

แนวทางการเจริญจิตตภาวญาณเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

Practice Guidelines for Jatudhatuvavattana to Support the Development of Vipassana Meditation

¹พระโสภณ โสภโณ (ทองสม) และ ²ศุภกาญจน์ ชยาพัฒน์

¹Phra Sophon Sophano (Thongsom) and ²Supakanjana Jayapattana

¹คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย

¹Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

²คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

²Faculty of Humanities and Social Sciences Phranakhon Rajabhat University

¹Corresponding Author's E-mail: supakanjana.v@pnru.ac.th

Received: August 26, 2024; **Revised:** December 11, 2024; **Accepted:** December 17, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการเจริญวิปัสสนากรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธานาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาจิตตภาวญาณในคัมภีร์พระพุทธานาเถรวาท 3) เพื่อนำเสนอแนวทางการเจริญจิตตภาวญาณเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบวิจัยเอกสาร โดยการศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธานาเถรวาท และเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง สรุปลักษณะ เรียบเรียงบรรยายเชิงพรรณนา ผลการวิจัย พบว่า 1) การเจริญวิปัสสนากรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธานาเถรวาท การเจริญสมถกรรมฐาน แบ่งออกเป็น หมวดกสิณ 10 กล่าวคือ กสิณ หมายถึง วัตถุสำหรับเพ่งเพื่อจงใจให้เป็นสมาธิทั้งหมด อสุภกรรมฐาน เป็นกรรมฐานที่กำหนดอสุภะเป็นอารมณ์ เป็นการเจริญกรรมฐานไปจนเกิดปัญญาเห็นแจ้งถึง ไตรลักษณ์อสุภกรรมฐานนั้นเป็นเครื่องกำจัดราคะ 2) จิตตภาวญาณในคัมภีร์พระพุทธานาเถรวาท จิตตภาวญาณมีความหมายแยกออกเป็น คำว่า จิตตภาว หมายถึง ภาว 4 คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม คำว่า วัตถาน หมายถึง การกำหนด เมื่อรวมเป็นคำว่า จิตตภาว วัตถาน หมายถึง การกำหนด หรือการวิเคราะห์ธาตุ 4 จิตตภาววัตถาน เป็นการพิจารณาธาตุทั้ง 4 ที่ปรากฏในร่างกายจนกระทั่งเห็นเป็นแต่เพียงกองแห่งธาตุ 3) แนวทางการเจริญจิตตภาวญาณเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ วิธีการพิจารณาปฐวีธาตุคือธาตุดิน โดยให้กำหนดเอาอาการแข็งแข็งในปฐวีธาตุ 20 อย่าง เมื่อกำหนดอยู่อย่างนั้นธาตุทั้งหลายจะปรากฏได้ ผู้ปฏิบัติธรรมต้องพิจารณาธาตุทั้งหลายนั้นแล้วๆ เล่าๆ อุปจารสมาธิจะเกิดขึ้น แต่เมื่อใดเจริญไปอย่างนั้น กรรมฐานยังไม่สำเร็จ พึงเจริญโดยสัสมการวิภาติต่อไป ส่วนองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยเป็นแบบ “PATV Model”

คำสำคัญ: ธาตุ; จิตตภาวญาณ; การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

Abstract

This research article has the objective 1) To study the practice of vipassana meditation in Theravada Buddhist scriptures. 2) To study the four elements meditation (jatu dhatu vavatthana) in Theravada Buddhist scriptures. 3) To present guidelines for practicing the four elements meditation to support vipassana meditation practice. This is a qualitative research study using a documentary research method. The study will analyze data from Theravada Buddhist scriptures and related documents, and then synthesize, analyze, and describe the findings. The research results found that 1) Cultivation of Vipassana Meditation in Theravada Buddhism The cultivation of samatha meditation is divided into 10 kasinas. Kasina refers to the objects of meditation used to induce concentration. Asubha kammattana, or impurity meditation, is a meditation focused on the impurities of the body. Through this practice, one develops insight into the three universal characteristics: impermanence, suffering, and non-self. Asubha kammattana is a powerful tool for overcoming craving. 2) The Four Elements Meditation (Jatu Dhatu Vavatthana) in Theravada Buddhism Jatu dhatu vavatthana can be broken down into two parts: "jatu dhatu" meaning the four elements (earth, water, fire, and wind) and "vavatthana" meaning contemplation or analysis. Combined, it refers to the contemplation or analysis of the four elements. This meditation involves examining the body as composed of these four elements until one perceives only the aggregates of these elements. 3) Guidelines for Practicing the Four Elements Meditation to Support Vipassana Meditation One method for contemplating the earth element is to focus on the 20 qualities of solidity. As one meditates on these qualities, the other elements will become apparent. The practitioner should then continue to examine each element in turn. Initially, applied concentration will arise, but to achieve full mastery, one should proceed to the stage of higher knowledge. The knowledge gained from this research is presented as a "PATV" model."

Keywords: Dhatu; Catudhātuvavatthāna; Vipassanā Meditation

บทนำ

สมถกรรมฐาน คือ อุบายหรือวิธีการที่ทำให้จิตสงบระงับจากกิเลส เครื่องเศร้าหมองเร่าร้อนทั้งหลาย จนจิตไม่มีอาการดิ้นรน ไม่กระสับกระส่าย ตลอดเวลาที่กิเลสเหล่านั้นสงบระงับอยู่มี 40 วิธี แบ่งเป็น 7 หมวด คือ 1) หมวดที่ 1 กสิณกรรมฐาน 10 อย่าง 2) หมวดที่ 2 อสุภะกรรมฐาน 10 อย่าง 3) หมวดที่ 3 หมวดอนุสสติกรรมฐาน 10 อย่าง 4) หมวดที่ 4 พรหมวิหาร 4 ประการ 5) หมวดที่ 5 อรูปกรรมฐาน 4 6) หมวดที่ 6 อาหาเรปฏิกูลสัญญา 17) หมวดที่ 7 จตุธาตุวัตถาน 4. (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2538)

ในสมถกรรมฐาน 40 อย่างนั้น ในงานวิจัยนี้จะกล่าวเฉพาะจตุธาตุวัตถาน 4 ประการ หรือเรียกว่า ธาตุกรรมฐาน หมายความว่า การพิจารณาธาตุทั้ง 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 10/378/307) ที่ปรากฏในร่างกายจนกระทั่งเห็นเป็นแต่เพียงกองแห่งธาตุ โดยปราศจากความจำว่าเป็นหญิง ชาย เรา เขา สัตว์ บุคคลใด ๆ เป็นต้น ธาตุ หมายถึง การดำรงไว้ซึ่งลักษณะของตน ธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นมหาภูตรูป เพราะเป็นรูปใหญ่ เป็นประธาน เป็นที่รองรับรูปทั้งหมดที่เหลือ คือ เพราะการรวมกันของธาตุดิน ความแข็งจึงเกิดได้ เพราะการรวมกันของธาตุน้ำ ความเอิบอาบจึงเกิดได้ เพราะการรวมกันของธาตุไฟ ความร้อนจึงเกิดได้ และเพราะการรวมกันของธาตุลม ความเบาแห่งการเคลื่อนไหวจึงเกิดได้ดังพระพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่

ภิกษุทั้งหลาย คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้มีความชำนาญ ครั้นฆ่าโคแล้วแบ่งอวัยวะออกเป็น ส่วนๆ นิ่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง แม้ฉันทิ ภิกษุก็ฉันทินั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 10/378/307)

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณา เห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรม เป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุ ดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็น ทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติ ปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ต้นหาและทิวถิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 10/378/307) ฉะนั้น การกำหนดจตุธาตุววัฏฐานนี้ ผู้เจริญจะต้องพิจารณาธาตุ 4 ที่มีอยู่ภายในตน ธาตุ 4 ที่มี อยู่ภายในนี้ มี 42 คือ ธาตุดิน 20 ธาตุน้ำ 12 ธาตุไฟ 4 ธาตุลม 6 การเจริญจตุธาตุววัฏฐานเป็นการกำหนด รู้สภาวะธาตุที่เกิดขึ้นให้ผู้เจริญกรรมฐานพิจารณาสภาวะนั้นจนเห็นความเกิดดับ กล่าวคือ ให้เห็นตามความ เป็นจริงภายใต้กฎไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา จึงได้ชื่อว่า การเจริญจตุธาตุววัฏฐานเพื่อ สนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้อย่างไร (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 9/234/77)

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยถือเอาธาตุทั้ง 4 กำหนดเป็นอารมณ์ ปฐวีธาตุ เป็นธาตุที่ตั้งของธาตุ ทั้งหลาย เพราะสิ่งทั้งหลายจะเป็นรูปร่างต่าง ๆ ต้องมีธาตุดิน เป็นองค์ประกอบจึงจะเป็นรูปร่างได้ อาโปธาตุ คือธาตุที่ทำให้เกิดการเกาะกุมจับรวมตัวเข้าด้วยกัน ทำให้มีลักษณะเอิบอาบและเคลื่อนที่หรือไหลไปมาได้ เตโชธาตุ เป็นธาตุที่ทำให้ร้อน และเกิดการย่อย วาโยธาตุ เป็นธาตุที่ทำหน้าที่ค้ำจุนธาตุอื่น ทำให้สิ่งต่าง ๆ เติบโต หรือสั่นไหว ธาตุทั้ง 4 กล่าวว่าในทุกสิ่งที่มีอยู่ในจักรวาลก็ได้ ดั้งเดิมของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนี้ ที่กล่าว เช่นนี้ เพราะว่าสิ่งต่าง ๆ ทั้งหลายนั้นเกิดจากธาตุทั้ง 4 นี้ผสมผสานกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นว่า วิธีฝึกเจริญ กรรมฐานเกี่ยวกับจตุธาตุววัฏฐาน เป็นกรรมฐานในพระพุทธศาสนา ให้เจริญก้าวหน้าเร็วขึ้น จึงมีความสนใจ ศึกษาวิธีการเจริญกรรมฐานเกี่ยวกับจตุธาตุววัฏฐานที่เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติกรรมฐาน โดยสาระัตถะของ การปฏิบัติธรรมอันสำคัญยิ่งในคัมภีร์พระพุทธศาสนาจะเกิดประโยชน์อย่างมากแก่ผู้ศึกษา และนำมา ประยุกต์ใช้ในสังคมไทยอันเป็นประโยชน์อย่างสูงสุดได้อย่างไร

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงทำการวิจัยเรื่อง “แนวทางการเจริญจตุธาตุววัฏฐานเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน” เพื่อเป็นระเบียบแบบแผนของการเจริญจตุธาตุววัฏฐานกรรมฐานที่จะสามารถเป็น แนวทางแห่งการเจริญวิปัสสนากรรมฐานได้ และมุ่งสู่ความเป็นอริยบุคคล และยังสามารถแก้ไขความเคลือบ แคลงสงสัยในประการต่าง ๆ ให้มีความกระจ่างชัดด้วย อีกทั้งยังเป็นการเสริมสร้างองค์ความรู้ใหม่ที่จะเป็น ข้อมูลในเชิงวิชาการ เกื้อกูลและเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการเจริญจตุธาตุววัฏฐานกรรมฐานอันจะเป็นประโยชน์ ต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพุทธศาสนิกชนสืบต่อไป

ยะ, 2547) เป็นกรรมฐานที่พิจารณาให้เห็นว่าเป็นของไม่งาม เป็นการเจริญกรรมฐานไปจนเกิดปัญญาเห็นแจ้งถึงไตรลักษณ์อสุกกรรมฐานนั้นเป็นเครื่องกำจัดราคะ หมวดอนุสสติกรรมฐาน 10 กล่าวคือ 1. พุธานุสสติ 2. ธัมมานุสสติ 3. สังขานุสสติ 4. สีลानุสสติ 5. จาคานุสสติ 6. เทวทานุสสติ 7. อานาปานัสสติ 8. มรณานุสสติ 9. กายคตานุสสติ 10. อุปमानุสสติ อนุสสติทั้ง 10 นี้ เหมาะแก่่อัชฌาศัยของนักปฏิบัติแต่ละอย่างดังนี้ ขอท่านนักปฏิบัติพึงทราบ และเลือกปฏิบัติให้พอเหมาะพอดีแก่่อัชฌาศัยของตน จะได้ผลเป็นสมาธิมีอารมณ์ตั้งมั่น

การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน แบ่งออกเป็น การเจริญวิปัสสนาแบบสมถยานิก คือผู้เจริญมีสมถะเป็นยาน หรือ มีสมถะเป็นตัวนำมีอารมณ์ของสมถยานิกในการเจริญกรรมฐาน 40 กอง แบ่งเป็น 7 หมวด ได้แก่ กสิณ 10 อสุก 10 อนุสสติ 10 อัปปมัญญา 4 สัณญะ 1 วัตถุ 1 และอรูปรูปาน 4 สำหรับสมถยานิกผู้เจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้านั้น การปฏิบัติสมถะกองใดกองหนึ่งจำเป็นต้องมีความชำนาญในฌาน 5 ประการ เรียกว่า วสีสามารถเข้ารูปฌาน 4 จนถึงอรูปรูปานได้ฌานสมาบัติแล้วจึงเจริญวิปัสสนาต่อจนได้สำเร็จจรหัตต์ โดยอาศัยอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิเป็นจิตตวิสุทธิเพื่อเป็นบาทแห่งการเจริญวิปัสสนาให้ดำเนินไปสู่มรรค 4 ผล 4 นิพพาน 1 ในที่สุด และ การเจริญวิปัสสนาแบบวิปัสสนายานิกกล่าวคือ คือผู้เจริญมีวิปัสสนาเป็นยาน หรือ มีวิปัสสนาเป็นตัวนำ ได้แก่ ผู้เห็นแจ้งอย่างแท้จริง คือ ผู้ไม่ได้ฌานแต่สำเร็จจรหัตต์ด้วยเจริญแต่วิปัสสนาล้วน ๆ โดยไม่อาศัยอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิ แต่มีขณิกสมาธิอย่างเดียวเป็นจิตตวิสุทธิ เพื่อดำเนินไปสู่มรรค ผล และนิพพาน หรือเรียกว่า สุทธวิปัสสนา ซึ่งอารมณ์ของวิปัสสนาว่าโดยย่อ คือ รูปนาม ว่าโดยภูมิแห่งการทำให้แจ้ง ได้แก่ วิปัสสนาภูมิ 6 ที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน แบ่งออกเป็น

1. ขั้น 5 ที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน โดยวิธีกำหนดรู้ขั้น 5 ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นความรู้แจ้งชัดตามความเป็นจริงของสภาวะธรรมทั้งหลายที่ทำให้เกิดปัญญานั้น อาศัยรูป-นาม เป็นอารมณ์ปรมาตม ผู้ปฏิบัติต้องควบคุมกายวาจาให้เป็นปกติด้วยศีล ควบคุมจิตใจตั้งมั่นด้วยสมาธิ และปฏิบัติวิปัสสนาตามลำดับ ให้เห็นความเป็นจริง อุปาทานขั้น 5 ย่อลงมาเป็นรูป และนาม นี่เป็นทุกข์ ถ้าไม่มีขั้น 5 ทุกข์ต่างๆ ก็เกิดขึ้นไม่ได้ (พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ รจนา, 2550)

2.อายตนะ 12 ที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานกล่าวคือ คือ อายตนะภายใน 6 และอายตนะภายนอก 6 อยู่ อย่างนี้แล้วยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์ พิจารณาเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง ทนอยู่ไม่ได้ เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน อายตนะทั้ง 12 นี้ เป็นรูป 5 คู่ อายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นรูปธรรมทั้งหมด อายตนะภายนอก คือ สี เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เป็นรูปธรรม ส่วนคู่ที่ 6 อายตนะภายใน ได้แก่ มนายตนะ เป็นนามทั้งหมด ส่วนอายตนะภายนอก ธัมมายตนะนั้นเป็นรูป-นาม เจตสิกเป็นนามธรรม สุขุมรูปเป็นรูปธรรม ส่วนนิพพานเป็นนามธรรม (พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), 2548)

3. ธาตุ 18 ที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานกล่าวคือ ทวาร 6 อารมณ์ 6 และวิญญูณ 6 รวม 18 นี้เอง เรียกว่า ธาตุ 18 ดังนั้น ความเป็นไปทั้งหมดในสรรพสิ่งที่มีชีวิต จึงเป็นเพียงการประสมพร้อมกันของธาตุทั้ง 18 เรื่องอื่นๆ นอกเหนือจากนี้ไม่มี สภาพความเป็นอยู่ของธาตุ 18 เหล่านี้กล่าวได้ว่าเป็น นิสสตัตะ คือ ไม่ใช่เป็นสัตว์ ตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตตา ได้อย่างชัดๆ ก็ต้องเห็นอย่าง

ชัดเจน อันพึงกำหนดเอาเป็นหลักได้แต่ละอย่าง(พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552) การที่จะเห็นได้อย่างชัดเจนนั้น ก็ต้องเห็นด้วยธรรมจักขุ

4. อินทรีย์ 22 ที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานนี้ มีลักษณะคล้ายประมวลรวมเรื่องของขันธอายตนะธาตุ มาอยู่ในนี้ด้วยกัน มีความเป็นใหญ่หรือเป็นผู้ปกครองในสภาวะธรรมที่เกิดร่วมกันกับตนหรือเป็นใหญ่ในกิจการนั้นๆ (ฉันทนา อุดสาหลักษณ์, 2552) แต่มีองค์ประกอบหลายกลุ่มที่จัดเข้าเป็นหมวดกันได้ และมีลักษณะเป็นเรื่องพื้นฐานจนกระทั่งถึงขั้นอรหัตตผล ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าสนใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน อินทรีย์ 22 ที่เป็นภูมิวิปัสสนา และไม่ใช่วิปัสสนา อินทรีย์ที่จะนำมาเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานต้องเอาอินทรีย์ 22 หรือรูป-นาม ที่เป็นปัจจุบัน คือ ที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้าเท่านั้นที่เป็นอดีตหรืออนาคต ใช้เป็นอารมณ์วิปัสสนาไม่ได้ เพราะสิ่งที่เป็นอดีต และอนาคตนั้นไม่ใช่วิสัยของวิปัสสนาปัญญา ไม่สามารถพิจารณาเห็นได้

5. อริยสัจ 4 ที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานกล่าวคือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรคดังที่ท่านอุปมาความเนื่องกันของสังขธรรมทั้ง 4 ไว้ว่า ทุกขสัจเปรียบได้กับสิ่งที่เปื้อนภาระอันหนัก สมุทัยสัจเปรียบดังผู้แบกภาระอันหนักนั้น นิโรธสัจเปรียบเหมือนผู้ทิ้งภาระอันหนักนั้นเสีย และมรรคสัจ หรือทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 12/119/118.) เปรียบเหมือนอุบายที่จะทิ้งภาระอันหนักนั้น จัดเป็นกรรมฐานปฏิเวธ คือ การแทงตลอดด้วยการอบรม เป็นการทำความระคึกให้เจริญเห็นแจ้งไตรลักษณ์ว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน

6. ปฏิจจสมุปบาท 12 ที่เป็นภูมิของวิปัสสนากรรมฐาน คือ การเกิดขึ้นร่วมกันของธรรม 12 ประการ คือ อวิชชา สังขารวิญญาน นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพชาติ ชรามรณะ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 16/2/2.) ซึ่งความสัมพันธ์ของปฏิจจสมุปบาททำให้ได้เห็นภาพรวมของวงจรสังสารวัฏ และจะเห็นภาพรวมของวิปัสสนาภูมิทั้งหมดว่า ที่แท้จริงแล้วก็รวมลงในปฏิจจสมุปบาทนี้เอง ปฏิจจสมุปบาทจึงถือเป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา และเป็นสิ่งที่เราควรศึกษาด้วยการเจริญ วิปัสสนาเพื่อให้รู้เห็นและเข้าใจวงจรนี้อย่างแท้

2. จตุธาตุววัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ความหมายของจตุธาตุววัฏฐานมีความหมายแยกออกเป็น คำว่า จตุธาตุ หมายถึง ธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม คำว่า ววัฏฐาน หมายถึง การกำหนด เมื่อรวมเป็นคำว่า จตุธาตุววัฏฐาน หมายถึง การกำหนด หรือการวิเคราะห์ธาตุ 4 จตุธาตุววัฏฐาน เป็นการพิจารณาธาตุทั้ง 4 ที่ปรากฏในร่างกายจนกระทั่งเห็นเป็นแต่เพียงกองแห่งธาตุ โดยปราศจากความจำว่า เป็นหญิง ชาย เรา เขา สัตว์ บุคคลได้ (พระเทพปัญญาเมธี (ทองอยู่ ญาณวิสุโท), 2548) ส่วนความสำคัญของจตุธาตุววัฏฐานกล่าวคือ ธาตุ 4 ใช้ในเจริญกรรมฐาน เพราะธาตุ 4 เป็นส่วนที่สำคัญอยู่ในร่างกายมีปฐวีธาตุ ธาตุดิน อาโปธาตุ ธาตุน้ำ วาโยธาตุ ธาตุลม เตโชธาตุ ธาตุไฟ ที่ก่อให้เกิดเป็นร่างกายมนุษย์ การเจริญกรรมฐานจึงต้องมียोगค์ประกอบคือ ธาตุทั้ง 4 เพื่อพิจารณาร่างกายให้เห็นว่าเป็นอสุภธาตุกรรมฐานที่พิจารณาธาตุเป็นอารมณ์ กล่าวคือ กำหนดพิจารณาร่างกายแยกเป็นส่วน ๆ ให้เห็นว่าเป็นแต่เพียงธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม

(พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 9/171/57) ประชุมกันอยู่ จึงขึ้นหรืออิงอยู่กับเหตุ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ จึง ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา และไม่ใช่ตัวตนของเรา โดยจตุธาตุววัฏฐาน แบ่งออกเป็น

1. ปฐวีธาตุ คือธาตุดิน ได้แก่ ปฐวีธาตุที่มีอยู่ในโกฏฐาตที่มีลักษณะเป็นก้อนเป็นแท่ง มี 20 อย่างคือ เกสา คือ ผม โลมา คือ ขน นขา คือ เล็บ ทันตา คือ ฟัน ตโจ คือ หนัง มังสัง คือ เนื้อ นหารู คือ เอ็น อัญฐิ คือ กระดูก อัญฐิมิณฺหัง คือ เยื่อในกระดูก วักกัณฺฑ คือ ม้าม หทยัง คือ หัวใจ ยกนังคิยัตถ์ คือ กิโถมกัณฺฑ คือ พังผืด ปิหังคิยัตถ์ คือ ไต ปิพสาสังคิยัตถ์ คือ ปอด อันตังคิยัตถ์ คือ ไส้ใหญ่ อันตคณฺณคิยัตถ์ คือ ไส้น้อย อุทริยังคิยัตถ์ คือ อาหารใหม่ กริสังคิยัตถ์ คือ อาหารเก่า มัตถลลฺกคิยัตถ์ คือ เยื่อในสมอง (พระพุทธโฆสเถระ รจนา, 2548)

2. อาโปธาตุ คือ ธาตุน้ำ ได้แก่ อาโปธาตุที่มีอยู่ในโกฏฐาตที่มีลักษณะเหลวและไหลได้ มี 12 คือ ปิตตังคิยัตถ์ คือ ดี เสมหังคิยัตถ์ คือ เสมอ ปุพฺพคิยัตถ์ คือ หนอง โลหิตังคิยัตถ์ คือ เลือด เสโทคิยัตถ์ คือ เหงื่อ เมโทคิยัตถ์ คือ มันข้น อัสนฺคิยัตถ์ คือ น้ำตา วสาคิยัตถ์ คือ เปรลมัน เชโฟคิยัตถ์ คือ น้ำลาย สิงฆานิกคิยัตถ์ คือ น้ำมูก ลสิกาคิยัตถ์ คือ ขี้ขี้ มูลคิยัตถ์ คือ น้ำมูล (พระพุทธโฆสเถระ รจนา, 2548)

3. เตโชธาตุ คือธาตุไฟ มีลักษณะ 4 ประการคือ มีไออุ่นที่ทำให้ร่างกายมีความร้อนมาก มีไออุ่นที่มีความร้อนสูงสามารถเผาผลาญร่างกายให้บริบูรณ์ มีไออุ่นที่ทำให้ร่างกายทรุดโทรมแก่ลง และมีไออุ่นที่ทำให้หน้าที่ย่อยอาหาร (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 35/175/136)

4. วาโยธาตุ คือ ธาตุลม มีลักษณะ 6 ประการคือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงสู่เบื้องล่าง ลมที่อยู่ในช่องท้อง ลมที่อยู่ในลำไส้ใหญ่ ลมที่อยู่ทั่วร่างกาย และ ลมหายใจเข้าออก (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 35/175/136) ธาตุทั้ง 4 นี้ เป็นส่วนที่ประกอบขึ้นเป็นร่างกาย การที่เรียกว่า หลิงชาย เรา เขา สัตว์ บุคคล มนุษย์ เทวดา พรหมนั้นหาใช่อื่นไม่ แท้จริงได้แก่ธาตุ 4 ที่รวมกันเป็นกลุ่มเป็นกองปรากฏขึ้นเป็นรูปร่างสัณฐานต่างๆ กันตามอำนาจของกรรมนั่นเอง

ส่วนการมีนิमित และ กรรมฐานในการเจริญจตุธาตุววัตถานกล่าวคือ การเจริญจตุธาตุววัตถานนี้ ไม่มีอุคคหนิमित และปฏิภาณนิमितแต่มีบริกรรมนิมิตอย่างเดียว คือธาตุทั้ง 4 ที่มีอยู่ในกายตนนั่นเอง ในกรรมฐานมี 2 อย่าง คือบริกรรมกรรมฐาน และอุปจารกรรมฐาน การกรรมฐานธาตุทั้ง 4 ที่มีอยู่ในกายตนนี้เป็นอารมณ์ของสติปัฏฐานในการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาล้วนๆ ผู้พิจารณาเห็นธาตุทั้ง 4 เกิดดับโดยความเป็นไตรลักษณ์ย่อมทำให้ผู้เจริญบรรลุ มรรค ผลนิพพานได้ ส่วนอาเนสังการพิจารณาธาตุ 4 เป็นอารมณ์กรรมฐานกล่าวคือ เห็นความไม่ใช่ตัวตน ละความเห็นว่าเป็นสัตว์ บุคคล ชาย หลิงได้ ไม่กลัวภัยต่าง ๆ สามารถตัด ระวัง ความพอใจและไม่พอใจได้ มีจิตมั่นคงไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ที่น่าปรารถนาและไม่น่าปรารถนา ทำให้เป็นผู้มีปัญญากว้างขวาง เข้าถึงพระนิพพานได้ (วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, 2553) และถ้าไม่เข้าถึงพระนิพพานในภพนี้ก็ไปสู่สุคติ

3. แนวทางการเจริญจตุธาตุววัฏฐานเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แนวทางการเจริญปฐวีธาตุเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ วิธีการพิจารณาปฐวีธาตุคือธาตุดิน (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 10/378/307) โดยให้กำหนดเอาอาการแข็งแข็งในปฐวีธาตุ 20 อย่าง เมื่อกำหนดอยู่อย่างนั้น ธาตุทั้งหลายจะปรากฏได้ ผู้ปฏิบัติธรรมต้องพิจารณาธาตุ

ทั้งหลายนั้นแล้วๆ เล่าๆ อุปจารสมาธิจะเกิดขึ้น แต่เมื่อใดเจริญไปอย่างนั้น กรรมฐานยังไม่สำเร็จ พึงเจริญโดย สัมภาวิวัตติต่อไป คือ พิจารณาจำแนกส่วนแห่งธาตุนั้นออกกำหนดอาการไปทีละอย่าง โดยชั้นแรกพึงทำ 1) อุคคหโกศล 7 ประการ 2) มนสิการโกศล 10 ประการ

ส่วนวิธีการพิจารณาเกสา คือ ผมทั้งหลายเช่น ผมทั้งหลายนี้ เกิดที่หนังหุ้มกะโหลกศีรษะ ในหนังหุ้ม กะโหลกศีรษะกับผมทั้งหลายนั้น หนังหุ้มกะโหลกศีรษะหาว่าผมทั้งหลายเกิดที่เรา ผมทั้งหลายเล่าหาว่าไม่ ว่าเราเกิดที่หนังหุ้มกะโหลกศีรษะ สิ่งทั้งหลายนั้น ปราศจากความคิดคำนึงและไตร่ตรองถึงกันและกัน ผม ทั้งหลายเป็นส่วนแผนกหนึ่งในร่างกายนี้ ไม่มีความคิด เป็นของกลางๆ ว่างเปล่า ไม่มีวิญญาณ เป็นของแข็ง แข็ง เป็นธาตุดินส่วนความสัมพันธ์ของปฐวีธาตุกับปฐวีกสิณเป็นสมถกรรมฐานเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานกล่าวคือ ปฐวีธาตุกับปฐวีกสิณทั้งคู่เป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐานทั้ง 2 อย่างมีความ คล้ายคลึงกันในอารมณ์กรรมฐาน 40 ที่กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค และในมหาสติปัฏฐานสูตรได้อธิบายไว้ว่า กรรมฐานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการพิจารณาร่างกายว่า

ภิกษุย่อมพิจารณา เห็นกายนี้ ตามที่ตั้งอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ธาตุดิน (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 10/378/307) โดยปฐวีกสิณนั้นใช้ดินเป็นวัตถุสำหรับเพ่งเพื่อจูงใจให้เป็นสมาธิ กล่าวคือ วัตถุสำหรับแผ่ไปไม่เหลือไม่ปักใจอยู่ในอารมณ์กรรมฐานเพียงอารมณ์เดียวเป็นสมถกรรมฐาน เป็น กสิณสำเร็จด้วยดินทำให้จิตใจสงบเป็นสมาธิ และเป็นการสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ เจริญก้าวหน้าต่อไป

แนวทางการเจริญอาโปธาตุเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ วิธีการพิจารณา อาโปธาตุคือธาตุน้ำ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 12/111/107) โดยให้กำหนด เอาอาการซึมซาบอันเป็นความเหลวลวาคือเป็นน้ำ 12 อย่าง ผู้ปฏิบัติธรรมต้องพินิจพิจารณาธาตุน้ำทั้งหลาย นั้นแล้วๆ เล่าๆ อุปจารสมาธิจะเกิดขึ้น แต่เมื่อใดเจริญไปอย่างนั้น กรรมฐานยังไม่สำเร็จ พึงเจริญโดยสัมภา วิวัตติต่อไป คือ พิจารณาจำแนกส่วนแห่งธาตุน้ำนั้นออก กำหนดอาการไปทีละอย่าง โดยชั้นแรกพึงทำ 1) อุคคหโกศล 7 ประการ 2) มนสิการโกศล 10 ประการ

ตั้งต้นแต่สาธยายด้วยวาจาซึ่งอาการทั้งหลาย 12 อย่างแห่งการกำหนดธาตุน้ำเช่น กำหนดพิจารณาใน ดีทั้งหลาย ดีชนิดไม่ติดที่ เป็นของเนื่องอยู่กับชีวิตินทรีย์ เอิบอาบอยู่ทั่วสรีระ ดีชนิดติดที่อยู่ในงู่น้ำดี ในสรีระ กับดีไม่ติดที่ งู่น้ำดีกับดีติดที่สรีระหาว่า ดีไม่ติดที่อาบเราอยู่ ดีไม่ติดที่เล่าหาว่าไม่ เราอาบสรีระอยู่ สิ่ง ทั้งหลายนั้นปราศจากความคิด คำนึง และความไตร่ตรองถึงกันและกัน น้ำดีเป็นส่วนแผนกหนึ่งในร่างกายนี้ ไม่ มีความคิด เป็นของกลางๆ ว่างเปล่า ไม่มีวิญญาณ เป็นของเหลว มีอาการซึมซาบได้ เป็นธาตุน้ำ ส่วน ความสัมพันธ์ของปฐวีธาตุกับปฐวีกสิณเป็นสมถ กรรมฐานเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกล่าวคือ อาโปธาตุกับอาโปกสิณทั้งคู่เป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐานทั้ง 2 อย่างมีความคล้ายคลึงกันในอารมณ์กรรมฐาน 40 ที่กล่าวไว้ในคัมภีร์วิมุตติมรรค และในมหาสติปัฏฐานสูตรได้อธิบายไว้ว่า กรรมฐานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการ พิจารณาร่างกายว่า ภิกษุย่อมพิจารณา เห็นกายนี้ ตามที่ตั้งอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ธาตุน้ำ (พระอุปัชฌาย์, 2560) โดยอาโปกสิณนั้นใช้ดินเป็นวัตถุสำหรับเพ่งเพื่อจูงใจให้เป็นสมาธิกล่าวคือ วัตถุสำหรับแผ่ไปไม่เหลือไม่

ปักใจอยู่ในอารมณ์กรรมฐานเพียงอารมณ์เดียวเป็นสมถกรรมฐาน เป็นกสิณสำเร็จด้วยน้ำทำให้จิตใจสงบเป็นสมาธิ และเป็นการสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

แนวทางการเจริญจตุธาตุววัฏฐานเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ การเจริญจตุธาตุววัตถาน 4 เพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกล่าวคือ การกำหนดธาตุ 4 ให้ใคร่ครวญรู้เท่าทันความเป็นจริงของขันธ 5 ว่า ร่างกายเป็นโครงร่างสร้างขึ้นจากธาตุทั้ง 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม ร่างกายธาตุ 4 นี้ไม่ได้อยู่ในอำนาจของจิต แต่ร่างกายธาตุ 4 อยู่ใต้กฎของธรรมชาติ คือ อนิจจัง แปรปรวน ทุกขัง แดกแยกเจ็บปวด อนัตตา คือ ไม่อยู่ในอำนาจของใครทั้งสิ้น เป็นกฎธรรมดาของโลกนี้ ทุกอย่างต้องเสื่อมสลายกลายเป็นความว่างเปล่า จิตคิดแบบนี้จวนขึ้นเป็นฌาน เป็นทั้งสมถะ และวิปัสสนาญาณ จตุธาตุววัฏฐานเป็นสมถกรรมฐานที่สนับสนุนวิปัสสนากรรมฐานกล่าวคือ การพิจารณาธาตุทั้ง 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ (พระพุทธโฆสเถระ, 2548) ธาตุลมที่ปรากฏในร่างกาย จนกระทั่งเห็นเป็นเพียงกองธาตุโดยปราศจากความจำว่าเป็นหญิง ชาย เรา เขา สัตว์บุคคลเสียได้ให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริงว่า เรือนร่างของเรานี้เป็นธาตุ 4 ประชุมกันขึ้น เป็นเรือนร่างชั่วคราว เป็นของไม่จีรังยั่งยืน ธรรมฐานจะปรากฏรวดเร็ว แต่ถ้ามโนสิการโดยย่อนั้น ธรรมฐานยังมีตนไม่ชัดเจน ต้องมโนสิการอย่างพิสดารกรรมฐานจึงจะปรากฏชัด

ส่วนการเจริญโดยส่วนรวมตามหลักจตุธาตุววัฏฐานเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน กล่าวคือ การพิจารณาโดยรวมเข้ากันได้ ได้แก่ 1) ธาตุดินอันธาตุน้ำ ช่วยยึดไว้ ธาตุไฟช่วยรักษาไว้ ธาตุลมช่วยพยุงไว้ เป็นปัจจัยโดยเป็นที่ตั้งแห่งมหาภูตรูป 3 นั้น 2) ธาตุน้ำก็ตั้งอยู่ในธาตุดินอันธาตุไฟ ช่วยรักษาไว้ ธาตุลมช่วยพยุงไว้ เป็นปัจจัยโดยเป็นเครื่องยึดให้ติดกันแห่งมหาภูตรูป 3 นั้น 3) ธาตุไฟตั้งอยู่ในธาตุดิน อันธาตุน้ำช่วยยึดไว้ ธาตุลมช่วยพยุงไว้ เป็นปัจจัยเป็นเรื่อง ทำให้อุ่นแห่งมหาภูตรูป 3 นั้น 4) ธาตุน้ำตั้งอยู่ในธาตุดินอันธาตุน้ำช่วยยึดไว้ ได้แก่ สิ่งที่มีลักษณะไหวตัว (พระพุทธโฆสเถระ, 2548) ธาตุไฟช่วยทำให้อุ่น เป็นปัจจัยโดย เป็นเครื่องพยุงไว้แห่งมหาภูตรูป 3 นั้น ธาตุไฟถูกธาตุ 3 ค้ำจุนไว้อย่างนี้ พึงมโนสิการธาตุทั้ง 4 โดยเป็นปัจจัยอุปการะแก่กันและกันเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้เจริญยิ่งขึ้นไป

ส่วนบุคคลผู้เจริญธาตุววัตถานกรรมฐานมีอานิสงส์เช่น ย่อมหยั่งถึงความว่างจากตัวตน ถอนความสำคัญว่า สัตว์บุคคลเสียได้ มีพระนิพพานเป็นที่สุดในภพนี้ ถ้ายังไม่เข้าสู่พระนิพพานในภพนี้ก็มิสุดความเป็นไปในภพนี้

อภิปรายผลการวิจัย

1. การเจริญวิปัสสนากรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทพบว่า การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน มี 2 ประการคือ 1. การเจริญสมถกรรมฐานมี 7 หมวดคือ หมวดกสิณ 10 หมวดอสุภกรรมฐาน 10 หมวดอนุสสติกรรมฐาน 10 หมวดอาหาเรปฏิกูลสัญญา หมวดจตุธาตุววัฏฐาน หมวดพรหมวิหาร และหมวดอรุณ 4 ซึ่งสอดคล้องกับพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2546) ได้กล่าวไว้ว่า กรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต หรือที่ให้จิตทำงาน หมายความว่า สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญกรรมฐาน หรืออุปกรณ์ในการฝึกอบรมจิต หรืออุบายหรือกลวิธีเหนี่ยวนำสมาธิ พุดง่าย ๆ ว่าสิ่งที่เอาให้จิตกำหนด จิตจะได้มี

งานทำเป็นเรื่องเป็นราว สงบอยู่ก็ได้ ไม่เที่ยววิ่งเล่นเตลิดหรือเลื่อนลอยฟุ้งซ่านไปอย่างไร้จุดหมาย เฉพาะในกรณีนี้ ก็คือ สิ่งที่เราเอามาให้จิตกำหนดเพื่อชักนำให้เกิดสมาธิ หรืออะไรก็ได้ที่พอจิตกำหนดจับเข้าแล้ว จะชักนำให้แน่วแน้อยู่กับมันจนเป็นสมาธิได้เร็วและมั่นคงที่สุด พุทโธให้สั้นที่สุดว่า สิ่งที่ใช้ฝึกสมาธิกรรมฐานเท่าที่พระอรหันตอาจารย์รวบรวมแสดงไว้มี 41 อย่างกรรมฐาน 41 อย่างนี้ แตกต่างกันโดยความเหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติ ซึ่งควรเลือกใช้ให้เหมาะกับลักษณะนิสัยความโน้มเอียงของแต่ละบุคคลที่เรียกว่าจริตต่าง ๆ ถ้าเลือกได้ถูกกันเหมาะสมกัน ก็ปฏิบัติได้ผลดีและรวดเร็ว ถ้าเลือกผิดอาจทำให้ปฏิบัติได้ล่าช้าหรือไม่สำเร็จผล 2. การเจริญวิปัสสนากรรมฐานมี 2 แบบคือ แบบสมถยานิก คือผู้เจริญมีสมถะเป็นยาน แบบวิปัสสนายานิกคือผู้เจริญมีวิปัสสนาเป็นยานมี วิปัสสนาภูมิ 6 คือ ชันธ 5 आयตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรี 22 อริยสัจ 4 และปฏิจกสมุปปบาท 12 เป็นอารมณ์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งมีความสอดคล้องกับพระเมธี ปณณวโร (สกุวรรณ) (2561) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ศึกษาวิโมกข์ 3 ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ผลการวิจัยพบว่า การฝึกอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งชัดตามเป็นจริง การเจริญพัฒนาปัญญา ให้อำนาจเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง โดยมีปรมัตถ์อารมณ์ในการกำหนดรู้หรือวิปัสสนาภูมิ 6 อย่าง ได้แก่ ชันธ 5 आयตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรี 22 อริยสัจ 4 และ ปฏิจกสมุปปบาท 12 ซึ่งสามารถสังเคราะห์เป็นรูปธรรม และนามธรรม เหล่านี้เป็นการอธิบายอารมณ์ของวิปัสสนาโดยความเป็นปรมัตถ์ที่ปราศจากบัญญัติ คือ บุคคล เรา เขา อย่างละเอียด และมีความสอดคล้องกับพระมานะ จิตินิล (ประพตติธรรม) ได้ทำวิจัยเรื่อง “ศึกษาหลักธรรมและการ ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานในพหุธาตุกสูตร” ผลการวิจัยพบว่า หลักธรรมในพหุธาตุกสูตรเป็นหลักธรรมที่ พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงตรัสเกี่ยวกับเรื่องภัย อุปัทพเว และอุปสรรคทั้งปวงที่เกิดขึ้นนั้น ล้วนเกิด จากคนพาล มิใช่เกิดจากบัณฑิต คนพาลเปรียบเหมือนไฟที่ไหม้ลามบ้านเรือน ส่วนภิกษุผู้เป็นบัณฑิตมี ปัญญา เป็นผู้ฉลาดในธาตุในอายตนะในปฏิจกสมุปปบาทฉลาดในฐานะและอฐานะ ส่วนพหุธาตุนั้น หมายถึง ธาตุมากอย่าง คือ ธาตุ 18 ธาตุ 6 ธาตุ 3 และธาตุ 2 ที่มีอยู่ในตัวเรา และมีความสำคัญใน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ผู้ปฏิบัติต้องรู้จักสภาวะที่แท้ จริงของธาตุและผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ ตามธาตุ อายตนะ และปฏิจกสมุปปบาท ทำให้ชนะกิเลสและบรรลอรุหัตผลได้ มีความแตกต่างกับงานวิจัยนี้คือ ผู้วิจัยได้ศึกษาการเจริญสมถกรรมฐาน การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน และวิปัสสนาภูมิ 6 ที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานดังได้อธิบายมาแล้ว

2. จตุธาตุววัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า จตุธาตุววัฏฐานคือการกำหนดธาตุ 4 ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม เป็นการพิจารณาธาตุทั้ง 4 ที่ปรากฏในร่างกายของเราจนกระทั่งเห็นเป็นแต่เพียงกองแห่งธาตุ โดยปราศจากความจำว่า เป็นหญิง ชาย เรา เขา สัตว์ใช้ในเจริญกรรมฐาน เพราะธาตุ 4 เป็นส่วนที่สำคัญอยู่ในร่างกายที่ก่อให้เกิดเป็นร่างกายมนุษย์ซึ่งสอดคล้องกับมหาภูตธาตุ 4 กล่าวถึงจตุธาตุววัฏฐาน 4 ว่า เป็นกรรมฐานพินิจพิจารณาของผู้มีนิสสัยฉลาด คือมีอารมณ์อยากรู้ อยากเห็น อยากพิสูจน์ สำหรับพุทธจริต คือ มีความฉลาดเฉี่ยว พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสอนให้ใคร่ครวญรู้เท่าทันความเป็นจริงของขันธ 5 ร่างกาย ว่าร่างกายเป็นโครงสร้างสร้างขึ้นจากธาตุทั้ง 4 คือ 1.ธาตุดิน 2.ธาตุน้ำ 3.ธาตุลม 4. ธาตุไฟ อยู่ในโลกนี้ประกอบกันแล้วแตกแยกสลายอยู่ตลอดเวลา เรือนร่างที่จิตเรอาศัยอยู่นี้เป็น เสมือนบ้านเช่าที่จิตเรามาอาศัยชั่วคราว บ้านนี้กายนี้แตกสลาย ตายไป จิตใจก็ออกไปหาที่อยู่ใหม่ ตามบุญ ตามกรรม ถ้าไม่รู้ทางบริสุทธิ์ผุดผ่อง คือ ทางพระนิพพานก็เวียนเกิดเวียนตายไม่มีวันจบสิ้น มีที่จับอยู่ที่เดียว คือ พระ

นิพพาน การเจริญกรรมฐานจึงต้องมียोगประกอบคือ ธาตุทั้ง 4 ประการคือ 1. ธาตุดินมีลักษณะเป็นก้อนเป็นแท่งมี 20 อย่างเช่น คือ ผม ขน ฟันเป็นต้น 2. ธาตุน้ำมีลักษณะเหลวและไหลได้มี 12 อย่างเช่น ดี เสดด หนอง เลือดเป็นต้น 3. ธาตุไฟ มีลักษณะ 4 ประการคือ ไอร้อนที่ทำให้ร่างกายมีความร้อน ไอร้อนที่มีความร้อนสูงสามารถเผาผลาญร่างกายให้บริบูรณ์ไป ไอร้อนที่ทำให้ร่างกายทรุดโทรมแก่ลง และไอร้อนที่ทำให้หน้าที่ย่อยอาหาร 4. ธาตุลมมีลักษณะ 6 ประการเช่น ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงสู่เบื้องล่าง และ ลมหายใจเข้าออก เป็นต้นซึ่งมีความสอดคล้องกับพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) (2553) ที่กล่าวไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า ธาตุ 4 เหล่านี้บางแห่งเรียกว่ามหาภูตรูป คือรูปใหญ่โตปรากฏชัด หมายความว่า รูปที่ใหญ่โตโดยรูปร่างและปรากฏชัดโดยลักษณะ เพราะวัตถุสิ่งของทั้งสี่ประกอบขึ้น จากรูปเหล่านี้ซึ่งมีลักษณะเฉพาะตนเด่นชัด กล่าวคือ 1) ปฐวี ธาตุธาตุดิน มีลักษณะแข็ง หรืออ่อน 2) อาโปธาตุ ธาตุน้ำมีลักษณะไหลหรือเกาะกุม 3) เตโชธาตุธาตุไฟ มีลักษณะเย็น หรือร้อน 4) วาโยธาตุ ธาตุลม มีลักษณะหย่อนหรือตึง ธาตุทั้ง 4 ประกอบอยู่ร่วมกันคือ ลักษณะแข็งเป็นธาตุดิน ลักษณะเกาะกุมเป็นรูปได้จัดเป็นธาตุน้ำ ลักษณะเย็นถือเป็นธาตุไฟ และลักษณะตึงจัดเป็นธาตุลม ข้อนี้เหมือนลักษณะสั้นยาวซึ่งได้มาจากการเปรียบเทียบ ไม่มีกำหนดตายตัวแน่นอน และมีความสอดคล้องพระมหาอำนวย จานิสสโร (เยาวนารถ) (2556) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ศึกษาอารมณ์ที่เป็นและปรมาตม์ใน ธาตุกรรมฐานผลการวิจัยพบว่า ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่มีการกำหนด รู้ธาตุ 4 เป็นอารมณ์นั้น ผู้ปฏิบัติต้องอาศัยการกำหนดรู้อารมณ์ที่เป็นบัญญัติก่อนซึ่งจะทำให้จิตรับรู้ คำบัญญัติเป็นอารมณ์ และช่วยให้จิตจดจ่อมากขึ้นในขณะที่กำหนดรู้ มิฉะนั้นและจิตจะไม่มีที่กำหนด ผู้ปฏิบัติก็จะสามารถกำหนดรู้เห็นความเกิดดับของสภาวะปรมาตม์ที่กำหนดอยู่ ทำให้เห็นสภาวะตาม ความเป็นจริงว่า มีเพียงธาตุดิน น้ำ ไฟ และลมเท่านั้น หลังจากนั้นจะเกิดปัญญารู้เห็นความเกิดดับ ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ติดใจในธาตุใดธาตุหนึ่งว่า เป็นเรา เป็นของเรา สามารถปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น อย่างเด็ดขาด เป็นการบรรลุนิพพานอันเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาได้มีความแตกต่างกับงานวิจัยนี้คือ ผู้วิจัยได้ศึกษา ความหมายและความสำคัญของจตุธาตุววัฏฐาน ประเภทของจตุธาตุววัฏฐาน ลักษณะของจตุธาตุววัฏฐานและการพิจารณาจตุธาตุววัฏฐานดังได้อธิบายมาแล้ว

3. แนวทางการเจริญจตุธาตุววัฏฐานเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานพบว่า แนวทางการเจริญจตุธาตุววัฏฐานเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกล่าวคือ การกำหนดธาตุ 4 ให้ใคร่ครวญรู้เท่าทันความเป็นจริงของขันธ 5 ว่า ร่างกายเป็นโครงสร้างสร้างขึ้นจากธาตุทั้ง 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม ร่างกายของตัวเรามีธาตุ 4 นี้แต่ไม่ได้อยู่ในอำนาจของจิตซึ่งสอดคล้องกับพระญาณโพนิกเถระ (2553) กล่าวไว้ในหนังสือ หัวใจกรรมฐานว่า การกำหนดในธาตุ 4 มี ดิน น้ำ ไฟ และลม เป็นการวิเคราะห์ร่างกายออกเป็นธาตุ 4 ชนิด (ธาตุวิถถานะ) การกำหนดเฉพาะธาตุอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะธาตุลมที่เป็นธาตุแห่งการสั่นไหว หากกำหนดปฏิบัติจนเห็นลักษณะเฉพาะ และการทำหน้าที่ของมันด้วยปัญญาอย่างแท้จริงแล้ว สภาวะของธาตุที่เหลือทั้ง 3 อันเป็นเหตุใกล้ ก็จะค่อย ๆ เติบโตตามขึ้นมาด้วย แต่ร่างกายคือธาตุ 4 นี้ตกอยู่ใต้กฎของธรรมชาติ คือ อนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ อนัตตา คือ ไม่อยู่ในอำนาจของใครทั้งสิ้น เป็นกฎธรรมดาของโลกนี้ ทุกอย่างต้องเสื่อมสลายกลายเป็นความว่างเปล่าสอดคล้องกับพระครูสุนทร กาญจนาคม (สุพจน์ สุพพจโจ) (2558) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสติสัมปชัญญะ

สูตร ผลการวิจัยพบว่า มหาภูตรูป คือ รูปใหญ่โตปรากฏชัด แปลว่า รูปที่ใหญ่โตโดยรูปร่างและปรากฏชัดโดยลักษณะ เพราะวัตถุสิ่งของทั้งสี่ประกอบขึ้นจากรูปเหล่านี้ซึ่งมีลักษณะเฉพาะเด่นชัดกล่าว คือ 1) ปฐวีธาตุ ธาตุดิน มีลักษณะแข็ง หรืออ่อน 2) อาโปธาตุ ธาตุน้ำ มีลักษณะไหล หรือเกาะกุม 3) เตโชธาตุ ธาตุไฟ มีลักษณะเย็น หรือร้อน 4) วาโยธาตุ ธาตุลม มีลักษณะหยาบ หรือตึงเมื่อปฏิบัติได้อย่างนี้จิตจะเป็นสมาธิเป็นฌาน เป็นทั้งสมถะ และวิปัสสนาญาณที่สนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ส่วนบุคคลผู้เจริญจิตธาตุวัตถุธรรมฐานนั้นมีอานิสงส์เช่น ย่อมหยั่งถึงความว่างจากตัวตน ถอนความสำคัญว่า สัตว์บุคคลได้ มีพระนิพพานเป็นที่สุดภายในนี้ ถ้ายังไม่เข้าสู่พระนิพพานในภพนี้ก็มีสุคติเป็นไปในภพหน้า แต่งานวิจัยนี้มีความแตกต่างกับงานวิจัยนี้คือ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวทางการเจริญปฐวีธาตุเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แนวทางการเจริญอาโปธาตุเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แนวทางการเจริญเตโชธาตุเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แนวทางการเจริญวาโยธาตุเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และแนวทางการเจริญจิตธาตุวัตถุฐานเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานดังได้อธิบายมาแล้ว

องค์ความรู้ใหม่

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาเรื่อง “แนวทางการเจริญจิตธาตุวัตถุฐานเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” ทำให้สามารถสรุปผลการศึกษาค้นคว้าได้เป็นองค์ความรู้เพื่อเป็นแนวทางการเจริญจิตธาตุวัตถุฐานเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และเพื่อเป็นผลสำเร็จอย่างเป็นรูปธรรมเพื่อเสริมสร้างแนวทางการเจริญจิตธาตุวัตถุฐานเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับพุทธศาสนิกชนโดยส่วนรวม

ดังนั้น องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ คือ “แนวทางการเจริญจิตธาตุวัตถุฐานเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” ถือว่ามีคุณค่า และเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตของพุทธศาสนิกชนโดยทั่วไปเป็น “PATV Model” ดังนี้

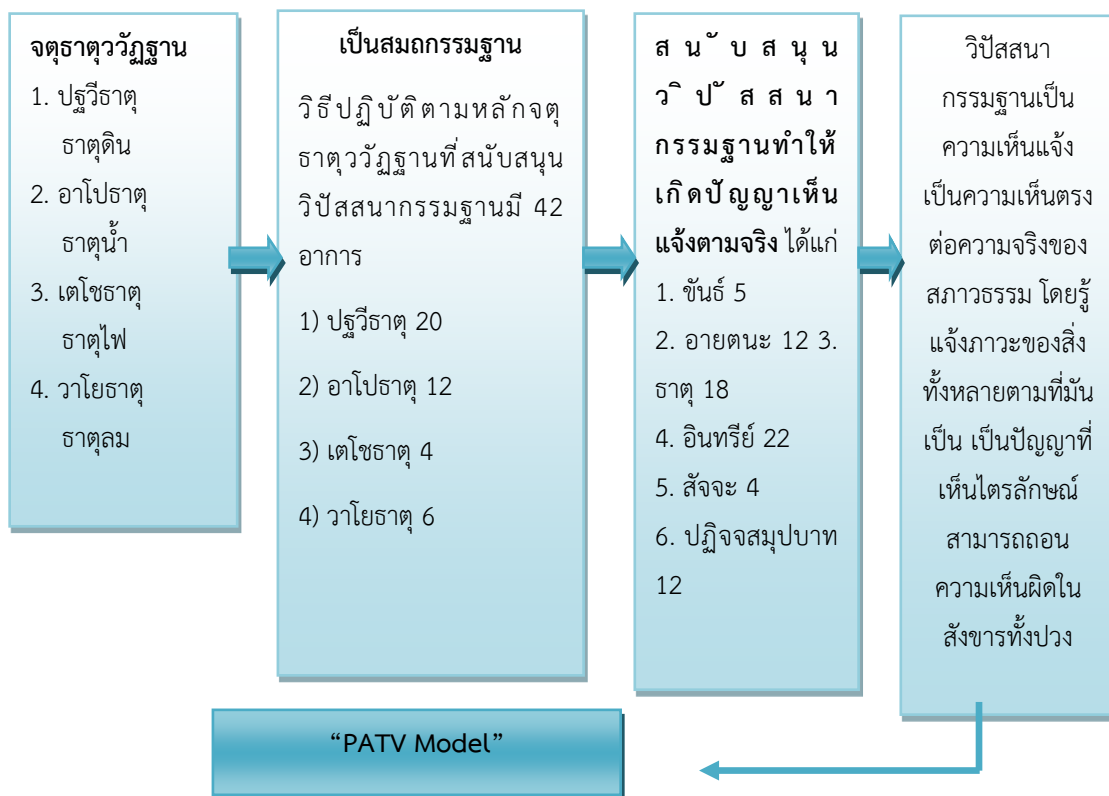
1. “**ปฐวีธาตุ**” (Pathavi-dhatu – ธาตุดิน) = แนวทางการเจริญปฐวีธาตุเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ การพิจารณาปฐวีธาตุคือธาตุดิน โดยให้กำหนดเอาอาการแฉ่นแข็งในปฐวีธาตุ 20 อย่าง สิ่งทั้งหลายนั้น ปราศจากความคิดคำนึงและไตรตรองถึงกันและกัน ผมทั้งหลายเป็นส่วนแผนกหนึ่งในร่างกายนี้ ไม่มีความคิด เป็นของกลางๆ ว่างเปล่า ไม่มีวิญญาณ เป็นของแฉ่นแข็ง เป็นธาตุดิน

2. “**อาโปธาตุ**” (Apo-dhatu – ธาตุน้ำ) = แนวทางการเจริญอาโปธาตุเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ การพิจารณาอาโปธาตุคือธาตุน้ำ โดยให้กำหนดเอาอาการซึมซาบอันเป็นความเหลวกล่าวคือเป็นน้ำ 12 อย่าง สิ่งทั้งหลายมีดีเป็นต้นนั้นปราศจากความคิด คำนึง และความไตรตรองถึงกันและกัน ดีเป็นส่วนแผนกหนึ่งในร่างกายนี้ ไม่มีความคิด เป็นของกลางๆ ว่างเปล่า ไม่มีวิญญาณ เป็นของเหลว มีอาการซึมซาบได้ เป็นธาตุน้ำ

3. “**เตโชธาตุ**” (Tejo-dhatu – ธาตุไฟ) =) แนวทางการเจริญเตโชธาตุเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ การพิจารณาเตโชธาตุคือธาตุไฟ โดยให้กำหนดเอาความร้อนอันเป็นเครื่องเผาไหม้

ในการพิจารณาส่วนแห่งธาตุไฟมีวิธีการพิจารณาเช่น การพิจารณาร่างกายว่า ย่อมเร้าร้อนเพราะไฟใด ไฟนี้ เป็นส่วนแผนกหนึ่งในร่างกายนี้ ไม่มีความคิด เป็นของกลางๆ ว้างเปล่า ไม่มีวิญญาณ มีอาการเผาไหม้ เป็นธาตุไฟ

4. “วาโยธาตุ” (vayo-dhatu – ธาตุลม) = แนวทางการเจริญวาโยธาตุเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ การพิจารณาวาโยธาตุคือธาตุลม โดยให้กำหนดเอาอาการพัดไปมาใน ส่วน 6 อย่าง ของธาตุลมเช่น กำหนดลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องล่าง ลมอยู่ในท้อง ลมหายใจเข้าและหายใจออก เป็น ส่วนแผนกหนึ่งในร่างกายนี้ ไม่มีความคิด เป็นของกลางๆ ว้างเปล่า ไม่มีวิญญาณมีอาการกระพือไปมา เป็นธาตุ ลม



ภาพที่ 1 ผู้วิจัยสามารถแสดงรูปแบบ “PATV Model”

สรุป

การเจริญกรรมฐานมี 2 ประการคือ 1. การเจริญสมถกรรมฐานมี 7 หมวดคือ หมวดกสิณ 10 หมวด อสุภกรรมฐาน 10 หมวดอนุสสติกรรมฐาน 10 หมวดอาหาเรปฏิกูลสัญญา หมวดจตุธาตุววัฏฐาน หมวดพรหมวิหาร และหมวดอรุปมาน 4 2. การเจริญวิปัสสนากรรมฐานมี 2 แบบคือ แบบสมถยานิก คือผู้เจริญมีสมถะเป็นยาน แบบวิปัสสนายานิกคือผู้เจริญมีวิปัสสนาเป็นยานมี วิปัสสนาภูมิ 6 คือ ชันธ 5 อายตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรี 22 ปฏิจสมุปบาท 12 และ อริยสัจ 4 เป็นอารมณ์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จตุธาตุววัฏฐาน คือการกำหนดธาตุ 4 ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม เป็นการพิจารณาธาตุทั้ง 4 ที่ปรากฏในร่างกาย

ของเราจนกระทั่งเห็นเป็นแต่เพียงกองแห่งธาตุ โดยปราศจากความจำว่า เป็นหญิง ชาย เรา เขา สัตว์ใช้ใน เจริญกรรมฐาน เพราะธาตุ 4 เป็นส่วนที่สำคัญอยู่ในร่างกายที่ก่อให้เกิดเป็นร่างกายมนุษย์ การเจริญกรรมฐาน จึงต้องมียोगประกอบคือ ธาตุทั้ง 4 ประการคือ 1. ธาตุดินมีลักษณะเป็นก้อนเป็นแท่งมี 20 อย่างเช่น คือ ผม ขน ฟันเป็นต้น 2. ธาตุน้ำมีลักษณะเหลวและไหลได้มี 12 อย่างเช่น ดี เสลด หนอง เลือดเป็นต้น 3. ธาตุไฟ มีลักษณะ 4 ประการคือ ไอร้อนที่ทำให้ร่างกายมีความร้อน ไอร้อนที่มีความร้อนสูงสามารถเผาผลาญร่างกายให้ วิปริตไป ไอร้อนที่ทำให้ร่างกายทรุดโทรมแก่ลง และไอร้อนที่ทำหน้าที่ย่อยอาหาร 4. ธาตุลมมีลักษณะ 6 ประการ เช่น ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงสู่เบื้องล่าง และ ลมหายใจเข้าออก เป็นต้น ส่วนแนวทางการเจริญจิตตภาวนา เพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกล่าวคือ การกำหนดธาตุ 4 ให้ใคร่ครวญรู้เท่าทันความเป็นจริงของขันธ 5 ว่า ร่างกายเป็นโครงร่างสร้างขึ้นจากธาตุทั้ง 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม ร่างกายของตัวเรามีธาตุ 4 นี้แต่ไม่ได้อยู่ในอำนาจของจิต แต่ร่างกายคือธาตุ 4 นี้ตกอยู่ใต้กฎของธรรมชาติ คือ อนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ อนัตตา คือ ไม่อยู่ในอำนาจของใครทั้งสิ้น เป็นกฎธรรมดาของโลกนี้ ทุกอย่างต้องเสื่อมสลายกลายเป็นความว่างเปล่า เมื่อปฏิบัติได้อย่างนี้จิตจะเป็นสมาธิ เป็นฌาน เป็นทั้งสมถะ และวิปัสสนา ญาณที่สนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ส่วนบุคคลผู้เจริญจิตตภาวนากรรมฐานนั้นมีอานิสงส์เช่น ย่อมหยั่งถึงความว่างจากตัวตน ถอนความสำคัญว่า สัตว์บุคคลได้ มีพระนิพพานเป็นที่สุดในภพนี้ ถ้ายังไม่เข้าสู่ พระนิพพานในภพนี้ก็มีสุคติเป็นไปในภพหน้า ส่วนองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยเป็นแบบ “PATV Model”

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาพบว่า “แนวทางการเจริญจิตตภาวนาเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” มีความหมาย ประเภท และลักษณะรวมถึงแง่มุมที่มีความหลากหลาย และยังเป็นเสมือนเครื่องชี้วัดเพื่อแสดงถึงแนวทางการเจริญจิตตภาวนาเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ศึกษาขอเสนอแนะดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1) กรรมการมหาเถรสมาคม และสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติควรนำแนวทางการเจริญจิตตภาวนาเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมาประยุกต์ใช้กับปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้พระสงฆ์ และพุทธศาสนิกชนเข้าใจถึงแนวทางการเจริญจิตตภาวนาเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

2) ควรมีหน่วยงานคอยดูแลให้ความรู้เรื่องแนวทางการเจริญจิตตภาวนาเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ความเข้าใจ และสามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้อย่างแท้จริง

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเห็นว่า ควรมีการศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมในส่วนของหลักธรรมในแง่มุมอื่น ๆ เพื่อเพิ่มพูนความรู้ให้ครบในทุก ๆ ด้าน ดังนี้

1) แนวทางการเจริญปฐวีธาตุเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

- 2) แนวทางการเจริญอาโปธาตุเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
- 3) แนวทางการเจริญเตโชธาตุเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

บรรณานุกรม

- ฉันทนา อุดสาหลักษณ์. (2552). *พุทธปัญญา คู่มือการสร้างปัญญา*. กรุงเทพฯ: ธนัชการพิมพ์.
- พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี). (2548). *วิปัสสนาภูมิ*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: บริษัทบุญศิริการพิมพ์ จำกัด.
- พระครูสุนทรภาณจนาคม (สุพจน์ สุพพโจ). (2558). *ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในลัทธิปัณญสูตร*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระเทพปัญญาเมธี (ทองอยู่ ญาณวิสุโท). (2548). *สารัตถธรรม*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2546). *พุทธธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2552). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 17. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ.
- พระพุทโธสเถระ รจนา. (2548). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ). พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: บริษัท ธนาเพรส จำกัด.
- พระเมธี ปณณวโร (สกุลวรรณ). (2561). *ศึกษาวิโมกข์ 3 ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน*. สารนิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาอำนาจ ฐานิสโร (เยาวนารถ). (2556). *ศึกษาอารมณ์ที่เป็นปัญญุตติและปรมัตถในธาตุกรรมฐาน*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ รจนา. (2550). *ปริจเฉทที่ 3 และปริจเฉทที่ 7*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพยวิสุทธิ.
- พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. (2547). *ปรมัตถโชติกะ สมถกรรมฐานที่ปณี ปริจเฉทที่ 9*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: บริษัท วี. อินเตอร์ พรินท์ จำกัด.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ). (2548). *วิปัสสนานัย เล่ม 1*. แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์. นครปฐม: ซีเอไอ เซ็นเตอร์.
- พระอุปติสสเถระ. (2560). *วิมุตติมรรค*. แปลโดย คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.