

ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 โดยเน้นคำสอนเรื่องกรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตธมฺโม)

Analytical study Model on Meditation Teaching in Satipatthana 4 Approach by Stressing the Teaching of Kamma of Phradhamsinghaburacariya (Charan Thitadhammo)

พระบุญจันทร์ คุดตจิตฺโต (จิมพะละ)* พระครูศรีปริยัติคุณาภรณ์** พระมงคลธรรมวิธาน**
Phraboontan khuttajitto (Jimphala)* Phrakhrusipariyuttikhunaporn** Phramongkoldhammavidhan**
นักศึกษาลัทธิสุตตรศาสตร์มหายานบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย*
อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย**
M.A. student, Mahamakut Buddhist University Sirindhornvidyalaya Campus*
Lecturer, Mahamakut Buddhist University Sirindhornvidyalaya Campus**

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้ 1) เพื่อศึกษารูปแบบการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4
2) เพื่อศึกษารูปแบบการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 โดยเน้นเรื่องกรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์
(จรัญ จิตธมฺโม) และ 3) เพื่อศึกษาวิเคราะห์คุณค่าการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 โดยเน้นเรื่องกรรมของ
พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตธมฺโม) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ตำรา และเอกสารงานวิจัย
ที่เกี่ยวข้อง เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเอกสาร โดยรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนมกราคม 2560-กันยายน 2560
ข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์เนื้อหาและวิเคราะห์แบบสร้างข้อสรุปอุปนัย

ผลการวิจัยพบว่า

1) รูปแบบการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 พบว่า เป็นแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
เป็นทางสายเอกที่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนแก่หมู่ภิกษุสงฆ์ทั้งหลาย เพื่อเป็นแนวทางในการเจริญ
วิปัสสนากรรมฐาน เป็นฐานที่ตั้งของสติ ในการระลึกถึงหนทางในการฝึกฝน ปฏิบัติเพื่อกำจัดอุปัทวะกิเลสให้สิ้นไป

คือ การตั้งสติพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม เป็นหนทางแห่งการหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งหลาย ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้มีอานิสงส์ มีพลังในการเจริญสมาธิทำให้เกิดความสุขระดับโลกีย์สุข และระดับโลกุตตรธรรมจนถึงพระนิพพาน

2) รูปแบบการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 โดยเน้นคำสอนเรื่องกรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมโฆ) พบว่า รูปแบบการสอนกรรมฐานของท่านนั้นได้ปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 โดยยึดหลักตามพระไตรปิฎก คือ โพธิปักขยธรรม ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดอารมณ์ให้เป็นปัจจุบันเป็นไปตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 คือ ให้กำหนด กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งท่านมีหลักที่ใช้ในการปฏิบัติกรรมฐานอยู่ 2 ประการ คือ สติกับสัมปชัญญะ คอยควบคุมหรือกำหนดจิต ให้จิตรู้หน้าที่การงานโดยถูกต้อง แล้วเหลืออยู่หนึ่งเดียว คือความไม่ประมาท เมื่อจิตไม่ประมาทแล้วย่อมดำเนินวิถีชีวิตด้วยความถูกต้อง ในการปฏิบัติกรรมฐานท่านให้ผู้เข้าปฏิบัติได้ฟังพิจารณาไปที่ห้องแล้วกล่าวตามการหายใจเข้า ออก คือ ยุบหนอ พองหนอ ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของสำนักวัดอัมพวัน ในขณะที่สอนกรรมฐานท่านจะบรรยายธรรมเกี่ยวกับเรื่อง กฏแห่งกรรม รวมทั้งอานิสงส์ของการสวดมนต์บทพาหุงมหากา ซึ่งเป็นเครื่องเจริญสติอย่างหนึ่งที่ชาวพุทธนิยมสวดกันอย่างแพร่หลาย

3) วิเคราะห์คุณค่าการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 โดยเน้นคำสอนเรื่องกรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมโฆ) พบว่า มีคุณค่าด้านการเผยแผ่หลักธรรมและคำสอน คุณค่าด้านบุคลิกลักษณะ และคุณค่าด้านการปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี นับได้ว่าคุณค่าทุกด้านของท่านมีคุณค่าอย่างยิ่ง ท่านจึงได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายและมีผู้ศรัทธาเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทั่วประเทศ ในการปฏิบัติกรรมฐานนั้นมีคุณค่าและประโยชน์มากมายเท่าที่รู้จากประสบการณ์ของหลวงพ่อกและจากการสอบถามของผู้ที่มาปฏิบัติกรรมฐานพอสรุปได้ 3 ประการ ดังนี้ 1) ระลึกชาติได้ 2) เห็นกฎแห่งกรรม และ 3) เกิดปัญญาในการแก้ปัญหาชีวิตได้

Abstract

The objectives of this thesis were as follows 1) To study the Model on Meditation Teaching in Satipatthana 4, 2) To study the Model on Meditation Teaching in Satipatthana 4 Approach by Stressing the Teaching of Kamma of Phradhamsingha buracariya (Charan Thitadhammo) and 3) To study values of Meditation Teaching in Sati patthana 4 Approach by Stressing the Teaching of Kamma of Phradhamsinghaburacariya (Charan Thitadhammo). The sample groups were the Tipitaka Commentaries. Texts and relevant researches. The thesis was the documentary qualitative research works. All the data, collected during January-September 2017, were then analyzed by content analysis and analytic induction.

The results of research are found as follows:

1) Meditation Teaching in Satipatthana 4 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.

2) The Model on Meditation Teaching in Satipatthana 4 Approach by Stressing the Teaching of Kamma of Phradhamsinghaburacariya (Charan Thitadhammo) was formed to teach meditation you have to follow the guidelines Satipatthana 4. 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.

3) The values of Meditation Teaching in Satipatthana 4 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: 1) national memorial 2) the law of action and 3) the wisdom to solve life issues.

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กรรมฐานเป็นหัวใจของคำสอนของพระพุทธศาสนา ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง และทรงสั่งสอนพุทธบริษัทตลอดพระชนชีพของพระองค์ เพื่อให้พุทธบริษัทผู้ยังเห็นจริงในธรรมที่ควรรู้ ควรเห็น การสอนกรรมฐานจึงถือเป็นหน้าที่หลักของพุทธสาวกผู้สืบทอด ศาสนธรรมคำสอน ในสมัยพุทธกาลการปฏิบัติกรรมฐานเป็นการศึกษาจากพุทธสำนักหรือสำนักของพระเถระที่มีชื่อเสียง เช่น พระสารีบุตร เป็นต้น แล้วออกไปปฏิบัติหรือปลีกวิเวก ในส่วนของปริยัติมีปรากฏคำสอนเกี่ยวกับกรรมฐานในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค ว่าด้วยอานาปานสติ ซึ่งได้ชื่อว่าเป็นคัมภีร์กรรมฐานเล่มแรกของพระพุทธศาสนา หลังพุทธกาลก็มีการปฏิบัติกรรมฐานสืบต่อกันมาตามสำนักต่าง ๆ แม้จะมีหลายสำนัก แต่ก็

พอสรุปได้ว่ามี 2 สายใหญ่ ๆ คือ 1) สายสมถกรรมฐาน ได้แก่ การศึกษาเล่าเรียนจากคัมภีร์ เพื่อให้มีความรู้พระธรรมวินัยและเป็นวิธีการทำให้จิตใจสงบในการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ จนตั้งมั่นเป็นสมาธิถึงขั้นได้ญาณในระดับต่าง ๆ เพื่อสมาธิขั้นสูง 2) สายวิปัสสนากรรมฐาน คือ การอบรมจิตใจตามหลักสมถะและวิปัสสนา เพื่อให้รู้แจ้งในธรรมและกำจัดกิเลสออกจากจิตใจก่อให้เกิดปัญญา (ไม่ใช่เห็นไปตามที่เรารวาทภาพให้มั่นเป็นด้วยความชอบ ความขัง ความอยากได้ หรือความขัดใจของเรา) รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความหลงผิดรู้ผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ คำว่า กรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต หรือที่ให้จิตทำงาน มีความหมายเป็นทางการว่าสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการ

เจริญภาวนา หรืออุปกรณในการอบรมจิต หรือกลอุบาย หรือกลวิธีเหนี่ยวนำสมาธิ พุทฺธง่าย ๆ ว่าสิ่งเอามาให้จิตกำหนด ซึ่งหมายถึงการมีสติกำหนดรู้เท่าทันทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้น พระพุทธเจ้าชานานนามผู้รู้อารมณ์ว่าผู้ตื่น คือมีการตื่นตัวรู้สึกอยู่เสมอ ซึ่งเป็นวิธีการฝึกจิตให้สงบและฉลาด ในพระพุทธศาสนาเรียกว่าจิตภาวนา การอบรมจิต หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า กรรมฐาน คือ งานที่ทำให้จิตให้สูงขึ้นให้ประเสริฐขึ้นไม่ปล่อยให้จิตว่างงาน เพราะถ้าปล่อยให้จิตว่างงานจะก่อให้เกิดความยุ่งยาก เป็นทาสของกิเลสที่ลุ่มลุ่มใจ จึงต้องฝึกจิตไม่ให้ว่างงานด้วยการให้จิตอยู่ในกรรมฐาน

ในอดีตกาลนั้นถือกันว่าสมาธิภาวนาหรือการทำกรรมฐานเป็นเรื่องของสงฆ์ ส่วนฆราวาสนั้นปฏิบัติธรรมด้วยการให้ทานและรักษาศีล แม้จนทุกวันนี้เรายังเห็นฆราวาสเข้าวัดเพื่อ “ทำบุญ” เป็นส่วนใหญ่ แต่แบบแผนดังกล่าวดูเหมือนจะจำกัดเฉพาะชาวพุทธไทย เอกลักษณะดังกล่าวจะเห็นได้ชัดเมื่อไปเยือนวัดในยุโรปหรือสหรัฐอเมริกา ที่มีชาวพุทธหลายเชื้อชาติได้ให้ความศรัทธาหนี้อุทธศาสนา ในขณะที่ประชาชนไทยที่นับถือศาสนาพุทธทั้งหลายนิยมมาถวายอาหารแก่พระสงฆ์ (แล้วก็ลากลับ) แต่ประชาชนชาวพุทธชาติอื่นโดยเฉพาชาติตะวันตกกลับสนใจฟังธรรมะและทำสมาธิกันอย่างจริงจัง อย่างไรก็ตามในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา ฆราวาสที่สนใจทำกรรมฐานมีจำนวนมากขึ้นและขยายตัวอย่างรวดเร็ว จนกลายเป็นปรากฏการณ์ที่โดดเด่นในแวดวงชาวพุทธไทยตามสำนักต่าง ๆ มีฆราวาสมาทำสมาธิภาวนาอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งจัดอบรมกรรมฐานกันเอง บ่อยครั้งก็มีฆราวาสเป็นอาจารย์กรรมฐาน ปรากฏการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นควบคู่กับความสนใจใฝ่ศึกษาธรรมทั้งจากการอ่านและการฟังอย่างแพร่หลาย จนหนังสือธรรมะกลายเป็นหนังสือขายดี ขณะที่หน่วยงานหลายแห่งทั้งภาครัฐและภาคธุรกิจก็มีการบรรยายธรรมอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งการปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน

จัดว่าเป็นภาระกิจหลักในภาคปฏิบัติในพระพุทธศาสนา เพื่อฝึกฝนอบรมพัฒนาบุคคลให้มีความตื่นตัว และสามารถแก้ปัญหาที่รุมเร้าเข้ามาทุกวัน พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงอานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานว่ามีอยู่ 4 ประการ คือ เมื่อใกล้ตายจะได้สติ ระลึกถึงบุญกุศล คุณงามความดีที่ตนได้ทำไว้ ไม่หวั่นกลัวต่อความตาย เมื่อตายแล้วจะได้ไปสู่สุคติ คือ การเกิดในโลกลสวรรค์หรือกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ที่เป็นบัณฑิตชน ถ้ายังไม่บรรลุนิชาตินี้จะเป็นเชื้อ เป็นพื้นฐานเป็นอุปนิสัยส่งเสริมให้บรรลุมรรคผล นิพพานในชาติหน้าต่อไป แต่ถ้าได้เจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 นี้ เป็นเวลา 7 วัน 7 เดือน ถึง 7 ปี ต่อเนื่องกันจะได้ผล คือ จะได้เป็นบรรลุมรรคผลในชาตินี้

ในระหว่างการฝึกปฏิบัติกรรมฐานนั้นจะเกิดความรู้สึกทั้งหลายได้ถึงขั้นเปลี่ยนท่าทีต่อโลกและชีวิตใหม่ทั้งท่าทีแห่งการมอง การรับรู้ การวางจิตใจ และความรู้สึกในทางที่ถูกต้องที่เกิดเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ในการปฏิบัตินั้นเรียกว่า ญาณ ซึ่งมีหลายระดับ ญาณสำคัญในขั้นสุดท้ายเรียกว่า วิชชา เป็นภาวะตรงข้ามที่กำจัดอวิชชา คือ ความหลงผิดไม่รู้แจ้งไม่รู้จริงให้หมดไปในศาสนาอื่น ๆ เป็นทางที่จะต้องไปคนเดียว คือ ต้องไปด้วยตนเอง แม้พระพุทธเจ้าก็เป็นเพียงผู้บอกทางให้เท่านั้น เป็นเพียงทางสายเดียวไม่มีสองแพร่ง ผู้ที่ดำเนินตามทางนี้เท่านั้นจึงจะพ้นจากสังสารวัฏ เป็นทางที่นำไปสู่จุดหมายปลายทางแห่งเดียว คือ พระนิพพาน สรุปได้ว่า สติปัฏฐาน 4 เป็นหนทางเดียวที่จะทำให้จิตบริสุทธิ์พ้นจากทุกข์และบรรลุมรรคผลนิพพาน ไม่มีหนทางอื่นนอกจากการปฏิบัติตาม หลักการในสติปัฏฐาน 4 เท่านั้น จากหลักการปฏิบัตินี้ได้ชี้ให้เห็นว่ามี 5 ประการ คือ

- 1) เพื่อความบริสุทธิ์จิต
- 2) เพื่อกำจัดความเศร้าโศกเสียใจที่ไร้ว่าพัน
- 3) เพื่อกำจัดความทุกข์ภัยทุกขีใจ
- 4) เพื่อเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง และ

5) เพื่อความดับทุกข์ คือ พระนิพพาน หลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สมบูรณ์ที่สุดมีปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นหนทางเดียวที่ทำให้จิตบริสุทธิ์หมดจด ทำให้พ้นจากทุกข์และบรรลุมรรคผลนิพพาน สติปัฏฐาน 4 ได้ชื่อว่าเป็นทางสายเอกายนมรรคหรือทางสายเอก เพราะเป็นทางที่พระพุทธเจ้าพระองค์เดียวเท่านั้นที่ทรงค้นพบ เว้นจากอุบัติของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วจะไม่มีใครสอนตามแนวสติปัฏฐาน 4 โลก การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ประกอบไปด้วย การพิจารณาหรือการกำหนดรู้กาย เวทนา จิต และธรรม สติปัฏฐาน 4 เป็นทางสายเอกสายเดียวที่นำผู้ปฏิบัติให้มุ่งตรงไปยังนิพพาน หรือสภาวะที่ดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง นั่นคือการเจริญสติปัฏฐาน คือ การอยู่อย่างไม่มีความทุกข์ที่จะต้องดับเป็นวิถีทางปฏิบัติที่มีอยู่ในทางพระพุทธศาสนาเท่านั้นไม่มีในศาสนาอื่น

จากภาวะสังคมปัจจุบันมีปัญหาทางสังคมต่างๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นปัญหาที่เกิดจากตัวเอง ครอบครัว และสิ่งแวดล้อม ล้วนแต่เพิ่มความทุกข์ให้แก่มวลมนุษย์ในสังคมปัจจุบันมากยิ่งขึ้นทำให้พุทธศาสนิกชนได้เกิดความสนใจศึกษาหลักธรรมของพระพุทธองค์มากขึ้น เพื่อใช้เป็นโอสธรักษาความทุกข์ใจของตัวเอง การสอนกรรมฐานของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี ท่านมีชื่อเสียงในระดับประเทศจากการเป็นพระนักพัฒนา พระนักเทศน์ และพระวิปัสสนาจารย์ แนวทางการสืบทอดพระพุทธศาสนาของท่านเน้นหนักที่การสั่งสอนเรื่องกฎแห่งกรรม โดยยกเหตุการณ์ที่ท่านประสบและนับเป็นกฎแห่งกรรมขึ้นมาเป็นอุทาหรณ์อยู่เสมอ และเน้นการพัฒนาจิตใจของคนด้วยการสอนทำวิปัสสนากรรมฐานด้วยหลักสติปัฏฐาน 4 แบบ พองหนอ-ยุบหนอ นอกจากนี้ท่านยังเป็นผู้ที่ส่งเสริมให้พุทธศาสนิกชนสวดมนต์ด้วยพุทธ

ชัยมงคลคาถา (พาหุงมหากา) เพื่อเป็นเครื่องเจริญสติอย่างแพร่หลายอีกด้วย ตลอดเวลาที่ผ่านมาพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ได้ทำการเรียบเรียงหนังสือธรรมะที่มีคุณค่าอย่างยิ่งไว้เป็นจำนวนมาก แต่แต่ละปีท่านแจกหนังสือเป็นธรรมะวิทยาทานมากกว่า 150,000 เล่ม ด้วยคุณงามความดีนี้ทำให้ท่านได้รับการถวายเกียรติคุณมากมาย แต่เหนืออื่นใด พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ทำให้คนไทยหลายแสนหลายล้านคนเข้าถึงธรรมะที่แท้ของพระพุทธเจ้า และทำให้คนไทยเข้าใจกฎแห่งกรรม ดังที่ท่านกล่าวว่า “ผู้เป็นชาวพุทธทุกคนควรเชื่อและพยายามศึกษาทำความเข้าใจในกฎแห่งกรรม อาตมาอยากจะทำให้ชาวพุทธที่ไม่เชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรมนั้น หาใช่ชาวพุทธไม่เพราะที่สุดแล้วต่อให้เหนือฟ้ายังมีฟ้า แต่ไม่มีอะไรเหนือกฎแห่งกรรม”

ด้วยเหตุดังกล่าวนี้ ผู้วิจัยจึงเกิดความสนใจที่จะทำวิจัยเรื่อง “รูปแบบการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 โดยเน้นคำสอนเรื่องกรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม)” เพื่อที่จะนำผลการวิจัยไปเป็นแนวทางในการปรับปรุงและนำไปสู่การปฏิบัติการสอนกรรมฐานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการฝึกอบรมปฏิบัติกรรมฐานของพุทธศาสนิกชนทั่วไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษารูปแบบการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4
2. เพื่อศึกษารูปแบบการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 โดยเน้นคำสอนเรื่องกรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม)
3. เพื่อวิเคราะห์คุณค่าการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 โดยเน้นคำสอนเรื่องกรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม)

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยมีรายละเอียดขอบเขตด้านเนื้อหาในการวิจัยครั้งนี้ คือ ศึกษารูปแบบการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 รูปแบบการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 โดยเน้นคำสอนเรื่องกรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ซึ่งเป็นจุดเด่นของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) และวิเคราะห์คุณค่าการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 โดยเน้นคำสอนเรื่องกรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) โดยศึกษาจากเอกสาร ตำราวิชาการ วิทยานิพนธ์ งานวิจัย ข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต รวมทั้งบทความอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 โดยเน้นคำสอนเรื่องกรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม)

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ขั้นรวบรวมข้อมูล

ศึกษาการวิจัยจากเอกสาร (Documentary Research) ซึ่งสำรวจข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ คือ ศึกษาค้นคว้าและเก็บข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) และรวบรวมข้อมูลทางทุติยภูมิ คือ เอกสาร ข้อมูลต่าง ๆ ทางวิชาการประกอบด้วย วิทยานิพนธ์ งานวิจัย ตำราวิชาการ วารสาร บทความที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาวิปัสสนากรรมฐาน และจากสัมภาษณ์ผู้ที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่วัดอัมพวันจังหวัดสิงห์บุรี

2. ขั้นวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้มาทำการแยกแยะจัดประเภท อธิบายความ ตามความเหมาะสมแก่เนื้อหาในแต่ละบท และนำข้อมูลที่ได้ไปเขียนลงแต่ละบทตามความสอดคล้องและเหมาะสมแก่เนื้อหาของการศึกษา

3. ขั้นนำเสนอผลงานการศึกษา

ในการวิจัยเรื่อง “รูปแบบการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 โดยมีกรรมเป็นศูนย์กลางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) วัดอัมพวันจังหวัดสิงห์บุรี” ในครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอผลการศึกษาจากเอกสารด้วยวิธีแบบพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis)

ผลการวิจัย

1. รูปแบบการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4

สติปัฏฐาน หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งของสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสິงทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลสมี 4 อย่าง คือ สติในกาย เวทนา จิตและธรรม

2. รูปแบบการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 โดยเน้นคำสอนเรื่องกรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม)

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) พระราชาทินนามว่า พระธรรมสิงหบุราจารย์ ภาวนาปฏิภาณโกศล โสภณธรรมานุสิฐ ภัพัฒนาภิกิจสุนทร มหาคณิสสรบวรสังฆารามคามวาส พระธรรมสิงหบุราจารย์ เกิดในสมัย พระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 7 แห่งกรุงรัตนโกสินทร์) ซึ่งเกิดจาก โยมมารดา เจิม และโยมบิดา แพ จรรย์รักษ์ ชื่อเดิม จรัญ จรรย์รักษ์ เกิด วันพุธ แรม 15 ค่ำ เดือน 8 ตรงกับวันพุธที่ 15 สิงหาคม พ.ศ. 2471 ปีมะโรง เวลา 07.10 น. ณ บ้านตำบลม่วงหมู่ อำเภอเมือง จังหวัดสิงห์บุรี แล้วได้ทำการ อุปสมบท วัน พุธที่สิบสี่ ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 8 ปีชวด ตรงกับวันพุธที่สิบสี่ที่ 15 กรกฎาคม 2491 เวลา 14.00 น. ณ วัดพรหมบุรี อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี

พระครูพรหมจริยคุณ วัดแจ้งพรหมนคร เป็นพระ
อุปัชฌาย์ พระปลัดกิมเฮง วัดพุทธาราม เป็นพระกรรม
วาจาจารย์ พระอธิการช่อ วัดพรหมบุรี เป็นอนุ
ศาสนอาจารย์

เป็นรูปแบบการสอนกรรมฐานแบบพอง
หนอ-ยุบหนอ เน้นหนักที่การสั่งสอนเรื่องกฎแห่งกรรม
โดยยกเหตุการณ์ที่ท่านประสบและนับเป็นกฎแห่งกรรม
ขึ้นมาเป็นอุทาหรณ์อยู่เสมอ และมีลักษณะเป็นกันเอง
กับผู้ฟัง ผู้ฟังสามารถสอบถามข้อข้องใจได้ตลอดเวลา
ใช้ภาษาพูดที่เข้าใจง่าย โดยมุ่งสื่อความหมายให้ผู้ฟัง
เข้าใจมากกว่าที่จะแสดงยกบาลีมาอ้าง โดยท่านได้
บรรยายธรรมจากประสบการณ์จริง สามารถทำให้ผู้ฟัง
สามารถมองเห็นภาพพจน์ได้ชัดเจนและนำไปปฏิบัติอัน
เป็นแนวทางแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้ นอกจากนี้
ท่านยังเป็นผู้ที่ส่งเสริมให้พุทธศาสนิกชนสวดมนต์ด้วย
พุทธชัยมงคลคาถา (พาหุงมหากา) เพื่อเป็นเครื่องเจริญ
สติอย่างแพร่หลายอีกด้วย

3. วิเคราะห์คุณค่าการสอนกรรมฐานตาม แนวสติปัฏฐาน 4 โดยเน้นคำสอนเรื่องกรรมของพระ ธรรมสิงหปุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม)

1) **ด้านคุณค่าด้านการให้มีความ
รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง** พระธรรม
สิงหปุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ต้องการให้ผู้ปฏิบัติธรรม
ได้กำหนดรู้ความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง
ดังนั้น ก่อนจะทำอะไร จึงต้องมีการควบคุมสติกำหนด
รู้พิจารณาในเหตุและปัจจัยให้รอบคอบเสียก่อน
แล้วจึงค่อยกระทำสิ่งนั้นลงไป

2) **ด้านการเผยแผ่หลักธรรมและ
คำสอน** พระธรรมสิงหปุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม)
เผยแผ่หลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าขยายวง
กว้างออกไป ทำให้มีผู้เคารพเลื่อมใสในพระรัตนตรัย
น้อมนำเอาหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไป
ปฏิบัติ เพื่อก่อให้เกิดการศึกษาและการพัฒนาตนเองไป
ในทางที่ถูกต้องและเหมาะสม โดยเฉพาะพระภิกษุสงฆ์

ที่มีหน้าที่ในการศึกษาและปฏิบัติตามหลักธรรมคำสั่ง
สอนจะต้องตระหนักในภาระหน้าที่เหล่านี้อย่างแท้จริง

3) **ด้านการปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี
การวางตนเป็นแบบอย่างที่ดีของพระธรรมสิงหปุราจารย์
(จรัญ ฐิตธมฺโม)** พระธรรมสิงหปุราจารย์ (จรัญ ฐิต
ธมฺโม) ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีนั้นเป็นแรงจูงใจอย่าง
หนึ่งหรืออาจจะเรียกได้ว่าเป็นการใช้หลักจิตวิทยาที่จะ
ดึงดูดให้คนมาสนใจในการปฏิบัติธรรมได้เป็นอย่างดี
เพราะท่านสอนในสิ่งที่ตนทำแล้วจึงสอนผู้อื่น คือ
ให้ประสบผลสำเร็จกับตนเองเสียก่อนจึงจะชักจูงคนอื่น
ได้ง่าย

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) สถาบันการศึกษาต่าง ๆ ควรบรรจุ
หลักสูตรการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4
โดยเน้นคำสอนเรื่องกรรมของพระธรรมสิงหปุราจารย์
(จรัญ ฐิตธมฺโม) ลงในสถานศึกษา

2) หน่วยงานภาครัฐและเอกชนอื่น ๆ
ควรส่งเสริมให้มีการนำรูปแบบการสอนกรรมฐาน
ตามแนวสติปัฏฐาน 4 โดยเน้นคำสอนเรื่องกรรมของ
พระธรรมสิงหปุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ไปประยุกต์ใช้
เพื่อให้มีความรับผิดชอบในการทำงาน

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาวิจัย

1) ควรวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์
การสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของพระธรรม
สิงหปุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) โดยเน้นการสวดมนต์
ด้วยพุทธชัยมงคลคาถา (พาหุงมหากา)

2) ควรวิจัยเรื่อง “ศึกษาเชิงเปรียบเทียบ
รูปแบบการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4
โดยเน้นคำสอนเรื่องกรรมของพระธรรมสิงหปุราจารย์
(จรัญ ฐิตธมฺโม) กับแนวทางการสอนกรรมฐานอื่น ๆ

3) ควรวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์
เทคนิคการสอนกรรมฐานของพระธรรมสิงหปุราจารย์
(จรัญ ฐิตธมฺโม)”

บรรณานุกรม

- พรรณราย รัตน์ไพฑูรย์. (2544). “ศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 : ศึกษาแนวการสอนของ พระธรรมธีรราชฆาโมณี (โชดก ญาณสิทธิ์)” . **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระครูศรีปริยัติวิกรม (วัชรพงษ์ทินนาโก). (2546). “ศึกษาเทคนิคและรูปแบบการเผยแผ่พุทธธรรมของพระเทพสิงหนุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี” . **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมธีรราชฆาโมณี (โชดก ญาณสิทธิ์). (2542). **วิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระศรีวราญาณ วิ. (2554). “หลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก” ใน **เก็บเพชรจากพระไตรปิฎก**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระราชสุทธิญาณมงคล (จรัญ ฐิตธมฺโม). (2539). **กฎแห่งกรรมธรรมปฏิบัติ เล่ม 10**. กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์.
- มหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกฉบับมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วคิน อินทสระ. (2545). **สวรรค์ นรก บุญ บาปในพระพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : เม็ดทราย.
- แสง จันทร์งาม. (2544). **พุทธศาสนวิทยา**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : ธีระการพิมพ์.