วารสาร พุทธนวัตกรรมปริทรรศน์ 16.
ปีที่ 7 ฉบับที่ 1 มกราคม - เมษายน 2569

JBIR JOURNAL OF BUDDHIST INNOVATION REVIEW

วารสาร พุทธนวัตกรรมปริทรรศน์
JOURNAL OF BUUDHIST INNOVATION REVIEW
ISSN Print : 2730-1842
ISSN Online : 2730-2539

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University

พุทธวิธีการสอนโดยใช้หลักปฐวีธาตุเพื่อการบรรลุธรรม

The Buddhist Teaching Method Based On The Earth Element For Attaining Enlightenment

Academic Articles

บทความวิชาการ

ชุติญา ลาพาสระน้อย

Chutiya Lapasranoi

สำนักงานกลาง วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร

Head Office Wat Saket Ratchaworamahawihan, Pom Prap Sattru Phai District, Bangkok

E-mail.: chutiyalapa@gmail.com.

Article history

Received: February 14, 2026/ Revised: April 1, 2026

Accepted: April 10, 2026/ Available Online: April 25, 2026

บทคัดย่อ

พุทธวิธีการสอนโดยใช้หลักปฐวีธาตุเพื่อการบรรลุธรรม มีเป้าหมายเพื่อดับทุกข์อันเกิดจากการยึดมั่นถือมั่นในกายว่าเป็น "ตัวตน" หลักการนี้อาศัยคุณสมบัติของปฐวีธาตุทั้งในมิติรูปธรรม (ความแข็ง) และมิตินามธรรม (ความหนักแน่น อดทน) พุทธวิธีการสอน ประกอบด้วย 4 แนวทาง ได้แก่ 1) การสร้างพื้นฐานความรู้ 2) การฝึกปฏิบัติจริง 3) การฝึกขันติและอุเบกขา และ 4) การเจริญวิปัสสนา ส่วนการประยุกต์ใช้มี 3 ด้าน คือ 1) ด้านการพิจารณารูปขันธ์ เพื่อเห็นความไม่สวย ไม่งาม ความไม่เที่ยง 2) ด้านสมาธิภาวนา ใช้ธาตุดินเป็นอารมณ์กัมมัฏฐาน เพื่อสร้างจิตที่สงบ ตั้งมั่น และ 3) ด้านปัญญา ใช้จิตที่มั่นคงพิจารณาไตรลักษณ์ เมื่อเกิดปัญญาเห็นแจ้งว่าร่างกายเป็นเพียง กองธาตุ ไม่ใช่ตัวตน ย่อมนำไปสู่การคลายความยึดมั่นถือมั่นและนำไปสู่การบรรลุธรรมอันเป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

คำสำคัญ: พุทธวิธีการสอน; ปฐวีธาตุ; การบรรลุธรรม

Abstract

The Buddhist teaching method utilizing the principle of the earth element, designed to achieve the cessation of suffering caused by clinging to the body as a "self". This principle utilizes both the physical attribute of the earth element (solidity) and its abstract qualities (steadfastness, endurance). The teaching methodology consists of four stages: 1) building foundational knowledge, 2) practical implementation, 3) cultivating patience

and equanimity, and 4) developing insight meditation. The application of this method involves three areas: 1) the contemplation of the physical body to perceive its impermanence and impurity; 2) concentration meditation , using the earth element as a meditation subject to cultivate a tranquil, stable mind; and 3) wisdom, which employs this stable mind to contemplate the Three Characteristics. When profound insight arises, realizing the body is merely a collection of elements and not a self, it leads to the relinquishing of clinging and the attainment of liberation, the ultimate goal in Buddhism.

Keywords: The Buddhist Teaching Methods, The Earth Element, Attaining Enlightenment

1. บทนำ

ปฐวีธาตุ เป็นหนึ่งในธาตุ 4 ได้แก่ ปฐวี (ดิน), อาโป (น้ำ), เตโช (ไฟ), และวาโย (ลม) โดยปฐวีธาตุเป็นเสมือนตัวแทนของความหนักแน่น มั่นคง แข็งแรง และความเป็นรูปธรรม ความเข้าใจธาตุดินช่วยให้ผู้เรียนมีพื้นฐานมั่นคง ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และการเรียนรู้ การสอนโดยใช้หลักปฐวีธาตุเน้นการสร้างรากฐานที่มั่นคงให้กับผู้เรียน ทำให้เกิดความพร้อมในการพัฒนาทักษะ ความคิด และจิตใจ และนำไปสู่การบรรลุธรรมในระดับโลกุตตระ

ตามหลักพระพุทธศาสนาการดำรงอยู่ของมนุษย์คือการประชุมพร้อมกันขององค์ประกอบสองส่วนอันไม่อาจแยกจากกันได้ นั่นคือ กาย (รูป) และใจ (นาม) การก่อเกิดของชีวิตในภพภูมิมนุษย์ จึงเริ่มต้นจากการที่รูปและนามอาศัยกันและกันเป็นปัจจัยตั้งแต่ปฏิสนธิ อย่างไรก็ตาม การเกิดขึ้นของกายและใจนี้เองที่กลายเป็นรากฐานและบ่อเกิดแห่งปัญหาทั้งปวงของชีวิต เพราะเป็นพื้นที่ให้อวิชชา หรือความไม่รู้ ในสัจธรรมตามความเป็นจริงได้เข้าครอบงำจิตใจ ดังพุทธพจน์ที่ว่า เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย นามรูปจึงมี เพราะนามรูปเป็นปัจจัย สฬายตนะจึงมี เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย ผัสสะจึงมี เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงมี เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี เพราะตัณหาเป็นปัจจัย อุปาทานจึงมี เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภพจึงมี เพราะภพเป็นปัจจัย ชาติจึงมี เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) และอุปายาส (ความคับแค้นใจ) จึงมีเครื่องปรุงแต่งจิตให้มืดบอด ทำให้มนุษย์ดำเนินชีวิตไปตามกระแสโลกียวิสัย ในพระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย นิทานวรรค ว่าด้วยปฏิจจสมุปบาท Suttanta Pitaka, Samyutta Nikaya, Nidana Vagga, the subject of Paticcasamuppada โดยมีสัญชาตญาณพื้นฐานคือการรักสุข เกลียดทุกข์ เป็นเครื่องชี้นำพฤติกรรม วิถีชีวิตของปุถุชนจึงวนเวียนอยู่กับการแสวงหาสิ่งที่น่าปรารถนาผ่านทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ดิ้นรนกระเสือกกระสน เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ปรารถนา เมื่อความปรารถนาได้รับการตอบสนอง ก็เกิดความสุขและความพึงพอใจชั่วขณะ แต่เมื่อไม่สมปรารถนาหรือต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ก็ย่อมเกิดความทุกข์โทมนัสอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ กลายเป็นสุขและทุกข์ที่เจือปนด้วยอารมณ์ตลอดเวลา ก่อเกิดวัฏจักรแห่งสุขและทุกข์สลับกันไปอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน เป็นเครื่องร้อยรัด (สังโยชน์) ที่ผูกมัดสรรพสัตว์ไว้กับกองทุกข์และสังสารวัฏอย่างยาวนาน (Thai Tripitaka, 2539; Thai Tripitaka. 16/1/1-2) ในพระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ ตัณหาสังโยชนสูตร ว่าด้วยสังโยชน์คือตัณหา

Suttanta Pitaka, Khuddaka Nikaya, Itivuttaka, Tanhasamyojana Sutta, the subject of Samyojana is Tanha ความว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นสังโยชน์อื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้หมู่สัตว์ซึ่งถูกสังโยชน์ผูกมัดแล้วต้องแล่นไป ท่องเที่ยวไปสิ้นกาลนานเหมือนสังโยชน์คือตัณหานี้เลย ภิกษุทั้งหลาย หมู่สัตว์ที่ถูกสังโยชน์คือตัณหาผูกมัดแล้ว ต้องแล่นไป ท่องเที่ยวไป สิ้นกาลนาน”

อย่างไรก็ตาม การได้อัตภาพความเป็นมนุษย์นั้นถือเป็นสิ่งที่ได้มาโดยยากยิ่ง (กิจฺโฉ มนุสฺสปฏิลาโภ) และเป็นภพภูมิที่มีศักยภาพสูงสุดในการเจริญปัญญาเพื่อความหลุดพ้น (2539; Thai Tripitaka 25/15/359) ดังนั้น เมื่อได้เกิดมาเป็นมนุษย์แล้ว การปล่อยให้ชีวิตจมอยู่กับกระแสแห่งตัณหาและอวิชชาจึงเป็นสิ่งที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง อุปมาด้วยแอกมีรูเดียว สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ทุติยฉิคคฬยุคสูตร ว่าด้วยอุปมาด้วยแอกมีรูเดียว Sutta Pitaka, Samyutta Nikaya, Mahavara Vagga, Dutiya Chiggalayuga Sutta, concerning the simile of an yoke with a single hole, Sutta ความว่า “ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนมหาปฐพีนี้เนื่องเป็นอันเดียวกัน บุรุษพึงโยนแอกที่มีรูเดียวลงบนมหาปฐพีนั้น ลมทางทิศตะวันออกพัดแอกนั้นไปทางทิศตะวันตก ลมทางทิศตะวันตกพัดไปทางทิศตะวันออก ลมทางทิศเหนือพัดไปทางทิศใต้ ลมทางทิศใต้พัดไปทางทิศเหนือ บนมหาปฐพีนั้นมีเต่าตาบอดอยู่ตัวหนึ่ง มันโผล่ขึ้นมา 100 ปีต่อครั้ง เธอทั้งหลายจะเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร เต่าตาบอดโผล่ขึ้นมา 100 ปีต่อครั้ง จะสอดคอเข้าไปในแอกที่มีรูเดียวโน้นได้บ้างหรือ” “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้อที่เต่าตาบอดนั้นโผล่ขึ้นมา 100 ปีต่อครั้ง จะสอดคอเข้าไปในแอกที่มีรูเดียวโน้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ยาก” “ภิกษุทั้งหลาย อุปมานี้ฉันใด อุปไมยก็ฉันนั้นเหมือนกัน การได้ความเป็นมนุษย์ก็ยาก การที่ตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าอุบัติขึ้นในโลกก็ยาก การที่ธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศแล้วรุ่งเรืองในโลกก็ยาก บัดนี้เต่านั้นได้ความเป็นมนุษย์นี้แล้ว ตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าอุบัติขึ้นแล้วในโลก และธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศแล้วก็รุ่งเรืองในโลก (2539; Thai Tripitaka. 19/1118/631)

แม้โลกยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความวุ่นวาย ความเครียด และสิ่งล่อใจมากมาย การฝึกปฐวีธาตุยังคงมีคุณค่า เพราะช่วยให้จิตใจมั่นคง มีสติ และสามารถเผชิญกับความทุกข์ได้อย่างมีปัญญา ในกระบวนการปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้น "กาย" เป็นสิ่งที่ปรากฏชัดเจนและอยู่ใกล้ชิดกับมนุษย์มากที่สุด เป็นที่ตั้งแห่งอายตนะทั้งหลาย และที่สำคัญที่สุดกายเป็นบ่อเกิดและเป็นที่ยึดมั่นของตัณหาและอุปาทาน ความหลงใหลในรูปกาย ความปรารถนาในกามคุณ และความยึดมั่น ว่ากายนี้ เป็น "ตัวตน" หรือ "ของตน" ล้วนเป็นกิเลสพื้นฐานที่ผูกมัดสรรพสัตว์ไว้ในสังสารวัฏ ดังนั้น เส้นทางแห่งการดับทุกข์จึงจำเป็นต้องเริ่มต้นจากการทำความเข้าใจสภาวะที่แท้จริงของกายนี้โดยตรง การใช้กายเป็นฐานที่ตั้งแห่งสติ หรือที่เรียกว่า "กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน" จึงเป็นหมวดแรกและเป็นรากฐานสำคัญของสติปัฏฐาน 4 มีปรากฏในสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค มหาสติปัฏฐานสูตร ว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐาน Suttanta Pitaka, Long Nikaya, Mahavagga, Mahasatipatthana Sutta on the development of mindfulness through Satipatthana พระพุทธองค์ตรัสว่าทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน (2539; Thai Tripitaka. 10/373/301) การนำหลักปฐวีธาตุมาประยุกต์ใช้จะช่วยให้จิตใจมั่นคง มีสติ และสามารถเผชิญปัญหาชีวิตได้ด้วยปัญญา ผู้เขียนจึงมีความสนใจศึกษาเรื่อง “พุทธวิธีการสอนตามหลักปฐวีธาตุเพื่อการบรรลุธรรม” โดยตระหนักว่าความมั่นคง

ทั้งทางกายและจิตเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาตน การฝึกพิจารณาปฐวีธาตุสามารถช่วยลดความฟุ้งซ่านและยึดมั่น ทำให้ผู้ปฏิบัติดำเนินชีวิตได้อย่างสมดุล สงบ และมีแนวทางสู่การพ้นทุกข์ตามหลักพระพุทธศาสนา

2. ความหมายและความสำคัญของปฐวีธาตุ

"ธาตุ" หมายถึง สิ่งที่ทรงสภาวะของมันอยู่เองตามธรรมดาของเหตุปัจจัย ในพระพุทธศาสนา "ปฐวีธาตุ" เป็นหนึ่งในธาตุทั้งสี่ ได้แก่ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ และวาโยธาตุ ซึ่งเป็นพื้นฐานของสรรพสิ่งทั้งปวงในโลก ทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต ปฐวีธาตุมีลักษณะสำคัญคือ "ความแข็งและความหยาบ" เป็นองค์ประกอบที่ทำให้สิ่งต่าง ๆ คงรูปและมั่นคงอยู่ได้ ซึ่งมีรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 ความหมายและความสำคัญของปฐวีธาตุ

ในคัมภีร์พระไตรปิฎก พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ ว่าด้วยอาการ 32 Suttanta Pitaka, Khuddaka Nikaya, Khuddakapatha – The Thirty-Two Parts of the Body กล่าวว่า ในร่างกายนี้มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร และมันสมอง (2539; Thai Tripitaka. 25/681/4)

Phra Dhammapitaka (P. A. Payutto).ในพจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์ ได้จำแนกส่วนประกอบของร่างกายที่มีอยู่ 32 ส่วน หรือที่เรียกว่า "ทวัตติงสาการ" อาการ 32 หรือส่วนประกอบที่มีลักษณะต่างๆ กัน 32 อย่าง ในร่างกาย คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า (อุจจาระ) มันสมอง ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร (ปัสสาวะ) ในขุททกปาฐะ (ฉบับสยามรัฐ) เรียงลำดับมันสมองไว้เป็นข้อสุดท้าย (2018, pp. 137-138)

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค Visuddhimagga แบ่งอาการ 32 ออกเป็นกลุ่มตามธาตุที่เด่นชัด โดย 20 ส่วนแรกถูกจัดว่าเป็นส่วนของปฐวีธาตุ เนื่องจากมีลักษณะแข็งกระด้างเป็นคุณสมบัติเด่น ส่วนอีก 12 ส่วนที่เหลือ มีลักษณะเอิบอาบจึงจัดเป็นอาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) (Buddhaghosa Thera, 2025, pp. 623-633)

ปฐวีธาตุ (ธาตุดิน) ที่เป็นภายในและปฐวีธาตุที่เป็นภายนอกก็เป็นปฐวีธาตุ ปฐวีธาตุภายใน คือ อุปาทินนกรูป (Somdej Phra Buddhaghosacharya (P.O. Payutto, 2003, p. 73) ภายในที่เป็นของเฉพาะตน เป็นของแข้นแข็ง เป็นของหยาบ ในพระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ มหาสติปัฏฐานสูตร กายานุปัสสนา หมวดสัมปชัญญะ ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า หรือ อุปาทินนกรูปภายในอื่นใดที่เป็นของเฉพาะตน เป็นของแข้นแข็ง เป็นของหยาบ Suttanta Pitaka, Majjhima Nikaya, Mulapannasa, Mahasatipatthana Sutta, Kayanupassana – The Section on Clear Comprehension (Sampajanna) การพิจารณาปฐวีธาตุเช่นนี้ ช่วยให้ผู้ปฏิบัติเห็นความไม่เที่ยงของร่างกาย และเกิดปัญญาในการละความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน (2539; Thai Tripitaka 12/110/115-116)

ในเชิงจิตตภาวนา พระพุทธองค์ยังทรงใช้ "ปฐวีธาตุ" เป็นอุปมาแห่งความมั่นคงของจิตใจ พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท ปัณฑิตวรรค เรื่องพระลกุณฑกภัททิยเถระ Suttanta Pitaka, Khuddaka Nikaya, Dhammapada, Pandita Vagga (The Chapter on the Wise), the Story of

Venerable Lakuntaka Bhaddiya Thera ดังความว่า ภูเขาศิลาล้วน เป็นแท่งทึบ ย่อมไม่สะเทือนเพราะลม ฉันใด บัณฑิตทั้งหลาย ย่อมไม่หวั่นไหวเพราะนินทาหรือสรรเสริญ ฉันนั้น. แสดงให้เห็นว่าปฐวีธาตุนอกจาก จะเป็นส่วนของรูปธรรมแล้ว ยังเป็นคุณสมบัติทางนามธรรม คือ ความหนักแน่น อดทน มั่นคง และไม่หวั่นไหวต่อสิ่งยั่วยุทั้งปวง (2539; Thai Tripitaka. 25/81/53)

ในเชิงอภิธรรม ได้ให้ความหมายของ ปฐวีธาตุ คือ ธรรมชาติที่แข็ง ธรรมชาติที่กระด้าง ความแข็ง ภาวะที่แข็งภายในตนหรือภายนอกตน ที่กรรมอันประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิยึดถือ หรือที่กรรมอันประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิไม่ยึดถือ พระอภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี ปัญจกนิทเทส Abhidhamma Pitaka, Dhamma Sangani, Pancaka Niddesa จากคำกล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นว่า ปฐวีธาตุ หมายถึง ลักษณะของความแข็ง ความหยาบ ความต้านทาน หรือความแน่นหนา ที่อาจปรากฏภายในตน เช่น ความแข็งของกระดูก ฟัน เนื้อ หนัง ฯลฯ หรือภายนอกตน เช่น ความแข็งของดิน หิน โลหะ ซึ่งเป็นเพียง สภาวธรรมที่มีความแข็งเป็นลักษณะ ไม่ใช่สิ่งที่เป็นตัวตน หรือของของใคร แต่เมื่อมี ตัณหาและทิฏฐิ เข้ามายึดถือ ก็เกิดเป็น “ตัวเรา” “ของเรา”เมื่อดับตัณหาและทิฏฐิได้ ปฐวีธาตุก็ยังมีอยู่แต่ไม่ถูกยึดถืออีกต่อไป (2539; Thai Tripitaka 34/967/252)

สภาวะที่รับรู้ได้ผ่านทางกายสัมผัส ปฐวีธาตุทำหน้าที่เป็นที่ตั้งและค้ำจุนธาตุอื่น ๆ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการปฏิบัติ เพราะเป็นการเปลี่ยนมุมมองความคิดของ ผู้ปฏิบัติจากระดับสมมติสัจจะที่มองเห็นเป็น "ร่างกาย" ไปสู่ระดับปรมัตถสัจจะที่รับรู้ได้ถึงสภาวะของความแข็งหรืออ่อนที่ปรากฏและดับไปเท่านั้น (Dictionary of Buddhist Studies: A Compilation of Dhamma, 2003, pp. 75-76)

Wichanati, S. and Ngamchitcharoen, W. กล่าวว่า รูปขันธ์หมายถึงที่รวมแห่งรูปธรรมทั้งหลาย ธรรมชาติที่เป็นฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด ซึ่งเป็นที่ประชุมแห่งกองรูปธรรมทั้งหมด ทั้งคุณสมบัติ พฤติการณ์ และอาการต่าง ๆ ของร่างกายสิ่งมีชีวิต ซึ่งรูปขันธ์ประกอบด้วยประเภทและองค์ประกอบ ได้แก่ มหาภูตรูป 4 และอุปาทายรูป 24 โดยมหาภูตรูปหรือความเป็นใหญ่และปรากฏชัดเจนโดยลักษณะของตน ได้แก่ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ และวาโยธาตุ ส่วนอุปาทายรูป คือรูปที่เป็นไปโดยอาศัยมหาภูต หากไม่มีมหาภูตรูปแล้ว อุปาทายรูปไม่สามารถจะเกิดขึ้นตามลำพังได้เอง (2018; Journal of Buddhist Studies Chulalongkorn University. 25(2); 11)

สรุปได้ว่า ปฐวีธาตุมีความหมายครอบคลุมทั้งด้านรูปธรรมและนามธรรม กล่าวคือ ในระดับกาย ปฐวีธาตุหมายถึงสภาวะแห่งความแข็ง ความหยาบ และความมั่นคงที่เป็นองค์ประกอบของร่างกาย ส่วนในระดับจิต ปฐวีธาตุเป็นคุณธรรมแห่งความหนักแน่น อดทน และมั่นคงในสัจธรรม การเข้าใจและปฏิบัติตามหลักปฐวีธาตุจึงช่วยให้ผู้ปฏิบัติตั้งมั่นอยู่บนหนทางแห่งธรรม มีจิตสงบ ไม่หวั่นไหวต่ออุปสรรค และดำเนินชีวิตได้อย่างสมดุลระหว่างโลกียะและโลกุตระ ทั้งยังเป็นรากฐานแห่งความมั่นคงของชีวิตและจิตวิญญาณอันนำไปสู่ความสงบและความหลุดพ้นตามแนวทางพระพุทธศาสนา

2.2 พุทธวิธีการสอนโดยใช้หลักปฐวีธาตุ

แนวทางการสอนแบบพุทธที่เน้นความรู้ควบคู่คุณธรรม พระพุทธองค์ทรงใช้วิธีการสอนให้เหมาะสมกับจริตและภูมิปัญญาของผู้เรียนแต่ละบุคคล เช่น สอนธรรมจักรกับปวัตนสูตรกับปัญจวัคคีย์ทั้งห้า พระวินัยปิฎก มหาวรรค Vinaya Pitaka, Mahavagga ที่มีความพร้อมทางด้านจิตใจ การสอนอนุปุพพิก

กถากับยสกุลบุตร ซึ่งเป็นปุถุชน ผู้ยังไม่พร้อมฟังธรรมที่ลึกซึ้ง ทรงสอนอย่างค่อยเป็นค่อยไปเป็นลำดับ (2539; Thai Tripitaka. 4/13/20) เพื่อให้เกิดความเข้าใจทีละขั้นจนจิตใจละเอียดพอที่จะรับฟังอริยสัจธรรมได้ หรือการสอนที่ให้ความรู้ (ปริยัติ) เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ (ปฏิบัติ) และผลลัพธ์ (ปฏิเวธ) คือการเห็นแจ้ง เป็นการสร้างรากฐานทางศีลและสมาธิ ทั้งยังมีการสอนที่เน้นการพัฒนาคุณธรรม (ศีล) และ สติ สมาธิ ก่อนการเจริญปัญญา เพื่อให้เกิดความพร้อมทางจิตใจ เป็นการสร้างพื้นฐานจิตใจที่มั่นคงและเป็นรูปธรรม (2538; Thai Tripitaka. 4/25-26/31-33) ดังนั้น การใช้กัมมัฏฐานที่อิงกับวัตถุหรือสภาวะจริง เพื่อให้จิตมีเครื่องยึดและไม่แส่ส่าย เป็นการสร้างความมั่นคงของจิต (สมถะ) โดยอาศัยคุณสมบัติของธาตุดิน คือ ความหนักแน่นและความไม่หวั่นไหว ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่จำเป็นต่อการพัฒนาสมาธิ

2.3 เป้าหมายการสอนโดยใช้หลักปฐวีธาตุ

ความสัมพันธ์ระหว่างความมั่นคงของจิตและการพัฒนาปัญญา สมาธิเป็นฐานของวิปัสสนา จิตที่ตั้งมั่นและหนักแน่นจากการปฏิบัติสมถะ เช่น การพิจารณาธาตุดิน เป็นปัจจัยสำคัญ ในการพัฒนาปัญญาเห็นแจ้ง (วิปัสสนา) ซึ่งทำให้เห็นความจริงของสรรพสิ่ง ความมั่นคงของจิตช่วยให้สามารถพิจารณาลักษณะของ อนิจจัง (ไม่เที่ยง) ทุกขัง (ทนอยู่ไม่ได้) และ อนัตตา (ไม่ใช่ตัวตน) ได้อย่างต่อเนื่องและไม่หวั่นไหวต่อการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์และสภาวะธรรม การลดกิเลสและทุกข์ผ่านการปฏิบัติธรรม การละอุปาทานในรูปขันธ์ การพิจารณา ปฐวีธาตุนำไปสู่การประจักษ์ว่าร่างกายนี้เป็นเพียงกองธาตุที่แตกสลาย ไม่ใช่ ตัวเรา หรือ ของเรา อันเป็นทางสู่การทำลาย อุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่น) การเข้าถึงวิมุตติ (ความหลุดพ้น) การลดลงของกิเลสและอุปาทานอย่างถาวร นำไปสู่การบรรลุอริยมรรคอริยผล ซึ่งเป็นการยุติการเวียนว่ายตายเกิดและสิ้นสุดแห่งทุกข์โดยสิ้นเชิง

สรุปได้ว่า พุทธวิธีการสอนที่พระพุทธองค์ทรงใช้ คือการปรับวิธีสอนให้เหมาะกับผู้เรียน และการสร้างรากฐานทางคุณธรรมและสมาธิก่อนนำไปสู่ปัญญาโดยใช้ ปฐวีธาตุ เป็น กัมมัฏฐานทางรูปธรรม เพื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตสำหรับผู้ที่ยังไม่พร้อมรับธรรมะที่ลึกซึ้ง การเพ่งพิจารณาคุณสมบัติของดิน คือ ความหนักแน่นและความมั่นคง จะช่วยฝึกจิตให้เกิดสมถะ คือ ความสงบตั้งมั่น เปรียบเสมือนการสร้างฐานรากที่แข็งแรงให้กับอาคาร เป้าหมายไม่ได้หยุดแค่ความสงบตั้งมั่น แต่ใช้ ความมั่นคงของจิตเป็นบาทฐานนำไปสู่การเจริญวิปัสสนา เมื่อจิตมั่นคงแล้ว จึงจะสามารถพิจารณาเห็นความจริงของร่างกายได้อย่างไม่หวั่นไหว ทำให้เกิดปัญญาประจักษ์ว่า ร่างกายนี้เป็นเพียง กองธาตุ ที่มาประชุมกันชั่วคราว ไม่ใช่ ตัวเรา หรือ ของเรา (อนัตตา) เมื่อเห็นแจ้งดังนี้ ย่อมเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนัด นำไปสู่การละอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย และบรรลุวิมุตติ คือ ความหลุดพ้น ซึ่งเป็นการสิ้นสุดแห่งทุกข์โดยสิ้นเชิง เป็นการใช้คุณสมบัติความมั่นคงของธาตุดิน มาสร้างความมั่นคงให้เกิดแก่จิตใจเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการพิจารณาความจริงขั้นสูงสุด จนนำไปสู่การหลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่นในที่สุด

3. พุทธวิธีการสอนโดยใช้หลักปฐวีธาตุเพื่อการบรรลุธรรม

พุทธวิธีการสอนตามหลักปฐวีธาตุเป็นการเรียนรู้โดยให้ผู้เรียนสร้างฐานที่แข็งแกร่ง ทั้งทางกายและใจ เปรียบเสมือนพื้นดินที่มั่นคงซึ่งรองรับสิ่งต่าง ๆ ได้โดยไม่โคลงเคลง ซึ่งประกอบด้วย 4 แนวทาง ดังนี้

3.1 การสร้างพื้นฐานความรู้

หลักการสอนนี้เน้นการสร้างฐานความรู้และวินัยที่แข็งแกร่งดุจธาตุดิน เพื่อให้จิตใจพร้อมสำหรับการเจริญปัญญาในขั้นต่อไป การสร้างความเข้าใจพื้นฐานทางธรรมและจิตวิทยา ต้องปูพื้นฐาน ปริยัติหรือความรู้ ที่มั่นคง เช่น หลักอริยสัจ 4 ขันธ์ 5 และหลักไตรลักษณ์ Phramaha Thongsuk Paññavanno Phrommidet โดยเน้นให้ผู้เรียนเข้าใจกลไกการทำงานของจิตและกิเลส เพื่อไม่ให้เกิดความเข้าใจผิดหรือปฏิบัติอย่างงมงาย ทั้งยังมีการฝึกผู้เรียนให้มีวินัยและสมาธิ สอนให้เห็นความสำคัญของ ความต่อเนื่องและวินัย ผู้เรียนจะถูกฝึกให้รักษาศีลและฝึกสมาธิหรือสมถะภาวนาอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้จิตมีความหนักแน่นไม่ฟุ้งซ่านง่าย เป็นรากฐานสำคัญก่อนเริ่มวิปัสสนา (2025; Journal of Buddhist Innovation Review. 6(2); 15-29)

3.2 การฝึกปฏิบัติจริง

วิธีการสอนต้องเป็นรูปธรรมและสามารถสัมผัสผลลัพธ์ได้ชัดเจน เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความเชื่อมั่นในผลของการปฏิบัติ โดยทำกิจกรรมที่สร้างความมั่นคงทางกายและใจ การใช้ อิริยาบถ และ อารมณ์กรรมฐาน ใช้กายเป็นฐานในการฝึกสติ เช่น การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ หรือ การกำหนดรู้ ในทุกอิริยาบถ เพื่อให้ผู้เรียนได้สัมผัสความสงบในจิตใจ การใช้สื่อการสอนที่จับต้องได้หรือเห็นผลชัดเจน การใช้สิ่งแวดล้อมจริงหรือสถานการณ์จริงมาเป็นอุทาหรณ์หรือเครื่องมือในการสอน เช่น การเปรียบเทียบความหนักแน่นของหินกับความหนักแน่นของจิต การให้ผู้เรียนมองเห็นผลของการมีสติและสมาธิที่เกิดขึ้นจริงอย่างเป็นรูปธรรม

3.3 การฝึกขันติและอุเบกขา

การปฏิบัติที่อิงหลักปฐวีธาตุเป็นการฝึกให้จิตทำหน้าที่รองรับสิ่งต่าง ๆ เหมือนแผ่นดินที่รองรับสรรพสิ่งโดยไม่หวั่นไหว การฝึกจิตให้มั่นคงต่อสิ่งเร้า ลดความฟุ้งซ่านและกิเลส ใช้เทคนิคในการฝึกให้อดทนต่อเวทนา เช่น ความเจ็บปวดเมื่อยจากการนั่งสมาธิ โดยกำหนดรู้สภาวะนั้น ๆ อย่างเป็นกลางหรืออุเบกขา ซึ่งเป็นการจำลองคุณสมบัติของธาตุดินที่รองรับทุกสิ่งโดยไม่หวั่นไหว การใช้เทคนิคการสอนที่เสริมสร้างสมาธิและความอดทน การปฏิบัติที่ต้องอาศัยความพยายามและความต่อเนื่อง เช่น การปฏิบัติในที่เงียบสงบเป็นเวลานาน หรือการฝึกสมาธิแบบกำหนดรู้จุดเดียวอย่างแน่วแน่ เพื่อสร้างพลังความอดทนหรือขันติ และพลังสมาธิ

3.4 การเจริญวิปัสสนา

ขั้นตอนนี้เป็นการนำความมั่นคงที่ได้จากการปฏิบัติมาใช้ในการเจริญวิปัสสนาญาณ เพื่อนำไปสู่การบรรลุธรรม โดยพิจารณาตนเองและสิ่งรอบตัว ใช้สติปัญญาพิจารณาร่างกายและจิตใจตามหลัก ธาตุ 4 โดยเฉพาะปฐวีธาตุ เพื่อเห็นว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเพียงธาตุที่มารวมกันชั่วคราว ไม่ใช่ ตัวตน ที่แท้จริง การฝึกให้เข้าใจธรรมชาติของชีวิตและความทุกข์ การนำความเข้าใจเรื่อง ความมั่นคงแต่ไม่ยั่งยืนของปฐวีธาตุในเรื่องของอนิจจัง ความไม่เที่ยง มาเชื่อมโยงกับชีวิตจริง ในพระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค Sutta Samyutta Nikaya, Khandhavagga เพื่อให้ผู้เรียนเห็นว่าทุกข์ที่เกิดขึ้นมาจากการยึดมั่นในสิ่งที่ไม่เที่ยงและไม่มีตัวตน อุปมาเหมือน ฟองน้ำ แม้ดูเหมือนมีรูปร่าง แต่แท้จริงแล้วเกิดจากน้ำและอากาศรวมกันชั่วครู่แล้วแตกสลาย ไม่มีแก่นสารฉันใด รูป หรือร่างกายของมนุษย์ก็เป็นเพียงการประชุมกันของธาตุดิน (น้ำ ไฟ ลม) เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ไม่มีตัวตนถาวรฉันนั้น ผู้มีปัญญาเมื่อพิจารณาโดยแยบคายด้วยวิปัสสนาญาณ ก็จะเห็นความว่างจากอัตตา และเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนัดในรูป จนเป็นเหตุให้จิตหลุดพ้นจากความยึดมั่น

การเห็นแจ้งนี้คือปัญญาที่นำไปสู่การละอัตตา และการบรรลุธรรม (วิมุตติ) อันเป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา (2539; Thai Tripitaka 17/95/180)

4. การประยุกต์ใช้หลักปฐวีธาตุเพื่อการบรรลุธรรม

หลักปฐวีธาตุมีความสำคัญยิ่งในพุทธศาสนา เพราะเป็นส่วนประกอบสำคัญของรูปขันธ์หรือร่างกายที่ประกอบด้วยธาตุดิน (ปฐวีธาตุ) ซึ่งแสดงถึงความเป็นรูปธรรมหรือสสารที่จับต้องได้ การประยุกต์ใช้หลักปฐวีธาตุเพื่อการบรรลุธรรมสามารถวิเคราะห์ได้ใน 3 ด้านหลัก ได้แก่ ด้านรูปขันธ์ ด้านสมาธิภาวนา และด้านปัญญา ดังนี้

4.1 ด้านรูปขันธ์ พระพุทธองค์ทรงมีพุทธวิธีการสอนโดยใช้รูปขันธ์หลายวิธี ดังนี้

Somdej Phra Buddhaghosacharya (P.A. Payutto) การพิจารณามูลกัมมัฏฐานหรือปัญจกกัมมัฏฐาน กรรมฐานมีหนังเป็นที่คำรบห้า กรรมฐานอันบัณฑิตกำหนดด้วยอาการมีหนังเป็นที่ 5 เป็นอารมณ์ คือ กรรมฐานที่ท่านสอนให้พิจารณาส่วนของร่างกาย 5 อย่าง คือ เกศา (ผม) โลมา (ขน) นขา (เล็บ) ทันตา (ฟัน) ตะโจ (หนัง) กล่าวโดยอนุโลม ปฏิโลม โดยความเป็นของปฏิกูล หรือโดยความเป็นสภาวะอย่างหนึ่ง ๆ ตามที่มันเป็นของมัน ไม่เอาใจเข้าไปผูกพันแล้วคิดวาดภาพใฝ่ฝันตามอำนาจกิเลส (Dictionary of Buddhist Terms, 2018, p. 108) ซึ่งเป็นกรรมฐานเบื้องต้นที่ใช้สอนพระบวชใหม่ ตลอดถึงอุบาสก อุบาสิกา และผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไป เพื่อเป็นแนวทางพื้นฐานในการปฏิบัติกรรมฐานขั้นต่อไปไม่ว่าจะเป็นสมถกรรมฐานหรือวิปัสสนากรรมฐาน (A Study of Fundamental Meditation in Mindfulness of the Body, 2015, p. 61)

1. พุทธวิธีการสอนพระนางเขมาเถรี พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย จริยาปิฎก Thai Tripitaka Sutta Pitaka Khuddaka Nikaya, Cariyapitaka Thai Tripitaka พระนางเขมา พระอัครมเหสีของพระเจ้าพิมพิสาร ทรงเป็นผู้ที่ยึดมั่นในความงามของตนเองอย่างยิ่ง และทรงหลีกเลี่ยงที่จะเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า เพราะเกรงว่าจะถูกตำหนิเรื่องรูปโฉม เพื่อจะทรงสอนพระนาง พระพุทธองค์ได้ทรงเนรมิตรูปสตรีที่งดงามที่สุดยืนถวายงานพัดอยู่เบื้องพระปฤษฎางค์ เมื่อพระนางเขมาทอดพระเนตรอย่างหลงใหล พระพุทธองค์ก็ทรงบันดาลให้รูปสตรีนั้นเปลี่ยนแปลงสภาพไปโดยลำดับ จากวัยสาวสู่วัยกลางคน วัยชรา จนกระทั่งล้มลงเหลือแต่โครงกระดูก ภาพนิมิตที่แสดงความเสื่อมของรูปกายนี้ ทำให้พระนางทรงเห็นความจริงว่า สตรีระแม้อย่างนี้ยังถึงความวิบัติเช่นนี้ สตรีระของเราก็จักมีคติอย่างนี้เหมือนกัน ทรงบรรลุธรรมเป็น พระโสดาบันในขณะนั้น และต่อมาได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ (2539; Thai Tripitaka 33/326-383/430-437)

จากพุทธวิธีดังกล่าวข้างต้น ทรงสอนให้พิจารณารูปขันธ์อย่างละเอียด ให้เห็นความไม่สวยไม่งามของธาตุดินในรูปขันธ์นี้เป็นทุกข์และไม่เที่ยง ต้องปล่อยวางเพื่อเป็นฐานในการบรรลุธรรมขั้นสูงต่อไป

ผู้ปฏิบัติสามารถนำการปฏิบัติที่อิงกับธาตุดินมาปฏิบัติได้โดยเริ่มต้นจากการเตรียมความพร้อมของร่างกาย โดยจัดระเบียบและดูแลรูปขันธ์ให้เป็นฐานที่มั่นคงสำหรับการปฏิบัติธรรม การดูแลร่างกายให้แข็งแรงและสมดุล การออกกำลังกาย การพักผ่อนเพียงพอ และการรับประทานอาหารที่เหมาะสม เป็นการเสริมความแข็งแกร่ง ให้แก่ธาตุดินในกาย ทำให้ร่างกายอยู่ในสภาพที่สมบูรณ์และมีความพร้อม ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยลดความเจ็บป่วยหรือความไม่สบายกาย ที่อาจเป็นอุปสรรค ต่อสมาธิ การฝึกกิจกรรมทางกายที่สร้างความ

อดทน ทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ เป็นการฝึกให้ร่างกาย ตั้งมั่น และอดทนต่อเวทนา (ความปวดเมื่อย) ซึ่งเป็นคุณสมบัติการรองรับและไม่หวั่นไหวของธาตุดิน ทำให้จิตใจมีความหนักแน่น มั่นคง และพร้อมสำหรับการเจริญภาวนา เมื่อกายสงบและตั้งมั่นอยู่ได้นาน จิตก็จะได้รับอานิสงส์ตามไปด้วย ทำให้จิตใจมีความหนักแน่นและพร้อมสำหรับการเจริญสมถะและวิปัสสนาในลำดับต่อไป

4.2 ด้านสมาธิภาวนา

พระผู้มีพระภาคทรงสอนปุกกุสาติกุลบุตร ในศาลาของนายช่างหม้อ ซึ่งปุกกุสาตินั้นบวช ด้วยศรัทธาต่อพระพุทธเจ้าโดยที่ยังไม่เคยพบพระองค์มาก่อน เมื่อได้สนทนากัน พระผู้มีพระภาคทรงทราบความตั้งใจของปุกกุสาติ จึงได้แสดงธรรมสำคัญที่เรียกว่า ธาตุวิภังคสูตร เป็นแนวทางการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่ความเป็นมุนีผู้สงบแล้ว ซึ่งอธิบายถึงองค์ประกอบพื้นฐานของมนุษย์ มีองค์ประกอบหลัก 4 ส่วน และมีเป้าหมายของการปฏิบัติธรรมที่ชัดเจน พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ Sutta Majjhima Nikaya, Uparipannasa ได้แก่ 1) ธาตุ 6 (ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ วิญญาณ) เป็นการพิจารณาจำแนกธาตุ 6 ประการ 2) ผัสสายตนะ 6 (แดนเกิดแห่งผัสสะ 6 ประการ) 3) มโนปวิจาร 18 (ความนึกหน่วงทางใจ 18 ประการ) และ 4) อธิษฐานธรรม 4 (ธรรมที่ควรตั้งไว้ในใจ 4 ประการ) พระสูตรนี้เน้นย้ำถึงการใช้ปัญญาเพื่อเห็นตามความเป็นจริงว่าธาตุและขันธ์ต่าง ๆ นั้น ไม่ใช่ของเรา ไม่เป็นเรา ไม่ใช่อัตตาของเรา เพื่อให้เกิดความเบื่อหน่ายและคลายความกำหนัด ซึ่งนำไปสู่การบรรลุธรรมสูงสุด ทรงสรุปแนวทางปฏิบัตินี้ว่า บุรุษไม่พึงประมาทปัญญา พึงตามรักษาสัจจะ พึงเพิ่มพูนจาคะ พึงศึกษาแต่ทางสงบเท่านั้น แม้ปุกกุสาติจะไม่ได้บวชในสำนักของพระผู้มีพระภาคเจ้า เพราะถูกแม่โคขวิดจนเสียชีวิตก่อนที่จะได้อุปสมบทอย่างสมบูรณ์ แต่พระพุทธองค์ทรงยืนยันว่าเขาจะได้บรรลุธรรมเป็นอุปปาติกะ (ผู้เกิดผุดขึ้น) และจะนิพพานในภพนั้น ไม่ต้องกลับมาเกิดอีก (2539; Thai Tripitaka. 14/342-370/40-415)

จากพุทธวิธีการสอนดังกล่าว ทรงชี้ให้เห็นว่าการพิจารณาธาตุทั้ง 6 โดยเฉพาะปฐวีธาตุ (ธาตุดิน) เป็นการฝึกใช้ปัญญาและสมาธิในการเจริญสติปัฏฐานและการเห็นตามความจริงของธรรมชาติธาตุในตนเอง ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญของสมาธิภาวนา การเจริญจิตในลักษณะนี้นำไปสู่ความสงบเย็นและปัญญาอันเป็นพื้นฐานให้เกิดมุนีผู้สงบแล้ว ซึ่งเป็นแนวทางที่ส่งเสริมการสำรวจและฝึกเจริญสมาธิที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เห็นความจริงของปฐวีธาตุและธาตุอื่น ๆ ด้วยปัญญาเจริญขึ้นจนเกิดความสงบและหลุดพ้นจากอวิชชาและความยึดมั่นถือมั่นในมิติของจิตใจ ปฐวีธาตุถูกใช้เป็นต้นแบบ ในการสร้างความแข็งแกร่ง และไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์และกิเลส การฝึกสมาธิและสติเพื่อให้จิตไม่หวั่นไหวต่อสิ่งเร้า การฝึกสมาธิ (สมถะ) โดยใช้อารมณ์กรรมฐาน ช่วยให้จิตมีฐานที่ตั้งที่หนักแน่น ดุจธาตุดิน เมื่อมีสิ่งเร้าภายนอกเข้ามากระทบ เช่น อารมณ์ โลภ โกรธ หลง จิตจะไม่ถูกฉุดลากไป แต่จะตั้งมั่นเป็นกลางอยู่กับสติได้ การฝึกความอดทน ลดความฟุ้งซ่าน ความโลภ ความโกรธ และความหลง คุณสมบัติการรองรับทุกสิ่งของธาตุดินถูกนำมาใช้ในการฝึกความอดทน ผู้ปฏิบัติเรียนรู้ที่จะรับรู้สภาวะของกิเลสที่เกิดขึ้นโดยไม่ตอบสนองหรือถูกครอบงำ ทำให้กิเลสค่อย ๆ อ่อนกำลังลง ส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติมีความมั่นคงภายใน ผู้ปฏิบัติที่เข้าใจและประยุกต์ใช้หลักปฐวีธาตุ จะเกิดความมั่นใจในธรรมและมีปัญญาที่เป็นอิสระ สามารถพิจารณาธรรมได้ โดยไม่อิงกับความแปรปรวนของโลกภายนอก

4.3 ด้านปัญญา

พระพุทธองค์ทรงแสดงอนัตตลักขณสูตร พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค Sutta Pitaka Samyutta Nikaya Khandha Samyutta แก่ภิกษุปัญจวัคคีย์ทั้งห้า โดยทรงชี้แจงลักษณะของรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ว่าเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตนหรือสังขารที่ยึดถือได้ เพราะของเหล่านี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา จึงไม่ควรพิจารณาว่าสิ่งเหล่านี้คือ ของเรา หรือ เราเป็นสิ่งนั้น เมื่อภิกษุเข้าใจตามนี้จะเกิดความเบื่อหน่ายในขันธ์5 (2539; Thai Tripitaka 17/59/94-96) ซึ่งนำไปสู่การคลายกำหนัดและการหลุดพ้นทางจิตใจ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ชัดว่าพ้นแล้ว โดยพระปัญจวัคคีย์ทั้ง 5 ได้พิจารณาด้วยปัญญาอันชอบทำให้บรรลุอรหันต์ในที่สุด พระสูตรนี้ได้แสดงแก่นแท้ของพุทธธรรมเรื่องอนัตตา ผ่านการวิเคราะห์ขันธ์ 5 อย่างลึกซึ้งว่าไม่มีอะไรในขันธ์เป็นตัวตนถาวร ทุกขันธ์เป็นอนัตตาและไม่เที่ยง การยึดถือขันธ์เป็นอัตตานั้นนำไปสู่ทุกข์ แต่ถ้าพิจารณาด้วยปัญญาเห็นความไม่เที่ยง ก็จะเกิดความเบื่อหน่ายในขันธ์เหล่านั้นและคลายตัณหาเป็นขั้นตอนสำคัญสู่การหลุดพ้นเป็นพระอรหันต์ เป็นการบอกวิธีพิจารณารูปขันธ์ด้วยปัญญาและปิดประตูแห่งอาสวะกิเลสอย่างสมบูรณ์ การนำหลักการปฐวีธาตุมาผนวกเข้ากับวิถีชีวิตและการเจริญภาวนา เพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

การใช้ปฐวีธาตุเป็นพื้นฐานในการฝึกเจริญสติและปัญญาในวิปัสสนาธุระ ปฐวีธาตุถูกใช้เป็นอารมณ์หลักในการพิจารณาธาตุกัมมัฏฐานเพื่อทำลายความเห็นผิดที่ยึดว่าร่างกายเป็น ตัวเรา การเห็นว่าร่างกายเป็นเพียงธาตุที่รอวันแตกสลายเป็นการเปิดทางสู่การเห็นอนัตตา เป็นการพัฒนาความมั่นคงของจิตใจเพื่อเข้าใจอริยสัจ 4 และนำไปสู่การละกิเลส อีกทั้งความมั่นคงที่เกิดจากการปฏิบัติธาตุดินช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถ ตรึงจิตอยู่กับความจริงของอริยสัจ 4 ได้อย่างแน่วแน่ ทำให้การเห็นทุกข์เป็นไปอย่างชัดเจน การเข้าใจเหตุแห่งทุกข์และการมุ่งสู่การดับทุกข์เป็นไปอย่างไม่หวั่นไหว การสร้างกิจวัตรประจำวันที่เสริมความมั่นคงด้านจิตใจ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น การทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอในเวลาเดิม การสังเกตลมหายใจหรือการเคลื่อนไหวของร่างกายเพื่อสร้างสติ หรือการทำกิจกรรมจิตอาสาด้วยจิตที่ไม่หวังผลตอบแทน เป็นการสร้างความต่อเนื่อง ซึ่งเป็นลักษณะสำคัญที่สะท้อนความมั่นคงของธาตุดินในทุกขณะจิต

5. ประโยชน์และผลลัพธ์จากการประยุกต์ใช้หลักปฐวีธาตุเพื่อการบรรลุธรรม

การประยุกต์ใช้หลักปฐวีธาตุ (ธาตุดิน) ในพุทธวิธีการสอนและการปฏิบัติก่อให้เกิดประโยชน์อย่างเป็นรูปธรรมในหลายระดับ ตั้งแต่ตัวผู้ปฏิบัติเองไปจนถึงเป้าหมายสูงสุดคือการบรรลุธรรม การสร้างผลกระทบเชิงบวกต่อสังคมโดยรวม และต่อพระพุทธศาสนา ดังนี้

5.1 ต่อผู้ปฏิบัติ

ผลลัพธ์โดยตรงต่อผู้ปฏิบัติคือการพัฒนาคุณสมบัติภายในให้มีความเข้มแข็งดุจธาตุดิน จิตใจมั่นคง มีสติและสมาธิ การฝึกกำหนดรู้ความแข็ง ความตึงของปฐวีธาตุอย่างสม่ำเสมอ ทำให้จิต มีเครื่องยึดเกาะที่เป็นรูปธรรมและหนักแน่น (สมาธิ) ผู้ปฏิบัติจึงมีสติที่ต่อเนื่องและมั่นคงในทุกอิริยาบถ ลดความฟุ้งซ่านและกิเลส ทำให้สามารถพิจารณาธรรมได้ชัดเจน เมื่อจิตมีความมั่นคงและ ไม่หวั่นไหวตามอารมณ์ที่เข้ามากระทบ (เช่นเดียวกับธาตุดินที่รองรับทุกสิ่ง) ความฟุ้งซ่าน (อุทธัจจะ) และอำนาจของกิเลสต่าง ๆ จึงลดลงอย่างมาก ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถใช้ปัญญา พิจารณาความจริงของสภาวธรรม (วิปัสสนา) ได้อย่างเที่ยงตรง ไม่ถูกอคติเข้าครอบงำ พัฒนาปัญญาและคุณธรรม ความมั่นคงที่ได้จากการปฏิบัติปฐวีธาตุเป็นฐานส่งเสริมให้เกิดขันติ

(ความอดทน) วิริยะ (ความเพียร) และ อุเบกขา (ความเป็นกลาง) ซึ่งเป็นคุณธรรมที่สำคัญในการเจริญปัญญาอย่างต่อเนื่อง นำไปสู่การบรรลุธรรมซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาคือการสร้างเงื่อนไขที่เอื้ออำนวยต่อการดับทุกข์ การสร้างรากฐานที่มั่นคงทางกายและจิตใจทำให้สามารถดำเนินวิถีปฏิบัติธรรมต่อเนื่องได้ ธาตุดินเป็นสัญลักษณ์ของความต่อเนื่องและไม่ละทิ้ง การฝึกให้ร่างกายและจิตใจมีความมั่นคง หนักแน่น ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ล้มเลิกกลางคันเมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือความทุกข์ในการปฏิบัติ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการนำไปสู่มรรคผล ผู้ปฏิบัติสามารถลดทุกข์และกิเลสจนถึงขั้นบรรลุธรรมได้ง่ายขึ้น การพิจารณาปฐวีธาตุจนเห็นความจริงว่าร่างกายเป็นเพียงกองธาตุที่ ไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา) และไม่เที่ยง (อนิจจัง) จะทำลายอุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่น) ในรูปขันธ์อย่างสิ้นเชิง เมื่อความยึดมั่นคลายลง ทุกข์ก็ย่อมลดลงตามลำดับ จนกระทั่งเกิดวิปัสสนาญาณที่นำไปสู่การบรรลุธรรม อีกทั้งยังส่งผลดีต่อคุณภาพชีวิตในสังคมวงกว้าง ผู้ปฏิบัติที่มีจิตมั่นคงสามารถเผชิญความเครียดและความวุ่นวายในชีวิตประจำวันอย่างมีสติ ในโลกปัจจุบันที่มีความแปรปรวนและความกดดันสูง จิตใจที่ถูกฝึกให้หนักแน่นและเป็นกลางตามหลักปฐวีธาตุจะสามารถรองรับความเครียดและความเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่หวั่นไหว ทำให้สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและสงบเย็น ส่งผลให้เกิดสังคมที่มีคุณธรรมและสมดุล เมื่อปัจเจกบุคคลในสังคมมีจิตที่มั่นคง อดทน และสามารถวางใจเป็นกลางต่อสิ่งเร้าได้ จะส่งผลให้การตัดสินใจและการกระทำมีความรับผิดชอบมากขึ้น ความขัดแย้งลดลง เกิดสังคมที่มีคุณธรรมและมีความสมดุลทางจิตใจและสังคมโดยรวม

5.2 ต่อพระพุทธศาสนา

ดังที่พระพุทธองค์ทรงกล่าวกับสุภัททะปริพาชก สาวกองค์สุดท้าย ขณะที่พระองค์กำลังจะปรินิพพานในคืนนั้น สุภัททปริพาชก ได้พยายามขอเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าเพื่อคลายความสงสัยเกี่ยวกับคำสอน แม้ว่า พระอานนท์ จะห้ามถึงสามครั้งเพราะเห็นว่าพระพุทธเจ้าทรงเหน็ดเหนื่อยแต่พระองค์ก็ทรงอนุญาตให้เข้าเฝ้า โดยทรงเห็นว่าสุภัททะมาเพื่อแสวงหาความรู้เท่านั้น เมื่อเข้าเฝ้า สุภัททะได้ถามเกี่ยวกับความรู้แจ้งของเจ้าลัทธิต่าง ๆ ซึ่งพระพุทธองค์ทรงตอบโดยการชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของ อริยมรรคมีองค์ 8 ว่าเป็นทางเดียวที่มีสมณะผู้รู้แจ้งอย่างแท้จริง ดังพุทธพจน์ที่ว่า พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค Sutta Digha Nikaya, Mahavagga ในธรรมวินัยที่ไม่มีอริยมรรคมีองค์ 8 ย่อมไม่มีสมณะที่ 1 ย่อมไม่มีสมณะที่ 2 ย่อมไม่มีสมณะที่ 3 ย่อมไม่มีสมณะที่ 4 ในธรรมวินัยที่มีอริยมรรคมีองค์ 8 ย่อมมีสมณะที่ 1 ย่อมมีสมณะที่ 2 ย่อมมีสมณะที่ 3 ย่อมมีสมณะที่ 4 สุภัททะ ในธรรมวินัยนี้มีอริยมรรคมีองค์ 8 สมณะที่ 1 มีอยู่ในธรรมวินัยนี้เท่านั้น สมณะที่ 2 มีอยู่ในธรรมวินัยนี้เท่านั้น สมณะที่ 3 มีอยู่ในธรรมวินัยนี้เท่านั้น สมณะที่ 4 ก็มีอยู่ในธรรมวินัยนี้เท่านั้น ลัทธิอื่นว่างจากสมณะทั้งหลายผู้รู้ทั่วถึง สุภัททะ ถ้าภิกษุเหล่านี้เป็นอยู่โดยชอบ โลกจะไม่พึงว่างจากพระอรหันต์ทั้งหลาย หลังจากที่สุภัททะได้ฟังธรรมแล้ว ก็เกิดความเลื่อมใสอย่างยิ่งและได้ขอบรรพชาอุปสมบททันที และหลังจากนั้นไม่นาน สุภัททปริพาชกก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ เป็นสาวกองค์สุดท้ายที่ได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าโดยตรง (2539; Thai Tripitaka. 4/20/24/27-31)

จากคำสอนดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่า พระพุทธศาสนาช่วยสร้างความมั่นคงทางจิตใจและสังคม ทรงปลูกฝังนักปฏิบัติให้มีศีล สมาธิ ปัญญา และคุณธรรมที่มั่นคง ส่งเสริมให้เกิดพระอริยสงฆ์ซึ่งเป็นรากฐานที่ทำให้ศาสนาเจริญรุ่งเรืองยืนยาวและเป็นที่พึ่งทางใจแก่สังคมและมนุษยชาติทั่วไปอย่างแท้จริง

สรุปได้ว่าการประยุกต์หลักปฐวีธาตุช่วยสร้างภูมิคุ้มกันจิตใจภายในผู้ปฏิบัติอย่างเข้มแข็งและมั่นคง อันเป็นรากฐานของสมาธิและปัญญาในการบรรลุธรรม ความมั่นคงและปัญญานี้ส่งผลดีต่อชีวิตส่วนตัว ความสัมพันธ์ในสังคม และสนับสนุนให้พระพุทธศาสนาเจริญรุ่งเรืองต่อไปผ่านสาวกและผู้ปฏิบัติในยุคต่างๆ

6. แผนผังเชิงความคิด



พุทธวิธีการสอนโดยใช้หลักปฐวีธาตุเพื่อการบรรลุธรรม ที่มา : ชุติญา ลาพาสระน้อย โดนผู้เขียนบทความ

“จากแผนผังดังกล่าว เป็นกระบวนการปฏิบัติธรรมที่นำคุณลักษณะของ "ธาตุดิน" มาเป็นแกนหลักในการฝึกอบรมกายและจิต โดยพิจารณาปฐวีธาตุทั้งในมิติรูปธรรม คือองค์ประกอบที่แค่นแข็งของร่างกาย 20 ประการ และมิตินามธรรม คือการฝึกจิตให้มีความหนักแน่นมั่นคงดุจแผ่นดินที่ไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรม กระบวนการสอนนี้ดำเนินผ่าน 4 ขั้นตอนสำคัญ เริ่มจากการศึกษาปริยัติเพื่อปูพื้นฐานความเข้าใจในอริยสัจ 4 สู่การลงมือปฏิบัติโดยใช้กายเป็นฐานในการฝึกสติ จากนั้นจึงเจริญขันติและอุเบกขาเพื่อให้จิตทนทานต่อเวทนา และก้าวเข้าสู่วิปัสสนาญาณที่ใช้จิตซึ่งตั้งมั่นแล้วนั้น พิจารณาทุกสิ่งว่าเป็นเพียงกองธาตุที่ว่างเปล่าจากตัวตน (อนัตตา) ในการประยุกต์ใช้นั้น ผู้ปฏิบัติจะเจริญกรรมฐานโดยพิจารณาความปฏิกูลของร่างกายเพื่อละความหลงใหลในรูปขันธ์ พร้อมทั้งใช้ปฐวีธาตุเป็นอารมณ์สร้างฐานสมาธิให้แข็งแกร่งไม่ฟุ้งซ่าน เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในไตรลักษณ์ ผลลัพธ์ของการปฏิบัติช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้ผู้ปฏิบัติมีความสงบร่มเย็นและพร้อมเผชิญกับความเครียดในโลกยุคปัจจุบัน นำไปสู่เป้าหมายทางธรรม คือการดับอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นใน "ตัวเรา-ของเรา" และเข้าสู่เป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพาน”

7. สรุป

พุทธวิธีการสอนโดยใช้หลักปฐวีธาตุเพื่อการบรรลุธรรม มีพื้นฐานมาจากแนวคิดที่ว่าความทุกข์ของมนุษย์เกิดจากอวิชชาและความยึดมั่นถือมั่นในกายหรือรูปขันธ์ว่าเป็น ตัวตน ดังนั้น การดับทุกข์จึงจำเป็นต้องเริ่มต้นจากการทำความเข้าใจสภาวะที่แท้จริงของกาย โดยใช้ปฐวีธาตุซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของความมั่นคง หนักแน่น และการรองรับ มาเป็นหลักในการสอนและการปฏิบัติ ความหมายและความสำคัญของ

ปฐวีธาตุ มี 2 มิติหลัก คือ มิติรูปธรรม หมายถึง สภาวะความแข็งหรือหยาบ ที่เป็นองค์ประกอบของร่างกาย เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง กระดูก และ มิตินามธรรม ซึ่งหมายถึง คุณธรรมด้านความหนักแน่น ความอดทน และความไม่หวั่นไหวต่อสิ่งเร้า พุทธวิธีการสอนตามหลักปฐวีธาตุ ประกอบด้วย 4 แนวทาง ได้แก่ 1) การสร้างพื้นฐานความรู้ ศีลและสมาธิให้มั่นคง 2) การฝึกปฏิบัติจริง โดยใช้กายเป็นฐาน เช่น การเดินจงกรม นั่งสมาธิ เพื่อให้สัมผัสผลได้ชัดเจน 3) การฝึกขันติและอุเบกขา เพื่อให้จิตมีความอดทนและเป็นกลางดุจแผ่นดิน และ 4) การเจริญวิปัสสนา เพื่อยกระดับจิตสู่ปัญญา ด้านการประยุกต์ใช้ ผู้ปฏิบัติพิจารณาปฐวีธาตุใน 3 ด้าน คือ 1) ด้านรูปขันธ์ โดยพิจารณากรรมฐานมีหนังเป็นที่คำรบห้า ให้เห็นความไม่สวยไม่งาม ความไม่เที่ยงของร่างกาย เพื่อเป็นฐานในการปฏิบัติธรรมขั้นสูงต่อไป 2) ด้านสมาธิภาวนา โดยใช้คุณสมบัติความแข็งของธาตุดิน เป็นอารมณ์กัมมัฏฐาน เพื่อสร้างจิตที่สงบ ตั้งมั่น และ 3) ด้านปัญญา โดยใช้จิตที่มั่นคงนั้นพิจารณาเห็นความจริงของร่างกายตามหลักไตรลักษณ์ เมื่อเกิดปัญญาเห็นแจ้งว่าร่างกายเป็นเพียงกองธาตุ ไม่ใช่ตัวตน ก็จะคลายความยึดมั่นถือมั่นและนำไปสู่การบรรลุธรรมอันเป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

Reference :

Book :

Phra Khru Tilakanurak. (2015). *A Study Of Fundamental Meditation In Mindfulness Of The Body.* Ayutthaya: Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

Phra Dhammapitaka (P. A. Payutto). (2000). *Buddhadhamma: Revised And Expanded Edition*. 9th Ed. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press.

Phra Dhammapitaka (P. A. Payutto). (2018). *Dictionary Of Buddhism: Compendium Of Terms*. 31th. Bangkok: Sahadhammik Co., Ltd.

Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (2539). *Thai Tripitaka: Mahachulalongkornraja-Vidyalaya University*. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press.

Somdej Phra Buddhaghosacharya (P.O. Payutto). (2018). *Dictionary Of Buddhist Terms*. Bangkok: Sahathamik Printing Company Limited.

Ven. Kandhasarabhivong (Trans.). (2009). *Abhidhammathasangaha And Paramatthadipani*. 3rd. Bangkok: Prayoonsanthai Printing Limited Partnership.

Translated Books :

Bhadantacariya Buddhaghosa. (2021). *Visuddhimagga: Translation And Explanation.* Volume 4. (Translated By Ven. Kandhasarabhivong). Bangkok: Prayoonsanthai Printing Limited Partnership.

Buddhaghosa Thera. (2025). *Visuddhimagga*. (Translated By Somdej Phra Phutthacharn (Aj Asabhama Thera). Taipei: The Corporate Of The Buddha Educational Foundation.

Journal :

Wichanati, S., Ngamchitcharoen, W. (May–August 2018). A Comparative Study Of Rupakhandha And Scientific Truth. *Journal Of Buddhist Studies, Chulalongkorn University.* 25(2);11.

Phramaha Thongsuk Paññavanno(Phrommidet). (April–August 2025). Awakening In Daily Life According To The Principle Of The Dependent Originationacademic Articles. *Journal Of Buddhist Innovation Review.* 6(2); 15-29.

Electronic media :

Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (2539). *Thai Tripitaka: Mahachulalongkornraja-Vidyalaya University* Edition. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Printing House. Source: Https://84000.Org/Tipitaka. (Accessed 7 October 2025)

Somdej Phra Buddhaghosacharya (P. A. Payutto). (2018). *Dictionary Of Buddhism: Compendium Of Terms*. Source: Https://Www.Watnyanaves.Net. (Accessed 7 October 2025)

Somdej Phra Buddhaghosacharya (P. A. Payutto). (2003). *Dictionary Of Buddhist Studies: A Compilation Of Dhamma.* Source: Https://Www.Watnyanaves .Net. (Accessed 7 October 2025)

เอกสารอ้างอิง

หนังสือ :

พระคันธสาราภิวงศ์ แปล. (2552). *อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี.* พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์.

พระครูติลกานุรักษ์. (2558). *ศึกษามูลกัมมัฏฐานในกายคตาสติ.* พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง-กรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2543). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ.* พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.* กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

หนังสือแปล :

พระพุทธโฆษาจารย์. (2564). *วิสุทธิมรรค ฉบับแปลและอธิบาย เล่ม 4*. (พระคันธสาราภิวงศ์ ผู้แปล). กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์.

พระพุทธโฆสเถระ. (2568). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค.* (สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ผู้แปล). Taipei: The Corporate of The Buddha Educational Foundation.

บทความ :

ศุภกาญจน์ วิชานาติ และวัชระ งามจิตรเจริญ. (พฤษภาคม–สิงหาคม 2561). การศึกษาเปรียบเทียบรูปขันธ์กับความจริงทางวิทยาศาสตร์. *วารสารพุทธศาสน์ศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.* 25(2); 11.

พระมหาทองสุข ปญฺญาวณฺโณ (พรมมีเดช). (เมษายน-สิงหาคม 2568). การตื่นรู้ในชีวิตประจำวันตามหลักปฏิจจสมุปบาท. *วารสารพุทธนวัตกรรมปริทรรศน์.* 6(2); 15-29.

ประเภทสื่ออิเล็กทรอนิกส์

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539) *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.* กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. แหล่งที่เข้าถึงข้อมูล: https://84000.org/tipitaka. (สืบค้นวันที่ 7 ตุลาคม 2568)

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2561). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์.* แหล่งที่เข้าถึงข้อมูล: https://www.watnyanaves.net (สืบค้นวันที่ 7 ตุลาคม 2568)

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.* แหล่งที่เข้าถึงข้อมูล: https://www.watnyanaves.net (สืบค้นวันที่ 7 ตุลาคม 2568)