

ศึกษาธาตุ 4 กับการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนา

A Study of the Four Dhatus and Kammatthana Practice in Buddhism

พระครูสุเมธปทุมธารณ์

Phrakru Sumetpatumaphon

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Surin Campus

E-mail: Sumet97567@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาความหมายและความสำคัญของหลักธาตุ 4 2) เพื่อศึกษาความหมายและความสำคัญของกรรมฐาน และ 3) เพื่อวิเคราะห์วิธีการประยุกต์ใช้ธาตุ 4 ในการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนา

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความหมายและความสำคัญของหลักธาตุ 4 หมายถึง การกำหนดหรือการพิจารณาธาตุ 4 ฐาน เพื่อให้รู้เห็นตามความเป็นจริง หมายความว่า พิจารณาธาตุ 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ในประเด็นที่ว่าส่วนใดที่เป็นของแข็ง เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน สิ่งนั้นเป็นธาตุดิน สิ่งใดเป็นของเหลว เช่น น้ำ สิ่งนั้นเป็นธาตุน้ำ สิ่งใดเป็นสภาพทำให้ร่างกายเราร้อนและอบอุ่น สิ่งนั้นเป็นธาตุไฟ สิ่งที่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหว สิ่งนั้นเป็นธาตุลม ส่วนความสำคัญที่เรา มีธาตุทั้ง 4 นี้เองทำให้เราสามารถดำรงชีวิตอยู่

2. ความหมายและความสำคัญของกรรมฐาน กรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งกรรม คืองานของใจ สิ่งที่ยึดเหนี่ยวหรือผูกใจมิให้ฟุ้งซ่าน ให้สงบนิ่ง ตจปัญจกรรมฐาน หรือมูลกรรมฐาน กรรมฐานถือว่าเป็นหัวใจที่สำคัญของพระพุทธศาสนา การปฏิบัติกัมมัฏฐาน นอกจากจะเป็นงานสำหรับพัฒนาจิตโดยตรงแล้วยังมีส่วนช่วยในการพัฒนากายภาพพัฒนาบุคลิกภาพของตน พระพุทธศาสนามีลักษณะจำเพาะตัว คือ การแก้ทุกข์ทางกายทางใจ ธาตุกัมมัฏฐาน กรรมฐานที่พิจารณาธาตุเป็นอารมณ์ กล่าวคือ กำหนดพิจารณาร่างกายแยกเป็นส่วน ๆ ให้เห็นว่าเป็นแต่เพียงธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ประชุมกันอยู่

3. การประยุกต์ใช้ธาตุ 4 ในการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนา การนำเอาธาตุ 4 มาประยุกต์ใช้ในปฏิบัติ (1) ปฐวีธาตุ จัดเป็นธาตุดิน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น ผม ขน เล็บ ฟัน เป็นต้น (2) อาโปธาตุ ส่วนที่เหลวจัดเป็นธาตุน้ำ เช่น น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำไขข้อ น้ำมูก น้ำลาย (3) เตโชธาตุ คือ เป็นธาตุที่มีลักษณะร้อนให้ความอบอุ่นหรือความเข้มแข็งแก่ร่างกาย และไม่ทำให้ร่างกายอบอุ่น (4) วาโยธาตุ คือ สภาวะที่เคลื่อนไหว มีลักษณะเฉพาะ คือ เคลื่อนที่หรือหยุดนิ่ง มีหน้าที่ให้ความสามารถในการเคลื่อนไหวแก่ธาตุอื่นที่เกิดร่วมกัน มีประโยชน์ในการนำมาใช้ในการพัฒนาสังคม การพัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา การประยุกต์ธาตุ 4 ใช้ในการปฏิบัติธรรม ชีวิตประจำวันในการกิน การเจริญปัญญา การพิจารณาร่างกาย ฝึกการใช้โยนิโสมนสิการ พิจารณาลมหายใจเข้า ออก และความตาย

คำสำคัญ: การปฏิบัติกรรมฐาน, ธาตุ 4

Abstract

This research article has three objectives: 1) to study the meaning and importance of 4 Dhātus, 2) to study the meaning and importance of meditation, and 3) to analyze the method of applying 4 Dhātus to meditation practice in Buddhism.

The research found that:

1. The meaning and significance of 4 Dhātus refer to the determination or consideration of the four bases to see the truth. It means that the 4 Dhātus are earth, water, wind, and fire. Whether any part is solid, such as hair, nails, teeth, that is the earth, what is permissive, that is the water, what is the condition of the body and glowing warmth that is the fire, the thing that moves the body is the wind. The importance of the four Dhātus allows us to live.

2. Meaning and importance of meditation refer to the location of karma that is the work of the mind, what binds the mind not to be distracted, and calm. Meditation is considered to be the heart of Buddhism; the practice

of meditation not only directly works for mental development but also contributes to physical development and personal development. Buddhism is characterized by solving all physical and mental problems. Dhatukammatthana considers the Dhatu as an emotion, that is, determines to consider the body as separate parts to see that it is only the four Dhatus, namely earth, water, fire, and air which are together.

3. Applying the 4 Dhatus in Buddhist meditation practice; (1) Pathavidhatu is classified as an earth element such as eyes, ears, nose, tongue, hair, fur, nails, teeth, etc., (2) Apodhatu is the liquid part. It is classified as water element such as blood, lymph, synovial fluid, snot, saliva, (3) Techodhatu is a hot element that gives warmth or strength to the body and does not warm the body, (4) Wayodhatu is a state of movement unique that moving or standing still, it is responsible for giving the ability to move to other elements that occur together, useful for social development, mental development and intellectual development. The application of the four Dhatus in Dharma practice, namely, in daily life, in eating, developing wisdom, contemplating the body, practicing Yonisomanasikara, contemplating breathing in and out, and death.

Keywords: Meditation Practice, 4 Dhātu

1. บทนำ

กรรมฐานเป็นส่วนสำคัญของพระพุทธศาสนา ที่พระสงฆ์ต้องรู้จักการฝึกปฏิบัติ หรือเข้าใจในการบริหารจัดการจิตใจให้มีสติสัมปชัญญะตั้งมั่น ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในสุตตนิคาเยปิฎก “ผู้ฉลาดในนิมิตแห่งจิต รู้รสแห่งวิเวก เพ่งพินิจอยู่ ฉลาดในการบริหารกรรมฐาน มีสติตั้งมั่นพึงบรรลุนิรามิสสุขได้” (ขุ.เถร. (ไทย) 26/84/334) การฝึกปฏิบัติกรรมฐานต้องมีสติเป็นฐานรองรับและนำหน้าไว้ก่อน ถึงแม้ว่าการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักใดก็ตามต้องยึดเอาการมีสติสัมปชัญญะในเบื้องต้นของการปฏิบัติ บางคนปฏิบัติลำบากสำเร็จช้า บางคนปฏิบัติลำบากสำเร็จเร็ว บางคนปฏิบัติง่ายสำเร็จช้า บางคนปฏิบัติง่ายแต่สำเร็จเร็ว

การปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนานั้น ไม่เพียงแต่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบตามหลักพระธรรมวินัยอย่างเคร่งครัดแล้ว ยังต้องปฏิบัติตามหลักคำสอนของ พระพุทธศาสนาด้วย โดยแบ่งออกเป็น 2 ประการ คือ ศึกษาหลักการที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ ข้อที่สองเป็นส่วน ของปฏิบัติธรรมมี 2 ประการ ดังที่ปรากฏข้อความในวัจจนโคตรสูตรว่า “วัจนะ ถ้าเช่นนั้นเธอ จงเจริญธรรม 2 ประการ คือ 1) สมถะ 2) วิปัสสนาให้เจริญยิ่งขึ้น จักเป็นผู้รู้แจ้งธรรมชาติ หลหายประการ” (ม.ม. (ไทย) 13/193/234) พระสูตรที่มีความสำคัญเพื่อเป็นการยืนยันว่าการ ปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาต้องควบคู่กันไปทั้งสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน พระพุทธองค์ ตรัสในยุคนันทสูตรมีใจความว่า

การเจริญวิปัสสนาอันมีสมถะนำหน้า มรรคย่อมเกิด เสพเจริญทำให้มากซึ่งมรรค เจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป ภิกษุผู้มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกันไว้ในเวลาที่จิต ตั้งมั่น สงบภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่มรรคก็เกิดขึ้น ย่อมละสังโยชน์ ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป (อง.จตุกก. (ไทย) 21/170/238)

สำหรับการปฏิบัติกรรมฐานโดยถือเอาธาตุทั้ง 4 กำหนดเป็นอารมณ์ ปฐวีธาตุ เป็นธาตุที่ตั้งของธาตุทั้งหลาย เพราะสิ่งทั้งหลายจะเป็นรูปร่างต่าง ๆ ต้องมีธาตุดินเป็น องค์ประกอบจึงจะเป็นรูปร่างได้ อาโปธาตุ คือธาตุที่ทำให้เกิดการเกาะกุมจับรวมตัวเข้า ด้วยกัน ทำให้มีลักษณะเอิบอาบและเคลื่อนที่หรือไหลไปมาได้ เตโชธาตุ เป็นธาตุที่ทำให้ร้อน และเกิดการย่อย วาโยธาตุ เป็นธาตุที่ทำหน้าที่ค้าจุนธาตุอื่น ทำให้สิ่งต่าง ๆ เกร็งตึง หรือสั่น ไหว ธาตุทั้ง 4 กล่าวว่าในทุกสิ่งที่มีอยู่ในจักรวาลก็ได้ ดั้งเดิมของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนี้ ที่กล่าว เช่นนี้ เพราะว่สิ่งต่าง ๆ ทั้งหลายนั้นเกิดจากธาตุทั้ง 4 นี้ผสมผสานกัน

ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นว่า วิธีฝึกปฏิบัติกรรมฐานเกี่ยวกับธาตุทั้ง 4 กับการปฏิบัติ กรรมฐานในพระพุทธศาสนา ให้เจริญก้าวหน้าเร็วขึ้น จึงมีความสนใจศึกษาวิจัย วิธีการ ปฏิบัติกรรมฐานเกี่ยวกับธาตุ 4 ที่เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติกรรมฐาน โดยสาระัตถะของ การปฏิบัติธรรมอันสำคัญยิ่งในคัมภีร์พระพุทธศาสนาจะเกิดประโยชน์อย่างมากแก่ผู้ศึกษา และนำมาประยุกต์ใช้ในสังคมไทยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความหมายและความสำคัญของหลักธาตุ 4
2. เพื่อศึกษาความหมายและความสำคัญของกรรมฐาน

3. เพื่อวิเคราะห์วิธีการประยุกต์ใช้ธาตุ 4 ในการปฏิบัติกรรมฐาน

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ศึกษาธาตุ 4 กับการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนา” ครั้งนี้เป็น การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และผสมภาคสนาม โดยการวิเคราะห์ข้อมูลจาก เอกสาร ตำรา ข้อมูล รายงานการวิจัย บทความทางวิชาการ วิทยานิพนธ์ ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก

3.1 การเก็บรวบรวม

ในการเก็บข้อมูลผู้วิจัยเก็บข้อมูลภาคสนามในแหล่งพื้นที่ศึกษาที่กำหนดด้วยวิธีการสัมภาษณ์โดยใช้วิธีวิธีการบันทึกลงในเครื่องบันทึกเสียง และจดบันทึกตามความเหมาะสม มีการเก็บภาพประกอบ

3.2 การจัดการวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารปฐมภูมิ และเอกสารทุติยภูมิ ต่างๆ มาประมวลสังเคราะห์ให้ได้สาระสำคัญตามวัตถุประสงค์
2. นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ การจดบันทึกและการบันทึกเสียงถอดความแล้ววิเคราะห์เพื่อประมวลให้ได้สาระสำคัญที่สอดคล้องตามวัตถุประสงค์
3. นำบทวิเคราะห์ทั้งหมดมาตรวจสอบความสมบูรณ์และเรียบเรียงประเด็นต่าง ๆ ที่เสนอไว้ในสารบัญ

3.3 สรุป สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะในรูปแบบการพรรณนา

4. สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาพบว่า ความหมายและความสำคัญของหลักธาตุ 4 จะเป็นสังขตะหรือสังขตะก็ล้วนเป็นธาตุทั้งสิ้น แต่ว่า ธาตุ นั้นไม่อาจแสดงคุณค่า หรือคุณสมบัติออกมาจนกว่าจะถึงโอกาส เมื่อได้ปัจจัยเฉพาะได้โอกาสแห่งการปรุงแต่ง ปรุงปรุงถูกต้องถึงจะแสดงคุณค่าที่แท้จริงออกมา ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม กำหนดรู้ด้วยใจเป็นเรื่องของจิตใจ นามธรรม หมายถึง สิ่งที่ไม่มีรูป คือรู้ไม่ได้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่รู้ได้ด้วยใจ ได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ญาณหยั่งรู้ว่าสิ่งทั้งหลายเป็นแต่เพียงนามและรูป

ความหมายและความสำคัญของกรรมฐานตามที่เรียกกัน มีระเบียบวินัยให้บอกแก่ผู้จะนั่งผ้าสายะ คือ พระผู้จะอุปสมบทใหม่ ควรยึดถือเอาความรู้อันนี้ไว้สำหรับต่อสู้กับกิเลส ผู้ปฏิบัติต้องมีสติ สัมปชัญญะอยู่ในกายเสมอ การปฏิบัติจึงจะมีความก้าวหน้าในอิริยาบถทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ต้องเป็นผู้ที่สันโดษในปัจจัย 4 อาหารก็ฉันแต่พอประมาณ มนุษย์เราที่เกิดมาต้องประกอบด้วยธาตุทั้ง 4 ซึ่งเป็นส่วนประกอบต่าง ๆ ของร่างกาย ให้เกิดเป็นรูปร่างขึ้นมา แล้วมีการสมมติเรียกสิ่งนั้นสิ่งนี้ เพื่อให้สะดวกในการสื่อสาร และการแก้ทุกข์ทางกายทางใจ และให้ความสำคัญการแก้ทุกข์ทางใจ เพราะทรงเห็นว่าไม่มีใครจะไม่เคยมีความทุกข์ หาได้ยากมาก ธาตุก็มี ๔ ฐาน กรรมฐานที่พิจารณาธาตุเป็นอารมณ์ กล่าวคือ กำหนดพิจารณาร่างกายแยกเป็นส่วน ๆ ให้เห็นว่าเป็นแต่เพียงธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ประชุมกันอยู่ จึงขึ้นหรืออิงอยู่กับเหตุคือ ดิน น้ำ ลม ไฟ จึงไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของ เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา นามธรรมที่รู้จักกันด้วยชื่อ กำหนดรู้ด้วยใจเป็นเรื่องของจิตใจ, สิ่งที่ไม่มิรูปร่าง ไม่ใช่รูปแต่น้อมมาเป็นอารมณ์ของจิตได้ การปฏิบัติกรรมฐานต้องมีความเข้าใจรูปธรรม นามธรรม จะรู้ได้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่สิ่งที่กำหนดรู้คือใจ เป็นตัวกำหนดจำแนกได้ว่าสิ่งใดเป็นรูป สิ่งใดเป็นนาม การปฏิบัติจึงจะมีความก้าวหน้า (พระเทพปัญญามะธี (ทองอยู่) ญาณวิสุทธิโส ป.ธ. 9, ดร.) สารัตถธรรม, 2548/306)

1) การพิจารณาธาตุดิน คือ กระดูกที่มีอยู่ในร่างของมนุษย์เรา และเป็นส่วนสำคัญ คำให้คนเดินได้ ตั้งตัวตรงได้ ก็เกิดจากธาตุดิน หากธาตุดิน หรือกระดูกอ่อนแอ ก็จะเกิดเวทนา คือ การปวดหลัง ปวดเอว เป็นต้น

2) การพิจารณาธาตุน้ำ ที่เป็นธาตุน้ำ ความเอิบอาบ ธรรมชาติที่เอิบอาบ ความเหนียว ธรรมชาติที่เหนียวธรรมชาติเป็นเครื่องเกาะกุมรูป เป็นภายในตน มีเฉพาะตน ที่กรรมอันประกอบด้วยตัณหาและทิฐิยึดถือ ซึ่งเป็นภายในตน เช่น ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันทันน้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร หรือความเอิบอาบ ธรรมชาติที่เอิบอาบความเหนียว

3) การพิจารณาธาตุไฟ คือ “ภาวะที่ทำให้ร้อน เรียกสามัญว่า ธาตุไฟ” เรียกสามัญว่า ธาตุไฟ ธาตุที่มีลักษณะร้อน ความร้อนในร่างกาย ได้แก่ ไฟที่ยังกายให้อบอุ่น ไฟที่ยังกายให้ทรุ่ทรม ไฟที่ยังกายให้กระวนกระวายและไฟที่เผาอาหารให้อย่อย

4) ธาตุลม สภาวะที่ทำให้สั่นไหวเคลื่อนที่ และค้ำจุน เรียกสามัญว่า ธาตุลม ธาตุลม คือธาตุที่มีลักษณะพัดไปมา, ภาวะสั่นไหว เครื่องตั้ง ค้ำจุน, ในร่างกายนี้ ส่วนที่ใช้

กำหนดเป็นอารมณ์กรรมฐาน ได้แก่ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในไส้ ลมพัดไปตามตัว ลมหายใจ (ตามสภาวะ วาโยธาตุ คือ สภาพสั่นไหว หรือค้ำจุน) ความพัดไปมา ธรรมชาติที่พัดไปมา ธรรมชาติเครื่องค้ำจุนรูป เป็นภายในตนมีเฉพาะตน

การประยุกต์ใช้ธาตุ 4 ในการปฏิบัติกรรมฐาน การปฏิบัติกัมมัฏฐานนอกจากจะเป็นงานสำหรับพัฒนาจิตโดยตรงแล้วยังมีส่วนช่วยในการพัฒนากายภาพเป็นอย่างดี ดังจะเห็นได้จากการเจริญกัมมัฏฐานด้วยการเดินจงกรมถือว่าเป็นการบริหารจิตและบริหารกาย

1) ประยุกต์ฝึกการเจริญปัญญา จากกาย อารมณ์ จิตและธรรมให้เข้าใจในเหตุและผลในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ให้พิจารณาภายในกายตนให้เห็นปรากฏการณ์ที่เป็นอยู่อย่างลุ่มลึก เพื่อลดการยึดมั่นถือมั่นลง ชีวิต ชีวะ ร่างกาย เป็นองค์ประกอบจากส่วนอื่น มิใช่มาจากองค์ประกอบเดียว มีการพัฒนาการไปสู่การเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง การฝึกฝนตนเองให้เข้าใจในกฎธรรมชาติ อย่างที่มันเป็น ย่อมจะลดความทะเยอทะยานอยากให้น้อยลง ลดความถือตัว ถือตนลง

2) ประยุกต์พิจารณาลมหายใจและความตาย อยู่เสมอการในพิจารณาลมหายใจ เป็นการตรึงความคิดและการอยู่ใกล้ตัวเองอย่างลึกซึ้งซึ่งเพราะจะช่วยยับยั้งมิให้ใจเราเตลิด เพลิดเพลินกับกิจกรรมที่เสี่ยงภัย และขาดสติ เป็นการลดความมัวมัวการในตัวเองลง คิดถึงวันเวลาที่จะมาพลัดพรากจากญาติ คนรักไป ก็สามารถทำให้เราสงบร่มเย็น มีเมตตาต่อเพื่อนร่วมโลกได้

3) วิธีประยุกต์ธาตุ 4 ในการเดินจงกรม การเดินจงกรม หรือเดินกำหนด (Walking Meditation) ต้องกำหนดอิริยาบถยืนหรือยืนกำหนด (Standing Meditation) เสียก่อน เมื่อยืนควรให้ตัวตรงและศีรษะตั้งตรง วางเท้าทั้งสองเคียงคู่กันให้ปลายเท้าเสมอกัน และให้ห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองประสานกันเอาไว้ข้างหน้าหรือข้างหลังก็ได้ มองไปหรือทอดสายตา (ลืมตา) ไปข้างหน้าประมาณ 2 เมตร หรือ 1 วา มีความเพียร (อาตปปี) มีความระลึกรู้ (สติ) ก่อนจะเดิน จะนั่งจะนอน จะคู้ จะเหยียด ฯลฯ มีความรู้ตัว (สัมปชาโน) ขณะยืน เดิน นั่ง นอน คู้ เหยียด

4) วิธีประยุกต์ธาตุ 4 ในการนั่งสมาธิ การนั่งนั้นควรนั่งในที่สบาย คือนั่งแบบขัดสมาธิ ถ้าเป็นหญิงจะนั่งพับเพียบก็ได้แล้วแต่สะดวกแต่การนั่งที่ดีควรนั่งขัดสมาธิ มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายตรงอย่าให้หลังงอ หลังตรงกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยเอาสติตั้งไว้ที่ท้อง ตามธรรมดาคนเราเมื่อเวลาหายใจเข้า ท้องจะพองขึ้น เมื่อเวลาหายใจออกท้องจะยุบลง

เป็นดังนี้เรื่อย ๆ ไปฉะนั้นผู้ปฏิบัติต้องเอาสติกำหนดรู้ตามขณะที่ท้องพองขึ้นและยุบลง ทุก ๆ ครั้งไป และใช้กรรมภาวนาเบา ๆ ไม่ต้องออกเสียงว่า “พองหนอ ยุบหนอ” พยายามให้สติจับอยู่กับการพองขึ้นและยุบลงของท้อง คือ หมายถึงให้จิตกำหนดรู้อยู่ทุก ๆ ขณะไป

สรุป การกำหนดหรือการพิจารณาธาตุ 4 เพื่อให้รู้เห็นตามความเป็นจริง หมายความว่า พิจารณาธาตุ 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟการปฏิบัติทุกประเภทต้องมีธาตุ 4 เข้าไปประกอบด้วย เพราะธาตุ 4 ที่แท้ก็คือ อตตภาพร่างกายของเราเอง ถ้าไม่มีร่างกายจะปฏิบัติธรรมได้อย่างไร การเข้าใจเรื่องธาตุจึงเป็นอุปการะแก่การปฏิบัติธรรม เช่น ถ้าธาตุลมมีที่ท้องมาก ทำให้ท้องขึ้น ควรเดินจงกรมเพื่อไล่ธาตุลมให้ออกจากท้อง และการเดินจงกรมนี้ยังช่วย ให้ระบบการขับถ่ายดียิ่งขึ้น นักปฏิบัติต้องเห็นกายนี้มีความประชุมของธาตุทั้ง 4 เมื่อมีสติเห็นกาย เมื่อนั้นโอกาสแห่งการเห็นธาตุ 4 ย่อมปรากฏ ธรรมดาหมายถึงที่ตั้งแห่งกรรมคืองานของใจ สิ่งที่ยึดห่วงหรือผูกใจมิให้พ้นชาน ให้สงบนิ่งการปฏิบัติก็มีมาตรฐาน นอกจากจะเป็นงานสำหรับพัฒนาจิตโดยตรงแล้วยังมีส่วนช่วยในการพัฒนากายภาพเป็นอย่างดี การนำเอาธาตุ 4 มาประยุกต์ในธรรมฐานจึงมีประโยชน์หลายด้าน การพัฒนาสังคม การพัฒนาจิต และพัฒนาปัญญา พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่สอนให้รู้จักคุณค่าของชีวิตด้วยการเรียนรู้ ในคำสอนของพระพุทธศาสนาสอนให้มองชีวิตในแง่ที่เป็นจริงเสมอ นั่นคือ ชีวิตของเรา และของคนอื่นสักว่าเป็นเพียงธาตุทั้ง 4 มาประชุมกันชั่วคราว การฉันอาหารก็พิจารณาอาหารว่าเป็นเพียงธาตุดิน รวมทั้งอาหารเก่าที่ อยู่ในร่างกายด้วยสามารถนำประยุกต์ใช้ในการแก้ได้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

5. ข้อเสนอแนะ

เนื่องจากการศึกษาวิจัยในเรื่องนี้ มีเวลาจำกัดและมีขอบเขตเพียงศึกษาความหมายและความสำคัญ หลักการปฏิบัติ และการประยุกต์ธาตุ 4 ไปใช้ในปัจจุบันเท่านั้น ดังนั้น จึงมีข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัย ดังต่อไปนี้

5.1 ข้อเสนอแนะในเรื่องแนวคิด

ผู้วิจัยเสนอว่า ควรนำเอาธาตุ 4 ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ดังเช่น การส่งเสริมสนับสนุนให้บุคคลมีคุณธรรม ไม่หมกมุ่น หลงใหลในร่างกาย เพื่อลดความเห็นแก่ตัว ใช้ลดปัญหาอาชญากรรม และนำไปประยุกต์ใช้เพื่อลดความรุนแรงต่อสตรีเพศ เพื่อลดปัญหาทุจริตในวงราชการ เพื่อลดความขัดแย้งกันในสังคม

5.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิทยานิพนธ์

นอกจากนี้ มีประเด็นอื่น ๆ ที่สามารถนำมาเป็นหัวข้อในการทำวิทยานิพนธ์ได้ เนื่องจากว่า ได้พบประเด็นที่เกี่ยวข้องอยู่จำนวนมาก จึงขอเสนอเป็นกรอบกว้าง ๆ เพื่อประโยชน์แก่ผู้ศึกษาค้นคว้าดังต่อไปนี้

1. ควรศึกษาวิจัยเชิงปริมาณในหัวข้อเกี่ยวกับ ผลจากการปฏิบัติกัมมัฏฐาน โดยใช้ธาตุน้ำ ว่าส่งผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยอย่างไร
2. ควรศึกษาวิจัยในหัวข้อเกี่ยวกับการพิจารณาธาตุไฟอย่างเดียว ว่ามีผลต่อการบรรลุธรรมหรือไม่อย่างไร
3. ควรศึกษาวิจัยในหัวข้อเรื่องการเปรียบเทียบจิตธาตุวิภูฐานในพระพุทธศาสนากับธาตุในทัศนะของนักวิทยาศาสตร์

เอกสารอ้างอิง

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2543). **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เลื่องเชียง. (2534). **ข้อเสนอแนะสำหรับพระบวชใหม่**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลื่องเชียง.
- ทองอยู่ ญาณวิสุทฺโธ. (2558). **สารัตถธรรม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- บรรจบ บรรณรุจิ. (2550). **อสีติมหาสาวก**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2543). **พุทธธรรมฉบับ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2546). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระเพิ่มเติม ช่วงที่ 1)**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระโสภณมหาเถร (มหาสีสยาตอ). (2551). **มหาสติปัฏฐานทางสู่พระนิพพาน**. นครปฐม. จัดพิมพ์โดย ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด.

_____. (2553). **วิปัสสนาธุระหลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์)**. จำรูญ ธรรมดา แปล. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์.

พระครูวิจิตรธรรมานุสิฐ (วัชชีระพร ทุมเชียงเข้ม). (2556). **ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานแบบพุทโธของพระป่าในประเทศไทย. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. 9). (2556). **คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน**. ในงานฉลองพระราชาคณะชั้นธรรม, ฉลองปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, ทำบุญฉลองอายุวัฒนมงคลครบ 80 ปี 59 พรรษา พระธรรมโมลี. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก จำกัด.