

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญา พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าล้วนมุ่งเน้นการพัฒนาความรู้ เพื่อสร้างปัญญาให้เป็นเครื่องมือสำคัญในทุกกระบวนการแห่งความเป็นไปของชีวิต นำพาชีวิตมุ่งสู่เป้าหมายสูงสุดตามคำสอนในพระพุทธศาสนา นั่นคือ “พระนิพพาน” การตรัสรู้ธรรมด้วยปัญญาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น ทรงเป็นแบบอย่างและเป็นการประกาศศักยภาพอันยิ่งใหญ่ของมนุษย์ในการแสวงหาความรู้ เพื่อพัฒนาปัญญาสูงสุดให้กับชีวิตธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้มีมากมาย แต่ทรงสั่งสอนในเรื่องความทุกข์และหลักธรรมสร้างปัญญาเพื่อความดับทุกข์ของชีวิตเท่านั้น ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ปัญญา โลกสุมิ ปชฺโชโต”^๑ หมายถึง ปัญญาเป็นแสงสว่างในโลกและพุทธโอวาทที่ทรงประกาศตลอด ๔๕ ปีนั้น ย่อลงในปัจจุมนิเวศเพียงบทเดียวคือ ความไม่ประมาท ให้มีสติสัมปชัญญะและมีปัญญาเฉลียวฉลาดในการดำเนินชีวิตอยู่ท่ามกลางโลกไร้พรหมแดนที่เปลี่ยนแปลงไม่เคยหยุดนิ่ง

การปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน จัดว่าเป็นภาคปฏิบัติในพระพุทธศาสนาเพื่อฝึกอบรมพัฒนาบุคคลให้มีความตื่นตัว และสามารถแก้ปัญหาที่รุมเร้าเข้ามาทุกวัน โดยมีหลักศึกษาซึ่งเรียกว่า ธุระคือ ข้อที่จะพึงปฏิบัติไว้ ๒ อย่าง คือ คณธุระและวิปัสสนาธุระ คณธุระคือ การเรียนพระคัมภีร์ อันได้แก่ การเล่าเรียนศึกษาพระพุทธศาสนา วิปัสสนาธุระนั้นก็ถือ การปฏิบัติทำจิตภาวนาหรือทำกรรมฐานนั่นเองซึ่งก็มีทั้งฝ่ายสมณะทั้งฝ่ายวิปัสสนาเพื่อการขัดเกลาอนุสัยกิเลสภายในใจให้เบาบางลงไปและเพื่อประโยชน์ในการดำเนินชีวิตทั้งในปัจจุบันและประโยชน์สูงสุดคือ การสิ้นกิเลสอาสวะทั้งปวง ก็ด้วยสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน ดังมีพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุย่อมเจริญสมณะและวิปัสสนาเป็นเบื้องหน้า เมื่อเธอเจริญสมณะและวิปัสสนาเป็น เบื้องหน้า มรรคย่อมเกิด เธอย่อมเสพ ย่อมเจริญ ย่อมกระทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ทั้ง หลายได้ อนุสัยย่อมสิ้นสุด”^๒

^๑ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๘๐/๘๕.

^๒ อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๗-๑๒๘.

พระธรรมปิฎกกล่าวว่า “หลักการปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐานนั้น ก็เพื่อให้พุทธบริษัทได้นำมาปฏิบัติ ตามเพื่อยังประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันและประโยชน์สูงสุดให้เกิดขึ้นภายในตน อันเป็นการแก้สาเหตุของปัญหาในระดับเบื้องต้นได้เป็นอย่างดี”^๓ เนื่องจากว่ามนุษย์ ทุกยุคทุกสมัยย่อมจะประสบกับปัญหานานาประการอยู่ไม่สิ้นสุด พระพุทธศาสนาจึงสอนให้แก้ปัญหาด้านนอกด้านใน ไปพร้อมๆ กันทั้งทางสังคมและจิตใจของบุคคล กล่าวคือ ในด้านนอกก็ใช้ศีลแก้ปัญหาด้านกายและวาจา ส่วนด้านในที่เกี่ยวกับจิตใจและปัญญาก็ใช้หลักวิปัสสนากรรมฐานเป็นหลักปฏิบัติตามเพื่อจะได้ละความโลภ ความโกรธความหลงความเห็นแก่ตัวเป็นต้น ให้เบาบางลงไปและสามารถเอาชนะจิตใจ ที่เป็นฝ่ายอกุศลเป็นบาปก่อโทษ ด้วยการเจริญคุณธรรมตามลำดับ เพราะปัญหาเหล่านี้ เป็นปัญหาที่มนุษย์ต้องประสบกันมาทุกยุคทุกสมัยเหมือนกันคือ คนมีความเห็นแก่ตัว ขาดความเมตตา มีความริษยา รักสุขเกลียดทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น

จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกรรมฐานมีอยู่มากมาย เพื่อยังประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันและประโยชน์สูงสุด ให้เกิดขึ้นภายในตน อันเป็นการแก้สาเหตุของปัญหาในระดับเบื้องต้นได้เป็นอย่างดีเนื่องจากว่ามนุษย์ทุกยุคทุกสมัย ย่อมจะประสบปัญหานานาประการอยู่ไม่สิ้นสุด พระพุทธศาสนาจึงสอนให้แก้ปัญหาด้านนอกด้านในไปพร้อมๆ กัน ทั้งทางสังคมและจิตใจของบุคคล กล่าวคือ ด้านนอกก็ให้ศีลแก้ปัญหาด้านกายและวาจา ส่วนด้านในเกี่ยวกับจิตใจและปัญญา หลักวิปัสสนากรรมฐานเป็นหลักปฏิบัติตามเพื่อจะได้ละความโลภ ความโกรธ ความหลง ความเห็นแก่ตัว เป็นต้น ให้เบาบางลงไปและสามารถเอาชนะจิตใจที่เป็นฝ่ายอกุศลเป็นบาปก่อโทษด้วยการเจริญคุณธรรมตามลำดับ เพราะปัญหาเหล่านี้เป็นปัญหาที่มนุษย์ต้องประสบกันทุกยุคทุกสมัยเหมือนกันคือ มีความเห็นแก่ตัว ขาดความเมตตา มีความริษยา รักสุขเกลียดทุกข์ด้วยกันทั้งนั้นการปฏิบัติวิปัสสนานั้นมีประโยชน์โดยตรง เพราะทำให้ผู้ปฏิบัติได้ดำเนินจิตของตน ไปสู่หลักอริยสัจอย่างสมบูรณ์ ไม่ว่าจะปฏิบัติควบคู่กับสมณะหรือไม่ก็ตาม หรือจะปฏิบัติวิปัสสนาส่วนๆ แต่อย่างน้อยก็จะต้องอาศัยกำลังทางสมาธิจิตในระดับขณิกสมาธิขึ้นไป จึงจะสามารถพิจารณาเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริงได้ถูกต้องเพราะมีพื้นฐานทางจิตที่ดี ฉะนั้นการบรรลุนิพพานในพระพุทธศาสนาจึงมีอยู่ ๒ อย่างคือ อย่างแรกถ้าเจริญสมาธิภาวนาที่สามารถบรรลุด้วยเจโตวิมุตติคือ หลุดพ้นด้วยใจและอย่างที่สอง ถ้าเจริญวิปัสสนาภาวนา ก็สามารถบรรลุด้วยปัญญาวิมุตติคือ หลุดพ้นด้วยปัญญา

^๓ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) , พุทธธรรม ฉบับขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๓๐๕-๓๐๘.

การปฏิบัติวิปัสสนาธุระเป็นหน้าที่หลักอย่างหนึ่งของพุทธศาสนิกชนควบคู่กับคันถธุระ ซึ่งจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนานั้นก็เพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์ สะอาดหมดจดจนกระทั่งถึงบรรลุมรรคผลนิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา “การปฏิบัติกรรมฐานนั้น ผู้ปฏิบัติอาจเข้าถึงธรรมตามระดับต่าง ๆ กันเร็วบ้างช้าบ้าง ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสถึงความแตกต่างแห่งปฏิปทา ในการปฏิบัติเพื่อบรรลุคุณวิเศษคือ มรรคผลนิพพาน ว่าเกิดจากเหตุปัจจัยหลายอย่าง”^๔ พระพุทธศาสนาแสดงให้เห็นว่าผู้ปฏิบัติธรรมหลายท่าน ต่างก็ได้รับการศึกษาได้รับการชี้แนะวิธีปฏิบัติจากพระพุทธองค์ด้วยกันทั้งนั้น แต่เมื่อปฏิบัติแล้วการที่จะบรรลุธรรมนั้นย่อมแตกต่างกันบางท่านสามารถบรรลุได้เร็วบางท่านต้องใช้เวลาบางท่านไม่ต้องใช้ความพยายามมาก แต่บางท่านต้องใช้ความพยายามอย่างยวดยิ่งกว่าจะบรรลุธรรมได้

พระราชนิเวศน์ (หลวงปู่เทสก์ เทสสิ) ท่านได้อุทิศสาธุปฏิบัติบำเพ็ญธรรมด้วยชีวิตเป็นเดิมพัน ท่านได้บำเพ็ญกรณียกิจเพื่อประโยชน์สุขแห่งมหาชน และความเจริญมั่นคงแห่งพระพุทธศาสนา โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคต่างๆ และด้วยจิตใจที่แน่วแน่มั่นคง ท่านมักให้อโวกาและเทศนาธรรมแก่ญาติโยมอยู่เสมอมา หนังสือธรรมะที่ท่านเขียนขึ้นหรือหนังสือที่รวบรวมธรรมเทศนาที่ท่านแสดงในโอกาสต่าง ๆ เป็นหนังสือที่ให้คติธรรม เกร็ดธรรม แนะนำแนวทางปฏิบัติสำหรับผู้ฝึกหัดจิตในชีวิตประจำวัน บทพระธรรมเทศนา เป็นสื่อที่ใช้ติดตามคำสอนขององค์พระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าผ่านตัวท่านมา เมื่อผู้อ่านปฏิบัติตามและสามารถเข้าใจทางปฏิบัติได้ดียิ่งขึ้น ก็ย่อมเห็นธรรมได้ตามภูมิของตนอย่างแท้จริง

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของพระราชนิเวศน์ (หลวงปู่เทสก์ เทสสิ) เป็นการนำแนวทางการปฏิบัติและศึกษาหลักธรรมคำสอนของท่านสืบทอดและเผยแผ่ธรรมที่เหมาะสม ตรงกับจริตของบุคคลและเป็นเทคนิคในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาสืบต่อไป

๑.๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาคำสอนการปฏิบัติกรรมฐานของพระราชนิเวศน์

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของพระราชนิเวศน์

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาการประยุกต์การปฏิบัติกรรมฐานของพระราชนิเวศน์ในชีวิตประจำวัน

^๔ อ.จตุก. (ไทย) ๒๑/๑๓/๓๔.

๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย

๑.๓.๑ ขอบเขตเนื้อหา

- ๑) หลักการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔
- ๒) แนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของพระราชนิโรธรังสี
- ๓) การประยุกต์ใช้หลักธรรมคำสอนของพระราชนิโรธรังสี

๑.๓.๒ ขอบเขตแหล่งข้อมูล

- ๑) คัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา เอกสาร ตำราและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ๒) ข้อมูลจากผู้ปฏิบัติตามคำสอนของพระราชนิโรธรังสี

๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๔.๑ ต้องการทราบคำสอนการปฏิบัติกรรมฐานของพระราชนิโรธรังสี

๑.๔.๒ ต้องการทราบแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของพระราชนิโรธรังสี ว่าเป็นอย่างไร

๑.๔.๓ ต้องการทราบวิธีประยุกต์ใช้คำสอนของพระราชนิโรธรังสี ว่าเป็นอย่างไรบ้าง

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

แนวทางปฏิบัติ หมายถึง วิธีปฏิบัติกรรมฐานของพระราชนิโรธรังสี

กรรมฐาน หมายถึง การปฏิบัติกรรมฐานใช้การภาวนาอานาปานสติเป็นอารมณ์

สมถะ หมายถึง อุบายความสงบใจ วิธีการทำจิตให้สงบได้โดยใช้อานาปานสติ

วิปัสสนา หมายถึง การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อปัญญาเห็นแจ้ง เห็นชัดในรูป-นาม ในอริยสัจ เห็นโดยอาการต่างๆ มีเห็น ไตรลักษณ์ ปฏิจจนุปบาท

พระราชนิโรธรังสี หรือหลวงปู่เทสก์ เทสรังสี หมายถึง พระสงฆ์สายวัดป่า ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ใช้การภาวนาอานาปานสติเป็นอารมณ์ วัดหินหมากเป้ง อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ทบทวนวรรณกรรม เอกสารตำราวิชาการ รวมทั้งรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการปฏิบัติการฐาน คือ

ก. คัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

คัมภีร์พระไตรปิฎก ที่แสดงการฝึกอบรมจิตไว้หลายแห่ง เช่น พระสูตรตันตปิฎกท่านแสดงไว้ว่า^๕ จิตนี้ผุดผ่อง แต่ว่าเศร้าหมองด้วยอุปกิเลสที่จรมา ปุณชนผู้มีได้สติ ย่อมจะไม่ทราบจิตนั้นตามความเป็นจริง ย่อมไม่มีการอบรมจิต ส่วนพระอริยสาวกผู้มีได้สติแล้ว ย่อมทราบจิตนั้นตามความเป็นจริง พระอริยสาวกผู้มีได้สติ ย่อมมีการอบรมจิต จิตที่ได้รับการฝึกอบรมดีแล้วย่อมพาประโยชน์ให้เกิดแก่ผู้ปฏิบัติทั้งในการดำรงชีวิตประจำวัน และในการทำกิจต่าง ๆ

คัมภีร์พระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย^๖ ท่านแสดงไว้ว่า วิปัสสนากรรมฐาน คือข้อปฏิบัติในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน ตามความเป็นจริง รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความหลงผิดรู้ผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ เพื่อให้เกิดญาณและวิชชาฯ ไปสู่ความหลุดพ้นเป็นอิสระที่แท้จริงซึ่งยั่งยืนถาวร ท่านเรียกว่า สมุจเฉต-วิมุตติ แปลว่า หลุดพ้นโดยเด็ดขาด

คัมภีร์อรรถกถา^๗ แสดงไว้ว่าสมาธิคือ ภาวะที่มีอารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิตและใจ ความออกไปว่า หมายถึงการดำรงจิตและเจตสิกไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียว อย่างเรียบสม่ำเสมอและด้วยดี

พระอุปติสสเถระ^๘ คัมภีร์วิมุตติมรรค แสดงไว้ว่าโยคีมีจิตบริสุทธิ์ บากบั่นมั่นคง ประกอบ ด้วยธรรมที่มีความสงบเป็นอันสงฆ์ และอีกอย่างหนึ่ง สมาธิหมายถึงความไม่ยอมให้จิตของตนลุ่มไปตามแรงพายุคือราคะ เปรียบได้กับเปลวแห่งประทีปที่สว่างจ้าอยู่ด้านหลังพระราชวัง

^๕ ที.ปา. (ไทย) /๗๓, เอก-ทุก-ติก. (ไทย) /๖/๓ - ., อัง.เอก. (ไทย) // ๐๖.

^๖ ส.ม. (ไทย) ๕/๒ /๔๐๔ .

^๗ ม.ม. (ไทย) ๓๓/๓๓๖.

^๘ พระอุปติสสเถระ, คัมภีร์วิมุตติมรรค, แปลโดยพระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๕๕), หน้า ๔๐.

ข. หนังสือที่เกี่ยวข้อง

พุทธทาสภิกขุ^๕ ให้ความหมายของสมาธิภาวนาไว้ในหนังสือ “วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา” ว่า การฝึกจิตให้สามารถใช้ประโยชน์ได้ แล้วใช้จิตนั้นให้ทำประโยชน์ให้มาก ให้ถึงที่สุดที่จิตจะทำได้ เพราะจิตเปรียบเหมือนกับสัตว์เถื่อนซึ่งไม่ได้รับการฝึก จะไปเอามาใช้งานไม่ได้ต้องฝึกให้ยอมเสียก่อน ให้รู้เรื่องราวอารมณ์ต่างๆ เสียก่อน เมื่อฝึกแล้วจะใช้งานได้

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)^๖ ให้ความหมายของสมาธิไว้ในหนังสือ “สมาธิฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้” ว่าความตั้งมั่นของจิตหรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดคำจำกัดความของสมาธิ คือ “จิตตตฺสเสกคฺคตา” หรือเรียกสั้นๆ ว่า “เอกคคตา” ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือ การที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่อะไรสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป

พระธรรมกิตติวงศ์^๗ กล่าวถึงการปฏิบัติสมถกรรมฐานไว้ในหนังสือ “พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสนา” ว่าเป็นอุบายวิธีที่หยุดความฟุ้งซ่านแห่งจิตซึ่งมักจะฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ต่างๆ กล่าวคือ หยุดความคิดของจิตไว้ โดยใช้สมาธิยึดติดอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งในกรรมฐาน ๔๐ กอง มาปริกรรมจนกระทั่งจิตแนบแน่นในอารมณ์นั้น และสงบระงับไม่ฟุ้งซ่านต่อไป

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิชาธรรมะภาคปฏิบัติ ๕^๘ ให้ความหมายของการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติในฐานใด กล่าวคือ ด้านกายานุปัสสนา เวทนानุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนาก็ตาม หรือจะเป็นการเดินจงกรม นั่งสมาธิ หรือการกำหนดพิจารณาอริยาบถอย่างใดอย่างหนึ่ง อย่างสม่ำเสมออย่างต่อเนื่อง ถือว่าได้คัมภีร์แห่งพระธรรมเปรียบเสมือนนายโคบาลมีส่วนแห่งปัญจโครส จะมากบ้างน้อยบ้างขึ้นอยู่กับความพากเพียรของแต่ละคนแต่ละคนแต่ละท่าน หรือขึ้นอยู่กับความแก่กล้าแห่งอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติเป็นสำคัญ หากเรียนหลักคำสอนด้านคันถธุระแล้วไม่นำไปปฏิบัติคือไม่สนใจด้านวิปัสณาธุระ ก็ถือว่า

^๕ พุทธทาสภิกขุ, *วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์*, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุนทรสาส์น, ๒๕๓๖), หน้า ๕๔ .

^๖ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *สมาธิฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้*, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๔๖), หน้า ๑.

^๗ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสนา ฉบับคำวัดที่ชาวพุทธควรรู้*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๑), หน้า ๕๘๑ .

^๘ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, *ธรรมะภาคปฏิบัติ ๕*, พิมพ์ครั้งที่ ๑. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๑๒๕ .

ยังเห็นห่างจากสัทธรรม ดังประพันธ์คาถานี้ว่า ภิกขุมิชฺฌมเป็นทีมายินดี ยินดีแล้วในธรรม พิจารณาใคร่ครวญถึงธรรม ระลึกถึงธรรมอยู่ย่อมไม่เสื่อมจากสัทธรรม ภิกขุเมื่อยืน เดิน นั่ง หรือนอนก็ตาม ควบคุมจิตให้สงบอยู่ภายในได้ย่อมบรรลุลความสงบแท้จริง

พระราชนิโรธรังสี^{๓๓} ได้แสดงความคิดเห็นไว้ในหนังสือคำขวัญว่า “น้ำตกจากสันภูพาน อุทยานแห่งชาติ อารยธรรมห้าพันปี ธานีผ้าหมี่ขิด แดนเนรมิตหนองปลาไหล เลิศลักษณ์กล้วยไม้หอม อุดรชนเณร” เป็นคำขวัญในภาษาคนของจังหวัดอุดรธานี เป็นคำกล่าวยกย่องภูมิศาสตร์ ประวัติศาสตร์ และศิลปวัฒนธรรมของจังหวัดหนึ่งเท่านั้น แต่ความหมายแห่งธรรมาธิษฐานหรือภาษาธรรมยิ่งใหญ่มากกว่าภาษาคนเท่านั้น เพราะอุดรชนเณรคือแผ่นดินธรรมของพระอริยสงฆ์แห่งอีสานทิศ เป็นแดนเกิดของพระผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบทำให้โลกไม่ว่างจากพระอรหันต์ ในตำบลเล็กๆ ของแผ่นดินอุดร บ้านนาสีดา คือแผ่นดินเกิดของสัทบุรุษผู้มีนามธรรมว่า “หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี” หรือมีสมณศักดิ์ว่า “พระราชนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาวิสิญ” แห่งวัดหินหมากเป้ง อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

พระราชนิโรธรังสี^{๓๔} ได้แสดงความคิดเห็นไว้ในหนังสือ “อริยสงฆ์ผู้มีปณิธานแน่วแน่ เผยแผ่พระพุทธศาสนาให้จรไกล” ว่า ผู้ที่ไม่เข้าใจในเหตุผลของความตาย เมื่อเจอความตายจึงเป็นทุกข์ เพราะอาลัยในความตาย แต่ผู้ตายกลับสบายแสบ เพราะไม่ต้องตายอีกคนที่ตายไปแล้วเท่านั้น เป็นผีที่หน้าเกลียดแต่หาได้รู้ไม่ว่า ตัวของเราก็เป็นผีสดศพหนึ่งตัว นี่เอง นอกจากเป็นผีสดแล้ว ยังเป็นป่าช้าที่ฝังศพของสัตว์ต่างมีหมู วัว เป็น ไก่ เป็นต้น ซึ่งเราขนมาฝังอยู่ทุกๆ วัน.....คนที่ตายแล้วเขาไม่ได้เป็นป่าช้าของสัตว์อื่นอีกต่อไปแล้ว...

พระราชนิโรธรังสี^{๓๕} ได้แสดงความคิดเห็นไว้ในหนังสือ “พระเกจิอาจารย์ สายวิปัสสนา สายกรรมฐาน” ว่าส พระพุทธเจ้าแก้เหตุแห่งทุกข์ เรื่องความทุกข์ต่างๆ พระองค์ไม่แก้หรือ

^{๓๓} พระราชนิโรธรังสี พระอริยแห่งบ้านนาสีดา, “หนังสือสารธรรม : พระอริยสงฆ์ศิษย์พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต”, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เจริญวิทย์, ๒๕๕๔), หน้า ๕ .

^{๓๔} พระราชนิโรธรังสี, “อริยสงฆ์ผู้มีปณิธานแน่วแน่ เผยแผ่พระพุทธศาสนาให้จรไกล”, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๕๓.

^{๓๕} พระราชนิโรธรังสี, “พระเกจิอาจารย์ สายวิปัสสนาสายกรรมฐาน”, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ หจก. ซี แอนด์ เอ็น, ๒๕๕๑), หน้า ๕๖.

พระองค์แก้เหตุของทุกข์ต่างหาก คนใดถ้าไม่เอาทุกข์มาเป็นอารมณ์ ไม่มีทางที่จะพ้นจากทุกข์ได้ คนเรารู้หากไม่เห็นทุกข์ด้วยตนเองแล้ว มันจะเป็นทางพ้นจากทุกข์ได้ที่ไหน

รศ.ดร. สุจิตรา อ่อนค้อม^{๑๖} ได้แสดงความคิดเห็นไว้ในหนังสือ “การฝึกสมาธิ” ว่าการฝึกสมาธิถือเป็นการทำความดีขั้นสูงสุด และจุดมุ่งหมายที่แท้จริงของการฝึกสมาธิตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก คือการเข้าถึงจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา อันได้แก่ การบรรลุนิพพาน ซึ่งประโยชน์ของสมาธิในแง่หนึ่งคือ เป็นบาทฐานของวิปัสสนา เพื่อทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งถึงขั้นทำลายกิเลสให้หมดสิ้นไปได้

ค. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระครูสมุห์เกิด ปุณฺณโกโม (ด้านขุนทด)^{๑๗} ได้กล่าวไว้ในงานวิจัยเรื่อง “ศึกษาเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔” จากการศึกษาพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาคือ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ มีสติกำหนดพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งจะต้องมีธรรมประกอบด้วยกันในการกำหนด พิจารณา ๓ ประการ คือ ความเพียรเพากิเลส (อาดาปี) มีความรู้ตัว (สัมปชาโน) มีความระลึกใน ปัจจุบันอารมณ์ (สติมา) เมื่อปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอย่างจดจ่อต่อเนื่อง ย่อมสามารถรู้แจ้งแทงตลอดในสภาวะรูปนามที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เวทนา คือ การเสวยอารมณ์หรือความรู้สึก ในสังขตนิกาย ชันธวาระวรรค พระพุทธองค์ตรัสว่า เสวยอารมณ์สุขบ้าง เสวยอารมณ์ทุกข์บ้าง เสวยอารมณ์ไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์บ้าง เพราะเสวยจึงเรียกว่าเวทนา ในการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานคือ การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ด้วยความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติย่อมกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ กล่าวโดยการปฏิบัติคือ มีสติระลึกรู้ เฝ้าสังเกตพิจารณาความรู้สึกภายในกายและใจที่เป็นสุข เป็นทุกข์ และไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์ตามที่ปรากฏจริงโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และอนัตตา เพื่อให้เห็นว่าเวทณาก็สักแต่ว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เมื่อพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายตามความจริงที่ปรากฏ ย่อมสามารถถ้อยถอนความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ทั้งที่ชอบใจและไม่ชอบใจได้

^{๑๖} สุจิตรา อ่อนค้อม, “การฝึกสมาธิ”, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้ากวีรูป, ๒๕๔๕), หน้า ๔๐.

^{๑๗} พระครูสมุห์เกิด ปุณฺณโกโม (ด้านขุนทด), “ศึกษาเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔”, ปริญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ก.

พระมหาณัฏฐพล พุทธญาโณ (นราวงษ์)^{๑๔} ได้กล่าวไว้ในงานวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์อุเบกขาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔” ว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐานได้แสดงการปฏิบัติที่มีสติเป็นไปในกายที่เป็นไป ในหมวดของอิริยาบถทั้ง ๔ ประการคือ การเดิน การยืน การนั่ง และการนอน ก็รู้ให้มีสติ เข้าไปกำหนดรู้ในอาการของอิริยาบถนั้นตามความเป็นจริง เมื่อรู้เท่าทันในอิริยาบถที่ปรากฏเป็นปัจจุบันขณะความยึดถือความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ ปัญญาที่รู้แจ้ง เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดรู้เวทนาที่ต้องอาศัยความเพียรและกำลังใจของผู้ปฏิบัติที่เข้มแข็งเป็นอันมาก เพราะสภาวะของเวทนานั้น โดยส่วนมากผู้ปฏิบัติวิปัสสนาทั้งใหม่และเก่า ถ้าไม่สามารถตามรู้เท่าทัน อาการของเวทนาแล้วความเชื่อตรงกับการปฏิบัติก็จะอ่อนกำลัง เพราะมองว่าเวทนาเป็นตัวปัญหาที่เข้ามารบกวนจิตใจอยู่ตลอดเวลาที่กำหนดรู้ที่เป็นไป ในอิริยาบถน้อยใหญ่อยู่เนื่อง ความเป็นศัตรูก็จะเกิดขึ้นกับทุกขเวทนาเมื่อรับรู้อยู่ ส่วนสุขเวทนาเมื่อเกิดขึ้นความพอใจยินดีก็จะแล่นเข้ามาเป็นพวกพ้องเจ้าของมิตรสหายที่เข้าใจกันดีแต่ไม่อยู่นานวันก็จากไปเพราะความเกิดดับเนืองๆ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดรู้อาการของจิตที่มีธรรมชาติรับรู้อารมณ์ การใส่ใจในอารมณ์เหล่านั้นด้วยการกำหนดรู้เท่าทันอาการของจิต ความเป็นไปที่คุ้นเคยในการรับอารมณ์ที่ไม่ขาดการกำหนดรู้ด้วยโยนิโสมนสิการทำให้เกิดความนึก คิด ถือเอาเป็นเจ้าของในขณะที่รับรู้ทางทวารทั้งที่เป็รับอารมณ์นั้นเข้ามาอย่างเท่าทันด้วยการกำหนดรู้ด้วยสติที่เป็นไปในการรับรู้จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติพิจารณาเห็นความจริงที่เกิดกับจิตก็สามารถเข้าใจในการละความยินดีในโลกได้ ดังมีการแสดงการกำหนดรู้อาการของจิตด้วยสติไว้ดังนี้ สติตั้งมั่นพิจารณาเนืองๆ ซึ่งจิตคือ วิญญาณขันธ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติเข้าไปกำหนดรู้สภาวะธรรมเหล่านี้ อย่างสติตั้งมั่นพิจารณาเนืองๆ ซึ่งธรรม ๕ หมวดคือ นิรวณ ๕ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ โพชนก ๗ อริยสัจ ๔ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือ นิรวณ ๕ ประการอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่กำจอดกิขณาและโพนนัสใน โลกเสียได้

^{๑๔} พระมหาณัฏฐพล พุทธญาโณ (นราวงษ์), “ศึกษาวิเคราะห์อุเบกขาในการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔”, ปริญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๗๐.

พระมหาอาคม สุมงฺคโล (คุณสถิต)^{๑๙} ได้กล่าวไว้ในงานวิจัยเรื่อง “ศึกษาหลักการเจริญ จตุรารักขกรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท” ว่า อนุสติ ๑๐ คือสติอันมีลักษณะให้ระลึกเนื่องๆ ในพระพุทธรูปเป็นต้นมี ๑๐ อย่างมรณานุสติ คือระลึกถึงความตายมี ๓ ประการ คือ (๑) สมุจเฉท มรณะ ได้แก่พระอรหันต์อันตัดเสียซึ่งวัฏฏทุกข์ กิจทำให้สำเร็จแก่พระอรหันต์ตัดทุกข์ให้สังสารวัฏได้ ขาดนั้น (๒) ขณิกมรณะ คือสังขารธรรมอันดับอันทำลายทุกๆ ภวัจขณะ มี ๓ ขณะ มีอุปาทะ ฐิติ และภังคะ (๓) สมมุติมรณะ คือความตายอันสมมุติโลกโวหารร้องเรียกว่า ดันไม้ตายเป็นต้น สมมุติ มรณะมรณะทั้ง ๓ ประการนี้ พระโยคาวจรอย่าได้ประสงค์เอาเป็นอารมณ์ในกาลเมื่อเจริญมรณานุสติกรรมฐาน ในที่อันนี้มีคำฎีกาจารย์อธิบายไว้ว่า สมุจเฉทมรณะนั้นมีน้อย ฝ่ายขณิกมรณะ คือ ความเกิด ดับ เนื่องๆ และสมมุติมรณะ คือทองแดงตาย, เหล็กตายเป็นต้น ซึ่งไม่ได้เป็นที่เกิดแห่ง ธรรมสังเวช ดังนั้น มรณะทั้ง ๓ ประการจึงไม่ควรที่พระโยคาวจรจะเอาเป็นอารมณ์ เมื่อเจริญ มรณานุสติกรรมฐาน

ที่มายุวัฒน์ สวัสดิ์ลออ^{๒๐} ได้ให้ความหมายของสติไว้ในงานวิจัยเรื่อง “การวิเคราะห์การ เจริญสติตามแนวทางของ ดิข นัท ฮันท์” ว่า คือการหยุด ความรู้สึกตัว การตื่นรู้ ความระลึกรู้ ความ ตระหนักรู้ การสักแต่ว่ารู้ ความใส่ใจ และความไม่ประมาท สติเป็นจิตที่สังเกตการณ์ และเป็น ความสามารถในการดำรงอยู่กับปัจจุบัน

เสาวนิต ผลุงกระโทก^{๒๑} ได้แสดงความคิดเห็นไว้ในงานวิจัยเรื่อง “การปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต” ว่า การปฏิบัติกรรมฐานสามารถส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้ ปฏิบัติได้ โดยเพิ่มขีดความสามารถของบุคคลในการเผชิญและแก้ปัญหาต่างๆ ของชีวิตได้อย่างมี สติสัมปชัญญะ ส่งผลต่อความสงบสุขของตนเอง ครอบครัว สังคมและมวลมนุษยชาติ

^{๑๙} พระมหาอาคม สุมงฺคโล (คุณสถิต), ศึกษาหลักการเจริญจตุรารักขกรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนา เถรวาท, **ปริยญาพุทธศาสนดรรมาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ-ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๖๔

^{๒๐} ที่มายุวัฒน์ สวัสดิ์ลออ, “เรื่องการวิเคราะห์การเจริญสติตามแนวทางของ ดิข นัท ฮันท์”, ศิลปสา สดรรมาบัณฑิต, **รายงานวิจัย**, (พุทธศาสนศึกษา : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑), หน้า ๑๖.

^{๒๑} เสาวนิต ผลุงกระโทก, “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต”, หลักสูตรการ พัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑), หน้า ก.

พระมหานิพนธ์ มหาธมฺมรทฺธิโต^{๒๒} ได้แสดงความคิดเห็นไว้ในงานวิจัย “เรื่องเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก และพุทธทาสภิกขุ” ว่า ธรรมเนียมเป็นงานสำหรับพัฒนาจิตให้เกิดสมาธิและปัญญา เป็นเครื่องมือสำคัญในการปฏิบัติเพื่อดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือความดับทุกข์ ผู้ปรารถนาจะเข้าถึงจุดมุ่งหมายดังกล่าวจึงต้องศึกษาและปฏิบัติกรรมฐาน

พระมหาธมฺมรทฺธิโต^{๒๓} ได้แสดงความคิดเห็นไว้ในงานวิจัยเรื่อง “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น” ว่า ธรรมเนียมเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจ ซึ่งหมายถึงการมีสติกำหนดรู้เท่าทันทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้น เรียกว่าจิตภาวนา การอบรมจิต หรืองานที่ทำให้จิตให้สูงขึ้นให้ประเสริฐขึ้น ไม่ปล่อยให้จิตว่างงาน เพราะถ้าปล่อยให้จิตว่างงานจะก่อให้เกิดความยุ่งยาก เป็นทาสของกิเลสที่กลุ้มรุมใจ จึงต้องฝึกจิตไม่ให้ว่างงานด้วยการให้จิตอยู่ในอารมณ์กรรมฐาน

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ ผู้วิจัยกำหนดวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

๑.๗.๑ รูปแบบการวิจัย

การวิจัยผสมผสานเชิงเอกสารกับเชิงเอกสาร (document research)

๑.๗.๒ การเก็บข้อมูล

ผู้วิจัยกำหนดขั้นตอนการเก็บข้อมูลเป็น ๓ กระบวนการ คือ

- ๑) ทบทวนเอกสารปฐมภูมิ โดยทำการศึกษาพระไตรปิฎก และเอกสารทุติยภูมิ

^{๒๒} พระมหานิพนธ์ มหาธมฺมรทฺธิโต, “เรื่องเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก และพุทธทาสภิกขุ”} ปรินญาพุทธศาสนมหาบัณฑิต, รายงานวิจัย, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ-ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ก.

^{๒๓} พระมหาธมฺมรทฺธิโต, “เรื่องผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”, ปรินญาพุทธศาสนมหาบัณฑิต, รายงานวิจัย (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๖๑.

ได้แก่ข้อมูลเอกสาร ศึกษาข้อมูลการปฏิบัติกรรฐาน แนวทางการปฏิบัติของพระราช
 นิโรธรังสี และแนวทางประยุกต์ใช้ในคัมภีร์ หนังสือ ตำรา รายงานการวิจัย รายงานการ
 ประชุม ภาพถ่าย เอกสารแสดงความสัมพันธ์ที่แสดงให้เห็นถึงประวัติ ความเป็นมา
 หลักธรรมทาน ศีล ภาวนา ปัญญา การจัดการกิจการทางพระพุทธศาสนาทั้งในระดับ
 นโยบาย ประชาชน องค์กร/สถาบันการศึกษาทางพระพุทธศาสนา

2) ทบทวนเอกสารด้านกรรฐานตามหลักคำสอน รวมถึงแนวทางปฏิบัติ
 กรรฐาน และการประยุกต์ใช้

๓) ดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยจากเอกสาร รายงานการวิจัย ที่เกี่ยวข้อง

๑.๗.๓ การวิเคราะห์ข้อมูล

เนื่องจากการวิจัยนี้ เป็นแบบวิจัยเชิงเอกสาร ดังนั้น การวิเคราะห์จึงกำหนด
 วิเคราะห์ข้อมูลแบบสถิติพรรณนา (descriptive statics) โดยวัตถุประสงค์ข้อที่ ๑
 วิเคราะห์ข้อจากคำสอนของพระราชนิโรธรังสี ข้อที่ ๒ เน้นแนวทางการปฏิบัติ
 กรรฐาน ๑ และข้อที่ ๓ แสดงวิธีการประยุกต์ใช้การปฏิบัติกรรฐานของพระราช
 นิโรธรังสี

๑.๘ ประโยชน์ที่จะคาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทราบหลักการปฏิบัติกรรฐานของพระราชนิโรธรังสี

๑.๘.๒ ทราบแนวทางการปฏิบัติกรรฐานของพระราชนิโรธรังสี

๑.๘.๓ ทราบแนวทางประยุกต์ใช้การปฏิบัติกรรฐานของพระราชนิโรธรังสี