



วารสารธรรมเพื่อชีวิต

JOURNAL OF DHAMMA FOR LIFE

ISSN: 2822-048X

<https://soo8.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/index>

Academic Article

DOI: 10.14456/jdl.2024.8

การพิจารณากายตามแนวสติปัฏฐาน 4

Physical Contemplation of the Four Foundations of Mindfulness Approach

พระมหาบุญเลิศ ปุณณเมธี (ภูเหม็น)¹, พระมหาเมธาสิทธิ์ ฐิตคุโณ (ชาญกลั่นน้อย)²,พระมหานิติทัศน์ ญาณสิทธิ (ศิริวัง)³Phramahā Bunlers Puṇṇamedhī (Phumen)¹, Phramaha Methasit Thitaguno (Chanklinnoi)², Phramaha Nitithat Nāṇasiddhi (Siriwang)³

ARTICLE INFO

Name of Authors:

1. พระมหาบุญเลิศ ปุณณเมธี (ภูเหม็น)
คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหา
มกุฏราชวิทยาลัย

Phramahā Bunlers Puṇṇamedhī (Phumen)
Faculty of Religion and Philosophy,
Mahamakut Buddhist University, Thailand.
Email: boonloed1234@gmail.com

3. พระมหานิติทัศน์ ญาณสิทธิ (ศิริวัง)
คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหา
มกุฏราชวิทยาลัย

Phramaha Nitithat Nāṇasiddhi (Siriwang)
Faculty of Religion and Philosophy,
Mahamakut Buddhist University, Thailand.
Email: itthat1997@gmail.com

Corresponding Author*

2. พระมหาเมธาสิทธิ์ ฐิตคุโณ (ชาญกลั่นน้อย)
คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหา
มกุฏราชวิทยาลัย

Phramaha Methasit Thitaguno (Chanklinnoi)
Faculty of Religion and Philosophy,
Mahamakut Buddhist University, Thailand.
Email: methasit.cha@mbu.ac.th

คำสำคัญ

การพิจารณากาย; สติปัฏฐาน 4

Keywords:

Physical Contemplation; Four Foundations of Mindfulness

Article history:

Received: 20/02/2023

Revised: 15/11/2023

Accepted: 25/02/2024

Available online: 15/03/2024

How to Cite:

Phumen, P. B. P., et al. (2024).
Considering the Body According to the
Four Foundations of Mindfulness.
Journal Dhamma for Life, 30(1), 85-95.

ABSTRACT

The Physical Contemplation of the Four Foundations of Mindfulness involves directing attention towards the body or physical awareness in order to perceive reality. This practice entails recognizing the occurrence and degeneration of the body, and then relinquishing attachments and desires associated with it. By letting go of these attachments, individuals develop an awareness of the body as an objective reality rather than something to be deeply entrenched in. Viewing the body in this way helps diminish feelings of lust and guilt, leading to a clear state of mind without attachment to anything in the world. The guidelines for this practice are classified into six categories. Anapanasati, this involves focusing on the awareness of the breath, recognizing its occurrence and cessation as natural phenomena. Posture Awareness, this category focuses on being mindful of the four primary bodily postures: walking, standing, sitting, and lying down, acknowledging their impermanent nature. Actions and Activities, this aspect involves observing various bodily actions and activities, such as walking, looking, eating, drinking, speaking, and excreting, and understanding their impermanence. Contemplation of Body Parts, this entails reflecting on the various parts of the body, such as hair and nails, and understanding their impermanence. Contemplation of the Four Elements, this involves contemplating the body in terms of the four elements: earth, water, fire, and wind, recognizing their impermanence. Through these practices, individuals can develop a profound awareness of the body and its impermanent nature, leading to a deeper understanding of reality and a sense of detachment from worldly attachments.



บทคัดย่อ

การพิจารณาตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณากาย, การมีสติกำกับดู รู้เท่าทัน กายหรือความรู้สึกให้รู้เห็นตามความเป็นจริง การพิจารณาตามความรู้สึกเพื่อเห็นตามความเป็นจริงถึงความ เกิดขึ้น และความเสื่อมไปของกายแล้วละวางความยึดติดถือมั่นด้วยกิเลสในกายตน ละวางความยึดติดถือมั่นด้วย กิเลสในกายผู้อื่นมีสติรู้ว่ากาย มีอยู่เพื่อให้หมายรู้ไปตามความเป็นจริงมิใช่เพื่อให้ยึดติดถือมั่นไว้ เมื่อพิจารณาเห็น ตามความเป็นจริง เช่นนี้ตัณหาและความเห็นผิวย่อมจางคลายไป ปลอดโปร่งด้วยความไม่ยึดติดถือมั่นสิ่งใด ๆ ในโลก ท่านจำแนกแนวทางสำหรับการปฏิบัติไว้ 6 หมวด คือ 1) หมวดอานาปานสติคือ การกำหนดรู้ลมหายใจ เข้าออกกล่าวคือมีสติพิจารณาลม หายใจเข้าออกว่าเกิดขึ้น และดับไป (เสื่อมไป, เปลี่ยนไป) เป็นธรรมดา 2) หมวดอิริยาบถคือการกำหนดรู้อิริยาบถใหญ่ทั้ง 4 คือ การเดิน ยืน นั่ง นอน กล่าวคือมีสติพิจารณาการเดิน ยืน นั่ง นอน หรืออิริยาบถใด ๆ ว่าเกิดขึ้น และดับไป (เสื่อมไป, เปลี่ยนไป) เป็นธรรมดา 3) หมวดสัมปชัญญะคือ การกำหนดรู้อิริยาบถย่อยมีการเหยียด การคู้เป็นต้นร่วมไป กับอิริยาบถใหญ่กล่าวคือมีสติพิจารณาการก้าว ถอย แลมอง กิน ดื่ม พุด ขับถ่าย ฯลฯ ว่าเกิดขึ้น และ ดับไป (เสื่อมไป, เปลี่ยนไป) เป็นธรรมดา 4) หมวดปฏิกูล มนสิการคือ การกำหนดรู้สิ่งปฏิกูลว่าร่างกายเป็นของน่าเกลียดด้วย ผม ขน เป็นต้นกล่าวคือมีสติพิจารณากายนี้ ตั้งแต่เท้าจรดปลายผม ว่าประกอบด้วยอวัยวะน้อยใหญ่ อันเกิดขึ้น และดับไป (เสื่อมไป, เปลี่ยนไป) เป็นธรรมดา 5) หมวดธาตุมนสิการคือ การกำหนดรู้ธาตุทั้ง 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำธาตุไฟ ธาตุลม กล่าวคือมีสติพิจารณาเห็น กายโดยความเป็นธาตุ 4 ดิน น้ำ ไฟ ลม อันเกิดขึ้น และ ดับไป (เสื่อมไป, เปลี่ยนไป) เป็นธรรมดา

บทนำ

พระพุทธศาสนามีแนวคำสอนที่ยึดมั่นอยู่กับหลักแห่งความเป็นจริง มีหลักการพื้นฐานเป็นกฎเกณฑ์ที่ ธรรมชาติสร้างขึ้นมา คือทุกคนที่เกิดบนโลกนี้ล้วนมีวัฏจักรเป็นของตนเอง ได้แก่ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่มีใครฝืน กฎเกณฑ์ตรงนี้ได้ ซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งความทุกข์ทั้งปวง สิ่งเดียวที่ช่วยให้รู้สึกมีความสุข และพ้นทุกข์คือ การใช้ ชีวิตอยู่บนหลักพื้นฐานแห่งความเป็นจริงที่ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปในท้ายสุด ไม่มี อะไร ยั่งยืน ชั่วนิรันดร์ หลักความเป็นจริงของศาสนาพุทธยังทำให้มองเห็นว่า เมื่อทำกรรมดีย่อมได้รับสิ่งดีเป็นการตอบ แทน แต่เมื่อทำกรรมชั่วผลลัพธ์ที่ได้ก็จะตอบสนองในด้านร้ายกลับไปด้วย ไม่สามารถหลบเลี่ยง หรือขอใช้กรรมใด ๆ ได้ทั้งสิ้น “การปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางการปฏิบัติที่ว่าด้วยการ ฝึกอารมณ์เรียกว่าการ เจริญกรรมฐานหรือการเจริญภาวนา แยกออกเป็น 2 แนวทาง ได้แก่ 1) สมถกรรมฐาน เป็นการฝึกอบรม ทางด้านจิตใจให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม มีความเข้มแข็ง มั่นคง เบิกบาน สงบสุขผ่องใส พร้อมด้วยความเพียร สติ สมาธิ และ 2) วิปัสสนากรรมฐาน เป็นการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาให้เจริญทางด้านปัญญาโดยการรู้เท่าทันและ เข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนมีจิตใจเป็นอิสระไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและความทุกข์” (พระธรรม ปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2538)

สติปัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งของสติ วิธีปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีที่สู่การพัฒนาปัญญา โดยมีสติเป็นตัวเด่น หมายถึง การมีสติพร้อมอยู่อันกำกับจิตไว้ให้ทันต่ออารมณ์ คือ สิ่งที่เกี่ยวข้องรับรู้ รับทราบโดยช่วยให้ปัญญาตามดูรู้ทันมองเห็นสิ่งนั้นๆตามความเป็นจริง คือตามสิ่งนั้นๆมันเป็นของมัน ไม่เกิดมีความติดใจ-ขัดใจ ยินดี-ยินร้ายปรุงแต่ง-เอนเอียง ขึ้นมาครอบงำตามอำนาจของกิเลส ตัณหา ดำรงจิตเป็นอิสระเบิกบาน ปลอดโปร่งจากโทมนัส คือ ปราศจากทุกข์ทางใจ สติปัฏฐานเป็นวิธีปฏิบัติธรรมที่นิยมกันมาก และยกย่องนับถือกันอย่างสูงพระพุทธเจ้า ทรงชี้ว่า สติปัฏฐานเป็น เอกายนมรรค คือ ทางปฏิบัติอันเอกอันเดียว เนื่องจากสติปัฏฐานนั้นมีพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาครบในตัว

การพิจารณาสังขารร่างกายที่ถูกวิธีนั้น สำหรับผู้ที่กำลังจิตถึง ทำแล้วย่อมเห็น ภายในกาย เห็นกาย ย่อยในกายใหญ่ จำแนกแจกแจงแยกส่วนเห็นเป็น 32 อาการ ก็ได้ โดยเริ่มจาก ผม-ขน-เล็บ-ฟัน-หนัง กรรณฐาน แรกๆ ที่ผู้เข้าบวช จะต้องได้รับจากพระอุปัชฌาย์ หรือ จะเห็นร่างกายที่เคยสวยงามตามปกติ ค่อยๆ เสื่อมสลาย กลายสภาพเป็นแก่ชราลง จนเห็นตนเองเป็นศพ เน่า อืด พุพอง หนองกิน แร้งทิ้ง คล้ายๆ กับในงานเฌอวิ ขึ้นนี้นั่นเอง

อานิสสของพระพุทธเจ้า พ่อแม่ครูบาอาจารย์ และพระสงฆ์รุ่นใหม่ กับแรงใจจากจิตอาสากลุ่มบัวลอย ที่หวังจะเป็นบัวพั่นน้ำ คือพั่นทุกข์ เมื่อตีโจทย์จากการภาวนาแตก ก็มาผสานกับช่างแต่งหน้า สไตลิสต์ นักออกแบบ นายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเรื่องความเปลี่ยนแปลงของร่างกายหลังความตาย ผสมผสานกับคอมพิวเตอร์ กราฟิกสมัยนี้ จึงมีส่วนช่วยให้ผู้คนที่ยังอ่อนกำลังสมาธิ ไม่เคยได้เห็นภาพไมโสภาเหล่านี้ ได้จินตนาการตามภาพที่เห็นนั้น เข้าไปเข้ามาเรื่อยๆ แล้วย้อนกลับมาพิจารณาภายในกายของตน ตามแนวทางกายคตาสติ ที่พระพุทธองค์ทรงวางไว้ ก็จะช่วยให้ปลง เห็นตามความเป็นจริง (ยถาภูตญาณทัสสนะ) จนเกิดความเบื่อหน่ายคลายอยาก (นิพพิทา) อำนาจแห่งกาม มีอาจเคลือบย้อมจิตได้อีกต่อไป (วิราคะ) เสริมกำลังไปจนถึงขั้นหลุดพ้น (วิมุตติ) จิตบริสุทธิ์ (วิสุทธิ) ส่งจนไปถึงกระแสแห่งพระนิพพาน (นิพพาน)

ความหมายของสติปัฏฐาน

คำว่า สติปัฏฐาน มาจาก สติ คือ การรับรู้ ปฏฐาน คือเข้าไปตั้งไว้ สติปัฏฐานหมายถึงการระลึกรู้ที่เข้าไปตั้งไว้ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม อีกนัยหนึ่ง หมายถึง การระลึกรู้อย่างมั่นคง ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม (พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), 2549)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้ให้ความหมายไว้ว่า สติปัฏฐานธรรมเป็นที่ตั้งแห่ง สติ ข้อปฏิบัติมี สติเป็นประธานการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆ และ ความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมันไม่ถูกครอบงำด้วย ความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลสมี 4 อย่างคือ กาย เวทนา จิต และธรรม สติปัฏฐาน 4 คือ ที่ตั้งของสติการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งนั้นๆ มันเป็นอย่างมันเอง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2539)

สุชีพ ปุญญานุภาพ ได้กล่าวว่า สติปัฏฐาน คือการตั้งสติ 4 อย่าง คือ การตั้งสติกำหนด พิจารณา กาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ เพื่อก้าวล่วงความโศกความเศร้าครวญ เพื่อให้ความทุกข์กาย ทุกข์ใจตั้งอยู่ไม่ได้ เพื่อบรรลุลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน (สุชีพ ปุญญานุภาพ, 2539)

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า สติปัฏฐาน คือ การตั้งสติสัมปชัญญะเพียรพิจารณากาย เวทนาจิต และธรรม เพื่อกำจัดความทุกข์ทั้งปวง การตั้งสติกำหนดพิจารณาในสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งนั้นๆมันเป็นของมันเอง

การพิจารณากายตามแนวสติปัฏฐาน 4

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึงการตั้งสติกำหนดพิจารณากาย, การมีสติกำกับดู รู้เท่าทันกายหรือความรู้สึกเห็นตามความเป็นจริง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) การพิจารณาตามความรู้สึกเห็นตามความเป็นจริงถึงความเกิดขึ้น และ ความเสื่อมไปของกายแล้วละวางความยึดติดถือมั่นด้วยกิเลสในกายตน ละวางความยึดติดถือมั่นด้วยกิเลสในกายผู้อื่นมีสติรู้ว่ากายมีอยู่เพื่อให้หมายรู้ไปตามความเป็นจริงมิใช่เพื่อยึดติดถือมั่นไว้

หลักปฏิบัติว่าด้วยการพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางกาย คือเอาสติไปตั้งไว้ที่กายในอิริยาบถต่างๆ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในพระไตรปิฎก มีพระบาลีรับรองว่า

“กาเย กายานุปัสสี วิหริติ อาตาปี สมปะชาโน สติมา” (มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2546: ที.ม. (บาลี) 10/373/248) แปลว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณา เห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ” (มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2546: ที.ม. (ไทย) 10/373/310)

ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้มีอารมณ์สมณะ 3 ปัพพะ คือ 1. อานาปานปัพพะ 2. ปฏิกูลมนสิการปัพพะ 3. ธาตุมนสิการปัพพะ ซึ่งเป็นได้ทั้งสมณะและวิปัสสนา ในที่นี้จะนำเสนอเฉพาะหมวด ที่เป็นวิปัสสนาล้วน อันได้แก่ อิริยาบถปัพพะ สัมปชัญญูปัพพะ และธาตุมนสิการปัพพะ ซึ่งเป็นทั้งสมณ และวิปัสสนา ดังนี้

1. อิริยาบถปัพพะ ว่าด้วยวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับอิริยาบถหลัก 4 ประการ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน มีพระพุทธดำรัสตรัสวิธีปฏิบัติไว้ว่า “ปุณ จปร ภิกขเว ภิกขุ คจฺจนโต วา คจฺจามิติ ปชานาติ” (มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2546: ม.ม. (บาลี) 12/108/77) แปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุ เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า เราเดิน” (มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2546: ม.ม. (ไทย) 12/108/104) แม้ในอิริยาบถ คือ ยืน นั่ง และนอน ก็มีพระดำรัสตรัสไว้ในลักษณะเดียวกันนี้

ในคัมภีร์อรรถกถา แสดงวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับอิริยาบถหลักไว้ว่า การเดิน ความว่า เดินไปโดย การแผ่ขยายของวาโยธาตุที่เกิดจากกิริยาของจิต วาโยธาตุเกิดจากจิต เพราะฉะนั้น ภิกษุนี้ จะรู้ชัด (อิริยาบถ) อย่างนี้ว่า จิต (ความคิด) เกิดขึ้นว่า เราจักเดิน จิตนั้นจะให้วาโยเกิด จะให้การไหววาโยเกิด. การเคลื่อนไหวกายทั้งหมดไป

ข้างหน้า โดยการแผ่ขยายของวาโยธาตุอันเกิดจากกิริยาของจิต เรียกว่า การเดิน (มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2546: ม.ม.อ. (บาลี) 17/134/684 – 685)

ในการปฏิบัติวิปัสสนา เปรียบเทียบการเดินจงกรม 6 ระยะ โดยท่านวิปัสสนาจารย์กำหนด แบ่งไว้เพื่อสะดวกในการปฏิบัติเป็นขั้น ๆ ดังนี้

- 1 ระยะ กำหนด ขว้างงนอน – ซ้ายงนอน
- 2 ระยะ กำหนด ยกนอน – เหยียบนอน
- 3 ระยะ กำหนด ยกนอน – ย่างนอน – เหยียบนอน
- 4 ระยะ กำหนด ยกส้นนอน – ยกนอน – ย่างนอน – เหยียบนอน
- 5 ระยะ กำหนด ยกส้นนอน – ยกนอน – ย่างนอน – ลงนอน – ถูกนอน
- 6 ระยะ กำหนด ยกส้นนอน – ยกนอน – ย่างนอน – ลงนอน – ถูกนอน – กดนอน (ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนานิยม, 2540)

2. สัมปชัญญะปัพพะ เป็นหลักปฏิบัติเกี่ยวกับอิริยาบถย่อย ซึ่งเนื่องอยู่กับอิริยาบถหลัก เช่น การก้าวไป การถอยกลับ การแลดู เหลียวดู การคู้ การเหยียด การครองสังฆาฏิ บาตร จีวร การฉั่น การเคี้ยว การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น พระพุทธองค์ตรัสวิธีปฏิบัติทุก ๆ อิริยาบถที่เคลื่อนไหว ทางร่างกาย มีพุทธดำรัสว่า “ปุณ จปริ ภิกขเว ภิกขุ อภิกกนเต ปฏิกกนเต สมปะชานการิ โหติ” (มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2546: ที.ม. (บาลี) 10/376/250) แปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุ ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ” (มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2546: ที.ม. (ไทย) 10/376/305) ในอิริยาบถย่อย ๆ อื่น ก็มีพุทธดำรัสตรัสไว้ในลักษณะเดียวกันนี้ ในอรรถกถาได้กล่าวอธิบายไว้ว่า ภิกษุย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ (ความเป็นผู้รู้พร้อม) ในการก้าวไป ข้างหน้า และถอยกลับมาข้างหลัง ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการแลไปข้างหน้าแลเหลียวไปข้างซ้าย ข้างขวา ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการ คู้อวัยวะเข้า เหยียดอวัยวะออก ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการกิน ดม เคี้ยว และลิ้ม ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด และความเป็นผู้นิ่งอยู่ (มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2546: ที.ม.อ. (ไทย) 15/276/212 และ ม.ม.อ. (ไทย) 17/135/608 – 609)

ในอรรถกถาอธิบายสัมปชัญญะ มี 4 ประการ คือ

ประการที่ 1 ความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาว่า มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ เรียกว่า สาทถกสัมปชัญญะ ประการที่ 2 ความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาว่า เป็นสัปายะหรือไม่เป็นสัปายะ เรียกว่า สัปายะสัมปชัญญะ ประการที่ 3 ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาว่า อารมณ์นั้นถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง เรียกว่า โคจรสัมปชัญญะ ประการที่ 4 ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาว่า รู้สึกตัวชัดว่าไม่หลงลืมในขณะที่ทำกิจนั้น ๆ เรียกว่า อสัมโมหสัมปชัญญะ (มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2546: ที.สี.อ. (บาลี) 214/166. และ อภิ.วิ.อ. (บาลี) 523/372 – 373)

3. ธาตุมนสิการปัพพะ เป็นหลักปฏิบัติว่าด้วยวิธีกำหนดพิจารณาเกี่ยวกับธาตุทั้ง 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม ดังมีพระพุทธดำรัสว่า “ปุณ จปริ ภิกขเว ภิกขุ อิมเมว กายิ ยถาติ ยถาปณิหิติ ธาตุ โส ปจจ เวกขติ อตถิ อิมสมี กายเ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุติ” (มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2546: ที.ม. (บาลี) 10/378/251) แปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุ พิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุ ว่า ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่” (มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2546: ที.ม. (ไทย) 10/378/307)

พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) ได้อธิบายไว้ในหนังสือมหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่ พระนิพพาน มีความว่า ธาตุ 4 เหล่านี้ บางแห่งเรียกว่า มหาภูตรูป คือ รูปใหญ่โตปรากฏชัด แปลว่า รูปที่ใหญ่โตโดยรูปร่างและปรากฏชัดโดยลักษณะ เพราะวัตถุสิ่งของทั้งสี่ประกอบขึ้นจากรูปเหล่านี้ ซึ่งมีลักษณะเฉพาะเด่นชัดกล่าวคือ

1) ปฐวีธาตุ คือ ธาตุที่มีลักษณะแข็งแข็ง ภายในตัว ก็มี กายนอกตัวก็มี กล่าวเฉพาะที่เป็นภายใน สำหรับกำหนด พอให้สำเร็จประโยชน์เป็น อารมณ์ของกรรมฐาน ได้แก่ ฝม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า หรือสิ่งอื่นใดก็ตามในตัว ที่มีลักษณะแข็งแข็งเป็นต้น อย่างเดียวกันนี้

2) อาโปธาตุ คือ ธาตุที่มีลักษณะเอิบอาบ ภายใน ตัวก็มี กายนอกตัวก็มี กล่าวเฉพาะที่เป็นภายใน สำหรับกำหนด พอให้สำเร็จประโยชน์เป็น อารมณ์ของกรรมฐาน ได้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร หรือสิ่งอื่นใดก็ตามในตัว ที่มีลักษณะเอิบอาบเป็นต้น อย่างเดียวกันนี้

3) เตโชธาตุ คือ ธาตุที่มีลักษณะร้อน ภายในตัวก็มี กายนอกตัวก็มี กล่าวเฉพาะที่เป็นภายใน สำหรับกำหนด พอให้สำเร็จประโยชน์เป็นอารมณ์ ของกรรมฐาน ได้แก่ ไฟที่ยังกายให้อบอุ่น ไฟที่ยังกายให้ทรุดโทรม ไฟที่ยังกายให้กระวน กระวาย ไฟที่ยังอาหารให้ย่อย หรือสิ่งอื่นใดก็ตามในตัว ที่มีลักษณะร้อนเป็นต้น อย่างเดียวกันนี้

4) วาโยธาตุ คือ ธาตุที่มีลักษณะพัดผ่นเครื่องตั้ง ภายใน ตัวก็มี กายนอกตัวก็มี กล่าวเฉพาะที่เป็นภายใน สำหรับกำหนด พอให้สำเร็จประโยชน์เป็น อารมณ์ของกรรมฐาน ได้แก่ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในไส้ ลมชาน ไปตามตัว ลมหายใจ หรือสิ่งอื่นใดก็ตามในตัว ที่มีลักษณะพัดผ่นไปเป็นต้น อย่างเดียวกันนี้ (มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2546: ม.อ.14/684-687/437, ม.ม.12/342/350, พระธรรม ปิฎก (ป.อ.ปยุตโต)

ธาตุ 4 ในฐานะเป็นอารมณ์กรรมฐาน

การกำหนดธาตุ 4 ธรรมฐานนี้เป็นคู่ปรับแก้วิจิกิจฉา วิจิกิจฉามีปกติให้ลังเลไม่แน่วแน่ได้ส่วนกรรมฐานนี้มีปกติให้กำหนดรู้โดยสภาวะ คนผู้ไม่กำหนดรู้โดยสภาวะ ไม่รู้จักสิ่งนั้น ๆ ตามความเป็นจริงจึงมีความสงสัย เมื่อเข้าใจตามเป็นจริงแล้ว ก็สิ้นสงสัยไปได้อย่างหนึ่งที่แสดงกรรมฐานไว้ก็เพื่อให้เข้าใจความเป็นจริงของร่างกาย เป็นอุบายกำหนดรู้ สภาวะธรรมอย่างหนึ่ง เป็นเหตุให้ออกไปกำหนดสภาวะธรรมอย่างอื่นอีก

การกำหนดรู้กรรมฐานนี้ พึงกำหนดรู้ธาตุและสังขารก่อน สภาวะที่มีอยู่โดย ธรรมชาติ หรือมนุษย์ปรุงขึ้นเรียกว่าสังขาร ธาตุมี 4 อย่าง คือ ปฐวีธาตุ ธาตุดิน อาโปธาตุ ธาตุน้ำ เตโชธาตุ ธาตุไฟ วาโยธาตุ ธาตุลม ธาตุนี้มีทั้งภายนอกภายใน ภายนอก เช่น ภูเขา แม่น้ำ กองไฟ ลมพัด โดยลำดับกัน ธาตุภายในนั้น คือ ที่คุมเข้าเป็นร่างกายของสัตว์ ส่วนที่ แข็งมี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น เป็นปฐวีธาตุ ส่วนที่เป็นของเหลว เอิบ อาบอยู่ในร่างกาย รักษาร่างกายให้ชุ่มอยู่ เช่น เลือด มันทัน มันทเปว และเหงื่อ เป็นต้น เป็น อาโปธาตุ ส่วนที่ร้อนอบอุณรักษาร่างกายไว้ไม่ให้เน่า คือโออุณเกิดแต่หายใจสูดอากาศเข้าไป ปฐโลหิตที่เป็นไปโดยปกติ หรือที่ร้อนแรงขึ้นในเวลาเป็นไข้ และธาตุไฟสำหรับเผาอาหารให้ ย่อยเป็น เตโชธาตุ ส่วนที่พัดไปมาเป็นเครื่องค้ำจุนร่างกาย มีลมพัดขึ้นพัดลง และอากาศอื่น ชังอยู่ในช่องว่างร่างกาย แรงขับโลหิตให้เดินสะดวก และสูดอากาศเข้าไปขับลมออกมา (หายใจ) เป็นวาโยธาตุ ดังที่ตรัสไว้ในสามัญญผลสูตรว่า

สภาวะ 7 กองนั้นคืออะไรบ้าง คือ กองแห่งธาตุดิน กองแห่งธาตุน้ำ กองแห่งธาตุ ไฟกองแห่งธาตุลม กองสุข กองทุกข์ กองชีวะ สภาวะ 7 กองเหล่านี้ไม่มีผู้สร้าง ไม่มีผู้ บันดาล ไม่มีผู้เนรมิต ไม่มีผู้ให้เนรมิต ยังยืน มั่นคงดุษยอดภูเขา ดุจเสาระเนียดไม้ ห้วนไหว ไม่ผ่นแปร ไม่กระทบกระทั่งกัน ไม่ก่อให้เกิดสุขหรือทุกข์ หรือทั้ง สุขและทุกข์ แก่กันและกัน ในสภาวะ 7 กองนั้น ไม่มีผู้ฆ่า ไม่มีผู้ใช้ให้คนอื่นฆ่า ไม่มีผู้ฟัง ไม่มีผู้ใช้ให้ คนอื่นฟัง ไม่มีผู้รู้ ไม่มีผู้ทำให้คนอื่นรู้ใครก็ตามแม้จะเอาศีลศราคมตัดศีรษะใคร ก็ไม่ ชื่อว่าปลงชีวิตใครได้ เพราะเป็นเพียง ศัสตราแทรกผ่านไประหว่างสภาวะ 7 กองเท่า นั้นเอง (มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2546: ที.สี. (ไทย) 9/174/58)

สำหรับสภาวะ 7 กองนี้เป็นที่ประชุมอยู่ในร่างกายของมนุษย์ ก่อให้เกิดร่างกาย ขึ้นมาจากธาตุทั้ง 4 และมีกองสุข กองทุกข์ กองชีวะเข้ามารวมกันเข้าเป็น 7 กอง สุข ทุกข์ และชีวิตของมนุษย์วนเวียนเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ トラบเท่าที่มีลมหายใจ เมื่อหมดลมหายใจไป ก็เป็นอันว่าสิ้นสุดความเป็นมนุษย์ ที่เป็นของไม่เที่ยง ผู้ปฏิบัติธรรมควรมีสติและสัมปชัญญะ ในการเจริญภาวนาและกำหนดรู้ในธาตุทั้ง 4 ในหัวข้อถัดไป

1. วิธีกำหนดรู้ในธาตุ 4

การกำหนดรู้ธาตุ 4 เป็นอารมณ์ในขณะปฏิบัติกรรมฐาน ในอิริยาบถทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมกระทบกับรูป 42 ประการ ที่มีอยู่ในร่างกายซึ่งเรียกว่า โภจณาสะ 42 หรืออาการ 42 คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น ควรกำหนดว่า “ถูกหนอ” นี้จัดเป็นการรู้สภาวะธรรม โดยมีวิธีกำหนดดังต่อไปนี้

1) การรู้สภาวะแข็งหรืออ่อน เป็นลักษณะพิเศษของปฐวีธาตุ เรียกว่า กกขพต ตลกขณา ปฐวีธาตุมีสภาพแข็งกว่าธาตุอื่น ๆ ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เอ็น กระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่อาหารเก่า (มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2546: อภิ.วิ.อ. (ไทย) 78/464/96-97), ม.ม. (ไทย) 12/302/330)

2) การรู้สภาวะเย็นหรือร้อน เป็นลักษณะพิเศษของเตโชธาตุ เรียกว่า อุณหต ตลกขณา ในมหาหัตถิปโทปมสูตรได้แสดงเตโชธาตุไว้เป็น 4 ลักษณะ กล่าวคือ เตโชธาตุที่ทำให้เกิดความอบอุ่นภายในร่างกาย ทำหน้าที่ย่อยอาหารต่าง ๆ ที่ดื่ม เคี้ยว หรือลิ้มรสเข้าไป ในร่างกายให้ย่อยไป ทำให้ร่างกายแก่ ทรุคโทรม หรือเปลี่ยนแปลงไป และทำให้ร่างกาย กระสับกระส่าย (มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2546: ม.ม. (ไทย) 12/304/334)

3) การรู้สภาวะหย่อนหรือตึง เป็นลักษณะพิเศษของวาโยธาตุ เรียกว่า วิตถมณลกขณการทำให้เคลื่อนไหวจากกระยะหนึ่งไปสู่อีกกระยะหนึ่ง เป็นกิจของวาโยธาตุ เรียกว่า สมุทธรณสาการผลัดกัน เป็นอาการปรากฏของวาโยธาตุ เรียกว่า อภินิหารปจ จุปฐฐานา กล่าวคือ สภาวะที่เคลื่อนไหว มีลักษณะเฉพาะคือเคลื่อนที่หรือหยุดนิ่ง มีหน้าที่ให้ ความสามารถในการเคลื่อนไหวแก่ธาตุอื่นที่เกิดร่วมกัน (มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2546: ม.ม. (ไทย) 13/117/128)

4) การรู้สภาวะของการไหลในขณะที่เหงื่อน้ำลายน้ำตาไหลออก ในขณะที่งมเสลด งมน้ำลาย และในขณะที่ปัสสาวะ เป็นต้น เป็นลักษณะพิเศษของอาโปธาตุ เรียกว่า ปคฺชนลกขณ การซึมแผ่กระจายไป ในขณะที่ตม่น้ำหรืออาบนํ้า เป็นต้น เป็นกิจของ อาโปธาตุ เรียกว่า พรุหรณสา และการรวมตัวเป็นรูปร่าง เป็นอาการปรากฏของอาโปธาตุ เรียกว่า สงคหปจจุปฐฐานา ซึ่งอาโปธาตุภายในก็มี ภายนอกก็มี ได้แก่สิ่งที่เอิบอาบ ซึมซาบ ไป กำหนดได้มีในตน อาศัยตน คือ ตี เสลด น้ำเหลือง เลือด เหงื่อ มันทัน น้ำตาเปลงมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูลตร หรือแม้สิ่งอื่นไม่ว่าชนิดใด ๆ ที่เอิบอาบซึมซาบไป กำหนดได้ มีในตน อาศัยตน นี้เรียกว่า อาโปธาตุ (ดูรายละเอียดใน มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2546: ม.อ. 14/684-687/437, ม.ม. 12/342/350)

อาโปธาตุมิใช่โณฏฐัพพารมณที่กระทบสัมผัสทางกายได้ แต่เป็นสิ่งที่รู้ได้ทางใจ เมื่อกระทบกับปฐวีธาตุ เตโชธาตุและวาโยธาตุก่อนแล้ว จากนั้น ผู้ปฏิบัติจึงจะสามารถรู้ว่า อาโปธาตุด้วยการตามรู้สภาวะสัมผัส ความจริงแล้ว น้ำที่สัมผัสได้นั้นพึงทราบว่าเป็นปฐวี ธาตุที่มีลักษณะอ่อน ประกอบด้วยสภาวะเย็นหรือร้อนของ เตโชธาตุ และสภาวะหย่อนของ วาโยธาตุ ส่วนสภาวะการไหลหรือเกาะกุมของอาโปธาตุจริง ๆ นั้น เป็นสิ่งที่รู้ทางใจเท่านั้น

ผู้ปฏิบัติที่เจริญสติระลึกรู้เท่าทันธาตุทั้ง 4 ตามนัยที่กล่าวมานี้ ย่อมรู้ชัดว่ามีเพียง สภาวะแข็ง อ่อน ไหล เกาะกุม เย็น ร้อน หรือหย่อน ตึง ไม่มีบุคคล อัตตาตัวตนเราเขา ไม่มี บุรุษ สตรีใด ๆ ทั้งสิ้น ดังที่พระพุทธองค์ ทรงแสดงว่า “อิมเมว กาย ยถาสฺสึ ธาตุโส ปจฺจเวกฺขติ “อตฺถิ อิมสฺมิ กายเ ปถวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุติ” แปลว่า “ภิกษุย่อมพิจารณา เห็นกายนี้ ตามอาการที่ตั้งอยู่และดำรงอยู่ด้วยอิริยาบถใด อิริยาบถหนึ่ง ให้เห็นเป็นเพียงธาตุ ว่าปฐวีธาตุ อาโปธาตุเตโชธาตุ และวาโยธาตุมีอยู่ในกายนี้” (พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), 2553: 269 – 270)

อานิสงส์การพิจารณาธาตุ 4

ในมหาสติปัฏฐานสูตรได้กล่าวถึงอานิสงส์ของการปฏิบัติเอาไว้แก่นักปฏิบัติธรรมว่าย่อมได้รับอานิสงส์ของการพิจารณาประจำดังต่อไปนี้

- 1) ทำให้สุขภาพทางร่างกาย และจิตใจดีขึ้น
- 2) ทำให้จิตใจเบิกบาน เอิบอิม แซ่มชื่น
- 3) ความวิตกกังวล และความเครียดลดลงอย่างมาก
- 4) เป็นผู้มั่งคั่งรู้เท่าทัน มีความผิดพลาดน้อย
- 5) มีประสิทธิภาพในการทำหน้าที่ต่าง ๆ ดีขึ้น

6) ไม่ตกใจกลัว เพราะเจริญสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ

7) มีความกล้าหาญ ในการกระทำคุณงามความดีอย่างสม่ำเสมอไม่ท้อถอยเบื่อหน่าย

8) ความยึดมั่นถือมั่นลดลง เพราะเข้าใจในสภาพที่แท้จริงของชีวิต

9) สามารถทำลายความโลภ ความโกรธ ให้ลดลงหรือหมดไปได้

10) ถือว่าเป็นการเตรียมความพร้อม และได้สะสมเหตุปัจจัย เพื่อการรู้แจ้ง อริยสัจ 4 อันจะนำไปสู่การบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ซึ่งเป็นที่สิ้นไปแห่งกิเลส (ความยึดมั่น ถือมั่นด้วยโมหะ) และกองทุกข์ทั้งหมด ได้ในปัจจุบันชาตินี้ หรือถ้าผู้ปฏิบัติกระทำอย่างต่อเนื่อง จะไม่เกิน 7 ปี เป็นอย่างช้าควรจะได้รับการบรรลุอริยมรรคอริยผลอย่างใดอย่างหนึ่ง แน่นนอน (มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2546: ม.ม. (ไทย) 12/103 –127)

อนึ่งอานสงส์ของการพิจารณาธาตุ 4 เป็นอารมณ์กรรมฐาน เป็นการพิจารณา ภายในร่างกายของตน ที่ประกอบด้วยธาตุ 4 ที่มีดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นตัวอารมณ์ ให้เข้าใจว่า ร่างกายของมนุษย์นี้ ประกอบด้วยธาตุ 4 ก่อให้เกิดเป็นรูปร่างมีผม ขน เล็บ เส้นเอ็น เลือด เสลด เป็นต้น และพิจารณาให้เป็นอสุภะของเน่าเปื่อย เป็นของน่ารังเกียจไม่น่ารักน่าหวง เมื่อพิจารณาได้ ทำให้จิตใจพลอยขะแย่งไปด้วย และมีใจไม่คิดว่าสวย งาม หรือน่ารักใคร่ ดังในพระไตรปิฎกตรัสไว้ว่า

เมฆิยะ ภิกษุณันดำรงอยู่ในธรรม 5 ประการนี้แล้ว พึงเจริญธรรม 4 ประการ ให้ยิ่งขึ้นไป คือ 1) พึงเจริญอสุภะเพื่อละระคะ 2) พึงเจริญเมตตาเพื่อละพยาบาท 3) พึงเจริญอานาปานสติเพื่อตัดวิตก 4) พึงเจริญอนิจจสัญญาเพื่อถอนอัสมิมานะ เมฆิยะ อนัตตสัญญาย่อมปรากฏแก่ภิกษุผู้ได้ อนิจจสัญญา ภิกษุผู้ได้อนัตตสัญญา ย่อมบรรลุนิพพานที่ถอนอัสมิมานะได้ในปัจจุบัน (มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2546: อ.น.ว. (ไทย) 23/5/434)

การเจริญอสุภะนั้น ทำให้ละระคะ ที่เป็นกามกำหนดลงได้ เมื่อพิจารณานาน ๆ เข้าก็ย่อมจะเข้าสู่การเบื่อหน่ายในกาม ทำให้จิตใจไม่ยึดมั่นในกามที่เป็นของสกปรก ภายใน ร่างกายของมนุษย์ สามารถเข้าถึงธรรมชั้นสูงในลำดับต่อไป

สรุป

การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมันไม่ถูกครอบงำด้วย ความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลสมี 4 อย่างคือ กาย เวทนา จิต และธรรม การพิจารณาตามแนวสติปัฏฐาน 4 การพิจารณาตามดูรู้ทันกายเพื่อเห็นตามความเป็นจริงถึงความเกิดขึ้น และ ความเสื่อมไปของกายแล้วละวางความยึดติดถือมั่นด้วยกิเลสในกายตนละวางความยึดติดถือมั่นด้วยกิเลสในกายผู้อื่นมีสติรู้ว่ากายมีอยู่เพื่อให้หมายรู้ไปตามความเป็นจริงมิใช่เพื่อให้ยึดติดถือมั่นไว้

การพิจารณาตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือการพิจารณา กาย เวทนา จิต และ ธรรม โดยแบ่งเป็น การพิจารณากายคือ การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย, การมีสติกำกับดู รู้เท่าทันกายหรือดูรู้ทันกาย ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง ซึ่งในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ มีอารมณ์สมณะ 3 คือ 1.ว่าด้วยวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับอริยาบทหลัก 4 ประการ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน 2.หลักปฏิบัติเกี่ยวกับอริยาบทย่อย ซึ่งเนื่องอยู่กับอริยาบทหลัก เช่น การ

ก้าวไป การถอยกลับ การแลดู เหลียวดู การคู้ การเหยียด การครองสังฆาฏิ บาตร จีวร การฉ้น การเคี้ยว การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น 3.หลักปฏิบัติว่าด้วยวิธีกำหนดพิจารณาเกี่ยวกับธาตุทั้ง 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม ซึ่งการพิจารณา ในกายานุปัสสนานั้นมีอานิสงส์คือ ทำให้สุขภาพทางร่างกาย และจิตใจดีขึ้น ทำให้จิตใจเบิกบาน เอิบอิ่ม แข็งแรง ความวิตกกังวล และความเครียดลดลงอย่างมาก เป็นผู้มีสติรู้เท่าทัน มีความผิดพลาดน้อยมีประสิทธิภาพในการทำหน้าที่ต่าง ๆ ดีขึ้น ไม่ตกใจกลัว เพราะเจริญสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ มีความกล้าหาญ ในการกระทำคุณงามความดีอย่างสม่ำเสมอไม่ท้อถอยเบื่อหน่าย ความยึดมั่นถือมั่นลดลง เพราะเข้าใจในสภาพที่แท้จริงของชีวิต สามารถทำลายความโลภ ความโกรธ ให้ลดลงหรือหมดไปได้ชื่อว่าเป็น การเตรียมความพร้อม และได้สะสมเหตุปัจจัย เพื่อการรู้แจ้ง อริยสัจ 4 อันจะนำไปสู่การบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ซึ่งเป็นที่สิ้นไปแห่งกิเลส (ความยึดมั่น ถือมั่นด้วยโมหะ) และกองทุกข์ทั้งมวล

เอกสารอ้างอิง

- คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เลียงเชียง. (2551). *ธรรมวิจารณ์ ฉบับมาตรฐาน. นักธรรมชั้นเอก*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลียงเชียง.
- จิตตวนโณภิกขุ. (2546). *วิปัสสนาภาวนา*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2539). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ: บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย.
- พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2549). *พุทธวิธีบริหาร*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.9). (2532). *วิปัสสนากรรมฐาน*. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์ พรินต์ติ้งกรุ๊ป จำกัด.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) รองฯ พระพรหมโมลี ตรวจชำระ. (2549). *มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน*. แปลและเรียบเรียงโดยพระคันธสาราภังค์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2553). *วิปัสสนาธุระ หลักการปฏิบัติวิปัสสนา*. จำรูญ ธรรมดา แปล. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาสน์ ไทยการพิมพ์.
- มหาจุฬาราชวิทยาลัย. (2546). *พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล พระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค*. (2546). ภาค 4 เล่ม 2. ฉบับฉลองพระชนมายุ 90 พรรษา สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (สวทพัฒน์มหาเถร) พุทธศักราช 2546. คณะสงฆ์ธรรมยุติ มูลนิธิมหาจุฬาราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์พิมพ์ถวาย. โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย.

- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2546). *พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล พระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค*. (2546). ภาค 4 เล่ม 1. ฉบับ ฉลองพระชนมายุ 90 พรรษา สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (สุวฑฒนมหาเถร) พุทธศักราช 2546. คณะสงฆ์ธรรมยุติ มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์พิมพ์ถวาย. โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2546). *พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล พระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรค*. ภาค 5 เล่ม 2. (2546). ฉบับ ฉลองพระชนมายุ 90 พรรษา สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (สุวฑฒนมหาเถร) พุทธศักราช 2546. คณะสงฆ์ธรรมยุติ มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์พิมพ์ถวาย. โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2546). *พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล พระสูตรตันตปิฎก อังคุตรนิกาย สัตตก-อัฐก-นวกนิบาต*. ภาค 4. (2546). ฉบับ ฉลองพระชนมายุ 90 พรรษา สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (สุวฑฒนมหาเถร) พุทธศักราช 2546. คณะสงฆ์ธรรมยุติ มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์พิมพ์ถวาย. โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2546). *พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล พระสูตรตันตปิฎก อังคุตรนิกาย ทสก-เอกาทสกนิบาต*. ภาค 5. (2546). ฉบับ ฉลองพระชนมายุ 90 พรรษา สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (สุวฑฒนมหาเถร) พุทธศักราช 2546. คณะสงฆ์ธรรมยุติ มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์พิมพ์ถวาย. โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2546). *พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล พระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ*. (2546). ฉบับ ฉลองพระชนมายุ 90 พรรษา สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (สุวฑฒนมหาเถร) พุทธศักราช 2546. คณะสงฆ์ธรรมยุติ มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์พิมพ์ถวาย. โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สุชีพ ปุญญานุภาพ. (2539). *พระไตรปิฎก ฉบับประชาชน*. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.