

วิเคราะห์การส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยธุดงค์วัตร*

ANALYSIS OF THE PROMOTION OF VIPASSANA MEDITATION PRACTICES THROUGH ASCETIC PRACTICES

พระมหานคร ปิยธมโม (เวฬุวนารักษ์)¹ และ พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ อภิภูโล)²

Phramaha Nakhon Piyadhammo (Weruwanarak)¹ and Phrakrupaladsampipaddhanadhammajan

(Niran Abhipuṭṭho)²

¹⁻²สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

¹⁻²Degree of Doctor of Philosophy Vipassana Meditation

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author's Email: mahanakon25222@gmail.com

วันที่รับบทความ : 30 สิงหาคม 2568; วันที่แก้ไขบทความ 4 กันยายน 2568; วันที่ตอบรับบทความ : 6 กันยายน 2568

Received 30 August 2025; Revised 4 September 2025; Accepted 6 September 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาธุดงค์วัตรในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อวิเคราะห์การส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยธุดงค์วัตรในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงเอกสาร โดยศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยการนำข้อมูลมาเรียบเรียง วิเคราะห์สรุป และบรรยายเชิงพรรณนา ผลจากการวิจัยพบว่า ธุดงค์วัตรในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ องค์คุณเครื่องกำจัดกิเลสที่ทำให้เกิดความมักน้อยความสันโดษ แบ่งออกเป็น 13 ประเภท เช่น การนุ่งห่มผ้าบังสุกุล (ปิงสุกุลิกังคธุดงค์), การทรงไตรจีวร (เตจีวริกังคธุดงค์), การเที่ยวบิณฑบาต (ปิณฑปาติกังคธุดงค์), การสมาทานอยู่ป่า อยู่ห่างบ้านคนอย่างน้อย 500 ชั่วณู (อารัญญิกังคธุดงค์) และ การเว้นนอน อยู่ด้วยเพียง 3 อิริยาบถ ได้แก่ การยืน การเดิน การนั่ง

Citation:



*

พระมหานคร ปิยธมโม (เวฬุวนารักษ์) และ พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ อภิภูโล). (2568). วิเคราะห์การส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยธุดงค์วัตร. วารสารส่งเสริมและพัฒนาวิชาการสมัยใหม่, 3(5), 862-876.

Phramaha Nakhon Piyadhammo (Weruwanarak) and Phrakrupaladsampipaddhanadhammajan

(Niran Abhipuṭṭho). (2025). Analysis Of The Promotion Of Vipassana Meditation Practices Through Ascetic Practices. Modern Academic Development And Promotion Journal, 3(5), 862-876.;

DOI: <https://doi.org/10.>

<https://so12.tci-thaijo.org/index.php/MADPIADP/>

(เนสัชชิกังคธุดงค์) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเน้นความเรียบง่าย เพื่อลดละกิเลสที่เป็นอุปสรรคต่อจิตใจ และเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป การส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยธุดงค์วัตร คือ การมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติสมาทานข้อวัตรเพื่อขัดเกลากิเลส แบ่งออกเป็น 4 หมวด ได้แก่ การใช้จีวรเป็นเครื่องเตือนสติและเจริญสติในชีวิตประจำวัน (จีวรปฏิสังยุตต์), การบิณฑบาตแบบไม่เลือกอาหารเพื่อฝึกการปล่อยวาง และฝึกการเจริญปัญญา (ปิณฑปาตปฏิสังยุตต์), การเลือกสถานที่ปฏิบัติ หรือพักอาศัยที่เรียบง่ายเพื่อสร้างความสงบและสมาธิ (เสนาสนปฏิสังยุตต์), และการปฏิบัติธรรมด้วยความเพียรใน 3 อริยาบถ ได้แก่ การยืน การเดิน การนั่ง (วิริยปฏิสังยุตต์) การปฏิบัติเหล่านี้ช่วยให้ศีล สมาธิ ปัญญา มีความสมบูรณ์ และสามารถส่งเสริมการบรรลุธรรม คือ มรรค ผล และนิพพาน

คำสำคัญ: การส่งเสริม, วิปัสสนาภาวนา, ธุดงค์วัตร

Abstract

This research has two objectives: 1) to study the ascetic practices in Theravada Buddhist scriptures and 2) to analyze the promotion of Vipassana meditation practice through ascetic practices. This study is a documentary research. Data from Theravada Buddhist scriptures and related documents were compiled, analyzed, summarized, and described descriptively. The research results revealed that ascetic practices in Theravada Buddhist scriptures are qualities that eliminate defilements that lead to contentment and solitude. They can be divided into 13 types, such as wearing a thin robe (pansukuli kang thung), wearing the triple robe (tejivari kang thung), going on alms rounds (pindapati kang thung), living in the forest away from people for at least 500 bow-lengths (arañhikang thung), and abstaining from sleeping, living in only three postures: standing, walking, and sitting (nesajji kang thung). The aim is to emphasize simplicity. To reduce the defilements that are obstacles to the mind and to further promote the practice of Vipassana meditation, promoting the practice of Vipassana meditation with dhutanga practices, that is, having diligence, discernment, and mindfulness in order to purify defilements, can be

divided into four categories: using robes as a reminder and cultivating mindfulness in daily life (civara-patisangyutta), accepting alms without selecting food to practice letting go and practicing the development of wisdom (pindapata-patisangyutta), choosing a place to practice or stay simply to create peace and concentration (senasana-patisangyutta), and practicing Dhamma with diligence in three postures: standing, walking, and sitting (viriya-patisangyutta). These practices help to perfect morality, concentration, and wisdom and can promote the attainment of the Dhamma, namely the path, the fruition, and nirvana.

Keywords: The Promotion, Vipassana Meditation, Through Ascetic

บทนำ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่คนไทยให้ความเคารพนับถือมากที่สุดอีกศาสนาหนึ่งเป็นศาสนาที่เน้นหลักของการปฏิบัติ 3 อย่าง คือ ปรียัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ โดยเฉพาะหลักปฏิบัติของพระพุทธองค์ทรงเน้นมากที่สุดคือ การเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณให้แสงสว่างแก่สรรพสัตว์ทั้งหลายที่ควรแก่การบรรลुरुทธการปฏิบัติจึงเป็นเป้าหมายหนึ่งที่ผู้เฝ้าในการศึกษา ทำความเข้าใจในหลักของการปฏิบัติให้รู้แจ้ง เห็นจริง สิ่งที่ทรงชี้ให้มนุษย์เดินและแสวงหา คือ มรรค ผล นิพพาน อันเป็นปัจจัยหลักของการเข้าสู่กระแสแห่งพระธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงและบัญญัติไว้ ด้วยการชำระจิตใจให้สะอาดหมดจด ละความโลภ ความโกรธ ความหลง พระพุทธองค์จึงได้มอบกิจหรือธรรมาให้กับผู้บวชเข้ามาในศาสนาอยู่ 2 ธรรมาด้วยกัน คือ คันถธรรมา และวิปัสสนาธรรมา พระพุทธองค์ทรงแสดงอุบายในการฝึกปฏิบัติให้กับพระภิกษุโดยเมื่อให้กัมมัฏฐานแล้วทรงชี้ให้เห็นว่า การอยู่ในป่านั้นย่อมถือว่าเป็นวัตรปฏิบัติที่ดีในการพัฒนาจิตของตนเองให้สูงขึ้น เนื่องจากธรรมชาติเป็นสิ่งที่เกื้อกูลต่อการปฏิบัติ และเป็นปัจจัยหลักของการบรรลुरुทธแม้แต่การปฏิบัติตามหลักของจตุตถวัตรก็เช่นเดียวกัน ย่อมอาศัยธรรมชาติเป็นสิ่งที่เกื้อกูลในการปฏิบัติธรรม

จตุตถวัตรที่ทรงอนุญาตไว้มี 13 วิธี ได้แก่ (1) ถือน้ำบังสุกุลเป็นวัตร (2) ถือน้ำสามผืนเป็นวัตร (3) ถือน้ำที่เยวบิณฑบาตเป็นวัตร (4) ถือน้ำที่บิณฑบาตตามลำดับบ้านเป็นวัตร (5) ถือน้ำที่ฉนเพียงมือเดียวเป็นวัตร (6) ถือน้ำที่ฉนอาหารในบาตรเป็นวัตร (7) ถือน้ำที่ห้ามภตที่เขา

นำมาถวายภายหลังเป็นวัตร (8) ถือการอยู่ป่าเป็นวัตร (9) ถือการอยู่โคนไม้เป็นวัตร (10) ถือการอยู่กลางแจ้งเป็นวัตร (11) ถือการอยู่ในป่าช้าเป็นวัตร (12) ถือการอยู่ในเสนาสนะที่เขาจัดให้เป็นวัตร (13) ถือการนั่งเป็นวัตร รุดงควัตรตามที่กล่าวมาแล้วนี้ถือได้ว่า เป็นเจตนาที่แสดงออกมาเพื่อกำจัดกิเลสของตนเองเกี่ยวกับเครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัยและความเพียรด้วยข้อวัตรปฏิบัติด้วยรุดงควัตร ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสรรเสริญพระมหากัสสปเถระว่าเป็นผู้มีธรรมเป็นเครื่องอยู่เสมอด้วยพระองค์และเป็นผู้สันโดษยินดีด้วยจีวร บิณฑบาต ตามมีตามได้

การสมาทานปฏิบัติรุดงควัตรนั้นก็เพื่อกำจัดกิเลสที่เป็นต้นเหตุแห่งความเศร้าหมองเป็นรากเหง้าแห่งกองทุกข์ได้แก่โลภะ โทสะโมหะเป็นต้นเป็นกองทุกข์ทั้งสิ้น สรรพสัตว์ทั้งหลายมีเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายละทิ้งประโยชน์อันยอดเยี่ยมถือเอาแต่สิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ตกอยู่ในอำนาจของกิเลส ไม่ยินดีในประโยชน์ของความเป็นสมณะ ส่วนผู้ใดเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นทางสายเอกและเป็นทางสายเดียวที่ทำให้ผู้ดำเนินทางสายนี้ ถึงความหมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงเสียได้ ซึ่งความโศกและความร่ำไร เพื่อดับทุกข์และโศกนั้นสเพื่อบรรลุมรรคธรรม เพื่อกะทำนิพพานให้แจ้ง ในพระสูตรต้นตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต จตุตถปณณาสก์ ปฏิปทาวรรค ยุกนัทสสูตร อธิบายว่า “ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้เจริญวิปัสสนามีสมณะนำหน้า เมื่อเธอเจริญวิปัสสนามีสมณะนำหน้านามรรคย่อมจะเจริญ เธอเสพอ เจริญทำให้มากซึ่งมรรคอยู่ ย่อมละอนุสัยได้สังโยชน์ทั้งหลายย่อมสิ้นไป” จะเห็นได้ว่าผู้ที่เจริญวิปัสสนาอยู่เป็นนิจกิเลสไม่สามารถครอบงำจิตได้ หนทางที่จะนำไปสู่ความสิ้นทุกข์โดยสิ้นเชิงคือ อริยมรรคมีองค์ 8 เพราะความไม่รู้แจ้งในอริยสัจ 4 สัตว์ทั้งหลายจึงได้ท่องเที่ยวไปในวัฏฏะสงสารไม่รู้จักสิ้นดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่าภิกษุทั้งหลาย เพราะความไม่รู้แจ้งอริยสัจ 4 เราและเธอทั้งหลายจึงได้เที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานนี้

การปฏิบัติรุดงควัตรเป็นข้อปฏิบัติที่มีความเกี่ยวข้องเนื่องกับการเจริญวิปัสสนาภาวนาของพระภิกษุ ซึ่งประกอบด้วยศีล การสำรวมอินทรีย มีสติ มีสัมปชัญญะ มีความสันโดษเมื่อพักอยู่ในป่า โคนไม้ ภูเขา ชอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ที่แจ้ง ที่ล้อมฟาง ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา พระพุทธองค์ทรงตรัสเป็นข้อสรุปว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่คือ ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่าง นั่งคู้บัลลังก์ นั่งคู้บัลลังก์ ดำรงสติไว้จำเพาะหน้า เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจออกเมื่อหายใจออกยาวก็รู้ว่าหายใจออกยาว” ดังนั้น แม้รุดงควัตรจะเป็นแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตไว้เพื่อการขัดเกลากิเลสและส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา แต่ในปัจจุบันกลับมีการปฏิบัติที่ลดน้อยลง และขาดการส่งเสริมอย่าง

เป็นระบบ ปัญหานี้ส่งผลให้พระภิกษุบางรูปและผู้สนใจธรรมะขาดโอกาสในการเข้าถึงการปฏิบัติที่ลึกซึ้งและได้ผลจริง อีกทั้งยังส่งผลต่อการดำรงไว้ซึ่งรูปแบบการปฏิบัติที่เป็นมรดกทางธรรมอันทรงคุณค่า

ด้วยเหตุดังที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสนใจศึกษาเรื่อง “วิเคราะห์การส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยชุดดวงศัตร” เพื่อไขความเคลือบแคลงสงสัยในประการต่าง ๆ ให้มีความกระจ่างชัดยิ่งขึ้น เพราะการปฏิบัติชุดดวงศัตรเป็นการปฏิบัติเพื่อขัดเกลากิเลสให้สิ้นไป และการปฏิบัติชุดดวงศัตรยังเป็นการเผยแผ่ศาสนาอีกประการหนึ่งคือเป็นการทำให้ดู ทำให้เห็น เป็นข้อวัตรที่พระภิกษุผู้ที่ปฏิบัติแล้วทำให้บุคคลอื่นได้สัมผัสถึงข้อปฏิบัติตนในสมณเพศอย่างแท้จริง เป็นอุบายวิธีประกอบความพากเพียรในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อชำระกิเลสต่าง ๆ ให้เป็นผู้มีกมลน้อย สันโดษ อีกทั้งยังเป็นการเสริมสร้างองค์ความรู้ใหม่ที่จะเป็นข้อมูลในเชิงวิชาการ เกื้อกูล เป็นปัจจัยที่สำคัญ อันเป็นประโยชน์ต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของพุทธศาสนิกชนคนรุ่นหลัง สืบต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาชุดดวงศัตรในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อวิเคราะห์การส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยชุดดวงศัตร

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นส่วนหนึ่งของสารนิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์การส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยชุดดวงศัตร” เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนของการวิจัยต่าง ๆ ไว้ดังนี้

1. เก็บรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ จากคัมภีร์พระไตรปิฎก และข้อมูลทุติยภูมิ จากคัมภีร์ อรรถกถา ปกรณวิเสส วิสุทธิมรรค และหนังสือ ตำรา บทความทางวิชาการ ที่เกี่ยวข้อง
2. เรียบเรียง ตรวจสอบความถูกต้อง และความน่าเชื่อถือของข้อมูล ตลอดจนจัดลำดับความสำคัญของแหล่งที่มา โดยเปรียบเทียบกับคัมภีร์พระไตรปิฎก
3. กำหนดประเด็นเพิ่มเติม หรือรายละเอียดอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยการขอคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิ และคณาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญ

4. วิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูล และสรุปคำตอบปัญหาการวิจัย ตามคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิ และคณาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญ
5. ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ โดยการเข้าพบกับอาจารย์ที่ปรึกษา และคณาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทางเป็นระยะ ๆ
6. ปรับปรุง แก้ไขเนื้อหา ตามคำแนะนำของคณะกรรมการสอบสารนิพนธ์ และดำเนินงานตามขั้นตอนของบัณฑิตวิทยาลัย

ผลการวิจัย

1. รุดงค์วัดในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

รุดงค์วัด คือ ข้อปฏิบัติประเภทวัตรที่ผู้สมัคใจจะพึงสมาทานประพฤติดได้ เพื่อเป็นอุบายขัดเกลากิเลส ช่วยส่งเสริมความมกน้อยและสันโดษ หรือ กิจอันพึงกระทำขนบธรรมเนียมของพระภิกษุสงฆ์ที่ประพฤติดและปฏิบัติตามหลักพระธรรมวินัย องค์ธรรมของรุดงค์ คือ วิริยเจตสิกความสำคัญของรุดงค์ คือ รุดงค์วัตรเป็นข้อวัตรปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตไว้ให้พระภิกษุถือปฏิบัติ โดยไม่มีการบังคับแล้วแต่ใครจะสมัคใจสมาทานนำไปปฏิบัติซึ่งรุดงค์วัตรจะช่วยกำจัดขัดเกลากิเลสภายในจิตใจให้เป็นผู้มีความมกน้อย ความสันโดษ ความสงัด ความไม่สั่งสมกิเลส การปรารภความเพียร และความเป็นผู้เลี้ยงง่าย

รุดงค์วัตร คือ องค์คุณเครื่องกำจัดกิเลส แบ่งเป็น 13 ประเภท ได้แก่ ปังสุกุลิ๊งคุดงค์ หรือ บังสุกุลิ๊งคุดงค์ สมาทานการนุ่งห่มผ้าบังสุกุลเป็นวัตร เถจิวิริงคุดงค์ สมาทานการทรงไตรจีวรเป็นวัตร ปินทปาติ๊งคุดงค์ สมาทานการเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร สปัตทานจาริ๊งคุดงค์ สมาทานการเที่ยวบิณฑบาตไปตามลำดับเป็นวัตร เอกาสนิ๊งคุดงค์ สมาทานการนั่งฉัน ณ อาสนะเดียวเป็นวัตร ถือการนั่งฉัน ณ ที่แห่งเดียว ปัตตปินทิจิ๊งคุดงค์ สมาทานการฉันในบาตรเป็นวัตร ขลุปีจฉาภัตติ๊งคุดงค์ สมาทานงดฉันอาหารมื้อหลังเป็นวัตร อารัญญิ๊งคุดงค์ สมาทานการอยู่ป่าเป็นวัตร รุกขมุลิ๊งคุดงค์ สมาทานอยู่โคนไม้เป็นวัตร อัปโภกาสิ๊งคุดงค์ สมาทานการถืออยู่ที่แจ้งเป็นวัตร โสสานิ๊งคุดงค์ สมาทานการอยู่ป่าช้าเป็นวัตร ยถาสันถติ๊งคุดงค์ สมาทานการอยู่ในเสนาสนะตามที่เขาจัดให้เป็นวัตร และ เนสัชชิจิ๊งคุดงค์ สมาทานการนั่งเป็นวัตร

หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับรุดงค์วัตร คือ หลักธรรมที่สะท้อนเจตนารมณ์ในการฝึกฝนตนอย่างเคร่งครัด เพื่อให้มีความเพียร ความมกน้อย ความสันโดษ และการหลุดพ้นจากกิเลส

ชุดดวงจักรจึงสัมพันธ์กับหลักธรรมสำคัญหลายประการ ได้แก่ สันโดษ 3 ได้แก่ ยินดีตามที่ได้ ยินดีตามกำลัง และ ยินดีตามสมควร, อปัณณกปฏิบัติ 3 ข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด ปฏิบัติที่เป็นส่วน แก่นสารเนื้อแท้ ซึ่งจะนำผู้ปฏิบัติถึงความเจริญงอกงามในธรรม เป็นผู้ดำเนินอยู่ในแนวทาง แห่งความปลอดภัยจากทุกข้ออย่างแน่นนอนไม่ผิดพลาด ได้แก่ การสำรวมอินทรีย์ ความรู้จัก ประมาณาการบริโภค และการหมั่นประกอบความดี ไม่เห็นแก่นอน, ปาริสุทธิศีล 4 ความ ประพฤติบริสุทธิ์ ได้แก่ ความสำรวมในพระปาฏิโมกข์ ความสำรวมอินทรีย์ ความบริสุทธิ์แห่ง อาชีวะ และ ศีลที่เกี่ยวกับปัจจัย 4 ได้แก่ การพิจารณาใช้สอยปัจจัยสี่ ให้เป็นไปตาม ความหมายและประโยชน์ของสิ่งนั้น ไม่บริโภคด้วยตัณหา สปัจริยธรรม 8 ธรรมของสัตว์บุรุษ ได้แก่ มีศรัทธา มีหิริ มีโอตตปเป เป็นพหูสูต มีความเพียรอันปรารถแล้ว มีสติมั่นคง มีปัญญา เป็นต้น และ วิริยะ 7 บทบาทที่เกี่ยวกับชุดดวงจักร ได้แก่ ความเพียรอันมั่นคง ความพยายาม อย่างแรงกล้า คุณธรรมที่เป็นใหญ่ พยายามต่อกิจการงาน ความเพียรพยายามในการปฏิบัติ วิปัสสนา ความเพียรพยายามที่มีความเจริญมั่นคงอย่างแรงกล้า และ ความเพียรเป็นใหญ่

การปฏิบัติชุดดวงจักรของพระอริยสาวกในทางพระพุทธศาสนาที่ปรากฏเด่นชัดที่ ได้แก่ พระมหากัสสปเถระ ผู้ซึ่งได้รับการยกย่องว่าเป็นเลิศกว่าพระภิกษุรูปอื่น ๆ ด้านการถือชุดดวง จักร พระอุบาลเถระ พระเรวตขทรวินัยเถระ พระราหุลเถระ และพระสุภูติเถระ ในที่นี้ พระ อุบาลเถระ พระเรวตขทรวินัยเถระ พระราหุลเถระ และพระสุภูติเถระ แม้ว่าทั้ง 4 ท่าน จะ ไม่ได้รับการยกย่องว่าเป็นเลิศในทางชุดดวง จักร แต่ก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติชุดดวงจักรจนบรรลุธรรม เหมือนพระมหากัสสปเถระ และทั้ง 5 ท่านนี้ ก็ได้มีบทบาทสำคัญในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาและ ได้ปฏิบัติชุดดวงจักรเป็นวัตรอย่างเคร่งครัดจนบรรลุธรรมได้ในที่สุด

2. วิเคราะห์การส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยชุดดวงจักร

การส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยชุดดวงจักร คือ วิธีปฏิบัติพัฒนาเพื่อความ หลุดพ้น เป็นองค์คุณเครื่องสลัดหรือกำจัดกิเลส เพื่อบรรลุมรรค ผล นิพพาน ได้แก่

1) การส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยจิตวิปัสสนา คือ การมีความเพียร มี สัมปชัญญะ มีสติใช้จิตเป็นเครื่องเตือนสติ เพื่อเป็นตัวแทนของความเรียบง่าย ความพอเพียง และการปล่อยวาง ช่วยให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาถึง ความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ของวัตถุ จิตช่วยเสริม การเจริญสติในชีวิตประจำวัน เช่น ขณะสวมใส่หรือเก็บรักษา ใช้ในการพิจารณา (ทุกขัง) เพื่อ ระลึกว่าความลำบากหรือข้อจำกัดในชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของความจริง การพิจารณาจิตยังช่วย ฝึกให้มองเห็น (อนัตตา) หรือความไม่มีตัวตน ผ่านการเห็นว่าจิตเป็นเพียงสิ่งหนึ่งในโลกที่

เกิดขึ้นและดับไป ซึ่งถือว่าการรักษาศีล ทำให้จิตเกิดเป็นสมาธิ และสามารถทำให้ประเทืองปัญญา ตามลำดับ

2) การส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยปณทบาทปฏิสังยุตต์ คือ การมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติฝึกฝนความเรียบง่ายและสละความยึดมั่นในความสะดวกสบาย โดยใช้การรับปณทบาทแบบไม่เลือกอาหารหรือผู้ถวาย ในลักษณะที่ผู้ปฏิบัติมุ่งเน้นการพิจารณาอาหารด้วยสติและปัญญา โดยผู้ปฏิบัติรับปณทบาทโดยไม่เลือกความหลากหลายของอาหาร และไม่มุ่งหวังความพิเศษ จากนั้นให้พิจารณาว่าอาหารเป็นเพียงสิ่งหนึ่งที่ช่วยหล่อเลี้ยงชีวิต พร้อมเจริญสติถึงความไม่เที่ยง (อนิจจัง) การพัฒนาจิตใจและปัญญา ให้พิจารณาอาหาร ฝึกการเข้าใจในความทุกข์ (ทุกขัง) และความไม่มีตัวตน (อนัตตา) ของสิ่งต่าง ๆ ทำให้สามารถสร้างจิตใจที่มั่นคงและสงบ ซึ่งถือว่าการรักษาศีล ทำให้จิตเกิดเป็นสมาธิ และสามารถทำให้ประเทืองปัญญาได้ตามลำดับ

3) การส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยเสนาสนปฏิสังยุตต์ คือ การมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติปฏิบัติธรรมที่เน้นความเรียบง่ายและความเหมาะสมในสถานที่อยู่อาศัย โดยเน้นการใช้ที่พักที่มอบความสงบและช่วยเสริมสร้างสติ สมาธิ และปัญญา โดยเลือกสถานที่อยู่อาศัยที่เรียบง่าย ไม่มีสิ่งรบกวน เช่น วัดป่า หรือสถานที่ที่เงียบสงบปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง ด้วยการพิจารณาความไม่เที่ยงของสิ่งปลูกสร้าง (อนิจจัง) ทำกิจวัตร เช่น การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ หรือการพักผ่อนด้วยความสติในพื้นที่ที่เรียบง่าย สร้างความตั้งมั่นในจิตใจและพิจารณาธรรมะ เช่น การเข้าใจในความทุกข์ (ทุกขัง) และความไม่มีตัวตน (อนัตตา) เพิ่มความสงบและมั่นคงในจิตใจ ซึ่งถือว่าการรักษาศีล ทำให้จิตเกิดเป็นสมาธิ และสามารถทำให้ประเทืองปัญญา ตามลำดับ

4) การส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยวิริยปฏิสังยุตต์ คือ การมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติปฏิบัติธรรมที่เน้นการฝึกฝนด้วยความเพียรพยายาม อยู่ใน 3 อริยาบถเท่านั้น คือ ยืน เดิน นั่ง จะไม่เอนตัวลงให้หลังสัมผัสพื้น เพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่นและความตั้งใจให้เข้มแข็ง โดยการมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณารูป-นามในปัจจุบัน ตามความเป็นจริง ว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยง (อนิจจัง) มีความเป็นทุกข์ (ทุกขัง) และเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน (อนัตตา) ใช้ความเพียรเป็นเครื่องมือในการเจริญปัญญา ทำให้ลดละความยึดมั่นถือมั่น ช่วยฝึกการปล่อยวางความสะดวกสบายและความต้องการที่ไม่จำเป็น สร้างความมั่นคงในจิตใจเพื่อรับมือกับความเปลี่ยนแปลงในชีวิต

อภิปรายผล

จากการวิจัย “วิเคราะห์การส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยชุดควัตร” ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ตั้งประเด็นอภิปรายผล ดังนี้

1. ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ชุดควัตรในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ องค์คุณเครื่องกำจัดกิเลสที่ทำให้เกิดความมักน้อยสันโดษ แบ่งออกเป็น 13 ประเภท เช่น การนุ่งห่มผ้าบังสุกุล (ปิงสุกุลิกังคชุดงค์), การทรงไตรจีวร (เตจีวริกังคชุดงค์), การเที่ยวบิณฑบาต (ปิณฑปาตีกังคชุดงค์), การสมาทานอยู่ป่า (อารัญญิกังคชุดงค์) และ การเว้นนอน อยู่ด้วยเพียง 3 อิริยาบถ ได้แก่ การยืน การเดิน การนั่ง (เนสัชชิกังคชุดงค์) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเน้นความเรียบง่าย เพื่อลดละกิเลสที่เป็นอุปสรรคต่อจิตใจ และเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป ซึ่งมีความสอดคล้องกับข้อปฏิบัติอันสมควรแก่นิพพานของ

พระพุทธโฆสเถระ ได้ให้ทัศนะไว้ในหนังสือ “คัมภีร์วิสุทธิมรรค” อธิบายว่า ผู้สละโลกามิส (สิ่งล่อใจให้ติดอยู่ในโลก ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส) ผู้ไม่เสียดายอาลัยในชีวิต ผู้ปรารถนาจะทำข้อปฏิบัติอันสมควรแก่นิพพานให้ถึงพร้อม รวมเป็น 13 ประการ ได้แก่ (1) ปิงสุกุลิกังคชุดงค์ (2) เตจีวริกังคชุดงค์ (3) ปิณฑปาตีกังคชุดงค์ (4) สปัตทานจาริกังคชุดงค์ (5) เอกาสนิกังคชุดงค์ (6) ปัตตปิณฑิกังคชุดงค์ (7) ขลุปัจฉภาตติกังคชุดงค์ (8) อารัญญิกังคชุดงค์ (9) รุกขมุลิกังคชุดงค์ (10) อัพโภกาสิกังคชุดงค์ (11) โสสานิกังคชุดงค์ (12) ยถาสันถติกังคชุดงค์ (13) เนสัชชิกังคชุดงค์ และยังมีความสอดคล้องกับชุดงค์ 13 ของ

พระอุปติสสเถระ ได้ให้ทัศนะไว้ในหนังสือ “วิมุตติมรรค” อธิบายว่า ชุดงค์มี 13 ข้อ ได้แก่ (1) ปิงสุกุลิกังคะ ถือผ้าบังสุกุลเป็นปกติ (2) เตจีวริกังคะ ถือผ้า 3 ผืนเป็นปกติ (3) ปิณฑปาตีกังคะ ถือการเที่ยวบิณฑบาตเป็นปกติ (4) สปัตทานจาริกังคะ ถือการเที่ยวบิณฑบาตตามลำดับบ้านเป็นปกติ (5) เอกาสนิกังคะ ถือการฉันอาหาร ณ อาสนะเดียวเป็นปกติ (6) ปัตตปิณฑิกังคะ ถือการฉันในบาตรเป็นปกติ (7) ขลุปัจฉภาตติกังคะ ถือการห้ามภตที่ถวายภายหลังเป็นปกติ (8) อารัญญิกังคะ ถือการอยู่ป่าเป็นปกติ (9) รุกขมุลิกังคะ ถือการอยู่โคนไม้เป็นปกติ (10) อัพโภกาสิกังคะ ถือการอยู่กลางแจ้งเป็นปกติ (11) โสสานิกังคะ ถือการอยู่ในป่าช้าเป็นปกติ (12) ยถาสันถติกังคะ (13) เนสัชชิกังคะ ถือการนั่งอย่างเดียวเป็นปกติ และมีความสอดคล้องกับชุดงค์ของพระมหากัสสปเถระในงานวิจัยของ

พระครูรัตนญาณโสภิต (บุญเลิศ รตนธนาโณ) ได้วิจัยเรื่อง “ศึกษาปฏิบัติภาวนาในการถือชุดงค์ของพระมหากัสสปเถระ” ผลการวิจัยพบว่า ปฏิบัติภาวนาในการถือชุดงค์ของพระมหากัสสป

เถระสามารถนำมาประยุกต์ใช้ การถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตร สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการใช้วัตถุสิ่งของอย่างเห็นคุณค่าได้ การถือเทียวบิณฑบาตเป็นวัตรสามารถนำมาเป็นแนวทางและประยุกต์ใช้โดยการเป็นผู้เอาใจใส่ในกิจวัตรของพระสงฆ์ การไม่ทอดทิ้งธุระในการบิณฑบาต เพราะการบิณฑบาตเป็นการเผยแผ่พุทธศาสนา การอยู่ป่าเป็นวัตร การอยู่ป่าช่วยส่งเสริมความเป็นผู้ขี้เถา และความมกน้อย ยินดีในเสนาสนะป่า อันสงบ สงัด เหมาะแก่การปลีกวิเวกนั่นเอง และยังมีความสอดคล้องกับการปฏิบัติธุดงค์วัตรในงานวิจัยของ

พระสุทัศน์ กตสโร (ประทุมแก้ว) ได้วิจัยเรื่อง “ศึกษารูปแบบการปฏิบัติธุดงค์วัตรในสังคมไทย” ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดและหลักการปฏิบัติธุดงค์วัตรในพระพุทธศาสนานั้นคำว่าธุดงค์แปลตามตัว หมายถึง องค์คุณเครื่องกำจัดกิเลส ประกอบด้วยข้อวัตรปฏิบัติ 13 ข้อ เรียกว่า ธุดงค์วัตร 13 ซึ่งผู้ที่ปฏิบัติสามารถเลือกปฏิบัติข้อใดข้อหนึ่งได้ตามความสมัครใจ และไม่จำเป็นต้องปฏิบัติให้ครบทุกข้อ เพราะการปฏิบัติขึ้นอยู่กับบุญบารมี ความอดทน และความเพียรเช่น การถือปฏิบัติข้ออรัญญิกังคะ (อยู่ป่า) และโสสานิกังคะ (อยู่ป่าช้า) เพราะธุดงค์เป็นแนวทางเอื้อให้ผู้ปฏิบัติได้มีความวิเวกปราศจากความวุ่นวาย มุ่งต่อการปฏิบัติธรรมเพื่อขจัดเกลากิเลสภายในของแต่ละบุคคล

จากเอกสารและงานวิจัยที่ยกมาอ้างนี้ ได้ชี้ให้เห็นว่า ธุดงค์วัตรในพระพุทธศาสนาประกอบด้วยข้อวัตรปฏิบัติ 13 ข้อ เช่น การนุ่งห่มผ้าบังสุกุล (ปิงสุกุลิกังคธุดงค์), การทรงไตรจีวร (เตจวิริกังคธุดงค์), การเทียวบิณฑบาตเป็นวัตร (ปิณฑปาติกังคธุดงค์), การสมาทานอยู่ป่าเป็นวัตร (อารัญญิกังคธุดงค์) และ การเว้นนอนเป็นวัตร อยู่ด้วยเพียง 3 อิริยาบถ ได้แก่ การยืน การเดิน และการนั่ง (เนสัชชิกังคธุดงค์) เป็นแนวทางเอื้อให้ผู้ปฏิบัติได้มีความวิเวกปราศจากความวุ่นวาย มุ่งต่อการปฏิบัติธรรมเพื่อขจัดเกลากิเลส และประโยชน์ของผลการวิจัยนี้ มีทั้งในเชิงปฏิบัติและวิชาการ โดยสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการสอนและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนารวมถึงการพัฒนาองค์ความรู้ใหม่ในหลักสูตรทางพระพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้งในเรื่อง “ธุดงค์วัตรในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2) ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยธุดงค์วัตร คือ การมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติสมาทานข้อวัตรเพื่อขจัดเกลากิเลส แบ่งออกเป็น 4 หมวด ได้แก่ การใช้จีวรเป็นเครื่องเตือนสติและเจริญสติในชีวิตประจำวัน (จีวรปฏิสังยุตต์), การบิณฑบาตแบบไม่เลือกอาหารเพื่อฝึกปล่อยวางและเจริญปัญญา (ปิณฑปาตปฏิสังยุตต์), การเลือกสถานที่ปฏิบัติ หรือพักอาศัยที่เรียบง่ายเพื่อสร้างความสงบและสมาธิ (เสนาสนปฏิสังยุตต์), และ

การปฏิบัติธรรมด้วยความเพียรใน 3 อริยาบท ได้แก่ การยืน การเดิน การนั่ง (วิริยปฏิสังยุตต์) การปฏิบัติเหล่านี้ช่วยให้ศีล สมาธิ ปัญญา มีความสมบูรณ์ และสามารถส่งเสริมการบรรลุธรรม คือ มรรค ผล และนิพพาน ซึ่งมีความสอดคล้องกับการบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 ของ

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถร) ได้ให้ทัศนะไว้ในหนังสือ “อริยวิงสปฏิปทา ปฏิปทาอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า” อธิบายว่า การบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 คือ จีวรบิณฑบาต เสนาสนะ และยารักษาโรค ที่พระพุทธองค์ทรงอนุญาต ที่มีความจำเป็นแก่การดำรงชีวิต จะต้องพิจารณาถึงประโยชน์และความจำเป็นในการใช้สอยทุกครั้งหรือมิฉะนั้นแล้ว ก็ต้องระลึกรู้ให้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาทุก ๆ ครั้งเมื่อตาเห็นรูปหูได้ยินเสียงจมูกได้กลิ่นลิ้นลิ้มรสหรือไคลกระทบสัมผัสกับสิ่งต่าง ๆ การระลึกรู้เช่นนี้จะทำให้ไม่หลงเพลินติดพันยินดีไปกับอารมณ์ที่น่าปรารถนา นอกจากนี้การพิจารณาประโยชน์ หรือการปฏิบัติวิปัสสนาในขณะที่บริโภคปัจจัย 4 ยังช่วยในการพัฒนาสติสมาธิและปัญญาซึ่งเป็นองค์ของอริยมรรคอีกด้วย และยังมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์เป็นข้อวัตรของ

พระญาณวโรดม (สนธิ์ กิจจกาโร) ได้ให้ทัศนะไว้ในหนังสือ “ประมวลปัญหาเฉลยธรรมวิภาค ปรีเฉทที่ 2” อธิบายว่า จุดประสงค์เป็นข้อวัตรจริยาพิเศษอย่างหนึ่ง ตามแต่ใครจะสมควรใจสมาทาน ไม่ใช่กิจจำเป็นคือจะถือก็ได้ ไม่ถือก็ได้ เป็นเครื่องกำจัดกิเลสที่เป็นไปเพื่อความมกน้อยสันโดษ เป็นอุบายที่จะให้ละปฬิโพธ 10 และยังบารมี 30 ทศให้บริบูรณ์ เพื่อเข้าสู่มัชฌิมาปฏิปทาที่แท้จริงได้ เพราะเป็นไปกับด้วยความระงับและทรมานฝึกฝนที่จะทำให้เป็นคนใจเด็ดมั่นคง สมควรแก่การงานในหน้าที่และสมควรแก่การตรัสรู้ และมีความสอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับจุดควมตรในงานวิจัยของ

พระมหาไพบูลย์ วิบุโล (เลิศฤทธิ์ธนะกุล) ได้วิจัยเรื่อง “การศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับเสนาสนะในพระพุทธศาสนา” ผลการวิจัยพบว่า คุณค่าของเสนาสนะนอกจากเป็นที่อยู่อาศัยแล้ว คุณค่าอีกอย่างหนึ่งคือเป็นที่ปฏิบัติจุดงค์ โดยการถือหลักฝึกฝนตนตามไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นแนวทางศึกษาปฏิบัติธรรมที่ใช้ควบคู่กับจุดงค์วัตร จุดงค์ แปลว่า องค์ กำจัดกิเลส (ที่อยู่ในใจ) หรือกระบวนการฝึกฝนตนให้พ้นจากกองทุกข์ด้วยวิธีการต่าง ๆ ซึ่งเป็นแนวทางที่พระสงฆ์สามารถเลือกปฏิบัติสำหรับฝึกฝนกิเลส ตัณหา มานะ ในวิถีชีวิตที่เหมาะสมได้ ว่าโดยย่อมี 3 อย่าง คือ จุดงค์อย่างเพลา อย่างกลาง และอย่างอุกฤษฏ์ ซึ่งแต่ละวิธีนั้นเหมาะสมสำหรับบรรพชิต เพราะเป็นอุบายฝึกฝน ภิกษุผู้อยู่ในเสนาสนะไม่ไยดีติดในที่อยู่อาศัย และยังมีความสอดคล้องกับจุดควมตรในงานวิจัยของ

พระนิพล ขนติพโล (บัวบาน) ได้วิจัยเรื่อง “ศึกษาเนสัชชิกังครุดงควัตรในการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนาของพระราชสิทธิอาจารย์ วิ. (ทองใบ ปกสสโร)” ผลการวิจัยพบว่า รุดงควัตร หมายถึง ธรรมเครื่องขัดเกลากิเลสให้เบาบางเป็นธรรมเครื่องช่วยให้ผู้ถือปฏิบัติรุดงควัตรเพิ่มความเพียรให้มากยิ่งขึ้น ว่าโดยหลักในคัมภีร์แล้วมี 13 ประการ คือ การบิณฑบาตเป็นปกติการอยู่ป่า เป็นปกติ เป็นต้น มีหลักปฏิบัติอยู่ 4 หมวด คือ ว่าด้วยเครื่องนุ่งห่ม หมวดว่าด้วยอาหาร หมวดว่าด้วยที่อยู่อาศัย หมวดว่าด้วยการปรารภความเพียร คือการถืออิริยาบถ 3 เว้นการนอน การสมาทานรุดงควัตรก็เพื่อกำจัดกิเลสที่เป็นเหตุแห่งความเศร้าหมองเป็นรากเหง้าของความทุกข์

จากเอกสารและงานวิจัยที่ยกมาอ้างอิงนี้ ได้ชี้ให้เห็นว่า การมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ คือ การส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยรุดงควัตร เพื่อขัดเกลากิเลส และการปฏิบัติเหล่านี้ยังช่วยให้ศีล สมาธิ ปัญญา มีความสมบูรณ์ และสามารถส่งเสริมการบรรลุธรรม คือ มรรค ผล และนิพพาน ประโยชน์ของผลการวิจัยนี้ มีทั้งในเชิงปฏิบัติและวิชาการ โดยสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการสอนและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา รวมถึงการพัฒนาองค์ความรู้ใหม่ ในหลักสูตรทางพระพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้งในเรื่องของ “การส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ด้วยรุดงควัตร” อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

องค์ความรู้ใหม่

การส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยรุดงควัตร คือ การมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติสมาทานข้อวัตรเพื่อขัดเกลากิเลส แบ่งออกเป็น 4 หมวด ได้แก่ การใช้จีวร เป็นเครื่องเตือนสติและเจริญสติในชีวิตประจำวัน (จีวรปฏิสังยุตต์), การบิณฑบาตแบบไม่เลือกอาหารเพื่อฝึกปล่อยวางและเจริญปัญญา (บิณฑบาตปฏิสังยุตต์), การเลือกสถานที่ปฏิบัติ หรือพักอาศัยที่เรียบง่ายเพื่อสร้างความสงบและสมาธิ (เสนาสนปฏิสังยุตต์) และ การปฏิบัติธรรมด้วยความเพียรใน 3 อิริยาบถ ได้แก่ การยืน การเดิน การนั่ง (วิริยปฏิสังยุตต์) การปฏิบัติเหล่านี้ช่วยให้ศีล สมาธิ ปัญญา มีความสมบูรณ์ และสามารถส่งเสริมการบรรลุธรรม คือ มรรค ผล และนิพพาน

สรุป/ข้อเสนอแนะ

การส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยรุดงควัตร คือ การมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติสมาทานข้อวัตรเพื่อขัดเกลากิเลส ข้อปฏิบัติประเภทวัตรที่ผู้สมัครใจจะพึง

สมาทานประพตฺติได้ เพื่อเป็นอุบายขัดเกลากิเลส และช่วยส่งเสริมความมกัณ้อยและความสันโดษ แบ่งออกเป็น 4 หมวด ได้แก่ 1) การมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติถือทรงผ้าบังสุกุลเป็นวัตร และถือทรงเพียงไตรจีวรเป็นวัตร (จีวรปฏิสังยุตต์), 2) การมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติถือเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร ถือเที่ยวบิณฑบาตไปตามลำดับเป็นวัตร ถือนั่งฉัน ณ อาสนะเดียวเป็นวัตร คือฉันวันละครั้งเดียว ลุกจากที่แล้วไม่ฉันอีก ถือฉันเฉพาะในบาตรเป็นวัตร คือไม่ใช้ภาชนะใส่อาหารเกิน 1 อย่างคือบาตร และ ถือห้ามภตที่ถวายเป็นวัตร คือเมื่อได้ปลงใจกำหนดอาหารที่เป็นส่วนของตน ซึ่งเรียกว่า ห้ามภต ด้วยการลงมือฉัน เป็นต้นแล้ว ไม่รับอาหารที่เขานำมาถวายอีก แม้จะเป็นของประณีต (บิณฑบาตปฏิสังยุตต์), 3) การมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติถืออยู่ป่าเป็นวัตร อยู่ห่างจากบ้านคนอย่างน้อย 500 ชั่วณู คือ 25 เส้น ถืออยู่โคนไม้เป็นวัตร ถืออยู่ที่แจ้งเป็นวัตร ถืออยู่ป่าช้าเป็นวัตร และ ถืออยู่ในเสนาสนะแล้วแต่เขาจะจัดให้ (เสนาสนปฏิสังยุตต์) และ การมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติถือการนั่งเป็นวัตร คือเว้นนอน อยู่ด้วยเพียง 3 อิริยาบถ ได้แก่ การยืน การเดิน การนั่ง (วิริยปฏิสังยุตต์) ซึ่งการปฏิบัติเหล่านี้ช่วยให้ศีล สมาธิ ปัญญา มีความสมบูรณ์ และสามารถส่งเสริมการบรรลุธรรม คือ มรรค ผล และนิพพาน

ข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์การส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยชุดดวงควัตร” ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ตั้งประเด็นข้อเสนอแนะไว้ ดังนี้ 1. **ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย** การวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์การส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยชุดดวงควัตร” ครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ดังนี้ 1) มหาวิทยาลัยสงฆ์ควรกำหนดให้ การส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยชุดดวงควัตร เป็นแนวทางแห่งการเจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อความพ้นจากทุกข์ 2) มหาวิทยาลัยสงฆ์ควรกำหนดให้ การส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยชุดดวงควัตร เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในสังคมทุกระดับ 3) มหาวิทยาลัยสงฆ์ควรกำหนดให้ การส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยชุดดวงควัตร เสนอสภาวิชาการและสภามหาวิทยาลัย เพื่อนำไปบรรจุในแผนกลยุทธ์ หรือแผนปฏิบัติการประจำปี โดยให้รายงานความก้าวหน้าเป็นระยะ ๆ 2. **ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป** การวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์การส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยชุดดวงควัตร” ครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้ 1) วิเคราะห์การส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยจีวรปฏิสังยุตต์ 2) วิเคราะห์การส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยบิณฑบาตปฏิสังยุตต์ 3) วิเคราะห์การส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนา

ภาวนาด้วยเสนาสนปฏิสังยุตต์ 4) วิเคราะห์การส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วย
วิธีปฏิสังยุตต์

เอกสารอ้างอิง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2553). *อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,

_____. (2539). *ปกรณ์วิเสสภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาปกรณ์วิเสส*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์วิญญาน,

พระครูรัตนญาณโสภิต (บุญเลิศ รตนถาโณ). (2557). “ศึกษาปฏิบัติในการถืออุตงค์ของพระมหากัสสปเถระ”. ใน *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระญาณโรดม (สนธิ์ กิจจาโร). (2529). *ประมวลปัญหาเฉลย ธรรมวิภาค ปริเฉทที่ 2*. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย,

พระนิพล ขนติโพล (บัวบาน). (2560). “ศึกษาเนสัชชีกังคฤตงควัตรในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของพระราชสิทธิอาจารย์ วิ. (ทองใบ ปกสุโร)”. ใน *สารนิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพุทธโฆสเถระ คัมภีร์วิสุทธิมรรค. (2554). *แปลโดย สมเด็จพระพุทธมหารจารย์ (อจ อาสภมหาเถร)*. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ: บริษัท ธนาเพรส จำกัด,

พระมหาชินวัฒน์ จกกวโร. (2556). *พระอภิธรรม เจตสิกปรมัตถ์*. กรุงเทพฯ: บริษัท เอบีค ดีสทรี บิวชั่น จำกัด.

พระมหาไพบุลย์ วิบุโล (เลิศฤทธิ์ชนะกุล). (2551). “การศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับเสนาสนะในพระพุทธศาสนา”. ใน *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระสุทัศน์ กตสโร (ประทุมแก้ว). (2557). “ศึกษารูปแบบการปฏิบัติอุตงค์ในสังคมไทย”. ใน *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระโสมณคณาภรณ์ (ระแบบ จิตภาโณ). (2529). *ธรรมปริทรรศน์ 2*. กรุงเทพฯ: ศรีสมบัติการพิมพ์.

พระอุปติสสเถระ. (2560). *วิมุตติมรรค*. แปลโดย พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2560). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 39). กรุงเทพฯ: บริษัท สหธรรมิก จำกัด.

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสสมหาเถร). (2554). *อริยวัตรปฏิบัติ ปฎิบัติอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า*. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์.