

การปรับสมดุลอินทรีย์ 5 ตามธาตุทั้ง 4 ในทางพระพุทธศาสนา

The Balancing of Controlling Faculty According to the Four Primary Elements in Buddhism

¹พระมหาศุภวัฒน์ บุญทอง, ^{2*}กฤติยา ถ้ำทอง และ ³ชำนานญ เกิดช่อ

¹Phramaha Supawat Boonthong, ^{2*}Krittiya Tumthong and ³Chamnarn Kerdchor

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongrajavidyalaya University, Thailand

E-mail: ¹s.boonthong2529@gmail.com, ²krittiya.tumtong@gmail.com, ³pirabngoan752@hotmail.com

Received April 10, 2022; Revised June 5, 2022; Accepted June 10, 2022

บทคัดย่อ

บทความเรื่องการปรับสมดุลอินทรีย์ 5 ตามธาตุทั้ง 4 ในทางพระพุทธศาสนามีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาอินทรีย์ 5 2) เพื่อศึกษาลักษณะของธาตุทั้ง 4 3) เพื่อการปรับสมดุลอินทรีย์ 5 ตามธาตุทั้ง 4 ตามแนวทางพระพุทธศาสนา การศึกษาวิเคราะห์พบว่า อินทรีย์ 5 คือ การตั้งมั่นด้วยจิตอันอันแน่น 5 ประการ ได้แก่ 1) สัทธินทรีย์ คือ การตั้งมั่นในความเลื่อมใสต่อสิ่งที่ควรเลื่อมใส 2) วิริยอินทรีย์ คือ การตั้งมั่นในความเพียรพยายาม 3) สตินทรีย์ คือ การตั้งมั่นในการระลึกได้ หรือ การมีสติ 4) สมาธินทรีย์ คือ การตั้งมั่นในการกระทำจิตให้มีสมาธิ 5) ปัญญินทรีย์ คือ การตั้งมั่นในปัญญาหรือการรู้แจ้ง รูปขันธ์ หรือกองร่างกายเกิดจากสิ่งที่มาเป็นปัจจัยกันของธาตุทั้ง 4 อันมีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ หรือเรียกกันอีกชื่อหนึ่งว่ามหาภูตรูป การปรับสมดุลอินทรีย์ 5 ตาม ธาตุ 4 โดยการกำหนดรู้สภาวะธรรม เช่น การกำหนดรู้กองรูปว่า เป็นเพียงกองรูป มีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน อันเกิดจากการเจริญวิปัสสนาภาวนาโดยไม่เข้มงวดเกินไปหรือน้อยเกินไปเพื่อให้ได้ทางสายกลางในการประพฤติปฏิบัติ ย่อมเป็นผู้หลุดพ้นเพราะไม่ถือมั่น ทำกิจที่ควรทำเสร็จบรรลุถึงพระนิพพาน

คำสำคัญ : การปรับสมดุล; อินทรีย์ 5; ธาตุ 4; พระพุทธศาสนา

Abstract

The article on balancing the controlling faculty according to the four Primary elements in Buddhism has 3 objectives: 1) to study the controlling faculty 2) to study the four primary elements 3) to balance the controlling faculty according to the four primary elements in Buddhism. The analysis revealed that the controlling faculty are the determination of the five steadfast minds, namely: 1) Saddhindriya is the determination of one's devotion to what should be admired, and 2) Viriyindriya is the determination of perseverance. 3) Satindriya is the determination of being able to remember or being mindful; 4) Samadhindriya, the determination of one's actions to achieve concentration; 5) Pannindriya, the firming of wisdom or Enlightenment: Formation, aggregates, or body masses arise from things that are interconnected elements of the four elements, which are the earth element, the water element, the wind element, and the fire element, also known as the Mahabhutarupa. Balancing the controlling faculty according to the four Primary elements in Buddhism s according to the 4 elements by defining knowledge of the Sabhavadhamma, for example determining the knowledge of the formation that It's just a pile of pictures It is impermanent, suffering, not self, which leads to Vipassana–bhavana without being too strict or too low in order to achieve a middle path in practice, is liberated because of not holding on to it, do the tasks that should be done, attain Nibbana.

Keywords: Balancing; Controlling Faculty; The Four Primary Elements; Buddhism

บทนำ

การปรับสมดุลทางร่างกายและจิตใจมีมิติของสุขภาพองค์รวมเป็นมิติทางจิตใจหรือสุขภาพทางจิต จิตที่เป็นสุข รื่นเริง คล่องแคล่วไม่ติดขัด มีความเมตตา สัมผัสได้กับสรรพสิ่ง มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา รวมถึงการลดความเห็นแก่ตัวด้วยมิติทางสังคมหรือสุขภาพทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี มีครอบครัวที่อบอุ่น ชุมชนที่เข้มแข็ง สังคมที่มีความยุติธรรม มีความเสมอภาค มีภาพ (World Health Organization, 2002) มีสันติภาพ ความเป็นประชาสังคมมีระบบบริการที่ดี มีระบบบริการที่เป็นกิจการทางสังคมมิติทางจิตวิญญาณหรือสุขภาพทางจิตวิญญาณ (Damnoen et al., 2021) สุขภาพที่เกิดขึ้นเมื่อทำความดี เช่น การเสียสละ การมีความเมตตา กรุณา การเข้าถึงพระรัตนตรัย หรือเข้าถึงพระเจ้าเป็นเจ้า เป็นความสุขที่ไม่ระคนอยู่กับความเห็นแก่ตัว เป็นสุขภาพที่เกิดขึ้นเมื่อมนุษย์มีความหลุดพ้นจากการมีตัวตน จึงมีอิสรภาพ มีความผ่อนคลายอย่างยิ่ง มีผลดีต่อสุขภาพทั้งกาย จิตและสังคม (วิริยะ สว่างโชติ, 2550)

ในทางพระพุทธศาสนาการปรับความสมดุลของร่างกายนั้นเรียกว่าการปรับธาตุที่รวมกันเป็นร่างกาย เพราะฉะนั้นเมื่อจะทำให้ร่างกายมีความสมบูรณ์ก็ต้องนำอินทรีย์ 5 มาปรับให้เข้ากับธาตุ เพื่อใช้ในการปฏิบัติธรรมตามหลักของพระพุทธศาสนา เพราะคนที่ปฏิบัติธรรมนั้นจะต้องมีอยู่ในจิตจะมากหรือน้อยก็อยู่ที่บุญบารมีที่สร้างสมมาตั้งแต่อดีต ดังมีปรากฏว่าพระพุทธเจ้าเมื่อจะตรัสแสดงธรรมจะต้องทรงพิจารณาอินทรีย์ของผู้ฟังก่อนว่ามีอยู่เป็นพื้นฐานมากน้อยเพียงไรเสียก่อน แล้วจึงทรงแสดงธรรมะให้เหมาะแก่อินทรีย์ของผู้ฟัง เพื่อให้เกิดอินทรีย์ที่แก่กล้ายิ่งขึ้น จนถึงบรรลุถึงมรรคผลนิพพานได้ การที่ทรงพิจารณาถึงอินทรีย์ของผู้ฟังก็คือพื้นฐานคุณความดีของผู้ฟังนั่นเองและบรรดาพื้นเหล่านั้นก็ได้แก่ธรรมะทั้ง 5 ข้อนี้ คือมีศรัทธา มีวิริยะ คือ ความเพียร มีสติ มีสมาธิ มีปัญญาที่เป็นพื้นฐานอยู่เพียงแค่นี้ ถ้าหากว่ามีธรรมะที่เป็นอินทรีย์คือเป็นพื้นฐานน้อยอยู่ไม่มาก ก็จะทรงแสดงธรรมะที่พอเหมาะแก่อินทรีย์ของผู้ฟังที่จะรับได้ ที่เรียกว่าผู้มีอินทรีย์แก่กล้าสมควรเสด็จไปโปรด เมื่อผู้ฟังได้ฟังธรรมะที่เป็นการกระตุ้นอินทรีย์ 5 มีปัญญาบารมีพร้อมสมบูรณ์ก็จะสามารถบรรลุธรรมได้โดยการปล่อยปละ ละวาง อินทรีย์ 5 จนหมดสิ้น ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อใดภิกษุรู้ชัดความเกิด ความดับ คุณ โทษ และเครื่องสลัดออกจากอินทรีย์ 5 ประการนี้ ตามความเป็นจริง เป็นผู้หลุดพ้นเพราะไม่ถือมั่น เมื่อนั้น ภิกษุนี้เรากล่าวว่า เป็นอรหันตชินาสพ อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระได้แล้ว บรรลุประโยชน์ตนโดยลำดับแล้ว ลั่นภวสังโยชน์แล้ว หลุดพ้นเพราะรู้โดยชอบ” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

จะเห็นว่า อินทรีย์นั้นมีความสำคัญในการที่จะทำให้ประสบผลสำเร็จได้ ในแต่ละอย่างที่เราตั้งใจจะทำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปฏิบัติธรรม จะต้องใช้อินทรีย์อย่างแรงกล้าถึงจะบรรลุธรรมได้ เพราะพระองค์ได้ผ่านความยากลำบากแค่ไหนกว่าจะบรรลุเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ ฉะนั้นพระองค์จึงมุ่งเน้นคนที่อินทรีย์แก่กล้าก่อน เพราะจะทำให้เข้าใจได้ง่าย ๆ ในเวลาสอนนั่นเอง นอกจากการปฏิบัติธรรมแล้ว อินทรีย์ 5 ยังเป็นหลักธรรมแห่งความสำเร็จด้วย เพราะการที่เราจะตั้งเป้าหมายอะไรไว้สักอย่างในชีวิตและประสบผลสำเร็จได้ ต้องอาศัยหลักธรรมเป็นสำคัญยิ่งในการประพฤติปฏิบัติ (Tan & Damnoen, 2020) แต่ก็ต้องปรับให้พอเหมาะพอควรให้สมดุลกันไม่หนักไปในข้อใดข้อหนึ่งมากเกินไป อันจะทำให้ธาตุ 4 คือร่างกายทรุดโทรมไป ฉะนั้น จึงต้องปรับอินทรีย์ให้พอดีกับธาตุ 4 จึงจะทำให้เกิดความสมดุลในการปฏิบัติธรรมและดำเนินชีวิตประจำวันต่อไป

อินทรีย์ 5

อินทรีย์ แปลว่า ธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจ หมายถึง ธรรมที่เป็นเจ้าการในการครอบงำหรือการำบสิ่งที่เป็นปฏิปักษ์ในการปฏิบัติธรรม คือ ความขาดศรัทธา ความเกียจคร้าน ความเพิกเฉยปล่อยปละละเลย ความฟุ้งซ่าน และการขาดความรู้ ความหลงผิด หรือการไม่ใช้ปัญญา อินทรีย์เป็นอำนาจที่หนุนนำให้ปฏิบัติธรรมก้าวหน้าไปได้ มี 5 อย่าง คือ ศรัทธา (ความเชื่อ) วิริยะ (ความเพียร) สติ (ความระลึก

ได้หรือครองใจไว้กับกิจที่ทำ) สมาธิ (ความมีจิตตั้งมั่น และปัญญา (ความรู้ชัดหรือความเข้าใจ) (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตฺโต, 2552) พระพุทธเจ้าทรงตรัสเรื่องอินทรีย์ ว่า อริยสาวกในธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีศรัทธาเชื่อพระปัญญาตรัสรู้ของตถาคตว่าแม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นเป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ เพียบพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เสด็จไปดี รู้แจ้งโลก เป็นสารถีฝึกผู้ที่ควรฝึกได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระผู้มีพระภาคนี้เรียกว่า สัทธินทรีย์ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้เป็นผู้ปรารถนาความเพียรเพื่อละอกุศลธรรมเข้าถึงกุศลธรรม มีความเข้มแข็ง มีความบากบั่น มั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศล-ธรรมอยู่นี้เรียกว่า วิริยอินทรีย์ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีสติ ประกอบด้วยสติปัญญาเป็นเครื่องรักษาตนอย่างยิ่ง ระลึกรู้ถึงสิ่งที่ทำ คำที่ได้พูดไว้นานบ้างนี้เรียกว่า สตินทรีย์ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ทำนิพพานให้เป็นอารมณ์แล้ว ได้สมาธิ ได้เอกัคคตาจิตนี้เรียกว่า สมาธิอินทรีย์ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีปัญญา ประกอบด้วยปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาเห็นทั้งความเกิดและความดับอันเป็นอริยะ ชำแรกกิเลส ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบนี้เรียกว่า ปัญญาอินทรีย์ ภิกษุทั้งหลาย อินทรีย์ 5 ประการนี้” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

1) ศรัทธา เป็นใหญ่ในความเชื่อ เช่น กัมมสัทธา เชื่อในกรรมคือ เชื่อว่าการทำดี พุทธดี คิดดี ถือว่าเป็นกุศลกรรม ย่อมทำให้ได้รับความสุข ถ้าทำชั่ว พุทธชั่ว คิดชั่ว เป็นอกุศลกรรม ทำให้ผู้ประพฤติได้รับความทุกข์ วิปากสัทธา เชื่อผลของกรรม คือเชื่อว่าสัตว์ทั้งหลายที่ได้รับความสุขอยู่ในขณะนี้ ก็เนื่องจากผลกรรมที่ตนได้ทำดีไว้ในอดีต สัตว์ทั้งหลายได้รับความเดือดร้อนอยู่ในขณะนี้ ก็เนื่องจากผลกรรมที่สืบเนื่องจากเหตุคือได้ประพฤติชั่วไว้ในอดีตที่ผ่านมา เป็นต้น สรุปคำว่าศรัทธานี้หมายความว่า เชื่อว่าทำดีได้ดีจริง ทำชั่วได้ชั่วจริง นี้เรียกว่าศรัทธาคือเป็นใหญ่ในความเชื่อ

2) วิริยะ เป็นใหญ่ในความเพียร คือมีความเพียรพยายามอันประกอบไปด้วยมหาปธาน 4 ได้แก่ สังวรปธาน เพียรระวังบาปไม่ให้เกิดขึ้นในขันธสันดาน ปหานปธาน เพียรพยายามละบาปที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป ภาวนาปธาน เพียรพยายามให้บุญกุศลคือคุณความดีขึ้นมีขึ้นในขันธสันดานของตน อนุรักษนาปธาน เพียรรักษาบุญกุศลคือคุณงามความดีที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อม ผู้ที่ตั้งมั่นอยู่ในความเพียรนี้ ย่อมเป็นผู้ที่ไม่ทอดถอนในการประพฤติปฏิบัติในการทำการงาน ถึงจะลำบากเหนื่อยยาก ลักปานใดก็ตาม พยายามกัดฟันทนสู้ตลอดไป

3) สติ เป็นใหญ่ในการระลึก สตินี้เป็นใหญ่ในการปกครองรักษาจิตไม่ให้เลินเล่อ ไม่ให้เผลอ ไม่ให้สะเพร่า ไม่ให้หลงลืม ให้รอบครอบ ไม่ให้หลงไหลไปตามอำนาจของโลภะ โทสะ โมหะ หรือราคะ ตัณหา อุปาทาน สตินี้มีหน้าที่ระงับจิต รักษาจิตไม่ให้ซัดเซื่องในเมื่อประสบอนิฏฐารมณ์ คืออารมณ์ที่ไม่น่าใคร่ ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าพอใจ เช่น เห็นรูปที่ไม่ดี ฟังเสียงที่ไม่ดี ได้กลิ่นที่ไม่ดี ได้รสที่ไม่ดี ได้สัมผัสที่ไม่ดี ได้ธรรมารมณ์ที่ไม่ดี ก็ระงับจิตไว้ไม่ให้ซัดเซื่อง ไม่ให้โกรธในอารมณ์เหล่านั้น รักษาจิต ระงับจิตไม่ให้พอใจ ดีใจ ชอบใจ ในเมื่อประสบกับอนิฏฐารมณ์ คือ อารมณ์ที่น่าปรารถนา น่าพอใจ เช่น เห็นรูป

พึงเสียง ไต่กลิ่น ไตรส ไตรัมผัส ไตรธรรมารมณฺ์ที่ดี ๆ ก็ระวังรักษาจิตไม่ได้กำหนดยินดี และสตินี้มีหน้าที่สำหรับกระตุ้นจิตให้ยินดีในการละอกุศลและหมั่นบำเพ็ญกุศล อันนี้เป็นหน้าที่ของสติ

4) สมาธิ เป็นใหญ่ในการตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว คือถ้าผู้ใดมีสมาธิแล้ว สมาธินี้จะรักษาจิตไว้ประคองจิตไว้ให้ตั้งอยู่ในอารมณ์เดียว ซึ่งเรียกว่า เอกัคคตารมณฺ์ เมื่อใดจิตของเรามีอารมณ์เดียวแล้ว การประพฤติปฏิบัติพระกัมมัฏฐานของเราก็สามารถที่จะได้ผลเร็ว

5) ปัญญา เป็นใหญ่ในการรอบรู้กองสังขาร

เมื่อปฏิบัติถึงความเป็นอินทรีย์ คือ เข้าถึงความใหญ่ในขณะใดขณะหนึ่งก็มีกำลังมากคือ 1) สัทธินทรีย์ (อินทรีย์คือศรัทธา) 2) วิริยินทรีย์ (อินทรีย์คือวิริยะ) 3) สตินทรีย์ (อินทรีย์คือสติ) 4) สมาธิินทรีย์ (อินทรีย์คือสมาธิ) 5) ปัญญินทรีย์ (อินทรีย์คือปัญญา)

สัทธินทรีย์ คือ ศรัทธาที่เข้าถึงความเป็นอินทรีย์ ย่อมเป็นใหญ่ในการเชื่อมั่นเลื่อมใสในคุณพระรัตนตรัย กรรม และผลของกรรม โดยไม่หวั่นไหวหรือเกิดความสงสัยในสิ่งเหล่านั้น

วิริยินทรีย์ คือ วิริยะที่เข้าถึงความเป็นอินทรีย์ ย่อมเป็นใหญ่ในความเพียรที่ไม่ย่อท้อไม่ให้เกิดความเกียจคร้านในการปฏิบัติธรรม

สตินทรีย์ คือ สติที่เข้าถึงความเป็นอินทรีย์ ย่อมเป็นใหญ่ในการยังจิตให้รู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันอย่างชัดเจน

สมาธิินทรีย์ คือ สมาธิที่เข้าถึงความเป็นอินทรีย์ ย่อมเป็นใหญ่ในการตั้งมั่นในสภาวะธรรมปัจจุบัน ไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่านไปในอารมณ์อื่นจากอารมณ์ที่กำหนดรู้อยู่

ปัญญินทรีย์ คือ ปัญญาที่เข้าถึงความเป็นอินทรีย์ ย่อมเป็นใหญ่ในการหยั่งรู้สภาวะธรรมความเป็นจริง ไม่หลงมกมายในสภาวะธรรมเหล่านี้ (พระคันธสาราภิวศ์, 2550)

ดังนั้น ถ้าบุคคลไม่สามารถเข้าถึงอินทรีย์ 5 ได้ การปฏิบัติธรรม ย่อมไม่มีความเจริญก้าวหน้าต่อไปได้ ถ้าฝึกฝนอบรมตั้งมั่นในอินทรีย์ 5 ให้มากย่อมสามารถทำลายอกุศลกรรมที่เกิดขึ้นได้นั้นคือความก้าวหน้าของการปฏิบัติธรรมจนกระทั่งสามารถกำจัดอวิชชา พิจารณาสังขารต่าง ๆ ล้วนเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ไม่ยึดมั่นถือมั่น ปลอ่ยวางไม่ปรุงแต่งจิต ดำเนินการตามหลักสติปัฏฐาน 4 ย่อมเข้าถึงการบรรลุธรรมขั้นสูงต่อไป

อินทรีย์ 5 สำหรับบุคคลทั่วไปและคนที่กำลังทำงานหาเลี้ยงชีพ ประกอบด้วย 1) สัทธินทรีย์ คือ การตั้งมั่นในความเลื่อมใสต่อการงานของตน 2) วิริยินทรีย์ คือ การตั้งมั่นในความเพียรพยายามต่อการงานของตน 3) สตินทรีย์ คือ การตั้งมั่นในการระลึกได้หรือมีสติต่อการงานของตน 4) สมาธิินทรีย์ คือ การตั้งมั่นในการกระทำจิตให้สงบต่อการงานของตน 5) ปัญญินทรีย์ คือ การตั้งมั่นในการใช้ปัญญาต่อการงานของตน จะเห็นได้ว่าอินทรีย์ 5 นั้น สามารถนำไปใช้ได้กับทุกคน ทุกสถานะ ทุกอาชีพ ทุกเพศ ทุกวัย ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นภิกษุหรือฆราวาส ผู้ใดนำหลักนี้ไปประพฤติปฏิบัติ ย่อมนำมาซึ่งความสำเร็จตามที่ปรารถนาไว้

ความสำคัญของอินทรีย์ 5

ความสำคัญของอินทรีย์ 5 พระพุทธเจ้า ทรงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่งไม่รู้ชัดสัทธิอินทรีย์ ความเกิดแห่งสัทธิอินทรีย์ ความดับแห่งสัทธิอินทรีย์ และปฏิบัติที่ให้ถึงความดับแห่งสัทธิอินทรีย์ ไม่รู้ชัดวิริยอินทรีย์ ฯลฯ ไม่รู้ชัดสติอินทรีย์ ฯลฯ ไม่รู้ชัดสมาธิอินทรีย์ ฯลฯ ไม่รู้ชัดปัญญินทรีย์ ความเกิดแห่งปัญญินทรีย์ ความดับแห่งปัญญินทรีย์ และปฏิบัติที่ให้ถึงความดับแห่งปัญญินทรีย์ สมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้นเราไม่จัดว่าเป็นสมณะในหมู่สมณะ หรือไม่จัดว่าเป็นพราหมณ์ในหมู่พราหมณ์ ทั้งท่านเหล่านั้นก็ไม่ทำให้แจ้งประโยชน์แห่งความเป็นสมณะหรือประโยชน์แห่งความเป็นพราหมณ์ด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน ภิกษุทั้งหลาย ส่วนสมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่งรู้ชัดสัทธิอินทรีย์ ความเกิดแห่งสัทธิอินทรีย์ ความดับแห่งสัทธิอินทรีย์ และปฏิบัติที่ให้ถึงความดับแห่งสัทธิอินทรีย์ รู้ชัดวิริยอินทรีย์ ความเกิดแห่งวิริยอินทรีย์ ความดับแห่งวิริยอินทรีย์ และปฏิบัติที่ให้ถึงความดับแห่งวิริยอินทรีย์ รู้ชัดสติอินทรีย์ ฯลฯ รู้ชัดสมาธิอินทรีย์ ฯลฯ รู้ชัดปัญญินทรีย์ ความเกิดแห่งปัญญินทรีย์ ความดับแห่งปัญญินทรีย์ และปฏิบัติที่ให้ถึงความดับแห่งปัญญินทรีย์ สมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้นเราจัดว่าเป็นสมณะในหมู่สมณะ และจัดว่าเป็นพราหมณ์ในหมู่พราหมณ์ ทั้งท่านเหล่านั้นก็ทำให้แจ้งประโยชน์แห่งความเป็นสมณะ และประโยชน์แห่งความเป็นพราหมณ์ด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ดังพระดำรัสข้างต้นจะเห็นว่า การปรับอินทรีย์นั้นสำคัญมาก สำคัญจน นั่นก็คือ ถ้าเราไม่ปรับอินทรีย์ทั้ง 5 ให้พอดีหรือให้พอเหมาะ ก็จะทำให้ประสบความสำเร็จยากหรือช้ามาก เช่น เรามีศรัทธาอย่างเดียวเลย ได้แต่เชื่อ ๆ ไม่ได้ปฏิบัติเลย ใครพูดอะไรเชื่อไปหมด ก็จะทำให้เกิดผลร้ายต่อตัวเองได้ คือทำให้เป็นคนหูเบาเชื่อง่าย โดนหลอกง่าย เป็นเหยื่อของคนอื่นได้ เป็นต้น และก็ต้องให้รู้ด้วยว่า ในอินทรีย์ทั้ง 5 นั้น ตัวไหนคู่กับตัวไหน เช่น ท่านบอกให้ใช้ศรัทธาคู่กับปัญญา เพราะจะทำให้เราไม่หลงมกมาย ไม่ถูกหลอกได้ง่าย ๆ ไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ แต่กลับไปใช้ศรัทธาคู่กับวิริยะ อันนี้ก็ไม่สมดุลกัน เพราะฉะนั้น ก่อนที่จะปฏิบัติธรรมหรือจะเรียนเอาพระกัมมัฏฐานก็ต้องปรับอินทรีย์ก่อน หรือจะเรียกง่าย ๆ ว่า “ปรับมายด์เซ็ต” คือ เปลี่ยนความคิดใหม่ จะเรียกอีกอย่างก็ได้คือ “การปรับทัศนคติ” เพื่อพัฒนาตนเองให้ได้รับการยอมรับจากบุคคลต่างๆ ที่ได้สนทนากับ หรือได้แลกเปลี่ยนความรู้ในด้านต่างๆ (พระสมชาย บัวแก้ว, พระมหาบุญศรี วงศ์แก้ว และ สุเชาว์ พลอยชุม, 2564) ทั้งนี้การปฏิบัติที่เหมาะสมย่อมส่งผลต่อการดำเนินชีวิตได้อย่างที่ความสุข

สาเหตุการปรับอินทรีย์ 5

อินทรีย์ 5 ควรมีกำลังเท่ากัน ผู้มีศรัทธามากแต่มีความรู้น้อยย่อมเชื่ออะไรง่าย หลงใหลได้ง่าย ผู้มีปัญญามีความรู้มากแต่มีศรัทธาน้อยมักทระนงตัว เชื่อฟังคนอื่นยากหรือมักใช้ปัญญาในทางที่ผิด ผู้มีสมาธิแน่นแต่มีความเพียรน้อยย่อมท้อต่อความลำบาก ความร้อนหนาวได้ง่าย ผู้มีความเพียรมาก

อดทนต่อความลำบากได้ดี แต่หากมีสมาธิน้อยมักทำงานผิดพลาดเสมอ การกระทำความดีโดยเฉพาะที่จะเป็นไปในทั้งทางสมณะและวิปัสสนา ต้องมีอินทรีย์ 5 ที่เจริญดีแล้ว และต้องมีความสมดุลกัน อินทรีย์ 4 ประการ (ยกเว้น สตินทรีย์) หากมากไปหรือน้อยไปก็ไม่ดี มีเพียงสติเท่านั้นที่ยิ่งมากยิ่งดี โดยความสมดุลนั้นต้องจัดเป็นคู่ คือ ศรัทธากับปัญญา ต้องเหมาะสมกันและปรับวิริยะกับสมาธิให้เหมาะสมกัน หากศรัทธามากเกินไปแต่อ่อนปัญญาก็มีแต่ความเชื่อขาดการรู้เห็นพิจารณา หากปัญญา มากไปก็จะเกิดแต่ความสงสัย และหากความเพียรมากกว่าสมาธิก็จะฟุ้งซ่าน หากสงบเป็นสมาธิมากกว่าความเพียรก็จะหลับได้ ส่วนสตินั้นเป็นไปยิ่งมากยิ่งดี มีแต่ส่งเสริมให้คุณความดีดองงาม ดังนั้นจึงต้องรู้จักปรับอินทรีย์ 5 ให้สม่ำเสมอ การเจริญสมาธิและวิปัสสนาจึงจะก้าวหน้าไปได้เร็ว ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสกับโศณะ ความตอนหนึ่งว่า “ดูกรโศณะ เหมือนกันนั้นแล ความเพียรที่ปรารภเกินไปนัก ย่อมเป็นไปเพื่อความฟุ้งซ่าน ความเพียรที่ย่อหย่อนนัก ก็เป็นไปเพื่อเกียจคร้าน เพราะเหตุนี้แล เธอจงตั้งความเพียรแต่พอเหมาะ จงทราบข้อที่อินทรีย์ทั้งหลายเสมอกัน (อินทรีย์ 5 = ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เสมอกัน คือมีความสมดุลกัน ทำงานเกื้อหนุนกันอย่างพอเหมาะ) และจงถือ นิमितในความสม่ำเสมอ” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ธาตุ 4

ธาตุ 4 หรือที่เรียกว่า ภูตรูป 4 ได้แก่

1) ปฐวีธาตุ สภาวะที่แผ่ไปหรือกินเนื้อที่, สภาพอันเป็นหลักที่ตั้งที่อาศัยแห่งสหาธาตุรูปเรียก สามีญว่า ธาตุเข้มแข็ง หรือธาตุดิน ได้แก่ ธาตุที่มีลักษณะแข็งแน่น ภายในตัวก็มี ภายนอกตัวก็มี กล่าวเฉพาะที่เป็นภายใน สำหรับกำหนด พอให้สำเร็จประโยชน์เป็นอารมณ์ของกรรมฐาน ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า หรือสิ่งอื่นใดก็ตามในตัว ที่มีลักษณะแข็งแน่นเป็นต้น อย่างเดียวกันนี้

2) อาโปธาตุ สภาวะที่เอิบอาบหรือดูดซึม หรือขานไป ขยายขนาด ผืนึก พูนเข้าด้วยกัน เรียก สามีญว่าธาตุน้ำ ได้แก่ ธาตุที่มีลักษณะเอิบอาบ ภายในตัวก็มี ภายนอกตัวก็มี กล่าวเฉพาะที่เป็นภายใน สำหรับกำหนด พอให้สำเร็จประโยชน์เป็นอารมณ์ของกรรมฐาน ได้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร หรือสิ่งอื่นใดก็ตามในตัว ที่มีลักษณะเอิบอาบเป็นต้น อย่างเดียวกันนี้

3) เตโชธาตุ สภาวะที่ทำให้ร้อน เรียกสามีญว่า ธาตุไฟ ได้แก่ ธาตุที่มีลักษณะร้อน ภายในตัวก็มี ภายนอกตัวก็มี กล่าวเฉพาะที่เป็นภายใน สำหรับกำหนด พอให้สำเร็จประโยชน์เป็นอารมณ์ของกรรมฐาน ได้แก่ ไฟที่ยังกายให้อบอุ่น ไฟที่ยังกายให้ทรุดโทรม ไฟที่ยังกายให้กระวนกระวาย ไฟที่ยังอาหารให้อย่อย หรือสิ่งอื่นใดก็ตามในตัว ที่มีลักษณะร้อนเป็นต้น อย่างเดียวกันนี้

4) วาโยธาตุ สภาวะที่ทำให้สั่นไหว เคลื่อนที่ และค้ำจุนเรียกสามีญว่า ธาตุลม ได้แก่ ธาตุที่มี

ลักษณะพัดผันเคร่งตึง ภายในตัวก็มี ภายนอกตัวก็มี กล่าวเฉพาะที่เป็นภายในสำหรับกำหนด พอให้สำเร็จประโยชน์เป็นอารมณ์ของกรรมฐาน ได้แก่ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในไส้ ลมซ่านไปตามตัว ลมหายใจ หรือสิ่งอื่นใดก็ตามในตัว ที่มีลักษณะพัดผันไปเป็นต้น อย่างเดียวกันนี้ (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตฺโต, 2556)

พระพุทธเจ้าทรงตรัสเกี่ยวกับ ธาตุ 4 ว่า ภิภขุทั้งหลาย ธาตุมี 4 ประการนี้ ธาตุ 4 ประการอะไรบ้าง คือ 1) ปฐวีธาตุ 2) อาโปธาตุ 3) เตโชธาตุ 4) วาโยธาตุ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ธาตุทั้ง 4 ที่ประกอบกันเป็นรูปกายหรือตัวตนนั้น ถ้าพิจารณากันอย่างวิทยาศาสตร์ก็คือสารประกอบอย่างหนึ่งของธาตุทั้ง 4 นั่นเอง ตัวธาตุอันเป็นเหตุของรูปที่มาเป็นปัจจัยกัน ก็ยังล้วนมีความไม่เที่ยง มีความแปรปรวน ทุกขังทนอยู่ด้วยยากหรือคงทนอยู่ไม่ได้นั่นเอง และเป็นอนัตตาในที่สุด กล่าวคือแม้ธาตุดินหนึ่ง ๆ เข้าไปในกายแล้วก็ล้วนแปรปรวนไปเป็นธาตุดินอื่น ๆ คงทนอยู่ไม่ได้จับถ้ำ และหลุดล่องเสื่อมดับไป ไม่คงสภาพของธาตุดินต้นกำเนิดแต่อย่างใด ส่วนน้ำนั้นเมื่อเข้าไปสู่กายก็ยังเป็นน้ำดี ๆ อยู่ แต่ก็ต้องแปรปรวนไม่เที่ยงไปเป็นน้ำต่าง ๆ ในร่างกาย เป็นของเสียยูเรียบ้าง น้ำมูก น้ำเลือด น้ำหนอง ต่าง ๆ นานาไม่คงรูปของธาตุน้ำเดิม ๆ อีกต่อไป และคงทนอยู่ไม่ได้ถูกขับออกมาตลอดเวลา เป็นอนัตตาในที่สุด ส่วนธาตุลมเมื่อเข้าไปก็แปรปรวนจาก O2 เป็น CO2 เสียด้วยความไม่เที่ยง และคงทนอยู่ยากต้องหายใจออกมา แสดงอนัตตาในลักษณะการเดียวกัน ส่วนธาตุไฟก็ไม่คงที่คงทน เมื่อธาตุใดแปรปรวนก็ร้อนเกินปกติบ้าง ร้อนน้อยกว่าปกติบ้าง ต้องวิ้งหาหมอกันให้วุ่นวาย แล้วก็ดับ ๆ เกิด ๆ ทดแทนกันอยู่ตลอดเวลา จนในที่สุดก็ดับไปอย่างถาวรก็เป็นอนัตตา พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “ภิภขุทั้งหลาย ตราบใดเรายังไม่รู้คุณ โดยความเป็นคุณ โทษโดยความเป็นโทษและเครื่องสลัดออกโดยความเป็นเครื่องสลัดออกจากธาตุ 4 ประการนี้ ตามความเป็นจริง ตรานั้นเราก็กฎิณญาณไม่ได้ว่าเป็นผู้ได้ตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณอันยอดเยี่ยมในโลก พร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก ในหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ เทวดาและมนุษย์ เมื่อใดเรารู้คุณโดยความเป็นคุณ โทษโดยความเป็นโทษ และเครื่องสลัดออกโดยความเป็นเครื่องสลัดออกจากธาตุ 4 ประการนี้ ตามความเป็นจริง เมื่อนั้นเราจึงปฏิญาณได้ว่า เป็นผู้ได้ตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณอันยอดเยี่ยมในโลก พร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก ในหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ เทวดาและมนุษย์ อนึ่ง ญาณและทัสสนะ เกิดขึ้นแล้วแก่เราว่า วิมุตติของเราไม่กำเริบ ชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย บัดนี้ภพใหม่ไม่มีอีก” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

เมื่อเข้าใจได้ดังนี้แล้ว อาตมยสมถกรรมฐานให้ใจสงบ แล้วเจริญวิปัสสนาให้เห็นได้ด้วยปัญญาตนว่า ตัวตนหรือรูปขันธ์หรือสังขารร่างกายทั้งปวงนั้น ความจริงแล้วในแต่ละอนุเซลล์ (Cell) ล้วนประกอบด้วยธาตุ 4 ทั้งสิ้น แล้วจึงมาประชุมเป็นมวลรวม เป็นกลุ่ม เป็นก้อนของอวัยวะน้อยใหญ่ จนเป็นตัวตนเป็นกลุ่มก้อนที่แลดูเป็นหนึ่ง เป็นรูปเดียวในขณะระยะหนึ่ง และยังเกิดช่องว่างต่าง ๆ ของอวัยวะน้อยใหญ่ (อากาสธาตุ) และเชื่อมโยงกันโดยวิญญาณธาตุอันคือระบบประสาทต่าง ๆ นั้นเอง จึงเป็นเพียงแลดูประหนึ่งว่าเป็นชิ้นเป็นมวลเป็นตัวตนหรือบุคคลเดียว แต่แท้ที่จริงกลับประกอบขึ้นแต่เหตุต่าง ๆ มาเป็นปัจจัยกัน มิใช่สิ่ง ๆ เดียวกันอย่างแท้จริง จึงย่อมไม่สามารถรวมกันได้อย่างจริงแท้แน่นอน อันในที่สุดจึงย่อมต้องแปรปรวน

(อนิจจัง) จึงคงทนอยู่ไม่ได้ (ทุกขัง) ย่อยยับแตกดับ กลับคืนสู่สภาพเดิม ๆ คือสูญล้วนสิ้น เป็นที่สุด กล่าวคือ สภาวะของสมมติสัจจะต้องดับไป แล้วแสดงสภาวะของพระอนัตตา ที่ไม่มีตัวตนอย่างเป็นแก่น แก่นถาวรแท้จริงหรือสูญอันเป็นปรมาตมสัจจะ

ความสำคัญของธาตุ 4

สิ่งทั้งหลายล้วนประกอบเข้าด้วยธาตุ 4 ทั้งสิ่งที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิต ธาตุเป็นส่วนหนึ่งที่เป็นพื้นฐาน ที่ก่อให้เกิดขึ้นในโลกใบนี้และธาตุเป็นองค์ประกอบของมนุษย์ สัตว์ และพืช ธาตุมีความสำคัญต่อการเป็น สิ่งหนึ่งหรือสิ่งแรกเริ่มในการทำให้เกิดหรือมีขึ้นของสิ่งมีชีวิต หากปราศจากธาตุทั้งสี่ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ สิ่งมีชีวิตทั้งหลายจะไม่สามารถดำรงอยู่ได้ ธาตุ 4 มีความสำคัญหลายประการ ได้แก่ เป็นที่อาศัยเกิดของ รูปอื่นๆ ด้วยอำนาจของอาโปธาตุนั้นทำให้ปฐวีธาตุมีอำนาจน้อยลง จึงเป็นเหตุให้วัตถุมีสภาพอ่อนเหลว และไหลไปได้ วาโยธาตุ ที่พัดอยู่ทั่วร่างกายทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวและสื่อสารกับโลกภายนอกได้ ในด้าน กรรมฐาน ธาตุทั้ง 4 ใช้เป็นนิมิต หรืออารมณ์ของผู้ปฏิบัติในการเจริญสมถกรรมฐาน ในการเจริญวิปัสสนา ภาวนานั้นใช้ธาตุ 4 เป็นการกำหนดรู้สภาวะธรรม คือ กรรมฐานที่กำหนดธาตุ 4 โดยพิจารณาว่ารูปร่างของ กายนี้ประกอบขึ้นจากองค์รวมแห่งธาตุ 4 อันว่างเปล่าจากความเป็นตัวตน ให้เห็นเป็นสักแต่ว่าธาตุ 4 ไม่ใช่ของเรา เราไม่ได้เป็นนั่น นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา เมื่อรู้เห็นเป็นจริงอย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายธาตุนั้น ทำจิตใจให้ คลายกำหนดในธาตุเหล่านั้น นอกจากนี้แล้ว ธาตุเป็นหลักวิปัสสนาภาวนาที่มีเฉพาะรูปนามเท่านั้น เป็น อารมณ์ ผู้ต้องการดับทุกข์ต่าง ๆ ให้หมดสิ้นไปจำต้องเรียนรู้เรื่องธาตุ 4 อันเป็นภูมิของวิปัสสนาให้เข้าใจ กระทั่งทราบชัดและเข้าถึงความจริงที่ว่าสรรพสิ่งทั้งหลายในโลกล้วนเป็น อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา การ กำหนดรู้กองรูปว่าเป็นเพียงกองรูป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็น ทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม พิจารณาธาตุ 4 ให้เกิดความเห็นแจ้งเข้าใจชัด รู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะ ที่เป็นจริง โดยพิจารณาว่ารูปร่างของกายนี้ประกอบขึ้นจากองค์รวมแห่งธาตุอันว่างเปล่าจากความเป็น ตัวตน โดยมีใจเป็นประธาน เป็นผู้ควบคุมให้ธาตุ 4 ทำอาภักปริญานัน ๆ ทั้งอิริยาบถใหญ่ คือ การเดิน ยืน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อย คือ การเหยียด คู้ ยกขึ้น วางลง ฯลฯ กายและใจทั้งสองนี้หลอกลวงเรามาตลอด ว่าเป็นตัวเป็นตนของใครคนหนึ่งอยู่จริง ๆ มีเขา มีเรา มีใครปรากฏอยู่อย่างยากที่จะปฏิเสธเมื่อไม่กำหนด พิจารณา ต่อเมื่อพิจารณาโดยแยบคาย จนกระทั่งเกิดปัญญาหยั่งเห็นตามความเป็นจริงแล้ว ก็จะทำให้เห็นว่า กายมนุษย์อันอาศัยธาตุ 4 นี้ ไม่แปลกไปกว่าดิน น้ำ ไฟ ลม แต่อย่างใด

ธาตุกัมมัญฐาน คือ กรรมฐานที่พิจารณาธาตุเป็นอารมณ์ กล่าวคือ กำหนดพิจารณาร่างกายแยก เป็นส่วน ๆ ให้เห็นว่าเป็นแต่เพียงธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ประชุมกันอยู่ จึงขึ้นหรืออิงอยู่กับเหตุคือ ดิน น้ำ ลม ไฟ จึงไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา นามธรรมที่รู้จักกันด้วยชื่อ กำหนดรู้ด้วยใจเป็นเรื่องของ จิตใจ สิ่งที่ไม่มรูปร่าง ไม่ใช่รูปแต่่น้อมมาเป็นอารมณ์ของจิตได้ การปฏิบัติกรรมฐานต้องมีความเข้าใจ รูปธรรม นามธรรม จะรู้ได้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่สิ่งที่กำหนดรู้คือ ใจ เป็นตัวกำหนดจำแนกได้ว่าสิ่งใด

เป็นรูป สิ่งใดเป็นนาม การปฏิบัติจึงจะมีความก้าวหน้า ตามแนวทางหรือวิถีปฏิบัติที่เหมาะสม (Chanthathong, 2021) ดังนี้

1) การพิจารณาธาตุดิน คือ กระดูกที่มีอยู่ในร่างของมนุษย์เรา และเป็นส่วนสำคัญ ค้ำให้คนเดินได้ ตั้งตัวตรงได้ ก็เกิดจากธาตุดิน หากธาตุดิน หรือกระดูกอ่อนแอ ก็เกิดเวทนา คือ การปวดหลัง ปวดเอว เป็นต้น

2) การพิจารณาอาโปธาตุ ที่เป็นธาตุน้ำ ความเปียกชื้น ธรรมชาติที่เปียกชื้นความเหนียว ธรรมชาติเป็นเครื่องเกาะกุมรูป เป็นภายในตน มีเฉพาะตนที่กรรมอันประกอบด้วยตัณหาและภริยัคคี ยึดถือ ซึ่งเป็นภายในตน เช่น ดีเสลด หนอง เลือดเหื่อ มันทันน้ำตา เพลวมน น้ำลาย น้ำมูก ไชข้อ มูล หรือความเปียกชื้น ธรรมชาติที่เปียกชื้นความเหนียว

3) การพิจารณาธาตุไฟ คือ ภาวะที่ทำให้ร้อน เรียกสามัญว่า ธาตุไฟ ธาตุที่มีลักษณะร้อน ความร้อนในร่างกาย ได้แก่ ไฟที่ยังกายให้อบอุ่น ไฟที่ยังกายให้ทรุดโทรม ไฟที่ยังกายให้กระวนกระวายและไฟที่เผาอาหารให้ย่อย

4) ธาตุลม ภาวะที่ทำให้สั่นไหวเคลื่อนที่และค้ำจุน เรียกสามัญว่า ธาตุลมธาตุลม คือธาตุที่มีลักษณะพัดไปมา ภาวะสั่นไหว เกร็งตึง ค้ำจุน, ในร่างกายนี้ส่วนที่ใช้ (พระเทพปัญญาเมธี ทองอยู่ ญาณวิสุทธิ, 2558)

การกำหนดธาตุ 4 ในกรรมฐานนี้เป็นคู่ปรับแก้วิจิกิจฉา วิจิกิจฉามีปกติให้ลังเลไม่แน่งได้ ส่วนกรรมฐานนี้มีปกติให้กำหนดรู้โดยสภาวะ คนผู้ไม่กำหนดรู้โดยสภาวะ ไม่รู้จักสิ่งนั้น ๆ ตามความเป็นจริงจึงมีความสงสัย เมื่อเข้าใจตามเป็นจริงแล้ว ก็สิ้นสงสัยไปได้อย่างหนึ่งที่แสดงกรรมฐานไว้ ก็เพื่อให้เข้าใจความเป็นจริงของร่างกาย เป็นอุปายกำหนดรู้สภาวะธรรมอย่างหนึ่ง เป็นเหตุให้ออกไปกำหนดสภาวะธรรมอย่างอื่นอีก ผู้ปฏิบัติที่เจริญสติระลึกทั่วทั้ง 4 ตามนัยที่กล่าวมานี้ ย่อมรู้ชัดว่ามีเพียงสภาวะแข็ง อ่อน ไหล เกาะกุม เย็น ร้อน หรือหย่อน ตึง ไม่มีบุคคล อตตัตตัตตเราเรา ไม่มี บุรุษ สตรีใด ๆ ทั้งสิ้น ดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงว่า “ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ ตามอาการที่ตั้งอยู่และดำรงอยู่ด้วยอิริยาบถใด อิริยาบถหนึ่ง ให้เห็นเป็นเพียงธาตุว่าปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ และวาโยธาตุมีอยู่ในกายนี้” (พระโสมณมหาเถระ มหาสิทธาตอ, 2553) เมื่อเจริญวิปัสสนากาฬนาพิจารณารูปนามธาตุ 4 ตามความเป็นจริง รู้ชัดความเกิด ความดับ คุณ โทษ และเครื่องสลัดออกจากอุปาทานชั้น 5 ตามความเป็นจริง ย่อมบรรลุธรรมชั้นสูงถึงพระนิพพานดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย อุปาทานชั้น 5 ประการนี้ ประกอบด้วยอะไรบ้าง คือ 1) รูปอุปาทานชั้น 2) เวทณูปาทานชั้น 3) สัญญูปาทานชั้น 4) สังขารูปาทานชั้น 5) วิญญาณูปาทานชั้น 5 ภิกษุทั้งหลาย เมื่อใดภิกษุรู้ชัดความเกิด ความดับ คุณ โทษ และเครื่องสลัดออกจากอุปาทานชั้น 5 ประการนี้ตามความเป็นจริง เป็นผู้หลุดพ้นเพราะไม่ถือมั่น เมื่อนั้น ภิกษุนี้เราเรียกว่าภิกษุผู้เป็นอรหันตชินาสพ อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระได้แล้ว บรรลุประโยชน์ตนโดยลำดับแล้ว สิ้นภวสังโยชน์แล้ว หลุดพ้นเพราะรู้โดยชอบ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

การปรับสมดุลอินทรีย์ 5 ตามธาตุทั้ง 4 ตามแนวทางพระพุทธศาสนา

การปรับอินทรีย์ 5 ตามธาตุ 4

เมื่อทราบความหมายและความสำคัญของอินทรีย์ 5 และธาตุ 4 แล้ว ในกระบวนการปรับอินทรีย์ตามธาตุนี้มีดังต่อไปนี้คือ

1) การปรับศรัทธากับธาตุ 4

ในทางพระพุทธศาสนาสอนว่า คนเราประกอบด้วยธาตุ 4 หรือมาจากธาตุ 4 รวมตัวกัน นั่นก็คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และกัธาตุไฟ นี่เป็นคำสอนทางพระพุทธศาสนา เพราะฉะนั้น การปรับศรัทธา ก็คือให้เชื่อว่า คนเรา หรือรูป ประกอบด้วยธาตุ 4 นั้นจริง ๆ ซึ่งจะทำให้เราพิจารณาแยกเป็นอย่าง ๆ ได้

2) การปรับวิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา กับธาตุ 4

เมื่อปรับศรัทธาให้ถูกต้องแล้ว วิริยะก็เกิดขึ้น เมื่อวิริยะเกิดขึ้น สติก็เกิดขึ้น เมื่อสติเกิดขึ้น สมาธิก็เกิดขึ้น เมื่อสมาธิเกิดขึ้น ปัญญาก็เกิดขึ้น เมื่อปัญญาเกิดขึ้น ก็จะทำให้รู้แจ้งเห็นจริง ๆ ในสิ่งที่กำลังทำนั้น ให้ประสบความสำเร็จได้ดังปรารถนา

หลักปฏิบัติในอินทรีย์ 5

1) สัทอินทรีย์ ในอินทรีย์ 5 ด้วยการนำจิตของตนให้ตั้งมั่นในศรัทธาหรือความเลื่อมใสในสิ่งที่ควรเชื่อ ควรกระทำ เช่น เชื่อว่าตนสามารถสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้หากตนขยันอ่านตำรามากขึ้น

2) วิริอินทรีย์ ในอินทรีย์ 5 ด้วยการนำจิตของตนให้ตั้งมั่นในความเพียร ความมานะอดทนต่อสิ่งที่ตนกระทำเพื่อยังประโยชน์ให้เกิดขึ้นแก่ตนมากที่สุด เช่น มีความขยันเพียรพยายามที่จะอ่านตำราสอบ

3) สตินทรีย์ ในอินทรีย์ 5 ด้วยการนำจิตของตนให้ตั้งมั่นในความระลึกได้ขณะกระทำสิ่งใด อันปราศจากความเลือนลหายหรือความลืมนั่นจะช่วยนำพาตนไปสู่ความเจริญ เช่น มีสติหรือความระลึกได้ขณะทำข้อสอบจำคำตอบที่ได้จากการอ่านตำราสอบ

4) สมาธิในทรีย์ ในอินทรีย์ 5 ด้วยการนำจิตของตนให้ตั้งมั่นอยู่ในความสงบ มีสมาธิ จิตเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับสิ่งที่ตนดำเนินอยู่ เช่น มีสมาธิในการทำข้อสอบ

5) ปัญญินทรีย์ ในอินทรีย์ 5 ด้วยการนำจิตของตนให้ตั้งมั่นอยู่กับปัญญา คือ รู้จักใช้ความรู้ในการคิด วิเคราะห์ต่อสิ่งที่ตนจะกระทำหรือขณะกระทำเพื่อให้รู้แจ้งต่อสิ่งนั้น เช่น รู้จักคิดวิเคราะห์หาคำตอบจากข้อสอบตามที่ได้อ่านตำรามาแล้วล่วงหน้า

การปรับสมดุลของอินทรีย์ 5 ตามธาตุ 4 (ภูตรูป 4) โดยไม่เข้มงวดเกินไปหรือน้อยเกินไปเพื่อให้ได้ทางสายกลางในการประพฤติปฏิบัติ ร่างกายไม่อ่อนล้าเกินไปอาจทำให้ไม่สบายได้หรือหยาบคายเกินไปทำให้เกิดเกียจคร้านได้ (พระมานะ พุฒจันทร์ และ วิโรจน์ คุ่มครอง, 2565) เมื่อตั้งมั่นในอินทรีย์

5 ตามธาตุ 4 ย่อมเกิดอันสงส์มาก ดังตัวอย่างข้างต้น เมื่อนักศึกษาที่ต้องการสอบเข้าเรียนต่อระดับสูงด้วยหลักอินทรีย์ 5 มีความศรัทธาเชื่อมั่นในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ ตามด้วยวิริยะ ขยันหมั่นเพียรอ่านตำราให้มาก ด้วยสติจดจ่อ มีสมาธิแน่นแน่ว ปัญญาเกิด ทำข้อสอบก็ได้ นี่เป็นแนวทางที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระได้แล้ว บรรลุประโยชน์ตนโดยลำดับแล้ว

ปรับสมดุลอินทรีย์ 5 ตามธาตุทั้ง 4 เพื่อการบรรลุธรรมชั้นสูง

ในความแตกต่างของอินทรีย์ 5 พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย บุคคล 1) เป็นพระอรหันต์เพราะมีอินทรีย์ 5 ประการนี้ครบถ้วนบริบูรณ์ 2) เป็นพระอนาคามีเพราะมีอินทรีย์อ่อนกว่าพระอรหันต์นั้น 3) เป็นพระสกทาคามีเพราะมีอินทรีย์อ่อนกว่าพระอนาคามีนั้น 4) เป็นพระโสดาบันเพราะมีอินทรีย์อ่อนกว่าพระสกทาคามีนั้น 5) เป็นพระโสดาบันผู้ธัมมานุสारीเพราะมีอินทรีย์อ่อนกว่าพระโสดาบันนั้น 6) เป็นพระโสดาบันผู้สัทธานุสारीเพราะมีอินทรีย์อ่อนกว่าพระโสดาบันผู้ธัมมานุสारीนั้น ภิกษุทั้งหลาย ความแตกต่างแห่งผลย่อมมีเพราะความแตกต่างแห่งอินทรีย์ความแตกต่างแห่งบุคคลย่อมมีเพราะความแตกต่างแห่งผล อย่างนี้” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ความเข้มข้นในการปฏิบัติกรรมฐานอย่างจริงจังจะมีการปรับอินทรีย์ 5 ตามธาตุ 4 กำหนดพิจารณาร่างกายแยกเป็นส่วน ๆ ให้เห็นว่าเป็นแต่เพียงธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ประชุมกันอยู่ จึงขึ้นหรืออิงอยู่กับเหตุคือ ดิน น้ำ ลม ไฟ จึงไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา นามธรรมที่รู้จักกันด้วยชื่อ กำหนดรู้ด้วยใจเป็นเรื่องของจิตใจ สิ่งที่ไม่รูปร่าง ไม่ใช้รูปแต่น้อมมาเป็นอารมณ์ของจิตได้ การปฏิบัติกรรมฐานต้องมีความเข้าใจรูปธรรม นามธรรม จะรู้ได้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่สิ่งที่กำหนดรู้คือใจ เป็นตัวกำหนดจำแนกได้ว่าสิ่งใดเป็นรูป สิ่งใดเป็นนามผู้ปฏิบัติต้องมีสติ สัมปชัญญะอยู่ในกายเสมอ ดังเช่นที่พระพุทธเจ้าตรัสกับปิงคิยะตอนหนึ่งว่า ปิงคิยะ พระวักกสิ พระภัทราวุธะ และพระอาฬวีโคดม เป็นผู้มีความน้อมลงแล้ว (ได้บรรลุอรหัตตด้วยศรัทธาสุระ) ฉันทิ แต่ท่านก็จงปล่อยศรัทธาลง ฉันทิ ปิงคิยะ เมื่อท่านน้อมลงด้วยศรัทธาปรารภวิปัสสนา โดยนัยเป็นต้นว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง ก็จักถึงนิพพาน อันเป็นฝั่งโน้นแห่ง วัฏฏะอันเป็นบ่วงแห่งมัจจุราชฯ พระปิงคิยะเมื่อจะประกาศความเลื่อมใสของตนจึงกราบทูลว่า ข้าพระองค์นี้ย่อมเลื่อมใสอย่างยิ่ง เพราะได้ฟังพระวาจาของพระองค์ผู้เป็นมุณี พระองค์มีกิเลสดุจหลังคาอันเปิดแล้ว ตรัสรู้แล้วด้วยพระองค์เอง ไม่มีกิเลสดุจเสา เชื้อน ทรงมีปฏิภาณ ทรงทราบธรรมเป็นเหตุกล่าวว่าประเสริฐยิ่ง ทรงทราบธรรมชาติทั้งปวง ทั้งเลวและประณีต พระองค์เป็นศาสดาผู้กระทำที่สุดแห่งปัญหาทั้งหลาย แก่เหล่าชนผู้มีความสงสัยปฏิญาณอยู่ นิพพานอันกิเลสมีราคะเป็นต้นไม่พึงนำไปได้ เป็นธรรมไม่กำเริบ หาอุปมาในที่ไหน ๆ มิได้ ข้าพระองค์จักถึงอนุภาทิเสสนิพพานธาตุแน่แท้ ข้าพระองค์ไม่มีความสงสัยในนิพพานนี้เลย ขอพระองค์จงทรงจำข้าพระองค์ว่า เป็นผู้ที่มีจิตน้อมไปแล้ว (ในนิพพาน) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

การปรับอินทรีย์ 5 ตามธาตุ 4 ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

กำหนดรู้รูปนามให้ทันปัจจุบันขณะที่กำลังเกิดขึ้น เพราะโงฐัพพารมณัมมักเป็นช่องทางให้ตัณหา และอวิชชาแทรกเข้ามาครอบงำจิต ซึ่งนำไปสู่การหลงผิดคิดว่าสรรพสิ่งเป็นสภาวะคงทนถาวร เป็นสุข และมีตัวตน เราสามารถรับรู้การกระทบสัมผัสได้ทุกที่ การกระทบกับโงฐัพพารมณีย่อมเป็นเหตุให้เกิดกายวิญญาน ดังนั้น ในขณะที่เห็นผู้ปฏิบัติธรรมไม่ได้คิดว่าอารมณ์ที่เห็นเป็นอะไร เพียงแต่เห็นสภาวะปรมาณูเท่านั้น จึงควรกำหนดรู้อารมณ์ที่เห็นทันที เพราะเป็นสิ่งที่สำคัญมากที่จะต้องใส่ใจกับอารมณ์ที่ปรากฏต่อหน้า ให้ทันปัจจุบันขณะ หากสามารถตั้งสติกำหนดรู้ในทุกขณะ และหยั่งเห็นว่าธาตุทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตถ์ตน ความผูกพันก็จะไม่เกิดขึ้น และจะสามารถดำเนินไปในวิปัสสนาธรรมที่ถูกต้องอันจะนำไปสู่ การรู้แจ้งมรรคผลนิพพานต่อไป

การปรับอินทรีย์ 5 แล้วมาพิจารณาธาตุ 4 ด้วยเช่นกัน คือ การพิจารณากำหนดรู้ธาตุ 4 เป็นอารมณ์ในขณะที่ปฏิบัติกรรมฐาน 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 ควรพิจารณากำหนดว่า “ถูกหนอ” นี้จัดเป็นการรู้สภาวะธรรม (พระโสภณมหาเถระ มหาสิลยาตอ, 2554) โดยมีวิธีกำหนดดังต่อไปนี้

1. การรู้สภาวะแข็งหรืออ่อน เป็นลักษณะพิเศษของปฐวีธาตุ เรียกว่า กกขพตฺ ตลกขณฺา ปฐวีธาตุมีสภาพแข็งกว่าธาตุอื่น ๆ ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เอ็น กระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่อาหารเก่า

2. การรู้สภาวะเย็นหรือร้อน เป็นลักษณะพิเศษของเตโชธาตุ เรียกว่า อุณหตฺตลกขณฺา ในมหาหัตถิปโทปมสูตรได้แสดงเตโชธาตุไว้เป็น 4 ลักษณะ กล่าวคือ เตโชธาตุที่ทำให้เกิดความอบอุ่นภายในร่างกาย ทำหน้าที่ย่อยอาหารต่าง ๆ ที่ดื่ม เคี้ยว หรือลิ้มรสเข้าไปในร่างกายให้ย่อยไป ทำให้อาหารแก่ทรุดโทรม หรือเปลี่ยนแปลงไป และทำให้อาหารย่อยสลาย

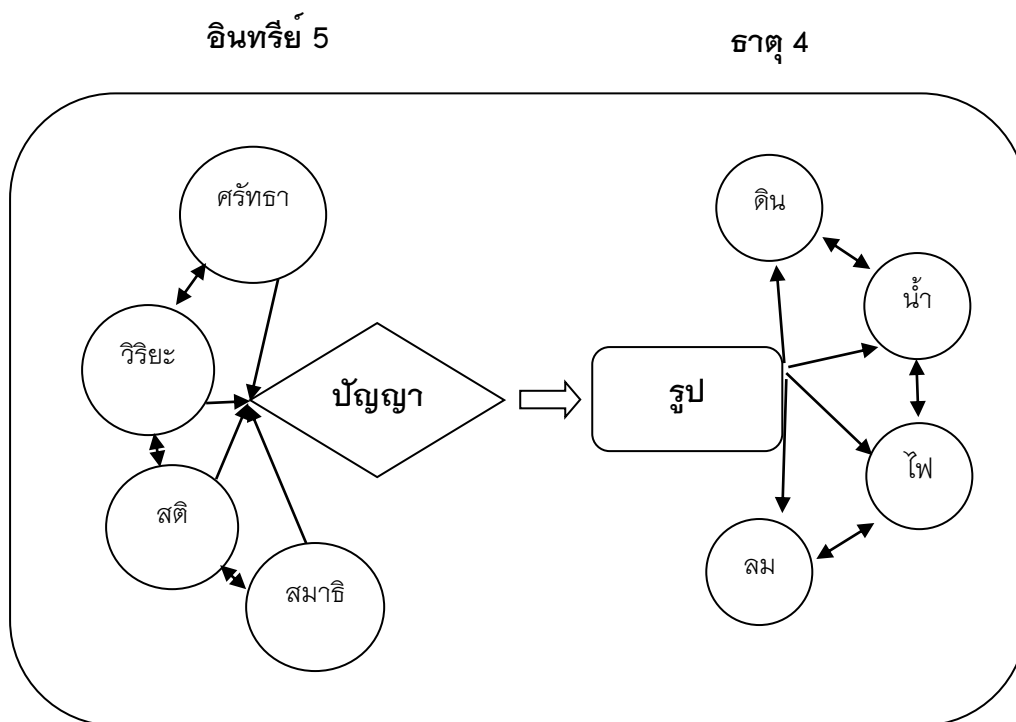
3. การรู้สภาวะหย่อนหรือตึง เป็นลักษณะพิเศษของวาโยธาตุ เรียกว่า วิตฺถมณฺลลกขณฺา การทำให้เคลื่อนไหวจากกระยะหนึ่งไปสู่อีกกระยะหนึ่ง เป็นกิจของวาโยธาตุ เรียกว่า สมุทฺธิรณฺสา การผลักดันเป็นอาการปรากฏของวาโยธาตุ เรียกว่า อภินิหารปจฺจุปฺปฏฺฐานา กล่าวคือ สภาวะที่เคลื่อนไหว มีลักษณะเฉพาะคือเคลื่อนที่หรือหยุดนิ่ง มีหน้าที่ให้ความสามารถในการเคลื่อนไหวแก่ธาตุอื่นที่เกิดขึ้นร่วมกัน

4. การรู้สภาวะของการไหลในขณะที่เหงื่อ น้ำลาย น้ำตา ไหลออก ในขณะที่นมไหลออกมาในขณะปััสสาวะ เป็นต้น เป็นลักษณะพิเศษของอาโปธาตุ เรียกว่า ปคฺขรณฺลกขณฺา การซึมแพร่กระจายไป ในขณะดื่มน้ำหรืออาบน้ำ เป็นต้น เป็นกิจของอาโปธาตุ เรียกว่า พฺรหฺนรณฺสา และการรวมตัวเป็นรูปร่าง เป็นอาการปรากฏของอาโปธาตุ เรียกว่า สงฺคหปจฺจุปฺปฏฺฐานา ซึ่งอาโปธาตุภายในก็มีภายนอกก็มี ได้แก่สิ่งที่เฝืออาบ ซึมซาบไป กำหนดได้มีในตน อาศัยตน คือ ดี เสดด น้ำเหลือง เลือด

เหงื่อ มันทัน น้ำตาเปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไช้ข้อ มูลหรือแม้สิ่งอื่นไม่ว่าชนิดใด ๆ ที่เอิบอาบซึมซาบไปกำหนดได้มีในตน อาศัยตน นี้เรียกว่า อาโปธาตุ

องค์ความรู้

จากการศึกษาทำให้เกิดองค์ความรู้ ซึ่งเป็นกระบวนการสร้างความสมดุลระหว่าง อินทรีย์ 5 กับธาตุ 4 เป็นความสัมพันธ์กันและเกิดผลเป็นทางไปสู่พระนิพพาน โดยเป็นการใช้อินทรีย์ 5 พิจารณารูป (ร่างกาย) เป็นธาตุ 4 หรือที่เรียกว่า มหาภูตรูป 4 ประกอบด้วย ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลมเพื่อเป็นการลดอัตตา ความมีตัวตน ความเป็นของของเรา ดังแผนภาพ



สรุป

หลักธรรมที่เป็นเครื่องวัดความพร้อม และบ่งชี้ความก้าวหน้าของบุคคล ในการปฏิบัติธรรม ได้แก่ อินทรีย์ 5 คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา หลักธรรมนี้ ใช้สำหรับการปฏิบัติธรรมได้ทั่วไป ตั้งแต่ต้นจนถึงที่สุด กล่าวคือ เมื่อมีศรัทธาทำให้เกิดความเพียร ความเพียรช่วยให้สติมั่นคง เมื่อสติมั่นคงแล้วกำหนดอารมณ์ก็ได้สมาธิ เมื่อมีสมาธิดีแล้วก็จะเกิดปัญญารู้เข้าใจมองเห็นซึ่งถึงโทษของอวิชชาต้นเหตุที่เป็นเหตุแห่งสังสารวัฏ มองเห็นคุณค่าของนิพพาน ซึ่งเป็นภาวะปราศจากความมืดแห่งอวิชชา และความทึบมัวแห่งต้นเหตุ สงบประณีตเยี่ยมครั้นเมื่อปัญญารู้ชัดเข้าใจด้วยตนเองแล้ว ก็จะเกิดมีศรัทธา ที่เป็นศรัทธาอย่างยิ่ง หรือยิ่งกว่าศรัทธา หมุนเวียนกลับเป็นลัทธิอินทรีย์อีก

ธาตุ 4 คือ รูป หรือรูปขันธ์ หรือกองร่างกาย เกิดจากเหตุหรือสิ่งที่มาเป็นปัจจัยกันของธาตุทั้ง 4 อันมี ธาตุดิน คือปฐวีธาตุ ธาตุน้ำ คืออาโปธาตุ ธาตุลม คือวาโยธาตุ และธาตุไฟ คือเตโชธาตุ หรือเรียกกันอีกชื่อหนึ่งว่ามหาภูตรูป ความหมายหรือความสำคัญของธาตุ 4 ไม่ว่าจะเป็นสังขตะ หรืออสังขตะก็ล้วนเป็นธาตุทั้งสิ้น แต่ว่า ธาตุ นั้นไม่อาจแสดงคุณค่าหรือคุณสมบัติออกมาจนกว่าจะถึงโอกาส เมื่อได้ปัจจัยเฉพาะได้โอกาสแห่งการปรุงแต่งปรับปรุงถูกต้องถึงจะแสดงคุณค่าที่แท้จริงออกมา ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม กำหนดรู้ด้วยใจเป็นเรื่องของจิตใจ นามธรรม หมายถึง สิ่งที่ไม่มียุข คือรู้ไม่ได้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่รู้ได้ด้วยใจ ได้แก่เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ญาณหยั่งรู้ว่า สิ่งทั้งหลายเป็นแต่เพียงนามและรูป

การปรับสมดุลอินทรีย์ 5 ตามธาตุ 4 ในทางพระพุทธศาสนาโดยหมั่นเจริญวิปัสสนาภาวนา สร้างอินทรีย์ให้แกร่งกล้าด้วยทางสายกลางไม่ตึงเกินไปหรือหย่อนเกินไป โดยการกำหนดรู้สภาวะธรรม เช่น การกำหนดรู้กองรูปที่ประกอบไปด้วยธาตุ 4 ดิน น้ำ ลม ไฟ มารวมกันตามเหตุตามปัจจัย ว่าเป็นเพียงกองรูป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน อันเกิดการเจริญวิปัสสนาภาวนา ได้แก่ การเกิดและพัฒนาขึ้นของปัญญาญาณ คือ ปรีชาหยั่งรู้ที่เกิดแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาโดยลำดับ มีสติรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์เห็นรูปนามธาตุ 4 ตามความเป็นจริง พิจารณาเห็นพระไตรลักษณ์ แล้วเกิดปัญญารู้แจ้ง เป็นผู้หมดจดกิเลสโดยสิ้นเชิง

เอกสารอ้างอิง

- พระเทพปัญญาเมธี (ทองอยู่ ญาณวิสุโท). (2558). *สารัตถธรรม*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2552). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2556). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 24). กรุงเทพฯ:ธรรมสภา.
- พระมานะ พุฒจันทร์ และ วิโรจน์ คุ่มครอง. (2565). อสุภกัมมัฏฐานอันเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 5(1), 327-338.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2553). *วิปัสสนาธุระ หลักการปฏิบัติวิปัสสนา*. (จำรูญ ธรรมดา, แปล). กรุงเทพฯ: ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2554). *นิพพานกถา*. (พระคันธสารภินวศ์, แปล). นครปฐม: ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์.

- พระสมชาย บัวแก้ว, พระมหาบุญศรี วงศ์แก้ว และ สุเชาว์ พลอยชุม. (2564). อภิสมาจาร
กระบวนการพัฒนาบุคลากรคุณภาพตามแนวพระพุทธศาสนา. *วารสารศิลปการจัดการ*, 5(3),
895–907.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*.
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- วิริยะ สว่างโชติ. (2550). *คุณภาพชีวิตและการส่งเสริม*. สืบค้นเมื่อ 20 กุมภาพันธ์ 2565, จาก
<http://www.thaingo.org/writer/view.php?id=410>.
- Chanthathong, S. (2021). The Significance of the Right View (Sammaditthi) in Theravada
Buddhism. *Journal of International Buddhist Studies*, 12(1), 61–70.
- Damnoen, P. S., Siri, P., Supattho, P. S., & Kaewwilai, K. (2021). The Development of Student
Characteristics in According to the Nawaluk Framework of the Buddhist integration of
Buddhapanya Sri Thawarawadee Buddhist College. *Asia Pacific Journal of Religions and
Cultures*, 5(2), 126–135.
- Tan, C. C., & Damnoen, P. S. (2020). Buddhist Noble Eightfold Path Approach in the Study of
Consumer and Organizational Behaviors. *Journal of MCU Peace Studies*, 8(1), 1–20.
- World Health Organization. (2002). *Active ageing: A Policy Framework*. Geneva: World Health
Organization.