

ศึกษาธาตุ ๕ กับการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

A Study of The five Elements and insight Meditation Practice in THERAVĀDA
Buddhist Scripturesพระโกษา อินทปญโญ (นิติศร)^๑

Phra Kosa Indapañño (Nitisorn)

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) ศึกษาธาตุ ๕ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท และ ๓) เพื่อศึกษาธาตุ ๕ กับการเจริญวิปัสสนา-ภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท โดยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพภาคเอกสาร ผลการศึกษาพบว่า ธาตุ ในทางพระพุทธศาสนา คือ สภาวะที่ทรงลักษณะเฉพาะ หรือสิ่งที่เป็นมูลเดิมของตนเองไว้ เช่น ธาตุดิน เป็นรูปธาตุซึ่งมีความแข็งเป็นลักษณะ มีการรองรับรูปทั้งหลายเป็นกิจ มีการรับไว้ซึ่งรูปธาตุทั้งปวงเป็นผล มีมหาภูตรูป และวิสัยรูปที่เหลือเป็นเหตุไถ่ ล้วนเป็นเช่นนั้นเองตามเหตุปัจจัยเดิมของธรรมชาติ ธาตุ ๕ มีองค์ประกอบ คือ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ และ อากาศธาตุ การปฏิบัติวิปัสสนาต้องมีธาตุประกอบ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา จึงจะทำให้เกิดความสมบูรณ์แห่งการพิจารณาวิปัสสนาญาณได้สำเร็จ ดังนั้นความเข้าใจในการเจริญธาตุจึงมีความสำคัญยิ่งในการเจริญ-วิปัสสนาภาวนาวิปัสสนาญาณที่เริ่มเจริญวิปัสสนาเป็นลำดับแรก โดยมีได้เจริญสมถภาวนาก่อนนั้นควรกำหนดรู้รูปนามมีธาตุ เป็นต้นก่อน แล้วอบรมให้เกิดวิปัสสนาขณิกสมาธิ ซึ่งมีอำนาจกำจัดนิวรณ์ได้ และเมื่อขณิกสมาธิมีกำลังกล้าแข็งขึ้น ก็จะทำให้เกิดวิปัสสนาปัญญาที่รู้เห็นรูปนามชัดเจนโดยปราศจากสมมุติบัญญัติใด ๆ คือ นามรูปปริจเฉทญาณ

คำสำคัญ: ๑.ธาตุ ๕, ๒.การเจริญวิปัสสนาภาวนา, ๓.สติปัฏฐาน ๔, ๔.กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

Abstract

This thesis had three objectives:- to study the five elements appearing in Tharavāda Buddhist scriptures, to study the principles of Vipassanā-Bhāvanā Practic appearing in Theravāda Buddhist scriptures and to study of the five elements and Insight Meditation Practice in Theravāda

^๑ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Email : Thesis.๕๖๑๑๔๐๕๙๕๗@gmail.com



Buddhist scriptures. It is the documentary research paper From the study is found that, the element (Dhātu) by Buddhism means the specific characterized situation or to maintain the individual legacy such as the earth-element (Paṭhavī-Dhātu) has nature of solidness as it basis, with the support all of Forms (Rūpa) are the duties, has been the theme of all elements are the results. The rest of primary elements (Mahābhūtarūpa) and sense-objects (Visayarūpa) are the nearest causes, base on factors as their own original nature. The consisting of five elements are the earth element (Paṭhavī-Dhātu), the water-element (Āpo-Dhātu), the fire-elements (Tejo-Dhātu), and the air element (Vāyo- Dhātu). The Vipassanā-Bhāvanā Practice requires the elements to be the mental phenomenon, which help perfection of wisdom (Vipassanā-ñāṇa) considered successful. Therefore to understanding the elements which effect to Insight Meditation Practice are very importance. The Suddhavipassanāyānika should knowing Form and the Norm by the elements as before. Then training for the momentary concentration (Khaṇikasamādhī) which has the power to eliminate a hindrance. After strengthen of the momentary concentration then the intellectual introspection which obvious of Nama and Rupa without any provisions will happen (Nāmarūpa-parriccheda-ñāṇa). It is very important to pay attention by knowing the temperaments at the present moment on sight coming. If the meditators focus at any moment and realize that characteristic of the elements are impermanence, state of suffering and soullessness.

Keywords: The five element (Dhātu), The Vipassanā-Bhāvanā Practice, The four Satipaṭṭhāna, Kāyānupassanā Satipaṭṭhāna.

๑. บทนำ

การเจริญวิปัสสนาภาวนา คือ การอบรมจิต และใคร่ครวญธรรมให้เห็นแจ้งในอารมณ์ต่าง ๆ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม ๑๙ ข้อ ๑๕๙ : ๘๘) มีรูปารมณเป็นต้น โดยความเป็นนามรูป (พระสัทธัมมโชติกะ ธรรมมาจริยะ, ๒๕๕๔, : ๑๗-๑๘) และพัฒนาสติให้เข้มแข็ง จนสามารถคุ้มครองจิตให้เข้าถึงปัญญา รู้ปัจจุบันธรรม เห็นประจักษ์แจ้งพระไตรลักษณ์ ส่งผลให้ญาณทัสสนะ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม ๑๙ ข้อ ๔๒-๔๗ : ๔๑) หรือปัญญาที่สูงขึ้นตามลำดับ นี่เป็นผลมาจากบุคคลผู้ปฏิบัติถูกต้อง ช่วยให้ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาสามารถพัฒนาศรัทธาตนเอง ให้เข้มแข็งมั่นคง มีความพากเพียรอย่างแรงกล้า มีสมาธิยังลึกลง มีสติรอบรู้ ซึ่งสภาวะจิตที่สามารถหยั่งรู้ความจริงอันสูงสุด จนสามารถกำจัดอวิชชาให้หมดไปพร้อม ๆ กับทุกข์ อุปาทาน และโทมนัสทั้งปวง ที่เป็น

ผลมาจากอวิชชาอัน ปัญญาที่รู้แจ้งและเข้าใจหลักของเหตุและผล (พระไตรปิฎกภาษาไทยพร้อม-อรรถกถาแปล เล่ม ๗๕ ภาค ๑ : ๓๓๒-๓๓๓) ซึ่งหมายถึง การเห็นความเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกันของรูปและนาม ปัญญาี้จะทำให้ละทิ้งความเห็นผิดว่า สิ่งต่าง ๆ สามารถเกิดขึ้นได้โดยปราศจากเหตุ มีเพียงการเห็นแจ้งสภาวะธรรมของรูปและนามที่เกิดขึ้น แล้วดับไปอย่างรวดเร็วเท่านั้น ที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถหลุดพ้นจากความวิปลาส (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม ๒๑ ข้อ ๔๙ : ๔๔) ที่ว่าสิ่งต่าง ๆ มีความเที่ยงไม่เปลี่ยนแปลง และต่อเนื่องไม่สิ้นสุด ด้วยการรู้แจ้งด้วยตนเอง ถึงธรรมชาติอันแท้จริงของความทุกข์เท่านั้น ที่จะทำให้เกิดความเบื่อหน่ายใน-วิภวสังสารด้วยการรู้แจ้งว่าสภาวะธรรมทางกาย ทางจิต ดำเนินไปตามกฎของธรรมชาติ โดยปราศจากผู้ใด หรือสิ่งใดบังคับควบคุม จึงจะทำให้บุคคลคลายจากความยึดมั่นจากอึดติดตัวตนได้

ธาตุ ๕ มีความสำคัญหลายประการ ได้แก่ เป็นที่อาศัยเกิดของรูปอื่น ๆ ด้วยอำนาจของอาโปธาตุนั้นทำให้ปถวีธาตุมีอำนาจน้อยลง จึงเป็นเหตุให้วัตถุมีสภาพอ่อนเหลวและไหลไปได้ วาโยธาตุ ที่พัดอยู่ที่ว่างกายทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวและสื่อสารกับโลกภายนอกได้ ในด้านกรรมฐาน ธาตุทั้ง ๕ ใช้เป็นนิมิต หรืออารมณ์ของผู้ปฏิบัติ ในการเจริญสมถกรรมฐาน ในการเจริญวิปัสสนากาวานานันใช้ธาตุเป็นการกำหนดรู้สภาวะธรรม คือ กรรมฐานที่กำหนดธาตุ โดยพิจารณาว่ารูปร่างของกายนี้ประกอบขึ้นจากองค์รวมแห่งธาตุอันว่างเปล่าจากความเป็นตัวตน ให้เห็นเป็นสักแต่ว่าธาตุ ไม่ใช่ของเรา เราไม่ได้เป็นมัน มันไม่ใช่ตัวตนของเรา เมื่อรู้เห็นเป็นจริงอย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายธาตุนั้น ทำจิตใจให้คลายกำหนด (หรือความติดใจ) ในธาตุเหล่านั้น นอกจากนี้แล้ว ธาตุเป็นหลักวิปัสสนาภูมิที่มีเฉพาะรูปนามเท่านั้น เป็นอารมณ์ ผู้ต้องการดับทุกข์ต่าง ๆ ให้หมดสิ้นไปจำเป็นต้องเรียนรู้เรื่องธาตุ อันเป็นภูมิของวิปัสสนาให้เข้าใจ กระทั่งทราบชัดและเข้าถึงความจริงที่ว่าสรรพสิ่งทั้งหลายในโลกล้วนเป็น อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา

ทั้งหมดนี้เป็นเหตุผลสำคัญยิ่งที่ทำให้ผู้วิจยมีความปรารถนา ในอันที่จะค้นคว้าวิจยในเรื่อง “ศึกษาธาตุ ๕ กับการเจริญภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท” เพราะเรื่องธาตุ และสภาวะปรมาตถ์ธรรมของธาตุนั้น ในการเจริญวิปัสสนากาวานานับเป็นสิ่งสำคัญ เป็นสิ่งที่มีอยู่จริงในรูปของสรรพสัตว์ทั้งหลาย สภาวะปรมาตถ์เป็นสภาวะที่ประเสริฐ ต้องประจักษ์ได้ด้วยตนเอง ผู้ฉลาดในธาตุ เป็นผู้ฉลาดในอายตนะ เป็นผู้ฉลาดในปฏิจสมุปบาท มีผู้ปฏิบัติอีกมากมายที่ยังขาดความรู้ในเรื่องเหล่านี้ เพื่อไขความกระจ่างที่ผู้วิจยยังเคลือบแคลงสงสัย เป็นการเสริมสร้างองค์ความรู้ที่เป็นข้อมูลเชิงวิชาการ สามารถน้อมนำเป็นบาทฐานในการศึกษาและปฏิบัติ เพื่อพัฒนาปัญญาสู่การบรรลุเป้าหมายขั้นสูงสุดได้อย่างถูกต้อง อันจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการเจริญวิปัสสนากาวานาของบุคคลผู้สนใจสืบไป

วัตถุประสงค์ของการวิจย

๑. เพื่อศึกษาธาตุ ๕ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
๒. เพื่อศึกษาหลักการเจริญวิปัสสนากาวานาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
๓. เพื่อศึกษาธาตุ ๕ กับการเจริญวิปัสสนากาวานาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

วิธีดำเนินการวิจย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเอกสาร โดยมีลำดับชั้นการวิจัยดังนี้

๑. ศึกษาคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหา-จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙, คัมภีร์พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาภาษาไทย แปล ชุด ๙๑ เล่ม ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๒๕ อรรถกถา ฎีกา ปกรณวิเสส อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่นคัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ และคัมภีร์ปรมัตถทีปนี เป็นต้น ทำให้ได้ข้อมูลพื้นฐานที่สำคัญเป็นเบื้องต้น

๒. ศึกษาตำราวิชาการพระพุทธศาสนาเถรวาท มีหนังสือ “ปริเฉทที่ ๔ วิถีสังคหะ” รจนาโดย พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ และหนังสือ “มหาสติปัฏฐานสูตร” รจนาโดย พระโสภณมหาเถระ (มหาสีลยาดอ) เป็นต้น ผลงานทางวิชาการและรายงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

๓. นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารทั้งคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ตำราวิชาการพระพุทธศาสนาเถรวาท และรายงานวิจัยอื่นที่เกี่ยวข้องมาวิเคราะห์ และเรียบเรียงแบบบรรยายเชิงพรรณนา เป็นรูปแบบองค์ความรู้ใหม่

๔. ปรับปรุงแก้ไข นำเสนอเผยแพร่ผลงานเป็นวิทยานิพนธ์

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักพื้นฐานของธาตุ ๕ กับการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า จากหลักฐานการค้นคว้าทั้งในพระไตรปิฎก อรรถกถา และปกรณวิเสส ได้ให้นิยาม ความหมายของธาตุไปในแนวทางเดียวกัน และสนับสนุนกันว่า ธาตุ หมายถึง สภาวะธรรมที่ทรงไว้ซึ่งสภาพ และลักษณะของตน โดยไม่มีการเปลี่ยนแปลง โดยธาตุที่สำคัญที่ประกอบเป็นรูปนั้น จะประกอบด้วยธาตุ ๕ คือ ๑. ฐฐฐฐฐ (ธาตุดิน) ๒. อาโปธาตุ หรือธาตุน้ำ ๓. เตโชธาตุ หรือธาตุไฟ ๔. วาโยรูป หรือธาตุลม และ ๕. อากาศธาตุ เป็นช่องว่างที่คั่นระหว่างรูปกลาปต่อรูปกลาป ไม่มีสภาวะของตนเองโดยเฉพาะ มีแต่ความว่าง การเจริญธาตุ ๕ ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ช่วยให้มึสติรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์เห็นรูปนามตามความเป็นจริง พิจารณาเห็นพระไตรลักษณ์ แล้วเกิดปัญญารู้แจ้ง เป็นผู้หมดจดกิเลสโดยสิ้นเชิง โดยผู้วิจัยมุ่งเน้นการศึกษากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยเฉพาะการเจริญธาตุ ๕ เป็นสำคัญ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การกำหนดรู้กองรูปว่า เป็นเพียงกองรูป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เราของเรา และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ได้รวบรวมหลักปฏิบัติ และสภาวะธรรมไว้โดยละเอียดโดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องการเจริญธาตุ ๕ ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยเน้นความรู้เรื่องอริยาบถ และการกำหนดรู้สภาวะธรรม อันเกิดการเจริญวิปัสสนาภาวนา ได้แก่ การเกิดและพัฒนาขึ้นของปัญญาญาณ คือ ปรีชา-หยั่งรู้ที่เกิดแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาโดยลำดับ ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งแก่ผู้สนใจ ความรู้เรื่องธาตุกัมมัญฐานนี้ละเอียด ลึกซึ้ง สามารถอธิบายข้อเคลือบแคลงสงสัย แม้เนื้อหาจะเป็นสิ่งที่ยากในการทำความเข้าใจ หากมีความสนใจ และตั้งใจที่จะเรียนรู้แล้ว ย่อมไม่เกินความพยายามไปได้ ข้อเสนอแนะ คือ ผู้ที่จะนำผลการวิจัยนี้ไปใช้ จะต้องเข้าใจในวิธีการเจริญธาตุ ๕ ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อย่างถ่องแท้ และปฏิบัติวิปัสสนาให้ถูกต้องตามหลักที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ เพื่อเข้าถึงสภาวะกระแสในอริยมรรคมีองค์ ๘ โดยสมบูรณ์

อภิปรายผล

วารสารปรัชญาปริทรรศน์



Journal of Philosophical Vision

จากการวิจัยสามารถสรุปความหมายของธาตุได้ว่า ธาตุ หมายถึง สภาวะธรรมที่ทรงไว้ซึ่งสภาพ และลักษณะของตน โดยไม่มีการเปลี่ยนแปลง หรือวิปริตแปรผันเป็นอย่างอื่น เช่น สภาวะใดทรงไว้ซึ่งความแข็ง สภาวะนั้น หรือธรรมชาตินั้น เรียกว่า ธาตุดิน สภาวะใดที่ทรงไว้ซึ่งความร้อน สภาวะนั้น หรือธรรมชาตินั้น เรียกว่า ธาตุไฟ ดังนี้ เป็นต้น ธาตุทั้ง ๕ คือ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ และอากาศธาตุ เป็นสภาพที่รู้ได้ด้วยประสบการณ์จากการปฏิบัติเท่านั้น ไม่สามารถรู้ได้ด้วยการมอง หรือการฟังเสียง เป็นต้น การประชุมกันของกายปสาทรูป โณภูฐัพพารมณฺ์ และกายวิญญาณ เป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะ ผัสสะที่ดีทำให้เกิดความรู้สึกเป็นสุข ส่วนผัสสะที่ไม่ดีเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ นอกจากนี้ศึกษาถึงบัญญัติและปรมัตถ์ของธาตุ ๕ ซึ่งบัญญัติ หรือสมมุติสัจจะ หมายถึง ความจริงโดยสมมุติ และปรมัตถ์สัจจะ หมายถึง ความจริงโดยปรมัตถ์ ตลอดถึงปรมัตถ์สัจจะของธาตุ ๕ อันหมายถึง ความจริงโดยปรมัตถ์ คือ ความจริงตามความหมายสูงสุด ตามความหมายแท้อย่างยิ่ง หรือตามความหมายแท้ขั้นสุดท้าย ได้แก่ จิต เจตสิก รูป และนิพพาน (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม ๓๖ ข้อ ๑ : ๑)

การเจริญวิปัสสนาสามารถสรุปได้เป็น ๒ ประเภทใหญ่ ๆ คือ สมถยานิก และ วิปัสสนายานิก (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม ๑๑ ข้อ ๓๐๔ : ๒๕๖) สมถยานิกซึ่งเป็นการเจริญสมาธิมาก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาภายหลังตั้งแต่ปฐมฌาน จนถึง นิโรธ-สมาบัติ ส่วนวิปัสสนายานิก คือ ผู้เจริญวิปัสสนาในด้านปัญญาก่อน แล้วจึงเจริญสมาธิในภายหลัง ในการพัฒนาจิตให้เกิดเป็นวิปัสสนา หรือตัวปัญญา ที่เรียกว่า ญาณปัญญานั้นต้องอาศัยการปฏิบัติตามหลักของสติปัฏฐาน ๔ เพราะเป็นหนทางให้เกิดญาณปัญญา สติปัฏฐาน ๔ เป็นการปฏิบัติวิปัสสนา โดยพิจารณาทางกาย เวทนา จิต และธรรม (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม ๓๕ ข้อ ๓๗๔ : ๓๑) เป็นการเจริญศีล สมาธิ และปัญญา คือ ไตรสิกขาอันเป็นทางมัชฌิมาปฏิปทา ข้อปฏิบัติทางสายกลางในพระพุทธศาสนาที่จะทำไปสู่จุดเป้าหมายสูงสุด คือ การบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนา และเมื่อผู้ปฏิบัติธรรมดำเนินไปตามทางสายกลางนี้ เช่นนี้ แล้วตั้งสติระลึกสู่สภาวะธรรม ปัจจุบันที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ก็เห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง เกิดญาณ-ปัญญาที่รู้แจ้งพระนิพพานได้ ประจักษ์แจ้งเห็นสภาวะธรรมตามที่ปรากฏจนสามารถหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงแปรปรวนไปของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา จนเกิดปัญญาญาณ สามารถถ่ายถอนออกเสียซึ่งอภิชฌา และโทมนัส เป็นผู้ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลกนี้ เพื่อบรรลุอุทยธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพาน

ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยให้ความสำคัญของกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นสำคัญ เพราะเป็นการกำหนดรู้กองรูปว่า เป็นเพียงกองรูป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม (คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, ๒๕๕๖, : ๑๐) การพิจารณาธาตุ ๕ ให้เกิดความเห็นแจ้งเข้าใจชัด รู้จักมองสิ่ง-ทั้งหลายตามสภาวะที่เป็นจริง โดยพิจารณาว่ารูปร่างของกายนี้ประกอบขึ้นจากองค์รวมแห่งธาตุอัน-ว่างเปล่าจากความเป็นตัวตน โดยมีใจเป็นประธาน เป็นผู้ควบคุมให้ธาตุทั้ง ๕ ทำอากัปกริยานั้น ๆ ทั้งอริยาบถใหญ่ คือ การเดิน ยืน นั่ง นอน และอริยาบถย่อย คือ การเหยียด คู้ ยกขึ้น วางลง ฯลฯ กายและใจทั้งสองนี้หลอกหลอกตาราวกับเป็นตัวเป็นตนของใครคนหนึ่งอยู่จริง ๆ มีเขา มีเรา มีใครปรากฏอยู่อย่างยากที่จะปฏิเสธเมื่อไม่กำหนดพิจารณา ต่อเมื่อพิจารณาโดยแยบคาย จนกระทั่งเกิดปัญญาหยั่งเห็นตามความเป็นจริงแล้ว ก็จะทำให้เห็นว่ากายมนุษย์อันอาศัยธาตุ ๕ ในการปรากฏนี้ ไม่แปลกไปกว่าดิน น้ำ ไฟ ลม และอากาศ แต่อย่างใด

ด้วยเหตุที่การเจริญธาตุ ๕ นั้นเบื้องต้นของการปฏิบัติ คือ ความพยายามในการปฏิบัติเพื่อกำหนด โภภะพารมณที่มากกระทบสัมผัสกับกาย ทำอย่างไรจึงทำให้จิตจดจ่ออยู่กับสภาวะธรรม เพื่อให้อารมณ์มีรูปรวม เป็นต้น ที่เข้าสู่กายและจิตทางปัญจวารเป็นเบื้องต้น นักปฏิบัติมักรับรู้ตัวตนโดยไม่หยั่งเห็นสภาวะธรรมอย่างชัดเจน และรู้สึกสัจฐานของร่างกายในขณะยืน เดิน นั่ง และนอน เขาสำคัญร่างกายว่าเป็น “เรา” และอวัยวะในร่างกายว่าเป็น “ของเรา” พร้อมทั้งยึดติดผูกพันว่าเที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้ ต่อมาเมื่อหยั่งเห็นสภาวะธรรมในขณะยก ย่างเหยียบ ฯลฯ ได้แล้ว ก็จะเข้าใจว่าเป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจากเหตุปัจจัย โดยจิตสั่งเป็นสาเหตุให้เคลื่อนไหวร่างกาย (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม ๑๐ ข้อ ๓๗๕ : ๓๐๔) การตั้งสติกำหนดรู้ธาตุสักแต่ว่าธาตุเป็นที่ต่อของชีวิต และเป็นทีโหลมาของบุญและบาป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นเพียงปรมาตม์ คือ ชันธ์ อายตนะ ธาตุ สัจจะ เท่านั้น ผู้เจริญวิปัสสนากำหนดรู้รูปนามอยู่ที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง เป็นต้น ทำให้เกิดปัญญามองเห็นสภาวะธรรมตามที่เป็นจริง (พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), ๒๕๕๔, : ๙๓) ของรูปนามได้ชั่วขณะ จึงควรกำหนดรู้รูปนามให้ทันปัจจุบันขณะที่กำลังเกิดขึ้น เพราะโภภะพารมณมักเป็นช่องทางให้ตัณหา และอวิชชาแทรกเข้ามาครอบงำจิต ซึ่งนำไปสู่การหลงผิดคิดว่าสรรพสิ่งเป็นสภาวะคงทนถาวร เป็นสุข และมีตัวตน เราสามารถรับรู้การกระทบสัมผัสได้ทุกที่ การกระทบกับโภภะพารมณย่อมเป็นเหตุให้เกิดกายวิญญาณ ดังนั้น ในขณะที่เห็นผู้ปฏิบัติธรรมไม่ได้คิดว่าอารมณ์ที่เห็นเป็นอะไร เพียงแต่เห็นสภาวะปรมาตม์เท่านั้น จึงควรกำหนดรู้อารมณ์ที่เห็นทันที เพราะเป็นสิ่งที่สำคัญมากที่จะต้องใส่ใจกับอารมณ์ที่ปรากฏต่อหน้า ให้ทันปัจจุบันขณะ หากสามารถตั้งสติกำหนดรู้ในทุกขณะ และหยั่งเห็นว่าธาตุทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวตน ความผูกพันก็จะไม่เกิดขึ้น และจะสามารถดำเนินไปในวิปัสสนาธรรมที่ถูกต้องอันจะนำไปสู่ การพัฒนาของญาณทัสสนะ และความรู้แจ้งในโอกาสต่อไป (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม ๑๐ ข้อ ๔๐๔ : ๓๓๘)

การกำหนด “พองหนอ-ยุบหนอ” เป็นการสังเกตวโยโภภะพารมณด้วยโยนิโสมนสิการ อันประกอบด้วย อาตาปี หรือวิริยะ (ความเพียร) สติ(ความระลึกได้) สมาธิ(ความตั้งมั่นแห่งจิต) และสัมปชัญญะ(ความรู้ตัวทั่วพร้อม) เมื่อพลังของปัจจัยดังกล่าวแก่กล้าพอเพียงแล้ว ผู้ปฏิบัติจะเห็นความไม่เที่ยง ความทุกข์และความไม่ใช่ตัวตนของรูปธรรมและนามธรรม มีสัมมาทิฐิ และวิชชาญาณเกิดขึ้น จนสามารถบรรลุถึงมรรคผล นิพพานได้ด้วยหลัก อริยสัจ ซึ่งอริยสัจ แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยะ ความจริงที่ทำให้เป็นพระอริยะ การที่พระพุทธองค์ทรงรู้แจ้งอริยสัจ ๔ ประการตามความเป็นจริง เป็นความสิ้นอาสวะของผู้รู้ เพราะเห็นว่า ‘นี้ทุกข์ นี้ทุกข์ สมุทัย นี้ทุกข์นิโรธ นี้ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา’ ด้วยเหตุนี้ ธรรมทั้งหลายทั้งปวงที่พระพุทธเจ้าตรัสสั่งสอนเอาไว้ นั้นสามารถสรุปสงเคราะห์ลงในหลักอริยสัจ ๔ อันเป็นธรรมที่ดำเนินไปสู่ความดับทุกข์

ข้อเสนอแนะ

๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ผู้วิจัยมีความเห็นว่าควรให้ความสนใจในการรณรงค์เผยแพร่การเจริญวิปัสสนากายาของแต่ละสำนัก ให้เป็นไปในแนวทางที่ถูกต้อง โดยการฝึกอบรมบุคลากรให้เป็นวิปัสสนาจารย์ให้ปฏิบัติในแนวทางที่ถูกต้องทั้ง

ความรู้ทางปริยัติ และปฏิบัติ เช่น ความรู้เรื่องธาตุ ๕ กับการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เป็นต้น

๒. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ได้รวบรวมหลักธรรมในการเจริญธาตุ ๕ ไว้โดยละเอียด เพียงผู้ที่ให้นำผลการวิจัยนี้ไปใช้ จะต้องเข้าใจในวิธีการเจริญธาตุ ๕ ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อย่างถ่องแท้ และปฏิบัติวิปัสสนาให้ถูกต้องตามหลักที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ เพื่อเข้าถึงสภาวะกระแสในอริยมรรคมีองค์ ๘ โดยสมบูรณ์

๓. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ผู้วิจัยขอเสนอแนะการทำวิจัยครั้งต่อไป ๒ เรื่อง คือ

๑. ศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในมหาหัตถิปโทปมสูตร
๒. ศึกษาการกำหนดรู้สภาวะปรমัตถ์ของธาตุ ๕

เอกสารอ้างอิง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ. พระไตรปิฎกนิสสยะ (ฉบับพิเศษ) มหา-สติปัฏฐานสูตร. แปลโดยจรัญ ธรรมดา. กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔.

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมมาจารย์ (ประเสริฐ มนต์เสวี). (๒๕๕๕). อานาปานสติภาวนา. กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์,

เอกสารประกอบการสอน รายวิชา สัมมนาวิปัสสนาภาวนา”. หลักสูตรพุทธศาสนามหาบัณฑิต สาขาวิปัสสนาภาวนา ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส มจร., ๒๕๕๕.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสีหิ). (๒๕๕๓). วิปัสสนากรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์ พรินต์ติ้ง จำกัด.

พระพุทธโฆสอาจารย์. (๒๕๔๖). คัมภีร์วิสุทธิมรรค. แปลโดย สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง.

_____ คัมภีร์วิสุทธิมรรค.เล่ม ๓. แปลโดย พระเมธีกิตโยดม (พิน กิตติปาโล) และ ธนิต อยู่โพธิ์. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๔๑.

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. ปริเฉทที่ ๔ วิถีสังคหะ. กรุงเทพมหานคร: หจก. ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๕๓.

วรรณสิทธิ์ ไวยทยะเสวี. พระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๔ วิถีสังคหวิภาค. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร:
หจก.ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๕๒.