

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	วิเคราะห์วิธีการปรับอินทรีย์ให้สมดุลในการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4
ผู้เขียน	พระสุกัร สุตสงวน
ปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พุทธศาสนศึกษา)
คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	อาจารย์ ดร.พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์ ประธานกรรมการ อาจารย์ ดร.วิโรจน์ อินทนนท์ กรรมการ อาจารย์ ดร.สมหวัง แก้วสุฟอง กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาเรื่อง วิเคราะห์วิธีการปรับอินทรีย์ให้สมดุลในการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษากระบวนการปรับความสมดุลของอินทรีย์ 5 ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก 2) วิเคราะห์วิธีในการปรับความสมดุลอินทรีย์ 5 ของพระวิปัสสนาจารย์ชาวไทยระดับเจ้าสำนักในปัจจุบัน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการศึกษาเอกสารจากพระไตรปิฎก การสัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์ระดับเจ้าสำนักจำนวน 5 ท่าน และการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการศึกษาพบว่าอินทรีย์ 5 เป็นสิ่งสำคัญต่อโยคินักปฏิบัติธรรมที่จะต้องนำกระบวนการปรับความสมดุลของอินทรีย์ไปใช้ในการปฏิบัติธรรม ตามหลักสติปัฏฐาน เพื่อความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติ จากการศึกษาการปรับอินทรีย์ในครั้งนี้แบ่งเป็น 2 ตอน คือ

1. การวิเคราะห์เอกสารที่ปรากฏในพระไตรปิฎก พบว่า กระบวนการปรับสมดุลของอินทรีย์ 5 ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีดังนี้ คือ การปรับให้ศรัทธา มีความสมดุลกับปัญญา สมาธิมีความสมดุลกับวิริยะและการมีสติระลึกรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา ที่กล่าวว่าให้กำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน โดยการจดจ่ออยู่กับสภาวะธรรมปัจจุบันแต่ละขณะอย่างต่อเนื่อง โดยมีกระบวนการฝึกด้วยการกำหนดรู้ตามอิริยาบถใหญ่ คือ อิริยาบถยืน อิริยาบถเดิน อิริยาบถนั่ง และอิริยาบถนอน ตลอดถึงอิริยาบถย่อยต่างๆ

2. เทคนิคการปรับความสมดุลของอินทรีย์ ในทัศนะของพระวิปัสณาจารย์ในประเทศไทย พบว่า ทุกรูปได้นำเอาหลักอินทรีย์ 5 มาแนะนำแก่ผู้ปฏิบัติ โดยเน้นที่ตัวธรรมะซึ่งก็เป็นที่ไปในแนวทางเดียวกันกับพระไตรปิฎก แต่ต่างกันในเรื่องรายละเอียด

ขั้นตอนและวิธีการปรับอินทรีย์ขึ้นอยู่กับโยคีผู้ปฏิบัติธรรมเป็นประการสำคัญอาจมีความแตกต่างกันของแต่ละบุคคลคน ส่วนอริยาบถทั้ง 4 คือ การยืน การเดิน การนั่ง และการนอน เป็นปัจจัยภายนอก แต่อริยาบถมีส่วนช่วยในการเพิ่มสติให้มากยิ่งขึ้น การปรับอริยาบถให้เหมาะสม มีความสมดุลกันจะทำให้การฝึกสติได้อย่างต่อเนื่อง มีพลังเกิดประสิทธิภาพ นำผู้ปฏิบัติให้เข้าถึงเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาได้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Thesis Title	An Analysis on the Indriyas Balancing Tecniques in Practicing Insight Meditation according to The Four Mindfulness	
Author	Phra.Suphee Sudsangan	
Degree	Mater of Arts (Buddhist Studies)	
Thesis Advisory Committee	Lect. Dr. Phisit Kotsupho	Chairperson
	Lect. Dr.Viroj Inthanon	Member
	Lect. Dr. Somwang Kaewsufong	Member

ABSTRACT

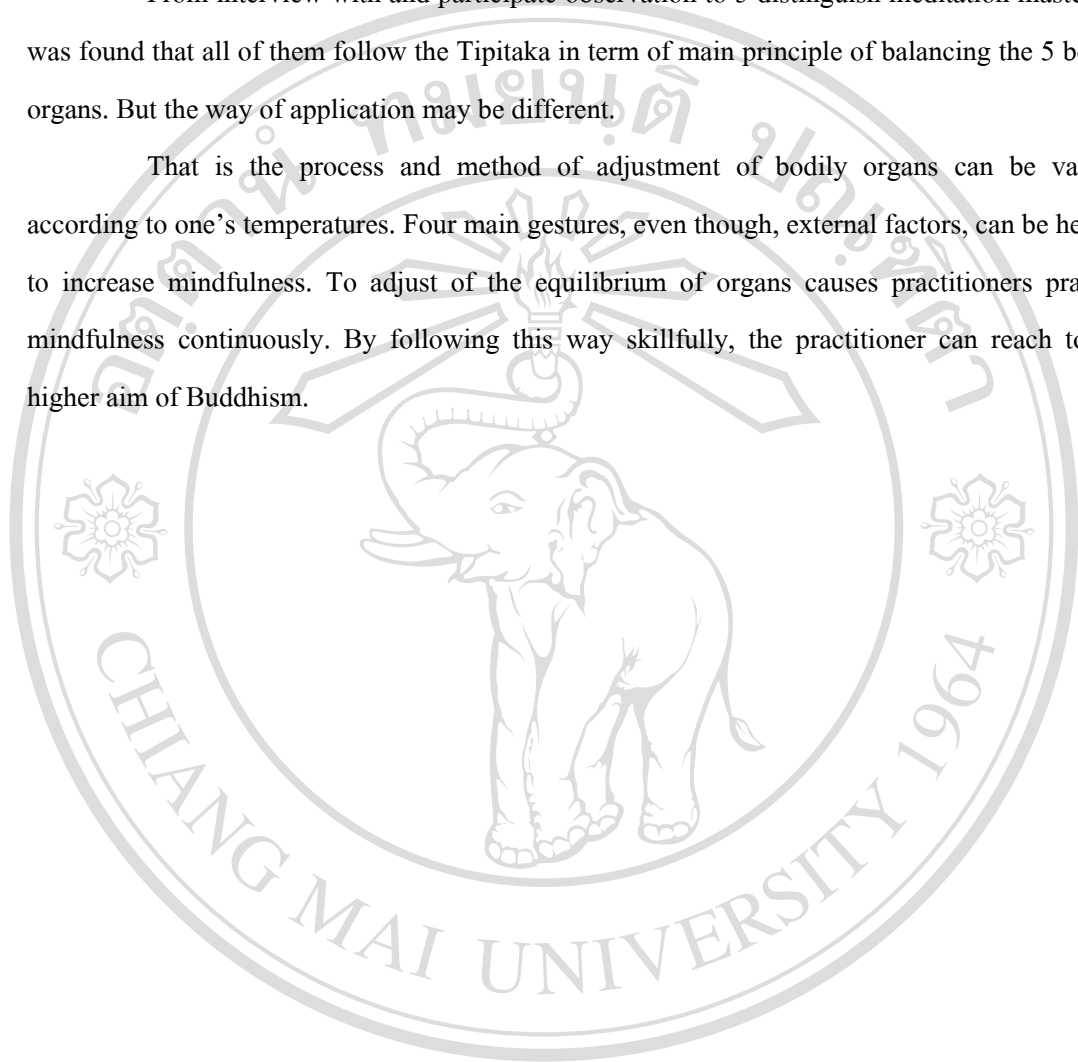
The research has two adjectives i.e., (1) to study the process of adjustment of 5 organs of body in insight meditation training as found in Tipitaka. (2) To analyze the methods of adjustment of 5 organs of body used by 5 distinguish Thai meditation masters. The research was conducted by extract of data from Tipitaka, interview of the 5 masters and participate observation, then analyze the obtained data.

The study's result is found that in order to make process in practice of insight meditation, it is necessary to apply the adjustment of equilibrium into the process of practice. Relating to the two objectives, it gives some more details as follows.

From the Buddhist text, it was suggested that faith must be balanced with wisdom, concentration must be balanced with perseverance. Mindfulness must be increased as much as possible, with realization of the present every moment, continuously in main gesture, i.e. standing walking sitting and sleeping as well as in various sub-gestures.

From interview with and participate observation to 5 distinguish meditation masters, it was found that all of them follow the Tipitaka in term of main principle of balancing the 5 bodily organs. But the way of application may be different.

That is the process and method of adjustment of bodily organs can be various according to one's temperatures. Four main gestures, even though, external factors, can be helpful to increase mindfulness. To adjust of the equilibrium of organs causes practitioners practice mindfulness continuously. By following this way skillfully, the practitioner can reach to the higher aim of Buddhism.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved