

ธาตุ 4 และการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนา 4 Dhātu and the Meditation Practice in Buddhism

พระครูสุเมธปทุมธารณ์

Phrakru Sumetpatumaphon

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Surin Campus

E-mail: Sumet97567@gmail.com

บทคัดย่อ

ธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ไฟ และลม ธาตุดินมีลักษณะแข็งและอ่อน ธาตุน้ำมีลักษณะไหลและเกาะกุม ธาตุไฟมีลักษณะร้อนและเย็น ธาตุลมมีลักษณะเคลื่อนไหวและเคร่งตึง การปฏิบัติกรรมฐานในทางพระพุทธศาสนานั้นให้พิจารณาธาตุทั้ง 4 นี้ โดยใช้สติพิจารณาว่าร่างกายนั้นไม่ใช่สัตว์ บุคคล เขา และเรา เป็นเพียงแต่ธาตุดิน น้ำ ไฟ และลม ประกอบกันอยู่เท่านั้น แต่ละอย่างเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตถ์ ธาตุมีความสำคัญต่อสิ่งมีชีวิต หากปราศจากธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ไฟ และลมสิ่งมีชีวิตทั้งหลายจะไม่สามารถดำรงอยู่ได้ การกำหนดรู้ธาตุ 4 เป็นอารมณ์ในขณะปฏิบัติกรรมฐาน ในอิริยาบถทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมกระทบกับรูป 42 ประการ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น ควรกำหนดว่า “ถูกหนอ” การพิจารณาธาตุ 4 เป็นวิธีการหนึ่งในการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางพระพุทธศาสนา การพิจารณาธาตุทั้ง 4 โดยมีปัญญาเป็นประธานทำให้พิจารณาโดยความเกิดดับ จักทำให้ผู้ที่เจริญนั้นสำเร็จมรรคผลได้ อานิสงส์การพิจารณาธาตุ 4 ได้แก่ เห็นความไม่ใช่ตัวตน เป็นผู้ที่มีปัญญามาก เป็นต้น

คำสำคัญ: ธาตุ 4, การปฏิบัติกรรมฐาน, พระพุทธศาสนา

Abstract

The four Dhātu are earth, water, fire, and wind. Earth is hard and soft, water is flowing and holding, fire is hot and cold, the wind is moving and intense. Meditation Practice in Buddhism is, in the principle, the four Dhātu

ได้รับบทความ: 25 กุมภาพันธ์ 2564; แก้ไขบทความ: 9 มีนาคม 2564; ตอรับตีพิมพ์: 12 มีนาคม 2564

Received: February 31, 2021; Revised: March 9, 2021; Accepted: April 12, March 2021

are considered by the consciousness that the body is not an animal, a person, I, and you, which are impermanent, suffering, and non-self. Dhātu is essential to living things, without the four Dhātu - earth, water, fire, and wind - life could not exist. The determination of four Dhātu is the mood while practicing the meditation in the four postures: standing, walking, sitting, and lying when the practitioner hits the 42 figures i.e. hair, hair, nails, teeth, skin, ligaments, bones, etc. should be determined as “touching”. Considering the four Dhātu is one of the methods of meditation practice in Buddhism, the consideration of the four Dhātu with wisdom as the subject that determines the arising and falling will help the practitioners attain the path and fruit of Nibbana. The merits of consideration of the four Dhātu Tu are: seeing non-self, being a very intelligent person, etc.

Keywords: 4 Dhātu, Meditation Practice, Buddhism

1. บทนำ

กรรมฐานเป็นส่วนสำคัญของพระพุทธศาสนา ที่พระสงฆ์ต้องรู้จักการฝึกปฏิบัติ หรือเข้าใจในการบริหารจัดการจิตใจให้มีสติสัมปชัญญะตั้งมั่น ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในสุตตนิคาเยปิฎก “ผู้ฉลาดในนิมิตแห่งจิต รู้รสแห่งวิเวก เพ่งพินิจอยู่ ฉลาดในการบริหารกรรมฐาน มีสติตั้งมั่นพึงบรรลุนิรามิสสุขได้” (ขุ.เถร.อ. 1/85/284) การฝึกปฏิบัติกรรมฐานต้องมีสติและสัมปชัญญะเป็นฐานรองรับและนำหน้า ถึงแม้ว่าการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักใดก็ตามต้องยึดเอาการมีสติสัมปชัญญะในเบื้องต้นของการปฏิบัติ บางคนปฏิบัติลำบากสำเร็จช้า บางคนปฏิบัติลำบากสำเร็จเร็ว บางคนปฏิบัติง่ายสำเร็จช้าบางคนปฏิบัติง่ายแต่สำเร็จเร็ว ขึ้นอยู่กับผู้ปฏิบัติที่ขยันตั้งสติและฝึกจิตให้เป็นสมาธิตั้งมั่น การปฏิบัติกรรมฐานก็จะดำเนินไปได้โดยสะดวก

อย่างไรก็ดีการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนานั้น ไม่เพียงแต่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบตามหลักพระธรรมวินัยอย่างเคร่งครัดแล้ว ต้องปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาออกเป็น 2 ประการ คือ ศึกษาหลักการที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ ข้อที่สอนเป็นส่วนหนึ่งของปฏิบัติธรรมมี 2 ประการ ดังที่ปรากฏข้อความในวัจจโคตรสูตรว่า

“วิัจฉะ ถ้าเช่นนั้นเธอจงเจริญธรรม 2 ประการ คือ 1) สมณะ 2) วิปัสสนาให้เจริญยิ่งขึ้น จักเป็นผู้รู้แจ้งธรรมชาติหลายประการ” (ม.ม. (ไทย) 13/228) พระสูตรที่มีความสำคัญเพื่อเป็นการยืนยันว่าการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาต้องควบคู่กันไปทั้งสมณะและวิปัสสนา ธรรมฐาน ดังตรัสในยุคนัทสูตรมีใจความว่า

การเจริญวิปัสสนาอันมีสมณะนำหน้า มรรคย่อมเกิด เสพเจริญทำให้มากซึ่งมรรค เจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป ภิกษุมีปัญญาอุทฺธจจะในธรรมกันไว้ในเวลาที่จิตตั้งมั่น สงบภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่มรรคก็เกิดขึ้น ย่อมละสังโยชนได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป (อง.จตุกก. (ไทย) 21/170/238)

การปฏิบัติสมณะและการเจริญวิปัสสนาธรรมฐานต้องดำเนินไปด้วยกัน จะละทิ้งสิ่งหนึ่งสิ่งใดไม่ได้ ต้องควบคู่กันไปการปฏิบัติจึงเจริญก้าวหน้าเร็วขึ้น และมีธาตุกรรมฐาน สนับสนุนพิจารณาเป็นอารมณ์กำหนดพิจารณาแยกเป็นส่วน ๆ ให้เห็นเป็นเพียงธาตุทั้ง 4 คือ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ วาโยธาตุ และเตโชธาตุ เรียกว่าธาตุมนสิการ หรือจตุธาตุววัฏฐาน

สำหรับการปฏิบัติกรรมฐานโดยถือเอาธาตุทั้ง 4 กำหนดเป็นอารมณ์ ปฐวีธาตุ เป็นธาตุที่ตั้งของธาตุทั้งหลาย เพราะสิ่งทั้งหลายจะเป็นรูปร่างต่าง ๆ ต้องมีธาตุดินเป็น องค์ประกอบจึงจะเป็นรูปร่างได้ อาโปธาตุ คือธาตุที่ทำให้เกิดการเกาะกุมจับรวมตัวเข้า ด้วยกัน ทำให้มีลักษณะเอิบอาบและเคลื่อนที่หรือไหลไปมาได้ เตโชธาตุ เป็นธาตุที่ทำให้ร้อน หรือเย็น และทำให้เกิดการย่อย และ วาโยธาตุ เป็นธาตุที่ทำหน้าที่ค้ำจุนธาตุอื่น ทำให้สิ่งต่าง ๆ เกร็งตึง หรือสั่นไหว ธาตุทั้ง 4 นี้เป็นองค์ประกอบของสรรพสิ่งต่าง ๆ หรือจะกล่าวว่าใน ทุกสิ่งที่มีอยู่ในจักรวาลก็ได้ โดยที่ ธาตุ 4 นี้ เป็นวัตถุพื้นฐานหรือดั้งเดิมของสิ่งทั้งหลายทั้ง ปวงนี้ ที่กล่าวเช่นนั้น เพราะว่าสิ่งต่าง ๆ ทั้งหมดนั้นเกิดจากธาตุทั้ง 4 นี้ผสมกัน

ดังนั้นผู้เขียนจึงเห็นว่า ธาตุทั้ง 4 มีส่วนสัมพันธ์ในวิธีการฝึกปฏิบัติกรรมฐานใน พระพุทธศาสนา จึงมีความสนใจศึกษาวิธีการปฏิบัติกรรมฐานเกี่ยวกับธาตุ 4 ที่เป็นหลัก สำคัญในการปฏิบัติกรรมฐาน โดยสาระัตถะของการปฏิบัติธรรมอันสำคัญยิ่งในคัมภีร์ พระพุทธศาสนาจะเกิดประโยชน์อย่างมากแก่ผู้ศึกษา และนำมาประยุกต์ใช้ในสังคมไทย

2. ความหมายของธาตุกรรมฐาน 4

ธาตุกัมมัญฐาน 4 ได้แก่ ธรรมฐานคือธาตุ, ธรรมฐานที่พิจารณาธาตุเป็นอารมณ์ กำหนดพิจารณาแยกเป็นส่วน ๆ ให้เห็นว่าเป็นเพียงธาตุสี่แต่ละอย่างไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา

ไม่ใช่ตัวตนของเรา - meditation on the elements; meditation subject consisting of elements) มี 4 ประการ คือ

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

2. 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

3. เตโชธาตุ (the fire-element) คือ ธาตุที่มีลักษณะร้อน ภายในตัวก็มี ภายนอกตัวก็มี กล่าวเฉพาะที่เป็นภายใน สำหรับกำหนด พอให้สำเร็จประโยชน์เป็นอารมณ์ของกรรมฐาน ได้แก่ ไฟที่ยังกายให้อบอุ่น ไฟที่ยังกายให้ทรุดโทรม ไฟที่ยังกายให้กระวนกระวาย ไฟที่ยังอาหารให้อย่อย หรือสิ่งอื่นใดก็ตามในตัว ที่มีลักษณะร้อนเป็นต้น อย่างเดียวกันนี้

4. วาโยธาตุ (the air-element) คือ ธาตุที่มีลักษณะพัดผันเคลื่อนไหว ภายในตัวก็มี ภายนอกตัวก็มี กล่าวเฉพาะที่เป็นภายในสำหรับกำหนด พอให้สำเร็จประโยชน์เป็นอารมณ์ของกรรมฐาน ได้แก่ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในไส้ ลมชานไปตามตัว ลมหายใจ หรือสิ่งอื่นใดก็ตามในตัว ที่มีลักษณะพัดผันไปเป็นต้น อย่างเดียวกันนี้

(ม.อ. 14/684-687/437, ม.ม. 12/342/350, พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), https://84000.org/tipitaka/dic/d_item.php?i=147)

ดังนั้น คำว่า ธาตุ จึงหมายถึง การดำรงไว้ซึ่งลักษณะของตน ธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นมหาภูตรูป เพราะเป็นรูปใหญ่ เป็นประธาน เป็นที่รองรับรูปทั้งหมดที่เหลือ คือ เพราะการรวมกันของธาตุดิน ความแข็งจึงเกิดได้ เพราะการรวมกันของธาตุน้ำ ความเอิบอาบจึงเกิดได้ เพราะการรวมกันของธาตุไฟ ความร้อนจึงเกิดได้ และเพราะการรวมกันของธาตุลม ความเบาแห่งการเคลื่อนไหวจึงเกิดได้

ธาตุ 4 มี 42 ประการ กล่าวคือ ธาตุดิน 20 ธาตุน้ำ 12 ธาตุไฟ 4 ธาตุลม 6 ดังตารางต่อไปนี้

ธาตุดิน 20	ธาตุน้ำ 12	ธาตุไฟ 4	ธาตุลม 6
- ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง - เนื้อ เอ็นกระดูก เยื่อในกระดูก ไต - หัวใจ ตับ พับผืด ม้าม ปอด - ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย - อาหารใหม่ อาหารเก่ามันสมอง	- ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันทัน - น้ำตา มันทเลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำมูตร (ปัสสาวะ)	- ไฟที่ยังกายให้อุ่น - ไฟที่ยังกายให้ป่วย - ไข้ - ไฟที่ยังกายให้แก่ - ทำให้ทรุดโทรม - ไฟที่เผาหรือที่ย่อย - อาหารที่กิน ที่ดื่ม	- ลมพัดขึ้นเบื้องบน - ลมพัดลงเบื้องล่าง - ลมในท้อง - ลมในลำไส้ - ลมในอวัยวะน้อยใหญ่ - ลมหายใจเข้า-ออก
ลักษณะของธาตุ			
มีความแข็ง ความแกร่ง ความหนา ความไม่เคลื่อนไหว ความมั่นคง ความรองรับ	มีความซึมซาบ ความชุ่มชื้น ความเหลว ความไหลริน ความแผ่วซ่านไป ความประสาน ความเกาะกุม	มีความเย็น ความร้อน ความอุ่น ความเป็นไอ การทำให้สุก การเผาไหม้	มีการพยุ่งไว้ การไหว การอ่อน และความตึง

3. ความสำคัญของธาตุ 4

ธาตุมีความสำคัญในด้านอารมณ์ของกรรมฐาน ความทุกข์เป็นสิ่งที่ชีวิตไม่ต้องการ พระพุทธศาสนาแบ่งความทุกข์ไว้ 2 อย่าง คือทุกข์ประจำและทุกข์จร ทุกข์ประจำหมายถึง ทุกข์ที่มาพร้อมชีวิต คือ การเกิด แก่ ตาย ไม่มีใครหลีกเลี่ยงทุกข์ประจำนี้ได้ ส่วนทุกข์จรได้แก่ ความเศร้าโศก รำพัน ต้องอาลัยไม่ขาด การไม่สมความปรารถนา และการพลัดพรากจากของรัก เป็นต้น เป็นเพียงทุกข์ที่ผลัดกันเกิดขึ้นในระหว่างที่เกิดแก่และตายนั่นเอง อาจจะบรรเทาได้บางส่วนตามสมควร แต่ก็ไม่สามารถทำให้ทุกข์จรรนั้น หหมดไปได้เช่นกัน สังคมในอดีตเคยต้องเกิด แก่ ตายอย่างไร ปัจจุบันแม้จะมีเทคโนโลยี ที่ก้าวหน้า

ทันสมัยอย่างไร เทคโนโลยีเหล่านั้น ก็ยังไม่อาจ แก้ปัญหาชีวิตที่ต้องแก่และต้องตายของชีวิตใครได้

ธาตุ 4 ของแต่ละบุคคลแบ่งออกเป็น 42 ลักษณะ คือ

1. ธาตุดินมี 20 ได้แก่ส่วนของร่างกายที่แข็ง เริ่มต้นด้วยผมบนศีรษะ และลงท้ายด้วยอุจจาระ
2. ธาตุน้ำมี 12 ได้แก่ ส่วนที่เหลว เริ่มจากน้ำดี และลงท้ายด้วยน้ำปัสสาวะ
3. ธาตุไฟมี 4 คือความร้อนที่ทำให้ร่างกายอบอุ่น ความร้อนที่เกิดจากความแก่ ความร้อนที่เกิดจากการเผาไหม้ และความร้อน จากการย่อย
4. ธาตุลมมี 6 ได้แก่ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องล่าง ลมในท้อง ลมในไส้ลมที่ช่วยให้มีการเคลื่อนไหวของแขนขา ลมหายใจเข้า และลมหายใจออก (ดูรายละเอียดใน ม.อ. 14/684-687/437, ม.ม. 12/342/350)

ความสำคัญของธาตุ 4 อย่าง ของแต่ละบุคคลซึ่งกล่าวถึงได้แก่ธาตุใหญ่ 4 ธาตุ ซึ่งเรียกว่า “มหาธาตุ” พร้อมด้วยปรากฏการณ์รูปแบบต่าง ๆ ธาตุและสังขารโดยลักษณะและประเภท ฟังนี้ถึงกายอันมีธาตุ 4 คุมกันเข้า โดยบทบาลีว่า “อตุล อิมสมี กาเย ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ” แปลว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม มีอยู่ในกายนี้ ในชั้นแรกนึกถึงธาตุใด ควรกำหนดลักษณะหรือประเภทด้วย ครั้นชำนาญแล้ว นึกเพียงแต่ชื่อธาตุ ลักษณะและประเภทก็ปรากฏเอง ในสมัยใดปลงใจเห็นลงเป็นธาตุคุมกัน ในสมัยนั้นเป็นอันได้ผลที่มุ่งหมายแห่งกรรมฐานนี้ (คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, 2551: 81)

ฉะนั้นจะเห็นได้ว่า สิ่งทั้งหลายล้วนประกอบเข้าด้วยธาตุ ทั้งสิ่งที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิต ธาตุเป็นส่วนหนึ่งที่เป็นพื้นฐานที่ก่อให้เกิดขึ้นในโลกใบนี้ และธาตุเป็นองค์ประกอบของมนุษย์ สัตว์ และพืช ธาตุมีความสำคัญต่อการเป็นสิ่งหนึ่งหรือสิ่งแรกเริ่มในการทำให้เกิดหรือมีขึ้นของสิ่งมีชีวิต หากปราศจากธาตุทั้งสี่ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ สิ่งมีชีวิตทั้งหลายจะไม่สามารถดำรงอยู่ได้

4. ธาตุ 4 ในฐานะเป็นอารมณ์กรรมฐาน

การกำหนดธาตุ 4 ธรรมฐานนี้เป็นคู่ปรับแก้วิจิกิจฉา วิจิกิจฉามีปกติให้ลังเลไม่แนลงได้ ส่วนกรรมฐานนี้มีปกติให้กำหนดรู้โดยสภาวะ คนผู้ไม่กำหนดรู้โดยสภาวะ ไม่รู้จักสิ่งนั้น ๆ ตามความเป็นจริงจึงมีความสงสัย เมื่อเข้าใจตามเป็นจริงแล้ว ก็สิ้นสงสัยไปได้อย่างหนึ่ง

ที่แสดงกรรมฐานไว้ ก็เพื่อให้เข้าใจความเป็นจริงของร่างกาย เป็นอุบายกำหนดรู้สภาวะธรรมอย่างหนึ่ง เป็นเหตุให้ออกไปกำหนดสภาวะธรรมอย่างอื่นอีก

การกำหนดรู้กรรมฐานนี้ พึงกำหนดรู้ธาตุและสังขารก่อน สภาวะที่มีอยู่โดยธรรมชาติ หรือมนุษย์ปรุงขึ้นเรียกว่าสังขาร ธาตุมี 4 อย่าง คือ ปฐวีธาตุ ธาตุดิน อาโปธาตุ ธาตุน้ำ เตโชธาตุ ธาตุไฟ วาโยธาตุ ธาตุลม ธาตุนี้มีทั้งภายนอกภายใน ภายนอก เช่น ภูเขา แม่น้ำ กองไฟ ลมพัด โดยลำดับกัน ธาตุภายในนั้น คือ ที่คุมเข้าเป็นร่างกายของสัตว์ ส่วนที่แข็งมี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น เป็นปฐวีธาตุ ส่วนที่เป็นของเหลวเอิบอาบอยู่ในร่างกาย รักษาร่างกายให้ชุ่มอยู่ เช่น เลือด มันทัน มันทเปว และเหงื่อ เป็นต้น เป็นอาโปธาตุ ส่วนที่ร้อนอบอุนรักษาร่างกายไว้ไม่ให้เน่า คือ ไออุนเกิดแต่หายใจสูดอากาศเข้าไปปรุงโลหิตที่เป็นไปโดยปกติ หรือที่ร้อนแรงขึ้นในเวลาเป็นไข้ และธาตุไฟสำหรับเผาอาหารให้ย่อยเป็น เตโชธาตุ ส่วนที่พัดไปมาเป็นเครื่องค้ำจุนร่างกาย มีลมพัดขึ้นพัดลง และอากาศอันขังอยู่ในช่องว่างร่างกาย แรงขับโลหิตให้เดินสะดวก และสูดอากาศเข้าไปขับลมออกมา (หายใจ) เป็นวาโยธาตุ ดังที่ตรัสไว้ในสามัญญผลสูตรว่า

สภาวะ 7 กองนั้นคืออะไรบ้าง คือ กองแห่งธาตุดิน กองแห่งธาตุน้ำ กองแห่งธาตุไฟกองแห่งธาตุลม กองสุข กองทุกข์ กองชีวะ สภาวะ 7 กองเหล่านี้ ไม่มีผู้สร้าง ไม่มีผู้บันดาล ไม่มีผู้เนรมิต ไม่มีผู้ให้เนรมิต ยั่งยืน มั่นคงดุษยอดภูเขา ดุจเสาระเนียดไม่หวั่นไหว ไม่ผ่นแปร ไม่กระทบกระทั่งกัน ไม่ก่อให้เกิดสุขหรือทุกข์ หรือทั้งสุขและทุกข์ แก่กันและกัน ในสภาวะ 7 กองนั้น ไม่มีผู้ฆ่า ไม่มีผู้ใช้ให้คนอื่นฆ่า ไม่มีผู้ฟัง ไม่มีผู้ใช้ให้คนอื่นฟัง ไม่มีผู้รู้ ไม่มีผู้ทำให้คนอื่นรู้ ใครก็ตามแม้จะเอาศัสตราคมตัดศีรษะใคร ก็ไม่ชื่อว่าปลงชีวิตใครได้ เพราะเป็นเพียงศัสตราแทรกผ่านไประหว่างสภาวะ 7 กองเท่านั้นเอง (ที.สี. (ไทย) 9/174/58)

สำหรับสภาวะ 7 กองนี้เป็นที่ประชุมอยู่ในร่างกายของมนุษย์ ก่อให้เกิดร่างกายขึ้นมาจากธาตุทั้ง 4 และมีกองสุข กองทุกข์ กองชีวะเข้ามารวมกันเข้าเป็น 7 กอง สุข ทุกข์ และชีวิตของมนุษย์วนเวียนเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ トラบเท่าที่มีลมหายใจ เมื่อหมดลมหายใจไป ก็เป็นอันว่าสิ้นสุดความเป็นมนุษย์ ที่เป็นของไม่เที่ยง ผู้ปฏิบัติธรรมควรมีสติและสัมปชัญญะในการเจริญภาวนาและกำหนดรู้ในธาตุทั้ง 4 ในหัวข้อถัดไป

5. วิธีกำหนดรู้ในธาตุ 4

การกำหนดรู้ธาตุ 4 เป็นอารมณ์ในขณะที่ปฏิบัติกรรมฐาน ในอริยาบถทั้ง 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 ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่อาหารเก่า (อภิ.วิ.อ. (ไทย) 78/464/96-97), ม.ม. (ไทย) 12/302/330)

2. การรู้สภาวะเย็นหรือร้อน เป็นลักษณะพิเศษของเตโชธาตุ เรียกว่า อุณหต ตลกขณา ในมหาตถกปิโทปมสูตรได้แสดงเตโชธาตุไว้เป็น 4]ลักษณะ กล่าวคือ เตโชธาตุที่ทำให้เกิดความอบอุ่นภายในร่างกาย ทำหน้าที่ย่อยอาหารต่าง ๆ ที่ดื่ม เคี้ยว หรือลิ้มรสเข้าไป ในร่างกายให้ย่อยไป ทำให้อาหารแก่ ทรุตโธรม หรือเปลี่ยนแปลงไป และทำให้อาหารสลาย (ม.ม. (ไทย) 12/304/334)

3. การรู้สภาวะหยาบหรือตึง เป็นลักษณะพิเศษของวาโยธาตุ เรียกว่า วิตถมณลกขณา การทำให้เคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง เป็นกิจของวาโยธาตุ เรียกว่า สมุทธีรณรสา การผลักดัน เป็นอาการปรากฏของวาโยธาตุ เรียกว่า อภินิหารปจ จุปฐานา กล่าวคือ สภาวะที่เคลื่อนไหว มีลักษณะเฉพาะคือเคลื่อนที่หรือหยุดนิ่ง มีหน้าที่ให้ความสามารถในการเคลื่อนไหวแก่ธาตุอื่นที่เกิดร่วมกัน (ม.ม. (ไทย) 13/117/128)

4. การรู้สภาวะของการไหลในขณะที่เหงื่อ น้ำลาย น้ำตา ไหลออก ในขณะที่กล้ามเนื้อ น้ำลาย และในขณะที่ปัสสาวะ เป็นต้น เป็นลักษณะพิเศษของอาโปธาตุ เรียกว่า ปคฺขณลกขณา การซึมแผ่กระจายไป ในขณะที่ดื่มน้ำหรืออาบน้ำ เป็นต้น เป็นกิจของอาโปธาตุ เรียกว่า พรุหนรสา และการรวมตัวเป็นรูปร่าง เป็นอาการปรากฏของอาโปธาตุ เรียกว่า สงคหปจ จุปฐานา ซึ่งอาโปธาตุภายในก็มี ภายนอกก็มี ได้แก่สิ่งที่เอบอาบ ซึมซาบไป กำหนดได้มีในตน อาศัยตน คือ ดี เสลด น้ำเหลือง เลือด เหงื่อ มันทัน น้ำตา เพลวมน้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูล หรือแม้สิ่งอื่นไม่ว่าชนิดใด ๆ ที่เอบอาบซึมซาบไป กำหนดได้มีในตน อาศัยตน นี้เรียกว่า อาโปธาตุ (ดูรายละเอียดใน ม.อ. 14/684-687/437, ม.ม. 12/342/350)

อาโปธาตุมิใช่โณฐัพพารมณ์ที่กระทบสัมผัสทางกายได้ แต่เป็นสิ่งที่รู้ได้ทางใจ เมื่อกระทบกับปฐวีธาตุ เตโชธาตุและวาโยธาตุก่อนแล้ว จากนั้น ผู้ปฏิบัติจึงจะสามารถรู้ว่า อาโปธาตุด้วยการตามรู้สภาวะสัมผัส ความจริงแล้ว น้ำที่สัมผัสได้นั้นพึงทราบว่าเป็นปฐวีธาตุที่มีลักษณะอ่อน ประกอบด้วยสภาวะเย็นหรือร้อนของเตโชธาตุ และสภาวะหย่อนของวาโยธาตุ ส่วนสภาวะการไหลหรือเกาะกุมของอาโปธาตุจริง ๆ นั้น เป็นสิ่งที่รู้ทางใจเท่านั้น

ผู้ปฏิบัติที่เจริญสติระลึกรู้เท่าทันธาตุทั้ง 4 ตามนัยที่กล่าวมานี้ ย่อมรู้ชัดว่ามีเพียงสภาวะแข็ง อ่อน ไหล เกาะกุม เย็น ร้อน หรือหย่อน ตึง ไม่มีบุคคล อัตตาตัวตนเราเขา ไม่มีบุรุษ สตรีใด ๆ ทั้งสิ้น ดังที่พระพุทธรองค์ทรงแสดงว่า “อิมเมว กายํ ยถาสฺมา ธาตุโส ปจฺจเวกฺขติ “อตฺถิ อิมสฺมี กายเ ปถวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุติ” แปลว่า “ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ ตามอาการที่ตั้งอยู่และดำรงอยู่ด้วยอิริยาบถใด อิริยาบถหนึ่ง ให้เห็นเป็นเพียงธาตุว่าปฐวีธาตุ อาโปธาตุเตโชธาตุ และวาโยธาตุมีอยู่ในกายนี้” (พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), 2553: 269 – 270)

6. อานิสงส์การพิจารณาธาตุ 4

ในมหาสติปัฏฐานสูตรได้กล่าวถึงอานิสงส์ของการปฏิบัติเอาไว้แก่นักปฏิบัติธรรมว่าย่อมได้รับอานิสงส์ของการพิจารณาประจำดังต่อไปนี้

1. ทำให้สุขภาพทางร่างกาย และจิตใจดีขึ้น
2. ทำให้จิตใจเบิกบาน เอิบอิ่ม แซ่มชื่น
3. ความวิตกกังวล และความเครียดลดลงอย่างมาก
4. เป็นผู้ที่มีสติรู้เท่าทัน มีความผิดพลาดน้อย
5. มีประสิทธิภาพในการทำหน้าที่ต่าง ๆ ดีขึ้น
6. ไม่ตกใจกลัว เพราะเจริญสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ
7. มีความกล้าหาญ ในการกระทำคุณงามความดีอย่างสม่ำเสมอไม่ทอดทิ้งเบื่อง่าย
8. ความยึดมั่นถือมั่นลดลง เพราะเข้าใจในสภาพที่แท้จริงของชีวิต
9. สามารถทำลายความโลภ ความโกรธ ให้ลดลงหรือหมดไปได้
10. ถือว่าเป็นการเตรียมความพร้อม และได้สะสมเหตุปัจจัย เพื่อการรู้แจ้ง

อริยสัจ 4 อันจะนำไปสู่การบรรลุมรรค ผล นิพพาน ซึ่งเป็นที่สิ้นไปแห่งกิเลส (ความยึดมั่นถือมั่นด้วยโมหะ) และกองทุกข์ทั้งหมด ได้ในปัจจุบันชาตินี้ หรือถ้าผู้ปฏิบัติกระทำอย่าง

ต่อเนื่อง จะไม่เกิน 7 ปี เป็นอย่างช้าควรจะได้บรรลุอริยมรรคอริยผลอย่างใดอย่างหนึ่งแน่นอน (ม.ม.ไทย) 12/103 –127)

อนึ่งอันสงส์ของการพิจารณาธาตุ 4 เป็นอารมณ์กรรมฐาน เป็นการพิจารณาภายในร่างกายของตน ที่ประกอบด้วยธาตุ 4 ที่มีดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นตัวอารมณ์ ให้เข้าใจว่าร่างกายของมนุษย์นี้ ประกอบด้วยธาตุ 4 ก่อให้เกิดเป็นรูปร่างมีผม ขน เล็บ เส้นเอ็น เลือด เสลด เป็นต้น และพิจารณาให้เป็นอสุภะของเน่าเปื่อย เป็นของน่ารังเกียจไม่น่ารักน่าหวงเมื่อพิจารณาได้ ทำให้จิตใจพลอยขะแย่งไปด้วย และมีใจไม่คิดว่าสวย งาม หรือน่ารักใครดังในพระไตรปิฎกตรัสไว้ว่า

เมฆิยะ ภิกษุณัณดำรงอยู่ในธรรม 5 ประการนี้แล้ว พึงเจริญธรรม 4 ประการให้ยิ่งขึ้นไป คือ (1) พึงเจริญอสุภะเพื่อละราคะ (2) พึงเจริญเมตตาเพื่อละพยาบาท (3) พึงเจริญอานาปานสติเพื่อตัดวิตก (4) พึงเจริญอนิจจสัญญาเพื่อถอนอัสมิมานะ เมฆิยะ อนัตตสัญญาย่อมปรากฏแก่ภิกษุผู้ได้อนิจจสัญญา ภิกษุผู้ได้อนัตตสัญญาย่อมบรรลุนิพพานที่ถอนอัสมิมานะได้ในปัจจุบัน (อง.นวก. (ไทย) 23/5/434)

การเจริญอสุภะนั้น ทำให้ละราคะ ที่เป็นกามกำหนดลงได้ เมื่อพิจารณานาน ๆ เข้าก็ย่อมจะเข้าสู่การเบื่อหน่ายในกาม ทำให้จิตใจมียึดมั่นในกามที่เป็นของสกปรก ภายในร่างกายของมนุษย์ สามารถเข้าถึงธรรมขั้นสูงในลำดับต่อไป

7. สรุป

ธาตุ 4 คือดิน น้ำ ไฟ และลม ธาตุดินมีลักษณะแข็งและอ่อน ธาตุน้ำมีลักษณะไหลและเกาะกุม ธาตุไฟมีลักษณะร้อนและเย็น ธาตุลมมีลักษณะเคลื่อนไหวและเคร่งตึง การปฏิบัติกรรมฐานในทางพระพุทธศาสนานั้นให้พิจารณาธาตุทั้ง 4 นี้ โดยใช้สติพิจารณาว่าร่างกายนั้นไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา เขา เป็นเพียงแต่ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ประกอบกันอยู่เท่านั้น แต่ละอย่างเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตน

ธาตุมีความสำคัญต่อการเป็นสิ่งหนึ่งหรือสิ่งแรกเริ่มในการทำให้เกิดหรือมีขึ้นของสิ่งมีชีวิต หากปราศจากธาตุทั้งสี่ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ สิ่งมีชีวิตทั้งหลายจะไม่สามารถดำรงอยู่ได้

การพิจารณาธาตุ 4 เป็นวิธีการหนึ่งในการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางพระพุทธศาสนา การพิจารณาธาตุทั้ง 4 โดยมีปัญญาเป็นประธานทำให้พิจารณาด้วยความเกิดดับ จักทำให้ผู้ที่เจริญธาตุ 4 นั้นสามารถสำเร็จมรรคผลได้

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”

อานิสงส์การพิจารณาธาตุ 4 คือ 1. ทำให้สุขภาพทางร่างกาย และจิตใจดีขึ้น 2. ทำให้จิตใจเบิกบาน เอิบอิ่ม แข็งแรง 3. ความวิตกกังวล และความเครียดลดลงอย่างมาก 4. เป็นผู้ที่มีสติรู้เท่าทัน มีความผิดพลาดน้อย 5. มีประสิทธิภาพในการทำหน้าที่ต่าง ๆ ดีขึ้น 6. ไม่ตกใจกลัว เพราะเจริญสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ 7. มีความกล้าหาญ ในการกระทำคุณงามความดีอย่างสม่ำเสมอไม่ท้อถอยเบื่อหน่าย 8. ความยึดมั่นถือมั่นลดลง เพราะเข้าใจในสภาพที่แท้จริงของชีวิต 9. สามารถทำลายความโลภ ความโกรธ ให้ลดลงหรือหมดไปได้ 10. เชื่อว่าเป็นการเตรียมความพร้อม และได้สะสมเหตุปัจจัย เพื่อการรู้แจ้งอริยสัจ 4 อันจะนำไปสู่การบรรลุ มรรค ผล นิพพาน

ดังนั้นในการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติธรรมจึงควรพิจารณาธาตุ 4 ตามสมควรแก่จริตของตน ตามโอกาสที่เหมาะสม

เอกสารอ้างอิง

- คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เลียงเชียง. (2551). **ธรรมวิจารณ์ ฉบับมาตรฐาน**. นครธรรมชั้นเอก. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลียงเชียง.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2553). **วิปัสสนาธุระ หลักการปฏิบัติวิปัสสนา**. จำรูญธรรมดา แพล. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาสน์ไทยการพิมพ์.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2546). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

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