างไม่สามารถคลายทุกข์อันเกิดจากสาเหตุหลายประการ”<sup>๒๒</sup>

พระพุทธศาสนาอุบัติขึ้นมา เพื่อให้มนุษย์ในโลกพ้นจากทุกข์ ด้วยวิธีการแก้ทุกข์ในใจ พระพุทธศาสนามีลักษณะจำเพาะตัว คือ การแก้ทุกข์ทางกายทางใจ และให้ความสำคัญการแก้ทุกข์ทางใจ เพราะทรงเห็นว่าไม่มีใครจะไม่เคยมีความทุกข์ หาได้ยากมาก นอกจากพระอรหันต์ ที่หมดกิเลสทางใจ คือ กิเลสหรือตัณหา และยาที่สามารถรักษาโรคกิเลสตัณหาได้ คือ ธรรมโอสธ ยาธรรมะ เท่านั้น

#### ๔.๒.๗ การปฏิบัติกรรมฐานพิจารณาธาตุ ๔

คำว่า ธาตุ หมายถึง การดำรงไว้ซึ่งลักษณะของตน ธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นมหาภูตรูป เพราะเป็นรูปใหญ่ เป็นประธาน เป็นที่รองรับรูปทั้งหมดที่เหลือ คือ เพราะการรวมกันของธาตุดิน ความแข็งจึงเกิดได้ เพราะการรวมกันของธาตุน้ำ ความเอิบอาบจึงเกิดได้ เพราะการรวมกันของธาตุไฟ ความร้อนจึงเกิดได้ และเพราะการรวมกันของธาตุลม ความเบาแห่งการเคลื่อนไหวจึงเกิดได้ และเป็นไปตามธรรมชาติ

ธาตุก็มีภูมฐาน กรรมฐานที่พิจารณาธาตุเป็นอารมณ์ กล่าวคือ กำหนดพิจารณาร่างกายแยกเป็นส่วนๆ ให้เห็นว่าเป็นแต่เพียงธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ประชุมกันอยู่ จึงขึ้นหรืออิงอยู่กับเหตุ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ จึงไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา นาม ธรรมที่รู้จักกันด้วยชื่อ กำหนดรู้ด้วยใจเป็นเรื่องของจิตใจ, สิ่งที่ไม่มรูปร่าง ไม่ใช่รูปแต่น้อมมาเป็นอารมณ์ของจิตได้ (๑)ในที่ทั่วไปหมายถึงอรูพขันธ์ ๔ คือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ (๒)บางแห่งหมายถึงอรูพขันธ์ ๔ นั้นและนิพพาน (รวมทั้งโลกุตตรธรรมอื่นๆ) (๓)บางแห่งเช่นในปฏิจจสมุปบาท บางกรณีหมายเฉพาะเจตสิกธรรมทั้งหลาย เทียบ รูปนามธรรม สิ่งที่ไม่มรูปร่างตัวตน สัมผัสได้ด้วยใจ หรือความคิด สภาวะที่น้อมไปหาอารมณ์, ใจและอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจ คือ จิตและเจตสิก, สิ่งของที่ไม่มรูปร่าง คือรู้ไม่ได้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่รู้ได้ทางใจ

จากคำให้สัมภาษณ์ของพระวิจิตรธรรมวงศ์ กล่าวว่า “นามรูป นามธรรมและรูปธรรม นามธรรม หมายถึง สิ่งที่ไม่มรูปร่าง คือรู้ไม่ได้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่รู้ได้ด้วยใจ ได้แก่เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รูปธรรม หมายถึงสิ่งที่มีรูป สิ่งที่เป็นรูป ได้แก่รูปขันธ์ทั้งหมดนามรูปปริเฉทญาณ ญาณกำหนดแยกนามรูป, ญาณหยั่งรู้ว่าสิ่งทั้งหลายเป็นแต่เพียงนามและรูป และกำหนดจำแนกได้ว่าสิ่งใดเป็นรูป สิ่งใดเป็นนาม นามรูปปัจจัยปริคคหญาณ ญาณกำหนดจับปัจจัยแห่งนามรูป ญาณหยั่งรู้

<sup>๒๒</sup> สัมภาษณ์ พระครูสุพัฒนกิจ, รองเจ้าคณะอำเภอปราสาท วัดสุวรรณาราม ตำบลประทัดบุ อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์, ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๓.

ที่กำหนดจับได้ซึ่งปัจจัยแห่งนามและรูป โดยอาการที่เป็นไปตามหลักปฏิจสุมุปาบท เป็นต้น เรียกกันสั้นๆ ว่า ปัจจัยปริศคหญาณ)<sup>๒๓</sup>

ดังนั้นการปฏิบัติกรรมฐานต้องมีความเข้าใจรูปธรรม นามธรรม จะรู้ได้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่สิ่งที่กำหนดรู้คือใจ เป็นตัวกำหนดจำแนกได้ว่าสิ่งใดเป็นรูป สิ่งใดเป็นนาม การปฏิบัติจึงจะมีความก้าวหน้า หากจำแนกไม่ได้ก็ต้องศึกษาเริ่มต้นใหม่ให้เกิดความเข้าใจ

#### ๔.๒.๘ ประเภทของสมถะและวิปัสสนา

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีความจำเป็นที่จะต้องทราบเกี่ยวกับ ประเภทของการปฏิบัติว่า มีกี่ประเภท และแต่ละอย่างนั้น มีความหมายอย่างไร เพื่อจะได้ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ไขว่ไขว และเชื่อมั่นต่อการปฏิบัติว่า ได้ทำถูกต้องขั้นตอนต่างๆ ครบถ้วนแล้วเพียงแต่ต่างกันออกไปโดยวิธีปฏิบัติเท่านั้น ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติแบบ ใช้สมถะนำหน้าการใช้วิปัสสนานำหน้า หรือ ปฏิบัติควบคู่ไปพร้อมๆ กัน และการปรับจิตของตนในคราวปฏิบัติผิดจนเกิดความหลงเข้าใจผิดว่า ตนได้บรรลุพระนิพพาน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### ๑. การปฏิบัติสมถะและวิปัสสนา

การปฏิบัติสมถะ เพื่อให้จิตสงบ ต้องมีวิปัสสนาเข้าไปช่วยในบางส่วน เพราะสมถะและวิปัสสนาเป็นของคู่กัน ต้องทำไปพร้อม ๆ กัน เป็นการความสมดุลของการปฏิบัติไม่ให้ถ่วงกัน

๑) สมถปุพพังคมวิปัสสนาภาวนา หมายถึง ผู้เจริญวิปัสสนาอันมีสมถะนำหน้าจนได้มรรคแล้วเสพอริกรรมรณนั้น ทำให้มากจนละสังโยชน์ได้อนุสยหมดสิ้นไป

๒) วิปัสนาปุพพังคมสมถภาวนา หมายถึง ผู้เจริญสมถะอันมีวิปัสสนานำหน้าจนได้มรรคแล้วเสพอริกรรมรณนั้น ทำให้มากจนละสังโยชน์ได้อนุสยหมดสิ้นไป

๓) สมถวิปัสสนายุคันธภาวนา หมายถึง ผู้เจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป

๔) บุคคลผู้มีใจถูกอุทัจจะในธรรมกลั่นไว้ในเวลาที่จิตตั้งมั่น สงบภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดขึ้น เสพอริกรรมรณนั้น ทำให้มากจนละสังโยชน์ได้อนุสยหมดสิ้นไป ปฏิปทาของผู้ปฏิบัติที่มีชื่อเรียกในสมัยอรรถกถาว่า “สมถยานิก” แปลว่า ผู้มีสมถะเป็นยาน หมายถึง การบำเพ็ญสมถะจนได้ฌานก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนา และนับว่าเป็นวิธีปฏิบัติอย่างหนึ่งในบรรดาวิธี ๔ อย่างที่กล่าวไว้ในบาลี ได้แก่ หลักการในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักการสำหรับ การปฏิบัติวิปัสสนาในพระไตรปิฎก ได้วางแบบไว้ ๔ อย่าง

ตามประเภทที่นำมากล่าวแล้วนั้น มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

<sup>๒๓</sup> สัมภาษณ์ พระครูวิจิตรธรรมวงศ์, เจ้าคณะอำเภอจอมพระ เจ้าอาวาสวัดป่าพุทธนิมิต ตำบลหนองสนธิ อำเภอจอมพระ จังหวัดสุรินทร์, ๑๙ กันยายน ๒๕๖๓.

### ๑) หลักการการปฏิบัติแบบสมถปุพพังคมวิปัสสนา แบ่งเป็น ๖ ขั้นตอน ได้แก่

(๑) มีจิตเป็นสมาธิด้วยอำนาจเนกขัมมะ คือ ความคิดสลัดออก ไม่โลภไม่พัวพันใน  
กาม

(๒) มีจิตเป็นสมาธิด้วยอำนาจจอพยาบาท คิดเมตตา อาโลกสัญญา การทำใจนึกถึง  
แสงสว่าง ไม่ให้ว่างเหงา

(๓) มีจิตเป็นสมาธิด้วยอวิกเขปะ คือ ความไม่ฟุ้งซ่านปราศจากอุทธัจจะและธรรมว  
ัตถาน คือ การกำหนดข้อธรรมซึ่งไม่มีวิจิกิจฉา

(๔) เกิดญาณ คือ ความรู้ ปราโมทย์ ความแช่มชื่นใจ ด้วยอำนาจปฐมฌานทุติยฌาน  
ตติยฌาน จตุตถฌาน

(๕) เกิดญาณ ด้วยอำนาจจากาสาณัญญาตนสมาบัติ วิญญูญาณัญญาตนสมาบัติอา  
ภิญญูญาณตนสมาบัติและเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ

(๖) เกิดญาณ ด้วยอำนาจจสสิน ๑๐ อนุสติ ๑๐ อสุภะ ๑๐ หรือ วิธีปฏิบัติต่าง ๆ  
เกี่ยวกับอานาปานสติ<sup>๒๔</sup> รายการ ไม่ว่าจะอย่างไรอย่างหนึ่งก็ตาม<sup>๒๕</sup>

เมื่อผ่านขั้นตอนแต่ละอย่างจนครบแล้ว ก็เกิดปัญญามองเห็นแจ้งซึ่งธรรมทั้งหลายที่  
เกิดแล้วในสมาธินั้น ๆ ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างนี้เรียกว่าสมถะมาก่อน  
วิปัสสนาที่หลัง โดยในการปฏิบัติในวิธีที่

(๑) นี้ คือ ผู้เจริญวิปัสสนาทำสมถะคือสมาธิให้เกิดขึ้นก่อน จะเป็นอุปปจารสมาธิ หรือ  
อัปปนาสมาธิก็ได้ จากนั้นจึงพิจารณาสมถะหรือสมาธินั้น กับทั้งธรรมอื่น ๆ ทั้งหลายที่ประกอบ  
ร่วมกับสมาธินั้น ให้เห็นสภาวะที่เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นต้น จนเกิดมรรคเกิดขึ้นแก่ตนเอง

(๒) หลักการปฏิบัติวิปัสสนาปุพพังคมสมถะ หลักในการปฏิบัติในวิธีที่ ๒ คือ  
(เบื้องต้น) วิปัสสนาใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามสภาวะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา หลังจากนั้น  
จิตเกิดความปล่อยวางธรรมทั้งหลายอันปรากฏในวิปัสสนานั้นแล้วจึงยึดเอาภาวะปล่อยวางนั้นเอง  
เป็นอารมณ์แทน จึงมีภาวะอารมณ์หนึ่งเดียว ปราศจากความซัดส่าย มีสมาธิแน่วแน่

(๓) ยุคนี้ทศสมถวิปัสสนา สมถะและวิปัสสนาเข้าคู่กัน ผู้ปฏิบัติเจริญสมถะและ  
วิปัสสนาควบคู่กันไปโดยอาการ ๑๖ เช่นโดยอรรถแห่งอารมณ์เป็นต้น ตัวอย่างเช่น เมื่อละอุทธัจจะ  
(ความฟุ้งซ่าน) ก็เกิดสมาธิกล่าวคือ ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว ไม่พล่านบส่าย ซึ่งมีนิโรธเป็น  
อารมณ์ เมื่อละอวิชชา ก็เกิดวิปัสสนา คือ การตามดูรู้เห็นแจ้ง มีนิโรธเป็นอารมณ์ เรียกว่าทั้งสมถะ  
และวิปัสสนามีกิจเดียวกัน เป็นการควบคู่ ไม่เกินกัน โดยอรรถแห่งอารมณ์

<sup>๒๔</sup> พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๙,  
(กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๓๒๖ -- ๓๒๗

(๔) ธัมมทัจจวิคคหิตมานัส ทางออกหรือวิธีปฏิบัติเมื่อจิตเขวเพราะธรรมุจจ ใน คัมภีร์ปฏิสัมภิทามัคค์ ให้ความหมายว่า เมื่อผู้ปฏิบัติกำลังมโนการขั้น ๕ อย่างหนึ่งอย่างใดอยู่โดย ไตรลักษณ์ เกิดมีโอกาสแสงสว่าง ญาณ ปีติ ปัสสัทธิ (ความสงบเย็น) สุข อธิโมกข์ (ความปลงใจหรือ ศรัทธาแก่กล้า) ปัคคาหะ (ความเพียรที่พอดี) อุပ္ปฐฐาน (สติชัดหรือสติกำกับอยู่) อุเบกขา (จิตเรียบ เสมอเป็นกลาง) หรือมีนิกันติ (ความตั้งใจ) ขึ้นอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ปฏิบัติถึงโอกาสเป็นต้นนั้นว่า เป็นธรรม (ความเข้าใจว่าเป็นมรรค ผลหรือนิพพาน)<sup>๒๕</sup>

สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนามีความสัมพันธ์กันในฐานะ รวมอยู่ ในหลักไตรสิกขาและในฐานะเป็นเหตุและผลของกันและกันอย่างนี้ ก็จัดได้ว่าเป็นหลักใหญ่ เพียง ๒ วิธี คือ ๑) วิปัสสนามีสมณานำหน้า และวิธีที่ ๒ สมณะมีวิปัสสนานำหน้า ส่วน ๒ วิธีหลังเป็น เพียงวิธีการที่แทรกซ้อนเข้ามาในระหว่างปฏิบัติ หรือเป็นส่วนที่ขยายออกไป กล่าวคือ วิธีที่ ๓ สมณะ และวิปัสสนาเข้าคู่กัน ส่วนวิธีที่ ๔ ทางออกเมื่อจิตเขวด้วยธรรมุจจ ก็เป็นเพียงวิธีปฏิบัติที่แทรกเข้ามาในระหว่าง ในเมื่อปฏิบัติตามวิธีการข้อต้น ๆ ไปบ้างแล้ว

ดังคำให้สัมภาษณ์ของพระครูพรหมวิหารธรรม กล่าวว่า “การทำงานของจิตเป็นการเจริญ ภาวนา ๓ อย่าง คือ ความเพียร มีสติ และปัญญา การทำสมาธิเป็นการสร้างบุญกุศลที่ยิ่งใหญ่ ลงทุน น้อยที่สุด เพราะไม่ได้เสียเงินเสียทอง ไม่ได้เหนื่อยยากต้องแบกหามแต่อย่างใด เพียงแต่คอยเพียร ระวังรักษาสติ คัมภีร์ของจิตมีให้แผ่สายไปสู่อารมณ์อื่นๆ โดยให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวเท่านั้น การทำ ทานเสียอีกยังต้องเสียเงินทอง การสร้างโบสถ์ วิหาร ศาลาโรงธรรมยังต้องเสียทรัพย์ และบางทีก็ต้อง เข้าช่วยแบกหามเหนื่อยกาย แต่ก็ได้บุญน้อยกว่าการทำสมาธิอย่างเทียบกันไม่ได้”<sup>๒๖</sup>

อย่างไรก็ดี การเจริญสมถภาวนาหรือสมาธินั้น แม้จะได้บุญอันสงฆ์มากมายนานกาล ใดๆ ก็ยังไม่ใช่ว่าบุญกุศลที่สูงสุดยอดในพระพุทธศาสนา หากจะเปรียบกับต้นไม้ก็เป็นเพียงเนื้อไม้ เท่านั้น การเจริญวิปัสสนา (การเจริญปัญญา) จึงจะเป็นการสร้างบุญกุศลที่สูงสุดยอดใน พระพุทธศาสนา หากจะเปรียบก็เป็นแก่นไม้โดยแท้

#### ๔.๓ การประยุกต์ใช้ธาตุ ๔ ในการปฏิบัติกรรมฐาน การใช้ธาตุ ๔ ประโยชน์ของการ พิจารณาธาตุ ๔

การปฏิบัติกัมมัฏฐานนอกจากจะเป็นงานสำหรับพัฒนาจิตโดยตรงแล้วยังมีส่วนช่วยใน การพัฒนากายภาพเป็นอย่างดี ดังจะเห็นได้จากการเจริญกัมมัฏฐานด้วยการเดินจงกรมถือว่าการ

<sup>๒๕</sup> พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๓๒๗ - ๓๒๘

<sup>๒๖</sup> สัมภาษณ์ พระครูพรหมวิหารธรรม, เจ้าคณะอำเภอเกาะช้าง เจ้าอาวาสวัดอุดมพรหมวิหาร ตำบลตัน อำเภอเกาะช้าง จังหวัดสุรินทร์, ๑๙ กันยายน ๒๕๖๓.

บริหารจิตและบริหารกายไปในตัวซึ่งมีผลทางจิตคือสมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน และยังส่งผลดีต่อร่างกายอีก ๔ อย่าง คือ เป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล เป็นผู้อดทนต่อการทำความเพียร เป็นผู้มีความอดทนน้อยคือสุขภาพดี และอาหารที่บริโภคเข้าไปอย่างง่าย การเดินจงกรมจึงทำให้ผู้ปฏิบัติได้พัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพจิตด้วยในทางกายภาพบางประเทศได้นำวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานมาช่วยในการบำบัดรักษาโรคทางกายที่ร้ายแรงบางชนิดได้ เช่น โรคมะเร็ง และช่วยรักษาโรคเครียดซึ่งมีสมุฏฐานมาจากจิตที่คิดวิตกกังวลเรื่องต่าง ๆ อันเป็นปัญหาคุกคามสังคมทั่วไปในปัจจุบันเป็นสาเหตุของโรคทางกายหลายชนิด เช่น โรคนอนไม่หลับ แผลในกระเพาะอาหาร ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจอุดตัน โรคปอด เบาหวานกำเริบ เป็นต้น เมื่อจิตถูกอบรมด้วยกัมมัฏฐานและจะเป็นจิตสงบและเกิดปัญญาสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ รวมทั้งความเครียดอันเป็นสาเหตุของโรคทางกายได้นอกจากนี้การเจริญกรรมฐานยังจะทำให้คลื่นสมองมีระเบียบดีขึ้นโดยเฉพาะผู้ฝึกกัมมัฏฐานจนได้สมาธิขั้นสูงคลื่นสมองจะมีระเบียบดีมาก ซึ่งเป็นประโยชน์เกื้อกูลอย่างดียิ่งต่องานที่ต้องใช้กำลังความคิดและสติปัญญา เมื่อพิจารณาตามนี้ก็จะเห็นได้ว่ากัมมัฏฐานมีส่วนสำคัญในการพัฒนากายภาพได้เป็นอย่างดีและยังมีส่วนช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพทางกายได้ดีขึ้น ความมีสติที่สมบูรณ์ทำให้เกิดความมั่นใจในการทำงาน ทั้งที่เป็นงานประจำ และงานส่วนตัว กัมมัฏฐานช่วยให้การทำงานไม่ผิดพลาดมีแต่จะส่งเสริมให้มั่นคงไปข้างหน้า เป็นการประยุกต์ใช้ธาตุ ๔ ในการปฏิบัติกรรมฐาน

#### ๔.๓.๑ การใช้ธาตุ ๔ ในการปฏิบัติกรรมฐาน

ธาตุ ๔ เป็นส่วนประกอบสำคัญในร่างกายมนุษย์ ที่ก่อให้เกิดรูปร่างขึ้นเป็นตัวตน แล้วมีการสมมติ เรียกชื่อ ก. ชื่อ ข. แทนตัวตนให้สะดวกในการสื่อสารซึ่งกันและกัน ดังนั้นการนำเอาธาตุ ๔ มาประยุกต์ในกรรมฐานจึงมีประโยชน์หลายด้าน การพัฒนาสังคม การพัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่สอนให้รู้จักคุณค่าของชีวิตด้วยการเรียนรู้ และหลักการดำเนินชีวิตให้เป็น ให้อยู่และรู้อย่างเท่าทันความเปลี่ยนแปลงของตัวเอง อนึ่งชีวิตมีกฎเกณฑ์ มีเงื่อนไขของมันเอง เมื่อเราไม่รู้หลักการและวิธีการ ก็แสดงท่าทีต่อร่างกาย ต่อกฎธรรมชาติอย่างบกพร่องไป ฉะนั้นพระพุทธศาสนาจึงเสนอแนวทางในการปฏิบัติต่อร่างกาย นี้อย่างแยบคาย นั่นคือ เรียนรู้อย่างเข้าใจ และมองเห็นตามความเป็นจริง

การศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับร่างกาย ศึกษาถึงคุณค่าของตน และบุคคลอื่นให้เห็นว่าร่างกายนี้เบื้องต้นกำเนิดมาได้อย่างไร จะดูแลปกป้องอย่างไร จะหล่อเลี้ยงอย่างไร จะหาประโยชน์จากร่างกายอย่างไร บุคคลที่มีปัญญาย่อมมองเห็นคุณค่าของร่างกายเป็นดังเพชรที่เจียรระโน ส่วนบุคคลที่มีปัญญาน้อยย่อมมองเห็นร่างกายเป็นเหมือนดังสวนสนุก รังแต่จะทุกข์ไม่รู้จักจบสิ้น เพราะร่างกายนี้มีแต่กองทุกข์ แต่กองทุกข์เหล่านี้ ผู้มีปัญญามองเห็นทุกข์คือ ที่ดับแห่งวิภังขสสาร ด้วยเหตุนี้ การมีชีวิตอยู่ด้วยการเข้าใจธาตุ ๕ ของตน ย่อมมีผลในการกำหนด การแสดงออก การรู้เตรียมพร้อม ด้วย สติและปัญญาของตน อนึ่ง เมื่อบุคคลที่กำหนดเอาร่างกายในการดำเนินชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาแล้ว

ยอมได้ชื่อว่า ผู้รู้ธรรมเพราะการรู้จักร่างกาย สามารถที่จะสื่อธรรมให้แก่เรา และการเข้าใจร่างกายนั้น ต้องมองที่ส่วนประกอบของร่างกายว่ามีอะไรบ้าง ในร่างกายนี้มีประกอบด้วย ธาตุ ๔ และคำว่า ธาตุนี้ แปลว่า สิ่งที่ทรงไว้ คือ ไม่เปลี่ยนแปลงสภาพต่อไป <sup>๒๗</sup>

ในคำสอนของพระพุทธศาสนาสอนให้มองชีวิตในแง่ที่เป็นจริงเสมอ นั่นคือ ชีวิตของเรา และของคนอื่นสักว่าเป็นเพียงธาตุทั้ง ๔ มาประชุมกันชั่วคราว และสิ่งเหล่านี้ก็เป็นเพียงสมมุติชั่วคราวเท่านั้น ต้องแตกสลายไปในที่สุด ฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้ประพจน์ในหลักศีลธรรม จริยธรรม สอนให้ฝึกฝนจิตใจ สอนให้มีทัศนคติต่อโลกอย่างสัมพันธ์และสอนให้รู้จักการปล่อยวาง คลายจากความยึดมั่น ถือมั่น ด้วยเหตุนี้ แนวทางในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน เราควรปฏิบัติต่อร่างกายดังนี้

**๑) การฝึกพฤติกรรมการกิน** การอยู่ให้ถูกสุขอนามัยในเรื่องเหล่านี้มีความเห็นว่า การดำรงชีพของภิกษุในพระพุทธศาสนา ต้องเลี้ยงชีพด้วยการบิณฑบาต เมื่อพบเห็นสตรีเพศ ก็ให้พิจารณาว่า เห็นหนอ ๆ และรูปที่เห็นก็เป็นเพียงธาตุ ไม่พึงใส่ใจในรูปที่เห็น พึงสำรวมอินทรีย์เพื่อไม่ให้เกิดความยินดีในรูปที่เห็นเมื่อกลับมาจากบิณฑบาต ฉันทอาหารก็พิจารณาอาหารว่าเป็นเพียงธาตุ ดิน รวมทั้งอาหารเก่าที่ อยู่ในร่างกายด้วย เวลาเคี้ยวก็กำหนดภาวนาว่า เคี้ยวหนอ ๆ กลืนหนอ ๆ และเวลาปฏิบัติเดินจงกรมก็กำหนดว่า ยกหนอ เขยิบหนอ ๆ และสิ่งที่ทำให้เรา เดิน ยืนได้ ก็ให้พิจารณาว่า นี่เป็นเพราะธาตุดินที่มีในตัวเรา เวลากำหนดภาวนาว่า หยิบหนอ พองหนอ ก็ให้พิจารณาว่า นั่นเป็นเพราะธาตุลม อาหารที่เราฉับไปและย่อยสลายได้นั้นเป็นเพราะธาตุไฟ และสิ่งที่ทำให้เราเอิบอาบ มีความชุ่มชื้น ปากคอไม่แห้ง นั่นเป็นเพราะธาตุน้ำ ส่วนการดำเนินชีวิตของคฤหัสถ์ ไม่ควรหลงใหลในสิ่งที่เปี่ยมมารยา หลึงสาวที่ทำให้เราหลงใหล ก็เพราะธาตุทั้ง ๔ ในตัวเธอยังสมบูรณ์ ถ้าขาดไปเพียงส่วนหนึ่งก็ไม่มี ความงาม เช่นคณีนีนางสาวไทยจะมาโชว์ให้ดู แต่น่าเสียดายหัว ส่วนที่เป็นธาตุดินไม่ได้มาด้วย ถ้ามานางสาวไทยจะมีความงามน่ารักไหม ชีวิตของคฤหัสถ์จึงควรมีปัญญาในการพิจารณา ใคร่ครวญ คือ ไม่หลงกับสิ่งเหล่านั้น

**๒) การฝึกเจริญปัญญา** จากกาย อารมณ์ จิตและธรรมให้เข้าใจในเหตุและผลในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ให้พิจารณาภายในกายตนให้เห็นปรากฏการณ์ที่เป็นอยู่อย่างลุ่มลึก เช่น การกำหนดลมหายใจเข้าออก การพิจารณาร่างกายเป็นเพียงธาตุพิจารณาอาหารที่กินแล้วและที่ถ่ายเป็นมูลรอกมา เป็นต้น การเพ่งพิจารณาอารมณ์ในแต่ละวันว่า มีโกรธ มีเกลียด เครียด มีแค้นอย่างไรบ้าง พิจารณาจิตที่คิดฟุ้ง วุ่นวาย ซัดส่าย เหนื่อยหน่าย ท้อแท้อย่างไรบ้าง และพิจารณาคุณธรรมที่ตัวเองมีอยู่อย่างไร เช่น คิดเรื่องกุศลต้องการทำบุญ ถวายทาน เป็นต้น ทั้งนี้ก็เพื่อขัดเกลาความคิดให้ตรึงอยู่กับกายนี้ อย่างมีสติให้เห็นต้นเหตุ และผลในตนเองภายใน

---

<sup>๒๗</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ชุดคำวัด, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เลี้ยงเชิง, ๒๕๔๘), หน้า ๓๘๓.

๓) การฝึกฝนพิจารณาร่างกาย ถึงความไม่ยั่งยืน ถาวร เป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ เพื่อลดการยึดมั่นถือมั่นลง ชีวิต ชีวะ ร่างกาย เป็นองค์ประกอบจากส่วนอื่น มิใช่มาจากองค์ประกอบเดียว มีการพัฒนาการไปสู่การเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง การฝึกฝนตนเองให้เข้าใจในกฎธรรมชาติอย่างถ่องแท้เป็น ย่อมจะลดความทะเยอทะยานอยากให้น้อยลง ลดความถือตัว ถือตนลง ลดความตื้อดิ่งในการเอาชนะธรรมชาติดัง เพื่อสยบต่อกลไกธรรมชาติและรู้จักเคารพกาย (ธรรม) อย่างอ่อนน้อมต่อวิถีธรรมชาติได้ จนจิตสามารถปล่อยวางอย่างอิสระได้

๔) ฝึกการใช้โยนิโสมนสิการ ของกายนี้ว่า มีทั้งคุณและโทษอยู่เสมอในประเด็นนี้ผู้วิจัยมีความเห็นว่า การเห็นกายภายในตนคือ เห็นว่าร่างกายต้องหมั่นดูแล และต้องบริหารรักษาอยู่เสมอ ถ้าไม่ดูแลก็จะเจ็บป่วย นั่นเป็นเพราะ การเปลี่ยนไปของธาตุนั่นเอง ฉะนั้นเมื่อไปตามโรงพยาบาลเราจะได้เห็นว่า ผู้คนเจ็บป่วยเป็นจำนวนมากแต่ละคนก็เป็นโรคต่างๆ กัน เพราะร่างกายมีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา เป็นธรรมชาติที่ทุกคนหลีกเลี่ยงไม่ได้ ร่างกายของเราเจ็บป่วยฉับไฉน ร่างกายของบุคคลอื่นก็ฉับนั้น เพราะร่างกายเป็นทั้งสหาย คือ ธาตุทั้ง ๔ เข้ากันได้จึงเกิดคุณ และประโยชน์ในการใช้งานได้ เป็นสุขสบายส่วนที่เป็นศัตรู คือ น้ำกับไฟ เมื่อเจอกันย่อมมีปฏิกิริยาต่อกัน บางทีทำให้ไม่สบายเจ็บไข้ได้แม้กระนั้นร่างกายก็ทรงอยู่ได้ด้วยคุณสมบัติจนกระทั่งหมดอายุไข ฉะนั้น การเรียนรู้จากธาตุทั้ง ๔ นี้ ย่อมเกิดปัญญาว่า มันมีทั้งคุณและโทษ อยู่ที่เราเองว่าจะเอาประโยชน์ด้านไหนจากกายนี้

จากการสัมภาษณ์ พระครูอนุกตปัญญารักษ์ กล่าวว่า “คนที่เจ็บไข้บางทีก็ไม่เกี่ยวกับการติดเชื้อโรคก็ได้ แต่เป็นเพราะเจ็บป่วยมาจากธาตุที่แปรปรวน จึงต้องหมั่นปรับธาตุของตัวเองให้สมดุลอยู่เสมอ และอย่าให้ร่างกายกระทบกับความร้อนหรือเย็นจนเกินไป เพราะรูปคือธาตุทั้ง ๔ ย่อมเปลี่ยนแปลงสลายไปตามวิโรธิปัจจัยคือความกระทบกับอากาศที่เย็น ร้อนมากนั่นเอง”<sup>๒๘</sup>

๕) พิจารณาลมหายใจและความตาย อยู่เสมอการในพิจารณาลมหายใจ เป็นการตรึงความคิดและการอยู่ใกล้ตัวเองอย่างลึกซึ้งเพราะจะช่วยยับยั้งมิให้ใจเราเตลิด เพลิดเพลินกับกิจกรรมที่เสี่ยงภัย และขาดสติ เป็นการลดความมัวมัวการในตัวเองลง คิดถึงวันเวลาที่จะมาพลัดพรากจากญาติคนรักไป ก็สามารถทำให้เราสงบร่มเย็น มีเมตตาต่อเพื่อนร่วมโลกได้ นั้นหมายความว่า เรากำลังถอดตัวเองออกเป็นชิ้นๆ เพื่อศึกษากายนี้ มีอวัยวะอะไรบ้าง การพิจารณาร่างกายโดยแยกออกเป็นส่วนๆ ว่ากายนี้ ประกอบด้วย อากาศ ๓๒ ส่วนใดที่แข็ง จัดเป็นธาตุดิน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น ผมหันเป็นต้น ส่วนที่เหลวจัดเป็นธาตุน้ำ เช่น น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำไขข้อ น้ำมูก น้ำลาย เป็นต้นการที่บุคคลสามารถพิจารณาร่างกายตามความเป็นจริงได้ จะมีอานิสงส์แก่ตนเองเพราะจะไม่หลงใหลในร่างกายของตนเองและผู้อื่น เพราะปุณฺณโดยทั่วไปจะมีความหลง และยึดติด หากประมาทไม่มีการ

<sup>๒๘</sup> สัมภาษณ์ พระครูอนุกตปัญญารักษ์, รองเจ้าคณะอำเภอเมืองสุรินทร์ เจ้าอาวาสวัดหนองบัว ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์, ๑๗ กันยายน ๒๕๖๓.

พิจารณา ก็เลสจะทวีมากขึ้น เมื่อบุคคลพิจารณาบ่อยๆ จะเข้าใจร่างกาย การที่เราจะเข้าใจกายอย่างถ่องแท้พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ๓ นัยคือ

- ๑) เห็นกายภายในตน ได้แก่การรู้เห็นกายของตน
- ๒) เห็นกายภายนอก ได้แก่เห็นกายของบุคคลอื่น
- ๓) เห็นทั้งกายภายในและกายภายนอก ได้แก่การรู้เห็นกาย ทั้งของตนและของบุคคลอื่นนี้คือ ประโยชน์ที่ได้อย่างแยบยลที่พระพุทธศาสนาสอนเอาไว้

จากการให้สัมภาษณ์ของพระครูสาธุกิจโกศลกล่าวว่า “ การที่จะทำให้จิตสงบประณีตได้นั้น ต้องหมั่นเจริญสมณะกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วย เพราะกัมมัฏฐานเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ถ้ามีโอกาส ก็ควรเจริญกัมมัฏฐานในชีวิตประจำวันบ้าง แม้ในเวลาใดเวลาหนึ่ง เพราะโดยปกติในชีวิตประจำวันต้องออกจากบ้านเพื่อไปประกอบสัมมาชีพ”<sup>๒๙</sup>

การที่ต้องพบกับบุคคลมากมายมีทั้งชายและหญิง เมื่อชายมองหญิงถ้าพิจารณาไม่ทัน จิตจะปรุงแต่งว่าสวยงาม รูปร่างดี ก็เลสย่อมเกิดขึ้นได้ เมื่อไปล่วงละเมิดทางเพศโดยการจับมือเข่าบ้าง อุ้มมากระทำอนาจารบ้าง ย่อมทำให้คู่กรณีเกิดความเดือดร้อน เกิดคดีความและเป็นปัญหาสังคมตามมาอีกด้วย ผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่า การใช้จตุธาตวัญญาณโดยพิจารณาแยกกายออกเป็นส่วน ๆ คือ กายนี้ประกอบด้วยธาตุได้แก่ ดิน น้ำไฟ ลม มาประชุมกันเท่านั้น เมื่อเกิดปัญญาคิดได้และพิจารณาเป็น จะช่วยให้กิเลสเบาบางความกำหนัดลดลง อธิบายว่า เมื่อพบบุคคลหรือวัตถุสิ่งของ ควรใช้ปัญญาพิจารณามองให้เห็นตามความเป็นจริงอย่าให้กิเลสสูงไปในทางที่ต่ำ ก็ได้ชื่อว่าเป็นมนุษย์ผู้มีจิตใจสูงในทางพระพุทธศาสนาถือว่า มนุษย์ประเสริฐกว่าสัตว์จำพวกอื่นนั่นคือ มนุษย์มีปัญญาเหนือสัตว์นั่นเอง ถ้าหากขาดปัญญาเสียแล้วมนุษย์คงมีสัญชาตญาณเหมือนสัตว์ทั่วไปคือ ต้องการกิน มีการกลัวภัย และต้องการสืบพันธุ์เพื่อให้เผ่าพันธุ์ของตนดำรงอยู่ต่อไป

การที่มนุษย์ทำความชั่วก็เพราะถูกกิเลสคือ โมหะครอบงำ ไม่รู้จักพิจารณาตามความเป็นจริงในทัศนะของผู้วิจัย ผู้ที่ใช้หลักธรรมของจตุธาตวัญญาณ ควรเป็นคนไม่เห็นแก่การนอน ฟังเสพธรรมของผู้ตื่น ดังพุทธพจน์ที่ว่า

นิทุทฺถํ น พหุลีเกเรยฺย ชาครียํ ภะชเยยฺย อาตาปี  
 ตนที มายํ หสฺสํ ชิพฺพํ เมถุนํ ธมฺมํ สวิญฺญํ  
 ผู้มีความเพียรไม่พึงหลับมาก ฟังเสพธรรมเครื่องตื่น ฟังละความเกียจคร้าน  
 มายา ความร่าเริง การเล่น และเมถุน พร้อมเครื่องประดับเสีย<sup>๓๐</sup>

<sup>๒๙</sup> สัมภาษณ์ พระครูสาธุกิจโกศล ผศ.ดร., เจ้าคณะตำบลในเมือง เจ้าอาวาสวัดจำปา, ตำบลในเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์, ๑๙ กันยายน ๒๕๖๓.

<sup>๓๐</sup> ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๔๕๗/๔๖๐.

พุทธพจน์นี้ ผู้ปฏิบัติควรนำไปใช้และอาศัยหลักธรรมในปธาน ๔ ช่วยเกื้อหนุนเช่น การสำรวมระวังตา หู และ รู้แหล่งโคจร ที่ใดควรไป ทุกสิ่งก็เป็นธาตุ แม้เงินทองที่ทุกคนอยากจะมี อยากจะเป็น นั่นก็เป็นธาตุ โดยที่สูตรร่างกายของเราก็คือธาตุ ๔ จะป่วยกล่าวไปไยกับสิ่งภายนอก มีบุตร ภรรยา สามี จะเป็นของตนได้อย่างไร เมื่อพิจารณาได้อย่างนี้ ย่อมไม่ยึด เมื่อไม่ยึด ย่อมไม่หลง เมื่อไม่หลงความบริสุทธิ์แห่งจิตย่อมเกิดขึ้น หากเป็นภิกษุเมื่อได้เห็นรูปต้องสำรวม อย่าปรุงแต่งด้วยอำนาจของกิเลส ถ้าพิจารณาได้จริงจิตใจย่อมปลอดโปร่งปราศจากนิวรณ์ หากมีบุญแก่กล้าก็อาจบรรลุมรรค ผลนิพานเหมือนท่านพาหิยะ ท่านพาหิยะ นั้นเดิมที่ท่านเข้าใจตัวเองว่าเป็นพระอรหันต์ แต่พรหมที่เคยเป็นสหายได้ชี้ทางให้จึงมีโอกาสได้เฝ้าพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าตรัสกับ พาหิยะ เป็นใจความว่า

...พาหิยะท่านพึงศึกษาอย่างนี้แล ในกาลใด เมื่อท่านเห็น ก็สักว่าเห็น เมื่อได้ทราบก็เป็นว่าทราบ เมื่อรู้แจ้งจักว่ารู้แจ้ง ในกาลนั้นท่านย่อมไม่มี ในกาลใดท่านไม่มี ในกาลนั้นท่านย่อมไม่มีในโลกนี้ ย่อมไม่มีในโลกหน้า ย่อมไม่มีในโลกทั้งสอง นี่แลเป็นที่สุดแห่งทุกข์ ...<sup>๓๑</sup>

อย่างไรก็ดี เนื้อความข้างต้น ย่อมแสดงให้เห็นว่า เมื่อได้เห็น ได้ยิน ได้สัมผัส หรือกิริยาแม้อื่น ก็ให้พิจารณาว่า สักแต่ว่าเห็น สักแต่ละรู้เท่านั้น ไม่ต้องยึดมั่น ถ้อยมั่นในสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ได้สัมผัสจากการให้สัมผัสของท่านพระครูอาร์งสีลคุณ กล่าวว่า

“สังคมไทยมีสิ่งที่มีอมเมาให้หลงมีมาก ผู้ที่ศึกษาสัจจะของชีวิตมีน้อย คนส่วนมากจึงหลงกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอีกอย่างหนึ่ง สถานเจริญมัย สถานี่เหล่านี้ล้วนแต่เป็นสิ่งที่อมเมาให้คนหลงทั้งนั้น คนในสังคมที่ไม่ได้ศึกษาย่อมหลงระเริงกับสิ่งเหล่านี้ ไม่รู้เห็นตามเป็นจริงของร่างกาย ผู้ปฏิบัติธรรมที่เป็นคฤหัสถ์ต้องพยายามลด ละ เลิก ในสิ่งเหล่านี้และใช้ชีวิตแบบสมณะ คือลด ละ เลิกในสิ่งที่ไม่จำเป็นการกินอาหารนอกบ้าน ท่องเที่ยวต่างประเทศ ไปงานเลี้ยงต่าง ๆ”<sup>๓๒</sup>

เมื่อนักปฏิบัติเมื่อละเลิกสิ่งเหล่านี้ไม่ได้ ก็ไม่สามารถที่จะปฏิบัติธรรมสูงๆ ที่ลุ่มลึกได้ ทั้งทั้งหมดจะได้ทั้งหมด ทั้งไม่หมดจะได้ไม่ทั้งหมด เพราะว่าการปฏิบัตินั้นต้องปล่อยวางทุกอย่าง ท้ายใน ภายนอก ก่อให้เกิดความเบาบางลงได้ ขึ้นอยู่กับผู้ปฏิบัติต้องขยันฝึกฝนปฏิบัติไปเรื่อย ๆ โดยไม่ย่อท้อ เมื่อจิตสงบอย่างอื่นก็จะสงบตามมาด้วย

<sup>๓๑</sup> บรรจบ บรรณรุจิ, **อสีติมหาสาวก**, พิมพ์ครั้งที่ ๓ , (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐ ), หน้า ๓๕๐.

<sup>๓๒</sup> สัมภาษณ์ พระครูอาร์งสีลคุณ, เจ้าคณะอำเภอปราสาท เจ้าอาวาสวัดมุนีนिरมิต ตำบลเชื้อเพลิง อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์, ๑๙ ตุลาคม ๒๕๖๓.

### ๔.๓.๒ การประยุกต์ใช้ธาตุ ๔ เตรียมตัวก่อนปฏิบัติธรรม

การเตรียมตัวก่อนการปฏิบัติธรรมมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นกิจในเบื้องต้นและเป็นประเพณีที่นิยมได้กระทำมา ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติจะต้องทำกิจเบื้องต้นอย่างนี้

๑) ถวายตัวต่อพระรัตนตรัยด้วยตั้งใจจริงว่า ชีวิตอรรถภาพถวายแด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์ด้วยคำกล่าวว่า “อิมามิ ภควาอุตตภาวํ ตุมหากํ ปริจจขามิ” ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้าผู้เจริญ ข้าพระพุทธเจ้าขอถวายอรรถภาพร่างกายอันนี้ แต่พระพุทธองค์<sup>๓๓</sup>

๒) ถวายตัวต่อพระอาจารย์ ด้วยคำกล่าวว่า “อิมามิ ภนเต อุตตภาวํ ตุมหากํ ปริจจขามิ” ข้าแต่ท่านอาจารย์ผู้เจริญ กระผม (ดิฉัน) ขอมอบถวายอรรถภาพร่างกายอันนี้แต่พระอาจารย์

๓) ขอกรรมฐาน ด้วยคำกล่าวว่า “นิพพานสส เม ภนเต สจฺจิกณฺตถายกมมฺภฺฐานํ เทหิ” ข้าแต่ท่านผู้เจริญ โปรดให้กรรมฐานแก่ข้าพเจ้าเพื่อจะกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

๔) ถ้าเป็นคฤหัสถ์สมาทานศีล ๕ หรือศีล ๘ ถ้าเป็นสามเณรสมาทานศีลถ้าเป็นพระภิกษุ ให้แสดงอาบัติก่อน

๕) แผ่เมตตาแก่ตนเองและแก่ผู้อื่น

### ๔.๓.๓ วิธีเจริญกัมมัฏฐานธาตุ ๔

การมีความจำเป็นอย่างยิ่งต้องใช้ธาตุ ๔ ในการเจริญกัมมัฏฐาน เพื่อความก้าวหน้าของการปฏิบัติ และควรทำในเวลาปฏิบัติธรรม ดังนี้

๑) วิธีการใช้ธาตุ ๔ ในการเดินจงกรมการเดินจงกรม หรือ เดินกำหนด (Walking Meditation) ต้องกำหนดอิริยาบถยืนหรือยืนกำหนด (Standing Meditation) เสียก่อน เมื่อยืนควรให้ตัวตรงและศีรษะตั้งตรง วางเท้าทั้งสองเคียงคู่กันให้ปลายเท้าเสมอกันและให้ห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองประสานกันเอาไว้ข้างหน้าหรือข้างหลังก็ได้มองไปหรือทอดสายตา(ลืมตา)ไปข้างหน้าประมาณ ๒ เมตร หรือ ๑ วา มีความเพียร (อาตปปี) มีความระลึกรู้ (สติมา) ก่อนจะเดิน จะนั่งจะนอน จะคู้ จะเหยียด ฯลฯ มีความรู้ตัว (สัมปชาโน) ขณะ ยืน เดิน นั่ง นอน คู้ เหยียด ฯลฯ แล้วตั้งสติกำหนดหรือภาวนา (นึกในใจไม่ต้องออกเสียง) ว่า “ยืนหนอๆๆ” (StandingStanding Standing ) ๓ ครั้ง ข้อนี้เป็นกำหนดตามอิริยาบถปัฏะกายานุปัสสนาแห่งสติปัฏฐานสูตรที่ว่า “เมื่อยืนอยู่ก็กำหนดรู้ว่ายืนอยู่”<sup>๓๔</sup> (“ฐิตโ ว ฐิตมฺหิติ ปชานาติ”) ขณะที่ยืนธาตุทั้ง ๔ จะปรากฏหรือเกิดขึ้น เรียกว่าอาการหรือลักษณะ เช่น อาการหนัก หน่วงเหนียวหรือเบา ร้อน โอนเอียง เป็นต้น ก็ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดอาการ

<sup>๓๓</sup> พระพุทธโฆสเถระ รัตนา, แปลแลเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อ.จ. อาสภมหาเถร), คัมภีร์วิสุทธิมรรค, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: ธนาพรการพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๙๒

<sup>๓๔</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

ของแต่ละธาตุ คือ หนักหนอ หน่วงเหนี่ยวหนอ ร้อนหนอ โอนเอียงหนอ หรือไปกำหนดอาการยืนหรือรูปยืนโดย

ละเอียดดังนี้ คือ กำหนดอาการหรือลักษณะของอวัยวะตั้งแต่เบื้องต้นคือผมลงไปจนถึงเบื้องล่างคือปลายเท้า และจากปลายเท้าขึ้นมาถึงผม หรือไปกำหนดแยกแยะธาตุดิน ๒๐ อย่าง ธาตุน้ำ ๑๒ อย่าง ธาตุไฟ ๔ อย่าง และธาตุลม ๖ อย่าง ซึ่งสามารถกำหนดยืนได้ถึง ๓๐ นาที หรือ๑ ชั่วโมงก็ได้

เมื่อเดินกำหนด (Walking Meditation) ให้ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าช้าๆพอประมาณ (จะก้าวเท้าขวาก่อนหรือเท้าซ้ายก่อนก็ได้) ประการสำคัญคือต้องให้เป็นปัจจุบันหมายถึงคำกำหนดกับเท้าที่ก้าวไปต้องไปพร้อมกัน มิให้ก่อนหรือหลังกัน เช่น จงกรม ๑ ระยะ (ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ) ขณะที่ยกเท้าขวาก้าวไปจนถึงวางเท้าลงกับพื้น (ให้ยกเท้าขึ้นห่างจากพื้นประมาณ ๑ ฝ่ามือตะแคงของผู้ปฏิบัติเอง)โดยให้ตั้งสติกำหนดตั้งแต่เริ่มยกเท้าว่า “ขวาย่างหนอ” เมื่อเท้าเหยียบถึงพื้นก็ลงคำ “หนอ” พอดี ขณะยกเท้าซ้ายก้าวไปจนถึงวางเท้าลงกับพื้นก็ให้กำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวาว่า “ซ้ายย่างหนอ” ทุกครั้งและทุกก้าวให้กำหนด ต่อเนื่องกันไป อย่าหยุดเอาเท้าข้างไว้ และอย่ากำหนดแยกคำกันว่า ขว.....ย่าง.....หนอ ซ้าย.....ย่าง.....หนอ จะไปซ้ำกับจงกรม ๓ ระยะ อย่างนี้เรียกว่า จงกรม ๓ ระยะ ขณะเดินอยู่จะมีอาการหรือลักษณะของธาตุทั้ง ๔ คือ เบา หนัก ปรากฏขึ้นมา ให้ผู้ปฏิบัติหยุดยืนกำหนดว่าเบาหนอ หนักหนอ เป็นต้น

**๒) การใช้ธาตุ ๔ ในการนั่งสมาธิ** การนั่งนั้นควรนั่งในที่สบาย คือ นั่งแบบขัดสมาธิ ถ้าเป็นหญิงจะนั่งพับเพียบก็ได้แล้วแต่สะดวกแต่การนั่งที่ดีควรนั่งขัดสมาธิ มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายตรงอย่าให้หลังงอ หลังตามกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยเอาสติตั้งไว้ที่ท้อง ตามธรรมดาคนเราเมื่อเวลาหายใจเข้า ท้องจะพองขึ้น เมื่อเวลาหายใจออกท้องจะยุบลง เป็นดังนี้เรื่อยๆ ไปฉะนั้นผู้ปฏิบัติต้องเอาสติกำหนดรู้ตามขณะที่ท้องพองขึ้นและยุบลงทุกครั้งไป และใช้บริกรรมภาวนาเบาๆ ไม่ต้องออกเสียงว่า “พองหนอ ยุบหนอ” พยายามให้สติจับอยู่กับการพองขึ้นและยุบลงของท้อง คือหมายถึงให้จิตกำหนดรู้อยู่ทุกๆ ขณะไป ในขณะที่ท้องพองและยุบก็ให้กำหนดรู้ว่าเป็นอาการของธาตุลมที่เคลื่อนไหว มีสติกำหนดว่าวาโยๆ เพราะลมหายใจนี้เป็นวาโยธาตุ ที่ผู้ปฏิบัติธรรมหมวดนี้พึงกำหนดรู้ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก หรืออาการพองยุบ ที่สอนกันอย่างแพร่หลายในปัจจุบันนั้น จัดเป็นธาตุกัมมัญฐาน เพราะลักษณะของพองยุบ เป็นลักษณะตั้งหย่อนของลมในท้องนอกไล่ได้ ที่เรียกว่า กุจฉิสวาโย การหายใจนั้นเป็นกระบวนการที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อกระบังลม

ทรงออกและกระดุกขึ้นไครงกะบังลมกั้นอยู่ระหว่างช่องอกและช่องท้องโดยอยู่ด้านร่างของปอด ดังนั้นสภาวะพองยุบ จึงเป็นลมในท้องที่มีอยู่เดิม<sup>๓๕</sup>

ถ้าหากว่ามีอารมณ์อื่นๆ เข้ามาในระหว่างการปฏิบัตินั้น เช่น มีเสียงปรากฏขึ้นและผู้ปฏิบัติได้ยินเสียงนั้นตอนนั้น ให้ผู้ปฏิบัติปล่อยการกำหนดหายใจไว้ก่อน โดยเอาสติตั้งไว้ที่หูแล้วบริกรรมภาวนาว่า “ได้ยินหนอ” เมื่อเสียงหายไปแล้วเอาสติกลับมาตั้งไว้ที่เก่า คือกำหนดรู้ท้องพองท้องยุบต่อไปตามเดิมหรือจะกำหนดว่า วาโยๆ ก็ได้ในขณะที่เดินจงกรมก็กำหนดว่า ซ้ายย่างหนอ ขว้าย่างหนอ หรือ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ และในขณะที่ยืนให้พิจารณาว่า การที่เรายืน ย่างและเหยียบได้ นั้นอาศัยธาตุลมที่มีในร่างกายนั่นเอง

**๓) วิธีประยุกต์ธาตุ ๔ ในการกำหนดอิริยาบถย่อยการปฏิบัติในอิริยาบถย่อย เรียกว่า สัมปชัญญะปัพพะ** กายานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร มีวิธีการปฏิบัติดังนี้ คือ

(๑) ขณะก้าวไปข้างหน้า กำหนดว่า “ก้าวหนอ” หรือ “ไปหนอ” “เมื่อก้าวไปข้างหน้าหรือถอยหลังกลับ ย่อมกำหนดรู้อยู่” (อภิกกนเต ปฏิกนเต สมปชานการี โหติ)

(๒) ขณะเหยียดซ้ายและแลขวา กำหนดว่า “เหยียดหนอ” “เมื่อเหยียดซ้ายแลขวาย่อมกำหนดรู้อยู่” (อาโลกิตะ วิโลกิตะ สมปชานการี โหติ)

(๓) ขณะคู้เข้าและเหยียดออก กำหนดว่า “คู้หนอ” “เหยียดหนอ” “เมื่อคู้หรือเหยียดย่อมกำหนดรู้อยู่” (สมมิณชิเต ปสริเต สมปชานการี โหติ)

(๔) ขณะจับสิ่งของต่างๆ เช่น ผ้าถุง ผ้าห่ม บาตร จีวร ถ้วย โล โอ จาน เป็นต้น กำหนดว่า “ถูกหนอ จับหนอ มาหนอ” เมื่อครองจีวร (นุ่งห่ม) ถือบาตร พาดสังฆาฏิ ย่อมกำหนดรู้อยู่ (สงฆาฏิปัตตจีวรธารणे สมปชานการี โหติ)

(๕) ขณะบริโภคอาหาร ต้ม เคี้ยว ลิ้ม กำหนดว่า “ไปหนอ จับหนอ ยกหนอ อ้าหนอ ถูกหนอ เคี้ยวหนอ กลืนหนอ” “เมื่อกิน ต้ม เคี้ยว ลิ้ม ย่อมกำหนดรู้อยู่” (อลิเต ปิเต ขายิตะ สายิตะ สมปชานการี โหติ)

(๖) ขณะถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ กำหนดว่า “ถ่ายหนอ” เมื่อถ่ายอุจจาระถ่ายปัสสาวะ ย่อมกำหนดรู้อยู่ (อุจจารปัสสาวกมเม สมปชานการี โหติ)

(๗) ขณะเดิน ยืน นั่ง หลับ (จะหลับ) ตื่น พุด นิ่ง กำหนดว่า “เดินหนอ ยืนหนอนั่งหนอ (อยาก) หลับหนอ ตื่นหนอ (อยาก) พุดหนอ นิ่งหนอ” เมื่อไป ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด นิ่ง ก็ย่อมกำหนดรู้อยู่ (คเต จิตเต นิสสนเณ สุตเต ชาคริตะ ภาสิตะ ตณฺหิภาเว สมปชานการี โหติ)<sup>๓๖</sup>

<sup>๓๕</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานทางสู่พระนิพพาน, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (นครปฐม: จัดพิมพ์โดย ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๙๙.

<sup>๓๖</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕,

จากการให้สัมภาษณ์ของพระครูสุวรรณจันทสรคุณ กล่าวว่า “การปฏิบัติโดยการประยุกต์เอาธาตุ ๔ มาเป็นอารมณ์ นับว่าถูกต้อง เนื่องจากได้นำเอาธาตุที่อยู่ภายในตัวของตนออกมาใช้ จะได้เข้าใจวิธีการประยุกต์ในการปฏิบัติได้ดี”<sup>๓๗</sup>

ในขณะที่ยกหนดอิริยาบถย่อยดังกล่าวมาข้างต้นนี้ บางครั้งอาการเบาหนัของธาตุทั้ง ๔ จะเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ผู้ปฏิบัติสามารถประยุกต์เอาธาตุ ๔ ไปใช้โดยไปกำหนดที่อาการหรือลักษณะของธาตุทั้ง ๔ คือ เบาหนอ หนักหนอ เอบาหนอ ร้อนหนอ ตึงหนอ หย่อนหนอ เป็นต้น เพราะเมื่อได้กำหนดรู้สภาวะล้วน ๆ โดยไม่ติดอยู่ในรูปร่างสัณฐาน ทำให้การปฏิบัติคือธาตุ ๔ ก้าวไปสู่พระไตรลักษณ์คือเห็นการเกิดดับของรูปหรือกายอย่างชัดเจน

#### ๔.๓.๔ การใช้ธาตุ ๔

คนไทยส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนา เพราะหลักธรรมในพระพุทธศาสนาสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาชีวิตให้มีความสุขได้ ซึ่งการพัฒนาชีวิตให้มีความสุขนั้นจะต้องมีปัญญาในการพิจารณาตามความเป็นจริงของสิ่งทั้งปวง ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่า การพิจารณาธาตุ ๔ ด้วยปัญญา ทำให้มนุษย์ รู้เท่าทันสภาพที่แท้จริงของสรรพสิ่งที่อยู่รอบตัว ว่ามีการประกอบขึ้นมาจากธาตุทั้ง ๔ ซึ่งทำให้มนุษย์ไม่มีความยึดถือว่าสิ่งนั้นต้องไม่มีความผันแปรไปตามกาลเวลา การปฏิบัติธรรมโดยการพิจารณาธาตุ ทั้ง ๔ อันได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ ลม

#### ๔.๓.๕ การใช้ธาตุ ๔ ในชีวิตประจำวัน

ในปัจจุบันการใช้ชีวิตประจำวัน มีการเร่งรีบในการทำงานเพื่อให้ได้มา ซึ่งเงินทองใช้ในการดำรงชีวิต ไม่มีเวลาการปฏิบัติธรรม นอกจากจะถือเอาการทำงาน คือ การปฏิบัติธรรม อาจทำให้มนุษย์มีความสุขจากการรู้ตามสภาพความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย และทำให้ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนั้นสามารถถอนตัวขึ้นได้ ลดทอนการเกิดในสังสารวัฏได้อีกด้วย นี่คือประโยชน์ส่วนหนึ่งของการพิจารณาธาตุ ๔ ฐาน ซึ่งหน่วยงานของรัฐและเอกชน ควรมีการอบรมพนักงานในองค์กรของตนในการพิจารณาธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ที่ประชุมรวมกันเป็นกายนี้ มีจิตเป็นผู้บงการให้กายนี้ทำในสิ่งต่างๆ ร่างกายของคนและสัตว์เป็นเพียงธาตุ ๔ เท่านั้นเมื่อผ่าศพดูจะเห็นว่าร่างกายมีสิ่งต่างๆ ภายในร่างกาย มีตับ มีปอด มีหัวใจ และมีกระดูกค้ำยันเอาไว้ให้ร่างกายทรงตัวอยู่ได้ ถ้าทุกคนคิดได้ เชื่อเหลือเกินว่าปัญหาอาชญากรรมเช่นข่มขืนจะน้อยลง เพราะทุกคนตระหนักและเข้าใจในเรื่องร่างกายได้ดี แต่ที่ยังหลงเพราะจิตเข้าไปยึด ดังที่หลวงพ่อบุญทาสได้ให้แง่คิดเกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้ว่า

---

<sup>๓๗</sup> สัมภาษณ์ พระครูสุวรรณจันทสรคุณ, จต.โชคนาสาม เจ้าอาวาสวัดบ้านกะเพรา ตำบลโชคนาสาม อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์, ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๓.

ภาวะสังคมแห่งความเป็นมนุษย์นั้นไม่มีเพศ มีแต่ความบริสุทธิ์ว่างเปล่า สิ่งที่เราเรียกว่า ปัญหาเกิดขึ้นเพราะการเข้าไปยึดครองหวงแหนถือว่าเป็นเราเป็นของเรา ความยึดถือ เรียกว่าอุปาทานหรือกิเลสซึ่งเป็นสนิมจิต สิ่งเหล่านี้ไม่ได้เกิดมาพร้อมกับความเป็นมนุษย์ แต่เกิดขึ้นภายหลัง หากสามารถเคาะสนิมจิตออกได้จะมีภาวะบริสุทธิ์สะอาด<sup>๓๘</sup>

อย่างไรก็ตาม การใช้ชีวิตประจำวันที่ยังวุ่นวาย เพราะชุมชนคนไทย ยังมัวสุมในอบายมุข ต่างๆ และให้ความสำคัญต่อวัตถุนิยมและบริโภคนิยม ในด้านของศาสนานับถือพระพุทธศาสนาเป็น ส่วนมากก็จริงแต่คนไทยส่วนใหญ่ยังไม่ได้เอาหลักธรรมของพระพุทธศาสนา ที่ทรงคุณค่าไปปฏิบัติ จึง ไม่ได้รับผลเท่าที่ควร ถ้ามองในแง่ของความเป็นจริงพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประเภทเทวนิยม ไม่ได้ถือเทพเจ้ามาเป็นผู้ดลบันดาลให้เราสำเร็จผล แต่จะสำเร็จผลต่อเมื่อเราลงมือกระทำ หรืออีกอย่าง หนึ่ง พระพุทธศาสนาเป็นกรรมวาที มีวาทะว่ากรรมคือการกระทำเป็นใหญ่ ปัจจัยภายนอกไม่สามารถ ทำให้เราดีหรือชั่วได้ แต่สภาพสังคมไทยในปัจจุบันหันหลังให้หลักธรรมและไปพึ่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เพื่อให้ เราประสบความสำเร็จ เมื่อมองตามเหตุผลแล้วคงเป็นไปได้ไม่ได้เลย เพราะบุคคลจะประสบความสำเร็จ ในหน้าที่การงานต้องประกอบด้วยหลักของอิทธิบาท ๔ คือ (๑) ฉันทะ ความพอใจ(๒) วิริยะ เพียร ประกอบสิ่งนั้น (๓) จิตตะ เอาใจจดจ่อในสิ่งนั้น (๔) วิมังสา พิจารณาหาเหตุผลในสิ่งนั้น หลักธรรม ๔ ประการนี้ต่างหากที่ทำให้บุคคลสำเร็จสมประสงค์ “ผู้ปฏิบัติหมั่นประกอบจตุราตุวัฏฐานใด ย่อมหยั่ง ลงสู่ความเป็นของเปล่า เพราะผู้เพิกถอนสัตว์สัญญาเสียได้ จึงเป็นผู้ที่ทนต่อภัยและสิ่งที่น่าพึงกลัว ทน ต่อความยินดี ยอนร้ายไม่ถึงความฟุ้งซ่านและความอึดอัดใจ เพราะมีอารมณ์ที่ปรารภณาและไม่ ปรารภณา ท่านย่อมมีปัญญามาก มินิพพานเป็นที่สุด”<sup>๓๙</sup>

อย่างก็ตามตราบใดที่ใช้ชีวิตประจำวันของคนไทยยังเป็นเช่นนี้ คนไทยก็ไม่พบกับ ความสุข สาเหตุที่เป็นเช่นนี้ประเด็นหลักก็คือ คนในสังคมต้องการ กิน กาม เกียรติ มนุษย์เรามีปัญหา เรื่องกินมาก เพราะทุกคนทานข้าววันละ ๓ มื้อ เมื่อโรงงานอุตสาหกรรมเกิดขึ้นจะส่งผลต่อการเกษตร ทำให้พื้นที่การทำการเกษตรลดลง และทำลายสภาพแวดล้อมข้างเคียงด้วย เช่น ทำให้น้ำเสีย อากาศ เป็นพิษ ทางแก้ไขร่วมกันก็คือลดการบริโภคน้อยลง ประหยัดเรื่องการเงิน และเป็นอยู่โดยเรียบง่าย และควรมองดูภายในคือจิตใจเรา ให้โอกาสกับชีวิตเราเอง สร้างบุญให้กับตัวเอง เพราะ โลกภายนอก กว้างไกล ใครๆ รู้โลกได้แต่โลกภายในลึกซึ่งไม่สามารถที่มองด้วยตาเปล่าได้ จะมองดูโลกภายในให้

<sup>๓๘</sup> พุทธทาส ภิกขุ , ธรรมะเล่มเดียวจบ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เอื้องฟ้าการพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๒๒๐.

<sup>๓๙</sup> พระพุทธโฆสเถระ รจนา, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธมหาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), คัมภีร์วิสุทธิมรรค, ๒๕๔๘), หน้า ๖๔๕.

มองที่กายของเรา คือมองกายที่ยาววา หนาคับ แยกเป็นส่วนๆ เป็นดิน น้ำ ไฟ ลม และประการสำคัญ  
อย่ามองสิ่งเหล่านี้ว่าวิจิตร คงทน เพราะทุกสิ่งตกอยู่ในสภาพของไตรลักษณ์ทั้งสิ้น

พุทธบริษัท ๔ ควรพิจารณาว่า ชีวิตร่างกายของคนเรานั้นประกอบด้วยอวัยวะต่างๆ และ  
สิ่งเหล่านั้นก็สักว่าเป็นเพียงธาตุ ๔ เท่านั้น

เมื่อเราเห็นผม ก็พิจารณาว่า นั่นก็เป็นเพียงธาตุดิน

เมื่อเราเห็นขน ก็พิจารณาว่า นั่นก็เป็นเพียงธาตุดิน

เมื่อเราเห็นเล็บ ก็พิจารณาว่า นั่นก็เป็นเพียงธาตุดิน

เมื่อเราเห็นฟัน พิจารณาวา นั่นก็เป็นเพียงธาตุดิน

เมื่อเราเห็นหนัง ก็พิจารณาว่า นั่นก็เป็นเพียงธาตุดิน

เมื่อเราเห็นเนื้อ ก็พิจารณาว่า นั่นก็เป็นเพียงธาตุดิน

เมื่อเราเห็นเอ็น ก็พิจารณาว่า นั่นก็เป็นเพียงธาตุดิน

เมื่อเราเห็นกระดูก ก็พิจารณาว่า นั่นก็เป็นเพียงธาตุดิน

เมื่อเราเห็นร่างกายที่เอบอบก็พิจารณาว่า นั่นก็เป็นเพียงธาตุน้ำ

เห็นอาการเคลื่อนไหว และอาการคู้เหยียดไปมาได้ก็พิจารณาว่า นั่นก็เป็นเพียงธาตุ  
ลม เป็นต้น<sup>๔๐</sup>

เมื่อบุคคลไม่ยึดสิ่งต่างๆ ว่าเป็นเราของเรา จิตย่อมคลายและถึงความบริสุทธิ์ อันจะส่งผล  
ให้แก่ตัวเอง สังคม ประเทศชาติมีความเจริญก้าวหน้า อย่าหลงตนเองว่าสวยงาม มียศถาบรรดาศักดิ์  
โดยไม่พิจารณาว่าชีวิตเกิดขึ้นจากการประกอบขึ้นของธาตุ ๔ ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา  
ไม่สามารถอยู่ยงคงกระพันตามที่มนุษย์ต้องการได้ เพราะฉะนั้นมนุษย์ไม่ควรหลงระเหิรว่าในความสุข  
ที่เจือปนด้วยความทุกข์ จากการดำเนินชีวิตในแต่ละวันเพราะชีวิตของมนุษย์เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วต้องม  
ีการแก่ เจ็บ ตาย ในที่สุด

#### ๔.๓.๖ ประโยชน์ของการพิจารณาธาตุ ๔

ประโยชน์ในการพิจารณาธาตุทั้ง ๔ นอกจากเป็นอุบายที่ทำให้สงบใจแล้ว ยังทำให้สมาธิ  
มั่นคง และทำให้มีความอดทนมากขึ้น ดังนี้

๑) ขณะที่กำหนดพิจารณาทำให้ได้อุปการสมาธิ

๒) เจริญธาตุ ๔ เป็นประจำ จะทำให้ใจหยั่งลึกถึงสุญญตา (ความว่างจากตัวตน) ถอน  
สัตตสัณญา (ความสำคัญว่าเป็นสัตว์บุคคล)เสียได้

---

<sup>๔๐</sup> สัมภาษณ์ พระครูอภิรักษ์ธีรคุณ, เจ้าคณะตำบลโคกสะอาด เจ้าอาวาสวัดพยุงสุข ตำบลโคกนาสาม  
อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์, ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๓.

๓) เมื่อถอนสัตตสัญญาได้ จะเป็นผู้ที่ไม่เกรงกลัวต่อภัยอันตรายนานา สามารถข่มความ  
ยินดียินร้ายได้ เมื่อประสบกับอภิวรรณและอนิวัตร

๔) ทำให้เป็นผู้มีปัญญามาก

๕) ละชีพไปแล้วเข้าถึงสุคติภูมิ

๖) ทำให้บรรลุพระนิพพานในที่สุด<sup>๔๑</sup>

ประโยชน์ของการพิจารณาธาตุ ๔ มิใช่มีเฉพาะในหมู่ของคฤหัสถ์เท่านั้น แม้ในหมู่  
พระสงฆ์ ท่านก็ใช้ธาตุ ๔ เช่นธาตุไฟในการแสดงฤทธิ์ เช่น พระสาเกตใช้ปราบพญานาคเพื่อให้หมด  
ฤทธิ์ พระอานนท์เถระใช้เตโชธาตุในการเผาร่างตัวเอง ดังมีข้อความตอนหนึ่งว่าเมื่ออาตมานิพพาน  
แล้ว ขอให้อัฐธาตุของอาตมานี้จงแยกออกเป็น ๒ ส่วน จงตกลงที่ฝั่งกรุงกบิลพัสดุ์และกรุงเทวทหะ  
เพื่อป้องกันไม่ให้พระประยูรญาติทั้งสองฝ่ายทะเลาะกันเพราะแย่งอัฐธาตุ ครั้นอัฐธาตุเสร็จแล้ว ก็  
ดับขันธปรินิพพาน ณ เบื้องบนอากาศ ในท่ามกลางแม่น้ำโรหิณี เตโชธาตุก็เกิดขึ้น เผาสรีระกายของ  
ท่านเหลือแต่กระดูกและแยกเป็นสองส่วนแล้วตกลงบนพื้นดินของ ๒ ฝั่งแม่น้ำโรหิณีนั่น สมดังที่ท่าน  
อธิษฐานไว้ทุกประการ<sup>๔๒</sup>

การนำเอาหลักธรรมหมวดธาตุ ๔ นี้ไปปฏิบัติ และประยุกต์ใช้บ้าง คงจะเป็นประโยชน์ต่อ  
สังคม เช่น การพิจารณาเห็นเพศตรงกันข้ามโดยความเป็นธาตุ แม้คนเหล่านั้นจะแต่งกายยั่วยวน  
อย่างไร ก็พิจารณาสักแต่ว่า เป็นเพียงธาตุ ๔ มาประชุมกันเท่านั้น เมื่อทุกคนคิดได้อย่างนี้ ก็คงไม่มีใคร  
ใครไปใช้บริการ คนเหล่านั้นจะเลิกอาชีพอ้าง โดยไม่ต้องไปออกกฎหมายบังคับห้ามแต่งกายไม่  
สุภาพในที่สาธารณะด้วย เมื่อทุกคนคิดและพิจารณาเป็น จะทำให้ปัญหาต่างๆ ในสังคมลดลง

### ๑) ประโยชน์ และ คุณค่าทางด้านกาย

เป็นการพัฒนาพฤติกรรม (ศีล) เพื่อการจัดกิเลสอย่างหยาบ ( อวิดีกมะกิเลส) เป็นการ  
พัฒนาความสัมพันธ์ของบุคคลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (กายภาวนา) เพื่อประโยชน์สุขในการอยู่  
ร่วมกันกับเพื่อนมนุษย์ในสังคม เช่น เว้นการลักทรัพย์ ขำสัตว์ ประพฤติผิดในกามคุณ เป็นต้นศีล  
ภาวนาเป็นหลักสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม รู้จักแบ่งปัน สงเคราะห์ช่วยเหลือซึ่ง  
กันและกัน ตั้งใจปฏิบัติตนตามกฎระเบียบของสังคม ไม่ฝ่าฝืน เว้นจากอบายมุขและสิ่งมอมเมา  
ทั้งหลาย ไม่ทำตนเองและบุคคลอื่นให้เดือดร้อน เป็นการฝึกตนให้สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ใน  
สังคมที่มียุทธศาสตร์พฤติกรรม การบริโภคปัจจัย ๔ และ สื่อข้อมูลต่าง ๆ ให้เกิดคุณประโยชน์แก่  
ร่างกาย และ จิตใจ ให้รู้จักความพอดีความพอประมาณในการแสวงหาปัจจัย ๔

<sup>๔๑</sup> พระเทพปัญญาเมธี (ทองอยู่ ญาณวิสุโท ป.ธ. ๙, ดร.), สารัตถธรรม, หน้า ๔๓๗.

<sup>๔๒</sup> พระครูกลยาณสิทธิวิวัฒน์ (สมาน พรหมอยู่ / กลยาณธมโม), เอตทัคคะในทางพระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิกจำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๘๒-๘๓.

## ๒) ประโยชน์ และ คุณค่าทางด้านจิตใจ

ตามหลักการในทางพระพุทธศาสนาของเราแล้วสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นในโลกล้วนเป็นไปตามหลักกฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่มีอะไรที่น่าหลงใหล น่าปรารถนา หากใครหลงเข้าไปยึดมั่นด้วยอำนาจของ อวิชชา ก็เกิดทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้หลุดพ้นจากอำนาจกิเลส ตัณหา อุปาทาน มานะ ทิฐิ นั้นโดยใช้ ศีล สมาธิ และ ปัญญา ในการปฏิบัติเบื้องต้นจากนั้นแล้วลงมือปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพราะว่าหลักธรรมทุกหมวดมีความสัมพันธ์กันและกันตามหลักปฏิจจนุปบาทการปฏิบัติกรรมฐานเป็นการพัฒนาจิต ให้เข้มแข็ง ให้ควรค่าแก่การงาน ในการประกอบกิจการต่าง ๆ ถ้าทำด้วยความมี สติสัมปชัญญะ อยู่เสมอก็ชื่อว่าเจริญกรรมฐานไปในตัวสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน จากการให้สัมภาษณ์พระธรรมโมลี กล่าวว่า

๑) ทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจผ่องใส มั่นคง หนักแน่น มากขึ้นกว่าเดิม ทำให้เป็นคนมีอารมณ์เยือกเย็น สดชื่น ผ่องใสกว่าจิตปกติธรรมดา ไม่ถูกนิเวศ ๕ รบกวนทำให้ระงับความเครียดได้ ควรแก่การประกอบกิจการงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

๒) ทำให้อยู่กับหมู่คณะอย่างปกติสุข และ ทำกิจการงานต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ไม่ค่อยผิดพลาด เพราะมีสติดีขึ้นมีจิตใจ สงบเย็น ความคิดก็ปลอดโปร่ง คิดแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น

๓) มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง และ แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าที่จะก่อให้เกิดความเดือดร้อน รุนแรงในชีวิตได้อย่างใจเย็นด้วยวิธีที่ถูกต้อง

๔) ทำงานได้ดีมาก ไม่ค่อยผิดพลาด เพราะสติสมบูรณ์มากขึ้น เรียนหนังสือทำให้มีความจำได้แม่นยำ และ ดีกว่าแต่ก่อน มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง อยู่โรงเรียนก็ไม่ทำความเดือดร้อนให้เพื่อน ๆ และ คุณครู ทำให้สามารถร่วมกิจกรรม การงานกับบุคคลอื่นได้ดียิ่งขึ้น<sup>๔๓</sup>

## ๓) ประโยชน์ และ คุณค่าทางด้านปัญญา

ผู้เจริญกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วย สติสัมปชัญญะ กำหนดรู้พิจารณา สภาวะธรรมที่เกิดเฉพาะหน้าอย่างต่อเนื่องแล้ว วิปัสสนาญาณ จะเริ่มพัฒนาและคมชัดขึ้นตามลำดับ โดยประจักษ์แจ้งชัดแก่ผู้เจริญกรรมฐานเอง ซึ่งไม่ใช่ปัญญาที่เกิดจากการคิด คาดคะเน หรือ ได้อ่าน ได้รับฟังมาจากผู้อื่น แต่เป็นวิปัสสนาญาณที่เกิดขึ้นให้เห็นจากการปฏิบัติจริงเมื่อวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องแล้วย่อมส่งผลให้จิตใจของผู้เจริญกรรมฐานมี สมรรถภาพ และ คุณภาพ สูงขึ้นตามลำดับมีสติปัญญามองเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง จึงจะปล่อยวางได้ ไม่ยึดถือ มีจิตอิสระจากทุกข์ ลดความเห็นแก่ตัวลง หรือ หมดไปพร้อมที่จะเสียสละประโยชน์ส่วนตัวเพื่อช่วยเหลือสังคม

<sup>๔๓</sup> สัมภาษณ์ พระพรหมวชิรโมลี, ที่ปรึกษาเจ้าคณะภาค ๑๑, เจ้าอาวาสวัดศาลาลอย พระอารามหลวงตำบลในเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์, ๒๕ เมษายน ๒๕๖๔.

สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับบุคคลในครอบครัว ที่ทำงาน ในชุมชน เพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี จากการให้สัมภาษณ์ของพระครูพุ่มสังฆการ กล่าวว่

๑) ทำให้เกิดปัญญา รู้จักกิเลสต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตน เช่น ความโกรธ ความโลภ ความเห็นแก่ตัว ความอิจฉาริษยา ความฟุ้งซ่าน เมื่อเข้าใจแล้วความยึดมั่นหลงใหลในตัวตนของเราจะลดน้อยลงส่งผลให้ความคิดเห็นในทางที่ผิด (มิจฉาทิฐิ) เปลี่ยนไปเป็น สัมมาทิฐิ ความเห็นถูกต้องตามหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาเกิดศรัทธามากยิ่งขึ้น มานะและกิเลสอื่น ๆ ในจิตใจเราก็ตกลง รู้จักปรับปรุงแก้ไขตนเอง เชื่อในบาปบุญคุณโทษ เกรงกลัวบาป มีเมตตา กรุณาต่อหมู่คณะและสัตว์ทั้งหลายพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่นได้ทุกเมื่อตามกำลังของตน

๒) ทำให้เกิด สติปัญญา เฉลียวฉลาดขึ้นกว่าเดิม สามารถเข้าใจรู้เห็นตามความเป็นจริงของชีวิต ตามกฎไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตาเห็นสาระแก่นสารของชีวิตที่เข้าไปเกี่ยวข้อง สามารถแยกสิ่งเป็นประโยชน์และเป็นโทษได้ เช่น การใช้สอยปัจจัย ๔ ในชีวิตประจำวัน แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ของตนเองได้ จนสามารถกำจัดความทุกข์ ความเดือดร้อนต่าง ๆ ให้น้อยลง<sup>๔๔</sup>

สรุป การปฏิบัติทุกประเภทต้องมีธาตุ ๔ เข้าไปประกอบด้วย เพราะธาตุ ๔ ที่แท้ก็คือ อดทนภาพร่างกายของเรานี้เอง ถ้าไม่มีร่างกายจะปฏิบัติธรรมได้อย่างไร การเข้าใจเรื่องธาตุจึงเป็นอุปการะแก่การปฏิบัติธรรม เช่น ถ้าธาตุลมมีที่ท้องมาก ทำให้ท้องขึ้น ควรเดินจงกรมเพื่อไล่ธาตุลมให้ออกจากท้อง และการเดินจงกรมนี้ยังช่วยให้ระบบการขับถ่ายดียิ่งขึ้นนักปฏิบัติต้องเห็นกายนี้มีความประชุมของธาตุทั้ง ๔ เมื่อมีสติเห็นกาย เมื่อนั้นโอกาสแห่งการเห็นธาตุ ๔ ย่อมปรากฏ ที่เป็นเช่นนี้เพราะมีกายเป็นที่ตั้งของสตินั่นเอง กัมมัฏฐานหมวดนี้ เหมาะสำหรับคนที่มีจริตด้านพุทฺธจริต จึงเหมาะสำหรับคนที่ชอบแยกแยะว่า อะไรเป็นอะไร คือรู้ที่มานั่นเอง นักปฏิบัติธรรมต้องแยกแยะเป็นว่าอะไรเหม็น อะไรหอม อะไรสกปรกอะไรสะอาด จึงควรแยกร่างกายให้เป็นด้วยว่า ร่างกายนี้มีส่วนประกอบอย่างไร สำนักร่างกายต่าง ๆ หากสอนถูกต้อง ผู้ปฏิบัติก็ได้ประโยชน์จากการปฏิบัติด้วย เมื่อบุคคลไม่ยึดสิ่งต่างๆ ว่าเป็นเราของเรา จิตย่อมคลายและถึงความบริสุทธิ์ อันจะส่งผลให้แก่ตัวเอง สังคม ประเทศชาติมีความเจริญก้าวหน้า มีประโยชน์ในการพัฒนาทางกาย เป็นการพัฒนาพฤติกรรม (ศีล) เพื่อการจัดกิเลสอย่างหยาบ พัฒนาด้านจิตใจ ทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจผ่องใส มั่นคง หนักแน่น มากขึ้นกว่าเดิม พัฒนาด้านปัญญา ทำให้เกิดปัญญา รู้จักกิเลสต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตน เช่น ความโกรธ ความโลภ ความเห็นแก่ตัว ความอิจฉาริษยา ความฟุ้งซ่าน เมื่อเข้าใจแล้ว ความยึดมั่นหลงใหลในตัวตนของเราจะลดน้อยลงส่งผลให้ความคิดเห็นในทางที่ผิด (มิจฉาทิฐิ) เปลี่ยนไปเป็น สัมมาทิฐิ

---

<sup>๔๔</sup> สัมภาษณ์ พระครูพุ่มสังฆการ, เจ้าคณะอำเภอเมืองสุรินทร์ เจ้าอาวาสวัดประทุมเมฆ ตำบลในเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์, ๒๕ เมษายน ๒๕๖๔.

## บทที่ ๕

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ผลจากการศึกษาวิจัยเรื่อง ศึกษาธาตุ ๔ กับการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยได้ตั้งวัตถุประสงค์ไว้ ๓ ประการคือ ๑) เพื่อศึกษาความหมายและความสำคัญของหลักธาตุ ๔ ๒) เพื่อศึกษาความหมายและความสำคัญของกรรมฐาน ๓) เพื่อวิเคราะห์วิธีการใช้ธาตุ ๔ ในการปฏิบัติกรรมฐาน โดยมีข้อสรุปในแต่ละประเด็น ดังนี้

##### ๕.๑.๑ ความหมายและความสำคัญของหลักธาตุ ๔

ธาตุ ๔ หมายถึง การกำหนดหรือการพิจารณาธาตุทั้ง ๔ เพื่อให้รู้เห็นตามความเป็นจริง หมายความว่า พิจารณาธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ในประเด็นที่ว่าส่วนใดที่เป็นของแข็ง เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน สิ่งนั้นเป็นธาตุดิน สิ่งใดเป็นของเอิบอาบ เข้ากับสิ่งได้ง่าย สิ่งนั้นเป็นธาตุน้ำ สิ่งใดเป็นสภาพทำให้ร่างกายเราร้อนและอบอุ่น สิ่งนั้นเป็นธาตุไฟ สิ่งที่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหว สิ่งนั้นเป็นธาตุลม ส่วนความสำคัญที่เรามีธาตุทั้ง ๔ นี้เองทำให้เราสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ ถ้าธาตุทั้ง ๔ ไม่สมดุลกันเมื่อไร เมื่อนั้น มนุษย์ก็ไม่สามารถดำรงชีวิตต่อไปได้ ดังนั้น มนุษย์ถ้ารู้จักพิจารณาธาตุทั้ง ๔ ให้เห็นตามความเป็นจริงก็จะเกิดปัญญา ไม่หลงยึดว่าเป็นของเรา ผู้ที่หวังความเจริญในธรรมควรยกเอากายที่ประกอบด้วยธาตุ ๔ ขึ้นพิจารณาว่า ร่างกายของเรามีธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ประชุมกัน จะสวยงามแค่ไหนก็เป็นเพียงธาตุ ๔ เช่น เห็นผมงาม ก็ให้พิจารณาแยกแยะว่า นั่นก็ธาตุดิน ร่างกายที่เปล่งปลั่ง นั่นก็เพราะธาตุน้ำช่วยให้ร่างกายดูสวยงาม การที่เขาเดินได้ก็เพราะมีธาตุลม อาหารที่เขากินเข้าไปสามารถย่อยสลายได้นั้นเพราะมีธาตุไฟ เมื่อเข้าใจได้ดังนี้ ก็เลสไม่สามารถก่อกวนกับตนได้ และเพื่อให้ใจสงบเยือกเย็นมองเห็นความจริงอย่างที่ยืนยันตามกฎไตรลักษณ์

##### ๕.๑.๒ ความหมายและความสำคัญของกรรมฐาน

กรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งกรรมคืองานของใจ สิ่งที่ยึดห่วงหรือผูกใจมิให้ฟุ้งซ่าน ให้สงบนิ่ง ตจปัญจกรรมฐาน หรือมูลกรรมฐาน ตามที่เรียกกัน มีระเบียบวินัยให้บอกแก่เธอผู้จะนั่งผ้าสายะ คือ พระผู้จะอุปสมบทใหม่ กรรมฐานถือว่าเป็นหัวใจมีความสำคัญสำคัญของพระพุทธศาสนา กรรมฐาน เป็นคำเรียกโดยรวมในหมวดของการปฏิบัติธรรม ประเภทหนึ่งในพระพุทธศาสนา เพ่ง

หรือผู้พิจารณา ได้แก่ สติสัมปชัญญะและความเพียร การฝึกกรรมฐานว่าโดยธรรมาธิฐานจึงหมายถึง การใช้สติสัมปชัญญะพิจารณาอารมณ์ เพื่อให้มนุษย์ในโลกพ้นจากทุกข์ ด้วยวิธีการแก้ทุกข์ในใจ พระพุทธศาสนามีลักษณะจำเพาะตัว คือ การแก้ทุกข์ทางกายทางใจ ธาตุกัมมัฏฐานกรรมฐานที่พิจารณาธาตุเป็นอารมณ์ กล่าวคือ กำหนดพิจารณาร่างกายแยกเป็นส่วนๆ ให้เห็นว่าเป็นแต่เพียงธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ประชุมกันอยู่

### ๕.๑.๓ วิธีการใช้ธาตุ ๔ ในการปฏิบัติกรรมฐาน

การปฏิบัติกัมมัฏฐานนอกจากจะเป็นงานสำหรับพัฒนาจิตโดยตรงแล้วยังมีส่วนช่วยในการพัฒนากายภาพเป็นอย่างดี การนำเอาธาตุ ๔ มาประยุกต์ในกรรมฐานจึงมีประโยชน์หลายด้าน ประกอบด้วยการพัฒนาสังคม การพัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่สอนให้รู้จักคุณค่าของชีวิตด้วยการเรียนรู้ ในคำสอนของพระพุทธศาสนาสอนให้มองชีวิตในแง่ที่เป็นจริงเสมอ นั่นคือ ชีวิตของเรา และของคนอื่นสักว่าเป็นเพียงธาตุทั้ง ๔ มาประชุมกันชั่วคราว การฉันอาหารก็พิจารณาอาหารว่าเป็นเพียงธาตุดิน รวมทั้งอาหารเก่าที่ อยู่ในร่างกายด้วย เวลาเคี้ยวก็กำหนดภาวนาว่า เคี้ยวหนอ ๆ กลืนหนอ ๆ หมั่นฝึกฝนพิจารณาร่างกาย ถึงความไม่ยั่งยืน ถาวร เป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ เพื่อลดการยึดมั่นถือมั่นลง ชีวิต ชีวะ ร่างกาย ร่างกายของเราเจ็บป่วยฉับไฉน ร่างกายของบุคคลอื่นก็ฉับไฉน เพราะร่างกายเป็นทั้งหลาย คือ ธาตุทั้ง ๔ การพิจารณาร่างกายโดยแยกออกเป็น ส่วน ๆ ว่ากายนี้ ประกอบด้วย อากาโร ๓๒ ส่วนใดที่แข็ง จัดเป็นธาตุดิน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น ผม ขน เล็บ ฟัน เป็นต้น ส่วนที่เหลวจัดเป็นธาตุน้ำ เช่น น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำไขข้อ น้ำมูก น้ำลาย

### ๕.๒ อภิปรายผล

ธาตุ ๔ กับการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนา ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ในประเด็นที่ว่าส่วนใดที่เป็นของแข็ง เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน สิ่งนั้นเป็นธาตุดิน สิ่งใดเป็นของเอิบอาบ สิ่งนั้นเป็นธาตุน้ำ สิ่งใดเป็นสภาพทำให้ร่างกายเราร้อนและอบอุ่น สิ่งนั้นเป็นธาตุไฟ สิ่งที่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหว สิ่งนั้นเป็นธาตุลม ตจปัญจกรรมฐาน หรือมูลกรรมฐาน ตามที่เรียกกัน มีระเบียบวินัยให้บอกแก่เธอผู้จะนั่งผ้ากาสายะ คือ พระผู้จะอุปสมบทใหม่ กรรมฐานถือว่าเป็นหัวใจมีความสำคัญของพระพุทธศาสนาการนำเอาธาตุ ๔ มาใช้ในกรรมฐานจึงมีประโยชน์หลายด้าน การพัฒนาสังคม การพัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่สอนให้รู้จัก สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง “การศึกษาจตุธาตุววัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท ของพระมหาบุญเลิศ วฑฺฒโน (กำเนิดทรัพย์)” กล่าวไว้ว่า “การวิธีการจตุธาตุววัฏฐานใช้สำหรับสำนักปฏิบัติกัมมัฏฐานต่างๆ ในประเทศไทยสามารถประยุกต์ให้เข้ากับวิธีการปฏิบัติของแต่ละสำนักโดยใช้ธาตุ ๔ เป็นฐานในการปฏิบัติ เพราะการปฏิบัติโดยพื้นฐานแล้ว ต้องอาศัยร่างกายที่ก่อรูปทรงให้เป็นบุคคล ได้แก่ธาตุดิน เป็นส่วนที่กินเนื้อที่ จะเล็กจะใหญ่ก็ตาม ก็เป็นสิ่งที่กินเนื้อที่ ธาตุน้ำ คือคุณสมบัติที่ทำให้ธาตุดินเกาะกุมกันได้ ถ้าไม่มีธาตุ

น้ำ ธาตุดินมันก็ไม่สามารถเกาะกุมกันเป็นรูปร่างได้ธาตุไฟคืออุณหภูมิที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างยิ่ง ธาตุไฟ คือความระเหยได้ของแก๊ส ธาตุลมทำให้เกิดความเคลื่อนไหว สิ่งที่รวมกันเป็นร่างกายมีธาตุ ๔ ปะปนกัน เมื่อธาตุทั้ง ๔ ปรากฏลักษณะหรืออาการขึ้นมาก็กำหนดหรือพิจารณาตามลักษณะของธาตุทั้ง ๔” การเสียสละประโยชน์ส่วนตนเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม สามารถนำธาตุ ๔ ไปใช้ในการแก้ได้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

### ๕.๓ ข้อเสนอแนะ

เนื่องจากการศึกษาวิจัยในเรื่องนี้ มีเวลาจำกัดและมีขอบเขตเพียงศึกษาความหมาย ความสำคัญ หลักการปฏิบัติ และการประยุกต์ธาตุ ๔ ไปใช้ในปัจจุบันเท่านั้น ดังนั้น จึงมีข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยดังต่อไปนี้

#### ๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยเสนอว่า ควรนำเอาธาตุ ๔ ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ดังเช่น การส่งเสริมให้พระสงฆ์ปฏิบัติธรรมโดยเอาธาตุ ๔ เป็นตัวกำหนด พิจารณา ธาตุ ดิน น้ำ ลมไฟ ไม่หมกมุ่น ความงามของเพศตรงข้าม เพื่อลดปัญหาอาชญากรรม และนำไปใช้เพื่อลดความรุนแรงต่อสตรีเพศ เพื่อลดปัญหาทุจริตในวงราชการ เพื่อลดความขัดแย้งกันในสังคม

#### ๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย

นอกจากนี้ มีประเด็นอื่น ๆ ที่สามารถนำมาเป็นหัวข้อในการทำวิทยานิพนธ์ได้เนื่องจากเราได้พบประเด็นที่เกี่ยวข้องอยู่จำนวนมาก จึงขอเสนอเป็นกรอบกว้าง ๆ เพื่อประโยชน์แก่ผู้ศึกษาค้นคว้าดังต่อไปนี้

๑) ควรศึกษาวิจัยเชิงปริมาณในหัวข้อเกี่ยวกับ ผลจากการปฏิบัติกัมมัฏฐานโดยใช้ธาตุน้ำว่าส่งผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยอย่างไร

๒) ควรศึกษาวิจัยในหัวข้อเกี่ยวกับการพิจารณาธาตุไฟอย่างเดี่ยว ว่ามีผลต่อการบรรลุธรรมหรือไม่อย่างไร

๓) ควรศึกษาวิจัยในหัวข้อเรื่องการเปรียบเทียบธาตุฐานในพระพุทธศาสนากับธาตุในทัศนะของนักวิทยาศาสตร์

## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาไทย:

#### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ Primary Sources

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

#### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ Secondary Sources

##### ๑) หนังสือ:

คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เลียงเชียง. ข้อเสนอแนะสำหรับพระบวชใหม่. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๓๔.

บรรจบ บรรณรุจิ. อสัทธิมหาสาวก. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐ .

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

\_\_\_\_\_. พุทธธรรมฉบับ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระเพิ่มเติม

ช่วงที่ ๑). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙). คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน. พิมพ์ครั้งที่ ๔.

ในงานฉลองพระราชอาสนวิหารชั้นธรรม,ฉลองปริญาพุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต, ทำบุญฉลอง

อายุวัฒนมงคลครบ ๘๐ ปี ๕๙ พรรษา พระธรรมโมลี. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท

สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๖.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). วิปัสสนาขั้นหลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์). แปลและ

เรียบเรียงโดย จารุญ ธรรมดา. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย

การพิมพ์, ๒๕๕๓.

\_\_\_\_\_. มหาสติปัฏฐานทางสู่พระนิพพาน”. นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด

, ๒๕๕๑.

พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี). วิปัสสนาภาวนา ที่ไม่ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎก.

กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๘.

พุทธทาสภิกขุ. การสังคมนาถเคราะห์ส่วนที่ยังขาดอยู่. นนทบุรี: พิมพ์ดี, ๒๕๓๗.

\_\_\_\_\_ . **กัตถัญญกตเวที เป็นร่มโพธิ์ร่วมไทรของโลก**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๓๖.

\_\_\_\_\_ . **ธรรมะเล่มเดียวจบ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เอื้องฟ้าการพิมพ์, ๒๕๔๘.

พุทธสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์. **แผนปฏิบัติการเกี่ยวกับการส่งเสริมพระพุทธศาสนาและการพัฒนาจิตใจ**. กรุงเทพมหานคร: สมชายการพิมพ์, ๒๕๔๐.

พจนานุกรม. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔**. กรุงเทพมหานคร: ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๖.

พระเทพปัญญาเมธี (ทองอยู่ ญาณวิสุทโธ ป.ธ. ๙, ดร.). **สารัตถธรรม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระจันทบุรีนฤนาถ. **ปทานุกรม บาลี ไทย อังกฤษ สันสกฤต**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๑๓.

พระพุทธโฆสเถระ รจนา. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) กรุงเทพมหานคร: บริษัทธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙, ราชบัณฑิต). **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๓.

พระครูกล้วยานสิทธิวัฒน์ (สมาน พรหมอยู่ / กล้วยานธมโม). **เอตทัคคะในทางพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิกจำกัด, ๒๕๔๕.

## ๒) วิทยานิพนธ์:

พระครูปลัดสุนทร สุนทโร (แช่เตียว). “ศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบพอง – ยุบตามแนวการปฏิบัติของพระโสภณมหาเถระ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระครูวิจิตรธรรมานุสิฐ (วัชรระพร ทุมเชียงเข้ม). “ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานแบบพุทโธของพระป่าในประเทศไทย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พรณราย รัตนไพฑูรย์. “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ) ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

แม่ชีระวีวรรณ ธมมจารินี (งานวิสุทธิพันธ์). “การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐาน วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา)**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระอานาจ ขนดีโก (ภาคหาญ). “ศึกษาอริยมรรคในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน๔”.

**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระครูสมุห์ทองล้วน คงพิศ. “วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท : กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙). **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๕.

พระมหาประพันธ์ รักเรียน. “จริตกับการบรรลุมรรคในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระมหารุ่งเรือง รุกขิตธมโม (ปะมะชะ). “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน:กรณีศึกษาเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

### ๓) สัมภาษณ์:

สัมภาษณ์ พระครูปัญญาวิมลวัฒน์, เจ้าอาวาสวัดใหม่ศรีมากทอง, ตำบลนอกเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์, ๑๗ กันยายน ๒๕๖๓.

สัมภาษณ์ พระครูพิทักษ์สังฆกิจ, เจ้าคณะอำเภอสังขะ เจ้าอาวาสวัดโพธาราม ตำบลสังขะ อำเภอสังขะ จังหวัดสุรินทร์, ๑๙ กันยายน ๒๕๖๓.

สัมภาษณ์ พระครูวิศิษฐ์วิหารคุณ, รองเจ้าคณะอำเภอสังขะ เจ้าอาวาสวัดป่าสังฆพงษ์ อำเภอสังขะ จังหวัดสุรินทร์, ๑๙ กันยายน ๒๕๖๓.

สัมภาษณ์ พระครูจันทปัญญาภรณ์, เจ้าคณะอำเภอศรีณรงค์ เจ้าอาวาสวัดป่าบ้านตรวด ตำบลตรวด อำเภอศรีณรงค์ จังหวัดสุรินทร์, ๑๙ กันยายน ๒๕๖๓.

สัมภาษณ์ พระครูสุพัฒน์กิจ, รองเจ้าคณะอำเภอปราสาท วัดสุวรรณาราม ตำบลประทุษ อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์, ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๓.

สัมภาษณ์ พระครูวิจิตรธรรมวงศ์, เจ้าคณะอำเภอจอมพระ เจ้าอาวาสวัดป่าพุทธนิมิต ตำบลหนองสนธิ อำเภอจอมพระ จังหวัดสุรินทร์, ๑๙ กันยายน ๒๕๖๓.

สัมภาษณ์ พระครูพรหมวิหารธรรม, เจ้าคณะอำเภอกาบเชิง เจ้าอาวาสวัดอุดมพรหมวิหาร ตำบลต้นอำเภอกาบเชิง จังหวัดสุรินทร์, ๑๙ กันยายน ๒๕๖๓.

สัมภาษณ์ พระครูอนุกิตปัญญาภรณ์, รองเจ้าคณะอำเภอเมืองสุรินทร์ เจ้าอาวาสวัดหนองบัว ตำบลในเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์, ๑๗ กันยายน ๒๕๖๓.

สัมภาษณ์ พระครูสาธุกิจโกศล ผศ.ดร., เจ้าคณะตำบลในเมือง เจ้าอาวาสวัดจำปา ตำบลในเมือง  
อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์, ๑๙ กันยายน ๒๕๖๓.

สัมภาษณ์ พระครูอรัณยสีลคุณ, จอ.ปราสาท เจ้าอาวาสวัดมุนีนिरมิต ตำบลเชื้อเพลิง อำเภอปราสาท  
จังหวัดสุรินทร์, ๑๙ ตุลาคม ๒๕๖๓.

สัมภาษณ์ พระครูสุวรรณจันทสรคุณ, เจ้าคณะตำบลโคกนาสาม เจ้าอาวาสวัดบ้านกะเพรา  
ตำบลโคกนาสาม อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์, ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๓.

สัมภาษณ์ พระครูอภิรักษ์ธีรคุณ, จต.โคกสะอาด เจ้าอาวาสวัดพยุ่งสุข ตำบลโคกนาสาม  
อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์, ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๓.

สัมภาษณ์ พระพรหมวชิรโมลี, ที่ปรึกษาเจ้าคณะภาค ๑๑, เจ้าอาวาสวัดศาลาลอย พระอารามหลวง  
ตำบลในเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์, ๒๕ เมษายน ๒๕๖๔.

สัมภาษณ์ พระครูปฐมสมังการ, เจ้าคณะอำเภอเมืองสุรินทร์ เจ้าอาวาสวัดประทุมเมฆ  
ตำบลในเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์, ๒๕ เมษายน ๒๕๖๔.

## ภาคผนวก ก. หนังสือขอสัมภาษณ์

ที่ อว ๘๐๔๗ /ว๐๒๐



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตสุรินทร์  
หมู่ที่ ๘ ตำบลนอกเมือง อำเภอเมือง  
จังหวัดสุรินทร์ ๓๒๐๐๐

๒๑ ตุลาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์

เรียน .....

ด้วย พระครูสุเมธปทุมธารณ์ (สุวัชชัย/ชำนาญ) นิสิตปริญญาโท สาขาวิชา  
พระพุทธศาสนา ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
ให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาธาตุ ๔ กับการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนา” โดยในการ  
ทำวิจัยดังกล่าว มีความจำเป็นต้องใช้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เพื่อนำข้อมูลมาประกอบ  
การศึกษาและวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์ โดยวันและเวลา ให้เป็นไปตามที่ท่านจะ  
พิจารณาเห็นสมควร ซึ่งนิสิตจะมาประสานงานด้วยตัวเอง หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความ  
อนุเคราะห์จากท่านอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระครูวิริยปัญญาภิวัฒน์, ผศ.ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์สุรินทร์

ที่ อว ๘๐๔๗ /ว๐๒๐



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตสุรินทร์  
หมู่ที่ ๘ ตำบลนอกเมือง อำเภอเมือง  
จังหวัดสุรินทร์ ๓๒๐๐๐

๒๑ ตุลาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์

เจริญพร .....

ด้วย พระครูสุเมธปทุมธารณ์ (สุวัชชัย/ชำนาญ) นิสิตปริญญาโท สาขาวิชา  
พระพุทธศาสนา ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
ให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาธาตุ ๔ กับการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนา” โดยในการ  
ทำวิจัยดังกล่าว มีความจำเป็นต้องใช้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เพื่อนำข้อมูลมาประกอบ  
การศึกษาและวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์ โดยวันและเวลา ให้เป็นไปตามที่  
ท่านจะพิจารณาเห็นสมควร ซึ่งนิสิตจะมาประสานงานด้วยตัวเอง หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับ  
ความอนุเคราะห์จากท่านอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'พระครูวิริยปัญญาภินันท์'.

(พระครูวิริยปัญญาภินันท์, ผศ.ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์สุรินทร์

## ภาคผนวก ข. แบบสัมภาษณ์

การทำวิจัย เรื่อง “ศึกษาธาตุ ๔ กับการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนา”

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์นี้แบ่งออกเป็น ๒ ส่วน คือ

ส่วนที่ ๑ สถานภาพส่วนบุคคลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ ๒, ๓, ๔ ข้อมูล “ศึกษาธาตุ ๔ กับการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนา”

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลสถานภาพส่วนบุคคลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ชื่อพระ ..... ฉายา..... นามสกุล.....  
 อายุ..... พรรษา..... ระดับการศึกษา..... ตำแหน่ง.....  
 ที่อยู่/เลขที่..... หมู่ที่..... บ้าน/วัด..... ตำบล.....  
 อำเภอ..... จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....  
 โทรศัพท์..... สถานที่..... สัมภาษณ์เวลา.....  
 วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....  
 ผู้สัมภาษณ์.....

ส่วนที่ ๒ ข้อมูลสัมภาษณ์ “ศึกษาความหมายและความสำคัญของกรรมฐาน”

๑. ความหมายของกรรมฐาน.....  
 .....  
 ๒. ความสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐาน.....  
 .....  
 ๓. พระสงฆ์มีความสนใจในการปฏิบัติกรรมฐาน.....  
 .....

ส่วนที่ ๓ ข้อมูลสัมภาษณ์ “วิธีการประยุกต์ใช้ธาตุ ๔ ในการปฏิบัติกรรมฐาน”

๑. ธาตุ ๔ ในฐานะเป็นอารมณ์กรรมฐาน.....  
 .....  
 ๒. หลักธรรมที่สนับสนุนการปฏิบัติกรรมฐาน.....  
 .....  
 ๓. วิธีการประยุกต์ใช้ธาตุ ๔ ในการปฏิบัติกรรมฐาน.....  
 .....

## ส่วนที่ ๔. ความคิดเห็น

.....

.....

.....

พระครูสุเมธปทุมธารณ์ (สุเมธ / ชำนิค)  
พระนิสิตพุทธศาสตร์มหาบัณฑิต  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตสุรินทร์

(ข้อมูลของท่านมีประโยชน์มาก ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ครับ)

## ภาคผนวก ข. รูปภาพประกอบการสัมภาษณ์



สัมภาษณ์พระครูวิศิษฎ์วิหารคุณ รจอ.สังฆะ  
เจ้าอาวาสวัดป่าสังฆพงษ์พิทักษ์ธรรมาราม



สัมภาษณ์พระครูจันทปัญญาภรณ์ จอ.ศรีณรงค์  
เจ้าอาวาสวัดป่าบ้านตรวน



สัมภาษณ์พระครูพิทักษ์สังฆกิจ จอ.สังฆะ  
เจ้าอาวาสวัดโพธาราม



สัมภาษณ์พระครูคัมภีรธรรมวิสุทธิ จต.ระแงง  
เจ้าอาวาสวัดป่าเทพประทาน



สัมภาษณ์พระครูสิริพรหมสร จอ.ท่าตูม  
เจ้าอาวาสวัดโพธิ์ศรีสว่าง



สัมภาษณ์พระครูสุวรรณจันทสรคุณ จต.โซคณา  
สาม เจ้าอาวาสวัดตะเพรา



สัมภาษณ์พระครูปัญญาวิมลวัฒน์จต.ในเมืองเขต๑  
เจ้าอาวาสวัดใหม่ศรีมากทอง อ.เมืองสุรินทร์



พระครูสาธุกิจโกศล จต.ในเมืองเขต ๒  
เจ้าอาวาสวัดจำปา อ.เมืองสุรินทร์

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ ฉายา/นามสกุล : พระครูสุเมธปทุมธารณ์ (สุวัชชัย สุขเมโธ)

ว/ ด/ ป เกิด : วันที่ ๓๐ เดือน มิถุนายน พ.ศ.๒๕๑๕

ภูมิลำเนาที่เกิด : หมู่ที่ ๖ บ้าน พลับ ตำบลทุ่งมน อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์

การศึกษา : มัธยมศึกษาตอนปลาย (กศน. ปราสาท)

: นักรธรรมชั้นเอก

ประสบการณ์การทำงาน : เจ้าคณะตำบล ปราสาททะนง เจ้าอาวาสวัดประทุมทอง

อุปสมบท : วันที่ ๑ เดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๓๖

เข้าศึกษา : ปีการศึกษา ๒๕๕๙

สำเร็จการศึกษา : ปีการศึกษา ๒๕๖๔

ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดประทุมทอง หมู่ที่ ๖ ตำบลทุ่งมน อำเภอปราสาท จังหวัดสุรินทร์

: โทร. ๐๘๑ ๓๖ ๐๒ ๑๒๗