

การศึกษาพัฒนาการการสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา

A STUDY OF THE DEVELOPMENT OF VIPASSANA MEDITATION EMOTION EXAMINATION IN BUDDHISM

พระประเสริฐศักดิ์ รตนญาโณ (ตันติชูหา)¹Phraprasertsak Ratanakano (Tantichula)¹¹มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย¹Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding author e-mail: phraprasertsak@hotmail.com

Received: 7 March 2021; Revised: 13 May 2021; Accepted: 20 May 2021

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแนวคิดความสำคัญของอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท 2) ศึกษาพัฒนาการการสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา: กรณีสายพองหนอ-ยุบหนอ เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพเน้นศึกษาในเชิงเอกสาร โดยการรวบรวมข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา เอกสารที่เกี่ยวข้อง รวบรวมนำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์อธิบายในเชิงพรรณนา

ผลการศึกษาพบว่า อารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายถึง สิ่งที่ยึดมั่นจนจิตให้เกิดปัญญา ได้แก่ วิปัสสนาภูมิ 6 คือ ขั้น 5, อายุตนะ 12, ธาตุ 18, อินทรีย์ 22, อริยสัจ 4, ปฏิจจสมุปบาท 12, วิปัสสนาภูมิ 6 จัดลงในหลักมหาสติปัฏฐาน 4 ย่อลง คือ อารมณ์รูป-นาม โดยหลักสำคัญของอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นการเจริญสติกำหนดอยู่ที่รูป-นาม ที่มีใช้ตัวตนเราเขาเป็นอารมณ์

พัฒนาการการสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานแบบพองหนอ-ยุบหนอในประเทศไทย ได้รับอิทธิพลมาจากร่องรอยแนวทางการสอบอารมณ์ของพระพุทธองค์โดยตรง เช่น อนัตตลักขณสูตร จูฬปันถกสูตร เป็นต้น และแนวทางการปฏิบัติของพระอาจารย์โสภณมหาเถระอัครมหาบัณฑิต หรือพระอาจารย์มหาสีสะยาตอร์ ซึ่งเป็นชาวพม่าผู้ประยุกต์วิธีการเจริญวิปัสสนาให้เข้าใจง่ายขึ้น โดยอาศัยการฝึกสติที่เข้าไปตั้งมั่นอยู่ในวโยธาตุ (ท้องพอง-ท้องยุบ) ตามหลักสติปัฏฐาน 4 และเมื่อปีพุทธศักราช 2495 พระธรรมธีรราชมหิ (โชดก ญาณสิทธิ, ป.ธ.9) ได้ไปศึกษาแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ สำนักปฏิบัติธรรมวิปัสสนาสาสนียิตสา นครย่างกุ้ง โดยมีพระอาจารย์มหาสีสะยาตอร์เป็นผู้ดูแล ได้ศึกษาสำเร็จตามหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐาน ท่านก็เดินทางกลับมาจากประเทศไทย เพื่อทำหน้าที่เผยแผ่วิปัสสนากัมมัฏฐานตามเจตนารมณ์ของท่านเจ้าคุณสมเด็จเจ้า (อาสภมหาเถร) โดยการก่อตั้งวิปัสสนาธุระขึ้นในประเทศไทย ณ วัดมหาธาตุฯ กรุงเทพมหานคร และมีการพัฒนาการสอบวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสายพองหนอ-ยุบหนอ คือ มีวิธีการสอนกำหนดตามหลักสติปัฏฐาน 4 แบบพอง-ยุบ มีวิธีการสอบตามสภาวะญาณ และวิธีการส่งอารมณ์เก็บรายละเอียดมากขึ้น

คำสำคัญ:

การสอบอารมณ์,
วิปัสสนา,
พระพุทธศาสนา

ABSTRACT

The objectives of this research article were: 1) to study the essential concept and importance of Vipassanā meditation emotion in Theravada Buddhism, 2) to study the development of the Vipassanā meditation object examination in Buddhism in the case study of ‘Rising-Falling Meditation’. This qualitative study was carried out through various document investigations: Tripiṭaka, Commentary and related documents. The data obtained were analyzed and synthesized through the descriptive analysis.

The result of the study found that Vipassanā meditation emotion refers to the emotion which keep the mind to be endowed with wisdom; namely, Vipassanā emotion: the 5 Aggregates (*Pāli: khandha*), internal and 12 external sense-fields (*Pāli: āyatana*), 18 elements (*Pāli: dhātu*), 22 faculties (*Pāli: indriya*) and dependent origination (*Pāli: paṭiccasamuppāda*). The Vipassanā emotion are classified into the four mindfulness (*Pāli: satipaṭṭhāna*) as tangible (*Pāli: rūpa*) and intangible emotion (*Pāli: nāma*). The important doctrines of Vipassanā meditation is concentration on the tangible and intangible emotion, not his or our self as the emotional object.

The development of the Vipassanā meditation object examination: the case study of ‘Rising-Falling Meditation’ in Thailand can be traced back to the meditation object examination of the Buddha as found in the Anattalakkhaṇa Sutta or Cūḷapathaka Sutta and the practices of Phra Sophonmahathera Aggarabundit or Maha Sisayador (Burmese) who simplified the meditation method based on training consciousness to stand still at the Wind Element (*Pāli: vāyadhātu*) (Rising and Falling) according to the principles of mindfulness. In 1952, Phra Dhamdhirarajamuni (Shodok Yansitthi, *Pāli* 9) went to study this meditation method with Maha Sisayador and came back to Thailand to diffuse this meditation based on the initiative of Somdej Ajaṅgapha Mahathera. The Vipassanā institute then was established at Mahadhātu temple, Bangkok and the development of Vipassanā meditation object examination in line of ‘Rising-Falling Meditation’ such as the method for teaching mindfulness ‘Rising Falling’, examination of intrinsic knowledge contestations and delivery method of emotion with details has begun.

Keywords:

*Meditation
Emotion
Examination,
Vipassana,
Buddhism*

บทนำ

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นการเรียนรู้ความจริงของชีวิต เพื่อแก้ปัญหาหรือความพันทุกข์ด้วยการสำรวจตัวเราเอง เพราะชีวิตนี้เต็มไปด้วยปัญหา เมื่อใดมนุษย์เข้าไปเรียนรู้ความจริงของชีวิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานก็จะรู้ว่า “ชีวิตนี้มีเพียงรูปกับนาม (กายกับจิต) เกิดขึ้น ตามเหตุปัจจัยในแต่ละขณะ ไม่มีบุคคล ตัวเรา ของเราไม่เที่ยงแท้แน่นอน ถูกบีบคั้น ไม่เป็นไปในอำนาจ” เมื่อนั้น ก็จะเห็นตัวเราตามความเป็นจริง การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ต้องอาศัยทั้งหลักการปฏิบัติที่ถูกต้อง วิธีการที่ถูกต้อง และตัวอย่างหรือผู้สอนที่ถูกต้องและเชื่อถือได้ (พระมหาบุญเลิศ ธรรมทสสี และคณะ, 2548, น. 2-3)

การสอบอารมณ์เป็นการประเมินผล เป็นการวัดองค์ความรู้ เป็นการกระตุ้นในการกำหนดให้ถูกต้อง และเป็นการแก้กรรมผู้เข้าปฏิบัติธรรม เพื่อการก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม ในสมัยพุทธกาลมีการสอบอารมณ์แบบพิเศษ พระพุทธเจ้าใช้วิธีการตรวจสอบด้วยเจตปริยญาณ รู้วาระจิตของผู้อื่น คือใครที่พร้อมจะบรรลุธรรมหรือใครที่กำลังเจออุปสรรคในการปฏิบัติธรรม พระพุทธองค์ก็จะเสด็จไปแก้กรรมให้หรือแก้ข้อธรรมที่ติดให้กระจ่างแก่พุทธสาวกทั้งหลาย พุทธสาวกทั้งหลายต่างก็อาศัยพระพุทธเจ้าเป็นกัลยาณมิตรผู้ที่คอยชี้แนะอบรมสั่งสอนพุทธบริษัททั้งหลาย อย่างเช่น ยสเศรษฐีลูกบุตรกำลังวุ่นวายสับสนในชีวิต พระผู้มีพระภาคทรงแก้กรรมให้แก่ยสสกุลบุตรว่า ที่นี้ไม่วุ่นวาย ที่นี้ไม่ขัดข้อง พระพุทธเจ้าได้แสดงธรรม “อนุปพพิกขา” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2551, น. 371) เทศนาที่แสดงไปโดยลำดับ (วิ.ม. (ไทย) 4/25-28/24-27) เพื่อฟอกอหังการของสัตว์ให้หมดจดเป็นขั้นๆ จากง่ายไปหายาก เพื่อเตรียมจิตของ ผู้ฟังให้พร้อมที่จะรับฟังแล้วยกธรรมะว่าด้วย “สามกัมมิกเทศนา” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2551, น. 334) คือ อริยสัจ 4 จากเทศนาธรรมจบ ยสสกุลบุตรได้บรรลุโสดาปัตติผล และได้ฟังอีกรอบบรรลุพระอรหันต์ จากนั้นทูลขอบวชในพระพุทธศาสนา พุทธสาวกแต่ละท่านใช้ประสบการณ์ต่างกัน บางท่านฟังธรรมครั้งแรกบรรลุโสดาบัน ฟังซ้ำอีกครั้งบรรลุพระอรหันต์ แต่บางท่านฟังแล้วต้องไปปฏิบัติธรรมสะสมบารมีแล้วจึงมารับฟังธรรมะข้อใหม่ เช่น พระปัญจวัคคีย์ได้ฟังธัมมจักกัปปวัตตนสูตร (วิ.ม. (ไทย) 4/13/13) เพียงรอบเดียวก็บรรลุโสดาบันและทูล ขอบวชในพระพุทธศาสนา วันต่อมาพระพุทธเจ้าแสดงธรรมอนัตตลักขณสูตรว่าด้วย ชันธ 5 ไม่เที่ยง คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตนเราเขา ไม่ควรยึดมั่น หลังจากที่ได้ฟังสูตรนี้ปัญจวัคคีย์ก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ จากเหตุการณ์ของพุทธสาวกที่เกิดปัญญา และสามารถบรรลุธรรมในขั้นต่างๆ บางท่านต้องอาศัยประสบการณ์เพิ่มเติมในการสร้างบารมีหลังจากฟังแล้วฟังอีก ปฏิบัติแล้วปฏิบัติอีก แต่บางคนไม่สามารถเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ เพราะความหลงในตัวตนว่าสำคัญกว่าคนอื่น หลงในความอยากมีอยากเป็น เช่น พระเทวทัตออกผนวชได้ศรัทธา และขณะที่บวชอยู่ไม่ได้มีความเคารพ ไม่ตั้งใจเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน แต่มุ่งเจริญจนเกิดความหลงผิดได้ ทำกรรมหนักยุ่งสงฆ์ให้แตกแยก คิดเป็นใหญ่แทนพระพุทธเจ้า จึงเป็นเหตุให้ต้องได้รับผลกระทบนั้น สาเหตุที่พระเทวทัตเป็นเช่นนั้น คือ 1) ไม่มีความเคารพศรัทธาในพระรัตนตรัย 2) ขาดอุตมการณ์ที่ชัดเจนในการบวชเพื่อความพ้นทุกข์ 3) ขาดการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

จากเหตุการณ์ของพระเทวทัต เป็นภาพสะท้อนให้เห็นในยุคปัจจุบันในสังคมไทย เด็ก นักเรียนก็ดี พระภิกษุผู้บวชใหม่ก็ดีหรืออุบาสกอุบาสิกาที่เข้ามาปฏิบัติธรรมแล้วไม่เคารพครูอาจารย์ เกิดมีฉันทิฉันทิจึงทำให้เขาเกิดปัญหา ก่อให้เกิดความเสื่อมถอยทางด้านคุณธรรมจริยธรรมของมนุษย์ และส่งผลให้ผู้คนสมัยนี้เกิดความโลภ ความโกรธ ความหลง เห็นแก่ตัว ใช้ชีวิตอย่างไม่เหมาะสมมีฉันทิฉันทิในการเลี้ยงชีพมากขึ้น เช่น การรับสินบน การล่อลวง ข้าราชการยกยอกทรัพย์หลวง นักการเมืองโกงบ้านโกงเมืองมีการคอร์รัปชัน สังคมชนชั้นสูงเอาเปรียบสังคมชั้นล่าง เกิดการเหลื่อมล้ำกันในสังคม เกิดความวุ่นวายในสังคม ไม่มีความปลอดภัย ส่งผลให้มี

คนไทยจำนวนไม่น้อยเกิดกังวลใจ ป่วยเป็นโรคทางจิต จากสถิติของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ระบุว่าปัจจุบันประเทศไทยมี ผู้ป่วยทางจิตที่เข้ามารับการรักษามีจำนวนมากกว่า 1,076,155 คน โดยคนที่เป็โรคทางจิตจะมี อาการเฉื่อยชา ดูตนเองไม่ได้ เบื่ออาหาร คิดมาก วิตกกังวล บางคนก็ร้องไห้ตลอดเวลา และบางคนอาจตัดสินใจถึงขั้นฆ่าตัวตาย นอกจากนี้ยังมีอาการโรคทางจิตที่เกิดจากสารเสพติดที่ผู้ป่วยจะมีอาการประสาทหลอน เพื่อ คลุ้มคลั่ง ก้าวร้าว ควบคุมตนเองไม่ได้ ปัจจุบันก็มีการดูแลด้านสุขภาพจิต และจิตเวชแบบเคมีบำบัดเป็นการแก้ปัญหาปลายเหตุ ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าวิธีการดูแลสุขภาพจิตที่ยั่งยืน คือ การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างต่อเนื่อง สามารถลดปัญญาสังคมได้ (โรงพยาบาลศรีธัญญา, 2556, ออนไลน์)

ปัจจุบันในประเทศไทยมีสำนักปฏิบัติธรรมที่มีรูปแบบการสอนต่างกัน 5 สำนัก คือ สำนักพุทโธ สำนักอานาปานสติ สำนักพองหนอ-ยุบหนอ สำนักโหน่ง และสำนักสัมมาอรหัง ซึ่งแต่ละสำนักอาจจะมีรูปแบบวิธีการสอนแตกต่างกัน เช่น สายปฏิบัติธรรมแบบสายภาวนา “พุทโธ” (สาย หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต) ใช้อานาปานสติกัมมัฏฐานเป็นอารมณ์ มีรูปแบบการหายใจ คือ เมื่อหายใจเข้า พร้อมบริกรรมคำว่า “ พุท ” ส่วนหายใจออกใช้คำบริกรรมว่า “ โธ ” ด้านรูปแบบการเดินจงกรมก็ต้อง มีสติในการก้าวแต่ละเท้า เช่น ก้าวเท้าขวาก็บริกรรมคำว่า “ พุท ” ก้าวเท้าซ้ายก็มีสติพร้อมคำบริกรรมว่า “ โธ ” พระเถรอาจารย์สายภาวนาพุทโธ ของไทยได้นำเอาพุทโธคุณซึ่งเป็นกัมมัฏฐานอย่างหนึ่งที่ปรากฏในพระไตรปิฎกเรียกว่า “พุทธานุสสติ” มาประกอบกับอานาปานสติเพื่อให้จิตเป็นสมาธิง่ายขึ้น ส่วนสายภาวนา พองหนอ-ยุบหนอ โดยยึดหลักแบบสติปัฏฐาน 4 จากการประยุกต์รูปแบบในการ ปฏิบัติธรรมในอิริยาบถต่างๆ มีจุดเริ่มต้นคือสติปัฏฐานสูตร และมีรายละเอียดเพิ่มเติมในวิสุทธิมรรค เรื่องโสฬสญาณที่ประเทศพม่านำมาศึกษาและถ่ายทอดผ่านมายังประเทศไทยโดย พระธรรมธีรราช มณี (โชดก ญาณสิทธิ) อดีตอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาจารย์ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ปัจจุบันในประเทศไทยมีสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแต่ละจังหวัดก็นิยมสอนสติปัฏฐาน 4 แบบพองหนอ-ยุบหนอกันมากขึ้น และมีวิธีการสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานมากขึ้น แต่ก็เป็นข้อกังขาสงสัยของคนไทยไม่น้อย ว่าการสอบอารมณ์มีมาตั้งแต่สมัยใด ในสมัยพุทธกาลมีการสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานหรือไม่ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์จะศึกษา “พัฒนาการการสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา” เพื่อให้ทราบถึงแนวคิดความสำคัญของอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐาน และพัฒนาการการสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา อันเป็นแนวทางในการปฏิบัติและสอบอารมณ์ที่ถูกต้อง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดความสำคัญของอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาพัฒนาการการสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา: กรณีสายพองหนอ - ยุบหนอ

วิธีการดำเนินวิจัย

การทำวิจัยเป็นการวิจัยในเชิงคุณภาพโดยการศึกษาจากเอกสาร (Documentary Research) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การเก็บรวบรวมข้อมูล

1.1 รวบรวมข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ คือ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539

1.2 รวบรวมข้อมูลจากเอกสารทุติยภูมิ คือ วรรณคดี ฎีกา อนุฎีกา ปกรณวิเสส

- 1.3 รวบรวมข้อมูลจากเอกสารวิชาการทางพระพุทธศาสนาและงานวิจัยอื่นๆ
2. การวิเคราะห์ข้อมูล
 - 2.1 วิเคราะห์แยกประเด็นตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้
 - 2.2 สังเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดที่ได้มาจากการรวบรวม

ผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัย พบว่า

1. แนวคิดความสำคัญของอามรณ์กัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

อามรณ์ หมายถึง สิ่งที่ยึดหน่วงจิต มี 2 ประเภท คือ (1) อามรณ์ที่เป็นไปในทางเจริญ หมายถึง อามรณ์วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นอามรณ์ที่ประกอบด้วยปัญญา อันมีจิตที่บริสุทธิ์ ประกอบด้วยความไม่ยึดมั่น ถือมั่นในกองสังขาร (2) อามรณ์ที่เป็นไปในทางเสื่อม หมายถึง อามรณ์ที่ประกอบด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง อันมีจิตที่ไม่บริสุทธิ์ ไม่ประกอบด้วยปัญญา

บ่อเกิดของอามรณ์กัมมัฏฐาน คือ อามรณ์ 6 หมายถึง (1) รูปารมณฺ์ คือ อามรณ์ที่เกิดจากรูปที่ กระหตทา ปรากฏทางจักขุวิญญาณ (2) สัททารมณฺ์ คือ เสียงที่มาปรากฏทางหู ปรากฏทางโสต วิญญาณ (3) คันธารมณฺ์ คือ กลิ่นที่มาปรากฏทางจมูก ปรากฏทางฆานวิญญาณ (4) รสารมณฺ์ คือ รส มากระหตทางลิ้น ปรากฏทางรสวิญญาณ (5) โผฏฐัพพารมณฺ์ คือ สภาวะเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง คือ สิ่งที่มากระหตทาง กาย ปรากฏทางกายวิญญาณ (6) ธรรมารมณฺ์ คือ สิ่งที่มากระหตทางใจ ปรากฏทางมนโวิญญาณ หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดที่ปรากฏขึ้นทางใจจากการปรุงแต่งในอดีตและอนาคต

ประเภทของอามรณ์กัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา มี 2 อามรณ์ คือ (1) อามรณ์สมถะ กัมมัฏฐาน หมายถึง สิ่งที่ยึดหน่วงจิตให้เกิดความสงบ ในวิสุทธิมรรคได้ระบุไว้มีอยู่ 40 อย่าง คือ กลสิน 10, นุสสติ 10, อสุภ 10, อัปปมัญญา 4, อรูป 4, อาหาเรปฏิกูลสัญญา และธาตุวัตถาน 1 และ (2) อามรณ์วิปัสสนา กัมมัฏฐาน หมายถึง สิ่งที่ยึดหน่วงจิตให้เกิดปัญญาญาณ โดยมีรูป-นามเป็นอามรณ์ในการกำหนดรู้ ทั้งสมถะ และวิปัสสนาจึงเป็นสิ่งที่ยึดหน่วงจิตให้เกิดความสงบและปัญญา

วิธีการกำหนดอามรณ์วิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ ผู้รู้กับสิ่งที่ถูกรู้ ผู้ทำหน้าที่รู้ คือ สติสัมปชัญญะ และสิ่งที่ถูกรู้หรือถูกกำหนด ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม มีสติอยู่กับอามรณ์ปัจจุบัน โดยพิจารณาตามความเป็นจริงว่าด้วยเหตุและผล รู้เห็นสังขารทั้งปวงเป็นธรรมดาเหล่านั้น เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

การสอบอามรณ์วิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ วิธีดำเนินการตรวจสอบความก้าวหน้าของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นการชี้แนวทางแห่งการปฏิบัติให้ถูกต้อง ตลอดถึงการแก้ปัญหาสภาวะ ทุกข์ที่เกิดขึ้นกับผู้กำลังศึกษาหรือกำลังปฏิบัติธรรม เพื่อให้เกิดองค์ความรู้ในสภาวะของรูป-นาม ให้เกิดปัญญา

2. พัฒนาการการสอบอามรณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานแบบพองหนอ-ยุบหนอ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการพัฒนาจิตใจให้เกิดปัญญา หลังจากพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้สัมมา สัมโพธิญาณ พระพุทธองค์ก็มีความพุทธประสงค์เผยแผ่หลักปฏิบัติให้ถึงแห่งความพ้นทุกข์ พระพุทธองค์ทรง แก้อามรณ์ให้พุทธบริษัทผู้ที่เข้ามาถาม โดยกล่าวธรรมให้ฟังให้เข้าใจ เข้าถึงด้วยปัญญา เช่น อธิบายทุกข์ใน ขันธ์ 5 ย่นย่อความทุกข์ที่เกิดขึ้นทาง 2 ทาง คือ กายกับจิต (รูป-นาม) ทุกข์เกิดที่ไหนก็ให้ดับที่นั่น โดยใช้ หลักการกำหนดรู้รูป-นาม อยู่ในสภาวะของความไม่เที่ยง ไม่อยู่ อำนาจบังคับไม่ได้ เมื่อเข้าใจในสภาวะนั้นๆ ปัญญาก็รู้ตามว่าสังขารทั้งหลายไม่ควรยึดมั่นถือนั่น โดยการสอบอามรณ์ของพุทธองค์มีลักษณะดังนี้ (1) การ ให้อามรณ์วิปัสสนากัมมัฏฐาน ในกรณีปัจจุวัคคีย์ ยังติดอยู่กับสมถกัมมัฏฐาน เจริญวิปัสสนาไม่ก้าวหน้า พระ พุทธองค์ทรงบอกแนวการปฏิบัติทางสายกลาง แสดงอริยสัจ 4 และอัมมจักกัปปวัตตนสูตร เป็นต้น (2) สร้าง

แรงจูงใจด้วยปาฏิหาริย์ก่อนให้อารมณ์วิปัสสนา ในกรณีพระนางเขมาเถรี ก่อนออกบวชมีความหลงในความงามของตนพระพุทธ องค์แก้อารมณ์ให้โดยทรงทำเนรมิตภาพนางอัปสรสวยงามมากนางหนึ่งแล้วค่อยเสื่อมจากความงามลง ทีละนิดจนถึงแก่และตาย เกิดเห็นความไม่เที่ยงที่จะมีแก่ตน จากนั้นพระพุทธองค์ทรงให้อารมณ์ กัมมัฏฐานและน้อมนำไปปฏิบัติ เป็นต้น (3) การสอบอารมณ์ในกรณีถาม-ตอบ ในกรณีปัญจวัคคีย์ยังไม่บรรลุพระอรหันต์ พระพุทธเจ้าทรงถามสอบอารมณ์ปัญจวัคคีย์ ว่ารูปเที่ยงหรือไม่ เวทนาเที่ยงหรือไม่ สัญญาเที่ยงหรือไม่ สังขารเที่ยงหรือไม่ วิญญาณเที่ยงหรือไม่เที่ยง เป็นต้น, (4) การสอบอารมณ์ตามสภาวะธรรม ในกรณีพระพุทธองค์แก้อารมณ์ให้พระโสณโกฬิวิสะ โดยแนะนำการปรับ อินทรีย์ให้เสมอกัน เป็นต้น

พระพุทธองค์ทรงมีพระเมตตาช่วยเหลือพุทธบริษัททั้งเพื่อให้พ้นทุกข์ โดยการชี้ให้เห็นแนวทางในการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดปัญญา เป็นเวลานานถึง 45 พรรษา จากนั้นพระองค์ก็ทรงดับขันธปรินิพพาน โดยฝากพระธรรมวินัยให้เป็นศาสดาแทนพระองค์ กล่าวคือผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นพระพุทธเจ้า ผู้ใดปฏิบัติตามพระธรรมวินัย ผู้นั้นเปรียบเหมือนอยู่กับพระพุทธเจ้า การรักษาพระธรรมวินัยจึงเป็นหน้าที่ของพุทธบริษัท 4 ที่จะช่วยกัน โดยแบ่งเป็น 2 ฝ่าย คือ ฝ่ายคัมภีร์และวิปัสสนาธุระ ทั้งสองฝ่ายอาศัยซึ่งกันและกัน โดยจากการปฏิบัติตามพระธรรมวินัย และจากการศึกษาพระไตรปิฎก พัฒนาการสืบทอดกันมาเป็นลำดับ ในยุคของพระพุทธโฆสจารย์ถือว่าเป็นยุคสำคัญที่ท่านได้แปลไตรปิฎกฉบับภาษาสิงหลมาเป็นภาษาบาลี และได้แต่งคัมภีร์วิสุทธิมรรคขึ้น มีเนื้อความอธิบายแนวทางการปฏิบัติและสภาวะญาณที่ชัดเจนขึ้น และได้เผยแพร่สู่ประเทศต่างๆ เช่น ประเทศพม่า และประเทศไทย เป็นต้น

พัฒนาการการสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานแบบพองหนอ ยุบหนอในประเทศพม่า เป็นวิธีการปฏิบัติแบบพองหนอ - ยุบหนอ โดยพระโสมณมหาเถระ (มหาสี สยาดอ) ท่านค้นพบวิธีเจริญวิปัสสนาแบบพอง-ยุบ โดยอาศัยการฝึกสติที่เข้าไปตั้งมั่นอยู่ในวโยธาดู เป็นอารมณ์ของสติปัฏฐาน 4 ที่สงเคราะห์ในรูปและนาม เป็นประยุกต์ให้ชัดเจนขึ้นให้ทันยุคทันสมัย ในวิทยาศาสตร์จะปฏิเสธนาม แต่จะยอมรับสิ่งที่ปรากฏให้เห็นเท่านั้น ซึ่งวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบพอง-ยุบ จึงเป็นการตอบโจทย์ของปฏิบัติวิธีการหนึ่งที่จะเข้าไปสู่การบรรลุธรรมญาณ ทศนะ มรรค ผล นิพพาน

และในประเทศไทยได้รับอิทธิพลมาจากประเทศพม่า และจากคัมภีร์พระไตรปิฎก คัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นหลักฐานประกอบ ในปีพุทธศักราช 2455 พระธรรมธีรราชบุณย์ (โชดก ญาณสิทธิ, ป.ธ. 4) ได้ไปศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ สำนักปฏิบัติธรรมวิปัสสนาสาสนียตสา ที่นครย่างกุ้ง โดยการดูแลของท่านพระอาจารย์โสมณมหาเถระอัคมหาบัณฑิต หรือ พระอาจารย์มหาสีสยาดอร์ ซึ่งเป็นเจ้าสำนักอยู่ในขณะนั้น จากที่ได้ศึกษาสำเร็จตามหลักสูตรแล้ว พระธรรมธีรราชบุณย์ก็เดินทางกลับไปที่ประเทศไทย เพื่อทำหน้าที่เผยแผ่วิปัสสนากัมมัฏฐานแบบพองหนอ-ยุบหนอ โดยการก่อตั้งวิปัสสนาธุระขึ้นในประเทศไทย คือ วัดมหาธาตุฯ กรุงเทพมหานคร มีพัฒนาการการสอบอารมณ์ วิปัสสนากัมมัฏฐานที่ละเอียดชัดเจนเป็นระบบ 3 ประการ คือ (1) มีวิธีการกำหนดอารมณ์วิปัสสนา กัมมัฏฐานแบบสติปัฏฐาน 4 ที่ละเอียดชัดเจน (2) มีการสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยการสอบเป็น 3 ลักษณะ คือ (2.1) สอบถามตามเชิงกระบวนการ (สอบแบบชักนำ) หมายถึง สอบถามถึง รูปแบบพื้นฐานในการกำหนดให้ถูกต้อง เป็นการชักนำ ส่งเสริมให้เห็นว่าการปฏิบัติเป็นเรื่องไม่ยาก ใครๆ ก็ทำได้ ค่อยๆ ทำ ค่อยๆ กำหนด (2.2) สอบถามตามสภาวะธรรมเบื้องต้นที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน (สอบให้กำลังใจ) หมายถึง การสอบถามถึงสภาวะในอริยาบถต่างๆ ตลอดถึงเมื่อผัสสะแต่ละครั้งเกิดขึ้น มีสภาวะธรรมอะไรใหม่ๆ ปรากฏขึ้นไม่ เมื่อเราขยันกำหนด จิตเราก็คงตื่น เราก็คงเห็นสภาวะเกิด-ดับ ได้ชำนาญ เป็นการให้กำลังใจ เพื่อให้เขามีกำลังใจใส่ใจในการกำหนดทุกอริยาบถให้ละเอียดมากขึ้น (2.3) การสอบอารมณ์ตามลำดับญาณ 16 (สอบตามสภาวะ) หมายถึง เทียบเคียงตามลำดับญาณ เพื่อให้กำลังใจถูกต้องตาม

ท่านผู้มีประสบการณ์รับรอง และในตำราวิสุทธิมรรค (3) มีระเบียบการส่ง อารมณ์ที่ละเอียดชัดเจนของผู้ปฏิบัติธรรม

ดังนั้น พัฒนาการการสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานมีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล เป็นการชักนำให้ปฏิบัติตามหลักการของพระพุทธเจ้า เป็นการให้กำลังใจส่งเสริมในการกำหนดให้ละเอียดมากขึ้น และเพื่อส่งเสริมผู้ปฏิบัติให้ก้าวหน้าได้ดีและเร็วขึ้น เปรียบเสมือนเราขับรถไปกรุงเทพครั้งแรก แล้วมีผู้รู้ทางคอยบอกเป็นระยะๆ การเดินทางก็จะไม่หลงทางและเสียเวลาในการปฏิบัติ

อภิปรายผล

แนวความคิดสำคัญของอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า อารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายถึง สิ่งที่ยึดหน่วงจิตให้เกิดปัญญา ได้แก่ วิปัสสนาภูมิ 6 คือ ชันธ 5, อายุตนะ 12, ธาตุ 18, อินทรีย์ 22, อริยสัจ 4, ปฏิจจสมุปบาท 12, วิปัสสนาภูมิ 6 จัดลงในหลักมหาสติปัฏฐาน 4 ย่อลง คือ อารมณ์รูป-นาม โดยหลักสำคัญของอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นการเจริญสติกำหนดอยู่ที่รูป-นาม ที่มีใช้ตัวตนเราเขาเป็นอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับ พระธรรมธีรราชฆาณิก (โชดก ญาณสิทธิ) (2550, น. 1-2) ได้อธิบายไว้ในหนังสือ “คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน” ได้แสดงทัศนะเรื่องลำดับญาณ 16 วิปัสสนากัมมัฏฐาน แปลว่า อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจ ที่จะเห็นแจ้งรูปนาม ให้เห็นแจ้ง ไตรลักษณ์ ให้เห็นแจ้งอริยสัจ ให้เห็นแจ้งมรรค ผล นิพพาน โดยเห็นแจ้งตามวิปัสสนา 3 ประการ ดังนี้ 1) สังขารปริคคัณห์ คือ วิปัสสนาญาณที่มีการกำหนดรู้ในสังขารธรรม รูปและนาม 2) ผลสมาบัติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้าผลสมาบัติได้ 3) นิโรธสมาบัติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณที่ เข้านิโรธสมาบัติได้ และวิปัสสนายังมีอีก 3 แบบ คือ (1) จูฬวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาน้อยๆ ได้แก่ ผู้ลงมือปฏิบัติโดยกำหนดรูปนามภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอ เป็นต้น จนเห็นรูปนาม เห็นเหตุปัจจัยของรูปนาม เห็นรูปนามเป็นของไม่เที่ยง มุ่งแต่สิ้นไปหมดไปฝ่ายเดียว เป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ เป็นของน่ากลัว เป็นอนัตตา คือ บังคับบัญชาไม่ได้ และไม่มีสาระแก่นสารอะไรเลย (2) มัชฌิมวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาอย่างกลาง ได้แก่ ผู้ปฏิบัติตั้งใจอย่างจริงจัง โดยเดินจงกรมบ้าง นั่งกำหนดบ้าง กำหนดเวทนาบ้าง กำหนดจิตบ้าง กำหนดธรรมบ้าง ตามนัยแห่งพระไตรปิฎก อันมีปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร และเห็นความเกิดดับของรูปนาม คือ ญาณที่ 4 - 11 ส่วน (3) มหาวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาใหญ่ คือ วิปัสสนาที่มีกำลังแก่กล้า สามารถ เห็นอริยสัจ 4 ซึ่งเรียกว่า สัจจานุโลมิกญาณ และสามารถทำลายปฏุกโคตร คือ โคตรของปฏุกชนอันหนาแน่นกิเลสตัณหาให้เบาบางลงไป รูปนามดับหมด ซึ่งเรียกว่า โคตรภูญาณ ต่อจากนั้นมรรคญาณก็เกิดขึ้นประหานกิเลสคือสักกายทิฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาสให้เด็ดขาดออกไปแล้วปัจจุเวกชนญาณก็เกิดขึ้นมาพิจารณากิเลสที่ละ ที่ยังคงเหลือ มรรค ผล นิพพานไปด้วย การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทำให้เราเข้าใจธรรมะได้ละเอียดขึ้น เช่น เข้าใจคำว่ารูป นาม และพระไตรลักษณ์ ทำให้มีสติระลึกอยู่กับรูปนาม มีปัญหาในการดับทุกข์ทางกาย ทางใจ รู้จักวิธีดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ไม่หลง ไม่มัวเมา และเป็นคนมีเมตตากรุณา ไม่เบียดเบียนหรือเอาเปรียบกัน เป็นคนว่าง่ายสอนง่าย ไม่มีมานะทิฐิ ไม่ถือตัว มีกาย วาจา ใจบริสุทธิ์ และสามารถควบคุมตัวเองได้ในทุกสถานการณ์ ทำให้เราอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ไม่ก่อเวรภัยให้เกิดโทษทุกข์ตามมาเป็นสายโซ่ ดังปฏิจจสมุปบาท ทำให้คนเราได้รับความสุข 8 ประการ คือ สุขของมนุษย์ สุขทิพย์ สุขในฉาน สุขในวิปัสสนา สุขในมรรค สุขในผล และท้ายสุดคือสุขในพระนิพพาน ตามเหตุปัจจัย หรือตามสมควรแก่การปฏิบัติธรรมของตน

พัฒนาการการสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา: กรณีสายพองหนอ-ยุบหนอ พบว่าพัฒนาการการสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานแบบพองหนอ-ยุบหนอในประเทศไทย ได้รับอิทธิพลมาจาก ร่องรอยแนวทางการสอบอารมณ์ของพระพุทธองค์โดยตรง เช่น อนัตตลักขณสูตร จูฬปันถกสูตร เป็นต้น และ

แนวทางการปฏิบัติของพระอาจารย์โสภณมหาเถระอัครมหาบัณฑิต หรือพระอาจารย์มหาสีสะยาตอร์ ซึ่งเป็นชาวพม่าผู้ประยุกตวิธีการเจริญวิปัสสนาให้เข้าใจง่ายขึ้น โดยอาศัยการฝึกสติที่เข้าไปตั้งมั่นอยู่ในวาโยธาตุ (ท้องป่อง-ท้องยุบ) ตามหลักสติปัฏฐาน 4 และเมื่อปีพุทธศักราช 2495 พระธรรมธีรราชฆณี (โชดก ญาณสิทธิ, ป.ธ.9) ได้ไปศึกษาแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ สำนักปฏิบัติธรรมวิปัสสนาสาสนียิตสา นครย่างกุ้ง โดยมีพระอาจารย์มหาสีสะยาตอร์เป็นผู้ดูแล ได้ศึกษาสำเร็จตามหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐาน ท่านก็เดินทางกลับมาที่ประเทศไทย เพื่อทำหน้าที่เผยแผ่วิปัสสนากัมมัฏฐานตามเจตนารมณ์ของท่านเจ้าคุณสมเด็จพระสังฆราช (อาสภมหาเถร) โดยการก่อตั้งวิปัสสนาธุระขึ้นในประเทศไทย ณ วัดมหาธาตุฯ กรุงเทพมหานคร และมีการพัฒนาการสอบวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสายพอง-ยุบ-พอง คือ มีวิธีการสอนกำหนดตามหลักสติปัฏฐาน 4 แบบพอง-ยุบ มีวิธีการสอบตามสภาวะญาณ และวิธีการส่งอารมณ์เก็บรายละเอียดมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ พระครูปลัดสุนทร สุนทโร (แช่เตียว) (2544, น. 31-49) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “หลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบพอง-ยุบ, พบว่า พัฒนาการการสอบอารมณวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบพอง-ยุบ-พองในประเทศไทย ได้รับอิทธิพลมาจากคัมภีร์พระไตรปิฎก และคัมภีร์วิสุทธิมรรค ว่าด้วยแนวทางปฏิบัติและลำดับญาณ 16 และในปีพุทธศักราช 2495 พระธรรมธีรราชฆณี (โชดก ญาณสิทธิ, ป.ธ.9) ได้ไปศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ สำนักปฏิบัติธรรมวิปัสสนาสาสนียิตสา ที่นครย่างกุ้ง โดยการดูแลของท่านพระอาจารย์โสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต หรือ พระอาจารย์มหาสีสะยาตอร์ ซึ่งเป็นเจ้าสำนักอยู่ในขณะนั้น และท่านก็เป็นผู้ค้นพบวิธีเจริญวิปัสสนาแบบพอง-ยุบ โดยอาศัยการฝึกสติที่เข้าไปตั้งมั่นอยู่ในวาโยธาตุ เป็นอารมณ์ของสติปัฏฐาน 4 ที่สังเคราะห์ในรูปและนาม เป็นการประยุกตแนวทางกำหนดให้ชัดเจนเป็นรูปธรรมยิ่งขึ้น ในทางวิทยาศาสตร์จะปฏิเสธนาม จะยอมรับสิ่งที่ปรากฏให้เห็นเท่านั้น ซึ่งวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบพอง-ยุบ จึงเป็นการตอบโจทยของปฏิบัติ วิธีการหนึ่งที่จะเข้าไปสู่การบรรลุธรรมญาณ ทศณะ มรรค ผล นิพพาน จากที่พระธรรมธีรราชฆณี (โชดก ญาณสิทธิ, ป.ธ.9) ได้ศึกษาสำเร็จตามหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้ว ท่านก็เดินทางกลับมาที่ประเทศไทยเพื่อ ทำหน้าที่เผยแผ่วิปัสสนากัมมัฏฐานแบบพอง-ยุบ-พอง โดยการก่อตั้งศูนย์วิปัสสนาธุระขึ้นในประเทศไทย คือ วัดมหาธาตุฯ กรุงเทพมหานคร

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

1. สรุปผลการวิจัย

แนวคิดความสำคัญของอารมณวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า อารมณวิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายถึง สิ่งที่ยึดหน่วงจิตให้เกิดปัญญา ได้แก่ วิปัสสนาภูมิ 6 คือ ชันธ 5, आयตนะ 12, ธาตุ 18, อินทรี 22, อริยสัจ 4, ปฏิจจสมุปบาท 12, วิปัสสนาภูมิ 6 จัดลงในหลักมหาสติปัฏฐาน 4 ย่อลง คือ อารมณรูป-นาม โดยหลักสำคัญของอารมณวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นการเจริญสติกำหนดอยู่ที่รูป-นาม ที่มีใช้ตัวตนเราเขาเป็นอารมณ์

ส่วนพัฒนาการการสอบอารมณวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบพอง-ยุบ-พองในประเทศไทย ได้รับอิทธิพลมาจากร่องรอยแนวทางการสอบอารมณของพระพุทธองค์โดยตรง เช่น อนัตตลักขณสูตร จูฬปันถกสูตร เป็นต้น และแนวทางการปฏิบัติของพระอาจารย์โสภณมหาเถระอัครมหาบัณฑิต หรือพระอาจารย์มหาสีสะยาตอร์ ซึ่งเป็นชาวพม่าผู้ประยุกตวิธีการเจริญวิปัสสนาให้เข้าใจง่ายขึ้น โดยอาศัยการฝึกสติที่เข้าไปตั้งมั่นอยู่ในวาโยธาตุ (ท้องป่อง-ท้องยุบ) ตามหลักสติปัฏฐาน 4 และเมื่อปีพุทธศักราช 2495 พระธรรมธีรราชฆณี (โชดก ญาณสิทธิ, ป.ธ.9) ได้ไปศึกษาแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ สำนักปฏิบัติธรรมวิปัสสนาสาสนียิตสา นครย่างกุ้ง โดยมีพระอาจารย์มหาสีสะยาตอร์เป็นผู้ดูแล ได้ศึกษาสำเร็จตามหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐาน ท่านก็เดินทางกลับมาที่ประเทศไทย เพื่อทำหน้าที่เผยแผ่วิปัสสนากัมมัฏฐานตามเจตนารมณ์ของ

ท่านเจ้าคุณสมเด็จพระเจ้า (อาสภมหาเถร) โดยการก่อตั้งวิปัสสนาธุระขึ้นในประเทศไทย ณ วัดมหาธาตุฯ กรุงเทพมหานคร และมีการพัฒนาการสอบวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสายพองหนอ-ยุบหนอ คือ มีวิธีการสอนกำหนดตามหลักสติปัฏฐาน 4 แบบพอง-ยุบ มีวิธีการสอบตามสภาวะญาณ และวิธีการส่งอารมณ์เก็บรายละเอียดมากขึ้น

2. ข้อเสนอแนะ

2.1 ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติ

ในปัจจุบันนี้จะมีพระวิปัสสนาจารย์ที่ได้รับมอบหมายในการทำหน้าที่ดูแลผู้ปฏิบัติธรรม ในสำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ ทำหน้าที่การสอบถามและแก้กรรมที่ผู้ปฏิบัติติดอยู่ในสภาวะนั้นๆ การสอบอารมณ์เป็นเรื่องที่ดีเป็นการช่วยเหลือ ส่งเสริมให้กำลังใจแก่ผู้ปฏิบัติธรรม เป็นการชี้แนะให้ข้ามบทเรียนในภาคปฏิบัติได้เร็วขึ้น เหมือนคนที่เดินจากประเทศไทยไปประเทศอินเดีย เริ่มตั้งแต่ออกจากบ้านไปสุวรรณภูมิ กรุงเทพไปอย่างไร ไปด้วยอะไร ไปอย่างไร อะไรที่จะต้องเตรียมไป อะไรที่จำเป็นต้องใช้ สิ่งเหล่านี้จะต้องอาศัยผู้มีประสบการณ์เป็นผู้แนะนำ และผู้แนะนำบอกทางก็ต้องมีประสบการณ์จริง เมื่อมีคนมาชี้แนะบอกทางก็จะทำให้การเดินทางได้เร็วขึ้น การเดินทางก็จะไม่ผิดพลาด สะดวก และไม่เสียเวลา และเดินทางด้วยความปลอดภัยไม่มีความกังวลใจ

ผู้วิจัยเห็นว่าสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นเรื่องที่สำคัญต่อการปฏิบัติ จึงได้ศึกษาเรื่องพัฒนาการสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานแบบสติปัฏฐานสี่ (พองหนอ-ยุบหนอ) แต่งานวิจัยครั้งนี้ยังขาดเนื้อหาสาระสำคัญที่ควรจะต้องศึกษาทำงานวิจัยเพิ่มเติม คือ แก้อารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานทั้งใน และต่างประเทศ

ถ้าเป็นไปได้ควรจัดการอบรมพระวิปัสสนาจารย์ หลักสูตร 1 ปี ให้กับผู้ที่ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาส หรือผู้ที่สอบเป็นอุปัชฌาย์ โดยใช้สถานที่ที่ต้นกำเนิดขององค์การวิปัสสนาธุระในประเทศไทย ณ วัดมหาธาตุ หรือที่ได้ก็ได้ที่มีอาจารย์วิปัสสนาคอยสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐาน

ส่วนการอบรมวิปัสสนาทายาทของแต่ละสำนักที่เปิดการสอน ควรมีการทำวิจัยในการสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานของผู้ที่เข้าอบรมก่อนและหลัง หมายถึงหลังจากเข้ารับการอบรม จากที่ผ่านไปแล้ว 1 เดือน ในการใช้ชีวิตประจำวันของแต่ละท่านจะเป็นอย่างไร หรืออาจเป็นการติดตามผลของการปฏิบัติก็ได้

2.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาวิเคราะห์แก้อารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ
2. ศึกษาวิเคราะห์การเจริญสติปัฏฐาน 4 ในการรักษาสุขภาพจิต และจิตเภท
3. ศึกษาการดูแลพยาบาลผู้ป่วยโรคจิตเภทด้วยหลักวิปัสสนากัมมัฏฐาน
4. ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการแก้อารมณ์ความโลภ ความโกรธ ความหลง ในพระพุทธศาสนา

เอกสารอ้างอิง

- พระครูปลัดสุนทร สุนทโร (แช่เตียว). (2544). *หลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบพอง-ยุบ*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย).
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). (2550). *คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน*. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

โรงพยาบาลศรีธัญญา. (2556). ป่วยจิตคลุ้มคลั่งเพิ่ม รับมืออย่างไรปลอดภัย. สืบค้น 24 พฤษภาคม 2563, จาก https://www.dmh.go.th/sty_lib/news/depression/view.asp?id=836.

พระมหาบุญเลิศ ธรรมทสสี และคณะ. (2548). ศึกษาปรากฏการณ์วิธีการสอน ศึกษาปรากฏการณ์วิธีการสอน วิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐานสี่ในปัจจุบัน (รายงานการวิจัย). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.