



รูปแบบเทคนิคการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์ไทย
**THE MODEL AND THE TECHNIQUE IN THE EXAMINATION OF
EXPERIENCE VIPASSANĀ MEDITATION VIPASSANĀ MONKS**

นายโสภณ เทียนศรี

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๘



รูปแบบเทคนิคการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์ไทย

นายโสภณ เทียนศรี

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๘

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



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

Mr. Sophon Tiensri

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of
Master of Arts
(Vipassana Meditation)
Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand
C.E. 2015

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
เรื่อง “รูปแบบและเทคนิคการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์ไทย” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

(พระมหาสมบรูณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

(พระมหาสุรศักดิ์ ปัจจนตเสโน, ดร.)

ประธานกรรมการ

(พระมหามชินทร์ ปุริสุตตโม, ผศ.ดร.)

กรรมการ

(พระมหาสุรชัย วราโภ, ดร.)

กรรมการ

(ผศ.ดร.ณัฏฐ์ ศรีดี)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ พระมหาสุรชัย วราโภ, ดร.
ผศ.ดร.ณัฏฐ์ ศรีดี

ประธานกรรมการ
กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(นายโสภณ เทียนศรี)

ชื่อวิทยานิพนธ์ : รูปแบบและเทคนิคการสอบอารมณ์พระวปีสสนาจารย์ไทย
 ผู้วิจัย : นายโสภณ เทียนศรี
 ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วปีสสนาภาวนา)
 คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์
 : พระมหาสุรชัย วราสโร (บูรณะวังศิลา), ป.ธ.๗, พธ.บ., M.A., Ph.D. (Vedic Studies)
 : ผศ.ดร.ณัฏฐ์ ศรีดี, ป.ธ.๙, พธ.บ., ศศ.ม., Ph.D. (Philosophy & Religion)
 วันสำเร็จการศึกษา : ๑๐/มีนาคม/๒๕๕๙

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบและเทคนิคการสอบอารมณ์พระวปีสสนาจารย์ไทย โดยศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทและเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง รวบรวม สรุป วิเคราะห์ เรียบเรียงบรรยายเชิงพรรณนา ตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ จากการศึกษาพบว่า

รูปแบบการสอบอารมณ์ ในสายกัมมัฏฐานในการบริกรรมพองหนอ ยุบหนอ มีต้นแบบจาก วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ โดยมีพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙) ถือว่าเป็นพระวปีสสนาจารย์องค์แรกของไทย ในรูปแบบการสอบอารมณ์ การสังเกตสภาวะที่ยุติ จากอาการพอง อาการยุบ โดยการพิจารณาในสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม เมื่อสติเกิดขึ้น จิตที่รับรู้ในอาการพอง อาการยุบ ทำให้เกิดเป็นศีล จิตที่ตั้งมั่น ในอาการพอง อาการยุบ ทำให้เกิดเป็นสมาธิ จิตที่รู้สภาวะธรรม เป็นปัญญา โดยหลักการสังเกตใน อาการพองอาการยุบ จิตที่คอยระมัดระวังเป็นศีล จิตที่แนบแน่นอยู่กับอาการพองยุบ เป็นสมาธิ จิตที่เข้าไปรู้ในอาการพองหรือยุบ เป็นปัญญา ที่มีอยู่ในรอบสติปัฏฐาน ๔ เพื่อวัดความก้าวหน้าในการปฏิบัติ นำไปสู่ปัญญา หลักฐานยืนยันอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร

ส่วนในเทคนิคการสอบอารมณ์ เป็นการปรับอินทรีย์ ๕ ที่เป็นเครื่องวัดความก้าวหน้าของการปฏิบัติ มีการเพิ่มเทคนิคให้ตามความเหมาะสม การอบรมอินทรีย์ เมื่อมีความศรัทธาทำให้เกิดความเพียร ความเพียรช่วยให้สติมั่นคง เมื่อสติมั่นคงแล้ว การกำหนดอารมณ์จะได้สมาธิ เมื่อมีสมาธิที่สมบูรณ์แล้วก็จะเกิดปัญญา เทคนิคในการปรับอินทรีย์ให้สมดุลเสมอกัน และมีการปรับเป็นคู่ ๆ คือ ปรับศรัทธาให้เสมอปัญญา วิริยะให้เสมอกับสมาธิ ส่วนสตินั้นเป็นตัวกลางประสานได้ทุกธรรม พระวปีสสนาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญจะมีเทคนิคในการสอบอารมณ์ และการปรับแต่งอินทรีย์ให้เหมาะสม เพื่อป้องกันมิให้ผู้ปฏิบัติหลงทาง

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

Researcher : Mr. Sophon Tiensri

Degree : Master of Arts (Vipassana Meditation)

Thesis Supervisory Committee

: Phramaha Surachai Varāsabho B.A., M.A., Ph.D. (Vedic Studies)

: Assist. Prof. Dr. Naddhira Sridee, Pali IX, B.A., M.A., Ph.D. (Philosophy & Religion)

Date of Graduation : 10/March/2016

Abstract

This Thesis has objectives the objectives of this study is: to study of the Model and the Technique in the Examination of Experience Vipassanā Meditation Vipassanā master. Clarified and analyzed data are taken from the Theravada Buddhist scriptures and other related documents. The texts are composed, explained in details then verified by Buddhist scholars. 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 Mahāthat Yuwārajarangsarit Rājaworamahāvihāra. Principal Phra Dhammamadhirarāja Mahāmuni 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 Atāpis or effort, the mindfulness, the concentration and the awareness. There is evidenc in Mahātsatipatthana Sutra that When the body completely perceived the impermanenc, 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 Mahātsatipatthana Sutra.

From this research it found that; in technical terms, the examination of disposition, the adjustment of the five Indriyas, in the Dharmmas 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.

กิตติกรรมประกาศ

เกล้าฯ ขอประทานโอกาสกราบขอบพระคุณ พระเดชพระคุณท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถร ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เป็นอย่างสูงยิ่งที่พระเดชพระคุณฯ ได้เปิดหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนานี้ขึ้น เพื่อให้โอกาสในการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา อันส่งผลให้เกล้าฯ ได้เข้ามาศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นเวลา ๗ เดือน อีกทั้งส่งผลให้เกิดการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแพร่หลายไปทั่วประเทศ ดังเป็นที่ประจักษ์ชัดในปัจจุบัน ขออนุโมทนาที่ได้อุทิศการศึกษานี้

ขอขอบพระคุณพระมหาสมบุญณ์ วุฑฒิกโร คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย และขอบพระคุณพระมหาสุรชัย วราสโณ ดร., ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม และประธานคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ที่ให้ข้อเสนอต่างๆ ให้คำแนะนำแก้ไขข้อบกพร่องให้คำปรึกษามาตลอดระยะเวลาที่ศึกษาวิจัย และกราบขอบพระคุณ พระเดชพระคุณพระครูปลัดประจาก สิริวงโม, พระอาจารย์สว่าง ดิग्ขวิโร, พระครูภาวนาวราลังการ วิ., พระสมภาร สมภาโร, พระครูวิมลธรรมรังสี, พระภาวนาวิริยะ วิ., ขอบกราบขอบพระคุณ พระมหาไสว ญาณวีโร ดร., พระมหานงค์ สูงโคโล ดร., พระมหาวิชาญ สุชาโน, ที่ได้ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ขอบพระคุณ ผศ.ดร.ณัทธิร์ ศรีดี, รศ. เวทย์ บรรณกรกุล, ดร. ชัยสิทธิ์ ทองบริสุทธิ์, ที่เมตตาให้ข้อเสนอแนะแก้ไขข้อบกพร่องต่างในระยะเวลาการทำวิจัยในครั้งนี้

กราบขอบพระคุณ คุณพ่อคุณแม่ และสมาชิกทุกคนในครอบครัว ขอขอบคุณวีรณัฐ โรจนประภา ประธานมูลนิธิบ้านอารีย์ ที่ให้การสนับสนุนทุนในการวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ เพื่อสร้างและพัฒนาศักยภาพเครือข่ายนักวิจัย และสามารถนำองค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากงานวิจัยมาต่อยอดให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ทางด้านพุทธศาสนา ให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมกราบขอบพระคุณ คณาจารย์เจ้าหน้าที่ทุกท่านที่ให้ความรู้และข้อเสนอแนะระหว่างศึกษาทำวิจัยที่ชวนช่วยช่วยเหลือและดูแลโครงการฯ และขอบคุณขอใจ นิสิตรุ่นพี่และนิสิตร่วมรุ่น สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนาที่เป็นกำลังใจและเอื้อเพื่อช่วยเหลือด้วยความยินดี

ขอบคุณขอใจ ญาติพี่น้องและผู้เกี่ยวข้องในครอบครัวและเพื่อนร่วมงาน ที่เป็นกำลังใจมาโดยตลอด คุณความดีที่เกิดจากการศึกษานี้ ผู้วิจัยขอยกเป็นเครื่องบูชาพระรัตนตรัย อีกทั้งเป็นเครื่องบูชาพระคุณบิดามารดาทุกภพชาติ และขออุทิศให้พระอาจารย์และอาจารย์ทุกๆ ท่านผู้ประสิทธิประสาทวิชาความรู้ให้ศิษย์ด้วยความรักและเมตตา เป็นแรงบันดาลใจคอยให้กำลังใจจนศิษย์เกิดสติปัญญา

นายโสภณ เทียนศรี

วันที่ ๑๐ เดือนมีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(๑)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(๒)
กิตติกรรมประกาศ	(๔)
สารบัญ	(๕)
สารบัญตาราง	(๘)
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	(๗)
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๓
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๓
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๙
๑.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๑๐
๑.๙ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๑
บทที่ ๒ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๑๒
๒.๑ เหตุที่มาของการสอบอารมณ์ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา	๑๒
๒.๒ ความหมายของการสอบอารมณ์	๑๔
๒.๒.๑ ความหมายของการสอบอารมณ์ในทัศนะพระวิปัสสนาจารย์ไทย	๑๔
๒.๒.๒ ความหมายของการสอบอารมณ์ในเชิงวิชาการ	๑๕
๒.๓ รูปแบบของการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์ไทย	๑๖
๒.๓.๑ รูปแบบการปฏิบัติในแบบสายพอง ยุบ	๑๗
๒.๓.๒ ลักษณะของการสอบอารมณ์แนวทางสายพอง-ยุบ	๑๘
๒.๔ เทคนิคการสอบอารมณ์ในพระพุทธศาสนา	๒๘
๒.๔.๑ เหตุที่มาของการปรับอินทรีย์	๒๘
๒.๔.๒ ความสำคัญของอินทรีย์ ๕	๓๐
๒.๔.๓ ระดับความสมบูรณ์ของอินทรีย์ ๕	๓๑
๒.๔.๔ กรณีตัวอย่างเทคนิคการสอบอารมณ์ในปรับอินทรีย์	๓๒
๒.๕ เทคนิคการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์ไทย	๓๗

เรื่อง	หน้า
๒.๕.๑ เพื่อความสอดคล้องในหลักการปฏิบัติที่มีมาตรฐานตามแนวสติปัญญา๔	๓๘
๒.๕.๒ เพื่อสำรวจความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม	๓๙
๒.๕.๓ เพื่อปรับและแก้ไขการปฏิบัติให้ถูกต้อง	๔๐
๒.๕.๔ กระบวนการปรับแต่งอินทรีย์	๔๑
๒.๕.๕ ความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะญาณกับการสอบอารมณ์	๔๖
๒.๕.๖ บุคคลที่ได้รับการสอบอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์ไทย	๕๓
๒.๕.๗ บทบาทพระวิปัสสนาจารย์กับการสอบอารมณ์	๔๖
สรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษารูปแบบและเทคนิคการสอบอารมณ์ พระวิปัสสนาจารย์ไทย	๖๐
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย	๖๓
๓.๑ รูปแบบการวิจัย	๖๓
๓.๒ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants)	๖๓
๓.๓ การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย	๖๔
๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล	๖๕
๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล	๖๖
บทที่ ๔ ผลวิเคราะห์ข้อมูลรูปแบบและเทคนิคการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์ไทย	๖๗
๔.๑ ข้อมูลทั่วไป	๖๗
๔.๒ ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์	๖๗
๒.๓ องค์ความรู้จากผลการวิจัย	๑๐๖
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๑๐๙
๕.๑ ผลการวิจัย	๑๐๙
๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย	๑๑๑
๕.๓ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๑๑๗
บรรณานุกรม	๑๑๙
ภาคผนวก	
ก. แบบสัมภาษณ์เชิงลึกข้อมูลเชิงลึก	๑๒๓
ข. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	๑๒๕
ค. หนังสือออกถึงบุคคลและหน่วยงานและผู้เกี่ยวข้อง	๑๒๗
ง. ประวัติพระวิปัสสนาจารย์ไทย	๑๒๘
จ. ภาพบันทึกในการสัมภาษณ์	๑๓๖
ประวัติผู้วิจัย	๑๓๙

สารบัญตาราง

ตารางภาพที่ ๑	แสดงการรายชื่อ ตำแหน่ง สำนักที่ปฏิบัติ ผู้ตรวจเครื่องมือในการวิจัย	๖๕
---------------	--	----

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

วิทยานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยใช้พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐ และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๙ มีหลักการใช้คำย่อชื่อพระไตรปิฎก โดยเริ่มจากอักษรย่อชื่อคัมภีร์ ตามด้วยวงเล็บฉบับที่ใช้แล้วตามด้วยเล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับ

การอธิบายอักษรย่อพระวินัยปิฎก (บาลีและไทย)

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์
๔	วิ.ม.	(ไทย) = วินัยปิฎก มหาวรรค (ภาษาไทย)

การอธิบายอักษรย่อพระสุตตันตปิฎก (บาลีและไทย)

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์
๑๐	ที.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค (ภาษาไทย)
๑๑	ที.ปา.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค (ภาษาไทย)
๑๒	ม.มู.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ (ภาษาไทย)
๑๓	ม.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณณาสก์ (ภาษาไทย)
๑๗	ส.ข.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ชนธวารวรรค (ภาษาไทย)
๑๙	ส.ม.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรคปาลี (ภาษาบาลี)
๑๙	ส.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค (ภาษาไทย)
๒๑	อง.จตุกก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต (ภาษาไทย)
	อง.ฉกก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ฉกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๓	อง.สตุตก	(ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย สตุตกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๕	ขุ.ธ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท (ภาษาไทย)
๓๑	ขุ.ป.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภทามวรรค (ภาษาไทย)

ข. คำย่อเกี่ยวกับชื่อคัมภีร์ชั้นรองจากพระไตรปิฎก

วิทยานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยใช้คัมภีร์ชั้นรองจากพระไตรปิฎก ได้แก่ อรรถกถา ฎีกา และปกรณ์วิเสส โดยใช้ อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๙๑ เล่ม มีหลักการใช้คำย่อโดยเริ่มจากอักษรย่อชื่อคัมภีร์ ตามด้วยวงเล็บฉบับที่ใช้ แล้วตามด้วยเล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับ

การอธิบายบอกอักษรย่อในวิทยานิพนธ์นี้ ทำเฉพาะคัมภีร์ที่อ้างอิงในวิทยานิพนธ์หรือสารนิพนธ์เท่านั้น ดังนี้

การอธิบายอักษรย่ออรรถกถาพระสุตตันตปิฎก (ไทย)

ขุ.ป.อ.	(ไทย) = ขุททกนิกาย สหุทธมมปกาสินี ปฏิสัมภทามคคอุทกถา (ภาษาไทย)
---------	--

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานถือว่าเป็นเอกลักษณ์ที่สำคัญมีปรากฏในพระพุทธศาสนาเท่านั้น เมื่อสมัยที่พระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่ การเรียนพระกัมมัฏฐานในสำนักของพระพุทธเจ้าได้ มีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างแพร่หลาย และถือว่าเป็นสิ่งประเสริฐที่สุด โดยผู้ได้มาปฏิบัติ ก็ได้รับผลการปฏิบัติรวดเร็ว โดยที่มีพระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้ที่คอยชี้แนะในสมัยหนึ่ง มีพระภิกษุกลุ่มหนึ่งเมื่อรับกัมมัฏฐาน จากนั้นก็กราบทูลลาพระพุทธเจ้า เข้าสู่ป่าเพื่อพากเพียรพยายามทำกัมมัฏฐานจนสำเร็จได้ฉับพลัน พระภิกษุเหล่านั้นสำคัญผิดว่าตนได้บรรลุอรหัตผลสำเร็จแล้ว จึงคิดกลับมากราบทูลตัวเองว่าได้บรรลุวิเศษ พระพุทธเจ้าทรงทราบโดยพระญาณ วาระจิตของพระภิกษุเหล่านั้น ที่คิดจะมารายงานคุณวิเศษ จึงให้พระภิกษุเหล่านั้นกลับไปสู่ป่าช้าในการประพาศธรรมก่อน เมื่อพระภิกษุเหล่านั้นกลับไปพบกับซากศพที่เน่าทิ้งเกิดความกำหนดก็จึงมารู้ตัวเองว่าตนยังมีกิเลส เพราะเห็นซากศพนั้น มีปรากฏใน ขุททกนิกาย ธรรมบท พระพุทธเจ้าตรัสพระคาถานี้ว่า กระจุกนี้เหล่านี้มีสีเหมือนสีนกกพิราบ ถูกเขาทิ้งไว้เกลื่อนกลาดเหมือนน้ำเต้าที่ร่วง เกลื่อนกลาดในสารทกาล ความยินดีอะไรเล่า จะจัดเพราะเห็นกระจุกเหล่านั้น^๑ ข้อความในพระคาถานี้ ได้ช่วยให้เห็นถึงความจริงในเรื่อง การทำความยินดีในกามแม้เพียงเล็กน้อย ด้วยอำนาจระคะให้เกิดขึ้น ไม่ควรทำ และได้ระบุดังสาเหตุสำคัญของอำนาจของสมาธิ ที่ได้ข่มกิเลสไว้ได้เพียงชั่วคราว ทำให้เกิดได้เข้าใจผิดคิดว่าได้บรรลุธรรม

พระพุทธเจ้าได้ทรงวางหลักการฝึกจิตไว้อย่างเป็นระบบ ซึ่งหลักฐานความจริงในเรื่องนี้มีปรากฏใน สังยุตตนิกาย มหาวรรค มีหลักวิธีการปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔ ในเนื้อหาอธิบาย โดยเริ่มตั้งแต่กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการฝึกจิตที่เป็นไปทางกาย มีกายเป็นฐาน การฝึกเวทนาปัสสนาสติปัฏฐาน การฝึกจิต เพื่อให้รู้เท่าและเข้าใจเกี่ยวกับเวทนา มีเวทนาเป็นฐานในอารมณ์ สำหรับการฝึกจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การฝึกจิตที่ศึกษาจิต ความคิดที่หยาบและละเอียดทั้งภายในและภายนอก และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การฝึกจิตที่มีธรรมเป็นอารมณ์ เป็นการศึกษาและการปฏิบัติตามลำดับความละเอียดของอารมณ์ ธรรมทุกหมวดจะมีความเกี่ยวโยงซึ่งกันและกัน ความสำคัญในการปฏิบัติธรรม เพื่อความดับทุกข์นั่นเอง^๒

^๑ ขุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๑๔๙/๗๘.

^๒ ที.ม.(ไทย) ๑๙/๓๗๓/๓๐๑.

ในเรื่องของการสอบอารมณ์ เป็นการสอบถามถึงในสภာธรรมที่เกี่ยวกับรูปนามที่เกิดขึ้น เป็นการรายงานตามสภาวะที่เกิดขึ้นจริง อยู่ในกรอบของสติปัฏฐาน ๔ โดยมีพระวิปัสสนาจารย์ และเป็นผู้สอบถามสภာธรรม ในอิริยาบถต่างๆ จากหนังสือวิปัสสนานิยมของธนิต อยู่โพธิ์ กล่าวถึง ในเรียนกัมมัฏฐานในสำนักต่างๆ เมื่อพระพุทธรองค์เสด็จปรินิพพานไปแล้ว พระมหาสาวกรูปใดยังมี ขนมาอยู่ การเรียนพระกัมมัฏฐานในสำนักของพระมหาสาวกองค์นั้น เป็นการสมควร เมื่อพระ มหาสาวกนั้นไม่มีอยู่แล้ว ก็เรียนในสำนักของพระอรหันตชีนาสพองค์ที่ได้มานจตุกกนัยหรือฉาน ปัญจนนัย ด้วยพระกัมมัฏฐานบทที่ตนประสงค์จะเรียนแล้วเจริญวิปัสสนาต่อไป ซึ่งมีฉานเป็นบาท ฐานจนได้บรรลู่ ถ้าบุคคลใดได้กับพระอรหันตชีนาสพ นับว่าเป็นบุญ แต่ถ้าหาไม่ได้ ก็ไปเรียนใน สำนักของท่านผู้ทรงคุณสมบัตินอกจากพระอนาคามี พระสัทธาคามี พระโสตาบัน บุณชนผู้ได้ฉาน หรือ เรียนกับท่านผู้ทรงจำปิฎกทั้งสาม ท่านผู้ทรงจำปิฎกสอง ท่านผู้ทรงจำปิฎกหนึ่ง หากหาท่านผู้ทรง จำปิฎกไม่ได้ ก็หาท่านผู้ใดมีความชำนาญแม้เพียงสังคีตอันเดียวพร้อมทั้งอรรถกถาก็เรียน กัมมัฏฐานในสำนักของท่าน เพราะบุคคลผู้มิได้ลักษณะอย่างนี้ชื่อว่า เป็นอาจารย์ผู้ยึดถือมติของ อาจารย์ ไม่ใช่ผู้ยึดถือมติของตนเองเป็นใหญ่^๓ ด้วยประสบการณ์ของเจ้าสำนัก คุณสมบัตินผู้สอน ความ เชี่ยวชาญ ตลอดจนมีรูปแบบและเทคนิคในการสอน การถ่ายทอดความรู้ การมีครูอาจารย์ของการ สอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์มีความสำคัญต่อการปฏิบัติเป็นอย่างยิ่ง

การได้มีครูอาจารย์ที่มีความรู้มีความสามารถในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับข้อปฏิบัติที่ถูก และผิด การสอบอารมณ์ในแต่ละครั้งต้องอาศัยพระวิปัสสนาจารย์ที่มีภูมิธรรมมีประสบการณ์ จึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นผู้ที่ปรึกษาคอยชี้แนะแนวทาง ที่ถูกต้องในปัจจุบันมีสำนักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่เป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย ได้รับความ นิยมอย่างต่อเนื่อง และได้รับความสนใจมากขึ้นของพุทธศาสนิกชนชาวไทย และชาว ต่างประเทศเป็นจำนวนมาก และสามารถเลือกสำนักปฏิบัติต่างๆ ที่ตนเห็นว่าเหมาะสมกับจริตของ ตน บางครั้งผู้ปฏิบัติที่มีศรัทธาจิตรมากก็มักยึดติดกับคำสอนของเกจิอาจารย์มากเกินไป การปฏิบัติ ก็ไม่มีความก้าวหน้าเกิดขึ้น

ในความสำคัญของปัญหา หากพระวิปัสสนาจารย์ขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องของ การสอบอารมณ์ เมื่อผู้ปฏิบัติประสบกับปัญหาความสงสัยอย่างใดอย่างหนึ่งในระหว่างการปฏิบัติ เมื่อไม่มีความรู้ความเข้าใจในหลักการสอบอารมณ์ที่ถูกต้อง อาจทำให้เกิดผลร้ายได้ และอาจเป็น การออกนอกกรอบของการปฏิบัติเป็นที่ตั้งของความเลื่อมใสศรัทธาของสาธุชน เป็นเหตุให้การ ปฏิบัติวิปัสสนาไม่มีความก้าวหน้าเกิดขึ้นได้เลย

ดังนั้น ผู้วิจัยมีความสนใจในการศึกษา รูปแบบและเทคนิคการสอบอารมณ์พระวิปัสสนา- จารย์ไทย มีความสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน อย่างไร ตลอดจนถึงเทคนิคใน การสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ เพื่อให้ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาสามารถพัฒนาตนให้มี ความก้าวหน้าเป็นไปตามลำดับตามขั้นตอน ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่ายังไม่มีผู้ใดจัดรวบรวมหลักการสอบ

^๓ ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนานิยม, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๓๒.

อารมณไว้อย่างเป็นรูปแบบ ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยโดยการเลือกที่จะศึกษาในสำนักที่มีการปฏิบัติในสายพองยุบ มีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับรับถือ มีความรู้ทั้งทางด้านปริยัติและการปฏิบัติเป็นอย่างดี และเพื่อบรรลุตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย จึงอาศัยข้อมูลจากพระคัมภีร์ เอกสาร และมีการสัมภาษณ์จาก พระวิปัสสนาจารย์ ให้คำแนะนำ และวิธีการสอบอารมณและเทคนิคต่าง ๆ มีความสัมพันธ์อย่างไร เพื่อทราบ รูปแบบและเทคนิคการสอบอารมณโดยพระวิปัสสนาจารย์ไทย ภายใต้กรอบแนวคิดที่กำหนดไว้ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการเผยแผ่พระสัทธรรมคำสอน และก่อให้เกิดความเจริญรุ่งเรืองแก่งานวิปัสสนาธุระในพระพุทธศาสนาสืบต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษารูปแบบและเทคนิคการสอบอารมณพระวิปัสสนาจารย์ไทย

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

รูปแบบการและเทคนิคสอบอารมณพระวิปัสสนาจารย์ไทย เป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาการการศึกษา แนวทางเทคนิคและรูปแบบการสอบอารมณในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระวิปัสสนาจารย์ในประเทศไทย ทั้งนี้ได้จำกัดขอบเขตในการศึกษา ดังนี้

๑) ศึกษาจากข้อมูลชั้นปฐมภูมิ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน (Primary sources) จากพระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อรรถกถา เพื่อให้ทราบถึงหลักการ และแนวคิดสำคัญๆ ที่เกี่ยวกับรูปแบบการสอบอารมณในแง่มุมต่างๆ เพื่อเป็นการชี้ให้เห็นความสำคัญของการสอบอารมณในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีปรากฏใน พระไตรปิฎก

๒) ศึกษาจากข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) โดยศึกษาจากการปฏิบัติของพระวิปัสสนาจารย์ในประเทศไทย จากหนังสือ บทความ วารสาร หนังสือพิมพ์ วิทยานิพนธ์ และผลวิจัยงานเขียนของนักวิชาการ และผู้เชี่ยวชาญทางพระพุทธศาสนา เพื่อเป็นการอธิบายขยายความเนื้อหาเพิ่มขึ้นจากพระไตรปิฎก ให้ละเอียดชัดเจนมากยิ่งขึ้น

๓) ศึกษาจากการสัมภาษณ์เก็บข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการสอบอารมณและเทคนิคในการสอบอารมณของพระวิปัสสนาจารย์ไทย โดยมีการเรียบเรียงข้อมูลให้เป็นหมวดหมู่ แล้วนำมาศึกษาข้อมูล และนำมาสรุปผลการวิจัยและข้อมูลเสนอแนะ

๓.๑ ขอบเขตประเด็นปัญหา

๑) ศึกษารูปแบบและเทคนิคการสอบอารมณของพระวิปัสสนาจารย์

๒) ศึกษาการปรับอินทรีย์ในการสอบอารมณตามแนวสติปัฏฐาน ๔

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

รูปแบบการสอบอารมณ์ หมายถึง การสอบถามในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติธรรม โดยมีรูปแบบเฉพาะในสำนักที่มีการบริการมพอง อากาศยุบ เพื่อมีตรวจสอบสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติ เพื่อช่วยให้คำแนะนำ วินิจฉัย ประเมินผลหลังจากการปฏิบัติ และมีหลักการปรับอินทรีย์ให้เกิดความสมดุล

เทคนิคการสอบอารมณ์ หมายถึง กระบวนการ วิธีการสอบอารมณ์ในขั้นตอนหนึ่ง โดยมีจุดมุ่งหมายในการสอบอารมณ์ เพื่อให้มีความเข้าใจ มีความสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม และมีแนวทางการแก้ไขปรับสภาวะธรรมอินทรีย์ทั้ง ๕ ให้สมดุล ทำให้เกิดสภาวะญาณ

พระวิปัสสนาจารย์ หมายถึง พระกัมมัฏฐาน เป็นผู้ที่รับการแต่งตั้งจากพระวิปัสสนาจารย์ เป็นผู้ที่มีบทบาทหน้าที่ดูแลในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ทั้งปริยัติและปฏิบัติได้อย่างดี ผ่านการสอบอารมณ์อย่างน้อยไม่ต่ำกว่า ๒๐ พรรษาแนะนำสามารถถ่ายทอดความรู้ในการปฏิบัติได้

การสอบอารมณ์ หมายถึง การรายงานผลของสภาวะธรรม หลังจากการปฏิบัติธรรมในแต่ละช่วงวัน เพื่อทราบถึงความก้าวหน้าในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ถูกต้อง จากการเดินจงกรรม จากการนั่งสมาธิ และอิริยาบถย่อย เพื่อเป็นการตรวจสอบสภาวะธรรม และแนะนำแก้ไขข้อผิดพลาดต่างๆ

สภาวะ หมายถึง ความเป็นเอง ความเกิดขึ้นเอง การปรากฏเกิดขึ้นจากการปฏิบัติธรรม ที่การเกิดขึ้นเองเป็นเองตามธรรมชาติ โดยการเกิดขึ้นภายในกาย และภายในจิตใจ ความเป็นไปของรูปกับนาม

การปรับอินทรีย์ หมายถึง การให้คำแนะนำจากพระวิปัสสนาจารย์ ในการปรับศรัทธาให้เสมอกับปัญญา การปรับวิริยะให้เสมอกับสมาธิ ส่วนสติต้องเจริญให้มาก เป็นเทคนิคอย่างหนึ่งจากคำแนะนำในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามสภาวะธรรม ให้มีความเหมาะสมกับผู้ปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความก้าวหน้า

๑.๖ ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑ รูปแบบการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์ไทย

พระคันธสาราภิกขุ วัดท่ามะโอ จังหวัดลำปาง ท่านได้อธิบายถึงรูปแบบในการสอบอารมณ์ไว้ในหนังสือ ศึกษาวิธีเจริญสติด้วยภาษาต่างๆ ว่าการสอบอารมณ์นั้นมีความสำคัญประการหนึ่งในการปฏิบัติธรรม คือ การสอบอารมณ์ตามปกติการสอบอารมณ์จะมีทุกวันเริ่มตั้งแต่วันที่ ๓ ของการปฏิบัติไปถึงจนวันสุดท้าย การสอบอารมณ์คือการบอกเล่าประสบการณ์ของการปฏิบัติในแต่ละวันให้พระวิปัสสนาจารย์ทราบ ถ้าท่านปฏิบัติผิดก็จะแนะนำใหม่ หากเห็นว่าทำถูกต้องแล้วก็จะให้ปฏิบัติต่อไป แล้วก็กลับมารายงานให้ท่านฟังในวันต่อไป ในการปฏิบัติแนวทางการรายงานการปฏิบัติในเวลาสอบอารมณ์ ฟังทราบโดยสังเขปดังต่อไปนี้

การเดินจงกรม มีสภาวะอะไรเกิดขึ้น ในขณะที่การยก การย่าง การเหยียบ มีภาวะอย่างไร สภาวะความหนัก ความเบา ลักษณะผลัดกัน ความฟุ้งซ่านในขณะที่เดินหรือไม่ ต้องกำหนดที่ครั้งจึงหาย ตามอาการฟุ้งหรือไม่ และมีสภาวะธรรมอื่นๆ ปรากฏอย่างไรบ้าง

การนั่งกัมมัฏฐาน ตามรู้อารมณ์อะไรในขณะนั่ง เช่น พอง ยุบ อารมณ์กัมมัฏฐานมีความชัดเจนหรือไม่ และชัดเจนอย่างไร สภาวะการพอง ยุบ มีสภาพตั้งหรือห่อน การนั่งนั่งเป็นอย่างไร นั่งนานเท่าไร มีทุกขเวทนา เมื่อกำหนดรู้แล้วทุกขเวทนาแรงขึ้น ลดลง หรือหายไป ถ้ารู้สึกทุกขเวทนาหายไป ควรสังเกตว่าเคลื่อนที่ไปสู่อื่นแล้วหายไป ดับไปอย่างไร มีความดับไปหายไปเร็วช้าอย่างไรในขณะที่กำหนดรู้เพียงหนึ่งหรือสองครั้ง แล้วรายงานตามสภาวะที่เกิดขึ้น

อิริยาบถย่อย กำหนดรู้ถึง ๕ ครั้งเป็นอย่างน้อยในแต่ละระยะที่เคลื่อนไหว อิริยาบถย่อยได้ใหม่ และรับรู้ความเบาความหนักได้หรือไม่ ขณะตื่นนอน กำหนดว่า ตื่นนอน และกำหนดรู้ในเวลาอนได้หรือไม่ การเข้าห้องน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน อาบน้ำ พยายามกำหนดหรือไม่ ขณะรับประทานอาหาร กำหนดได้อย่างละเอียดหรือไม่ มีสภาวะอะไรเกิดขึ้นบ้าง^๔

จากวิธีการสอบอารมณ์ในข้างต้นของท่านพระคันธสารภิกขุ อาจกล่าวสรุปได้ว่ารูปแบบในการสอบอารมณ์ไว้การสอบอารมณ์ตามปกติการสอบอารมณ์จะมีทุกวันเริ่มตั้งแต่วันที่ ๓ ของการปฏิบัติไปถึงจนวันสุดท้าย การสอบอารมณ์คือการบอกเล่าประสบการณ์ในแต่ละวันให้พระวิปัสสนาจารย์ทราบ รายงานตามสภาวะที่มีปรากฏจริงๆ เช่น การเดินจงกรม มีสภาวะอะไรเกิดขึ้น การนั่งกัมมัฏฐาน ตามรู้อารมณ์อะไรในขณะนั่ง อิริยาบถย่อย กำหนดได้อย่างละเอียดหรือไม่ มีสภาวะธรรมอะไรเกิดขึ้นบ้าง

พระธรรมธีรราชฆานูณี (โชดก ญาณสิทธิ) ในหนังสือ คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน ท่านได้อธิบายไว้ว่า การสอบอารมณ์มีลักษณะสอบเดี่ยว โดยเรียกถามสอบอารมณ์ที่ละคน โดยเรียกชื่อที่ของแต่ละคน ในแต่ละวัน ตามช่วงเวลา เวลาที่เข้าปฏิบัติ ประเด็นที่สอบมีอยู่วาระยะการเข้าปฏิบัติธรรม การกำหนดเดินจงกรมระยะที่เท่าไร เดินกับนั่งใช้เวลาอย่างไร มีการสลับกันหรือไม่ อาการพองยุบเป็นอย่างไร เป็นอันเดียวกันหรือคนละอัน สอบถึงสภาวะที่เกิดอาการขลุ่ยแสงสว่าง เมื่อผู้ผ่านการปฏิบัติตอบสภาวะตามความเป็นจริงพระวิปัสสนาจารย์ก็จะเพิ่มความละเอียดของการปฏิบัติให้มากขึ้น แต่ขึ้นอยู่กับสภาวะของแต่ละบุคคล ประเด็นหลักใหญ่ๆ การสอบอารมณ์อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ ยืน เดิน นั่ง นอน การกำหนดเป็นอย่างไร กำหนดได้ทันหรือไม่ เริ่มการกำหนดตั้งแต่ตื่นนอน ถึงก่อนหลับได้กำหนดทันหรือไม่ มีการสอบอารมณ์ในลักษณะก่อนเข้ามาปฏิบัติมีความรู้สึกอย่างไร มีศรัทธามากขึ้นหลังจากการปฏิบัติหรือไม่ มีการสอบอารมณ์ในลักษณะถามความเข้าใจ เกี่ยวกับรูปและนาม^๕

จากหลักการพิจารณาที่เกี่ยวกับในการสอบอารมณ์ของท่านพระธรรมธีรราชฆานูณี (โชดก ญาณสิทธิ) ที่กล่าวมาทั้งหมดมีลักษณะการสอบแบบเดี่ยวตัวต่อตัว โดยเรียกถามสอบ

^๔ พระคันธสารภิกขุ, *ศึกษาวิธีเจริญด้วยภาษาต่างๆ*, (จังหวัดลำปาง: ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๕๑), หน้า ๖๖-๖๗.

^๕ พระธรรมธีรราชฆานูณี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), *คู่มือการสอบอารมณ์กรรมฐาน*, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๔๖-๕๑.

อารมณ์ที่ละคน พระวิปัสสนาจารย์ก็จะเพิ่มความละเอียดของการปฏิบัติให้มากขึ้น แต่ขึ้นอยู่กับสภาวะของแต่ละบุคคลประเด็นหลักใหญ่ๆ สอบอารมณ์อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ ยืน เดิน นั่ง นอน การกำหนดเป็นอย่างไร กำหนดได้ทันหรือไม่ การสอบอารมณ์ในลักษณะถามความเข้าใจที่เกี่ยวกับรูปและนาม นอกจากนี้ท่านได้อธิบายเพิ่มเติมของคุณสมบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาก็มีภูมิจานมีความก้าวหน้าด้วยเพิ่มองค์ธรรม ๓ ประการ คือ อาตาปี มีสติ สัมปชานะ ในการสอบอารมณ์วิปัสสนาก็มีภูมิจานบอกถึงการแก้กรรมและการปรับอินทรีย์ของผู้เข้าปฏิบัติให้สมดุลกันทุกครั้ง

ธนิตย์ อยู่โพธิ์ ผู้ที่แต่งหนังสือ วิปัสสนานิยาม ได้เรียบเรียงทางชี้แนะให้โยคีผู้ปฏิบัติและผู้ศึกษาทางด้านปริยัติ คือ ปฏิเวธ เห็นว่า พระปริยัติ ถือว่าเป็นเครื่องชี้ทางปฏิบัติ ส่วนในหลักการสอบอารมณ์ไว้ว่า เรื่องของการฝึกอบรมจิตใจให้ดำเนินไปตามแนวของพระธรรมที่สุขุม ประณีตและถูกต้องด้วยดี หากได้รับคำแนะนำฝึกหัดในสำนักของพระวิปัสสนาจารย์ที่ดีผู้ที่มีความรู้ความชำนาญโดยเฉพาะ และอยู่ในความดูแลของท่านช่วยให้ผู้ปฏิบัติบรรลุเป้าหมายได้ถูกต้องและรวดเร็วแน่นอน พระวิปัสสนาจารย์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบอารมณ์ ในเวลาสอบอารมณ์ของศิษย์ ท่านจะชี้ให้เห็นพระไตรลักษณ์แทรกไว้ตามลำดับญาณที่เหมาะสม เพราะพระไตรลักษณ์เป็นหลักสำคัญในการกำหนดรู้เห็นรูปนาม อารมณ์ใด นิमितใด ท่านจะชี้แจงให้ทราบ นอกจากนี้หนังสือวิปัสสนานิยามยังได้อธิบายถึงองค์คุณของพระวิปัสสนาจารย์ที่ประกอบด้วย เป็นพระภิกษุอยู่ในเถรภูมิ คือ มีพรรษาตั้งแต่ ๑๐ พรรษาขึ้นไป เป็นผู้ที่มีความรู้ในการปฏิบัติก็มีภูมิจานดีและผ่านญาณมาโดยสมบูรณ์ ควรมีความรู้ในด้านปริยัติ มีอินทรีย์สังวร สามารถเทศนาเรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติก็มีภูมิจานให้ศิษย์มีความรู้มีความเข้าใจได้^๖

จากในแนวคิดของธนิตย์ อยู่โพธิ์ ได้ชี้ให้เห็นถึงหลักการสอบอารมณ์ไว้ว่า ในการสอบอารมณ์ก็มีภูมิจาน เป็นเรื่องละเอียดสุขุมเป็นเรื่องของการฝึกอบรมจิตใจให้ดำเนินไปตามแนวของพระธรรมที่สุขุมประณีตและถูกต้องด้วยดี หากได้รับคำแนะนำฝึกหัดในสำนักของพระวิปัสสนาจารย์ที่ดีผู้ที่มีความรู้ความชำนาญโดยจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติบรรลุเป้าหมายได้ถูกต้องและรวดเร็วแน่นอน ในการตรวจสอบอารมณ์ ท่านจะชี้ให้เห็นพระไตรลักษณ์แทรกไว้ตามลำดับญาณที่เหมาะสมเพราะพระไตรลักษณ์เป็นหลักสำคัญในการกำหนดรู้สามารถเทศนาเรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติก็มีภูมิจานให้ศิษย์มีความรู้มีความเข้าใจได้

๑.๖.๒ เทคนิคการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์ไทย

คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย^๗ จากหนังสือธรรมะภาคปฏิบัติ เล่ม ๑ ได้อธิบายถึง หลักการสอบอารมณ์ของวิปัสสนาจารย์ การนำเอาประสบการณ์ ผล หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่กำลังฝึกปฏิบัติกรรมฐาน มาบอกเล่าแก่พระวิปัสสนาจารย์เพื่อตรวจสอบสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติ ในหลักการสอบอารมณ์จากการเดินจงกรม ระยะเวลาของการกำหนดเป็นอย่างไร การกำหนดปัจจุบันทันและตรงต่อสภาวะหรือไม่ มีความคิดเกิดขึ้นหรือไม่และ

^๖ ธนิตย์ อยู่โพธิ์, วิปัสสนานิยาม, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๒ - ๑๔.

^๗ คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ธรรมะภาคปฏิบัติ เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๑๕๖ - ๑๕๙.

เป็นอย่างไร ประสบการณ์อะไรที่เป็นพิเศษ มีปัญหาในการเดินจงกรมอย่างไร หลักการสอบ
 อารมณ์ที่มาจาก การนั่งสมาธิ กำหนดได้ปัจจุบัน กำหนด มีประสบการณ์พิเศษอะไรบ้างจากการนั่ง
 พบปัญหาในการนั่งสมาธิเป็นอย่างไร หลักการสอบการกำหนดอิริยาบถย่อย การกำหนดอิริยาบถ
 ย่อย เมื่อกำหนดมีความรู้สึกอย่างไรบ้าง กำหนดทันปัจจุบันตั้งแต่ตื่นนอนได้ทันปัจจุบันหรือไม่ มี
 สภาวะเป็นอย่างไร การกำหนดในของโยคีนั้นเพื่อให้วิปัสณาจารย์สามารถช่วยให้คำแนะนำ
 วินิจฉัย ประเมินผลในการปฏิบัติ การให้คำแนะนำเพื่อให้ปฏิบัติถูกต้อง และตรงกับสภาวะธรรมที่
 เกิดขึ้น โดยโยคีจะต้องส่งอารมณ์ทุกวันกับพระวิปัสณาจารย์ เพื่อตรวจสอบผลในการปฏิบัติ โดย
 การรายงานสิ่งที่ได้ปฏิบัติมา หรือได้ประสบการณ์อะไร พระวิปัสณาจารย์จะเป็นผู้ที่คอยแก้ไข
 ข้อผิดพลาดให้ และให้คำแนะนำขึ้นตอนต่อไป

จากคณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หลักการสอบอารมณ์ของ
 วิปัสณาจารย์ การนำเอาประสบการณ์ ผล หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่กำลังฝึกปฏิบัติ
 กรรมฐาน มาบอกเล่าแก่วิปัสณาจารย์เพื่อตรวจสอบสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติ การให้คำแนะนำ
 เพื่อให้ปฏิบัติถูกต้อง และตรงกับสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น และให้คำแนะนำขึ้นตอนต่อไป เพื่อ
 ความก้าวหน้าในการปฏิบัติ การสื่อสารการอธิบายสภาวะก็ถือเป็นสิ่งสำคัญในการปฏิบัติ

แนวคิดในกระบวนการสอบอารมณ์ของวิปัสณาจารย์ ที่กล่าวมาทั้งหมด อาจกล่าว
 โดยเป็นภาพรวมว่า พระวิปัสณาจารย์นั้นจะเป็นผู้ให้คำแนะนำ เพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติ
 ช่วยในการนำแนวทาง ช่วยอำนวยความสะดวก ในการส่งอารมณ์อย่างรวบรัดและตรงประเด็นที่
 จุดสำคัญ ไม่ต้องตื่นเต้น ประหม่า กลัว ควรเมตตาและเปิดเผยออกมา เมื่อได้รับคำแนะนำให้เอาใจ
 ใส่ฟังอย่างรอบครอบ และให้ถือปฏิบัติตามโดยเคร่งครัด และขยันหมั่นเพียร หากมีข้อสงสัยความ
 ถามเท่าที่จำเป็น รายงานสิ่งที่ประสบมา การจดบันทึกสั้นๆ ไว้ทันทีหลังการปฏิบัติจะช่วยได้มาก
 แต่ต้องไม่รบกวนสมาธิในขณะการปฏิบัติอยู่ด้วยเหมือนกันมาและส่งอารมณ์อย่างมีสติ

๑.๖.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสอบอารมณ์

พระครูวิมลธรรมรังสี และคณะ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การสอบอารมณ์วิปัสณา
 กัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสณากัมมัฏฐาน พบว่า ประเด็นคำถามที่พัฒนาขึ้นเพื่อใช้ในการสอบ
 อารมณ์กัมมัฏฐานมีจำนวน ๔๖ ข้อ เป็นแบบสอบถามอารมณ์กัมมัฏฐานที่ได้รับการพัฒนาขึ้นจึง
 เป็นแบบสอบถามที่มีคุณภาพและมีความน่าเชื่อถือ และผลการเปรียบเทียบอารมณ์กัมมัฏฐานก่อน
 และหลังการปฏิบัติวิปัสณากัมมัฏฐาน พบว่า อารมณ์กัมมัฏฐาน ด้านกายนุปัสสนา, ด้านเวทนา
 นุปัสสนา, ด้านจิตตานุปัสสนา, ด้านธัมมานุปัสสนา หลังปฏิบัติมีค่าเฉลี่ยสูงกว่า อารมณ์กัมมัฏฐาน
 ก่อปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ ๐.๐๕ นอกจากนี้แล้ว ผลการเปรียบเทียบคะแนนสอบอารมณ์
 กัมมัฏฐานจากการประเมินตนเองของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสณากัมมัฏฐานมีค่าเฉลี่ยไม่แตกต่างกันเลย^๔

พรรณราย รัตน์ไพฑูรย์ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสณากัมมัฏ

^๔ พระครูวิมลธรรมรังสี, ดร.พระมหาบาง เขมานนโท, ดร.,พระมหาวิชาญ สุวิชาโน, การสอบอารมณ์
 ของผู้เข้าร่วมปฏิบัติวิปัสณากัมมัฏฐาน, รายงานการวิจัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑. หน้า
 บทคัดย่อ.

ฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทธิ)” ผลจากการศึกษาได้ข้อสรุปได้ว่า พระธรรมธีรราชกุมาร ได้ดำเนินตามหลักสติปัฏฐานสูตร และสอนให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจทั้งภาคทฤษฎี ตามหลักสมถกัมมัฏฐานควบคู่กันไป ส่วนภาคปฏิบัติ ได้เน้นวิธีการแบบสมถะมีวิปัสสนานำ และประยุกต์ให้เข้ากับสถานการณ์ โดยอาศัยแนวพระไตรปิฎก และแนวพระวิปัสสนาจารย์แห่งพม่าเป็นกรอบ ในการประยุกต์จึงเกิดระบบหนอ ตามแนวปฏิบัติที่ปรากฏในปัจจุบัน คือ พองหนอ ยุบหนอ^๙

พระมหาบุญเลิศ ธมมทสสี (โอฐสุ) จากการศึกษาพบว่า ผลของการสร้างตัวชี้วัดเพื่อวิเคราะห์อินทรีย์ ๕ เปรียบเทียบกับญาณ ๑๖ ของผู้เข้าวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นการมีความเข้าใจในหลักของสติปัฏฐานของพุทธศาสนิกชนที่เข้าร่วมปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔^{๑๐}

พระสุภีร์ สุดสงวน ได้กล่าวถึง การปรับสมดุลแห่งอินทรีย์ ไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์วิธีการปรับอินทรีย์ให้สมดุลในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔” ผลการวิจัย ได้ว่า ความแตกต่างแห่งอินทรีย์ทำให้มีความแตกต่างแห่งเหตุและผลของการปฏิบัติ กล่าวคือ บางคนปฏิบัติสะดวก บางคนปฏิบัติลำบาก การปฏิบัติที่เกิดผลเร็วหรือช้า ล้วนมีปัจจัยมาจากการปรับสมดุลของอินทรีย์ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เกิดผลล่าช้ายังอาจส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเกิดความย่อท้อในการปฏิบัติ ดังนั้น การปรับอินทรีย์ ๕ จึงเป็นสิ่งสำคัญต่อผู้ปฏิบัติธรรมที่จะต้องนำกระบวนการปรับอินทรีย์ไปใช้ในการปฏิบัติ เพื่อความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติ^{๑๑}

พระมหาวิชัย ยติชโย (ฤทธิวิรุฬห์) กล่าวถึงการส่งอารมณ์ การสอบอารมณ์ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวพองยุบ ในสารนิพนธ์ “ศึกษาพัฒนาการสอบอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” จากการศึกษา การสอบอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีมาตั้งแต่ครั้งสมัยพุทธกาล ถึงปัจจุบันตามแนวพองยุบในปัจจุบัน ได้สร้างรูปแบบการส่งอารมณ์ และการบันทึกการสอบอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางพอง ยุบ^{๑๒}

จากเนื้อหาที่กล่าวมาทั้งหมดของงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสอบอารมณ์นั้น ได้ข้อสรุปดังนี้ พระครูวิมลธรรมรังสี และคณะ ประเด็นคำถามที่พัฒนาขึ้นเพื่อใช้ในการสอบอารมณ์ กัมมัฏฐานเป็นแบบสอบถามอารมณ์กัมมัฏฐานที่ได้รับการพัฒนาขึ้นจึงเป็นแบบสอบถามที่มี

^๙ พรรณราย รัตนไพฑูรย์, “การศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทธิ)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเกษตรราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า บทคัดย่อ.

^{๑๐} พระมหาบุญเลิศ ธมมทสสี (โอฐสุ), “การสร้างตัวชี้วัดเพื่อวิเคราะห์อินทรีย์ ๕ เปรียบเทียบกับญาณ ๑๖ ในผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า บทคัดย่อ.

^{๑๑} พระสุภีร์ สุดสงวน, “วิเคราะห์วิธีการปรับอินทรีย์ให้สมดุลในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑), หน้า บทคัดย่อ.

^{๑๒} พระมหาวิชัย ยติชโย (ฤทธิวิรุฬห์), “ศึกษาพัฒนาการสอบอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า บทคัดย่อ.

คุณภาพและมีความน่าเชื่อถือ และผลการเปรียบเทียบอารมณีกัมมัฏฐานก่อนและหลังการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ในอารมณีกัมมัฏฐาน ด้านกายนุปัสสนา, ด้านเวทนานุปัสสนา, ด้านจิตตานุปัสสนา, ด้านธัมมานุปัสสนา หลังปฏิบัติมีค่าเฉลี่ยสูง พรรณราย รัตนไพฑูรย์ การวิจัยได้ข้อสรุปได้ว่า แนวคิดทั้งภาคทฤษฎีภาคปฏิบัติ ได้เน้นวิธีการแบบสมถะมีวิปัสสนานำ โดยอาศัยพระวิปัสสนาจารย์แห่งพม่าเป็นกรอบแนวทางปฏิบัติสายพองหนอ ยุบหนอ ส่วนงานวิจัยพระสุภีร์ สุดสงวน ได้กล่าวถึง การปรับสมดุลแห่งอินทรีย์ ไว้ในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน พระมหาวิชัย ยติชโย (ฤทธิวีรุฬห์) ในสารนิพนธ์ “ศึกษาพัฒนาการสอบอารมณีกัมมัฏฐานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” จากการศึกษา การสอบอารมณีกัมมัฏฐานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีมาตั้งแต่ครั้งสมัยพุทธกาล ถึงปัจจุบัน ตามแนวพองยุบในปัจจุบัน ได้สร้างรูปแบบการส่งอารมณ์ และการบันทึกการสอบอารมณีกัมมัฏฐานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ และได้แบ่งเป็น ๒ ภาค คือ ภาคที่ ๑ เป็นการวิเคราะห์เอกสาร (Documentary Analysis) จากเอกสารหลัก ได้แก่ พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ภาคที่ ๒ เป็นการศึกษากาสนาม โดยใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) และการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ (Informal Interview) จากผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ พระวิปัสสนาจารย์ โดยผู้วิจัยทำการศึกษาข้อมูล กาสนามด้วยตนเอง

๑) ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ พระวิปัสสนาจารย์ มีการสอนตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นสำนักที่มีการปฏิบัติในสายพองยุบ ที่มีชื่อเสียงในประเทศ และจากทำเนียบพระวิปัสสนาจารย์จำนวน ๑๘๖ สำนัก

๒) กลุ่มตัวอย่าง ในการเก็บข้อมูลเชิงลึก ผู้วิจัยได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยวิธีเจาะจง (Purposive Sampling Group) ด้วยสาเหตุที่เลือก สำนักที่มีการปฏิบัติในสายพองยุบ เพราะการปฏิบัติวิปัสสนาที่สอดคล้องกับหลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มีวิธีการและเทคนิคที่สำคัญในการปรับอินทรีย์ จึงมีผู้ปฏิบัติในยุคปัจจุบันให้ความสนใจในการปฏิบัติสายนี้เป็นจำนวนมาก พร้อมทั้งมีพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความรู้ทั้งทางด้านปริยัติและการปฏิบัติเป็นอย่างดี และมีชื่อเสียงในด้านสอนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในประเทศไทยมาอย่างยาวนาน และเป็นที่ยอมรับของนักปฏิบัติชาวไทยและชาวต่างประเทศ ผู้วิจัยใช้กรอบดังกล่าว ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ มีผู้ที่เข้าเกณฑ์ตามเงื่อนไข มีพระวิปัสสนาจารย์จำนวน ๘ รูป ดังนี้

๑. พระครูปลัดประจักษ์ สิริวัฒนไธ พระธรรมาจารย์ ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรมตาดึง เลณัง เณิมราช ๖๐ ปี บ้านพันหลัง ต.สำราญราษฎร์ อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่

๒. พระสว่าง ติภขวิโร พระวิปัสสนาจารย์ ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรมตาดึง เลณัง เณิมราช ๖๐ ปี บ้านพันหลัง ต.สำราญราษฎร์ อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่

๓. พระมหาทองมั่น สุทนต์จิตโต พระวิปัสสนาจารย์ ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรมตาดึง เลณัง เณิมราช ๖๐ ปี บ้านพันหลัง ต.สำราญราษฎร์ อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่

๔. พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ โสรโท) เจ้าสำนักวิปัสสนา วัดภักทันตาสภา

ราม อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี

๕. พระสมภาร สมภาโร พระวิปัสสนาจารย์ ประจำสำนักงานกลาง กองวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ คณะ ๕

๖. พระครูวิมลธรรมรังสี พระวิปัสสนาจารย์ ประจำสำนักงานกลาง กองวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ คณะ ๕

๗. พระภาวนาวิริย วิ. พระวิปัสสนาจารย์ ประจำสำนักงานกลาง กองวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ คณะ ๕

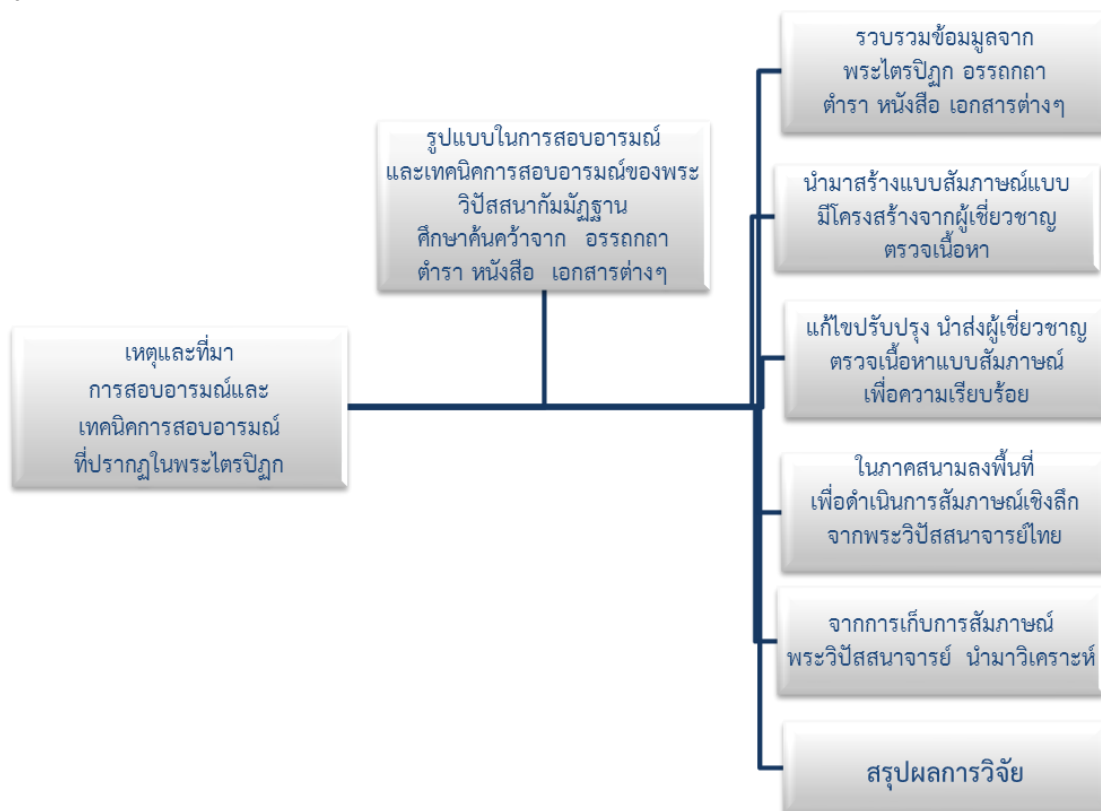
๘. พระครูวินัยธรวีรภัทร์ ปริมุขโต พระวิปัสสนาจารย์ ประจำวัดยานนาวา กรุงเทพมหานคร

๓. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

- ๑) แนวทางการสัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์ แบบมีโครงสร้างของคำถาม
 - ๒) แบบบันทึกการสังเกตการปฏิบัติ
 - ๓) แบบบันทึกเอกสารข้อมูล
- ซึ่งแบ่งออกเป็น ๕ ขั้นตอน คือ

๑.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษา รูปแบบและเทคนิคการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์ไทย ผู้วิจัยสร้างกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย ได้ดังนี้



๑.๙ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ทำให้ทราบถึงรูปแบบและเทคนิคการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์ไทย

บทที่ ๒

ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๑ เหตุที่มาของการสอบอารมณ์ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา

หลังจากที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้และได้เสวยวิมุตติสุขแล้ว พระพุทธเจ้าทรงเสด็จไปโปรดปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ในวันนั้น พระพุทธเจ้าทรงประกาศ พระธัมมจักกัปปวัตตนสูตร^๑ แสดงไว้ในวินัยปิฎก มหาวิภังค์ และเป็นปฐมเทศนาครั้งแรกในโลก ซึ่งเนื้อความในพระธรรมเทศนานั้น พระเจ้าทรงชี้แนะวิธีปฏิบัติแบบมัชฌิมาปฏิปทา คือ การปฏิบัติการดำเนินตามทางสายกลางที่เรียกว่า มรรคมรรค ๘ มีปรากฏใน สังยุตตนิกาย มหาวรรค^๒ พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมปฐมเทศนา ในไม่ควรทำกิจ ๒ อย่าง คือการหมกมุ่นอยู่กับกามสุขและการทรมานตนเองให้ลำบาก ขึ้นต่อมาทรงแนะนำหนทางที่ดีกว่า คือทางสายกลาง และพระพุทธเจ้าทรงอธิบายอริยสัจ ๔^๓ ความจริงของชีวิตรู้แล้วละกิเลสได้ จนกระทั่งพระปัญจวัคคีย์ ได้ฟังแล้วเกิดความซาบซึ้ง จึงได้ขอบวชเป็นพระสงฆ์รูปแรก และได้พากันกลับไปปฏิบัติพิจารณาตามกระแสธรรมเทศนานั้น

ในเวลาไม่นานนัก พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาเห็นว่าพระปัญจวัคคีย์ดำรงอยู่ในฐานะพระสาวกมีอินทรีย์แก่กล้าสมควรระดับพระธรรมเทศนา เพื่อความหลุดพ้นเบื้องต้นสูงขึ้นไป พระพุทธเจ้าทรงให้พระปัญจวัคคีย์ทั้งหมดมาเมื่อพร้อมกัน พระพุทธเจ้าทรงสอบอารมณ์ถามถึงการปฏิบัติที่ผ่านมาแล้วเป็นอย่างไร จึงเป็นที่มาของการสอบอารมณ์ในเรื่องนี้โดยตรงในอนัตตลักขณสูตร สังยุตตนิกาย ชันธรวรรค พระพุทธองค์ตรัสถามภิกษุปัญจวัคคีย์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจะเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร รูปเที่ยงหรือไม่เที่ยง
“ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า”

“ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข”

“เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า”

“ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์มีความแปรผันเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะพิจารณาเห็นสิ่งนั้นว่า
นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา”

“ข้อนั้นไม่ควรเลย พระพุทธเจ้าข้า”

^๑ วิ.ม(ไทย) ๔/๑๒-๒๔/๑๓-๒๔.

^๒ ส.ม(ไทย) ๑๘/๓/๒.

^๓ ผศ.บรรจบ บรรณรุจิ “ปัญญาในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร” ภาควิชาภาษาตะวันออก, สาขาวิชาบาลีสันสกฤต, คณะอักษรศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑.

“เวทนา ฯลฯ สัญญา ฯลฯ สังขาร ฯลฯ วิญญาณเที่ยงหรือไม่เที่ยง”
 “ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า”
 “ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข”
 “เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า”
 “ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะพิจารณาเห็นสิ่ง
 นั้นว่า ‘นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา’
 “ข้อนั้นไม่ควรเลย พระพุทธเจ้าข้า”.....

ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในรูปย่อมเบื่อ
 หน่ายแม้ในเวทนา ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในสัญญา ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในสังขาร ย่อมเบื่อหน่ายแม้
 ในวิญญาณ เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายกำหนัด เพราะคลายกำหนัดจิตย่อมหลุดพ้น เมื่อจิตหลุด
 พ้นแล้ว ก็รู้ว่า ‘หลุดพ้นแล้ว’ รู้ชัดว่า ‘ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำ
 เสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป”

พระผู้มีพระภาคได้ตรัส อนัตตลักขณสูตรนี้จบแล้ว พระปัญจวัคคีย์มีใจยินดีต่าง
 ชื่นชมพระภาสิตของพระผู้มีพระภาค เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสเวทยากรณภาสิตนี้อยู่
 พระปัญจวัคคีย์ก็มีจิตหลุดพ้นจากอาสวะเพราะไม่ถือมั่น^๔

จากพุทธดำรัสนี้ทำให้เห็นถึงความสำคัญของผลที่เกิดจากการสอบอารมณ์พระพุทธเจ้า
 ได้ทรงยกตัวอย่างของชั้น ๕ ที่ตกอยู่ในกฎไตรลักษณ์ พิจารณาด้วยปัญญาอันชอบว่า ชั้น ๕
 ล้วนเป็นแต่เพียงว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เท่านั้น ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตน
 ของเรา เมื่อเป็นอย่างนี้แล้ว จะเกิดความเบื่อหน่ายในเบญจขันธ์ เมื่อเบื่อหน่ายแล้วย่อมปราศ
 จากความกำหนัด เพราะปราศจากความกำหนัด จิตย่อมหลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่น
 พระปัญจวัคคีย์ได้พิจารณาตามกระแสแห่งธรรม จนในที่สุดพระปัญจวัคคีย์ก็บรรลอรหัตตผล

จากเนื้อหา อนัตตลักขณสูตร ซึ่งในพระสูตรนี้ สามารถอธิบายได้ว่า ที่มาของการสอบ
 อารมณ์ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าเป็นผู้ที่ทรงประกอบด้วยพระสัพพัญญุตญาณ อัน
 หยั่งรู้ธรรมทุกประการ ทรงพิจารณาเห็นว่าพระปัญจวัคคีย์ดำรงอยู่ในฐานะพระสาวกมีอินทรีย์แก่
 กล้าสมควรระดับพระธรรมเทศนา เพื่อความหลุดพ้นเบื้องสูงขึ้นไป พระพุทธเจ้าทรงแสดงให้เห็น
 ความเป็นสภาวะของสรรพสิ่งที่ตกอยู่ในกฎไตรลักษณ์อย่างเป็นรูปธรรมและนามธรรมที่ใกล้ชิดตัว
 ที่สุดคือ ชั้น ๕ จึงเป็น ที่มาของการสอบอารมณ์ที่มีปรากฏใน อนัตตลักขณสูตร และในพระสูตรนี้
 ถือได้ว่าเป็นการสอบอารมณ์ในกัมมัฏฐานเป็นครั้งแรกในพระพุทธศาสนา

นอกจากนี้ ยังมีในการสอบอารมณ์ในพระพุทธศาสนา ยังมีหลักฐานที่ยืนยันและ
 ปรากฏใน ทุติยอนุรุทสูตร อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต ในครั้งนั้น พระอนรุททะเข้าไปหาท่าน
 พระสารีบุตร เพื่อขอคำแนะนำในการแก้ไขอารมณ์กัมมัฏฐานที่เกิดขึ้น พระสารีบุตรจึงได้สอบ
 อารมณ์พระอนรุททะ ที่ทำให้ไม่มีความก้าวในการปฏิบัติ จิตมีความฟุ้งซ่านไม่สงบ จากนั้นจึงได้ให้
 คำแนะนำโดยให้ควรละจากสิ่งที่รบกวนในการปฏิบัติ ๓ ประการ แล้วน้อมจิตไปสู่ในนิพพาน

^๔ ส.ช.(ไทย) ๑๗/๕๘/๙๕-๙๗.

ครั้งต่อมา ท่านพระอนรุทธะละธรรม ๓ ประการนี้ ไม่มนสิการถึงธรรม ๓ ประการนี้ น้อมจิตไปในอมตธาตุ หลีกออกไปอยู่คนเดียว ไม่ประมาท มีความเพียรอุทิศกายและใจ อยู่ไม่นานนักได้ทำให้แจ้งที่สุดซึ่งประโยชน์ยอดเยี่ยม อันเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ ที่กุลบุตรออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตโดยชอบต้องการด้วยปัญญา อันยิ่งเองเข้าถึง อยู่ในปัจจุบันรู้ชัดว่า “ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป” ท่านพระอนรุทธะได้เป็นพระอรหันต์องค์หนึ่งใน บรรดาพระอรหันต์ทั้งหลาย^๕

จากพระสูตรข้างต้น ในการสอบอารมณ์ของพระสารีบุตร เป็นการแก้อารมณ์ พระอนรุทธะเกิดสภาวะอารมณ์และนิมิตอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้ไม่ถูกทางในการปฏิบัติ จึงเป็น อุปสรรค และเป็นเหตุที่ทำให้ไม่ก้าวหน้า จากนั้นพระอนรุทธะจึงเข้าปรึกษาขอคำแนะนำจากพระ สารีบุตร และกลับไปปฏิบัติโดยมีความตั้งมั่น และไม่ละทิ้ง ในสติในกัมมัฏฐาน ที่ได้รับคำแนะนำมา จากพระสารีบุตร ในเวลาไม่นานนัก พระอนรุทธะสามารถบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ในที่สุด

จากทั้งสองพระสูตรที่ได้กล่าวมาแล้ว จะทำให้เห็นได้ว่าการสอบอารมณ์ของ พระพุทธเจ้ากับพระปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ที่มีอินทรีย์ที่มีความแก่กล้า จิตย่อมหลุดพ้นจากความยึดมั่นถือ มั่น และในที่สุดผู้ปฏิบัติบรรลุเป้าหมายได้ถูกต้องและรวดเร็ว ส่วนการสอบอารมณ์ของพระสารีบุตร กับพระอนรุทธะ เป็นการปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น จะเห็นได้ว่าในความสำเร็จของการสอบ อารมณ์ในกัมมัฏฐาน เป็นการสนับสนุนเกื้อกูลต่อการนำไปปฏิบัติต่อไป และนำไปสู่จุดมุ่งหมายใน พระพุทธศาสนา

๒.๒ ความหมายของการสอบอารมณ์

จากการค้นคว้าหาข้อมูลจากเอกสารตำราในที่ต่างๆ ในความหมายของการสอบ อารมณ์ งานวิจัยนี้ผู้ได้ทำการนำเสนอความหมายไว้ ดังนี้ ๑) ความหมายของการสอบอารมณ์ใน ทศนะของวิปัสสนาจารย์ไทย ๒) ความหมายของการสอบอารมณ์เชิงวิชาการ

๒.๒.๑ ความหมายของการสอบอารมณ์ในทศนะพระวิปัสสนาจารย์ไทย

พระธรรมธีรราชฆานูณี (โชดก ญาณสิทธิ) คือ สอบอารมณ์ในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว มีลักษณะอย่างไร มีการสอบอารมณ์ในความเข้าใจที่เกี่ยวกับรูปและนาม มีสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว มีลักษณะอย่างไร ทั้งหมดนี้เป็นการสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐาน จะบอกถึงการแก้อารมณ์และ การปรับอินทรีย์ของผู้เข้าปฏิบัติให้เกิดความสมดุล^๖

พระคันธสาราภิวังศ์ คือ การสอบอารมณ์ เป็นการบอกเล่าประสบการณ์ของการปฏิบัติ ในแต่ละวันให้พระวิปัสสนาจารย์ทราบ เพื่อรู้ปัญหาและแนะนำวิธีแก้ไขได้ การสอบอารมณ์เป็น การรายงานตามสภาวะที่มีปรากฏจริงๆ เช่น การเดินจงกรม มีสภาวะอะไร การนั่งกัมมัฏฐาน

^๕ อด.ต.ก.(ไทย) ๒๐/๑๓๑/๓๘๐.

^๖ พระธรรมธีรราชฆานูณี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), **คู่มือการสอบอารมณ์กรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๔๖ - ๕๑.

ตามรู้อารมณ์ในขณะนั้น อิริยาบถย่อยกำหนดได้ละเอียดหรือไม่ มีสภาวะธรรมอะไรเกิดขึ้นบ้าง^๗

พระครูภาวนาวิหาร (เหล็ก จันทสีโล) คือ การเล่าถึงประสบการณ์ ให้พระวิปัสสนาจารย์ฟัง เพื่อตรวจสอบการปฏิบัติธรรมที่กำหนดจากการสอบอารมณ์ในกรอบสติปัฏฐาน๔ ในการกำหนด กายนุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา ส่งรายงานสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งสิ่งดี และไม่ดี และต้องบอกวิธีการแก้อารมณ์หรือแนะวิธีการแก้ อารมณ์ ปรับอินทรีย์ผู้ปฏิบัติให้มีความสมดุลกัน^๘

พระปัญญาวโร ภิกขุ แปลโดย ฉัตรนคร องคสิงห์ ได้หมายถึง การตรวจสอบว่า ผู้ปฏิบัติได้ใช้วิธีการอย่างไรไปบ้าง เพื่อให้คำชี้แนะให้การปฏิบัติสืบหน้าต่อไป ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถดูแลจัดการกับการปฏิบัติของตนเองได้ เพื่อความเข้าใจที่ชัดเจน ทั้งเพื่อให้ผู้ปฏิบัติเกิดความก้าวหน้า^๙

จากการศึกษา ความหมายของการสอบอารมณ์ในทัศนะของวิปัสสนาจารย์ไทย คือ การสอบอารมณ์นั้น มีความใกล้เคียงกันเป็นการ ส่งรายงานสภาวะธรรม สอบถามในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วมีลักษณะอย่างไร เพื่อรู้ปัญหาและแนะนำวิธีแก้ไขได้ การสอบอารมณ์เป็นการรายงานตามสภาวะที่มีปรากฏจริง และในกรอบสติปัฏฐาน๔

๒.๒.๒ ความหมายของการสอบอารมณ์ในเชิงวิชาการ

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้อธิบายความหมาย ในการสอบอารมณ์ในปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน การสอบอารมณ์ หมายถึง สอบถามประสบการณ์ทางจิตของผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานว่าก้าวหน้าไปถึงขั้นใดแล้ว^{๑๐}

พจนานุกรมไทย ฉบับทันสมัยและสมบูรณ์ ได้ให้ความหมาย ของการสอบอารมณ์ว่า การสอบถามประสบการณ์ทางจิตของผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานว่าก้าวหน้าไปถึงขั้นใด^{๑๑}

พระครูวิมลธรรมรังสี และคณะ การสอบอารมณ์วิปัสสนา หมายถึง การกำหนดการวัด โดยผู้ปฏิบัติเป็นผู้ประเมินตนเอง ตามอาการของความรู้สึก ตามสภาวะที่เป็นจริง ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔^{๑๒}

^๗ พระคันธสาราภิวังศ์, *ศึกษาวิธีการเจริญสติด้วยภาษาง่ายๆ*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๔๒.

^๘ พระครูวิมลธรรมรังสี พระมหาบาง เขมานนโท ดร. และพระมหาวิชาญ สุวาน, *รายงานการวิจัย การสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน, สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*, ๒๕๕๑. หน้า ๑๑๐ – ๑๑๒.

^๙ พระปัญญาวโร ภิกขุ แปลโดย ฉัตรนคร องคสิงห์, *หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเบื้องต้น*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๕.

^{๑๐} พจนานุกรม *ราชบัณฑิตยสถาน* พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร: นามิบุ๊คส์พับลิเคชั่น, ๒๕๔๒), หน้า ๑๑๔๔.

^{๑๑} พจนานุกรมไทย *ฉบับทันสมัยและสมบูรณ์*, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๑๐๘๗.

^{๑๒} พระครูวิมลธรรมรังสี พระมหาบาง เขมานนโท ดร. และพระมหาวิชาญ สุวาน, *รายงานการวิจัย การสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน, สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์*, หน้า ๔

คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้อธิบายถึงความหมาย ในการสอบอารมณ์ของวิปัสณาจารย์ การนำเอาประสบการณ์ ผล หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่ผู้ปฏิบัติกำลังฝึกปฏิบัติกรรมฐาน มาบอกเล่าแก่พระวิปัสณาจารย์เพื่อตรวจสอบสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติ สามารถช่วยให้คำแนะนำ วินิจฉัย ประเมินผลในการปฏิบัติ การให้คำแนะนำเพื่อให้ปฏิบัติถูกต้อง และตรงกับสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น พระวิปัสณาจารย์จะเป็นผู้ที่คอยแก้ไขข้อผิดพลาดให้และให้คำแนะนำขึ้นตอนต่อไป เพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสณากัมมัฏฐาน^{๑๓}

ธนิต อยูโพรี่ ได้ให้ความหมายไว้ คือ การบอกเล่าให้ท่านวิปัสณาจารย์ได้ทราบถึงมีปรากฏการณ์หรือสภาวะอย่างใดเกิดขึ้นในตัวผู้ปฏิบัติ ท่านจะกรุณาแนะนำว่าอย่างไรถูกอย่างไรผิด ทั้งจะช่วยปรับอินทรีย์และแนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับอารมณ์ให้ผู้ปฏิบัติทราบว่าควรทำอย่างไรต่อไปและอบรมสั่งสอนในทางที่ถูกต้องว่าอารมณ์ใดควรกำหนด อารมณ์ใดไม่ควรกำหนด^{๑๔}

ในความหมายของการสอบอารมณ์เชิงวิชาการ กล่าวโดยภาพรวมได้ว่า เป็นการตรวจไล่เลียง เพื่อตรวจสอบสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติ สามารถช่วยให้คำแนะนำ วินิจฉัย ประเมินผลในการปฏิบัติ การให้คำแนะนำเพื่อให้ปฏิบัติถูกต้อง และตรงกับสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแก้ไขข้อผิดพลาดและให้คำแนะนำขึ้นตอนต่อไป

จากเนื้อหาและความหมายของการสอบอารมณ์ทั้งสองส่วนที่ได้นำเสนอ คือเป็นการบอกเล่าถึงประสบการณ์ของการปฏิบัติในแต่ละวันให้พระวิปัสณาจารย์ทราบ สอบอารมณ์ในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วมีลักษณะอย่างไร มีการสอบอารมณ์ในความเข้าใจที่เกี่ยวกับรูปและนาม เพื่อตรวจสอบสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติ สามารถช่วยให้คำแนะนำ วินิจฉัย ประเมินผลในการปฏิบัติ การให้คำแนะนำเพื่อให้ปฏิบัติถูกต้อง เพื่อให้การปฏิบัติมีความคืบหน้าต่อไป

๒.๓ รูปแบบของการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสณาจารย์ไทย

ในการปฏิบัติกัมมัฏฐานสายบริการกรมพอง-ยุบนี้ ที่เกิดขึ้นในประเทศไทยได้เป็นที่รู้จักกันเป็นเวลายาวนาน มีรูปแบบเฉพาะตัว และหลักการในส่วนของการสอบอารมณ์ของพระวิปัสณาจารย์นั้น มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติวิปัสณาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในด้านหลักการสอบอารมณ์มีความสำคัญและสอดคล้องกันกับการปฏิบัติอย่างชัดเจน เป็นการรายงานสภาวะธรรมตามความเป็นจริงฯ ตลอดจนเป็นการตรวจสอบถึงความก้าวหน้าการปฏิบัติที่ถูกต้อง และให้คำชี้แนะ ให้การปฏิบัติก้าวหน้าต่อไป ซึ่งในงานวิจัยนี้ได้กำหนดกรอบการศึกษาเป็น ๓ ประเด็น คือ ๑) รูปแบบการบริการกรมในสาย พองหนอ - ยุบหนอ ๒) รูปแบบการสอบอารมณ์กับในแนวทางสาย พอง-ยุบ ๓) เนื้อหาการสอบอารมณ์

^{๑๓} คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมะภาคปฏิบัติ เล่ม ๑**, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๑๕๖ - ๑๕๙.

^{๑๔} ธนิต อยูโพรี่, **วิปัสณานิยม**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๑ - ๑๒.

๒.๓.๑ รูปแบบการปฏิบัติในแบบสายพอง ยุบ

ในรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในสายพอง ยุบ มีศูนย์กลางอยู่ที่ วัตมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ คณะ ๕ การสอนกัมมัฏฐานสายนี้เป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย นับตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๙๖ โดยเริ่มต้นมีพระธรรมธีรราชฆานูณี (โชดก ญาณสิทธิ ปร. ๙) เป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ซึ่งถือว่าเป็นพระวิปัสสนาจารย์องค์แรกของไทย และมีบทบาทต่อแนวการปฏิบัติในสายนี้ แนวการปฏิบัติของกัมมัฏฐานแบบพอง ยุบ การจัดตั้งสำนักในช่วงแรกนั้น สำนักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีพระอุโบสถเป็นสถานที่ปฏิบัติกัมมัฏฐาน ซึ่งได้รับความสนใจและมีพระภิกษุสงฆ์ตลอดจนคฤหัสถ์ได้เข้ามาปฏิบัติกันเป็นจำนวนมาก ในปี พ.ศ. ๒๔๙๘ ได้รับรองการจัดตั้งเป็นกองการวิปัสสนาธุระขึ้นในคณะสงฆ์ของไทยอย่างเป็นทางการ และขยายออกไปอย่างกว้างขวางทั้งในประเทศและต่างประเทศ^{๑๕}

ในระบบ “หนอ” เป็นแนวคิดในการสอนของพระธรรมธีรราชฆานูณี เป็นระบบกัมมัฏฐาน ที่เกิดขึ้นในประเทศไทย คำว่า “หนอ” เป็นภาษาไทย เป็นคำแปลมาจากภาษาบาลีว่า “วต” ปรากฏในพระไตรปิฎก “อญญาสิ วต โภ โกณทัญญู อญญาสิ วต โภ โกณทัญญู โภณทัญญะ ได้รู้แล้วหนอ โภณทัญญะ ได้รู้แล้วหนอ” ลำดับนั้น โภณทัญญะ เห็นซึ่งโลกุตตรธรรม^{๑๖} เป็นการอธิบายตามรูปศัพท์โดยพยัญชนะเท่านั้น เพื่อประโยชน์ในการกำจัดความสงสัยในการนิยามยึดในอักษร คำว่า “หนอ” เป็นการเพิ่มขณิกสมาธิ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเห็นรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์ เมื่อสมาธิมีกำลังแรงขึ้นก็เป็นเหตุให้เกิดปัญญาได้ง่าย ส่วนอาการ พอง-ยุบ เป็นอาการกำหนดอาการของวาโย ซึ่งเป็นหนึ่งในมหาภูตรูป ซึ่งอยู่ในหมวดธาตุมนสิการปัพพะอาการพองยุบ เป็นอุบายวิธีที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานรู้ได้ชัดเจนกว่าอารมณ์อื่น ๆ มีการเกิดขึ้นต่อเนื่องกันตลอดเวลา เป็นปัจจัยให้สมาธิเกิดขึ้นได้ง่าย และมีธาตุต่าง ๆ เป็นอารมณ์กรรมฐาน ที่ปรากฏในขณะกำหนด พองหนอ ยุบหนอ ในการกำหนดในใจว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” ที่บริเวณท้อง คือการสังเกตธาตุลม (วาโยธาตุ) ที่มีสภาวะลักษณะ คือ การเคลื่อนไหวอย่างชัดเจน เป็นแนวปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่สอดคล้องกับหลักคำสอนในมหาสติปัฏฐานสูตร ที่ว่าด้วยการมีสติตามดูกาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ในข้อกำหนดเกี่ยวกับ การพิจารณากาย โดยความเป็นธาตุ ๔ (ธาตุมนสิการปัพพะ) อาการพอง-อาการยุบ คือรูปที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสของธาตุลมนี้ เรียกว่า วาโยโณภูฏัพพะรูป เป็นรูปปรมาณูที่มีลักษณะของวาโยธาตุชัดเจน คือ การเคลื่อนไหว การตามรู้สภาวะพองยุบของท้องที่สอนกันอย่างแพร่หลายในปัจจุบันนั้น จัดเป็นธาตุกัมมัฏฐาน เพราะสภาวะพองยุบเป็นลักษณะตั้งหย่อนของลมในท้องนอกไล่ที่เรียกว่า กุจฉิสยาโว ความจริงลมหายใจที่สุดเข้าไปในปอด มิได้เคลื่อนไหวในท้อง ดังที่เข้าใจกันโดยทั่วไป การหายใจนั้นเป็นกระบวนการที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อกะบังลม ทรวงอก และกระดูกซี่โครง กะบังลมกัน

^{๑๕} คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมะภาคปฏิบัติ เล่ม๑**, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๑๕๗.

^{๑๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) **ธัมมจักรกัปปวัตตนสูตร**, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, แปลโดยพระคันธสาราภิวังศ์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๓๕๐ - ๓๕๑.

อยู่ระหว่างช่องอกและช่องท้อง โดยอยู่ด้านล่างของปอด ตามปกติเมื่อเราหายใจเข้า กะบังลมจะหดตัว กดอวัยวะในช่องท้อง ส่งผลให้ลมในท้องพุ่งออกมา และเมื่อหายใจออก กะบังลมจะยืดขึ้น ส่งผลให้ลมในท้องยุบลงพร้อมกันดันลมออกจากปอด ดังนั้น สภาวะของยุบจึงเป็นลมในท้องที่มีอยู่เดิม และเป็นอารมณ์กัมมัฏฐานอย่างหนึ่งตามหลักกายานุปัสสนา^{๑๗}

สาระสำคัญที่นำเสนอในรูปแบบการปฏิบัติกัมมัฏฐานในสายพอง ยุบ ผู้วิจัยเห็นว่า วัตถุประสงค์สำคัญของการกำหนด “พองหนอ-ยุบหนอ” จึงเป็นการสังเกตวโยโผฏฐัพพะรูป ด้วยโยนิโสมนสิการ อันประกอบด้วยอาตาปี หรือ วิริยะ (ความเพียร) สติ (ความระลึกได้) สมาธิ (ความตั้งมั่นแห่งจิต) และสัมปชัญญะ (ความรู้ตัวทั่วพร้อม) มีหลักฐานหรือยืนยันว่าเป็นคำสอนของ พระพุทธองค์ที่ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร เมื่อพลังของปัจจัยดังกล่าวแก่กล้าพอเพียงแล้ว ผู้ปฏิบัติจะเห็นความไม่เที่ยงความทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตนของรูปธรรมและนามธรรม มีสัมมาทิฐิ และวิชชาญาณเกิดขึ้นจนสามารถบรรลุถึงมรรคผล นิพพานได้ในที่สุด

จากการศึกษาค้นคว้าถึงรูปแบบการปฏิบัติกัมมัฏฐานในสายพอง ยุบ ในครั้งนี้พบว่า มีศูนย์กลางอยู่ที่วัดมหาธาตุ-ยุวราชรังสฤษฎิ์ โดยมีพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) ถือได้ว่าเป็นพระวิปัสสนาจารย์องค์แรกของไทย และมีบทบาทต่อแนวทางการปฏิบัติในสายนี้ ซึ่งได้รับความสนใจ และมีพระภิกษุสงฆ์ตลอดจนคฤหัสถ์ได้เข้ามาปฏิบัติกันเป็นจำนวนมาก โดยมีหลักการสอบอารมณ์ ซึ่งอยู่ในกรอบของสติปัฏฐาน ๔ มีการสอบอารมณ์ของผู้เข้าปฏิบัติ โดยการสังเกตอาการท้องพอง-ยุบ ถือว่าเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะพอง-ยุบนี้เป็นธรรมชาติที่มีอยู่จริง และการกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ครั้งหนึ่งต้องประกอบด้วยความเพียรความรู้สึกรู้สึกตัวและความระลึกไว้ให้รู้เท่าทันปัจจุบัน

๒.๓.๒ ลักษณะของการสอบอารมณ์แนวทางสายพอง-ยุบ

พระคันธสาราภิวังศ์ ท่านได้อธิบายไว้ว่า ลักษณะการสอบอารมณ์ และการส่งอารมณ์ ซึ่งเป็นกระบวนการส่วนในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ในส่วนของการสอบอารมณ์นี้ เป็นการสอบถามถึงในสภาวะธรรมที่เกี่ยวกับรูปนามที่เกิดขึ้น เป็นการรายงานตามสภาวะที่เกิดขึ้นจริง อยู่ในกรอบของสติปัฏฐาน ๔ โดยมีพระวิปัสสนาจารย์ และเป็นผู้สอบถามสภาวะธรรม ในอิริยาบถต่างๆ การมีครูอาจารย์ที่มีความรู้มีความสามารถในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับข้อปฏิบัติที่ถูกต้องและผิด โดยมีวิธีการวัดผลความก้าวหน้าจากการปฏิบัติในวิธีสอบอารมณ์ และการสอบอารมณ์ในแต่ละครั้ง^{๑๘}

ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานก็คือ การกำหนดรูปนามเป็นอารมณ์ ก็กำหนดรูปนาม อันเป็นอารมณ์ของกัมมัฏฐานการตามรู้สภาวะพองยุบของท้องที่สอนกันอย่างแพร่หลายในปัจจุบันนั้น จัดเป็นธาตุกัมมัฏฐาน เพราะสภาวะพองยุบเป็นลักษณะตั้งหย่อนของลมในท้องนอก ลำไส้ที่เรียกว่า กุจฉิสยาโย ความจริงลมหายใจที่สุดเข้าไปในปอด มิได้เคลื่อนไหวกว้างขวางดังที่เข้าใจ

^{๑๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๙๙.

^{๑๘} พระคันธสาราภิวังศ์, ศึกษาวิธีเจริญด้วยภาษาต่างๆ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (จังหวัดลำปาง: ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๕๑), หน้า ๖๖-๖๙.

กันโดยทั่วไป การหายใจนั้นเป็นกระบวนการที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อกะบังลม ทรวงอก และกระดูกซี่โครง กะบังลมกั้นอยู่ระหว่างช่องอกและช่องท้อง โดยอยู่ด้านล่างของปอด ตามปกติเมื่อเราหายใจเข้า กะบังลมจะหดตัว กดอวัยวะใน ช่องท้อง ส่งผลให้ลมในท้องพุ่งออกมา และเมื่อหายใจออก กะบังลมจะยืดขึ้น ส่งผลให้ลมในท้องยุบลงพร้อมกันดันลมออกจากปอด ดังนั้น สภาวะของยุบ จึงเป็นลมในท้องที่มีอยู่เดิม และเป็นอารมณ์กัมมัฏฐานอย่างหนึ่งตามหลัก กายานุปัสสนา^{๑๙} การกำหนดรูป ถ้ากำหนดรูปหยาบ ก็ไม่ได้ผลหรือได้ผลน้อยที่สุด ฉะนั้นท่าน จึงสอนให้กำหนดรูปที่ละเอียด รูปที่ละเอียดก็ได้แก่รูปที่ลมหายใจถูกต้อง คือลมหายใจเข้าออกไป ถูกที่เหน็บก็ให้กำหนดที่นั่น ที่นี้สถานที่ ๆ ลมหายใจของเราถูกต้องอยู่เสมออันมีอยู่ ๒ ที่ คือ ที่จมูก ๑ ที่บริเวณท้อง ๑ บรรดาที่ทั้ง ๒ นั้นปรากฏว่า สำหรับที่จมูกจะกำหนดได้ชัดเจนก็เพียงแต่ใน ระยะเริ่มแรกเท่านั้น เมื่อลมละเอียดลงก็ปรากฏไม่ชัดเจน ส่วนที่บริเวณท้องที่มีอาการพอง-ยุบนั้น กำหนดได้ชัดเจน ในเรื่องนี้รูปที่ลมถูกต้องที่บริเวณท้อง คืออาการพองขึ้นและยุบลง จึงเหมาะ อย่างยิ่งแก่ การตั้งสติกำหนด ซึ่งต้องอาศัยการกำหนดรูปนามเป็นสำคัญ

๑) การกำหนดอาการพอง-อาการยุบ (การกำหนดรูปนาม)

ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นจะต้องอาศัยบัญญัติเป็นเบื้องต้นก่อน ถ้าไม่ อาศัยอารมณ์บัญญัติแล้ว ก็จะเข้าถึงอารมณ์ที่เป็นปรมาตม์ไม่ได้เลย ในการปฏิบัติวิปัสสนา กัมมัฏฐานแบบพองยุบนั้น เมื่อแรกปฏิบัติใหม่ๆ ก็มากด้วยอารมณ์บัญญัติ แต่เมื่อกำหนดไปเรื่อยๆ วิปัสสนาปัญญาแก่กล้าแล้วรูปร่างสัณฐานของท้องก็หายไป ธาตุลมมีอยู่ ๖ ชนิด คือ ๑) ลมพัดขึ้น เบื้องบน ๒) ลมพัดลงเบื้องต่ำ ๓) ลมในท้อง ๔) ลมในลำไส้ ๕) ลมหายใจเข้าออก ๖) ลมสุดท้ายที่ พัดผันไปทั่วร่างกายนี้เป็นลมที่เรียกว่า “จิตตชวาโยธาตุ” ซึ่งเป็นต้นเหตุของพองยุบ เพราะเมื่อ หายใจเข้า กระบังลมหดตัว กดอวัยวะในช่องท้องส่งผลให้มาในท้องพองออก เมื่อหายใจออก กระบังลมยืดตัว ส่งผลให้ลมในท้องยุบตัว ดันลมออกจากปอดนั่นเอง^{๒๐}

การกำหนดรู้ในอาการท้องพอง-ยุบ ถือว่าเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะพอง-ยุบนี้เป็น ธรรมชาติที่มีอยู่จริง และการกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ครั้งหนึ่งต้องประกอบด้วยความเพียรความ รู้สึกตัวและความระลึการู้ให้รู้เท่าทันปัจจุบัน และเป็นการปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา เพราะจิตที่คอย ระมัดระวังในอาการพอง อาการยุบ เป็นศีล จิตที่แนบแน่นอยู่กับ การพอง การยุบ เป็นสมาธิ จิตที่ เข้าไปรู้ว่า พองหรือยุบ เป็นปัญญา เมื่อจะแยกให้ละเอียดลงไปยิ่งกว่านั้น ขณะภาวนา “พอง-ยุบ” ก็เป็นได้ ทั้งสมถะและวิปัสสนา เพราะในขณะที่ภาวนา พอง-ยุบ อยู่ นั้น มรรค ๘ ก็มีอยู่ คือ

สัมมาทิฐิ	เห็นชอบ	
สัมมาสังกัปป	ดำริชอบ	๒ ข้อนี้ เป็นปัญญา : เป็นวิปัสสนา
สัมมาวาจา	วาจาชอบ	
สัมมากัมมันโต	การงานชอบ	๓ ข้อนี้ เป็นศีล : เป็นสมถะ
สัมมาอาชีโว	เป็นอยู่ชอบ	

^{๑๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดยพระคันธสาราภิ- วงศ์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๙๙.

^{๒๐} ดร. ภัททัต อาสภมมหาเถระ, วิปัสสนาธุระ, (ชลบุรี: C๐๐ Desing CO., ๒๕๓๖), หน้า ๒๕๑.

สัมมาวาจาโม เพียรชอบ
 สัมมาสติ ระลึกชอบ ๓ ข้อนี้ เป็นสมาธิ : เป็นสมณะ
 สัมมาสมาธิ ตั้งใจชอบ^{๒๑}

จะเห็นได้ว่ากระบวนการสอบอารมณ์ก็มีมาตรฐานสามารถกล่าวสรุปได้ว่า การกำหนด พอง-ยุบ จัดเป็นองค์ภาวนาในวิปัสสนาภาวนาได้จริง และการเจริญสติปัฏฐานนี้ เป็นวิธีปฏิบัติที่ นิยมกันมาก และยกย่องนับถือกันอย่างสูง ถือว่ามีพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติอาจเจริญ สมณะจนได้ฌานก่อนแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงที่สุดก็ได้ โดยอาศัยสมาธิ เพียงขั้นต้นๆ เท่าที่จำเป็นมาประกอบ แล้วเจริญวิปัสสนาเป็นตัวนำตามแนวสติปัฏฐานนี้ไปจนถึง ที่สุดก็ได้

ประเด็นสำคัญของรูปแบบการสอบอารมณ์ พระวิปัสสนาจารย์จะสอบถามถึงการ กำหนด คือ การกำหนดรูปรูปนามเป็นอารมณ์ ถือว่ามีพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติอาจเจริญ สมณะจนได้ฌานก่อนแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัย สมาธิเพียงขั้นต้นๆ แล้วเจริญวิปัสสนา ด้วยโยนิโสมนสิการ ที่ครอบคลุมในหลัก ศีล สมาธิ ปัญญา เพราะจิตที่คอยระมัดระวังในอาการพอง อาการยุบ ทำให้เกิดศีล จิตที่แนบแน่นอยู่กับ การพอง การยุบ ทำให้เกิดเป็นสมาธิ จิตที่เข้าไปรู้ว่า พองหรือยุบ ทำให้เกิดเป็นปัญญา

๒) การสอบถามสภาวะธรรมที่ปรากฏ

ในการปฏิบัติวิปัสสนาก็มีมาตรฐานเป็นการเจริญสติตามการกำหนดรู้สภาวะธรรมที่ปรากฏ ในขณะปัจจุบันจนเห็นอาการเกิดดับของสภาวะธรรมนั้น การปฏิบัติในรูปแบบพองยุบ เป็นการ เจริญวิปัสสนา ซึ่งมีสภาวะธรรมเกิดดับที่ปรากฏในระหว่างการปฏิบัติ พระวิปัสสนาจารย์ จะตรวจสอบ จากหนังสือคู่มือวิปัสสนาได้อธิบายถึงสภาวะธรรมต่างๆ ที่ปรากฏว่า สภาวะธรรม ที่จะเกิดขึ้นภายในกายภายในจิตของผู้ปฏิบัติ มีลักษณะของสภาวะที่ปรากฏมีความชัดเจนอย่างไร ผู้ปฏิบัติจะประสบพบเห็นด้วยตนเอง นำไปส่งอารมณ์แก่พระวิปัสสนาจารย์^{๒๒} นอกจากนี้ ธนิต อยู่โพธิ์ จากหนังสือวิปัสสนานิยาม ได้อธิบายว่า เป็นการสอบอารมณ์สภาวะของรูปรูปนาม โดยสติที่ตั้งอยู่ในฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ที่เห็นเป็นลักษณะของหลักไตรลักษณ์ สอบถาม ถึงผู้ปฏิบัติแต่ละคนมีสภาวะอะไรเกิดขึ้นบ้าง ที่เกิดจากทวารทั้ง ๖ คือ อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ มีการกำหนดได้ทันหรือไม่ ความสัมพันธ์ในการสอบอารมณ์กับระหว่างการปฏิบัติมี ความเกี่ยวเนื่องกัน คือ หน้าที่ของผู้ปฏิบัติคือการกำหนดรูปรูปนามให้เท่าทันปัจจุบัน แล้วจึงส่ง อารมณ์ ต่อจากนั้นหน้าที่ของพระวิปัสสนาจารย์ คือการแก้ไขตรวจสอบ โดยการสอบอารมณ์ และ ในหน้าที่ของวิปัสสนาญาณ คือ สภาวะของรูปรูปนาม สภาวะของสามัญญลักษณะ ๓ และสภาวะของ อริยสัจ ๔ ผู้ปฏิบัติทำหน้าที่ของตนได้ถูกต้องสมบูรณ์ไม่รั่วไหลแล้ว วิปัสสนาจารย์ ก็ยอมทำหน้าที่ ได้แม่นยำรวดเร็ว และจากนั้นวิปัสสนาญาณก็ยอมเกิดขึ้นให้เห็นได้โดยสภาวะของแต่ละญาณโดย ลำดับ การปฏิบัติก็จะก้าวหน้าจนบรรลุผลได้ในที่สุด

^{๒๑} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๙) วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสังเขป, ครั้งที่ ๒ (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๑ - ๑๒.

^{๒๒} เกษณี เฉลิมศิริกุล, คู่มือวิปัสสนา, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๐), หน้า ๗๕.

ข้อจากแนวคิดในเรื่องของสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับการสอบอารมณ์ว่า ในการสอบอารมณ์ของกำหนดรู้อาการเกิดดับของรูปนามสังขาร เข้าใจในสภาวะธรรมนั้นตามความเป็นจริง เห็นในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีสติจดจ่ออย่างต่อเนื่องตามรู้เท่าทันอาการต่าง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ในกายกับจิตตามความเป็นจริง และสอบถามถึงการมีองค์ธรรมที่สนับสนุน คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา

ก. การสอบอารมณ์จากการนั่งสมาธิ ท่านสอบอารมณ์ตามอาการรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้น มีสติ ตามรู้อารมณ์ใดมีเกิดขึ้นบ้างให้เล่ามา เช่น พอง กำหนดตามดูอาการพอง จนพองสุดกำหนดอย่างไร พระธรรมธีรราชมหามุนี ท่านจะเน้นในเรื่อง การมีสติ การกำหนดทันปัจจุบันอารมณ์ ในการนั่งมีสภาวะธรรมอย่างไรให้ กำหนดรูปนามในช่วงระยะแรกๆ การกำหนดอาการต่างๆ มีตัวเบา ตัวโยก ตัวหาย ตัวลอย โดยเป็นการเน้นให้มีสติอยู่กับรูปนาม และสอบถามอาการเห็นพระไตรลักษณ์ที่เกิดขึ้นของทุกสภาวะธรรมนั้นๆ^{๒๓}

วิธีการสอบอารมณ์ในการนั่งกำหนด (การนั่งสมาธิ)

๑. สอบถามถึงความตั้งใจ ให้มีสติเสียดังฟังชัด ทุกถ้อยคำไม่เยินเียน
๒. สอบถามถึงประสบการณ์ที่นั่งผ่านมา นั่งกำหนดที่ระยะเวลา กี่นาที (อันดับแรก)
๓. สอบถามอารมณ์หลังอาการพอง-ยุบ หนอ-ยุบหนอ ว่ามีลักษณะหรือรู้อาการเคลื่อนไหวอย่างไร
๔. สอบถามความจิตใจจดจ่ออยู่ที่อาการพอง-ยุบ อย่างต่อเนื่องหรือไม่ (มากหรือน้อย)
๕. สอบถามการกำหนดได้สะดวกดีและทันปัจจุบันหรือไม่
๖. สอบถามกำหนดพอง-ยุบ รู้อาการโดยตลอดหรือไม่ คำบริกรรม (นึกในใจ) จิต สติ เป็นไปพร้อมกันหรือไม่
๗. สอบถามมีอารมณ์ (สภาวะธรรม) อื่นแทรกเข้ามาชัดเจนกว่าอารมณ์หลักควรจะกำหนดหรือไม่ อย่างไร
๘. สอบถามถึงการที่จิตจดจ่อกับอาการพอง-ยุบ คิดถึง อดีต อนาคต กำหนดรู้หรือไม่ ถ้ากำหนดๆ อย่างไร
๙. สอบถามอาการมีเวทนา (ความเสวยอารมณ์) สุข ทุกข์ เจ็บปวด เมื่อย คัน ขา เกิดขึ้นชัดเจน กำหนดรู้อย่างไร

๑๐. สอบถามบางครั้งความชอบใจ ปลื้มใจ ยินดีพอใจไม่ชอบ เกลียด โกรธ ฟุ้งซ่าน รำคาญหงุดหงิด ง่วงซึม ท้อแท้ เบื่อหน่าย เศร้า เหงา วิตกกังวล ลังเล สงสัย เมื่อ ความรู้สึกต่างๆ เหล่านี้ปรากฏขึ้นในความรู้สึก ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดรู้ กำหนด แล้วจางหายไป ดับไปหรือไม่

๑๑. สอบถามถึงขณะที่ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เครื่องตั้งเคลื่อนไหว เมื่อปรากฏการณ์ดังกล่าวนี้เกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติกำหนด รู้แล้วมีอะไรเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และเสื่อมไปบ้าง

๑๒. สอบถามสภาวะนั่งแล้วน้ำลายไหล คอแห้ง เห็นแสงสี เห็นรูปภาพ ตัวเบา ตัวอ่อน ตัวโยก โคร่ง เอนเอียง ตัวสั้น ฯลฯ ปรากฏการณ์เช่นนี้ผู้ปฏิบัติควรกำหนดรู้หรือไม่อย่างไร (เล่าให้

^{๒๓} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อัมรินทร์ พรินต์ติ้ง กรุ๊ป, ๒๕๔๒), หน้า ๑๔๑.

พระวิปัสสนาจารย์ฟัง)

๑๓. สอบถามถึงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติอื่นๆ^{๒๔}

นอกจากที่กล่าวมา ในการนั่งก็มีพื้นฐาน สอบถามการรับรู้ในอารมณ์ที่เกิดขึ้นของอาการพอง ยุบ มีความชัดเจนหรือไม่ สภาวะการพอง ยุบ มีสภาวะธรรมอื่นๆ เกิดขึ้นหรือไม่ ความตึง ความหย่อน ท่านจะถามตามลำดับ ในแต่ละบั้งลังก์ ระยะของการนั่งสมาธิ มีสภาวะธรรมใดเกิดขึ้นช่วงไหน ตอนต้น ตอนกลาง หรือตอนท้ายๆ บั้งลังก์ มีทุกข์เวทนาเกิดขึ้นไหม ความเจ็บ ความปวด ความเมื่อย เมื่อมีเวทนาเกิดขึ้นแล้ว มีความแรง ลดลง หรือหายไป อย่างไรก็ตามบ้างมีความชัดเจนแค่ไหน สังเกตว่าเคลื่อนที่ไปสู่ที่อื่นแล้วเป็นอย่างไร มีการกำหนดตามรู้ดูอาการขณะกำหนด กำหนดแล้วหายไปหรือไม่

ข. สอบอารมณ์ผลของการเดินจงกรม สอบอารมณ์จากการเดินจงกรม สอบถามระยะการเดินจงกรม การใช้เวลานานเดิน ระยะของการเดิน มีการสลับกับการนั่งสมาธิ, กำหนดสติ การเดินจงกรมอย่างไร มีคำบริกรรมหรือไม่ ตรงกับสภาวะที่เกิดขึ้นหรือไม่, ขณะเดินจงกรม มีความคิดอื่นแทรกหรือไม่ จิตส่งออกนอกหรือไม่ กำหนดอย่างไร, สติมีความแนบแน่นกับอิริยาบถ และต่อเนื่องกันหรือไม่, ขณะเดินจงกรมตรงกับสภาวะธรรมปัจจุบันหรือไม่, การเดินกลับกลับมาในแต่ละรอบกำหนด การเดินได้ถูกต้องหรือไม่, สอบถามอาการพิเศษจากการเดินจงกรม พบอะไรบ้าง, การตามกำหนดในแต่ละขณะๆ การเคลื่อน เมื่อกำหนดแล้วเป็นอย่างไร ขณะเดินจิตมีความรู้สึ้อย่างไร มีความสุข หรือมีความทุกข์ขณะเดินอะไรเป็นรูปอะไรเป็นนาม^{๒๕}

วิธีการสอบอารมณ์ในการเดินจงกรม

๑. สอบถามถึง การเดินจงกรม เดินกี่ระยะ เวลากี่นาที

๒. สอบถามกับจิตใจจดจ่อกับคำบริกรรม (นึกในใจ) และเป็นไปพร้อมกัน ทันปัจจุบันหรือไม่ อย่างไร

๓. สอบถาม ขณะเดินจงกรมถ้าเกิดมีสภาวะธรรมอื่น ที่ชัดเจนมากกว่าการเดินแทรกเข้ามา ผู้ปฏิบัติกำหนดอย่างไร

๔. สอบถามจิตอยู่กับอารมณ์ภายใน (การเดิน) หรืออารมณ์ภายนอก (เช่น เห็น ได้ยิน คิด ฯลฯ) มากกว่า

๕. สอบถามถึงเมื่อเดินจงกรม มีสภาวะธรรมแทรกเข้ามาแล้วถึงการกำหนดรู้อารมณ์นั้นๆ อย่างไร

การสอบอารมณ์จากการเดินจงกรม พระวิปัสสนาจารย์จะถามให้ได้ความจริงโดยละเอียด มีสภาวะธรรมอะไรเกิดขึ้น การเดินในระยะต้นๆ กำหนดด้วยสติอย่างไร กำหนดการเดินได้ทันปัจจุบันทันหรือไม่ การที่เท้ายกและที่ย่างมักจะคลาดเคลื่อน หรือสั่นไม่หยุดขณะกำหนด และในขณะที่เดินอยู่เหมือนมีความรู้สึกว่ามันดับวูบลงไป แต่ในขณะที่กำหนดเหยียบหนอนั้น จะช่วยให้

^{๒๔} คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมะภาคปฏิบัติ เล่ม ๗**, (กรุงเทพมหานคร:มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า .๕๗ – ๕๙.

^{๒๕} คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมะภาคปฏิบัติ เล่ม ๑**, (กรุงเทพมหานคร:มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒) หน้า ๑๖๒.

พบกับปัจจุบันธรรม ขณะที่เท้ากระทบกับพื้นทันใด ความรู้สึกไปพร้อมกับที่เท้าเหยียบ เพราะความหมดไปวูบไป ดับไป สลายไป ของรูปนามที่กำหนดอยู่ชั่วขณะนั่นเอง^{๒๖}

ค. การกำหนดต้นจิต พระวิปัสสนาจารย์จะสอบอารมณ์ถึงการกำหนดที่จิต พระสมภาร สมภาโร ได้อธิบายไว้ว่า การกำหนดที่ต้นจิต เป็นการกำหนดรู้นามที่เป็นใหญ่ในกองสังขาร ซึ่งทำหน้าที่สั่งการ ควบคุมพฤติกรรมทั้งหมดของรูป เพื่อให้โยคีบุคคลรู้เท่าทันจิตที่ต้องการเปลี่ยนในอิริยาบถหนึ่งไปสู่อีกอิริยาบถหนึ่ง ใจน้อมว่าต้องการขึ้นมาก่อน เช่น จิตอยากจะคู่มือที่กำหนด “อยากจะคู่มือๆ” เป็นต้น กำหนด ๓ ครั้ง เพื่อให้เกิดความชัดเจนมากยิ่งขึ้น หากกำหนดครั้งหรือสองครั้งก็น้อยเกินไป หากกำหนดเกิน ๓ ครั้ง ก็อาจมากเกินไปทำให้ “อยาก” ในพินิจท่านมิได้ สื่อความหมายที่เป็นต้นเหตุ แต่เป็นความต้องการที่ประกอบด้วยกุศล เป็นความพอใจที่บำเพ็ญภาวนากุศลในการปฏิบัติธรรม ท่านได้อธิบายเพิ่มเติม ผู้ปฏิบัติจะเริ่มฝึกการกำหนดต้นจิต เมื่อสมาธิเริ่มแก่กล้า เห็นรูปนาม เริ่มปรากฏชัด กล่าวคือ สามารถแยกแยะนามได้ว่ารูปเป็นอย่างหนึ่ง นามเป็นอย่างหนึ่ง เมื่อจิตของโยคี มีความว่องไวสามารถกำหนดต้นจิตได้^{๒๗} พระครูภาวนาวิสุทธิคุณอธิบายว่า ในวิธีสอบอารมณ์ของครูอาจารย์จะถามในการสอบอารมณ์ในการกำหนดที่ต้นจิต มีการกำหนดเป็นอย่างไร เช่น ยืนหนอ ๕ ครั้ง ตั้งสติไว้ที่ไหน วิธีสอบอารมณ์จิตปักไปตรงไหน รับอารมณ์ได้ไวหรือช้า วิธีสอบอารมณ์ต้องถามอย่างนี้^{๒๘}

ง. สอบอารมณ์จากในอิริยาบถย่อย ได้กำหนดอิริยาบถย่อยหรือไม่, ได้กำหนดอิริยาบถย่อยนั้นๆ หรือไม่, กำหนดอิริยาบถย่อยอะไรได้บ้าง ให้รายงาน, เมื่อกำหนดแล้วรู้สึกในอาการเป็นอย่างไร, อิริยาบถย่อย มีตั้งแต่เดินแล้ว กำหนดในอิริยาบถย่อยอื่นประกอบได้หรือไม่, อิริยาบถนั่งได้กำหนดอิริยาบถท่าที่ลงนั่งหรือไม่, อิริยาบถยืน ได้กำหนดจากท่านั่งเปลี่ยนไปเป็นท่ายืน ได้กำหนดหรือไม่, อิริยาบถนอน ได้กำหนดอิริยาบถอื่นประกอบด้วยหรือไม่ เช่น การลงนอน การหยิบหมอน การหยิบผ้าห่ม ขยับเท้า การอาบน้ำ อิริยาบถย่อยของการจะอาบน้ำ ตั้งแต่การเปลี่ยนเสื้อผ้า การเปิดก๊อกน้ำ การตักน้ำ การถูตัว ได้กำหนดครบถ้วนหรือไม่, ปัญหาที่พบระหว่างการกำหนดอิริยาบถย่อยอะไรบ้าง^{๒๙}

วิธีการสอบอารมณ์ในอิริยาบถย่อย

๑. สอบถามในความตั้งใจ เล่าถึงอาการเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่างๆ กำหนดได้หรือไม่ได้
๒. สอบถามในอิริยาบถ การเหลียวดู การคู้เข้าเหยียดออก
๓. สอบถามใน การใช้สังฆาฏิ บาตร และจีวร
๔. สอบถามในด้าน การกิน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม

^{๒๖} คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมะภาคปฏิบัติ เล่ม ๑**, หน้า .๕๗ – ๕๙.

^{๒๗} พระสมภาร สมภาโร, **พุทธศาสตร์ปริทัศน์**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท จรัสสินทวงศ์การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๒๑.

^{๒๘} พระภาวนาวิสุทธิคุณ, **เมื่อหลวงพ่ोजรัญสอนกรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: อุษากการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๓๑๗.

^{๒๙} พระภาวนาวิสุทธิคุณ, **เมื่อหลวงพ่ोजรัญสอนกรรมฐาน**, หน้า ๕๗.

๕. สอบถามในด้าน การยืน การตื่นนอน การพูด การนั่งอยู่ ฯลฯ^{๓๐}

พระวิปัสสนาจารย์จะสอบอารมณ์ถามถึงการกำหนดได้ หากการกำหนดยังคงคลาดเคลื่อนอยู่ก็เพิ่มการกำหนดขึ้น เพราะการสอบอารมณ์ในอิริยาบถย่อมนั้นมีความสำคัญมาก เพราะการกำหนดในอิริยาบถย่อได้มากเท่าไร การปฏิบัติของโยคีก็จะดีตามมาด้วยเช่นกัน การสอบอารมณ์จากการกำหนดในอิริยาบถย่อ ในกาหนดในแต่ละระยะที่เคลื่อนไหวในแต่ละอิริยาบถย่อได้ใหม่ และสามารถรับรู้อาการลักษณะรับรู้อย่างไรบ้าง มีความหนัก ความเบา ความตึง ความหย่อนอย่างไร และเริ่มมีการกำหนดได้ถึงอาการกำหนดตั้งแต่การตื่นนอน มีการกำหนดอย่างไร ขณะที่ตื่น กำหนดอย่างไร การกำหนดรู้แต่ขณะอย่างไร ในขณะที่เข้าห้องน้ำ การอาบน้ำ แปรงฟัน พยายามกำหนดหรือไม่ขณะรับประทานอาหาร กำหนดได้ละเอียดหรือไม่ มีสภาวะใดอะไรเกิดขึ้นบ้าง

จ) การแก้ไขและปรับสภาวะธรรม ตั้งแต่ในสมัยพุทธกาล พระอริยสาวกทั้งหลาย โดยมีพระพุทธเจ้าทรงคอยชี้แนะว่า สิ่งใดควรทำ สิ่งใดควรเว้น อธิบายเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย อธิบายเรื่องที่ยากให้เป็นเรื่องง่าย เพื่อให้เข้าใจได้ง่าย แม้ถึงอย่างนั้นก็ตามยังปรากฏว่าเคยมีกรณีปัญหาการปรับสมดุลอินทรีย์เกิดขึ้น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ยังคงสืบทอดเรื่อยมาจนกระทั่งถึงปัจจุบัน อีกทั้งจำนวนสำนักปฏิบัติธรรมที่สอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานก็มีมาก แต่ยังคงขาดความเข้าใจวิธีการปรับสมดุลของอินทรีย์ที่ถูกต้องและชัดเจนอย่างเพียงพอ ผู้วิจัยจึงแบ่งวิธีการของเทคนิคไว้ดังนี้ คือ ก) การปลุกอินทรีย์ ข) การเพิ่มพูนอินทรีย์ ค) การรักษาอินทรีย์ ง) การประครองของอินทรีย์

ก) การปลุกอินทรีย์ ในการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์ จะมีการปลุกอินทรีย์ให้แก่ผู้ปฏิบัติธรรมมีแต่อินทรีย์และพละให้ตื่นขึ้น และเพาะอินทรีย์ ๕ และพละ ๕ เหล่านี้ ให้เข้มแข็งสม่ำเสมอ และนำออกมาใช้ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ สามารถต่อต้านฝ่ายประปักษ์ได้ ให้อินทรีย์และพละทั้ง ๕ เกิดความเข้มแข็ง และมีการปรับปรุงให้ได้สัดส่วนสมดุลกัน ถ้าไม่เพาะและพัฒนาให้เข้มแข็งไว้ จะถูกศัตรูฝ่ายตรงข้ามครอบงำทำร้ายทำให้เป็นอุปสรรคขัดขวางมิให้ปฏิบัติธรรมหรือปฏิบัติอยู่ก็ ไม่บรรลุถึงเป้าหมาย ศัตรูหรืออกุศลธรรมฝ่ายตรงข้ามของอินทรีย์และพละได้จากข้อสรุปของธนิต อยู่โพธิ์วิปัสสนานิยม^{๓๑}

การปลุกอินทรีย์ เป็นการปรับสมดุลแห่งอินทรีย์ ๕ ประการ ถ้าหากอินทรีย์ที่มีความแรงกล้าเกินไป หรือยังมีอินทรีย์ยังอ่อนเกินไป อินทรีย์จะเสียในการทำหน้าที่ของตน หากศรัทธาแรงไปวิริยะก็ทำหน้าที่ที่ยกจิตไม่ได้ สติก็ไม่สามารถดูแลจิต สมาธิก็ไม่สามารถทำจิตให้แน่วแน่

^{๓๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๙.

^{๓๑} มีศรัทธา คือ ความเชื่อที่ถูกต้อง	ป้องกันตัณหา เป็นปฏิปักษ์ต่อ	โกสัชชะ
มีวิริยะ คือ การปลุกความเพียร	ป้องกันความเกียจคร้าน	“ มุฏฐุสัจจะ
สติ คือ ความระลึกได้	ป้องกันความหลงลืม	“
มีสมาธิ คือ การปลุกความตั้งใจมั่น	ป้องกันความฟุ้งซ่าน	“ วิกเขปะ
มีปัญญา คือ การปลุกความรู้แจ้ง	ป้องกันความลุ่มหลง	“ สัมโมหะ

ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนานิยม, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๖.

ปัญญาที่ไม่สามารถเห็นตามความเป็นจริง การปลูกศรัทธาด้วยการใช้ปัญญาพิจารณาภาวะแห่งธรรม เมื่อเจริญพร้อมถึงท้องคัมภรคทั้งหมดร่วมกันทำหน้าที่ให้เกิดญาณในขั้นสูงสุด

ข) การเพิ่มพูนอินทรีย์ การเพิ่มพูนกำลังของอินทรีย์ ในทางพระพุทธศาสนา เป็นตัวสนับสนุน ในการปฏิบัติเริ่มตั้นั้น เน้นการฝึกให้มีสติอินทรีย์เพื่อคอยควบคุมจิต ควบคุมความรู้สึก พัฒนาสู่อินทรีย์ขั้นสูง อินทรีย์มีความสมบูรณ์แล้ว สามารถเห็นตามความเป็นจริงว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน และหมดความยึดมั่นถือมั่นไปตามลำดับ การปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน มีชื่อเรียกว่า “อินทรีย์สมัตตปฏิปาทนา”^{๓๒}

การเพิ่มพูนอินทรีย์เป็นช่วงเวลาที่สำคัญ พระวิปัสสนาจารย์ก็จะให้คำแนะนำ เพื่อสามารถพัฒนาการเพิ่มพูนอินทรีย์ให้เข้มแข็งแก่กล้า ต้องทำด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในขั้นตอนนี้ พระวิปัสสนาจารย์จะส่งเสริมแนะนำอบรมเป็นระยะๆ เมื่อผู้เข้าปฏิบัติได้ปฏิบัติมาในระยะหนึ่งแล้ว ในขณะที่สอบอารมณ์ พระวิปัสสนาจารย์จะเป็นการให้คำแนะนำช่วยให้ปฏิบัติตรงเป้าหมายได้เร็วขึ้นด้วย

ค) การรักษาอินทรีย์ การรักษาอินทรีย์ให้มีความสมบูรณ์นั้น กระบวนการของอินทรีย์ ๕ คือ การรักษาศรัทธาทำให้เกิดความเพียร ความเพียรช่วยให้สติมั่นคง เมื่อรักษาสติมั่นคงแล้ว กำหนดอารมณ์ได้สมาธิ เมื่อมีรักษาสมาธิแล้วจะเกิดปัญญามีความเข้าใจมองเห็นถึงโทษของอวิชชา ตัณหาที่เป็นเหตุแห่งสังสารวัฏ ในการรักษาอินทรีย์ทั้ง ๕ ให้สมบูรณ์พร้อม เพื่อบรรลุมรรคผลนิพพานเป็นพระอรหันต์ ในความสำคัญนี้ จากหนังสือวิปัสสนานัย อธิบายถึง บทบาทพระวิปัสสนาจารย์ โดยมีหน้าที่คอยให้คำแนะนำในการปรับสมดุลอินทรีย์แกโยคีผู้ปฏิบัติ และการปฏิบัติที่มีปรับสมดุลอินทรีย์ไม่สม่าเสมอกันย่อมมีผลดังนี้

๑. รักษาศรัทธาให้ตั้งมั่น ปัญญาไม่หย่อน โมหะย่อมไม่ครอบงำ
๒. รักษาให้มีความเพียร สมาธิไม่หย่อน จิตย่อมไม่ฟุ้งซ่าน
๓. รักษาให้มีความสมาธิไม่หวั่นไหววิริยะไม่หย่อน ถินมิทธะย่อมไม่ครอบงำ
๔. รักษาให้มีความปัญญารู้แจ้ง ศรัทธาไม่หย่อน จิตย่อมไม่ฟุ้งซ่าน
๕. รักษาสติให้ต่อเนื่อง จดจ่อไม่ย่อหย่อน สติมีความว่องไวเท่าทันปัจจุบัน

ผู้วิจัยได้ทำการสรุปตามแนวคิดจากหนังสือวิปัสสนานิยม ในการสอบอารมณ์ จะสอบถามถึงสภาวะอารมณ์ที่ปรากฏเกิดขึ้นในรอบของสติปัญฐาน ๔ เพื่อให้เกิดความชัดเจนทั้งหลักการและวิธีการ ในความมีศรัทธา มีจิตที่มั่นใจแน่วแน่ เชื่อมั่นใน วิริยะ มีการรักษาความ

^{๓๒} การปรับอินทรีย์ทั้ง ๕ เป็นการเพิ่มพูนอินทรีย์ คือ ศรัทธา มีกำลังแก่กล้าและมีกำลังอ่อน อินทรีย์คือ วิริยะ ไม่สามารถทำหน้าที่ประคองจิต อินทรีย์ คือ สติ ที่ไม่แนบชิดอยู่กับจิต อินทรีย์ คือ สมาธิ ก็ไม่ทำหน้าที่ไม่ให้จิตฟุ้งซ่าน อินทรีย์ คือ ปัญญา ก็ไม่หยิ่งเห็น ในกำลังตรงกันข้ามหรือต่อต้านของอินทรีย์

เพิ่มศรัทธา	เพื่อต่อต้าน	อัสถียะ
เพิ่มวิริยะ	”	โกสัชชะ
เพิ่มสติ	”	มูฏฐัสจจะ
เพิ่มสมาธิ	”	วิเปกชะ
เพิ่มปัญญา	”	สัมโมหะ

ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนานิยม, หน้า ๗.

ต่อเนื่องไม่หวั่นไหวในจิต สตินั้นแนบชิดสังขารธรรม สภาพความระลึกอย่างใกล้ชิด และตามดูจิตในจิต ธรรมในธรรม ระลึกรู้ในนามรูปที่เกิดขึ้นตั้งอยู่ และดับไป เท่าทันปัจจุบัน สมาธิที่ตั้งมั่นเฝ้าตามดูพอง-ยุบ ที่กำลังดำเนินไปในสภาวะธรรมรูปฌานและภาวะที่ก่อนจะเข้าสู่รูปฌาน ปัญญา คือปัญญาที่แกร่งกล้าจะอาศัยอินทรีย์ที่สมดุลเสมอกัน ปัญญินทรีย์ เป็นภาวะตระหนักรู้สภาวะธรรมสู่ในอริยสัจ ๔

ง) การปกครองสติของอินทรีย์ สติที่มีกำลังแก่กล้าเป็นการดีในทุกสถาน เพราะสติจะคุ้มครองรักษาจิตมิให้ตกไปในอุทัจจะ เพราะศรัทธา วิริยะ และปัญญาเป็นฝ่ายของอุทัจจะ และสติจะคุ้มครองรักษาจิต ให้ตกไปในโกสัชชะ เพราะสมาธิเป็นฝ่ายของโกสัชชะ พระผู้มีพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า สติจึงเป็นที่พึงประสงค์ในทุกสถาน มีประโยชน์ในที่ทั้งปวงเพราะว่าจิตมีสติเป็นที่พึงและสติมีความระมัดระวังอารักขาเป็นประโยชน์เฉพาะหน้า ปราศจากสติเสียแล้ว การประครองจิตหรือข่มจิตไว้ก็ไม่ได้

สติเป็นหลักธรรมที่สำคัญอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนาถือเป็นยอดแห่งธรรม เพราะคำสอนทั้งปวงรวมอยู่ที่ความไม่ประมาท มีชื่อเรียกโดยเฉพาะว่า อัปปมาท นั่นคือการมีสติ สติมีบทบาทอย่างมากในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ การมีชีวิตอยู่อย่างไม่ขาดสติ หรือการใช้สติอยู่เสมอในการครองชีวิต สติเป็นตัวการทำให้ระมัดระวังตัว ป้องกันไม่ให้พลาดตกไปในทางชั่วหรือเสื่อม โดยเฉพาะยิ่งในการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากสังสารวัฏสติยิ่งมีบทบาทเป็นอย่างมาก

ปัจจัยที่ได้กล่าวมาแล้วมีส่วนสำคัญในการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์ ทั้งหมดกระบวนการแก้ไขและปรับสภาวะธรรม พระวิปัสสนาจารย์ไทยทำอย่างเป็นขั้น เป็นตอนตอน โดยเริ่มต้นด้วย การปลุกอินทรีย์ที่มีความแรงกล้าเกินไป หรือยังมีอินทรีย์ยังอ่อนเกินไป เป็นการปรับสมดุลขั้นต่อมา การเพิ่มกำลังอินทรีย์ เป็นช่วงเวลาที่สำคัญที่พระวิปัสสนาจารย์จะให้คำแนะนำเพื่อการเพิ่มพูนอินทรีย์ให้เข้มแข็งแก่กล้า ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในขั้นตอนนี้จะส่งเสริมแนะนำ อบรม เป็นระยะ ๆ ในระดับการรักษาอินทรีย์ให้มีความสมบูรณ์ ส่วนในการประครองสติของอินทรีย์ ถือว่า สติ เป็นหลักธรรมที่สำคัญอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนาถือเป็นยอดแห่งธรรม เพราะคำสอนทั้งปวงรวมอยู่ที่ความไม่ประมาท เห็นได้ว่าการสอบอารมณ์แต่ละขั้นตอนมีความละเอียด เป็นความชำนาญของ พระวิปัสสนาจารย์ จะเป็นผู้ที่คอยสอบถามอารมณ์ที่เกิดขึ้นและให้คำแนะนำแต่ละขั้นตอน เพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

จ) ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติเล่าประสบการณ์ต่างๆ ที่ได้ประสบพบมาจริงๆ ในขณะที่ปฏิบัติในแต่ละวัน พระวิปัสสนาจารย์จะให้คำแนะนำและอุปสรรคที่เกิดขึ้น ในการสอบถามสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้น สติกำหนดรู้อาการพอง อาการยุบของท้องนั้น สามารถรู้ได้อย่างแน่ชัดจริง ๆ พองกับยุบนั้นต่างกันอย่างไร อันไหนสั้นอันไหนยาว อันไหนปรากฏชัด อันไหนปรากฏไม่ชัด เป็นอันเดียวกันหรือไม่หรือคนละอันกัน ในแนวทางปฏิบัติเป็นอารมณ์ที่เรียกว่า อารมณ์ปรมัตถ์ เป็นอารมณ์ที่รับความรู้สึก รับรู้อาการของรูปและนาม ปรมัตถ์สภาวะมีความสุข

ละเอียด ลึกซึ้งที่สุด ผู้ที่มีสติกำหนดรูปรูปนามแยก^{๓๓} ส่วนออกจากกันด้วยเหตุผลการสอบถาม เพื่อให้เกิดปัญญา รู้ตามความเป็นจริงว่า มีแต่รูปนามเท่านั้น ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวเราเขา หากสอบถามในขั้นนี้ เป็นการกำจัด มิจฉาทิณฺฐิ มีทิณฺฐิสุทธิ คือ มีปัญญารู้จักรูป รู้จักนาม แยกรูป แยกนามได้ นอกจากนี้ในหนังสือ วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ ได้อธิบายถึง การเกิดขึ้นของรูปและนาม เป็นการสอบถามสภาวะของรูปกับนาม คือ รู้ปัจจุบัน คือ รู้ตั้งแต่ต้นพอง กลางพอง สุดพอง ยุบหนอ รู้ตั้งแต่ต้นยุบ กลางยุบ สุดยุบ รู้รูป คือ รู้ว่าพองกับยุบเป็นคนละอันกัน พองเป็นรูป ยุบเป็นรูป รู้เป็นนาม ก็มีเพียง ๒ เท่านั้น คือ รูป-นาม การกำหนดพองหนอ ยุบหนอ เอาใจกำหนด พองกับยุบเป็นอันเดียวหรือคนละอัน พองกับยุบอันไหนสั้นอันไหนยาว ยุบหนึ่งครั้งมีที่ระยะ พองครั้งหนึ่งมีที่ระยะ ใจที่กำหนดว่าพองหนอ ยุบหนอเป็นใจเดียวกันหรือคนละใจ การกำหนดอย่างนี้เพื่อให้เกิดสติ เกิดปัญญา^{๓๔}

ผู้วิจัยได้ข้อสรุปใน รูปแบบการปฏิบัติกัมมัฏฐานในสายพอง ยุบ มีศูนย์กลางอยู่ที่ วัตมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ โดยเริ่มต้นมี โชตก ญาณสิทธิ ปธ.๙ ถือได้ว่าท่านเป็นพระวิปัสสนาจารย์ องค์แรกของไทย โดยมีหลักการสอบอารมณ์ ซึ่งอยู่ในกรอบของสติปัฏฐาน ๔ จึงมีความสำคัญมาก โดยการสังเกตอาการท้องพอง-ยุบ การกำหนดรู้ในอาการท้องพอง-ยุบ ถือได้ว่ารูปแบบการสอบอารมณ์ครอบคลุมมีพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนา เป็นที่นับถือกันอย่างสูง เพราะจิตที่คอยระมัดระวังในอาการพอง อาการยุบ ทำให้เกิดศีล จิตที่แนบแน่นอยู่กับ การพอง การยุบ ทำให้เกิดเป็นสมาธิ จิตที่เข้าไปรู้ว่า พองหรือยุบ ทำให้เกิดเป็นปัญญามีเนื้อหาในการสอบอารมณ์ คือ สอบอารมณ์ในการกำหนดรูปรูปนาม สภาวะที่เกิดขึ้น การกำหนดต้นจิตผลของการนั่งสมาธิ การเดินจงกรม ผลของการอริยาบถย่อย

ลักษณะในการสอบอารมณ์ พระวิปัสสนาจารย์สอบถามในการกำหนดรู้อาการพอง อาการยุบ การถามการกำหนดรูปรูปนาม ที่เป็นอารมณ์ที่เรียกว่า อารมณ์ปรมัตถ์ เพื่อให้เกิดสติ เกิดปัญญา ที่เห็นเป็นลักษณะไตรลักษณ์ที่ขึ้นภายในกายภายในจิตของผู้ปฏิบัติ นำไปส่งอารมณ์แก่พระวิปัสสนาจารย์ เนื้อหาจะอยู่ในกรอบทั้ง ๔ ด้าน กาย เวทนา จิต ธรรมการสอบอารมณ์จากการนั่งสมาธิ มีสภาวะธรรมใดเกิด การเดินจงกรมเป็นอย่างไร การสอบอารมณ์ในอริยาบถย่อย มีความสำคัญมาก เพราะการกำหนดในอริยาบถย่อยได้ละเอียดมากน้อย มีสติจดจ่ออย่างต่อเนื่อง ตามรู้เท่าทันอาการต่างๆที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ในกายกับจิตตามความเป็นจริง นอกจากนี้ยังสอบถามถึงการมีองค์ธรรมที่สนับสนุนในการปฏิบัติด้วย คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ในการเจริญสติปัฏฐานได้อีกด้วย

^{๓๓} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชตก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อัมรินทร์ พรินติงกรุป, ๒๕๔๒), หน้า ๒๕๒.

^{๓๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชตก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑, หน้า ๑๔๐.

๒.๔ เทคนิคการสอบอารมณ์ในพระพุทธศาสนา

ภายหลังจากที่พระโมคคัลลานะได้บวชในพระพุทธศาสนาแล้ว ได้ทูลลาพระพุทธเจ้าไปบำเพ็ญสมณธรรมอยู่ ณ หมู่บ้านกัลลวาละ ขณะที่บำเพ็ญสมณธรรมอยู่นั้น ท่านเกิดดวงเหงา หาวนอนอย่างหนักจนไม่สามารถบำเพ็ญเพียรได้ พระมหาโมคคัลลานะ เป็นผู้ถูกถีนมิทช เข้าครอบงำยังผลให้ขาดสติ ในปัจจุบันขณะ ในขณะที่ท่านได้บำเพ็ญสมณธรรม ท่านได้นั่งโง่งวงจนไม่สามารถบำเพ็ญเพียรได้ พระพุทธเจ้าทรงทราบอยู่ตลอดเวลา จึงเสด็จมาสอนท่านให้ท่านให้หาทางแก้ดวงด้วยวิธีต่างๆ พระโมคคัลลานะได้ปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนทันที พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่อง ธาตุกัมมัฏฐาน โดยทรงแนะนำเพิ่มเติมให้กำหนดพิจารณากาย แยกเป็นส่วนๆ ให้พิจารณาเป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม ให้เห็นถึงไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวของเรา พระโมคคัลลานะเจริญสมถสลักับวิปัสสนากัมมัฏฐานไปตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน และในที่สุดพระโมคคัลลานะได้บรรลุอรหัตผลในเวลานั้น

๒.๔.๑ เหตุที่มาของการปรับอินทรีย์

พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้ชี้แนะแนวทางอย่างมีเหตุผลที่ถูกต้องตามความเป็นจริง ส่วนจะสำเร็จผลหรือไม่ขึ้นอยู่กับการปฏิบัติของผู้บำเพ็ญเพียรตามคำสอนของพระพุทธเจ้า พระองค์ตรวจอุปนิสัยของผู้ถูกสอนก่อน แล้วจึงแสดงธรรมที่เหมาะสมแก่อุปนิสัย ทำให้เป็นพระสาวกที่ได้เป็นผู้มีอินทรีย์ที่แก่กล้าสำเร็จเป็นพระอรหันต์ในที่สุด ในเทคนิคในการสอบอารมณ์ของพระพุทธเจ้า เป็นเทคนิคทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถปฏิบัติได้ตรงตามเป้าหมายได้เร็วยิ่งขึ้น เป็นพุทธอุบายแก้ดวง ที่ปรากฏใน จปลายมานสูตร สัตตกนิบาต ว่าด้วยอุบายแก้ความง่วง พระมหาโมคคัลลานะ มีพระนามเดิมว่า โกลิตะ หลังจากที่ โกลิตะและอุปติสสะ ได้จากสำนักของปริพาชกมาแล้วก็ได้มุ่งตรงไปยังพระวิหารเวฬุวัน กรุงราชคฤห์ เพื่อทูลขออุปสมบทให้ตามใจปรารถนา หลังจากท่านอุปสมบทได้ ๗ วัน ก็ได้ไปบำเพ็ญสมณธรรม อยู่ที่บ้านกัลลวาลมุตตคาม แขวงมคธ ท่านได้ถูกถีนมิทชครอบงำโง่งวงอยู่ ไม่สามารถจะเข้าถึงธรรมที่ควรบรรลุได้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจากจปลายมานสูตร ว่าด้วยอุบายแก้ความง่วง ในอังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต ที่พระพุทธเจ้าทรงทราบจึงเสด็จไป สอนอุบายแก้ดวง ๗ อย่าง คือ

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ เภสภคามิกทายวัน เขตกรุงสูงสูมารคิระ แคว้นภัคคะ สมัยนั้นแล พระมหาโมคคัลลานะ กำลังนั่งง่วงอยู่ที่หมู่บ้านกัลลวาลมุตตคาม แคว้นมคธ พระผู้มีพระภาคทอดพระเนตรเห็นท่านพระมหาโมคคัลลานะกำลังนั่งง่วงอยู่ ใกล้หมู่บ้านกัลลวาลมุตตคาม แคว้นมคธด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ แล้วได้ทรงหายไปจากป่าเภสภคามิกทายวัน เขตกรุงสูงสูมารคิระ แคว้นภัคคะ ไปปรากฏต่อหน้าท่านพระมหาโมคคัลลานะ ใกล้หมู่บ้านกัลลวาลมุตตคาม แคว้นมคธ เหมือนบุรุษมีกำลังเหยียดแขนออกหรือคู้แขนเข้า.....พระผู้มีพระภาคตรัสว่า.....

๑. ควรนึกถึงเรื่องที่เคยฟังมาให้มาก

๒. ควรตรึกถึงธรรม ตามที่เคยศึกษา (ใช้ความคิดในเรื่องนั้น อย่างสนใจ)

๓. ควรสวดมนต์ (สวดมนต์ ทองบ่น สวดมนต์)
๔. ควรลุกขึ้นยืน เอน้ำลูบหน้า เหลียวดูทิศ แหงนดูดวงดาวบนท้องฟ้า
๕. ใส่ใจอาโลกสัญญา (นึกถึงแสงสว่าง) ตั้งความสำคัญว่า กลางวันไว้ในจิต ให้เหมือนกันทั้งกลางวัน กลางคืน มีใจเปิดเผยขณะนี้ ไม่มีอะไรหุ้มห่อ ทำให้จิตอันมีแสงสว่างให้เกิด
๖. ควรเดินจงกรม กลับไปกลับมา โดยสำรวมอินทรีย์ มีจิตไม่คิดไปภายนอก
๗. ควรนอนตะแคงขวา มีสติสัมปชัญญะ กำหนดเวลาที่จะลุกขึ้นไว้ในใจพอตื่นแล้ว ก็รีบลุกขึ้นมาด้วยความตั้งใจว่า เราจักไม่ประกอบสุขในการเอนหลัง เราจักไม่ประกอบสุขในการเคลิ้มหลับ^{๓๕}

จากพุทธดำรัสข้างต้นนี้ ย่อมเป็นข้อยืนยันถึงการที่พระพุทธเจ้าทรงใช้พุทธอุบายวิธีแก้ง่วงด้วย การเริ่มต้นด้วย การชี้แจงเป็นลำดับขั้นตอนเพื่อแก้อาการความง่วงที่เกิดขึ้น และให้เห็นตามยินดีปฏิบัติด้วยความกระตือรือร้นมีเทคนิคต่างๆ ซึ่งเป็นสิ่งใกล้ตัวมองเห็นได้ง่าย เพื่อเลือกใช้ข้อใดข้อหนึ่ง หากยังไม่หายง่วงก็ให้ใช้ในข้ออื่นๆ ต่อไป ถ้าปฏิบัติครบถ้วนแล้ว ยังไม่หายง่วงก็ให้นอนแต่ต้องกำหนดในการตื่นขึ้น ให้ลุกขึ้นทันที ครั้นประทานอุบายวิธีการระงับความง่วงนี้ได้แล้ว และได้ตรัสให้โอวาทอีก ๓ ข้อ พระพุทธเจ้าทรงให้พระมหาโมคคัลลานะ ให้นำไปปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้น สิ้นแห่งตัณหาความสำเร็จถึงที่สุด

๑. เราจักไม่ถือตัวเข้าไปสู่ตระกูล พระพุทธเจ้าสอนให้พิจารณาว่า เราจักไม่ชูงวง (ถือตัว) เข้าไปสู่ตระกูล เพราะโดยปกติ ตระกูลส่วนมากย่อมมีกรณีภัยหลายอย่าง เป็นเหตุให้มนุษย์ไม่ใส่ใจถึงภิกษุมาสู่ตระกูล ถ้าภิกษุชูงวงไปสู่ตระกูลประสบเข้า ย่อมจะคิดว่า ใครหนอมายุยงตระกูลให้แตกจากเราไป เดียวนี้ทำไม คนเหล่านี้มีการอดทนระอาใจเรา เพราะไม่ได้อะไร เธอจะเป็นผู้ก่อเขิน เมื่อก่อเขินย่อมคิดฟุ้งซ่านเมื่อใจคิดฟุ้งซ่าน ย่อมไม่สำรวม เมื่อไม่สำรวม จิตย่อมห่างไกลจากสมาธิออกไป

๒. เราจักไม่พูดคำซึ่งเป็นเหตุให้เถียงกัน พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนให้พิจารณาอีกว่า เราไม่พูดคำซึ่งเป็นเหตุให้เถียงกัน เพราะเมื่อมีคำพูดซึ่งเป็นเหตุให้เถียงกันก็จำต้องมีการพูดมาก เมื่อใจคิดฟุ้งซ่าน ย่อมไม่สำรวม เมื่อไม่สำรวม จิตย่อมห่างไกลจากสมาธิออกไป

๓. เราจักคลุกคลีด้วยเสนาะที่เหมาะสมแก่สมณวิสัย พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้พิจารณาอีกต่อไปว่า ตถาคตหาสรรเสริญความคลุกคลีโดยประการทั้งปวงไม่สรรเสริญความคลุกคลีด้วยหมู่ชนทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิต ส่วนเสนาสนะแห่งใดเสียงเบา ไม่อื้ออึง ปราศจากการสัจจของหมู่ชน ควรเป็นที่กระทำกิจของผู้ต้องการความสงบ ควรเป็นที่หลีกเลี่ยงอยู่ ตถาคตสรรเสริญความคลุกคลีด้วยเสนาสนะเห็นปานนั้น

ในเทคนิคต่อมาที่พระพุทธเจ้าทรงใช้หลักการ ๓ ข้อ คือ การพิจารณาในบุคคลนั้นต้องไม่มีความถือตัว พุดแต่ในสิ่งเป็นไปเพื่อความสามัคคีเป็นประโยชน์ และการอยู่คนเดียวในที่สงัดนั้น ควรดูตามวาระโอกาสที่เหมาะสม และรวมทั้งให้พิจารณาองทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนัตตา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เพราะทุกสิ่งนั้นไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา ในเวลาไม่นานนัก ก็จะแปร

^{๓๕} วจ.สตตก.(ไทย) ๒๓/๖๑/๑๐๙.

สภาพไปเป็น ธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในที่สุด^{๓๖}

สาระสำคัญที่ได้จากพระสูตรนี้คือ เทคนิคในการสอบอารมณ์ของพระพุทธเจ้าทรงแนะนำการเลือกใช้ข้อใดข้อหนึ่ง หากยังไม่หายง่วงก็ให้ใช้ในข้ออื่นๆ ต่อไป และทรงใช้เทคนิคในการปฏิบัติอีก ๓ ข้อที่สำคัญ การไม่ถือตัว พุดแต่คำที่เป็นไปเพื่อความสามัคคี การอยู่ลำพังผู้เดียวนั้นหาโอกาสตามความเหมาะสม จากนั้นทรงแนะนำให้พิจารณาภายในเป็นเพียงธาตุ ๔ ซึ่งแต่ละส่วนนี้ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา นอกจากนี้พระมหาโมคคัลลานะได้เจริญสมถกัมมัฏฐานสลักกับวิปัสสนากัมมัฏฐานไปตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน และในที่สุดได้บรรลุอรหัตผล

จากข้อในพระสูตรข้างต้นเป็นการยืนยันเรื่องที่มาของเทคนิคการสอบอารมณ์ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา ค้นคว้าจากจปลายมานสูตร ว่าด้วยอุบายแก้ความง่วง ทำให้เป็นพระสาวกที่ได้เป็นผู้มีอินทรีย์ที่แก่กล้าสำเร็จเป็นพระอรหันต์ในที่สุด ในปัจจุบันพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความรู้ความสามารถเชี่ยวชาญท่านจะเพิ่มเทคนิคให้กับผู้ปฏิบัติให้ตามความเห็นความเหมาะสม เมื่อมีการฝึกฝนอบรมอินทรีย์ทั้ง ๕ มีความสำคัญจะทำให้ปฏิบัติธรรมก้าวหน้าและถึงจุดหมายปลายทางสูงสุดในพระพุทธศาสนา

๒.๔.๒. ความสำคัญของอินทรีย์ ๕

หลักฐานในพระไตรปิฎก เป็นเครื่องยืนยันในความสำคัญของอินทรีย์ ๕ เป็นกระบวนการและวิธีการวัดความก้าวหน้าของอินทรีย์ที่มีสภาพเป็นใหญ่ความเป็นใหญ่ ของตนแต่ละหน้าที่ เป็นทางแห่งความหลุดพ้นจากการปรุงแต่งทั้งปวง เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและนำมาเปิดเผยสั่งสอนเหล่าพุทธบริษัททั้งหลาย เพื่อเข้าสู่เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา หลักฐานในพระไตรปิฎกหลายแห่ง ให้ความสำคัญของอินทรีย์ ๕ ผู้วิจัยได้แบ่ง ๔ ประเภทไว้ ดังนี้คือ ๕ เพื่อละสังโยชน์ เพื่อถอนอนุสัย เพื่อกำหนดอัทธานะ เพื่อความสิ้นอาสวะ

๑. อินทรีย์ ๕ เพื่อละสังโยชน์ มีปรากฏใน สัญญเวทนีสูตร สังยุตตนิกาย โภธิปักขิยวรรค ว่าด้วยการเจริญอินทรีย์ ๕ เพื่อละสังโยชน์พระพุทธเจ้าตรัสว่า ,ภิกษุทั้งหลาย อินทรีย์ ๕ เหล่านี้ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อละสังโยชน์ อินทรีย์ ๕ เป็นไฉน? คือ สัทอินทรีย์ ฯลฯ ปัญญินทรีย์ ภิกษุทั้งหลาย อินทรีย์ ๕ เหล่านี้แล อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อละสังโยชน์^{๓๗}

๒. อินทรีย์ ๕ เพื่อถอนอนุสัย มีปรากฏใน อนุสยสูตร สังยุตตนิกาย โภธิปักขิยวรรค ว่าด้วยการเจริญอินทรีย์ ๕ เพื่อถอนอนุสัยตรัสว่า ,ภิกษุทั้งหลาย อินทรีย์ ๕ เหล่านี้ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อถอนอนุสัย อินทรีย์ ๕ เป็นไฉน? คือ สัทอินทรีย์ ฯลฯ ปัญญินทรีย์ ภิกษุทั้งหลาย อินทรีย์ ๕ เหล่านี้แล อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อถอนอนุสัย^{๓๘}

^{๓๖} มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย, พระธัมมปัทมฐกถาแปล เล่ม ๒ ภาค ๓, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑), หน้า ๓๙.

^{๓๗} ส.ม.(ไทย) ๑๙/๕๓๑/๓๔๕.

^{๓๘} ส.ม.(ไทย) ๑๙/๕๓๒/๓๔๕.

๓. อินทรี ๕ เพื่อกำหนดอัทธานะ มีปรากฏใน ปริยญาสูตร สังยุตตนิกาย โภธิปักขิยวรรค ว่าด้วยการเจริญอินทรี ๕ เพื่อกำหนดรู้อัทธานะตรีสาว่า , ภิคุทั้งหลาย อินทรี ๕ เหล่านี้ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อกำหนดรู้อัทธานะ (ทางไกล) อินทรี ๕ เป็นไฉน? คือ สัทอินทรี ฯลฯ ปัญญินทรี ภิคุทั้งหลาย อินทรี ๕ เหล่านี้แล อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อกำหนดรู้อัทธานะ^{๓๙}

๔. อินทรี ๕ เพื่อความสิ้นอาสวะ มีปรากฏใน อาสวกขยสูตร สังยุตตนิกาย โภธิปักขิยวรรค ว่าด้วยการเจริญอินทรี ๕ เพื่อความสิ้นอาสวะตรีสาว่า ภิคุทั้งหลาย อินทรี ๕ เหล่านี้ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ อินทรี ๕ เป็นไฉน? คือ สัทอินทรี ฯลฯ ปัญญินทรี ภิคุทั้งหลาย อินทรี ๕ เหล่านี้แล อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ ภิคุทั้งหลาย อินทรี ๕ เหล่านี้ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อละสังโยชน์ เพื่อถอนอนุสัย เพื่อกำหนดรู้อัทธานะ เพื่อความสิ้นอาสวะ อินทรี ๕ เป็นไฉน? คือ สัทอินทรี ฯลฯ ปัญญินทรี ภิคุทั้งหลาย อินทรี ๕ เหล่านี้แล อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อละสังโยชน์ เพื่อถอนอนุสัย เพื่อกำหนดรู้อัทธานะ เพื่อความสิ้นอาสวะ^{๔๐}

จากพระสูตรหลายแห่งในพระไตรปิฎกที่ได้ยกเอามานำเสนอนั้น เพื่อให้เห็นถึงความสำคัญของอินทรี ๕ ประการ เพื่อละสังโยชน์ เพื่อถอนอนุสัย เพื่อกำหนดอัทธานะ และเพื่อความสิ้นอาสวะ เป็นมีวิธีการวัดความก้าวหน้าของอินทรีที่มีสภาพเป็นใหญ่ความเป็นใหญ่ ของตนเองแต่ละหน้าที่ เป็นทางแห่งความหลุดพ้นจากการปรุงแต่งทั้งปวงเพื่อเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

๒.๔.๓ ระดับความสมบูรณ์ของอินทรี ๕

สำหรับในทางพระพุทธศาสนาเมื่อก้าวถึง ระดับความสมบูรณ์ของอินทรี ๕ ประการ ในการเจริญกัมมัญฐาน เมื่อเป็นผู้มีอินทรีสมบูรณ์เต็มที่แล้ว ก็คือความเป็นพระอรหันต์ ในพระพุทธศาสนา มีปรากฏในพระสูตร สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ได้กล่าวถึงบุคคลที่มีการปรับอินทรีที่ได้สมดุลแล้วนั้น คือ พระอรหันต์ เพราะมีอินทรี ๕ ประการนี้ครบถ้วนบริบูรณ์^{๔๑} นอกจากนี้พระพุทธเจ้ารับรองถึงอานิสงส์แห่งการปรับอินทรีที่เกิดจากการปรับอินทรี ๕ ได้อย่างสมดุล นั้นมีประโยชน์สูงสุดต่อผู้ปฏิบัติในการปฏิบัติกรรมฐาน ก่อให้เกิดสมาธิหลุดพ้นไปได้อย่างรวดเร็ว ส่งผลให้บรรลุคุณธรรมอื่นๆ ติดตามมาอีกมากมาย ได้ตรัสไว้ว่าดังนี้

ภิคุทั้งหลาย เพราะอินทรี ๕ ประการนี้ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว พึงหวังผลานิสงส์ ๗ ประการ ดังนี้ คือ

๑. จะได้บรรลุอรหัตตผลทันทีในปัจจุบัน
๒. ถ้าไม่ได้บรรลุอรหัตตผลในปัจจุบัน จะได้บรรลุในเวลาใกล้ตาย

^{๓๙} ส.ม.(ไทย) ๑๙/๕๓๓/๓๔๕.

^{๔๐} ส.ม.(ไทย) ๑๙/๕๓๔/๓๔๖.

^{๔๑} ส.ม.(ไทย) ๑๙/๔๘๘/๒๙๙.

๓. ถ้าในปัจจุบันและเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุ ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อันตราปรีนิพพายี
๔. ...ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรีนิพพายี
๕. ...ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปรีนิพพายี
๖. ...ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปรีนิพพายี
๗. ...ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อุทังโสโตกนิภูฏคามิ เพราะอุทัมภาคิยสังโยชน์ ๕ ประการสิ้นไป

ภิกษุทั้งหลาย เพราะอินทรีย์ ๕ ประการนี้ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว พึงหวังผลานิสงส์ ๗ ประการนี้^{๔๒}

ข้อสรุปที่ชัดเจนของความสมบูรณ์ในอินทรีย์ ๕ ประการนี้ คือเมื่ออินทรีย์ ๕ ประการนี้เต็มทีบริบูรณ์ดีแล้ว ความเป็นพระอริยบุคคลชั้นสูงสุดใน ๔ ชั้น เริ่มตั้งแต่ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ ซึ่งมีความแตกต่างกันในระดับความสมบูรณ์ของอินทรีย์ การที่ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ซึ่งถือได้ว่าเป็นบุคคลผู้ผ่านการอบรมบ่มอินทรีย์ที่ได้สมดุลครบถ้วนบริบูรณ์เรียบร้อยแล้ว

จากการศึกษาค้นคว้าในเรื่องนี้พบว่า ประเด็นที่เป็นข้อสรุปถึงความสำคัญของอินทรีย์ ๕ เป็นการแสดงให้เห็นถึงทางแห่งความหลุดพ้น จากการปรุงแต่งทั้งปวง ความสัมพันธ์ของอินทรีย์ ๕ เป็นการอบรมผลให้เพิ่มพูนจนบรรลุนิพพานได้ โดยกำจัดกิเลสได้ เป็นเครื่องวัดความก้าวหน้าของอินทรีย์ ส่วนในระดับความสมบูรณ์ของอินทรีย์ ๕ เมื่อบุคคลผู้เจริญอินทรีย์ ๕ การที่ได้สำเร็จผ่านการอบรมบ่มอินทรีย์ที่ได้สมดุลครบถ้วนบริบูรณ์เรียบร้อยแล้วได้เป็นพระอรหันต์ คือเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

๒.๔.๔ กรณีตัวอย่างเทคนิคการสอบอารมณ์ในปรับอินทรีย์

จากการศึกษาค้นคว้าพบว่า หลักสำคัญในการเข้าถึงการใช้เทคนิคการสอบอารมณ์ในการปรับอินทรีย์ ในระดับต่างๆ กันมีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎกหลายแห่ง และเทคนิคนี้คือ การปรับให้เสมอกัน ให้สมดุลกัณเฒาะได้รับผลในการปฏิบัติและถึงจุดหมายปลายทางได้รับประโยชน์สูงสุดในพระพุทธศาสนา มีความสำคัญในการปฏิบัติกรรมฐานเป็นอย่างยิ่ง การปรับอินทรีย์เพื่อให้เกิดความสมดุลการปรับอินทรีย์ ๕ ให้เสมอกัน ในที่นี้ผู้วิจัยจะนำเสนอและกล่าวถึงถึงกรณีตัวอย่างของผู้ที่ได้รับในการปรับอินทรีย์ในแต่ละด้าน คือ ๑) ศรัทธา ๒) วิริยะ ๓) สมาธิ ๔) ปัญญา ไว้ดังนี้

๑) **ผู้มีศรัทธามาก คือ พระวักกलिเถระ** เมื่อบวชแล้วก็เฝ้าติดตามพระพุทธเจ้า ด้วยศรัทธาตลอดมา และคอยรับใช้ใกล้ชิด เพราะด้วยจิตของพระวักกलि จึงติดหลงในพุทธสรีระอยู่อย่างนั้นเพื่อจะได้เฝ้าดูพระองค์ จนพระพุทธเจ้าต้องคอยตักเตือนอยู่บ่อยๆ ว่า “วักกलि เธออย่ามาดูร่างกายอันเนาเปื่อยของเราอยู่เลย หาประโยชน์อะไรมิได้ วักกलि ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นชื่อว่าเห็นตถาคต ผู้ใดเห็นตถาคตผู้นั้นชื่อว่าเห็นธรรม”^{๔๓}

^{๔๒} ส.ม.(ไทย) ๑๙/๕๓๖/๓๔๗ - ๓๔๘.

^{๔๓} มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย, พระธัมมปัทมฐกถาแปล เล่ม ๒ ภาค ๓, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑), หน้า ๘๓.

พระพุทธเจ้าได้ทรงแนะนำห้ามปรามพระวักกิสิกเท่าใดก็ตาม ท่านก็ยังคงเฝ้าติดตาม อยู่ตลอดเวลาหาเชื้อฟังไม่ จนในวันหนึ่งพระผู้มีพระพุทธเจ้าทรงเห็นว่าเป็นเวลาอันสมควรแล้วที่จะได้บรรลุธรรม จึงทำที่ขับไล่พระวักกิสิกให้ออกไปให้พ้นอย่ามาเฝ้าดูพระองค์อีก จึงตรัสเรียกให้พระวักกิสิก เข้ามาเฝ้าและขับไล่เธอออกไปเสียจากสำนัก พระวักกิสิก เมื่อได้ฟังพระดำรัสนั้นแล้วไม่ทันจะตั้งสติได้ คิดอะไรไม่ออก จึงเกิดความน้อยใจและเสียใจเป็นอย่างมาก คิดว่าพระบรมศาสดาคงจะไม่เมตตาทักทายปราศรัยกับเราอีกแล้ว เราก็คงจะไม่ได้เห็นพระวรกายรูปโฉมของพระพุทธเจ้าอีกแล้ว เราจะมีชีวิตอยู่ต่อไปทำไม จึงออกจากพระเวฬุวันมหาวิหาร เพื่อกระโดดเขาหวังให้ตายลงไป ในขณะที่ท่านกำลังโดดเขานั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าก็ทรงปรากฏกายให้พระวักกิสิกเห็นพร้อมทั้งเหยียดพระกรให้พระวักกิสิกจับ และตรัสปลอบใจว่า “มาเถิดวักกิสิก เธออย่าได้กลัวเลย เธอจงแลดูตถาคต เราจักยกเธอเหมือนดังความชูชงยกชูชงขึ้นจากเปือกตม มาเถิดวักกิสิก เธออย่าได้กลัวเลย เธอจงแลดูตถาคต เราจักยกเธอผู้เปรียบดังพระจันทร์อันราหูจับแล้วนั้นขึ้นเอง”^{๔๔} พระวักกิสิก เมื่อได้เห็นพระพุทธเจ้าอีกครั้ง ด้วยความรักที่มีต่อพระองค์และเมื่อได้รับการปลอบใจด้วยถ้อยคำอันหวานก็หายน้อยใจและเกิดความปีติใจขึ้นมาแทนที่ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงทรงแสดงธรรมสอนให้ท่านพิจารณาว่า ภิกษุผู้มากด้วยความปรามิทัย เลื่อมใสในพุทธศาสนา ฟังบรรลุ สันตบพ อันเป็นธรรมเข้าไปสงบระงับสังขาร เป็นสุข^{๔๕} ท่านวักกิสิกได้พิจารณาด้วยความเลื่อมใสไปตามคำสอนของพระพุทธเจ้าอันสงบแห่งสังขารอันเป็นสุข ในที่สุดท่านก็ได้บรรลุอรหัตตผล ณ ที่เชิงผานั่นเอง

พิจารณาในการปรับอินทรีย์ ด้านศรัทธา

๑. ผู้ที่ต้องพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักย่อมได้รับทุกข์โทมนัสเป็นอันมากจนสามารถทำร้ายตัวเองได้ แม้ว่าความตายจะเป็นสิ่งที่ทุกคนกลัวที่สุดในชีวิตก็ตาม แต่เพราะความทุกข์ที่เกิดจากความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักนั้น พระพุทธเจ้าทรงเข้าใจถึงความรู้สึกอันนี้เป็นอย่างดี จึงทรงใช้วิธีนี้กับพระวักกิสิก เพื่อให้พระวักกิสิกรู้สึกเสียใจที่ต้องพลัดพรากจากพระองค์อันเป็นที่รักที่สุดในชีวิต เมื่อเห็นท่านเสียใจจนคิดฆ่าตัวตาย พระองค์ก็ทรงเข้าไปปลอบโยน ทำให้พระวักกิสิกเกิดความปรามิทัยใจ ยินดีเป็นที่สุด ความปีติใจ นั้นเองเป็นอุบายที่ช่วยให้พระวักกิสิกได้บรรลุธรรม

๒. พระผู้มีพระภาคเจ้าสอนว่า “ความรักคือความทุกข์” เพราะถ้ารักย่อมต้องกลัวสูญเสียความรัก จึงต้องดิ้นรนในการรักษาของรักนั้น อันนี้เป็นทุกข์มากเป็นที่สุดเมื่อต้องพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักนั้น ด้วยเหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงสอนให้ภิกษุทั้งหลายให้พิจารณาอยู่เนืองๆ ว่า “เรามีความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักเป็นธรรมดา”

จากกรณีตัวอย่างได้ข้อสรุปตามแนวคิดของพระอรรถกถาจารย์ที่ได้กล่าวไว้ในหนังสือ พระธัมมปัทฏฐกถาแปล กล่าวได้ว่า พระวักกิสิกเป็นผู้มีศรัทธาอย่างแรงกล้า อาศัยศรัทธาเป็นสื่อ นำพระวักกิสิกได้บรรลุดวงตาเห็นธรรมก็เพราะท่านปรับความสมดุลแห่งศรัทธาคือยอมลดตัวศรัทธาลงให้เสมอกับปัญญา คือการพิจารณาในพระธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนจนได้บรรลุธรรมอันสูงสุดในที่สุด จนสามารถได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ และทรงยกย่องให้เป็นผู้เลิศในทางศรัทธาวิมุตติ

^{๔๔} มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, พระธัมมปัทฏฐกถาแปล เล่ม ๒ ภาค ๓, หน้า ๘๕.

^{๔๕} พ.ศ.(ไทย) ๒๕/๓๘๑/๑๕๑.

คือ ผู้หลุดพ้นจากกิเลสด้วยศรัทธา

๒) ผู้มีวิริยะมาก คือ พระโสณะ ในครั้งสมัยพุทธกาล บุตรของเศรษฐีสุขุมาลชาติ ท่านหนึ่ง ชื่อโสณโกฬิระสะ มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนามาก จากนั้นเมื่อได้บวชท่านปลีกวิเวกไปบำเพ็ญสมณธรรม ท่านพระโสณะปรารถนาความเพียรหนักเกินไปโดยเดินจงกรมจนฝ่าเท้าแตก และเปลี่ยนมาใช้วิธีลานจงกรม เข่าและฝ่ามือก็แตกเป็นแผลอีก เลือดไหลเป็นทางการบำเพ็ญเพียรมากขนาดนี้ท่านก็ไม่ได้รับการบรรลุผลใดๆ จนคิดท้อใจอยากจะสึก ครั้งนั้นพระพุทธเจ้าทรงทราบวาระจิตของพระโสณะ จึงทรงไปปรากฏพระองค์ที่ป่าสีตวัน พระโสณะได้ถวายอภิวาท มีปรากฏใน ฉกกนิบาต โสณสูตร พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับพระโสณะ ดังนี้ว่า

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า “โสณะ เธอเข้าใจเรื่องนั้นอย่างไร เมื่อครั้งที่เธออยู่ครองเรือนนั้น เธอเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตีตมมีใช้หรือ”

ท่านพระโสณะทูลรับว่า “อย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า “โสณะ เธอเข้าใจเรื่องนั้นอย่างไร เวลาสายพินของเธอดึงเกินไป พินของเธอมิเสียงใช้การได้หรือ”

ท่านพระโสณะกราบทูลว่า “ใช้การไม่ได้ พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า “โสณะ เธอเข้าใจเรื่องนั้นอย่างไร เวลาสายพินของเธอย่อนเกินไป พินของเธอมิเสียงใช้การได้หรือ”

ท่านพระโสณะกราบทูลว่า “ใช้การไม่ได้ พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า “โสณะ เธอเข้าใจเรื่องนั้นอย่างไร เวลาสายพินของเธอไม่ถึง ไม่หย่อนเกินไป ซึ่งอยู่ในระดับที่พอเหมาะ พินของเธอมิเสียงใช้การได้หรือ”

ท่านพระโสณะทูลรับว่า “ใช้การได้ พระพุทธเจ้าข้า”.....

ครั้งต่อมา ท่านพระโสณะได้ตั้งความเพียรให้พอดี ปรับอินทรีย์ให้เสมอกันและถือเอานิมิตในความเสมอกันนั้น ได้หลีกไปอยู่ผู้เดียว ไม่ประมาท มีความเพียรอุทิศกายและใจอยู่ไม่นานนัก ก็ได้ทำให้แจ้งประโยชน์ยอดเยี่ยมอันเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ที่เหล่ากุลบุตรผู้ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตโดยชอบต้องการด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบันแท้รู้ชัดว่า “ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้วทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป”^{๔๖} ท่านพระโสณะได้เป็นพระอรหันต์รูปหนึ่งในจำนวนพระอรหันต์ทั้งหลาย^{๔๖}

ครั้นเมื่อได้บวชแล้วได้ปลีกตัวไปบำเพ็ญสมณธรรมอยู่ในป่าสีตวัน พระโสณะท่านมีความมุ่งมั่นในการเดินจงกรมอย่างหนักจนกระทั่งฝ่าเท้าอันเคยอ่อนนุ่มแตก เลือดไหล ได้รับทุกขเวทนาถึงขั้นเดินไม่ได้ ท่านไม่ยอมย่อท้อ เปลี่ยนมาใช้วิธีลานเข่า จนเข่าและมืออันเคยอ่อนนุ่มทั้งสองข้างแตกเช่นเดียวกับฝ่าเท้า แต่กลับไม่สามารถบรรลุธรรมได้มรรคผลอันใดเพิ่มขึ้นเลย จึงเกิดความท้อแท้

^{๔๖} อภ.ฉก.ก.(ไทย) ๒๒/๕๕/๓๕๙.

พิจารณาในการปรับอินทรีย์ จากพุทธดำรัสนี้ช่วยให้เห็นถึงพระพุทธเจ้าทรงทราบวาระจิตของพระโสณะ ทรงให้แนวทางการปฏิบัติ โดยเปรียบเทียบกับพิน ๓ สายว่า สายพินที่ซึ่งตั้งเกินไปและสายที่หย่อนเกินไป จะมีเสียงที่ไพเราะต้อง ซึ่งให้ได้ระดับพอดี เวลาตีตพินจะมีเสียงที่ไพเราะ เมื่อพระโสณโกฬวิริยะได้รับการแนะนำแนวทางการปฏิบัติจากพระพุทธเจ้าแล้ว ปรับความเพียรในการปฏิบัติบำเพ็ญสมณธรรมโดยปฏิบัติทางสายกลาง ในเวลาไม่นานพระโสณะโกฬวิริยะในที่สุดก็ได้บรรลุพระอรหันต์

๓) **ผู้มีสมาธิมาก** คือ โมคคัลลานะ มีพระนามเดิมว่า โกลิตะ มีพระนามเดิมว่า โกลิตะ หลังจากที่ โกลิตะและอุปติสสะ ได้จากสำนักของปริพาชกมาแล้วก็ได้มุ่งตรงไปยังพระวิหารเวฬุวัน กรุงราชคฤห์ เพื่อทูลขออุปสมบทให้ตามใจปรารถนา หลังจากท่านอุปสมบทได้ ๗ วัน ก็ได้ไปบำเพ็ญสมณธรรม อยู่ที่บ้านกัลลวาลมุตตาคาม แขวงมคธ ท่านได้ถูกถีนมิทธะครอบงำนั่งโง่งงอยู่ ไม่สามารถจะเข้าถึงธรรมที่ควรบรรลุได้ พระพุทธองค์ได้ทรงทราบจึงเสด็จไปสอนอุบายแก้ง่วง ๗ อย่างคือ

๑. ควรนึกถึงเรื่องที่เคยฟังมาให้มาก
๒. ควรตรึกถึงธรรม ตามที่เคยศึกษา (ใช้ความคิดในเรื่องนั้น อย่างสนใจ)
๓. ควรสาธยายธรรม (สวดมนต์ ทองปน สาธยาย)
๔. ควรลุกขึ้นยืน เอาน้ำลูบหน้า เหลียวดูทิศ แหงนดูดวงดาวบนท้องฟ้า
๕. ใส่ใจอาโลกสัญญา (นึกถึงแสงสว่าง) ตั้งความสำคัญว่า กลางวันไว้ในจิต ให้เหมือนกันทั้งกลางวัน กลางคืน มีใจเปิดเผยฉนี้ ไม่มีอะไรหุ้มห่อ ทำให้จิตอันมีแสงสว่างให้เกิด
๖. ควรเดินจงกรม กลับไปกลับมา โดยสำรวมอินทรีย์ มีจิตไม่คิดไปภายนอก
๗. ควรนอนตะแคงขวา มีสติสัมปชัญญะ กำหนดเวลาที่จะลุกขึ้นไว้ในใจพอตื่นแล้ว ก็รีบลุกขึ้นมาด้วยความตั้งใจว่า เราจักไม่ประกอบสุขในการเอนหลัง เราจักไม่ประกอบสุขในการเคลิ้มหลับ^{๔๗}

พระโมคคัลลานะได้ปฏิบัติตามที่พระเจ้าทรงได้ทรงแนะนำ อุบายแก้ง่วงแก่พระโมคคัลลานะแล้วก็ทรงสอนเรื่องธาตุกัมมัฏฐาน โดยทรงแนะนำให้กำหนดพิจารณากายนั้นแยกออกเป็นส่วน ๆ ให้เห็นให้อิวาทต่อไป มีใจความว่าเป็นเพียงธาตุ ๔ คือ ปรฐวี อาโป เตโช วาโย ซึ่งแต่ละส่วนนี้ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา โมคคัลลานะ ได้เจริญสมถกัมมัฏฐานสลบกับวิปัสสนากัมมัฏฐาน จนกระทั่งได้สำเร็จพระอรหันต์ตผลในที่สุด

พิจารณาในการปรับอินทรีย์ ด้านสมาธิ

๑. ความง่วงเป็นอุปสรรคอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติธรรม ดังนั้นผู้ที่ปฏิบัติธรรมควรจำวิธีการแก้ง่วงนี้ไว้ให้ดี เมื่อเกิดอาการง่วงเกิดขึ้นพยายามแก้ไขด้วยวิธีการต่างๆ เป็นไปตามลำดับ

๒. พระโมคคัลลานะ เป็นผู้มีฤทธิ์มาก เนื่องจากท่านได้การเจริญสมถะกัมมัฏฐานมาก่อนแล้ว โดยเฉพาะอาโลกสิน คือ การนึกถึงแสงสว่างอยู่ตลอดเวลา อันเป็นวิธีแก้ง่วงอย่างหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำแก่ท่าน ท่านจึงได้รับอานิสงส์ ต่อมาภายหลังจึงเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

^{๔๗} อัง.สตตก.(ไทย) ๒๓/๖๐/๗๐-๗๑.

พุทธดำรัสข้างต้นนั้น มีความสำคัญเป็นอย่างมาก ที่ช่วยทำให้พระโมคคัลลานะเข้าถึงเป้าหมายแห่งสำเร็จได้ เพราะมีพระพุทธเจ้าทรงดูแลแก้ไขข้อผิดพลาด ด้วยพุทธอุบายวิธี หลายอย่างให้กับพระโมคคัลลานะ ซึ่งท่านเป็นผู้มีสมาธิมากไป เพราะท่านนั่งเจริญภาวนาเกิดอาการหลับตลอดเวลา จนในที่สุดพระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้อินทรีมีความสมดุลกัน โดยพระองค์ทรงหาวิธีแก้ง่วงให้ท่านด้วยในที่สุด ท่านก็ได้บรรลุธรรมขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา

๔) **ผู้มีปัญญามาก คือ พระสารีบุตร** ท่านเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตทั้งทางโลกและทางธรรม ทางโลกท่านกำเนิดในตระกูลพราหมณ์มหาศาลมีฐานะทางการเงินมั่นคงระดับมหาเศรษฐี ด้านการศึกษา สำเร็จการ ศึกษาถึง ๑๘ ศาสตร์ เป็นชีวิตที่พร้อมไปด้วยความสุขอาศัย บารมีที่สั่งสมมาในอดีตบวกกับความเป็นผู้ใฝ่รู้ในปัจจุบันเป็นเหตุให้ต้องแสวง หาทางพ้นจากทุกข์ พระสารีบุตรเถระได้เป็นบรรลุโสดาบัน และได้บวชในพระพุทธศาสนา มีปรากฏใน ทีฆนขสูตร^{๔๘} มัชฌิมนิคาย มัชฌิมปิณดาสกั เพราะจากได้ฟังธรรมของพระอัสสชิ ตั้งแต่นั้นมาท่านนับถือ พระอัสสชิว่า เป็นอาจารย์ของท่าน ทำการเคารพกราบไหว้เสมอ พระอัสสชิ ที่ท่านถามพระอัสสชิว่า ครูของท่านสอนอย่างไร พระอัสสชิตอบว่า “ธรรมเหล่าใดเกิดแต่เหตุ พระตถาคตตรัสเหตุของธรรม เหล่านั้น และความดับของธรรมเหล่านั้นด้วย พระมหาสมณะมีปกติตรัสอย่างนี้ แคฟังคำพูดไม่กี่คำ ท่านบรรลุธรรมในขั้นต้นแล้ว

วันที่พระพุทธเจ้าเสด็จไปประทับอยู่ในถ้ำนั้นกับท่าน พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมโปรด ทีฆนขปริพาชก พระสารีบุตรนั่งถวายงานพัดอยู่เบื้องพระปฤษฎางค์ พระสารีบุตรได้ฟังธรรมและ พิจารณาไปตามเนื้อความของพระธรรมเทศนานั้นตลอดเวลา ครั้นจบพระธรรมเทศนาท่านก็ได้ บรรลุอรหัตตผลสำเร็จเป็นพระอรหันต์ ส่วนทีฆนขปริพาชกหลานของท่านได้บรรลุโสดาปัตติผล เป็นพระโสดาบัน เนื้อความโดยย่อของ พระธรรมเทศนาแสดงโทษของความถ้อยมั่นอย่างนี้แล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้าแสดงต่อไปด้วยอุบายวิธีที่เป็นเหตุให้ไม่ถ้อยมั่นว่า อคฺคิเวสสนะ กาย คือ รูป ประกอบด้วยมหาภูตรูป ๔ คือดิน น้ำ ไฟ ลม เกิดจากบิดามารดา เติบโตมาเพราะข้าวสุกและขนม สด ต้องคอยอบรมกันกลืนเหม็น และต้องขัดสืออยู่เป็นนิตย์ มีอันต้องแตกดับไปเป็นธรรมดา จึงควร ที่จะพิจารณาให้เห็นว่า เป็นของไม่เที่ยง ทนได้ยาก เป็นของถูกเสียดแทง เป็นดังหัวฝี เป็นดังลูกศร เป็นของชำรุดทรุดโทรม ว่างเปล่า ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง

อคฺคิเวสสนะ เวทนา (ความรู้สึก) มี ๓ อย่างคือ สุข ทุกข์ และอุเบกขา(ไม่สุขไม่ทุกข์) เวทนา ๓ อย่างนี้เกิดขึ้นไม่พร้อมกัน คราวใดบุคคลเสวยสุขเวทนา คือ รู้สึกเป็นสุข คราวนั้นก็ไม่ได้ เสวยทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา คราวใดบุคคลเสวยทุกขเวทนา คือ รู้สึกเป็นทุกข์ คราวนั้นก็ ไม่ได้เสวยสุขเวทนา และอุเบกขาเวทนา คราวใดบุคคลเสวยอุเบกขาเวทนา คือ ไม่รู้สึกสุขไม่รู้สึกทุกข์ คราวนั้นก็ไม่ได้เสวยสุขเวทนาและทุกขเวทนา แต่เวทนาทั้ง ๓ นี้เป็นอย่างเดียวกัน ตรงที่ว่าไม่เที่ยง มีปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น มีความสิ้นไปและเสื่อมไปเป็นธรรมดา

จากเนื้อหารพระสูตรข้างต้นนี้ชี้ให้เห็นการสอบอารมณ์ โดยพระสารีบุตรเป็นอัครสาวก ผู้เลิศด้านปัญญาที่มีอยู่ก่อนแล้ว พระสารีบุตรนับว่าเป็นผู้มีปัญญาอันเลิศ แต่กลับบรรลุธรรมช้า

^{๔๘} ม.ม.(ไทย) ๑๓/๒๐๑-๒๐๖/๒๓๙-๒๔๕.

ซึ่งก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของคนฉลาด ที่มีความสามารถสูง มักเป็นคนเชื่ออะไรง่าย ท่านตั้งความปรารถนาไว้ในอดีตชาติ คือ ท่านมีความปรารถนาเป็นอัครสาวกเบื้องขวา ซึ่งถือว่าเป็นเลิศกว่าสาวกทั้งปวง จึงเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ท่านบรรลุธรรมช้า ในการบรรลุธรรมของพระสารีบุตรนั้น ท่านฟังธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าแสดงแก่คนอื่น คือ ที่ฉนขปริพาชก ในเรื่อง การพิจารณาอสุภกัมมัญฐานเป็นลักษณะการดูอย่างมีปัญญา แม้ว่าซากศพจะเป็นสิ่งน่าเกลียดน่ากลัว แต่ถ้าผู้ดูอย่างมีปัญญาก็สามารถนำให้จิตหลุดพ้นจนสามารถบรรลุธรรมได้

จากข้อสรุปข้างต้นช่วยให้เห็นถึงในการบำเพ็ญความเพียรนั้น หากว่าเคร่งมากจนเกินไปก็หาได้รับความสำเร็จกิจไม่ แต่ถ้าหย่อนเกินไปก็ไม่ดี ด้วยเหตุนี้จึงควรปรับอินทรีย์คือ มี ๕ ประการ ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ในการฝึกอบรมกัมมัญฐานนั้น การปฏิบัติที่ถูกต้องจะช่วยพัฒนาศรัทธาให้เข้มแข็ง มั่นคง มีความพากเพียรอย่างแรงกล้า มีสมาธิยังลึกลับ มีสติรู้รอบเป็นผลให้ปัญญาสูงขึ้นตามลำดับ สามารถหยั่งรู้ความเป็นจริงสูงสุด จนสามารถกำจัดอวิชชาให้หมดสิ้นได้

จากกรณีตัวอย่างตามที่คณะของผู้วิจัยขอสรุปกล่าวได้ว่า พระวัคคิได้บรรลุดวงตาเห็นธรรมก็เพราะท่านปรับความสมดุลแห่งศรัทธาคือยอมลดตัวศรัทธาลง จนสามารถได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ และทรงยกย่องให้เป็นผู้เลิศในทางศรัทธาวิมุตติ พระโสณะพระพุทเจ้าทรงเปรียบเทียบกับพิณ ๓ สาย ในเวลาไม่นานพระโสณะโกฬิวิสะ ในที่สุดก็ได้บรรลุพระอรหันต์ พระโมคคัลลานะเป็นผู้มีสมาธิมากไปพระพุทเจ้าทรงแนะนำพุทธีวธีแก้ง่วง ในที่สุดบรรลุธรรมขั้นสูงสุดในพระพุทศาสนา พระสารีบุตรเป็นผู้เลิศด้านปัญญา เมื่อได้ฟังธรรมและพิจารณาไปตามเนื้อความของพระธรรมเทศนานั้น ในปัญญาที่มีอยู่ก่อนแล้วทรงอุบายวิธีไม่ทรงสอนโดยตรง ทรงใช้อุบายทำให้พระสารีบุตรบรรลุธรรมในที่สุดได้ ในการปรับอินทรีย์ คือ วิริยะให้เสมอกับสมาธิให้เสมอกัน ส่วนการปรับศรัทธากับปัญญาให้เสมอกัน หลักธรรมที่มี ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ในการปฏิบัติที่ถูกต้องจะช่วยพัฒนาศรัทธาให้เข้มแข็ง มั่นคง มีความพากเพียรอย่างแรงกล้า มีสมาธิยังลึกลับ มีสติรู้รอบเป็นผลให้ปัญญาสูงขึ้นตามลำดับ สามารถหยั่งรู้ความเป็นจริงสูงสุด จนสามารถกำจัดอวิชชาให้หมดสิ้นได้

๒.๕ เทคนิคการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์ไทย

การสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ แนะนำวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องให้กับผู้ปฏิบัติ ในหลักการฝึกฝนอบรมอินทรีย์ทั้ง ๕ ให้สมดุล และเสมอจะทำให้เกิดสภาวะญาณ พระวิปัสสนาจารย์ จึงจะเพิ่มเทคนิคในขั้นสูงในลำดับขั้นต่อไป เพื่อให้มีความรู้ในธรรมที่เกิดขึ้น ในการปรับอินทรีย์ ของผู้ปฏิบัติให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้นไป ในหลักการใช้เทคนิคการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์ โดยมีจุดมุ่งหมายของการสอบอารมณ์ พระวิปัสสนาจารย์ ซึ่งในงานวิจัยนี้ ได้กำหนดกรอบการศึกษาแบ่งออกเป็น ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อความสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัญฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ๒) เพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม ๓) เพื่อแนวทางการแก้ไขการปฏิบัติให้ถูกต้อง

๒.๕.๑ เพื่อความสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

ในการสอบอารมณ์เป็นกระบวนการหนึ่งที่มีความสำคัญมาก มีความสอดคล้องตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา ที่เป็นการสนับสนุนในปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ให้เกิดความก้าวหน้า พระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทธิ) ท่านมีหลักการสอบอารมณ์ คือ สอบถามสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นการสอบอารมณ์ไปในฐานต่างๆ ที่มีอยู่ในกาย โดยเริ่มจากส่วนที่เห็นได้ง่ายที่สุด คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ท่านจะสอบอารมณ์ที่มีสภาวะธรรมต่างๆ เกิดขึ้น ทำให้เห็นว่ากายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา เป็นลักษณะของหลักไตรลักษณ์ ในเวหนานุปัสสนา สติปัฏฐาน จะเห็นความจริงที่ว่าเวทนาเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งที่ไม่ใช่รูป มีเวทนาปรากฏจะไม่สามารถห้ามไม่ให้เกิดขึ้นได้ ไม่สามารถตั้งอยู่ได้ จะห้ามไม่ให้ดับไม่ได้ การสอบอารมณ์นี้เป็นประโยชน์สามารถให้เห็นถึงกายและจิตถูกความทุกข์เบียดเบียนอยู่ตลอดเวลา การสอบอารมณ์ ในจิตตานุปัสสนา สติปัฏฐานนั้น เพื่อให้เห็นถึงจิตนั้นเกิดดับเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เป็นการทำลายวิปลาสที่เห็นว่าจิตเที่ยงลงได้ และในการสอบอารมณ์ของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการสอบอารมณ์ที่สามารถเห็นได้ทั้งรูปและนาม กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวหนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการสอบอารมณ์ในการเจริญสติในปัฏฐานใดปัฏฐานหนึ่งแล้ว จิตของผู้ปฏิบัติเข้าถึงอย่าง ไม่มีขีดจำกัดด้วยกำลังของมหาสติ จะรู้รูปก็เข้าใจในรูป จะรู้นามก็เข้าใจในนาม ในการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์ทำหน้าที่เพียงสอบถามถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงของอารมณ์เหล่านั้น^{๔๙}

พระอาจารย์ ดร. ภัทนต์ อาสภมหาเถระในความสัมพันธระหว่างการสอนอารมณ์กับการวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ถือว่า การสอบอารมณ์เป็นการนำเอาประสบการณ์ผล หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจากการฝึกปฏิบัติกัมมัฏฐาน มาบอกเล่าแก่พระวิปัสสนาจารย์ เพื่อให้คำแนะนำ วินิจฉัย ประเมินผลในการปฏิบัติ การให้คำแนะนำเพื่อให้ปฏิบัติถูกต้อง เพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ส่วนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น เป็นวิธีการฝึกการควบคุมจิตเพื่อให้เกิดปัญญา เป็นกระบวนการฝึกจิต โดยมุ่งให้เห็นตามความเป็นจริง ส่วนในสติปัฏฐานสูตร มีหลักการคือ การพิจารณาภายในกาย, การพิจารณาเวทนาในเวทนา, การพิจารณาจิตในจิต และการพิจารณาธรรมในธรรม^{๕๐}

จากพระวิปัสสนาจารย์สองท่าน กับกระบวนการสอบอารมณ์ที่กล่าวมาแล้วข้างต้น เป็นการสอบถามถึงของสภาวะที่ปรากฏเกิดขึ้น เป็นการสอบความเข้าใจในกรอบหลักสติปัฏฐาน ๔ และในฐานต่างๆ มีสภาวะต่างๆ กัน ในการสอบอย่างเป็นลำดับตามขั้นตอน มีความรู้มีความเข้าใจ สามารถชี้แจงแนะนำให้ได้ถูกต้อง ล้วนต้องอาศัยผู้ที่มีความรู้ในการปฏิบัติอย่างแท้จริง ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุเป้าหมาย เป็นวิธีการฝึกการควบคุมจิตให้เห็นตามความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย เพื่อให้เกิดปัญญา

^{๔๙} พระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), **คู่มือการสอบอารมณ์กรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๔๖ - ๕๑.

^{๕๐} ดร. ภัทนต์ อาสภมหาเถระ, **คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนววิปัสสนาวงศ์พระอรหันต์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (เชียงใหม่: บริษัทกลางเวียงการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๑๔๓.

๒.๕.๒ เพื่อสำรวจความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม

การสอบอารมณ์เป็นการสนับสนุน เพื่อสร้างปัญญา เพื่อความก้าวหน้าเข้าใจหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน รู้จักเป็นผู้ฝึกฝนตนเองทั้งทางกายและจิตใจ ให้เกิดความสงบให้มีความรู้เพื่อนำไปปฏิบัติต่อได้ และเมื่อมีความรู้ดีแล้วก็สามารถดับทุกข์ได้ในที่สุด

พระภิกษุทิวสกุณ ในการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ เพื่อตรวจสอบสภาวะธรรมที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นมีผลเป็นอย่างไร ในการสอบอารมณ์ของท่านนั้น เพื่อตรวจสอบสติที่กำกับควบคุมดูแลทั้งหมดในฐาน ๔ แห่ง ประเด็นสำคัญของการสอบอารมณ์ความสัมพันธ์ระหว่างการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์กับการเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ การสอบอารมณ์ในด้านกาย ตั้งสติกำหนดพิจารณาการเคลื่อนไหวของกาย, การสอบอารมณ์ในด้านเวทนา ตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา การรู้สึกสุขทุกข์ต่างๆ การสอบอารมณ์ในด้านจิต ตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตภาวะที่เป็นไปต่างๆ การสอบอารมณ์ในด้านธรรม ตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมความคิดไตร่ตรอง โดยเริ่มการสอบอารมณ์ในสติปัฏฐานนั้น การที่สติเข้าไปตั้งอยู่ คือ มีสติกำกับ การใช้สติให้เกิดผลคือ การเจริญสติปัฏฐานนี้ ถือว่าเป็นการสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน ที่มีพร้อมทั้งสมณะกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐานอยู่ในตัวพร้อมสมบูรณ์^{๕๑}

พระคันธสาราภิงค์ การในการสอบอารมณ์ เป็นรายงานตามสภาวะที่มีปรากฏจริง ๆ ในช่วงนั้น รายงานสภาวะที่เคยเกิดขึ้นในการปฏิบัติที่ผ่านมาแล้วท่านจึงจะรู้ปัญหาและแนะนำวิธีแก้ไขได้ การสอบอารมณ์นี้เหมือนกับการรดน้ำต้นไม้ ทำให้เรามั่นใจว่าปฏิบัติถูกทางและเกิดกำลังใจในการปฏิบัติแนวทางรายงานการปฏิบัติในเวลาสอบอารมณ์ การสอบอารมณ์กับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ควรได้รับคำแนะนำฝึกหัดในสำนักของพระวิปัสสนาจารย์ที่ดีมีความรู้ความชำนาญโดยเฉพาะ และอยู่ในการควบคุม จะช่วยให้การปฏิบัติบรรลุเป้าหมายได้ถูกต้อง จึงถือว่าเป็นเครื่องตามรักษาที่สำคัญยิ่งนัก การสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ในฐานทั้ง ๔ ฐาน เป็นเพื่อทราบความก้าวหน้าในสภาวะแต่ละฐานที่เกิดขึ้น การสอบอารมณ์มีความสัมพันธ์กับสติปัฏฐานทั้ง ๔ มีความเกี่ยวเนื่องกันทั้งหมด เป็นการสอบถามสภาวะธรรมที่มีลำดับขั้นตอน เพราะเนื่องมาจากการปฏิบัติที่ถูกต้องก็จะทำให้ผลของการสอบอารมณ์นั้นมีความแม่นยำอีกด้วย^{๕๒}

จากแนวคิดความก้าวหน้าในตรวจสอบสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นมีผลเป็นอย่างไร ในหลักการการสอบอารมณ์นั้น เป็นสำรวจความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมในฐานทั้ง ๔ แห่ง ในสภาวะแต่ละฐานที่เกิดขึ้น เป็นรายงานตามสภาวะที่มีปรากฏจริงๆ ในช่วงนั้นที่ผ่านมาแล้ว แนะนำวิธีแก้ไข ในการสอบอารมณ์มีความสัมพันธ์กับสติปัฏฐานทั้ง ๔ มีความเกี่ยวเนื่องกันทั้งหมด เป็นการสอบถามสภาวะธรรมที่มีลำดับขั้นตอน ทำให้ผลของการสอบอารมณ์นั้นมีความถูกต้องสมบูรณ์

^{๕๑} พระภิกษุทิวสกุณ, *คู่มือวิปัสสนาจารย์ สภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติ*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๔), หน้า ๘๔ - ๘๖.

^{๕๒} พระคันธสาราภิงค์, *ศึกษาวิธีเจริญด้วยภาษาต่างๆ*, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (จังหวัดลำปาง: ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๕๑), หน้า ๖๖ - ๖๙.

๒.๕.๓ เพื่อปรับและแก้ไขการปฏิบัติให้ถูกต้อง

ผู้วิจัยได้ทำการค้นคว้าจากเอกสารข้อมูลเพิ่มเติม สารที่สำคัญของการสอบอารมณ์ นั้น ถือว่าเป็นกระบวนการอย่างหนึ่ง เพื่อให้เกิดผลดีในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อให้มีความเข้าใจที่ถูกต้อง เพื่อให้คำชี้แนะแก้ไขให้เหมาะสมในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

พระปราโมทย์ ปาโมชโช การปฏิบัติกัมมัฏฐานนั้นย่อมมีปัญหาและอุปสรรคเกิดขึ้นเสมอ เมื่อผู้ปฏิบัติ ประสบกับปัญหาความสงสัยอย่างใดอย่างหนึ่ง พระวิปัสสนาจารย์คอยแนะนำแนวทางที่ถูกต้องสามารถขจัดจุดอ่อน ในตนเองได้มากเท่าใด ก็มีความพร้อมในการเจริญมรรคขึ้นได้มากเท่านั้น หากผู้นำทางคือกัลยามิตรหรือครูบาอาจารย์ โดยมีอุปกรรมที่จำเป็นคือ ศีล สมาธิ ปัญญา เตรียมความพร้อมกายเตรียมใจให้พร้อม สามารถประสบความสำเร็จในการปฏิบัติธรรมคือ สามารถพ้นทุกข์ ได้มากกว่าคนที่ลงมือปฏิบัติไปตามยถากรรม การบอกเล่าให้ท่านวิปัสสนาจารย์ได้ทราบ มีสภาวะอย่างใดเกิดขึ้นในตัวผู้ปฏิบัติ ท่านจะกรุณาแนะนำ อย่างใดถูกอย่างใดผิด ช่วยไม่หลงทางและเสียเวลาอยู่กับการปฏิบัติที่ผิดพลาดคลาดเคลื่อนจากทางแห่งอริยมรรคสามารถบรรลุภูมิธรรมชั้นที่สูงยิ่งๆ ขึ้นไป^{๕๓}

พระอาจารย์ทองมั่น สุทฺธจิตฺโต วิปัสสนาจารย์จะเป็นผู้ที่จะสามารถแก้ไขข้อผิดพลาดให้ และให้คำแนะนำขั้นตอนต่อไป เพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติ การสอบถามถึงกำลังของสติและปัญญาที่มีต่อการรับรู้ในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นให้คำแนะนำขั้นตอนต่อไป เพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในการสื่อความหมายที่ได้ผลระหว่างพระวิปัสสนาจารย์กับโยคีมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งมาก จะช่วยในการนำทาง ช่วยอำนวยความสะดวก ให้ได้ผลดียิ่งขึ้น ควรส่งอารมณ์อย่างรวบรัดและตรงประเด็นที่จุดสำคัญ เมื่อได้รับคำแนะนำให้เอาใจใส่ฟังอย่างรอบครอบ และหากมีข้อสงสัยควรรายงานสิ่งที่ประสบมา^{๕๔}

คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นเรื่องละเอียดสุขุมเป็นเรื่องของการฝึกอบรมจิตใจให้ดำเนินไปในแนวทางของพระธรรมที่สุขุมประณีตและต้องถูกต้องด้วย หากได้รับคำแนะนำจากฝึกหัดในสำนักของพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความรู้ความชำนาญโดยเฉพาะ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติบรรลุเป้าหมายได้ถูกต้องและรวดเร็ว^{๕๕}

จากแนวทางในการแก้ไขการสภาวะธรรมให้ถูกต้องจากพระวิปัสสนาจารย์ทั้ง ๓ ท่าน ช่วยให้การปฏิบัติกับการสอบอารมณ์นั้นอยู่ในทิศทางเดียวกัน และเป็นช่วยไม่หลงทางและเสียเวลาอยู่กับการปฏิบัติที่ผิดพลาดคลาดเคลื่อนจากทางแห่งอริยมรรค เพื่อความก้าวหน้าในการ

^{๕๓} พระปราโมทย์ ปาโมชโช, **ประทีปส่องธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๕๑), หน้า ๖๖.

^{๕๔} พระอาจารย์ทองมั่น สุทฺธจิตฺโต, **คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (เชียงใหม่: ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เลฉิ่ง, ๒๕๕๒), หน้า ๘๔ - ๘๕.

^{๕๕} คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมะภาคปฏิบัติ เล่ม ๑**, หน้า ๑๕๖ - ๑๕๗.

ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ฉะนั้นในการสอบอารมณ์จึงมีสัมพันธ์กับภาคการปฏิบัติเช่นเดียวกัน ส่วนในแนวทางการแก้ไขสภาวะธรรมต่างๆ ตามที่ขึ้น จะได้รับคำแนะนำจากการอบรมในสำนักของ พระวิปัสสนาจารย์ที่ดี และมีความรู้ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติบรรลุเป้าหมายได้ถูกต้องและรวดเร็ว

จากการศึกษาเทคนิคการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ทั้ง ๓ ประการนี้ เทคนิคการสอบอารมณ์มีจุดมุ่งหมายหลักในการสอบอารมณ์ เป็นกระบวนการหนึ่งเป็นการสนับสนุนการปฏิบัติ มีความสอดคล้องกับหลักคำสอนในปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มีการสำรวจผลเพื่อวัดถึงความก้าวหน้าในการปฏิบัติ การสอบอารมณ์กับการปฏิบัตินั้นเป็นกระบวนการหนึ่งที่มีความละเอียด ในการส่งเสริมให้เกิดความรู้ความเข้าใจ ให้ได้รับความรู้เห็นจริงในสิ่งที่ควรนำไปสู่ปัญญา แก้ไขในสิ่งผิด เพื่อให้ปฏิบัติได้ถูกต้อง โดยมีการรายงานสภาวะธรรมต่างๆที่เกิดขึ้น ในระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่เรียกว่า การส่งอารมณ์ และการสอบอารมณ์ การสอบอารมณ์นั้นเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อให้ผู้ปฏิบัติบรรลุเป้าหมายได้ถูกต้องและรวดเร็ว เป็นการสนับสนุนเกื้อกูลต่อการนำไปปฏิบัติต่อไป

๒.๕.๔ กระบวนการปรับแต่งอินทรีย์

เทคนิคในการปรับอินทรีย์ ในการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ เป็นการปรับอินทรีย์ต่างๆ ให้มีความสมบูรณ์สม่ำเสมอจะทำให้ปฏิบัติธรรมก้าวหน้าและถึงจุดหมายปลายทางได้รับประโยชน์สูงสุดในพระพุทธศาสนา มีความสำคัญในการปฏิบัติกรรมฐานเป็นอย่างดี การปรับอินทรีย์เพื่อให้เกิดความสมดุลการปรับอินทรีย์ ๕ ให้เสมอกัน ในที่นี้ผู้วิจัยจะกล่าวถึงหลักที่สำคัญๆ กล่าวคือ ๑) เทคนิคในการปรับอินทรีย์คู่สมดุล ๒) วิธีการปรับแต่งอินทรีย์ โดยนำเสนอในรายละเอียดดังนี้

๑) ศรัทธาเสมอกันกับปัญญา

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆษาจารย์ กล่าวถึงความสำคัญของการปรับอินทรีย์ทั้งหลายให้เสมอกัน โดยได้แสดงว่า อินทรีย์คือศรัทธามีกำลังมาก อินทรีย์ ๔ ที่เหลือจะมีกำลังน้อย กล่าวคือ อินทรีย์คือวิริยะย่อมไม่สามารถเพื่อทำหน้าที่คือการประคอง อินทรีย์คือสติย่อมไม่สามารถเพื่อทำหน้าที่คือการปรากฏ อินทรีย์คือสมาธิย่อมไม่สามารถเพื่อทำหน้าที่คือความไม่ฟุ้งซ่าน อินทรีย์คือปัญญาย่อมไม่สามารถทำหน้าที่คือการเห็นแจ้ง เพราะฉะนั้น ต้องลดสัทอินทรีย์นั้นลง ด้วยการพิจารณาถึงสภาวะธรรม คือภาวะที่เป็นจริงของสัทอินทรีย์นั้น และได้แสดงว่าเมื่ออินทรีย์แต่ละประการมีกำลังมากพึงทราบว่าเป็นอินทรีย์นอกจากนี้ไม่เสมอกัน^{๕๖}

ซึ่งในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค การแสดงออกคุณธรรมฝ่ายตรงข้ามที่อินทรีย์ ๕ จะกำจัดเป็นคู่ๆ จะยกมากล่าวไว้พร้อมทั้งหน้าที่หรือกิจของอินทรีย์เหล่านั้น โดยมี ศรัทธา เป็นใหญ่ในหน้าที่นั้นอึดใจหรือมุ่งไปเด็ดเดี่ยว กำจัดอกุศลคือความไม่เชื่อถือ วิริยะ เป็นใหญ่ในหน้าที่ประคองหรือคอยยกจิตไว้ กำจัดอกุศลคือความเกียจคร้าน สติ เป็นใหญ่ในหน้าที่คอยคุ้มหรือดูแลจิต กำจัดอกุศลคือความประมาท สมาธิ เป็นใหญ่ในหน้าที่ทำจิตไม่ให้ซ่านสาย กำจัดอกุศลคือ

^{๕๖} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธมหาเถร, (กรุงเทพมหานคร; บริษัทธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๒๒๖.

อุทัจจะ ปัญญา เป็นใหญ่ในหน้าที่ดูเห็นตามสภาวะ กำจัดอกุศลคืออวิชชา^{๕๗}

พระธรรมธีรราชฆาต (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) ได้แสดงการทำศรัทธากับปัญญาให้สมดุลกัน คือ ถ้าอินทรีย์ คือ สัทธาของผู้นั้นมีกำลังมาก วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ก็จะมีกำลังอ่อน เมื่อเป็นเช่นนั้น ก็จะมี ความบกพร่อง คือ วิริยอินทรีย์ ไม่สามารถทำหน้าที่ประคองไว้ได้ สตินทรีย์ ไม่สามารถทำหน้าที่อุปถัมภ์ไว้ได้ สมาธินทรีย์ ไม่สามารถทำหน้าที่ไม่ฟุ้งซ่านได้ ปัญญินทรีย์ ไม่สามารถทำหน้าที่เห็นได้เพราะเหตุนี้ โดยอุบายวิธี ๒ อย่างคือ โดยพิจารณาสภาวะธรรม และใส่ใจ โดยวิธีใดหนึ่งเช่น สัทธินทรีย์เกิดมีกำลังมาก เมื่อนั้นพึงลดสัทธินทรีย์ลง^{๕๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้แสดงทำศรัทธากับปัญญาให้สมดุลกัน คือศรัทธา คือ ความเชื่อ ความที่จิตใจฟุ้ง แล่นไปหาและคล้อยไปตาม เข้าคู่กับ ปัญญา ถ้าศรัทธาแรงไป ก็เชื่อง่าย เชื่อดิ่งไป จนงมงาย ถ้าเอาแต่ปัญญา ก็จะคิดมาก สงสัยเกินเหตุหรือด่วนปฏิเสธ ฟุ้งไปเรื่อยไม่จับอะไรลงลึก จึงปรับ ศรัทธากับปัญญาให้สม่ำเสมอสมดุลกัน^{๕๙}

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณโณ) สัทธา กับ ปัญญา ต้องให้เท่ากัน คือ บางคนมีแต่ ศรัทธาอย่างเดียวไม่มีปัญญา ก็เป็นเหตุให้งมงาย เชื่อเรื่องงมงายอย่างไม่มีเหตุผล หรือถ้ามีแต่ ปัญญาอย่างเดียว ขาดศรัทธา จะทำให้ฟุ้งซ่าน ไม่ยอมเชื่อถืออะไรง่าย ๆ เพราะปัญญามากกว่า ศรัทธาทำให้จิตไม่สงบ เนื่องจากคิดฟุ้งซ่านอยู่ด้วยอำนาจปัญญาที่มีมากเกินไป สัทธา กับ ปัญญา ต้องให้เท่ากัน คือ ศรัทธาอย่างเดียวไม่มีปัญญา ก็เป็นเหตุให้งมงาย ไม่มีเหตุผล ถ้ามีแต่ปัญญา อย่างเดียว ขาดศรัทธา จะทำให้คิดฟุ้งซ่าน ไม่ยอมเชื่อถืออะไรง่าย ๆ เพราะปัญญามากกว่าศรัทธา ทำให้จิตไม่สงบ เนื่องจาก มัวแต่คิดฟุ้งซ่านอยู่ ด้วยอำนาจปัญญาที่มีมากเกินไป^{๖๐}

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี) ทำศรัทธากับปัญญาให้สมดุลกัน คือ ความเชื่อ แต่ขาดปัญญาเขาเรียกว่างมงาย ขาดเหตุผล ขาดปัญญา แต่ถ้าปัญญามากไป ไม่มีศรัทธา ก็ฟุ้งซ่าน วิจัยธรรมมากเกินไป ไม่ศรัทธาไปหมด ปฏิบัติไปมันก็ฟุ้งซ่านความเชื่อไม่มี ไม่มีความสมดุล ต้องมี ศรัทธามีปัญญาสมดุลกันคือ เชื่อด้วยมีปัญญาด้วย^{๖๑}

สาระเกี่ยวกับการปรับศรัทธากับปัญญาที่เสนอมาทั้งหมดนี้ เห็นได้ว่า ในหลักวิธีการ ปรับศรัทธาเสมอกันกับปัญญา พระวิปัสสนาจารย์ทุกท่านมีความเห็นโดยความสอดคล้องกัน ทั้งหมด คือต้องทำให้ศรัทธากับปัญญาให้ได้สมดุลกัน เพราะศรัทธาที่ประกอบกับปัญญาจะ สามารถดำเนินไปในทางที่ถูกต้องได้ ความเข้าใจทั้งสองอย่างต้องสมดุลกัน ถ้ามีปัญญามากโดย

^{๕๗} ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๑๘๕-๑๘๖/๒๙๐-๒๙๓.

^{๕๘} พระธรรมธีรราชฆาต (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), โปธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ, (กรุงเทพมหานคร: พระนครการพิมพ์, ๒๕๓๔), หน้า ๑๑๓-๑๑๔.

^{๕๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๓), หน้า ๙๖.

^{๖๐} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณโณ), การพัฒนาจิต, กรุงเทพมหานคร: บริษัทสร้างสรรค์ บุ๊คส์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๖๘.

^{๖๑} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (พระนครศรีอยุธยา: บริษัทบุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๑๘๔ - ๑๘๕

ปราศจากศรัทธาก็มักเป็นคนที่ตริกตรองมากเกินไป ส่งผลให้ไม่เชื่อถือสิ่งใด เพราะฉะนั้น ศรัทธากับปัญญาจึงต้องควบคู่สมดุลกัน

๒) สมานีเสมอกันกับวิริยะ

ผู้มีสมาธิมาก แต่มีวิริยะน้อย ความเกียจคร้านย่อมครอบงำ เพราะสมาธิเป็นฝักฝ่ายของความเกียจคร้าน ผู้มีวิริยะมากแต่มีสมาธิน้อย อุทัจจะความฟุ้งซ่านครอบงำ เพราะวิริยะเป็นฝักฝ่ายของอุทัจจะแต่สมาธิที่ประกอบเข้ากับวิริยะแล้วย่อมไม่ได้เพื่อตกไปในความเกียจคร้าน วิริยะที่ประกอบเข้ากับสมาธิแล้ว ก็ไม่ได้เพื่อตกไปในอุทัจจะ เพราะฉะนั้นจึงจำต้องวิริยะกับสมาธิทั้งสองนั้นให้สม่าเสมอกัน เพราะจะสำเร็จอุปนาสมาธิได้ ด้วยวิริยะสมาธิทั้งสองสม่าเสมอกัน ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้กล่าวไว้ในเรื่องนี้คือ วิริยะกับสมาธิต้องสมดุลกัน ถ้าสมาธิกล้า วิริยะอ่อน ก็จะทำให้ความเกียจคร้านเข้าครอบงำได้ ถ้าวิริยะแรงสมาธิอ่อนก็จะเกิดความฟุ้งซ่านครอบงำได้ ถ้าทำให้วิริยะกับสมาธิเข้ากันได้ก็จะไม่เกิดความฟุ้งซ่านทำให้สมาธิตั้งมั่นได้ ดังนั้น ต้องปรับให้วิริยะกับสมาธิเสมอกันเพื่อความสำเร็จเข้าสู่อุปนาสมาธิได้^{๖๒} พระวิปัสสนาจารย์ท่านได้แสดงไว้โดยสอดคล้องกันและอธิบายเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับสมาธิกับวิริยะเสมอกันคือ

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) ได้กล่าวว่า ความเพียรกับสมาธิให้สมดุลกัน iva โกลัซชะ คือ ความเกียจคร้าน ย่อมครอบงำบุคคลที่มีสมาธิกล้ามีความเพียรอ่อน เพราะสมาธิเป็นไปในฝ่ายแห่งความเกียจคร้าน อุทัจจะ คือ ความฟุ้งซ่าน ย่อมครอบงำบุคคลผู้มีความเพียรกล้า เพราะความเป็นไปในฝักฝ่ายแห่งอุทัจจะ ส่วนสมาธิกับวิริยะย่อมไม่ตกไปในอุทัจจะ เพราะฉะนั้นนักปฏิบัติจึงต้องทำสัทธากับปัญญา วิริยะกับสมาธิ ให้สม่าเสมอกัน เพราะวาอินทรีย์ ๕ เสมอกัน อุปนาย่อมเกิดได้^{๖๓}

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวณโณ) ได้กล่าวว่า ความเพียรกับสมาธิจะต้องปรับให้เท่ากัน คือ ความเพียร (วิริยะ) ถ้าหนักไป มากไป ก็จะทำให้ร่างกายปวดเมื่อย เพราะความเพียรมากไป ส่วนสมาธินั้น ถ้าทำน้อยไป จิตก็จะไม่สงบ ถ้าทำมากไปก็เกิดง่วงได้ง่าย ในเมื่อสมาธิมากเมื่อเกิดความง่วงขึ้นแล้ว จิตไม่ถูกยกขึ้นสู่อารมณ์กรรมฐานเพราะสมาธิมีมาก แต่ความเพียรมีน้อยไป จิตไม่ถูกยกขึ้นสู่อารมณ์ด้วยอำนาจความเพียร คนที่ทำสมาธิมากไป จิตจึงมักตกลงสู่ภวังค์ หรือจะหลับเสียแล้ว คือหลับในขณะที่นั่งสมาธิต้องปรับให้เท่ากัน^{๖๔}

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี) ได้กล่าวว่า ความเพียรกับสมาธิให้สมดุลกัน คือ ถ้าเพียรมากแต่ขาดสมาธิมันไปเคร่งเครียด บางทีเครียดหมดมันไม่มีสมาธิ บางทีก็ลำบากกายเปล่านั้นก็ไปทางทุกข์กายลำบากกาย แต่ถ้าหากสมาธิมาก ความเพียรน้อยกว่า มันก็ไม่เห็นสภาวะยกจิตขึ้นสู่อารมณ์กรรมฐานน้อย ที่จะให้เกิดความรู้เห็น เห็นสภาวะของความเกิดดับอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เห็นมันดังลงไป บางทีเราปฏิบัติไปนี้สมาธิมันมาก มันก็คอยจะนิ่ง ๆ ดังลงไปเฉย ๆ ไม่

^{๖๒} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๒๒๖.

^{๖๓} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ, (กรุงเทพมหานคร: พระนครการพิมพ์, ๒๕๓๔), หน้า ๑๑๕-๑๑๖.

^{๖๔} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวณโณ), การพัฒนาจิต, หน้า ๑๖๘-๑๖๙.

รับรู้อะไร เราต้องสร้างความเพียรให้ทัน คือเพียรระลึกเพียรพยายามที่จะให้มันเกิดการรู้เท่าทันขึ้น มันมีความสมดุลขึ้น ถ้าหากว่าบุคคลได้มีอินทรีย์ที่สมดุลกัน การปฏิบัติก็จะได้รับผลขึ้น ที่ปฏิบัติอยู่ ไม่ค่อยมีความสมดุลกัน ก็ต้องอาศัยการพิจารณาสังเกตให้มันสม่ำเสมอ^{๖๕}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวว่า ความเพียรกับสมาธิให้สมดุลกัน คือ วิริยะ คือ ความเพียร เข้าคู่กับ สมาธิ คือ ความสงบจิตใจที่แน่วแน้อยู่ที่ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ถูกอารมณ์ต่าง ๆ รบกวน ถ้าวิริยะแรงไปก็จะเครียดและฟุ้งซ่าน แต่สมาธิก็จะสงบสบาย ชวนให้ติดในความสุขจน กลายเป็นเกียจคร้าน จึงให้เสริมสร้างวิริยะและสมาธิอย่างสม่ำเสมอสมดุลกัน เพื่อจะได้ ประคับประคองกันไปและเป็นเครื่องอุดหนุนกันให้ก้าวหน้าไปในทางการปฏิบัติ^{๖๖}

จากหลักการที่พระวิปัสณาจารย์ ท่านที่ได้นำเสนอมา อาจกล่าวได้ว่า ในวิธีการปรับ สมาธิกับวิริยะให้เสมอกัน ถ้าความเพียรมากไปเป็นเหตุให้สมาธิมีน้อยบังเกิดความฟุ้งซ่านได้ สมาธิ ก็ไม่เกิดการตั้งมั่น ถ้าสมาธิมากเกินไปทำให้เกิดความเพียรมีน้อยทำให้ความเกียจคร้านเข้าครอบงำ เป็นเหตุให้เกิดความง่วงได้ง่าย ดังนั้นต้องทำให้วิริยะกับสมาธิให้สมดุลกัน เพราะความเพียรกับ สมาธิที่ได้สมดุลทำให้เกิดสมาธิถึงขั้นอัปนาสมาธิสามารถประสบความสำเร็จในการปฏิบัติได้

๓) สติเป็นกำลังของอินทรีย์ทั้ง ๕

สตินั้นมีกำลังมากในอินทรีย์ ๕ ทุกประการยิ่งดี เพราะสติย่อมรักษากุศลจิตให้พ้น จากการตกไปในอุทธัจจะ ด้วยอำนาจแห่งศรัทธา วิริยะและปัญญาอันเป็นปีกฝ่ายแห่งอุทธัจจะ และรักษากุศลจิตให้พ้นจากการตกไปในความเกียจคร้านด้วยสมาธิอันเป็นปีกฝ่ายแห่งความ เกียจคร้าน เพราะเหตุนี้ สติจึงจำปรารภในอินทรีย์ ๕ ทุกประการ สติมีกำลังมากในกิจทุก อย่าง เพราะเหตุไร ? เพราะจิตมีสติเป็นเครื่องเตือนให้ระลึก และสติมีการอารักขาเป็นอาการ ปรากฏ การยกจิตและการข่มจิต เว้นจากสติแล้ว หาเป็นไปได้ไม่ ซึ่งได้รับการอธิบายไว้ในหนังสือ คัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๖๗} จากข้อความที่แสดงโดยนัยนี้มีนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาได้แสดงไว้โดย สอดคล้องกันและอธิบายเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับสติที่เป็นตัวประสานธรรมทั้ง ๕ ในการ ปรับสมดุลอินทรีย์ไว้ดังนี้

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๙) ได้กล่าวว่า สติ ที่เป็นการปรับ อินทรีย์ ไว้ว่า สตินั้นต้องการให้มีกำลังกล้าในที่ทุกสถาน ในกาลทุก เพราะวาสติย่อมรักษาจิตไม่ให้ ตกไปสู่อุทธัจจะด้วยอำนาจศรัทธา วิริยะ ปัญญา ซึ่งเป็นไปในปีกฝ่ายแห่งอุทธัจจะ และรักษาจิต ไม่ให้ไปสู่โกลิฆชะ เหตุนี้ สติ จึงจำเป็นในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ สติจำปรารภในที่ทั้งปวง เพราะวา จิตมีสติเป็นที่พึ่ง เป็นที่ระลึก ส่วนสติทำหน้าที่ตามรักษาและอุปถัมภ์บำรุงจิตถ้าเว้นสติ

^{๖๕} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), **วิปัสณาภูมิ**, (พระนครศรีอยุธยา: บริษัทบุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๑๘๕.

^{๖๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาธรรมสภา, ๒๕๕๓), หน้า ๙๗.

^{๖๗} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจอาสภมหาเถร), ๒๕๔๘, หน้า ๒๒๗.

เสียแล้ว ไม่มีผู้ยกย่องจิตและข่มจิต^{๖๘}

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวณโณ) ได้กล่าวว่า สติ ที่เป็นการปรับอินทรีย์ ไว้ว่า สตินั้น เป็นธรรมตัวกลาง ซึ่งต้องใช้ช่วยเหลือในการทำทุกอย่างให้สมดุลกันสติมากก็ยิ่งดี ถ้ามีน้อยไม่ดี คือ เมื่อปรับ ๒ คู่ให้เสมอกันแล้ว สติที่เป็นตัวกลางที่คอยควบคุมก็จะคอยช่วยเหลืออยู่ทุกขณะตัว สตินี้เปรียบเหมือนพลังหรือถ่านไฟถ้ามีพลังน้อยเครื่องรับวิทยุก็ไม่อาจจะดังหรือดังไม่ชัด ถ้าไฟมีพลังมากเท่าใดก็ยิ่งดีเท่านั้น ฉะนั้นต้องฝึกบ่อยๆ ให้มีกำลังอยู่เสมอ เพราะฉะนั้น อินทรีย์ทั้งห้า ประการดังกล่าวมานี้ จะต้องปรับให้เสมอกัน ให้สมดุลกัน อย่าให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งยิ่งหย่อนกว่ากัน ถ้าปรับให้สมดุลกันแล้ว ก็ย่อมได้รับผลในการปฏิบัติอย่างแน่นอน^{๖๙}

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี) ได้กล่าวว่า สติ ที่เป็นการปรับอินทรีย์ ไว้ว่า สติ ก็เป็นตัวกลางตัวประสานได้ทุกธรรมคือเข้าได้ทุกที่^{๗๐}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวว่า สติ ที่เป็นการปรับอินทรีย์ ไว้ว่า สตินั้น เป็นตัวคุมตัวเตือน ต้องใช้ในทุกระณิก เช่นเป็นเหมือนยามที่คอยบอกว่า เวลานี้ศรัทธาจะแรงไปแล้ว ปัญญาจะหย่อนไปแล้ว เวลานี้ควรเร่งวิริยะขึ้นมา เพราะทำท่าจะติดในสุขจากสมาธิ^{๗๑}

สาระสำคัญของสติ พระวิปัสสนาจารย์ ท่านได้อธิบายถึงความสำคัญของสติเป็นยอดแห่งธรรมมีส่วนช่วยให้การปฏิบัติมีความก้าวหน้า ซึ่งพระวิปัสสนาจารย์จะเน้นสติเป็นอย่างมาก สติที่มีกำลังแก่กล้าเป็นการดี เพราะสติจะคุ้มครองรักษาจิตมิให้ตกไปในอุทธัจจะ และสติจะคุ้มครองรักษาจิต ให้ตกไปในโกลิขชะ เพราะสมาธิเป็นฝ่ายของโกลิขชะ สตินั้น มีประโยชน์ในที่ทั้งปวง เพราะว่าจิตมีสติเป็นที่พึ่ง และสติมีความระมัดระวังอารักขาเฉพาะหน้า มีสติเป็นการประคองจิตไว้

เทคนิคในการปรับอินทรีย์คู่สมดุลถือว่าเป็นปัจจัยให้การปฏิบัติกัมมัฏฐานมีความก้าวหน้า พระวิปัสสนาจารย์จะใช้เป็นเทคนิคในการสอบอารมณ์ด้วยการปรับอินทรีย์ เป็นเรื่องที่สำคัญกล่าวคือ การปรับอินทรีย์ให้สมดุล คือ เป็นการปรับอินทรีย์เสมอกันเป็นคู่ๆ คือ ปรับศรัทธาให้เสมอกับปัญญา และปรับปัญญาให้เสมอกับศรัทธา ปรับวิริยะให้เสมอกับสมาธิและปรับสมาธิให้เสมอกับวิริยะ ส่วนสตินั้นยังมีเท่าไรก็ยิ่งดีไม่มีคำว่าเกินเป็นตัวกลางประสานได้ทุกธรรม เมื่อมีการฝึกฝนอบรมอินทรีย์ทั้ง ๕ ให้สมดุลสม่ำเสมอจะทำให้ปฏิบัติธรรมก้าวหน้าและถึงจุดหมายปลายทางได้

^{๖๘} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๙), โพรปกรณ์ธรรม ๓๗ ประการ, หน้า ๑๑๖.

^{๖๙} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวณโณ), การพัฒนาจิต, หน้า ๑๖๙.

^{๗๐} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๑๘๔.

^{๗๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาธรรมสภา, ๒๕๕๓), หน้า ๙๗.

๒.๖. ความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะญาณกับการสอบอารมณ์

ในความสัมพันธ์ของการสอบอารมณ์ โดยมีหลักการพิจารณา เห็นกายในกาย เวทนา จิต และธรรม ให้มีองค์ภาวนาสมาบูรณ์ ในสภาวะญาณกับการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนา อาจารย์จำเป็นต้องทราบอารมณ์ต่างๆ ตามลำดับของญาณ อย่างแม่นยำ สามารถรู้ว่าโยคินั้นอยู่ใน ลำดับญาณใด ถือเป็นคุณสมบัติของผู้ที่เป็นวิปัสสนาจารย์โดยเฉพาะ และในแต่ละสำนักจะมีพระ วิปัสสนาจารย์คอยสอบอารมณ์ และการแก้อารมณ์ให้กับโยคีผู้ปฏิบัติที่อาจเกิดการติดขัดในขณะ ปฏิบัติธรรม ซึ่งในการพิจารณาปัญญาญาณที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนานั้นจะไปตามลำดับของ สภาวะญาณ ในอินทรีย์ให้มีสภาวะญาณที่แก่กล้า เป็นปัญญาที่รู้รูปนาม รู้พระไตรลักษณ์ ข้อสรุป เกี่ยวกับสภาวะญาณได้จากแนวคิดของพระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) ใน หนังสือโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ได้อธิบายถึงลักษณะของวิปัสสนาญาณ^{๗๒} ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึง ที่สุด มีถึง ๑๖ ญาณ ในลักษณะของสภาวะญาณ โดยมีหลักการพิจารณาญาณต่างๆ ได้ดังนี้ คือ

๑. นามรูปปริเฉทญาณ ปัญญากำหนดรูปและนาม^{๗๓}

ลักษณะของสภาวะญาณ ปัญญาที่กำหนดจนเห็นรูปและนามว่าเป็นคนละสิ่งคนละ ส่วน ซึ่งไม่ได้ปนกันจนแยกกันไม่ได้สภาวะและลักษณะของนามรูปปริเฉทญาณ คือรู้เห็นรูปและ นามแยกจากกัน หรือมีความรู้สึกถึงความแตกต่างระหว่างรูปและนาม พองเป็นรูป รู้เป็นนาม ความรู้ในการแยกรูป แยกนาม ทางทวารทั้ง ๕ เช่น เวลาตาเห็นรูป ตากับสีเป็นรูป เห็นเป็นนาม เช่นเดียวกับ ทางหู จมูก ลิ้น และกาย (เย็น ร้อนอ่อน แข็ง ตึง และไหว)

หลักการสอบอารมณ์จะสอบถามถึง การแยกรูปแยกนาม พองกับยุบเป็นคนละอันกัน พองเป็นรูป รู้อาการพองเป็นนาม ร่างกายทั้งหมดตั้งแต่ปลายผมถึงปลายเท้า มีเพียงรูปนามเท่านั้น

๒. ปัจจัยปริคคหญาณ ปัญญากำหนดรู้ปัจจัยของนามและรูป^{๗๔}

ลักษณะของสภาวะญาณ ในอาการพองยุบกับใจที่รู้เกิดขึ้นพร้อมกัน ก็คือรูปนาม เกิดขึ้นพร้อมกัน ฉะนั้น เมื่ออาการพองกับใจที่รู้สึกเกิดขึ้นพร้อมกัน ฟังสังเกตว่าอาการพองเกิดขึ้น ก่อน ใจรู้ทีหลัง หรือเกิดขึ้นพร้อมกัน เป็นลักษณะของญาณที่ ๑ ถ้าอาการพองเกิดขึ้นก่อน ใจจึง ตามไปรู้ทีหลัง เป็นลักษณะของญาณที่ ๒ คือของ ปัจจัยปริคคหญาณ

หลักการสอบอารมณ์จะสอบถามถึง นามเป็นเหตุรูปเป็นผล อาการพองเกิดก่อน กำหนดรู้ตามหลัง อย่างนี้เรียกว่า รูปเป็นเหตุนามเป็นผล สามารถรู้ต้นพอง คืออาการตั้งอยู่ของ อาการพองได้หรืออาการเริ่มยุบไปถึงการตั้งอยู่ของอาการยุบได้รู้ว่าอาการพองเป็นเหตุ การ กำหนดรู้อาการพองเป็นผล บางครั้งพองค้างอยู่ไม่สุดลงไปก็มีบางครั้งยุบลงไปก็ๆ แล้วค้างอยู่ก็มี บางครั้งพองยุบหายไปก็มี บางครั้งพองยุบกับจิตกำหนดไปกัน พองครั้งหนึ่งกำหนดได้ ๒ ระยะเวลา คือ

^{๗๒} พระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ, หน้า ๙๘.

^{๗๓} ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนาภาวนาว่าด้วยวิธีทดสอบรู้ผลด้วยตนเอง, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหา-จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๑๓.

^{๗๔} ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ, ธัมมาจริยะอัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ ๑๐๐ ปี อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๔๘-๕๓.

ต้นพอง และสุตพอง

๓. สัมมสนญาณ ปัญญากำหนดรู้ พิจารณาเห็นนามและรูป โดยไตรลักษณ์

ลักษณะของสภาวะญาณ คือรู้ชัดตลอดทั้งระยะแรก ระยะกลาง และระยะสุดท้าย ฉะนั้น เมื่อกำหนดไปๆ อาการพองยุบยังคงเดิมหรือว่าเปลี่ยนแปลงไป เช่นว่าพองกำหนดพอง เมื่ออาการพองหายไปนั้น หายไปหมดหรือ หรือยังเหลืออยู่พอให้เห็นบ้าง^{๗๕}

หลักการสอบอารมณ์จะสอบถามถึง ความชัดเจนของรูปนาม อาการเกิดดับ อาการรับรู้ขณะเกิดขึ้น ขณะตั้งอยู่ ขณะดับไป ถือว่าเป็นญาณตั้งต้นของวิปัสสนาญาณ^{๗๖} จะประสบกับความท้อแท้ของทุกขเวทนามาก แต่เมื่อปฏิบัติต่อไปจะผ่านพ้นทุกขเวทนาแรงกล้าจนสามารถผ่านอุปปัญญาเบื้องต้นต่อไป

๔. อุทฺยัพพยานุปัสสนาญาณ ปัญญาพิจารณาถึงความเกิดดับแห่งรูปและนาม^{๗๗}

ในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค ลักษณะของญาณที่ ๖ ของญาณ ๗๓) เป็นปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นไตรลักษณ์ชัดเจน สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ญาณนี้แบ่งออกเป็น ๒ ช่วง คือ ญาณช่วงที่ ๑ ชื่อว่า ตรุณอุทฺยัพพยญาณ เป็นอุทฺยัพพยญาณอย่างอ่อน (ญาณระดับอ่อน) และช่วงที่ ๒ ตรุณอุทฺยัพพยญาณ เป็นอุทฺยัพพยญาณอย่างแก่ (ญาณระดับแก่)^{๗๘}

หลักการสอบอารมณ์จะสอบถามถึง เห็นความเกิดดับของสภาวะที่ปรากฏเกิดขึ้น การกำหนดรู้อาการพอง – ยุบ จะปรากฏเร็วขึ้นมากจะสามารถกำหนดได้เพียงสองระยะ คือ ขณะพอง และขณะสุตพอง ส่วนกลางพองไม่ชัด หรือไม่ปรากฏชัด การกำหนดเห็นพระไตรลักษณ์ ไม่ชัดเจนจากการค้นคว้าได้ข้อสรุปจาก พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิรมณ์มัญฐานาจริยะ ท่านได้อธิบายเพิ่มเติมว่าเพราะถูกอุปกิเลส ๑๐ อย่าง บดบังไว้ เมื่อผ่านเข้าสู่อุทฺยัพพยญาณอย่างแก่ก็จะสามารถเห็นพระไตรลักษณ์ได้ชัดเจนตามวิปัสสนาวีถีกครั้ง^{๗๙}

๕. ภังคานุปัสสนาญาณ ปัญญาตามเห็นความสลายของนามและรูป และเห็นว่า สังขารทั้งปวงจะต้องสลายไป^{๘๐}

ลักษณะของสภาวะญาณ กำหนดไม่ค่อยได้ดี เพราะลวงบัญญัติมีแต่อารมณ์ปรมัตถ์ เมื่อกำหนดมีอาการหายไปอย่างรวดเร็ว จะรู้สึกเหมือนขาดความจำ หรือคล้ายกับว่าขาดสติชั่วคราว เหมือนคนที่จำอะไรไม่ได้ชั่วคราว

^{๗๕} พ.ป.(ไทย) ๓๑/๔๘/๗๔.

^{๗๖} ธนิต อัญโทธิ, วิปัสสนานิยม, หน้า ๑๓๑.

^{๗๗} ดร.ภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ, ธรรมาจริยะอัครมหาภิรมณ์มัญฐานาจริยะ ๑๐๐ ปี อัครมหาภิรมณ์มัญฐานาจริยะ, หน้า ๑๔๗.

^{๗๘} พ.ป.(ไทย) ๓๑/๔๙/๗๗.

^{๗๙} พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิรมณ์มัญฐานาจริยะ, วิปัสสนารูระ, (กรุงเทพมหานคร: C 100 Design Co., Ltd., ๒๕๓๖), หน้า ๒๒๑.

^{๘๐} พระโสภณมหาเถร (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๒๗๑.

หลักการสอบอารมณ์จะสอบถามถึง อาการชัดเจนของสภาวะใด การดับไปมีลักษณะอย่างไร สภาวะความแก่กล้าในการกำหนดมีสติแม่นยำชัดเจน ในลักษณะของอาการดับไปหายไป บัญญัติหรือสมมติหายไป ประสบอารมณ์ในปรมาตม์ปรากฏขึ้น เป็นญาณที่สำคัญมาก อาการบัญญัติหายไป เกิดความกุ่มใจ เพราะกำหนดไม่ได้ และขณะเดียวกันอาจเข้าใจผิดว่าบรรลุญาณแล้ว เป็นช่วงที่พระวิปัสสนาจารย์จะให้คำแนะนำ ควบคุมครองอย่างยิ่ง

๖. ภยญาณ ปัญญาพิจารณาเห็นสังขารทั้งหลายปรากฏเป็นของน่ากลัว^{๘๑}

ลักษณะของสภาวะญาณ กำหนดไปก็พบแต่ความเสื่อมไปหายไปแต่ก่อนก็คงเป็นอย่างนี้ และต่อไปก็คงเป็นอย่างนี้เหมือนกัน หรือไม่มีความปลอดภัย ไม่ว่าจะเกิดในภพใดๆ ก็ตาม ก็จะต้องแตกสลายไป เห็นอย่างนี้ความกลัวเกิดขึ้น^{๘๒}

หลักการสอบอารมณ์จะสอบถามถึงอาการฟอง-ยุบ ที่ปรากฏในความรู้สึกภายในเป็นอย่างไร มีลักษณะของนิมิตหรือไม่ มีอาการฟองขึ้นใหญ่มาก อาการยุบเหมือนลึกลงไปเหมือนหุบเหว มีด คำ น่ากลัว เหมือนลงไปในที่ลึกๆ มีลักษณะความน่ากลัวที่เกิดขึ้นมีลักษณะอย่างไร ความแตกต่างกันหรือไม่ เป็นลักษณะของผู้ที่ผ่านในญาณนี้

๗. อาที่นวานุปัสสนาญาณ^{๘๓}

สภาวะญาณ เห็นร่างกายที่ค่อยๆ ฟองขึ้นอืดที่บริเวณท้อง ลำตัว แขน หลังมือ หลังเท้าอาการฟองอืดก็จะค่อยๆ ยุบลงตามปกติ เป็นปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่ารูปนามนี้เป็นโทษ

พระวิปัสสนาจารย์จะสอบถามถึงสภาวะที่ปรากฏที่ชวนให้รู้สึกนึกเห็นรูปนามสังขารว่าเป็นโทษและเลวร้าย ปรากฏเป็นศพ อาการตัวฟองอืด สภาวะแบบนี้จะปรากฏเกิดขึ้นหลายครั้งในบั้งลังก์เดียวกันได้ พระวิปัสสนาจารย์จะดูแลใกล้ชิดให้คำแนะนำการกำหนดต่อไป

๘. นิพพิทาญาณ^{๘๔}

ลักษณะของสภาวะญาณ คือ ปัญญาพิจารณาเห็นสังขารโดยความเบื่อหน่ายเห็นว่สังขารเป็นโทษ จึงเกิดความหน่าย ไม่ติดใจ หลงไหลในสังขาร ญาณที่ถึงความเบื่อหน่ายมีชื่อว่า นิพพิทาญาณ นิพพิทาญาณ คือปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่เกิดเบื่อหน่ายในรูปนาม^{๘๕} ในญาณนี้จะมีลักษณะสภาวะ ๓ ระดับ หลักฐานยืนยันในเรื่องนี้มีปรากฏในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค ที่แสดงไว้ว่า ลักษณะของญาณทั้ง ๓ นี้เป็นอย่างเดียวกันก็ได้แต่แบ่งออกเป็นตอนตามภาวะญาณดังนี้ คือ (๑) ญาณอย่างอ่อนเป็นภยญาณ (๒) ญาณอย่างกลางเป็นอาที่นวญาณ และ (๓) ญาณอย่างแก่เป็นนิพพิทาญาณ^{๘๖}

^{๘๑} ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๕๓/๘๔-๘๖.

^{๘๒} ภัททันตอาสาภามหาเถระ. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักวิปัสสนาธุลนิเวกอาศรม, ๒๕๔๑), หน้า ๑๕๓ - ๑๕๔.

^{๘๓} ภัททันตอาสาภามหาเถระ. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔, หน้า ๑๕๔-๑๕๕.

^{๘๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๖.

^{๘๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ปธ.๙) M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสราภิวังค์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๒๙๖ - ๓๐๐.

^{๘๖} ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๕๓/๘๔-๘๖.

พระวิปัสสนาจารย์จะสอบถามถึงอาการความรู้สึกต่างๆ เมื่อถึงญาณนี้ผู้ปฏิบัติจะเล่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นออกมาเองเป็นความรู้เปื้อน่ายในร่างกาย เพราะอำนาจของญาณ บางครั้งมีอาการที่แสดงออกทางกายในลักษณะต่างกันไป อาการ-ยุบปรากฏชัดเจน แต่จิตไม่ค่อยเข้าใจ แต่รู้ดูอาการไป ทานอาหารน้อย รู้สึกแห้งแล้งคล้ายกับขี้เกีจ แต่ก็ยังกำหนดได้คืออยู่ รู้สึกหงอยเหงา เศร้าๆ ไม่เบิกบาน ไม่ร่าเริง เปื้อน่ายในโลกทั้งหลายยิ่งนัก

ในสาระสำคัญของประเด็นนี้คือ พระวิปัสสนาจารย์ก็จะให้กำลังใจในการปฏิบัติ เพราะเป็นญาณที่สูงขึ้นการปฏิบัติก็จะประสบพบสภาวะต่างๆ พระวิปัสสนาจารย์ก็ช่วยส่งเสริมหรือกระตุ้นจิตผู้ผ่านญาณนี้ จะรู้เห็นโดยเฉพาะตนเอง มิใช่รู้ด้วยการได้ยิน ได้ฟังคำบอกเล่า

๙. มุญจิจตุกัมยตาญาณ^{๘๗}

ลักษณะของสภาวะญาณ อยากหลุดพ้นจากรูปนาม บางครั้งผู้ปฏิบัติเกิดอาการคันอย่างรุนแรง บางครั้งก็เกิดทุกขเวทนาอย่างแรงกล้าออกมาอย่างชัดเจน ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญเพื่อจะพ้นออกไปจากสังขารทั้งหลายเมื่อพิจารณาด้วยความเปื้อน่ายในสังขารทั้งหลายแล้ว ก็ปรารถนาจะพ้นออกไปจากสังขารนี้ไป

หลักการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์จะให้ผู้ปฏิบัติบอกเล่าถึงประสบการณ์ในการปฏิบัติที่ผ่านถึงขั้นตอนนี้ ทุกขเวทนาที่รุนแรงอย่างที่ไม่เคยปรากฏประสบมาก่อน ให้เล่าความรู้สึกต่างๆ เช่น อยากเลิก อยากหนี อยากออก ไม่อยากทำ ใจหงุดหงิด จึงทำให้อยากจะหนีไปจากสภาวะนั้นๆ ซึ่งมีอยู่ในรูปนามสังขาร เป็นช่วงที่พระวิปัสสนาจารย์จะเป็นผู้ให้คำปรึกษาช่วยเหลืออย่างยิ่งในญาณนี้

๑๐. ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ^{๘๘} ญาณนี้ปรากฏทั้งในขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค (ญาณที่ ๙ ของ ญาณ ๗๓) แต่ในคัมภีร์อรรถกถา ชื่อญาณ และแยกเรียก ออกเป็นปฏิสังขานญาณ

ในลักษณะของญาณะ ปัญญาพิจารณาหาทางเพื่อพ้นออกไปจากสังขาร เป็นปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็น เพื่อหาทางที่จะหนีโดยหาอุบายให้พ้นจากร่างกายนี้ จึงหันมาพิจารณาสังขารว่าเป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกข์ และอนัตตา ซึ่งเป็นอุบายที่จะให้พ้นไปจากสังขาร

หลักการสอบอารมณ์จะสอบถามถึงสมาธิความตั้งมั่น การกำหนดพระไตรลักษณ์อีกครั้ง เพราะญาณที่ทบทวนกำหนดรู้เห็นพระไตรลักษณ์โดยชัดเจนอีกญาณหนึ่ง โดย ทุกขลักษณะมีอาการรุนแรงมาก และมีความชัดเจนแจ่มแจ้ง และจะปรากฏสภาวะตั้งแต่อนุญาณขั้นต่ำเป็นสภาวะที่ผู้ปฏิบัติจะเกิดความสงสัย พระวิปัสสนาจารย์จะมีบทบาทที่จะช่วยแก้ไขให้การปฏิบัติก้าวหน้าได้

๑๑. สังขารุเปกขาญาณ^{๘๙}

ลักษณะในสภาวะญาณ จะมีสภาวะญาณขึ้นๆ ลงๆ เพราะยังเป็นโลกียญาณอยู่

^{๘๗} ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ดร., ธัมมาจริยะอัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ ๑๐๐ ปี อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๑๕๘.

^{๘๘} ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ดร., ธัมมาจริยะอัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ ๑๐๐ ปี อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, หน้า ๑๕๙.

^{๘๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๐.

อาจเป็นอยู่อย่างนี้เป็นเวลานาน นับได้หลายวัน หลายเดือนบางทีก็เป็นปีๆ ที่อยู่ในระหว่าง มุญจิตุกัมยตาญาณ ปฏิสังขยาญาณ สังขารเปกขาญาณ ทั้ง ๓ นี้ ถือว่าเป็นญาณสำคัญมาก เพราะ เป็นยอดของโลกียญาณ ปัญญาพิจารณาโดยความเป็นกลางต่อสังขาร รู้เห็นสภาวะของสังขารตาม ความเป็นจริงว่า สังขารต้องเป็นเช่นนั้น เป็นธรรมดา วางใจเป็นกลาง ไม่ยินดี ไม่ยินร้ายในสังขาร แต่มองเห็นพระนิพพานเป็นแดนสงบ ญาณจึงแล่นมุ่งหน้าไปยังพระนิพพาน ไม่เกี่ยวเกาะสังขาร

หลักการสอบอารมณ์จะสอบถามถึงการกำหนดรู้สภาวะที่เกิดขึ้นมีอาการอย่างไร เช่น กำหนดรูปนามได้ง่ายหรือยาก สม่าเสมอหรือไม่ ไม่ผลออกจากรูปนามหรือไม่ จิตไม่แลบออกไปหา อารมณ์อื่นบ้างหรือไม่ แน่วแน่อยู่กับรูปนามอย่างไร เปลี่ยนอิริยาบถได้นานอยู่หรือไม่เป็นญาณที่ อาจขึ้นแล้วตกลง เพราะอินทรีย์ไม่เสมอกัน สภาวะญาณ อาจสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว พระวิปัสสนาจารย์จะสอบถามในอาการกำหนดรู้ของจิตด้วยที่มีสภาวะเกิดขึ้น

๑๒. อนุโลมญาณ ข้อสรุปในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค พระสารีบุตร ได้ จำแนกเป็นชั้นติญาณที่เรียกว่า ชั้นติญาณ ซึ่งเป็นปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นให้คล้อยไปใน สัจจानุโลมิกญาณ จึงตรงกับชั้นติญาณ (ญาณที่ ๔๑ ของ ญาณ ๗๓)^{๙๐}

ลักษณะสภาวะญาณ รูปที่รู้ชัดโดยความไม่เที่ยงเป็น ทุกข์และเป็นอนัตตา ปัญญาที่รู้ ชัดจึงชื่อว่า ชั้นติญาณ (ญาณในความพอใจ) เนื่องจากว่าญาณนี้อยู่ติดกับอริยมรรค จึงมีชื่ออีก อย่างว่า วุฏฐานคามินีวิปัสสนา ที่หมายถึง วิปัสสนาที่กำลังจะเข้าถึงอริยมรรค ส่วนสังขารเปกขา ญาณ อนุโลมญาณ และโคตรภูญาณทั้ง ๓ นั้นมีความต่อเนื่องเป็นวิถีเดียวกันกับมรรคจึงเรียกว่า วุฏฐานคามินี^{๙๑}

หลักการสอบอารมณ์จะสอบถามถึงอาการpong-yub จะปรากฏเร็วเข้า ๆ แล้วก็ดับวูบลง ไป และจะรู้ชัดว่า ดับตอนpong หรือ ตอนyub ซึ่งนี่คือ อาการนี้สำหรับผู้ที่เคยให้ทานรักษาศีลมา โดยจะผ่านทาง อนิจจัง เวลากำหนดอาการpong-yub จะรู้สึกแน่นอึดอัด เมื่อกำหนดไป ๆ ก็ดับ วูบลงไป สำหรับผู้ที่เคยเจริญสมถกัมมัฏฐานมาก่อนจะผ่านทางทุกขัง pong-yub สม่าเสมอกัน แผลว เบา แล้วก็ดับวูบลงไป ในทางการเจริญวิปัสสนามาก่อนโดยจะผ่านทางอนัตตา^{๙๒}

๑๓. โคตรภูญาณ ซึ่งในญาณนี้มหาสีสยาตอ ท่านได้อธิบายไว้ในหนังสือ วิปัสสนานัย ว่า เป็นปัญญาหยั่งรู้ที่เป็นรอยต่อระหว่างการข้ามพ้นจากปุถุชน ตั้งแต่วิปัสสนาญาณลำดับที่ ๑ จนถึงลำดับวิปัสสนาญาณลำดับที่ ๑๓ หรือตั้งแต่นามรูปปริเฉทญาณ จนถึง โคตรภูญาณ จัดเป็นปัญญา ระดับโลกียะ เพราะประหาณกิเลสได้ชั่วคราว ชั่วคราว แต่กิเลสสามารถกลับคืนมาได้อีก^{๙๓}

ลักษณะของสภาวะญาณสภาวะจิตของผู้ปฏิบัติ ได้มีนิพพานเป็นอารมณ์ข้ามพ้นโคตร

^{๙๐} พ.ป.(ไทย) ๓๑/๙๒/๑๕๓.

^{๙๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาขุณี, จำรูญ ธรรมดา แปล, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๔๐), หน้า ๓๕๑-๓๕๒.

^{๙๒} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), คู่มือสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๕๘-๕๙.

^{๙๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ปธ.๙) M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวงศ์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๒๙๗.

บุุชขบรลฤถึงอริยชนโดยไมหวนกลับมาอีก ความจริง ญาณนี้แมมีนิพพานเป็นอารมณแตกัไม่ สามารถที่จะทำลายกิเลสได้หมด

หลักการสอบอารมณจะสอบถามถึงรูปนามพร้อมทั้งจิตที่รู้ดับไป สงบไป เจริญไป อารมณที่ขาดความรู้สึกรึวาทิแรกนั้น ในระหว่างที่ทิ้งรูป ทิ้งนาม ยึดอารมณพระนิพพานเป็น อารมณ อยู่ในระหว่างโลกียะกับโลกุตระที่ต่อเนื่องกัน เป็นช่วงระหว่างกึ่งกลาง พระวิปัสณาจารย์ ผู้ที่เคยผ่านในสภาวะญาณนี้จะช่วยการปฏิบัติให้ผู้ปฏิบัติได้ดำเนินต่อไป

๑๔. มัคคญาณ ปัญญาในอริยมรรค ความหยั่งรู้ที่สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลในแต่ละ ชั้น เป็นปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน และตัดขาดจากกิเลสเป็นสมุจเฉทประหาณ ญาณนี้ ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๑๖ ของ ญาณ ๗๓)^{๑๔}

ลักษณะของสภาวะญาณ ได้เสวยนิพพานเป็นอารมณเป็นครั้งแรกเห็นแจ้งนิโรธสังด้วย ปัญญาของตนเอง รูปนามดับไปในญาณนี้ หมดความสงสัยในพระรัตนตรัยโดยสิ้นเชิง มีศีลมั่นคง เป็นนิจ กิเลสดับไปในญาณนี้แมมีโลภะ โทสะ โมหะอยู่ แต่จางหายไปได้เร็วพลัน ปิดอบายภูมิได้ อย่างเด็ดขาด การเข้าสู่มรรคญาณคืออาการที่เข้าสู่ความดับ

๑. ขณะที่วุฐฐานคามินีวิปัสณากำลังดำเนินไปอยู่รูปนามสังขาร มีอาการสุขุมละเอียด จากนั้นค่อยเร็วเข้าๆ จนถึยิบและในที่สุดก็ดับไป ลักษณะอาการอย่างนี้เรียกว่า อนิมิตติวิโมกข์ คือ ดับทางอนิจจัง หรือเข้าสู่มรรคทางอนิจจัง

๒. ขณะที่วุฐฐานคามินีวิปัสณากำลังดำเนินไปอยู่เกิดทุกขเวทนาขึ้นมาอย่างแสน สาหัส ลักษณะอย่างนี้ เรียกว่า อัปภินทิตวิโมกข์ คือดับทางทุกขัง หรือเข้าสู่มรรคทางทุกขัง

๓. ขณะที่วุฐฐานคามินีวิปัสณากำลังดำเนินไปอยู่ รูปนามสังขาร มีอาการสุขุมละเอียด และค่อยๆ น้อยลงๆ และขาดหายไปดับไป ลักษณะนี้ เรียกว่าสุญญตวิโมกข์ คือดับทางอนัตตา หรือเข้าสู่มรรคทางอนัตตา^{๑๕}

หลักการสอบอารมณจะสอบถามถึง อาการวูบลงไปแบบฉับพลัน มีอาการพลัดตกหลุม ลงไปโดยไม่ทันรู้ตัว เป็นญาณที่ขาดจากการรู้ครั้งแรก พร้อมด้วยการดับของสังขาร หลักจากโคตร ภูญาณเกิดขึ้น ๑ ขณะ แล้วทรงอยู่อีกหนึ่งขณะ เป็นลักษณะของมัคคญาณ

๑๕. ผลญาณ ปัญญาในอริยะผล ความหยั่งรู้ที่เป็นผลสำเร็จของพระอริยบุคคลชั้นนั้นๆ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน โดยที่เข้าสู่ความดับในโคตรภูญาณ มัคคญาณ ผลญาณ^{๑๖}

ลักษณะสภาวะญาณ ดับเจียบตอนแรก เป็นโคตรภูญาณ มินิพพานเป็นอารมณ อยู่ใน ระหว่างโลกียะกับโลกุตระ ดับเจียบตอนกลาง เป็นมรรคญาณ มินิพพานเป็นอารมณ เป็นโลกุตระ ประหาณกิเลสตรงนี้ ดับเจียบตอนสุดท้ายเป็นผลญาณ มินิพพานเป็นอารมณเป็นโลกุตระ^{๑๗}

^{๑๔} พุ.ป.(ไทย) ๓๑/๖๑/๙๙.

^{๑๕} ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ดร., คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนววิปัสสนาวงศ์พระอรหันต์, (เชียงใหม่: บริษัทกลางเวียงการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๑๖๙.

^{๑๖} พุ.ป.(ไทย) ๓๑/๖๓/๑๐๒.

^{๑๗} ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ดร., คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนววิปัสสนาวงศ์พระอรหันต์, หน้า ๑๗๐.

หลักการสอบอารมณ์จะสอบถามถึงบุคคลเข้าสู่ความดับโดยอำนาจอธิษฐานในภายหลัง จึงเป็นความดับโดยอำนาจแห่งผลจิตทั้งนั้น ชื่อว่า ผลสมาบัติ ผลญาณมี ๒ ประการ ตามประเภทของโยคีบุคคล จากการศึกษาค้นคว้าของผู้วิจัยได้ข้อสรุปจาก พระธรรมธีรราชมหามุนีที่ท่านได้อธิบายไว้ในหนังสือ คู่มือการสอบอารมณ์ก็มีมาตรฐานว่า

๑. มัชฌบุคคล คือ คนที่มีปัญญาไม่แก่กล้า ผลญาณปรากฏ ๒ ครั้ง จึงมีภวังค์มาคั่นแล้วจึงถึงปัจเจกขณญาณตั้งคำว่า มัชฌบุคคลสส ทวิขตตฺตฺ มัชฌบุคคลผลญาณ ปรากฏ ๒ ครั้ง

๒. สำหรับ ดิग्ขบุคคล คือคนที่มีปัญญาแก่กล้า บริกรรมไม่มี ผลญาณปรากฏ ๓ ครั้ง จึงมี ภวังค์มาคั่น ต่อจากนั้นจึงถึงปัจเจกขณญาณ ตั้งคำว่า ดิग्ขบุคคลสส ดิग्ขตตฺตฺ ดิग्ขบุคคลผลญาณปรากฏ ๓ ครั้ง^{๙๘}

ผู้วิจัยได้ข้อสรุปในประเด็นนี้ก็คือ ในการประหาณมี ๒ อย่างคือสมุจเฉทปหาน และปฏิปัสสัมภนปหาน การประหาณกิเลส เรียกว่า สมุจเฉทปหาน ส่วนในผลญาณนั้นเรียกว่า ปฏิปัสสัมภนปหาน ฉะนั้น ผลญาณนี้จัดเข้าในญาณทัสสนวิสุทธิ โดยอนุโลม

๑๖. ปัจเจกขณญาณ^{๙๙} ลักษณะของสภาวะญาณ คือปัญญาที่ย้อนกลับไป พิจารณามรรค ผล นิพพาน กิเลสที่ละได้ กิเลสที่เหลืออยู่มีอยู่ ๕ ประการคือ (๑) พิจารณามรรคที่เรา มาแล้วโดยมรรคนี้ (๒) พิจารณาผลว่า อาณิสสซึ่งเราได้แล้ว (๓) พิจารณาภิเลสที่ละแล้วว่าภิเลส เหล่านี้เราละได้แล้ว (๔) พิจารณาภิเลสที่เหลืออยู่ กิเลสเหล่านี้เรายังเหลืออยู่ (๕) พิจารณา นิพพานว่า ธรรมวิเศษนี้ โดยมีนิพพานเป็นอารมณ์^{๑๐๐} ในการพิจารณาทบทวน สำรองดูมรรค ผล กิเลสที่ละได้แล้ว ส่วนกิเลสที่ยังเหลืออยู่ และพระนิพพาน

การสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์จะสอบถามถึงอาการpong อาการยุบในสภาวะ ต่างๆ ที่ปรากฏเกิดขึ้น เช่น อาการpong ยุบปรากฏเร็วเป็นอนิจจัง อาการpongยุบที่ปรากฏแผ่วๆ เบาบาง หายใจฝืด เป็นทุกขัง อาการpong ยุบปรากฏแผ่วบ้าง สม่าเสมอบ้าง เป็น อนัตตา รู้ว่าดับ ไปตอนpongหรือตอนยุบ ตอนนั่งหรือตอนถูก เป็นความดับไปเพียงชั่วพริบตาเดียว เพราะตอนดับ ไปเจียบไปขั้นทั้ง ๕ ดับไปหมดแล้ว โดยมีนิพพานเป็นอารมณ์

ผู้วิจัยขอสรุปแนวคิดที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะญาณกับการสอบอารมณ์ ประเด็นที่สำคัญจากการค้นคว้าพบว่า ความสัมพันธ์ของการสอบอารมณ์นั้น เพื่อเป็นการวัดผล จากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ หลักการใช้สติ และปัญญากำหนดรู้ สภาวะธรรมในกาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริงว่า ความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของ สภาวะธรรมทั้งหลาย จนเกิดปัญญา ส่วนลำดับญาณตั้งแต่ ญาณลำดับที่ ๑๔ จนถึงลำดับที่ ๑๖ จัดเป็นระดับ โลกุตตระ เพราะเป็นปัญญาที่สามารถประหาณกิเลสได้เด็ดขาด ที่รู้แจ้งในญาณ ๑๖ หรือโสฬสญาณ วิปัสสนาญาณก็จะเกิดแก่ผู้ปฏิบัติตามลำดับ สามารถเข้าถึงการบรรลุธรรม

^{๙๘} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.๖.๙) คู่มือการสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๖๖-๖๗.

^{๙๙} พ.ป.(ไทย) ๓๑/๖๕/๑๐๖.

^{๑๐๐} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.๖.๙), คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน, หน้า ๓๘ - ๖๕.

๒.๗ บุคคลที่ได้รับการสอบอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์ไทย

การสอบอารมณ์ระหว่างพระธรรมธีรราชฆาตุมุณีกับพระมงคลเทพมุนี ในเรื่องการสอบอารมณ์นี้ หลวงพ่อสด ส่งอารมณ์กับอาจารย์วิปัสสนากัมมัฏฐาน ในเทปบันทึก การเทศน์ลำดับญาณ ของพระธรรมธีรราชฆาตุมุณี (โชคก ญาณสิทธิ ปช.๙) ท่านได้กล่าวถึง การสอบอารมณ์ระหว่างพระอาจารย์ (คือ พระธรรมธีรราชฆาตุมุณี กับผู้ปฏิบัติไว้ ซึ่งก็คือพระมงคลเทพมุนี (หลวงพ่อดัดปากน้ำ) เมื่อตอนที่ได้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน ณ วัดมหาธาตุฯ ลม มีข้อความตอนหนึ่งว่า

วันแรก ได้ถวายกัมมัฏฐาน

เริ่มต้นด้วย สมาทานกัมมัฏฐาน ให้เดินจงกรม ระยะที่ ๑ ประมาณ ๓๐ นาที จากนั้นให้ นั่งสมาธิ ให้ใช้สติเพ่งจับที่หน้าท้อง กำหนด พองหนอ ยุบหนอ ให้กำหนดเวทนา ให้กำหนดต้นจิต ให้กำหนดเสียง เวลาที่จำวัดกำหนดพองหนอ ยุบหนอ จนหลับ

วันที่ ๒ ไปสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน

ใช้เวลาเช้าประมาณ ๐๗.๐๐ น. ภายในพระอุโบสถ วัดปากน้ำภาษีเจริญ ท่านได้ส่งอารมณ์ว่า ได้พบกับนิมิต ในช่วงนั่งภาวนา

พระอาจารย์แนะว่า “นั่นเป็นอารมณ์กัมมัฏฐานสมควรให้กำหนดภาวนาว่า เห็นหนอๆ กำหนดตั้ง ๗-๘ หน จึงหายไป ท่านจึงแนะต่อให้ให้กำหนดที่ต้นจิต เพิ่มกำหนดทวารทั้ง ๕ เพิ่มเดินจงกรมเป็นระยะที่ ๒ ”

วันที่ ๓ เวลาสอบอารมณ์ ท่านได้ประสบกับนิมิต ท่านก็กำหนดเห็นหนอๆ ประมาณ ๖-๗ ครั้ง ภาพนั้นจึงค่อย ๆ หายไป ดับไป พอเดิน ๔๐ นั้ง ๔๐

พระอาจารย์ “เป็นอย่างไร หลวงพ่อ”

หลวงพ่ “เห็นพระสงฆ์เยอะ

พระอาจารย์ “หลวงพ่อยู่ที่ไหน”

หลวงพ่ “ผมก็นั่งอยู่กับท่าน” นี้กัมมัฏฐานรื้อ เราก็ไม่ว่า

พระอาจารย์ “ดีหลวงพ่ แต่ให้กำหนด เห็นหนอ ๆ ๆ” ตอนหายดีขึ้นกว่าวานนี้หน่อยหนึ่ง แต่ยังไม่ใช้ได้ สมาธิยังไม่พอ ให้เดิน ๕๐ นั้ง ๕๐ นาที)

พระอาจารย์ “เป็นอย่างไรหลวงพ่ (เดิน ๕๐ นั้ง ๕๐)”

หลวงพ่ “ธรรมกายมาบ่อย ๆ”

พระอาจารย์ “ดี ในประเทศไทย หลวงพ่กำหนดครบ เห็นหนอๆ”

หลวงพ่ “เวลากำหนดเห็นหนอๆ พอเห็นหนอ หนที่ ๓ นี้ ขาดวับ ตกใจเลย จึงคิดว่า โอ เราเป็นขี้ข้าคนมาหลายสิบปีแล้ว ไม่เท่าไร ก็ตาย” พระอาจารย์ “ตรงที่มันขาดวับ ก็คือญาณที่ ๔ นั้นแหละ อุทัยพพญาณ เห็นรูปนามเกิดดับเกิดดับจริงๆ ที่พิจารณาว่า โอ เราเป็นขี้ข้า ของคนมาหลายสิบปีนี้ เป็นญาณที่ ๓ ใช้จินตญาณส่วนที่มันขาดวับ (นิมิตหายไป) นั้นญาณ ๔ เวลาเกิดมันเกิดอย่างนี้ สภาวะธรรมที่หลงทาง ก็หลงทางอยู่ตรงนี้” ตรงที่ดับวูปไปนี้ เข้าเขตวิปัสสนาญาณ เป็นเขตอุทัยพพญาณ คือ ญาณที่ ๔ เห็นรูปนามเกิดดับ

พระอาจารย์แนะ แสดงว่าสมาธิยังอ่อน ท่านเพิ่มเดินจงกรมเป็นระยะที่ ๓ โดยที่ ระยะ

ที่ ๑ दिन ๑๕ นาที ระยะที่ ๒ ๑๕ นาที ระยะที่ ๓ दिन ๒๐ นาที นั่งสมาธิประมาณ ๕๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง เมื่อนิมิตมา วิธีถูกต้องให้กำหนดเห็นหนอๆ ๆ ถ้า ๓ หนหาย แสดงว่า สติ สมาธิ ดีขึ้น ถ้า กำหนดเห็นหนอๆ ๆ นิมิตหายช้า แสดงว่า สติ สมาธิอ่อนให้ใช้ไม่ได้ จะแก้อย่างไร ให้ลุกขึ้น เดิน จงกรม ใหม่สมาธิไม่พอ เพราะฉะนั้น

วันที่ ๔ เพิ่มเดินระยะที่ ๔ ให้เดิน ประมาณ ๕๐-๖๐ นาที แล้วต่อด้วยนั่งกำหนดต่อไป

วันที่ ๕ เพิ่มเดินระยะที่ ๕ ให้เดิน ประมาณ ๑ ชั่วโมง แล้ว นั่งกำหนดต่อไป

วันที่ ๖ เพิ่มเดินระยะที่ ๖ ให้เดิน ประมาณ ๑ ชั่วโมง แล้ว นั่งกำหนดต่อไป

วันที่ ๗-๙ ท่านให้ปฏิบัติติดต่อกันอยู่อย่างนี้จนเห็นสมควร สภาวะปรากฏเจตน์แล้ว ผู้วิจัยได้ ทำการค้นคว้าจากในหนังสือ ประวัติพระธรรมธีรราชกุมาร และวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน^{๑๑๑} ได้ กล่าวว่

ในปฏิบัติเวลาประมาณ ๑ เดือน ครบหลักสูตร ทางสำนักจึงให้มีการฟังเทศน์ลำดับ ญาณภายในอุโบสถ วัดมหาธาตุฯ นั้นเอง ในช่วงที่หลวงพ่อดมมีชีวิตได้เกิดติดขัดในการปฏิบัติ ภาวนา และต้องไปเรียนกับอาจารย์ใหญ่ ฝ่ายวิปัสสนาก็มีภูฐานวัด มหาธาตุ ให้แก่ให้ จึงสามารถ ผ่านต่อไปได้ โดยมีหลักฐานรูปถ่ายหลวงพ่อดมลงนามถวายไว้ มีข้อความว่า “ให้สำนักวิปัสสนา วัดมหาธาตุฯ ไว้เป็นที่ระลึก ในโอกาสที่ฉันได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนา ตามแบบที่วัดมหาธาตุสอนอยู่ใน ปัจจุบันนี้แล้ว ยืนยันได้ว่าการปฏิบัติแบบนี้ถูกต้องร่องรอยในมหาสติปัฏฐานสูตรทุกประการ” และ ลงชื่อโดยพระภิกษุโกศลเถร วัดปากน้ำ ธารบุรี นอกจากหลักฐานจากภาพถ่าย รวมถึงคำพูดของ เสถียรพงษ์ วรรณปก แล้วยังมีหลักฐานชิ้นสำคัญที่สามารถอ้างอิงถึงได้นั้นคือ เทปการสอนธรรมะ ของ พระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทธิ ป.๙) หรือเจ้าคุณโชดกอาจารย์ใหญ่ ฝ่ายวิปัสสนา วัดมหาธาตุที่ยืนยันได้อีก เพราะท่านเจ้าคุณโชดก คือ พระรูปที่หลวงพ่อดมไปพบ และแก้ไขเรื่อง กัมมัฏฐานให้นั่นเอง

ในแง่การภาวนายังแยกเป็น ๒ ส่วนได้แก่ “สมาธิหรือสมถะ” ซึ่งเป็นการภาวนา ขั้นต้น กับ “การวิปัสสนา” ที่เป็นการภาวนาขั้นสูงสุดของศาสนาเป็นการยกเอาจิตหรือเอาสติ ออกมาจากสมาธิ เพื่อใช้ปัญญาพิจารณาตามหลักไตรลักษณ์คือทุกสิ่งเป็นอนิจจังไม่เที่ยง เป็นทุก ชังหรือเป็นทุกข์และเป็นอนัตตาคือไม่ใช่ตัวตน

จากเนื้อหาแนวคิดตัวอย่างข้างต้นนี้ ได้ทำให้เข้าใจถึงกระบวนการสอบอารมณ์ ในช่วง ที่มีการเทปบันทึก การเทศน์ลำดับญาณ ของพระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทธิ) ในเนื้อ ของการสอบอารมณ์ได้กล่าวถึง การสอบอารมณ์ระหว่างพระวิปัสสนาจารย์ คือ พระธรรมธีรราช กุมาร กับผู้ปฏิบัติก็คือพระมงคลเทพมุนี (หลวงพ่อดมวัดปากน้ำ) เมื่อครั้งตอนที่ได้ เดินมาปฏิบัติ กัมมัฏฐาน ณ วัดมหาธาตุฯ นอกจากนี้ยังได้รับการยืนยันได้ว่าหลักการปฏิบัติแบบนี้ มีความถูก ต้องตามในมหาสติปัฏฐานสูตรทุกประการ มีตอนหนึ่งที่หลวงพ่อดมถึงกับกล่าวถึงว่า การที่ได้ติด อยู่ในญาณหรืออำนาจที่เกิดจากสมาธิมาหลายสิบปี เพิ่งมาหลุดได้ในวันนี้ และมีที่มาของรูปถ่าย

^{๑๑๑} นายไวยกรณ์ จงแจ่ม และคณะ, ประวัติพระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทธิ) และ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท ธรรมมิก จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๓๐ - ๓๙.

พร้อมกับลายมือที่หลวงพ่อดให้ไว้เป็นประจักษ์พยาน และลงชื่อโดยพระภิกษุโกศลเถร วัดปากน้ำ ฐานบุรี เทปดังกล่าวเคยออกอากาศเมื่อวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๔๑ ในรายการธรรมร่วมสมัย รวมถึงมีการเผยแพร่อย่างกว้างขวางด้วย

การสอบอารมณ์ระหว่างพระธรรมธีรราชฆานามุนีกับสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี หรือสมเด็จพระย่า

เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๙๘ พระธรรมธีรราชฆานามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙) ครั้งดำรงสมณศักดิ์ที่ พระอุดมวิชาญาณเถร ได้เป็นพระอาจารย์ถวายวิปัสสนากรรมฐานแด่สมเด็จพระราชชนนีศรีสังวาลย์ (สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี) ซึ่งได้เสด็จมาสมานทานพระกรรมฐาน ณ วัดมหาธาตุฯ เป็นเวลาถึง ๑ เดือน^{๑๐๒} พระองค์ทรงได้เสด็จมาสอบพระกรรมฐานทุกๆ วัน เป็นเวลาประมาณ ๑ เดือน ปรากฏว่าพระองค์ทรงสนพระทัยตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริงๆ ทรงเพียบพร้อมไปด้วยพระวิริยะอุตสาหะเป็นพิเศษ ได้สอบอารมณ์ถวาย ได้อธิบายธรรมถวายตามโอกาสอันควร ได้เพิ่มบทเรียนถวายตั้งแต่ระยะที่ ๑ จนถึงระยะที่ ๖ และเมื่อสภาวะธรรมปรากฏชัดดีแล้ว ก็ให้ทรงอธิษฐานไปตามลำดับๆ ดุจ หลวงพ่อด วัดปากน้ำ จนกระทั่งได้ฟังเทศน์ลำดับญาณพร้อมกันกับ หลวงพ่อด วัดปากน้ำ ภายในพระอุโบสถ วัดมหาธาตุฯ

ปรากฏว่าได้ผลดีมากอยู่ พระองค์ท่านทรงเลิกเสวยพระโอสถแล้วก็บรรทมหลับได้สบายเสมอมา จนมีพระวรกายดีขึ้นเรื่อยๆ ใครได้เห็นพระองค์ท่านก็ชมว่า พระองค์มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ดี ผิวพรรณวรรณะดี ทรงเบิกบานพระทัย ทรงยิ้มแย้มแจ่มใสดี บางคนก็ถามว่า พระองค์ทรงเสวยยาอะไร จึงสมบูรณ์ดีอย่างนี้ก็มี ถึงในตอนที่พระองค์แม้จะมีพระชนมายุจะ ๘๕ พรรษาแล้ว ก็ยังทรงแข็งแรงอยู่เช่นเคย เสด็จไปบำเพ็ญมหากุศล สาธารณประโยชน์ แก่ไพร่ฟ้าประชาชนด้วยพระวิริยะอุตสาหะ อันเต็มเปี่ยมไปด้วยพระเมตตาธรรมทุกหนแห่ง ดังที่ปรากฏแก่สายตาของสาธุชนอยู่แล้วนั้น

จากเนื้อหาที่ได้ประมวลมาทั้งหมดที่ได้นำเสนอมานี้แล้วนั้น ถือว่าเป็นกระบวนการสอบอารมณ์ระหว่างพระวิปัสสนาจารย์ไทยกับบุคคลสำคัญที่ได้รับการสอบอารมณ์โดยตรงกับพระธรรมธีรราชฆานามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙) ในครั้งดำรงสมณศักดิ์ตอนนั้น คือพระอุดมวิชาญาณเถร ได้เป็นพระอาจารย์ถวายวิปัสสนากรรมฐาน แด่สมเด็จพระราชชนนีศรีสังวาลย์ (ปัจจุบันคือ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี) เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๙๘ สมเด็จพระย่าพระองค์ทรงได้เสด็จมาสอบพระกรรมฐานทุกๆ วัน เป็นเวลาประมาณ ๑ เดือน ทรงสนพระทัยตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริงๆ ทรงเพียบพร้อมไปด้วยพระวิริยะอุตสาหะเป็นพิเศษ ได้สอบอารมณ์ถวาย ตามโอกาสอันควร ได้เพิ่มบทเรียนถวายตั้งแต่ระยะที่ ๑ จนถึงระยะที่ ๖ และเมื่อสภาวะธรรมปรากฏชัดดีแล้ว ก็ให้ทรงอธิษฐานไปตามลำดับๆ ปรากฏว่าได้ผลดีมากอยู่ พระองค์ท่านทรงเลิกเสวยพระโอสถแล้วก็บรรทมหลับได้สบายเสมอมา จนมีพระวรกายดีขึ้นเรื่อยๆ ใครได้เห็นพระองค์ท่านก็ชมว่า พระองค์มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ดี ผิวพรรณวรรณะดี ทรงเบิกบานพระทัย และทรงยิ้มแย้มแจ่มใสดี

^{๑๐๒} ไวยกรณ์ จงแจ่ม และคณะ, ประวัติพระธรรมธีรราชฆานามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) และวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๓๐ - ๓๙.

ข้อสรุปที่ชัดเจนในรูปแบบและเทคนิคการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ไทย จากการศึกษาค้นคว้าในเรื่องนี้ได้พบประเด็นสำคัญที่จะเป็นข้อสรุปถึงรูปแบบและเทคนิคการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ไทยได้อย่างชัดเจน กล่าวคือ ในการสอบอารมณ์ระหว่างพระวิปัสสนาจารย์ คือ (พระธรรมธีรราชฆาตุมณีกับผู้ปฏิบัติในเวลานั้น ก็คือพระมงคลเทพมุนี (หลวงพ่อดาวตักปากน้ำ) เมื่อตอนที่ได้อุปถัมภ์ปฏิบัติกัมมัฏฐาน ณ วัดมหาธาตุฯ ได้รับการยืนยันได้ว่าหลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานในสายนี้ พองหนอ ยุบ มีความถูกต้องตามในมหาสติปัฏฐานสูตร ส่วนในกรณีของสมเด็จพระเจ้าและพระธรรมธีรราชฆาตุมณี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙) ครั้งดำรงสมณศักดิ์ตอนนั้นคือ พระอุดมวิชาญาณเถร ได้เป็นพระอาจารย์ถวายวิปัสสนากรรมฐาน สมเด็จพระองค์ทรงได้เสด็จมาสอบพระกัมมัฏฐานทุกๆ วัน เป็นเวลาประมาณ ๑ เดือน ทรงสนพระทัยตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริงๆ ทรงพระวิริยะอุตสาหะเป็นพิเศษ ได้สอบอารมณ์ถวาย สภาวธรรมปรากฏชัดดีแล้ว จนกระทั่งได้ฟังเทศน์ลำดับญาณพร้อมกันกับ หลวงพ่อดาวตักปากน้ำ ภายในพระอุโบสถ วัดมหาธาตุฯ

๒.๘ บทบาทพระวิปัสสนาจารย์กับการสอบอารมณ์

สำนักวิปัสสนาวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์เป็นสถาบันเก่าแก่ได้รับการพัฒนาขึ้นมาโดยพระเถรานุเถระที่มีบทบาทในการบริหารคณะสงฆ์คนนั้น คือ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภเถร) ทั้งนี้โดยนี้พระธรรมธีรราชฆาตุมณี (โชดก ญาณสิทธิ) เป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ท่านได้นำแบบอย่างแนวคิดและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐาน พอง-ยุบ ของท่านมหาสีสะยาตอ จากสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศพม่า มาเผยแพร่อบรมในประเทศไทย งานเผยแผ่เป็นไปอย่างกว้างขวาง และรวดเร็ว

พระวิปัสสนาจารย์เป็นเหมือนผู้ที่กัลยาณมิตรที่คอยให้กำลังใจ ให้ความช่วยเหลือในเรื่องการปฏิบัติ ในขณะที่มีการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์ อาจให้คำแนะนำช่วยในการให้โยคีผู้ที่เป็นลูกศิษย์ ผู้วิจัยจึงได้แบ่งองค์ประกอบสำคัญของการเป็นพระวิปัสสนาจารย์ไว้ ๓ ประการ คือ ก) บทบาทหน้าที่พระวิปัสสนาจารย์ ข) คุณสมบัติของพระวิปัสสนาจารย์ ค) ประโยชน์ของการสอบอารมณ์

ก) บทบาทหน้าที่พระวิปัสสนาจารย์

ในการเลือกพระวิปัสสนาจารย์ ผู้ที่ให้กรรมฐาน พระอาจารย์ผู้ให้กรรมฐานต้องมีคุณสมบัติ คือ ท่านใดก็ตามที่ให้กรรมฐานทั้ง ๒ อย่างคือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ท่านผู้นั้น ชื่อว่า ผู้สามารถให้กรรมฐาน ผู้ประสงค์จะเจริญกรรมฐานพึงเข้าหาท่านผู้สามารถให้กรรมฐานได้ หรือมิตรดำรงตนอยู่ในฝ่ายดีมีจิตมุ่งในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ซึ่งประกอบด้วยคุณสมบัติประจำตน พระวิปัสสนาจารย์ที่ดีควรเป็นผู้มีความแตกฉาน ความเชี่ยวชาญ หรือชำนาญ ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า ปฏิสัมภิทา

มีกล่าวไว้ใน วาทีสูตร อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต ประกอบหลัก ๔ ประการ ดังนี้

- ๑) อุตถปฏิสัมภิทา มีความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง แจ่มแจ้ง ถูกต้อง ในเนื้อหาสาระของวิชาที่สอน
- ๒) ธัมมปฏิสัมภิทา มีความเข้าใจ แจ่มแจ้ง แตกฉาน ในหัวข้อวิชา สามารถยกหัวข้อ

แล้วอธิบายความได้โดยพิสดาร

๓) นิรุตติปฏิสัมพันธ์ มีความเชี่ยวชาญ ในการใช้ภาษาเป็นสื่อในการสอนที่ทำให้ นักเรียนนักศึกษาเข้าใจได้ง่าย สามารถบรรยายเป็นเหตุเป็นผล เป็นลำดับต่อเนื่องกัน ไม่พูดวกวน ไม่พูดสับสน

๔) ปฏิสัมพันธ์ปฏิสัมพันธ์ มีปฏิสัมพันธ์ไหวพริบฉับไว สามารถเข้าใจ และคิดหาเหตุผลได้อย่างเหมาะสม ฉับไว ทั้งสามารถแก้ปัญหา และได้ตอบปัญหาได้อย่างถูกต้อง และทันทีทันใด^{๑๐๓}

จากหลักการพิจารณาบทบาทของพระวิปัสสนาจารย์ ถือว่ามีสำคัญต่อการสอบอารมณ์ กัมมัฏฐานเป็นอย่างมาก ต้องมีความแจ่มแจ้งในเนื้อหาเป็นผู้มีความแตกฉาน ความเชี่ยวชาญ มีความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ถูกต้อง ในเนื้อหาสาระสามารถบรรยายเป็นเหตุเป็นผล เป็นลำดับ มีปฏิสัมพันธ์ไหวพริบฉับไว สามารถเข้าใจ และคิดหาเหตุผลได้อย่างเหมาะสม ช่วยให้ผู้ปฏิบัติไม่หลงทางและเสียเวลาอยู่กับการปฏิบัติผิดพลาดคลาดเคลื่อนจากทางแห่งมรรค

ข) คุณสมบัติของพระวิปัสสนาจารย์

ในเมื่อพระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่ การเรียนเอาพระกัมมัฏฐานในสำนักของพระองค์เป็นสิ่งประเสริฐที่สุด แต่เมื่อพระพุทธองค์เสด็จปรินิพพานไปแล้ว ในบรรดาพระมหาสาวก ๘๐ รูป ส่วนรูปใดยังมีชนมาอยู่ การเรียนเอาพระกัมมัฏฐานในสำนักของพระมหาสาวกองค์นั้น ย่อมเป็นการสมควรเมื่อพระมหาสาวกนั้นไม่มีอยู่แล้ว ก็พึงเรียนเอาในสำนักของพระอรหันต ชินาสพองค์ที่ได้ ฌานจตุกถกนัยหรือฌานปัญจกนัย ด้วยพระกัมมัฏฐานบทที่ตนประสงค์จะเรียน เอา แล้วเจริญวิปัสสนาซึ่งมีฌานเป็นบาทฐาน จนได้บรรลุซึ่งความสิ้นสุดแห่งอาสวะกิเลส ถ้าโยคี บุคคลได้พระอรหันตชินาสพ นับว่าเป็นบุญ แต่ถ้าหาไม่ได้ พึงเรียนเอาในสำนักของท่านผู้ทรง คุณสมบัติเหล่านี้ โดยจากก่อนมาหลัง คือ พระอนาคามี พระสกิทาคามี พระโสดาบัน บุคคลผู้ได้ ฌาน ท่านผู้ทรงจำปิฎกทั้งสาม ท่านผู้ทรงจำปิฎกสอง ท่านผู้ทรงจำปิฎกหนึ่ง แม้เมื่อท่านผู้ทรงจำ ปิฎกหนึ่งก็ไม่มี ท่านผู้ใดมีความชำนาญแม้เพียงสังคีตอันเดียวพร้อมทั้งอรรถกถา และเป็นผู้มีความ ละอายด้วยพึงเรียนกัมมัฏฐาน ในสำนักของท่านผู้นั้น เพราะบุคคลผู้มีลักษณะอย่างนี้ชื่อว่า เป็นผู้รักษาประเพณี เป็นอาจารย์ผู้ยึดถือมติของอาจารย์ ไม่ใช่ผู้ถือมติของตนเองเป็นใหญ่ ตามทัศนะ ของผู้วิจัยขอสรุปตามตามแนวคิดจากหนังสือวิปัสสนานิยมของธนิต อัญโพธิ์^{๑๐๔}

พระวิปัสสนาจารย์เป็นเหมือนกับผู้ที่กัลยาณมิตรที่คอยให้กำลังใจ ให้ความช่วยเหลือ ในเรื่องการปฏิบัติ ในขณะที่มีการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์ อาจให้คำแนะนำช่วยในการให้ โยคีผู้ที่เป็นลูกศิษย์ นอกจากนี้คุณสมบัติของครูที่เป็นมิตรแท้ของศิษย์ ในทางพระพุทธศาสนา ได้ แสดงคุณธรรมของครูผู้เป็นกัลยาณมิตรไว้ ๗ ประการ คือ

๑) ปิโย ประพฤติตัวน่ารัก คือ วางตัววางตน ให้เป็นผู้มีกิริยามารยาทอันเรียบร้อย เป็น ผู้น่ารัก น่านับถือ มีใจเมตตากรุณา เอื้ออารีต่อนักเรียนนักศึกษาเป็นอย่างดี

๒) ครุ มีใจหนักแน่น ทำตนให้เป็นผู้มีใจหนักแน่น น่าเคารพ เป็นผู้ที่น่าไว้วางใจ เป็นที่พึ่งได้

^{๑๐๓} อ. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๒/๒๑๖.

^{๑๐๔} ธนิต อัญโพธิ์, วิปัสสนานิยม, หน้า ๕๔-๕๕.

๓) ภาวนีโย นายกย่อง เป็นผู้ที่น่ากย่องในฐานะทรงคุณ คือ ความรู้ และภูมิปัญญา อย่างแท้จริง โดยฝึกฝน อบรม ศึกษาค้นคว้า และวิจัย เพิ่มเติมอยู่เสมอ

๔) วัตตา จ สอนเก่ง มีศิลปะ และเทคนิคในการสอน รู้จักพูดให้ได้ผล รู้จักชี้แจงให้ เข้าใจ และสามารถให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือนนักเรียนนักศึกษา ในทางที่ดีมีประโยชน์เป็นที่ ปรีกษาที่ดี

๕) วจนักขโม อุดหนุนต่อถ้อยคำ มีความอดทนต่อคำตำหนิ หรือคำล่วงเกินพร้อมที่จะ รับฟังคำถาม หรือข้อสงสัยต่าง ๆ และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนวิจารณ์ คัดค้านโต้เถียงได้

๖) คัมภีร์จะ กถิง กัตตา มีความสามารถอธิบายเรื่องที่ยาก และลึกซึ้งให้ผู้เรียนเข้าใจ ได้ง่าย ๆ โดยรู้จักใช้เทคนิคหรือนวัตกรรมใหม่ ๆ ช่วยสอนเพื่อสร้างความเข้าใจในเนื้อหาให้มากขึ้น

๗) โน จัญญาเน นิโยชเย ไม่สอนหรือแนะนำลูกศิษย์ในทางเสียหาย ไม่เกิดประโยชน์ แต่จะสอนหรือชี้แนวทางที่เป็นประโยชน์ แต่จะสอนหรือชี้แนวทางที่เป็นประโยชน์ให้แก่ศิษย์^{๑๐๕}

คุณสมบัติของผู้ที่จะเป็นพระวิปัสสนาจารย์ได้นั้น ลักษณะที่ดี คือ องค์ความรู้ องค์ธรรม คุณสมบัติ เป็นตัวกำหนดคุณลักษณะของพระวิปัสสนาจารย์ที่ดีแห่งวงการวิปัสสนา ดังนั้นที่ดีต้องเป็นทั้งภายในและภายนอก หมายถึง มีความรู้ในศาสตร์ที่จะสอนและศาสตร์อื่นๆ ที่ จะนำมาบูรณาการการสอนได้ และมีคุณธรรมซึ่งบุคคลที่จะมาเป็นครูต้องมีกัลยาณธรรมด้วย

คุณสมบัติของพระวิปัสสนาจารย์ จะต้องมีความเป็นกัลยาณมิตรที่คอยชี้ประโยชน์แก่ ศิษย์ครูนับว่ามีบทบาทสำคัญต่อการจัดการศึกษาทุกระดับ เนื่องจากครูจะเป็นผู้จุดประกายแห่ง ความรู้เป็นต้นแบบความคิด จุดรั้งสติของศิษย์ให้ดำเนินไปในทางที่ถูกต้อง เป็นผู้สร้างดุลยภาพ ให้แก่ศิษย์ทั้งวิชาชีพ และวิชาชีวิตหรือวิชาเชิงจริยธรรม รูปแบบการสอนไม่ว่าจะเป็นแบบใด องค์ประกอบที่สำคัญยิ่งของกระบวนการถ่ายทอดความรู้ คือ ครู ในอดีตทุก ๆ สังคมจะยกย่องให้ เกียรติครู อาจารย์ผู้สอนเป็นอย่างมาก และยึดเอาผู้สอนเป็นศูนย์กลางในการเรียนรู้ ทำให้ครูมี บทบาท และมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ในฐานะเป็นกัลยาณมิตร ผู้มีความปรารถนาดี และ ช่วยเหลือเกื้อกูลกันและกัน สามารถที่จะนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ และความเจริญก้าวหน้าได้อย่าง จริงจัง ในพระพุทธศาสนาได้แสดงคุณสมบัติของครูที่ดีไว้ ดังนี้

ค) ประโยชน์ของการสอบอารมณ์

แต่ในยุคปัจจุบัน จะให้ได้พระวิปัสสนาจารย์ผู้บรรลุธรรมผลนิพพานแล้ววงนั้นรู้ได้ยาก หากโยคีผู้ปฏิบัติเข้าใจว่า พระวิปัสสนาจารย์ยังไม่ได้บรรลุธรรมผล จะทำให้ขาดความเชื่อถือและ มั่นใจในแนวทางปฏิบัติที่ท่านสอน หรือว่าถึงจะปฏิบัติตาม ก็อาจมิได้มุ่งปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรม ผล นิพพาน ผู้ปฏิบัติเจริญศรัทธาให้เชื่อการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ฝึกสร้างสัมมาทิฐิ ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบแล้วรู้แจ้งเห็นจริงนั้นมีอยู่ เมื่อศรัทธามีกำลัง ก็จะทำให้การปฏิบัติประสบผลสำเร็จได้ ในการสอบอารมณ์ก็มีมาตรฐานนี้ พระวิปัสสนาจารย์ต้องคอยสังเกตผู้ปฏิบัติให้ดี โดยอาศัยหลักดังนี้

๑. พระวิปัสสนาจารย์สอบถามถึงผู้ปฏิบัติที่มีความพยายามหรือไม่

๒. พระวิปัสสนาจารย์สอบถามถึงจับอารมณ์ได้ตรงปัจจุบันหรือไม่

๓. พระวิปัสสนาจารย์สอบถามถึงการกำหนดรู้ นั้น กำหนดได้ถูกต้องตามวิธีที่สอนไว้หรือไม่

^{๑๐๕} อ.ส.ตต.ก.(ไทย) ๒๓/๓๕/๕๗.

๔. พระวิปัสสนาจารย์สอบถามถึงการกำหนดรู้อารมณ์ต่างๆ นั้น ขาดตกบกพร่องหรือไม่
๕. พระวิปัสสนาจารย์สอบถามถึงสติและสมาธิของผู้ปฏิบัติ ดีแค่ไหน
๖. พระวิปัสสนาจารย์สอบถามถึงวิปัสสนาญาณที่เป็นภาวนามัย เกิดอยู่แล้วหรือยัง ถ้าเกิดถึงญาณไหน
๗. คำพูดของผู้ปฏิบัตินั้น พูดด้วยภาวนามัยหรือไม่
- ท่านอัครมหาบัณฑิต ภัททันทโสภณเถระ มหาสีสยาตอ กล่าวประโยชน์ของการสอบอารมณ์ไว้ ดังนี้
๑. การใช้สติกำหนดรู้ของผู้ปฏิบัตินั้น ถ้าหากยังไม่ตรงต่อปัจจุบัน อาจารย์ผู้สอนจะได้ชี้แจงแนะนำให้กำหนดให้ถูกต้องตรงต่อปัจจุบัน
 ๒. เมื่อผู้ปฏิบัติใช้สติกำหนดรู้ไม่ทัน เนื่องจากเคลื่อนไหวอริยาบทเร็วเกินไป อาจารย์ก็จะได้นแนะนำแก้ไขให้เคลื่อนไหวอริยาบทได้พอเหมาะกะกับสติที่จะกำหนดได้ทัน
 ๓. ถ้าการกำหนดรู้ของผู้ปฏิบัติยังกระทำไปโดยไม่ถูกต้อง อาจารย์ผู้สอนก็จะได้นแนะนำให้ทำโดยถูกต้อง
 ๔. เมื่อผู้ปฏิบัติขาดสติโดยพลั้งเผลอไป ไม่ได้กำหนดต่ออารมณ์นั้นๆ อาจารย์ผู้สอนก็จะแก้ไขให้สติของผู้ปฏิบัติดีขึ้น
 ๕. ถ้าวิริยะกับสมาธิและศรัทธากับปัญญาไม่เสมอกันอาจารย์ผู้สอนก็จะแก้ไขให้เสมอกัน
 ๖. เมื่อการกำหนดรู้ในขั้นแรกของผู้ปฏิบัติกำหนดได้ดีแล้ว อาจารย์ผู้สอนก็จะได้นแนะนำเพิ่มเติมให้ดีขึ้นอีก^{๑๐๖}

จากข้อความข้างต้นกล่าวโดยสรุปชี้ให้เห็นว่า ถ้าโยคีผู้นั้นไม่ทอดอวย เลิกละการปฏิบัติเพียงนั้น และเพียรพยายามปฏิบัติต่อกันไปแล้วนำประสบการณ์นั้นไปส่งอารมณ์แก่พระวิปัสสนาจารย์ เพื่อพระวิปัสสนาจารย์ได้ตรวจสอบซักถาม และรับคำแนะนำไปปฏิบัติพัฒนาตนเองต่อไปให้สูงขึ้นโดยลำดับ

จากข้อสรุปทั้ง ๓ ประการ ในบทบาทพระวิปัสสนาจารย์กับการสอบอารมณ์ พระวิปัสสนาจารย์เป็นเหมือนผู้ที่กัลยาณมิตรที่คอยให้กำลังใจ นอกจากนี้องค์ประกอบสำคัญของการเป็นพระวิปัสสนาจารย์ไว้ ๓ ประการ คือ มีบทบาทสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในขณะที่มีการสอบอารมณ์ พระวิปัสสนาจารย์ โดยหน้าให้ความแจ่มแจ้งในเนื้อหาที่มีความแตกฉาน ความเชี่ยวชาญ มีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งซึ่งถูกต้อง ส่วนประโยชน์ของการสอบอารมณ์ เพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติที่สูงขึ้นและนำไปพัฒนาตนเองให้สูงต่อไป

^{๑๐๖} ภัททันท อสภามหาเถระ, การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักวิปัสสนามูลนิธิเวกอาศรม, ๒๕๔๑). หน้า ๑๖-๓๒.

จากข้อคิดเห็นของผู้วิจัยได้สรุป องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าในเรื่องของรูปแบบและเทคนิคการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์ไทย ดังนี้

เหตุที่มาของการสอบอารมณ์ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาหลักฐานที่ยืนยันในเรื่องปรากฏใน อนัตตลักขณสูตร พระพุทธเจ้าเป็นผู้ที่ทรงประกอบด้วยพระสัพพัญญุตญาณ อันหยั่งรู้ธรรมทุกประการ ทรงพิจารณาเห็นว่าพระปัญญาวิเศษดำรงอยู่ในฐานะพระสาวกมีอินทรีย์แก่กล้าสมควรลำดับพระธรรมเทศนา เพื่อความหลุดพ้นเบื้องสูงขึ้นไป พระพุทธเจ้าทรงแสดงให้เห็นความเป็นสภาวะของสรรพสิ่งที่ตกอยู่ในกฎไตรลักษณ์อย่างเป็นรูปธรรมและนามธรรมที่ใกล้ตัวที่สุดคือ ชันธ์ ๕ จึงเป็นที่มาของการสอบอารมณ์ที่มีปรากฏใน อนัตตลักขณสูตร และในพระสูตรนี้ถือได้ว่าเป็นการสอบอารมณ์ในกัมมัฏฐานเป็นครั้งแรกในพระพุทธศาสนาว่าได้

ความหมายของการสอบอารมณ์ จากเนื้อหาและความหมายของการสอบอารมณ์ทั้งสองส่วนที่ได้นำเสนอ คือเป็นการบอกเล่าถึงประสบการณ์ของการปฏิบัติในแต่ละวันให้พระวิปัสสนาจารย์ทราบ สอบอารมณ์ในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วมีลักษณะอย่างไร มีการสอบอารมณ์ในความเข้าใจที่เกี่ยวกับรูปและนาม เพื่อตรวจสอบสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติ สามารถช่วยให้คำแนะนำ วินิจฉัย ประเมินผลในการปฏิบัติ การให้คำแนะนำเพื่อให้ปฏิบัติถูกต้อง เพื่อให้การปฏิบัติมีความคืบหน้าต่อไป

รูปแบบของการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์ไทย รูปแบบการปฏิบัติกัมมัฏฐานในสายพอง ยุบ มีศูนย์กลางอยู่ที่วัดมหาธาตุ-ยุวราชรังสฤษฎิ์ โดยเริ่มต้นมี ท่านเจ้าคุณโชดก ญาณสิทธิ ปช.๙ถือได้ว่าเป็นพระวิปัสสนาจารย์องค์แรกของไทย โดยมีหลักการสอบอารมณ์ ซึ่งอยู่ในกรอบของสติปัฏฐาน ๔ จึงมีความสำคัญมาก โดยการสังเกตอาการท้องพอง-ยุบ

การกำหนดรู้ในอาการท้องพอง-ยุบ ถือได้ว่ารูปแบบการสอบอารมณ์ครอบคลุมมีพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนา เป็นที่นับถือกันอย่างสูง เพราะจิตที่คอยระมัดระวังในอาการพอง อาการยุบ ทำให้เกิดศีล จิตที่แนบแน่นอยู่กับ การพอง การยุบ ทำให้เกิดเป็นสมาธิ จิตที่เข้าไปรู้ว่า พองหรือยุบ ทำให้เกิดเป็นปัญญามีเนื้อหาในการสอบอารมณ์ คือ สอบอารมณ์ในการกำหนดรูปรูปนาม สภาวะที่เกิดขึ้น การกำหนดต้นจิตผลของการนั่งสมาธิ การเดินจงกรม ผลของการอริยาบถย่อย

เนื้อหาในการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ มีการสอบถามถึง การกำหนดรู้ อาการพอง อาการยุบ การถามการกำหนดรูปรูปนาม และการแยกส่วนออกจากกัน ที่เป็นอารมณ์ที่เรียกว่า อารมณ์ปรมัตถ์ เพื่อให้เกิดสติ เกิดปัญญา ที่เห็นเป็นลักษณะไตรลักษณ์ที่ขึ้นภายในกาย ภายในจิตของผู้ปฏิบัติ นำไปส่งอารมณ์แก่พระวิปัสสนาจารย์ เนื้อหาจะอยู่ในกรอบสติปัฏฐาน ๔ โดยนำมาส่งอารมณ์สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น การสอบอารมณ์จากการนั่งสมาธิ มีสภาวะธรรมใดเกิดขึ้นช่วงไหน ตอนต้น ตอนกลาง หรือตอนท้ายๆ ในการเดินจงกรมเป็นอย่างไร การสอบอารมณ์ในอริยาบถย่อยมีความสำคัญมาก เพราะการกำหนดในอริยาบถย่อยได้ละเอียดมากน้อย มีสติจดจ่ออย่างต่อเนื่องตามรู้เท่าทันอาการต่างๆ ที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ในกายกับจิตตามความเป็นจริง นอกนี้ยังสอบถามถึงการมีองค์ธรรมที่สนับสนุนในการปฏิบัติด้วย คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา

ในการเจริญสติปัฏฐานได้อีกด้วย

เทคนิคการสอบอารมณ์ในพระพุทธศาสนา จากในพระสูตร จปลายมานสูตร ว่าด้วยอุบายแก้ความง่วง ทำให้เป็นพระสาวกที่ได้เป็นผู้มีอินทรีย์ที่แก่กล้าสำเร็จเป็นพระอรหันต์ที่สุดในพระสูตรหลายแห่งในพระไตรปิฎกได้แสดงถึงความสำคัญของอินทรีย์ ๕ เพื่อละสังโยชน์ เพื่อถอนอนุสัย เพื่อกำหนดอัทธานะ และเพื่อความสิ้นอาสวะ เป็นทางแห่งความหลุดพ้นจากการปรุงแต่งทั้งปวง ในการปรับอินทรีย์คือ มี ๕ ประการ ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา การปฏิบัติที่ถูกต้องจะช่วยพัฒนาศรัทธาให้เข้มแข็ง มั่นคง มีความพากเพียรอย่างแรงกล้า มีสมาธิยังลึก มีสติรู้รอบเป็นผลให้ปัญญาสูงขึ้นตามลำดับ สามารถหยั่งรู้ความเป็นจริงสูงสุด จนสามารถกำจัดอวิชชาให้หมดสิ้นได้

จากกรณีตัวอย่างตามที่คณะของผู้วิจัยขอสรุปกล่าวได้ว่า พระวัคกลีได้บรรลุดวงตาเห็นธรรมก็เพราะท่านปรับความสมดุลแห่งศรัทธา สามารถได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ผู้หลุดพ้นจากกิเลสด้วยศรัทธา พระโสณะพระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบกับพิณ ๓ สาย ในที่สุดบรรลุพระอรหันต์ พระโมคคัลลานะ พระพุทธเจ้าทรงแนะนำพุทธวิธีแก่กัณโถ ในที่สุดบรรลุธรรมขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา และพระสารีบุตร พระพุทธทรงใช้อุบายเทคนิคที่เหมาะสมทำให้พระสารีบุตรบรรลุธรรมในที่สุดได้ ขอสรุปในการปรับอินทรีย์ คือ วิริยะให้เสมอกับสมาธิให้เสมอกัน ส่วนการปรับศรัทธากับปัญญาให้เสมอกัน ในการฝึกอบรมก็มีมาตรฐานนั้น การปฏิบัติที่ถูกต้องจะช่วยพัฒนาศรัทธาให้เข้มแข็ง มั่นคง มีความพากเพียรอย่างแรงกล้า มีสมาธิยังลึก มีสติรู้รอบเป็นผลให้ปัญญาสูงขึ้นตามลำดับ สามารถหยั่งรู้ความเป็นจริงสูงสุด จนสามารถกำจัดอวิชชาให้หมดสิ้นได้

เทคนิคการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์ไทย เทคนิคการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ไทย โดยมีจุดมุ่งหมายหลักในการสอบอารมณ์มีความสอดคล้องกับหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มีการสำรวจผลเพื่อวัดถึงความก้าวหน้าในการปฏิบัติ การสอบอารมณ์เป็นกระบวนการหนึ่งที่แก้ไขในสิ่งผิดเพื่อให้ปฏิบัติได้ถูกต้อง ในวงการการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานว่า การส่งอารมณ์ และการสอบอารมณ์ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติบรรลุเป้าหมายได้ถูกต้องและรวดเร็วเป็นการสนับสนุนเกื้อกูลนำไปปฏิบัติต่อไป โดยเริ่มต้นด้วย การปลุกอินทรีย์ที่มีความแรงกล้าเกินไป หรือยังมีอินทรีย์ยังอ่อนเกินไป ขึ้นต่อมา การเพิ่มกำลังอินทรีย์ หรือการเพิ่มพูนอินทรีย์และพละเป็นช่วงเวลาที่สำคัญที่พระวิปัสสนาจารย์จะให้คำแนะนำ เพื่อการเพิ่มพูนอินทรีย์ให้เข้มแข็งแก่กล้า ในขั้นตอนนี้ ส่งเสริมแนะนำเป็นระยะ ส่วนในการประกอบสติของอินทรีย์ ถือว่า สติ เป็นหลักธรรมที่สำคัญอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนาคือเป็นยอดแห่งธรรม การใช้เทคนิคในการสอบอารมณ์แต่ละขั้นตอนมีความละเอียด เป็นความชำนาญของพระวิปัสสนาจารย์

ความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะญาณกับการสอบอารมณ์ ผู้วิจัยขอสรุปแนวคิดที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะญาณกับการสอบอารมณ์ ประเด็นที่สำคัญจากการค้นคว้าพบว่า ความสัมพันธ์กับการสอบอารมณ์นั้น เพื่อเป็นการวัดผลจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ หลักการใช้สติ และปัญญากำหนดรู้ในสภาวะธรรมทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา จนเกิดปัญญา ในลำดับญาณตั้งแต่ญาณลำดับที่ ๑๔ จนถึง

ลำดับที่ ๑๖ จัดเป็นวิปัสสนาญาณอยู่ในระดับ โลกุตตระ เพราะเป็นปัญหาที่รู้แจ้งในอริยสัจ หรือ โสฬสญาณ สามารถเข้าถึงการบรรลุธรรม

บุคคลที่ได้รับการสอบอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์ไทย การสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์ไทยระหว่างพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๙) กับพระมงคลเทพมุนี หลวงพ่อสดวัดปากน้ำ และสมเด็จพระเจ้าเป็นเวลาประมาณ ๑ เดือน ได้สอบอารมณ์ถวาย สภาธรรมประภคณ์ชัดดีแล้ว จนกระทั่งได้ฟังเทศน์ลำดับญาณพร้อมกันกับ หลวงพ่อสด วัดปากน้ำ ภายในพระอุโบสถ วัดมหาธาตุฯ

บทบาทพระวิปัสสนาจารย์กับการสอบอารมณ์ พระวิปัสสนาจารย์กับการสอบอารมณ์ มีองค์ประกอบสำคัญ ๓ ประการ คือ มีบทบาทสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ขณะที่มีการสอบอารมณ์ พระวิปัสสนาจารย์ โดยหน้าให้ความแจ่มแจ้งในเนื้อหา มีความแตกฉานเชี่ยวชาญ เพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติที่สูงขึ้นและนำไปพัฒนาตนเองให้สูงต่อไป

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยในบทนี้เป็นการศึกษา รูปแบบและเทคนิคการสอบอารมณ์พระ
วิปัสสนาจารย์ไทย ในวัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้ คือ เพื่อศึกษารูปแบบและเทคนิคการสอบ
อารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ไทย ซึ่งมีรายละเอียดและขั้นตอนดำเนินการวิจัย ดังนี้

๓. ๑ รูปแบบการวิจัย
๓. ๒ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants)
๓. ๓ การสร้างและหาคคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย
๓. ๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล
๓. ๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

๓. ๑ รูปแบบการวิจัย

งานที่เก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามแบบคุณภาพ คือ การเก็บด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก
(In-depth Interviews) รวบรวมข้อมูลมาวิเคราะห์เนื้อหา และนำเสนอรายงานการวิจัย ในเชิงพรรณนา
วิเคราะห์

๓. ๒ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants)

ได้แก่พระวิปัสสนาจารย์ในสายพอง ยุบ ระดับเจ้าสำนักที่มีชื่อเสียง ในประเทศ ไทย
และปรากฏในทำเนียบพระวิปัสสนาจารย์ไทย จำนวน ๑๘๖ สำนัก

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่าง ในการเก็บข้อมูลเชิงลึก ผู้วิจัยได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดย
วิธีเจาะจง (Purposive Sampling Group) ด้วยเงื่อนไข คือ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ สำนักที่ที่มี
ความโดดเด่นเป็นที่ยอมรับ มีประสบการณ์สอน การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน และมี
ประสบการณ์ในการสอบอารมณ์อย่างต่อเนื่องอย่างน้อยไม่ต่ำกว่า ๒๐ ปี เมื่อผู้วิจัยใช้กรอบ
ดังกล่าว ในปัจจุบันมีผู้ที่เข้าเกณฑ์ตามเงื่อนไข มีพระวิปัสสนาจารย์จำนวน ๘ รูป ดังนี้

๑. พระครูปลัดประจาก สิริวัฒน โประธานพระวิปัสสนาจารย์ ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรม
ตามัง เลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี บ้านพันหลัง ต. สาราณราชบุรี อ. ดอยสะเก็ด จ. เชียงใหม่

๒. พระสว่าง ดิทธิวิโร พระวิปัสสนาจารย์ ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรมตามัง เลณัง เฉลิม
ราช ๖๐ ปี บ้านพันหลัง ต. สาราณราชบุรี อ. ดอยสะเก็ด จ. เชียงใหม่

๓. พระมหาทองมั่น สุทธิจิตโต พระวิปัสสนาจารย์ ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรมตามัง

เลอฉิ่ง เฉลิมราช ๖๐ ปี บ้านพันหลัง ต.สำราญราษฎร์ อ. ดอยสะเก็ด จ. เชียงใหม่

๔. พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ โสรโท) เจ้าสำนักวิปัสสนา วัดภักทันตาสภา
ราม อ. บ้านบึง จ. ชลบุรี

๕. พระสมภาร สมภาโร พระวิปัสสนาจารย์ ประจำสำนักงานกลาง กองวิปัสสนาธุระ
วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ คณะ ๕ กรุงเทพมหานคร

๖. พระครูวิมลธรรมรังสี พระวิปัสสนาจารย์ ประจำสำนักงานกลาง กองวิปัสสนาธุระ
วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ คณะ ๕ กรุงเทพมหานคร

๗. พระภาวนาวิริย วิ. พระวิปัสสนาจารย์ ประจำสำนักงานกลาง กองวิปัสสนาธุระ
วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ คณะ ๕ กรุงเทพมหานคร

๘. พระครูวินัยธรวีรภัทร์ ปริมุตโต พระวิปัสสนาจารย์ ประจำวัดยานนาวา
กรุงเทพมหานคร

๓. ๓ การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษา หลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาที่มีความเกี่ยวข้องกับรูปแบบและ
เทคนิคการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์ไทย จากเอกสาร ตำราในการสอบอารมณ์ และมี
วัตถุประสงค์ที่ต้องการคำตอบที่ตรงกับประเด็นในการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัย ผู้วิจัยใช้
แบบแนวความคิดกระบวนการผลิตที่มีความสอดคล้องกันกับกรอบแนวความคิดที่ใช้ในการวิจัย
คือ มีการกำหนดจุดมุ่งหมาย กำหนดกลุ่ม คือ พระวิปัสสนาจารย์ ในสายพอง-ยุบ ตามแนวสติปัฏ
ฐาน ๔ ในสำนักที่มีชื่อเสียงในประเทศไทย และปรากฏในทำเนียบพระวิปัสสนาจารย์จำนวน ๑๘๖
สำนัก ดังนี้

๑) ศึกษาวิธีการสร้างเครื่องมือจากตำรา เอกสาร บทความ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และ
สัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างเพื่อใช้สอบถามจากผู้เชี่ยวชาญ

๒) แบบสัมภาษณ์ข้อมูลเชิงลึกจากพระวิปัสสนาจารย์ไทย ที่มีความรู้ มีความสามารถ
ทั้งด้านปริยัติ และการปฏิบัติ ตลอดจนเป็นพระวิปัสสนาจารย์ประจำสำนัก

๓) นำข้อ ๑ และข้อ ๒ มาสร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์และขอบเขต
การศึกษารูปแบบและเทคนิคการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์ไทย แบบสอบถามที่ใช้ในการ
วิจัย วัดผลสัมฤทธิ์ในด้านต่างๆ ซึ่งหาเป็นออกเป็น ๒ ตอน มีจำนวน ๑๐ ข้อ

โดยแบ่งคำถามเกี่ยวกับข้อมูล

ตอนที่ ๑ แบบสอบถามรูปแบบการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์ไทย จำนวน ๕ ข้อ

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามเทคนิคการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์ไทย จำนวน ๕ ข้อ

ตอนที่ ๓ แบบสอบถามแสดงความคิดเห็นที่เกี่ยวกับการสอบอารมณ์ จำนวน ๕ ข้อ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

๑) แนวทางการสัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์

๒) แบบบันทึกการสังเกตการปฏิบัติ

๓) แบบบันทึกเอกสารข้อมูล

๓. ๓ การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย

การสร้างแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง จากผู้เชี่ยวชาญ โดยศึกษาค้นคว้าจากพระไตรปิฎก และเอกสาร ตำราที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างจำนวน ๓ ท่าน เป็นผู้ตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมและครอบคลุมเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ทำการทดลองใช้และปรับแก้ไข นำแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างที่แก้ไขเรียบร้อยแล้วให้ผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหา โดยใช้การสัมภาษณ์ เพื่อหาข้อสรุปและการยืนยันความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องกับการสอบอารมณ์ ดำเนินการปรึกษาด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) ผู้วิจัยเตรียมจัดทำแบบสัมภาษณ์เป็นเครื่องมือในการ สัมภาษณ์เชิงลึก ทั้งนี้เพื่อให้ประเด็นดังต่อไปนี้

๑) แนวคิดในรูปแบบการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์ ๒) เทคนิคการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ ๓) ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ รูปแบบและเทคนิคการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ไทย จากกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ ในสาขาวิปัสสนา คือ พระวิปัสสนาจารย์ ในระดับเจ้าสำนักที่โดดเด่น มีประสบการณ์ในการสอบอารมณ์และนำการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน และตั้งสำนักปฏิบัติมั่นคงอย่างต่อเนื่องมาอย่างน้อยไม่ต่ำกว่า ๒๐ ปี เป็นต้น

สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) ผู้ทรงคุณวุฒิ เช่น พระวิปัสสนาจารย์ จำนวน ๓ รูป จากสำนักปฏิบัติต่างๆ คือ พระวิปัสสนาจารย์ จำนวน ๓ รูป ดังนี้

รายชื่อ	ตำแหน่ง	สำนักที่ปฏิบัติ
พระมหาบาง เขมานนุโท, ดร.	อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ผอ. สถาบันพินิตธรรม	สถาบันพินิตธรรมวิทยาเขตขอนแก่น
พระมหานงค์ สุงโธ, ดร.	พระวิปัสสนาจารย์ ประจำวัดยานนาวา กรุงเทพมหานคร	สำนักปฏิบัติธรรม ประจำวัดยานนาวา กรุงเทพมหานคร
พระมหาวิชาญ สุวิชาโน	พระวิปัสสนาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย	สำนักปฏิบัติธรรม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย

๓. ๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

๒) การสร้างรูปแบบคำถาม โดยนำหลักการสอบอารมณ์และเทคนิคที่เกี่ยวข้องกัน นำเสนอให้ พระวิปัสสนาจารย์ ผู้ซึ่งมีความรู้ในการสอบอารมณ์อธิบาย ประเด็นที่สำคัญ และมีความเกี่ยวข้องใน รูปแบบและเทคนิคการสอบอารมณ์

วิธีสร้าง

ขั้นที่ ๑ ศึกษาวิเคราะห์หลักการรูปแบบสอบอารมณ์และเทคนิคพระวิปัสสนาจารย์ไทย

ขั้นที่ ๒ นำเนื้อหาที่ศึกษาจากพระไตรปิฎก เอกสารหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสอบอารมณ์ และกำหนดเนื้อหาหลักการต่างๆ มาเป็นเนื้อหา โดยกำหนดวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมของการนำเสนอ ดังนี้

๑) เพื่อศึกษารูปแบบการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์ไทย

๒) เพื่อศึกษาเทคนิคการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์ไทย

๓. ๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยใช้วิธีการรวบรวมข้อมูลที่หลากหลาย ด้วยวิธี การสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ การสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการวิเคราะห์เอกสารโดยมีอุปกรณ์ช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ สมุดบันทึก เทปบันทึกเสียง ผู้วิจัยใช้วิธีการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม ในการสอบอารมณ์และเทคนิคพระวิปัสสนาจารย์ โดยที่ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสังเกต การสัมภาษณ์ และการวิเคราะห์เอกสาร มาทำการวิเคราะห์ และเขียนสรุปโดยการพรรณนา

บทที่ ๔

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สำหรับบทนี้ ทางผู้ทำวิจัยได้ลงพื้นที่สัมภาษณ์ ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) จากประสบการณ์ตรงในการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์ไทย จำนวน ๘ รูป จากสำนักต่าง ๆ สายพองยุบ ในประเทศไทย ซึ่งพระวิปัสสนาจารย์มีคุณสมบัติตามที่กล่าวมาแล้วในเบื้องต้น ขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยเตรียมจัดทำแบบสัมภาษณ์ ทั้งนี้เพื่อให้ได้ประเด็นต่อไปนี้ แนวคิดในรูปแบบการสอบอารมณ์, เทคนิคการสอบอารมณ์ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๔.๑ ข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลชื่อพระวิปัสสนาจารย์ไทย พระครูปลัดประจักษ์ สิริคุณโณ

๑. ตำแหน่ง ประธานพระวิปัสสนาจารย์ ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรมตามัง เลี้ยง จ.เชียงใหม่

๒. ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรม ตามัง เลี้ยง เฉลิมราช ๖๐ ปี บ้านพันหลัง ต. สำราญ-
ราษฎร์ อ. ดอยสะเก็ด จ. เชียงใหม่

๓. วันที่ ๒๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๗ เวลา ๑๘.๐๐ น. ยุวพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย
ในพระบรมราชูปถัมภ์ กรุงเทพมหานคร

๔.๒. รูปแบบและเทคนิคการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์ไทย

ที่มาของการสอบอารมณ์ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา

ตอบ ที่มาของการสอบอารมณ์ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าตรัสไว้ชัดเจนมากในปฐมเทศนา ประโยคแรก ๆ ที่ทรงบอกปัญจวัคคีย์ คือ ทางสุดโต่ง สองทางที่ไม่พึงเดิน คือ กามสุขัลลิกานุโยค กับอัตตakilมัตถานุโยค ทางสายหย่อนและทางสายตึง วิเคราะห์ให้พบความหมายที่ถูกต้อง ครูบาอาจารย์หลายท่านได้แนะนำไว้ว่า กามสุขัลลิกานุโยค ทางบำรุงบำเรอตนเองด้วยกาม ทางสายหย่อน คือผู้ที่ปฏิบัติแบบตามใจกิเลส ความยินดี ยินร้าย ซึ่งจะพยายามป้องกันตนเองมิให้ลำบากหรือตกสู่โลกที่ไม่สบาย ด้วยการพยายามเน้นอยู่กับการ ให้ทาน รักษาศีล ดินรนาความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อยู่ตลอดเวลา อัตตakilมัตถานุโยค ทางสายเคร่ง คือผู้ที่ปฏิบัติโดยยึดหลัก ผืน ทน สู้ บังคับกาย ใจ มียอมให้ทำตามอำนาจความยินดี ยินร้าย ผู้ที่เน้นหนักอยู่กับการปฏิบัติสมณะภาวนาโดยปราศจากปัญญากำกับพระพุทเจ้าทรงกล่าวแสดงทางสายกลางคือมรรคมืดมิดแปด อันเป็นเส้นทางเดินแห่งปัญญา โดยทรงเอาปัญญามรรคมานำ ข้างหน้าเป็น ๒ ข้อแรก คือ สัมมาทิฐิ กับสัมมาสังกัปปะ แล้วเอาศีลมรรค และสมาธิมรรค และ

สมาธิมรรค มาตามหนุ่ข้างหลังแล้วทรงรับรองไว้ว่านี่คือทางเดินที่พระพุทธเจ้าและพระอริยะเจ้าทั้งหลายท่านพากันเดินไปสู่พระนิพพาน

ความหมายของการสอบอารมณ์

ตอบ ในความหมายของครูผู้สอนกรรมฐานจะถามถึงวิธีกำหนดอารมณ์ และวิธีพิจารณากรรมฐานของผู้ปฏิบัติแต่ละคน ผู้ปฏิบัติต้องเล่าประสบการณ์ความรู้สึกในการสังเกตพฤติกรรมของตน และการใช้เหตุผลของตนเองขณะแสดงพฤติกรรมหรืออิริยาบถต่างๆ ตามที่สังเกตได้จริง เป็นการสอบถามและแก้ไขความเข้าใจในขณะนั้น ระหว่างครูผู้สอนปฏิบัติ เรียกว่า การสอบอารมณ์

ที่มาของการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์ไทย

ตอบ ในตอนนั้น พระพิมลธรรม (อาจ อาสภมหาเถระ) ประสงค์จะให้เกิดการบำเพ็ญวิปัสสนาที่ถูกต้องมีขึ้นในประเทศไทย ท่านพระพิมลธรรมได้พิจารณาด้วยว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ประเทศพม่า นั้น มีความถูกต้องแม่นยำ จึงได้ส่งศิษย์เอก คือ พระมหาโชดก ญาณสิทธิ เปรียญธรรม ๙ ประโยค ซึ่งมีจิตใจฝักใฝ่ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างยิ่ง ให้ไปเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สำนักวิปัสสนาสาสนียิตสา โดยได้ฝากให้อยู่ในความดูแลกับพระวิปัสสนาจารย์ท่านพระอาจารย์มหาสี สะยาดอร์ ซึ่งเป็นเจ้าสำนักใหญ่อยู่ในขณะนั้น ซึ่งพระมหาโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙ ก็ได้ตั้งใจแรง ความเพียรในการปฏิบัติธรรมอย่างยิ่ง โดยท่านพระอาจารย์มหาสี สะยาดอร์ ก็ได้มอบหมายให้พระภิกษุทันตะ อาสภเถระ ธรรมจาริยะศิษย์เอกของท่านคอยดูแลและสอบอารมณ์ท่านพระมหาโชดก แทนท่านซึ่งมีภารกิจแห่งความเป็นเจ้าสำนักมากมาย ทำให้ไม่อาจจะมาคอยควบคุม และสอบอารมณ์พระกรรมฐานได้ทุกวัน ด้วยเหตุนี้ ท่านพระอาจารย์ทันตะ อาสภเถระ ธรรมจาริยะ จึงได้เป็นเสมือนหนึ่งเป็นพระพี่เลี้ยง ในท่านเจ้าคุณโชดก ญาณสิทธิ ในสำนักกาสยิตสาของพระมหาโชดก ญาณสิทธิผ่านไปเพียง ๓ เดือน ท่านก็ได้สำเร็จการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานพร้อมด้วยพระวิปัสสนาจารย์ ผู้มีความเชี่ยวชาญมาสอนคือ พระภิกษุทันตะ อาสภเถระ ธรรมจาริยะ

รูปแบบการสอบอารมณ์สายพอง-ยุบ

ตอบ ในการสอบอารมณ์ก็จะถามตอบอย่างเป็นหลัก เป็นอาการของธาตุ การจะสอบอารมณ์จะอาการเดินจงกรม ขว้างงหนอ ซ้ายงงหนอ จะสอบอารมณ์ในอาการเคลื่อนไหว อาการยก มีอาการหนักอาการเบา ถ้าอาการมันหนักมันเบาเป็นอาการของธาตุดิน ถ้ามันเบาเป็นอาการ ของธาตุลมกับธาตุไฟ พอเหยียบแล้วสัมผัสมีความแข็งมันคือการอาการของธาตุดิน ถ้าสัมผัสแล้วร้อน มันเป็นอาการของธาตุไฟ ถ้าสัมผัสแล้วมันมีอาการนิ่มๆ มันเป็นอาการของธาตุน้ำ นักปฏิบัติจะต้องพบกับอาการเหล่านี้ เราต้องให้นักปฏิบัติ รู้จักการปฏิบัติก่อน ให้เกิดความเข้าใจ ความก้าวหน้าจะอยู่ที่ว่าเขาจะทำหรือไม่ทำ แล้วมีความเข้าใจถูกหรือไม่ มีความตั้งใจจริง เริ่มต้นเราต้องดูที่ตัวความ มีศรัทธาว่าเขาเป็นอย่างไร ตั้งใจมั๊ย มีความรู้สึกอย่างไรในการมาปฏิบัติ ถ้าเขาตั้งใจจริง แก้ไขให้เขาได้ ให้เขาเล่าออกมาก่อนจะแก้ก็ยอมได้อยู่ที่เขาจะทำหรือไม่

เนื้อหาในการสอบอารมณ์

ตอบ ในการสอบอารมณ์สายพอง ยุบ คือการกำหนดเป็นตามกาย เวทนา จิต ธรรมในการสอบอารมณ์ก็ถามตามไปใน สติปัญญาฐาน ๔ การเดินเป็นอย่างไร เอาจิตไว้ที่ไหน เวลาสอบ

อารมณ์โยคีจะถามวางจิต วางไว้ที่ไหน เอาจิตไปไว้ในส่วนของเท้า เราเอาจิตไปไว้ที่เท้า แต่เราไม่ได้ให้รูปร่างของสัณฐานของเท้า แต่จะให้ดูอาการการเคลื่อนไหวของเท้า ยก อย่าง เหยียบ อาการที่ ย่าง คืออาการที่เคลื่อนจากล่างขึ้นบน การย่าง คือ อาการเคลื่อนจากหลังไปหน้าเอาจิตไปดูอาการเคลื่อนไหวของเท้า อาการเคลื่อนเป็นอาการเคลื่อนเป็นอาการของธาตุลม ซึ่งมีลักษณะ ๒ ลักษณะ คือ หย่อน ตึง อยู่ในธาตุ ๔ เวลาสอบถามถึงตอนเดินจงกรม ขว้างงหน่อ ซ้ายย่างงหน่อ ก็จะถามถึงการเดิน จงกลมในระยะที่ ๑ อาการเคลื่อนไหว ๑ ใน ๓ คือ อาการย่างงหน่อ เอาหนึ่งในสามเป็นสอง ฉะนั้นการสอบอารมณ์ การเดินจงกรมในระยะที่หนึ่ง เราจะดูอาการย่างงเป็นหลัก การสอบอารมณ์จะมีหลักการละเอียด เป็นการตรวจสอบการปฏิบัติว่าถูกต้องตามหลักการหรือไม่ เพราะถ้าเราไม่มีหลักการสอบอารมณ์เราพะถ้าเราไม่หลักการในการสอบอารมณ์เราก็จะไม่รู้ว่าการปฏิบัติถูกต้อง อย่างคนที่ปฏิบัติโดยประโยชน์มากมาย

เทคนิคการสอบอารมณ์ในพระพุทธศาสนา

ตอบ เป็นเรื่องที่ท่านพระมหาโมคคัลลานะ และที่มาของการปรับอินทรีย์ ตอนนั้นท่านกำลังบำเพ็ญเพียรเพราะท่านยังเป็นเพียงพระโสดาบัน และท่านเกิดความง่วงครอบงำ พระพุทธเจ้าเสด็จจึงไปปรากฏต่อหน้า ท่านพระมหาโมคคัลลานะ และได้ตรัสเรื่องเมื่อความง่วงเกิดขึ้น ควรทำอย่างไร ๗ ประการ พระพุทธองค์ก็ทรงสอนธรรมอื่นๆ เมื่อพระมหาโมคคัลลานะได้ฟังแล้ว ก็เจริญวิปัสสนา บรรลุเป็นพระอรหันต์

เทคนิคการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์ไทย

ตอบ ในด้านหลักการเทคนิคการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ไทย การปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติให้เกิดความก้าวหน้า ขึ้นอยู่กับนักปฏิบัติว่าเขามีความพร้อมมีความตั้งใจอย่างไรในการปฏิบัติบางทีเขาจะก้าวหน้าหรือถอยหลังจะอยู่ว่าเขาจะทำหรือไม่ มันมีปัจจัยประกอบกันหลายอย่าง เทคนิคที่พระอาจารย์มีอย่างไร โดยหลักการใช้การเจริญกัมมัฏฐานทั่วไปก่อน อย่างน้อยให้เขาได้ลงมือปฏิบัติก่อน อย่างถ้าเขามีวิริยะ มากเกินไป เกิดความฟุ้งซ่านมากเกินไป อุทธัจจเกิดขึ้นมีมากไป มีความฟุ้งซ่าน พระอาจารย์ก็จะให้ไปนั่งสมาธิ เพราะเพื่อให้เกื้อกูลต่อสมาธิ แต่หากนั่งสมาธิมากเกินไป กำลังสมาธิมีมากไป ก็เกิดความขี้เกียจ ความง่วงเหงาหาวนอนก็เกิดขึ้นมาได้เช่นกัน ต้องปรับการเดินการนั่งให้สมดุลกัน ให้เท่ากัน ฉะนั้นพระอาจารย์จะให้เดินก่อน ๓๐ นาที นั่ง ๓๐ นาที ต่อจากนั้นเพิ่มระยะ เป็นอย่างละ ๔๐ นาที นอกจากนี้ในการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุผลสำเร็จได้ผู้ปฏิบัติต้องมีแนวทางที่ถูกต้องกล่าวคือต้องปฏิบัติไปตามลำดับขั้นตอนเพื่อเป็นการอบรมบ่มอินทรีย์ ของตนเองให้เกะกล้ากระบวนการของอินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธาทำให้เกิดความเพียร ความช่วยให้สติมั่นคงแล้วกำหนดอารมณ์ได้สมาธิ เมื่อมีสมาธิดีแล้วจะเกิดปัญญามีความเข้าใจมองเห็นถึงโทษของอวิชชาต้นเหตุที่เป็นเหตุแห่งสังสารวัฏ มองเห็นคุณค่าปฏิบัติพัฒนาอินทรีย์ทั้ง ๕ ให้สมบูรณ์

มีความสอดคล้องกับหลักสติปัฏฐาน ๔ อย่างไร

ตอบ ในตอนที่เราปฏิบัติวิปัสสนาก็มีฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เวลาที่กำหนดเอารูปนามเป็นฐาน ฉะนั้นทุกอย่างารูปนามทั้งกายและใจ มีทั้งดีและเสีย เห็นได้ว่ารูปนามทั้งกายและใจ กำหนดให้เป็นอารมณ์กัมมัฏฐาน ตรงไหนที่ไม่ใช่อารมณ์ของกัมมัฏฐานไม่มี ใจ เห็นว่าไม่ดีก็เป็นดีก็

เป็น ฉะนั้นร่างกายของเราเป็นอสุภะทั้งแห่งพระพุทธให้เว้นหรือป่าว ที่อุจาระ ปัสสวะ ก็ต้องกำหนด ปัสสวะกับอุจาระเป็นของไม่ดี พระพุทธเจ้าก็ยังไม่ให้เราเว้นจากการกำหนดเห็นเห็นว่า อุกุศลก็ต้องอาศัยพวกเกิดขึ้นทั้งกาย เวทนา จิต ธรรม เป็นฐานให้เราได้ในกาหนดเป็นฐานให้สติ สมาธิ ปัญญา เกิดขึ้น มีรูปนามที่ไหนกำหนดได้หมดเลย แสดงให้เห็นว่ารูปนามนั้น จะมีก็ตามเป็นเหตุให้สติ สมาธิ ปัญญา เกิดได้หมดของเสียเป็นเหตุให้เกิดของดี เพียงแต่เราเป็นผู้รู้ตามธรรมชาติแบบนี้ สิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นเอง มันอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในตัวของเขาเอง

เพื่อความก้าวหน้าในสภาวะธรรม

ตอบ พระพุทธเจ้าให้มีไว้เป็นหลัก มีให้เรากำหนดต่อไป กำหนดไป มีอาการฟุ้ง ก็กำหนดไป คือเป็นหนึ่งสติปัญญาที่อยู่ในตัวของเรา ในร่างกายของเราพระพุทธเจ้าทรงก็บอกให้แล้วเป็นที่ให้ใช้เป็นอารมณ์กัมมฐาน ในร่างกายของมีส่วนไหนที่ไม่ใช่ฐานของสติบ้างแหละ มันมีอยู่ในตัวเราอยู่แล้ว เราก็ดูจนเขาดับไป มีสภาวะอย่างไร เกิดขึ้นอย่างไร ดับอย่างไร ก็ตามไปที่เขาเป็นอย่างไร กำหนดอาการไปที่เขาเป็น เวลาที่สออบอารมณ์ก็จะถ้ามจิตอยู่กับอารมณ์ปัจจุบันเป็นอย่างไร วางจิตไว้ที่ไหน มีสภาวะอะไรเกิดขึ้นมาบ้าง ถ้าทำได้ก็มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม

แนวทางการแก้ไขการปฏิบัติให้ถูกต้อง ในการกำหนดในอิริยาบถต่างๆ มีความสำคัญทั้งหมดเลย ในความก้าวหน้าใน การปฏิบัติธรรม ตรวจสอบว่าผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจในการเจริญวิปัสสนาได้ถูกต้องตามที่สอนหรือไม่ ถ้าผู้ปฏิบัติยังไม่เข้าใจหรือปฏิบัติยังไม่ถูกต้อง จะได้แนะนำวิธีการที่ถูกต้อง พร้อมทั้งย้ำถึงสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ ความสำเร็จสำคัญขั้นต้นของการสอบอารมณ์ การตรวจสอบผู้ปฏิบัติใหม่ ผู้ที่เริ่มปฏิบัติว่ามีความเข้าใจถึงความแตกต่างของรูปกับนาม ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาถูกต้องแล้วหรือยัง ทำให้สำรวจแนวทางการแก้ไขการปฏิบัติให้ถูกต้อง

ความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะญาณกับการสอบอารมณ์

ตอบ เรื่องของสภาวะญาณเป็นเรื่องของนักปฏิบัติ เราไม่ควรถาม และไม่ควรบอกถึงแม้ว่าเขาจะมีสภาวะญาณสูง หากเราไปบอกเขาเขาอาจติดก็ได้ อย่างนี้เราไม่ควรบอกพระวิปัสสนาจะรู้เอง แต่เราไม่ควรไปบอกเขา เขาส่งอารมณ์มา เราก็รู้แล้ว โดยหลักการแล้ว ถ้าเราไปบอก ไม่รู้ว่าใคร ใครก็ติดสภาวะญาณหมดละมันมีข้อเสียมากกว่า

ระดับความสมบูรณ์ของอินทรีย์ ๕

ตอบ หลักการและหน้าที่ของอินทรีย์ ๕ ในการบำเพ็ญภาวนาทางจิต ศรัทธา คือ ความดำรงจิต ที่มั่นใจแน่วแน่ในสภาวะธรรมที่ดำเนินอยู่อย่างมีความเชื่อ มั่นในวิถีทางที่ดำเนินไปอย่างไม่ติดข้อง ไม่เข้าไปตรึงวิตกกังเล ว่ามันใช่ไหม? นี้อะไร? ความเชื่อมั่นวิถีทางจะช่วยให้ตัดผ่านความลึกลับสงสัยในสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้น ได้ตามรอบของปัญญา วิริยะ การรักษาภาวะต่อเนื่อง ดำรงความจดจ่อไม่หวั่นไหวไปตามกับธรรมคู่ใดๆที่เกิดในจิต ความที่ตามระลึกรู้สภาวะธรรมที่ดำเนินไปในสมาธิภาวนา เมื่อนิมิตหรือธรรมารมณ์ใดที่ละเอียดเกิดขึ้นดับไปในการคลายสังขารโดยลำดับ เมื่อดำเนินสู่สภาวะที่ละเอียดขึ้นโดยลำดับ สติ เมื่อใดที่จิตเข้าไปแนบชิดสังขารธรรมใดๆ ภาวะระลึกจะคอยตามไปอย่างใกล้ชิด และพาดยห้วงออกมาในระยะพอดีเป็นการเฝ้าตามคูจิตในจิต ธรรมในธรรม เฝ้าตามระลึกรู้นามรูปที่เกิดขึ้นและดับไปเป็นปัจจุบันภาวะ สมาธิ คือ ภาวะที่ดำรงจิต ตั้งมั่น ในองค์ภาวนาระลึกรู้เฝ้าตามคลุมหายใจเข้า ลมหายใจออก ที่ดำเนินไปจากลม

หยาบ ไปสู่ลมละเอียดตามระลึกรู้ ในบริกรรม ระยะเวลาหายใจยามก็รู้ว่ายาว ลมหายใจ สั้นก็รู้ว่าสั้น “โพกใส่จุดที่ลมหายใจตกกระทบโดยตลอด คุจบบุรุษผู้เลื่อยไม้ ใส่ใจตรงพินของเลื่อยจุดที่สักรับกับเนื้อไม้” ฝ่าตามความรู้สึก ฝ่าตามคูอาการของจิตที่ดำเนินไปในสภาวะธรรมรูปฌาน และภาวะที่ก่อนจะเข้าสู่รูปฌาน ปัญญา ปัญญาที่เต็มรอบแต่ละหนจะอาศัยอินทรีย์เหล่าอื่นที่สมดุลงเป็นบาทฐานเกื้อกูลเสมอ ปัญญาอินทรีย์เป็นภาวะตระหนักรู้ฝ่าพินิจสภาวะธรรมผ่านแว่นส่องอริยสัง ๔ คือความทุกข์ สาเหตุที่เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และหนทางดำเนินสู่ความดับทุกข์ ในปัญญาอินทรีย์นี้เป็นของบุคคลนั่นเอง

ด้านหลักการการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์

ตอบ การสอบอารมณ์กับการปฏิบัติเป็นกระบวนการหนึ่งที่มีความละเอียด ในส่วนที่เป็นสภาวะนั้นเป็นการส่งเสริมให้เกิดความรู้ความเข้าใจ ให้ได้รับความรู้เห็นจริงในสิ่งที่ควรนำไปสู่ปัญญา แก้ไขในสิ่งผิดเพื่อให้ปฏิบัติได้ถูกต้องตั้งนั้น และในส่วนของความสำคัญของการสอบอารมณ์นั้น เป็นการสนับสนุนการปฏิบัติ สำรองผลเพื่อวัดถึงความก้าวหน้าในการปฏิบัติ พระวิปัสสนาจารย์เป็นทั้งที่ปรึกษา เมื่อประสบกับสภาวะอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นในตัวผู้ปฏิบัติ โดยนำไปเล่าให้ฟัง เช่นที่เรียกกันในวงการการปฏิบัติวิปัสสนาก็มีหลักฐานว่า การส่งอารมณ์ และการสอบอารมณ์ เมื่อกราบเรียนบอกเล่าได้ทราบเกี่ยวกับอารมณ์ๆ ที่เกิดขึ้น

กระบวนการปรับแต่งอินทรีย์

ตอบ สมมติว่าศรัทธากับปัญญาไม่เสมอกัน เราก็จะไปปรับตัวอ่อนกว่าเพิ่มขึ้น จากนั้นเมื่อเราปรับไปแล้วมันก็จะเกิดความสมดุลกันเอง แต่การปรับของพระอาจารย์จะไม่ปรับตัวที่ติดอยู่ แล้วลดลงมานะ แต่จะปรับตัวที่อ่อนอยู่ให้มันมากขึ้นไปอีก เทคนิคการเพิ่มอินทรีย์ หากผู้ปฏิบัติ นั่งมากเกินไป ก็จะเกิดอาการง่วงเหงาหาวนอนขึ้นก็ปรับให้เขาไปเดินจงกรม เดินให้มากขึ้น เพื่อเพิ่มความวิริยะให้มากขึ้น พระอาจารย์ให้ความสำคัญของการเพิ่มพูนอินทรีย์ การรักษาอินทรีย์ การประคองอินทรีย์ให้มีไว้ ให้ความสำคัญเท่ากันนะ พระอาจารย์จะเน้นไปประคองอินทรีย์ไว้นะ เพราะหากเราไปเร่งเพิ่มมากขึ้นไปก็จะกลายเป็นต้นหาขึ้นมาทันที หากเราไปเพิ่มมากเกินไปก็กลายเป็นความอยาก และเราไม่ต้องไปลดอินทรีย์ใดๆ แต่ประคองอินทรีย์ให้มีไว้ดีกว่า

บทบาทพระวิปัสสนาจารย์กับการสอบอารมณ์

ตอบ พระวิปัสสนาจารย์เป็นเหมือนกับผู้ที่กัลป์ยานมิตรที่คอยให้กำลังใจ ให้ความช่วยเหลือในเรื่องการปฏิบัติ ในขณะที่มีการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์อาจให้คำแนะนำช่วยในการให้โยคีผู้เป็นลูกศิษย์ คุณสมบัติของพระวิปัสสนาจารย์ มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ผู้มีความปรารถนาดี และช่วยเหลือเกื้อกูลกันและกัน สามารถที่จะนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ และความเจริญก้าวหน้าได้อย่างจริงจัง ในพระพุทธศาสนาได้แสดงคุณสมบัติของครูที่ดีไว้ ประโยชน์ของการสอบอารมณ์ เพื่อพระวิปัสสนาจารย์ได้ตรวจสอบ ชักถาม และรับคำแนะนำจากท่าน เมื่อโยคีผู้นั้นมีอินทรีย์เสมอกันสามารถบรรลุวิสุทธิและญาณขั้นสูง ต่อไปโดยลำดับ บทบาทหน้าที่พระวิปัสสนาจารย์คุณสมบัติของพระวิปัสสนาจารย์ ประโยชน์ของการสอบอารมณ์

๔.๑ ข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลชื่อพระวิปัสสนาจารย์ไทย พระสว่าง ดิคุขวีโร

๑. ตำแหน่ง พระวิปัสสนาจารย์ ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี
๒. ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี บ้านพันหลัง ต.สำราญ-ราชบุรี อ. ดอยสะเก็ด จ. เชียงใหม่
๓. วันที่ ๒๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๗ เวลา ๑๘.๐๐ น. ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ กรุงเทพมหานคร

๔.๒. รูปแบบการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์ไทย

เหตุที่มาของการสอบอารมณ์ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา

ตอบ ในสมัยพุทธกาล พระอนุรุทธะ ได้บอกอาการแก่พระสารีบุตร พระสารีบุตรท่านก็ได้ช่วยแก้ไข จนในผลที่สุดแล้วพระอนุรุทธะ ท่านก็ลองกลับไปทำกรรมฐานใหม่ ตามแนวทางคำสอนของพระสารีบุตรสอน แล้วก็จึงบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ในที่สุด พระอนุรุทธะท่านติดขัดในกรรมฐานมาอยู่ยาวนาน วันหนึ่งท่านได้รับโอวาทเพิ่มเติมจากพระสารีบุตร ในการเจริญวิปัสสนาพิจารณาตามโอวาทของพระสารีบุตรนั้น ทำให้พระลักษณะกภททียะ เกิดความรู้แจ้งและได้บรรลุอรหัตผลในที่สุด จะเห็นได้ว่าการมีกัลยาณมิตรที่ดีคอยแนะนำ ในด้านการปฏิบัตินั้น ก็สามารถให้เกิดการบรรลุธรรมได้ในเวลาไม่นานนัก โดยมีพระสารีบุตรเป็นกัลยาณมิตรผู้ชี้แนะแนวทาง โดยมีพระพุทธเจ้าทรงเป็นต้นแบบของความเป็นกัลยาณมิตร เป็นผู้มีธรรมยิ่ง จึงทรงสั่งสอนผู้อื่น พระองค์ทรงทรงชี้แจ้งให้เห็นเหตุและผล สามารถนำไปปฏิบัติได้ผลจริง ทรงสอบอารมณ์ตามเหมาะสมอุปนิสัยของแต่ละบุคคล และเมื่อจิตนั้นมีความสงบพร้อมที่จะนำไปปฏิบัติตามได้ จิตนั้นก็คลายจากความยึดมั่น ตัวตนของเขา โดยทรงให้เห็นในสำคัญว่าไม่มีอัตตา คือตัวตน ในข้อนี้การอบรมปัญญา ก็จะเป็นเรื่องง่าย เห็นได้ว่า การมีพระวิปัสสนาจารย์เป็นกัลยาณมิตรที่อยู่ใกล้ๆ นั้น จะช่วยคอยชี้แนะให้เห็นทางอันเป็นความตั้งมั่นในศีลอบรมจิตและปัญญาจนเกิดความรู้แจ้งได้

ความหมายของการสอบอารมณ์

ตอบ การส่งอารมณ์ การนำเอาประสบการณ์อันเกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มาเล่าแก่ผู้มีหน้าที่รับฟัง (พระวิปัสสนาจารย์) เพื่อให้คำแนะนำที่ดีและวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมตรงตามสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติ ให้คำแนะนำวินิจฉัยประเมินผล เพื่อเพิ่มหรือลดลำดับขั้นของการปฏิบัติให้ถูกต้องและตรงกับสภาวะธรรมที่แท้จริงของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ที่มาของการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์ไทย

ตอบ ในสมัยนั้น ท่านเจ้าคุณเด็จพระพุฒาจารย์ครั้งนั้นยังดำรงสมณศักดิ์พระพิมลธรรม ได้ประกาศตั้งสำนักวิปัสสนากรรมฐานแห่งประเทศไทย ขึ้นที่วัดมหาธาตุ และได้แต่งตั้งท่านครั้งเป็นพระมหาโชดก ให้เป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระเป็นรูปแรก ได้จัดตั้งกองกรวิปัสสนาธุระขึ้นเป็นศูนย์วิปัสสนากรรมฐาน ที่คณะ ๕ วัดมหาธาตุ และได้แต่งตั้งให้ท่าน

เป็นผู้อำนวยการกองการวิปัสสนาธุระ ในความอำนวยการของท่าน มีกิจการเจริญก้าวหน้ามาก ท่านได้ไปสอนวิปัสสนากรรมฐาน ในพระอุโบสถวัดมหาธาตุ ตึกมหาธาตุวิทยาลัย ตึกธรรมวิชัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทุกวันพระ พระธรรมธีรราชชมหามุนีนั้น ได้อุทิศชีวิตอบรมและแปล แพร่วิปัสสนากรรมฐานติดต่อมาเป็นเวลายาวนาน

รูปแบบการสอบอารมณ์สายพอง-ยุบ

ตอบ การกำหนดสติที่บริเวณท้องโดยสังเกตการเคลื่อนไหวของท้อง ซึ่งเกิดจากอำนาจของธาตุลมทำให้สะดวกกว่า เพราะว่าวาโยโผฏฐัพพรูป หรือรูปที่ลมถูกต้อง เป็นรูปที่หยากกว่ารูป อันเกิดจากการสัมผัสของลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูก นอกจากนั้นคนสมัยนี้ไม่ละเอียดอ่อน เหมือนคนสมัยก่อน พระอาจารย์มหาสี สะยาตอ จึงแนะนำให้โยคีทุกคนกำหนดสติไว้ที่หน้าท้อง บริเวณสะดือ และพยายามสังเกตอาการพอง-อาการยุบ พร้อมกับการกำหนดใจว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” ที่บริเวณท้องคือการสังเกตธาตุลม (วาโยธาตุ) ที่มีสภาวะลักษณะคือการเคลื่อนไหวอย่างชัดเจน เป็นแนวทางปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานที่สอดคล้องกับหลักคำสอนในมหาสติปัฏฐานสูตร ที่ว่าด้วยการมีสติตามดูกาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ในข้อกำหนดเกี่ยวกับการพิจารณากายโดยความเป็นธาตุทั้ง ๔ (ธาตุมนสิการปัพพะ) อาการพอง-อาการยุบ คือรูปที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสของธาตุลมนี้เรียกว่า วาโยโผฏฐัพพรูป เป็นรูปปรมาณู ที่มีลักษณะของวาโยธาตุชัดเจนคือการเคลื่อนไหว

เนื้อหาในการสอบอารมณ์

ตอบ แนวทางการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ การสอบอารมณ์ ตามหลักแนวทางสติปัฏฐาน ๔ เป็นการสอบอารมณ์ไปในฐานต่างๆ ที่มีอยู่ในกาย โดยเริ่มจากส่วนที่เห็นได้ง่ายที่สุด คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน สอบอารมณ์ที่มีสภาวะต่างๆ เกิดขึ้น ทำให้เห็นว่ากายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา เป็นลักษณะของหลักไตรลักษณ์ ในเวหนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จะเห็นความจริงที่ว่าเวทนาเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งที่ไม่ใช่รูป มีเวทนาปรากฏจะไม่สามารถห้ามไม่ให้เกิดขึ้นได้ ไม่สามารถตั้งอยู่ได้ จะห้ามไม่ให้ดับไม่ได้ การสอบอารมณ์นี้เป็นประโยชน์สามารถให้เห็นถึงกายและจิตถูกความทุกข์เบียดเบียนอยู่ตลอดเวลา การสอบอารมณ์ในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น เพื่อให้เห็นถึงจิตนั้นเกิดดับเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาเป็นการทำลายวิปลาสที่เห็นว่าจิตเที่ยงลงได้ และในการสอบอารมณ์ของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการสอบอารมณ์ที่สามารถเห็นได้ทั้งรู้และนามเป็นการสอบอารมณ์ในการเจริญสติในปัฏฐานใดปัฏฐานหนึ่งแล้ว จิตของผู้ปฏิบัติเข้าถึงอย่างไม่มีขีดจำกัด ด้วยกำลังของมหาสติจะรู้รูปก็เข้าใจในรูปจะรู้นามก็เข้าใจในนาม พระวิปัสสนาจารย์สอบถามถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงของอารมณ์เหล่านั้น

เทคนิคการสอบอารมณ์ในพระพุทธศาสนา

ตอบ ในการสำเร็จเป็นพระอรหันต์ของพระโมคคัลลานะ พระพุทธเจ้าทรงแสดงอุบาย แก้วแก้วพระโมคคัลลานะ ในขณะนั้น พระผู้มีพระพุทธเจ้า ทรงทราบด้วยพระญาณว่า พระโมคคัลลานะ โงก่งอยู่ จึงทรงทำปาฏิหาริย์ให้เห็นปรากฏเสด็จประทับอยู่ตรงหน้า ทรงแสดงอุบายสำหรับระงับความง่วงแก่โมคคัลลานะ พระพุทธองค์ ตรัสสอนอุบายเพื่อบรรเทาความง่วง โดยลำดับจนที่รู้สึกตัวยังไม่หายง่วงก็ให้นอน แต่ให้นอนอย่างมีสติ และพระพุทธเจ้าได้ประทานพระ

โอวาท 3 ข้อ อันเป็นธรรมชักนำไปสู่การสันตัมหา เกษมจากโยคะคือกิเลสเครื่องประกอบให้จิตติดอยู่ พระมหาโมคคัลลานะ ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้ว ท่านเป็นกำลังสำคัญของพระศาสนา ช่วยแบ่งเบาภารกิจต่าง ๆ ให้สำเร็จด้วยดี เพราะท่านมีฤทธิ์มีอานุภาพยิ่งกว่าพระสาวกรูปอื่น ๆ จนได้รับการยกย่องจากพระบรมศาสดา แต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่ง พระอัครสาวกเบื้องซ้าย โดยทรงยกย่องให้เป็นอัครสาวกคู่กับพระสารีบุตร

เทคนิคการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์ไทย

ตอบ การปรับอินทรีย์ขึ้นอยู่กับบุคคลก่อน ว่าจริงๆ แล้วเขาก็มีอินทรีย์เป็นอย่างไร จากประสบการณ์ของพระอาจารย์ที่ทราบจากการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติอยู่ว่า เขามีอินทรีย์ตัวไหน อ่อนตัวไหนอินทรีย์แก่กล้า อินทรีย์ตัวมีมากเกินไปก็ไม่ได้ ในวิธีการตัวอินทรีย์ที่อ่อนกว่าก็จะปรับให้เพิ่มขึ้น ส่วนตัวไหนที่ติดอยู่แล้วก็ไม่ต้องไปปรับอะไรมาก เพราะมันติดอยู่แล้ว เดี่ยวมันก็จะปรับเข้าหากันเอง มันจะเกิดการสมดุลกันเอง สมมติว่า ศรัทธากับปัญญาไม่เสมอกัน เรากจะไปปรับตัวอ่อนกว่าเพิ่มขึ้น จากนั้นเมื่อเราปรับไปแล้วมันก็จะเกิดความสมดุลกันเอง แต่การปรับพระอาจารย์จะไม่ปรับตัวที่ติดอยู่แล้วลดลงมานะ แต่จะปรับตัวที่อ่อนอยู่ให้มีมากขึ้นไปอีก เทคนิคการเพิ่มอินทรีย์ หากผู้ปฏิบัตินั่งมากเกินไป ก็จะเกิดอาการง่วงเหงาหาวนอนขึ้น ก็ปรับให้เขาไปเดินจงกรม เดินให้มากขึ้น เพื่อเพิ่มความวิริยะให้มากขึ้น พระอาจารย์ให้ความสำคัญของการเพิ่มพูนอินทรีย์ การรักษาอินทรีย์ การประคองอินทรีย์ให้มีไว้ ให้ความสำคัญเท่ากันนะ พระอาจารย์จะเน้นประคองอินทรีย์ไว้นะ เพราะหากเราไปเร่งเพิ่มมากขึ้นไปก็จะกลายเป็นตัณหาขึ้นมาทันที หากเราไปเพิ่มมากขึ้นไปก็กลายเป็นความอยาก และเราก็ไม่ต้องไปลดอินทรีย์ใด ๆ แต่ประคองอินทรีย์ให้มีไว้ดีกว่า

เป้าหมายของการสอบอารมณ์

ตอบ เพื่อตรวจสอบสภาวะธรรมที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นมีผลเป็นอย่างไร การสอบอารมณ์ต้องอยู่ในกรอบสติปัฏฐาน ๔ เป็นการทดสอบความเข้าใจในการประพฤติปฏิบัติก่อนว่ามีความเข้าใจในระดับใด และเป็นการตรวจสอบประสบการณ์จริงจากการปฏิบัติหลังจากที่ได้สอนไปให้แล้ว เรียกว่า เป็นการสอบอารมณ์ มีการปฏิบัติได้มากน้อยเพียงใด มีความเข้าใจการปฏิบัติเป็นอย่างไร การสอบอารมณ์เป็นการแก้ไขในสิ่งผิด เพื่อให้ปฏิบัติได้ถูกต้อง โดยมีพระวิปัสสนาจารย์เป็นที่ปรึกษา เช่นที่เรียกกันในวงการการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานว่า การส่งอารมณ์ และการสอบอารมณ์ การสอบอารมณ์นั้นเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีความสอดคล้องกับหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยกำหนดไปตามในแต่ละฐานของสติปัฏฐานทั้ง ๔ แห่ง โดยจริงๆ แล้วเป็นการสอบถามถึงการดู กายเป็นอย่างไรดูเป็นไหม เวทนาเป็นอย่างไรก็เป็นไหม จิตตาเป็นอย่างไร ธรรมมาเป็นอย่างไรถูกต้องไหม การดูกายเป็นการดูความเคลื่อนไหว โดยดูจากอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อย จริงแล้วการดูเวทนามีทั้งรูปและนามอยู่ อาการปวดเป็นรูปแต่ตัวที่สวายเป็นนาม ที่เราเข้าไปรู้เป็นนามเป็นสภาวะเป็นอย่างไร โดยเวทนาที่เกิดขึ้นต้องอาศัยกาย จึงเกิดความเจ็บปวด ความเมื่อย ที่จริงแล้วนามที่ปรากฏต้องอาศัยกายทำให้เห็นสภาวะที่ขึ้น แนวทางการสอบอารมณ์ที่อยู่กรอบสติปัฏฐาน ๔ มี แนวคิดอย่างไร เพื่อเป็นการทดสอบความเข้าใจในการประพฤติปฏิบัติก่อนว่ามีความเข้าใจในระดับใด และเป็นการตรวจสอบประสบการณ์ที่

ได้มาเป็นอย่างนั้นใหม่ เป็นประสบการณ์จริงจากการปฏิบัติ ไม่ใช่แค่อ่านมา ฟังเขามารายงาน ได้อะไรจากประสบการณ์ในการปฏิบัติมาบ้าง หลังจากที่ได้สอนไปให้แล้ว เรียกการรายงานนี้ว่า เป็นการส่งอารมณ์ มีการปฏิบัติได้มากน้อยเพียงใด มีความเข้าใจการปฏิบัติเป็นอย่างไร

เกิดความก้าวหน้าในสภาวะธรรม

ตอบ โดยหลักการเป็นการดูว่าผู้ปฏิบัตินั้นก่อนปฏิบัติเป็นอย่างไร เคยผ่านการปฏิบัติมาก่อนไหม เคยปฏิบัติแบบไหนมาก่อน ส่วนคนที่เคยผ่านการปฏิบัติมาก่อนแล้วก็จะให้อีกแบบหนึ่ง ต้องมาทำความเข้าใจกันก่อนจะสอบอารมณ์ โดยจะสอนการปฏิบัติก่อน จากนั้นจึงจะเพิ่มในหลักการต่อไป ในวิธีการเราจะให้เขาเห็นคามความเป็นจริง ของรูปนามลักษณะเป็นอย่างไร แต่ละรูป แต่ละนามเป็นอย่างไร โดยวิธีการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์จะสอบถามถึงสภาวะ โดยจะให้โยคีเดินจงกรมก่อนก็จะสอบถามถึงสภาวะที่ปรากฏ ในการกำหนดเห็นสภาวะเป็นอย่างไร สอบถามในอิริยาบถย่อยเป็นอย่างไร เริ่มการปฏิบัติเราให้เดินจงกรมก่อน จากนั้นจะสอบการนั่งสมาธิ เช่นก่อนที่นั่งสมาธิ กำหนดอะไรอยู่ ในการสอบอารมณ์ตอนที่นั่ง ก่อนที่จิตมันจะนิ่ง กำหนดอะไรอยู่ และกำหนดอะไรต่อไป การกำหนดไม่ใช่การดูอาการนิ่ง แต่ว่าให้ดูว่าจิตที่นิ่งเป็นอย่างไร คือ เขารู้ว่านั่งหนอ ถูกหนออยู่ การที่กำหนดอยู่กับการพองยุบนั้น จิตมันจะเริ่มละเอียดมากขึ้นๆ คือตอนนั้นจิตมันนิ่งแล้ว แล้วเขากำหนดอะไรต่อไป ให้กำหนดไปดูที่จิตที่นิ่งอีกทีหนึ่ง ให้ไปดูสภาวะของจิตที่นิ่งอีกทีหนึ่ง ดูความนิ่งเป็นฐาน กำหนดรู้หนอๆแต่ไม่ให้แช่อยู่ในความนิ่ง

แนวทางการแก้ไขการปฏิบัติให้ถูกต้อง

ตอบ ในการที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีความก้าวหน้าอย่างกรณีที่ผู้ปฏิบัติเคยปฏิบัติในสายอื่นมาก่อน พระอาจารย์ก็จะบอกให้เขาวางไว้ก่อน แต่ก็ไม่ได้ผูกขาดให้สายนั้นนะ วางสายนั้นไว้ก่อน ไม่ได้บอกว่าให้ทิ้งไปนะ ให้เขาลองปฏิบัติแบบนี้ก่อน อย่างคนที่เคยปฏิบัติมาจากในสายรูปนามมาก่อนจะไม่มีอาการเลยจริงๆ แต่ก็เหมือนกัน แตกต่างกันที่ไม่มีค่าบริการ แต่จะให้มียนิโสมนัสการก่อน เช่น การเดินเป็นรูปหรือเป็นนาม คือจะทำอะไรให้ก็ต้องมียนิโสมนัสการเสียก่อน การมีบัญญัติก่อนเพื่อให้ถึง ในการกำหนดในวิปัสสนาคือการกำหนดให้เห็นตามความเป็นจริง ให้เห็นสภาพรูปนามที่ตามความเป็นจริง โยคีจะส่งอารมณ์ในบางครั้งก็รายงานว่า เห็นตอนไหน ตอนตั้งอยู่ ตอนดับไป ก็แล้วแต่ที่เขาเห็นมารายงานมาว่าเป็นอย่างไร หากเห็นว่าเขากำหนดได้แล้ว ก็ไม่ต้องไปแก้ไขอะไร ก็ให้กำหนดต่อไป เพราะจริงมันเป็นประสบการณ์ของเขา

ความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะญาณกับการสอบอารมณ์

ตอบ เป็นเรื่องสำหรับผู้ปฏิบัติจึงต้องระวังให้ดี ไม่เช่นนั้นแล้วญาณเทียมจะเกิดขึ้นได้ การปฏิบัติโดยการรับรู้สภาวะที่เกิดขึ้นจริงในปัจจุบัน ไม่ต้องสนใจผลที่จะเกิดในอนาคต และไม่ต้องไปเทียบชั้นญาณกับทฤษฎีจะปลอดภัยกว่า ขอให้ศึกษาวิธีการปฏิบัติให้เข้าใจอย่างชัดเจนเป็นใช้ได้ หลังจากนั้นก็คอยดู คอยสังเกตสภาวะที่ปรากฏให้เห็นจริงๆ ในขณะนั้น แล้ววิปัสสนาญาณก็จะเกิดขึ้นเอง อย่าใจร้อน ถ้ามีกัลยาณมิตรคอยแนะนำตามสมควรก็จะยิ่งดีขึ้นไป แต่ในความเห็นของพระอาจารย์เขาจะไม่บอกกันว่าใครได้ญาณไหน อยู่ญาณอะไรเป็นเรื่องไม่ควรพูดควรบอก ผู้ปฏิบัติจะรู้ได้ตนเองนะ

ระดับความสมบูรณ์ของอินทรีย์ ๕

ตอบ การอบรมปฏิบัติให้มีศรัทธา มีวิริยะ มีสติ มีสมาธิ และมีปัญญา ดังที่กล่าวมาเป็นข้อที่พึงปฏิบัติอบรมไปโดยลำดับ ให้เข้าทางของศรัทธาเป็นต้น ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนไว้ และเมื่อปฏิบัติให้เข้าทางดังนี้อยู่เรื่อยๆ แล้ว ทั้ง ๕ ข้อนี้ก็จะมีความเป็นใหญ่เหนือกิเลสอกุศลธรรมที่ตรงกันข้ามได้ไปโดยลำดับ ดังนี้แหละคืออินทรีย์อันเป็นข้อสำคัญ ที่ผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายจะพึงปฏิบัติ ในธรรมะทั้ง ๕ ข้อนี้ ให้เป็นใหญ่เหนือกิเลสในจิตใจของตน

ด้านหลักการการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์

ตอบ เป็นการนำเอาประสบการณ์อันเกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มาส่งรายงานพระวิปัสสนาจารย์ เพื่อให้คำแนะนำที่ดีและวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมตรงตามสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติ ให้คำแนะนำวินิจจัยประเมินผลเพื่อเพิ่มหรือลดลำดับขั้นของการปฏิบัติให้ถูกต้องและตรงกับสภาวะธรรมที่แท้จริงของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ต้องมีความซื่อสัตย์ ซื่อตรงต่อตัวเอง ต้องเล่าให้ตรงกับสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจริงในขณะที่ปฏิบัติ ต้องเล่าไปตามลำดับไม่ควรตัดลัดขั้นตอนโดยไม่จำเป็น ในวิธีการส่งอารมณ์ การนั่งกำหนด (การนั่งสมาธิ) เล่าถึงประสบการณ์ที่นั่งผ่านมา นั่งกำหนดที่ระยะเวลาที่นาที่ (อันดับแรก) เล่าอารมณ์หลังอาการพองหนอ – ยุบหนอ ว่ามีลักษณะหรือรู้อาการเคลื่อนไหว อย่างไร กำหนดพอง – ยุบ รู้อาการโดยตลอดหรือไม่ คำปริกรรม (นึกในใจ) จิต สติ เป็นไปพร้อมกันหรือไม่ เล่าถึงการเดินจงกรม เดินที่ระยะเวลาที่นาที่ เมื่อผู้ปฏิบัติเล่าประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้ประสบพบมาจริง ๆ ในขณะปฏิบัติ ในแต่ละวันจบลงพึงตั้งใจฟังพระวิปัสสนาจารย์ที่จะให้คำแนะนำตักเตือนว่าจะเพิ่มหรือลดบทเรียนในการกำหนด การปรับแต่งอินทรีย์ และที่ปฏิบัติของตนเองต่อไป

กระบวนการปรับแต่งอินทรีย์

ตอบ หลักการเทคนิคการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ไทย สอบอารมณ์โดยเน้นที่การกำหนดรู้รูปนามได้โดยถูกต้อง กำหนดไปได้เป็นปัจจุบัน เป็นรูปแบบของการสอบอารมณ์ในช่วงต้น ๆ ในการสอบอารมณ์ในอินทรีย์ที่มีความแตกต่างกัน ศรัทธา ปัญญา วิริยะมาก สมาธิ แนะนำให้เกิดความสมดุลในการปฏิบัติมากที่สุด พระวิปัสสนาจารย์จึงจำเป็นต้องมีความเข้าใจในเรื่องนี้ โดยเนื้อแยกออกเป็นส่วนใหญ่ในการเดินจงกรม การนั่งในกัมมัฏฐาน การกำหนดในอิริยาบถย่อย สอบถามถึงสภาวะที่เกิดขึ้น ระยะเวลาการกำหนด การเกิด การดับไป หายไป การกำหนดที่ต้นจิตอย่างไร ในอิริยาบถต่าง ๆ เพื่อที่จะทำให้ทราบถึงการแนะนำเพื่อการแก้ไข ด้านเทคนิควิธีการสอบอารมณ์ การแก้ไขอารมณ์ ผู้เป็นอาจารย์จำเป็นต้องทราบอารมณ์ต่าง ๆ ตามลำดับของญาณ อย่างแม่นยำ ถือเป็นคุณสมบัติเบื้องต้นของผู้ที่เป็นอาจารย์ โดยเฉพาะมีภูมิรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติพอที่จะมีไหวพริบในการแก้ไขอารมณ์ได้ ไม่ปล่อยปละละเลย หากอาจารย์มีความรู้อารมณ์ในสมณะมากก่อนแล้วก็เป็นที่ดีก็จะสามารถกำจัดอารมณ์สมณะของโยคีออกได้โดยง่าย

บทบาทพระวิปัสสนาจารย์กับการสอบอารมณ์

ตอบ มีความสำคัญมากนะ เพราะหากถ้าไม่มีพระวิปัสสนาจารย์แล้วการปฏิบัติของโยคีอาจเกิดความคลาดเคลื่อนได้ และอาจหลงทางได้ด้วยเช่นกัน พระวิปัสสนาจารย์ที่ไม่มีประสบการณ์จะแก้ไขสภาวะอาการไม่ได้ ก็มีบ่อยครั้งนะ พระวิปัสสนาต้องคอยดูคอยแก้ และต้อง

มีความรู้ทั้งปริยัติ และปฏิบัติด้วยมีประสบการณ์จริง ในหน้าที่พระวิปัสสนาจารย์ ส่วนบทบาทของพระอาจารย์ต้องเป็นผู้ที่มีความเป็นกัลยาณมิตรให้กับโยคีให้มากที่สุด ต้องมีความเกื้อกูลให้เขา และจะอย่างไรจะให้ผู้ปฏิบัติมีความพัฒนาการปฏิบัติให้เกิดความก้าวร่งขึ้นไปด้วย เป้าหมายคือให้โยคีก้าวหน้า โยคีที่เข้ามาปฏิบัติมีหลายรูปแบบ พระวิปัสสนาจารย์ต้องมีเจตนาให้เขาก้าวหน้า บางครั้งอาจต้องมีทั้งวิธีการทั้งไม้อ่อนและไม้อแข็งก็มี แต่พระอาจารย์เองจะใช้หลักทศ ๘ เพราะโยคินั้นมีความหลากหลายมาก จะใช้หลักวิธีการตามความเหมาะสม บางคนก็ต้องคอยบอกบ่อยๆ บางคนบอกเพียงครั้งเดียวก็เข้าใจได้โดยง่าย คุณสมบัติของพระวิปัสสนาจารย์ ต้องเป็นผู้ที่มีประสบการณ์การปฏิบัติจริง การสอบอารมณ์ก็เหมือนเป็นการรดน้ำใส่ปุ๋ย พรวนดินให้กับต้นไม้ ทำให้ต้นไม้สามารถออกดอกออกผลได้ หากเราปลูกต้นไม้ไว้เฉย ๆ ไม่ได้รดน้ำ ไม่ใส่ปุ๋ยดอกผลก็ไม่ออก ก็เหมือนการส่งอารมณ์ของโยคี การส่งอารมณ์ก็จะแห้ง

๔.๑ ข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลชื่อพระวิปัสสนาจารย์ไทย พระมหาทองม่น สุทฺธจิตฺโต

๑. ตำแหน่งพระวิปัสสนาจารย์ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรมตามัง เลณัง จ. เชียงใหม่
๒. ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรม ตามัง เลณัง เฉลิมราชย์ ๖๐ ปี บ้านพันหลัง ต. สำราญ-ราษฎร์ อ. ดอยสะเก็ด จ. เชียงใหม่
๓. วันที่ ๒๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๗ เวลา ๑๘.๐๐ น. ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ กรุงเทพมหานคร

๔.๒. รูปแบบการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์ไทย

๑) การสอบอารมณ์ครั้งในพระพุทธศาสนา มีปรากฏที่ใดบ้าง

ตอบ แรกของพระพุทธเจ้าที่ทรงแสดงแก่พระปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ คือ โภณฑัญญะ วัปะกะ ภัททิยะ มหานามะ และ อัสสชิ ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เมื่อวันเพ็ญกลางเดือน ๘ วันที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงพระธรรมเทศนาเป็นครั้งแรกเป็นปฐมเทศนา คือ ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร แก่ปัญจวัคคีย์ การแสดงธรรมครั้งนั้นทำให้พราหมณ์โภณฑัญญะ ๑ ใน ๕ ปัญจวัคคีย์ เกิดความเลื่อมใสในพระธรรมของพระพุทธเจ้า จนได้ดวงตาเห็นธรรมหรือบรรลุเป็นพระอริยบุคคลระดับโสดาบัน ท่านจึง ขออุปสมบทในพระธรรมวินัยของพระพุทธเจ้า ด้วยวิธีเอหิภิกขุอุปสัมปทา พระอัญญาโภณฑัญญะ จึงกลายเป็นพระสงฆ์องค์แรกในโลก และด้วยเหตุที่ท่านได้บรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคล (อนุพุทธะ) เป็นคนแรก ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร มีเนื้อหาแสดงถึงการปฏิเสธส่วนที่สูงสุดสองอย่าง และเสนอแนวทางดำเนินชีวิตโดยสายกลางอันเป็นแนวทางใหม่ให้มนุษย์ มีเนื้อหาแสดงถึงขั้นตอนและแนวทางในการปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงอริยสัจทั้ง ๔ คืออริยมรรคมีองค์ ๘ โดยเริ่มจากทำความเข้าใจให้ถูกต้องทางสายกลางก่อน เพื่อดำเนินตามขั้นตอนการปฏิบัติรู้เพื่อละทุกข์ทั้งปวง เพื่อความดับทุกข์ อันได้แก่นิพพาน ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

ความหมายของการสอบอารมณ์

ตอบ การสอบอารมณ์ เป็นการบอกเล่าประสบการณ์ของการปฏิบัติในแต่ละวันให้

พระวิปัสสนาจารย์ทราบ เพื่อรู้ปัญหาและแนะนำวิธีแก้ไขได้ เพื่อให้คำชี้แนะให้การปฏิบัติศึบหน้าต่อไป ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถดูแลจัดการกับการปฏิบัติของตนเองได้ เพื่อความเข้าใจที่ชัดเจน การนำเอาประสบการณ์ ผล หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่ผู้ปฏิบัติกำลังฝึกปฏิบัติกรรมฐาน มาบอกเล่าแก่พระวิปัสสนาจารย์เพื่อตรวจสอบสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติ สามารถช่วยให้คำแนะนำ วินิจฉัย ทั้งเพื่อให้ผู้ปฏิบัติเกิดความก้าวหน้า

ที่มาของการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์ไทย

ตอบ ในแนวทางการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ ในรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในสายพอง ยุบ มีศูนย์กลางอยู่ที่วัดมหาธาตุ คณะ ๕

รูปแบบการสอบอารมณ์สายพอง-ยุบ

ตอบ การกำหนด อาการพอง-ยุบ เป็นอาการกำหนดอาการของวาโย ซึ่งเป็นหนึ่งในมหาภูตรูป ซึ่งอยู่ในหมวดธาตุมนสิการปัพพะ อาการพองยุบเป็นอุบายวิธีที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานรู้ได้ชัดเจนกว่าอารมณ์อื่น ๆ มีการเกิดขึ้นต่อเนื่องกันตลอดเวลา เป็นปัจจัยให้สมาธิเกิดขึ้นได้ง่าย และมีธาตุต่าง ๆ เป็นอารมณ์กรรมฐาน (วาโยธาตุ) ที่มีสภาวะลักษณะ คือ การเคลื่อนไหวอย่างชัดเจนในมหาสติปัฏฐานสูตรที่ว่าด้วยการมีสติตามดูกาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ในข้อกำหนดเกี่ยวกับการพิจารณากายโดยความเป็นธาตุ ๔ (ธาตุมนสิการปัพพะ) อาการพอง-อาการยุบ คือ รูปที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสของธาตุลมนี้ เรียกว่า “วาโยโผฏฐัพพะรูป” เป็นรูปปรมาณูที่มีลักษณะของวาโยธาตุชัดเจน คือ การเคลื่อนไหว การตามรู้สภาวะพองยุบของห้อง

เนื้อหาในการสอบอารมณ์

ตอบ เนื้อหาจะอยู่ในกรอบทั้ง ๔ ด้าน กาย เวทนา จิตธรรม และในอริยาบทต่าง ๆ ตั้งแต่ตื่นนอน จนกระทั่งเข้านอน การปฏิบัติโดยนำมาส่งอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ในการสอบอารมณ์อย่างเป็นลำดับตามขั้นตอน มีความรู้ความเข้าใจ สามารถชี้แจงแนะนำให้ถูกต้อง ล้วนต้องอาศัยผู้ที่มีความรู้ในการปฏิบัติอย่างแท้จริง ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุเป้าหมายได้ มีวิปัสสนาจารย์จะสามารถแก้ไขข้อผิดพลาดให้ และให้คำแนะนำขั้นตอนต่อไป เพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติ พระวิปัสสนาจารย์ที่ดีมีความรู้ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติบรรลุเป้าหมายได้ถูกต้องและรวดเร็ว เป็นการสนับสนุนเกื้อกูลต่อการนำไปปฏิบัติต่อไป สติกำหนดรู้อาการพอง อาการยุบ มีสติกำหนดรูปรูปนามแยกส่วนออกจากกัน เป็นอารมณ์ที่เรียกว่า อารมณ์ปรมาณู การกำหนดอย่างนี้เพื่อให้เกิดสติ เกิดปัญญาที่เห็นเป็นลักษณะของหลักไตรลักษณ์ พระวิปัสสนาจารย์จะตรวจสอบเป็นลำดับ ที่ขึ้นภายในกายภายในจิตของผู้ปฏิบัติ นำไปส่งอารมณ์แก่พระวิปัสสนาจารย์

เทคนิคการสอบอารมณ์ในพระพุทธศาสนา

ตอบ จะเป็นตอนที่ พระโมคคัลลานะ ได้บำเพ็ญเพียรอยู่ที่หมู่บ้านกัลลวามุตตคาม ในแคว้นมคธ พระโมคคัลลานะรู้สึกง่วงเป็นยั้งนัก ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงเสด็จไปโปรดและทรงสอน วิธีแก้ง่วง ๘ ประการ ให้พระโมคคัลลานะฟัง วิธีแก้ง่วง ๘ ประการ นึกคิดเรื่องใดแล้วเกิดความง่วง ก็ให้นึกเรื่องนั้นให้มาก ถ้ายังไม่หาย ให้ตริตรองเรื่องที่ได้เรียนได้ฟังมา ถ้ายังไม่หาย ให้ท่องข้อความที่ได้เรียนได้ฟังมา ถ้ายังไม่หาย ให้ยอนหูทั้ง ๒ ข้างและเอามือลูบตัว ถ้ายังไม่หาย ให้ลูบ

ขึ้นยืน แล้วเอาน้ำลูบตัว แหงหน้ามองดูท้องฟ้า ถ้ายังไม่หาย ให้นึกถึงแสงสว่างในตอนกลางวัน แม้จะอยู่ในตอนกลางคืนก็ตาม ถ้ายังไม่หาย ให้เดินจงกรม คือ ลุกขึ้นเดินกลับไปกลับมาสักพัก และถ้ายังไม่หาย ให้นอนพัก โดยมีสติสัมปชัญญะตั้งใจว่าจะลุกขึ้น เมื่อตื่นแล้วให้ลุกขึ้นทันที

เทคนิคการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์ไทย

ตอบ พระวิปัสสนาจารย์จะให้คำแนะนำเพื่อการเพิ่มพูนอินทรีย์ให้เข้มแข็งแก่กล้า ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในขั้นตอนที่จะส่งเสริม แนะนำ อบรม เป็นระยะ ๆ ในระดับการรักษาอินทรีย์ให้มีความสมบูรณ์นั้น เป็นภาวะตระหนักรู้สภาวะธรรมสี่ในอริยสัจ ๔ ส่วนในการประคองสติของอินทรีย์ ถือว่า สติ เป็นหลักธรรมที่สำคัญอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนาคือเป็นยอดแห่งธรรม เพราะคำสอนทั้งปวงรวมอยู่ที่ความไม่ประมาท เห็นได้ว่าการใช้เทคนิคในการสอบอารมณ์แต่ละขั้นตอนมีความละเอียด เป็นความชำนาญของพระวิปัสสนาจารย์ พระวิปัสสนาจารย์จะเป็นผู้ที่คอยให้คำแนะนำแต่ละขั้นตอน เพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

กระบวนการในการปรับแต่งอินทรีย์เป็นอย่างไร

ตอบ การอธิบาย คือการเข้าไปเห็น หรือรู้ ถึงธรรมชาติที่แท้จริงของชีวิต ๓ ประการ ได้แก่ อนิจจัง ความไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ทุกขัง ความไม่สมหวัง อนัตตา ความไม่มีตัวตนของกายและจิต เป้าหมายเป็นการปฏิบัติเพื่อพัฒนาให้เกิดสติที่ پاکเพียรกำหนดรู้สภาวะธรรมทางกายและทางจิตที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะในตัวเรา จะก่อให้เกิดปัญญาหยั่งรู้ในธรรมชาติที่แท้จริงของชีวิต ปัญญาญาณนี้เองที่ช่วยให้เราดำรงชีวิตได้อย่างเป็นอิสระ และข้องเกี่ยวกับโลกรอบตัวได้อย่างยึดมั่นถ้อยมั่นน้อยลง กลัวและสับสนน้อยลง ทั้งยังช่วยให้เราดำเนินชีวิตไปพร้อมกับความคิดที่สุขุมถูกต้อง มีความกรุณา และมีปัญญาเป็นตัวกำกับมากยิ่งขึ้น หาก پاکเพียรปฏิบัติอย่างเต็มสติกำลังตลอดเวลา หัวใจสำคัญยิ่งที่จะช่วยให้เราบรรลุเป้าหมายในการปฏิบัติ คือวิปัสสนาจารย์ที่เป็นผู้เชี่ยวชาญ แตกฉานในปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ สามารถถ่ายทอดธรรมะที่ยากให้เข้าใจได้ง่าย

มีความสอดคล้องกับหลักสติปัฏฐาน ๔ อย่างไร

ตอบ การสอบอารมณ์ในด้านกาย ตั้งสติกำหนดพิจารณาการเคลื่อนไหวของกาย, การสอบอารมณ์ในด้านเวทนา ตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนาการรู้สึกทุกข์ต่าง ๆ การสอบอารมณ์ ในด้านจิต ตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตภาวะที่เป็นไปต่าง ๆ การสอบอารมณ์ในด้านธรรม ความคิดไตร่ตรอง โดยเริ่มการสอบอารมณ์ในสติปัฏฐานนั้น การที่สติเข้าไปตั้งอยู่ คือ มีสติให้กำกับ การใช้สติให้เกิดผล คือ การเจริญสติปัฏฐานนี้ถือว่าการสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน

ความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม เป็นอย่างไร

ตอบ เป็นการสอบถามสภาวะจิตใจของโยคี (ผู้ปฏิบัติ) ว่าขณะที่กำหนด (คือ การระลึก รุ่งนั้น) กำหนดผิดหรือเปล่า รายงานผลของการปฏิบัติที่ผ่านมา แล้วก็รู้ว่าขณะนี้ผู้ปฏิบัติอินทรีย์ตัวไหนมากตัวไหนน้อย จะได้แก้ไขให้อินทรีย์มีความสม่ำเสมอ ถ้าศรัทธามากกว่าปัญญา ผู้ปฏิบัติ ก็เชื่อมั่นงายมีความเชื่อมากไปไม่ค่อยได้ปัจจุบันอารมณ์ ถ้าสมาธิมากไปก็จะไม่กำหนด เอาแต่นั่งเฉย ๆ อย่างนี้ก็ต้องแก้ไข เพราะปฏิบัติไปก็ไม่ก้าวหน้า การปฏิบัติแนวพองยุบ เขาสอบอารมณ์อย่างนี้

วิธีการหาแนวทางการแก้ไขการปฏิบัติให้ถูกต้อง ทำอย่างไร

ตอบ เพื่อสำรวจแนวทางการแก้ไขการปฏิบัติให้ถูกต้อง ตรวจสอบว่าผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจในการเจริญวิปัสสนาได้ถูกต้องตามที่สอนหรือไม่ ถ้าผู้ปฏิบัติยังไม่เข้าใจหรือปฏิบัติยังไม่ถูกต้อง จะได้แนะนำวิธีการที่ถูกต้อง การตรวจสอบผู้ปฏิบัติใหม่หรือผู้ที่เริ่มปฏิบัติว่ามีความเข้าใจถึงความแตกต่างของรูปกับนาม ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาถูกต้องแล้วหรือยัง

ความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะญาณกับการสอบอารมณ์

ตอบ ในสมัยโบราณ (ถ้าจำไม่ผิด ผู้ดำเนินการเคยอ่านเรื่องนี้ในอรรถกถา มีภิกษุ ๒ รูป เข้าใจผิดว่าท่านได้เป็นพระอรหันต์แล้ว มีผู้ที่รู้ว่าท่านทั้งสองยังเป็นปุถุชนอยู่ ประารถนาจะช่วย จึงใช้วิธีให้ทำเป็นช้างวิ่งตรงเข้าไป จนจะชนภิกษุรูปหนึ่ง ภิกษุรูปนั้นตกใจ กลัวตาย จึงรู้ตัวว่าตนยังเป็นปุถุชนอยู่ ส่วนภิกษุอีกรูปหนึ่งใช้วิธีให้นั่งเพ่งนางอัปสร ไม่นานกามราคะของภิกษุรูปนั้นก็แสดงตัวออกมา จึงรู้ตัวว่ายังเป็นปุถุชนอยู่เช่นกัน ต่อมาท่านทั้งสองจึงทำความเพียร เจริญวิปัสสนาต่อไป จนบรรลุเป็นพระอรหันต์ทั้งสองรูป การเข้าใจผิดเรื่องผลของการเจริญวิปัสสนานั้นเกิดขึ้นได้ง่าย เพราะธรรมดากิเลสนั้นนอกจากจะถูกทำลายอย่างถาวรด้วยวิปัสสนาปัญญาแล้วยังอาจถูกกด หรือข่มเอาไว้ได้หลายวิธี เช่น ด้วยอำนาจของสมาธิ การพิจารณาแล้วข่มเอาไว้ การข่มด้วยสติ การน้อมใจแล้วข่มเอาไว้ ฯลฯ ซึ่งวิธีการเหล่านี้จะข่มกิเลสเอาไว้ได้ชั่วคราวเท่านั้น เมื่อสบโอกาสที่เหมาะสมกิเลสเหล่านั้นก็จะแผลงฤทธิ์ออกมาได้ใหม่

ระดับความสมบูรณ์ของอินทรีย์ ๕

ตอบ การปรับอินทรีย์ คือ การทำให้คุณธรรมเกิดความสม่ำเสมอ ไม่ล้ำหน้ากัน โดยมีวิธีการปรับแต่ง ปรับตัวศรัทธาให้พอดีกับตัวปัญญา ปรับตัววิริยะให้พอดีกับตัวสมาธิ ด้วยเหตุผลคือถ้ามีศรัทธามากเกินไปก็จะทำให้เชื่อง่าย ถ้ามีปัญญามากเกินไปก็จะทำให้ไม่เชื่ออะไรเลย หรือมีเรื่องให้คิดมาก ดังนั้น จึงต้องปรับให้พอดีกัน ส่วนวิริยะ ถ้ามีมากเกินไปจะทำให้ฟุ้งซ่าน สมาธิถ้ามีมากเกินไปก็จะทำให้ซึมเซา ยึดติดในความสุขชั้นสูง ดังนั้น จึงต้องปรับให้พอดีกัน "สติ" เป็นสิ่งที่ต้องการปรารภ ในที่ทุกสถานในกาลทุก เมื่ออุปมาในเรื่องอินทรีย์ ๕ ก็เหมือนกับการเทียมรถด้วยม้า ๕ ตัวม้า ๒ คู่แรก ต้องสามัคคีไปทางเดียวกัน โดยมีม้าหัวหน้าได้แก่สติ เป็นตัวนำนั่นเอง

ด้านหลักการการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์

ตอบ การสอบถามความคืบหน้าของการปฏิบัติธรรม และแนะนำการปฏิบัติธรรมกับวิปัสสนาจารย์ มิใช่การสอบถามเพื่อเอาคะแนน หรือให้คะแนน ฉะนั้นแล้ว บรรดาโยคีจึงต้องรายงานสภาวะธรรมตามความเป็นจริงแก่พระวิปัสสนาจารย์ เพื่อจะได้แนะนำแนวทางไปปรับใช้ต่อไป พระวิปัสสนาจารย์ที่เชี่ยวชาญจะมีเทคนิคในการสอบอารมณ์ มีความเฉียบคม จับสภาวะของผู้ฝึกได้แม่นยำ และช่วยแก้ไขแต่งอินทรีย์ให้เราได้อย่างถูกต้องตรงตามสภาวะที่เป็นจริงในขณะนั้น บอกทางให้แก่ผู้ที่หลงทาง

กระบวนการปรับแต่งอินทรีย์

ตอบ เทคนิคการสอบอารมณ์ การปลุกอินทรีย์ เป็นการปรับสมดุลแห่งอินทรีย์ ๕ หากอินทรีย์ที่มีความแรงกล้าเกินไป หรือยังอินทรีย์ยังอ่อนเกินไป การปลุกศรัทธาด้วยการใช้ปัญญาพิจารณาสภาวะแห่งธรรม เมื่อเจริญพร้อมถึงที่องค์มรรคทั้งหมดร่วมกันทำให้เกิดญาณขึ้น

สูงสุด การเพิ่มพูนอินทรีย์ ถือว่าเป็นช่วงเวลาที่สำคัญในการปฏิบัติ การรักษาอินทรีย์ให้มีความสมบูรณ์ สติเป็นหลักธรรมที่สำคัญอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนาคือเป็นยอดแห่งธรรม เพราะคำสอนทั้งปวงรวมอยู่ที่ความไม่ประมาท เพราะว่าจิตมีสติเป็นที่พึ่ง และสติมีความระมัดระวังอารักขาเฉพาะหน้า มีสติเป็นการประคองจิตไว้เมื่อมีการฝึกฝนอบรมอินทรีย์ทั้ง ๕ ให้สมดุลสม่ำเสมอจะทำให้ปฏิบัติธรรมก้าวหน้าถึงจุดหมายปลายทางได้

บทบาทพระวิปัสสนาจารย์กับการสอบอารมณ์

ตอบ ส่วนหนึ่งก็มีความสำคัญมาก หากผู้ที่เคยผ่านการปฏิบัติในแนว ๆ นี้ก็จะผ่านการปฏิบัติในแนวทางวิชาครู ก็เป็นแนว ถ้าเขาไม่เคยปฏิบัติไม่ผ่านการสอบอารมณ์มาก่อนในเรื่องเหล่านี้ เช่น ถ้าตัวเองอาจไม่เคยปฏิบัติมาในแนวสมณะ การจะไปแก้ไขให้เขาก็เป็นเรื่องยากมากกัน อาจจะไม่เข้าใจ อาจแก้ไขไม่ตรงกับเวลา การไปสอนเขา เขาก็อาจมีอคติกันได้ เขาอาจไม่ยอมรับ เพราะพวกที่เรียนมา พระวิปัสสนาจารย์ ถือว่ามีความแตกฉาน ความเชี่ยวชาญ มีความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ถูกต้อง ในเนื้อหาสาระสามารถบรรยายเป็นเหตุเป็นผล เป็นลำดับ มีปฏิภาณไหวพริบจับใจ สามารถเข้าใจ และคิดหาเหตุผลได้อย่างเหมาะสม ช่วยให้ผู้ปฏิบัติไม่หลงทางและเสียเวลาอยู่กับ การปฏิบัติผิดพลาดคลาดเคลื่อนจากทาง พระวิปัสสนาจารย์เป็นเหมือนกับผู้ที่กัลยาณมิตรที่คอยให้กำลังใจ ให้ความช่วยเหลือในเรื่องการปฏิบัติ มีความเป็นกัลยาณมิตรที่คอยชี้ประโยชน์แก่ศิษย์ มีความปรารถนาดี และช่วยเหลือเกื้อกูลกันและกัน สามารถที่จะนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ และความเจริญก้าวหน้าได้อย่างจริงจังในพระพุทธศาสนาได้แสดงคุณสมบัติของครูที่ดีไว้ ประโยชน์ของการสอบอารมณ์ ถ้าโยคีผู้นั้นไม่ท้อถอย เลิกละการปฏิบัติ ควรเพียรพยายามปฏิบัติต่อกันไปแล้วนำไปประสพการณนั้นไปส่งอารมณ์แก่พระวิปัสสนาจารย์ เพื่อพระวิปัสสนาจารย์ได้ตรวจสอบซักถาม และรับคำแนะนำจากท่าน

๔.๑ ข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลชื่อพระวิปัสสนาจารย์ไทย พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ โสรโท)

๑. ตำแหน่งประธานพระวิปัสสนาจารย์ ณ สำนักวัดภักทันทะอาสาฬหาราม

๒. สำนักวัดภักทันทะอาสาฬหาราม อำเภอหนองปรือ จังหวัดชลบุรี

๓. วันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๗ เวลา ๑๖.๓๐ น. วัดภักทันทะอาสาฬหาราม จังหวัดชลบุรี

๔.๒. รูปแบบการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์ไทย

เหตุที่มาของการสอบอารมณ์ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา

ตอบ ในเหตุที่มาของการสอบอารมณ์ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา การสอบอารมณ์ครั้งในสมัยพุทธกาล หลังจากที่พระพุทธเจ้าได้ทรงเสด็จไปโปรดปัญจวัคคีย์ ๕ ทั้งแล้ว ท่านโกณฑัญญะ ได้ดวงตาเห็นธรรม จึงทูลขอบวชกับพระพุทธเจ้า จากนั้นเพื่อนอีก ๔ ท่านเกิดความเลื่อมใสจึงขอบวชเช่นกันในระหว่างนั้นก็ได้จำพรรษาอยู่ที่ป่าอิสิมฤคถยวัลย์ พระพุทธเจ้าจึงมีการเทศน์การสอนอบรมเรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติกระทั่งปัญจวัคคีย์มีอินทรีย์ ในระหว่างพรรษาพระพุทธเจ้า

พิจารณาว่า ปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ รูป อินทรีย์มีความแก่กล้าแล้ว ก็จึงมีการสอนเรื่อง “อนัตตลักขณ-
สูตร” เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าได้มีการสอบถามเรื่องเกี่ยวกับรูปนามเที่ยงหรือไม่เที่ยง พระองค์
ทรงรอให้บรรดาพระปัญจวัคคีย์มีความพร้อมของอินทรีย์ที่แก่กล้า

ความหมายของการสอบอารมณ์

ตอบ คำว่า การสอบอารมณ์มันเป็นคำใหม่อย่างในภาษาอังกฤษ ก็จะเรียกว่า interver
คล้ายเป็นการถามตอบกัน คล้ายคำว่า COUNSELING จริงถ้าแยกกับการส่งอารมณ์ พระอาจารย์เคย
เขียนเอาไว้ มีทั้งผู้ที่รับฟังและผู้ที่มาเล่าให้ฟัง เขาจึงเป็นคำเดียวกันไปว่าเป็นการสอบอารมณ์
และการส่งอารมณ์ ในความหมายนี้มีคำว่า ส่งและสอบอารมณ์อยู่ พระอาจารย์จะแยกออกเป็น ๒
คำ ส่งอารมณ์ เป็นการรายงานตามสภาวะที่เกิดขึ้นตามความจริง เล่าให้ฟังมีอะไร สิ่งใดเกิดขึ้นมา
บ้าง ส่วนคำว่า สอบอารมณ์ เป็นการตรวจสอบเป็นการต้องการความชัดเจนในบางประเด็น
การประเมินผล การปฏิบัติ การแก้ไข ปรับแต่งอินทรีย์ ให้มีความก้าวหน้าเกิดขึ้นได้อย่างตัวอย่าง
การกำหนดเห็นเนี้ย เขากำหนดเห็น กำหนดอย่างไร กำหนดที่รูปหรือการกำหนดเห็นที่ใจ

ที่มาของการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์ไทย

ตอบ การสอบอารมณ์สายพองยุบนี้เกิดขึ้นที่วัดมหาธาตุ ท่านเจ้าคุณโชดก ญาณสิทธิ
เป็นผู้ที่ดำริขึ้นมา ในตอนนั้นใช้การกำหนดแบบดูท้อง เป็นแบบดูฟู ดูแฟบ ตอนหลังเลยเรียกว่า
เป็นการดู พองดูยุบ มันง่ายเข้าใจกันดี ท่านเจ้าคุณโชดกท่านเห็นว่าน่าจะเป็นคำว่า “หนอ” เป็น
ภาษาไทยที่เข้าใจกัน คือ การดูเห็นสภาวะที่ยุติ จากอาการพอง อาการยุบ เป็นการสังเกตวโย
โผฏฐัพพะรูป ด้วยโยนิโสมนสิการอันประกอบด้วยอาตาปี หรือ วิริยะ ความเพียร สติ ความระลึก
ได้ สมาธิ ความตั้งมั่นแห่งจิต และสัมปชัญญะ ความรู้ตัวทั่วพร้อม มีหลักฐานหรือยืนยันว่าเป็นคำ
สอนของพระพุทธองค์ที่ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร ถือได้ว่าเป็นสายกัมมัฏฐานสายแรกที่มีการ
สอบอารมณ์เลยก็ว่าได้ มีบทบาทต่อแนวการปฏิบัติในสายนี้ ในการสอนกัมมัฏฐานสายนี้เป็นที่นิยม
กันอย่างแพร่หลายนับตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๙๖ โดยเริ่มต้นมีพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ
ปธ. ๙) เป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ซึ่งถือว่าเป็นพระวิปัสสนาจารย์องค์แรกของไทย และ
มีบทบาทต่อแนวการปฏิบัติในสายนี้ แนวการปฏิบัติของกัมมัฏฐานแบบพอง ยุบ การจัดตั้งสำนัก
ในช่วงแรกนั้น สำนักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีพระอุโบสถเป็นสถานที่ปฏิบัติกัมมัฏฐาน ซึ่งได้รับ
ความสนใจและมีพระภิกษุสงฆ์ตลอดจนคฤหัสถ์ได้เข้ามาปฏิบัติกันเป็นจำนวนมาก

รูปแบบการสอบอารมณ์สายพอง-ยุบ

ตอบ ตามขั้นตอนในการสอบอารมณ์สายพอง ยุบ ในหลักการสอบอารมณ์ของ
พระพุทธเจ้าโดยยึดหลักในแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักการโดยหากเป็นอารมณ์หลักก็จะถามถึง
การกำหนด เช่น การนั่งกำหนด โดยกำหนดในอาการพองอาการยุบ คือ การกำหนดให้ตรงกับรูป
กายให้ตรงกับสภาวะ คือ การกำหนดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นอารมณ์แบบหยาบ ๆ กำหนด
ง่ายในการเริ่มต้นการส่งอารมณ์หรือการรายงานส่งประสบการณ์ เป็นการสอบอารมณ์แบบหยาบ
ๆ เป็นการเบื้องต้นก่อน การให้ข้อมูลการแนะนำ เป็นการเล่าประสบการณ์เบื้องต้น เล่าถึง
ประสบการณ์การนั่ง การกำหนดในกายานุปัสสนา คือ ฐานหลัก ๆ ก่อน จากนั้นก็ถามในฐานะ
อื่น ๆ การสอบถามอารมณ์ที่กำลังดำเนินอยู่กับอารมณ์ที่แทรกเข้ามาว่า เขามีวิธีการจัดการกับมัน

อย่างไร ดูวิธีที่แยกคายเหตุที่เกิดไม่เกิดว่ากิเลสที่เข้ามาทำอะไร โดยยึดหลักการสอบถามจากฐานทั้ง ๔ และข้อที่ ๔ เป็นเรื่องอื่นที่ไม่ได้เจาะจง เป็นเรื่องเขาสัมเลาะอะไรต่าง ๆ แบบนี้ เป็นกรณีพิเศษ คือ ให้เพิ่มเติมถามได้

เนื้อหาในการสอบอารมณ์

ตอบ ในเนื้อหาการสอบอารมณ์ ตามแนวพอง-ยุบ ในการกำหนดรูปนาม อารมณ์หลักที่จิตควรตามระลึกรู้ตามที่เป็นจริง ก็คือ สภาวะอาการพองยุบของท้อง ในขณะที่ผู้ปฏิบัติหายใจเข้าและออก อาการพองยุบของท้องนี้เป็นอารมณ์หลักในการเจริญกรรมฐาน เมื่อไม่มีอารมณ์อื่นที่เด่นชัดกว่า ผู้ปฏิบัติควรตามระลึกรู้ความรู้สึกขณะท้องพองและยุบ ถ้ามีอารมณ์อื่นแทรกเข้ามาเมื่อไปกำหนดอารมณ์นั้นจนดับหายไปแล้ว ก็ควรกลับมาระลึกรู้สภาวะอาการพองยุบต่อไป ผู้ปฏิบัติควรจะสามารถบอกได้ว่า ผู้ปฏิบัติตามระลึกรู้ความรู้สึกขณะที่ท้องพองตั้งแต่ต้นจนสุดได้อย่างไร เมื่อผู้ปฏิบัติหายใจเข้าอยู่นั้นท้องจะเริ่มพองขึ้นค่อนข้างจะรวดเร็ว และคงพองขึ้นอย่างต่อเนื่องในขณะที่ผู้ปฏิบัติยังคงหายใจเข้า และเมื่อผู้ปฏิบัติหยุดหายใจเข้า อาการพองก็จะสิ้นสุดลงด้วย ในขณะที่กำหนดสภาวะการพองของท้อง ผู้ปฏิบัติควรตามระลึกรู้สภาวะการพองของท้องทั้งหมดไปจนตลอดสาย

เทคนิคการสอบอารมณ์ในพระพุทธศาสนา เหตุที่มาของการปรับอินทรีย์

ตอบ พระพุทธเจ้าทรงสอนวิธีแก้ง่วงนอนแก่พระโมคคัลลานะ มี ๘ ประการ โดยให้ตั้งสติ ระวังดูสัญญา ไม่ให้เข้าครอบงำจิตได้ ถ้าไม่หายง่วง ให้พิจารณาธรรมชาติ หมายความว่า ให้ใช้ความคิด พิจารณาธรรมชาติที่เคยได้ยินได้ฟังมา อาจจะหายง่วง ถ้าไม่หายง่วง ให้สวดมนต์สาธยายธรรมด้วยความตั้งใจ สวดไปๆ อาจหายง่วงได้ ถ้าไม่หาย ให้ยอนหูทั้งสองข้าง และลูบตัวด้วยฝ่ามือ ถ้าไม่หายง่วง ให้ลุกจากที่นั่ง ไปล้างหน้า แหงนหน้า ดูฟ้า ดูดาว ดูพระจันทร์ ถ้าไม่หายง่วง ให้เจริญอาโลกสัญญา นึกถึงแสงสว่าง กำหนดหมายว่า “กลางวัน” ไว้ในใจ ให้เหมือนกันทั้งในเวลากลางวันและกลางคืน ถ้าไม่หายง่วง ให้เดินจงกรม สำรวมอินทรีย์ ตั้งใจเดิน ไม่ให้จิตคิดไปภายนอก เดินกลับไป กลับมา ถ้าไม่หายง่วง ให้เอนกายพักผ่อน นอนตะแคงขวา พยายามมีสติสัมปชัญญะ ตั้งใจว่า เมื่อมีความรู้สึกตัวตื่นแล้ว จะลุกขึ้นปรารภความเพียรต่อไป โดยที่มาของการปรับอินทรีย์มาจากที่พระพุทธเจ้าทรงสอนวิธีแก้ง่วงนอนแก่พระโมคคัลลานะ

เทคนิคการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์ไทย

ตอบ การปรับอินทรีย์ของพระวิปัสสนาจารย์ ก็เริ่มต้นจากศรัทธาก่อน เมื่อมีศรัทธาแล้วในอินทรีย์ตัวอินทรีย์อื่นก็จะเริ่มตามเป็นอย่างมีระบบของอินทรีย์ขึ้นมาทันทีเลย มันจะไล่ไปเรื่อยๆ ในขณะที่เรากำหนดรูปกำหนดนามอยู่ การมีศรัทธาเป็นการที่อยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน มันก็เหมือนกับการมีฉันทะ ที่อยู่ในอิทธิบาท ๔ มันเริ่มจากการมีฉันทะขึ้นมาก่อน จากนั้นมันก็จะมีความพอใจ ถ้าไม่มีตัวนี้มันก็จะเกิดขึ้นได้ยาก ยกตัวอย่างเช่น คนมีปัญญา ก็ดีหน่อยสอนง่าย ไปได้เร็ว เราจะพูดอะไร เขาก็จะเข้าใจดี พระวิปัสสนาจารย์ก็ต้องฉลาดที่จะต่อ ยอดให้เขา หากเขามีปัญญา แต่ไม่มีสมาธิ วิริยะไม่มี ก็กลายเป็นว่าเขาปัญญาคิดมาก ฟุ้งมากคิดเรื่องนั้น เรื่องนี้ อะไรหลายอย่าง อย่างนี้ก็จะให้กำลังใจให้เขากำหนดให้มากขึ้น จากนั้นมันก็ค่อย ๆ ตีขึ้น ๆ ทั้ง ๔ ตัวนี้ หากเขามีสติสัมปชัญญะก็จะเท่าทันอารมณ์ทั้งหมดในอินทรีย์ อินทรีย์ก็จะสมบูรณ์เกิดขึ้นมากทันที

จุดมุ่งหมายและเป้าหมายของการสอบอารมณ์ คืออะไร

ตอบ การสอบอารมณ์มีความสัมพันธ์กับสติปัญญาทั้ง ๔ แห่ง ถือมีความสำคัญกับการปฏิบัติโดยพิจารณาไปในฐานต่างๆ มีสภาวะต่างๆ กัน ในการสอบอย่างเป็นลำดับตามขั้นตอน มีความรู้มีความเข้าใจ สามารถชี้แจงแนะนำให้ได้ถูกต้อง ต้องอาศัยผู้ที่มีความรู้ในการปฏิบัติอย่างแท้จริง ช่วยให้ปฏิบัติสามารถบรรลุเป้าหมายได้ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น เป็นวิธีการฝึกการควบคุมจิตเพื่อให้เกิดปัญญา เป็นกระบวนการฝึกจิตให้เห็นตามความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย

มีความสอดคล้องกับหลักสติปัญญา ๔ อย่างไร

ตอบ ผู้ปฏิบัติควรที่จะกำหนดรู้สภาวะทางกายทั้งหมดขณะที่ท้องพองขึ้น นับแต่จุดเริ่มต้น ตอนกลาง และสิ้นสุด อย่างต่อเนื่องเท่าที่จะเป็นไปได้ (กล่าวคือ โดยไม่ขาดตอน) จิตที่กำหนดรู้นั้นควรจะจ่อจ่อ และตามระลึกพร้อมไปกับการเคลื่อนไหวของท้องที่พองขึ้นอย่างแนบแน่นทั้งสามช่วง กล่าวคือ ช่วงต้น กลาง และสิ้นสุด จริงอายุผู้ปฏิบัติใหม่ย่อมไม่สามารถจะทำตามกำหนดสภาวะได้หมดทั้งสามช่วง แต่ก็ควรพยายามเพื่อที่จะทำได้ การที่ผู้ปฏิบัติถูกเคี่ยวเข็ญให้พากเพียรเช่นนี้ ก็ด้วยเกรงว่าผู้ปฏิบัติจะผ่านการอบรมกรรมฐานไปแล้วอย่างไม่ใส่ใจนัก แล้วพบว่า ตนเองไม่ค่อยได้รับประโยชน์เท่าที่ควร เมื่อเสร็จสิ้นการอบรมแล้ว และเพื่อให้แน่ใจได้ว่าผู้ปฏิบัติมีสมาธิจ่อเพียงพอในการกำหนดอารมณ์ ผู้ปฏิบัติควรที่จะสามารถรายงานได้ว่าสามารถกำหนดอารมณ์ได้โดยมีสมาธิเพียงพอหรือไม่ อารมณ์ที่เกิดขึ้นและจิตที่กำหนดรู้นั้นพร้อมเพรียงกันเพียงใด และผู้ปฏิบัติสามารถระลึกรู้สภาวะ (พองยุบ) ได้ตลอดสายหรือไม่ หากสามารถกำหนดได้อย่างถูกต้องแล้ว ผู้ปฏิบัติประสบกับสภาวะอะไร ทั้งนี้มีได้หมายความว่า ผู้ปฏิบัติควรที่จะใส่ใจและสามารถ บรรยายอารมณ์อื่น ๆ (ที่ไม่เกี่ยวข้อง) แต่ผู้ปฏิบัติควรจะสามารถรายงานถึงลักษณะของอารมณ์ หลักที่กำหนดจ่ออยู่ได้อย่างชัดเจน และควรจะสามารถได้ด้วยว่า จริง ๆ แล้วการพองของท้อง ที่ผู้ปฏิบัติรู้สึกได้นั้นมีสภาพเป็นอย่างไร

ความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม เป็นอย่างไร

ตอบ ในหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแนวสติปัญญา ๔ อารมณ์หลักที่จิตควรตามระลึกตามที่เป็นจริง ก็คือ สภาวะอาการพองยุบของท้อง ในขณะที่ผู้ปฏิบัติหายใจเข้าและออก อาการพองยุบของท้องนี้เป็นอารมณ์หลักในการเจริญกรรมฐาน เมื่อไม่มีอารมณ์อื่นที่เด่นชัดกว่า ผู้ปฏิบัติควรตามระลึกความรู้สึกขณะท้องพองและยุบ ถ้ามีอารมณ์อื่นแทรกเข้ามา เมื่อไปกำหนดอารมณ์นั้นจนดับหายไปแล้ว ก็ควรกลับมาระลึกรู้สภาวะอาการของพองยุบต่อไป ผู้ปฏิบัติควรจะสามารถบอกได้ว่า ผู้ปฏิบัติหยุดหายใจเข้า อาการพองก็จะสิ้นสุดลงด้วย ในขณะที่กำหนดสภาวะการพองของท้อง ผู้ปฏิบัติควรตามระลึกรู้สภาวะการพองของท้องทั้งหมดไปจนตลอดสาย พระคัมภีร์ย้ำว่า การระลึกรู้ในลักษณะนี้ ควรจะนำมาใช้เป็นหลักของการปฏิบัติ

วิธีการหาแนวทางการแก้ไขการปฏิบัติให้ถูกต้อง ทำอย่างไร

ตอบ แนวทางการแก้ไขการปฏิบัติให้ถูกต้อง โดยเฉพาะ เช่น พองหนอ ยุบหนอ ยังปฏิบัติไม่ได้ เลยกไม่รู้ว่าไปยุบก่อนพองมีที่ไหน หายใจออกก่อนเข้ามีที่ไหน เอาอะไรมาออกมันไม่เข้า

มันต้องเข้าก่อนถึงจะออกทำนองนี้ เป็นต้น เเท่านี้ก็ผิดแล้ว ทำไม่ถูก แล้วจะไปปลุกสติตำริขอบ
ประการใด โดยวิธีนี้ พองหนอ ยุบหนอ ได้จังหวะแล้ว สติที่ดีเป็นขั้นตอน สัมผัสปัญญารู้ตัว
บวกกัน พองยุบชัด เดียวก็เลื่อนร่างเป็นญาณแต่ละอย่าง แล้วบางอย่างทำให้เปื้อนหายในการ
ปฏิบัติ เกิดอะไรขึ้นมา ญาณไหนหรือ ไม่ใช่พูดตามญาณคิดค้นเดาเอาเอง โดยเฉพาะเอาตัวเองยัง
ไม่ได้ญาณชั้นสูงเลย ญาณชั้นต่ำที่เราทำได้ ทำให้เจริญก้าวหน้ามาได้เพราะญาณชั้นต่ำไม่สูงเกินไป
ที่เขาได้กันเราต้องทำได้

ความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะญาณกับการสอบอารมณ์

ตอบ หากเป็นผู้ที่ต้องการการปฏิบัติเพื่อมรรคเพื่อผลในระยะเวลานาน ๆ เพื่อให้ได้ผล
ถึงแม้จะมีสภาวะญาณดีแต่ก็ไม่บอกให้โยคีรู้หรือบอก ก็คือ ไม่เหมาะ เพราะบางครั้งปุถุชนก็คิดแบบ
ปุถุชน บางครั้งก็อันตรายเหมือนกัน เพราะบางครั้งก็มีเพราะจิตที่ไปสร้างมันขึ้นมา ไปปรุงไปแต่ง
มันขึ้นมา นำไปเทียบเคียงว่ามันใช่หรือไม่ใช่ หากมีผู้ที่มีความตั้งใจที่จะมาปฏิบัติจริง ๆ ก็อาจ
สอบถามถึงสภาวะญาณที่เกิดขึ้นได้ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า จะบอกลำดับญาณให้เขานะ หากเป็น
ผู้มาปฏิบัติแบบทั่วไป ก็ไม่ได้ตั้งหลักเกณฑ์อะไรไว้ว่าต้องได้ต้องเห็นสภาวะญาณอะไร ขึ้นกับ
สภาวะของแต่ละบุคคล ผู้ที่เคยผ่านการปฏิบัติมาก็จะสอบอารมณ์ในอีกลักษณะหนึ่ง เมื่อปฏิบัติไป
แล้วก็จะบอกสภาวะลักษณะสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเขาเป็นอย่างไร ให้ผู้ปฏิบัติเป็นผู้ที่คอยเช็คตรวจสอบ
ตนเองว่า เขาจะรับรองตัวเขาเอง เมื่อปฏิบัติได้ในระยะหนึ่งเขาเองนั่นแหละที่จรรู้ตนเองมากที่สุด

ระดับความสมบูรณ์ของอินทรีย์ ๕

ตอบ พระอาจารย์ก็ใช้หลักการของอินทรีย์ ๕ และพลัง ๕ นี้แหละ สมมติบางคนเดิน
ไปแล้ว นั่งไปแล้วจะเกิดอาการง่วง หากเกิดอาการง่วงแล้ว ก็จะเกิดอาการคู้กันคือ สมาธิที่มีมาก
เกินไป เกิดอาการขี้เกียจ ก็จะทำให้เดินจงกรมเยอะขึ้นหน่อย เป็นการเพิ่มทางวิริยะ หากเดินเข้าไป
ปรับให้เดินแบบกระฉับกระเฉงให้ตรงกับสภาวะมากขึ้น หากมีความฟุ้งซ่านก็มีการกำหนดให้ถี่มาก
ยิ่งขึ้นเป็นการกำหนดให้แน่น จากนั้นก็จะเพิ่มระยะเวลาให้มากขึ้นจากที่นั่น ๒๐ เป็น ๓๐ นาที ให้
เพิ่มการเดินให้มากขึ้น ให้เพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ ตามสภาวะที่เหมาะสม หากบุคคลที่มีสมาธิมากอยู่
แล้ว วิธีการปรับเพื่อให้เกิดความสมดุลกัน ก็จะดูทางวิริยะ ก็คือ การไปดูทางวิริยะ คือ การเพิ่ม
สัดส่วน ในทางวิริยะ การเดินให้มากขึ้น เพราะบางคนมาถึงที่นั่น พระอาจารย์ก็จะเพิ่มสัดส่วนให้
เขามากขึ้นอีกหน่อยหนึ่ง และเน้นการระลึกรู้คือ การกำหนดในอิริยาบถย่อย พระอาจารย์ไม่ได้ลด
แต่มักจะพาไปค่อย ๆ ปรับ มันจะค่อย ๆ ปรับให้สภาวะมันสมดุลกันไปเอง ถือว่าสิ่งที่เขามีอยู่แล้ว
พื้น ๆ ถือว่าเป็นข้อดี มาต่อยอดให้เขา อย่างเทคนิคคืออย่างทีนอกเหนือจากการสอบอารมณ์ ก็จะ
สังเกตจากพฤติกรรมแสดงออก บางครั้งก็เป็นเทคนิคเฉพาะ เหมือนเป็นประสบการณ์ของครู
บาอาจารย์ เช่น การดูจากการเดินจงกรม ดูว่าอาการที่เดินเซเป็นอย่างไร อาการเดินที่เซนั้น ต้องดู
จากว่าเป็นสภาวะของการปฏิบัติ หรือการกำหนดเดินไม่ถูกต้อง มันเป็นคนอย่างไรกัน การเดินเซ
มาจากสมาธิ จากสภาวะ หรือความที่ตั้งใจมากเกินไปทำให้ไม่ตรงตามความเป็นจริงก็มี

ด้านหลักการการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์

ตอบ วิธีการเทคนิคการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ไทย เพื่อให้เขาก้าวหน้าใน

การปฏิบัติ ซึ่งเป้าหมายก็มีหลายระดับ เช่น แค่ว่าเขามีศรัทธาต้องการเจริญแบบวิปัสสนาก็มีภูมิกฐานก็ไม่ยาก แต่หากจะให้เขาปฏิบัติเพื่อมรรคเพื่อผล เราก็จะปรับให้เขา บางครั้งบางคนเขาไม่มีมา เขาก็รู้ว่าเอาแค่กุศล ทำให้แค่รักษาศีลทำจิตใจให้สงบ แต่เขาไม่เคยรู้ว่าสิ่งที่พระพุทธเจ้าเคยบำเพ็ญบารมีมาตั้งแต่สี่สงไข เพื่อต้องการค้นพบตัวนี้ วิชาที่จะช่วยให้หลุดพ้นจากวิภวาทะทุกข์ คือ ตัวนี้ วิปัสสนากุศล คือ ต้องตัวนี้ หลักธรรมใดที่ช่วยส่งเสริมให้การปฏิบัติให้ได้ผลดี อย่างตัวอย่างที่นี้ พระกับญาติโยมมีความแตกต่างกันเล็กน้อย พระที่มีความตั้งก็ไม่มีปัญหาอยู่ แต่ญาติโยมที่มาปฏิบัติต้องการที่พ้นจากความทุกข์ตัวนี้ก็มี บางท่านมาปฏิบัติด้วยสาเหตุอื่นก็มี บางท่านต้องการมาเพื่อจะได้หายจากการเจ็บป่วยหายจากโรคร้ายไข้เจ็บ บางคนเชื่อว่ามานั่งวิปัสสนาแล้วดีขึ้น พวกที่มาแบบหาผลพลอยได้ก็กลับกลายเป็นทำให้เขาเข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนาดีขึ้นอีกนะ คือ คนที่เข้ามามีหลากหลาย คนที่เขาตั้งใจจริงก็มีเหมือนกัน จากการสอบอารมณ์ของพระอาจารย์สิ่งที่คนส่วนใหญ่ขาดหลักธรรมมากที่สุด บางครั้งคนที่มีศรัทธาก็ไม่ใช่ศรัทธาที่มีผลให้เกิดจากการปฏิบัติ บางคนเชื่อว่าต้องไม่มีกิเลสแต่ความจริงแล้วคนเราต้องอาศัยตัวกิเลสทำให้เราได้กุศล ต้องเชื่อแบบนี้ ๆ พระอาจารย์สอนมาแบบนี้ บางครั้งก็มีเหมือนกัน ครั้นเข้าไปฟังเรื่องอกุศลก็ทำให้เขาเกิดกุศลได้ขึ้นมาเหมือนกัน

กระบวนการปรับแต่งอินทรีย์

ตอบ เปรียบเหมือนสารพัดที่สามารถบังคับรถได้โดยมีสติควบคุม ศรัทธา วิริยะ สมาธิ ปัญญา ได้ก็จะถึงที่หมายได้ดี อย่างบางคนที่มาที่นี้ก็มีคนประเภทที่มีศรัทธาเยอะ อย่างตัวเนี่ยจะแก้ง่าย ๆ ก็ง่าย จะแก้ง่ายก็ยากนะ บางคนเขามีความเชื่อจากการปฏิบัติที่อื่น ๆ มาอยู่ที่นี้ อยู่ในหัวเขาเลย บางคนคนที่ปัญหาหนักก็สอนยาก มีความสงสัยเรื่องโน้น เรื่องนี้ ต้องคอยตอบคำถาม ทำให้การปฏิบัติล่าช้า พระอาจารย์ก็จะให้ไปปฏิบัติมาก่อน สงสัยจึงถาม ก็มีบางคนจบเมืองนอกเมืองนามาต้องการอธิบายอะไรต่ออะไรมากมาย พระอาจารย์ก็ต้องอธิบายในแบบวิทยาศาสตร์ไป แต่หากจะรู้ให้มากกว่าวิทยาศาสตร์ก็ปฏิบัติให้มากขึ้นไปเลย ๆ จึงจะเข้าถึงและเข้าใจอย่างบางคนบางท่านเคยผ่านการปฏิบัติสายอื่นมาก่อน และเคยปฏิบัติแบบสมณะมาก่อน พระอาจารย์ก็จะปรับให้เขา บางคนมีสมาธิอยู่แล้วเราก็ต้องดูว่าเขามีสมาธิแบบไหน เช่น การปรับให้เขาเดินจงกรม หรือปรับให้เขามีสมาธิให้มากขึ้น ในบางครั้งเคยผ่านสำนักที่เคยปฏิบัติมา อาจจะยังยึดติดกับวิธีการแบบเดิม ๆ มาบ้าง ในบางครั้งเราก็คอยให้เขาวางไว้ก่อน การปฏิบัติของเขาก็จะก้าวหน้า มีความเชื่อมั่นในครูบาอาจารย์ เขาก็จะไปได้เหมือนกัน ให้ผู้ที่มีประสบการณ์แนะนำช่วยได้นะ ถ้าเขาติดสมณะมาก่อนก็จะแก้ให้เขา คอยสอนคอยแนะ เริ่มสอนจากการเดินจงกรม ค่อย ๆ แนะนำ ถ้าจะแก้ง่ายก็จะเริ่มจากการปรับในอริยาบถก่อน คือ ให้เขาเดินเยอะกว่าการนั่ง เป็นต้น

บทบาทพระวิปัสสนาจารย์กับการสอบอารมณ์

ตอบ พระอาจารย์ให้ความสำคัญกับการสอบอารมณ์อยู่นะ ในการปฏิบัติในแนวนี้ เหมือนกับว่า การที่ไม่เข้าใจในการปฏิบัติก็จะเกิดอาการลังเล ว่าจะต้องมีการส่งอารมณ์ หากผู้ที่เคยผ่านการปฏิบัติมาแล้วก็ไม่มีความกังวลใด ๆ มันเป็นการช่วยการปรับแต่งอินทรีย์ให้ด้วย ทำให้รู้สึกมีความมั่นใจมีครูบาอาจารย์อยู่ด้วย คอยแนะนำพร่ำสอนช่วยทำให้ตัวเองไม่หลงทาง แต่การสอบอารมณ์ก็เหมือนกับการติดตามประเมินผลเป็นความใกล้ชิดกับครูบาอาจารย์อยู่ตลอด มันเป็น

ข้อที่ดี,คุณสมบัติและหน้าที่ของพระวิปัสสนาจารย์ การสำรวมของพระต้องมีความสำรวมในพระปาติโมกข์ อันนี้ต้องแน่นอนต้องในเรื่องศีล ต้องผ่านการปฏิบัติแบบเข้มมาพอสมควร จากแนวคิดของพระอาจารย์เองอย่างน้องต้องผ่านไปในระดับมาแล้ว ๑ ปี ถึงแม้จะยังไม่ได้มรรคญาณหรือผลญาณมาก็ควรจะได้ อาจได้สอบในระดับพื้นฐานแนววิธีการปฏิบัติ การเดิน การนั่ง กำหนดแบบนี้ได้ให้ไปก่อน อย่างแบบก็พอที่จะได้ สมัยก่อน ๆ อาจคำนึงถึงเรื่องผู้ที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์ได้ต้องผ่านในระดับญาณมาบ้างเป็นอย่างน้อย อย่างน้อยต้องผ่านเกณฑ์จากครูบาอาจารย์ อย่างที่ ๒ ต้องผ่านการเรียนวิชาครูมาด้วย อย่างที่ ๓ ต้องมีอุปนิสัยรักในการสอน การให้กัมมัฏฐาน หากจะมีคุณสมบัติครบต้องสมบูรณ์ทั้งหมด อาจจะขึ้นอยู่กับกรถ่ายทอดให้กับบุคคลที่มีระดับนั้นเข้าใจได้ บางท่านปฏิบัติไม่ได้มากแต่สามารถนำเสนอหรือปฏิบัติให้คนเกิดศรัทธาได้ แต่ท่านถ่ายไม่ได้แต่มีประสบการณ์ก็สามารถสอนได้ ประโยชน์ของการสอบอารมณ์ ในการหลักการสอบอารมณ์ของพระพุทธรเจ้าทรงใช้เทคนิคการตั้งคำถามให้ตอบ เป็นการสอบอารมณ์ของพระพุทธรเจ้า ซึ่งเป็นวิธีการให้เขาได้คิดตามเรื่องที่พระองค์ทรงแสดงอยู่ตลอดเวลา พร้อมทั้งทบทวนเรื่องราวต่าง ๆ ด้วย ในที่สุดทั้งหมดได้หลุดพ้นจากการ ยึดมั่นถือมั่นในเบญจขันธ์ ปล่อย่างได้ ถือได้ว่าเป็นทั้งการสอบอารมณ์และส่งอารมณ์ในรูปแบบสมัยพุทธกาลนั่นเอง

๔.๑ ข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลชื่อพระวิปัสสนาจารย์ไทย พระครูวิมลธรรมรังสี

๑. ตำแหน่งพระวิปัสสนาจารย์ วัดมหาธาตุราชรังสฤษฎ์

๒. ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรม ประจำศูนย์วิปัสสนานานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์

กรุงเทพมหานคร

๓. วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๗ เวลา ๑๓.๓๐ น. ศูนย์วิปัสสนานานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ กรุงเทพมหานคร

๔.๒. รูปแบบการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์ไทย

เหตุที่มาของการสอบอารมณ์ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา

ตอบ การสอบอารมณ์ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา พระพุทธรเจ้าทรงแสดงอนัตตลักษณะสูตร ซึ่งเป็นพระสูตรที่สำคัญมากสูตรหนึ่งในพระไตรปิฎก เป็นพระสูตรที่ทำให้พระปัญญาวัคคีย์สามารถบรรลุเป็นพระอรหันต์ จุดมุ่งหมายของพระสูตรนี้ก็เพื่อชี้ให้เห็นถึงความเป็นอนัตตาของสรรพสิ่ง ให้เล็งเห็นว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ หรือขันธ์ ๕ นั้น ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ มีความแปรไปเป็นธรรมดา ไม่ควรที่จะเห็นโดยสำคัญด้วย ตัณหา มานะ ทิฏฐิ ว่านั่นเป็นของเรา นั่นเป็นเรา นั่นเป็นตัวตนของเรา

ความหมายของการสอบอารมณ์

ตอบ เมื่อผู้ปฏิบัติได้ฝึกการปฏิบัติ ในเดินจงกรมระยะที่หนึ่ง ในการนั่งสมาธิตามที่กำหนดไว้ และได้เจริญสติให้ทันอารมณ์ปัจจุบัน ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถหลังจากนั่งสมาธิแล้ว ครูผู้ฝึกจะเป็นผู้ติดตามผลที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ ให้ผู้ปฏิบัติเล่าถึงผลการปฏิบัติที่นำไปแล้วให้กันและกันฟัง

เมื่อครูผู้ฝึกได้ทราบแล้วจะได้ชี้สิ่งที่ควรแก้ไข หรือสิ่งที่ควรจะทำต่อไป

ที่มาของการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์ไทย

ตอบ พระพิมลธรรม (อาจ อาสโภ) ได้ส่งพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ขณะเป็นพระมหาโชดกไปศึกษาวิปัสสนากรรมฐานสายของมหาสีสยาต่อที่สำนักศาสนนิยสภา ในประเทศพม่า เป็นเวลา ๑ ปี แล้วนำกลับมาสอน พร้อมทั้งพระพม่าสองรูป คือ พระภักทพันตะ อาสภเถระ ประธานกัมมัฏฐานาจริยะ และพระอินทวังสเถระ กัมมัฏฐานาจริยะ โดยเปิดสอนครั้งแรกที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ในปี พ.ศ. ๒๔๙๖ จากนั้นจึงขยายไปเปิดสอนที่สาขาอื่นทั่วราชอาณาจักร มีการตั้งกองการวิปัสสนาธุระที่วัดมหาธาตุฯ ต่อมาถูกยกสถานะเป็นสถาบันวิปัสสนาธุระ สังกัดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๒๔ และได้เผยแพร่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบยุบหนอ-พองหนอจนแพร่หลายดังปัจจุบัน

รูปแบบการสอบอารมณ์สายพอง-ยุบ

ตอบ แนวทางการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ เรื่องของการสอบอารมณ์ บางครั้งก็มีคนสงสัยว่า เสียงกับหูเป็นอันเดียวกันหรือคนละอันกัน อันไหน เป็นรูปอันไหนเป็นนาม บางคนส่งอารมณ์บอกว่า เสียงเป็นนาม หูเป็นรูป เสียงสัตว์ เสียงคน มันสัมผัสได้เป็นรูป ส่วนผู้ที่เวลามาสอบอารมณ์คนที่มักจะตอบว่าเสียงเป็นนาม เพราะมันมองไม่เห็น เพราะมองไม่เห็นด้วยตาเนื้อ ส่วนหูก็จะบอกว่าเป็นรูป เป็นการสอบอารมณ์ให้เขารู้จักแยกรูปแยกนามให้ถูกต้อง โดยสรุปแล้วว่า การสอบอารมณ์ต้องการให้ผู้ปฏิบัติให้ปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักคำสอนในสติปัฏฐาน ๔ ให้ถูกต้อง พระอาจารย์จะเริ่มดูจากจริตของเขาก่อนว่า ผู้มาปฏิบัติด้วยว่าเขาพร้อมที่จะปฏิบัติอย่างเต็มกำลังหรือไม่อย่างไร ท่านเจ้าคุณโชดกท่านแนะนำว่า อย่าให้รูปไปก่อนนาม และอย่าให้นามไปก่อนรูปมันไม่ใช่ปัจจุบัน นี่ก็เป็นเทคนิคอย่างหนึ่งในการสอบอารมณ์ของผู้ปฏิบัติ การที่คนตอบถูกเป็นอย่างไร การตอบตรงปัจจุบันเป็นอย่างไร การกำหนดรู้การกำหนดเห็นเป็นอย่างไรในการสอบอารมณ์ในอิริยาบถต่าง ๆ นั้น จะถามถึงสภาวะที่นิ่งเป็นอย่างไร มีอาการอย่างไร มีโหงก มีง่วงมึน กำหนดได้หรือไม่ ท่านเจ้าคุณโชดก ท่านก็จะถามแบบนี้เช่นกัน เวลาที่มีความง่วงเข้ามากำหนดเห็นมึน กำหนดรู้ว่ามีอาการง่วงมึน กำหนดทันปัจจุบันว่างว่องหนอ ๆ ๆ ก็ครั้ง ความง่วงนั้นจางคลาย หายไปหรือไม่ บางครั้งกำหนด ๓ ครั้ง ถึง ๔ ครั้ง ความง่วงหายไป แล้วจะทำอย่างไรต่อไป บางคนกำหนดได้เห็นความจางหายหายไป ดับไป กำหนดได้อย่างนี้ดีมาก บางคนเกิดอาการคิดหนอ ๆ ๆ กำหนดไป ในความสำคัญในการกำหนดอิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อยจะให้ความสำคัญเท่า ๆ กัน ในการสอบอารมณ์อิริยาบถใหญ่ คือ การยืน เดิน นั่ง นอน ให้ความสำคัญทั้งหมด อันเป็นการสอบอารมณ์ของผู้ที่มาปฏิบัติอย่างต่อเนื่องหลาย ๆ วัน การปฏิบัติระยะสั้นแบบ ๓ วัน ๗ วัน และ ๑ เดือน มันแตกต่างกันกับผู้มาปฏิบัติที่นี่ บางครั้งมาแคว้น สองวัน การสอบอารมณ์ก็จะสอบอีกรูปแบบหนึ่ง ส่วนคนที่มาปฏิบัติหลายวันก็จะสอบอีกรูปแบบหนึ่ง

เนื้อหาในการสอบอารมณ์

ตอบ เนื้อหาการสอบอารมณ์ ตามแนวพอง-ยุบ การมาปฏิบัติที่มาที่คณะ ๕ เคยปฏิบัติแนวไหนมาก่อน ที่นี่จะปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ การปฏิบัติแนวแบบนี้แบบง่ายหรือแบบยาก และก็จะบอกว่า การปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มีความสอดคล้องกับมรรคมงคล ๘ อยู่ด้วย มีอยู่

ในสัมมาสติ เป็นข้อสำคัญด้วยแล้วก็จะสอบถามว่า การปฏิบัติแนวสติปัฏฐาน ๔ การสอบอารมณ์ โดยเริ่มจากกายก่อน จากนั้นเป็นเวทนา เป็นจิต เป็นธรรม ไล่สอบอารมณ์ไปเลยอย่างนี้ ไล่สอบอารมณ์ไปตามฐานต่าง ๆ ของสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักการในพระไตรปิฎก เช่น ในกายานุปัสสนามี กิบรรพ เวทนามีกิบรรพ จิตมีกิบรรพธรรมามีกิบรรพ เห็นมัยว่าเป็นความสอดคล้องกันในการปฏิบัติของพระพุทธเจ้า ขณะเดียวกันก็ให้ความรู้ไปด้วยกันเลย เป็นความรู้ที่ถูกต้อง เราจะนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตเราได้อย่างไร

เทคนิคการสอบอารมณ์ในพระพุทธศาสนา

ตอบ พระมหาโมคคัลลานะ ได้ไปทำความเพียรอยู่ที่ป่าใกล้บ้านกัลป์ลาวาลมุตตคาม แขวงมคธ ถูกถีนมิทธารมณ คือ ความง่วงเหงาเข้าครอบงำ ไม่สามารถจะทำความเพียรได้ ขณะนั้น พระผู้มีพระภาค ประทับอยู่ ณ สวนเกสกถวัน ซึ่งเป็นสถานที่ให้เหยื่อแก่นก ไกล่เมืองสูงสูมารคิริ อันเป็นเมืองหลวงของแคว้นภัคคะ ทรงทราบด้วยพระญาณว่าพระโมคคัลลานะ ง่วงอยู่ จึงทรงแสดงอุบายสำหรับระงับความง่วงแก่เธอตามลำดับ ๑ โมคคัลลานะ เมื่อเธอมีสัญญาอย่างใดแล้ว เกิดความง่วงขึ้น เธอจงทำไว้ในใจซึ่งสัญญาอย่างนั้นให้มาก จะเป็นเหตุให้ละความง่วงได้ ๒ ถ้ายังละไม่ได้ เธอควรตรีกตรองถึงธรรมที่ได้เรียนมาแล้ว ได้ฟังมาแล้วให้มาก จะเป็นเหตุให้ละความง่วงได้ ๓ ถ้ายังละไม่ได้ เธอควรสาธยายธรรมที่ได้เรียนได้ฟังมาแล้วให้มากจะเป็นเหตุให้ละความง่วงได้ ๔ ถ้ายังละไม่ได้ เธอควรยอนช่วงหูทั้งสองข้าง และลูบตัวด้วยฝ่ามือจะเป็นเหตุให้ละความง่วงได้ ๕ ถ้ายังละไม่ได้ เธอจงลุกขึ้นแล้วลูบนัยน์ตา ลูบหน้าด้วยน้ำเหลียวดูทิศทั้งหลาย แหงนดูดาว จะเป็นเหตุให้ละความง่วงได้ ๖ ถ้ายังละไม่ได้ เธอควรทำไว้ในใจถึงอาโลกสัญญา ถือกำหนดความสว่างไว้ในใจเหมือนกัน ทั้งกลางวันและกลางคืน ทำใจให้เปิด ให้สว่าง จะเป็นเหตุให้ละความง่วงได้ ๗ ถ้ายัง ละไม่ได้ เธอควรเดินจงกรมสำรวมอินทรีย์ มีจิตใจไม่คิดไปภายนอก จะเป็นเหตุให้ละความง่วงได้ ๘ ถ้ายังละไม่ได้ เธอควรสำเร็จสีหไสยาสน์ นอนตะแคงขวา ซ้อนเท้าให้เสมอกัน มีสติสัมปชัญญะ หมายใจว่าจะลุกขึ้นเป็นนิตย เมื่อตื่นแล้วควรรีบลุกขึ้นด้วยตั้งใจว่า เราจะไม่ประกอบความสุขในการนอนและการเคลิ้มหลับอีกจะเป็นเหตุให้ละความง่วง ได้ พระพุทธองค์ ตรัสสอนอุบายเพื่อบรรเทาความง่วงโดยลำดับจนที่สุดถ้ายังไม่หายง่วงก็ให้นอน อย่างมีสติ

ความสำคัญของอินทรีย์ ๕

ตอบ ในจุดมุ่งหมายในแนวทางการสอบอารมณ์จะอยู่ในกรอบของกาย เวทนา จิต ธรรม โดยจะสอบถามถึงพองหนอ ยุบหนอ ซ้าย่างหนอ ขว้างหนอ ส่วนไหนเป็นอาการของกาย ส่วนไหนเป็นเวทนา ส่วนไหนเป็นจิต ส่วนไหนเป็นธรรม จะสอบอารมณ์ของผู้ปฏิบัติในกรอบนี้ เป็นการให้ความรู้ที่ถูกต้องในการปฏิบัติ ซึ่งมีอารมณ์ที่เป็นสมณะกับวิปัสสนา ในการกำหนดที่เป็นแบบวิปัสสนา คือ ให้กำหนดตามความเป็นจริง รู้ในสิ่งที่เกิดขึ้น ในธรรมชาติของจิต คิดในทางที่ดีบ้างที่ไม่ดีบ้าง จิตที่มีโทสะ จิตที่มีโลภะ คิดไปต่างๆ นี้ให้กำหนดรู้ตามความเป็นจริงในสิ่งที่เกิดขึ้น ในการสอบอารมณ์เป็นการส่งเสริมให้เกิดความรู้ความเข้าใจ ให้ได้รับความรู้เห็นจริงในสิ่งที่ควรรู้ โดยมีพระวิปัสสนาจารย์เป็นที่ปรึกษา การสอบอารมณ์นั้นเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นการสนับสนุนเกื้อกูลต่อการนำไปปฏิบัติต่อไป

มีความสอดคล้องกับหลักสติปัฏฐาน ๔ อย่างไร

ตอบ การสอบอารมณ์กับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ เป็นการชี้ให้เห็นถึงตามความเป็นจริง ตามหลักของคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ว่าทุกข์มีจริงทุกข์เกิดจากเหตุทั้งนั้น เกิดจากเหตุที่เราไปกระทำมันทั้งนั้น ยกตัวอย่าง ในชั้น ๕ เมื่อตาเห็นรูป นั้นเหตุเกิดขึ้นแล้ว มันเกิดขึ้นอย่างไร สอดคล้องกับหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ชั้น ๕ นั้นมีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มันเกิดขึ้นแล้วไข่ม้อย ถ้าได้อ่านในพระไตรปิฎกแล้วก็จะรู้ว่า ชั้น เป็นอย่างไร เมื่อเห็นรูปแล้ว เหตุเกิดขึ้นแล้วไข่ม้อย ก็จะเกิดอาการพอใจ ไม่พอใจ อาการเฉย ๆ นั้น เวทนามันก็เกิดขึ้นแล้วไข่ม้อย ก็จะเกิดอาการปรุงแต่งตามขึ้นมาทันที ก็จะทำให้เราคิดไปต่าง ๆ นานา ก็จะกลายเป็นความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นมาทันที ในความฟุ้งซ่านก็เกิดขึ้นมานี้ ก็เป็นอารมณ์กัมมัฏฐานด้วย เมื่อกำหนดรู้อารมณ์ที่ฟุ้งซ่าน เป็นความฟุ้งที่เกิดขึ้น ดับไป ถึงแม้เป็นความฟุ้งทำให้จิตไม่สงบ แต่ก็เป็นการให้ได้กำหนดกัมมัฏฐานได้ ความฟุ้งมีประโยชน์เพื่อให้เราได้กำหนดเห็นอาการตามความเป็นจริง เป็นการให้มีอาการอยู่กับปัจจุบันขณะ หากจิตเรายังไม่มีสมาธิที่แก่กล้าพอ พยายามอย่าปล่อยให้ความคิดที่แทรกอยู่กับมันยาวนานเกินไป

ความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม เป็นอย่างไร

ตอบ การสอบอารมณ์กับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ เป็นการชี้ให้เห็นถึงตามความเป็นจริง ตามหลักของคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ว่าทุกข์มีจริงทุกข์เกิดจากเหตุทั้งนั้น เกิดจากเหตุที่เราไปกระทำมันทั้งนั้น ยกตัวอย่าง ในชั้น ๕ เมื่อตาเห็นรูป นั้นเหตุเกิดขึ้นแล้ว มันเกิดขึ้นอย่างไร สอดคล้องกับหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ชั้น ๕ นั้นมีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มันเกิดขึ้นแล้วไข่ม้อย ถ้าได้อ่านในพระไตรปิฎกแล้วก็จะรู้ว่า ชั้น เป็นอย่างไร เมื่อเห็นรูปแล้ว เหตุเกิดขึ้นแล้วไข่ม้อย ก็จะเกิดอาการพอใจ ไม่พอใจ อาการเฉย ๆ นั้น เวทนามันก็เกิดขึ้นแล้วไข่ม้อย ก็จะเกิดอาการปรุงแต่งตามขึ้นมาทันที ก็จะทำให้เราคิดไปต่าง ๆ นานา ก็จะกลายเป็นความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นมาทันที และก็จะจะมีปัญหาเห็นตามความเป็นจริง เราจำได้ว่าเป็นชายเป็นหญิง ชื่อนั้น ชื่อนี้ เกิดขึ้น เคยคบ เคยรู้จักกันมาก่อน ก็เป็นสัญญาตามมา ในความฟุ้งซ่านก็เกิดขึ้นมาเป็นอารมณ์กัมมัฏฐานด้วย เมื่อกำหนดรู้อารมณ์ที่ฟุ้งซ่าน เป็นความฟุ้งที่เกิดขึ้น ดับไป ถึงแม้เป็นความฟุ้งทำให้จิตไม่สงบ แต่ก็เป็นการให้ได้กำหนดกัมมัฏฐานได้ ความฟุ้งมีประโยชน์เพื่อให้เราได้กำหนดเห็นอาการตามความเป็นจริง เป็นการให้มีอาการอยู่กับปัจจุบันขณะ หากจิตเรายังไม่มีสมาธิที่แก่กล้าพอ พยายามอย่าปล่อยให้ความคิดที่แทรกอยู่กับมันยาวนานเกินไป

วิธีการหาแนวทางการแก้ไขการปฏิบัติให้ถูกต้อง ทำอย่างไร

ตอบ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติที่ไม่รู้วิธีแก้และต้องการให้ปฏิบัติให้ถูกต้องที่สุด เพราะบางครั้งเขาไม่รู้ว่าเขาจะแก้ไขอย่างไร คำว่าแก้เนี่ยเป็นการแก้ไข การให้ความรู้ที่ถูกต้องในการปฏิบัติ ซึ่งมีความหมายที่เป็นอารมณ์ของสมณะกับวิปัสสนานั้นแตกต่างกันนะ ให้ความรู้ตรงนี้ด้วย ขณะเดียวกันคนที่มีความค้ำไยยินเสียง คน เสียงสัตว์ อยู่ในหูตลอดเวลา จะแก้ไขให้ได้อย่างไร บางคนคิดมากนอนไม่หลับ คิดโน้น คิดนี้ จะแก้ไขอย่างไร บางครั้งมีคนขนาดหุแว่วก็มี สภาวะหนึ่ง ดิ่งก็มี เงียบไปเลยก็มี ก็เห็นอยู่บ่อยครั้ง สมาธิลึกมากไป ในการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์ก็จะให้คำแนะนำไป บางสภาวะเกิดขึ้น อารมณ์โกรธ อารมณ์ฟุ้งซ่านก็มี อารมณ์เกลียดก็มีให้กำหนด

อย่างไรจึงเป็นการกำหนดเป็นแบบวิปัสสนา คือ ให้กำหนดตามความเป็นจริงกับสิ่งที่ปรากฏเกิดขึ้นตามความเป็นจริงก็มี การฝึกให้จิตอยู่กับปัจจุบัน

เทคนิคการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์ไทย

ตอบ ในการปรับอินทรีย์ขึ้นอยู่แต่ละคน ในการปรับนั้นจะปรับกับผู้มีอินทรีย์ที่ไม่เสมอกัน ก็จะปรับจะแก้ให้ได้ความสมดุลกันทั้งหมด บางคนมีมาก บางคนมีน้อยเกินไป บางคนมีศรัทธาในตัวอาจารย์มากไป อาจารย์พูดอะไรก็เชื่อไปหมด ก็จะขาดปัญญากับสติไปก็มี ในช่วงตอนสอบอารมณ์นี้พระอาจารย์ก็รู้ว่าเขามีศรัทธามากเกินไป และจะแนะนำให้ต้องอาศัยปัญญากำกับ การที่ปรับอินทรีย์จะลดหรือเพิ่มในผู้ปฏิบัติต้องใช้อุบายที่แตกต่างกันไป บางคนต้องปรับเพิ่มในส่วนที่ขาดไป บางครั้งตอนปฏิบัติพระอาจารย์จะดูได้จากการเดินจงกรมว่าเขาสามารถปฏิบัติมีความก้าวหน้าได้จากการเดินจงกรม แต่หากเป็นจากการนั่งสมาธิ ตอนที่ลืมตาพระอาจารย์ก็จะสังเกตได้จากแววตาเป็นผู้ที่มีความร่าเริงหรือไม่ ในการเดินจงกรมมีเทคนิคไม่ควรเดินเร็วเกินไป หรือช้าเกินไปควรเดินให้ตรงตามสภาวะที่ปรากฏเกิดขึ้น การเดินช้าเพื่อให้ได้เห็นสภาวะได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

ความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะญาณกับการสอบอารมณ์

ตอบ ความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะญาณกับการสอบอารมณ์ ในความสัมพันธ์ระหว่างการสอบอารมณ์กับสภาวะญาณ นั้นมีความสัมพันธ์กันนะ เพื่อให้ทราบว่าผู้ปฏิบัติ นั้นมีความก้าวหน้าอยู่ระดับใด โดยเริ่มต้นที่จะสอบถามถึงรูปกับนาม กายกับใจเป็นอันเดียวกันหรือคนละอย่างกัน หากคนไหนตอบได้ก็สามารถเข้าใจได้ แต่ที่นี้ไม่เน้นการบอกลำดับของญาณ ๑๖ ใครได้ญาณอะไรจะไม่บอก มีผู้ปฏิบัติบางท่านเคยผ่านการปฏิบัติที่อื่นมา มาปฏิบัติต่อที่นี้เพื่อต้องการให้บอกลำดับญาณว่าตนอยู่ในญาณไหนแล้ว บางคนมาเพื่อทวนญาณก็จะมาสอบอารมณ์ที่นี้เพื่อให้ทราบว่าอยู่ในญาณไหน บางคนบางท่านเคยมาสอบอารมณ์กับพระอาจารย์แล้ว มีสภาวะของญาณที่เคยได้ไม่ตรงกันเลยเกิดความไม่พอใจ ที่นี้จะสอบอารมณ์จะไม่เน้นว่าใครอยู่ในญาณไหนเราจะไม่พูด แต่พระวิปัสสนาจารย์ ก็ทราบว่าเขาอยู่ในสภาวะญาณใด แต่จะแนะนำให้ปฏิบัติต่อให้อย่างไรเพื่อความก้าวหน้าของการปฏิบัติ

ระดับความสมบูรณ์ของอินทรีย์ ๕

ตอบ หลักการของอินทรีย์ ๕ ในระหว่างการสอบอารมณ์ไปด้วยเลย เพื่อให้เกิดความเพียร มีศรัทธา มีวิริยะ สมาธิ ปัญญา มีกำลังใจด้วย ก็สอนว่าการที่ได้มาปฏิบัติวันเดียวหรือสองวันอย่าคิดว่าไม่ได้อะไรนะ อย่างน้อยก็เป็นการสร้างบารมีให้กับตนเอง ได้ชื่อว่าเป็นพระโพธิสัตว์แล้ว การให้หลักธรรม เริ่มต้นด้วยต้องมีศรัทธาก่อนมีฉันทะ มีวิริยะ จะให้ธรรมเป็นช่วง ๆ ในระหว่างการสอบอารมณ์ก็จะเพิ่มให้ในส่วนที่ยังไม่สมบูรณ์ ข้อไหนควรให้เพิ่มเพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติให้ได้เกิดผล เริ่มก็เริ่มให้ธรรมพอปฏิบัติไปได้ในระยะหนึ่ง ก็จะมีธรรมในระดับต่อไปอีก ตามความเหมาะสมแต่ละคน จะให้หลักธรรมต่าง ๆ อยู่ในระหว่างการสอบอารมณ์ การที่มีคนแตกต่างกันการปฏิบัติของที่นี่พระอาจารย์จะสอบถามถึงความเข้าใจในการปฏิบัติ เพราะบางคนอ่านมาเยอะ บางคนมีครูบาอาจารย์ของตน พอมาปฏิบัติจริงกลับไม่เข้าใจเลย ก็มี เพราะยึดถือยึดมั่นกับสิ่งเก่า ๆ เรียกก่าย ๆ ว่า รู้จักแต่ไม่รู้แจ้ง ในกรอบของสติปัฏฐาน ๔ ในลักษณะนี้ก็มี ยกตัวอย่าง

ง่าย ๆ เช่น ซ้ายอย่างหนอ ขว้างอย่างหนอ ถ้ามกลับไปในระยะที่ ๑ มีที่หนอ บางคนนับซ้ายอย่างหนอ ขว้างอย่างหนอ เป็นหนึ่งหนอ ก็มี บางคนเคยผ่านการปฏิบัติมาแล้วอย่างนี้สอบอารมณ์แล้วมีความสอดคล้องกับการปฏิบัติอย่างนี้ จะสอบถามเพื่อให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเข้าใจ ขณะที่ยืนอยู่สติปัญญา ๔ ปรากฏให้เห็นสภาวะชัดใหม่ เห็นอะไร พระอาจารย์ก็จะสอบถามเพื่อให้ทราบถึงการปฏิบัติถูกต้องอย่างไร บางคนมีพื้นฐานมาก่อนก็ตอบได้ทันที

ด้านหลักการการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์

ตอบ ในช่วงที่มีการเทศน์ลำดับญาณของ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) กล่าวถึง การสอบอารมณ์ระหว่างพระอาจารย์ (คือ พระธรรมธีรราชมหามุนี กับผู้ปฏิบัติไว้ ซึ่งก็คือ พระมงคลเทพมุนี (หลวงพ่อดาววัดปากน้ำ) เมื่อตอนที่ได้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน ณ วัดมหาธาตุ ได้รับการยืนยันได้ว่าหลักการปฏิบัติแบบนี้ มีความถูกต้องตามในมหาสติปัญญาสูตรทุกประการ” หลวงพ่อดาวถึงกับกล่าวว่า เราติดอยู่ในญาณหรืออำนาจที่เกิดจากสมาธิมาหลายสิบปี เพิ่งมาหลุดได้ในวันนี้ และเป็นที่มาของรูปถ่ายพร้อมกับลายมือที่หลวงพ่อดาวให้ไว้เป็นประจักษ์พยาน และลงชื่อโดยพระภิกษุโกศลเถร วัดปากน้ำ ธารบุรี เทปดังกล่าวเคยออกอากาศ เมื่อวันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๔๑ ในรายการธรรมร่วมสมัย

กระบวนการปรับแต่งอินทรีย์

ตอบ ตามหลักทั่วไปท่านให้ปรับอินทรีย์เสมอกันเป็นคู่ๆ คือให้ศรัทธาสมหรือหรือเสมอปัญญา และให้สมาธิสมหรือเสมอกับวิริยะ ถ้าศรัทธากลับ ปัญญาอ่อน จะเสื่อมใสในสิ่งที่ไม่น่าเสื่อมใส ถ้าปัญญากลับศรัทธาอ่อน จะเอียงไปข้างอวดดีเป็นคนแก้ไขไม่ได้เหมือนโรคเกิดจากยาเสียเอง ถ้าสมาธิกลับวิริยะอ่อน โสภัสชะคือความเกียจคร้านจะเข้าครอบงำเพราะสมาธิเข้าพวกกันได้กับโสภัสชะแต่ถ้าวิริยะแรง สมาธิอ่อน จะเกิดความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ เพราะวิริยะเข้าพวกกันได้กับอุทธัจจะเมื่ออินทรีย์ ๒ คู่นี้เสมอกันดี การปฏิบัติธรรมก็เดินหน้าได้ผลดี การใช้เทคนิคในการสอบอารมณ์ แต่ละขั้นตอนมีความละเอียด เป็นความชำนาญของพระวิปัสสนาจารย์ ท่านจะเป็นผู้ที่คอยให้คำแนะนำแต่ละขั้นตอน เพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

บทบาทพระวิปัสสนาจารย์กับการสอบอารมณ์

ตอบ การสอบอารมณ์ให้ผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจว่าควรต้องปฏิบัติอย่างไร มีการวินิจฉัยว่าปฏิบัติได้ถูกต้องอย่างไรมีการช่วยแก้ไข แก้สภาวะให้ถูกต้องเป็นการทราบถึงจากการรายงานของโยคีมีการพัฒนาไปอย่างไร แนะนำให้นำกลับไปปฏิบัติ เป็นการทราบถึงอาการกำหนดปัจจุบันเป็นอย่างไร การปฏิบัติต้องมีการสอบอารมณ์ หากขาดพระวิปัสสนาจารย์ไป การปฏิบัติอาจหลงไปในทางที่ผิด ไม่ต้องกับหลักคำสอน ในสมัยพุทธกาลการจะมาปฏิบัติจะต้องเข้าไปเรียนในสำนักของพระพุทธเจ้า ในความสัมพันธ์อย่างน้อยในการเข้ามาปฏิบัติก็เป็นการเพิ่มบารมีให้กับตนเอง สร้างศรัทธาไว้ให้เกิดปัญญาในกาลต่อไปได้ หน้าที่พระวิปัสสนาจารย์ ในปัจจุบันนี้ตามสำนักต่าง ๆ ยังขาดพระวิปัสสนาจารย์ที่เก่ง ๆ อยู่มาก พระวิปัสสนาจารย์ต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ทั้งปริยัติ การปฏิบัติมากพอสมควร ต้องเป็นผู้ที่ในกระบวนการปฏิบัติวิปัสสนาและการสอบอารมณ์เพื่อความก้าวหน้ายิ่งขึ้นไปคุณสมบัติของพระวิปัสสนาจารย์ ต้องเป็นผู้ที่มีความรู้แก่ผู้พบเห็น เกิดความศรัทธาต้องมีความอดทนอดกลั้น มีเมตตาให้แก่ศิษย์ เพราะในการปฏิบัติผู้ปฏิบัติมีความแตกต่าง

กันมาก ทำให้พระวิปัสสนาจารย์อาจต้องปรับตัวเพื่อความเข้าใจกันระหว่างผู้ปฏิบัติกับพระวิปัสสนาจารย์บ้างครั้งต้องดูบ้าง กล่าวเตือนไปบ้าง ประโยชน์ของการสอบอารมณ์ เพื่อเป็นการปรับอินทรีย์ให้ผู้ปฏิบัติสมดุล เพื่อให้ความรู้ที่ถูกต้องกับผู้ปฏิบัติ ให้กำลังใจในการปฏิบัติ ในยามที่ท้อแท้ เปื่อหน่าย เกิดความศรัทธา มีวิริยะ มีสติ สร้างสมาธิ เห็นปัญญา

๔.๑ ข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลชื่อพระวิปัสสนาจารย์ไทย พระสมภาร สมภาโร

๑. ตำแหน่งพระวิปัสสนาจารย์ ประจำศูนย์วิปัสสนานานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

๒. ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรม กรุงเทพมหานคร ประจำสำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุ

๓. วันที่ ๒๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๗ เวลา ๑๙.๐๐ น. สถานที่มหาวิทยาลัยมหิดล

๔.๒ รูปแบบการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์ไทย

เหตุที่มาของการสอบอารมณ์ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา

ตอบ ที่มาของการสอบอารมณ์ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา เมื่อพระพุทธองค์แสดงพระธรรมจักกัปปวัตตนสูตรจบลง ธรรมจักกั คือ ดวงตาเห็นธรรมอันปราศจากธุลีมลทินได้เกิดแก่โกณฑัญญะดาบส หัวหน้าปัญจวัคคีย์ว่า “สิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งหมดย่อมมีความดับไปเป็นธรรมดา” พระพุทธองค์ทรงทราบว่า โกณฑัญญะได้ดวงตาเห็นธรรม เป็นโสดาบันบุคคลในพระพุทธศาสนาแล้ว จากนั้นจึงทรงเปล่งพุทธอุทานดำรัสว่า “อัญญาสิ วต โภ โกณฑัญโญ อัญญาสิ วต โภ โกณฑัญโญ โภ โกณฑัญโญ ได้รู้แล้วหนอ โภ โกณฑัญโญ ได้รู้แล้วหนอ” ลำดับนั้นโกณฑัญญะเห็นซึ่งโลกุตตรธรรมแล้วหมดความสงสัยในพระรัตนตรัย ปราศจากความสงสัยในพระพุทธศาสนาจึงกราบทูลขอบรรพชาอุปสมบท เป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนาต่อพระองค์ พระองค์ทรงประทานบรรพชาอุปสมบทด้วยวิธี เอหิภิกขุอุปสัมปทาถือเป็นพระสงฆ์รูปแรกในพระพุทธศาสนา เป็นปฐมสาวกของพระบรมศาสดา ทำให้พระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ เกิดขึ้นครบบริบูรณ์ในโลกตั้งแต่บัดนั้น พระพุทธองค์ เมื่อประทานบรรพชาอุปสมบทให้แก่ พระอัญญาโกณฑัญญะแล้ว เสด็จประทับจำพรรษา ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน พร้อมทั้งประกาศโอวาทสั่งสอนบรรพชิตที่เหลืออีก ๔ ท่าน ให้ได้ดวงตาเห็นธรรม และประทานบรรพชาอุปสมบทให้ตามลำดับ ต่อมาพระองค์ทรงพิจารณาเห็นว่า พระปัญจวัคคีย์ดำรงอยู่ในฐานะพระสาวก มีอินทรีย์แก่กล้าสมควรระดับพระธรรมเทศนา “อนัตตลักขณสูตร” ซึ่งพรรณนาถึงเบญจขันธ์ ว่าเป็นสภาพที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ความหมายของการสอบอารมณ์

ตอบ การสอบอารมณ์หมายถึง การรายงานผล อันเกิดจากการปฏิบัติธรรมของโยคี เช่น เตินจงกรม ได้ค้นพบอะไรบ้าง เช่น ใจเป็นสมาธิดีขณะเดิน ปวด/เมื่อย ฯลฯ ตอนนั่ง ค้นพบว่าท้องพองกับท้องยุบมีความต่างกัน แน่น ๆ ที่ท้อง หายใจอึดอัด ไม่ทั่วท้อง เป็นต้น คือ มารายงานตามความเป็นจริง พระวิปัสสนาจารย์ก็จะได้ให้คำแนะนำกำหนดต่อไป

ที่มาของการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์ไทย

ตอบ ในสำนักวิปัสสนา วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ เป็นสถาบันเก่าแก่ ได้รับการพัฒนาขึ้นมา โดยมีพระธรรมธีรราชฆานูณี (โชดก ญาณสิทธิ) เป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ท่านได้นำแบบอย่างแนวคิดและวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน พอง-ยุบ ของท่านมหาสี สะยาดอ จากสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศพม่า มาเผยแพร่อบรมในประเทศไทย งานเผยแผ่เป็นไปอย่างกว้างขวาง รวดเร็ว

รูปแบบการสอบอารมณ์สายพอง-ยุบ

ตอบ ในการสอบอารมณ์สายพอง ยุบ มีหลักการแรกเราต้องถามว่าวิธีการปฏิบัติที่สอนให้ไปแล้วนั้น เดินถูกต้องไหม นั่งถูกต้องไหม อย่างวิธีการเดินจงกรม ขว้างงนอน ซ้ายงนอน การกำหนดในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถย่อยกำหนดได้ไหม ตรงไหมทำได้หรือเปล่า หลักการปฏิบัติในอิริยาบถเดินและนั่ง เพราะในอิริยาบถทุกอัน ประกอบไปด้วย ฐานทั้ง ๔ ครบทั้งหมด กาย เวทนา จิต ธรรมในการกำหนดแบบตอนการกำหนดแบบพองยุบ ทำให้ศีล สมาธิ ปัญญา ได้โดยง่ายการที่เรากำหนดได้ทุกครั้งเนี่ย ถ้ากำหนดได้ดีจะได้ศีล สมาธิ ปัญญา อย่างเช่นในศีล ขณะที่เราเดินจงกรม เราได้ศีลอย่างไร คือ กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ทำให้อกุศลแทรกเข้ามาได้ในการกำหนดแต่ละหนอ ๆ ต่อกัน พองหนอ ยุบหนอ ถ้าไม่กำหนดอกุศลจิตสามารถเกิดขึ้นได้ทุกขณะ แต่ถ้าเรากำหนด ส่วนสมาธิการที่จิตอยู่กับอารมณ์นั้น สมาธิก็จะเริ่มเกิดขึ้น การที่เราเดินจงกรมอยู่จิตของเราไม่ได้ฟุ้งซ่านออกไป แม้แต่ที่เรากำหนดอยู่ สมาธิก็ได้เริ่มเกิดขึ้นแล้ว เป็นขณิกะสมาธิได้มีเกิดขึ้นแล้วในแต่ละขณะ ๆ ส่วนตัวปัญญา ถ้าเรากำหนดรู้ ขณะที่เรารู้ว่ามันพอง มันยุบ เกิดเป็นปัญญาแล้วเห็นในของเก่าดับไป ของใหม่เกิดขึ้น อารมณ์เก่าดับไป อารมณ์ใหม่เกิดขึ้น จิตเก่าดับไป จิตใหม่เกิดขึ้น ถามว่ามันเที่ยงหรือไม่เที่ยง พระพุทธของเราเองก็บอกอยู่แล้ว สิ่งเที่ยงสิ่งเป็นทุกข์ เห็นทั้งอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดขึ้นทุกอย่างที่บอกมันอยู่ในสติปัฏฐาน ๔ ทั้งสิ้น ทั้งกาย เวทนา จิต ธรรม ทั้งหมดอยู่ในสติปัฏฐานเมื่อเราปฏิบัติไปอย่างต่อเนื่องเราก็เข้าถึงองค์ ธรรมแห่งมรรคมืองค์ ๘ จะเข้าไปประหารกิเลส สภาวะญาณมันก็จะเกิดขึ้นนามรูปปฏิสนธิญาณก็ดี ถ้าเรารู้จักการกำหนดการรักษาสภาวะต่อๆ ไปก็ดี

เนื้อหาในการสอบอารมณ์

ตอบ การสอบอารมณ์ มีหลักการสังเกตอาการท้องพองยุบ จิตที่คอยระมัดระวังเป็นศีล จิตที่แนบแน่นอยู่กับ การพอง การยุบ เป็นสมาธิ จิตที่เข้าไปรู้ว่า พองหรือยุบ เป็นปัญญา อยู่ในกรอบของสติปัฏฐาน ๔ และมีความสอดคล้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีเป้าหมายเพื่อวัดถึงความก้าวหน้าในการปฏิบัติให้นำไปสู่ปัญญา เพื่อให้ปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ในการสอบอารมณ์ของผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อาการเกิดดับของรูปนามสังขาร เข้าใจในสภาวะธรรมนั้นตามความเป็นจริง เห็นในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีสติจดจ่ออย่างต่อเนื่องตามรู้เท่าทันอาการต่างๆ ที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ในกายกับจิตตามความเป็นจริง และสอบถามถึงการมืองค์ธรรมที่สนับสนุนในการปฏิบัติด้วย คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา

เทคนิคการสอบอารมณ์ในพระพุทธศาสนา

ตอบ เป็นตอนในการบรรลุตระของพระโมคคัลลานะ ภายหลังจากบวชแล้ว พระโมคคัลลานะได้ทูลลาพระผู้มีพระภาคเจ้าไปบำเพ็ญสมณธรรมอยู่ ณ หมู่บ้านกัลลวาละ แคว้นมคธ ขณะบำเพ็ญธรรมอยู่นั้น ท่านเกิดความง่วงนอนอย่างหนัก จนไม่สามารถจะปฏิบัติธรรมได้ พระผู้มี

พระพุทธเจ้าทรงทราบด้วยพระญาณ ในวันที่ ๘ จึงได้เสด็จไปสอนวิธีแก้ง่วงแก่ท่านด้วยวิธีการต่าง ๆ ๘ ข้อ ความง่วงเป็นอุปสรรคอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติธรรม ดังนั้นผู้ปฏิบัติควรจดจำวิธีการแก้ง่วงนี้ไว้ให้ดี เมื่อเกิดการง่วงนอนขึ้นมาก็พยายามแก้ด้วยวิธีต่าง ๆ เหล่านี้เป็นลำดับ อย่างเป็นวิธีตามข้อ ๘ ก่อน ลองใช้วิธีอื่นๆ ก่อน เพราะถ้าง่วงก็นอนจะทำให้เคยตัวต้องนอนทุกครั้งเมื่อเกิดง่วงนอน พระโมคคัลลานะเป็นเอหีภคคะไนทางมีฤทธิ์มาก เนื่องจากท่านเจริญกรรมฐานก่อนแล้ว จึงเจริญวิปัสสนากรรมฐาน มีพระพุทธเจ้าทรงแนะนำ พระโมคคัลลานะได้ปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน เมื่อทรงพิจารณาว่าท่านหายง่วงแล้ว จึงตรัสสอนเรื่องธาตุกัมมัญฐาน โดยทรงแนะนำให้ท่านกำหนดพิจารณาภวณั้นแยกออกเป็น ส่วน ๆ ให้เห็นว่าเป็นเพียงธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ซึ่งแต่ละส่วนนี้ไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา ท่านเจริญสมณะสลักับวิปัสสนะไปตามที่พระพุทธเจ้าสอนและได้บรรลุอรหัตตผล ในวันนั้น นั่นเอง

เทคนิคการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์ไทย

ตอบ การปรับอินทรีย์ การสำรวมระวังในการประกอบกิจการงานไม่ว่างานนั้นเป็นงานอะไร คือทำไปกำหนดรู้ รูปร่างไป ครบโดยทางกายเราก็ต้องปรับสมดุล คือไม่รับประทานอาหารมากเกินไป กินน้อยเกินไป ทำให้ร่างกาย คือกายกับใจไม่สมดุล พยายามรู้ไปพร้อมกัน คือ กายเราประกอบด้วย อากาศที่อายตนะภายในภายนอกทำงาน กำหนดรู้ให้ทันว่ามีความรู้เกิดขึ้นเช่น ตาเห็นรูป รูปวิญญาณเกิดขึ้น เสียงมากระทบหู ก็รู้ว่า โสตวิญญาณเกิดขึ้น พร้อมทั้งนี้ต้องกำหนดรู้อารมณ์เวทนาด้วย ประกอบกันกับสติปัญญา ๔ ด้วย คือกำหนดรู้ไปพร้อมๆกัน แรกๆ ยังไม่ได้ไม่ต้องไปสนใจมันเราดูอารมณ์เราว่า มันเป็นอย่างใดในการประกอบกิจการงานนั้นๆ คือดูจิตตัวเอง พร้อมทั้งกายด้วยซึ่งจริงๆแล้ว มันเกิดค่อนข้างพร้อมกันใน ธรรมหมวด ๖ อันมี อายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ วิญญาณ สัมผัส เวทนา และธาตุ ซึ่งจริงๆแล้วมันเกิดไม่พร้อมกันหรอกครับแต่ เรารู้สึกว่ามันพร้อมกัน เพราะว่าจิตเรารู้ไม่ทันมัน ทางกาย คือ สำรวมระวังอินทรีย์สังวร การรับประทานอาหาร รวมถึงการทำสติให้ตื่นอยู่ก็คือรู้เท่าทันการเกิด ของรูปร่าง ชันธ ๕ ขบวนการการเกิดของการรับรู้ ก็คือ สาทายตนะพร้อมกันนั้น ต้อง ทำอย่างที่ว่า ป้าคา บอกครับ รู้จักปรับตัวในการปฏิบัติดังเช่นป้าคา กล่าวไว้ อินทรีย์ทั้ง ๕ (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา) ต้องสมดุลกัน มิฉะนั้นจะไม่บรรลุผล

จุดมุ่งหมายและเป้าหมายของการสอบอารมณ์ คืออะไร

ตอบ การสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัญฐานนี้ ต้องการทราบว่าผู้ปฏิบัติมีความตั้งใจจริง ในการปฏิบัติ มีความก้าวหน้าไหม และให้อยู่ในหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าถูกต้อง อยู่ในหลักการ ถ้าหากกำหนดการปฏิบัติยังไม่ถูกต้อง พระวิปัสสนาจารย์ก็จะแก้ไขให้ปฏิบัติให้ถูกต้องทันที ถ้าเราไม่แก้ไขให้เขา เขาก็จะเดินทางผิด ปฏิบัติไม่ถูกต้อง ช่วงนี้พระวิปัสสนาจารย์ก็จะแนะนำปฏิบัติให้ถูกต้องทำอย่างนี้ ทำอย่างนี้ ถ้าผู้ปฏิบัติยังกำหนดไม่ถูก บางคนก็ไปกำหนดลมที่ปลายจมูกบ้าง ต้นจมูกบ้าง พระวิปัสสนาจารย์ก็จะแนะนำให้ ยกตัวอย่างเหมือนกับแพทย์หมอที่จะทำการรักษาที่ ต้องประเมินว่าอย่างไร ให้ยากกลับไป อีก ๒ วัน กลับมาตรวจอีกครั้ง เป็นอย่างไรบ้าง อย่างนี้ก็เหมือนกัน พอเราได้ให้บทเรียนไปแล้ว ตั้งใจปฏิบัติ พอกลับมาปฏิบัติแล้วเป็นอย่างไร ปฏิบัติถูกต้อง

มีความสอดคล้องกับหลักสติปัญญา ๔ อย่างไร

ตอบ ส่วนในความสอดคล้องกับหลักคำสอนนั้น คือ การสอบอารมณ์จะอยู่ใน มหาสติปัญญา ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นการกำหนดรู้แยกแยะนาม จะสอบอารมณ์ของ

ผู้ปฏิบัติเน้นให้รู้จักแยก रूप แยกนาม ให้รู้จักแยกระหว่างกายกับใจ อากาการพอง อากาการยุบให้กำหนด เป็นแบบสติปัญญา ๔ ซี่ให้เห็นว่า การกำหนดไปในอิริยาบถต่าง ๆ ในการที่พระอาจารย์สอนอะไรไป นั้นไม่ใช่คำสอนของพระอาจารย์ แต่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า พระอาจารย์เป็นเพียงตัวแทน เท่านั้น การสอนญาติโยม หรือใครต่อใครก็แล้วแต่ทุกอย่างเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่คำสอน ของพระอาจารย์เอง แต่จะสอนให้อยู่ในหลักสติปัญญาสูตร หลักธรรมที่ให้เพิ่มระหว่างการสอบ อารมณ์เราก็จะให้เพิ่ม ถ้าหากเขายังขาดศรัทธาก็ปลูกศรัทธาให้เขา หาเรื่องธรรมที่เหมาะสมกับเขา ก็ จะสอดแทรกเขาไปในระหว่างการสอบอารมณ์ไปด้วย ยกตัวอย่างเรื่องเวทนา เจ็บปวด บอกว่าไม่ไหว ไม่อยากปฏิบัติแล้ว ก็เล่าเรื่องเสือที่ไปกัดพระภิกษุที่ไปปฏิบัติในป่าให้ฟัง ถ้าเรากำหนดได้อย่าง ต่อเนื่องเราก็จะได้ ศีล สมาธิ ปัญญา สภาวะญาณก็จะเกิดขึ้นมาเอง ต้องได้ปัจจุบันอารมณ์

ความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม เป็นอย่างไร

ตอบ ในความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม บางครั้งก็ให้หลักโพชงค์ ๗ บางคนเคยผ่าน ปฏิบัติมีความรู้ภูมิธรรมอยู่แล้ว พอเข้ามาปฏิบัติแล้วคนนี่ไม่ใช่ คนที่ปฏิบัติเก่งๆ เราอยู่ในตอนสอบ อารมณ์มาส่งอารมณ์เล่าให้ฟังว่ามันเกิดขึ้นอย่างนั้น อย่างนี้ พระวิปัสสนาจารย์จะสอบถามดู การสอบ อารมณ์ที่เกิดจากการนั่งสมาธิ จะถามในแต่ละฐาน ถามอากาการพอง อากาการยุบ

วิธีการหาแนวทางการแก้ไขการปฏิบัติให้ถูกต้อง ทำอย่างไร

ตอบ ในการส่งอารมณ์ก็จะให้เขาส่งในสิ่งที่ปรากฏเกิดขึ้นนั้นมีอะไรบ้าง ต่อจากนั้นก็ จะถามเรื่องจิตมีสภาวะที่ปรากฏมีอย่างไร มีอะไรบ้าง มีจิตจิตออกนอกมัย ถ้าปฏิบัติไปแล้วไม่มีคิดเลย เป็นไปไม่ได้อีก เราจะไม่สามารถอยู่ในสภาวะของอารมณ์เดียวไม่ได้ ส่วนธรรมมีนิเวรณเข้าแทรกบ้าง มัย ฉันทะเป็นอย่างไร กำหนดอย่างไรบ้าง เมื่อปรากฏเกิดขึ้นแล้ว ความอยากมีเกิดขึ้นมาบ้างมัย มีนิเวรณตัวไหนเข้ามาบ้างมัย มีความโกรธ ความหลง ความโลภ มาบ้างมัย และที่เกิดขึ้นในนิเวรณต่าง ๆ กำหนดหรือป่าว กำหนดแล้วเป็นอย่างไร

ความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะญาณกับการสอบอารมณ์

ตอบ ในที่จะปฏิบัติจะก้าวหน้าหรือช้า เพราะผู้ปฏิบัติมีแต่คอยเปรียบเทียบผลการ ปฏิบัติของตน ทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน ไม่อยู่กับสภาวะอันเป็นปัจจุบันเฉพาะหน้า จนปัญญาไม่เกิดเลย ก็ได้ ผู้ที่ปฏิบัติอาจเกิดอติมานะ คือความเย่อหยิ่งถือตนว่าปฏิบัติได้สูงกว่าคนอื่น ซึ่งเป็นกิเลสชนิด หนึ่ง และอาจมีผลสืบเนื่องให้กิเลสตัวอื่นๆ เกิดตามมา เพราะผู้ปฏิบัติรู้ล่วงหน้าแล้วว่าต่อไปควรเกิด ความรู้ และความรู้สึกอย่างไรขึ้นบ้าง และด้วยความที่อยากจะก้าวหน้าไปเร็วๆ จึงเกิดการน้อมใจ ไปสู่ความรู้สึกเช่นนั้น หรือเกิดการสะกดจิตตนเองโดยไม่รู้ตัว ทั้งที่ปัญญาเหล่านั้นยังไม่เกิดขึ้นจริง แต่อาศัยสัญญาคือการจำมาจากตำรา หรือจากผู้อื่น

ระดับความสมบูรณ์ของอินทรีย์ ๕

ตอบ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานให้ได้ผลดีจะต้องสร้างธรรมทั้ง ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาให้มีพลัง เพื่อที่จะทำให้จิตสงบ เมื่ออินทรีย์มีพลังแล้วก็ต้องปรับอินทรีย์ให้สมดุล กันซึ่งจะส่งผลให้เกิดผลดีในการปฏิบัติ อินทรีย์ หมายถึง สภาพที่เป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน คือธรรมที่เป็นเจ้าการในการทำหน้าที่อย่างหนึ่ง ๆ ในการปฏิบัติกัมมัฏฐานจะต้องอาศัยอินทรีย์ทั้ง ๔ ศรัทธา คือความเชื่อ เชื่อว่าเป็นอินทรีย์ คือเป็นใหญ่เหนือความไม่เชื่อ วิริยะคือความเพียรที่เป็นใหญ่ คือ เป็นใหญ่เหนือความเกียจคร้าน สติที่เป็นใหญ่ ก็คือเป็นใหญ่เหนือความหลงลืมสติ สมาธิเป็นอินทรีย์ ก็

คือเป็นใหญ่เหนือความฟุ้งซ่านของจิต ปัญญาเป็นอินทรีย์ ก็คือเป็นใหญ่เหนือความรู้ชั่วรู้ผิด จะต้องมีธรรมที่เป็นใหญ่นี้ และจะต้องอบรมธรรมที่เป็นใหญ่นี้ ให้มีอยู่และเพิ่มขึ้นเสมอ เมื่อเป็นเช่นนี้ธรรมที่เป็นใหญ่ทั้ง ๕ ข้อนี้ ก็จะเป็นกำลังสนับสนุนให้การปฏิบัติธรรมเจริญขึ้น

ด้านหลักการการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์

ตอบ ในการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ผู้ให้พระกัมมัฏฐาน ในเบื้องต้นจะอบรมแนะนำข้อปฏิบัติให้รู้จักและเข้าใจ เข้าถึงหลักการและวิธีการปฏิบัติของการเจริญสติตามองค์ประกอบของสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิตและธรรม ซึ่งแต่ละข้อก็จะมีรายละเอียดในการกำหนด ซึ่งพระวิปัสสนาจารย์ผู้เชี่ยวชาญฉลาดจะได้แนะนำและบอกถึงคุณและโทษ ตลอดถึงข้อควรปฏิบัติในวิธีการแก้อารมณ์แก่ผู้ปฏิบัติทุกคนทราบก่อนการปฏิบัติ

กระบวนการปรับแต่งอินทรีย์

ตอบ การปรับอินทรีย์เป็นเรื่องที่สำคัญในการปฏิบัติธรรม เป็นการพัฒนาจิตอย่างหนึ่งในการปฏิบัติกรรมฐาน ถ้าปฏิบัติย่อหย่อนหรือเคร่งครัดเกินไปในด้านใดด้านหนึ่ง นอกจากจะทำให้เสียเวลาและเป็นการลองผิดลองถูกแล้ว ก็จะเกิดความท้อแท้ท้อถอยจนกระทั่งไม่สามารถไปสู่เป้าหมายในการปฏิบัติธรรมได้ การปรับอินทรีย์ ๕ หรือการตกแต่งคุณธรรม ๕ ประการ ให้เกิดความสมดุล สม่่าเสมอไม่ล้ำหน้ากันและกันอินทรีย์ 5 คือ สัทอินทรีย์ คือ ความศรัทธา ในโพธิปักขิยธรรม วิริยอินทรีย์ คือ ความเพียร ในสัมมปปธาน สตินทรีย์ คือ ความระลึกได้ ในสติปัฏฐาน สมาอินทรีย์ คือ ความตั้งมั่น ในญาณ ปัญญินทรีย์ คือ ความเข้าใจ ในอริยสัจ

บทบาทพระวิปัสสนาจารย์กับการสอบอารมณ์

ตอบ ถ้ามีพระวิปัสสนาจารย์อยู่ด้วยก็จะแก้ไขอะไรได้ง่าย มีอะไร แนะนำได้ ถ้าหากเกิดอะไรขึ้นกับเขาก็จะได้ช่วยแก้ไขได้ทัน บางครั้งเกิดจากการเห็นจากพระวิปัสสนาเกิดขึ้นก็มี บางครั้งมีคนมาบอกเขาให้ทำอย่างนั้นก็มี พระอาจารย์ก็จะบอกให้เขากำหนดให้ทัน อะไรเกิดขึ้นก็ต้องกำหนดให้ทันเวลา ตัวอย่างบางคนบอกว่าขณะนั่งสมาธิมีคนมาบอกให้ทำอย่างนั้น อย่างนี้ด้วยจิตที่เขาคิดไปเอง ทำให้เกิดอาการหวิว พระอาจารย์ก็จะบอกให้เขากำหนดไป กำหนดว่าคิดสอนหนอๆ ๆ จนสภาวะนั้นดับไปหายไป จริ่งมันเกิดจากจิตที่คิดไปเอง มันเป็นเหมือนมี สองคนอยู่ในคนเดียวกัน ถ้าไม่รีบแก้ไขเขา ก็จะเพ้อไปกันใหญ่ จริ่งมันไม่มีอะไรเลย มันจะเป็นวิปัสสนาขึ้นมาได้ มันเป็นการสร้างความคิดขึ้นมาเอง อย่างนี้ก็เป็นวิธีแก้อย่างหนึ่ง เป็นพระวิปัสสนาจารย์ต้องคอยแก้ไขให้ผู้ปฏิบัติได้จริงๆ แล้วเกิดจากจิตใจของเขาเองคิดขึ้นมา เป็นเพราะอกุศลมาทันตัวความดีของเขาขึ้นมา ไม่อยากให้ทำความดีขึ้นมา คิดให้เราไม่อยากให้เราปฏิบัติ เวลาที่สอบอารมณ์ก็จะถามจิตอยู่กับอารมณ์ปัจจุบันเป็นอย่างไร วางจิตไว้ที่ไหน มีสภาวะอะไรเกิดขึ้นมาบ้าง

๔.๑ ข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลชื่อพระวิปัสสนาจารย์ไทย พระครูวินัยธร ปริมุตโต

๑. ตำแหน่งพระวิปัสสนาจารย์ประจำวัดยานนาวา เขตสาทร กรุงเทพมหานคร
๒. สำนักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน วัดยานนาวา เขตสาทร กรุงเทพมหานคร
๓. วันที่ ๒๘ มกราคม ๒๕๕๗ เวลา ๑๘.๐๐ น. วัดยานนาวา กรุงเทพมหานคร

๔.๒.รูปแบบและเทคนิคการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์ไทย

เหตุที่มาของการสอบอารมณ์ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา

ตอบ ในสมัยพุทธกาลที่พระพุทธเจ้าได้มีการสอบอารมณ์ เป็นในช่วงเช้าพรรษา พระพุทธเจ้าทรงสอบอารมณ์ท่านทรงสอบเพื่อดูความก้าวหน้าของพระสาวกของท่าน พระที่อยู่ในสำนักของพระพุทธเจ้าที่อยู่ในช่วงเช้าพรรษา พอออกจากพรรษาไปกราบพุทธฉายงาน การปฏิบัติกับพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าทรงแนะนำแนวทางการปฏิบัติต่อไป เมื่อไปรายงานกับ พระพุทธเจ้า แต่พระผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่เข้ามาปฏิบัติก็รู้อยู่แล้ว แต่ต้องการคำแนะนำจาก พระพุทธเจ้าให้ทรงทราบ เพื่อรายงานว่าในสิ่งที่ตนได้ปฏิบัติมานั้นเป็นอย่างไร เพื่อให้พระพุทธเจ้า ทรงรับรอง ถ้ามาปฏิบัติแล้วตรงกับในสิ่งที่พบจริง เพื่อให้ทราบได้ว่าปฏิบัติได้ถูกต้องแล้ว

ความหมายของการสอบอารมณ์

ตอบ คำว่า การสอบอารมณ์ เมื่อผู้ปฏิบัติได้ไปปฏิบัติมาแล้วมีลักษณะอะไรเกิดขึ้นบ้าง มีสภาวะอะไร พระวิปัสสนาจารย์ผู้สอบอารมณ์จะถามถึง มาถึงตอนนี้เมื่อผู้ปฏิบัติมีสภาวะอะไร อย่งไรที่ถูกต้อง และอะไรที่ควรปรับปรุงแก้ไข เป็นข้อแนะนำไปปรับปรุงแก้ไข ในการสอบ อารมณ์ก็เป็นการถามถึงสภาวะนั่นเอง และเป็นการสอบถามถึงสิ่งที่ได้จากการปฏิบัติมานั้นเอง เป็นการสอบถามถึงผลการปฏิบัติ ในเวลานั้น ผลนั้นเป็นอย่างไร มีความถูกต้องมั๊ย ผิดทางที่สอน หรือไม่ หรือมีอุปสรรคอะไรในการปฏิบัติ ให้ปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม

ที่มาของการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์ไทย

ตอบ ต้นฉบับจริงๆ ของสายพอง ยุบ ของไทยนั้นเอามาจากพม่า สมเด็จพระเจ้า อาสภะ ท่านได้ส่งท่านเจ้าคุณโชดก ไปพม่าแล้วกลับมาสอนในวัดมหาธาตุ เป็นที่สนใจกันมาก โดยท่าน พระอาจารย์พระทันตะ เป็นพระวิปัสสนาจารย์จากพระพม่ามาช่วยในการสอน สายพองยุบ กำหนดอยู่ที่นั่น

รูปแบบการสอบอารมณ์สายพอง-ยุบ

ตอบ การกำหนดพอง-ยุบ เป็นวิปัสสนาได้โดยเป็นการกำหนดรู้รูปนาม กำหนดสภาวะ ที่มันเกิดขึ้นอยู่ในตัวเราไม่ต้องไปปรุงแต่งใดๆ ในฐานะผู้ปฏิบัติมีหน้าที่กำหนดรู้ ให้จิตไปกำหนดที่ ใดที่หนึ่ง เมื่อรู้แล้วก็พิจารณา ความเป็นรูปนามว่าแท้จริงแล้ว เราไม่มีอะไรเลย มีเกิดขึ้น มีตั้งอยู่ ดับไป แท้จริงแล้วเราไม่มีอะไรเลย มันเกิดขึ้นดับอยู่อย่างนี้ เพื่อให้จิตคลายจากความยึดมั่น เบื้องต้นให้รู้ในอาการที่ไม่ได้ปรุงแต่งใดๆ ซึ่งเป็นอารมณ์ในทาง ซึ่งเป็นอาการในทางปรมัตถ์ก็ได้ ไม่ใช่อารมณ์บัญญัติ แต่ถ้าไปพูดว่า ยุบหนอ พองหนอ เป็นอารมณ์สมณะถ้ากำหนดรู้เป็นอย่าง เดียว เพียงให้จิตรู้ว่า มีอาการพอง นี้เรียกว่าอาการพอง จิตที่รู้นี้อาการพอง นี้อาการยุบ รู้สภาวะ ต่างๆ ว่าเป็นว่ามันพองสั้น พองยาว ตามรู้เท่าทันสภาวะที่มันเกิดขึ้น ไม่ก่อนไม่หลัง พอดิบพอดีกับ สิ่งนั้น ได้ทันไม่บังคับอย่างนี้มันเป็นวิปัสสนา

เนื้อหาในการสอบอารมณ์

ตอบ การกำหนดเพื่อให้เกิดสติ เกิดปัญญาที่เห็นเป็นลักษณะของหลักไตรลักษณ์ พระวิปัสสนาจารย์จะตรวจสอบเป็นลำดับ ที่ขึ้นภายในกายภายในจิตของผู้ปฏิบัติ นำไปส่งอารมณ์

แก่พระวิปัสสนาจารย์ และยังการสอบอารมณ์ในอิริยาบถทั้งใหญ่ และอิริยาบถย่อยนั้น ก็จะเน้นให้ความสำคัญเช่นเดียวกัน ในการสอบอารมณ์ผลของการเดินจงกรม มีการสลับกับการนั่งสมาธิ มีสภาวะธรรมใดเกิดขึ้นช่วงไหน ตอนต้น ตอนกลาง หรือตอนท้ายๆ มีทุกขเวทนาเกิดขึ้น ในการปฏิบัติธรรมของโยคี ในแต่ละอิริยาบถย่อยได้ สามารถรับรู้อาการลักษณะ มีสภาวะใดอะไรเกิดขึ้น เน้นการภาวนาให้ทันกับอาการที่เกิดขึ้น ใช้ปัญญาพิจารณาถึงเหตุผลของสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น

เทคนิคการสอบอารมณ์ในพระพุทธศาสนา

ตอบ การสอบอารมณ์กับพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าทรงมีพระสัพพัญญุตญาณ รู้ว่าใครที่มีอินทรีย์ถึงพร้อม แก่กล้า เพียงพอที่จะบรรลุธรรมได้ พระพุทธเจ้าทรงต่อยอดเพิ่มให้อินทรีย์นั้น มีความสมบูรณ์ทำให้สามารถบรรลุธรรมได้ หากท่านนั้นมีบุญญาธิการมากเพียงพอ เมื่อได้ฟังการอธิบายจากพระพุทธเจ้าแล้ว ก็สามารถบรรลุธรรมได้เลย บางท่านก็กลับไปปฏิบัติต่อก็สามารถบรรลุธรรมนั้นได้เช่นกัน ถือว่าเป็นผู้ที่มีต้นทุนที่แตกต่างกัน แล้วแต่บารมีที่มีอยู่ ในสมัยพุทธกาล พระสาวกหลายท่าน เมื่อได้ฟังธรรมเพียงนิดเดียวก็บรรลุธรรมได้แล้ว บางท่านสวดมนต์ไม่ได้เลย พระพุทธเจ้าทรงให้ธรรมไปก็สามารถบรรลุธรรมได้ในที่สุดเช่นกัน ในการปรับอินทรีย์ คือ เป็นการเพื่อให้อินทรีย์ทั้งหมดนั้นมีความเสมอกัน

เทคนิคการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์ไทย

ตอบ ในเทคนิคการปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติธรรม คือการปรับไม่มีตัวใดตัวหนึ่งมากกว่ากัน นอกจากสติที่มีมากเท่าไรยิ่งดี หากอินทรีย์ตัวใดตัวหนึ่งมีมากกว่า ก็ไม่สามารถทำให้อินทรีย์อื่นๆ ไปต่อได้ ในการปฏิบัติก็พยายามที่ให้ตัวใดตัวหนึ่งมากกว่ากันเกินไป พอมีมากเกินไปก็มีอุปสรรค ก็จะปรับอินทรีย์ แต่หลักๆที่สำคัญคือตัวสติ หากมีศรัทธามากเกินไป ปฏิบัติได้ด้วยศรัทธา แต่ไม่ประกอบด้วยปัญญา ก็ไม่สามารถทำให้อินทรีย์นั้นเสมอกันไปได้เช่นกัน และในขณะที่มีปัญหาที่มีมากเกินไปการปฏิบัติก็มีความสงสัย ก็เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติเช่นกัน

๓) จุดมุ่งหมายและเป้าหมายของการสอบอารมณ์ คืออะไร

ตอบ ในภาคปฏิบัตินี้ก็เป็นส่วนหนึ่งในการพูดให้เขาเกิดศรัทธา มีความตั้งมั่น สิ่งที่เขาทำมาแล้วก็จริง มีประโยชน์กับตัวเขาจริง หากเราไม่บอกกับเขาเสียเลยก็จะทำให้เกิดความเคียดเวลาที่เรานำเขาไป ให้รู้สึกว่าเขาได้ประโยชน์อะไรจากการมาปฏิบัติ ในส่วนที่เขาได้รับ และในส่วนรวมที่เขาได้รับเป็นอย่างไร ประโยชน์ทั้งในปัจจุบัน และในอนาคต ก็จะยกพระสูตรบ้าง คำสอนสอนต่างๆ หรือยกตัวอย่างผู้ที่เคยปฏิบัติมาแล้วประสบอะไรมาบ้างเป็นอย่างไร ผู้ปฏิบัติปฏิบัติแล้วได้ความดีอย่างไร ก็เป็นหลักที่จะช่วยให้การปฏิบัติก้าวหน้าต่อไป ส่วนใหญ่ผู้ที่มาปฏิบัติมาสอบอารมณ์กับพระอาจารย์ ก็จะเริ่มให้เขาเริ่มด้วยการปลุกศรัทธา ให้เขาก่อนไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือคนแก่ เพราะว่าความศรัทธาทำให้เขาเกิดปัญญาได้ ปฏิบัติไปก็จะพบกับปัญญาได้

มีความสอดคล้องกับหลักสติปัฏฐาน ๔ อย่างไร

ตอบ บริกรรมยุบหนอ- พองหนอ เน้นการใช้สติปัฏฐาน ๔ ควบคู่กับการบริกรรมยุบหนอ-พองหนอ สติปัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งของสติ เป็นทางสายเอกที่พระพุทธองค์ทรงสอนให้ไปสู่พระนิพพานได้ การปฏิบัติวิธีนี้คือการมีสติตามรู้ในที่ตั้งของสติ อย่างต่อเนื่อง คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การตั้งสติดูลมหายใจเข้าออก ดูอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ในการเคลื่อนไหวใน

อริยาบถย่อย เช่น คู้ เขียด ถอย ถ่าย เวหนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่การตั้งสติพิจารณาดู สุข ทุกข์ และ อุเบกขาเวทนา (เฉย) จน เห็นเวทนาเหล่าดับไป จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ฝ้าดูจิตตน ในกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ ให้เห็นอาการที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน กำหนดรู้ธรรม ๕ อย่างคือ นิรรม ๕ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ และ อริยสัจ ๔ ให้ได้รู้ ภาวะความเป็นจริงของอนัตตา คือ ความไม่ใช่ตัวตน

ความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม เป็นอย่างไร

ตอบ ในการตั้งสติกำหนดอยู่ในกรอบของสติปัฏฐานทั้ง ๔ ตามอารมณ์ที่เกิดขึ้นทาง กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งโยคีบุคคลพึงมีโยนิโสมนสิการตั้งสติกำหนดรู้เห็นสภาวธรรมดังกล่าวให้เห็นเป็นเพียง รูป นาม สังขาร ตามความเป็นจริงไม่ให้มีสติคลาดเคลื่อนไปจากปัจจุบันอารมณ์ ไม่เผลอ ไม่หลงลืม ไม่ขาดสติ แนวทางปฏิบัติวิปัสสนา สายพองหนอ ยุบหนอ นี้ไม่ให้ตามลมหายใจ ถึงแม้ลมหายใจจะเป็นเหตุ เป็นปัจจัย เป็นสมุฏฐาน พอง ยุบ การกำหนดพอง ยุบ

แนวทางการแก้ไขการปฏิบัติให้ถูกต้อง ทำอย่างไร

ตอบ เพื่อเป็นรายงานตามสภาวะที่มีปรากฏจริงๆ ในช่วงนั้น รายงานสภาวะที่เคยเกิดขึ้นในการปฏิบัติที่ผ่านมาแล้วท่านจึงจะรู้ปัญหาและแนะนำวิธีแก้ไขได้ การสอบอารมณ์ มีความสัมพันธ์กับสติปัฏฐานทั้ง ๔ มีความเกี่ยวเนื่องกันทั้งหมด เป็นการสอบถามสภาวะธรรมที่มีลำดับขั้นตอน เพราะเนื่องมาจากการปฏิบัติที่ถูกต้องก็จะทำให้ผลของการสอบอารมณ์นั้นมีความถูกต้อง ถือว่าเป็นการสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน

ความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะญาณกับการสอบอารมณ์

ตอบ ความสัมพันธ์ระหว่างการสอบอารมณ์กับสภาวะญาณ เป็นไปในลักษณะใน ลักษณะสัมพันธ์เป็นการพัฒนาในทางปัญญาของเราเอง จากที่เขาไม่มีอะไรจากสมาธิเข้าสู่ฌาน และไปสู่ญาณ ก็ต้องดูสมาธิของเขาก่อน เขารู้ด้วยตัวเขาเองว่าเขาอยู่ในระดับไหน พระวิปัสสนาจารย์ ก็จะต้องค่อยๆ แนะนำเขาในขั้นตอนต่อไป โดยที่พระวิปัสสนาจารย์ก็จะสร้างแรงจูงใจให้เขาต่อไป ให้กำลังใจไป ในสิ่งที่เขาทำอยู่ก็กำลังดีอยู่ ถือว่าดีแล้ว แต่สิ่งที่ดีกว่านี้ก็จะยังมีอีกนะ เพื่อให้เขามีความพยายามมากขึ้นไปอีก แต่ก็ไม่ได้ให้เขาหลงไปในสิ่งนั้น ในญาณปัญญาที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสิ่งที่เขาจะเพียงให้เขารู้ในสิ่งที่เขาทำ อยู่ในระดับดีอยู่แล้วแล้วนะ แต่สิ่งที่ดีกว่านี้ยังมีอยู่ในภาคปฏิบัติหากเขาบอกเรื่องญาณต่างๆ ถือว่าเป็นสิ่งที่ควรรู้ แต่ถ้าหากบอกเขาไปแล้วทำให้เขาไปโอ้อวดกันก็ไม่ควรเลย ผู้มาปฏิบัติมีความหลากหลาย บางคนมาเพื่อบางคนมาเพื่ออยากมีฤทธิ์มีเดช มีญาณพิเศษแตกต่างกันไป พระอาจารย์มากกว่าเป็นความยาก แต่ก็เอาความอยากมาเป็นตัวเร่งให้เกิดความเข้าใจ ในการปฏิบัติเพิ่มขึ้นให้มีความถูกต้องมากขึ้น บางคนอยากสำเร็จอยากรวยก็มี แต่พระวิปัสสนาจารย์ก็ต้องสอนให้เขาเห็นว่า อย่างน้อยแล้ว เขาควรจะมีฉันทะ ก็จะตัดในสิ่งที่เขาไม่ควรมัวออกไป ในเมืองไทยในเรื่องของการสอบอารมณ์ก็มีอยู่มากเหมือนกัน มีในตอนที่สมเด็จพระญาณสังวรญาณได้มีประสบการณ์กับท่านเจ้าคุณโชดกเหมือนกัน

ระดับความสมบูรณ์ของอินทรีย์ ๕

ตอบ ในการปรับอินทรีย์ก็ต้องดูว่าบุคคลนั้นๆ จะต้องมีการปรับไปในลักษณะใด อย่างบุคคลมาด้วยสมาธิที่ดี การที่จะปรับไปก็ต้องดูไปอีกว่า ควรที่จะให้อยู่ในระดับไหนก่อน

ด้วยในหลักธรรมของพระพุทธเจ้ามีความสัมพันธ์กันทั้งหมด แต่แท้จริงมันมารวมอยู่ที่ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ธรรมะของพระพุทธเจ้าจะรวมกันหมด มีความเกี่ยวเนื่องกันทุกอย่าง ตั้งแต่ระดับพื้น ระดับกลาง ระดับสูง เป็นธรรมที่ต้องการหลุดพ้นนั้นขึ้นอยู่กับบุคคล มีทั้งในระดับโลกียะ และโลกุตรธรรมที่ว่ามันขึ้นอยู่กับบริบทไหน ในพระสูตรต่างๆ มีความแตกต่างกันไปแต่มีความสัมพันธ์กันทั้งหมด ขึ้นอยู่ที่ว่าธรรมนั้นอยู่บริบทไหน ส่วนในอินทรีย์ ๕ ประการ ผู้ที่ปฏิบัติต้องมีด้วยกันทุกตัว มีความสมดุลกัน

ด้านหลักการการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์

ตอบ ท่าน ในหลายสำนักที่เป็นคำสอนอย่างหนึ่ง ในส่วนของพระอาจารย์เอง มองว่าการปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน อย่างการที่เราปฏิบัติในอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน การให้เดิน ๓๐ นาที นั่ง ๓๐ นาที นี่เป็นการที่ดูแล้วสวยงามดี แต่ไม่ค่อยได้ผล ในความเห็นของอาตมาเองเห็นว่า ขึ้นอยู่กับสภาวะของแต่ละบุคคลมากกว่าเขาจะได้ผลมากกว่า เพราะว่าอินทรีย์ของแต่ละคนไม่เท่ากัน มีความแก่กล้าไม่เท่ากัน การปรับให้เสมอกับตัวเอง ในอินทรีย์ทั้ง ๕ ลักษณะ แต่ละบุคคลมีความแก่กล้าไม่เท่ากัน มีอยู่เหมือนกันเช่นคนที่มึปัญญามากๆ จะมีทิฐฐิเยอะ มีความแข็ง ลักษณะมีทิฐฐิเยอะมาก แต่หากเป็นผู้ที่มีศรัทธามากก็จะมีการสอนได้ง่ายกว่า ส่วนที่มีสติดีอยู่แล้ว ปัญญามากสอนอย่างไรก็ไม่รับ มีทิฐฐิมาก อย่างที่หลวงพ่อกาเคยสอนว่า ถ้ามาปฏิบัติให้ทั้งสิ่งที่รู้มาแล้วทั้งไว้อ่อน มันเหมือนกับน้ำที่ล้นแก้ว ที่พยายามเติมเข้าไปแล้วก็ไม่เต็มสักที ในภาคปฏิบัติอย่างนี้ก็เช่นกันก็พยายามมารับสิ่งดีเพิ่มเติมให้มากขึ้น

กระบวนการปรับแต่งอินทรีย์

ตอบ กระบวนการการสอบอารมณ์ไม่เหมือนกัน บางแห่งหลังจากที่ไปปฏิบัติกลับมา ก็จะมาสอบอารมณ์ มีอะไรติดขัดบ้างมัย ไปปฏิบัติมาแล้วเป็นอย่างไร มีสภาวะอะไรบ้าง เป็นการให้บทเรียนนี้ไป แล้วนำกลับมาส่งการบ้านว่าเป็นอย่างไรบ้าง บทเรียนในแต่ละวันเป็นอย่างไรบ้าง ในฐานะของผู้สอบอารมณ์ต้องดูว่าอาการนั้นมันจริงหรือป่าวต้องดูสภาวะของเขาด้วยเป็นไปตามที่สั่งของอารมณ์หรือเปล่า พระวิปัสสนาจารย์ต้องมีหน้าที่ดูด้วยเช่นกันคนที่เคยปฏิบัติมาก็จะต้องกำหนดเป็นแบบพื้นๆ ส่วนคนที่ไม่เคยก็ไม่ใช่ว่าจะปฏิบัติไม่ได้ หมายความว่าผู้ปฏิบัติเก่ามาได้เหมือนเก่า การมาปฏิบัติทุกครั้งก็เหมือนการเริ่มต้นใหม่ แต่เป็นการมีต้นทุนเดิม บางคนห่างจากการปฏิบัติไปเป็นอาทิตย์ไม่ใช่ว่าจะมีสภาวะได้เหมือนเดิม

บทบาทพระวิปัสสนาจารย์กับการสอบอารมณ์

ตอบ พระวิปัสสนาจารย์มีบทบาท มีความจำเป็นอย่างมาก โดยที่ทุกสำนักต้องมีพระวิปัสสนาจารย์ประจำสำนักในทุกที่ อย่างน้อยครูบาอาจารย์เองเป็นหลักใหญ่ปฏิบัตินั้นๆ เป็นแรงจูงใจเมื่อปฏิบัติไปแล้วมีปัญหา พระวิปัสสนาจารย์จะได้ช่วยเหลือชี้แนะ พระวิปัสสนาจารย์ก็ต้องควรคอยแก้ไขเห็นได้ว่าพระวิปัสสนาจารย์ จึงมีบทบาทความจำเป็นอย่างมาก คุณสมบัติของพระวิปัสสนาจารย์ คุณสมบัติของพระวิปัสสนาจารย์ต้องเป็นผู้เคยผ่านการปฏิบัติ ไม่ใช่แค่เพียงรู้แต่เพียงในตำราเพียงอย่างเดียว เป็นผู้รู้ทั้งปริยัติและการปฏิบัติเป็นอย่างดี มีหลักการปฏิบัติที่ถูกต้อง มีประสบการณ์จริง และสามารถถ่ายทอดได้อย่างถูกต้อง มีประสบการณ์ตรง ก็จะช่วยแนะนำส่งเสริมให้ก้าวหน้าได้ ครูบาอาจารย์ก็จะพาเราไปให้รู้ว่าทำแบบนี้มันจะเป็น

อย่างนี้ พระวิปัสสนาจารย์ ก็จะคอยบอกคอยสอน ประโยชน์ของการสอบอารมณ์ ทำให้รู้ข้อบกพร่องของตนเอง

๔.๑ ข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลชื่อพระวิปัสสนาจารย์ไทย พระภาวนาวิริย วิ.

๑. ตำแหน่งพระวิปัสสนาจารย์ ประจำสำนักงานกลาง กองวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ คณะ ๕

๒. สำนักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร

๓. วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๗ เวลา ๑๔.๐๐ น. ศูนย์วิปัสสนานานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร

๔.๒ รูปแบบและเทคนิคการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์ไทย

เหตุที่มาของการสอบอารมณ์ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา

ตอบ ในเหตุที่มาของการสอบอารมณ์ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา การสอบอารมณ์ครั้งในสมัยพุทธกาล หลังจากที่พระพุทธเจ้าได้ทรงเสด็จไปโปรดปัญจวัคคีย์ ๕ ทั้งแล้ว ท่านโกทัถุญจะ ได้ดวงตาเห็นธรรม จึงทูลขอบวชกับพระพุทธเจ้า จากนั้นเพื่อนอีก ๔ ท่านเกิดความเลื่อมใสจึงขอบวชเช่นกัน ในระหว่างนั้นก็ได้จำพรรษาอยู่ที่ป่าอิสิมฤคทายวัน พระพุทธเจ้าจึงมีการเทศน์การสอบอารมณ์เรื่องที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกระทั่งปัญจวัคคีย์มีอินทรีอยู่ในระหว่างพรรษาพระพุทธเจ้าพิจารณาเห็นว่า ปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ รูป อินทรีมีความแก่กล้าแล้ว มีการสอนเรื่อง “อนัตตลักขณสูตร” เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าได้มีการสอบถามเรื่องเกี่ยวกับรูปนามเที่ยงหรือไม่เที่ยง พระองค์ทรงรอให้บรรดาพระปัญจวัคคีย์มีความพร้อมของอินทรีที่แก่กล้า

ความหมายของการสอบอารมณ์

ตอบ ในการสอบอารมณ์ คือ การรายงานสภาพในสิ่งต่างๆ เรียกว่าการส่งอารมณ์กัมมัฏฐาน โดยส่งรายงานในสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เป็นการสอบถามถึงสิ่งที่ไปการปฏิบัติมาแล้วนั้น นำมาปรับปรุงแก้ไข ให้กำลังใจให้กับโยคีผู้ปฏิบัติ เป็นการตรวจสอบในระดับความเข้าใจในการปฏิบัติ หากมีข้อสงสัยติดขัดก็สามารถที่จะช่วยแก้ไขได้เป็นการสอบถามประสบการณ์ทางจิตของผู้เข้ามาปฏิบัติมีความก้าวหน้าหรือไม่ อย่างไร

ที่มาของการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์ไทย

ตอบ พระพิมลธรรม(อาจ อาสโภ) อดีตเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุฯ ท่านมีคุณูปการอย่างยิ่งสำหรับ วงการวิปัสสนากัมมัฏฐาน(วิปัสสนายานิกะ) ผู้ริเริ่มและสนับสนุน วิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรค) ท่านได้ส่งพระมหาโชดก ญาณสิทธิ คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ กรุงเทพมหานคร ได้รับพระอาจารย์ ภัททันตะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ มาเป็นที่ปรึกษาในการปฏิบัติในประเทศไทย ตามรูปแบบบริการบิณฑบาต ยุกหนอน โดยได้ริเริ่มนำการสอนปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรคและการเรียนพระอภิธรรมปิฎก (อภิธัมมัตถสังคหะ ๙ ปริจเฉท) มาร่วมเผยแพร่แก่พระสงฆ์เป็นครั้งแรกในประเทศไทย

รูปแบบการสอบอารมณ์สายพอง-ยุบ

ตอบ รูปแบบของสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานทั่วโลกปัจจุบันสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในระดับสากลทั่วโลกมี ๔ สายใหญ่ๆ สำนักตามแนวของพระโสภณมหาเถระหรือพระอาจารย์มหาสีสยาตอ (Venerable Mahasi Sayadaw) พระภิกษุชาวพม่าที่ใช้รูปแบบกำหนดเดินจงกรม ๖ ระยะ, นั่งสมาธิบริกรรมพองหนอ ยุบหนอ และให้กำหนดอิริยาบถต่างๆ ต่อเนื่องทั้งวัน โดยได้รับการถ่ายทอดมาจากประเทศอินเดีย เผยแพร่มาจนถึงประเทศพม่า ซึ่งมีสำนักวิปัสสนาอยู่ในทวีปเอเชีย อเมริกา ออสเตรเลีย และยุโรป

สำนักที่ ๒ ของท่านสตัยา นารายัน โกเอ็นก้า (S.N. Goenka) ขรราวาสชาวอินเดียที่เดินทางมาค้าขายในพม่าและได้ไปฝึกวิปัสสนากับพระอาจารย์อุบาซัน (Venerable U Ba Khin) ภิกษุชาวพม่า ด้วยรูปแบบสติปัฏฐานแบบไม่มีองค์บริกรรม ในทำนั้งสมาธิอย่างเดียวประมาณวันละ ๑๐ ชั่วโมง ปัจจุบันท่านโกเอ็นก้าได้ขยายสำนักไปทั่วโลกหลายประเทศรวมถึงประเทศไทยด้วย

สำนักที่ ๓ พระธรรมทูตไทยสายธรรมยุติ แบบอานาปานสติภาวนาบริกรรมพุทโธที่เริ่มด้วยการนั่งสมาธิ เดินจงกรม และอิริยาบถย่อย โดยปฏิบัติตามสายพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต ในวัดไทยทั่วโลกซึ่งเผยแพร่โดยพระสงฆ์สายธรรมยุติและพระธรรมทูตของมหาวิทาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

สำนักที่ ๔ พระธรรมทูตไทยสายมหานิกาย แบบวิปัสสนาภาวนาบริกรรมพองหนอ ยุบหนอ ตามรูปแบบเดียวกับของพระอาจารย์มหาสีสยาตอ ซึ่งได้ถ่ายทอดแก่พระอาจารย์ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัคคมหากัมมัฏฐานาจารย์วิปัสสนาจารย์ของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) และเป็นต้นแบบของวิปัสสนากัมมัฏฐานในการปฏิบัติของมหาวิทาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยซึ่งเป็นสถาบัน ที่สนับสนุนวัดไทยในต่างแดนด้วยการส่งพระธรรมทูตเผยแพร่ไปทั่วโลก

เนื้อหาในการสอบอารมณ์

ตอบ การสอบอารมณ์ตามแนวพอง-ยุบ เนื้อหาจะอยู่ในรอบทั้ง ๔ ด้าน กาย เวทนา จิต ธรรม และในอิริยาบถต่างๆ ตั้งแต่ตื่นนอน จนกระทั่งเข้านอน การปฏิบัติโดยนำมาส่งอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นการเปลี่ยนในอิริยาบถหนึ่งไปสู่อีกอิริยาบถหนึ่ง เป็นการตรวจสอบการปฏิบัติว่าถูกต้องตามหลักการทั้งกาย เวทนา จิต ธรรม เป็นฐานให้เราได้ในกาหนด เป็นฐานให้สติ สมาธิ ปัญญา เกิดขึ้นไม่มีที่ไหนที่รูปนามกำหนดไม่ได้กำหนดได้ทั้งหมดเลย มีกายกับใจเป็นฐาน อารมณ์ของวิปัสสนา การที่สติเข้าไปตั้งอยู่ คือ มีสติกำกับการใช้สติให้เกิดผลคือ การเจริญสติปัฏฐานนี้ ถือว่าเป็นการสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน เมื่อเรากำหนดไป มันก็จะปรากฏให้เห็นอยู่แล้ว การกำหนดรูปนามชั้น ๕ ถ้ากำหนดรูปนามชั้น ๕ ก็ให้เห็นไตรลักษณ์ได้เช่นเดียวกัน เห็นรูปนามก็เห็นชั้น ๕ ในการสอบอารมณ์คนที่เคยผ่านการปฏิบัติกับคนที่ไม่เคยผ่านการปฏิบัติ เวลาสอบอารมณ์ก็ไม่ค่อยแตกต่างกัน เท่าไร ตอนแรกก็ต้องปูพื้นฐานก่อน จะเคยผ่านการปฏิบัติจากที่ไหนมาก่อน แต่ก็จะมีใหม่ที่นี่เพราะการปฏิบัติมันไม่ใช่ว่าจะต่อเนื่องกัน การที่ผ่านการปฏิบัติมาทุกวัน ก็เดือนก็แล้วแต่ต้องเริ่มต้นใหม่นอกจากคนที่เคยผ่านญาณ ๑๖ มาแล้ว

เทคนิคการสอบอารมณ์ในพระพุทธศาสนา

ตอบ พระสุตตันตปิฎก ว่าด้วยอุบายแก้ความง่วง ที่พระพุทธเจ้าทรงสอน แก่พระมหาโมคคัลลานะ ในเวลานั้น พระมหาโมคคัลลานะ นั่งบำเพ็ญภาวนาด้วยอาการโง่งงไม่สดชื่น ด้วยพระจักขุทิพย์อันบริสุทธิ์ผ่องใสของพระองค์ จึงเสด็จมายังสถานปฏิบัติธรรมที่พระมหาโมคคัลลานะ กำลังบำเพ็ญเพียรภาวนาอยู่ เมื่อพระมหาโมคคัลลานะได้สดับพระพุทธพจน์จากพระพุทธเจ้าแล้ว นำไปปฏิบัติไม่นานนัก ก็บรรลุพระอรหันต์พร้อมด้วยอภิญญาครบถ้วน ต่อมาได้รับการยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่า เป็นผู้มีความเป็นเลิศ เก่งกล้าสามารถในการแสดงอิทธิปาฏิหาริย์เพื่อชักจูงประชาชนให้เห็นคุณค่าของบุญกุศลและเห็นโทษของบาปแล้วหันหน้ามาบำเพ็ญกุศลปฏิบัติธรรมจนเข้าถึงพระนิพพานอัน เป็นธรรมสูงสุด

เทคนิคการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์ไทย

ตอบ พระอาจารย์จะใช้เทคนิคการกระตุ้นให้เกิดกำลังใจในละวัยแต่ละคนมีอินทรีย์ที่ไม่เหมือนกัน โดยเทคนิคเริ่มจากความศรัทธาก่อน เพราะว่าหากมีความศรัทธาตั้งใจดีการปรับอินทรีย์ก็ทำได้ไม่ยาก ในการทำศรัทธากับปัญญาเสมอกัน ศรัทธามีพลัง เพราะศรัทธาและปัญญาทั้งคู่เสมอกัน เขาจะเลื่อมใสในพระรัตนตรัย การทำสมาธิกับวิริยะเสมอกัน ควรทำสมาธิ และวิริยะทั้งคู่ให้เสมอกันจะมีได้เพราะวิริยะและสมาธิทั้งคู่ให้เสมอกัน สำหรับผู้เริ่มบำเพ็ญวิปัสสนา ปัญญามีพลัง เสมอกัน สติ มีพลัง ใช้ได้ในทุกที่ทุกสถาน เพราะว่าสติจะรักษาจิตไว้ได้ ด้วยอำนาจของศรัทธา วิริยะและปัญญา สตินั้นจะมีธรรมทั้งปวง

จุดมุ่งหมายและเป้าหมายของการสอบอารมณ์ คืออะไร

ตอบ เพื่อให้ผู้ปฏิบัตินั้นปฏิบัติได้อย่างถูกต้องหรือไม่ เพราะถ้าไม่มีการสอบอารมณ์เราก็คงไม่ทราบได้เลยว่าเขาปฏิบัติได้อย่างถูกต้องหรือไม่ บางครั้งไปพบกับสภาวะบางอย่างก็เกิดอาการกลัว ก็อาจจะหลงไปเล่นถ้าไม่มีการสอบอารมณ์ จุดประสงค์หลักของการสอบอารมณ์ เพื่อให้รู้ว่าเข้าใจหรือไม่เข้าใจถูกหรือไม่ถูก ข้อที่สอง เพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลและแก้ไขให้ผู้เข้าปฏิบัติที่เกิดติดขัดในสภาวะอารมณ์ต่างๆ

มีความสอดคล้องกับหลักสติปัฏฐาน ๔ อย่างไร

ตอบ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) บอกเพียงให้สังเกตอาการที่ท้องพองขึ้น-ยุบลง ช่วงนั้นยังไม่รู้ว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม ขณะหายใจเข้า ลมที่เข้าไปจะดันให้ท้องพองขึ้น ขณะหายใจออกลมที่ออก มีผลให้ท้องยุบลง อาการพองออกและยุบลงเป็นรูปธรรม ลมที่ดันให้ท้องพองออกหรือยุบลงก็เป็นรูปธรรม แต่จิตที่เป็นตัวรู้อาการนั้นเป็นนามธรรม ที่มีธรรมอยู่ 5 อย่าง คือ ปัญญา วิตก วิริยะ สติ สมาธิ ในสติปัฏฐานกล่าวไว้ คือ สติ ปัญญา วิริยะ ที่เรากำหนดอยู่ได้ เพราะมีความเพียร (วิริยะ) เกิดขึ้น สติเป็นตัวรู้ว่าขณะนี้กำลังทำอะไร ส่วนปัญญาเป็นตัวตัดสิน สิ่งที่กำลังปรากฏอยู่ว่าเป็นรูปหรือนาม พอง-ยุบ เป็นบัญญัติอารมณ์ แต่ลึกลงไป คือรูปธรรมและนามธรรม ซึ่งเป็นปรมาตม์ คิดว่าปฏิบัติโดยใช้พอง-ยุบหนอ-ยุบหนอ การกำหนดรูป-นาม

ความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม เป็นอย่างไร

ตอบ หลักสำคัญในการสำรวจม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มี อาตาปี มีความเพียรในการกำหนด สติมา มีสติระลึกรู้ได้ทุกขณะ สัมปชาโน มีความรู้ตัวทั่วพร้อมว่าทำอะไรอยู่ในปัจจุบันนี้ๆ ต้องกำหนดภาวนาอย่างต่อเนื่อง ต้องรู้จักปรับอินทรีย์ ๕ คือ สติ ปัญญา สมาธิ ศรัทธา ความเพียร

ให้เสมอกัน คือ ศรัทธาเสมอกับปัญญา วิริยะเสมอกับสมาธิ ในส่วนสติมีมากเป็นสิ่งดี

วิธีการหาแนวทางการแก้ไขการปฏิบัติให้ถูกต้อง ทำอย่างไร

ตอบ ในหลักใหญ่ๆ หากมาใหม่คงต้องถามมากหน่อย มีการสอบถามถึงวิธีการกำหนดการมาปฏิบัติเพราะบางครั้งเขาอาจไม่ทราบ ไม่รู้เท่าไร แต่หากเป็นผู้ที่เคยมาก่อน เขารู้อยู่แล้วควรกำหนดอย่างไร ต้องปฏิบัติอย่างไร อาจจะไม่สอบถามมาก อาจจะมีว่าเขาติดขัดอะไร ไม่ติดขัดอะไร ก็จะทำให้เขาส่งรายงานตามความเป็นจริง ทำความเข้าใจในเรื่องนี้ และชี้แจงให้เขาเข้าใจ และนำกลับไปปฏิบัติให้ถูกต้องให้เกิดความก้าวหน้า

ความสัมพันธ์ระหว่างสถานะญาณกับการสอบอารมณ์

ตอบ ในสมัยท่านเจ้าคุณโชดก ท่านจะดูจากการเดินจงกรม เมื่อมีสถานะญาณที่ละเอียดขึ้น ท่านก็จะให้เดินในระยะที่สูงขึ้นไป ตอบสอบอารมณ์ก็จะทำให้รู้ถึงสถานะญาณ ท่านก็จะให้บทเรียนในขั้นต่อไป เพิ่มระยะที่สูงขึ้นไปอีก ในการเพิ่มระยะในการเดินจงกรม เป็นการเพิ่มความละเอียดของสถานะญาณที่สูงขึ้น ในญาณที่ปรากฏเกิดขึ้น ครูบาอาจารย์จะไม่บอกลำดับญาณ บางครั้งเป็นผลเสียมากกว่า เพราะอาจจะนำญาณไปโอ้อวดกัน ท่านเจ้าคุณโชดกมักจะเตือนสติผู้เข้ามาปฏิบัติ เมื่อเราปฏิบัติไปแล้ว คิดว่าตัวเองดีกว่าคนอื่นตรงนี้ก็กลายเป็นกิเลส ถ้ากิเลสเกิดแล้วความถือมีตัวตนก็เกิดขึ้นเช่นกัน เพราะฉะนั้นท่านจะไม่บอกลำดับญาณ ส่วนท่านจะปรับจะรู้ให้แก้ไขไป ความจริงแล้วเมื่อปฏิบัติไปแล้วญาณนี้ก็คือ เป็นผลให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ เมื่อสอบอารมณ์แล้วทำให้ทราบว่า มีสภาวะแบบไหน ไปถึงไหนแล้ว หากติดขัดก็สามารถสอบถามพระวิปัสสนาจารย์ได้ สภาวะญาณเป็นเครื่องชีวิตในการปฏิบัติ พระวิปัสสนาจารย์ก็จะช่วยแก้ไข เมื่อมีความตั้งใจสภาวะญาณก็จะเกิดขึ้นไปเรื่อยๆ นั่นเอง

ด้านหลักการการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์

ตอบ พระอาจารย์จะเน้นการปฏิบัติตั้งแต่ต้นนอน ทั้งอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย ถ้าหากไม่กำหนดก็จะไม่ต่อเนื่องกัน ในการสอบอารมณ์แต่ละครั้งก็จะสอบไปในแต่ละฐานไป แต่ก็อาจจะไม่ได้เรียงตามลำดับ แต่โดยหลักการ จะเริ่มที่กายก่อน เพราะว่าเป็นสิ่งที่เห็นได้ง่าย สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ๆ จะสอบถามถึงเวทนาจก่อน เพราะสองส่วนนี้ดูง่ายกว่า ต่อจากนั้นก็ถามในดับดำต่อไปใน จิต ในธรรม เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นกำหนดได้ถูกต้องตรงตามสภาวะหรือไม่ โยคีส่วนใหญ่ก็จะมักตอบว่า ถ้าปวดเมื่อยแล้วก็จะขยับเปลี่ยนเพื่อหนีความทุกข์ อย่างนี้เป็นแนวทางการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องก็จะบอกเขาให้รู้เพราะที่จริงแล้วเมื่อเวทนาเกิดขึ้นก็จะให้กำหนดต่อไป เพื่อดูอาการปวดที่เกิดขึ้น มันมีการพัฒนาไปอย่างไร ตั้งอยู่อย่างไร ดับอย่างไร พระอาจารย์ก็จะบอกว่า หากนั่งทนต่อไปก็จะให้ทนต่อไปอีก ทนจนกว่ามันดับไป หากทนจนทนไม่ไหวจริงๆ ก็จะทำให้กำหนดออกได้

กระบวนการปรับแต่งอินทรีย์

ตอบ อินทรีย์ของผู้ปฏิบัติมีไม่เท่ากัน ในการปรับแต่งอินทรีย์ให้มีความแก่กล้าจนถึงระดับที่มีอำนาจสามารถประหารกิเลสได้ โดยระบบวิปัสสนาประกอบด้วย ศรัทธา เป็นความเชื่อมั่นที่เกิดจากปัญญา วิริยะ เป็นความเพียรทางจิต การฝึกให้จิตมีความขยัน สมาธิ เป็นความตั้งใจจับอารมณ์ของจิตโดยจับที่ละอารมณ์ สติ เป็นอาวุธที่ใช้ประหารกิเลสที่มีพื้นฐานมาจากโลกะ โทสะ โมหะ เป็นเหตุให้จิตขุ่นมัว ปัญญา เป็นความรอบรู้ในอารมณ์ทั้งปวงที่เกิดในปัจจุบัน

กล่าวคือประกอบไปด้วยศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา มรรค ๘ เกิดขึ้นในอินทรีย์และพัฒนาสูงขึ้นตามลำดับ เห็นพระไตรลักษณ์ด้วยภาวนามยปัญญาโดยกำหนดรู้ รูป นาม ที่มีอยู่ให้รู้แจ้งตามความเป็นจริง ไม่เป็นการคิด การนึก การน้อมเอา แต่ผุดขึ้นเอง เกิดขึ้นเอง ให้รู้แจ้ง ในการปฏิบัติเพียงแต่ตามรู้ตามเห็น ตามกำหนด เป็นการป้องกันการคิด การปรุงแต่ง และกิเลสที่อาศัยสภาวะธรรมเหล่านี้ทำให้เกิดขึ้นเท่านั้น และท่านยังจัดจิตตวิสุทธิลงในสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน

บทบาทพระวิปัสสนาจารย์กับการสอบอารมณ์

ตอบ ในความสำคัญของการสอบอารมณ์นี้ ถ้าไม่มีการสอบอารมณ์ก็จะไม่รู้ความก้าวหน้าในการสอบอารมณ์ไม่ว่าใครๆ ก็สอบกันได้เลย อย่างน้อยๆ พระวิปัสสนาจารย์ ก็จะต้องมีประสบการณ์ในการปฏิบัติมาบ้าง สามารถแก้ไข ข้อสงสัยติดขัดในการปฏิบัติสอบถามถามได้ พระวิปัสสนาจารย์เป็นผู้ชี้แนวทางที่เหมาะสม คุณสมบัติของพระวิปัสสนาจารย์ จริยาวัตรเหมาะสม ปฏิปทาในการปฏิบัติต้องมี จากที่ครูบาอาจารย์ได้ให้ไว้ ควรมีตั้งแต่ ๑๐ พรรษาขึ้นไป ต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ทั้งปริยัติและปฏิบัติและยังสามารถสอบอารมณ์แก่ผู้ปฏิบัติได้ อย่างน้อยควรผ่านการอบรมพระวิปัสสนาจารย์มาบ้าง ความสำคัญอีกประการหนึ่งพระวิปัสสนาก็สามารถแก้ไขข้อผิดพลาดให้ช่วยเหลือเกื้อกูลกันให้เกิดประโยชน์ และความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมต่อไป

๔.๓ องค์ความรู้จากการศึกษาและวิจัยในบทนี้

จากแนวความคิดของพระวิปัสสนาจารย์ไทยที่ได้นำเสนอทั้ง ๘ ท่าน มีความสอดคล้องกับตามกรอบในวัตถุประสงค์ที่ได้กำหนดไว้แล้ว ผู้วิจัยได้ข้อสรุปในประเด็นต่างๆ นำมาประมวลเพื่อให้เห็นถึงรูปแบบและเทคนิคการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์ไทย ในแต่ละข้อมีดังนี้

๑. เหตุที่มาของการสอบอารมณ์ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา มีปรากฏในอนัตตลักขณสูตร ถือได้ว่าเป็นการสอบอารมณ์เป็นครั้งแรก ในพระสูตรนี้แสดงให้เห็นถึงความเป็นอนัตตาของสรรพสิ่งว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรไปเป็นธรรมดา พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาเห็นแล้วว่า พระปัจเจกศีลทั้ง ๕ รูป อินทรีย์มีความแก่กล้าดีแล้ว มีความพร้อมที่บรรลุเป็นอรหัตต์

๒. ความหมายของการสอบอารมณ์ จากในความหมายของการสอบอารมณ์ เป็นการบอกเล่าประสบการณ์ของการปฏิบัติ อันเกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นำมาเล่าให้พระวิปัสสนาจารย์ทราบถึงผลการปฏิบัติ เพื่อตรวจสอบสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติในแต่ละวันให้ เพื่อรู้ปัญหาและแนะนำวิธีแก้ไขได้ แนะนำเพื่อให้การปฏิบัติมีความก้าวหน้าต่อไป

๓. ที่มาของการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์ไทย ในรูปแบบการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์ไทย มีศูนย์กลางอยู่ที่ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ทำพระจันทร์ โดยเริ่มต้นมีพระธรรมธีรราชมหามุนี ถือว่าเป็นพระวิปัสสนาจารย์องค์แรกของไทย และเป็นผู้ที่คิดขึ้นคำว่า หนอ เป็นภาษาไทย ที่เข้าใจกันเอง คือการดูเห็นสภาวะที่ยุติ จากอาการพอง อาการยุบ ถือได้ว่าการสอบอารมณ์ของสายพองยุบ ถือว่าเป็นต้นแบบของการสอบอารมณ์ในสายพองหนอ ยุบหนอ

๔. รูปแบบการสอบอารมณ์ในสายพอง-ยุบ ในการสอบอารมณ์เป็นไปตามกรอบในสติ

ปฏิฐาน ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม ในการเจริญสติ พระวิปัสสนาจารย์ทำหน้าที่เพียรสอบถามถึง อารมณ์ที่เกิดขึ้นของอารมณ์เหล่านั้น ในปฏิฐานใดปฏิฐานหนึ่งด้วยกำลังของมหาสติ จะรู้ในรูปก็ เข้าใจในรูป จะรู้นามก็เข้าใจในรูป ประเด็นสำคัญในการสอบอารมณ์ มีหลักการ สังเกตอาการท้อง พองยุบ จิตที่คอยระมัดระวัง ทำให้เกิดศีล จิตที่แนบแน่นอยู่กับ การพอง การยุบ ทำให้เกิดสมาธิ จิต ที่เข้าไปรู้ว่า พองหรือยุบ ทำให้เกิดเป็นปัญญา

๕. เนื้อหาในการสอบอารมณ์ ประเด็นสำคัญของรูปแบบการสอบอารมณ์ พระ วิปัสสนาจารย์จะสอบถามถึงการกำหนด คือ การกำหนดรูปนามเป็นอารมณ์ อารมณ์หลัก อารมณ์ รอง การกำหนดในต้นจิต เนื้อหาจะอยู่ในกรอบทั้ง ๔ ด้าน กาย เวทนา จิต ธรรม และในอริยาถด ต่างๆ ตั้งแต่ตื่นนอน จนกระทั่งเข้านอน การปฏิบัติโดยนำมาส่งอารมณ์ ในเนื้อหาในการสอบ อารมณ์ผลของการเดินจงกรม กับการนั่งสมาธิ มีสภาวะธรรมใดเกิดขึ้นช่วงไหน นอกจากนี้เนื้อ สอบถามถึงปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

๖. เทคนิคการสอบอารมณ์ในพระพุทธศาสนา เหตุที่มาของเทคนิคการสอบอารมณ์ที่ ปรากฏในพระพุทธศาสนา เป็นพุทธอุบายแก้ง่วง ปรากฏใน จปลายมานสูตร สัตตกนิบาต พุทธวิธี และเทคนิคในการสอบอารมณ์ของพระพุทธเจ้า ในครั้งนั้นท่านพระมหาโมคคัลลานะ กำลังบำเพ็ญ เพียรเกิดความง่วงครอบงำ พระพุทธเจ้าเสด็จจึงไปแสดงพุทธอุบายแก้ง่วงให้กับพระมหาโมคคัลลา นะ พระพุทธเจ้าทรงแนะนำวิธีแก้ง่วง ๗ ประการ และนอกจากนี้พระพุทธเจ้าก็ทรงสอนธรรมอื่นๆ พระมหาโมคคัลลานะได้ฟังแล้วนำกลับไปปฏิบัติ ในเวลาไม่นานนักก็บรรลุเป็นพระอรหันต์

๗. เทคนิคการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์ไทย ในการสอบอารมณ์ของพระ วิปัสสนาจารย์ โดยแท้ที่จริงมีจุดมุ่งหมายของการสอบอารมณ์ เพื่อให้มีความรู้มีความเข้าใจ สามารถชี้แจงแนะนำให้ได้ถูกต้อง ต้องอาศัยผู้ที่มีความรู้อย่างแท้จริง โดยมีพระวิปัสสนาจารย์เป็น ที่ปรึกษาช่วยปรับและแก้ไขการปฏิบัติให้ถูกต้อง เพื่อสำรวจความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม เป็น การปรับอินทรีย์ต่างๆ ให้มีความสมบูรณ์ ในการปรับอินทรีย์ ๕ มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อให้เกิด ความสมดุลการปรับอินทรีย์ ๕ ให้เสมอกัน ในการปฏิบัติที่ถูกต้องก็จะทำให้ผลของการสอบ อารมณ์นั้นมีความถูกต้อง ถือว่าเป็นการปรับแก้ไขในการสอบอารมณ์ก็มีปฏิฐาน

๘. ความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะญาณกับการสอบอารมณ์ มีอย่างไร พระวิปัสสนาจารย์ ให้ความเห็นว่าเป็นการวัดผลจากการปฏิบัติ ในสติปฏิฐาน ๔ โดยเริ่มต้นทุกๆ ไปจะสอบถามถึงรูป กับนามที่ปรากฏในสภาวะธรรมต่างๆ แต่ที่นี้ไม่เน้นการบอกลำดับของญาณ ๑๖ ในเรื่องของ สภาวะญาณเป็นเรื่องของนักปฏิบัติ โดยหลักการ ไม่ควรบอก ถึงแม้ว่าเขาจะมีสภาวะญาณสูง พระ วิปัสสนาจะทราบเอง เมื่อได้มาส่งอารมณ์ พระวิปัสสนาจารย์ทราบคืออยู่แล้ว ผู้ปฏิบัติเป็นผู้ที่คอย เช็ครวสอบด้วยตนเอง

๙. กระบวนการในการปรับแต่งอินทรีย์เป็นอย่างไร ในความสำคัญของอินทรีย์ทั้ง ๕ เป็นเครื่องวัดความก้าวหน้า คือ มีศรัทธา คือ ความดำรงจิตที่มั่นใจแน่วแน่ในสภาวะธรรม ทำให้ เอาชนะวิกิจฉานิวรณ์ วิริยะ การรักษาภาวะต่อเนื่องดำรงความจดจ่อ ไม่หวั่นไหวไปตามกับธรรม ใดๆ ที่เกิดในจิต สติ เมื่อจิตเข้าไปแนบชิดและเฝ้าตามดูจิตในจิต ธรรมในธรรม เฝ้าตามระลึกรู้นาม รูปที่เกิดขึ้นและดับไปเป็นปัจจุบันภาวะ สมาธิ ดำรงจิตตั้งมั่นในองค์ภาวนาระลึกรู้เฝ้าตามดูลม

หายใจเข้า ลมหายใจออก ที่ดำเนินไปจากลมหายใจไปสู่ลมละเอียด ปัญญา ปัญญาที่เต็มรอบแต่ละหนจะอาศัยอินทรีย์เหล่าอื่นที่สมดุลงเป็นบาทฐานเกื้อกูลกัน ในการสอบอารมณ์ แต่ละขั้นตอนมีความละเอียด เป็นความชำนาญของพระวิปัสสนาจารย์ เพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ในอินทรีย์ของแต่ละคนไม่เท่ากัน การปรับให้เสมอกับตัวเอง ในอินทรีย์ทั้ง ๕ ลักษณะ แต่ละบุคคลมีความแก่กล้าไม่เท่ากัน ต้องอาศัยคอยดูแลกันไป หากเกิดอะไรขึ้นก็จะได้ช่วยแก้ไขได้ทัน เป็นพระวิปัสสนาจารย์ต้องคอยแก้ไขให้ผู้ปฏิบัติได้จริงๆ

๑๐. บทบาทพระวิปัสสนาจารย์กับการสอบอารมณ์ ถือได้ว่าพระวิปัสสนาจารย์ มีบทบาทที่สำคัญ เป็นกัลยาณมิตรที่คอยให้กำลังใจ ให้ความช่วยเหลือ คอยชี้ประโยชน์แก่ศิษย์ มีความปรารถนาดี และช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และกัน สามารถที่จะนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ เพื่อให้พระวิปัสสนาจารย์ได้ตรวจสอบซักถาม สำหรับ พระวิปัสสนาจารย์ควรเป็นผู้ที่ควรมีตั้งแต่ ๒๐ พรรษาขึ้นไป มีความรู้ทั้งปริยัติและปฏิบัติและยังสามารถสอบอารมณ์แก่ผู้ปฏิบัติได้ อีกประการหนึ่งพระวิปัสสนาก็สามารถแก้ไขข้อผิดพลาดให้ช่วยเหลือเกื้อกูลกันในการปฏิบัติธรรมต่อไป

จากการศึกษาค้นคว้า พบว่ามีบุคคลสำคัญที่ได้ผ่านการสอบอารมณ์กับวิปัสสนาจารย์ระหว่างพระอาจารย์พระธรรมธีรราชฆานูณี (โชดก ญาณสิทธิ) กับพระมงคลเทพมุนี (หลวงพ่อดาวตัก) เมื่อตอนที่ได้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ได้รับการยืนยันได้ว่าหลักการปฏิบัติแบบนี้ มีความถูกต้องตามในมหาสติปัฏฐานสูตร นอกจากนี้ในกรณีของพระธรรมธีรราชฆานูณี เป็นพระอาจารย์ถวายวิปัสสนากัมมัฏฐาน สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณสมเด็จพระกรรมฐานเป็นเวลาประมาณ ๑ เดือน ได้สอบอารมณ์ถวาย สภาธรรมประภาศน์แล้ว จนกระทั่งได้ฟังเทศน์ลำดับญาณพร้อมกันกับ หลวงพ่อดาวตัก วัดปากน้ำ ภายในพระอุโบสถวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

บทที่ ๕

บทสรุปผลการวิจัย วิจาร์ณ และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง รูปแบบและเทคนิคการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์ไทย ผู้วิจัยได้ตั้งวัตถุประสงค์ คือรูปแบบและเทคนิคการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ไทย ซึ่ง การศึกษาครั้งนี้โดยทำการศึกษา รูปแบบการสอบอารมณ์ และเทคนิคการสอบอารมณ์ พระวิปัสสนาจารย์ไทย ได้บทสรุปที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย ดังต่อไปนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า เหตุที่มาของการสอบอารมณ์ที่ปรากฏในพระพุทธรูปศาสนา มีปรากฏ ในอนัตตลักขณสูตร ถือได้ว่าเป็นการสอบอารมณ์เป็นครั้งแรก ในพระสูตรนี้แสดงให้เห็นถึงความ เป็นอนัตตาของสรรพสิ่งว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปร ไปเป็นธรรมดา พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาเห็นแล้วว่า พระปัจเจกศีย์ทั้ง ๕ รูป อินทรีย์มีความแก่ ก่อต้อแล้ว มีความพร้อมที่บรรลุเป็นอรหันต์

ความหมายของการสอบอารมณ์ จากในความหมายของการสอบอารมณ์ เป็นการบอก เล่าประสบการณ์ของการปฏิบัติ อันเกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นำมาเล่าให้พระวิปัสสนาจารย์ทราบถึงผลการปฏิบัติ เพื่อตรวจสอบสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติในแต่ละ วันให้ เพื่อรู้ปัญหาและแนะนำวิธีแก้ไขได้ ขอคำชี้แนะเพื่อทำให้การปฏิบัติมีความก้าวหน้าต่อไป

ที่มาของการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์ไทย ในรูปแบบการสอบอารมณ์โดย พระวิปัสสนาจารย์ไทย มีศูนย์กลางอยู่ที่ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ทำพระจันทร์ โดยเริ่มต้นมี พระธรรมธีรราชมหามุนี ถือว่าเป็นพระวิปัสสนาจารย์องค์แรกของไทย และเป็นผู้ที่คิดขึ้นคำว่า หนอ เป็นภาษาไทย ที่เข้าใจกันเอง คือการดูเห็นสภาวะที่ยุติ จากอาการพอง อาการยุบ ถือได้ว่าการ สอบอารมณ์ของสายพองยุบ ถือว่าเป็นต้นแบบของการสอบอารมณ์ในสายพองหนอ ยุบหนอ

รูปแบบการสอบอารมณ์ในสายพอง-ยุบ ในการสอบอารมณ์เป็นไปตามกรอบใน สติปัฏฐาน ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม ในการเจริญสติ พระวิปัสสนาจารย์ทำหน้าที่เพียรสอบถามถึง อารมณ์ที่เกิดขึ้นของอารมณ์เหล่านั้น ในปัฏฐานใดปัฏฐานหนึ่งด้วยกำลังของมหาสติ จะรู้ในรูปก็ เข้าใจในรูป จะรู้นามก็เข้าใจในรูป ประเด็นสำคัญในการสอบอารมณ์ มีหลักการ สังเกตอาการที่อง พองยุบ จิตที่คอยระมัดวัง ทำให้เกิดศีล จิตที่แนบแน่นอยู่กับ การพอง การยุบ ทำให้เกิดสมาธิ จิต ที่เข้าไปรู้ว่า พองหรือยุบ ทำให้เกิดเป็นปัญญา

เนื้อหาในการสอบอารมณ์ ประเด็นสำคัญของรูปแบบการสอบอารมณ์ พระวิปัสสนาจารย์จะสอบถามถึงการกำหนด คือ การกำหนดรูปนามเป็นอารมณ์ อารมณ์หลัก

อารมณ์รื่อง การกำหนดในต้นจิต เนื้อหาจะอยู่ในสติปัฏฐานทั้ง ๔ แห่ง และในอริยาบถต่างๆ ตั้งแต่ตื่นนอน จนกระทั่งเข้านอน การปฏิบัติโดยนำมาส่งอารมณ์ ในเนื้อหาในการสอบอารมณ์ผลของการเดินจงกรม กับผลของการนั่งสมาธิ มีสภาวะธรรมใดเกิดขึ้นช่วงไหน นอกจากนี้เนื้อสอบถามถึงปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

เทคนิคการสอบอารมณ์ในพระพุทธศาสนา เหตุที่มาของเทคนิคการสอบอารมณ์ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา เป็นพุทธอุบายแก้ง่วง ปรากฏใน จปลายมานสูตร สัตตกนิบาต พุทธวิธี และเทคนิคในการสอบอารมณ์ของพระพุทธเจ้า ในครั้งนั้นท่านพระมหาโมคคัลลานะ กำลังบำเพ็ญเพียรเกิดความง่วงครอบงำ พระพุทธเจ้าเสด็จจึงไปแสดงพุทธอุบายแก้ง่วงให้พระมหาโมคคัลลานะ พระพุทธเจ้าทรงแนะนำวิธีแก้ง่วง ๗ ประการ นอกจากนี้พระพุทธเจ้าทรงสอนธรรมอื่นๆ พระมหาโมคคัลลานะได้ฟังแล้วนำกลับไปปฏิบัติ ในเวลาไม่นานนักก็บรรลุเป็นพระอรหันต์

เทคนิคการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์ไทย ในการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ โดยแท้ที่จริงมีจุดมุ่งหมายของการสอบอารมณ์ เพื่อให้มีความรู้มีความเข้าใจ สามารถชี้แจงแนะนำให้ได้ถูกต้อง ต้องอาศัยผู้ที่มีความรู้อย่างแท้จริง โดยมีพระวิปัสสนาจารย์เป็นที่ปรึกษาช่วยปรับและแก้ไขการปฏิบัติให้ถูกต้อง เพื่อสำรวจความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม เป็นการปรับอินทรีย์ต่างๆ ให้มีความสมบูรณ์ ในการปรับอินทรีย์ ๕ มีความสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อให้เกิดความสมดุลการปรับอินทรีย์ ๕ ให้เสมอกัน ในการปฏิบัติที่ถูกต้องก็จะทำให้ผลของการสอบอารมณ์นั้นมีความถูกต้อง ถือว่าเป็นการปรับแก้ไขในการสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน

ความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะญาณกับการสอบอารมณ์ มีอย่างไร พระวิปัสสนาจารย์ให้ความเห็นว่า เป็นการวัดผลจากการปฏิบัติ ในสติปัฏฐาน ๔ โดยเริ่มต้นทุกๆ ไปจะสอบถามถึงรูปกับนามที่ปรากฏในสภาวะธรรมต่างๆ แต่ที่นี้ไม่เน้นการบอกลำดับของญาณ ๑๖ ในเรื่องของสภาวะญาณเป็นเรื่องของนักปฏิบัติ โดยหลักการ ไม่ควรบอก ถึงแม้ว่าเขาจะมีสภาวะญาณสูง พระวิปัสสนาจะทราบเอง เมื่อได้มาส่งอารมณ์ พระวิปัสสนาจารย์ทราบที่อยู่แล้ว ผู้ปฏิบัติเป็นผู้ที่คอยเช็คตรวจสอบด้วยตนเอง

กระบวนการในการปรับแต่งอินทรีย์เป็นอย่างไร ในความสำคัญของอินทรีย์ทั้ง ๕ เป็นเครื่องวัดความก้าวหน้า คือ มีศรัทธา คือ ความดำรงจิตที่มั่นใจแน่วแน่ในสภาวะธรรม ทำให้เอาชนะวิจิกิจฉานิวรณ์ วิริยะ การรักษาภาวะต่อเนื่องดำรงความจดจ่อ ไม่หวั่นไหวไปตามกับธรรมใดๆ ที่เกิดในจิต สติ เมื่อจิตเข้าไปแนบชิดและเฝ้าตามดูจิตในจิต ธรรมในธรรม เฝ้าตามระลึกรู้นามรูปที่เกิดขึ้นและดับไปเป็นปัจจุบันภาวะ สมาธิ ดำรงจิตตั้งมั่นในองค์ภาวนาระลึกรู้เฝ้าตามดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ที่ดำเนินไปจากลมหายใจไปสู่ลมละเอียด ปัญญา ปัญญาที่เต็มรอบแต่ละหนจะอาศัยอินทรีย์เหล่านี้ที่สมดุลเป็นบาทฐานเกื้อกูลกัน ในการสอบอารมณ์ แต่ละขั้นตอนมีความละเอียด เป็นความชำนาญของพระวิปัสสนาจารย์ เพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในอินทรีย์ของแต่ละคนไม่เท่ากัน การปรับให้เสมอกับตัวเอง ในอินทรีย์ทั้ง ๕ ลักษณะแต่ละบุคคลมีความแก่กล้าไม่เท่ากัน ต้องอาศัยคอยดูแลกันไป หากเกิดอะไรขึ้นก็จะช่วยแก้ไขได้ทัน เป็นพระวิปัสสนาจารย์ต้องคอยแก้ไขให้ผู้ปฏิบัติได้จริงๆ

บทบาทพระวิปัสสนาจารย์กับการสอบอารมณ์ ถือได้ว่าพระวิปัสสนาจารย์ มีบทบาทที่ ความสำคัญ เป็นกัลยาณมิตรที่คอยให้กำลังใจ ให้ความช่วยเหลือ คอยชี้ประโยชน์แก่ศิษย์ มีความปรารถนาดี และช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และกัน สามารถที่จะนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ เพื่อให้ พระวิปัสสนาจารย์ได้ตรวจสอบซักถาม สำหรับพระวิปัสสนาจารย์ควรเป็นผู้ที่ควรมีตั้งแต่ ๒๐ พรรษาขึ้นไป มีความรู้ทั้งปริยัติและปฏิบัติและยังสามารถสอบอารมณ์แก่ผู้ปฏิบัติได้ อีกประการ หนึ่งพระวิปัสสนาก็สามารถแก้ไขข้อผิดพลาดให้ช่วยเหลือเกื้อกูลกันในการปฏิบัติธรรมต่อไป

จากการศึกษาค้นคว้า พบว่ามีบุคคลสำคัญที่ได้ผ่านการสอบอารมณ์กับวิปัสสนาจารย์ ระหว่างพระอาจารย์พระธรรมธีรราชฆานูนิ (โชดก ญาณสิทธิ) กับพระมงคลเทพมุนี (หลวงพ่อด วัดปากน้ำ) เมื่อตอบที่ได้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ได้รับการยืนยันได้ว่า หลักการปฏิบัติแบบนี้ มีความถูกต้องตามในมหาสติปัฏฐานสูตร นอกจากนี้ในกรณีของพระธรรม ธีรราชฆานูนิ เป็นพระอาจารย์ถวายวิปัสสนากัมมัฏฐาน สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณสมเด็จพระกรรมฐานเป็นเวลาประมาณ ๑ เดือน ได้สอบอารมณ์ถวาย สภาธรรมปรากฏชัดดีแล้ว จนกระทั่งได้ฟังเทศน์ลำดับญาณพร้อมกันกับ หลวงพ่อด วัดปากน้ำ ภายในพระอุโบสถ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

๕.๒ อภิปรายผล

เหตุที่มาของการสอบอารมณ์ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา มีปรากฏในอนัตตลักขณสูตร^๑ ถือได้ว่าเป็นการสอบอารมณ์เป็นครั้งแรก ในพระสูตรนี้แสดงให้เห็นถึงความเป็นอนัตตาของสรรพสิ่งว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรไปเป็นธรรมดา พระพุทธเจ้า ทรงพิจารณาเห็นแล้วว่า พระปัจเจกศีลทั้ง ๕ รูป อินทรีย์มีความแก่กล้าดีแล้ว มีความพร้อมที่บรรลุ เป็นอรหัตต์ มีความสอดคล้องกับพระภิกษุภิกษุภิกษุภิกษุภิกษุ วิ.^๒ ท่านได้ให้สัมภาษณ์ว่า ที่มาของการสอบ อารมณ์ที่มีปรากฏใน อนัตตลักขณสูตร ถือได้ว่าเป็นการสอบอารมณ์กัมมัฏฐานเป็น ครั้งแรกใน พระพุทธศาสนาที่ว่าได้ พิจารณาเห็นว่า ปัจเจกศีลทั้ง ๕ รูป อินทรีย์มีความแก่กล้าดีแล้ว จึงได้ทรง แสดง “อนัตตลักขณสูตร ท่านโกทัตถุญะได้ดวงตาเห็นธรรม ในระหว่างพรรษาพระพุทธเจ้า และยังมี ความสอดคล้องกับพระสมภาร สมภารโร^๓ ท่านได้ให้สัมภาษณ์ว่า ในอนัตตลักขณสูตร นับได้ว่า เป็น การสอบอารมณ์กัมมัฏฐานเป็นครั้งแรกในพระพุทธศาสนา ในพระสูตรนี้ชี้ให้เห็นถึงความเป็นอนัตตา ของสรรพสิ่ง ให้เล็งเห็นว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรไป เป็นธรรมดา การสอบถามเรื่องเกี่ยวกับรูปนามเที่ยงหรือไม่เที่ยง ด้วยพระสัพพัญญุตญาณ คือ พระพุทธ ญาณที่รู้สิ่งทั้งปวงล่วงหน้า พระพุทธเจ้าทรงแนะนำไปปฏิบัติเพื่อให้ได้รู้และเข้าใจ ซึ่งเป็นลำดับ ขั้นตอนของการสอบอารมณ์ จนทำให้ถึงทุกข์ดับได้ในที่สุด

^๑ ส.ข.(ไทย) ๑๗/๕๙/๙๔.

^๒ พระภิกษุภิกษุภิกษุภิกษุภิกษุ วิ., ประธานพระวิปัสสนาจารย์ วัดภักทันทะอาสาฬหาราม อำเภอหนองปรือ จังหวัดชลบุรี วันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๗ เวลา ๑๖.๓๐ น. วัดภักทันทะอาสาฬหาราม จังหวัดชลบุรี

^๓ พระสมภาร สมภารโร, พระวิปัสสนาจารย์ ประจำสำนักงานกลาง กองวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุ ยุวราชรังสฤษฎิ์ คณะ ๕, วันที่ ๓๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๗.

ความหมายของการสอบอารมณ์ จากในความหมายของการสอบอารมณ์ เป็นการบอกเล่า ประสบการณ์ของการปฏิบัติ อันเกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นำมาเล่า ให้พระวิปัสสนาจารย์ทราบถึงผลการปฏิบัติ เพื่อตรวจสอบสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติในแต่ละวันให้ เพื่อ รู้ปัญหาและแนะนำวิธีแก้ไขได้ ขอคำชี้แนะ เพื่อให้การปฏิบัติมีความก้าวหน้าต่อไป พระครูวินัยธรวีรภัทร์ ปริมุตโต^๔ ท่านได้ให้สัมภาษณ์ว่า การสอบอารมณ์ เป็นการรายงานผล ของ สภาวะธรรมต่างๆ ที่จากการปฏิบัติในแต่ละวัน มีข้อแนะนำในการปฏิบัติให้ถูกต้อง หากมีอุปสรรคใน ระหว่างการปฏิบัติ ให้ปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม มีความสอดคล้องกับพระอาจารย์ทองมัน สุทธ จิตโต^๕ ท่านได้ให้สัมภาษณ์ การสอบอารมณ์ เป็นการบอกเล่าประสบการณ์ของการปฏิบัติในแต่ละวัน ให้พระวิปัสสนาจารย์ทราบ ปัญหาและแนะนำวิธีแก้ไขได้ ให้คำชี้แนะให้การวินิจฉัย ทั้งเพื่อให้ผู้ปฏิบัติ เกิดมีความก้าวหน้า มีความสอดคล้องกับพระอาจารย์สว่าง ติกขวิโร^๖ ท่านได้กล่าวให้สัมภาษณ์ว่า การส่งอารมณ์ การนำเอาประสบการณ์อันเกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มาเล่าให้พระวิปัสสนาจารย์ เพื่อให้คำแนะนำที่ดีและวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมตรงตาม สภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติ ให้คำแนะนำวินิจฉัยประเมินผลเพื่อเพิ่มหรือลดลำดับขั้นของการปฏิบัติให้ถูกต้อง และตรงกับสภาวะธรรมที่แท้จริงของผู้ปฏิบัติ

ที่มาของการสอบอารมณ์ พระวิปัสสนาจารย์ไทย ในรูปแบบการสอบอารมณ์ พระวิปัสสนาจารย์ไทย มีศูนย์กลางอยู่ที่ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ทำพระจันทร์ โดยเริ่มต้นมี พระธรรมธีรราชมหามุนี ถือว่าเป็นพระวิปัสสนาจารย์องค์แรกของไทย และเป็นผู้ที่คิดขึ้นคำว่า หนอ เป็นภาษาไทย ที่เข้าใจกันเอง คือการดูเห็นสภาวะที่ยุติ จากอาการpong อาการยุบ ถือได้ว่าการ สอบอารมณ์ของสายpongยุบ ถือว่าเป็นต้นแบบของการสอบอารมณ์ในสายpongหนอ ยุบหนอ มี ความสอดคล้องกับพระครูภาวนาวราลังการ วิ.^๗ ท่านได้ให้สัมภาษณ์ว่า การสอบอารมณ์สายpongยุบนี้ เกิดขึ้นที่วัดมหาธาตุ โดยท่านเจ้าคุณโชดก ญาณสิทธิ เป็นผู้ที่ดำริขึ้นมา ในตอนนั้น ใช้การกำหนด แบบดูทอง เป็นแบบดูฟู ดูแพบ ตอนหลังเลยเรียกว่าเป็นการ ดูpong ดูยุบ มันง่ายเข้าใจกันดี ท่านเจ้า คุณโชดกท่านเห็นว่า น่าจะเป็นคำว่า “หนอ” เป็นภาษาไทยที่เข้าใจกัน คือ การดูเห็นสภาวะที่ยุติ จาก อาการpong อาการยุบ เป็นการสังเกตวโยโผฐฐัพพะรูป ยืนยันว่าเป็นคำสอนของพระพุทธองค์ที่ตรัส ไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร ถือได้ว่าเป็นสายกัมมัฏฐานสายแรกที่มีการสอบอารมณ์เลยก็ได้ มีบทบาท ต่อแนวการปฏิบัติในสายนี้ ในการสอนกัมมัฏฐานสายนี้เป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลายนับตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๙๖ โดยเริ่มต้นมีพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ปธ. ๙) เป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่าย วิปัสสนาธุระ ซึ่งถือว่าเป็นพระวิปัสสนาจารย์องค์แรกของไทย และมีบทบาทต่อแนวการปฏิบัติในสายนี้

^๔ พระครูวินัยธรวีรภัทร์ ปริมุตโต, พระวิปัสสนาจารย์ ประจำวัดยานนาวา กรุงเทพมหานคร, วันที่ ๒๘ มกราคม ๒๕๕๗.

^๕ พระอาจารย์ทองมัน สุทธจิตโต, พระวิปัสสนาจารย์ ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรมตาฉิ่ง เลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี จ.เชียงใหม่, วันที่ ๒๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๗.

^๖ พระอาจารย์สว่าง ติกขวิโร, พระวิปัสสนาจารย์ ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรมตาฉิ่ง เลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี จ.เชียงใหม่, วันที่ ๒๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๗.

^๗ พระครูภาวนาวราลังการ วิ., ประธานพระวิปัสสนาจารย์ วัดภักทันทะอาสาภาราม อำเภอนอง ปรีอ จังหวัดชลบุรี วันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๗ เวลา ๑๖.๓๐ น. วัดภักทันทะอาสาภาราม จังหวัดชลบุรี

แนวการปฏิบัติของกัมมัฏฐานแบบพอง ยุบ การจัดตั้งสำนักในช่วงแรกนั้น สำนักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีพระอุโบสถเป็นสถานที่ปฏิบัติกัมมัฏฐาน ซึ่งได้รับความสนใจ และมีพระภิกษุสงฆ์ตลอดจนคฤหัสถ์ได้เข้ามาปฏิบัติกันเป็นจำนวนมาก และยังมีความสอดคล้องกับสัมภาษณ์พระภิกษุวิริยะคุณ วิ.^๘ ท่านได้กล่าวว่า ในเวลานั้น พระพิมลธรรม (อาจ อาสภมมหาเถร) ได้ส่งพระธรรมธีรราชมหายุณี ไปศึกษาวิปัสสนากรรมฐานสายของมหาสีสะยาตอ ที่สำนักศาสนียสภา ประเทศพม่า และได้นำกลับมาโดยเปิดสอนครั้งแรกที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ราชวรมหาวิหาร ในปี พ.ศ. ๒๔๙๖ และได้เผยแพร่การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบยุบหนอ-พองหนอ จนแพร่หลายถึงปัจจุบัน

รูปแบบการสอบอารมณ์ในสายพอง-ยุบ ในการสอบอารมณ์เป็นไปตามกรอบในสติปัฏฐาน ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม นอกจากนี้ยังมีความสอดคล้องกับพระสมภาร สมภารโร^๙ ได้อธิบายว่า ในการเจริญสติพระวิปัสสนาจารย์ทำหน้าที่เพียรสอบถามถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นของอารมณ์เหล่านั้น ในปัฏฐานใดปัฏฐานหนึ่งด้วยกำลังของมหาสติ จะรู้ในรูปก็เข้าใจในรูป จะรู้นามก็เข้าใจในรูป ประเด็นสำคัญในการสอบอารมณ์ มีหลักการ สังเกตอาการท้องพองยุบ ท้องยุบ นอกจากนี้ยังมีความสอดคล้องในทิศทางเดียวกับพระครูวิมลธรรมรังสี^{๑๐} และพระอาจารย์ทองมัน สุธจิตโต^{๑๑}

เนื้อหาในการสอบอารมณ์ และประเด็นสำคัญของรูปแบบการสอบอารมณ์ พระวิปัสสนาจารย์จะสอบถามถึงการกำหนดรูปนามเป็นอารมณ์ อารมณ์หลัก อารมณ์รอง การกำหนดในต้นจิต เนื้อหาจะอยู่ในสติปัฏฐานทั้ง ๔ แห่ง และในอริยาบถต่างๆ ตั้งแต่ตื่นนอน จนกระทั่งเข้านอน การปฏิบัติโดยนำมาส่งอารมณ์ ในเนื้อหาในการสอบอารมณ์ผลของการเดินจงกรม กับผลของการนั่งสมาธิ มีสภาวะธรรมใดเกิดขึ้นช่วงไหน นอกจากนี้เนื้อหาสอบถามถึงปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น มีความสอดคล้องกับพระภิกษุวิริยาคุณ วิ.^{๑๒} ท่านได้อธิบายไว้ว่า เนื้อหาจะอยู่ในกรอบทั้ง ๔ แห่งเป็นการตรวจสอบความถูกต้องใน กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นฐานให้เราได้ในกาหนด เป็นฐานให้สติ สมาธิ ปัญญา ถือว่าเป็นการสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน มีความสอดคล้องกับพระครูวินัยธรวิริภัทร์ ปริมุตโต^{๑๓} ท่านได้ให้สัมภาษณ์ว่า การกำหนดเพื่อให้เกิดสติ เกิดปัญญาที่เห็นหลักไตรลักษณ์ เมื่อมีสภาวะใดเกิดขึ้น นำไปรายงานผลของการเดินจงกรม การนั่งสมาธิ มีสภาวะใดอะไรเกิดขึ้น นำส่งอารมณ์แก่

^๘ พระภิกษุวิริยะคุณ วิ., พระวิปัสสนาจารย์ ประจำสำนักงานกลาง กองวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ คณะ ๕, วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๗.

^๙ พระสมภาร สมภารโร, พระวิปัสสนาจารย์ ประจำสำนักงานกลาง กองวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ คณะ ๕, วันที่ ๓๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๗.

^{๑๐} พระครูวิมลธรรมรังสี, พระวิปัสสนาจารย์ ประจำสำนักงานกลาง กองวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ คณะ ๕, วันที่ ๓๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๗.

^{๑๑} พระอาจารย์ทองมัน สุธจิตโต, พระวิปัสสนาจารย์ ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรมตาดัง เล่ม ๖ เฉลิมราช ๖๐ ปี จ.เชียงใหม่, วันที่ ๒๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๗.

^{๑๒} พระภิกษุวิริยาคุณ วิ., พระวิปัสสนาจารย์ ประจำสำนักงานกลาง กองวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ คณะ ๕, วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๗.

^{๑๓} พระครูวินัยธรวิริภัทร์ ปริมุตโต, พระวิปัสสนาจารย์ ประจำวัดยานนาวา กรุงเทพมหานคร, วันที่ ๒๘ มกราคม ๒๕๕๗.

พระวิปัสสนาจารย์ มีความสอดคล้องกับพระสมภาร สมภารโร^{๑๔} ท่านได้ให้สัมภาษณ์ว่า เรียกว่า การสอบอารมณ์ หลักการสังเกตอาการท้องพองยุบ จิตที่คอยระมัดระวัง ทำให้เกิดศีล จิตที่แนบแน่นอยู่กับการพอง การยุบ ทำให้เกิดสมาธิ จิตที่เข้าไปรู้ว่า พองหรือยุบ ทำให้เกิดเป็นปัญญา อยู่ในกรอบของสติ ปัญฐาน ๔ เป้าหมายเพื่อวัดถึงความก้าวหน้า เพื่อให้ปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง เข้าใจในสภาวะธรรมนั้นตามความเป็นจริง เห็นในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีสติจดจ่ออย่างต่อเนื่องตามรู้เท่าทันอาการต่างๆ และสอบถามถึงการมีองค์ธรรมที่สนับสนุนในการปฏิบัติคือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา

เทคนิคการสอบอารมณ์ในพระพุทธศาสนา เหตุที่มาของเทคนิคการสอบอารมณ์ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา เป็นพุทธอุบายแก้ง่วง ปรากฏใน จปลายมานสูตร^{๑๕} สัตตกนิบาต พุทธอุบายวิธีเป็นเทคนิคในการสอบอารมณ์ของพระพุทธเจ้า ในครั้งนั้นท่านพระมหาโมคคัลลานะ กำลังบำเพ็ญเพียรเกิดความง่วงครอบงำ พระพุทธเจ้าเสด็จจึงไปแสดงพุทธอุบายแก้ง่วงให้กับพระมหาโมคคัลลานะ พระพุทธเจ้าทรงแนะนำวิธีแก้ง่วง ๗ ประการ นอกจากนี้พระพุทธเจ้าทรงสอนธรรมอื่นๆ พระมหาโมคคัลลานะได้ฟังแล้วนำกลับไปปฏิบัติ ในเวลาไม่นานนักก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ มีความสอดคล้องกับพระครูปลัดประจาก^{๑๖}ท่านให้สัมภาษณ์ว่า พระพุทธเจ้าเป็นผู้มีความสามารถในการหยั่งรู้ความยิ่งหย่อนแห่งอินทรีย์ของสาวกทั้งหลาย ทำให้พระองค์ตรวจอุปนิสัยของผู้ถูกสอนก่อน แล้วจึงแสดงธรรมที่เหมาะสมแก่อุปนิสัย ทำให้เป็นพระสาวกที่ได้เป็นผู้มีอินทรีย์ที่แก่กล้าสำเร็จเป็นพระอรหันต์ในที่สุด มีความสอดคล้องกับพระสมภาร สมภารโร^{๑๗} ท่านได้ให้สัมภาษณ์ว่า น่าจะเป็นในโมคคัลลานสูตร พุทธอุบายแก้ง่วง ๗ ประการ พระพุทธเจ้าทรงให้แนะนำเทคนิค โดยเริ่มต้นจากอาการแก้ง่วง โดยการเลือกใช้ข้อใดข้อหนึ่ง หากยังไม่หายง่วงก็ให้ใช้ในข้ออื่นต่อไป และทรงให้ปฏิบัติอีก ๓ ข้อที่สำคัญ การไม่ถือตัว พุดแต่คำที่สร้างสรรค์ จากนั้นทรงแนะนำให้พิจารณาภายในเป็นส่วนๆ เป็นเพียงธาตุ ๔ ในที่สุดพระโมคคัลลานะ ได้บรรลุอรหัตผลในวันนั้นเอง เป็นพุทธอุบายแก้ง่วง มีปรากฏใน จปลายมานสูตร

เทคนิคการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์ไทย ในการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ โดยแท้ที่จริงมีจุดมุ่งหมายของการสอบอารมณ์ เพื่อให้คำแนะนำให้ได้ถูกต้อง ต้องอาศัยผู้ที่มีความรู้อย่างแท้จริง เพื่อสำรวจความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม พระวิปัสสนาจารย์เป็นที่ปรึกษาช่วยแก้ไขการปฏิบัติให้ถูกต้อง และการปรับอินทรีย์ต่างๆ ให้เสมอกัน และมีความสมบูรณ์ ในการปรับอินทรีย์ ๕ มีความสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งมีความสอดคล้องกับพระครูวิมลธรรมรังสี^{๑๘} ท่านได้อธิบายไว้ว่า ในการสอบอารมณ์เป็นการส่งเสริมให้เกิดความรู้ความเข้าใจเห็นความจริง ในการสอบอารมณ์นั้นเป็น

^{๑๔} พระสมภาร สมภารโร, พระวิปัสสนาจารย์ ประจำสำนักงานกลาง กองวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ คณะ ๕, วันที่ ๓๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๗.

^{๑๕} อัง.สตุตตก.(ไทย) ๒๓/๖๑/๑๐๙.

^{๑๖} พระครูปลัดประจาก สิริวัฒนโณ, ประธานพระวิปัสสนาจารย์ ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เล่ม ๖๐ ปี จ.เชียงใหม่, วันที่ ๒๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๗.

^{๑๗} พระสมภาร สมภารโร, พระวิปัสสนาจารย์ ประจำสำนักงานกลาง กองวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ คณะ ๕, วันที่ ๓๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๗.

^{๑๘} พระครูวิมลธรรมรังสี, พระวิปัสสนาจารย์ ประจำสำนักงานกลาง กองวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ คณะ ๕, วันที่ ๓๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๗.

ส่วนหนึ่งของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีความสอดคล้องกับพระอาจารย์สว่าง ดิग्ขวีโร^{๑๙} ท่านได้กล่าวให้สัมภาษณ์ว่า พระอาจารย์จะให้ความสำคัญในเรื่องของการเพิ่มพูนอินทรีย์ การรักษาอินทรีย์ การประคองอินทรีย์ให้มีไว้ และจะเน้นประคองอินทรีย์ไว้แน่ เพราะหากเราไปเร่งเพิ่มมากขึ้นไปก็จะกลายเป็นตัณหาขึ้นมาได้ หากเราไปเพิ่มมากเกินไปก็กลายเป็นความอยาก และเราก็ไม่ต้องไปลดอินทรีย์ใดๆ แต่ประคองอินทรีย์ให้มีไว้ ในความสำคัญขออินทรีย์ ๕ อินทรีย์ เป็นเครื่องวัดความก้าวหน้า คือ มีศรัทธา คือ ความดำรงจิตที่มั่นใจแน่วแน่ในสภาวะธรรมทำให้เอาชนะวิกิจจฉานิวัตน์ ความมีวิริยะ การรักษาภาวะต่อเนื่องดำรงความจดจ่อ ไม่วันทวิไปตามกัณฑ์ธรรมใดๆ ที่เกิดในจิต เมื่อจิตเข้าไปแนบชิดและเฝ้าตามดูจิตในจิต ธรรมในธรรม เฝ้าตามระลึกรูปร่างรูปที่เกิดขึ้นและดับไปเป็นปัจจุบันภาวะ สมาน คือ ภาวะที่ดำรงจิตตั้งมั่นในองค์ภาวนาระลึกรู้เฝ้าตามดูอาการท้องพองท้องยุบ จากลมหายใจไปสู่ลมละเอียด เกิดปัญญาที่เต็มรอบแต่ละหนจะอาศัยอินทรีย์เหล่าอื่นที่สมดุลเป็นบาทฐานเกื้อกูลกัน มีความสอดคล้องกับพระครูวิมลธรรมรังสี^{๒๐} ท่านให้สัมภาษณ์ว่า การปรับอินทรีย์ ให้เสมอกันเป็นคู่ๆ เมื่ออินทรีย์ ๒ คู่นี้เสมอกันดี การปฏิบัติธรรมก็เดินหน้าได้ผลดี การใช้เทคนิคในการสอบอารมณ์ แต่ละขั้นตอนมีความละเอียด เป็นความชำนาญของพระวิปัสสนาจารย์เป็นผู้ที่คอยให้คำแนะนำแต่ละขั้นตอน มีความสอดคล้องกับพระอาจารย์ทองม่น สุทฺถจิตโต^{๒๑} ท่านได้ให้สัมภาษณ์ เทคนิคการสอบอารมณ์ การปลุกอินทรีย์ เป็นการปรับสมดุลแห่งอินทรีย์ ๕ หากอินทรีย์ที่มีความแรงกล้าเกินไป หรือยังอินทรีย์ยังอ่อนเกินไป การปลุกศรัทธาด้วยการใช้ปัญญาพิจารณาสภาวะแห่งธรรม ทำให้เกิดญาณขั้นสูงสุด การเพิ่มพูนอินทรีย์ให้มีความสมบูรณ์ สติเป็นหลักธรรมที่สำคัญอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนาถือเป็นยอดแห่งธรรม เมื่อมีการฝึกฝนอบรมอินทรีย์ทั้ง ๕ ให้สมดุลสม่ำเสมอจะทำให้ปฏิบัติธรรมก้าวหน้าถึงจุดหมายปลายทางได้ ในการปฏิบัติที่ถูกต้องก็จะทำให้ผลของการสอบอารมณ์นั้นมีความถูกต้อง ถือว่าเป็นการปรับแก้ไขในการสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน

ความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะญาณกับการสอบอารมณ์ พระวิปัสสนาจารย์ให้ความเห็นว่าเป็นการวัดผลจากการปฏิบัติ ในสติปัญญา ๔ โดยเริ่มต้นทุกๆ ไปจะสอบถามถึงรูปกับนามที่ปรากฏในสภาวะธรรมต่างๆ แต่ที่นี้ไม่เน้นการบอกลำดับของญาณ ๑๖ ในเรื่องของสภาวะญาณเป็นเรื่องของนักปฏิบัติ โดยหลักการ ไม่ควรบอก ถึงแม้ว่าเขาจะมีสภาวะญาณสูง พระวิปัสสนาจะทราบเอง เมื่อได้มาส่งอารมณ์ พระวิปัสสนาจารย์ทราบดีอยู่แล้ว ผู้ปฏิบัติเป็นผู้ที่คอยเช็คตรวจสอบด้วยตนเอง มีความสอดคล้องกับพระครูภาวนาวราลังการ วิ.^{๒๒} ท่านได้ให้สัมภาษณ์คิดเห็นในเรื่องนี้ว่า ในระหว่างการสภาวะญาณกับการสอบอารมณ์จะเกิดปัญญาตั้งแต่ญาณที่ ๑ ไปจนถึงวิปัสสนาญาณที่ ๑๖ พระวิปัสสนาจารย์จำเป็นต้องทราบอารมณ์ต่างๆ ตามลำดับของญาณ อย่างแม่นยำ สามารถรู้ว่าผู้

^{๑๙} พระอาจารย์สว่าง ดิग्ขวีโร, พระวิปัสสนาจารย์ ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรมตานัง เลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี จ.เชียงใหม่, วันที่ ๒๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๗.

^{๒๐} พระครูวิมลธรรมรังสี, พระวิปัสสนาจารย์ ประจำสำนักงานกลาง กองวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ คณะ ๕, วันที่ ๓๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๗.

^{๒๑} พระอาจารย์ทองม่น สุทฺถจิตโต, พระวิปัสสนาจารย์ ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรมตานัง เลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี จ.เชียงใหม่, วันที่ ๒๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๗.

^{๒๒} พระครูภาวนาวราลังการ วิ., (สมศักดิ์ โสรโท) เจ้าสำนักวิปัสสนา วัดภักทันตาสถาราม จังหวัดชลบุรี, วันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๗.

ปฏิบัติอยู่นั้นอยู่ในลำดับญาณใด ถือเป็นคนสมบัติของผู้ที่เป็นอาจารย์โดยเฉพาะ นอกจากนี้ พระวิปัสสนาจารย์ มีการปรับสมดุลของอินทรีย์ ให้เหมาะสม ถึงแม้จะมีสภาวะญาณดี แต่ก็ไม่ควรบอกให้โยคีหรือผู้ปฏิบัติรู้ คือ เป็นการไม่เหมาะสม อาจอันตรายได้เหมือนกัน ซึ่งมีความสอดคล้องกับ พระครูปลัดประจักษ์^{๒๓} ท่านให้สัมภาษณ์ว่า เป็นเรื่องของนักปฏิบัติ ไม่ควรบอก ถึงแม้ว่าเขาจะมี สภาวะญาณสูง พระวิปัสสนาจะทราบเอง ไม่ควรไปบอกเขา หากส่งอารมณ์มาก็ทราบแล้ว จะมี ข้อเสียมากกว่า

กระบวนการในการปรับแต่งอินทรีย์เป็นอย่างไร ในความสำคัญของอินทรีย์ทั้ง ๕ เป็น เครื่องวัดความก้าวหน้า คือ มีศรัทธา คือ ความดำรงจิตที่มั่นคงแน่วแน่ในสภาวะธรรม ทำให้เอาชนะ วิจิกิจฉานิวรณ์ วิริยะ การรักษาภาวะต่อเนื่องดำรงความจดจ่อ ไม่หวั่นไหวไปตามกับธรรมใดๆ ที่เกิด ในจิต สติ เมื่อจิตเข้าไปแนบชิดและเฝ้าตามดุจจิตในจิต ธรรมในธรรม เฝ้าตามระลึกฐานารูปที่เกิดขึ้น และดับไปเป็นปัจจุบันภาวะ สมภาติ ดำรงจิตตั้งมั่นในองค์ภาวนาระลึกรู้เฝ้าตามดุจลมหายใจเข้า ลม หายใจออก ที่ดำเนินไปจากลมหายใจไปสู่ลมละเอียด ปัญญาที่เต็มรอบแต่ละหนจะอาศัยอินทรีย์เหล่า อื่นที่สมดุลเป็นบาทฐานเกื้อกูลกัน มีความสอดคล้องกับพระสมภาร สมภารโร^{๒๔} ท่านได้ให้สัมภาษณ์ ว่า กระบวนการปรับอินทรีย์เป็นเรื่องที่สำคัญในการปฏิบัติธรรม เป็นการพัฒนาคุณธรรม ๕ ประการ ให้เกิดความสมดุล สม่่าเสมอไม่ล้ำหน้ากันและกันอินทรีย์ 5 คือ ศัทธินทรีย์ คือ ความศรัทธาใน โภธิปักขิยธรรม วิริยอินทรีย์ คือ ความเพียร ในสัมมปปธาน สตินทรีย์ คือ ความระลึกได้ ในสติปัญญา สภาอินทรีย์ คือ ความตั้งมั่น เกิดญาณปัญญา ปัญญินทรีย์ คือ ความเข้าใจ ในอริยสัจนั้นเอง และมีความ สอดคล้องกับพระครูภาวนาวราลังการ วิ.^{๒๕} ท่านได้ให้สัมภาษณ์คิดเห็นในเรื่องนี้ว่า เปรียบ เหมือนสารที่ที่สามารถบังคับรถได้โดยมีสติควบคุม ศรัทธา วิริยะ สมภาติ ปัญญา ได้ก็จะถึงที่หมายได้ดี

บทบาทพระวิปัสสนาจารย์กับการสอบอารมณ์ ถือได้ว่าพระวิปัสสนาจารย์ มีบทบาทที่ ความสำคัญ เป็นกัลยาณมิตรที่คอยให้กำลังใจคอยชี้ประโยชน์แก่ศิษย์ มีความปรารถนาดี และ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และนำกลับไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ เพื่อให้พระวิปัสสนาจารย์ได้ตรวจสอบ ซักถาม สำหรับพระวิปัสสนาจารย์ควรเป็นผู้ที่ควรมีตั้งแต่ ๒๐ พรรษาขึ้นไป มีความรู้ทั้งปริยัติและ ปฏิบัติและยังสามารถสอบอารมณ์แก่ผู้ปฏิบัติได้ อีกประการหนึ่งพระวิปัสสนาก็สามารถแก้ไข ข้อผิดพลาดได้ มีความสอดคล้องกับพระครูวินัยวีรภัทร์ ปริมุตโต^{๒๖} พระวิปัสสนาจารย์จะได้ช่วยเหลือ ชี้แนะ ช่วยให้ไม่หลงทางและไม่ผิดพลาดคลาดเคลื่อน โดยที่ทุกสำนักต้องมีพระวิปัสสนาจารย์ประจำ สำนักในทุกที่ อย่างน้อยครูบาอาจารย์เองเป็นหลักใหญ่ปฏิบัติอื่นๆ เป็นแรงจูงใจเมื่อปฏิบัติไปแล้วมี

^{๒๓} พระครูปลัดประจักษ์ สิริวัฒนโณ, ประธานพระวิปัสสนาจารย์ ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรม ตามัง เถลิง เฉลิมราช ๖๐ ปี จ.เชียงใหม่, วันที่ ๒๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๗.

^{๒๔} พระสมภาร สมภารโร, พระวิปัสสนาจารย์ ประจำสำนักงานกลาง กองวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุ- ยุทธราชรังสฤษฎ์ คณะ ๕, วันที่ ๓๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๗.

^{๒๕} พระครูภาวนาวราลังการ วิ., (สมศักดิ์ โสรโท) เจ้าสำนักวิปัสสนา วัดภักทันตาภิราม จังหวัด ชลบุรี, วันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๗.

^{๒๖} พระครูวินัยวีรภัทร์ ปริมุตโต, พระวิปัสสนาจารย์ ประจำวัดยานนาวา กรุงเทพมหานคร, วันที่ ๒๘ มกราคม ๒๕๕๗.

ปัญหาเกิดขึ้น มีความสอดคล้องกับพระภิกษุภิกษุคุณ วิ.^{๒๗} คุณสมบัติของพระวิปัสสนาจารย์ จริยาวัตรเหมาะสม ปฏิบัติในการปฏิบัติต้องมี จากที่ครูบาอาจารย์ได้ให้ไว้ ครรมีตั้งแต่ ๒๐ พรรษาขึ้นไป ต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ทั้งปริยัติและปฏิบัติและยังสามารถสอบอารมณ์แก่ผู้ปฏิบัติได้ พระวิปัสสนาจะสามารถแก้ไขข้อผิดพลาดได้

นอกจากการศึกษาค้นคว้า พบว่ามีบุคคลสำคัญที่ได้ผ่านการสอบอารมณ์กับวิปัสสนาจารย์ ระหว่างพระอาจารย์พระธรรมธีรราชฆานูณี (โชดก ญาณสิทธิ) กับพระมงคลเทพมุนี หรือหลวงพ่อดาวตักน้ำ เมื่อตอนที่ได้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ได้รับการยืนยันได้ว่าหลักการปฏิบัติแบบนี้ มีความถูกต้องตามในมหาสติปัฏฐานสูตร นอกจากนี้ในกรณีของพระธรรมธีรราชฆานูณี เป็นพระอาจารย์ถวายวิปัสสนากัมมัฏฐาน สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณสมเด็จพระสังฆราชเป็นเวลาประมาณ ๑ เดือน ได้สอบอารมณ์ถวาย สภาธรรมประภักดิ์แล้ว จนกระทั่งได้ฟังเทศน์ลำดับญาณพร้อมกันกับหลวงพ่อดาวตักน้ำ ภายในพระอุโบสถ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ มีความสอดคล้องกับพระสมภาร สมภารโร^{๒๘} ท่านได้ให้สัมภาษณ์ว่า บุคคลสำคัญที่ได้รับการสอบอารมณ์โดยตรงกับพระธรรมธีรราชฆานูณี หรือท่านโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙ ในตอนนั้น คือพระอุดมวิद्याณเถร ได้เป็นพระอาจารย์ถวายวิปัสสนากรรมฐาน แต่สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณสมเด็จพระสังฆราชเป็นพระกรรมฐานทุกๆ วัน เป็นเวลาประมาณ ๑ เดือน จนกระทั่งได้ฟังเทศน์ลำดับญาณพร้อมกันกับหลวงพ่อดาวตักน้ำ ภายในพระอุโบสถ พระภิกษุคุณ วิ.^{๒๙} ท่านได้กล่าวถึงเรื่องนี้ว่า ในเวลานั้น พระมงคลเทพมุนี หรือหลวงพ่อดาวตักน้ำ เมื่อตอนที่ได้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน ณ วัดมหาธาตุฯ ลในเวลานั้น สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณสมเด็จพระสังฆราชก็ได้ทรงมาปฏิบัติกัมมัฏฐาน และได้ผ่านการอารมณ์จากพระธรรมธีรราชฆานูณี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) โดยมีการบันทึกเทปบันทึกไว้ การเทศน์ลำดับญาณ การสอบอารมณ์ระหว่างพระธรรมธีรราชฆานูณีกับหลวงพ่อดาวตักน้ำ เมื่อตอนที่ได้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

๕.๓ สรุปผลการวิจัย

รูปแบบการสอบอารมณ์ เริ่มมีต้นแบบจาก วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร โดยมีพระธรรมธีรราชฆานูณี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙) ซึ่งถือว่าเป็นพระวิปัสสนาจารย์ไทยองค์แรก เป็นผู้ที่ดำริการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบสาย พองหนอ ยุบหนอ เป็นการพิจารณาเห็นสภาวะที่ยุติ จากอาการพอง อาการยุบ เป็นการสังเกตวโยโผฏฐัพพะรูป ด้วยโยนิโสมนสิการ ซึ่งมีรูปแบบการสอบอารมณ์ โดยการพิจารณาในสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม เมื่อสติเกิดขึ้น จิตที่รับรู้ในอาการพอง อาการยุบทำให้เกิดเป็นศีล จิตที่ตั้งมั่น ในอาการพอง อาการยุบ ทำ

^{๒๗} พระภิกษุคุณ วิ., พระวิปัสสนาจารย์ ประจำสำนักงานกลาง กองวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ คณะ ๕, วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๗.

^{๒๘} พระสมภาร สมภารโร, พระวิปัสสนาจารย์ ประจำสำนักงานกลาง กองวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ คณะ ๕, วันที่ ๓๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๗.

^{๒๙} พระภิกษุคุณ วิ., พระวิปัสสนาจารย์ ประจำสำนักงานกลาง กองวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ คณะ ๕, วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๗.

ให้เกิดเป็นสมาธิ จิตที่รู้สภาพธรรม เป็นปัญญา ซึ่งมีความสอดคล้องตามหลักในมหาสติปัฏฐานสูตร

ในเทคนิคการสอบอารมณ์ ที่เป็นเครื่องวัดความก้าวหน้าของการปฏิบัติ การเพิ่มพูนอินทรีย์ การรักษาอินทรีย์ โดยเพิ่มเทคนิคให้ตามความเหมาะสม การปรับอินทรีย์ ๕ เมื่อมีความศรัทธาทำให้เกิดความเพียร ความเพียรช่วยให้สติมั่นคง เมื่อสติมั่นคงแล้ว การกำหนดอารมณ์จะได้สมาธิ สมาธิที่สมบูรณ์เต็มที่จะเกิดปัญญา เทคนิคนี้คือการให้อินทรีย์สมดุลกัน คือ การปรับศรัทธาให้เสมอปัญญา วิริยะให้เสมอกับสมาธิ ส่วนสตินั้นยังมีเท่าไรก็ดี เป็นตัวกลางประสานได้ทุกธรรม ดังนั้นจะเห็นได้ว่า พระวิปัสสนาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญในการสอบอารมณ์ มีรูปแบบการสอบอารมณ์ตามหลักการปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔ และจะมีเทคนิคในการวัดความก้าวหน้าในการปฏิบัติ ด้วยการปรับแต่งอินทรีย์ให้เหมาะสม

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษารูปแบบและเทคนิคการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ไทย ซึ่งชี้ให้เห็นว่า รูปแบบและเทคนิคการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ไทย เป็นกระบวนการหนึ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง การสอบอารมณ์นั้นเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นการสนับสนุนเกื้อกูลต่อการนำไปปฏิบัติต่อไป ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะสำหรับการปฏิบัติและการวิจัยในครั้งต่อไป ดังนี้

๑) ควรศึกษารูปแบบและเทคนิคการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ไทย ในสายการปฏิบัติอื่น ๆ เช่น ศีลหารูปแบบและเทคนิคการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ ในสายการปฏิบัติอานาปานสติ, สายพุทธ ไร่,

๒) ควรศึกษาบทบาทการทำหน้าที่การสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ไทย ในปัจจุบัน (เจาะประเด็นรูปใดรูปหนึ่ง)

๓) ควรศึกษาวิจัย เปรียบเทียบรูปแบบและเทคนิคการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ไทยกับพระวิปัสสนาจารย์ของประเทศพม่า

๔) ควรมีจัดทำหลักสูตรการเรียนการสอนในสาขาวิปัสสนาภาวนา เพื่อเป็นต้นแบบและแนวทางการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ไทย การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวพอง-ยุบ

๕) ควรมีการศึกษาวิจัยใน การส่งเสริมอบรมการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ไทย ในสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศไทย

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย:

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.

ข. เอกสารชั้นทุติยภูมิ

(๑) คัมภีร์

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์
มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

(๒) หนังสือ:

เกษิณี เณลินดิระกุล. คู่มือวิปัสสนา. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๐.

คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ธรรมะภาคปฏิบัติ เล่ม ๑. กรุงเทพมหานคร:

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ธรรมะภาคปฏิบัติ เล่ม ๗. กรุงเทพมหานคร:

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ. อัครมัททิมฐานาจริยะ. พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต กิตติมศักดิ์.

วิปัสสนาธุระ. ชลบุรี: C ๑๐๐ DESIGN CO., ๒๕๓๖.

พระอาจารย์ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระธัมมาจริยะอัครมัททิมฐานาจริยะ พุทธศาสตร์ดุสิต
บัณฑิตกิตติมศักดิ์. แวนธรรมปฏิบัติ. สำนักวิปัสสนากรรมฐาน พุทธพจน์ธรรมะพิมพ์.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, ๒๕๓๒

บรรจบ บรรณรุจิ. อีสติมหาสาวก. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิธรรมสภา, ๒๕๓๖

ธนิต อยู่โพธิ์. วิปัสสนานิยม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒. กรุงเทพมหานคร: นามิบุ๊คส์พับลิเคชั่น, ๒๕๔๒.

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒. กรุงเทพมหานคร: หน่วยพิมพ์และจำหน่าย

ศาสนกันท์, ๒๕๑๕.

พจนานุกรมไทย ฉบับทันสมัยและสมบูรณ์. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด. ๒๕๕๓.

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี). **วิปัสสนาภูมิ**. พระนครศรีอยุธยา: บริษัทบุญศิริการพิมพ์ จำกัด. ๒๕๕๒.

พระคันธสาราภิวังศ์. **ศึกษาวีธีเจริญด้วยภาษาง่ายๆ**. จังหวัดลำปาง: ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวัน การพิมพ์, ๒๕๕๑.

พระธรรมธีรราชฆาณิก (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙). **วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสังเขป**. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุ, ๒๕๔๘.

_____. **โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ**. กรุงเทพมหานคร: พระนครการพิมพ์, ๒๕๓๔.

_____. **คู่มือการสอบอารมณ์กรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

_____. **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อัมรินทร์ พรินต์ติ้ง กรุ๊ป, ๒๕๔๒.

_____. **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อัมรินทร์ พรินต์ติ้ง กรุ๊ป, ๒๕๔๒.

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณโณ). **การพัฒนาจิต**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสร้างสรรค์บุ๊คส์, ๒๕๔๙.

พระปราโมทย์ ปาโมชโช. **ประทีปส่องธรรม**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๕๑.

พระปัญญาวโร ภิกขุ แปลโดย ฉัตรนกร องค์กรสังฆ. **หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเบื้องต้น**.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธ ศาสนาธรรมสภา, ๒๕๕๓.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๘.

พระพุทธโฆสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อจ อาสภมหาเถร) กรุงเทพมหานคร; บริษัทธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘.

พระภาวนาวิสุทธิคุณ. **คู่มือวิปัสสนาจารย์ สภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติ**. กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๔.

พระภาวนาวิสุทธิคุณ. **เมื่อหลวงพ่ोजริญสอนกรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร: อุษาการพิมพ์, ๒๕๕๔.

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์. **วิปัสสนาวิถีทางตัดตรงเข้าสู่ความรู้แจ้ง**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมดา, ๒๕๔๓.

พระสมภาร สมภาโร. **พุทธศาสตร์ปริทัศน์**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท จรัสสนิทวงค์การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๘.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. แปลโดยพระคันธสาราภิวังศ์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๘.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **วิปัสสนาขุณี**. จำรูญ ธรรมดา แปล. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๐.

พระอาจารย์ทองมั่น สุทฺธจิตโต. **คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔**. เชียงใหม่: ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เลฉิ่ง, ๒๕๕๒.

ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ดร.. **คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนววิปัสสนาวงศ์พระอรหันต์**.

- เชียงใหม่: บริษัท กลางเวียงการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๔.
- ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ดร.. **ธัมมาจริยะอัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ ๑๐๐ ปี อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.
- ภัททันตอาสภมหาเถระ. **การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔**. กรุงเทพมหานคร: สำนักวิปัสสนามูลนิธิเวกอาศรม, ๒๕๔๑.
- วรเดช ปัญจรงค์. **การเจริญสติด้วยวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ พิมพ์พรรณการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๙.
- วัดหลวงพ่อดงธรรมกายาราม. **การปฏิบัติสมถและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕ สาย**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทเพชรเกษม พรินต์ติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๕๓.
- สยาดอภัททันตวิโรจนะ. **วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน. เล่ม ๑**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี, ๒๕๕๓.
- อาจารย์แนบ มหานีรานนท์. **การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๑-๒**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๕๑.

(๓) บทความ

วิปัสสนาสาร ปีที่ ๑ เล่มที่ ๓ /๒๕๔๙. หน้า ๘๙.

(๔) วิทยานิพนธ์

- ผศ.บรรจบ บรรณรุจิ “ปัญหาในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร” ภาควิชาภาษาตะวันออก. สาขาวิชา บาลี สันสกฤต. คณะอักษรศาสตร์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. **สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์**, ๒๕๔๙.
- พรรณราย รัตนไพฑูรย์. “การศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.
- พระครูวิมลธรรมรังสี พระมหาบาง เขมานนโท ดร.และพระมหาวิชาญ สุวาโน. รายงานการวิจัย การสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน. **สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์** มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.
- พระสุภีร์ สุดสงวน. “วิเคราะห์วิธีการปรับอินทรีย์ให้สมดุลในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑.
- พระมหาบุญเลิศ ธมมทสสี (โอรุส). “การสร้างตัวชี้วัดเพื่อวิเคราะห์อินทรีย์ ๕ เปรียบเทียบกับญาณ ๑๖ ในผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.
- พระมหาวิชัย ยติชโย (ฤทธิ์วิรุฬห์). ศึกษาพัฒนาการสอบอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน”. **สารนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

(๕) สัมภาษณ์

- สัมภาษณ์ พระครูปลัดประจาก สิริวัฒนโณ ประธานพระวิปัสสนาจารย์ ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เลฉิ่ง เฉลิมราช ๖๐ ปี จ.เชียงใหม่, วันที่ ๒๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๗.
- สัมภาษณ์ พระอาจารย์สว่าง ติกขวิโร พระวิปัสสนาจารย์ ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรมตาฉิ่ง เลฉิ่ง เฉลิมราช ๖๐ ปี จ.เชียงใหม่, วันที่ ๒๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๗.
- สัมภาษณ์ พระมหาทองมั่น สุทนต์จิตโต พระวิปัสสนาจารย์ ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรมตาฉิ่ง เลฉิ่ง เฉลิมราช ๖๐ ปี จ.เชียงใหม่, วันที่ ๒๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๗.
- สัมภาษณ์ พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ โสรโท) เจ้าสำนักวิปัสสนา วัดภักทันทาสภาราม จังหวัดชลบุรี วันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๗.
- สัมภาษณ์ พระสมภาร สมภาโร พระวิปัสสนาจารย์ ประจำสำนักงานกลาง กองวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ คณะ ๕, วันที่ ๓๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๗.
- สัมภาษณ์ พระครูวิมลธรรมรังสี พระวิปัสสนาจารย์ ประจำสำนักงานกลาง กองวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ คณะ ๕, วันที่ ๓๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๗.
- สัมภาษณ์ พระภาวนาวิริย วิ. พระวิปัสสนาจารย์ ประจำสำนักงานกลาง กองวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ คณะ ๕, วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๗.
- สัมภาษณ์ พระครูวินัยธรวีรภัทร์ ปริมุตโต พระวิปัสสนาจารย์ ประจำวัดยานนาวา กรุงเทพมหานคร, วันที่ ๒๘ มกราคม ๒๕๕๗.

ภาคผนวก ก

คำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ประกอบการวิจัย ข้อมูลเชิงลึก

คำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ประกอบการวิจัย

วัตถุประสงค์ในการสัมภาษณ์

ในดำเนินการปรึกษาด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) ขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยเตรียมจัดทำแบบสัมภาษณ์เป็นเครื่องมือในการ สัมภาษณ์เชิงลึก ทั้งนี้เพื่อให้ประเด็นดังต่อไปนี้ ๑) แนวคิดในการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ไทย ๒) รูปแบบการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ไทย, เทคนิคการสอบอารมณ์ ๓) ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะในการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ จากผู้ทรงคุณวุฒิพระวิปัสสนาจารย์จากสำนักต่างๆ ในประเทศไทย

ในส่วนของคำถามในการสัมภาษณ์ เป็นชุดคำถามที่เตรียมไว้ล่วงหน้า โดยผู้วิจัยได้เริ่มต้นจากการเตรียมเอกสารที่เกี่ยวข้องกับหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา และตำราต่างๆ ตลอดจนเอกสารที่เกี่ยวกับการสอบอารมณ์ และจากประสบการณ์ตรงในการสอบอารมณ์ ผู้วิจัยได้ประมวลคำถาม เพื่อหาคำตอบได้มีการตั้งประเด็นในการสัมภาษณ์ที่มีเนื้อหาครอบคลุมหัวข้อในการวิจัย ดังนี้

แบบสัมภาษณ์ ข้อมูลของผู้ให้สัมภาษณ์ ชื่อ

๑. ตำแหน่งในปัจจุบันของพระวิปัสสนาจารย์
๒. สำนักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน/วัด
๓. วัน/เดือน/เวลาที่สัมภาษณ์

ข้อมูลเกี่ยวกับการรูปแบบการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์ไทย

๑. เหตุที่มาของการสอบอารมณ์ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา
๒. ความหมายของการสอบอารมณ์
๓. ที่มาของการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์ไทย
๔. รูปแบบการสอบอารมณ์สายพอง-ยุบ
๕. เนื้อหาในการสอบอารมณ์

ข้อมูลเกี่ยวกับเทคนิคการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์

๖. เทคนิคการสอบอารมณ์ในพระพุทธศาสนา
๗. เทคนิคการสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์ไทย
๘. ความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะญาณกับการสอบอารมณ์
๙. บุคคลที่ได้รับการสอบอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์ไทย
๑๐. บทบาทพระวิปัสสนาจารย์กับการสอบอารมณ์

ภาคผนวก ข
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

พระมหาบาง เขมานนุโท	อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ผอ. สถาบันพิมลธรรม มหาวิทยาลัยมหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น
ตำแหน่งทางวิชาการ	วิชาพระพุทธศาสนา (Buddhist Studied) ภาษาบาลี ภาษาอังกฤษ และการปฏิบัติการสอนวิปัสสนากรรมฐาน (Insight Meditation)
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. ๒๕๓๗ ปริญญาโท สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา (Buddhist Studied) ที่มหาวิทยาลัยมจร (Magadh University) รัฐพิหาร ประเทศอินเดีย
พระมหานงค์ สุ่มงคลโธ	ผู้ช่วยเจ้าอาวาส วัดยานนาวา เขตสาทร กรุงเทพมหานคร นักธรรมชั้นเอก เปรียญธรรม ๙ ประโยค ศศม. พระธรรมทูตสายต่างประเทศ รุ่นที่ ๙
ด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	หัวหน้าแผนกปฏิบัติธรรม และวิปัสสนาจารย์สำนักปฏิบัติธรรม ประจำกรุงเทพมหานครแห่งที่ ๑ สำนักเรียนวัดยานนาวา วิทยาการบรรยายธรรม นำปฏิบัติ องค์กรแสดงพระธรรมเทศนา ในพิธีการสำคัญๆ พระวิปัสสนาจารย์อบรมวิปัสสนากรรมฐาน แก่ประชาชนทั่วไป ณ วัดธัมมาราม นครชิคาโก รัฐอิลลินอยส์ สหรัฐอเมริกา อบรมวิปัสสนาจารย์กรรมฐาน และบรรยายแก่ พระสงฆ์ คณาจารย์ นิสิต นักศึกษา และบุคคลทั่วไป
พระมหาวิชาญ สุวิชาโน	พระวิปัสสนาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สำนักปฏิบัติธรรม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วุฒิการศึกษา	นักธรรมเอก เปรียญธรรม ๔ ประโยค พุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม เกียรตินิยมอันดับ๑ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาธรรมนิเทศ)
ตำแหน่งทางวิชาการ	หัวหน้าฝ่ายบริการฝึกอบรม ส่วนธรรมนิเทศ มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กระบวนการฝึกอบรมบุคลากรทางพระพุทธศาสนา พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภัทโท) การพัฒนาศักยภาพศูนย์ศึกษาดูงานด้านเศรษฐกิจพอเพียง และประชาสังคม (งานวิจัย) ทำเนียบพระนักพัฒนาภาคอีสาน (ผู้ช่วยนักวิจัย) คู่มือค่าย ธรรมทายาทความพึงพอใจ ของชั้นนิสิตปีที่ ๓ มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่มีต่อวิชาธรรมภาคปฏิบัติ ๕-๖

ภาคผนวก ค

หนังสือออกถึงบุคคล/หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

ภาคผนวก ง
ประวัติพระวิปัสณาจารย์ไทย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

พระอาจารย์ประจำก สิริวณโณ

	เกิดวันศุกร์ที่ ๙ สิงหาคม ขึ้น ๑๒ ค่ำ พ.ศ. ๒๔๘๙ ที่บ้านพันหลัง ต. สำราญราษฎร์ อ. ดอยสะเก็ด จ. เชียงใหม่
บรรพชา	เมื่อวันที่ ๒๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๐๑ ณ วัดพันหลัง จ. เชียงใหม่
อุปสมบท	เมื่อวันที่ ๒๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๑๐ ณ พัทธสีมา วัดปริณายก แขวง บ้านพานถม เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร
การศึกษา	
พ.ศ. ๒๕๑๔	จบอภิรธรรมบัณฑิต จากสำนักอภิรธรรม โชติกะวิทยาลัย วัดระฆังโฆสิตาราม
พ.ศ. ๒๕๑๕ – ๒๕๑๘	ศึกษาบาลีไวยากรณ์ ที่สำนักบาลีศึกษา วัดท่ามะโอ จ. ลำปาง
พ.ศ. ๒๕๒๐ – ๒๕๓๕	ศึกษาพระปริยัติธรรมและพระไตรปิฎกที่ สำนักเรียนวัดมหาวิสุตาราม ประเทศสหภาพเมียนมาร์
วิทยฐานะ	
พ.ศ. ๒๕๔๕	ได้รับตราตั้งฐานานุกรม “พระครูปลัด”
พ.ศ. ๒๕๔๖	ได้รับปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาพระอภิรธรรม
พ.ศ. ๒๕๕๐	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับแต่งตั้งเป็น “มหากัมมัฏฐานาจริยะ” จากรัฐบาลประเทศสหภาพเมียนมาร์
พ.ศ. ๒๕๕๒	ได้รับแต่งตั้งเป็น “ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดเจ็ดยอด พระอารามหลวง” จังหวัดเชียงใหม่
การปฏิบัติธรรม	
พ.ศ. ๒๕๐๕	เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่สำนักวัดเม็งมาจ. ต. หายยา อ. เมือง จ. เชียงใหม่
พ.ศ. ๒๕๐๘	เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่สำนักวิเวกอาศรม จ. ชลบุรี
พ.ศ. ๒๕๓๔	เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่สำนักเช็กขุนห้วย (เขียนตามเสียง) ซึ่งเป็นถิ่นกำเนิดของหลวงพ่อมหาสีสยาตอ
งานวิปัสสนา	เป็นวิปัสสนาจารย์ในหลักสูตรพิเศษของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ เป็นวิปัสสนาจารย์ สถาบันราชภัฏพระนคร และสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข จังหวัดลพบุรี รวมทั้งหน่วยงานภาครัฐและเอกชนอื่น ๆ เป็นวิปัสสนาจารย์ อบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่พระสังฆาธิการ ทั่วประเทศ ประธานพระวิปัสสนาจารย์ ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรมตาดั้ง เลนัง เฉลิมราช ๖๐ ปี บ้านพันหลัง ต. สำราญราษฎร์ อ. ดอยสะเก็ด จ. เชียงใหม่
ที่อยู่ปัจจุบัน	วัดปริณายก คณะ ๒ แขวงบ้านพานถม เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ โสรโท)

อุปสมบท	เมื่อวันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๒๗ ณ วัดโคน โดยมีพระครูบริหารกิจโกศล เป็นพระอุปัชฌาย์ พระครูประสิทธิ์ชัยวัฒน์ เป็นพระกรรมวาจาจารย์ และพระภุมิ โอภาโส เป็นพระอนุสาวนาจารย์
การศึกษา	วุฒิการศึกษา น.ธ.เอก, พุทธศาสตร์บัณฑิต (เกียรตินิยม) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยฐานะ	ได้รับรางวัลพุทธคุณูปการ ประเภทรัชตเกียรติคุณ จากคณะกรรมการ การศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรม สภาผู้แทนราษฎรเมื่อวันที่ ๒๕ กันยายน ๒๕๕๓ และได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระครู ภาวนาวราลังการ วิ. จากสมเด็จพระมหารัชมังคลาจารย์ คณะผู้ปฏิบัติ หน้าที่สมเด็จพระสังฆราช ปฏิบัติหน้าที่แทนประธานคณะผู้ปฏิบัติ หน้าที่สมเด็จพระสังฆราช จัดโดยสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ วันที่ ๑๗ ธ.ค. ๒๕๕๓
การปฏิบัติธรรม	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ (พอง-ยุบ) พระอาจารย์ผู้ให้กรรมฐานและสอบอารมณ์ ก็คือพรอาจารย์ ดร. พระภัททันตะอาสภมหาเถระ อัครมหากัมมัฏฐานาจารย์ พระอาจารย์ ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ
งานวิปัสสนา	ประสบการณ์ด้านการสอนและเผยแผ่เป็นผู้ช่วยพระอาจารย์ใหญ่ ๆ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ประจำสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม เป็นพระธรรมทูต สายต่างประเทศเดินทางไปเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐาน ประเทศสหรัฐอเมริกา พระวิปัสสนาจารย์ผู้ให้การอบรมพระธรรมทูตสายต่างประเทศ พระวิปัสสนาจารย์ผู้ให้การอบรมสังฆาธิการ พระวิปัสสนาจารย์ผู้ให้การอบรมแก่พระนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และเป็นวิทยากรผู้ให้การอบรมวิปัสสนากรรมฐานแก่ ผู้สนใจทั่วไป
ที่อยู่ปัจจุบัน	เลขที่-ซอย-ถนน : ๑๑๘/๑ ม.๑ บ้านหนองปรือ ถ.บ้านบึง-แกลง ตำบล หนองไผ่แก้ว อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี ๒๐๒๐๐ โทร: ๐๓-๘๑๖-๐๕๑๒, ๐๓-๘๑๖-๐๕๐๙, ๐๘๖-๘๑๙-๘๓๕๘, ๐๘๐-๐๙๓๐๗๖๔ เว็บไซต์: http://www.bhaddanta.com อีเมล: wat_asabha@yahoo.com

พระภาวนาวิริยคุณ วิ. (ไสว ธีรโสภโณ ป.ธ. ๗)

เกิดเมื่อวันที่ ๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๑๕

ภูมิลำเนา

ตำบลบ้านกลาง อ.วังทอง จ.พิษณุโลก

อุปสมบท

เมื่อวันที่ ๒๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๓๖ ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ กรุงเทพมหานคร โดยมีพระสุเมธาธิบดี วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ (บุญเลิศ ทตตสุทธิ ป.ธ. ๘) เป็นพระอุปัชฌาย์ พระธรรมสุธี (พีรสุखाโต ป.ธ. ๕) เมื่อครั้งดำรงตำแหน่งสมณศักดิ์ที่ พระเมธีธรรมมาจารย์ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ เป็นพระกรรมวาจาจารย์ พระราชวิสุทธิโมลี (มนู สุมนโน ป.ธ. ๙) ดำรงตำแหน่งสมณศักดิ์ที่ พระศรีสิทธิมนี วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ กรุงเทพมหานคร

การศึกษา

นักธรรมชั้นเอก วัดนางพญา จังหวัดพิษณุโลก เปรียญธรรม ๗ ประโยค วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ กรุงเทพมหานคร
 จบหลักสูตรคอมพิวเตอร์เบื้องต้นมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ผ่านการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ สำนักการปฏิบัติธรรมวัดมหาธาตุ จบหลักสูตรครูสอนวิชาวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ วัดพระธาตุศรีจอมทอง ควบคุมโดยการสอนและการสอบอารมณ์โดย พระธรรมมังคลาจารย์ วิ.

ความชำนาญพิเศษ

พระวิปัสสนาจารย์ประจำ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ กรุงเทพมหานคร
 พระวิปัสสนาจารย์ประจำ ศูนย์วิปัสสนานานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ กรุงเทพมหานคร
 พระธรรมกถึก พระวิปัสสนาจารย์ประจำ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์

งานด้านการเผยแผ่

- พ.ศ. ๒๕๓๖ พระธรรมกถึก พระวิปัสสนาจารย์ประจำ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์
 พ.ศ. ๒๕๓๖ ได้รับอาราธนาแสดงพระธรรมเทศนาในพระบรมมหาราชวัง
 พ.ศ. ๒๕๓๖ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ประจำ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ และวัดอุดมมงคล จังหวัดเพชรบูรณ์
 พ.ศ. ๒๕๔๒ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ วัดบึงกระจับ จังหวัดเพชรบูรณ์
 พ.ศ. ๒๕๔๕ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ นำปฏิบัติธรรม ณ โรงพยาบาลศิริราช
 พ.ศ. ๒๕๕๕ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ นำปฏิบัติธรรม ณ วิทยาลัยพยาบาลราชชนนี
 พ.ศ. ๒๕๕๖ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ นำปฏิบัติธรรมแก่ หมอ พยาบาล และเจ้าหน้าที่ของศูนย์สุขภาพเด็กแห่งชาติราชินี มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ โรงพยาบาลยะลา

สมณศักดิ์

- พ.ศ. ๒๕๕๖ ได้รับพระราชทานตั้งสมณศักดิ์เป็นพระราชคณะชั้นสามัญเปรียญ ฝ่ายวิปัสสนาธุระในราชทินนาม พระภาวนาวิริยคุณ

พระมหาทองม้วน สุทฺถจิตฺโต

เกิดวันศุกร์ที่ ๑๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๙๙
ภูมิลำเนา เกิดบ้านเลขที่ ๓๖ หมู่ที่ ๔ ตำบลบ้านเป่า อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่
บรรพชา วันที่ ๑๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๑๑ ณ วัดบ้านเป่า อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่
อุปสมบท วันที่ ๑๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๒๐ ณ วัดกระจัดพิณิจ เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร
การศึกษาเปรียญธรรม ๕ ประโยค นักธรรมเอก ป.วค. (ประสบการณ์วิชาชีพรู)

การปฏิบัติธรรม

พ.ศ. ๒๕๓๖-๒๕๓๗ ศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานกับพระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ
 อัครมหากรรมฐานาจารย์ และพระอาจารย์ชาลีจารุณโณ
 ณ สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม จังหวัดชลบุรี
 พ.ศ. ๒๕๓๘-๒๕๓๙ ศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ สำนักวิปัสสนา มหาสีสยาตอ
 เมืองย่างกุ้ง ประเทศสหภาพเมียนมาร์
 พ.ศ. ๒๕๓๙-๒๕๔๑ ศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานกับปรมาจารย์อุชชะนะภาภิวงสะ
 ณ สำนักวิปัสสนา เขมเยยิตตา เมืองย่างกุ้ง ประเทศสหภาพเมียนมาร์
 ๑ ปี ๖ เดือน

งานวิปัสสนา

เป็นวิปัสสนาจารย์ประจำสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม ตำบลบ้านสวน
 อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี
 พ.ศ. ๒๕๔๒ – พ.ศ. ๒๕๔๕ เป็นวิปัสสนาจารย์ในหลักสูตรพิเศษของยุวพุทธิก
 สมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๔๖ – ปัจจุบัน

ที่อยู่ปัจจุบัน

สังกัดและสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานอยู่ที่ วัดภัททันตะอาศรม
 ๑๑๘/๑ ม. ๑ บ้านหนองปรือ ตำบลหนองไผ่แก้ว อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี
 ๒๐๒๒๐

โทรศัพท์ทางวัด

๐๓๘-๒๙๑-๓๖๑ โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๘-๑๗๑๓-๐๗๖๔
 Website: www.sati๙๙.com E-mail: prathongman@hotmail.com

พระครูวิมลธรรมรังสี

ตำแหน่ง	ผู้ช่วยเจ้าอาวาส พระอารามหลวง วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ เจ้าคณะหมายเลข ๕ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ ผู้อำนวยการสำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ ผู้ช่วยเจ้าคณะหมายเลข ๑๐ ผู้รักษาการแทนเจ้าคณะหมายเลข ๑๐ พระวิปัสสนาจารย์ ประจำวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์
การศึกษา	เปรียญธรรม ๓ ประโยค ปริญญาตรีพุทธศาสตร์บัณฑิต (พธ. บ) ปริญญาโท สาขาพระพุทธศาสนา จากมหาวิทยาลัยมหิดล ประเทศอินเดีย ปริญญาเอก จากมหาวิทยาลัยมหิดล ประเทศอินเดีย การศึกษา หลักสูตรประกาศนียบัตรมัชฌิมอาภิธรรมิกะ อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปี ๕๐
ผลงานวิชาการ	แปล ขันธปริตร/เมตตสูตร เป็นภาษาอังกฤษร่วมกับฝ่ายต่างประเทศ ในฐานะผู้ร่วม แปล เป็นหัวหน้าโครงการงานวิจัย เรื่อง การติดตามและประเมินผลผู้สำเร็จ วิปัสสนาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นคณะอนุกรรมการจัดทำรายละเอียดสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนาใน หลักสูตรขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๔๔
การปฏิบัติธรรม	บรรยายธรรมเทศน์สอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่คณะ ๕ วันอาทิตย์และวันพระ สอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน ภายในพระอุโบสถ วัดมหาธาตุฯ รายการวิปัสสนापาสุข ทุกวันเสาร์
งานวิปัสสนา	เป็นพระวิปัสสนาจารย์ประจำวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ เป็นพระวิปัสสนาจารย์อบรมพระภิกษุสงฆ์ วัดมะลิ แขวงบางขุนศรี เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร เป็นผู้ช่วยพระธรรมทูตสายภาคพื้นยุโรป ประเทศอังกฤษ เป็นผู้ประสานงานการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ยุโรป อเมริกา และเอเชีย เป็นวิทยากรบรรยายธรรม ที่ยุวพหุศึกษาศาสตร์แห่งประเทศไทย เป็นพระวิปัสสนาจารย์ ประจำสำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุ คณะ ๕
ที่อยู่ปัจจุบัน	วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ คณะ ๕

พระอาจารย์สว่าง ดิกขวิโร

- อุปสมบท** เกิด วันเสาร์ที่ ๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๐๐
วันที่ ๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๒๐ ณ วัดสิทธาาม ตำบลบ้านปรังค์ อำเภอกอง
จังหวัดนครราชสีมา โดยมีพระครูสิทธิบริหารเป็นอุปัชฌาย์ พระอธิการจำลอง
และ พระสุรินทร์ เป็นกรรมวาจาจารย์
- การศึกษา** เรียนจบมัธยมศึกษาชั้นตรี โท เอก อภิธรรมมิกตรี โท เอก และอภิธรรมมัชฌิมตรี
ศึกษาบาลีไวยากรณ์ ที่สำนักบาลีศึกษา วัดท่ามะโอ จังหวัดลำปาง
ศึกษาพระปริยัติธรรมที่วัดปัญญาภิบาล เป็นเวลา ๕ ปีเศษ
และศึกษา ณ มหาวิทยาลัยสงฆ์กะบะเอ เมืองย่างกุ้ง ๔ ปีเศษ รวมศึกษาที่ประเทศ
สหภาพเมียนมาร์ เป็นเวลา ๘ ปี
- การปฏิบัติธรรม** ได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ สำนักมหาสิทธาสนียิตตา เมื่อปิดภาคเรียนทุกปี
ในระหว่างที่ศึกษาปริยัติธรรม ณ ประเทศสหภาพเมียนมาร์
เป็นล่ามภาษาไทยให้กับผู้ปฏิบัติธรรมทั้งชาวไทยและชาวลาว ประจำสำนัก
มหาสิทธาสนียิตตา เป็นเวลา ๖ เดือนเศษ ก่อนกลับประเทศไทยหลังจบการศึกษา
- งานวิปัสสนา** เป็นวิปัสสนาจารย์ ประจำโบสถ์วัดมหาธาตุ ในวันอาทิตย์ - วันอุโบสถ และที่คณะ
๕ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพมหานคร
สอนวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่นิสิตพุทธศาสตร์บัณฑิต
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์
สอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในหลักสูตรพิเศษ และในโครงการแสดงธรรมวันอาทิตย์
ของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์
สอนวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์ และที่อื่น ๆ
ทั้งภาครัฐและภาคเอกชนอีกหลายแห่ง ตามแต่จะได้รับนิมนต์
เป็นวิทยากรแสดงธรรมและบรรยายธรรมตอบปัญหาธรรมทางสถานีวิทยุพล. ม.๒
ทุกวันเสาร์ - อาทิตย์ เวลา ๐๑.๐๐ น. - ๐๒.๐๐ น.
- งานเผยแพร่งานศาสนาธรรม**
เป็นพระธรรมทูตสายต่างประเทศ รุ่นที่ ๕ ปฏิบัติศาสนกิจที่ประเทศสหรัฐอเมริกา
และประเทศสหภาพเมียนมาร์ทุกปี
เป็นประธานก่อตั้งวัดวิปัสสนาติกขวราราม บ้านคลองสะทอน หมู่ ๕ ต.วังหมี่
อ.วังน้ำเขียว จ. นครราชสีมา ๓๐๓๗๐
- งานวิชาการอื่น** เป็นกรรมการวิทยานิพนธ์นักศึกษาปริญญาเอก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย และนักศึกษาปริญญาโท มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจวิทยานิพนธ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยต่าง ๆ เช่น
มหาวิทยาลัยมหิดล ฯลฯ
เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบหนังสือแปลด้านการปฏิบัติธรรมให้แก่ผู้เขียนและผู้แปล
ด้านการปฏิบัติธรรมหลายท่านและหลายเรื่อง
- ที่อยู่ปัจจุบัน** วัดมหาธาตุฯ คณะ ๓ ท่าพระจันทร์ เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐

พระสมภาร สมภาโร (ทวีรัตน์)

อุปสมบท วัดสำโรงเหนือ ตำบลสำโรงใต้ อำเภอเมืองพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ

การศึกษา น.ธ.เอก ป.กศ. (ชั้นสูง) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 พธ.บ (การสอนสังคมศึกษา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

งานวิปัสสนา รองผู้อำนวยการกองวิปัสสนาธุระ พระวิปัสสนาจารย์ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน แก่พระสังฆาธิการ
 พระวิปัสสนาจารย์ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่นิสิตบัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 พระวิปัสสนาจารย์ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่นิสิตปริญญาตรี
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 พระวิปัสสนาจารย์ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่ข้าราชการกระทรวงยุติธรรม
 ข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข
 ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ
 ข้าราชการทหาร ข้าราชการตำรวจ สมาคมพ่อค้า พนักงานโรงแรม นักศึกษา
 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ นักเรียนระดับประถมศึกษา
 และประชาชนทั่วไป
 กรรมการการสอบสัมภาษณ์พระธรรมทูตสายต่างประเทศรุ่นที่ ๙ รุ่นที่๑๐

ผลงานด้านวิชาการ

อนุกรรมการจัดทำหลักสูตรการเรียนรู้พระพุทธศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ
 หนังสือ ธรรมะภาคปฏิบัติ

งานเผยแพร่ศาสนาธรรม

ผู้บรรยายธรรม ทางวิทยุกระจายเสียงในรายการธรรมะของ
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

งานวิชาการอื่น อาจารย์พิเศษ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง

อาจารย์ประจำคณะพุทธศาสตร์ ภาควิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหา
 จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ที่อยู่ปัจจุบัน

วัดมหาธาตุฯ คณะ ๓ ท่าพระจันทร์ เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐
 โทรศัพท์ ๐-๒๒๒๓-๒๘๕๓ โทรสาร ๐-๒๒๒๔-๘๑๙๑

ภาคผนวก จ

ภาพบันทึกในการสัมภาษณ์

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ/นามสกุล : นายโสภณ เทียนศรี
วัน/เดือน/ปี เกิด : วันที่ ๒๑ เดือนธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๑๕
ภูมิลำเนา : โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ กรุงเทพมหานคร
การศึกษา
ชั้นอนุบาล : โรงเรียนสาธิตเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน
มัธยมศึกษา : โรงเรียนบางกะปิ กรุงเทพมหานคร
ปริญญาตรี : คณะศิลปกรรมศาสตร์ สาขานិเทศศิลป์ สถาบันราชภัฏสวนดุสิต
ปริญญาโท : คณะมนุษยศาสตร์ สาขาวิชาชีวิตและความตาย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ปริญญาโท : คณะพุทธศาสตร์ สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประสบการณ์การทำงาน

- : ฝ่ายศิลปกรรม รายการ สี่ทุ่มสแควร์ สถานีโทรทัศน์สีกองทัพบก ช่อง ๗
- : ฝ่ายข้อมูล รายการ สี่ทุ่มสแควร์ สถานีโทรทัศน์สีกองทัพบก ช่อง ๗
- : ฝ่ายสร้างสรรค์ รายการ ดีลิบ สถานีโทรทัศน์ไทยทีวีสี ช่อง ๓
- : ฝ่ายสร้างสรรค์ รายการ ชิกซ์ตีมินิตส์ทูอินไทยแลนด์ สถานีโทรทัศน์สีกองทัพบก ช่อง ๗
- : หัวหน้าฝ่ายข้อมูล รายการ ตนก้นคน องค์กรสื่อสารมวลชนแห่งประเทศไทย ช่อง ๙
- : หัวหน้าฝ่ายข้อมูล รายการ เล่านอกกรอบ องค์กรสื่อสารมวลชนแห่งประเทศไทย ช่อง ๙
- : บริษัท ไว-ไฟ ฝ่ายสร้างสรรค์ ทีมผลิตรายการโทรทัศน์
- : Producer รายการ สมาคมนิยมธรรม สถานีโทรทัศน์ NEW TV. ดิจิทัล ช่อง ๑๗
- : สถานที่ทำงานปัจจุบัน
บริษัท สกาย เนต ทีวี ไดรฟ์เล็กเตอร์ รายการ THE DREAMS เมืองย่างกุ้ง ประเทศเมียร์มา