

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพุทธศาสนาเป็นศาสตร์ที่มุ่งตอบปัญหาที่ว่า ทำอย่างไรเราจะเข้าถึงความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงได้ คนทั้งหลายมักมองข้ามเรื่องความพ้นทุกข์ แต่มุ่งความสนใจไปที่การแสวงหาความสุข เพราะไม่รู้ว่าความจริงว่า ร่างกายจิตใจนี้เป็นกองทุกข์แท้ ๆ ไม่มีทางทำให้เกิดความสุขได้จริง ยิ่งดิ้นรนหาความสุขหรือหนีความทุกข์มากเพียงใด จิตใจก็ยิ่งมีภาระและมีความทุกข์มากขึ้นเพียงนั้น เพราะไม่ว่าจะดิ้นรนเพียงใด ความสุขที่ได้มาก็ไม่เคยเต็มอิ่ม หรือมีฉะนั้นก็จิตจางไปอย่างรวดเร็วเสมอ ความสุขเหมือนสิ่งทีรอกการไขว่คว้าช่วงชิงอยู่ข้างหน้า เหมือนจะคว้าได้ แต่ก็หลุดมือไปรออยู่ข้างหน้าต่อไปอีก เป็นเครื่องยั่วยุ และเร่งเร้าให้เกิดการดิ้นรนอยู่ตลอดเวลา โดยหวังที่จะได้ครอบครองความสุขที่ถาวรให้ได้ แท้จริงความสุขที่เราแสวงหา นั่น เป็นเพียงภาพลวงตาที่ไขว่คว้าไม่ถึง เรามักเข้าใจไม่ถูกต้องว่า ถ้าได้สิ่งนั้น ถ้ามีสิ่งนี้ หรือถ้าไม่เจอสิ่งโน้นจะมีความสุข เราไปหลงว่า ทรัพย์สินเงินทอง ครอบครัวยุติมิตร ชื่อเสียง อำนาจ ความสนุกสนาน สุขภาพ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นต้น คือ ตัวความสุข เราดิ้นรนแสวงหาความสุขโดยไม่รู้จักความสุขที่แท้จริง

พระพุทธศาสนาไม่ได้สอนให้แสวงหาความสุขชนิดที่เป็นภาพลวงตาเหล่านั้น แต่สอนให้เรียนรู้ทุกข์ซึ่งเป็นความจริงของชีวิต มีแต่พระพุทธศาสนาเท่านั้นที่ตอบปัญหาเรื่องทุกข์ไว้โดยตรง รวมทั้งบอกสาเหตุของความทุกข์ และบอกวิธีเจริญภาวนาเพื่อความพ้นทุกข์สิ้นเชิง เพราะเมื่อเราศึกษาเรื่องทุกข์จนแจ่มแจ้งและลงมือปฏิบัติ ก็จะได้เข้าถึงความพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง เมื่อนั้น จะได้พบกับความสุขอันเต็มบริบูรณ์ ปรากฏทันทีในปัจจุบันชาตินี้

เป้าหมายของพระพุทธศาสนา คือ ความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงโดยสิ้นเชิง^๑ ดับภพชาติ หยุดการเวียนว่ายตายเกิด วิธีที่จะรอดพ้นจากความทุกข์ทรมานเหล่านี้ได้ก็มีอยู่เพียงวิธีเดียวเท่านั้น นั่นก็คือ “การไม่เกิดอีก” เพราะเมื่อไม่เกิดอีก เราก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย และไม่ต้องตกนรกอีกต่อไป^๒ การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ อันเป็นทางสายเดียว

^๑ ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๗๗/๕๐๖.

^๒ ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๗/๓๑., ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๔/๑๐-๑๓.

เป็นการปฏิบัติเดียวที่สามารถบรรลุเข้าสู่มรรค ผล นิพพาน ตัดกระแสนะสมชาติให้ขาดสะบั้นลงได้อย่างเด็ดขาด สามารถกำจัดกิเลสตัณหา^๓ อันเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดการถือกำเนิดในภพใหม่ได้ เพราะกิเลสตัณหานี้แหละเป็นเชื้อเหตุให้ต้องไปถือกำเนิดในภพใหม่^๔

ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสกับพระอานนทว่า

“กรรมชื่อว่าเป็นไรรู้ วิญญานชื่อว่าเป็นพืช ตัณหาชื่อว่าเป็นยางเหนียวในเมล็ดพืช วิญญานดำรงอยู่ได้เพราะธาตุหยาบของสัตว์ มีความหลง ไม่รู้ความจริงเป็นเครื่องปิดกั้น มีตัณหาเป็นเชื้อเป็นเครื่องผูกเหนียวใจไว้ การเกิดใหม่จึงมีต่อไปอีก”^๕ และตรัสอีกว่า “ตัณหาทำให้สัตว์ต้องเกิดอีก จิตของสัตว์ย่อมแล่นไป สัตว์ที่ยังต้องเวียนว่ายในสังสารวัฏ ย่อมไม่อาจหลุดพ้นจากทุกข์ไปได้”^๖

ในประเทศไทย มีการปฏิบัติกรรมฐานทั้งสมถะและวิปัสสนาอย่างแพร่หลาย หลายสำนัก ส่วนรายละเอียดวิธีการปฏิบัติทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานก็แตกต่างกันตามแต่ละสำนักที่ได้กำหนดขึ้น สามารถจำแนกเป็น ๕ แนวทาง ดังนี้

๑. กรรมฐาน แบบถึงพระไตรสรณคมณ์ และแบบวิธีนั่งสมาธิภาวนาสายพุทโธ ของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต^๗ คือ การปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐาน โดยพระเถรจารย์ได้นำเอาพุทฺธคุณ ซึ่งเป็นกรรมฐานที่เรียกว่า “พุทธานุสติ” มาประกอบกับอานาปานสติเพื่อให้จิตเป็นสมาธิง่ายขึ้น ด้วยการบริกรรมภาวนา “พุทโธ” ควบคู่กับการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก แต่เนื่องจากการเจริญภาวนาสายพุทโธในประเทศไทยมีมากหลายสำนัก แต่ละสำนักอาจมีเหมือนกันหรือแตกต่างกันไปบ้างในส่วนเบื้องต้น คือ ชั้นสมถะ ส่วนในชั้นวิปัสสนาก็นับเป็นอันเดียวกัน

๒. กรรมฐาน แบบอานาปานสติภาวนา โดยพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)^๘ เป็นแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานแบบกำหนดลมหายใจเข้า-ออก วิธีการเจริญภาวนามี ๑๖ ชั้น โดยแบ่งเป็นจตุกกะที่ ๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ ชั้น การอบรมจิตให้มีกำลังแห่งฌาน เป็นสมถภาวนาล้วน, จตุกกะที่ ๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ ชั้น, จตุกกะที่ ๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

[#] ดูรายละเอียดใน ส.ส. (ไทย) ๑๕/๕๕/๖๘.

^๐ ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๕/๙๙.

^๑ ดูรายละเอียดใน อง.ทุกก. (ไทย) ๒๐/๗๘/๓๐๑.

^๒ ดูรายละเอียดใน ส.ส. (ไทย) ๑๕/๕๗/๗๐.

^๓ วัดหลวงพ่อดศีลธรรมกายาราม ราชบุรี, คู่มือปฏิบัติ สมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕ สาย, (นครปฐม: บริษัท เพชรเกษม พรินต์ติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๕๓, หน้า ๑/๖.

^๔ เรื่องเดียวกัน หน้า ๒/๓๖.

ฐาน ๔ ชั้น ในจตุกกะที่ ๒ ที่ ๓ เป็นการอบรมกำลังแห่งญาณ ผสมกำลังแห่งฌาน เป็นสมถภาวนา ที่เจือกับวิปัสสนาภาวนาโดยเท่าเทียมกัน, จตุกกะที่ ๔ ฌมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการอบรม กำลังแห่งญาณ ออกหน้ากำลังแห่งฌานจนสามารถทำลายอวิชชาได้จริง เป็นวิปัสสนาภาวนาถึงที่สุด

๓. กรรมฐาน แบบวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔^๕ มี วิปัสสนาภูมิ ๖ เป็นพื้นฐานในการเจริญภาวนาเพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณ ได้แก่ ชั้นที่ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ธรรมทั้ง ๖ หมวดนี้ เมื่อย่อลงแล้วได้แก่ รูปกับนาม นั่นเอง ในสติปัฏฐาน ๔ นี้ เป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา คือ ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น อิริยาปถปัพพะ สัมปชัญญะปัพพะ กับธาดูปัพพะ เป็นวิปัสสนา ส่วนปฏิกลปัพพะ อสุภปัพพะ กับอาณานาปานสติปัพพะนั้น ต้องเจริญสมถะเสียก่อน แล้วจึงยกขึ้นสู่วิปัสสนาภายหลัง ส่วนเวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นวิปัสสนาล้วน ขั้นตอนการปฏิบัติธรรมเพื่อเข้าถึงความบริบูรณ์แห่งวิชาและวิมุตติ โดยปฏิบัติเรียงลำดับตาม หลักปัจจัยโยนิโสมนสิการในอริยาสูต^๖

๔. กรรมฐาน แบบวิปัสสนากรรมฐาน แนวปฏิบัติมีรูป-นามเป็นอารมณ์ มีตจปัญจกกรรมฐานเป็นอารมณ์^๗ ได้แก่ ชั้นที่ ๕ หรือ รูปนาม, หน้าที่ของชั้นที่ ๕, รูปภายในมี ๖, รูปภายนอกมี ๖, ระหว่างรูปภายในและรูปภายนอกกระทบกัน, ฐานที่เกิดของรูปนาม, รูปนามที่เป็นปัจจุบันธรรม, นามรู้ตามทวาร, รูป-นามที่เกิดขึ้นเป็นปัจจุบันเป็นเหตุและผลกัน, เหตุของนามเกิดขึ้นในทวารต่าง ๆ อิริยาปถ ๔ และอิริยาบทย่อย เป็นปัจจุบัน กำหนดด้วย สติ สัมปชัญญะ อาตปปี สมาธิ พร้อมทั้งสหชาตธรรมคือธรรมที่เกิดร่วมกับฝ่ายกุศล

๕. กรรมฐาน แบบการเจริญสมถวิปัสสนาภาวนาถึงธรรมกาย^๘ การปฏิบัติโดยกำหนดบริกรรม “สัมมารัง” เป็นบริกรรมภาวนา กำหนดเครื่องหมายให้ใสเหมือนเพชรที่เจียรระโนแล้ว สัญฐานกลม ไม่มีตำหนิเรียบรอบตัว เหมือนดวงแก้วกายสิทธิ์ นี้เรียกว่า บริกรรมนิมิต แล้วฝึกปฏิบัติต่อไปตามลำดับโดยฝึกเจริญสมถภาวนาถึง ๑๘ กาย ถึงธรรมกาย, ฝึกพิสตารกาย สุกกาย

⁵ วัดหลวงพ่อดสตธรรมกายาราม ราชบุรี, คู่มือปฏิบัติ สมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕ สาย, (นครปฐม: บริษัท เพชรเกษม พรินต์ติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๓/๒๔-๓๐. ,ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕-๑๓๘/๑๐๑-๑๓๒.

^{๕f} อง.ทสก.(ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๔-๕.

^{๕f} วัดหลวงพ่อดสตธรรมกายาราม ราชบุรี, คู่มือปฏิบัติ สมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕ สาย, (นครปฐม: บริษัท เพชรเกษม พรินต์ติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๔/๑๐-๒๐.

^{๕*} เรื่องเดียวกัน หน้า ๕/๗-๑๒.

หยาบกายละเอียด, ซ้อนกาย-สับกาย และพิศดารกายซ้อนสับทับทวี, เจริญณานสมาบัติ, เจริญภาวนาถึงนิพพาน, ตรวจภพ ตรวจจักรวาล, เจริญพรหมวิหาร ๔, พิจารณาสติปัฏฐาน ๔, พิจารณาอริยสัจ ๔, เจริญวิชาธรรมกายขั้นสูง (วิชาสะสางธาตุธรรม)

พระธรรมสิงหบุราจารย์ได้เริ่มศึกษากรรมฐาน เรียนรู้การปฏิบัติสมถภาวนาจากพระอาจารย์หลายท่าน และฝึกฝนปฏิบัติจนเป็นวิธีมีความชำนาญ รวมถึงวิปัสสนาปัญญา อันเกิดจากการศึกษาเรียนรู้การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ผลอันเนื่องมาจากการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนาภาวนานี้ บังเกิดเป็นที่อัศจรรย์จนประจักษ์แก่ผู้คนทั้งหลาย ทำให้มีผู้เคารพเลื่อมใสศรัทธาทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ ต่างพากันมาเข้ารับการอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวการสอนของท่านเป็นจำนวนมาก โดยพระธรรมสิงหบุราจารย์ได้นำความรู้ที่ได้ร่ำเรียนจากพระอาจารย์ทั้งหลายด้านสมถะและวิปัสสนา นำมาผสมผสานเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของท่านเอง มีรูปแบบการสอนที่มีความเหมือนและความแตกต่างจากรูปแบบที่นำเสนอมาแล้วข้างต้น ถ่ายทอดแก่ผู้เข้ารับการปฏิบัติ และเมื่อผู้ปฏิบัติมีความตั้งใจปฏิบัติอย่างเคร่งครัดตามคำสอนแล้ว ทำให้มีผลบังเกิดขึ้นเป็นความอัศจรรย์แก่ตัวบุคคลเหล่านั้น จึงเป็นเหตุให้ปัจจุบันนี้สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดอัมพวัน อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักแพร่หลายทั้งในและต่างประเทศ อีกทั้งยังเป็นสำนักปฏิบัติที่ไม่ไกลจากกรุงเทพฯ การเดินทางโดยรถยนต์หรือรถประจำทางสะดวก

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาวิจัยประวัติความเป็นมาของแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานตามคำสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์ ซึ่งท่านได้ดำเนินตามรอยพระบาทแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อันเป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่พระพุทธศาสนา ด้วยการเผยแผ่พระธรรมคำสอน และวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยอุบายอันแยบคาย รวมถึงแสดงธรรมเทศนาเรื่องกฎแห่งกรรม เรื่องราวปาฏิหาริย์ต่าง ๆ ที่เป็นผลจากการปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งได้บังเกิดกับตัวพระธรรมสิงหบุราจารย์เองแก่ผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายทั้งโดยย่อและโดยพิศดาร เมื่อผู้ที่ศรัทธาต่อคำสอนและนำคำสอนเหล่านั้นไปปฏิบัติตาม ได้รับผลจากการปฏิบัติเป็นที่น่าอัศจรรย์ ผู้ที่แสวงหาทางหลุดพ้นจากทุกข์ในวัฏสงสาร มีศรัทธา มีวิริยะ และมีฉันทะ ลงมือปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา สัมมาบารมีจนกระทั่งมีโอกาสบรรลุธรรมในที่สุด

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาสมถูปุพพัคมนัยในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๒ เพื่อศึกษารูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานของพระธรรมสิงหบุราจารย์

(จรัญ 3๗๓โม)

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาการปฏิบัติกรรมฐานแบบสมถูปุพพังมนัยตามคำสอนของ
พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ 3๗๓โม)

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบจากการวิจัย

๑.๓.๑ สมถูปุพพังมนัย ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร

๑.๓.๒ รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ 3๗๓โม) เป็น
อย่างไร

๑.๓.๓ การปฏิบัติกรรมฐานแบบสมถูปุพพังมนัยตามคำสอนของพระธรรมสิงหบุรา
จารย์ (จรัญ 3๗๓โม) เป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ได้ทำการศึกษา
การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบสมถูปุพพังมนัยในพุทธศาสนาเถรวาท จากคัมภีร์พุทธศาสนาเถ
รวาท ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ปกรณ์วิเสส หนังสือ เอกสาร ตำรา ผลงานทางวิชาการและ
รายงานการวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง, ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับอัตชีวประวัติของพระธรรมสิงหบุราจารย์
จากเอกสารและหนังสือ ศึกษาแนวทางการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระธรรมสิงหบุราจารย์และ
ศึกษาผลจากการปฏิบัติตามคำสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์จากหนังสือ สื่อวีดิทัศน์ แล้วนำมา
เรียบเรียงวิเคราะห์และทำการสรุปผลเป็นขั้นตอนสุดท้าย ซึ่งได้กำหนดขอบเขตไว้ ๒ แบบ ดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา แบ่งออกเป็น ๒ ประการ คือ

ก) ศึกษาค้นคว้าเอกสาร เรื่องสมถูปุพพังมนัยในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เริ่มตั้งแต่
คัมภีร์พระไตรปิฎก ฉบับภาษาบาลีและภาษาไทยของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
อรรถกถา และปกรณ์วิเสสอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น อรรถกถาแปล ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราช
วิทยาลัย คัมภีร์วิสุทธิมรรค ฉบับแปลและเรียบเรียง โดยสมเด็จพระพุทธปาพจนจารย์ (อาจ อาสภมหา
เถร) เป็นต้น

ศึกษาค้นคว้าแนวทางการเจริญสมถะเป็นบาทของวิปัสสนาของพระโสภณมหาเถระ
(มหาสิสยาตอ) ที่ปรากฏในหนังสือวิปัสสนานัย เล่ม ๑

ศึกษาค้นคว้าแนวทางการปฏิบัติสมณกรรมฐานเป็นบาทยกขึ้นสู่การเจริญวิปัสสนาของ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก K านลสิทธิ) ที่ปรากฏในหนังสือคำบรรยายวิปัสสนากรรมฐานของ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก K านลสิทธิ)

ศึกษาค้นคว้าหลักคำสอนวิปัสสนาภาวนาแบบสมณูปพังคณนัยของพระธรรมสิงหบุราจารย์ที่ปรากฏในหนังสือและสื่อวีดิทัศน์ต่าง ๆ

ข) ศึกษาค้นคว้าอัตชีวประวัติของพระธรรมสิงหบุราจารย์ และรูปแบบการสอน ที่ปรากฏในหนังสือ ชีวิต การงาน หลักธรรม หลวงพ่อจรัญ 3๐มโม และ วัฏจักรชีวิต รวมทั้งสื่อวีดิทัศน์ต่าง ๆ

๑.๔.๒ ขอบเขตเนื้อหาด้านการปฏิบัติ

ศึกษาการสอนการปฏิบัติ ศึกษาวิธีการปฏิบัติ และศึกษาสภาวะธรรมที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวคำสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์ของผู้ที่ผ่านการปฏิบัติจาก หนังสือกฎแห่งกรรม ธรรมปฏิบัติหนังสือสัจโลกย่อมเป็นไปตามกรรม รวมทั้งสื่อวีดิทัศน์ต่าง ๆ และจากการปฏิบัติตามแนวคำสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์ของผู้วิจัย แล้วนำมาเรียบเรียง

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ กรรมฐาน หรือ กัมมัฏฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงาน อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อุบายทางใจ วิธีอบรมจิตมี ๒ อย่าง คือ สมณกรรมฐาน ๑ วิปัสสนากรรมฐาน ๑

๑.๕.๒ กายสักขี คือ พระอรหันต์ผู้บรรลุโสดาปัตติผลแล้วขึ้นไป จนถึงผู้ปฏิบัติเพื่ออรหัตตผล มีสมาธิในทรีย์แก่กล้าในการปฏิบัติ เป็นพยานด้วยนามกาย (ประจักษ์แจ้งกับตัว) ได้สัมผัสความหลุดพ้นด้วยกาย และอาสวะบางส่วนก็สิ้นไปเพราะเห็นด้วยปัญญา

๑.๕.๓ ฌาน การเพ่งอารมณ์จนใจแน่วแน่เป็นอัปนาสมาธิ ภาวะจิตมีความสงบประณีต ซึ่งมีสมาธิเป็นองค์หลัก

๑.๕.๔ พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ 3๐มโม) เป็นพระภิกษุชาวไทยในศาสนาพุทธ นิกายเถรวาท คณะสงฆ์มหานิกาย เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี เกิดเมื่อวันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๔๗๑ เป็นพระนักพัฒนา พระนักเทศน์ และพระวิปัสสนาจารย์ มีแนวการสอนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

๑.๕.๕ วิปัสสนาปัญญา หมายถึง ปัญญาที่ถึงขั้นเป็นวิปัสสนา ปัญญาที่ใช้ในการเจริญวิปัสสนา คือ ปัญญาที่พิจารณาเข้าใจสังขารตามความเป็นจริง

๑.๕.๖ สมณปุพพังคมนัย หมายถึง การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยเจริญสมณะจนได้สมาธิระดับตั้งแต่อุปปจารสมาธิขึ้นไปก่อนเป็นเบื้องต้นแล้วจึงเจริญวิปัสสนาต่อไป

๑.๕.๗ สมณยานิกบุคคล หมายถึง ผู้เจริญสมาธิมาก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนา คือ ได้สมาธิระดับอุปปจารสมาธิก่อน ความหมายอย่างแคบ คือ ได้ฌานตั้งแต่ปฐมฌาน จนถึง นิโรธสมาบัติ

๑.๕.๘ อุภโตภาควิมุตติ “ผู้หลุดพ้นทั้งสองส่วน” คือ พระอรหันต์ผู้บำเพ็ญสมณะมาเป็นอย่างมากจนได้สมาบัติ ๘ แล้ว จึงใช้สมณะนั้นเป็นบาทฐานบำเพ็ญวิปัสสนาต่อไปจนบรรลุอรหัตผล; หลุดพ้นทั้งสองส่วน (และสองวาระ) คือ หลุดพ้นจากรูปกายด้วยอรุปปสมาบัติ (เป็นวิхимณะ) แล้วจึงหลุดพ้นจากนามกายด้วยอริยมรรค (เป็นสมุจเฉท)

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ทบทวนวรรณกรรม เอกสาร ตำราวิชาการทางพระพุทธศาสนา รวมทั้งรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

๑.๖.๑ คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ก) คัมภีร์พระไตรปิฎก โดยใช้คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราช

วิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ ที่แสดงพระบาลีเกี่ยวกับมหาสติปัฏฐานสูตร^{๑๓} มีข้อความปรากฏถึง การปฏิบัติอันเป็นเอกายนมรรค ทางเอกและทางเดียวเพื่อให้แจ้งพระนิพพาน ด้วยการตั้งสติอย่างใหญ่ ๔ คือ กายานุปัสสนา, เวทนานุปัสสนา, จิตตานุปัสสนา, ธัมมานุปัสสนา

คัมภีร์พระไตรปิฎก ที่แสดงพระบาลีเกี่ยวกับอานาปานสติสูตร^{๑๔} มีข้อความปรากฏถึง พระพุทธองค์ทรงแสดงอานาปานสติที่เจริญให้มาก ทำสติปัฏฐานให้บริบูรณ์ สติปัฏฐานที่ทำให้เจริญมาก ทำโพชฌงค์ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ที่ทำให้มาก ทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์

^{๑๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐//๓๐๑-๓๔๐, ม.ม. (ไทย) ๑๒/ หน้า /๑๐๑-๑๓๒.

^{๑๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐//๓๐๒-๓๐๔, ม.อ. (ไทย) ๑๔/ หน้า /๑๘๓-๑๙๕.

คัมภีร์พระไตรปิฎก ที่แสดงพระบาลีเกี่ยวกับจุฬามณีวงศ์สูตร^{๑๕} มีข้อความปรากฏถึงว่าด้วยคนทำกรรมแล้วได้รับผลต่าง ๆ (อายุสั้นเพราะชอบฆ่าสัตว์ ชีโรคเพราะเบียดเบียนสัตว์ ไม่สวยเพราะชู้โกรธ มีศักดาน้อยเพราะริษยา ยากจนเพราะไม่ให้ทาน เกิดในสกุลต่ำเพราะไม่อ่อนน้อม โง่เพราะไม่เข้าหาสมณพราหมณ์

คัมภีร์พระไตรปิฎก ที่แสดงพระบาลีเกี่ยวกับเทวทหสูตร^{๑๖} มีข้อความปรากฏถึง พระพุทธองค์ทรงเล่าว่าทรงได้ตอบกับพวกนิครนถ์ ในหลักคำสอนของพวกเข่า เช่น พวกเข่าเชื่อว่า สุขทุกข์ หรือไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์ ที่คนได้รับในปัจจุบัน เป็นผลจากการกระทำในชาติก่อนเท่านั้น ตอนท้ายทรงแสดงความเพียรพยายามที่ถูกต้องแก่พวกนิครนถ์

คัมภีร์พระไตรปิฎก ที่แสดงพระบาลีเกี่ยวกับคณกโมคคัลลานสูตร^{๑๗} มีข้อความปรากฏถึง พระพุทธองค์ทรงสอนอนุปปพสิกขา (ข้อศึกษาตามลำดับ) และอนุปปพปฏิปาตา (ข้อปฏิบัติตามลำดับ) ๗ อย่าง (คือ ศีล อินทรีย์ สังวร รู้ประมาณในอาหาร เพียร สติสัมปชัญญะ จิตเป็นสมาธิ ปราศจากนิวรณ์ ได้ฌานทั้ง ๔) แก่คณกโมคคัลลานพราหมณ์

คัมภีร์พระไตรปิฎก ที่แสดงพระบาลีเกี่ยวกับอนุตตสูตร^{๑๘} มีข้อความปรากฏถึง พระพุทธองค์ตรัสสรรเสริญพระสารีบุตรว่า รู้แจ้งธรรมต่าง ๆ ภายในกึ่งเดือน

คัมภีร์พระไตรปิฎก ที่แสดงพระบาลีเกี่ยวกับเจโตศีลสูตร^{๑๙} มีข้อความปรากฏถึง กิเลสจุจตะปุดอกใจ ๕ ชนิด และหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาแบบสมณูปพังคมนัย

ข) คัมภีร์อรรถกถา มีข้อความที่แสดงเกี่ยวกับสมณูปพังคมนัยในเจโตศีลสูตร^{๒๐} แสดงถึง ปหานะ ๔ อย่าง คือ ปฏิสังขাপหานะ ด้วยการละตะปุดังใจทั้งหลาย ละกิเลสเครื่องรังรัดใจทั้งหลาย แสดงวิฆัมภนปหานะ ด้วยอิทธิบาททั้งหลาย สมาธิที่ถึงแล้วเพราะอาศัยความพอใจในอิทธิบาททั้งหลาย ชื่อว่า ฉันทสมาธิ. แสดงสมุจเฉทปหานะ เมื่อมรรคมาแล้วแสดงปฏิปัสสัทธิปหานะ เมื่อผลมาแล้ว

^{๑๕} ม.อ. (ไทย) ๑๔//๓๔๙-๓๕๗.

^{๑๖} ม.อ. (ไทย) ๑๔//๑-๒๔.

^{๑๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔//๗๘-๘๔.

^{๑๘} ม.อ. (ไทย) ๑๔//๑๑๐-๑๑๕.

^{๑๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒//๑๔๗-๒๐๓

^{๒๐} ม.ม. (ไทย) ๑/๒/-/๑๘๐-๑๘๕.

ค) ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภเถร) มีข้อความปรากฏเกี่ยวกับการเจริญสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน แสดงถึงบุพกิจตั้งแต่เบื้องต้นก่อนลงมือเจริญสมถะกัมมัฏฐาน แสดงถึงวิธีการเจริญสมถะกัมมัฏฐาน ๔๐ ประการ มีกสิณนิเทศ แสดงถึงภูมิหรืออารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีขันธนิเทศ เป็นต้น แสดงถึงวิสุทธินิเทศ วิธีการเจริญวิปัสสนา คือตั้งแต่แรก การได้เห็นสภาวะธรรมด้วยภาวนาปัญญา จนถึงขั้นได้บรรลุอุรียมคคญาณทั้ง ๔ มีโสดาปัตติมัคค เป็นต้น แสดงถึงปัญญาภาวนานิสังสนิเทศ อาณิสสของภาวนาปัญญาอันบังเกิดขึ้นด้วยการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน อันผู้ปฏิบัติถึงขีดแล้วจะพึงได้ประสบในปัจจุบัน

๑.๖.๒ ตำราวิชาการพระพุทธศาสนา

ก) พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) แสดง การเจริญสมถะเป็นบาทของวิปัสสนา โดยยกข้อความในคัมภีร์อรรถกถาแสดงว่า เนยยบุคคลผู้บรรลุสมถฌานก่อนแล้วมาเจริญวิปัสสนา สามารถเข้าฌานสมาบัติในขณะที่เกิดความลำบากกายและใจ แล้วจึงเจริญวิปัสสนาต่อไปได้ เมื่อสมาธิและปัญญาแก่กล้า ความลำบากกายและใจย่อมไม่เกิดขึ้น สามารถนั่งกำหนดได้อย่างต่อเนื่อง^{๒๑} และยังได้แสดงการเจริญวิปัสสนา แสดงถึง อารมณ์ของวิปัสสนาภาวนาถึงความแตกต่างระหว่างปัญญุตติและปรมาตถ์ และวิธีเจริญวิปัสสนาภาวนา ด้วยการกำหนดรู้อารมณ์ของวิปัสสนา^{๒๒} ที่เป็นปรมาตถ์

ข) พระกัมมัฏฐานาจารย์ พระปณิตตาภิวังศ์ (ชเวตองกุน สยาตอ) แสดง การอธิบาย “ฌาน” หมายถึงสภาวะที่จิตเกาะติดอารมณ์ และเฝ้าสังเกตดูอารมณ์อยู่อย่างแนบแน่น มีอยู่ ๒ ประเภท คือ สมถฌาน และ วิปัสสนาฌาน และในภาวะจิตที่ตั้งมั่น ๔ ระดับ หรือ ฌาน ๔ นั้น ฌานที่ ๑ มีองค์ฌาน ๕ องค์ องค์ฌานนี้ล้วนมีความสำคัญในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานทั้งสิ้น แต่การมีองค์ฌานทั้งห้าเท่านั้นยังไม่เพียงพอที่จะกล่าวว่าบุคคลนั้นบรรลุวิปัสสนาฌานที่หนึ่งได้ แต่ต้องสามารถมองเห็นความเป็นปัจจัยซึ่งกันและกันระหว่างรูปกับนาม^{๒๓}

^{๒๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) รจนา, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ, พระคันธสाराภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง, **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, (นนทบุรี: บริษัท ไทยร่มเกล้า จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๓๙.

^{๒๒} เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๑๙-๑๓๙.

*# พระกัมมัฏฐานาจารย์ พระปณิตตาภิวังศ์ (ชเวตองกุนสยาตอ), **รู้แจ้งในชาตินี้ “In this very life”**, พิชิต-วิธัญญา ภัทรวิมลพร แปล, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๒๖๗-๒๗๘.

ก) พระมหากษัตริย์ K านาวุโธ (ใจปลื้มบุญ) ศึกษาเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างมานและปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท”^{๒๘} การวิจัยพบว่า การปฏิบัติแนวสมณะ (มาน) และวิปัสสนา (ปัญญา) ทั้งสองอย่างนี้มีจุดมุ่งหมายเดียวกัน คือ ความหลุดพ้นจากกิเลส แต่การหลุดพ้นจากกิเลสตามแนวการปฏิบัติสมณะ (มาน) เป็นเพียงการข่มกิเลสไว้เหมือนกับหินทับหญ้า เมื่อนำหินออกหญ้าก็งอกขึ้นอีก ส่วนความหลุดพ้นจากกิเลสตามแนวการปฏิบัติวิปัสสนา (ปัญญา) เป็นการหลุดพ้นจากกิเลสอย่างสิ้นเชิง

ข) พระมหาอำนาจ อานนโท (จันทร์เปล่ง) ศึกษาเรื่อง “การบรรลุลหรรณในพระพุทธศาสนาเถรวาท”^{๒๙} การวิจัยพบว่า การบรรลุลหรรณนั้น สิ่งสำคัญประการแรก คือ การศึกษาหลักธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงไว้ โดยเฉพาะโพธิปักขิยธรรม ๓๗ เป็นหลักธรรมที่นำไปสู่การปฏิบัติเพื่อการบรรลุลหรรณโดยเฉพาะ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงไว้ในวาระต่าง ๆ กัน เพื่อให้เหมาะกับจริตนิสัยของแต่ละบุคคล ซึ่งผู้ปฏิบัติจะถือหลักธรรมหมวดไหนในการปฏิบัติก็สามารถบรรลุลหรรณได้เช่นเดียวกัน

ค) พระมหาศักดิ์ศรี อมโร (ศาวตพล) ศึกษาเรื่อง “ศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในนิวาปสูตร”^{๓๐} การวิจัยพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามนิวาปสูตรนี้คือการปฏิบัติแบบสมณปุพพังคมนัย กำหนดรู้ตามสภาวะธรรมในองค์ฌาน แล้วพิจารณาองค์ฌานโดยความเป็นไตรลักษณ์ พิจารณาเห็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นการพิจารณากำหนดตามหลักสติปัฏฐาน โดยสังเคราะห์เข้าในหมวดเวทนานุปัสสนา และ หมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

^{๒๘} พระมหากษัตริย์ K านาวุโธ (ใจปลื้มบุญ), “การศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างมานและปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), บทคัดย่อ.

^{๒๙} พระมหาอำนาจ อานนโท (จันทร์เปล่ง), “การบรรลุลหรรณในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), บทคัดย่อ.

^{๓๐} พระมหาศักดิ์ศรี อมโร (ศาวตพล), “ศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาในนิวาปสูตร”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), บทคัดย่อ.

ง) นายพลกฤษณ์ โชติศิริรัตน์ ศึกษาเรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์การรักษาโรคด้วยวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์”^{#๑} การวิจัยพบว่า การศึกษาผลทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ ซึ่งเป็นไปตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น มีผลลดอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิต ช่วยเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปยังอวัยวะต่าง ๆ สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ ช่วยเพิ่มปริมาณออกซิเจนในร่างกาย มีผลทำให้ความเครียดลดลง และช่วยเพิ่มระดับภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการร่วมรักษาโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน และโรคทางจิตเภท นอกจากนี้ยังมีผลปรับเปลี่ยนทัศนคติของผู้ป่วย ทำให้มีสติและปัญญาพิจารณาในโรคที่ตนเป็นอยู่ เกิดการยอมรับและเข้าใจจนเกิดความสงบ มีความรู้สึกเป็นสุขภายในจิตใจ เป็นผลให้คุณภาพชีวิตผู้ป่วยดีขึ้นได้

จ) นางสาวปัทมา เอื้อรักษโอสถ ศึกษาเรื่อง “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคำสอนเรื่องกฎแห่งกรรมตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนากับคำสอนเรื่องกฎแห่งกรรมของ พระธรรมสิงหบุราจารย์ วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี”^{#๒} การวิจัยพบว่า ๑) ในด้านเนื้อหาคำสอนเรื่องกรรม มีความสอดคล้องและเชื่อมโยง ใน ๒ หลักใหญ่ คือ (ก) ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว (ข) เกณฑ์การให้ผลของกรรมเป็นไปตามเหตุปัจจัย ๒) ด้านผลของกรรม ในคำสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์ พบว่าเป็นประสบการณ์ส่วนตัวของท่านที่สอดคล้องและตรงกับคัมภีร์พระพุทธศาสนา มีลักษณะเฉพาะ ทั้งในแง่โทษจากการประกอบอกุศลกรรม และอานิสงส์จากการประกอบกุศลกรรม ส่วนในด้านที่มีความแตกต่างจากในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ ผลกรรม เป็นผลกรรมที่มาจากชาติปัจจุบันมากกว่า ผลกรรมที่มาจากอดีตชาติ ขณะที่คัมภีร์พระพุทธศาสนา กล่าวถึง บุพกรรมจากอดีตชาติ และผลกรรมในชาติปัจจุบัน ๓) ในด้านเป้าหมายในการสอนกฎแห่งกรรม พระธรรมสิงหบุราจารย์ สอนคนให้มีความพยายามในการพึ่งตนเอง รู้จักแก้ไข ปรับปรุง เพื่อพัฒนาตนเอง ซึ่งเป็นเป้าหมายหลักของการสอนเรื่องกฎแห่งกรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเช่นกัน

^{#๑} นายพลกฤษณ์ โชติศิริรัตน์, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์การรักษาโรคด้วยวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), บทคัดย่อ.

^{#๒} นางสาวปัทมา เอื้อรักษโอสถ, “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคำสอนเรื่องกฎแห่งกรรมตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนากับคำสอนเรื่องกฎแห่งกรรมของ พระธรรมสิงหบุราจารย์ วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), บทคัดย่อ.

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวข้างต้นพบว่า งานวิจัยของแต่ละท่านเป็นงานวิจัยที่มีความสมบูรณ์ตามหัวข้อการวิจัย มีหัวข้อที่ไม่ก้าวก่ายซึ่งกันและกัน เนื้อหาสาระในงานวิจัยสามารถนำมาอ้างอิง สนับสนุน ส่งเสริม ต่อหัวข้องานวิจัย เกี่ยวกับการสอนการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนาของพระธรรมสิงหบุราจารย์ ที่ผู้วิจัยได้เสนอมานี้ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการวิจัยเอกสาร ได้ศึกษาค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ใช้ข้อมูลจากเอกสารทั้งชั้นปฐมภูมิคือพระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๕ และ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ พ.ศ.๒๕๓๙ เป็นหลัก คัมภีร์อรรถกถา ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ใช้คัมภีร์พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาภาษาไทย แปล ชุด ๙๑ เล่ม ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๒๕ และข้อมูลชั้นทุติยภูมิ คือเอกสารทางวิชาการทั่วไปที่เกี่ยวกับพุทธศาสนาเถรวาทที่นักวิชาการทางพุทธศาสนาได้เขียนหรือเรียบเรียงไว้

ศึกษาหลักคำสอนกรรมฐานของพระธรรมสิงหบุราจารย์จากพระธรรมเทศนา หนังสือที่รวบรวมคำสอนต่าง ๆ วิดีทัศน์ และเอกสารทางวิชาการที่นักวิชาการทางพุทธศาสนาได้เขียนเรียบเรียงไว้

ในส่วนการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เริ่มตั้งแต่คัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และศึกษาค้นคว้าสภาวะธรรมที่เกิดจากการปฏิบัติสมถภาวนา และ วิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จากคัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์มหาสติปัฏฐานสูตร จากตำราวิชาการ เอกสาร วารสารต่าง ๆ แล้วนำมาเรียบเรียง เพื่อทำการศึกษาความเกี่ยวเนื่องกันระหว่างการปฏิบัติกรรมฐานแบบสมถะพุทฺธมัยและหลักคำสอนมีขั้นตอนดังนี้

๑.๗.๑ ศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์ชั้นปฐมภูมิ ชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ตำรา งานวิจัยและเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องแล้วทำจดบันทึกลงในสมุดบันทึกการอ่าน

๑.๗.๒ ศึกษาข้อมูลจากพระธรรมเทศนา หนังสือ วิดีทัศน์ ที่เกี่ยวกับหลักธรรมคำสอนต่าง ๆ แล้วทำการจดบันทึกลงในสมุดบันทึก

๑.๗.๓ ศึกษาข้อมูลจากหนังสือ วิดีทัศน์ ที่เกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติ และผลจากการปฏิบัติตามคำสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์

๑.๗.๔ รวบรวมข้อมูล จากการจดบันทึก และนำข้อมูลจากเนื้อหา (Content Analysis) ที่ได้จากการศึกษาคัมภีร์ ตำรา งานวิจัยและเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมาเรียบเรียง

๑.๗.๕ นำเสนอการปฏิบัติกรรมฐานแบบสมถูปุพพังมนัยตามคำสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์โดยเรียบเรียง พรรณาเป็นวิทยานิพนธ์

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

๑.๘.๑ ทำให้ทราบถึงสมถูปุพพังมนัยในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๒ ทำให้ทราบถึงรูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ๓๐๓โม)

๑.๘.๓ ทำให้ทราบถึงการปฏิบัติกรรมฐานแบบสมถูปุพพังมนัยตามคำสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ๓๐๓โม)