วารสาร มจร บาฬีศึกษาพุทธโฆส ปริทรรศน์
Journal of MCU Palisueksabuddhaghosa Review
ISSN : 3057-1952 (ONLINE)

การปฏิบัติธรรมตามแนวธรรมคีตะของสำนักปฏิบัติธรรม ธรรมสถานพุทธะมหาเมตตา อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

THE DHAMMA PRACTICE BASED ON GITA METHOD OF BUDDHAMAHAMETTA DHAMMA PRACTICE CENTER BANG PA-IN DISTRICT, PHRA NA KHON SRI AYUTTHAYA PROVINCE

รัฐธีย์ เปรมสกุล[1]
Rattee Premsakul
ฐิติมา มโนหมั่นศรัทธา[2]
Thitima Manomansattha
E-mail: np_naruto@hotmail.com

Received: *March 7, 2025;* **Revised:** *May 22, 2025;*
Accepted: *July 3, 2025;*

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาการปฏิบัติธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาการปฏิบัติธรรมตามแนวธรรมคีตะของสำนักปฏิบัติธรรม ธรรมสถานพุทธะมหาเมตตา อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา 3) เพื่อวิเคราะห์นำเสนอรูปแบบการปฏิบัติธรรมตามแนวธรรมคีตะของสำนักปฏิบัติธรรม ธรรมสถานพุทธะมหาเมตตา อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ แบบวิจัยเอกสาร โดยมีการสัมภาษณ์พระอาจารย์เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมและพระวิปัสสนาจารย์ประจำสำนักปฏิบัติธรรม 4 รูปผู้ปฏิบัติธรรมที่ผ่านคอร์สปฏิบัติแบบเข้มข้น 15 ท่าน รวมผู้ทรงคุณวุฒิและผู้ปฏิบัติธรรม 20 รูป/คน

ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการปฏิบัติธรรมตามแนวธรรมคีตะของสำนักปฏิบัติธรรม ธรรมสถานพุทธะมหาเมตตา อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยานั้น เป็นการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐานสี่ โดย

---

[1] นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

[2] ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายปฏิบัติการข้อมูลกลาง สายงานปฏิบัติการธุรกิจ กลุ่มปฏิบัติการ ธนาคารออมสิน/ Assistant Director of Central Data Operation, Business Operation Division, Operation Group, Government Savings Bank

อาศัยอารมณ์สมถกรรมฐาน 3 อารมณ์หลัก คือ เมตตาพรหมวิหาร และอนุสสติ 2 คือ พุทธานุสสติ และอุปสมานุสสติ มีธรรมคีตะเป็นเครื่องประกอบการบริกรรมภาวนา ด้วยการเจริญสติสัมปชัญญะทุกอิริยาบถ มีการกำหนดวิธีปฏิบัติ 3 ขั้นตอนหลักใหญ่ ดังนี้ 1) หลักการปฏิบัติ มีสติสัมปชัญญะบนฐานของอิริยาบถ มีเมตตาพรหมวิหารเป็นเครื่องบริกรรมอบรมจิต มีพุทธานุสสติ และอุปสมานุสสติ ประกอบธรรมคีตะเป็นเครื่องบริกรรมเจริญภาวนากระทำให้เกิดผลของการเกิดสติ สมาธิ และปัญญาญาณ 2) วิธีการปฏิบัติผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติระลึกรู้มีสัมปชัญญะการรู้ตัวทั่วพร้อมทุกอิริยาบถ อาศัยการแผ่เมตตาประกอบธรรมคีตะเพื่อขัดเกลาจิตของผู้ปฏิบัติให้อ่อนโยนควรค่าแก่งานกรรมฐาน อาศัยพุทธานุสสติประกอบธรรมคีตะเพื่อสร้างสภาวธรรมมีความปราโมทย์ในธรรม เป็นต้น อาศัยอุปสมานุสสติ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้สัมผัสความสงบที่เกิดจากความสงบของกิเลสทั้งปวง และ 3) ผลการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติจะได้รับผลของการเจริญสติสัมปชัญญะอันมีการเจริญเมตตาประกอบธรรมคีตะ คือ ความอ่อนโยนผ่อนคลายของจิตจากความทุกข์เป็นเบื้องต้น การเจริญพุทธานุสสติประกอบธรรมคีตะ มีผลย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติมีความปราโมทย์และปีติในธรรม อุปสมานุสสติ มีผลย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัสสัทธิความสงบอันเกิดจากการเข้าไปสัมผัสจิตที่สงบจากกิเลสทั้งปวง

คำสำคัญ: การปฏิบัติธรรม, ธรรมคีตะ, ธรรมสถานพุทธมหาเมตตาม, สติปัฏฐาน, บริกรรมภาวนา

Abstract

This research contains 3 primary objectives: (1) to examine the practice of Dhamma as described in the Theravāda Buddhist scriptures, (2) to explore the Dhamma practice according to the Dhamma Keeta approach at the Dhamma Practice Center of Phuttha Mahāmettā, located in Bang Pa-In District, Phra Nakhon Si Ayutthaya province, and (3) to analyze and present the model of Dhamma practice based on the Dhamma Gita approach at the aforementioned center. This study adopts a qualitative research methodology through documentary work and in-depth interviews. The interviewees comprise four resident meditation instructors, 15 practitioners who have completed an intensive meditation retreat, and a total of 20 experts and practitioners.

The findings indicated that the Dhamma Gita performed at the Dhamma Practice Center of Phuttha *Mahāmetta* adheres to the Four Foundations of Mindfulness (*Satipaṭṭhāna*) framework, incorporating three primary *Samatha* meditative objects: (1) loving-kindness (*Mettā*) from the *Brahmavihāra*, and (2) two recollections (*Anussati*), namely *Buddhānussati* and *Upasamānussati*. The practice integrates Dhamma Gita as a meditative chant to support the mental cultivation and mindfulness in all bodily postures. The practice is structured into 3 main stages: Principles of Practice: Practitioners maintain mindfulness and clear comprehension (*Sati-Sampajañña*) based on bodily postures, with loving-kindness as a central meditative object. The practice incorporates Buddha and tranquility

recollection, alongside Dhamma Gita chanting, to cultivate mindfulness, concentration (*Samādhi*), and insight (*Paññā*). Method of Practice: Practitioners are required to sustain continuous mindfulness and clear comprehension in all bodily postures. Loving-kindness is developed through Dhamma Keeta chanting to refine the mind, making it receptive to meditation. Buddha recollection is applied alongside Dhamma Gita to generate the joy on Dhamma. Tranquility recollection is used to facilitate the experience of inner peace by subduing all defilements. Outcomes of Practice: Practitioners experience mindfulness and clear comprehension, with loving-kindness integrated with Dhamma Gita fostering an initial sense of mental relaxation and relief from suffering. Buddha recollection, when combined with Dhamma Gita, results in joy and spiritual upliftment. Tranquility recollection leads to deep serenity called *Passaddhi,* arising from a mind free from defilements.

Keywords: Satipaṭṭhāna, Dhamma Gita, Meditative Chanting

บทนำ

การปฏิบัติธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท พระพุทธเจ้าตรัสหลักการปฏิบัติเอาไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรดังนี้ว่า ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ[3] กล่าวอธิบายตามพระสูตรนั้น คำว่า ทางนี้เป็นทางเดียว ซึ่งหมายถึงวิธีการกำจัดราคะ โทสะ โมหะได้นั้น จะต้องอาศัยวิธีการนี้ เพราะเป็นวิธีการ หรือเป็นหนทางที่พระพุทธเจ้าเท่านั้นตรัสสอนเอาไว้อย่างชัดเจน คือ เป็นทางดำเนินไปสู่จุดหมายเดียว คือ พระนิพพาน ฉะนั้น ผู้ใดปรารถนาเพื่อจะดำเนินจิตไปสู่พระนิพพานนั้น ผู้นั้นควรดำเนินตามเส้นทางนี้ คือ สติปัฏฐานสี่ และพระองค์ยังตรัสเหตุแห่งการกระทำให้หลุดพ้นจากอำนาจของราคะโทสะโมหะเอาไว้ในวิมุตตายตนสูตรอีกด้วยว่า ภิกษุทั้งหลาย เหตุแห่งวิมุตติ 5 ประการนี้ ซึ่งเป็นเหตุให้จิตของภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่ ที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้นไป ย่อมถึงความสิ้นไป หรือเธอย่อมบรรลุธรรมอันเป็นแดนเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยมที่ยังไม่ได้บรรลุ[4] พระองค์ตรัสถึงสาเหตุที่ทำให้สาวกหลุดพ้นจากอำนาจของราคะโทสะโมหะด้วยสาเหตุ 5 อย่าง ได้แก่ 1. เกิดขึ้นได้เพราะการฟังธรรม 2. เกิดขึ้นได้เพราะการรู้ธรรมแล้วแสดงธรรม 3. เกิดขึ้นได้เพราะนำธรรมที่รู้แล้วนั้นมาสาธยายขยายความจนรู้ซึ้งในธรรม 4. เกิดขึ้นได้เพราะตรึกตามตรองตามเพ่งตามด้วยใจซึ่งธรรมตามที่ตนได้สดับมาตามที่ตนได้เรียนมา และ 5. เกิดขึ้นได้เพราะกระทำสมาธินิมิต

[3] ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) 10/372/301, ม.มู. (ไทย) 12/105/101.

[4] ดูรายละเอียดใน องฺ.ปญฺจก. (ไทย) 22/26/32.

ความสำคัญในพระสูตรนั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงมีพระเมตตาตรัสสภาวะแห่งธรรมที่เกิดขึ้นตามลำดับขั้นตอนของการรู้แจ้งธรรมเอาไว้ด้วยดังเช่นปรากฏในพระสูตรเดียวกันนั้นว่า เมื่อเธอรู้แจ้งอรรถ รู้แจ้งธรรม ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อมีปราโมทย์ ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบ ย่อมได้รับสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น นี้เป็นเหตุแห่งวิมุตติ[5] เมื่อพิจารณาตามพระสูตรนี้ จะเห็นได้ว่า สภาวะแห่งธรรมที่จะเกิดขึ้นเป็นไปเพื่อเกิดอริยมรรค อริยผลกับบุคคลผู้เจริญภาวนานั้น ขั้นตอนแรกของการเจริญภาวนาผู้ปฏิบัติธรรมนั้นจะได้สัมผัสสภาวะแห่งความปราโมทย์ในธรรม คือ มีความยินดี มีปีติเล็ก ๆ ในธรรมที่ตนเจริญภาวนานั้น เมื่อเกิดความปราโมทย์ในธรรม เพราะอำนาจแห่งความปราโมทย์ในธรรมนั้น จะส่งทอดให้ผู้ปฏิบัติธรรมเกิดปีติในธรรมนั้น เมื่อปีติเกิดแก่ผู้ปฏิบัติธรรมแล้ว เพราะสภาวะแห่งปีตินั้นจะทำให้กายก็ดี จิตก็ดีของผู้ปฏิบัติธรรมได้เสพสภาวะแห่งปัสสัทธิ เพราะปัสสัทธิเกิด จึงเป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้สัมผัสความสุขสงบเพราะไม่มีกิเลสรบกวน เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตของผู้ปฏิบัติย่อมมีความตั้งมั่นพิจารณารูปนามเกิดปัญญาญาณเกิดมรรคเกิดผลตามลำดับขั้นต่อไป เพราะฉะนั้น ขั้นตอนของการเกิดขึ้นของสภาวะแห่งธรรมนี้ จึงมีความสำคัญต่อการศึกษาเรียนรู้ของผู้ปฏิบัติธรรม หรือพุทธศาสนิกชนผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ตั้งวัตถุประสงค์ของการวิจัยข้อที่ 3 เอาไว้ว่า วิเคราะห์นำเสนอรูปแบบการปฏิบัติธรรมตามแนวธรรมคีตะของสำนักปฏิบัติธรรม ธรรมสถานพุทธะมหาเมตตา อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งการวิเคราะห์นั้น ผู้วิจัยจะศึกษาวิเคราะห์หลักการของการปฏิบัติที่มีปรากฏในพระไตรปิฎกและอรรถกถาจารย์ หรือตามคัมภีร์ต่าง ๆ นำมาศึกษาวิเคราะห์ถึงหลักการ วิธีการและผลของการปฏิบัตินั้น ๆ เพื่อนำผลของการวิเคราะห์นั้น ๆ มาประกอบวิเคราะห์อ้างอิงกับหลักการ วิธีการ ผลการของการปฏิบัติของสำนักปฏิบัติธรรม ธรรมสถานพุทธะมหาเมตตา เมื่อได้หลักการ วิธีการ ผลการปฏิบัติเช่นไรแล้ว จะนำมาสรุปเป็นรูปแบบการปฏิบัติธรรมที่ได้รูปแบบใหม่ตามแนวการปฏิบัติธรรมที่เรียกว่า ธรรมคีตภาวนา

ฉะนั้น การทำการวิจัยดุษฎีนิพนธ์ในหัวข้อที่ว่า การปฏิบัติธรรมตามแนวธรรมคีตะของสำนักปฏิบัติธรรม ธรรมสถานพุทธะมหาเมตตา อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีความคาดหวังผลจะได้รับเบื้องต้น คือ การลดความสงสัยวิธีการปฏิบัติธรรมที่ใช้หลักการตามแนวสติปัฏฐานสี่ แต่มีวิธีการปฏิบัติต่างจากที่ปรากฏในพระไตรปิฎก หรือต่างจากวิธีการปฏิบัติที่มีปรากฏอยู่ตามสำนักต่าง ๆ อยู่แล้ว เพราะการปฏิบัติตามแนวทางของธรรมคีตะนั้น เป็นแนวทางที่อาศัยหลักของการบำเพ็ญสติสัมปชัญญะที่รู้รูป เวทนา จิต และธรรม ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติอาศัยเครื่องบริกรรมภาวนาด้วยเมตตาพรหมวิหาร พุทธานุสสติ และอุปสมานุสสติ ธรามคีตะเป็นเครื่องบริกรรมภาวนากระทำให้ง่ายและเกิดสภาวะเร็วขึ้น ด้วยหวังผลให้เกิดภาวนาตามกระบวนการบรรลุธรรมตามแนวทางของวิมุตตายตนสูตร ซึ่งมีลำดับของการเกิดสภาวะ กล่าวคือ กิจแห่งปฏิบัติธรรมของบุคคลผู้ฟังธรรมก็ดี ผู้แสดงธรรมก็ดี ผู้

[5] เรื่องเดียวกัน, หน้า 33.

สาธยายธรรมก็ดี ผู้พิจารณาธรรมก็ดี และผู้เจริญสมาธินิมิตก็ดี ย่อมเกิดสภาวะแห่งการรู้ธรรมตามลำดับ ดังนี้ คือ เมื่อผู้เจริญภาวนามีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ เบื้องต้นย่อมเกิดความปราโมทย์ในธรรม เพราะอำนาจแห่งความปราโมทย์นั้น ย่อมทำให้เกิดปีติเป็นต้น เมื่อสภาวะเหล่านั้นเกิดขึ้นกับผู้เจริญสติสัมปชัญญะแล้ว ย่อมเชื่อได้ว่า ผู้นั้นมีความหวังผลในการรู้แจ้งในธรรมสืบต่อไปอย่างแน่นอน นี้คือความหวังแห่งการวิจัยดุษฎีนิพนธ์ในคราวครั้งนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1) เพื่อศึกษาการปฏิบัติธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

2) เพื่อศึกษาการปฏิบัติธรรมตามแนวธรรมคีตะของสำนักปฏิบัติธรรม ธรรมสถานพุทธะมหาเมตตา อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

3) เพื่อวิเคราะห์นำเสนอรูปแบบการปฏิบัติธรรมตามแนวธรรมคีตะของสำนักปฏิบัติธรรม ธรรมสถานพุทธะมหาเมตตา อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การปฏิบัติธรรมตามแนวธรรมคีตะของสำนักปฏิบัติธรรม ธรรมสถานพุทธะมหาเมตตา อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ แบบวิจัยเอกสาร ซึ่งเป็นการสืบค้นโดยอาศัยเอกสาร และในรูปแบบของการสัมภาษณ์เชิงลึกด้วยการสนทนากลุ่ม สังเกตโดยการมีส่วนร่วม และการจดบันทึก โดยมีขั้นตอนการศึกษาดังต่อไปนี้

1) รวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ จากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ปกรณวิเสส วิสุทธิมรรค และข้อมูลทุติยภูมิ จากหนังสือ ตำรา บทความทางวิชาการ รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2) เรียบเรียง ตรวจสอบความถูกต้อง และความน่าเชื่อถือของข้อมูล ตลอดจนจัดลำดับความสำคัญของแหล่งที่มา โดยเปรียบเทียบกับคัมภีร์พระไตรปิฎก

3) กำหนดประเด็นเพิ่มเติม หรือรายละเอียดอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยการขอคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิ และคณาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง

4) สัมภาษณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิ พระอาจารย์เจ้าสำนักปฏิบัติธรรม พระวิปัสสนาจารย์ประจำสำนัก และผู้ปฏิบัติธรรมที่ผ่านการปฏิบัติตามแนวทางของสำนักปฏิบัติธรรมอย่างเข้มข้นมาแล้ว

5) วิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูล และสรุปคำตอบปัญหาการวิจัย

6) ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ โดยการเข้าพบกับอาจารย์ที่ปรึกษา และคณาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทางเป็นระยะ ๆ

7) ปรับปรุง แก้ไขเนื้อหา ตามคำแนะนำของคณะกรรมการสอบดุษฎีนิพนธ์ และดำเนินการตามขั้นตอนของบัณฑิตวิทยาลัย

ผลการวิจัย

1. การปฏิบัติธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท การเจริญภาวนาที่แบ่งรูปแบบออกเป็น 2 หลักการใหญ่ ๆ คือ 1) ปฏิบัติภาวนาที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผลการปฏิบัตินั้นระงับนิวรณ์ธรรมทั้งหลายได้ เรียกว่า สมถภาวนา 2) ปฏิบัติภาวนาที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผลการปฏิบัตินั้นเกิดปัญญาญาณที่มีกำลังกำจัดราคะ โทสะ โมหะ สามารถถอนจิตเป็นผู้ตื่นจากอวิชชาเป็นที่สุดได้ หลักการปฏิบัตินี้เรียกว่า วิปัสสนาภาวนา 1) สมถภาวนา เป็นวิธีการภาวนาที่อาศัยอารมณ์กรรมฐานเป็นฐานรองรับการเกิดสมาธิของจิต อารมณ์สมถกรรมฐานนั้น มีทั้งอารมณ์ประเภทที่เรียกว่า รูป และ ประเภทที่เรียกว่า นาม จะสรุปเป็นส่วน ๆ ตามผลของการศึกษาวิจัยดังนี้

สมถภาวนาเกี่ยกับอารมณ์กรรมฐาน คำว่า สมถ[6] แปลว่า ธรรมเป็นเครื่องสงบระงับจิต หรือธรรมยังจิตให้สงบระงับจากนิวรณูปกิเลส หรือจะแปลตามกิริยาการปฏิบัติก็ได้ แปลว่า การฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ เป็นงานกรรมฐานที่อาศัยอารมณ์เป็นเครื่องบริกรรม หมายความว่า จะต้องมีอารมณ์เป็นตัวช่วยให้จิตมีความตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ ซึ่งอารมณ์สำหรับการนำมาใช้เป็นเครื่องบริกรรมของสมถกรรมฐานนั้น มีมากมาย แต่ที่ปรากฏเป็นหมวดหมู่ชัดเจนนั้น มีปรากฏอยู่ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งรวบรวมโดยพระพุทธโฆสาจารย์ มี 40 ประการ หรือเรียกว่า อารมณ์สมถภาวนา 40 ประการ[7] ได้แก่ (1) กสิณ 10 (2) อสุภะ 10 (3) อนุสสติ 10 (4) พรหมวิหาร 4 (5) อารุปปกรรมฐาน 4 (6) อาหาเรปฏิกูลสัญญา 1 และ (7) จตุธาตุววัตถาน 1 อารมณ์เหล่านี้ ผู้ปฏิบัติจะนำไปบริกรรมด้วยวิธีการเพ่งก็มี พิจารณาก็มี อาศัยเลือกอารมณ์ปฏิบัติตามจริตของตน จะเลือกอารมณ์ชนิดใดชนิดหนึ่งก็ได้ นำไปบริกรรมด้วยวิธีการ 2 อย่าง คือ 1) กระทำบริกรรมนิมิต 2) กระทำบริกรรมภาวนา ใช้ความเพียร รักษาอารมณ์ กระทำบริกรรมจนกว่าจะเกิดนิมิต 2 อย่าง หรืออย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ คือ 1) เกิดอุคคนิมิต แปลว่า นิมิตติดจิต 2) ปฏิภาคนิมิต แปลว่า นิมิตเปรียบเทียบ กระทำบริกรรมอารมณ์นั้น ๆ จนจิตมีความตั้งมั่น 2 ระดับตั้งแต่อ่อนไปจนถึงตั้งมั่นสูงสุด คือ 1) อุปจารสมาธิ มีกำลังระงับนิวรณ์ได้ 2) อัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์อื่น

สมถภาวนามีความเกี่ยวกับการบริกรรมภาวนา สมถกรรมฐาน ซึ่งแปลว่า ที่ตั้งแห่งการงานของผู้ปฏิบัติเพื่อความสงบระงับของจิต โดยวิธีการปฏิบัตินั้น จัดรูปแบบการปฏิบัติโดยย่อออกเป็น 2 ส่วนใหญ่ ๆ ที่เรียกว่า บริกรรม และคำว่า บริกรรม แปลว่า การกระทำโดยรอบ หรือแปลตามกิริยาของผู้ปฏิบัติเอง หมายถึง การกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้น ด้วยวิธีการกระทำให้บ่อย ๆ โดยการกำหนดรูปแบบบริกรรมอารมณ์สมถกรรมฐาน 2 บริกรรม ได้แก่ 1) บริกรรมนิมิต หมายถึง การนำนิมิต หรืออารมณ์สมถกรรมฐานชนิดใดชนิดหนึ่งที่ตรงกับจริตของผู้ปฏิบัติเอง เช่น ผู้ปฏิบัติมีศรัทธาจริตต่อพระรัตนตรัยมาก

---

[6] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับ ประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ 26, (กรุงเทพมหานคร: จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, 2558), หน้า 402–403.

[7] พระพุทธโฆสเถระ รจนา, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ 7, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท ธนาเพรส จำกัด, 2551), หน้า 146.

แม้เพียงระลึกนึกถึงพระพุทธเจ้าแล้ว ก็ย่อมทำจิตให้เกิดปีติถึงขั้นน้ำตาไหลได้ ผู้ปฏิบัตินั้น ก็ใช้พุทธานุสสติมาเป็นอารมณ์กรรมฐาน พุทธานุสสตินั้น เรียกว่า นิมิต[8] เมื่อนำนิมิตนั้นมาเจริญภาวนา ด้วยวิธีการกระทำแล้ว กระทำเล่าอยู่กับอารมณ์นั้น เรียกว่า บริกรรม การกระทำบริกรรมอยู่กับนิมิตของผู้ปฏิบัตินั้น กำหนดไม่ได้ว่า จะนานเท่าไร กี่ครั้ง กี่หน กระทำนิมิตนั้นด้วยวิธีการบริกรรมจนกว่าจิตของผู้ปฏิบัตินั้น จะมีความตั้งมั่นอยู่เพียงอารมณ์เท่านั้น จึงเรียกว่า กระทำบริกรรมสำเร็จ 2) บริกรรมภาวนา หมายถึง การทำบริกรรมนิมิตนั้นด้วยการนึกน้อมระลึกนึกคำบริกรรมเกิดขึ้นเป็นคำพูดในใจของผู้ปฏิบัติเอง เช่น พุทธานุสสติเป็นนิมิต นึกน้อมคำบริกรรมเป็นคำภาวนาว่า พุทโธ พระพุทธเจ้า เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานหนอ หรือใช้คำนึกน้อมเป็นคำพูดในใจว่า พุทโธ ๆ ๆ เป็นต้น การนึกน้อมเป็นคำพูดภายในใจของผู้ปฏิบัติเองนั้น เรียกว่า ภาวนา ประกอบกับการกระทำเนือง ๆ กับคำนึกน้อมนั้น จึงเรียกว่า บริกรรมภาวนา แปลว่า การกระทำภาวนาเนือง ๆ ในอารมณ์กรรมฐานนั้น ฉะนั้น สมถภาวนา จึงมีความเกี่ยวกับวิธีการเจริญภาวนาด้วยกัน 2 อย่าง คือ การบริกรรมนิมิตและการบริกรรมภาวนา การกระทำ 2 อย่างนี้ เรียกว่า การเจริญสมถกรรมฐาน หรือเรียกว่า สมถกรรมฐานภาวนา

สมถภาวนามีความเกี่ยวกับสมาธิ 2 อย่าง การเจริญสมถภาวนามีเป้าหมายขั้นสูงสุด คือ อัปปนาสมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นแห่งจิตแบบแน่วแน่ ไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์อื่น ๆ คือ มีอารมณ์เดียวเป็นเครื่องอยู่อาศัย เมื่อกล่าวสมาธิในการเจริญสมถภาวนา ย่อมกล่าวถึงสมาธิ 2 อย่าง คือ 1) อุปจารสมาธิ หมายถึงจิตใกล้จะมีความตั้งมั่นในคัมภีร์วิสุทธิมรรคเปรียบเทียบอุปจารสมาธิ เปรียบเหมือนเด็กเล็ก ๆ ที่พยุงให้ลุกขึ้นยืนแล้ว ก็ล้มลงไปที่พื้นบ่อย ๆ ก็เช่นเดียวกับอุปจารสมาธิเกิดขึ้นนั้น[9] บางทีจิตก็ทำนิมิตให้เป็นอารมณ์ บางทีก็ตกลงสู่ภวังค์ ขณะที่จิตทำนิมิตให้เป็นอารมณ์อยู่ คือ แนบเฉยอยู่กับอารมณ์อันเดียว ไม่ตกภวังค์นั้น ชื่อว่า จิตเป็นสมาธิ เมื่อจิตปล่อยอารมณ์นั้นเสีย ตกกระแสภวังค์ ชื่อว่า จิตเสียสมาธิ อุปจารสมาธินั้นเป็นสมาธิที่ยังไม่มั่นคง เดี๋ยวขึ้นสู่วิถีเดี๋ยวตกภวังค์ขึ้น ๆ ลง ๆ อยู่ ซึ่งมีอาการเหมือนเด็กเล็ก ๆ ล้ม ๆ ลุก ๆ ฉะนั้น 2) อัปปนาสมาธิ หมายถึงจิตมีความตั้งมั่นแนบสนิทไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ มีสภาวะแห่งวิตก วิจารของจิตระงับแล้ว มีสภาวะแห่งปีติ สุข เอกัคคตาเป็นอารมณ์อาศัยอยู่ สภาวะนี้ จะเรียกว่าวิกขัมภนวิมุตติ หรือวิกขัมภนปหานก็ได้ เพราะสภาวะแห่งจิตไม่มีการปรุงแต่งจิต หรือจะเรียกว่า สภาวะแห่งการระงับสังขารขันธ์ก็ได้เช่นกัน

2) วิปัสสนาภาวนา เป็นภาวนาที่อาศัยการเพ่งหรือการดูรูปนามเป็นไตรลักษณ์ การเพ่งหรือการดู เรียกตามลักษณะของการเจริญภาวนา เรียกว่า ลักขณูปนิชฌาน[10] แปลว่า การเพ่งลักษณะของรูปนามเห็นลักษณะรูปนามเป็นไตรลักษณ์ เมื่อกล่าวด้านการศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ย่อม

---

[8] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับ ประมวลศัพท์**, หน้า 167.

[9] พระพุทธโฆสเถระ รจนา, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, หน้า 219.

[10] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับ ประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ 11, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2545), หน้า 61.

กล่าวถึงการศึกษาวิปัสสนาภาวนาตามรูปแบบของมหาสติปัฏฐานสูตร ฉะนั้น การศึกษาวิจัยนี้ จึงกำหนดศึกษาหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามรูปแบบของมหาสติปัฏฐานสูตร

มหาสติปัฏฐานสูตร[11] เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสแนวทางการเจริญภาวนาเพื่อการบรรลุธรรมของสาวกทั้งหลาย พระองค์ตรัสแนวทางนี้ว่า เป็นทางเอกที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติถึงความบริสุทธิ์ทางจิต สามารถจะล่วงพ้นสภาวะแห่งทุกข์ทั้งปวงได้ สามารถจะรู้ทั่วถึงธรรมได้ และสามารถกระทำให้แจ้งนิพพานได้ แนวทางนี้ เรียกว่า สติปัฏฐานสี่ แปลว่า ที่ตั้งบำเพ็ญเพียรเพื่อเกิดสติมี 4 อย่าง ได้แก่ 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน 4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

มหาสติปัฏฐานสี่ เป็นหลักการปฏิบัติเจริญวิปัสสนาภาวนาของผู้ใคร่ปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม ในพระสูตรได้แนะแนวทางปฏิบัติให้แก่ผู้ปฏิบัติด้วยการเป็นผู้บำเพ็ญเพียร 3 ด้านใหญ่ ๆ คือ 1) ผู้ปฏิบัติจะต้องเป็นผู้ชื่อว่า อาตาปี แปลว่า ผู้มีความเพียร 2) ผู้ปฏิบัติจะต้องเป็นผู้ชื่อว่า สัมปะชาโน แปลว่า ผู้มีสัมปชัญญะ มีการเป็นผู้รู้ตัวทั่วพร้อมในรูปและนาม 3) ผู้ปฏิบัติจะต้องเป็นผู้ชื่อว่า สติมา แปลว่า ผู้มีความระลึกรู้อยู่ในรูปและนาม ทั้ง 3 ลักษณะของผู้ปฏิบัตินี้ จะต้องดำเนินไปอยู่บนฐานทั้ง 4 คือ 1) ฐานของกาย หรือ ฐานของรูป เรียกว่า กายานุปัสสนา 2) ฐานของเวทนา เรียกว่า เวทนานุปัสสนา 3) ฐานของจิต เรียกว่า จิตตานุปัสสนา 4) ฐานของธรรมทั้งหลาย เรียกว่า ธัมมานุปัสสนา และผู้เจริญภาวนาจะต้องกระทำความเพียรต่อเนื่อง มีสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม มีสติระลึกรู้อยู่กับรูปและนามนั้นอย่างต่อเนื่องเพื่อเห็นสภาวะแห่งการเกิดขึ้นของรูปและนาม เรียกว่า อุปาทะ สภาวะแห่งการตั้งอยู่ของรูปและนาม เรียกว่า ฐิติ และสภาวะแห่งการดับไปของรูปและนาม เรียกว่า ภังคะ เมื่อผู้ปฏิบัติเช่นนี้ จึงเรียกว่า อนุปัสสนา แปลว่า การรู้ การเห็นตามลำดับแห่งการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของรูปและนาม เมื่อผู้เจริญภาวนาปฏิบัติเช่นนี้ เรียกว่า ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา

การปฏิบัติธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น ส่วนที่มีความเกี่ยวกับการวิจัยในคราวครั้งนี้ ยังมีพระสูตรอีกพระสูตรหนึ่ง ชื่อว่า วิมุตตายตนสูตร[12] แปลว่า พระสูตรกล่าวถึงเหตุแห่งความหลุดพ้น พระสูตรนี้ แสดงถึงเหตุปัจจัยที่กระทำให้ผู้ปฏิบัติถึงความหลุดพ้น เหตุปัจจัยดังกล่าวนั้น ได้แก่ เหตุปัจจัยเพื่อความหลุดพ้น 5 ประการ คือ 1) เพราะเหตุแห่งการได้ฟังธรรม 2) เพราะเหตุแห่งการได้แสดงธรรม 3) เพราะเหตุแห่งการได้สาธยายธรรม 4) เพราะเหตุแห่งการได้พิจารณาธรรม และ 5) เพราะเหตุแห่งการเจริญสมาธินิมิต มีกสิณ 10 เป็นต้น และในพระสูตรนี้ มีความสำคัญด้านการศึกษาสัมมาปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง คือ ลำดับการเกิดขึ้นแห่งสภาวะเพื่อการบรรลุธรรม ผู้เจริญภาวนาเมื่อเข้าสู่การเจริญสติสัมปชัญญะและความเพียรแล้วอย่างถูกต้อง ย่อมเกิดสภาวะแห่งธรรม 5 ดังนี้ 1) ความปราโมทย์ในธรรมปฏิบัติย่อมเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติ 2) ปีติ ความอิ่มใจในธรรมปฏิบัติย่อมเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติ 3) ปัสสัทธิ ความสงบกายใจในธรรมปฏิบัติย่อมเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติ 4) สุข ความสุขในธรรมปฏิบัติย่อมเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติ และ 5) สมาธิ ความตั้งมั่นจิตเป็นสมาธิในธรรมปฏิบัติย่อมเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติ ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจะปฏิบัติธรรม

[11] ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) 10/372–405/301–340.

[12] ดูรายละเอียดใน องฺ.ปญจก. (ไทย) 22/26/32–35.

ด้วยวิธีการใด ๆ ก็ตาม ถ้าวิธีการนั้น สามารถเกิดสภาวธรรมนี้ได้ ก็ชื่อว่า เป็นวิธีการปฏิบัติธรรมเพื่อสมควรแก่ธรรม มีผลเป็นที่สุดคือการมีวิมุตติเกิดขึ้นในการปฏิบัตินั้น การปฏิบัตินั้น ชื่อว่า เป็นวิธีการปฏิบัติมีผลเป็นไปเพื่อการบรรลุธรรม

2. การปฏิบัติธรรมตามแนวธรรมคีตะของสำนักปฏิบัติธรรม ธรรมสถานพุทธะมหาเมตตา อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา การปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรม ธรรมสถานพุทธะมหาเมตตา นำการสอนโดยท่านพระอาจารย์เจ้าคุณฯ พระภาวนาวชิรสุนทร (กิตติเชษฐ์ สิริวฑฺฒโก) ซึ่งท่านเป็นเจ้าสำนักปฏิบัติธรรม มีพระวิปัสสนาจารย์ผู้ช่วยประจำสำนักปฏิบัติธรรม มีผู้ปฏิบัติธรรมผ่านการปฏิบัติตามวิธีการของสำนักมากมาย ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ ผู้วิจัยจึงได้กำหนดเข้าไปศึกษาวิจัยแนวทางปฏิบัติของท่านพระอาจารย์เจ้าคุณฯ เพราะวิธีการปฏิบัติของสำนักนี้ มีเอกลักษณ์เฉพาะสำนักด้วยวิธีการปฏิบัติเฉพาะของสำนักเอง กล่าวคือ พระอาจารย์เจ้าคุณฯ ท่านได้ใช้ธรรมคีตะประกอบการปฏิบัติธรรม ฉะนั้น การศึกษาวิจัย จึงได้กำหนดแนวทางการวิจัย 3 แนวทาง ได้แก่ 1) หลักการปฏิบัติ 2) วิธีการปฏิบัติ 3) ผลการปฏิบัติ เมื่อศึกษาวิจัยแล้ว ได้ผลของการศึกษาวิจัยดังนี้

1) หลักการปฏิบัติ การปฏิบัติธรรมของสำนักนี้ อาศัยหลักการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐานสี่ โดยอาศัยหลักปฏิบัติ คือ ผู้ปฏิบัติจะต้องเป็นผู้เจริญสติสัมปชัญญะทุกอิริยาบถในขณะปฏิบัติธรรม เบื้องต้นผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องปฏิบัติตนอยู่ในกรอบระเบียบของสำนักอย่างเคร่งครัด ไม่ใช่เคร่งเครียด หมายความว่า ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องเป็นผู้มีศีล 5 ศีล 8 เป็นเครื่องรองรับการปฏิบัติธรรม[13] จะต้องมีศรัทธาต่อหลักการ วิธีการปฏิบัติธรรมตามแนวทางของพระอาจารย์ผู้นำสอน เมื่อผู้ปฏิบัติเข้าสู่ห้องปฏิบัติธรรมแล้วจะต้องเป็นผู้สำรวมกายวาจา งดเว้นการผู้คุยกับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยกันอย่างเด็ดขาด ยกเว้น พระอาจารย์ผู้สอนสอบถามสภาวะของการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติจะต้องเรียนรู้แนวทางปฏิบัติแบบสติปัฏฐานสี่ด้วยอิริยาบถสี่ คือ การยืน เดิน นั่ง นอน และการกำหนดอิริยาบถอื่น ๆ ผู้ปฏิบัตินั้น จะต้องดำรงอยู่ด้วยการมีสติระลึกรู้ รู้สึกตัวชัดกับการเป็นอยู่นั้น ๆ ผู้ปฏิบัติจะต้องประกอบด้วยความเพียรอย่างต่อเนื่องตามอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อย ผู้ปฏิบัติจะต้องเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะอยู่กับรูปนามของตน สรุปว่า หลักปฏิบัติของสำนัก คือ การมีสติระลึกรู้สึกตัวชัด การมีสัมปชัญญะ มีการรู้ตัวทั่วพร้อมไม่ทำตัวให้เผลอเรอหลงลืมสติสัมปชัญญะในการเป็นอยู่ มีความเพียรเป็นไปอยู่กับการกำหนดเจริญภาวนาตามรูปแบบของสำนักปฏิบัติ สำนักปฏิบัติธรรมนี้ จึงเรียกว่าปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน

2) วิธีการปฏิบัติ การปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรม ธรรมสถานพุทธะมหาเมตตา พระอาจารย์เจ้าคุณฯ เจ้าสำนักปฏิบัติธรรม กำหนดวิธีการปฏิบัติภาวนาตามวิธีการเฉพาะของสำนักเอง

---

[13] พระอาจารย์กิตติเชษฐ์ สิริวฑฺฒโก ดร., **หลักสูตรพุทธบุตร**, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ไฮสปีด เลเซอร์ปริ้นต์ จำกัด, ๒๕๖๗), หน้า ๔๓.

โดยเฉพาะวิธีการเพิ่มการบริกรรมภาวนาให้กับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยธรรมคีตะ[14] ซึ่งแนวทางนี้พระอาจารย์เจ้าคุณฯ ท่านมีแนวทางด้านปฏิบัติ เพื่อหวังผลให้เกิดความผ่อนคลายจิตของผู้ปฏิบัติแก้ปัญหาความเคร่งเครียดจิตของผู้ปฏิบัติธรรม ธรรมคีตะ หมายถึง บทเพลงประกอบดนตรีที่มีเนื้อหาสาระทางด้านธรรม การใช้ดนตรีเพื่อการปฏิบัติธรรมนี้ ไม่ใช่เพื่อให้เกิดความบันเทิงร่าเริงใจสนุกสนานของผู้ปฏิบัติธรรม แต่ใช้เพื่อให้เกิดการเรียนรู้พิจารณาไปตามบทเพลงที่ประกอบด้วยธรรมนั้น ส่วนแนวคิดการฟังเพลงเพื่อการเรียนรู้ธรรมนี้ ท่านอาจารย์เจ้าคุณฯ ส่วนหนึ่ง ท่านได้อ้างอิงตามหลักการปฏิบัติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ดังมีพระสูตรที่เป็นพระพุทธพจน์และมีคำอธิบายด้วยพระอรรถกถาจารย์ดังนี้ว่าจริงอย่างนั้น ภิกษุผู้เจริญวิปัสสนาประมาณ 60 รูป กำลังเดินทางได้ยินเพลงขับของเด็กหญิงชาวสีหลผู้รักษาไร่ข้าวกล้าข้างทาง กำลังขับเพลงขับที่เกี่ยวด้วยชาติชราและมรณะด้วยภาษาชาวสีหล ก็บรรลุพระอรหัต[15] ข้อควรวิเคราะห์และพิจารณาพระสูตรและอรรถกถานั้น ส่วนพระสูตรมีข้อให้ศึกษา คือ คำพูดใด ๆ ก็ตาม เมื่อเกิดขึ้นแล้ว เป็นคำพูดไม่ก่อให้เกิดราคะโทสะโมหะ แต่เป็นคำพูดเพื่อก่อให้เกิดปัญญาญาณเพื่อการทำลายล้างราคะโทสะโมหะออกจากจิต คำพูดนั้น ย่อมเป็นประโยชน์มากกว่าโทษ ฉะนั้น คำว่าเพลง ไม่ได้หมายถึงเพลงที่ฟังแล้วก่อให้เกิดกิเลสราคะโทสะโมหะเท่านั้น แต่เมื่อเพลงนั้น มีเป้าหมายเพื่อการเกิดปัญญาญาณต่อศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เพลงนั้น จะเรียกว่า เพลงเพื่อการปฏิบัติธรรมเจริญภาวนาก็ได้ ดังเช่นเรื่องราวที่อ้างอิงมาส่วนของอรรถกถาในสุภาสิตสูตรฉะนั้น

ด้วยเหตุผลเช่นนี้ พระอาจารย์เจ้าคุณฯ จึงนำธรรมคีตะมาประกอบการเจริญภาวนาแก่ผู้ปฏิบัติธรรม ในส่วนวิธีการเจริญภาวนานั้น พระอาจารย์เจ้าคุณฯ ใช้วิธีการของปฏิบัติของสติปัฏฐานโดยเฉพาะในหมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน[16] ด้วยวิธีการเห็นจิตในจิต ท่านแนะนำให้ผู้ปฏิบัติธรรมรู้ทันจิตว่า จิตเรามีราคะโทสะโมหะหรือไม่ เวลาใดจิตมีราคะ โทสะ โมหะ ให้ระวังจิตระงับจิตด้วยสติสัมปชัญญะไม่ให้จิตเกิดราคะ โทสะ โมหะ จนจิตพัฒนาการไปสู่การเกิดกรรมทางกายทางวาจาให้ระงับจิตที่เกิดราคะโทสะโมหะสิ้นเสียแต่ที่จิตเท่านั้น ส่วนวิธีการปฏิบัติเจริญภาวนาประกอบการมีสติสัมปชัญญะแล้ว พระอาจารย์ยังใช้แนวทางของการเจริญสมถกรรมฐานด้วย เช่น ใช้เมตตาพรหมวิหาร เพื่ออบรมจิตของผู้ปฏิบัติให้อ่อนโยน ใช้พุทธานุสสติเพื่อสร้างสภาวะแห่งความปราโมทย์และปีติให้เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติ ใช้อุปสมานุสสติ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเกิดความมั่นใจกับการปฏิบัติว่าการกระทำให้ราคะโทสะโมหะจางคลายหายสิ้นนั้น จะเกิดความสบงสุขจากกว่าความสงบสุขอะไร ๆ ทั้งปวง เรียกว่า เจริญอุปสมานุสสติ เพื่อเรียนรู้สภาวะแห่งความหลุดพ้น

---

[14] พระอาจารย์กิตติเชษฐ์ สิริวฑฺฒโก, ดร, **คีตะธรรม ลำนำสู่นิพพาน**, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ บริษัทเนติกุลการพิมพ์ จำกัด, 2567), หน้า 96 – 97.

[15] ดูรายละเอียดใน สำ.ส. (ไทย) 15/213/308, สำ.ส.อ. (ไทย) 25/285.

[16] พระอาจารย์กิตติเชษฐ์ สิริวฑฺฒโก. **มีสติ รักษาจิต**. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : https://www.youtube.com/watch?v=lf2zYWwiq0c (9 พ.ค. 2564).

3) ผลการปฏิบัติ การปฏิบัติธรรมเจริญภาวนาของสำนักปฏิบัติธรรม ธรรมสถานพุทธะมหาเมตตา อาศัยอ้างอิงการเกิดขึ้นของสภาวธรรมที่ปฏิบัติไปแล้วด้วยอ้างอิงตามลำดับแห่งสภาวธรรมในวิมุตตายตนสูตรที่ว่า เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมได้ปฏิบัติตามวิธีการนั้น ๆ แล้ว เมื่อเวลาใดเกิดสภาวะแห่งความปราโมทย์ ในธรรม เพราะความปราโมทย์ในธรรมนั้น จะก่อให้เกิดปีติ เมื่อเกิดปีติในธรรมแล้ว เพราะปีตินั้นจะก่อให้เกิดปัสสัทธิ เพราะปัสสัทธิในธรรมเกิด จึงก่อให้เกิดสุข เพราะสุขในธรรมเกิด จึงก่อให้เกิดสมาธิและปัญญาญาณ เมื่อเกิดปัญญาญาณแล้ว วิมุตติย่อมจะเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติ ฉะนั้น การเจริญภาวนาของสำนัก จึงแนะนำให้ผู้ปฏิบัติมีสติสัมปชัญญะทุก ๆ การเป็นอยู่ ให้เจริญเมตตาภาวนาเพื่อให้จิตเกิดสภาวะแห่งความอ่อนโยน ให้เจริญพุทธานุสสติ เพื่อให้จิตเกิดปีติในธรรมขึ้น ให้เจริญอุปสมานุสสติเพื่อให้จิตได้สัมผัสสภาวะแห่งวิมุตติ ให้ผู้ปฏิบัติฟังเพลงประกอบธรรมตามช่วงต่าง ๆ ของการปฏิบัติ เช่น ช่วงแผ่เมตตา ฟังเพลงประกอบด้วยเมตตา ช่วงเจริญพุทธานุสสติ ให้ฟังเพลงประกอบด้วยคุณของพระพุทธเจ้า ช่วงเจริญอุปสมานุสสติ ให้ฟังเพลงประกอบด้วยความหลุดพ้น คือ พระนิพพาน ผลการปฏิบัติที่เกิดขึ้น คือ การเจริญสติสัมปชัญญะตลอดการปฏิบัติ มีคุณป้องกันความฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ การเจริญเมตตาภาวนา มีคุณคือจิตของผู้ปฏิบัติอ่อนโยน เป็นจิตง่ายต่อการเกิดความปราโมทย์และปีติ การเจริญพุทธานุสสติ มีคุณคือจิตของผู้ปฏิบัติเกิดความปราโมทย์เกิดปีติเกิดปัสสัทธิ เกิดความสุข เกิดสมาธิ การเจริญอุปสมานุสสติ มีคุณคือผู้ปฏิบัติได้สัมผัสความสงบสุขของการไม่มีกิเลสทำร้ายจิต การฟังเพลงธรรมคีตะมีคุณคือช่วยเร่งสภาวะแห่งธรรมให้เกิดขึ้น เร่งความปราโมทย์ให้เกิดขึ้นเร็ว เร่งปีติให้เกิดขึ้นเร็ว เมื่อผู้ปฏิบัติเกิดปีติแล้ว ย่อมมีความเกื้อหนุนให้ปัสสัทธิเกิด และปัสสัทธิก็ดี สุขก็ดี สมาธิปัญญาญาณก็ดี เกิดขึ้นได้เพราะความปราโมทย์แลปีติเป็นกำลังหนุน ฉะนั้น การปฏิบัติ เมื่อสามารถสร้างสภาวะแห่งความปราโมทย์และปีติเกิดขึ้นในธรรมได้แล้ว ย่อมหวังผลแห่งสภาวะอื่น ๆ ที่สูงขึ้นมีวิมุตติจิตเป็นที่สุดอย่างแน่นอน

3. วิเคราะห์นำเสนอรูปแบบการปฏิบัติธรรมตามแนวธรรมคีตะของสำนักปฏิบัติธรรมธรรมสถานพุทธะมหาเมตตา อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา 1) วิเคราะห์หลักการปฏิบัติ ทราบว่า ในพระไตรปิฎกแห่งสมถะวิปัสสนาสูตรพระพุทธเจ้าแนะนำหลักการปฏิบัติเพื่ออสังขตธรรม คือ ความสิ้นราคะ ความสิ้นโทสะ และความสิ้นโมหะ และพระองค์ทรงแสดงอีกว่า ทางที่จะให้ถึงอสังขตะ คือสติปัฏฐาน 4 นี้ เรียกว่า ทางที่จะให้ถึงอสังขตะ[17] และตามแนวทางของวิมุตตายตนสูตร แสดงเอาไว้ว่า เหตุแห่งการถึงความวิมุตตินั้น มี 5 แนวทาง มีเหตุเกิดจากการฟังธรรมที่สมควรแก่ธรรมเป็นต้น และวิมุตตายตนสูตรยังแสดงสภาวะวัดผลการปฏิบัติ 5 สภาวะ ได้แก่ ปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ สุข และสมาธิเป็นที่สุด

หลักการปฏิบัติของสำนักปฏิบัติธรรม ธรรมสถานพุทธะมหาเมตตาใช้หลักการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ผู้ปฏิบัติจะต้องเจริญสติสัมปชัญญะ และมีความเพียรเจริญภาวนาอยู่กับการปฏิบัติ และการปฏิบัติของสำนักอีกประการหนึ่ง คือ แนะนำให้ผู้ปฏิบัติเจริญภาวนาให้เกิดผลได้อย่างรวดเร็ว แนะแนวทาง

[17] ดูรายละเอียดใน ส.ส. (ไทย) 18/367/449.

ให้ผู้ปฏิบัติได้เจริญเมตตาภาวนา เพื่อขัดเกลาอบรมจิตที่หยาบเบื้องต้นให้ละเอียดอ่อนโยน ให้ผู้ปฏิบัติได้เจริญพุทธานุสสติภาวนา เพื่อสร้างสภาวะและเร่งผลการปฏิบัติให้ผู้ปฏิบัติเกิดความปราโมทย์และปีติในธรรม ให้ผู้ปฏิบัติได้เจริญอุปสมานุสสติ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้สัมผัสคำว่า วิมุตติ เพราะสภาวะแห่งจิตที่สงบจากกิเลสนั้น เป็นสภาวะแห่งความสุขเกิดขึ้นอย่างยอดเยี่ยม และหลักการปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง คือ การอาศัยธรรมคีตะเป็นเครื่องมือช่วยหนุนให้ผู้ปฏิบัติเกิดผลในด้านการปฏิบัติอีกด้วย ธรรมคีตะ คือ ดนตรีประกอบธรรม ผู้ปฏิบัติได้ประโยชน์จากบทเพลงธรรม คือ 1) มีความผ่อนคลายจิตที่มีความทุกข์ก่อนเข้าปฏิบัติ 2) ผู้ปฏิบัติได้ศึกษาข้อธรรมผ่านบทเพลง 3) สภาวะแห่งธรรมย่อมเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติได้อย่างรวดเร็วเช่น ความปราโมทย์ ปีติ ยินดี ซาบซึ้งในธรรม เป็นต้น ฉะนั้น หลักการปฏิบัติของสำนักปฏิบัติธรรมธรรมสถานพุทธะมหาเมตตาจึงมีหลักการปฏิบัติสอดคล้องตามแนวสติปัฏฐานและตามแนวแห่งการเกิดขึ้นของวิมุตติ จุดเด่นของหลักปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรม คือ การนำเอาบทเพลงมาประกอบการปฏิบัติอบรมกล่อมเกลาจิตของผู้ปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาด้านการปฏิบัติ และการเกิดความปราโมทย์ มีปีติ ปัสสัทธิ สุข และสมาธิเกิดขึ้นเพราะอาศัยธรรมคีตะเป็นเครื่องมือสนับสนุนการเจริญสติสัมปชัญญะปฏิบัติธรรมของผู้ปฏิบัติ

2) วิเคราะห์วิธีการปฏิบัติ การปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรม ธรรมสถานพุทธะมหาเมตตาใช้วิธีการปฏิบัติทั้งสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ซึ่งแนวทางปฏิบัตินี้ มีปรากฏในยุคนัทธสูตร[18] เป็นพระสูตรกล่าวถึงวิธีการปฏิบัติธรรมของสมถะและวิปัสสนาเป็นไปพร้อม ๆ กัน ในรูปแบบการปฏิบัติธรรมของสำนัก จึงใช้หลักของวิปัสสนา คือ การมีสติสัมปชัญญะและความเพียรในการเจริญภาวนา จะได้สรุปวิธีการปฏิบัติแบบง่าย ๆ คือ ผู้เจริญภาวนามีสติสัมปชัญญะทุกอิริยาบถขณะปฏิบัติภาวนาโดยอาศัยวิธีการบริกรรมภาวนา เจริญเมตตาประกอบธรรมคีตะเพื่ออบรมจิตให้อ่อนโยน เจริญพุทธานุสสติประกอบธรรมคีตะเพื่ออบรมจิตให้เกิดความปราโมทย์และปีติในธรรม เจริญอุปสมานุสสติประกอบธรรมคีตะเพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้สัมผัสคำว่า จิตมีวิมุตติจากกิเลสย่อมเป็นจิตมีความสงบสุขยิ่งนัก การปฏิบัตินี้มีความโดดเด่น คือ การบริกรรมภาวนาด้วยธรรมคีตะ คือบทเพลงประกอบธรรม ด้วยวิธีการนี้ย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติ มีความผ่อนคลายจิต ไม่กดดันจิตด้วยวิธีการเจริญภาวนา เกิดสภาวะแห่งธรรมขึ้นได้ง่าย เช่น เกิดความปราโมทย์ในธรรม เกิดปีติในธรรมได้ง่าย ฉะนั้น ธรรมคีตะจึงเป็นตัวช่วยการเจริญภาวนาของผู้ปฏิบัติได้อย่างยอดเยี่ยม

3) วิเคราะห์ผลการปฏิบัติ ผลการปฏิบัตินั้น ได้นำผลของการปฏิบัติตามรูปแบบของวิมุตตายตนสูตร ซึ่งพระสูตรนี้ กล่าวสภาวะที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อการบรรลุธรรมนำมาเปรียบเทียบวิเคราะห์การปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมได้นำหลักการปฏิบัติทั้งสมถะและวิปัสสนามาประกอบการปฏิบัติ ผลของการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรม 1) เจริญสติสัมปชัญญะประกอบปฏิบัติด้วยธรรมคีตะทุกอิริยาบถโดยเฉพาะอิริยาบถเดิน ผลที่ได้ ผู้ปฏิบัติเกิดมีสติสัมปชัญญะควร

[18] ดูรายละเอียดใน องฺ.จตุกฺก. (ไทย) 21/170/237.

ค่าแก่การเกิดสมาธิและปัญญาญาณทุกอิริยาบถในการเป็นอยู่ 2) เจริญเมตตาภาวนาประกอบด้วยธรรมคีตะ ผลที่ได้ กระทำให้เป็นผู้มีจิตอ่อนโยน ผ่อนคลาย ไม่เคร่งเครียดในการปฏิบัติธรรม 3) เจริญพุทธานุสสติประกอบด้วยธรรมคีตะ ผลที่ได้กระทำให้เป็นผู้มีความปราโมทย์และเกิดปีติได้เร็ว ไม่ยุ่งยากต่อการปฏิบัติธรรม 4) เจริญอุปสมานุสสติประกอบด้วยธรรมคีตะ ผลที่ได้ กระทำให้เป็นผู้รู้คุณค่าของคำว่าจิตสงบจากกิเลสเป็นเช่นไร ย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติได้สัมผัสสภาวะแห่งปัสสัทธิ แห่งความสุข เหตุเพราะมีสติสมาธิปัญญา และจิตถูกอุดหนุนจากสภาวะแห่งความปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ สุข จนเป็นสมาธิระดับการเกิดมรรคและผล และโดยที่สุดผู้เจริญภาวนาได้รับผลแห่งการทำจิตให้จางคลายจากกิเลสทั้งหลาย

4) รูปแบบการปฏิบัติ การปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรม ธรรมสถานพุทธะมหาเมตตา จึงสรุปเป็นรูปแบบการปฏิบัติธรรมเป็นข้อ ๆ โดยย่อเอาไว้ดังนี้ 1) ผู้ปฏิบัติจะต้องมีศรัทธาต่อรูปแบบการเจริญภาวนา คือ จะต้องมีศีล 5 ศีล 8 เป็นเครื่องรองรับการปฏิบัติของตน 2) ผู้ปฏิบัติจะต้องเรียนรู้ฝึกฝนให้เกิดสติสัมปชัญญะด้วยความเพียรและความผ่อนคลาย 3) ผู้ปฏิบัติจะต้องเป็นผู้เจริญเมตตาภาวนาประกอบกับธรรมคีตะ เพื่อให้เกิดการขัดเกลาจิตที่มีความทุกข์ความกดดันมาก่อนการเข้าปฏิบัติ 4) ผู้ปฏิบัติจะต้องได้รับการเจริญพุทธานุสสติประกอบธรรมคีตะเพื่อสร้างสภาวะแห่งธรรมให้เกิดขึ้น คือ ความปราโมทย์และปีติในธรรม เพราะความปราโมทย์และปีติเกิดแล้ว ย่อมยังจิตให้เกิดปัสสัทธิด้วย 5) ผู้ปฏิบัติจะต้องได้รับการเจริญอุปสมานุสสติประกอบธรรมคีตะเพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้สัมผัสสภาวะแห่งความเป็นผู้มีจิตที่จางคลายจากราคะโทสะโมหะนั้น เป็นความสุขที่ยอดเยี่ยม ฉะนั้น วิธีการปฏิบัติของสำนักปฏิบัติธรรม ธรรมสถานพุทธะมหาเมตตา จึงได้รูปแบบการปฏิบัติธรรมดังนี้ 1) หลักการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 2) วิธีการปฏิบัติอาศัยอารมณ์ของสมถะ 3 คือ เมตตา พุทธานุสสติ อุปสมานุสสติที่มีการอบรมบริกรรมด้วยธรรมคีตะ 3) ผลการปฏิบัติ มีการวัดผลด้วยสภาวธรรมตามแนววิมุตตายตนสูตร ซึ่งก่อเกิดสภาวะเบื้องต้นความมีปราโมทย์ในธรรม มีสภาวะแห่งสมาธิและปัญญาญาณเป็นที่สุด

อภิปรายผลการวิจัย

1. การปฏิบัติธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ การปฏิบัติธรรมหรือการเจริญภาวนาเป็นการปฏิบัติธรรมที่มีส่วนเกี่ยวข้องด้วยกรรมฐาน 2 ได้แก่ สมถะ และวิปัสสนา สำหรับสมถะ เป็นการนำอารมณ์สมถกรรมฐานมาใช้ประกอบการปฏิบัติ 3 อารมณ์ คือ เมตตาภาวนา พุทธานุสสติ อุปสมานุสสติ สำหรับวิปัสสนา ใช้หลักการปฏิบัติของมหาสติปัฏฐาน คือ ผู้เจริญภาวนาจะต้องมีสติสัมปชัญญะและความเพียรแบบต่อเนื่องอยู่กับรูปและนามของผู้ปฏิบัติเอง สำหรับเทคนิคหรือตัวช่วยการปฏิบัติ เพื่อเพิ่มหรือเร่ง หรือง่ายต่อการปฏิบัติ คือ ธรรมคีตะ กล่าวคือ บทเพลงประกอบธรรมเป็นเครื่องมือช่วยการปฏิบัติในด้านความผ่อนคลายของผู้ปฏิบัติ ในด้านการเรียนรู้ธรรมด้วยวิธีการไม่ยุ่งยาก ในด้านการเร่งสภาวธรรมให้เกิดขึ้นได้ง่าย เช่น สร้างความปราโมทย์ คือปีติแบบเล็กน้อย สร้างปีติที่มีกำลังต่อการปฏิบัติเป็นต้น ซึ่งหลักการปฏิบัติดังกล่าวมีความสอดคล้องกับการปฏิบัติธรรมเจริญภาวนาในหนังสือ “วิปัสสนาชุนี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา พระโสภณมหาเถระ รจนา จำรูญ ธรรมดา แปล” ได้อธิบายว่า สำหรับสมถยานิกะนั้น หากเว้นจากสมาธิทั้ง 2 คือ อุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิแล้วย่อม

ไม่สามารถที่จะเข้าถึงโลกุตตรธรรมได้แม้ในกาลไหน ๆ ส่วนวิปัสสนายานิกะ หากปราศจากขณิกสมาธิแล้วก็ไม่สามารถที่จะเข้าถึงโลกุตตรธรรมได้ในกาลไหน ๆ เช่นกัน ทั้งสมถยานิกะและวิปัสสนายานิกะนั้นหากปราศจากหมวดสามแห่งดวิโมกขมุขะ กล่าวคือ อนิจจานุปัสสนา ทุกขานุปัสสนา และอนัตตานุปัสสนาแล้วก็ไม่สามารถที่จะบรรลุโลกุตตรธรรมในกาลไหน ๆ ได้เช่นกันเพราะฉะนั้น จึงมีคำอธิบายว่า สมาธิญเจว วิปสฺสนญจ ภาวยมาโน เจริญทั้งสมาธิและวิปัสสนา ผลจากการวิจัยทำให้ทราบว่า เอกสารที่ยกมาอ้างนั้น มีเนื้อหาและความหมายที่คล้ายกันกับงานของผู้วิจัย แต่จะแตกต่างกันตรงที่การใช้ถ้อยคำภาษาและขั้นตอนการเรียบเรียงขึ้นมาใหม่ จึงทำให้งานวิจัยนี้ มีความแปลกใหม่ในด้านการอธิบายหลักการ วิธีการ ผลของการปฏิบัติง่ายขึ้น ชัดเจนมากขึ้น ไม่มีความยุ่งยากในการแปลความหมายของคำต่าง ๆ ดังสรุปอ้างอิงงานที่นำมาอ้างอิงและเปรียบเทียบด้วยหลักการ วิธีการ ผลของการปฏิบัตินั้น

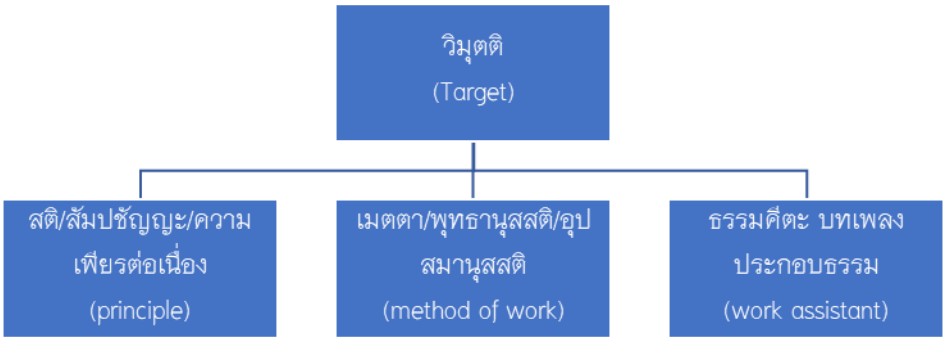
2. การปฏิบัติธรรมตามแนวธรรมคีตะของสำนักปฏิบัติธรรม ธรรมสถานพุทธะมหาเมตตา อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นการปฏิบัติธรรมที่อาศัยบทเพลงที่ประกอบด้วยธรรม ที่เรียกว่า ธรรมคีตะ นำมาประกอบการปฏิบัติบางช่วง บางตอนเพื่ออบรมจิตของผู้ปฏิบัติ และบทเพลงประกอบธรรมนี้ ยังทำหน้าเหมือนเครื่องบริกรรมภาวนาของการปฏิบัติอีกด้วย ผู้ปฏิบัติเข้าปฏิบัติใหม่ ย่อมตื่นเต้น จิตฟุ้งซ่านทั้งเรื่องเก่าและเรื่องใหม่ เมื่อได้บทเพลงประกอบธรรมเป็นเครื่องกล่อมเกลาจิต ย่อมเกิดความผ่อนคลาย ความฟุ้งซ่านแต่เบื้องต้นย่อมจางคลายหายไป จิตย่อมมีฉันทะต่อการปฏิบัติ และสำคัญแนวทางการปฏิบัตินี้ ยังมีอารมณ์กรรมฐานที่ตรงต่อการปฏิบัติในแง่ของการขัดเกลาจิตของผู้ปฏิบัติอีกด้วย เช่น มีเมตตาภาวนาขัดเกลาจิตให้อ่อนโยนกระทำจิตควรแก่การปฏิบัติต่อไปได้ มีพุทธานุสสติ เป็นอารมณ์กรรมฐานเพื่อสร้างจิตให้มีความปราโมทย์ มีปีติในธรรมเกิดขึ้น มีอุปสมานุสสติเป็นเครื่องเรียนรู้ธรรม รู้ว่า จิตนี้เมื่อถูกขัดเกลาแล้ว ย่อมมีสภาวะสงบจากกิเลส การสงบจากกิเลสย่อมมีความสุขยิ่ง นักจิตมีกำลังแห่งสมาธิเพื่อเกิดปัญญาญาณ เพื่อเห็นแห่งพระนิพพานต่อไป ฉะนั้น แนวทางปฏิบัตินี้ จึงมีสติสัมปชัญญะเป็นแม่บท มีอารมณ์กรรมฐานเช่นเมตตาภาวนาเป็นเครื่องขัดเกลาจิต มีบทเพลงธรรมเป็นพี่เลี้ยงช่วยให้เข้าสภาวะแห่งความผ่อนคลายและความสงบสุข บทเพลงประกอบธรรมจึงมีส่วนเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติได้อย่างลงตัว ผลวิจัยดังกล่าวจึงมีความสอดคล้องกับบทความวิชาการของวรณา จิรานพคุณ “ดนตรี: สุนทรียศาสตรสูการบรรลุธรรม” ซึ่งได้กล่าวอธิบายเอาไว้ว่า ดนตรีเป็นเครื่องบำบัดจิตของผู้มีความซึมเศร้า แล้วถูกพัฒนาจิตด้วยสุนทรีศาสตร์นำไปสู่การเรียนรู้ธรรม มีสติ มีสมาธิเข้าสู่การรู้ธรรม เกิดปัญญา นำจิตไปสู่ความสงบสุขได้ เนื้อความดังกล่าวมีความสอดคล้องกับงานวิจัยนี้ จะแตกต่างกันเพียงการอธิบายแนะนำเท่านั้น แต่งานวิจัยนี้ มีความโดดเด่น คือ การนำเสนอนั้น เป็นเนื้อหาที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติจริงในสถานที่จริง งานวิจัยนี้ จึงเป็นข้อมูลที่ได้จากผู้ปฏิบัติจริงและงานเอกสารอ้างอิงด้วย

3. รูปแบบการปฏิบัติธรรมตามแนวธรรมคีตะของสำนักปฏิบัติธรรม ธรรมสถานพุทธะมหาเมตตา อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นการปฏิบัติที่มีรูปแบบของการเจริญภาวนาที่อาศัยทั้งวิปัสสนา คือ การบำเพ็ญสติสัมปชัญญะและมีความเพียรต่อเนื่องของผู้ปฏิบัติ

มีรูปแบบของการเจริญสมถภาวนาที่อาศัยเฉพาะอารมณ์บางอารมณ์ของสมถภาวนา เช่น เมตตาพรหมวิหาร พุทธานุสสติ อุปสมานุสสติในอนุสสติ 10 เพื่อหวังผลของการขัดเกลาจิตและการอบรมจิตให้เกิดสภาวะแห่งธรรมได้ง่ายไม่ยุ่งยาก ไม่ได้ใช้ความเพียรมากจนเกิดความเบื่อหน่ายต่อการปฏิบัติ สิ่งสำคัญในการปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง คือ บทเพลงประกอบธรรม หรือที่เรียกว่า ธรรมคีตภาวนา บทเพลงมีบทบาทในการเจริญภาวนาในด้านอุดหนุนช่วยเหลือการปฏิบัติให้ได้รับผลของการปฏิบัติเร็วขึ้น ง่ายขึ้น สิ่งสำคัญบทเพลงนี้ ไม่ใช่บทเพลงเพื่อให้เกิดราคะ โทสะ โมหะ แต่เป็นบทเพลงประกอบดนตรีมีเนื้อหาสาระอ้างอิงธรรม เป็นตัวช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีความผ่อนคลายจิตต่อการปฏิบัติ ได้เรียนรู้พิจารณาตามเนื้อหาของบทเพลง เป็นการเรียนรู้ธรรมผ่านบทเพลง การเจริญสติสมาธิปัญญาของผู้ปฏิบัติจึงมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะฉะนั้น ธรรมคีตะ จึงมีบทบาทต่อการปฏิบัติในด้านเครื่องบริกรรมกล่อมเกลาจิตไม่ให้เบื่อหน่ายต่อการปฏิบัติและสร้างฉันทะพอต่อการพากเพียรชำระกิเลส เนื้อหาวิจัยดังกล่าวจึงมีความสอดคล้องกับงานเขียนของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ซึ่งได้เขียนอธิบายเนื้อหาเอาไว้ในหนังสือพุทธธรรม โดยอธิบายวิมุตติว่า เจโตวิมุตติ หรือ สามายิกวิมุตติ หมายถึง ภาวะที่จิตน้อมดิ่งไปในสิ่งที่ศรัทธา เสื่อมใส เชื่อถือ ชื่นชม พร้อมทั้งเกิดปีติปราโมทย์นำไปสู่ปัสสัทธิและสมาธิได้ตามกฎธรรมดาของกระบวนธรรม เนื้อความอธิบายตามที่ปรากฏนั้น อาจจะไม่ตรงกับงานวิจัยเลยทีเดียว แต่มีอรรถสาระเป็นไปในแนวทางสร้างศรัทธาให้เกิดเพื่อผลแห่งการเจริญความปราโมทย์และปีติในธรรม เมื่อการปฏิบัติธรรมด้วยวิธีการใด ๆ ก็ดี ถ้าสามารถสร้างความปราโมทย์และปีติในธรรมได้แล้ว การปฏิบัตินั้น ย่อมเป็นการปฏิบัติเพื่อการน้อมไปเพื่อการบรรลุธรรมนั่นเอง งานวิจัยนี้ จึงมีคุณค่าในด้านรูปแบบการปฏิบัติธรรม เพราะรูปแบบนี้ ใช้ธรรมคีตะเป็นเครื่องอบรม

องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการปฏิบัติธรรมตามแนวธรรมคีตะของสำนักปฏิบัติธรรม ธรรมสถานพุทธะมหาเมตตา อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา คือ รูปแบบการปฏิบัติธรรมที่มีรูปแบบแตกต่างจากรูปแบบมีอยู่แล้ว รูปแบบการปฏิบัตินี้ เป็นรูปแบบผสมผสานระหว่างการเจริญสมถะและวิปัสสนาที่อาศัยเครื่องสนับสนุนคือธรรมคีตะ ได้แก่บทเพลงประกอบธรรม หลักของวิปัสสนา คือ สติสัมปชัญญะและความเพียร ทำหน้าที่เป็นพี่ใหญ่ในรูปแบบเกิดขึ้นก่อน ทุกการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติจะต้องอาศัยการสร้างสติสัมปชัญญะ และมีความเพียรต่อเนื่อง หลักของสมถะ คือ เมตตาภาวนา ทำหน้าที่อบรมกล่อมเกลาจิตของผู้ปฏิบัติให้อ่อนโยน เป็นมุทุตาจิตอ่อนโยนควรค่าต่อการปฏิบัติ พุทธานุสสติ ทำหน้าที่สร้างสภาวธรรมให้เกิดขึ้น เช่น ความปราโมทย์ ปีติ อุปสมานุสสติ ทำหน้าให้ผู้ปฏิบัติได้สัมผัสสภาวะแห่งความวิมุตติเป็นความสุขอย่างยิ่ง และธรรมคีตะ ทำหน้าที่เป็นตัวช่วยหลักการเหล่านั้น ให้เกิดความง่าย ไม่ยุ่งยาก เกิดความผ่อนคลาย เกิดความปราโมทย์ปีติได้ง่ายและเร็วขึ้น และยังช่วยเรื่องของการเรียนรู้ธรรมเพื่อให้เกิดปัญญาญาณอีกด้วย



ภาพ Model รูปแบบการปฏิบัติธรรมตามแนวธรรมคีตะของสำนักปฏิบัติธรรม ธรรมสถานพุทธะมหาเมตตา อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

บทสรุป

รูปแบบการปฏิบัติธรรมตามแนวธรรมคีตะของสำนักปฏิบัติธรรม ธรรมสถานพุทธะมหาเมตตา อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา คือ การปฏิบัติที่อาศัยหลักการปฏิบัติ 3 อย่าง คือ 1) การมีสติสมบูรณ์ (สติมา) 2) การมีสัมปชัญญะด้วยอิริยาบถต่าง ๆ (สัมปชาโน) 3) การมีความเพียรอย่างต่อเนื่อง (อาตาปี) วิธีการปฏิบัติ (อบรมด้วยสมถะอารมณ์) 4 อย่าง คือ 1) เมตตาพรหมวิหาร เพื่ออบรมจิตให้มีสภาวะอ่อนโยนเป็นมุทุตาจิตกระทำให้เป็นจิตมีคุณภาพต่อการปฏิบัติธรรม 2) พุทธานุสสติ เพื่อสร้างสภาวะแห่งธรรมให้เกิดขึ้น เช่น สร้างความปราโมทย์ในธรรม สร้างปีติให้เกิดขึ้นในธรรมที่ปฏิบัติ 3) อุปสมานุสสติ เพื่อสร้างการเรียนรู้และรู้คุณค่าแห่งจิตที่มีราคะโทสะโมหะเบาบางและจางคลาย ผู้ปฏิบัติจะได้มีฉันทะ คือความพอใจพากเพียรบากบั่นขวนขวายในการชำระล้างจิตจากราคะโทสะโมหะ และ 4) ธรรมคีตะ บทเพลงประกอบธรรม เป็นเหมือนตัวช่วยเพิ่มประสิทธิภาพและประสิทธิผลให้สำเร็จ เช่น การเจริญสติสัมปชัญญะด้วยอิริยาบถต่าง ๆ มีการเดิน เป็นต้น อาศัยบทเพลงประกอบธรรมเปิดให้ผู้ปฏิบัติกำหนดไปด้วยเพื่อสร้างความผ่อนคลายจิตเพื่อสร้างฉันทะพอใจเอาใจใส่ตั้งใจมั่นในการปฏิบัติ และเพื่อเป็นเครื่องป้องกันความเบื่อหน่ายอีกด้วย หรือบทเพลงประกอบธรรมเป็นตัวช่วยให้การแผ่เมตตามีประสิทธิภาพมากขึ้น หรือบทเพลงประกอบธรรมเป็นตัวช่วยให้การเจริญพุทธานุสสติเกิดความปราโมทย์และปีติเร็วขึ้นง่ายขึ้น หรือบทเพลงประกอบธรรมเป็นตัวช่วยให้การเจริญอุปสมานุสสติของผู้ปฏิบัติได้เรียนรู้ได้สัมผัสสภาวะแห่งความสงบได้ง่ายขึ้น สรุปว่า การปฏิบัติธรรมตามแนวทางปฏิบัติของสำนักปฏิบัติธรรม ธรรมสถานพุทธะมหาเมตตา ใช้หลักการตามแนวสติปัฏฐาน คือ การมีสติสัมปชัญญะและความเพียรอย่างต่อเนื่อง ใช้วิธีการอบรมอาศัยอารมณ์สมถกรรมฐาน 3 อย่าง คือ เมตตาพรหมวิหาร พุทธานุสสติ อุปสมานุสสติ และธรรมคีตะเป็นตัวช่วยให้เกิดประสิทธิภาพมากขึ้น หวังผลการปฏิบัติตามแนววิมุตตายตนสูตร กล่าวคือ เพื่อให้เกิดความปราโมทย์ในธรรมเสียก่อน จากนั้นเพื่อให้เกิดปีติในธรรม เพื่อให้

เกิดปัสสัทธิในธรรม เพื่อให้เกิดสุขในธรรม และเพื่อให้เกิดสมาธิปัญญาญาณในธรรม หวังผลเป็นที่สุด เพื่อให้วิมุตติจิตเกิดขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) มหาวิทยาลัยสงฆ์ควรกำหนดให้มีการนำรูปแบบการปฏิบัติธรรมตามแนวธรรมคีตะของสำนักปฏิบัติธรรม ธรรมสถานพุทธะมหาเมตตา อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยาไปใช้ปฏิบัติธรรมเพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้เรียนรู้การปฏิบัติแนวทางนี้ เป็นแนวทางแห่งการเจริญวิปัสสนาอีกรูปแบบหนึ่งเพื่อความสงบสุขของผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

2) มหาวิทยาลัยสงฆ์ควรกำหนดให้มีการนำรูปแบบการปฏิบัติธรรมตามแนวธรรมคีตะของสำนักปฏิบัติธรรม ธรรมสถานพุทธะมหาเมตตา อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติธรรมต่อบุคลากรในสังคมทุกระดับเพราะเป็นการปฏิบัติที่ง่ายไม่ยุ่งยาก แต่เกิดประสิทธิภาพประสิทธิผลในด้านจิตของผู้ปฏิบัติได้จริงอย่างแน่นอน

3) มหาวิทยาลัยสงฆ์ควรกำหนดให้มีการนำรูปแบบการปฏิบัติธรรมตามแนวธรรมคีตะของสำนักปฏิบัติธรรม ธรรมสถานพุทธะมหาเมตตา อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เสนอสภาวิชาการและสภามหาวิทยาลัยเพื่อนำไปบรรจุในแผนกลยุทธ์หรือแผนปฏิบัติของมหาลัยอีกรูปแบบหนึ่งในการปฏิบัติ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการค้นคว้ารูปแบบการปฏิบัติที่หลากหลายขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1) รูปแบบการปฏิบัติธรรมตามแนวธรรมคีตะของสำนักปฏิบัติธรรม ธรรมสถานพุทธะมหาเมตตา อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับโครงการต่าง ๆ โดยปรับเนื้อหาให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ตามคัมภีร์ในพระพุทธศาสนา

2) รูปแบบการปฏิบัติธรรมตามแนวธรรมคีตะของสำนักปฏิบัติธรรม ธรรมสถานพุทธะมหาเมตตา อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา สามารถนำไปใช้กับหน่วยงานที่มีผู้ใคร่ในการปฏิบัติธรรมเพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติที่จะนำจิตให้พ้นจากทุกข์ได้

3) รูปแบบการปฏิบัติธรรมตามแนวธรรมคีตะของสำนักปฏิบัติธรรม ธรรมสถานพุทธะมหาเมตตา อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ควรมีการเผยแผ่ในด้านอื่น ๆ เพื่อเป็นแบบอย่างในการเจริญสติสมาธิปัญญาของพุทธศาสนิกชนทั้งหลายอีกแนวทางหนึ่ง

3. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการวิจัยเชิงทดลองในชุดรูปแบบอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับ รูปแบบการปฏิบัติธรรมตามแนวธรรมคีตะของสำนักปฏิบัติธรรม ธรรมสถานพุทธะมหาเมตตา อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

2) ควรมีการวิจัยกับผู้ที่ยังขาดความรู้ในด้านการปฏิบัติกับรูปแบบการปฏิบัติธรรมตามแนวธรรมคีตะของสำนักปฏิบัติธรรม ธรรมสถานพุทธะมหาเมตตา อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

3) ควรมีการวิจัยเชิงปริมาณในชุดรูปแบบอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับ รูปแบบการปฏิบัติธรรมตามแนวธรรมคีตะของสำนักปฏิบัติธรรม ธรรมสถานพุทธะมหาเมตตา อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

เอกสารอ้างอิง

พระธรรมธีราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.9). **วิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ บริษัทประยูรวงศ์พริ้นท์ติ้ง จำกัด, 2554.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับ ประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2545.

พระพุทธโฆสเถระ รจนา. สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท ธนาเพรส จำกัด, 2551.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับ ประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 26. กรุงเทพมหานคร: จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, 2558.

พระอาจารย์มั่น ภูริทตฺตมหาเถร. **บูรพาจารย์**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ บริษัท ชวนพิมพ์ 50 จำกัด, 2557.

พระอาจารย์กิตติเชษฐ์ สิริวฑฺฒโก, ดร. **คีตะธรรม ลำนำสู่นิพพาน**. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ บริษัท เนติกุลการพิมพ์ จำกัด, 2567.

_____. **หลักสูตรพุทธบุตร**. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ไฮสปีด เลเซอร์ปริ้นต์ จำกัด, 2567.

_____. **คีตะธรรม ลำนำสู่นิพพาน**. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ บริษัท เนติกุลการพิมพ์ จำกัด, 2567.

_____. **มีสติ รักษาจิต**. (ออนไลน์). แหล่งที่มา: https://www.youtube.com/watch?v=lf2zYWwiq0c (9 พ.ค. 2564).

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ชุด 91 เล่ม.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2534.