

การศึกษากระบวนการฝึกจิตตปัญญาตามแนวธุดงค์วัตร

A STUDY OF CONTEMPLATIVE WISDOM PRACTICING PROCESS IN ACCORDANCE WITH DHUTANGA VATTA

พระครูสุวรรณจันทนิวิฐ, พระมหากิตติ กิตติเมธี (เบญญาบวรกิตติ)

และพระครูสังฆรักษ์บุญมี ยติโก

วัดองค์พระ จังหวัดสุพรรณบุรี

Phra Khru Suwan Chantanivit, Phra Maha Kitti Kittimethi (Benyabowornkitt),

and Phra Khru Sangharak Bunmee Yatiko

Wat Ong Phra, Suphan Buri Province

E-mail: suwanjantanivit.kat@mcu.ac.th

บทคัดย่อ

งานวิจัยครั้งนี้มี วัตถุประสงค์ ประกอบด้วย 1) เพื่อศึกษาหลักการเกี่ยวกับกระบวนการฝึกจิตตปัญญาตามแนวธุดงค์วัตร และ 2) เพื่อการวิเคราะห์แนวทางเกี่ยวกับกระบวนการฝึกจิตตปัญญาตามแนวธุดงค์วัตร การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบเชิงคุณภาพ ประกอบด้วย วิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับกลุ่มเป้าหมาย 15 คน/รูป ผลการวิจัยพบว่า

1. การศึกษาหลักการเกี่ยวกับกระบวนการฝึกจิตตปัญญาตามแนวธุดงค์วัตร ผลการวิจัยพบว่า การฝึกจิตตปัญญาตามแนวธุดงค์วัตรของ หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต หลวงปู่ตุลย์ อตุโล และ หลวงปู่ชา สุภทฺโท เมื่อพิจารณาแล้วจากการศึกษาข้อมูล การฝึกจิตตปัญญาโดยทั่วไปว่า จิตของชาวเอเชียและชาวตะวันตก โดยพื้นฐานแล้วไม่แตกต่างกัน ซึ่งการปฏิบัติธรรมปัญญาที่เกิดขึ้นจากการที่เรามีสติในทุก ๆ อิริยาบถ การฝึกปฏิบัติต้องเริ่มขึ้นทันทีที่ตื่นนอนตอนเช้า และต้องปฏิบัติให้ต่อเนื่อง ยึดถือธุดงค์วัตรด้วยจริยวัตรปฏิบัติจนได้รับการยกย่องจากผู้ศรัทธาทั้งหลายว่าเป็นพระผู้เลิศทางธุดงค์วัตร เข้าใจหลักสามารถรู้เห็นและเข้าใจได้ด้วยการศึกษาจิตของตนเอง และแนวทางการสร้างสัมพันธภาพกับที่เรียน

2 การวิเคราะห์แนวทางเกี่ยวกับกระบวนการฝึกจิตตปัญญาตามแนวธุดงค์วัตร ผลการวิจัยพบว่า 1) เข้าใจหลักการของการพัฒนาเข้าสู่มิติที่สามซึ่งเป็นอิสรภาพในระดับสูงสุดว่าเป็น การเกิดญาณหยั่งรู้จนแทงตลอดถึงความจริงของสรรพสิ่ง ว่าทั้งส่วนที่เป็นร่างกายและส่วนที่เป็นจิตใจไม่มีส่วนใดที่เป็นตัวเราหรือของเรอย่างแท้จริง จะเลือกทำสิ่งที่เหตุผลหรือปัญญาเห็นว่าถูกต้อง 2) ลักษณะการปฏิบัติธุดงค์ กับการปฏิบัติธรรม มีเป้าหมายเหมือนกัน เพื่อให้พ้นทุกข์ หลักปฏิบัติเราต้องเรียนรู้กายเรียนรู้ใจ ความอยากเกิดจากอะไร ความอยากเกิดจากการไม่รู้ความจริงของกายของใจ 3) พระสงฆ์หรือ

อุบาสกอุบาสิกาที่มีความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติ และ 4) เกิดเรียนรู้ถึงความสุขแม้จะมองว่าทุกข์ แต่เมื่ออินทรีย์ของผู้ปฏิบัติแกร่งกล้านาน ๆ ก็เห็นสุขคือสุขโดยการละสิ่งต่าง ๆ ได้มีผู้คนศรัทธาใน พระพุทธศาสนา ก็ยังผลให้เกิดประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนาในภาพรวม

คำสำคัญ: การฝึกจิตตปัญญา, กระบวนการฝึกธุดงค์วัตร, ธุดงค์วัตรกับจิตตปัญญา

Abstract

This research aims to achieve two objectives: 1) to study the principles of the process of cultivating mindfulness and wisdom (Cittapanya) based on the practices of ascetic practices (Dhutanga), and 2) to analyze the approaches to the mindfulness and wisdom cultivation process under the framework of Dhutanga principles. The research employs a qualitative methodology, incorporating documentary research and in-depth interviews conducted with 15 key informants

The findings reveal the following:

1. Study of Principles Related to the Process of Mindfulness and Wisdom Cultivation Based on Dhutanga Practices are findings: The research identifies that the mindfulness and wisdom cultivation practices of revered monks such as Luang Pu Mun Bhuridatta Thera, Luang Pu Dulya Atulo, and Luang Pu Cha Suphatto share a universal applicability. The investigation indicates that the fundamental nature of the mind does not differ between Eastern and Western cultures. True wisdom arises from mindfulness in every activity. Practice begins the moment one awakens and must be continuous. The practitioners adhere to Dhutanga with disciplined conduct and behavior, earning respect as exemplary ascetics. This approach emphasizes understanding the mind through self-examination and fostering relationships within learning environments.

2. Analysis of the Approaches to the Mindfulness and Wisdom Cultivation Process Based on Dhutanga Practices: The findings reveal that 1) understanding the principles of advancing to the third dimension, the ultimate level of liberation, involves deep insight (Ñāṇa) into the truth of all phenomena, recognizing that neither the body nor the mind constitutes a true self, and enabling actions guided by reason and wisdom; 2) the practice of Dhutanga and general spiritual disciplines share the common goal of liberation from suffering, requiring practitioners to learn about the body and mind, and understand that desires stem from ignorance of their true nature; 3) monks and lay practitioners demonstrate varying levels of knowledge and understanding in applying these practices; and 4) practitioners gradually realize true happiness even amidst perceived suffering, as their spiritual faculties strengthen,

leading to peace through renunciation, fostering faith in Buddhism, and contributing to the overall benefit of the religion.

Keywords: contemplative wisdom practicing, Dhutanga vatta practicing process, Dhutanga vatta and contemplative wisdom

บทนำ

มนุษย์เป็นจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งต่อการพัฒนาสิ่งต่าง ๆ การพัฒนาชีวิตมนุษย์จะช่วยให้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวเอง และสิ่งที่ตนเองต้องการจากชีวิต เพื่อดำเนินชีวิตนั้นไปในทิศทางที่ถูกต้องเหมาะสม หลักการพัฒนาชีวิต จึงหมายถึง การพัฒนาคุณงามความดี การกระทำความดี เพื่อสร้างสมคุณงามความดีต่าง ๆ ให้องค์งามไพบูลย์ สร้างความเจริญก้าวหน้าให้กับชีวิต ตลอดจนถึงการทำความหาเลี้ยงชีพ พร้อมกันนั้น ก็ยังเป็นการฝึกอบรมชีวิตด้านกาย วาจา ใจ ของบุคคลนั้นให้มีความพร้อมยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเน้นถึงความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางสังคม คือ การอยู่ร่วมกันด้วยดีระหว่างมนุษย์ด้วยกันในสภาพที่เกื้อกูล ซึ่งจะช่วยให้มนุษย์เจริญเติบโต และดำรงชีวิตอยู่ในความปรองดองที่ดี มีความสุข ช่วยให้ประสบความสำเร็จ และบรรลุศักยภาพสูงสุดของความเป็นมนุษย์ (จิรพร ชีวะธรรม, 2565: ออนไลน์) การเดินทางสู่อิสรภาพกับหลักการปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นจึงมีเพื่อให้พุทธบริษัทได้นำมาปฏิบัติตาม เพื่อยังประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน และประโยชน์สูงสุดให้เกิดขึ้นภายในตน อันเป็นการแก้สาเหตุของปัญหาในระดับเบื้องต้นได้เป็นอย่างดี เนื่องจากว่ามนุษย์ทุกยุคทุกสมัยย่อมจะประสบกับปัญหานานาประการอยู่ไม่สิ้นสุด พระพุทธศาสนาจึงสอนให้แก้ปัญหาด้านนอก ด้านในไปพร้อม ๆ กันทั้งทางสังคมและจิตใจของบุคคล กล่าวคือในด้านนอกก็ใช้ศีลแก้ปัญหาด้านกาย และวาจา ส่วนด้านในที่เกี่ยวข้องจิตใจและปัญญาที่ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นหลักปฏิบัติตาม เพื่อจะได้ละความโลภ ความโกรธ ความหลง ความเห็นแก่ตัว เป็นต้น ให้เบาบางลงไป และสามารถเอาชนะจิตใจที่เป็นฝ่ายอกุศลเป็นบาป ก่อโทษด้วยการเจริญคุณธรรมตามลำดับ เพราะปัญหาเหล่านี้เป็นปัญหาที่มนุษย์ต้องประสบกันมาทุกยุคทุกสมัย ก็เหมือนกันคือ คนมีความเห็นแก่ตัว ขาดความเมตตา มีความริษยา รักสุขเกลียดความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น (พระพรหมคุณาภรณ์, 2557: 305-308) นอกจากนี้การรู้จักตัวของตัวเองแล้วเกิดปัญญา ปัญญาหมายถึงการเข้าถึงความจริงสูงสุด หรือบางทีก็พูดว่าเข้าถึงความจริง ความดี ความงาม โดยอธิบายประกอบว่า ความจริง ความดี ความงาม หมายถึง ความจริงที่มีความดี ความงาม ความดีที่มีความจริง ความงาม และความงามที่มีความดี ความจริงอย่างที่อยู่ร่วมกันและกัน เชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกัน เมื่อเข้าถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็ย่อมเข้าถึงสิ่งอื่นไปด้วยพร้อมกัน (ประเวศ วะสี, 2550: 13-14) เป็นการให้ความสำคัญกับการตระหนักรู้สำรวจภายในตนเอง (อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ มุมมองต่อชีวิตและโลก) โดยการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง การให้คุณค่าในเรื่องของการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ และการรับรู้รับฟังด้วยใจที่เปิดกว้างอย่างมีเป้าหมาย เช่น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้น

พื้นฐานทางด้านการคิดและเกิดจิตสำนึกใหม่เกี่ยวกับตนเองและสังคม ซึ่งมีผลทำให้การดำเนินชีวิตอย่างมีสติและมีปัญญา เกิดความรักความเมตตาต่อกันและการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยความสันติสุขและความผาสุก เมื่อจิตมีปัญหากำหนดรู้จิต คือเห็นจิตในภายในล้วนทั่วชัดเจนแล้วจิตก็จะสละละวางสภาวะธรรมหรืออาการที่เป็นฝ่ายต่ำออกไปโดยธรรมชาติของจิตที่ประกอบด้วยปัญญาอันอบรมบ่มเพาะแล้ว (สิริอัญญา, 2549: 182)

พุทธศาสนาเป็นที่ยอมรับว่าสิ่งที่ควรสนใจหรือควรได้นั้นมีอยู่โดยแน่นอน สิ่งนั้นก็คือภาวะที่ไม่มีทุกข์เลย เป็นภาวะที่เกิดมาจากความไม่ยึดมั่นถือมั่นต่อสิ่งใด ๆ ทั้งหมดทั้งสิ้นว่าเป็นตัวเราหรือของเรา ไม่ยึดมั่นแม้กระทั่งชีวิตเกียรติยศชื่อเสียงหรืออะไร ๆ ทั้งสิ้นที่คนทั่วไปเขายึดถือกัน ถ้ากล่าวอย่างสั้น ๆ ก็กล่าวได้ว่าได้แก่ ความที่มีจิตเป็นอิสระเหนือสิ่งทั้งปวงนั่นเอง และเรียกภาวะอย่างนี้สั้น ๆ ว่า ความหลุดพ้น เมื่อถามว่าหลุดพ้นจากอะไร ก็ต้องหมายความว่าหลุดพ้นจากสิ่งที่มาครอบงำหรือมาทำจิตไม่ให้เป็นอิสระ (พระธรรมโกศาจารย์, 2549: 66) โดยการเดินทางไปสู่อิสรภาพทางพระพุทธศาสนาที่เป็นจุดจรัสชัด ถือว่าแนวทางการปฏิบัติที่เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติหรือกุลบุตรทั้งหลายผู้สละโลกามิสไม่เสียดายอาลัยในร่างกายและชีวิต บรรารก ความเพียรอย่างแรงกล้า เพื่อให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา จึงได้ปฏิบัติตนโดยการถืออุตุงค์อย่างเคร่งครัด ผูกฝนตนเองตามหลักการแห่งจุดจรัสชัดอย่างใดอย่างหนึ่งหรือถือปฏิบัติขณะเดียวกันหลาย ๆ ข้อก็ได้ ซึ่งการฝึกฝนตนเองด้วยการปฏิบัติอุตุงค์อย่างเคร่งครัดนั้น เป็นหนทางที่จะน่านับไปสู่เป้าหมายอันสูงสุดได้โดยไมยาก อย่างน้อยก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นผู้มีอุตธรรม 5 ประการ คือ ความมักน้อย ความสันโดษ ความขัดเกลา ความสงัด ความต้องการด้วยกุศล (สมเด็จพระพุทธาจารย์, 2533: 122) ซึ่งการบำเพ็ญอุตุงค์ที่นิยมปฏิบัติกันในประเทศไทย คือ การอยู่ป่าเป็นวัตร และการอยู่โคนไม้เป็นวัตร และหลักการปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ก็เพื่อให้พุทธบริษัทได้นำมาปฏิบัติตามเพื่อยังประโยชน์สูงสุดให้เกิดขึ้นภายในตน อันเป็นการแก้ไขสาเหตุของปัญหาในระดับเบื้องต้นได้เป็นอย่างดี เนื่องจากความทุกข์ทุกยุคทุกสมัยย่อมจะประสบกับปัญหานานาประการอยู่ไม่สิ้นสุด พระพุทธศาสนาจึงสอนให้แก้ปัญหาด้านนอก และด้านในไปพร้อม ๆ กันทั้งทางสังคมและจิตใจของบุคคล กล่าวคือในด้านนอกก็ใช้ศีลแก้ปัญหาด้านกาย และวาจา ส่วนด้านในที่เกี่ยวกับจิตใจและปัญญาก็ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นหลักปฏิบัติตาม เพื่อจะได้ละความโลภ ความหลง ความเห็นแก่ตัว เป็นต้น ให้เบาบางลงไป และสามารถเอาชนะจิตใจที่เป็นฝ่ายอกุศล เป็นบาป ก่อโทษด้วยการเจริญคุณธรรมตามลำดับ เพราะปัญหาเหล่านี้เป็นปัญหาที่มนุษย์ต้องประสบกันมาทุกยุคทุกสมัยเหมือนกัน คือ คนมีความเห็นแก่ตัว ขาดความเมตตา มีความริษยา รักสุขเกลียดทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น (พระพรหมคุณาภรณ์, 2557: 305-308)

การศึกษากระบวนการฝึกจิตตปัญญาตามแนวจุดจรัสชัด เป็นส่วนสำคัญเกี่ยวกับ แนวทางเพื่อดำเนินไปสู่อิสรภาพหรือความหลุดพ้นเป็นอิสระจากพันธกิเลสทั้งปวง เป็นทางเพื่อดำเนินไปสู่อิสรภาพทางปัญญา เป็นการมองเห็นสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามกฎแห่งไตรลักษณ์ ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสังขารธรรมทั้งหลาย ผู้วิจัยจึงถือว่า เป็นการแสวงหาอิสรภาพให้กับตนเอง เป็นการก้าวเดินเพื่อกลับมาสู่ภายใน

จิตใจของตนเอง เพื่อปฏิบัติธรรมและเรียนรู้สัจธรรมของชีวิตต่อไปอย่างมีประสิทธิภาพด้วยวิธีการตามกระบวนการฝึกจิตตปัญญาตามแนวธุดงค์วัตรเป็นสำคัญ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักการเกี่ยวกับกระบวนการฝึกจิตตปัญญาตามแนวธุดงค์วัตร
2. เพื่อวิเคราะห์แนวทางเกี่ยวกับกระบวนการฝึกจิตตปัญญาตามแนวธุดงค์วัตร

การทบทวนวรรณกรรม

การวิจัยเรื่อง “การศึกษากระบวนการฝึกจิตตปัญญาตามแนวธุดงค์วัตร” ผู้ศึกษาได้เตรียมแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย

1. แนวคิดเกี่ยวกับธุดงค์วัตร 13

คำว่าธุดงค์นั้น ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาได้มีกล่าวถึงทั้งในคัมภีร์พระไตรปิฎกและคัมภีร์อรรถกถา ซึ่งธุดงค์วัตรยังมีความหมายอีกว่า เป็นข้อปฏิบัติส่วนพิเศษ เพื่อความดีงามเคร่งครัด ขัดเกลาฝึกอบรมตนเองให้ยิ่งกว่าปกติ แต่เป็นเรื่องของความสมัครใจ ความเหมาะสมกับอุปนิสัยและขึ้นกับความพร้อม ใครจะถือปฏิบัติหรือไม่ก็ได้ ไม่มีความผิด (พระพรหมคุณาภรณ์, 2552: 435) ถือว่าเป็นองค์คุณเครื่องกำจัดกิเลส เป็นข้อปฏิบัติประเภทวัตร ที่ผู้สมัครใจจะพึงสมาทานประพฤติได้ เป็นอุบายขัดเกลา กิเลสส่งเสริมความมักน้อยและสันโดษ เป็นต้น (พระธรรมปิฎก, 2551: 154) เครื่องกำจัดความอยาก มีการฉันทนเดียว ฉันทนในบาตรไม่มีภาชนะอื่น การบิณฑบาต การอยู่โคนต้นไม้ การอยู่ป่า การปฏิบัติอย่างนี้มีชื่อว่าเป็นธุดงค์ (พระราชธรรมเจติยาจารย์, 2541: 107) การปฏิบัติธุดงค์วัตรของพระพุทธเจ้ากับเหล่าพระสาวกคือเพื่อความเป็นผู้สงบในปัจจุบัน และเพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่เหล่าเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ตลอดทั้งอนุชนที่จะเกิดมาภายหลัง จะได้มีแบบอย่างอันดีงามและได้ปฏิบัติตาม (ส.นิ. (ไทย) 16/148/241–243.) ศฤกษณ์และบรรพชิตที่ยังไม่บรรลุมรรค ผล และพระนิพพาน ปฏิบัติธุดงค์มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ธรรมที่อุปการะแก่ผู้ปฏิบัติธุดงค์ คือ ความมักน้อย (อปปีจฉตา), ความสันโดษ (สนตฤกษิตา), ความขัดเกลากิเลส (สลเลชตา), ความยินดีอยู่ในที่สงัด (ปวิเวกตา) และความเป็นผู้เห็นประโยชน์ในการภาวนา (อิทมตถิตา) ธรรม 5 ประการ เหล่านี้จะช่วยสนับสนุนส่งเสริมสัมมาปฏิบัติ คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ให้มีความเจริญก้าวหน้า จนสามารถเข้าถึงการบรรลุมรรค ผล และพระนิพพาน (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2543: 19-20.) ซึ่งความสำคัญของการปฏิบัติธุดงค์วัตรนั้นได้มีกล่าวถึงในแง่มุมของการละซึ่งความสุขสบายทางกายแต่ให้ยินดีในความสุขสบายทางใจแทนดังเช่นในพระสูตรดังต่อไปนี้ ในคณกโมคคัลลานะสูตรว่า ลำดับขั้นตอนการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนามีดังนี้ การสำรวมในศีล, การสำรวมอินทรีย์ในทวารทั้งหลาย, การทำความเพียรอย่างต่อเนื่อง, ความมีสติสัมปชัญญะ, การอาศัยอยู่ในที่สงัด, การเจริญสมาธิให้จิตปราศจากนิวรณ์ และการทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน (ม.อ. (ไทย) 14/75–76/78-81.) การปฏิบัติธุดงค์ช่วยสนับสนุนการละ การสละ ความยินดีดีใจ

ในโลก สักการะ และสรรเสริญ อันเนื่องจากปัจจัย 4 โดยเป็นผู้ละความยินดีเพลิดเพลินในหมู่คณะ และ
 ละความสุขจากการนอน ความไม่ประกอบความเพียร แต่มีความสุขอันเกิดจากเนกขัมมะ ความสุขที่เกิด
 จากวิเวก ความสุขที่เกิดจากความสงบ เพราะรู้แจ้งในธรรม (อง.ปญจก. (ไทย) 22/42/494-496.)

2. แนวคิดเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษา

จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative education) เป็นการศึกษาที่มุ่งเน้นและให้ความสำคัญ
 กับการพัฒนาการตระหนักรู้สำรวจภายในตนเอง (อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ มุมมองต่อชีวิต
 และโลก) โดยเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง ให้คุณค่าในเรื่องการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ และการรับ
 ฟังด้วยใจเปิดกว้าง โดยมีเป้าหมาย ซึ่งเป็นกระบวนการปฏิบัติที่สามารถกระทำได้ทั้งในขณะที่นั่งอยู่
 ยืน นอนลง หรือว่าเคลื่อนไหว และเป็นไปเพื่อหลายวัตถุประสงค์พร้อมกันได้ เช่น เพื่อพัฒนาสมาธิหรือ
 เพื่อบ่มเพาะความรักความเมตตา ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน (fundamental) อย่างลึกซึ้งทาง
 ความคิดและจิตสำนึกใหม่ เกี่ยวกับตนเองและโลก ส่งผลให้มีการดำเนินชีวิตอย่างมีสติและมีปัญญา
 มีความรักความเมตตาต่อสรรพสิ่งและนำไปสู่การประพฤติปฏิบัติที่ดีต่อกันในสังคม

จิตตปัญญาศึกษา เริ่มต้นขึ้นที่ประเทศสหรัฐอเมริกาในปี ค.ศ. 1974 ณ มหาวิทยาลัยนาโรปะ
 สหรัฐอเมริกา ก่อตั้งขึ้นโดย เซอเกียม ตรุงปะ เริ่มเป็นที่รู้จักแพร่หลายมากยิ่งขึ้นในหมู่นักการศึกษาใน
 ทุกระดับโดยมีอิทธิพลต่อเครือข่ายการศึกษาระดับอุดมศึกษาหลายแห่ง เช่น เครือข่าย Five College
 หรือ มหาวิทยาลัย 5 แห่ง คือ Amherst College, Hampshire College, Mount Holyoke, Smith
 College, และ University of Massachusetts, Amherst หรือเครือข่ายในมลรัฐโคโลราโด (จิรัฐกาล
 พงศ์ภคเธียร, 2550: 14)

ในประเทศไทย เริ่มมีความสนใจหลักการดำเนินงานและการส่งเสริมแนวทางการจัด
 กระบวนการเรียนรู้ และผลสำเร็จที่เกิดกับผู้เรียนตามแนวคิดแบบจิตตปัญญา โดยจัดกิจกรรมต่าง ๆ เช่น
 การจัดเสวนา การแลกเปลี่ยนเรียนรู้โดย ศึกษา ดูงาน การจัดอบรมหลักสูตรระยะสั้น จนกระทั่งเกิดการ
 รวมตัวขยายเป็นภาคีเครือข่ายการเรียนรู้จิตตปัญญาโดยกลุ่ม องค์กร สถาบันต่าง ๆ เช่น กลุ่มจิตวิวัฒน์
 เสริมสิกขาลัย สถาบันขวัญเมือง สถาบันอาศรมศิลป์ สถาบันการศึกษาสัตยาไส และในปี พ.ศ. 2549
 ประเทศไทยมีระบบการศึกษาในระดับอุดมศึกษาแบบจิตตปัญญาศึกษาอย่างเป็นทางการขึ้นครั้งแรก คือ
 ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล และต่อมาคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้มีการ
 จัดตั้งศูนย์วิจัยและการพัฒนาจิตตปัญญาศึกษาขึ้น (ปราณี อ่อนศรี, 2557: 8.)

แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) เป็นกระแสแนวคิดการพัฒนา
 ด้านใน เริ่มขึ้นราวทศวรรษที่ 1980 ในประเทศสหรัฐอเมริกาเพื่อตอบโจทยวิกฤตปัญหาบางประการของ
 สังคมยุคสมัยใหม่ โดยใช้การเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) ซึ่งมีลักษณะเฉพาะคือ
 การสร้างกระบวนการขึ้นใหม่ (Reconstruction) แบบบูรณาการจากกระบวนการปฏิบัติ และเครื่องมือ
 เพื่อนำมาพัฒนาด้านในของศาสนาและความเชื่อต่าง ๆ ในอดีต โดยประประยุกตใช้ในลักษณะการให้

คุณค่าใหม่ต่อกระบวนการเดิม เพื่อให้เหมาะกับการเรียนรู้พัฒนาด้านในของผู้เรียนในสังคมยุคสมัยใหม่ (สรยุทธ รัตนพจนารถ, มปป.: 77.)

พัฒนาการแนวคิดที่เกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษา จำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มแนวคิด ทฤษฎีพื้นฐานของศาสนาและความเชื่อ และกลุ่มแนวคิดทฤษฎีนอกเหนือจากฐานศาสนาความเชื่อ โดยแต่ละกลุ่มมีแนวคิดดังนี้ (ชลลดา ทองทวี และคณะ, 2551: 36.)

1. แนวคิดทฤษฎีพื้นฐานของศาสนาและความเชื่อ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรก คือกลุ่ม แนวคิดเชิงศาสนานับฐานของเทวนิยม ได้แก่ แนวคิดเชิงศาสนาและความเชื่อของชนเผ่าและแนวคิดของ ศาสนาหลัก กลุ่มที่ 2 คือแนวคิดเชิงศาสนานับฐานของอเทวนิยม

2. แนวคิดทฤษฎีนอกเหนือจากฐานศาสนาและความเชื่อ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่ม แนวคิดเชิงวิทยาศาสตร์กลไกซึ่งเป็นแนวคิดในยุคสมัยใหม่ (Modernism) ครอบคลุมยุคโรแมนติกและ กระแสทางเลือกอื่น ๆ และกลุ่มแนวคิดเชิงบูรณาการแบบองค์รวมซึ่งประกอบด้วย แนวคิดกระแส ทางเลือกในยุคสมัยใหม่ แนวคิดหลังสมัยใหม่ (Postmodernism) และแบบหลัง-หลังแนวคิดสมัยใหม่ (Post-postmodernism)

3) แนวคิดเกี่ยวกับการเดินสู่อิสรภาพ

การเดินทางคือส่วนหนึ่งของชีวิต การเดินทางคือชีวิตหรือชีวิตคือการเดินทาง บางครั้งเดิน ทางไกล บางครั้งเดินทางใกล้ ซึ่งเป็นการเดินทางภายนอกได้พบเห็นสิ่งใหม่ ๆ ได้พบกับผู้คน ส่วนการ เดินทางภายนอกซึ่งหากไม่สังเกตให้ดีจะมองไม่เห็น มนุษย์ทุกคนต่างก็กำลังเดินทางไปตามวันเวลา เด็ก เดินทางสู่ความเป็นหนุ่มสาว ผ่านไปสู่วัยกลางคน และเข้าสู่วัยชรา จากนั้นก็สิ้นสุดการเดินทางเมื่อ มรณภัยมาเยือน การเดินทางคือส่วนหนึ่งของชีวิต ธรรมชาติของชีวิตเป็นไปดังนี้ แต่ทว่าก่อนที่จะเดินทาง ไปถึงจุดหมายปลายทางสุดท้าย ขอใช้เวลาที่เหลืออยู่เดินทางไปยังสถานที่ต่าง ๆ ตามสมควรแก่โอกาส ใช้เวลาที่เหลือให้คุ้มค่า ก่อนที่จะเดินผ่านไปจากโลกใบนี้ (พระมหาบุญไทย ปุณณมโน, 2563: ออนไลน์) การเดินเป็นการออกกำลังกายอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นวิธีรักษาสุขภาพที่ทำได้ง่าย ๆ ไม่สิ้นเปลือง ทุกเพศทุก วัยสามารถทำได้อย่างปลอดภัย และเป็นอิสระจากการใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ นอกจากจะเดินเพื่อสุขภาพ โดยตรงของบุคคลแล้ว ยังเป็นการเดินเพื่อค้นหาอิสรภาพ ค้นหาความหมายที่แตกต่างกันไป และ เส้นทางเดินสู่อิสรภาพในชีวิตของคนนั้นล้วนไม่เหมือนกัน มีจุดมุ่งหมายที่ต่างกัน ซึ่งมีผู้กล่าวเกี่ยวกับการ เดินไว้ว่า การเดินทางคือการให้เวลากับตัวเองในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ คือการแสวงหาประสบการณ์ ตั้งแต่ยังไม่เริ่มออกเดินทาง เหมือนกับการใช้ชีวิตของเรา เราจะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ต่อเมื่อเราเดิน ทางผ่านเหตุการณ์และเวลาไป และนำสิ่งที่ได้มาใช้ในการเดินทางครั้งต่อไป หรือเหตุการณ์ใหม่ ๆ ของ ชีวิต (Pknn storyteller, 2565: ออนไลน์) และก็ได้มีการนิยามการเดินทางไว้ว่า การเดินทางสอนให้เรา สร้างเรื่องราวในแบบของเราเอง โลกกว้างและหลากหลาย เราอาจมองสิ่งเดียวกัน แต่เรา “เห็น” ไม่เหมือนกัน “รับรู้” แตกต่างกันนิยามของคำว่า “การเดินทาง” ของแต่ละคนจึงต่างกัน การตื่นเช้า

ออกไปทำงานในแต่ละวัน แท้จริงก็คือการเดินทางจากที่หนึ่งไปสู่ที่หนึ่ง จากตัวตนหนึ่งไปสู่อีกตัวตนหนึ่ง (Gentledary, 2565: ออนไลน์)

โดยการเดินไว้ว่า คนทุกคนบนโลกต่างก็มีถนนที่ต้องเดิน ไม่ว่าจะรวย จะจน จะเป็นนักเรียน เป็นคนนอกหัก สบตก ชีวิตมีความสุข หรือต้องสูญเสียคนที่เรารักสิ่งที่เราหวังไปก็ตาม ทุกคนก็ต้องเดินต่อไป ไม่อาจหยุดอยู่ได้ถึงแม้ว่าเส้นทางนั้นจะยาวไกล เราต้องให้ความสำคัญกับทุกก้าวเดิน อยู่กับปัจจุบัน ด้วยการเดินจงกรม ทำหน้าที่ในปัจจุบัน ทำดีที่สุด ด้วยจิตใจเป็นหลัก เดินไปด้วยใจที่เป็นสมาธิ ใจสำคัญที่สุด เมื่อจิตเป็นสมาธิ อยู่กับปัจจุบันแล้ว เรื่องอะไรเล็กน้อยก็มีความสุขได้ พบอะไรก็รู้สึกว่าเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่า แม้จะเป็นสิ่งที่คนทั่วไปเห็นว่า น่าเบื่อ หรือไร้ค่าก็ตาม ไม่เหมือนกับผู้คนทั่วไปที่ต้องเห็นอะไรที่แปลกใหม่ น่าตื่นเต้น หรือไปหาอาหารดี ๆ ราคาแพงรับประทานจึงจะมีความสุข บางคนต้องลงทุนลงแรงต่าง ๆ นานาจึงจะหาความสุขได้ แต่หากไม่ต้องลงทุนอะไรก็มีความสุขได้ เพียงแค่จิตเป็นสมาธิอยู่กับปัจจุบันไปทีละก้าวเดินเท่านั้นก็พอ (มิตซูโอะ คเวสโก, 2555: 14-15) ซึ่งความเป็นอิสระนี้ เรียกว่า ความสงบก็มี เรียกว่าความเป็นอิสระก็มี เรียกว่าความหลุดพ้นก็มี เรียกว่านิพพานก็มี แล้วแต่จะเรียกชื่อนี้ไม่สำคัญมีหลายชื่อด้วยกัน แต่ความหมายที่แท้จริงก็คือการเป็นอิสระหลุดพ้นหรือปราศจากสิ่งที่มาครอบงำบีบคั้นให้เป็นความทุกข์ทรมาน (พระธรรมโกศาจารย์, 2549: 66) โดยพุทธศาสนายอมรับว่าสิ่งที่ควรสนใจหรือควรได้นั้นมีอยู่โดยแน่นอน สิ่งนั้นก็คือภาวะที่ไม่มีทุกข์เลย เป็นภาวะที่เกิดมาจากความไม่ยึดมั่นถือมั่นต่อสิ่งใด ๆ ทั้งหมดทั้งสิ้นว่าเป็นตัวเราหรือของเรา ไม่ยึดมั่นแม้กระทั่งชีวิตเกียรติยศชื่อเสียงหรืออะไร ๆ ทั้งสิ้นที่คนทั่วไปเขายึดถือกัน ถ้ากล่าวอย่างสั้น ๆ ก็กล่าวว่า ได้แก่ ภาวะที่มีจิตเป็นอิสระเหนือสิ่งทั้งปวงนั่นเอง และเรียกภาวะอย่างนี้สั้น ๆ ว่า ความหลุดพ้น เมื่อถามว่าหลุดพ้นจากอะไร ก็ต้องหมายความว่าหลุดพ้นจากสิ่งที่มาครอบงำหรือมาทำจิตไม่ให้เป็นอิสระ เทียบได้กับพุทธพจน์ที่ว่า “เมื่อเรารู้เห็นอย่างนี้ จิตย่อมหลุดพ้นจากามาสวะ ภาวสวะ และอวิชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ว่าการหลุดพ้นแล้ว” (ม.ญ. (ไทย) 12/54/43.) โดยภาษาสมัยใหม่เรียกความหลุดพ้นว่า “อิสรภาพ” เดิมนั้นเราไม่ใช้คำว่าวิมุตติ เราติดคำว่าอิสรภาพ ที่จริงเราใช้คำว่าอิสรภาพ ในความหมายของวิมุตตินั่นเอง เวลาแปลเป็นภาษาอังกฤษจะเห็นชัด ฝรั่งเศสแปลวิมุตติว่า *freedom* เราแปลอิสรภาพ ก็ว่า *freedom* ตรงกัน แต่ภาษาไทยคนไทยแทนที่จะใช้คำว่าวิมุตติกลับไปใช้คำว่าอิสรภาพ ที่จริงในภาษาบาลีเดิม อิสรภาพไม่ได้แปลว่า *freedom* อิสรภาพนั้นแปลว่าความเป็นใหญ่ตรงกับ *sovereignty* หรือแม้แต่ *domination* หรือ *dominion* คือ ความมีอำนาจเหนือกว่า แต่เราใช้อิสรภาพในความหมายของ *freedom* เพราะฉะนั้น อิสรภาพที่ใช้กันในภาษาไทยจึงตรงกับคำว่าวิมุตติ (พระธรรมปิฎก, 2537: 32-33.)

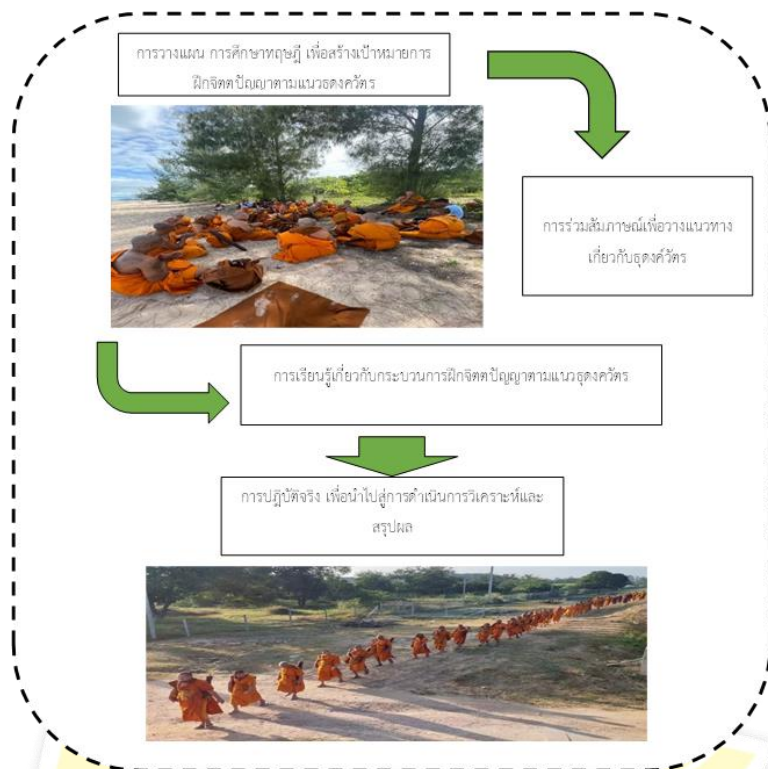
ระเบียบวิธีวิจัย

การดำเนินการวิจัยเรื่อง “การศึกษากระบวนการฝึกจิตตปัญญาตามแนวธุดงค์วัตร” ในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ประกอบด้วย วิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) กับสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กลุ่มเป้าหมายทั้งในส่วนที่เป็นหลักการ แนวคิด ทฤษฎี และปฏิบัติการ มีวิธีการและขั้นตอนตามลำดับต่อไปนี้

1. ศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ ข้อมูลจากศึกษาศึกษาหลักการเกี่ยวกับกระบวนการฝึกจิตตปัญญาตามแนวธุดงค์วัตร
2. ศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ การลงภาคสนามด้วยการเก็บรวบรวมข้อมูลในเชิงลึก ซึ่งเป็นทำการสัมภาษณ์ จำนวน 15 ท่าน ประกอบด้วย พระสงฆ์ที่เป็นเจ้าอาวาส/ผู้ช่วยเจ้าอาวาส จำนวน 5 ท่าน พระสงฆ์ที่ปฏิบัติธรรม จำนวน 5 ท่าน และ ข้าราชการที่เป็นอาจารย์สอนวิปัสสนากรรมฐาน จำนวน 5 ท่าน

ผลการวิจัย

1. การศึกษาหลักการเกี่ยวกับกระบวนการฝึกจิตตปัญญาตามแนวธุดงค์วัตร
ผลการวิจัย พบว่า การฝึกจิตตปัญญาตามแนวธุดงค์วัตรของ หลวงปู่มั่น ฐริทโธ หลวงปู่ดุลย์ อตุโล และ หลวงปู่ชา สุภทโธ เมื่อพิจารณาแล้วจากการศึกษาข้อมูล การฝึกจิตตปัญญาโดยทั่วไปว่า จิตของชาวเอเชียและชาวตะวันตก โดยพื้นฐานแล้วไม่แตกต่างกัน ซึ่งการปฏิบัติธรรมปัญญาที่แท้เกิดจากการที่เรา มีสติในทุก ๆ อริยาบถ การฝึกปฏิบัติต้องเริ่มขึ้นทันทีที่ตื่นนอนตอนเช้า และต้องปฏิบัติให้ต่อเนื่อง ยึดถือธุดงค์ด้วยจริยวัตรปฏิบัติทางจิตได้รับการยกย่องจากผู้ศรัทธาทั้งหลายว่าเป็นพระผู้เลิศทางธุดงค์วัตร เข้าใจหลักสามารถรู้เห็นและเข้าใจได้ด้วยการศึกษาจิตของตนเอง และแนวทางการสร้างสัมพันธภาพกับที่เรียน
2. การวิเคราะห์แนวทางเกี่ยวกับกระบวนการฝึกจิตตปัญญาตามแนวธุดงค์วัตร
ผลการวิจัย พบว่า การวิเคราะห์แนวทางเกี่ยวกับกระบวนการฝึกจิตตปัญญาตามแนวธุดงค์วัตร ผลการวิจัย พบว่า 1) เข้าใจหลักการของการพัฒนาเข้าสู่มิติที่สามซึ่งเป็นอิสระภาพในระดับสูงสุดว่าเป็นการเกิดญาณหยั่งรู้จนแทงตลอดถึงความจริงของสรรพสิ่ง ว่าทั้งส่วนที่เป็นร่างกายและส่วนที่เป็นจิตใจไม่มีส่วนใดที่เป็นตัวเราหรือของเราอย่างแท้จริง จะเลือกทำสิ่งที่เหตุผลหรือปัญญาเห็นว่าถูกต้อง 2) ลักษณะการปฏิบัติธุดงค์ กับการปฏิบัติธรรม มีเป้าหมายเหมือนกัน เพื่อให้พ้นทุกข์ หลักปฏิบัติเราต้องเรียนรู้กาย เรียนรู้ใจ ความอยากเกิดจากอะไร ความอยากเกิดจากการไม่รู้ความจริงของกายของใจ 3) พระสงฆ์หรืออุบาสกอุบาสิกามีความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติ และ 4) เกิดเรียนรู้ถึงความสุขแม้จะมองว่าทุกข์ แต่เมื่ออินทรีย์ของผู้ปฏิบัติแกร่งกล้านาน ๆ ก็จะมีสุขคือสุขโดยการละสิ่งต่าง ๆ ได้มีผู้คนศรัทธาในพระพุทธศาสนา ก็ยังผลให้เกิดประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนาในภาพรวม



ภาพที่ 1 การวิเคราะห์แนวทางเกี่ยวกับกระบวนการฝึกจิตตปัญญาตามแนวธุดงค์วัตร

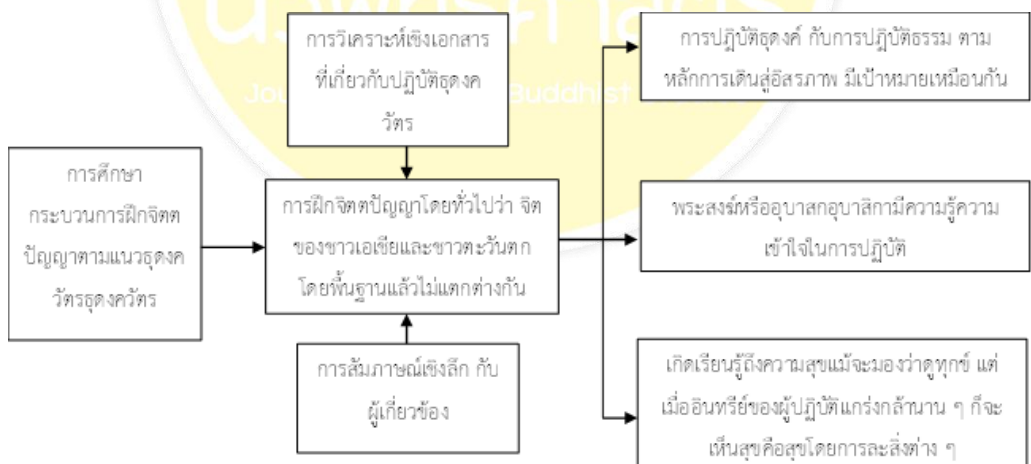
อภิปรายผลการวิจัย

1. การศึกษาหลักการเกี่ยวกับกระบวนการฝึกจิตตปัญญาตามแนวธุดงค์วัตร ผลการวิจัยพบว่า การฝึกจิตตปัญญาตามแนวธุดงค์วัตรของ หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต หลวงปู่ดูลย์ อตุโล และ หลวงปู่ชา สุภทโท เมื่อพิจารณาแล้วจากการศึกษาข้อมูล การฝึกจิตตปัญญาโดยทั่วไปว่า จิตของชาวเอเชียและชาวตะวันตก โดยพื้นฐานแล้วไม่แตกต่างกัน ซึ่งการปฏิบัติธรรมปัญญาที่แท้เกิดจากการที่เรามีสติในทุก ๆ อิริยาบถ การฝึกปฏิบัติต้องเริ่มขึ้นทันทีที่ตื่นนอนตอนเช้า และต้องปฏิบัติให้ต่อเนื่อง ยึดถือธุดงค์วัตรด้วยจริยวัตรปฏิบัติจนได้รับการยกย่องจากผู้ศรัทธาทั้งหลายว่าเป็นพระผู้เลิศทางธุดงค์วัตร เข้าใจหลักสามารถรู้เห็นและเข้าใจได้ด้วยการศึกษาจิตของตนเอง และแนวทางการสร้างสัมพันธภาพกับที่เรียนสอดคล้องกับงานวิจัยของ อัมพร จันทรตัน (2550: 9) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติธุดงค์กับการบรรลุนิพพานในพระพุทธศาสนาเถรวาท” กล่าวว่า ธุดงค์ หมายถึง วัตรปฏิบัติพิเศษอันเคร่งครัดอย่างหนึ่ง เพื่อกำจัดกิเลส และปิดกั้นกระแสอารมณ์ ช่วยให้มีกนอย สันโดษ และเป็นอุบายในการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ ไม่ต่างพร้อย เป็นพื้นฐานที่จะรองรับการเจริญสมาธิและปัญญา หรือการเจริญสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน และเป็นวัตรปฏิบัติที่ใครจะสมัครใจจะทำหรือไม่ก็ได้ ไม่ใช่กิจจำเป็นแต่เป็นข้อปฏิบัติที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าแสดงไว้สำหรับผู้ปรารถนาจะใช้เป็นอุบายวิธี

2. การวิเคราะห์แนวทางเกี่ยวกับกระบวนการฝึกจิตตปัญญาตามแนวธุดงค์วัตร ผลการวิจัยพบว่า 1) เข้าใจหลักการของการพัฒนาเข้าสู่มิติที่สามซึ่งเป็นอิสรภาพในระดับสูงสุดว่าเป็น การเกิดญาณหยั่งรู้จนแทงตลอดถึงความจริงของสรรพสิ่ง ว่าทั้งส่วนที่เป็นร่างกายและส่วนที่เป็นจิตใจไม่มีส่วนใดที่เป็นตัวเราหรือของเราอย่างแท้จริง จะเลือกทำสิ่งที่เหตุผลหรือปัญญาเห็นว่าถูกต้อง 2) ลักษณะการปฏิบัติธุดงค์ กับการปฏิบัติธรรม มีเป้าหมายเหมือนกัน เพื่อให้พ้นทุกข์ หลักปฏิบัติเราต้องเรียนรู้กาย เรียนรู้ใจ ความอยากเกิดจากอะไร ความอยากเกิดจากการไม่รู้ความจริงของกายของใจ 3) พระสงฆ์หรืออุบาสกอุบาสิกามีความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติ และ 4) เกิดเรียนรู้ถึงความสุขแม้จะมองว่าดูทุกข์ แต่เมื่ออินทรีย์ของผู้ปฏิบัติแกร่งกล้านาน ๆ ก็จะเห็นสุขคือสุขโดยการละสิ่งต่าง ๆ ได้มีผู้คนศรัทธาในพระพุทธศาสนา ก็ยังผลให้เกิดประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนาในภาพรวม สอดคล้องกับงานวิจัยของกรณัท สุรพัฒน์ (2556: 142) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “กระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา: การเปลี่ยนแปลงภายในตน บนเส้นทางสู่ชีวิตที่หลอมรวม” พบว่า ปัจจัยสำคัญที่เอื้อให้กระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนสู่ชีวิตที่หลอมรวมอย่างต่อเนื่อง มาจากการทำงานทั้งภายในและภายนอกตนเองควบคู่กันไปซึ่งได้แก่ 1) การตระหนักรู้ตัว (Awareness) 2) การมุ่งมั่นตั้งใจ (Intention) 3) การปฏิบัติต่อเนื่องจนเป็นส่วนหนึ่งของตัวตน (Embodiment) 4) การมีชุมชนเรียนรู้ (Learning Community) และ 5) การน้อมตนเป็นผู้เรียนรู้อยู่เสมอ (Sense of Learner)

สรุปองค์ความรู้

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย “การศึกษากระบวนการฝึกจิตตปัญญาตามแนวธุดงค์วัตร” มีรายละเอียดตามแผนภาพดังนี้



ภาพที่ 2 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “การศึกษากระบวนการฝึกจิตตปัญญาตามแนวธุดงค์วัตร” ผู้วิจัยได้กำหนดข้อเสนอแนะไว้เพื่อเป็นประโยชน์ในงานวิจัยซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอเชิงนโยบาย

ควรมีการนำหลักการและแนวคิดการในปฏิบัติธุดงค์วัตร โดยเน้นให้การฝึกจิตตปัญญา และสมาธิ เชิงรุก พร้อมกับการแก้ไขปัญหเพื่อการดูแลสุขภาพจิตและการปรับบุคลิกภาพ ตลอดจนควรมีการปลูกฝัง ในการจัดกิจกรรมให้กับพระอาจารย์วิปัสสนาจารย์ หรือผู้มีความรู้ เพื่อสร้างบุคลากรในการปฏิบัติธรรม ผ่านกิจกรรม ร่วมกับทางวัด และพระสงฆ์ฆาติการ โดยศึกษาควบคู่กับการฝึกสมาธิ เติงกรรมต่าง ๆ หลายแนว ๆ ควบคู่กับการฝึกให้ตนเองมีความสุขในการดำเนินชีวิต

2. ข้อเสนอเชิงปฏิบัติ

ควรมีการสนับสนุนการปฏิบัติกรรมฐานธุดงค์วัตร ร่วมกับวิปัสสนาในวัดหลาย ๆ แห่ง พร้อมกับการให้ความรู้เรื่องกสิณ การให้ความรู้เรื่องวิปัสสนาต่าง ๆ โดยเน้นให้การพัฒนาการปฏิบัติธรรมเกี่ยวกับธุดงค์วัตรด้วยหลักจิตตปัญญาเชิงพระพุทธศาสนา และส่งเสริมการปฏิบัติธรรมเชิงธุดงค์วัตรให้มีความหลากหลาย เพื่อความก้าวหน้าในการประพฤติธรรม กับกลุ่มพระวิปัสสนาจารย์ พระสงฆ์ทั่วไป และอุบาสก อุบาสิกา

3. ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยในครั้งต่อไป

สำหรับการวิจัยในครั้งต่อไป ควรมีศึกษากระบวนการฝึกการปฏิบัติตามแนวธุดงค์วัตรในรูปแบบอื่น ๆ ด้วยหลักธุดงค์เชิงรุกที่เหมาะสมกับสถานที่ในการศึกษา ให้มาเป็นรูปธรรมให้ตีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กรณัท สุรพัฒน์. (2556). “กระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา: การเปลี่ยนแปลงภายในตน บนเส้นทางสู่ชีวิตที่หลอมรวม”. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จิรพร ชีวะธรรม. (2565). วิเคราะห์การพัฒนาชีวิตตามหลักที่ปรากฏในพระไตรปิฎก. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/adminpali.
- จิรัฐกาล พงศ์ภคเธิร. (2550). “การวิจัยและพัฒนาจิตตปัญญาศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาไทย”. ปริญญานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพัฒนศึกษา. คณะครุศาสตร์: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ชลลดา ทองทวี และคณะ. (2551). *จิตตปัญญาศึกษา : การสำรวจและสังเคราะห์ความรู้จิตตปัญญาศึกษาเบื้องต้น*. กรุงเทพมหานคร: โครงการวิจัยและการจัดการความรู้จิตตปัญญาศึกษา ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ประเวศ วะสี. (2550). *มหาวิทยาลัยไทยกับจิตตปัญญาศึกษาและไตรยางค์แห่งการศึกษา*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- ปราณี อ่อนศรี. (2557). “จิตตปัญญาศึกษา: การศึกษาเพื่อพัฒนามนุษย์ในศตวรรษที่ 21”. วารสารพยาบาลทหารบก 15. (1) (มกราคม – เมษายน)
- พระธรรมโกศาจารย์. (2549). *คู่มือพันธุศาสตร์ ฉบับสมบูรณ์*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.
- พระธรรมปิฎก. (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์* (ชำระเพิ่มเติมครั้งที่ 1/ยุดิ). พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร: เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์.
- _____. (2537). *ลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์. (2557). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 27. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2552). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- พระมหาบุญไทย ปุณฺณมโน. (2563). *การเดินทางคือส่วนหนึ่งของชีวิต*. สืบค้นข้อมูลจาก <https://www.cyber vanaram.net/2009-12-17-14-44-23-14/1198-2015-06-30-13-53-28>.
- พระราชธรรมเจติยาจารย์. (2541). *ประวัติพระอาจารย์มั่น (ฉบับสมบูรณ์) และจิตใต้สำนึก*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทประชาชน.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2543). *มิลินทปัญหา*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มิทซูโอะ เคเวสโก. (2555). *ชุดคัมภีร์ญี่ปุ่น*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิมายา โคตรมี.
- สมเด็จพระพุทธปาพจนจารย์ (2533). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค เล่ม 1 วัตมหาธาตุ* จัดพิมพ์โดยเสด็จพระราชกุศลในงานออกเมรุพระราชทานเพลิงศพ สมเด็จพระพุทธปาพจนจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พรินติ้ง กรุ๊ป.
- สรยุทธ รัตนพจนารถ (มปป.). “ริเริ่มสำรวจความรู้ที่นำมาเข้าสู่ใจใคร่ครวญประยุกต์ใช้ปฏิบัติ”. การประชุมวิชาการประจำปี 2551. โครงการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สิริอัญญา (2549). *วิมุตตะมิตติมัทตจรรยแห่งโลกภายใน*. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธรรมนิติ เพรส จำกัด.

อัมพร จันทรตัน. (2550). “ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติธรรมกับการบรรลุธรรมในพระพุทธรูปศาสนาเถรวาท”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. ปณิธิวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

Gentledary. (2565). นิยามของการเดินทาง. สืบค้นข้อมูลจาก <https://storylog.co/story/5b2fd4ab2f12bbf32777a403>.

Pknn storyteller. (2565). การเดินทาง. สืบค้นข้อมูลจาก <https://storylog.co/story/56c6f3814e86bb6d223eba73>.

