

วิเคราะห์การบริกรรมภาวนาของพระราชนิโรธรังสี(เทสก์ เทสรังสี)
ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท
Analyzing Parikamma Bhavana of Phraraj Nirodharangsi (Thesaka Thesarangsi)
along with Theravada Buddhist Philosophy

พระครูโศกสุธรรมวงศ์ (คะอังกุ)
Phrakhruasoksuthammawong (Khaoangku)
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
Mahamakut Buddhist University Isan Campus
Author for Correspondence : Email; sonk101@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1. เพื่อศึกษาการบริกรรมภาวนาตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท 2. เพื่อศึกษาการบริกรรมภาวนาของพระราชนิโรธรังสี (เทสก์ เทสรังสี) และ 3. เพื่อวิเคราะห์การบริกรรมภาวนาของพระราชนิโรธรังสี (เทสก์ เทสรังสี) ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท วิธีดำเนินการวิจัยแบบเชิงคุณภาพจากเอกสารคัมภีร์พระไตรปิฎก เอกสารวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมาจัดหมวดหมู่ วิเคราะห์ข้อมูลให้สอดคล้องอย่างเป็นระบบ แล้วนำเสนอข้อมูลเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า การบริกรรมภาวนาตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาทเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า ส่วนนิมิตที่ควรนำมาให้จิตบริกรรมคือคำที่เป็นกุศลเพื่อให้ตั้งอยู่ได้ดี มีความสงบเกิดขึ้น วิธีการบริกรรมภาวนา ขั้นแรก การเลือกคำบริกรรมให้เหมาะสม ขั้นสอง การปฏิบัติด้วยความตั้งใจแน่วแน่ ขั้นสาม การบริกรรมภาวนาจนเป็นสมาธิ และขั้นสี่ เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว นำมาพิจารณาขั้นห้าให้เป็นไตรลักษณ์ การบริกรรมภาวนาของพระราชนิโรธรังสี (เทสก์ เทสรังสี) การบริกรรมภาวนาแบบใช้คำบริกรรมว่า พุทโธ ให้ทำความเชื่อมั่นในคำบริกรรมพุทโธ มีสติควบคุมจิตของตนให้อยู่ในพุทโธ ปล่อยาวความสงสัยทั้งหมด และจิตจะรวมเข้ามาอยู่ในคำบริกรรมพุทโธ ส่วนอุปสรรคของการบริกรรมภาวนา ได้แก่ เข้าใจว่าตัวเองวาสนาไม่มี หลงเพลินเพลิน ไร้ร้อน ไร้ท้อแท้ มีความกลัว และการข้ามขั้นตอน การฝึก วิเคราะห์การบริกรรมภาวนาของพระราชนิโรธรังสี (เทสก์ เทสรังสี) ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ซึ่งสอดคล้องกับคำสอนของพระพุทธเจ้า ผลการปฏิบัติคือเกิดสมาธิเหมือนกัน ในคัมภีร์พระไตรปิฎกใช้คำว่า นิมิต แต่พระราชนิโรธรังสี (เทสก์ เทสรังสี) ใช้คำว่า “คำบริกรรม” ซึ่งมีความหมายเหมือนกัน การใช้คำบริกรรมบางอย่างถ้าหากไม่ใช่เพื่อความสงบ ถือว่าผิดหลักพุทธปรัชญา

คำสำคัญ: การบริกรรม, ภาวนา, พระราชนิโรธรังสี (เทสก์ เทสรังสี)

Received: 03/02/2565, Revised:22/04/2565, Accepted:25/04/2565

Abstract

The objectives of this research were as follows: 1. to study the Parikamma Bhavana (preliminary stage of medication) according to Theravada Buddhist philosophy; 2. to study the Parikamma Bhavana of Phraraj Nirodharangsi (Thesaka Thesarangsi) and 3. to analyze Parikamma Bhavana of Phraraj Nirodharangsi (Thesaka Thesarangsi) Along with Theravada Buddhist Philosophy. This qualitative research was conducted by studying the scriptures of the Tripitaka, academic papers, and related researches and then categorized systematically. The collected data were analyzed accordingly and then presented descriptively.

The results of research were found that : Parikamma Bhavana according to Theravada Buddhist philosophy is the teaching of the Buddha. The vision that should be brought for Citta-parikamma is the word of charity in order to be well established followed by peace. The method of Parikamma Bhavana; in the first stage: the selection of appropriate sacraments, in the second stage: the practice of meditation, in the third stage: practice meditation until concentration, and in the fourth stage: when the mind is concentrated, consider the five aggregates as a Tilakkhana (the Three Characteristics).

The Parikamma Bhavana of Phraraj Nirodharangsi (Thesaka Thesarangsi) was in the form of concentration on the word “Budho”, controlling one's mind to be in the word “Budho”, letting go all doubts and the mind will be incorporated into the word “Budho”. As for the obstacles in the Parikamma Bhavana were feeling bad luck, lost in enjoyment, haste, weak faith, fear, and skipping practicing.

Analyzing Parikamma Bhavana of Phraraj Nirodharangsi (Thesaka Thesarangsi) Along with Theravada Buddhist Philosophy is consistent with the teachings of the Buddha. The result of the practice resulted in the meditation. In the Tripitaka scriptures, the word “Nimit” was used, but Phraraj Nirodharangsi (Thesaka Thesarangsi) used “Kham-Parikamma” which has the same meaning. Using the word some “Parikamma” if not for peace, it is considered to be a violation of Buddhist philosophy.

Keywords : Parikamma, Bhavana, Phraraj Nirodharangsi (Thesaka Thesarangsi)

บทนำ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งเหตุผลหรือเป็นศาสนาแห่งปัญญา ที่เปิดโอกาสให้ทุกคนได้ใช้สติปัญญา ความคิดเห็นของตนพิจารณาอย่างเต็มที่ก่อนแล้วจึงเชื่อ ปัญญาเป็นสภาพธรรมที่มีจริงเป็นนามธรรม ความเข้าใจถูกต้องเป็นธรรมที่เกิดเพราะเหตุปัจจัย ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของใครทั้งสิ้น เหตุที่ทำให้ปัญญาเจริญขึ้น ที่สำคัญแล้วจะต้องเคยเป็นผู้เห็นประโยชน์ของพระธรรมมีศรัทธาที่จะฟังพระธรรมจากผู้ที่มีปัญญาและมีการไตร่ตรองในสิ่งที่ได้ยินได้ฟัง นอกจากปัญญาที่เกิดจากการฟังแล้ว ยังเกิดจากการคิด (จินตามยปัญญา) ปัญญาที่สำเร็จจากการคิดพิจารณา (อภิ.วิ. (ไทย) 36/804/582 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) และปัญญาที่เกิดจากการภาวนา ไม่ใช่การท่องบ่น แต่เป็นปัญญาที่อบรมเจริญขึ้น ย่อมได้ซึ่งปัญญาคือความรู้ความเข้าใจตามความเป็นจริงของนามธรรมและรูปธรรมปัญญาของผู้เข้าสมาบัติแม้ทั้งหมดเรียกว่า ภาวนามยปัญญา (อภิ.วิ. (ไทย) 36/804/583 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

วิธีการหนึ่งที่จะเข้าสู่ระดับภาวนามยปัญญาได้ คือการบริกรรมภาวนาฝึกให้เกิดสมาธิก่อนแล้วพัฒนาต่อจะอย่างไรก็ตามมีปัญหามาว่า การบริกรรมภาวนาในพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือไม่ เช่นสอนว่าการนึกคำบริกรรมทำสมาธิเป็นอุบายห้ามความคิด (พระอาจารย์ทูล ขิปโปณโณ, 2546) ความรู้พื้นฐานที่ชาวพุทธมีในการบริกรรมภาวนาแบบสมถกรรมฐานแบ่งออกได้เป็น 40 กอง การมีคำบริกรรมจะทำให้ ผู้ปฏิบัติไม่สามารถเข้าถึงระดับภาวนามยปัญญาได้เพราะการบริกรรมจะทำให้ได้เพียงแค่ความสงบเท่านั้นเป็นความเข้าใจของคนทั่วไป ถ้าหากสามารถทำจิตให้สงบแล้วและสามารถพัฒนาให้เป็นภาวนามยปัญญาได้หรือไม่ ปัญหาไม่ได้มีเฉพาะเรื่องนี้แม้ที่กล่าวมาข้างต้นก็เกิดปัญหาแล้วว่าจะเลือกใช้คำบริกรรมอะไร จึงจะต้อง คำตอบจึงอยู่ที่การค้นหาข้อมูลที่ต้องการจากพระพุทธพจน์ที่จารึกไว้ในพระไตรปิฎก จากข้อมูลดังกล่าวที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาการบริกรรมภาวนาตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท การบริกรรมภาวนาของพระราชนิเวศรังสี (เทศก์ เทศรังสี) วิเคราะห์การบริกรรมภาวนาตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ซึ่งจะได้ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์ต่อผู้สนใจศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการบริกรรมภาวนาตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาการบริกรรมภาวนาของพระราชนิเวศรังสี (เทศก์ เทศรังสี)
3. เพื่อวิเคราะห์การบริกรรมภาวนาของพระราชนิเวศรังสี (เทศก์ เทศรังสี) ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

วาท

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เน้นวิจัยทางเอกสาร (Documentary Research) เป็นหลัก เพื่อวิเคราะห์การบริกรรมภาวนาของพระราชนิเวศรังสี (เทศก์ เทศรังสี) ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท แบ่งวิธีดำเนินการวิจัย ได้แก่ 1) ขั้นรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิจากคัมภีร์พระไตรปิฎกเถรวาท ข้อมูลทุติยภูมิจากตำรา หนังสือ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร วารสาร บทความ และงานเขียนที่เกี่ยวข้อง 2) ขั้นวิเคราะห์ข้อมูล คือการทำการแยกแยะ จัดประเภท ข้อมูล แล้ววิเคราะห์ อธิบายความและตีความให้สอดคล้องและเหมาะสมแก่นิเวศของการวิจัย 3) ขั้นนำเสนอผลงานการวิจัยอาศัยกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพแบบเน้นเอกสาร ด้วยวิธีการพรรณนา

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์การบริการมภาวนาของพระราชนิโรธรังสี (เทศก์ เทสรงสี) ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท” สรุปผลการวิจัย ได้ดังต่อไปนี้

1. การบริการมภาวนาตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

การบริการมภาวนา หมายถึง การกำหนดขั้นต้นหรือเตรียม ด้วยการกำหนดจิตเพ่งวัตถุ หรือนึกคิดว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ หรือคำที่เป็นกุศล แล้วระลึกหรือคิดซ้ำ ๆ อยู่ในใจด้วยสติไม่ปล่อย จนจิตเป็นสมาธิ แล้วไม่ต้องนึกคำบริการมภาวนาอีก ให้จิตอยู่กับปัจจุบัน

หลักการใช้คำบริการมภาวนา การบริการมเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ได้ทรงใช้คำว่า “บริการม” เป็นจำนวนมากในพระไตรปิฎก แต่ทรงใช้ในสถานการณ์ที่ต่างกัน การบริการม (ปริกมม) หมายถึง การกระทำรอบ ถ้านำมาใช้ด้านการพัฒนาจิตจากการเรียบเรียงและเนื้อหาเกี่ยวกับการบริการม จึงควรเรียกว่า การบริการมภาวนา หมายถึง การกำหนดใจนึกคิดระลึกว่า พุทโธ พุทโธ ซ้ำ ๆ อยู่ในใจ ซึ่งถือว่าเป็นการปฏิบัติตามคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อละอกุศลธรรมต่าง ๆ ที่อยู่ในใจ บริการมจนจิตอยู่กับกุศลคือคำบริการมไม่ไปไหนเลย ผลที่เกิดขึ้นคือจิตย่อมตั้งอยู่ด้วยดี สงบ เป็นธรรมชาติมากขึ้น ตั้งมั่นในภายใน การบริการมด้วยคำกุศลต่าง ๆ เช่น พุทโธ ถือว่าเป็นเหตุให้เกิดสมาธิ ก่อให้เกิดสุขทั้งในปัจจุบันและชาติหน้า เป็นกุศลสัญญา เครื่องข่มใจและระงับจากอกุศลวิตก เป็นการดำรงชอบ กรรมขาว ความเพียรชอบ การรักษาสติ และเป็นอินทรีย์สังวร ทั้งหมดนี้ถือว่าเป็น “มรรค” คือทางอันประเสริฐที่จะทำให้หลุดพ้นจากกิเลสได้ ส่วนปัญญาสามารถทำให้เจริญขึ้นได้

หลักธรรมที่ประกอบการบริการมภาวนา คือ ปธาน คือความเพียร 1) การประคองจิต ตั้งจิตไว้กับกุศล เพื่อไม่ให้อกุศลบาปทั้งหลายเกิดขึ้น 2) การประคองจิต ตั้งจิตไว้กับกุศล เพื่อละอกุศลบาปธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว 3) ประคองจิต ตั้งจิตไว้กับกุศล เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และ 4) ประคองจิต ตั้งจิตไว้กับกุศล เพื่อให้กุศลธรรมดำรงอยู่ และเจริญยิ่งขึ้นแห่งกุศลกรรม

ประโยชน์ของการบริการมภาวนา ได้แก่ การอยู่เป็นสุข ไม่เดือดร้อน ไม่คับแค้น ไม่เร่าร้อน ในปัจจุบัน และเมื่อตายไปพึงหวังได้สุคติ มีเครื่องข่มใจและระงับใจจากอกุศลวิตก ดำริชอบ การประกอบกรรมขาว รักษาจิต การรักษาสินทรีย์สังวร ทำให้เกิดสมาธิ วิธีการบริการมภาวนา ขั้นแรก การเลือกคำบริการมให้เหมาะสม ขั้นสอง การปฏิบัติด้วยความตั้งใจอันแน่วแน่ ขั้นสาม การบริการมภาวนาจนเป็นสมาธิ และ ขั้นสี่ เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว นำมาพิจารณาขั้นนี้ทำให้เป็นไตรลักษณ์

2. การบริการมภาวนาของพระราชนิโรธรังสี (เทศก์ เทสรงสี)

พระราชนิโรธรังสี หรือ หลวงปู่เทศก์ เทสรงสี เป็นพระภิกษุฝ่ายวิปัสสนาธุระสาย พระป่าในประเทศไทย ศิษย์หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ในปัจฉิมวัยท่านไปพำนักที่วัดถ้ำขาม และละสังขารด้วยอาการสงบ เมื่อวันที่ 17 ธันวาคม พ.ศ. 2537 สิริรวมอายุได้ 93 ปี 71 พรรษา

ท่านได้สั่งสอนการปฏิบัติภาวนาเป็นประจำ หนึ่งในหลายวิธีการ คือ การบริการมภาวนาแบบใช้คำบริการมว่า พุทโธ ผู้บริการมภาวนาพุทโธๆ พึงทำใจเย็นๆ อย่าได้รีบร้อน ให้ทำความเชื่อมั่นในคำบริการมพุทโธ มีสติควบคุมจิตของตนให้อยู่ในพุทโธของตนก็แล้วกัน ความเชื่อมั่นเป็นเหตุให้ใจตั้งมั่นไม่คลอนแคลน ปล่อยวางความสงสัยสงสัยอะไรทั้งหมด และจิตจะรวมเข้ามาอยู่ในคำบริการมพุทโธมีสติควบคุมกับพุทโธเท่านั้น ตลอดเวลา จะยืน เดิน นั่ง นอน หรือประกอบกิจการงานอะไรทั้งหมด ก็จะมีสติรู้เท่าอยู่กับพุทโธอย่างเดียว ผู้ภาวนาสติยังอ่อนอุบายยังน้อยต้องยึดคำบริการมพุทโธเป็นหลัก ถ้ามีฉะนั้นแล้วจะภาวนาไม่เป็น หรือเป็นไป

แต่ยังจับหลักไม่ได้ทำสมาธิให้แก่กล้าจิตเด็ด ถ้าแก่กล้าภาวนาจิตเด็ดว่าจะเอาอย่างนี้ละ ถ้าไม่ได้พุทโธ ไม่เห็นพุทโธขึ้นมาในใจ หรือจิตไม่หยุดนิ่งอยู่กับพุทโธอันเดียวแล้ว เราจะไมยอมลุกจากที่นี่ แม้ชีวิตจะดับก็ช่างมัน อย่างนี้แล้วจิตก็จะรวมลงเป็นหนึ่งโดยไม่รู้ตัวว่าคาบิกรรมที่ว่าพุทโธหรือสิ่งใดที่เราข้องใจหรือสงสัยอยู่นั้นก็จะหายไปในปริบทาเดียว แม้ร่างกายอันนี้ซึ่งเรายึดถือมานานแสนนาน ก็จะไม่ปรากฏในที่นั้นจะยังเหลือแต่ใจคือผู้รู้ผู้สงบเยือกเย็น เป็นสุขอยู่อย่างเดียว ส่วนหลักการใช้คาบิกรรมภาวนา ได้แก่ ตั้งจิตเชื่อมั่นใน พระอาจารย์ เชื่อมมั่นในคาบิกรรมภาวนาที่ท่านสอน ยึดคาบิกรรมที่เลือกแล้วให้มั่นคง เลือกคาบิกรรมให้เหมาะสมกับตนเอง และหลักการใช้คาบิกรรมเป็นนิมิตเหตุให้เกิดสมาธิ ต้องยึดคาบิกรรมพุทโธเป็นหลัก กล้าภาวนาจิตเด็ดเดี่ยว อย่ามีความอยากให้จิตเป็นสมาธิ บังคับให้จิตเป็นสมาธิไม่ได้ การบริกรรมภาวนาแต่ละครั้งทำเหมือนกับเราไม่เคยภาวนาพุทโธมาแต่ก่อน ทำให้ใจเป็นกลางวางจิตให้เสมอ กำหนดจิตให้อยู่กับพุทโธอย่างเดียว เวลามันจะเป็นมันหากมันเอง

ส่วนหลักการเลือกคาบิกรรมภาวนา เลือกให้เหมาะสมกับจริตนิสัยของตนเอง ส่วนหลักธรรมที่ประกอบคาบิกรรมภาวนา ได้แก่ มีจิตตั้งมั่นแน่วแน่ในคาบิกรรมภาวนา มีจิตเลื่อมใสศรัทธาในการปฏิบัติแบบนี้ มีความกล้าหาญ มีความเพียรฝึกบ่อย ๆ ให้ชำนาญการเอาสติไปควบคุมให้อยู่ในพุทโธ พุดจริง ไม่คุยเฟื่อง ยึดคาบิกรรมเป็นหลัก ใจเย็น อย่ารีบร้อน เห็นโทษของกิเลส ประโยชน์ของการบริกรรมภาวนา คือ ทำให้จิตเป็นหนึ่ง ละพยศตัวเองได้ เป็นเหตุให้เข้าถึงสมาธิได้ สงบเยือกเย็นเป็นสุข ภัยอันตรายทั้งปวงจะไม่มีมาแผ้วพาน เกิดสันติสุข เป็นเหตุพ้นทุกข์ได้ เป็นกำลังสำคัญให้เกิดวิปัสสนาญาณ และทำให้โลกนี้มีแต่ความสงบสุขทั่วกัน

วิธีการบริกรรมภาวนา คือพินิจสมาธิดังนี้ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรงแล้วนึกเอาคาบิกรรมพุทโธ ๆ กำหนดไว้ที่ท่ามกลางหน้าอก คือ “ใจ” อย่าให้จิตส่งสายไปมาข้างหน้าข้างหลัง พึงตั้งสติสำรวมจิตให้อยู่คงที่เป็นเอกัคคตาจิตแน่วแน่ การนั่งบริกรรมภาวนาไม่ควรกำหนดเวลา ก่อนฝึกหัดสมาธิ (การบริกรรมภาวนา) พึงทำความเข้าใจว่า จิตกับใจ ไม่ใช่อันเดียวกัน มีจิตตั้งมั่นในคาบิกรรมภาวนาของตน มีเรื่องรบกวนใจทำให้ทั้งคาบิกรรมภาวนา ตั้งจิตเข้ามาหาพุทโธ ๆ ๆ ๆ อีก ทำให้กล้าหาญ ศรัทธาให้หนักแน่นมั่นคง เอาพุทโธไม่ให้จิตหนีจากพุทโธ ปณิธานมีอย่างนี้แล้ว จิตก็จะดิ่งลงสู่อารมณ์เป็นหนึ่งเข้าถึงสมาธิได้ ต้องฝึกจิตให้เข้าถึงสมาธิเพื่อให้ชำนาญ ผู้บริกรรมภาวนาพึงทำใจให้เย็น และมีสติควบคู่กับพุทโธเท่านั้น ตลอดเวลาจะ ยืน เดิน นั่ง นอน หรือประกอบกิจการงานอะไรทั้งหมด ก็มีสติรู้เท่าอยู่กับพุทโธอย่างเดียว และสำหรับอุปสรรคของการบริกรรมภาวนา ได้แก่ เข้าใจว่าตัวเองวณานาไม่มี ชักให้คลายศรัทธาในการปฏิบัติ หลงเพลินเพลินของภายนอกไม่ยึดเอาใจเป็นหลัก การพูดคุยกวอดผลการปฏิบัติเล็กน้อย รีบร้อน อยากได้ผลการปฏิบัติเช่นเดิมเหมือนครั้งที่ผ่านมา ศรัทธาอ่อน มีความกลัว เช่น กลัวเป็นอัมพาต และการข้ามขั้นตอนการฝึกสมาธิภาวนา

3. วิเคราะห์การบริกรรมภาวนาของพระราชนิธโรรังสี (เทสก์ เทสรังสี) ตามหลัก พุทธปรัชญาเถรวาท

วิเคราะห์ความหมายของการบริกรรมภาวนา คำว่า “บริกรรม” ภาษาบาลี คือ “ปริกมม” แปลว่า การกระทำรอบ เมื่อเอาคำไหนมาสนธิเชื่อมด้านหลังก็จะมีหมายไปตามคำนั้น เช่น บริกรรมหลัง หมายถึง การนวดหลังหรือบริกรรมผ้า หมายถึงการเย็บผ้า ขึ้นอยู่กับว่าสิ่งที่ทำอยู่คืออะไร ถ้านำคำว่าบริกรรมภาวนามาเติมข้างหลัง หมายถึงการอบรมจิตใจให้เจริญขึ้น ในคัมภีร์พระไตรปิฎกได้กล่าวถึงการบริกรรมภาวนากล่าวโดยสรุปได้ว่าการถือเอานิมิตในสิ่งที่กำหนดเป็นอารมณ์กรรมฐาน ส่วนพระราชนิธโรรังสี (เทสก์ เทสรังสี) ได้ให้ความหมายว่าการเอาจิตตั้งมั่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งสิ่งเดียวแล้วนึกในใจซ้ำ ๆ จนจิตตั้งมั่นเป็นอารมณ์เดียว วิเคราะห์ได้ว่ามีความคล้ายคลึงกับหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า การปฏิบัติแบบบริกรรมภาวนาเป็นที่นิยมมาจนถึงปัจจุบัน ผู้ที่เริ่มในการสอนแบบนี้คือหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต คือวิธีที่ฝึกปฏิบัติการเจริญสติด้วยการใช้คำ

บริกรรม “พุทโธ” กำกับ หรือสิ่งอื่นที่เหมาะสมกับจริตของตนเอง เช่น เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ เป็นต้น เป็นวิธีปฏิบัติที่เน้นการได้สมาธิก่อนแล้วจึงต่อยอดด้วยการเจริญวิปัสสนา หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ได้รับยกย่องว่าเป็นบูรพาจารย์ของวิธีนี้ แต่จากคำบอกเล่าของพระที่เป็นลูกศิษย์ของหลวงปู่มั่นพบว่าหลวงปู่มั่นได้เรียนกัมมัฏฐานนี้มาจากหลวงปู่เสาร์ กนตสีโล จากนั้นจึงได้นำมาสอนทั้งแก่พระและฆราวาส นับตั้งแต่พรรษาที่ 23 จนถึงพรรษาที่ 59 อันเป็นพรรษาสุดท้ายแห่งชีวิตท่าน จึงกล่าวได้ว่าท่านได้อุทิศตัวเผยแผ่วิธีปฏิบัตินี้ไปได้ 36 ปี เป็นการวางรากฐานของวิธีปฏิบัติ สายพุทโธได้อย่างมั่นคง เนื่องจากมีผู้นิยมปฏิบัติตามอย่างแพร่หลายหลักฐานที่เห็นได้ชัดเจน คือ พระป่าที่มีชื่อเสียงในยุคต่อมาไม่ว่าจะเป็นหลวงปู่ฝั้น อาจาโร หลวงปู่แหวน สุจิณโณ และแม้กระทั่งหลวงตามหาบัว ญาณสมฺปนฺโน เป็นต้น ต่างล้วนได้เคยเป็นศิษย์ที่เคยอยู่กับปฏิบัติกับหลวงปู่มั่น ปัจจุบันวิธีปฏิบัติสายพุทโธได้ยกระดับให้มีการเรียนการสอนอย่างเป็นระบบ โดยสมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยังค์ สิรินฺธโร) ซึ่งเป็นศิษย์รุ่นสุดท้ายที่ได้อยู่และเห็นหลวงปู่มั่น ท่านได้ จัดทำหลักสูตรสร้างตำราจัดให้มีการเรียนการสอนและมี การประเมินผลด้วยตนเองได้อย่างชัดเจน

คำว่ากรบริกรรมภาวนา มีใช้ในพระไตรปิฎกจึงสามารถตอบคำถามของผู้สงสัยได้ว่าการปฏิบัติแบบนี้มีในพระพุทธศาสนา สามารถแก้ปัญหาด้านหลักวิชาการได้ ไม่ต้องเถียงกันว่าใช่หรือไม่ใช่คำสอนของพระพุทธเจ้า เนื่องจากเหตุการณ์ในสังคมชาวพุทธไทยมีการสอนว่าการบริกรรมภาวนาแบบต่าง ๆ เช่น พุทโธ ยุบหนอ พองหนอ เป็นต้น ไม่ใช่คำสอนของพระพุทธเจ้า จากการศึกษาจึงตอบได้เลยว่าเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งเห็นได้จากวิธีการปฏิบัติแบบบริกรรมภาวนาสืบต่อมาจากสมัยพุทธกาลจนถึงปัจจุบัน ซึ่งปรากฏหลักฐานทั้งในพระไตรปิฎกอันเป็นคำสอนดั้งเดิมต่อมาเป็นอรรถกถา ฎีกา และด้าน การปฏิบัติแบบนี้ก็มีชัดเจนเป็นหลักฐานเห็นประจักษ์แจ้งว่าคนปฏิบัติแบบนี้สามารถได้รับผลจริง ส่วนการวิเคราะห์การใช้คำบริกรรมภาวนา เมื่อความหมายของการบริกรรมภาวนาได้รับ การรับรองแล้วว่าเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า และพระราชินีโรธรังสี (เทสก์ เทสรังสี) ได้สอนตรงกันกับพระพุทธเจ้า หลักการใช้คำบริกรรมยึดตามหลักวิติกกัลญาณสูตร พระพุทธเจ้าไม่ทรงใช้คำว่า “คำ” แต่ทรงใช้คำว่า “นิมิต” ซึ่งก็มีความหมายเหมือนคล้ายคลึงกัน เป็นที่อยู่ของจิตหรือเป็นที่ตั้งของสติไว้ ณ ตรงจุดนี้ แม้กระทั่งในคัมภีร์อรรถกถาก็ได้อธิบาย การบริกรรมภาวนาแบบมีคำบริกรรมสืบต่อมาเรื่อย เช่นในเรื่องพระจุฬปิ่นกถะระ การใช้คำบริกรรมภาวนาแบบใดขึ้นอยู่กับอาจารย์ผู้สอนชำนาญด้านไหน และขึ้นอยู่กับจริตนิสัยของบุคคลผู้ปฏิบัติเป็นสำคัญ ส่วนการวิเคราะห์จุดมุ่งหมายของการบริกรรมภาวนาตามหลักพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้บริกรรมภาวนาเพื่อละวิตกอันเป็นบาปอกุศลเหล่านั้นได้ จิตย่อมตั้งอยู่ด้วยดี สงบ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่นในภายในสอดคล้องกับ พระราชินีโรธรังสี (เทสก์ เทสรังสี) กล่าวว่า ยอมสละชีวิตเพื่อบูชาพุทโธไม่ให้จิตหนีจากพุทโธ เมื่อเราตั้งปณิธานไว้อย่างนั้นแล้ว จิตก็ตั้งลงสู่อารมณ์เข้าถึงสมาธิได้

ดังนั้นการบริกรรมภาวนาก็เพื่อความสงบที่เรียกว่าตั้งมั่นระดับสมาธิตามลำดับตั้งแต่ขณิก สมาธิ (สมาธิชั่วขณะ) อุปจารสมาธิ(สมาธิ ใกล้ฝั่ง) และอัปนาสมาธิ(สมาธิขั้นนิ่ง ชันฉาน) แล้วจึงใช้เป็นฐานสำหรับการเจริญวิปัสสนา จุดมุ่งหมายของการบริกรรมภาวนาก็เพื่อให้เกิดสติ เพื่อให้เกิดกุศล การบริกรรมภาวนากับการบริกรรมคาถาเพื่อจุดประสงค์อื่นนอกจากให้จิตมีสติและเป็นกุศลแล้ว ถือว่าไม่จุดมุ่งหมายของการบริกรรมภาวนาตามหลักพระพุทธศาสนา

วิเคราะห์วิธีการบริกรรมภาวนา วิธีการบริกรรมภาวนาของพระราชินีโรธรังสี (เทสก์ เทสรังสี) เลือกใช้บริกรรมพุทโธ เพราะตรงกับจริตของท่านและทำให้การปฏิบัติธรรมของท่านได้ผล สอดคล้องกับพระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ว่าให้เลือกนิมิตที่ตรงกับจริตหรือใจแล้วได้ผล เมื่อใช้นิมิตหรือคำบริกรรมใดแล้วทำให้จิตสงบอกุศลหายไป ควรยึดนิมิตนั้นไว้ แต่จะสังเกตได้ว่าในประเทศไทยทำไมจึงมีการใช้คำบริกรรมที่แตกต่างกันไป ก็เพราะคนแตกต่างกันไปตามแต่จริต พระพุทธเจ้าได้สอนสมถกัมมัฏฐานไว้ถึง 40 วิธี ประโยชน์ที่สำคัญที่สุด

ของการรู้จิตตน คือการพัฒนาตนเอง การพัฒนาด้านจิตใจ และอารมณ์ตลอดถึงจิตวิญญาณ และปัญญาได้ถูกต้อง เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของตนเอง และการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข ส่วนการวิเคราะห์หลักการบริกรรมภาวนาแบบสมถภาวนาและแบบวิปัสสนาภาวนา เหตุผลที่เลือกหลักการบริกรรมภาวนาแบบสมถภาวนาและแบบวิปัสสนาภาวนา เพราะต้องการชี้ให้เห็นว่าพระพุทธศาสนามีหลักการปฏิบัติที่สูงขึ้นสัมพันธ์กัน ซึ่งจะนำไปสู่จุดหมายสูงสุดได้นั้นคือหลักของวิปัสสนา ซึ่งการประยุกต์ใช้หลักการบริกรรมภาวนาในชีวิตประจำวันคือการมีสติระลึกถึงปัจจุบันเป็นหลักโดยหาคำบริกรรมที่ชอบมาใช้ฝึกสติเป็นประจำเมื่อว่างจากภารกิจเป็นการเพิ่มสติให้กับชีวิตก่อเกิดประโยชน์มาก

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยเรื่องวิเคราะห์การบริกรรมภาวนาของพระราชนิธธีรังสี (เทสก์ ทรงแสง) ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ในพุทธปรัชญาเถรวาท อภิปรายผลได้ดังต่อไปนี้

ประโยชน์ของการบริกรรมภาวนา ได้แก่ การอยู่เป็นสุข ไม่เดือดร้อน ไม่คับแค้น ไม่เร่าร้อน ในปัจจุบันและเมื่อตายไปพึงหวังได้สุดดี มีเครื่องข่มใจและระงับใจจากอกุศลวิตก ค้ำริชชอบ การประกอบกรรมขาว รักษาจิต การรักษาอินทรีย์สังวร ทำให้เกิดสมาธิ สอดคล้องกับ เจริญ ช่วงชิต ได้ทำวิจัยเรื่อง “การศึกษาสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า เป้าหมายของการฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาทมี 2 ประการ คือ เป้าหมายหลักหรือ เป้าหมายสูงสุดของการฝึกสมาธิคือ ความหลุดพ้น ประกอบด้วย (1) เจโตวิมุตติเป็นความหลุดพ้นทาง จิต (2) ปัญญาวิมุตติ เป็นความหลุดพ้นด้านปัญญา โดยที่เจโตวิมุตติเป็นผลจากการเจริญสมถะ และ ปัญญาวิมุตติเป็นผลที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนา และเป้าหมายรองที่ให้ความสำคัญในเรื่อง การนำสมาธิ ไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน มีการนำสมาธิไปประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับชีวิตประจำวันหลายด้าน เช่น การพัฒนาด้านจิตใจ การพัฒนาด้านร่างกายและพฤติกรรม (เจริญ ช่วงชิต, 2558)

การปฏิบัติธรรมตามหลักวิปัสสนาภาวนา วิปัสสนา หมายถึง ความเห็นแจ้ง คือ เห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์อันให้ถอนความหลงผิดรู้ผิดใน สังขารเสียได้ และยังเป็นการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นของ มันเอง หลักการที่ส่งเสริมต่อการพัฒนาวิปัสสนาภาวนา ได้แก่ มหาสติปัฏฐานสูตรประกอบด้วยกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา การเจริญวิปัสสนาต้องอาศัย สมถกรรมฐานคือความสงบ และความสงบก็ต้องอาศัยปัญญา จึงจะรักษาความสงบนั้นไว้ได้ สอดคล้องกับ พระมหาไพฑูริย์ กตปุญโญ (สิงหะ) ได้ทำวิจัยเรื่อง “ศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยอาศัยการกำหนดรู้จิตเป็นอารมณ์” พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาคือการฝึกอบรมปัญญาเพื่อความเห็นแจ้ง ในสภาวะธรรมทั้งหลายโดย ความเป็นไตรลักษณ์ (พระมหาไพฑูริย์ กตปุญโญ (สิงหะ, 2561)

การบริกรรมภาวนาก็เพื่อความสงบที่เรียกว่าตั้งมั่นระดับสมาธิตามลำดับตั้งแต่ขณิกสมาธิ(สมาธิชั่วขณะ) อุปจารสมาธิ(สมาธิ ใกล้ฝั่ง) และอัปปนาสมาธิ(สมาธิขั้นนิ่ง ขั้นฌาน) แล้วจึงใช้เป็นฐานสำหรับการเจริญวิปัสสนา ดังนั้นจุดมุ่งหมายของการบริกรรมภาวนาก็เพื่อให้เกิดสติ เพื่อให้เกิดกุศล สอดคล้องกับ พระรัชเวรณะ เตชวณโณ (รุ่งเรือง) ได้ทำวิจัยเรื่อง “การจัดการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาในโรงเรียนที่ปิงกรวิทยาพัฒนา (ทวีวัฒนา) ในพระราชูปถัมภ์ฯ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1 กรุงเทพมหานคร” พบว่า นักเรียนมีความเชื่อมั่นในผลการกระทำความดี จากการจัดกิจกรรมการพัฒนา ศีล สมาธิและปัญญาของโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอ (พระรัชเวรณะ เตชวณโณ, 2559)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ควรเผยแพร่ผลงานวิจัยให้แก่บุคคลทั่วไป และสถาบันการศึกษาในสังกัดมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยได้ทราบ เพื่อจะได้นำข้อมูลการวิจัยไปประยุกต์ใช้
2. กำหนดให้นำผลการวิจัยไปพัฒนานักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน ระบุไว้ในกิจกรรมของนักศึกษา

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำวิจัยเรื่องการปฏิบัติธรรมแบบบริกรรมภาวนาเพื่อพัฒนาชีวิตของประชาชนในเขตพื้นที่จังหวัดต่าง ๆ
2. ควรทำวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ของการปฏิบัติธรรมแบบบริกรรมภาวนากับวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท
3. ควรทำวิจัยเรื่องการพัฒนาอารมณ์ด้วยการบริกรรมภาวนาตามหลักพุทธศาสนานิกายมหายาน

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้เนื่องจากบุคคลหลายฝ่ายที่ได้ช่วยเหลือในครั้งนี้ ผู้วิจัยใคร่ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นสถาบันที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้ทางการศึกษาด้านพุทธศาสนา และปรัชญา ระดับปริญญาโท และขอขอบคุณอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ดร.ประสงค์ พรหมศรี ที่ได้ให้คำปรึกษาตลอดจนตรวจสอบข้อบกพร่อง พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขเนื้อหาของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ จนสำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดี ขอขอบพระคุณคุณอาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชา รวมถึงผู้เขียนตำรา หนังสือ บทความต่าง ๆ ที่ผู้ศึกษาได้ค้นคว้า และนำมาอ้างอิงในงานวิจัยครั้งนี้ คุณค่าอันเกิดจากการวิจัยครั้งนี้ ขอมอบบูชาพระคุณบิดา มารดา ครู อาจารย์ ผู้มีพระคุณทุกท่าน และครอบครัวที่ได้ให้กำลังใจในการทำวิจัยจนสำเร็จไปด้วยดี

บรรณานุกรม

- เจริญ ช่วงชิต. (2558). การศึกษาสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท. สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาไพฑูรย์ กตปุญโญ (สิงหะ). (2561). ศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยอาศัยการกำหนดรู้จิตเป็นอารมณ์. ปริญญานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระรัชเวอร์ณ์ เตชวณโณ (รุ่งเรือง). (2559). การจัดการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาในโรงเรียนที่ปึงกรวิทยาพัฒน์ (ทวีวัฒนา) ในพระราชูปถัมภ์ฯ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1 กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระอาจารย์ทูล ขิปปปัญโญ. (2546). พุทโธ. อุดรธานี : ยิ่งสุข.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). อภิธัมมปิฎก วิภังค์ เล่ม 36. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.