



สติปัฏฐาน 4 เปรียบเทียบการปฏิบัติกรรมฐานในประเทศไทยและในประเทศพม่า*

THE FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS : A COMPARISON OF MEDITATION PRACTICE IN THAILAND AND MYANMAR

พระปิยะ ฐิตปัญโญ, พระธณูชัย กนตปัญโญ, พระอธิการจำนงค์ จรณธมโม

Phra Piya Thitapanyo, Phra Thanonchai Kantapanyo, Phra Athikan Jamnong Jaranathammo

วัดพะยอม อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

Wat Phayom, Wang Noi District Phra Nakhon Si Ayutthaya Province

Email :phrathanonchai@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มุ่งเน้นศึกษา สติปัฏฐาน 4 เปรียบเทียบการปฏิบัติกรรมฐานในประเทศไทยและในประเทศพม่า จากการศึกษาจากแนวคิด หนังสือ ตำรา และจากการสังเคราะห์ วิเคราะห์จากผู้แต่งพบว่า 1.ในประเทศไทย การปฏิบัติธรรม 5 สายใหญ่ในประเทศไทย ประกอบด้วย 1.สายพุทโธ มีรูปแบบการสอนตามแนวทางคำสอนของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต 2.สายอานาปานสติ มีรูปแบบการสอนตามแนวทางคำสอนของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) 3.สายอริยาปถิปปะ หรือ ยุบหนอพองหนอ มีรูปแบบการสอนตามแนวทางคำสอนของมีพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) 4.สายแนวปฏิบัติ มี รูป-นาม เป็นอารมณ์ มีรูปแบบการสอนตามแนวทางคำสอนอาจารย์แนบ มหานิรานนท์ 5.สายสัมมาอะระหัง มีรูปแบบการสอนตามแนวทางคำสอนของพระมงคลเทพมุนี (สด จนทสโร) แต่สิ่งที่เหมือนกันคือ การนำมาสติปัฏฐาน 4 มาใช้เป็นหลักในการสอน คือ สติปัฏฐาน 4 มีสำนักวิปัสสนา กรรมฐานฐานจำนวนมาก กล่าวโดยเฉพาะสำนัก ปฏิบัติที่มีอิทธิพล และได้รับการยอมรับใน แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างกว้างขวางแพร่หลาย ได้แก่ 1) สำนักมหาสีสยาตอซึ่งก่อกำเนิดโดยโสภณมหาเถระ หรือ มหาสีสยาตอ 2) สำนักโกเอ็นก้า ซึ่งสืบทอดจากสายเลดสีสยาตอ สำนักนี้ทำให้เกิด "ขบวนการวิปัสสนาฆราวาส" คือ ผู้นำการเผยแผ่และปฏิบัติสามารถจะเป็นฆราวาสได้ เป็นมิติของการปฏิบัติกรรมฐานในแนวทางแบบฆราวาสขึ้นมา ซึ่งเรียกว่า ขบวนการวิปัสสนาฆราวาส ความเหมือนและความแตกต่างมีเพียงวิธีการเท่านั้น มีจุดมุ่งหมายคือ สติปัฏฐาน 4 เหมือนกัน

คำสำคัญ : สติปัฏฐาน 4, การปฏิบัติกรรมฐาน, ไทยและพม่า

Abstract

This academic article focuses on studying the Four Foundations of Mindfulness and comparing meditation practice in Thailand and Burma. From the study of concepts, books, textbooks, and from the synthesis and analysis by the author, it was found that 1. In Thailand, there are 5 major schools of meditation practice in Thailand, consisting of 1. Phuttho school, which has a teaching format based on the teachings of Luang Pu Man Phurithatto. 2. Anapanasati school, which has a teaching format based on the teachings of Phra Dhammakosajarn (Buddhadasa Bhikkhu). 3. Iriyapathapappa school or Yub No Pong No school, which has a teaching format based on the teachings of Phra Sobhon Maha Thera (Maha Si Sayado). 4. The practice school, with form and name as objects, has a teaching format based on the teachings of Ajarn Naeb Maha Niranont. 5. Samma Arahang school, which has a teaching format based on the teachings of Phra Mongkolthepmuni (Sodh Chanthosaro). However, what they have in common is the use of the Four Foundations of Mindfulness as the main teaching principle, that is, the Four Foundations of Mindfulness. There are many Vipassana and Meditation schools, especially influential practice schools. And widely accepted in the practice of Vipassana meditation, namely 1) Maha Sisayadaw Institute, which was founded by Sobhon Mahagre or Maha Lee Sayadaw 2) Goenka Institute, which was inherited from Lady Sayadaw lineage. This institute gave rise to the "Lay Vipassana Movement", meaning the leaders of the propagation and practice can be laymen. It is a dimension of meditation practice in a lay way, which is called the Lay Vipassana Movement. The similarities and differences are only in the methods. The aim is the same, which is the Four Foundations of Mindfulness.

Keywords : The Four Foundations of Mindfulness, Meditation Practice, Thailand and Myanmar

บทนำ

การปฏิบัติกัมมัฏฐานเป็นเรื่องของการศึกษาปฏิบัติธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้และได้เผยแผ่พุทธศาสนาโดยใช้เวลายาวนานกว่าที่พุทธศาสนิกชนหรือสาวกจะรู้เห็นและสามารถพ้นทุกข์ได้จริงต้องใช้ความเสียสละและความมีพระมหากรุณาของพระพุทธองค์ที่ทำให้ประชาชนชาวพุทธได้เข้าใจลึกซึ้งถึงสภาวะธรรมและสามารถพ้นทุกข์ได้ซึ่งในพระพุทธศาสนาในฝ่ายเถรวาทซึ่งผู้เขียนได้เปรียบเทียบการปฏิบัติธรรมกรรมฐานในประเทศไทยและประเทศพม่ามีความแตกต่างกันพอสมควรแต่เนื้อหาใจความก็มีความสำคัญอยู่ที่ว่าการศึกษาเล่าเรียนในภาค



ปริยัติคือพระไตรปิฎก 84,000 พระธรรมขันธ์นั้นสิ่งสำคัญนอกจากการศึกษาเล่าเรียนที่เรียกว่าไตรสิกขานั้นก็คือ ภาคปฏิบัติหรือเรียกว่าสมถะวิปัสสนากรรมฐานซึ่งเมื่อศึกษาในประเทศไทยก็จะมีอยู่หลายสายหลายสำนักที่จะ ปฏิบัติธรรมและมีครูบาอาจารย์ที่นำปฏิบัติในหลาย ๆ ส่วนในหลาย ๆ วัดหลายสำนักเมื่อเปรียบเทียบกับประเทศ พม่าก็มีการศึกษาและปฏิบัติธรรมเช่นเดียวกันคือมีจุดศูนย์กลางคือสติปัฏฐาน 4 หรือเรียกง่าย ๆ รวม ๆ ก็คืออา นานาสติคือการเอาอารมณ์กรรมฐานนั้นไปตั้งอยู่ในลมหายใจเข้าและลมหายใจออกแต่ว่าวิธีการบริหารจัดการ อาจจะมีแตกต่างออกไปในแต่ละฝ่ายเพราะฉะนั้นผู้เขียนจึงเห็นว่าการศึกษาเปรียบเทียบการปฏิบัติธรรม กรรมฐานในประเทศไทยและประเทศพม่านั้นน่าสนใจโดยเฉพาะวิธีการที่จะนำหลักธรรมคำสอนทางพุทธศาสนา ไปเผยแผ่ในรูปแบบของการปฏิบัติกรรมฐานอยู่ที่การปรับตัวด้วยการเข้าได้ทุกเพศ ทุกวัย ทุกสถานะ จึงจะสามารถ นำหลักธรรมเหล่านั้นไปใช้ได้จริงและคนทุกด้วยตนเองจึงมีความสำคัญที่ผู้เขียนอยากนำเสนอในลักษณะบทความ วิชาการซึ่งมีทั้งบาลีรวมถึงการวิเคราะห์สังเคราะห์ต่าง ๆ เป็นประโยชน์แก่ผู้อ่านต่อไป

ในประเทศไทย เป็นพุทธเถรวาท 1,725 แห่งทั่วประเทศ ในการจัดการการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ใช้หลักทางพระพุทธศาสนาอยู่ 2 ประการด้วยกัน คือ “เทวเม ภิกขเว วิชาภาคิยา ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย วิชา มี 2 อย่าง ประกอบด้วย กตเม เทว 2 อย่าง ได้แก่

1. สมโถ จ สมถะ ความสงบระงับ อย่างหนึ่ง
2. วิปัสสนา จ วิปัสสนา ความเห็นแจ้งอย่างหนึ่ง

สมโถ ภาวิตโต กิมตถมนุโกติ สมถะเป็นขึ้นแล้วต้องการอะไร จิตต์ ภาวียติ ต้องการให้จิตเป็นขึ้น จิตต์ ภาวิตโต กิมตถมนุโกติ จิตเป็นขึ้นแล้วต้องการอะไร โย ราโค โส ปหียติ ความกำหนดยินดีอันใดที่มีอยู่ในจิตใจ ความ กำหนดยินดีอันนั้นหมดไปด้วยสมถะความสงบระงับ”

“วิปัสสนา ภาวิตตา กิมตถมนุโกติ วิปัสสนาเป็นขึ้นแล้วต้องการอะไร ปญญา ภาวียติ ต้องการทำปัญญา ให้เป็นขึ้น ปญญา ภาวิตตา กิมตถมนุโกติ ปัญญาเป็นขึ้นแล้วต้องการอะไร ยา อวิชชา सा ปหียติ ความไม่รู้จริงอัน ใดที่มีอยู่กับจิตใจ ความไม่รู้จริงอันนั้นหมดไปด้วยความเห็นแจ้งคือวิปัสสนา”

ทางพระพุทธศาสนามีวิชา 2 อย่างนี้เป็นข้อสำคัญนัก บัดนี้ท่านทั้งหลายที่เสียสละเวลามา ก็เพื่อมา เรียนสมถวิปัสสนาทั้ง 2 อย่างนี้ สมถะ เป็นวิชาเบื้องต้น พุทธศาสนิกชนต้องเอาใจใส่ คือแปลความว่า สงบระงับ ใจ เรียกว่า สมถะ วิปัสสนา เป็นขั้นสูงกว่าสมถะซึ่งแปลว่า เห็นแจ้ง เป็นธรรมเบื้องสูง เรียกว่าวิปัสสนา สมถะ- วิปัสสนา 2 อย่างนี้ เป็นธรรมอันสุขุมลุ่มลึกในทางพระพุทธศาสนา ผู้พุดนี้ได้ศึกษามาตั้งแต่บวช พอบวชออกจาก โบสถ์แล้วได้วันหนึ่ง รุ่งขึ้นวันหนึ่งก็เรียนทีเดียว เรียนสมถะทีเดียว ไม่ได้หยุดเลย จนกระทั่งถึงบัดนี้ บัดนี้ทั้งเรียน ด้วย ทั้งสอนด้วย ในฝ่ายสมถวิปัสสนาทั้ง 2 อย่างนี้ (วัดหลวงพ่อดธรรมกายาราม, 2553)

1) สมถกรรมฐาน หมายถึง การทำจิตให้สงบ

2) วิปัสสนาญาณ หมายถึง การพิจารณาสภาวธรรมตามความเป็นจริง

สติปัฏฐาน คือ การเอาสติมาใช้ในการที่จะกำหนดอารมณ์ต่าง ๆ หรือตามดูสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นไปในชีวิตจิตใจของเรา เอาสติไปจับให้รู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบัน แล้วส่งให้ปัญญาพิจารณา สติกับปัญญาทำงานคู่กัน สติเป็นตัวสำคัญเป็นตัวจับสิ่งนั้นไว้ ให้ปัญญาพิจารณาเห็นตามความเป็นจริงสติปัฏฐานมี 4 ประเภท คือ 1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน 3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน 4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (ที.ม. 10/382/316) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ครั้งเมื่อพระโยคาวจรผู้ปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 เรือน้อมจิตไปเพื่อปุพเพนิวาสานุสสติญาณแล้ว เธอย่อมระลึกชาติที่เคยอยู่อาศัยมาในกาลก่อนได้เป็นอันมาก คือ ระลึกได้หนึ่งชาติบ้าง สองชาติบ้าง ระลึกชาติที่เคยอยู่อาศัยในกาลก่อนได้เป็นอันมาก พร้อมทั้งอาการ พร้อมทั้งอุเทศ ด้วยประการฉะนี้ เปรียบเหมือนบุรุษออกจากบ้านของตนไปสู่อื่น ออกจากบ้านนั้นไปสู่อื่น ออกจากบ้านนั้นแล้ว กลับมาสู่บ้านของตนตามเดิม เขาจะพึงระลึกได้ว่า เราออกจากบ้านของตนไปสู่อื่นโน้น ในบ้านนั้น เราได้ยืนอยู่อย่างนั้น ได้นั่งอยู่อย่างนั้น ได้พูดอย่างนั้น ได้นั่งอยู่อย่างนั้น ออกจากบ้านนั้นไปสู่อื่นโน้น แม้ในบ้านนั้น เราก็ได้ยืนอยู่อย่างนั้น ได้นั่งอยู่อย่างนั้น ได้พูดอย่างนั้น ได้นั่งอยู่อย่างนั้น ออกจากบ้านนั้นแล้ว กลับมาสู่บ้านของตนตามเดิม ดังนี้ ฉันทิ พระโยคาวจรผู้ปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ย่อมระลึกชาติที่เคยอยู่อาศัยในกาลก่อนได้เป็นอันมาก คือ ระลึกได้หนึ่งชาติบ้าง สองชาติบ้าง ระลึกชาติที่เคยอยู่อาศัยในกาลก่อนได้เป็นอันมาก พร้อมทั้งอาการ พร้อมทั้งอุเทศ ฉันทิเหมือนกัน

เมื่อเธอมีจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ ผ่องแผ้ว ไม่มีกิเลส ปราศจากอุปกิเลส อ่อนควรแก่การทำงาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว น้อมจิตไปเพื่อรู้จัดและอุปติของสัตว์ทั้งหลาย เธอย่อมเห็นหมู่สัตว์ที่กำลังจุติ กำลังอุปติ เลว ประณีต มีผิวพรรณดี มีผิวพรรณทราม ได้ดี ตกยาก ด้วยทิพพจักขุ อันบริสุทธิ์ ล่วงจักขุของมนุษย์ ย่อมรู้จัดซึ่งหมู่สัตว์ที่กำลังจุติ กำลังอุปติ เลว ประณีต มีผิวพรรณดี มีผิวพรรณทราม ได้ดี ตกยาก ด้วยทิพพจักขุ อันบริสุทธิ์ล่วงจักขุของมนุษย์ ย่อมรู้จัดซึ่งหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรม เปรียบเสมือนปราสาทหลังหนึ่ง ตั้งอยู่สี่แยกท่ามกลางเพราะนคร บุรุษผู้มีจักขุยืนอยู่บนปราสาทนั้น พึงเห็นหมู่มนุษย์กำลังเข้าสู่เรือนบ้าง กำลังออกจากเรือนบ้าง กำลังเดินไปบ้าง กำลังเดินมาบ้าง กำลังเที่ยวไปบ้าง ฉันทิ ภิกษุย่อมเห็นหมู่สัตว์ที่กำลังจุติ กำลังอุปติ เลว ประณีต มีผิวพรรณดี มีผิวพรรณทราม ได้ดี ตกยาก ด้วยทิพพจักขุอันบริสุทธิ์ ล่วงจักขุของมนุษย์ ย่อมรู้จัดซึ่งหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรม ฉันทิ เหมือนกันแล

การจัดการสอนวิปัสสนากรรมฐานของวัด

1. รูปแบบการปฏิบัติธรรม ได้แก่ ความสมบูรณ์ของหลักสูตร โดยในแต่ละสำนักปฏิบัติมีการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 ซึ่งมีการจัดการสอนการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานหลักสูตรตามที่กำหนดไว้



5 สายปฏิบัติ ซึ่งประกอบด้วย 1. สายพุทโธ 2. สายยุบหนอ-พองหนอ 3. สายสัมมาอะระหัง 4. สายอานาปานสติ 5. สายพิจารณารูป-นาม การปฏิบัติธรรม 5 สายใหญ่ในประเทศไทย ประกอบด้วย 1.สายพุทโธ มีรูปแบบการสอนตามแนวทางคำสอนของหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต 2.สายอานาปานสติ มีรูปแบบการสอนตามแนวทางคำสอนของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) 3.สายอิริยาปถพพะ หรือ ยุบหนอพองหนอ มีรูปแบบการสอนตามแนวทางคำสอนของมีพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) 4.สายแนวปฏิบัติ มี รูป-นาม เป็นอารมณ์ มีรูปแบบการสอนตามแนวทางคำสอนอาจารย์แนบ มหานิรณนธ์ 5.สายสัมมาอะระหัง มีรูปแบบการสอนตามแนวทางคำสอนของพระมงคลเทพมุนี (สด จนทสโร) ในแต่ละสายมีรูปแบบการสอนที่แตกต่างกันก็จริง เช่น พระกัมมัฏฐานสายพุทโธก็คืออานาปานสติกัมมัฏฐานนั่นเอง แต่พระเถระจารย์ของไทยได้นำเอาพุทธคุณซึ่งเป็นกัมมัฏฐานอย่างหนึ่งที่เรียกว่าพุทธานุสสติ มาประกอบกับอานาปานสติเพื่อให้จิตเป็นสมาธิง่ายขึ้น เมื่อปฏิบัติเห็นผลด้วยตนเองแล้วจึงได้นำมาสอนศิษยานุศิษย์ให้ได้ผลดีเป็นลำดับสืบมา และเป็นที่ยินยอมกันแพร่หลายมาจนทุกวันนี้ จะเน้นในเรื่องของการพิจารณาลมหายใจเข้า – ออกโดยมีการบริกรรมว่า พุทโธ เป็นต้น แต่สิ่งที่เหมือนกันคือ การนำมหาสติปัฏฐาน 4 มาใช้เป็นหลักในการสอน คือ สติปัฏฐาน 4 (ที่ตั้งของสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง)

สถานที่ปฏิบัติธรรม

ในอรรถกถากล่าวอธิบาย “เป็นสปปายะแก่ความเป็นไปแห่งจิต” หมายถึง เป็นที่สบายและเป็นอุปการะแก่การชักนำจิตเข้าสู่สมถะและวิปัสสนา (อง.นวก.อ. 3/1/285) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) มี 7 ประการ คือ 1. อาวาส 2. โคจรคาม 3. การพูดคุย 4. บุคคล 5. โภชนะ 6. ฤดู 7. อิริยาบถ (ม.อ.อ. 3/189/117) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

สรุปได้ว่า สติปัฏฐาน 4 นั้นเป็นการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าได้มอบให้สาวกเป็นเรื่องของการพิจารณาเห็นและมีสติอยู่กับกาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศไทยถึงแม้จะมีการแบ่งสายการปฏิบัติไปหลาย ๆ สาย ที่จุดรวมกันก็คือการปฏิบัติให้เข้าถึงการมีสติตั้งมั่นเรียกว่าสติปัฏฐาน 4 เพราะฉะนั้นการปฏิบัติธรรมที่มีหลักปฏิบัติที่ถูกต้องนั้นจึงเป็นแนวทางเดียวกันที่จะทำให้เข้าถึงมรรคผลนิพพานได้ การปฏิบัติธรรมจึงจะเกิดผลที่ดีในประเทศไทยเรามีลักษณะการปฏิบัติที่เป็นหลายรูปแบบแต่รูปแบบที่ชัดเจนก็คืออานาปานสติหรือ หยุบพอง รวมถึงการเข้าไปถึงวิปัสสนาจึงมีลักษณะที่มีความคล้ายคลึงกันถ้าจะเปรียบเทียบกับน่าจะเป็นลักษณะของการใช้เวลาในการปฏิบัติ เพราะว่าในประเทศไทยผู้ที่ปฏิบัติได้ส่วนใหญ่จะเป็นพระภิกษุ สามเณรหรือ อุบาสก อุบาสิกาที่ปฏิบัติธรรมในช่วงวันพระธัมมสวนะเท่านั้น แต่ถ้าเป็นประเทศพม่าจะมีช่วงเวลาที่ปฏิบัติเยอะกว่าและใช้ช่วงชั่วโมงที่มากกว่านี้คือเป็นข้อได้เปรียบของประเทศพม่า

ประเทศพม่า มีชื่อทางการว่า สาธารณรัฐแห่งสหภาพพม่า หรือ สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา (ပြည်ထောင်စု သမ္မတ မြန်မာနိုင်ငံတော်)

ด้านวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ด้านการปฏิบัติ มีสำนักวิปัสสนากรรมฐานจำนวนมาก กล่าวโดยเฉพาะสำนักปฏิบัติที่มีอิทธิพล และได้รับการยอมรับใน แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างกว้างขวางแพร่หลาย ได้แก่

1) สำนักมหาสิริยาตอ ซึ่งก่อกำเนิดโดยโสภณมหาเถร หรือ มหาสิริยาตอ

2) สำนักโกเอ็นก้า ซึ่งสืบทอด จากสายเลติสยาตอ สำนักนี้ทำให้เกิดขบวนการวิปัสสนาฆราวาส คือ ผู้นำการ เผยแผ่และปฏิบัติสามารถจะเป็นฆราวาสได้ เป็นมิติของการปฏิบัติกรรมฐานในแนวทาง แบบฆราวาส ขึ้นมา ซึ่งเรียกว่า ขบวนการ วิปัสสนาฆราวาส

พุทธศาสนาในพม่านั้นเริ่มมาตั้งแต่คริสต์ศตวรรษที่ 11 มีหลักฐานทางโบราณคดีที่พิสูจน์ได้ และ รุ่งเรืองในสมัยราชวงศ์พุกามแต่การปฏิบัติวิปัสสนาที่เริ่มทำกันอย่างจริงจังในปัจจุบันนั้น เริ่มต้นขึ้นในช่วงปลาย สงครามโลกครั้งที่สองพระอาจารย์ท่านแรกที่เริ่มสอนวิปัสสนา จนเป็นที่รู้จักกันดี ได้แก่ ท่านอาจารย์เลติ สยาตอ แปลว่า อาจารย์ แต่ใช้ในความหมายของราชาครู คือเป็นอาจารย์ทรงความรู้ระดับถวายความรู้แก่ราชาได้ เลติ คือชื่อเมืองที่เป็นที่ตั้งของวัดท่านอาจารย์เลติสยาตอ มรณภาพก่อนที่จะได้รับอิสริยาภจากอังกฤษใน ค.ศ. 1948 ท่านเชี่ยวชาญทั้งในด้านปริยัติและปฏิบัติ ผู้ที่สนใจปฏิบัติตามคำสอนของท่าน จะเน้นการฝึกหลักสูตร 10 วัน โดยในสามวันแรกจะเน้นอานาปานสติ มีสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก หลังจากมีสติมั่นคงขึ้น วันที่ 4 เมื่อจิตซัด สายน้อยลง ให้พิจารณาอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งที่มากระทบ เช่น เสียงกระทบหู จากนั้น ฝึกสำรวจการกระทบ ตั้งแต่ศีรษะแล้วไล่ลงมาถึงฝ่าเท้า สัมผัสที่ศีรษะนั้น ลองนึกถึงเด็กเล็ก ๆ ที่กระหม่อมยังไม่ปิด เราจะเห็นการ เต้นตุบ ๆ ที่กระหม่อมชัดเจน แม้เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่กะโหลกศีรษะเต็มแล้ว แต่ก็ยังมีสัมผัสนั้นอยู่ ให้สแกนความรู้สึก ที่สามารถรับรู้ได้ให้ชัดเจนขึ้น จุดที่จะไม่มีความรู้สึกคือผมกับเล็บ นอกนั้น ทั้งตัวเราจะมีความรู้สึกได้ทั้งสิ้น ที่ให้ฝึก อย่างนี้ ธรรมชาติของความเปลี่ยนแปลงที่ปรากฏบนร่างกายชัดเจนขึ้น ทำความเข้าใจในธรรมชาติให้เห็นถึงความไม่เที่ยง ความเปลี่ยนแปลง ความไม่จีรัง และความที่ไม่มีตัวตนที่เที่ยงแท้ เมื่อเข้าใจธรรมชาติเช่นนี้เป็นวิปัสสนา การ ทำวิปัสสนาช่วยให้เราชัดเจนขึ้นในธรรมชาติตามที่มันเป็นจริง การทำวิปัสสนาสายของท่านอาจารย์มหาสิริยาตอ เป็นสายที่สอง มหาสิริ แปลว่า กลองใหญ่ ที่วัดท่านมีกลองใหญ่ ชาวบ้านจึงเรียกท่านว่า ราชครูวัดกลองใหญ่ในสาย ของมหาสิริยาตอนี้ ให้พิจารณาอุบะหนอ พองหนอ วัดที่ผู้เขียนรู้จักมาแต่เด็กที่ปฏิบัติตามสายนี้ คือ วัดมหาธาตุฯ พิจารณาลมหายใจแต่ดูที่ปลายลม คือ ที่หน้าท้องเมื่อหายใจเข้าท้องป่อง จึงพิจารณาว่า พองหนอ และเมื่อลม หายใจออกท้องแฟบพิจารณาว่า ยุบหนอ ในธาตุทั้งสี่ที่ประกอบขึ้นเป็นตัวตนของเรา คือ ธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ นั้น การทำวิปัสสนาในสายของมหาสิริยาตอ พิจารณาการเคลื่อนของลม คือ วาโยธาตุ สังเกตว่า จิตของเราจะกวัด



แกว่งระหว่างอดีต เรื่องที่เกิดไปแล้ว หรือกังวลไปสู่อนาคตที่ยังไม่เกิด จังหวะที่จิตจะอยู่กับปัจจุบันน้อยมาก ในการปฏิบัติจึงเน้นให้กลับมาสู่ปัจจุบัน ในสายนี้จะไม่ใช้ฌานสังเกตจิตสงบเป็นขณะ จะไม่ให้จมดิ่งเข้าสู่ฌาน ฝึกให้จิตชัดขึ้น ให้เห็นว่าทุกสิ่งเปลี่ยนแปลงไปอยู่ทุกขณะ ฝึกให้จับให้ได้ระหว่างรูปกับนาม และเห็นตามที่มันเป็นจริง

ในสายที่สามที่ท่าน ดร.นิมาลา อธิบาย คือ สายของท่านอาจารย์โมกข์อกสยาดอ ท่านอาจารย์อยู่ที่วัดในเมืองโมกข์ ท่านฝึกวิปัสสนาในช่วงสงครามโลกครั้งที่สอง อยู่ในถ้ำนาน 4 ปี ท่านเน้นการสอนอิทธิธรรม ลูกศิษย์เชื่อว่าท่านอาจารย์บรรลุอรหัตต์ ในการเริ่มต้น ท่านสอนให้ใช้อานาปานสติตอนเริ่มต้นเพียง 15 นาที ไม่มีการสแกนตรวจสอบความรู้สึก แต่ดูว่าจิตในขณะปัจจุบันมีอะไรเป็นตัวนำ ให้จับให้ได้ ไม่ว่าความรู้สึกนั้น ดี ไม่ดี โลก ท่านอาจารย์สอนว่า อารมณ์ที่จิตรู้นั้น จะมีเพียงอย่างเดียว การฝึกให้เฝ้าดูว่าอารมณ์อะไรเกิดขึ้น ในแต่ละขณะ ทำความเข้าใจว่า ไม่ว่าอะไรที่เกิดขึ้นในจิต ไม่ตั้งอยู่ได้ มันจะเปลี่ยนไป ให้เห็นธรรมชาติในธรรมชาติที่ไม่มีความเที่ยง เพื่อละคลายความยึดมั่นนั่นเอง การปฏิบัติวิปัสสนาในสายที่สี่ คือสายของปาอ็อกสยาดอ การปฏิบัติในสายนี้ เริ่มต้นจากการพิจารณาหายใจเข้า ออก ไปจนถึงฌาน อาจจะปฏิบัติไปถึง 4 เดือน การเข้าฌาน ช่วยให้จิตนิ่ง เป็นสมาธิ รวมตัวเป็นหนึ่ง ในขณะที่อยู่ในฌานนั้น จะเป็นอิสระจากอารมณ์ที่เราสัมผัสได้แม้ชั่วครู่ ในฌานจะก้าวข้ามความง่วงเหงาได้ เมื่อจิตได้สัมผัสกับสมถภาวนา การยกระดับจิตเข้าสู่วิปัสสนาจะง่ายขึ้น ในท้ายที่สุดก็เน้นเป้าหมายเดียวกัน ให้เห็นธรรมชาติแท้ของจิตนั่นเอง ดร.นิมาลาเล่าว่า ในพม่า นั้น ท่านอาจารย์แต่ละท่านก็อาจจะ มีเทคนิคต่าง ๆ กันไป แต่สายที่ท่านนำมาสรุปให้ฟังนี้ เป็นสายกรรมฐานที่มีผู้นิยมมาก หลังจากพม่าได้รับอิสรภาพ ผู้คนนิยมการทำวิปัสสนามากขึ้น มีศูนย์ฝึกวิปัสสนาในพม่ามากถึง 2,000 แห่ง เฉพาะสายของมหาสีสยาดอนั้น มีถึง 500 แห่ง เป็นต้น ทุกแห่งมีผู้สนับสนุนทางการเงินอย่างดี ผู้ที่เข้าฝึกอบรมไม่มีค่าใช้จ่าย แต่มีเงื่อนไขว่าจะต้อง อยู่ให้จบหลักสูตร เพราะการฝึกวิปัสสนาเหมือนกับการเข้ารับการผ่าตัดขบวนการความคิด และความมักคุ่นของเราที่จะหาทุกข์มาใส่ตัว เพราะฉะนั้น ในระหว่างการบำบัดนั้น หากทิ้งกลางคัน จะไม่เป็นผลดีต่อผู้ปฏิบัติเอง อีกทั้ง เป็นการปิดโอกาสคนอื่นที่จะสมัครเข้ามาฝึกอบรมด้วย การที่เราได้ทำความเข้าใจว่า การปฏิบัติในแต่ละสาย ในสายที่พูดถึงนี้ มีเทคนิคที่ไม่เหมือนกัน แม้เป้าหมายสุดท้ายจะเหมือนกันก็ตาม การที่จะปฏิบัติให้ได้ผล จึงควรเป็น การปฏิบัติตามเทคนิคของสายใดสายหนึ่ง ไปจนตลอดสาย มิใช่การทำแบบผสมผสาน ซึ่งไม่ใช่เป้าหมายของ อาจารย์แต่ละท่านที่สอน มิใช่เริ่มต้นแบบเลตีสยาดอแล้วไปต่อด้วยมหาสีสยาดอ หากผู้ปฏิบัติเกิดติดขัดในการเจริญภาวนา จะกลับไปถามอาจารย์สายไหนก็จะลำบาก ผู้ปฏิบัติควรชัดเจนว่า ตนเองกำลังปฏิบัติอยู่ในสายใด และให้มีความเคารพในเทคนิคของการปฏิบัติที่ตนได้รับการถ่ายทอดมาก็ น่าจะเป็นประโยชน์มากกว่าที่จะทำแบบผสมผสานตามความสะดวกของตน อาจจะสร้างความสับสน...

เลตี ซายาดอหรือพระอาจารย์เลตี เกิดเมื่อปีพ.ศ.2389 ที่หมู่บ้านไซปิน เมืองติเปิน อำเภอลเวโบ (คืออำเภอมงยวาในปัจจุบัน) ทางตอนเหนือของประเทศพม่า ท่านมีนามเดิมในวัยเยาว์ว่าหม่องเท็ตเคา (หม่องเป็นคำเรียกเด็กผู้ชายหรือชายหนุ่มในภาษาพม่า ส่วนเท็ตหมายถึงการไต่ขึ้น สำหรับเคาน์นั้นหมายถึงหลังคาหรือ

ยอด) ซึ่งเป็นชื่อที่เหมาะสมกับท่าน เพราะเด็กชายเทิดเคาได้ใช้ความพากเพียรพยายามได้ไต่เต้าจนถึงจุดสูงสุดได้จริง เมื่ออายุแปดปี ท่านเริ่มศึกษาวิชาความรู้กับพระอาจารย์อุ้นนัทธิชชาวดอร์ และบรรพชาเป็นสามเณรขณะอายุ 15 ปี โดยได้รับฉายาว่าญาณธัช (ผู้มีปัญญาเป็นเลิศ) ท่านศึกษาภาษาบาลีและคัมภีร์ในพระไตรปิฎก โดยเฉพาะ อภิธัมมัตถสังคหะ อรรถกถาแนะนำพระไตรปิฎกหมวดอภิธรรม ต่อมาท่านได้แต่งอรรถกถาว่าด้วยอภิธัมมัตถสังคหะ ชื่อว่าปรมัตถปิณี (คู่มือแห่งปรมัตถสังคหะ) โดยแก้ไขข้อผิดพลาดบางอย่างที่พบก่อนหน้านี้ ทว่าเป็นที่ยอมรับกันในเวลานั้น แม้อรรถกถาดังกล่าวจะได้รับการวิพากษ์วิจารณ์ แต่ในที่สุดสิ่งที่ท่านแก้ไขก็ได้รับการยอมรับจากพระภิกษุรูปอื่น ๆ จนทำให้ผลงานดังกล่าวกลายมาเป็นแหล่งอ้างอิงในเวลาต่อมา กลางศตวรรษที่ 19 ก่อนเข้าสู่ยุคใหม่ ระหว่างที่ยังเป็นสามเณร ท่านจะศึกษาคัมภีร์ในตอนกลางวัน และร่วมสวดมนต์กับพระรวมทั้งสามเณรอื่น ๆ ในยามค่ำคืน ด้วยเหตุนี้ ท่านจึงเป็นผู้รอบรู้ในคัมภีร์อภิธรรม เมื่ออายุ 18 ปี สามเณรญาณธัชได้สึกออกมาใช้ชีวิตเยี่ยงฆราวาสอยู่ช่วงระยะสั้น ๆ เพราะไม่พอใจกับการศึกษาที่ได้รับ เนื่องจากรู้สึกว่าคุณจำกัดให้ศึกษาเพียงแค่พระไตรปิฎกเท่านั้น หลังจากนั้นประมาณหกเดือน พระอาจารย์ท่านแรกกับท่านมินทิน ชาวดอร์ พระอาจารย์ที่มีอิทธิพลต่อท่านอีกรูปหนึ่งก็เรียกท่านไปพบ พยายามเกลี้ยกล่อมให้กลับไปใช้ชีวิตในเพศบรรพชิต แต่ท่านปฏิเสธ ท่านมินทิน ชาวดอร์จึงแนะนำอย่างน้อยท่านน่าจะกลับไปศึกษาต่อ หนูน้อยหม่องเทิดเคานี้ฉลาดหลักแหลมและมีความกระตือรือร้นที่จะศึกษาหาความรู้ จึงคล้อยตามคำแนะนำ

“เจ้าสนใจจะศึกษาพระเวท คัมภีร์โบราณของศาสนาฮินดูหรือเปล่า” ท่านมินทิน ชาวดอร์เอ่ยถาม “ขอรับ ท่านอาจารย์” หม่องเทิดเคาตอบ “ถ้าเช่นนั้นเจ้าต้องบวชเณร” ท่านกล่าวตอบ “มิฉะนั้น ท่านอุคันธรรมที่หมู่บ้านเยอจะไม่ยอมรับเจ้าเป็นศิษย์” “ขอรับ กระผมจะบวชเณร” ท่านรับคำ ด้วยเหตุนี้ท่านเลดี ชาวดอร์จึงได้กลับมาบวชเป็นสามเณร และนับจากนั้นก็ไม่เคยสึกออกไปอีกเลย ในภายหลังท่านได้สารภาพกับศิษย์คนหนึ่งว่า “ตอนแรก ข้าคิดจะหาเลี้ยงชีพโดยอาศัยความรู้จากพระเวทไปทำนายทายทักดวงชะตาผู้คน แต่โชคดีเหลือเกินที่ข้าได้กลับมาบวชเณรอีกครั้ง อาจารย์ของข้าฉันหลักแหลมยิ่งนัก ท่านรู้ข้าไว้ได้ด้วยความรักความเมตตาเหลือคณนา” ในระยะเวลาแปดเดือน สามเณรญาณธัชผู้มีปัญญาล้ำเลิศก็เรียนรู้พระเวทกับท่านคันธธรรม ชาวดอร์จนแตกฉาน และศึกษาพระไตรปิฎกต่อ ครั้นเมื่อท่านอายุ 20 ปี ในวันที่ 20 เดือนเมษายน พ.ศ. 2409 ก็ได้รับการอุปสมบทจากท่านอุ้นนัทธิชชาวดอร์ ซึ่งกลายมาเป็นพระอุปัชฌาย์ให้ท่าน

ก่อนเข้าพรรษา ปีพ.ศ.2410 ภิกษุญาณธัชได้กราบลาพระอุปัชฌาย์ เดินทางออกจากอำเภอมงยวา ภูมิลำเนาเดิม เพื่อไปศึกษาต่อที่เมืองมณฑลเยลย์ ซึ่งในรัชสมัยของกษัตริย์มินตงมิน (ครองราชย์ระหว่างปีพ.ศ. 2396-2421) นั้น ถือเป็นเมืองหลวงของพม่า และเป็นศูนย์กลางทางการศึกษาที่สำคัญที่สุดของประเทศ ท่านได้ศึกษาเล่าเรียนกับพระอาจารย์สำคัญๆ หลายรูป รวมทั้งบัณฑิตที่เป็นฆราวาสด้วย เริ่มแรกท่านพำนักอยู่ที่วัดมหาโชติการาม และศึกษากับท่านซานเจ้า ชาวดอร์ พระอาจารย์ที่มีชื่อเสียงของพม่า ผู้แปลคัมภีร์วิสุทธิมรรคหรือหนทางสู่ความบริสุทธิ์เป็นภาษาพม่า ในช่วงเวลานี้ ท่านซานเจ้า ชาวดอร์ได้ออกข้อสอบ 20 ข้อแก่นักเรียน



2,000 รูป มีเพียงภิกษุญาณธรรพเดียวเท่านั้นที่สามารถตอบคำถามทุกข้อได้เป็นที่น่าพอใจ ต่อมาในปีพ.ศ.2423 คำตอบดังกล่าวก็ได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่ในชื่อ “บารมีทิปนี” (คู่มือแห่งบารมี) นับเป็นหนังสือเล่มแรกในจำนวนหลาย ๆ เล่มที่ท่านเลดี้ ซายาดอร์เขียนเป็นภาษาบาลีและพม่า ระหว่างที่ศึกษาอยู่ในเมืองมัณฑะเลย์ กษัตริย์มินตง มินทรงเป็นองค์อุปถัมภ์ในการจัดงานสังคายนาพระไตรปิฎกครั้งที่ห้าเมื่อ ปี พ.ศ.2414

โดยนิมนต์พระภิกษุจากทั่วประเทศมาร่วมกันสวดชำระพระไตรปิฎก การสังคายนาครั้งนี้ภิกษุญาณธรรพได้ช่วยตรวจแก้และแปลข้อสอบอธิธรรมด้วยหลังจากอุปสมบทเป็นภิกษุมาได้ 8 พรรษา ท่านก็สอบผ่านปริยัติธรรมทั้งหมด และได้เป็นอาจารย์สอนภาษาบาลีเบื้องต้นที่วัดมหาโชติการาม อันเป็นสถานที่ที่ท่านศึกษานั้นเอง ท่านยังคงสอนหนังสือและศึกษาหาความรู้ที่วัดแห่งนี้ต่อมาอีก 8 ปี จนกระทั่งปี พ.ศ.2425 ขณะอายุ 36 ปี จึงได้ย้ายกลับไปที่ยังเยาว์ เวลานั้นยังเยาว์ยังเป็นอาเภอล็ก ๆ ที่ตั้งอยู่บนฝั่งตะวันออกของแม่น้ำชินดวิน ซึ่งเป็นสถานที่ที่มีชื่อเสียงในด้านการสอนพระไตรปิฎกโดยครอบคลุมทั้งหมด มากกว่าที่จะสอนเพียงบางส่วนเท่านั้น ท่านต้องเข้าเมืองมาสอนภาษาบาลีให้แก่พระและสามเณร แต่ในเวลาเย็นจะข้ามกลับไปยังฝั่งตะวันตกของแม่น้ำชินดวิน และใช้เวลาคำค้นปฏิบัติวิปัสสนาในกุฏิเล็ก ๆ ที่อยู่อีกฟากของภูเขาและปันเดา ถึงจะไม่มีข้อมูลที่แน่ชัด แต่ดูเหมือนว่าช่วงนี้ท่านจะเริ่มปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวทางดั้งเดิมที่สืบทอดกันมาในพม่า ซึ่งใช้อานาปานสติ (การเฝ้าจิตจ่ออยู่กับลมหายใจ) และการสังเกตเวทนา (ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกาย) ปีพ.ศ.2428 อังกฤษเข้ายึดครองพม่า ตอนบน และเนรเทศพระเจ้าที่ปกครองครั้งสุดท้าย ซึ่งครองราชย์ตั้งแต่ปีพ.ศ. 2421- 2428 ออกนอกประเทศ ปีต่อมาท่านญาณธรรพได้เข้าไปปฏิบัติกรรมฐานที่ป่าเลดี้ ทางตอนเหนือของมยวาท หลังจากนั้นก็มีการอพยพย้ายถิ่นมาขอให้ท่านสอนกรรมฐาน ดังนั้นจึงได้มีการก่อสร้างวัดขึ้นเพื่อใช้เป็นที่พัก และตั้งชื่อว่าวัดเลดี้ตอร์วะ อันเป็นที่มาของชื่อเลดี้ ซายาดอร์ ว่ากันว่าสาเหตุหนึ่งที่ทำให้มยวาทเจริญเติบโตเป็นเมืองใหญ่ดังเช่นทุกวันนี้ก็เพราะมีผู้คนมากมายพากันหลั่งไหลมาที่วัดของท่านนั่นเอง ถึงแม้ท่านจะสอนศิษย์ผู้สนใจจำนวนมากอยู่ที่เลดี้ตอร์วะ แต่ก็ยังคงปลีกวิเวกไปปฏิบัติกรรมฐานในกุฏิเล็ก ๆ ที่อยู่อีกฟากแม่น้ำเป็นประจำ

หลังจากพำนักอยู่ที่วัดป่าเลดี้มากกว่า 10 ปี ก็เริ่มมีการตีพิมพ์ผลงานวิชาการของท่านออกเผยแพร่ งานชิ้นแรกที่ได้รับการตีพิมพ์เมื่อปีพ.ศ. 2440 คือ “ปรมัตถทิปนี” (คู่มือแห่งปรมัตถสัจจะ) ส่วนผลงานเล่มที่สองในช่วงนี้ คือ “นิรุทธทิปนีภิกขุ” แม้ท่านเลดี้ ซายาดอร์จะพำนักอยู่ที่วัดเลดี้ตอร์วะเป็นส่วนใหญ่ ทว่าบางครั้งก็เดินทางไปทั่วพม่าเพื่อสอนกรรมฐานและปริยัติ ท่านเป็นแบบอย่างของสงฆ์ที่หาได้ยากยิ่ง กล่าวคือ เป็นผู้ที่มีความสามารถทั้งในด้านปริยัติและปฏิบัติ ช่วงที่ท่านเดินทางไปทั่วประเทศนี้ ท่านได้ผลิตงานออกมาจำนวนมาก เช่น ท่านเขียน “ปฏิจกสมุปาบททิปนี” ภายในเวลาเพียง 2 วัน ระหว่างที่โดยสารเรือจากมัณฑะเลย์ไปยังโปรม โดยไม่มีหนังสืออ้างอิงใด ๆ ทว่าท่านก็ไม่ใช้สิ่งจำเป็น เพราะท่านมีความรู้แตกฉานในพระไตรปิฎกอยู่แล้ว ในหนังสือชุดคู่มือพุทธศาสนา ท่านได้เขียนคู่มือ อรรถกถา บทความ ฯลฯ ไว้ทั้งหมด 76 ชิ้น แต่ความจริงแล้วมีมากกว่านั้นนอกจากนี้ ท่านยังเขียนหนังสือธรรมะเป็นภาษาพม่าหลายเล่มด้วยกัน เพราะปรารถนาจะให้ชาวบ้าน

ทั่ว ๆ ไปได้เข้าใจ เนื่องจากก่อนหน้านี้ไม่ค่อยมีการเขียนหนังสือธรรมะให้ฆราวาสอ่าน เพราะถือเป็นเรื่องผิดปกติ แม้แต่ในระหว่างเทศน์ พระก็ยังสวดเป็นภาษาบาลียาว ๆ แล้วจึงแปลให้ฟังตามตัวอักษร ซึ่งเป็นเรื่องยากที่คนทั่วไปจะเข้าใจ แต่ด้วยพลังจากความเข้าใจในการปฏิบัติและความเมตตาที่ท่วมท้น ทำให้ท่านเลดี ซายาดอว์มีความปรารถนาที่จะเผยแผ่ธรรมะไปสู่ผู้คนทุกหมู่เหล่าในสังคม หนังสือ “ปรมัตถสังเขป” ที่ท่านแปลพระอภิธัมมัตถสังคหะออกมาเป็นภาษาพม่า 2,000 บทนั้น เขียนขึ้นเพื่อให้คนหนุ่มสาวได้อ่าน ซึ่งก็ยังคงได้รับความนิยมมาจวบจนทุกวันนี้ ลูกศิษย์ลูกหาของท่านได้ริเริ่มจัดตั้งสมาคมต่าง ๆ ขึ้นเพื่อส่งเสริมการศึกษาอภิธรรม โดยใช้หนังสือเล่มดังกล่าว

ขณะที่เดินทางไปพม่า ท่านเลดี ซายาดอว์ยังได้เรียกร้องให้ละเลิกบริโภคเนื้อวัว โดยเขียนหนังสือชื่อ “โคมังสมาธิกา” ชักชวนผู้คนให้หยุดฆ่าวัวมารับประทาน และส่งเสริมการรับประทานมังสวิรัต ในช่วงนี้หลังจากก้าวสู่ศตวรรษใหม่แล้ว ท่านอุโพเท็ดได้มาร่ำเรียนนิปัสสนากับท่านเลดี ซายาดอว์เป็นครั้งแรก จนต่อมาได้กลายเป็นนิปัสสนาจารย์ฆราวาสที่มีชื่อเสียงมากที่สุดคนหนึ่งของพม่า และเป็นอาจารย์ของท่านอุบาซิน ครูของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า พ.ศ.2454 ชื่อเสียงของท่านเลดี ซายาดอว์ในฐานะปราชญ์ผู้ทรงความรู้และวิปัสสนาจารย์ได้ขจรขยายไปไกล จนรัฐบาลอังกฤษในอินเดียซึ่งปกครองพม่าอยู่ด้วย ได้มอบสมัญญา “อัครมหาบัณฑิต” ให้ นอกจากนี้ท่านยังได้รับปริญญาดุษฎีบัณฑิตด้านอักษรศาสตร์จากมหาวิทยาลัยย่างกุ้งด้วย ระหว่างปี พ.ศ.2456-2460 ท่านได้ติดต่อกับนางโรส-เดวิดส์แห่งสมาคมบาลีปกรณ์ในกรุงลอนดอน และมีการพิมพ์บทแปลที่เกี่ยวกับความคิดเห็นของท่านในเรื่องพระอภิธรรมลงในวารสารของสมาคมบาลีปกรณ์ด้วย ช่วงบั้นปลายชีวิต สายตาของท่านเริ่มเสื่อมลง เนื่องจากอ่านหนังสือ ศึกษาคัมภีร์ และเขียนตำราในที่ที่มีแสงไม่เพียงพอ เมื่ออายุ 73 ปี ท่านก็ตาบอด และได้อุทิศชีวิตที่เหลือให้กับการปฏิบัติธรรม ตลอดจนการสอนกรรมฐานแต่เพียงอย่างเดียวท่านเลดี ซายาดอว์ถึงมรณภาพในปี พ.ศ.2466 ขณะอายุ 76 ปี ที่พิมมะนา ซึ่งอยู่ระหว่างเมืองมณฑะเลย์กับกรุงย่างกุ้ง ณ วัดแห่งหนึ่งในจำนวนหลาย ๆ แห่งที่สร้างขึ้นภายใต้นามของท่าน อันเป็นผลมาจากการที่ท่านเดินทางไปเผยแผ่พระธรรมทั่วประเทศพม่า

ท่านเลดี ซายาดอว์นับเป็นพระที่มีชื่อเสียงที่สุดในยุคของท่านก็ว่าได้ ทุกคนที่ได้เข้ามาสู่หนทางธรรมล้วนแล้วแต่เป็นหนี้บุญคุณอันใหญ่หลวงของพระภิกษุผู้ปรารถนาธรรมและทรงธรรมท่านนี้ ซึ่งมีส่วนช่วยฟื้นฟูวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาอันเก่าแก่ให้นักบวชและฆราวาสได้ปฏิบัติ นอกจากการอบรมวิปัสสนาที่สำคัญยิ่งนี้แล้ว ผลงานทางด้านวิชาการที่มีเนื้อหาครอบคลุมตลอดทุก ๆ ด้าน แต่สั้นกระชับ ชัดเจน ยังช่วยให้ความเข้าใจในการปฏิบัติธรรมกระจ่างชัดขึ้นด้วย ซายาดอว์ หมายถึง พระอาจารย์ เดิมเป็นสมณสาส์นสำหรับใช้เรียกขานพระเถระที่ถวายเป็นธรรมแก่พระมหากษัตริย์ ต่อมาภายหลังใช้เรียกขานพระทั่วไปที่ได้รับการเคารพนับถืออย่างสูง (Vipassana meditation, 2567)



พุทธศาสนา (พม่า : ဗုဒ္ဓဘာသာ) โดยเฉพาะพุทธศาสนานิกายเถรวาท (พม่า : ၈၈၅၀၁၃ဗုဒ္ဓဘာသာ) เป็นศาสนาอย่างเป็นทางการและศาสนาประจำชาติของเมียนมาร์ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2504 และมีผู้นับถือเกือบร้อยละ 90 ของประชากรเป็นประเทศที่มีศาสนาพุทธเคร่งครัดมากที่สุดเมื่อพิจารณาจากสัดส่วนของพระภิกษุในประชากรและสัดส่วนของรายได้ที่ใช้จ่ายไปกับศาสนา ผู้นับถือส่วนใหญ่มักพบในกลุ่มชนพม่า ที่มีอำนาจ ได้แก่ชาวนาน ชวาเยะไซชวามอญ ชาวกะเหรี่ยงและชาวจีนซึ่งมีความกลมกลืนกับสังคมพม่าเป็นอย่างดีพระภิกษุซึ่งเรียกรวมกันว่าสังฆะ (ชุนชน) เป็นสมาชิกที่ได้รับการเคารพนับถือของสังคมพม่า ในกลุ่มชาติพันธุ์ต่าง ๆ มากมายในเมียนมาร์ รวมทั้งชาวพม่าและชาวนาน พุทธศาสนานิกายเถรวาทมีการปฏิบัติควบคู่ไปกับการบูชาเทพซึ่งเป็นวิญญาณที่สามารถใกล้เคียงในเรื่องทางโลกได้

เมื่อพูดถึงการปฏิบัติธรรม มีสองแนวทางที่เป็นที่นิยม ได้แก่การทำบุญและการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนอกจากนี้ยังมีแนวทางไวชชา ซึ่งเป็นที่นิยมน้อยกว่า การทำบุญเป็นแนวทางที่ชาวพุทธพม่านิยมปฏิบัติกันมากที่สุด แนวทางนี้เกี่ยวข้องกับการถือศีลห้าและสะสมบุญกุศลด้วยการบริจาค (ทานมักจะให้แก่พระภิกษุ) และการทำความดีเพื่อให้เกิดผลดีแนวทางการทำสมาธิซึ่งได้รับความนิยมตั้งแต่ต้นคริสต์ศตวรรษที่ 1900 เป็นรูปแบบหนึ่งของการทำสมาธิแบบพุทธซึ่งถือว่ามีประสิทธิภาพสูงและอาจเกี่ยวข้องกับการบำเพ็ญภาวนาแบบเข้มข้นเส้นทางไวชชาเป็นระบบลึกลับของการปฏิบัติทางไสยศาสตร์ (เช่น การท่องคาถาสมาธิและการเล่นแร่แปรธาตุ) ที่เชื่อกันว่านำไปสู่ชีวิตเป็นไวชชา (พม่า : ဝိဇ္ဇာ บาลี : vijjā) ซึ่งเป็นสิ่งมีชีวิตกึ่งอมตะและเหนือธรรมชาติที่รอคอยการปรากฏตัวของพระพุทธเจ้าในอนาคตเมตไตรย (อิริเม ตยะ)

การทำสมาธิ

ฆราวาสนั่งสมาธิหน้าระฆังยักษ์ที่เจดีย์ชเวดากองในย่างกุ้ง ปี 2012

การทำสมาธิแบบพุทธเป็นแนวทางปฏิบัติทางพุทธศาสนาที่ได้รับความนิยมและแพร่หลายในพม่า โดยปฏิบัติได้ทั้งโดยฆราวาสและพระภิกษุ แม้ว่าโดยทั่วไปแล้ว ฆราวาสส่วนใหญ่ (และแม้แต่พระภิกษุส่วนใหญ่) จะไม่ได้เน้นการทำสมาธิ แต่สิ่งนี้ได้เปลี่ยนไปเมื่อขบวนการทำสมาธิแบบฆราวาสจำนวนมาก (หรือที่เรียกว่า “ขบวนการวิปัสสนา”) เติบโตขึ้นในศตวรรษที่ 20 โดยมีผู้นำ เช่นมหาสิ ชายาตออุ นูและอุ บา ชิน ซึ่งส่งเสริมแนวคิดที่ว่าแม้ฆราวาสก็สามารถพยายามบรรลุธรรมได้ด้วยปฏิบัติสมาธิ (Jordt, 2014)

มีศูนย์ปฏิบัติธรรมมากมายทั่วทั้งพม่า เช่น Mahasi Thathana Yeiktha (หนึ่งในศูนย์ปฏิบัติธรรมที่ใหญ่ที่สุด) ศูนย์ปฏิบัติธรรมที่สำคัญอีกแห่งหนึ่งในยุคแรกคือศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติ (IMC) ของอุบาชิน ฆราวาสบางครั้งจะเข้าร่วมการปฏิบัติธรรมที่ศูนย์เหล่านี้ ซึ่งในระหว่างนั้นพวกเขาจะปฏิบัติตามตารางการทำสมาธิอย่างเคร่งครัดทุกวัน ชาวพุทธพม่าที่เคร่งศาสนาอาจส่งลูกหลานของตนไปยังวัดในท้องถิ่น (kyaungs) เพื่อรับ

การศึกษาด้านพุทธศาสนา ซึ่งนอกเหนือจากการเรียนรู้ 3Rs แล้ว ยังรวมถึงการเรียนรู้พระไตรปิฎกบาลีเรื่องราวชีวิตประวัติของพระพุทธเจ้าโคตมพุทธเจ้า นิทาน ชาดก 550 เล่มและที่สำคัญที่สุดคือ พระบรมสารีริกธาตุ 38 ประการ พระสงฆ์เป็นครูตามประเพณีของทั้งคนหนุ่มสาวและคนชรา จนกระทั่งโรงเรียนฆราวาสและโรงเรียนมิชชันนารีก่อตั้งขึ้นในช่วงที่อังกฤษปกครองอาณานิคม โรงเรียนของสงฆ์ได้รับการฟื้นฟูขึ้นใหม่ตั้งแต่ทศวรรษ 1990 พร้อมกับวิกฤตเศรษฐกิจที่รุนแรงขึ้น เด็ก ๆ จากครอบครัวที่ยากจนซึ่งไม่สามารถจ่ายค่าเล่าเรียน ค่าเครื่องแบบ และค่าหนังสือได้ ทำให้มีความต้องการการศึกษาของสงฆ์ฟรีอีกครั้ง และกลุ่มชนกลุ่มน้อยเช่น ชาวไทใหญ่ปะโอ ปะหล่องลาหู่และว้า ต่างก็ได้รับประโยชน์จากการฟื้นฟูครั้งนี้

การทำสมาธิแบบอินไซด์ออนไลน์

ศูนย์ปฏิบัติธรรมในเมียนมาร์ (พม่า)

การทำสมาธิในพม่า

ปัจจุบันมีวีซ่าท่องเที่ยว 1 เดือนสำหรับพม่า (ปัจจุบันเรียกว่าเมียนมาร์) มีศูนย์ฝึกสมาธิ 5 แห่งในย่างกุ้ง ซึ่งให้บริการผู้ฝึกสมาธิชาวต่างชาติที่เรียกกันในท้องถิ่นว่าโยคี ศูนย์ฝึกสมาธิเหล่านี้ส่วนใหญ่เป็นศูนย์ฝึกสมาธิแบบเข้มข้น (วิปัสสนา) ตามประเพณีมหาสียายาดอร์ หากคุณต้องการฝึกสมาธินานกว่า 1 เดือน คุณจะต้องจัดเตรียมวีซ่าฝึกสมาธิพิเศษจากศูนย์ฝึกสมาธิล่วงหน้า ศูนย์ฝึกสมาธิทั้งหมดที่ระบุไว้ด้านล่างมีตารางฝึกสมาธิต่อเนื่อง ดังนั้นคุณจึงสามารถไปที่นั่นได้ตลอดทั้งปี หากคุณต้องการฝึกสมาธิกับครูผู้สอนหลัก ควรไปที่นั่นในช่วง “ฤดูฝน” (วิสสะ) ระหว่างเดือนกรกฎาคมถึงตุลาคม

ระบบการทำสมาธิ : สติปัฏฐานวิปัสสนาแบบเข้มข้น ซึ่งสอนโดยมหาสียายาดอร์ ผู้ล่วงลับ เน้นย้ำถึงความต่อเนื่องของการตระหนักรู้ทุกช่วงเวลาของปรากฏการณ์ทางกายและทางจิตทั้งหมด วัตถุประสงค์ของการตระหนักรู้คือธาตุทางกายภาพ (การขึ้นและลงของท้องเมื่อนั่งหรือยกหรือวางเท้าเมื่อเดิน) นอกจากนี้ยังมีการปลูกฝังการตระหนักรู้ถึงธาตุที่ไม่ใช่ทางกายภาพ (สภาวะทางจิต ความคิด การรับรู้ ฯลฯ) ลำดับของประสบการณ์การทำสมาธิประกอบด้วย (1) การจดจำวัตถุในขอบเขตของการรับรู้ (2) การจดจำวัตถุอย่างตั้งใจในใจ และ (3) การสังเกตหรือประสบการณ์เกี่ยวกับวัตถุตลอดระยะเวลาของวัตถุ (นี่ก็เป็นรูปแบบสำหรับการรายงานในระหว่างการสัมภาษณ์ครูสอนการทำสมาธิทุกวันวันเว้นวันเช่นกัน) ด้วยการฝึกฝนอย่างขยันขันแข็งและต่อเนื่อง การประมวลผลอย่างเป็นทางการของประสบการณ์ทางจิตและทางกายทั้งหมดของเรานี้จะนำไปสู่ความเข้าใจที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ เกี่ยวกับลักษณะสำคัญของทุกสิ่ง ความไม่เที่ยง ความไม่มีความสุข และความไม่เที่ยง กำหนดการนั่งและเดินปฏิบัติธรรม (45 นาทีถึง 1 ชั่วโมง) วันละประมาณ 13 ถึง 14 ชั่วโมง พร้อมอาหาร 2 มื้อก่อนเที่ยง กิจกรรมเช่น การพูด การอ่าน การเขียน และการฟังเทป เป็นต้น ไม่ควรกระทำโดยเด็ดขาด เพราะเป็นอุปสรรคต่อ

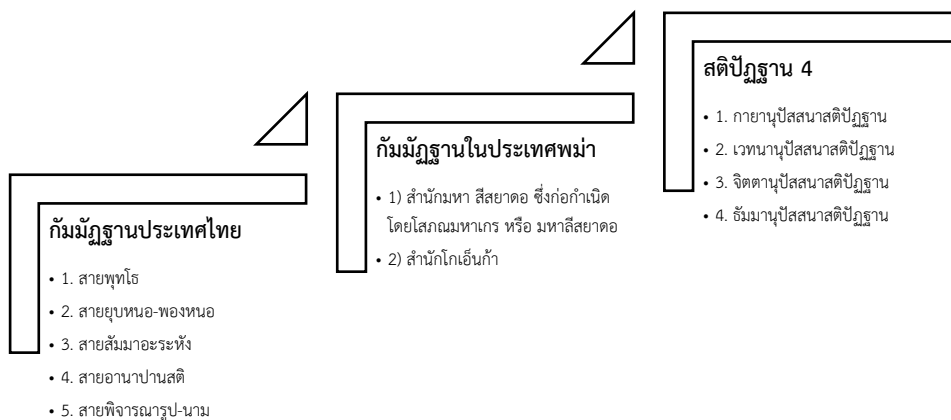


การเจริญสติอย่างต่อเนื่อง โดยปกติแล้ว พระอุปัชฌาย์ที่เรียกกันว่า พระสวดอว จะมีการบรรยายธรรมทุกวันหรือเป็นครั้งคราว

สิ่งอำนวยความสะดวก : ศูนย์ทั้งหมดที่ระบุไว้ด้านล่างมีสิ่งอำนวยความสะดวกที่ยอดเยี่ยมสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมทั้งชายและหญิง มีที่พักเดียวให้บริการ มีน้ำดื่มสุกไว้บริการ สุขอนามัยดี หากคุณพักอย่างกึ่ง คุณจะไม่มีความเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง และศูนย์มีมุ้งกันยุงและเครื่องนอนให้ด้วย อาหารแม้จะมันเยิ้มแต่ก็มีคุณภาพสูงและมีอาหารให้เลือกหลากหลาย ข้อเสียอย่างเดียวที่อาจเป็นไปได้คือศูนย์ปฏิบัติธรรมในอย่างกึ่งมีเสียงดัง แม้ว่าจะมีศูนย์ปฏิบัติธรรมในป่าบางแห่งที่ตั้งอยู่ชานเมืองอย่างกึ่งก็ตาม การสอนไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ แต่การบริจาคหรือบริจาคเงินเพื่อบำรุงรักษาศูนย์ก็ถือเป็นสิ่งที่น่าสนใจ

สภาพภูมิอากาศ : ฤดูฝนเริ่มตั้งแต่ปลายเดือนพฤษภาคมจนถึงเดือนตุลาคม โดยมีปริมาณน้ำฝนเฉลี่ย 80 ถึง 120 นิ้ว ฤดูหนาว (เมื่ออุณหภูมิลดลงเหลือประมาณ 55° F ในเวลากลางคืน) จะเริ่มตั้งแต่เดือนพฤศจิกายนถึงเดือนกุมภาพันธ์ สภาพอากาศร้อนและแห้งแล้งจะเริ่มตั้งแต่เดือนตุลาคมถึงเดือนเมษายน (เมื่ออุณหภูมิสูงสุดในเวลากลางวันจะสูงถึง 104° F)

สรุปได้ว่า ในประเทศพม่าใช้เวลาในการปฏิบัติธรรมเป็น course โดยเน้นในเรื่องของการปฏิบัติวิปัสสนา เน้นหนักถึงความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตามีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอยู่แล้วแต่สิ่งที่เป็นจุดเด่นก็คือการใช้เวลาในการปฏิบัติที่มากพอสมควรซึ่งเน้นในเรื่องทำให้ผู้ปฏิบัติได้มีสมาธิอยู่กับตนเองและสามารถที่จะเห็นแจ้งตามสภาวะธรรมได้อย่างแท้จริง และ รูปแบบของพระพุทธศาสนาในประเทศพม่าเป็นระบบที่มีความท่องจำและสามารถที่จะทรงจำพระไตรปิฎกได้อย่างชัดเจนจึงสามารถปฏิบัติได้ได้ดีแต่ก็มีความเหมือนประเทศไทยพอสมควรเพราะว่าได้รับวัฒนธรรมใกล้เคียงกันและปฏิบัติธรรมในลักษณะตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเช่นเดียวกัน จึงเป็นแนวทางที่ไปสู่สติปัฏฐาน 4 คือการพิจารณาเห็นกายในกายเป็นเวทนาในเวทนาเห็นจิตในจิตและทำให้ทำไปพร้อม ๆ กันได้



สรุป : สติปัฏฐาน 4 เปรียบเทียบการปฏิบัติกรรมฐานในประเทศไทยและในประเทศพม่า

สรุป

ทั้งประเทศไทยและประเทศพม่าใช้หลักการของ พระพุทธศาสนาเถรวาท ในการปฏิบัติธรรม แต่ทั้งสองประเทศมีความแตกต่างกันในแง่ของแนวทางการฝึก ในประเทศไทยจะมีการผสมผสานระหว่าง สมาธิ และ วิปัสสนา โดยมีการฝึกที่ยืดหยุ่นและมีการผ่อนคลาย ในขณะที่ประเทศพม่าจะเน้นที่การฝึก วิปัสสนา อย่างเข้มข้น โดยมุ่งหวังให้ผู้ปฏิบัติได้เห็นความไม่เที่ยงของทุกสิ่งในร่างกายและจิตใจ ทั้งสองแนวทางต่างมีเป้าหมายเดียวกันคือ การพัฒนาจิตใจให้เกิดความเข้าใจและการหลุดพ้นจากทุกข์

1. แนวทางการปฏิบัติธรรม

ประเทศไทย การปฏิบัติธรรมในประเทศไทยมักเป็นการผสมผสานระหว่าง สมาธิ และ วิปัสสนา การฝึกสมาธิในประเทศไทยเน้นการฝึก สมาธิแบบตั้งจิต เช่น การกำหนดลมหายใจ และการฝึก การเดินจงกรม โดยเน้นให้มีความระมัดระวังในทุกอิริยาบถ และการฝึกหายใจ การฝึกมักจะได้รับคำแนะนำจากครูบาอาจารย์ในสภาพแวดล้อมที่ผ่อนคลายและไม่เข้มงวดมากนัก

ประเทศพม่า การปฏิบัติธรรมในประเทศพม่าเน้นที่ วิปัสสนา โดยเฉพาะเทคนิคการ จดจำ โดยที่ผู้ปฏิบัติจะจดหรือทำจิตให้รู้ในทุกการเกิดขึ้นของอารมณ์ ความรู้สึก หรือความคิดตามที่มีเกิดขึ้นในขณะนั้น โดยเน้นให้เห็นความไม่เที่ยง (อนิจจา) ความทุกข์ (ทุกขัง) และการไม่มีตัวตน (อนัตตา) ของทุกสิ่ง การฝึกวิปัสสนาจะมีลักษณะที่เข้มงวดและมีการปฏิบัติในรูปแบบที่มีระเบียบ

2. เทคนิคการปฏิบัติ

ประเทศไทย การฝึกสมาธิในประเทศไทยมักใช้เทคนิค สมาธิแบบตั้งจิต และ การเดินจงกรม เป็นหลัก ซึ่งทั้งสองวิธีนี้ช่วยให้ผู้ปฏิบัติได้เรียนรู้การคงจิตในขณะเดียวกับการเป็นอยู่ในปัจจุบันได้อย่างมีสติ

ประเทศพม่า ในการปฏิบัติจะเน้นการ จดจำ และการสังเกตการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจอย่างละเอียด เช่น การสังเกตการเกิดขึ้นของความรู้สึกทางกายและความคิด โดยใช้วิธีการจดจำความรู้สึกเหล่านั้นในรูปแบบต่าง ๆ

เอกสารอ้างอิง

Jordt, Ingrid (2014). *Burma's Mass Lay Meditation Movement: Buddhism and the Cultural Construction of Power*. Ohio University Press, pp. 15–18.



Vipassana meditation. (2567). พระอาจารย์เลดีชยาตอว์. สืบค้น 27 ธันวาคม 2567 จาก

https://www.thaidhamma.net/index.php?option=com_content&task=view&id=39&Itemid=44.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

วัดหลวงพ่อดุสิตธรรมกายาราม. (2553). คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน 5 สาย. นครปฐม : องค์กรเพชรเกษมพรินต์ติ้ง กรุป จำกัด.