

ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔
โดยเน้นคำสอนเรื่องกรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม)

An Analytical Study of the Model on Meditation Teaching in Satipatthana ๔
Approach by Stressing the Teaching of Kamma of Phradhamsinghaburacariya
(Charan Thitadhammo)

พระบุญจันทร์ คุตตจิตโต^๑
Phra Boonchan Khutjitto

บทคัดย่อ

ในบทความเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยเน้นคำสอนเรื่องกรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ในครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดวัตถุประสงค์ของการวิจัยไว้ ดังนี้ บทความนี้มีวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้ ๑) เพื่อศึกษารูปแบบการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ๒) เพื่อศึกษารูปแบบการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยเน้นเรื่องกรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ๓) เพื่อศึกษาวิเคราะห์คุณค่าการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยเน้นเรื่องกรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ตำรา และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเอกสาร โดยรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนมกราคม ๒๕๖๐-กันยายน ๒๕๖๐ ข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์เนื้อหาและ วิเคราะห์แบบสร้างข้อสรุปอุปนัย พบว่า ๑) รูปแบบการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ พบว่า เป็นแนวทางในการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานเป็นทางสายเอกที่องค์พระสัมมาสัมมาพุทธเจ้าตรัสสอนแก่หมู่ภิกษุสงฆ์ทั้งหลาย เพื่อ เป็นแนวทางในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เป็นฐานที่ตั้งของสติ ในการระลึกถึงหนทางในการฝึกฝน ปฏิบัติเพื่อกำจัดอุปาทานกิเลสให้สิ้นไป คือ การตั้งสติพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม เป็นหนทาง แห่งการหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งหลาย ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้มีอานิสงส์ มีพลังในการเจริญสมาธิทำให้เกิดความสุขระดับโลกียสุข และระดับโลกุตตรธรรมจนถึงพระนิพพาน ๒) รูปแบบการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยเน้นคำสอนเรื่องกรรมของพระธรรม สิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) พบว่า รูปแบบการสอนกรรมฐานของท่านนั้นได้ปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยยึดหลักตามพระไตรปิฎก คือ โพธิปักขิยธรรม ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดอารมณ์ให้เป็นปัจจุบัน เป็นไปตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ คือ ให้กำหนด กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งท่านมีหลักที่ใช้ในการ ปฏิบัติกรรมฐานอยู่ ๒ ประการ คือ สติกับสัมปชัญญะ คอยควบคุมหรือกำหนดจิต ให้จิตรู้หน้าที่การงานโดยถูกต้อง แล้วเหลืออยู่หนึ่งเดียว คือความไม่ประมาท เมื่อจิตไม่ประมาทแล้วย่อมดำเนินวิถีชีวิต ด้วยความถูกต้อง ในการปฏิบัติกรรมฐานท่านให้ผู้เข้าปฏิบัติได้เพ่งพิจารณาไปที่ท้องแล้วกล่าวตาม

^๑ สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Email : phraboonchan๒๒@gmail.com

การหายใจเข้า ออก คือ ยุบหนอ พองหนอ ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของสำนักวัดอัมพวัน ในขณะที่สอน ธรรมฐานท่านจะบรรยายธรรมเกี่ยวกับเรื่อง กฎแห่งกรรม รวมทั้งอานิสงส์ของการสวดมนต์บทพาหุงมหากา ซึ่งเป็นเครื่องเจริญสติอย่างหนึ่งที่ชาวพุทธนิยมสวดกันอย่างแพร่หลาย ๓) วิเคราะห์คุณค่าการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยเน้นคำสอนเรื่องกรรมของ พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมโ) พบว่า มีคุณค่าด้านการเผยแผ่หลักธรรมและคำสอน คุณค่า ด้านบุคลิกลักษณะ และคุณค่าด้านการปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี นับได้ว่าคุณค่าทุกด้านของท่านมี คุณค่าอย่างยิ่ง ท่านจึงได้รับความนิยมน้อยอย่างแพร่หลายและมีผู้ศรัทธาเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทั่ว ทุกประเทศในการปฏิบัติกรรมฐานนั้นมีคุณค่า และประโยชน์มากมายเท่าที่รู้จากประสบการณ์ของ หลวงพ่อและจากการสอบถามของผู้ที่มาปฏิบัติกรรมฐาน พอสรุปได้ ๓ ประการ ดังนี้ ๑) ระลึก ชาติได้ ๒) เห็นกฎแห่งกรรม และ ๓) เกิดปัญญาในการแก้ปัญหาชีวิตได้

คำสำคัญ ๑.ศึกษาวิเคราะห์, ๒.รูปแบบการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ๓.คำสอนเรื่องกรรม, ๔.พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมโ)

ABSTRACT

The objectives of this thesis were to ๑) To study the Model on Meditation Teaching in Satipatthana ๔ ๒) To study the Model on Meditation Teaching in Satipatthana ๔ Approach by Stressing the Teaching of Kamma of Phradhamsinghaburacariya (Charan Thitadhammo) ๓) To study values of Meditation Teaching in Satipatthana ๔ Approach by Stressing the Teaching of Kamma of Phradhamsinghaburacariya (Charan Thitadhammo). This thesis was a documentary research that had been studied from many sources Tipitaka, documents, research papers, as well as, from my analysis and advisors suggestions were also made down into conclusion and were presented in form of descriptively analytical writing. The findings of this research were as follows ๑) Meditation Teaching in Satipatthana ๔ Astring that Lord Buddha had taught the monks among them. To guide the Vipassana meditation. As a base of consciousness In recognition of the way in training. Aupatwa practices to eliminate damage to the guest is to calm the mind and body perception justified as a way of liberation from suffering and destruction. The effects of meditation practice, made a New Song. Meditation has the power to evoke joy at Longchamp. Lo and Gangut sq fair to Nirvana.๒) The Model on Meditation Teaching in Satipatthana ๔ Approach by Stressing the Teaching of Kamma of Phradhamsinghaburacariya (Charan Thitadhammo) was formed to teach meditation you have to follow the guidelines Satipatthana ๔. The principle is based on the Holy scriptures phothipakkhithrm. The operator sets the mood for a modern approach to the problem of consciousness is to set out the four mental health, compassion and fairness which are primarily used in the practice of meditation are two kinds: the smallness of consciousness. To control or define mental Know the job correctly. Then the remaining one is a precaution When I would not underestimate the mental lifestyle with accuracy. While meditation teaches you to lectures about karma and merits of the arms of prayer epic. This

is one of the Buddhist mindfulness widely popular hymns. ๓) The values of Meditation Teaching in Satipatthana ๔ Approach by Stressing the Teaching of Kamma of Phradhamsinghaburacariya (Charan Thitadhammo). : found valuable in disseminating the principles and doctrines. Values personality And values to behave as role models. It is considered particularly valuable has been widely popular with the practice of meditation all over the country. The practice of meditation is valuable and useful as you know from experience pastor and from the mood of the practice of meditation can be summarized three reasons :๑) national memorial ๒) the law of action and ๓) the wisdom to solve life issues.

Keywords : ๑. An Analytical Model on Meditation, ๒. Teaching in Satipatthana ๔ , ๓ Teaching of Kamma of Phradhamsinghaburacariya (Charan Thitadhammo)

๑. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กรรมฐาน เป็นหัวใจของคำสอนของพระพุทธศาสนา ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง และทรงสั่งสอนพุทธบริษัทตลอดพระชนชีพของพระองค์ เพื่อให้พุทธบริษัทยังเห็นจริงในธรรมที่ควรรู้ ควรเห็น การสอนกรรมฐานจึงถือเป็นหน้าที่หลักของพุทธสาวกผู้สืบทอดศาสนธรรมคำสอน ในสมัยพุทธกาลการปฏิบัติกรรมฐานเป็นการศึกษาจากพุทธสำนักหรือสำนักของพระเถระที่มีชื่อเสียง เช่น พระสารีบุตร เป็นต้น แล้วออกปฏิบัติหรือปลีกวิเวก ในส่วนของปริยัติมีปรากฏคำสอนเกี่ยวกับกรรมฐานในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค ว่าด้วยอานาปานสติ ซึ่งได้ชื่อว่าเป็นคัมภีร์กรรมฐานเล่มแรกของพระพุทธศาสนา หลังพุทธกาลก็มีการปฏิบัติกรรมฐานสืบต่อกันมาตามสำนักต่าง ๆ แม้จะมีหลายสำนัก แต่ก็พอสรุปได้ว่ามี ๒ สายใหญ่ ๆ คือ ๑) สายสมถะกรรมฐาน ได้แก่ การศึกษาเล่าเรียนจากคัมภีร์ เพื่อให้มีความรู้พระธรรมวินัยและเป็นวิธีการทำให้จิตใจสงบในการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ จนตั้งมั่นเป็นสมาธิถึงขั้นได้ญาณในระดับต่าง ๆ เพื่อสมาธิขั้นสูง ๒) สายวิปัสสนากรรมฐาน คือ การอบรมจิตใจตามหลักสมถะและวิปัสสนา เพื่อให้รู้แจ้งในธรรมและกำจัดกิเลสออกจากจิตใจก่อเกิดปัญญา (ไม่ใช่เห็นไปตามที่เราวาดภาพให้มันเป็นด้วยความชอบ ความชัง ความอยากได้ หรือความขัดใจของเรา) รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความหลงผิด รู้ผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ คำว่า กรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต หรือที่ให้จิตทำงาน มีความหมายเป็นทางการว่าสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา หรืออุปกรณ์ในการอบรมจิต หรือกลอุบายหรือกลวิธีเหนี่ยวนำสมาธิ พุดง่าย ๆ ว่าสิ่งเอามาให้จิตกำหนด ซึ่งหมายถึง การมีสติกำหนดรู้เท่าทันทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้น พระพุทธเจ้าขนานนามผู้รู้อารมณ์ว่าผู้ตื่น คือ มีการตื่นตัวรู้สึกอยู่เสมอ ซึ่งเป็นวิธีการฝึกจิตให้สงบและฉลาด ในพระพุทธศาสนา เรียกว่า จิตภาวนา การอบรมจิต หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า กรรมฐาน คือ งานที่ทำให้จิตให้สูงขึ้นให้ประเสริฐขึ้นไม่ปล่อยให้จิตว่างงาน เพราะถ้าปล่อยให้จิตว่างงานจะก่อให้เกิดความยุ่งยาก เป็นทาสของกิเลสที่กลุ่มมุ่มใจ จึงต้องฝึกจิตไม่ให้ว่างงานด้วยการให้จิตอยู่ในกรรมฐาน

พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงอานิสงส์ ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานว่ามีอยู่ ๔ ประการ คือ เมื่อใกล้ตายจะได้สติ ระลึกถึงบุญกุศล คุณงามความดีที่ตนได้ทำไว้ ไม่หวนกลัวต่อความตาย เมื่อตายแล้วจะได้ไปสู่สุคติ คือ การเกิดในโลกสวรรค์ หรือกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ที่เป็นบัณฑิตชน ถ้ายังไม่บรรลุนิชาตินี้จะเป็นเชื้อ เป็นพื้นฐาน เป็น

อุปนิสัยส่งเสริมให้บรรลุมรรคผล นิพพาน ในชาติหน้าต่อไป แต่ถ้าได้เจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นี้ เป็นเวลา ๗ วัน ๗ เดือน ถึง ๗ ปี ต่อเนื่องกันจะได้ผล คือ จะได้เป็นบรรลุมรรคผลในชาตินี้^๒

ในระหว่างการศึกษาปฏิบัติกรรมฐานนั้นจะเกิดความรู้สึกทั้งหลายได้ถึงขั้นเปลี่ยนท่าทีต่อโลกและชีวิตใหม่ทั้งท่าทีแห่งการมอง การรับรู้ การวางจิตใจ และความรู้สึกในทางที่ถูกต้องที่เกิดเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ในการปฏิบัตินั้นเรียกว่า ญาณ ซึ่งมีหลายระดับ ญาณสำคัญในขั้นสุดท้ายเรียกว่า วิชชา เป็นภาวะตรงข้ามที่กำจัดอวิชชา คือ ความหลงผิดไม่รู้แจ้งไม่รู้จริงให้หมดไปในศาสนาอื่น ๆ เป็นทางที่จะต้องไปคนเดียว คือ ต้องไปด้วยตนเอง แม้พระพุทธเจ้าก็เป็นเพียงผู้บอกทางให้เท่านั้น เป็นเพียงทางสายเดียวไม่มีสองแพร่ง ผู้ที่ดำเนินตามทางนี้เท่านั้นจึงจะพ้นจากสังสารวัฏ เป็นทางที่นำไปสู่จุดหมายปลายทางแห่งเดียว คือ พระนิพพาน สรุปได้ว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นหนทางเดียวที่จะทำให้จิตบริสุทธิ์พ้นจากทุกข์และบรรลุมรรคผลนิพพาน ไม่มีหนทางอื่นนอกจากการปฏิบัติตามหลักการในสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้น จากหลักการปฏิบัติได้ชี้ให้เห็นว่ามี ๕ ประการ คือ

- ๑) เพื่อความบริสุทธิ์จิต
- ๒) เพื่อกำจัดความเศร้าโศกเสียใจพิไรราพัน
- ๓) เพื่อกำจัดความทุกข์กายทุกข์ใจ
- ๔) เพื่อเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง และ
- ๕) เพื่อความดับทุกข์ คือ พระนิพพาน

หลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สมบูรณ์ที่สุดมีปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานนี้ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นหนทางเดียวที่ทำให้จิตบริสุทธิ์หมดจด ทำให้พ้นจากทุกข์และบรรลุมรรคผลนิพพาน สติปัฏฐาน ๔ ได้ชื่อว่าเป็นทางสายเอกายนมรรคหรือทางสายเอก เพราะเป็นทางที่พระพุทธเจ้าพระองค์เดียวเท่านั้นที่ทรงค้นพบ เว้นจากอุบัติของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วจะไม่มีใครสอนตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในโลก การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ประกอบไปด้วย การพิจารณาหรือการกำหนดรู้กาย เวทนา จิต และธรรม สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางสายเอกสายเดียวที่นำผู้ปฏิบัติให้มุ่งตรงไปยังนิพพาน หรือสภาวะที่ดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง นั่นคือการเจริญสติปัฏฐาน คือการอยู่อย่างไม่มีความทุกข์ที่จะต้องดับเป็นวิธิต่างปฏิบัติที่มีอยู่ในทางพระพุทธศาสนาเท่านั้นไม่มีในศาสนาอื่น

จากภาวะสังคมปัจจุบัน มีปัญหาทางสังคมต่าง ๆ มากมาย ไม่ว่าปัญหาที่เกิดจากตัวเอง ครอบครัว และสิ่งแวดล้อม ล้วนแต่เพิ่มความทุกข์ให้แก่มวลมนุษย์ในสังคมปัจจุบันมากยิ่งขึ้นทำให้พุทธศาสนิกชนได้เกิดความสนใจศึกษาหลักธรรมของพระพุทธองค์มากขึ้น เพื่อใช้เป็นโอสตรศึกษาความทุกข์ใจของตัวเอง การสอนกรรมฐานของพระธรรมสังฆปุราจารย์ (เจริญ ฐตฺธมฺโม) วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี ท่านมีชื่อเสียงในระดับประเทศจากการเป็นพระนักพัฒนา พระนักเทศน์ และพระวิปัสสนาจารย์ แนวทางการสืบทอดพระพุทธศาสนาของท่านเน้นหนักที่การสั่งสอนเรื่องกฎแห่งกรรม โดยยกเหตุการณ์ที่ท่านประสบและนับเป็นกฎแห่งกรรมขึ้นมาเป็นอุทาหรณ์อยู่เสมอ และเน้นการพัฒนาจิตใจของคนด้วยการสอนทำวิปัสสนากรรมฐานด้วยหลักสติปัฏฐาน ๔ แบบ พองหนอ-ยุบหนอ นอกจากนี้ท่านยังเป็นผู้ที่ส่งเสริมให้พุทธศาสนิกชนสวดมนต์ด้วยพุทธชัยมงคลคาถา (พาหุงมหากา) เพื่อเป็นเครื่องเจริญสติอย่างแพร่หลายอีกด้วย ตลอดเวลาที่ผ่านมาท่าน ได้ทำการเรียบเรียงหนังสือธรรมะที่มีคุณค่ายิ่งไว้เป็น

^๒ม.ม. ๑๒/๑๒๘-๑๓๑/๑๓๗-๑๓๘.

จำนวนมาก แต่ละปีท่านแจกหนังสือเป็นธรรมะวิทยาทานมากกว่า ๑๕๐,๐๐๐ เล่ม ด้วยคุณงามความดีนี้ทำให้ท่านได้รับการถวายเกียรติคุณมากมาย แต่เหนืออื่นใด ท่าน ทำให้คนไทยหลายแสนหลายล้านคนเข้าถึงธรรมะที่แท้ของพระพุทธเจ้า และทำให้คนไทยเข้าใจกฎแห่งกรรม ดังที่ท่านกล่าวว่า “ผู้เป็นชาวพุทธทุกคนควรเชื่อและพยายามศึกษาทำความเข้าใจในกฎแห่งกรรม อาตมาอยากจะกล่าวว่า ชาวพุทธที่ไม่เชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรมนั้น หาใช่ชาวพุทธไม่เพราะที่สุดแล้วต่อให้เหนือฟ้ายังมีฟ้า แต่ไม่มีอะไรเหนือกฎแห่งกรรม”^๓

สำนักปฏิบัติธรรมของท่าน ซึ่งได้เปิดสอนมาเป็นเวลาหลายปีแล้ว ได้รับความสนใจจากอุบาสก อุบาสิกา เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นจำนวนมาก ตลอดทั้งปี ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงเกิดความสนใจว่า ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดอัมพวัน เพื่อที่จะนำมาเป็นแนวทางในการปรับปรุงและนำไปสู่การปฏิบัติการสอนกรรมฐานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการฝึกอบรมปฏิบัติกรรมฐานของพุทธศาสนิกชนทั่วไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยเน้นคำสอนเรื่องกรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐตธมฺโม) ในครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดวัตถุประสงค์ของการวิจัยไว้ ดังนี้

๑.๒.๑ เพื่อศึกษารูปแบบการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

๑.๒.๒ เพื่อศึกษารูปแบบการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยเน้นคำสอนเรื่องกรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐตธมฺโม)

๑.๒.๓ เพื่อวิเคราะห์คุณค่าการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยเน้นคำสอนเรื่องกรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐตธมฺโม)

๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยมีรายละเอียดขอบเขตด้านเนื้อหาในการวิจัยครั้งนี้ คือ มุ่งศึกษาถึงการวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ ความหมายวิปัสสนากรรมฐาน ประเภทของสมณะและวิปัสสนาในพระไตรปิฎก การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อานิสงส์แห่งมหาสติปัฏฐาน ๔ ความเป็นมาของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลักการ วิธีการสอนวิปัสสนาโดยเน้นคำสอนเรื่อง กรรม ซึ่งเป็นจุดเด่นของท่าน พร้อมทั้งเอกสาร ตำราวิชาการ วิทยานิพนธ์ งานวิจัย ข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต รวมทั้งบทความอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการวิปัสสนากรรมฐานตามสติปัฏฐาน ๔

๑.๔ วิธีการดำเนินการวิจัย

^๓<http://www.amhawan.net/>, (สืบค้นเมื่อวันที่ ๑๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๐).

ในการศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยเน้นคำสอนเรื่องกรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐตธมโม) ครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยวิธีแบบพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis) โดยมีขั้นตอนดังนี้

๑.๔.๑ ขั้นรวบรวมข้อมูล

ศึกษาการวิจัยจากเอกสาร (Documentary Research) ซึ่งสำรวจข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ คือ ศึกษาค้นคว้าและเก็บข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของท่าน และรวบรวมข้อมูลทางทุติยภูมิ คือ เอกสาร ข้อมูลต่าง ๆ ทางวิชาการประกอบด้วยวิทยานิพนธ์ งานวิจัย ตำราวิชาการ วารสาร บทความที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาวิปัสสนากรรมฐาน

๑.๔.๒ ขั้นวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้มาทำการแยกแยะจัดประเภท อธิบายความ ตามความเหมาะสม แก่เนื้อหาในแต่ละบท และนำข้อมูลที่ได้ไปเขียนลงแต่ละบทตามความสอดคล้องและเหมาะสม แก่เนื้อหาของการศึกษา

๑.๔.๓ ขั้นนำเสนอผลงานการศึกษา

ในการศึกษารูปแบบการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยมีกรรมเป็นศูนย์กลางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐตธมโม) วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี ในครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอผลการศึกษาจากเอกสาร ด้วยวิธีแบบพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis)

๑.๕ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษารูปแบบการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยมีกรรมเป็นศูนย์กลางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐตธมโม) วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้ารวบรวมจากคัมภีร์ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อเป็นแนวทางในการทำการวิจัย และในเรื่องนี้ผู้วิจัยได้นำเอาผลงานเหล่านั้นมากล่าวไว้ในที่นี้พอสังเขป ดังนี้

๑.๕.๑ เอกสารที่เกี่ยวข้อง

คัมภีร์ทีฆนิกาย กล่าวถึงสติปัฏฐาน ๔ ในฐานะทางสายเอกว่า ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญาณธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ ซึ่งสติปัฏฐาน ๔ ประการ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ (๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ (๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ (๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ (๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^๔

คัมภีร์มัชฌิมนิกาย กล่าวถึงอานิสงส์ของการปฏิบัติอานาปานสติว่า ภิกษุทั้งหลาย ในภิกษุสงฆ์นี้ มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญอานาปานสติอยู่ อานาปานสติที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มี

^๔ที.ม. ๑๐/๓๐๑-๓๐๒/๓๗๓.

อานิสงส์มาก อานาปานสติที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชาและ วิมุตติให้บริบูรณ์^๕

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) ได้กล่าวไว้ใน “วิปัสสนากรรมฐาน” ว่า “การปฏิบัติกรรมฐานทำให้เกิดสตินำไปสู่ประโยชน์มากมายทั้งทางโลกและทางธรรม” ดังนี้ คือ ๑) สติเป็นเครื่องเตือนอยู่ ปลุกคนให้ตื่นอยู่เสมอ ๒) สติจำปรารภในสิ่งที่พึง ๓) สติทำคนให้ได้รับความเจริญทุกเมื่อ ๔) สติทำคนให้มีความรอบคอบในการทำงาน ๕) สติทำคนให้เป็นผู้ประเสริฐทุกวัน และ ๖) สติทำคนให้ได้มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติ^๖

วศิน อินทสระ ได้กล่าวไว้ใน “หลักกรรมและการเวียนว่ายตายเกิด” ว่า การทำดีเป็นหน้าที่ของบุคคลผู้รักดี ส่วนการให้ผลเป็นหน้าที่ของกรรม เหมือนการไถหว่านเป็นหน้าที่ของชาวนา ส่วนการออกรวงเป็นหน้าที่ของต้นข้าว มันย่อมออกรวงตามเวลาอันสมควร เมื่อยังไม่ถึงเวลาอันสมควร จะอ้วนอวบสักเท่าไรก็หาสมปรารถนาไม่ แต่พอถึงเวลาออกรวง ใครจะอ้วนอวบไม่ให้ออกก็ไม่ได้ เรื่องการให้ผลของกรรมก็ทำนองเดียวกันนี้ ผลแห่งกรรมชั่วคอยติดตามบีบคั้น ส่วนผลแห่งกรรมดีคอยติดตามประคับประคองช่วยเหลือผู้ท่องเที่ยวอยู่ในสังสารวัฏ การมองชีวิตต้องมองในระยะยาวและกว้างไกล ถึงจะเห็นวิถีชีวิตโดยตลอด^๗

พระราชสุทธานวมงคล (จรัญ จตฺตมโ) ได้กล่าวไว้ใน “กัมมสัทธา การเชื่อในเรื่องกรรม” ว่า เชื่อกรรมมีจริง ผลในหลักกรรมที่เราทำได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว มีจริง^๘

๑.๕.๒. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระครูศรีปริยัติวิกรม (วัชรพงษ์ ทินนาโ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “เทคนิคและรูปแบบการเผยแผ่พุทธธรรมของพระเทพสิงหบุราจารย์ (จรัญ จตฺตมโ) วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี” ผลการศึกษาพบว่า พระเทพสิงหบุราจารย์ท่านเป็นคนใจดีมีเมตตาต่อประชาชน และมีความห่วงใย ดูแลเอาใจใส่แก่ผู้ปฏิบัติธรรมทุกคนที่เข้าอบรม ทั้งในด้านที่อยู่อาศัยและอาหารรวมทั้งการปฏิบัติธรรมมีวาจาไพเราะใช้คำพูดที่ประกอบด้วยเหตุด้วยผลสั่งสอนประชาชน พร้อมทั้งมีปฏิภาณไหวพริบในการตอบปัญหาได้แจ่มแจ้งชัดเจน คือ ท่านอธิบายธรรมะชี้แจงแก่ประชาชนให้หายข้องใจได้ ส่วนในรูปแบบของการบรรยายธรรมนั้น ท่านได้พบวิธีการนำเสนอในรูปแบบต่าง ๆ เช่น แสดงธรรมยึดหลักกฎแห่งกรรม มีลักษณะเป็นกันเองกับผู้ฟัง ผู้ฟังสามารถสอบถามข้อข้องใจได้ตลอดเวลา ใช้

^๕ม.อ. ๑๔/๑๔๗/๑๘๗.

^๖พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๒.

^๗วศิน อินทสระ, หลักกรรมและการเวียนว่ายตายเกิด, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐ (กรุงเทพมหานคร : มหามงกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๔.

^๘พระราชสุทธานวมงคล (จรัญ จตฺตมโ), กฎแห่งกรรมธรรมปฏิบัติ, เล่ม ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๙), หน้า ๒๖๔.

ภาษาพูดที่เข้าใจง่าย โดยมุ่งสื่อความหมายให้ผู้ฟังเข้าใจมากกว่าที่จะแสดงยกบาลีมาอ้าง โดยท่านได้บรรยายธรรมจากประสบการณ์จริง สามารถทำให้ผู้ฟังสามารถมองเห็นภาพพจน์ได้ชัดเจนและนำไปปฏิบัติอันเป็นแนวทางแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้ ส่วนในหลักธรรมและคำสอน ท่านมีหลักการและวิธีการนำเสนอโดนเน้นเรื่องกฎแห่งกรรมและธรรมปฏิบัติ และหลักของการทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว พร้อมทั้งหลักธรรมที่เป็นแก่นคำสอนของพระพุทธศาสนา เช่น โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ เป็นต้น แต่ที่เน้นมากที่สุด คือ สติปัฏฐาน ๔^๙

พรรณราย รัตนไพฑูรย์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)” ผลการศึกษาวิจัยพบว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นหนทางเอกที่จะนำไปสู่การรู้แจ้งเห็นจริงสัจธรรม บรรลุนิพพาน ซึ่งเป็นภาวะหมดกิเลสอันเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาท่านใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ คือพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมเป็นกรอบในการปฏิบัติและการสอน ท่านได้สอนให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจหลักสมณะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานควบคู่กันไป แต่ในภาคปฏิบัติท่านปฏิบัติและสอนโดยเน้นวิธีแบบสมณะ มีวิปัสสนา^{๑๐}

วัชร ทอมนอญ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อลดความเครียดของผู้ติดเชื้อเอชไอวีในโครงการของโรงพยาบาลบาราบาราศนาตุร์” ผลการศึกษาพบว่า ในเบื้องต้น การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อประโยชน์ของตนเอง และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นที่ประสบความทุกข์ให้พ้นทุกข์ และมีความสุขแล้วให้สุขยิ่งขึ้นไป ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวว่า สติปัฏฐาน ๔ คือ การปฏิบัติเพื่อให้สามารถเฝ้าดูปรากฏการณ์ในธรรมชาติของตนเอง^{๑๑}

สรุปได้ว่า กรรมฐานเป็นหัวใจของคำสอนของพระพุทธศาสนาที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง โดยรูปแบบการสอนตามแนวทางการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้น ผลการปฏิบัตินี้ได้ชี้ให้เห็นว่ามี ๕ ประการ คือ ๑) เพื่อความบริสุทธิ์จิต ๒) เพื่อกำจัดความเศร้าโศกเสียใจพิโรธ ๓) เพื่อกำจัดความทุกข์กายทุกข์ใจ ๔) เพื่อเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง และ ๕) เพื่อความดับทุกข์ คือพระนิพพาน เป็นหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สมบูรณ์ที่สุดปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร ที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นหนทางสายเดียวที่เชื่อว่าเป็นทางสายเอกายนมรรคหรือทางสายเอก เพราะเป็นทางที่พระพุทธเจ้าพระองค์เดียวเท่านั้นที่ทรงค้น

^๙พระครูศรีปริยัติวิกรม (วัชรพงษ์ ทินนาโภ), “ศึกษาเทคนิคและรูปแบบการเผยแผ่พุทธธรรมของพระเทพสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐตธมโม) วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๖, หน้า ๑๘๐.

^{๑๐}พรรณราย รัตนไพฑูรย์, “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๔, บทคัดย่อ.

^{๑๑}วัชร ทอมนอญ, “การศึกษาการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อลดความเครียดของผู้ติดเชื้อเอชไอวีในโครงการของโรงพยาบาลบาราบาราศนาตุร์”, วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๕๑, หน้า ๕๒.

พบ สติปัญญา ๔ ประกอบ ด้วยการกำหนดรู้กาย เวทนา จิต และธรรม และทรงสั่งสอนพุทธบริษัทตลอดพระชนชีพของพระองค์ เพื่อให้พุทธบริษัทรู้ยิ่งเห็นจริงในธรรมที่ควรรู้ ควรเห็น การสอนกรรมฐานจึงถือเป็นหน้าที่หลักของพุทธสาวกผู้สืบทอดศาสนธรรมคำสอนของพระองค์สืบต่อไปในอนาคต

๑.๖ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑.๖.๑ ทำให้ทราบถึงรูปแบบการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัญญา ๔
- ๑.๖.๒ ทำให้ทราบรูปแบบการสอนกรรมฐานตามแนวกรรมฐานตามแนวสติปัญญา ๔ โดยเน้นคำสอนเรื่องกรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จตฺตมโม)
- ๑.๖.๓ ทำให้ทราบถึงคุณค่าการสอนกรรมฐานตามแนวกรรมฐานตามแนวสติปัญญา ๔ โดยเน้นคำสอนเรื่องกรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จตฺตมโม)

๑.๗ คำนิยามศัพท์ที่ใช้เฉพาะในการวิจัย

รูปแบบ หมายถึง เครื่องมือทางความคิดที่บุคคลใช้ในการสืบสอบหาคำตอบ ความรู้ ความเข้าใจ ในปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น โดยสร้างมาจากความคิด ประสบการณ์การใช้อุปมาอุปไมย หรือจากทฤษฎีหลักการต่าง ๆ และแสดงออกในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง และรูปแบบในที่นี้เป็นเอกลักษณ์ในการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระเทพสิงหบุราจารย์ (จรัญ จตฺตมโม)

การสอนกรรมฐาน หมายถึง หลักการแนะนำการเจริญสมาธิภาวนากรรมฐาน ในฐานะอันเป็นที่ตั้งแห่งการทำงาน คือการดำเนินงานในหน้าที่ หรือการประกอบอาชีพ ครอบคลุมถึงหน้าที่ของคฤหัสถ์และบรรพชิต ส่วนคัมภีร์ยุคอรรถกถาได้อธิบายจำกัดความหมายของกรรมฐานให้แคบเข้าโดยมุ่งเน้นไปที่การฝึกฝนจิตเพื่อให้เกิดสมาธิและปัญญา จนเข้าถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาโดยแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

สมถะ หมายถึง การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบจนตั้งมั่นเป็นสมาธิ สมถะ แปล ว่าความสงบ ในความหมายทั่วไป สมถกรรมฐาน จึงหมายถึง วิธีทำจิตให้สงบ พระธรรมปิฎกได้ให้ความหมายของสมถกรรมฐานว่า “ธรรมเป็นเครื่องสงบระงับจิต ธรรมยังจิตให้สงบระงับจากนิวรณ์ปกิเลสหรือฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ”

วิปัสสนา หมายถึง ข้อปฏิบัติในการฝึกฝนอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์หรือรู้แจ้งต่อสภาวะของรูปนามตามความเป็นจริง ในการกำหนดนิยามของวิปัสสนากรรมฐาน

สติปัญญา หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งของสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส มี ๔ อย่าง คือ สติในกาย เวทนา จิตและธรรม

กรรม หมายถึง การกระทำของตนด้วยอาการในหลัก ๓ ประการ คือด้วยกาย ด้วยวาจา และด้วยใจ จะมีผลหรือส่งผลในวิบากกรรมนั้นซึ่งขึ้นอยู่กับเจตนาเป็นปัจจัยสำคัญของการกระทำในกรรมนั้นว่า ทำดียอมได้ดี ทำชั่วยอมได้ชั่ว เป็นผลสืบเนื่องตามลำดับ

วิบากกรรม หมายถึง ผลของกรรมที่ตนลงกระทำด้วยอาการในหลักทั้ง ๓ ประการ ที่กล่าวข้างต้น ซึ่งจะมีผลในปัจจุบันและอนาคตตามลำดับในเจตนานั้น ๆ

ผู้ได้รับวิบากกรรม หมายถึง สัตว์มนุษย์ อมนุษย์ และเทวดาทั้งหลายเป็นต้น

การสอบอารมณ์ หมายถึง การสอบสวนเพื่อตรวจสอบนักศึกษาภาคปฏิบัติกรรมฐานถึงการใช้เทคนิคในการจัดการกับอารมณ์กรรมฐานได้ถูกต้องแค่ไหน เพียงใดหรือไม่ กรรมฐานพระอาจารย์จะตรวจสอบ รับฟังและซักถามสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นเองของผู้เข้าปฏิบัติกรรมฐานและให้คำแนะนำการปรับอินทรีย์ ตอบข้อสงสัย ช่วยวินิจฉัย และประเมินผลการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และตรงกับสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น และเหมาะสมกับสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติ

การส่งอารมณ์ หมายถึง การรายงานวิธีการจัดการกับอารมณ์กรรมฐานและการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ที่นักศึกษาผู้ปฏิบัติพบเห็นมา ในขณะที่กำลังปฏิบัติกรรมฐานให้พระกรรมฐานหรือผู้มีหน้าที่สอบอารมณ์ฟัง เพื่อให้คำแนะนำที่ถูกต้องและวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมตรงตามสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติ

พระอาจารย์ใหญ่ หมายถึง พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐตธมโม) ดำรงตำแหน่งเป็นพระครูปลัดจรัญ (จรัญ ฐตธมโม) รักษาการตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดอัมพวันเมื่อ พ.ศ.๒๕๐๐ ท่านได้ดำเนินการพัฒนาปรับปรุงฟื้นฟูกิจการทั้งภายในและภายนอก จนเจริญรุ่งเรืองเรื่อยมาตามลำดับ ในเวลาต่อมาท่านได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระครูสัญญาบัตร พระครูภาวนาวิสสุทธิ์ ในคราววันพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา ๕ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๑๑ ชีวิตประวัติและผลงานของท่านเป็นที่น่าเลื่อมใสศรัทธาแก่ศาสนิกชนทั่วไป

คุณค่าด้านการเผยแผ่หลักธรรมและคำสอน หมายถึง การใช้หลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแพร่หลายออกไป ขยายวงกว้างออกไป ทำให้มีผู้เคารพเลื่อมใสในพระรัตนตรัย น้อมนำเอาหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไปปฏิบัติ เพื่อก่อให้เกิดการศึกษาและการพัฒนาตนเองไปในทางที่ถูกต้องและเหมาะสม โดยเฉพาะพระภิกษุสงฆ์ที่มีหน้าที่ในการศึกษาและปฏิบัติตามหลักธรรมคำสั่งสอนจะต้องตระหนักในภาระหน้าที่เหล่านี้อย่างยิ่ง

คุณค่าด้านบุคลิกลักษณะ หมายถึง รูปร่างหน้าตา รวมทั้งอุปนิสัยจิตใจส่วนตัวของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐตธมโม) ซึ่งทำหน้าที่ในการสื่อสาร และเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่จะต้องทำการศึกษา เพราะบุคลิกลักษณะสามารถเป็นสื่อโน้มน้าวใจของประชาชนให้เกิดศรัทธาเลื่อมใสต่อผู้สอน เป็นเหตุให้ประกาศพุทธธรรมประสบผลสำเร็จ

คุณค่าด้านการปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี หมายถึง การวางตนเป็นแบบอย่างที่ดีของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐตธมโม) การปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีนั้นเป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่งหรืออาจจะเรียกได้ว่าเป็นการใช้หลักจิตวิทยาที่จะดึงดูดให้คนมาสนใจในการปฏิบัติธรรมได้เป็นอย่างดี เพราะท่านสอนในสิ่งที่ตนทำแล้วจึงสอนผู้อื่น คือ ให้ประสบผลสำเร็จกับตนเองเสียก่อนจึงจะชักจูงคนอื่นได้ง่าย

คุณค่าด้านเมตตากรุณา หมายถึง การวางตนเป็นแบบอย่างที่ดีของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐตธมโม) ท่านเป็นบุคคลที่มีคุณธรรมเมตตากรุณาสูงทั้งด้านเผยแผ่คำสอนธรรมะทั้งพิมพ์หนังสือธรรมแจกฟรีในแต่ละปี พร้อมทั้งช่วยเหลือผู้มีวิบากกรรมต่าง ๆ ให้รอดพ้นจากวิบากกรรมนั้น ๆ ด้วยปัญญาที่ดีความรู้อยู่ มีความสามารถหลายด้านในการใช้ถ้อยคำหรือข้อธรรมต่าง ๆ สามารถอธิบายหัวข้อธรรมได้อย่างกว้างขวางโดยพิสดาร

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยเน้นคำสอนเรื่องกรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ในครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดวัตถุประสงค์ของการวิจัยไว้ ดังนี้

- ๑) เพื่อศึกษารูปแบบการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔
- ๒) เพื่อศึกษารูปแบบการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยเน้นคำสอนเรื่องกรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม)
- ๓) วิเคราะห์คุณค่าการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยเน้นคำสอนเรื่องกรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม)

๓. ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยมีรายละเอียดขอบเขตด้านเนื้อหาในการวิจัยครั้งนี้ คือ มุ่งศึกษาถึงการวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ ความหมายวิปัสสนากรรมฐาน ประเภทของสมณะและวิปัสสนาในพระไตรปิฎก การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อานิสงส์แห่งมหาสติปัฏฐาน ๔ ความเป็นมาของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลักการ วิธีการสอนวิปัสสนาโดยเน้นคำสอนเรื่อง กรรม ซึ่งเป็นจุดเด่นของท่าน พร้อมทั้งเอกสาร ตำราวิชาการ วิทยานิพนธ์ งานวิจัย ข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต รวมทั้งบทความอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการวิปัสสนากรรมฐานตามสติปัฏฐาน ๔

๑.๔ วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยเน้นคำสอนเรื่องกรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยวิธีแบบพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis) โดยมีขั้นตอนดังนี้

๑.๔.๑ ขั้นรวบรวมข้อมูล

ศึกษาการวิจัยจากเอกสาร (Documentary Research) ซึ่งสำรวจข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ คือ ศึกษาค้นคว้าและเก็บข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของท่าน และรวบรวมข้อมูลทางทุติยภูมิ คือ เอกสาร ข้อมูลต่าง ๆ ทางวิชาการประกอบด้วยวิทยานิพนธ์ งานวิจัย ตำราวิชาการ วารสาร บทความที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาวิปัสสนากรรมฐาน

๑.๔.๒ ขั้นวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้มาทำการแยกแยะจัดประเภท อธิบายความ ตามความเหมาะสม แก่เนื้อหาในแต่ละบท และนำข้อมูลที่ได้ไปเขียนลงแต่ละบทตามความสอดคล้องและเหมาะสม แก่เนื้อหาของการศึกษา

๑.๔.๓ ขั้นนำเสนอผลงานการศึกษา

ในการวิจัยเรื่อง “ศึกษารูปแบบการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยมีกรรมเป็นศูนย์กลางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี” ในครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอผลการศึกษาจากเอกสารด้วยวิธีแบบพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis)

๕. ผลการวิจัย

๕.๑ รูปแบบการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งของสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นผิดไปตามอำนาจกิเลส มี ๔ อย่าง คือ สติในกาย เวทนา จิตและธรรม

๕.๒ รูปแบบการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยเน้นคำสอนเรื่องกรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ท่าน เกิดในสมัย พระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ ๗ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์) ซึ่งเกิดจาก โยมมารดา เจิม และโยมบิดา แพ จรรย์รักษ์ ชื่อเดิม จรัญ จรรย์รักษ์ เกิด วันพุธ แรม ๑๕ ค่ำ เดือน ๘ ตรงกับวันพุธที่ ๑๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๔๗๑ ปีมะโรง เวลา ๐๗.๑๐ น. ณ ๑๕ บ้านตำบลม่วงหมื่น อำเภอเมือง จังหวัดสิงห์บุรี แล้วได้ทำการ อุปสมบท วัน พุธหสดี ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘ ปีชวด ตรงกับวันพุธหสดีที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๔๙๑ เวลา ๑๔.๐๐ น. ณ วัดพรหมบุรี อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี พระครูพรหมจริยคุณ วัดแจ้งพรหมนคร เป็นพระอุปัชฌาย์ พระปลัดกิมเฮง วัดพุทธาราม เป็นพระกรรมวาจาจารย์ พระอธิการช่อ วัดพรหมบุรี เป็นอนุศาสนาจารย์

เป็นรูปแบบการสอนกรรมฐานแบบพองหนอ-ยุบหนอ เน้นหนักที่การสั่งสอนเรื่องกฎแห่งกรรม โดยยกเหตุการณ์ที่ท่านประสบและนับเป็นกฎแห่งกรรมขึ้นมาเป็นอุทาหรณ์อยู่เสมอ และมีลักษณะเป็นกันเองกับผู้ฟัง ผู้ฟังสามารถสอบถามข้อข้องใจได้ตลอดเวลา ใช้ภาษาพูดที่เข้าใจง่าย โดยมุ่งสื่อความหมายให้ผู้ฟังเข้าใจมากกว่าที่จะแสดงยกบาปมาอ้าง โดยท่านได้บรรยายธรรมจากประสบการณ์จริง สามารถทำให้ผู้ฟังสามารถมองเห็นภาพจนได้ชัดเจนและนำไปปฏิบัติอันเป็นแนวทางแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้ นอกจากนี้ ท่านยังเป็นผู้ที่ส่งเสริมให้พุทธศาสนิกชนสวดมนต์ด้วยพุทธชัยมงคลคาถา (พาหุงมหากา) เพื่อเป็นเครื่องเจริญสติอย่างแพร่หลายอีกด้วย

๕.๓ วิเคราะห์คุณค่าการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยเน้นคำสอนเรื่องกรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม)

๑) ด้านคุณค่าด้านการให้มีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ต้องการให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้กำหนดรู้ความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ดังนั้น ก่อนจะทำอะไร จึงต้องมีการควบคุมสติกำหนดรู้พิจารณาในเหตุและปัจจัยให้รอบคอบเสียก่อน แล้วจึงค่อยกระทำการสิ่งนั้นลงไป

๒) ด้านการเผยแผ่หลักธรรมและคำสอน ตามหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าขยายวงกว้างออกไป ทำให้มีผู้เคารพเลื่อมใสในพระรัตนตรัย น้อมนำเอาหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไปปฏิบัติ เพื่อก่อให้เกิดการศึกษาและการพัฒนาตนเองไปในทางที่ถูกต้องและเหมาะสม โดยเฉพาะพระภิกษุสงฆ์ที่มีหน้าที่ในการศึกษาและปฏิบัติตามหลักธรรมคำสั่งสอนจะต้องตระหนักในภาระหน้าที่อย่างแท้จริง

๓) ด้านการปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี การวางตนเป็นแบบอย่างที่ดีของท่าน ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีนั้นเป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่งหรืออาจจะเรียกได้ว่าเป็นการใช้หลักจิตวิทยาที่จะดึงดูดให้คนมาสนใจในการปฏิบัติธรรมได้เป็นอย่างดี เพราะท่านสอนในสิ่งที่ตนทำแล้วจึงสอนผู้อื่น คือ ให้ประสบผลสำเร็จกับตนเองเสียก่อนจึงจะชักจูงคนอื่นได้ง่าย

๖. ข้อเสนอแนะ

๖.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑) สถาบันการศึกษาต่าง ๆ ควรบรรจุหลักสูตรการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยเน้นคำสอนเรื่องกรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมโฆ) ลงในสถานศึกษา

๒) หน่วยงานภาครัฐและเอกชนอื่น ๆ ควรส่งเสริมให้มีการนำรูปแบบการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยเน้นคำสอนเรื่องกรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมโฆ) ไปประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดความรับผิดชอบในการทำงาน

๖.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาวิจัย

๑) ควรวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์การสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมโฆ) โดยเน้นการสวดมนต์ด้วยพุทธชัยมงคลคาถา (พาหุงมหากา)

๒) ควรวิจัยเรื่อง “ศึกษาเชิงเปรียบเทียบรูปแบบการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยเน้นคำสอนเรื่องกรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมโฆ) กับแนวทางการสอนกรรมฐานอื่น ๆ

๓) ควรวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์เทคนิคการสอนกรรมฐานของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมโฆ)”

๗. บรรณานุกรม

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____. พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๒.

_____. วสิน อินทสระ, หลักกรรมและการเวียนว่ายตายเกิด, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐ (กรุงเทพมหานคร : มหามงกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๔.

_____. พระราชสุทธินามมงคล (จรัญ จิตฺตมโฆ), กฎแห่งกรรมธรรมปฏิบัติ, เล่ม ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๙), หน้า ๒๖๔.

๒) สารนิพนธ์/วิทยานิพนธ์/รายงานการวิจัย

_____. พระครูศรีปริยัติวิกรม (วัชรพงษ์ ฑินนาโภ), “ศึกษาเทคนิคและรูปแบบการเผยแผ่พุทธธรรมของพระเทพสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมโฆ) วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๖, หน้า ๑๘๐.

_____. พรรณราย รัตนไพฑูรย์, “ศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๔, บทคัดย่อ.

_____. วัชร ทงมอญ, “การศึกษาการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อลดความเครียดของผู้ติดเชื้อเอชไอวีในโครงการของโรงพยาบาลบาราบาราศนารุ”, วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๔๑, หน้า ๕๒.