

การวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ในประเทศเมียนมาร์

Analysis of the method of practising Vipassana meditation of Phra Sopana Mahathera
(Mahasi Sayadaw) in Myanmar

ปริยานุช ปานประดับ

Preeyanuch Panpradub

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์เชียงราย

Thanit_loonlawan@hotmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อ 1) เพื่อศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในประเทศเมียนมาร์ 2) เพื่อศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ในประเทศเมียนมาร์ 3) เพื่อนำองค์ความรู้เกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ในประเทศเมียนมาร์ ไปสร้างเป็นชุดความรู้เผยแพร่ให้กับผู้ปฏิบัติธรรม การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Reserch) เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่รวบรวมข้อมูลจากเอกสาร (Document) และจากการสัมภาษณ์ ผลการวิจัยพบว่า

1) แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในประเทศเมียนมาร์ พบว่า รูปแบบในการปฏิบัติธรรมหรือแนวทางในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน มีศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่เป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมที่มีชื่อเสียงหลายสำนัก แต่ละสำนักมีผู้นิยมปฏิบัติกรรมฐานในแต่ละปีเป็นจำนวนมาก เช่น สำนักกรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), สำนักกรรมฐานของท่านอาจารย์อาจารย์โกเอ็นก้า, ศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ เมืองหมอละเหมียง

2) แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ในประเทศเมียนมาร์ พบว่า เป็นการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ประกอบไปด้วย กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยใช้คาบบริกรรมว่า “พอง แด เป่ง แด”

3) การนำองค์ความรู้เกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ในประเทศเมียนมาร์ ไปสร้างเป็นชุดความรู้เผยแพร่ให้กับผู้ปฏิบัติธรรม พบว่า มีการจัดทำชุดหลักสูตร คู่มือ ตำรา เป็นชุดคู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ให้พระสงฆ์ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา ผู้สนใจในการปฏิบัติธรรมนำไปปฏิบัติใช้เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติในรูปแบบที่เหมือนกัน
คำสำคัญ : แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน; พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ); ประเทศเมียนมาร์

Abstract

The article has objectives to 1) study the practice of Vipassana Meditation in Myanmar, 2) study the practice of Vipassana Meditation of Phra Sophon Maha Thera (Maha Sisayadaw) in Myanmar and 3) to bring knowledge about the practice of Vipassana Meditation of Phra Sophon Maha Thera (Maha Sisayadaw) in Myanmar, to create a knowledge set to disseminate to those who practice dharma. This is the qualitative research, using document and interviewing as tools to collect data.

1) The practice of Vipassana Meditation in Myanmar was found that the pattern of dharma practice or a way to develop Vipassana meditation and there were several of well-known meditation centers each of them had many people practiced yearly, like the center of Phra Sophon Maha Thera (Maha Sisayadaw), the center of Ajahn Goenka and the center of Phaok international, Torya, the city of Mor La Mieng.

2) The practice of Vipassana Meditation of Phra Sophon Maha Thera (Maha Sisayadaw) in Myanmar was the practice of the Maha Satipatthana Sutra which consisted of Kayanupassana Satipatthana, Vedananupassana Satipatthana, Cittanupassana Satipatthana, Dhammanupassana Satipatthana by using the word "Phongdae Pengdae". And

3) bringing knowledge about the practice of Vipassana Meditation of Phra Sophon Maha Thera (Maha Sisayadaw) in Myanmar, to create a knowledge set to disseminate to those who practice dharma was found that there were curriculum (course

set), manual and textbook as guideline of the Vipassana meditation practice for monks, novices, upasaka, upasikas and to those who were interested in practicing the Dharma in the same manner.

Key Words: The Practice of Vipassana Meditation, Phra Sophon Maha Thera (Maha Sisayadaw) in Myanmar.

บทนำ

ยุคก่อนสมัยพุทธกาล นักบวชอินเดียได้ฝึกปฏิบัติ สมถกัมมัฏฐาน (สมาธิ) ทั้งแบบทรมานตนเอง และสุขแบบสุดโต่ง ซึ่งทั้ง 2 ไม่ใช่หนทางหลุดพ้นจากความทุกข์ ในช่วงก่อนการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ท่านอาหารดาบสและอุทกดาบส ได้ปฏิบัติสมาธิ ถึงขั้นสูงสุดของอรุณยาม 4 และเป็นอาจารย์สอนสมาธิแก่เจ้าชายสิทธัตถะหลังเสด็จออกบวชใหม่ ต่อมาอาจารย์ทั้ง 2 ได้เสียชีวิตก่อนพระพุทธเจ้าจะตรัสรู้ และได้ไปเกิดในชั้นรูปพรหมที่ละเอียดที่สุด หลังจากที่ พระพุทธเจ้า ได้ตรัสรู้แล้วไม่สามารถไปแสดงธรรมแก่อาจารย์ทั้ง 2 ให้บรรลุถึงพระนิพพานได้ เพราะยุคก่อน มีแต่การสอนสมถกัมมัฏฐาน ซึ่งไม่สามารถทำให้พ้นทุกข์ได้ หากต้องการพ้นทุกข์ต้อง เจริญสติปัฏฐานหรือวิปัสสนากัมมัฏฐานเท่านั้น หลังจากพระพุทธองค์ ได้ฝึกสมาธิ (สมถกัมมัฏฐาน) กับท่านอาหารดาบสและอุทกดาบส จนจบหมดแล้ว ท่านทรงรู้นั่นไม่ใช่ทางพ้นทุกข์ จึงแสวงหาทางหลุดพ้นต่อไปจนในที่สุดได้ทรงค้นพบการปฏิบัติเพื่อเข้าถึง ความหลุดพ้นจากกิเลสในใจด้วยการปฏิบัติแนวทางสายกลาง โดยไม่ติดสุขหรือทุกข์สุดโต่ง เนื่องจากการปฏิบัติแต่สมาธิอย่างเดียว ไม่ทำให้หลุดพ้นจาก อาสวะกิเลสได้ หลักการปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้ และสอนให้ปฏิบัติตามคือหลักสติปัฏฐาน 4 ทางกาย เวทนา จิต และธรรม หรือวิปัสสนากัมมัฏฐานซึ่งเป็น เอกายนมรรค ที่เป็นวิธิต่างพ้นทุกข์ ทางเดียวเท่านั้น พุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “ทางนี้เป็นทาง อันเอกหรือเป็นทางเดียวเท่านั้น เพื่อทำกาย วาจา ใจของสรรพสัตว์ให้บริสุทธิ์ เพื่อดับความเศร้าโศกและความคร่ำครวญ เพื่อดับความทุกข์กาย และความทุกข์ใจ เพื่อบรรลุอายุธรรม คืออริยมรรคและเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง ทางนี้ได้แก่ สติปัฏฐาน 4” (บุณชญา วิริยขจร, 2559 : 11)

การปฏิบัติธรรมในสมัยพุทธกาลในสมัยพุทธกาล ในสมัยพุทธกาล ไม่ใช่ว่าไม่ศึกษาปริยัตินี้ศึกษาประมาณ 5 ปี โดยเท่าที่ฟังดู เฉลียวโดยมาก เข้ามาบวชในสำนักของพระพุทธเจ้าแล้วจะอยู่ใน

สำนักพระพุทธเจ้าโดยตรง หรือในสมัยหลังๆ จะอยู่ในสำนักพระมหาเถระอื่นๆ ก็แล้วแต่สมัยที่พระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่ แรกๆ ก็ให้บวชเอหิภิกขุอุปสัมปทา ถัดมาก็ติสธคณูปสัมปทา ถัดมาก็บวชอย่างองค์สงฆ์ อนุญาตให้สงฆ์เป็นผู้บวชมีพระอุปัชฌาย์เมื่ออยู่ในสำนักพระอุปัชฌาย์หรือพระอาจารย์อยู่ประมาณ 5 พรรษา ศึกษาภาคปริยัติ และเมื่อได้ระยะเวลาพอสมควร พวกเขาก็ก่อนออกไปอยู่ป่าลึกๆ จึงขอแก้มัญฐานจากพระอุปัชฌาย์อาจารย์ หรือจากสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะฉะนั้นในสมัยพุทธกาล จึงเรียนทั้งภาคปริยัติและภาคปฏิบัติ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) , 2562 : 29)

การปฏิบัติธรรมสมัยหลังพุทธกาล กรรมฐาน นี่เป็นศัพท์ที่ท่านบัญญัติขึ้นมาใช้ใหม่ในสมัยหลังพุทธกาลแล้ว สมัยพุทธกาลพระพุทธเจ้าทรงใช้ คำว่า ภavana ในความหมายของการฝึกสมาธิ เพราะการฝึกสมาธินั้นมีมาก่อนพระพุทธศาสนา กรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน คำว่างานในที่นี้คือ งานของใจ ความหมาย ที่มีมาตามนัยแห่งมูลฎีกาแสดงวินิจฉัยคำ “กรรมฐาน” ไว้ว่า กम्मเมว วิเสสาธิคมนสสุ ฐานนติ กम्मฐานํ แปลว่าการงานที่เป็นเหตุแห่งการบรรลุคุณวิเศษชื่อว่า “กรรมฐาน” บางท่านแปลว่า อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งงานเจริญภาวนา หรือที่ตั้งแห่งงานทำความเพียรฝึกอบรมจิต ได้แก่สิ่งที่ผูกใจให้สงบระงับ เป็นของมีอารมณ์เดียว เป็นวิธีควบคุมจิตใจให้สงบและเกิดปัญญา บางทีเขียนเป็น กัมมัญฐาน ก็ได้ แต่นิยมเขียนเป็น กรรมฐาน กรรมฐานนี้มีอยู่ 2 อย่าง สมถกรรมฐาน 1 วิปัสสนากรรมฐาน 1 (กรมการศาสนา, 2560 : 71)

วิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐานในสมัยพุทธกาล พระพุทธองค์ทรงสอนวิธีปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 หรือวิปัสสนากัมมัญฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก หมวดมหาสติปัฏฐาน 21 บรรพ (ฐาน) โดยมีแนวทางปฏิบัติได้ทั้ง สมถและวิปัสสนา ซึ่งอธิบายตาม หลักสติปัฏฐาน 4 หมวดใหญ่ ที่ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต และธรรม อย่างละเอียดไว้ถึง 21 บรรพ หรือ ฐาน ดังนี้ 1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การเจริญสติตั้งมั่น พิจารณาเห็นกายในกาย และพิจารณาเนื้อๆ ซึ่งกาย คือการกำหนดให้เห็นรูปธรรมนั้น มีทั้งหมด 14 บรรพ 2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การเจริญสติตั้งมั่น พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่เนื้อๆ เช่น เมื่อเราเสวยสุขเวทนาอยู่ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนา เวทนาชั้นทั้งหมด 9 อย่างได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา สุขเวทนาที่เจือด้วยอามิส ทุกขเวทนาที่เจือด้วยอามิส อุเบกขาที่เจือด้วยอามิส สุขเวทนาที่ไม่เจือด้วยอามิส ทุกขเวทนาที่ไม่เจือด้วยอามิส อุเบกขาเวทนาที่ไม่เจือด้วยอามิส สุขเวทนาที่เกิดขึ้นด้วยสมถกัมมัญฐาน หรือวิปัสสนากัมมัญฐานก็ดี

ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นจากสภาพแห่งสังขารก็ดี และอุเบกขาเวทนาซึ่งเกิดมีความสงบจากอารมณ์ของสมณะหรือวิปัสสนากัมมัตถิ จิตว่าเป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนาที่ไม่เจือด้วยอามิส เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้ง 9 นี้ใช้ในการเจริญวิปัสสนากัมมัตถิฐานแต่อย่างเดียว จะเพ่งเวทนาโดยความเป็นอารมณ์ของ สมถกัมมัตถิฐาน เพื่อให้เกิดฌานจิตนั้นไม่ได้ การตามพิจารณาเวทนามากก็เพื่อให้รู้เห็นประจักษ์ชัดว่าทุกข์สุขที่กำลังเกิดอยู่นั้น เป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งซึ่งไม่มีรูปร่างสัณฐานที่ให้เห็นได้ด้วยนัยนตา เป็นธรรมชาติที่ไม่ใช่รูป แต่เรียกว่า นาม คือนามเจตสิก เวทนามันไม่ใช่เราและเราก็ไม่ใช่เวทนา ต่อเมื่อมีเหตุมีปัจจัยเวทนามากก็เกิดขึ้นปรากฏขึ้น จะห้ามไม่ให้เกิดก็ห้ามไม่ได้ ครั้นหมดเหตุ หมดปัจจัยแล้วเวทนามากดับไปเอง ไม่ดำรงคงอยู่ตลอดไป ความรู้ในเวทนาดังกล่าวนี้นี้เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน อันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัตถิฐาน ซึ่งมีความสามารถประหารสัณสกายทิฏฐิได้ ความจริงเวทนามันก็เกิดอยู่เสมอทุกขณะไม่มีว่างเว้นเลย คนทั้งหลายก็รู้สึกทุกข์หรือสุขอยู่ แต่ไปยึดถือว่าเราทุกข์เราสุข จึงไม่อาจที่จะละสัณสกายทิฏฐิได้เลย หากเป็นเช่นนี้ไม่เรียกว่าเวทนาเป็นอารมณ์ของสติปัฏฐานหรือวิปัสสนากัมมัตถิฐาน 3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตทั้ง 16 นี้ ใช้เป็นอารมณ์แห่งสติปัฏฐานในการเจริญวิปัสสนากัมมัตถิฐาน การกำหนดพิจารณาจิตเหล่านี้ในการเจริญวิปัสสนากัมมัตถิฐานก็เพื่อให้รู้เท่าทันว่าจิตที่กำลังเกิดอยู่ นั้นเป็นจิตโลก จิตโอรธ จิตหลง จิตฟุ้งซ่าน หรือเป็นจิตชนิดใดเมื่อ รู้ประจักษ์ชัดเช่นนี้ก็ทำให้เกิด ความรู้ต่อไปว่า ที่โลก ที่โอรธ ที่หลงนั้น เป็นอาการของจิต หาใช่ที่เราโลก เราโอรธ เราหลงไม่ เพราะจิตนี้ไม่ใช่ตัวเรา และเราก็ไม่ใช่จิต จะห้ามไม่ให้จิตอย่างนั้นเกิดให้เกิดแต่จิตอย่างนี้ละ ย่อมไม่ได้เลยแนววิถีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีดังนี้คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพระอาจารย์มหาสี สยาดอว์นั้น เมื่อใดก็ตามที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรับรส กายถูกต้องสัมผัส ใจนึกคิดเรื่องราวต่างๆ ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้อารมณ์ทั้งหลายด้วยตนเอง โดยกำหนดว่า เห็นหนอ ได้ยินหนอ กลิ่นหนอ รสหนอ ถูกหนอ คิดหนอทุกขณะที่โยคีผู้ปฏิบัติเห็นรูป ได้ยินเสียง ได้กลิ่นรู้รส ถูกต้อง สัมผัส นึกคิดเรื่องราวต่างๆ ควรกำหนดรู้อารมณ์เหล่านั้นตามความเป็นจริง เมื่อมีการหายใจเข้าท้องจะพองขึ้น เมื่อหายใจออกท้องจะยุบลง เมื่อท้องพองขึ้นก็ให้กำหนดรู้ด้วยใจว่าพองหนอ เมื่อท้องยุบลง ก็ให้กำหนดรู้ว่า ยุบหนอ ถ้าหากในขณะที่กำหนดรู้การพองยุบอยู่ด้วยใจนั้น อาการพองยุบไม่ชัดเจน ก็ให้เอาฝ่ามือแตะที่แผ่นท้อง โดยไม่ต้องบังคับลมหายใจ แม้มันจะช้าลง ก็ไม่ต้องทำให้มันไวขึ้น อีกทั้งไม่ต้องหายใจแรงขึ้น ถ้าผู้ปฏิบัติบังคับลมหายใจ จะทำให้รู้สึกเหนื่อย ให้หายใจอย่างธรรมดาตามปกติ แล้วกำหนดอาการพองอาการยุบของท้อง ผู้ปฏิบัติต้อง

กำหนดอาการฟองอาการยุบด้วยใจไม่ใช่ท่องด้วยปาก ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ปฏิบัติจะเรียกชื่อการกำหนดว่าอย่างไรไม่ใช่เรื่องสำคัญ สำคัญอยู่ที่ การกำหนดรู้ ขณะที่ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ อาการฟองยุบของท้องอยู่นั้น ถ้าเกิดจิตใจฟุ้งซ่านไป ต้องกำหนดสภาวะที่จิตฟุ้งซ่านนี้ โดยกำหนดรู้ ด้วยใจว่า ฟุ้งซ่านหนอ หรือ ฟุ้งหนอๆ เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้จิตที่ฟุ้งซ่านนี้ไปสักครั้ง สองครั้ง จิตก็จะหยุดฟุ้งซ่าน จากนั้นก็ให้กลับมากำหนดรู้อาการฟองยุบของท้องใหม่ หรือเมื่อจิตนึกคิดไปที่แห่งใดแห่งหนึ่ง ก็ให้กำหนดว่า ถึงหนอๆ เมื่อกล่าวโดยย่อ ผู้ปฏิบัติควรกำหนดทุกสภาวะ ไม่ว่าจะเป็นความคิด หรือการพิจารณาอะไรก็ตามที่เกิดขึ้น การกำหนดสภาวะที่จิตรับรู้อารมณ์ทุกอย่างเช่นนี้เรียกว่าจิตตานุปัสสนา (พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), 2562 : 87)

บทความวิจัยนี้นำเสนอเกี่ยวกับ การวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ในประเทศเมียนมาร์ โดยทำการศึกษาเกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานในประเทศเมียนมาร์ และ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระโสภณ มหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ในประเทศเมียนมาร์ ตลอดจนถึงนำองค์ความรู้เกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ในประเทศเมียนมาร์ ไปสร้างเป็นชุด ความรู้เผยแพร่ให้กับผู้ปฏิบัติธรรม

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในประเทศเมียนมาร์
2. เพื่อศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ในประเทศเมียนมาร์
3. เพื่อนำองค์ความรู้เกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระโสภณ มหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ในประเทศเมียนมาร์ ไปสร้างเป็นชุดความรู้เผยแพร่ให้กับผู้ปฏิบัติธรรม

การทบทวนวรรณกรรม

งานวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ในประเทศเมียนมาร์ มีการทบทวนวรรณกรรม ดังนี้คือ

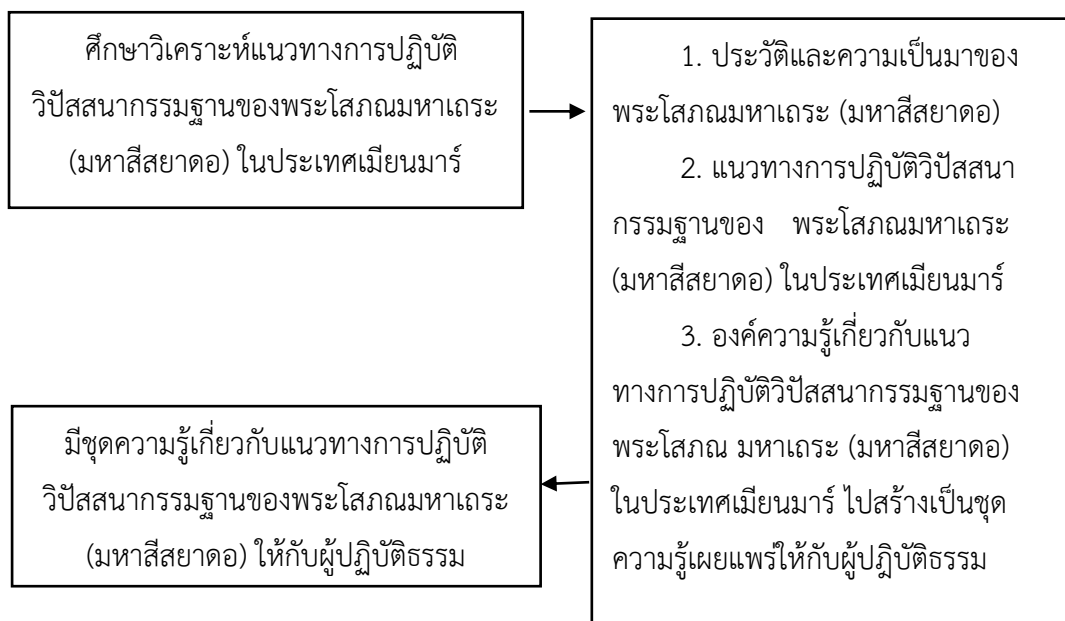
1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาประสิทธิภาพการบริหารจัดการ

2. แนวคิดที่เกี่ยวกับการบริหารจัดการ สำนักปฏิบัติธรรม
3. หลักการและวิธีการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศไทย
4. แนวคิดและหลักสัปปายะในพระพุทธศาสนา
5. แนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ)
ในประเทศเมียนมาร์

จากการทบทวนวรรณกรรมเบื้องต้นทำให้ได้ทราบถึง แนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของ
พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ในประเทศเมียนมาร์

กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการศึกษางานวิจัยเรื่องการวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระ
โสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ในประเทศเมียนมาร์ มีกรอบแนวคิดดังนี้คือ



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

กระบวนการวิจัยเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ในประเทศเมียนมาร์ สามารถสรุปได้ดังนี้คือ

1. ศึกษารวบรวมเอกสารแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับแนวคิดเกี่ยวกับแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาประสิทธิภาพการบริหารจัดการ แนวคิดที่เกี่ยวกับการบริหารจัดการ สำนักปฏิบัติธรรม หลักการและวิธีการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศไทย แนวคิดและหลักสัปปายะในพระพุทธศาสนา ประวัติของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) แนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ในประเทศเมียนมาร์

2) เก็บรวบรวมข้อมูล ข้อเท็จจริงเพื่อให้เห็นถึงรูปแบบและกระบวนการพัฒนางานวิจัยโดยสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (key Informants) จากการมีส่วนร่วมของหน่วยงานทั้งภาครัฐ และภาคเอกชน เพื่อสรุปประเด็นการนำไปสู่การสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion)

3) สนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) โดยผู้เชี่ยวชาญทางด้านพระพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญทางด้านพระวิปัสสนากรรมฐาน ผู้เชี่ยวชาญทางด้านพุทธจิตวิทยา เพื่อระดมความคิดเห็นที่มีผลต่อการเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และนำไปสู่การวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อให้ได้มาซึ่งชุดความรู้เกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ให้กับผู้ปฏิบัติธรรม ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้คือ

- 3.1 ศึกษาจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 3.2 ลงพื้นที่สำรวจข้อมูล
- 3.3 ประชุมสนทนากลุ่มย่อย
- 3.4 วิเคราะห์ข้อมูลทั้งจากเอกสาร และ จากการประชุมกลุ่มย่อย
- 3.5 สรุปผลการวิจัย
- 3.6 นำเสนอผลการวิจัย

4) เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาข้อมูลสรุปในเชิงสถิติจากการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อนำไปสู่การประมวลผลข้อมูล และศึกษาเชิงความสัมพันธ์ถึงมุมมองของ ชุดความรู้เกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ให้กับผู้ปฏิบัติ

ธรรม ซึ่งเก็บรวบรวมจากแบบสอบถามแสดงความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทางด้านพระพุทธศาสนา
ปราชญ์ท้องถิ่น ผู้นำชุมชน

5) สรุปผลการวิจัยที่ได้คือ มีชุดความรู้เกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
ของพระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ) ให้กับผู้ปฏิบัติธรรม

6) นำเสนอผลงานวิจัย ทั้งในระดับชาติ และนานาชาติ

ผลการวิจัย

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในประเทศเมียนมาร์ ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติ
กรรมฐานในประเทศเมียนมาร์คัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เป็นไปตามแนวทางในหลักสติปัฏฐาน 4
โดยเริ่มต้นจากสมถกรรมฐาน ตามแนวสมถยานิก หรือวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนววิปัสสนายานิก
ทั้งนี้ต้องอาศัยการบ่มเพาะอินทรีย์ 5 ประการมี ศรัทธา เป็นต้น และกล่าวได้ว่า การแสดงธรรมของ
พุทธองค์ส่วนใหญ่ ถือได้ว่าเป็นการสอบอารมณ์โดยอ้อม เพื่อให้บุคคลนั้นบรรลุธรรมขั้นสูงสุดที่จะพึง
ได้ โดยทรงวางแนวทางไปสู่สติปัฏฐาน 4 อันเป็นคำสอนที่ครอบคลุมหลักธรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับ
วิปัสสนาภาวนาทั้งหมด การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มหา
สีสยาตอ) เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางวิปัสสนายานิก เป็นการกำหนดรู้ลักษณะของ
ธาตุกรรมฐาน ซึ่งเป็นอารมณ์วิปัสสนาภาวนา เน้นการกำหนดรู้ทั้งในอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อย
งดเว้นการไม่ให้พุดคุยตลอดเวลา มีการสอบอารมณ์ทุกวัน สำหรับการปฏิบัติและการสอบอารมณ์
กรรมฐานของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางสมถยานิก ด้วยการ
กำหนดรู้ในจุดกระทบของลมหายใจบริเวณโพรงจมูกโดยสมมุติเป็นพื้นที่สามเหลี่ยม เพียงแค่รับรู้
เท่านั้น ไม่ต้องมีคาบิกรรมใดๆ จัดเป็นการเจริญอานาปานสติซึ่งเป็นอารมณ์สมถภาวนา จนถึงวันที่สี่
ของการปฏิบัติจะการรับรู้ลักษณะของธาตุซึ่งเป็นอารมณ์วิปัสสนาภาวนา โดยให้ไล่ความรู้สึกจาก
ศีรษะลงไปทั่วกายสลับขึ้นลง ใช้อิริยาบถการนั่งเป็นหลัก มีข้อปฏิบัติไม่ให้พุดคุยตลอดเวลา ในการ
สอบอารมณ์ สามารถสอบถามปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติได้กับเจ้าสำนัก และไม่เน้นว่าจะต้อง
สอบอารมณ์ทุกวัน ส่วนการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติ
พะอ็อก ตอยะ เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางสมถยานิก ด้วยการกำหนดรู้ในจุดกระทบ
ของลมบริเวณโพรงจมูกเหมือนกับท่านอาจารย์โกเอ็นก้า เพียงแต่ต่างกันที่ของสำนักโกเอ็นก้า แค่ว่า

เฉพาะลมหายใจเข้าออก โดยไม่ต้องบริหาร จัดเป็นการเจริญอานาปานสติซึ่งเป็นอารมณ์สมถภาวนาจนเกิดนิมิตแสง แล้วสามารถทิ้งลมหายใจได้เอง เน้นการนั่งเป็นเวลานานเพื่อให้เกิดสมาธิที่แก่กล้า ไม่เน้นการกำหนดอริยาบถย่อย การสอบอารมณ์ เน้นว่าให้มีการสอบอารมณ์ทุกวันกับพระวิปัสสนาจารย์โดยตรง

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ)
ในประเทศเมียนมาร์ ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพระอาจารย์มหาสีสยาตอว้นั้น เมื่อใดก็ตามที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรับรส กายถูกต้องสัมผัส ใจนึกคิดเรื่องราวต่างๆ ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้อารมณ์ทั้งหลายด้วยตนเอง โดยกำหนดว่า เห็นหนอ ได้ยินหนอ กลิ่นหนอ รสหนอ ถูกหนอ คิดหนอ ทุกขณะที่โยคีผู้ปฏิบัติเห็นรูป ได้ยินเสียง ได้กลิ่น รู้รส ถูกต้อง สัมผัส นึกคิดเรื่องราวต่างๆ ควรกำหนดรู้อารมณ์เหล่านี้ตามความเป็นจริง เมื่อมีการหายใจเข้าท้องจะพองขึ้น เมื่อหายใจออกท้องจะยุบลง เมื่อท้องพองขึ้นก็ให้กำหนดรู้ด้วยใจว่า พองหนอ เมื่อท้องยุบลงก็ให้กำหนดรู้ว่ายุบหนอ ถ้าหากในขณะที่กำหนดรู้การพองยุบอยู่ด้วยใจนั้น อากาการพองยุบไม่ชัดเจน ก็ให้เอาฝ่ามือแตะที่แผ่นท้อง โดยไม่ต้องบังคับลมหายใจ แม้มันจะซาลง ก็ไม่ต้องทำให้มันไวขึ้น อีกทั้งไม่ต้องหายใจแรงขึ้น ถ้าผู้ปฏิบัติบังคับลมหายใจ จะทำให้รู้สึกเหนื่อย ให้หายใจอย่างธรรมดาตามปกติ แล้วกำหนดอากาการพองอากาศยุบของท้อง ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดอากาการพองอากาศยุบด้วยใจไม่ใช่ท้องด้วยปาก ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ปฏิบัติจะเรียกชื่อการกำหนดว่าอย่างไร ไม่ใช่เรื่องสำคัญ สำคัญอยู่ที่ การกำหนดรู้ ขณะที่ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้การพองยุบของท้องอยู่นั้น ถ้าเกิดจิตใจฟุ้งซ่านไป ต้องกำหนดสภาวะที่จิตฟุ้งซ่านนี้ โดยกำหนดรู้ด้วยใจว่า ฟุ้งซ่านหนอ หรือ ฟุ้งหนอๆ เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้จิตที่ฟุ้งซ่านนี้ไปสักครั้ง สองครั้ง จิตก็จะหยุดฟุ้งซ่าน จากนั้นก็ให้กลับมา กำหนดรู้การพองยุบของท้องใหม่ หรือเมื่อจิตนึกคิดไปที่แห่งใดแห่งหนึ่ง ก็ให้กำหนดว่า ถึงหนอๆ เมื่อกล่าวโดยย่อ ผู้ปฏิบัติควรกำหนดทุกสภาวะ ไม่ว่าจะเป็นความคิดหรือการพิจารณาอะไรก็ตามที่เกิดขึ้น การกำหนดสภาวะที่จิตรับรู้อารมณ์ทุกอย่างเช่นนี้เรียกว่า จิตตานุปัสสนา

การนำองค์ความรู้เกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระโสภณ มหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ในประเทศเมียนมาร์ ไปสร้างเป็นชุดความรู้เผยแพร่ให้กับผู้ปฏิบัติธรรม
ผลการวิจัยพบว่า มีการสร้างชุดความรู้หนังสือ เพื่อให้อุบาสก อุบาสิกา ได้มีแนวทางในการปฏิบัติในทิศทางเดียวกัน เรื่อง หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดย โสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหา

สี่สยาดอ) โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับ ความหมายของวิปัสสนากรรมฐาน ความสำคัญของวิปัสสนากรรมฐาน
ชีวประวัติพระโสภณมหาเถระ (มหาสี่สยาดอ) วิธีการปฏิบัติธรรม วิธีการสอบอารมณ์ แนวทางในการ
ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มหาสี่สยาดอ)

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษางานวิจัยเรื่องนี้ซึ่งมีงานวิจัยที่สอดคล้อง ดังนี้คือ

บุญขญา วิวิธจร ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลัก
พระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศเมียนมาร์ ผลการวิจัยพบว่า 1) การปฏิบัติและแนวทางการสอบ
อารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เป็นไปตามแนวทางในหลักสติปัฏฐาน 4 เริ่มจากสม
ถกรรมฐานตามแนวสมถยานิก และวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนววิปัสสนายานิก 2) การปฏิบัติและ
การสอบอารมณ์กรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มหาสี่สยาดอ) เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตาม
แนวทางวิปัสสนายานิก เป็นการกำหนดรู้ลักษณะของ ธาตุกรรมฐาน ซึ่งเป็นอารมณ์วิปัสสนาภาวนา
การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
ตามแนวทางสมถยานิก รับรู้ลักษณะของธาตุเป็นอารมณ์วิปัสสนาภาวนา

พระจิตตพัฒน์ โสภณปญโญ (กิจจาณภูฏ) ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ศึกษาปรากฏการณ์ของ
โอกาสในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ผลการวิจัยพบว่า โอกาสนี้อาศัยศรัทธาเป็น
บ่อเกิดจุดตั้งเรื่องที่ได้ยกมาแสดงข้างต้นนั้น ความจริง แสงสว่างหรือโอกาส เป็นสิ่งที่คนมักเข้าใจผิด
ที่ไปพบเห็นกันในธรรมชาติว่าเป็นของวิเศษหรือบางคนนั่งสมาธิแล้วเห็นแสงต่างๆแล้วคิดว่าเป็นของดี
ของวิเศษคิดว่าตนเองเป็นผู้วิเศษที่ได้พบแสงสว่างดังกล่าว

พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนโรโส) ได้ศึกษาเรื่องวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาตามแนวทาง
ของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม พบว่า ได้มีการนำหลักสติปัฏฐาน 4 ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร
ซึ่งแยกออกเป็น 4 หมวดใหญ่คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวด
จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน นำมาศึกษา และนำมาปรับใช้ในการ
ปฏิบัติจริง พร้อมสรุปให้เห็นว่า สติปัฏฐาน 4 ก็คือการกำหนดรูปรูปนามนั่นเอง โดยมุ่งเน้นที่รูปรูปนามของ
แต่ละคนเป็นหลักวิธีที่นำมาปรับใช้คือ สอนให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรูปรูปนามในการเคลื่อนไหวอิริยาบถใหญ่
คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อย เป็นสำคัญ ขณะเดียวกันก็ให้พิจารณาเวทนา ความคิด และ

พิจารณาธรรมไปตามวาระที่เหมาะสม เห็นได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากาวนาของสำนักวิปัสสนาวิเวก
อาศรม มีความสอดคล้องกับวิธีปฏิบัติวิปัสสนากาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยมีดังนี้คือ

การวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ
(มหาสีสยาตอ) ในประเทศเมียนมาร์



มีชุดคู่มือเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ
(มหาสีสยาตอ)



มีแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในประเทศเมียนมาร์



สามารถนำชุดคู่มือเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระโสภณ
มหาเถระ ไปเป็นต้นแบบในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

สรุป

พระอาจารย์ มหาสี สยาตอว์ อัศรมหาบัณฑิต ก็มีเคยละเลยกิจในการเจริญวิปัสนา
กรรมฐานของตัวท่านเองเลย ท่านจึงสามารถให้คำแนะนำอันทรงคุณค่าแก่ศิษยานุศิษย์ที่ท่านอบรมสั่ง
สอนด้วยตนเองด้วยเมตตาที่เปี่ยมล้นอยู่เสมอ ท่านได้ทุ่มเทพลังกำลังทั้งร่างกายและจิตใจเพื่อเผยแผ่
พระพุทธธรรมจวบจนท่านเจริญอายุถึง 78 ปีพระอาจารย์ มหาสีสยาตอว์ ได้ละสังขารเมื่อวันที่ 14

สิงหาคม พ.ศ. 2525 (ค.ศ. 1982) ด้วยอาการหัวใจวายที่คุกคามพระอาจารย์ตั้งแต่คืนก่อนหน้านั้น
ทั้งนี้แม้ในคำวันที่ 13 สิงหาคมนั้นเองพระอาจารย์ก็ยังคงกรุณาสอนกรรมฐานให้กับกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม
ใหม่ และสั่งสอนอบรมด้วยเมตตาธรรมที่เปี่ยมล้นเป็นครั้งสุดท้ายพระอาจารย์ มหาสี สยาดอว์ อัคร
มหาบัณฑิต เป็นปูชนียบุคคลที่นับว่าหาได้ยากยิ่ง ความผสมผสานกันอย่างลงตัว ของอัจฉริยภาพและ
ความรู้ความเชี่ยวชาญ ในเชิงปริยัติที่ล้ำลึกและกว้างไกล เมื่อประกอบเข้ากับประสบการณ์และปัญญา
ญาณที่พัฒนาและสั่งสมจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ท่านจึงเป็นบุคคลที่สามารถให้คำสอนที่
ทรงคุณค่าประเสริฐทั้งในด้านปริยัติและปฏิบัติอย่างหาได้ยาก

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

- ก. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับการจัดบริบทของวัดเพื่อการปฏิบัติธรรมของประเทศ
เมียนมาร์
- ข. ควรมีการสร้างตัวชี้วัดการปฏิบัติธรรมของประเทศเมียนมาร์
- ค. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลัก
พระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศเมียนมาร์

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยนี้ได้ข้อค้นพบมีชุดความรู้ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ
(มหาสีสยาดอว์)

References

- กรมการศาสนา. (2560). *หลักสติปัฏฐานสูตร*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร : ซีเอ็ดการพิมพ์.
- บุญขญา วิริชขจร. (2559). *การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสมัยพุทธกาล*. พิมพ์ครั้งที่ 10.
กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2562). *เทคนิคการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน*. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่บริษัทสุกมและบุตรจำกัด.

รายงานสืบจากการประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 8 และระดับนานาชาติ ครั้งที่ 1 เรื่อง “พระพุทธศาสนา กับ แนวโน้มโลกยุคใหม่ : วิถีครู
บาศรีวิชัยสู่อารยธรรมร่วมสมัย” “Buddhism and New Global Trends : The Footprint of Khruba Sriwichai Towards
Contemporary Civilization”

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2561). แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของ
พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ในประเทศเมียนมาร์. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร :
โอเดียนสโตร์.