

# รูปแบบการสอนกรรมฐานในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา\*

## THE FORMAT OF TEACHING MEDITATION

### IN AYUTTHAYA PROVINCE

ศราพร หาญยุทธกร

Saraporn Hanyutthakorn

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya, Thailand

E-mail: Saraporn.sp45@gmail.com

#### บทคัดย่อ

ดุษฎีนิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ 3 ข้อ คือ 1) เพื่อศึกษาการสอนกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาการสอนกรรมฐานรูปแบบเดิมในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา และ 3) เพื่อศึกษารูปแบบการสอนกรรมฐานในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท มี 2 แบบ คือ (1) สมถกรรมฐาน มีวิธีการ 4 วิธี คือ กสิณ 10 อย่าง อสุภ 10 อย่าง อนุสสติ 10 อย่าง พรหมวิหาร 4 อย่าง อรูปธรรม 4 อย่าง อหारेปภิกุลสัจญา 1 อย่าง จตุธาตววัฏฐาน 1 อย่าง (2) วิปัสสนากรรมฐาน คือ การเจริญสติปัฏฐาน 4 ประการ โดยมีสติกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ และพิจารณาโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

รูปแบบการสอนกรรมฐานของวัดมเหยงคณ์ วัดตาลเอน วัดบึงลัญจิวัด วัดใหญ่ชัยมงคล วัดพนัญเชิงวรวิหาร เป็นการสอนตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือการพิจารณากาย การพิจารณาความรู้สึก การพิจารณาความคิด การพิจารณาธรรม เช่น ชั้น 5 आयตนะ 12 นีวรณ 5 เป็นต้น

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติกรรมฐาน มี 4 ด้าน คือ (1) ด้านกายภาพ ผู้ปฏิบัติได้เคลื่อนไหว อิริยาบถต่าง ๆ ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง เลือดลมไหลเวียนดี เป็นการสร้างภูมิต้านทานโรค (2) ด้านจิตภาพ ส่งผลให้มีสุขภาพจิตดี จิตใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่โกรธง่าย และ

---

\* Received 22 January 2020; Revised 5 February 2020; Accepted 22 February 2020



สามารถลดทุกข์ทางใจได้ (3) ด้านสังคม ผู้ปฏิบัติสามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข (4) ด้านปัญญา ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติมีความสุขรอบรอบ รู้จักบาป บุญ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว มีเหตุผลในการดำเนินชีวิต และใช้ปัญญาแก้ไขปัญหามในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

**คำสำคัญ:** รูปแบบการสอน, ธรรมเนียม, จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

## Abstract

This dissertation entitled 'A Development of the Model for Pali Language Collage for Thai Sangha' has three objectives: 1) to study the Bible teaches meditation in Buddhism 2) to study the teaching of meditation in the form of Ayutthaya and 3) to study the style of teaching meditation in Ayutthaya.

There are 2 types of meditation in Theravada Buddhist scriptures which are (1) Meditation. There are 4 methods of meditation, namely Kasikorn 10, Falling 10, Falling 10, Moving 4, Brahmin, 4 Moving, 4 Moving, 1 Contracting. 1 basic cycle (2) Meditation is the development of 4 mindfulnesses with consciousness to be aware of present emotions. And considered by impermanence, suffering as soulless

The teaching style of Meditation of Mahangkong Temple, Tan En Temple, Bueng Latthiwan Temple Wat Yai Chai Mongkhon Phan Phan Choeng Temple It is taught according to the 4 conscious minds, namely the consideration of the body Consideration of feelings Consideration Consideration of the dharma, such as Khan 5, Eeyana, 12 Nirvana 5, etc.

The result of the meditation practice has 4 aspects which are (1) physical, the practitioner has moved Various gestures Makes the body healthy Good blood circulation. It is an immunity against disease. (2) Psychic image resulting in good mental health, peaceful mind, not distracted, not easily angry, and can reduce mental suffering. (3) In society, practitioners can adjust themselves to live together in society. (4) Intellectual causes the practitioner to be discreet around



knowing sin, merit, do good, do evil There is a reason for living. And use intelligence to solve problems in daily life appropriately

**Keywords:** The Format of teaching, meditation, Ayutthaya Province

## บทนำ

ในสมัยพุทธกาล เมื่อพระพุทธศาสนาอุบัติขึ้นในโลก ภายหลังการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ทรงมีพระมหากรุณาที่จะแสดงธรรมโปรดเวไนยสัตว์ให้พ้นจากทุกข์ ทรงประกาศ พระธรรมที่ได้ตรัสรู้มา จนกระทั่งมีผู้รู้แจ้งเห็นจริง ในพระธรรมตามที่พระพุทธองค์ทรงแสดง ขณะนั้นพระอรหันตสาวกได้อุบัติขึ้นแล้วในโลก 60 องค์ รวมทั้งพระพุทธองค์ด้วยเป็น 61 องค์ พระพุทธองค์ ได้ทรงวางหลักและวิธีปฏิบัติในการเผยแผ่หลักธรรมคำสอนให้แก่เหล่าพระสาวก ซึ่งเป็นพระอรหันต์รุ่นแรก เพื่อถือเป็นแนวทางในการเผยแผ่พระศาสนา ร่วมกัน เพื่อให้พระธรรมคำสอนแผ่ไปในมวลมนุษยชาติ และเพื่อความดำรงมั่นแห่งพระสัทธรรม โดยตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราพ้นแล้วจากบ่วงทั้งปวง ทั้งที่เป็นของทิพย์ ทั้งที่เป็นของมนุษย์ ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงจาริกไป เพื่อประโยชน์สุขแก่ชนจำนวนมาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์เกื้อกูลและความสุขแก่ทวยเทพและมนุษย์ อย่าไปโดยทางเดียวกันสองรูป จงแสดงธรรมมีความงามในเบื้องต้น มีความงามในท่ามกลาง และมีความงามในที่สุด จงประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะ บริสุทธิ์ บริบูรณ์ ครบถ้วน สัตว์ทั้งหลายที่มีธูลีในดวงตาน้อยมีอยู่ เมื่อได้ฟังธรรมแล้ว จักเป็นผู้รู้ธรรม ภิกษุทั้งหลาย แม้เราก็จักไปยังตำบลอุรุเวลาเสนานิคม เพื่อแสดงธรรม” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 4 : 32/40) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

จากนั้นพระสงฆ์สาวก ได้แยกย้ายกันออกไปประกาศพระสัทธรรม ตามนิคม ชนบท แคว้นแคว้นต่าง ๆ แม้พระพุทธเจ้าก็ได้เสด็จไปพระนครราชคฤห์ ทรงแสดงธรรมจนมีพุทธบริษัท ศรัทธาเลื่อมใสและบวชเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนาเป็นจำนวนมาก ในขณะนั้น พระเจ้าพิมพิสารพระราชอาคันตุกะของพระนครราชคฤห์ทรงเห็นว่าพระภิกษุสงฆ์ไม่มีที่พำนักจึงได้นำอมถวายพระอุทยาน เวฬุวัน ให้เป็นสถานที่พำนักของพระพุทธองค์และพระภิกษุสงฆ์ นับว่าเป็นวัดแห่งแรกในพระพุทธศาสนา (สุริย์ มีผลกิจ และวิเชียร มีผลกิจ, 2545) ต่อมาพระพุทธองค์ได้เผยแผ่พระศาสนาไปแคว้นแคว้นโกศล อนาถปิณฑิกเศรษฐี ได้ฟังธรรมแล้วเกิดศรัทธาเลื่อมใสใน



พระรัตนตรัย และได้บรรลุพระอรหันต์ในพระพุทธรูปองค์หนึ่งต้นในพระพุทธรูปศาสนาได้บริจาคทรัพย์ของตนซื้อที่ดิน ดำเนินการสร้างวัดมีชื่อว่าวัดพระเชตุวันมหาวิหาร และนางวิสาขามหาอุบาสิกาได้บริจาคทรัพย์ สร้างวัดชื่อว่าวัดปุพพาราม ถวายแด่พระพุทธรูปองค์ใกล้พระนครสาวตฤณีในแคว้นโกศล ให้เป็นสถานที่ประทับอยู่สำหรับพระพุทธรูปองค์และพระภิกษุสงฆ์พร้อมทั้งเป็นสถานที่ศึกษาอบรมปฏิบัติพระสัทธรรมของพระภิกษุสามเณร และเป็นสถานที่ฟังธรรมและปฏิบัติธรรมของอุบาสิกาทั้งหลาย สมัยนั้นประชาชนชาวเมืองสาวตฤณีจำนวนประมาณ 7 โกลี เมื่อได้ฟังธรรมและน้อมนำเอาหลักธรรมคำสั่งสอนในทางพระพุทธศาสนา มาประพฤติปฏิบัติที่บ้านของตนแล้ว ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ในพระพุทธรูปจำนวน 5 โกลี ที่เหลือเป็นผู้ประกอบด้วยศรัทธาเลื่อมใสในพระรัตนตรัย ตั้งมั่นอยู่ในสโรจนและศีล แม้พระพุทธรูปก็ได้อาศัยท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีและนางวิสาขามหาอุบาสิกาทั้งสองท่าน ทำการเผยแพร่หลักธรรมคำสั่งสอน ประกาศพระศาสนาจนตั้งมั่นในชมพูทวีป ประทับอยู่ในวัดพระเชตุวันมหาวิหารและวัดปุพพารามใกล้พระนครสาวตฤณี เป็นเวลาถึง 19 พรรษา (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 1 : 4-5) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

จากนั้นพระสงฆ์สาวก ได้แยกย้ายกันออกไปประกาศพระสัทธรรม ตามนิคม ชนบท แคว้นแดนต่าง ๆ แม้พระพุทธเจ้าก็ได้เสด็จไปพระนครราชคฤห์ ทรงแสดงธรรมจนมีพุทธบริษัทศรัทธาเลื่อมใสและบวชเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนาเป็นจำนวนมาก ในขณะนั้น พระเจ้าพิมพิสารพระราชอาคันตุกะของพระนครราชคฤห์ทรงเห็นว่าพระภิกษุสงฆ์ไม่มีที่พำนักจึงได้น้อมถวายพระอุทยาน เวฬุวัน ให้เป็นสถานที่พำนักของพระพุทธรูปองค์และพระภิกษุสงฆ์ นับว่าเป็นวัดแห่งแรกในพระพุทธศาสนา (สุริย์ มีผลกิจ และวิเชียร มีผลกิจ, 2545)

ในสมัยพุทธกาลนั้น การนำเอาหลักพุทธธรรมมาปฏิบัติ เพื่อให้เกิดโลกุตตรปัญญาโดยมีจุดมุ่งหมาย คืออบรมให้จิตสงบจากกิเลสนิวรณ์เครื่องกั้นปัญญา และมีการบรรลุพระนิพพานเป็นเป้าหมายสูงสุดสำหรับพุทธศาสนิกชนตามหลักคำสั่งสอนของพระพุทธรูปองค์ในการปฏิบัติหน้าที่ของชาวพุทธให้สมบูรณ์พร้อม โดยคำนึงถึงหลักพระสัทธรรม 3 ประการ ที่ประกอบด้วยปริยัติ (คันถธุระ) ปฏิบัติ (วิปัสสนาธุระ) และปฏิเวธ ซึ่งได้แก่การได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน อันเป็นแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา

ในปัจจุบัน สังคมไทยมีความเจริญก้าวหน้าในการพัฒนาประเทศด้วยเทคโนโลยี ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และการเมืองการปกครอง



ขณะเดียวกันความเสื่อมทรามทางด้านจิตใจ ได้กลายเป็นโรครุมมีค้ำกันบกพร่องทางด้าน  
อารมณ์ ยาที่จะแก้โรคใจได้ดีที่สุดนั้น คือการฉีดวัคซีนทางใจ อันเป็นผลผลิตมาจากการปฏิบัติ  
ตามหลักธรรมทาง พระพุทธศาสนา ที่เรียกกันว่าธรรมโอสธ หรือการปฏิบัติธรรม ผูกอบรมจิต  
ให้มีสมาธิเข้มแข็ง เพื่อให้ เกิดสติปัญญากำหนดรู้เท่าทันสภาพความเปลี่ยนแปลงทางสังคมและ  
ปัญหาอันแท้จริงของชีวิต แต่สังคมไทยกลับไม่ได้นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มาแก้ปัญหา  
โรคทางใจอย่างจริงจัง ดังนั้น เมื่อประสบกับโลกธรรมฝ่ายไม่ดี คือประสบเรื่องที่เป็นธรรมชาติ  
ของชีวิตอันเนื่องมาจากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก หวังสิ่งใดแล้ว  
ไม่ได้สิ่งนั้นตามที่หวัง ก็ทำใจให้สงบไม่ได้ ระทมตรมทุกข์ ทำให้คุณภาพจิตตกต่ำ เมื่อประสบ  
โลกธรรมฝ่ายดีก็ประมาทหลงระเริงมัวเมาปล่อย สติไปตามกระแสโลกวัตตุนิยม หลงลืมไม่  
รีบเร่ง สร้างสรรค์ทำความดี ทั้งนี้เพราะส่วนใหญ่ไม่ได้รับ การฝึกอบรมพระกรรมฐาน คือการ  
ฝึกอบรมจิตให้สงบเป็นสมาธิ หรือฝึกสติให้เกิดปัญญารู้เท่าทัน ความเป็นจริงของสรรพสิ่ง จึงไม่  
รู้ว่าอะไรดีเป็นกุศลควรบำเพ็ญ และไม่รู้ว่าอะไรชั่วเป็นอกุศลควรเลิก ละ เป็นต้น การฝึกอบรม  
สมถวิปัสสนากรรมฐานที่เรียกกันง่าย ๆ ว่าการปฏิบัติธรรมหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า การฝึก  
สมาธิ จะสามารถแก้ปัญหาสังคมไทยดังกล่าวนี้ได้ แต่การที่จะทำให้ประชาชนคนไทยหันมา  
สนใจศึกษาปฏิบัติธรรมได้อย่างกว้างขวางและแพร่หลายนั้นมิใช่กระทำได้ง่าย ต้องมี  
องค์ประกอบเป็นเหตุปัจจัยสนับสนุนส่งเสริมหลายด้าน เหตุปัจจัยสำคัญประการหนึ่งก็ คือ วัด  
ที่เป็นสำนักปฏิบัติธรรมที่มีความพร้อม มีสถานที่เป็นสัปปายะเหมาะสมแก่การศึกษาอบรม  
ปฏิบัติธรรมและมีพระวิปัสสนาจารย์สำหรับทำหน้าที่บริหารจัดการ ฝึกอบรมสั่งสอนได้อย่างดี  
มีคุณภาพ ซึ่งในปัจจุบันนี้ ยังมีจำนวนไม่เพียงพอต่อความต้องการของประชาชน  
พุทธศาสนิกชน ผู้ใคร่ต่อการศึกษาปฏิบัติธรรม แม้ประเทศไทยจะมีวัดจำนวน 3 หมื่นกว่าวัด  
แต่วัดที่มีคุณสมบัติพอจะตั้งเป็นสำนักปฏิบัติธรรมได้นั้น มีจำนวนเพียงหนึ่งพันกว่าวัด และ  
ถึงแม้ประเทศไทยจะมีพระภิกษุจำนวนถึงสามแสนกว่ารูป (กองพุทธศาสนศึกษา สำนักงาน  
พระพุทธศาสนาแห่งชาติ, 2553) ถึงกระนั้น ก็ยังขาดบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในการ  
เป็นพระวิปัสสนาจารย์ขาดบุคลากรที่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติ และการอบรมสั่งสอนเรื่อง  
สมถวิปัสสนากรรมฐานโดยส่วนมากแล้วพระภิกษุในประเทศไทยจะทำหน้าที่คณฤชระ (ศึกษา  
เล่าเรียนพระปริยัติธรรม หรืองานด้านนวกกรรมอื่น ๆ ) ส่วนพระภิกษุที่ทำหน้าที่ด้านวิปัสสนา  
ธุระ (หน้าที่ด้านการพัฒนาจิต) มีจำนวนน้อย เมื่อเทียบกับสัดส่วนความต้องการของประชาชน



ผู้สนใจในการปฏิบัติธรรม ดังนั้น มหาเถรสมาคมผู้ปกครองดูแลคณะสงฆ์ได้เล็งเห็นความสำคัญนี้ จึงได้ให้การส่งเสริมสนับสนุนให้สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ทำการสำรวจวัดทั่วประเทศ ที่มีความพร้อมจัดตั้งเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดขึ้น เพื่อรองรับประชาชนพุทธบริษัทที่สนใจใคร่ต่อการศึกษาอบรมปฏิบัติธรรมโดยการมุ่งให้แต่ละจังหวัดควรมีสถานปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดที่มีมาตรฐาน เป็นที่ยอมรับในด้านการฝึกอบรมปฏิบัติสมถะวิปัสสนากรรมฐาน อย่างน้อยจังหวัดละ 1 แห่ง และพัฒนาให้มีคุณภาพมาตรฐานและมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น

ในปัจจุบันมีสำนักปฏิบัติธรรมต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมายและเปิดการอบรมหลักสูตรต่าง ๆ เพื่อการสอน การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเกิดขึ้นกันอย่างแพร่หลาย และยังมีการใช้สถานที่ในการอบรมและปฏิบัติแตกต่างกันไป แต่ปัญหาที่พบส่วนมากคือวิธีการเรียนและหลักสูตรที่สอนยังไม่มี ความชัดเจนเพียงพอ เกิดปัญหาและความคิดเห็นที่ไม่ถูกต้องในการปฏิบัติ อันเป็นเหตุที่ส่งผลให้เกิดความไม่มั่นใจและเคลือบแคลงสงสัยในตัวผู้ สอนและแนวทางของการปฏิบัติ และอาจมีผลกระทบต่อหลักธรรมที่ผู้อธิบายมีความเข้าใจคลาดเคลื่อน เป็นอันตรายต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาและพระพุทธศาสนาเป็นอย่างยิ่ง แม้ว่าในปัจจุบันจะมีสำนักปฏิบัติ ธรรมเกิดขึ้นมากและเปิดหลักสูตรการสอนวิปัสสนากรรมฐานขึ้นหลากหลายเป็นการสะท้อนถึงความ ต้องการของพุทธศาสนิกชนที่มีความใส่ใจและสนใจในการปฏิบัติมากขึ้น การเน้นความสำคัญของการปฏิบัติ ธรรมเพื่อให้บุคคลสามารถเข้าถึงประสบการณ์แห่งการบรรลุธรรมโดยตรง เพื่อเป็นการ รักษาและส่งเสริมแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐานให้ถูกต้อง และการสามารถนำปัญญามาช่วยแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม รู้เท่าทันต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ทำให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา ภาวนามีคุณภาพชีวิตดีขึ้น

สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดพระนครศรีอยุธยาแบบเดิมนั้นในปัจจุบันมีอยู่ทั้งสิ้น 15 แห่งได้แก่ 1) วัดตึกคชศิริบุญ 2) วัดกษัตราธิราชวรวิหาร 3) วัดใหญ่ชัยมงคล 4) วัดมเหยงคณ์ 5) วัดทางหลวง 6) วัดเจ้าเจ็ดใน 7) วัดสี่กุก 8) วัดบึงลัญจิวัน 9) วัดบรมวงศัศรวรารามวรวิหาร 10) วัดพนัญเชิงวรวิหาร 11) วัดบ้านแพน 12) วัดโคกทอง 13) วัดสุทธาวาส 14) วัดนครหลวง 15) วัดตาลเอน (กองพุทธศาสนศึกษา สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, 2553) กระจายตัวอยู่ทั่วไปทั้งจังหวัด แต่ปัญหาสำคัญในรูปแบบการสอนกรรมฐานสำนักปฏิบัติธรรมก็คือ การขาดพระภิกษุที่เป็นเจ้าสำนักปฏิบัติธรรมและพระวิปัสสนาจารย์สำหรับทำหน้าที่การ



สอนกรรมฐานฝึกอบรมสั่งสอนได้อย่างดีมีคุณภาพและมีปริมาณเพียงพอต่อความต้องการของพุทธศาสนิกชน และยังขาดสำนักปฏิบัติธรรมที่มีมาตรฐานและพระภิกษุที่มีความรู้ความสามารถและปฏิบัติชอบในการอบรมสั่งสอนเรื่องสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานอยู่จำนวนมาก

ฉะนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษารูปแบบการสอนกรรมฐานในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ทั้งด้านความพร้อมของวัดในการสอนกรรมฐานในสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาทั้ง ด้านบุคลากรที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการสนับสนุนดำเนินการ และด้านการบริหารจัดการสอนกรรมฐาน ที่ดี เพื่อนำเอาองค์ความรู้จากการศึกษาในครั้งนี้ นำมาพัฒนาสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ว่ามีรูปแบบอย่างไรให้มีประสิทธิภาพ และเป็นแบบอย่างในการพัฒนาสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาต่อไป

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการสอนกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาการสอนกรรมฐานรูปแบบเดิมในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา
3. เพื่อศึกษารูปแบบการสอนกรรมฐานในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยงานเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยศึกษาจากเอกสาร และสัมภาษณ์เชิงลึก มีขั้นตอนการวิจัยต่อไปนี้

1. ศึกษาการสอนกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ผู้วิจัยจะศึกษาจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย คัมภีร์วิสุทธิมรรค ฉบับภาษาไทย

2. ศึกษาการสอนกรรมฐานรูปแบบเดิมในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ผู้วิจัยจะศึกษา จากหนังสือประวัติวัด หนังสือการสอนกรรมฐาน ของวัดพันธู์เชิงวรวิหาร วัดใหญ่ชัยมงคล วัดมเหยงคณ์ วัดตาลเอน วัดบึงลัญจิวิน ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พร้อมทั้งสัมภาษณ์เชิงลึก (Indepth interview) พระสงฆ์และผู้เกี่ยวข้อง



3. ศึกษารูปแบบการสอนกรรมฐานในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา  
ผู้วิจัยจะศึกษาจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (Indcpth interview) พระสงฆ์จำนวน 5 รูป  
อุบาสกจำนวน 15 คน อุบาสิกาจำนวน 15 คน
4. วิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร และการสัมภาษณ์เชิงลึก
5. สรุป และนำเสนอผลการวิจัย พร้อมทั้งข้อเสนอแนะ ในการวิจัยในครั้งต่อไป

## ผลการวิจัย

### 4.1 การสอนกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท มี 2 แบบ คือ (1) สมถกรรมฐาน มีวิธีการ 4 วิธี คือ กสิณ 10 อย่างคือวัตถุสำหรับเพ่งเพื่อให้จิตเป็นสมาธิ และตามหาความของคัมภีร์วิมุตติมรรคว่า ความแผ่ขยายไปทั่ว ดังที่กล่าวไว้ว่า “เมื่อบุคคลระลึกถึงพระพุทธคุณ ปิติภายใน ย่อมแผ่ซ่านไปทั่วร่างกาย เมื่อบุคคลคิดขยายปฐวีกสิณ กสิณนั้นก็แผ่ขยายไปทั่วชมพูทวีป จิตที่มีปฐวีกสิณเป็นอารมณ์ เป็นเหมือนร่างกายที่เอบอบไปด้วยความสุข” 1) ปฐวีกสิณ เพ่งธาตุดิน 2) อาโปกสิณ เพ่งธาตุน้ำ 3) เตโชกสิณ เพ่งไฟ 4) วาโยกสิณ เพ่งลม 5) นีลกสิณ เพ่งสีเขียว 6) ปีตกสิณ เพ่งสีเหลือง 7) โลหิตกสิณ เพ่งสีแดง 8) โอชาทกสิณ เพ่งสีขาว 9) อาโลกกสิณ เพ่งแสงสว่าง 10) อากาศกสิณ เพ่งอากาศ อสุภ 10 อย่างซึ่งมีการเจริญอุสุภะเป็นเบื้องต้น เพราะว่าการเจริญอุสุภะสามารถกำจัดราคะความกำหนัดยินดีได้ โดยการพิจารณาเห็นสังขารธรรม ทั้งปวงไม่ใช่สิ่งสวยงาม อนุสสติ 10 อย่างคือตามระลึกถึง เมื่อเลือกปฏิบัติให้พอเหมาะแก่จริต จะได้ผลเป็นสมาธิมีอารมณ์ ตั้งมั่นได้รวดเร็ว พรหมวิหาร 4 อย่างที่ทำให้ผู้ประพฤติปฏิบัติเป็นผู้ประเสริฐ ได้แก่ 1) เมตตา คุมอารมณ์ไว้ตลอดวัน ให้มีความรัก อันเนื่องด้วยความปรารถนาดี ไม่มีอารมณ์เนื่องด้วยกามารมณ์ เมตตาสงเคราะห์ผู้อื่นให้พ้นทุกข์ 2) กรุณา ความสงสารปรานี มีประสงค์จะสงเคราะห์แก่ทั้งคนและสัตว์ 3) มุทิตา มีจิตชื่นบาน พลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี ไม่มีจิตริษยาเจือปน 4) อุเบกขา มีอารมณ์เป็นกลางวางเฉย อรูปธรรม 4 อย่างเป็นการปล่อยอารมณ์ ไม่ยึดถืออะไร มีผลทำให้จิตว่าง มีอารมณ์เป็นสุขประณีต อาหาเรปฏิกูลสัญญา 1 อย่างคือการกำหนดพิจารณาความเป็นปฏิกูลในอาหาร หรือการเพ่งอาหารให้เห็นเป็นของปฏิกูลน่าเกลียด จัดเข้าในหมวดสัญญา เมื่อบุคคลทำให้มากแล้วย่อมได้ผลมาก มีอานิสงส์มาก สามารถหยั่งลงสู่อมตะคือนิพพาน จตุธาตววัฏฐาน 1 อย่างการพิจารณาแยกส่วน



ต่าง ๆ ของร่างกายให้เห็นว่าเป็นธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ตามลักษณะของธาตุเมื่อแยกธาตุออกจากกันจะไม่เห็นความเป็นมนุษย์ ความสวยงามไม่มี ความขี้เหร่ไม่มี เป็นเพียงอุปาทานทางจิตเท่านั้น

(2) วิปัสสนากรรมฐาน คือ การเจริญสติปัฏฐาน 4 ประการ โดยมีสติกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ และพิจารณาโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยเอาสติเข้าไปตั้งกำกับจิตตามช่องทางทั้ง 6 เมื่อปฏิบัติได้ผลแก่กล้าแล้วจะเข้าติดต่อกายตนะทั้ง 6 คู่กันไม่ให้ติดต่อกันได้ โดยจะเห็นตามความเป็นจริงว่า เมื่อตากระทบรูป เห็นสักแต่ว่าเป็นแค่รูปไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนบุคคลเราเขา ไม่ทำให้ความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่งให้เกิดความพอใจหรือไม่พอใจเกิดขึ้น รูปจะดับลงอยู่ ณ ตรงนั่นเอง ไม่ไหลเข้ามาสู่ภายในจิตได้อกุศลกรรมทั้งหลายจะไม่ตามเข้ามา “ผู้ใดตัดความยึดถือในรูปนามได้แล้ว ทำให้สงบได้แล้วระงับได้แล้วเผาด้วยญาณคือไฟแล้วความยึดถือว่าเป็นของเราในนามรูปย่อมไม่มีแก่ผู้ใดโดยประการทั้งปวง”

สติที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น นอกจากจะคอยสกัดกั้นกิเลสไม่ให้เข้ามาทางอายตนะแล้ว ยังเพ่งเล็งอยู่ที่รูปกับนาม เมื่อเพ่งอยู่จะเห็นความเกิดดับของรูปนามนั้นจะนำไปสู่การเห็นพระไตรลักษณ์คือความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตนของสังขารหรืออัฐภาพอย่างแจ่มแจ้ง

#### 4.2 การสอนกรรมฐานรูปแบบเดิมในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

การสอนกรรมฐานใช้หลักโพธิปักขิยธรรมทั้ง 37 ประการคือ ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งความตรัสรู้ คือ เกื้อกูลแก่การตรัสรู้ หรือธรรมที่เกื้อหนุนแก่อริยมรรค ซึ่งประกอบด้วยหลักธรรม 7 ประการ ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โภชณงค์ 7 และ มรรคมืองค์ 8 ตามลำดับ ถ้าว่าอยู่ในชั้นโลกีย์ จะไม่รวมกัน รวมกันไม่หมดรวมกันไม่พร้อมไม่สามารถจะเป็นมรรคสมังคีได้ แต่ถ้าขณะใดจิตของเราเข้าสู่มคควิถี สมมติว่าผู้ปฏิบัติครั้งแรกยังไม่บรรลุอริยมรรคอริยผลอะไรเลย พอผ่านวิปัสสนาญาณขึ้นไปตามลำดับตั้งแต่ญาณที่ 1, 2, 3, 4, 5 ขึ้นไป จนถึง สังขารุเปกขาญาณ เมื่อออกจากสังขารุเปกขาญาณแล้ว จิตก็จะเข้าสู่มคควิถี ในขณะที่จิตเข้าสู่มคควิถินั้นแหละ โพธิปักขิยธรรมทั้ง 37 ประการนี้จะมารวมกันเป็นมรรคสมังคีทันที เมื่อรวมกันเป็นมรรคสมังคีเมื่อใด เมื่อนั้นผู้ปฏิบัติก็จะได้บรรลุอริยมรรคอริยผล ซึ่งการรวมของโพธิปักขิยธรรมทั้ง 37 ประการนี้ น้อยนิดเดียวเท่านั้น



ไม่ก็ขณะจิต และในขณะที่โพธิปักขิยธรรมทั้ง 37 เกิดขึ้นพร้อมกันเป็นมรรคสมังคีแล้วนั้นแหละ กิเลสพันห้าต้นหาร้อยแปดมีโลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น ก็ดับไปด้วย ในเมื่อโลภะเป็นต้นดับไป อริยมรรคอรียผลก็เกิดขึ้นมา

การสอนกรรมฐานทุกสำนักเน้นให้รู้เรื่องจิต และสำรวมจิตในทุกอิริยาบถ เช่นเดียวกัน การยืน เดินและนั่ง เพื่อผลคือให้จิตจับอยู่อิริยาบถนั้น ๆ วิธีการนอนจากเบื้องต้น ประเมินผู้ที่ปฏิบัติ หรือกำหนดจริตของผู้ปฏิบัติ และจะค่อย ๆ สอนตามลำดับของแต่ละบุคคล ส่วนใหญ่จะสอนตามหลักของสติปัฏฐาน 4 ซึ่งประกอบด้วย การเจริญแบบอานาปานสติสูตร แบบทั่วไปก็คือ มีทั้งลมหายใจเข้าออกมีอิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย เช่น กำหนดการนั่ง แต่ก็มีอาจจะมีการรู้ลมหายใจสลับ อาจจะมีการรู้อิริยาบถย่อยสลับ หรือเวลาเดินจงกรม กำหนดอิริยาบถ เดินเป็นหลักแต่ก็มีการไปรู้อิริยาบถย่อยได้ด้วย หรือแบบการพิจารณาแบบกายในกาย ที่เป็นภายในบ้าง หรือกายในกายที่เป็นภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในภายนอกบ้าง ปฏิบัติก็ต้องพิจารณาตนเอง พิจารณากาย เรื่องของการภาวนาก็ต้องใช้หลักการกรรมฐานเพื่อให้เข้าใจสภาวะธรรมได้อย่างจริง เช่นได้ เข้าใจในไตรลักษณ์ บุคคลที่สอนกรรมฐานควรมีความรู้ ทั้งปริยัติ ปฏิบัติ มีความเข้าใจเรื่องวิปัสสนา กำลังตนและมีประสบการณ์การรู้กรรมฐานพอสมควร เพราะว่าการสอนกรรมฐานการนำปฏิบัติเป็นเรื่องสำคัญ

การบริหารจัดการสำนักปฏิบัติธรรมควรจะไปตามพระธรรมวินัยของพระพุทธเจ้า แล้วก็กฎและอีกอย่างหนึ่งที่อยู่ที่ยุติโยมด้วย ว่าญาติโยมสนใจแบบไหนเราก็สอนตามที่โยมต้องการ การบริหารและแบ่งงานให้มีผู้รับผิดชอบตามลำดับไป โดยให้โยมดูความเรียบร้อยของพื้นที่ ดูแลความเรียบร้อยของญาติโยมที่เข้ามา จะมีกำหนดการ การเข้าปฏิบัติ มีตารางบอก มีเอกสาร โดยใช้สื่อประชาสัมพันธ์ให้ผู้สนใจเขาดูจากเอกสาร หนังสือ เว็บไซต์ สื่อโซเชียล

ผู้ปฏิบัติธรรมเจริญกรรมฐาน ดูลมหายใจเข้าออก ให้สงบเป็นสมาธิ และปัญญาพิจารณา ทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจในเรื่อง รูป-นาม คือ กายและใจ มีสติมีปัญญามากขึ้น สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้จาก วิปัสสนากรรมฐานไปใช้ให้สอดคล้องกับชีวิตประจำวัน เพื่อจะได้ทำให้ไม่ต้องอยู่อย่างทุกข์กายทุกข์ใจในโลกภายนอก โดยยึดหลักมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นหลักปฏิบัติในการสอนตามแนวทางพระพุทธศาสนา รูปแบบเดิมการสอนกรรมฐานของวัดมเหยงคณ์ วัดตาลเอน วัดบึงลี้ภูจิวิน วัดพญางิ้ว และวัดใหญ่ชัยมงคลเป็นแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่อบรรลุอุบายธรรมทำให้เห็นแจ้งพระนิพพานอันเป้น จุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา



### 4.3 รูปแบบการสอนกรรมฐานในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แบ่งเป็น 2 ภาค คือ ภาคทฤษฎี ให้ศึกษาเกี่ยวกับวิปัสสนาภูมิ 6 อย่างเช่น ชั้นธ 5 อายุตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 ปฏิจจนุปบาท 12 เป็นต้น เพื่อเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา เสร็จแล้วก็สอนภาคปฏิบัติต่อไป คือ การกำหนดสติทุกอิริยาบถที่กำลังเป็นไปอยู่ในปัจจุบันขณะทำหน้าที่การงานประจำวัน ท่านจะสอนให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้รู้ และเข้าใจถึงวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 3 อย่าง คือ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ ต่อจากเดินจงกรมแล้ว และการเจริญสติให้ทันอารมณ์ปัจจุบัน (กำหนดรู้ในอิริยาบถปัจจุบันอยู่ทุกขณะทำงาน)

วิปัสสนาญาณ คือ การกำหนดไปกับรูปกับนาม เมื่อเข้าใจเรื่องรูป-นามหรือปรมาณต์ เข้าใจเรื่องบัญญัติก็จะสามารถคัดบัญญัติออกไปเดินให้ตรงอยู่กับปรมาณต์ธรรม

การสอนวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรมเพื่อเป็นแนวทางเฉพาะ ซึ่งเป็นคำสอนของท่านโดยตรง อันเกิดจากการปฏิบัติที่ยาวนาน และซ้ำของ รู้แล้วเข้าใจอย่างถูกต้องและแจ่มแจ้ง สบายโดยไม่ปิดบัง ไม่อำพรางแก่ผู้ปฏิบัติ

วิธีรายงานต่อพระอาจารย์ คือ ให้ผู้ปฏิบัติตอบคำถามที่ท่านถามนั้น เมื่อเข้าใจได้ถูกต้องแล้ว ท่านก็จะแนะนำในเรื่องต่อไปให้อีก

การสอบอารมณ์ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติ มีความเข้าใจที่ถูกต้องตามเกณฑ์ของวิปัสสนาญาณ 16 และสามารถดำเนินตนไปสู่เป้าหมายของการปฏิบัติ

## อภิปรายผล

### 1. การสอนกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

การสอนกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาประกอบด้วย กสิณ 10 (สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), 2546) อย่างคือวัตถุสำหรับเพ่งเพื่อให้จิตเป็นสมาธิ และตามความหมายของคัมภีร์วิมุตติมรรคว่า ความแผ่ขยายไปทั่ว ดังที่กล่าวไว้ว่า “เมื่อบุคคลระลึกถึงพระพุทธคุณ ปิติภายในย่อมแผ่ซ่านไปทั่วร่างกาย เมื่อบุคคลคิดขยายปฐวีกสิณ กสิณนั้นก็แผ่ขยายไปทั่วชมพูทวีป จิตที่มีปฐวีกสิณเป็นอารมณ์ เป็นเหมือนร่างกายที่เอิบอาบไปด้วยความสุข” อสุภ 10 อย่างซึ่งมีการเจริญอสุภะเป็นเบื้องต้น เพราะว่าการเจริญอสุภะสามารถกำจัดราคะความกำหนัดยินดีได้ โดยการพิจารณาเห็นสังขารธรรม ทั้งปวงไม่ใช่สิ่งสวยงาม



อนุสสติ 10 อย่างคือตามระลึกถึง เมื่อเลือกปฏิบัติให้พอเหมาะแก่จริต จะได้ผลเป็นสมาธิมีอารมณ์ ตั้งมั่นได้รวดเร็ว พรหมวิหาร 4 อย่างที่ทำให้ผู้ประพฤติปฏิบัติเป็นผู้ประเสริฐ อรูปธรรม 4 อย่างเป็นการปล่อยอารมณ์ ไม่ยึดถืออะไร มีผลทำให้จิตว่าง มีอารมณ์เป็นสุขประณีต อาหารเรปิกุลสัญญา 1 อย่างคือการกำหนดพิจารณาความเป็นปฏิกูลในอาหาร หรือการเพ่งอาหารให้เห็นเป็นของปฏิกูลน่าเกลียด จัดเข้าในหมวดสัญญา เมื่อบุคคลทำให้มากแล้วย่อมได้ผลมาก มีอานิสงส์มาก สามารถหยั่งลงสู่อมตะคือนิพพาน จตุธาตวัญฐาน 1 อย่างการพิจารณาแยกส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เห็นว่าเป็นธาตุ 4 เป็นต้น วิปัสสนากรรมฐาน คือ การเจริญสติปัฏฐาน 4 ประการ โดยมีสติกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ และพิจารณาโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา (พระราชสิทธิมนี วิ. (บุญชิต ญาณสัโร), 2558)

## 2. การสอนกรรมฐานรูปแบบเดิมในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

วัดมเหยงคณ์ มีฐานะเป็นพระอารามหลวงอรัญญวาสี ฝ่ายวิปัสสนาธุระที่สร้างขึ้นในรัชสมัยพระราชธาติราชที่ 2 (เจ้าสามพระยา) เมื่อปีพุทธศักราช 1981 ซึ่งในครั้งนั้นน่าจะบังมีสิ่งปลูกสร้างต่าง ๆ ไม่มากนัก จนมาถึงรัชสมัยสมเด็จพระบรมไตรโลกนาถได้ทรงทำนุบำรุงเสนาสนะและพัฒนาวัดให้เจริญรุ่งเรือง มีการอัญเชิญพระภิกษุจากศรีลังกามาเผยแผ่พระพุทธศาสนาในกรุงศรีอยุธยา มีการสร้างถาวรวัตถุเพิ่มขึ้น อาทิ เจดีย์ทรงระฆังตามแบบอย่างเจดีย์ศรีลังกา รายล้อมโดยรอบพระอุโบสถ นับเป็นรัชสมัยที่วัดมเหยงคณ์ได้รับการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแบบอย่างเถรวาทของศรีลังกา โดยมีพระสงฆ์อยู่จำพรรษาปฏิบัติวิปัสสนาธุระสืบเนื่องกันมาจากการดำเนินกิจกรรมเพื่อเผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 มายาวนานอย่างต่อเนื่องของวัดมเหยงคณ์ จะกล่าวได้ว่ามีสาธุชนให้ความสนใจเป็นอย่างมาก ต่างพากันเข้ามาร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้นทุก ๆ ปี ไม่ขาดสาย (พระราชพงศาวดารกรุงศรีอยุธยา, 2560) วัดตาลเอนการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อต้องการให้อินทรีย์เสมอกัน เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดถ้าหากจะพยายามปลูกแต่สมาธิกันเรื่อยไปไม่หยุดยั้ง จนกระทั่งเป็นอุچارสมาธิและอัปนาสมาธิ แบบทำ สมถกรรมฐานแล้ว ก็จะได้สมาธิมากมายแต่อย่างเดียว ส่วนศรัทธา วิริยะ สติ ปัญญา ทั้ง 4 อย่างนี้ก็เกิดน้อยหรือไม่เกิดเลย เป็นอันว่า อินทรีย์ทั้งหลายไม่เสมอกันเมื่ออินทรีย์เหลื่อมล้ำต่ำสูงไม่เท่ากันเช่นนี้แล้ว การบำเพ็ญวิปัสสนาก็ไม่ไ้ผล วิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นไม่ได้เลยหากขาดความเสมอกันแห่งอินทรีย์ การบำเพ็ญวิปัสสนาจึงไม่ใช่อุچارะและอัปนาสมาธิ แบบบำเพ็ญสมถะ เพราะสมาธิจะมากเกินขนาดไป การนอน การสงบ



เข้ามาน เป็นอาหารของจิตและร่างกายอย่างหนึ่ง สมณะต้องพักจิตสงบอารมณ์ ส่วนวิปัสสนา  
 จิตเดินไตรลักษณ์ให้รู้ร้อยสัจ เห็น้อยแล้วเข้าพักจิตพักจิตหายเห็น้อยแล้วจิตตรวจร้อยสัจอีก  
 ดังนี้ ฉะนั้น ให้ฉลาดในการพักจิต การเดินจิตทั้งวิปัสสนาและสมณะ พระโยคาวจรเจ้าทั้งไม่ได้  
 ขำนิขานาญทั้ง 2 วิธี จึงเอาตัวพ้นจากกิเลสทั้งหลายไปได้ เป็นมหาศีล มหาสมาธิ เป็นมหา-  
 ปัญญา มีศีลทั้งอย่างหยาบอย่างกลางอย่างละเอียด พร้อมทั้งจิตเจตสิก พร้อมทั้งกรรมบถ 10  
 ไม่กระทำความผิดในที่ลับและที่แจ้ง สว่างทั้งภายในทั้งภายนอก มีมหาสติรอบคอบหมด วิโมกข์  
 วิมุตติ อกุปปธรรมจิตบริสุทธิ์ จิตปกติ เป็นจิตพระอรหันต์ สว่างแจ้งทั้งภายนอกภายใน สว่างโไร  
 ปุถุชนตีเตียน [พระอรหันต์ ย่อม] เกิดบาป เพราะพระอรหันต์บริสุทธิ์ ความเป็นชาตินิพพาน  
 วาจาใจเป็นชาตินิพพาน นิพพานมี 2 อย่าง นิพพานยังมีชีวิตอยู่ 1 นิพพานตายแล้ว 1 พระ  
 อรหันต์รอขึ้นรถขึ้นเรือไปนิพพาน ฉะนั้น (พระราชพงศาวดารกรุงศรีอยุธยา, 2560) วัดพนัญ  
 เเชิงวิธีการกำหนดที่ถูก คือการส่งความรู้สึกไปตะเบา ๆ ตรงอารมณ์ที่กำหนด พร้อมกับ  
 บริกรรมสั้น ๆ เบา ๆ (กำหนดในใจเป็นคำพูด โดยไม่ต้องขยับปากหรือออกเสียง) ตามด้วยคำ  
 กิริยาเติมด้วย“หนอ”เช่น ยินหนอ เห็นหนอ เย็นหนอ กลิ่นหนอ รสหนอ ถูกหนอ คิดหนอ ซา  
 หนอ ตึงหนอ ปวดหนอ เมื่อยหนอ คั้นหนอ นิ่งหนอ โยกหนอ ทุกข์หนอ สุขหนอ เฉยหนอ รู้  
 หนอ เป็นต้น การปฏิบัติกรรมฐาน ใน (พระราชพงศาวดารกรุงเก่า, 2498) วัดใหญ่ชัยมงคลเปิด  
 โอกาสให้ผู้มาปฏิบัติ ได้ใช้วิธี หรืออุบายอย่างใดอย่างหนึ่งตามที่ตนเคยปฏิบัติมา แต่ถ้าเป็นผู้  
 ใหม่ ไม่เคยฝึกฝนวิธีใด ๆ มาก่อน จะสอนการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 (pongหนอ - ยุก  
 หนอ) ผู้ปฏิบัติธรรมเจริญกรรมฐาน ดูลมหายใจเข้าออก ให้สงบเป็นสมาธิ และปัญญาพิจารณา  
 ทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจในเรื่อง รูป-นาม คือ กายและใจ มีสติมีปัญญามากขึ้น สามารถนำสิ่งที่  
 เรียนรู้จาก วิปัสสนากรรมฐานไปใช้ให้สอดคล้องกับชีวิตประจำวัน เพื่อจะได้ทำให้ไม่ต้องอยู่  
 อย่างทุกข์กายทุกข์ใจในโลกภายนอก โดยยึดหลักมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นหลักปฏิบัติในการ  
 สอนตามแนวทางพระพุทธศาสนา (วัดใหญ่ชัยมงคล, 2546)

### 3. รูปแบบการสอนกรรมฐานในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

รูปแบบการสอนของวัดมเหยงคณ์ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แบ่งเป็น 2 ภาค คือ  
 ภาคทฤษฎี ให้ศึกษาเกี่ยวกับวิปัสสนาภูมิ 6 อย่างเช่น ชันธ 5 आयตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22  
 อริยสัจ 4 ปฏิจจสมุปบาท 12 เป็นต้น เพื่อเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา เสร็จแล้วก็สอนภาคปฏิบัติ  
 ต่อไป คือ การกำหนดสติทุกอิริยาบถที่กำลังเป็นไปอยู่ในปัจจุบันขณะทำหน้าที่การทำงาน



ประจำวัน ท่านจะสอนให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้รู้ และเข้าใจถึงวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 3 อย่าง คือ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ ต่อจากเดินจงกรมแล้ว และการเจริญสติให้ทันอารมณ์ปัจจุบัน (กำหนดรู้ในอริยาบถปัจจุบันอยู่ทุกขณะทำงาน)

วิปัสสนาญาณ คือ การกำหนดไปกับรูปกับนาม เมื่อเข้าใจเรื่องรูป-นามหรือปรมาณต์ เข้าใจเรื่องบัญญัติก็สามารถตัดบัญญัติออกไปเดินให้ตรงอยู่กับปรมาณต์ธรรม

การสอนวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรมเพื่อเป็นแนวทางเฉพาะ ซึ่งเป็นคำสอนของท่านโดยตรง อันเกิดจากการปฏิบัติที่ยาวนาน และเข้าใจของ รู้แล้วเข้าใจอย่างถูกต้องและแจ่มแจ้ง สบายโดยไม่ปิดบัง ไม่อำพรางแก่ผู้ปฏิบัติ

วิธีรายงานต่อพระอาจารย์ คือ ให้ผู้ปฏิบัติตอบคำถามที่ท่านถามนั้น เมื่อเข้าใจได้ถูกต้องแล้ว ท่านก็จะแนะนำในเรื่องต่อไปให้อีก

การสอบอารมณ์ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจที่ถูกต้องตามเกณฑ์ของวิปัสสนาญาณ 16 และสามารถดำเนินตนไปสู่เป้าหมายของการปฏิบัติ

ลำดับขั้นตอนของการปฏิบัติกรรมฐานตามที่ได้แสดงมานี้ นั้น ก็เป็นการแสดงอยู่ในหลักสติปัฏฐาน 4 ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนไว้ แต่นำสรุปเป็นแบบฝึกหัดขั้นตอนเพื่อจับประเด็นได้ง่ายขึ้น ขั้นที่ 1 ก็คือ สติปัฏฐานข้อที่ 1 ในหมวดที่ว่าด้วย อานาปานปัพพะ อริยาบถปัพพะ เป็นต้น อารมณ์ของจิต หรือของสติ ยังเป็นสมมุติบัญญัติอยู่ด้วย ขั้นตอนที่ 2 จัดอยู่ในสติปัฏฐานข้อที่ 1,2,4 ขั้นตอนที่ 3-4 จัดอยู่ในสติปัฏฐานข้อที่ 1,2,3,4 สำหรับผู้ที่มีปัญญาดี หรือผู้ที่ฝึกฝนมานานแล้ว ก็ปฏิบัติเข้าสู่ขั้นตอนที่ 3-4 ไปเลย ไม่ต้องเริ่มต้นขั้นที่ 1 ก็ได้ ส่วนผู้ที่เริ่มต้นจากขั้นตอนที่ 1 ก็อย่ายึดติดอยู่แค่นั้น ให้พยายามทำความเข้าใจฝึกหัดพัฒนาให้ก้าวหน้าในขั้นตอนยิ่งขึ้นไป คือให้เข้าถึงซึ่งวิปัสสนากถาคือ สติจะต้องระลึกรวดสภาวะ ว่างจากสมมุติบัญญัติ เห็นแจ้งในสภาวะตามความเป็นจริง (พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), 2555)

รูปแบบการสอนกรรมฐานของวัดบึงลัญจิวันการสอนจะอาศัยการเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นหลักด้วยการกำหนดอริยาบถ เดินจงกรมสลับกับการนั่งสมาธิ ควบคู่ไปกับการกำหนดอริยาบถ-ย่อย พร้อมกับรับฟังธรรมบรรยายเกี่ยวกับการเจริญสติและหลักธรรม ผู้เข้าอบรมจะได้ฝึกการเจริญสติปัฏฐาน และได้รับสารธรรมอันเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต การสอนของท่านอาจารย์เหมาะกับผู้ที่เปี่ยมด้วยความศรัทธาและหรือเคยมีประสบการณ์ ในการปฏิบัติ



วิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน 4 มาบ้างแล้ว เพราะผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องปฏิบัติเดี่ยวใน ห้องปฏิบัติ และจะต้องเดินจงกรม นั่งสมาธิ และกำหนดอริยาบถย่อยด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง ทั้งยังจะต้องรักษาเวลาในการเดินจงกรม/การนั่งกรรมฐานแต่ละบั้งลังก์ให้สิ้นไหลไปได้ด้วย ตนเอง โดยไม่มีวิทยากรควบคุม (พระครูโอภาสสุตฺตมิก, 2562) แนวการสอนกรรมฐานของวัด ตาลเอน ก็จะสอนสติปัฏฐาน 4 การยืนก็พิจารณารูปกายยืนหรือกายยืน การเดินก็พิจารณารูป เดิน ไม่มีอริยาบถอื่น ก็เช่น ก้าวขวาย่างหนอ ก้าวซ้ายย่างหนอ ส่วนการนั่งก็กำหนดนั่งหนอ ก็ ได้ หรือพองหนอ ยุบหนอ รู้จักการยุบ พอง ส่วนรูปนอน ก็ดูอริยาบถนอน ก็เช่นว่าใช้คำว่า พองหนอหรือว่าพองยุบ จนกว่าจะหลับไปวิปัสสนากรรมฐานก็ดี สมาธิกรรมฐานก็ดี ล้วน แล้วแต่เป็นสิ่งที่ดีต่อมนุษย์แน่นอนเพราะว่า เมื่อมนุษย์ได้ฝึกกรรมฐานแล้วก็จะทำให้มี กระบวนการทางจิตใจที่ดี ละเอียดอ่อนมากขึ้น สามารถที่จะแก้ไขปัญหา ตัดสินใจในภารกิจ หน้าที่ ของตนเองได้ดี หรือแม้กระทั่งว่าบรรลุมรรคผลนิพพาน ตามความเชื่อของ พระพุทธศาสนาที่ต้องอาศัยกรรมฐานเช่นเดียวกัน (พระครูวิสุทธวิภาวาทประสิทธิ์ วิ., 2562) รูปแบบการสอนกรรมฐานของวัดใหญ่ชัยมงคลเปิดโอกาสให้ผู้มาปฏิบัติ ได้ใช้วิธี หรืออธิบาย อย่างใดอย่างหนึ่งตามที่ตนเคยปฏิบัติมา แต่ถ้าเป็นผู้ใหม่ไม่เคยฝึกฝนวิธีใด ๆ มาก่อน จะสอน การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 (พองหนอ - ยุบหนอ) ผู้ที่มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีความ ศรัทธา เป็นที่ตั้ง มีสติกับจิตเป็นจิตเดียวเพื่อนำไปสู่การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ในขณะที่เดินต องมีสติ ระลึกรู้กำหนดรู้ว่าขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอพองหนอยุบหนอกำหนดลมหายใจ ที่จ้องอยู่กับปัจจุบันเสมอผู้ใดตั้งใจปฏิบัติอย่างเคร่งครัด มีความเพียรพยายาม มีความอดทน ปฏิบัติตามที่พระอาจารย์ผู้สอนได้แนะแนวทางให้ก็จะทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นธรรม ไม่ว่า บุคคลนั้นมาด้วยปัญหาต่าง ๆ มากมายที่เกิดขึ้น (พระมหาบรรณ ญาณธโร, 2562) รูปแบบ การสอนกรรมฐานของวัดพนัญเชิง ไม่ว่าจะมีความสุขหรือความทุกข์เมื่อมาปฏิบัติธรรมที่วัดพ นัญเชิงแล้วจะได้มีสติปัญญากลับไปไม่มากก็น้อยตามความเพียรและบารมีของตนที่สะสมมาใน อดีตชาติด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ถูกต้อง สามารถแก้ปัญหาชีวิต ความทุกข์ทั้งทาง กาย จิตใจ ซึ่งพระพุทธเจ้าเป็นผู้ค้นพบ เป็นสิ่งที่รู้ได้เฉพาะตน และตั้งมั่นในศีลธรรมของศีล 5 เป็นพื้นฐานและหมั่นเจริญสติปัฏฐาน 4 นี้เท่านั้นเป็นทางที่พระอริยเจ้าทั้งหลายล้วนปฏิบัติ มาแล้วทั้งสิ้น (คุณเมธริน แก้วนวล, 2562)



ผลการปฏิบัติกรรมฐาน จากผลการสัมภาษณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐานที่มีต่อพุทธศาสนิกชนที่ปฏิบัติตามรูปแบบการสอนกรรมฐานในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาพบว่าผู้ปฏิบัติกรรมฐานนั้นเกิดผลจากการปฏิบัติดังนี้

### 3.1 ด้านกายภาพ

ผู้วิจัยพบวก่อนปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติขาดสติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิต ไม่สำรวมกาย สุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง แต่เมื่อได้เริ่มเข้ามาสู่หลักสูตรในการปฏิบัติกรรมฐานเบื้องต้นแล้ว สามารถกำหนดสติสัมปชัญญะในอิริยาบถต่าง ๆ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน และกำหนดรู้รูป-นามในขณะปัจจุบันอารมณ์ที่มากกระทบตนมีสติมั่นคง ไม่เบียดเบียนตนและคนอื่นให้เดือดร้อนมีเมตตาจิตต่อเพื่อนร่วมโลก ร่วมสังสารวัฏ มักให้ทานช่วยเหลือกันมีปกติทำงานตรงไปตรงมา ถือความซื่อสัตย์สุจริตเป็นใหญ่ไม่คดโกง ไม่ทุจริตต่อหน้าที่การงาน มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่การงานทั้งส่วนตัวและส่วนรวม ตลอดจนมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์

### 3.2 ด้านจิตภาพ

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติในด้านจิตภาพ ผู้วิจัยพบวก่อนที่จะปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติมีจิตใจที่ไม่เข้มแข็งอ่อนแอ จิตใจกังวลต่อสิ่งต่าง ๆ คิดชั่ว จิตเป็นอกุศลจิตใจไม่อยู่นิ่งคิดฟุ้งซ่าน แต่เมื่อได้ปฏิบัติกรรมฐานแล้วทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีจิตใจที่เป็นกุศล มีความสมบูรณ์ทางจิตที่สงบสุข ไม่ปรารถนาสิ่งใด ๆ โดยเลื่อนลอย มีจิตที่ประกอบไปด้วยศรัทธาแรงกล้า ตั้งมั่นในพระรัตนตรัย เชื่อเรื่องบุญบาป กรรมดี กรรมชั่ว มีความเห็นที่สัมมาทิฐิ มีจิตใจเกื้อหนุน เกื้อกูล และคิดว่าจะอยู่เพื่อทำความดี สร้างประโยชน์ทั้งแก่ตน และประโยชน์ส่วนรวมจิตใจไม่ยึดมั่นถือมั่นจนเกินไป ไม่โลภจนทำผิดศีลธรรมและกฎหมายบ้านเมือง ไม่กังวลใจ ไม่คิดฟุ้งซ่านไม่ปล่อยใจตามอารมณ์ที่น่าใคร่ น่ายินดี คือกามคุณ 5 อันได้แก่ไม่ปล่อยใจไปตาม รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกายที่ชวนหลงไหลติดใจอยู่ จิตใจไม่หงอยเหงาไม่รำคาญง่ายมีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้นาน ๆ ทำงานด้วยใจจดจ่อเชื่อมั่นไม่หวาดสะดุ้งต่อภัยพิบัติที่ตนประสบอยู่ในปัจจุบันสอดคล้องกับผลงานวิจัยของพระมหาสุรณ ยสสิโล (ผลชอบ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา จากการศึกษาพบว่าวิปัสสนากรรมฐานเป็นคำสอนแนวปฏิบัติทางด้านจิต เพราะในร่างกายของมนุษย์เรามีใจเป็นใหญ่มีใจเป็นหัวหน้า ทุกสิ่งทุกอย่างสำเร็จจากใจเมื่อบุคคลตั้งใจไว้ดีแล้ว ไม่ว่าจะบุคคลนั้นจะเป็นชนชาติใด อยู่ประเทศไหน ใช้ภาษาใด เป็นคนฐานะร่ำรวยหรือยากจน เมื่อปรารถนาความสุข



ความสงบที่แท้จริงแล้วไม่ต้องแสวงหาที่อื่นใด ค้นหาได้ภายในจิตใจของเราเอง เพราะความทุกข์หรือความสุขเกิดขึ้นจากใจทั้งนั้น ดังนั้นพระพุทธเจ้าซึ่งมีพระประสงค์ที่จะให้สังคมนตรีพ้นจากความทุกข์ และให้ได้รับความสุขสงบทั้งทางกายและทางใจจึงได้ทรงประกาศสอนแนวปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไว้ เพื่ออบรมจิตของมนุษย์ให้สงบระงับจากความชั่ว บรรลุความดี และความ บริสุทธิ์ ผ่องใสแห่งจิต

### 3.3 ด้านสังคม

ผลจากการปฏิบัติกรรมฐานด้านสังคม ผู้วิจัยพบว่าก่อนปฏิบัติกรรมฐานชอบเก็บตัวไม่ชอบเข้าสังคม ไม่เอื้อเฟื้อช่วยเหลือผู้อื่นซึ่มเศร้าไม่ร่าเริง พุดจาไม่สุภาพ เอาแต่ใจตนเอง ปรับตัวเข้ากับเพื่อนร่วมงานไม่ได้ขาดความเมตตากรุณาแต่เมื่อได้ปฏิบัติกรรมฐานแล้วทำให้ผู้ปฏิบัติพบความสงบ ความสุข ปรับอารมณ์และควบคุมอารมณ์ได้ มีความเมตตา กรุณามีน้ำใจเคารพและและรู้จักสงเคราะห์ผู้อื่น สุภาพอ่อนโยน เข้าใจตนเองและผู้อื่นพัฒนาตนเอง รู้จักการปล่อยวาง รู้จักการปรับตัวให้อยู่กับผู้อื่นได้ดี จึงส่งผลให้ผู้ปฏิบัติละชั่ว กลัวบาป การกระทำที่แสดงออกมาไม่ว่าจะเป็นทางกาย ทางวาจา หรือแม้แต่วรรณกรรม ในทางที่ถูกต้อง เป็นประโยชน์และไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ส่งผลให้ครอบครัวและสังคมอยู่อย่างสงบร่มเย็น

### 3.4 ด้านปัญญา

ก่อนที่จะมาปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติขาดปัญญาหยั่งรู้ในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ขาดความรู้ความเข้าใจในสภาพของปัญหาตลอดจนไม่มีวิธีการที่จะแก้ไขให้ตนเองหลุดพ้นจากปัญหาต่าง ๆ ไปได้ไม่เข้าใจสภาพความทุกข์ และการใช้ปัญญาในการแก้ไข ตัดสินใจแต่หลังจากที่ได้ปฏิบัติกรรมฐานแล้วนั้น จากผลการสัมภาษณ์พบว่าสอดคล้องกับหลักอริยสัจ 4 ซึ่งพบว่าผู้ปฏิบัติกรรมฐานนั้นมีความเคารพศรัทธาต่อพระพุทธศาสนาอย่างแรงกล้า จนกระทั่งสามารถอุทิศทั้งร่างกายชีวิต และสติสัมปชัญญะของตนในเวลาส่วนใหญ่ไปกับการปฏิบัติกรรมฐาน เพื่อให้ตนเองได้รู้แจ้งเห็นจริงโดยอาศัยบุคคลสัปปายะ และธรรมสัปปายะ (ข้อธรรมะปฏิบัติหรือหลักการที่ถูกต้อง) ทั้งนี้เพื่อทำจิต และปัญญาของตนให้ฉลาดรู้เท่าทันในเรื่องทุกข์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น รู้สาเหตุของทุกข์หรือปัญหา รู้นิโรธความดับทุกข์หรือการแก้ไข ปัญหา และรู้วิธีการหรือหนทางดับทุกข์คือรู้มรรคมงคล 8 สอดคล้องกับพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) แสดงหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า ถ้าดำเนินชีวิตโดยมีสติ



คุ้มครองก็จะช่วยให้มีความเป็นอยู่ อย่างปลอดภัยไร้ทุกข์ มีความสุขผ่องใส และเป็นปฏิปทานำไปสู่แจ้งอริยสัจธรรมมนุษย์เป็นผู้ที่มีความสามารถฝึกอบรมและพัฒนาตนเองตามหลักไตรสิกขาและดำเนินชีวิตได้ตั้งงามโดยปฏิบัติตามหลักธรรม คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับอริยมรรคมีองค์ 8 จนบรรลุเป้าหมายสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้

### องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาผลที่เกิดจากการปฏิบัติกรรมฐานที่มีต่อพุทธศาสนิกชนที่ปฏิบัติกรรมฐาน ตามรูปแบบการสอนกรรมฐานในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา สามารถพัฒนาผลที่เกิดจากปฏิบัติกรรมฐาน ใน 4 ด้าน คือ ด้านกายภาพ ด้านจิตภาพ ด้านสังคม และด้านปัญญา ของผู้ปฏิบัติกรรมฐานได้เป็นอย่างดี หลังจากที่ได้ปฏิบัติกรรมฐานแล้วนั้น ทำให้ผู้ปฏิบัติมีการพัฒนาการ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดี ทั้งกาย วาจา ใจ ที่ถึงพร้อมต่อการปฏิบัติกรรมฐาน ใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ เกิดกำลังใจเป็นแรงผลักดันที่ส่งเสริม ทำให้ตนประสบผลสำเร็จในการดำเนินชีวิตประจำวัน การประกอบอาชีพการงานอย่างมีประสิทธิภาพ และอยู่ร่วมสังคมอย่างมีความสุข

### สรุป

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติกรรมฐาน ด้านกายภาพ มีความสบายต่อกาย มีความร่มเย็นร่างกายแข็งแรง กล้ามเนื้อผ่อนคลายจากปวดเมื่อยก็คลายลงทีละน้อย ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถทำงานได้อย่างมีสติ ทำให้มีสมาธิมากขึ้น มีสมาธิในการทำงาน ผ่อนคลายร่างกาย ก่อนจะทำอะไรก็จะมีประสิทธิภาพมากขึ้น ด้านจิตภาพทำให้จิตสงบมาก ความสุขใจ ปิติ มีสติอดทนมากยิ่งขึ้น ให้เรามีจิตที่ตั้งงาม มีสติ สุขภาพทางจิตใจสงบดี ทำให้จิตใจเย็นขึ้น สอนให้รู้จักอภัยเป็นมองโลกบวก ยิ้มแย้ม เห็นทุกอย่างเป็นธรรมชาติ สอนให้เกรงกลัวต่อบาป รู้จักรักษาศีล 5 ให้บริสุทธิ์ ไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้จิตนิ่งเป็นสมาธิ จิตใจสงบนิ่ง เยือกเย็น ด้านสังคมทำให้เข้ากับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข มีสติมีความอดทนมากยิ่งขึ้น ทำให้รู้จักการอยู่ร่วมกันกับคนอื่น สอนให้รู้จักให้อภัย ไม่เบียดเบียนผู้อื่น จะไม่สร้างปัญหาที่ยุ่งยาก จะยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง ไม่ใจร้อน มีระเบียบวินัยมีผู้ที่ปฏิบัติเป็นเพื่อนกลุ่มใหม่ พบเจอคนดี ๆ ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ได้พบเจอผู้ปฏิบัติท่านอื่น แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ด้านปัญญา ทำให้มีความคิดที่ดี มีสติมากยิ่งขึ้น



มีความสามารถในความคิด แก้ไขปัญหาได้จากการฝึกสมาธิเกิดปัญญา มีความรอบคอบ ให้อัจฉริยะ มีการพัฒนา มีปัญหาในการใช้สมาธิแก้ไขปัญหาด่าง ๆ ทำให้มีมุมมองที่จะมองตนเองมากยิ่งขึ้น ไม่ใช่มองแต่รู้ว่าผิดอย่างเดียวตนเองจะสามารถที่จะทำผิดและแก้ไขได้ ปัญญาเกิด ความรอบคอบและประณีตขึ้น สามารถแยกแยะสิ่งที่เป็นเหตุเป็นผลได้ดีขึ้น จัดเรียงระเบียบความคิดได้ดี ไม่สับสนวุ่นวาย จำได้ดีขึ้น มีสมาธิมากขึ้น รู้จักคิดและไม่ใ้ส่อารมณ์แก้ไขปัญหา

### ข้อเสนอแนะ

1. การสอนกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทควรเอาคัมภีร์อื่น ๆ มาเปรียบเทียบกันด้วย
2. การสอนกรรมฐานรูปแบบเดิมในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ควรเอารูปแบบสมัยกรุงศรีอยุธยาในรูปแบบโบราณจริง ๆ
3. รูปแบบการสอนกรรมฐานในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ควรนำรูปแบบการสอนกรรมฐาน ทั้งจังหวัดมาเปรียบเทียบกัน

### เอกสารอ้างอิง

- กองพุทธศาสนศึกษา สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ. (2553). *สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดดีเด่น ประจำปี 2553*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- คุณเมธริน แก้วนวนล. (1 มีนาคม 2562). รูปแบบการสอนกรรมฐานในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา. (ศราพร หาญยุทธกร, ผู้สัมภาษณ์)
- พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี). (2555). *วิปัสสนาภูมิ*. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพมหานคร: บริษัทบุญศิริการพิมพ์ จำกัด.
- พระครูวิสุทธวิภาวนาประสิทธิ์ วิ. (30 มีนาคม 2562). รูปแบบการสอนกรรมฐานในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา. (ศราพร หาญยุทธกร, ผู้สัมภาษณ์)
- พระครูโอภาสวุฒิจริ. (22 มีนาคม 2562). รูปแบบการสอนกรรมฐานในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา. (ศราพร หาญยุทธกร, ผู้สัมภาษณ์)
- พระมหาบรรณ ปัญญาโร. (2 มีนาคม 2562). รูปแบบการสอนกรรมฐานในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา. (ศราพร หาญยุทธกร, ผู้สัมภาษณ์)



- พระราชพงศาวดารกรุงเก่า. (2498). *ฉบับหลวงประเสริฐอักษรนิติ์*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์  
มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระราชพงศาวดารกรุงศรีอยุธยา. (2560). *ฉบับหมอบรัดเล*. นนทบุรี: ศรีปัญญา.
- พระราชสิทธิมนี วิ. (บุญชิต ญาณส่วโร). (2558). *มารู้จักวิปัสสนากรรมฐานแบบ พองหนอ –  
ยุบหนอ สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ วรวิหาร*. กรุงเทพมหานคร: สำนักวัด  
มหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วัดใหญ่ชัยมงคล. (2546). *สวดมนต์ย่อ*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ควอเตอร์  
พรินท์.
- สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). (2546). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. กรุงเทพมหานคร: โรง  
พิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุรีย์ มีผลกิจ และวิเชียร มีผลกิจ. (2545). *พระพุทธกิจ 45 พรรษา*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท  
คอมฟอร์มจำกัด.