



รูปแบบและเทคนิคการสอบอารมณ์ พระวิปัสสนาจารย์ไทย

The Model and the Technique in the Examination of Experience Vipassanā Meditation Vipassanā Monks

นายโสภณ เทียนศรี

นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตบวรศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

บทคัดย่อ

การวิจัยฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์ 1 ประการ คือ เพื่อศึกษารูปแบบและเทคนิคการสอบอารมณ์ พระวิปัสสนาจารย์ไทย โดยอาศัยการศึกษาข้อมูล จากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา รวมทั้งเอกสาร ที่เกี่ยวข้องกับการสอบอารมณ์ในพระพุทธศาสนา นำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ตามการวิจัย มีเนื้อหา สอดคล้องตามลำดับ และหนังสือที่เกี่ยวข้องแล้ว วิเคราะห์ สรุป เรียบเรียงเชิงพรรณนา ตรวจสอบ โดยผู้เชี่ยวชาญ

จากการศึกษาพบว่า รูปแบบการสอบอารมณ์ ในสายกัมมัฏฐานการบริกรรมพองหนอ ยุบหนอ มี ต้นแบบจาก วัตมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ โดยมีพระ ธรรมธีรราชหมณี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. 9) ถือว่า เป็นพระวิปัสสนาจารย์องค์แรกของไทย ในรูปแบบ การสอบอารมณ์ โดยการสังเกตสภาวะที่ยุติ จาก อาการพอง อาการยุบ เมื่อสติเกิดขึ้น จิตที่รับรู้ใน อาการพอง อาการยุบ ทำให้เกิดเป็นศีล จิตที่ตั้งมั่น ในอาการพอง อาการยุบ ทำให้เกิดเป็นสมาธิ จิต ที่รู้สภาพธรรม เป็นปัญญา โดยหลักการสังเกตใน อาการพองอาการยุบ จิตที่คอยระมัดระวังเป็นศีล จิตที่แนบแน่นอยู่กับอาการพองยุบ เป็นสมาธิ จิตที่ เข้าไปรู้ในอาการ พองหรือยุบ เป็นปัญญา ที่อยู่

กรอบสติปัฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรมเพื่อวัด ความก้าวหน้าในการปฏิบัตินำไปสู่ปัญญา หลักฐาน ยืนยันอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร

ส่วนในเทคนิคการสอบอารมณ์ เป็นการปรับ อินทรีย์ 5 ที่เป็นเครื่องวัดความก้าวหน้าของการ ปฏิบัติเป็นการอบรมอินทรีย์ให้สมดุล เมื่อมีความ ศรัทธาทำให้เกิดความเพียร ความเพียรช่วยให้สติ มั่นคง เมื่อสติมั่นคงแล้ว การกำหนดอารมณ์จะได้ สมาธิ เมื่อมีสมาธิ ที่สมบูรณ์แล้วก็จะเกิดปัญญา เทคนิคปรับอินทรีย์ให้สมดุลเสมอกัน คือ ปรับ ศรัทธาให้เสมอปัญญา วิริยะให้เสมอกับสมาธิ ส่วน สตินั้นเป็นตัวกลางประสานได้ทุกธรรม พระวิปัสสนา จารย์ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญจะมีเทคนิคในการปรับแต่ง อินทรีย์ให้เหมาะสม

คำสำคัญ: 1. รูปแบบการสอบอารมณ์ 2. เทคนิคการสอบอารมณ์ 3.พระวิปัสสนาจารย์

Abstract

This thesis has objectives of this study is: to study of the Model and the Technique in the Examination of Experience Vipassanā Meditation Vipassanā master. Qualitative and documentary research was used for

this study. The researcher searched the information from the Tipitaka, commentaries, books, and other related works. The topics of Vipassanā master in Theravada Buddhist scriptures consist of meaning, basic instruction the Examination of Experience in Vipassanā Meditation, the literature and the related documents, they are analyzed in the research principles and are presented in a descriptive study.

From this research it found that; the pattern of asking the temperaments in Kamatthana focusing on Anapanasati or Mindfulness of Breathing: inhalation and exhalation: rising and falling. It's the original model of asking the temperament that was first originally appeared at wat Mahāthāt Yūwārajarangsarit Rājaworamahāvihāra. Principal Phra Dhammamadhira rājaMahāmuni was the chief Vipassanā teacher and was the first Vipassanā teacher in Thailand in practice, asking of the temperaments, observation conditions of breathing stillness are the obvious ways to observe the breathing with Yonisomanasikārā than other observing way. The critical reflection make meditation clear and occurs easily. It's the main element of Vipassanabhavana (meditation) which include Atāpī or effort, the mindfulness, the concentration and the awareness. There is evidence in Mahāsatipatthana Sutra that When the body completely perceived the imperma-

nence, dissatisfaction and non-self in both concrete and abstract, then good thought will happen. View the way of asking of the temperaments has concept for observing mindfulness breathing: the awareness mind is observed causing Sila. The mind focus on the state of the rising and the falling causing meditation. The mind knowing the Doctrinal state is the causing wisdom. These facts are the wisdom in compliance with the practicable of Mahāsatipatthana Sutra.

From this research it found that; in technical terms, the examination of disposition, the adjustment of the five Indriyas, in the Dhammas check monitor progress to the process of practice, and the adjustment of the Indriyas, When the faith causes the efforts to the efforts to arise the effort helps the mindfulness to be firm, the meditation is firm. When concentration is firm, the wisdom is firm the techniques adept the Indriyas to be in balance in pairs the faith the wisdom, the persistence and the concentration. Regarding the mindfulness, the more then is the better. The faith and the wisdom the persistence and the vipassanā teachers to have knowledge in both the theory and practice Buddhism as well. The examination to the complementary support In advance of Insight Meditation Practice it.

Key word: 1. The Model in the Examination Of Experience 2. The Technique in



the Examination Of Experience Vipassanā Meditation 3. VipassanāMonks

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เมื่อสมัยที่พระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่ การเรียนพระกัมมัฏฐานในสำนักของพระพุทธเจ้าได้ ถือว่าเป็นสิ่งประเสริฐที่สุด และการปฏิบัติวิปัสสนา กัมมัฏฐานมีอย่างแพร่หลาย โดยผู้ได้มาปฏิบัติก็ได้ รับผลการปฏิบัติรวดเร็ว โดยที่มีพระพุทธเจ้าทรง เป็นผู้ที่คอยชี้แนะแนวทางนี้ เพื่อเป้าหมายสูงสุดใน พระพุทธศาสนาคือการดับทุกข์ พระพุทธเจ้าได้ทรง วางหลักการ วิธีการปฏิบัติ มีปรากฏใน สังยุตตนิกาย มหาวรรค (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 19 ข้อ 373: 301) เป็นหลักการ และวิธีการปฏิบัติไว้อย่าง เป็นระบบ ซึ่งหลักฐานความจริงในเรื่องนี้มีปรากฏ อยู่ในหลักสติปัฏฐานสูตรเนื้อหาคืออธิบายในธรรม ทุกหมวดจะมีความเกี่ยวโยงซึ่งกันและกัน ความ สำคัญในการปฏิบัติธรรม ก็เพื่อความดับทุกข์นั่นเอง หลังจากที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้ว พระพุทธเจ้าทรง เสด็จไปโปรดปัญจวัคคีย์ทั้ง 5 และทรงปฐมเทศนา ครั้งแรกในโลก คือพระธัมมจักกัปปวัตตนสูตร (พระ ไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 4 ข้อ 12-24: 13-24) แสดง ไว้ใน วินยปิฎก มหาวิภังค์เนื้อความในพระธรรม เทศนานั้น คือการปฏิบัติการดำเนินตามทางสาย กลางที่เรียกว่า มรรคมงคล 8 มีปรากฏใน สังยุตตนิกาย มหาวรรค (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 19 ข้อ 3: 2) พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมปฐมเทศนาจบ ลง ท่านพระอัญญาโกณฑัญญะก็ได้บรรลุธรรม เป็นพระโสดาบันองค์แรก เพราะเกิดความซาบซึ้ง เข้าใจในธรรมนั้น และได้พากลับไปปฏิบัติพิจารณา ตามกระแสธรรมเทศนา

ในเวลาไม่นานนัก พระพุทธเจ้าทรงพิจารณา เห็นว่าพระปัญจวัคคีย์มีอินทรีย์แก่กล้าสมควร

สดับพระธรรมเทศนา เพื่อความหลุดพ้นเบื้องต้น ขึ้นไปซึ่งในเนื้อหามีปรากฏอยู่ในอนัตตลักขณสูตร สังยุตตนิกาย ขันธาวรรค (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 17 ข้อ 59: 95-97) พระพุทธเจ้าได้ทรง ยกตัวอย่างของขันธ 5 ที่ตกอยู่ในกฎไตรลักษณ์ พิจารณาด้วยปัญญาอันชอบว่า ขันธ 5 ล้วนเป็นแต่ เพียงว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เท่านั้น ไม่ใช่เรา ไม่เป็นเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา เมื่อ เป็นอย่างนี้แล้ว จะเกิดความเบื่อหน่ายในเบญจขันธ เมื่อเบื่อหน่ายแล้วย่อมปราศจากความกำหนัด จิต ย่อมหลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่น ในที่สุดพระ ปัญจวัคคีย์ก็บรรลุอรหัตผล

เห็นได้ว่าการได้มีครูอาจารย์ที่มีความรู้ในการให้ คำแนะนำเกี่ยวกับข้อปฏิบัติที่ถูกและผิด ต้องอาศัย พระวิปัสสนาจารย์ที่มีภูมิธรรมมีประสบการณ์ จึง มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติวิปัสสนา กัมมัฏฐาน พระวิปัสสนาจารย์เป็นผู้ที่มีบทบาท สำคัญที่จะเป็นที่ปรึกษาคอยชี้แนะแนวทางที่ถูก ต้อง ในปัจจุบันมีพระวิปัสสนาจารย์ประจำสำนัก ต่างๆ และเป็นที่ยอมรับกันอย่างแพร่หลาย และได้รับความสนใจมากขึ้นของพุทธศาสนิกชนชาวไทย และชาวต่างประเทศเป็นจำนวนมาก และสามารถเลือก สำนักปฏิบัติต่างๆ ที่ตนเห็นว่าเหมาะสมกับจริตของตน

ในความสำเร็จของปัญหา หากพระวิปัสสนาจารย์ ที่ขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องของการสอบ อารมณ์ เมื่อผู้ปฏิบัติประสบกับปัญหาความสงสัย อย่างใดอย่างหนึ่งในระหว่างการปฏิบัติในความ จำเป็นที่จะต้องมีการปรึกษาหารือคอยชี้แนะทาง แต่หากพระวิปัสสนาจารย์ไม่มีความรู้ความเข้าใจใน หลักการสอบอารมณ์ที่ถูกต้อง อาจทำให้เกิดความ คาดเคลื่อน และออกนอกกรอบของการปฏิบัติเป็น ที่ตั้งของความเลื่อมใสศรัทธา เป็นเหตุให้การปฏิบัติ วิปัสสนาไม่มีความก้าวหน้าเกิดขึ้นได้

ดังนั้น ผู้วิจัยมีความสนใจในการศึกษา รูปแบบ และเทคนิคการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์ไทย มีความสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนา กัมมัฏฐานอย่างไร ตลอดจนถึงเทคนิคในการสอบ อารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ เพื่อให้ผู้เข้าปฏิบัติ วิปัสสนาสามารถพัฒนาตนให้มีความก้าวหน้าเป็น ไปตามลำดับตามขั้นตอน ด้วยเหตุนี้ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่า ยังไม่มีผู้ใดจัดรวบรวมหลักการสอบอารมณ์ไว้อย่าง เป็นรูปแบบ ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยโดยการเลือกที่ จะศึกษาในสำนักที่มีการปฏิบัติในสายพองยุบ มีข้อ เสี่ยงเป็นที่ยอมรับรับถือ มีความรู้ทั้งทางด้านปริยัติ และการปฏิบัติเป็นอย่างดี จึงอาศัยข้อมูลจากพระ ไตรปิฎก อรรถกถา และมีการสัมภาษณ์จาก พระ วิปัสสนาจารย์ ในวิธีการสอบอารมณ์และเทคนิค ต่างๆและเพื่อบรรลุตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ทำให้ทราบถึงรูปแบบและเทคนิคการสอบอารมณ์ พระวิปัสสนาจารย์ไทยมีความสัมพันธ์กันอย่างไร ภายใต้กรอบแนวคิดที่กำหนดไว้ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ ต่อการเผยแผ่หลักธรรมคำสอนให้เกิดความเจริญ รุ่งเรืองแก่งานวิปัสสนาธุระในพระพุทธศาสนาสืบ ต่อไป

2. โจทย์วิจัย

รูปแบบและเทคนิคการสอบอารมณ์ พระ วิปัสสนาจารย์ไทย เป็นอย่างไร

3. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษารูปแบบและเทคนิคการสอบอารมณ์ พระวิปัสสนาจารย์ไทย

4. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ทำให้ทราบถึงรูปแบบและเทคนิคการสอบ อารมณ์พระวิปัสสนาจารย์ไทย

5. วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ จากพระไตร ปิฎก อรรถกถา ตำราวิชาการ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ บทความที่เกี่ยวกับการสอบอารมณ์ และเทคนิค การปรับอินทรีย์ รวมทั้งออกแบบคำถามสัมภาษณ์ แบบมีโครงสร้างในการสอบอารมณ์ของพระ วิปัสสนาจารย์ในสายพองยุบ นำบทสัมภาษณ์ที่ได้ มาวิเคราะห์ สังเคราะห์อย่างเป็นระบบสรุปรวมเป็น ผลงานวิจัยนำเสนอประโยชน์และคุณค่ารูปแบบและ เทคนิคการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์ไทย เพื่อ ให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ในการสอบอารมณ์ด้วยการ อธิบายเชิงพรรณนา

6. ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากภาค สนามที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคล โดยมีการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม รวมทั้งลงพื้นที่ ในสำนักที่มีการปฏิบัติในสายพองยุบ ที่มีชื่อเสียงใน ประเทศ และจากทำเนียบพระวิปัสสนาจารย์จำนวน 186 สำนัก ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดย วิธีเจาะจง (Purposive Sampling Group) ด้วยสาเหตุ ที่เลือก สำนักที่มีการปฏิบัติในสายพองยุบ เพราะ การปฏิบัติวิปัสสนาที่สอดคล้องกับหลักการปฏิบัติ กัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีวิธีการและเทคนิค ที่สำคัญในการปรับอินทรีย์ พระวิปัสสนาจารย์ที่ มีความรู้ทั้งทางด้านปริยัติและการปฏิบัติเป็นอย่างดี และมีชื่อเสียงในด้านสอนการปฏิบัติวิปัสสนา มาอย่างยาวนาน ผู้วิจัยใช้กรอบดังกล่าว ในการ ศึกษาวิจัยในครั้งนี้ มีผู้ที่เข้าเกณฑ์ตามเงื่อนไข โดยมี พระวิปัสสนาจารย์จำนวน 8 รูป เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้อง นำมาดำเนินการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา สังเคราะห์ เพื่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ ดำเนินการมาแล้วนั้น ผลการวิจัยออกมาเป็นดังนี้



เหตุที่มาของการสอบอารมณ์ปรากฏในพระพุทธานุสาสนีปาฐกถาในอนัตตลักขณสูตร ถือได้ว่าเป็นการสอบอารมณ์เป็นครั้งแรก ในพระสูตรนี้แสดงให้เห็นถึงความเป็นอนัตตาของสรรพสิ่งว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรไปเป็นธรรมดา พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาเห็นแล้วว่า พระปัจเจกศีลทั้ง 5 รูป อินทรีย์มีความแก่กล้าดีแล้ว มีความพร้อมที่บรรลุปะนิมิตต์ส่วนที่มาของการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์ไทยมีศูนย์กลางอยู่ที่ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ โดยมีพระธรรมธีรราชมหามุนี ถือว่าเป็นพระวิปัสสนาจารย์องค์แรกของไทย และเป็นผู้ที่คิดขึ้นคำว่า หนอ เป็นภาษาไทย ที่เข้าใจกันเอง คือการดูเห็นสภาวะที่อยู่ติดจากอาการพอง อาการยุบ และถือได้ว่าการสอบอารมณ์ของสายพองยุบ ถือว่าเป็นต้นแบบของการสอบอารมณ์ รูปแบบการสอบอารมณ์ในสายพอง-ยุบ การสอบอารมณ์เป็นไปตามกรอบในสติปัฏฐาน 4 กาย เวทนา จิต ธรรม ในการเจริญสติพระวิปัสสนาจารย์ทำหน้าที่เพียรสอบถามถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นของอารมณ์เหล่านั้น ในปัฏฐานใดปัฏฐานหนึ่งด้วยกำลังของสติ ประเด็นสำคัญในการสอบอารมณ์ มีหลักการสังเกตอาการท้องพองยุบ หรือการสังเกตในรูปนามโย เนื้อหาจะอยู่ในสติปัฏฐานทั้ง 4 แห่ง และในอริยาบถต่างๆ ตั้งแต่ตื่นนอน จนกระทั่งเข้านอน การปฏิบัติโดยนำมาส่งอารมณ์ในเนื้อหาในการสอบอารมณ์ผลของการเดินจงกรม กับผลของการนั่งสมาธิ มีสภาวะธรรมใดเกิดขึ้นช่วงไหน นอกจากนี้เนื้อสอบถามถึงปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

เหตุที่มาของเทคนิคการสอบอารมณ์ที่ปรากฏในพระพุทธานุสาสนีปาฐกถา เป็นพุทธอุบายแก้ง่วง ปรากฏใน จปลายมานสูตร สัตตกนิบาต พุทธวิธีและเทคนิคในการสอบอารมณ์ของพระพุทธเจ้า ในครั้งนั้นท่านพระโมคคัลลานะ พระพุทธเจ้าเสด็จจึงไปแสดงพุทธ

อุบายแก้ง่วงแนะนำวิธีแก้ง่วง 7 ประการ พระโมคคัลลานะได้ฟังแล้วนำกลับไปปฏิบัติ ในเวลาไม่นานนักก็บรรลุปะนิมิตต์ ในการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ไทยมีจุดมุ่งหมายของการสอบอารมณ์ เพื่อให้มีความรู้มีความเข้าใจ แนะนำให้ได้อย่างถูกต้อง โดยมีพระวิปัสสนาจารย์เป็นผู้ที่ปรึกษาช่วยปรับและแก้ไขการปฏิบัติให้ถูกต้อง เพื่อสำรวจความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม เป็นการปรับอินทรีย์ต่างๆ ให้มีความสมบูรณ์ ในการปรับอินทรีย์ 5 มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อให้เกิดความสมดุลของอินทรีย์ 5 ให้เสมอกัน ในการปฏิบัติที่ถูกต้องก็จะทำให้ผลของการสอบอารมณ์นั้นมีความถูกต้องด้วยเช่นกัน จึงจำเป็นจะต้องอาศัยผู้ที่มีความรู้ อย่างแท้จริง

7. สรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล เหตุที่มาของการสอบอารมณ์ที่ปรากฏในพระพุทธานุสาสนีปาฐกถาในอนัตตลักขณสูตร (พระไตรปิฎกภาษาไทย 2539: เล่ม 17 ข้อ 59:94) ถือได้ว่าเป็นการสอบอารมณ์เป็นครั้งแรก ในพระสูตรนี้แสดงให้เห็นถึงความเป็นอนัตตาของสรรพสิ่งว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรไปเป็นธรรมดา พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาเห็นแล้วว่าพระปัจเจกศีลทั้ง 5 รูป อินทรีย์มีความแก่กล้าดีแล้ว มีความพร้อมที่บรรลุปะนิมิตต์ มีความสอดคล้องกับ (พระภิกษุพราหมณ์การ วิ.19 กุมภาพันธ์ 2557: สัมภาษณ์) ท่านได้ให้สัมภาษณ์ว่า ที่มาของการสอบอารมณ์ที่มีปรากฏใน อนัตตลักขณสูตร ถือได้ว่าเป็นการสอบอารมณ์กัมมัฏฐานเป็นครั้งแรกในพระพุทธานุสาสนีปาฐกถา พิจารณาเห็นว่า พระปัจเจกศีลทั้ง 5 รูป อินทรีย์มีความแก่กล้า จึงได้ทรงแสดง “อนัตตลักขณสูตร ท่านโกทัตถะได้ดวงตาเห็น

ธรรม ในระหว่างพระราชพระพุทธเจ้า ซึ่งมีความสอดคล้องกับ (พระสมภาร สมภารโร. 30 มกราคม 2557: สัมภาษณ์) ท่านได้ให้สัมภาษณ์ว่า ในอดีตลักษณะสูตร นับได้ว่า เป็นการสอบอารมณ์กัมมัฏฐานเป็นครั้งแรกในพระพุทธศาสนา ในพระสูตรนี้ชี้ให้เห็นถึงความเป็นอนัตตาของสรรพสิ่ง ให้เล็งเห็นว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรไปเป็นธรรมดา การสอบถามเรื่องเกี่ยวกับนามเที่ยงหรือไม่เที่ยง ด้วยพระสัพพัญญุตญาณ คือ พระพุทธญาณที่รู้สิ่งทั้งปวงล่วงหน้า พระพุทธเจ้าทรงแนะนำไปปฏิบัติเพื่อให้ได้รู้และเข้าใจ ซึ่งเป็นลำดับขั้นตอนของการสอบอารมณ์จนทำให้ถึงทุกข์ดับได้ในที่สุด มีความสอดคล้องกับงานวิทยานิพนธ์ของพระมหาวิชัย ยติชโย (ฤทธิ์วิรุฬห์) “ศึกษาพัฒนาการสอบอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” จากการศึกษา การสอบอารมณ์ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีมาตั้งแต่ครั้งสมัยพุทธกาล ถึงปัจจุบันตามแนวพองยุบในปัจจุบัน ได้สร้างรูปแบบการส่งอารมณ์ และการบันทึกการสอบอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางพอง ยุบ และยังมีความสอดคล้องกับพระครูวิมลธรรมรังสี และคณะได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน” พบว่า ประเด็นคำถามที่พัฒนาขึ้นเพื่อใช้ในการสอบอารมณ์กัมมัฏฐานมีจำนวน 46 ข้อ เป็นแบบสอบถามอารมณ์กัมมัฏฐานที่ได้รับการพัฒนาขึ้นจึงเป็นแบบสอบถามที่มีคุณภาพและมีความน่าเชื่อถือ

ที่มาของการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์ไทย ในรูปแบบการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์ไทย มีศูนย์กลางอยู่ที่ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ โดยเริ่มต้นมี พระธรรมธีรราชมหามุนี ถือว่าเป็นพระวิปัสจารย์องค์แรกของไทย และเป็นผู้ที่คิดขึ้นคำ

ว่า หนอ เป็นภาษาไทย ที่เข้าใจกันเอง คือการดูเห็นสภาวะที่ยุติ จากอาการพอง อาการยุบ ถือได้ว่าการสอบอารมณ์ของสายพองยุบ ถือว่าเป็นต้นแบบของการสอบอารมณ์ในสายพองหนอ ยุบหนอ มีความสอดคล้องกับ (พระครูภาวนาวาลังการ วิ. 19 กุมภาพันธ์ 2557: สัมภาษณ์) ท่านได้ให้สัมภาษณ์ว่าการสอบอารมณ์สายพองยุบนี้เกิดขึ้นที่วัดมหาธาตุฯ โดยท่านเจ้าคุณโชดก ญาณสิทธิ เป็นผู้ดำริขึ้นมา ในตอนนั้นท่านเห็นว่า น่าจะเป็นคำว่า “หนอ” เป็นภาษาไทยที่เข้าใจกัน คือ การดูเห็นสภาวะที่ยุติ จากอาการพอง อาการยุบ เป็นการสังเกตวโยโณภูมิจะรูป ยืนยันว่าเป็นคำสอนของพระพุทธองค์ที่ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร ถือได้ว่าเป็นสายกัมมัฏฐานสายแรกที่มีการสอบอารมณ์เลยก็ว่าได้ มีบทบาทต่อแนวการปฏิบัติในสายนี้ ในการสอนกัมมัฏฐานสายนี้เป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย โดยเริ่มต้นมีพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. 9) เป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ซึ่งถือว่าเป็นพระวิปัสจารย์องค์แรกของไทย และมีบทบาทต่อแนวการปฏิบัติในสายนี้ มีความสอดคล้องกับ (พระภาวนาวิริยคุณ วิ. 19 กุมภาพันธ์ 2557: สัมภาษณ์) ท่านได้กล่าวว่า ในเวลานั้น พระพิมลธรรม (อาจ อาสภมมหาเถร) ได้ส่งพระธรรมธีรราชมหามุนี ไปศึกษาวิปัสสนากรรมฐานสายของมหาสีสะยาตอ ที่สำนักศาสนียสสา ประเทศพม่า และได้นำกลับมาโดยเปิดสอนครั้งแรกที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร ได้เผยแพร่การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบยุบหนอ-พองหนอ จนแพร่หลายถึงปัจจุบัน

เทคนิคการสอบอารมณ์ในพระพุทธศาสนา เหตุที่มาจากเทคนิคการสอบอารมณ์ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา เป็นพุทธอุบายแก้ง่วง ปรากฏในจปลายมานสูตร (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 23 ข้อ 61: 109) สัตตกนิบาต พุทธอุบายวิธีเป็นเทคนิค



ในการสอบอารมณ์ของพระพุทธเจ้า ในครั้งนั้นท่านพระมหาโมคคัลลานะ กำลังบำเพ็ญเพียรเกิดความง่วงครอบงำ พระพุทธเจ้าเสด็จจึงไปแสดงพุทธอุบายแก้ง่วงให้กับพระโมคคัลลานะ พระพุทธเจ้าทรงแนะนำวิธีแก้ง่วง 7 ประการ นอกจากนี้พระพุทธเจ้าทรงสอนธรรมอื่นๆ พระโมคคัลลานะได้ฟังแล้วนำกลับไปปฏิบัติ ในเวลาไม่นานนักก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ มีความสอดคล้องกับ (พระครูปลัดประจาก 23 มกราคม 2557: สัมภาษณ์) ท่านให้สัมภาษณ์ว่า พระพุทธเจ้าเป็นผู้มีความสามารถในการหยั่งรู้ความยิ่งหย่อนแห่งอินทรีย์ของสาวกทั้งหลาย ทำให้พระองค์ตรวจอุปนิสัยของผู้ถูกสอนก่อน แล้วจึงแสดงธรรมที่เหมาะสมแก่อุปนิสัย ทำให้เป็นพระสาวกที่ได้เป็นผู้มีอินทรีย์ที่แก่กล้าสำเร็จเป็นพระอรหันต์ในที่สุดมีความสอดคล้องกับ (พระสมภารสมภารโร. 30 มกราคม 2557: สัมภาษณ์) ท่านได้ให้สัมภาษณ์ว่า น่าจะเป็นในโมคคัลลานสูตร พุทธอุบายแก้ง่วง 7 ประการ พระพุทธเจ้าทรงให้แนะนำเทคนิค โดยเริ่มต้นจากอาการแก้ง่วง โดยการเลือกใช้ข้อใดข้อหนึ่ง หากยังไม่หายง่วงก็ให้ใช้ในข้ออื่นต่อไป และทรงให้ปฏิบัติอีก 3 ข้อที่สำคัญการไม่ถือตัว พุดแต่คำที่สร้างสรรค์ จากนั้นทรงแนะนำให้พิจารณาภายในเป็นส่วนๆ เป็นเพียงธาตุ 4 ในที่สุดพระโมคคัลลานะได้บรรลุอรหัตผลในวันนั้นเอง เป็นพุทธอุบายแก้ง่วงมีปรากฏใน จปลายมานสูตร (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 23 ข้อ 60: 70-71)

เทคนิคการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์ไทย ต้องอาศัยผู้ที่มีความรู้อย่างแท้จริง เพื่อสำรวจความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม พระวิปัสสนาจารย์เป็นที่ปรึกษาช่วยแก้ไขการปฏิบัติให้ถูกต้อง และการปรับอินทรีย์ต่างๆ ให้เสมอกัน และมีความสมบูรณ์ ในการปรับอินทรีย์ 5 มีความสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งมีความสอดคล้องกับ(พระครูวิมลธรรมรังสี.

31 มกราคม 2557: สัมภาษณ์) ท่านได้อธิบายไว้ว่าในการสอบอารมณ์เป็นการส่งเสริมให้เกิดความรู้ความเข้าใจเห็นความจริง ในการสอบอารมณ์นั้นเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีความสอดคล้องกับ (พระอาจารย์สว่าง ดิกขวิโร. 23 มกราคม 2557: สัมภาษณ์) ท่านได้กล่าวให้สัมภาษณ์ว่า พระอาจารย์จะให้ความสำคัญในเรื่องของการเพิ่มพูนอินทรีย์ การรักษาอินทรีย์ การประคองอินทรีย์ให้มิ่ว และจะเน้นประคองอินทรีย์ไว้นะ เพราะหากเราไปเร่งเพิ่มมากขึ้นไปก็จะกลายเป็นตัณหาขึ้นมาได้ หากเราไปเพิ่มมากเกินไปก็กลายเป็นความอยาก และเราก็ไม่ต้องไปลดอินทรีย์ใดๆ แต่ประคองอินทรีย์ให้มิ่ว ในความสำคัญขออินทรีย์ 5 อินทรีย์ เป็นเครื่องวัดความก้าวหน้า คือ มีศรัทธา คือ ความดำรงจิตที่มั่นคงแน่วแน่ในสภาวะธรรมทำให้เอาชนะวิกิจจฉานิวนรณ์ ความมีวิริยะ การรักษาภาวะต่อเนื่องดำรงความจดจ่อ ไม่หวั่นไหวไปตามกับธรรมใดๆ ที่เกิดในจิต เมื่อจิตเข้าไปแนบชิดและเฝ้าตามดูจิตในจิต ธรรมในธรรม เฝ้าตามระลึกรู้นามรูปที่เกิดขึ้นและดับไปเป็นปัจจุบันภาวะสมาธิ คือ ภาวะที่ดำรงจิตตั้งมั่นในองค์ภาวนาระลึกรู้เฝ้าตามดูอาการท้องพอง ท้องยุบ จากลมหายใจไปสู่ลมละเอียด เกิดปัญญาที่เต็มรอบแต่ละหนจะอาศัยอินทรีย์เหล่านี้ที่สมดุลเป็นบาทฐานเกื้อกูลกันมีความสอดคล้องกับ (พระครูวิมลธรรมรังสี. 31 มกราคม 2557: สัมภาษณ์) ท่านให้สัมภาษณ์ว่าการปรับอินทรีย์ ให้เสมอกันเป็นคู่ๆ เมื่ออินทรีย์ 2 คู่นี้เสมอกันดี การปฏิบัติธรรมก็เดินหน้าได้ผลดี การใช้เทคนิคในการสอบอารมณ์ แต่ละขั้นตอนมีความละเอียด เป็นความชำนาญของพระวิปัสสนาจารย์เป็นผู้ที่คอยให้คำแนะนำแต่ละขั้นตอน มีความสอดคล้องกับ (พระอาจารย์ทองมั่งสุทธจิตโต, 23 มกราคม 2557: สัมภาษณ์) ท่านได้ให้สัมภาษณ์

เทคนิคการสอบอารมณ์ การปลุกอินทรีย์ เป็นการปรับสมดุลแห่งอินทรีย์ 5 หากอินทรีย์ที่มีความแรงกล้าเกินไป หรือยังอินทรีย์ยังอ่อนเกินไป การปลุกศรัทธาด้วยการใช้ปัญญาพิจารณาภาวะแห่งธรรม ทำให้เกิดญาณขั้นสูงสุด การเพิ่มพูนอินทรีย์ให้มีความสมบูรณ์ สติเป็นหลักธรรมที่สำคัญอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนาถือเป็นยอดแห่งธรรม เมื่อมีการฝึกฝนอบรมอินทรีย์ทั้ง 5 ให้สมดุลสม่ำเสมอจะทำให้ปฏิบัติธรรมก้าวหน้าถึงจุดหมายปลายทางได้ในการปฏิบัติที่ถูกต้องก็จะทำให้ผลของการสอบอารมณ์นั้นมีความถูกต้อง ถือว่าเป็นการปรับแก้ไขในอารมณ์กัมมัญฐาน และยังมีความสอดคล้องกับพระสุกัร สุตสงวน ได้กล่าวถึง การปรับสมดุลแห่งอินทรีย์ไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์วิธีการปรับอินทรีย์ให้สมดุลในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4” ผลการวิจัยพบว่า การปรับอินทรีย์ 5 จึงเป็นสิ่งที่สำคัญต่อผู้ปฏิบัติธรรมที่จะต้องนำกระบวนการปรับอินทรีย์ไปใช้ในการปฏิบัติเพื่อความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติ

8. อภิปรายผล

รูปแบบการสอบอารมณ์ เริ่มมีต้นแบบจากวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร โดยมีพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ.ป.ธ. 9) ซึ่งถือว่าเป็นพระวิปัสสนาจารย์ไทย องค์แรก เป็นผู้ดำริการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐานแบบสายพองหนอ ยุบหนอ เป็นการพิจารณาเห็นสภาวะที่ยุติ จากอาการพอง อาการยุบ เป็นการสังเกตวโย โผฏฐัพพะรูป ด้วยโยนิโสมนสิการ ซึ่งมีรูปแบบการสอบอารมณ์ โดยการพิจารณาในสติปัฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม เมื่อสติเกิดขึ้น จิตที่รับรู้ในอาการพอง อาการยุบทำให้เกิดเป็นศีล จิตที่ตั้งมั่นในอาการพอง อาการยุบ ทำให้เกิดเป็นสมาธิ จิตที่

รู้สภาพธรรม เป็นปัญญา ซึ่งมีความสอดคล้องตามหลักในมหาสติปัฏฐานสูตร

ส่วนในเทคนิคการสอบอารมณ์ ถือว่าเป็นเครื่องวัดความก้าวหน้าของการปฏิบัติ การเพิ่มพูนอินทรีย์ การรักษาอินทรีย์ โดยเพิ่มเทคนิคให้ตามความเหมาะสม ในหลักการของเทคนิค คือการปรับอินทรีย์ 5 เมื่อมีความศรัทธาทำให้เกิดความเพียร ความเพียรช่วยให้สติมั่นคง เมื่อสติมั่นคงแล้ว การกำหนดอารมณ์จะได้สมาธิ สมาธิที่สมบูรณ์เต็มที่จะเกิดปัญญา เทคนิคนี้คือการให้อินทรีย์สมดุลกัน คือ การปรับศรัทธาให้เสมอปัญญา วิริยะให้เสมอกับสมาธิ ส่วนสตินั้นยังมีเท่าไรก็ดี เป็นตัวกลางประสานได้ทุกธรรม ดังนั้นจะเห็นได้ว่า พระวิปัสสนาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญในการสอบอารมณ์ มีรูปแบบการสอบอารมณ์ตามหลักการปฏิบัติในสติปัฏฐาน 4 และจะมีเทคนิคในการวัดความก้าวหน้าในการปฏิบัติ ด้วยการปรับแต่งอินทรีย์ให้เหมาะสม

9. ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการสอบอารมณ์ พระวิปัสสนาจารย์ไทย ควรนำรูปแบบการสอบอารมณ์จัดทำเป็นต้นแบบ และควรนำไปใช้ในสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศไทย เพื่อเป็นแนวทางในการสอบอารมณ์ของผู้เข้าปฏิบัติ และเพื่อความสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4

2) ผลการวิจัยพบว่า เทคนิคการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์ หากพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความรู้ ภูมิธรรมสามารถเข้าใจถึงหลักการและวิธีการที่ถูกต้องในการปรับอินทรีย์ การเพิ่มพูนอินทรีย์ การประครองอินทรีย์ให้สมดุลกัน จะทำให้การปฏิบัติมีความก้าวหน้า เทคนิคเหล่านี้จะเป็นประโยชน์ต่อ



พระวิปัสสนาจารย์ เพื่อเป็นการวัดความก้าวหน้าของผู้เข้าปฏิบัติ และยังเกิดประโยชน์กับผู้ปฏิบัติได้อีกด้วย

นอกจากนี้ควรจัดอบรมพระวิปัสสนาจารย์ไทย โดยการฝึกการสอบอารมณ์ที่มีรูปแบบลักษณะไปในทิศทางเดียวกัน ในการสอบอารมณ์สายพองยุบ

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรศึกษารูปแบบและเทคนิคการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ไทย ในสายการปฏิบัติอื่นๆ เช่น ศึกษาารูปแบบและเทคนิคการสอบ

อารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ ในสายการปฏิบัติ อานาปานสติ สายพุทโธ

2) ควรศึกษาบทบาทการทำหน้าที่การสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ไทย ในปัจจุบัน (เจาะประเด็นรูปใดรูปหนึ่ง)

3) ควรศึกษาวิจัย เปรียบเทียบรูปแบบและเทคนิคการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ไทย กับพระวิปัสสนาจารย์ของประเทศเมียร์มา

เอกสารอ้างอิง

ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2500. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

ข้อมูลทุติยภูมิ

รายงานการวิจัย

พระครูวิมลธรรมรังสี, ดร.พระมหาบาง เขมานนโท, ดร.,พระมหาวิชาญ สุวิชาโน.การสอบอารมณ์ของ ผู้เข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน.รายงานการวิจัย.มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2551.

วิทยานิพนธ์

พระสุภีร์ สุดสงวน. “วิเคราะห์วิธีการปรับอินทรีย์ให้สมดุลในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4”. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต.บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑.

สารนิพนธ์

พระมหาวิชัย ยติชโย (ฤทธิวิรุฬห์). “ศึกษาพัฒนาการสอบอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน”. สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2555.

สัมภาษณ์

พระครูวิมลธรรมรังสี, พระวิปัสสนาจารย์ ประจำสำนักงานกลาง กองวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ คณะ 5, วันที่ 31 มกราคม พ.ศ. 2557.

พระภิกษุณายนวราลังการ วิ., ประธานพระวิปัสสนาจารย์วัดภักทันทะอาสาฬหาราม อำเภอหนองปรือ จังหวัดชลบุรี วันที่ 19 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2557 เวลา 16.30 น. วัดภักทันทะอาสาฬหาราม จังหวัดชลบุรี

พระสมภาร สมภารโร, พระวิปัสสนาจารย์ ประจำสำนักงานกลาง กองวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ คณะ 5, วันที่ 30 มกราคม พ.ศ. 2557.

พระภิกษุณาวริยะคุณ วิ., พระวิปัสสนาจารย์ ประจำสำนักงานกลาง กองวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ คณะ 5, วันที่ 1 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2557.

พระครูปลัดประจาก สิริวัฒนโณ, ประธานพระวิปัสสนาจารย์ ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ่างเล้ง ฉะลิมราช 60 ปี จ.เชียงใหม่, วันที่ 23 มกราคม พ.ศ. 2557.

พระอาจารย์สว่าง ดิถีวิโร, พระวิปัสสนาจารย์ ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรมตาฉ่างเล้ง ฉะลิมราช 60 ปี จ.เชียงใหม่, วันที่ 23 มกราคม พ.ศ. 2557.

พระอาจารย์ทองม้นสุทธจิตโต, พระวิปัสสนาจารย์ ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรมตาฉ่างเล้ง ฉะลิมราช 60 ปี จ.เชียงใหม่, วันที่ 23 มกราคม พ.ศ. 2557.