

การศึกษาวิเคราะห์อิทธิพลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ)

An Analytical Study of An Influence of Vipassana Meditation According to the Four Foundation of Mindfulness of Phra Sobhanamahathera (Mahasi Sayadaw)

นภนาท วิไลลักษณ์ Napanart Vlailuck

คณะพุทธศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding author e-mail: 6701201071@mcu.ac.th

Received June 25, 2026; Revised July 27, 2026; Accepted: September 30, 2026



บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ (1) เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท (2) เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) และ (3) เพื่อวิเคราะห์อิทธิพลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ในประเทศไทย รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการศึกษาเชิงเอกสาร (Documentary Research) ด้วยการศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา หนังสือ เอกสารและงานวิจัย ตลอดจนงานนิพนธ์ของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 นี้ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า ผู้ปฏิบัติจะบรรลุถึงเป้าหมายได้ต้องปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นทางสายเดียว และมีองค์คุณของการปฏิบัติ 3 อย่าง คือ (1) อาตปปี มีความพากเพียรในการปฏิบัติเพื่อเป็นเครื่องเผากิเลสให้ร้อนทั่ว (2) สติมา คือ ระลึกร่างอย่างจดจ่อต่อเนื่อง ระลึกรู้อยู่กับรูปนาม ทนอารมณ์ปัจจุบัน (3) สัมปชานโน มีสัมปชัญญะ คือ กำหนดรู้รูปนามอยู่ทุกขณะจิตในทางกาย เวทนา จิต ธรรม การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) พบว่า ได้รับการยอมรับในระดับนานาชาติ เป็นวิปัสสนาที่ถูกต้องตรงตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรในพระไตรปิฎก ซึ่งรู้จักในชื่อ “พองหนอ-ยุบหนอ” มีประวัติการสอนวิปัสสนา



กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ต่อเนื่องยาวนานนับตั้งแต่อดีตสืบสายมา โดยการเข้ามาเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระโสณะและพระอุตตระในดินแดนสุวรรณภูมิ ผลการวิเคราะห์อิทธิพลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ในประเทศไทย พบว่า หลักการและคำสอนของท่านมีอิทธิพลอย่างลึกซึ้งต่อการเผยแผ่วิปัสสนาธุระในประเทศไทยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

คำสำคัญ: พระมหาเถระ; วิปัสสนากรรมฐาน; สติปัฏฐาน 4; อิทธิพล

Abstract

This research article aims to: (1) study the practice of Vipassanā meditation based on the Four Foundations of Mindfulness (Satipaṭṭhāna) in Theravāda Buddhism; (2) examine the Satipaṭṭhāna-based Vipassanā meditation method of Venerable Sobhana Mahathera (Mahasi Sayadaw); and (3) investigate the influence of his meditation tradition on the development and dissemination of Vipassanā practice in Thailand. This study is based on documentary research, drawing on the Pāli Canon, commentaries, books, academic publications, and related research. The findings show that, in Theravāda Buddhism, the practice of Vipassanā meditation according to the Four Foundations of Mindfulness is regarded as the direct path to liberation. Its practice is grounded in three essential qualities: ātāpī (ardent effort), the persistent effort to overcome mental defilements; satimā (mindfulness), the continuous awareness of mind and body in the present moment; and sampajāno (clear comprehension), the clear understanding of bodily phenomena, feelings, states of mind, and mental objects as they arise. The study also found that the Satipaṭṭhāna-based meditation tradition of Venerable Sobhana Mahathera (Mahasi Sayadaw) has received wide international recognition as an authentic approach to Vipassanā meditation based on the Mahāsatipaṭṭhāna Sutta in the Pāli Canon. Widely known as the "Rising-Falling" method, this tradition has been transmitted through a continuous lineage of meditation teachers since the Third Buddhist Council and the mission of Venerables Sōṇa and Uttara to Suvaṇṇabhūmi. The study further revealed that the principles and teachings of Venerable Sobhana Mahathera (Mahasi Sayadaw) have had a profound influence on the spread of Vipassanā meditation in Thailand from the past to the present.

Keywords: Phra Mahathera; Vipassana Meditation; The Four Foundations of Mindfulness; Influence

บทนำ

พระพุทธเจ้าผู้ทรงเป็นพระศาสดาในพระพุทธศาสนา พระองค์ได้ตรัสรู้อนุตรสัมโพธิญาณ คำสอนในพระพุทธศาสนานั้นมีความเชื่อมโยงกัน ตั้งแต่ปริยัติสัทธรรม คือ เรื่องชั้นธ ธาตุ อายตนะ และธรรมะข้ออื่นๆ สรุปรวมใน 84,000 พระธรรมชั้น และปฏิบัติสัทธรรม คือ ไตรสิกขาหรือการเจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นการปฏิบัติธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อให้ถึงความสิ้นไปแห่งปัญหาความทุกข์ทั้งมวล การแสดงพระสูตรที่แคว้นกุรุของพระพุทธเจ้าเป็นการประกาศแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 อย่างสมบูรณ์เป็นครั้งแรก ดังนั้น หลักสติปัฏฐาน 4 จึงเป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญ พระพุทธเจ้าทรงยกย่องสรรเสริญสติปัฏฐาน 4 ไว้ดังต่อไปนี้ว่า

“เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สุตตานิ วิสุทฺธิยา โสกปริเทวานํ สมติกกมยา ทุกขโทมนสฺसानํ อตถกฺกมยา ฌายสส อธิคฺคมา นิพพานสส สจฺฉิกิริยา ยทฺธิ จตฺตารอ สติปัฏฐานา”. ดังนี้ แปลเป็นใจความว่า ดูกรท่านผู้เห็นภัยในวัฏสงสารทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเอก เป็นไปพร้อมด้วยความบริสุทธิ์หมดจดของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงความเศร้าโศกปริเทวนาการ เพื่อดับทุกข์ทางกาย ดับทุกข์ทางใจของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อบรรลุมรรค เพื่อกะทำให้แจ้งพระนิพพาน ทางนั้นคือ สติปัฏฐาน 4 ดังนี้ (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่มที่ 10 ข้อที่ 373 หน้าที่ 248, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ในพระพุทธดำรัสตรัสสรรเสริญสติปัฏฐานสูตรข้างต้นนี้ ฟังทราบว่าเป็นพระพุทธรูปทรงแสดงสติปัฏฐานภาวนาไว้ว่า สติปัฏฐานภาวนานี้ เป็นเส้นทางเดียวที่จะนำสัตว์โลกให้บริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสและเห็นพระนิพพาน หมายความว่า ทางสำหรับใจเดินนั้นมีหลายเส้น คือ ทางไปอบายภูมิ 4 ก็มี ทางไปมนุษยภูมิ ทางไปสวรรค์ก็มี ทางไปนิพพานก็มี เฉพาะทางที่จะไปสู่พระนิพพานนั้นมีเส้นเดียวเท่านั้น คือ สติปัฏฐาน 4 หรือ วิปัสสนา จะไปเดินเส้นทางอื่นไม่ได้ และผู้ที่เดินทางออกจากวัฏสงสาร ต้องลงมือเดินทาง ลงมือปฏิบัติด้วยตัวเองเท่านั้น (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), 2562)

พระโสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิตเป็นผู้มีความรู้ความแตกฉาน เชี่ยวชาญในปริยัติและปฏิบัติเป็นพิเศษ ทั้งจากตำราและประสบการณ์ตรง สำนักมหาสีของ ท่าน สืบทอดแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาวงศ์นับตั้งแต่พระพุทธศาสนาเข้ามาประดิษฐานในสุวรรณภูมิ เป็นสำนักที่มีสาขาทั้งในและนอกประเทศมากที่สุด และได้รับการยกย่องว่า เป็นหนึ่งในบุคคลสำคัญระดับโลก ชีวิตประวัติโดยย่อของท่านได้รับการบันทึกไว้ในหนังสือ Who's Who in the World ซึ่งเป็นที่ยอมรับในระดับ



นานาชาติ มีศิษย์ต่างชาติจำนวนมาก และมีบทบาทสำคัญยิ่งในการทำให้วิปัสสนาธุระในประเทศไทยเจริญรุ่งเรืองอยู่ในปัจจุบัน (ภัททันตะ อาสภมหาเถร อัครมหาคัมภีรญาณาจิริยะ, 2536)

ผู้วิจัยตั้งข้อสังเกตว่า สาเหตุสำคัญที่พุทธศาสนิกชนไม่สามารถบรรลุผลของการปฏิบัติธรรม ทั้งที่พระพุทธศาสนาเป็นที่นิยมในสังคมไทยเป็นอย่างมาก เพราะการศึกษาธรรมะตั้งแต่สมัยพุทธกาล ผู้เรียนต้องศึกษาธรรมะทั้งภาคปริยัติและภาคปฏิบัติควบคู่กันซึ่งในปัจจุบัน การเรียนการสอนส่วนใหญ่เน้นการเรียนธรรมะเพื่อรู้ โดยการอ่าน เขียน และฟังเท่านั้น ทำให้มีข้อจำกัดในการเข้าถึงธรรมะของพระพุทธเจ้า เพราะธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นสิ่งที่มีความค่าและลึกซึ้ง การศึกษาปริยัติเป็นการศึกษาเนื้อหาคำสอนในพระไตรปิฎกจำนวน 84,000 พระธรรมขันธ์ ซึ่งสาระสำคัญส่วนใหญ่เน้นเรื่องการดับทุกข์ ซึ่งสามารถสัมผัสได้ด้วยการปฏิบัติธรรม ประเด็นดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า ความรู้ปริยัติไม่สามารถนำหลักไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มาเป็นเครื่องมือในการชำระจิตให้สะอาดบริสุทธิ์ได้ ดังนั้นการศึกษาระยะไม่ใช่เพียงเพื่อรู้ธรรมะเท่านั้น แต่เพื่อละกิเลสตามพุทธประสงค์ ถ้าบุคคลใดได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ก็จะเข้าถึงธรรมะของพระพุทธเจ้าได้อย่างแท้จริง

ปัจจุบันนี้ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นที่นิยมในสังคมไทยมีการสอนหลายรูปแบบและหลายสำนัก สิ่งที่น่าเป็นห่วง คือ บางอาจารย์มีแนวการปฏิบัติเป็นอัตโนมัตินำหรือแนวทางของตนเอง จนเกิดเป็นวิปัสสนาปฏิรูป ไม่นับวัดตามแนวคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างเคร่งครัด โดยยึดตามพระไตรปิฎกและอรรถกถา จึงเป็นมูลเหตุให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาวิเคราะห์อิทธิพลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของพระโสภณมหาเถร (มหาสีสยาตอ) ซึ่งปัจจุบัน มีพุทธศาสนิกชนให้การยอมรับและสนใจปฏิบัติวิปัสสนากันเป็นจำนวนมาก ความสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระโสภณมหาเถร (มหาสีสยาตอ) สามารถทำการเผยแผ่ประสบความสำเร็จในประเทศไทยถึงปัจจุบันได้เพราะคุณูปการของสมเด็จพระพุทธาจารย์ อติตพระพิมลธรรม (อาจ อาสภมหาเถร) ที่มีความปรารถนาอย่างแรงกล้าในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในด้านการปฏิบัติแก่พุทธบริษัท คือ วิปัสสนาที่ถูกต้องตรงตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรในพระไตรปิฎก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของพระโสภณมหาเถร (มหาสีสยาตอ)
3. วิเคราะห์อิทธิพลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของพระโสภณมหาเถร (มหาสีสยาตอ) ในประเทศไทย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาค้นคว้าทางเอกสาร (Documentary research) โดยเน้นเนื้อหาคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา หนังสือ ตำรา และเอกสารทางวิชาการอื่นๆ มาวิเคราะห์ผลของการเผยแผ่การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 แบบพองหนอ-ยุบหนอนำข้อมูลในเชิงลึกมาเป็นฐานในการนำเสนอและอ้างอิง เพื่อให้ได้มาซึ่งความเป็นจริง โดยดำเนินการเป็นขั้นตอนตามลำดับ

2. ศึกษาค้นคว้ารวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้ารวบรวมข้อมูล โดยเริ่มต้นเก็บข้อมูลจากเอกสารหลักฐานทั้งที่เป็นชั้นปฐมภูมิ (Primary source) และชั้นทุติยภูมิ (Secondary source) คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา หนังสือ ตำรา บทความทางวิชาการ เอกสารงานวิจัย ตลอดจนธรรมเนียมพิธีของพระโสณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) และคัมภีร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง จากห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

3. การวิเคราะห์ข้อมูล การอ่านวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารหลักฐานที่เป็นชั้นปฐมภูมิและชั้นทุติยภูมิ คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา หนังสือ ตำรา บทความทางวิชาการ เอกสารงานวิจัย ตลอดจนธรรมเนียมพิธีของพระโสณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) และคัมภีร์อื่นๆ

ผลการวิจัย

1. วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า สติปัฏฐาน 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ ความตั้งมั่นในการระลึกรู้อารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี ยับยั้งมิให้จิตตกไปในทางชั่ว หรือความระลึกได้ที่รู้ทันอารมณ์อันเป็นฝ่ายดี พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทมีรากฐานอยู่บนหลักสติปัฏฐาน 4 โดยเฉพาะอารมณ์อันเป็นที่ตั้งมั่นแห่งสติ 4 ประการ ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต ธรรม โดยมุ่งเน้นการกำหนดรู้ตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะ

วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน คือ หลักการใช้สติและปัญญา กำหนดรู้ สภาวธรรมทางกาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริง จนหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของสภาวธรรมทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขา จนเกิดปัญญาเป็นขั้นๆ เริ่มตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ 1 นามรูปปริจเฉทญาณไปจนถึงวิปัสสนาญาณที่ 16 ปัจจเวกขณญาณ หมายถึง ปัญญารู้เห็นในมรรคจิต ผลจิต นิพพาน รวมถึงกิเลสที่ละแล้ว และกิเลสที่ยังคงเหลืออยู่

พระไตรปิฎก ได้ให้ความหมายของสติไว้ว่า “สติเป็นโณ สติ ความตามระลึก ความหวนระลึก สติ กิริยาที่ระลึก ความระลึกความทรงจำ ความไม่เลือนลอย ความไม่หลงลืม สติ สตินทรีย์ สติ พละ สัมมาสติ นี้เรียกว่า สติ” (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่มที่ 35 ข้อที่ 524 หน้าที่ 393, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)



สติปัฏฐานแยกออกเป็น 2 คำ คือ (1) คำว่า สติ คือ ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอการคุมใจไว้กับกิจ (อันเป็นปัจจุบัน) หรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จำการที่ทำ คำที่พูดได้ แม้นานแล้ว (2) คำว่า ปิฏฐาน ซึ่งแปลว่า เข้าไปตั้งไว้ จึงแปลรวมกันว่า สติปัฏฐาน คือ ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ การปรากฏของสติ ข้อปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเห็นสิ่งทั้งหลาย ให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆ และความเป็นไปทั้งหลาย ให้รู้เห็นเท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนตามอำนาจกิเลส (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), 2546), สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), 2545)

พระพุทธองค์ทรงแสดงหลักการเจริญสติปัฏฐาน 4 ไว้หลายแห่งในพระสูตรต้นตปิฎก เช่น มหาสติปัฏฐานสูตร ที่นิกาย มหาวรรค เล่ม 10, สติปัฏฐานสูตร มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก เล่ม 12, สติปัฏฐานสังยุตต์ ในสังยุตตนิกาย มหาวรรค เล่ม 19, สติปัฏฐานกถา ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค เล่ม 31, สติปัฏฐานวิภังค์ ในพระอภิธรรมปิฎก คัมภีร์วิภังค์ เล่ม 35 เป็นต้น นอกจากนี้ ยังมีคัมภีร์อรรถกถาขยายความในเรื่องนี้อีกหลายคัมภีร์ เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์มัชฌิมนิกาย ปปัญจสุทนี มูลปณณาสกอรรถกถา เป็นต้น แต่พระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้เต็มรูปแบบ เรียกว่า มหาสติปัฏฐานสูตร

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้น ผู้ปฏิบัติจะบรรลุถึงเป้าหมายได้จะต้องปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 และมีองค์คุณของการปฏิบัติ 3 อย่าง คือ (1) อาตปปี มีความพากเพียรในการปฏิบัติ เพื่อเป็นเครื่องเผากิเลสให้ร้อนทั่ว (2) สติมา คือ ระลึกร้อยอย่างจดจ่อต่อเนื่อง ระลึกรู้อยู่กับรูปนาม ทันอารมณ์ปัจจุบัน (3) สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ คือ กำหนดรู้รูปนามอยู่ทุกขณะจิต ในทางกาย เวทนา จิต ธรรม และการเจริญวิปัสสนาภาวนา ย่อมทำให้ผู้ตั้งใจในการปฏิบัติประสบความสุขในชีวิต และทำให้เป็นผู้ที่มีสติมั่นคง ไม่หลงมรณกาลกิริยา (ไม่หลงตาย) ทำให้ไปเกิดในสุขคติภพ คือ โลกมนุษย์และโลกสวรรค์ ถ้าปฏิบัติได้ตามหลักดังที่กล่าวมา ย่อมละความยินดียินร้ายในโลก ก้าวล่วงออกจากทุกข์บรรลุซึ่งวิมุตติ เข้าถึงความบริสุทธิ์ หมดจดปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งปวงได้ นี่คือ ผลและวิธีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานอย่างถูกต้อง (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่มที่ 10 ข้อที่ 373 หน้าที่ 301; เล่มที่ 12 ข้อที่ 106 หน้าที่ 101, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

2. วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นวิธีปฏิบัติที่ได้รับความนิยมทั้งในอดีตและปัจจุบัน ประวัติความเป็นมาของการสืบทอดสายการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในดินแดนสุวรรณภูมิ ตั้งแต่สมัยพระโสณะและพระอุตตระ (หลังสังคายนาครั้งที่ 3) โดยเน้นสายปฏิบัติภาวนาเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในไตรลักษณ์ ในพม่ามีพระภิกษุหลายรูปทำหน้าที่สืบทอดวิปัสสนาวงศ์ เช่น พระนโมรหันต์ พระมิงกุลโตณฺญ พระนารทะ โดยเฉพาะพระนารทะเป็นพระวิปัสสนาจารย์ที่มีชื่อเสียงมาก เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า พระมิงกุลเชตะวันสะยาตอ มีศิษยานุศิษย์

จำนวนมาก ศิษย์บรรพชิตที่มีชื่อเสียงมาก เป็นที่รู้จักกันในปัจจุบัน คือ พระโสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต หรือท่านมหาสีสยาตอ

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) คนพบวิธีเจริญวิปัสสนาแบบพองยุบ ตามหลักฐานที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร คือ กายานุปัสสนา หมวดธาตุมนสิการปพพะ วาดวยวโยธาตูปพพะ คือ การพิจารณาธาตุลม เปนลมในท้องที่ดันลมให้พองออกและยุบลง โดยความเป็นรูปและนามพิจารณารูปนามโดยความเป็นพระไตรลักษณ์ การกำหนดอาการพอง อาการยุบที่ท้อง จัดเป็นธาตุกรรมฐาน เพราะสภาวะพองยุบ เป็นลักษณะตั้งหย่อนของลมในท้องนอกไล่ที่เรียกว่า กุจฉิสยวโย ความจริงลมหายใจที่สูดเข้าไปในปอดมิได้เคลื่อนไปในท้องดังที่เข้าใจกันโดยทั่วไป การหายใจนั้นเป็นกระบวนการที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อกะบังลม ทรวงอก และกระดูกซี่โครงกะบังลมกั้นอยู่ระหว่างช่องอกและช่องท้องโดยอยู่ด้านล่างของปอด ตามปกติเมื่อเราหายใจเข้ากะบังลมจะหดตัว กดอวัยวะในช่องท้อง ส่งผลให้ลมในท้องพองออกมา และเมื่อหายใจออกกะบังลมจะยืดขึ้น ส่งผลให้ลมในท้องยุบลง พร้อมกับดันลมออกจากปอด ดังนั้น สภาวะพองยุบจึงเป็นลมในท้องที่มีอยู่เดิม และเป็นอารมณ์กรรมฐานอย่างหนึ่งตามหลักกายานุปัสสนาซึ่งเป็นแนวทางการปฏิบัติที่มีบทบาทสำคัญยิ่งในการทำวิปัสสนาธุระเจริญรุ่งเรืองแพร่หลายในปัจจุบัน (พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), 2557)

การปฏิบัติวิปัสสนาตามพุทธประสงค์ คือ การกำหนดรูปรูปนามเป็นอารมณ์ การกำหนด รูปรูปนามซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนานั้น เฉพาะการกำหนดรูป ถ้ากำหนดรูปหยาก็ไม่ได้ผลหรือได้ผลน้อยที่สุด ฉะนั้นท่านจึงสอนให้กำหนดรูปที่ละเอียด รูปที่ละเอียดก็ได้อารมณ์ที่ลมหายใจถูกต้อง คือ ลมหายใจเข้าออกไปถูกที่ไหน ให้กำหนดที่นั่น ซึ่งสถานที่ๆ ลมหายใจของเราถูกต้องอยู่เสมออันมีอยู่ 2 ที่ คือ จมูกและบริเวณท้อง สำหรับที่จมูกจะกำหนดได้ชัดเจนก็เพียงแต่ในระยะเริ่มแรกเท่านั้นครั้นนานเข้า เมื่อลมละเอียดลงก็ปรากฏไม่ชัดเจน ส่วนที่บริเวณท้องที่มีอาการพองยุบนั้น กำหนดได้ชัดเจนสม่ำเสมอ ถึงจะนานเท่าใดก็กำหนดได้ และแสดงสภาวะได้แจ่มชัดกว่าที่จมูก ในเรื่องนี้ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติไปแล้ว ย่อมจะทราบได้ดีทุกคน ฉะนั้นรูปที่ลมถูกต้องที่บริเวณท้อง คือ อาการพองขึ้นและยุบลง จึงเหมาะสมอย่างยิ่งแก่การตั้งสติกำหนดเพื่อปฏิบัติวิปัสสนา โดยต้องอาศัยการกำหนดรูปรูปนามเป็นสำคัญ (ภิกขุทันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต ฐานาจารย์, 2536)

ในการปฏิบัติวิปัสสนานั้นจะต้องอาศัยบัญญัติเป็นเบื้องต้นแรกก่อน ถ้าไม่อาศัยอารมณ์บัญญัติแล้ว จะเข้าถึงอารมณ์ที่เป็นปรมาตมไม่ได้เลย ในการปฏิบัติวิปัสสนาแบบพองยุบนั้น เมื่อแรกปฏิบัติใหม่ๆ ก็มากด้วยอารมณ์บัญญัติ เช่น ในขณะที่กำหนดอาการพองยุบของท้องอยู่นั้น ยังคงมีรูปร่าง สันฐานของท้องอยู่อย่างชัดเจน แต่เมื่อกำหนดไปเรื่อยๆ วิปัสสนาปัญญาแก่กล้าแล้ว รูปร่างสันฐานของท้องก็หายไป คงมีอยู่แต่อาการตึงๆ หย่อนๆ เท่านั้น อาการตึงๆ หย่อนๆ นี้เอง เรียกว่า “วโยธาตฺ” ท่านอาจารย์ที่ชำนาญการกำหนดลมหายใจ ท่านอธิบายว่า การกำหนดลมหายใจโดยตั้งสติกำหนดที่พื้นท้องนั้น เป็นวิธีที่กำหนดง่ายที่สุด อย่างไรก็ดี การกำหนดลมหายใจนั้น จะเป็นแบบไหน



วิธีใดก็ตาม ความมุ่งหมายเดียวกัน คือ เพื่อรักษาจิตให้สำเร็จฌณิกสมาธิ เพื่อก้าวขึ้นสู่ขั้นวิปัสสนาปัญญาเท่านั้น (สมาคมศิษย์มหาธาตุ, 2546)

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีขั้น 5 เป็นอารมณ์ เมื่อกำหนดขั้น 5 เป็นอารมณ์ การเจริญสติปัฏฐาน 4 กำหนดรู้ถึงอาการที่ปรากฏทางกาย เวทนา จิต และธรรม จะได้ขั้น 5 ดังนี้ 1. การเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การกำหนดรูปขันธ์เป็นอารมณ์ 2. การเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การกำหนดเวทนาขันธ์เป็นอารมณ์ 3. การเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การกำหนดวิญญาณขันธ์เป็นอารมณ์ 4. การกำหนดธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การกำหนดสสังขารขันธ์กับสังขารขันธ์เป็นอารมณ์ การเจริญสติปัฏฐาน 4 นอกจากเอาขั้น 5 เป็นอารมณ์ ได้สัมปยุตตธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นตั้งแต่สติปัฏฐาน 4 อิทธิบาท 4 สัมปธาน 4 อินทรีย์ 5 พลละ 5 โพชฌงค์ 7 มรรคมรรค 8 คือ โพธิปักขิยธรรม 37 เกิดขึ้นพร้อมกัน เพราะพองหนอ ยุบหนอ มีคุณธรรมสัมปยุตตธรรมด้วยธรรมทั้งหลายอย่างรวมแล้ว คือ ศีล สมาธิ ปัญญา หรือ มรรคมรรค 8 นั่นเอง

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ศึกษาคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้ขยายความวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ไว้อย่างเป็นระบบ โดยมีขั้นตอน คือ อาศัยการเล่าเรียนปริยัติธรรมจนแตกฉาน และอาศัยการทำศีล สมาธิให้เกิดขึ้นเป็นรากฐานจนนำไปสู่ปัญญา ซึ่งเป็นหลักการที่กล่าวไว้ในวิปัสสนาญาณ 16 หรือโสฬสญาณ ซึ่งอธิบายสภาวะธรรมต่างๆ ผู้วิจัยขอแสดงตารางเปรียบเทียบวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสูตรกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต้นแบบของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ดังนี้

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบวิธีการปฏิบัติในมหาสติปัฏฐานสูตรกับวิปัสสนากรรมฐานต้นแบบของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ)

มหาสติปัฏฐานสูตร	วิปัสสนากรรมฐานต้นแบบ ของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ)
1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	
- กำหนดอานาปานสติ	ไม่มีรูปแบบฝึก แต่ถ้าจิตไประลึกรู้ลมหายใจก็ต้องกำหนดลมหายใจตามความเป็นจริง
- กำหนดอิริยาบถ	กำหนดอิริยาบถ 4 (ยืน เดิน นั่ง นอน) และอิริยาบถย่อยอื่นๆ ทุกอย่าง
- กำหนดสัมปชัญญะ	กำหนดรูปรูปนามทุกอย่างต่อเนื่อง ไม่นิ่งหรือจดจ่อในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอย่างเดียว
- กำหนดอาการ 32	ไม่มีรูปแบบฝึก แต่ถ้าเกิดนึกถึงหรือเห็นหรือรู้สึกก็ให้กำหนดตามความเป็นจริง

- กำหนดธาตุ 4	ขณะนั่งสมาธิ กำหนดที่ธาตุลม (วาโยธาตุ) ที่เป็นปัจจัยทำให้ท้องพองและยุบ พร้อมกับกำหนดพองหนอ ยุบหนอ
- กำหนดปาฐา 9	ไม่มีรูปแบบฝึก แต่ถ้าได้เห็น ก็ให้กำหนดรู้ตามความเป็นจริง
2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน - กำหนดภาวะจิตเสวยอารมณ์สุขทุกข์	กำหนดเวทนาของจิตที่เกิดขึ้นในทุกอิริยาบถ ไม่สุข ทุกข์ เช่น เจ็บหนอ ปวดหนอ สบายหนอ ไม่สบายหนอ ดีใจหนอ เสียใจหนอ เฉยหนอ
3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน - จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	กำหนดจิตและต้นจิตทุกประเภทที่เกิดขึ้น เช่น คิดหนอ ยินดีหนอ ชอบใจหนอ โกรธหนอ หลงหนอ พุ้งหนอ หดหู่หนอ อายากยั่นหนอ อายากเดินหนอ อายากนั่งหนอ อายากนอนหนอ รำคาญหนอ ง่วงหนอ
4. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน - กำหนดนิรณ 5	กำหนดนิรณที่เกิดขึ้นในทุกอิริยาบถ เช่น ยินดีหนอ พยาบาทหนอ ง่วงหนอ เกียจคร้านหนอ ซึมหนอ หงุดหงิดหนอ สงสัยหนอ

ในตารางเปรียบเทียบสรุปได้ว่า วิปัสสนากรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ที่ใช้ตามหลักสติปัฏฐาน 4 ต้นแบบวิปัสสนาวงศ์ มีรูปแบบที่ใช้ฝึกโดยให้กำหนดตามหลักสติปัฏฐานสูตรรวม 18 วิธี ส่วนที่ไม่มีรูปแบบฝึกปฏิบัติอีก 3 วิธี แม้ไม่ได้ใช้ในขณะปฏิบัติ แต่หากจิตไปรับรู้อารมณ์นั้นๆ ก็ให้กำหนดตามความเป็นจริง โดยไม่ปล่อยให้จิตเผลอและเกิดการปรุงแต่งเพราะจะทำให้ผู้ปฏิบัติขาดสติ แต่ให้ผู้ปฏิบัติกำหนด คือ ระลึกรู้ทุกอย่างที่มากระทบจิตก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีสติอยู่กับอารมณ์ปัจจุบันได้ดี

แนวการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต้นแบบของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) นี้ เป็นการปฏิบัติตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร เบื้องต้นเป็นสมถะ เบื้องปลายเป็นวิปัสสนา หัวใจสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) (2562) คือ (1) การกำหนดอิริยาบถใหญ่ (2) การกำหนดอิริยาบถย่อยและ (3) การกำหนดรู้อยู่ในอารมณ์ปัจจุบัน แนวทางการปฏิบัติธรรมแบบนี้ เรียกว่า วิปัสสนาล้วน ซึ่งเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาแบบที่มุ่งให้เห็นแจ้งแทงตลอดโดยตรง โดยไม่จำเป็นต้องบรรลุถึงฌานมาก่อน

การปฏิบัติแบบนี้มีประโยชน์เด่นชัดหลายประการ ซึ่งจะช่วยให้เห็นชัด โดยการปฏิบัติด้วยตนเอง กล่าวคือ (1) การเคลื่อนไหวของหน้าท้องเป็นกระบวนการอัตโนมัติ และเกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอไม่จำเป็นต้องตั้งใจทำให้เกิดขึ้น ทำให้มีโอกาสสังเกตได้ง่ายๆ ตลอดเวลา โดยไม่ต้องเข้าไปพัวพัน



ด้วย (2) เนื่องจากเป็นการเคลื่อนไหว จึงเปิดโอกาสให้พิจารณาได้หลายอย่าง ซึ่งเป็นทางนำไปสู่ วิปัสสนาญาณ เช่น การเกิดขึ้นและดับไปตลอดเวลา ความเกิดและความตายของกระบวนการนั้นวิธีนี้ ให้ผลดีสองประการเหมือนกับการมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก และโดยความจริงแล้ว ก็มีแต่สองวิธี นี้เท่านั้นที่เป็นกระบวนการทางกายซึ่งมีลักษณะเหล่านี้ และในเวลาเดียวกันก็เป็นอารมณ์ที่เหมาะสม สำหรับการกำหนดทางกรรมฐานด้วย เช่น การเดินของหัวใจไม่เหมาะที่จะเป็นอารมณ์กรรมฐาน (3) ประโยชน์เฉพาะของการเคลื่อนไหวของหน้าท้อง คือ มีลักษณะการกระทบถูกต้องที่ค่อนข้างหายาบ นับว่าเป็นประโยชน์ที่ชัดเจนต่อการกำหนดเพื่อนำไปสู่วิปัสสนา ต่างจากการหายใจซึ่งเมื่อปฏิบัติไปสู่ ขั้นสูงๆ จะละเอียดอ่อนขึ้นทุกทีจนกำหนดได้ยากมาก สำหรับผู้ที่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหรือเข้าใจความมุ่งหมายของวิปัสสนาแล้ว คุณประโยชน์สามประการเหล่านี้ ที่เกิดจากการพิจารณาการ เคลื่อนไหวของหน้าท้องก็เพียงพอแล้ว ที่จะทำให้เชื่อมั่นว่า วิธีนี้เป็นวิธีการที่เหมาะสมสำหรับ จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ (พระญาณโพนิกเถระ, 2548)

3. วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่า สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) อดีตสภานายก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้มีกุศลฉันทะส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดย คำนึงถึงว่า ธุระ (หน้าที่) ในพระพุทธศาสนามี 2 ประการ คือ คณธุระ และวิปัสสนาธุระ และคำนึง ว่า พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาจุฬาลงกรณ์ พระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว พระปิยมหาราช ผู้ทรง สถาปนามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยได้ทรงตั้งปณิธานในการสถาปนาว่า เพื่อให้ศึกษา พระไตรปิฎกและวิชาชั้นสูง คำว่า วิชาชั้นสูง ในทัศนะของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ก็คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนได้วิชาชั้นสูง นั่นคือ การศึกษาวิปัสสนาของพระพุทธเจ้า วิปัสสนาญาณที่ 1 เป็นปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาญาณที่ 2 เป็นระดับ “ญาณตปริยญา” อาจเทียบเท่า ปริยญาตรี ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ควรให้นิสิตได้วิปัสสนาญาณอย่างน้อย ระดับนี้ หากญาณชั้นสูงขึ้นไป ตั้งแต่สัมมสนญาณไปจนถึงภยญาณ เป็นระดับปริยญาโท ซึ่งเป็นระดับ ที่นิสิตปริยญาโทต้องได้ เรียกว่า “ตริณปริยญา” และตั้งแต่อานัญญาณ ไปจนถึงปัจจุเวกขณญาณ ถือว่าเป็นปริยญาขั้นสุดท้าย คือ ปริยญาเอก เท่ากับ “ปหานปริยญา” คือ การละวิปัสสละ ความเห็นผิดทั้งหมด เห็นรูปรูปนามว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ตามลำดับ จนเห็นนิพพาน จึงนับว่าเป็น มหาวิทยาลัยทางพระพุทธศาสนา เป็นปริยญาของพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง (ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิรมณ์ฐานาจริยะ, 2554)

เมื่อสมเด็จพระพุฒาจารย์ อดีตพระพิมลธรรม (อาจ อาสภมหาเถร) ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาส วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ สมัยแรก (พ.ศ. 2491-2503) และตำแหน่งสภานายกมหาวิทยาลัยสงฆ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ท่านได้มองเห็นว่า การพระพุทธศาสนาในประเทศไทยมีแต่การศึกษา ภาคปริยัติเด่นยังขาดภาคปฏิบัติ หากขาดพระปฏิบัติย่อมเป็นไปไม่ได้เลยที่จะมีพระปฏิเวธเกิดขึ้น การขาดความเชื่อมโยงระหว่างภาคปริยัติและภาคปฏิบัติเป็นข้อจำกัดให้ผู้ปฏิบัติธรรมไม่สามารถ

เข้าถึงผลลัพธ์สูงสุดของพระพุทธศาสนา อันเป็นสาเหตุสำคัญให้คณะสงฆ์ขาดแคลนผู้ชำนาญงานสอน วิปัสสนากรรมฐานที่ตรงตามหลักวิสุทธิมรรค

ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2495 ท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธปาพจนจารย์ ได้จัดส่งพระภิกษุและสามเณรไป ศึกษาในต่างประเทศ คือ ประเทศพม่า อินเดีย ศรีลังกา และญี่ปุ่น ตามลำดับ อันเป็นปัจจัยหนุนส่งให้ การเผยแผ่วิปัสสนาธุระประสบความสำเร็จไปทั่วโลก พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ได้ ศึกษาวิปัสสนากรรมฐานอยู่เป็นเวลา 1 ปี ที่ประเทศพม่าเป็นประเทศแรก ครั้นออกปรารณาแล้ว ได้ ศึกษาวิชาครู และจาริกไปศึกษาการพระศาสนาในจังหวัดต่างๆ หลายจังหวัด จนกระทั่งถึง จังหวัดมณฑล ซึ่งเป็นแหล่งศึกษาการปฏิบัติธรรมอีกแห่งหนึ่งของประเทศพม่า ก่อนเดินทางกลับ ประเทศไทย (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), 2538)

สมเด็จพระพุทธปาพจนจารย์ อดีตพระพิมลธรรม (อาจ อาสภมหาเถร) ได้ประกาศตั้งสำนักวิปัสสนา กรรมฐานแห่งประเทศไทยขึ้นเป็นแห่งแรกที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ คู่กับสำนักเรียน พระปริยัติ ธรรม และได้แต่งตั้งพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) เป็นอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระเป็น รูปแรก เมื่อจัดตั้งสำนักวิปัสสนาธุระขึ้นได้แล้ว วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ก็เป็นวัดเผยแผ่ พระพุทธศาสนาอย่างสมบูรณ์ทั้งคันถธุระและวิปัสสนาธุระ และการที่จะตั้งสำนักวิปัสสนากรรมฐาน ขึ้น ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ให้สำเร็จได้ง่าย เพราะเหตุ 2 ประการ คือ 1. วัดมหาธาตุยุวราช รังสฤษฎิ์เป็นวัดสำนักเรียนที่มีพระภิกษุสามเณรจำนวนมาก 2. ได้มีการศึกษาสูงถึงขั้นอัมมัตถ์แล้ว คง จะแสวงหาครูอาจารย์ผู้สอนและนักเรียนผู้สมัครปฏิบัติได้ง่ายและมีจำนวนมาก นับตั้งแต่ ตั้งสำนัก ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ ยุบหนอ เป็นที่ยอมรับของ นักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา บุคคลชั้นสูง และประชาชนทั่วไปเป็นอย่างดี ญาติโยมเกือบทุกเพศ ทุกวัยได้ถือศีลบวชในวัด สำหรับวันอาทิตย์และวันพระมากขึ้นโดยลำดับ ถ้าเป็นฤดูเข้าพรรษา มีญาติ โยมไปรับอุโบสถศีล และฟังเทศน์ประมาณวันพระละ 1,500-2,000 คน และที่อยู่ประจำวัดตลอดคืน ค็นละประมาณ 500-1,000 คน ต้องจัดให้นั่งพักตามระเบียบรอบพระอุโบสถ (สมาคมศิษย์มหาธาตุ, 2546)

สำหรับปัญหาที่น่าคิดก็คือ ทำไมสมเด็จพระพุทธปาพจนจารย์ อดีตพระพิมลธรรม (อาจ อาสภมหา เถร) จึงมีความพยายามในการจัดกรรมฐานขึ้นในสังคมไทย ทั้งที่กรรมฐานเป็นหลักปฏิบัติของ พุทธศาสนิกชนอยู่แล้ว ตามที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก พระพรหมวัชรวิมล มุนี วิ. ผู้อำนวยการ สถาบันวิปัสสนาธุระ แสดงทัศนะว่า “เหตุที่พระพิมลธรรมได้จัดกรรมฐานขึ้นนั้น เป็นหน้าที่หลักที่ พระสงฆ์ทุกรูปจะต้องปฏิบัติ อีกประการหนึ่ง ท่านคงคิดว่า พระสงฆ์สายปฏิบัติกรรมฐานมักจะอยู่ใน ป่า (อรัญญวาสี) หรือที่ห่างไกลจากเมือง ซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่ถนัดนักที่คนในเมืองทั่วไปจะไปศึกษา และ ปฏิบัติวิปัสสนากับพระป่า ซึ่งทำให้คนในเมืองแทบไม่มีโอกาสได้พัฒนาศักยภาพของตนตามหลักการ ปฏิบัติวิปัสสนาในพระพุทธศาสนาเลย ดังนั้นท่าน จึงพยายามจัดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้คน



ในเมืองได้มีโอกาสปฏิบัติ คนในเมืองจะได้มีความรู้สึกรู้ว่าสามารถที่จะปฏิบัติวิปัสสนาได้ โดยไม่จำเป็นต้องไปอยู่ในป่า” แม้ความพยายามของท่านมีอุปสรรคปัญหามากมาย เพราะมีผู้คนมีใช้น้อยในสมัยนั้น ไม่เห็นด้วยกับกรรมฐานที่ท่านจัดขึ้น และเป็นเหตุให้โครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ต้องชะงักไป แต่ในที่สุด ท่านก็สามารถผ่านอุปสรรคต่างๆ ได้ในที่สุด (พระพรหมวชิรวิมลณี (บุญชิต ญาณส่วโร), 2567)

แนวทางการบริหารสำนักวิปัสสนากรรมฐานของสมเด็จพระพุทธาจารย์ (อจ อาสภมหาเถร) ใช้หลักการบริหารหรือเป้าหมายการดำรงพระพุทธศาสนาให้มั่นคงยั่งยืน ต้องทำให้พระสัทธรรมทั้ง 3 ประการ มีขึ้นครบถ้วน คือ 1. พระปริยัติสัทธรรม 2. พระปฏิบัติสัทธรรม 3. พระปฏิเวธสัทธรรม ทำให้การเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานสายพองหนอ ยุบหนอ เป็นที่รู้จักกันดีในประเทศไทยมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อสังคมไทยตลอดมาจนถึงปัจจุบัน เป็นผลสำเร็จจากความตั้งใจมุ่งมั่นของพระวิปัสสนาจารย์ในแต่ละสมัย ที่ต้องการถ่ายทอดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม โดยได้นำหลักธรรมที่มีปรากฏในพระไตรปิฎก เช่น พระสูตร อรรถกถา มาอธิบายขยายใจความสอดคล้องกับการปฏิบัติอย่างชัดเจน ในยุคแรกมีสำนักปฏิบัติธรรมต้นแบบการทอดวิปัสสนากรรมฐานธรรมที่สำคัญ คือ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, สำนักวิปัสสนา วิเวกอาศรม, วัดภักทันทะอาสาฬหาม และมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้เผยแผ่พระพุทธศาสนา ด้านวิปัสสนาธุระทั่วประเทศไทยและต่างประเทศ เป็นที่ยอมรับของนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา บุคคลชั้นสูง และประชาชนทั่วไปเป็นอย่างดี จึงเป็นที่นิยมปฏิบัติกันอย่างแพร่หลายสภาพในปัจจุบัน

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นกระบวนการพัฒนาจิตที่สอดคล้องกับหลักไตรสิกขาอันประกอบด้วย ศีลสิกขา สมาธิสิกขา และจิตต สิกขา กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติต้องอาศัยศีลเป็นพื้นฐานเพื่อทำให้จิตสงบ จากนั้นจึงพัฒนาสมาธิให้จิตตั้งมั่น และใช้สติพิจารณาารูปนามจนเกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริง ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับแนวคิดของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตโต) ในหนังสือ พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงแก้ไข ที่อธิบายว่า ไตรสิกขาเป็นระบบการปฏิบัติธรรมที่ครบถ้วนสมบูรณ์มีขอบเขตรอบคลุมมรรคทั้งหมด เป็นการฝึกหรือเป็นระบบปฏิบัติการที่จะให้เนื้อหาของมรรคเกิดมีเป็นจริงขึ้นจนกระทั่งบริบูรณ์ จึงเป็นหมวดธรรมมาตรฐานสำหรับแสดงหลักการปฏิบัติธรรม และมักใช้เป็นแบบทในการบรรยายวิธีปฏิบัติธรรม (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2562)

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า แนวการปฏิบัติของพระโสภณมหาเถรให้ความสำคัญกับ การฝึกสติเป็นอย่างยิ่ง เพราะสติเป็นองค์ธรรมสำคัญที่ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดรู้

รูปนามได้ทันปัจจุบัน และไม่ปล่อยจิตให้ฟุ้งซ่านไปสู่อารมณ์ต่างๆ ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับแนวความคิดของพระญาณโพนิกเถระ ในหนังสือ หัวใจกรรมฐาน ที่อธิบายว่า การตั้งสติไว้โดยชอบเป็นจุดเริ่มต้นให้รู้จักจิต เพราะหากปราศจากสติแล้ว ก็ไม่สามารถฝึกฝนขัดเกลาจิตให้สมบูรณ์ได้ (พระญาณโพนิกเถระ, 2548)

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่า อิทธิพลของแนวปฏิบัติมหาสัปปายะช่วยให้เกิดการตื่นตัวด้านการศึกษาวิปัสสนากรรมฐานในเชิงวิชาการ ทั้งในมหาวิทยาลัยสงฆ์และสำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ โดยมีการจัดทำหลักสูตร งานวิจัย และการศึกษาวิเคราะห์เชิงพุทธปรัชญาเกี่ยวกับสติปัฏฐาน 4 และวิปัสสนากรรมฐานอย่างต่อเนื่อง ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับแนวคิดของพระธรรมธีรราชมหาราชา (โชดก ญาณสิทธิ) ในหนังสือ คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน พระธรรมธีรราชมหาราชา (โชดก ญาณสิทธิ) ที่อธิบายว่า คณะสงฆ์ส่งเสริมการเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานเป็นอย่างดีจนถึงบรรจุหลักสูตรนักระชั้นตรี โท เอก และหลักสูตรบาลี ป.ธ. 3-ป.ธ. 9 เพื่อให้ได้พุทธบริษัท 4 ศึกษาสืบอายุพระพุทธศาสนาต่อไป (พระธรรมธีรราชมหาราชา (โชดก ญาณสิทธิ), 2562) อีกทั้งยังสอดคล้องกับแนวคิดของ พระธรรมวัชรบัณฑิต ในหนังสือ แก่นธรรม ที่อธิบายว่า การศึกษาพระพุทธศาสนาจะต้องควบคู่ทั้งภาคปริยัติและภาคปฏิบัติ เพื่อให้เข้าถึงวัตถุประสงค์แท้จริงของพระธรรม คือ รู้เพื่อละ รวมถึงสอดคล้องกับแนวคิดที่ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นกระบวนการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ให้เข้าถึงปัญญา และความพ้นทุกข์ตามหลักไตรสิกขา (พระพรหมวัชรธีรจารย์ (สมจินต์ สมมาปญโญ), 2566)

องค์ความรู้ใหม่

การเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ที่เป็นผลสำเร็จจากครั้งเมื่อสมัยอดีตจนถึงปัจจุบันนั้น จากการตั้งใจมุ่งมั่นของพระวิปัสสนาจารย์ในแต่ละสมัย ที่ต้องการถ่ายทอดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน 4 สืบต่อกันมาอย่างเคร่งครัด ในยุคแรกมีสำนักปฏิบัติธรรมต้นแบบการทอดวิปัสสนากรรมฐานธรรมที่สำคัญ คือ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, สำนักวิปัสสนา วิเวกอาศรม, วัดภักทันทะอาสาฬหาราม และมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ถ่ายทอดวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของบูรพจารย์ จนเป็นที่นิยมปฏิบัติกันอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน ดังนั้นผู้วิจัยขอเสนอองค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างวิสุทธิ 7 โสฬสญาณ ไตรสิกขา และมรรคมีองค์ 8 สร้างโดยโปรแกรม Google Gemini

บทสรุป

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) มีอิทธิพลอย่างสำคัญต่อพระพุทธศาสนาในประเทศไทย ทั้งในด้านการปกครอง ด้านการสืบทอด วิปัสสนาวงศ์ ด้านหนังสือและตำรา และสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทย ตลอดจนการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสุขภาวะทางจิตของพุทธศาสนิกชนไทย แนวปฏิบัติดังกล่าวได้รับการยอมรับว่า เป็นแนวทางที่สอดคล้องกับพระไตรปิฎก อรรถกถา และหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท อีกทั้งยังสามารถประยุกต์ใช้ได้เหมาะสมในบริบทสังคมไทยร่วมสมัย อันสะท้อนถึงคุณค่า และอิทธิพลของแนววิปัสสนาของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ที่ยังคงสืบทอดและแพร่หลายมาจนถึงปัจจุบัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเห็นว่า ควรที่จะเป็นกรณีศึกษาและนำไปใช้ในการสนับสนุน ส่งเสริมการศึกษาของคณะสงฆ์ไทย การศึกษาของพระภิกษุไทยเล่าเรียนในส่วนของนักธรรมชั้นตรี โท และเอก หลักสูตรเปรียญธรรมเป็นการศึกษาคัมภีร์ต่างๆ เน้นใช้คัมภีร์แปลเป็นภาษาบาลี และจาก

ภาษาบาลีเป็นภาษาไทย การศึกษาชั้นสูงสุดสำหรับพระสงฆ์ไทย คือ เปรียญธรรม 9 ประโยค ส่วนการศึกษาพระไตรปิฎกไม่ได้เป็นหลักสูตร พระสงฆ์ไทยจึงไม่ชำนาญในพระไตรปิฎกและเรื่องกรรมฐาน ไม่ว่าจะเป็นสมณะหรือวิปัสสนา เป็นที่น่าสังเกตว่า ความรู้ปริยัติไม่สามารถนำหลักไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มาเป็นเครื่องมือในการชำระจิตให้สะอาดบริสุทธิ์ได้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการสอนปริยัติในปัจจุบัน ไม่ถูกต้องตามพุทธประสงค์ คือ ไม่เป็นการเรียนเพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์ และสละความยึดมั่นถือมั่นในอัตตาตัวตน การวิจัยครั้งนี้ยังเป็นบรรทัดฐานใช้อ้างอิงในส่วน of ผลการปฏิบัติของพระสงฆ์ (ภูมิธรรม) และในส่วนที่ผู้วิจัยได้ชี้วัด คือ ระดับวิปัสสนาญาณ 16 อันเป็นผลมาจากการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 อีกด้วย

2. ผู้วิจัยเห็นว่า หน่วยงานรัฐ ควรมีมาตรการส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของประชาชนอย่างเป็นทางการอย่างเป็นระบบ ส่งเสริมให้พุทธศาสนิกชนศึกษาและปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะในวันสำคัญทางพุทธศาสนาทั่วประเทศ สร้างค่านิยมปฏิบัติธรรมมุ่งเน้นการปรับทัศนคติให้เห็นว่า ธรรมะเป็นเรื่องใกล้ตัว นำหลักสูตรวิปัสสนาภาวนามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อความสุขที่ยั่งยืน โดยเน้นการพัฒนาจิตใจควบคู่กับการทำงาน โดยการประสานงานกันทั้งสถาบันทางศาสนา สถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษา สถาบันอาชีพต่างๆ ทั้งราชการและเอกชน ในสถาบันการศึกษาโดยเฉพาะสถาบันอุดมศึกษาควรมีการจัดโครงการปฏิบัติธรรมระยะสั้น โดยมีแนวทางใช้พระภิกษุและพระธรรมทูตในระดับหมู่บ้าน ตำบล อำเภอ ร่วมกับองค์กร สมาคมมูลนิธิ ชมรม พุทธศาสนาของสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษา และให้สื่อมวลชนส่งเสริมเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ชักชวนให้ประชาชนนำบุตรหลานเข้าวัดปฏิบัติธรรมในวันสำคัญทางพุทธศาสนา จัดให้มีการเรียนธรรมศึกษาในทุกระดับ จัดให้มีกิจกรรมทางศาสนาในหน่วยงานทั้งราชการและเอกชนทุกอาชีพในวันสำคัญทางพุทธศาสนาให้มากยิ่งขึ้นทั่วประเทศ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. ปัจจุบันสำนักปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในประเทศไทย มีแนวทางการปฏิบัติอีกหลากหลายวิธี แตกต่างกันตามอัตลักษณ์ของครูบาอาจารย์และเจ้าสำนัก การศึกษาวิธีการเหล่านั้นทำให้เกิดการเทียบเคียงรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และทำความเข้าใจคำสอนของพระพุทธองค์มากยิ่งขึ้น

2. การศึกษาด้วยเอกสารและประสบการณ์ของผู้วิจัยนั้น ไม่เพียงพอต่อการทำความเข้าใจการปฏิบัติธรรมได้เที่ยงตรงพอ การเข้าร่วมปฏิบัติ สัมภาษณ์ผู้สอน รวมถึงผู้ปฏิบัติธรรม จะทำให้เข้าใจแนวการปฏิบัติได้ถ่องแท้ยิ่งขึ้น

3. ศึกษาเปรียบเทียบผลของการปฏิบัติธรรมหรือสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติ โดยวิธีแบ่งกลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ สูง ปานกลาง ต่ำ เพื่อศึกษาผลของการฝึกพัฒนาจิตโดยการ



เจริญสติปัฏฐาน 4 การศึกษาแบบนี้จะช่วยพิสูจน์ได้ว่า การปฏิบัติแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นเครื่องมือยกระดับคุณภาพทางอารมณ์ได้อย่างไร มีปัญหา และแนวทางการแก้ไขอย่างไร

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป สำหรับผู้ต้องการศึกษาวิจัยในเรื่องเดียวกันนี้ ผู้วิจัยขอเสนอแนะการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งต่อไป ดังนี้

1. การศึกษาวิจัยเชิงภาคสนาม เพื่อเปรียบเทียบผลลัพธ์ของผู้ปฏิบัติในแต่ละสำนักวิปัสสนา เพื่อให้เห็นผลเชิงประจักษ์ตามแนวทางการปฏิบัติของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ)
2. การศึกษาวิเคราะห์เปรียบเทียบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ในระดับนานาชาติ
3. การศึกษาวิจัยเชิงบูรณาการระหว่างวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) กับศาสตร์สมัยใหม่ เช่น จิตวิทยา หรือประสาทวิทยาศาสตร์ เพื่ออธิบายผลของการปฏิบัติในมิติทางวิทยาศาสตร์

เอกสารอ้างอิง

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2549). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหากัมมัฏฐานาจริยะ. (2554). *ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย*. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้ง.
- ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหากัมมัฏฐานาจริยะ. (2536). *วิปัสสนาธุระ*. กรุงเทพมหานคร: ซี ร้อย ดีไซน์.
- พระญาณโปนิกเถระ. (2548). *หัวใจกรรมฐาน (พลตรีนายแพทย์ชาญ สุวรรณวิทย์, ผู้แปลและเรียบเรียง)*. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพมหานคร: ศยาม.
- พระพรหมวัชรธีรอาจารย์ (สมจินต์ สมมาปญโญ). (2566). *แก่นพุทธธรรม*. พระนครศรีอยุธยา: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2562). *วิปัสสนาธุระ (จำรูญ ธรรมดา, ผู้แปลและเรียบเรียง)*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). นครปฐม: สาสะพิมพ์การ.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2557). *แนวทางเจริญวิปัสสนากรรมฐาน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน*. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก.
- พระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชดก ญาณสิทธิ). (2562). *คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน พระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.9)*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก.

สมาคมศิษย์มหาธาตุ. (2546). *อนุสรณ์ 100 ปี ชาตกาล สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร)*.

กรุงเทพมหานคร: นัสนิก.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2545). *พุทธธรรม (ฉบับเดิม)*. (พิมพ์ครั้งที่ 19).

กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*.

(พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส อาร์พรีนติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2562). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. (พิมพ์ครั้งที่ 52).

กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก.

