

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ คือ (๑) เพื่อศึกษาสมถูปุพพังมนัยในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษารูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) (๓) เพื่อศึกษาการปฏิบัติกรรมฐานแบบสมถูปุพพังมนัยตามคำสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) จากการค้นคว้าข้อมูล สรุปผลการวิจัยดังต่อไปนี้

จากการศึกษาสมถปุพพังคมนัยในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท พบว่า สมถปุพพังคมนัยเป็นการเจริญวิปัสสนาที่มีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎก โดยมียารมณ์ของสมถภาวนา เรียกว่า กรรมฐาน ๔๐ เป็นอารมณ์บริกรรมภาวนาเป็นเบื้องต้น โดยเฉพาะการเจริญอานาปานสติภาวนา เพราะพระพุทธองค์ทรงเน้นเรื่องการบำเพ็ญเพียรอบรมจิตได้สมาธิระดับอุปปจารสมาธิ หรือ อัปปนาสมาธิ จิตมีความเป็นเอกัคคตารมณ์ สงบระงับจากนิวรณ์ทั้งหลาย บังเกิดความละเอียด ประณีตของจิต มีความตั้งมั่นของสัมมาสติ และสัมมาสมาธิ จากนั้นยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา พิจารณากำหนดรู้สภาวะธรรม ได้แก่ วิตก (ความตริก) วิจาร (ความตรอง) ปีติ (ความอิ่มใจ) สุข (ความสุข) จิตเตกัคคตา (ความที่จิตมีอารมณ์เดียว) ผัสสะ (ความถูกต้องสัมผัส) เวทนา (ความเสวยอารมณ์) สัญญา (ความหมายรู้) เจตนา (ความจงใจ) วิญญูณ (ความรู้แจ้ง) ฉันทะ (ความพอใจ) อธิโมกษ์ (ความน้อมใจเชื่อ) วิริยะ (ความเพียร) สติ (ความระลึกได้) อุเบกขา (ความวางเฉย) มนสิการ (ความใส่ใจ) โดยความเป็นอริยสัจ หรือด้วยการกำหนดรู้ในสภาวะอาการ ๑๖ อย่าง ด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์ ด้วยมีสภาวะเป็นโคจร ด้วยมีสภาวะละ ด้วยมีสภาวะสละ ด้วยมีสภาวะออก ด้วยมีสภาวะหลีกออก เป็นต้น เป็นการพิจารณาธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงในรูป-นาม กำหนดรู้อุปาทานขันธ ๕ โดยความเป็นอริยสัจ ด้วยสัมมาสติ และสัมมาสมาธิ เห็นลักษณะของสภาวะธรรมที่ปรากฏด้วยอนุปัสสนา ๗ ประการ^๓ มี อนิจจานุปัสสนา พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ทุกขานุปัสสนา พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์ อนัตตานุปัสสนา พิจารณาเห็นความไม่มีตัวตน เป็นต้น ปัญญา

£ f1.54.00/-/0 £1 .

ญาณที่บังเกิดขึ้นส่งผลต่อจิต ยังผลให้บังเกิดความดับลงของกิเลสอย่างหยาบ กิเลสอย่างละเอียด และอาสวะทั้งหลายโดยลำดับ

จากการศึกษาวิจัย สภาวะรูป-นามในอารมณ์ฌาน, วิธียกอารมณ์ฌานขึ้นสู่วิปัสสนา และการกำหนดอารมณ์ฌานขึ้นสู่วิปัสสนา องค์ธรรมที่สำคัญแก่การเจริญทั้งสมถะและ วิปัสสนา คือ การโยนิโสมนสิการ

จากการศึกษารูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ 3๑มโม) พบว่า รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานของพระธรรมสิงหบุราจารย์ เป็นการเจริญสมถภาวนาในเบื้องต้น มีการสวดมนต์เป็นบริกรรมภาวนา การตั้งจิตแผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศล การเจริญสมาธิได้สมาธิระดับอุปจารสมาธิ หรือ อปัณณาสมาธิ ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน จึงยกจิตขึ้นเจริญวิปัสสนา พิจารณาองค์ฌานมีปิติ สุข จิตพร้อมด้วยเจตสิก กำหนดสภาวะลักษณะที่เป็นลักษณะพิเศษ และหน้าที่ของธรรมนั้น ๆ ที่เกิดในสมาธินั้นด้วยอนุปัสสนา โดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา กำหนดรู้ด้วยสภาวะอาการ มีสภาวะเป็นอารมณ์ ด้วยมีสภาวะเป็นโคจร ด้วยมีสภาวะเป็นธรรมละเอียด ด้วยมีสภาวะหลุดพ้น เป็นต้น การพิจารณาดังกล่าวเป็นการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ดังนั้น รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานของพระธรรมสิงหบุราจารย์จึงเป็นสมถพุทฺพังคมนัย มีสมถะในตอนต้น และเป็นวิปัสสนาในภายหลัง หรืออาจเรียกว่า ยุคันทณัย ก็ได้

จากการศึกษาการปฏิบัติกรรมฐานแบบสมถพุทฺพังคมนัยตามคำสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ 3๑มโม) พบว่า คำสอนที่พระธรรมสิงหบุราจารย์กล่าวสอนในเรื่อง กายานุปัสสนา นี้ท่านมุ่งเน้นให้ผู้ปฏิบัติเจริญกายคตาสติกรรมฐาน พิจารณาสัตว์ที่มีอยู่ในกายนี้มีอาการ ๓๒ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น

ตามคำสอนการกำหนดอิริยาบถ ยืน ของพระธรรมสิงหบุราจารย์ ผู้วิจัยพบว่า การกำหนดโดยมีนิมิตภาพกายขณะยืน และตามรู้ไล่ขึ้นลงตั้งแต่ศีรษะลงไปที่ปลายเท้า และย้อนขึ้นมาที่ศีรษะ และการกำหนดที่เนื่องกับการหายใจ อัสสาสะปัสสาสะ สามารถจะยังฌานสมาธิ ให้เกิดขึ้นได้

ตามคำสอนการกำหนดอิริยาบถ เดิน ของพระธรรมสิงหบุราจารย์ ผู้วิจัยพบว่า หลวงพ่อจรัญ สอนให้ผู้ปฏิบัติเดินอย่างช้า ๆ ด้วยความตั้งใจและมีการกำหนดการย่างในแต่ละก้าวที่

ละเอียด พร้อมกับคำบริกรรม เป็นการกำหนดในนิมิตรูป มิใช่ในอารมณ์ปรมัตต์ หรือการกลับหลังหัน กลับให้ละเอียดขึ้นได้ถึง ๑๖ ครั้ง เป็นการสร้างสมาธิพร้อมกับคำบริกรรม

ตามคำสอนการกำหนดอิริยาบถ นั่ง ของพระธรรมสิงหบุราจารย์ ผู้วิจัยพบว่า กำหนดให้ช้าๆ หายใจยาวๆ หรือ การกำหนดพองพอง...ยุบพอง...ในช่วงแรก ให้ใช้การหายใจยาว เป็นพลังช่วยดันให้ท้องพองขึ้น เมื่อผ่อนคลายแล้วท้องยุบลง ใช้สติควบคุมไปก่อน เมื่อเกิดความเคยชินขึ้น ความดันเข้าดันออกจะหายไป เหมือนกับอานาปานสติ ที่พัฒนาถึงปฏิกาคณิมิต เป็นสมถภาวนาเพื่อให้เกิดสมาธิก่อน จึงเจริญวิปัสสนาในภายหลัง

ตามคำสอนการกำหนดอิริยาบถ นอน ของพระธรรมสิงหบุราจารย์ ผู้วิจัยพบว่า เป็นการกำหนดตามคู่มือการพอง-ยุบเป็นการเจริญวิปัสสนา เมื่อการกำหนดได้ต่อเนื่องลักษณะเดียวกันกับการกำหนดยืน เดิน นั่ง ซึ่งเมื่อกำหนดไป กำลังสมาธิจะพัฒนาจนเป็นสมาธิในระดับฌานได้เช่นเดียวกับการปฏิบัติอานาปานสติ แต่ถ้าผู้ปฏิบัติกำหนดอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบทางทวารทั้ง ๖ แล้ว กำหนดได้อย่างต่อเนื่องกำลังแห่งฌานสมาธิจะพัฒนาขึ้น จิตจดจ่ออยู่กับการกำหนดรูป คือ ท้องพอง-ยุบ กำลังสมาธิจะพัฒนาขึ้นไปจนถึงระดับปฐมฌานสมาธิ เป็นการเจริญกรรมฐานแบบยุคนันทนัย

ตามคำสอนการกำหนดอิริยาบถย่อ ของพระธรรมสิงหบุราจารย์ ผู้วิจัยพบว่า การกำหนดอิริยาบถย่อในอาการเคลื่อนไหวต้องกำหนดในแต่ละขณะ ๆ สมาธิจึงเป็นฌานสมาธิ ถ้าผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดได้ละเอียดมากเท่าใด จะสามารถทำให้เกิดสมาธิที่แนบแน่นมากขึ้นเท่านั้น และการกำหนดอิริยาบถย่อนี้เป็นการพัฒนาอินทรีย์ที่ดีที่สุด สติเป็นองค์ประกอบสำคัญที่เนื่องให้ การกำหนดมีความถูกต้องแม่นยำ ทำให้สมาธิเกิดขึ้นตามไปพร้อม ๆ กัน เมื่อองค์ประกอบเหล่านี้สมบูรณ์ ปัญญาจึงเกิดขึ้น

วิธีปฏิบัติว่า กตอัสสาสะ-ปัสสาสะ ที่กระหม่อม ปกจิตไว้ที่กระหม่อม หายใจเข้ายาว ๆ อย่าให้ลมหายใจขาดช่วง พร้อมกับกำหนดจิตไล่จากกระหม่อมลงไปที่ปลายเท้า เป็นตจปัญจกรรมฐานที่พระพุทธองค์ทรงสอนในเรื่องมูลกรรมฐาน บริกรรมว่า เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ, ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา และการแผ่เมตตา กำหนดจิตไว้ที่ลิ้นปี่ หรือการอุทิศส่วนกุศล กำหนดจิตไว้ที่กระหม่อม ล้วนเป็นวิธีบริกรรมภาวนาของสมถภาวนา ซึ่งสามารถยังฌานสมาธิให้เกิดขึ้นได้

การเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยกำหนดเพ่งเวทนาเป็นอารมณ์ จนเกิดเป็นเวทนาสมาธิเกาะอยู่ที่จุดเวทนานั้น เป็นการเพ่งพร้อมกับคำบริกรรมว่า “ปวดหนอ ๆ ๆ ๆ” ที่เป็นการเจริญสมถภาวนา หรือพิจารณาเวทนาอันเกิดแต่กำลังตามความเป็นจริง ทั้งทุกขเวทนา สุขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนาเหล่านี้ เห็นอาการที่ถูกความเกิด-ความดับเบียดเบียนอยู่ อาการ

แปรปรวนแล้วแตกสลายไปก็ดี หรืออาการเจ็บปวดทางกาย และทางจิตว่า “นี่เป็นทุกข์” เห็นว่านาม-รูปนี้ไม่เป็นไปตามที่ตนต้องการ นามรูปนี้มีใช้อย่างไรตัวตนของเรา เป็นเพียงสภาวะธรรมที่มีการเกิด-ดับอยู่ตลอดเวลา

การเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีจิตจดจ่อในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอย่างแนบแน่นเพื่อให้เกิดสมาธิ และเมื่อสมาธิมีความตั้งมั่นแล้วในระดับอุปปจารสมาธิ กำหนดรู้อาการของท้องพอง-ยุบ เห็นลักษณะการเปลี่ยนแปลงของรูป-นาม พร้อมทั้งพิจารณาเห็นลักษณะการเกิดดับของรูป-นาม หรือสมาธิตั้งมั่นในระดับฌาน ซึ่งเป็นสภาวะธรรมที่มีสติสมบูรณ์และสมาธิที่มั่นคงด้วยอำนาจลมหายใจเข้ายาว ด้วยอำนาจลมหายใจออกยาวเป็นจิต พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิต ทั้งภายใน ทั้งภายนอกอยู่ มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘จิตมีอยู่’ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหา และทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ยกจิตขึ้นสู่การกำหนดรู้สภาพตามความเป็นจริงที่ไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง เป็นทุกขัง เป็นอนัตตา

ความดับไปของนิรณด้วยกำลังของฌานสมาธิ เจริญธัมมานุปัสสนา พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย พิจารณาสัมปยุตตธรรม เมื่อนำองค์ธรรม คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มารวมกับอุปาทานขันธ ถือมั่นด้วยอำนาจตัณหาและทิฏฐิ มีสัมมาสติ และสัมมาสมาธิในการกำหนดรู้การเกิดผัสสะของอายตนะภายนอกและอายตนะภายในอันเป็นเหตุให้เกิดอุปาทานกำหนดรู้ในสัมโพชฌงค์^๕ หรือไม่ได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และเมื่อพิจารณาองค์ธรรมในหมวดอริยสัจ ๔ เห็นแจ้งธรรมที่เป็นธรรมชาติของแต่ละธรรมนั้น เจริญวิปัสสนาได้อย่างถูกต้องตามองค์ธรรมทั้งหลายในมรรค ๘ แล้ว พิจารณาเห็นทั้งเหตุเกิดและเหตุดับในธรรมทั้งหลาย องค์ธรรมแห่งการรู้แจ้งธรรมจะรู้แจ้งในจิตโดยอนุโลม ปฏิโลม จนกระทั่งองค์ธรรมทั้งหลายในโพชฌงค์ทั้ง ๗ มีความสมบูรณ์พร้อมเป็นไปเพื่อการบรรลุธรรม วิธีปฏิบัติกรรมฐานนี้จึงเป็นการผสมผสานกันระหว่างสมถะและวิปัสสนาไปพร้อม ๆ กัน (ยุคนันทนัย) โดยเน้นการตั้งมั่นของสมาธิเป็นลำดับแรกก่อน เป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนาแบบสมถะพุทฺธังคมิวิปัสสนา

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

การวิจัยนี้ได้ศึกษาเรื่องการเจริญสมถะพุทฺธังคมิวิปัสสนาตามคำสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์ มีเนื้อหาสาระที่ได้แสดงไว้ตามวัตถุประสงค์ครบถ้วนสมบูรณ์ ตามที่ได้กล่าวไว้ใน

เบื้องต้นว่าคำสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์เป็นแนวทางที่ผู้ปฏิบัติสามารถเจริญวิปัสสนาแบบ สุทฺธวิปัสสนาได้ โดยเจริญด้วยฉนิกสมาธิ กำหนดรู้ในขั้น ๕ आयตนะ และธาตุ เป็นต้น จึงใคร่ขอแนะนำให้ผู้ศรัทธาในพระธรรมสิงหบุราจารย์ทำการศึกษาในหัวข้อเรื่อง การเจริญสุทฺธวิปัสสนาตามคำสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์ และเรื่องการบริหารรณภาวนาในการปฏิบัติกรรมฐานตามคำสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์เป็นอย่างไร

๕.๒.๒ เสนอแนะหน่วยงาน

เพื่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับกิจการด้านการศาสนา เช่น สำนักงานพุทธศาสนาแห่งชาติ หรือสำนักปฏิบัติ ส่งเสริมแนวทางการปฏิบัติลักษณะนี้ให้แพร่หลาย เพราะเป็นการเริ่มต้นที่สามารถปฏิบัติให้เกิดผลได้ มีสถานะที่ทำให้ผู้ปฏิบัติมีสมาธิตั้งมั่นดี และเป็นฌานสมาธิที่มีสติเป็นองค์ประกอบ คือ ลักษณะอุปนิชฌาน เกิดปีติอันเป็นกำลังใจส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติได้เรียนรู้วิธีปฏิบัติขั้นสูงยิ่งขึ้นไป