



วารสารธรรมเพื่อชีวิต

JOURNAL OF DHAMMA FOR LIFE

ISSN: 2822-048X

<https://soo8.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/index>

Academic Article

การพิจารณากายตามแนวสติปัฏฐาน 4

Physical Contemplation of the Four Foundations of Mindfulness Approach

พระมหาบุญเลิศ บุญญเมธี (ภูเหม็น)¹, พระมหาเมธาสิทธิ์ ฐิตคุโณ (ชาญกลีน้อย)²,พระมหานิติทัศน์ ญาณสิทธิ (ศิริวัง)³Phramahā Bunlers Puññamedhī (Phumen)¹, Phramaha Methasit Thitaguno (Chanklinnoi)², Phramaha Nitithat Nāṇasiddhi (Siriwang)³

ARTICLE INFO

Name of Authors:

1. พระมหาบุญเลิศ บุญญเมธี (ภูเหม็น)
คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหา
มกุฏราชวิทยาลัย

Phramahā Bunlers Puññamedhī (Phumen)
Faculty of Religion and Philosophy,
Mahamakut Buddhist University, Thailand.
Email: boonloed1234@gmail.com

3. พระมหานิติทัศน์ ญาณสิทธิ (ศิริวัง)
คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหา
มกุฏราชวิทยาลัย

Phramaha Nitithat Nāṇasiddhi (Siriwang)
Faculty of Religion and Philosophy,
Mahamakut Buddhist University, Thailand.
Email: itihat1997@gmail.com

Corresponding Author*

2. พระมหาเมธาสิทธิ์ ฐิตคุโณ (ชาญกลีน้อย)
คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหา
มกุฏราชวิทยาลัย

Phramaha Methasit Thitaguno (Chanklinnoi)
Faculty of Religion and Philosophy,
Mahamakut Buddhist University, Thailand.
Email: methasit.cha@mbu.ac.th

คำสำคัญ

การพิจารณากาย; สติปัฏฐาน 4

Keywords:

Physical Contemplation; Four Foundations of Mindfulness

Article history:

Received: 20/02/2023

Revised: 15/11/2023

Accepted: 25/02/2024

Available online: 15/03/2024

How to Cite:

Phumen, P. B. P., et al. (2024).
Considering the Body According to the
Four Foundations of Mindfulness.
Journal Damma for Life, 30(1), 85-95.

ABSTRACT

The Physical Contemplation of the Four Foundations of Mindfulness involves directing attention towards the body or physical awareness in order to perceive reality. This practice entails recognizing the occurrence and degeneration of the body, and then relinquishing attachments and desires associated with it. By letting go of these attachments, individuals develop an awareness of the body as an objective reality rather than something to be deeply entrenched in. Viewing the body in this way helps diminish feelings of lust and guilt, leading to a clear state of mind without attachment to anything in the world. The guidelines for this practice are classified into six categories. Anapanasati, this involves focusing on the awareness of the breath, recognizing its occurrence and cessation as natural phenomena. Posture Awareness, this category focuses on being mindful of the four primary bodily postures: walking, standing, sitting, and lying down, acknowledging their impermanent nature. Actions and Activities, this aspect involves observing various bodily actions and activities, such as walking, looking, eating, drinking, speaking, and excreting, and understanding their impermanence. Contemplation of Body Parts, this entails reflecting on the various parts of the body, such as hair and nails, and understanding their impermanence. Contemplation of the Four Elements, this involves contemplating the body in terms of the four elements: earth, water, fire, and wind, recognizing their impermanence. Through these practices, individuals can develop a profound awareness of the body and its impermanent nature, leading to a deeper understanding of reality and a sense of detachment from worldly attachments.



บทคัดย่อ

การพิจารณาตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณากาย, การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันกายหรือความรู้สึกให้รู้เห็นตามความเป็นจริง การพิจารณาตามความรู้สึกเพื่อเห็นตามความเป็นจริงถึงความเกิดขึ้น และความเสื่อมไปของกายแล้วละวางความยึดติดถือมั่นด้วยกิเลสในกายตน ละวางความยึดติดถือมั่นด้วยกิเลสในกายผู้อื่นมีสติรู้ว่ากาย มีอยู่เพื่อให้หมายรู้ไปตามความเป็นจริงมิใช่เพื่อให้ยึดติดถือมั่นไว้ เมื่อพิจารณาเห็นตามความเป็นจริง เช่นนี้ตัณหาและความเห็นผิดย่อมจางคลายไป ปลอดภัยด้วยความไม่ยึดติดถือมั่นสิ่งใด ๆ ในโลก ท่านจำแนกแนวทางสำหรับการปฏิบัติไว้ 6 หมวด คือ 1) หมวดอานาปานสติคือ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกกล่าวคือมีสติพิจารณาลม หายใจเข้าออกว่าเกิดขึ้น และดับไป (เสื่อมไป, เปลี่ยนไป) เป็นธรรมดา 2) หมวดอิริยาบถคือการกำหนดรู้อิริยาบถใหญ่ทั้ง 4 คือ การเดิน ยืนนั่ง นอน กล่าวคือมีสติพิจารณาการเดิน ยืนนั่ง นอน หรืออิริยาบถใด ๆ ว่าเกิดขึ้น และดับไป (เสื่อมไป, เปลี่ยนไป) เป็นธรรมดา 3) หมวดสัมปชัญญะคือการกำหนดรู้อิริยาบถย่อยมีการเหยียด การคู้เป็นต้นร่วมไป กับอิริยาบถใหญ่กล่าวคือมีสติพิจารณาการก้าว ถอย แลมอง กิน ดื่ม พุด ขับถ่าย ฯลฯ ว่าเกิดขึ้น และ ดับไป (เสื่อมไป, เปลี่ยนไป) เป็นธรรมดา 4) หมวดปฏิกุศลมนสิการคือ การกำหนดรู้สิ่งปฏิกุศลว่าร่างกายเป็นของน่าเกลียดด้วย ผม ขน เป็นต้นกล่าวคือมีสติพิจารณากายนี้ตั้งแต่เท้าจรดปลายผม ว่าประกอบด้วยอวัยวะน้อยใหญ่ อันเกิดขึ้น และดับไป (เสื่อมไป, เปลี่ยนไป) เป็นธรรมดา 5) หมวดธาตุมนสิการคือ การกำหนดรู้ธาตุทั้ง 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำธาตุไฟ ธาตุลม กล่าวคือมีสติพิจารณาเห็นกายโดยความเป็นธาตุ 4 ดิน น้ำ ไฟ ลม อันเกิดขึ้น และ ดับไป (เสื่อมไป, เปลี่ยนไป) เป็นธรรมดา

บทนำ

พระพุทธศาสนามีแนวคำสอนที่ยึดมั่นอยู่กับหลักแห่งความเป็นจริง มีหลักการพื้นฐานเป็นกฎเกณฑ์ที่ธรรมชาติสร้างขึ้นมาก็คือทุกคนที่เกิดบนโลกนี้ล้วนมีวัฏจักรเป็นของตนเอง ได้แก่ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่มีใครฝืนกฎเกณฑ์ตรงนี้ได้ ซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งความทุกข์ทั้งปวง สิ่งเดียวที่ช่วยให้รู้สึกมีความสุข และพ้นทุกข์คือ การใช้ชีวิตอยู่บนหลักพื้นฐานแห่งความเป็นจริงที่ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปในท้ายสุด ไม่มี อะไร ยุ่งยากซับซ้อน หลักความเป็นจริงของศาสนาพุทธยังทำให้มองเห็นว่า เมื่อทำกรรมดีย่อมได้รับสิ่งดีเป็นการตอบแทน แต่เมื่อทำกรรมชั่วผลลัพธ์ที่ได้ก็จะตอบสนองในด้านร้ายกลับไปด้วย ไม่สามารถหลบเลี่ยง หรือขอใช้กรรมใด ๆ ได้ทั้งสิ้น “การปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางการปฏิบัติที่ว่าด้วยการ ฝึกอารมณ์เรียกว่าการเจริญกรรมฐานหรือการเจริญภาวนา แยกออกเป็น 2 แนวทาง ได้แก่ 1) สมถกรรมฐาน เป็นการฝึกอบรมทางด้านจิตใจให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม มีความเข้มแข็ง มั่นคง เบิกบาน สงบสุขผ่องใส พร้อมด้วยความเพียร สติ สมาธิ และ 2) วิปัสสนากรรมฐาน เป็นการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาให้เจริญทางด้านปัญญาโดยการรู้เท่าทันและเข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนมีจิตใจเป็นอิสระไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและความทุกข์” (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2538)

สุชีพ ปุญญานุภาพ ได้กล่าวว่า สติปัฏฐาน คือการตั้งสติ 4 อย่าง คือ การตั้งสติกำหนด พิจารณา กาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ เพื่อก้าวล่วงความโศกความคร่ำครวญ เพื่อให้ความทุกข์กาย ทุกข์ใจตั้งอยู่ไม่ได้ เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน (สุชีพ ปุญญานุภาพ, 2539)

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า สติปัฏฐาน คือ การตั้งสติสัมปชัญญะเพียรพิจารณากาย เวทนาจิต และธรรม เพื่อ กำจัดความทุกข์ทั้งปวง การตั้งสติกำหนดพิจารณาในสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งนั้นๆ เป็นของนั่นเอง

การพิจารณากายตามแนวสติปัฏฐาน 4

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึงการตั้งสติกำหนดพิจารณากาย, การมีสติกำกับดู รู้เท่าทันกายหรือดู รู้ทันกาย ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) การพิจารณาตามดูรู้ทันกายเพื่อเห็น ตามความเป็นจริงถึงความเกิดขึ้น และ ความเสื่อมไปของกายแล้วละวางความยึดติดถือมั่นด้วยกิเลสในกายตน ละวางความยึดติดถือมั่นด้วยกิเลสในกายผู้อื่นมีสติรู้ว่ากายมีอยู่เพื่อให้หมายรู้ไปตามความเป็นจริงมิใช่เพื่อยึด ติดถือมั่นไว้

หลักปฏิบัติว่าด้วยการพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางกาย คือเอาสติไปตั้งไว้ที่กายในอิริยาบถ ต่างๆ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในพระไตรปิฎก มีพระบาลีรับรองว่า

“กาเย กายานุปัสสี วิหริติ อาตาปี สมปะชาโน สติมา” (มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2546: ที.ม. (บาลี) 10/373/248) แปลว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณา เห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ” (มหา มกุฏราชวิทยาลัย. 2546: ที.ม. (ไทย) 10/373/310)

ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ มีอารมณ์สมณะ 3 ปัพพะ คือ 1. อานาปานปัพพะ 2. ปฏิกูล มนสิการปัพพะ 3. ธาตุมนสิการปัพพะ ซึ่งเป็นได้ทั้งสมณะและวิปัสสนา ในที่นี้จะนำเสนอเฉพาะหมวด ที่เป็น วิปัสสนาล้วน อันได้แก่ อิริยาบถปัพพะ สัมปชัญญูปัพพะ และธาตุมนสิการปัพพะ ซึ่งเป็นทั้งสมณ และวิปัสสนา ดังนี้

1. อิริยาบถปัพพะ ว่าด้วยวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับอิริยาบถหลัก 4 ประการ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน มีพระพุทธ คำรัสตรัสวิธีปฏิบัติไว้ว่า “ปุณ จปริ ภิกขเว ภิกขุ คจจนโต วา คจจามีติ ปชานาติ” (มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2546: ม.ม. (บาลี) 12/108/77) แปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุ เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า เราเดิน” (มหามกุฏ ราชวิทยาลัย. 2546: ม.ม. (ไทย) 12/108/104) แม้ในอิริยาบถ คือ ยืน นั่ง และนอน ก็มีพระดำรัสตรัสไว้ใน ลักษณะเดียวกันนี้

ในคัมภีร์อรรถกถา แสดงวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับอิริยาบถหลักไว้ว่า การเดิน ความว่า เดินไปโดย การแผ่ขยาย ของวาโยธาตุที่เกิดจากกิริยาของจิต วาโยธาตุเกิดจากจิต เพราะฉะนั้น ภิกษุนี้ จะรู้ชัด (อิริยาบถ) อย่างนี้ว่า จิต (ความคิด) เกิดขึ้นว่า เราจักเดิน จิตนั้นจะให้วาโยเกิด จะให้การไหววาโยเกิด. การเคลื่อนไหวกายทั้งหมดไป

ข้างหน้า โดยการแผ่ขยายของวาโยธาตุอันเกิดจากกิริยาของจิต เรียกว่า การเดิน (มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2546: ม.ม.อ. (บาลี) 17/134/684 – 685)

ในการปฏิบัติวิปัสสนา เปรียบเทียบการเดินจงกรม 6 ระยะเวลา โดยท่านวิปัสสนาจารย์กำหนด แบ่งไว้เพื่อสะดวกในการปฏิบัติเป็นชั้น ๆ ดังนี้

- 1 ระยะเวลา กำหนด ขว้างงนอน – ซ้ายงนอน
- 2 ระยะเวลา กำหนด ยกนอน – เหยียบนอน
- 3 ระยะเวลา กำหนด ยกนอน – ย่างนอน – เหยียบนอน
- 4 ระยะเวลา กำหนด ยกสั้นนอน – ยกนอน – ย่างนอน – เหยียบนอน
- 5 ระยะเวลา กำหนด ยกสั้นนอน – ยกนอน – ย่างนอน – ลงนอน – คุกนอน
- 6 ระยะเวลา กำหนด ยกสั้นนอน – ยกนอน – ย่างนอน – ลงนอน – คุกนอน – กदनอน (ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนานิคม, 2540)

2. สัมปชัญญะปีพพะ เป็นหลักปฏิบัติเกี่ยวกับอิริยาบถย่อย ซึ่งเนื่องอยู่กับอิริยาบถหลัก เช่น การก้าวไป การถอยกลับ การแลดู เหลี้ยวดู การคู้ การเหยียด การครองสังฆาฏิ บาตร จีวร การฉัน การเคี้ยว การถ่าย อุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น พระพุทธองค์ตรัสวิธีปฏิบัติทุก ๆ อิริยาบถที่เคลื่อนไหว ทางร่างกาย มีพุทธดำรัสว่า “ปุณ จปรํ ภิกขเว ภิกขุ อภิกกนเต ปฏิกกนเต สมปะชานการี โทติ” (มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2546: ที.ม. (บาลี) 10/376/250) แปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุ ทำความรู้สึกรู้ตัวในการก้าวไป การถอยกลับ” (มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2546: ที.ม. (ไทย) 10/376/305) ในอิริยาบถย่อย ๆ อื่น ก็มีพุทธดำรัสไว้ในลักษณะเดียวกันนี้ ในอรรถกถาได้กล่าวอธิบายไว้ว่า ภิกษุยอมเป็น ผู้ทำสัมปชัญญะ (ความเป็นผู้รู้พร้อม) ในการก้าวไป ข้างหน้า และถอยกลับมาข้างหลัง ย่อมเป็น ผู้ทำสัมปชัญญะ ในการแลไปข้างหน้าแลเหลียวไปข้างซ้าย ข้างขวา ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการ คู้วักวะระเข้า เหยียดออก ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการกิน ดม เคี้ยว และลิ้ม ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการถ่าย อุจจาระ และปัสสาวะ ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด และความเป็นผู้หนึ่งอยู่ (มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2546: ที.ม.อ. (ไทย) 15/276/212 และ ม.ม.อ. (ไทย) 17/135/608 – 609)

ในอรรถกถาอธิบายสัมปชัญญะ มี 4 ประการ คือ

ประการที่ 1 ความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาว่า มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ เรียกว่า สาทถกสัมปชัญญะ ประการที่ 2 ความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาว่า เป็นสัปายะหรือไม่เป็นสัปายะ เรียกว่า สัปายะสัมปชัญญะ ประการที่ 3 ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาว่า อารมณ์นั้นถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง เรียกว่า โจรสัมปชัญญะ ประการที่ 4 ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาว่า รู้สึกตัวชัดว่าไม่หลงลืมในขณะที่ทำกิจนั้น ๆ เรียกว่า อสัมโมหสัมปชัญญะ (มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2546: ที.สี.อ. (บาลี) 214/166. และ อภิ.วิ.อ. (บาลี) 523/372 – 373)

3. **ธาตุมนสิการปัพพะ** เป็นหลักปฏิบัติว่าด้วยวิธีกำหนดพิจารณาเกี่ยวกับธาตุทั้ง 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม ดังมีพระพุทธดำรัสว่า “ปุณ จปริ ภิกขเว ภิกขุ อิมเมว กายิ ยถาดิ ยถาปณิหิติ ธาตุ โส ปจจ เวกขติ อตถิ อิมสมิ กายเ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุติ” (มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2546: ที.ม. (บาลี) 10/378/251) แปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุ พิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุ ว่า ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่” (มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2546: ที.ม. (ไทย) 10/378/307)

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้อธิบายไว้ในหนังสือมหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่ พระนิพพาน มีความว่า ธาตุ 4 เหล่านี้ บางแห่งเรียกว่า มหาภูตรูป คือ รูปที่ใหญ่โตปรากฏชัด แปลว่า รูปที่ใหญ่โตโดยรูปร่างและปรากฏชัดโดยลักษณะ เพราะวัตถุสิ่งของทั้งสิ้นประกอบขึ้นจากรูปเหล่านี้ ซึ่งมีลักษณะเฉพาะตนเด่นชัดกล่าวคือ

1) ปฐวีธาตุ คือ ธาตุที่มีลักษณะแข็งแข็ง ภายในตัว ก็มี กายนอกตัวก็มี กล่าวเฉพาะที่เป็นภายใน สำหรับกำหนด พอให้สำเร็จประโยชน์เป็น อารมณฺ์ของกรรมฐาน ได้แก่ ฝม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า หรือสิ่งอื่นใดก็ตามในตัว ที่มีลักษณะแข็งแข็งเป็นต้น อย่างเดียวกันนี้

2) อาโปธาตุ คือ ธาตุที่มีลักษณะเอิบอาบ ภายใน ตัวก็มี กายนอกตัวก็มี กล่าวเฉพาะที่เป็นภายใน สำหรับกำหนด พอให้สำเร็จประโยชน์เป็น อารมณฺ์ของกรรมฐาน ได้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เพลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร หรือสิ่งอื่นใดก็ตามในตัว ที่มีลักษณะเอิบอาบเป็นต้น อย่างเดียวกันนี้

3) เตโชธาตุ คือ ธาตุที่มีลักษณะร้อน ภายในตัวก็มี กายนอกตัวก็มี กล่าวเฉพาะที่เป็นภายใน สำหรับกำหนด พอให้สำเร็จประโยชน์เป็นอารมณฺ์ ของกรรมฐาน ได้แก่ ไฟที่ยังกายให้อบอุ่น ไฟที่ยังกายให้ทรุดโทรม ไฟที่ยังกายให้กระวน กระวาย ไฟที่ยังอาหารให้ย่อย หรือสิ่งอื่นใดก็ตามในตัว ที่มีลักษณะร้อนเป็นต้น อย่างเดียวกันนี้

4) วาโยธาตุ คือ ธาตุที่มีลักษณะพัดผันเคลื่อนไหว ภายใน ตัวก็มี กายนอกตัวก็มี กล่าวเฉพาะที่เป็นภายใน สำหรับกำหนด พอให้สำเร็จประโยชน์เป็น อารมณฺ์ของกรรมฐาน ได้แก่ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในไส้ ลมชาน ไปตามตัว ลมหายใจ หรือสิ่งอื่นใดก็ตามในตัว ที่มีลักษณะพัดผันไปเป็นต้น อย่างเดียวกันนี้ (มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2546: ม.อ.14/684-687/437, ม.ม.12/342/350, พระธรรม ปิฎก (ป.อ.ปยุตโต)

ธาตุ 4 ในฐานะเป็นอารมณ์กรรมฐาน

การกำหนดธาตุ 4 กรรมฐานนี้เป็นคู่ปรับแก้วิจิกิจฉา วิจิกิจฉามีปกติให้ลังเลไม่แน่วแน่ได้ส่วนกรรมฐานนี้มีปกติให้กำหนดรู้โดยสภาวะ คนผู้ไม่กำหนดรู้โดยสภาวะ ไม่รู้จักสิ่งนั้น ๆ ตามความเป็นจริงจึงมีความสงสัย เมื่อเข้าใจตามเป็นจริงแล้ว ก็สิ้นสงสัยไปได้อย่างหนึ่งที่แสดงกรรมฐานไว้ก็เพื่อจะให้เข้าใจความเป็นจริงของร่างกาย เป็นอุบายกำหนดรู้ สภาวะธรรมอย่างหนึ่ง เป็นเหตุให้ออกไปกำหนดสภาวะธรรมอย่างอื่นอีก

การกำหนดรู้กรรมฐานนี้ พึงกำหนดรู้ธาตุและสังขารก่อน สภาวะที่มีอยู่โดย ธรรมชาติ หรือมนุษย์ปรุงขึ้นเรียกว่าสังขาร ธาตุมี 4 อย่าง คือ ปฐวีธาตุ ธาตุดิน อาโปธาตุ ธาตุน้ำ เตโชธาตุ ธาตุไฟ วาโยธาตุ ธาตุลม ธาตุนี้มีทั้งภายนอกภายใน ภายนอก เช่น ภูเขา แม่น้ำ กองไฟ ลมพัด โดยลำดับกัน ธาตุภายในนั้น คือ ที่คุมเข้าเป็นร่างกายของสัตว์ ส่วนที่ แข็งมี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น เป็นปฐวีธาตุ ส่วนที่เป็นของเหลว เอิบ อาบอยู่ในร่างกาย รักษาร่างกายให้ชุ่มอยู่ เช่น เลือด มันทัน มันทเปลว และเหงื่อ เป็นต้น เป็น อาโปธาตุ ส่วนที่ร้อนอบอุณรักษาร่างกายไว้ไม่ให้เน่า คือโออุณเกิดแต่หายใจสูดอากาศเข้าไป ปรุณโลหิตที่เป็นไปโดยปกติ หรือที่ร้อนแรงขึ้นในเวลาเป็นไข้ และธาตุไฟสำหรับเผาอาหารให้ ย่อยเป็น เตโชธาตุ ส่วนที่พัดไปมาเป็นเครื่องค้ำจุนร่างกาย มีลมพัดขึ้นพัดลง และอากาศอื่น ซังอยู่ในช่องว่างร่างกาย แรงขับโลหิตให้เดินสะดวก และสูดอากาศเข้าไปขับลมออกมา (หายใจ) เป็นวาโยธาตุ ดังที่ตรัสไว้ในสามัญญผลสูตรว่า

สภาวะ 7 กองนั้นคืออะไรบ้าง คือ กองแห่งธาตุดิน กองแห่งธาตุน้ำ กองแห่งธาตุ ไฟกองแห่งธาตุลม กองสุข กองทุกข์ กองชีวะ สภาวะ 7 กองเหล่านี้ไม่มีผู้สร้าง ไม่มีผู้ บันดาล ไม่มีผู้เนรมิต ไม่มีผู้ให้เนรมิต ยังยืน มั่นคงดุษยอดภุชา ดุจเสาระเนียดไม้ ห้วนไหว ไม่ผ่นแปร ไม่กระทบกระทั่งกัน ไม่ก่อให้เกิดสุขหรือทุกข์ หรือทั้ง สุขและทุกข์ แก่กันและกัน ในสภาวะ 7 กองนั้น ไม่มีผู้ฆ่า ไม่มีผู้ใช้ให้คนอื่นฆ่า ไม่มีผู้ฟัง ไม่มีผู้ใช้ให้ คนอื่นฟัง ไม่มีผู้รู้ ไม่มีผู้ทำให้คนอื่นรู้ใครก็ตามแม้จะเอาศีลตราคมตัดศีระใคร ก็ไม่ ชื่อว่าปลงชีวิตใครได้ เพราะเป็นเพียง ศัสตราแทรกผ่านไประหว่างสภาวะ 7 กองเท่า นั้นเอง (มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2546: ที.สี. (ไทย) 9/174/58)

สำหรับสภาวะ 7 กองนี้เป็นที่ประชุมอยู่ในร่างกายของมนุษย์ ก่อให้เกิดร่างกาย ขึ้นมาจากธาตุทั้ง 4 และมีกองสุข กองทุกข์ กองชีวะเข้ามารวมกันเข้าเป็น 7 กอง สุข ทุกข์ และชีวิตของมนุษย์วนเวียนเปลี่ยนไป เรื่อย ๆ トラบเท่าที่มีลมหายใจ เมื่อหมดลมหายใจไป ก็เป็นอันว่าสิ้นสุดความเป็นมนุษย์ ที่เป็นของไม่เที่ยง ผู้ปฏิบัติธรรมควรมีสติและสัมปชัญญะ ในการเจริญภาวนาและกำหนดรู้ในธาตุทั้ง 4 ในหัวข้อถัดไป

1. วิธีกำหนดรู้ในธาตุ 4

การกำหนดรู้ธาตุ 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 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 ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่อาหารเก่า (มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2546: อภิ.วิ.อ. (ไทย) 78/464/96-97), ม.ม. (ไทย) 12/302/330)

2) การรู้สภาวะเย็นหรือร้อน เป็นลักษณะพิเศษของเตโชธาตุ เรียกว่า อุณหต ตลกขณา ในมหาหัตถิปโท ปมสูตรได้แสดงเตโชธาตุไว้เป็น 4 ลักษณะ กล่าวคือ เตโชธาตุที่ทำให้เกิดความอบอุ่นภายในร่างกาย ทำหน้าที่ย่อยอาหารต่าง ๆ ที่ดื่ม เคี้ยว หรือลิ้มรสเข้าไป ในร่างกายให้ย่อยไป ทำให้ร่างกายแก่ ทรุคโทรม หรือเปลี่ยนแปลงไป และทำให้ร่างกาย กระสับกระส่าย (มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2546: ม.ม. (ไทย) 12/304/334)

3) การรู้สภาวะหย่อนหรือตึง เป็นลักษณะพิเศษของวาโยธาตุ เรียกว่า วิตถมณลกขณาการทำให้เคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง เป็นกิจของวาโยธาตุ เรียกว่า สมุทธรณรสาการผลัดกัน เป็นอาการปรากฏของวาโยธาตุ เรียกว่า อภินิหารปจ จุปฏฐานา กล่าวคือ สภาวะที่เคลื่อนไหว มีลักษณะเฉพาะคือเคลื่อนที่หรือหยุดนิ่ง มีหน้าที่ให้ ความสามารถในการเคลื่อนไหวแก่ธาตุอื่นที่เกิดร่วมกัน (มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2546: ม.ม. (ไทย) 13/117/128)

4) การรู้สภาวะของการไหลในขณะที่เห็งื่อน้ำลายน้ำตาไหลออก ในขณะที่ดมเสลด ถ่มน้ำลาย และในขณะที่ปัสสาวะ เป็นต้น เป็นลักษณะพิเศษของอาโปธาตุ เรียกว่า ปคฺขรณลกขณา การซึมแผ่กระจายไป ในขณะที่ดื่มน้ำหรืออาบน้ำ เป็นต้น เป็นกิจของ อาโปธาตุ เรียกว่า พรุหรรสา และการรวมตัวเป็นรูปร่าง เป็นอาการปรากฏของอาโปธาตุ เรียกว่า สงคหปจจุปฏฐานา ซึ่งอาโปธาตุภายในก็มี ภายนอกก็มี ได้แก่สิ่งที่เอิบอาบ ซึมซาบ ไป กำหนดได้มีในตน อาศัยตน คือ ตี เสลด น้ำเหลือง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตาเปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร หรือแม้สิ่งอื่นไม่ว่าชนิดใด ๆ ที่เอิบอาบซึมซาบไป กำหนดได้ มีในตน อาศัยตน นี้เรียกว่า อาโปธาตุ (ดูรายละเอียดใน มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2546: ม.อ. 14/684-687/437, ม.ม. 12/342/350)

อาโปธาตุมิใช่โณฏฐัพพารมณที่กระทบสัมผัสทางกายได้ แต่เป็นสิ่งที่รู้ได้ทางใจ เมื่อกระทบกับปฐวีธาตุ เตโชธาตุและวาโยธาตุก่อนแล้ว จากนั้น ผู้ปฏิบัติจึงจะสามารถรู้ว่า อาโปธาตุด้วยการตามรู้สภาวะสัมผัส ความจริงแล้ว น้ำที่สัมผัสได้นั้นพึงทราบว่าเป็นปฐวี ธาตุที่มีลักษณะอ่อน ประกอบด้วยสภาวะเย็นหรือร้อนของ เตโชธาตุ และสภาวะหย่อนของ วาโยธาตุ ส่วนสภาวะการไหลหรือเกาะกุมของอาโปธาตุจริง ๆ นั้น เป็นสิ่งที่รู้ทางใจเท่านั้น

ผู้ปฏิบัติที่เจริญสติระลึกรู้เท่าทันธาตุทั้ง 4 ตามนัยที่กล่าวมานี้ ย่อมรู้ชัดว่ามีเพียง สภาวะแข็ง อ่อน ไหล เกาะกุม เย็น ร้อน หรือหย่อน ตึง ไม่มีบุคคล อัดตาดัตตนเราเขา ไม่มี บุรุษ สตรีใด ๆ ทั้งสิ้น ดังที่พระพุทธองค์ ทรงแสดงว่า “อิมเมว กาย ยถาสฺสิตฺ ฐาตุสเส ปจจเวกฺขติ “อตฺถิ อิมสฺมี กายเ ปถวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ ติ” แปลว่า “ภิกษุย่อมพิจารณา เห็นกายนี้ ตามอาการที่ตั้งอยู่และดำรงอยู่ด้วยอิริยาบถใด อิริยาบถหนึ่ง ให้เห็น เป็นเพียงธาตุ ว่าปฐวีธาตุ อาโปธาตุเตโชธาตุ และวาโยธาตุมีอยู่ในกายนี้” (พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), 2553: 269 – 270)

อานิสงส์การพิจารณาธาตุ 4

ในมหาสติปัฏฐานสูตรได้กล่าวถึงอานิสงส์ของการปฏิบัติเอาไว้แก่นักปฏิบัติธรรมว่าย่อมได้รับอานิสงส์ของการพิจารณาประจำดังต่อไปนี้

- 1) ทำให้สุขภาพทางร่างกาย และจิตใจดีขึ้น
- 2) ทำให้จิตใจเบิกบาน เอิบอิม แซ่มชื่น
- 3) ความวิตกกังวล และความเครียดลดลงอย่างมาก
- 4) เป็นผู้มึสติรู้เท่าทัน มีความผิดพลาดน้อย
- 5) มีประสิทธิภาพในการทำหน้าที่ต่าง ๆ ดีขึ้น

6) ไม่ตกใจกลัว เพราะเจริญสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ

7) มีความกล้าหาญ ในการกระทำคุณงามความดีอย่างสม่ำเสมอไม่ทอดยเยื่อหน่าย

8) ความยึดมั่นถือมั่นลดลง เพราะเข้าใจในสภาพที่แท้จริงของชีวิต

9) สามารถทำลายความโลภ ความโกรธ ให้ลดลงหรือหมดไปได้

10) ชื่อว่าเป็นการเตรียมความพร้อม และได้สะสมเหตุปัจจัย เพื่อการรู้แจ้ง อริยสัจ 4 อันจะนำไปสู่การบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ซึ่งเป็นที่สิ้นไปแห่งกิเลส (ความยึดมั่น ถือมั่นด้วยโมหะ) และกองทุกข์ทั้งหมด ได้ในปัจจุบันชาตินี้ หรือถ้าผู้ปฏิบัติกระทำอย่างต่อเนื่อง จะไม่เกิน 7 ปี เป็นอย่างช้าควรจะได้บรรลุอุทยมรรคอริยผลอย่างใดอย่างหนึ่ง แน่นนอน (มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2546: ม.ม. (ไทย) 12/103 –127)

อนึ่งอานิสงส์ของการพิจารณาธาตุ 4 เป็นอารมณ์กรรมฐาน เป็นการพิจารณา ภายในร่างกายของตน ที่ประกอบด้วยธาตุ 4 ที่มีดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นตัวอารมณ์ ให้เข้าใจว่า ร่างกายของมนุษย์นี้ ประกอบด้วยธาตุ 4 ก่อให้เกิดเป็นรูปร่างมีผม ขน เล็บ เส้นเอ็น เลือด เสลด เป็นต้น และพิจารณาให้เป็นอสุภะของเนาเปื่อย เป็นของน่ารังเกียจไม่น่ารักน่าหวง เมื่อพิจารณาได้ ทำให้จิตใจพลอยขะแย่งไปด้วย และมีใจไม่คิดว่าสวย งาม หรือน่ารักใคร่ ดังในพระไตรปิฎกตรัสไว้ว่า

เมธิยะ ภิกษุณันดำรงอยู่ในธรรม 5 ประการนี้แล้ว พึงเจริญธรรม 4 ประการ ให้ยิ่งขึ้นไป คือ 1) พึงเจริญอสุภะเพื่อละระคะ 2) พึงเจริญเมตตาเพื่อละพยาบาท 3) พึงเจริญอานาปานสติเพื่อตัดวิตก 4) พึงเจริญอนิจจสัญญาเพื่อถอนอัสมิมานะ เมธิยะ อนัตตสัญญาย่อมปรากฏแก่ภิกษุผู้ได้ อนิจจสัญญา ภิกษุผู้ได้อัตตสัญญา ย่อมบรรลุนิพพานที่ถอนอัสมิมานะได้ในปัจจุบัน (มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2546: อ.จ.นวก. (ไทย) 23/5/434)

การเจริญอสุภะนั้น ทำให้ละระคะ ที่เป็นกามกำหนดลงได้ เมื่อพิจารณานาน ๆ เข้าก็ย่อมจะเข้าสู่การเบื่อหน่ายในกาม ทำให้จิตใจไม่ยึดมั่นในกามที่เป็นของสกปรก ภายใน ร่างกายของมนุษย์ สามารถเข้าถึงธรรมชั้นสูงในลำดับต่อไป

สรุป

การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมันไม่ถูกครอบงำด้วย ความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลสมี 4 อย่างคือ กาย เวทนา จิต และธรรม การพิจารณาตามแนวสติปัฏฐาน 4 การพิจารณาตามดูรู้ทันกายเพื่อเห็นตามความเป็นจริงถึงความเกิดขึ้น และ ความเสื่อมไปของกายแล้วละวางความยึดติดถือมั่นด้วยกิเลสในกายตนละวางความยึดติดถือมั่นด้วยกิเลสในกายผู้อื่นมีสติรู้ว่ากายมีอยู่เพื่อให้หมายรู้ไปตามความเป็นจริงมิใช่เพื่อให้ยึดติดถือมั่นไว้

การพิจารณาตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือการพิจารณา กาย เวทนา จิต และ ธรรม โดยแบ่งเป็น การพิจารณากายคือ การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย, การมีสติกำกับดู รู้เท่าทันกายหรือดูรู้ทันกาย ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง ซึ่งในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ มีอารมณ์สมณะ 3 คือ 1.ว่าด้วยวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับอริยาบถหลัก 4 ประการ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน 2.หลักปฏิบัติเกี่ยวกับอริยาบถย่อย ซึ่งเนื่องอยู่กับอริยาบถหลัก เช่น การ

ก้าวไป การถอยกลับ การแลดู เหลียวดู การคู้ การเหยียด การครองสังขาริ บาตร จีวร การฉัน การเคี้ยว การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น 3.หลักปฏิบัติว่าด้วยวิธีกำหนดพิจารณาเกี่ยวกับธาตุทั้ง 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม ซึ่งการพิจารณา ในกายานุปัสสนานั้นมีอานิสงส์คือ ทำให้สุขภาพทางร่างกาย และจิตใจดีขึ้น ทำให้จิตใจเบิกบาน เอิบอím แขมขื่น ความวิตกกังวล และความเครียดลดลงอย่างมาก เป็นผู้มีสติรู้เท่าทัน มีความผิดพลาดน้อยมีประสิทธิภาพในการทำหน้าที่ต่าง ๆ ดีขึ้น ไม่ตกใจกลัว เพราะเจริญสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ มีความกล้าหาญ ในการกระทำคุณงามความดีอย่างสม่ำเสมอไม่ท้อถอยเปื้อหนาย ความยึดมั่นถือมั่นลดลง เพราะเข้าใจในสภาพที่แท้จริงของชีวิต สามารถทำลายความโลภ ความโกรธ ให้ลดลงหรือหมดไปได้ชื่อว่าเป็น การเตรียมความพร้อม และได้สะสมเหตุปัจจัย เพื่อการรู้แจ้ง อริยสัจ 4 อันจะนำไปสู่การบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ซึ่งเป็นที่สิ้นไปแห่งกิเลส (ความยึดมั่น ถือมั่นด้วยโมหะ) และกองทุกข์ทั้งหมด

เอกสารอ้างอิง

- คณาจารย์แห่งโรงพยาบาลเชียงใหม่. (2551). *ธรรมวิจารณ์ ฉบับมาตรฐาน. นักธรรมชั้นเอก*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เชียงใหม่.
- ฐิตวณโณภิกขุ. (2546). *วิปัสสนาภาวนา*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2539). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ: บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย.
- พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2549). *พุทธวิธีบริหาร*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.9). (2532). *วิปัสสนากรรมฐาน*. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์ พรินต์ติ้งกรุ๊ป จำกัด.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) รจนา พระพรหมโมลี ตรีจขาระ. (2549). *มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน*. แปลและเรียบเรียงโดยพระคันธสาราภิวังศ์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2553). *วิปัสสนาธุระ หลักการปฏิบัติวิปัสสนา*. จำรูญ ธรรมดา แปล. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาสน์ ไทยการพิมพ์.
- มหาจุฬาราชวิทยาลัย. (2546). *พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค*. (2546). ภาค 4 เล่ม 2. ฉบับฉลองพระชนมายุ 90 พรรษา สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (สุวฑฒนมหาเถระ) พุทธศักราช 2546. คณะสงฆ์ธรรมยุติ มูลนิธิมหาจุฬาราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์พิมพ์ถวาย. โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย.

- มหาวิทยาลัย. (2546). *พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค. (2546). ภาค 4 เล่ม 1. ฉบับ ฉลองพระชนมายุ 90 พรรษา สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (สุวฑฒนมหาเถร) พุทธศักราช 2546. คณะสงฆ์ธรรมยุติ มูลนิธิมหาวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์พิมพ์ถวาย. โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย.*
- มหาวิทยาลัย. (2546). *พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรค. ภาค 5 เล่ม 2. (2546). ฉบับ ฉลองพระชนมายุ 90 พรรษา สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (สุวฑฒนมหาเถร) พุทธศักราช 2546. คณะสงฆ์ธรรมยุติ มูลนิธิมหาวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์พิมพ์ถวาย. โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย.*
- มหาวิทยาลัย. (2546). *พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล พระสุตตันตปิฎก อังคุตรนิกาย สัตตก-อัฐก-นวกนิบาต. ภาค 4. (2546). ฉบับ ฉลองพระชนมายุ 90 พรรษา สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (สุวฑฒนมหาเถร) พุทธศักราช 2546. คณะสงฆ์ธรรมยุติ มูลนิธิมหาวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์พิมพ์ถวาย. โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย.*
- มหาวิทยาลัย. (2546). *พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล พระสุตตันตปิฎก อังคุตรนิกาย ทสก-เอกาทสกนิบาต. ภาค 5. (2546). ฉบับ ฉลองพระชนมายุ 90 พรรษา สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (สุวฑฒนมหาเถร) พุทธศักราช 2546. คณะสงฆ์ธรรมยุติ มูลนิธิมหาวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์พิมพ์ถวาย. โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย.*
- มหาวิทยาลัย. (2546). *พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ. (2546). ฉบับ ฉลองพระชนมายุ 90 พรรษา สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (สุวฑฒนมหาเถร) พุทธศักราช 2546. คณะสงฆ์ธรรมยุติ มูลนิธิมหาวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์พิมพ์ถวาย. โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย.*
- สุชีพ ปุญญานุภาพ. (2539). *พระไตรปิฎก ฉบับประชาชน. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย.*