

# แบบการสอบอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แนวพองยุบ\*

พระมหาวิชัย ยติชโย (ฤทธิวิรุฬห์)\*\*

## บทคัดย่อ

แบบสอบอารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวพองยุบในรูปแบบ 2RC Model: Double RC Model ประกอบด้วย ๑. แบบการส่งอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวพองยุบ ( $R_1$ ) ๒. แบบบันทึกการสอบอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวพองยุบ ( $R_2$ ) ๓. เกณฑ์การจำแนกสภาวะธรรมและสภาวะญาณในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๑๑ ญาณ ( $C_1$ ) ๔. แนวทางการให้คำปรึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานบูรณาการมัชฌิมนิกายกับทางจิตวิทยา ( $C_2$ ) โดยทำการสัมภาษณ์แบบเชิงลึก ผู้ทรงคุณวุฒิ ๕ ท่าน และประชากรที่ศึกษา คือ พระวิปัสสนาจารย์ในโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๓ โครงการ มีระยะเวลา ๔๕, ๓๐ และ ๑๐ วัน

\* บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พุทธศักราช ๒๕๕๖.

\*\* พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

## **Abstract**

The study of the Rising and Falling Insight Meditation according to the 2RC Model is composed of 1) the Rising and Falling method of Insight Meditation ( $R_1$ ); 2) the Rising and Falling method of Insight Meditation report ( $R_2$ ); 3) the criteria for classifying natural conditions and Insight Knowledge in all 11 states of meditation ( $C_1$ ) and 4) guidance for meditation counseling, integrating Majjhimanikāya with Psychology ( $C_2$ ) through interviewing 5 Insight Meditation specialists as well as Insight Meditation instructors in meditation courses of different durations – 45, 30 and 10 days.

## ๑. บทนำ

การสอบอารมณ์มีความสำคัญต่อความก้าวหน้าของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อย่างไรก็ดี เมื่อผู้ปฏิบัติเกิดสภาวะอารมณ์และนิมิตอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็อาจจะเกิดคำถามกับผู้ปฏิบัติขึ้นว่า การปฏิบัติของตนเองถูกทางหรือไม่ สภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นตัวบ่งชี้ความก้าวหน้า หรือเป็นอุปสรรค หากมีความก้าวหน้า ความก้าวหน้าอยู่ในระดับไหนอย่างไร ปัญหาเหล่านี้ผู้ปฏิบัติตัดสินใจหรือวินิจฉัยเองได้ยาก หากจะคาดเดาหรือตัดสินด้วยตนเองก็อาจผิดพลาดได้ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึงควรมีครูหรือวิปัสสนาจารย์เป็นกัลยาณมิตรคอยสังเกตควบคุม ให้กำลังใจ ให้คำปรึกษา สร้างแรงจูงใจ และแนะนำฝึกหัดทั้งระหว่างปฏิบัติหรือขณะมาเล่าการปฏิบัติในช่วงการสอบอารมณ์

การสอบอารมณ์ มีร่องรอยวิธีการสอบอารมณ์ของพระพุทธองค์และพระสาวก ดังปรากฏหลักฐาน เช่น ในวินัยปิฎกและสังยุตตนิกาย มีการกล่าวถึงพระพุทธองค์ตรัสเวทยากรณะ ในปฐมเทศนาธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ทรงแสดงธรรมจนธรรมจักขุเกิดแก่ท่านอัญญาโกณฑัญญะ แล้วทรงเปล่งอุทานพยากรณ์การบรรลุโสดาบัน “อณฺดาสิ วต โภ โกณฑลฺโณ โภณฑญฺญะได้รู้แล้วหนอ” (วิ.ม. (บาลี) ๔/๑๓-๑๗/๑๓-๑๖) หรือทรงแสดงธรรมและทรงถามจนจิตของผู้สดับก็หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่ถ้อยมั่นกับภิกษุปัญจวัคคีย์ในอนัตตลักขณสูตร (วิ.ม. (บาลี) ๔/๒๐-๒๔/๑๗-๒๐) และกับชฎิล ๓ พี่น้องและบริวารในอาทิตตปริยายสูตร (วิ.ม. (บาลี) ๔/๕๔/๔๔-๕๕) เป็นต้น

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวพองยุบตามแบบพระโสภณมหาเถระ (มหาสี-สยาตอ) ที่ดร.พระภัททันตะอาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุฐานาจารย์และพระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) นำมาเผยแผ่ในประเทศไทย และเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวาง

ในปัจจุบันนั้น มีการดำเนินการสอน การวัดผล (การสอบอารมณ์) การประเมินผลอย่างเป็นระบบ และสอดคล้องกับพระไตรปิฎกและอรรถกถามีหลักเกณฑ์ทั้งภาคทฤษฎีภาคปฏิบัติทุกขั้นตอน และที่สำคัญ คือ ผู้สอนได้ดูแลควบคุมผู้ปฏิบัติอย่างใกล้ชิดเป็นแบบอย่างที่ดี

ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาวิธีการสอบอารมณ์ เพื่อพัฒนาเอกสารการบันทึกการสอบอารมณ์ ใช้ในการดำเนินการสอน การวัดผล การประเมินผลอย่างเป็นระบบ หลังการปฏิบัติก็มาส่งอารมณ์ พระวิปัสสนาจารย์จะสังเกตถาม-ตอบ พิจารณาสภาวะธรรมและสภาวะญาณ แนะนำปรับอินทรีย์ ทั้งให้กำลังใจ นำไปสู่การวิจัยแบบการสอบอารมณ์ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวพองยุบมาประยุกต์ ใช้เพื่อจัดลำดับการส่งอารมณ์และบันทึกการสอบอารมณ์ได้อย่างละเอียดครบถ้วน สามารถนำไปสื่อสารให้ตรงกันได้ อย่างสิ้นกระซังง่ายสะดวก โดยใช้แนวทางการส่งอารมณ์ของผู้ปฏิบัติ การสังเกต การตรวจสอบ และการถามปัญหาของพระวิปัสสนาจารย์ การใช้เกณฑ์การจำแนกสภาวะธรรมตาม สติปัฏฐาน ๔ และสภาวะญาณตามหลักญาณ ๑๖ และประสบการณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ การรวบรวมข้อมูล การปฏิบัติมาวินิจฉัย เพื่อเป็นประโยชน์แก่หน่วยงานและบุคคลที่เกี่ยวข้องในการนำไปทดลองใช้เป็นแบบการสอบอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวพองยุบ หรือนำผลการวิจัยไปประยุกต์ให้เป็นแนวทางในการสอบอารมณ์ ผู้ปฏิบัติธรรมทางพุทธศาสนาในวงกว้างต่อไป

จากการทบทวนเอกสาร พบว่า มีการศึกษาวิจัยแบบการสอบอารมณ์ มีการส่งอารมณ์ตามแนวของมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีแบบทดสอบการสอบอารมณ์ตามสติ-ปัฏฐาน ๔ สร้างตัวชี้วัด ๔๖ ตัว มีแบบการบันทึกการสอบอารมณ์ที่ต้องการพัฒนา มีการศึกษาสภาวะญาณ ๑๖ มีการวิจัยปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ตลอดถึงวิธีแก้ไขในขณะที่ปฏิบัติ แต่ยังไม่มีการวิจัย

ศึกษาแบบการสอบอารมณ์ที่ครบทุกด้าน **บทความวิจัย** นี้นำเสนอแนวทางการสร้างแบบการสอบอารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวพองยุบ โดยศึกษาหลักการวิธีการสอบอารมณ์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวพองยุบที่ปรากฏในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง และการวัดผลประเมินผล นำมาสร้างแบบการสอบอารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาที่มีองค์ประกอบครบถ้วนสมบูรณ์ อันเป็นศึกษาต่อยอดพัฒนาแบบช่วยการสอบอารมณ์ให้บริบูรณ์ยิ่งขึ้นไป

## ๒. องค์ประกอบของการสอบอารมณ์

การสอบอารมณ์มีองค์ประกอบ ๓ ประการ ได้แก่

๑. บุคคล (person) ๒. ธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสอบอารมณ์ (pali in practice) ๓. หลักการวิธีการสอบอารมณ์ (principle in process) ๔. สถานที่ (place) มีรายละเอียดดังนี้

**๒.๑ บุคคล (person)** ที่เกี่ยวข้องในการสอบอารมณ์ ประกอบด้วย ผู้ปฏิบัติธรรมที่มาส่งอารมณ์และพระวิปัสสนาจารย์ผู้สอบอารมณ์ต่างมี บทบาท สัมพันธภาพ และหน้าที่ ผู้ส่งอารมณ์มีความซื่อสัตย์ ซื่อตรงต่อตัวเอง ส่งอารมณ์ตามความเป็นจริงที่กำหนดรู้เล่าตรงกับสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจริงในขณะที่ปฏิบัติเล่าไปตามลำดับไม่ควรตัดลัดขั้นตอน โดยไม่จำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการกำหนดรู้ และปฏิบัติอารมณ์อันเป็นที่ตั้งในการกำหนดให้ถึงแก่น “แก่นแห่งพรหมจรรย์” ดังในมหาสาโรปมสูตร (ม.ม. (บาลี) ๑๒/๓๐๗-๓๑๑/๒๗๒-๒๘๐, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๗-๓๑๑/๓๔๐-๓๔๘)

พระวิปัสสนาจารย์ทำการประกาศเผยแผ่ธรรมเป็นบทบาทพุทธศาสนาเพื่อสังคม (Engaged Buddhism) ในการสอนการปฏิบัติธรรมหน้าที่สำคัญ คือการสอบอารมณ์ เป็นกัลยาณมิตรคอยให้คำชี้แนะแก้ไขสภาวะแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อดำเนินก้าวเข้าสู่หนทาง

แห่งมรรคมีองค์ ๘ ผู้เป็นพระวิปัสสนาจารย์ต้อง ประกอบด้วยวิปัสสนาจริยวินัย หมายถึง การประพฤติปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมและคุณธรรมของวิปัสสนาจารย์ ได้แก่ มีคุณสมบัติของบุคคลผู้เป็นกัลยาณมิตร (Qualities of a good friend) (อง.สตตก. (บาลี) ๒๓/๓๗/๒๙, อง.สตตก. (ไทย) ๒๓/๓๗/๕๗, พระพุทธโฆสเถระ, ๒๕๔๖ : ๑๖๑) พระสัทธัมมโชติกะ, ม.ป.ป. : ๔๒) มีคุณธรรมคือ สมณธรรม ๑๑ ประการหรือองค์คุณ ๑๑ ประการของภิกษุมีกกล่าวใน ๔.๓. มหาโคपालสูตร (ม.ม. (บาลี) ๑๒/๓๔๖-๓๔๙/๓๐๖-๓๑๒, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๔๖-๓๔๙/๓๗๖-๓๘๓) และประกอบด้วยปฏิภาณวา ได้แก่ ปริยติปฏิภาณ ปริปุจฉา ปฏิภาณ และอธิคมปฏิภาณ (ขุ.จ. (บาลี) ๓๐/๑๔๔/๒๙๐-๒๙๑, ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๑๔๔/๔๖๒-๔๖๔) เป็นต้น

**๒.๒ ธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสอบอารมณ์ (pali in practice)** ได้แก่ ๑) สติปัฏฐาน ๔ อารมณ์ที่ใช้ในการ

ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวพองยุบที่เป็นอารมณ์วิปัสสนาล้วน๒) องค์คุณ ๓ องค์ประกอบของการปฏิบัติธรรม ได้แก่ อาตปปี สมปะชาโน สติมา ๓) วิปัสสนาภูมิ ๖ อารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เรียกว่า “วิปัสสนานิमित” ๔) ไตรลักษณ์ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา เป็นต้น การปฏิบัติธรรมเป็นการอยู่ร่วมกันแบบสามัคคีรส คือ การร่วมกันปฏิบัติธรรมแบบกายต่างกันแต่ใจเดียวกันมีกล่าวใน ๔.๑ จุฬโคสังคสูตร (ม.ม. (บาลี) ๑๒/๓๒๕-๓๓๑/๒๘๙-๒๙๖, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๒๕-๓๓๑/๓๕๗-๓๖๕) การปฏิบัติสอนเพื่อแสวงหาจุดมุ่งหมายในชีวิตที่แท้จริง คือ มรรคผลนิพพาน ดังเช่น ทฤษฎีภวนิยม (Existentialism) พระวิปัสสนาจารย์ ต้องหมั่นเพิ่มพูนความรู้ตั้งในอธิปหานิยธรรม ๗ เป็นพระธัมมกถึกมีธรรมเทศกธรรม ๕ ประการ (อง. ปญจก. (บาลี) ๒๒/๑๕๙/๑๗๔-๑๗๕, อง. ปญจก. (บาลี) ๒๒/๑๕๙/๒๖๓) เป็นนักวิจัยคอยหมั่นเพิ่มพูนความรู้ เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสังเกต การสัมภาษณ์

เชิงลึกการสนทนากลุ่ม ตรวจสอบสภาวะธรรมและการกำหนดรู้อารมณ์

### ๒.๓ หลักการวิธีการสอบอารมณ์ (principle in process)

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙) กล่าวว่า มีได้ ๒ อย่าง คือ ผู้ปฏิบัติจะเรียกว่า “การส่งอารมณ์” ส่วนพระวิปัสสนาจารย์ จะเรียกว่า “การสอบอารมณ์” (สัมภาษณ์ พระปลัดชัชวาล ชินสโร : ๑๐ สิงหาคม ๒๕๕๖) ผู้ปฏิบัติเป็นผู้กำหนดสภาวะธรรม ไม่ถือรวบ ไม่แยกถือ กำหนดรู้สมบุรณ์ด้วยมรรคมืองค์ ๘ ส่วนพระวิปัสสนาจารย์เป็นผู้แสดงธรรมโดยมีหลักการเทศนา ๔ ข้อ (๑) ชี้แจงให้เพื่อนพรหมจารีเห็นชัด (สนทสนนา) (๒) ขวนใจให้อยากรับเอาไปปฏิบัติ (สมาทปนา) (๓) เร้าใจให้อาจหาญแก่กล้า (สมุตเตชนา) (๔) ปลอบขโลมใจให้สดชื่นร่าเริง (สมปหัสสนา)” (อง.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๙๗/๑๐๙-๑๑๑, อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๙๗/๑๔๖-๗) มีวาจาที่จริงแท้ประกอบด้วยประโยชน์แม้วาจานั้นจะเป็นที่รักหรือไม่เป็นที่รักเป็นที่ชอบใจหรือไม่เป็นที่ชอบใจของคนอื่นก็ตาม (ม.ม. (บาลี) ๑๓/๘๓-๘๗/๖๑-๖๕, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๘๓-๘๗/๘๔-๘๙) เป็นนักเทศก์ธรรมเทศกธรรม ๕ ประการ ๕ อย่าง คือ (๑) เราจักแสดงธรรมไปตามลำดับ (๒) เราจักแสดงอ้างเหตุ (๓) เราจักแสดงธรรมอาศัยความเอ็นดู (๔) เราจักเป็นผู้ไม่เพ่งอามิสแสดงธรรม (๕) เราจักไม่แสดงธรรมกระทบตนและผู้อื่น

๒.๔ สถานที่ (place) มี ๑) แบบบุคคล มีการสนทนาธรรม พรรณาโวหาร สาธกโวหาร นั่งต่อหน้าพระพักตร์ พระศาสดาณ ที่สมควรคือ ที่เหมาะสม คือ เว้นโทษการนั่ง ๖ ประการ ได้แก่ ๑) โกลเกินไป ๒) โกลเกินไป ๓) อยู่เหนือลม ๔) สูงเกินไป ๕) อยู่ตรงหน้าเกินไป ๖) อยู่ข้างหลังเกินไป (อง.ทุก.อ. (บาลี) ๒/๑๖/๑๕) และ ๒) แบบ

กลุ่มมีบรรยายโวหาร เทศนาโวหาร และสาธกโวหาร ในห้องหนึ่ง หอฉัน หรือปะรำ เป็นการบรรยายธรรม แสดงธรรมแก่หมู่สงฆ์ เป็นกลุ่ม

การสอบอารมณ์มีความสำคัญต่อความก้าวหน้าของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อย่างยิ่ง สภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นตัวบ่งชี้ความก้าวหน้า หรือเป็นอุปสรรค ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะปฏิบัติต่อไปอย่างไร การมีครูหรือวิปัสสนาจารย์เป็นกัลยาณมิตรคอยสังเกตควบคุม ให้กำลังใจ ให้คำปรึกษา สร้างแรงจูงใจ และแนะนำฝึกหัดทั้งระหว่างการปฏิบัติหรือขณะมาเล่าการปฏิบัติในช่วงการสอบอารมณ์

ในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา มีกระบวนการอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สั่งสอนชี้แนะให้ความรู้แก่ผู้ปฏิบัติที่มาไต่ถาม หรือสนทนาด้วย เพื่อแก้ข้อสงสัยขอคำชี้แนะของการปฏิบัติ มีปรากฏเป็นศัพท์บาลี ๒ ศัพท์ คือ บริบูรณ์ (การไต่ถาม) และ ฉัมมสากัจฉา (การสนทนาธรรม)

ในการสอบอารมณ์จะใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ ได้แก่ ๑. การสังเกต (Observation) ๒. การสัมภาษณ์เชิงลึกคือ การสัมภาษณ์แบบเชิงลึกรายบุคคล (Individual depth interview) และการสัมภาษณ์กลุ่ม (Group Interview) ๓. การสนทนากลุ่มประเด็นเฉพาะ (Focus Group Discussion) การสัมภาษณ์กลุ่ม (Group Interview) เช่น ตรีสถาม-ตอบ เรื่อง ไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตากับปัญจวัคคีย์ในอนัตตลักขณสูตร ตรีสถามพระสาวกที่มีชื่อเสียงหลายรูป ในมหาโคสิงคสูตร ว่า ปางามด้วยภิกษุมีคุณสมบัติเช่นไร (ม.ม. (บาลี) ๑๒/๓๓๒-๓๔๕/๒๙๗-๓๐๕, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๓๒-๓๔๕/๓๖๖-๓๗๖) ส่วนการสนทนากลุ่มประเด็นเฉพาะ (Focus Group Discussion) เช่น หมู่ภิกษุสงฆ์สนทนากันที่อยู่ในธรรมสภาศาลา ในจุฬโค-สิงคสูตรทุก ๕ วันพระเถระทั้ง ๓ รูปจะนั่งประชุมสนทนาธรรมกันตลอดคืน (ม.ม. (บาลี) ๑๒/๓๒๕-

๓๓๑/๒๘๙-๒๙๖, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๒๕-๓๓๑/๓๕๗-๓๖๕) ตรีศอยตนะภายใน ภายนอก วิญญาณ สัมผัส เป็นของร้อนๆ เพราะระหะ โทสะ โมหะเปรียบด้วยไฟ แก่ชฎิล ๓ ฟัน้องในอาทิตตปริยายสูตร (วิ.ม. (บาลี) ๔/๕๔/๔๔-๔๕, วิ.ม. (ไทย) ๔/๕๔/๖๓-๖๕) และ ๔. การออกแบบการเก็บข้อมูลการวิจัยเชิงคุณภาพมีการพัฒนาเอกสารการบันทึกการสอบอารมณ์ที่ใช้ในการดำเนินการสอน การวัดผล การประเมินผลอย่างเป็นระบบ

การสอบอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (insight meditation interview) เป็นการสัมภาษณ์แบบใช้พระวิปัสสนาจารย์คนเดียวกับผู้ถูกสัมภาษณ์หลายคน (Single and Panel Interview) การสัมภาษณ์จะให้ผลดีควรใช้พระวิปัสสนาจารย์คนเดียว สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างหรือผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคน เพราะไม่เกิดความแตกต่างกันระหว่างพระวิปัสสนาจารย์แต่จะเสียเวลานาน อาจมีเหตุการณ์บางอย่างทำให้ข้อมูลเปลี่ยนแปลงได้ฉะนั้นในทางปฏิบัติจึงนิยมใช้การสัมภาษณ์แบบมีพระวิปัสสนาจารย์หลายคนช่วยกันสัมภาษณ์จะทำให้รวบรวมข้อมูลได้เร็วขึ้น แต่จะต้องมีการคัดเลือกพระวิปัสสนาจารย์และฝึกอบรมเพื่อทำความเข้าใจและตกลงหลักเกณฑ์ร่วมกันก่อนส่วนการสัมภาษณ์แบบพระวิปัสสนาจารย์หลายคนอีกลักษณะหนึ่งเป็นแบบ Panel นั้นเป็นการใช้พระวิปัสสนาจารย์ที่เป็นผู้มีความรู้ทางด้านต่างๆ กันสัมภาษณ์ผู้ให้สัมภาษณ์หรือตัวอย่างคนเดียวพร้อมกัน ซึ่งจะทำให้ได้ข้อมูลถูกต้องครบถ้วนและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

การสนทนากลุ่มประเด็นเฉพาะ (Focus Group Discussion) เป็นการสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติที่มีการปฏิบัติในระดับต้นๆ ซึ่งมักจะเป็นผู้เริ่มต้นปฏิบัติใหม่ ยังไม่ทราบหลักการและวิธีการปฏิบัติ พระวิปัสสนาจารย์สามารถใช้การให้คำปรึกษา การสอบถาม แนะนำ อธิบายหลักการและวิธีการปฏิบัติที่เหมือนๆ กัน เพื่อปรับพื้นฐานการปฏิบัติ

บางครั้งก็รวบรวมปัญหา เพื่อนำไปเป็นหัวข้อแสดงธรรมเทศนาต่อไป

ความสำเร็จของการสอบอารมณ์ขึ้นกับองค์ประกอบการสอบอารมณ์ทั้ง ๔ ประการ การฝึกฝนหรือการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจะทำให้พระวิปัสสนาจารย์เกิดความเข้าใจและสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพในที่สุดการสอบอารมณ์ควรปฏิบัติตามขั้นตอนอย่างครบถ้วนแต่เมื่อมีความชำนาญแล้วหรือในกรณีรีบด่วนอาจละเว้นในบางหัวข้อก็ได้ขึ้นกับตัวพระวิปัสสนาจารย์ผู้ให้การสอบอารมณ์ สภาพธรรมสภาพญาณและปัญหาของผู้ปฏิบัติ ทั้งนี้การแนะนำตัวเองว่าเป็นใครและมีประสบการณ์การปฏิบัติธรรมอะไรเป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้ามก่อนเริ่มการสอบอารมณ์และตรวจสอบการกำหนดของโยคีผู้ปฏิบัติแต่ละท่าน

### ๓. รูปแบบวิธีการบันทึกและการเขียนรายงาน

ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปจำแนกสภาพธรรมและตรวจสอบการปฏิบัติ มีประโยชน์ต่อการสอบอารมณ์ เพราะพระวิปัสสนาจารย์ควรต้องทราบโยคีผู้ปฏิบัติ การศึกษาโยคีผู้ปฏิบัติจากข้อมูลส่วนตัว มีข้อมูลการถามลักษณะแนวการปฏิบัติ ประสบการณ์การปฏิบัติ ทำให้สามารถคาดการณ์ช่วยในการให้คำแนะนำ ในการสาธิตการปฏิบัติตรวจสอบการปฏิบัติ พร้อมทั้งแนะนำแบบการส่งอารมณ์เพื่อ ๑) เข้าใจระบบ วิธีการส่งอารมณ์ และตรวจสอบการกำหนดครูที่ถูกต้อง ๒) ทราบและเข้าใจแนวทางการปฏิบัติ ๓) สามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้กับการให้คำปรึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้อย่างเหมาะสมเป็นการประหยัดเวลาต่อผู้มีประสบการณ์มาก่อน

ขั้นตอนที่ยึดถือปฏิบัติกันโดยทั่วไปได้แก่

การทราบข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของโยคีผู้ปฏิบัติได้ประโยชน์ทำให้รู้จักโยคีผู้ปฏิบัติได้มากขึ้นประโยชน์

ที่ได้ ได้แก่ ข้อมูลพื้นฐานทั่วไป ประวัติการเจ็บป่วยในอดีต ในปัจจุบันในครอบครัวในคนข้างเคียงประสบการณ์การปฏิบัติ

ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของผู้ปฏิบัติ (General data, Preliminary data, Data base) เป็นรายละเอียดทั่วไปของผู้ปฏิบัติ ได้แก่ ชื่อ อายุ เพศ อายุ สถานะ สถานภาพ เชื้อชาติศาสนา ระดับการศึกษา ที่อยู่ปัจจุบัน โรคประจำตัว การติดต่อผู้ที่เกี่ยวข้อง ประสบการณ์การปฏิบัติกรรมฐาน เคยมีประสบการณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวพองยุบมาหรือไม่ ระยะเวลาที่เคยปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวพองยุบติดต่อกันนานที่สุดที่สำนักหรือกับพระอาจารย์ ท่านใดครั้งนี้อยู่มาปฏิบัติธรรมเป็นเวลานานเท่าใด สุขภาพร่างกาย สิ่งเสพติด การยอมรับกฎระเบียบและการรับรองการให้ข้อมูล

พระวิปัสสนาจารย์ต้องดูแลโยคีผู้ปฏิบัติ การทราบพื้นฐานของประสบการณ์การปฏิบัติ และพื้นฐานสุขภาพของโยคีผู้ปฏิบัติจึงเป็นเรื่องที่จำเป็น จึงต้องรู้

๑) ประวัติการเจ็บป่วยปัจจุบัน (Present Illness, P.I.) การเจ็บป่วยในอดีต (Past Illness) เป็นการซักถามถึงการเจ็บป่วยในอดีตเรียงตามลำดับของการเจ็บป่วยโดยเฉพาะการรักษาอาการทางจิตประสาท ประวัติการรักษา หรือโรคความเจ็บป่วยที่เคยมีที่เป็นอุปสรรคต่อการ ปฏิบัติธรรม เพื่อการดูแลได้ถูกต้อง รวมถึงการแพ้ต่างๆ มีแพ้อาหาร แพ้ยา โรคประจำตัวต่างๆ โรคทางกรรมพันธุ์ต่างๆ เช่น โรคหอบหืด โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคหืดสูง โรคเลือด และประวัติโรคติดเชื้อต่างๆ เช่น วัณโรคหัด เป็นต้น เพื่อประโยชน์ต่อการดูแลทั้งตัวผู้ปฏิบัติและเพื่อการอยู่ร่วมกันของผู้ร่วมปฏิบัติท่านอื่นๆ

๒) ประวัติส่วนตัว (Personal History) ซักถามเกี่ยวกับการศึกษา โดยเฉพาะความรู้ทางพระพุทธศาสนา จะได้ทราบพื้นฐานภูมิธรรมง่ายต่อการทำการสื่อสารอธิบาย แนะนำวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่อยู่ปัจจุบันเพื่อ

การติดต่อให้ข้อมูลข่าวสาร บุคคลที่สามารถติดต่อได้เมื่อมีปัญหา นิยสนตัวเช่นการสูบบุหรี่การทานยา เป็นต้น เพื่อแนะนำ หรือห้ามระงับ ก่อนเข้าสู่การปฏิบัติ เพราะจะเป็นปัญหาสำหรับตัวผู้ปฏิบัติและผู้อื่น

๓) ทราบพื้นฐานการปฏิบัติกรรมฐาน จะได้ การแนะนำสัจธรรมการปฏิบัติ หรือปรับแก้การปฏิบัติ แนะนำ การกำหนดรู้ในอารมณ์ต่างๆ ตามในมหาสติปัฏฐานสูตร (Demonstration of Four Foundations of Mindfulness Practice) แนะนำการอยู่ปฏิบัติ แนะนำแบบการส่งอารมณ์ ทำการตรวจสอบการกำหนด (Meditational Examination) โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะสำรวจตรวจสอบความรู้ความเข้าใจ ในการกำหนดรู้ในอารมณ์ของสติปัฏฐาน ๔ เพื่อแก้ไข แนะนำปรับปรุง นอกจากนั้นยังอาจจะช่วยให้ค้นพบปัญหา ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เป็นอาการหรือ ความผิดปกติที่ถูกมองข้ามไปหรือผู้ป่วยคิดว่าไม่มีความสำคัญเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ยิ่งไปกว่านั้นบางครั้งทำให้พบสิ่งที่อาจก่อให้เกิดปัญหา แก่การปฏิบัติโยคีผู้ปฏิบัติต่อไปในอนาคตได้อีกด้วยทาง วิปัสสนากรรมฐานมีหลักการและมีวิธีปฏิบัติ มีการตรวจสอบการกำหนดสภาวะธรรมที่ปรากฏในกาย เวทนา จิต ธรรม แบ่งเป็นอารมณ์หลัก อารมณ์รองของการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานดังมีกล่าวในมหาสติปัฏฐานสูตร (ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๕-๑๓๘/๗๗-๙๗, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕-๑๓๘/๑๐๑-๑๓๑)

อย่างไรก็ตามต้องระลึกเสมอว่าการสอบอารมณ์ โดยละเอียดนั้นจะกระทำเมื่อมีเวลาพอ หรือทราบว่ามีปัญหาพิเศษ โดยทั่วไป เราอาจถามถึงประสบการณ์ และลักษณะการปฏิบัติที่ผ่านมาเพียงเล็กน้อยก่อนเพื่อ เป็นแนวทางในการให้คำปรึกษาในการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานแล้วค่อยกลับมาสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม ภายหลังได้

การสอบอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนว  
พองยุบมีขั้นตอน เริ่มจากโยคีผู้ปฏิบัติมาการส่งอารมณ์การ  
ปฏิบัติ พระวิปัสสนาจารย์ทำหน้าที่สอบอารมณ์การปฏิบัติ  
ของโยคีผู้ปฏิบัติ แล้วพิจารณาประเมินผล เสร็จแล้วจึง  
แนะนำการปฏิบัติ ปรับอินทรีย์ หรือแก้ปัญหาให้กับโยคี  
ผู้ปฏิบัติ รวมถึงการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม คือ การแสดง  
พระธรรมเทศนา

แบบการสอบอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน  
แนวพองยุบที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นนั้นประกอบด้วย ๔ ส่วน  
ได้แก่

**๑. แบบการส่งอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนา  
กรรมฐานแนวพองยุบ (The Rising and Falling Insight  
Meditation Interview Report) (R<sub>1</sub>)** (พระมหาวิชัย  
ยติชโย, ๒๕๕๖ก : ๑๗๖, พระมหาวิชัย ยติชโย, ๒๕๕๖ง :  
๑๕๐)

เงื่อนไขสำคัญของการส่งอารมณ์ตามแบบนี้ คือ  
ขอให้ผู้ส่งอารมณ์มีความซื่อสัตย์ ซื่อตรงต่อตัวเองต้องเล่า  
ให้ตรงกับสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจริงในขณะที่ปฏิบัติเล่าไป  
ตามที่ปฏิบัติ ไม่ควรตัดลัดขั้นตอนโดยไม่จำเป็นเสียงดัง  
พอสมควรให้สามารถได้ยินได้ ตามลำดับของสติปัญญา  
๔ กาย เวทนา จิต ธรรมการปฏิบัติจะตามลำดับ คือ ๑)  
เดินจงกรม ๒) ยืน ๓) ในขณะที่นั่ง ๔) นอน และ ๕) อิริยาบถ  
ย่อย ส่วนการส่งอารมณ์เป็นตามลำดับ ๑) นั่งพองยุบที่  
ระยะ ระยะเวลา การกำหนดและสภาวะธรรมที่ปรากฏ  
ทางเวทนา จิต ธรรม ๒) เดินจงกรมที่ระยะ ระยะเวลา  
การกำหนดและสภาวะธรรมที่ปรากฏทางเวทนา จิต ธรรม  
๓) อิริยาบถย่อยการกำหนดอริยาบถย่อย ๗ กลุ่มอาการ

และสภาวะธรรมที่ปรากฏทางเวทนา จิต ธรรม และ ๔)  
ปัญหา

เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนากำหนดรู้อารมณ์ใดก็ตาม  
ข้างต้นจะมีสิ่ง ๓ ประการเกิดขึ้นตามลำดับ คือ ๑) การ  
เกิดขึ้นของปรากฏการณ์หรือสภาวะธรรม ๒) ผู้ปฏิบัติ  
กำหนดรู้ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ๓) การ “เห็น” และ “รู้”  
ประสบการณ์บางอย่างสืบเนื่องจากการที่ผู้ปฏิบัติกำหนด  
รู้อย่างมีสติ หน้าที่ของผู้ปฏิบัติก็คือ พยายามกำหนดรู้  
อารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดตอนเท่าที่จะทำได้  
(อะไรเกิดขึ้น กำหนดรู้อะไร และได้รู้เห็นอะไรจากการ  
กำหนดเหล่านี้) การกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบัน (โยนิโส  
มนสิการ) แนบแน่นอย่างต่อเนื่อง (พหุกาโร) อธิบาย สภาพ  
รูปธรรมมีอยู่ ๓ ลักษณะ คือ ๑) สมมุติบัญญัติรูปร่างหรือ  
สัณฐานเดิน ยืน นั่ง นอน อิริยาบถย่อย ๒) สภาวะปรมาณู  
อาการ การเคลื่อนไหว รู้สึก รับรู้ ตามรู้กาย เวทนา จิต ธรรม  
๓) ลักษณะอารมณ์ ๓ ลักษณะ คือ ๑) สภาวะลักษณะ ๒)  
สังขตลักษณะ ๓) สามัญญลักษณะ

**๒. แบบการบันทึกการส่งอารมณ์การปฏิบัติ  
วิปัสสนากรรมฐานแนวพองยุบ (The Rising and Falling  
Insight Meditation Interview Record) (R<sub>2</sub>)** (พระ  
มหาวิชัย ยติชโย, ๒๕๕๖ก : ๑๗๗-๒๐๑, พระมหาวิชัย  
ยติชโย, ๒๕๕๖ง : ๑๕๑-๑๗๗) ประกอบด้วยเอกสาร  
ต่างๆ ดังนี้

๒.๑ เอกสารที่ใช้ในการบันทึกการสอบ  
อารมณ์ประกอบด้วยเอกสาร ๓ แผ่นซึ่งใช้บันทึกข้อมูล  
ทั่วไปของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาและใบบันทึกการสอบอารมณ์  
ของผู้ปฏิบัติ ดังที่ปรากฏในหน้าถัดไป

## ๑) ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ปฏิบัติ (แผ่นที่ ๑)

๑. ชื่อ.....ฉายา/นามสกุล.....
๒. เพศ ( ) หญิง ( ) ชาย
๓. อายุ ..... ปี พรรษา .....
๔. สถานะ ( ) โสด ( ) สมรส ( ) หย่า ( ) หม้าย
๕. สถานภาพ ( ) พระภิกษุสามเณร ( ) แม่ชี ( ) อุบาสก ( ) อุบาสิกา
๖. ระดับการศึกษา ( ) นักธรรม ธรรมศึกษาชั้น ..... ( ) เปรียญธรรม ..... ประโยค  
( ) อภิธรรมชั้น ..... ( ) ประถมศึกษา ( ) มัธยมศึกษา  
( ) ปว.ช. ปว.ส. ( ) ปริญญา ..... ( ) อื่นๆ.....
๗. ที่อยู่ปัจจุบัน วัด ..... บ้านเลขที่ ..... หมู่ที่ ..... ถนน .....  
ตำบล/แขวง ..... อำเภอ/เขต ..... จังหวัด .....  
คณะสงฆ์ภาค ..... รหัสไปรษณีย์ ..... โทรศัพท์ (ที่ติดต่อได้สะดวก) .....
๘. ติดต่อผู้ที่เกี่ยวข้อง วัด ..... บ้านเลขที่ ..... หมู่ที่ .....  
ตำบล/แขวง ..... อำเภอ/เขต ..... จังหวัด .....  
รหัสไปรษณีย์ ..... โทรศัพท์ (ที่ติดต่อได้สะดวก) .....
๙. ประสบการณ์การปฏิบัติ  
( ) สมถกรรมฐาน (โปรดระบุวิธีปฏิบัติ) ..... เป็นเวลานาน .....  
( ) พุทโธ เป็นเวลา ..... วัน ..... เดือน ( ) สัมมา อรหัง เป็นเวลา ..... วัน ..... เดือน  
( ) รูปนาม เป็นเวลา ..... วัน ..... เดือน ( ) อื่นๆ ..... เป็นเวลา ..... วัน ..... เดือน
๑๐. ระยะเวลาที่เคยปฏิบัติพองยุบ ติดต่อกันนานที่สุด...  
( ) ๑-๕ วัน ( ) ๗-๑๐ วัน ( ) ๓ สัปดาห์ ถึง ๑ เดือน ( ) ๑-๓ เดือน  
( ) ๓-๗ เดือน ( ) ๗ เดือน-๑ ปี ( ) มากกว่า ๑ ปี  
ที่สำนัก หรือกับพระอาจารย์ .....
๑๑. การปฏิบัติธรรมครั้งนี้มีลักษณะ .... ( ) ผู้ปฏิบัติใหม่ ( ) ปฏิบัติครั้งที่ .....
๑๒. ตั้งใจมาปฏิบัติธรรมครั้งนี้เป็นเวลานาน .....วัน ..... สัปดาห์ ..... เดือน
๑๓. สุขภาพร่างกาย ( ) แข็งแรง ( ) ไม่เป็นโรคจิต ( ) ไม่เป็นโรคประสาท ( ) เป็นแต่หายแล้ว  
( ) มีโรคประจำตัว ..... ชื่อยาที่ใช้ควบคุม .....
- ( ) เคยมีโรคประจำตัว ..... ชื่อยาที่ใช้ควบคุม .....
๑๔. ข้าพเจ้าไม่ติดสิ่งเสพติดจำพวกสุราเมรัย สิ่งเสพติดและเครื่องดื่มจำพวกเหล้า สิ่งเสพติดจำพวกเฮโรอีน สิ่งเสพติด  
จำพวกยาม้า ยาบ้า สารกีดประสาททุกชนิด อันได้แก่ บุหรี่ กัญชา ชา กาแฟ โกโก้ ยากล่อมประสาท ยากระตุ้น

ประสาท มียาแก้ปวดต่างๆ เป็นต้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท เป็นเหตุให้ขาดสติ จิตใจไม่สมบูรณ์ อ่อนแอ  
อันเป็นปฏิปักษ์ต่อการพัฒนาสติให้เจริญได้ ยกเว้นป่วยไข้ ไข้เป็นยารักษาโรค

๑๕. ข้าพเจ้าจะปฏิบัติตามกฎระเบียบอย่างเคร่งครัด และรับรองว่า เป็นผู้ที่มีร่างกายจิตใจแข็งแรงเป็น ปกติ หากมีปัญหา  
หรือสิ่งผิดปกติก่อเกิดขึ้นกับข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะไม่เรียกร้องเอาความผิด ไม่ว่าจะกรณีใดๆ

ข้าพเจ้าขอรับรองว่า ได้บันทึกข้อมูลประวัติตามความเป็นจริงทุกประการ

ลงชื่อ .....ผู้สมัคร

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

๒) ตอนที่ ๒ ใบบันทึกการสอบอารมณ์ สติปฏิฐาน ๔ (แผ่นที่ ๒)

โครงการ.....

ณ ..... ตำบล ..... อำเภอ ..... จังหวัด .....

ระหว่างวันที่ ..... เดือน ..... ถึงเดือน ..... พุทธศักราช ๒๕๕.....

ชื่อ ..... ฉายา ..... เลขที่ ..... อายุ ..... พรรษา .....

วัด ..... จังหวัด ..... ภาค .....

ครั้งที่ ..... วันที่/เดือน .....		สติปัฏฐาน ๔																				ผลการปฏิบัติ					
		กายานุปัสสนา					เวทนานุปัสสนา					จิตตานุปัสสนา					ธัมมานุปัสสนา										
		อริยาบถหลัก		อริยาบถย่อย			ขณะเดิน/นั่ง																				
		ขณะเดิน	ขณะยืน	ขณะนั่ง	นอน	สงฆ์	นุ่งห่ม	ฉัน	ขับถ่าย	อื่นๆ	สูญ	ทุกข์	เฉยๆ	ราคะ	โทสะ	โมหะ	นิเวศน์ ๕	เห็น	ได้ยิน	ได้กลิ่น							
เดิน	นั่ง	เดิน	นั่ง	เดิน	นั่ง	เดิน	นั่ง	เดิน	นั่ง	เดิน	นั่ง	เดิน	นั่ง	เดิน	นั่ง	เดิน	นั่ง	เดิน	นั่ง								
๑																											
๒																											
๓																											
๔																											
๕																											
๖																											
๗																											

บันทึกเพิ่มเติม

๑. ....
๒. ....
๓. ....
๔. ....
๕. ....
๖. ....
๗. ....

ลงชื่อ..... พระวิปัสสนาจารย์ กลุ่ม.....

๓) ตอนที่ ๒ ไปบันทึกการสอบอารมณ์ (2RC Model) (แผ่นที่ ๓)

โครงการอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน .....

ชื่อ ..... ฉายา/นามสกุล .....

สัปดาห์ที่.....	วันที่ ..... / ..... / .....		
ส่งอารมณ์ (R <sub>1</sub> )	บันทึก (R <sub>2</sub> )	การจำแนก (C <sub>1</sub> )	การให้คำปรึกษา (C <sub>2</sub> )
นั่ง ..... ระยะ/เวลา .....	อาตาศี ..... สัมปะชาโน ....	สภาวะธรรม .....	นั่ง ..... ระยะ/เวลา.....
.....	สติมา .....		เดิน ..... ระยะ/เวลา.....
เวทนา ... จิต ... ธรรม .....	อินทรีย์ ๕ ศรัทธา .....		คำแนะนำ เพิ่มเติม .....
เดิน ..... ระยะ/เวลา .....	วิริยะ ..... สติ ..... สมาธิ ....	สภาวะญาณ .....	ธรรมเทศนา เรื่อง...
.....	ปัญญา .....		
เวทนา ..... จิต ..... ธรรม .....	(อาการ/การกำหนด/ การเปลี่ยนแปลง)	ปัญหา .....	
อิริยาบถย่อย .....	เดิน .....	สรุป .....	
ปัญหาที่เกิดขึ้น .....	ยืน .....		
สภาวะลักษณะ (ธาตุ ๔)	นั่ง .....		
สังขตลักษณะ (เกิดดับ)	นอน .....		
สามัญญลักษณะ (ไตรลักษณ์)	อิริยาบถย่อย		
	.....		
	เวทนา .....		
	จิต .....		
	ธรรม .....		

ลงชื่อ ..... พระวิปัสสนาจารย์

๒.๒ การจำแนกสภาวะธรรมการปฏิบัติ

วิปัสสนากรรมฐานแนวพองยุบของผู้ปฏิบัติ เอกสาร หรือแบบบันทึกส่วนนี้จะเกี่ยวกับข้อสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ประกอบด้วย

๑. สภาวะธรรมที่เป็นองค์คุณการปฏิบัติ

วิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ อาตาศี สัมปะชาโน สติมา องค์คุณ ๓ โดย พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ)

อาตาศัมมัปปธาน ๔	สมปชาโน มีสัมปชัญญะ	สติมา มีสติ
สัมมัปปธานวิงค์ (อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๓๙๒-๓๙๖/๒๕๐, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๙๒-๓๙๖/๓๒๙)	มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่ พระนิพพาน (พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), ๒๕๔๙, ๓๐-๓๓)	สติสัมโพชฌงค์ สติ ๕ ระดับ (พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), ๒๕๕๔)
๕ ขั้นตอน	๓ ลักษณะ และสัมปชัญญะปัพพะ	๕ ระดับ
ความเป็นผู้ใคร่เพื่อจะทำ (ฉนฺทํ ชนฺเต)	๑) สภาวะลักษณะ	เริ่มกำหนด
ความพยายาม(วายมตี)	๒) สังขตลักษณะ	กำหนดเองได้
ปรารถนาความเพียร (วิริยํ อารภตี)	๓) สามัญญลักษณะ	สะสมการกำหนด
ระคองจิต (จิตฺตํ ปคฺคณฺหาตี)	และสัมปชัญญะปัพพะ	รักษาการกำหนดได้ครบถ้วน
มุ่งมั่น (ปทฺทตี)	(ความรู้สึกรู้ตัว)	บรรลุมรรคผลนิพพาน

๒. สภาวะธรรมที่ต้องปรับ อินทรีย์ ๕ การจำแนกอินทรีย์ ๕ ในอินทรีย์กถาปฏิสัมภิทามรรค (ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๙๔/๒๒๗, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๙๔/๓๑๐)

	สัทอินทรีย์	วิริยอินทรีย์	สติอินทรีย์	สมาธิอินทรีย์	ปัญญอินทรีย์
ฟังเห็น	โสตปาตติยังคะ ๔	สัมมัปปธาน ๔	สติปัฏฐาน ๔	ฌาน ๔	อริยสัจ ๔
เป็นใหญ่ใน	การน้อมใจเชื่อ	การระคอง	การตั้งมั่น	ความไม่ฟุ้งซ่าน	การเห็น
๑	คบสัดบุรุษ	สังวรปธาน (เพียรระวัง)	กายานุปัสสนา	ปฐมฌาน	ทุกข์
๒	ฟังสัทธรรม	ปหานปธาน (เพียรละ)	เวทนานุปัสสนา	ทุติยฌาน	ทุกขสมุทัย
๓	โยนิโสมนสิการ	ภาวนาปธาน (เพียรเจริญ)	จิตตานุปัสสนา	ตติยฌาน	ทุกขนิโรธ
๔	ธัมมานุธัมม ปฏิบัติ	อนุรักษนาปธาน (เพียรรักษา)	ธัมมานุปัสสนา	จตุตถฌาน	ทุกขนิโรธคามินี ปฏิบัติ

**๒.๓ การตรวจการกำหนดสภาวะธรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (meditational examination) กล่าวคือ** การกำหนดได้ปัจจุบันขณะ ติดต่อกันเนื่อง กำหนดถี่ๆ กับสภาวะละเอียด เล็กๆ ดังนี้

๑. เดินการกำหนดระยะจงกรม และสภาวะธรรมที่ปรากฏทางเวทนาจิตธรรมอาการเดิน ๑ ถึง ๖ ระยะ (Movement) (ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๒๑๔/๑๗๓-๑๗๔, ส.ม.อ. (บาลี) ๓/๓๖๔/๒๖๑, อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๑/๕๑๓/๓๘๐, พระพุทธโฆสเถระ, ๒๕๔๖ : ๑๐๓๙) “อาการการเคลื่อนไหวของเท้า การกำหนดติดต่อ การเปลี่ยนแปลง อาการสั้น”

๒. ยืนการกำหนดยืนและสภาวะธรรมที่ปรากฏทางเวทนาจิตธรรมอาการยืน (Posture) การกำหนดอาการยืนต้นจิต (อาการอยากเดิน อาการอยากกลับ)

๓. นั่งการกำหนดพองยุบนั่งถูก และสภาวะธรรมที่ปรากฏทางเวทนาจิตธรรมอาการนั่ง (Posture) อาการพอง/ยุบ การกำหนดติดต่อ การเปลี่ยนแปลง อาการสั้นหาย

๔. นอนการกำหนดก่อนนอนหลับ-ตื่นนอน และสภาวะธรรมที่ปรากฏทางเวทนาจิตธรรมอาการนอน (Posture) อาการพอง/ยุบ จุดสัมผัส (Touching point) ความรู้สึกแรก/สุดท้าย

๕. อิริยาบถย่อย การกำหนดความรู้สึกตัว ในอิริยาบถย่อย ๗ กลุ่มอาการ มี ๑) การก้าวไป การถอยกลับ ๒) การแลดู การเหลียวดู ๓) การคู้เข้า การเหยียดออก ๔) การครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร (ใส่เสื้อผ้านุ่งห่มจีวร) ๕) การฉัน การตี้ม การเคี้ยว การลิ้ม (การรับประทาน

อาหาร) ๖) การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ (ขับถ่าย) ๗) การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง (ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕, ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๙/๗๙, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๙/๑๐๕) อื่นๆ เช่น การอาบน้ำ(สร่งน้ำ) การกราบพระ

๖. การกำหนดสภาวะธรรมที่ปรากฏทางเวทนา จิต และธรรม

**๓. ขั้นตอนการจำแนกสภาวะธรรมและสภาวะญาณการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (The Classification Model of the Insight Knowledge in all 11 states in the Rising and Falling of Insight meditation (C<sub>1</sub>))** (พระมหาวิชัย ยติชโย, ๒๕๕๖ข : ๑๒๗-๒๐๐, พระมหาวิชัย ยติชโย, ๒๕๕๖ง : ๑๗๘-๒๐๘)

เกณฑ์การจำแนกสภาวะธรรมและสภาวะญาณในแต่ละญาณ หมายถึง การตัดสิ้นใจหรือการวินิจฉัย สภาวะธรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยอาศัยความสอดคล้องผลการประเมินผลแบบอิงเกณฑ์ (Criterion Referenced Evaluation) จากระดับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ พระวิปัสสนาจารย์ เป็นผู้พิจารณาและตรวจสอบ กับผลการประเมินผลแบบอิงกลุ่ม (Norm Referenced Evaluation) ตามสถิติร้อยละของสภาวะธรรมที่ปรากฏของประชากรที่ศึกษา

**ตัวอย่างตารางสภาวะธรรมที่ปรากฏของประชากรที่ศึกษา** (ประชากร N = 50) ระดับความคิดเห็นของพระวิปัสสนาจารย์ (วิ.) และเกณฑ์การจำแนกสภาวะธรรม (เกณฑ์)

ตารางที่ ๑ สภาวะธรรมที่ปรากฏของประชากรที่ศึกษา (ประชากร N = 50) ระดับความคิดเห็นของพระวิปัสสนาจารย์ (วิ.) และเกณฑ์การจำแนกสภาวะธรรม (เกณฑ์) ที่มีใน

พื้นฐานการกำหนดอารมณ์ปัจจุบัน จดจ่อ ติดต่อต่อเนื่อง

ที่	การกำหนด	สภาวะธรรมที่ปรากฏ				
		ประชากร N = 50		วิ.	เกณฑ์	
ที่	สภาวะธรรม	มี (%)	ไม่มี	ระดับ	ระดับ	
๑	เท่าทันอารมณ์ปัจจุบัน คือ คำที่กำหนดกับอาการ ต้องให้พร้อมกัน อย่าให้ก่อนให้หลังกัน	มี	ไม่มี	ระดับ	ระดับ	
	๑) คำที่กำหนดว่าพองกับท้องที่พอง พร้อมกัน ไม่ก่อนไม่หลังกัน	๙๘	-	๒	๕	๕
	๒) คำที่กำหนดว่ายุบ กับท้องที่ยุบ พร้อมกัน ไม่ก่อนไม่หลังกัน	๙๘	-	๒	๕	๔
	๓) ขณะที่เรากำหนดว่าขาแคะรู้อาการยังไม่ก้าวเท้าขา	๘๘	-	๕	๔	๕
	๔) ขณะที่เรากำหนดว่าอย่างต้องสืบเท้าย่างไปทันที	๙๘	-	๑	๕	๕
	๕) ขณะที่เรากำหนดว่าหนอ คือเท้าลงถึงพื้นนิ่งพอดี	๑๐๐	-	๑	๕	๕
๒	ความจดจ่อ คือ การกำหนดรู้อารมณ์กรรมฐานโดยละเอียด ตั้งแต่ เบื้องต้นจนถึงที่สุด	มี (%)	ไม่มี	ระดับ	ระดับ	
	๑) เท่าทันอารมณ์ปัจจุบัน	๙๖	-	๕	๕	๕
	๒) ความเข้าใจว่าสังขารธรรมที่เกิดขึ้นทุกอย่าง มีสภาพดับไปเป็น ธรรมดา	๙๒	-	๒	๔	๕
	๓) รับรู้แต่สภาวะปรมาตม์	๗๖	-	๕	๔	๕
	๔) สมานธิที่แน่วแน่					
	(๑) กำหนดรู้ขยา่างหนอ	๙๘	-	๕	๔	๕
	(๒) กำหนดรู้ช้าย่างหนอ	๙๘	-	๕	๔	๕
	(๓) กำหนดรู้พองหนอ	๙๖	-	๕	๔	๕
	(๔) กำหนดรู้ยุบหนอ	๙๘	-	๕	๔	๕

ตารางที่ ๑ สภาวะธรรมที่ปรากฏของประชากรที่ศึกษา (ประชากร N = 50) ระดับความคิดเห็นของพระวิปัสสนาจารย์ (วิ.) และเกณฑ์การจำแนกสภาวะธรรม (เกณฑ์) ที่มีใน (ต่อ)

พื้นฐานการกำหนดอารมณ์ปัจจุบัน จดจ่อ ติดต่อต่อเนื่อง

	การกำหนด	สภาวะธรรมที่ปรากฏ					
		ประชากร N = 50		วิ.	เกณฑ์		
ที่	สภาวะธรรม	มี (%)	ไม่มี	ระดับ	ระดับ		
๓	การกำหนดติดต่อต่อเนื่องกัน คือ การตามรู้สภาวะธรรมปัจจุบันได้ ทันโดยไม่ขาดจังหวะจนสิ้นสุดในอาการนั้นๆ	มี (%)	ไม่มี	ระดับ	ระดับ		
	๑) กำหนดตื่น	๘๒	-	๕	๕	๔	๕
	๒) กำหนดรู้หนังไปเดิน	๙๐	-	๕	๕	๔	๕
	๓) กำหนดรู้เดินมานั่ง	๙๒	-	๕	๕	๔	๕
	๔) ปฏิบัติอิริยาบถย่อย						
	(๑) กราบ	๙๘	-	๕	๕	๔	๕
	(๒) ทานอาหาร	๙๒	-	๕	๕	๔	๕
	(๓) อาการในห้องน้ำ	๙๒	-	๕	๔	๔	๔
	(๔) เปิดปิดประตู	๙๒	-	๕	๔	๔	๔

หมายเหตุ เกณฑ์การจำแนกสภาวะธรรมและสภาวะญาณที่มีในพื้นฐานการกำหนดอารมณ์ปัจจุบัน จดจ่อ ติดต่อต่อเนื่องมีเกณฑ์ในการตัดสินผ่าน ข้อ ๑-๓ ได้ทุกข้อ คือ

ข้อ ๑ เท่าทันอารมณ์ปัจจุบัน สภาวะธรรม ๑) ถึง ๕) ได้ทุกสภาวะธรรม

ข้อ ๒ ความจดจ่อสภาวะธรรม ๑) ถึง ๔) ได้ทุกสภาวะธรรม

ข้อ ๓ การกำหนดติดต่อต่อเนื่องกัน สภาวะธรรม ๑) ถึง ๔) ได้ทุกสภาวะธรรม

ตารางที่ ๒ สภาวะธรรมที่ปรากฏของประชากรที่ศึกษา (ประชากร N = 50) ระดับความคิดเห็นของพระวิปัสสนาจารย์ (วิ.) และเกณฑ์การจำแนกสภาวะธรรมและสภาวะญาณ (เกณฑ์) ที่มีใน

๑. นามรูปปริจเฉทญาณ

ที่	สภาวะธรรม	สภาวะธรรมที่ปรากฏ				
		ประชากร N = 50		วิ.	เกณฑ์	
		มี (%)	ไม่มี	ระดับ	ระดับ	
๑	รูปร่างนาม	เป็นรูป	เป็นนาม	ระดับ	ระดับ	
	๑) อาการพองเป็นรูปหรือเป็นนาม ?	๑๐๐	-	๕	๕	๕
	๒) อาการยุบเป็นรูปหรือเป็นนาม ?	๑๐๐	-	๕	๕	๕
	๓) ตัวที่เข้าไปรู้ว่าพอง เป็นรูปหรือเป็นนาม ?	-	๑๐๐	๕	๕	๕
	๔) ตัวที่เข้าไปรู้ว่ายุบ เป็นรูปหรือเป็นนาม ?	-	๙๘	๕	๕	๕
	๕) อาการขวย่าง เป็นรูปหรือเป็นนาม ?	๑๐๐	-	๕	๕	๕
	๖) อาการซ่าย่าง เป็นรูปหรือเป็นนาม ?	๑๐๐	-	๕	๕	๕
	๗) ตัวที่เข้าไปรู้ขวย่าง เป็นรูปหรือเป็นนาม ?	-	๙๘	๕	๕	๕
	๘) ตัวที่เข้าไปรู้ซ่าย่าง เป็นรูปหรือเป็นนาม ?	-	๙๘	๕	๕	๕
๒	แยกรูปออกเป็นคนละอัน (รูปปริจเฉท)	อันเดียวกัน	คนละอัน	ระดับ	ระดับ	
	๑) อาการพองกับอาการยุบ เป็น (๑) เข้าใจว่า อาการพอง-ยุบ เป็นพืดเดียวกัน สายเดียวกันหรือ เข้าใจว่าอาการพอง-ยุบ นี้ไม่เป็นสายเดียวกัน ไม่เป็นพืด เดียวกัน คือเป็นคนละอันหรือ ๑	-	๙๖	๕	๕	๕
	๒) อาการพองครั้งแรกกับอาการพองครั้งต่อไป เป็น	-	๙๒	๕	๕	๕
	๓) อาการยุบครั้งแรกกับอาการยุบครั้งต่อไป เป็น	-	๙๔	๕	๕	๕
	๔) ขณะที่ได้เดินซ่าย่างหนอ ขวย่างหนอ เป็น	-	๙๖	๕	๕	๕
	๕) อาการขวย่างหนอครั้งแรกกับอาการขวย่างหนอครั้งต่อไป เป็น	-	๙๔	๕	๕	๕
	๖) อาการซ่าย่างหนอครั้งแรกกับอาการซ่าย่างหนอครั้งต่อไป เป็น	-	๙๔	๕	๕	๕

ตารางที่ ๒ สภาวะธรรมที่ปรากฏของประชากรที่ศึกษา (ประชากร N = 50) ระดับความคิดเห็นของพระวิปัสสนาจารย์ (วิ.) และเกณฑ์การจำแนกสภาวะธรรมและสภาวะญาณ (เกณฑ์) ที่มีใน (ต่อ)

### ๑. นามรูปปริจเฉทญาณ

	สภาวะญาณ	สภาวะธรรมที่ปรากฏ				
		ประชากร N = 50		วิ.	เกณฑ์	
ที่	สภาวะธรรม	มี (%)	ไม่มี	ระดับ	ระดับ	
๓	แยกนามออกเป็นคนละอัน (นามปริจเฉท)	อัน เดียวกัน	คนละ อัน	ระดับ	ระดับ	
	๑) ตัวที่เข้าไปรู้ว่าพอง ว่ายุบ เป็นอันเดียวกันหรือคนละอัน (๑) เข้าใจว่ารู้พอง-ยุบ เป็นพืดเดียวกัน สายเดียวกันหรือเข้าใจ ว่ารู้พอง-ยุบ นี้ไม่เป็นสายเดียวกัน ไม่เป็นพืดเดียวกัน คือ เป็นคนละอัน	-	๘๐	๕	๕	๕
	๒) “จิต” ที่รู้เวลาอาการช้าย่างหนอ กับ อาการขวย่างหนอ เป็นจิต (๑) เข้าใจว่ารู้ช้าย่างหนอ กับอาการขวย่างหนอเป็นพืด เดียวกัน สายเดียวกันหรือเข้าใจว่ารู้ช้าย่างหนอ กับ อาการขวย่างหนอนี้ไม่เป็นสายเดียวกัน ไม่เป็นพืด เดียวกัน คือเป็นคนละอัน	-	๗๘	๕	๕	๕
		ถาม		๕	๕	๕
		ถาม		๕	๕	๕
๔	แยกนามออกจากรูป (นามรูปปริจเฉท)	อัน เดียวกัน	คนละ อัน	ระดับ	ระดับ	
	๑) ใจที่รู้พองกับอาการพองเป็นอันเดียวกันหรือคนละอัน (แยกนาม ออกจากรูป) (๑) พองขึ้นมา นี้รู้พองอย่างเดียวหรือว่ารู้แยกว่า มีจิตที่ กำหนดด้วย (๒) จิตที่รู้กับพอง เป็นอันเดียวกันหรือ? พองอันเดียวหรือมีจิต ที่แยกอยู่อีกด้วย (๓) จิตวิ่งไปสู่พองหรือๆ พองวิ่งไปสู่จิต	-	๘๐	๓	๕	๕
		ถาม				๔
		ถาม				
		ถาม				

ตารางที่ ๒ สภาวะธรรมที่ปรากฏของประชากรที่ศึกษา (ประชากร N = 50) ระดับความคิดเห็นของพระวิปัสสนาจารย์ (วิ.) และเกณฑ์การจำแนกสภาวะธรรมและสภาวะญาณ (เกณฑ์) ที่มีใน (ต่อ)

๑. นามรูปปริเฉทญาณ

	สภาวะญาณ	สภาวะธรรมที่ปรากฏ				
		ประชากร N = 50		วิ.		เกณฑ์
ที่	สภาวะธรรม	มี (%)	ไม่มี	ระดับ		ระดับ
	(๔) ตัวพอง กับจิตที่ฐั้น รู้พร้อมกันทีเดียวหรือ หรือพองแล้ว จิตจึงตามรู้ไปทีหลัง					
	๒) ใจที่รู้ยุบ กับอาการยุบ เป็นอันเดียวกันหรือคนละอัน	-	๙๐	๕	๕	๕
	๓) ใจที่รู้อาการขวย่างกับอาการขวย่าง เป็นอันเดียวกันหรือ คนละอัน	-	๙๐	๕	๕	๕
	๔) ใจที่รู้อาการซ้ายย่างกับอาการซ้ายย่าง เป็นอันเดียวกันหรือ คนละอัน	-	๙๐	๕	๕	๕
๕	แยกรูปนามทางอายตนะ ทั้ง ๖	เป็นรูป	เป็น นาม	ระดับ		ระดับ
	๑) เวลาตาเห็นรูป (สี) สีเป็นรูปหรือเป็นนาม ?	๙๖	-	๕	๕	๕
	๒) ตัวที่เข้าไปรู้รูป (สี) เป็นรูปหรือเป็นนาม ?	-	๙๖	๕	๕	๕
	๓) หูได้ยินเสียง เสียงเป็นรูปหรือเป็นนาม ?	๙๔	-	๕	๕	๕
	๔) ตัวที่เข้าไปรู้เสียง เป็นรูปหรือเป็นนาม ?	-	๙๖	๕	๕	๕
	๕) จมูกได้กลิ่น กลิ่นเป็นรูปหรือเป็นนาม ?	๙๔	-	๕	๕	๕
	๖) ตัวที่เข้าไปรู้กลิ่น เป็นรูปหรือเป็นนาม ?	-	๙๖	๕	๕	๕
	๗) เวลาลิ้นได้รส รสเป็นรูปหรือเป็นนาม ?	๙๔	-	๕	๕	๕
	๘) ตัวที่เข้าไปรู้รส เป็นรูปหรือเป็นนาม ?	-	๙๔	๕	๕	๕
	๙) ตัวที่เข้าไปรู้อาการเย็น-ร้อน อ่อน-แข็ง หย่อน-ตึง เป็นรูปหรือ เป็นนาม ?	-	๙๖	๕	๕	๕
	๑๐) เวลาถูกอาการเย็น-ร้อน อ่อน-แข็ง หย่อน-ตึง เป็นรูปหรือ เป็นนาม ?	๙๖	-	๕	๕	๕

ตารางที่ ๒ สภาวะธรรมที่ปรากฏของประชากรที่ศึกษา (ประชากร N = 50) ระดับความคิดเห็นของพระวิปัสสนาจารย์ (วิ.) และเกณฑ์การจำแนกสภาวะธรรมและสภาวะญาณ (เกณฑ์) ที่มีใน (ต่อ)

๑. นามรูปปริจเฉทญาณ

	สภาวะญาณ	สภาวะธรรมที่ปรากฏ					
		ประชากร N = 50		วิ.			เกณฑ์
ที่	สภาวะธรรม	มี (%)	ไม่มี	ระดับ			ระดับ
	๑๑) มีอาการที่มักกระทบจิต (ชอบใจ ไม่ชอบใจ ง่วง ฟุ้ง สงสัย ...) เป็นรูปหรือเป็นนาม ?	-	๓๔	๕	๕	๕	๕
	๑๒) ตัวที่เข้าไปรู้อาการธัมมารมณ์ เป็นรูปหรือเป็นนาม ?	-	๙๔	๕	๕	๕	๕
๖	แยกร่างกายทั้งหมดมีเพียงรูปนาม	เป็นรูป	เป็นนาม	ระดับ			ระดับ
	๑) ความเป็นรูปหรือเป็นนาม ?	๙๔	-	๔	๕	๕	๕
	(๑) อาการยกส้น ยก ย่างเหยียบ ถูก กัด	ถาม					
	(๒) อาการพอง ยุบ นิ่ง ถูก	ถาม					
	(๓) อาการเย็น นอน	ถาม					
	๒) ใจเป็นรูปหรือเป็นนาม ?	-	๗๒	๔	๕	๕	๕
	(๑) อยากเดิน ยืน นิ่ง นอน อยากกิน	ถาม					
	(๒) สภาพเข้าไปรู้อารมณ์ คิด	ถาม					
	(๓) เห็น ได้ยิน กลิ่น รส ถูก รู้	ถาม					
	๓) ร่างกายทั้งหมดตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้าเป็นรูปหรือเป็นนาม ?	๙๐	-	๓	๕	๕	๔
	(๑) อาการ ๓๒	ถาม					
	(๒) จิตใจ	ถาม					
	๔) รวมแล้วในตัวเรามีอะไร ?	๕๖	๕๖	๕	๕	๕	๕

ตารางที่ ๒ สภาวะธรรมที่ปรากฏของประชากรที่ศึกษา (ประชากร N = 50) ระดับความคิดเห็นของพระวิปัสสนาจารย์ (วิ.) และเกณฑ์การจำแนกสภาวะธรรมและสภาวะญาณ (เกณฑ์) ที่มีใน (ต่อ)

๑. นามรูปปริจเฉทญาณ

	สภาวะญาณ	สภาวะธรรมที่ปรากฏ					
		ประชากร N = 50		วิ.			เกณฑ์
ที่	สภาวะธรรม	มี (%)	ไม่มี	ระดับ			ระดับ
๗	ไม่มีตัว ไม่มีตน ไม่มีเขา ไม่มีเรา	มี (%)	ไม่มี	ระดับ			ระดับ
	๑) อากาโรพองยุบกับใจที่รู้สึกเกิดพร้อมกัน	๙๐	-	๓	๕	๕	๔
	๒) ระหว่างที่กำลังกำหนดๆ มีเพียง ๒ อย่าง คือมีพองกับจิตที่รู้พอง ฯลฯ เท่านั้น						
	๓) อยู่กับการกำหนดมีเพียงสภาวะของรูปนาม	๙๐	-	๕	๕	๕	๕
	๔) อยู่กับการกำหนดมีแต่สภาวะการเกิดดับ การเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาของรูปนาม	๙๔	-	๕	๕	๕	๕

หมายเหตุ

แบบจำแนกสภาวะธรรมและสภาวะญาณนามรูปปริจเฉทญาณ มีเกณฑ์ในการตัดสินผ่านข้อ ๑ ถึง ๗ ทุกข้อ คือ

ข้อ ๑ รู้รูป รู้นามได้สภาวะธรรม ๑) ถึง ๘) ได้ทุกสภาวะธรรม

ข้อ ๒ แยกรูปออกเป็นคนละอัน (รูปปริจเฉท) ได้สภาวะธรรม ๑) ถึง ๖) ได้ทุกสภาวะธรรม

ข้อ ๓ แยกนามออกเป็นคนละอัน (นามปริจเฉท) ได้สภาวะธรรม ๑) ถึง ๒) ได้ทุกสภาวะธรรม

ข้อ ๔ แยกนามออกจากรูป (นามรูปปริจเฉท) ได้สภาวะธรรม ๑) ถึง ๔) ได้ทุกสภาวะธรรม

ข้อ ๕ แยกรูปนามทางอายตนะ ทั้ง ๖ ได้สภาวะธรรม ๑) ถึง ๑๒) ได้ทุกสภาวะธรรม

ข้อ ๖ แยกร่างกายทั้งหมดมีเพียงรูปนามได้สภาวะธรรม ๑) ถึง ๔) ได้ทุกสภาวะธรรม

ข้อ ๗ ไม่มีตัว ไม่มีตน ไม่มีเขา ไม่มีเรา ได้สภาวะธรรม ๑) ถึง ๔) ได้ทุกสภาวะธรรม

๔. แนวทางการให้คำปรึกษาการปฏิบัติ  
 วิปัสสนากรรมฐานแนวพองยุบ (C<sub>2</sub>) การให้คำปรึกษา  
 การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหมายถึง การแสดงธรรม  
 (ธมฺมเทศนา) การประกาศพรหมจรรย์ (พรหมจรรย์ปกาส  
 สลี) การประกาศธรรม (ธมฺมปกาสลี) ถ้อยคำที่เป็นสัปปายะ  
 (สปปายกถา) การสนทนาธรรม (ธมฺมสากัจฉา) และการ

ไต่ถาม การสอบถาม (ปริปุจฉา) มีการบอก การแสดง การ  
 บัญญัติ การกำหนด การเปิดเผย การจำแนก การทำให้ง่าย  
 ได้ ซึ่งการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้เท่าทันเข้าใจสิ่งทั้ง  
 หลายตามความเป็นจริง ใจมีอิสระไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลส  
 และความทุกข์ และแสดงธรรมมีปฏิหารีย์ปราบปราม  
 ที่เกิดขึ้นให้เรียบร้อย

ตารางสรุปขั้นตอนในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (พระมหาวิชัย ยติชโย, ๒๕๕๖ : ๒๓๔)

วันที่	ญาณ	การปฏิบัติ	เวลา
๑		กาย เวทนา จิต ธรรม	
๒		ต้นจิต	
๓, ๔-๕		อายตนะ ๖	
ต่อไป	๑-๒	ระยะ ๒	
	๓-๔	ยุบพองห่าง (นั่งหนอ)	๑๐-๒๐, ๑๐-๒๐, ๑๐-๒๐
	๕-๖-๗	ระยะ ๓	
	๘-๙-๑๐	นั่งหนอ ถูกหนอ (กั้นย่อยขวา-ซ้าย)	๑๐, ๑๐, ๑๐, ๑๐-๒๐
	๑๑	ระยะ ๔	๑๐, ๑๐, ๑๐, ๑๐, ๑๐
		ระยะ ๕	๑๐, ๑๐, ๑๐, ๑๐, ๑๐,
		ระยะ ๖	๑๐
		กั้นย่อยขวา-ซ้าย, เข้าขวา-ซ้าย, ตาตุ่มขวา-ซ้าย	

คำแนะนำ เพิ่มเติม.....

การให้คำปรึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน  
 แนวพองยุบบูรณาการมัชฌิมนิกายกับทางจิตวิทยา ดังนี้  
 (พระมหาวิชัย ยติชโย, ๒๕๕๖ค : ๑๔๕-๑๔๘, พระมหา  
 วิชัย ยติชโย, ๒๕๕๖ง : ๒๐๙-๒๓๕)

เพื่อให้การให้คำปรึกษาการปฏิบัติวิปัสสนา  
 กรรมฐานสมบูรณ์ขึ้น พระวิปัสสนาจารย์ควรต้องบูรณาการ  
 การให้คำปรึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับการให้

คำปรึกษาทางจิตวิทยา การบูรณาการในที่นี้ หมายถึง  
 กระบวนการสัมพันธ์ภาพในการให้ความช่วยเหลืออย่าง  
 หนึ่ง เพื่อช่วยผู้ปฏิบัติธรรมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สามารถ  
 ปรับปรุงตนสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล  
 ตัดสินใจ แก้ปัญหา พัฒนาตนเองได้ในการปฏิบัติวิปัสสนา  
 กรรมฐาน ได้แก่ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นพระ  
 ธรรมเทศนา การสนทนาธรรม แบบบุคคลเป็นคำแนะนำ  
 การให้คำปรึกษาตามการเกิดสภาวะญาณ ในขณะก่อนการ

ปฏิบัติ ระหว่างเกิดสภาวะญาณ ๑ ถึง ๑๑ และหลังสภาวะญาณ ๑๑ และวิปัสสนา-จริยวินัย เทียบได้กับการประกาศพรหมจรรย์ (พฺรหมจฺริยํ ปกาเสสิ) การประกาศธรรม (ธมฺมํ ปกาเสสิ) ถ้อยคำที่เป็นสัปปายะ (สปปายกถา) การสนทนาธรรม (ธมฺมสากัจฉา) และการไต่ถามการสอบถาม (ปริปุจฉา) ประกอบด้วย

๑. ก่อนการปฏิบัติ ได้แก่ ๑) สัมพันธภาพ พบว่า มีทั้งหมด ใน ๕๕ พระสูตร ๒) สอนหลักการปฏิบัติ พบว่า มีทั้งหมด ใน ๒๕ พระสูตร ๓) แนะนำชี้แจงระเบียบข้อปฏิบัติก่อนการปฏิบัติ พบว่า มีทั้งหมดใน ๒๕ พระสูตร
๒. ระหว่างการปฏิบัติตามสภาวะญาณ ๑ ถึง ๑๑ ได้แก่ ๑) อธิบายชี้แจง พบว่า มีทั้งหมดใน ๕๐

พระสูตร ๒) รับฟัง พบว่า มีทั้งหมดใน ๓ พระสูตร ๓) ซักถามสภาวะธรรม พบว่า มีทั้งหมดใน ๑๘ พระสูตร ๔) เตือนสติพบว่า มีทั้งหมดใน ๒๓ พระสูตร ๕) ให้กำลังใจ พบว่า มีทั้งหมดใน ๑๑ พระสูตร ๖) ตอบข้อสงสัยช่วยวินิจฉัย พบว่า มีทั้งหมดใน ๑๘ พระสูตร ๗) ประเมินผล การปฏิบัติพบว่า มีทั้งหมดใน ๔ พระสูตร ๘) การแก้สภาวะธรรม ให้คำแนะนำ การปรับอินทรีย์ พบว่า มีทั้งหมดใน ๑๓ พระสูตร

๓. หลังญาณ ๑๑ ประเมินผลการปฏิบัติพบว่า มีทั้งหมดใน ๓๘ พระสูตร
๔. วิปัสสนาจริยวินัยพบว่า มีทั้งหมดใน ๒๕ พระสูตร

ตารางการให้คำปรึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานบูรณาการมัชฌิมนิกายกัจจติวทยา (พระมหาวิชัย ยติชโย, ๒๕๕๖ค : ๑๙๙-๒๑๖, พระมหาวิชัย ยติชโย, ๒๕๕๖ง : ๒๒๑-๒๓๒) ตัวอย่าง ๒ วรรค ๒๐ พระสูตร

การให้คำปรึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานบูรณาการมัชฌิมนิกายกัจจติวทยา		
๒.๓.๑	๑. ก่อนการปฏิบัติ ความรู้พื้นฐานทั่วไป	มีทั้งหมด
ก่อนการปฏิบัติ	๑) สัมพันธภาพ	๕๕ พระสูตร
	สร้างศรัทธา การแสดงสมณะที่ ๑, ๒, ๓, ๔ มีในธรรมวินัยนี้เท่านั้น	๒.๑ จูฬสีหนาทสูตร
	๑) พระศาสดาให้ความมั่นใจในการตอบปัญหาอิงสติปัญญา ๔ ๒) เหตุให้พระองค์ทรงปฏิญาณฐานะที่องอาจบนลือสีหนาทประกาศพรหมจักรในบริษัททั้งหลาย	๒.๒ มหาสีหนาทสูตร
	๒) สอนหลักการปฏิบัติ	๒๕ พระสูตร
	การแสดงเทศนาว่าด้วยเหตุให้เกิดสภาวะทั้งปวงตามภูมิปัญญา ๘ นัย	๑.๑ มุลปริยายสูตร
	ปุถุชนกับพระโสดาบัน	๑.๒ สัพพาสวสูตร
	การแสดงศีลเป็นสำคัญ	๑.๖ อากังเขยยสูตร

ตารางการให้คำปรึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานบูรณาการมัชฌิมนิกายกับจิตวิทยา (พระมหาวิชัย ยติชโย, ๒๕๕๖ค : ๑๙๙-๒๑๖, พระมหาวิชัย ยติชโย, ๒๕๕๖ง : ๒๒๑-๒๓๒) ตัวอย่าง ๒ วรรค ๒๐ พระสูตร (ต่อ)

การให้คำปรึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานบูรณาการมัชฌิมนิกายกับทางจิตวิทยา		
๒.๓.๑	๑. ก่อนการปฏิบัติ ความรู้พื้นฐานทั่วไป	มีทั้งหมด
ก่อนการปฏิบัติ	๒) สอนหลักการปฏิบัติ	๒๕ พระสูตร
	๑) จิตเศร้าหมองก็หวังได้ว่า จะต้องไปสู่ทุกคติ ๒) การอาบน้ำในศาสนาของพระองค์	๑.๗ วัตถุปมสูตร
	เริ่มจากการสอนปฏิบัติแนะนำหลักการและวิธีการการเจริญสติปัฏฐาน ๔ และอานิสงส์	๑.๑๐ มหาสติปัฏฐาน-สูตร
	การแสดงการพัฒนาจิตจากระดับปุถุชนให้พัฒนาขึ้นถึงระดับอริยบุคคล	๒.๖ เจโตศีลสูตร
	๓) แนะนำชี้แจงระเบียบข้อปฏิบัติก่อนการปฏิบัติ	
	การแสดงจงเป็นธรรมทายาทของเรา อย่าเป็นอามิสทายาท	๑.๓ ฉัมมทายาทสูตร
	ประโยชน์การอยู่ในเสนาสนะป่า	๑.๔ ภัยภราวสุตร
	ผู้ไม่ประพฤตินในทางตำราตามอำนาจความปรารถนาชั่ว, กัลยาณมิตร	๑.๕ อนังคนสูตร
	ภิกษุเป็นผู้ว่ายาก ๑๖ หรือผู้ว่าง่าย ๑๖	๒.๕ อนุมาณสูตร
	การแสดงทรงแสดงเหตุผลของการอยู่ป่าไว้อย่างพิสดารสัปปายะ ๗	๒.๗ วนปัตถสูตร

ตารางการให้คำปรึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานบูรณาการมัชฌิมนิกายกับจิตวิทยา (พระมหาวิชัย ยติชโย, ๒๕๕๖ค : ๑๙๙-๒๑๖, พระมหาวิชัย ยติชโย, ๒๕๕๖ง : ๒๒๑-๒๓๒) ตัวอย่าง ๒ วรรค ๒๐ พระสูตร (ต่อ)

การให้คำปรึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานบูรณาการมัชฌิมนิกายกับทางจิตวิทยา		
๒.๓.๒	๒. ระหว่างญาณ ๑ ถึง ๑๑	
ญาณ	๑) อธิบายชี้แจงระเบียบปฏิบัติ	๕๐ พระสูตร
๑, ๒, ๓, ๑๐, ๑๑	วิธีการกำหนดรู้ หมายรู้ กำหนดหมาย และรู้ยิ่ง กำหนดรู้	๑.๑ มุลปริยายสูตร
๒	สุขใดที่ยิ่งกว่า	๒.๔ จูฬทุกขกัณฑ์ สูตร
๓	การปฏิบัติเป็นการพัฒนาทางจิต	๑.๖ อากังเขยยสูตร
๓	การแสดงตรัสสอนให้ภิกษุทั้งหลายปฏิบัติอย่างพระองค์ ทรงรู้เท่าทันอกุศลวิตก และกุศลวิตก	๒.๙ เทวธาวิตกก สูตร
	๒) ชักถามสภาวะธรรม	๑๘ พระสูตร
๒ ๒-๓-๔	๑) ความสงสัยในตน ๑๖ ประการ ๒) โยนิโสมนสิการ อาสวะทั้งหลายที่ยังไม่เกิดย่อมไม่เกิดขึ้น และอาสวะ ทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเสื่อมไป	๑.๒ สัพพาสวสูตร
๒, ๔	มัชฌิมาปฏิปทา คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ มีอยู่เพื่อละ (อุปกิเลส ๑๖)	๑.๓ รัมมทายาทสูตร
๕-๖	การพิจารณากำจัดความกลัวในอริยาบถนั้น	๑.๔ ภยเกรวสูตร
๒	การแสดงการสละทิ้งทิฐิด้วยปัญญา “นั่นไม่ใช่ของเราเราไม่เป็นนั่นนั่นไม่ใช่ อัตตาของเรา”	๑.๘ สัลเลขสูตร
๗, ๙	สมณะที่ ๑, ๒, ๓, ๔ มีในธรรมวินัยนี้ รู้ชัดรอบรู้	๒.๓ มหาทุกขกัณฑ์- สูตร
๕, หลัง	การสิ้นสุดอนุสัย ๗	๒.๘ มรฺจุปินทิกสูตร

ตารางการให้คำปรึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานบูรณาการมัชฌิมนิกายกับจิตวิทยา (พระมหาวิชัย ยติชโย, ๒๕๕๖ค : ๑๙๙-๒๑๖, พระมหาวิชัย ยติชโย, ๒๕๕๖ง : ๒๒๑-๒๓๒) ตัวอย่าง ๒ วรรค ๒๐ พระสูตร (ต่อ)

การให้คำปรึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานบูรณาการมัชฌิมนิกายกับทางจิตวิทยา		
๒.๓.๒	๒. ระหว่างญาณ ๑ ถึง ๑๑	
ญาณ	๓) เตือนสติ	๒๓ พระสูตร
๖	จงเป็นผู้เห็นภัยในโทษแม้เพียงเล็กน้อย	๑.๖ อากังเขยยสูตร
๓	อนุমানตนเองการพิจารณาสำรวจตนเป็นผู้ว่ายาก ๑๖ หรือผู้ว่าง่าย ๑๖	๒.๕ อนุমানสูตร
	๔) ให้กำลังใจ	๑๑ พระสูตร
๑๐	การสร้างศรัทธาให้ออกจากอกุศลธรรมอยู่ในกุศลธรรม	๑.๕ อนังคนสูตร
๙	ความสมหวังมิได้เกิดขึ้นลอยๆ แต่ผู้หวังต้องลงมือปฏิบัติด้วย	๑.๖ อากังเขยยสูตร
	๕) ตอบข้อสงสัยช่วยวินิจฉัย	๑๘ พระสูตร
๙	ผลแห่งการรู้ชัดเครื่องเศร้าหมองของจิต (อุปกิเลส ๑๖) มี ๗ ประการ	๑.๗ วัตถุปมสูตร
๒-๓	การแสดงพระอริยสาวก ชื่อว่ามี สัมมาทิฐิ มีความเห็นตรง มีความเลื่อมใส อันแน่วแน่ในธรรม มาสู่พระสัทธรรมนี้	๑.๙ สัมมาทิฐิสูตร
๒	การแสดงธรรมหรือการปราถนาของพระศาสดากับของอัญเดียรถีย์ปริพาชก ต่างกันอย่างไร	๒.๓ มหาทุกขัคขัน ธ-สูตร
๒-๓	การแสดงแง่ต่างแห่งปัญญาสัญญา เป็นหัวใจของพระพุทธพจน์ย่อ	๒.๘ มรุปินทิกสูตร
๖-๗-๘	ทราบชัดกุศลวิตกเพื่อละอกุศลวิตกทั้งหลาย	๒.๙ เทวธาวิตกก- สูตร
	๖) ประเมินผลการปฏิบัติ	๔ พระสูตร
๑๑	ภิกษุผู้มีสมาธิ	๑.๗ วัตถุปมสูตร
๒, ๑๐	อธิบาย และสำรวจตัวเอง ด้วยหลักปฏิจจนุปบาท	๒.๑ จุฬสีหนาทสูตร

ตารางการให้คำปรึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานบูรณาการมัชฌิมนิกายกับจิตวิทยา (พระมหาวิชัย ยติชโย, ๒๕๕๖ค : ๑๙๙-๒๑๖, พระมหาวิชัย ยติชโย, ๒๕๕๖ง : ๒๒๑-๒๓๒) ตัวอย่าง ๒ วรรค ๒๐ พระสูตร (ต่อ)

การให้คำปรึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานบูรณาการมัชฌิมนิกายกับทางจิตวิทยา		
๒.๓.๒	๒. ระหว่างญาณ ๑ ถึง ๑๑	
ญาณ	๗) แก่สภาวะธรรมที่น่าสนใจ	
	คำแนะนำ การปรับอินทรีย์	๑๓ พระสูตร
๘	ธรรมเครื่องขัดเกลาภิเลส อย่างละ ๔๔ ประการ	๑.๘ สัลเลขสูตร
๖-๗-๘	การแสดงวิธีพิจารณานิมิต ๕ ขั้นตอนเพื่อละอกุศลวิตกทั้งหลาย	๒.๑๐ วิตกกังสันฐาน- สูตร
๓, ๖	การแสดงวิธีระงับความโกรธตามขั้นตอน	๓.๑ กกจูปมสูตร

การให้คำปรึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานบูรณาการมัชฌิมนิกายกับทางจิตวิทยา		
๒.๓.๓	๓. หลังญาณ ๑๑	
หลังญาณ ๑๑	๑) ประเมินผลการปฏิบัติ	๓๘ พระสูตร
	การแสดงเทศนาว่าด้วยเหตุให้เกิดสภาวะทั้งปวงตามภูมิปัญญา ๘ นัย	๑.๑ มุลปริยายสูตร
	ปุถุชนกับพระโสดาบัน	๑.๒ สัพพาสวสูตร
	กุลบุตรผู้ไม่มีกิเลส	๑.๕ อนังคนสูตร
	คุณธรรมของสมณะ ๔ ตรวจสอบความเป็นสมณะ	๒.๑ จูฬสีหนาทสูตร
	การแสดงสมณะที่ ๑, ๒, ๓, ๔ มีในธรรมวินัยนี้เท่านั้น	๒.๓ มหาทุกขักขันธ์ ธ-สูตร
	การแสดงธรรมที่พระองค์ยังละไม่ได้ภายในของเจ้ามหานามะ คือ ธรรมภายใน	๒.๔ จูฬทุกขักขันธ์- สูตร
	กิเลสเครื่องตรึงจิตดุจตะปู ๕ ประการ ภิกษุผู้มีองค์ ๑๕ (จรรยา ๑๕) คือ มี การละกิเลสเครื่องตรึงจิตดุจตะปู ๕ ประการ	๒.๖ เจโตขัลลสูตร

ตารางการให้คำปรึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานบูรณาการมัชฌิมนิกายกับจิตวิทยา (พระมหาวิชัย ยติชโย, ๒๕๕๖ค : ๑๙๙-๒๑๖, พระมหาวิชัย ยติชโย, ๒๕๕๖ง : ๒๒๑-๒๓๒) ตัวอย่าง ๒ วรรค ๒๐ พระสูตร (ต่อ)

การให้คำปรึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานบูรณาการมัชฌิมนิกายกับทางจิตวิทยา		
๒.๓.๔	๔. วิปัสสนาจริยวินัย	
ญาณ		๒๕ พระสูตร
	สร้างศรัทธา การแสดงสมณะที่ ๑, ๒, ๓, ๔ มีในธรรมวินัยนี้เท่านั้น	๒.๑ จุฬสีหนาทสูตร
	การแสดงคุณสมบัติครูสมณธรรม ๑๑ ประการ	๔.๓ มหาโคपालสูตร
	การแสดงคุณสมบัติครู ปฏิปทาของผู้เป็นศาสดา	๔.๔ จุฬโคपालสูตร
	กิลีสที่เป็นมลทินของสมณะ ๑๒ โทษของสมณะ ๑๒ (สมณมลธรรม, สมณโทสธรรม) บุคคลต่อไปนี้ ไม่ทรงเรียกว่าสมณะ ๑๐ ประการ	๔.๑๐ จุฬอัสสปรสูตร
	ข้อปฏิบัติของพระเสขะหรือจระณะ ๑๕ (หลังญาณ ๑๖ และ วิ.)	๖.๓ เสขปฏิบัติทาสูตร
	ลักษณะการประพตฺติในธรรมวินัยนี้ ๓ ประการ	๘.๖ สันทกสูตร
	เหตุให้สาวกเคารพพระองค์ ๒ ประการ	๘.๗ มหาสกุณฑลยาปิ- สูตร
	คุณสมบัติของผู้เป็นสมณะ	๘.๘ สมณมุนิจิก- สูตร

### ๓. แนวคิดในการสร้างแบบการสอบ อารมณ์ (2RC Model)

แบบสอบอารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน  
แนวพองยุบ (2RC Model : Double RC Model) สร้าง  
บนพื้นฐานแนวคิดอริยสัจ ๔ จัดทุกข้เข้าในสภาวะญาณ คือ

การส่งอารมณ์ ( $R_1$ ) จัดสมุทัยในสภาวะธรรม คือ การบันทึก  
การสอบอารมณ์ ( $R_2$ ) จัดนิโรธเข้าในญาณ คือการจำแนก  
สภาวะธรรมและสภาวะญาณ ( $C_1$ ) จัดมรรคเข้าในการให้  
คำปรึกษาคือ การให้คำปรึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน  
( $C_2$ ) และสรุปได้ดังนี้

แผนภาพ แสดงกระบวนการสอบอารมณ์ 2RC Model สงเคราะห์ในขั้นตอนอริยสังข์ ๔

2 RC Model	บทบาท	ภาวะ (subject)	สภาวะ (object)	วิปัสสนากรรมฐาน	ปฏิจจ สมุปปบาท	อริยสังข์ ๔
การส่ง อารมณ์ (R <sub>1</sub> )	ผู้ปฏิบัติ (ผู้ส่งอารมณ์)	ความรู้สึก	สภาวะญาณ	รู้ลักษณะต่างๆ ของอารมณ์ ๑) วิเสสลักษณะ ๒) สังขตลักษณะ ๓) สามัญญลักษณะ	วิญญาณ นาม- รูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา และชาติ ชรามรณะ ...	ทุกข์
การสอบ อารมณ์ (R <sub>2</sub> )	วิปัสสนาจารย์ (ผู้สอบ อารมณ์)	อาการ	สภาวะธรรม	มีที่อารมณ์ของวิปัสสนา คือ สติปัฏฐาน ๔ เกาะกุ่มอาศัย องค์คุณ ๓ อินทรีย์ ๕	อวิชชา สังขาร ตัณหา อุปาทาน ภาพ	สมุทัย
การจำแนก (C <sub>1</sub> )		ความรู้สึก ดับ	ญาณ ๑๖	วิปัสสนาญาณ	ปฏิโลม	นิโรธ
การให้ คำปรึกษา (C <sub>2</sub> )		การกำหนด รู้	การแสดง ธรรม	มรรค ๘	อนุโลม-ปฏิโลม	มรรค

ในแบบการส่งอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวพองยุบ (The Rising and Falling Insight Meditation Interview Report) (R<sub>1</sub>) ผู้ปฏิบัติส่งอารมณ์ความรู้สึกที่ตนกำหนดรู้ คือ ความรู้สึกสภาวะกำหนดรู้ หรือเห็นสภาวะธรรมลักษณะธรรมชาติที่ปรากฏใน แต่ละ ญาณนั้นๆ มีลักษณะปรากฏ สภาวะลักษณะ (ธาตุ ๔) สังขตลักษณะ (เกิดดับ) และสามัญญลักษณะ (ไตร-ลักษณะ) ก่อให้เกิดเป็นปัญญา เรียกว่า สภาวะญาณ ในญาณที่ ๑ ถึง ญาณที่ ๑๑ คือ ความรู้สึกของผู้ปฏิบัติที่ส่งอารมณ์ คือ สภาวะญาณนั่นเอง เมื่อมีอารมณ์การกำหนดมากระทบ ผู้ปฏิบัติจึงเกิดความรู้สึก (สภาวะญาณ) ความไม่สบายกายไม่สบายใจ หรือรู้พิจารณาเห็น ความรู้สึก หรือเวทนา เกิดจาก

วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา จัดเข้าในปฏิจจ-สมุปปบาท เป็นอนาคตผล และปัจจุบันผล เปรียบได้กับทุกข์ การส่งอารมณ์ (R<sub>1</sub>) ผู้ปฏิบัติส่งความรู้สึกที่เกิดขึ้น โดยวิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ส่งอารมณ์ ที่รู้ได้มีเป็น วิเสสลักษณะ สังขตลักษณะ สามัญญลักษณะ อันเป็นสภาวะญาณ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อ พระวิปัสสนาจารย์

ในแบบการบันทึกการส่งอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวพองยุบ (The Rising and Falling Insight Meditation Interview Record) (R<sub>2</sub>) พระวิปัสสนาจารย์สอบถามตรวจสอบสภาวะธรรม หมายถึง สภาวะ (ปรากฏการณ์) ที่เกิดขึ้นเองภายในกาย และใจของ

ผู้ปฏิบัติขณะนั่งกำหนดหรือขณะเดินจงกรม โดยมีจิตเป็นสมาธิ แล้วเกิด ได้แก่ ไตรลักษณ์ องค์คุณ ๓ ได้แก่อาตาปี สัมปะชาโน สติมา อินทรีย์ ๕ คือ อาการ สภาวธรรม อารมณของการกำหนดการบันทึกอาการ (สภาวธรรม) อารมณการกำหนด จัดเข้าได้กับสมุทัย เป็นเหตุเกิด อวิชชา สังขาร จัดเข้าในอดีตเหตุ ปัจจุบันเหตุ ตัณหา อุปาทาน ภพ

**การสอบอารมณ์ (R<sub>2</sub>)** ผู้ปฏิบัติมีอาการ คือ อารมณของการกำหนดรู้ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เกิดโดยอวิชชา สังขาร ตัณหา อุปาทาน ภพ ได้แก่ สติ ปัญฐาน ๔ องค์คุณ ๓ อินทรีย์ ๕ เป็นสภาวธรรมของการกำหนด ได้พระวิปัสสนาจารย์ช่วยตรวจสอบแนะนำ อารมณการปฏิบัติ

R<sub>1</sub> และ R<sub>2</sub> (R<sub>1</sub>R<sub>2</sub>) เป็นผลเป็นเหตุกัน ๑ คู่ เพราะ มีอาการ (สภาวธรรม) จึงมีความรู้สึก (สภาวญาณ)

ในการจำแนกสภาวธรรมและสภาวญาณการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวพองยุบ ๑๑ ญาณ (The Classification Model of the Insight Knowledge in all 11 states in the Rising and Falling of Insight meditation (C<sub>1</sub>) พระวิปัสสนาจารย์นำเอาสภาวธรรมจากการส่งอารมณ์และสภาวญาณจากการสอบอารมณ์มา ประเมินผล วินิจฉัย โดยอาศัยเกณฑ์การจำแนกสภาวธรรมและสภาวญาณในแต่ละญาณ ช่วยในการตัดสินใจหรือการวินิจฉัยสภาวธรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ความสอดคล้องผลการประเมินผลแบบอิงเกณฑ์ (Criterion Referenced Evaluation) จากระดับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ พระวิปัสสนาจารย์ เป็นผู้พิจารณาและตรวจสอบ กับผลการประเมินผลแบบอิงกลุ่ม (Norm Referenced Evaluation) ตามสถิติร้อยละของสภาวธรรมที่ปรากฏของประชากรที่ศึกษาในวิปัสสนาญาณนั้นๆ จัดเข้าได้กับนิโรธ เป็นเป้าหมายการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นพัฒนาการการปฏิบัติซึ่งสามารถรู้ได้จาก

การจำแนกสภาวธรรมและสภาวญาณของการกำหนดรู้ที่ปรากฏในญาณนั้นๆ เปรียบเทียบได้กับนิโรธ

การจำแนก (C<sub>1</sub>) ผู้ปฏิบัติเกิดความรู้สึกดับของอาการที่เป็นอารมณ์ในการกำหนดรู้ขณะนั้นๆ เป็นกระบวนการดับปัจจัยในปฏิโลมปฏิจสมุพบาท คือ วิปัสสนาญาณ หรือ ญาณ ๑๖ ในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งพระวิปัสสนาจารย์จำเป็นต้องทราบเพื่อการชี้แนะ แนะนำ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อไป จึงต้องทำการจำแนก โดยอาศัยสภาวธรรมและสภาวญาณที่เกิดขึ้นมาเป็นข้อมูล เพื่อการจำแนก

ในการให้คำปรึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน บูรณาการมัชฌิมนิกายกับทางจิตวิทยา (The Counseling Method in Integration of Majjhimanikàya with Psychology) (C<sub>2</sub>) กระบวนการสัมพันธภาพในการให้ความช่วยเหลืออย่างหนึ่ง เพื่อช่วยผู้ปฏิบัติธรรมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสามารถปรับปรุงตนสร้างและรักษาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ตัดสินใจ แก้ปัญหา พัฒนาตนเองได้ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นพระธรรมเทศนา แบบบุคคลเป็นคำแนะนำ และ วิปัสสนาจริยวินัยจัดเข้าได้กับมรรค คือ การให้คำปรึกษาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการให้คำปรึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการกำหนดรู้

**การให้คำปรึกษา (C<sub>2</sub>)** เมื่อผู้ปฏิบัติทำการกำหนดรู้ นั้น เป็นการพิจารณาทั้งกระบวนการเกิดอนุโลมและ กระบวนการดับปฏิโลมของปฏิจสมุพบาท ตามมรรคมีองค์ ๘ ในการกำหนดรู้ของผู้ปฏิบัติต้องอาศัยพระวิปัสสนาจารย์คอยให้คำปรึกษาชี้แนวทางที่ถูกต้อง

C<sub>1</sub> และ C<sub>2</sub> (C<sub>1</sub>C<sub>2</sub>) เป็นผลเป็นเหตุกันอีก ๑ คู่ เพราะการจะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเข้าถึงวิปัสสนาญาณ (C<sub>1</sub>) ต้องอาศัยหรือได้รับการให้คำปรึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (C<sub>2</sub>)

รูปแบบ 2RC Model ยังสามารถอธิบายได้ด้วยว่า  $R_1$  รวมกับ  $R_2$  เป็นผล  $C_1$  เป็นเหตุ ( $R_1 + R_2 = C_1$ ) การจะจำแนกประเมินผลการปฏิบัติได้ ( $C_1$ ) เป็นเหตุ การที่ต้องได้ข้อมูลการส่งอารมณ์ ( $R_1$ ) การสอบอารมณ์ ( $R_2$ ) เป็นผล

$R_1$  รวมกับ  $R_2$  เป็นผล  $C_2$  ( $R_1 + R_2 = C_2$ ) การให้ คำปรึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ( $C_2$ ) เป็นเหตุ ก็เพื่อ พัฒนาสภาวะธรรมและสภาวะญาณของการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน ช่วยแนะนำแก้ไข ปรับอินทรีย์การปฏิบัติ ในการ ส่งอารมณ์สภาวะญาณ ( $R_1$ ) และการบันทึกการสอบอารมณ์ สภาวะธรรม ( $R_2$ ) ทั้งสองจึงเป็นผล

เพื่อพัฒนาแบบการสอบอารมณ์ดังกล่าวนี้ให้ สมบูรณ์ ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ ๕ ท่าน ซึ่งท่าน เหล่านั้นได้ให้ความคิดเห็นแนะนำสรุปได้ ว่าลักษณะของ แบบการสอบอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนว พองยุบ (2RC Model : Double RC Model) มีลักษณะ เหมือนกับกระบวนการการสอบอารมณ์ที่ใช้อยู่เดิม แต่มี ขั้นตอนของแบบแสดงให้เห็นเป็นลำดับที่ชัดเจนเป็นของ ใหม่ เป็นแบบที่มีความละเอียดมากควรเพิ่มเติมคำชี้แจง การใช้ และมีคำอธิบายตัวเลขในตารางบันทึกเพื่อความ ชัดเจนของข้อมูล แบบบันทึกอ่านเข้าใจยากมีภาษาที่ ต้องปรับแก้อยู่หลายแห่งต้องคงใช้เวลาในการศึกษาแบบ การสอบอารมณ์ก่อนที่จะนำไปใช้ เวลาใช้จริง คงต้องทำ ความเข้าใจกันก่อนใช้ ต้องมีการแนะนำการอบรมอธิบาย สาธิตแนะนำการใช้เครื่องมือต่างๆ ที่สร้างขึ้นมา เพื่อให้ เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง

การสอบอารมณ์ที่พัฒนาขึ้นนี้ เมื่อนำไปใช้ ควรใช้ แบบสอบอารมณ์นี้โดยแบ่งได้เป็น ๔ ช่วงคือ

ช่วงที่ ๑ ขึ้นเตรียมขอให้ผู้ปฏิบัติกรอกข้อมูลตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ปฏิบัติ (แผ่นที่ ๑)

ช่วงที่ ๒ ตรวจสอบการกำหนดรู้ในช่วงประมาณ ๗-๑๐ วันแรกของการปฏิบัติ ใช้ใบบันทึกการสอบอารมณ์

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวพองยุบ (แผ่นที่ ๒) และติดตามสภาวะธรรมและสภาวะญาณของการปฏิบัติให้ การแนะนำกระตุ้นสนับสนุนให้กำลังใจแสดงธรรมทุก วัน และดูแลสอบอารมณ์จนจบการปฏิบัติใช้ใบบันทึก การสอบอารมณ์ (2RC Model : Double RC Model) (แผ่นที่ ๓) แบบเกณฑ์การจำแนกสภาวะธรรมและสภาวะ ญาณการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ( $C_1$ ) และแนวทางการให้ คำปรึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานบูรณาการมัชฌิมนิ กายกับทางจิตวิทยา ( $C_2$ ) ควรศึกษาให้เข้าใจก่อนใช้

ช่วงที่ ๓ แสดงธรรมเทศน์สภาวะธรรมและสภาวะ ญาณที่ปรากฏในการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติ สรุปสภาวะธรรม และสภาวะญาณตลอดการปฏิบัติเปรียบเทียบกับญาณ ๑ ถึง ๑๑ แล้วเทศนาทีเดียว หรือเทศนาเป็นช่วงๆ หลังจาก มั่นใจว่าผู้ปฏิบัติเข้าถึงสภาวะนั้นๆ แล้ว

ช่วงที่ ๔ ตอบข้อสงสัย ขอบขมาและลากรรมฐาน ปิดการปฏิบัติและเดินทางกลับ

#### ๔. บทสรุป

ทั้งพระวิปัสสนาจารย์ โยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน ต่างมี อริยสัจ ๔ แต่ทำหน้าที่ต่างกัน โยคีผู้ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำการกำหนดรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้น กับตน ตามมรรคมืองค์ ๘ เหมือนไปในหนทางที่ตนเองไม่ เคยไป การกำหนด ๑ ครั้ง ประกอบด้วยอริยสัจ ๔ ส่วน พระวิปัสสนาจารย์ เป็นผู้เคยไปในหนทางนั้นมาแล้ว พิจารณาสภาวะญาณการกำหนดรู้ที่เกิดขึ้นในอารมณ์ที่มา กระทบ (สภาวะธรรม) ของโยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คอยตรวจสอบแนะนำการกำหนดรู้ในการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน จำแนกสภาวะธรรมและสภาวะญาณต่างๆ ที่ เกิดขึ้นตามลำดับวิปัสสนาญาณ แล้วคอยให้คำปรึกษา แนะนำตามสภาวะธรรมและสภาวะญาณในวิปัสสนาญาณ ต่างๆ และแก้ปัญหที่เกิดขึ้นกับโยคีผู้ปฏิบัติ การสร้าง แบบสอบอารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนว

พongyudang ที่นำเสนอมานี้ได้อาศัยข้อมูลต่างๆ ดังกล่าวนี  
มาประกอบการพิจารณา จึงคาดหวังว่าแบบสอบถาม  
ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแบบพongyudang ดังกล่าวนีจะ

เป็นประโยชน์ต่อพระวิปัสสนาจารย์และผู้ปฏิบัติวิปัสสนา  
กรรมฐานแบบพongyudang อันเป็นสำนักวิปัสสนากรรมฐานที่  
มีจารีตสืบต่อกันมายาวนาน



## บรรณานุกรม

- ชินสโกเถระ. ๒๕๕๕. **พระธรรมจักรเทศนาฎีกา**. กรุงเทพฯ : อักษรสัมพันธ์ (1987), / Cinasabhothera, 2012. **Phrathammachakthesanatika**. Bangkok: Aksornsamphan Press (1987).
- พุทธโฆสเถระ, พระ. ๒๕๔๖. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. สมเด็จพระพุทธปาหุนาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), แปลเรียบเรียง. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพฯ : ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด. / Buddhakosathera, Phra. 2003. **Visuddhimakka**. Translated By Somdej Phraphuthachan (At Asabhamahathera). 4<sup>th</sup> ed. Bangkok: Prayoonwongsa Printing Co. Ltd.
- สัทธัมมโชติกะธัมมาจริยะ, พระ. ๒๕๓๘. **ปฏิจจนุปบาทที่ปณี**. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. / SaddhammajotikaDhammacariya, Phra. 1995. **The Dependent Origination**. Bangkok: Mahachulalongkornrajawidyalaya Press.
- สัทธัมมโชติกะธัมมาจริยะ, พระ.ม.ป.ป.. **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ สมถกัมมัฏฐานที่ปณี**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพฯ : ธิพยวิสุทธิ. / PhraSaddhammajotikaDhammacariya. n. date. **Paramatthajotika Chapter 9 Samathakammatthanthevani**. 4<sup>th</sup> ed. Bangkok: Thipayawisut Press.
- โสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), พระ. ๒๕๔๙. **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. แปลและเรียบเรียงโดยพระคันธสาราภิวงศ์. ตรวจสอบชำระโดยพระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๙ M.A, Ph.D.). พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : ไทยรายวันการพิมพ์. / Sobhanamahathera (Mahasisayadaw), Phra. 2006. **Mahāsathipatthanasutta the way to Nibbāna**. Translated. By Phrakhanthasarabhiwang. Inspected by Phraphrhommoli (Somsak Upasamo Pali IX, M.A. Ph.D.). 2<sup>nd</sup> ed. Bangkok: Thairaywan Printing Ltd.
- \_\_\_\_. ๒๕๕๔. “วิธีกำหนดโพชฌงค์ ๗ สติสัมโพชฌงค์”. **พระธรรมเทศนา**. วันพฤหัสบดี ที่ ๒๐ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๐๔. แปลและเรียบเรียงโดยแม่ชีกุลัตเถรี (เกษิณี บัณฑิตฉิมตระกูล). ตรวจสอบชำระโดยพระพรหมโมลี ศ.พิเศษ (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๙, M.A., Ph.D.). พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : ออนป่า. / Phrasobhanamahathera (Mahasisayadaw). 2011. “Satisambojjhanga in 7 Bojjhanga Noting Method”. **Dhamma Talk**. Thursday 20<sup>th</sup> July 2504 B.E.. Translated and arranged by kullattheri (Kasini Banditchimtrakun). Inspected by Phraphrhommoli Professor. (Somsak Upasamo Pali IX, M.A. Ph.D.). 2<sup>nd</sup> ed. Bangkok: Onpa Co. Ltd..

- วิชัย ยติชโย (ฤทธิวีรุฬห์), พระมหา. ๒๕๕๖ ก. “ศึกษาพัฒนาการการสอบอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนว  
พองยุบ”. **สารนิพนธ์พุทธศาสตร์คุณกัณฑ์บัณฑิต**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. /  
Vichai Yatijayo (Rithwirule), Phramaha. 2013a. “A Study of Insight Meditation Interview  
Development”. **Ph.D. Thematic Paper in Buddhist Studies**. Graduate School, Mahachulalong-  
kornrajavidyalaya University.
- \_\_\_\_. ๒๕๕๖ ข. “ศึกษาการจำแนกสภาวะธรรมและสภาวะญาณในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน”. **สารนิพนธ์พุทธศาสตร์  
คุณกัณฑ์บัณฑิต**. สาขาวิชาพระพุทธศาสนา : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. / Phramaha Vichai-  
Yatijayo (Rithwirule). 2013b. “A Study of Classification of the Phenomenon and Insight  
Knowledge in Rising and Falling Insight Meditation.”. **Ph.D. Thematic Paper in Buddhist  
Studies**. Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- \_\_\_\_. ๒๕๕๖ ค. “ศึกษาแนวทางการให้คำปรึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน”. **สารนิพนธ์พุทธศาสตร์คุณกัณฑ์บัณฑิต**.  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. / Phramaha Vichai Yatijayo  
(Rithwirule). 2013c. “A Study of Guideline for Insight Meditation Counseling”. **Ph.D. Thematic  
Paper in Buddhist Studies**. Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- \_\_\_\_. ๒๕๕๖ ง. “แบบการสอบอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวพองยุบ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์คุณกัณฑ์  
บัณฑิต**. สาขาวิชาพระพุทธศาสนา : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. / Phramaha Vichai Yatijayo  
(Rithwirule). 2013d. “A Model of Rising and Falling Insight Meditation Interview”. **Ph.D.  
Dissertation in Buddhist Studies**. Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๕. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเดปิฎก ๒๕๐๐**. กรุงเทพมหานคร :  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. / Mahachulalongkornrajavidyalaya. 1992. **Phra Tipitaka Chabab  
Phasapali**. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya Press.
- \_\_\_\_. ๒๕๓๙. **พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราช-  
วิทยาลัย. / Mahachulalongkornrajavidyalaya University. 1996. **Phra Tipitaka Phasathai Chabab  
Mahachulalongkornrajavidyalaya**. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya Press.
- สัมภาษณ์ พระปลัดชัชวาล ชินสโก. ประธานศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร วัดพระธรรมจักร จ. นครนายก,  
๑๐ สิงหาคม ๒๕๕๖. / Interview. Chatchawan Cinasabho, Phrapalat. Chairman of Buddhavihara  
Vipassana Education Center. Wat Phrathamachak Nakhon Nayok Province. 10 Aug. 2013.