

บทที่ ๕

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัย เรื่อง การศึกษาแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของพระราชนิโรธรังสี (หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี) วัดหินหมากเป้ง จังหวัดหนองคาย ได้ดำเนินการศึกษามาตามวัตถุประสงค์แล้ว ดังนั้นผู้สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะได้ ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของพระราชนิโรธรังสี (หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี) วัดหินหมากเป้ง จังหวัดหนองคาย การศึกษาวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ ๑. เพื่อศึกษาแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของพระราชนิโรธรังสี ๒. เพื่อศึกษาคำสอนแนวการปฏิบัติกรรมฐานของพระราชนิโรธรังสี (หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี) ๓. เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักธรรมคำสอนการปฏิบัติกรรมฐานของพระราชนิโรธรังสี การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร ซึ่งผู้วิจัยได้จัดขั้นตอนการศึกษาวิจัย คือ ๑. รวบรวมข้อมูลเรื่องกัมมัฏฐานหรือสติปัฏฐาน ๔ จากคัมภีร์พระไตรปิฎกฉบับมหาวิทยาลัทยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๑๙ อรรถกถา และคัมภีร์อื่น ๆ ในพระพุทธานุสาสนาเถรวาท ๒. ศึกษาค้นคว้ารวบรวมข้อมูลจากหนังสือและเอกสารงานวิทยานิพนธ์หรืองานวิจัยต่างๆ ของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของพระราชนิโรธรังสี ๓. ศึกษาการประยุกต์ใช้แนวปฏิบัติกัมมัฏฐานแล้วสร้างเป็นโมเดลเพื่อจดจำง่ายต่อการนำไปใช้ให้สอดคล้องกับที่นำมาวิเคราะห์ ประมวล เรียบเรียงและนำเสนอผลการวิจัยนี้

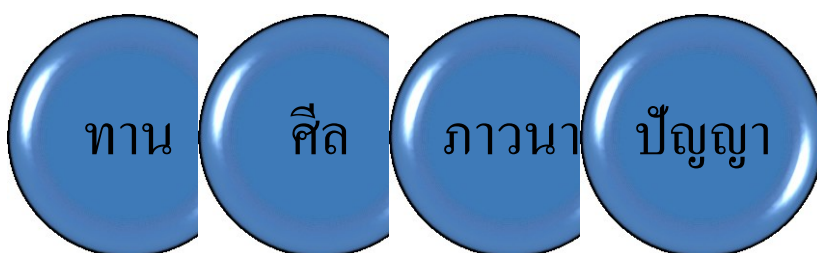
ผลการวิจัยพบว่า

หลักธรรมคำสอนของพระราชนิโรธรังสี คัมภีร์ปัญญาวิศิษฎ์ (หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี) ที่ให้ธรรมโอวาทแก่พุทธศาสนิกชนมากมาย เช่น การภาวนา คือ การอบรมจิตใจให้มีความสงบ เป็นการชำระจิตใจให้สงบจากอารมณ์ ต่าง ๆ ยิ่งเป็นการละเอียดไปกว่าการรักษาจิตอีก จิตของเราถ้ายัง

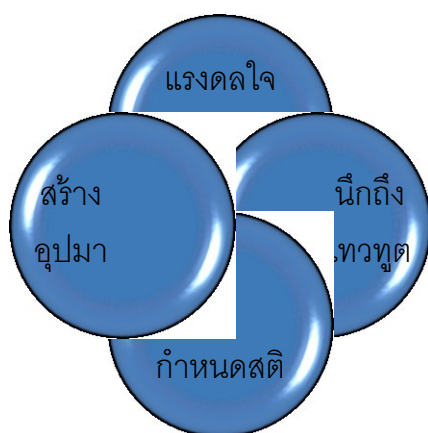
ไม่สงบตราบใดแล้ว มันก็ต้องยุ่งวุ่นวายอยู่ตรงนั้น เมื่อปัญญาวิปัสสนาเกิดขึ้น ในขณะที่จิตเดียวนั้นสิ้นสงสัยในธรรมทั้งหลาย เห็นสรรพสัตว์ในโลกเป็นสภาพอันเดียวกันหมดเลย ไม่มีต่ำ ไม่มีสูง ไม่มีน้อย ไม่มีใหญ่ ไม่มีหญิง ไม่มีชาย มีแต่ธาตุ ๔ เกิดขึ้นแล้วดับไปเท่านั้น ปัญญาวิปัสสนา คือ เห็นสิ่งทั้งปวงหมด เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สิ่งเหล่านั้น เป็นของไร้สาระ เป็นโทษเป็นทุกข์ เป็นภัยอันตรายแก่จิตใจ จึงปล่อยวาง ทอดธุระในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น อันนี้เป็นปัญญาอันวิเศษสูงสุด เพราะคนจะพ้นจากโลกได้ ก็เพราะเห็นที่สุดของโลก คือได้แก่เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นต้น

๓. วิธีประยุกต์ใช้แนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับ คำสอน นิमित สติ ไตรสิกขา อริยมรรค และการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ดังนี้

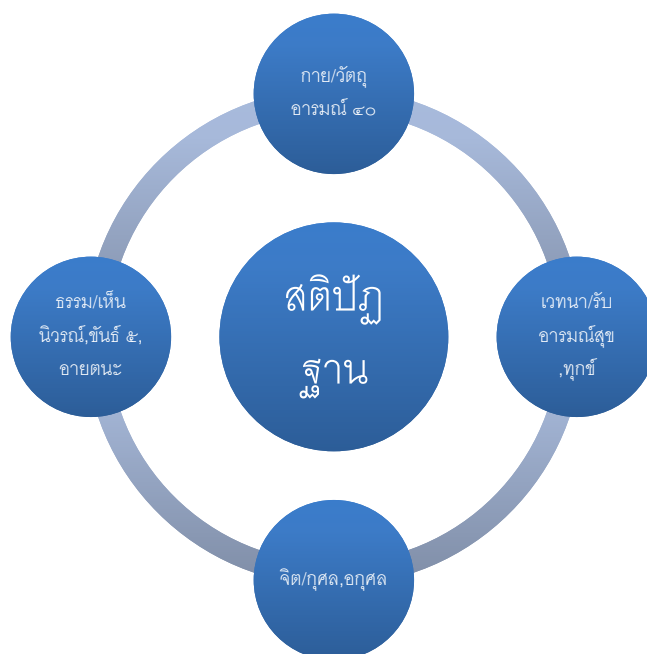
๓.๑ วิธีประยุกต์ใช้กรรมฐานตาม คำในโอคอน นี้



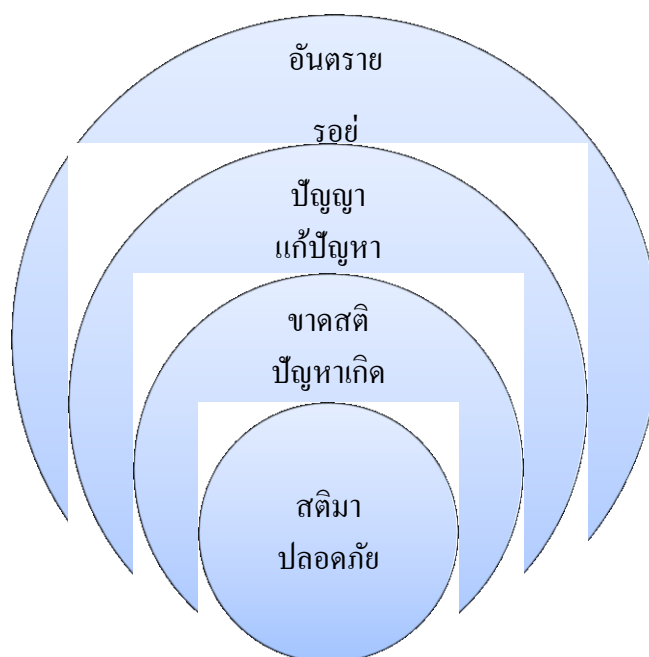
๓.๒ วิธีประยุกต์ใช้กรรมนิमित-คตินิมิตตามคำในโอคอน นี้



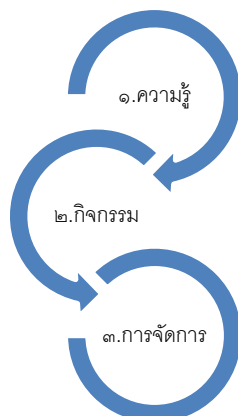
๓.๓ วิธีประยุกต์ใช้สติปัฏฐานตามคำในไอคอน นี้



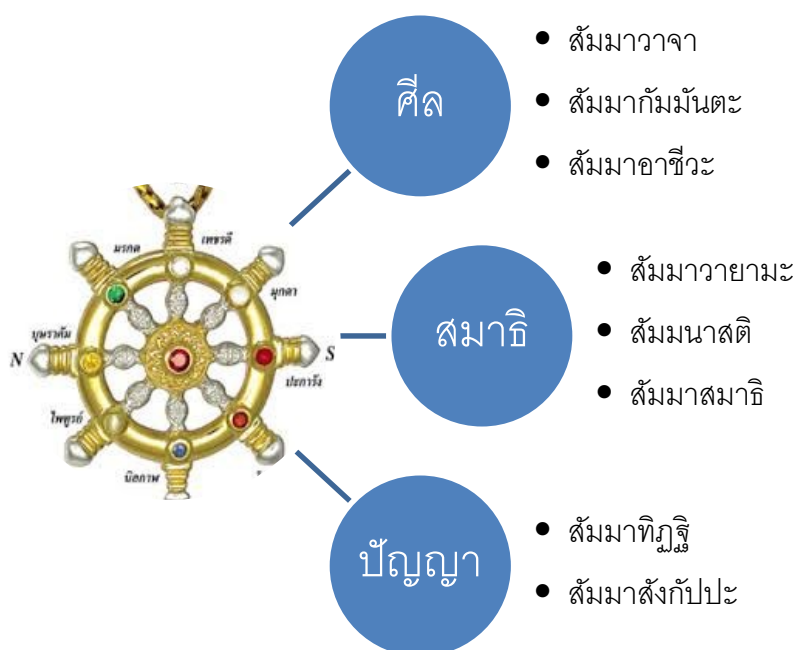
๓.๔ วิธีประยุกต์ใช้สติ กับงานทั่วไปตามคำในไอคอน นี้



๓.๕ วิธีประยุกต์ใช้ไตรสิกขา-กับลำดับคำย่อ ๆ ในไคคอน นี้



๓.๖ วิธีการประยุกต์ใช้ อริยมรรค ตามคำในไคคอน นี้



๕.๒ ข้อเสนอแนะ

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของพระราชนิโรธรังสี จึงได้มีข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะการปฏิบัติตามคำสอนของพระราชนิโรธรังสี

ผู้วิจัย เสนอแนะหลักคำสอนประกอบการปฏิบัติกรรมฐานไว้หลายข้อ แต่เป็นธรรมะพื้นฐานสำหรับทุกท่าน ซึ่งก็เหมาะสมกับผู้เริ่มปฏิบัติบ้าง ผู้เคยปฏิบัติบ้าง และผู้ที่ปฏิบัติชำนาญ

แล้วบ้าง ดังนี้ ผู้วิจัย ขอเสนอแนะให้โยคีปฏิบัติตามคำสอนของท่าน คือ มี ธรรม มีสมบัติมนุษย์
 เข้าใจมัจจุราช เข้าใจธาตุสี่ เข้าใจสมมติ มีการปฏิบัติ มีธรรมวินัย คือศีล สมาธิ ปัญญา ปฏิบัติ
 ตามไตรสิกขา มีศรัทธา เข้าใจชีวิตตามธรรม มีใจในใจ ถ้าใจไม่เป็นทุกข์ ใจไม่ยึดถือ ปลดปล่อยเสีย
 กายอันนี้ก็ไปตามเรื่องของกาย ใจก็เป็นตามเรื่องของใจ หมดเรื่องหมดรวกันที มีหิริ โอตตปปะ มี
 ภาวนา คือ การอบรมจิตใจให้มีความสงบ เป็นการชำระจิตใจให้สงบจากอารมณ์ต่าง ๆ ฝึกหัด คือ
 การฝึกหัดจิตใจให้เข้าถึงใจ ฝึกหัดภาวนา คือ การหัดภาวนาเบื้องต้น คือ หัดให้เข้าถึงจิตเป็นหนึ่ง หัด
 เบื้องต้นก็จริง แต่มันถึงที่สุดได้ คือจิตที่สงบนิ่งเป็นหนึ่ง กำจัดทุกข์ คือ การตั้งใจทำให้จริงจัง และ
 ทำความเลื่อมใสพอใจในกรรมฐานของตนให้แน่วแน่นเต็มที่ มีสติ คือ การควบคุมจิตอยู่ได้ มีสาร์
 ธรรม คือ จิตที่เป็นหนึ่ง มีจิตสมาธิ คือ จิตเป็นสมาธิแล้ว นั้นจึงจะมองเห็นธรรม คือ ความเกิด
 ความแก่ ความเจ็บไข้ และความตายได้ชัดเจน มองหาจิต คือ ทำให้จิตเป็นเอก เข้าใจจิตเห็นใจ มี
 สมาธิ มั่นในภาวนา คือ การตั้งสติอันเดียว ให้รู้ตัวอยู่เสมอ มั่นคิดมั่นนึกอะไร ก็ให้รู้ตัวอยู่เสมอ ยัง
 รู้ตัวชัดเจนเข้าม่นยังเป็น เอกกคตารมณ์ นั้นแหละตัวสมาธิ รู้จิตตน คือ การรู้สิ่งอื่นไม่สามารถจะ
 ชำระจิตของตนได้ รู้จิตของเราแน่แหละจึงจะเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ ภาวนาเสมอ มีจิตว่าง มีปหาน
 ปธาน เพียรที่จะละ ละเข้าลึกในใจ กิเลส มีศีล คือรักษากายวาจาให้เป็นปกติ เป็นผู้ธรรม คือ กายใจ
 ของคนเรา พิจารณากาย-ใจ มีความเข้าใจจิตกิเลส คือ ให้เข้าใจตัวจิตหรือตัวใจที่ไม่มีตนมีตัว ละ
 กิเลส ละบ่วงของมาร คือรูป เสียง กลิ่น รส และโณฏฐัพพะพะ ซึ่งเรียกว่า กามคุณ ๕ พระพุทธเจ้า
 ตรัสว่าเป็นบ่วงของมาร โลกุตระจิต (๑) คือ ผู้ฝึกหัดปฏิบัติรู้เข้าใจเรื่องเหล่านี้ตามเป็นจริงว่า วิสัย
 ของอายตนะทั้งหกนั้น มีชอบกับไม่ชอบเท่านั้น โลกุตระจิต (๒) คือ การทำจิตไม่ให้หมุนไปตาม
 อายตนะหก คือปรุ้งแต่งส่งสายไปตามอารมณ์ต่าง ๆ นั้น มีจิตตั้ง คือ ผู้ฝึกจิต ผู้ทำจิตให้มีอารมณ์
 หลายอย่าง ก็จะสงบไม่ได้ และไม่เห็นสภาพของจิต ตามเป็นจริง ถ้าทำให้จิตตั้งแน่วแน่นอยู่ใน
 อารมณ์อันเดียวแล้ว จิตก็มีกำลังเบ่งรัศมี แห่งความสว่างออกมาเต็มที่ เข้าใจอนัตตา มีจิตประภัสสร
 คือ จิตของคนเราเป็นของใสสะอาดมาแต่เดิม เหตุนั้นขัดเกลากิเลสออกหมด มันจึงเห็นความใส
 สะอาด จึงเรียก ปกสุตรมิต จิตต มีวิปัสสนา คือ ความจริงแล้วไม่ต้องคิดต้องนึกไม่ต้องปรุ้งแต่ง
 มันเป็นเอง มันเกิดของมันต่างหาก เมื่อมันเกิดแล้วจะต้องขัดแจ้งประจักษ์ในพระไตรลักษณ์ฐาน
 ด้วยตัวของตนเองต่างหาก มีปัญญาวิปัสสนา คือ การเห็นสิ่งทั้งปวงหมด เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
 สิ่งเหล่านั้น เป็นของไร้สาระ เป็นโทษเป็นทุกข์ เป็นภัยอันตรายแก่จิตใจ จึงปล่อยวาง มีสมาทาน
 คือ ขอเราให้มีศรัทธา ทำทานไปเรื่อย ทั้งทานภายนอก ทานภายใน รักษาศีล คือรักษากาย วาจา และ
 ใจ ให้มันเป็นปกติ ตั้งมั่น คือ ผู้มีศรัทธา มีความเพียรด้วย และมีความอดทน กล่าวหาญ
 ประกอบด้วยปัญญา ประกอบด้วยความเพียร รักษาความคั่นนั้น ๆ เข้าใจโรค คือ ท่านผู้ที่หายจาก
 โรคอันเกิดจากใจได้แก่ผู้สิ้นกิเลสแล้ว มีการ ฝึกตน คือ ฝึกทำทานมีมากมีน้อยก็ต้องทำด้วยตนเอง

รักษาศีลก็โดยเฉพาะส่วนตัวแท้ ๆ มีอริยทรัพย์ คือ เป็นเศรษฐีมีเงินคนอนาถา ก็มีได้เป็นอุปสรรค
แก่การจับจ่ายอริยทรัพย์ ของผู้มีศรัทธาปัญญา ฉะนั้นอริยทรัพย์จึงเป็นของมีคุณค่าเหนือกว่าทรัพย์
ทั้งปวง และมีกุศลกรรม คือ บุญกุศลที่สร้างสมถึงที่แล้วมันจะหมดเรื่อง ไม่มีอะไรอีก และไม่เอา
ไปด้วย บาปก็ไม่เอา บุญก็ไม่เอา ผู้ที่ยังเอาอยู่จึงได้บุญได้บาป เป็นภพเป็นชาติขึ้น ผู้ทอดธุระแล้ว
ไม่มีบุญและบาปแล้ว จึงได้เรียกว่า โลกุตระ เหนือโลก (ธรรมเทศนาเรื่องจิตที่ควรข่ม-ควรชม

พระราชนิโรธรังสี (หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี) มีแนวปฏิบัติกรรมฐาน คือ ก่อนปฏิบัตินั้น
ต้องอบรมก่อน เพื่ออบรม สีล ทาน ภาวนา ปัญญา ให้ชัดเจน จนเกิดศรัทธา ปสาทะ มีอานิสงส์จาก
การอบรมคือ ไม่เป็นคนยากจน ไม่เป็นโมฆะบุรุษ มีชีวิตไม่ว่างเปล่าจากการปฏิบัติธรรม ดังพุทธ
พจน์ที่ว่า

ผู้เห็นทางอมตะ แม้มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว ประเสริฐกว่าผู้ไม่เห็นทางอมตะ
ที่มีชีวิตอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปี

ผู้เห็นธรรมอันสูงสุด แม้มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว ประเสริฐกว่าผู้ไม่เห็นธรรมอัน
สูงสุดที่มีชีวิตอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปี*

แนวปฏิบัติกรรมฐานของพระราชนิโรธรังสี ใช้ปริกรรมภาวนาว่า พุทโธ ๆ แล้วให้เอา
จิตไปตั้งมั่นอยู่ในคำปริกรรมนั้น จนชำนาญเต็มที่แล้ว ก็จะสอนให้พิจารณาพุทโธ กับผู้ว่าพุทโธ
เมื่อพิจารณาเห็นเป็นคนละอันกันแล้ว ฟังจับเอาผู้ว่าพุทโธ ส่วนพุทโธนั้นจะหายไปเหลือแต่ผู้ว่า
พุทโธ อย่างเดียว ให้ยึดเอา“ผู้ว่าพุทโธ”นั้นเป็นหลักต่อไป คนในสมัยนี้หรือในสมัยไหนก็ตาม หรือ
จะมีความรู้ความสามารถสักปานใดก็ช่าง ไม่ได้โทษว่าคนเหล่านั้น มักตื่นเต้นในสิ่งที่ตนยังไม่เคย
ทดสอบหาความจริง แล้วหลงเชื่อตามเพราะเขาเหล่านั้นอยากรู้อยากเห็นของจริง โดยเฉพาะคนถือ
การประยุกต์ใช้กรรมฐานตามคำสอนของพระราชนิโรธรังสีนั้น แนวกรรมฐาน ให้ใช้คำว่า ทาน สีล
ภาวนา ปัญญา แนวนิมนิต ให้ใช้คำว่า แรงดลใจ สร้างคำอุปมา มีเทวทูต มีสติสัมปชัญญะ แนว
ประยุกต์สติปัญญา ให้ใช้ อารมณกรรมฐาน ๔๐ กำหนดความเจ็บปวด จูจิตที่ที่ระกะ โกรธ หลง
กำจัดนิรณ ๕ แนวประยุกต์ใช้สติกับการทำงานทั่วไป ให้ใช้คติที่ว่า สติมา ระลึกได้ สติตะเลิด มัก
เกิดปัญหา มีปัญญาเห็นชั่ว-ดี เห็นภัยพิบัติรออยู่ข้างหน้า แนวประยุกต์ใช้ไตรสิกขา ให้นึกคำว่า ๑.
ความรู้ คือการให้ความรู้ เพื่อให้รู้สัมมาทิฐิ รู้ศรัทธาแท้ ศรัทธาเทียม ๒. กิจกรรม คือ จัดกิจกรรม
ทางศาสนา เช่น บวชพระหมู่ บวชเนกขัมมบารมี หรือบวชชีพรหมณ์ ๓. บริหารจัดการ คือการจัด
รายงานให้มีพิธีปฏิบัติธรรม เติบงกรรม นั่งสมาธิ ปริกรรมภาวนาใช้ พุทโธ ๆ หรือ ยุบหนอ พอง
หนอ ก็ได้ แนวประยุกต์ใช้อริยมรรค ๘ ใช้คำย่อ ๆว่า สีล สมาธิ ปัญญา

* พ.ร. (ไทย) ๒๕/๑๔๔/๖๖.

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะการนำไปใช้

เนื่องกรรณฐาน คือการที่ตั้งของการงาน เหมาะหรือพร้อมที่จะทำงานจากการมีจิตที่พร้อม มีสมาธิที่ดีมั่นคง และมีปัญญาควบคุม มุ่งไปเพื่อความหลุดพ้น จึงใคร่ขอแนะนำการนำไปใช้ว่า

๑) นำพุทธภายิตเรื่องกรรณฐานเขียนแผ่นป้ายติดตามฝาผนัง กำแพงวัด ประตුවัดทางเข้าวัด เช่นว่า วัดกัฏฐังเป็นแหล่งศิลปวัฒนธรรม หรือคำสอนของพระพุทธเจ้าซึมซับอยู่ในกัมมฏฐานสี่อสังขารธรรม

๒) แต่งกัณท์เทศน์ เรื่อง กรรณฐาน บรรจุเป็นหนังสืออานิสงส์ ๑๐๘ เพื่อเทศน์ตามโอกาสทำบุญหรืองานอวมงคลต่าง ๆ

๓) กำหนดคำโอวาท เรื่อง กรรณฐาน ในงานแต่งงาน เพื่อยกพุทธภายิตมาอบรมคู่บ่าวสาวในพิธีแต่งงาน

๔) กำหนดคำโอวาท เรื่อง กรรณฐาน ในโครงการอบรมนักเรียน ค่ายพุทธธรรม

๕) กำหนดเป็นแผนงานบริหารองค์กร เช่นงานเผยแผ่พุทธศาสนา ระดับประเทศ เช่นกำหนดให้เทศน์วันอุโบสถศีล เรื่อง กัมมฏฐาน

๖) กำหนดวิธีการรักษาและปฏิบัติ กรรณฐานแก่ตนเอง ครอบครัว นักเรียน อุบาสิก อุบาสิกาในวัด สร้างองค์ความรู้กรรณฐาน คือการสร้างองค์ความรู้ ให้อาหารแก่ชีวิต เรียกว่า วิญญานาหาร เป็นอาหารชนิดหนึ่งในสี่ชนิด คือถ้าคนเรามีอาหารดี ก็จะเป็นปัจจัยอบรมชีวิตของตนให้ปกติ ปลอดภัยไร้โรคได้ เช่น ดื่มน้ำสะอาด จัดเสนาสนะให้ถูกสุขลักษณะ อยู่ในที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก

๗) กรรณฐาน : สติ สมาธิ ปัญญาเสริมสร้างการพัฒนาสังคมไทยได้อย่างไร

๗) จัดเสวนาการวิจัย เพื่ออธิบายในรายประเด็น ดังนี้

หมวดหมู่กรรณฐาน

๑. หมวดหมู่กรรณฐาน : สติปัญญา ๔

๒. หมวดหมู่ตามคุณค่าพุทธศึกษา จริยศึกษา หัตถศึกษา : พุทธศิลป์ ปันพุทธศาสตร์

๓. กรรณฐาน : เครื่องมือสร้างความเป็นคน

บริบทสร้างกรรมฐาน

๑. สติ : วันคุ้มครองโลก (Earth Day)
๒. สติ : มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน
๓. สติ : ธรรมคุ้มครองโลก
๔. สติ : จิตสำนึกในองค์กร
๕. สติ : ความสามัคคีของคนในชาติ “ขอเป็นรองพระบาททุกชาติไป”
๖. สติการบปราบนิสัย : ปรับทัศนคติ (Adjusted Idea)

๕.๒.๓ ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

ในการทำวิจัยครั้งต่อไปนั้น ผู้วิจัยเสนอประเด็นที่น่าศึกษาไว้ โดยคัดเลือกหัวข้อกรรมฐานที่มีบทบาทต่อการแก้ปัญหาของสังคมไทยที่ต้องการทางออกปัจจุบันนี้ ประเด็นที่ไม่ควรมองข้ามคือ การประยุกต์ให้เข้าหลักกรรมฐาน ตามหัวข้อ ดังนี้

- ๑) ศึกษาการปฏิบัติสมาธิตามแนวพระวินัยสงฆ์
- ๒) ศึกษาสติตามหลักศีล ๕ ในฐานะเครื่องมือปราบโกง
- ๓) การสร้างองค์ความรู้ด้านกรรมฐานตามแนวพุทธศาสนาสมัยพุทธกาล
- ๔) ศึกษาพัฒนาศีล สมาธิ ปัญญา ตามแนวหมอชีวกโกมารภัฏ
- ๕) ศึกษาอิทธิพลของกรรมฐานกับการสร้างชาติไทยตามอุดมคติ
- ๖) ศึกษาวิธีป้องกันโรคทางกายจากกรรมฐาน
- ๗) ศึกษาวิธีป้องกันโรคทางจิตจากสมาธิ
- ๘) ศึกษาการสร้างกรรมฐานสู่การพัฒนาสังคมไทย
- ๙) ศึกษาบทบาทการเสริมสร้างกรรมฐานของพระสงฆ์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต

บรรณานุกรม

๑. ภาษาบาลี-ไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. พระไตรปิฎกภาษาไทย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, ๒๕๓๕.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ

คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เลียงเชียง. พุทธศาสนสุภาษิต เล่ม ๑ ฉบับมาตรฐาน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ เลียงเชียง, ๒๕๕๐.

ชนิด อยู่โพธิ์. วิปัสสนาธิม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, ๒๕๔๐.

นายวรรณสิทธิ์ ไทยะเสวี. คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพยวิสุทธิ, ๒๕๔๗.

พุทธทาสภิกขุ. วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ สุนทรสาส์น, ๒๕๓๖.

พระคันธสาราภิวังศ์. ส่องสภาวะธรรม. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน-การพิมพ์, ๒๕๕๑.

พระปัญญาวโร ภิกขุ. หลักการปฏิบัติ วิปัสสนาเบื้องต้น. แปลโดย ฉัตรนกร องค์กรงษ์ กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, ๒๕๕๕.

พระมหาสมปอง มุทิโต. มูลนิรุตติ กัจจายนสูตร ชาตวานุกรม. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๕.

_____. คัมภีร์อภิธานวรรณนา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๒.

พระมหานิยม อุดตโม. หลักสูตรย่อบาลีไวยากรณ์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๒๓.

พระพุทธโฆสเถระ. คัมภีร์วิสุทธิมรรค. แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘.

พระพุทธปัยยะ. ปทฐปติฐติ. แปลโดย (พระมหาสมใจ ปญญาทีโป), กรุงเทพมหานคร :

เฉลิมชาัญการพิมพ์, ๒๕๒๖.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ). วิปัสสนานัย เล่ม ๑. นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด

ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘.

_____. วิปัสสนานัย เล่ม ๒. นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘.

_____. หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน.

กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖.

_____. มหาสติปัฏฐานสูตร, แปลโดย พระคันธสารากวีวงศ์,

กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๕.

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๕ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี.

กรุงเทพมหานคร : บริษัท วิ. อินเดอร์ พรินท์ จำกัด, ๒๕๔๗.

พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ). อธิบายหลักธรรมตามหมวดจากนวกวาท. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๔.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ป.ธ.๕). หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน.

กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ).

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

_____. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๕, ราชบัณฑิต). ศัพท์วิเคราะห์. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๕๐.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๕, ราชบัณฑิต). พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์

ฉบับ คำวัดที่ชาวพุทธควรรู้. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๑.

พระอุปติสเถระ. คัมภีร์วิมุตติมรรค. แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ,

กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๕๔.

พระอัครวงษ์เถระ. สัททนีติปทมาลา คัมภีร์หลักบาลีมหาไวยากรณ์. กรุงเทพมหานคร :

ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๗.

ฝ่ายวิชาการอภิธรรมโชติกะวิทยาลัย (หลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาอภิธรรมิกะโท). วิปัสสนา-

กรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ, ๒๕๒๘.

สุจิตรา อ่อนค้อม. การฝึกสมาธิ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้ากรู๊ป, ๒๕๔๕.

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ ศาสตราจารย์พิเศษ). อริยวังสปฏิปทา.

กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔.

อาจารย์ปัญญา ใ้ช้บางยาง. ธรรมาธิบาย หลักธรรมในพระไตรปิฎก. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๘

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี หนังสือเทศกานุสรณ์ แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย
วันที่ ๑๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๔

.....หนังสือฝึกหัดสมาธิ โดยบริกรรมพุทโธ แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อ.ศรีเชียงใหม่
จ.หนองคาย วันที่ ๑๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๒๘

.....หนังสือเทศกานุสรณ์ แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย
วันที่ ๑๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๒๓

.....การปฏิบัติกรรมฐานของพระราชนิเวศรังสี คัมภีร์ปัญญาวิศิษฎ์ (หลวงปู่
เทสก์ เทสรังสี)วัดหินหมากเป้ง จังหวัดหนองคาย คัดจากหนังสือ ธรรมเทศนา ๒๕๒๖
วันที่ ๒๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๒๖ คัดจากหนังสือ ธรรมเทศนา ๒๕๒๖

.....หนังสือเทศกานุสรณ์ การฝึกหัดจิตใจให้มีสติทุกเมื่อแสดง ณ วัดหินหมากเป้ง
อ. ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย วันที่ ๑๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๔

.....สติ ระลึกรู้เท่าทันระดับใด ที่ยังผลอันยิ่ง หนังสือเทศกานุสรณ์ แสดง ณ วัด
หินหมากเป้ง อ. ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย วันที่ ๑๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๒๓

.....หนังสือสารธรรม : พระอริยสงฆ์ศิษย์พระอาจารย์ มั่น ภูริทัตโต. พิมพ์ครั้งที่ ๑,
(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เจริญวิทย์, ๒๕๕๔).

.....“อริยสงฆ์ผู้มีปณิธานแน่วแน่ เผยแผ่พระพุทธศาสนาให้ขจรไกล”.
พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อมรินทร์พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด,
๒๕๕๘).

.....พระเกจิอาจารย์ สายวิปัสสนาสายกรรมฐาน. พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรง
พิมพ์ หจก. ซี แอนด์ เอ็น, ๒๕๕๑), หน้า ๕๖.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ธรรมะภาคปฏิบัติ ๕. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๕.

(๒) วิทยานิพนธ์ :

พระครูสมุห์เกิด ปุณฺณกาโม (दानขุนทด). “ศึกษาเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔”. ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระมหาฉพล พุทธาโณ (นราวงษ์). “ศึกษาวิเคราะห์อุเบกขาในการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนา ตามแนวสติปัฏฐาน ๔”. ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระมหาอคม สุมงฺคโล (คุณสถิต). “ศึกษาหลักการเจริญจตุรารักขกรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”. ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระมหานิพนธ์ มหาธมฺมรทฺธิโต. “เรื่องเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อกุศลจิตตสุโข และ พุทธทาส ภิกขุ”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

พระมหารุ่งเรือง รุกขิตฺตมฺโม. “เรื่องผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

นายศรีสด แสงสว่าง. “ศึกษาโพชฌงค์ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พระมหาปริชา สมจิตฺโต (สัปพันท์). “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร”. วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

พระมหาสุวัฒน์ สุวฑฺฒโน (จันทะศักดิ์). “การศึกษาเรื่องสติในฐานะองค์ธรรมเพื่อการพัฒนาชีวิตตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาท”. วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

นางสาวเสาวนิต ผลุงกระโทก. “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต”. หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๓.

ยุพกานต์ ตันตฤณ. “ธรรมที่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน”. วิทยานิพนธ์
ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย,
๒๕๔๘.

(๓) สื่ออิเล็กทรอนิกส์

อารมณ์กรรมฐาน ๔๐ วิธี. [ออนไลน์] แหล่งที่มา : <http://www.vimokkha.com/krammathan.htm>
ที่สุดของ ศील สมานิ ปัญญา. ธรรมเทศนา ชุด โอวาทหลังปาติโมกข์ หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี.

[ออนไลน์] แหล่งที่มา : <http://tesray.com/afterhours-32>

ธรรมคำสอน. พระราชินีโรธรังสี คัมภีร์ปัญญาวิศิษฎ์ (หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี) วัดหินหมากเป้ง
อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย.[ออนไลน์] แหล่งที่มา :

<http://www.dharmagateway.com>

สอนวิธีแก้วิปัสสนา เมื่อจิตเข้าถึงฌาน. (หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี) โมกขุบายวิธีข้าพเจ้าเป็นเพียงขลุ่ย
ที่ให้ครูบาอาจารย์เป่าคำสอน มายังแก้กัลยาณมิตรทุกท่าน ! หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี
(ไฟล์ แบบ mp3) 07 การฝึกหัดสมาธิโดยปริกรรมพุทโธ

ปริยัติ-ปฏิบัติ-ปฏิเวธ แบบคายและอุบาย. หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี. [ออนไลน์] แหล่งที่มา :

<http://www.watkhaophrakru.com>

โมกขุบายวิธีข้าพเจ้าเป็นเพียงขลุ่ย. ที่ให้ครูบาอาจารย์เป่าคำสอน มายังแก้กัลยาณมิตรทุกท่าน !

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี (ไฟล์แบบ mp3) 07 การฝึกหัดสมาธิโดยปริกรรมพุทโธ

หลวงปู่เทสก์ลงโปเทศนาเมืองบาดาล. [ออนไลน์] แหล่งที่มา : <http://www.payanaka.com>

การทำสมาธิ. พระธรรมเทศนา ของหลวงปู่เทสก์ เทสรังสี. [ออนไลน์] แหล่งที่มา :

<http://www.dhammajak.net/board/viewtopic.php?t=1855>

อริยมรรค ละทุกข์สมุทัย ทำนิโรธให้แจ้ง. เวปธรรมะ พระราชินีโรธรังสี สามัคคีธรรม เวปธรรมะ

[ออนไลน์] แหล่งที่มา <http://tesray.com>

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	: พระอธิการสมนึก นรินฺโท (ฤทธิ์มาก) รหัสนิต ๕๖๒๔๔๐๕๐๐๗
วัน/เดือน/ปีเกิด	: วันที่ ๒ พฤศจิกายน ๒๕๐๐
สถานที่เกิด	: บ้านเลขที่ ๑๗๖ หมู่ ๘ ตำบลบ้านเกาะ อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. ๒๕๔๕	: นักธรรมเอกสำนักเรียนคณะจังหวัดสุโขทัย
พ.ศ. ๒๕๕๐	: ป.บ.ศ ห้องเรียนพระพุทธชินราชมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พ.ศ. ๒๕๕๔	: ปริญญาตรี ห้องเรียนพระพุทธชินราช มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ที่อยู่ปัจจุบัน	: วัดเกตุนาราม เลขที่ ๔๑๔/๓ หมู่ที่ ๒ ตำบลบ้านใหม่สุขเกษม อำเภอกงไกรลาศ จังหวัดสุโขทัย
