



ศึกษารูปแบบการปฏิบัติธุดงค์วัตรในสังคมไทย  
A Study of the Patterns of Dhutaṅga Practising in Thai Societies

พระสุทัศน์ กตสารโ (ประทุมแก้ว)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๗



## ศึกษารูปแบบการปฏิบัติจุดงควัตรในสังคมไทย

พระสุทัศน์ กตสารโ (ประทุมแก้ว)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๗

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



A Study of the Patterns of Dhutaṅga Practising in Thai Societies

Phra Suthat Katasaro (Pratoomkaew)

A Thesis Submitted in Partial Fullfilment of  
The Requirement for the Degree of  
Doctor of Philosophy  
(Buddhist Studies)

Graduate School  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University  
Bangkok, Thailand

C.E. 2014

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย  
เรื่อง “ศึกษารูปแบบการปฏิบัติธรรมในสังคมไทย” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

.....  
(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบบัณฑิตวิทยาลัย ..... ประธานกรรมการ  
(พระเมธาวิเชียร, ผศ.ดร.)

..... กรรมการ  
(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

..... กรรมการ  
(ดร.ประพันธ์ ศุภษร)

..... กรรมการ  
(ผศ.ดร.วุฒินันท์ กันทะเตียน)

คณะกรรมการควบคุมบัณฑิตวิทยาลัย : พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร. ประธานกรรมการ  
ดร.ประพันธ์ ศุภษร กรรมการ

.....  
ชื่อผู้วิจัย : (พระสุทัศน์ กตสาโร (ประทุมแก้ว))

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษารูปแบบการปฏิบัติดุจดวงค์ในสังคมไทย

ผู้วิจัย : พระสุทัศน์ กตสารโร (ประทุมแก้ว)

ปริญญา : พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร., ป.ธ.๗, พธ.บ. (ภาษาอังกฤษ), ศศ.ม.  
(พุทธศาสนศึกษา), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

ดร. ประพันธ์ ศุภษร ป.ธ.๗, พธ.บ. , ศศ.ม. (พุทธศาสนศึกษา) พธ.ด.  
(พระพุทธศาสนา)

วันสำเร็จการศึกษา : ๒๕๕๗

### บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เรื่องนี้มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาแนวคิดและหลักการปฏิบัติดุจดวงค์ในพระพุทธศาสนา ๒) เพื่อศึกษาแนวคิดการปฏิบัติดุจดวงค์ของพระเถระในสังคมไทย และ ๓) เพื่อนำเสนอรูปแบบการปฏิบัติดุจดวงค์ในสังคมไทย วิธีการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเชิงเอกสาร โดยศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก เอกสาร ตำรา สื่ออิเล็กทรอนิกส์ และหนังสือที่รวบรวมเกี่ยวกับหลักของการปฏิบัติ และงานเขียนต่าง ๆ ตลอดจนทั้งการสัมภาษณ์ และสังเกตการณ์ นำมาวิเคราะห์สังเคราะห์เพื่อให้ได้เนื้อหาสอดคล้องตามลำดับของงานวิจัย

ผลจากการวิจัยพบว่า แนวคิดและหลักการปฏิบัติดุจดวงค์ในพระพุทธศาสนานี้ คำว่า ดุจดวงค์ แปลตามตัว หมายถึง องค์คุณเครื่องกำจัดกิเลส ประกอบด้วยข้อวัตรปฏิบัติ ๑๓ ข้อ เรียกว่า ดุจดวงค์ ๑๓ ซึ่งผู้ที่ปฏิบัติสามารถเลือกปฏิบัติข้อใดข้อหนึ่งได้ตามความสมัครใจ และไม่จำเป็นต้องปฏิบัติให้ครบทุกข้อ เพราะการปฏิบัติขึ้นอยู่กับบุญบารมี ความอดทน และความเพียร เช่น การถือปฏิบัติข้ออรัญญิกังคะ (อยู่ป่า) และโสสานิกังคะ (อยู่ป่าช้า) เพราะดุจดวงค์เป็นแนวทางเอื้อให้ผู้ปฏิบัติได้มีความวิเวกปราศจากความวุ่นวาย มุ่งต่อการปฏิบัติธรรมเพื่อขัดเกลากิเลสภายในของแต่ละบุคคล

ในปัจจุบันนี้ ดุจดวงค์ได้แพร่ไปยังสำนักต่าง ๆ และมีพระสงฆ์ถือปฏิบัติตามกันมาเป็นกระบวนการจนถึงยุคปัจจุบัน พระสงฆ์ในสังคมไทยที่ปรากฏเด่นชัดในหลักของการปฏิบัติดุจดวงค์ ประกอบด้วย (๑) พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต (๒) หลวงปู่ดูลย์ อตุโล (๓) พระมหาบัว ญาณสมปนโน และ (๔) ท่านพ่อลี ธมมธโร เป็นต้น ได้ถือปฏิบัติดุจดวงค์มาเป็นประจำไม่ลดละ การปฏิบัติดุจดวงค์จึงเป็นการทวนกระแสเข้าสู่วิถีเดิมของการปฏิบัติ เนื่องจากอัครสาวกในพุทธกาลไม่ว่าพระมหากัสสปะเถระ พระอุปลเสนเถระและท่านอื่น ๆ อีกหลายรูปที่ได้ดำเนินตามแนวทางพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ต่างบรรลุผลในการปฏิบัติก็มาก และการปฏิบัติถูกต้องก็ยิ่งให้อานิสงส์ต่อผู้ที่ปฏิบัติ ช่วยให้ผู้ที่ปฏิบัติพัฒนาทางด้านจิตใจ พัฒนาทางด้านปัญญาญาณ และสะท้อนออกมาในรูปของพฤติกรรมที่ดีเป็นที่น่าเลื่อมใส

ส่วนรูปแบบการปฏิบัติถูกต้องวัตรในสังคมไทยในปัจจุบัน มีกระบวนการฝึกอบรมตามหลักถูกต้องวัตร ๑๓ ข้อ แต่ใน ๓ สำนักนี้ไม่ได้ปฏิบัติตามทั้ง ๑๓ ข้อ กล่าวคือ หลวงพ่อชา สุภทฺโท มีรูปแบบการปฏิบัติถูกต้องวัตร ๖ ข้อ คือ (๑) การใช้ผ้าเพียง ๓ ผืน (๒) เทียบวิณฑบาตเป็นประจำ (๓) บิณฑบาตไปตามลำดับแถว (๔) นั่งฉันในอาสนะเดียว (๕) ฉันเฉพาะในบาตร (๖) เมื่อฉันแล้วจะไม่รับอาหารที่นำมาถวายในภายหลัง, ส่วนพระอาจารย์จรรย์ อนุญาคโณ มีรูปแบบการปฏิบัติถูกต้องวัตร ๖ ข้อ คือ (๑) ยินดีเฉพาะในการบิณฑบาตเท่านั้น ไม่ยินดีในกิจนิมนต์ (๒) เดินไปเป็นแถวไม่โลเลในการเดิน ระหว่างการบิณฑบาต (๓) ฉันในที่หนึ่งเดียว ห้ามลุกออกจากอาสนะจนกว่าจะอิม ถ้าลุกถือว่าขาดจากการสมาทาน (๔) ฉันเฉพาะอาหารที่ใส่ไปในบาตร ไม่ว่าจะเป็นอย่างหวานหรือของคาวก็ตาม (๕) เมื่อได้อาหารเพียงพอต่อการขบฉันแล้ว จะไม่รับอาหารอื่นที่นำมาถวายเมื่อภายหลัง (๖) ไม่อยู่ตามใจกิเลสของตนเอง แต่พึงยินดีในเสนาสนะที่เขาจัดเตรียมให้ ส่วนรูปการปฏิบัติถูกต้องวัตรของวัดพระธรรมกาย ปฏิบัติถูกต้องวัตรเพียง ๒ ข้อ เท่านั้น กล่าวคือ (๑) ถือการอยู่ในเสนาสนะที่เจ้าหน้าที่จัดไว้ให้ โดยไม่เลือกว่าสะดวกหรือสบาย (๒) ถือการฉันอาสนะเดียวเป็นวัตร คือ ในแต่ละวันจะฉันอาหารเข้าเพียงเวลาเดียวเท่านั้น วัตรที่กล่าวมาของแต่ละสำนัก สามารถใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติและใช้เป็นแนวทางในการสั่งสอนพระภิกษุสามเณรที่บวชเข้ามาในพุทธศาสนา โดยการสมาทานถือปฏิบัติได้ ซึ่งเป็นข้อวัตรที่ต้องเลือกสมาทานแล้วปฏิบัติตามกำลังศรัทธา เป็นต้น

**Dissertation Title** : A Study of the Patterns of Dhutaṅga Practising in Thai Societies

**Researcher** : Phra Suthat Katararo (Pratoomkaew)

**Degree** : Doctor of Philosophy (Buddhist Studies)

**Dissertation Supervisory Committee**

: Pharmaha Somboon Vuddhikaro, Dr., Pali VII, B.A. (English Program), M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)

Dr. Prapan Supasorn, Pali VII, B.A., M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)

**Date of Graduation** : 2014

## ABSTRACT

The main objectives of this Study is of three Patterns of Dhutaṅga in Thai Societies :- (1) to study the concepts and principles of Thai Buddhist's Dhutaṅga, (2) to study the concepts of senior monks Dhutaṅga in Thai societies, and (3) to present the patterns of Dhutaṅga in Thai societies. The method of study in this thesis is a documentary one study by gathering the data from Tipitaka, the electronic media, the related documents, writings, and books. including, the interviewing and observation of the pilgrimage to be analyzed and synthesized for obtaining the content in accordance with the thesis's order.

Form the research, it is found that in the ideas and the principles of the ascetic practices in Buddhism, the word "ascetic practices" means the pilgrimage that we use to abandon the desires. This principle is of 13 ascetic practices, called the 13 pilgrimages. The people can choose to practice freely and need not to practise all kinds of the pilgrimages, because the practice depends on the charisma, the tolerance, and the effort, such as, the practising in the Forest-dwelling (staying in the forest), the Cemetery dwelling (staying in the cemetery), because the pilgrimage can help the executor to stay with peace to do Dhamma practice for abandoning the desires in very deep mind of the individual person.

Nowadays, the ascetic practice has spread to many temples. The monks practise the ways of the ascetic practices till now. The Buddhist monks in Thailand who practise strictly are Man Puritutto, Dul Atulo, Bua Yañāṅampanno and Lee Thammatharo, ect,. They regularly do the ascetic practices strictly, their practicing the pilgrimage is going against to the original way of the practice, because the disciples of Lord Buddha, such as, Mahakassapa, Uppasenathera, and other many famous monks practised according to the way of Lord Buddha. Many monks got achievement from the practicing. The pilgrimage practising gives the advantage to the practise very much. The practise can develop themselves both the mind and perception at intellect that make the people look respectable and faithful for other people.

The practice of thudong pilgrimage in Thai society today has follows the 13 austerities. In the following 3 ways the monks do not practice every austerity such as : Ajahn Chah practices 6 thudong austerities : (1) Triple-robe-wearer's Practice (tecivarik'anga) (2) Alms-food-eater's Practice (pindapatik'anga) (3) House-to-house-seeker's Practice (sapadanik'anga) (4) One-sessioner's practice (ekasanik'anga) (5) Bowl-food-eater's Practice (pattapindik'anga) (6) Later-food-refuser's Practice (khalu-paccha-bhattik'anga), Ajahn Charan Anongano practices 6 thudong austerities (1) Alms-food-eater's Practice (pindapatik'anga) (2) House-to-house-seeker's Practice (sapadanik'anga) (3) One-sessioner's practice (ekasanik'anga) (4) Bowl-food-eater's Practice (pattapindik'anga) (5) Later-food-refuser's Practice (khalu-paccha-bhattik'anga) (6) Any-bed-user's Practice (yatha-santhatik'anga), Dhammakaya practices 2 thudong austerities : (1) Any-bed-user's Practice (yatha-santhatik'anga) (2) One-sessioner's practice (ekasanik'anga). The thudong austerities that have been practiced by these 3 ways can be used as a guideline and taught to new monks and novices according to their capacities and wishes.



## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษารูปแบบการปฏิบัติจุดควัตรในสังคมไทย” นี้ สำเร็จลงได้ด้วยดีเพราะได้รับความเมตตาจากพระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร. อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ดร.ประพันธ์ ศุภษร อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่กรุณาให้คำแนะนำ และให้กำลังใจด้วยดีตลอดมา ผู้วิจัยจึงขออนุโมทนาขอขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณพระเดชพระคุณพระเทพวิสุทธิกวี, ดร. ผศ.ดร. วุฒินันท์ กันทะเตียน ผู้ทำการวิพากษ์งานวิทยานิพนธ์ของผู้วิจัยให้สมบูรณ์และหน้าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น และกราบขอบพระคุณพระเดชพระคุณพระเมธาวิเชียร, ผศ.ดร. ประธานกรรมการ พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร. กรรมการ ผศ.ดร. วุฒินันท์ กันทะเตียน กรรมการ และ ดร.ประพันธ์ ศุภษร กรรมการ และผู้มีส่วนร่วมทุกท่าน ผู้ควบคุมดูแลการสอบวิทยานิพนธ์ ตลอดทั้งครูบาอาจารย์ผู้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ทางพระพุทธศาสนา ตลอดจนความรู้ด้านต่าง ๆ ทั้งภาษาบาลี ระเบียบวิธีวิจัย ฯลฯ และเป็นแรงบันดาลใจอันมีค่ายิ่งต่อการศึกษาของผู้วิจัยตลอดมา

ขอบคุณเจ้าหน้าที่ห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดมหาธาตุท่าพระจันทร์ กรุงเทพมหานคร และเจ้าหน้าที่ห้องบัณฑิตวิทยาลัย ที่ให้ความสะดวกเกี่ยวกับข้อมูลต่าง ๆ ในการดำเนินงาน ไม่ว่าจะเป็นด้านเอกสาร และคำปรึกษาเพื่อการวิจัยในการสืบค้นเอกสาร ข้อมูลต่าง ๆ

ขออนุโมทนากับผู้ที่มีส่วนร่วมในการทำวิจัยในครั้งนี้ ไม่ว่าจะเป็นครูบาอาจารย์ผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับจุดควัตร พระอาจารย์จรรย์ อนงคโณ ผู้เป็นแรงบันดาลใจในการศึกษา พระครูวาปี-ขันติคุณ (ชูชาติ ขนติโร) พระครูปัญญาธรรมาทร (สมบุรณ์ ยโสโร) ที่ให้การอุปการะเรื่องค่าใช้จ่าย หลวงพ่อพระครูโอภาสธรรมสาร และพระมหาเกียรติศักดิ์ โปยทอง ที่ให้ความสะดวกเรื่องที่พักที่อาศัยในขณะเดินทางไปศึกษาต่อที่กรุงเทพมหานคร และอุปกรณ์สำนักงานในการทำงาน วิทยานิพนธ์จนแล้วเสร็จ คุณงามความดีและประโยชน์เหล่านี้ที่เกิดจากการทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอใช้เป็นเครื่องบรรณาการน้อมสักการะบูชาคุณพระรัตนตรัย คุณมารดาบิดา บูชาคุณครูอาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้ ขอแผ่คุณความดีเหล่านี้ที่เกิดขึ้นแก่ผู้มีอุปการะคุณ และเพื่อนร่วมงานทุก ๆ ท่าน

พระสุทัศน์ กตสาโร (ประทุมแก้ว)

๑๐/มีนาคม/๒๕๕๗

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ญ

## บทที่ ๑ บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์การวิจัย	๘
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๘
๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย	๘
๑.๕ คำนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๑๐
๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๑๑
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๙
๑.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๒๐
๑.๙ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๒๑

## บทที่ ๒ แนวคิดและหลักการปฏิบัติธุดงค์วัตรในพระพุทธศาสนา

๒.๑ ความหมายและความเป็นมาเรื่องธุดงค์ในพระพุทธศาสนา	๒๓
๒.๑.๑ ความหมายของธุดงค์	๒๓
๒.๑.๒ ความเป็นมาของธุดงค์	๒๖
๒.๒ แนวคิดเรื่องธุดงค์ในพระพุทธศาสนา	๒๙
๒.๒.๑ แนวคิดการอยู่ป่าเพื่อขัดเกลาของพวกนักรัต	๒๙
๒.๒.๒ การปรารภความเพียรของนักรัต	๓๑
๒.๒.๓ แนวคิดเรื่องสันโดษ	๓๓
๒.๓ แนวคิดและบริบทการปฏิบัติธุดงค์วัตรในพระพุทธศาสนา	๓๙
๒.๓.๑ แนวคิดและบริบทการปฏิบัติต่อการบริโภคน้ำจืด	๓๙
๒.๓.๒ แนวคิดและบริบทการปฏิบัติต่อการบริโภคบิณฑบาต	๔๕
๒.๓.๓ แนวคิดและบริบทการปฏิบัติต่อการบริโภคเสนาสนะ	๕๐

๒.๓.๔ แนวคิดและบริบทการปฏิบัติต่อการบริโภคน้ำมันพืช	๕๕
๒.๔ ประเภทและการปฏิบัติตามหลักธุดงค์วัตร ๑๓	๖๒
๒.๔.๑ ปังสุกุลิกังคะ การถือทรงผ้าบังสุกุลเป็นวัตร	๖๒
๒.๔.๒ เตจีวริกังคะ การถือทรงเพียงไตรจีวรเป็นวัตร	๖๕
๒.๔.๓ ปิณฑปาตีกังคะ การถือเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร	๖๗
๒.๔.๔ สप्तทานจาริกังคะ การถือเที่ยวบิณฑบาตไปตามแถวเป็นวัตร	๖๙
๒.๔.๕ เอกาสนิกังคะ การถือนั่งฉัน ณ อาสนะเดียวเป็นวัตร	๗๑
๒.๔.๖ ปัตตปิณฑิกังคะ การถือฉันเฉพาะในบาตรเป็นวัตร	๗๒
๒.๔.๗ ขลุปัจฉภัตติกังคะ การถือห้ามภัตอันนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร	๗๔
๒.๔.๘ อารัญญิกังคะ การถืออยู่ป่าเป็นวัตร	๗๕
๒.๔.๙ รุกขมุลิกังคะ การถืออยู่โคนไม้เป็นวัตร	๗๘
๒.๔.๑๐ อัปโภกาสิกังคะ การถืออยู่ในที่แจ้งเป็นวัตร	๘๐
๒.๔.๑๑ โสสานิกังคะ การถืออยู่ป่าช้าเป็นวัตร	๘๒
๒.๔.๑๒ ยถาสันถติกังคะ ถือการอยู่ในเสนาสนะอันท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตร	๘๔
๒.๔.๑๓ เนสัชชิกังคะ การถือการนั่งเป็นวัตร	๘๕
๒.๕ ความสำคัญของธุดงค์	๘๗
๒.๕.๑ ความสำคัญของธุดงค์ในฐานะเป็นเครื่องฝึกฝนตน	๘๘
๒.๕.๒ ความสำคัญของธุดงค์ในฐานะเป็นการเผยแผ่พระพุทธศาสนา	๙๐
๒.๖ วิธีการปฏิบัติธุดงค์วัตรของพระสาวก	๙๒
๒.๖.๑ วิธีการปฏิบัติธุดงค์วัตรของพระมหากัสสปะเถระ	๙๓
๒.๖.๒ วิธีการปฏิบัติธุดงค์วัตรของพระอุปเสนเถระ	๙๖
๒.๖.๓ วิธีการปฏิบัติธุดงค์วัตรของพระเรวตขทิวรณิเยเถระ	๙๗
๒.๖.๔ วิธีการปฏิบัติธุดงค์วัตรของพระราหุลเถระ	๑๐๑
๒.๖.๕ วิธีการปฏิบัติธุดงค์วัตรของพระสุภูติเถระ	๑๐๔
๒.๗ ประโยชน์ (อานิสงส์) ของธุดงค์วัตร ๑๓	๑๐๖
๒.๘ สรุป	๑๐๗

**บทที่ ๓ แนวคิดและการปฏิบัติธุดงค์วัตรของพระเถระในสังคมไทย**

๓.๑ แนวคิดและการปฏิบัติธุดงค์วัตรของพระเถระในสังคมไทย	๑๑๓
๓.๑.๑ การปฏิบัติธุดงค์วัตรตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต	๑๑๓
๓.๑.๒ การปฏิบัติธุดงค์วัตรตามแนวหลวงปู่ดุลย์ อตุโล	๑๑๖

๓.๑.๓ การปฏิบัติดุจดวงควัตรตามแนวหลวงตามหาบัว ญาณสมปนฺโน	๑๑๘
๓.๑.๔ การปฏิบัติดุจดวงควัตรตามแนวท่านพ่อลี ธมฺมธโร	๑๒๐
๓.๒ มุมมองและทัศนะการปฏิบัติดุจดวงควัตรในสังคมไทยโดยทั่วไป	๑๒๒
๓.๓ ประโยชน์ของการปฏิบัติดุจดวงควัตรในสังคมไทยโดยทั่วไป	๑๒๖
๓.๔ สรุป	๑๓๓

#### บทที่ ๔ รูปแบบการปฏิบัติดุจดวงควัตรในสังคมไทย

๔.๑ รูปแบบการปฏิบัติดุจดวงควัตรในสังคมไทย	๑๓๔
๔.๑.๑ รูปแบบการปฏิบัติดุจดวงควัตรตามแนวหลวงพ่อบุญ สุภทฺโท	๑๓๔
๔.๑.๒ รูปแบบการปฏิบัติดุจดวงควัตรตามแนวพระอาจารย์จรรย์ อนงฺโกณ	๑๔๘
๔.๑.๓ รูปแบบการปฏิบัติดุจดวงควัตรตามแนววัดพระธรรมกาย	๑๖๐
๔.๒ การประยุกต์ใช้ปัจจัย ๔ สำหรับบุคคลในสังคมไทย	๑๗๕
๔.๒.๑ เครื่องนุ่งห่ม	๑๗๕
๔.๒.๒ อาหาร	๑๗๖
๔.๒.๓ ที่อยู่อาศัย	๑๗๘
๔.๒.๔ ยารักษาโรค	๑๗๘
๔.๓ สรุป	๑๗๙

#### บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๘๒
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๘๘

#### บรรณานุกรม

##### ภาคผนวก

- ภาคผนวก ก : หนังสือขออนุญาตสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ  
 ภาคผนวก ข : แนวสัมภาษณ์เพื่อประกอบในการทำวิทยานิพนธ์  
 ภาคผนวก ค : รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์เพื่อประกอบในการทำวิทยานิพนธ์  
 ภาคผนวก ง : ชีวิตประวัติของพระเถระในสังคมไทย

##### ประวัติผู้วิจัย

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

๑. การใช้อักษรย่อ

อักษรย่อในสารนิพนธ์ฉบับนี้ ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬารัตนปิฎก และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ เป็นหลักโดยใช้ระบบย่อคำ ดังต่อไปนี้

พระวินัยปิฎก

วิ.มท. (ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.มท. (บาลี)	=	วินัยปิฎก	มหาวิภังคปาติ	(ภาษาบาลี)
วิ.ม. (ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
วิ.ม. (บาลี)	=	วินัยปิฎก	มหาวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
วิ.จ. (ไทย)	=	วินัยปิฎก	จุฬวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา (บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปิณณาสก์	(ภาษาไทย)
ส.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ม. (บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรคคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ส.นิ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
ส.สพ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สหายนวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ส. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.อฏฐก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	อฏฐกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.อฏฐก. (บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	อฏฐกนิบาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.ติก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทสก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทุก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)

อง.ทก. (บาลี)	=	สุดตนต์ปิฎก	องคฺตฺตฺรนิกาย	ทกฺนิปาตปาฬิ	(ภาษาบาลี)
อง.เอกก. (ไทย)	=	สุดตนต์ปิฎก	อํงคฺตฺตฺรนิกาย	เอกกฺนิปาต	(ภาษาไทย)
อง.เอกก. (บาลี)	=	สุดตนต์ปิฎก	องคฺตฺตฺรนิกาย	เอกกฺนิปาตปาฬิ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ธ. (ไทย)	=	สุดตนต์ปิฎก	ขุททกฺนิกาย	ธรรมบพ	(ภาษาไทย)
ขุ.ม. (ไทย)	=	สุดตนต์ปิฎก	ขุททกฺนิกาย	มหานิเทศ	(ภาษาไทย)
ขุ.สุ. (ไทย)	=	สุดตนต์ปิฎก	ขุททกฺนิกาย	สุดตฺนินิปาต	(ภาษาไทย)
ขุ.สุ. (บาลี)	=	สุดตนต์ปิฎก	ขุททกฺนิกาย	สุดตฺนินิปาตปาฬิ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ชา. (ไทย)	=	สุดตนต์ปิฎก	เอกกฺนิปาต	ชาตค	(ภาษาไทย)
ขุ.ชา. (บาลี)	=	สุดตนต์ปิฎก	ขุททกฺนิกาย	ชาตคปาฬิ	(ภาษาบาลี)
ขุ.เปต. (ไทย)	=	สุดตนต์ปิฎก	ขุททกฺนิกาย	เปตวํตถุ	(ภาษาไทย)
ขุ.ขุ. (ไทย)	=	สุดตนต์ปิฎก	ขุททกฺนิกาย	ขุททกปาฐ	(ภาษาไทย)
ขุ.เถร (ไทย)	=	สุดตนต์ปิฎก	ขุททกฺนิกาย	เถรคาถา	(ภาษาไทย)
ขุ.อป. (ไทย)	=	สุดตนต์ปิฎก	ขุททกฺนิกาย	อปทาน	(ภาษาไทย)
ขุ.อป. (บาลี)	=	สุดตนต์ปิฎก	ขุททกฺนิกาย	อปทานปาฬิ	(ภาษาบาลี)

#### พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	วิภังค	(ภาษาไทย)
อภิ.สง. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)

#### อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ที.ม.อ. (ไทย)	=	ทีฆนิกาย	สุมํงคฺลวิลาสิณี	มหาวรรคอรรรถกถา	(ภาษาไทย)
อง.ทสก.อ. (ไทย)=		อํงคฺตฺตฺรนิกาย	มโนรลปุรณี	ทสกนินิปาตอรรรถกถา	(ภาษาไทย)
อง.เอกก.อ. (ไทย)=		อํงคฺตฺตฺรนิกาย	มโนรลปุรณี	เอกกนินิปาตอรรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.สุ.อ. (ไทย)	=	ขุททกฺนิกาย	ปรมตฺถโชติกา	สุดตฺนินิปาตอรรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.สุ.อ. (บาลี)	=	ขุททกฺนิกาย	ปรมตฺถโชติกา	สุดตฺนินิปาตอฏฐกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.ธ.อ. (ไทย)	=	ขุททกฺนิกาย	ธรรมบพอรรรถกถา		(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.อ. (บาลี)	=	ขุททกฺนิกาย	ธรรมบพอรรรถกถา		(ภาษาบาลี)
ขุ.ชา.อ (ไทย)	=	ขุททกฺนิกาย	ชาตคอรรรถกถา		(ภาษาไทย)
ม.มุ.อ. (บาลี)	=	มชฌมฺนิกาย	ปปลยจสุทฺธิ	มชฌมปณณาสกอฏฐกถา	(ภาษาบาลี)

### อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ.อ. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก วิภังค์ สัมโมหวิโนทนีอรรถกถา (ภาษาไทย)

### ปกรณ์วิเสส

วิสุทฺธิ. (ไทย) = วิสุทฺธิมรรคปกรณ์ (ภาษาไทย)

## ๒. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

พระไตรปิฎกภาษาบาลีและภาษาไทย จะแจ้ง เล่ม ข้อ หน้า เช่น ม.อ. (บาลี) ๑๔/๗๕/๕๕. หมายถึง สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสกปาติ เล่ม ๑๔ ข้อ ๗๕ หน้า ๕๕ ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก ๒๕๐๐ และ ม.อ. (ภาษาไทย) ๑๔/๗๕/๗๙. หมายถึง สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก เล่มที่ ๑๔ ข้อ ๗๕ หน้า ๗๙ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๕

อรรถกถาภาษาบาลี จะแจ้ง เล่ม หน้า ที่ไม่จัดเป็นลำดับเล่มจะแจ้งหน้า เช่น ที.สี.อ.(บาลี) ๑๗/๘๔. หมายถึง ทีฆนิกาย สุมงฺคฺลวิลาสินี สีลกฺขณชวคคฺคอฎฐกถา ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

อรรถกถาภาษาไทยอนุวัตรตามตัวเลขประจำเล่ม เช่น ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๑/๑๕๖. หมายถึง พระสูตรและอรรถกถาแปล เล่มที่ ๑ ภาคที่ ๑ หน้า ๑๕๖ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๒๕

ฎีกาภาษาบาลี จะแจ้ง เล่ม ข้อ หน้า เช่น ม.อ.ฎีกา (บาลี) ๗ /๗๔-๗๖,๗๘/๓๐๘-๓๐๙. หมายถึง มัชฌิมนิกาย สีนตฺตปฺปกาสนี อุปริปัณณาสกฎีกา ภาษาบาลี เล่ม ๗ ข้อ ๗๔ ถึง ๗๖ และข้อ ๗๘ หน้า ๓๐๘ ถึง ๓๐๙

วิสุทฺธิมรรคปกรณ์ จะแจ้ง เล่ม ข้อ หน้า เช่น วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๑๕/๖๘-๖๙. หมายถึง วิสุทฺธิมรรคปกรณ์ เล่ม ๑ ข้อ ๑๔ หน้า ๖๘-๖๙ ฉบับมูลนิธิภูมิพลโลกิย

## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่คนไทยให้ความเคารพนับถือมากที่สุดอีกศาสนาหนึ่ง เป็นศาสนาที่เน้นหลักของการปฏิบัติ ๓ อย่าง คือ ปรีชาปฏิบัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ<sup>๑</sup> โดยเฉพาะหลักปฏิบัติของพระพุทธองค์ทรงเน้นมากที่สุดคือ การเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณให้แสงสว่างแก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่ควรแก่การบรรลุนิพพาน ฉะนั้น การปฏิบัติจึงเป็นเป้าหมายหนึ่งที่ผู้เฝ้านักศึกษา พึงทำความเข้าใจในหลักของการปฏิบัติให้รู้แจ้ง เห็นจริง สิ่งที่พระพุทธองค์ทรงชี้ให้มนุษย์เดินและแสวงหา คือ มรรคผล นิพพาน อันเป็นปัจจัยหลักของการเข้าสู่กระแสแห่งพระธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงและบัญญัติไว้ ด้วยการชำระจิตใจให้สะอาดหมดจด ละความโลภ ความโกรธ ความหลง พระพุทธองค์จึงได้มอบกิจหรือธรรมาปฏิบัติให้กับผู้ขอเข้ามาในศาสนาโดยอยู่ ๒ ธรรมาด้วยกัน คือ<sup>๒</sup> คันถธรรมา<sup>๓</sup> และ วิปัสสนาธรรมา<sup>๔</sup>

ดังนั้น คนที่ขอเข้ามาในศาสนาแล้วต้องทำธรรมา ๒ อย่างนี้ให้สมบูรณ์ หากไม่ทำเลยผิดวิสัยของบรรพชิต หลักของการปฏิบัติที่พระพุทธศาสนายังให้ความสำคัญเกี่ยวกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมไม่ว่าจะเป็น ป่าไม้ แม่น้ำลำธาร สัตว์ป่าทั้งหลาย ซึ่งเราจะพบได้จากพระสูตรต่างๆ ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงแก่เวไนยสัตว์ ส่วนใหญ่แล้วการแสดงธรรมของพระพุทธองค์ล้วนเกิดขึ้นในธรรมชาติ เช่น แสดงธรรมตามโคนไม้บ้าง ป่าไม้บ้าง ในพระวินัยก็มีการกล่าวเกี่ยวกับธรรมชาติไว่ว่า ห้ามมิให้ภิกษุขุดดินขุดทราย หรือน้ำลาย รวมทั้งห้ามอุจจาระหรือปัสสาวะลงในน้ำและของเขียว ซึ่งก็หมายถึงต้นไม้ใบหญ้าหรือพืชพรรณนานาชนิด จึงเห็นได้ว่า พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มีความผูกพันกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเป็นส่วนมาก เพราะเหตุนี้ พระพุทธองค์จึงสอนให้พุทธศาสนิกชนได้มีความรักและรู้จักกตัญญูต่อป่า หลักคำสอนนี้ปรากฏอยู่ในหลักโอวาทปาฏิโมกข์

---

<sup>๑</sup>พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณโณ), **คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๑๓.

<sup>๒</sup>ช.ธ.อ.(บาลี) ๑/๗.

<sup>๓</sup>คันถธรรมา หมายถึง กิจด้านการศึกษาเล่าเรียน รวมทั้งการเทศนาสั่งสอน การสร้างวัดวาอาราม; ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สือตะวัน จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๖๖. หรือดูเพิ่มเติมใน ธ.อ. ๑/๗.

<sup>๔</sup>วิปัสสนาธรรมา หมายถึง ข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือให้เข้าใจตามความเป็นจริง; ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๓๐๖.



ที่ว่าด้วยการปฏิบัติตนของพระภิกษุผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ผู้เป็นศาสนทายาทของพระพุทธศาสนา จะต้องละชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้ผ่องใส และทำยที่สุดก็ทรงเน้นย้ำว่าจะต้องยินดีในเสนาสนะอันสงัด<sup>๕</sup> คือ การมุ่งให้พระภิกษุทั้งหลายได้เกื้อกูลต่อธรรมชาติ และบำเพ็ญสมณธรรมให้เข้าถึงที่สุดแห่งทุกข์ พระพุทธศาสนาในฐานะเป็นองค์กรทางศาสนามีความสัมพันธ์และใกล้ชิดกับธรรมชาติที่ไม่แตกต่างจากสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ย่อมต้องการความสงบ เพื่อเป็นหนทางนำไปสู่ความเจริญทางจิตใจ การแสวงหาโมกขธรรมเพื่อความหลุดพ้นนั้น พระศาสดาเอง ก็ทรงเริ่มปฏิบัติตนมุ่งสู่ธรรมชาติ เพื่ออาศัยความสงบจากป่าไม้ ต้นน้ำลำธาร พัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น แม้กระทั่งการตรัสรู้อันตรัสมาสัมโพธิญาณของพระพุทธองค์ ก็มีขึ้นภายใต้ต้นไม้ในป่าอันกว้างใหญ่<sup>๖</sup> และเมื่อตรัสรู้แล้วพระพุทธองค์ก็ทรงแสดงธรรมกัณฑ์แรกเพื่อประกาศพระสัทธรรมแก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย โดยแสดง ณ ท่ามกลางธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วยป่าไม้นานาชนิด มีชื่อว่า ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน<sup>๗</sup> หรือแม้แต่วัดและอารามทั้งหลายที่พระภิกษุสงฆ์อาศัยอยู่ก็ล้วนแต่อยู่ในป่าทั้งสิ้น ทั้งนี้ก็เพราะ การอยู่ในป่านั้นย่อมถือว่าเป็นวัตรปฏิบัติที่ดีในการพัฒนาจิตของตนเองให้สูงขึ้น เนื่องจากธรรมชาติเป็นสิ่งที่เกื้อกูลต่อการปฏิบัติ และเป็นปัจจัยหลักของการบรรลุดุธรรม แม้แต่การปฏิบัติตามหลักของจุดดวงศัตรเองก็เช่นเดียวกันย่อมอาศัยธรรมชาติเป็นสิ่งที่เกื้อกูลในการปฏิบัติธรรม จุดดวงศัตรนั้น หมายถึง การกำหนดอุบายบางอย่างเพื่อกำจัดกิเลสส่วนตัวตามคัมภีร์ท่านจำแนกออกเป็น ๑๓ ชนิด<sup>๘</sup> เพื่อให้เกิดความสงบ ความเจริญในการบำเพ็ญสมณธรรมซึ่งจุดดวงศัตรบางอย่างเกี่ยวข้องกับป่า

ในปัจจุบันนี้ มีการส่งเสริมให้พระภิกษุสงฆ์สามเณรตลอดทั้งอุบาสกอุบาสิกาได้ฝึกตนการฝึกปฏิบัติเป็นสิ่งที่ดี จึงมีหลักการในการบำเพ็ญเพียรอยู่มากมาย และมีการปฏิบัติตามหลักจุดดวงศัตร ซึ่งจุดดวงศัตรมีทั้งหมด ๑๓ ประเภท คือ ๑. ปิงสุกุลิกังคจุดดวงศั ๒. เตจวีริกังคจุดดวงศั ๓. ปินทปาตีกังคจุดดวงศั ๔. สบทานจาริกังคจุดดวงศั ๕. เอกาสนิกังคจุดดวงศั ๖. ปัตตปินทกังคจุดดวงศั ๗. ขลุปัจฉภาตติกังคจุดดวงศั ๘. อารัญญิกังคจุดดวงศั ๙. รุกขมุลิกังคจุดดวงศั ๑๐. อัปโภกาสิกังคจุดดวงศั ๑๑. โสสานิกังคจุดดวงศั ๑๒. ยถาสันถติกังคจุดดวงศั และ ๑๓. เนสัชชิกังคจุดดวงศั<sup>๙</sup> ในอดีตมีพระภิกษุสงฆ์มากมายที่ปฏิบัติจุดดวงศัตรตามปฏิบัติพาของครูบาอาจารย์แล้วเห็นผลที่เกิดจากการปฏิบัติ เช่น ๑. หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ๒. หลวงปู่ฝั้น อาจาโร ๓. หลวงปู่เปื้อง ปญญาวนโต ๔. หลวงปู่สาม-อภิญโญ ๕. หลวงพ่อชา สุภทโท เป็นต้น จนได้บรรลุดุธรรมตามจุดประสงค์ เกิดความรู้ ความเข้าใจ

<sup>๕</sup>ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๐/๑๒๐.

<sup>๖</sup>วิ.ม (ไทย) ๔/๑/๓.

<sup>๗</sup>วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๒-๑๓/๓๓.

<sup>๘</sup>พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช, ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด, (กรุงเทพมหานคร : วัดราชโอรสาราม, ๒๕๔๘), หน้า ๒.

<sup>๙</sup>วิสุทฺธิ. ๑/๗๓-๑๐๔.

แต่ถ้าพิจารณาโดยแยกคายแล้วเห็นว่า การที่จะปฏิบัติจุดดวงควัตรได้นั้น ยังต้องมีปัจจัยหลาย ๆ อย่างที่เกื้อหนุนต่อการปฏิบัติธรรม เรียกว่า สัปายะ<sup>๑๐</sup> เช่น ที่อยู่สัปายะ อาหารสัปายะ การพูดคุยที่เหมาะสม ดิน น้ำ อากาศ ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรมสัปายะ เป็นต้น ซึ่งในแต่ละรูปจะมีรูปแบบในการปฏิบัติที่แตกต่างกันตามจริตของแต่ละท่าน โดยการปฏิบัติถือจุดดวงควัตรอย่างอุกฤษฏ์ คือ การทรมานตัวเองให้ลำบาก เพื่อเผากิเลสที่มีอยู่ในจิตใจให้เบาบางลง ดังนั้นจะเห็นได้ว่า จุดดวงควัตร เป็นจริยวัตรพิเศษ<sup>๑๑</sup> สำหรับช่วยในการขัดเกลากิเลสและปิดกั้นกระแสแห่งอารมณ์ ช่วยให้ผู้สันโดษ มกน้อยขึ้น ไม่ใช่สักขาบทที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติขึ้น แต่เป็นพระพุทธานุญาตสำหรับพุทธบริษัทที่ต้องการจะปฏิบัติด้วยความสมัครใจของตนเอง เป็นข้อปฏิบัติที่ใครสมัครใจจะทำหรือไม่ก็ได้ เพราะไม่ใช่กิจจำเป็นหรือวินัยที่ต้องปฏิบัติตามโดยส่วนเดียว แต่เป็นข้อที่ท่านแสดงไว้สำหรับผู้ต้องการจะใช้วิธีนี้เป็นอุบายวิธีในการขัดเกลากิเลสเท่านั้น<sup>๑๒</sup> จุดดวงควัตรจึงมีส่วนช่วยให้เกิดความมกน้อย สันโดษ ยินดีในที่สุด บรรเทาความเพียร เพิ่มส่วนแห่งอริยธรรม คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ให้สูงขึ้นได้อีกวิธีหนึ่ง เช่นเดียวกับกุศลธรรมเหล่าอื่น ๆ

การปฏิบัติจุดดวงควัตรนี้เป็นการปฏิบัติตามหลัก ปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ ไม่ได้แตกต่างอะไรไปจากหลักธรรมข้ออื่น ๆ แต่เป็นหลักธรรมพิเศษที่ผู้ปฏิบัติใคร่ต่อการประพฤติเท่านั้นเอง จุดดวงควัตร เป็นอีกหนทางหนึ่งที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงกระแสแห่งธรรมที่ยังเข้าไม่ถึง เห็นในสิ่งที่ยังไม่ได้เห็น ความเข้มงวดแห่งการปฏิบัตินี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงธรรมได้ง่าย เพราะหลักจุดดวงควัตรที่กล่าวมาในเบื้องต้น จะคอยขัดเกลาให้กิเลสของผู้ปฏิบัติเบาบางลง พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงบังคับให้ภิกษุถือปฏิบัติ ใครจะปฏิบัติหรือไม่ก็ได้ ผู้ที่จะปฏิบัติจุดดวงควัตรนั้น สามารถเลือกได้เองตามความสมัครใจว่าจะปฏิบัติข้อใดบ้าง เป็นเวลานานเท่าใด เมื่อจะถือปฏิบัติก็เพียงแต่กล่าวคำสมาทานจุดดวงควัตรตามข้อที่ตนเลือก แล้วก็เริ่มปฏิบัติได้เลย วิธีการปฏิบัติเช่นนี้ บางคนเข้าใจผิดว่าเป็นไปในทางสุดโต่ง ๒ ทาง คือ ๑. อัดตกลมณานุโยค คือ การประกอบความลำบากเดือดร้อนแก่ตนเอง

<sup>๑๐</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๓๒๖.

<sup>๑๑</sup> พระญาณวโรดม (สนธิ์ กิจจกาโร ป.ธ.๕), **ประมวลปัญหาและเฉลย ธรรมวิภาค ปรีเฉทที่ ๒** (สำหรับนักธรรม และธรรมศึกษาชั้นโท), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๙), หน้า ๑๗๙ - ๑๘๐.

<sup>๑๒</sup> พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ วิฑูยาโณ), **ธรรมปริทรรศน์ ๒**, (กรุงเทพมหานคร : ศรีสมบัติการพิมพ์, ๒๕๒๙), หน้า ๕๐๐.

การปีบคั้นทรมาณตนให้เดือดร้อน<sup>๑๓</sup> และ ๒. กามสุขัลลิกานุโยค คือ หมกมุ่นอยู่ด้วยกามสุขทั้งหลาย<sup>๑๔</sup>

พระสงฆ์ผู้ถืออุตงควัตรทั้งหลายที่กล่าวมา ปฏิบัติเพื่อ ลด ละ เลิก ความยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งที่มนุษย์ทุกคนแสวงหา และไม่ให้อึดไปหมกมุ่นอยู่กับเรื่องของกามราคะ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง ดังนั้น อุตงควัตร จึงเป็นข้อวัตรปฏิบัติอย่างหนึ่งของพระภิกษุสงฆ์ในพระพุทธศาสนา เป็นเครื่องขัดเกลาทำลายกิเลสตัณหาในจิตใจให้หมดสิ้นไป ข้อวัตรเหล่านี้ ผู้ปฏิบัติอุตงควัตรจะต้องปฏิบัติเพิ่มจากการรักษาศีล ๒๒๗ ข้อ และเพื่อความผ่องใสของศีล<sup>๑๕</sup> ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสกล่าวสรรเสริญพระมหากัสสปเถระว่า

...เป็นผู้มีธรรมเป็นเครื่องอยู่อาศัยเสมอด้วยพระองค์ เป็นผู้สันโดษยินดีด้วยจิรวินิบินทบาทเสนาสนะ เกสัช ตามมีตามได้ ไม่มีมาก และกล่าวสรรเสริญคุณของความสันโดษด้วยปัจจัย ๔ ว่า เธอไม่แสวงหาโดยทางที่ไม่ควร เพราะเหตุแห่งปัจจัย ๔ แสวงหาไม่ได้ ก็ได้สะดุ้งตกใจแสวงหาได้แล้ว ก็ไม่เป็นคนกำหนดในปัจจัย ๔ นั้นบริโภค<sup>๑๖</sup>

ผู้ปฏิบัติหรือกุลบุตรทั้งหลายผู้สละโลกามิสมิเสียตายอาลัยในร่างกายและชีวิต บรรลภความเพียรอย่างแรงกล้า เพื่อให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา จึงได้ปฏิบัติตนโดยการถืออุตงควัตรอย่างเคร่งครัด ฝึกฝนตนเองตามหลักการแห่งอุตงควัตรอย่างใดอย่างหนึ่งหรือถือปฏิบัติขณะเดียวกันหลาย ๆ ข้อก็ได้ ซึ่งการฝึกฝนตนเองด้วยการปฏิบัติอุตงควัตรอย่างเคร่งครัดนั้น เป็นหนทางที่จะนำตนไปสู่เป้าหมายอันสูงสุดได้โดยไม่ยาก อย่างน้อยก็ทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นผู้มีอุตงธรรม ๕ ประการ คือ ความมักน้อย ๑ ความสันโดษ ๑ ความขัดเกลา ๑ ความสงบ ๑ ความต้องการด้วยกุศล<sup>๑๗</sup> เพราะอาศัยความเป็นผู้มีความมักน้อย เป็นต้นนี้ กุลบุตรทั้งหลายจึงสามารถปฏิบัติฝึกฝนตนเองในอุตงควัตรได้อย่างสะดวก และบรรลุเป้าหมายตามที่ตนต้องการได้ ในการปฏิบัติอุตงควัตรเพื่อฝึกฝนตนนั้น พระอรรถกถาจารย์ กล่าวว่า โยคีบุคคลย่อมกำจัดอิตถกิลมถานุโยค คือ การประกอบตนให้ลำบาก คือ ความขัดเกลาอย่างเคร่งครัดในอุตงควัตรทั้งหลายด้วยอโมหะ<sup>๑๘</sup> การปฏิบัติฝึกฝนตนเอง

<sup>๑๓</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๖๓.

<sup>๑๔</sup> เรื่องเดียวกัน.

<sup>๑๕</sup> พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธรรมจิตโต) แปลและคณะ, วิมุตติมรรค, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๒๖ - ๓๔.

<sup>๑๖</sup> ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๔๔/๑๘๖.

<sup>๑๗</sup> สมเด็จพระพุฒาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค เล่ม ๑, วิปัสสนาธุลนิต วิดมหาธาตุ จัดพิมพ์โดยเสด็จพระราชกุศลในงานออกเมรุพระราชทานเพลิงศพ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้ง กรุ๊ป, ๒๕๓๓), หน้า ๑๒๒.

<sup>๑๘</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๓.

อย่างเคร่งเครียดในชุดงคั้วตรีนี้ ไม่ได้หมายความว่า เป็นการทรมานตนจนเกินไปอย่างอัตตกลิมถานุ-โยค แต่เป็นการขัดเกลาร่างอย่างเคร่งครัดซึ่งเรียกว่าชั้นอุกฤษฏ์ ในบรรดาการปฏิบัติชุดงคั้วตรี ๓ ระดับ คือ อย่างสูงสุด อย่างกลาง และอย่างเพล่า แล้วแต่ว่าใครจะถืออย่างไร ส่วนมากผู้ปฏิบัติมักจะทำอย่าง สูงสุดหรืออย่างเคร่งครัด เพื่อขัดเกลากิเลสของตนให้หมดไปโดยเร็ว ทำให้การปฏิบัติเช่นนี้คล้ายกับว่า เป็นการทรมานตนเองจนเกินไป

อัตตกลิมถานุโยคกับการบำเพ็ญชุดงคั้วตรี ต่างก็ทำตนให้ลำบากด้วยกัน คือ เป็นการ ฝึกฝนตนเองให้ลำบากเช่นกัน แต่มีข้อสำคัญต่างกัน ทั้งโดยเหตุที่ปรารถนาและผลที่ได้กล่าว คือ อัตตกลิมถานุโยค ย่อมทรมานตนให้ลำบาก เพื่อให้บาปกรรมหมดไป ส่วนการบำเพ็ญชุดงคั้วตรีนั้น ไม่ ทรมานตนจนเกินไปกว่ามัชฌิมาปฏิปทา บัญญัติขึ้นหมายจะให้เป็นอุบายขัดเกลากิเลส และเป็นไป เพื่อความมักน้อย สันโดษ ผลคือการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ได้ง่าย จิตขั้นสูสมาธิเร็ว ถ้าปฏิบัติอย่าง เคร่งครัด ไม่ถอยหลัง ก็จะสำเร็จโลกุตตรธรรมเร็ว เฉกเช่นพระมหากัสสปเถระเป็นตัวอย่าง

พระสงฆ์ไทยในปัจจุบันจึงเล็งเห็นความสำคัญในการปฏิบัติชุดงคั้วตรี แล้วก็เจริญตาม รอยปฏิปทาของพระเถระในการปฏิบัติชุดงคั้วตรีที่มีมาในครั้งพุทธกาล ดังเช่น มหากัสสปเถระ หรือแม้แต่ พระราหุลเถระ และพระภิกษุสงฆ์รูปอื่น ๆ ซึ่งเป็นต้นแบบในการปฏิบัติชุดงคั้วตรี พระเถระใน สังคมไทย ที่ผู้วิจัยนำมาศึกษามีอยู่มากมายหลายท่านด้วยกัน เช่น หลวงพ่อชา สุภทฺโท, พระอาจารย์จรรย์ อนุชโคณ และวัดพระธรรมกาย มีรายละเอียดที่จะศึกษาพอสังเขปดังนี้ คือ

**หลวงพ่อชา สุภทฺโท** ได้ปฏิบัติธรรมตามหลักชุดงคั้วตรี โดยการฝึกอบรมบรรพชิต ถือเอาหลักไตรสิกขาเป็นหลักใหญ่ แต่ในระหว่างที่ต้องฝึกฝนอยู่นั้น ก็จำเป็นจะต้องอาศัยบทฝึกฝน ด้านต่างๆ ประกอบด้วย เช่น ชุดงคั้วตรี ชุดงคั้วตรี ทั้ง ๑๓ ข้อนี้ หลวงพ่อชา สุภทฺโท ได้ปฏิบัติมีเคย ชาติ ซึ่งถือว่าการฝึกอบรมตนเองอย่างเข้มงวด เพื่อให้ได้รับผลตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา<sup>๑๙</sup> ชุดงคั้วตรี แปลว่า องค์คุณเครื่องสลัดหรือกำจัดกิเลส ข้อปฏิบัติประเภทวัตรที่ผู้สมาธิจะ พึงสมาทานประพฤติได้ ชุดงคั้วตรีมิได้เป็นบทบัญญัติบังคับให้ต้องถือปฏิบัติ แต่ให้เลือกปฏิบัติตาม ความสนใจ เพราะถือว่าเอื้ออำนวยต่อการฝึกอบรมตนในการขัดเกลากิเลส ไม่ให้ตามใจตนเอง ดำรง ตนเป็นผู้เลี้ยงง่าย มักน้อยสันโดษ ตลอดจนทำให้มีมารยาทที่ดีงาม การที่หลวงพ่อชา สุภทฺโท ได้ ฝึกฝนปฏิบัติธรรมมาด้วยตนเองอย่างจริงจัง ทำให้ท่านได้เห็นผลดีของการปฏิบัติชุดงคั้วตรีนี้ เมื่อท่านได้มี โอกาสสั่งสอนอบรมพระภิกษุสงฆ์สามเณรท่านก็ได้นำหลักการนี้มาให้สมาชิกในวัดหนองป่าพงได้ฝึก ปฏิบัติขัดเกลากิเลสตนเองด้วย

<sup>๑๙</sup> ประจวบ แสณกลาง, “บทบาทของพระสงฆ์ฝ่ายวิปัสสนาธุระที่มีต่อสังคมอีสานเหนือ : ศึกษา กรณีสายพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต, (มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยศรีนครินทร-วิโรฒ, ๒๕๓๑), หน้า ๖๙.

สาเหตุและจุดมุ่งหมายที่ต้องฝึกอบรมตามหลักธุดงค์วัตรนี้ คือ ให้พระภิกษุสามเณรเป็นผู้เลี้ยงง่าย สันโดษด้วยปัจจัยสี่ และเป็นเครื่องอำนวยความสะดวกการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา หลวงพ่อชา สุภทฺโท เน้นให้พระภิกษุสงฆ์ปฏิบัติตามหลักธุดงค์วัตรนี้ด้วยศรัทธา และถือว่าเป็นการสนับสนุนการปฏิบัติตามหลักการพัฒนาจิต หลักธุดงค์วัตรนี้ที่ปฏิบัติเป็นเอกลักษณ์ของวัดหนองป่าพง ได้แก่ การใช้จีวร ๓ ผืน การฉันในบาตร การฉันหนเดียว และการอยู่ในเสนาสนะที่เขาจัดไว้ให้ ซึ่งเป็นรูปแบบที่นำศึกษาอีกสถานที่หนึ่งที่ยึดหลักการปฏิบัติเพื่อมุ่งให้พระภิกษุสามเณรได้เข้าใจในข้อวัตรปฏิบัติที่ทางสำนักยึดปฏิบัติสืบๆ กันมาจนถึงปัจจุบัน

**พระอาจารย์จรรย์ อนงคโณ** ได้กล่าวว่า การปฏิบัติธุดงค์วัตร เป็นข้อปฏิบัติที่เข้มงวดเป็นพิเศษ เพื่อความขัดเกลากิเลสอย่างยิ่ง พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงบังคับให้ภิกษุถือปฏิบัติ ใครจะปฏิบัติหรือไม่ก็ได้ ผู้ที่จะปฏิบัติธุดงค์วัตรนั้น สามารถเลือกได้เองตามความสมัครใจว่าจะปฏิบัติข้อใดบ้างเป็นเวลานานเท่าใด เมื่อจะถือปฏิบัติก็เพียงแต่กล่าวคำสมาทานธุดงค์วัตรตามข้อที่ตนเลือก แล้วก็เริ่มปฏิบัติได้เลย โดยได้สมาทานถือธุดงค์วัตร ๖ ข้อ คือ (๑) ปิณฑะปาติกัณเฑาะฐิ ถือเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร (๒) สะปะทานะจาริกังคัง ถือเที่ยวบิณฑบาตไปตามแควเป็นวัตร (๓) เอกาสนิกังคะ ถือนั่งฉันเพียงอาสนะเดียวเป็นวัตร (๔) ปัตตปิณฑิกังคะ ถือนั่งเฉพาะในบาตรเป็นวัตร (๕) ขลุปัจฉากัตติกัณเฑาะฐิ ถือห้ามภัตที่ถวายภายหลังเป็นวัตร แม้อาหารที่ถวายภายหลังจะประณีตกว่า (๖) ยลาสนัถติกัณเฑาะฐิ ถืออยู่ในเสนาสนะแล้วแต่เขาจัดให้เป็นวัตร

สำนักสงฆ์อุททยานธรรมดงยางด้วยการนำของพระอาจารย์จรรย์ อนงคโณ ซึ่งเป็นประธานสงฆ์ จึงมีเจตนารมณ์ที่จะเดินตามรอยพระอริยเจ้าทั้งหลายเพื่อที่จะสร้างพระให้เป็นพระ ด้วยการฝึกฝนอบรมจิตใจตัวเองให้แข็งแกร่งยิ่งขึ้นโดยนำพาคณะสงฆ์หมู่ใหญ่ออกปฏิบัติกรรมฐานจาริกธุดงค์ไปตามสถานที่ต่าง ๆ ของประเทศไทย จุดมุ่งหมายเพื่อขัดเกลากิเลส ฝึกความอดทน ให้เป็นคนมีก้น้อย สันโดษ ไม่ไปยึดติดกับวัตถุสิ่งของที่ได้มา การเที่ยวจาริกไปตามป่าเขาลำเนาไพร บ้าน เมือง และนิคมต่าง ๆ ก็เพื่อแสดงธรรมอันเป็นสัจธรรมที่เที่ยงแท้ให้มนุษย์โลกได้มีดวงตาเห็นธรรมก้าวเข้าสู่กระแสธรรมขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ตรัสไว้ดีแล้ว วิธีการปฏิบัติเช่นนี้บางคนเข้าใจผิดว่าเป็นไปในทางสุดโต่ง ๒ ทาง คือ “อัตตกิลมณานุโยค” และ “กามสุขัลลิกานุโยค” แต่ทางสำนักสงฆ์อุททยานธรรมดงยางปฏิบัติเป็นไปเพื่อ ลด ละ เลิก ความยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งที่มนุษย์ทุกคนครอบครอง และไม่ให้จิตไปหมกมุ่นอยู่กับเรื่องของกามราคะ อันเป็นดังกระแส น้ำ เมื่อน้ำไหลบ่อย ๆ น้ำนั้นย่อมหมดไปในที่สุด ฉันทิ พระสงฆ์เองก็เช่นเดียวกันต้องผ่านการฝึกฝนเพื่อขัดเกลากิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในจิตใจ

ให้หมดไป ฉะนั้น และเป็นไปเพื่อบ่มเพาะจิตใจให้เป็นผู้ที่แก้แค้นล่าอาชญาในการครองเพศสมณะ เข้าสู่พระอริยบุคคลเป็นลำดับต่อไป<sup>๒๐</sup>

**วัดพระธรรมกาย** พระเทพญาณมหามุนี (ไชยบูลย์ ธมฺมชโย) ผู้ดูแลโครงการจาริกธุดงค์ธรรมชัยวัดพระธรรมกาย ได้ให้ความหมายของ “ธุดงค์” ไว้ว่า ธุดงค์เป็นวิธีที่สามารถกำจัดกิเลสได้แบบเฉียบพลันทันตาเห็น และเป็นไปเพื่อความมักน้อยสันโดษ อานิสงส์ที่เกิดจากการปฏิบัติธุดงค์วัตรคือ ทำให้พระที่จาริกไปตามสถานที่ต่าง ๆ อยู่อย่างสมณะ เสียสละ ลดละอุปโภคบริโภค ทำให้จิตใจของท่านเป็นอิสระพ้นจากพันธนาการเครื่องร้อยรัดขัดขวาง สู่ความเบาสบาย สงบเอื้อต่อการเจริญสมาธิภาวนา บำเพ็ญความเพียร การท่องเที่ยวในที่ต่าง ๆ เป็นการฝึกจิต หลอมใจ ให้เข้มแข็ง มีสติระลึกรู้อยู่ตลอดเวลา แนวทางการปฏิบัติที่นั่น วัดพระธรรมกายปฏิบัติตามหลักธุดงค์วัตร ๒ ข้อ คือ ๑) ถือน้ำในอาสนะเดียวเป็นวัตร คือ ในแต่ละวันจะบริโภคอาหารเพียงมื้อเดียว เมื่อนั่งแล้วก็ฉันจนเสร็จ หลังจากนั้นก็จะไม่บริโภคอาหารอะไรอีกเลย นอกจากน้ำปานะ หรือน้ำดื่ม ๒) ถือน้ำอยู่ในเสนาสนะที่เขาจัดไว้ให้เป็นวัตร คือ เมื่อเจ้าหน้าที่จัดที่พักให้ก็พักอาศัยในที่นั้น ๆ โดยไม่เลือกว่าสะดวกสบายหรือถูกใจหรือไม่<sup>๒๑</sup>

จะเห็นได้ว่า การปฏิบัติตามหลักธุดงค์วัตรของพระภิกษุสงฆ์ในสังคมไทยปัจจุบันนี้ จากการวิเคราะห์รูปแบบการปฏิบัติธุดงค์วัตรของพระเถระที่กล่าวมาข้างต้น ไม่ใช่เรื่องที่ใครจะปฏิบัติได้ง่าย ๆ ต้องใช้ความอดทน (ขันติ) ความเพียร (วิริยะ) และความเชื่อ (ศรัทธา) ของผู้ปฏิบัติ จากการวิเคราะห์ผู้วิจัยเห็นทั้งข้อดี (ประโยชน์) และข้อเสีย (ปัญหา) ที่เกิดจากการถือปฏิบัติธุดงค์วัตรของพระเถระในสังคมไทย ธุดงค์วัตรซึ่งถือว่าเป็นระบบการฝึกฝนพัฒนาตนเพื่อขจัดหรือทำลายกิเลสได้อีกวิธีหนึ่ง “ธุดงค์วัตร” ดังที่กล่าวมา ผู้ปฏิบัติจะปฏิบัติตัวเองอย่างเคร่ง อย่างเป็นกลาง หรืออย่างเบาก็ได้ ตามจริตหรือความสามารถของแต่ละบุคคล ส่วนการปฏิบัติอย่างเคร่งนั้นเป็นการปฏิบัติไปในเชิงของการทรมานตนเอง เพื่อเผากิเลสให้เหือดแห้งไป เช่น แทนที่จะบริโภคอาหารวันละมื้อก็อาจจะบริโภค ๓ วันต่อมื้อ หรือถึง ๗ วันต่อมื้อก็มี แทนที่จะนอนวันละ ๘ ชั่วโมง อาจจะนอนวันละ ๑-๒ ชั่วโมง ก็ได้มีภิกษุบางรูปที่ไม่นอนเลย คือไม่เอาหลังแตะพื้น ถ้าจำเป็นต้องหลับก็นั่งหลับ<sup>๒๒</sup> ในสมัยพุทธกาลมีพระสาวกบางรูปไม่ยอมใช้จีวรสำเร็จรูป แต่เที่ยวเก็บเศษผ้าตามกองขยะหรือผ้าห่อศพที่เขาทิ้งไว้ตามป่าช้า เอามาซักตัดเย็บ ย้อมทำเป็นจีวรใช้ และมีพระสาวกบางรูปไม่ยอมอยู่ในอาคารที่มี

<sup>๒๐</sup> พระสุทัศน์ กตสาโร (ประทุมแก้ว), “ศึกษาหลักการปฏิบัติจาริกธุดงค์ของพระอาจารย์จรรย์อนงค์ โนนงศ์ โนนงศ์ สำนักสงฆ์อุทยานธรรมดงยาง อำเภอศิลาลาด จังหวัดศรีสะเกษ”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๕๓, หน้า ๑-๒.

<sup>๒๑</sup> พระสนทวงศ์ วุฑฒิวังโส, ธุดงค์ธรรมทายาทวัดพระธรรมกายเดินธุดงค์, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.dhammadham.org/webboard/dbview.php?No=1938>, [๒๐ ตุลาคม ๒๕๕๖].

<sup>๒๒</sup> แสง จันทร์งาม, ศาสนศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๓๑), หน้า ๖๐.

ที่มุ่งที่บัง แต่ใช้ชีวิตอยู่ตามต้นไม้ เป็นต้น ซึ่งการประพาศปฏิบัติของพระสาวกดังกล่าวมานั้นเรียกว่าเป็นการปฏิบัติตรงควัตรเพื่อฝึกฝนตนเองมุ่งทำลายกิเลสให้หมดไปอย่างแท้จริง

ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ ผู้วิจัยจึงได้ศึกษารูปแบบการปฏิบัติตรงควัตรในสังคมไทย ว่าในอดีตพระเถระมีรูปแบบการปฏิบัติตรงควัตรอย่างไร อันจะนำมาสู่การปฏิบัติตรงควัตรของพระสงฆ์ในสังคมปัจจุบัน เนื่องจากปัจจุบันนี้ รูปแบบการปฏิบัติตามหลักตรงควัตรนั้น มีรูปแบบการปฏิบัติของพระสงฆ์ที่คลาดเคลื่อน เช่น วิธีการปฏิบัติ ระดับการปฏิบัติ และผลที่ได้จากการปฏิบัติ เป็นต้น ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงต้องการที่จะศึกษาประเด็นเหล่านี้เพื่อให้พระสงฆ์ในสังคมปัจจุบันได้มีความเข้าใจที่เหมือนกันโดยไม่หลงประเด็นในการสมาทานปฏิบัติถึงจุดประสงค์แต่ละข้อ การปฏิบัติตรงควัตรแต่ละสำนักที่ผู้วิจัยยกมาศึกษา คือ รูปแบบการปฏิบัติตรงควัตรของสำนักหลวงพ่อบุญทศ สภพโท, พระอาจารย์จรรย์ อนงคโณ และวัดพระธรรมกาย เมื่อศึกษาแล้วผู้วิจัยคิดว่าคงเข้าใจประเด็นของการปฏิบัติตรงควัตรในสำนักต่าง ๆ ที่ยกมาศึกษา เพราะฉะนั้น ผู้วิจัยจึงมีแรงบันดาลใจที่จะศึกษาเรื่องนี้โดยมุ่งหวังที่จะศึกษาถึงแนวคิดและหลักการปฏิบัติตรงควัตรในสมัยพุทธกาล ศึกษาการปฏิบัติตรงควัตรของพระเถระในสังคมไทย และศึกษารูปแบบการปฏิบัติตรงควัตรในสังคมไทยให้ดีเพื่อผลที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อพุทธศาสนาในอนาคตด้วย

## ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาแนวคิดและหลักการปฏิบัติตรงควัตรในพระพุทธศาสนา
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาแนวคิดและการปฏิบัติตรงควัตรของพระเถระในสังคมไทย
- ๑.๒.๓ เพื่อนำเสนอรูปแบบการปฏิบัติตรงควัตรในสังคมไทย

## ๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ แนวคิดและหลักการปฏิบัติตรงควัตรในพระพุทธศาสนามีความหมาย ประเภทและความสำคัญอย่างไร
- ๑.๓.๒ แนวคิดและการปฏิบัติตรงควัตรของพระเถระในสังคมไทย มีข้อปฏิบัติตรงควัตรแตกต่างหรือเหมือนกันอย่างไรในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา
- ๑.๓.๓ รูปแบบการปฏิบัติตรงควัตรในสังคมไทย มีข้อปฏิบัติตามหลักการปฏิบัติตรงควัตรในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาหรือไม่อย่างไร

## ๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วางขอบเขตการศึกษาวิจัยโดยการศึกษาจากเอกสารต่าง ๆ และลงภาคสนามเพื่อศึกษาหาข้อมูลที่ชัดเจนมากขึ้น ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

### ๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

มุ่งศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดและหลักการปฏิบัติตรงคัมภีร์ในพุทธศาสนา ในส่วนที่เป็นความหมาย ความเป็นมา ความสำคัญต่าง ๆ ตลอดทั้งการศึกษาการปฏิบัติตรงคัมภีร์ของพระเถระในครั้งพุทธกาล เช่น ๑. พระมหากัสสปเถระ ๒. พระอุปเสนเถระ ๓. พระเรวตขทิวรณียเถระ ๔. พระราหุลเถระ และ ๕. พระสุภูติเถระ และศึกษาการปฏิบัติตรงคัมภีร์ของพระเถระในสังคมไทยที่มีความเชี่ยวชาญในการปฏิบัติตรงคัมภีร์และถูกเรียกขานว่าเป็นพระอรหันต์แห่งยุครัตนโกสินทร์ ผู้วิจัยจึงได้หยิบยกนำมาศึกษาเป็นกรณีเฉพาะ ดังนี้คือ ๑. หลวงปู่มั่น ฐริทตโต ๒. หลวงปู่ดุลย์ อตุโล ๓. หลวงตามหาบัว ญาณสมปนโน และ ๔. ท่านพ่อลี ธมมธโร โดยการศึกษาจากเอกสารที่เป็นปฐมภูมิและทุติยภูมิ เช่น พระไตรปิฎก อรรถกถา วิทยานิพนธ์ วิจัย ตำรา ข้อมูลที่ปรากฏในสื่อออนไลน์ต่าง ๆ เป็นต้น เพื่อให้ข้อมูลที่ศึกษาแม่นยำ และเป็นวิชาการมากขึ้น ตลอดทั้งให้เห็นแนวทางการปฏิบัติตามหลักตรงคัมภีร์ของพระสงฆ์รุ่นใหม่ได้ศึกษาสืบไป

### ๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเอกสาร

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะศึกษาข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยในชั้นปฐมภูมิ ทุติยภูมิ และตำราที่เกี่ยวข้อง ข้อมูลปฐมภูมิจะศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ฉลองราชสมบัติ ๕๐ ปี พุทธศักราช ๒๕๓๙ โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และพระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย พิมพ์เนื่องในวโรกาสครบรอบ ๒๐๐ ปี แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ส่วนข้อมูลทุติยภูมิจะศึกษาจาก วิทยานิพนธ์ สารนิพนธ์ เอกสารวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนข้อมูลจากสื่ออินเทอร์เน็ต เพื่อให้งานวิจัยนี้มีความน่าเชื่อถือมากขึ้นในวงการของนักวิชาการ นอกจากนี้ยังอาศัยข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกจากพระภิกษุสงฆ์ผู้ซึ่งมีความเชี่ยวชาญในการปฏิบัติตรงคัมภีร์

### ๑.๔.๓ ขอบเขตด้านประชากรหรือกรณีศึกษาเฉพาะ

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตด้านประชากรหรือพื้นที่ ๆ จะศึกษาโดยให้นำเสนอรูปแบบการปฏิบัติตรงคัมภีร์ในสังคมไทยที่เห็นในปัจจุบันที่มีรูปแบบและหลักการปฏิบัติตรงคัมภีร์ ที่เป็นอัตลักษณ์ของแต่ละสำนัก ก็เป็นอีกกรณีหนึ่งที่ผู้วิจัยได้หยิบยกเอามาเป็นกรณีศึกษา ซึ่งจะต่างจากการปฏิบัติของพระสงฆ์ที่ได้กล่าวมาในเบื้องต้นนี้ ประกอบด้วย ๑. หลวงพ่อชา สภทโท วัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี ๒. พระอาจารย์จรรย์ อนงคโณ วัดดงแก้วกัลยาราม จังหวัดศรีสะเกษ และ ๓. วัดพระธรรมกาย จังหวัดปทุมธานี โดยจะศึกษาจากการสัมภาษณ์ จากพระสงฆ์ที่ร่วมปฏิบัติตรงคัมภีร์ในสำนักต่าง ๆ ตลอดทั้งพระสงฆ์ที่ท่านมีภูมิความรู้ ความเข้าใจในด้านการปฏิบัติตรงคัมภีร์ ในสำนักต่าง ๆ ที่ได้กล่าวมา โดยการจับประเด็น สังเกตการณ์ แล้วนำมาวิเคราะห์สังเคราะห์ให้เป็นองค์ความรู้ใหม่ โดยผู้วิจัยต้องร่วมปฏิบัติตามกิจวัตรที่ทางสำนักหรือวัดกำหนดขึ้น



เพื่อให้เป็นรูปแบบเดียวกัน จากการปฏิบัติจุดดวัตรของพระภิกษุสงฆ์ที่อยู่ในอาวาสแต่ละแห่งที่ได้กล่าวมาในเบื้องต้น ว่ามีรูปแบบการปฏิบัติจุดดวัตรที่เหมือนหรือต่างกับครั้งอดีตอย่างไร เช่น การถืออยู่ป่าเป็นวัตร การถืออยู่ป่าช้าเป็นวัตร การเที่ยวบิณฑบาตเป็นแถวเป็นวัตร การอยู่ในเสนาสนะที่เขาจัดไว้ให้เป็นวัตร เป็นต้น ตลอดจนทั้งการศึกษาจากข้อมูลปฐมภูมิและทุติยภูมิ มาอ้างอิงในเนื้อหาให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

### ๑.๕ คำนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

**แนวคิดและหลักการปฏิบัติจุดดวัตรในพระพุทธศาสนา** หมายถึง ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับจุดดวัตรอันได้แก่ ความหมายของจุดดวัตร ประเภทของจุดดวัตร องค์คุณและอานิสงส์ของจุดดวัตร ที่ผู้วิจัยศึกษา จะกล่าวถึงแนวคิดและบริบทต่าง ๆ ของการใช้สอยปัจจัย ๔ และกล่าวถึงหลักการฝึกปฏิบัติตน ว่าเป็นสิ่งที่ดี จึงมีหลักการในการบำเพ็ญตบะอยู่มากมายแต่ครั้งอดีตจนถึงปัจจุบัน และมีการปฏิบัติตามหลักจุดดวัตรสืบ ๆ กันมาจนถึงรุ่นหลัง ๆ เนื่องจากจุดดวัตรเป็นวัตรปฏิบัติที่ช่วยให้เกิดความมักน้อย สันโดษ ยินดีในสิ่งที่สังัด ปราศจากความเพียรเพิ่มส่วนแห่งอริยธรรมคือ ศีล สมาธิ ปัญญา ให้เพิ่มพูนขึ้น ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาแนวคิดและหลักการปฏิบัติจุดดวัตรในพระพุทธศาสนา ในส่วนที่เป็นความหมาย ความเป็นมา ความสำคัญต่าง ๆ ตลอดจนทั้งศึกษาการปฏิบัติจุดดวัตรของพระเถระในครั้งพุทธกาลบางกรณี คือ ๑. พระมหากัสสปเถระ ๒. พระอุปเสนเถระ ๓. พระเวทขทิวรณียเถระ ๔. พระราหุลเถระ และ ๕. พระสุภูติเถระ เป็นต้น

**แนวคิดและหลักการปฏิบัติจุดดวัตรของพระเถระในสังคมไทย** หมายถึง แนวคิดและหลักการปฏิบัติจุดดวัตรของพระเถระในสังคมไทยที่มีบทบาทและความเชี่ยวชาญในการปฏิบัติจุดดวัตรและถูกเรียกขานว่าเป็นพระอรหันต์แห่งยุครัตนโกสินทร์ ผู้วิจัยจึงได้หยิบยกนำมาศึกษาเป็นกรณีเฉพาะ ดังนี้คือ ๑. หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ๒. หลวงปู่ดุลย์ อตุโล ๓. หลวงปู่หลุย จันทสาโร ๔. หลวงตามหาบัว ญาณสมปนโน และ ๕. ท่านพ่อลี ธมมธโร โดยการศึกษาจากเอกสารที่เป็นปฐมภูมิและทุติยภูมิ

**รูปแบบการปฏิบัติจุดดวัตรในสังคมไทย** หมายถึง การปฏิบัติจุดดวัตรใน ๓ สำนัก กล่าวคือ สำนักหลวงพ่อบุชา สุภทโท มีรูปแบบการปฏิบัติจุดดวัตร ๖ ข้อ คือ (๑) การใช้ผ้าเพียง ๓ ผืน (๒) เที่ยวบิณฑบาตเป็นประจำ (๓) บิณฑบาตไปตามลำดับแถว (๔) นั่งฉันในอาสนะเดียว (๕) ฉันเฉพาะในบาตร และ (๖) ลงมือฉันแล้วจะไม่รับอาหารที่นำมาถวายในภายหลัง, สำนักพระอาจารย์จรรย์ อนงคโณ มีรูปแบบการปฏิบัติจุดดวัตร ๖ ข้อ คือ (๑) ยินดีเฉพาะในการบิณฑบาตเท่านั้น ไม่ยินดีในกิจนิมนต์ (๒) เดินไปเป็นแถวไม่โลเลในการเดิน ระหว่างการบิณฑบาต (๓) ฉันในที่นั่งเดียว ห้ามลุกออกจากอาสนะจนกว่าจะอิ่ม ถ้าลุกถือว่าขาดจากการสมาทาน (๔) ฉันเฉพาะอาการที่ใส่ไปในบาตร ไม่ว่าจะ เป็นของหวานหรือของคาวก็ตาม (๕) เมื่อได้อาหารเพียงพอต่อการขบฉันแล้ว

จะไม่รับประทานอาหารอื่นที่นำมาถวายเมื่อภายหลัง และ (๖) ไม่อยู่ตามใจกิเลสของตนเอง แต่พึงยินดีในเสนาสนะที่เขาจัดเตรียมให้ ส่วนรูปการปฏิบัติธุดงค์ของวัดพระธรรมกาย ปฏิบัติธุดงค์เพียง ๒ ข้อ เท่านั้น กล่าวคือ (๑) ถือน้ำอยู่ในเสนาสนะที่เจ้าหน้าที่จัดไว้ให้ โดยไม่เลือกว่าสะดวกหรือสบาย (๒) ถือน้ำในเสนาสนะเดียวเป็นวัตร คือ ในแต่ละวันจะฉันอาหารเช้าเพียงเวลาเดียวเท่านั้น เพื่อช่วยให้เข้าใจได้ชัดเจนขึ้น ซึ่งรูปแบบของการปฏิบัติธุดงค์ของพระเถระในสังคมนั้นจะมุ่งประโยชน์เกื้อกูลต่อผู้ปฏิบัติในยุคปัจจุบัน และเป็นรูปแบบที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว เป็นต้น

**ธุดงค์วัตร** หมายถึง ข้อปฏิบัติที่เข้มงวดเป็นพิเศษ เพื่อความขัดเกลากิเลสอย่างยิ่ง พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงบังคับให้ภิกษุถือปฏิบัติ ใครจะปฏิบัติหรือไม่ก็ได้ ผู้ที่จะปฏิบัติธุดงค์วัตรนั้นสามารถเลือกได้เองตามความสมัครใจ ว่าจะปฏิบัติข้อใดบ้าง เป็นเวลานานเท่าใด เมื่อจะถือปฏิบัติก็เพียงแต่กล่าวคำสมาทานธุดงค์วัตรข้อที่ตนเลือก แล้วก็เริ่มปฏิบัติได้เลย ส่วน วัตร หมายถึง กิจพึงกระทำ, หน้าที่, ขนบธรรมเนียม, ประเพณี, การประพฤติ, การปฏิบัติ แบ่งเป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ ๓ อย่าง คือ ๑) **กิจวัตร** คือ หน้าที่ที่ควรทำ เช่น หน้าที่ที่พึงปฏิบัติต่อพระอุปัชฌาย์ ต่ออาจารย์ ๒) **จริยาวัตร** คือ มารยาทที่พึงปฏิบัติ เช่น มารยาทในการขอฉัน มารยาทในการจำวัด มารยาทการนุ่งห่ม เป็นต้น ๓) **วิธีวัตร** คือ แบบแผนที่พึงปฏิบัติให้ถูกต้อง เช่น วิธีครองผ้า วิธีใช้และเก็บบาตร วิธีพับเก็บจีวร เป็นต้น

## ๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษารูปแบบการปฏิบัติธุดงค์วัตรในสังคมไทย ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาทัศนะต่างๆ ที่เกี่ยวข้องและสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติธุดงค์วัตรตามที่ปรากฏในเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งนี้เพื่อนำมาเป็นบรรทัดฐานต่อการวิจัย ซึ่งในที่นี้ผู้วิจัยจะนำมากล่าวโดยสังเขป ดังนี้

### ๑.๖.๑ หนังสือและเอกสารที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑.๑ **ภันธกานต์ กิมทอง** ได้กล่าวถึง หลวงปู่เปเล่ ปญญาวันโต ในหนังสือ “ธรรมะแลกมาด้วยชีวิต” ว่า ความเพียรพยายามในการประพฤติปฏิบัติอย่างจริงจังไม่ทอดทิ้ง มีความตั้งใจมั่นคงในชีวิตพรหมจรรย์ ตั้งสัจจะอธิษฐานเป็นเดิมพันเพื่อพิสูจน์หลักคำสอนในพระพุทธศาสนา โดยการปฏิบัติตามหลักธุดงค์วัตร คือ ถือน้ำชุกชุกธุดงค์ การถือไม้นอนเป็นวัตร ตลอดระยะเวลา ๓ เดือน ในพรรษานั้น ทั้งกลางวันและกลางคืน อยู่เน่สัชชีกุฎญ์ ยืน เดิน นั่ง ไม่ให้นิเวศน์ครอบงำจิตใจ ชีวิตของนักปฏิบัติต้องกำจัดความง่วงนอน ถ้าจะเจริญสมาธิก็ต้องกำจัดนิเวศน์ ๕ คือ ๑) กามฉันทะ คือ จิตที่ใคร่ในรักในส่วนของกามคุณ เช่น รูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ ๒) พยาบาท คือ จิตคิดอาฆาตปองร้าย ๓) ถีนมิทธะ คือ ความง่วงเหงาหาวนอน ๔) อุทธัจจะกุกกุกจะ คือ ความคิดที่ฟุ้งซ่าน และ ๕) วิจิกิฉา คือ คิดสงสัยสงสัยในข้อวัตรปฏิบัติ สงสัยใน

พระพุทฺธ พระธรรม และพระสงฆ์ ทั้งหมดนี้คือ นิเวศน์ เพราะฉะนั้น การบำเพ็ญสมาธิจึงต้องพยายาม มิให้นิเวศน์เข้ามาในจิตใจ ถ้ามีต้องต่อสู้ให้ถึงที่สุด<sup>๒๓</sup>

**๑.๖.๑.๒ อนงคโณ ภิกขุ** ให้ความหมายพระธุดงค์ในหนังสือ “สิ่งที่ชีวิตถามหา ปรัชญารักษาใจ” ไว้ว่า “พระธุดงค์ คือ ทหารกล้าของพระศาสนา พระธุดงค์ชื่อนี้ น่าเคารพศรัทธามาก ด้วยชีวิตที่เรียบง่าย งดงามด้วยศีลและเจริญด้วยสมาธิ ปัญญา ธุดงค์วัตรเป็นวัตรปฏิบัติอันเป็นองค์ คุณของการขัดเกลากิเลส ไม่ใช่ปฏิบัติเพราะความหลง ไม่เข้าไปเพราะเอกลภ ชื่อเสียง แต่ปฏิบัติ เพื่อฝึกฝนตนเองขัดเกลากิเลสอันจะนำมาซึ่งความเจริญในธรรม และสืบทอดศรัทธาในพระศาสนาให้ เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป”<sup>๒๔</sup>

**๑.๖.๑.๓ พระครูวิหารกิจจานุการ** ให้ความหมายเกี่ยวกับประวัติหลวงพ่อบาน ว่า “ธุดงค์เป็นการปฏิบัติมีอยู่ ๑๓ ข้อ คือการออกป่า ออกทุ่ง หรืออยู่ในวัดก็เป็นการธุดงค์ โดยการ สมาทานธุดงค์วัตร เช่น การฉันอาหารเวลาเดียว ถือการนั่งเป็นวัตร บิณฑบาตทางเดียว ถือผ้าจีวร เฉพาะ ๓ ผืน เป็นต้น หรือจะออกป่าอยู่โคนต้นไม้ก็ได้ เรื่องข้อปฏิบัติธุดงค์ท่านให้รายละเอียดว่า

๑. พระธุดงค์มีหลักปฏิบัติเหมือนกันหมด คือ ไปหาที่สงบเพื่อปฏิบัติละกิเลส ไม่ใช่ไปเพื่อแสวงหากิเลส

๒. เป็นการปฏิบัติแบบอุกฤษฏ์ คือ ออกจากวัดแล้วมุ่งเข้าป่าสูง ไม่ต้องการ อาหารจากชาวบ้าน

๓. ออกธุดงค์แบบธรรมดา ปักกลดไกลบ้านประมาณ ๑ กิโลเมตร ไม่รับเงิน ไม่ให้ห่วย ไม่แจกของขลัง มุ่งปฏิบัติความดี

๔. ก่อนออกธุดงค์ฝึกพระกรรมฐานด้านสมณะภาวนาพอสมควรที่จะเอาตัวรอด

๕. ถือการละกิเลสเป็นสรณะโดยสมบูรณ์”<sup>๒๕</sup>

**๑.๖.๑.๔ พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภัทโท)** อธิบายในหนังสือ “เพชรน้ำเอก” ถึง ประสบการณ์การจาริกธุดงค์ไปยังที่ต่าง ๆ ก็ให้เห็นหลายสิ่งที่เกิดจากการปฏิบัติ โดยหลวงพ่อบานได้นำเอาหลักพระวินัยมาเป็นตัวผูกมัดในการปฏิบัติตามข้อวัตรธุดงค์ ซึ่งเป็นกิจที่ต้องทำเป็นอย่างยิ่ง ของพระที่บวชเข้ามาสู่ร่มผ้ากาสาวพัตร์ หลักการปฏิบัติของหลวงพ่อบานหรือคำสอนท่านบอกว่าเป็นที่สดี สติน้อยอย่าให้หลง ระลึกและรู้ตัวอยู่เสมอ และให้ละทิฐิมานะ เป็นพระเป็นเณรอย่าไปถือตน

<sup>๒๓</sup> ภัณฑกานต์ กิมทอง, ธรรมะแลกด้วยชีวิต, (นครราชสีมา : ธีญญพัทธ์, ๒๕๕๓), หน้า ๒๒๑-๒๒๓.

<sup>๒๔</sup> อนงคโณ ภิกขุ, สิ่งที่ชีวิตถามหา ปรัชญารักษาใจ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : นิตยธรรม การพิมพ์, ๒๕๕๑), หน้า ๗๔.

<sup>๒๕</sup> พระครูวิหารกิจจานุการ, ประวัติหลวงพ่อบาน, (กรุงเทพมหานคร : ผ่องพัฒนาการพิมพ์, ๒๕๑๕), หน้า ๔๓.

ถือเขาถือเราไม่ได้ ต้องปล่อยทิ้งจริง ๆ มุ่งละภิกษุฆิณณะเท่านั้น ถ้าทำอุกฤษิณณะนั้นก็ถูกธรรม ปฏิบัติวินัย มั่นก็ปฏิบัติธรรมนั่นเอง”<sup>๒๖</sup>

**๑.๖.๑.๕ สุพรรณ สาคกร** ได้กล่าวถึงหลวงปู่เครื่อง สุภัทโท ในหนังสือ “การสร้างบารมีและพลังบุญบารมีของหลวงปู่เครื่อง สุภัทโท” ไว้ว่า “การปฏิบัติตามข้ออุคตังคัตระเป็นหนทางอีกหนทางหนึ่งที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติหลุดพ้นได้ โดยหลวงปู่เครื่องได้สมาทานอุคตังคัตระ คือ การตั้งใจที่จะทำในสิ่งที่เป็นวัตระปฏิบัติ ๓ ข้อ คือ การสมาทานว่าจะออกเที่ยวบิณฑบาต เพราะเป็นกิจที่พระภิกษุจะต้องทำเป็นปกติตามพระวินัย สมาทานเอกาเป็นวัตระ ก็เพื่อที่จะบังคับใจข่มความอยาก ลด กิเลสซึ่งเป็นต้นตอของอกุศลมูลให้เบาบางลงด้วยการฉันอาหารเพียงเพื่อให้ชีวิตอยู่ได้ และสมาทานครองผ้าไตรจีวรหรือตั้งใจถือครองผ้าเพียง ๓ ผืนเป็นวัตระ อันเป็นบริวารตามพุทธบัญญัติ เพื่อที่จะไม่ปล่อยให้จิตเกิดความโลภอยากจะได้ผ้าผืนที่ ๔ หรือผืนต่อ ๆ ไป”<sup>๒๗</sup>

**๑.๖.๑.๖ นที ลานโพธิ์** ได้กล่าวถึง หลวงพ่อกั่น จนทโชโต ในหนังสือ “วิญญานทรมานบนเส้นทางอุคตังคัตระ” ว่า “พระภิกษุซึ่งมีความมุ่งมั่นต้องการสละกิเลสโลกีย์ ตัดสินใจบวชต้องการศึกษาหาความรู้ในพระธรรม มีความสำรวมระวังกาย วาจา ใจ ให้แน่วแน่อยู่ในพระธรรมวินัย ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติตรง ยึดเอาแนวปฏิบัติธรรมกรรมฐานนำมาฝึกอบรมจิต เพื่อให้เกิดปัญญาหวังบรรลู่สุโลกุตรธรรม ต้องมั่นถือซึ่งอุคตังคัตระเป็นวัตระนำไปสู่ความวิเวก เพื่อขจัดขัดเกลากิเลสในใจให้ลดน้อยเบาบาง โดยไม่คำนึงถึงความยากลำบาก พระภิกษุเช่นนี้ควรแก่การเคารพกราบไหว้และท่านเหล่านี้คือพุทธสาวกอันแท้จริงที่จะเป็นผู้สืบทอดพระพุทธศาสนาให้วัฒนาถาวรสืบไป”<sup>๒๘</sup>

**๑.๖.๑.๗ จำเนียร ทรงฤกษ์** ได้กล่าวถึง ประวัติของพระมหากัสสปเถระไว้ในหนังสือประวัติพระสาวกว่า “ท่านเป็นผู้ทรงอุคตังคัตระอันสูงสุด เป็นผู้สร้างประโยชน์ตนและสังคมโดยไม่เห็นแก่ความสุขส่วนตน ตั้งใจอุทิศผลงานของตนเพื่อให้เป็นผลงานของพระพุทธศาสนา หวังจรโลงพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองอยู่คู่โลก และเป็นผู้มีจริยาวัตรที่งดงาม ได้รับการมอบหมายให้เป็นประธานในการสังคายนาครั้งแรก ทั้งได้รับการขนานนามจากพุทธบริษัทว่า “พระอรียกัสสปสังฆวุฒาจารย์”<sup>๒๙</sup>

<sup>๒๖</sup> พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภัทโท), **เพชรน้ำเอก**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๔), หน้า ๑๙.

<sup>๒๗</sup> สุพรรณ สาคกร, **การสร้างบารมีและพลังบุญบารมีของหลวงปู่เครื่อง สุภัทโท**, (อุบลราชธานี : ศิริธรรมออฟเซ็ท, ๒๕๔๗), หน้า ๖๒-๖๓.

<sup>๒๘</sup> นที ลานโพธิ์, **วิญญานทรมานบนเส้นทางอุคตังคัตระ**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท พิมพ์ดีการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๗๓-๗๔.

<sup>๒๙</sup> จำเนียร ทรงฤกษ์, **ชีวประวัติพระสาวก**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรสมัย, ๒๕๒๓), หน้า

**๑.๖.๑.๘ แสง จันทรงาม** ให้ความหมายจุดดงค์ในหนังสือ “ศาสนศาสตร์” ว่า “จุดดงค์ หมายถึง การปฏิบัติแบบตบะเบื้องต้น แต่ปฏิบัติเคร่งครัดยิ่งขึ้น เพื่อเผากิเลสให้เหือดแห้งเร็ว เข้า ตัวอย่างเช่น แทนที่จะบริโภคอาหารวันละมื้อ ก็อาจจะบริโภค ๓ วันต่อมื้อ หรือถึง ๗ วันต่อมื้อก็มี แทนที่จะนอนวันละ ๘ ชั่วโมง อาจจะนอนวันละ ๑-๒ ชั่วโมง มีภิกษุบางองค์ที่ไม่นอนเลย คือไม่เอาหลังแตะพื้น ถ้าจำเป็นต้องหลับก็นั่งหลับ ในสมัยพุทธกาลมีพระบางองค์ไม่ยอมใช้จิวรสำเร็จรูป แต่ไปเที่ยวเก็บเศษผ้า ตามกองขยะหรือผ้าห่อศพที่เขาทิ้งไว้ตามป่าช้า เอามาซัก ตัดเย็บ ย้อมทำเป็นจิวรใช้ มีพระบางองค์ไม่ยอมอยู่ในอาคารที่มีมุงมีบัง แต่ใช้ชีวิตอยู่ใต้ต้นไม้ตลอดเวลา<sup>๓๐</sup>

**๑.๖.๑.๙ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)** ได้กล่าวถึงคุณสมบัติของพระจุดดงค์กัมมัฏฐานในหนังสือ “พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์” ไว้ว่า โดยทั่วไปพระจุดดงค์กัมมัฏฐาน คือ ต้องรักษาศีลอย่างบริสุทธิ์ ไม่ให้มีต่างพร้อยในกระบวนไตรสิกขา เพราะศีลเป็นเครื่องรองรับเป็นฐานของสมาธิ ทำให้สมาธิเกิดง่ายและตั้งอยู่โดยมั่นคง ศีลต้องดีก่อน สมาธิจึงจะดีได้นอกจากนั้นในการท่องเที่ยวแสวงหาที่สัปปายะ สำหรับอบรมจิต ต้องฝ่าอันตรายต่าง ๆ นานา พระปาทานมีความเชื่อมั่นว่า ศีลที่บริสุทธิ์จะเป็นเกราะป้องกันที่ดีที่สุด บทวิเคราะห์ปฏิบัติพาพระปาทานสายพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต มีปฏิบัติพา คือ มีข้อวัตรและปฏิบัติต่าง ๆ คือ จุดดงค์ ๑๓ ชั้นธวัตร ๑๔ มีอาคันตุกวัตร เป็นต้น เป็นปฏิบัติพาที่ทำได้ยากและลำบากเพราะเป็นการปฏิบัติที่ทวนกระแสโลกทั้งทางกาย วาจา และทางใจ นอกจากนี้ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของจุดดงค์ มีจำนวน ๒๘ ข้อ ข้อที่ ๑ การหาเลี้ยงชีพบริสุทธิ์ ข้อสุดท้าย ทำให้สิ้นทุกข์ทั้งปวง<sup>๓๑</sup>

**๑.๖.๑.๑๐ หลวงปู่จันทา ถาวโร** ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “อุบายภาวนา” ว่า จุดดงค์จะแปลว่า เครื่องอย่างกิเลส เครื่องกลั่นกรองกิเลส เครื่องนำออกจากทุกขโทษภัยน้อยใหญ่ของบรรพชิตผู้มีจิตมุ่งหวังเพื่อที่จะพาดนข้ามโอฆสงสารไปนิพพาน ตามพระพุทธรองค์และเหล่าพระอรหันตสาวกทั้งหลาย เมื่อเข้ามาบวชแล้วนั้น จะต้องเป็นผู้มีกน้อยสันโดษ การประพฤติวัตรปฏิบัตินั้นจึงจะเป็นไปเพราะจุดดงค์เป็นเครื่องกลั่นกรองกิเลส เป็นเครื่องขัดเกลาความชั่วทุกสิ่งอย่างแม้แต่พระพุทธรเจ้าก็ทรงเจริญมาก่อนถึง ๖ พรรษาจึงได้ตรัสรู้ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค แจ่มประจักษ์ขึ้นในตัวของพระองค์เป็นอรหันต์ผู้ไกลจากข้าศึก คือ กิเลส นั้นเอง<sup>๓๒</sup>

**๑.๖.๑.๑๑ ชมรมเผยแผ่พุทธธรรมเจริญผล** ได้กล่าวถึง “ชีวประวัติและปฏิบัติพาพระอุดมสังวรวิสุทธิเถร” ว่า การเที่ยวจุดดงค์หรือออกปลีกวิเวกไปที่ต่างๆ นั้น ในสมัยนั้นยังไม่ลำบาก

<sup>๓๐</sup> แสง จันทรงาม, ศาสนศาสตร์, หน้า ๖๐.

<sup>๓๑</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๒๖.

<sup>๓๒</sup> หลวงปู่จันทา ถาวโร, อุบายภาวนา, (กรุงเทพมหานคร : ชินอักษรการพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๒๐.

เนื่องจากบ้านเมืองยังมีความสงบ เมื่อออกวิเวกไปในสถานที่ใด ก็สามารถปฏิบัติธรรมสงบและเป็นที่  
เหมาะแก่การบำเพ็ญสมณธรรม สถานที่ดังกล่าวประกอบด้วยสัปปายะ ๔ คือ

๑. บุคคลที่สบาย ไม่เป็นมิถุนาภิทธิ มีศรัทธาพอที่จะอาศัยบิณฑบาตได้ ใฝ่ใจในการ  
ประพฤติปฏิบัติ

๒. เสนาสนะที่อยู่อาศัยเป็นที่สบาย พออาศัยเป็นที่บำเพ็ญเพียรกันฝนบังแดดได้

๓. อาหารที่ชาวบ้านบริโภคนเองและที่เขาถวายไม่เป็นของแสลงโรค คำว่า อาหาร  
สัปปายะมิได้หมายความว่า เป็นสถานที่มีอาหารเหลือเฟือ คือ มีฉันพอเลี้ยงอัตภาพไปวัน ๆ เท่านั้น

๔. อากาศเป็นที่สบาย เพราะสถานที่บางแห่งในระหว่างฤดูฝนจะทำให้เกิดไข้ซึ่งจะ  
เป็นอุปสรรคขัดขวางต่อการบำเพ็ญสมณธรรม<sup>๓๓</sup>

**๑.๖.๑.๑๒ พระราชานิโรธรังสี (เทศก์ เทสรังสี)** ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “บันทึกธรรม”  
ว่า “วิธีการเป็นลักษณะหนึ่งที่จะทำให้การฝึกฝนมีระบบการปฏิบัติที่เป็นมาตรฐานของการฝึกฝน โดย  
ท่านใช้หลักในการสอนดังนี้ คือ สอนให้ปฏิบัติตามจุดดวงควัตร ๑๓ ข้อ จุดดวงควัตรนี้เป็นแนวปฏิบัติของ  
พระวิปัสสนากรรมฐาน เช่น

- ๑) การสอนเกี่ยวกับเครื่องนุ่งห่ม
- ๒) การถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตร
- ๓) สอนการปฏิบัติเกี่ยวกับการฉันอาหาร
- ๔) สอนการปฏิบัติเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย

การอยู่ป่าเป็นวัตร ทำให้เกิดความวิเวกวิงเวงเนื่องจากสภาพของป่าช่วยปลุกประสาทให้  
พระสงฆ์ตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา ทำให้เกิดความไม่ประมาท, การอยู่รูกขมุข เป็นการอยู่ตามโคนไม้ซึ่ง  
ปราศจากเครื่องนุ่งห่มและป้องกันตัว จะทำให้พระสงฆ์มีความรู้สึกตื่นตัวอยู่เสมอ, การอยู่ในป่าช้าเป็น  
วัตร ป่าช้าอาจกล่าวได้ว่า เป็นแหล่งที่ใหญ่ที่สุดในโลกเนื่องจากเป็นสถานที่ฝังศพของสรรพสัตว์  
ทั้งหลายในโลกตามหลักอนิจจังทางพุทธศาสนาการอยู่กลางแจ้งไม่มีที่มุงที่บัง การอยู่ในสถานที่เช่นนี้  
ทำให้พระสงฆ์เกิดความกลัวภัยตรายต่าง ๆ ทำให้พระผู้ปฏิบัติธรรมด้วยความมีสติอยู่กับตัว  
ตลอดเวลา, ไม่ยินดีในที่อยู่ตามมีตามได้ วัตรข้อนี้พระราชานิโรธรังสี (เทศก์ เทสรังสี) ได้ให้แนวคิด  
ว่า “ทำให้พระสงฆ์พอใจในเรื่องที่อยู่อาศัย อยู่กันอย่างง่ายตามอัตภาพสามารถบังแดดบังฝนได้”<sup>๓๔</sup>

<sup>๓๓</sup> ชมรมเผยแผ่พุทธธรรมเจริญผล, “ชีวประวัติและปฏิปทาพระอุดมสังวรวิสุทธิเถระ”,  
(กรุงเทพมหานคร : วัชรินทร์การพิมพ์, ๒๕๒๒), หน้า ๓๐-๓๑.

<sup>๓๔</sup> พระราชานิโรธรังสี (เทศก์ เทสรังสี), บันทึกธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : เนติกุลการ  
พิมพ์, ๒๕๓๙), หน้า ๒๐๕-๒๐๖.

## ๑.๖.๒ วิทยานิพนธ์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๒.๑ พระมหาจรรยา ญาณวโร (อินทร์รงค์) ได้ศึกษา “การศึกษาบทบาทของพระมหากัสสปเถระในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า พระมหากัสสปเถระ ท่านถืออัฐงค์ ๓ ข้อ อย่างเคร่งครัด คือ

๑. บังสุกุลกัณณะ หมายถึง การอธิษฐานจิตหรือเปล่งวาจาสมาทานใช้แต่เฉพาะผ้าบังสุกุลเท่านั้น ไม่รับจีวรที่มีผู้ถวาย

๒. ปิณฑิปาติกัณณะ หมายถึง การอธิษฐานจิตหรือเปล่งวาจาสมาทานถือเกี่ยวบิณฑบาตเลี้ยงชีวิตเป็นวัตรไม่รับอติเรกกลาก

๓. อารัญญิกัณณะ หมายถึง การอธิษฐานจิตหรือเปล่งวาจาสมาทานถืออยู่ป่าเป็นวัตรซึ่งห่างจากบ้านคน ๕๐๐ ชั้วธนู หรือ ๒๕ เส้น<sup>๓๕</sup>

๑.๖.๒.๒ พระครูสิริกิจจาภรณ์ (เสริม กตกิจใจ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “โสสานิกอัฐงค์ในพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษาหลวงพ่อกษม เขมโก” พบว่า อัฐงค์ในพระพุทธศาสนา มีทั้งหมด ๑๓ ประเภท ซึ่งเป็นจริยาวัตรพิเศษอย่างหนึ่ง ตามแต่ใครจะสมัครถือ ไม่ใช่กิจจำเป็น แต่มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เป็นอุบายขัดเกลากิเลสและเป็นไปเพื่อความมกน้อยสันโดษ ในอัฐงค์แต่ละข้อนั้นมีหลักการถืออยู่ ๓ อย่าง คือ (๑) อย่างเพลา (๒) อย่างกลาง (๓) อย่างอุกฤษฏ์ (อย่างเคร่ง) ผู้ปฏิบัติอัฐงค์วัตรสามารถเลือกปฏิบัติให้เหมาะสมและตามใจชอบของตนได้ จะปฏิบัติข้อใดข้อหนึ่งก็ได้ หรือจะปฏิบัติอัฐงค์วัตรหลาย ๆ ข้อพร้อมกันก็ได้ การปฏิบัติอัฐงค์นั้นช่วยให้เป็นคนมกน้อย สันโดษ นอกจากนี้ยังได้รับอานิสงส์ของการปฏิบัติตามสมควรแก่การปฏิบัติ กล่าวโดยรวมแล้วทำให้ได้รับอานิสงส์ ๒๘ ประการ มีอาชีวะบริสุทธิ์ ทำให้สงบ และทำให้พ้นจากกิเลส เป็นต้น<sup>๓๖</sup>

๑.๖.๒.๓ พระมหาศรีธัญญา ปัญญาโร (นุชมิตร) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาหลักการและวิธีการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระสุธรรมยานเถร (ครูบาอินทจักรรักษา)” เกี่ยวกับการอัฐงค์ว่า “ความที่ตนเองปรารถนาความรู้แจ้งแห่งชีวิต จึงได้ออกอัฐงค์ปฏิบัติอยู่ในป่า แม้จะมีความทุกข์ยากลำบาก ก็ขอให้ลำบากเพียงในชาตินี้ ชาติต่อไปจะไม่ยอมให้ทุกข์เช่นนี้อีกต่อไป ผู้อยู่ในป่าจะต้องศึกษาอัฐงค์ ๑๓ ข้อ มีอะไรบ้างต้องเรียนให้หมด ให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง เพราะเป็นสิ่งที่ต้องใช้ในชีวิตที่ดำรงอยู่ในภาวะของภิกษุที่ออกอัฐงค์” ท่านครูบาเป็นผู้มีคุณธรรมสูง ท่านเดินอัฐงค์ที่ไหน

<sup>๓๕</sup> พระมหาจรรยา ญาณวโร (อินทร์รงค์), “การศึกษาบทบาทของพระมหากัสสปเถระในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๙.

<sup>๓๖</sup> พระครูสิริกิจจาภรณ์ (เสริม กตกิจใจ), “โสสานิกอัฐงค์ในพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษาหลวงพ่อกษม เขมโก”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๖๖.

ก็ตาม จะระลึกถึงคุณของโยมผู้ให้อาหาร น้ำดื่ม และความห่วงใยแก่ท่าน ดังนั้น สิ่งที่จะตอบแทนโยมได้ก็คือ การแสดงคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นการตอบแทนที่บริสุทธิ์กว่าวัตถุอื่นใดในโลก ท่านจะทำอย่างนี้มีได้ขาด<sup>๓๗</sup>

**๑.๖.๒.๔ พระเมธาวิ อภัสสโร (ฉัตรวิไล)** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์จุดดั่งควัตรในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” กล่าวว่า จากการศึกษาลักษณะการจุดดั่งควัตรที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และแนวทางการปฏิบัติตามหลักจุดดั่งควัตรของพระสาวกในครั้งพุทธกาล ทำให้ทราบถึงปัญหาของการไม่ปฏิบัติตามหลักจุดดั่งควัตรของพระสงฆ์ในสังคมปัจจุบันอันเป็นผลสืบเนื่องมาจากสภาพแวดล้อมไม่เอื้ออำนวย สถานที่ไม่เอื้ออำนวย อุบาสกอุบาสิกาไม่เอื้ออำนวยและสหธรรมิกไม่เอื้ออำนวย ซึ่งมีสาเหตุมาจากการความเจริญทางด้านวัตถุของวัด การทำงานก่อสร้างภายในวัด ความติดในเสนาสนะที่สบาย ความไม่เข้าใจวัตถุประสงค์ของการปฏิบัติจุดดั่งควัตร การพูดถากถาง เหน็บแนมแก่พระสงฆ์ผู้ปฏิบัติจุดดั่งควัตร การต้องใช้พลังงานเพื่อใช้ในการทำงานจึงต้องฉันทสองมือ ความกลัวในสิ่งที่มองเห็นและมองไม่เห็นและความไม่มีความเพียร ไม่มีความอดทน เป็นต้น ซึ่งปัญหาและสาเหตุดังกล่าวจึงทำให้บรรพชิตไม่พากันปฏิบัติจุดดั่งควัตร ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่บรรพชิตจะต้องรู้จักคุณค่าของการปฏิบัติจุดดั่งควัตร ในเบื้องต้นเมื่อบรรพชิตปฏิบัติจุดดั่งควัตรย่อมทำให้เป็นผู้มีความสันโดษในปัจจัยสี่ อันได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม (จีวร) อาหาร (บิณฑบาต) ที่อยู่อาศัย (เสนาสนะ) และ ยารักษาโรค (ความเพียร) อันเป็นลักษณะของพระจุดดั่งกรรมฐานที่ชอบนิยมปฏิบัติจุดดั่งไปพร้อมกับการเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานเพราะการปฏิบัติจุดดั่งควัตรจะช่วยสนับสนุนให้เกิดสมาธิได้เร็ว เมื่อปฏิบัติให้มากและต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอ ย่อมทำให้พระจุดดั่งกรรมฐานสามารถได้บรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลในทางพระพุทธศาสนา ในระดับต่าง ๆ เช่น พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์<sup>๓๘</sup>

**๑.๖.๒.๕ พระสุทัศน์ กตสโร (ประทุมแก้ว)** ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาจุดดั่งควัตรในพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษาแนวทางการปฏิบัติจุดดั่งควัตรของวัดพระธรรมกาย จังหวัดปทุมธานี” ได้กล่าวว่า ธรรมที่เป็นเครื่องขัดเกลากิเลสของผู้ปฏิบัติจุดดั่งควัตรมี ๕ ประการด้วยกันคือ ๑. ต้องเป็นผู้มีกน้อย ๒. มีความสันโดษ ๓. เพื่อขุดเกลากิเลส ๔. มีความยินดีในที่สงัด และ ๕. ความเป็นผู้เห็นประโยชน์ในการภาวนา การปฏิบัติจุดดั่งควัตรในพระไตรปิฎกไม่ได้แสดงวิธีการปฏิบัติไว้โดยตรง แต่แสดง

<sup>๓๗</sup> พระมหาศรีบุญญ์ ปัญญาโร (นุชมิตร), “การศึกษาหลักการและวิธีการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระสุธรรมยานเถร (ครูบาอินทจักรรักษา)”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๘-๑๙.

<sup>๓๘</sup> พระเมธาวิ อภัสสโร (ฉัตรวิไล), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์จุดดั่งควัตรในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๑๓๑.



แนวทางของการปฏิบัติจุดตั้งไว้เท่านั้น ต่อมา พระสังคีติกจารย์ ได้แสดงวิธีการปฏิบัติจุดตั้งไว้เป็นหมวด ๆ มี ๔ หมวด คือ จุดตั้งหมวดจีวร จุดตั้งหมวดบิณฑบาต จุดตั้งหมวดเสนาสนะ และจุดตั้งหมวดความเพียร รวมวิธีการปฏิบัติจุดตั้งทั้งสิ้น ๑๓ ประเภท และจุดตั้งแต่ละหมวดนั้น ได้แก่ (๑) จุดตั้งหมวดจีวร มี ๒ ประเภท คือ การทรงผ้าบังสุกุลเป็นวัตร และการทรงไตรจีวรเป็นวัตร (๒) จุดตั้งหมวดบิณฑบาต มี ๕ ประเภท คือ การเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร, การเที่ยวบิณฑบาตไปตามลำดับเป็นวัตร, การนั่งฉันอาสนะเดียวเป็นวัตร, การฉันเฉพาะในบาตรเป็นวัตร และการห้ามภัตที่เขานำมาถวายในภายหลังเป็นวัตร (๓) จุดตั้งหมวดเสนาสนะ มี ๕ ประเภท คือ การอยู่ป่าเป็นวัตร, การอยู่โคนไม้เป็นวัตร, การอยู่กลางแจ้งเป็นวัตร, การอยู่ป่าช้าเป็นวัตร, และการอยู่ในเสนาสนะที่เขาจัดไว้ให้เป็นวัตร (๔) จุดตั้งหมวดความเพียร มี ๑ ประเภท คือ การนั่งเป็นวัตร<sup>๙๙</sup>

**๑.๖.๒.๖ พระมหาไพบูลย์ วิบุโล (เลิศฤทธิ์ธนะกุล)** ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับเสนาสนะในพระพุทธศาสนา” กล่าวว่า คุณค่าของเสนาสนะนอกจากเป็นที่อยู่อาศัยแล้ว คุณค่าอีกอย่างหนึ่งคือเป็นที่ปฏิบัติจุดตั้ง โดยการถือหลักฝึกฝนตนตามไตรสิกขาคือศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นแนวทางศึกษาปฏิบัติธรรมที่ใช้ควบคู่กับจุดตั้งวัตร จุดตั้ง แปลว่า องค์กัจจกิลเลส (ที่อยู่ในใจ) หรือกระบวนการฝึกฝนตนให้พ้นจากกองทุกข์ด้วยวิธีการต่างๆ ซึ่งเป็นแนวทางที่พระสงฆ์สามารถเลือกปฏิบัติสำหรับฝึกฝนกิเลส-ตัณหา-มานะในวิถีชีวิตที่เหมาะสมได้ ว่าโดยย่อมี ๓ อย่าง คือ จุดตั้งอย่างเพลา อย่างกลาง และอย่างอุกฤษฏ์ ซึ่งแต่ละวิธีนั้นเหมาะสำหรับบรรพชิต เพราะเป็นอุบายฝึกฝนภิกษุผู้อยู่ในเสนาสนะเหล่านี้ไม่ให้ยึดติดในที่อยู่อาศัยของตน<sup>๑๐๐</sup>

**๑.๖.๒.๗ นายศิลา ผรณาปิติ** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์อรรถาธิบายจุดตั้งในพระพุทธศาสนาเถรวาท : ศึกษาเฉพาะกรณีพระเวตเถระ” กล่าวว่า “อรรถาธิบายจุดตั้ง” ในความหมายตามตัวอักษร หมายถึง องค์คุณเครื่องกัจจกิลเลสของผู้ถือการอยู่ป่าเป็นกิจวัตร ส่วนคำว่า “อรรถาธิบายจุดตั้ง” ในความหมายตามคัมภีร์และนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาเถรวาท หมายถึง วัตรปฏิบัติพิเศษอันเคร่งครัดของผู้ถือการอยู่ป่าเป็นกิจวัตร เพื่อกัจจกิลเลส และปิดกั้นกระแสอารมณ์

<sup>๙๙</sup> พระสุทัศน์ กตสาโร (ประทุมแก้ว), “การศึกษาจุดตั้งวัตรในพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษาแนวทางการปฏิบัติจุดตั้งวัตรของวัดพระธรรมกาย จังหวัดปทุมธานี”, **สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๖๔-๖๕.

<sup>๑๐๐</sup> พระมหาไพบูลย์ วิบุโล (เลิศฤทธิ์ธนะกุล), “ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับเสนาสนะในพระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๖๗.

ช่วยให้มีมากขึ้น สันโดษ และเพื่อเป็นอุบายในการรักษาศีลให้บริสุทธิ์เป็นพื้นฐานที่จะรองรับการเจริญสมาธิและปัญญา หรือการเจริญสมถและวิปัสสนากรรมฐาน<sup>๔๑</sup>

แนวคิดต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับหลักการปฏิบัติหรือทฤษฎีที่นักวิชาการทั้งหลายได้ให้ความหมายของ “ธุดงค์” ในหลายแง่มุมที่ได้กล่าวมาในเบื้องต้นนั้น จะเห็นได้ว่า พระธุดงค์ในกรอบทางพระพุทธศาสนา คือ กลุ่มพระสงฆ์ที่มุ่งดำเนินตามทางของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในด้านการปรีชาปฏิบัติ และปฏิเวธ มีความมัคน้อย และสันโดษ เนื่องจากสิ่งที่ผู้รู้ทั้งหลายกล่าวมาผู้ศึกษาค้นพบว่าการปฏิบัติธุดงค์วัตร เป็นอีกหนทางหนึ่งที่น่าปฏิบัติควรนำมาปฏิบัติเพื่อขัดเกลากิเลส ปลีกวิเวกหาความสงบ มุ่งสู่การบรรลุธรรมจนถึงพระนิพพาน คำว่าธุดงค์นั้น แปลตามตัวหมายถึง องค์คุณเครื่องกำจัดกิเลส ประกอบด้วยข้อวัตรปฏิบัติ ๑๓ ข้อ ซึ่งผู้ที่ปฏิบัติสามารถเลือกปฏิบัติข้อใดข้อหนึ่งได้ตามความสมัครใจ และไม่จำเป็นต้องปฏิบัติให้ครบทุกข้อ เช่น ๑) ถือน้ำบังสุกุลเป็นวัตร ๒) ถือน้ำสามฝืนเป็นวัตร ๓) ถือน้ำการบิณฑบาต ๔) ถือน้ำการบิณฑบาตตามลำดับบ้านเป็นวัตร เป็นต้น ดังนั้นผู้วิจัยได้ศึกษาจากข้อมูลจากผู้รู้กล่าวไว้ รูปแบบการปฏิบัติตามหลักธุดงค์วัตรนั้น มีรูปแบบที่แตกต่างจากอดีตเนื่องจากสถานที่เปลี่ยน และสิ่งแวดล้อมไม่เหมือนอย่างครั้งในอดีต จึงส่งผลต่อการปฏิบัติของพระสงฆ์ที่คลาดเคลื่อนไปในลักษณะของการปฏิบัติ หากกล่าวถึงหลักการปฏิบัติแล้วก็ยังคงยึดหลักการปฏิบัติเช่นเดิมที่พระพุทธองค์ทรงอนุญาตไว้ ดังนั้น จะเห็นได้ว่าในปัจจุบันในแต่ละสำนักจึงมีรูปแบบที่แตกต่างและเหมือนกันบ้างบางประเด็น การปฏิบัติธุดงค์วัตรแต่ละสำนักที่ผู้วิจัยยกมาศึกษา เช่น หลักการปฏิบัติของสำนักของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต, หลวงปู่ดุลย์ อตุโล, หลวงพ่อชา สภพโท, หลวงตามหาบัว ญาณสมปนโน เป็นต้น เมื่อศึกษาแล้วผู้วิจัยคิดว่าคงเข้าใจประเด็นของการปฏิบัติธุดงค์วัตรในสำนักได้ดียิ่งขึ้น จึงเป็นประเด็นที่ผู้วิจัยจะได้ศึกษาในเนื้อหาและรายละเอียดต่อไป

## ๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ โดยรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและการสังเกตการณ์ การสัมภาษณ์ โดยมีขั้นตอนการปฏิบัติ ดังนี้

### ๑.๗.๑ ขั้นตอนการรวบรวมข้อมูล

- ๑) รวบรวมข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ คือ ศึกษาจากคัมภีร์พระไตรปิฎก
- ๒) รวบรวมข้อมูลจากเอกสารทุติยภูมิ คือ ตำรา เอกสารงานวิจัย วิทยานิพนธ์ วารสาร บทความ และงานเขียนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องทั่วไป

<sup>๔๑</sup>ศิลา ปรณาปิติ, “การศึกษาวิเคราะห์อารยัญญธุดงค์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท : ศึกษาเฉพาะกรณีพระเรวตเถระ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๓๗.

### ๑.๗.๒ ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

๑) วิเคราะห์บทสัมภาษณ์จากบุคคลที่เลือกสัมภาษณ์ ด้วยวิธีการถอดเทปสัมภาษณ์ แล้วนำมาทำการวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติตรงควัตรแบบจับประเด็น ตลอดทั้งการออกภาคสนามเพื่อศึกษารูปแบบการปฏิบัติตรงควัตรในแต่ละสำนัก และการสังเกตการณ์ จากการปฏิบัติตรงควัตรของพระภิกษุผู้อยู่ในอาวาสแต่ละวัด เป็นต้น

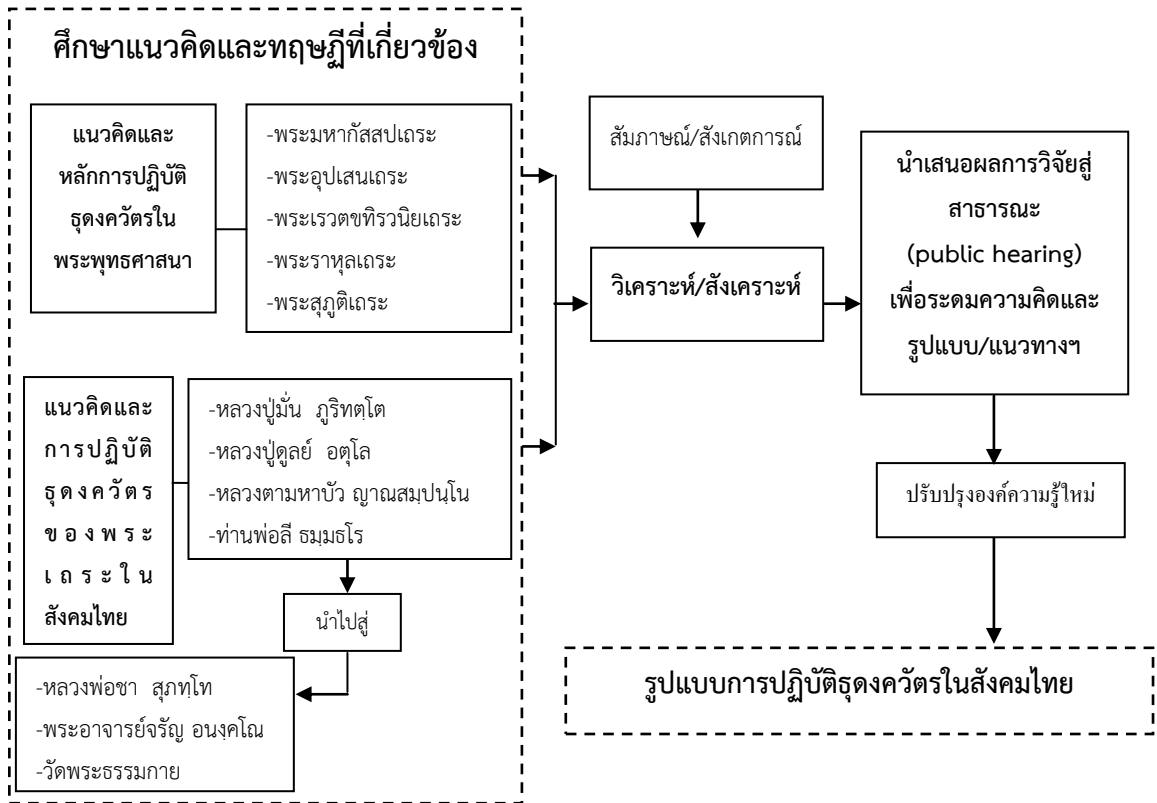
๒) นำข้อมูลที่ได้ศึกษามาทำการ สังเคราะห์ จัดประเภท แล้วนำข้อมูลเหล่านั้นมาศึกษาตามจุดประสงค์ที่ตั้งไว้ให้สอดคล้องและเหมาะสมแก่เนื้อหาของการวิจัย และศึกษาประเด็นต่างๆ ตามจุดประสงค์ที่ตั้งไว้เกี่ยวกับรูปแบบในการปฏิบัติตรงควัตรในสังคมไทย

### ๑.๗.๓ ขั้นตอนการนำเสนอผลงานวิจัย

ในการศึกษารูปแบบการปฏิบัติตรงควัตรในสังคมไทย นี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัยตามลำดับขั้นตอนเป็นแบบวิธีพรรณนาวิเคราะห์

### ๑.๗.๔ ขั้นตอนการสรุปผลการศึกษาวิจัย

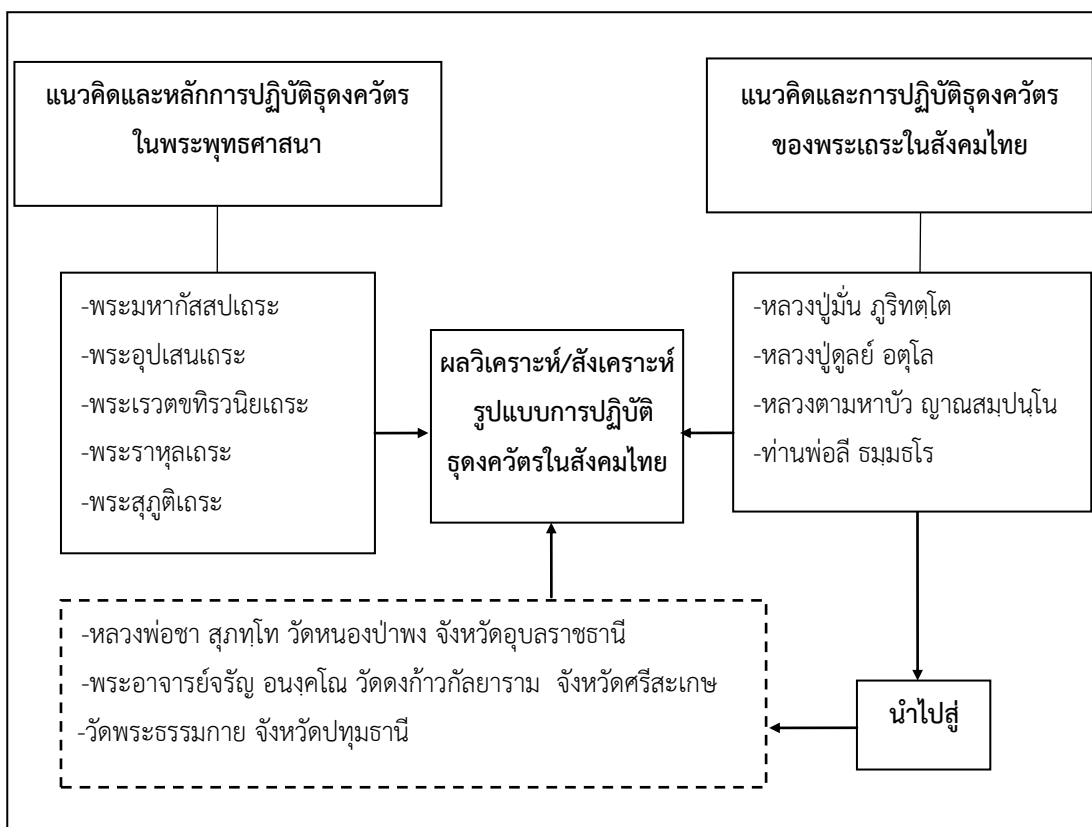
ผู้วิจัยสรุปผลการศึกษาวิจัย และนำเสนอองค์ความรู้ใหม่ในงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง “ศึกษารูปแบบการปฏิบัติตรงควัตรในสังคมไทย” การดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนดังที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดนั้น เมื่อนำมาแสดงเป็นแผนภูมิ จะได้แผนภูมิแสดงกระบวนการวิจัย (Research Process) ดังต่อไปนี้



รูปภาพที่ ๑.๑ แสดงกระบวนการวิจัย (Research Process)

## ๑.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย (conceptual framework)

จากวัตถุประสงค์ของการวิจัยทั้ง ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาแนวคิดและหลักการปฏิบัติธุดงค์วัตรในพระพุทธศาสนา ๒) เพื่อศึกษาแนวคิดการปฏิบัติธุดงค์วัตรของพระเถระในสังคมไทย และ ๓) เพื่อนำเสนอรูปแบบการปฏิบัติธุดงค์วัตรในสังคมไทย เมื่อนำมากำหนดเป็นกรอบแนวคิด (conceptual framework) ในการตั้งฐานการวิจัย ซึ่งสามารถแสดงได้ดังนี้ คือ



รูปภาพที่ ๑.๒ แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย (conceptual framework)

## ๑.๙ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ในการวิจัยเรื่องการศึกษารูปแบบการปฏิบัติธุดงค์วัตรในสังคมไทย นี้ ผู้วิจัยคาดว่าจะได้รับประโยชน์จากการวิจัยเรื่องนี้ ดังนี้

- ๑.๙.๑ ทำให้ทราบแนวคิดและหลักการปฏิบัติธุดงค์วัตรในพระพุทธศาสนา
- ๑.๙.๒ ทำให้ทราบแนวคิดและการปฏิบัติธุดงค์วัตรของพระเถระในสังคมไทย
- ๑.๙.๓ ทำให้ได้แนวทางในการนำเสนอรูปแบบการปฏิบัติธุดงค์วัตรในสังคมไทย

## บทที่ ๒

### แนวคิดและหลักการปฏิบัติธุดงค์ในพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ผู้ปฏิบัติ ปฏิบัติแล้วเห็นผลในการปฏิบัติ หลักศาสนาหรือแก่นของศาสนานั้นอยู่ที่การประพฤติปฏิบัติให้เห็นจริงตามหลักอริยสัจ ๔ ที่องค์พระศาสดาทรงค้นพบ ซึ่งธุดงค์ครั้งนี้ไม่ได้บัญญัติไว้ในพระวินัยโดยตรงหรือเป็นข้อบังคับให้ปฏิบัติ แต่เป็นข้อวัตรที่แล้วแต่ใครจะสมัครใจปฏิบัติ การปฏิบัติธุดงค์นั้น จะช่วยส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิให้เจริญได้รวดเร็วขึ้น และนอกจากนี้ธุดงค์ยังเป็นข้อวัตรที่พระอริยสงฆ์ทั้งหลายท่านได้พากันปฏิบัติ เป็นตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจน ในบทนี้ผู้วิจัยจะได้กล่าวถึงความหมายของธุดงค์ ความเป็นมาของธุดงค์ ประเภทของธุดงค์ อานิสงส์ธุดงค์ และคุณสมบัติของบุคคลที่เกี่ยวกับการปฏิบัติธุดงค์ ตลอดจนสิ่งที่เกื้อกูลหรือปัจจัยในการนำไปสู่การบรรลุธรรมของผู้ปฏิบัติเป็นลำดับต่อไปโดยมีรายละเอียดดังนี้

#### ๒.๑ ความหมายและความเป็นมาเรื่องธุดงค์ในพระพุทธศาสนา

ธุดงค์ในพระพุทธศาสนานั้น ถือเป็นข้อปฏิบัติเพื่อขัดเกลาจิตใจให้เบาบาง ผีภนอบรมตนเพื่อให้เข้าถึงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ยกกระตือรือร้นสู่โลกุตตระ มุ่งปฏิบัติเข้าสู่เป้าหมายสูงสุดคือ พระนิพพาน ก่อนที่จะเข้าสู่ประเด็นเนื้อหาของธุดงค์นั้น จำต้องทราบความหมายของธุดงค์เสียก่อน ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาถึงความหมายของธุดงค์จากทัศนะของนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาโดยรวบรวมมากล่าวไว้ดังต่อไปนี้

##### ๒.๑.๑ ความหมายของธุดงค์

ธุดงค์ (ภาษาบาลี : ธุดังคะ) แปลว่า องค์คุณเป็นเครื่องกำจัดกิเลส องค์คุณของผู้กำจัดกิเลส หมายถึง เจตนา ความตั้งใจขัดเกลาจิตใจ เจตจำนง ความตั้งใจที่ทำให้ละกิเลสได้ ธุดงค์ เป็นวัตรปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตไว้ แต่ไม่มีการบังคับ แล้วแต่ผู้ใดจะสมัครใจปฏิบัติ เป็นอุบายวิธีกำจัดขัดเกลาจิตใจ ทำให้เกิดความมักน้อยสันโดษยิ่งขึ้น ไม่สะสม เพื่อให้เบาสบายไปมาได้สะดวกด้วยไม่มีภาระมาก เหมือนนกที่มีเพียงปีกก็บินไปฉะนั้น มิใช่เพื่อสะสมหรือเพื่อลาภสักการะและชื่อเสียง ถ้าทำเพื่อลาภ เพื่อชื่อเสียง ต้องอาบัติทุกกฏ<sup>๑</sup>

<sup>๑</sup>พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), ราชบัณฑิต พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัต, (กรุงเทพมหานคร : วัดราชโอรสาราม, ๒๕๔๘), หน้า ๕๖.

พระพุทโธศาจารย์ ได้กล่าวความหมายแห่ง “จตุรงค์”<sup>๒</sup> ไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่าจตุรงค์ เป็นข้อปฏิบัติเพิ่มเติมที่เรียกว่า “พรต” คำว่า “พรต” นั้น มีความหมายว่า [พรต] น. กิจวัตร, การปฏิบัติ, มรรยาท, เขตแห่งความประพฤติ, ธรรมเนียม, ประเพณี, การสมาทานหรือประพฤติตามลัทธิศาสนา, การจำศีล (เช่น การเว้นบริโภค เว้นเมถุนธรรม)<sup>๓</sup> การสมาทานบริโภคอาหารอย่างเดียวนิยัตินิตย (เช่น มรฺุพรต คือ การสมาทานกินแต่น้ำผึ้ง) ข้อกำหนดการปฏิบัติทางศาสนาเพื่อข่มกายใจ มีศีลวินัยเป็นต้น เช่น บำเพ็ญพรต ทรงพรต ถือพรต, เรียกผู้บำเพ็ญพรตว่า นักพรต

คำว่า “พรต” เป็นข้อวัตรปฏิบัติให้เป็นผู้ประเสริฐขึ้น เรียกว่า บำเพ็ญพรต, มรรยาท, เขตแห่งความประพฤติ, ธรรมเนียม, ประเพณี, การประพฤติตามลัทธิศาสนา, การรักษาศีล เฉพาะในพระพุทธศาสนา ซึ่งปฏิบัติสูงกว่าศีล ๕ ขึ้นไปเรียกว่าพรตทั้งสิ้น เช่น การรักษาศีล ๘ การรักษาศีล ๑๐ ตลอดจนจนการบวชเป็นบรรพชิต เรามักจะเห็นศัพท์ที่ใช้ควบกันเสมอว่า ศีลพรต หรือ ศีลวัตร หมายถึง ศีล ๕ และข้อปฏิบัติที่สูงขึ้นไปกว่านั้น การสมาทานบริโภคอาหารอย่างเดียวนิยัตินิตย เช่น มรฺุพรต คือ กินแต่น้ำผึ้ง, พรตเป็นเพียงข้อเสนอแนะไม่ใช่ข้อบังคับ กล่าวคือ การปฏิบัติจตุรงค์นั้น เป็นการทำความมักน้อยและสันโดษ ซึ่งเป็นความผ่องแผ้วของศีล ให้บริบูรณ์<sup>๔</sup>

จตุรงค์ เป็นวัตรปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตไว้ แต่ไม่มีการบังคับ แล้วแต่ผู้ใดจะสมัครใจปฏิบัติ เป็นอุบายวิธีกำจัดขัดเกลากิเลส ทำให้เกิดความมักน้อยสันโดษยิ่งขึ้น ไม่สะสมเพื่อให้เบาสบายไปมาได้สะดวกด้วยไม่มีภาระมาก เหมือนนกที่มีเพียงปีกก็บินไปฉะนั้น มิใช่เพื่อสะสมหรือเพื่อลาภสักการะและชื่อเสียง ถ้าทำเพื่อลาภ เพื่อชื่อเสียง ต้องอาบัติทุกกฏ

พุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า คำว่า “จตุรงค์” หรือ “จตุรงค์วัตร” แปลว่า ข้อปฏิบัติอันเป็นเครื่องจัดความมักมาก ย่อมมีความมุ่งหมายในอนานิสงส์ ๒ ประการ โดยเจาะจง คือ ความไม่ยุ่งยากลำบากและความไม่ส่งเสริมกิเลส<sup>๕</sup>

พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ ฐิตญาโณ) ให้ความหมายของจตุรงค์ว่า “จตุรงค์” เป็นจริยวัตรพิเศษ สำหรับช่วยในการขัดเกลากิเลสและปิดกั้นกระแสแห่งอารมณ์ ช่วยให้เป็นผู้สันโดษ มักน้อยขึ้นเป็นข้อปฏิบัติที่ใครสมัครใจจะทำหรือไม่ก็ได้ เพราะไม่ใช่กิจจำเป็น หรือวินัยที่ต้องปฏิบัติตามโดยส่วนเดียว แต่เป็นข้อที่ท่านแสดงไว้ สำหรับผู้ต้องการจะใช้วิธีนี้ เป็นอุบายวิธีในการขัดเกลากิเลส

<sup>๒</sup> พระพุทโธโสเถระ รจนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๘๓.

<sup>๓</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๗๕๘.

<sup>๔</sup> ที.ปา (ไทย) ๑๑/๓๐๙/๒๘๒-๒๘๓.

<sup>๕</sup> พุทธทาสภิกขุ, คำสอนผู้บวชพรชาเดียว ฉบับสมบูรณ์ของพุทธทาส, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๓๗), หน้า ๙๒.

เท่านั้น ชุดงค์ควัตรมีส่วนช่วยให้เกิดความมกน้อย สันโดษ ยินดีในที่สงัด ปรารถนาความเพียรเพิ่มส่วนแห่ง อริยธรรม คือ ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะให้สูงขึ้นได้วิธีหนึ่ง เช่นเดียวกับบุคคลธรรม เหล่าอื่น ๆ<sup>๖</sup>

พระเทพโสมภณ (ประยูร ธมมจิตโต) และคณะ อธิบายความหมาย “ชุดงค์” ว่า หมายถึง องค์คุณแห่งความเป็นไปเพื่อความมกน้อย เพื่อพ้นจากความล้งเลงสย เพื่อกำจัดตัณหา เพื่อปรารถนา ความเพียร เพื่อประโยชน์แก่การใช้สอยเพียงเล็กน้อยและไม่รับปัจจัยที่เขาเจาะจงผู้อื่น เพื่อความสงัด เพื่อละความยึดมั่นถือมั่น และเพื่อรักษาศีลธรรม องค์คุณเหล่านี้เป็นปัจจัยแก่การได้สมาธิ จัดเป็น แบบแผนประเพณีของพระอริยเจ้าทั้งหลาย<sup>๗</sup>

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) กล่าวว่า ชุดงค์ แปลว่า องค์คุณเป็นเครื่องกำจัด กิเลส องค์คุณของผู้กำจัดกิเลส ชุดงค์เป็นวัตรปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตไว้ แต่ไม่มีการบังคับ แล้วแต่ผู้ใดจะสมัครใจปฏิบัติ เป็นอุบายวิธีกำจัดขัดเกลากิเลส ทำให้เกิดความมกน้อยสันโดษยิ่งขึ้น ไม่ สะสม เพื่อให้เบาสบายไปมาได้สะดวกด้วยไม่มีภาระมาก เหมือนนกที่มีเพียงปีกบินไปฉะนั้น มิใช่เพื่อ สะสม หรือเพื่อลาภสักการะและชื่อเสียง<sup>๘</sup>

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ให้ความหมายของชุดงค์ว่า “ชุดงค์” เป็นจริยาวัตรพิเศษอย่างหนึ่ง ตามแต่ใครจะสมัครถือ ไม่ใช่กิจจำเป็น บัญญัติขึ้นด้วยหมาย จะให้เป็นอุบายขัดเกลากิเลส และเป็นไปเพื่อความมกน้อยสันโดษ<sup>๙</sup>

พระราชญาณวิสิฐ และคณะ ให้ความหมาย ชุดงค์ แปลว่า องค์คุณสำหรับปฏิบัติเพื่อขัด เกลากิเลส ได้แก่ ข้อปฏิบัติอย่างเข้มงวดเพื่อขัดเกลากิเลส ซึ่งจะช่วยเหลือหนุนการปฏิบัติกัมมฐานให้ เจริญขึ้น หรือบรรลุผลเร็วขึ้น โดยการถือปฏิบัติเป็นกิจวัตร ที่เรียกกันในหมู่พระป่า (อรัญญวาสี) ว่า ชุดงค์วัตร<sup>๑๐</sup>

<sup>๖</sup>พระโสมภณคณาภรณ์ (ระแบบ จิตญาโณ), **ธรรมปริทรรศน์ ๒**, (กรุงเทพมหานคร : ศรีสมบัติการ พิมพ์, ๒๕๓๙), หน้า ๕๐๐.

<sup>๗</sup>พระอุปติสสเถระ, **วิมุตติมรรค**, แปลโดย พระเทพโสมภณ (ประยูร ธมมจิตโต) และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๒๖.

<sup>๘</sup>พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), **คำวัต ๓**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เสียง เชียง, ๒๕๔๕), หน้า ๕๑.

<sup>๙</sup>สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **ธรรมวิภาค ปริเฉทที่ ๒**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๔, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๗), หน้า ๙๗.

<sup>๑๐</sup>พระราชญาณวิสิฐ และคณะ, **คู่มือการศึกษาสัมมาปฏิบัติไตรสิกขา**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (นครปฐม : บริษัท เพชรเกษม พริ้งตึง กรู๊ป จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๓๗.



จุฑาทิพย์ อุมะวิชนี และนภาเดช กาญจนะ ให้ความหมายของการถืออุตงค์ว่า ถืออุตงค์ หมายถึง เจตนาที่แสดงออกเพื่อขจัดกิเลสของตน เกี่ยวกับเครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และความเพียรด้วยข้อปฏิบัติ “อุตงค์วัตร”<sup>๑๑</sup>

แสง จันทรงาม ให้ความหมายอุตงค์ว่า “อุตงค์” หมายถึง การปฏิบัติแบบตบะเบื้องต้น แต่ปฏิบัติเคร่งครัดยิ่งขึ้น เพื่อเผากิเลสให้เหือดแห้งเร็วเข้า ตัวอย่างเช่น แทนที่จะบริโภคอาหารวันละ มื้อก็อาจจะบริโภค ๓ วันต่อมื้อ หรือถึง ๗ วันต่อมื้อก็มี แทนที่จะนอนวันละ ๘ ชั่วโมง อาจจะนอนวันละ ๑-๒ ชั่วโมง มีภิกษุบางรูปที่ไม่นอนเลย คือไม่เอาหลังแตะพื้น ถ้าจำเป็นต้องหลับก็นั่งหลับ ในสมัยพุทธกาลมีพระบางองค์ไม่ยอมใช้จีวรสำเร็จรูป แต่ไปเที่ยวเก็บเศษผ้า ตามกองขยะหรือผ้าห่อศพที่เขาทิ้งไว้ตามป่าช้า เอามาซัก ตัดเย็บ ย้อมทำเป็นจีวรใช้ มีพระบางองค์ไม่ยอมอยู่ในอาคารที่มีมุงมีที่บังแต่ใช้ชีวิตอยู่ใต้ต้นไม้ตลอดเวลา<sup>๑๒</sup>

จากการศึกษาความหมายของอุตงค์ในพระพุทธศาสนาซึ่งนักปราชญ์ราชบัณฑิตทางพระพุทธศาสนาได้ให้ความหมายไว้ดังกล่าวข้างต้นนั้น พอจะประมวลความหมายได้ว่า คำว่า อุตงค์ ก็คือ องค์คุณเป็นเครื่องกำจัดกิเลส หรือสมათานเจตนาอันเป็นเหตุแห่งการประพடுத்தทำลายกิเลส เป็นเครื่องกำจัดธรรมอันเป็นข้าศึก มุ่งเพื่อทำลายกิเลสของตน เกี่ยวกับเครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และความเพียรด้วยข้อปฏิบัติ โดยการปฏิบัติเคร่งครัดขึ้นเพื่อเผากิเลสให้เหือดแห้ง เป็นอุบายขัดเกลากิเลส ส่งเสริมความเป็นผู้มกน้อยสันโดษ ยินดีในที่สุด ปรารถนาความเพียรเพิ่มส่วนแห่งอริยธรรมคือศีล สมาธิ ปัญญา ให้สูงขึ้นได้วิธีหนึ่ง กล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ อุตงค์ ชื่อ ตบะ เพราะเผาผลาญความละโมภด้วยอำนาจแห่งตณหา แม้จะไม่ใช้ทางมัชฌิมาปฏิปทาโดยตรง แต่ก็เป็นอุบายเพื่อเข้าถึงมัชฌิมาปฏิปทาที่แท้จริงได้ เพราะเป็นการฝึกฝนตนเองอย่างเคร่งครัด ทำให้เป็นคนใจเด็ดมันคง ควรแก่การตรัสรู้ และอุตงค์นี้เป็นเพียงจริยวัตรพิเศษอย่างหนึ่ง ไม่ใช่ข้อบังคับให้ต้องปฏิบัติตามเหมือนวินัย แต่เป็นข้อปฏิบัติที่บัญญัติไว้ตามแต่ใครจะถือปฏิบัติด้วยความสมัครใจ และสำเร็จได้ตามการสมათาน

### ๒.๑.๒ ความเป็นมาของอุตงค์

พระภิกษุเป็นผู้นำในการใช้ทรัพยากรทางระบบนิเวศวิทยาที่ประหยัด และใช้อย่างเห็นคุณค่ามากที่สุด เพราะในสิกขาบทที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติขึ้น เพื่อให้สาวกของพระองค์ปฏิบัติ โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับธรรมชาติ จะเน้นให้ภิกษุใช้อย่างรู้คุณค่า ยิ่งทรัพยากรป่าไม้มิใช่เป็นสิ่งที่จะต้องรักษาไว้อย่างดี เพราะป่าเป็นเสมือนส่วนหนึ่งของชีวิตในบรรพชาเพศที่สำคัญอย่างยิ่ง ดังเราจะเห็นได้

<sup>๑๑</sup> จุฑาทิพย์ อุมะวิชนี และนภาเดช กาญจนะ, พระป่า, ( กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๐), หน้า ๑๒.

<sup>๑๒</sup> แสง จันทรงาม, ศาสนศาสตร์, ( กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๓๑), หน้า ๖๐.

จากเรื่องที่ว่าด้วยนิสสัย ๔<sup>๑๓</sup> (ปัจจัยเครื่องอาศัยของเพศบรรพชิต ๔ อย่าง) คือ เมื่อผู้บวชเข้ามาเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าได้ทรงอนุญาตให้อุปัชฌาย์ต้องบอกให้แก่ลูกศิษย์ของตน ให้ได้รับทราบไว้ว่าต่อจากนี้ไปจะเป็นอยู่หาเลี้ยงชีวิตของตนเองอย่างไรในเพศสมณะ ก็อย่างไรควรทำและอย่างไรไม่ควรทำ โดยการอาศัยปัจจัย ๔ เป็นเครื่องอยู่ โดยเฉพาะเสนาสนะ เป็นต้น

เสนาสนะ หมายถึง ที่นอนและที่นั่ง หรือที่สำหรับพักผ่อนเป็นส่วนตัวและที่สำหรับปฏิบัติศาสนกิจเป็นส่วนรวมของพระภิกษุสามเณรในพระพุทธศาสนา มี ๒ อย่าง คือ (๑) เสนาสนะตามธรรมชาติ ได้แก่ โคนไม้ ภูเขา ชอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าชฎ ที่แจ้ง ลอมฟาง เป็นการใช้ทรัพยากรทางธรรมชาติที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด กล่าวคือ เป็นที่สำหรับปฏิบัติธรรมและเผยแผ่ศาสนธรรมของพระสงฆ์ผู้ออกจากเรือนบวชอุทิศตัวต่อพรหมจรรย์ และ (๒) เสนาสนะที่สร้างขึ้น ได้แก่ กุฏิ วิหาร เรือนชั้นเดียว เรือนสองชั้น เรือนโล้น เรือนว่าง ปราสาท โดยเป็นการเปิดโอกาสให้ประชาชนทั่วไปมีส่วนร่วมในสร้างเสนาสนะถวายแก่พระสงฆ์ปฏิบัติศาสนกิจ ทั้งเกี่ยวเนื่องในการช่วยเหลือสังคม ตลอดถึงเป็นการพัฒนามนุษย์ด้านต่างๆ ตามพระธรรมวินัย จัดวิธีการทำบุญกุศลหรือเป็นบุญกิริยาวัตถุ เช่น ทานมัย สීමมัย และภาวนามัย เป็นต้น ของพุทธบริษัท

เสนาสนะทั้งสองอย่างนี้พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงประสงค์ให้ภิกษุศึกษาคัดเลือกเสนาสนะที่สัปปายะหรือเหมาะสมแก่จริตของตน เช่น ไม่ใหญ่เกินไป ไม่ไกลเกินไป ไม่ใกล้เกินไปจากหมู่บ้าน สำหรับฝึกฝนอบรมในการพัฒนากาย-ใจ มีปัจจัย ๔ พร้อมมูล เพื่ออำนวยความสะดวกให้การทำหน้าที่ของตน สมบูรณ์หรือการทำประโยชน์แก่ตนและประโยชน์ต่อสังคมควบคู่ไปด้วยกันตามความสมัครใจ ซึ่งไม่เป็นการประพฤติก่อให้เกิดมลทินให้หลงไปทางใดทางหนึ่งที่เรียกว่า กามตัณหา คือความทะยานอยากใน รูป-เสียง-กลิ่น-รส-สัมผัสและธรรมารมณ์ ๑ กามตัณหา ความทะยานอยากมีในรูปแบบต่างๆ ๑ วิภวตัณหา คือไม่อยากมีไม่อยากเป็นในสิ่งอะไรทั้งปวง ๑ หากแต่ทรงแนะนำวิธีการปฏิบัติในชีวิตสมณะอย่างเหมาะสม พร้อมทั้งไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม การวางท่าทีพิจารณาต่อเสนาสนะนั้นๆ อย่างรอบคอบ ขณะเดียวกันก็ไม่ให้ทั้งการอนุเคราะห์แก่โลกหรือเป็นแบบอย่างต่อการพัฒนาตนโดยไม่เห็นแก่ความลำบากเพื่อสันติสุข สันติภาพในโลกด้วยความรู้แจ้งอย่างแท้จริง แม้แต่เสนาสนะป่าก็เป็นอีกสถานที่หนึ่งที่พระภิกษุผู้ใคร่ต่อการปฏิบัติธรรมเพื่อหวังการบรรลุธรรม ก็เป็นสถานที่ที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ

ในอุปาสิสูตร พระอุบาลีขออนุญาตอยู่ป่าพระพุทธเจ้าทรงตรัสกับพระอุบาลี ครั้งนั้น ท่านพระอุบาลีเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าถึงที่ประทับ ถวายอภิเวทแล้วทัง ณ ที่สมควร ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า

<sup>๑๓</sup>วิ.ม. ๔/๗๓/๑๐๑-๑๐๒.

ข้าพระผู้มีพระภาค ข้าพระองค์ปรารถนาจะอาศัยเสนาสนะอันเจียบสัดคือป่าโปร่งและป่าทึบอยู่

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “อุบาลี เสนาสนะอันเจียบสัดคือป่าโปร่งและป่าทึบอยู่ลำบาก ทำวิเวกได้ยาก ในการอยู่โดดเดี่ยวก็ภริมยได้ยาก ป่าทั้งหลายเห็นจะชักนำจิตของภิกษุผู้ยังไม่มีสมาธิ ให้หวาดหวั่น อุบาลี ผู้ใดฟังกล่าวอย่างนี้ว่า “เรายังไม่ได้สมาธิ จักอาศัยเสนาสนะอันเจียบสัดคือป่าโปร่งและป่าทึบอยู่” ผู้นั้นพึงหวังข้อนี้ได้ว่า “จักจมนล หรือจักฟุ้งซ่าน”

เปรียบเหมือนมีห้วงน้ำใหญ่ ถ้ามีช้างใหญ่สูง ๗ ศอก หรือ ๗ ศอกครึ่งมาถึงเข้าช้ำงั้นพึงคิดอย่างนี้ว่า “ทางที่ดี เราคงจะลงสู่ห้วงน้ำแล้วล้างหูเล่นบ้าง ล้างหลังเล่นบ้าง อาบ ต้ม ขึ้นมาแล้วหลีกเลี่ยงไปตามปรารถนา” ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะช้ำงั้นมีร่างกายใหญ่ จึงต้องลงน้ำลึกฉนั้นใด

ผู้ใดฟังกล่าวอย่างนี้ว่า “เราเมื่อยังไม่ได้สมาธิ จักอาศัยเสนาสนะอันเจียบสัดคือป่าโปร่งและป่าทึบอยู่” ผู้นั้นจำต้องหวังข้อนี้ได้ว่า “จักจมนลหรือจักฟุ้งซ่าน” ฉนั้นเหมือนกัน<sup>๑๔</sup>

จุดงค์ที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ถือปฏิบัติจริง ๆ แล้ว ว่าโดยประเภทที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกมีทั้งหมด ๘ ประเภท และปรากฏขึ้นมาในภายหลังในชั้นอรรถกถา วิสุทธิมรรคเพิ่มขึ้นไปอีก ๕ ประเภท รวมเรียกว่า จุดงค์ ๑๓ ประการ ภิกษุผู้มีศีลบริสุทธิสามารถปฏิบัติได้อย่างรวดเร็วในจุดงค์วัตรทั้ง ๑๓ ประการ แต่จะถืออย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ให้เหมาะกับจริตของตน จุดงค์ ๑๓ มีดังนี้

๑. อารัญญิกังคจุดงค์ (สมาทานการอยู่ป่าเป็นวัตร)
๒. ปินทปาตักังคจุดงค์ (สมาทานการเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร)
๓. ปังสุกุลิกังคจุดงค์ (สมาทานการนุ่งห่มผ้าบังสุกุลเป็นวัตร)
๔. เตจิวริกังคจุดงค์ (สมาทานการทรงไตรจีวรเป็นวัตร)
๕. สปัตทานจาริกังคจุดงค์ (สมาทานการเที่ยวบิณฑบาตตามลำดับตรอกเป็นวัตร)
๖. ขลุปัจฉภักตติกังคจุดงค์ (สมาทานการงดฉันอาหารมือหลังเป็นวัตร)
๗. เนสัชชีกังคจุดงค์ (สมาทานการนั่งเป็นวัตร)
๘. ยถาสันถติกังคจุดงค์ (สมาทานการอยู่ในเสนาสนะตามที่เขาจัดให้เป็นวัตร)<sup>๑๕</sup>

จากข้อมูลที่ปรากฏนี้ เมื่อทำการศึกษาและนำมาเปรียบเทียบกับจุดงค์วัตรที่มีมาในวิสุทธิมรรคแล้ว ทำให้ทราบว่า จุดงค์วัตร ยังมีหลักการปฏิบัติเพิ่มขึ้นไปอีก ๕ ข้อในจุดงค์ ๑๓ ซึ่งเกิดขึ้นมาในภายหลังนั้น ได้แก่

<sup>๑๔</sup> อัง.ทสก.อ. (ไทย) ๒๔/๙๙/๒๓๒-๒๓๓.

<sup>๑๕</sup> ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๗/๗๘-๗๙.

๑. เอกาสนิกังคธุดงค์ (สมาทานการนั่งฉัน ณ อาสนะเดียวเป็นวัตร)
๒. ปิตตปิณฑกัณฐะธุดงค์ (สมาทานการฉันเฉพาะในบาตรเป็นวัตร)
๓. รุกขมุลิกังคธุดงค์ (สมาทานการอยู่โคนต้นไม้เป็นวัตร)
๔. อัปโภกาสิกังคธุดงค์ (สมาทานการอยู่ในที่แจ้งเป็นวัตร)
๕. โสสานิกังคธุดงค์ (สมาทานการอยู่ป่าช้าเป็นวัตร)<sup>๑๖</sup>

การเพิ่มธุดงค์เข้ามามีอีก ๕ ข้อนี้ อาจกล่าวได้ว่า คงเป็นเพราะพระสาวกรุ่นหลัง ๆ มีความสนใจจะปฏิบัติธุดงค์และเพื่อความสงบในการปฏิบัติธรรม อีกนัยหนึ่ง อาจเป็นเพราะพระพุทธเจ้าทรงเห็นว่า ประชาชนในสมัยนั้นยังนิยมในการบำเพ็ญตบะ ทรมานร่างกายกันอยู่โดยทั่วไป พระพุทธองค์จึงทรงอนุโลมตามความนิยมของผู้ศรัทธา เนื่องจากคนอินเดียในสมัยพุทธกาลเป็นพวกจิตนิยม ปฏิบัติทางจิตสมาธิและฌานกันเป็นทุนเดิมอยู่ก่อนแล้ว ก่อนที่จะหันมานับถือพระพุทธศาสนา<sup>๑๗</sup> แล้วนำมาประยุกต์ให้เข้ากับสถานการณ์และความสามารถที่ตนเองพึงมี หมายความว่า เป็นการปฏิบัติที่เข้มข้นนอกเหนือจากที่พระพุทธองค์ทรงอนุญาต คือการทรมานตนเองเพื่อมุ่งสู่กระแสแห่งการบรรลุธรรมโดยฉับพลันนั่นเอง

ดังนั้น ธุดงค์วัตร โดยหลักการแท้จริงแล้วมีเพียง ๘ ข้อ ที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบันว่ามี ๑๓ ข้อ เกิดจากการบัญญัติเพิ่มเข้ามาในภายหลังของพระสาวกหรือพระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้มีการปฏิบัติกันอยู่ แต่ไม่ได้มีการนำเอาไปรวมกับธุดงค์วัตร ๘ ข้อที่ปรากฏในพระไตรปิฎก จนเวลาผ่านไปหลังจากที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าดับขันธปรินิพพานแล้ว พระสาวกจึงได้นำเอาการปฏิบัติที่มีลักษณะใกล้เคียงกับธุดงค์วัตร ที่มีอยู่แล้วมาบัญญัติและรวมเข้ากับธุดงค์อีก ๕ ข้อ จึงกลายเป็น ธุดงค์วัตร ๑๓ ข้อ ที่นักปฏิบัติเข้าใจกันโดยทั่วไปในยุคปัจจุบันนี้

## ๒.๒ แนวคิดเรื่องธุดงค์ในพระพุทธศาสนา

### ๒.๒.๑ แนวคิดการอยู่ป่าเพื่อขัดเกลาของพวกนักพรต

แนวคิดเรื่องธุดงค์ในพระพุทธศาสนาได้รับการพัฒนามาจากการปฏิบัติของนักบวชประเภทฤๅษีหรือดาบส ที่บำเพ็ญตบะอยู่ในป่าตามแบบของพราหมณ์กลุ่มสันยาสี โดยในสมัยแรกบวชของพระพุทธเจ้าก็ทรงดำเนินตามนักบวช เสด็จเข้าไปหาอารดาบสและอุทกดาบส พระผู้มีพระภาคตรัสกับดาบสทั้งสองว่า

<sup>๑๖</sup> วัสสุทฺธิ. ๑/๗๓-๑๐๔.

<sup>๑๗</sup> สุรศิลป์ ตันตยกุล, พลังจิต พลังธรรมพระป่ากรรมฐาน พระอาจารย์คุณ ดิกขวีโร, (กรุงเทพมหานคร : ปราชญ์ สำนักพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๒๙-๑๓๐.

ราชกุมาร ก่อนการตรัสรู้ แม้อาตมภาพยังเป็นโพธิสัตว์ ยังไม่ได้ตรัสรู้ ได้มีความคิดอย่างนี้ว่า ‘บุคคลจะไม่ประสบความสำเร็จด้วยความสุข แต่บุคคลจะประสบความสำเร็จได้ด้วยความสุขเท่านั้น’ ในกาลต่อมาอาตมภาพยังหนุ่มแน่น แข็งแรง มีเกศาดำสนิท อยู่ในปฐมวัย เมื่อพระราชมารดาและพระราชบิดาไม่ทรงปรารถนาจะให้ผนวช มีพระพักตร์นองด้วยน้ำพระเนตรทรงกันแสงอยู่ จึงโกนผมและหนวด นุ่งห่มผ้ากาสาวพัสตร์ ออกจากวังบวชเป็นบรรพชิต เมื่อบวชแล้วก็แสวงหาว่าอะไรเป็นกุศล ขณะที่แสวงหาทางอันประเสริฐคือความสงบซึ่งไม่มีทางอื่นยิ่งกว่า ได้เข้าไปหาอาหารดาบส กาลามโคตร และอุทกดาบส รามบุตร แล้วกล่าวว่า ‘ท่านกาลามะ ท่านรามะ ข้าพเจ้าปรารถนาจะประพาศพรหมจรรย์ในธรรมวินัยนี้’ เมื่ออาตมภาพถามอย่างนี้ อาหารดาบส กาลามโคตรจึงประกาศอภิญญาตนสมาบัติแก่พระโพธิสัตว์ ส่วนประกาศเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติในขณะนั้นว่า ‘มิใช่แต่อาหารดาบส กาลามโคตร อุทกดาบส รามบุตรเท่านั้นที่มีศรัทธา แม้เราก็มีศรัทธา ... มีวิริยะ ... มีสติ ... มีสมาธิ ...มิใช่แต่อาหารดาบส กาลามโคตร อุทกดาบส รามบุตรเท่านั้นที่มีปัญญา แม้เราก็มีปัญญา ทางที่ดีเราควรบำเพ็ญเพียรเพื่อทำให้แจ้งธรรมที่อาหารดาบส กาลามโคตร อุทกดาบส รามบุตร ประกาศว่า ‘ข้าพเจ้าทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่’<sup>๑๘</sup>

ผลจากการปฏิบัติที่เคร่งครัดอีกอย่างหนึ่งว่าการบำเพ็ญอัฐกิลมถานุโยค คือการทรมานตนนั้น เพื่อมุ่งหวังการบรรลุธรรมขั้นสูงสุด นักปฏิบัติจึงแสวงหาสถานที่สงบ สบายเหมาะแก่การทรมานตนเฉกเช่นกับศาสนาอื่น ๆ แม้แต่ในหลักของพุทธศาสนาเองก็ยังมี การปฏิบัติความเพียรโดยไม่ลดละด้วยการปฏิบัติไปในทางสุดโต่ง เหตุปัจจัยนี้ก็ขึ้นอยู่กับจริตของนักปฏิบัติ แม้แต่หลักของอริยสัจธรรมเองก็เช่นกัน บางข้อมุ่งไปทางอัฐกิลมถานุโยค ซึ่งการปฏิบัติเช่นนี้พระพุทธเจ้าก็ทรงมิได้ห้าม แต่พระองค์เป็นเพียงผู้บอกและชี้แนะให้ปฏิบัติเท่านั้น ดังนั้น การปฏิบัติอริยสัจธรรมจึงมีพัฒนาจากการบำเพ็ญตบะที่เคร่งครัดที่เคยมีมาในอดีต บางท่านเข้าใจว่าการปฏิบัติด้วยการทรมานตนหรือการบำเพ็ญตบะนั้น เป็นหนทางแห่งการบรรลุธรรม ซึ่งคำกล่าวที่ว่านี้พระพุทธเจ้าทรงไม่สรรเสริญ การปฏิบัติเช่นนี้ดังที่เคยกล่าวกับปัญจวัคคีย์มาแล้วในครั้งที่พระองค์ทรงบำเพ็ญเพียร

มีพุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวว่า “วิริเยน ทุกขมจเจติ แปลว่า บุคคลจะล่วงพ้นทุกข์ได้ด้วยความเพียร”<sup>๑๙</sup> เป็นบทพิสุจน์ความเพียรของนักปฏิบัติ นักปฏิบัติหากศรัทธาย่อมมีความเพียรอย่างแรงกล้า บุคคลผู้ปรารถนาความเพียรอย่างหนักมีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว ก็ประเสริฐกว่าคนเกียจคร้านและละทิ้งความเพียรมีชีวิตอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปี<sup>๒๐</sup>

<sup>๑๘</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๒๗/๓๙๕-๓๙๗.

<sup>๑๙</sup> ชุ.สุ. (บาลี) ๒๕/๑๘๖/๓๗๐, ชุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๑๘๖/๕๔๔.

<sup>๒๐</sup> ชุ.อป. (บาลี) ๓๓/๒๓๙/๓๗๙, ชุ.อป. (ไทย) ๓๓/๒๓๙/๔๘๖.

ความเพียรหรือการบำเพ็ญตบะนั้น ตามหลักพุทธศาสนาเป็นความเพียรที่เกิดจากแรงผลักดันในใจ และเป็นสาเหตุจากภายใน คือ มีความตั้งใจใคร่ต่อการปฏิบัติจริง ๆ ทำหน้าที่ต่าง ๆ ด้วยความตั้งใจ ในการทำงานต่าง ๆ แม้เป็นงานเล็กงานน้อยก็ควรให้สำเร็จเรียบร้อยอย่างดีเยี่ยม การที่คนใด คนหนึ่งจะได้มาซึ่งความสำเร็จในชีวิตนั้น ต้องอาศัยความอดสาหัส เพียรพยายามด้วยวิริยะต่อสู้กับอุปสรรคด้วยตัวเอง แล้วเราก็จะได้สิ่งนั้นมา ดังที่กล่าวกันว่า ไม่มีอะไรในโลกนี้หรือโลกหน้าที่มนุษย์จะทำได้ และการกระทำของมนุษย์ที่สมบูรณ์หรือการได้สิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้น ควรได้มาด้วยกระบวนการสร้างสมวิริยบารมีตามหลักศาสนาเท่านั้น จึงจะถือได้ว่าสิ่งนั้นมีคุณค่ามากที่สุด ดังอันสงส์ความเพียรพยายามว่าในท่ามกลางมหาสมุทรของพระมหาชนก<sup>๒๑</sup> แสดงให้เห็นคุณค่าในตัวเป็นอย่างดี ซึ่งมีอยู่ ๒ นัย คือ (๑) การปรารภความเพียร (๒) แนวคิดเรื่องสันโดษ

### ๒.๒.๒ การปรารภความเพียรของนักพรต

ในทางพระพุทธศาสนา ความเพียรเป็นหลักธรรมสำคัญที่ทำให้เกิดการกระทำ ความประพฤติ และการประกอบอาชีพการงาน ดำเนินไปสู่จุดหมาย คือ ความสำเร็จในทางโลกียะ และการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ระดับต่าง ๆ ในทางโลกุตระ พระอรธกถาจารย์กล่าวว่า การปรารภความเพียรทางใจ ความขะมักเขม้น ความบากบั่น ความตั้งหน้า ความพยายาม ความอดสาหัส ความทนทาน ความเข้มแข็ง ความหมั่น ความก้าวไปอย่างไม่ท้อถอย ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระ ความประคับประคองธุระไว้ด้วยดี

ในทสุตตรสูตร พระสารีบุตรแสดงธรรมที่ควรเจริญ คือ อารัมภวัตถุ<sup>๒๒</sup> หรือวิริยารัมภวัตถุ ได้แก่

(๑) กम्म เกี่ยวด้วยกรงาน มี ๒ คือ

ก. การงานอย่างใดอย่างหนึ่งที่ทำสำเร็จไปแล้ว บุคคลบางคนทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งเสร็จไปแล้ว ก็คิดว่างานอย่างอื่นที่เราทิ้งไว้ยังมี ฉะนั้น งานอย่างนี้เสร็จแล้ว เราก็จะต้องรีบทำงานนั้นต่อไป ข้อนี้ได้แก่ วิริยะ เกิดขึ้นโดยอาศัยการงานที่ทำเสร็จไปแล้ว

ข. การงานอย่างใดอย่างหนึ่งที่จะลงมือทำ บุคคลที่จะต้องลงมือกระทำการงานอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วก็คิดว่า งานที่เราจะต้องลงมือทำมีอยู่ ฉะนั้น เราจะต้องรีบทำงานอย่างนี้ให้เสร็จเร็ว ๆ คิดอย่างนี้แล้วก็มี ความพยายามทำงานนั้น ๆ ให้เสร็จไป ข้อนี้ ได้แก่ วิริยะเกิดขึ้นโดยอาศัยการงานที่จะต้องลงมือทำ

<sup>๒๑</sup> พุ.ชา. (บาลี) ๒๘/๑๒๔/๑๓๘, พุ.ชา. (ไทย) ๒๘/๑๒๔/๒๐๒.

<sup>๒๒</sup> อง.อภุฎก. (บาลี) ๒๓/๘๐/๒๗๗, อง.อภุฎก. (ไทย) ๒๓/๘๐/๔๐๒-๔๐๔,

(๒) มคค เกี่ยวด้วยการเดินทาง มี ๒ คือ

ก. การเดินทางที่เพิ่งมาถึง บุคคลที่กลับจากเดินทางมาแล้วก็คิดว่า งานที่เราทิ้งไว้ยังมีอยู่ ฉะนั้น เราจะต้องรีบทำงานนั้นให้เสร็จ เมื่อคิดดังนี้แล้วก็มี ความพยายามทำงานที่ทิ้งไว้นั้นให้เสร็จไป ข้อนี้ได้แก่ วิริยะเกิดขึ้นโดยอาศัยการเดินทางที่เพิ่งมาถึง

ข. การเดินทางที่จวนจะไป บุคคลที่จะต้องเดินทางไปคิดว่า เราจะต้องเดินทางไปแล้ว งานที่ยังไม่เสร็จยังมีอยู่ จะต้องรีบทำให้เสร็จ เมื่อคิดอย่างนี้แล้วก็มี ความพยายามเกิดขึ้น ข้อนี้ได้แก่ วิริยะเกิดขึ้นโดยอาศัยการเดินทางที่จวนจะไป

(๓) เคลณญ เกี่ยวด้วยสุขภาพ มี ๒ คือ

ก. มีร่างกายที่เริ่มสบาย บุคคลที่หายจากโรคร้ายไข้เจ็บใหม่ ๆ คิดว่า เตี้ยวันนี้เราสบายแล้ว งานที่ทิ้งไว้ยังมีอยู่ ฉะนั้น จะต้องรีบทำ เมื่อคิดอย่างนี้แล้วก็มี ความพยายามเกิดขึ้น ข้อนี้ได้แก่ วิริยะเกิดขึ้นโดยอาศัยร่างกายที่เริ่มสบาย

ข. มีร่างกายที่เริ่มไม่สบาย บุคคลที่รู้สึกในร่างกายของตนว่า เริ่มมีอาการไม่สบายแล้ว จึงคิดว่าโรคนี้อาจจะเป็นมากขึ้นอีกก็ได้ ฉะนั้น เตี้ยวันนี้ยังพอทำงานไหวอยู่จะต้องรีบทำให้เสร็จไปเสียก่อน เมื่อคิดอย่างนี้แล้วก็มี ความพยายามเกิดขึ้น ข้อนี้ได้แก่ วิริยะเกิดขึ้นโดยอาศัยร่างกายที่เริ่มไม่สบาย

(๔) ปิณช เกี่ยวด้วยอาหาร มี ๒ คือ

ก. มีอาหารไม่สมบูรณ์ บุคคลที่ไม่สมบูรณ์ในเรื่องอาหารคิดว่า เราจะต้องรีบชวนขววยไปหาอาหารมาให้พอกิน หรือจะต้องพยายามทำงานเพื่อจะได้ค่าจ้างมาซื้ออาหารให้พอ หรือคิดว่าอาหารที่มีกินอยู่เพียงแค่นี้ก็พอเป็นไปได้อ ฉะนั้น การงานที่มีอยู่ เราก็พยายามทำไปให้เสร็จ เมื่อคิดอย่างนี้แล้วก็มี ความพยายามเกิดขึ้น ข้อนี้ได้แก่ วิริยะเกิดขึ้นโดยอาศัยการมีอาหารไม่สมบูรณ์

ข. มีอาหารบริบูรณ์ บุคคลที่สมบูรณ์ในเรื่องอาหารคิดว่า เตี้ยวันนี้เรากำลังมีอาหารสมบูรณ์ดีอยู่ ฉะนั้นจะต้องพยายามรีบทำงานให้เสร็จลุล่วงไป เพราะต่อไปอาหารอาจจะมีไม่สมบูรณ์ก็ได้ ประการหนึ่ง หรือคิดว่า เรานี้ไม่ต้องลำบากในเรื่องแสวงหาอาหาร ฉะนั้นยอมเป็นการสะดวกในเรื่องทำการงานให้สำเร็จได้ ฉะนั้น เราจะต้องพยายามทำงานนั้นให้สำเร็จไป เมื่อคิดอย่างนี้แล้วก็มี ความพยายามเกิดขึ้น ข้อนี้ได้แก่ วิริยะเกิดขึ้นโดยอาศัยการมีอาหารสมบูรณ์<sup>๒๓</sup>

<sup>๒๓</sup> พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปุจฉาวิสัชนาโชติกะ หลักสูตรอภิธรรมกถิกะ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วัฒนาภิชาติ, ๒๕๓๙), หน้า ๘๖.

ในบรรดาวิริยารัมภวัตถุทั้ง ๘ อย่าง ที่เป็นเหตุใกล้ให้วิริยะเกิดได้นั้น เป็นวิริยะทั่วไป ฝ่ายดีก็ได้ ไม่ดีก็ได้ ถ้าผู้ที่ไม่มียุติโสมนสิการ และมีโทษชะมากนั้น วัตถุ ๘ อย่างนี้ กลับกลายเป็น กุสัตวัตถุ<sup>๒๔</sup> คือ วัตถุที่เป็นเหตุให้เกิดความเกียจคร้านขึ้นได้

### ๒.๒.๓ แนวคิดเรื่องสันโดษ

ประเภทของสันโดษแบ่งออกเป็น ๓ อย่างเรียกว่าการแบ่งตามประเภทแห่งตีกะ คือ หมวด ๓ ได้แก่ ๑) ยถาลาภสันโดษ คือ ความยินดีตามที่ได้ หมายถึง ได้สิ่งใดมาด้วยความเพียรพยายามของตน โดยถูกต้องตามทำนองคลองธรรม ๒) ยถาผลสันโดษ คือ ความยินดีตามกำลังที่มีอยู่ หมายถึง มีความยินดีหรือพอใจ เพียงพอแก่กำลังกาย กำลังทรัพย์ กำลังสติปัญญา และกำลังความสามารถของตน และ ๓) ยถาสารูปสันโดษ คือ ความยินดีตามสมควร หมายถึง มีความยินดีหรือความพอใจ ตามสมควรแก่ฐานะ ภาวะ และความเป็นอยู่ของตน นอกจากนั้นแล้ว ยังมีการจัดประเภทของหลักสันโดษสำหรับพระภิกษุสงฆ์เกี่ยวกับการใช้สอยปัจจัย ๓ คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ<sup>๒๕</sup> ดังนี้

#### (๑) สันโดษในจีวร

จีวร เป็นชื่อเรียกผ้าที่พระสงฆ์ใช้สอย ใช้เรียกทั้งผ้านุ่งและผ้าห่ม จีวรเป็นปัจจัยหรือบริวารของพระสงฆ์อย่างหนึ่งในจำนวนผ้า ๓ ผืน คือ สบง จีวร สังฆาฏิ<sup>๒๖</sup> ผ้าสำหรับทำจีวรนุ่งห่มนั้น พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตไว้ ๖ ชนิด เรียกว่า กัปปิจจีวร ได้แก่

- ๑) ผ้าทำด้วยเปลือกไม้
- ๒) ผ้าทำด้วยฝ้าย
- ๓) ผ้าทำด้วยใยไหม
- ๔) ผ้าทำด้วยขนสัตว์
- ๕) ผ้าทำด้วยเปลือกป่าน
- ๖) ผ้าที่ทำด้วยของหยาบอย่างนั้น แต่ปนกันอย่างใดอย่างหนึ่ง<sup>๒๗</sup>

หลักสันโดษในการบริโภคจีวรของพระสงฆ์นี้ สามารถนำมาประยุกต์ในการใช้สอยเสื้อผ้าของคฤหัสถ์ได้ เช่น การใช้สอยเสื้อผ้าอย่างรู้คุณประโยชน์มากกว่าการใช้สอยเสื้อผ้าตามอย่างแฟชั่น การดูแลรักษาเสื้อผ้าให้ใช้สอยได้อย่างคุ้มค่า และการรู้จักเสียสละเสื้อผ้าให้ทานแก่ผู้ขาดแคลน เป็นต้น

<sup>๒๔</sup>ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๔/๓๔๑-๓๔๒,

<sup>๒๕</sup>ช.ม. (ไทย) ๒๙/๙๖๕/๔๘๐-๔๘๑.

<sup>๒๖</sup>ว.อ. (ไทย) ๒/๔๕๙/๑๓๙.

<sup>๒๗</sup>อง.อ. (ไทย) ๒/๔๒๔/๓๑๓.



## (๒) สันโดษในบิณฑบาต

การบิณฑบาต ถือได้ว่าเป็นหนึ่งในพุทธกิจ ๕ ประการที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติในเวลาเช้า คำว่า “บิณฑบาต” แปลตามตัวอักษรว่า การตกลงแห่งก้อนข้าว คือ ก้อนข้าวที่ทายก ทายิกา หย่อนตกลงในบาตรของพระพุทธเจ้าและพระภิกษุทั้งหลาย บิณฑบาตนั้น คือ อาหารที่ทายกใส่ลงในบาตรมี ๑๕ ชนิด ได้แก่ ข้าวสุก ขนมนสด ขนมห้าง ปลา เนื้อ นมสด นมเปรี้ยว เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ข้าวต้ม ของขบเคี้ยว ของที่พึงชิมรส ในอาหารทั้ง ๑๕ ชนิดนั้น นมสด เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ปลา เนื้อ นมเปรี้ยว ๙ อย่างนี้จัดเป็นอาหารประณีต<sup>๒๘</sup>

หลักสันโดษในการบริโภคนิณฑบาตของพระสงฆ์นี้ สามารถนำมาประยุกต์ในการบริโภคอาหารของคฤหัสถ์ได้ เช่น การบริโภคอย่างรู้คุณประโยชน์มากกว่าการบริโภคตามอารมณ์ความต้องการที่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของกระแสบริโภคนิยม การรู้จักประมาณในการบริโภคอาหารไม่บริโภคมากไปหรือน้อยไป และการรู้จักเสียสละอาหารให้ทานแก่ผู้ขาดแคลน เป็นต้น

## (๓) สันโดษในเสนาสนะ

การศึกษาถึงสันโดษในเสนาสนะนี้ สิ่งที่ควรทราบก่อนในเบื้องต้น คือ ควรรู้ว่าเสนาสนะนั้นคืออะไร และภิกษุพึงรับเสนาสนะมาจากบุคคลใดได้บ้าง คำว่า เสนาสนะ นั้นหมายถึงที่นอน ที่นั่งหมายรวมถึงที่อยู่อาศัย และเครื่องใช้ที่เกี่ยวกับสถานที่ เช่น โต๊ะ เก้าอี้ เป็นต้น<sup>๒๙</sup> มี ๑๕ ชนิด คือ เตี้ย ตั่ง พูก หมอน วิหาร เปีง ปราสาท ปราสาทโล้น ถ้ำ ที่เรือน ป้อม เรือนยอดเดี่ยว พุ่มไม้ไผ่ โคน ต้นไม้ และที่ที่สมควรแก่ภิกษุ เป็นต้น ส่วนเขตของเสนาสนะมีอยู่ ๖ คือ จากสงฆ์ จากคณะ จากญาติ จากมิตร จากทรัพย์ของตน และเขตที่เป็นของบังสุกุล

หลักสันโดษในการบริโภคเสนาสนะของพระสงฆ์นี้ สามารถนำมาประยุกต์ในการใช้สอยเสนาสนะของคฤหัสถ์ได้ เช่น การรู้จักประมาณในการซื้อหาหรือสร้างที่อยู่อาศัยและเครื่องใช้ไม้สอยภายในบ้าน รวมไปถึงอุปกรณ์เครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆ พอสมกับฐานะความเป็นอยู่ของตน และเป็นไปตามความจำเป็นขั้นพื้นฐาน ไม่ประพฤติดัวเหอเหิมบริโภคจนเกินตัว ใช้สอยอย่างรู้คุณค่า และประหยัดคอดออม เป็นต้น

ในการศึกษาความเพียรแบบโลกุตระนี้ ผู้วิจัยขอยกการบำเพ็ญความเพียรอย่างเด็ดเดี่ยวของพระพุทธเจ้า และพระอรหันตเจ้า มากกล่าวพอสังเขปดังนี้

<sup>๒๘</sup>วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๖๐/๔๑๒.

<sup>๒๙</sup>พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), จะอยู่อย่างเห็นหรือขึ้นเหนือไปน้าเขา, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๔๓), หน้า ๓๔๙.

## ๑. ความเพียรของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติอุปัฏฐาธรรม<sup>๓๐</sup> คือ ธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ทรงปฏิบัติ เห็นคุณ ประจักษ์กับพระองค์เอง กล่าวคือ พระองค์ได้ทรงอาศัยธรรม ๒ อย่างนี้ดำเนินอริยมรรคจนบรรลุ จุดหมายสูงสุด คือ สัมมาสัมโพธิญาณ ได้แก่

๑. ความไม่สันโดษในกุศลธรรม ความไม่รู้ลืมไม่รู้พอในการสร้างคุณดีและสิ่งที่ดี

๒. ความไม่ระย่อในการพากเพียร การเพียรพยายามก้าวหน้าเรื่อยไปไม่ยอมถอยหลัง

พระปณิธานในวันตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าที่ว่า

แม้เลือดเนื้อในกายของเราทั้งหมด จักแห้งเหือดหายไป เหลือแต่หนัง เอ็น กระดูก ก็ตามที หากยังไม่บรรลุสัมมาสัมโพธิญาณ ที่พึงบรรลุด้วยเร็วแรงด้วยความเพียร ด้วยความบากบั่น ของบุรุษแล้วเราจะไม่หยุดความเพียร<sup>๓๑</sup>

และพระพุทธเจ้าทรงแสดงความเพียรของพระองค์ในปธานสูตร<sup>๓๒</sup> ดังนี้

ขณะที่พระพุทธเจ้าตั้งจิตบำเพ็ญเพียร เพื่อบรรลุธรรมอันเป็นแดนเกษมจากโยคะ อยู่ที่ริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา นั้น มารได้เข้ามาหาพร้อมกล่าวว่า ถ้อยคำที่ว่า ท่านมีร่างกายผ่ายผอม มีผิวพรรณชुบชืด ใกล้จะตายอยู่แล้ว ท่านมีโอกาสตายถึง ๑,๐๐๐ ส่วน โอกาสรอดชีวิตมีเพียงส่วนเดียวเท่านั้น การที่ท่านมีชีวิตอยู่นั้นดีแล้ว เพราะเมื่อมีชีวิตอยู่ท่านก็จักบำเพ็ญบุญทั้งหลาย ได้ ท่านประพฤติพรหมจรรย์<sup>๓๓</sup> และบูชาไฟอยู่ ก็ชื่อว่า สัมสมบุญไว้มาก ท่านจักบำเพ็ญเพียรไปทำไม ทางเพื่อความเพียรดำเนินไปถึงยาก ทำได้ยาก ยากยิ่งนักที่จะก่อผลสำเร็จ

พระพุทธเจ้าได้ตรัสตอบมารว่า มารผู้มีบาป ผู้เป็นเผ่าพันธุ์ของคนประมาทที่มาทีนี้ มีความประสงค์ใด พระองค์ไม่มีความต้องการบุญแม้แต่น้อย ความจริงมารควรไปบอกแก่คนผู้ต้องการบุญ เพราะเหตุไร มารจึงเฝ้าเพียรถามพระองค์ผู้มีทั้งศรัทธา ตบะ วิริยะและปัญญา ผู้มีจิตมุ่งมั่น มีความเป็นอยู่อย่างนี้ กระแสแม่น้ำทุกสาย ลมนี้สามารถ พัดให้เหือดแห้งได้ แต่ว่าเลือดของพระองค์ผู้มีจิตมุ่งมั่น ไม่เหือดแห้งไปแม้สักหยดเลย เมื่อเลือดกำลังเหือดแห้งไป ดี เสลดก็กำลังเหือดแห้งไปด้วย และเมื่อเนื้อกำลังจะหมด ลื่นไป แต่จิตของพระองค์ก็ยังผ่องใส สติ และปัญญาก็ผ่องใส สมาธิก็ยังตั้งมั่นขึ้นไปอีก แม้พระองค์จะได้รับทุกขเวทนาอันแรงกล้าอยู่อย่างนี้ จิตก็ไม่ได้หวนคะนึงถึงกามทั้งหลาย กิเลสกามทั้งหลาย พระองค์เรียกว่าเสนากองที่

<sup>๓๐</sup>ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๐๔/๑๙๓, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๕๘, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : สือตะวัน การพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๘๓.

<sup>๓๑</sup>อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๕/๖๑.

<sup>๓๒</sup>ดูรายละเอียดใน ชุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๔๒๘-๔๕๒/๕๙๘-๖๐๒.

<sup>๓๓</sup>ชุ.สุ.อ. (บาลี) ๒/๔๓๑/๒๐๘.

๑ ความไม่ยินดี เรียกว่าเสนากองที่ ๒ ความหิวกระหาย เรียกว่าเสนากองที่ ๓ ตัณหา (ความทะยานอยาก) เรียกว่าเสนากองที่ ๔ ถีนมิทธะ (ความหดหู่และเซื่องซึม) เรียกว่าเสนากองที่ ๕ ความกลัว เรียกว่าเสนากองที่ ๖ วิจิกิจฉา (ความลึกลับเลสงสัย) เรียกว่าเสนากองที่ ๗ มกขะ (ความลบลู่คุณท่าน) และถัมภะ (ความหัวดี) เรียกว่าเสนากองที่ ๘ ลภ ความสรรเสริญ สักการะ และยศที่ได้มาที่ ผิด ๆ เรียกว่าเสนากองที่ ๙ การยกตนและข่มผู้อื่น เรียกว่าเสนากองที่ ๑๐ เสนาเหล่านี้คนฉลาดเอาชนะเสนานั้นไม่ได้ แต่คนกล้าเอาชนะเสนามารได้แล้ว ย่อมได้รับสุข ชาวโลกพร้อมทั้งเทวโลกไม่สามารถเอาชนะเสนานี้ได้ แต่พระองค์ ทรงใช้ปัญญาเป็นอาวุธทำลายเสนานั้นให้พินาศ เหมือนคนใช้ก้อนหินทุบภาชนะดินทั้งที่ ยังไม่ได้เผา และที่เผาแล้วให้แตกไป ฉะนั้น

พระองค์จักเจริญสัมมาสังกัปปะให้เชี่ยวชาญและตั้งสติไว้อย่างมั่นคงแล้ว เทียวจาริกแนะนำพร้าสอนสาวกจำนวนมากไปทุกแคว้นแคว้น สาวกผู้ไม่ประมาทเหล่านั้น จิตมุ่งมั่น ปฏิบัติตามคำสอน เมื่อเป็นผู้หมดความปรารถนา ก็จะเข้าถึงสถานที่ซึ่งเหล่าชนผู้ไปแล้ว ไม่เศร้าโศก

มารกล่าวว่า ข้าพเจ้าได้สะกดรอยตามพระผู้มีพระภาคนานถึง ๗ ปี ก็ยังหาโอกาส ที่จะทำลายพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ทรงพระสิริไม่ได้เลย ข้าพเจ้าตั้งใจว่าจะมารบกวน ก่อความรำคาญพระทัยให้พระสมณโคดมเปื้อนเสด็จลุกหนีไป แต่ข้าพเจ้ากลับไม่ได้รับความยินยอมจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อมารนั้นเศร้าโศก เสียใจ เกิดความท้อแท้ จึงได้อันตรธานหายไปในที่นั่นเอง

จากข้อความข้างต้น แสดงให้เห็นความเพียรหรือการบำเพ็ญตบะอย่างยิ่งยวดของพระพุทธรเจ้าที่ทรงบำเพ็ญโดยตั้งพระปณิธานว่า แม้เลือดเนื้อในกายของพระองค์จักแห้งเหือดหายไปเหลือแต่หนัง เอ็น กระดูก ก็ตามที หากยังไม่บรรลुสัมมาสัมโพธิญาณที่พึงบรรลुด้วยเรี่ยวแรง ด้วยความเพียร ด้วยความบากบั่นของบุรุษแล้ว พระองค์จะไม่หยุดความเพียร นี่คือ ความมุ่งมั่นในโลกุตตรธรรมของพระพุทธรเจ้า

## ๒. ความเพียรของพระอรหันตสาวก

พระอรหันตสาวกทั้งหลายเป็นผู้ถึงแล้วซึ่งโลกุตตรธรรม เป็นผู้ปรารถนาคความเพียรอย่างแรงกล้าตามรอยพระพุทธรเจ้า ในอังกุตตรนิกายเอกกนิบาต พระพุทธรเจ้าตรัสสรรเสริญพระโสณโกฬิวิสเถระ<sup>๓๔</sup> ว่าเลิศกว่าภิกษุสาวกทั้งหลาย ผู้ปรารถนาคความเพียร ผู้วิจิยขอนำเสนอเรื่องราวของท่านผู้เป็นเอตทัคคะผู้ปรารถนาคความเพียร พอสังเขปดังนี้

พระโสณโกฬิวิสเถระ เกิดในตระกูลเศรษฐี เมืองจำปา แคว้นอังคะ มีชื่อเต็มว่า โสณะซึ่งแปลว่า ทองคำ เพราะท่านมีผิวพรรณสวยงามมาแต่กำเนิด ส่วนคำว่า โกฬิวิสเถระ เป็นชื่อโคตรตระกูล

<sup>๓๔</sup> อัง.เอกก. (บาลี) ๒๐/๒๐๕/๒๔, อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๐๕/๒๗.

บิดาชื่ออุสภเศรษฐี ท่านโสณะ เป็นผู้มีความชำนาญในการตีพิณสามสาย เป็นคนสุขุมมาลชาติ ได้รับการเลี้ยงดูอย่างดี บิดาได้สร้างปราสาท ๓ หลัง เพื่อเป็นที่พักอยู่อันเหมาะสมกับภูมิอากาศใน ๓ ฤดูกาล ให้บริโภคนเฉพาะอาหารที่ประณีตซึ่งหุงจากข้าวสาละชนิดเลิศ และที่ฝ่าเท้าทั้งสองของท่านมีขนสีเขียวเหมือนแก้วมณีงอกออกมาด้วย ขณะที่พระบรมศาสดาประทับอยู่ที่เขาคิชฌกูฏ เมืองราชคฤห์ ครั้งนั้น พระเจ้าพิมพิสารรับสั่งให้พสกนิกรของพระองค์มาประชุมกันที่ลานบริเวณพระราชวังเพื่อรับฟังพระราชาบาย พร้อมกันนี้ได้รับสั่งให้อุสภเศรษฐีส่งโสณโกฬิวีสะเข้าเฝ้าด้วย เพื่อจะทอดพระเนตรฝ่าเท้าที่มีขนสีเขียวเหมือนแก้วมณีงอกออกมาตามที่ข่าวเล่าลือ อุสภเศรษฐีได้อบรมบุตรให้ทราบถึงระเบียบมารยาทในการเข้าเฝ้า โดยห้ามเหยียดเท้าไปทางที่ประทับอันเป็นการไม่สมควร แต่ให้นั่งขัดสมาธิซ้อนเท้าทั้งสองไว้บนตัก หงายฝ่าเท้าขึ้นเพื่อให้ทอดพระเนตร เมื่อโสณโกฬิวีสะเข้าเฝ้าก็ได้ปฏิบัติตามที่บิดาสั่งสอนทุกประการ พระเจ้าพิมพิสารทอดพระเนตรแล้วหายสงสัย จากนั้นได้ประทานโอวาท และชี้แจงพระราชาบายเกี่ยวกับกิจการ บ้านเมืองให้พสกนิกรทราบ แล้วทรงนำพสกนิกรเหล่านั้นพร้อมทั้งโสณโกฬิวีสะไปเข้าเฝ้าสมเด็จพระบรมศาสดาถึงที่ประทับ ขณะนั้น พระศาสดาซึ่งรับหน้าที่เป็นพุทธอุปัฏฐาก ได้แสดงฤทธิ์โดยดำดินลงไป แล้วโผล่ขึ้นที่หน้าพระคันธกุฎีบนยอดภูเขาชิลมกุฎนั้น ประชาชนทั้งหลาย เห็นแล้วก็เกิดศรัทธาเลื่อมใส ต่างพากันคิดว่า พระพุทธสาวกยังมีความสามารถถึงเพียงนี้ พระบรมศาสดาจะต้องมีความสามารถมากกว่านี้อย่างแน่นอน แล้วพากันเข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาค ได้รับฟังพระธรรมเทศนาอนุพุทธิกถาและอริยสัจ ๔ แล้ว ได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน แสดงตนเป็นอุบาสกอุบาสิกา ขอลี้พระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งที่ระลึกตลอดชีวิต แล้วกราบทูลลากลับนิवासของตน ๆ ส่วนโสณโกฬิวีสะเกิดศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนาเช่นกัน ได้พิจารณาเห็นว่าการอยู่ครองเพศฆราวาสนั้น ยากนักที่จะประพฤติพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ได้ จึงกราบทูลขออุปสมบท ซึ่งพระบรมศาสดารับสั่งให้กลับไปขออนุญาตจากบิดามารดาก่อน เมื่อโสณโกฬิวีสะปฏิบัติตามเรียบร้อยแล้ว จึงประทานการอุปสมบทให้ตามความประสงค์

ครั้นบวชแล้ว ได้ไปบำเพ็ญเพียรที่ป่าสีตวัน เขตเมืองราชคฤห์ ท่านเดินจงกรมอย่างหนัก จนฝ่าเท้าแตก เลือดไหล เมื่อเดินด้วยเท้าไม่ได้ ท่านจึงใช้วิธีคลานด้วยเข่าและฝ่ามือทั้งสองจนกระทั่งเข่าและฝ่ามือทั้งสองแตกอีก แม้กระนั้น ท่านก็ยังไม่บรรลุมรรคผลอันใด ท่านจึงเกิดความท้อแท้ น้อยใจในวาทสนาธรรมของตนว่า บรรดาสาวกของพระพุทธเจ้า ผู้บำเพ็ญเพียรอย่างหนักนั้น เราก็เป็นผู้หนึ่งที่มีได้ย่อหย่อนกว่าผู้อื่น ๆ ถ้ากระไรเราควรลาสิกขาออกไปครองเพศฆราวาส ทำบุญสร้างกุศลตามสมควรแก่ฆราวาสวิสัยจะดีกว่า พระบรมศาสดาทรงทราบดำริของท่านเช่นนั้น จึงเสด็จมาตรัสสอนให้บำเพ็ญเพียรแต่พอปานกลาง อย่าให้ตั้งเกินไปหรือหย่อนเกินไป ทรงยกพิณสามสาย มาแสดงเปรียบเทียบให้เห็นว่า พิณที่สายตึงเกินไป เมื่อดีดแล้วสายก็จะขาด พิณที่สายหย่อนเกินไป เมื่อดีดแล้วเสียงก็ไม่ไพเราะ ต้องสายที่ตึงพอปานกลางจึงจะ ไม่ขาดและมีเสียงเพราะ ท่านโสณโกฬิวีสะปฏิบัติตามพระดำรัสที่ทรงแนะนำ ไม่ตั้งเกินไป หรือไม่หย่อนเกินไป ปรับอินทรีย์ให้เสมอกันได้

ไม่นานนักก็ได้บรรลุพระอรหัตผลเป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา ณ ป่าสีตวัน ด้วยเหตุที่ท่านทำความเพียรอย่างหนักดังกล่าวข้างต้น พระบรมศาสดาจึงทรงยกย่องท่านในตำแหน่งเอตทัคคะ เป็นผู้เลิศกว่าภิกษุทั้งหลาย ในทางผู้ปรารถนาความเพียร ท่านดำรงอายุสังขารสมควรแก่กาลเวลาแล้ว ก็ดับขันธปรินิพพาน<sup>๓๕</sup>

สรุปได้ว่า ความเพียรแบบโลกุตตระนั้นในพระไตรปิฎกไม่ได้กล่าวเพียงพระพุทธเจ้า พระปัจเจกสัมพุทธเจ้า พระโสมโกฬิวิสเถระ และพระโสมนาเถรี เท่านั้นที่ปรารถนาความเพียรอย่างยิ่งยวดถึงขั้นเด็ดเดี่ยว แน่วแน่ ชนิดเอาชีวิตเข้าแลก ยังมีเรื่องราวของพระอรหันตสาวก สาวิกาก็หลายท่านที่ตั้งใจจริง และปฏิบัติอย่างจริงจัง ไม่ท้อถอย ดังตัวอย่างพระมุทิตเถระ กล่าวคาถาว่า เราต้องการจะเลี้ยงชีพ จึงได้บรรพชาอุปสมบทแล้ว จากนั้นจึงได้มีศรัทธา มีความเพียรบากบั่นมั่นคง โดยตั้งใจว่าร่างกายของเรานี้จึงแตกทำลายไปเกิด เนื้อหนังของเราจงเหือดแห้งไป แข็งขาทั้ง ๒ จะหลุดจากที่ต่อเข้าทั้ง ๒ พลัดตกไปก็ตามที เมื่อเรายังถอน ลูกศรคือตัณหาขึ้นไม่ได้ เราจักไม่กิน ไม่ดื่ม ไม่ออกไปจากวิหาร ทั้งจักไม่เอนกายนอน เชิญท่านดูความเพียรและความบากบั่นของเรานั้น ผู้อยู่อย่างนี้ เราบรรลุวิชา ๓ ได้ทำตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว และพระปัจเจกเถระว่า เราบวชแล้วได้ ๕ วัน ยังเป็นเสขบุคคลอยู่ ยังไม่ได้บรรลุพระอรหัต เมื่อเราเข้าไปยังวิหารแล้ว ได้ตั้งใจปรารถนาว่า เมื่อเรา ยังถอนลูกศรคือตัณหาขึ้นไม่ได้ เราจะไม่กิน ไม่ดื่ม ไม่ออกไปจากวิหาร ทั้งจะไม่เอนกายนอน เชิญท่านดูความเพียร ความบากบั่นของเรานั้นผู้อยู่อย่างนี้ เราบรรลุวิชา ๓ ได้ทำตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว

จะเห็นได้ว่า การบรรลุอรหัตผลของพระพุทธเจ้า และพระอรหันต์ ต้องมีความเพียรอย่างกล้าแข็ง เด็ดเดี่ยวแน่วแน่ ชนิดเอาชีวิตเข้าแลกเท่านั้น จึงบรรลุผลที่พึงประสงค์ และผู้ที่มีความเพียรเช่นนี้ได้ก็ต้องมีการสั่งสมบารมีมาเป็นเวลายาวนานอย่างต่อเนื่อง อันเป็นความเพียรที่เป็นอุปนิสัยที่ฝังแน่นอยู่ในจิตใจของพระโพธิสัตว์และพระอรหันต์ทั้งหลาย เพราะความเพียรแบบโลกุตตระเท่านั้น จึงจะสามารถเอาชนะกิเลสที่ฝังลึกอยู่ในใจของมนุษย์ทั้งหลายมาเนิ่นนาน ให้มลายหายสูญ และเดินหน้าต่อไปจนถึงจุดหมายปลายทางได้เป็นผลสำเร็จ ตามหลักพระพุทธศาสนา มนุษย์เกิดมาจากการปรุงแต่งของเหตุปัจจัยต่าง ๆ โดยมีกรรมเป็นแรงผลักดันสำคัญ และชีวิตของมนุษย์ที่ยังเป็นปุถุชนต้องเวียนว่ายตายเกิดนี้ จะมีการเกิดดับเป็นประจําหมุนเวียนเป็นวัฏจักรสงสาร โดยเป็นไปตามกฏอิทัปปัจจยตา หรือกฎจสุมุปาบาท จนกว่าจะบรรลุถึงพระนิพพาน ตัดกิเลสตัณหาได้ทั้งหมดแล้ว จะไม่เวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป เป้าหมายแห่งชีวิตมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา คือการเข้าถึงสันติสุขอันถาวรหรือการบรรลุถึงอิสรภาพอันสมบูรณ์ ซึ่งเป็นอิสรภาพจากกิเลสตัณหาทุกระดับ มีจิตใจเยียบสงบ สะอาด สว่าง บริสุทธิ์ เข้าถึงพุทธภาวะ คือภาวะแห่งความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิก

<sup>๓๕</sup> ๑ง.เอกก.อ. (ไทย) ๑/๑/๓๖๗.

บาน ผู้มีความสุขอันเต็มเปี่ยม เพราะฉะนั้น หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาจึงมุ่งเน้นให้บุคคลเข้าถึงพุทธะ โดยยึดเอาแบบอย่างชีวิตของพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่างในการดำเนินชีวิต ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นจุดมุ่งหมายนำไปสู่การปฏิบัติตามหลักธรรมข้ออื่น ๆ โดยเฉพาะข้อที่ว่าด้วย “อุดมคติ” เพราะเป็นข้อกำจัดกิเลสให้เป็นผู้มีกน้อย สันโดษ และปรารถนาความเพียรอยู่เนื่อง ๆ เป็นต้น

### ๒.๓ แนวคิดและบริบทการปฏิบัติอุดมคติในพระพุทธศาสนา

พระภิกษุในพระพุทธศาสนา เป็นวิถีชีวิตเฉพาะแบบที่มุ่งฝึกหัดขัดเกลากายตนเองตามหลักการในทางพระพุทธศาสนา ทั้งนี้ชีวิตของพระภิกษุจะต้องดำรงชีวิตในสังคัมทั่วไปจึงจำเป็นต้องอาศัยปัจจัย ๔ ในการดำรงชีวิต คือ ๑. เครื่องนุ่งห่ม หรือจีวรนั้น จะต้องถูกต้องตามพระวินัยบัญญัติ และมีได้เท่าที่จำเป็นเท่านั้น ๒. อาหารบิณฑบาต ๓. ที่อยู่อาศัย และ ๔. ยารักษาโรค เพราะการใช้สิ่งเหล่านี้เป็นพุทธวิธีอย่างหนึ่งในการฝึกหัดพัฒนาตนของภิกษุ ในที่นี้เมื่อเราต้องการทราบถึงการใช้จ่ายปัจจัย ๔ ของภิกษุในพระพุทธศาสนา จึงจำเป็นต้องเข้าใจถึงปัจจัยเหล่านี้ สามารถเรียกอีกอย่างหนึ่งเป็นการใช้บริวารเท่าที่มีอยู่ สิ่งเหล่านี้จึงมีลักษณะจำเพาะ และเป็นสัญลักษณ์บ่งบอกความเป็นภิกษุในพระพุทธศาสนา บริวารเหล่านี้มีความหมาย และวัตถุประสงค์อย่างไร นอกจากการใช้ดำเนินชีวิต บริวารสามารถเป็นเครื่องมือในการพัฒนาตนของภิกษุได้อย่างไร ฉะนั้น ผู้ศึกษาจะกล่าวและอธิบายเป็นส่วน ๆ ไป เพื่อความเข้าใจที่ชัดเจนในหลักการใช้จ่ายปัจจัย ๔ ของภิกษุสงฆ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท ดังมีแนวคิดและบริบทการปฏิบัติต่อปัจจัย ๔ ดังนี้

#### ๒.๓.๑ แนวคิดและบริบทการปฏิบัติต่อการบริโภัจวร

การศึกษาความหมายของการบริโภัจวร ควรที่จะได้ทำความเข้าใจความหมายของจีวร เป็นเบื้องต้นก่อนว่า ความหมายโดยทั่วไป คำว่า “จีวร” หมายถึง ผ้าทุกชิ้นที่พระภิกษุสามเณรในพระพุทธศาสนาใช้เป็นเครื่องนุ่งห่มปกคลุมร่างกาย นักวิชาการให้ความหมายไว้ดังนี้

##### (๑) ความหมายของการบริโภัจวร

พระวินัยปิฎก พบในมหาขันธกะ ได้แสดงความหมายของคำว่า จีวร หมายถึง ผ้าอาศัย บังสกุลจีวร เธอพึงทำอุตสาหะในสิ่งนั้นตลอดชีวิต อติเรกลาก คือ ผ้าเปลือกไม้ ผ้าฝ้าย ผ้าไหม ผ้าขนสัตว์ ผ้าปาน ผ้าเจือกัน เช่น ผ้าน้ายแกมไหม และในจีวรขันธกะได้แสดงความหมายของคำว่า จีวร หมายถึงเอาทั้งผ้าที่ยังไม่สำเร็จเป็นจีวร เช่น ผ้าปาวาร ผ้าไหม และผ้าโกเขาวีที่ หมอชิวกน้อมถวายแด่พระผู้มีพระภาค ผ้าไตรจีวรที่ทำสำเร็จแล้ว และผ้าอื่นๆ คือ ผ้าอาบน้ำฝน ผ้าปูนั่ง ผ้าปูนอน ผ้าปิดผิ ผ้าเช็ดปาก และผ้าบริวาร<sup>๓๖</sup>

<sup>๓๖</sup>วิ.ม. (ไทย) ๕/๑๒/๒๙-๓๐.

พระราชญาณวิสิฐ ได้กล่าวใน คู่มือการศึกษาสัมมนาปฏิบัติไตรสิกขา โดยให้ความหมายไว้ว่า คำว่าบังสกุล หรือ ปังสกุล แปลว่า ผ้าเปื้อนฝุ่น หรือผ้าที่นำเกลียด เพราะเปื้อนเประอะไปด้วยฝุ่น เนื่องจากเป็นผ้าที่ถูกทิ้งไว้ให้เปื้อนฝุ่นตามทีต่าง ๆ เช่น ตามถนน ป่าช้า และตามกองขยะเป็นต้น ซึ่งไม่มีเจ้าของ เพราะเป็นสิ่งที่ไม่มีใครอยากได้ หรือเขาทิ้งแล้ว แต่ผ้าเช่นนั้นภิกษุเก็บเอามาเย็บปะติดปะต่อกัน ซักให้สะอาด ย้อมให้เป็นสีเดียวกัน ด้วยสีตามธรรมชาติ คือ สีจากเปลือกไม้เป็นต้น อธิษฐานใช้เป็นจีวร เรียกว่า “ผ้าบังสกุล” หรือ “ผ้าป่า” ที่ชาวบ้านทั่วไปในปัจจุบันคุ้นเคยเป็นอย่างดี แต่ไม่ค่อยเข้าใจความหมายที่แท้จริง ผ้าป่า ตามความหมายเดิม คือผ้าที่ใช้ห่อศพ ทิ้งอยู่ตามป่าช้า<sup>๓๗</sup> นำมาซักล้างให้สะอาดตากแดดให้แห้งจึงจะทำการตัดเย็บเป็นจีวรได้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ให้ความหมายว่า จีวร คือ ผ้าที่ใช้นุ่งห่มของพระภิกษุ สามเณรในพระพุทธศาสนาผืนใดผืนหนึ่ง ในจำนวน ๓ ผืน ที่เรียกว่า ไตรจีวร คือ ผ้าซ้อนนอก หรือผ้าทาบซ้อน (สังฆาฏิ) ผ้าห่ม (อุตตราสงค์) และฝ้านุ่ง (อันตราวาสก)<sup>๓๘</sup>

แสวง อุดมศรี ได้ให้ความหมายของคำว่า จีวร (จีวรวรรค) คือ หมวดที่ท้าวด้วยเรื่องจีวร ซึ่งประกอบด้วยผ้า ๓ ผืน ที่ภิกษุใช้นุ่งห่ม รวมเรียกชื่อว่า ผ้าไตรจีวร คือ ฝ้านุ่งหรือสบง อันตราวาสก ผ้าห่มหรือจีวร อุตตราสงค์ และผ้าห่มซ้อนนอกหรือพาด สังฆาฏิ<sup>๓๙</sup>

พระมหาสมจินต์ สมมาปญโญ ได้ให้ความหมายของคำว่า จีวร เป็นคำใช้เรียกผ้าห่มของภิกษุ ไม่ได้เฉพาะเจาะจงว่าจะเป็นผ้าพาด สังฆาฏิ ผ้าห่ม อุตตราสงค์ หรือนุ่ง อันตราวาสก คนไทยส่วนมากเข้าใจว่า จีวรคือผ้าห่ม สบงคือฝ้านุ่ง และสังฆาฏิคือผ้าพาด<sup>๔๐</sup>

สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (จวน อุฏฐายี) ได้ให้ความหมายของคำว่า จีวร หมายถึง ผ้าที่ใช้ในสมัยครั้งพุทธกาล พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงยังพระอัฐภาพให้เป็นไปด้วยจีวรสีผืน ด้วยพระองค์เอง แต่ทรงอนุญาตไตรจีวรแก่เราทั้งหลาย ดังนี้ จึงทรงอนุญาตสังฆาฏิสองชั้น ทรงอนุญาตจีวรนอกนี้ชั้นเดียว เมื่อเป็นเช่นนั้น จีวรของภิกษุเหล่านั้นจักเป็นสีผืน ด้วยประการฉะนี้แลเพราะฉะนั้นกล่าวได้ว่า ไตรจีวร คือผ้า ๓ ผืน ได้แก่ ผ้าพาด คือ สังฆาฏิ ผ้าจีวร คือ อุตตราสงค์ผ้าสบง คือ อันตราวาสก ดังที่มี

<sup>๓๗</sup> พระราชญาณวิสิฐ และคณะ, **คู่มือการศึกษาสัมมนาปฏิบัติไตรสิกขา**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (นครปฐม : พิมพ์ที่บริษัทเพชรเกษม พรินต์ติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๔๐.

<sup>๓๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๙.

<sup>๓๙</sup> แสวง อุดมศรี, **พระวินัยปิฎก ๑ ว่าด้วยมหาวีรยัตถ์หรือภิกขุวิภังค์**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๑๗๐.

<sup>๔๐</sup> พระมหาสมจินต์ สมมาปญโญ (ปัจจุบัน พระศรีคัมภีร์ญาณ), **บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์**, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒ (เมษายน-มิถุนายน ๒๕๔๙) : ๑๒.

ปรากฏของการบรรพชาอุปสมบทในปัจจุบันนี้ ถือเป็นธงชัยหรือสัญลักษณ์ทางพระพุทธศาสนาอีกด้วย<sup>๔๑</sup>

จะเห็นได้ว่า คำว่า จีวร หมายถึง เครื่องนุ่งห่มที่พระภิกษุสามเณรในพระพุทธศาสนาใช้นุ่งห่ม ปกติมี ๓ ผืน ประกอบด้วย ผ้าพาด คือ สังฆาฏิ ผ้าจีวร คือ อุตราสงค์ และผ้าสบง คือ อันตราวาสก เป็นส่วนหนึ่งในอัฐบริขารของพระภิกษุ ในพระพุทธศาสนาเรียกอีกอย่างหนึ่ง ว่า ผ้ากาสาว พัสตร์ แปลว่า ผ้าย้อมผาด โดยปกติเป็นกล้าวรวมทั้งผ้านุ่ง ผ้าห่มผ้าซ้อนทาบ ที่เรียกว่า ไตรจีวร แต่ถ้าแยกส่วนของผ้านุ่ง คือ สบง หรือ อันตราวาสก ผ้าทาบซ้อนนอก คือ สังฆาฏิ แล้วคำว่า จีวร จะหมายถึง ผ้าห่ม หรือ อุตราสงค์ เท่านั้น หากเป็นพระภิกษุจะมีไตรจีวรครบทั้ง ๓ ผืน แต่ถ้าเป็นสามเณร จะมีเพียงสบงกับจีวรเท่านั้น ไม่มีสังฆาฏิ นอกจากนี้ยังรวมไปถึงผ้าชนิดต่าง ๆ ที่พระภิกษุสามเณรสามารถใช้ได้ตามพระธรรมวินัย ได้แก่ ผ้าอาบน้ำผ่น ผ้าปูนึ่ง ผ้าปูนอน ผ้าปิดผี ผ้าเช็ดปาก และผ้าบริขาร สำหรับความหมายของการบริโภคจีวร ก็คือ การใช้สอยผ้าไตรจีวรสำหรับนุ่งห่มของพระภิกษุสามเณร ซึ่งอาจจะใช้ครบชุด หรือ อาจจะหมายถึงกำลังใช้ผืนใดผืนหนึ่งอยู่ก็ได้ และรวมถึงการใช้ผ้าอื่น ๆ ที่ทรงอนุญาตไว้ในบทบัญญัติพระธรรมวินัย

## (๒) จุดมุ่งหมายของการบริโภคจีวร

การใช้เครื่องนุ่งห่ม พระพุทธองค์ก็ทรงสอนให้พระภิกษุสงฆ์กำหนดพิจารณาว่า จะใช้เครื่องนุ่งห่มแบบไหนและมีการกำหนดสีด้วย เพื่อให้เห็นว่า เป็นเครื่องนุ่งห่มของนักบวชในพระพุทธศาสนา และมีการพิจารณาเน้นถึงจุดมุ่งหมายที่เป็นคุณค่าแท้จริงของเครื่องนุ่งห่มว่า “เราพิจารณาโดยแยกคายแล้วใช้สอยเครื่องนุ่งห่มเพียงเพื่อบำบัดความหนาว ความร้อน บำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน เพียงเพื่อปกปิดอวัยวะที่เกิดความละอาย”<sup>๔๒</sup>

การพิจารณาดังกล่าว แสดงให้เห็นจุดมุ่งหมาย และประโยชน์ที่แท้จริงที่จะได้รับจากเครื่องนุ่งห่ม คือ เพื่อป้องกันบรรเทาอันตรายจากธรรมชาติมี หนาว ร้อน ฝนตกแดดออกและช่วยบำบัดบรรเทาอันตรายจากสัตว์จำพวกเหลือบ ยุง และเพื่อปกปิดอวัยวะที่ควรปกปิด การนุ่งห่มตามจุดมุ่งหมายดังกล่าวนี้ จะช่วยไม่ใ้คนเราให้ความสำคัญกับแฟชั่นต่าง ๆ ที่มีการประกวดประชันกัน หมกมุ่นุ่นวายกับเครื่องแต่งกายเครื่องประดับที่เป็นไปตามสมัยนิยม ใช้สิ่งของยี่ห้อดังที่ไม่เหมาะสมกับกาลเทศะ และราคาแพงฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น จนกลายเป็นปัญหาเศรษฐกิจของตนเองและประเทศชาติ การรู้จักใช้เครื่องนุ่งห่มตามจุดมุ่งหมายที่แท้จริงเป็นการรู้จักพอประมาณในการดำรงชีวิต และไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและสังคมส่วนรวมด้วย

<sup>๔๑</sup> สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (จวน อุฏฐายี ป.ศ. ๙), ตติยสมันตปาสาทิกา อรรถกถาพระวินัย, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๐), หน้า ๓๕๒.

<sup>๔๒</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๔/๑๔.



### (๓) บทบัญญัติเกี่ยวกับการบริโภคน้ำจืด

ในที่นี้ผู้วิจัยขอยกเอาเฉพาะที่ปรากฏในเสขียวัตตรมากล่าวพอสังเขปดังนี้ คือ

คำว่า เสขิยะ แปลว่า ข้อปฏิบัติอันเป็นสมบัติของท่านผู้ยังต้องศึกษา ธรรมเนียมเกี่ยวกับมารยาทที่ภิกษุพึงสำเหนียก หรือพึงฝึกฝนปฏิบัติ เป็นชื่อสิกขาบทที่ว่าด้วยมารยาทผู้ดี เป็นวิธีการวางกิริยาทางกายและวาจาที่เหมาะสมของภิกษุ ไม่ได้เป็นชื่ออาบัติ ภิกษุไม่ปฏิบัติตามบทบัญญัติแห่งเสขิยะทั้งหลาย ต้องอาบัติทุกกฏทุกสิกขาบท สิกขาบทในเสขิยกัณฑ์นี้เป็นบทบัญญัติที่น่าสนใจ เพราะว่าด้วยเรื่องกิริยามารยาทที่เป็นธรรมเนียมของภิกษุสงฆ์โดยเฉพาะ เสขิยสิกขาบท ทั้ง ๗ วรรค บทบัญญัติเกี่ยวกับการบริโภคน้ำจืดอยู่ประมัตถวรรค และขัมภตวรรคที่ว่าด้วยธรรมเนียมควรประพฤติในเวลาเข้าหมู่บ้าน เริ่มตั้งแต่การนุ่งห่มให้เรียบร้อยในขณะที่อยู่ในชุมชน การสำรวมระวังอิริยาบถให้อยู่ในลักษณะที่เหมาะสมเมื่ออยู่ในชุมชน

บทบัญญัติเกี่ยวกับการบริโภคน้ำจืดในเสขียวัตตร ประมัตถวรรค และขัมภตวรรค รวม ๘ ข้อ ดังนี้

#### ๑) บทบัญญัติเกี่ยวกับการบริโภคน้ำจืดในเสขียวัตตร ประมัตถวรรค

บทบัญญัติเกี่ยวกับการบริโภคน้ำจืด มี ๖ ข้อ ซึ่งปรากฏอยู่ในข้อที่ ๑-๔ และข้อที่ ๙-๑๐) ดังนี้

(๑) พึงทำความสำเหนียกว่า เราจักครองอันตราวาสกให้เรียบร้อย ภิกษุพึงครองอันตราวาสกให้เรียบร้อย คือ ปิดบริเวณสะดือ บริเวณเข่า ภิกษุใดไม่เอื้อเพื่อ ครองอันตราวาสกย่อยข้างหน้า บ้าง ข้างหลังบ้าง ต้องอาบัติทุกกฏ

(๒) พึงทำความสำเหนียกว่า เราจักครองอุตตราสงค์ให้เรียบร้อย ภิกษุพึงครองอุตตราสงค์ให้เรียบร้อย คือ ทำชายจีวรทั้งสองให้เสมอกัน ภิกษุใดไม่เอื้อเพื่อ ครองอุตตราสงค์ย่อยข้างหน้าบ้าง ย่อยข้างหลังบ้าง ต้องอาบัติทุกกฏ

(๓) พึงสำเหนียกว่า เราจักปกปิดกายให้ดี ไปในละแวกบ้าน ภิกษุพึงปกปิดกายให้ดี ไปในละแวกบ้าน ภิกษุใดไม่เอื้อเพื่อ เดินเปิดกายไปในละแวกบ้าน ต้องอาบัติทุกกฏ

(๔) พึงทำความสำเหนียกว่า เราจักปกปิดกายให้ดี นั่งในละแวกบ้าน ภิกษุพึงปกปิดกายให้ดีนั่งในละแวกบ้าน ภิกษุใดไม่เอื้อเพื่อ นั่งเปิดกายในละแวกบ้าน ต้องอาบัติทุกกฏ<sup>๔๓</sup>

(๕) พึงทำความสำเหนียกว่า เราจักไม่เวกผ้า ไปในละแวกบ้าน ภิกษุไม่พึงเวกผ้า ไปในละแวกบ้าน ภิกษุใดไม่เอื้อเพื่อ เวกผ้าขึ้นข้างเดียวหรือทั้งสองข้าง ไปในละแวกบ้าน ต้องอาบัติทุกกฏ

<sup>๔๓</sup>วิ.ม.หา. (ไทย) ๒/๕๗๖-๕๘๗๙/๖๔๙-๖๕๓.

(๑๐) พึงทำความเข้าใจกันว่า เราจักไม่นั่งวิกผ้าในละแวกบ้าน ภิกษุไม่พึงนั่งวิกผ้าในละแวกบ้าน ภิกษุใดไม่เอื้อเพื่อ นั่งวิกผ้าขึ้นข้างเดียวหรือทั้งสองข้างในละแวกบ้าน ต้องอาบัติทุกกฏ<sup>๔๔</sup>

รวมความว่า เมื่อเข้าไปในเขตบ้าน ไม่ว่าจะยืน เดิน หรือนั่ง ควรสำรวจตน นุ่งห่มผ้าจีวร ให้เรียบร้อย ไม่แสดงอาการกิริยาที่ไม่เหมาะสม เช่น การวิกผ้า เป็นต้น

## ๒) บทบัญญัติเกี่ยวกับการบริโภคน้ำจืดในเสขียวัตร ขัมภตกวรรค

บทบัญญัติเกี่ยวกับการบริโภคน้ำจืด มี ๒ ข้อ ซึ่งปรากฏอยู่ในข้อที่ ๓ และข้อที่ ๔ ดังนี้

(๓) พึงทำความเข้าใจกันว่า เราจักไม่เดินคลุมศีรษะไปในละแวกบ้าน ภิกษุไม่พึงเดินคลุมศีรษะไปในละแวกบ้าน ภิกษุใดไม่เอื้อเพื่อ เดินคลุมศีรษะไปในละแวกบ้าน ต้องอาบัติทุกกฏ

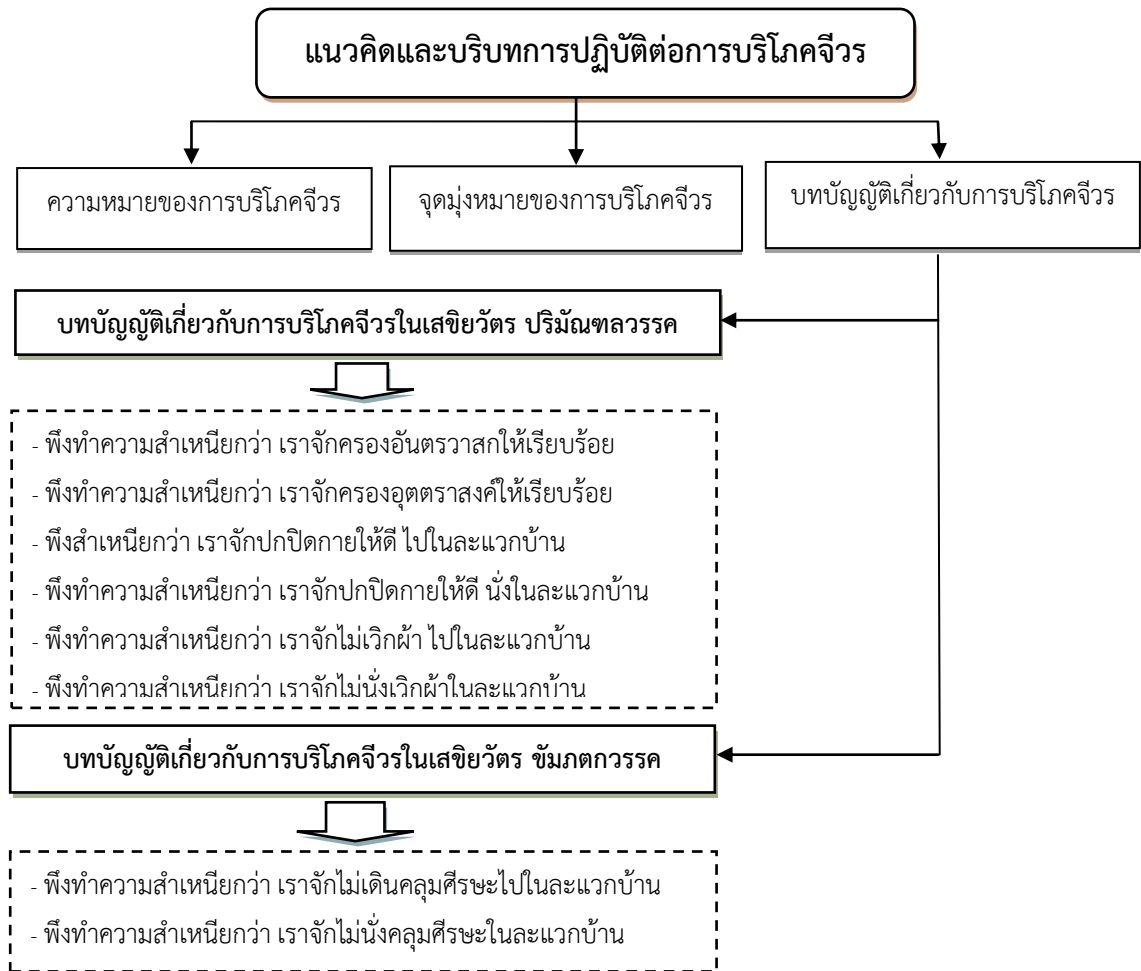
(๔) พึงทำความเข้าใจกันว่า เราจักไม่นั่งคลุมศีรษะในละแวกบ้าน ภิกษุไม่พึงนั่งคลุมศีรษะในละแวกบ้าน ภิกษุใดไม่เอื้อเพื่อ นั่งคลุมศีรษะในละแวกบ้าน ต้องอาบัติทุกกฏ<sup>๔๕</sup>

ทั้งสองข้อ กล่าวถึงข้อห้ามคลุมศีรษะทั้งในอิริยาบถเดิน และนั่ง เมื่อเข้าไปสู่เขตหมู่บ้าน อันเป็นกิริยาที่ไม่น่าเลื่อมใส

บทบัญญัติเกี่ยวกับการบริโภคน้ำจืดในเสขียวัตร คือ ภิกษุพึงทำความเข้าใจว่า “จักนุ่งสบงห่มจีวรให้เรียบร้อยในทุกเวลาและทุกสถานที่ จักสำรวจระวางอิริยาบถ คือ การเดิน การยืน การนั่ง การเหลียวมอง การนุ่งห่ม ขณะที่เดินและนั่งอยู่ในละแวกบ้าน” เพื่อเป็นการรักษามารยาทการนุ่งห่มให้เรียบร้อย เป็นที่เลื่อมใสของผู้พบเห็น ดังปรากฏในรูปภาพบริบทการปฏิบัติต่อการบริโภคน้ำจืด ดังนี้

<sup>๔๔</sup>วิ.ม.หา. (ไทย) ๒/๕๗๘-๕๗๙/๖๕๘-๖๕๙.

<sup>๔๕</sup>วิ.ม.หา. (ไทย) ๒/๕๗๘-๕๗๙/๖๗๒-๖๗๓.



รูปภาพที่ ๒.๑ แสดงแนวคิดและบริบทการปฏิบัติต่อการบริโภคจีวร

จะเห็นได้ว่า บทบัญญัติเกี่ยวกับการบริโภคจีวร นอกจากจัดเป็นปาฏิโมกข์สังวรศีลอันเป็นข้อปฏิบัติที่ต้องรักษาตามธรรมวินัยโดยเคร่งครัดแล้ว ยังนับเป็นอาชีวปาริสุทธิศีล คือ การเลี้ยงชีพที่บริสุทธิ์ มิได้หามาโดยการล่อลวง หรือ วิธีการที่ไม่เหมาะสมแก่สมณเพศ และการนุ่งห่มจีวรให้เรียบร้อยเสมอเมื่อเข้าสู่สังคม สำรวมระว่างกาย ก็จัดอยู่ในอินทริยสังวรศีล การรู้จักพิจารณาถึงคุณค่าแท้ของจีวรก่อนแสวงหาและบริโภคใช้สอยโดยเข้าใจถึงคุณประโยชน์ที่แท้จริงด้วยปัญญาย่อมนัดว่า เป็น ปัจจัยสันนิสสิตศีล ดังนั้น เมื่อปฏิบัติตามบทบัญญัติเกี่ยวกับการบริโภคจีวรอย่างถูกต้องแล้วย่อมได้ครบทั้งจาทุปาริสุทธิศีล อันเป็นศีลวิสุทธิ แลเป็นพื้นฐานสำคัญต่อการปฏิบัติให้ถึงจิตตวิสุทธิ และ ปัญญาวิสุทธิ เข้าถึงการบรรลुरुธรรมในพระพุทธศาสนาได้ในที่สุด

### ๒.๓.๒ แนวคิดและบริบทการปฏิบัติต่อการบริโภคนิณฑนาต

การศึกษาความหมายของการบริโภคนิณฑนาต ควรที่จะได้ทำความเข้าใจความหมายของนิณฑนาตเป็นเบื้องต้น ความหมายโดยทั่ว ๆ ไป คำว่า “นิณฑนาต” หมายถึง “อาหาร” หรืออาหารที่ใส่บาตรพระภิกษุสงฆ์-สามเณร, อาหารถวายพระภิกษุสงฆ์-สามเณร เพื่อการขบฉันของพระภิกษุ-สามเณร ในพระพุทธศาสนา นักวิชาการให้ความหมายไว้ดังนี้

#### (๑) ความหมายของการบริโภคนิณฑนาต

คำว่า นิณฑนาต มาจากภาษาบาลี คือ นิณฑนาต ซึ่งเป็นศัพท์ที่มาจากสองคำรวมกัน คือ คำว่า นิณฑ แปลว่า ก้อนข้าว และคำว่า ปาต แปลว่า การตก เมื่อนำคำทั้งสองมารวมกันจึงแปลว่า การตกไปแห่งก้อนข้าว

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช ๒๕๕๒ ได้ให้ความหมายของ คำว่า นิณฑนาต แปลว่า อาหาร (ใช้สำหรับพระภิกษุสามเณร) เช่น รับประทาน มาจากภาษาบาลีว่า นิณฑนาต แปลว่า ก้อนข้าวที่ตก<sup>๔๖</sup>

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ได้ให้ความหมายว่า นิณฑนาต แปลว่า การตกลงแห่งก้อนข้าว เป็นคำเรียกก้อนข้าวที่เขาใส่ลงในภาชนะที่รองรับ เช่น บาตร เป็นต้น นอกจากนี้ นิณฑนาต ยังหมายถึง การที่พระภิกษุสามเณรไปรับอาหารที่เขาถวายด้วยบาตรก็ได้ เช่น ใช้น้ำ “พระออกไปนิณฑนาตกันแต่เช้า ยังไม่กลับจากนิณฑนาตเลย” และนิณฑนาต ยังได้หมายถึง การที่พระสงฆ์ขอร้องมิให้กระทำการอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ เช่น ใช้น้ำ “อาตมาขอนิณฑนาตเถอะ อย่าได้ถึงกับฆ่าแกงกันเลย” นิณฑนาต มักเขียนผิดไปว่า นิณฑนาต โดยอาจเข้าใจว่าเป็นคำเดียวกับบาตร ซึ่งออกเสียงเหมือนกัน<sup>๔๗</sup>

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้ให้ความหมายของคำว่า นิณฑนาต หมายถึง อาหารที่ใส่ลงในบาตรพระ อาหารถวายพระ<sup>๔๘</sup>

จะเห็นได้ว่า คำว่า นิณฑนาต มีความหมายโดยตรง คือ อาหารที่มีศรัทธาใส่ลงในบาตรพระสงฆ์ หรืออาหารที่นำมาถวายพระสงฆ์ และหมายเอาอาการแสวงหาอาหารโดยรับอาหารที่เขาถวายด้วยบาตรของพระภิกษุสงฆ์ตามพระธรรมวินัย ส่วนความหมายโดยอ้อมนั้นเป็นการที่พระสงฆ์ขอร้องมิให้กระทำการอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ สำหรับความหมายของการบริโภคนิณฑนาต หมายถึง การขบฉันภัตตาหาร น้ำดื่มที่ได้มาจากผู้มีศรัทธาถวายซึ่งเป็นปกติ จะใส่ลงในบาตรของพระภิกษุ

<sup>๔๖</sup>ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๒, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น, ๒๕๕๖), หน้า ๖๒๖.

<sup>๔๗</sup>พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ “คำวัด”, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาและสถาบันหนังสือธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๔๖๓.

<sup>๔๘</sup>พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๓๗.

สามเณร และโดยทั่วไปก็หมายถึง การบริโภคอาหารต่าง ๆ ของพระภิกษุ-สามเณร ไม่จำกัดว่าจะใส่ในบาตร หรือภาชนะอื่นใดที่ไม่ขัดต่อพระธรรมวินัย และไม่จำกัดว่า จะฉันในวัด ในป่า หรือในเคหสถานของผู้มีศรัทธาถวายก็ตามล้วนแต่จัดเข้าในการบริโภคบิณฑบาตได้ทั้งสิ้น

## (๒) จุดมุ่งหมายของการบริโภคบิณฑบาต

การบริโภคอาหารเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นสำหรับมนุษย์ เมื่ออาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการดำรงชีวิต อาจส่งผลให้เป็นคุณและโทษก็ได้ พระพุทธศาสนามีคำสอนเกี่ยวกับเรื่องการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง โดยสอนการพิจารณาเพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงจุดมุ่งหมาย และลักษณะคุณค่าอาหารให้ถ่องแท้ก่อนที่จะบริโภค ดังที่พระพุทธองค์ทรงสอนภิกษุในการพิจารณาก่อนที่จะบริโภคอาหารมีใจความว่า “เราพิจารณาโดยแยกคายแล้วจึงบริโภคอาหาร มิใช่เป็นการบริโภคเพื่อเล่น เพื่อมัวเมาเพื่อประดับตกแต่ง แต่บริโภคเพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ได้ เพื่อระงับความลำบาก เพื่ออนุเคราะห์แก่ความดี ด้วยความหวังว่าเราจักบำบัดทุกข์เกาป้องกันทุกข์ใหม่ให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ ด้วยการบริโภคนี้นี้ความไม่มีโทษ และความเป็นอยู่อย่างผาสุกจักเกิดขึ้น”<sup>๔๙</sup>

จุดมุ่งหมายที่พระพุทธองค์ทรงสอนภิกษุสงฆ์ ให้รู้จักพิจารณาก่อนบริโภคอาหาร จะได้บริโภคตามจุดมุ่งหมาย ไม่ตกเป็นทาสของอาหาร ความผาสุกและกำลังกายย่อมเกิดขึ้น มีกำลังในการสร้างความดี บาเพ็ญธรรมจนสามารถละกิเลสได้ตามลำดับ สำหรับบุคคลนั้น พระพุทธองค์ได้แสดงหลักพิจารณาให้เป็นประโยชน์ที่แท้จริงจากการบริโภคอาหารเพื่อทำให้หยุดกระวนกระวาย รู้จักประมาณให้การบริโภคอาหาร คือ บริโภคแต่พอดี ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป คนที่บริโภคอาหารเกินความต้องการของร่างกายทำให้รู้สึกอึดอัด ง่วงนอน อย่างที่พระพุทธองค์ทรงประทานแนวคิดให้พระเจ้าปเสนทิโกศลว่า “คนที่หาวนอนด้วย กินจุด้วยมักนอนหลับลึกลับกลิ้งกลือกไปมาเหมือนหมูใหญ่ที่เขาเลี้ยงไว้ด้วยอาหาร เขาเป็นคนเขลาข้อมเข้าสู่ห้อง (บรรทม) บ่อย ๆ”<sup>๕๐</sup>

การบริโภคที่ถูกต้องนั้น จะมีส่วนช่วยสร้างภูมิคุ้มกันมิให้ความต้องการทางร่างกายและความต้องการทางจิต เพื่อไม่ให้ถูกชักจูงไปหาคุณค่าเทียม ซึ่งเป็นภาพลักษณ์ที่ยั่ววนกิเลสตัณหาอันจะนำมาซึ่งความเป็นทุกข์และอาจจะเป็นการสร้างอัตรถาวรในวิญญูญาณ ความกระวนกระวายเพราะอาหารไม่ถูกปาก การบริโภคอาหารตามแนวคำสอนของพระพุทธองค์ทำให้บรรเทาตัณหา คือ ความอยากกิน อยากลิ้มลองเกินความพอดี จะไม่เกิดขึ้นและก่อความเดือดร้อนเพราะบริโภคอาหารเป็นเหตุ

## (๓) บทบัญญัติเกี่ยวกับการบริโภคบิณฑบาต

บทบัญญัติเกี่ยวกับบิณฑบาตในเสขียวัตตสิกขาบทนั้น ได้กล่าวว่า เสขียวัตต คือ ข้อปฏิบัติอันเป็นธรรมเนียมเกี่ยวกับมารยาทที่ภิกษุพึงสำเหนียก หรือพึงฝึกฝนปฏิบัติ ในการรับ

<sup>๔๙</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๔/๑๔.

<sup>๕๐</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๓๖๕/๑๖๖.

บิณฑบาต เริ่มตั้งแต่อิริยาบถในการรับบิณฑบาต และการขบฉันอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย มีบทบัญญัติเกี่ยวกับการบริโภคบิณฑบาตปรากฏในเสขียวัตถ์ ได้แก่ ชัมภตกวรรค, สักกัจจวรรค, ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

### ๑) บทบัญญัติเกี่ยวกับการบริโภคบิณฑบาตในชัมภตกวรรค

บทบัญญัติเกี่ยวกับการบริโภคบิณฑบาตปรากฏในเสขียวัตถ์ ชัมภตกวรรค มี ๔ ข้อซึ่งจะปรากฏอยู่ในข้อที่ ๗-๑๐ ดังนี้

(๗) พึงทำความสำเหนียกว่า เราจักรับบิณฑบาตโดยเคารพ ภิกษุใดไม่เอื้อเพื่อรับบิณฑบาตโดยไม่เคารพ ทำเหมือนจะทิ้ง ต้องอาบัติทุกกฏ

(๘) พึงทำความสำเหนียกว่า เราจักให้ความสำคัญในบาตรขณะรับบิณฑบาต ภิกษุใดไม่เอื้อเพื่อ รับบิณฑบาตมองดูที่นั่น ๆ ต้องอาบัติทุกกฏ

(๙) พึงทำความสำเหนียกว่า เราจักรับบิณฑบาตพอเหมาะกับแกง<sup>๕๑</sup> ภิกษุใดไม่เอื้อเพื่อ เลือกรับเฉพาะแกงมาก ต้องอาบัติทุกกฏ

(๑๐) พึงทำความสำเหนียกว่า เราจักรับบิณฑบาตเสมอขอบปากบาตร ภิกษุใดไม่เอื้อเพื่อ รับบิณฑบาตจนล้นขอบปากบาตร ต้องอาบัติทุกกฏ<sup>๕๒</sup>

จะเห็นได้ คำว่า พึงสำเหนียกว่า “จักรับบิณฑบาตโดยเคารพ, จักให้ความสำคัญหมายรั้ง ในใจขณะที่รับบิณฑบาต, จักรับแกงให้พอเหมาะกับข้าว, จักรับข้าวให้เสมอขอบปากบาตร” จุดประสงค์เพื่อการสำรวม รู้จักประมาณในการบริโภค และสันโดษในการรับบิณฑบาตที่ได้มาจาก ศรัทธาญาติโยม ที่น้อมนำมาถวายด้วยความศรัทธา

### ๒) บทบัญญัติเกี่ยวกับการบริโภคบิณฑบาตในสักกัจจวรรค

บทบัญญัติเกี่ยวกับการบริโภคบิณฑบาตปรากฏในเสขียวัตถ์ สักกัจจวรรค หมวดว่าด้วยความเคารพ มีทั้งหมด ๑๐ ข้อ ดังนี้

(๑) พึงทำความสำเหนียกว่า เราจักฉันบิณฑบาตโดยเคารพ ภิกษุใดไม่เอื้อเพื่อฉันบิณฑบาตโดยไม่เคารพ ทำเหมือนไม่อยากจะฉัน ต้องอาบัติทุกกฏ

(๒) พึงทำความสำเหนียกว่า เราจักให้ความสำคัญในบาตรขณะฉันบิณฑบาต ภิกษุใดไม่เอื้อเพื่อ ฉันบิณฑบาตมองดูไปที่นั่น ๆ ต้องอาบัติทุกกฏ

(๓) พึงทำความสำเหนียกว่า เราจักฉันบิณฑบาตไปตามลำดับ ภิกษุใดไม่เอื้อเพื่อฉันบิณฑบาตเจาะลงในที่นั่น ๆ ต้องอาบัติทุกกฏ

<sup>๕๑</sup>ที่ชื่อว่า แกง ได้แก่ แกง ๒ ชนิด คือ (๑) แกงถั่วเขียว (๒) แกงถั่วเหลือง ที่ใช้มือหยิบได้.

<sup>๕๒</sup>วิ.มหา. (ไทย) ๒/๖๐๒-๖๐๔/๖๗๖-๖๘๐.

(๔) พึงทำความสำเหนียกว่า เราจักฉันทบิณฑบาตพอเหมาะกับแกง ภิกษุใดไม่เอื้อเพื่อ ฉันทเฉพาะแกงมาก ต้องอาบัติทุกกฏ

(๕) พึงทำความสำเหนียกว่า เราจักไม่ฉันทบิณฑบาตขยุ้มลงแต่ยอด ภิกษุใดไม่เอื้อเพื่อ ฉันทบิณฑบาตขยุ้มลงแต่ยอด ต้องอาบัติทุกกฏ

(๖) พึงทำความสำเหนียกว่า เราจักไม่ใช้ข้าวสุกกกลมแกงหรือกับข้าวเพราะอยากได้มาก ภิกษุใดไม่เอื้อเพื่อ ใช้ข้าวสุกกกลมแกงหรือกับข้าว เพราะอยากได้มาก ต้องอาบัติทุกกฏ

(๗) พึงทำความสำเหนียกว่า เราจักไม่ออกปากขอแกง หรือข้าวสุกมาฉันท ส่วนตัวภิกษุใด ไม่เอื้อเพื่อ ไม่เป็นไซ้ ออกปากขอแกงหรือข้าวสุกมาฉันทส่วนตัว ต้องอาบัติทุกกฏ

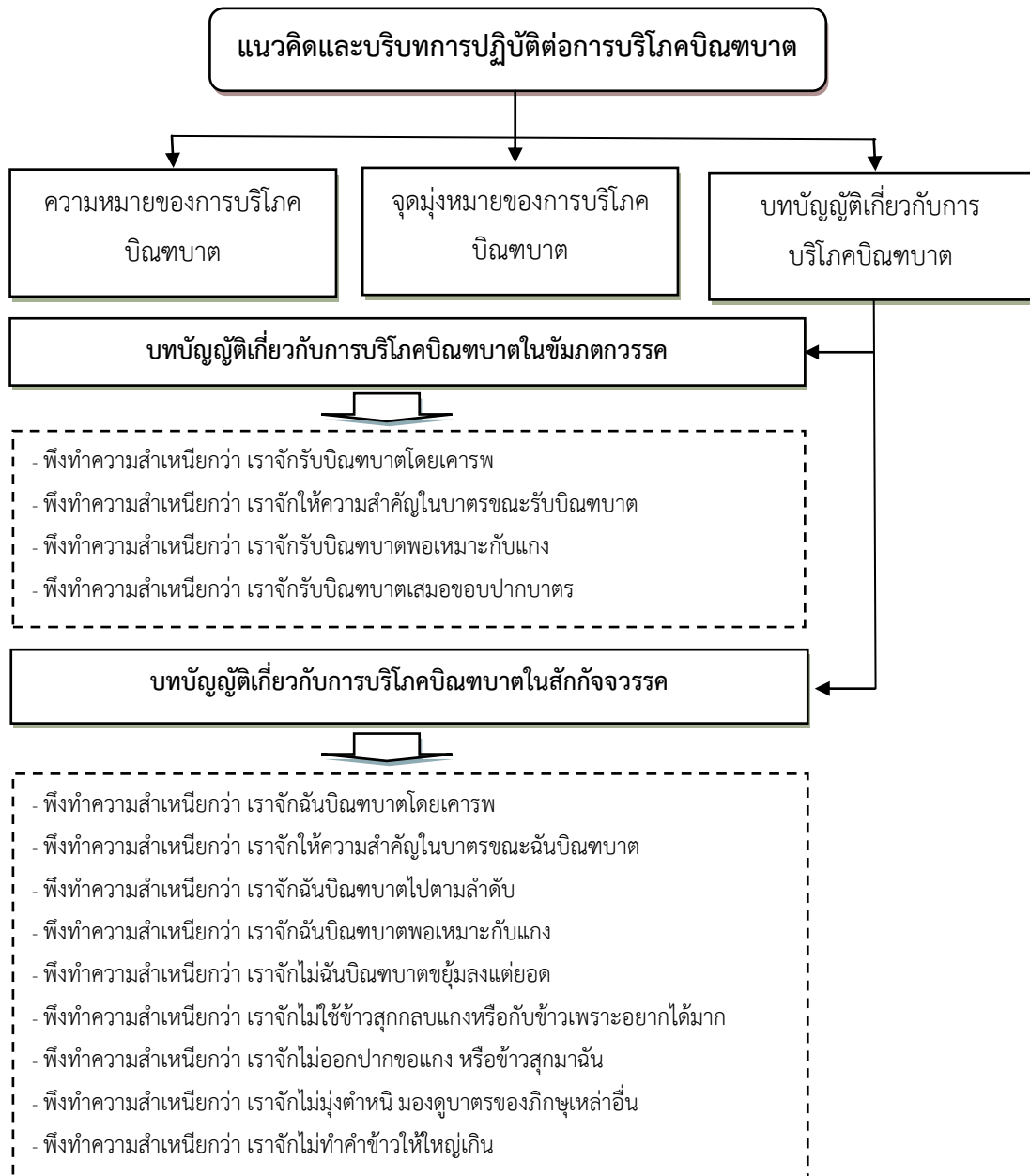
(๘) พึงทำความสำเหนียกว่า เราจักไม่มุ่งตำหนิ มองดูบาตรของภิกษุเหล่าอื่น ภิกษุใดไม่ เอื้อเพื่อ มุ่งตำหนิ มองดูบาตรของภิกษุเหล่าอื่น ต้องอาบัติทุกกฏ

(๙) พึงทำความสำเหนียกว่า เราจักไม่ทำคำข้าวให้ใหญ่เกิน ภิกษุใดไม่เอื้อเพื่อ ทำคำข้าว ให้ใหญ่เกิน ต้องอาบัติทุกกฏ

(๑๐) พึงทำความสำเหนียกว่า เราจักทำคำข้าวให้กลม ภิกษุใดไม่เอื้อเพื่อ ทำคำข้าวยาว ต้องอาบัติทุกกฏ<sup>๕๓</sup>

ดังปรากฏในรูปภาพบริบทการปฏิบัติต่อการบริโภคบิณฑบาต ดังนี้

<sup>๕๓</sup>วิ.มหา. (ไทย) ๒/๖๐๖-๖๑๖/๖๘๑-๖๙๒.



**รูปภาพที่ ๒.๒ แสดงแนวคิดและบริบทการปฏิบัติต่อการบริโภคบิณฑบาต**

จะเห็นได้ว่า ในเสขียวัตถ์ที่เกี่ยวกับการบริโภคบิณฑบาตนั้น ได้กล่าวถึงมารยาทที่ดีของการบริโภคภัตตาหารบิณฑบาต มีเนื้อหาคล้ายกับในภัตตคัคควัตถกถา แสดงถึงลักษณะของผู้ดีมีมารยาทในสังคัม มีสติสำรวมทุกอิริยาบถ โดยเฉพาะเวลาฉันภัตตาหารซึ่งมีโอกาสถูกต้นหาคกรอบง่าได้ง่าย จึงมีบทบัญญัติให้พระภิกษุสามเณรต้องปฏิบัติไว้อย่างละเอียดมาก โดยภาพรวมแล้ว บทบัญญัติเกี่ยวกับการบริโภคบิณฑบาต นอกจากจัดเป็นปาฏิโมกขสังวรศีล อันเป็นข้อปฏิบัติที่ต้อง



รักษาตามธรรมวินัยโดยเคร่งครัดแล้ว แล้วยังนับเป็นอาชีวปาริสุทธิศีล คือ การเลี้ยงชีพที่บริสุทธิ์ มิได้หามาโดยการล่อหลอกหลวง หรือ วิธีการที่ไม่เหมาะสมแก่สมณเพศและการสำรวมระวางกาย วาจา ทั้งในการเที่ยวบิณฑบาตและการขบฉันอาหารบิณฑบาต ก็จัดอยู่ใน อินทริยสังวรศีล การรู้จักพิจารณาถึงคุณค่าแท้ของการบริโภคบิณฑบาต ก่อนแสวงหาและบริโภคโดยเข้าใจถึงคุณประโยชน์ที่แท้จริงด้วยปัญญาย่อมจัดว่าเป็น ปัจจัยสันนิสสิตศีล ดังนั้น เมื่อปฏิบัติตามบทบัญญัติเกี่ยวกับการบริโภคบิณฑบาตอย่างถูกต้องแล้วย่อมปฏิบัติได้ครบทั้งจาคูปาริสุทธิศีลอันเป็นศีลวิสุทธิ และเป็นพื้นฐานสำคัญต่อการปฏิบัติให้ถึงจิตตวิสุทธิ และปัญญาวิสุทธิ เข้าถึงการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาได้ในที่สุด

### ๒.๓.๓ แนวคิดและบริบทการปฏิบัติต่อการบริโภคเสนาสนะ

การศึกษาความหมายของการบริโภคเสนาสนะ ควรที่จะได้ทำความเข้าใจความหมายของเสนาสนะเป็นเบื้องต้นว่า ความหมายโดยทั่ว ๆ ไป คำว่า เสนาสนะ หมายถึง ที่พักอาศัย ที่นั่งที่นอน ของพระภิกษุสามเณรในพระพุทธศาสนา นักปราชญ์ทั้งหลายให้ความหมายไว้ดังนี้

#### (๑) ความหมายของการบริโภคเสนาสนะ

คำว่า "เสนาสนะ" ประกอบด้วย คำว่า "เสนะ" คือ ที่นอน กับ "อาสนะ" คือ ที่นั่ง เมื่อรวมกันเป็น "เสนาสนะ" หมายถึง ที่อยู่อาศัย เช่น กุฏิ วิหาร และเครื่องใช้เกี่ยวกับสถานที่ เช่น โต๊ะ เก้าอี้ หรือแม้กระทั่งโคนไม้ เมื่อใช้เป็นที่อยู่อาศัยก็เรียกว่า "เสนาสนะ"

**พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต)** ได้ให้ความหมายของคำว่า เสนาสนะ แปลว่า ที่นอนและที่นั่ง (มาจากคำว่า เสนะ คือ ที่นอน กับ อาสนะ คือ ที่นั่ง) เป็นคำเฉพาะที่ใช้เป็นคำวัดเท่านั้น เสนาสนะ หมายถึง อาคารสถานที่ใช้เป็นที่พักอาศัยหรือเป็นที่ทำกิจกรรมของพระสงฆ์ได้ และหมายถึงสิ่งที่ใช้เป็นที่นั่ง ที่พิง ที่หนุนได้ เช่น อุโบสถ วิหารศาลา กุฏิ ที่นอน หมอน พรม ที่ปูนอน ผ้าปูนั่ง เป็นต้น<sup>๕๔</sup>

**พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)** ได้ให้ความหมายว่า เสนาสนะ หมายถึง เสนะ “ที่นอน”+อาสนะ “ที่นั่ง” หมายถึงที่อยู่อาศัย เช่น กุฏิ วิหาร และเครื่องใช้เกี่ยวกับสถานที่ เช่น โต๊ะ เก้าอี้ แม้อโคนไม้ เมื่อใช้เป็นที่อยู่อาศัยก็เรียก เสนาสนะ<sup>๕๕</sup>

กล่าวได้ว่า เสนาสนะ คือ สิ่งของทุกอย่างที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตแบบประหยัดเรียบง่าย แต่สามารถใช้ประโยชน์ของพระสงฆ์ได้โดยไม่ขัดแย้งต่อพระธรรมวินัย ได้แก่ กุฏิ ศาลาการเปรียญ อุโบสถ วิหาร โต๊ะ เติง ตั่ง ตีก เป็นต้น เพราะครุภัณฑ์ทั้งหมดสามารถใช้เป็นเครื่องใช้สอยที่

<sup>๕๔</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต), *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ “คำวัด”*, หน้า ๑๑๕๕.

<sup>๕๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, หน้า ๔๖๒.

สอดคล้องกับกิจกรรมที่เกิดขึ้นในวัด ซึ่งมีเจ้าหน้าที่ดูแล และเป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่อุทิศแก่ชุมชนในหมู่บ้าน เป็นอุปการะต่อการปฏิบัติพรหมจรรย์และเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้สะดวกยิ่งขึ้นทั้งนี้จะต้องไม่ขัดกับพระวินัยบัญญัติ ไม่เป็นแหล่งมั่วสุมเข้ามาเกี่ยวข้องกับวัดของสมณะโดยประการทั้งปวง คือ ตัวบุคคลต้องรู้จักเลือกใช้สอยบริวารทุกอย่างโดยเป็นผู้มีใจสูงไม่ยึดติดในเสนาสนะต่าง ๆ ทั้งที่เป็นสถานที่ บุคคล สิ่งของ หรือฉลาครอบรู้ในธรรมชาติทั้งปวงนั่นเอง เรียกว่า อยู่ในเสนาสนะอันสัปปายะอันพอเหมาะพอควร ทางพระพุทธศาสนาถือว่าการอยู่ในภูมิประเทศสมควรหรือสัปปายะเป็นการสร้างสรรค์อุดมมงคลให้แก่ชีวิตของมนุษย์ที่เกิดบนโลกนี้อย่างแท้จริง

### (๒) จุดมุ่งหมายของการบริโภคนเสนาสนะ

เรื่องที่อยู่อาศัย โดยเฉพาะการสร้างที่อยู่อาศัยพระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญมากทรงให้สร้างในถิ่นที่เหมาะสม หรือเลือกสถานที่ที่มีสิ่งแวดล้อมที่ดี ส่งเสริมให้การศึกษาพัฒนาชีวิตได้อย่างเหมาะสมแก่การแสวงหาธรรม ความรู้ การสร้างความดีงามและความเจริญก้าวหน้าในชีวิตประสบผลสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ พระพุทธองค์ทรงสอนให้พิจารณาจุดมุ่งหมายของการสร้างและประโยชน์ในการใช้ ดังข้อความว่า “เมื่อเราพิจารณาโดยแยบคายแล้วจึงได้ใช้สอยหรือสร้างที่อยู่อาศัยว่า เพียงเพื่อบำบัดความหนาวบ้ำบดสัมผัสจากเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน เพื่อบรรเทาอันตราย อันเกิดจากฤดูกาลและเพื่อแสวงหาความสงบ”<sup>๕๖</sup>

การใช้ที่อยู่อาศัยควรพิจารณาให้ดีกว่า เราใช้เพื่อประโยชน์อะไร เมื่อใช้แล้วก็ควรจัดเก็บให้เรียบร้อย เมื่อใช้งานเสร็จหากเกิดการชำรุดทรุดโทรมก็ต้องรู้จักดูแลรักษาซ่อมแซม ไม่ให้ทิ้งให้เกิดความรกรุงรัง การสร้างที่อยู่อาศัยในลักษณะนี้จะช่วยให้เกิดการประหยัดในการก่อสร้างมากโดยไม่จำเป็นต้องใช้วัสดุที่มีราคาแพงและไม่จำเป็นที่จะต้องสร้างใหญ่โตมากนัก แต่เป็นการสร้างที่อยู่อาศัยเพียงเพื่อให้สำเร็จประโยชน์ตามความต้องการก็เป็นอันใช้ได้แล้ว เพื่อประหยัดงบประมาณในการสร้างและอายุยืนนานในการใช้ที่ทนทาน และสะดวกสบายในการรักษาซ่อมแซม แต่ส่วนมากจะเน้นในการสร้างกุฏิของพระสงฆ์ แต่หลักการนี้สร้างที่อยู่อาศัยในลักษณะนี้ แม้แต่ชาวบ้านทั่วไปก็สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับความจำเป็นหรือตามรายได้ของตนเองตามสภาพการณ์ในปัจจุบันได้

### (๓) บทบัญญัติเกี่ยวกับการบริโภคนเสนาสนะ

บทบัญญัติเกี่ยวกับเสนาสนะในเสนาสนะชั้นธกะ มีการแสดงบทบัญญัติทั้งหมด ๓๒ หัวข้อ เป็นบทบัญญัติที่ว่าด้วยเสนาสนะที่อยู่อาศัย จำแนกเป็น ๓ ภาณวาร สามารถจำแนกสาระสำคัญที่เกี่ยวกับการบริโภคนเสนาสนะเป็น ๓ ประเด็น คือ (๑) การอนุญาตสร้างวิหาร (๒) การอนุญาตเครื่องเรือน (๓) บทบัญญัติเกี่ยวกับการอนุญาตลำดับการใช้เสนาสนะ และ (๔) การแต่งตั้งเจ้าหน้าที่จัดแจงเสนาสนะ ซึ่งจะได้แสดงตามลำดับดังนี้

<sup>๕๖</sup>ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๔/๑๔.

### ๑) บทบัญญัติเกี่ยวกับการอนุญาตสร้างวิหาร

ช่วงปฐมโพธิกาล พระผู้มีพระภาคยังมีได้ทรงอนุญาตให้ภิกษุสงฆ์อยู่ในที่พักอาศัย ภิกษุทั้งหลายพักอาศัยตามป่า โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าชุก กลางแจ้ง ลอมฟาง<sup>๕๗</sup> ต่อมา เศรษฐีชาวกรุงราชคฤห์ขอสร้างที่พักถวายภิกษุสงฆ์ พระพุทธองค์ทรง อนุญาตให้ภิกษุทั้งหลายพักอาศัยในเสนาสนะ ๕ ชนิด ดังที่พระพุทธองค์รับสั่งกับภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตเสนาสนะ ๕ ชนิด คือ วิหาร เรือนมุงแถบเดียว ปราสาท เรือนโล้น ถ้ำ”<sup>๕๘</sup>

วิหาร เป็นที่พักซึ่งโอบกอบภายในภายนอกมีประตูหน้าต่าง, เรือนมุงแถบเดียว, ปราสาท (คือ เรือนยาว), เรือนโล้น คือ ปราสาทหลังคาโล้น มีเรือนยอดตั้งอยู่บนดาดฟ้า มีชานชมแสงจันทร์, ถ้ำ (คือ ถ้ำอิฐ ถ้ำศิลา ถ้ำไม้ ถ้ำดิน) ประโยชน์ของการใช้วิหารเป็นเสนาสนะของพระสงฆ์ ปรากฏอยู่ในคาถานุโมทนาการถวายวิหารที่พระพุทธองค์ทรงอนุโมทนาเศรษฐีชาวกรุงราชคฤห์ และอนาถ-บิณฑิกเศรษฐีเหมือนกันดังนี้

วิหารย่อมป้องกันความหนาวร้อนและสัตว์ร้าย นอกจากนั้น ยังป้องกันงู ยุงและฝนในคราวหนาวเย็น นอกจากนั้น ยังป้องกันลมและแดดอันร้อนจัดที่เกิดขึ้น การถวายวิหารแก่สงฆ์ เพื่อหลีกเลี่ยงอยู่ เพื่อความสุข เพื่อเพ่งพินิจ และเพื่อเห็นแจ้ง พระพุทธเจ้าทั้งหลายทรงสรรเสริญว่าเป็นทานอันเลิศ เพราะฉะนั้น ผู้ฉลาดเมื่อเห็นประโยชน์ของตน พึงสร้างวิหารอันรื่นรมย์ถวายภิกษุผู้พหูสูตให้อยู่ในที่นี้เถิด อีกประการหนึ่ง ผู้เป็นบัณฑิตมีจิตเลื่อมใสในภิกษุพหูสูต ผู้ปฏิบัติตรง พึงถวายข้าว น้ำ ผ้าและเสนาสนะอันควรแก่ท่านเหล่านั้น ท่านเหล่านั้นย่อมแสดงธรรมอันเป็นเหตุบรรเทาสรรพทุกข์แก่เขา ซึ่งเมื่อเขารู้ทั่วถึงแล้วจะเป็นผู้ไม่มีอาสวะปรินิพพานได้ในชาตินี้<sup>๕๙</sup>

สรุปความว่า ประโยชน์ของการถวายเสนาสนะแก่พระสงฆ์ ก็เพื่อป้องกัน ความหนาวร้อนและสัตว์ร้าย เพื่อให้เกิดความสะดวกแก่การประพฤติธรรม โดยเฉพาะสร้างถวายพร้อมอุปกรณ์แก่ภิกษุพหูสูต ผู้รอบรู้ธรรมวินัย ท่านก็จะอนุเคราะห์แสดงธรรมที่สมควรแก่การไปปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์โปรดแก่บรรดาสาธุชนเหล่านั้น จึงนับได้ว่า เป็นประโยชน์อย่างมากแก่ทุกฝ่าย

### ๒) บทบัญญัติเกี่ยวกับการอนุญาตเครื่องเรือน<sup>๖๐</sup>

เมื่อมีประชาชนสร้างเสนาสนะถวายภิกษุสงฆ์มากมายเป็นที่พักไม่มีประตู พวกสัตว์เลื้อยคลานพากันเข้าไป พระผู้มีพระภาคจึงทรงอนุญาตประตูหน้าต่างและสิ่งต่าง ๆ ในวิหาร เช่น เตี้ยง ตั่ง ม้านั่ง ฟูก หมอน ทรงอนุญาตให้ช่างเขียนภาพจิตรกรรมเป็นลวดลายดอกไม้ ลวดลาย

<sup>๕๗</sup>วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๙๔/๘๙.

<sup>๕๘</sup>วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๙๔/๙๐.

<sup>๕๙</sup>วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๙๕/๙๑-๙๒, ๗/๓๑๕/๑๓๐-๑๓๑.

<sup>๖๐</sup>วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๙๖-๒๙๙/๙๒-๑๐๒.

เถาว์วัลย์ลวดลายพันมังกร ลวดลายดอกจอกไว้ในวิหาร แต่ทรงห้ามเขียนภาพสตรี ภาพบุรุษ ผู้ใดให้เขียน ทรงปรับอาบัติทุกกฎ บรรดาอุปกรณ์เครื่องใช้ภายในเสนาสนะที่ทรงอนุญาตและทรงห้าม พอประมวลได้ดังนี้

ทรงอนุญาตหุ้กรองนั่ง, ตั้งไม้, เติงसान, เติงชนิดมีแม่แคร่สอดเข้าในเท้าที่ทิ้งไว้ในป่าช้า, ตั้งมีแม่แคร่สอดเข้าในเท้า เติงมีแม่แคร่ติดกับเท้า, ตั้งมีแม่แคร่ติดกับเท้า, เติงมีเท้าตั้งกำมปู, ตั้งมีเท้าตั้งกำมปู, เติงมีเท้าจดแม่แคร่, ตั้งมีเท้าจดแม่แคร่, ม้านั่งสี่เหลี่ยม, ม้านั่งสี่เหลี่ยมสูง, ม้านั่งสี่เหลี่ยมสูงมีพนัก ๓ ด้าน, ม้านั่งสี่เหลี่ยมมีพนัก ๓ ด้านชนิดสูง ทรงอนุญาตตั้งหวาย, ตั้งหุ้มด้วยผ้า, ตั้งขาทราย, ตั้งก้านมะขามป้อม, แผ่นกระดาน, แก้วตั้งฟาง, ทรงห้ามนอนบนเตียงสูง, ภิขุนอนเตียงต่ำถูกกััดจึงทรงอนุญาตไม้หนุนเท้าเตียง, ทรงอนุญาตไม้หนุนเท้าเตียงสูง ๘ นิ้วเป็นอย่างมาก, ทรงอนุญาตด้ายถักเตียง, ทรงอนุญาตให้เจาะตัวแม่แคร่แล้วถักเป็นตาหมากรุก, ทรงอนุญาตให้ทำท่อนผ้าผืนเล็ก ๆ, เป็นผ้าปูพื้น ทรงอนุญาตให้สานนุ่นแล้วทำเป็นหมอน, ทรงห้ามใช้หมอนยาวขนาดกึ่งกาย (หมอนข้าง), ทรงอนุญาตฟูก ๕ ชนิด, ทรงอนุญาตผ้าสำหรับใช้สอยประจำเสนาสนะหุ้มฟูก, ทรงอนุญาตเตียงหุ้มฟูกและตั้งหุ้มฟูก แต่เมื่อฟูกย่อยลงข้างล่าง โจรลักเอาผ้าหุ้มฟูกไป ทรงอนุญาตให้เขียนแต้มไว้ ให้ทำตำหนิด้วยรอยนิ้วมือไว้ (แสดงสัญลักษณ์การเป็นเจ้าของ)

พระผู้มีพระภาคทรงอนุญาตสีขาวย สีดำ สีเหลืองในวิหาร, ทรงอนุญาตดินปนแกลบ ดินละเอียด, ยางไม้, แป้งเปียก, ดินปนแกลบ, แป้งเมล็ดพันธุ์ผักกาด, ขี้ผึ้งเหลว, แป้งหนาเกินไป ทรงอนุญาตให้ใช้ผ้าเช็ดออก, พื้นหยาบ สีดำไม่เกาะติด ทรงอนุญาตให้ใส่ดินปนแกลบ ทำให้สีดำเกาะติด ทรงอนุญาตยางไม้ น้ำฝาด ทรงอนุญาตกั้นฝาครึ่งหนึ่ง, ทรงอนุญาตห้องภายใน ๓ ชนิด, ทรงอนุญาตให้กั้นห้องไว้ด้านหนึ่งในวิหารเล็ก, เชิงฝาวิหารชำระดู ฝาผนังวิหารถูกฝนสาดเรื่องงูตกจากหลังคามุงหญ้าลงมาที่คอของภิกษุ ท่านตกใจร้องเสียงลั่น ทรงอนุญาตไม้เตี้ยติดฝา, ราวจีวร, ระเบียบกับแผงเลื่อนฝาค้ำ<sup>๖๑</sup>

เมื่อพิจารณาถึงอุปกรณ์เครื่องใช้ภายในเสนาสนะต่าง ๆ แล้ว ก็พบว่า ทรงอนุญาตเฉพาะสิ่งที่เป็นสำหรับการดำรงชีวิตเท่านั้น บนพื้นฐานของความสันโดษ เรียบง่าย และความปลอดภัยสิ่งใดที่เกินความจำเป็นจึงทรงห้าม เพราะจะเป็นเหตุส่งเสริมกิเลสให้เจริญอกงามเป็นอันตรายต่อการประพฤติธรรมได้

### ๓) บทบัญญัติเกี่ยวกับการอนุญาตลำดับการใช้เสนาสนะ

เรื่องทรงอนุญาตให้ภิกษุสงฆ์กราบไหว้ ลูกรับ ทำอัญชลีกรรม สามิภิกรรม ตามลำดับพรรษา ให้แบ่งอาสนะอันเลิศ น้ำอันเลิศ ภัตตาหารอันเลิศ ตามลำดับพรรษา สาเหตุเกิดจากเมื่อคราวที่พระผู้มีพระภาคเสด็จจากกรุงเวสาลีไปกรุงสาวัตถี พวกภิกษุอันเตวาลิกของพวกภิกษุณีพค์คีย์

<sup>๖๑</sup>วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๕๖-๓๐๐/๙๒-๑๐๕๑.

รับล่วงหน้าไปจับจองวิหาร จับจองที่นอนเพื่อพระอุปัชฌาย์ เพื่ออาจารย์ และเพื่อตนเองจนหมด พระสารีบุตรไปถึงภายหลัง ไม่ได้ที่พัก จึงไปพักบริเวณร่มไม้ เวลารุ่งอรุณ พระผู้มีพระภาคเสด็จลุกขึ้น ทรงพระภาสะ พระสารีบุตรก็ได้กระแอมรับ พระองค์ตรัสถามว่า “ใครอยู่ที่นั่น” พระสารีบุตรทูลตอบว่า “สารีบุตร พระพุทธเจ้าข้า” “สารีบุตร ทำไมเธอจึงมาพักที่นี่เล่า” พระสารีบุตรจึงกราบทูลเรื่องนั้นให้ทรงทราบ พระผู้มีพระภาคได้รับสั่งให้ประชุมสงฆ์สอบถามเหตุนี้ ภิกษุทั้งหลายรับว่า จริง จึงทรงดำหนิพวกภิกษุ พระผู้มีพระภาครับสั่งให้ภิกษุทั้งหลายมีความเคารพ มีความยำเกรงกันและกัน ดำเนินชีวิตอย่างเสมอภาคกันแล้วมีรับสั่งสรุปว่า “ภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตการกราบไหว้ การลูกรับ ทำอัญชลีกรรม สามิจักรม อาสนะอันเลิศ น้ำอันเลิศ บิณฑบาตอันเลิศ ตามลำดับพรรชา ภิกษุไม่พึงกีดกันเสนาสนะของสงฆ์ตามลำดับพรรชา รูปใดกีดกัน ต้องอาบัติทุกกฏ”<sup>๖๒</sup>

กิจทุกอย่างพึงกระทำแก่กันและกันตามลำดับพรรชาก็จริง แต่มีอยู่เรื่องหนึ่ง ที่ไม่ต้องทำตามลำดับพรรชา คือ ไม่พึงถ่ายอุจจาระตามลำดับพรรชา พระผู้มีพระภาครับสั่งว่า ภิกษุไม่พึงถ่ายอุจจาระตามลำดับพรรชา รูปใดถ่ายตามลำดับพรรชา ต้องอาบัติทุกกฏ เรานุญาตให้ถ่ายอุจจาระตามลำดับผู้มาถึง<sup>๖๓</sup>

#### ๔) บทบัญญัติเกี่ยวกับการแต่งตั้งเจ้าหน้าที่จัดแจงเสนาสนะ<sup>๖๔</sup>

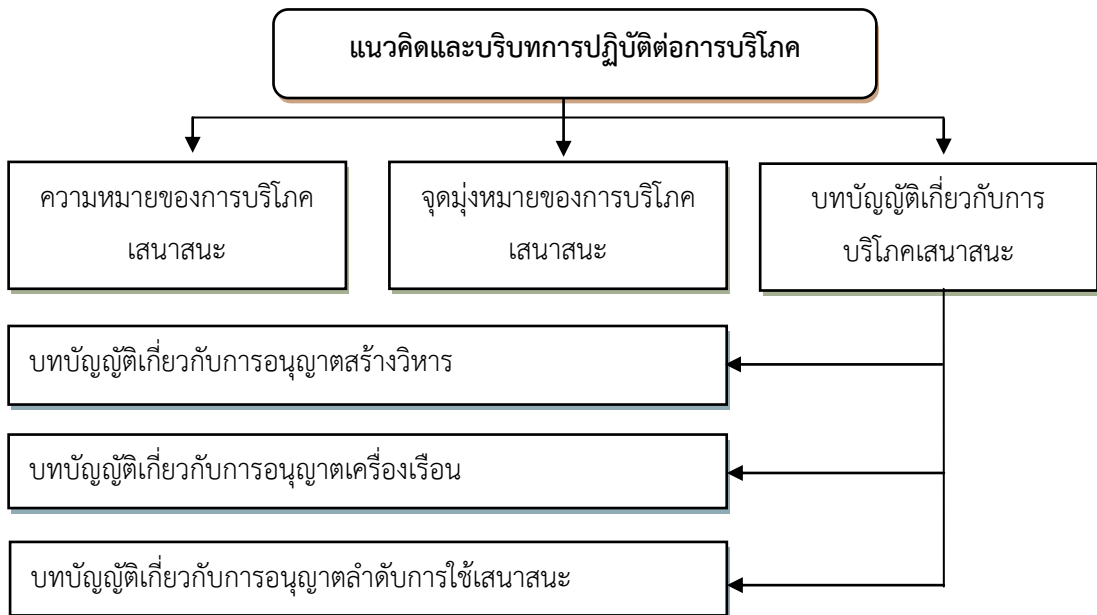
ต่อมาเกิดกรณีกีดกันหวงเสนาสนะขึ้นมา จึงทรงอนุญาตให้แต่งตั้งภิกษุผู้มีคุณสมบัติ ๕ ประการ คือ (๑) ไม่ลำเอียงเพราะชอบ (๒) ไม่ลำเอียงเพราะชัง (๓) ไม่ลำเอียงเพราะหลง (๔) ไม่ลำเอียงเพราะกลัว และ (๕) รู้จักเสนาสนะที่ให้ถือแล้วและเสนาสนะที่ยังมิได้ให้ถือเป็นเสนาสนปัญหาปะ คือ เป็นผู้จัดแจงเสนาสนะสำหรับภิกษุสงฆ์

นอกจากนี้แล้วยังมีบทบัญญัติที่เกี่ยวกับเสนาสนะ ซึ่งเป็นข้อปลีกย่อยอีกเป็นจำนวนมาก ผู้สนใจสามารถศึกษาเพิ่มเติมได้ในพระวินัยปิฎก จุฬวรรค เสนาสนขันธกะ ในที่นี้นำเสนอเฉพาะเรื่อง ที่เด่น ๆ พอเป็นตัวอย่างสำหรับการวิจัยเท่านั้น จึงไม่ได้แสดงรายละเอียดในเสนาสนขันธกะทุกเรื่อง การทรงอนุญาตเสนาสนะต่าง ๆ ทั้งที่เป็นวิหาร กุฎิอาคารสถานที่ต่าง ๆ ตลอดจนถึงเครื่องเรือนที่จำเป็น มีเตียง ตั่ง เป็นต้น ลำดับการใช้เสนาสนะ และการแต่งตั้งเจ้าหน้าที่จัดแจงดูแลเสนาสนะ รวมทั้งข้ออนุญาต และข้อห้ามเกี่ยวกับเสนาสนะตามความเหมาะสมของกาลเทศะ บนพื้นฐานของความประหยัด และได้รับประโยชน์สูงสุดของปัจจัยแต่ละชนิด ทำให้การดำรงชีวิตเพื่อการประพฤติธรรม เป็นไปได้โดยสะดวก ส่วนสิ่งที่ห้ามก็เพื่อป้องกันการรบกวนของกิเลสโดยอาศัยวัตถุสิ่งของเหล่านั้นนั่นเอง ดังปรากฏในรูปภาพที่ ๒.๓ แสดงบริบทการปฏิบัติต่อการบริโภคเสนาสนะ ดังนี้

<sup>๖๒</sup>วิ.จ. (ไทย) ๗/๓๑๑/๑๒๕-๑๒๖.

<sup>๖๓</sup>วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๗๓/๒๔๒.

<sup>๖๔</sup>วิ.จ. (ไทย) ๗/๓๑๗/๑๓๕.



รูปภาพที่ ๒.๓ แสดงแนวคิดและบริบทการปฏิบัติต่อการบวชเสนาสนะ

จะเห็นได้ว่า บทบัญญัติเกี่ยวกับการบวชเสนาสนะ นอกจากจัดเป็นปาฏิโมกข์สังวรศีล อันเป็นข้อปฏิบัติที่ต้องรักษาตามธรรมเนียมโดยเคร่งครัดแล้ว ยังนับเป็นอาชีวปาริสุทธิศีล คือ การเลี้ยงชีพที่ปาริสุทธิ มิได้หามาโดยการล่อลวง และการสำรวจมระวังกาย วาจา ใจ ขณะใช้สอยเสนาสนะก็จัดอยู่ในอินทริยสังวรศีล การรู้จักพิจารณาถึงคุณค่าแท้ของเสนาสนะก่อนแสวงหา และบวชใช้สอยโดยเข้าใจถึงคุณประโยชน์ที่แท้จริงด้วยปัญญาอย่ามั่วจัดว่าเป็นปัจจัยสันนิสสิตศีล ดังนั้น เมื่อปฏิบัติตามบทบัญญัติเกี่ยวกับการบวชเสนาสนะอย่างถูกต้องแล้วย่อมได้ครบทั้งจากปาริสุทธิศีล อันเป็นศีลวิสุทธิ และเป็นพื้นฐานสำคัญต่อการปฏิบัติให้ถึง จิตตวิสุทธิ และปัญญาวิสุทธิ เกื้อกูลให้เข้าถึงการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาได้ในที่สุด

### ๒.๓.๔ แนวคิดและบริบทการปฏิบัติต่อการบวชคิลานเภสัช

การศึกษาความหมายของการบวชคิลานเภสัช ควรที่จะได้ทำความเข้าใจความหมายของคิลานเภสัชเป็นเบื้องต้น ความหมายโดยทั่ว ๆ ไปของคำว่า คิลานเภสัช หมายถึง ยารักษาโรคต่าง ๆ ของพระภิกษุสามเณรในพระพุทธศาสนา นักวิชาการให้ความหมายไว้ดังนี้

#### (๑) ความหมายของการบวชคิลานเภสัช

คำว่า “คิลาน” (คิ-ลา-นะ) แปลว่า การเจ็บ ส่วน “เภสัช” แปลว่า ยารักษาโรค ฉะนั้น คำว่า “คิลานเภสัช” จึงแปลว่า “ยารักษาโรคต่าง ๆ ของคนเจ็บป่วย” ซึ่ง คนป่วยในที่นี้ หมายถึง พระภิกษุสามเณรที่อาพาธ

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต) ได้ให้ความหมายของคำว่า คิลานเภสัช หมายถึง ยาสำหรับภิกษุไข้, ยารักษาโรค เป็นปัจจัยอย่างหนึ่งในปัจจัย ๔ หรือตปัจจัย อันเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับดำรงชีวิตของภิกษุสามเณร<sup>๖๕</sup>

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช ๒๕๔๒ ให้คำนิยามและความหมายไว้ว่า คิลานเภสัช หมายถึง ยารักษาโรค<sup>๖๖</sup>

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้ให้ความหมายของคำว่า คิลานเภสัช หมายถึง ยาสำหรับผู้เจ็บไข้ ยารักษาผู้ป่วย เภสัชเพื่อภิกษุอาพาธ<sup>๖๗</sup>

จะเห็นได้ว่า ความหมายของการบริโภคนเภสัชนั้น หมายถึง การบริโภค ใช้สอย ต้มเสวยยารักษาโรคสำหรับคนไข้หรือยารักษาผู้ป่วย เภสัชเพื่อภิกษุสามเณรอพาธ อันเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับดำรงชีวิตของภิกษุสามเณร และบุคคลทั่วไป

## (๒) จุดมุ่งหมายของการบริโภคนเภสัช

เรื่องยานับเป็นปัจจัยที่สำคัญมากในการดำรงชีวิตปัจจัยหนึ่ง ถ้าร่างกายมีสภาพเสื่อมโทรม เกิดโรคร้ายไข้เจ็บแล้ว เหล่านี้จะเป็นอุปสรรคในการประพฤติพรหมจรรย์เป็นอย่างมาก เพราะเหตุว่า แม้คนเราจะมิเครื่องนุ่งห่ม อาหาร และที่อยู่อาศัย หากร่างกายไม่สมบูรณ์ มีโรคร้ายเบียดเบียน ก็จะเป็นเหตุทำให้การดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ เป็นไปด้วยความยากลำบาก และอาจจะไม่ประสบความสำเร็จในที่สุด ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ จึงทำให้ต้องทรงอนุญาตเรื่องเภสัช หรือยารวมถึงอุปกรณ์รักษาโรคต่าง ๆ ในพระไตรปิฎกนั้น เรื่องยาเป็นตัวอย่างชัดเจนของการที่พระพุทธเจ้าทรงเล็งเห็นและให้ความสำคัญในเรื่องสุขภาพมาก เห็นได้จากพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ” นอกจากนี้ พระพุทธเจ้ายังให้พิจารณาอย่างแยกคางว่า ยาเครื่องประกอบอันเป็นปัจจัยสำหรับคนไข้ นั้น มีไว้เพื่อกำจัดเวทนาทั้งหลายเนื่องจากอาพาธต่าง ๆ ซึ่งเกิดขึ้นแล้ว เพื่อความเป็นผู้ไม่มีโรคร้ายมาเบียดเบียนเป็นอย่างยิ่ง พระพุทธองค์ทรงสอนให้พิจารณาวัตถุประสงค์ในการสร้าง และประโยชน์ในการใช้ยา ดังข้อความว่า “เมื่อเราพิจารณาโดยแยกคางแล้วบริโภคใช้สอยคิลานเภสัช เพียงเพื่อบำบัดทุกข์เวทนาอันเกิดขึ้นแล้ว มีอาพาธต่าง ๆ เป็นมูล เพื่อความเป็นผู้ไม่มีโรคเบียดเบียนเป็นอย่างยิ่ง”<sup>๖๘</sup>

การใช้ยารักษาโรค พระพุทธองค์ก็ให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะว่ายารักษาโรค มีความจำเป็นหรือเป็นปัจจัยสุดท้ายที่คนเราต้องการบริโภค เพื่อบำบัดอาการเจ็บป่วยในยามที่เกิด

<sup>๖๕</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพระพุทธศาสนา, หน้า ๑๒๘.

<sup>๖๖</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, หน้า ๒๕๑.

<sup>๖๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๑.

<sup>๖๘</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๔/๑๔.

โรคภัย แต่วิวัฒนาการในการรักษาโรคมียาวนานแล้ว ในพระไตรปิฎกก็ได้กล่าวถึงเรื่องการใช้ยาไว้มากมาย รวมถึงให้ความสำคัญไว้หลายประการใน “เภสัชขันธ์กะ” ซึ่งพระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้ภิกษุสงฆ์ฉันได้ เพื่อรักษาโรคเบื่ออาหาร ไม่ได้จนเป็นโรคขาดสารอาหารหรือโรคผอมเหลืองและยาไม่เป็นอาหารหยาบจึงทรงอนุญาตให้รับประทานได้ในยามวิกาล และฉันได้ในกาลนั้น แต่การใช้ยาในปัจจุบันนี้ เน้นไปในการรักษาโรคในเชิงพาณิชย์มาก มีการผลิตยาออกมาเพื่อให้ตรงกับโรคที่คนไข้เป็นอยู่เสมอ พระพุทธองค์ก็ได้ทรงแสดงถึงคนไข้ไว้ใน “คิลานสูตร” ว่าด้วยเรื่องคนไข้และเปรียบเทียบคนไข้ไว้ ๓ ประเภท กล่าวคือ

(๑) คนไข้บางคนจะไต่ยา อาหาร คนพยาบาล อันเป็นที่สบายหรือไม่ก็ตาม ไม่อาจหายจากโรคได้

(๒) คนไข้บางคนจะไต่ยา อาหาร คนพยาบาล อันเป็นที่สบายหรือไม่ก็ตามก็หายจากโรคได้

(๓) คนไข้บางคนจะไต่ยา อาหาร คนพยาบาล อันเป็นที่สบายเท่านั้นจึงจะหายจากโรคได้<sup>๖๙</sup>

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอาศัยคนประเภทที่ ๓ เป็นหลัก จึงทรงประทานพุทธานุญาตเรื่องการใช้ยา คนพยาบาล อาหารเป็นพิเศษสำหรับคนป่วย ทำให้มีส่วนช่วยคนไข้ ๒ ประเภทแรกด้วย แต่เรื่องของยา ก็คือ ยาซึ่งคนป่วยจะต้องรับประทาน หรือดื่ม ในยามที่ป่วยใช้เท่านั้น เหตุนั้นจึงทรงสอนให้ภิกษุ พิจารณาถึงวัตถุประสงค์ หรือประโยชน์ที่จะได้รับ จากการใช้ยาตามนัยว่าเราพิจารณาโดยแยกคายแล้ว รับประทานยาเพียงเพื่อบำบัดเวทนา มีอาหารต่าง ๆ เป็นมูลอันเกิดขึ้นแล้วเพื่อเป็นผู้หาความลำบากมิได้เป็นอย่างยิ่ง “การใช้ยาเพื่อบรรเทาความเจ็บป่วย”<sup>๗๐</sup> ต้องเลือกใช้ยาให้ถูกกับโรคจึงจะหายจากการเจ็บป่วยได้ อย่างเช่น การใช้ยาสมุนไพร เป็นต้น

### (๓) บทบัญญัติเกี่ยวกับการบริโภคคิลานเภสัช

บทบัญญัติเกี่ยวกับการบริโภคคิลานเภสัช มีปรากฏในพระไตรปิฎก จำแนกเป็น ๒ ประเด็น คือ (๑) บทบัญญัติเกี่ยวกับคิลานเภสัชในเภสัชขันธ์กะ และ (๒) บทบัญญัติเกี่ยวกับคิลานเภสัชในปาจิตตีย์สิกขาบท แสดงตามลำดับดังนี้

<sup>๖๙</sup> อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๔๖๑/๑๓๗.

<sup>๗๐</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๔/๑๔.



### ๑) บทบัญญัติเกี่ยวกับศิลาเภสัชในเภสัชชันธกะ<sup>๗๑</sup>

พระวินัยปิฎก มหาวรรค เภสัชชันธกะ มีการแสดงบทบัญญัติทั้งหมด ๒๗ หัวข้อเป็น บทบัญญัติที่ว่าด้วยการรักษาโรคเป็นส่วนมาก สามารถจำแนกสาระที่เกี่ยวกับการบริโภคนเภสัช เป็น ๔ ประเด็น คือ (๑) ทรงอนุญาตเภสัช ๕ ในกาลและในเวลาวิกาล (๒) ทรงอนุญาตวิธีการรักษา โรคลม (๓) ทรงอนุญาตมันเหลวที่เป็นยาและเครื่องยาสมุนไพรชนิดต่าง ๆ (๔) ทรงวางกฎเกณฑ์ เกี่ยวกับ “กาลิก”

#### (๑) ทรงอนุญาตเภสัช ๕ ในกาลและในเวลาวิกาล<sup>๗๒</sup>

ในอุตุสารท ภิกษุสงฆ์เป็นโรคผอมเหลือง (โรคดีซ่าน) กันมาก พระผู้มีพระภาคจึงทรง อนุญาตให้รับประทานเภสัช ๕ ได้ คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย และเพื่อความสะดวก แก่ภิกษุไข้ จึงทรงอนุญาตให้ฉันได้ทั้งในกาลและในเวลาวิกาล<sup>๗๓</sup> พระผู้มีพระภาคทรงอนุญาตให้ ภิกษุสงฆ์ฉันเภสัช ๕ ได้ทุกเวลา ทั้งนี้ต้องอยู่ในระยะเวลา ๗ วัน หลังจากรับประทาน

#### (๒) ทรงอนุญาตวิธีการรักษาโรคลม<sup>๗๔</sup>

๑. ภิกษุเป็นโรคลมตามอวัยวะ ทรงอนุญาตให้เข้ากระโจมรมเหงื่อ  
๒. ถ้าโรคลมนั้นยังไม่หาย ทรงอนุญาตให้รมด้วยใบไม้  
๓. ถ้าโรคลมนั้นยังไม่หาย ทรงอนุญาตการรมใหญ่ คือ ขุดหลุม เอาถ่านเพลิง ใส่จน เต็ม เอาดินร่วนและทรายปิดไว้ ลาดใบไม้ทับลงไป เอาน้ำมันทาตัว แล้วนอนบนหลุมนั้น รมร่างกาย โดยการนอนพลิกไปมา

๔. ภิกษุเป็นโรคลมชัดยอกตามข้อ ทรงอนุญาตให้ระบายโลหิตออก

๕. ถ้าโรคลมชัดยอกตามข้อยังไม่หาย ทรงอนุญาตให้ใช้เขาสัตว์กอกระบายโลหิตเสีย ออก

#### (๓) ทรงอนุญาตมันเหลวที่เป็นยาและเครื่องยาสมุนไพรชนิดต่าง ๆ<sup>๗๕</sup>

ภิกษุสงฆ์อาพาธเป็นโรคแตกต่างกันไป เพื่อให้ภิกษุสงฆ์มีเครื่องยาไว้บรรเทาโรคที่รุมเร้า พระผู้มีพระภาคจึงทรงอนุญาตเครื่องยาชนิดต่าง ๆ ดังนี้

<sup>๗๑</sup> เภสัชชันธกะ เป็นตอนที่ว่าด้วยยารักษาโรค, โภชนะ, ภัตตาหารชนิดต่าง ๆ เหตุที่ตั้งชื่ออย่างนี้ เพราะเนื้อหาว่าด้วยยารักษาโรคเป็นส่วนมาก นอกจากนี้ ยังว่าด้วยโภชนาหารอื่น ๆ ซึ่งสงเคราะห์เข้ากับยารักษา โรคที่ทรงห้ามไม่ให้ภิกษุฉันและทรงอนุญาตให้ฉันได้.

<sup>๗๒</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๐-๒๖๑/๔๓-๔๕.

<sup>๗๓</sup> คำว่า “ในกาล” หมายถึงเอาเวลาตั้งแต่รุ่งอรุณไปจนถึงเที่ยงวัน คำว่า “ในเวลาวิกาล” หมายถึงเอา เวลาเมื่อเที่ยงวันล่วงไปจนถึงอรุณขึ้น ดูใน วิ. มหา. (ไทย) ๒/๒๔๙/๔๐๕.

<sup>๗๔</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๗/๕๕-๕๘.

<sup>๗๕</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๒-๒๖๙/๔๕-๖๒.

๑. มันเหลว คือ มันเหลวหมี มันเหลวปลา มันเหลวปลาฉลาม มันเหลวหมู มันเหลวลาที่รับประทานในกาลเจียวในกาล กรองในกาล โดยให้บริโภคน้ำมัน ทรงอนุญาตให้ฉันแก้ไข้

๒. รากไม้ชนิดต่าง ๆ คือ ขมิ้น ขิงสด ว่านน้ำ ว่านเปราะ อดุพิต ข่า แผลก หัวหมู หรือรากไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ทรงอนุญาตให้ฉันแก้ไข้

๓. น้ำผาดต่าง ๆ คือ น้ำผาดสะเดา น้ำผาดโมกมัน น้ำผาดขี้กา น้ำผาดบรเพ็ด น้ำผาดกระถินพิมาน หรือน้ำผาดที่เป็นยาชนิดอื่น ทรงอนุญาตให้ฉันแก้ไข้

๔. ใบไม้ชนิดต่าง ๆ คือ ใบสะเดา ใบโมกมัน ใบขี้กา ใบแมงลัก ใบฝ้าย หรือ ใบไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ทรงอนุญาตให้ฉันแก้ไข้

๕. ผลไม้ชนิดต่าง ๆ คือ ลูกพิลังคาะ ดีปลี พริก สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม ผลโกฐ หรือผลไม้ที่เป็นยาชนิดอื่น ทรงอนุญาตให้ฉันแก้ไข้

(๖) ยางไม้ชนิดต่าง ๆ คือ หิงคุ ยางเคี้ยวจากหิงคุ ยางเคี้ยวจากเปลือกหิงคุ ยางจากยอดต้นตกะ ยางจากใบต้นตกะ ยางจากก้านต้นตกะ หรือยาง ที่เป็นยาชนิดอื่น ทรงอนุญาตให้ฉันแก้ไข้

(๗) เปลือชนิดต่าง ๆ คือ เปลือสมุทร เปลือดำ เปลือสินเธาว์ เปลือดินโป่ง เปลือหุง หรือ เปลือที่เป็นยาชนิดอื่น ๆ ทรงอนุญาตให้ฉันแก้ไข้

(๘) ผงยาชนิดต่าง ๆ ทรงอนุญาตให้ใช้ทาแก้ฝีดาษ หิด ตุ่ม พุพอง

(๙) มูลโค ดินเหนียว กากน้ำย้อม ทรงอนุญาตให้ใช้ทาดับกลิ่นตัว

(๑๐) เนื้อดิบและเลือดสด ทรงอนุญาตให้ภิกษุที่ถูกละเมิดเข้าสิ่งฉันได้

(๑๑) ยาหยอดตาประกอบด้วยเครื่องปรุงหลายอย่าง หรดาลกลีบทอง เขม่าไฟ ทรงอนุญาตให้ทาป้ายตาแก้โรคตา

(๑๒) ไม้จันทน์ กฤษณา กะลัมพัก ใบเสียง หัวหมู ทรงอนุญาตให้ใช้เป็นเครื่องยาบดผสมยาตา

(๑๓) น้ำมัน ทรงอนุญาตให้ทาแก้โรคปวดศีรษะ

(๑๔) ยานัตถ์ทรงอนุญาตให้ฉันัตถ์ยาแก้โรคปวดศีรษะหลังจากที่ทายาแล้วไม่หาย

(๑๕) การสูดควันทรงอนุญาตให้ทำเพื่อแก้โรคปวดศีรษะหลังจากที่ฉันัตถ์ยาแล้วไม่หาย

(๑๖) น้ำมันหุงเจือน้ำเมาเล็กน้อย ทรงอนุญาตให้ฉันแก้โรคลม

(๑๗) น้ำมันหุงเจือน้ำเมามากเกินไป ทรงอนุญาตให้ใช้เป็นยาทา

(๑๘) น้ำแป้งเมล็ดผักกาด ทรงอนุญาตให้ใช้ชะล้างแผลเพื่อแก้คัน

(๑๙) คูถ มูตร ถ้ำ ดิน ทรงอนุญาตให้เจือน้ำฉันแก้พิษงู

(๒๐) คูถ ทรงอนุญาตให้เจือน้ำฉันแก้ยาพิษ

(๒๑) น้ำละลายจากดินติดผาลไถ ทรงอนุญาตให้ฉันแก้โรคเสนห์ยาแฝด

(๒๒) น้ำต่างดิบ ทรงอนุญาตให้ฉันแก้โรคท้องผูก

(๒๓) น้ำสมอดองมูตรโค ทรงอนุญาตให้ฉันแก้โรคผอมเหลืองหรือดีซ่านเครื่องยาเหล่านี้ ภิกษุรับประเคนแล้วเก็บไว้ได้ตลอดชีพ เมื่อมีเหตุจำเป็นคือเป็นไข้สามารถหยิบฉันได้โดยไม่ต้องรับประเคนใหม่ แต่ถ้าภิกษุฉันโดยไม่มีเหตุจำเป็น คือ ไม่ได้เป็นไข้ต้องอาบัติทุกกฏ<sup>๗๖</sup>

สรุปความว่า การทรงอนุญาตสมุนไพรมนชนิดต่าง ๆ รักษาโรค จะสังเกตเห็นได้ว่าล้วนเป็นสิ่งที่อยู่ใกล้ตัว เป็นสิ่งที่หาได้ง่ายในสมัยนั้น และอาจได้มาเปล่าหรือซื้อหาได้ในราคาไม่แพงมากนัก แต่มีสรรพคุณที่สามารถรักษาโรคแต่ละชนิดได้ตามสมควร ทรงอนุญาตจากยาที่มีประสิทธิภาพอ่อน ๆ ก่อน เมื่อไม่ได้ผลแล้วจึงทรงอนุญาตชนิดที่มีประสิทธิภาพแรงขึ้นตามลำดับ ๆ แสดงให้เห็นว่าทรงอนุญาตตามความจำเป็นจริง ๆ แต่ถ้าฉัน หรือใช้โดยไม่มีควมจำเป็น คือ ไม่ได้เจ็บป่วยก็ทรงปรับอาบัติ

## (๒) บทบัญญัติเกี่ยวกับการบริโภคคิลานเภสัชในนิสสัคคียปาจิตติยสิกขาบท

บทบัญญัติที่เกี่ยวกับการบริโภคคิลานเภสัชที่ปรากฏในนิสสัคคียปาจิตติยสิกขาบท มีอยู่ในปัตตวรรค สิกขาบทที่ ๓ ดังนี้

เภสัชใดควรลืมห้ามสำหรับภิกษุผู้เป็นไข้ คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ภิกษุรับประเคนเภสัชนั้นแล้วเก็บไว้ฉันได้ ๗ วันเป็นอย่างมากให้เกินกำหนดนั้นไป ต้องอาบัตินิสสัคคียปาจิตติย<sup>๗๗</sup>

ภิกษุพึงสละเภสัชที่เป็นนิสสัคคีย มีวิธีสละเภสัชที่เป็นนิสสัคคีย ๓ ประเภท คือ (๑) สละแก่สงฆ์ (๒) สละแก่คณะ และ (๓) สละแก่บุคคล

(๑) สละแก่สงฆ์ ภิกษุรูปนั้นพึงเข้าไปหาสงฆ์ ห่มอุตตราสงค์เฉวียงบ่าข้างหนึ่ง กราบเท้าภิกษุผู้แก่พรรษา นั่งกระโห่ประนมมือ กล่าวอย่างนี้ว่า “ท่านผู้เจริญ เภสัชของกระผมนี้เกินกำหนด ๗ วัน เป็นนิสสัคคีย กระผมสละเภสัชนี้แก่สงฆ์” ครั้นสละแล้วพึงแสดงอาบัติ

ภิกษุผู้ฉลาดสามารถพึงรับอาบัติ พึงคืนเภสัชที่เธอสละให้ด้วยญัตติกรรมวาจาว่า “ท่านผู้เจริญ ขอสงฆ์จงฟังข้าพเจ้า เภสัชของภิกษุชื่อนี้เป็นนิสสัคคีย เธอสละแก่สงฆ์ ถ้าสงฆ์พร้อมกันแล้วก็พึงให้เภสัชนี้แก่ภิกษุชื่อนี้”

(๒) สละแก่คณะ ภิกษุรูปนั้นพึงเข้าไปหาภิกษุหลายรูป ห่มอุตตราสงค์เฉวียงบ่าข้างหนึ่ง กราบเท้าภิกษุผู้แก่พรรษา นั่งกระโห่ประนมมือ กล่าวอย่างนี้ว่า “ท่านผู้เจริญ เภสัชของกระผมนี้เกินกำหนด ๗ วัน เป็นนิสสัคคีย กระผมสละเภสัชนี้แก่ท่านทั้งหลาย” ครั้นสละแล้วพึงแสดง

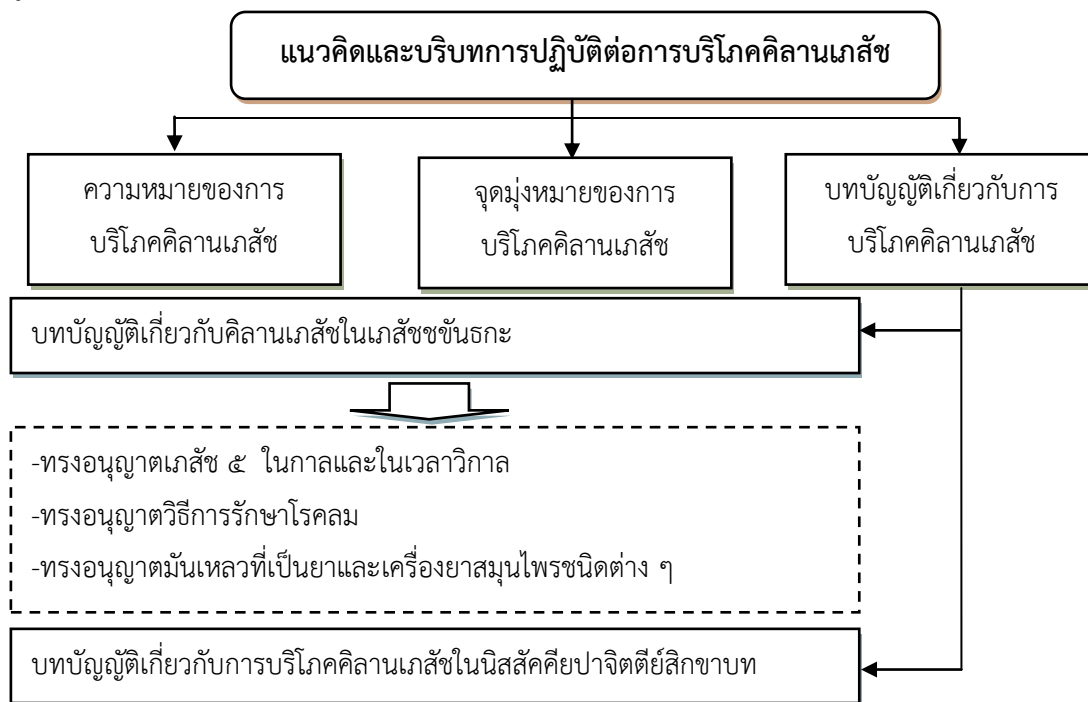
<sup>๗๖</sup>วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๓/๔๖.

<sup>๗๗</sup>วิ.ม.หา. (ไทย) ๒/๖๒๒/๑๔๓.

อาบัติ ภิกษุผู้ฉลาดสามารถพึงรับอาบัติ พึงคืนเกสัชที่เธอสละให้ด้วยกล่าวว่า “ท่านทั้งหลายจงฟัง ข้าพเจ้า เกสัชของภิกษุชื่อนี้เป็นนิสสัยคีย์ เธอสละแก่ท่านทั้งหลาย ถ้าท่านทั้งหลายพร้อมกันแล้วก็พึง ให้เกสัชนี้แก่ภิกษุชื่อนี้

(๓) สละแก่บุคคล ภิกษุรูปนั้นพึงเข้าไปหาภิกษุรูปหนึ่ง ห่มอุตตราสงค์เฉียงบ่าข้าง หนึ่ง นั่งกระโหย่งประนมมือ กล่าวอย่างนี้ว่า “ท่านขอรับ เกสัชของกระผมนี้เกินกำหนด ๗ วันเป็น นิสสัยคีย์ กระผมสละเกสัชนี้แก่ท่าน” ครั้นสละแล้วพึงแสดงอาบัติ ภิกษุผู้รับสละนั้นพึงรับอาบัติแล้ว คืนเกสัชที่เธอสละให้ด้วยกล่าวว่า “กระผมคืนเกสัชนี้ให้แก่ท่าน”<sup>๗๘</sup>

เหตุที่ทรงห้ามเก็บเกสัช ๕ ชนิดไว้เกิน ๗ วัน<sup>๗๙</sup> พระพุทธเจ้าได้ทรงอนุญาตเกสัช ๕ อย่าง แต่ไม่ได้ทรงอนุญาตว่าให้เก็บได้นานเท่าไร ต่อมามีคนมาถวายของเหล่านี้กับพระปิลินทวัจฉะ มาก ท่านได้แบ่งเกสัชทั้ง ๕ กับพระภิกษุที่เป็นศิษย์ของท่าน พระภิกษุทั้งหลายได้เก็บของเหล่านั้นไว้ในกล่องใส่ถุงแขวนเก็บไว้ ผลปรากฏว่ามีหนูมารบกวน ด้วยเหตุนี้เองพระพุทธเจ้าจึงทรงอนุญาตให้ เก็บไว้ได้ ๗ วันเท่านั้น เหตุผลในข้อนี้คือ หนูที่มารบกวน อาจจะกัดผ้า และยังเป็นพาหะนำโรคต่างๆ ได้มากมาย เช่น กาฬโรค ฯลฯ เพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพของพระภิกษุสงฆ์เอง ดังปรากฏใน รูปภาพที่ ๒.๔ แสดงขั้นตอนบริบทการปฏิบัติต่อการบริโภคนิสสัยคีย์



รูปภาพที่ ๒.๔ แสดงแนวคิดและบริบทการปฏิบัติต่อการบริโภคนิสสัยคีย์

<sup>๗๘</sup>วิ.ม.หา. (ไทย) ๒/๖๒๓/๑๔๔.

<sup>๗๙</sup>วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๙-๓๐/๕๖-๖๑.

จะเห็นได้ว่า บทบัญญัติเกี่ยวกับการบริโภคคิลานเภสัช นอกจากจัดเป็นปาฏิโมกขสังวรศีล อันเป็นข้อปฏิบัติที่ต้องรักษาตามธรรมวินัยโดยเคร่งครัดแล้ว แล้วยังนับเป็นอาชีวปาริสุทธิศีล คือ การเลี้ยงชีพที่บริสุทธิ์ มิได้หาปัจจัยมาโดยการล่อลวง หรือวิธีการที่ไม่เหมาะสมแก่สมณเพศและสำรวมระงับกายขณะบริโภคคิลานเภสัชก็จัดอยู่ในอินทริยสังวรศีล การรู้จักพิจารณาถึงคุณค่าแท้ของคิลานเภสัชก่อนแสวงหาและบริโภคใช้สอยโดยเข้าใจถึงคุณประโยชน์ที่แท้จริงด้วยปัญญาย่อมจัดว่าเป็นปัจจัยสันนิสสิตศีล ดังนั้น เมื่อปฏิบัติตามบทบัญญัติเกี่ยวกับการบริโภคคิลานเภสัชอย่างถูกต้องแล้วย่อมได้ครบทั้งจาตุปาริสุทธิศีล อันเป็นศีลวิสุทธิ และเป็นพื้นฐานสำคัญต่อการปฏิบัติให้ถึงจิตตวิสุทธิ และปัญญาวิสุทธิ เข้าถึงการบรรลुरुธรรมในพระพุทธศาสนาได้ในที่สุด

กล่าวโดยรวม การบริโภคปัจจัย ๔ หมายถึง การใช้สอยผ้าเครื่องนุ่งห่ม การรับประทานอาหาร การพักอาศัยในที่พักอาศัยรวมถึงใช้สอยเครื่องมือเครื่องใช้ต่าง ๆ และการรับประทานยารักษาโรค ซึ่งเป็นเครื่องอาศัยจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตทั่วไป สำหรับทางพระพุทธศาสนาจะให้ความหมายเจาะจงไปที่การใช้สอยปัจจัย ๔ อย่างของพระภิกษุสามเณร คือ จีวร บิณฑบาตเสนาสนะ และคิลานเภสัช ซึ่งเป็นเฉพาะในทางพระพุทธศาสนา ภาษาสามัญก็คือ การใช้สอยเครื่องนุ่งห่มอาหาร ที่พักอาศัย และยารักษาโรคนั่นเอง ทั้งยังมีบทบัญญัติเกี่ยวกับการบริโภคปัจจัย ๔ ในพระพุทธศาสนา สรุปลได้ ๔ หมวด คือ (๑) บทบัญญัติเกี่ยวกับการบริโภคจีวร (๒) บทบัญญัติเกี่ยวกับการบริโภคบิณฑบาต (๓) บทบัญญัติเกี่ยวกับการบริโภคเสนาสนะ และ (๔) บทบัญญัติเกี่ยวกับการบริโภคคิลานเภสัช

## ๒.๔ ประเภทและการปฏิบัติตามหลักธุดงค์วัตร ๑๓

ธุดงค์วัตร เป็นข้อวัตรปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติขึ้นสำหรับให้พระภิกษุได้ปฏิบัติเพื่อขัดเกลากิเลส ให้เป็นผู้มีกณน้อย สันโดษ เลี้ยงง่าย ผิปกฝนทำความเพียร เป็นผู้ชอบความสงบ เป็นต้น ซึ่งธุดงค์วัตรนี้ไม่ได้บัญญัติไว้ในพระวินัยโดยตรงหรือเป็นข้อบังคับให้ปฏิบัติ แต่เป็นข้อวัตรที่แล้วแต่ใครจะสมัครใจปฏิบัติ การปฏิบัติธุดงค์วัตรนั้นจะช่วยส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิให้เจริญได้รวดเร็วขึ้น และนอกจากนี้ธุดงค์วัตรยังเป็นข้อวัตรที่พระอริยสงฆ์ทั้งหลายได้พากันปฏิบัติ เป็นตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจน ดังมีแนวคิดและหลักการปฏิบัติที่เกี่ยวกับหมวดต่าง ๆ ดังนี้

### ๒.๔.๑ ปังสุกุลิกังคะ การถือทรงผ้าบังสุกุลเป็นวัตร

หลักการปฏิบัติข้อนี้ ภิกษุผู้ถือปังสุกุลิกังคะ ย่อมไม่รับคบหบดีจีวร เทียวแสวงหาเฉพาะผ้าบังสุกุลเอามาทำจีวร กล่าวคือ การถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตร เป็นการใช้แต่ผ้าเก่าที่คนเขาทิ้งเอาไว้ตามกองขยะบ้าง ข้างถนนบ้าง ผ้าห่อศพบ้าง นำผ้าเหล่านั้นมาซัก ย้อมสี เย็บต่อกันจนเป็นผืนใหญ่แล้วนำมาใช้ งดเว้นจากการใช้ผ้าของโยมโดยตรงทุกชนิด (วางใกล้เท้าได้) โดยใช้ค้ำสมาทานสำหรับปังสุกุลิกังคะว่า “คหปติทานจีวร ปฏิภิกขิปามิ” แปลว่า ข้าพเจ้างดผ้าอันเป็นของคฤหบดีถวาย “ปังสุกุลิกังคะ”

สมาธิยามิ” แปลว่า ข้าพเจ้าสมาทานองค์แห่งภิกษุผู้มีการทรงผ้าบังสุกุลเป็นปกติ สมาทานด้วยคำ ๒ คำนี้ คำใดคำหนึ่งก็ได้

คำว่า ปังสุกุล นี้ ท่านแสดงอรรถไว้ว่า ผ้าใดเป็นประดุกองฝุ่นในที่นั้น ๆ ด้วยอรรถว่า สูงขึ้น เพราะวางอยู่บนกองฝุ่น ในที่ที่ทั้งหลายมีตรอกและป่าช้าและกองหยากเยื่อเป็นต้นที่ใดที่หนึ่ง เพราะเหตุนี้ ผ้านั้น จึงชื่อว่า “ปังสุกุล” ผ้ามดุงกองฝุ่น อีกนัยหนึ่ง ผ้าชื่อว่า ปังสุกุล เพราะไปสู่ภาวะของผ้าอันบุคคลเกลียด อธิบายว่าถึงความเป็นผ้าที่เขาเกลียด ประดุกองฝุ่น การที่ทรงไว้ซึ่งผ้าปังสุกุลที่มีคำไขอันได้แล้วอย่างนั้น ชื่อว่า ปังสุกุล ความทรงผ้าปังสุกุลเป็นปกติของภิกษุนั้น เหตุนี้ ภิกษุนั้นจึงชื่อว่า ปังสุกุลิกะ องค์แห่งภิกษุปังสุกุลิกะ เหตุท่านเรียกว่า องค์ เพราะฉะนั้น พึงทราบที่ คำว่า องค์ นั้น เป็นชื่อแห่งการสมาทาน ซึ่งเป็นเหตุแห่งความเป็นปังสุกุลิกะแห่งภิกษุนั้น นี้เป็นวินัยฉัยถูกต้องโดย อรรถอธิบายผ้าปังสุกุลต่าง ๆ

ส่วนประเภทพึงทราบดังต่อไปนี้ คือ ปังสุกุลิกภิกษุมี ๓ จำพวก คือ ผู้ถืออย่างอุกฤษฏ์ ๑ ผู้ถืออย่างกลาง ๑ ผู้ถืออย่างเพลลา ๑ ใน ๓ จำพวกนั้น ภิกษุผู้ถือเอาแต่ผ้าที่ตกในป่าช้าเท่านั้น ชื่อว่า เป็นผู้ถืออย่างอุกฤษฏ์ ภิกษุผู้ถือเอาจีวรที่ผู้ปรารถนาบุญทอดไว้ ด้วยคิดหวังว่า บรรพชิต จักถือเอา ดังนี้ ชื่อว่า ผู้ถืออย่างกลาง ภิกษุผู้ถือเอาผ้าที่เขาวางถวายแทบเท้า ชื่อว่า ผู้ถืออย่างเพลลา จุดประสงค์ของ ปังสุกุลิกภิกษุ ๓ จำพวกนั้น จำพวกใดจำนวนหนึ่งก็ตาม ย่อมแตกในขณะที่เธอยินดีผ้าที่คฤหัสถ์ทั้งหลาย ถวายตามความชอบใจพอใจของตน<sup>๘๐</sup>

### อานิสงส์ของการถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตร<sup>๘๑</sup>

(๑) เกิดมีความปฏิบัติที่สมควรแก่นิสัย ตามพระบาลีชื่อว่า บรรพชาอาศัยบังสุกุลจีวร

(๒) ได้ตั้งอยู่ในอริยวงศ์ข้อที่ ๑<sup>๘๒</sup>

(๓) ไม่ต้องลำบากเพราะการรักษา

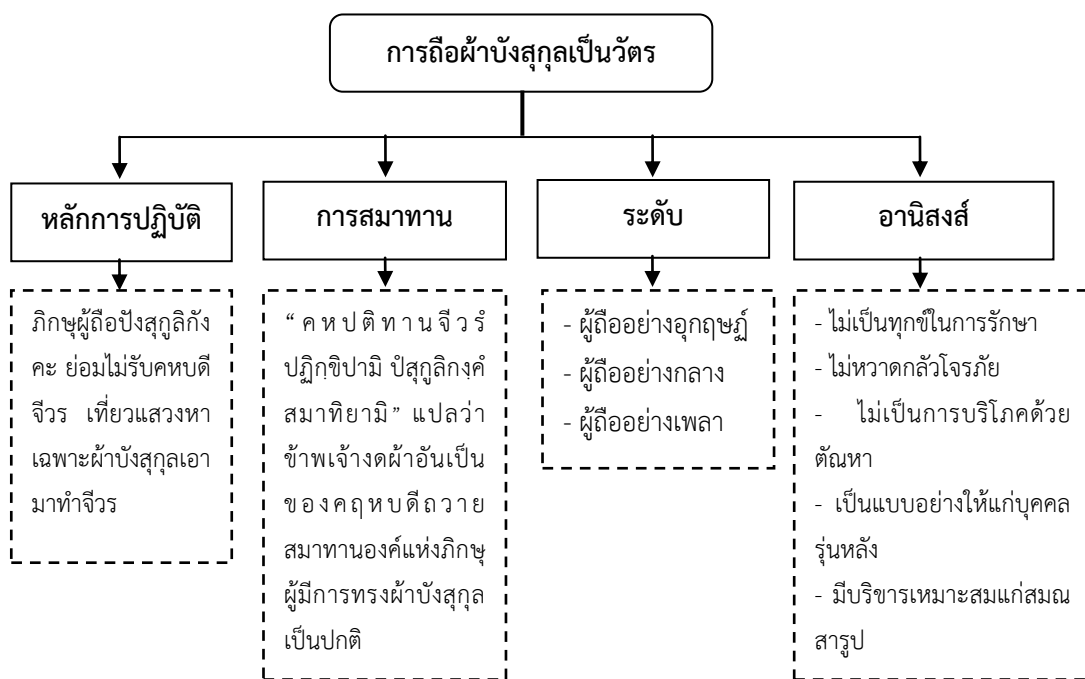
(๔) ไม่เป็นผู้มีความเป็นไปเกี่ยวเกาะกับผู้อื่น

<sup>๘๐</sup> กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, **ธรรมวิภาคบรรยาย สำหรับนักธรรมและธรรมศึกษาชั้นโท**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๓๒), หน้า ๒๘๒-๒๘๔.

<sup>๘๑</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๘๔.

<sup>๘๒</sup> หมายถึง ปฏิปทาของพระอริยะบุคคลผู้เป็นสมณ เรียกว่า อริยวงศ์ แยกออกเป็น ๔ คือ สันโดษ ด้วยจีวรบิณฑบาต เสนาสนะ ตามมีตามเกิด นับเป็น ๓ ยินดีในการเจริญกุศลและในการละกุศล ๑ คำว่า อริยวงศ์ แปลว่า วงศ์ของท่านผู้ประเสริฐ ปฏิปทา ได้แก่ ทางเครื่องดำเนินของพระอริยะบุคคล ในที่นี้ หมายถึงเฉพาะพระอริยะบุคคลผู้เป็นเสขะ (พระผู้ยังต้องศึกษา) เท่านั้น ซึ่งจะต้องบำเพ็ญเพียร เพื่อบรรลุคุณธรรมซึ่งเรียกว่า อริยผลอันนับได้ว่าผลเบื้องสูงในพระศาสนา แต่ยังมีกิจที่จำต้องกระทำอยู่อีก และเป็นอันจำกัดเฉพาะพระอริยะบุคคลผู้เป็นสมณะ คือ ผู้ระงับอย่างเดียว; เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๙.

- (๕) ไม่มีความกลัวเพราะโจรภัย
- (๖) ไม่มีตันทาในการบริโภค
- (๗) มีบริวารเป็นสมณสารูป
- (๘) มีปัจจัยตามที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสรรเสริญไว้ว่า เป็นของเล็กน้อยด้วยเป็นของหาได้ง่ายด้วย
- (๙) เป็นผู้นำเลื่อมใส
- (๑๐) อุตธรรมมีความมักน้อยเป็นต้นอันวยผล
- (๑๑) สัมมาปฏิบัติเพิ่มพูนขึ้น
- (๑๒) ทำให้ประชุมชนผู้เกิดในภายหลังได้ทิฏฐานุกติ<sup>๘๓</sup>



รูปภาพที่ ๒.๕ แสดงจุดดวัตรด้วยการถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตร

<sup>๘๓</sup> หมายถึง การดำเนินตามสิ่งที่ได้เห็น แบบอย่าง ตัวอย่าง การทำตามอย่าง ทางดำเนินตามที่ได้มองเห็นเช่น พระผู้ใหญ่ปฏิบัติตนชอบ ก็เป็นทิฏฐานุกติของพระผู้น้อย; ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๙๕.

## ๒.๔.๒ เตจิวริกังคะ การถือทรงเพียงไตรจีวรเป็นวัตร

หลักการปฏิบัติข้อนี้ ภิกษุผู้ถือเตจิวริกังคะ ย่อมไม่ใช้จีวรผืนที่ ๔ นุ่งห่มเฉพาะไตรจีวร อันเป็นผ้าอธิษฐาน กล่าวคือ การถือผ้า ๓ ผืน (ไตรจีวร) เป็นวัตร หมายถึง การใช้ผ้าเฉพาะที่จำเป็นเท่านั้น อันได้แก่ สบง (ผ้านุ่ง) จีวร (ผ้าห่ม) สังฆาฏิ (ผ้าสารถีประโชชน์ เช่น คลุมกันหนาว ปูนั่ง ปูนอน ปิดฝุ่น ใช้แทนสบง หรือจีวรเพื่อซักผ้าเหล่านั้น ปัจจุบันภิกษุไทยมักใช้พาดบ่าเมื่อประกอบพิธีกรรม)

คำสมาทานสำหรับเตจิวริกังคะว่า “จตุตถจีวรํ ปฏิกฺขิยามิ” แปลว่า ข้าพเจ้างดจีวรผืนที่ ๔ “เตจิวริกังคะ สมายามิ” แปลว่า ข้าพเจ้าสมาทานองค์แห่งภิกษุผู้มีอันทรง ๓ ผืนเป็นปกติสมาทานด้วยคำ ๒ คำนี้ คำใดคำหนึ่งก็ได้ ก็เตจิวริกังคะภิกษุนั้น ได้ผ้าสำหรับทำจีวรมาแล้ว ยังไม่อาจจะทำได้ เพราะไม่สบายเสียก็ดี ยังมีได้กะไว้ก็ดี เครื่องอุปกรรมมีเข็มเป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่ง ยังไม่พร้อมมูลก็ดีตราบใด ก็พึงเก็บไว้ได้ตราบนั้น โทษเพราะการเก็บไว้เป็นปัจจัยมิได้มี แต่ว่าจำเดิมแต่เวลาที่ข้อมแล้ว จะเก็บไว้ไม่สมควร ถ้าเก็บไว้ เธอจะได้ชื่อว่า เป็นธุดงค์โจร ภิกษุเป็นโจรเพราะธุดงค์นี้เป็นวิธีในเตจิวริกังคะนั้น

ว่าโดยประเภท แม้ภิกษุเตจิวริกังคะนี้มี ๓ จำพวก ใน ๓ จำพวกนั้น ภิกษุผู้ถืออย่างอุกฤษฏ์ในเวลาข้อมผ้า พึงข้อมผ้าอันตราวาสก<sup>๔๔</sup> หรือผ้าอุตตราสงค์<sup>๔๕</sup> ก่อน นุ่งผืนนั้นแล้วจึงข้อมอีกผืนหนึ่งพึงห่มผ้าอุตตราสงค์นั้นแล้วจึงข้อมผ้าสังฆาฏิ แต่จะนุ่งผ้าสังฆาฏิ ไม่ควรอันนี้เป็นวัตรในเสนาสนะชายบ้านสำหรับภิกษุเตจิวริกังคะนั้น ส่วนภิกษุเตจิวริกังคะผู้อยู่ในป่า จะซัก ข้อม ๒ ผืนในคราวเดียวกันก็ได้ แต่พึงนั่งอยู่ใกล้ ๆ พอที่เห็นว่าเห็นใคร ๆ มาเข้าก็สามารถจะซักผ้ากาสาอะมาคลุมตัวได้ทันสำหรับท่านผู้ถืออย่างกลาง ตามปกติ ผ้ากาสาอะมาสำหรับข้อมผ้าในโรงข้อมมืออยู่ นุ่งหรือห่มผ้านั้นแล้วทำการขนกรรม คือ การข้อมผ้า ก็ควร

สำหรับผู้ถืออย่างเพลลา จะนุ่งหรือห่มจีวรของภิกษุผู้ที่ชอบพอกันก็ควร แม้ผ้าปูที่นอนที่เป็นของมืออยู่ในเสนาสนะนั้น ก็ควรแก่ภิกษุเตจิวริกังคะผู้ถืออย่างเพลลานั้น แต่จะรักษาไว้ไม่ควร จะใช้แม้จีวรของภิกษุผู้ที่ชอบพอกันในระหว่าง ๆ ก็ย่อมไม่ควร ก็แลภิกษุเตจิวริกังคะจะมีผ้าผืนที่ ๔ เพิ่มขึ้นก็ได้ แต่เฉพาะผ้าอังสะอย่างเดียว แต่ผ้าอังสะนั้นกว้างประมาณศืบหนึ่ง ยาวประมาณ ๓ ศอกเท่านั้น จึงควร ก็ธุดงค์ของภิกษุเตจิวริกังคะทั้ง ๓ ประเภทนี้ ย่อมแตกในขณะที่เธอยินดีจีวรผืนที่ ๔ นั้น นี้เป็นความแตกในเตจิวริกังคะนี้<sup>๔๖</sup>

<sup>๔๔</sup> หมายถึง ผ้านุ่ง สบง เป็นผ้าผืนหนึ่งในไตรจีวร; เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๐๐.

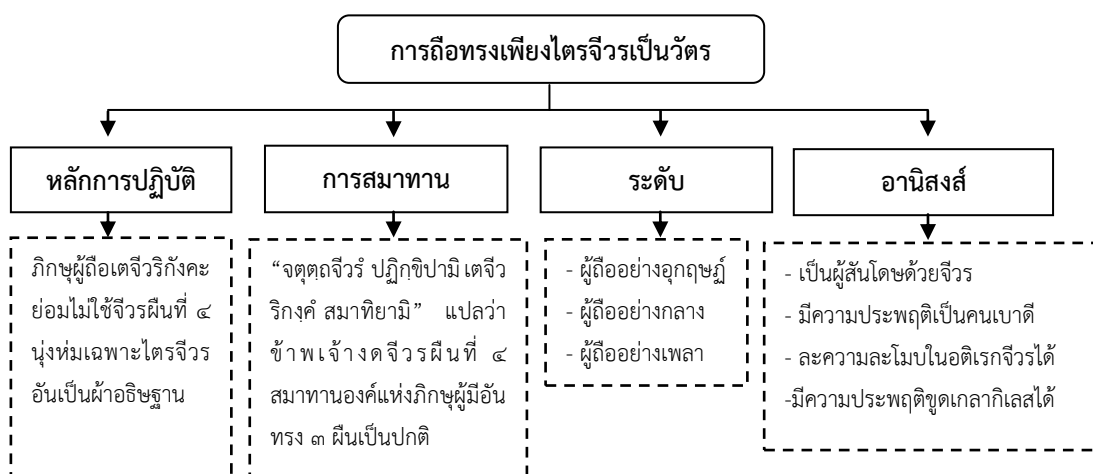
<sup>๔๕</sup> หมายถึง ผ้าห่ม เป็นผ้าผืนหนึ่งในจำนวน ๓ ผืน ของไตรจีวร ได้แก่ ผืนที่เรียกกันสามัญว่า จีวร; เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๒๒.

<sup>๔๖</sup> ธรรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, ธรรมวิภาคบรรยาย สำหรับนักธรรมและธรรมศึกษาชั้นโท, หน้า ๒๘๔-๒๘๕.



**อานิสงส์ของการถือทรงเพียงไตรจีวรเป็นวัตร<sup>๘๗</sup>**

- (๑) ภิกษุเตจิวริกะยอมเป็นผู้สั่นโทษด้วยจีวรแต่พอรักษากาย ด้วยความสั่นโทษนั้น เธอถือเอาไปได้ ประดุจนก ฉะนั้น
- (๒) มีกิจที่จะพึงปรารมภ์<sup>๘๘</sup> น้อย
- (๓) เลิกการสะสมผ้า
- (๔) มีความประพฤติเป็นคนเบาดี
- (๕) ละความละโมภในอดีตรักจีวรได้
- (๖) ทำความพอในผ้าที่เป็นกัปปิยะ<sup>๘๙</sup>
- (๗) มีความประพฤติชุกเถลาภิเลสได้
- (๘) รุทธธรรมมีความมักน้อยเป็นต้นอันอำนวยผล



**รูปภาพที่ ๒.๖ แสดงจุดควัตรด้วยการถือทรงเพียงไตรจีวรเป็นวัตร**

<sup>๘๗</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๘๕-๒๘๖.

<sup>๘๘</sup> หมายถึง วิตก รำพึง ครุ่นคิด; ดูรายละเอียดใน ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทนานมีบุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๖๗๐.

<sup>๘๙</sup> หมายถึง สมควร ควรแก่สมณบริโภค ของที่สมควรแก่ภิกษุบริโภคใช้สอย คือพระพุทธเจ้าอนุญาตให้ภิกษุใช้หรือฉันได้; ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๙.

### ๒.๔.๓ ปินชปาติกังคะ การถือเกี่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร

หลักการปฏิบัติข้อนี้ ภิกษุผู้ถือปินชปาติกังคะย่อมไม่รับขอติเรกลาก ฉันทเฉพาะอาหารอันเกี่ยวบิณฑบาตได้มา กล่าวคือ การถือบิณฑบาตเป็นวัตร เป็นการบริโภครอาหารเฉพาะที่ได้มาจากการรับบิณฑบาตเท่านั้น ไม่บริโภครอาหารที่คนเขานิมนต์ไปฉันตามบ้าน

คำสมาทานสำหรับปินชปาติกังคะว่า “อติเรกลากิ ปฏิกิขิปามิ” แปลว่า ข้าพเจ้างดอติเรกลาก “ปินชปาติกังคะ สมาทียามิ” แปลว่า ข้าพเจ้าสมาทานองค์แห่งภิกษุผู้มีการเกี่ยวบิณฑบาตเป็นปกติ สมาทานด้วยคำ ๒ คำนี้ คำใดคำหนึ่งก็ได้ ก็ปินชปาติภิกษุชั้นนั้น ไม่พึงยินดีภักดี ๑๔ อย่าง เหล่านี้ คือ

- (๑) สังฆภักดี ภักดีที่เขาถวายสงฆ์ทั่วไป
- (๒) อุทเทสภักดี ภักดีที่เขาเจาะจงถวายเฉพาะตัว
- (๓) นิมนตนภักดี ภักดีในนิมนต์
- (๔) สลากภักดี ภักดีที่ถวายโดยฉลาก
- (๕) ปักขิกภักดี ภักดีถวายประจำปักข์
- (๖) อุโปสถิกภักดี ภักดีถวายประจำวันอุโบสถ
- (๗) ปาฏิปติกภักดี ภักดีถวายประจำวันปาฏิปท<sup>๑๐</sup>
- (๘) อาคันตุกภักดี ภักดีเพื่อภิกษุอาคันตุกะ
- (๙) คมิกภักดี ภักดีเพื่อภิกษุผู้เตรียมเดินทาง
- (๑๐) คิลานภักดี ภักดีเพื่อภิกษุอาพาธ
- (๑๑) คิลานุปัฏฐากภักดี ภักดีเพื่อผู้อุปัฏฐากภิกษุอาพาธ
- (๑๒) วิหารภักดี ภักดีประจำวิหาร
- (๑๓) ฐวภักดี ภักดีประจำบ้านใกล้วัด
- (๑๔) วารภักดี ภักดีที่เขาถวายโดยวาระ คือ แบ่งเวรกันถวาย

ภักดีเหล่านั้น ถ้าทายกผู้ถวายหาได้กล่าวออกชื่อภักดี โดยนัยเป็นต้นว่า ขอท่านทั้งหลายจงรับสังฆภักดีเถิด ดังนี้ กล่าววาทว่า ขอสงฆ์จงรับภิกษาในเรือนของข้าพเจ้า แม้ท่านทั้งหลายจงรับภิกษาเถิด ดังนี้แล้วถวายไซ้ ปินชปาติภิกษุจะยินดีภักดีเหล่านั้น ก็ควร สลากที่ไม่มีอาามิสแต่สงฆ์ก็ดี ภักดีที่เขาหุงไว้ในวิหารก็ดี ย่อมควร โดยแท้แล นี้เป็นวิธีของภิกษุผู้ถือปินชปาติภักดีดังที่

ส่วนว่าโดยประเภท แม้ปินชปาติภิกษุนี้ก็มี ๓ จำพวก ใน ๓ จำพวกนั้น ภิกษุผู้ถืออย่างอุกฤษฏ์ ย่อมรับภิกษาที่ทายกนำมาเบื้องหน้าก็ได้ เบื้องหลังก็ได้ ยืนอยู่ที่ประตูบ้านหนึ่ง แม้เมื่อ

<sup>๑๐</sup> หมายถึง วันขึ้นหนึ่งค่ำ หรือวันแรมหนึ่งค่ำ แต่มักหมายถึงอย่างหลัง คือ วันแรมหนึ่งค่ำ; เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๗.

มีคนรับบาตรก็ให้ไปได้ รับการศึกษาที่เขานำมาถวายในเวลากลับก็ได้ แต่นั่งลงแล้วย่อมไม่รับศึกษาในวันนั้น ภิกษุผู้ถืออย่างกลาง แม้นั่งลงแล้วยังรับได้ในวันนั้น แต่ไม่รับเพื่อจะฉันในวันพรุ่งนี้ ภิกษุผู้ถืออย่างเพลลา ย่อมรับเพื่อจะฉันในวันพรุ่งนี้หรือในวันต่อไปก็ได้ ปิณฑปาตภิกษุทั้ง ๒ ประเภทนั้น ย่อมไม่ได้รับความสุขในการอยู่โดยเสรี ภิกษุผู้ถืออย่างอุกฤษฏ์ เท่านั้นจึงจะได้รับความสุข

จุดประสงค์สำหรับปิณฑปาตภิกษุทั้ง ๓ จำพวกนี้ ย่อมแตกในขณะที่เธอยืนคือดิเรกลามมี สัมผัสเป็นต้นนั้นแหละ นี่เป็นความแตกในปิณฑปาตภิกษุทั้งนั้น

### อานิสงส์ของการถือเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร<sup>๙๑</sup>

(๑) เกิดมีความปฏิบัติที่สมควรแก่นิสัย ตามพระบาลีชื่อว่า บรรพชาอาศัยการบริโภคน้ำข้าวที่แสวงหาด้วยกำลังแข็ง

(๒) ได้ตั้งอยู่ในอริยวงศ์ ข้อที่ ๒

(๓) ไม่เป็นผู้มีความเป็นไปเกี่ยวเกาะกับผู้อื่น

(๔) มีปัจจัยตามที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสรรเสริญไว้ว่า เป็นของเล็กน้อยด้วยเป็นของหาได้ง่ายด้วย เป็นของหาโทษมิได้ด้วย

(๕) ย่ำยี้ความเกียจคร้านเสียได้

(๖) มีอาชีวะบริสุทธิ์

(๗) ได้บำเพ็ญเสขียปฏิบัติ

(๘) ไม่ต้องเลี้ยงผู้อื่น

(๙) ได้กระทำความอนุเคราะห์ผู้อื่น

(๑๐) ละมานะได้

(๑๑) ป้องกันตัณหาในรสได้

(๑๒) ไม่ต้องอาบัติเพราะคณโกชนสิกขาบท<sup>๙๒</sup> ปรัมปรโกชนสิกขาบท<sup>๙๓</sup> และ จาริตตสิกขาบท

(๑๓) มีความประพฤติสมควรแก่ธุดธรรมทั้งหลายมีความมักน้อยเป็นต้น

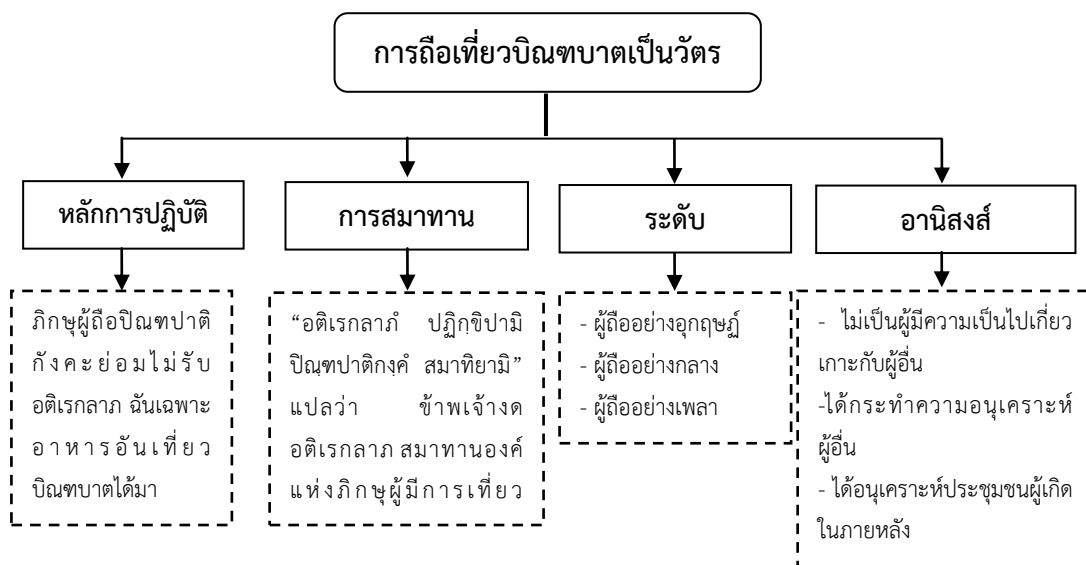
(๑๔) สัมมาปฏิบัติเพิ่มพูน

<sup>๙๑</sup> ธรรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, **ธรรมวิภาคบรรยาย สำหรับนักธรรมและธรรมศึกษา ชั้นโท**, หน้า ๒๘๘.

<sup>๙๒</sup> คณะโกชน หมายถึง ฉันเป็นหมู่ คือหมู่ตั้งแต่ ๔ รูปขึ้นไป รับนิมนต์ออกชื่อโกชนแล้วฉัน อีกนัยหนึ่งว่านั่งล้อมโกชนะฉันหรือฉันเข้าวง; ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๒๙.

<sup>๙๓</sup> ปรัมปรโกชน หมายถึง โกชนะทีหลัง คือ ภิกษุรับนิมนต์ในที่แห่งหนึ่ง ด้วยโกชนะทั้ง ๕ อย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ไม่ไปฉันในที่นั้นแล้ว ไปฉันในที่อื่นที่เขานิมนต์หลังซึ่งพ้องเวลากัน; เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๒.

## (๑๕) ได้อนุเคราะห์ประชุมชนผู้เกิดในภายหลัง



## รูปภาพที่ ๒.๗ แสดงจุดควัตรด้วยการถือเทียวบิณฑบาตเป็นวัตร

## ๒.๔.๔ สप्तานจาริกังคะ การถือเทียวบิณฑบาตไปตามแถวเป็นวัตร

หลักการปฏิบัติข้อนี้ ภิกษุผู้ถือสप्तานจาริกังคะประพฤติวัตรเหมือนภิกษุผู้ถือบิณฑบาตคังคะ แต่อุกฤษฏ์กว่า กล่าวคือ จะรับบิณฑบาตโดยไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ไม่เลือกว่าเป็นบ้านคนรวยคนจน ไม่เลือกว่าอาหารดีไม่ดี มีใครใส่บาตรก็รับไปตามลำดับ ไม่ข้ามบ้านที่ไม่ถูกใจไป

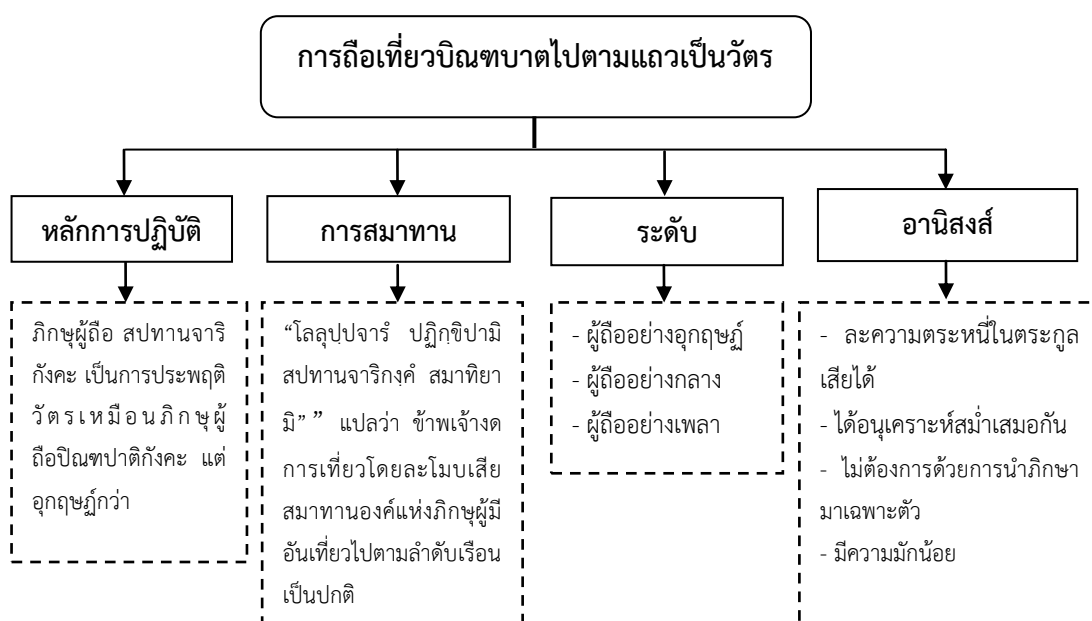
คำสมทานสำหรับสप्तานจาริกังคะว่า “โสลุปจารี ปฏิภิกขามี” แปลว่า ข้าพเจ้างดการเทียวโดยละโมภเสียว “สप्तานจาริกังค สมมติยามิ” แปลว่า ข้าพเจ้าสมทานองค์แห่งภิกษุผู้มีอันเทียวไปตามลำดับเรื่อนเป็นปกติ สมทานด้วยคำ ๒ คำนี้ คำใดคำหนึ่งก็ได้

ว่าโดยประเภท แม้สप्तานจาริกภิกษุนี้ก็มี ๓ จำพวก ใน ๓ จำพวกนั้น ภิกษุผู้ถืออย่างอุกฤษฏ์ย่อมไม่รับภิกษาที่เขานำมาเบื้องหน้าก็ดี ภิกษาที่เขานำมาเบื้องหลังก็ดี ภิกษาที่เขานำมาถวายในเวลากลับก็ดี แต่ที่ประตูบ้านหนึ่ง ย่อมปล่อยบาตรได้ ความจริงในจุดควัตรข้อนี้ ภิกษุที่เสมอกับพระมหากัสสปเถระหาไม่มี แม้ถึงกระนั้น ที่ปล่อยบาตรของพระเถระ ก็ยังปรากฏอยู่เหมือนกัน ภิกษุผู้ถือปานกลาง ย่อมรับภิกษาที่เขานำมาเบื้องหน้าหรือเบื้องหลังนั้นก็ได้ ที่เขานำมาในเวลากลับก็ได้ที่ประตูบ้านหนึ่ง ก็ปล่อยบาตรได้ แต่ย่อมไม่นั่งคอยภิกษา โดยข้อที่ไม่นั่งคอยภิกษาอย่างนี้ชื่อว่า อนุโลมตามภิกษุบิณฑบาตคังคะอย่างอุกฤษฏ์ ภิกษุผู้ถืออย่างเพลา ย่อมนั่งคอยในวันนั้นได้

จุดประสงค์ของสภานาจาริกภิกษุทั้ง ๓ จำพวกนี้ แต่พอการเที่ยวไปด้วยความละโมภะเกิดขึ้นก็ย่อมแตกได้ นี่เป็นความแตกในสภานาจาริกังคะนั้น<sup>๙๔</sup>

### อานิสงส์ของการถือเที่ยวบิณฑบาตไปตามแถวเป็นวัตร<sup>๙๕</sup>

- (๑) เป็นผู้ใหม่ในตระกูลเป็นนิത്യ
- (๒) มีใจไม่ติดข้องดังดวงจันทร์
- (๓) ละความตระหนี่ในตระกูลเสียได้
- (๔) ได้อนุเคราะห์สม่ำเสมอ
- (๕) ไม่มีโทษอันพึงมีแก่กุลบุคภิกษุ<sup>๙๖</sup>
- (๖) ไม่ต้องจ้องคำขานชื่อ (ทักทายชื่อ)
- (๗) ไม่ต้องการด้วยการนำภิกษามาเฉพาะตัว
- (๘) มีความประพฤติสมควรแก่ฤๅตธรรม มีความมกน้อย เป็นต้น



รูปภาพที่ ๒.๘ แสดงจุดควัตรด้วยการถือเที่ยวบิณฑบาตไปตามแถวเป็นวัตร

<sup>๙๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๘๙.

<sup>๙๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๙๐.

<sup>๙๖</sup> หมายถึง ผู้เข้าถึงสกุล พระผู้คุ่นเคยสนิท ไปมาหาสู่ประจำของตระกูล พระที่เขาอุปัถม์และเป็นที่ปรึกษาประจำของครอบครัว; เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑.

### ๒.๔.๕ เอกาสนิกังคะ การถือนั่งฉัน ณ อาสนะเดียวเป็นวัตร

หลักการปฏิบัติข้อนี้ ภิกษุผู้ถือเอกาสนิกังคะ ย่อมถือนั่งฉัน ณ ที่แห่งเดียว ลูกจากที่แล้ว ไม่ฉันอาหารอีกในวันนั้น โดยความก็คือ ถือนั่งฉันอาหารเพียงวันละหน เมื่อนั่งแล้วก็ฉันจนเสร็จ หลังจากนั้นก็จะไม่บริโภคอาหารอะไรอีกเลย นอกจากน้ำดื่ม

คำสมาทานสำหรับเอกาสนิกังคะว่า “นानาสนโภชนํ ปฏิกุชิปามิ” แปลว่า ข้าพเจ้างดการฉัน ณ อาสนะต่าง ๆ “เอกาสนิกังคะ สมายิยามิ” แปลว่า ข้าพเจ้าสมาทานองค์แห่งภิกษุผู้มีการฉัน ณ อาสนะเดียวเป็นปกติ สมาทานด้วยคำ ๒ คำนี้ คำใดคำหนึ่งก็ได้

เอกาสนิกภิกษุนั้น เมื่อจะนั่งในโรงฉัน อย่างนั่งที่เถรอาสน์ (ที่นั่งพระเถระ) พึงกำหนดอาสนะ อันสมควรว่า อาสนะนี้จักถึงแก่ตน แล้วจึงนั่ง ถ้าการฉันของเธอค้างอยู่ อาจารย์หรืออุปัชฌาย์ มาลุกขึ้นทำวัตรย่อมควร ส่วนพระติปิฎกจูฬายเถระ<sup>๙๗</sup> ก็กล่าวว่า อาสนะพึงรักษาหรือว่า การฉันพึงรักษาก็ตาม แต่เพราะว่า ภิกษุนี้ เป็นผู้ฉันค้างอยู่แล้ว เพราะเหตุนี้จึงทำวัตรเสียเถิด แต่อย่าฉันโภชนะเลยนี้เป็นวิธีของเอกาสนิกภิกษุนั้น

ว่าโดยประเพณี แม้เอกาสนิกภิกษุนี้ก็มี ๓ จำพวก ใน ๓ จำพวกนั้น ภิกษุผู้ถืออย่างอุกฤษฏ์โภชนะจะน้อยหรือมากก็ตามเถิด เธอหย่อนมือลงในโภชนะใด ย่อมไม่ได้เพื่อจะรับโภชนะอื่นจากโภชนะนั้น แม้ถ้าคนทั้งหลายทราบว่าเป็นพระเถระไม่ได้ฉันอะไร ๆ เลย แล้วนำเภสัชขมิ้นเนยใส เป็นต้นมา เนยใสเป็นต้นนั้น ย่อมควรเพื่อเภสัชเท่านั้น ไม่ควรเพื่ออาหาร ผู้ถืออย่างกลาง ย่อมได้เพื่อจะรับโภชนะอื่น ตราบเท่าที่ภักตในบาตรยังไม่หมดไป ด้วยว่าภิกษุนี้ชื่อว่า ผู้มีโภชนะเป็นที่สุด

ภิกษุผู้ถืออย่างเพลลา ย่อมได้เพื่อจะฉันตราบเท่าที่ยังไม่ลุกจากอาสนะ ด้วยว่าภิกษุนั้นชื่อว่า ผู้มีน้ำเป็นที่สุด เพราะฉันได้ตราบเท่าที่ยังไม่รับน้ำล้างบาตรบ้าง ชื่อว่า ผู้มีอาสนะเป็นที่สุด เพราะฉันได้ตลอดเวลาที่ยังไม่ลุกขึ้นบ้าง

จุดประสงค์ของเอกาสนิกภิกษุทั้ง ๓ จำพวกนี้ ย่อมแตกต่างกันขณะที่เธอนั่งโภชนะ ณ อาสนะต่าง ๆ นี้เป็นความแตกต่างในเอกาสนิกังคะนี้<sup>๙๘</sup>

#### อานิสงส์ของการถือนั่งฉัน ณ อาสนะเดียวเป็นวัตร<sup>๙๙</sup>

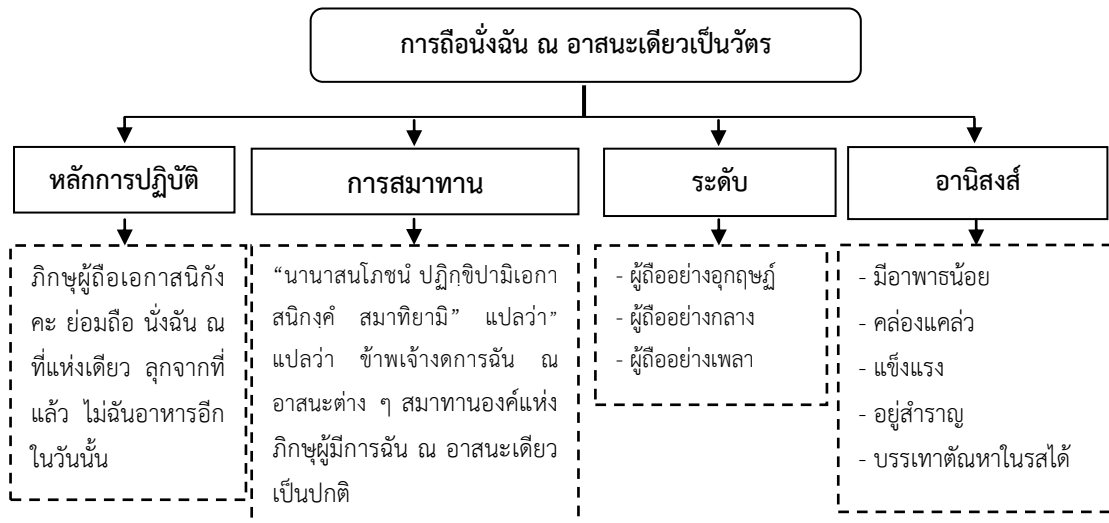
- (๑) มีอาหารน้อย
- (๒) โรคน้อย
- (๓) คล่องแคล่ว
- (๔) แข็งแรง

<sup>๙๗</sup> พระติปิฎกจูฬายเถระ ผู้แต่งคัมภีร์มิลินทปัญหา.

<sup>๙๘</sup> กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, ธรรมวิภาคบรรยาย สำหรับนักธรรมและธรรมศึกษา ชั้นโท, หน้า ๒๙๐.

<sup>๙๙</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๙๑.

- (๕) อยู่สำราญ  
 (๖) ไม่ต้องอาบัติเพราะอนติริตตสิกขาบทเป็นปัจจัย  
 (๗) บรรเทาทัณฑหาในรสได้  
 (๘) มีความประพฤตินสมควรแก่จตุตถกรรม มีความมักน้อยเป็นต้น



รูปภาพที่ ๒.๙ แสดงจุดคงวัตรด้วยถือนั่งฉัน ณ อาสนะเดียวเป็นวัตร

#### ๒.๔.๖ ปัตตปิณฑิกังคะ การถือฉันเฉพาะในบาตรเป็นวัตร

หลักการปฏิบัติข้อนี้ ภิกษุผู้ถือปัตตปิณฑิกังคะ ไม่ใช้ภาชนะรองของฉันตั้งแต่ ๒ ใบขึ้นไป ย่อมฉันเฉพาะของในบาตรเท่านั้น กล่าวคือ จะนำอาหารทุกชนิดที่จะบริโภคในมื้อนั้น มารวมกันในบาตร แล้วจึงฉันอาหารนั้น เพื่อไม่ให้ติดในรสชาติของอาหาร

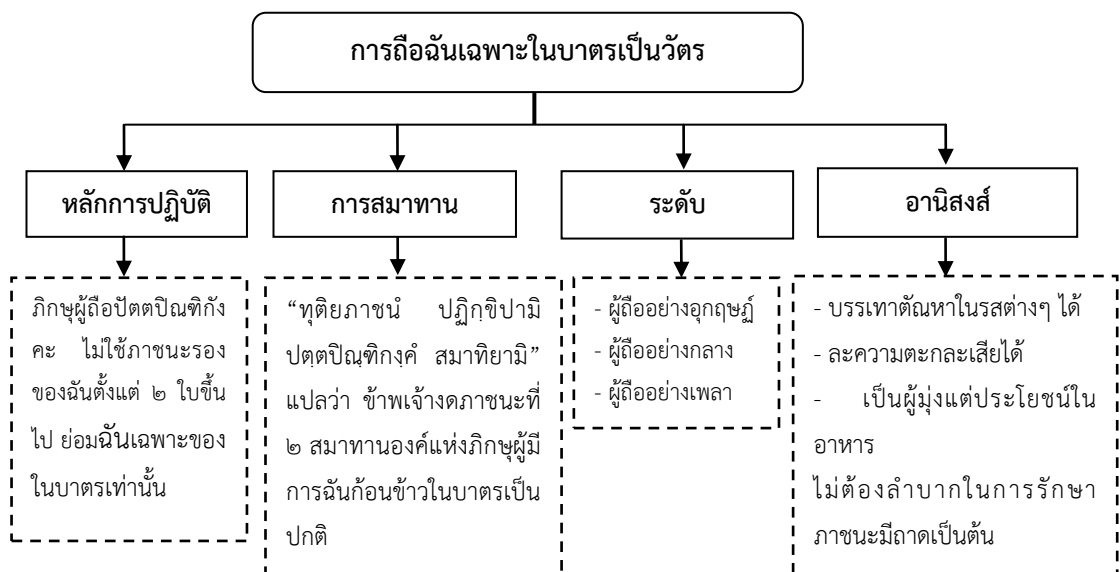
คำสมาทานสำหรับปัตตปิณฑิกังคะว่า “ทุติยภาชนิ ปฏิภิกขาปามี” แปลว่า ข้าพเจ้างดภาชนะที่ ๒ “ปัตตปิณฑิกังคะ สมาทियามิ” แปลว่า ข้าพเจ้าสมาทานองค์แห่งภิกษุผู้มีการฉันก่อนข้าวในบาตรเป็นปกติ สมาทานด้วยคำ ๒ คำนี้ คำใดคำหนึ่งก็ได้

ปัตตปิณฑิกังคะนั้น ในเวลาตี๋มข้าวต้ม เมื่อได้กับข้าววางในภาชนะแล้ว ควรฉันกับก่อนหรือตี๋มข้าวต้มก่อนก็ได้ เพราะว่าถ้าเธอปนกับลงในข้าวต้ม เมื่อกับมีปลาร้าเป็นต้นปนลงไป ข้าวต้มจะปฏิภูลไปเสีย อันภิกษุผู้จะฉัน ทำให้เป็นของไม่ปฏิภูลนั้นแหละฉันจึงจะควร เหตุนี้ ข้อนี้ข้าพเจ้ากล่าวหมายเอากับข้าวรูปนั้น แต่สิ่งอันใดเป็นของไม่น่าเกลียด เช่น น้ำผึ้งและน้ำตาลกรวด สิ่งอันนั้นพึงปนลงไปได้ แต่เมื่อจะรับ พึงรับแต่พอประมาณ ใช้มือถือผักสด และมันดิบฉัน ก็ควร แต่ไม่ทำอย่างนั้น ก็ต้องใส่ลงไปบาตรเท่านั้น ก็เพราะห้ามภาชนะที่ ๒ ของอย่างอื่นแม้แต่ใบไม้ ก็ไม่ควรแล นี้เป็นวิธีแห่งปัตตปิณฑิกังคะ

ว่าโดยประเพณี แม้ปัตตปิณฑิกภิกษุนี้ก็มี ๓ จำพวก ใน ๓ จำพวกนั้น สำหรับภิกษุผู้ถืออย่างอุกฤษฏ์ จะทิ้งกากก็ไม่ควร เว้นแต่เวลาที่เคี้ยวอ้อย จะปี้<sup>๑๐๐</sup> ก่อนข้าว ปลา เนื้อ และขนมฉัน ไม่ควรสำหรับภิกษุผู้ถืออย่างกลาง จะใช้มือข้างเดียวบิฉันก็ควร ภิกษุผู้ถืออย่างกลางนี้ จึงชื่อว่า โยคีมือ ส่วนภิกษุผู้ถืออย่างเพลามีชื่อว่า โยคีบาตร สำหรับผู้ถืออย่างเพลานั้น สิ่งอันใดอาจจุลงในบาตรได้จะปิสั่งอันนั้นด้วยมือหรือฟันเคี้ยวกินก็ได้หมด จุดประสงค์ของปัตตปิณฑิกภิกษุทั้ง ๓ จำพวกนี้ ย่อมแตกต่างกันที่เรื่อยนดีภาชนะที่๒ นี้เป็นความแตกต่างในปัตตปิณฑิกังคะ<sup>๑๐๑</sup>

### อานิสสของการถือฉันเฉพาะในบาตรเป็นวัตร<sup>๑๐๒</sup>

- (๑) บรรเทาต้นหาในรสต่าง ๆ ได้
- (๒) ละความตะกตะเสียได้
- (๓) เป็นผู้มุ่งแต่ประโยชน์ในอาหาร
- (๔) ไม่ต้องลำบากในการรักษาภาชนะมีถาดเป็นต้น
- (๕) ไม่เป็นผู้สอดส่ายบริโภคน
- (๖) มีความประพฤติสมควรแก่จตุตธรรม มีความมักน้อยเป็นต้นแล



### รูปภาพที่ ๒.๑๐ แสดงจุดควัตรด้วยการถือฉันเฉพาะในบาตรเป็นวัตร

<sup>๑๐๐</sup>ปี้ เป็นคำกริยา หมายถึง ทำให้แตกออกหรือหลุดออกเป็นชิ้น ๆ ด้วยนิ้ว เช่น บิขนมปัง แยกออกหรือหลุดออกด้วยอาการคล้ายคลึงเช่นนั้น; ดูรายละเอียดใน ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, หน้า ๖๒๖.

<sup>๑๐๑</sup>กรรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, ธรรมวิภาคบรรยาย สำหรับนักธรรมและธรรมศึกษาชั้นโท, หน้า ๒๙๑-๒๙๒.

<sup>๑๐๒</sup>เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๙๒.



## ๒.๕.๗ ขลุปัจจัยฉาทติกังคะ การถือห้ามภัตอันนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร

หลักการปฏิบัติข้อนี้ ภิกษุผู้ถือขลุปัจจัยฉาทติกังคะคือเมื่อรับประทานอาหารมากพอแล้ว ตัดสินใจว่าจะไม่รับอะไรเพิ่มอีก หลังจากนั้นถึงแม้มีใครนำอะไรมาถวายเพิ่มอีก ก็จะไม่รับอะไรเพิ่มอีกเลย ถึงแม้อาหารนั้นจะถูกใจเพียงใดก็ตาม

คำสมาทานสำหรับขลุปัจจัยฉาทติกังคะว่า “อธิริตโตโภชน<sup>๑๐๓</sup> ปฏิภิกขิยามิ” แปลว่า ข้าพเจ้างดโภชนะอันเป็นอธิริตตะเสีย “ขลุปัจจัยฉาทติกังคะ สมาทียมิมิ” แปลว่า ข้าพเจ้าสมาทานองค์แห่งภิกษุผู้มีการไม่ฉันภัตภายหลังเป็นปกติ สมาทานด้วยคำ ๒ คำนี้ คำใดคำหนึ่งก็ได้ ภิกษุขลุปัจจัยฉาทติกะนั้นห้ามภัตแล้ว จะให้ทำโภชนะให้เป็นกับปิยะแล้วฉันอีกไม่ได้ นี่เป็นวิธีของขลุปัจจัยฉาทติกัภิกษุ

ว่าโดยประเภท แม้ขลุปัจจัยฉาทติกัภิกษุนี้มี ๓ จำพวก ใน ๓ จำพวกนั้น ภิกษุผู้ถืออย่างอุกฤษฏ์ เพราะเหตุที่ชื่อว่า การห้ามในวิณชบาตแรกย่อมไม่มี แต่เมื่อเธอกลิ้งวิณชบาตรายแรกนั้นเข้าไปก็เป็นอันห้ามรายอื่น เพราะเหตุนั้น เธอได้ชื่อว่า ห้ามอย่างนั้นแล้ว ครั้นกลิ้งวิณชบาตรายแรกเข้าไปแล้ว ย่อมไม่ฉันวิณชบาตรายที่ ๒ ภิกษุผู้ถืออย่างกลาง ห้ามในโภชนะอันใด ย่อมฉันแต่โภชนะอันนั้นเท่านั้น ภิกษุผู้ถืออย่างเปลาย่อมฉันได้ตลอดเวลาที่ตนยังไม่ลุกจากอาสนะ

จุดประสงค์ของขลุปัจจัยฉาทติกัภิกษุทั้ง ๓ จำพวกนี้ ย่อมแตกต่างกันขณะที่เมื่อเธอห้ามแล้วให้ทำเป็นกับปิยะฉัน นี่เป็นความแตกต่างในขลุปัจจัยฉาทติกังคะ<sup>๑๐๔</sup>

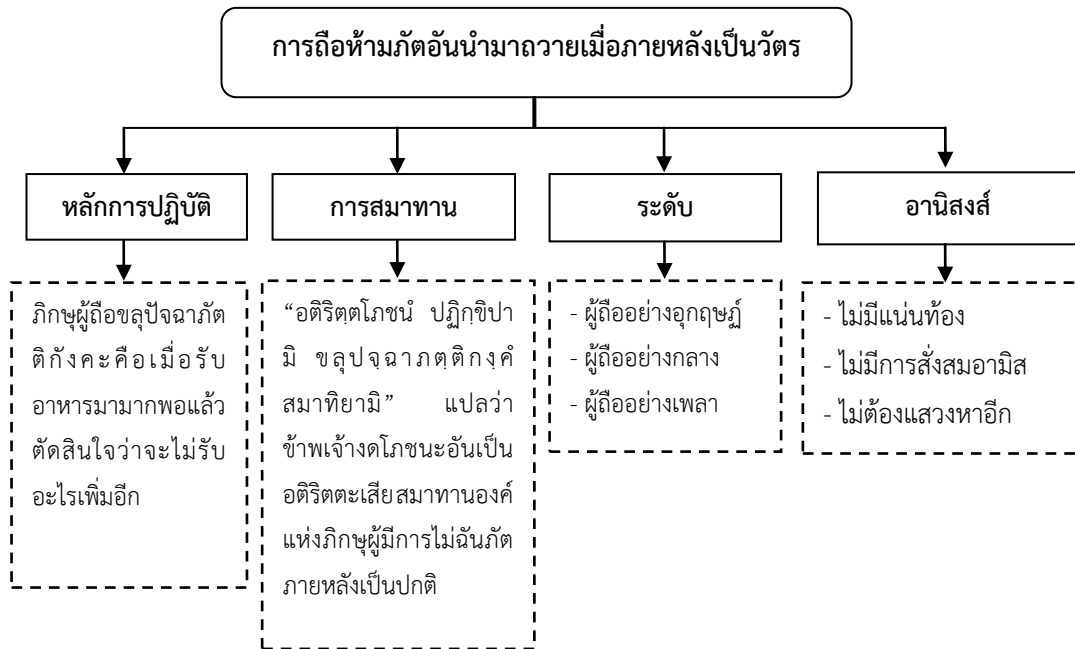
## อาณิสสของการถือห้ามภัตอันนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร<sup>๑๐๕</sup>

- (๑) เป็นผู้ไกลจากอาบัติที่ต้องเพราะฉันอธิริตโตโภชนะ
- (๒) ไม่มีแน่ันท้อง
- (๓) ไม่มีการสั่งสมอมิส
- (๔) ไม่ต้องแสวงหาอีก
- (๕) มีความประพฤติสมควรแก่รัฐธรรมนูญ มีความมักน้อยเป็นต้นแล

<sup>๑๐๓</sup> หมายถึง อาหารอันเป็นเดน อธิริตตะ (อาหาร) ซึ่งไม่เป็นเดน (ที่ว่าไม่เป็นเดน มี ๒ คือ เป็นเดนภิกษุใช้ ๑ เป็นเดนของที่ภิกษุให้เป็นเดน ๑; ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*, หน้า ๓๖๕.

<sup>๑๐๔</sup> กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, *ธรรมวินิชาดบรรยาย สำหรับนักธรรมและธรรมศึกษาชั้นโท*, หน้า ๒๕๒.

<sup>๑๐๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕๓.



รูปภาพที่ ๒.๑๑ แสดงจุดงดภัตด้วยการถือห้ามภัตอันนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร

#### ๒.๔.๘ อารัญญิกังคะ การถืออยู่ป่าเป็นวัตร<sup>๑๐๖</sup>

หลักการปฏิบัติข้อนี้ ภิกษุผู้ถืออารัญญิกังคะ จะอยู่อาศัยเฉพาะในป่าเท่านั้น จะไม่อยู่ในหมู่บ้านเลย เพื่อไม่ให้ความพลุกพล่านวุ่นวายของเมืองรบกวนการปฏิบัติ หรือเพื่อป้องกันการพอกพูนของกิเลส โดยกำหนดที่สุด ๕๐๐ ครัวเรือน คือ ๒๕ เส้น ตามทางเดินโดยปกติ

คำสมาทานสำหรับอารัญญิกังคะว่า “คามนตเสนาสนํ ปฏิภิกขาปามิ” แปลว่า ข้าพเจ้างดเสนาสนะชายป่า “อารัญญิกังคํ สมาทียามิ” แปลว่า ข้าพเจ้าสมาทานองค์แห่งภิกษุผู้มีการอยู่ป่าเป็นปกติ สมาทานด้วยคำ ๒ คำนี้ คำใดคำหนึ่งก็ได้อารัญญิกังคะนั้น ควรละเสนาสนะชายบ้านเสียแล้วยังอรุณให้ตั้งขึ้นในป่าเถิด

บ้านกับทั้งอุปจาร<sup>๑๐๗</sup> นั้น ชื่อว่า เสนาสนะชายบ้าน ในค่านั้น บ้านมีกระท่อมหลังเดียวหรือหลายหลังก็ตาม มีรั้วล้อม หรือไม่มีรั้วล้อมก็ตาม มีคนอยู่ หรือไม่มีคนอยู่ก็ตาม อย่างใดอย่างหนึ่งชื่อว่า บ้าน โดยที่สุดแม้หมู่เกวียนใด ๆ ที่จอดพักอยู่เกินกว่า ๔ เดือนขึ้นไปก็ย่อมชื่อว่า บ้าน สำหรับ

<sup>๑๐๖</sup> พระพุทธโสมเถระ วจนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๘๔.

<sup>๑๐๗</sup> หมายถึง เฝียด จวนเจียน ที่ใกล้ชิด ระยะใกล้เคียง ชาน บริเวณรอบ ๆ; ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๒๘.

บ้านที่มีรั้วล้อม ถ้ามีอินทิล<sup>๑๐๘</sup> ๒ ชั้น เหมือนอนุราธปุระที่ที่กอนดินตกแห่งบุรุษผู้มีกำลังปานกลาง ยืนที่อินทิลชั้นใน ชื่อว่า อุปะจารบ้าน พระวินัยธรทั้งหลายก็กล่าวว่า อนึ่งลักษณะแห่งเลขฑุบาท<sup>๑๐๙</sup> นั้น ก็คือร่วมในแห่งที่ที่ตกลงแห่งกอนดินที่กว้างไป อย่างพวกคนหนุ่มรุ่น ๆ เมื่อจะแสดงกำลังของตนเหยียดแขนกว้างกอนดินไปฉะนั้น ส่วนอาจารย์ฝ่ายพระสูตรก็กล่าวว่า ภายในที่ที่ตกของกอนดิน ที่กว้างไปทำนองไถ่กา ก็ชื่อว่า เลขฑุบาท

พึงทราบวินิจฉัยในบ้านที่ไม่ได้ล้อมว่า มาตุคามยืนที่ประตูเรือนหลังสุดเขาทั้งหมดสาดน้ำไปถึงที่แห่งใด ที่น้ำนั้นตก ชื่อว่า อุปะจารเรือน เลขฑุบาทหนึ่งโดยนัยที่กล่าวแล้วจากอุปะจารเรือนนั้นชื่อว่าบ้าน เลขฑุบาทที่ ๒ เป็นอุปะจารของบ้าน ส่วนป่า ว่าทางพระวินัยก่อน ท่านก็กล่าวไว้ว่าที่หิ้งปวงยกบ้านและอุปะจารของบ้านเสีย นั้นชื่อว่า ป่า ทางพระอภิธรรมก็กล่าวไว้ว่า ที่หิ้งปวงภายนอกอินทิลออกไป นั้นชื่อว่า ป่า แต่ลักษณะที่กล่าวทางพระสูตรว่า ที่มีระยะไกล ๕๐๐ ชั่วธนูเป็นอย่างน้อย ชื่อว่า เสนาสนะป่า นี้เป็นลักษณะในคำว่าป่า นี้ เสนาสนะป่านั้นสำหรับบ้านที่มีรั้วล้อม ควรกำหนดวัดแต่อินทิล ด้วยธนูของอาจารย์ที่ไถ่แล้ว สำหรับบ้านที่ไม่มีรั้วล้อมควรกำหนดวัดจำเดิมแต่เลขฑุบาทที่แรก จนถึงเครื่องล้อมแห่งวิหาร ในอรรถกถาพระวินัยทั้งหลายก็กล่าวไว้ว่า แต่ถ้าวิหารไม่ได้ล้อม เสนาสนะที่อยู่ต้นเพื่อน หรือโรงครัว หรือที่ประชุมประจำ ต้นโพธิ์หรือเจดีย์อันใด แม้ผิวว่าอยู่ห่างจากเสนาสนะออกไป พึงทำที่นั้นให้เป็นแดนกำหนดวัดเถิด

ส่วนในอรรถกถามัชฌิมนิกาย ก็กล่าวไว้ว่า ควรวัดอุปะจารแม่ของวิหาร ตรงไปในระหว่าง ๒ เลขฑุบาท เหมือนวัดอุปะจารบ้าน นี้เป็นประมาณในวิธีวัดนี้ แต่ถ้าบ้านอยู่ใกล้ภิกษุอยู่ในวิหารได้ยินเสียงคนชาวบ้าน แต่ไม่อาจจะเดินตรงไปได้ เพราะมีภูเขาหรือแม่น้ำเป็นต้น คั่นอยู่ในระหว่างทางแห่งใดเป็นทางปกติของบ้านนั้น แต่ถ้าจะต้องไปด้วยเรือก็ควรถือเอา ๕๐๐ ชั่วธนูโดยทางแห่งนั้นแต่ภิกษุรูปใดแคล้งปิดทางแต่ที่นั้น ๆ เสีย เพื่อยังองค์ของบ้านใกล้ให้ถึงพร้อม ภิกษุรูปนี้ ชื่อว่า อุตงค์โจร ก็ถ้าอุปะชาจารย์หรืออาจารย์ของอารัญญิกภิกษุเป็นไข้ไปหาเธอหาสิ่งที่เป็นสัปปายะไม่ได้ก็ควรนำท่านไปสู่เสนาสนะชายบ้านอุปัฏฐากท่านเถิด แต่เธอควรออกไปแต่เช้ามีด ยังอรุณให้ตั้งขึ้นในที่อันประกอบด้วยองค์ ถ้าในเวลาอรุณจะขึ้น อาพาธของท่านกำเริบ ก็ควรทำกิจเพื่อท่านนั้นเถิดไม่พึงเป็นอุตงค์ศุทธิกะ คือ ผู้มุ่งจะรักษาอุตงค์ให้บริสุทธิ์ไปทำเดี่ยวเลย

ว่าโดยประเภท แม้อารัญญิกภิกษุนี้มี ๓ จำพวก ใน ๓ จำพวกนั้น ภิกษุผู้ถืออย่างอุกฤษฏ์ต้องยังอรุณให้ตั้งขึ้นในป่าตลอดกาลทั้งปวง ภิกษุผู้ถืออย่างกลาง ย่อมได้เพื่อจะอยู่ใน

<sup>๑๐๘</sup> หมายถึง เสาหรือหลักหน้าประตูเมือง หลักเมือง เสาเขื่อน; ดูรายละเอียดใน ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, หน้า ๑๓๗๓.

<sup>๑๐๙</sup> หมายถึง ระเบียงหรือขั้วกอนดินตก; ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๕๙.

เสนาสนะชายบ้านตลอด ๔ เดือนฤดูฝน ภิกษุผู้ถืออย่างเพลลา ย่อมได้เพื่อจะอยู่ตลอด ๔ เดือนฤดู  
เหมันต์ (หนาว) ด้วย

เมื่ออารัญญิกภิกษุทั้ง ๓ จำพวกนี้ มาแต่ป่าในเวลาที่ได้กำหนดไว้แล้วอย่างไรพึงธรรมอยู่ใน  
ในเสนาสนะชายบ้าน แม้จนอรุณขึ้น ชุติงค์ย่อมไม่แตก พึงธรรมแล้วก็ไปแม้อรุณขึ้นในระหว่างทาง  
ชุติงค์ไม่ก็แตก แต่ถ้าเมื่อพระธรรมกถึกลุกขึ้นแล้ว เธอคิดว่านอนสักครู่แล้วจักไป ดังนี้ นอนเสียจน  
อรุณขึ้น หรือว่ายังอรุณให้ตั้งขึ้นในเสนาสนะชายบ้านตามชอบใจตนชุติงค์ย่อมแตกแล นี่เป็นความ  
แตกในอารัญญิกังคะ<sup>๑๑๐</sup>

### อานิสงส์ของการถืออยู่ป่าเป็นวัตร

(๑) อารัญญิกภิกษุทำความสำคัญว่า ป่า ไว้ในใจอยู่ ย่อมเป็นผู้ควรเพื่อจะได้สมาธิที่  
ยังไม่ได้บ้าง เพื่อจะรักษาสมาธิที่ได้ไว้แล้วบ้าง

(๒) แม้พระศาสดาก็ทรงชื่นชมต่อเธอ ดังที่ตรัสไว้ว่า “ดูกร นาคิตะ เพราะเหตุนี้  
เราจึงมีใจยินดีด้วยการอยู่ป่า ของภิกษุนั้น”

(๓) อันตรายทั้งมีรูปที่ไม่เป็นสัปปายะเป็นต้น ย่อมไม่รบกวนจิตของเธอ ผู้อยู่ใน  
เสนาสนะอันสงัด

(๔) เธอย่อมหายสะดุ้งกลัว

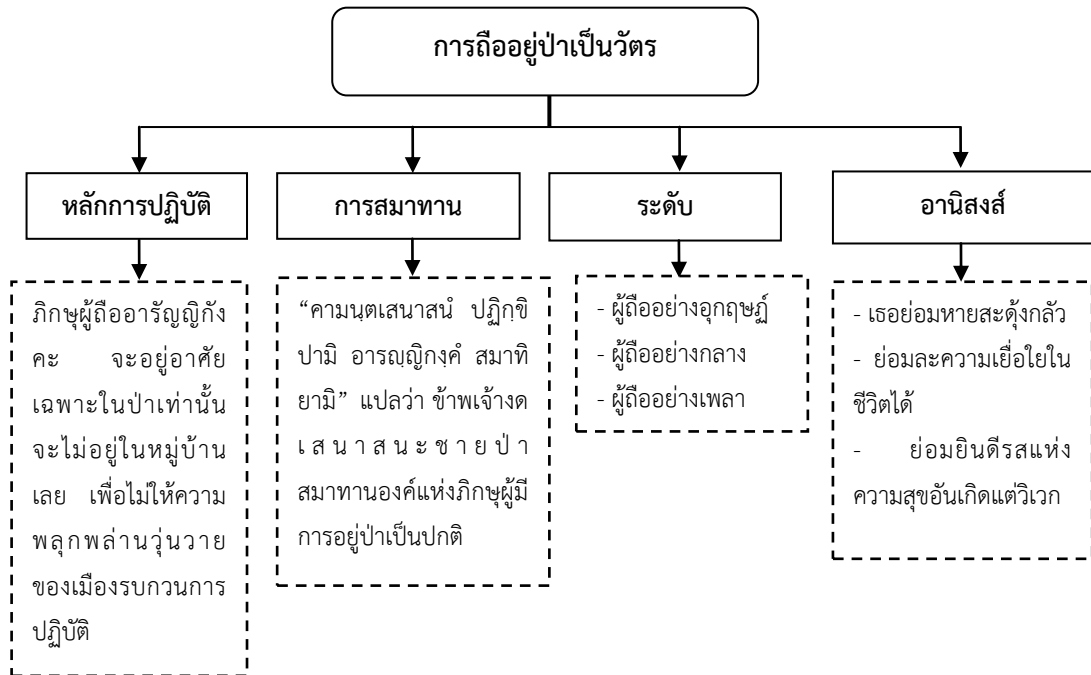
(๕) ย่อมละความเยื่อใยในชีวิตได้

(๖) ย่อมยินดีรสแห่งความสุขอันเกิดแต่วิเวก และ

(๗) แม้ความเป็นผู้ทรงผ้าบังสุกุลเป็นต้น ย่อมเป็นภาวะที่เหมาะสมแก่เธอด้วย<sup>๑๑๑</sup>

<sup>๑๑๐</sup> ธรรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, ธรรมวิภาคบรรยาย สำหรับนักธรรมและธรรมศึกษาชั้น  
โท, หน้า ๒๙๓-๒๙๕.

<sup>๑๑๑</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๙๕.



รูปภาพที่ ๒.๑๒ แสดงจุดคงวัตรด้วยการถืออยู่ป่าเป็นวัตร

#### ๒.๔.๙ รุกขมุสิกังคะ การถืออยู่โคนไม้เป็นวัตร<sup>๑๒</sup>

หลักการปฏิบัติข้อนี้ ภิกษุผู้ถือรุกขมุสิกังคะ เป็นประเภทของภิกษุผู้ถืออารัญญิกังคะนั่นเอง ไม่ทำกุฏิอยู่ ย่อมอยู่ตามโคนต้นไม้ กล่าวคือ จะพักอาศัยอยู่ใต้ต้นไม้เท่านั้น งดเว้นจากการอยู่ในที่มีหลังคาที่สร้างขึ้นมามุงบัง

คำสมาทานสำหรับรุกขมุสิกังคะว่า “ฉนฺนํ ปฏิกขิปามี” แปลว่า ข้าพเจ้างดที่มุงบัง “รุกขมุสิกังคะ สมาทียามิ” แปลว่า ข้าพเจ้าสมาทานองค์แห่งภิกษุผู้มีอันอยู่ ณ โคนไม้เป็นปกติสมาทานด้วยคำ ๒ คำนี้ คำใดคำหนึ่งก็ได้ รุกขมุสิกิกษุผู้นั้น ควรเว้นต้นไม้เหล่านี้เสีย คือ ต้นไม้ที่ตั้งอยู่ระหว่างพรมแดนต้นไม้ที่เป็นเจดีย์ ต้นไม้ที่มียาง ต้นไม้มีผล ต้นไม้มีดอก ต้นไม้มีค้ำคาว ต้นไม้มีโพรง ต้นไม้ที่อยู่กลางวัดแล้วจงเอาต้นไม้ที่อยู่ชาย ๆ วัดเถิด นี่เป็นวิธีของรุกขมุสิกังคะนั้น

ว่าโดยประเภท แม้รุกขมุสิกิกษุนี้ก็มี ๓ จำพวก ใน ๓ จำพวกนั้น ภิกษุผู้ถืออย่างอุกฤษฏ์จงต้นไม้แล้ว จะใช้ใครแผ้วกวาดให้ตามชอบใจ หาได้ไม่ ต้องใช้เท้ากวาดไปไม้และอยากเยื่ออยู่เอง ภิกษุผู้ถืออย่างกลาง จะวานใครที่บังเอิญมาถึงที่นั้นแผ้วกวาดให้ก็ได้ ภิกษุผู้ถืออย่างเพลลา จะ

<sup>๑๒</sup> พระพุทธโฆสเถระ รัตนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธปาหารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๘๔.

เรียกคนงานวัดและสมณทูต<sup>๑๓๓</sup> มาช่วยชำระ ทำให้เรียบแล้วเกลี่ยทราย ทำรั้วล้อม ดัดประตูเสีย ด้วยแล้วจึงอยู่ได้ แต่ในวันที่มีงานนมกรรม รุกขมุสิกภิกษุอยู่ย่นั่งอยู่ที่นั่นควรนั่งที่อื่นที่มีอะไรบังไว้

จุดประสงค์แห่งรุกขมุสิกภิกษุทั้ง ๓ จำพวกนี้ ย่อมแตกในขณะที่เธอสำเร็จความอยู่ในที่มุงบัง พระอังกุตรภิกษุทั้งหลาย กล่าวไว้ว่า ในขณะที่เธอรู้อยู่แล้ว ยังอรุณให้ตั้งขึ้นในที่มุงบังนี้เป็น ความแตกในรุกขมุสิกังคะ<sup>๑๓๔</sup>

### อานิสส์ของการถืออยู่โคนไม้เป็นวัตร

(๑) เกิดเป็นความปฏิบัติสมควรแก่นิสัยขึ้นเอง ตามพระบาลีชื่อว่า การบรรพชา อาศัยโคนไม้เป็นที่นอนที่นั่ง

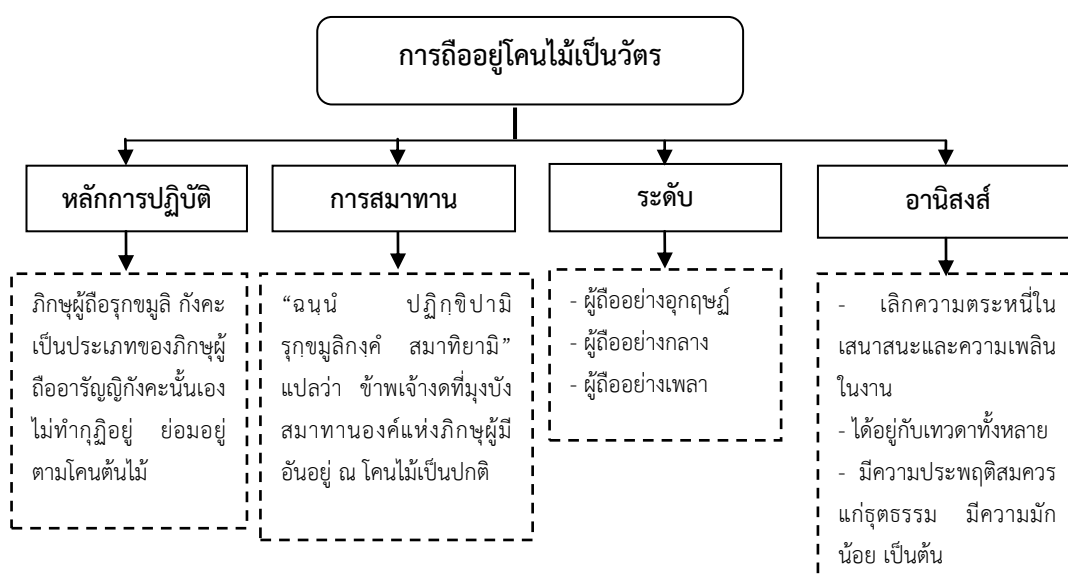
(๒) ใช้ปัจจัยตามที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสรรเสริญไว้ว่า เป็นของเล็กน้อยด้วย หาง่ายด้วยไม่มีโทษด้วย

(๓) ปลุกอนิจจสัญญาขึ้นได้ ด้วยได้เห็นความเปลี่ยนแปลงแห่งใบไม้อยู่เนื่อง ๆ

(๔) เลิกความตระหนี่ในเสนาสนะและความเพลินในงาน

(๕) ได้อยู่กับเทวดาทั้งหลาย

(๖) มีความประพฤติดุติสมควรแก่จตุตถกรรม มีความมักน้อย เป็นต้น<sup>๑๓๕</sup>



รูปภาพที่ ๒.๑๓ แสดงจุดดวัตรด้วยการถืออยู่โคนไม้เป็นวัตร

<sup>๑๓๓</sup> หมายถึง สามเณร; ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๙๙.

<sup>๑๓๔</sup> กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, ธรรมวิภาคบรรยาย สำหรับนักธรรมและธรรมศึกษาชั้นโท, หน้า ๒๙๖.

<sup>๑๓๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๙๖.

### ๒.๔.๑๐ อัปโภกาสิกังคะ การถืออยู่ในที่แจ้งเป็นวัตร

หลักการปฏิบัติข้อนี้ ภิกษุผู้ถืออัปโภกาสิกังคะก็เป็นประเภทของภิกษุผู้ถืออารัญญิกังคะเหมือนกัน กล่าวคือ จะอยู่แต่ในที่กลางแจ้งเท่านั้น จะไม่เข้าสู่ที่มุงบังใดๆ เลย แม้แต่โคนต้นไม้ เพื่อให้ติดในที่อยู่อาศัย องค์ที่ ๙ และองค์ที่ ๑๐ นี้คงถือได้เฉพาะกาล เพราะในพรรษาจำจะต้องถือเสนาสนะตามวินัยนิยม

คำสมาทานสำหรับอัปโภกาสิกังคะว่า “ฉนฺนญจ รุกขมุถฺตญจ ปฏิกฺขิปามิ” แปลว่า ข้าพเจ้างดที่มุงบังด้วย โคนต้นไม้ด้วย “อัปโภกาสิกังคะ สมทียามิ” แปลว่า ข้าพเจ้าสมาทานองค์แห่งภิกษุผู้มีอันอยู่กลางแจ้งเป็นปกติ สมาทานด้วยคำ ๒ คำนี้ คำใดคำหนึ่งก็ได้

การเข้าไปสู่โรงอุโบสถเพื่อการสวดรับฟังธรรมก็ดี เพื่อกระทำอุโบสถก็ดี ย่อมควรแก่อัปโภกาสิกิกษุ นั้น ถ้าเมื่อเธอเข้าไปแล้ว ฝนตกลงมาไซ้ร้ เมื่อฝนยังตกอยู่ อย่าเพิ่งออกเลย ต่อฝนหยุดจึงออกไป อันอัปโภกาสิกิกษุ นั้น เข้าไปสู่โรงฉันหรือโรงไฟ ทำวัตรก็ดี เชื้อเชิญภิกษุเถระด้วยภัตตาหารในโรงฉันก็ดี เมื่อให้อุเทศหรือถือเอาอุเทศ เข้าไปแม้ที่มุงบังก็ดี ขนเครื่องเสนาสนะ มีเตียงตั้งเป็นต้นที่วางเกะกะอยู่ข้างนอก เข้าไปไว้ข้างในก็ดี ย่อมควร ถ้าเดินทาง ถือบริวารของภิกษุที่เป็นผู้เฒ่ากว่าไป เมื่อฝนตก เข้าสู่ศาลาอันตั้งอยู่ในท่ามกลางทาง ก็ควร ถ้ามิได้ถืออะไร จะเล่นไปด้วยหวังใจว่า จะอยู่ในศาลาย่อมไม่ควร แต่ควรเดินโดยปกติเข้าไป ยืนอยู่จนฝนหยุด จึงไปเถื่อนนี้เป็นวิธีแห่งอัปโภกาสิกิกษุ นัยแม้แห่งรุกขมุถฺติกิกษุก็คฺจฺนยฺนี้

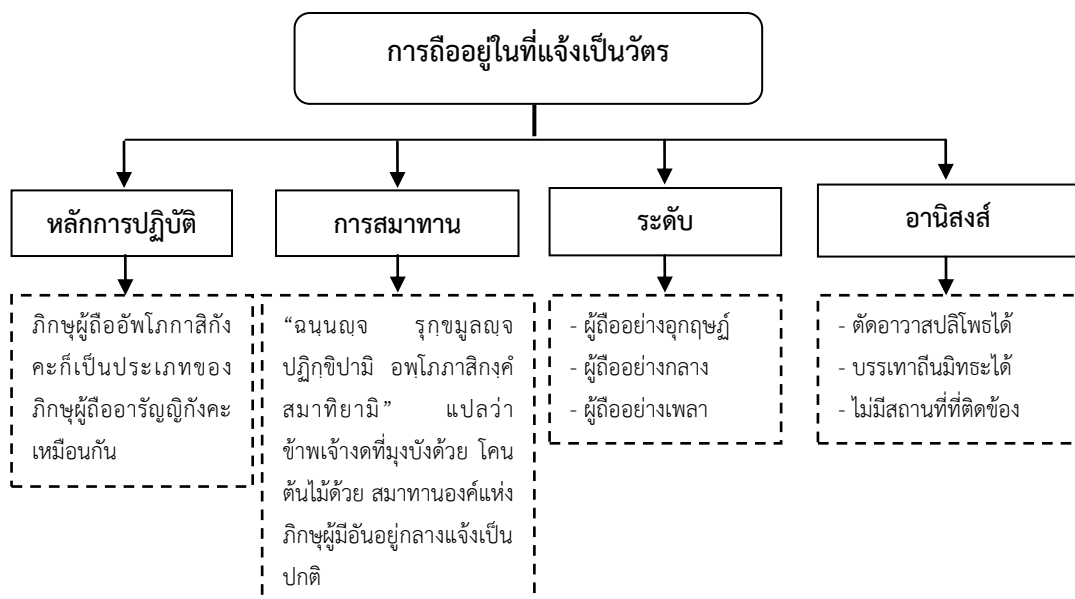
ว่าโดยประเภท แม้อัปโภกาสิกิกษุนี้ก็มี ๓ จำพวก ใน ๓ จำพวกนั้น สำหรับภิกษุผู้ถืออย่างอุกฤษฏ์ จะเข้าไปอาศัยต้นไม้หรือภูเขาหรือเรือนอยู่ ย่อมไม่ควร ต้องทำกระโจมจีวรอยู่กลางแจ้งนั้นแหละ สำหรับภิกษุผู้ถืออย่างกลาง จะเข้าไปอาศัยต้นไม้ ภูเขาและเรือนอยู่ ไม่เข้าไปข้างใน ก็ควร สำหรับภิกษุผู้ถืออย่างเพลา แม้เง้อมเขาที่คนมิได้มุงบัง แม้ซุ้มกิ่งไม้ แม้ผ้า แม้กระท่อม อันตั้งอยู่ในนา นั้น ๆ ที่คนเฝ้านาเป็นต้นทั้งไว้ย่อมควรแล

จุดประสงค์ของอัปโภกาสิกิกษุทั้ง ๓ จำพวกนี้ ย่อมแตกต่างกันขณะที่เธอไปสู่ที่มุงบังก็ดี โคนไม้ก็ดี เพื่ออยู่ พระอังกุตรภิกษุทั้งหลาย ก็กล่าวไว้ว่า ในขณะที่เธอทราบอยู่แล้วยังอรุณให้ตั้งขึ้นในที่มุงบังก็ดี โคนไม้ก็ดี นั้น นี้เป็นความแตกในอัปโภกาสิกังคะ<sup>๑๑๖</sup>

<sup>๑๑๖</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๙๗.

### อานิสงส์ของการถืออยู่ในที่แจ้งเป็นวัตร<sup>๑๑๗</sup>

- (๑) ตัดอวาสป्लीโพธ<sup>๑๑๘</sup> ได้
- (๒) บรรเทาถีนมิทระ<sup>๑๑๙</sup> ได้
- (๓) ไม่มีสถานที่ที่ติดข้อง สมแก่คำสรรเสริญว่า ภิกษุทั้งหลายอยู่ไม่ติดที่เกี่ยวไปไม่มีที่ข้องขัด ดุจมฤคทั้งหลาย
- (๔) เป็นพระ ๔ ทิศ
- (๕) มีความประพฤติสมควรแก่ฤตธรรม มีความมักน้อย เป็นต้น



รูปภาพที่ ๒.๑๔ แสดงจุดคงควัตรด้วยการถืออยู่ในที่แจ้งเป็นวัตร

<sup>๑๑๗</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๙๘.

<sup>๑๑๘</sup> อวาสป्लीโพธ หมายถึง ความกังวลในอवास คือ ภิกษุยังอยู่ในอวาสนั้นหรือหลีกเลี่ยงไปแต่ยังผูกใจอยู่ว่าจะกลับมา (เหตุอย่างหนึ่งที่ทำให้ภิกษุยังไม่สะอาด) ในการเจริญกัมมัฏฐาน หมายถึง ความกังวลเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย เช่น ห่วงงานก่อสร้างในวัด มีสิ่งของที่สะสมเอาไว้มาก เป็นต้น เมื่อเจริญกัมมัฏฐาน พึงตัดป्लीโพธนี้ให้ได้; ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๑๕.

<sup>๑๑๙</sup> ถีนมิทระ หมายถึง ความหดหู่และเชื่องซึม ความที่จิตใจหดหู่และเคลิบเคลิ้ม ความง่วงเหงาซึมเซา; เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๘.



### ๒.๕.๑๑ โสสานิกังคะ การถืออยู่ป่าช้าเป็นวัตร<sup>๑๒๐</sup>

หลักการปฏิบัติข้อนี้ ภิกษุผู้ถือโสสานิกังคะย่อมอยู่แรมคืนในป่าช้า กล่าวคือ จะงดเว้นจากที่พักอันสุขสบายทั้งหลาย แล้วไปอาศัยอยู่ในป่าช้า เพื่อจะได้ระลึกถึงความตายอยู่เสมอ ไม่ประมาท

คำสมาทานสำหรับโสสานิกังคะว่า “น สุสานัง ปฏิกุชิปามิ” แปลว่า ข้าพเจ้างดที่อันมิใช่ป่าช้า “โสสานิกังคะ สมายามิ” แปลว่า ข้าพเจ้าสมาทานองค์แห่งภิกษุผู้มีอันอยู่ในป่าช้าเป็นปกติสมาทานด้วยคำ ๒ คำนี้ คำใดคำหนึ่งก็ได้ คนทั้งหลายเมื่อตั้งหมู่บ้าน กำหนดที่แห่งใดไว้ว่า ที่นี่เป็นป่าช้า โสสานิกภิกษุนั้นอย่าเพิ่งอยู่ ณ ที่นั้น เพราะว่า ที่นั้น เมื่อศพยังมีได้ถูกเผา ก็ยังไม่นับว่าเป็นป่าช้า แต่ว่า จำเดิมแต่กาลที่เผาศพแล้วไป แม้หากจะร้างไปตั้ง ๑๒ ปี ก็นับว่าเป็นป่าช้าอยู่นั่นเอง โสสานิกภิกษุผู้อยู่ในป่าช้านั้นปฏิบัติดังนี้

(๑) ไม่ควรให้ทำที่ต่าง ๆ มีประรำจกรมเป็นต้น ตั้งเตียงตั้ง จัดน้ำฉันทน้ำใช้แล้ว บอกธรรมอยู่ เพราะว่าจุดดงค์ข้อนี้หนัก เพราะเหตุนั้น โสสานิกภิกษุ ควรเป็นผู้ไม่ประมาท แจ้งพระสังฆเถระหรือเจ้าหน้าที่ทางราชการให้ทราบไว้ เพื่อป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้นแล้วจึงอยู่

(๒) เมื่อเดินจกรม ควรชำเลืองดูที่เผาศพไปด้วย

(๓) เมื่อไปป่าช้าเล่า ก็พึงหลีกเลี่ยงใหญ่เสีย เดินไปทางนอกเถิด

(๔) ควรกำหนดอารมณ์ให้แม่นยำเสียแต่ในตอนกลางวัน ด้วยเมื่อกำหนดเสียอย่างนั้น จะได้ไม่เป็นสิ่งชวนกลัวสำหรับเธอในเวลากลางคืน

(๕) อมนุษย์ทั้งหลาย แม้นมันจะเที่ยวส่งเสียงร้องไป ก็อย่าประหารมันด้วยวัตถุอะไร ๆ

(๖) อันโสสานิกภิกษุจะขาดไปป่าช้าเสียแม้แต่วันเดียว ย่อมไม่ควร พระอังกุตรภิกษุ-กาจารย์ ก็กล่าวไว้ว่า ยังมีชฌิมยาม ให้สิ้นไปในป่าช้า แล้วกลับเสียในปัจฉิมยาม ก็ควร

(๗) ของเคี้ยวของกินที่อมนุษย์ชอบ เช่น ขนมโรยงา ข้าวเจือถั่ว ปลา เนื้อ นมสด น้ำมัน น้ำอ้อยงบ โสสานิกภิกษุไม่ควรเสพ

(๘) ไม่ควรเข้าไปสู่เรือนแห่งตระกูลแล นี้เป็นวิธีแห่งโสสานิกภิกษุนั้น

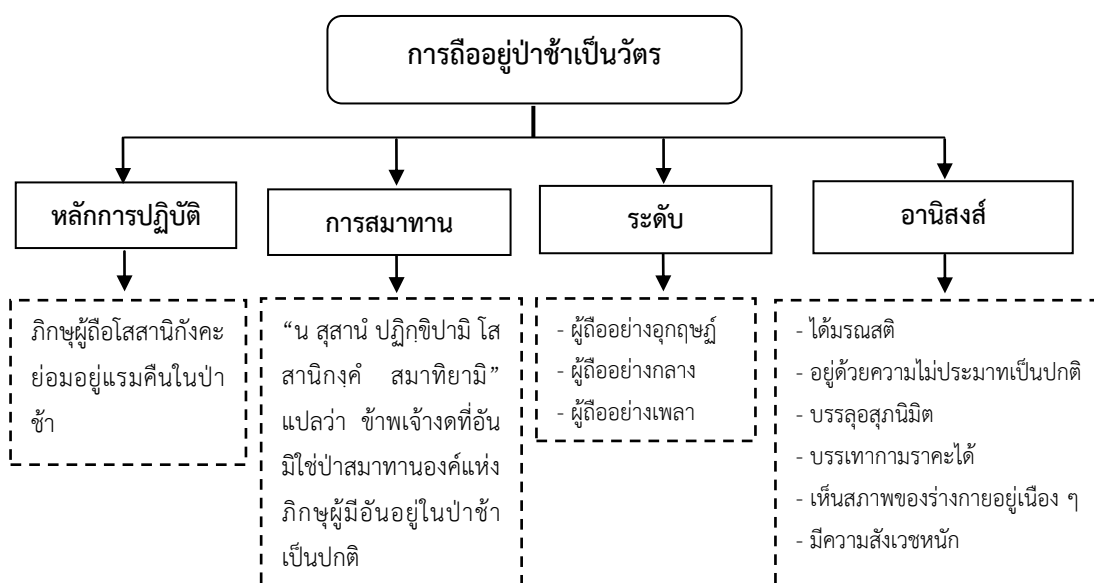
ว่าโดยประเภท แม้โสสานิกภิกษุนี้ก็มี ๓ จำพวก ใน ๓ จำพวกนั้น ภิกษุผู้ถืออย่างอุกฤษฏ์ควรอยู่แต่ในป่าช้าที่มีการเผาศพเป็นประจำ มีซากศพมิได้ขาด และมีเสียงร้องให้อยู่เนื่องนิตย์สำหรับภิกษุผู้ถืออย่างกลาง ในป่าช้าที่ได้ลักษณะ ๑ ใน ๓ ลักษณะ ก็ใช้ได้ สำหรับภิกษุผู้ถืออย่างเพลลา ในที่ที่สักว่าได้ลักษณะป่าช้าโดยนัยที่กล่าวแล้ว ก็ใช้ได้ จุดดงค์แห่งโสสานิกภิกษุทั้ง ๓ จำพวกนี้

<sup>๑๒๐</sup> พระพุทธโฆสเถระ รจนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๘๕.

ยอมแตกเพราะสำเร็จความอยู่ในที่อันมิใช่ป่าช้า พระอังคุตตรภาคอาจารย์ ก็กล่าวไว้ว่า ในวันที่เธอไม่ไปป่าช้า นี่เป็นความแตกในไสยานิกังคะ<sup>๑๒๑</sup>

**อาณิสสของการถืออยู่ป่าช้าเป็นวัตร**

- (๑) ได้มรณสติ
- (๒) อยู่ด้วยความไม่ประมาทเป็นปกติ
- (๓) บรรลุสุกนิมิต
- (๔) บรรเทาภามราคะได้
- (๕) เห็นสภาพของร่างกายอยู่เนื่อง ๆ
- (๖) มีความสังเวชหนัก
- (๗) ละความเมา มีความเมาในความไม่มีโรคเป็นอาที่ไต่
- (๘) ช่มความกลัวภัยได้
- (๙) เป็นที่เคารพที่สรรเสริญแห่งอมนุษย์ทั้งหลาย
- (๑๐) มีความประพฤติสมควรแก่จตุตถกรรม มีความมกน้อย เป็นต้น<sup>๑๒๒</sup>



รูปภาพที่ ๒.๑๕ แสดงจุดคงควัตรด้วยการถืออยู่ป่าช้าเป็นวัตร

<sup>๑๒๑</sup> กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, ธรรมวิภาคบรรยาย สำหรับนักธรรมและธรรมศึกษาชั้นโท, หน้า ๒๙๘-๒๙๙.

<sup>๑๒๒</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๙๙.

### ๒.๔.๑๒ ยถาสันถติกังคะ ถือการอยู่ในเสนาสนะอันท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตร<sup>๑๒๓</sup>

หลักการปฏิบัติข้อนี้ ภิกษุผู้ถือยถาสันถติกังคะย่อมไม่ทำความอาลัยในเสนาสนะที่อยู่อาศัยอันเป็นที่สะดวกสบายหรือที่ถูกต้องในเสนาสนะ ไม่เป็นที่สบายไม่ถูกใจ ไม่แส่หาเสนาสนะอื่น ภิกษุผู้เป็นเสนาสนคหาปกะ<sup>๑๒๔</sup> จัดให้อยู่ ณ เสนาสนะใด ย่อมอยู่ ณ เสนาสนะนั้น แม้ถูกย้ายเสนาสนะในอุตุกาล ย่อมไม่ขัดขึ้น

สำหรับคำสมาทานยถาสันถติกังคะว่า “เสนาสนโลลุปปี ปฏิภิกขิยามิ” แปลว่า ข้าพเจ้างดความโลเล ในเสนาสนะ “ยถาสันถติกังคะ สมานิยามิ” แปลว่า ข้าพเจ้าสมาทานองค์แห่งภิกษุผู้มีอันอยู่ในเสนาสนะตามที่ท่านจัดให้เป็นปกติ สมาทานด้วยคำ ๒ คำนี้ คำใดคำหนึ่งก็ได้

ยถาสันถติกังคะนั้น เสนาสนะแห่งใด ที่เสนาสนคหาปกะชี้แจงให้ว่าเสนาสนะนี้ได้แก่เธอ ก็ควรยินดีด้วยเสนาสนะแห่งนั้น ไม่ควรทำภิกษุอื่นให้ต้องย้าย นี่เป็นวิธีแห่งยถาสันถติกังคะนี้

ว่าโดยประเภท แม้ยถาสันถติกังคะนี้มี ๓ จำพวก ใน ๓ จำพวกนั้น ภิกษุผู้ถืออย่างอุกฤษฏ์ย่อมไม่ได้เพื่อจะถามถึงเสนาสนะที่ได้แก่ตนว่า อยู่ไกลหรือใกล้ไป หรือว่าอันตรายต่าง ๆ มีมนุษยแลที่ชาติเป็นต้นรบกวนไหม ว่าร้อนหรือว่าหนาวไหม ภิกษุผู้ถืออย่างกลางถามได้แต่ไปตรวจดูไม่ได้ ภิกษุผู้ถืออย่างเพลา ไปตรวจดูได้ ถ้าเสนาสนะที่แจกให้ นั้น ไม่ชอบใจเธอ ถือเอาเสนาสนะอื่นก็ได้

จุดประสงค์ของยถาสันถติกังคะทั้ง ๓ จำพวกนี้ ย่อมแตกในเมื่อพอสักว่าความโลเลในเสนาสนะเกิดขึ้น นี่เป็นความแตกในยถาสันถติกังคะ<sup>๑๒๕</sup>

### อาณิสสของการถือการอยู่ในเสนาสนะอันท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตร

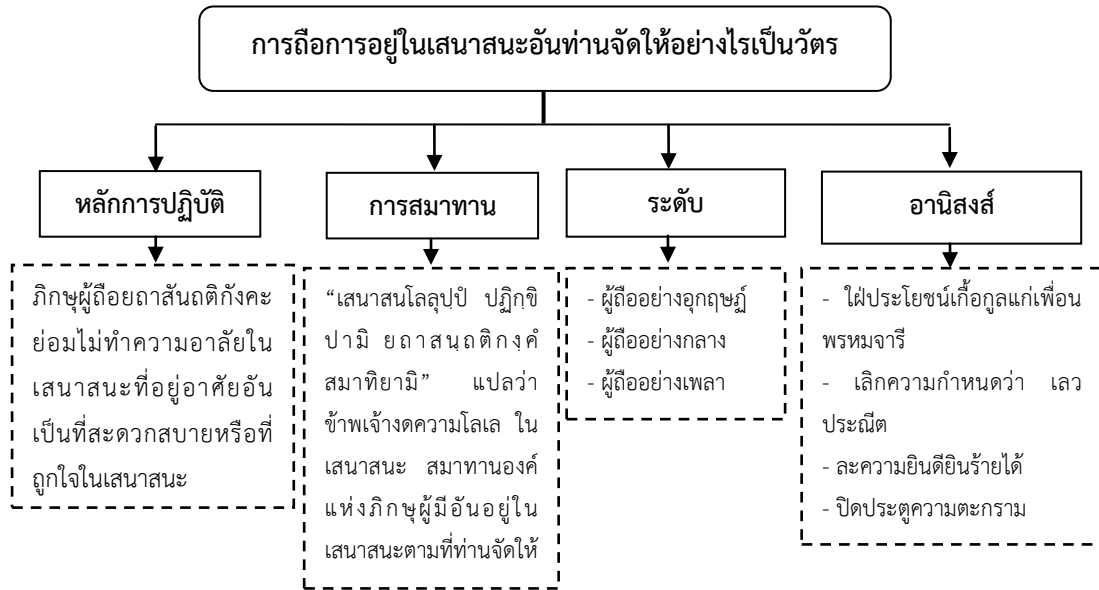
- (๑) ได้ทำตามโอวาทที่กล่าวไว้ว่า ได้สิ่งใดควรยินดีด้วยสิ่งนั้น
- (๒) ใฝ่ประโยชน์เกื้อกูลแก่เพื่อนพรหมจารี
- (๓) เลิกความกำหนดว่า เลว ประณีต
- (๔) ละความยินดีในร้ายได้
- (๕) ปิดประตูความตระการ

<sup>๑๒๓</sup> พระพุทธโฆสเถระ ราชนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธจาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๘๕.

<sup>๑๒๔</sup> หมายถึง ผู้ถือเสนาสนะ คือ ภิกษุผู้ได้รับสมมติ คือแต่งตั้งจากสงฆ์ให้เป็นผู้ทำหน้าที่จัดแจกเสนาสนะของสงฆ์; ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๕๐.

<sup>๑๒๕</sup> กรรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, ธรรมวิภาคบรรยาย สำหรับนักธรรมและธรรมศึกษา ชั้น-โท, หน้า ๓๐๐.

(๖) มีความประพฤติสมควรแก่รัฐธรรมนูญ มีความมักน้อย เป็นต้น<sup>๑๒๖</sup>



รูปภาพที่ ๒.๑๖ แสดงจุดจตุรด้วยถือการอยู่ในเสนาสนะอันท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตร

#### ๒.๔.๑๓ เนสัชชิกังคะ การถือการนั่งเป็นวัตร

หลักการปฏิบัติข้อนี้ ภิกษุผู้ถือเนสัชชิกังคะ ย่อมไม่เอนหลังลงนอน สำเร็จอิริยาบถเพียง ๓ คือ นั่ง ยืน และเดินเท่านั้น องค์นี้เป็นอาการฝืนธรรมชาติ สำเร็จความสันนิษฐานว่า ถือได้ชั่วเวลาเท่านั้น มีเรื่องเล่าในอรรถกถาธรรมบทว่า พระจักขุบาลถือตลอดพรรษาถึงเสียจักขุ กล่าวคือ จะงัดเว้าอิริยาบถนอน จะอยู่ใน ๓ อิริยาบถเท่านั้น คือ ยืน เดิน นั่ง จะไม่เอนตัวลงให้หลังสัมผัสพื้นเลย ถ้าว่างมากก็จะใช้การนั่งหลับเท่านั้น เพื่อไม่ให้เพลิดเพลินในการนอน

คำสมาทานสำหรับเนสัชชิกังคะว่า “เสยยิ ปฏิกขิปามิ” แปลว่า ข้าพเจ้างดการนอน “เนสัชชิกังคัง สมายามิ” แปลว่า ข้าพเจ้าสมาทานองค์แห่งภิกษุผู้มีอันอยู่ด้วยการนั่งปกติ ดังนี้สมาทานด้วยคำ ๒ คำนี้ คำใดคำหนึ่งก็ได้

เนสัชชิกิกษุณั้น ใน ๓ ยามแห่งราตรี ควรลุกขึ้นจงกรมเสียาม ๑ เพราะในอิริยาบถทั้งหลาย การนอนเท่านั้น ไม่ควร นี่เป็นวิธีแห่งเนสัชชิกิกษุนี้

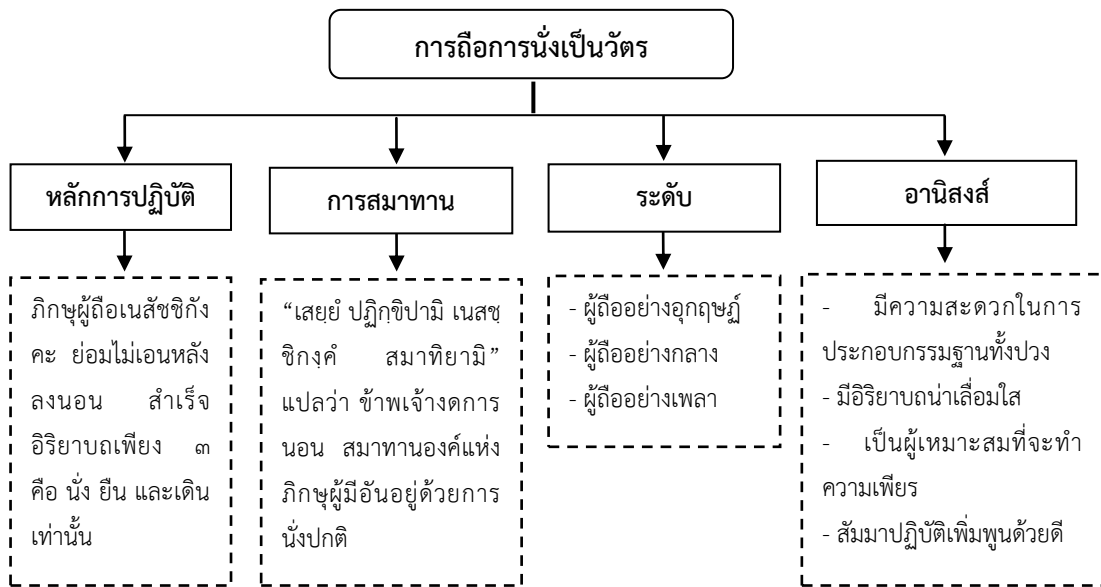
ว่าโดยประเภท แม้เนสัชชิกิกษุนี้ก็มี ๓ จำพวก ใน ๓ จำพวกนั้น สำหรับภิกษุผู้ถืออย่างอุกฤษฏ์ พนักอิง ผ้ารัดเข่า ผ้ารัดตัว ไม่ควรทั้งนั้น สำหรับภิกษุผู้ถืออย่างกลาง ของ ๓ อย่างนั้นอย่างใดอย่างหนึ่งก็ใช้ได้ สำหรับภิกษุผู้ถืออย่างเพล่า แม้พนักอิง แม้ผ้ารัดเข่า ผ้ารัดตัว หมอน แม้

<sup>๑๒๖</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๐.

เก้าอี้ปัญจังคะ เก้าอี้สตัดังคะ<sup>๑๒๗</sup> ก็ใช้ได้ เก้าอี้ที่เขาทำมีพนักหลังด้วย ชื่อปัญจังคะ เก้าอี้ที่เขาทำมีพนักหลังและพนักข้างทั้งสองข้างด้วยชื่อสตัดังคะ ได้ยินมาว่า คนทั้งหลาย ได้ทำเก้าอี้สตัดังคะนั้น พระติปิฎกจุฬายเถระได้เป็นพระอนาคามี แล้วปรินิพพาน จุดดั่งของภิกษุเนสัชชิกะทั้ง ๓ จำพวกนี้ ย่อมแตกในขณะที่พอว่าสำเร็จการนอนลงไป นี่เป็นความแตกในเนสัชชิกังคะ<sup>๑๒๘</sup>

**อานิสงส์ของการถือการนั่งเป็นวัตร<sup>๑๒๙</sup>**

- (๑) ตัดเครื่องผูกพันใจที่กล่าวในบาลีว่า ภิกษุประกอบเนื่อง ๆ ซึ่งความสุขในการนอนสุขในการเอกเขนก สุขในความหลับ ดังนี้ เสียได้
- (๒) มีความสะดวกในการประกอบกรรมฐานทั้งปวง
- (๓) มีอิริยาบถน่าเลื่อมใส
- (๔) เป็นผู้เหมาะสมที่จะทำความเพียร
- (๕) สัมมาปฏิบัติเพิ่มพูนด้วยดี



**รูปภาพที่ ๒.๑๗ แสดงจุดงควัตรด้วยถือการนั่งเป็นวัตร**

<sup>๑๒๗</sup> เก้าอี้ปัญจังคะ หมายถึงเก้าอี้มีพนักด้านเดียว เก้าอี้ไม่มีแขน เก้าอี้สตัดังคะ หมายถึง เก้าอี้มีพนักสามด้านเก้าอี้มีแขน; ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๖๔,๓๒๑.

<sup>๑๒๘</sup> กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, ธรรมวิภาคบรรยาย สำหรับนักธรรมและธรรมศึกษาชั้นโท, หน้า ๓๐๑.

<sup>๑๒๙</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๑.

จากการศึกษาหลักการปฏิบัติจุดศักร์ทั้ง ๑๓ ประการนั้น พอจะสรุปความได้ว่า จุดศักร์ทั้ง ๑๓ ประการ คือ ๑. ปังสุกุลิกังคะ การถือทรงผ้าบังสุกุลเป็นวัตร ๒. เตจิวริกังคะ การถือทรงเพียงไตรจีวรเป็นวัตร ๓. ปินทปาตีกังคะ การถือเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร ๔. สปะทานจาริกังคะ การถือเที่ยวบิณฑบาตไปตามแถวเป็นวัตร ๕. เอกาสนิกังคะ การถือนั่งฉัน ณ อาสนะเดียวเป็นวัตร ๖. ปัตตปิณฑิกังคะ การถือฉันเฉพาะในบาตรเป็นวัตร ๗. ขลุปัจฉาภัตติกังคะ การถือห้ามภักตอันนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร ๘. อารัญญิกังคะ การถืออยู่ป่าเป็นวัตร ๙. รุกขมุทิกังคะ การถืออยู่โคนไม้เป็นวัตร ๑๐. อัปโภกาสิกังคะ การถืออยู่ในที่แจ้งเป็นวัตร ๑๑. โสสานิกังคะ การถืออยู่ป่าช้าเป็นวัตร ๑๒. ยถาสันถติกังคะ ถือการอยู่ในเสนาสนะอันท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตร และ ๑๓. เนสัชชีกังคะ การถือการนั่งเป็นวัตร ซึ่งจุดศักร์แต่ละอย่างแต่ละข้อมีคำสมาทานที่แตกต่างกันออกไป จุดศักร์ที่ถือปฏิบัติ ดังเช่นภิกษุผู้ถืออยู่ป่าเป็นวัตร ผู้ถืออย่างเคร่งต้องยังอรุณให้ตั้งขึ้นในป่าตลอดกาลทั้งปวงเท่านั้น ส่วนผู้ถืออย่างกลาง ย่อมได้เพื่อจะอยู่ในเสนาสนะชายบ้านตลอด ๔ เดือนฤดูฝน และผู้ที่ถืออย่างเพลลา ย่อมได้เพื่อจะอยู่ตลอด ๔ เดือนฤดูเหมันต์ (หนาว) ด้วย ส่วนภิกษุผู้ถือจุดศักร์ข้ออื่น ๆ ก็เช่นเดียวกัน ต้องสมาทานตั้งมั่นอยู่ในคำสมาทานนั้น ๆ โดยผู้ปฏิบัตินั้นก็ ๓ จำพวก คือ พวกที่ถืออย่างอุกฤษฏ์ (อย่างเคร่ง) อย่างกลาง และอย่างเพลลา แต่มีข้อที่ปฏิบัติแตกต่างกันไปเท่านั้น ผู้ปฏิบัติจุดศักร์ย่อมได้รับอานิสงส์ที่แตกต่างกันตามจุดศักร์ที่ปฏิบัติ นั้น ๆ เช่นเดียวกัน การปฏิบัติจุดศักร์ถึงแม้จะไม่ใช้กิจจำเป็นแต่ก็เป็นอุบายขัดเกลากิเลสและฝึกตนให้เป็นคนมีกนน้อย สันโดษ อันจะนำไปสู่การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทำให้ผลการปฏิบัติเจริญขึ้นได้อย่างรวดเร็ว สามารถที่จะบรรลุธรรมได้ง่ายยิ่งขึ้น

## ๒.๕ ความสำคัญของจุดศักร์

ความสำคัญของจุดศักร์ จุดศักร์เป็นข้อวัตรปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตไว้ให้พระภิกษุถือปฏิบัติ โดยไม่มีการบังคับแล้วแต่ใครจะสมัครใจสมาทานนำไปปฏิบัติ ซึ่งจุดศักร์จะช่วยกำจัดขัดเกลากิเลสภายในจิตใจให้เป็นผู้มีความมีกนน้อย ความสันโดษ ความสัจ ความไม่สั่งสมกิเลส การปรารถนาความเพียร และความเป็นผู้เลี้ยงง่าย จุดศักร์เดิมที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมีเพียง ๘ คือ ปฏิบัติอยู่ป่าเป็นวัตร ปฏิบัติเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร ปฏิบัตินุ่งห่มผ้าบังสุกุลเป็นวัตร ปฏิบัติทรงไตรจีวรเป็นวัตร ปฏิบัติเที่ยวบิณฑบาตตามลำดับเป็นวัตร ปฏิบัติห้ามภักตอันนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร ปฏิบัตินั่งเป็นวัตร และปฏิบัติอยู่ในเสนาสนะอันท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตร แต่ในคัมภีร์วิมุตติ มรรคและวิสุทธิมรรคมี ๑๓ ข้อ เป็นผลมาจากสมัยครั้งที่พระพุทธเจ้ายังมีพระชนอยู่มิได้บัญญัติจุดศักร์ ๕ ข้อเพิ่มเข้าไป แต่มีการอนุญาตให้ถือปฏิบัติกันอยู่ ครั้งเมื่อพระพุทธเจ้าปริณิพพานพระสาวกจึงได้บัญญัติจุดศักร์เพิ่มเข้าไป เพราะมีลักษณะใกล้เคียงกันและการได้รับอิทธิพลมาจากศาสนาพราหมณ์ที่นิยมการบำเพ็ญตบะ เมื่อหันมานับถือพระพุทธศาสนาจึงนำเอาการบำเพ็ญตบะมาด้วยแต่มีการ

ปรับปรุงให้เข้ากับหลักธรรมคำสอนของศาสนาพุทธ ในประเด็นนี้หากพระภิกษุสงฆ์ สามเณร ตลอด ทั้งคฤหัสถ์ปฏิบัติได้ก็สามารถเข้าถึงกระแสแห่งการบรรลุธรรมเฉกเช่นธรรมะข้ออื่น ๆ ได้เช่นกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงแบ่งความสำคัญของจุดดังกล่าวออกเป็น ๒ นัยคือ

### ๒.๕.๑ ความสำคัญของจุดตั้งในฐานะเป็นเครื่องฝึกฝนตน

ผู้ปฏิบัติหรือกุลบุตรทั้งหลายผู้สละโลกามิสไม่เสียดายอาลัยในร่างกายและชีวิต ปรารถนาความเพียรอย่างแรงกล้า เพื่อให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา จึงได้ปฏิบัติตนโดยการถือจุดตั้งอย่างเคร่งครัด ฝึกฝนตนเองตามหลักการแห่งจุดตั้งควัตระอย่างใดอย่างหนึ่งหรือถือปฏิบัติ ขณะเดียวกันหลาย ๆ ข้อก็ได้ ซึ่งการฝึกฝนตนเองด้วยการปฏิบัติจุดตั้งอย่างเคร่งครัดนั้นเป็นหนทางที่จะนำตนไปสู่เป้าหมายอันสูงสุดได้ไม่ยาก อย่างน้อยก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นผู้มีธรรม ๕ ประการ คือ ความมกน้อย ๑ ความสันโดษ ๑ ความขัดเกลา ๑ ความสงัด ๑ ความต้องการด้วยกุศล ๑<sup>๑๓๐</sup> เพราะอาศัยความเป็นผู้มีความมกน้อย เป็นต้นนี้ กุลบุตรทั้งหลายจึงสามารถปฏิบัติฝึกฝนตนเองในจุดตั้งควัตระได้อย่างสะดวกและบรรลุเป้าหมายตามที่ตนต้องการได้ ในการปฏิบัติจุดตั้งเพื่อฝึกฝนตนนั้น พระอรรถกถาจารย์กล่าวว่า โยคีบุคคลย่อมกำจัดอสังกิลมณญโยค คือ การประกอบตนให้ลำบากอันเป็นไปโดยมุข คือ ความขัดเกลาอย่างเคร่งครัดในจุดตั้งทั้งหลายด้วยอโมหะ<sup>๑๓๑</sup> การปฏิบัติฝึกฝนตนเองอย่างเคร่งครัดในจุดตั้งควัตระนี้ ไม่ได้หมายความว่าเป็นการทรมานตนจนเกินไปอย่างอสังกิลมณญโยค แต่เป็นการขัดเกลาอย่างเคร่งครัดซึ่งเรียกว่าขั้นอุกฤษฏ์ในบรรดาการปฏิบัติจุดตั้ง ๓ ระดับ คือ อย่างสูงสุด อย่างกลาง และอย่างเพล่า แล้วแต่ว่าใครจะถืออย่างไร ส่วนมากผู้ปฏิบัติมักจะทำอย่างสูงสุดหรืออย่างเคร่งครัด เพื่อขัดเกลากิเลสของตนให้หมดไปโดยเร็ว ทำให้การปฏิบัติเช่นนี้คล้ายกับว่าเป็นการทรมานตนเองจนเกินไป

อสังกิลมณญโยคกับการบำเพ็ญจุดตั้งควัตระ ต่างก็ทำตนให้ลำบากด้วยกันก็เป็นการฝึกฝนตนให้ลำบากเช่นกัน แต่มีข้อสำคัญต่างกัน ทั้งโดยเหตุที่ปรารถนาและผลที่ได้ กล่าวคือ อสังกิลมณญโยค ย่อมทรมานตนให้ลำบาก เพื่อให้บาปกรรมหมดไปเพราะการทรมานนั้น หรือเพื่อบูชาพระเป็นเจ้า พระองค์ทราบแล้ว จะทรงโปรดให้ประสบอิฏฐวิบูลผลที่ปรารถนา และผลที่ได้ก็บาปกรรมไม่หมด เพราะกิเลสยังไม่ได้ละ และพระเป็นเจ้าก็ไม่มีตัวตนที่จะประสาทผลหรือให้พรตามที่ปรารถนา นับว่าเป็นอกิริยทิฏฐิ<sup>๑๓๒</sup> ส่วนการบำเพ็ญจุดตั้งควัตระนั้น ไม่ทรมานตนจนเกินไปกว่ามัชฌิมาปฏิปทา บัญญัติขึ้นหมายจะให้เป็นอุบายขัดเกลากิเลส และเป็นไปเพื่อความมกน้อยสันโดษผล

<sup>๑๓๐</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๒.

<sup>๑๓๑</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๓.

<sup>๑๓๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๕๗.

คือการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ได้ง่าย จิตขึ้นสู่สมาธิเร็ว ถ้าปฏิบัติเคร่งครัดไม่ถอยหลัง ก็จะสำเร็จ  
โลกุตตรธรรมเร็ว เฉกเช่นพระมหากัสสปเถระ เป็นตัวอย่าง<sup>๑๓๓</sup>

สรุปได้ว่า การฝึกฝนตนเองอย่างเคร่งครัดตามหลักการของอริยสัจธรรมนั้น ไม่ได้จัดเป็น  
อรรถกถาญาณุโยคแต่ประการใด แต่เป็นการฝึกตนอย่างเคร่งครัด เพื่อให้เกิดผลคือการรักษาศีลให้  
บริสุทธิ์ได้ง่าย เพราะก่อนการจะสมาทานเอาอริยสัจธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งนั้น โยคีบุคคลจะต้องสมาทานศีล  
รักษาศีลให้บริสุทธิ์เสียก่อน ทั้งนี้เมื่อศีลบริสุทธิ์แล้ว จิตย่อมจะตั้งมั่นแน่วแน่เป็นสมาธิได้เร็วยิ่งขึ้น  
เมื่อตั้งใจปฏิบัติด้วยความเพียรอันแรงกล้าไม่ย่อหย่อน ในที่สุดก็จะสำเร็จโลกุตตรธรรมได้อย่างรวดเร็ว  
ดังกล่าวข้างต้น ดังจะยกตัวอย่าง พระมหากัสสปเถระ ผู้ปฏิบัติฝึกฝนตนเองอย่างเคร่งครัดใน  
อริยสัจธรรม ๓ ประการ ประสบความสำเร็จเป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนและเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น ดังต่อไปนี้

หลังจากพระมหากัสสปเถระบวชแล้วได้ปฏิบัติตามโอวาทและอริยสัจธรรมอย่างเคร่งครัด ได้  
บรรลุธรรมด้วยการบำเพ็ญสมณะและวิปัสสนาอย่างหนักในวันที่ ๘ หลังจากบวช ได้บรรลุอรหัตตผล  
พร้อมด้วยปฏิสัมภิทาญาณ ด้วยเหตุที่พระมหากัสสปเถระ เป็นผู้ปฏิบัติในอริยสัจธรรม อย่างเคร่งครัด  
พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงทรงยกย่องว่าเป็นผู้เลิศกว่าภิกษุทั้งหลาย “ผู้ทรงอริยสัจ”<sup>๑๓๔</sup> พระมหากัสสป-  
เถระ เป็นผู้เลิศที่สุดในทางอริยสัจธรรม ตั้งแต่วันแรกอุปสมบทจนถึงวันดับขันธเข้าสู่นิพพาน ในระหว่าง  
ที่พระผู้มีพระภาคเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่ ท่านก็ได้รับการยกย่องจากพระผู้มีพระภาคเจ้าว่าเป็นผู้มี  
ธรรมเครื่องอยู่เสมอด้วยพระองค์ และเปรียบเหมือนดวงจันทร์ขณะเข้าสู่ตระกูลทั้งหลาย เป็นผู้มัก  
น้อยสันโดษ โดยที่พระองค์ทรงให้พระภิกษุทั้งหลายยึดถือเป็นแบบอย่างท่านมีจิตประกอบด้วยเมตตา  
แสดงธรรมแก่ผู้อื่น เมื่อกล่าวถึงคุณงามความดีของพระมหากัสสปเถระแล้ว มิใช่แต่จะยอมรับนับถือ  
กันเฉพาะพวกมนุษย์เท่านั้น แม้พระอินทร์ผู้ทรงเป็นจอมเทพในดาวดึงส์สวรรค์ก็ยังสามารถเสด็จลงมาทรง  
ตักบาตรแก่ท่าน เพราะทรงมีพระทัยเปี่ยมด้วยพระศรัทธาและความเลื่อมใสเป็นอย่างยิ่งในองค์  
ท่าน<sup>๑๓๕</sup> ด้วยผลแห่งการฝึกฝนตนอย่างเคร่งครัดในอริยสัจธรรมนั่นเอง จึงทำให้พระมหากัสสปเถระเป็น  
พระสาวกที่มีคุณสมบัติเฉพาะตัวที่โดดเด่นรูปหนึ่งคุณธรรมที่เกิดจากการปฏิบัติอริยสัจธรรมนั้นคือ เป็นผู้  
สำรวมในตระกูล เป็นผู้มักน้อย สันโดษ แสดงธรรมด้วยจิตเมตตา เป็นที่เคารพของเทวดาและมนุษย์  
ทั้งหลาย และเป็นผู้ไม่โกรธตอบผู้อื่น เป็นต้น

<sup>๑๓๓</sup> พระญาณวโรดม (สนธิ์ กิจจกาโร ป.ธ.๕), **ประมวลปัญหาและเฉลย ธรรมวิภาค ปริเฉทที่ ๒**  
(สำหรับนักธรรม และธรรมศึกษาชั้นโท), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๙), หน้า  
๑๘๕.

<sup>๑๓๔</sup> ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๔๖/๑๘๙.

<sup>๑๓๕</sup> พระธรรมโกศาจารย์ (ชอบ อนุจารี), **ตำนานพระอรหันต์ ๘ ทิศ**, ยวพุทธชลบุรี ในพระสังฆ-  
ราชูปถัมภ์จัดพิมพ์เป็นแบบบรรณาการ งานพระราชทานเพลิงศพ พระครูอุดมวิชากร (เหมือน อินทโชติ), อดีตเจ้า  
อาวาสวัดกำแพง อำเภอมือง จังหวัดชลบุรี, ๒๕๒๘), หน้า ๒๓.



ผลจากการฝึกฝนตนเองอย่างเคร่งครัดในอุตงควัตรของพระมหากัสสปเถระ ทำให้ท่านเป็นผู้มีกนั้อย สันโดษ เป็นต้น ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสสรรเสริญว่า

เป็นผู้มีธรรมเป็นเครื่องอยู่อาศัยเสมอด้วยพระองค์ เป็นผู้สันโดษยินดีด้วยจีวรบิณฑบาตเสนาสนะ เกสัช ตามมีตามได้ ไม่มักมาก และกล่าวสรรเสริญคุณของความสันโดษด้วยปัจจัย ๔ ว่า เธอไม่แสวงหาโดยทางที่ไม่ควร เพราะเหตุแห่งปัจจัย ๔ แสวงหาไม่ได้ ก็ได้สะดุ้งตกใจแสวงหาได้แล้ว ก็ไม่เป็นคนกำหนดในปัจจัย ๔ นั้น บริโภค แม้พระมหากัสสปเถระ ก็เข้าไปสู่ตลาดหรือสกุล แต่ท่านก็มีกายและใจออกห่าง ประพฤติตนเป็นคนไม่คุ้นเคยกับสกุล ไม่คะนองกาย วาจา ใจ ในเมื่อเข้าไปสู่สกุลจิตไม่หวังอยู่ในสกุลเหล่านั้น เพิกเฉย ตั้งจิตเป็นกลางว่า ผู้ใคร่ลาภ ก็จงได้ลาภ ผู้ใคร่บุญก็จงได้บุญ ตนได้ลาภมีใจเป็นอย่างไร ผู้อื่นก็มีใจอย่างนั้น ภิกษุใดแสดงธรรมแก่ผู้อื่นด้วยคิดว่า เขาจะตั้งใจฟังธรรมของเรา ครั้นฟังแล้วจะพึงเลื่อมใสในพระธรรม เลื่อมใสแล้วพึงทำอาการของผู้เลื่อมใส<sup>๑๓๖</sup>

ความเป็นผู้ไม่โกรธตอบแก่คนอื่น เป็นคุณสมบัติอีกข้อหนึ่งของพระมหากัสสปเถระ อันเป็นผลมาจากการฝึกฝนตนเองด้วยการปฏิบัติขัดเกลาภิเลสสาละและทำให้ท่านเป็นผู้มีความอดทนสูงยิ่ง เช่น เมื่อศิษย์ของท่าน ๒ รูป ทะเลาะวิวาทด้วยกิจที่กระทำกัน แล้วโยนความผิดให้เพื่อนภิกษุด้วยกัน ท่านทราบเรื่องแล้ว ก็โอวาทว่ากล่าวตักเตือน โดยไม่ได้ถือโทษโกรธพระสาวกศิษย์ของท่าน แต่ประการใด จนในที่สุดศิษย์นั้นโกรธท่าน แล้วเผาที่อยู่ของท่านแล้วหนีไป ท่านก็มีได้มีความเดือดร้อนอะไรเกิดขึ้น<sup>๑๓๗</sup> จากประเด็นดังกล่าวมา แสดงให้เห็นถึงความอดทนอดกลั้นของท่านที่มีต่อการกระทำของศิษย์ได้เป็นอย่างดี

### ๒.๕.๒ ความสำคัญของอุตงคในฐานะเป็นการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

ภิกษุผู้ปฏิบัติอุตงควัตรอย่างเคร่งครัด มีความเพียรยิ่ง ไม่ท้อถอย สามารถขัดเกลาภิเลสของตนให้เบาบางลงได้ มุ่งสู่สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ปฏิบัติโดยไม่ท้อถอย จนในที่สุดก็ได้บรรลุอรหัตผลเอกเช่นพระมหากัสสปเถระ กล่าวคือ ท่านมีปกติสมาทานอุตงค ๓ ประการอย่างเคร่งครัด คือ (๑) ถือการนุ่งผ้าบังสกุลเป็นวัตร (๒) ถือการเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร (๓) ถือการอยู่ป่าเป็นวัตร

ด้วยความเป็นผู้ปฏิบัติในอุตงคคุณทั้ง ๓ ประการนี้อย่างเคร่งครัด พระบรมศาสดาจึงทรงยกย่องท่านในตำแหน่งเอตทัคคะ เป็นผู้เลิศกว่าภิกษุทั้งหลาย ในทางผู้ทรงอุตงค<sup>๑๓๘</sup> ผลจากการปฏิบัติฝึกฝนอบรมตนอย่างเคร่งครัดด้วยการปฏิบัติอุตงควัตรของพระมหากัสสปเถระนั้น นอกจากจะ

<sup>๑๓๖</sup> ส.น. (ไทย) ๑๖/๑๔๔/๑๘๖.

<sup>๑๓๗</sup> ชุ.ธ.อ. (บาลี) ๓/๑๑๕-๑๑๗.

<sup>๑๓๘</sup> พระครูถุญญานสิริวิวัฒน์, *เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา*, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๕๖), หน้า ๑๐๕.

เป็นการฝึกฝนตนเองให้เป็นผู้มีก่น้อยสันโดษแล้ว ยังนับได้ว่า ท่านเป็นพระเถระที่มีทั้งความเป็นอุตะและอุตวาหะในตนเอง หมายความว่า ท่านเป็นผู้กำจัดกิเลสของตนได้ด้วยอุตงค์ และยังสามารถสอนคนอื่นด้วยอุตงค์ หรือได้เผยแผ่พระพุทธศาสนาด้วยอุตงค์โดยการปฏิบัติเป็นแบบอย่างและกล่าวสอนสนทนาธรรมด้วยวิธีการต่าง ๆ เหล่านี้ ซึ่งเป็นผลมาจากการที่ท่านได้ปฏิบัติอุตงค์นั่นเอง

นอกจากท่านแล้วยังมีพระเถระอีกหลายรูปที่ทรงอุตงค์ที่เป็นทั้งอุตะและอุตวาหะ แต่ในงานวิจัยนี้จะขอยกตัวอย่างพระมหากัสสปเถระ พระผู้ใหญ่ท่านหนึ่งที่มีคุณธรรมสูง ดำรงตนอยู่ในอุตงค์วัตรอย่างเคร่งครัด ตั้งแต่ต้นจนถึงบั้นปลายชีวิต แม้จะบรรลอรหัตตผลแล้วก็ตาม ท่านก็ยังปฏิบัติอุตงค์วัตรอย่างสม่ำเสมอ ถือเป็นแบบอย่างแก่ผู้ปฏิบัติอุตงค์รุ่นต่อมาได้เป็นอย่างดี ดังนั้น จึงขอกล่าวถึงความสำคัญของการปฏิบัติอุตงค์ในฐานะเป็นการเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้มั่นคง โดยมีพระมหากัสสปเถระเป็นตัวอย่าง ดังนี้

พระมหากัสสปเถระเป็นผู้ตั้งมั่นอยู่ในอุตงค์วัตรอย่างเคร่งครัด เน้นหนักในเรื่องการปฏิบัติ ส่วนเรื่องการเผยแผ่นั้น ท่านได้ใช้วิธีการทำให้ดูเป็นแบบอย่าง เน้นเรื่องการสนทนาธรรมส่วนเทคนิควิธีการอื่น ๆ ก็เหมือนกับพระพุทธเจ้า และพระสาวกทั้งหลายที่ใช้ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ตลอดถึงบทบาทด้านการพระศาสนาของท่าน ตั้งแต่สมัยพุทธกาลและหลังพุทธกาล นับว่า ท่านเป็นผู้มีส่วนทำให้พระพุทธศาสนาได้ดำรงมั่นคงมาจนกระทั่งปัจจุบัน

ผลงานด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนา นั้น ยกตัวอย่างเช่น ครั้งหนึ่งท่านได้แสดงธรรมเรื่องการพยากรณ์พระอรหัตตผลแก่ภิกษุทั้งหลาย ขณะที่ท่านพักอยู่ที่เวฬุวันกลันทกนิวานสถาน ท่านได้กล่าวกับภิกษุทั้งหลายว่า

ดูก่อนผู้มีอายุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ ย่อมพยากรณ์อรหัตตผลว่า เรารู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้ไม่มี พระตถาคตหรือสาวกของพระตถาคตผู้ได้มาน ฉลาดในสมบัติและจิตของผู้อื่น ย่อมถึงเป็นผู้เปล่า ถึงความเป็นผู้ไม่มีคุณ ไม่เจริญ ถึงความพินาศ แต่ว่าภิกษุที่ได้มาน ฉลาดในสมบัติ ฉลาดในจิตของผู้อื่น ฉลาดในการกำหนดจิตของผู้อื่น กำหนดใจด้วยใจแล้ว ถ้าภิกษุกระทำไว้ในใจในการกำหนดรู้จิตของผู้อื่นกำหนดใจด้วยใจแล้ว และรู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้ ไม่มี<sup>๑๓๙</sup>

การประกาศพระพุทธศาสนาของพระมหากัสสปเถระ ก่อนพุทธปรินิพพานนั้น ส่วนใหญ่แล้วตัวท่านเองเน้นในทางปฏิบัติมากกว่าการแสดงธรรมหรือสนทนาธรรม แม้ตัวท่านเองก็ทำการประกาศด้วยการปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างของภิกษุ จนท่านได้รับยกย่องว่าเป็นผู้ถืออุตงค์เป็นวัตรการปฏิบัติของท่านก็เพื่อจะให้เกิดผลหรือให้เป็นแบบอย่างของพระสาวกในการปฏิบัติตามหลัก

<sup>๑๓๙</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๕/๗๒.

พระพุทธศาสนานั้นเองภาระงานหรืองานเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระมหากัสสปเถระ หลังจากที่ท่านได้บรรลุอรหัตผลแล้ว โดยรับภาระสั่งสอนภิกษุด้วยกันเป็นจำนวนมากมีพระภิกษุเป็นศิษย์ถึง ๕๐๐ รูป ในการสั่งสอนหรือเผยแผ่ก็ใช้วิธีการเหมือนกับพระสาวกรูปอื่น ๆ กล่าวคือ การอธิบายธรรมเป็นการแสดงธรรมแบบกว้าง ๆ ในที่ประชุมใหญ่ มีผู้ฟังเป็นจำนวนมาก ผู้ฟังส่วนมากจะเป็นผู้มีพื้นฐานมีความรู้ความเข้าใจและศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนาอยู่แล้ว แต่ใครที่จะแสวงหาความรู้ทางพระพุทธศาสนาเพิ่มเติม ลักษณะการแสดงธรรมของท่านในรูปแบบนี้ ท่านใช้แสดงธรรมแก่พระภิกษุด้วยกัน จนภิกษุเหล่านั้นยอมรับและขอเป็นศิษย์เป็นจำนวนมาก<sup>๑๔๐</sup>

การแสดงธรรมของท่านที่เป็นรูปแบบอื่น เช่น การสนทนาธรรมกับพระสารีบุตรเถระในเรื่องเกี่ยวกับความสวยงามของป่าโดยที่ท่านกล่าวว่า ป่านั้นจะงามเพราะการประพฤติปฏิบัติตนที่ถูกต้องตามหลักพุทธธรรม โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับการถือปฏิบัติตรงควัตร ที่ท่านถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัดจนพระสารีบุตรและพระสาวกรูปอื่นเห็นคล้อยตามท่าน ในด้านการปฏิบัติ ถือได้ว่าพระมหากัสสปเถระ มีผลงานในด้านการเผยแผ่ถึงแม้จะไม่มากนัก แต่ท่านก็มีผลงานในด้านอื่น ๆ เป็นอย่างมาก

การปฏิบัติตนเป็นแบบอย่าง นับแต่ท่านเข้ามาบวชในพระพุทธศาสนา การประพฤติปฏิบัติตนของท่านถือได้ว่าเคร่งครัดในพระวินัยเป็นอย่างมาก ถึงแม้ว่าร่างกายจะเป็นอย่างไร ท่านก็ได้ย่อท้อในการปฏิบัติตามหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา จนได้รับยกย่องจากพระพุทธเจ้าชี้ให้เห็นว่า พระมหากัสสปเถระ เป็นพระสาวกที่สำคัญยิ่งในด้านการเป็นผู้นำทางการปฏิบัติตามหลักการคือพระวินัย แม้กระทั่งเมื่อท่านเข้าไปบิณฑบาตในบ้านญาติ ท่านก็ได้บิณฑบาตเห็นแก่ใคร ท่านจะนำอาหารบิณฑบาตแต่พอยังอืดภาพให้เป็นไปเท่านั้น<sup>๑๔๑</sup> ทั้งนี้เพราะผลจากการปฏิบัติตรงควัตรอย่างเคร่งครัดและดำรงตนอยู่ในพระวินัยเป็นอย่างดีของท่านนั่นเอง จึงทำให้ท่านสามารถฝึกฝนตนเองและเผยแผ่พระพุทธศาสนาด้วยการทำให้ดูเป็นแบบอย่างที่ดี และประสบความสำเร็จในชีวิตได้อย่างน่าภาคภูมิใจ

## ๒.๖ วิธีการปฏิบัติตรงควัตรของพระสาวก

จากการศึกษาความหมาย ประเภท และความสำคัญของตรงควัตรในเบื้องต้นที่ได้กล่าวมาแล้ว ผู้วิจัยก็จะนำเข้าสู่หลักการปฏิบัติตรงควัตรของพระสาวกในครั้งพุทธกาล โดยผู้วิจัยมุ่งศึกษาประเด็นที่เกี่ยวข้องกับประวัติของพระมหากัสสปเถระที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นเลิศกว่าพระภิกษุรูป

<sup>๑๔๐</sup> พระมหาจรรยา ปณฺณาวโร (อินทร์ยงค์), “การศึกษาบทบาทของพระมหากัสสปเถระในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ-ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๙๖.

<sup>๑๔๑</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๖-๙๗.

อื่น ๆ ด้านการถืออุตงควัตร พระอุปเสนเถระ พระเวตขทิวรณียเถระ พระราหุลเถระ และพระสุภูติเถระ ในที่นี้ถึงแม้ว่า พระอุปเสนเถระ พระเวตขทิวรณียเถระ พระราหุลเถระ และพระสุภูติเถระ จะไม่ได้รับการยกย่องว่าเป็นเลิศในทางอุตงค์ แต่ก็ได้ปฏิบัติอุตงควัตรจนบรรลุธรรมเหมือนพระมหากัสสปเถระ ทั้ง ๕ ท่านนี้มีบทบาทสำคัญในการเผยแผ่พุทธศาสนาและได้ปฏิบัติอุตงค์เป็นวัตรอย่างเคร่งครัดจนบรรลุธรรมในที่สุด นอกจากนี้ที่กล่าวมาแล้วยังมีพระเถระรูปอื่น ๆ ที่ปฏิบัติตามอุตงควัตรแล้วบรรลุธรรม เช่น พระนาลกะ ถือโมโลเลในการภิกขาจาร โมโลเลในเสนาสนะ, พระโมฆะราช ถือบังสุกุลทรงจีวรเศร้าหมอง, พระจักขุบาล ถือเนสัชชิก, และพระมหากาล ถืออยู่ป่าช้า เป็นต้น ดังนั้น ในวิจัยเล่มนี้ผู้ศึกษาขอนำเรียนประวัติทั้ง ๕ ท่าน ที่ได้กล่าวมา โดยการกล่าวถึงหลักการปฏิบัติอุตงควัตรที่ได้ปฏิบัติมา ซึ่งมีเนื้อหาโดยสังเขป ดังนี้

### ๒.๖.๑ วิธีการปฏิบัติอุตงควัตรของพระมหากัสสปเถระ

วิธีการปฏิบัติอุตงควัตรของพระมหากัสสปเถระ เมื่อท่านอุปสมบทแล้วทำความเพียรไม่นานก็ได้บรรลุพระอรหัตผล หลังจากอุปสมบทได้ ๘ วัน พุทธบริษัททั้งหลายรู้จักท่านในนาม “พระมหากัสสปะ” ท่านได้ช่วยรับภาระอุปัชฌาย์สอนพระภิกษุและพุทธบริษัทอื่นๆ จนมีภิกษุเป็นบริวารจำนวนมาก ท่านมีปกติสมาทานอุตงค์ ๓ ประการ อย่างเคร่งครัด คือ ๑) ถือการนุ่งห่มบังสุกุลเป็นวัตร ๒) ถือการเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร ๓) ถือการอยู่ป่าเป็นวัตร เพราะการปฏิบัติในอุตงค์คุณทั้ง ๓ ประการนี้อย่างเคร่งครัด พระบรมศาสดาจึงทรงยกย่องท่านในตำแหน่งเอตทัคคะ เป็นผู้เลิศกว่าภิกษุทั้งหลายในทางผู้ทรงอุตงค์ นอกจากนี้พระบรมศาสดายังทรงยกย่องท่านในทางอื่น ๆ อีกหลายประการ กล่าวคือ

ครั้งหนึ่ง ท่านติดตามพระพุทธองค์ไปประทับที่ภายใต้ร่มไม้ต้นหนึ่ง ท่านได้พับผ้าสังฆาฏิของท่านเป็น ๔ ชั้นแล้วปูถวายให้พระพุทธองค์ประทับนั่งพระพุทธองค์ตรัสว่า

“กัสสปะ ผ้าสังฆาฏิของเธอนุ่มดี”

“ข้าแต่พระผู้มีพระภาค ขอพระองค์ทรงใช้สอยเถิด พระเจ้าข้า”

“กัสสปะ แล้วเธอจะใช้อะไรทำสังฆาฏิเล่า ?”

“ข้าแต่พระผู้มีพระภาค เมื่อข้าพระองค์ได้รับจากพระองค์ ก็จะใช้เป็นสังฆาฏิ พระเจ้าข้า”

ครั้นแล้ว พระบรมศาสดาได้ประทานผ้าสังฆาฏิของพระองค์ ซึ่งเก่าคร่ำคร่าให้แก่ท่านแล้วทรงยกย่องท่านอีก ๔ ประการ คือ

(๑) กัสสปะ มีธรรมเป็นเครื่องอยู่เสมอด้วยตถาคต เป็นผู้มักน้อยสันโดษ ภิกษุทั้งหลายควรถือเป็นแบบอย่าง

(๒) กัสสปะ เมื่อเธอเข้าไปใกล้ตระกูลแล้ว ชักกายและใจออกห่างประพฤตินเป็นคนใหม่ ไม่คั่นเคย ไม่คั่นองกาย วาจา และใจ ในสกุลเป็นนิตย จิตไม่ซ้องอยู่ในสกุลนั้น ตั้งจิตเป็นกลางว่า “ผู้ใคร่ลาภจงได้ลาภ ผู้ใคร่บุญจงได้บุญ ตนได้ลาภแล้วมีจิตเป็นฉันท ผู้อื่นก็มีใจเป็นฉันทนั้น”

(๓) กัสสปะ มีจิตประกอบด้วยเมตตา กรุณา แสดงธรรมแก่ผู้อื่น

(๔) ทรงแลกเปลี่ยนผ้าสังฆากับท่านไปใช้สอย ทรงสอนภิกษุให้ประพฤติปฏิบัติชอบ โดยยกพระมหากัสสปะขึ้นเป็นตัวอย่าง

ผู้ปฏิบัติหรือกุลบุตรทั้งหลายผู้สละโลกามิสไม่เสียดายอาลัยในร่างกายและชีวิต ประารภความเพียรอย่างแรงกล้า เพื่อให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา จึงได้ปฏิบัติตนโดยการถืออุตงศ์อย่างเคร่งครัด ฝึกฝนตนเองตามหลักการแห่งอุตงศ์ควัตระอย่างใดอย่างหนึ่งหรือถือปฏิบัติขณะเดียวกันหลาย ๆ ข้อก็ได้ ซึ่งการฝึกฝนตนเองด้วยการปฏิบัติอุตงศ์อย่างเคร่งครัดนั้น เป็นหนทางที่จะนำตนไปสู่เป้าหมายอันสูงสุดได้โดยไมยาก อย่างน้อยก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นผู้มีอุตงศ์ธรรม ๕ ประการ คือ ความมกน้อย ๑ ความสันโดษ ๑ ความขัดเกลา ๑ ความสัจ ๑ ความต้องการด้วยกุศล<sup>๑๔๒</sup> เพราะอาศัยความเป็นผู้มี ความมกน้อย เป็นต้นนี้ กุลบุตรทั้งหลายจึงสามารถปฏิบัติฝึกฝนตนเองในอุตงศ์ควัตระได้อย่างสะดวก และบรรลุเป้าหมายตามที่ตนต้องการได้ ในการปฏิบัติอุตงศ์เพื่อฝึกฝนตนเองนั้น พระอรธธกถาจารย์กล่าวว่า โยคีบุคคลย่อมกำจัดอตตกิลมถานุโยค คือ การประกอบตนให้ลำบาก คือ ความขัดเกลาอย่างเคร่งเครียดในอุตงศ์ทั้งหลายด้วยอโมหะ<sup>๑๔๓</sup> การปฏิบัติฝึกฝนตนเองอย่างเคร่งเครียดในอุตงศ์ควัตระนี้ ไม่ได้หมายความว่า เป็นการทรมานตนจนเกินไปอย่างอตตกิลมถานุโยค แต่เป็นการขัดเกลาอย่างเคร่งครัดซึ่งเรียกว่า ชั้นอุกฤษฎ์ ในบรรดาการปฏิบัติอุตงศ์ ๓ ระดับ คือ อย่างสูงสุด อย่างกลาง และอย่างเพล่า แล้วแต่ว่าใครจะถืออย่างไร ส่วนมากผู้ปฏิบัติมักจะถืออย่างสูงสุดหรืออย่างเคร่งครัด เพื่อขัดเกลากิเลสของตนให้หมดไปโดยเร็ว ทำให้การปฏิบัติเช่นนี้คล้ายกับว่าเป็นการทรมานตนเองจนเกินไป

อตตกิลมถานุโยคกับการบำเพ็ญอุตงศ์ควัตระ ต่างก็ทำตนให้ลำบากด้วยกัน คือ เป็นการฝึกฝนตนเองให้ลำบากเช่นกัน แต่มีข้อสำคัญต่างกัน ทั้งโดยเหตุที่ปรารภและผลที่ได้ กล่าวคือ อตตกิลมถานุโยค ย่อมทรมานตนให้ลำบาก เพื่อให้บาปกรรมหมดไปเพราะการทรมานนั้น หรือเพื่อบูชาพระเป็นเจ้า พระองค์ทราบแล้ว จะทรงโปรดให้ประสบอิฐฐวิบุลผลที่ปรารภณา และผลที่ได้ก็บาปธรรมไม่หมด เพราะกิเลสยังไม่ได้ละ และพระเป็นเจ้าก็ไม่มีตัวตนที่จะประสาทผลหรือให้พรตามที่ปรารภณา นับว่าเป็นอกิริยทฤษฎ์ ส่วนการบำเพ็ญอุตงศ์ควัตระนั้น ไม่ทรมานตนจนเกินไปกว่า

<sup>๑๔๒</sup> พระพุทธโฆสเถระ วจนา, คัมภีร์วิสุทธรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๑๒๒.

<sup>๑๔๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๓.

มัชฌิมาปฏิปทา บัญญัติขึ้นหมายจะให้เป็นอุบายขัดเกลากิเลส และเป็นไปเพื่อความมกน้อยสันโดษ ผลคือการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ได้ง่าย จิตขึ้นสู่สมาธิเร็ว ถ้าปฏิบัติอย่างเคร่งครัดไม่ถอยหลัง ก็สำเร็จโลกุตตรธรรมเร็ว เถกเช่นพระมหากัสสปเถระเป็นตัวอย่าง<sup>๑๔๔</sup>

หลังจากพระมหากัสสปเถระบวชแล้วได้ปฏิบัติตามโอวาทและจุดดั่งอย่างเคร่งครัด ได้บรรลุธรรมด้วยการบำเพ็ญสมณะและวิปัสสนาอย่างหนักในวันที่ ๘ หลังจากบวช ได้บรรลุอรหัตตผลพร้อมด้วยปฏิสัมภิทาญาณ ด้วยเหตุที่พระมหากัสสปเถระ เป็นผู้ปฏิบัติในจุดดั่งคร่าวอย่างเคร่งครัด พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงทรงยกย่องว่า เป็นผู้เลิศกว่าภิกษุทั้งหลาย “ผู้ทรงจุดดั่ง”<sup>๑๔๕</sup>

พระมหากัสสปเถระ เป็นผู้เลิศที่สุดในทางจุดดั่ง ตั้งแต่วันแรกอุปสมบทจนถึงวันดับขันธเข้าสู่นิพพาน ในระหว่างที่พระผู้มีพระภาคเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่ ท่านก็ได้รับการยกย่องจากพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า เป็นผู้มั่งคั่งพร้อมด้วยพระองค์ และเปรียบเหมือนดวงจันทร์ขณะเข้าสู่ตระกูลทั้งหลาย เป็นผู้มกน้อยสันโดษ โดยที่พระองค์ทรงให้พระภิกษุทั้งหลายยึดถือเป็นแบบอย่าง ท่านมีจิตประกอบด้วยเมตตา แสดงธรรมแก่ผู้อื่น เมื่อกล่าวถึงคุณงามความดีของพระมหากัสสปเถระแล้ว มิใช่แต่จะยอมรับนับถือกันเฉพาะพวกมนุษย์เท่านั้น แม้พระอินทร์ผู้ทรงเป็นจอมเทพในดาวดึงส์สวรรค์ก็ยังได้เสด็จลงมาทรงตักบาตรแก่ท่าน เพราะทรงมีพระทัยเปี่ยมด้วยพระศรัทธา และความเลื่อมใสเป็นอย่างยิ่งในองค์ท่าน<sup>๑๔๖</sup> ด้วยผลแห่งการฝึกฝนตนอย่างเคร่งครัดในจุดดั่งคร่าวนั้นเอง จึงทำให้พระมหากัสสปเถระเป็นพระสาวกที่มีคุณสมบัติเฉพาะตัวที่โดดเด่นรูปหนึ่งคุณธรรมที่เกิดจากการปฏิบัติจุดดั่งคร่าวนั้นคือ เป็นผู้สำรวมในตระกูล เป็นผู้มกน้อย สันโดษ แสดงธรรมด้วยจิตเมตตา เป็นที่เคารพของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย และเป็นผู้ไม่โกรธตอบผู้อื่น เป็นต้น

ผลจากการฝึกฝนตนอย่างเคร่งครัดในจุดดั่งคร่าวของพระมหากัสสปเถระ ทำให้ท่านเป็นผู้มกน้อย สันโดษ เป็นต้น ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสสรรเสริญว่า “เป็นผู้มั่งคั่งพร้อมด้วยพระองค์ เป็นผู้สันโดษยินดีด้วยจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ เกสัช ตามมีตามได้ ไม่มกมาก และกล่าวสรรเสริญคุณของความสันโดษด้วยปัจจัย ๔ ว่า เธอไม่แสวงหาโดยทางที่ไม่ควร เพราะเหตุแห่งปัจจัย ๔ แสวงหาไม่ได้ ก็มีได้สะดุ้งตกใจ แสวงหาได้แล้ว ก็ไม่เป็นคนกำหนดในปัจจัย ๔ นั้น บริโภค”<sup>๑๔๗</sup>

<sup>๑๔๔</sup> พระญาณวโรดม (สนธิ์ กิจจาโร ป.ธ.๕), **ประมวลปัญหาและเฉลย ธรรมวิภาค ปริเฉทที่ ๒** (สำหรับนักธรรม และธรรมศึกษาชั้นโท), หน้า ๑๘๕.

<sup>๑๔๕</sup> ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๔๖/๑๘๙.

<sup>๑๔๖</sup> พระธรรมโกศาจารย์ (ชอบ อนุจารี), **ตำนานพระอรหันต์ ๘ ทิศ**, ยุวพุทธชลบุรี ในพระสังฆราชูปถัมภ์จัดพิมพ์เป็นแบบบรรณาการ งานพระราชทานเพลิงศพ พระครูอุดมวิชากร (เหมือน อินทโชติ), (ชลบุรี: ม.ป.ท, ๒๕๒๘), หน้า ๒๓.

<sup>๑๔๗</sup> ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๔๔/๑๘๖.

จะเห็นได้ว่า ความเป็นผู้ไม่โกรธตอบแก่คนอื่น เป็นคุณสมบัติอีกข้อหนึ่งของ พระมหากัสสปเถระ อันเป็นผลมาจากการฝึกฝนตนเองด้วยการปฏิบัติขัดเกลาภิเลสและทำให้ท่าน เป็นผู้มีความอดทนสูงยิ่ง เช่น เมื่อศิษย์ของท่าน ๒ รูป ทะเลาะวิวาทด้วยกิจที่กระทำกัน แล้วโยน ความผิดให้เพื่อนภิกษุด้วยกัน ท่านทราบเรื่องแล้ว ก็ให้ออวาทว่ากล่าวตักเตือน โดยไม่ได้ถือโทษโกรธ พระสาวกศิษย์ของท่านแต่ประการใด จนในที่สุดศิษย์นั้นโกรธท่าน แล้วเผาที่อยู่ของท่านแล้วหนีไป ท่านก็มิได้มีความเดือดร้อนอะไรเกิดขึ้น จากประเด็นดังกล่าวมา แสดงให้เห็นถึงความอดทนอดกลั้น ของท่านที่มีต่อการกระทำของศิษย์ได้เป็นอย่างดี

### ๒.๖.๒ วิธีการปฏิบัติจุดดวงควัตรของพระอุปเสนเถระ

วิธีการปฏิบัติจุดดวงควัตรของพระอุปเสนเถระ พระอุปเสนเถระ หรือบางตำราออกนาม ของท่านว่า พระอุปเสนวังคันตบุตรเถระ เป็นตัวอย่างของผู้ปฏิบัติธรรมอย่างเคร่งครัด เพราะท่าน สมทานถือจุดดวงควัตรครบทั้ง ๑๓ ข้อ และเมื่อบวชครบ ๑๐ พรรษาสามารถเป็นพระอุปชฌาย์ได้ตาม พุทธบัญญัติแล้ว ท่านทำหน้าที่อุปชฌาย์ให้แก่กุลบุตรผู้มีศรัทธามากถึง ๕๐๐ รูป ทั้งนี้เนื่องจากท่าน มาจากตระกูลใหญ่จึงเป็นที่นับถือของคนทั่วไปอยู่แล้วอีกทั้งท่านมีความสามารถในการแสดงธรรมอัน เป็นเหตุที่นำไปสู่การปฏิบัติจุดดวงควัตรทั้ง ๑๓ ข้อตามท่าน ซึ่งปรากฏว่าพระภิกษุที่เป็นสัทธวิhariหรือ ศิษย์ของท่านซึ่งมาจากหลายชาติตระกูลหลายหมู่เหล่า ต่างสมทานจุดดวงควัตรกันทุกรูป สุดแต่ภิกษุ รูปใดปรารถนาหรือมีความถนัดในข้อใดในจำนวน ๑๓ ข้อ ก็สมทานเฉพาะในข้อนั้น ๆ รูปละ ๑ หรือ ๒ หรือ ๓ ข้อ ตามศรัทธา<sup>๑๔๔</sup>

สมัยหนึ่งขณะพระบรมศาสดาประทับ ณ พระเชตวันมหาวิหาร กรุงสาวัตถี แคว้นโกศล พระอุปเสนเถระได้พาสัทธวิhariของท่านทั้ง ๕๐๐ รูป เข้าเฝ้ากราบถวายบังคมพระพุทธรูปองค์รัศมี ถามภิกษุทั้งหลายที่เป็นศิษย์พระเถระว่า เพราะเหตุใดจึงสมทานจุดดวงควัตรทุกรูป ได้รับคำตอบว่า เพราะ มีความเคารพและศรัทธาในพระอุปชฌาย์ พระผู้มีพระภาคจึงตรัสสอนโมทนา

ดูกรอุปเสน บริษัทของเธอนี้ น่าเลื่อมใสนักเธอแนะนำบริษัทอย่างไร ท่านพระอุปเสน วังคันตบุตรกราบทูลว่า พระพุทธเจ้าข้า ผู้ใดขออุปสมบทต่อข้าพระพุทธเจ้า ข้าพระพุทธเจ้า บอกกะเขาอย่างนี้ว่า อาวุโส ฉันทเป็นผู้อยู่ป่าเป็นวัตร ถือบิณฑบาตเป็นวัตร ทรงผ้าบังสุกุลเป็น วัตร ถ้าท่าน จักถืออยู่ป่าเป็นวัตร ถือบิณฑบาตเป็นวัตร ทรงผ้าบังสุกุลเป็นวัตรบ้าง ฉันทก็จักให้ ท่านอุปสมบทตามประสงค์ ถ้าเขารับคำของข้าพระพุทธเจ้าฯจึงให้เขาอุปสมบท ถ้าเขาไม่รับคำ ของข้าพระพุทธเจ้าฯ ก็ไม่ให้เขาอุปสมบทภิกษุใดขอนิสัยต่อข้าพระพุทธเจ้าฯ บอกกะภิกษุ นั้นอย่างนี้ว่า อาวุโส เราเป็นผู้ถืออยู่ป่าเป็นวัตร ถือบิณฑบาตเป็นวัตร ทรงผ้าบังสุกุลเป็นวัตร

<sup>๑๔๔</sup> ธนากิต, เอตทัคคะผู้เป็นเลิศด้านต่าง ๆ ในพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น, ๒๕๔๙), หน้า ๑๖๔-๑๖๕.

ถ้าท่านจักถืออยู่ป่าเป็นวัตร ถือบิณฑบาตเป็นวัตร ทรงผ้าบังสุกุลเป็นวัตรบ้างได้ เราก็จักให้นิสัยแก่ท่านตามความประสงค์ ถ้าภิกษุหนึ่งรับคำของข้าพระพุทธเจ้าจึงจะให้ นิสัย ถ้าภิกษุหนึ่งรับคำของข้าพระพุทธเจ้าไม่ได้ ข้าพระพุทธเจ้าก็ไม่ให้นิสัย ข้าพระพุทธเจ้าแนะนำบริษัทอย่างนี้แลพระพุทธเจ้าข้า พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า ดีแล้ว ดีแล้ว อุปเสน เธอแนะนำบริษัทได้ดีจริงๆ<sup>๑๔๙</sup>

พระอุปเสนเถระมหาสาวกเป็นกำลังสำคัญผู้หนึ่งในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาช่วยแบ่งเบาภาระองค์พระสัพพัญญู และพระธรรมเสนาบดีทั้งสอง ประกอบกับเหล่าสัททิวาหาริกของท่านซึ่งมาจากหลายชาติตระกูลหลายหมู่เหล่า ล้วนสมาทานอุปัชฌาย์ตามพระอุปชฌาย์ ท่านจึงได้รับยกย่องจากพระบรมศาสดา ว่า มีความเป็นเลิศกว่าภิกษุทั้งหลายในด้านผู้นำมาซึ่งความเลื่อมใสของหมู่ชนทุกชั้น<sup>๑๕๐</sup> พระอุปเสนะนิพพานที่ป่าสีตวัน เจ้ามหาศัลยปิโสณทิกะ กรุงราชคฤห์ ท่านถูกงูกัดที่ขา ขณะนั่งเย็บผ้าถุง ก่อนนิพพานท่านสนทนาธรรมกับพระสารีบุตรเถระ<sup>๑๕๑</sup>

จะเห็นได้ว่า พระอุปเสนเถระเป็นพระเถระที่สอนเรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติอุปัชฌาย์ทั้ง ๑๓ ข้อ ให้แก่สัททิวาหาริกของตนและให้ปฏิบัติตาม โดยเฉพาะพระอุปเสนเถระจะไม่ยอมบวชให้ถ้าไม่ยอมถืออุปัชฌาย์ ๓ ข้อนี้ ได้แก่ ถืออยู่ป่าเป็นวัตร ถือบิณฑบาตเป็นวัตร และทรงผ้าบังสุกุลเป็นวัตร ถ้าใครยอมถือตามจึงจะบวชให้ ทำให้เหล่าลูกศิษย์ของท่านเป็นที่น่าเลื่อมใส เพราะเมื่อไปไหนมาไหนก็ไม่ต้องลำบากในเรื่องที่อยู่อาศัย อาหารการฉัน และเรื่องบริวาร ดังนั้น ในอดีตที่ผ่านมา เมื่อท่านเห็นการประพฤติที่ย่อหย่อนของศิษย์ พระอุปเสนเถระจึงเกิดความสลดใจในการกระทำของคนที่ไม่สามารถบอกสัททิวาหาริกได้ เมื่อท่านพรรษาครบ ๑๐ ได้เป็นอุปัชฌาย์จึงได้ยึดอุปัชฌาย์เป็นหลักการสอนสัททิวาหาริกของท่านอย่างเคร่งครัด โดยเฉพาะข้อถืออยู่ป่าเป็นวัตร ถือบิณฑบาตเป็นวัตร และทรงผ้าบังสุกุลเป็นวัตร พระอุปเสนเถระให้สัททิวาหาริกของท่านต้องปฏิบัติทุกอย่าง เป็นผลให้เหล่าลูกศิษย์ของท่านเป็นที่น่าเคารพเลื่อมใสแก่ผู้พบเห็นสืบมาจนถึงปัจจุบัน

### ๒.๖.๓ วิธีการปฏิบัติอุปัชฌาย์ของพระเวทขทิวาหาริก

หลักการปฏิบัติอุปัชฌาย์ของพระเวทขทิวาหาริกนั้น จากการศึกษาพบประเด็นสำคัญ ๒ ประเด็น คือ ประเด็นแรกผู้วิจัยจะกล่าวถึงการได้รับยกย่องจากพระพุทธเจ้าด้านเอตทัคคะ และประเด็นที่ ๒ ผู้วิจัยจะกล่าวถึงการปฏิบัติตามหลักอุปัชฌาย์ คือ ด้านการอยู่ป่าเป็นวัตร ดังรายละเอียดดังนี้ คือ

<sup>๑๔๙</sup>วิ.มหา. (ไทย) ๒/๙๒/๙๐.

<sup>๑๕๐</sup>ธนาภิกขิต, เอตทัคคะผู้เป็นเลิศด้านต่าง ๆ ในพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาสน์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๖๕.

<sup>๑๕๑</sup>ธรรมสภา, อีสติมหาเถระสาวก ๘๐ พระอรหันต์, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันบันลือธรรม, ม.ป.ป.), หน้า ๑๓๗.



### (๑) ด้านเอตทัคคะ

ครั้งพระเวทตะได้เป็นบรรลพพระอรหันต์แล้ว เพื่อจะถวายบังคมพระศาสดาและไหว้พระธรรมเสนาบดี จึงเก็บจำเสนาสนะแล้วถือบาตรจีวรออกไป ถึงเมืองสาวัตถีโดยลำดับ จึงเข้าไปยังพระเชตวัน ๒-๓ วัน ลำดับนั้น พระศาสดาประทับนั่งในท่ามกลางหมู่พระอริยเจ้า ประทานพระดำรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย เวทตะนี้เป็นเลิศแห่งภิกษุสาวกทั้งหลายของเราผู้อยู่ป่าเป็นวัตร แล้วท่านก็กลับมาป่าไม้ตะเคียนนั้นแล ยับยั้งอยู่ด้วยสุขอันเกิดแต่ผลสมาบัติ และด้วยพรหมวิหารธรรมด้วยเหตุที่พระเวทตะเป็นผู้ที่มีความยินดีในความสงบเสียบตามความเป็นอยู่ของภิกษุผู้อยู่ป่าจึงได้รับการแต่งตั้งจากพระพุทธเจ้าให้อยู่ในตำแหน่งดังกล่าว แม้ความเห็นของท่านเกี่ยวกับการปฏิบัติของภิกษุว่าทำอย่างไรจึงจะได้ชื่อว่า เป็นผู้มีความงามโดยท่านได้ให้เหตุผลกับพระสารีบุตรซึ่งเป็น พระพี่ชายว่า ท่านสารีบุตร ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีความ หลีกเร้นเป็นที่มายินดียินดีแล้วในความหลีกเร้นหมั่นประกอบธรรมเครื่องระงับ ใจภายในตน ไม่เห็นห่างจากฌานประกอบด้วยวิปัสสนา เพิ่มพูนเรื่อว่าง ท่านสารีบุตร ปาโคสิงคสาละวันพึงงามด้วยภิกษุเช่นนี้<sup>๕๒</sup>

### (๒) หลักการปฏิบัติตรงควัตร (การอยู่ป่าเป็นวัตร)

การอยู่ป่าในทางพระพุทธศาสนานั้น มีความมุ่งหมายหลายประการ จนอาจกล่าวได้ว่าพระพุทธศาสนาเกิดขึ้นท่ามกลางป่า ธรรมชาติอันรื่นรมย์ แม้ที่มาของคำว่าวัดในพระพุทธศาสนา ก็เพราะว่า มีความร่มรื่น กล่าวคือเรียกกันว่าเป็นอาราม ยังรวมไปถึง สถานที่ที่เหมาะสมการการบำเพ็ญภาวนาด้วย<sup>๕๓</sup> แม้การปฏิบัติธรรมตามหลักฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรคก็กล่าวความหมาย และประโยชน์ไว้อย่างน่าสนใจ ดังนี้

แนวทางปฏิบัติในการอยู่ป่าของพระภิกษุ (นิสสัย ๔) นั้น พระพุทธเจ้าทรงให้แนวทางให้แนวปฏิบัติได้ชัดเจนว่าจะปฏิบัติอย่างไรกับป่า กล่าวคือ ทรงวางหลักการในการดำรงชีวิตเพื่อความขัดเกลา ที่เรียกว่า นิสสัย ๔ ข้อ ดังนี้

๑. เทียวบิณฑบาต คือ ให้ภิกษุเลี้ยงชีพด้วยการบิณฑบาต โดยอาศัยชาวบ้านเป็นอยู่โดยปัจจัยที่ได้จากการบิณฑบาตนั้นถือว่าเป็นปัจจัยที่บริสุทธิ์ นิสสัย ๔ คือ เครื่องอาศัยของบรรพชิต หรือสิ่งที่บรรพชิตพึงปฏิบัติ เพื่อการยังชีพ ประกอบด้วย

๒. นุ่งห่มผ้าบังสุกุล คือ การนุ่งห่มผ้าที่หาเจ้าของมิได้ เช่น ผ้าตามกองขยะที่ชาวบ้านทิ้งหรือ ผ้าห่อศพ ภิกษุในสมัยพุทธกาลจะเก็บมาย้อมเย็บเป็น จีวร สบง ใวนุ่งห่ม

<sup>๕๒</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๒๒/๓๖๖.

<sup>๕๓</sup> พระพุทธโฆสเถระ รจนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๒๐๓.

๓. อยู่โคนไม้ เนื่องจาก ในสมัยพุทธกาล ผู้ที่บวชเป็นบรรพชิต เมื่อทิ้งบ้านเรือนมาออกบวชก็มักจะอาศัยอยู่ในป่า แม้แต่พระพุทธองค์ก็ได้ยกเว้น ต่อมาภายหลังจึงมีผู้ศรัทธาสร้างกุฏิถวาย

๔. ฉันทยาตองด้วยน้ำมูตรเน่า คือ การฉันทยารักษาโรคด้วยยาตองน้ำมูตร (ปัสสาวะ) เน่า ปัจจุบันการแพทย์เจริญขึ้น จึงไม่ค่อยนิยมปฏิบัติ และอนุโลมให้ฉันทยาอื่นแทนได้<sup>๑๕๔</sup>

การอาศัยป่า โคนต้นไม้ในฤตุงควัตร์ กล่าวคือ วัตรปฏิบัติดังงามอย่างหนึ่งของภิกษุ ๑๓ ประการ เป็นวัตรปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตไว้ แต่ไม่มีการบังคับ แล้วแต่ผู้ใดจะสมัครใจปฏิบัติ เป็นอุบายวิธีกำจัดขัดเกลากิเลส ทำให้เกิดความมักน้อยสันโดษยิ่งขึ้น<sup>๑๕๕</sup> ซึ่ง มีอยู่ ๒ ข้อ ที่ระบุว่าอาศัยป่า โคนต้นไม้ปฏิบัติฤตุงค คือ

๑. **อารัญญกัมพะ** ถือการอยู่ป่าเป็นวัตร คือจะอยู่อาศัยเฉพาะในป่าเท่านั้น จะไม่อยู่ในหมู่บ้านเลย เพื่อไม่ให้ความพลุกพล่านวุ่นวายของเมืองรบกวนการปฏิบัติ หรือเพื่อป้องกันการพอกพูนของกิเลส

๒. **รุกขมุติกัมพะ** ถือการอยู่โคนไม้เป็นวัตร คือจะพักอาศัยอยู่ใต้ต้นไม้เท่านั้น งดเว้นจากการอยู่ในที่มีหลังคาที่สร้างขึ้นมา มุงบัง ข้อวัตรปฏิบัติสำหรับภิกษุผู้อยู่ป่าเป็นวัตร การที่ภิกษุเข้าไปอยู่ในป่า พระพุทธองค์ทรงแสดงวณปัตถสูตร<sup>๑๕๖</sup> ซึ่งเป็นหลักธรรมสำหรับผู้อาศัยป่าเป็นที่บำเพ็ญธรรมพึงพิจารณาว่า ดังนี้ ถ้าอยู่แล้ว สติไม่ตั้งมั่น จิตไม่เป็นสมาธิ อาสวะไม่สิ้น ไม่บรรลุนิพพานอันปลอดโปร่งจากกิเลสอันยอดเยี่ยมทั้งปวง ๔ ก็หาได้ยาก ก็ควรหลีกเลี่ยงไปจากป่านั้น ไม่ควรอยู่ในเวลากลางวัน หรือเวลากลางคืน ถ้าอยู่แล้ว สติไม่ตั้งมั่นเป็นต้น แต่ปัจจัย ๔ หาได้ไม่ยาก ก็ควรพิจารณาว่าตนไม่ได้บวชเพราะเหตุแห่งปัจจัย ๔ พิจารณาแล้วก็ควรหลีกเลี่ยงไปจากป่านั้น ไม่ควรอยู่ ถ้าอยู่แล้ว สติตั้งมั่นเป็นต้น แต่ปัจจัย ๔ ก็หาได้ยาก ก็ควรพิจารณาว่าตนไม่ได้บวชเพราะเหตุแห่งปัจจัย ๔ พิจารณาแล้วก็ควรอยู่ในป่านั้น ไม่ควรหลีกเลี่ยงไปถ้าอยู่แล้ว สติตั้งมั่นเป็นต้น และปัจจัย ๔ ก็หาได้ไม่ยาก ก็ควรอยู่ในป่านั้น แม้ตลอดชีวิต ไม่ควรหลีกเลี่ยง

พุทธบัญญัติกับการอยู่ป่าของภิกษุ คณะสงฆ์ส่วนมากเป็นผู้อยู่ป่า ดังนั้น ภิกษุสงฆ์จึงมีความระมัดระวังในการรักษาป่าอันเป็นสถานที่อยู่ของตน พระภิกษุสงฆ์จะต้องมีความเคารพต่อต้นไม้ทุกต้นที่ตนได้อาศัยร่มเงา ความว่า

“ภูตคาม หรือพีช หรือของเขียว” หมายถึง ส่วนของพีชทั้ง ๕ ส่วน และเป็นพระวินัยที่พระภิกษุและภิกษุณีสงฆ์ ถือปฏิบัติโดยเคร่งครัด โดยการไม่ทำลาย คือ ๑. พีชเกิดจากราก เช่น ขมิ้น ขิง แฝก แห้วหมูพุทธบัญญัติกับการอยู่ป่าของพระสงฆ์ ๒. พีชเกิดจากลำต้น เช่น

<sup>๑๕๔</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๗๓/๑๐๑.

<sup>๑๕๕</sup> วิ.ม.หา. (ไทย) ๑/๓๐/๒๐.

<sup>๑๕๖</sup> ม.มู (ไทย) ๑๒/๑๙๐/๒๐๔.

ต้นโพธิ์ ต้นไทร ๓. พืชเกิดจากข้อ เช่น อ้อย ไม้ไผ่ ไม้้อ ๔. พืชเกิดจากยอด เช่น ผักบุ้ง ถั่ว  
หญ้านาง แมงลัก ๕. พืชเกิดจากเมล็ด เช่น ข้าว ถั่ว ๑๕๗

มีข้อห้ามมิให้พระภิกษุสงฆ์เข้าพำนักอาศัยสถานที่บางแห่งในป่า ในพระวินัย คือ

๑. ไม้ให้อยู่ในโพรงไม้ดุงปีศาจ
๒. ไม้ให้อยู่บนคาคบไม้ดุงนายพราน
๓. ไม้ให้อยู่กลางแจ้งแล้วต้องวิ่งหลบฝนทุกครั้งที่ฝนตก
๔. ไม้ให้อยู่ในป่าช้าดุงสัปเทร่อ
๕. ไม้ให้อยู่ตามโคนต้นไม้ดุงคนเลี้ยงวัว ๖. ไม้ให้อยู่ใต้ตมดินดุงเดียรถีย์<sup>๑๕๘</sup>

นอกจากนั้น พระพุทธองค์ยังทรงรักษารัฐธรรมนูญและสิ่งแวดล้อมเพื่อเป็นปัจจัยหนุน  
ความเป็นปฏิรูปเทศอีกด้วย คือ

๑. ไม่อนุญาตให้พรากรกฏตคาม (การทำลายต้นไม้และพันธุ์พืช)<sup>๑๕๙</sup>
๒. ไม่อาพาธ ไม่อนุญาตให้ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ หรือบ้วนน้ำลายลงในของเขียว  
(พืชพันธุ์ไม้)<sup>๑๖๐</sup>
๓. ไม่อาพาธ ไม่อนุญาตให้ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ หรือบ้วนน้ำลายลงในน้ำ<sup>๑๖๑</sup>
๔. ไม่อนุญาตให้เผาหญ้า<sup>๑๖๒</sup>

ในพรรษาหนึ่ง พระพุทธองค์ทรงปลีกเร้นไปจำพรรษา ณ ป่าใหญ่ ชื่อ อิจฉานังคละ<sup>๑๖๓</sup>  
ตลอดไตรมาสนั้น ทรงปลีกวิเวกพำนักอยู่เพียงพระองค์เดียว ทรงอนุญาตให้เฉพาะภิกษุที่นำอาหาร  
บิณฑบาตเข้าไปถวายเพียงรูปเดียวเท่านั้น เมื่อออกพรรษาแล้ว ทรงพบภิกษุทั้งหลาย จึงทรงเล่าว่า  
ทรงพำนักอยู่ตลอดพรรษาด้วยอานาปานสติ พุทธจริยาตอนนี้ สะท้อนให้เห็นว่า อานาปานสติภาวนา  
นั้น สำหรับผู้บรรลุอรุณผลสูงสุดเป็นพระอรหันต์แล้วก็สามารถใช้เพื่อเป็นวิธีการในการพักผ่อนเพื่อ  
เกื้อกูลต่อสุขภาพได้

จากการศึกษาการปฏิบัติตรงควัตรข้อถือการอยู่ป่าเป็นวัตรของพระเรวตขทิววินยเถระ  
ทำให้ทราบว่า การอยู่ป่านั้นเหมาะแก่การบำเพ็ญสมณธรรมเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เนื่องมาจาก  
สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม คือไม่มีผู้คนที่จะมาบกรบเวลาปฏิบัติธรรมจึงทำให้จิตใจสงบได้เร็ว เมื่อ

<sup>๑๕๗</sup>วิ.ม. (ไทย) ๒/๙๑/๒๗๘-๒๗๙.

<sup>๑๕๘</sup>วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๐๔/๓๒๐.

<sup>๑๕๙</sup>วิ.ม. (ไทย) ๒/๘๙/๒๗๗.

<sup>๑๖๐</sup>วิ.ม. (ไทย) ๒/๖๕๒/๗๓๒.

<sup>๑๖๑</sup>วิ.ม. (ไทย) ๒/๖๕๓/๗๓๓.

<sup>๑๖๒</sup>วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๘๓/๗๐.

<sup>๑๖๓</sup>ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๓๗๓/๔๑๕.

ทำการพิจารณาหลักธรรมหรือการเจริญกรรมฐาน ทำให้ได้รับผลอย่างรวดเร็วเป็นปัจจัยทำให้บรรลุธรรมได้เร็ว ถึงแม้ว่าการอยู่ในป่าเป็นสถานที่อันตรายสำหรับบุคคลทั่วไป แต่ท่านไม่เคยกลัวอันตรายใด ๆ ในป่า ทั้งนี้เพราะว่าบุคคลที่มีศีลอันดีงามไปอยู่ที่ใดก็ไม่ต้องกลัวอันตราย ดังนั้น พระเวท-ขทิวณิยเถระ จึงมีวิถีชีวิตความเป็นอยู่ที่ใกล้ชิดกับธรรมชาติ ทั้งนี้เพราะความปรารถนาเดิมที่ตั้งไว้ปรารถนาไว้จากสำนักของพระพุทธเจ้าองค์ก่อน ๆ และท่านเองก็มีความยินดีพอใจในธรรมชาติ ด้วยความที่ในยุคสมัยนั้นมีความจำเป็นต่อการปรับสภาพตนเองให้เหมาะแก่การอยู่กับป่า อยู่กับธรรมชาติเพราะมุ่งไปที่การอุบัติขึ้นของพระพุทธศาสนาท่ามกลางธรรมชาติ ธรรมะที่มีเครื่องอุปมาเปรียบเทียบกับธรรมชาติ กล่าวได้ว่า ป่าเป็นที่อยู่ตามธรรมชาติที่บริสุทธิ์และสงบ เหมาะแก่ผู้แสวงหาความวิเวก เนื่องจากป่าเป็นถิ่นที่เหมาะสมผู้ปฏิบัติย่อมมีโอกาสที่จะพัฒนาตนไปสู่ความเจริญสู่เป้าหมายหรือผลที่จะได้รับจากการอยู่ในสถานที่ ๆ เหมาะสมได้ไม่ยาก ซึ่งเป้าหมายหรือผลที่จะได้รับจากการอยู่ในปฏิรูปเทศนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับผู้ที่อยู่นั้นว่าจะสามารถใช้ประโยชน์จากการที่ได้อยู่ในปฏิรูปเทศได้มากน้อยเพียงใดนั่นเอง

#### ๒.๖.๔ วิธีการปฏิบัติธุดงค์วัตรของพระราหุลเถระ

การดำเนินชีวิตส่วนตัวของพุทธสาวก มีหลักการคล้ายกับการทำงาน คือ มุ่งประโยชน์แก่คนส่วนมาก แม้ว่าพระอรหันต์จะได้ชื่อว่าเป็นผู้ทำกิจเสร็จแล้วคือเป็นนอเสขบุคคล ไม่ต้องศึกษาเพื่อบรรลุพระนิพพานก็ตาม แต่ก็ปรากฏว่าพระอรหันต์ยังปฏิบัติหน้าที่เพื่อประโยชน์ในปัจจุบัน และด้านที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นเพื่ออนุเคราะห์ชุมชนผู้ที่เกิดในภายหลัง พระราหุลเถระเองก็เช่นกัน การที่พระราหุลเถระอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สมบูรณ์ด้วยกัลยาณมิตร จึงได้เห็นตัวอย่างการปฏิบัติ อีกทั้งกัลยาณมิตรก็คอยเฝ้าพร่ำสอนตักเตือนอยู่ตลอดเวลา อุปัชฌาย์อาจารย์จึงรู้ถึงพื้นฐานของอุปนิสัยที่ควรแก้ไขให้ถูกต้อง และวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสมกับจริตของพระราหุล โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระราหุลเถระ ได้ถือตามแนวทางการปฏิบัติธุดงค์วัตร ๑๓ ข้อ ที่พระพุทธองค์ทรงให้โอวาทฝากไว้อย่างไม่ลดละ

วิธีการปฏิบัติธุดงค์วัตรการบรรลุธรรมของพระราหุลเกิดขึ้นได้ เพราะอาศัยเหตุปัจจัยหลายประการดังนี้

#### ก) ธุดงค์ ๑๓

ธุดงค์ หมายถึง องค์คุณเครื่องกำจัดกิเลส ชื่อข้อปฏิบัติประเภทวัตร ที่ผู้สมัครใจจะพึงสมาทานประพฤติได้ เป็นอุบายขัดเกลากิเลส ส่งเสริมความมกน้อยสันโดษเป็นต้น มี ๑๓ ข้อ จัดเป็น ๔ หมวด<sup>๑๖๔</sup>

<sup>๑๖๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๑๔.

มีบรรยายในอรรถกถารากุสสูตรที่พระผู้มีพระภาคตรัสสอนพระราหูเถระว่า เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสอย่างนี้แล้ว พระราหูเถระทราบว่าเป็นพระผู้มีพระภาคได้ตรัสว่า อย่าได้กระทำความอยากในจิวร จึงได้สมาทานจตุตงศ์ ๒ ข้อที่เกี่ยวกับจิวร คือ ปังสุกุลิกังคจตุตงศ์ ๑ เตะจิวริกังคจตุตงศ์ ๑<sup>๑๖๕</sup>

พระราหูเถระทราบว่าเป็นพระผู้มีพระภาคได้ตรัสว่า อย่าได้ทำความอยากในบิณฑบาต จึงได้สมาทานจตุตงศ์ ๕ ข้อที่เกี่ยวกับบิณฑบาต คือ

- (๑) ปิณฑปาตีกังคจตุตงศ์
- (๒) สปะทานจาริกังคจตุตงศ์
- (๓) เอกาสนิกังคจตุตงศ์
- (๔) ปัตตปิณฑิกังคจตุตงศ์ และ
- (๕) ขลุปัจฉิมภัตติกังคจตุตงศ์<sup>๑๖๖</sup>

พระราหูเถระทราบว่าเป็นพระผู้มีพระภาคได้ตรัสว่า เธออย่าได้ทำความอยากในเสนาสนะ จึงได้สมาทานจตุตงศ์ ๖ ข้อที่เกี่ยวข้องด้วยเสนาสนะคือ อารัญญิกังคจตุตงศ์ อัปโภกาสิกังคจตุตงศ์ รุกขมูลิกังคจตุตงศ์ ยถาสันถติกังคจตุตงศ์ โสสานิกังคจตุตงศ์ และเนสัชชิกังคจตุตงศ์<sup>๑๖๗</sup>

จากการปฏิบัติจตุตงศ์ของพระราหูเถระ ได้พบความในตอนที่หนึ่งของอรรถกถาที่ระบุว่า พระราหูเถระไม่เคยเหยียดหลังบนเตียงนอนเป็นเวลา ๑๒ ปี<sup>๑๖๘</sup> เมื่อเป็นเช่นนี้ ธรรมที่เป็นเครื่องขัดเกลากิเลสของผู้ปฏิบัติจตุตงศ์มี ๕ ประการด้วยกันคือ ๑. ต้องเป็นผู้มีกนน้อย ๒. มีความสันโดษ ๓. เพื่อขุดเกลากิเลส ๔. มีความยินดีในที่สงัด และ ๕. ความเป็นผู้เห็นประโยชน์ในการภาวนา พระสังคีติกาจารย์ ได้แสดงวิธีการปฏิบัติจตุตงศ์ไว้เป็นหมวด ๆ มี ๔ หมวด คือ จตุตงศ์หมวดจิวร จตุตงศ์หมวดบิณฑบาต จตุตงศ์หมวดเสนาสนะ และจตุตงศ์หมวดความเพียร รวมวิธีการปฏิบัติจตุตงศ์ทั้งสิ้น ๑๓ ประเภท และจตุตงศ์แต่ละหมวดนั้น ได้แก่

(๑) จตุตงศ์หมวดจิวร มี ๒ ประเภท คือ การทรงผ้าบังสุกุลเป็นวัตร และการทรงไตรจีวรเป็นวัตร

(๒) จตุตงศ์หมวดบิณฑบาต มี ๕ ประเภท คือ การเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร, การเที่ยวบิณฑบาตไปตามลำดับเป็นวัตร, การนั่งฉันอาสนะเดียวเป็นวัตร, การฉันเฉพาะในบาตรเป็นวัตร และการห้ามภัตรที่เขานำมาถวายในภายหลังเป็นวัตร

<sup>๑๖๕</sup> ขุ.สุ.อ. (ไทย) ๔๗/๓๐๐-๓๐๑.

<sup>๑๖๖</sup> ขุ.สุ.อ. (ไทย) ๔๗/๓๐๑.

<sup>๑๖๗</sup> ขุ.สุ.อ. (ไทย) ๔๗/๓๐๑.

<sup>๑๖๘</sup> ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๐๑.

(๓) ชุติงค์หมวดเสนาสนะ มี ๕ ประเภท คือ การอยู่ป่าเป็นวัตร, การอยู่โคนไม้เป็นวัตร, การอยู่กลางแจ้งเป็นวัตร, การอยู่ป่าช้าเป็นวัตร, และการอยู่ในเสนาสนะที่เขาจัดไว้ให้เป็นวัตร

(๔) ชุติงค์หมวดความเพียร มี ๑ ประเภท คือ การนั่งเป็นวัตร<sup>๑๖๘</sup>

### ข) รู้ประมาณในภัตตาหาร

ในโอวาทปาติโมกข์อันเป็นหลักคำสอนสำคัญของพระพุทธศาสนา หรือคำสอนอันเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ได้แก่ พระพุทธพจน์ ๓ คาถากึ่ง ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงในวันมาฆบูชา มีบทหนึ่งว่า “การไม่กล่าวร้าย ๑ การไม่ทำร้าย ๑ การสำรวมในปาฏิโมกข์ ๑ ความเป็นผู้รู้จักประมาณในอาหาร ๑ ที่นั่งที่นอนอันสงัด ๑ ความเพียรในอธิจิต ๑ นี่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย”<sup>๑๗๐</sup>

พระพุทธเจ้าตรัสเตือนสติพระราหุลเถระให้รู้จักประมาณ ทั้งในการรับและกำลังของตน แล้วรับประเคน ดังความว่า

เธอจงรู้จักประมาณ ในการรับและประมาณในการบริโภค ในประมาณทั้งสองอย่างนั้น ผู้รู้จักประมาณในการรับ เมื่อไทยธรรมมีน้อย ทั้งเมื่อทายกต้องการจะให้น้อย ก็จงรับแต่น้อยเท่านั้น เมื่อไทยธรรมมีน้อย แต่ทายกแม้จะต้องการให้มาก ก็ควรรับแต่น้อยเหมือนกัน แต่เมื่อไทยธรรมมีมาก ทายกต้องการจะให้น้อยก็ควรรับน้อยเหมือนกัน ก็เมื่อไทยธรรมแม้มีมาก ทั้งทายกก็ต้องการจะให้มากก็ควรจะรู้จักกำลังของตนแล้วรับ

ภิกษุผู้รู้ประมาณในการบริโภค พิจารณาโดยแยบคายแล้ว พึงฉันโภชนาประดุจบุคคลบริโภคเนื้อบุตร และประดุจบุคคลใช้น้ำมันหยอดเปลวณั้น<sup>๑๗๑</sup>

กล่าวโดยสรุปแล้ว พระราหุลเถระบรรลุธรรมด้วยการฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าตามลำดับ มีครั้งสำคัญ ๆ เช่น เมื่ออายุ ๑๕ ปี ตรัสสอนเรื่องการสำรวมกาย วาจา และใจ เพื่อให้พื้นฐานของการทำกรรมดีทุกอย่างเกิดขึ้น เมื่ออายุ ๑๘ ปี ตรัสสอนเรื่องกฎไตรลักษณ์ เพื่อให้รู้เท่าถึงกฎธรรมชาติที่ว่าทุกสิ่งมีเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ทนอยู่สภาพเดิมไม่ได้ และไม่มีตัวตนที่แท้จริง เมื่ออายุ ๒๐ ปี เมื่อพระองค์พิจารณาเห็นว่าปัญญาของพระราหุลเถระแก่กล้าแล้วจึงตรัสให้เร่งทำที่สุดแห่งทุกข์ให้ได้ โดยการปฏิบัติจุดดวงฉัตรจนบรรลุพระอรหัตผลในเวลาต่อมาของการเป็นภิกษุในพระพุทธศาสนา แม้จะไม่ได้รับการยกย่องว่าเป็นเลิศเหมือนพระมหากัสสปเถระก็ตามที่ แต่การปฏิบัตินั้นถือเป็นตัวอย่างให้คนรุ่นหลังใฝ่ในการปฏิบัติตามหลักจุดดวงฉัตรข้อใดข้อหนึ่งที่เห็นสมควรแก่จริตของตน ไม่แพ้กับหลักธรรมอื่น ๆ ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา

<sup>๑๖๘</sup> พระสุทัศน์ กตสโร (ประทุมแก้ว), “การศึกษาจุดดวงฉัตรในพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษาแนวทางการปฏิบัติจุดดวงฉัตรของวัดพระธรรมกาย จังหวัดปทุมธานี”, สารนิพนธ์พุทธศาสนาดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๖๕.

<sup>๑๗๐</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๔๑.

<sup>๑๗๑</sup> ชุ.สุ.อ. (ไทย) ๔๗/๒๕๙.

### ๒.๖.๕ วิธีการปฏิบัติตรงควัตรของพระสุภูติเถระ

วิธีการปฏิบัติตรงควัตรของพระสุภูติเถระ เมื่อบวชแล้วพระสุภูติได้ตั้งใจปฏิบัติธรรม ศึกษาพระวินัยปิฎกและพระอภิธรรมปิฎกจนเชี่ยวชาญ หลังจากเรียนกรรมฐานจากพระบรมศาสดา แล้วจึงปลีกออกไปหาสถานที่อันสงัดเพื่อบำเพ็ญสมณธรรมเจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่ในป่า และในเวลาไม่นานนักก็บรรลุธรรมสำเร็จเป็น พระอรหันต์สิ้นอาสวกิเลสพระสุภูติเถระได้รับการกล่าวขานว่าเป็นผู้ที่ประกอบด้วยเมตตา (อรณวิหารธรรม) ปกติท่านมักจะเข้าฌานสมาบัติเพื่อแสวงหาความสุขอันเกิดจากการสิ้นกิเลส แม้แต่ขณะบิณฑบาตท่านก็แผ่เมตตาให้แก่ผู้ตักบาตรถวายอย่างทั่วถึง ท่านจึงได้ชื่อว่าเป็นผู้ควรแก่การรับทักษิณาทานหรือการให้ของทำบุญ ทำทาน (ทักษิณียบุคคล) เมื่อท่านจาริกท่องเที่ยวไปยังสถานที่ต่าง ๆ เผยแผ่พระธรรมของพระผู้มีพระภาคมาถึงแคว้นมคธ อันมีกษัตริย์ผู้ปกครองแคว้นคือ พระเจ้าพิมพิสารซึ่งได้ประกาศพระองค์เป็นอุบาสกยึดถือพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะ คือเป็นที่พึ่งที่ระลึกไปตลอดชีวิต อีกทั้งเป็นผู้สร้างพระเวฬุวันมหาวิหาร อันเป็นวัดแห่งแรกในทางพระพุทธศาสนาถวายพระบรมศาสดาและพระภิกษุสงฆ์ เมื่อพระเจ้าพิมพิสารได้ทราบถึงวัตรปฏิบัติอันประกอบด้วยเมตตาของพระสุภูติเถระ จึงอาราธนาให้พระเถระจำพรรษา ณ แคว้นมคธ<sup>๑๗๒</sup> แต่เนื่องจากทรงมีพระราชภารกิจมากมาย ทำให้ลี้ภัยบรรดาข้าราชการบริพารทั้งหลายจัดสถานที่พักถวาย ด้วยเหตุนี้พระสุภูติเถระจึงต้องพักอยู่กลางแจ้งและด้วยอำนาจคุณแห่งพระเถระจึงทำให้เกิดอากาศแปรปรวน ฝนไม่ตกต้องตามฤดูกาล เป็นเหตุให้ชาวนาชาวไร่ปลูกพืชผลไม่ได้ผลผลิตพากันเดือดร้อนไปทั่ว เมื่อความทราบถึงพระเนตรพระกรรณพระเจ้าพิมพิสารทรงพิจารณาว่า พระองค์ได้กระทำผิดในทศพิธราชธรรม สังคหวัตถุ และจักรวรรดิวัตร ทั้งปวงหรือไม่ เมื่อทรงระลึกได้ว่ามิได้สร้างเสนาสนะถวาย พระสุภูติเถระจนทำให้เกิดอาเพศเหตุร้ายในพระราชอาณาจักรจึงทรงรับสั่งการให้เจ้าพนักงานสร้างกุฏิมุงบังด้วยใบไม้ถวายเป็นการเร่งด่วน จากนั้นจึงอาราธนาให้พระเถระเข้ามาอาศัยอยู่ในสถานที่ที่จัดไว้เป็น การชั่วคราวในพรรษานั้น จึงเป็นเหตุให้ฝนเริ่มตกมาปรอย ๆ แต่ยังไม่เพียงพอแก่ความต้องการของประชาชน<sup>๑๗๓</sup> พระสุภูติเถระผู้ประกอบด้วยเมตตาที่มีความประสงค์จะสงเคราะห์แก่ชนทั้งหลาย จึงกล่าวรำพึงว่า “ดูกรฝน กุฎีของเรามุงดีแล้ว มีเครื่องป้องกันอันสบายมิดชิดดี ท่านจงตกลงมาตามสะดวกเถิด จิตของเราตั้งมั่นดีแล้ว หลุดพ้นแล้วจากกิเลสทั้งปวงเราเป็นผู้มีความเพียรอยู่ เชิญตกลงมาเถิดฝน”<sup>๑๗๔</sup>

เมื่อกล่าวธรรมกถาจบฝนตกลงมาจนเพียงพอแก่ความต้องการของประชาชน ทำให้สามารถเพาะปลูกพืชไร่ทำสวนทำนาได้ผลดีเหมือนเช่นเดิมความเดือดร้อนทุกข์ยากทั้งปวงก็หายไป

<sup>๑๗๒</sup> ธนากิต, *เอตทัคคะผู้เป็นเลิศด้านต่าง ๆ ในพระพุทธศาสนา*, หน้า ๑๖๙-๑๗๐.

<sup>๑๗๓</sup> พระครูกล้วยาณสิทธิวิวัฒน์ (สมาน พรหมอยู่/กल्याณธมโม), *เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา*, หน้า ๑๓๗-๑๓๙.

<sup>๑๗๔</sup> ชู.เถร. (ไทย) ๒๖/๑๓๘/๒๐๓.

พระสุภูติเถระมหาสาวกเป็นกำลังสำคัญผู้หนึ่งในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาช่วยแบ่งเบาภาระองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระธรรมเสนาบดีทั้งสอง อีกทั้งจากวัตรปฏิบัติของท่านดังกล่าวมาแล้วข้างต้น จึงได้รับยกย่องจากพระบรมศาสดา ว่ามีความเป็นเลิศกว่าภิกษุทั้งหลายในด้านอภิญญาธรรม (เจริญญาณประกอบด้วยเมตตา) และทักษิณียบุคคล (เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน) พระสุภูติเถระท่านเป็นพระเถระที่มีผิวพรรณผ่องใสสะอาดสวยงาม ในครั้งเมื่อท่านยังเป็นฆราวาสท่านเกิดความเลื่อมใสในฉัพพรรณรังสีที่ออกจากพระวรกายของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงขอบวชกับพระองค์ เมื่อบวชแล้วท่านได้เรียนกรรมฐานจากพระพุทธเจ้าแล้วหลีกเข้าป่าไป เพื่อไปปฏิบัติกรรมฐานอย่างจริงจัง จนในที่สุดก็บรรลุอรหัตตสันนิสส การที่ท่านสามารถบรรลุอรหัตตสันนิสสได้นั้นเกิดจากการที่ท่านได้เข้าไปบำเพ็ญสมณธรรมในป่า ซึ่งโดยปกติป่าจะเป็นสถานที่อันสงบ สงัด เหมาะสมเป็นอย่างมากแก่การเจริญกรรมฐานและการบำเพ็ญภาวนาพระสุภูติเถระเป็นพระที่ประกอบด้วยเมตตา ควรแก่การรับทักษิณาทาน ครั้งเมื่อท่านจาริกไปเผยแผ่พระพุทธศาสนาจนถึงแคว้นมคธ พระเจ้าพิมพิสารทรงนิมนต์ให้พระเถระจำพรรษาที่เมืองนี้ แต่ไม่มีการสร้างที่พักถวายเพราะพระองค์ทรงลี้ม พระสุภูติเถระจึงต้องพักอยู่กลางแจ้ง เป็นเหตุให้เกิดฝนไม่ตกต้องตามฤดูกาล ประชาชนชาวเมืองเดือดร้อนกันไปทั่ว จนทราบถึงพระเจ้าพิมพิสาร จึงทรงพิจารณาว่าพระองค์ได้กระทำผิดอะไร แล้วจึงทราบว่าได้สร้างเสนาสนะถวายพระสุภูติเถระจนทำให้เกิดอาเพศเหตุร้ายในบ้านเมืองของตน จึงรับสั่งการให้เจ้าพนักงานสร้างกุฏิมุงบังด้วยใบไม้ถวายเป็นการเร่งด่วน จากนั้นจึงอาราธนาให้พระเถระเข้ามาอาศัยอยู่ในสถานที่ที่จัดไว้ให้ จากนั้นฝนจึงตกลงมาตามปกติ การที่ท่านไม่ไปบอกหรือไปขอแก่ประชชนชาวเมืองหรือแม้แต่ไปขอให้สร้างที่พักให้จากพระเจ้าพิมพิสาร นั้นหมายความว่า พระเถระท่านมีความพอใจในสถานที่เขาจัดไว้ให้ซึ่งก็คือ การถืออุตงค์ข้อการอยู่ในเสนาสนะแล้วแต่เขาจะจัดให้ไม่ว่าจะเลวหรือประณีตอย่างไรก็ยินดีไปตามนั้น และนอกจากนี้ยังแสดงให้เห็นว่าพระเถระท่านเป็นพระที่ไม่ชอบเบียดเบียนใคร เกรงใจบุคคลอื่น ไม่รบกวนบุคคลอื่น จึงเหมาะแล้วที่ท่านได้รับการยกย่องกล่าวขานว่าเป็น “พระเถระที่ประกอบไปด้วยความเมตตา”<sup>๑๗๕</sup>

จากการศึกษาพระเถระที่ถืออุตงค์วัตร ๒ ข้อ คือ พระสุภูติเถระ ทำให้ทราบว่าพระเถระมีการถืออุตงค์วัตร คือ ถือการอยู่ป่าเป็นวัตรหลังจากที่ได้เรียนกรรมฐานจากพระบรมศาสดา สัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว จึงปลีกตัวเข้าป่าไป เพื่อบำเพ็ญเพียรภาวนาและเจริญวิปัสสนากรรมฐาน การที่ท่านเลือกที่จะเข้าป่านั้น ก็เพราะป่าเป็นสถานที่อันสงบ เงียบสงัด ไม่มีสิ่งรบกวนจิตใจ ไม่มีสิ่งทำลายการเจริญภาวนา ทำให้จิตเกิดสมาธิได้เร็ว จนในที่สุดได้บรรลุอรหัตตในเวลาอันรวดเร็ว พระสุภูติเถระจะถือการอยู่ในเสนาสนะแล้วแต่เขาจะจัดให้ไม่ว่าจะเลวหรือประณีตอย่างไรก็ยินดีไปตามนั้น และถือการนั่งเป็นวัตรอย่างเคร่งครัด ท่านเป็นพระเถระที่มีความเมตตาสูงมาก ถึงแม้ท่านจะไม่มีที่พักท่านก็

<sup>๑๗๕</sup> ธนากิต, เอตทัคคะผู้เป็นเลิศด้านต่าง ๆ ในพระพุทธศาสนา, หน้า ๑๗๐.



ไม่เรียกร้องหรือรบกวนใครให้มาสร้างที่พักให้ ท่านพอใจในสิ่งที่ตนมีทำให้ท่านเป็นที่รักแก่คนทั่วไป จนได้รับว่าเป็นเอตทัคคะในด้านอภินิหารธรรม (เจริญญาณประกอบด้วยเมตตา) และทักษิณียบบุคคล (ผู้ควรรับทักษิณาทาน)

## ๒.๗ ประโยชน์ (อานิสงส์) ของรูดงควัตร ๑๓

อานิสงส์โดยรวมของรูดงควัตรทั้ง ๑๓ ประการนั้น มีทั้งหมด ๒๘ ประการ ซึ่งคัมภีร์ มิลินทปัญหุตาได้กล่าวโดยสรุปไว้ดังนี้

- (๑) คือจะให้เลี้ยงชีวิตเป็นสุธาชีวะบริสุทธิ์ด้วยดี(มีอาชีวะบริสุทธิ์)
- (๒) ให้ผลเป็นสุข
- (๓) เป็นกิจอันหาโทษมิได้
- (๔) มีกิริยาจะบรรเทาเสียซึ่งทุกข์ของผู้อื่น
- (๕) หาภัยมิได้
- (๖) หาสิ่งจะเบียดเบียนมิได้
- (๗) มีแต่จะให้เจริญมิเสื่อมถอย
- (๘) ปราศจากมายา (ไม่มีมารยา)
- (๙) มิได้ขุ่นมัว (ไม่มีความขุ่นมัว)
- (๑๐) เป็นที่ป้องกันรักษา
- (๑๑) เป็นคุณที่ชนทั้งหลายปรารถนา
- (๑๒) สำหรับจะได้ทรมานตน
- (๑๓) เป็นเครื่องกำจัดเสียซึ่งศัสตราทั้งปวง
- (๑๔) เป็นที่เกื้อกูลแก่สังวร (เกื้อกูลแก่ความระวัง)
- (๑๕) เป็นกิจที่ควรปฏิบัติ(เหมาะสม)
- (๑๖) ทำให้สงบระงับยิ่ง (สงบนิ่ง)
- (๑๗) จะให้พ้นจากกิเลส (หลุดพ้น)
- (๑๘) เป็นที่สิ้นแห่งราคะ
- (๑๙) เป็นเครื่องปราบเสียซึ่งโทสะ (ระงับโทสะ)
- (๒๐) เป็นเครื่องทำให้โมหะฉิบหายไปจากสันดาน (ทำลายโมหะ)
- (๒๑) มีกิริยาลอยเสียซึ่งมานะ (กำจัดมานะ)
- (๒๒) เป็นเหตุที่จะตัดเสียซึ่งวิตกอันชั่ว
- (๒๓) เป็นเครื่องข้ามเสียซึ่งความสงสัย
- (๒๔) มีกิริยาจะกำจัดเสียซึ่งความเกียจคร้าน

(๒๕) จะลอยเสียซึ่งความกระสัน (กำจัดความไม่ยินดี)

(๒๖) มีกิริยาที่จะให้อดทน (อดทน)

(๒๗) หากุณที่จะซึ่งจะประมาณให้เท่ามิได้(ซึ่งไม่ได้)

(๒๘) มีปกติยังทุกข์ทั้งปวงให้สิ้นไป (ทำให้สิ้นทุกข์ทั้งปวง)<sup>๑๗๖</sup>

จะเห็นได้ว่า อานิสงส์จุดงค์ ๑๓ ประการนี้ เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงพระชนม์อยู่ ก่อนที่จะเกิดอานิสงส์ของการปฏิบัติจุดงค์นั้นจำเป็นอย่างยิ่งต้องมีการกล่าวคำสมาทาน เพื่อให้ลุถึง อานิสงส์ที่จะได้รับในลำดับไป ดังนั้น ในอดีตพระสาวกทั้งหลายจะพึงสมาทานจุดงค์ในสำนักของ พระผู้มีพระภาคเจ้า เมื่อพระองค์เสด็จดับขันธปรินิพพานแล้ว พึงสมาทานเอาในสำนักของพระเถระ ชั้นผู้ใหญ่ เมื่อพระเถระชั้นใหญ่นั้นไม่มีอยู่แล้ว พึงสมาทานเอาในสำนักของพระอรหันตชีนาสพ เมื่อ พระอรหันตชีนาสพไม่มีอยู่แล้ว พึงสมาทานเอาในสำนักของพระอนาคามี เมื่อพระอนาคามีไม่มีอยู่ แล้ว พึงสมาทานเอาในสำนักของพระสกทาคามี เมื่อพระสกทาคามีไม่มีอยู่แล้ว พึงสมาทานเอาใน สำนักของพระโสดาบัน เมื่อโสดาบันไม่มีอยู่แล้ว พึงสมาทานเอาในสำนักของท่านผู้ทรงจำปีฎก ๓ เมื่อ ท่านผู้ทรงจำปีฎก ๓ ไม่มีอยู่แล้ว พึงสมาทานเอาในสำนักของท่านผู้ทรงจำปีฎก ๒ เมื่อท่านผู้ทรงจำ ปีฎก ๒ ไม่มีอยู่แล้ว พึงสมาทานเอาในสำนักของท่านผู้ทรงจำปีฎก ๑ เมื่อท่านผู้ทรงจำปีฎก ๑ ไม่มี อยู่แล้ว พึงสมาทานเอาในสำนักของท่านผู้ทรงจำสังคิตอันหนึ่ง เมื่อท่านผู้ทรงจำสังคิตอันหนึ่งไม่มีอยู่ แล้ว พึงสมาทานเอาในสำนักของท่านอรรถกถาจารย์เมื่อท่านอรรถกถาจารย์ไม่มีอยู่แล้ว พึงสมาทาน เอาในสำนักของท่านผู้ทรงจุดงค์ แม้เมื่อท่านผู้ทรงจุดงค์ก็ไม่มีอยู่แล้ว ก็จงปิดกวดลานพระเจดีย์ให้ สะอาดแล้วนั่งยอง ๆ ทำเป็นเหมือนกล่าวสมาทานเอาอยู่ในสำนักของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ได้ เมื่อกล่าวคำสมาทานเสร็จก็เริ่มปฏิบัติจนกว่าจะบรรลुरुธรรมในลำดับไป ในที่สุดแล้วอานิสงส์จาก การสมาทานจุดงค์ก็บังเกิดขึ้น เป็นต้น

## ๒.๘ สรุป

หลักการปฏิบัติจุดงค์ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธานุศาสนานาถรวาท และแนวทางการ ปฏิบัติตามหลักจุดงค์ของพระสาวกในครั้งพุทธกาลที่ได้กล่าวนั้น ทำให้ทราบถึงปัญหาของการ ปฏิบัติจุดงค์ของพระสงฆ์ในสังคมปัจจุบัน อันเป็นผลสืบเนื่องมาจากสภาพแวดล้อมไม่เอื้ออำนวย สถานที่ไม่เอื้ออำนวย อุบาสกอุบาสิกาไม่เอื้ออำนวย และสภธรรมิกไม่เอื้ออำนวย ซึ่งมีสาเหตุมาจากการ ความเจริญทางด้านวัตถุของวัด การทำงานก่อสร้างภายในวัด ความติดในเสนาสนะที่สบาย ความ ไม่เข้าใจวัตถุประสงค์ของการปฏิบัติจุดงค์ การพูดถากถาง เหน็บแนมแก่พระสงฆ์ผู้ปฏิบัติจุดงค์

<sup>๑๗๖</sup> หอสมุดแห่งชาติ, มิลินทปัญหา ฉบับพิสดาร ฉบับหอสมุดแห่งชาติ, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : ศิลปาบรรณาคาร, ๒๕๑๖), หน้า ๑๐๓๘.

การใช้พลังงานเพื่อใช้ในการทำงานจึงต้องฉันทสองมือ ความกลัวในสิ่งที่มองเห็นและมองไม่เห็น และความไม่มีความเพียร ไม่มีความอดทน เป็นต้น ซึ่งปัญหาและสาเหตุดังกล่าวมานี้ จึงทำให้บรรพชิตไม่พากันปฏิบัติตรงควัตร ดังนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่บรรพชิตจะต้องรู้จักคุณค่าของการปฏิบัติตรงควัตร ในเบื้องต้นเมื่อบรรพชิตปฏิบัติตรงควัตรย่อมทำให้เป็นผู้มีความสันโดษในปัจจัยสี่ อันได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม (จีวร) อาหาร (บิณฑบาต) ที่อยู่อาศัย (เสนาสนะ) และ ยารักษาโรค (ความเพียร) อันเป็นลักษณะของพระอุดมกรรมฐานที่ชอบนิยมปฏิบัติตรงคัมภีร์ไปพร้อมกับการเจริญสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน เพราะการปฏิบัติตรงควัตรจะช่วยสนับสนุนให้เกิดสมาธิได้เร็ว เมื่อปฏิบัติให้มากและต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอ ย่อมทำให้พระอุดมกรรมฐานสามารถได้บรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลในทางพระพุทธศาสนา ในระดับต่าง ๆ เช่น พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ ทั้งนี้เพราะตรงควัตรจะช่วยในการขัดเกลากิเลสที่มีอยู่ในจิตใจให้ลดน้อยลงไปเรื่อย ๆ จนในที่สุดสามารถที่จะกำจัดกิเลสได้หมดสิ้น ขณะเดียวกันคฤหัสถ์เองก็สามารถนำหลักการของตรงควัตรไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้เช่นกัน คือ

(๑) การปฏิบัติทรงผ้าบังสุกุลเป็นวัตรและการปฏิบัติทรงเพียงไตรจีวร นำไปประยุกต์ใช้กับความพอเพียง พอประมาณในการใช้สิ่งของ และซื้อสิ่งของที่มีประโยชน์และจำเป็นบนพื้นฐานของการพอประมาณอย่างสมเหตุสมผล

(๒) การปฏิบัติเที๋ยบบิณฑบาตเป็นวัตร นำไปประยุกต์ใช้กับการประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่ทำให้ใครเดือดร้อนหรือลำบาก ขยันทำมาหากินเลี้ยงตัวเองและครอบครัวให้อยู่อย่างมีความสุข

(๓) การปฏิบัติเที๋ยบบิณฑบาตไปตามแฉกเป็นวัตร นำไปประยุกต์ใช้กับการให้ความเคารพต่อผู้อาวุโสในลักษณะของผู้ที่มีอายุมากกว่าควรรับฟังความคิดเห็นของท่าน เพราะท่านเคยผ่านประสบการณ์มากกว่า และความมีระเบียบในการเข้าแฉกต่อคิว ทำให้ดูเป็นระเบียบ ไม่วุ่นวาย นำมาซึ่งความมีวินัย

(๔) การปฏิบัตินั่งฉ้น ณ อาสนะเดียวเป็นวัตร นำไปประยุกต์ใช้กับการลดความอ้วน ป้องกันการเป็นโรคอ้วน โดยกินอาหารมื้อเดียวให้ครบ ๕ หมู่ ขณะเดียวกันก็ออกกำลังกายพอเหมาะ พร้อมกัน

(๕) การปฏิบัติฉ้นเฉพาะในบาตรเป็นวัตร นำไปประยุกต์ใช้กับการไม่ยึดติดในรูปและรสชาติอาหาร กินง่าย ไปอยู่ที่ใดก็สะดวกเรื่องอาหารการกิน

(๖) การปฏิบัติห้ามภัดอันนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร นำไปประยุกต์ใช้กับการไม่รับประทานอาหารหรือขนมที่ระจุกระจิกหลักจากที่รับประทานอาหารแล้ว และยังเป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายได้อีกวิธีหนึ่ง

(๓) การปฏิบัติอยู่ป่า โคนไม้ ที่แจ้งและป่าช้าเป็นวัตร นำไปประยุกต์ใช้กับการไม่ยึดติด ในที่อยู่อาศัย รู้จักการอยู่กับธรรมชาติไม่เบียดเบียนธรรมชาติ รู้จักคุณค่าของป่าไม้และธรรมชาติว่ามีประโยชน์อย่างมากมาต่อบรรพชิตและคฤหัสถ์

(๔) การปฏิบัติอยู่ในเสนาสนะอันท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตร นำไปประยุกต์ใช้กับการมีความยินดีในที่อยู่อาศัยของตน ไม่ดิ้นรนอยากได้ที่อยู่อาศัยที่เกิดกำลังฐานะและความสามารถของตน

(๕) การปฏิบัติความเพียรในลักษณะของการยืน เดิน นั่ง นำไปประยุกต์ใช้กับการใช้ความเพียรกำหนดลมหายใจเข้าออกเพื่อลดสภาวะหloedเลือดในสมองตีบและทำให้เกิดสมาธิในการทำงาน

ดังนั้น รุดงควัตรเป็นวัตรปฏิบัติเพื่อขัดเกลากิเลส ทำให้เป็นผู้มีกนน้อย สันโดษ ยินดีในสิ่งที่สังัดไม่สิ่งสมกิเลส ปรารภความเพียร และความเป็นผู้เลี้ยงง่าย ซึ่งเหมาะอย่างยิ่งกับบรรพชิตที่ต้องการบำเพ็ญสมาธิภาวนาอันจะเป็นการสนับสนุนส่งเสริมการบรรลุธรรม จนที่สุดหลุดพ้นจากอำนาจกิเลสบรรลุเป็นพระอรหันต์ในทางพระพุทธศาสนา และรุดงควัตรยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตสำหรับคฤหัสถ์ทำให้เป็นผู้ที่มีความพอเพียง ไม่ยึดติดในอาหารและที่อยู่อาศัย ประหยัดค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารและเครื่องนุ่งห่ม เป็นต้น อันจะทำให้เป็นผู้มีความสุขทั้งกายและใจ ในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน

กล่าวโดยสรุปแล้ว การอยู่รุดงค์ เป็นการบำเพ็ญตบะที่ยิ่งยวดกว่าการประพฤติธรรม โดยทั่วไป เช่น การรักษาศีล ๘ หรืออุโบสถศีล มีจุดประสงค์เพื่อขจัดกิเลสให้หลุดร่อนออกจากใจ เรียกได้ว่าเป็นการทำสงครามภายใน คือรบกับกิเลส แต่การอยู่รุดงค์เป็นการปฏิบัติอุปนิสัยที่ไม่ดีต่างๆ ที่แก้ไขได้ยาก เมื่อมาอยู่รุดงค์แล้ว แม้นิสัยที่ไม่ดีจะมีเหลือบ้าง ก็จะไม่ฟูขึ้นฟุ้งซ่านให้รำคาญใจ อานิสงส์การอยู่รุดงค์จึงทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงธรรมได้อย่างรวดเร็วยิ่งขึ้น บรรลุธรรมได้เร็วไปทุกภพทุกชาติ トラบวันถึงที่สุดแห่งธรรม

คำว่า รุดงค์ แปลว่า องค์คุณเครื่องกำจัดกิเลส เป็นธรรมเนียมของพระผู้รักในการปฏิบัติธรรม ซึ่งท่านสาธุชนคณิกภาพพระเดินถือกลด หรือที่เรามักเรียกว่า พระรุดงค์ โดยท่านจะออกเดินทางรอนแรมด้วยเท้า มีเพียงเครื่องอัฐบริขารเท่านั้น เพื่อแสวงหาที่วิเวกสังัด ปักกลดพักอาศัยตามร่มเงาไม้ หรือตามถ้ำภูเขา เพื่อเข้าไปศึกษาเรียนรู้ในมหาวิทยาลัยป่า เรียนรู้วิชาชีวิตด้วยการนั่งสมาธิ บำเพ็ญจิตภาวนา ซึ่งจะเป็นทางมาแห่งการได้บรรลุ วิชา ๓ วิชา ๘ อภิญญา ๖ ปฏิสัมภีทาญาณ ๔ และจรณะ ๑๕ การอยู่รุดงค์จึงถือได้ว่าเป็นการดำเนินตามรอยบาทพระบรมศาสดาโดยมีวัตถุประสงค์ของการอยู่รุดงค์ คือ (๑) ฝึกความเป็นผู้มีกนน้อย (๒) ฝึกเป็นผู้มีความสันโดษ (๓) ฝึกเป็นผู้มีความขัดเกลากิเลสให้เบาบาง (๔) ฝึกฝนตนเองให้เป็นผู้รักความสงบ สงัด และ (๕) ฝึกการแสวงหาสิ่งที่เป็นสาระของชีวิต คือการได้บรรลุธรรมภายใน

การถืออัฐงค์บำเพ็ญได้ด้วย การสมาทาน คือ ด้วยอธิษฐานใจ หรือแน่นด้วยการเปล่งวาจา คุณประโยชน์ของอัฐงค์ คือ การยังชีพโดยบริสุทธิ์ มีผลเป็นสุข เป็นของไม่มีโทษ บำบัดความทุกข์ของผู้อื่นเสีย เป็นของไม่มีภัย เป็นของไม่เบียดเบียน มีแต่เจริญฝ่ายเดียว ไม่เป็นเหตุให้เสื่อม ไม่มีมารยาหลอกลวงไม่ขุ่นมัว เป็นเครื่องป้องกัน เป็นเหตุให้สำเร็จสิ่งที่ปรารถนา และทำให้สิ้นทุกข์ทั้งปวง เป็นต้น

การปฏิบัติอัฐงค์ที่ควรแก่การปฏิบัติสำหรับพระสงฆ์ที่กล่าวไว้ในบทที่ ๒ และบทที่ ๓ นั้น อัฐงค์ ๑๓ ข้อ สามารถเลือกประพฤติได้ตามอัธยาศัย อัฐงค์นี้ไม่ได้จำกัดเฉพาะภาวะของพระภิกษุ แม้คฤหัสถ์ก็ปฏิบัติได้ เพียงแต่ให้เลือกปฏิบัติตามความเหมาะสม

หากจะกล่าวถึงการปฏิบัติอัฐงค์ของคฤหัสถ์แล้วก็สามารถถือปฏิบัติได้เช่นกัน โดยแบ่งเป็นประเภทของอัฐงค์ คือ จากรายละเอียดที่ได้ศึกษามา พบว่าโดยย่อแล้วอัฐงค์มี ๘ ข้อ เท่านั้น คือ (๑) องค์หลัก ๓ (สี่สังคหะ) คือ สप्तทานจาริกังคหะ เท่ากับได้รักษาปิณฑปาตีกังคหะด้วย, เอกาสนิกังคหะ เท่ากับได้รักษาปัตตปิณฑิกังคหะ และขลุปัจฉิมภัตติกังคหะด้วย และอัปภোগาสิกังคหะ ทำให้รุกขมุลิกังคหะกบยธาสันถิกังคหะ หมดความจำเป็น (๒) องค์เดียวไม่คาบเกี่ยวข้ออื่น ๕ (อสมภินนังคหะ) คือ อารัญญิกังคหะ ปิงสุกุลิกังคหะ เตจิวรกังคหะ เนสิขิกังคหะ และโสสานิกังคหะ โดยนิสสัย คือที่อาศัย มี ๒ คือ ปัจจัยนิสสิต ๑๒ (อาศัยปัจจัย) กับวิริยนิสสิต ๑ (อาศัยความเพียร)

แบ่งโดยบุคคลผู้ถือปฏิบัติ ได้ดังนี้คือ

- (๑) ภิกษุถือได้ทั้ง ๑๓ ข้อ
- (๒) ภิกษุณี ถือได้ ๘ คือ ๑,๒,๓,๔,๕,๖,๑๒,๑๓
- (๓) สามเณรถือได้ ๑๒ ข้อ คือเว้นข้อ ๒ เตจิวรกังคหะ
- (๔) สิกขมานาและสามเณรี ถือได้ ๗ ข้อ คือ ลดข้อ ๒ ออกจากภิกษุณีถือได้
- (๕) อุบาสกอุบาสิกา (คฤหัสถ์) ถือได้ ๒ ข้อ คือ ข้อ ๕ และข้อ ๖

โดยระดับการถือ แต่ละข้อถือได้ ๓ ระดับ คือ

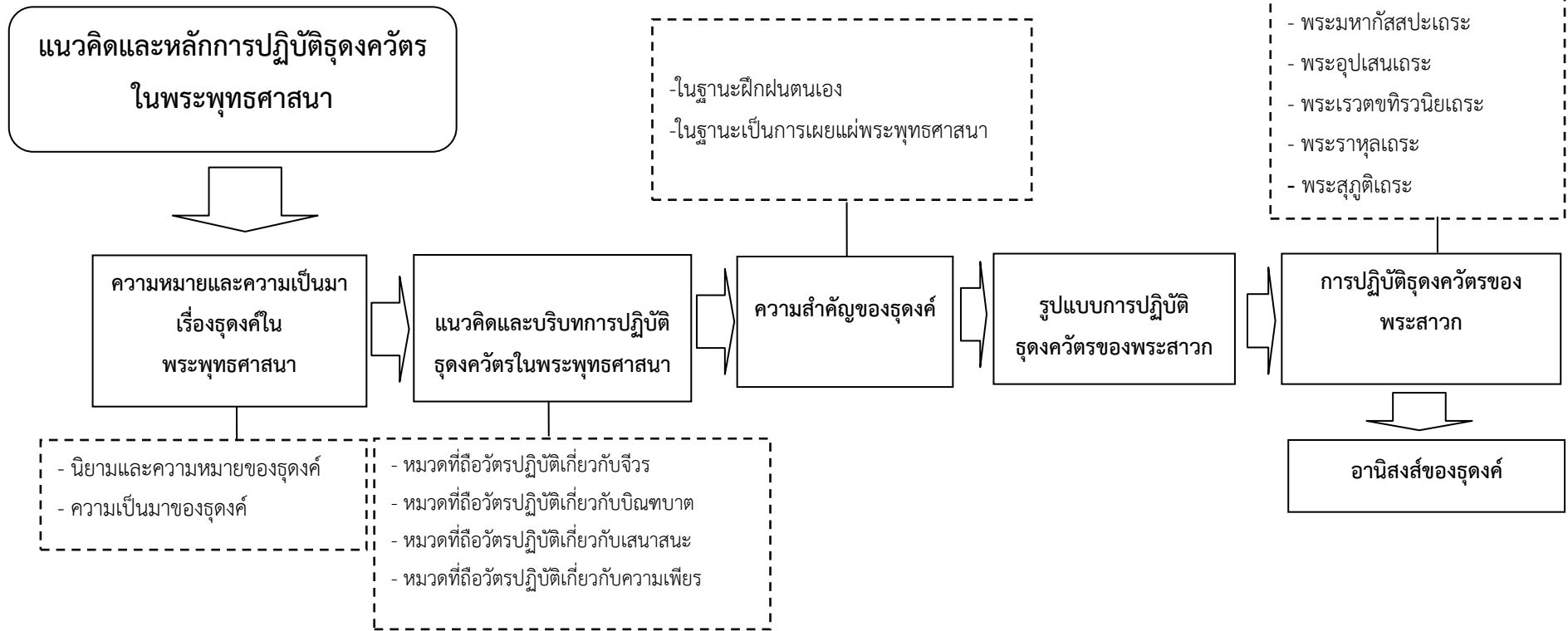
๑. ถืออย่างอุกฤษฏ์ หรืออย่างเคร่ง เช่น ผู้ถืออยู่ป่า ต้องให้ได้อรุณในป่าตลอดไป
๒. ถืออย่างกลาง เช่น ผู้ถืออยู่ป่า อยู่ในเสนาสนะชายบ้านตลอดฤดูฝน ๔ เดือน ที่เหลืออยู่ป่า
๓. ถืออย่างเพลลา เช่น ผู้ถืออยู่ป่า อยู่ในเสนาสนะชายบ้านตลอดฤดูฝนและหนาวรวม ๘ เดือน

ข้อที่ ๙ และ ๑๐ คือ รุกขมุลิกังคหะ อัปภोगาสิกังคหะ ถือได้เฉพาะนอกพรรษา เพราะวินัยกำหนดให้ต้องถือเสนาสนะในพรรษา เป็นต้น

อัฐงค์ทั้ง ๑๓ ข้อ ในแต่ละข้อ ก็จะแบ่งย่อยลงไปอีกว่า จะสามารถบำเพ็ญเคร่งครัดได้มากน้อยเท่าใด โดยจะแบ่งเป็นวัตรชั้นสูงหรือชั้นอุกฤษฏ์, ชั้นกลาง, ชั้นต่ำ ยกตัวอย่าง เช่น อัฐงค์ข้อ

ที่อยู่ในป่าช้าเป็นวัตร หากใครต้องการบำเพ็ญชั้นอุกฤษฏ์ จะต้องอยู่แต่ในป่าช้าที่มีลักษณะ ๓ อย่าง ได้แก่ (๑) มีการเผาศพเป็นประจำ (๒) มีซากศพนอนทอดร่างมิได้ขาด (๓) มีเสียงร่ำไห้คร่ำครวญของผู้คนเนื่องนิตย์ และบางครั้งถึงกับนอนใกล้ศพหรือนอนบนโลงศพเลยก็มี ชั้นกลาง จะถือวัตรพักอาศัยอยู่ในป่าช้าที่เข้าลักษณะ ๑ ใน ๓ อย่างนั้นก็ใช้ได้ และผู้ขอถือวัตรขั้นต่ำ จะไปถือวัตรอยู่ในที่ใกล้เคียงลักษณะของป่าช้า หรือที่ ๆ ได้ชื่อว่าป่าช้าก็ใช้ได้ เป็นต้น

อานิสงส์การปฏิบัติชุดงควัตร ทำให้พระชุดงค้ที่จาริกไปตามป่าเขา ฟ่านักตามโคนไม้ เฝิงผาและตามถ้ำ เป็นอยู่อย่างสมถะ เสียสละ ลดละอุปโภคบริโภค ทำให้จิตของท่านเป็นอิสระพ้นจากพันธนาการเครื่องร้อยรัดขัดขวาง สู่ความเบาสบาย สงบเอื้อต่อการเจริญสมาธิภาวนา บำเพ็ญความเพียร การท่องเที่ยว ในป่าที่ดารดาษไปด้วยสิ่งสสาราสัตว์ ภัยอันตรายเป็นการฝึกจิตหลอมใจให้เข้มแข็ง มีสติระลึกรู้ มีบทบริกรรมต่าง ๆ อยู่กับลมหายใจ การเจริญสติก่อให้เกิดสมาธิ และจิตตานุภาพ พระชุดงคกรรมฐาน สายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต จะผ่านการประหารกิเลสด้วยชุดงควัตร จิตของท่านจึงมั่นคง เข้มแข็งด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา ศรัทธา และความเพียร เป็นต้น



รูปภาพที่ ๒.๑๘ แสดงแนวคิดและบริบทการปฏิบัติรุดงค์วัตรในพระพุทธศาสนา

## บทที่ ๓

### แนวคิดและการปฏิบัติธุดงค์วัตรของพระเถระในสังคมไทย

ธุดงค์วัตรตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น เป็นองค์ของผู้กำจัดกิเลส มีคุณความเป็นผู้มักน้อย สันโดษ ธุดงค์เป็นข้อปฏิบัติประเภทวัตรที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตไว้ แต่ไม่มีการบังคับแล้วแต่ผู้ใดจะสมัครใจจะพึงสมาทานประพฤติปฏิบัติ ดังนั้น ในบทนี้ผู้วิจัยจึงได้นำเอาองค์ความรู้ที่ได้ศึกษาจากบทที่ ๒ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำเอาแนวความคิดต่าง ๆ ที่ได้จากการปฏิบัติธุดงค์วัตรมาใช้ในชีวิตสังคมปัจจุบัน โดยศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดการปฏิบัติธุดงค์วัตรของพระเถระในสังคมไทย โดยจะได้ศึกษาเป็นลำดับดังต่อไปนี้

#### ๓.๑ แนวคิดการปฏิบัติธุดงค์วัตรของพระเถระในสังคมไทย

ในปัจจุบันนี้มีการส่งเสริมให้พระภิกษุสงฆ์สามเณรตลอดทั้งอุบาสกอุบาสิกาได้ฝึกตนการฝึกปฏิบัติตนเองเป็นสิ่งที่ดี จึงมีหลักการในการบำเพ็ญตบะอยู่มากมาย และมีการปฏิบัติตามหลักธุดงค์วัตร ซึ่งธุดงค์วัตรมีทั้งหมด ๑๓ ประเภทด้วยกัน ในอดีตมีพระภิกษุมากมายที่ปฏิบัติธุดงค์วัตรแล้วบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์บุคคลชั้นใดชั้นหนึ่งในพระพุทธศาสนา เช่น หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต, หลวงปู่ดุลย์ อตุโล, หลวงตามหาบัว ญาณสมฺปนฺโน, ท่านพ่อลี ธมฺมธโร เป็นต้น จนได้บรรลุธรรมตามจุดประสงค์ เกิดความรู้ความเข้าใจอย่างถ่องแท้ตามหลักการปฏิบัติธุดงค์วัตรที่ตนเองได้สมาทานถือปฏิบัติ ในที่นี้ผู้วิจัยได้นำรายละเอียดการปฏิบัติธุดงค์วัตรของพระเถระที่ปรากฏในสังคมยุครัตนโกสินทร์มาศึกษาโดยสังเขปมีรายละเอียดดังนี้

##### ๓.๑.๑ การปฏิบัติธุดงค์วัตรตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

ท่านกำเนิดในสกุลแก่นแก้ว บิดาชื่อน้ำคำด้วง มารดาชื่อ จันทร์ เพี้ยแก่นท้าว เป็นปู่ นับถือพระพุทธศาสนา เกิดวันพฤหัสบดี เดือนยี่ ปีมะแม ตรงกับวันที่ ๒๐ มกราคม พ.ศ. ๒๔๑๓ ณ บ้านคำบง ตำบลโขงเจียม อำเภอโขงเจียม จังหวัดอุบลราชธานี มีพี่น้องร่วมท้องเดียวกัน ๗ คน ท่านเป็นบุตรคนหัวปี ท่านเป็นคนร่างเล็ก ผิวดำแดง แข็งแรงว่องไว สติปัญญาดี มาแต่กำเนิด ฉลาด เป็นผู้ว่านอนสอนง่าย ได้เรียนอักษรสมัยในสำนักของอา คือ เรียนอักษรไทยน้อย อักษรไทย อักษรธรรม และอักษรขอม อ่านออกเขียนได้ นับว่าท่านเรียนได้รวดเร็ว เพราะมีความทรงจำดี และขยันหมั่นเพียร ชอบการเล่าเรียน ชีวิตสมณะ<sup>๑</sup>

<sup>๑</sup>หลวงตามหาบัว ญาณสมฺปนฺโน, ประวัติท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : ศิลปสยามบรรณกิจและการพิมพ์, ๒๒๕๖), หน้า ๒.



เมื่อแรกอุปสมบท หลวงปู่มั่น ฟานักอยู่วัดเสียบ เมืองอุบล เป็นปกติ ออกไปอาศัยอยู่วัดบูรพาราม เมืองอุบลบ้างเป็นครั้งคราว ในระหว่างนั้น ได้ศึกษาข้อปฏิบัติเบื้องต้น อันเป็นส่วนแห่งพระวินัยคือ อาจารย์ ความประพฤติมารยาท อาจารย์วัตร และอุปัชฌายวัตร ปฏิบัติได้เรียบร้อยดี จนเป็นที่ไว้วางใจของพระอุปัชฌายาจารย์ และได้ศึกษาข้อปฏิบัติอบรมจิตใจ คือ เดินจงกลม นั่งสมาธิ สมาทานอุคตวัตรต่าง ๆ

อุคตวัตรที่หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ถือนำปฏิบัติเป็นอาจิณมีอยู่ ๗ ประการ คือ

๑. ปังสุกุลิกังคอุคตังค ถือนุ่งห่มผ้าบังสุกุล จนกระทั่งวัยชรา จึงได้ใช้ คหบดีจิวรบ้าง เพื่ออนุเคราะห์แก่ผู้ศรัทธานำมาถวาย

๒. บิณฑบาตีกังคอุคตังค คือ ภิกขาจารย์วัตร เทียบบิณฑบาตมาฉันเป็นนิตย แม้อาหารไปในละแวกบ้านไม่ได้ ก็บิณฑบาตในเขตวัด บนโรงฉัน จนกระทั่งอาหาร ลูกไม้ได้ในปัจฉิมสมัยจึงงดบิณฑบาต

๓. ปัตติกังคอุคตังค คือ ฉนโนบาส ใช้ภาชนะใบเดียวเป็นนิตย จนกระทั่งถึงสมัยอาหารในปัจฉิมสมัย จึงงด

๔. เอกาสนิกังคอุคตังค ถือนั้นหนเดียวเป็นนิตย ตลอดเวลาแม้อาหารหนัก ในปัจฉิมสมัยก็ได้เล็กลง

๕. ขลุปัจฉาภัตติกังคะ ไม่รับอาหารที่นำมาถวายในภายหลัง คือรับเฉพาะที่ได้มาในบาตรเท่านั้น

๖. โสสานิกังคะ ถืออยู่ในป่าเป็นวัตร ปฏิบัติคือห้องเที่ยวเจริญสมณะธรรมกรรมฐานอยู่ตามร่ม ไม้บ้าง ในภูเขาบ้าง ในหุบเขาบ้าง ในถ้ำ ในเงอิมผาอันเป็นที่สงัดวิเวกห่างไกลจากชุมชน

๗. เตจิวรีตังคะ ถือน้ำไตรจิวรเป็นวัตร คือ มีผ้า ๓ ผืน ได้แก่ สังฆาฏิ จิวร และสบง (เว้นผ้าอาบน้ำฝนซึ่งจำเป็นต้องมีเป็นธรรมดาในสมัยนี้)<sup>๒</sup>

สำหรับอุคตวัตรข้ออื่น ๆ นอกจากที่กล่าวนี้แล้ว ท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต สมาทานและปฏิบัติเป็นบางสมัย แต่เฉพาะ ๗ ข้อข้างต้นนี้ ท่านปฏิบัติเป็นประจำจนกลายเป็นนิสัย ซึ่งจะหาผู้เสมอเหมือนได้ยากในปัจจุบัน ท่านมีนิสัยพูดจริงทำจริง ซื่อสัตย์ต่อตัวเองและผู้อื่น เมื่อตั้งใจจะทำอะไรแล้วต้องทำให้ได้ เรียกว่าถือน้ำใจจะเป็นบารมี แม้จะเอาชีวิตเข้าแลกก็ยอม มีความพากเพียรอย่างแรงกล้า มุ่งหวังต่อแดนหลุดพ้นพระนิพพานอย่างจริงจัง ในอิริยาบถต่าง ๆ เต็มไปด้วยความพากเพียรเพื่อถอดถอนกิเลสทางภายใน ทำให้สิ้นอาสวะกิเลสเพื่อหวังมรรค ผล นิพพานสืบไป

เมื่อถึงวัยชรา จึงอยู่ในเสนาสนะป่าห่างจากบ้านพอสมควร ซึ่งพอเหมาะกับการบำเพ็ญที่ภิกขาจารย์ บิณฑบาต เป็นที่ ๆ ปราศจากเสียงอื้ออึง ประชาชนเคารพยำเกรง ไม่รบกวน นับว่า ในสมัย

<sup>๒</sup> หลวงตามหาบัว ญาณสมฺปนฺโน, ประวัติท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺตเถระ, หน้า ๔.

ที่ท่านยังแข็งแรง ได้ออกจาริกโดดเดี่ยวแสวงวิเวกไปในป่าดงพงลึก จนสุดวิสัยที่ศิษยานุศิษย์จะติดตามไปถึงได้ก็มี เช่น คราวที่ไปอยู่ภาคเหนือ เป็นต้น ท่านไปวิเวกบนเขาสูง อันเป็นที่อยู่ของพวกมุเซอร์ ยังขามุเซอร์ที่พูดไม่รู้เรื่องกัน ให้บังเกิดศรัทธาในพระพุทธศาสนาได้

การบำเพ็ญประโยชน์ ของท่านหลวงปู่มั่น ประมวลในหลัก ๒ ประการดังนี้

๑. ประโยชน์ในชาตินี้ ท่านหลวงปู่ ได้เอาอุระเทศนาอบรมสั่งสอนศีลธรรมอันดีงามแก่ประชาชนพลเมือง ของทุกชาติ ในทุก ๆ ถิ่น ที่ท่านได้สัญจรไป คือ ภาคกลางบางส่วน ภาคเหนือเกือบทั่วทุกจังหวัด ภาคอีสานเกือบทั่วทุกจังหวัด ไม่กล่าวสอนให้เป็นปฏิปักษ์ต่อการปกครองของประเทศ ทำให้พลเมืองของชาติ ผู้ได้รับคำสั่งสอนเป็นคนมีศีลธรรมดี มีสัมมาอาชีพจ่ายแก่การปกครองของผู้ปกครอง ชื่อว่าได้บำเพ็ญประโยชน์แก่ชาติตามควรแก่สมณวิสัย

๒. ประโยชน์ศาสนา ท่านหลวงปู่ ได้บรรพชาและอุปสมบทเข้ามาในพระพุทธศาสนาด้วยความเชื่อ และความเลื่อมใสจริง ๆ ครั้นบวชแล้ว ก็ได้เอาอุระทางพระพุทธศาสนาด้วยความอุตสาหะพากเพียรจริง ๆ ไม่ทอดธุระในการบำเพ็ญสมณธรรม

จะเห็นได้ว่า ปฏิปทาของหลวงปู่มั่น ท่านปฏิบัติตรงควัตรได้อย่างเคร่งครัดถึง ๗ ประการดังกล่าวแล้วในเบื้องต้น ได้ดำรงรักษาสมณกิจไว้มิให้เสื่อมสูญได้นำหมู่คณะฟื้นฟูปฏิบัติพระธรรมวินัยได้ถูกต้องตามพุทธบัญญัติ และพระพุทธโอวาท หมั่นอนุศาสน์สั่งสอนศิษยานุศิษย์ให้ฉลาดอาจหาญในการฝึกฝนอบรมจิตใจตามหลักการสมถวิปัสสนา ตามที่สมเด็จพระบรมศาสดาได้ตรัสสอนไว้ เป็นผู้มีน้ำใจเด็ดเดี่ยวอดทนไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรม แม้จะถูกกระทบกระทั่งด้วยโลกธรรมอย่างไร ก็มีได้แปรเปลี่ยนไปตาม ความมั่นคงอยู่ในธรรมวินัย ตามที่พระบรมศาสดาประกาศแล้วตลอดมาทำตัวให้เป็นทิวฐานาคติ แก่ศิษยานุศิษย์เป็นอย่างดี ท่านได้จาริกไปตามสถานที่วิเวกต่าง ๆ คือ บางส่วนของภาคกลาง เกือบทั่วทุกจังหวัด ในภาคเหนือ เกือบทุกจังหวัด ของภาคอีสานและแถมบางส่วนของต่างประเทศอีกด้วย นอกจากเพื่อวิเวกในส่วนตนแล้ว ท่านมุ่งไปเพื่อสงเคราะห์ผู้มีอุปนิสัยในถิ่นนั้น ๆ ด้วย ผู้ได้รับสงเคราะห์ด้วยธรรมจากท่านแล้ว ย่อมกล่าวไว้ด้วยความภูมิใจว่า ไม่เสียทีที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา ส่วนหน้าที่ในวงการ คณะสงฆ์ ท่านหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ได้รับพระกรุณาจากพระสังฆราชเจ้าในฐานะเจ้าคณะใหญ่ คณะธรรมยุติกกาล ให้เป็นพระอุปัชฌายะในคณะธรรมยุติกกาล ตั้งแต่อยู่จังหวัดเชียงใหม่ และได้รับแต่งตั้งเป็น พระครูวินัยธรฐานานุกรมของเจ้าพระคุณพระอุบาลีฯ (สิริจันทระเถระ จันทร) ท่านก็ได้ทำหน้าที่นั้นโดยเรียบร้อย ตลอดเวลาที่ยังอยู่เชียงใหม่ ครั้นจากเชียงใหม่มาแล้ว ท่านก็งดหน้าที่นั้น โดยอ้างว่าแก่ชราแล้วขอยุ่ตามสบาย

ในส่วนองงานศาสนาด้านวิปัสสนาธุระ นับว่าท่านได้ทำเต็มสติกำลังยังศิษยานุศิษย์ ทั้งบรรพชิต และคฤหัสถ์ ให้อาจหาญรื่นเริงในสัมมาปฏิบัติตลอดมา นับแต่พรรษาที่ ๒๓ จนถึงพรรษาที่ ๕๙ อันเป็นปีสุดท้ายแห่งชีวิตของท่าน อาจกล่าวได้ด้วยความภาคภูมิใจว่า ท่านเป็นพระเถระที่มีเกียรติคุณ แดนที่สุดในด้านวิปัสสนาธุระรูปหนึ่งในยุคปัจจุบัน

### ๓.๑.๒ การปฏิบัติธุดงค์วัตรตามแนวหลวงปู่ดูลย์ อตุโล

หลวงปู่ดูลย์เมื่อได้อุปสมบทแล้ว หลวงปู่ดูลย์มีความปรารถนาแรงกล้าในการที่จะศึกษาธรรมให้ยิ่ง ๆ ขึ้นเป็นลำดับ ดังนั้นจึงไปขอจำพรรษาเพื่อศึกษากัมมัฏฐานที่วัดคอคโค ซึ่งอยู่ห่างจากตัวเมืองสุรินทร์ออกไปประมาณ ๑๐ กิโลเมตร โดยมีหลวงพ่อก๊าก เจ้าอาวาสวัดคอคโค เป็นผู้ฝึกกัมมัฏฐานให้เป็นที่แรก การสอนกัมมัฏฐานในสมัยนั้น เป็นการสอนโดยถือตามความเห็นของครูบาอาจารย์เป็นหลัก วิธีการสอนของหลวงพ่อก๊ากนั้น ท่านให้เริ่มต้นด้วยการทำอย่างง่าย ๆ เพียงจุดเทียน ๕ เล่ม จากนั้นก็นั่งบริกรรมว่า “ขออัญเชิญปิติทั้ง ๕ จงมาหาเรา”<sup>๓</sup> บริกรรมไปเรื่อย ๆ จนกว่าเทียนจะไหม้หมด ซึ่งก็นับว่าดีเยี่ยมแล้วในสมัยนั้น

หลวงปู่ดูลย์เมื่อได้รับคำแนะนำ ท่านก็ได้พากเพียรปฏิบัติตามคำสั่งสอนของหลวงพ่อก๊ากผู้เป็นอาจารย์อย่าง เคร่งครัดด้วยความอุทิศตนและความพยายามอย่างมิได้ลดละจนตลอดพรรษา แต่ก็ไม่บรรลุผลประการใดเลย และหลวงพ่อก๊ากก็สอนเพียงแค่นั้น จนทำให้ท่านเกิดความเบื่อหน่ายขึ้น เพราะได้เห็นแต่เทียน ๕ เล่ม โดยมีได้บังเกิดปิติ ๕ ตามปรารถนา

รูปแบบการปฏิบัติธุดงค์วัตรของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล ท่านกล่าวไว้ว่า ที่สัปปายะหรือที่ ๆ เหมาะสมสำหรับพระธุดงค์ คือ ป่าเขาถ้ำเนาไพรตลอดรวมไปถึงถ้ำต่าง ๆ ด้วย พระธุดงค์จะไม่ยึดติดที่อยู่ ค่าไหนก็นอนนั่น แต่ต้องกำหนดระยะทางเพื่อความสะดวกในเรื่องต่าง ๆ เอาไว้ด้วย การเดินธุดงค์ตามธรรมเนียมถือปฏิบัติในการเดินธุดงค์กัมมัฏฐานนั้น เมื่อเดินไปเรื่อย ๆ จนถึงหมู่บ้านใดหมู่บ้านหนึ่งในระยะเวลาบ่ายมากแล้ว ถ้าขึ้นเดินทางต่อไปจะต้องค่ำมืดกลางทางแน่ พระธุดงค์ก็จะกำหนดเอาหมู่บ้านที่มาถึงเป็นที่เที่ยวภิกขาจารหาอาหารในเช้าวันรุ่งขึ้น ครั้นในระยะห่างจากหมู่บ้านประมาณ ๕๐๐ ช่วงคันธนู หรือ ประมาณ ๑ กิโลเมตร ตามที่พระวินัยกำหนดแล้ว ก็จะแสวงหาร่มไม้หรือสถานที่สมควรปกกลดกำหนดเป็นที่พำนักภาวนาในคืนนั้น พอรุ่งเช้าก็จะย้อนเข้าไปในหมู่บ้านเพื่อบิณฑบาต ชาวบ้านที่รู้ข่าวตั้งแต่เมื่อวานก็นำอาหารมาใส่บาตรตามกำลังศรัทธาและกำลังความสามารถ ครั้นกลับถึงที่พักก็ทำการพิจารณาฉันทตอาหาร เสร็จแล้วจึงเดินทางต่อไป ยกเว้นแต่จะกำหนดสถานที่นั้นพักภาวนามากกว่า ๑ คืน ก็จะอยู่บำเพ็ญภาวนา ณ สถานที่แห่งนั้นต่อไป

สำหรับการปกกลดนั้น ในทางปฏิบัติก็ต้องเอามุ้งกลดแขวนไว้กับเส้นเชือกที่ผูกตรึงกับต้นไม้ ไม่ใช่ปักไว้กับพื้นดิน เพราะการขุดดินหรือทำให้ดินเสียปกติสภาพของมันไป เป็นการอาบัติโทษอย่างหนึ่ง และจะไปเที่ยวปกกลดในหมู่บ้านใกล้ในสถานที่ราชการ ใกล้เส้นทางคมนาคม เช่น ริมถนน ริมทางรถไฟหรือที่มีคนพลุกพล่านผ่านไปมาอย่างนั้นไม่ได้ เพราะผิดพระวินัย ผิดพระพุทธานุญาต ยกเว้นแต่ถ้าถือวินัยอื่น บัญญัติอื่นก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง ยังมีการเดินธุดงค์อีกแบบหนึ่งของธุดงค์กัมมัฏฐานแผนโบราณ เรียกได้ว่าเป็นการเดินธุดงค์ชั้นอุกฤษฏ์ของพระธุดงค์ที่ผ่านการฝึกฝนอบรม

<sup>๓</sup> อ่างแล้ว.

แล้ว การเดินธุดงค์แบบนี้คือ การเดินไปในป่าดงดิบในเส้นทางที่ไม่มีผู้คนไปหรือมีก็มีแต่น้อย และไม่ใช้เส้นทางสัญจรตามปกติ

พระธุดงค์ได้ชื่อว่าเป็นเลิศในการสังเกต ท่านจะรู้ว่า สถานที่ที่ท่านอยู่ในปัจจุบันเป็นอย่างไร ไกลหรือใกล้หมู่บ้าน หรืออยู่ในป่าลึก เป็นต้น ทั้งนี้อาศัยประสบการณ์ของพระแต่ละรูปเป็นสิ่งสำคัญ สำหรับหลวงปู่ดุลย์ ถือได้ว่า ท่านเป็นผู้มีประสบการณ์ในการเดินธุดงค์และยอดเยี่ยมในเรื่องการสังเกตอีกท่านหนึ่ง ตามปกติหลังออกพรรษาหลวงปู่ดุลย์มักจะพาบรรดาคณะศิษย์ของท่านออกเดินธุดงค์ไปทางแถบชายแดนไทย กัมพูชา บริเวณ จังหวัดสุรินทร์นั่นเอง เพราะเป็นสถานที่อันเหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรมเป็นอย่างยิ่ง แต่บริเวณนี้ลำบากในเรื่องอาหารการขบฉัน อันเนื่องมาจากมีบ้านเรือนราษฎรอยู่น้อย บางครั้งต้องอดอาหารเป็นเวลาหลายวันกว่าจะหาหมู่บ้านเพื่อบิณฑบาตได้ แต่หาไม่มีใครปรียากบ่นไม่

ตั้งแต่เข้าสู่ร่มเงาผ้ากาสาวพัตรจนกระทั่งถึงแก่มรณภาพนั้น หลวงปู่ดุลย์ประพฤติปฏิบัติตามแนวทางของพระพุทธศาสนาอย่างสมบูรณ์ ไม่ขาดตกบกพร่องแต่ประการใด หลวงปู่ดุลย์มีวัตรปฏิบัติที่ถูกต้อง งดงาม มั่นคง ทุ่มเทก่าลังกายกำลังใจ กำลังความสามารถในการบริหารพระศาสนา ท่านมุ่งมั่นแต่ในทางพระศาสนา แต่กิจวัตรส่วนตัวของท่าน ไม่เคยบกพร่องแต่ประการใดเลย เคยประพฤติปฏิบัติอย่างไร ท่านก็คงยึดปฏิบัติอยู่อย่างนั้นสม่ำเสมอ ด้วยวัตรปฏิบัติของหลวงปู่ดุลย์ดังกล่าว ทำให้ท่านเป็นพระเถระที่มีผู้เคารพนับถือและเลื่อมใสศรัทธาเป็นจำนวนมาก ทั้งในจังหวัดสุรินทร์และจังหวัดที่อยู่ในภาคอีสาน ท่านมีลูกศิษย์ทุกสาขาอาชีพอยู่ทั่วทุกภาคของประเทศ จึงนับว่าท่านเป็นปูชนียบุคคลที่หาได้ยากยิ่ง

ปัจจัยเครื่องอาศัยของบรรพชิต เรียกว่า นิสสัย มี ๔ อย่าง<sup>๕</sup> ได้แก่

๑. เพียรบิณฑบาต ๒. นุ่งห่มผ้าบังสุกุล ๓. อยู่โคนไม้ ๔. ฉันทาตองด้วยน้ำมูตรเน่า หลวงปู่ดุลย์ถือ นิสสัยอย่างเคร่งครัด โดยเฉพาะการบิณฑบาตนั้น ท่านไม่เคยขาด แต่เมื่อท่านชรภาพลงมากแล้ว ทำให้การเดินบิณฑบาตทำได้ไม่สะดวก ท่านจึงบิณฑบาตภายในวัด โดยให้พระเถรนำอาหารที่บิณฑบาตได้นำมาตักใส่บาตรของท่านที่ตั้งไว้หน้ากุฏิ หลวงปู่ดุลย์ไม่เคยมีปัญหาเกี่ยวกับอาหาร ท่านไม่เคยวิจารณ์เกี่ยวกับรสชาติอาหารให้ผู้ใดฟังเลย ได้มาอย่างไรก็นั่งไปอย่างนั้นจะประณีตหรือไม่ก็ตาม เพราะท่านถือว่าอาหารบิณฑบาตเหล่านั้น เขาถวายท่านด้วยศรัทธาและท่านเป็นศิษย์ตถาคต อาศัยชาวบ้านเป็นอยู่ ต้องอยู่ง่ายกินง่าย ไม่ทำให้ชาวบ้านเดือดร้อน

<sup>๕</sup>หลวงปู่ดุลย์ อตุโล, ประวัติชีวิต การงาน หลักธรรม ๓, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : ผลิตพลาด! การอ้างอิงการเชื่อมโยงหลายมิติไม่ถูกต้อง. [๒๓ ธันวาคม ๒๕๕๖].

จะเห็นได้ว่า ในส่วนของจริยวัตรหลวงปู่ดุลย์ ตั้งแต่หนุ่มจนกระทั่งท่านชราภาพ กิจทุกอย่างท่านมักจะทำด้วยตัวท่านเอง ไม่ชอบที่จะให้คนมารับใช้หรือเอาใจท่านมากนัก จากเรื่องราวที่ศึกษาเกี่ยวกับประวัติของหลวงปู่ดุลย์ อดุล สามารถสรุปถึงจริยวัตรของหลวงปู่ดุลย์ ได้ ๒ นัย คือ

ประการแรก หลวงปู่ท่านเป็นคนที่ไม่มีมายา ไม่มีการวางมาด นั่งอย่างนั้น ยืนอย่างนี้ พุดอย่างนี้ เดินอย่างนั้น อะไรทำนองที่ทักท้วงเอาด้วยตนเองว่า ทำให้เกิดความภูมิฐาน น่าเลื่อมใส นับถือ หรือยำเกรงบุญญาธิการ เวลาจะพูดก็ไม่ทำซุ่มเสียงให้ห้าวกระหึ่มผิดปกติให้หน้าเกรงขาม ท่านเป็นคนที่ไม่ใคร ๆ เอาใจยากหน่อย ไม่งั้นมันจะดูเป็นคนธรรมดาสามัญจนเกินไป ท่านจะทำอะไรก็ทำโดยกิริยา พุดโดยกิริยา ไม่ทำให้ใครลำบากโดยใช้เหตุ ไม่พูดให้ใครอึดอัดใจ เพียงเพื่อจะสนองตัณหาหรือปมด้อย หรืออัสมิมานะ (การถือเอาถือเรา) อะไรบางอย่าง

ประการที่สอง หลวงปู่ท่านเป็นคนเข้มแข็ง คนที่เข้มแข็งย่อมไม่นิยมการพึ่งพาผู้อื่นเป็นธรรมดา โดยเฉพาะในกิจที่เล็ก ๆ น้อย ๆ คนอ่อนแอเท่านั้นที่คอยแต่จะอาศัยผู้อื่นโดยไม่จำเป็น เด็กที่อ่อนแอย่อมคอยแต่จะอดอ้อนมารดา โยกเยกโยยด้วยอาการต่าง ๆ เป็นอาจิญ ผู้ใหญ่ที่อ่อนแอก็ฉันทัน อยู่ก็ยาก กินก็ลำบาก งอแง หงุดหงิด เจ้าโทสะ ต้องมีคนคอยเอาอกเอาใจอยู่ตลอดเวลาเหมือนเด็กอ่อนที่ไร้โรค แต่หลวงปู่ท่านเป็นคนที่หาความอ่อนแอไม่พบ เป็นผู้ที่มีความสง่าผ่าเผยโดยไม่ต้องวางมาด ทุกอิริยาบถของท่าน อวัยวะทุกส่วนเคลื่อนไหวตัวเองตามหน้าที่อย่างอิสระ ปราศจากการควบคุมบรรจงจัดให้น่าประทับใจแต่อย่างใดไม่เคยนั่งตัวงอ หรือเอนกายในที่สาธารณะสถาน ไม่เอนกายเอกเขนก หรือนอนรับคารวะจากสภธรรมิก แม้สามเณรที่เพิ่งบวชในวันนั้น บางครั้งเราจะเห็นภาพที่ผู้มองอดขำเสียมิได้ คือเมื่อท่านมีอายุมากกว่า ๙๐ ปีแล้ว ญาติโยมก็มีจิตศรัทธาซื้อหาไม้เท้ามาถวายให้ท่านได้ใช้เป็นเครื่องพยุงกาย ท่านก็ฉลองศรัทธาญาติโยมด้วยการนำไม้เท้านั้นติดตัวไปไหนมาไหนด้วย แต่กลับไม่ค่อยได้ใช้ไม้เท้าค้ำยันกายเลย จึงเกิดภาพที่น่าขำที่เห็นท่านนำไม้เท้าไปในลักษณะที่ถือไปทุกครั้ง ทำให้มองดูกลับกลายเป็นว่า หลวงปู่ไม่ได้พึ่งพาอาศัยไม้เท้านั้น แต่ไม้เท้านั้นกลับต้องพึ่งพาให้หลวงปู่พาไป เป็นต้น

### ๓.๑.๓ การปฏิบัติธุดงค์วัตรตามแนวหลวงตามหาบัว ญาณสมปนฺโน

หลวงตามหาบัว ถือกำเนิดในครอบครัวชาวนาแห่งสกุล “โลหิตดี” ณ ตำบลบ้านตาด อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี เมื่อวันอังคารที่ ๑๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๔๕๖ ตรงกับวันขึ้น ๑๑ ค่ำ เดือน ๙ ปีฉลู บิดาชื่อ “นายทองดี” มารดาชื่อ “นางแพง” ได้ให้มงคลนามว่า “บัว”<sup>๕</sup> คุณตาของท่านทายถึงอุปนิสัยของทารกในครรภ์ว่า “ถ้าหากเป็นชาย ชอบไปทางไหน เรียกว่า ขาดเลยทีเดียวนเป็นคนจิตใจหนักแน่น ลงได้ทำอะไรแล้ว ต้องจริงทุกอย่าง ไม่มีเหลาะ ๆ แหละ ๆ” เมื่อทารกคลอด

<sup>๕</sup> กระทรวงศึกษาธิการ, *หยดน้ำบนใบบัว*, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : ศิลป์สยามบรรณภัณฑ์และการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๓.

ออกมา มีสายรกพาดเฉวียงป่าออกมาด้วย คุณตาเห็นดังนั้น จึงพูดขึ้นว่า “สายบาตร ๆ” แล้วทำนายไว้เป็น ๓ อย่าง คือ

๑. สายบาตร ถ้าเป็นนักปราชญ์จะเหยียบแผ่นดินสะเทือน
๒. สายกำยำ ถ้าเป็นนายพราน ก็จะมีความชำนาญลือลั่นสะท้านป่า
๓. สายโซ่ ถ้าเป็นโจร ก็เป็นประเภทคุกตารางแตก<sup>๖</sup>

รูปแบบของการปฏิบัติธุดงค์ตร หลวงตาพระมหาบัว ญาณสมปนโน ได้รักษาระเบียบวินัยข้อวัตรปฏิบัติต่าง ๆ อย่างเคร่งครัด ในปีที่อยู่ศึกษากับท่านพระอาจารย์มั่น ท่านก็ได้ยินพระอาจารย์มั่นพูดถึงเรื่องธุดงค์ตร เพราะท่านอาจารย์มั่นเคร่งครัดมากตามนิสัย ด้วยเหตุนี้ท่านจึงถือเป็นข้อปฏิบัติเสมอมาในการสมานานธุดงค์ เมื่อถึงหน้าพรธุดงค์อย่างไม่ลดละ เฉพาะยิ่งในข้อธุดงค์ที่ว่า ฉันทอาหารเฉพาะของที่ได้มาในบาตรจากการบิณฑบาตเท่านั้น สำหรับธุดงค์ข้ออื่น ๆ ก็ถือสมานานอยู่เป็นประจำอยู่แล้ว เช่น ๑. การฉันหนเดียวในวันหนึ่ง ๆ เท่านั้น ๒. การถือผ้าบังสุกุล ๓. การใช้ผ้า ๓ ผืน (สบง จีวร สังฆาฏิ) ๔. การฉันในบาตร ๕. การอยู่ป่าเขา เป็นต้น<sup>๗</sup>

การทำข้อวัตรปฏิบัติทำความสะอาดเช็ดถูกุฏิ ศาลา และในบริเวณวัด ท่านก็ตั้งใจปฏิบัติสม่ำเสมอ ด้วยนิสัยที่จริงจัง และเป็นคนที่เคารพข้อปฏิบัติมาก ท่านจึงไม่ยอมให้ข้อวัตรเหล่านั้นขาดตกบกพร่องใด ๆ เลย แต่พยายามรักษาทั้งความตรงต่อเวลา ความเป็นระเบียบเรียบร้อย ความสะอาด ความพร้อมเพรียงกันในการทำข้อวัตรปฏิบัติ ความละเอียดถี่ถ้วน ความคล่องแคล่วไม่เหนื่อยหน่ายท้อแท้อ่อนแอ ทำสิ่งใดให้ทำอย่างมีสติ ใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญให้รอบรอบ ไม่ทำแบบใจร้อน ใจเร็ว การหยิบจับวางสิ่งของใด ๆ จะพยายามมิให้มีเสียงดัง ข้อวัตรต่าง ๆ เหล่านี้พระเถระท่านจะช่วยกันดูแลรับผิดชอบตั้งแต่กุฏิท่านอาจารย์มั่น กุฏิตนเอง ศาลา ทางเดิน ตลอดแม้ในห้องน้ำ ห้องส้วม มีการเติมน้ำใส่ตุ่มใส่ถังให้เต็มไม่ให้พร่อง และข้อปฏิบัติต่าง ๆ เช่นนี้ พระเถระท่านจะพยายามทำอย่างตั้งใจ สมกับที่ท่านเป็นสมณะผู้รักษาความสงบ สะอาด และรักษาศรัทธา รักษาวินัย<sup>๘</sup>

ในช่วงที่อยู่กับท่านอาจารย์มั่น ท่านจะเมตตาพร่ำสอนเสมอว่า ให้เราเป็นคนกินน้อย นอนน้อย พูดน้อย แต่ปฏิบัติให้มาก หรือกินง่าย อยู่ง่าย นอนง่าย การไปการมาง่าย หมายถึง ไม่ทำตนให้เป็นผู้ศษหนักศักดิ์ใหญ่ หรือเป็นประเภทกรรมฐานขุนนาง หูหราแต่วัตรภายนอกแต่จิตใจหา

<sup>๖</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗.

<sup>๗</sup> พระวงศ์แก้ว วราโภ (เกษร), “การศึกษาเปรียบเทียบการปฏิบัติกรรมฐานของพระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทฺโท) กับพระธรรมวิสุทธิมงคล (บัว ญาณสมปนโน)”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๓๗.

<sup>๘</sup> กระทรวงศึกษาธิการ, *หยดน้ำบนใบบัว*, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : ศิลป์สยามบรรณภัณฑ์และการพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๗๐-๗๑.

คุณงามความดีมิได้เลย<sup>๙</sup> การเที่ยวกรรมฐานของท่านอาศัยด้วยการเดินเท้าเปล่า เพราะแต่ก่อนรถยนต์ไม่มี ถนนหนทางไม่มี แบกกลดสะพานบาตรเข้าป่ารกชัฏ ถ้า เจื่อมผา เพื่อหาสถานที่สงบวิเวก ผ้าที่ท่านนำติดตัวไปก็มีเฉพาะผ้า ๓ ผืน คือ สบง จีวร สังฆาฏิ และผ้าอาบน้ำฝนอีกผืนหนึ่ง เพื่อใช้ผลัดเปลี่ยนตอนสร้งน้ำ หรือใช้เป็นผ้าห่อบาตรและเช็ดบาตรด้วย<sup>๑๐</sup>

กล่าวได้ว่า หลวงตามหาบัว ญาณสมฺปนฺโน เป็นพระอริยเจ้าที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง ยิ่งด้วยบุญบารมี ทายาทธรรมของพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต เป็นมหาบุรุษผู้ยิ่งใหญ่แห่งยุค สามารถทำประโยชน์ใหญ่ให้แก่ชาติและพระพุทธศาสนา เป็นพระของแผ่นดินไทยที่ประวัติศาสตร์ต้องจารึก และเป็นเกียรติยศประดับวงพระพุทธศาสนาอย่างสง่างาม ปฏิปทาและ คำสอนของท่านหาผู้ใดเสมอเหมือนได้ยาก ท่านสามารถทำเรื่องที่คุณคนอื่นทำได้ยาก เรื่องที่แสนยากเมื่อท่านดำริกลับเป็นเรื่องง่ายประคองพลิกแผ่นดินได้ ท่านคิดทำเรื่องใดไม่ว่าจะน้อยหรือใหญ่ก็จนนั้นสำเร็จราวปาฏิหาริย์ ท่านเล่าว่า “เดิมที่ท่านเคยปรารภนาพุทธภูมิ แต่มาพิจารณาว่าจะเป็นการเนินช้า จึงถอนความปรารภนั้นเสีย มุ่งตรงเข้าสู่แดนแห่งพระนิพพานโดยตรง”

### ๓.๑.๔ การปฏิบัติตรงควัตรตามแนวท่านพ่อลี ธมฺมธโร

นามเดิมของพระอาจารย์ลี คือ นายชาติ เป็นบุตรของนายปาว นางพวย นารีนรงค์ ปู่ชื่อ จันทรี ย่าชื่อนางสีดา ตาชื่อนันทะเสย ยายชื่อนางดี มีพี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกันรวม ๙ คน เป็นชาย ๕ คน เป็นหญิง ๔ คน เมื่อเกิดมาได้ ๙ วัน เกิดมีอาการรบกวนพ่อแม่เป็นการใหญ่ เช่น ร้องไห้เสมอ ๆ ถึงกับโยมทั้งสองได้แตกจากกันไปหลายวัน เมื่อโยมผู้หญิงออกไปได้ ๓ วัน ตัวเองเกิดโรคป่วยไม่กินไม่นอนเป็นเวลาหลายวัน เลี้ยงยากที่สุด พ่อกับแม่ไม่มีใครสามารถจะเลี้ยงให้ลูกใจได้<sup>๑๑</sup> ต่อมาอายุได้ ๑๑ ปี มารดาถึงแก่กรรม ยังมีน้องเล็ก ๆ คนหนึ่งเป็นผู้หญิงได้เลี้ยงดูกันมาส่วนคน อื่น ๆ เขาโตแล้วต่างพากันไปทำมาหากิน ยังเหลืออีก ๒-๓ คน พ่อลูกพากันทำนาเป็นอาชีพพออายุได้ราว ๑๒ ปี ได้เรียนหนังสือไทยพออ่านออกเขียนได้ สอบชั้นประถมก็ตกเสียอีก ช่างมันแต่จะเรียนไปจนหมดเวลา<sup>๑๒</sup> พ่อตีอายุ ๑๗ ปี จึงได้ออกจากโรงเรียน ต่อจากนั้นมาก็คิดหาแต่เงินกันเท่านั้นในระหว่างนี้เกิดมีการขัดอกขัดใจกับโยมผู้ชายบ่อย ๆ คือโยมต้องการให้ทำการค้าขายของที่ไม่ชอบ เช่น ไปหาซื้อหมูมาขาย ซื้อวัวมาขาย เป็นต้น ถึงเวลาอยากจะทำบุญก็คอยขัด การงานก็คอยขัดคอเสมอ บางที่ต้องการไปทำบุญกับเขา ก็หายอมให้ไปไม่ กลับบอกให้ไปทำไร่นาเสีย บางวันน้อยใจนั่งร้องไห้อยู่

<sup>๙</sup>เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๑.

<sup>๑๐</sup>เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๓.

<sup>๑๑</sup>สุรสีห์ ภูไท, ท่านพ่อลี ธมฺมธโร วัดอโศการาม อ.เมือง จ.สมุทรปราการ พระผู้เสมือนพระเจ้าอโศกฯ กลับชาติมาเกิด, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://aphinihanamulets.com/web/index.php/component/k2/item/125> [๒๔ ธันวาคม ๒๕๕๖].

<sup>๑๒</sup>พระมหาธีรนาถ อคฺคธโร, พระธุดงค์เจดีย์ เจดีย์แห่งพระอรหันต์, หน้า ๑๔๓.

คนเดียวกกลางทุ่งนา นึกแต่ในใจว่าเราจักไม่อยู่ในหมู่บ้านนี้ แต่ก็ต้องอดทนอยู่ไปก่อน ต่อมาบิดาได้ ภรรยาใหม่คนหนึ่งชื่อ แม่ทิพย์ ตอนนี้อายุสบายใจขึ้นหน่อยชีวิตสมณะ การแสวงหาธรรม และ ปฏิบัติ

รูปแบบการปฏิบัติดุจดั่งควัตรของท่านพ่อลี ธรรมธโร ท่านกล่าวไว้ว่า การประพฤติ บางครั้งหมู่คณะก็ตำหนิโทษ บางคราวก็ได้รับคำชมเชย แต่ตนเองเห็นว่าได้ผลทั้งนั้น เพราะได้รู้จัก ภูมิประเทศเหตุการณ์ ขนบธรรมเนียมประเพณีของพระศาสนาในที่ต่าง ๆ บางอย่างชนิดเราอาจเียง กว่าเขา บางอย่าง บางหมู่คณะ บางสถานที่เขาอาจดีกว่าเรา ฉะนั้น การสัจจรไปจึงไม่ขาดทุน นั่งอยู่ หนึ่ง ๆ ในปากก็ได้ประโยชน์ ถ้าถิ่นไหนเขาเียงกว่าเรา เราก็เป็นอาจารย์ให้เขา หมู่ไหนฉลาดกว่าเรา เราก็ ยอมตนเป็นศิษย์เขา ฉะนั้น การสัจจรไปมาจึงไม่เสียประโยชน์ อีกประการหนึ่งที่เราชอบไปอยู่ตามป่า ดั้งนั้น ได้เกิดความคิดหลายอย่าง คือ

(๑) ให้ถือการเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร แสดงตนเป็นผู้ขอ แต่พระองค์ไม่ให้แสดงตนเป็น คนยากจน เช่น เขาให้เท่าไรก็ยินดีเท่านั้น

(๒) พระองค์ทรงสอนให้ไปอยู่ในที่สงบ ที่เรียกว่า “รุกขมุลเสนาเสนะ” มีบ้านร้าง สัญญาคารหิมมียัง เงื่อมผา คูหาถ้ำ สถานที่ต่าง ๆ เหล่านี้ มีปัญหาว่าพระองค์ทรงเห็นประโยชน์อะไร หรือจึงได้สอนเช่นนั้น แต่ตัวเองก็นึกเชื่ออยู่ในใจว่า ถ้าเรื่องเหล่านี้ไม่มีประโยชน์ พระองค์คงไม่สอน ถึงกระนั้นก็ยังมีความรู้สึกสังเลใจอยู่ จนเป็นเหตุให้สนใจในเรื่องนี้

(๓) พระองค์สอนให้ถือผ้าบังสุกุลเป็นเครื่องใช้สอย ตลอดจนให้ถือเอาผ้าพันผีตายมาใช้ นุ่งห่ม ก็เป็นเหตุให้ตัวเองนึกถึงเรื่องตายว่าการนุ่งห่มผ้าพันผีตายมีประโยชน์อะไร บ้างข้อนี้พอได้ ความง่าย ๆ คิดดูโดยหลักธรรมดาก็เห็นได้ว่า ของตายนั้นไม่มีใครต้องการอย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งก็ คือของตายเป็นของไม่มีพิษไม่มีโทษในข้อนี้พอจะน้อมนึกตรึกตรองได้อยู่บ้าง ว่าพระองค์ได้สอนไม่ให้ เป็นผู้ทะนงตัวในปัจจุบันแยกแยะต่าง ๆ

(๔) พระองค์สอนให้บริโภคยารักษาโรคที่หาได้อย่างง่าย ๆ เช่น ให้ฉันทยาตองด้วยน้ำมูตร เน่า คำสอนต่าง ๆ ของพระองค์ดังกล่าวมาข้างต้นนี้ เมื่อเราได้รับฟังแล้วเป็นเหตุให้เกิดความสนใจ แต่เมื่อสรุปแล้วจะได้รับผลหรือไม่ได้รับผลก็ตาม แต่เรามีความเชื่อมั่นอย่างหนึ่งว่าพระองค์ไม่ใช่ บุคคลที่มั่งงาย เรื่องใดที่ไม่มีเหตุผลพระองค์คงไม่ทรงสั่งสอนเป็นอันขาด

ฉะนั้น จึงได้มาระลឹกลึกคิดว่า ถ้าเราไม่เชื่อในคำสอนของพระองค์ เราก็ควรยอมรับถือ ตามโอวาท หรือถ้าเราไม่เชื่อความสามารถของผู้สอนเรา เราก็ควรทำตามไปก่อนโดยฐานะที่ทดลองดู เพื่อเป็นการรักษาสังฆประเพณี ระเบียบแบบแผนของผู้ที่เราเคารพนับถือกราบไหว้เอาไว้ก่อนอีก ประการหนึ่ง ได้ระลึกถึงคำพูดของพระมหากัสสปะ ซึ่งเป็นผู้ถือเคร่งครัดในธุดงค์ เช่น ถือการอยู่ป่า ฉันทอาหารแต่มือเดียว ถ้าผ้าบังสุกุลเป็นวัตร ท่านได้ขอปฏิบัติตัวของท่านอย่างนี้ตลอดชีพในเรื่องนี้ พระองค์ได้ทรงซักถามพระมหากัสสปะว่า “ท่านเป็นผู้สิ้นอาสวะแล้ว ท่านชวนชวายเป็นเหตุอะไร”



พระมหากัสสปะตอบว่า “ข้าพระองค์มุ่งประโยชน์ของกุลบุตรผู้จะเกิดตามสุดท้ายภายหลังไม่ได้มุ่งประโยชน์ส่วนตัว เมื่อข้าพระองค์ไม่ทำ จะเอาใครเป็นตัวอย่าง เพราะการสอนคนนั้นถ้ามีตัวอย่างสอนได้ง่าย เปรียบเสมือนการสอนภาษาหนังสือเขาทำแบบหรือรูปภาพ ประกอบการสอน เป็นเหตุให้ผู้เรียน เรียนได้สะดวกขึ้นอีกมาก ข้าพระองค์ประพุดิเช่นนี้ฉันใดก็ฉันนั้น”

จะเห็นได้ว่า จากประวัติท่านพ่อลี ธมฺมธโร ที่กล่าวมา ท่านเป็นผู้ทรงคุณอันประเสริฐถึงพร้อมด้วยอำนาจแห่งบารมี และบุญที่สั่งสมไว้แต่ปางปรรพ เป็นพระสุปฏิปันโน ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ เป็นพระสงฆ์ที่มีภูมิธรรมและพลังจิตสูงยิ่ง มีจริยวัตรที่งดงาม มีศรัทธาเต็มเปี่ยมในการเผยแผ่พระสัทธรรมขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และที่สำคัญท่านเป็นศิษย์ของพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต ได้รับการยกย่องจากพระอาจารย์มั่นว่า “เป็นผู้มีพลังจิตสูง เป็นผู้เด็ดเดี่ยว อาจหาญ เขียวขาดถึงพร้อมด้วยศีลธรรม” ท่านพ่อลี ธมฺมธโร เป็นพระผู้เลิศล้ำด้วยคุณธรรม เป็นที่เคารพบูชาของพุทธศาสนิกชน เป็นพุทธทายาทที่่องอาจในศีลบารมี สมาธิบารมี และปัญญาบารมี อีกทั้งยังเป็นพระนักปฏิบัติที่่องอาจในการเผยแผ่ธรรมะโดยแท้ ปฏิปทาอันละมุนละไมของท่านพ่อลี ทำให้บรรดาสาธุชนเลื่อมใสทั้งกาย วาจา และใจ ชันติธรรมและเมตตาธรรมของท่านเป็นที่ซาบซึ้งแก่พุทธบริษัททั้งปวง

### ๓.๒ มุมมองและทัศนะการปฏิบัติธุดงค์วัตรในสังคมไทยโดยทั่วไป

จากการศึกษาในบทที่ ๒ ผู้วิจัยเห็นปัญหาในการปฏิบัติในหลาย ๆ ประเด็น ทั้งความเข้าใจผิดของผู้ปฏิบัติเองคือ พระสงฆ์ และความเข้าใจผิดของคฤหัสถ์ ในพระพุทธานุชาเถรวาทมีข้อวัตรปฏิบัติมากมายหลายข้อ ทำให้ธุดงค์วัตรมีการปฏิบัติน้อย และธุดงค์วัตรยังเป็นข้อวัตรปฏิบัติที่พระพุทธานุชาอนุญาตให้ปฏิบัติได้ โดยไม่มีการบังคับให้ภิกษุทุกรูปต้องปฏิบัติ แต่พระองค์กำหนดให้แล้วแต่ว่าใครจะสมัครใจถือปฏิบัติ จึงเป็นสาเหตุให้ไม่ค่อยมีการนำธุดงค์วัตรมาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติในยุคปัจจุบันเท่าที่ควร ผู้วิจัยได้เห็นทัศนะของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการปฏิบัติธุดงค์วัตรในอีกมุมมองหนึ่งที่ได้จากการสังเกตการณ์ ดังจะได้ขยายความต่อไปนี้คือ

สำนักที่ผู้วิจัยได้กล่าวไว้ในบทนี้ ได้อธิบายถึงหลักการและเหตุผลของธุดงค์เอาไว้มากมายหลายเหตุผลเหตุผลด้วยกัน ผู้วิจัยได้เห็นว่าเป็นความจริงของข้อมูลบางอย่างในทัศนะของพุทธศาสนิกชนนั้นมีทั้งเห็นด้วยและไม่เห็นด้วย กล่าวคือ

#### (๑) ความคิดเห็นในเชิงบวก

การปฏิบัติธุดงค์ คือ ต้องการดับกิเลส ต้องการดับทุกข์ ได้รับความสุข ได้รับความสำเร็จ ได้วิเวก ได้วิหารธรรมในสมณะเพศ อยู่ในฆราวาสวิสัยก็จะมีมีความสุข ความเจริญในการครองเรือน การปฏิบัติธุดงค์วัตรในแต่ละสำนักนั้นมุ่งให้เกิดเป็นปฏิถรรพณ์กับสังคมไทย เพื่อให้ได้เห็นปฏิปทาจริยวัตรของพระธุดงค์ ด้วยกิริยาอาการของสมณะผู้สงบ ผู้ไม่เบียดเบียนใคร ผู้ไม่กล่าวร้ายใคร ผู้ไม่

พยาบาลอาฆาตใคร ไม่จองเวรกับใคร พระสงฆ์ทุกรูปที่จาริกไปที่ต่าง ๆ ไม่ว่าจะไปเป็นคณะหรือจาริกไปรูปเดียวก็ตาม เป็นการจาริกไปด้วยความเรียบร้อย งดงาม มีสีลาจารวัตรเป็นที่น่ายกย่องเชิดชู เนื่องจากการจาริกธุดงค์แล้วสมานถือตามข้อวัตรปฏิบัตินี้เป็น ๑ ใน ๑๓ อย่าง ของหลักธุดงค์ คือ การอยู่หรือไปตามสถานที่ที่จัดไว้ไม่เป็นการผิดหรือเสียหายแต่อย่างใด และไม่เป็นเรื่องผิดปกติ แต่กลับเป็นเรื่องดีเป็นเรื่องที่ทำให้สังคมได้อยู่กับหลักธรรมคำสอน คือ อยู่กับปัจจุบันขณะที่ตนเองกำลังประพฤติอยู่<sup>๑๓</sup>

การจาริกธุดงค์นี้เป็นประโยชน์ตามพุทธโอวาทของสมเด็จพระบรมศาสดาที่ทรงได้แสดงไว้ในเรื่องของธุดงค์ธรรม และการจาริกธุดงค์นี้ยังเป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติว่าชาวต่างชาติทั่วโลก เมื่อได้เห็นภาพการจาริกธุดงค์ของพระสงฆ์หมู่ใหญ่แล้ว จะได้เห็นภาพจน์ของพระพุทธศาสนาที่มีความเจริญรุ่งเรืองอยู่ในประเทศซึ่งยังไม่เคยเผยแพร่ไปในที่ใด ๆ ถือว่าเป็นการเผยแผ่ให้ทั่วโลกได้รู้ว่าประเทศไทยของเรามีพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติ ในอีกมุมมองและทัศนะหนึ่งกล่าวว่า การจาริกหรือการเดินทางธุดงค์นี้เป็นการปฏิบัติตามปฏิปทาที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงใช้ในการประกาศพระพุทธศาสนา เนื่องจากพระสงฆ์ทุกรูปที่มีภูมิธรรมหรือเป็นครูบาอาจารย์ได้ฝึกหัดพระภิกษุ สามเณรให้มีสีลาจารวัตรที่เรียบร้อยดีงาม ประชาชนได้พบเห็นที่ยังไม่ศรัทธาเลื่อมใสก็จะเกิดศรัทธาเลื่อมใส ที่เกิดศรัทธาเลื่อมใสอยู่แล้วก็ศรัทธาเลื่อมใสยิ่ง ๆ ขึ้นไป สิ่งนี้เป็นกิจกรรมที่สำคัญที่สุดในการประกาศพระพุทธศาสนา ฉะนั้น การเดินทางธุดงค์ในแต่ละครั้งจึงถือว่าเป็นการประกาศพระพุทธศาสนาที่สำคัญ มีประโยชน์อย่างมากแก่สังคม แก่ชาวโลก

## (๒) ความคิดเห็นในเชิงลบ

การออกมาจาริกธุดงค์นั้นหากพิจารณาตามหลักพระพุทธศาสนามีหลักคิดอยู่ ๒ นัย คือ (๑) เป็นที่พึงตนเองได้ และเป็นที่พึงของคนอื่นได้ ซึ่งเป็นวิธีคิดของหลักพระพุทธศาสนา และ (๒) วิธีคิดของหลักพระพุทธศาสนาในสายหินยานหรือเถรวาทซึ่งเป็นสายที่มีอยู่ในประเทศไทย<sup>๑๔</sup> และอีกหลายประเทศทั่วโลกซึ่งมีวิธีคิดที่ไม่เบียดเบียนตนและไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน กรณีการแสดงออกและการปฏิบัติตนของพระภิกษุในพระพุทธศาสนา ซึ่งนอกจากมุ่งเพื่อฝึกอบรมตนแล้วยังจะต้องตระหนักในความสุขของพระสงฆ์ และประชาชนด้วย ดังนั้น การกระทำใด ๆ ที่นำไปสู่ความเดือดร้อนหรือเกิดความเบียดเบียนผู้อื่นหรือให้ผู้อื่นสูญเสียประโยชน์อันควร ทั้งที่เจตนาหรือไม่เจตนา

<sup>๑๓</sup> สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส, เจ้าอาวาสวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ, นานาทศนะ ธุดงค์ธรรมชัย สถาปนาเส้นทางมหาปูชนียาจารย์ฯ ปีที่ ๒, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : ผิดพลาด! การอ้างอิงการเชื่อมโยงหลายมิติ ไม่ถูกต้อง [๑๐ กรกฎาคม ๒๕๕๖].

<sup>๑๔</sup> หลวงปู่พุทธะอิสระ เจ้าอาวาสวัดอ้อน้อย, หลวงปู่ติง'ธุดงค์ธรรมชัยไม่ใช้วิถีพุทธ, คมชัดลึก, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.komchadluek.net> [๑๐ กรกฎาคม ๒๕๕๖].

นั้นย่อมมิใช่การกระทำของผู้ปัญญาเป็นสมณะในพระพุทธศาสนาจริง ๆ แล้วการถือประเพณีปฏิบัติตามพระธรรมวินัยนั้น เป็นเรื่องที่ดีและถูกต้องแต่ปัญหาของเรื่องอยู่ที่เจตนาของการถือปฏิบัติเป็นสำคัญ ในพระพุทธศาสนาจึงมีบัญญัติไว้อย่างรอบคอบเพื่อป้องกันบรรดาโมฆบุรุษทั้งหลาย ประพฤตินอกกลุ่มนอกทางมีเจตนาที่ไม่ตรงธรรมหรือไม่บริสุทธิ์ เช่น กระทำถูกต้องตามพระธรรมวินัยถือจุดค้อยู่ป่าเป็นวัตร นุ่งห่มผ้าบังสุกุลเป็นวัตร ฉนมือเดียวเป็นวัตร ที่นั่งเดียวเป็นวัตร เป็นต้น

แต่สำหรับบางคนบางกลุ่มก็เห็นว่า การจาริกจุดค้อยู่ป่าที่ต่าง ๆ เป็นกิจที่ไม่เหมาะสมของพระสงฆ์เนื่องจากจุดค้อยู่ตามหลักพุทธศาสนานั้น ระบุว่า ถือการอยู่ป่าเป็นวัตร ถือการอยู่โคนต้นไม้เป็นวัตร ถือการนุ่งห่มผ้าบังสุกุลเป็นวัตร ถือการอยู่ป่าช้าเป็นวัตร ฯลฯ การถือจุดค้อยู่ป่าเพื่อกิจด้วยการสมาทานอธิษฐานใจ คือ การยังชีพโดยบริสุทธิ์ ไม่เบียดเบียนใคร การปฏิบัติจุดค้อยู่ป่า คือ การที่พระสงฆ์จาริกไปตามป่าเขา เป็นอยู่อย่างสมณะ ทำจิตให้เป็นอิสระจากพันธนาการเครื่องร้อยรัดทั้งปวง การที่พระสงฆ์ออกมาเดินจุดค้อยู่กลางเมืองก็ดี ตามหมู่บ้านน้อยบ้านใหญ่ก็ดี ซึ่งเป็นกิจที่ไม่เคยพบเห็นเลย เพราะตามหลักพระพุทธศาสนา ทางเดินจุดค้อยู่ต้องเดินไปตามป่าเขา อยู่อย่างสมณะ ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ มิใช่การเดินจุดค้อยู่กลางเมืองอย่างที่หลาย ๆ สำนักปฏิบัติกันที่พบเห็นในปัจจุบันนี้ เพราะจุดค้อยู่ป่าเป็นมาของการขัดเกลา คือ ความหนาไปด้วยกิเลส เพราะจุดค้อยู่มีทั้งสิ้น ๑๓ ข้อ ไม่เคยมีข้อไหนกล่าวว่าจะเดินไปสู่คามนิคม หมู่บ้านเมืองใหญ่ มีแต่ชี้ว่าโน้นป่าช้า ป่าช้า ลำธาร ถ้ำ เรือนว่าง เรือนว่าง เป็นต้น

การจาริกจุดค้อยู่ เป็นการออกเผยแผ่ท่ามกลางสังคมเมืองที่เต็มไปด้วยผู้คน รถยนต์ และสิ่งกีดขวางต่าง ๆ เป็นสถานที่ที่ไม่สมควรและไม่เหมาะสมอย่างยิ่งในการประพฤติปฏิบัติธรรม ถึงจะมีเจตนาดีก็ตามย่อมส่งผลเสียต่อบุคคลเป็นจำนวนมาก มีหน่วยงานต่าง ๆ จากภาครัฐและเอกชนหลายหน่วยงานไม่เห็นด้วยกับหลาย ๆ โครงการที่มีสำนักต่าง ๆ ออกจาริกจุดค้อยู่ไปตามสถานที่ที่มีผู้คนมากมาย เหมือนกับตัวอย่างหนึ่งที่มีคนออกมากล่าวว่า “จุดค้อยู่ธรรมชัย” ที่ผู้วิจัยได้นำมาเป็นกรณีศึกษา กล่าวว่าเป็นการขัดต่อหลักจุดค้อยู่ ทำลายพุทธบัญญัติ แฉมนิยการเมืองการเดินทางจุดค้อยู่ดังกล่าวเป็นกิจไม่เหมาะสมของสงฆ์เนื่องจากจุดค้อยู่ตามหลักพระพุทธศาสนานั้น ระบุว่า ถือการอยู่ป่าเป็นวัตร ถือการอยู่โคนต้นไม้เป็นวัตร ถือการนุ่งห่มผ้าบังสุกุลเป็นวัตร ถือการอยู่ป่าช้าเป็นวัตร ฯลฯ การเดินจุดค้อยู่ธรรมชัยครั้งนี้เป็นวิถีตรงข้ามอย่างสิ้นเชิงกับจุดค้อยู่ในทางพระพุทธศาสนาอย่างน้อย ๓ ประการ คือ

๑. เดินไปท่ามกลางกิเลสในเมืองหลวง ที่มีแต่สีสนัแห่งบริโภคนิยมซ้ำยังไปเบียดเบียนพื้นผิวจราจรให้ประชาชนที่เดินทางต้องเดือดร้อน

๒. เหตุใดจะต้องมาจัดเดินตรงกับช่วงวันพระราชสมภพของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ๒ เมษายน และคร่อมไปถึงวันที่ ๖ เมษายน ซึ่งเป็นวันจักรีซ้ำยังจัดเส้นทางเดินผ่านบริเวณราชประสงค์ด้วย มีนัยทางการเมืองอะไรหรือไม่ และ

๓. ขอเสนอให้สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ และมหาเถรสมาคม ตรวจสอบว่า  
จุดประสงค์ธรรมชัยครั้งนี้เป็นการเคารพหรือเป็นการทำลายพุทธบัญญัติและธรรมวินัยกันแน่<sup>๑๕</sup>

จากทัศนะดังกล่าวมานี้ ผู้วิจัยได้กล่าวไว้แล้วในเบื้องต้นว่า จุดประสงค์เป็นวัตรปฏิบัติที่ใครก็ได้สามารถถือปฏิบัติได้ไม่ว่าพระสงฆ์หรือคฤหัสถ์ก็ตาม จะในป่าหรือในคามนิคม บ้าน เมืองก็ตาม ไม่ผิดวัตถุประสงค์แต่อย่างใด เพราะคำว่าจุดประสงค์เป็นวัตรที่ผู้ปฏิบัติสมาทานถือข้อวัตรนั้น ๆ แล้วเริ่มปฏิบัติ เนื่องจากจุดประสงค์เป็นการสมาทานถือเพื่อขัดเกลากิเลส จะเดินหรือไม่เดินก็ได้แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับผู้ปฏิบัติเป็นสำคัญ ที่เห็นสำนักต่าง ๆ เทียบจาริกไปที่ต่าง ๆ นั้น เป็นการออกเผยแผ่ศาสนาให้เข้าถึงใจพุทธศาสนิกชนที่ไม่มีโอกาสได้ทำบุญ แล้วหาอุบายให้พระสงฆ์ได้ถือข้อวัตรปฏิบัติไปด้วย จึงมีการเรียกให้หน้าเชื่อถือว่าเป็น “จาริกจุดประสงค์” เมื่อเป็นเช่นนี้ประโยชน์จึงเกิดขึ้นทั้งสองฝ่าย คือพระสงฆ์ และประชาชนทั่วไป ที่สำคัญการถือจุดประสงค์ในแต่ละข้อนั้น มีจุดประสงค์เพื่อมุ่งให้เกิดประโยชน์ในด้านใด เช่น

๑) เพื่อยังศรัทธาให้เกิดขึ้นต่อพุทธศาสนิกชน

๒) เพื่อการประกาศพระศาสนาสู่สังคมเมืองที่ไม่เคยมีโอกาสได้สัมผัสกับบรรยากาศของการปฏิบัติตามหลักจุดประสงค์ในพระพุทธศาสนา

๓) ประชาชนมีโอกาสได้ทำบุญต่อพระภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่ ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ

หากสังคมส่วนใหญ่มองเช่นนี้ ก็เป็นการเอื้อเพื่อต่อการปฏิบัติของพระสงฆ์โดยไม่ไปก้าวก่าย หรือยึดติดกับรูปแบบมากจนเกินไป เนื่องจากหลักการปฏิบัติจริง ๆ หากกล่าวที่มาที่ไป และอ้างถึงข้อปฏิบัติที่มาจากพระไตรปิฎกก็ย่อมจะคลาดเคลื่อนจากอดีต เพราะหลักการปฏิบัติก็บอกไว้ชัดเจนแล้วว่า มีการปฏิบัติอย่างอุกฤษฏ์ อย่างกลาง และอย่างเพลา ดังนั้น รูปแบบที่ทำนทั้งหลายเห็น จึงเป็นการปฏิบัติที่ไม่ผิด ซึ่งปัจจุบันนี้ เป็นการประกาศพระพุทธศาสนาเชิงรุก ทำอย่างไรก็ได้ให้สังคมไทย และสังคมโลกสามารถเข้าถึงพุทธศาสนาได้มากที่สุด แม้คลาดเคลื่อนไปจากอดีตบ้างก็ตาม

กล่าวโดยสรุปแล้ว ปัญหาของการปฏิบัติจุดประสงค์ส่วนมาก เกิดจากความไม่เข้าใจในวิธีการและหลักการของการปฏิบัติทรงผ้าบังสุกุล ความไม่สะดวกในการทำงานที่จะต้องใช้เวลา ๓ ฝืน บิณฑบาตได้อาหารน้อยไม่พอฉัน การทำกิจภายในวัดหนัก เหนื่อยล้า อ่อนเพลีย การนิมนต์ให้กลับไปรับบิณฑบาตอีกครั้ง การต้องใช้พลังงานในการทำงานจึงต้องฉัน ๒ มื้อ ญาติโยมไม่สะดวกในการมาถวายอาหารเวลาเดียวพร้อมกัน การยังยึดติดในรูป รสและสีของอาหาร การมาไม่ทันเวลา ก่อนที่พระจะลงมือเริ่มฉันภัตตาหาร ความกลัวในสิ่งที่มองเห็นและมองไม่เห็น ความยังติดในที่อยู่

<sup>๑๕</sup>นางตริงใจ บุรณสมภพ ส.ว.สรรหา (๔ มีนาคม ๕๖), “ส.ว.จีสอบ “ธรรมกาย” จัดจุดประสงค์กลางเมือง”, **คมชัดลึก**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.komchadluek.net/detail/20120402/127008/ส.ว.จีสอบธรรมกายจัดจุดประสงค์กลางเมือง.html> [๔ มีนาคม ๕๖].

สะดวก สบายความเมือคติของภิกษุผู้แจกเสนาสนะ การติดในการนอน การไม่มีความอดทน การไม่มีความเพียรและความไม่มีสัจจะที่จะปฏิบัติอย่างจริงจัง ดังนั้น จึงเป็นประเด็นคำถามที่น่าสนใจว่า แล้วทำอย่างไรจึงจะสามารถทำให้พระสงฆ์หรือบรรพชิตให้ความสนใจและพากันหันมาปฏิบัติธุดงค์

มีคำถามหลาย ๆ คำถาม ถามว่าธุดงค์ปฏิบัติได้เฉพาะพระสงฆ์เท่านั้นใช่หรือไม่ เพราะที่ผ่านมามีได้อธิบายถึงความน่าจะเป็นและสิ่งที่ควรปฏิบัติที่จะได้รับ ความเป็นจริงแล้วควรปฏิบัติใครต่อใครปฏิบัติก็สามารถปฏิบัติธุดงค์ได้เฉกเช่นพระสงฆ์ แต่ปฏิบัติได้เป็นกรณีไป เช่น อุบาสกอุบาสิกา (คฤหัสถ์) ถือได้ ๒ ข้อ คือ ข้อ ๕ ถือการนั่งฉันในอาสนะเดียวเป็นวัตร และข้อ ๖ ถือนั่งเฉพาะในบาตรเป็นวัตร ส่วนข้ออื่น ๆ ไม่สมควร เนื่องจากอันตรายเกินไป แต่ถึงกระนั้นการปฏิบัติก็ไม่เหลือวิสัยของโยคีจรรยา เมื่อเป็นเช่นนี้ก็สามารถนำธุดงค์มาประยุกต์ให้เข้ากับหลักของการบริหารปัจจัย ๔ ที่คฤหัสถ์ก็สามารถปฏิบัติได้เช่นกัน

### ๓.๓ ประโยชน์ของการปฏิบัติธุดงค์ในสังคมโดยทั่วไป

คำว่า ประโยชน์ หมายถึง “สิ่งที่มีประโยชน์หรือมีมูลค่าสูง” และเมื่อนำเอามารวมกับธุดงค์จะได้เป็น จึงหมายถึงประโยชน์ของการปฏิบัติธุดงค์ การที่จะเห็นประโยชน์ของธุดงค์นั้น มิใช่แค่การอ่านทำความเข้าใจ แต่เป็นการนำเอาธุดงค์ไปปฏิบัติให้เห็นด้วยตนเอง จึงจะได้ชื่อว่าเป็นพระธุดงค์ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาประโยชน์ของธุดงค์สำหรับพระสงฆ์ เพื่อให้พระสงฆ์ได้เห็นคุณค่าที่แท้จริงที่เกิดจากการปฏิบัติธุดงค์ดังนี้

การดำรงชีวิตของมนุษย์นั้นสิ่งที่เป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตก็คือปัจจัย ๔ ที่เราทุกคนรู้จักกันดี อันได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค เป็นสิ่งจำเป็นอย่างมากต่อการดำเนินชีวิตถ้าขาดอันใดอันหนึ่งการดำเนินชีวิตจะยากลำบากมากหรือถึงขั้นร้ายแรงสุดอาจถึงแก่ความตายได้ ในส่วนของบรรพชิตนั้นก็มียปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตหรือปัจจัยในการครองเพศบรรพชิตก็จะมี ๔ ปัจจัยเช่นกัน ซึ่งจะถูกรเรียกว่า จีวร บิณฑบาต เสนาสนะและเภสัช

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วในบทที่ ๒ ธุดงค์ ๑๓ สามารถแบ่งออกได้เป็น ๔ หมวดด้วยกัน คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และความเพียร เมื่อนำมาพิจารณา “หมวดที่ ๑ ว่าด้วยจีวร ก็คือเครื่องนุ่งห่ม หมวดที่ ๒ ว่าด้วยบิณฑบาต ก็คืออาหาร และยารักษาโรค หมวดที่ ๓ ว่าด้วยเสนาสนะ ก็คือที่อยู่อาศัย และหมวดที่ ๔ ว่าด้วยการปรารถนาความเพียร ก็คือยารักษาโรค” กล่าวได้ว่า ธุดงค์เป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำเนินชีวิต

ในสังคมปัจจุบัน ความรู้อย่างกระจ่างชัดในเรื่องของธุดงค์ ทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติยังมีน้อย ทั้งฝ่ายบรรพชิตผู้ปฏิบัติธุดงค์ และฝ่ายฆราวาสผู้เลื่อมใสในพระผู้ปฏิบัติธุดงค์ โดยมากเข้าใจในการถือธุดงค์คลาดเคลื่อนไปจากที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงอนุญาตไว้ ขอยกตัวอย่างความคลาดเคลื่อนในความเข้าใจเรื่องธุดงค์ เช่น พระที่จะปฏิบัติธุดงค์ ต้องมีกลด

ต้องนอนในกลด ต้องห่มผ้าจีวรสีคร่ำและพระที่จะปฏิบัติธุดงค์ต้องเป็นพระป่า ความเข้าใจอย่างนี้ทำให้เกิดการปฏิบัติที่ผิดเกิดการดูถูกดูหมิ่น ถือตัวเอง ทำให้ผู้เลื่อมใสเกิดเข้าใจผิด เพื่อความเข้าใจเรื่องธุดงค์ที่ถูกต้องจึงขอยกตัวอย่าง เช่น การเข้าใจที่ว่าพระที่จะปฏิบัติธุดงค์ต้องมีกลดต้องนอนในกลด ไม่จริงเสมอไปเพราะธุดงค์ที่ทรงอนุญาตให้พระมีกลดนั้นมีอยู่เพียงข้อเดียว คือ อภโภกาสิก-ธุดงค์ ธุดงค์ของผู้ถือการอยู่ในที่กลางแจ้ง เพราะธุดงค์ข้อนี้ต้องอยู่กลางแจ้ง ทรงอนุญาตกลดไว้แก่พระที่ถือธุดงค์ข้อนี้ ก็เพื่อกันน้ำค้าง ลม แดด ร้อน หนาว ยุง เหลือบ รื่น ฯลฯ ในสถานะเช่นนี้กลดจึงมีฐานะเท่ากับมุ้ง บางท่านบอกโยมว่าอาตมาถือธุดงค์เคร่งนัก แม้จำวัดอยู่ในกุฏิก็ยังจำวัดในกลดเลย การพูดเช่นนั้นเป็นการโกหก หลอกลวง หรือไม่ก็เกิดขึ้นเพราะท่านเข้าใจผิดไปเอง

อีกอย่างหนึ่ง ความเข้าใจที่ว่าพระที่ถือธุดงค์ต้องอยู่ป่า ข้อนี้ก็ผิด เพราะธุดงค์ที่ทรงอนุญาตเกี่ยวกับเรื่องป่าเห็นจะมีอยู่ ๒ ข้อ คือ อารัญญธุดงค์ และ โสสานิกธุดงค์ และป่าที่จะถือได้ว่าเป็นข้อปฏิบัติในธุดงค์นี้ ต้องอยู่ไกลจากหมู่บ้านประมาณ ๕๐๐ ชั่วธนู คงไม่ต่ำกว่า ๕๐๐ วา หรือ ๒๕ เส้น หรือ ๑ กิโลเมตร วัดป่าที่ตั้งอยู่ใกล้หมู่บ้านภายใน ๕๐๐ ชั่วธนู ก็ไม่ใช่วัดป่า ก็คงเป็นวัดบ้านธรรมดา ต่างแต่ว่าท่านปลูกต้นไม้กันมากทำให้วัดน่ารื่นรมย์ เป็นการสร้างบรรยากาศภายในวัดให้เป็นวัดที่มีความสงบร่มเย็น ปัจจุบันถือว่าเป็นการส่งเสริมการปลูกป่าและรักษาป่าด้วยความจริง การปฏิบัติธุดงค์นั้นจะอยู่ในวัดป่าหรือวัดบ้านก็ปฏิบัติได้ สุดแต่ว่าผู้ปฏิบัติจะปฏิบัติธุดงค์ข้อไหน เพราะธุดงค์นั้นมีทั้งหมด ๑๓ ข้อ จะปฏิบัติธุดงค์ข้อไหนก็ดูให้เหมาะกับจริตและอัธยาศัยของตน ข้อสำคัญต้องศึกษาให้รู้ถึงหลักการ วิธีการ การปฏิบัติ และวัตถุประสงค์ รวมถึงอานิสงส์ เมื่อศึกษาได้ อย่างนี้ การลงมือปฏิบัติธุดงค์จะได้ไม่ผิดพลาดคลาดเคลื่อนจากที่พระพุทธองค์ทรงอนุญาตไว้

กรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน คือสิ่งที่ยึดเหนี่ยวหรือผูกใจมิให้ฟุ้งซ่านให้สงบนิ่ง ให้หยุดอยู่กับที่ซึ่งเรียกว่าอารมณ์ เป็นอุบายวิธีควบคุมใจให้สงบและให้เกิดปัญญากรรมฐาน มี ๒ แบบ คือ สมถกรรมฐาน มีวัตถุประสงค์เพื่อทำใจให้สงบ และวิปัสสนากรรมฐาน มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งสภาวะธรรมต่าง ๆ ตามความเป็นจริง การปฏิบัติกรรมฐานในปัจจุบันมีเรียกกันหลายอย่าง เช่น เรียกว่า การทำสมาธิ การนั่งสมาธิ การนั่งภาวนา การบำเพ็ญภาวนา การบำเพ็ญวิปัสสนา ซึ่งก็ถูกด้วยกัน แต่ต้องแยกแยะวิธีปฏิบัติว่าเป็นกรรมฐานแบบไหนในสองแบบ

เมื่อนำคำว่า ธุดงค์ กับ พระกรรมฐาน มารวมกันจะได้คำใหม่ว่า พระธุดงค์กรรมฐาน ซึ่งหมายถึง พระที่สนใจปฏิบัติกรรมฐานและปฏิบัติธุดงค์ควบคู่ไปพร้อมกัน ซึ่งพระธุดงค์กรรมฐานเป็นผู้ที่มีความอดทน เข้มงวดกวัดขั้นในข้อวัตรปฏิบัติต่าง ๆ เพื่อเป็นการตัดนิสัยที่เต็มไปด้วยกิเลสที่มีในตนให้ลดน้อยลงไปจนหมดสิ้นหรืออาจจะกล่าวได้ว่าเป็น “การรื้อภพ รื้อชาติ รื้อกิเลสตัณหา รื้อถอนอวิชชาทั้งมวลออกจากใจ ให้ไกลทุกข์ คือ ความเกิดแก่เจ็บตาย” จะได้ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารอีกต่อไป แม้ผลที่จะพึงได้รับยังไม่ถึงจุดหมายปลายทางดังที่กล่าวมาก็จะทำให้ผู้บำเพ็ญมีความสุขในปัจจุบันและภพชาติต่อไป

พระอุดมกรรมฐาน เป็นพระที่มีปฏิปทา คือ ข้อปฏิบัติแนวทางการดำเนินชีวิต เน้นการปฏิบัติกรรมฐาน และธุดงค์ ๑๓ รวมทั้งชั้นวัตร ๑๔ มีอาคันตุกวัตร หน้าที่ของอาคันตุกะ อาวาสสิก-วัตร หน้าที่ของเจ้าอาวาส คมิกวัตร หน้าที่ของผู้เตรียมจะไป อนุโมทณวัตร วิธินุโมทนา และภัตตค-วัตร ธรรมเนียมในโรงฉัน เป็นต้น เป็นเครื่องบำเพ็ญทางกายและเป็นที่น่าชื่นชม นำเลื่อมใสแก่ผู้ที่พบเห็นการที่ได้ชื่อว่าธุดงค์วัตรเป็นเอกลักษณ์ของพระกรรมฐานนั้น โดยการพิจารณาข้อวัตรปฏิบัติที่พระท่านกระทำ ซึ่งเริ่มจากเมื่อถึงเวลาบิณฑบาตก็ต้องเตรียมนุ่งสบง ทรงจีวร ซ้อนสังฆาฏิสะพายบาตร ออกบิณฑบาตในหมู่บ้านโดยอาการสำรวม ทำความรู้สึกรู้ตัว (เดินจงกรม) ไปตลอดสาย บิณฑบาตทั้งไปและกลับ มีสติประคองใจไม่ปล่อยให้ไหลไปตามอารมณ์ ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ เมื่อกลับถึงที่พักหรือวัดแล้ว เตรียมจัดอาหารที่ได้มาจากบิณฑบาตลงในบาตร ไม่ยอมรับอาหารที่ศรัทธาญาติโยมตามมาส่งที่หลัง พระอุดมกรรมฐานท่านจะรับและฉันเฉพาะที่บิณฑบาตได้มาเท่านั้น เมื่อเตรียมอาหารใส่ลงในบาตรเสร็จ พิจารณาปัจจุเวกขณะ เพื่อไม่ให้ติดใจในความประณีตและรสชาติอร่อยของอาหารแล้วลิ้มคำนึงถึงความเป็นธาตุและปฏิภูลที่แฝงอยู่ในอาหารนั้น ๆ ด้วย ปฏิสังขายนิสัย ฯลฯ เสร็จแล้วเริ่มฉัน โดยฉันไปพิจารณาไปด้วยไม่ให้เป็นไปด้วยตัณหา ฉันเพื่ออยู่ไม่ได้อยู่เพื่อฉัน ให้เป็นไปตามวัตรในการขบฉัน หลังจากนั้นล้างบาตร เช็ดบาตรให้แห้ง แล้วผึ่งแดดชั่วคราวถ้ามีแดด และนำเข้าถลกยกไปไว้ในสถานที่อันควร แล้วเข้าสู่สถานที่อันสงบ เช่น ป่าหรือป่าช้าหรือโคนต้นไม้เดินจงกรมเพื่อให้อาหารย่อย พอสมควรจึงกลับมานั่งสมาธิภาวนาจนกว่าจะถึงเวลาอันควรจึงพักผ่อนกายเพื่อคลายทุกข์ พอมีกำลังแล้วก็เริ่มทำงานเพื่อเผยแผ่ลาภยูกิเลสต่อไป

หากจะกล่าวอีกนัยหนึ่งนั้น ประโยชน์ที่เกิดจากการปฏิบัติธุดงค์วัตรของพระสงฆ์สามารถแยกประเด็นวิเคราะห์ได้ ๔ ประเด็น ดังนี้ คือ (๑) ประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติ (ผู้เดินธุดงค์) (๒) ประโยชน์ต่อสังคม (พุทธศาสนิกชน) (๓) ประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา และ (๔) ประโยชน์ต่อประเทศชาติ

### (๑) ประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติ (ผู้เดินธุดงค์)

วัตถุประสงค์ของธุดงค์วัตรนั้น ไม่ใช่เพียงเพื่อให้พระธุดงค์ได้ฝึกตนขจัดกิเลสเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่เพื่อที่จะปลูกฝังศีลธรรมให้แก่ชุมชน เสริมสร้างความแข็งแกร่งด้านศีลธรรมให้แก่เครือข่าย บ้าน วัด โรงเรียน ดังนั้น ประโยชน์จึงเกิดทั้งแก่พระธุดงค์ แก่ชุมชน และแก่พระพุทธศาสนา

### (๒) ประโยชน์ต่อสังคม (พุทธศาสนิกชน)

เป็นการสร้างความสามัคคี สร้างกิจกรรมร่วมกันของพุทธบริษัท ๔ ญาติโยมและประชาชนทั่วไปได้มีส่วนร่วมแห่งบุญในการปฏิบัติธรรมของพระธุดงค์และอยู่ในหลักการระ ๖ อัน พระพุทธองค์สรรเสริญ เมื่อพูดถึง “ธุดงค์” หรือ “พระธุดงค์” คนทั่วไปนึกถึงพระแบกกอดเข้าป่า แสวงหาที่สงบ สว่าง วิเวก ปฏิบัติธรรม แสวงหาครูบาอาจารย์ในป่า ให้คำแนะนำสั่งสอนสมาธิ บำเพ็ญ

เพียรทางจิต ถ้าถามว่าพระที่อยู่ส่วนพระ ทำกิจกรรมของพระสงฆ์ไป คฤหัสถ์ญาติโยมก็อยู่ส่วน คฤหัสถ์ญาติโยม เมื่อเป็นเช่นนี้พระศาสนาจะเจริญได้อย่างไร ดังนั้น การปฏิบัติจุดดวงพระสงฆ์เองก็ดี คฤหัสถ์เองก็ดี ล้วนสร้างประโยชน์ให้เกิดขึ้น และสร้างศรัทธาให้พุทธศาสนิกชน เกิดความเลื่อมใสในบวรพระพุทธศาสนามากขึ้น คือ บ้าน วัด โรงเรียน ได้อานิสงส์ในการทำบุญให้ทาน เป็นต้น

### (๓) ประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา

จุดประสงค์หากจะกล่าวให้ทันสมัยในสังคมยุคปัจจุบันก็คือ จุดประสงค์เพื่อการฟื้นฟูศีลธรรมโลก การจาริกธุดงค์ไม่จำเป็นต้องจาริกเข้าปฏิบัติเฉพาะในป่า เพราะบางข้อบางกรณีสามารถปฏิบัติได้ในเมือง การเดินธุดงค์เข้ามาในเมืองที่มีคนสัญจรไปมานั้น มิใช่ว่าเป็นสิ่งที่ผิดต่อธรรมต่อวินัย พระสงฆ์ที่ออกจากกรีกไปที่ต่าง ๆ ล้วนได้ผ่านการฝึกฝนตนเองมาอย่างยิ่งยวด ยึดมั่นในหลักไตรสิกขา เพื่อมุ่งเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้กว้างไกลทั้งในสังคมเมือง และสังคมในถิ่นทุรกันดาน

### (๔) ประโยชน์ต่อประเทศชาติ

อาจกล่าวได้ว่า พระภิกษุสงฆ์ที่ปฏิบัติจุดดวงพระไม่ว่าสำนักไหนก็ตามล้วน สร้างประโยชน์ให้เกิดขึ้นกับประเทศชาติได้เป็นอย่างดี เช่น เป็นการเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เป็นที่รู้จักของชาวต่างชาติ และเป็นภาพลักษณ์ในการเผยแผ่พุทธศาสนาสู่สายตาโลก ที่สำคัญเป็นการปลุกฝังศีลธรรมสู่ บ้าน วัด โรงเรียน เนื่องจากสังคม ประชาชน หรือชาวบ้านที่อยู่ในพื้นที่ต่าง ๆ ได้ประโยชน์จากการปฏิบัติตามหลักธุดงค์วัตร เนื่องจากปัจจุบันนี้ชาวต่างชาติให้ความสนใจในการปฏิบัติตามแนวทางของพระพุทธศาสนา ด้วยการนำของพระสงฆ์ไทยที่มีภูมิความรู้ในการเผยแผ่ เช่น หลักการปฏิบัติกรรมฐาน เป็นต้น ไม่ว่าชาวไทยหรือต่างชาติต่างก็ให้ความสนใจ เพื่อนำไปพัฒนาชีวิตของตนเองให้เจริญขึ้นในอนาคต

กล่าวโดยสรุป ธุดงค์วัตรเป็นวัตรปฏิบัติที่พระสงฆ์มักจะปฏิบัติควบคู่ไปกับการปฏิบัติกรรมฐาน เพราะจุดดวงพระจะสนับสนุนให้การปฏิบัติกรรมฐานเห็นผลในด้านสมาธิอย่างชัดเจน และรวดเร็วยิ่งขึ้น กิริยาท่าทางของพระธุดงค์กรรมฐานก็แลดูสงบเยือกเย็น เป็นที่น่าเคารพและน่าเลื่อมใส ซึ่งเกิดจากการปฏิบัติจุดดวงพระนั่นเอง โดยปกติแล้วหลักของการปฏิบัติพระภิกษุผู้มุ่งการบรรลุธรรมส่วนมากจะปฏิบัติโดยการเอาชีวิตเป็นเดิมพัน เพื่อเข้าถึงแก่นแท้ของการปฏิบัติ เช่น การปฏิบัติชั้นอุกฤษฏ์ ซึ่งเป็นการทรมานตนเอง อย่างกลาง ๆ ตามฐานะที่ตนสมารถปฏิบัติ และอย่างเพลาคือ เป็นไปตามบารมีที่ตนสร้างมา โดยการปฏิบัติไปเรื่อย ๆ ไม่มีกำหนดขอบเขต หรือตามจริตและความสามารถที่ตนพึงมี เป็นต้น

## ๓.๔ สรุป

จากข้อมูลที่กล่าวมาในเบื้องต้น การปฏิบัติจุดดวงพระเถระในสังคมไทยนั้น จะเห็นได้ว่า ในสำนักต่าง ๆ จะมีหลักการปฏิบัติที่มีจุดเด่นที่แตกต่างกัน ในแต่ละสำนักได้ให้ความ



กระจำงถึงการปฏิบัติถูกต้องตามปฏิบัติของพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ถึงการปฏิบัติถูกต้อง และถือเป็นแบบอย่าง เพื่ออบรมพระเถระให้ดำเนินตาม จากแนวความคิดการปฏิบัติถูกต้องของพระเถระที่กล่าวมาข้างต้น สามารถนำไปสู่หลักการปฏิบัติพอสรุปได้ดังนี้ คือ

(๑) การบิณฑบาตเป็นกิจวัตรประจำวันมิได้ขาด ถ้ายังฉันอยู่ เว้นจะไม่ฉันในวันใดก็ไม่จำเป็นต้องไปในวันนั้น กิจวัตรในการบิณฑบาตท่านสอนให้ตั้งอยู่ในท่าสำรวมกาย วาจา และใจ มีสติประจำตนกับความเพียรที่เป็นไปอยู่ตลอดเวลา ไม่ปล่อยให้พลังไหลไปตามสิ่งยั่วชวนต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาสัมผัสกับอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทั้งไปและกลับ ท่านสอนให้มีสติรักษาใจตลอดความเคลื่อนไหวต่าง ๆ ไม่ให้ปล่อยตัวและถือเป็นความเพียรประจำกิจวัตร

(๒) อาหารที่ได้มาในบาตรมากน้อยถือว่าเป็นอาหารที่พอดี และเหมาะสมกับผู้ตั้งใจจะสั่งสมธรรม คือ ความมักน้อย สันโดษ ให้สมบุญภายในใจ ไม่จำเป็นต้องแสวงหาหรือรับอาหารเหลือเพื่อที่ตามส่งมาที่หลังอีก อันเป็นการส่งเสริมกิเลสความมักมาก ซึ่งมีประจำตนอยู่แล้ว ให้มีกำลังผยองพองตัวยิ่ง ๆ ขึ้น จนตามแก้ไม่ทัน อาหารที่ได้มาในบาตรอย่างใดก็ฉันอย่างนั้น ไม่แสดงความกระวนกระวายส่ายแสอันเป็นลักษณะเปรตผีตัวมีวิบากกรรมทรมาณ มีอาหารไม่พอกับความต้องการ ต้องวิ่งวุ่นชุ่นเคื่องเดือดร้อน เพราะท้องเพราะปาก ด้วยความหวังอาหารมากกว่าธรรม รุดงค์ข้อห้ามอาหารที่ตามส่งมาที่หลังนี้เป็นธรรมหรือเครื่องมือหักล้างกิเลส ความมักมากในอาหารได้เป็นอย่างดี และตัดความหวังความกังวลต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับอาหารได้อย่างดีเยี่ยม

(๓) การฉันมือเดียวหรือหนเดียวในวันหนึ่ง ๆ เป็นความพอดีกับพระอุดมคุณธรรมฐานผู้มีภาระและความกังวลน้อย ไม่พรั้งเพื่อกับอาหารหวานคาวในเวลาต่าง ๆ อันเป็นการกังวลกับปากท้องมากกว่าธรรมจนเกินไป ไม่สมศักดิ์ศรีของผู้แสวงธรรมเพื่อความพ้นทุกข์อย่างเต็มที่ แม้เช่นนั้น ในบางคราวควรทำการผ่อนอาหาร ฉันแต่น้อยในอาหารมือเดียวนั้น เพื่อจิตใจกับความเพียรจะได้ดำเนินโดยสะดวก ไม่อึดอัดเพราะมากจนเกินไป และยังเป็นผลกำไรทางใจอีกต่อหนึ่ง รุดงค์ข้อนี้ เป็นธรรมเครื่องสังหารลบล้างความเห็นแก่ปากแก่ท้องของพระรุดงค์ที่มีใจมักจะไม่โลเลในอาหารได้ดี และเป็นธรรมข้อบังคับที่เหมาะสมมาก ทางโลกก็นิยมเช่นเดียวกับทางธรรม เช่น เขามีเครื่องป้องกันและปราบปรามสิ่งที่เป็นข้าศึก ไม่ว่าจะเป็นข้าศึกต่อทรัพย์สินหรือต่อชีวิตจิตใจ เช่น สุนัขดุ งูดุ ช้างดุ เสือดุ คนดุ ไข้ดุ หรือไข้ทรพิษ เขามีเครื่องมือหรือยาสำหรับป้องกันหรือปราบปรามกันทั่วโลก พระอุดมคุณธรรมฐานผู้มีใจดู ใจหนักในอาหารหรือในทางไม่ดีใด ๆ ก็ตามที่ไม่น่าดูสำหรับตัวเองและผู้อื่น จึงควรมีธรรมเป็นเครื่องมือไว้สำหรับปราบปรามบ้าง ถึงจะจัดว่าเป็นผู้มีขอบเขตและงามตาเย็นใจสำหรับตัวและผู้เกี่ยวข้องทั่ว ๆ ไป รุดงค์ข้อนี้จึงเป็นธรรมเครื่องปราบปรามได้ดี

(๔) การฉันในบาตรไม่เกี่ยวกับภาชนะอื่นใด จัดเป็นความสะดวกอย่างยิ่งสำหรับพระอุดมคุณธรรมฐาน ผู้ประสงค์ความมักน้อยสันโดษและมีนิสัยไม่ค่อยอยู่กับที่เป็นประจำ การไปเที่ยวจาริกเพื่อสมณธรรมในทิศทางใดก็ไม่ต้องหอบหิ้วพระรุงพระรังอันเป็นความไม่สะดวก และเหมาะสมกับ

พระผู้ต้องการถ่ายเทสิ่งรกรุงรังภายในใจทุกประเภท เครื่องบริขารใช้สอยแต่ละอย่างนั้นทำความกังวลแก่การบำเพ็ญได้อย่างพอควร ฉะนั้น การฉันทเฉพาะในบาตรจึงเป็นกรณีที่ควรสนใจเป็นพิเศษสำหรับพระอริยบุคคล คุณสมบัติที่จะเกิดจากการฉันทในบาตรยังมีมากมาย คือ อาหารชนิดต่าง ๆ ที่รวมลงในบาตรย่อมเป็นสิ่งที่สะดุดตาสะดุดใจและเตือนสติปัญญาให้ตั้งมั่นต่อการพิจารณา เพื่อถือเอาความจริงต่าง ๆ ที่มีอยู่กับอาหารที่รวมกันอยู่ได้อย่างดีเยี่ยม ฉะนั้น การฉันทในบาตรจึงเป็นข้อวัตรเครื่องกำจัดกิเลสตัวหลงรสอาหารได้เป็นอย่างดี

(๕) ถือบ้างสกุลเป็นกิจวัตร พยายามอดกลั้นไม่ทำตามความอยาก อันเป็นความสะดุ้งใจ ซึ่งมีนิสัยชอบสวयงามในความเป็นอยู่ใช้สอยโดยประการทั้งปวงมาดั้งเดิม คือ เที่ยวเสาะแสวงหาผ้าที่เขาทิ้งไว้ในที่ต่าง ๆ ที่ป่าช้า เป็นต้น เก็บเล็กผสมน้อยมาเย็บปะติดปะต่อเป็นเครื่องนุ่งห่มใช้สอย โดยเป็นสบงบ้าง เป็นจีวรบ้าง เป็นสังฆาฏิบ้าง เป็นผ้าอาบน้ำฝนบ้าง เป็นบริขารอื่น ๆ บ้าง เรื่อยมาบางครั้งท่านชกบังสกุลผ้าที่เขาพันศพคนตายในป่าช้าก็มีที่เจ้าของศพเขา ยินดี เวลาไปบิณฑบาตมองเห็นผ้าขาดตกทิ้งอยู่ตามถนนหนทาง ท่านก็เก็บเอาเป็นผ้าบังสกุล ไม่ว่าจะเป็ผ้าชนิดใด และได้อามาจากที่ไหน เมื่อมาถึงที่พักแล้วท่านนำมาทำการซักฟอกให้สะอาด แล้วเอามาเย็บปะสบงจีวรที่ขาดบ้าง เย็บติดต่อกันเป็นผ้าอาบน้ำฝนบ้าง อย่างนั้นเป็นประจำตลอดมา ต่อมาศรัทธาญาติโยมทราบเข้าต่างก็นำผ้าไปบังสกุลถวายท่านที่ป่าช้าบ้าง ตามสายทางที่ท่านไปบิณฑบาตบ้าง ตามบริเวณที่พักท่านบ้าง ที่กุฏิหรือแควที่ท่านพักบ้าง การบังสกุลที่ท่านเคยทำมาดั้งเดิมาก็ค่อยเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุการณ์ที่พาให้เป็นไป ท่านเลยต้องชกบังสกุลผ้าที่เขามาทอดไว้ตามที่ต่าง ๆ ในข้อนี้ปรากฏว่าท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต พยายามรักษามาตลอดอวสานแห่งชีวิต ท่าน การปฏิบัติตรงควัตรข้อนี้เป็นเครื่องทำลายกิเลสमानะความสำคัญตนในแง่ต่าง ๆ ได้ดี ผู้ปฏิบัติจึงควรเข้าใจระหว่างตนกับศีลธรรมด้วยดี อย่าปล่อยให้ตัวมานะเข้าไปยื้อแย่งครอบครองศีลธรรมภายในใจได้ จะกลายเป็นผู้มีเขี้ยวมีเขาแฝงขึ้นมาในศีลธรรมอันเป็นธรรมชาติเยือกเย็นมาดั้งเดิม การฝึกหัดทรมานตนให้เป็นเหมือนผ้าเช็ดเท้าจนเคยชิน โดยไม่ยอมให้ตัวทิฐิมานะโผล่ขึ้นมาว่าตัวมีราคาค่างวดนี้ เป็นทางก้าวหน้าของธรรมภายในใจโดยสม่ำเสมอ จนกลายเป็นใจธรรมชาติ เป็นธรรมธรรมชาติ ไม่หวั่นไหวเหมือนแผ่นดิน ใครจะทำอะไร ๆ ก็ไม่สะเทือน จิตที่ปราศจากทิฐิมานะทุกประเภทโดยประการทั้งปวงแล้ว ย่อมเป็นจิตที่คงที่ต่อเหตุการณ์ชั่วทั้งมวล การปฏิบัติต่อบังสกุลจีวรท่านถือว่า เป็นทางหนึ่งที่จะช่วยตัดทอนลบล้างตัวมีราคาค่างวดที่ฝังอยู่ในใจอย่างลึกกลับให้สูญซากลงได้อย่างมั่นใจ

(๖) การอยู่ป่าเป็นวัตร ทำให้เกิดความวิเวกวิงเวงอยู่คนเดียว ตาเหลือบมองไปในทิศทางใดก็ล้วนเป็นทัศนียภาพเครื่องปลุกประสาทให้ตั้งตนอยู่เสมอ ไม่ประมาทนอนใจ นั่งอยู่ก็มีสติ ยืนอยู่ก็มีสติ เดินอยู่ก็มีสติ นอนอยู่ก็มีสติ กำหนดธรรมทั้งหลายที่มีอยู่รอบตัว เว้นแต่หลับเท่านั้น ในอิริยาบถทั้งสี่เต็มไปด้วยความปลอดภัยโปร่งโล่งใจ ไม่มีพันธะใด ๆ มาผูกพัน มองเห็นแต่ความมุ่งหวังพ้นทุกข์ที่เตรียมพร้อมอยู่ภายใน ไม่มีวันจิตจางและอิมพ้อ ยิ่งพักอยู่ในป่าเปลี่ยวอันเป็นที่อยู่ของสัตว์ทุกชนิด

ซึ่งตั้งอยู่ห่างไกลจากหมู่บ้านด้วยแล้ว ใจปรากฏว่าเตรียมพร้อมอยู่ทุกขณะ ประหนึ่งจะทะยานเหาะขึ้นจากหล่มลึกคือกิเลสในเดิยวนั้นราวกับนกจะเหาะบินขึ้นบนอากาศ ฉะนั้น ป่าจึงเป็นจุดที่เด่นของพระผู้มีความใคร่ต่อทางพันทุกซ์ จะถือเป็นสมรภูมิสำหรับบำเพ็ญธรรมทุกชั้น โดยไม่ระแวงสงสัยว่าป่าจะกลับเป็นข้าศึกต่อการบำเพ็ญธรรม ตรงกับอนุศาสน์ที่พระอุปัชฌาย์อบรมสั่งสอนภิกษุผู้อุปสมบทใหม่ ให้พากันเสาะแสวงหาอยู่ป่าตามอธยาศัย

(๗) ชูตงควัตรข้อรุกขมูล คือ รมไม้ ก็มีลักษณะคล้ายคลึงกัน การอยู่ได้รมไม้ซึ่งปราศจากที่มุงบัง และเครื่องป้องกันตัวย่อมทำให้มีความรู้สึกตัวอยู่เสมอ จิตที่ตั้งความรู้สึกไว้กับตัวย่อมเป็นทางถอดถอนกิเลสไปทุกโอกาส เพราะกาย เวทนา จิต ธรรม หรือทุกซ์ สมุทัย นิโรธ มรรค ที่เรียกว่า “สติปัญฐานและสัจธรรม” อันเป็นจุดที่ระลึกของจิตแต่ละจุดนั้น ย่อมเป็นเกราะเครื่องป้องกันตัวเพื่อทำลายกิเลสแต่ละประเภทได้อย่างมั่นใจ ฉะนั้น จิตที่ระลึกอยู่กับสติปัญฐานหรืออริยสัจ เพราะความเปลี่ยวและความกลัวเป็นเหตุ จึงเป็นจิตที่มีหลักยึดเพื่อการบชชิงชัยเอาตัวรอดโดยสุคโต ตามทางอริยธรรมไม่มีผิดพลาด ผู้ประสงค้อยากทราบเรื่องของตัวอย่างละเอียดทั่วถึงโดยทางที่ถูกและปลอดภัย จึงควรแสวงหาธรรมและสถานที่เหมาะสมเป็นเครื่องพุงทางความเพียร จะช่วยให้มีความสะดวกรวดเร็วขึ้นกว่าธรรมดาที่ควรจะเป็นอยู่มาก ดังนั้น ชูตงควัตรข้ออยู่รุกขมูลจึงเป็นธรรมเครื่องทำลายกิเลสได้เป็นอย่างดีเสมอมา

(๘) ชูตงควัตรที่เกี่ยวกับการเยี่ยมป่าช้า เป็นชูตงค์เครื่องปลุกเตือนพระและหมู่ชนมิให้ประมาทในเวลามีชีวิตอยู่ โดยเข้าใจว่าตัวจะไม่ตาย เพราะคนที่ตายจนถึงกับย้ายบ้านใหม่ไปปลุกสร้างกันอยู่ที่ป่าช้าจนดาซดั้นแทบจะหาที่เฝ้าและที่ฝังกันไม่ได้ ก็ล้วนแต่คนที่เคยตายเล็กน้อยมาแล้ว เช่น พวกเราผู้ยังมีชีวิตอยู่นี้เอง จะเป็นคนแปลกหน้ามาจากที่ไหน พอจะเห็นว่าเราเป็นคนแปลกกว่าเขา แล้วประมาทว่าตนจะไม่ตาย ที่ท่านสอนให้เยี่ยมญาติพี่น้องผู้เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกัน ก็เพื่อเตือนไม่ให้หลงลืมญาติพี่น้องอันดั้งเดิมในป่าช้านั่นเอง พระซึ่งเป็นเพศที่เตรียมพร้อมแล้วเพื่อความหลุดพ้น จึงควรศึกษามูลเหตุแห่งวิญญทุกซ์ที่มีอยู่กับตน คือ ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ทั้งภายนอกคือ การเยี่ยมป่าช้าอันเป็นที่เฝ้าศพ ทั้งภายในคือ ตัวเองอันเป็นป่าช้าร้อยแปดพันเก้าแห่ง ศพที่นำมาฝังหรือบรรจุ อยู่ในตัวตลอดเวลาทั้งเก่าและใหม่ จนนับไม่ครบและแทบเรียนไม่จบ ให้จบสิ้นลงด้วยการพิจารณาธรรมสังเวชโดยทางปัจจเวกขณะ คือ องค์กรสติปัญญาเครื่องทดสอบ แยกแยะหามูลความจริง ไม่นิ่งนอนใจทั้งนักบวชและฆราวาสที่ชอบเข้าเยี่ยมทั้งป่าช้านอกและป่าช้าในตัวเอง โดยการพิจารณาความตาย เป็นต้น ป่าช้าเป็นสถานที่อำนวยความสะดวกให้แก่ผู้สนใจพิจารณาอย่างกว้างขวาง เพราะคำว่าป่าช้าเป็นจุดใหญ่ที่สุดของโลก ทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย และทุกชาติชั้นวรรณะ จำต้องประสบด้วยกันจะกระโดดข้ามไปไม่ได้ เพราะไม่ใช่คลองเล็ก ๆ พอจะก้าวข้ามไปอย่างง่ายตายโดยมิได้พิจารณาจนรู้รอบขอบชิดก่อน ดังพระพุทธเจ้าและพระสาวกอรหันต์ท่านข้ามไป แม้เช่นนั้นก็ปรากฏว่า ท่านต้องเรียนวิชาจากสถาบันใหญ่ คือ ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย จนเชี่ยวชาญทุก ๆ แขนงก่อน แล้ว

จึงโดดข้ามไปอย่างสบายหายห่วง ไม่ต้องติดบ่วงแห่งมารอยู่เหมือนพวกที่ลืมนอนลืมตาย ไม่สนใจพิจารณาเรื่องของตัวเองคือมรณธรรมอันขวางหน้าอยู่ ซึ่งจะต้องโดนในไม่ช้านี้ ฉะนั้น การเยี่ยมป่าช้าจึงเป็นความสำคัญสำหรับรูดงควัตรประจำสมัยตลอดมา

จะเห็นได้ว่า รูดงควัตรที่พระเถระในสังคมไทยที่ผู้วิจัยนำมาศึกษาในเบื้องต้น ประกอบด้วยพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต, หลวงปู่ดุลย์ อตุโล, หลวงตามหาบัว ญาณสมปนฺโน, ท่านพ่อลี ธมฺมธโร เป็นต้น ได้ถือปฏิบัติรูดงควัตรมาเป็นประจำไม่ลดละ ปรากฏว่าเป็นผู้คล่องแคล่วชำนาญชำนาญในทางนี้ตามจริตของท่านที่ได้ปฏิบัติจนถึงยุคในสมัยปัจจุบัน และได้อบรมสั่งสอนพระเถระผู้มาศึกษาอบรมด้วยรูดงควัตรเหล่านี้ คือ การอยู่รุกขมูลร่มไม้ ในป่า ในเขา ในถ้ำ เจือมผา ป่าช้า ซึ่งล้วนเป็นสถานที่เปล่าเปลี่ยวน่ากลัว บิณฑบาตเป็นกิจวัตรประจำวัน ไม่รับอาหารที่มีผู้ตามมาส่งที่หลัง เป็นต้น การปฏิบัติรูดงควัตรจึงเป็นการทวนกระแสเข้าสู่วิถีเดิมของการปฏิบัติ เนื่องจากอัครสาวกในพุทธกาลได้ดำเนินตามทางขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ต่างบรรลุผลในการปฏิบัติก็มาก และการปฏิบัติรูดงควัตรยังให้อานิสงค์ต่อผู้ที่ปฏิบัติ ช่วยให้ผู้ที่ปฏิบัติพัฒนาทางด้านจิตใจ พัฒนาทางด้านปัญญาญาณ และสะท้อนออกมาในรูปของพฤติกรรมที่ดูเป็นที่น่าเลื่อมใส หรือเป็นพระสงฆ์ที่มีปฏิปทางดงามพร้อมเป็นที่น่าเลื่อมใสศรัทธาให้เกิดขึ้นกับพุทธศาสนิกชนสืบมา

## บทที่ ๔ รูปแบบการปฏิบัติธุดงค์วัตรในสังคมไทย

จากการนำเสนอแนวคิดและหลักการปฏิบัติธุดงค์วัตรในพระพุทธศาสนานั้น เป็นแนวทางมุ่งสู่การปฏิบัติธุดงค์วัตรของพระเถระในสังคมไทย “ธุดงค์วัตร” ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นองค์ของผู้กำจัดกิเลส ความไม่สั่งสมกิเลส การปรารถนาความเพียรและธุดงค์ เชื่อว่า ตบะเพราะเผาผลาญความละโมภที่เกิดจากอำนาจแห่งตัณหา ธุดงค์เป็นข้อปฏิบัติประเภทวัตรที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตไว้ แต่ไม่มีการบังคับ ดังนั้นในบทนี้ ผู้วิจัยจึงได้นำเอาองค์ความรู้ที่ได้ศึกษาจากบทที่ ๒ และบทที่ ๓ มาวิเคราะห์โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำเอาแนวความคิดต่าง ๆ ที่ได้จากการปฏิบัติธุดงค์วัตรมาเป็นแนวคิดเพื่อใช้ในชีวิตสังคมปัจจุบัน ผู้วิจัยเห็นว่า เป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องนำเอารูปแบบ ปัญหา และประโยชน์ของการปฏิบัติธุดงค์วัตร ไปปรับใช้ในการดำเนินของพระสงฆ์ และคฤหัสถ์ในสังคมไทยปัจจุบัน ดังมีรายละเอียดที่จะศึกษาต่อไปนี้

### ๔.๑ รูปแบบการปฏิบัติธุดงค์วัตรในสังคมไทย

รูปแบบการปฏิบัติธุดงค์วัตรของพระเถระในสังคมไทยที่ได้กล่าวมาในเบื้องต้นนั้น เป็นหลักการประกาศศาสนาผ่านรูปแบบต่าง ๆ ของพระภิกษุสงฆ์ที่เดินตามรอยพระตถาคต ในส่วนของข้อวัตรที่ยึดปฏิบัติมาจนถึงยุคปัจจุบัน ซึ่งในปัจจุบันนี้จะเห็นได้ว่ามีสำนักหรือวัดต่าง ๆ ปฏิบัติธุดงค์ด้วยการจาริกไปที่ต่าง ๆ เพื่อการเผยแผ่ศาสนา ผู้วิจัยเห็นว่า เป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องนำรูปแบบนี้มาเสนอ เพื่อให้เห็นหลักการ วิธีการ และรูปแบบการปฏิบัติธุดงค์ของแต่ละสำนัก ในที่นี้ผู้ศึกษาได้หยิบยกมาเป็นกรณีศึกษาเพิ่มเติมจากที่ได้กล่าวมาในเบื้องต้น คือ หลวงพ่อชา สุภทฺโท วัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี, พระอาจารย์จรรย์ อนุชโคณ วัดดงแก้วกัลยาราม จังหวัดศรีสะเกษ, และวัดพระธรรมกาย จังหวัดปทุมธานี ดังมีรายละเอียดที่จะศึกษาโดยสังเขปดังนี้

#### ๔.๑.๑ รูปแบบการปฏิบัติธุดงค์วัตรตามแนวหลวงพ่อชา สุภทฺโท

รูปแบบการปฏิบัติธุดงค์วัตรในจำนวนธุดงค์วัตร ๑๓ ข้อนั้น ซึ่งแบ่งเป็นหมวดหมู่ หลวงพ่อชา สุภทฺโท เลือกมาใช้เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม และได้กำหนดเป็นข้อบังคับที่ทุกคนจะต้องปฏิบัติตาม แต่มีบางข้อก็ให้ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแต่ละบุคคลว่า ตนเองมีกำลังความสามารถที่จะบำเพ็ญได้มากน้อยเพียงใด ซึ่งปรากฏในหมวดต่าง ๆ ดังนี้

หมวดที่ ๑ เกี่ยวกับจีวร ๒ ข้อ คือ (๑) ถือใช้แต่ผ้าบังสุกุล (๒) ใช้ผ้าเพียง ๓ ผืน หลวงพ่อชา สุภทฺโท ได้นำข้อที่ ๒ คือการใช้ผ้า ๓ ผืนมาใช้ และที่น่าสนใจยิ่งไปกว่านั้นคือ การที่สงฆ์ภายในวัดหนองป่าพงและสาขาต่าง ๆ จำต้องทำ คือ การตัด เย็บ และย้อมผ้าจีวรใช้เอง ไม่ให้หาผ้าที่

สำเร็จแล้วมาใช้ ซึ่งเป็นการประพฤติตามพุทธบัญญัตินั่นเอง ดังนั้น เมื่อได้เข้าไปสัมผัสกับวัดเหล่านี้ จะเห็นข้อวัตรปฏิบัติต่าง ๆ ที่ทางวัดหนองป่าพงได้นำพาปฏิบัติมาจนถึงปัจจุบัน

หมวดที่ ๒ เกี่ยวกับบิณฑบาตมี ๕ ข้อ คือ (๓) เทียบบิณฑบาตเป็นประจำ (๔) บิณฑบาตตามลำดับแถว (๕) นั่งฉัน ณ อาสนะเดียว (๖) ฉ้นเฉพาะในบาตร (๗) ลงมือฉันแล้วไม่ยอมรับเพิ่ม วัตร ๕ ข้อนี้ เป็นวัตรปฏิบัติที่หลวงพ่ocha สุภทโท ให้ถือปฏิบัติทั้งหมด เพราะการบิณฑบาตถือเป็นกิจสำคัญของสงฆ์ระหว่างพระสงฆ์กับฆราวาสจะพึงปฏิบัติต่อกัน ถือเป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างกัน ถ้าทั้งสองฝ่ายไม่ทำและเพิกเฉยต่อหน้าที่ พระพุทธศาสนาก็ไม่สามารถดำรงอยู่ได้ เมื่อนั้นเองก็จะเกิดความเสื่อม เมื่อเป็นเช่นนี้หลวงพ่ocha สุภทโท จึงเห็นความสำคัญในการบิณฑบาตมาก และบาตรก็ถือว่าเป็นมรดกที่พระพุทธเจ้าทรงมอบให้ ดังนั้น หลวงพ่ocha จึงไม่เคยคิดตั้งมูลนิธิหรือกองทุนอันใดไว้สำหรับพระภิกษุ สามเณร หากปฏิบัติดีปฏิบัติชอบไม่ต้องกลัวอด การบิณฑบาตจึงเป็นกิจวัตรที่สำคัญที่จะต้องทำทุกวันเว้นแต่อาพาธ และการบิณฑบาตนี้ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็ต้องรักษาไว้ เพราะแม้ตัวหลวงพ่ocha เองเมื่อเดินทางไปต่างประเทศก็ยังได้รักษากิจวัตรนี้ไว้จนเป็นที่รู้จักกันโดยทั่วไป

หมวดที่ ๓ เกี่ยวกับเสนาสนะมี ๕ ข้อ คือ (๘) ถืออยู่ป่า (๙) ถืออยู่โคนไม้ (๑๐) ถืออยู่กลางแจ้ง (๑๑) ถืออยู่ป่าช้า (๑๒) ถืออยู่ในที่แล้วแต่เขาจัดให้ หมวดที่เกี่ยวกับเสนาสนะนี้ ทั้งหมดมิได้อยู่ในข้อบังคับ ให้ขึ้นอยู่กับโอกาสและสถานที่ที่เอื้ออำนวย ตลอดจนความต้องการของผู้ที่จะบำเพ็ญ เมื่อเห็นว่าจุดดังกล่าวจะช่วยให้เกิดประโยชน์ต่อการรักษาศีลหรือการเจริญภาวนา ท่านก็มีได้ห้าม และไม่ได้อนุญาต แต่ผู้ที่มีศรัทธาแท้จริงเมื่อลงมือปฏิบัติแล้ว ก็จะมีใจที่ขุ่นเคืองกับจริตของตน เพราะบางครั้งศีล สมาธิ ไม่พอที่จะประหามภิเษกได้ก็ต้องเอาจุดดังกล่าวมาช่วย เช่น การอยู่ป่าช้า จะทำให้ผู้นั้นรู้ว่า การปฏิบัติต่างจากจุดอื่น ๆ หรือไม่อย่างไร เมื่อเข้าใจก็สามารถที่จะเข้าใจได้ว่า จุดแต่ละข้อให้มีความสำคัญต่อผู้ปฏิบัติได้เป็นอย่างดี

หมวดที่ ๔ เกี่ยวกับการประกอบความเพียร (๑๓) งดการนอน อยู่ด้วยอิริยาบถ ๓ คือ ยืน เดิน นั่ง<sup>๑</sup> การถือเนสัชชิก ได้แก่ การไม่นอนตลอดคืน อยู่ในอิริยาบถสาม คือ ยืน เดิน นั่ง ถือปฏิบัติที่สำคัญอย่างหนึ่งที่กำหนดไว้สำหรับผู้ปฏิบัติทั้งหมด ในขณะที่หลวงพ่ocha สุภทโท ยังแข็งแรงดีอยู่ ท่านจะพาปฏิบัติเป็นตัวอย่าง คือทำให้ดู อยู่ให้เห็นเป็นอาจินและจะคอยให้กำลังใจเนื่อง ๆ ว่า ถ้าถือไม่ได้ในวันนี้ ก็ต้องถือให้ได้ในวันอื่นจะเป็นการยืนหลับ นั่งหลับ ท่านก็ไม่ว่า เพราะธรรมชาติของมันเป็นเช่นนั้นเอง

<sup>๑</sup>พระโพธิญาณเถระ, **อุปถัมภ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๓๕), หน้า ๑๙๕.

นอกเหนือจากที่กล่าวมาแล้วในเบื้องต้นนั้น ผู้ที่ต้องการเผาภิเษกอย่างหยาบให้ละเอียดขึ้นนั้น ต้องปฏิบัติตามข้อวัตรต่าง ๆ ให้เข้มงวดซึ่งหลวงพ่อบุชา สุภทโท ได้นำจุดศรัทธาเหล่านี้มาจำแนกและเป็นหลักในการปฏิบัติขัดเกลาภิเษก ทั้งในส่วนตัวท่านเองและในส่วนของการฝึกหัดพระเณรในวัดหนองป่าพง โดยมีหลักการปฏิบัติพิเศษอยู่ ๘ ข้อด้วยกัน คือ (๑) ผ้าบังสุกุล (๒) บิณฑบาต (๓) ฉันทังหัน (๔) ฉันทกบาตร (๕) อยู่รุกขมูล (๖) ไม่ยึดมั่นในที่อยู่ (๗) การอดนอน และ (๘) มุควัตร มีรายละเอียดดังนี้

### ๑) ผ้าบังสุกุล

หลวงพ่อบุชาเคยผ่านยุคสมัยที่เครื่องนุ่งห่มยังขาดแคลนขัดเขินอยู่มากผ้าที่จะนำมาทำจีวรก็ต้องไปบังสุกุลเอาที่ซากศพตามป่าช้าแล้วนำมาเย็บด้วยฝ้ายจุงผี คือฝ้ายที่เขาฟันเป็นเชือกผูกหน้าเกวียนจุงศพไปป่าช้าการใช้จีวรที่ทำจากผ้าบังสุกุลนี้มีอาานิสงส์มากซึ่งหลวงพ่อบุชาได้เล่าให้ฟังว่า

บิณฑบาตต้องทำเองทั้งหมดถึงแม้จะไม่สวยงามเราก็ภูมิใจ เพราะได้มาจากฝีมือเราเองได้มาจากการงานของเรา อย่างเช่นการเย็บจีวรก็ใช้เข็มเย็บด้วยมือกว่าจะเสร็จแต่ละตัวหัวแม่มือปวดบวมไปหมด ด้ายก็ไม่มีมีแต่ฝ้ายจุงผีก็ไปบังสุกุลเอาตามป่าช้าแล้วนำไปฟันเป็นด้ายสำหรับเย็บจีวร ทั้งหมด ทั้งหมด ทั้งหนักด้วยส่วนมากจะใช้ผ้าบังสุกุล คือผ้าที่ห่อศพที่เขาทิ้งตามป่าช้ามีทั้งคราบเลือด คราบน้ำเหลืองเหม็นคลุ้งควาไปหมด ต้องนำมาซักให้สะอาดแล้วลวกน้ำร้อนตากแดดให้แห้ง นำมาย้อมกับแก่นขนุนเวลาเอามานุ่งรู้สึกว่ามีอาานิสงส์มาก คือเกิดอาการขนลุกขนพองซาบซ่าไปหมดทั้งตัว รู้สึกหนาวสะดุ้งอยู่ตลอดเวลาทำให้ขยันทำความเพียร ขยันเดินจงกรมทำสมาธิตลอดคืน ไม่ง่วงเหงาหาวนอนไม่อยากจะหลับจะนอนเลยเพราะกลัวตื่นตื่น หวาดระแวงอยู่ตลอดเวลาจุดศรัทธาแบบนี้เป็นประโยชน์ มั่นชูดเกลาภิเษกอย่างนี้<sup>๒</sup>

### ๒) บิณฑบาต (จุดศรัทธา)

มีคำพูดสั้น ๆ ง่าย ๆ ที่เข้าใจกันดีในหมู่พระภิกษุว่า “ไม่บิณฑบาตไม่กิน” ซึ่งหมายถึงถ้าพระหรือสามเณรรูปใดขาดการออกบิณฑบาตจะด้วยต้นสายหรือขี้เกียจไปก็ตามวันนั้นก็อดอาหารไปตามธรรมเนียมของการปฏิบัติตามจุดศรัทธาข้อที่ว่าถือบิณฑบาตเป็นวัตร เว้นไว้แต่อาหารหนักจริง ๆ เท่านั้นสมัยก่อนหลวงพ่อบุชาก็ออกบิณฑบาตบ้านกลางเป็นประจำต่อมาเมื่อสังขารร่างกายไม่เอื้ออำนวยต้องถือไม้เท้าช่วยพยุงเดินไปไหนมาไหนไกลมากไม่ได้ทำนาก็ยังมีอุทสาหะไปบิณฑบาตในเขตสำนักซึ่งจนกระทั่งไปไม่ไหวจริง ๆ ท่านก็เลิก คราวที่ท่านได้รับนิมนต์ไปต่างประเทศที่ไม่ใช่เมืองพุทธท่านก็ยังออกบิณฑบาตเป็นประจำโดยให้เหตุผลว่า “ไม่ใช่ไปเอาข้าว ไปเอาคน” การบิณฑบาตเป็นกิจวัตรที่สำคัญ และมีความหมายสำหรับชาวพุทธทั้งฝ่ายสงฆ์และฝ่ายฆราวาสเพราะเป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างพระกับชาวบ้านซึ่งต้องเอื้ออาศัยกันและกันในการจรจรโลงพระศาสนาให้ยั่งยืน

<sup>๒</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙๖.

สำหรับชาวบ้านผู้ไม่มีเวลาไปวัดก็ยังสามารถเห็นพระ ได้มีโอกาสทำบุญ ชาวบ้านตื่นแต่เช้าหุงข้าวประกอบอาหารแล้ว สิ่งแรกที่เขาจะทำในวันนั้นคือ การใส่บาตรเป็นการสืบประเพณีอันงดงามของชาวพุทธ และเป็นการเริ่มต้นวันใหม่ด้วยใจที่สดชื่นเบิกบานนอกจากนั้นการใส่บาตรก็ยังเป็นโอกาสที่ผู้ใหญ่ในครอบครัวจะปลูกฝังศรัทธาและอุปนิสัยที่อ่อนน้อมเคารพคารวะต่อสมณะในจิตใจของลูกหลานอีกโอกาสหนึ่งด้วย

ส่วนของพระสงฆ์การบิณฑบาตเดือนสติให้พระภิกษุสามเณรได้รำลึกถึงบทพิจารณาเดือนตนเองข้อที่ว่า “บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัดอยู่เนื่องเนืองว่า การเลี้ยงชีวิตของเราเนื่องเฉพาะด้วยผู้อื่น” ทั้งนี้เพื่อช่วยป้องกันความประมาทในการฉันอาหารเพราะสำนึกว่าข้าวทุกเม็ดได้มาด้วยหยาดเหงื่อของชาวบ้าน อีกประการหนึ่งการไปบิณฑบาตก็เป็นโอกาสให้พระภิกษุสามเณรได้ฝึกทดสอบตนเองในการสังวรสำรวมอินทรีย์เมื่อสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมและผู้คนตลอดเส้นทางการบิณฑบาตนอกจากนี้ยังเป็นการฝึกความอดทน เพราะต้องเดินไกล อย่างน้อย ๓-๔ กิโลเมตรทุกวัน หากกลับบาตรก็หนักด้วยไม่ว่าดินฟ้าอากาศจะเป็นอย่างไรก็ต้องไปและการที่หลงพ้อปฏิบัติตามพระวินัยบัญญัติในเรื่องการนุ่งห่มคือถ้าฝนไม่ตกหรือไม่มีที่ท่าว่าจะตก เมื่อกบิณฑบาตต้องห่มผ้า ๒ ชั้นคือผ้าจีวรซ้อนด้วยสังฆาฏิกียังเป็นเหตุให้พระต้องอดทนมากยิ่งขึ้นโดยเฉพาะในฤดูร้อนกว่าจะกลับถึงวัดผ้าจะเปียกเหงื่อชุ่มโชกทีเดียวฉะนั้นท่านจึงเรียกการออกบิณฑบาตว่าเป็นสัมมาอาชีพของสมณะมิใช่การขอหากเป็นการโปรดสัตว์

### ๓) ฉันทจันทัน (ฉันอาหารรับบิณฑบาต)

ที่วัดหนองป่าพง เมื่อกลับจากบิณฑบาตแล้วอาหารทั้งหมดที่มีในบาตรก็ถูกถ่ายลงกะละมังเหลือไว้เฉพาะข้าวเหนียวครึ่งก้อนซึ่งพอแก่ความต้องการจากนั้นสามเณรหรือปะชาก็นำกะละมังไปที่โรงครัวเพื่อให้แม่ชีและญาติโยมจัดใส่ภาชนะให้เรียบร้อยแล้วจึงนำมาถวายให้พระภิกษุเทศก์เป็นผู้แจกสงฆ์อีกที่หนึ่งพระภิกษุเทศก์ก็ตักอาหารทั้งควาและหวานใส่รวมลงในบาตร และต้องพยายามเฉลี่ยอาหารแต่ละชนิดให้ทุกรูปได้รับทั่วถึงกันและพระก็ฉันเฉพาะแต่ในบาตรเท่านั้น ไม่ใช่ภาชนะอื่นอีกนี่ก็เป็นธุดงค์วัตรอีกข้อหนึ่ง<sup>๓</sup>

การแจกอาหารโดยวิธีนี้ช่วยขัดเกลากิเลสในเรื่องการขบฉันได้ดีทีเดียวเป็นโอกาสให้ได้พิจารณาความรู้สึกของตัวเองบางครั้งเมื่อเห็นช่างบนสุดนั้น อาหารคือของหวานเช่นกล้วยบัวชีหรือสังขยาฟักทองราดหน้าด้วยน้ำพริกในขณะที่ชั้นล่างสุดคือข้าวเหนียวซึ่งก่อนหน้านี้ไม่นานยังเป็นก้อนอยู่แท้ ๆ แต่ตอนนี้แยกเป็นเม็ดที่แฉะและเทะด้วยถูกทับถมจากอาหารน้ำที่พระภิกษุเทศก์ตักตามมาทีหลังบางรูปอาจรู้สึกว่าคุณอยากอาหารแทบจะหมดสิ้นไปทีเดียวยังคงเหลือแต่ความรู้สึกที่จะต้องฉัน เพื่อบำบัดความหิวเท่านั้นแต่สำหรับพระหนุ่มเณรน้อยที่อยู่ในวัยกำลังกินกำลังนอนแม้จะ

<sup>๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๗-๑๔๗.



ใจกล้าขนาดใช้ช้อนคนจนทั่วเพื่อให้อาหารคลุกเคล้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันแล้วก็คงยังรู้สึกถึงรสชาติ  
 อยู่นั่นเองแต่บางรูปก็มีความพยายามที่จะแยกพวกแยกเหล่าของอาหารในบาตรให้ได้ อย่างเช่น  
 พระหลวงตารูปหนึ่งซึ่งหลวงพ่อเคยปรารภให้ฟังว่าขอบตะแคงบาตรเพื่อให้มีที่ข้างล่างสำหรับน้ำแกง  
 ส่วนก้อนข้าวเหนียวก็อัดไว้กับบาตรด้านบน อย่างไรก็ตามไม่ว่าใครจะสามารถจัดสรรที่ทางในบาตร  
 เพื่อให้อาหารแต่ละชนิดมีที่ลงอย่างเหมาะสมหรือใครจะคลุกเคล้ารวมกันไปแล้วก็เป็นกิจที่ทุกท่าน  
 จะต้องพิจารณาโดยแยกคายเสียก่อน จึงฉัน

นอกจากนี้การแจกอาหารด้วยระบบภัตตาคาร ยังเป็นไปเพื่อความยุติธรรมอีกด้วย  
 โดยเฉพาะในกรณีที่มีอาหารมีน้อย ซึ่งถ้าไม่แจกอาจทำให้ผู้ที่นั่งปลายแถวเสียเปรียบ เพราะอาหารไป  
 ไม่ทั่วถึง อย่างไรก็ตามความยุติธรรมนี้ก็ต้องมาความสามารถของพระภัตตาคารด้วย ยิ่งอาหาร  
 มีน้อยพระภัตตาคารก็ต้องเป็นผู้ที่ชำนาญขนาดมองปราดเดียวก็คิดกะได้ว่าอาหารในภาชนะไหนควร  
 ตักมากน้อยเท่าใด

หลวงพ่อเคยเล่าถึงวัดป่าวัดหนึ่งซึ่งท่านเคยไปพำนักด้วยในอดีตเวลาแจกอาหารเณร  
 น้อยปลายแถวก็ได้แต่น้ำแกงที่ละช้อน เนื้อ ๆ หายไปทางหัวแถวหมด หลังจากทนคับใจอยู่หลายวัน  
 เณรน้อยก็เลยต่อว่าพระภัตตาคารขึ้น “แหม! ท่านอาจารย์ไม่รู้ยังง้อเอาแต่น้ำให้ผมทุกทีเลย” ท่าน  
 อาจารย์เลยลูแก่โทษะ เตะเณรน้อยเสียเลย

การจัดสรรอาหารบิณฑบาตให้ทั่วถึงและเป็นธรรมนี้ หลวงพ่อเคยอบรมไว้ว่า

มีพระบางกลุ่มเข้าไปในป่าถึงจุดคณัตถบิณฑบาตรจุดคณัตถบิณฑบาตรจุดคณัตถบิณฑบาตรจุดคณัตถบิณฑบาตร  
 พระอาจารย์เท่านั้นมีของสักชิ้นสองชิ้นไม่ครบพระอาจารย์เดินไปก่อนเขาก็ให้แต่พระอาจารย์  
 เท่านั้นจุดคณัตถบิณฑบาตรเข้ากุฏิฉันสบายแต่พวกอื่นนั่นถือทุกซัดค์  
 ใคร ๆ ก็อยากถวายอาจารย์เณรน้อยเดินตามหลังไม่มีอะไรเลยฉะนั้นการกระทำเช่นนี้เพื่อ  
 ความแบ่งปันเจือจานให้ทั่วถึงข้อวัตรอันนี้บางคนไม่พอใจ เราไปบิณฑบาตได้มาหายไปเสียแล้ว  
 ไม่รู้ใครเอาไปแบ่งกันความเป็นจริงเราไม่ได้มาปฏิบัติเอาสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น นอนก็ดี กินก็ดี  
 ไม่ใช่เรามาเอาอย่างนั้นที่เราบวชมาเพื่อปฏิบัติตามธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ถ้าเราจะ  
 เอากินดีอยู่ดี ก็ไม่ต้องมาบวชแล้ว อยู่ข้างนอกก็ไม่ต้องเข้ามาในพระศาสนาไม่อยากได้อะไร  
 อยากทำอะไร อยากกินอะไรก็เอาเลย อยู่ข้างนอกสะดวกกว่านี้อยู่ดีกว่านี้ ได้กินดีกว่านี้อีก แต่  
 ว่าดู ๆ แล้วปลายทางมันจะร้องไห้ที่เรามานี้ เรียกว่าทำตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเพราะ  
 นับถือพระพุทธเจ้าเราถึงมาทำกันอย่างนี้ถ้าเราคิดเช่นนี้มันก็สามัคคีกัน ไม่แก่งแย่งซึ่งกันและ  
 กัน<sup>๔</sup>

<sup>๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๘-๑๔๙.

## ๔) ฉันทกบาตร (ฉันทเฉพาะอาหารที่ได้จากการบิณฑบาต)

ฉันทกบาตร เป็นการสมทานธุดงค์วัตรฉันทจำเพาะแต่อาหารที่ได้มาจากการบิณฑบาตเท่านั้น ไม่รับเพิ่มอีกในศาลาหอฉันโดยปกติลำพังแต่การบิณฑบาตอย่างเดียวแล้วจะได้อาหารมาไม่เพียงพอเพราะชาวบ้านนิยมมาถวายกับข้าวที่วัด หรือฝากของไว้กับแม่ชีฉะนั้นพระเถระรูปใดสมทานฉันทกบาตร ก็นับได้ว่าถือธุดงค์วัตรที่ขัดเกล่าอย่างยิ่ง หลวงพ่อเคยอบรมพระเถระในเรื่องนี้เอาไว้ว่า

ธุดงค์ ท่านแปลว่า ข้อวัตรปฏิบัติอันบุคคลปฏิบัติได้ยากเป็นข้อปฏิบัติของพระอริยเจ้า ผู้ใดต้องการเป็นพระอริยเจ้าต้องมีธุดงค์วัตรเป็นเครื่องขัดเกล่า ยากที่คนจะทำได้และยากที่จะมีคนศรัทธาทำเพราะมีแต่สิ่งขัดขืนทั้งนั้น อย่างข้อที่ว่าให้ฉันอาหารทุกอย่างรวมลงในบาตร ทำให้เรามีสติมากขึ้นระลึกว่าอาหารเป็นเหมือนยารักษาโรค ถ้าเราไม่มีกิเลสเครื่องเศร้าหมองแล้วมันก็ไม่สำคัญว่าเราจะฉันอย่างไร ฉันทสำรวมในบาตรหรือไม่สำรวมก็ได้แต่วิธีการนี้ทำให้การปฏิบัติเป็นไปอย่างเรียบร้อย เช่นการเที่ยวบิณฑบาตมาฉัน ฉันทแต่อาหารที่ตกลงในบาตร เขาใส่อะไรให้ก็ฉันอันนั้นเขาจะเอาอะไรมาถวายภายหลังไม่เอาการที่ถือธุดงค์อย่างนี้อยู่ทางภาคกลางก็สบาย เพราะเขาพร้อมอยู่แล้วแต่ถ้ามาทางภาคอีสานธุดงค์ข้อนี้ปฏิบัติได้ละเอียดดี เพราะได้กินแต่ข้าวเปล่า ๆ เท่านั้น บ้านเราเขาใส่บาตรแต่ข้าวเปล่า ๆ เท่านั้น ทางโน้นเขาใส่บาตรใส่ข้าวใส่กับด้วยธุดงค์ข้อนี้ออกอุกฤษฎ์เคร่งครัดเมื่อลงมือฉันใครจะเอาอะไรมาถวายอีกก็ไม่รับ ธุดงค์ข้อนี้ช่วยได้มากจริง ๆ ฉันทคนเดียว ภาชนะเดียว อาสนะเดียว ลูกไปแล้วไม่ฉันอีกอันนี้เรียกว่า “ธุดงค์วัตร” แล้วจะมีใครบ้างที่ประพฤติได้ ยากที่จะมีคนศรัทธาเพราะยากลำบากมาก ท่านจึงว่าผู้ใดปฏิบัติธุดงค์วัตรนี้มีอานิสงส์มากมาย<sup>๕</sup>

## ๕) อยู่รุกขมูล

หลังจากหมดฤดูฝนแล้วย่างเข้าฤดูหนาว เป็นช่วงเวลาที่พื้นดินแห้งอำนวยต่อการสมทานธุดงค์วัตรข้อที่ ๘-๑๑ หลวงพ่อมักให้พระเถระทุกรูปออกจากกุฏิลงไปปักกลดอยู่ตามโคนไม้ หรือที่เรียกว่า อยู่รุกขมูลบางที่ท่านก็ส่งพระออกไปปักตามป่าช้าที่อยู่ใกล้ ๆ วัดหนองป่าพงและในฤดูนี้พระที่มีพรรษาพอสมควรรวมทั้งรู้ข้อวัตรปฏิบัติดีแล้วอาจจะขอโอกาสจากท่านออกไปเดินธุดงค์แสวงหาความวิเวกตามลำพัง

การปักตามโคนไม้หรือในป่าช้าจะทำให้พระรู้ว่า ท่านติดกุฏิหรือเปล่าและยังช่วยเปิดเผยความรู้สึกของตัวเองเมื่อไปอยู่ท่ามกลางธรรมชาติซึ่งมีสิ่งน่ากลัวหลายอย่าง เช่นว่า เสือ งู ตะขาบ แมงป่อง ฯลฯ และสัตว์ที่น่ารำคาญ เช่น มด ปลวก ฯลฯ ต้องทนรับความลำบากและไม่สะดวกต่าง ๆ จากการนอนกลางดิน กินกลางทราย อีกทั้งเสียงแปลก ๆ ในป่าซึ่งไม่ค่อยน่ากลัวเวลา

<sup>๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙๙-๒๐๐.

อยู่บนกุฏิแต่อาจกลายเป็นเรื่องน่าหวาดหวั่นเวลาลงไปอยู่กับพื้นในป่าก็ได้จุดดวงจันทร์ขึ้นจึงเป็นข้อปฏิบัติที่ฝึกพระให้มีประสบการณ์ในการอยู่ป่าก่อนที่จะออกธุดงค์จริง ๆ<sup>๖</sup>

### ๖) ไม่ยึดมั่นในที่อยู่

ระเบียบในการแจกกุฏิได้นำหลักการในจุดดวงจันทร์ข้อที่ ๑๒ มาใช้คือให้อยู่ตามที่ ๆ ครูบาอาจารย์จัดให้ บางครั้งเพื่อความเหมาะสมบางประการหากจะต้องมีการโยกย้ายจากที่เดิมไปอยู่กุฏิหลังอื่น ก็ต้องเป็นไปตามคำสั่งเมื่อจะจากวัดไปอยู่ที่อื่นก็ต้องทำความสะอาดให้เรียบร้อยนำบริขารทั้งหมดของตนออกไปด้วย ไม่มีการหวง ใส่กุญแจเก็บเอาไว้ผู้มาทีหลังจะได้เข้าไปอยู่แทนเมื่อกลับมาอีกครั้งก็ต้องไปอยู่กุฏิที่สงฆ์จัดให้ทั้งนี้เป็นการปฏิบัติเพื่อความไม่ยึดมั่นถือมั่นซึ่งหลวงพ่อกุญแจเอาไว้ว่า “ข้อที่ว่าเราจะต้องไปอยู่กุฏิใดก็ตาม ตามที่กำหนดไว้ให้เราเป็นข้อวัตรที่มีประโยชน์เช่นเดียวกัน ช่วยไม่ให้พระติดที่อยู่ถ้าผู้ใดจากไปแล้วกลับมาใหม่ ก็หาที่อยู่กันใหม่การปฏิบัติของเราเป็นเช่นนี้ คือไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งใด”

### ๗) การอดนอน

จุดดวงจันทร์ข้อที่ ๑๓ หรือที่เรียกชื่อเฉพาะว่า เนสัชชิวัตถ์ นั้นเป็นวัตรที่ส่งเสริมการปรารถนาความเพียร โดยให้ปฏิบัติภาวนาในอิริยาบถ ยืนเดิน นั่ง เท่านั้น จดอิริยาบถนอน พระเถร แม่ชี อีกทั้งอุบาสิกอุบาสิกาที่มารักษาศีล ๘ ที่วัดหนองป่าพงจะร่วมกันสมาทานจุดดวงจันทร์ข้อที่ ๑๓ นี้ในทุกวันพระนับตั้งแต่หนึ่งทุ่มจนถึงอรุณรุ่งของวันใหม่จะเป็นเวลาที่ทุกรูปทุกนามมาร่วมกันประกอบความเพียร ทำวัตรสวดมนต์ฟังเทศน์ฟังธรรม นั่งสมาธิภาวนาจนรุ่งเช้า ยิ่งในฤดูเข้าพรรษาด้วยแล้วเนสัชชิวัตถ์ นี้ยิ่งถือปฏิบัติกันอย่างอุกฤษฏ์เพราะเป็นข้อวัตรที่ทำได้ยากยิ่ง ข้อนี้ หลวงพ่อชา สุภทฺโท กำชับให้พระเถร ถือปฏิบัติมาโดยตลอด พระเถรบางรูปสมาทานไม่เอนหลังทั้งพรรษาบางรูปหนึ่งเดือนบ้าง ครึ่งเดือนบ้าง แล้วแต่จะมีกำลังในการปฏิบัติ<sup>๗</sup>

### ๘) มุควัตถ์

นอกเหนือจากจุดดวงจันทร์ ๑๓ ข้อแล้วยังมีข้อวัตรพิเศษเพื่อช่วยขัดเกลากิเลสเพิ่มเติมมาอีกหนึ่งข้อ คือ มุควัตถ์ มุควัตถ์ คือ การงดเปล่งวาจา อันจะเป็นการช่วยเสริมการเจริญสมาธิภาวนาอย่างมากเพราะเมื่อเริ่มงดพูดคุย อารมณ์ที่จะเข้ามาปรุงแต่งจิตก็น้อยลงเป็นลำดับ พระครูบรรพตวรทกิจ ได้เล่าถึงการปฏิบัติมุควัตถ์ในสมัยก่อนให้ฟังว่า

ถึงฤดูกาลเข้าพรรษาก็มีการไม่พูด แต่เปิดโอกาสให้หลวงพ่อบานพูดองค์เดียวถ้าไม่พูดทั้งหมดจะขัดต่อพระวินัย บางองค์ก็ยกเป็นปัญหาขึ้นเพราะไปพบเรื่องนี้ในพระวินัยว่า ถ้าถือ

<sup>๖</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐๐-๒๐๑.

<sup>๗</sup> สัมภาษณ์ พระอาจารย์คำพันธ์ ฐิตธมโม, เจ้าอาวาสวัดป่าดอนจิก (ดงตาปู่) (สาขาวัดหนองป่าพงที่ ๑๔๔), ๒๑ มกราคม ๒๕๕๗.

วัตรไม่พูดกันจะเป็นอาบัติท่านได้กล่าวว่า เรื่องนี้มีข้อแม้อยู่หรือ ผมจะพูดแต่พวกคุณไม่ต้องพูดถ้าไม่พูดกันทั้งวัดก็ผิดจริง ๆ ผมก็ยอมรับและรู้ของท่านตอบอย่างนี้เพื่อหาทางออกให้ลูกศิษย์สมาทานฝึกหัด มุควัตร การไม่พูด<sup>๙</sup>

การฝึกอบรมบรรพชิต ถือเอาหลักไตรสิกขาเป็นหลักใหญ่ โดยเฉพาะเรื่องของศีล ท่านได้เน้นไปที่วินัย เพื่อขจัดความชั่วที่เกิดแล้วให้เบาบางลงไป และเพื่อป้องกันความชั่วที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น ทั้งเป็นการพอกพูนความดีที่ยังมีได้เดี๋ยมีขึ้น และความดีที่ได้อยู่แล้วให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป

พระอริการไพฑูรย์ ขนติโก ลูกศิษย์อีกรูปหนึ่งของหลวงพ่อบุชา สุภทฺโท ได้กล่าวถึงการปฏิบัติตนตามแบบของหลวงพ่อบุชา สุภทฺโท ด้านข้อวัตรปฏิบัติต่าง ๆ ไว้ว่า

การปฏิบัติตามกฏระเบียบและข้อวัตรปฏิบัติอย่างมีสติสัมปชัญญะ ให้จิตใจของตัวเองอยู่ตลอดเวลา พิจารณาถึงความรู้สึกยินดี ยินร้าย เพลิดเพลินเบื้องต้นที่เกิดขึ้น ในการทำข้อวัตรเหล่านี้ เป็นอุบายเปิดโฉมหน้าของกิเลสให้เราเห็น ระเบียบและข้อวัตรที่หลวงพ่อบุชา สุภทฺโท ตั้งขึ้นนั้น เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยสร้างบรรยากาศของอยู่ร่วมกันของคณะสงฆ์ในวัดหนองป่าพง ให้เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมที่สงบเรียบร้อย ซึ่งจะช่วยสนับสนุนการทำสมาธิเพียรของพระสงฆ์ได้เป็นอย่างดี<sup>๙</sup>

แต่ในระหว่างที่ต้องฝึกฝนตามหลักของไตรสิกขานั้น ก็จำเป็นต้องอาศัยบทฝึกฝนด้านต่าง ๆ ประกอบด้วย เช่น ธุดงค์วัตร ซึ่งถือว่าเป็นการฝึกอบรมตนเองอย่างเข้มงวด เพื่อให้ได้รับผลตามหลักไตรสิกขา<sup>๑๐</sup> ธุดงค์ แปลว่า องค์คุณเครื่องสลัดหรือกำจัดกิเลส ข้อปฏิบัติประเภทวัตรที่ผู้สมัครใจจะพึงสมาทานประพฤติดได้ ธุดงค์วัตรมีได้เป็นบทบัญญัติบังคับให้ต้องถือปฏิบัติ แต่ให้เลือกปฏิบัติตามความสนใจ เพราะถือว่าเอื้ออำนวยต่อการฝึกอบรมตนในการขัดเกลากิเลส ไม่ให้ทำตามใจตนเอง ดำรงตนเป็นผู้เรียบง่าย สันโดษ ตลอดจนทำให้มีมารยาทที่ดีงาม<sup>๑๑</sup> การที่หลวงพ่อบุชา สุภทฺโท ได้ฝึกฝนปฏิบัติธรรมมาด้วยตนเองอย่างจริงจัง ทำให้ท่านได้เห็นผลดีของการปฏิบัติธุดงค์นี้ เมื่อท่านได้มีโอกาสสั่งสอนอบรมพระภิกษุสงฆ์สามเณรท่านก็ได้นำหลักการนี้มาให้สมาชิกในหนองป่าพงได้ฝึกปฏิบัติขัดเกลตาตนเอง

<sup>๙</sup>พระโพธิญาณเถระ, **อุปลมณี**, หน้า ๒๐๒.

<sup>๑๐</sup>สัมภาษณ์ พระอริการไพฑูรย์ ขนติโก, เจ้าอาวาสวัดสุภทมะมงคล (สาขาวัดหนองป่าพงที่ ๓๕), ๒๑ มกราคม ๒๕๕๗.

<sup>๑๑</sup>ประจวบ แสวงกลาง, “บทบาทของพระสงฆ์ฝ่ายวิปัสสนาธุระที่มีต่อสังคมอีสานเหนือ : ศึกษากรณีสายพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต”, **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต**, (มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยศรีนครินทร-วิโรฒ, ๒๕๓๑), หน้า ๖๙.

<sup>๑๒</sup>สัมภาษณ์ พระครูภัทรธรรมสิริ (ดำรง สิริภทฺโท), เจ้าอาวาสวัดป่าน้ำคำแก้ง จังหวัดอุบลราชธานี (สาขาวัดหนองป่าพง ที่ ๒๕), ๒๑ มกราคม ๒๕๕๗.

หลวงพ่อบุชา สุภทโท ได้วางรากฐานในการประพฤติปฏิบัติไว้ในหลักการ ๔ อย่าง คือ ศีล สมาธิ ปัญญา และอุทฺตงคฺวັตร เนื่องจากศีลเป็นการอบรมทางกาย อบรมทางวาจา และอบรมทางใจ เพราะศีลมีทั้งมาในปาฏิโมกข์และนอกปาฏิโมกข์ อินทริยสังวรก็จัดเป็นศีลอย่างหนึ่งนำมาเป็นข้อวัตรปฏิบัติ ในช่วงฤดูแล้งหลวงพ่อบุชา สุภทโท จะให้ศิษย์แต่ละรูปอยู่รูกขมูล มักน้อยสันโดษ ยินดีในสิ่งที่มีอยู่ เป็นคนมีความเพียร ไม่ประกอบไปด้วยราคะ โทสะ โมหะ ต้องประพฤติตนให้เรียบร้อย รมัถระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ยินดีในร้ายอีกนัยหนึ่ง อุทฺตงคฺตามความหมายของหลวงพ่อบุชา สุภทโท คือ การได้อยู่ป่าช้า อยู่โคนไม้ อยู่ในที่แจ้ง การปฏิบัติเช่นนี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีสติ มีสติในการยืน เดิน นั่ง นอน ด้วยบทปริกรรมว่า “พุทฺโธ พุทฺโธ”<sup>๑๒</sup> เป็นต้น

แนวทางการปฏิบัติ และธรรมชาติของป่าภายในสำนักเป็นปัจจัยสำคัญส่งเสริมให้การดำรงชีวิตของพระภิกษุเป็นไปด้วยความเรียบง่ายสอดคล้องกับธรรมชาติและประสานกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในหมู่คณะตามแบบของพระอุทฺตงคฺกรรมฐานผู้มีข้อวัตรปฏิบัติเป็นไปเพื่อขัดเกลาทำลายกิเลสที่ครูบาอาจารย์ได้พาดำเนินมาจัวร์และบริวารอื่น ๆ ของภิกษุจะมีอยู่อย่างจำกัดซึ่งจัดรวบรวมไว้เป็นของสงฆ์หรือของส่วนกลางมีภิกษุผู้รักษาเรือนคลังสงฆ์เป็นผู้แจกในกาลเวลาที่เหมาะสม<sup>๑๓</sup> การบริโภคอาหารมีเพียงมื้อเดียวตอนเช้า และฉันในบาตรเสนาสนะที่พักอาศัยเป็นกุฏิหลังเล็ก ๆ ตั้งอยู่ห่างกันในราวป่าท่ามกลางความร่มรื่นแห่งหมู่ไม้เพื่อให้สามารถปฏิบัติภาวนาได้อย่างสงบสภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติอันสงบและบริสุทธิ์ของป่าช่วยให้จิตใจของผู้ประพฤติปฏิบัติได้สัมผัสกับความรู้สึกสงบเย็นสดชื่น เบิกบาน มีอิสระ เป็นความสุขที่ปราศจากความเร่าร้อนกระวนกระวาย เป็นปัจจัยให้เกิดกายวิเวก ความสงบกาย และอุปธิวิเวกความสงบกิเลสอันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของการประพฤติพรหมจรรย์ในพุทธศาสนา

อุทฺตงคฺวັตรไม่ใช่ข้อบังคับตามพระวินัยบัญญัติแต่หลวงพ่อบุชาได้กำหนดบางข้อไว้ในกฎระเบียบประจำสำนักซึ่งพระภิกษุ สามเณรทุกรูปต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดหลวงพ่อบุชาได้อธิบายความสำคัญของอุทฺตงคฺวັตรในการอบรมครั้งหนึ่งว่า

อุทฺตงคฺวັตรทั้งหลายล้วนเป็นเครื่องช่วยเราให้ทำลายกิเลสเครื่องเศร้าหมองเป็นวิธีการที่ทำให้การปฏิบัติของเราเป็นไปอย่างเรียบง่ายพระพุทฺธองค์ไม่ได้ทรงบัญญัติอุทฺตงคฺวັตรไว้ว่าเป็นสิ่งจำเป็นแต่สำหรับพระภิกษุผู้ประสงค์จะปฏิบัติอย่างเข้มงวดอุทฺตงคฺวັตรจะเพิ่มความเคร่งครัด

<sup>๑๒</sup> สัมภาษณ์ พระครูวิบูลญาณคุณ (บรรจง กมล), เจ้าอาวาสวัดป่าคือเจริญธรรม จังหวัดอุบลราชธานี, (สาขาวัดหนองป่าพง ที่ ๑๕), ๒๑ มกราคม ๒๕๕๗.

<sup>๑๓</sup> สัมภาษณ์ พระราชภาวนาวิกรม (เลี่ยม ฐิตธมโม), เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง, ๒๑ มกราคม ๒๕๕๗.

ในการรักษาศีลบางที่เอาศีลเอาสมาธิมันยังไม่พอต่อการขจัดหรือฆ่ากิเลสไม่ได้ ฆ่าไม่เป็น ต้องเอาอุตงควัตรเข้าช่วยเนื่องจากเป็นเครื่องขุดเกลากิเลส ช่วยตัดปليโทษหลายอย่างอุตงควัตรเหล่านี้ เป็นข้อวัตรที่ทำให้ยากเพราะเป็นข้อวัตรของพระอริยเจ้าเป็นข้อวัตรหรือข้อปฏิบัติของบุคคลเพื่อเป็นพระอริยเจ้านั่นเองการเดินทางก็อย่างหนึ่ง การอุตงค์ก็อย่างหนึ่งการเดินทางนี้ก็เรียกว่าก้าวไปหรือถอยกลับ เป็นเรื่องอวัยวะเคลื่อนไหวแต่ที่เรียกว่า “อุตงค์” นั่นก็คือข้อปฏิบัติเป็นข้อ ๆ รวมย่อมาแล้วก็มี ๑๓ ข้อเรียกว่าอุตงค์ คือข้อปฏิบัติอันนี้ชื่อว่าอุตงค์ ทำไม่ถึงว่าชื่ออย่างนี้จะฉันทมือเดียว จะฉันทบาตร จะอยู่ป่าช้าจะอยู่กลางแจ้งจะเนสชชิกหรือจะถือผ้า ๓ ผืนก็เป็นเรื่องที่ยุ่งยากลำบาก แต่ละสิ่ง ๆ นี้ เป็นข้อปฏิบัติที่เรียกว่าอุตงค์ไม่ใช่ว่าการเดินทางเป็นอุตงค์ไม่ใช่การนั่งภาวนาเป็นอุตงค์แต่หมายถึงการปฏิบัติตนเองคือตัวอุตงค์ของแท้<sup>๑๔</sup>

อุตงค์อันนี้เป็นข้าศึกกับกิเลสทั้งหลาย ท่านจึงเรียกว่าเป็น “อุตงค์” ถ้าใครปฏิบัติแล้วต้องฝืนกิเลสหรือฝืนความรู้สึกของผู้มีกิเลส ชาวที่เราได้กินในวันนี้ การฉันทมือเดียวนั้นมันก็ฝืนกับความรู้สึกของตนแล้วการอยู่โคนไม้มันก็ฝืนกับความรู้สึกของตนแล้วการอยู่ในป่าก็ฝืนความรู้สึกของตนแล้ว<sup>๑๕</sup>

การเที่ยววิณฑบาต การฉันทบาตร การฉันทมือเดียว การถือผ้าสามผืน การอยู่ป่าช้า การอยู่กลางแจ้ง การถือเนสชชิกไม่แน่นอน เรื่องทั้งหลายเหล่านี้ล้วนมีแต่เครื่องมือที่จะทำลายกิเลสทั้งนั้นเมื่อพระโยคาวจรทั้งหลายยังมีกิเลสอยู่ สมาทานอุตงค์เข้าไปแล้วจึงเดือดร้อนปฏิบัติให้มันเดือดร้อนนั่นแหละ พระพุทธเจ้าบอกถูกแล้ว ถ้าปฏิบัติสบาย ๆ เยือกเย็นนั่นไม่ถูก เพราะว่ามันไม่ขัดกัน ไม่ได้แบ่งแย่งกันข้อประพฤติปฏิบัติอันนี้มันตรงกันข้ามกับจิตของปุถุชนเรา

หลวงพ่อบุชา สภทโท เป็นนักปราชญ์ผู้ปราดเปรื่องในด้านปฏิบัติและในด้านปฏิภาณ ยังผู้ฟังให้สว่างใสเบิกบานใจและเกิดฉันทะ ในอันจะประพฤติปฏิบัติศีลธรรมยิ่ง ๆ ขึ้นไป ท่านเป็นผู้หนักแน่นในศีล หนักแน่นในอุตงควัตร สอนลูกศิษย์ให้เป็นผู้มีกนอยสันโดษในปัจจุบันได้ สอนให้กินน้อย นอนน้อย พูดน้อย ปฏิบัติให้มาก ไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะแต่ให้ยินดีในเสนาสนะ วิเวกเป็นปกติวิสัย และสอนให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีสติสัมปชัญญะกำกับตัวตลอดทุกอิริยาบถ<sup>๑๖</sup> เมื่อมีการสมาทานอุตงค์จะเกิดทุกข์บางอย่างเกิดขึ้นเนื่องจากไปขัดแย้งกับความคิด และความเห็นของปุถุชนเมื่อผู้ไม่มีปัญญาปฏิบัติแล้วก็ทันทานไม่ได้ว่าการปฏิบัติเช่นนี้ตนเองไม่สามารถถือปฏิบัติได้ บางคนติดอยู่กับความสุขความสงบจะมาปฏิบัติให้มีความสุขทุกข์เกิดขึ้นเช่นนี้ จึงมิใช่จริตที่ตนเองถนัดนักไม่ว่าจะเป็น

<sup>๑๔</sup> สัมภาษณ์ พระราชภาวนาวิกรม (เสียม ฐิตธมโม), เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง, ๒๑ มกราคม ๒๕๕๗.

<sup>๑๕</sup> พระโพธิญาณเถระ, **อุปถัมภ์**, หน้า ๑๙๓.

<sup>๑๖</sup> สัมภาษณ์ พระอาจารย์จำรอง กิตติปัญญา, ประธานสงฆ์ที่พักสงฆ์เนกขัมมาภิรมย์ จังหวัดอุบลราชธานี (สาขาวัดหนองป่าพง ที่ ๑๓๓), ๒๑ มกราคม ๒๕๕๗.

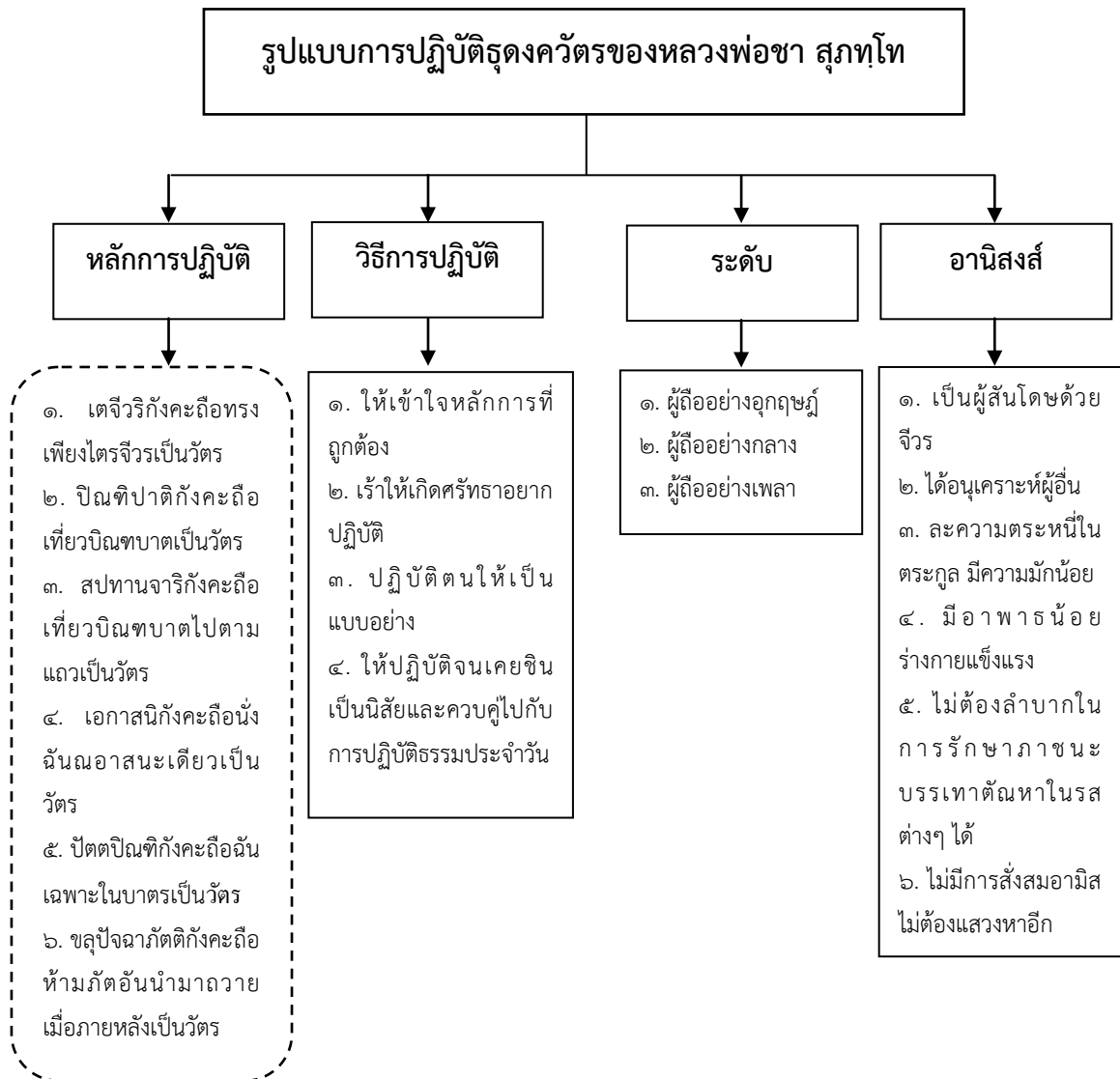
การฉันทในบาตร เทียวบิณฑบาต ก็เกิดปฏิกษะความไม่พอใจ แม้กระทั่งการอยู่ในป่าอยู่โคนไม้ การฉันทมีอยู่เดียวอยู่ป่าช้า อยู่กลางแจ้งและปฏิบัติเนสัชชิก คือการไม่นอนเป็นวัตรก็ไม่เห็นด้วยเพราะสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ มีแต่สิ่งที่ปฏิบัติได้ยากนอกเสียจากคนมีศรัทธาเท่านั้น<sup>๑๗</sup>

ดังนั้น ชื่อของข้อปฏิบัติทั้งหลายเหล่านี้ ท่านจึงตั้งชื่อว่า เป็นธุดงค์ คือเป็นข้อวัตรอันบุคคลกระทำได้โดยยาก บุคคลผู้จะมีปัญญา บุคคลผู้ที่มีปัญญา บุคคลผู้มีศรัทธาจริง ๆ แล้วจึงจะตั้งใจปฏิบัติเจริญข้อวัตรนี้ได้ธุดงค์วัตร ๑๓ ประการนี้ เมื่อจิตของพระโยคาวจรลงสู่ธรรมะนี้แล้ว เป็นของสบายมาก เป็นข้อวัตรมีความสงบมาก เป็นข้อวัตรที่อยู่เยือกเย็นมาก เมื่อถึงเช่นนี้แล้ว เหมือนลิงกับมนุษย์ มนุษย์เราเมื่อเดินไปในป่าแล้วมันยุ่งเหลือเกินเกะกะระรานความสงบทั้งนั้น ถ้าเอาลิงไปปล่อยในป่าแล้วมันสะดวกมันก็เพลิน เพราะมันชอบอย่างนั้นเพราะมันเคยอยู่อย่างนั้น มันเคยชินอย่างนั้น มันเคยอยู่ในสภาพเช่นนั้นมันเลยสบายปฤชคนคนหนานี้ เคยอยู่ในสภาพที่มีความสบาย ๆ กินสบายนอนสบาย นั่งสบาย พุดสบาย ทุกอย่างมันสบาย อันนั้นเรียกว่าสบายแล้วเมื่อไปพบเสนาสนะเช่นนั้น เมื่อไปทำเช่นนั้น ก็เกิดทุกข์ขึ้นมาเลยทีเดียวเมื่อมันเกิดทุกข์ขึ้นมาแล้ว พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า นั่นแหละธรรมะนี้แหละผล ทำไมจึงเห็นผลก่อน เพราะเราไม่รู้เหตุ มีทุกข์เกิดขึ้นทุกข์ที่เกิดขึ้นมานี้คือ อริยสัจ เมื่อทุกข์เกิดขึ้นมาแล้วนี่เรียกว่าเป็นผล ไม่รู้ว่ามันเกิดจากอะไรเมื่อเกิดทุกข์ขึ้นมา ความฟุ้งซ่านรำคาญเกิดแต่ความไม่ชอบเป็นทุกข์นี้เรียกว่าปฏิบัติแล้วเห็นผลเกิดขึ้นมาก่อน เมื่อเห็นผลแล้วทุกข์นี้คือผลเมื่อผู้ประพฤติปฏิบัติเห็นผลนั้นจะต้องตามไปถึงว่ามันเกิดมาจากอะไรที่ไหน มันถึงมีก่อนทุกข์เกิดขึ้นมา<sup>๑๘</sup>

จากหลักการปฏิบัติธุดงค์วัตรตามแนวหลวงพ่อบุชา สุภทฺโท ได้วางหลักการและวิธีการปฏิบัติไว้ดังนี้คือ

<sup>๑๗</sup> สัมภาษณ์ พระครูพัฒนกิจวิศาล (คำ นิสฺโสโก), เจ้าอาวาสวัดไทยพัฒนา จังหวัดอุบลราชธานี (สาขาวัดหนองป่าพงที่ ๑๑), ๒๑ มกราคม ๒๕๕๗.

<sup>๑๘</sup> พระโพธิญาณเถระ, **อุปลมณิ**, หน้า ๑๙๔.



รูปภาพที่ ๔.๑ แสดงรูปแบบการปฏิบัติตามหลักจุดดั่งควัตรตามแนวหลวงพ่อกษา สุภทโท

จะเห็นได้ว่า กระบวนการฝึกปฏิบัติตามหลักจุดดั่งควัตรของหลวงพ่อกษา สุภทโท มุ่งพัฒนาอบรมบรรพชิต เพื่อให้ดำรงอยู่ได้ในคุณธรรมต่าง ๆ ได้อย่างมั่นคง หลวงพ่อกษา สุภทโท สอน ให้ปฏิบัติจุดดั่งควัตรควบคู่กันไปกับการฝึกจิต แม้ว่าตามความเป็นจริงแล้ว หลักจุดดั่งควัตรนี้จะไม่เป็นหลักที่ ทรงบัญญัติไว้โดยตรงก็ตาม แต่ก็ควรที่ผู้ปฏิบัติไม่ควรมองข้าม ปฏิบัติแล้วสามารถมุ่งตรงต่อมรรค ผล นิพพานได้ทุกอุปนาม หลักจุดดั่งควัตรหลายข้อสนับสนุนการปฏิบัติศีลได้สะดวก สมบูรณ์มากขึ้น หลายข้อสามารถทำให้สมาธิตั้งมั่น และอีกหลายข้อก็สามารถทำให้เกิดสภาพธรรมไปตามความเป็นจริงได้



## ปัญหาที่เกิดจากการปฏิบัติธุดงค์ทั้ง ๖ ข้อ

จากที่ผู้วิจัยได้สังเกตการณ์ และสัมภาษณ์ผู้ใกล้ชิด ผู้วิจัยเข้าถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติธุดงค์ทั้ง ๖ ข้อ ที่สำคัญวัดหนองป่าพงที่ถือปฏิบัติ กล่าวคือ

### (๑) ปัญหาการใช้เพียงผ้าไตรจีวร

ในปัจจุบันมีการนิยมถวายผ้าไตรจีวรให้กับพระสงฆ์อยู่เสมอ การที่จะใช้ผ้าจีวรเพียงแค่สามผืนนั้นจึงเป็นสิ่งที่ไม่ค่อยมีใครจะปฏิบัติ เพราะการใช้ผ้าแค่สามผืนนั้นไม่สะดวกและลำบากเนื่องจากการต้องทำงานภายในวัด การเรียนหนังสือ ต้องมีผ้าจีวรไว้เปลี่ยนสลับเมื่อทำการซัก นอกจากนี้ “ผ้าจีวรมีญาติโยมนำมาถวายเป็นจำนวนมาก จึงทำให้ไม่ยากดูแลรักษาของเก่า เอาของใหม่มาใช้ทำให้ผ้าจีวรจากเดิมมีสามผืนกลายเป็นสี่หรือห้าผืน” เพราะการขาดการเอาใจใส่ดูแลรักษาผ้าไตรจีวร ขาดวินัยในการใช้สิ่งของ เกิดการใช้จีวรฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น ด้วยเหตุนี้จึงไม่ปฏิบัติใช้เพียงจีวรสามผืนเป็นวัตร

### (๒) ปัญหาการเที่ยวบิณฑบาตเป็นประจำ

การไม่บิณฑบาตเป็นวัตรหรือการบิณฑบาตประจำโดยเฉพาะในชุมชนเมืองหรือบริเวณที่มีวัดอยู่ในบริเวณใกล้เคียงกันเป็นจำนวนมาก จะมีปัญหาเกี่ยวกับการบิณฑบาตบางวันได้อาหารน้อยไม่พอฉันถึงกลับต้องซื้ออาหารมาฉันเอง จึงเป็นสาเหตุของการไม่บิณฑบาตเป็นประจำ แต่ถ้าวันใดเป็นวันพระวันนั้นจะมีญาติโยมมาใส่บาตรเป็นจำนวนมาก อาหารที่ได้จากการบิณฑบาตก็จะมากไปด้วย ทำให้พระเณร “เกิดความซี้เกลียดและไม่กระตือรือร้นในการบิณฑบาต” จึงนิยมออกบิณฑบาตแต่เฉพาะวันพระกันเป็นส่วนใหญ่ และ “ปัจจุบันญาติโยมนิยมนำอาหารมาถวายเข้าและเพลที่วัดเป็นประจำอยู่แล้วและการมีกิจธุระมากจึงไม่จำเป็นต้องออกบิณฑบาต” การที่ไม่ออกบิณฑบาตก็มีอาหารให้ฉันอยู่แล้ว นอกจากนี้บางวัดที่มีการทำงานหนัก เช่น งานก่อสร้างหรือมีงานประจำปีต้องทำงานจนถึงตึกแทบไม่ได้พักผ่อน ทำให้รู้สึกเหนื่อยล่า อ่อนเพลีย จึงตื่นไปบิณฑบาตเป็นประจำไม่ได้ ดังนั้นวัตรปฏิบัติข้อนี้จึงเสียไป

### (๓) ปัญหาการเที่ยวบิณฑบาตตามลำดับบ้าน

ในส่วนของ การไม่ปฏิบัติข้อนี้ มีสาเหตุมาจาก มีบางบ้านที่ญาติโยมทำธุระส่วนตัวเช้าหรือนอนตื่นสาย หรือเตรียมของใส่บาตรไม่ทันเวลาแต่อยากใส่บาตรแต่ใส่บาตรไม่ทัน เพราะพระเดินเลยผ่านไปแล้ว ญาติโยมก็จะนิมนต์ให้พระเดินย้อนกลับมาเพื่อที่จะใส่บาตร ซึ่งถ้าพระไม่เดินย้อนกลับมา ก็เท่ากับเป็นการทำลายศรัทธาที่ญาติโยมอุตส่าห์ตื่นขึ้นมาเพื่อที่จะใส่บาตร จึงเป็นผลทำให้ข้อวัตรข้อนี้ขาดไป และนอกจากนี้ “ญาติโยมไม่รู้ว่ามีข้อวัตรที่ให้พระต้องเดินผ่านไปเลย ถ้าไม่เห็นมีญาติโยมยืนรอใส่บาตร” พระเองไม่ได้มีการสอนให้ญาติโยมได้มีความรู้ในเรื่องของข้อวัตรประเภทนี้

#### (๔) ปัญหาการนั่งฉัน ณ อาสนะเดียว

การที่ไม่ปฏิบัติจุดงศกัฏฐ์ข้อนี้ ก็เพราะความต้องการใช้พลังในการทำงาน การเรียน การก่อสร้างภายในวัด ต้องใช้พลังงานมากจึงต้องมีการฉันเพลเป็นครั้งที่สองเพราะถ้าไม่ได้ฉันเพลจะทำให้เหนื่อยล่า อ่อนเพลียหลังจากทำงานเสร็จนอกจากนี้ญาติโยมก็มีส่วนด้วยเช่นกัน “โยมบางคนไม่มีเวลาหรือไม่สะดวกในการที่จะมาถวายภัตตาหารในช่วงเช้าจึงนิยมมาถวายภัตตาหารช่วงเพลแทน” ถ้าหากพระสงฆ์ไม่ยอมฉันเพลก็จะทำให้ญาติโยมไม่พอใจ ทำลายความศรัทธาที่มีต่อพระสงฆ์ในวัดนั้นๆ

#### (๕) ปัญหาการฉันเฉพาะในบาตร

การไม่ปฏิบัติจุดงศกัฏฐ์ข้อนี้ ก็เนื่องมาจาก “พระภิกษุไม่เห็นคุณค่าของการฉันในบาตร” เพราะการที่ต้องนำเอาอาหารทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นอาหารคาวหรือของหวานใส่ลงในบาตรใบเดียวนั้นดูไม่เหมาะสมไม่สวยงามน่าเกลียด และติดในรสชาติของอาหาร ผสมกันไม่อร่อย จึงเป็นที่ไม่น่ารับประทาน ความเคยชินแต่รับประทานอาหารที่แยกใส่ถ้วย ใส่จานตามชนิดและประเภทของอาหารทำให้ดูแล้วรับประทานมากกว่าที่จะนำมาผสมกันในบาตร และนอกจากนี้ การฉันในบาตรจะไม่สะดวกสบาย เพราะลักษณะของบาตรจะกลมและลึกลงก้นจะลำบากโดยเฉพาะอาหารที่มีลักษณะเป็นเส้นและการฉันในบาตรจะต้องคอยระมัดระวังไม่ให้ช้อนกระทบกับบาตรส่งเสียงดังให้เกิดความรำคาญแก่เพื่อภิกษุด้วยกัน

#### (๖) ปัญหาการห้ามภัตตาหารอันนำมาถวายเมื่อภายหลัง

การไม่ปฏิบัติห้ามภัตตาหารอันนำมาถวายเมื่อภายหลัง ในข้อนี้จะเป็นการไม่ปฏิบัติเนื่องจากต้องฉลองศรัทธาญาติโยม บางครั้งญาติโยมติดธุระไม่สามารถมาตรงตามเวลาที่พระฉันอาหารได้จึงทำให้ต้องมาช้าหลังจากที่พระฉันไปแล้ว เมื่อมาถึงก็อยากจะให้พระท่านฉันอาหารของตนที่นำมาถวาย ถ้าพระไม่ฉันก็จะเท่ากับเป็นการทำลายศรัทธาของญาติโยม โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าไม่ฉันอาจจะทำให้จิตใจของบุคคลนั้นเกิดเศร้าหมอง น้อยใจ ไม่พอใจ ในการที่พระไม่ฉันอาหารของเขา แทนที่จะได้บุญกลับบ้านไปแต่กลับได้บาปกลับไป และการไม่รู้ธรรมเนียมข้อวัตรปฏิบัติของวัดนั้น ๆ ว่าท่านฉันเวลาเช้า ๘.๓๐ น. เวลาเดียว ถ้าท่านลงมือฉันแล้วจะไม่รับอาหารมาฉันอีก

ประโยชน์ของการถือจุดงศกัฏฐ์ดังกล่าว ซึ่งแต่ละข้อมีข้อดีแตกต่างกันไป แต่โดยรวมแล้วเมื่อนักปฏิบัติได้สมาทานจุดงศกัฏฐ์ก็จะทำให้เกิดประโยชน์ ดังที่ผู้วิจัยจักได้กล่าวสรุปจากการศึกษา ดังนี้ คือ

๑. ทำให้เป็นผู้มีความสันโดษในปัจจุบัน ๔ ไม่มากเกินไป ดังที่พระภิกษุสามเณรวัดหนองป่าพงได้ปฏิบัติ คือ การฉันคนเดียว และไม่เลือกอาหารที่ได้มา

๒. ให้เป็นผู้เสียง่าย เช่น การที่พระภิกษุสามเณรวัดหนองป่าพงฉันในบาตร ทำให้ง่ายต่อการเก็บภาชนะ และฉันอาหารร่วมกันทำให้ไม่ติดรสของอาหาร

๓. ให้เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ การที่ต้องระมัดระวังไม่ให้จุดงค์ที่สมาทานแล้วขาดอย่างต่างพร้อยไป ต้องใช้ความสำรวมระวัง นั่นคือสติสัมปชัญญะได้เกิดขึ้นแล้วนั่นเอง

๔. ให้เป็นผู้สละความสุขส่วนตนเพื่อส่วนร่วม ในการถือจุดงค์ต้องอาศัยการเสียสละ เช่น ถัดผ้าสามผืน ก็ต้องพร้อมที่จะเสียสละผ้าที่ได้เกินมาแก่สงฆ์หรือส่วนรวมไป การฉันทนเดียวก็ต้องเสียสละความหิวเพื่ออนุเคราะห์แก่ผู้ที่ต้องการไป เป็นต้น

๕. ให้เป็นผู้อดทนและเข้มแข็ง การถือจุดงค์ หมายถึงการฝึกกายและจิตให้เข้มแข็งทนต่อความหิวความลำบาก ซึ่งก็ต้องใช้กำลังใจช่วย เมื่อกำลังใจมีความอดทนก็เข้มแข็งตามไปด้วย

๖. เพื่อความเป็นผู้ไม่กังวล ผู้ถือจุดงค์จะไม่กังวลในการอยู่ การไป การมา การกิน การนอน ให้ถือว่าอย่างไรก็ได้ เช่น การถือจุดงค์ในการอยู่ในเสนาสนะที่เขาจัดไว้ให้ เป็นต้น

จะเห็นได้ว่า การดำเนินชีวิตของพระภิกษุสงฆ์วัดหนองป่าพงยึดหลักพระธรรมวินัยที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้เป็นแนวทางปฏิบัติฝึกหัดกาย วาจา ใจ ในชีวิตประจำวัน เน้นการศึกษาประพฤติปฏิบัติให้บริสุทธิ์ บริบูรณ์ในศีล สมาธิ ปัญญา พร้อมทั้งนำจุดงค์ ๑๓ มาเป็นข้อปฏิบัติ และกำหนดกฎกติการะเบียบต่าง ๆ มาผสมผสานเป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อส่งเสริมการบำเพ็ญสมณธรรมให้ดำเนินไปด้วยดีและมีความละเอียดลึกซึ้งยิ่งขึ้น สาเหตุและจุดมุ่งหมายที่ต้องฝึกอบรมตามหลักจุดงค์นี้ คือ ให้พระภิกษุสามเณรเป็นผู้เลี้ยงง่าย สันโดษด้วยปัจจัยสี่ และเป็นเครื่องอำนวยความสะดวกต่อการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา หลวงพ่อชา สุภทฺโท เน้นให้พระภิกษุสงฆ์ปฏิบัติตามหลักจุดงค์นี้ด้วยศรัทธา และถือว่าเป็นการสนับสนุนการปฏิบัติตามหลักการพัฒนาจิต หลักจุดงค์ที่ปฏิบัติเป็นเอกลักษณ์ของวัดหนองป่าพง คือ การใช้จีวร ๓ ผืน การฉันทนในบาตร การฉันทนเดียว และการอยู่ในเสนาสนะที่เขาจัดไว้ให้ ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งที่ยึดหลักการปฏิบัติเพื่อมุ่งให้พระภิกษุสามเณรได้เข้าใจในข้อวัตรปฏิบัติที่ทางสำนักยึดปฏิบัติสืบ ๆ กันมาจนถึงปัจจุบัน

#### ๔.๑.๒ รูปแบบการปฏิบัติจุดงค์ตามแนวพระอาจารย์จรรย์ อนงฺคโณ

หลักการปฏิบัติจุดงค์ พระอาจารย์จรรย์ อนงฺคโณ ท่านกล่าวไว้ว่า ความเจริญในฐานะที่เกิดมาร่วมโลก ซึ่งได้นามว่ามนุษย์ควรแสวงหาวิธีการ หลักการ การกระทำ และผลของการกระทำ ที่จะปรับปรุงธาตุดิน น้ำ ลม และไฟ ภายในกับธาตุที่เรียกว่า นามธรรม ให้ได้ผลพิเศษในการที่จะบำรุงความสุขความเจริญให้กับตนเองและบุคคลอื่น<sup>๑๙</sup> จึงไม่เสียใจภายหลัง เพราะได้ทำประโยชน์เต็มที่ และการเสียสละให้เป็นผลประโยชน์แก่ส่วนรวม แก่หมู่คณะ เมื่อเสียสละไปให้แก่คนอื่นแล้วเราก็ได้รับความสุขทางจิตใจ ท่านมีแนวคิดที่บุคคลซึ่งมีความต้องการปรารถนาความเจริญในชีวิต เราควรนำเอาธรรมะต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เข้ากับการดำรงชีพของเขาได้ เพราะธรรมเป็นเครื่องหล่อหลอมของคนเรานี้ให้เป็นที่ไปเพื่อความบริสุทธิ์ผุดผ่อง ท่านจะแสดงธรรม

<sup>๑๙</sup> สัมภาษณ์ พระอาจารย์จรรย์ อนงฺคโณ, เจ้าอาวาสวัดดงก้าวกัลยาราม, ๑๙ มกราคม ๒๕๕๗.

เทศนาโดยยึดถือใจความสำคัญในการประพฤติปฏิบัติกัมมัฏฐาน มีใจแก่วก้าอาจหาญต่อการเป็นอยู่ของเพศสมณะ ถือเป็นเสมือนเส้นทางชีวิตของพระอริยสงฆ์ทั้งหลาย ท่านได้เน้นหนักไปในการปฏิบัติ โดยเฉพาะการอยู่ตามป่า และที่เปลี่ยวห่างไกลจากหมู่บ้านแนวปฏิบัตินี้เรียกว่า การปฏิบัติธุดงค์วัตร

ธุดงค์วัตรนี้เป็นองค์คุณเครื่องสลัดหรือกำจัดกิเลสเป็นวัตรพิเศษอย่างหนึ่ง ท่านกำหนดขึ้นเพื่อเป็นอุบายขัดเกลากิเลส ช่วยส่งเสริมความมักน้อยสันโดษ ผู้สมัครใจจะพึงสมาทานประพฤติได้ แต่ไม่ได้เป็นข้อบังคับว่าจะต้องปฏิบัติทุกข้อ แล้วแต่จะสมัครใจ ปฏิบัติได้มีคุณ ถึงไม่ปฏิบัติก็ไม่ผิดโทษ การถือธุดงค์นั้นยังมีข้อกำหนดอีกว่า ข้อรกขมุขลิทังคะและข้ออัพโกกาสิทังคะ ถือได้เฉพาะกาลนอกพรรษา เพราะในพรรษาภิกษุต้องถือเสนาสนะอยู่อาศัยประจำตามพระวินัย ถือเป็นแนวปฏิบัติของพระวิปัสสนากัมมัฏฐาน สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอริยสาวกทั้งหลายได้ปฏิบัติเคร่งครัดตลอดมา ซึ่งธุดงค์วัตรนั้นมี ๑๓ ข้อด้วยกัน หลักปฏิบัติที่เห็นได้ชัดเจน คือ

#### (ก) แนวปฏิบัติเกี่ยวกับเครื่องนุ่งห่ม

การปฏิบัติเกี่ยวกับเครื่องนุ่งห่มถือเป็นข้อวัตรปฏิบัติที่สำคัญ เพราะจะทำให้เป็นผู้ที่มักน้อย สันโดษ ไม่ไปยึดอยู่กับเอกลาภที่จะเกิดในระหว่างการประพฤติปฏิบัติ ซึ่งมีข้อกำหนด ดังนี้

๑) ถือการนุ่งห่มผ้าสามผืนเป็นวัตร กล่าวคือการใช้ผ้าเพียง ๓ ผืนเท่านั้น นุ่งห่มเฉพาะผ้าไตรจีวร ๓ ผืนที่ ๔ เครื่องนุ่งห่มเป็นปัจจัยสำคัญของพระภิกษุ ถือเพียงว่าเป็นเครื่องปกปิดพันกายเท่านั้น เดิมพระสงฆ์สายนี้ใช้เครื่องนุ่งห่มเพียงสามผืน คือ จีวร สบง สังฆาฏิ ไม่ได้ใช้ผ้าอะไรอื่นเกินความจำเป็น เนื่องด้วยผ้าที่จะนำมาตัดเย็บสมัยนั้นหายาก พระสงฆ์จะต้องแสวงหาเก็บผ้าบังสุกุลที่ชาวบ้านทิ้งไว้ตามป่าชานามาเย็บเป็นเครื่องนุ่งห่ม แต่ในปัจจุบันได้มีผู้เลื่อมใสเอาผ้ามาถวายพระมากมาย เพื่อให้พระสงฆ์นำไปตัดเย็บเป็นเครื่อง นุ่งห่มต่อไป ถึงอย่างไรก็ดีพระอริยสงฆ์กัมมัฏฐานก็ยังถือวัตรการใช้ผ้าสามผืน ยึดถือเป็นหลักจนปัจจุบัน วัตรข้อนี้ทำให้พระสงฆ์เกิดความสบายใจไม่ต้องกังวลเรื่องเครื่องนุ่งห่มมากนักและเวลาย้ายเปลี่ยนสถานที่ธุดงค์วิเวกจาริกไปในที่ต่าง ๆ จะได้เกิดความสะดวกคล่องตัวในการเดินทาง รวมทั้งการปฏิบัติธรรมไม่ต้องหอบหิ้วให้เป็นทุกข์ การปฏิบัติธรรมไม่ว่าอยู่ในอิริยาบถใดก็จะบังเกิดความก้าวหน้าขึ้นไป

๒) ถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตร ข้อนี้เป็นการไม่ยอมรับจีวรที่เขาถวาย ชอบเที่ยวแสวงหาและใช้เฉพาะผ้าบังสุกุลเท่านั้น ในสมัยก่อนพระสงฆ์ท่านได้แสวงหาผ้าที่คนทิ้งในที่ต่าง ๆ เช่นว่า ป่าช้า เก็บมาชำระทำความสะอาดแล้วจึงนำมาเย็บเป็นเครื่องนุ่งห่ม แต่ในปัจจุบันนี้ ท่านก็อนุโลมถือผ้าบังสุกุล เนื่องจากผู้มีศรัทธานำมาถวายเป็นจำนวนมาก โดยวิธีการเก็บเข้าสู่คลังเพื่อเป็นกองกลางสงฆ์เมื่อใดที่พระสงฆ์เห็นสมควรตัดผ้าแจกกันได้ตามความจำเป็น จะมีการประชุมคณะสงฆ์ภายในวัดและมอบหมายให้พระภิกษุเทศน์เย็บถวายเท่าที่จำเป็น ส่วนที่เหลือให้ท่านผู้อื่นต่อไปตามเห็นสมควร

### (ข) แนวปฏิบัติเกี่ยวกับการฉัน

๑) ถือกการเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร กล่าวคือ การไม่รับบิณฑบาตอย่างอื่น ถือกการฉันเฉพาะอาหารที่ได้จากการบิณฑบาตเท่านั้น เป็นกิจวัตรที่พระสงฆ์จะต้องปฏิบัติตามพุทธธรรมเนียมเป็นประจำมิได้ขาด ยกเว้นพระภิกษุสามเณรที่อาพาธเท่านั้น ทำให้พระสงฆ์ตั้งอยู่ในความสำรวมกาย วาจา ใจ มีสติอยู่กับความเพียรในขณะรับบิณฑบาต ไม่ปล่อยใจพลั้งเผลอไปตามสิ่งยั่วชวนต่าง ๆ ที่เข้ามาสัมผัสกับอายตนะทั้งหก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

๒) ถือกการเที่ยวบิณฑบาตไปตามแแถวเป็นวัตร ข้อนี้ เป็นการเดินบิณฑบาตไปตามลำดับตามแแถว หรือตามแนวซ้ายหรือขวา ไม่รับข้ามแแถว ข้ามฟากตรงกันข้าม ซึ่งพระภิกษุสามเณรจะงดการเที่ยวไปตามใจอยาก ทำให้มีความเป็นระเบียบเรียบร้อยน่าเคารพศรัทธายิ่งนัก

๓) ถือกการนั่งฉันครั้งเดียวเป็นวัตร หมายถึงฉันวันละครั้งเดียว หรือมื้อเดียวเท่านั้น ถ้าลุกจากอาสนะแล้วจะไม่ฉันอาหารอีก งดการฉันต่างอาสนะ ถือว่าเป็นการเพียงพอสำหรับการยังอัตภาพให้เป็นไปเพื่อการปฏิบัติธรรมกัมมัญฐาน ซึ่งมีคติอยู่ว่า ต้องฉันน้อยนอนน้อย เพราะถ้าฉันมากจะทำให้เกิดอาการง่วงนอนเป็นอุปสรรคต่อการบำเพ็ญเพียรภาวนา

๔) ถือกการฉันเฉพาะในบาตรเป็นวัตร หมายถึงการฉันอาหารในบาตรนั่นเอง ไม่ต้องใช้ภาชนะอื่นอีก งดภาชนะที่สอง โดยการนำเอาอาหารหวานคาวทุกชนิดรวมลงในบาตร ท่านถือเป็นอุบายการตัดความหลงในรสชาติของอาหารได้ดีประการหนึ่ง เปรียบอาหารภายในบาตรให้เสมือนรวมกันอยู่ในกระเพาะอาหารของเรา การฉันในบาตรโดยไม่ใช้ภาชนะอื่นใดทำให้พระสงฆ์เกิดการคล่องตัวในการเที่ยวจาริกบำเพ็ญสมณธรรมในที่ต่าง ๆ

๕) ถือกการไม่รับภัตที่เขานำมาถวายภายหลังเป็นวัตร หมายถึงว่า ในขณะที่ท่านตั้งใจลงมือฉันแล้ว แม้จะมีคนนำอาหารอย่างดีมาถวาย ท่านก็จะไม่รับอีก วัตรข้อนี้ เป็นอุบายเพื่อทำลายกิเลสความมักมากในอาหารและตัดความห่วงกังวลต่าง ๆ เกี่ยวกับอาหารด้วย

### (ค) แนวปฏิบัติเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกัน

๑) ถือกการอยู่ป่าเป็นวัตร มีการพักอาศัยหรืออยู่ปฏิบัติธรรมในป่าหรือบริเวณป่า และจะต้องอยู่ห่างจากบ้านคนอย่างน้อย ๒๕ เส้น หรือ ๕๐๐ ชั่วธนู ทำให้เกิดความวิเวก เนื่องจากสภาพป่าช่วยปลุกประสาทของพระสงฆ์ให้ตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา ทำให้เกิดความไม่ประมาท การปฏิบัติธรรมไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ต้องมีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา

๒) ถือกการอยู่โคนต้นไม้เป็นวัตร มีการพักอาศัยปฏิบัติธรรมอยู่ตามโคนไม้เท่านั้น จะไม่เข้าไปในกุฏิวิหาร แม้ฝนจะตกแดดจะออกอย่างไรก็ตาม ย่อมทำให้พระสงฆ์มีความรู้สึกตื่นตัวอยู่เสมอ ไม่เผลอส่งจิตออกไปสู่ภายนอก จิตก็จะเกิดเป็นสมาธิได้ดีกว่าอยู่ในสถานที่ซึ่งมีสิ่งปกคลุมอยู่รอบด้าน

๓) ถือกการอยู่ในป่าช้าเป็นวัตร มีการอยู่เฉพาะในป่าช้าเท่านั้น ไม่อยู่ในที่อื่นอีก ป่าช้าอาจกล่าวได้ว่าเป็นแหล่งที่ใหญ่ที่สุดในโลก เนื่องจากเป็นสถานที่ฝังศพของเหล่าสรรพสัตว์ทั้งหลายใน

โลกตามหลักอนิจจังในทางพระพุทธศาสนา ป่าช้าเป็นสถานที่เตือนจิตใจ มิให้พระสงฆ์ประมาทในขณะที่มีลมหายใจอยู่ โดยการพิจารณาซากศพหรือความตายให้เป็นอารมณ์ เพื่อให้เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนดในกามรสทั้งหลายอันเป็นอุปสรรคยิ่งของการปฏิบัติธรรม

๔) ถือกการอยู่ในที่แจ้งเป็นวัตร หมายถึง การไม่เข้าไปสู่ที่มุงที่บัง ไม่ว่าจะไต้ต้นไม้ ในถ้ำ เป็นต้น การอยู่ในสถานที่เช่นนี้ทำให้พระสงฆ์เกิดความกลัวภัยอันตรายต่าง ๆ รอบตัว เนื่องจากไม่มีอะไรกันหรือวางไว้ป้องกันภัยอันตรายนั้น ๆ ทำให้พระรุดงค์กรรมฐานปฏิบัติธรรมด้วยความมีสติอยู่กับตัวตลอดเวลา ไม่ตั้งอยู่ในความประมาท

๕) ถือกการอยู่ในเสนาสนะแล้วแต่เขาจะจัดให้เป็นวัตร หมายถึง การยินดีในเสนาสนะที่เขาจัดให้ ไม่ว่าจะเลวหรือประณีตอย่างไร ก็ยินดีไปตามนั้น กล่าวคือความยินดีในที่อยู่ตามมีตามเกิด วัตรในข้อนี้ทำให้พระสงฆ์พอใจที่อยู่ที่อยู่ที่จะหาได้ในสภาพต่าง ๆ ของชุมชนที่เกิดจากความเลื่อมใสศรัทธาของชาวบ้านเป็นสำคัญ ในสมัยก่อนกุฏิของพระสงฆ์มีสภาพอย่างง่าย ๆ คือ เป็นแคร่หรือกระท่อม พื้นปูด้วยไม้ หลังคามุงด้วยหญ้าคาก็สามารถกำบังลมแดดฝนได้บ้าง ปัจจุบันกุฏิชั่วคราวก็ได้เปลี่ยนมาเป็นกุฏิแบบถาวรตามกำลังทรัพย์ของผู้มีจิตเลื่อมใสศรัทธาที่ได้สร้างถวาย แต่ยังคงรูปแบบของกุฏิพระกัมมัฏฐานซึ่งมีขนาดตามพระวินัย เว้นแต่เจ้าภาพมีศรัทธาสร้างถวายเพิ่มเติมให้เป็นกุฏิมาตรฐาน

๖) ถือกการนั่งเป็นวัตร มีการอยู่ด้วยอิริยาบถ ๓ คือ การยืน การเดิน การนั่ง เว้นการนอน แม้แต่เอนกายก็ไม่ทำ ซึ่งจะมีการปฏิบัติอย่างนี้เป็นครั้งคราว ถือกเป็นข้อเตือนใจให้พระสงฆ์ได้ตระหนักในสังขารธรรมที่ว่า ในโลกนี้ไม่มีอะไรเป็นแก่นสาร มีการเกิด แก่ เจ็บ ตาย และเนาเปื่อยผุพังแตกสลายไปในที่สุดไม่มีอะไรหลงเหลืออยู่เลย กลายเป็นความว่างเปล่าในที่สุด ทำให้พระสงฆ์เกิดความพยายามในการปฏิบัติธรรมอย่างเต็มที่ เพื่อให้ตนได้บรรลุมรรคผลนิพพาน ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารอีกต่อไป

รุดงค์เป็นเครื่องขัดเกลา บรรเทา ทรมานกิเลส เป็นผู้มักน้อยสันโดษไม่ยึดติดในที่อยู่อาศัย ลาภยศ เพิ่มศรัทธาให้แก่ผู้พบเห็น และเป็นแบบอย่างที่ดีแก่พระภิกษุรุ่นหลัง ๆ ท่านยังได้กล่าวถึงหลักการปฏิบัติรุดงค์ข้อ การถือบิณฑบาตเป็นวัตร ว่า การถือบิณฑบาตเป็นวัตร เป็นไปเพื่อการเลี้ยงชีวิตให้อยู่รอดเท่านั้น ซึ่งปัญหาที่พบในข้อวัตรปฏิบัติข้อนี้คือ ช่วงฤดูฝนจะปฏิบัติลำบาก ป่าเขาลำเนาไพรปัจจุบันนี้มีร้วรอบขอบชิด อยู่กันเป็นสัดส่วนทั้ง พุทธ คริสต์ อิสลาม การบิณฑบาตเลยลำบาก ยิ่งใน ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้ด้วยแล้วยิ่งต้องระวัง และที่สำคัญปัจจุบันนี้พระรุดงค์ที่จาริกไปที่ต่าง ๆ นั้น ปรากฏว่าพระปลอมเยอะมาก พระที่ปฏิบัติรุดงค์จริง ๆ จึงเป็นการถือปฏิบัติค่อนข้างลำบาก แม้แต่ข้ออื่นที่ได้สมทานมา วิธีการแก้ไขในปัญหานี้ ท่านกล่าวว่า ตรงไหนที่เป็นสถานที่ที่ไม่เหมาะสมก็ไม่ควรไป บิณฑบาตได้เท่าที่พอฉันแล้วก็กลับ เพราะจะทำให้เกิดความโลภและยึดติดในสถานที่ ประโยชน์ที่ได้รับ คือได้บรรเทาภิเลสลงได้ ไม่ติดในอกโลก ติดที่อยู่ และได้เห็น

ทุกขีในการปฏิบัติมากขึ้น เป็นการได้ศึกษาเรียนรู้ชีวิต เพิ่มพูนศรัทธาในการปฏิบัติ และผู้ที่ได้ทำบุญ เป็นแบบอย่างที่ดีแก่พระรูปอื่น ๆ ที่สำคัญได้สืบทอดต่ออายุพระพุทธศาสนาได้เป็นอย่างดี<sup>๒๐</sup>

หลังจากที่มีการสมานทานถือธุดงค์วัตร พระภิกษุผู้เข้าร่วมจาริกธุดงค์ได้ให้ทัศนะถึง รูปแบบการปฏิบัติที่แตกต่างกันออกไป เช่น พระครูพิบูลธรรมมารีต ได้ให้ความหมายไว้ว่า “ธุดงค์ คือ คุณเครื่องขัดเกลากิเลสให้เบาบางลง ทำให้เกิดความเจริญในการปฏิบัติ จะอยู่ป่า อยู่วัด อยู่ที่ไหน ก็ปฏิบัติได้ ผู้สมัครใจสมานทานต้องตั้งใจ เป็นผู้มักน้อยสันโดษ อยู่อย่างสมณะ แล้วแต่ใครจะสมานทานก็ ข้อก็ได้ ไม่มีการบังคับ”<sup>๒๑</sup>

ในระหว่างการจาริกประเด็นหลักในการจาริกเนื่องจากการจาริกธุดงค์เผยแผ่ธรรม เถลิงพระเกียรติ ท่านมีวัตถุประสงค์

๑. เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ๘๖ พรรษามหาราช
๒. เพื่อให้พระสงฆ์ได้ขัดเกลาตนเอง ให้เกิดความเจริญในการบวชยิ่ง ๆ ขึ้นไป
๓. เพื่อเป็นการศึกษาเรื่องราวประวัติศาสตร์โบราณสถาน และนมัสการสถานที่ที่สำคัญ
๔. เพื่อเป็นแบบอย่างและเผยแผ่ธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ถูกต้อง
๕. เพื่อฝึกหัดพระสงฆ์ให้รู้จักวิธีการเผยแผ่ แสดงสังฆานุภาพ และธรรมานุภาพให้ เกิดขึ้นในสถานที่ ๆ จาริกผ่าน<sup>๒๒</sup>

ระเบียบการปฏิบัติธุดงค์ พระภิกษุหรือสามเณร ผู้ร่วมปฏิบัติธุดงค์ ทั้งที่อยู่ภายในวัด ก็ ดี หรือท่านที่มาจากต่างวัดก็ดี จะต้องถือระเบียบปฏิบัติตามที่กำหนดไว้ ดังนี้

- ๑) พระภิกษุสามเณรห้ามขอของจากคนที่ไม่ใช่ญาติไม่ใช่ปวารณา
- ๒) ห้ามบอกและเรียนดิรัจฉานวิชา บอกเลข ทำน้มนต์ หมอยา หมอดู
- ๓) ห้ามจับกลุ่มคุยกันอันจะมาซึ่งรบกวนผู้อื่น
- ๔) ห้ามเสพสิ่งเสพติดทุกชนิด เช่น บุหรี่ หมาก พลุ
- ๕) ห้ามนำอาหาร เครื่องดื่ม ไปเก็บเพื่อฉันในที่ของตน
- ๖) เมื่อได้ยื่นสัตถุญาณกิจสงฆ์ เช่นทำวัตรสวดมนต์ ให้พร้อมเพียงกัน ยกเว้นอาพาธ หรือมีกิจธุระจำเป็น
- ๗) เมื่อจะทำอะไรที่สำคัญให้ปรึกษาสงฆ์ หรือแจ้งประธานสงฆ์

<sup>๒๐</sup> สัมภาษณ์ พระอธิการธีรวัชร ธมมปาโล, เจ้าอาวาสวัดป่านาคาราม ผู้ร่วมจาริกธุดงค์, ๑๙ มกราคม ๒๕๕๗.

<sup>๒๑</sup> สัมภาษณ์ พระครูพิบูลธรรมมารีต (สุมิน อานนโท), เจ้าอาวาสวัดใต้ ผู้เข้าร่วมจาริกธุดงค์, ๒๒ มกราคม ๒๕๕๗.

<sup>๒๒</sup> สัมภาษณ์ พระปัญญาภรณ์ ปญญาโร, เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์โครงการจาริกธุดงค์, ๑๙ มกราคม ๒๕๕๗.

๘) ให้เป็นผู้มีก้น้อย สันโดษ ในการ ฉันท พุค นอน

๙) เมื่อเอกลาภเกิดขึ้นในหมู่สงฆ์ ภิกษุมีความจำเป็นให้เบิกกับเจ้าหน้าที่ได้ ตามสมควรแก่สมณะ

๑๐) ถ้าลวงละเมิดกฏติการะเบียบข้อวัตรที่กำหนดไว้ คณะสงฆ์มีอำนาจพิจารณาโทษตามสมควร

การจาริกไปในแต่ละที่นั้น พระอาจารย์มุ่งประโยชน์ตนและแก่เพื่อนร่วมโลก คือ

ประโยชน์ตน พระสงฆ์ที่ร่วมปฏิบัติได้ขัดความรู้สึกของตัวเอง จากการเคยฉันทสบาย อยู่สบาย นอนสบาย ได้ศึกษาวิธีการปฏิบัติตามรอยครูบาอาจารย์ ให้รู้จักเป็นคนมีก้น้อย สันโดษ

ส่วนประโยชน์แก่เพื่อนร่วมโลกนั้น หมายถึง ประโยชน์แก่สังคมที่จะได้รับอานิสงส์ในส่วนนี้ คือ ญาติโยมผู้ไม่มีศรัทธา เมื่อได้เห็นแล้วก็เกิดความปิติ เสื่อมใสเปลี่ยนแนวความคิดใหม่ไปทันที จากคนที่ไม่นับถือศาสนาพุทธก็จะเปลี่ยนทัศนคติของตนมาศึกษาหลักธรรมทางพุทธศาสนา ก็เป็นอีกหนทางหนึ่งที่ได้เผยแผ่พระพุทธศาสนาให้โลกได้เห็น ทั้งคนไทยและคนต่างประเทศ<sup>๒๓</sup> เมื่อมองย้อนไปในสมัยอดีต พระอาจารย์ได้มุ่งเผยแผ่ศาสนาไปยังสถานที่ต่าง ๆ ทั่วประเทศ คือ ภาคเหนือ ภาคใต้ ภาคอีสาน และภาคตะวันตก พระอาจารย์จรรย์ อนุชโคณ และคณะสาธุศิษย์ได้ร่วมกันออกเดินทางเพื่อแสวงหาสังฆกรรม และมุ่งไปเพื่อความมีก้น้อย สันโดษ โดยการแสวงหาหนทางดับทุกข์ เมื่อทุกข์เกิดขึ้นสภาวะบางอย่างก็เกิดขึ้นด้วยเช่นกัน นั่นคือ ธรรมะที่เกิดจากธรรมชาติเป็นผู้สร้างขึ้น เงินทองสมบัติ เอกลาภไม่ใช่ประเด็นในการออกจาริกธุดงค์

การออกจาริกธุดงค์แต่ละครั้งเพื่อมุ่งเผยแผ่ศาสนา พระอาจารย์จรรย์ อนุชโคณ เคยกล่าวไว้ว่า พระธุดงค์ เป็นชื่อที่หน้าเคารพและศรัทธามาก ด้วยชีวิตที่เรียบง่าย สงดงามด้วยศีล และเจริญด้วยสมาธิ ปัญญา คนทั้งหลายได้พบเห็นถือว่าเป็นบุญกุศล ได้ถวายภัตตาหารสิ่งของให้ความอุปถัมภ์ ได้ฟังธรรมก็เป็นบุญอย่างยิ่ง แต่ทุกสังคมก็ต้องยอมรับความเป็นจริงแล้วสังคมนั้นมีคนดีและคนไม่ดี แม้แต่ในสังคมของพระพุทธศาสนาเองก็เช่นกัน

ธุดงค์วัตร วัตรปฏิบัติอันเป็นองค์คุณของการขัดเกลากิเลส ไม่ใช่ปฏิบัติเพราะหลง ไม่เข้าใจเพราะเอกลาภ ชื่อเสียง แต่ปฏิบัติเพื่อฝึกฝนตนเอง ขัดเกลากิเลสอันจะนำมาซึ่งความเจริญในธรรมและสืบต่อศรัทธาในพระพุทธศาสนาให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป การเป็นนักบวชเราต้องอาศัยชาวบ้านเลี้ยงชีพในการบริโภคน้ำ ที่อยู่อาศัย ปัจจัยสี่ ถ้าไม่มีจิตสำนึกในการเป็นอยู่ของเราก็อาจไม่มีคุณค่าหรือประโยชน์อาจกลายเป็นโทษกับตัวเองได้ คือ

๑) ภิกษุผู้ทุศีลบริโภคเหมือนขโมย

๒) ภิกษุผู้ไม่พิจารณาบริโภคเป็นหนี้

<sup>๒๓</sup> สัมภาษณ์ พระมหาวิชัย วิชโย, สังกัดวัดเหล่าไธ ผู้ร่วมจาริกธุดงค์, ๑๙ มกราคม ๒๕๕๗.



๓) ภิกษุผู้บริโภคน้ำแบบทายาทเป็นพระอริยบุคคล ๗

๔) ภิกษุผู้บริโภคน้ำแบบเจ้าของเป็นพระอรหันต์

การเป็นอยู่ของพระสงฆ์อยู่เพื่อปฏิบัติ อะไรที่เกิดขึ้น เราก็ต้องพิจารณาเอาประโยชน์ทั้งสุข และทุกข์ จะได้ฝึกตนเองให้เข้มแข็งอดทน ให้เราสำนึกอยู่เสมอว่า เราเป็นผู้อาศัยคนอื่นเขา จะต้องไม่ให้เป็นคนลำบากเพราะเรามากจนเกินไป คุณค่าของพระอยู่ที่ธรรมะและการปฏิบัติ ไม่ใช่อยู่ที่กินดี อยู่ดี สะดวกสบาย

การอยู่อย่างมิใช่อยู่แบบสบาย ไม่รับผิดชอบ ไม่มีระเบียบวินัย อยู่ไปวัน ๆ ไม่มีประโยชน์ การกินง่าย มีใช้กินง่าย ๆ ไม่พิจารณาอยากกินอะไรก็กิน กินตามกิเลส กินไปเรื่อย ๆ การนอนง่าย มีใช้นอนง่าย ๆ อยากนอนที่ไหนก็นอน ไม่ดูเวลาความเหมาะสม และไม่มั่งง่าย แต่มิใช่เรื่องมาก วุ่นวาย เรื่องเล็กกลายเป็นเรื่องใหญ่ เอาแต่ใจ ยึดติดไม่ฟังคนอื่น<sup>๒๔</sup>

การแสวงหาโดยทั่วไปก็ต้องการผลประโยชน์สิ่งตอบแทนอาจจะเป็นวัตถุสิ่งของหรือทางความรู้สึกทางจิตใจ แม้แต่การปฏิบัติธรรม ทำหน้าที่ในพระศาสนา เวลาทำอะไรก็อยากให้รู้ว่าตนเองดี ตนเองเก่ง ยกย่องสรรเสริญ เพราะเรายังมีต้นหาความอยากอยู่ ขอเรามองเห็นความสำคัญของธรรม ของพระศาสนาว่าสิ่งเหล่านั้น อะไรทุกอย่างที่เกิดจากการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา ขอเราทำให้เกิดประโยชน์แก่ศาสนาให้มากที่สุด เพื่อถวายเป็นพุทธบูชา ตอบแทนคุณของพระศาสดาของเรา การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง พระอาจารย์เคยบอกว่า ๑) เป็นไปเพื่อคลายกำหนด (วิราคะ) ๒) ไม่ประกอบทุกข์ไว้ (วิสังโยคะ) ๓) ไม่พอกพูนกิเลส (อปจยะ) ๔) เพื่อความมกน้อย (อัปปิจจตา) ๕) สันโดษพอใจตามมี (สันตุภฺฐี) ๖) ยินดีในความสงบสงัด (ปวิเวก) ๗) ปราศจากความเพียร (วิริยารัมภะ) และ ๘) เพื่อความเลื่องง่าย (สุภรตา) ถ้าตรงกันข้ามกับธรรมเหล่านี้ ไม่ใช่แนวทางของพระพุทธเจ้า

ชีวิตของพระภิกษุการเป็นอยู่ในพระศาสนานี้ก็อดทนต่อสู้กับกิเลสตัณหาไม่ใช่ธรรมดา เมื่อยังไม่ใช่พระอริยเจ้า ความรัก ความปรารถนาของจิตใจก็ยังมีอยู่ ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าไม่ควรรัก ไม่มีสิทธิ์ก็ยังอดคิดอดรักไม่ได้ ความรักบางครั้งไม่มีเหตุผล แต่ด้วยใจที่รักในพระศาสนามากกว่า เพราะเมื่อเปรียบเทียบคุณค่าระหว่างการมีครอบครัว และผู้หญิงที่เรารักกับคุณค่าของการบวชและความคิดจากพระศาสนาโดยเฉพาะคุณค่าของพระศาสดาผู้ประเสริฐแล้วเทียบกันไม่ได้ เราก็ต้องเลือกสิ่งที่มีคุณค่าที่สุด มอบชีวิตให้ผู้ประเสริฐที่สุดอย่างพระศาสดา แต่ก่อนท่านเป็นลูกกษัตริย์มีความสุขความเพียบพร้อมสมบูรณ์ทุกอย่าง ท่านก็ยังหนีออกจากสิ่งเหล่านั้นเพื่อมาบวช แล้วเราละมืออะไร ออกไปก็ต้องพบกับความทุกข์อีกมากมาย ขอท่านทั้งหลายจงอดทนเอาชนะจิตใจของตนเอง สำรวมระวัง มีสติ

<sup>๒๔</sup> อนนฺตโมณ ภิกขุ, *สิ่งที่ชีวิตถามหา “ปรัชญารักษาใจ”*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (นนทบุรี : นิติธรรมการพิมพ์, ๒๕๕๑), หน้า ๗๘.

อย่าประมาท มันเจริญภาวนากรรมฐาน คิดว่าสักวันหนึ่งเราก็คงสามารถเอาชนะความรักหรือกิเลส ตัณหาที่มีอยู่ในจิตใจได้

การบวชเป็นพระเป็นฐานะที่ดั่งงาม บวชเพื่อลด ละ กิเลส เสียสละเพื่อคุณธรรมความดี การแสวงหาก็คือให้อยู่ในขอบเขตของพระธรรมวินัย เจริญรอยตามแนวทางของพระศาสดา แม้ชีวิตของพวกเราเมื่อบวชแล้ว ก็เหมือนให้ทานกับพระศาสนา แล้วสิ่งของเงินทองภายนอกทำไมเราจะสละไม่ได้ ทำเพื่อประโยชน์ของศาสนาไม่ได้ เพราะสิ่งที่มีคุณค่ากว่าเงินทองยังมีอยู่ นั่นคือ อริยทรัพย์ ภายในจนถึงที่สุดแห่งทุกข์ คือ พระนิพพาน

ปฏิบัติที่กล่าวไปนั้นท่านพระอาจารย์เองถือได้ว่าเป็นบุคคลตัวอย่างที่ทุกคนควรเอาไปเป็นแบบอย่างที่ดีได้ เพราะท่านเป็นพระที่ประกอบไปด้วยองค์คุณของพระสงฆ์ คือ

- ๑) เป็นพระสุปฏิปันโน เป็นผู้ปฏิบัติดี
- ๒) เป็นพระอุชุปฏิปันโน เป็นผู้ปฏิบัติตรง
- ๓) เป็นพระญายปฏิปันโน เป็นผู้ที่ปฏิบัติตามธรรมและ
- ๔) เป็นพระสามิจิปฏิปันโน เป็นผู้ปฏิบัติชอบ

ดังบทความที่พระอาจารย์ได้กล่าวให้ธรรมะกับสานุศิษย์ในระหว่างการจาริกธุดงค์ว่า “ดูก่อนอนานท์ เมื่อตภาคตปรีนิพพานไปแล้วพระธรรมคำสั่งสอนที่ตภาคได้แสดงไว้ดีแล้ว เท่านั้นที่จะเป็นศาสดาสอนท่านสืบไป” ผู้มีปัญญามองเห็นคุณค่าของการเกิดมาเป็นมนุษย์ ก็รีบที่จะศึกษาหาวิธีที่จะจัดการกับชีวิตนี้ให้รอดพ้น ปลอดภัยในวิภวภูมิจนสังสาร ตามมรรควิธีที่ถูกต้อง

ปฏิบัติอีกอย่างหนึ่งที่พระอาจารย์จรรณู ยึดมั่นมาโดยตลอดก็คือ ขันติ คือ ความอดทน ทนต่อศิษย์ที่พูดไม่ฟัง ทนต่อแดดที่ร้อนจัด ทนต่ออากาศที่หนาว และความหิวกระหาย ผู้วิจัยเองมีโอกาสดำปฏิบัติร่วมกับพระอาจารย์ในแต่ละวัน ไม่เคยได้ยินท่านบ่นเลยว่า วันนี้ร้อนนัก วันนี้หนาวนัก ในใจลึก ๆ ท่านอาจจะคิดว่าเมื่อพูดไปแล้วก็คงจะไม่มีอะไรดีขึ้น ไม่สามารถทำให้อุณภูมินั้นเปลี่ยนแปลงไปได้ ท่านจึงเจียบเสีย เวลามีพระลูกศิษย์ท่านเข้ามาถวายการอุปัฏฐากด้วยการนวดหรือจับเส้นเวลาที่ท่านเหนื่อยและอ่อนล้า ลูกศิษย์ก็จะเข้ามาปฏิบัติพัทวิให้ความสะดวกแก่พระอาจารย์ ในขณะนวดก็ไม่เคยได้ยินท่านบ่นว่านวดหนักไปหรือเบาไป พอถึงเวลาท่านก็บอกให้หยุด นับว่าท่านเป็นผู้ที่อดทนให้ลูกศิษย์เห็นได้เป็นอย่างดีและเป็นตัวอย่างในการชักนำพาให้ศิษย์ปฏิบัติตามหลักธุดงค์วัตรได้ดีเสมอต้นเสมอปลาย

หลักการหรือรูปแบบการปฏิบัติธุดงค์วัตร ที่พระอาจารย์พาสมาทานถึงนั้น พระภิกษุสงฆ์ที่มาร่วมจาริกมีหลายกลุ่ม มาจากหลายสถานที่ ดังนั้น การปฏิบัติธุดงค์วัตรก็เป็นการขัดเกลา กิเลสออกจากจิตใจ มีโลก โกรธ หลง เป็นต้น เป็นการมาเพื่อฝึกตน มีขันติเป็นที่ตั้ง และเป็นการใช้ชีวิตให้เข้ากับธรรมชาติมีความเป็นอยู่อย่างเรียบง่ายไม่ว่าจะเป็นการถือบิณฑบาตเป็นวัตร ข้อนี้กระทำให้ไว้ในใจว่า เราจักออกบิณฑบาตทุกวัน เว้นมีเหตุจำเป็น เช่น มีกิจนิมนต์ หรืออาพาธ ปัญหาใน

การปฏิบัติข้อนี้ คือ วันไหนเดินแล้วอากาศร้อนหรือถนนเป็นผิวไม่เรียบจะทำให้เท้าแตกและพอง เป็นอุปสรรคในการเดินบิณฑบาต แต่ประโยชน์ที่รับจากการปฏิบัติข้อนี้ คือ เห็นคุณค่าของอาหารที่ได้มาโดยลำบาก เพราะบางวันต้องเดินบิณฑบาตเป็นระยะทางไกล ๆ หลายกิโล และข้อถือเกี่ยวบิณฑบาตไปตามแถวเป็นวัตรนั้น มีประโยชน์ คือ ทำให้ผู้ที่บวชเข้ามาในภายหลังมีความเคารพต่อผู้บวชก่อน และเพื่อความเป็นระเบียบข้อถือการนั่งฉันในอาสนะเดียวเป็นวัตร เป็นการนั่งฉันให้อิ่มทีเดียว ถ้าไม่อิ่มเราจักไม่ลุกไปไหน ถ้าลุกขณะฉันอยู่ก็เป็นกรณียุติ หากถืออย่างเคร่งครัด ส่วนอย่างกลาง ก็สามารถลุกไปทำธุระ เนื่องจากมีเหตุจำเป็น เช่น พ่อแม่ครูบาอาจารย์ใช้ในขณะที่นั่งฉันอยู่เมื่อทำกิจธุระเสร็จแล้ว กลับมาฉันต่อได้ เป็นต้น ส่วนข้ออื่น ๆ ก็มีหลักการปฏิบัติคล้ายคลึงกัน ไม่ต่างกันมากนัก ตามเหตุตามปัจจัย<sup>๒๕</sup>

พระอาจารย์จรรย์ อนงคโณ ท่านได้บรรยายถึงประสบการณ์ชีวิตว่า การปฏิบัติขึ้นอยู่กับความเหมาะสมอันนี้ก็แล้วแต่ว่า ผู้ปฏิบัติจะเอาประโยชน์อย่างไร ในแต่ละก้าวที่เราก้าวเดินตามแนวสติปัญญา ๔ กายที่เราก้าวอย่าง เวทนาที่มันเกิดขึ้น จิตที่ต้องรับรู้หรือสภาวะธรรมที่จะต้องทำความเข้าใจ ถ้าเราใช้สติพิจารณาเราก็จะเห็นสิ่งที่มันเกิดขึ้นที่ตั้งอยู่และดับไปตามเหตุตามปัจจัย แต่เราจะใช้สติในการที่จะรับรู้กับสิ่งที่เกิดดับมากน้อยขนาดไหน อันนี้ก็ขึ้นอยู่กับการฝึกของเรา อารมณ์ในการที่เราได้ผัสสะทางกาย กายที่มันเปลี่ยนแปลงเป็นไปตามสภาพ กายที่มันเกิดขึ้นมันก็ต้องเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามปัจจัย เท้าที่ไม่เป็นอะไรแต่เมื่อเราถอดรองเท้าก้าวเดินไปตามถนนลาดยางที่ต้องเจอกับกรวดกับหิน หลุม หลุมต่าง ๆ ที่เราเดินเหยียบย่ำจากการเคลื่อนไหวหรือความเปลี่ยนแปลงของสังขารร่างกายความไม่เที่ยง อย่างนี้เราต้องเข้าใจในสิ่งที่ธรรมดาแต่ไม่ธรรมดา บางคนอาจคิดว่าเออ! ทำไมเท้าเรามันต้องแตก ต้องเจ็บ ต้องปวด ทำไมต้องมาทำอย่างนี้ ทำอย่างนี้แล้ว ได้อะไร ทุกข์ทรมานสังขารร่างกาย ชุบ ผอม ดำ คล้ำ อันนี้ก็เป็นเรื่องธรรมดา เมื่อเรามาเดินตากแดดมันก็ดำเป็นธรรมชาติของสังขาร ของกายมันก็เป็นอย่างนั้น เมื่อเกิดขึ้นและมีเหตุปัจจัยใหม่สิ่งนี้ก็เปลี่ยนแปลงไป เพราะมันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปตามสภาพ

แต่ถ้าเราเข้าใจสิ่งเหล่านี้แล้วก็จะทำให้เราวางใจได้ ที่มันดำก็เพราะว่าเรานั้นเดินตากแดดเป็นไปตามธรรมชาติ ที่พื้นเท้าแตกก็เพราะว่าพื้นเท้าเรามันไม่ตี เกิดมาแล้วสรีระร่างกายสังขารเรามันก็ต่างกัน มันก็เป็นธรรมดาเหยียบย่ำไป ก็ต้องได้รับผลจากสิ่งเหล่านี้ ถ้าเราเข้าใจสิ่งนั้นเราก็ไม่ต้องไปกังวลว่าทำไมต้องเป็นอย่างนี้ทำไมต้องเป็นอย่างนั้น ใช้ปัญญาที่จะเข้าไปรักษาสิ่งเหล่านั้นไม่ให้เกิดโทษเกิดทุกข์จากสิ่งที่เราพบเจอ เพราะฐานะเราตอนนี้เราเป็นพระชุตงค์เราจะต้องแก้ไขตามเหตุตามปัจจัยของพระชุตงค์ ในเวลานี้เราจะต้องผจญกับสิ่งที่เกิดขึ้น หน้าร้อนมันก็ต้องร้อนอย่างนี้

<sup>๒๕</sup> สัมภาษณ์ พระมหาเอกชัย โชติปัญโญ, สังกัดวัดศิริเจริญสุข ผู้ร่วมจาริกชุตงค์, ๑๙ มกราคม

หน้าหนาวก็ต้องหนาวอย่างนี้ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตามเหตุตามปัจจัย และตามเวลา เราเป็นพระอรหันต์ จะไปป้องกันด้วยการขนขวายหาความสุขความสบายมันก็ไม่ใช่ นั่นก็เป็นอีกเหตุปัจจัยหนึ่งที่เรา จะต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นถึงสังขารความจริงที่เกิดขึ้น

สิ่งนี้ล้วนแล้วแต่เป็นการปฏิบัติเพื่อปลดปล่อยกับสิ่งที่เราไปยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทางกายหรือว่าทางเวทนาที่สุขก็ดีทุกข์ก็ดีเสีย ๆ ก็ดี ก็ให้รู้ จิตที่รับรู้สภาวะที่เกิดขึ้น ธรรมารมณ์หรือว่าสภาวะแห่งธรรมที่เกิดขึ้นเป็นธรรมชาติ องค์ประกอบทั้ง ๔ ก็จะอาศัยซึ่งกันและกัน แต่เราก็ต้องใช้ปัญญาในการแยกในการพิจารณาให้มีสติในการที่เราจะต้องรู้เท่าทันที่เกิดขึ้นทางกาย ซึ่งมีเวทนาอยู่ในกายนี้ กายเกิดเวทนาจิตก็เข้าไปรับรู้สภาวะแห่งธรรมที่เราต้องเข้าไปดูตามเหตุตาม ปัจจัยต่าง ๆ และในขณะที่เราก้าวย่างก้าวเดินไป เราก็ถือได้ว่าเป็นการปฏิบัติ จากความทุกข์ที่เรา พบเห็นในอริยบทของการเดินไป เทียบไปตามเส้นทางและจุดมุ่งหมายที่ก้าวไป การเป็นอยู่แสนจะ ลำบากจากสภาวะที่เกิดขึ้น จึงอยากให้เราทั้งหลายเอาสภาวะแห่งธรรมมาเป็นการปฏิบัติให้จิตใจ ของตนเองเจริญก้าวไปให้ยิ่งขึ้นไป การปล่อยวางจากรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ธรรมารมณ์ โลภีโย โลกธรรมโลกียสุขเข้ามาอมเมาเราทุกคนที่ไปหลงไปยึดติด ชีวิตทุกชีวิตที่เกิดมาจึงล้วนแล้วแต่มี ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และอยู่ในความไม่มีตัวตน ต่อไปเพราะชีวิตล้วนตกอยู่ในกฎของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เป็นต้น<sup>๒๖</sup>

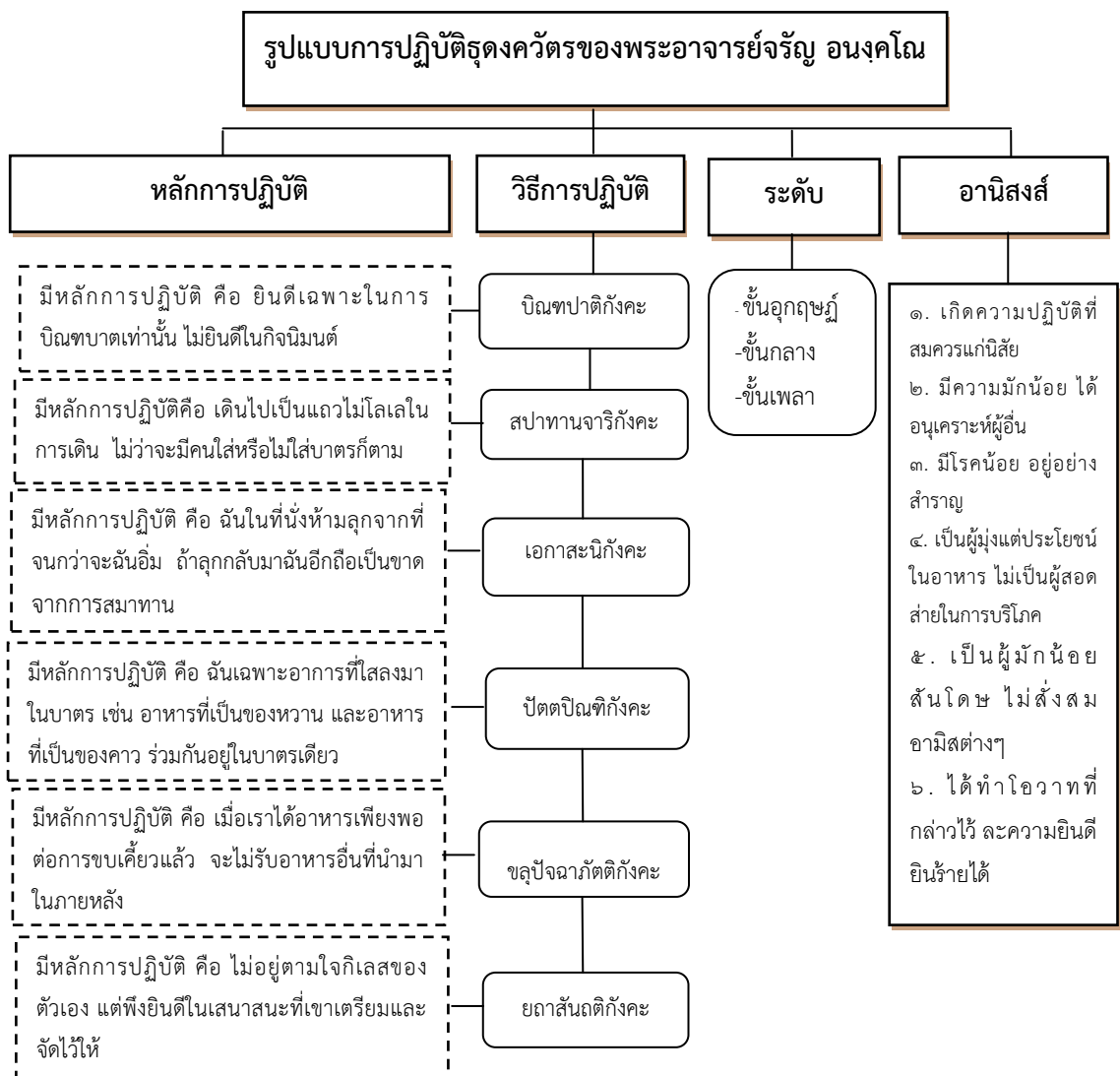
จากที่ได้กล่าวมาทั้งหมดพอสรุปได้ว่า การถืออรหันต์บำเพ็ญได้ด้วยการสมาทาน คือด้วย การอธิษฐานจิต หรือแม้ด้วยการเปล่งวาจา คุณประโยชน์ของอรหันต์คือ การยังชีพโดยบริสุทธิ์ มีผลเป็นสุข เป็นของไม่มีโทษ บำบัดความทุกข์ของผู้อื่นเสีย เป็นของไม่มีภัย เป็นของไม่เบียดเบียน มีแต่เจริญฝ่ายเดียว ไม่เป็นเหตุให้เสื่อม ไม่มีมารยาทลวงลวงไม่ขุ่นมัว เป็นเครื่องป้องกัน เป็นเหตุให้ สำเร็จสิ่งที่ปรารถนา กำจัดเสียซึ่งศัตรูทั้งปวง มีประโยชน์ในทางสำรวมเป็นเครื่องสมควรแก่สมณะ ทำให้สงบนิ่ง เป็นเหตุให้หลุดพ้น เป็นเหตุให้สิ้นราคะ เป็นการระงับเสียซึ่งโทสะ ทำโมหะให้พินาศไป เป็นการกำจัดเสียซึ่งมานะ เป็นการตัดเสียซึ่งวิตกขวั ทำให้ข้ามความสงสัยได้ กำจัดเสียซึ่งความเกียจ คร้าน กำจัดเสียซึ่งความไม่ยินดีในธรรม เป็นเหตุให้มีความอดทน เป็นของซึ่งไม่ได้เป็นของหา ประมาณมิได้ และทำให้สิ้นทุกข์ทั้งปวง

อานิสงส์การปฏิบัติอรหันต์ ทำให้พระอรหันต์ที่จาริกไปตามป่า ตามเขา ฟานักตามโคน ไม้ เฟิงผาและตามถ้ำ เป็นอยู่อย่างสมณะ เสียสละ ลดละอุปโภค บริโภค ทำให้จิตของท่าน เป็นอิสระ พ้นจากพันธนาการเครื่องร้อยรัดขัดขวาง สู่ความเบาสบาย สงบเอื้อต่อการเจริญสมาธิภาวนา บำเพ็ญ ความเพียร การท่องเที่ยวไปในป่าที่ดารดาษไปด้วยสิงสาราสัตว์ภัยอันตรายเป็นการฝึกจิตหลอมใจให้ เข้มแข็งมีสติระลึกรู้มีบทบริกรรมพุทโธอยู่กับลมหายใจ การเจริญสติ ก่อให้เกิดสมาธิ และจิตตานภาพ

<sup>๒๖</sup> พระอาจารย์จรรย์ อนุชโคณ, จาริกอรหันต์, เชียงใหม่, [ซีดี-รอม], กัลยาณธรรม, ๒๐๐๗.

จุดงควัตรที่พระอาจารย์จรรย์ อนุชโคณ นำมาปฏิบัติก็ไม่แตกต่างจากหลักการปฏิบัติตามสายของพ่อ แม่ครูอาจารย์ เช่น สายพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต หลวงปู่ชา สภทฺโท เป็นต้น สายนี้จะผ่านการ ประทานกิเลสด้วยจุดงควัตรมาอย่างโชกโชน จิตของท่านจึงมั่นคงเข้มแข็งด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา และศรัทธาความเพียรตลอดมา เป็นต้น

จากรูปแบบการปฏิบัติจุดงควัตรตามแนวพระอาจารย์จรรย์ อนุชโคณ สามารถแสดงให้เห็นถึงหลักการปฏิบัติที่ชัดเจนมากขึ้น ดังปรากฏในรูปภาพที่ ๔.๒ แสดงหลักการปฏิบัติจุดงควัตรของ พระอาจารย์จรรย์ อนุชโคณ ดังนี้



รูปภาพที่ ๔.๒ แสดงรูปแบบการปฏิบัติจุดงควัตรตามแนวพระอาจารย์จรรย์ อนุชโคณ

จะเห็นได้ว่า งานฝึกพระบุคลการทางศาสนาของพระอาจารย์จรรย์ อนงคโณ กล่าวว่า พระสงฆ์ คือ บุคลการของศาสนา เป็นทรัพยากรที่สำคัญจำเป็นต้องพัฒนาศักยภาพ ทางด้านร่างกาย และจิตใจ การที่จะพัฒนาคนได้นั้นต้องทำให้เข้าใจและสัมผัสกับประสบการณ์จริง ที่ตนเองแก้ปัญหา และสร้างความเข้มแข็งให้กับตนเองในการที่จะแสวงหาคคุณค่าในตนเองออกมานั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่ พระสงฆ์จะต้องมีมุมมองที่ดีเสียก่อน การนำพาพระสงฆ์ออกจาริกธุดงค์จึงเป็นการให้พระบวชใหม่ได้ เข้ามาสัมผัสในข้อวัตรปฏิบัติและฝึกให้เข้มแข็งทางด้านร่างกายและจิตใจ การรวมตัวกันของพระสงฆ์ ที่มาจากทิศทั้ง ๔ ก็เป็นนิมิตหมายอันดี ที่จะร่วมกันประกาศพระสัทธรรมของพระพุทธเจ้าให้ กว้างไกลออกไป การจาริกไปที่ต่าง ๆ ในแต่ละครั้งเป็นไปเพื่อความสามัคคี และความพร้อมเพียงกัน ของหมู่สงฆ์ ซึ่งเป็นจุดนัดพบของพระสงฆ์ผู้มุ่งขัดเกลากิเลสที่ตนเองมีอยู่ไม่ว่าด้วยเรื่องของอาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องใช้สอยต่าง ๆ ก็เป็นการสลัดทิ้งไป เพราะการปฏิบัติธุดงค์ในอีกแง่มุมหนึ่ง หมายถึง การเดินเข้าป่าเพื่อปลีกวิเวก หาสถานที่ สบายๆ เพื่อฝึกการรู้จักเอาชนะใจตนเอง หรือฝึกตนให้อยู่ เหนือจากคนทั่วไป เนื่องจากการปฏิบัติธุดงค์แต่ละข้อเป็นการปฏิบัติขั้นอุกฤษฏ์ที่ดี ชั้นกลาง หรือชั้น เพลา ในข้อวัตรธุดงค์แต่ละข้อ แต่ก็ขึ้นอยู่กับวิธีการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติว่าจะถือปฏิบัติได้ในระดับไหน เป็นต้น

### ปัญหาที่เกิดจากการปฏิบัติธุดงค์วัตรทั้ง ๖ ข้อ

จากที่ผู้วิจัยได้สังเกตการณ์ และสัมภาษณ์ผู้ใกล้ชิด ผู้วิจัยเข้าถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในการ ปฏิบัติธุดงค์ทั้ง ๖ ข้อ คือ (๑) ถือการบิณฑบาตเป็นวัตร (๒) ถือเที่ยวบิณฑบาตไปตามแถวเป็นวัตร (๓) ถือฉันอาสนะเดียวเป็นวัตร (๔) ถือฉันเฉพาะในบาตรเดียวเป็นวัตร (๕) ถือห้ามภักตอันนำมาถวาย เมื่อภายหลังเป็นวัตร (๖) ถืออยู่ในเสนาสนะอันที่เขาจักไว้ให้เป็นวัตร

**๑. การถือเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร** ปัญหาที่พบในการปฏิบัติ อาจมีปัญหาในบาง สถานที คือ คนไม่ค่อยนับถือพระพุทธศาสนา คนไม่มีศรัทธา จึงไม่ใส่บาตร ทำให้ลำบากในการปฏิบัติ เป็นต้น วิธีการแก้ไข ในทัศนะของผู้วิจัยเองเห็นว่า ถ้าจะปฏิบัติในข้อนี้ จะต้องหาสถานที่ที่มีคน ศรัทธา ที่มีคนนับถือพระพุทธศาสนา หรือในกรณีที่มีคนนับถือศาสนาอื่นจะต้องสนทนาธรรมหรือ แสดงธรรมให้เขาได้เข้าใจในหลักของศาสนาพุทธ ว่ามีชีวิตอยู่ด้วยการบิณฑบาตเลี้ยงชีพและไม่ เบียดเบียนใครในโลก ส่วนประโยชน์ที่ได้รับนั้น ทำให้กิเลสเบาบางลง ไม่ติดในที่อยู่ ฉันทามีตามได้ ไม่เป็นทาสของตัณหา มีชีวิตที่อิสระ ไม่ผูกพันด้วยเครื่องพันธนาการ ง่ายต่อการบำเพ็ญเพียรทางจิต

**๒. ถือเที่ยวบิณฑบาตไปตามแถวเป็นวัตร** ปัญหาที่พบในข้อนี้ คือ พระสงฆ์บางรูปอายุ มากเกินไป เดินไม่สะดวก ไม่ทันเพื่อนหรือออกนอกเส้นทาง มีความโลเลไม่ตั้งใจในการถือปฏิบัติ เป็นต้น วิธีแก้ไขในธุดงค์ข้อนี้ ควรตั้งใจในการปฏิบัติ ฟังคำสั่งของผู้นำ ปฏิบัติตามข้อวัตรที่ได้ สมทานไว้อย่างเคร่งครัด ประโยชน์ที่ได้รับข้อนี้ คือ ตัดความกังวล ตัดความโลภในสิ่งที่จะรับหรือไม่ ได้รับ เกิดความอดทน มีความสันโดษในอาหาร เป็นต้น

**๓. ถือนั่งฉันอาสนะเดียวเป็นวัตร** ปัญหาที่พบในข้อนี้ผู้วิจัยเห็นว่า ให้ความเวลาในระหว่างก่อนการฉันนานเกินไป ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความทิวในระหว่างการรอคอย เนื่องจากเป็นการฉันคนเดียว จึงทนต่อความทิวไม่ได้ วิธีแก้ไขตามที่เสนอของผู้วิจัย ผู้วิจัยเห็นว่า ถ้าเกิดอาการทิวมาก ๆ ก็หาน้ำปานะฉันเพื่อบรรเทาความทิวไปก่อน เพราะน้ำปานะฉันได้ทุกเวลา ประโยชน์ที่ได้รับจากการสมาทานถือนั่งฉันข้อนี้คือ ทำให้มีความอดทนต่อความทิวระหาย ง่ายต่อการปฏิบัติธรรมมากขึ้น

**๔. ถือนั่งเฉพาะในบาตรเดียวเป็นวัตร** ปัญหาที่พบในการปฏิบัติข้อนี้ บางทีโยมแยกอาหารใส่ชาม หรือจานมาถวายในภายหลัง ซึ่งโยมเองอาจหวังดีกลัวพระท่านจะไม่ร่อยในการฉันจึงจัดภาชนะอื่นมาลองรับให้ เมื่อเกิดปัญหาเช่นนี้ก็ควรมีวิธีแก้ไขเช่นกัน คือ ไม่นิยมในกามทั้งหลายที่นำมาในภายหลัง เป็นต้น ประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติข้อนี้ ทำให้ละความอาลัยเสียได้ ไม่นิยมในความอ่อย ฉันเพื่ออยู่ไม่ใช่อยู่เพื่อฉัน เป็นต้น

**๕. ถือนั่งห้ามภักตอันนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร** ปัญหาที่พบบ่อยครั้ง คือ โยมอยากจะได้บุญจากการปฏิบัติของพระอรหันต์ บางครั้งก็นิมนต์ให้ท่านรับ พระสงฆ์เองจะไม่รับก็เห็นว่าไม่ควร อีกอย่างไม่ต้องการขัดศรัทธาที่ญาติโยมมีต่อพระสงฆ์ วิธีแก้ไขในเบื้องต้น ผู้วิจัยเห็นว่า ควรฉันตามที่ได้พิจารณาไว้ ส่วนอาหารอื่น ๆ ก็รับไว้เพื่อเป็นการไม่ขัดศรัทธา ประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติข้อนี้ คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติรู้จักข่มจิตใจของตนเองไม่ให้เกิดความโลภอยากได้ เป็นการขัดเกลากิเลสให้เบาบางลงได้

**๖. ถือนั่งการอยู่ในเสนาสนะที่เขาจัดให้เป็นวัตร** ปัญหาที่พบส่วนมาก ชอบความสะดวกสบาย ติดในสถานที่ ไม่ชอบความลำบาก หากเกิดปัญหาเช่นนี้ผู้วิจัยเห็นว่าควรมีวิธีการแก้ไขในเบื้องต้น ผู้ปฏิบัติต้องรู้จักมีความอดทนไม่ตามใจกิเลส กำจัดมานะ คือความถือตัว เนื่องจากพระบางรูปเกิดมาในตระกูลที่ร่ำรวย มีความสะดวกสบาย เมื่อมาฝึกปฏิบัติเช่นนี้จึงเกิดความไม่พอใจกับวิธีการปฏิบัติ แต่หากปฏิบัติได้ก็จะเกิดประโยชน์อย่างมากมาย คือ ทำให้เป็นคนลดมานะ ละทิฏฐิ มีความอ่อนน้อมถ่อมตน ว่าง่ายสอนง่ายไม่ทำตามใจตนเอง เป็นต้น

#### **๔.๑.๓ รูปแบบการปฏิบัติธุดงค์วัตรตามแนววัดพระธรรมกาย**

##### **(ก) วัตถุประสงค์ของการจัดให้มีการถือธุดงค์วัตร**

สืบเนื่องจากในช่วงปีพุทธศักราช ๒๕๕๕ คณะสงฆ์ทั้งแผ่นดินคณะกรรมการการศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรม สภาผู้แทนราษฎร ร่วมกับองค์กรทางพระพุทธศาสนา หน่วยงานภาครัฐและเอกชนองค์กรภาคีกว่า ๔๐ องค์กรได้ร่วมกันจัดกิจกรรมเดินธุดงค์ธรรมชัย ในระหว่างวันที่ ๒ - ๒๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๕ ในพื้นที่ ๖ จังหวัด ได้แก่พระนครศรีอยุธยา, สุพรรณบุรี, นครปฐม, ปทุมธานี, นนทบุรี และกรุงเทพมหานครและธุดงค์ธรรมชัยอัญเชิญรูปหล่อหลวงปู่ทองคำ พระมงคลเทพมุนี เมื่อวันที่ ๒ - ๖ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๕ เพื่อถวายเป็นพุทธบูชา ฉลองพุทธชยันตี ๒,๖๐๐ ปี

แห่งการตรัสรู้ธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ปิ่นฟูจิตใจสร้างบุญใหญ่ให้แผ่นดิน ที่ผ่านมามี  
ได้รับการตอบรับอย่างดียิ่งจากภาครัฐและเอกชน รวมทั้งประชาชนทุกภาคส่วน

คณะกรรมการจัดงาน จึงได้ร่วมใจกันจัดกิจกรรมเดินธุดงค์ธรรมชัย ประจำปี พ.ศ.  
๒๕๕๖ ในวันที่ ๒-๒๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๖ โดยพระสงฆ์ทั่วประเทศ จำนวน ๑,๑๒๘ รูปเพื่อให้  
นักเรียนและประชาชนได้มาร่วมทำกิจกรรมต้อนรับพระธุดงค์และปฏิบัติธรรม ปลูกกระแสศีลธรรม  
ขจัดปัดเป่าภัยพิบัติ อุปสรรคต่าง ๆ เสริมสร้างความเป็นสิริมงคล ปิ่นฟูขวัญและกำลังใจรวมทั้งยังได้  
ปลูกฝังให้นักเรียนและประชาชนได้ทำกิจกรรมเพื่อสังคม ที่ยกระดับความคิด และจิตใจให้สูงส่งด้วย  
ศีลธรรมพื้นฟูวัฒนธรรมชาวพุทธให้กลับคืนสู่บ้าน วัด โรงเรียน อย่างยั่งยืนฝึกให้มีความอ่อนน้อมถ่อม  
ตนตามหลักธรรม “อปายนมัย” ของพระพุทธเจ้า ทำให้สังคมไทยสงบสุข ยั่งยืน ด้วยบารมีธรรมของ  
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยมีวัตถุประสงค์ในการจัด คือ

๑. เพื่อถวายเป็นพุทธบูชา และฉลองพุทธชยันตี ๒,๖๐๐ ปี แห่งการตรัสรู้ธรรมขององค์  
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

๒. สร้างผู้นำเยาวชนต้นแบบด้านศีลธรรมที่มีคุณธรรมพื้นฐานและเป็นพุทธศาสนิกชนที่  
แท้จริง และพัฒนาสู่การเป็นกลุ่ม หรือเครือข่ายผู้นำเยาวชนต้นแบบด้านศีลธรรม ถวายเป็นพระราช  
กุศลและน้อมถวายเป็นพุทธบูชาแด่พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า

๓. เสริมสร้างความเข้มแข็งด้านศีลธรรมให้แก่เครือข่ายบ้าน วัด โรงเรียน ในทุกระดับ  
ของสังคมทั่วประเทศ

๔. ปิ่นฟูวัฒนธรรมชาวพุทธที่งดงามกลับคืนสู่สังคมไทย ให้สมกับที่นานาชาติประเทศเลือก  
ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางพระพุทธศาสนาโลก

๕. ปลูกกระแสศีลธรรม สร้างขวัญกำลังใจ และความเป็นสิริมงคล ให้กับประชาชน  
และอีกนัยหนึ่ง คือ

(๑) เพื่อปิ่นฟูจิตใจผู้ประสออุทกภัยสร้างบุญใหญ่ให้แผ่นดิน

(๒) เพื่อรักษาธุดงค์วัตรของพระภิกษุ

(๓) เพื่อส่งเสริมศีลธรรมให้เกิดขึ้นระหว่างบ้าน วัด โรงเรียน

(๔) เพื่อสร้างความสามัคคีกลมเกลียว ในชุมชน ทั้งบ้าน วัด โรงเรียน

(๕) เพื่อปลูกฝังเยาวชนและประชาชนทั่วไปให้มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา

(๖) เพื่อฟื้นฟูธรรมเนียมของพระพุทธศาสนา เมื่อรับภิน္นาแล้วพระภิกษุจะออกเดิน

ธุดงค์

(๗) เพื่อให้เกิดทัศนคติที่ถูกต้อง คือ การเห็นอันประเสริฐแก่ผู้พบเห็นทั่วไป

(๘) เพื่อสร้างความศรัทธาแก่ผู้ที่ยังไม่ศรัทธา และเพิ่มศรัทธาอื่น ๆ ขึ้นสำหรับผู้

ศรัทธาแล้ว



(๙) เพื่อส่งเสริมภาพลักษณ์ประเทศไทยให้เป็นศูนย์กลางพระพุทธศาสนาแห่งโลก

(๑๐) เพื่อแสดงให้เห็นและตอกย้ำถึงความมีน้ำใจ ความช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อดังคำพูดที่ว่า “มีทุกข์ไม่ทิ้งกรรม” ของคนไทย<sup>๒๗</sup>

จุดตั้งธรรมชัยสถาปนาเส้นทางมหาปูชนียาจารย์ มีการบุกเบิกเป็นครั้งแรกเมื่อวันที่ ๑๙ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ โดยมีพระจุดตั้งกว่า ๒๐๐ รูป เดินจุดตั้งเป็นระยะทางกว่า ๑๖ กิโลเมตร เส้นทางจุดตั้งเริ่มจากวัดพระธรรมกายมีปลายทางอยู่ที่มหาวิทยาลัยปทุมธานีตลอดระยะทางมีประชาชนและเด็กนักเรียนกว่า ๑๐,๐๐๐ คนเตรียมกลีบกุหลาบที่เด็ดจากดอกกุหลาบกว่า ๗๐,๐๐๐ ดอกโปรยต้อนรับตลอดเส้นทางเพื่อเป็นการแสดงความเคารพต่อพระรัตนตรัย

คำว่า “มหาปูชนียาจารย์” ที่กล่าวถึงข้างต้นหมายถึง พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) หลวงปู่สด วัดปากน้ำ ภาษีเจริญซึ่งเป็นพระภิกษุผู้เปี่ยมด้วยคุณธรรมและคุณวิเศษที่ดำเนินชีวิตตามแบบอย่างการสืบทอดพระพุทธเจ้าและหมั่นฝึกฝนตนเองจนกระทั่งสามารถพิสูจน์ให้ชาวโลกได้รู้เห็นว่าพระพุทธศาสนาคือที่พึ่งที่ระลึกอันสูงสุดของชาวไทยจริงๆ ส่วน “เส้นทางมหาปูชนียาจารย์” หมายถึง เส้นทางซึ่งเป็นที่ตั้งของสถานที่สำคัญ ๖ แห่ง ในประวัติศาสตร์ชีวิตของหลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ อันได้แก่

๑. สถานที่เกิดตั้งอยู่บนแผ่นดินรูปดอกบัว ณ ตำบลสองพี่น้องอำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี ปัจจุบันคณะศิษยานุศิษย์ได้ทำการก่อสร้างอนุสรณ์สถานพระมงคลเทพมุนีไว้ ณ ที่แห่งนี้

๒. สถานที่ออกบวชวัดสองพี่น้อง ตั้งอยู่ริมคลองสองพี่น้อง ตำบลต้นตาลอำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี

๓. สถานที่บรรลุนิพพานวัดโบสถ์ (บน) บางคูเวียงตั้งอยู่ริมคลองบางกอกน้อย ตำบลบางคูเวียง อำเภอบางกรวยจังหวัดนนทบุรี

๔. สถานที่เผยแผ่วิชชาธรรมกายครั้งแรกวัดบางปลา อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม

๕. สถานที่ปักหลักเผยแผ่วิชชาธรรมกายวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ จังหวัดธนบุรี

๖. สถานที่สืบสานวิชชาธรรมกาย (เพื่อสานต่อมโนปณิธานของพระเดชพระคุณหลวงปู่ด้วยการเผยแผ่พระพุทธศาสนา วิชชาธรรมกายไปทั่วโลก) วัดพระธรรมกาย อำเภอกลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

สถานที่สำคัญแต่ละแห่งบนเส้นทางมหาปูชนียาจารย์จะเป็นที่รวบรวมบันทึกประวัติการสร้างบารมีของพระเดชพระคุณหลวงปู่ตั้งแต่ปฐมวัย มัชฌิมวัย จนถึงปัจฉิมวัย และเป็นสถานที่

<sup>๒๗</sup> พระเทพญาณมุนี (หลวงพ่อธัมมชโย) เจ้าอาวาสวัดพระธรรมกายและประธานมูลนิธิธรรมกาย, จุดตั้งธรรมชัยสถาปนาเส้นทางมหาปูชนียาจารย์, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.dou.us/จุดตั้งธรรมชัยสถาปนาเส้นทางมหาปูชนียาจารย์>, [๓ ตุลาคม ๒๕๕๖].

ประดิษฐานหล่อทองคำแท้ของท่านซึ่งศิษยานุศิษย์พร้อมใจกันหล่อขึ้นเพื่อแสดงถึงความเคารพรักและความกตัญญูต่อพระองค์อันไม่มีประมาณของท่าน

การสถาปนาเส้นทางมหาปูชนียาจารย์จะทำให้อนุชนรุ่นหลังมีโอกาสศึกษาชีวประวัติอันงดงามและคำสอนอันล้ำค่าของพระเดชพระคุณหลวงปู่ได้โดยสะดวก เมื่อเห็นภาพการดำเนินชีวิตของท่านและได้เรียนรู้คำสอนของท่านแล้วจะได้นำไปประพฤติปฏิบัติตาม ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความเจริญรุ่งเรืองทั้งแก่ตนเองครอบครัว สังคม ประเทศชาติ และพระพุทธศาสนา สืบไปดังนั้น การสถาปนาเส้นทางมหาปูชนียาจารย์ จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งยวด และเป็นการ เผยแผ่พระพุทธศาสนา อีกทางหนึ่งด้วย คือ การทำให้ดู อยู่ให้เห็น โดยไม่ต้องแสดงออกมาด้วยการเทศน์ เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม ในเดือนมกราคม ๒๕๕๕ ศิษยานุศิษย์ของพระเดชพระคุณหลวงปู่ นำโดยพระเทพญาณมหามุนี (หลวงพ่อธัมมชโย) จึงจัดให้มีการเดินธุดงค์ธรรมชัยของพระธุดงค์จำนวน ๑,๑๒๘ รูปอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา ๒๔ วัน การเดินธุดงค์ในครั้งนี้นอกจากเป็นการสถาปนาเส้นทางมหาปูชนียาจารย์แล้ว ยังจะช่วยขจัดปัดเป่าภัยพิบัติสรรพทุกข์ สรรพโศก สรรพโรค สรรพภัย สรรพเคราะห์ เสนียดจัญไรต่าง ๆ ให้หายไป จากมหาอุทกภัยปี ๒๕๕๔ ที่สร้างความสูญเสียและความพลัดพรากแก่พี่น้องชาวไทยให้หมดสิ้นไปและที่สำคัญยังเป็นการเสริมสร้างสิริมงคลให้เกิดขึ้นแก่ผืนแผ่นดินไทย ด้วยความรัก ความสามัคคี ตลอดทั้งการเกื้อกูลกันระหว่างคนในสังคมกับพระภิกษุสงฆ์ สามเณร ผู้เข้าร่วมโครงการได้อีกประการหนึ่งด้วย

การขจัดปัดเป่าภัยพิบัติทั้งหลายด้วยอำนาจของพระรัตนตรัยนั้นในสมัยพุทธกาลก็เคยปรากฏขึ้นเช่นกัน ดังเช่นเมื่อครั้งที่กรุงเวสาลีประสบภัยพิบัติครั้งใหญ่ประชาชนได้รับความเดือดร้อนและล้มตายเป็นจำนวนมาก ครั้งนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงรับอาราธนาให้เสด็จไปโปรดชาวเมืองเวสาลีขณะเสด็จออกจากกรุงราชคฤห์ พร้อมเหล่าภิกษุ ๕๐๐ รูป พระเจ้าพิมพิสารได้เตรียมหนทางเสด็จของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยการประดับธงชัยโปรยด้วยดอกไม้ ๕ สี กั้นฉัตร ๒ ชั้น บูชาด้วยดอกไม้ของหอมเป็นระยะทางประมาณ ๕ โยชน์ แม้ชาวเมืองก็ยังร่วมมือกันทำความสะอาดถนนหนทางพร้อมทั้งประดับประดาด้วยพวงดอกไม้อันประณีตงดงามเพื่อส่งเสด็จเมื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จถึงกรุงเวสาลี ด้วยอำนาจของพระรัตนตรัยคือ พระพุทธ พระธรรม และพระอริยสงฆ์ทั้งหลาย ภัยพิบัติทั้งมวลก็มลายหายสูญสิ้นไป สิริมงคลทั้งหลายบังเกิดขึ้นกับชาวเมืองเวสาลีโดยทั่วหน้ากัน<sup>๒๘</sup>

<sup>๒๘</sup> สัมภาษณ์ พระสนทวงศ์ วุฑฒินวงโส, เจ้าหน้าที่ฝ่ายประชาสัมพันธ์ โครงการธุดงค์ธรรมชัย, ๑๕ มกราคม ๒๕๕๗.

ดังนั้น วัตถุประสงค์การจัดงานในทุก ๆ ครั้ง ตามเส้นทางมหาปูชนียาจารย์ มาจนถึง ครั้งล่าสุดนั้น จุดมุ่งหมายในการจัดงานจุดประสงค์ธรรมชัยครั้งนี้ มีหลักการและเหตุผล ดังรายละเอียด ต่อไปนี้ คือ

๑. เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการอัญเชิญรูปหล่อทองคำหลวงพ่อด (พระมงคลเทพมุนี) ไปยัง วัดปากน้ำ และเพื่อถวายเป็นพุทธบูชา และฉลองพุทธชยันตี ๒,๖๐๐ ปี แห่งการตรัสรู้ธรรมของ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

๒. เพื่อความเป็นสิริมงคลแก่ประชาชนในพื้นที่ประสบภัยพิบัติทางธรรมชาติ เพื่อ ปลุกฝังศีลธรรมแก่เยาวชน

๓. เพื่อสืบสานการปฏิบัติในจุดประสงค์ของพระภิกษุ และฟื้นฟูธรรมเนียมการเดินจุดประสงค์หลัง รับกลิ่นของพระภิกษุให้กลับคืนมา

การอยู่จุดประสงค์ของพระจุดประสงค์ทั้งหลาย คือ การบำเพ็ญตบะเพื่อการขจัดกิเลสที่ยังยวดกว่า การประพฤติธรรมทั่วไป เป็นการปฏิวัตินิสัยของตนเอง จากที่เคยเลี้ยงยากกลายเป็นอยู่ง่ายกินง่าย จากนิสัยที่ฟุ่มเฟือยก็จะเหลือเพียงปัจจัยที่จำเป็นเท่านั้น ตลอดระยะเวลาการอบรม ในช่วงก่อนเดิน จุดประสงค์ธรรมชัยนั้น พระจุดประสงค์ได้บำเพ็ญ สมณธรรมทุกวันอย่างต่อเนื่อง ได้รับการอบรมจาก พระอาจารย์ ทั้งด้านปริยัติ คือ ได้ศึกษานักธรรม ศึกษาพระวินัย คือ ศิล ๒๒๗ ข้อ ของพระภิกษุ ได้ ท่องจำบทสวดมนต์ต่าง ๆ ศึกษาพระไตรปิฎกเพื่อเป็นแก่นในการบำเพ็ญสมณธรรม ทั้งอบรมตนเอง ด้านปฏิบัติ คือได้ตั้งใจนั่งสมาธิเจริญภาวนา ผีภนตนเองควบคู่ไปกับกิจวัตรประจำวันต่างๆ และ หลายรูปมีผลทางด้านปฏิบัติ คือ ปฏิเวธ ได้มีใจที่สงบนิ่ง สัมผัสความสุขที่เกิดจากสมาธิ สัมผัส ความบริสุทธิ์ในเส้นทางแห่งสมณะอย่างแท้จริง

การถือวัตรปฏิบัติตามพระวินัย จุดศัวัตรมีพุทธาณุญาตไว้ ๑๓ ข้อ พระในโครงการ จุดศัธรรมชัย ถือปฏิบัติจุดศัวัตร ๒ ข้อ<sup>๒๙</sup> คือ

๑) ถือการฉันในอาสนะเดียวเป็นวัตร คือ ในแต่ละวันจะบริโภคอาหารเพียงครั้งเดียว เมื่อนั่งแล้วก็ฉันจนเสร็จ หลังจากนั้นก็จะไม่บริโภคอาหารอะไรอีกเลย นอกจากน้ำปานะ หรือน้ำดื่ม ดังนั้น การถือฉันในอาสนะเดียวเป็นวัตรหรือที่เรียกกันว่า ฉันเอกา หมายถึง การฉันภัตตาหารเพียง มือเดียวต่อวันเท่านั้นโดยพระภิกษุที่ถือปฏิบัติอย่างอุกฤษฏ์หรืออย่างเข้มงวด คือ จะรับภัตตาหาร เฉพาะในช่วงก่อนที่จะลงมือฉันเท่านั้น สำหรับพระภิกษุที่ถือปฏิบัติอย่างกลาง สามารถที่จะรับ ภัตตาหารจากญาติโยมเพิ่มเติมได้ทราบเท่าที่ภัตตาหารในบาตรยังไม่หมด เพื่อเป็นการรักษาศรัทธาญาติ

<sup>๒๙</sup> พระมหาเสถียร สุวณฺณฐิติ ป.ธ.๙ วัดพระธรรมกาย, “เพียงได้พบเห็นก็เป็นบุญตา”, เดลินิวส์, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.dmycenter.com/site/index.php/tudong-dhammachai/489-dhammachai-dhutanga-2556-news-0143>

โยม ส่วนพระภิกษุที่ถือปฏิบัติอย่างเบา สามารถที่จะรับภัตตาหารจากญาติโยมเพิ่มได้ทราบเท่าที่ยังไม่  
 ลุกจากอาสนะเพื่อจะได้ไม่ติดในรสชาติอาหาร

๒) ถือการอยู่ในเสนาสนะที่เขาจัดไว้ให้เป็นวัตร คือ เมื่อเจ้าหน้าที่ให้ไปพักที่ไหน หรือ  
 จัดที่พักอย่างใดไว้ให้ ก็พักอาศัยในที่นั้น ๆ โดยไม่เลือกว่าสะดวกสบาย หรือถูกใจหรือไม่ เมื่อเป็น  
 เช่นนี้ การถือการอยู่ในเสนาสนะที่เจ้าหน้าที่จัดให้ โดยไม่เลือกว่าสะดวกสบาย ถูกใจ หรือไม่นั้น  
 พระภิกษุที่ถือปฏิบัติอย่างอุกฤษฏ์ จะไม่สอบถามถึงรายละเอียดของเสนาสนะที่เจ้าหน้าที่จัดให้ว่าเป็น  
 อย่างไร เช่น อยู่ไกลหรือใกล้ ร้อนหรือหนาว หรือมีสัตว์อะไรมารบกวนหรือไม่ เป็นต้น ส่วนพระภิกษุ  
 ที่ถือปฏิบัติอย่างกลาง สามารถที่จะสอบถามถึงรายละเอียดของเสนาสนะ ที่เจ้าหน้าที่จัดให้ได้ แต่จะ  
 ไม่เดินไปตรวจดูเสนาสนะนั้นก่อน สำหรับพระภิกษุที่ถือปฏิบัติอย่างเบา สามารถที่จะสอบถาม  
 รายละเอียดและเดินไปตรวจดูเสนาสนะที่เจ้าหน้าที่จัดให้ ก่อนที่จะเข้าไปพักอาศัยอยู่ได้

พระปรีชา ขนติวโร ให้ทัศนะว่า รุดงค์ธรรมชัยทุกย่างก้าวนี้เป็นการบำเพ็ญสมณะธรรม  
 ตลอดการก้าวเดินการที่เคยพบเห็นพระรุดงค์ตั้งแต่สมัยโบราณกาล ต่างเดินจาริกเข้าไปในป่าปกกลด  
 บำเพ็ญสมณะธรรมในป่า จึงอาจแปลกที่โครงการรุดงค์ธรรมชัยเดินทางเข้าไปในชุมชน ในเมืองการ  
 ปฏิบัติของรุดงค์ธรรมชัยก็ไม่ได้ต่างจากพระรุดงค์ต่างก็ล้วนกระทำเพื่อกำจัดกิเลสภายในตัวให้เบาบาง  
 ลง ก่อนที่จะเข้าไปโครงการรุดงค์ธรรมชัยตามศูนย์ต่าง ๆ ทั่วประเทศต่างก็ฝึกฝนอบรมตนเองเพื่อที่จะ  
 เป็นพระแท้ คือ กิจวัตร ๑๐ อย่าง บุญกิริยาวัตถุ ๓ ไม่เคยขาด มีบทฝึก ๕ ห้องชีวิต ที่พระสงฆ์ร่วม  
 ปฏิบัติตามข้อวัตร ๕ ห้องที่ว่าคือ

๑. ห้องนอน (ห้องมหาศิริมงคล) คือ ห้องพัฒนานิสัย “รักบุญกลัวบาป” เป็นห้องมีไว้  
 ปลูกฝังศีลธรรม เช่น การสวดมนต์ไหว้พระ หรือนั่งสมาธิก่อนนอน เพื่อให้ใจสงบ ใจสบายก่อนนอน  
 จะได้นอนหลับอย่างเป็นสุขเจตนาที่ควรปฏิบัติต่อห้องนอน คือ (๑) แสดงความเคารพต่อ  
 พระรัตนตรัย (๒) ระลึกพระธรรมคำสอน (๓) ทำความสะอาดใจ (๔) รักษาความสะอาดกาย วาจา  
 (๕) สำนวญตนเอง (๖) ปรับปรุงตนเองปลูกฝังธรรมะผู้เยาว์ (๗) นอนอย่างมีสติ

๒. ห้องน้ำ (ห้องมหาพิภรณ์) คือ ห้องพิจารณาสังขาร ผลการใช้ห้องน้ำอย่างถูกหลัก  
 ประกอบด้วย (๑) ดูแลรักษาสุขภาพเป็น มิโรคน้อย (๒) มีความรับผิดชอบ ไม่เกียจงานไม่มั่งง่าย  
 (๓) ไม่มีทิฐิ มานะ และ (๔) ช่างสังเกต เห็นใจผู้อื่น

๓. ห้องทำงาน (ห้องมหาสมบัติ) คือ ห้องพัฒนานิสัย “ใฝ่ความสำเร็จ” ผลการใช้ห้อง  
 ทำงานอย่างถูกหลัก คือ (๑) มีปัญญาเพิ่มพูน (๒) มีเครือข่ายคนดีเพิ่มพูน (๓) มีทรัพย์สมบัติเพิ่มพูน  
 และ (๔) มีบุญกุศลเพิ่มพูน

๔. ห้องแต่งตัว (ห้องมหาสติ) คือ ห้องพัฒนานิสัย “ตัดใจ และใฝ่บุญ” มีประโยชน์ใช้  
 สอย คือ (๑) ด้านกัจจวัตรทางกาย คือ การแต่งตัว (๒) ด้านกัจจวัตรทางใจ คือ ตัดใจไม่ลุ่มหลงในลาภ

ยศ สรรเสริญ และสุข, ตัดใจไม่มัวเมาในความหนุ่มสาว, ตัดใจไม่ฟุ้งเพื่อ ประหยัดเวลาและทรัพย์ และ ตัดใจสร้างบุญกุศลเป็นประจำ

๕. ห้องอาหาร คือ เป็นห้องพัฒนานิสัย “ประมาณในการพูด และการใช้ทรัพย์” ประโยชน์ที่ใช้สอย คือ (๑) กิจวัตรทางกาย ประกอบด้วยอาหารและปรุงอาหาร, รับประทานอาหาร, เก็บอาหาร, ต้อนรับแขก (๒) กิจวัตรทางใจ คือ ประมาณในอาหาร, ประมาณในการใช้ทรัพย์, ประมาณในวาจา เป็นต้น

๕ ห้องเหล่านี้ เป็นสิ่งสำคัญต่อการสร้างนิสัยพื้นฐานการเจริญสมาธิภาวนา ต้องสะสมให้ได้ทุกวันตลอดโครงการอย่างน้อย ๔ ชั่วโมง การลุกนั่งกราบไหว้การปฏิบัติตัวให้หน้าไหว้เพื่อเป็นต้นบุญต้นแบบในการประกาศพระพุทธศาสนา พออบรมตามศูนย์เสร็จ ก็ประเมินว่า พระรูปใดเหมาะสมต่อการเข้าไปฝึกอบรมในวัดพระธรรมกายต่อไปเพื่อเป็นเนื่อนาบุญให้กับญาติโยม<sup>๓๐</sup>

พระบุญช่วย ฐานรโห กล่าวว่าการปฏิบัติธรรมชั้ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ คือ ไม่ได้ฝึกให้พระธุดงค์กำจัดกิเลสในตัวให้เบาบางอย่างเดียว แต่เป็นไปเพื่อการปลุกฝังสิ่งที่ตั้งมให้กับชุมชน และแก่พระพุทธศาสนาเสริมสร้างความแข็งแกร่งในการฟื้นฟูศีลธรรมให้แก่ บ้าน วัด โรงเรียน ประโยชน์จึงได้ทั้งพระธุดงค์ ชุมชน และพระพุทธศาสนาเพื่อจัดขัดเกลากิเลสทำให้เกิดความมักน้อย สันโดษ ตัดภาระในความมักมาก<sup>๓๑</sup>

การเดินนี้ต้องอดทนมากเพราะการเดินในแต่ละครั้งจะหยุดพักไม่ได้เลยแถมเดียวตลอดเส้นทางจะออกนอกเส้นทางเพื่อประโยชน์ของตนเองไม่ได้ เพราะสาธุชนที่คอยต้อนรับ มาเป็นจำนวนมาก การเดินต้องเดินอย่างสำรวม คือมองทางระยะห่าง ๑.๕ เมตรมองศูนย์กลางกายอยู่ตลอดเวลา ระหว่างการเดินทำสมาธิไปด้วยคล้ายกับการเดินจงกรม เป็นการบำเพ็ญสมณธรรมอยู่ตลอดเวลาสู่กับความไม่สบายกายทุกขเวทนาสู่กับกิเลสภายในใจที่คอยดึงใจออกนอกตัวอยู่ตลอดเวลา พอถึงที่พัก ค้างในแต่ละวัน ฉันทน้ำปานะเสร็จก็ต้องกางกลดสถานที่ก็เลือกไม่ได้ตามความชอบใจ เพราะอยู่เป็นหมู่คณะใหญ่เรื่องมากนี้ประพุดิไม่ได้ ฝึกการใช้ปัจจัย ๔ ห้องน้ำไม่เพียงพอที่ตากผ้าไม่เพียงพอ น้ำไม่เพียงพอเราก็ต้องมาฝึกใช้อย่างประหยัดให้เพียงพอในการเข้าฝึกอบรมในแต่ละครั้งโดยต้องผ่านการฝึก คือ ชัก ตาก พับ เก็บ คือ รู้จักประมาณในการใช้ปัจจัย ๔ ธรรมะที่นำมาใช้ตลอด ความอดทน คือ ความอดกลั้น เป็นตบะอย่างยิ่ง<sup>๓๒</sup>

<sup>๓๐</sup> สัมภาษณ์ พระปริชา ขนติวโร, ผู้ร่วมจาริกธุดงค์ในโครงการธุดงค์ธรรมชัย, ๒๕ ธันวาคม ๒๕๕๖.

<sup>๓๑</sup> สัมภาษณ์ พระบุญช่วย ฐานรโห, ผู้ร่วมจาริกธุดงค์ในโครงการธุดงค์ธรรมชัย, ๖ มกราคม ๒๕๕๗.

<sup>๓๒</sup> สัมภาษณ์ พระทองศักดิ์ สุตโรจโน, ผู้ร่วมจาริกธุดงค์ในโครงการธุดงค์ธรรมชัย, ๖ มกราคม

นอกจากนี้ ยังได้ฝึกฝนทางด้านความแข็งแรงของร่างกายโดยการซ้อมเดินธุดงค์ ทุกวัน วันละกว่า ๑๐ กิโลเมตรและฝึกกิริยามารยาทให้แลดูสงบ เสงี่ยม สง่างามทำให้สาธุชนผู้พบเห็นเกิดความเลื่อมใสศรัทธา พระธุดงค์แต่ละรูปต่างตั้งใจรักษาศีล เจริญสมาธิภาวนามาโดยตลอดและท่านได้ถึงธุดงค์วัตรได้ตั้งใจบำเพ็ญสมณธรรมในช่วงที่เดินธุดงค์ปฏิบัติตนถูกต้องตามพระธรรมวินัย ทุกรูปจึงมีความบริสุทธิ์กาย วาจาใจ เป็นอย่างมากอีกทั้งบุญกุศลที่เกิดขึ้นนี้ พระธุดงค์ทุกรูปน้อมถวายเป็นพุทธบูชาเพื่อฉลองพุทธชยันตี ๒,๖๐๐ ปีแห่งการตรัสรู้ธรรม และศรัทธาสาธุชนที่มาต้อนรับก็พลอยได้บุญใหญ่กับพระธุดงค์ครั้งนี้อย่างมากด้วย พระธุดงค์ทุกรูปจึงมีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจพร้อมที่จะออกเดินธุดงค์เป็นเนืองนิตย์ให้แก่อสาธุชนที่มาคอยต้อนรับตลอดสองข้างทางอย่างแท้จริง<sup>๓๓</sup>

จะเห็นได้ว่า การเผยแผ่พุทธศาสนาของวัดพระธรรมกายตามเส้นทางมหาปูชนียาจารย์ครั้งนี้ พระเทพญาณมหามุนี (หลวงพ่อดัมมชโย) มุ่งประโยชน์ ๓ อย่าง คือ ๑) มุ่งประโยชน์ต่อพระภิกษุที่เดินธุดงค์ซึ่งเป็นพระภิกษุในโครงการบวชแสนรูป ทุกหมู่บ้านทั่วไทย เมื่อออกพรรษารับกฐินแล้ว ที่มีศรัทธาตั้งใจบวชต่อไม่สึก ก็ได้มารวมกันและปฏิบัติธรรมอย่างเต็มที่ นี่คือประโยชน์ต่อพระภิกษุ ๒) ประโยชน์ต่อญาติโยมทำให้โยมทั้งหลายมีความสุขกายสุขใจที่ได้เห็นพระผ่านมาถึงหน้าบ้านเป็นร้อยเป็นพันรูปก็เกิดความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนาทำให้เกิดประโยชน์ต่อญาติโยมและในข้อที่ ๓) คือ ประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา ทำให้เกิดประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนาในภาพรวมแม้คนที่อยู่ไกล ๆ ไม่ได้มาต้อนรับโดยตรงก็เกิดปิติศรัทธาขึ้นแม้แต่ชาวต่างชาติที่ไม่ได้นับถือศาสนาพุทธ เห็นแล้วก็เกิดความสนใจอยากจะมาศึกษาเรียนรู้พระพุทธศาสนา<sup>๓๔</sup>

### (ข) ผลกระทบที่เกิดจากการปฏิบัติธุดงค์ธรรมชัย

ผลกระทบต่อธุดงค์ธรรมชัยสามารถแยกประเด็นศึกษาได้ ๔ ประเด็น ดังนี้ คือ (๑) ผลกระทบต่อผู้ปฏิบัติ (ผู้เดินธุดงค์) (๒) ผลกระทบต่อสังคม (พุทธศาสนิกชน) (๓) ผลกระทบต่อพระพุทธศาสนา และ (๔) ผลกระทบต่อประเทศชาติ มีรายละเอียดดังนี้ คือ

#### (๑) ผลกระทบต่อผู้ปฏิบัติ (ผู้เดินธุดงค์)

วัตถุประสงค์ของธุดงค์ธรรมชัยนั้น ไม่ใช่เพียงเพื่อให้พระธุดงค์ได้ฝึกตนขจัดกิเลสเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่เพื่อที่จะปลูกฝังศีลธรรมให้แก่ชุมชน เสริมสร้างความแข็งแกร่งด้านศีลธรรมให้แก่เครือข่าย บ้าน วัด โรงเรียน ดังนั้น ประโยชน์จึงเกิดทั้งแก่พระธุดงค์ แก่ชุมชน และแก่

<sup>๓๓</sup> ธุดงค์ธรรมชัย ตอน ฝึกตนบำเพ็ญสมณธรรม, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : ผิดพลาด! การอ้างอิงการเชื่อมโยงหลายมิติไม่ถูกต้อง, [๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๖].

<sup>๓๔</sup> สัมภาษณ์ พระมหาสมชาย ฐานวุฑฺฒโฒ (ดร.), ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระธรรมกาย, ๑๘ มกราคม ๒๕๕๗.

พระพุทธศาสนา และจุดประสงค์ธรรมชียยังถูกต้องตามวัตถุประสงค์ของจุดประสงค์ที่พระพุทธองค์ได้ทรง  
ประทานไว้ด้วย

ในเช้าของวันเดินธุดงค์นั้นพระธุดงค์ได้สมาทานธุดงค์วัตร ฉันทะ และออกเดินธุดงค์  
โดยต้องแบกบริขารที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต เดินธุดงค์วันละไม่ต่ำกว่า ๑๖ กิโลเมตร ระหว่างเดิน  
ธุดงค์นั้น จะเดินโดยแบกกลดไว้ไหล่ขวา และสะพายย่ามไว้ไหล่ซ้าย ซึ่งในยามพระธุดงค์นั้นมีเพียง  
บริขารของพระและอุปกรณ์เท่าที่จำเป็น เช่น บาตร จีวร กระจอกน้ำ มีดโกนหนวด เครื่องสร้งน้ำ  
เครื่องนอน เป็นต้น โดยตลอดเส้นทางการเดินธุดงค์นั้น พระธุดงค์จะไม่เปลี่ยนท่าในการเดินเลย คือ  
เดินท่าเดียวตลอดเส้นทาง ไหล่ขวาแบกกลด ไหล่ซ้ายสะพายบาตร ซึ่งใช้เวลาเดินกว่าวันละ ๖ ชั่วโมง  
ท่ามกลางแสงแดดที่ร้อนระอุยามบ่าย

เมื่อความเมื่อยล้า ความร้อน ความเหนื่อย ความหิวกระหาย เกิดขึ้นแก่พระธุดงค์ สิ่ง  
ทำได้อย่างเดียว คือ ต้องอดทน บำเพ็ญสมณธรรมเรื่อยไป พระธุดงค์จะแคะหรือจะเกาก็ดูไม่งาม  
สายตาต้องทอดลงต่ำตลอดเวลา จะมองซ้ายขวาโดยไม่สำรวจไม่ได้เลย เพราะญาติโยมสาธุชนที่มา  
คอยต้อนรับก็นั่งอยู่ตลอดสองเส้นทาง พระธุดงค์จึงต้องสำรวจระวังอย่างมาก ระหว่างเดินธุดงค์ก็ทำ  
สมาธิไปด้วย ซึ่งนั่นก็คือ การเดินจงกรม พระธุดงค์บำเพ็ญสมณธรรม ฝึกความอดทน ทั้งยังต้องต่อสู้  
กับความไม่สบายกาย และสู้กับกิเลสภายในใจที่จะคอยดึงใจให้ออกนอกตัวอยู่ตลอดเวลา

เมื่อเดินถึงที่พักในแต่ละวัน หลังจากพักผ่อนน้ำปานะเสร็จแล้ว พระภิกษุต้องกางกลดใน  
จุดที่เจ้าหน้าที่จัดให้ ไม่มีสิทธิ์เลือกสถานที่กางกลดตามความชอบใจ ทั้งนี้เพื่อความระเบียบของ  
การอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะใหญ่ อีกทั้งยังได้ฝึกการเป็นผู้ไม่เรื่องมาก และยินดีในสิ่งที่ถึงแก่ตน ตาม  
วัตถุประสงค์ของธุดงค์วัตรข้อยถาสันถติกังคะ

เป็นธรรมดาของการอยู่ร่วมกันเป็นจำนวนมาก ห้องน้ำห้องสุขาต่าง ๆ ที่ตากผ้า ซักผ้า  
เครื่องอุปโภคบริโภคต่าง ๆ ย่อมไม่เพียงพอ ต้องจัดระบบและแบ่งปันกันใช้อย่างประหยัด การเข้าพัก  
ของพระธุดงค์จึงไม่ได้มีความสะดวกสบายมากนัก ดังนั้น พระธุดงค์ต้องรู้จักประมาณในการรับปัจจัย  
๔ รู้จักคำว่า เพียงพอเท่าที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต อีกทั้งพระธุดงค์ยังต้องระวังกิเลสภายในใจของตน  
เพราะพระธุดงค์ทุกรูปต่างก็เหน็ดเหนื่อยจากการเดินธุดงค์ทั้งสิ้น ต่างก็อยากพักผ่อนหรือได้รับ  
ความสบายทางร่างกายบ้าง ดังนั้น ก็อาจเกิดการกระทบกระทั่งขึ้นได้ง่าย จึงต้องระวังกิเลสในใจ  
โดยเฉพาะกิเลสตัวโทสะ คือ ต้องระวังความโกรธเคืองไม่พอใจ และกิเลสตัวทิฐิมานะ คือ ต้องไม่  
เป็นผู้ว่ายากสอนยาก ต้องยอมรับฟังซึ่งกันและกัน เพื่อประโยชน์ส่วนรวมของคณะสงฆ์ พระธุดงค์จึง  
ต้องอดทนทั้งร่างกายและจิตใจ การเดินธุดงค์ธรรมชียจึงถือเป็นบทฝึกฝนขัดเกลากิเลสให้ออกไปจาก  
ใจอย่างดียิ่ง

ในช่วงเวลาค่ำ หลังจากที่ทำภารกิจส่วนตัวเสร็จแล้ว พระธุดงค์ทุกรูปจะร่วมกันสวด  
มนต์ทำวัตรเย็น นั่งสมาธิปฏิบัติธรรม รับฟังโอวาทจากพระอาจารย์ หรือจากเจ้าอาวาสเจ้าของ

สถานที่ที่พักในคืนนั้น ๆ และแยกย้ายกันเข้าจำวัด ในเช้าของวันใหม่ พระอัฐงค์ธรรมชัยต้องตื่นตั้งแต่ตี ๔ เก็บกลด จัดบริหารเพื่อเตรียมเดินธุดงค์ในวันใหม่ ทำภารกิจส่วนตัว สวดมนต์ทำวัตรเช้า และนั่งสมาธิ จนถึงเวลาที่ศรัทธาสาธุชน นำภัตตาหารคาวหวานมาถวายพระอัฐงค์ ในการรับภัตตาหารของพระอัฐงค์นั้น หากพระอัฐงค์บริโภคภัตตาหารมากเกินไป ก็จะเกิดความไม่สบายเป็นทุกข์ และเดินธุดงค์ด้วยความลำบาก แต่หากพระอัฐงค์บริโภคภัตตาหารน้อยเกินไป ในช่วงบ่าย ๆ ก็เกิดความหิวและเป็นทุกข์เช่นกัน ดังนั้น พระอัฐงค์ต้องรู้จักประมาณในการบริโภคภัตตาหารให้พอดี และในระหว่างที่ฉันภัตตาหารนั้น ก็ต้องพิจารณาว่า ภัตตาหารมื้อนี้ไม่ได้ฉันเพื่อความอร่อยมัวเมาในรสอาหาร แต่ฉันเพื่อจะเป็นเรี่ยวแรงกำลังในการบำเพ็ญสมณธรรม เพื่อให้ญาติโยมที่มาถวายได้บุญมากที่สุด หลังจากฉันภัตตาหารเช้าเสร็จแล้ว พระอัฐงค์ก็พร้อมจะออกเดินธุดงค์ และเป็นเนืองนิตย์ให้กับสาธุชนที่มาร่วมต้อนรับและอนุโมทนาสาธุการตลอดเส้นทางที่ท่านอย่างก้าวไป

จะเห็นได้ว่า พระอัฐงค์ธรรมชัยเป็นการปฏิบัติเพื่อบำเพ็ญสมณธรรม ฝึกตน ทนหิว บำเพ็ญตบะ ทุกย่างก้าวตลอดการเดินทางธุดงค์ธรรมชัยจึงเป็นไปเพื่อขจัดกิเลสอาสวะ เพื่อความมักน้อย สันโดษ เพื่อความยินดีตามมีตามได้

## (๒) ผลกระทบต่อสังคม (พุทธศาสนิกชน)

อัฐงค์กับการโปรยดอกไม้ การที่ “อัฐงค์” หรือ “พระอัฐงค์” จาริกในเมือง มีสาธุชนมาต้อนรับและโปรยดอกไม้ ก็เพื่อสร้างความสามัคคี สร้างกิจกรรมร่วมกันของพุทธบริษัท ๔ ญาติโยม และประชาชนทั่วไปได้มีส่วนแห่งบุญในการปฏิบัติธรรมของพระอัฐงค์และอยู่ในหลักการระ ๖ อันพระพุทธร่องค์สรรเสริญ เมื่อพุดถึง “อัฐงค์” หรือ “พระอัฐงค์” คนทั่วไปนึกถึงพระแบกกลดเข้าป่า แสวงหาที่สงบ สงัด วิเวก ปฏิบัติธรรม แสวงหาครูบาอาจารย์ในป่า ให้คำแนะนำสั่งสอนสมาธิ บำเพ็ญเพียรทางจิต

แต่ในกรณี “พระอัฐงค์ธรรมชัย” จาริกอัฐงค์เข้าสู่สังคมเมือง จึงเป็นเรื่องที่น่าแปลกตา ชัดอกชัดใจใครบางคน และยิ่งขณะเดินสาธุชนมาต้อนรับโปรยดอกไม้ตลอดระยะทางหลายกิโลเมตร ยังมีเสียงวิพากษ์วิจารณ์ และแสดงความคิดเห็นไปต่าง ๆ ปกติแล้ว วัตถุประสงค์การเดินทาง “อัฐงค์ในเมือง” ไม่ต่างจากการเดินธุดงค์ในป่า เดินในป่าสู่กับกิเลสในตัวและอันตรายรอบด้าน แต่เดินในเมืองก็สู้กับกิเลสในตัว แล้วก็ต้องฝ่ากิเลสของคนอื่นด้วย และมีวัตถุประสงค์เสริม อาทิ เดินเพื่อฉลองพุทธชยันตี ๒,๖๐๐ ปี แห่งการตรัสรู้ธรรม เพื่อให้ตระหนักรู้ในธรรมะของพระพุทธเจ้า เดินใน ๖ จังหวัดภาคกลางที่เคยประสบอุทกภัย เพื่อความเป็นสิริมงคลในพื้นที่ เดินไปยังสถานที่ที่เกี่ยวข้องด้วยพระเดชพระคุณ พระมงคลเทพมุนี (หลวงปู่วัดปากน้ำภาษีเจริญ) เป็นการแสดงความกตัญญู กตเวทิต่อครูบาอาจารย์ สร้างวงจรเศรษฐกิจและจิตใจให้ไปด้วยกัน เพราะเมื่อผู้มีจิตศรัทธาจากทั่วโลก เดินทางมาจาริกแสวงบุญตามรอยหลวงปู่และพระอัฐงค์ เส้นทางนี้ย่อมเจริญ เช่นเดียวกับการทำบุญในลักษณะอื่น ๆ เป็นต้น



นอกจากนี้ ท่ามกลางสถานการณ์คนห่างวัด และมีข่าวไม่ดีเกี่ยวกับพระออกมาบ่อยครั้ง จนบางคนเสื่อมศรัทธาพระ หันมานับถือแต่พระพุทธรูปกับพระธรรม การที่พระออกมาเดินธุดงค์ในเมือง ก็เพื่อยืนยันว่า ยังมีผู้ที่สนใจศรัทธามาฝึกตัวและบวชในบวรพระพุทธศาสนาอีกเป็นจำนวนมาก แสดงให้เห็นว่า คำสอนของพระพุทธเจ้า มีคุณค่ามากพอที่คนหลายคน สามารถตัดสินใจสละอนาคตและความสุขสบายทางโลกมาบวชเป็นพระและมาเดินธุดงค์ ก่อนเดินทางก็ฝึกตัวมาเป็นอย่างดี นั่งสมาธิอย่างเข้มข้น และขณะเดินทำสมาธิ มีพุทธานุสสติ มีพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ (กรรมฐาน) ระลึกถึงคุณพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปด้วย

ส่วนที่ให้สาธุชนมาต้อนรับ และโปรยดอกไม้ ก็เพื่อสร้างความสามัคคี สร้างกิจกรรมร่วมของพุทธบริษัท ๔ ถ้าถามว่าพระก็อยู่ส่วนพระ ทำกิจกรรมของพระสงฆ์ไป กฎหัสถ์ญาติโยมก็อยู่ส่วนญาติโยม เมื่อเป็นเช่นนี้พระศาสนาจะเจริญได้อย่างไร? และถ้าเดินโดยไม่สนใจญาติโยม ก็ควรเดินในป่า ไม่จำเป็นต้องเดินในเมืองที่ต้องฝ่าแดด ฝ่าฝุ่นพิษจากควันรถต่าง ๆ แต่เพราะต้องการให้ศรัทธาญาติโยมมีส่วนแห่งบุญในการปฏิบัติธรรมของพระธุดงค์ไปด้วย จึงให้สาธุชนแสดงความเคารพในพระรัตนตรัย ด้วยการนำดอกไม้มาบูชาพระธุดงค์ อยู่ในหลักการวะ ๖ ที่ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าสรรเสริญ คือ ปฏิสันถารการวะตา เคารพในการต้อนรับปฏิสันถาร ที่ใช้ “ดอกดาวรวย” เพราะราคาไม่สูง หาซื้อง่าย ปลูกไม่ยากจนเกินไป ที่ตั้งชื่อว่า “ดาวรวย” ก็เพื่อเป็นกำลังใจว่า ถ้าทำความดี ชีวิตก็จะเจริญรุ่งเรืองสืบไป

ในส่วนของการจราจรติดขัด อาจมีการชะลอตัวของการจราจรบ้าง ทางเจ้าหน้าที่ก็ได้ประสานงานกับทางตำรวจจราจรและตำรวจตามท้องที่ต่าง ๆ ไว้แล้ว ในการอำนวยความสะดวกในเรื่องนี้ ต้องบอกว่า เพราะรถเยอะรถจึงติด เป็นเรื่องธรรมดา หรือเมื่อมีเหตุการณ์พิเศษก็มีรถติดอยู่แล้ว เช่น คอนเสิร์ตใหญ่ อุบัติเหตุ ฝนตกหนัก ประท้วง คนเมายาบ้าก่อคดีกลางถนน แห้งน้ำก็ฟ้าได้ เหยี่ยวรางวัล เป็นต้น ดังนั้น ครั้งนี้ก็เป็นการขอพื้นที่จราจร เพื่อกิจกรรมทางด้านศีลธรรม ก็เป็นการเผื่อแผ่แบ่งปันกันไปในฐานะที่เป็นพุทธศาสนิกชน

พระธุดงค์ธรรมชัย จำนวน ๑,๑๒๘ รูป ได้รับการฝึกอบรมจากโครงการอุปสมบทหมู่ ๑ แสนรูป อุปสมบทถูกต้องตามพระธรรมวินัยจากวัดศูนย์อบรมต่าง ๆ ทั่วประเทศ เป็นเวลาอย่างน้อยกว่า ๖ เดือน ทุกรูปต่างตั้งใจออกบวชเพื่อกำจัดขัดเกลากิเลสความโลภ ความโกรธ ความหลงให้ออกไปจากใจ หลังจากจบโครงการอบรมแล้ว พระสงฆ์ทุกรูปได้รวมกันที่วัดพระธรรมกาย ถือธุดงค์วัตรและฝึกฝนตนเอง เพื่อเป็นเนืองนิตย์ให้แก่ศรัทธาสาธุชนทั้งหลายในการเดินธุดงค์ธรรมชัย

### (๓) ผลกระทบต่อพระพุทธศาสนา

ธุดงค์เพื่อการฟื้นฟูศีลธรรมโลก คณะพระธุดงค์ประมาณ ๑,๐๐๐ รูป ที่กำลังเดินธุดงค์ผ่านสถานที่ต่าง ๆ และเดินธุดงค์เข้ามาในเมืองหลวงนั้น มิใช่ว่าบวชเข้ามาในศาสนานี้แล้ว จะปฏิบัติ

หรือเดินธุดงค์ไปที่ต่าง ๆ ได้ทันที อันที่จริงแล้ว พระภิกษุสงฆ์เหล่านี้ได้ผ่านการฝึกฝนตนเองมาอย่าง ยิงยวด ยึดมั่นในหลักไตรสิกขา ได้รักษาศีลอย่างเคร่งครัด ตื่นจำวัดตั้งแต่ตี ๔ เพื่อทำกิจของสงฆ์ให้ สมบูรณ์ เช่น สวดมนต์ นั่งสมาธิ เป็นต้น หลังจากฉันภัตตาหารเช้าเสร็จ ก็เจริญสมาธิตั้งแต่ ๐๘.๓๐ น. ถึง ๑๑.๐๐ น. ภาคบ่ายฟังธรรมบรรยายจากครูบาอาจารย์ผู้มีภูมิความรู้ และภูมิธรรม ช่วงเย็นก็ สวดมนต์ทำวัตรเหมือนทุกวันปฏิบัติมา

การเดินธุดงค์ผ่านเมืองนั้น นับเป็นบุญของญาติโยมที่ได้โอกาสต้อนรับพระภิกษุสงฆ์ เพราะจะมีสักกี่คนที่ตื่นตื่นไปทำบุญกับพระภิกษุที่อยู่ตามป่า ตามเขา และการเดินธุดงค์ในเมืองหลวง ก็เชื่อว่ามิให้เห็นทุกวัน บางคนตั้งแต่เกิดมายังไม่มีโอกาสเคยเห็นภาพเช่นนี้เลย เพราะต้องทำงาน เมื่อมี พระภิกษุสงฆ์จาริกมาโปรดในเมือง ก็เลยเกิดความไม่พอใจ คิดว่าพระภิกษุสงฆ์เหล่านี้ทำให้การจราจร ติดขัด การทำมาหากินไม่สะดวก แต่ในอีกมุมมองหนึ่ง ญาติโยมบางท่านอาจเป็นห่วงพระธุดงค์ ว่า เดินในเมืองหลวงที่เต็มไปด้วยแสงสี การปฏิบัติเช่นนี้จะสมควรหรือไม่ คณะพระธุดงค์แม้จะรู้ว่า ระยะทาง ๔๕๖ กิโลเมตรนั้น ต้องใช้ความวิริยะอุตสาหะมาก ต้องมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง อีกทั้ง ในเมืองก็มีภาพอันก่อให้เกิดกิเลสได้ง่าย ด้วยความที่พระภิกษุสงฆ์ทั้งหลายมีใจเลื่อมใส ที่จะออกเดิน ธรรมจาริกไปเพื่อให้โอกาสสาธุชนได้สั่งสมบุญ ซึ่งเป็นการย้าเตือนให้รู้จักละชั่ว ทำดี ทำใจให้ผ่องใส เป็นต้น

#### (๔) ผลกระทบต่อประเทศชาติ

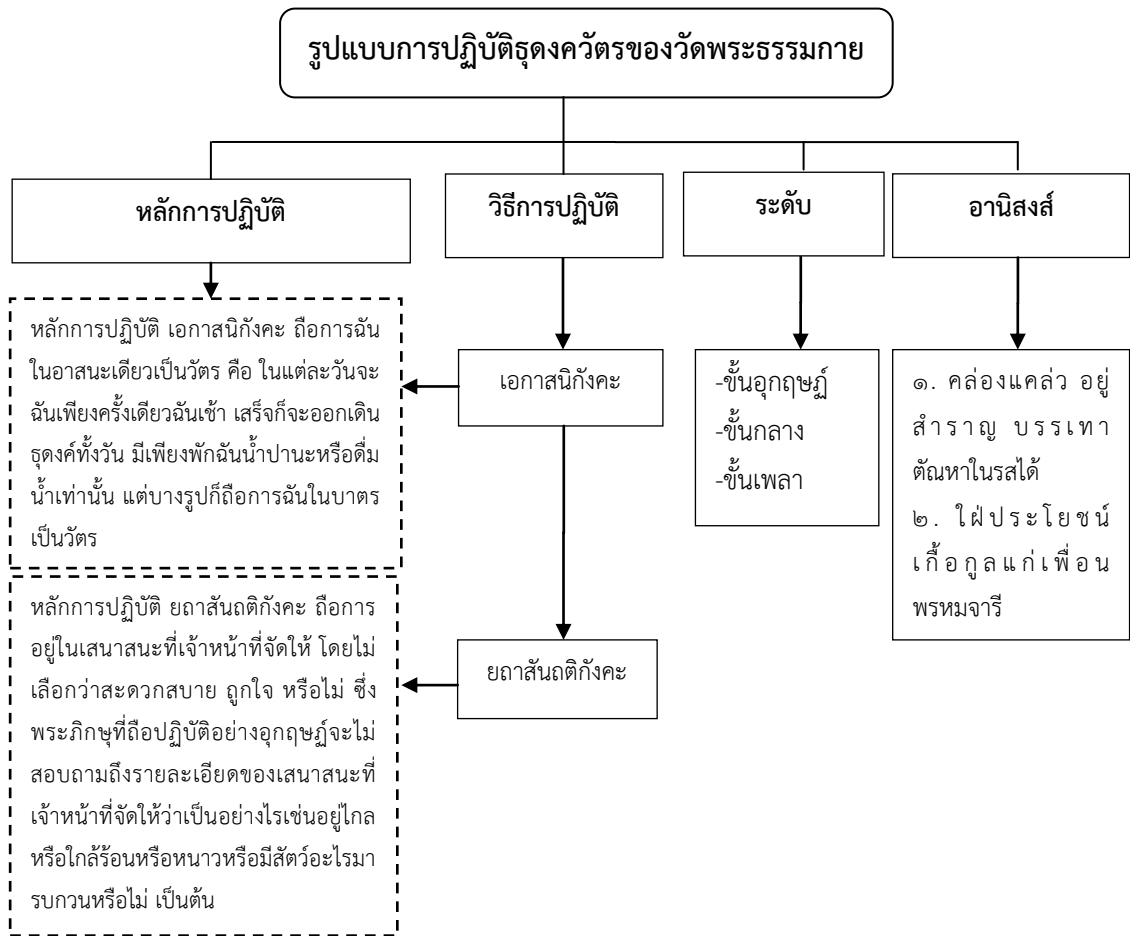
อาจกล่าวได้ว่า การจัดโครงการธุดงค์ธรรมชัยในครั้งนี้ สามารถสร้างรายได้ให้กับสังคม สร้างประโยชน์ให้เกิดขึ้นกับประเทศชาติได้เป็นอย่างดี เช่น สร้างเศรษฐกิจให้เป็นที่รู้จักของ ชาวต่างชาติ และเป็นภาพลักษณ์ในการเผยแผ่พุทธศาสนาสู่สายตาโลก ที่สำคัญเป็นการปลูกฝัง ศีลธรรมสู่ บ้าน วัด โรงเรียน เนื่องจากสังคม ประชาชน หรือชาวบ้านที่อยู่ในพื้นที่ต่าง ๆ ได้ประโยชน์ จากการปฏิบัติตามหลักธุดงค์วัตรของวัดพระธรรมกาย และเป็นบุญอย่างยิ่งที่สาธุชนทั้งหลายจะได้ ตอนรับคณะพระธุดงค์ในโครงการนี้ เนื่องจากการที่พระธุดงค์เดินผ่านหน้าบ้านนั้นถือเป็นบุญลาภ เป็นมงคลอย่างสูงสุด เมื่อได้เห็นพระธุดงค์เดินผ่านหน้าบ้านก็เกิดปิติ ชื่นชมยินดี และเป็น ที่ทัศนานุตรียะแก่ผู้พบเห็นทั้งชาวไทยและต่างชาวดังประเทศ

นอกจากนี้ เมื่อพระธุดงค์เดินผ่านหน้าโรงเรียน คุณครูและนักเรียนก็ได้มีโอกาสต้อนรับ พระธุดงค์ พระธุดงค์ธรรมชัยเมื่อเดินบำเพ็ญสมณธรรมจาริกไปพักที่ใด นอกจากศรัทธาสาธุชนจะได้ ร่วมต้อนรับพระธุดงค์ไปรดดอกดาวรวยแล้ว ยังได้ร่วมกิจกรรมต่าง ๆ อันเป็นทางมาแห่งบุญอีก มากมาย อาทิเช่น กิจกรรมเจริญพระพุทธมนต์เพื่อน้อมถวายเป็นพุทธบูชาฉลองพุทธชยันตี ๒,๖๐๐ ปีแห่งการตรัสรู้ธรรม ณ สถานที่พักของพระธุดงค์ สาธุชนหลายร้อยคนในพื้นที่ต่าง ๆ ได้ร่วมกิจกรรม ฟังพุทธมนต์ รักษาศีล ฟังพระธรรมเทศนา และถวายไทยธรรม

เมื่อพระรุดงค์เดินทางมาถึงสถานที่พักแล้ว สาธุชนร่วมพันคนนั่งประนมมือรอการต้อนรับ และล้างเท้าพระรุดงค์ที่เมื่อยล้าจากการเดินทางหลายสิบกิโล เมื่อล้างเท้าเสร็จแล้วสาธุชนยังได้ร่วมกันถวายน้ำปานะแด่พระรุดงค์ เมื่อพระรุดงค์ท่านพักผ่อนและทำภารกิจส่วนตัวแล้ว สาธุชนทั้งหลายยังได้ร่วมทำวัตรเย็น นั่งสมาธิ และฟังธรรม ร่วมกับพระรุดงค์อีกด้วย และประการหนึ่งครอบครัวมีโอกาสชักชวนกันมาสั่งสมบุญกุศล มีโอกาสปลูกฝังวัฒนธรรมและศีลธรรมอันดีงามให้แก่ลูกหลาน เช่น การปฏิบัติตัวต่อพระสงฆ์ ได้ทำการศึกษาว่าพระคือใคร มีหน้าที่อย่างไร เป็นต้น เมื่อพระรุดงค์เดินทางผ่านหน้าโรงเรียน คุณครูก็ได้พานักเรียนออกมาต้อนรับพระรุดงค์ เป็นการศึกษาศาสนปฏิบัติอย่างดีในวิชาศีลธรรม

จะเห็นได้ว่า กิจกรรมเหล่านี้ คือ ภาพลักษณ์ของประเทศไทย เป็นประเทศเมืองพุทธ ใครที่ได้มีโอกาสต้อนรับพระรุดงค์ ก็จะได้ละจากบาปอกุศล สั่งสมความดี และทำจิตใจให้ผ่องใส การต้อนรับพระรุดงค์ และกิจกรรมต่าง ๆ ในโครงการรุดงค์ธรรมชัยนี้ จึงชื่อว่า ปลูกฝังศีลธรรมให้กับเครือข่าย บ้าน วัด โรงเรียน ตามแก่นแท้ของพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง ดังโอวาทปาฏิโมกข์ที่ว่า “สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง การไม่ทำบาปทั้งปวง กุสะลัสสุปะสัมปะทา การทำกุศลให้ถึงพร้อม สะจิตตะปะริโยทะปะนัง การชำระจิตของตนให้ขาวรอบ เอตัง พุทธฐานะสาสะนัง นี้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ”

สำหรับวัตถุประสงค์ของการถือรุดงค์วัตรข้อนี้ นั้นเป็นไปเพื่อ (๑) ฝึกให้เราเป็นผู้มีความสันโดษ หรือมีความยินดีในเสนาสนะตามแต่ที่เจ้าหน้าที่จัดให้ (๒) ฝึกให้เราไม่ยึดติดในเสนาสนะ (๓) ฝึกให้เราเป็นผู้มีความมกน้อย เป็นต้น การถือวัตรปฏิบัติตามพระวินัย รุดงค์วัตรมีพุทธาณุญาตไว้ ๑๓ ข้อ พระในโครงการรุดงค์ธรรมชัย ถือปฏิบัติรุดงค์วัตร ๒ ข้อ ดังแสดงในรูปภาพที่ ๔.๓ ดังนี้



รูปภาพที่ ๔.๓ แสดงรูปแบบการปฏิบัติธุดงค์ตามแนววัดพระธรรมกาย

จะเห็นได้ว่า การปฏิบัติธุดงค์ธรรมชัยในโครงการที่ปรากฏเบื้องต้นนี้ เป็นการถือปฏิบัติธุดงค์วัตร ๒ ข้อ คือ ๑. ถือการฉ้นในอาสนะเดียวเป็นวัตร มีวัตถุประสงค์ของการถือธุดงค์ข้อนี้คือเป็นไปเพื่อ (๑) กำจัดความอึดอัดหรือความแน่นท้องอันเนื่องมาจากการฉ้นภัตตาหารมากเกินไปซึ่งจะทำให้ร่างกายเบาสบายกระปรี้กระเปร่าสดชื่นและสามารถบำเพ็ญสมณธรรมอย่างสะดวกสบาย (๒) เพื่อจะได้ไม่ติดในรสชาติอาหาร (๓) ฝึกให้เราเป็นผู้มีความมกน้อย และ ๒. ถือการอยู่ในเสนาสนะที่เขาจัดไว้ให้เป็นวัตร โดยมีวัตถุประสงค์ของการถือธุดงค์ข้อนี้คือเป็นไปเพื่อ (๑) ฝึกให้เราเป็นผู้มีความสันโดษ หรือมีความยินดีในเสนาสนะตามแต่ที่เจ้าหน้าที่จัดให้ (๒) ฝึกให้เราไม่ยึดติดในเสนาสนะ (๓) ฝึกให้เราเป็นผู้มีความมกน้อย

#### ปัญหาที่เกิดจากการปฏิบัติธุดงค์ทั้ง ๒ ข้อ

จากที่ผู้วิจัยได้สังเกตการณ์ และสัมภาษณ์ผู้ใกล้ชิด ผู้วิจัยเข้าถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติธุดงค์ทั้ง ๒ ข้อ (๑) ถือฉ้นอาสนะเดียวเป็นวัตร (๒) ถืออยู่ในเสนาสนะอันที่เขาจักไว้ให้เป็นวัตร

### (๑) การนั่งฉัน ณ อาสนะเดียวเป็นวัตร

การที่ไม่ปฏิบัติจุดขวัตรข้อนี้ ก็เพราะความต้องการใช้พลังในการจาริกจุดขวัตร ต้องใช้พลังงานมากจึงต้องมีการฉันสิ่งที่สามารถช่วยให้พระสงฆ์มีกำลังในการปฏิบัติ เพราะถ้าไม่ได้ฉันจะทำให้เหนื่อยล้า อ่อนเพลียหลังจากจาริกหรือเกิดจากการทำงาน นอกจากนี้ญาติโยมก็มีส่วนด้วยเช่นกัน “โยมบางคนไม่มีเวลาหรือไม่สะดวกในการที่จะมาถวายภัตตาหารในช่วงเช้าจึงนิยมนมาถวายภัตตาหารช่วงเพลแทน” ถ้าหากพระสงฆ์ไม่ยอมฉันเพลก็จะทำให้ญาติโยมไม่พอใจ ทำลายความศรัทธาที่มีต่อพระสงฆ์ในวัดนั้น ๆ ซึ่งมีลักษณะที่คล้ายคลึงกับปัญหาโดยทั่วไปที่ได้กล่าวมาในเบื้องต้น

### (๒) การอยู่ในเสนาสนะตามที่ท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตร

การไม่ปฏิบัติในข้อนี้ เนื่องมาจากการยึดติดในเสนาสนะที่สะดวกสบาย ซึ่งจะมีทั้งห้องน้ำในตัว มีแอร์ มีพัดลม เป็นต้น เมื่อมาอยู่ในเสนาสนะใหม่ก็จะเกิดความต้องการอยู่ในเสนาสนะที่ตนเคยอยู่แบบสะดวกสบายมาก่อนหรือเสนาสนะใหม่ที่ท่านเตรียมให้ไม่มีการดูแลรักษาความสะอาด ปล่อยให้สกปรก รก รุงรัง ไม่น่าอยู่ เช่น ประตูพัง หน้าต่างเคยถูกงัด ถ้าเข้าไปอยู่อาจจะถูกขโมยสิ่งของได้ และถ้าท่านผู้ที่เป็นคนแจกเสนาสนะมีอคติ จัดเสนาสนะให้ไปอยู่ในที่ไกลจากเพื่อนกุฏิฟัง แม้แต่คนที่อยู่ประจำในวัดนั้นยังไม่มีใครอยากที่จะมาอยู่ เสนาสนะที่ใกล้กันและดีกว่าว่างอยู่ก็ไม่ให้ไปพักอาศัย การที่จะปฏิบัติอยู่ในเสนาสนะอันท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตรจึงทำได้ยาก

ในทัศนะของผู้วิจัยเห็นว่า การถือจุดขวัตรตามความหมายในพระไตรปิฎกสามารถเลือกสมาทานได้ โดยไม่จำเป็นต้องยึดติดกับรูปแบบการเดินถือกลด ถือบาตรไปที่ต่าง ๆ เช่น (๑) การถืออรัญญิกวัตร คือ การถืออยู่ป่าเป็นวัตร (๒) โสสานิกวัตร คือ การถืออยู่ป่าช้าเป็นวัตร เพราะจุดขวัตรเป็นแนวทางเอื้อให้ผู้ปฏิบัติได้มีความวิเวกปราศจากความวุ่นวายจากสังคม เพื่อมุ่งต่อการปฏิบัติธรรมทางจิตอย่างเข้มงวด แต่ในกรณีของวัดพระธรรมกาย หากมองถึงจุดเด่นจะมองเห็นประโยชน์ในการจาริกจุดขวัตรครั้งนี้ของวัดพระธรรมกาย คือ (๑) จุดขวัตรธรรมชัยมุ่งจาริกจุดขวัตรไปเพื่อประกาศพระพุทธศาสนา ยังสังคมเมืองที่ใหญ่โต ซึ่งไม่เคยมีสำนักไหนเคยทำมาก่อน (๒) เป็นการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเชิงรุกที่ได้ผลในลำดับที่ ทั้ง ๒ ประเด็นนี้มุ่งทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น การถือจุดขวัตร บำเพ็ญได้ด้วย การสมาทานตามที่ได้เข้าใจกัน คือ ด้วยอธิษฐานใจ หรือด้วยการเปล่งวาจา ฉะนั้น คุณประโยชน์ของจุดขวัตรที่ผู้ปฏิบัติควรจะได้รับ คือ การยังชีพโดยบริสุทธิ์ มีผลเป็นสุข เป็นของไม่มีโทษ บำบัดความทุกข์ของผู้อื่นเสีย เป็นของไม่มีภัย เป็นของไม่เบียดเบียน มีแต่เจริญฝ่ายเดียว ไม่เป็นเหตุให้เสื่อม ไม่มีมารยาหลอกลวงไม่ขุ่นมัวเป็นเครื่องป้องกัน เป็นเหตุให้สำเร็จสิ่งที่ปรารถนา กำจัดเสียซึ่งศัตรูทั้งปวง

## ๔.๒ การประยุกต์ใช้ปัจจัย ๔ สำหรับคฤหัสถ์ในสังคมไทย

อุบาสก อุบาสิกา (คฤหัสถ์) สามารถถือธุดงค์ได้ ๒ ข้อ แต่ไม่ได้หมายความว่าคฤหัสถ์ต้องกล่าวสมาทานอย่างพระภิกษุสงฆ์ แต่ปฏิบัติเพื่อพัฒนาชีวิตเพื่อการเป็นอยู่ให้ดีขึ้น คือ การประยุกต์ธุดงค์ข้อ ๕ ถือการนั่งฉันในอาสนะเดียวนั้นเป็นวัตร คฤหัสถ์ก็สามารถอธิษฐานกล่าววาจาแล้วลงมือปฏิบัติได้ และข้อ ๖ ถือฉันเฉพาะในบาตรเป็นวัตร คฤหัสถ์ก็อธิษฐานโดยการใส่ภาชนะเดียวเพื่อตัดปริโพลต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติหรือจะปฏิบัติตามหลักการต่าง ๆ ที่กล่าวมาให้มากกว่านั้นก็ไม่ได้ผิดต่อธรรมต่อวินัย ผู้วิจัยจึงนำเอาประเด็นนี้มาวิเคราะห์ คือ ข้อปฏิบัติบางอย่างคฤหัสถ์สามารถปฏิบัติได้เฉกเช่นพระสงฆ์ เพื่อเป็นการนำเอาธุดงค์วัตรไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน โดยเฉพาะในสภาพสังคมและเศรษฐกิจที่มีความเจริญทางด้านวัตถุ ก็เลศความอยากได้ในวัตถุก็มีมากตามไปด้วย เพื่อตอบสนองความต้องการที่ไม่มีวันสิ้นสุด ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้นำเอาหลักการของปัจจัย ๔ มาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติสำหรับคฤหัสถ์ ไปใช้กับปัจจัยพื้นฐานในการดำเนินชีวิต อันได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

### ๔.๒.๑ เครื่องนุ่งห่ม

คนในยุคปัจจุบันมีจำนวนมากที่ขาดความระมัดระวังในการบริโภคปัจจัย ๔ (เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค) จึงทำให้เกิดโรคมัยไข้เจ็บต่าง ๆ ตามมามากมายไม่ว่าจะเป็นโรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคมะเร็ง และโรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น ถ้าหากไม่ต้องการให้เกิดโรคมัยไข้เจ็บกับตัวเองก็ควรที่จะดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท มีสติ รู้จักการบริโภคปัจจัย ๔ อย่างถูกต้องและเหมาะสม เครื่องนุ่งห่ม ถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญพื้นฐานอย่างหนึ่งในการดำรงชีวิต เพราะผิวหนังของเรามีความบอบบาง จึงจำเป็นต้องมีสิ่งที่มาปกปิดร่างกายเพื่อให้ความอบอุ่นให้ดูสวยงาม ปกกันอันตรายที่เกิดจากสัตว์ แมลง และให้เหมาะกับกาลเทศะ ธุดงค์วัตรในหมวดที่เกี่ยวกับเครื่องนุ่งห่ม คือ จีวร ประกอบด้วย การปฏิบัติทรงผ้าบังสุกุลเป็นวัตรและการปฏิบัติทรงเพียงไตรจีวรเป็นวัตร เมื่อนำเอาหลักการปฏิบัติธุดงค์วัตรทั้ง ๒ ข้อนี้มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันจะสามารถกระทำดังนี้คือ

การปฏิบัติทรงผ้าบังสุกุลเป็นวัตรและการปฏิบัติทรงเพียงไตรจีวรเป็นวัตรสามารถประยุกต์ใช้ได้ คือ ความพอเพียง เมื่อกล่าวถึงความพอเพียงจะหมายถึง “ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควรต่อผลกระทบใด ๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอก” ซึ่งธุดงค์วัตรเองมีลักษณะของความพอเพียงอยู่แล้ว เช่น การปฏิบัติทรงผ้าสามผืนเป็นวัตร เมื่อนำหลักการของการปฏิบัติธุดงค์วัตรข้อนี้มาประยุกต์ใช้กับคฤหัสถ์ก็จะสามารถนำไปใช้ในลักษณะของการใช้ของเท่าที่จำเป็น ไม่ใช่ของหรือซื้อสิ่งของที่เกินความจำเป็นหรือ “ไม่ซื้อตามใจกิเลส” และ “ไม่มีประโยชน์ เช่น เครื่องประดับ สร้อย แหวน เงิน ทอง เป็นต้น” โดยอยู่บนพื้นฐานของความพอประมาณ คือ ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไป

โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิตและการบริโภคที่พอดีไม่มากไม่น้อยเกินไป ขณะเดียวกันก็ต้องมีความมีเหตุมีผล คือ “การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้น จะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุมีผลโดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ อย่างรอบคอบ” ดังเช่น การตั้งใจเอาไว้ว่าจะไม่ซื้อเสื้อ กางเกง ตลอดทั้งปีเพราะมีจำนวนมากแล้ว เป็นต้น การใช้เสื้อผ้าที่พอดีกับความต้องการที่จะใช้ ไม่ซื้อมาสะสมที่เดียวหลายตัวตามความอยากได้ แต่ไม่คิดคำนึงถึงความสะดวกสบายในการใช้งาน เมื่อซื้อมาแล้วก็ไม่ได้นำมาสวมใส่หรือถ้าใช้งานก็ต้องมีงานบ้านเพิ่มมากขึ้นที่จะต้องซักผ้าจำนวนมาก ทำให้เวลาในการพักผ่อนลดน้อยลง

#### ๔.๒.๒ อาหาร

การดำรงชีวิตของประชาชนในปัจจุบันถูกเหตุปัจจัยต่าง ๆ หลากหลายมากระทบกระทั่งเบียดเบียนอยู่ทุกเมื่อ ซึ่งล้วนแต่ทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปด้วยความยากลำบาก ไม่สามารถดำเนินชีวิตตามสมควรแก่สภาพที่ควรจะเป็น ให้อยู่ดีกินดีมีความสุขได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ควรที่ทุกคนจะต้องหันกลับมาทบทวนถึงแนวทางแห่งการประพฤติปฏิบัติของตน เพื่อระคับระคองตนให้รอดพ้นจากภัยพิบัติทั้งปวง มีความอยู่ดีกินดีมีความสุขตามสมควร อาหารถือว่าเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญที่สุดในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ถ้าขาดอาหารแล้วจะทำให้ร่างกายหยุดการเจริญเติบโตและเกิดโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ ตามมา แหล่งอาหารที่สำคัญของมนุษย์คือ สัตว์และพืช การจะได้มาซึ่งอาหารจะต้องมีการปลูก การเลี้ยงจนเจริญเติบโตพร้อมที่จะประกอบอาหารได้ จึงจะสามารถนำมาทำเป็นอาหารรับประทาน ชุดงควัตรในหมวดที่เกี่ยวกับอาหาร คือ บิณฑบาต อันประกอบด้วย การปฏิบัติเกี่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร การปฏิบัติเกี่ยวบิณฑบาตไปตามแถวเป็นวัตร การปฏิบัตินั่งฉัน ณ อาสนะเดียวเป็นวัตร การปฏิบัติฉันเฉพาะในบาตรเป็นวัตร และการปฏิบัติห้ามภัตอันนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร เมื่อนำเอาหลักการปฏิบัติชุดงควัตรทั้ง ๕ ข้อนี้ มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน จะสามารถทำได้เช่นกันคือ

๑) การปฏิบัติเกี่ยวบิณฑบาตเป็นวัตรสามารถประยุกต์ใช้ได้ คือ การประกอบอาชีพทำมาหากินเลี้ยงตัวเองและครอบครัวบนพื้นฐานที่สุจริต ถูกต้อง ไม่เอาเปรียบใคร “ไม่แบ่งชนชั้นวรรณะ ไม่เลือกปฏิบัติ” ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน ขยันทำมาหากิน ไม่นั่งรอ นอนรอ ให้ใครเขาเมตตายื่นอาหารมาให้หรือไม่รอให้คนอื่นเขาเลี้ยงดู ซึ่งทำให้บุคคลอื่นเขาลำบากกายและลำบากใจในการต้องมาเลี้ยงดูเรา ต้องขยันทำมาหากินด้วยลำแข้งของตนเอง เช่น ในครอบครัว พ่อแม่จะต้องทำมาหากินพร้อมกับเลี้ยงดูบุตร และเมื่อลูกโตพอที่จะประกอบอาชีพเองได้ก็ต้องไปหางานทำ

๒) การปฏิบัติเกี่ยวบิณฑบาตไปตามแถวเป็นวัตร สามารถประยุกต์ใช้ได้ คือ ความมีระเบียบและมีวินัยในการเข้าแถว เช่น การเข้าแถวซื้อของ การเข้าแถวรับของบริจาค การเข้าแถวขึ้นรถ และการเข้าแถวซื้ออาหาร ไม่แซงคิวบุคคลที่เขาต่อแถวก่อนเพราะการแซงคิวอาจจะทำให้เกิดการ

ทะเลาะวิวาทได้ เนื่องจากความไม่พอใจของบุคคลที่เขามาก่อนและรอนานกว่าด้วย ต้องต่อแถวให้เป็นระเบียบตามลำดับมาก่อนมาหลัง และนอกจากนี้การประยุกต์ใช้ยังมีการเคาะฟันในผู้อาวุโสหรือผู้ใหญ่ ต้องให้เกียรติแก่ผู้ที่มีอายุมากกว่า เพราะท่านเหล่านี้ก็เปรียบเสมือน พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยายของเราไม่ควรดูถูก ดูหมิ่น ถึงแม้ไม่ใช่ญาติเรากก็ตาม รับฟังคำติเตียนของท่านแล้วนำมาพิจารณาว่าสมควรหรือเหมาะสมหรือไม่ โดยที่ไม่มีอคติ คือ พิจารณาด้วยเหตุผล ด้วยปัญญา เพราะท่านเคยผ่านโลกมาก่อนย่อมรู้เรื่องต่าง ๆ มากกว่าเรา

๓) การปฏิบัตินั่งฉัน ณ อาสนะเดียวเป็นวัตรสามารถประยุกต์ใช้ได้ คือ การลดความอ้วนโดยการกินอาหารมื้อเดียวจะช่วยให้สามารถลดความอ้วนได้ ซึ่งการที่เป็นโรคอ้วนนั้นเกิดจากการรับประทานอาหารที่มีแป้งหรือพวกโปรตีนมากเกินไป เมื่อร่างกายมีโปรตีนมากเกินไปความต้องการก็จะเกิดการสะสมอาหารส่วนที่เกินในรูปของไขมัน ถ้าสะสมมากก็จะกลายเป็นโรคอ้วนในที่สุด “การเลือกรับประทานอาหาร เช่น กินแต่ปลา ไม่กินเนื้อ ไก่ หมู” เป็นการกระทำที่สามารถลดความอ้วนได้อีกวิธีหนึ่ง การกินอาหารมื้อเดียวไม่ได้ทำให้ร่างกายขาดสารอาหารแต่อย่างใดถ้าเรารู้จักการกินให้ถูกสุขลักษณะ คือ กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ในมื้อเดียวและไม่กินมากเกินไปจนเกิดความทุกข์จากการกินอาหาร

๔) การปฏิบัติฉันเฉพาะในบาตรเป็นวัตร สามารถประยุกต์ใช้ได้ คือ “การรับประทานข้าวราดแกงซึ่งถือได้ว่าเป็นการใช้ภาชนะเดียว กินแค่เพื่ออิ่ม กินแค่เป็นเครื่องอาศัย ไม่ตามใจกิเลสที่ต้องการกินอาหารที่อร่อย ร้านอร่อย” เป็นการไม่ยึดติดในรสชาติของอาหาร เป็นการฝึกให้เป็นคนกินง่าย ไม่ใช่เป็นคนรับประทานยาก ติดในรสอาหารจนทำให้ติดกับการรับประทานอาหารที่มีราคาแพง และไม่มีประโยชน์ การไม่ติดในรูป รสของอาหารจะทำให้บุคคลนั้นไปไหนมาไหนก็สะดวกในเรื่องอาหารการกิน และ “การรับประทานอาหารก็ต้องกินให้หมด ไม่ให้เหลือ” คือกินให้พออิ่ม พอดีพอประมาณ ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป

๕) การปฏิบัติห้ามภัตอันนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร สามารถประยุกต์ใช้ได้ คือ การไม่รับประทานอาหารหรือขนมที่กระจุกกระจิกหลักจากที่รับประทานอาหารแล้ว เช่น “เมื่อรับประทานอาหารเสร็จมีคนยกอาหารมาที่หลังจะกินนิดหน่อยพอเป็นพิธี เป็นการกินตามใจกิเลส” การกระทำดังกล่าวจะสามารถลดความอ้วนได้อีกวิธีหนึ่ง ดังที่ได้เคยกล่าวมาแล้วในการรับประทานอาหารมื้อเดียว แต่วิธีนี้ก็สามารถใช้ลดน้ำหนักได้เช่นเดียวกัน แต่อย่างไรก็ตามการลดน้ำหนักด้วยวิธีการลดอาหารและลดการกินจุกกินจิกก็ไม่ดีเท่าที่ควรเพราะอาจจะมีผลข้างเคียงได้ การออกกำลังกายเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการลดความอ้วน นอกจากนี้การไม่รับประทานอาหารหรือขนมที่จุกกินยังช่วยให้ประหยัดค่าใช้จ่ายในการซื้อขนม ซึ่งล้วนแล้วแต่ไม่มีประโยชน์



### ๔.๒.๓ ที่อยู่อาศัย

ที่อยู่อาศัยถือว่าเป็นปัจจัยพื้นฐานสำหรับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ มนุษย์ทุกคนจะต้องมีที่อยู่อาศัยที่เรียกว่าบ้าน ซึ่งคำว่า “บ้าน ในทางกฎหมาย หมายถึง โรงเรือนหรือสิ่งปลูกสร้างสำหรับใช้เป็นที่อยู่อาศัย ซึ่งมีเจ้าบ้านครอบครอง และหมายความรวมถึงแพหรือเรือซึ่งจอดเป็นประจำและใช้เป็นที่อยู่ประจำ หรือสถานที่หรือยานพาหนะอื่นซึ่งใช้เป็นที่อยู่อาศัยประจำได้ด้วย” จุดดั่งกล่าวในหมวดที่เกี่ยวกับที่อยู่อาศัย คือ เสนาสนะ ประกอบด้วย การปฏิบัติอยู่ป่าเป็นวัตร การปฏิบัติอยู่โคนไม้เป็นวัตร การปฏิบัติอยู่ในที่แจ้งเป็นวัตร การปฏิบัติอยู่ป่าช้าเป็นวัตร และการปฏิบัติอยู่ในเสนาสนะอันท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตร ดังนั้น เมื่อนำหลักการปฏิบัติจุดดั่งกล่าวทั้ง ๕ ข้อมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันจะสามารถทำได้ดั่งต่อไปนี้

๑) การปฏิบัติอยู่ป่า โคนไม้ ที่แจ้ง และป่าช้าเป็นวัตร สามารถประยุกต์ใช้ได้ คือ การอยู่กับธรรมชาติอย่างลงตัว โดยเฉพาะป่าถือว่าเป็นแหล่งที่อยู่อาศัยของสิ่งมีชีวิตหลากหลายชนิดทั้งพืชและสัตว์ ซึ่งป่ามีประโยชน์ต่อมนุษย์ทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น ทางตรง การนำวัตถุดิบจากป่ามาใช้ประโยชน์ด้านปัจจัย ๔ เช่น น้ำผึ้งมาทำเป็นอาหาร นำสมุนไพรมานำมาทำเป็นยารักษาโรค เป็นต้น ส่วนทางอ้อม ป่าเป็นแหล่งต้นน้ำลำธารที่ช่วยป้องกันการพังทลายของหน้าดินและป่ายังเป็นแหล่งท่องเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจได้อีกด้วย เมื่อคนในสังคมเห็นประโยชน์และคุณค่าของป่าก็จะทำให้เกิดการอนุรักษ์ธรรมชาติ ทำให้ป่าไม้ไม่ถูกทำลาย

๒) การปฏิบัติอยู่ในเสนาสนะอันท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตร สามารถประยุกต์ใช้ได้ คือ การมีความยินดีในที่อยู่อาศัยของตนไม่ว่าจะเลวหรือประณีต มีขนาดเล็ก ไม่หรูหรา ไม่สวยงาม เหมือนกับบ้านของคนอื่นมีความพอใจยินดีในบ้านของตนตามฐานะและกำลังความสามารถ ไม่ ดิ้นรนจนต้องเป็นหนี้เป็นสิน ยืมเงินของบุคคลอื่นมาซื้อหรือผ่อน ทำให้ต้องเป็นทุกข์เพราะการเป็นหนี้ หรือเมื่อไปอยู่ที่อื่นชั่วคราว เช่น ไปเที่ยว ไปสัมมนา ไปดูงาน “จะอยู่ง่าย ๆ ตามที่ท่านจัดไว้ให้ ไม่เรื่องมาก ไม่เปลี่ยนห้องใหม่ ถ้าคนอื่นอยู่ได้เราก็ออยู่ได้”

### ๔.๒.๔ ยารักษาโรค

ยารักษาโรค หมายถึง “วัตถุหรือสารเคมีที่ใช้ในการรักษาโรครักษาไข้เจ็บของมนุษย์และสัตว์ โดยต้องใช้ความรู้ทั้งทางวิทยาศาสตร์ และศิลปะมาผนวกในการ ผสม ประสาน และแปรสภาพสารสำคัญ และส่วนประกอบอื่นตามสูตรตำรับ” ซึ่งความหมายดั่งกล่าวเป็นความหมายทางโลกที่คนทั่วไปรู้จักกัน ส่วนในทางพระพุทธศาสนา ยารักษาโรคจะมีทั้งที่ใช้รักษาโรคทางกายและยารักษาโรคทางใจ ซึ่งยารักษาโรคทางกายก็คือยาสามัญประจำบ้าน เป็นต้น และยารักษาโรคทางใจคือธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จุดดั่งกล่าวในหมวดที่เกี่ยวกับยารักษาโรค คือ ความเพียรมีอยู่เพียงข้อเดียว คือ การปฏิบัติเป็นวัตร หมายถึง การอยู่ในอิริยาบถ ๓ คือ ยืน เดิน นั่ง ยกเว้นนอน เมื่อนำหลักการปฏิบัติจุดดั่งกล่าวข้อนี้มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันจะสามารถทำได้ดั่งนี้

ถ้าจะกล่าวถึงความเพียรจะต้องมีความพยายามเข้ามาต่อท้าย ซึ่งเป็นคำที่สนับสนุนเกื้อหนุนกัน ที่เรียกว่าความเพียรพยายาม ความเพียรพยายามนั้นมีทั้งแง่บวกและแง่ลบ ในแง่บวก ถ้าความเพียรพยายามกระทำในสิ่งนั้น ๆ มีผลของการกระทำออกมาเป็นผลดีหรือกรรมดี ความเพียรพยายามในสิ่งนั้นถือว่าเป็นความดี แต่ถ้าความเพียรพยายามกระทำในสิ่งนั้น ๆ มีผลของการกระทำออกมาเป็นผลชั่วหรือกรรมชั่ว การปฏิบัติความเพียรในลักษณะของการยืน เดิน นั่ง สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับทำงานของคฤหัสถ์ ในอาการยืนนาน ๆ เดินนาน ๆ หรือนั่งนาน ๆ เช่น งานเร่งด่วน งานควบกะ งานเผ่ายาม เป็นต้น ซึ่งงานเหล่านี้เป็นงานที่ห้ามนอน การปฏิบัติความเพียรโดย “การกำหนดรู้ลมหายใจออกหายใจเข้าขณะยืน เดิน นั่ง หรือการพิจารณาสภาวะธรรมต่าง ๆ เช่น พิจารณาความตาย พิจารณาอสุภะ” จะทำให้การปฏิบัติงานของเรามีประสิทธิภาพ นอกจากใช้ในการทำงานแล้วยังใช้ในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน เมื่อเจอสถานการณ์ที่ต้องยืนนาน ๆ เช่น การขึ้นรถประจำทางที่มีระยะทางไกล ๆ แล้วต้องยืนเป็นเวลาหลายชั่วโมง แล้วทำการกำหนดรู้ลมหายใจออก หายใจเข้าขณะยืน ก็จะทำให้เราสามารถบรรเทาการปวดเมื่อยตามร่างกายได้ในระดับหนึ่งและยังทำให้ลดสภาวะเครียด ซึ่งเป็นการป้องกันการเกิดโรคเส้นเลือดในสมองตีบได้อีกวิธีหนึ่ง

กล่าวโดยสรุป การประยุกต์ใช้จุดงควัตรสำหรับคฤหัสถ์ สามารถที่จะประยุกต์ใช้ได้กับปัจจัยพื้นฐานในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ อันได้แก่ (๑) เครื่องนุ่งห่ม ประยุกต์โดยใช้จุดงควัตรหมวดที่เกี่ยวกับจิวรในลักษณะของการใช้ของตามความจำเป็น และไม่มากจนเกินความต้องการที่จะใช้ (๒) อาหาร โดยใช้จุดงควัตรหมวดที่เกี่ยวกับบิณฑบาต ในลักษณะของการประกอบอาชีพทำมาหากินเลี้ยงตัวเองและครอบครัวบนพื้นฐานที่สุจริต ถูกต้อง การลดความอ้วน และการไม่ยึดติดในรสชาติของอาหาร (๓) ที่อยู่อาศัย โดยใช้จุดงควัตรหมวดที่เกี่ยวกับเสนาสนะในลักษณะของการปรับตัวให้เข้ากับธรรมชาติ และการมีความยินดีในที่อยู่อาศัยของตน และ (๔) ยารักษาโรค โดยใช้จุดงควัตรหมวดที่เกี่ยวกับความเพียรในลักษณะของการทำงานยืนนาน ๆ เดินนาน ๆ หรือนั่งนาน ๆ ให้กำหนดดูลมหายใจเข้าออกเพื่อช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย และยังเป็นการผ่อนคลายความเครียด อันเป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น หลอดเลือดในสมองตีบ เป็นต้น

#### ๔.๓ สรุป

สรุปแล้ว “จุดงควัตร” ที่ผู้วิจัยกล่าวมาเป็นฐานมาจากการรักษาศีล และเป็นวัตรปฏิบัติที่ผู้ปฏิบัติจะถือปฏิบัติก็ได้ไม่ปฏิบัติตามก็ได้ เพราะจุดงควัตรเป็นการแนะนำให้ปฏิบัติเพื่อฝึกตัว ไม่ใช่ข้อบังคับว่าต้องทำ หากจะกล่าวอีกนัยหนึ่งนั้น จุดงควัตรปฏิบัติได้ทั้งในเมืองและในป่า ซึ่งไม่ผิดต่อธรรมและวินัย เพราะไม่มีข้อบัญญัติห้ามว่าไม่ให้ปฏิบัติจุดงควัตรในเมือง ในเมืองที่กล่าวมานี้ก็คือ วัดที่อยู่ในสังคมเมืองหรือในบ้าน เป็นต้น เนื่องจากข้อที่ปฏิบัติในเมืองได้ก็มีอยู่หลายข้อ ซึ่งส่วนมากจะปรากฏในหมวดที่ถือเกี่ยวกับบิณฑบาตเป็นวัตร เสียส่วนมาก แล้วข้อที่อยู่ป่า ก็จัดอยู่ในหมวดที่ถือเกี่ยวกับ

เสนาสนะเป็นวัตร แต่ที่เห็นเด่นชัดที่สุด คือ ข้อ ๘ อารยญิกังคุดงค์ คืออยู่ป่าเป็นวัตร และข้อ ๑๑ โสสานิกังคะ คืออยู่ป่าช้าเป็นวัตร ที่ผู้วิจัยกล่าวเช่นนี้ก็คือ การปฏิบัติดุดงค์ในป่าสู่กับกิเลสในตัว แต่ถ้าปฏิบัติดุดงค์ในเมือง เป็นการฝึกกิเลสของคนทั้งหลาย จึงทำให้ผู้ปฏิบัติรู้จักสำรวจอินทรีย์ตัวเองได้อย่างมั่นคง ที่สำคัญเป็นเนื่อนาบุญให้กับสาธุชนที่พบเห็น ได้อุปัฏฐากสร้างความสามัคคีของพุทธบริษัท ๔ และได้เกื้อกูลสืบทอดประเพณีอันดีงามของชาวพุทธได้เป็นอย่างดี

พระรุดงค์ ไม่ว่าจะสำนักไหนก็ตามหากปฏิบัติดีแล้ว ย่อมได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติ ดุดงค์ในแต่ละครั้ง คือ ได้ฝึกฝนการอยู่ร่วมกันเป็นจำนวนมาก ซึ่งการอยู่ร่วมกันเป็นจำนวนมากนั้น หากการจัดระบบระเบียบไม่ดี จะทำให้เกิดความสับสนเปลืองในการใช้สอยปัจจัย ๔ เป็นอย่างมาก เช่น หากระบบการล้างภาชนะไม่ดีก็จะทำให้สิ้นเปลืองน้ำอย่างมาก และเรื่องของอาหารที่รับบิณฑบาตมาก็เช่นกัน หากจัดหรือควบคุมไม่ดี อาหารก็จะไม่เพียงพอต่อพระภิกษุที่อยู่เบื้องหลัง ดังนั้น นอกจากจะเป็นการฝึกทางด้านจิตใจแล้ว ยังได้ฝึกทางด้านร่างกายด้วย คือ ฝึกเรื่องการใช้ปัจจัย ๔ เช่น ฝึกฉันภัตตาหารในบาตรเพียงมือเดียว ฝึกดูแลเสนาสนะทั้งที่จำวัตร (ที่นอน) ดูแลผ้าจีวร การซักผ้าจีวร ตากผ้าจีวร ดูแลความสะอาดของห้องสุขา ห้องอาบน้ำ นั่นคือฝึกการใช้ปัจจัย ๔ อย่างรู้คุณค่าในสิ่งของที่ศรัทธาสาธุชนได้ถวายมา ให้พระรุดงค์ทุกรูปตระหนกอย่างนี้ว่า ท่านใช้ชีวิตอยู่บนสิ่งของที่ญาติโยมนำถวายทั้งสิ้น

นอกเหนือจากที่กล่าวมาแล้วในเบื้องต้นนี้สามารถนำไปสู่หลักการ และวิธีการปฏิบัติของ ๓ สำนักที่ได้กล่าวไว้ คือ สำนักวัดหนองป่าพง สำนักวัดดงก้ำวักลยาราม และสำนักวัดพระธรรมกาย กล่าวคือ

สำนักวัดหนองป่าพง มีหลักการปฏิบัติที่พิเศษ ผู้ที่ต้องการเผาภิเลสอย่างหยาบให้ละเอียดขึ้นนั้น ต้องปฏิบัติตามข้อวัตรต่าง ๆ ให้เข้มงวดซึ่งหลวงพ่ocha สุภโท ได้นำรุดงค์วัตรเหล่านี้มาจำแนกและเป็นหลักในการปฏิบัติขัดเกลากิเลส ทั้งในส่วนตัวท่านเองและในส่วนของการฝึกหัดพระเณรในวัดหนองป่าพง โดยมีหลักการปฏิบัติพิเศษอยู่ ๘ ข้อด้วยกัน คือ (๑) ผ้าบังสุกุล (๒) บิณฑบาต (๓) ฉันทังหัน (๔) ฉันทกบาตร (๕) อยู่รุกขมูล (๖) ไม่ยึดมั่นในที่อยู่ (๗) การอดนอน และ (๘) มุควัตร

สำนักวัดดงก้ำวักลยาราม ด้วยการนำของพระอาจารย์จรรย์ อนุชโคณ ผู้สร้างรูปแบบการจาริกดุดงค์ ที่มุ่งเน้นการสร้างพระภิกษุให้เป็นพระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ มีหลักการปฏิบัติที่ตายตัวโดยมุ่งหลักการปฏิบัติ ๓ ประเด็น คือ ๑) **แนวปฏิบัติเกี่ยวกับเครื่องนุ่งห่ม** การปฏิบัติเกี่ยวกับเครื่องนุ่งห่มถือเป็นข้อวัตรปฏิบัติที่สำคัญ เพราะจะทำให้เป็นผู้ที่มกน้อย สันโดษ ไม่ไปยึดอยู่กับเอกลาภที่จะเกิดในระหว่างการประพฤติปฏิบัติ ซึ่งมีข้อกำหนด ดังนี้ (๑) ถือการนุ่งห่มผ้าสามผืนเป็นวัตร กล่าวคือการใช้ผ้าเพียง ๓ ผืนเท่านั้น นุ่งห่มเฉพาะผ้าไตรจีวร งดจีวรผืนที่ ๔ (๒) ถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตร ข้อนี้เป็นการไม่ยอมรับจีวรที่เขาถวาย ชอบเที่ยวแสวงหาและใช้เฉพาะผ้าบังสุกุลเท่านั้น

**๒) แนวปฏิบัติเกี่ยวกับการฉัน** มีหลักและวิธีการปฏิบัติ ดังนี้ (๑) ถือน้ำดื่มเป็นวัตร กล่าวคือ การไม่รับอติเรกลาภอย่างอื่น ถือน้ำดื่มเฉพาะอาหารที่ได้จากการบิณฑบาตเท่านั้น (๒) ถือน้ำฉันครั้งเดียวเป็นวัตร หมายถึงฉันวันละครั้งเดียว หรือมือเดียวเท่านั้น ถ้าลูกจากอาสนะแล้วจะไม่ฉันอาหารอีก (๓) ถือน้ำฉันเฉพาะในบาตรเป็นวัตร หมายถึงการฉันอาหารในบาตรนั่นเอง ไม่ต้องใช้ภาชนะอื่นอีก งดภาชนะที่สอง โดยการนำเอาอาหารหวานคาวทุกชนิดรวมลงในบาตร (๔) ถือน้ำฉันที่เขานำมาถวายภายหลังเป็นวัตร หมายถึงว่า ในขณะที่ท่านตั้งใจลงมือฉันแล้ว แม้จะมีคนนำอาหารอย่างดีมาถวาย ท่านก็จะไม่รับอีก **๓) แนวปฏิบัติเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกัน** มีหลักและวิธีการปฏิบัติ ดังนี้ (๑) ถือน้ำฉันเป็นวัตร มีการพักอาศัยหรืออยู่ปฏิบัติธรรมในป่าหรือบริเวณป่า และจะต้องอยู่ห่างจากบ้านคนอย่างน้อย ๒๕ เส้น หรือ ๕๐๐ ชั่วธนู ทำให้เกิดความวิเวก (๒) ถือน้ำฉันโคนต้นไม้เป็นวัตร มีการพักอาศัยปฏิบัติธรรมอยู่ตามโคนไม้เท่านั้น (๓) ถือน้ำฉันในป่าช้าเป็นวัตร มีการอยู่เฉพาะในป่าช้าเท่านั้น ไม่อยู่ในที่อื่นอีก (๔) ถือน้ำฉันในที่แจ้งเป็นวัตร หมายถึงการไม่เข้าไปสู่ที่มุงที่บัง ไม่ว่าใต้ต้นไม้ ในถ้ำ เป็นต้น(๕) ถือน้ำฉันในเสนาสนะแล้วแต่เขาจะจัดให้เป็นวัตร หมายถึง การยินดีในเสนาสนะที่เขาจัดให้ ไม่ว่าจะเลวหรือประณีตอย่างไร ก็ยินดีไปตามนั้น (๖) ถือน้ำฉันเป็นวัตร มีการอยู่ด้วยอิริยาบถ ๓ คือ การยืน การเดิน การนั่ง เว้นการนอน แม้แต่เอนกายก็ไม่ทำ

ในส่วนของหลักการปฏิบัติจุดประสงค์ของสำนักวัดพระธรรมกาย ถือน้ำฉันปฏิบัติตามพระวินัยพระในโครงการจุดประสงค์ธรรมชัย ถือน้ำฉันจุดประสงค์ ๒ ข้อ คือ (๑) ถือน้ำฉันในอาสนะเดียวเป็นวัตร คือ ในแต่ละวันจะบริโภคอาหารเพียงครั้งเดียว เมื่อนั่งแล้วก็ฉันจนเสร็จ หลังจากนั้นก็จะไม่บริโภคอาหารอะไรอีกเลย นอกจากน้ำปานะ หรือน้ำดื่ม (๒) ถือน้ำฉันในเสนาสนะที่เขาจัดไว้ให้เป็นวัตร คือ เมื่อเจ้าหน้าที่ให้ไปพักที่ไหน หรือจัดที่พักอย่างไรไว้ให้ ก็พักอาศัยในที่นั้น ๆ โดยไม่เลือกว่า สะดวกสบาย หรือถูกใจหรือไม่ เมื่อเป็นเช่นนี้จึงเกิดปัญหาหรือผลกระทบต่อจุดประสงค์ธรรมชัย ผู้วิจัยแยกประเด็นได้ ๔ ประเด็น ดังนี้ คือ (๑) ผลกระทบต่อผู้ปฏิบัติ (ผู้เดินจุดประสงค์) (๒) ผลกระทบต่อสังคม (พุทธศาสนิกชน) (๓) ผลกระทบต่อพระพุทธศาสนา และ (๔) ผลกระทบต่อประเทศชาติ มีรายละเอียดดังนี้ คือ ๑. ผลกระทบต่อผู้ปฏิบัติ (ผู้เดินจุดประสงค์) ๒. ผลกระทบต่อสังคม (พุทธศาสนิกชน) ๓. ผลกระทบต่อพระพุทธศาสนา และ ๔. ผลกระทบต่อประเทศชาติ เป็นต้น

## บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

จากการศึกษารูปแบบการปฏิบัติธรรมในสังคมไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิดและหลักการของธรรมปฏิบัติที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาแนวคิดและหลักการปฏิบัติธรรมของพระเถระในสังคมไทย และเพื่อนำเสนอรูปแบบการปฏิบัติธรรมในสังคมไทย โดยใช้วิธีการวิจัยจากเอกสารและการสัมภาษณ์เก็บข้อมูล สามารถสรุปผลการวิจัย ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

#### ๕.๑.๑ แนวคิดและหลักการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ธรรมปฏิบัติเป็นข้อวัตรปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตไว้ให้พระภิกษุถือปฏิบัติ โดยไม่มีการบังคับแล้วแต่ใครจะสมัครใจสมทานนำไปปฏิบัติ ซึ่งธรรมปฏิบัติจะช่วยกำจัดขันธ์กิเลสภายในจิตใจให้เป็นผู้มีความมกน้อย ความสันโดษ ความสงัด ความไม่สังสมกิเลส การปรารภความเพียรและความเป็น ผู้เลี้ยงง่าย ธรรมปฏิบัติที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมีเพียง ๘ ข้อ คือ ปฏิบัติอยู่ป่าเป็นวัตร ปฏิบัติเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร ปฏิบัตินุ่งห่มผ้าบังสุกุลเป็นวัตร ปฏิบัติทรงไตรจีวรเป็นวัตร ปฏิบัติเที่ยวบิณฑบาตตามลำดับเป็นวัตร ปฏิบัติห้ามภักตอันนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร ปฏิบัตินั่งเป็นวัตร และปฏิบัติอยู่ในเสนาสนะอันท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตร แต่ในคัมภีร์วิมุตติมรรคและวิสุทธิมรรคมี ๑๓ ข้อ เป็นผลมาจากสมัยครั้งที่พระพุทธเจ้ายังมีพระชนอยู่มิได้บัญญัติธรรม ๕ ข้อเพิ่มเข้าไป แต่มีการอนุญาตให้ถือปฏิบัติกันอยู่ ครั้งเมื่อพระพุทธเจ้าปรินิพพานพระสาวกจึงได้บัญญัติธรรมเพิ่มเข้าไปเพราะมีลักษณะใกล้เคียงกัน ในพระไตรปิฎกพระพุทธองค์ทรงแนะนำสั่งสอนให้พระภิกษุพึงปฏิบัติตนเกี่ยวกับการอยู่กับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นปัจจัยที่เกื้อกูลต่อการบรรลุธรรม ทั้งนี้เพื่อเกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคม เมื่อวิเคราะห์ออกมาแล้วสามารถสรุปได้ว่า พระพุทธเจ้าสอนให้พระสงฆ์อยู่กับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เนื่องด้วยสถานที่เหล่านี้เหมาะสมกับการปฏิบัติธรรมดังพระพุทธวจนะว่า “ภิกษุทั้งหลาย โนนโคนไม้ โนนเรือนว่าง พวกเธอจะบำเพ็ญฃาน จงฝึกจิตอย่าได้ประมาทเถิด” จากพุทธพจน์ที่ได้กล่าวมานี้ จะเห็นได้ว่า หลักปฏิบัติทุกอย่างล้วนใช้ป่า และธรรมชาติอื่น ๆ เป็นที่ฝึกจิต และสถานที่สัปปายะในการแสวงหาความสงบ แม้แต่การปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกันย่อมอาศัยสถานที่นี้เป็นแหล่งในการปฏิบัติ ดังนั้น จะเข้าใจได้ว่าธรรมก็คือหนทางนำไปสู่การบรรลุธรรมได้เช่นกัน เนื่องจากคำว่า ธรรม คือ องค์คุณเป็นเครื่องกำจัดกิเลส หรือสมทานเจตนาอันเป็นเหตุแห่งการประพัตติทำลายกิเลส เป็นเครื่องกำจัดธรรมอันเป็นข้าศึก มุ่งเพื่อ

ทำลายกิเลสของตน เกี่ยวกับเครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และความเพียรด้วยข้อปฏิบัติ โดยการปฏิบัติเคร่งครัดขึ้นเพื่อเผากิเลสให้เหือดแห้ง เป็นอุบายขัดเกลากิเลส ส่งเสริมความเป็นผู้มักน้อย สันโดษ ยินดีในสิ่งที่สัจด์ บรรเทาความเพียรเพิ่มส่วนแห่งอริยธรรมคือ ศีล สมาธิ ปัญญา ให้สูงขึ้นได้วิธีหนึ่ง กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ รุดงค์ ชื่อ ตบะ เพราะเผาผลาญความละโมภด้วยอำนาจแห่งตันทา แม้จะไม่ใช้ทางมัชฌิมาปฏิปทาโดยตรง แต่ก็ใช่อุบายเพื่อเข้าถึงมัชฌิมาปฏิปทาที่แท้จริงได้ เพราะเป็นการฝึกฝนตนเองอย่างเคร่งครัด ทำให้เป็นคนใจเด็ดมั่นคง ควรแก่การตรัสรู้ และรุดงค์นี้เป็นเพียงจริยาวัตรพิเศษอย่างหนึ่ง ไม่ใช่ข้อบังคับให้ต้องปฏิบัติตามเหมือนวินัย แต่เป็นข้อปฏิบัติที่บัญญัติไว้ตามแต่ใครจะถือปฏิบัติด้วยความสมัครใจ และสำเร็จได้ตามการสมათาน ซึ่งการปฏิบัติจะช่วยเกื้อหนุนการปฏิบัติกัมมัฏฐานให้เจริญขึ้น หรือบรรลุผลเร็วขึ้นเพิ่มส่วนแห่งอริยธรรม คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ให้สูงขึ้น ในการสมათานรุดงค์แต่ละข้อนั้น มีประเภทการถืออยู่ ๓ อย่าง คือ (๑) อย่างอุกฤษฏ์ (๒) อย่างกลาง และ (๓) อย่างเพลา ผู้ปฏิบัติรุดงค์สามารถเลือกปฏิบัติให้เหมาะสมและตามใจชอบของตน จะปฏิบัติข้อใดข้อหนึ่งก็ได้ หรือจะปฏิบัติรุดงค์วัตรหลาย ๆ ข้อพร้อมกันก็ได้ มีพระพุทธสาวกในครั้งพุทธกาล คือ พระมหากัสสปเถระ ได้รับการยกย่องจากพระพุทธองค์ ให้เป็นผู้เลิศทางรุดงค์

รุดงค์มีความสำคัญในฐานะเป็นการฝึกฝนตนเองและในฐานะเป็นการช่วยเผยแผ่พระพุทธศาสนา กล่าวคือ ช่วยทำให้ผู้ปฏิบัติได้ฝึกฝนตนเองอย่างต่อเนื่องและช่วยให้เป็นผู้มีความอดทนสูง มีจิตมั่นคง แน่วแน่ มักน้อย สันโดษ และจากประสบการณ์การปฏิบัติรุดงค์ยังช่วยให้สามารถถ่ายทอดการปฏิบัติแก่ผู้ที่สนใจปฏิบัติรุดงค์ได้เป็นอย่างดี เพราะผู้ที่ปฏิบัติจริงเท่านั้นสามารถที่จะบอกเล่าหรือสอนผู้อื่นให้รู้เข้าใจและปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง ดังนั้น แนวทางการปฏิบัติรุดงค์วัตรของพระพุทธสาวกในสมัยครั้งพุทธกาล อันได้แก่ พระมหากัสสปเถระ พระอุปเสนเถระ พระเวตขทิวรณิยเถระ พระราหุลเถระ และพระสุภูติเถระ ทำให้ทราบว่าการปฏิบัติที่พุทธสาวกสมัยครั้งพุทธกาลทรงถือปฏิบัติ นั้น พระเถระแต่ละองค์ ท่านจะถือรุดงค์วัตรตามจริตนิสัยและตามสภาพแวดล้อมของท่านที่เอื้ออำนวย นอกจากนี้ยังมีพระเถระที่ท่านปฏิบัติตนตามรุดงค์วัตร เป็นผู้มักน้อย สันโดษ ชอบสัจด์ และไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ อีกหลายรูปที่ผู้วิจัยไม่ได้เอ่ยนามมา บุคคลเหล่านั้นถือเป็นบุคคลสำคัญต่อการศึกษาเป็นอย่างดี ซึ่งเป็นไปตามจุดประสงค์หลักของการปฏิบัติรุดงค์วัตรทั้ง ๑๓ ข้อนั่นเอง และขณะเดียวกันท่านยังอบรมสั่งสอนสัทธวิธีบริหารกิจของท่านให้เป็นผู้มักน้อย สันโดษ ชอบสัจด์ และไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะอีกด้วย รุดงค์วัตรที่พระเถระในสมัยครั้งพุทธกาลนิยมถือปฏิบัติกันมากที่สุด คือ ถือการอยู่ป่าเป็นวัตร เพราะป่าเป็นสถานที่อันสงบเงียบ ไม่มีผู้คนที่จะเข้ามารบกวนทำให้ไม่มีเวลาในการเจริญกรรมฐานหรือปฏิบัติภาวนา ซึ่งการเข้าป่าของท่านพระสาวกในครั้งพุทธกาลทั้งหลายจะพากันเข้าป่าหลังจากที่ได้เรียนกรรมฐานจากพระพุทธเจ้าหรือจากพระอุปัชฌาย์อาจารย์ เป็นต้น เมื่อยุคสมัยมีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา พระภิกษุสงฆ์ใน

ปัจจุบันจึงมีหลักการปฏิบัติที่คล้อยตามหลักการปฏิบัติเดิมที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา แต่มีรูปแบบที่เปลี่ยนไปตามยุคตามสมัย

### ๕.๑.๒ แนวคิดและการปฏิบัติจุดงควัตรของพระเถระในสังคมไทย

ในปัจจุบันมีการเข้าใจผิดในเรื่องพระจุดงควัตร จนทำให้เกิดศรัทธาเสื่อมถอย ไม่ได้มองที่ผล แต่มองที่คน เห็นแค่รูปแบบ ทำให้ศรัทธาคับแคบ ไม่ได้มุ่งถึงพระพุทธศาสนา แต่มุ่งที่ตัวบุคคล แนวคิดเรื่องจุดงควัตรในพระพุทธศาสนาได้รับการพัฒนามาจากการปฏิบัติของนักบวชประเภทฤๅษีหรือดาบส ที่บำเพ็ญตนอยู่ในป่าตามแบบของพราหมณ์กลุ่มสันยาสี โดยในสมัยแรกบวชของพระพุทธเจ้าก็ทรงดำเนินตามนักบวช เสด็จเข้าไปหาอารดาบสและอุทกดาบส ซึ่งเน้นการบำเพ็ญอรรถกิลมณานิยค คือ การทรมานตนนั้น เพื่อมุ่งหวังการบรรลุธรรมขั้นสูงสุด นักปฏิบัติจึงแสวงหาสถานที่สงบ สบายะ เหมาะแก่การทรมานตนเฉกเช่นกับศาสนาอื่น ๆ แม้แต่ในหลักของพุทธศาสนาเองก็ยังมี การปฏิบัติความเพียรโดยไม่ลดละด้วยการปฏิบัติไปในทางสุดโต่ง เหตุปัจจัยนี้ก็ขึ้นอยู่กับจริตของนักปฏิบัติ แม้แต่หลักของจุดงควัตรเองก็เช่นกัน บางข้อมุ่งไปทางอรรถกิลมณานิยค ซึ่งการปฏิบัติเช่นนี้พระพุทธเจ้าทรงมิได้ห้าม แต่พระองค์เป็นเพียงผู้บอกและชี้แนะให้ปฏิบัติเท่านั้น ดังนั้น การปฏิบัติจุดงควัตรจึงมีพัฒนามาจากการบำเพ็ญตบะที่เคร่งครัดที่เคยมีมาในอดีต บางท่านเข้าใจว่าการปฏิบัติด้วยการทรมานตนหรือการบำเพ็ญตบะนั้น เป็นหนทางแห่งการบรรลุธรรม ซึ่งคำกล่าวที่ว่านี้ พระพุทธเจ้าทรงไม่สรรเสริญการปฏิบัติเช่นนี้ดังที่เคยกล่าวกับปัญจวัคคีย์มาแล้วในครั้งที่พระองค์ทรงบำเพ็ญเพียร

จุดงควัตรมีทั้งหมด ๑๓ ข้อแบ่งออกเป็น ๔ หมวด คือ หมวดที่ ๑ จุดงควัตรที่เกี่ยวกับจีวร ได้แก่ การปฏิบัติใช้ผ้าบังสุกุลเป็นวัตรและการปฏิบัติใช้ผ้าไตรจีวรเป็นวัตร หมวดที่ ๒ จุดงควัตรที่เกี่ยวกับบิณฑบาต ได้แก่ การปฏิบัติเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร การปฏิบัติเที่ยวบิณฑบาตไปตามลำดับบ้านเป็นวัตร การปฏิบัตินั่งฉันอาสนะเดียวเป็นวัตร การปฏิบัติฉันในบาตรเป็นวัตรและการปฏิบัติไม่ฉันอาหารที่นำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร หมวดที่ ๓ จุดงควัตรที่เกี่ยวกับเสนาสนะ ได้แก่ การปฏิบัติอยู่ป่าเป็นวัตร การปฏิบัติอยู่โคนต้นไม้เป็นวัตร การปฏิบัติอยู่กลางแจ้งเป็นวัตร การปฏิบัติอยู่ป่าช้าเป็นวัตร และการปฏิบัติอยู่เสนาสนะตามที่ท่านจัดไว้ได้อย่างไรเป็นวัตร และหมวดที่ ๔ จุดงควัตรที่เกี่ยวกับความเพียร ได้แก่ การปฏิบัติโดยการนั่งเป็นวัตร ซึ่งจุดงควัตรแต่ละข้อนี้จะมีคำสมาทานที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้น จุดงควัตรเป็นวัตรปฏิบัติเพื่อขัดเกลากิเลส ทำให้เป็นผู้มีกนน้อย สันโดษ ยินดีในสิ่งที่ส่งสม กิเลส ปราศจากความเพียรและความเป็นผู้เลี้ยงง่าย ซึ่งเหมาะสมอย่างยิ่งกับบรรพชิตที่ต้องการบำเพ็ญสมาธิภาวนาอันจะเป็นการสนับสนุนส่งเสริมการบรรลุธรรม จนที่สุดหลุดพ้นจากอำนาจกิเลสบรรลุปะเป็นพระอรหันต์ในทางพระพุทธศาสนา เช่น พระมหากัสสปะ เป็นอรหันต์รูปหนึ่งที่ได้รับการยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่าเป็นเลิศกว่าพระภิกษุรูปอื่น ๆ ในด้านการปฏิบัติจุดงควัตร พระมหากัสสปะถือจุดงควัตร ๓ ประการ อย่างเคร่งครัด คือ ๑) ถือการนุ่งห่มบังสุกุลเป็นวัตร ๒) ถือการเที่ยวบิณฑบาต

เป็นวัตร ๓) ถือการอยู่ป่าเป็นวัตร ผลจากการฝึกฝนตนเองอย่างเคร่งครัดในอุดมคติของพระมหากัสสปเถระ ทำให้ท่านเป็นผู้มีก้น้อย สันโดษ เป็นต้น ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสสรรเสริญว่า “เป็นผู้มีธรรมเป็นเครื่องอยู่อาศัยเสมอด้วยพระองค์ เป็นผู้สันโดษยินดีด้วยจีวรบิณฑบาต เสนาสนะ เกสัช ตามมีตามได้ ไม่มีมาก และกล่าวสรรเสริญคุณของความสันโดษด้วยปัจจัย ๔ ว่า เธอไม่แสวงหาโดยทางที่ไม่ควร เพราะเหตุแห่งปัจจัย ๔ แสวงหาไม่ได้ ก็มีได้สะดุ้งตกใจแสวงหาได้แล้ว ก็ไม่เป็นคนกำหนดในปัจจัย ๔ นั้นบริโภค” เป็นต้น

อุดมคติที่พระเถระในสังคมไทยได้ยึดเอาหลักการปฏิบัติหรือแนวทางที่พระพุทธองค์ทรงวางกรอบไว้ให้ปฏิบัติ ตลอดทั้งเดินตามรอยครูบาอาจารย์สมาทานถืออุดมคติจนบรรลุธรรมในเบื้องต้น ประกอบด้วยพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต, หลวงปู่ดุลย์ อตุโล, หลวงตามหาบัว ญาณสมปนโน, ท่านพ่อลี ธมมธโร เป็นต้น ได้ถือปฏิบัติอุดมคติมาเป็นประจำไม่ลดละ ปรากฏว่าเป็นผู้คล่องแคล่วชำนาญชำนาญในทางนี้ตามจริตของท่านที่ได้ปฏิบัติจนถึงยุคในสมัยปัจจุบัน และได้อบรมสั่งสอนพระเถระผู้มาศึกษาอบรมด้วยอุดมคติเหล่านี้ คือ การอยู่รุกขมูลร่มไม้ ในป่า ในเขา ในถ้ำ เจื่อมผา ป่าช้า ซึ่งล้วนเป็นสถานที่เปล่าเปลี่ยวน่ากลัว บิณฑบาตเป็นกิจวัตรประจำวัน ไม่รับอาหารที่มีผู้ตามมาส่งที่หลัง เป็นต้น การปฏิบัติอุดมคติจึงเป็นการทวนกระแสเข้าสู่วิถีเดิมของการปฏิบัติ เนื่องจากอัครสาวกในพุทธกาลได้ดำเนินตามทางขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ต่างบรรลุผลในการปฏิบัติ และการปฏิบัติอุดมคติยังให้อานิสงค์ต่อผู้ที่ปฏิบัติ ช่วยให้ผู้ที่ปฏิบัติพัฒนาทางด้านจิตใจ พัฒนาทางด้านปัญญาญาณ และสะท้อนออกมาในรูปของพฤติกรรมที่ดูเป็นที่น่าเลื่อมใส หรือเป็นพระสงฆ์ที่มีปฏิปทางดงามพร้อมเป็นที่น่าเลื่อมใสศรัทธาให้เกิดขึ้นกับพุทธศาสนิกชนสืบมา

#### ๕.๑.๓ รูปแบบการปฏิบัติอุดมคติในสังคมไทย

ตามทัศนะของผู้วิจัยที่ได้อธิบายไว้ในบทที่ ๔ พบว่า รูปแบบการปฏิบัติอุดมคติในสังคมไทย ณ ปัจจุบันนี้ มีหลายสำนักที่ยึดอุดมคติเป็นแนวทางในการปฏิบัติ เพื่อขัดเกลากิเลส มีก้น้อย สันโดษ เนื่องจากการปฏิบัติอุดมคติสามารถนำไปสู่หนทางดับทุกข์ เข้าสู่กระแสแห่งธรรมในการเกื้อหนุนต่อการบรรลุธรรมขั้นใดขั้นหนึ่ง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำมาศึกษาเป็นกรณีเฉพาะเพียง ๓ สำนักเท่านั้น คือ สำนักวัดหนองป่าพงของหลวงพ่อชา สุภทฺโท, พระอาจารย์จรรย์ อนงฺคโณ, และวัดพระธรรมกาย ดังนี้คือ

(๑) รูปแบบการปฏิบัติอุดมคติตามแนวหลวงพ่อชา สุภทฺโท รูปแบบการปฏิบัติอุดมคติตามแนวหลวงพ่อชา สุภทฺโท จุดเด่นที่พบจากการสัมภาษณ์ พบว่า รูปแบบการปฏิบัติอุดมคติตามแนวหลวงพ่อชา สุภทฺโท จะเน้นปฏิบัติตามหลักของพระธรรมวินัยอย่างเคร่งครัด คือ คนทั่วไปจะเข้าใจว่า อุดมคติ คือการจาริกไปตามป่าของพระกรรมฐาน แท้ที่จริงแล้ว คำว่าอุดมคตินั้นหมายถึง องค์คุณเครื่องขจัดกิเลสและอุดมคติ ซึ่งมี ๑๓ ประการด้วยกันเป็นข้อประพฤติพิเศษที่พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้แก่พระสงฆ์เพื่อเพิ่มความเข้มข้นในการปฏิบัติ ฉะนั้น แม้พระที่อยู่



วัดกลางเมืองก็เป็นพระรุดงค์ได้ถ้าสมათานปฏิบัติรุดงค์วัด และในขณะที่เดียวกันพระที่เดินทางเข้าไปในป่าโดยไม่ปฏิบัติเพื่อขัดเกลากิเลสก็ไม่ได้ชื่อว่าเป็นพระรุดงค์

(๒) รูปแบบการปฏิบัติรุดงค์วัดตามแนวพระอาจารย์จรรย์ อนงค์ โณ การปฏิบัติตามข้อวัตรที่พระอาจารย์ได้ดำเนินการสมათานถือรุดงค์ ซึ่งก่อนออกจาริก-รุดงค์ ผู้เป็นประธานสงฆ์ได้นำพากล่าวคำสมათานถือรุดงค์ ๖ ข้อ คือ (๑) ถือการบิณฑบาตเป็นวัตร (๒) ถือเที่ยวบิณฑบาตไปตามแถวเป็นวัตร (๓) ถือฉันอาสนะเดียวเป็นวัตร (๔) ถือฉันเฉพาะในบาตรเดียวเป็นวัตร (๕) ถือห้ามภักตอันนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร (๖) ถืออยู่ในเสนาสนะอันที่เขาจักไว้ให้เป็นวัตร ในส่วนข้ออื่น ๆ ที่เหลือถือเป็นบางโอกาสเนื่องจากสถานที่บางครั้งไม่เอื้อต่อการ ปฏิบัติ ที่สำคัญพระสงฆ์ที่ร่วมจาริกรุดงค์มีทั้งพระภิกษุผู้บวชใหม่ คือ มีทั้งระดับพระนวกะ พระมัชฌิมะ และพระเถระ ขึ้นไป ดังนั้นข้อปฏิบัติจึงไม่ได้กำหนดตายตัวเหมือนอย่าง ๖ ข้อที่กล่าวมาเบื้องต้น การสังเกตการณ์และได้สัมภาษณ์จากผู้เข้าร่วมจาริกรุดงค์ ผู้วิจัยเห็นรูปแบบที่เป็นอัตลักษณ์ไม่เหมือนที่อื่น ๆ คือ นอกจากได้สมათานถือตามข้อวัตรทั้ง ๖ ข้อแล้ว ยังมีการสมათานถือปฏิบัติเพิ่มเป็นพิเศษอีก ๓ ข้อ คือ (๑) สมათานไม่ขึ้นรถ (๒) สมათานไม่ใส่รองเท้าในระหว่างการเดินทาง และ (๓) ไม่รับปัจจัยใด ๆ ทั้งสิ้น

ในช่วงเวลาของการปฏิบัติรุดงค์วัดทั้ง ๖ ข้อที่กล่าวมา ผู้วิจัยเห็นว่ามียุทธการปฏิบัติที่เป็นไปตามข้อปฏิบัติที่มีมาในครั้งพุทธกาลจะเปลี่ยนแปลงน้อยก็ยุทธการสมათานพิเศษที่เพิ่มขึ้นมา รูปแบบการปฏิบัติผู้วิจัยแยกออกมาวิเคราะห์พบว่า

๑. การถือเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร มียุทธการปฏิบัติ คือ ยินดีเฉพาะในการบิณฑบาตเท่านั้น ไม่ยินดีในกิจนิมนต์ และไม่รับปัจจัยดังที่ได้สมათานไว้เบื้องต้น

๒. ถือเที่ยวบิณฑบาตไปตามแถวเป็นวัตร มียุทธการปฏิบัติ คือ เดินไปเป็นแถวไม่โลเลในการเดิน ไม่ว่าจะมีคนใส่หรือไม่ใส่บาตรก็ตาม ไม่เดินหาอาหารบิณฑบาตนอกแถว แชนหน้า แชนหลัง หรือมีความกังวลในอาหารที่ตนจะได้

๓. ถือนั่งฉันอาสนะเดียวเป็นวัตร มียุทธการปฏิบัติ คือ ฉันในที่นั่งห้ามลุกจากที่จนกว่าจะฉันอิ่ม ถ้าลุกกลับมาฉันอีกถือเป็นขาดจากการสมათาน ยกเว้นการสมათานอย่างกลาง และอย่างเพล

๔. ถือฉันเฉพาะในบาตรเดียวเป็นวัตร มียุทธการปฏิบัติ คือ ฉันเฉพาะอาหารที่ใส่ลงมาในบาตร เช่น อาหารที่เป็นของหวาน และอาหารที่เป็นของคาว ร่วมกันอยู่ในบาตรเดียว ไม่ฉันในภาชนะอื่น เช่น จานลองรับ หรือภาชนะอื่น ๆ

๕. ถือห้ามภักตอันนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร มียุทธการปฏิบัติ คือ เมื่อเราได้อาหารเพียงพอต่อการขบเคี้ยวแล้ว จะไม่รับอาหารอื่นที่นำมาในภายหลัง แม้อาหารนั้นจะอร่อยเพียงใดก็ตาม

๖. ถือการอยู่ในเสนาสนะที่เขาจัดให้เป็นวัตร มีหลักการปฏิบัติ คือ ไม่อยู่ตามใจกิเลสของตัวเอง แต่พึงยินดีในเสนาสนะที่เขาเตรียมและจัดไว้ให้ จะเป็นที่ได้ก็ตามพระอรรถกถาเมื่อสมทานแล้วก็ยินดีในเสนาสนะนั้น

(๓) รูปแบบการปฏิบัติอุทฺตงควัตรตามแนววัตรพระธรรมกาย รูปแบบการปฏิบัติอุทฺตงควัตรของวัตรพระธรรมกาย เป็นการปฏิบัติโดยยึดหลักคำสอนของหลวงปู่สด จนทสโร โดยส่วนมาก พระในโครงการที่ผู้วิจัยได้เข้าไปศึกษาสัมภาษณ์จากผู้ร่วมอุทฺตงควัตร พระเจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบโครงการ พบว่าพระอุทฺตงควัตรท่านถือปฏิบัติอุทฺตงควัตร ๒ ข้อ คือ

### ๑. เอกาสนิกังคะ ถือการฉันในอาสนะเดียวเป็นวัตร

เอกาสนิกังคะ ถือการฉันในอาสนะเดียวเป็นวัตร คือ ในแต่ละวันจะฉันเพียงครั้งเดียวฉันเช้า เสร็จก็จะออกเดินอุทฺตงควัตรทั้งวัน มีเพียงพักฉันน้ำปานะหรือดื่มน้ำเท่านั้น แต่บางรูปก็ถือการฉันในบาตรเป็นวัตร การถือการฉันในอาสนะเดียวเป็นวัตรหรือที่เรียกกันว่า ฉันเอกา หมายถึง การฉันภัตตาหารเพียงมือเดียวต่อวันเท่านั้นโดยพระภิกษุที่ถือปฏิบัติอย่างอุทฺตงควัตรหรืออย่างเข้มงวดจะรับภัตตาหารเฉพาะในช่วงก่อนที่จะลงมือฉันเท่านั้นเมื่อเริ่มลงมือฉันภัตตาหารแล้ว จะรับได้แต่เภสัชหรือยารักษาโรคเช่นเนยใส, เนยข้น, น้ำมัน, น้ำผึ้งและน้ำอ้อย เป็นต้น

สำหรับพระภิกษุที่ถือปฏิบัติอย่างกลางสามารถที่จะรับภัตตาหารจากญาติโยมเพิ่มเติมได้ทราบเท่าที่ภัตตาหารในบาตรยังไม่หมด เพื่อเป็นการรักษาศรัทธาญาติโยมแต่จะรับเท่าที่ตัวเองพอฉันหมดหรือพุดง่าย ๆ ว่า ประมาณในการฉันนั่นเอง ส่วนพระภิกษุที่ถือปฏิบัติอย่างเบาสามารถที่จะรับภัตตาหารจากญาติโยมเพิ่มเติมได้ทราบเท่าที่ยังไม่ลุกจากอาสนะเพื่อจะได้ไม่ติดในรสชาติอาหาร

สำหรับวัตถุประสงค์ของการถืออุทฺตงควัตรข้อนี้นั้นเป็นไปเพื่อ (๑) กำจัดความอึดอัดหรือความแน่นท้องอันเนื่องมาจากการฉันภัตตาหารมากเกินไปซึ่งก็จะทำให้ร่างกายเบาสบาย กระปรี้กระเปร่าสดชื่นและสามารถบำเพ็ญสมณธรรมอย่างสะดวกสบาย (๒) เพื่อจะได้ไม่ติดในรสชาติอาหาร (๓) ฝึกให้เราเป็นผู้มีความมักน้อย เป็นต้น

### ๒. ยถาสันถติกังคะ ถือการอยู่ในเสนาสนะที่เจ้าหน้าที่จัดให้

ยถาสันถติกังคะ ถือการอยู่ในเสนาสนะที่เจ้าหน้าที่จัดให้ โดยไม่เลือกว่าสะดวกสบายถูกใจ หรือไม่ ซึ่งพระภิกษุที่ถือปฏิบัติอย่างอุทฺตงควัตรจะไม่สอบถามถึงรายละเอียดของเสนาสนะที่เจ้าหน้าที่จัดให้ว่าเป็นอย่างไรเช่นอยู่ไกลหรือใกล้ร้อนหรือหนาวหรือมีสัตว์อะไรมารบกวนหรือไม่ เป็นต้น ส่วนพระภิกษุที่ถือปฏิบัติอย่างกลางสามารถที่จะสอบถามถึงรายละเอียดของเสนาสนะที่เจ้าหน้าที่จัดให้ได้แต่จะไม่เดินไปตรวจดูเสนาสนะนั้นก่อนที่จะเข้าไปพักอาศัยอยู่เป็นอันขาด สำหรับพระภิกษุที่ถือปฏิบัติอย่างเบาสามารถที่จะสอบถามรายละเอียดและเดินไปตรวจดูเสนาสนะที่เจ้าหน้าที่จัดให้ก่อนที่จะเข้าไปพักอาศัยอยู่ได้และถ้าหากพบว่าเสนาสนะนั้นไม่เหมาะสมกับสุขภาพ

หรือโรคภัยไข้เจ็บที่ตัวเองเป็นอยู่ก็สามารถที่จะขอเปลี่ยนเสนาสนะใหม่ได้ ฝึกให้เราเป็นผู้มีความสันโดษไม่ยึดติดในเสนาสนะและมีความมกน้อย

การประยุกต์ใช้ปัจจัย ๔ สำหรับคฤหัสถ์ในสังคมไทย อุบาสก อุบาสิกา (คฤหัสถ์) สามารถถืออุตงค์ได้ ๒ ข้อ แต่ไม่ได้หมายความว่าคฤหัสถ์ต้องกล่าวสมทานอย่างพระภิกษุสงฆ์ แต่ปฏิบัติเพื่อพัฒนาชีวิตเพื่อการเป็นอยู่ให้ดีขึ้น คือ การประยุกต์อุตงค์ข้อ ๕ ถือการนั่งฉ้นในอาสนะเดี่ยวเป็นวัตร คฤหัสถ์ก็สามารถถืออิฐฐานกล่าววจาแล้วลงมือปฏิบัติได้ และข้อ ๖ ถือฉ้นเฉพาะในบาตรเป็นวัตร คฤหัสถ์ก็ถืออิฐฐานโดยการใช้ภาชนะเดี่ยว เพื่อตัดปริโพธต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติหรือจะปฏิบัติตามหลักการต่าง ๆ ที่กล่าวมาให้มากกว่านั้นก็ไม่ได้ผิดต่อธรรมต่อวินัย ผู้วิจัยจึงนำเอาประเด็นนี้มาวิเคราะห์ คือ ข้อปฏิบัติบางอย่างคฤหัสถ์สามารถปฏิบัติได้เฉกเช่นพระสงฆ์ เพื่อเป็นการนำเอาอุตงค์วัตรไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต ในสังคมปัจจุบัน โดยเฉพาะในสภาพสังคมและเศรษฐกิจที่มีความเจริญทางด้านวัตถุ ก็เลศความอยากได้ในวัตถุก็มีมากตามไปด้วย เพื่อตอบสนองความต้องการที่ไม่มีวันสิ้นสุด ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้นำเอาหลักการของปัจจัย ๔ มาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติสำหรับคฤหัสถ์ ไปใช้กับปัจจัยพื้นฐานในการ ดำเนินชีวิต อันได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่ อาศัย และยารักษาโรค เป็นต้น

## ๕.๒ ข้อเสนอแนะ

### ๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะทั่วไป

ผลจากการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษารูปแบบการปฏิบัติอุตงค์วัตรในสังคมไทย” ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับงานวิจัยนี้ ๔ ประเด็น ดังนี้ คือ

- (๑) ประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติ (ผู้เดินอุตงค์)
- (๒) ประโยชน์ต่อสังคม (พุทธศาสนิกชน)
- (๓) ประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา และ
- (๔) ประโยชน์ต่อประเทศชาติ

(๑) ประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติ (ผู้เดินอุตงค์) วัตถุประสงค์ของอุตงค์วัตรนั้น ไม่ใช่เพียงเพื่อให้พระอุตงค์ได้ฝึกตนขจัดกิเลสเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่เพื่อที่จะปลูกฝังศีลธรรมให้แก่ชุมชน เสริมสร้างความแข็งแกร่งด้านศีลธรรมให้แก่เครือข่าย บ้าน วัด โรงเรียน ดังนั้น ประโยชน์จึงเกิดทั้งแก่พระอุตงค์ แก่ชุมชน และแก่พระพุทธศาสนา

(๒) ประโยชน์ต่อสังคม (พุทธศาสนิกชน) เป็นการสร้างความสามัคคี สร้างกิจกรรมร่วมกันของพุทธบริษัท ๔ ได้มีส่วนแห่งบุญในการปฏิบัติธรรมของพระอุตงค์และอยู่ในหลักการระ ๖ อันพระพุทธร่องค์สรรเสริญ เมื่อพูดถึง “อุตงค์” หรือ “พระอุตงค์” คนทั่วไปนึกถึงพระแบกกลดเข้าป่า แสวงหาที่สงบ สงัด วิเวก ปฏิบัติธรรม แสวงหาครูบาอาจารย์ในป่า ให้คำแนะนำสั่งสอนสมาธิ บำเพ็ญ

เพียรทางจิต ถ้าถามว่าพระที่อยู่ส่วนพระ ทำกิจกรรมของพระสงฆ์ไป คฤหัสถ์ที่อยู่ส่วนคฤหัสถ์ เมื่อเป็นเช่นนี้พระศาสนาไม่มีโอกาสเจริญเติบโตไปถึงผู้บวชเข้ามาในยุคปัจจุบัน คือ ลูกหลาน เป็นต้น ดังนั้น การปฏิบัติธุดงค์วัตรของพระสงฆ์เองก็ดี และหลักการปฏิบัติของคฤหัสถ์เพื่อไปสู่การบริหารชีวิตเองก็ดี ล้วนสร้างประโยชน์ให้เกิดขึ้น และสร้างศรัทธาให้พุทธศาสนิกชน เกิดความเชื่อมโยงในบวรพระพุทธศาสนามากขึ้น คือ บ้าน วัด โรงเรียน ได้อานิสงส์ได้รู้จักการทำบุญให้ทาน

(๓) ประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา ธุดงค์หากจะกล่าวให้ทันสมัยในสังคมยุคปัจจุบันก็คือ ธุดงค์เพื่อการปลูกฝังศีลธรรมให้เกิดขึ้นกับพุทธศาสนิกชน การจาริกธุดงค์ไม่จำเป็นต้องจาริกเข้าไปปฏิบัติเฉพาะในป่า เพราะบางข้อบางกรณีสามารถปฏิบัติได้ในเมือง การเดินธุดงค์เข้ามาในเมืองที่มีคนสัญจรไปมานั้น มิใช่ว่าเป็นสิ่งที่มีผิดต่อธรรมต่อวินัย พระสงฆ์ที่ออกจากกริกไปที่ต่าง ๆ ล้วนได้ผ่านการฝึกฝนตนเองมาอย่างดี ยึดมั่นในหลักไตรสิกขา เพื่อมุ่งเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้กว้างไกลทั้งในสังคมเมือง และสังคมในถิ่นทุรกันดาน

(๔) ประโยชน์ต่อประเทศชาติ อาจกล่าวได้ว่า พระภิกษุสงฆ์ที่ปฏิบัติธุดงค์วัตรไม่ว่าสำนักไหนก็ตาม ล้วนสร้างประโยชน์ให้เกิดขึ้นกับประเทศชาติได้เป็นอย่างดี เช่น เป็นการเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เป็นที่รู้จักของชาวต่างชาติ และเป็นภาพลักษณ์ในการเผยแผ่พุทธศาสนาสู่สายตาโลก ที่สำคัญเป็นการปลูกฝังศีลธรรมสู่ บ้าน วัด โรงเรียน เนื่องจากสังคม ประชาชน หรือชาวบ้านที่อยู่ในพื้นที่ต่าง ๆ ได้ประโยชน์จากการปฏิบัติตามหลักธุดงค์วัตร เนื่องจากปัจจุบันนี้ชาวต่างชาติให้ความสนใจในการปฏิบัติตามแนวทางของพระพุทธศาสนา ด้วยการนำของพระสงฆ์ไทยที่มีภูมิความรู้ในการเผยแผ่ เช่น หลักการปฏิบัติกรรมฐาน เป็นต้น ไม่ว่าชาวไทยหรือต่างชาติต่างก็ให้ความสนใจ เพื่อนำไปพัฒนาชีวิตของตนเองให้เจริญขึ้นในอนาคต

#### ๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

๑. ศึกษาคุณค่าของการถือธุดงค์วัตรที่มีต่อการปฏิบัติของพระสงฆ์ในสังคมไทยและสังคมโลกตะวันตก

๒. ศึกษาวิเคราะห์ธุดงค์วัตรในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ ว่าธรรมชาติสามารถให้ธุดงค์วัตรเจริญขึ้นหรือเสื่อมลง และสามารถนำไปสู่การบรรลุนิพพานเหมือนกับหลักธรรมอื่น ๆ ได้หรือไม่

๓. ศึกษาการปฏิบัติธุดงค์วัตรกับหลักของปัจจัย ๔ ว่าสามารถประยุกต์เข้ากันได้หรือไม่อย่างไร

๔. ควรศึกษาหรือเรียนรู้เรื่องการถือธุดงค์ของพระสงฆ์ที่มีต่อการจาริกธุดงค์เข้าสู่สังคมเมือง ว่าผิดต่อธรรมต่อวินัยหรือไม่อย่างไร

๕. ศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องการจาริกธุดงค์กับหลักปฏิบัติธุดงค์วัตรที่ปรากฏในคัมภีร์มีส่วนคล้ายคลึงหรือแตกต่างกันในประเด็นไหนบ้าง

## บรรณานุกรม

### ๑. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.**

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย.**

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

\_\_\_\_\_ . **วิสุทธิมคคปกรณ์สส ปฐโม ภาค.** พิมพ์ครั้งที่ ๘ ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

### ๒. ข้อมูลทุติยภูมิ

#### ๑) หนังสือทั่วไป

กระทรวงศึกษาธิการ. **หยดน้ำบนใบบัว.** พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร : ศิลป์สยามบรรณภัณฑ์

และการพิมพ์, ๒๕๔๕.

กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ. **ธรรมวิภาคบรรยาย สำหรับนักธรรมและธรรมศึกษาชั้นโท.**

พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๓๒.

กองทุนพลังชีวิตอัครมธรรมทาน. **อุปถัมภ์.** กรุงเทพมหานคร : อักษรสยามการพิมพ์,

๒๕๔๐.

เกษม จันทร์แก้ว. **วิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม.** กรุงเทพมหานคร : อักษรสยามการพิมพ์, ๒๕๓๗.

คณะศึกษานิเทศย์. **อุปถัมภ์.** พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๓๕.

\_\_\_\_\_ . **วัตรปฏิบัติ.** กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์พิมพ์, ๒๕๓๔.

คณะเหลนศิษย์. **มณิรัตน์ อัญมณีแกงไพรสณฑ์.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : ปาปรัส

พับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๔๗.

คณาจารย์สำนักพิมพ์เลี้ยงเซียง. **ธรรมวิภาค หนังสือนักธรรมชั้นโท ฉบับมาตรฐานบูรณาการชีวิต.**

กรุงเทพมหานคร : เลี้ยงเซียง, ๒๕๕๐.

\_\_\_\_\_ . **นักธรรมชั้นโท รวมทศกวีชา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี้ยงเซียง, ๒๕๔๗.

จุฑาทิพย์ อุมะวิชนี และนภาเดช กาญจนะ. **พระป่า.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๐.

จำเนียร ทรงฤกษ์. **ชีวประวัติพระสาวก.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรสมัย, ๒๕๒๓.

ชาญ สุวรรณวิทย์. **พระพุทธโอวาทแก่ราहुล.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช-

วิทยาลัย, ๒๕๔๗.

ชมรมเผยแผ่พุทธธรรมเจริญผล. **“ชีวประวัติและปฏิบัติทาพระอุดมสังวรวิสุทธิเถร”.**

กรุงเทพมหานคร: วัชรินทร์การพิมพ์, ๒๕๒๒.

ธนาภิต. **เอตทัคคะผู้เป็นเลิศด้านต่าง ๆ ในพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น, ๒๕๔๙.

ธรรมสภา. **อสีติมหาเถระสาวก ๘๐ พระอรหันต์**. กรุงเทพมหานคร : สถาบันบันลือธรรม, ม.ป.ป.  
นที ลานโพธิ์. **วิญญานธรรมานบนเส้นทางจุดตั้ง**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท พิมพ์ดีการพิมพ์ จำกัด,  
๒๕๕๑.

นิวัติ เรืองพานิช. **การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม**. กรุงเทพมหานคร : เฉลิมชัยการ  
พิมพ์, ๒๕๔๒.

บรรจบ บรรณรุจิ. **อสีติมหาสาวก**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช-  
วิทยาลัย, ๒๕๔๔.

บุศย์ ชันธวิทย์. **ความสันโดษ**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมนิติ, ๒๕๓๘.

ประเวศ อินทองปาน. **พุทธศาสนากับสิ่งแวดล้อม**. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาปรัชญาและศาสนา  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๗.

พระครูกลุ่ยานสิทธิวัฒน์. **เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร:  
สหธรรมิก, ๒๕๔๖.

พระครูกลุ่ยานสิทธิวัฒน์ (สมาน พรหมอยู่/กลุ่ยานธมโม). **เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา**.  
กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๔.

พระครูวิหารกิจจานุการ. **ประวัติหลวงพ่อปาน**. กรุงเทพมหานคร : ผ่องพัฒนาการพิมพ์, ๒๕๑๕.

พระญาณวโรดม (สนธิ์ กิจจกาโร). **ประมวลปัญหาและเฉลย ธรรมวิภาค ปริเฉทที่ ๒** (สำหรับ  
นักธรรม และธรรมศึกษาชั้นโท). พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราช-  
วิทยาลัย, ๒๕๒๙.

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณโณ). **คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์  
มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระเทพปริยัติโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม). **ความรู้เรื่องจุดตั้ง**. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๔๑.

พระเทพเวที (ประยูทธ์ ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๗.  
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖.

พระธรรมกวี. **มิลินทปัญหา**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐.  
กรุงเทพมหานคร : สือตะวัน การพิมพ์, ๒๕๔๕.

\_\_\_\_\_ . **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

\_\_\_\_\_ . **คนไทยกับสัตว์ป่า**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด,  
๒๕๔๒.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช, ราชบัณฑิต). **คำวัด ๓**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : โรง  
พิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๔๕.

\_\_\_\_\_ . **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด**. กรุงเทพมหานคร : วัดราชโอรสา-  
ราม, ๒๕๔๘.

พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมปนโน ป.ธ.๙ ). **คู่มือพระอุปัชฌาย์**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กาญจนบุรี:  
สหายพัฒนาการพิมพ์, ๒๕๔๐.

พระธรรมมหาวิธานวัตร. **มลินทปัญหา ฉบับพร้อมด้วยอรรถกถาและฎีกา**. กรุงเทพมหานคร :  
สำนักพิมพ์ ส.ธรรมภักดี, ๒๕๓๐.

พระพุทโธสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์  
(อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด,  
๒๕๔๘.

พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภัทโท). **เพชรน้ำเอก**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา,  
๒๕๔๔.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒.  
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตโต). **ธรรมะและการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม**. กรุงเทพมหานคร:  
บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๘.

พระมหาธีรนาถ อคฺคธโร. **พระรุตังคเจดีย์ เจดีย์แห่งพระอรหันต์**. สมุทรปราการ : วัดโศการาม,  
๒๕๕๑.

พระมหาบัว ญาณสัมปันโน. **ปฏิปทาของพระรุดงคกรรมฐาน สายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตะ**.  
ม.ป.พ, ๒๕๓๐.

\_\_\_\_\_ . **ประวัติพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บุ่งเม้ง, ๒๕๑๘.  
พระราชนิเวศรังสี (เทสก์ เทสรังสี). **บันทึกธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : เนติกุลการ  
พิมพ์, ๒๕๓๙.

พระราชญาณวิสิฐ และคณะ. **คู่มือการศึกษาสัมมาปฏิบัติไตรสิกขา**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. นครปฐม :  
บริษัท เพชรเกษม พริ้งดั่ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๕๒.

พระราชวรมุนี. **เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช-  
วิทยาลัย, ๒๕๓๕.

พุทธทาสภิกขุ. **คำสอนผู้บวชพรชชาเดียว ฉบับสมบูรณ์ของพุทธทาส.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์  
การศาสนา, ๒๕๓๗.

พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธรรมจิตโต) และ คณะ. **วิมุตติมรรค.** กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลง-  
กรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

พระมหาธีรนาถ อคคธีโร. **พระอัฐังคเจดีย์ เจดีย์แห่งพระอรหันต์.** สมุทรปราการ : วัดโศการาม,  
๒๕๕๑.

พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ ฐิตญาโณ). **ธรรมปริทรรศน์ ๒.** กรุงเทพมหานคร: ศรีสมบัติการพิมพ์,  
๒๕๒๙.

พระสัทธัมมโชติกะ ธรรมจาริยะ. **ปูจาวีสัชนาโชติกะ หลักสูตรอภิธรรมกถิกะ.** พิมพ์ครั้งที่ ๓.  
กรุงเทพมหานคร : ร.พ.วัฒนกิจพาณิชย์, ๒๕๓๙.

พระอุปติสสเถระ. **วิมุตติมรรค.** แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธรรมจิตโต) และคณะ. พิมพ์ครั้งที่  
๖. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พระอมราภิกษิต (เกิด อมโร). **สัตตปัพพบุพพิชชา และบุพพิชชาวรรณนา.** พิมพ์ครั้งที่ ๕.  
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

ชาญ สุวรรณวิภาช, พลตรี นายแพทย์. **พระพุทธอวาทแก่ราहुล.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหา-  
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

มหาวงศ์ ชาญบาลี. **คัมภีร์พระวิสุทธิมรรคเล่มเดียวจบ.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมบรรณา-  
การ, ๒๕๖๖.

กันธกานต์ กิมทอง. **ธรรมะแลกด้วยชีวิต.** นครราชสีมา : ธีรญาพัช, ๒๕๕๓.

ภัทรวรรณ วันทนชัยสุข. **ความรู้เกี่ยวกับพระพุทธเจ้า.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ภูมิปัญญา,  
๒๕๔๖.

หอสมุดแห่งชาติ, **มิลินทปัญหา ฉบับพิสดาร ฉบับหอสมุดแห่งชาติ.** พิมพ์ครั้งที่ ๗.  
กรุงเทพมหานคร : ศิลปาบรรณาการ, ๒๕๑๖.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒.** กรุงเทพมหานคร : ศิริ  
วัฒนาอินเตอร์พริ้นท์, ๒๕๔๖.

\_\_\_\_\_. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕.** พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร :  
อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๓๑.

สมเด็จพระญาณสังวร. **สันโดษ.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อมรินทร์ปริ้นติ้งกรุ๊ป. ๒๕๓๓.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. **ธรรมวิภาค ปริเฉทที่ ๒.** พิมพ์ครั้งที่ ๓๔.  
กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๗.

\_\_\_\_\_. **วินัยมุขเล่ม ๒.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๒๒.



- \_\_\_\_\_ . **พระนิพนธ์พุทธศาสนสุภาษิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๓. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.
- สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (จวน อุฏฐายี ป.ธ. ๙). **ตติยสมันตปาสาทิกา อรรถกถาพระวินัย**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๐.
- สุพรรณ สากร. **การสร้างบารมีและพลังบุญบารมีของหลวงปู่เครื่อง สุภัทโท**. อุบลราชธานี : ศิริธรรมออฟเซ็ท, ๒๕๔๗.
- สุรศิลป์ ตันตยกุล. **พลังจิต พลังธรรมพระป่ากรรมฐาน พระอาจารย์คุณ ดิกขวิโร**. กรุงเทพมหานคร : ประชาชน สำนักพิมพ์, ๒๕๕๓.
- สุริย์พันธ์ มณีวัต. **จันสาโรบูชา**. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด, ๒๕๓๓.
- สนธิวรรณ อินทรลิป. **อภิธานศัพท์จิตรกรรมไทยเนื่องในพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖.
- เสฐียรพงษ์ วรรณปก. **สามเณรเหล่ากอแห่งสมณะ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.
- แสง จันทร์งาม. **ศาสนศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๓๑.
- แสง อุดมศรี. **พระวินัยปิฎก ๑ ว่าด้วยมหาวิภังค์หรือภิกขุวิภังค์**. กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๙.
- หลวงตามหาบัว ญาณสมฺปนฺโน. **ประวัติท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร : ศิลป์สยามบรรจุกัมภ์และการพิมพ์, ๒๒๕๖.
- หลวงพ่อดอง กตปุญฺโญ. **เพชรน้ำหนึ่ง**. นนทบุรี : โรงพิมพ์วัดสังฆทาน, ๒๕๕๕.
- หลวงปู่จันทา ถาวโร. **อุบายภาวนา**. กรุงเทพมหานคร : ชินอักษรการพิมพ์, ๒๕๔๘.
- อนงค์ โณ ภิกขุ. **สิ่งที่ชีวิตถามหา ปรัชญารักษาใจ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : นิติธรรมการพิมพ์, ๒๕๕๑.
- อู่แก้ว ประกอบไวทยกิจ บีเวอร์. **มนุษย์-ระบบนิเวศและสภาพนิเวศในประเทศไทย**. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๓๑.

## ๒) วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์

- ประจวบ แส่นกลาง. “บทบาทของพระสงฆ์ฝ่ายวิปัสสนาธุระที่มีต่อสังคมอีสานเหนือ : ศึกษากรณีสายพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต”. **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๓๑.

- พระครูสิริกิจจาภรณ์ (เสริม กตกิจโจ). “โสสานิกธุดงค์ในพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษา หลวงพ่อเกษม เขมโก”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.
- พระมหาจรรุญ ปัญญาวโร (อินทร์ยงค์). “การศึกษาบทบาทของพระมหากัสสปเถระในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.
- พระมหาจรรุญ วิจารณ์เมธี. “การศึกษาวิเคราะห์ปรัชญาเรื่องสันโดษในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.
- พระเมธาวิ อากาศสุโร (ฉัตรวิไล). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ธุดงค์วัตรในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.
- พระมหาไพบุลย์ วิบุโล (เลิศฤทธิ์ธนะกุล), “การศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับเสนาสนะในพระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.
- พระมหามิตร ฐิตปัญญา (วันยาว). “ความรู้จักพอประมาณในพระพุทธศาสนากับหลักเศรษฐกิจในแนวพระราชดำริ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.
- พระมหาศรีบุญ ปัญญาธโร (นุชมิตร). “การศึกษาหลักการและวิธีการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระสุธรรมยานเถระ (ครูบาอินทจักรรักษา)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.
- พระมหาสุขญา วิจารณ์ญาโณ (ยาสุกแสง). “การศึกษาบทบาทของพระโมคคัลลานะเถระในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.
- พระมหาเสรีชน มนิสสุโร (พันประโคน). “การศึกษาวิเคราะห์ข้อปัสเสนธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.
- พระมหาอุทัย มูลแก้ว. “การจัดการสิ่งแวดล้อมตามหลักพระธรรมวินัยปิฎก”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๑.

พระวงศ์แก้ว วราโภ (เกษร). “การศึกษาเปรียบเทียบการปฏิบัติกรรมฐานของพระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท) กับพระธรรมวิสุทธิมงคล (บัว ญาณสมปนฺโน)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

พระวีรชน อุตโตร (ชัชวาลย์). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์การบริโภคปัจจัย ๔ เพื่อสนับสนุนการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

พระมหาวิชาญ สุริชาโน (บัวบาน). “ศึกษากระบวนการฝึกอบรมบุคลากรทางพระพุทธศาสนาของพระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทฺโท)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

พระสุทัศน์ กตสโร (ประทุมแก้ว). “การศึกษาจุดดั่งควัตรในพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษาแนวทางการปฏิบัติจุดดั่งควัตรของวัดพระธรรมกาย จังหวัดปทุมธานี”. **สารนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุขฎิบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

\_\_\_\_\_. “การศึกษาวิเคราะห์ความกตัญญูต่อการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมใน พระพุทธศาสนาเถรวาท”. **สารนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุขฎิบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

\_\_\_\_\_. “ศึกษาหลักการปฏิบัติจาริกจุดดั่งของพระอาจารย์จรรย์ อนงคโณ สำนักสงฆ์อุทยานธรรมดงยาง อำเภอศิลาลาด จังหวัดศรีสะเกษ”. **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พระมหาสมพร อากาศโร (เหลาฉลาด). “การศึกษาอุปมาอุปไมยในคำสอนของพระโพธิญาณเถร (ชาสุภทฺโท)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

ศิลา ฌรณาปิติ. “การศึกษาวิเคราะห์อาร์ญญิดุคคังในพระพุทธศาสนาเถรวาท : ศึกษาเฉพาะกรณีพระเรวตเถระ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

วรพจน์ ทองใบ. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์บทบาทของพระสงฆ์กับการอนุรักษ์ป่าไม้ : ศึกษาเปรียบเทียบเฉพาะกรณี พระพงษ์ศักดิ์ เตชธมโม วัดผาลาด อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ กับการปลูกป่าสมุนไพรรของพระสมนึก นาโถ วัดปลักไม้ลาย อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๗.

### ๓) บทความจากหนังสือ

ผศ.ดร. สมชัย ศรีนอก. “พระพุทธศาสนากับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม”. ใน **รวมบทความประชุมวิชาการทางพระพุทธศาสนานานาชาติ ครั้งที่ ๘** เนื่องในวันวิสาขบูชา วันสำคัญสากลของโลก ๑๒-๑๔ พฤษภาคม ๒๕๕๔ ประเทศไทย. รวบรวมจัดพิมพ์โดยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ๒๑ เซ็นจูรี่ จำกัด, ๒๕๕๔.

### ๔) จากเว็บไซต์

จุดธรรมชัย ตอน ฝึกตนบำเพ็ญสมณธรรม. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :

**ผิดพลาด! การอ้างอิงการเชื่อมโยงหลายมิติไม่ถูกต้อง,**

[๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๖].

พระเทพญาณมหามุนี (หลวงปู่ธัมมชโย) เจ้าอาวาสวัดพระธรรมกายและประธานมูลนิธิธรรมกาย.

**จุดธรรมชัยสถาปนาเส้นทางมหาปุชฌีนิยาจารย์.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :

<http://www.dou.us/จุดธรรมชัยสถาปนาเส้นทางมหาปุชฌีนิยาจารย์>, [๓ ตุลาคม ๒๕๕๖].

พระมหาเสถียร สุวณฺณฐิต ป.ธ.๙ วัดพระธรรมกาย. “เพียงได้พบเห็นก็เป็นบุญตา”. **เดลินิวส์.**

[ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.dmycenter.com/site/index.php/tudong-dhammachai/489-dhammachai-dhutanga-2556-news-0143>, [๔ ตุลาคม ๒๕๕๖].

### ๕) วารสาร

พระมหาสมจินต์ สมมาปญโญ (ปัจจุบัน พระศรีคัมภีร์ญาณ). **บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์**. ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒ (เมษายน-มิถุนายน ๒๕๔๙).

### ๖) ภาษาอังกฤษ

Keenleyside, C. Voluntary Action in Conservation In Joan De (Jan D) and Richard Loyed (eds.). **Conservation and Agriculture**. Chichester : John Wiley & Sons, 1977.

Pragati Sahni. **Environmental Ethics in Buddhism**. London and New York : Routledge Taylor & Francis Group, 2007.

The World Conservation Union (IUCN). **Caring for the Earth; : A Strategy for Sustainable Living**. Switzerland : Gland, Switzerland, 1991.

### ๗) สัมภาษณ์

สัมภาษณ์ พระราชภาวนาวิกรม (เลี่ยม จิตฺตมโ). เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง, ๒๒ ธันวาคม ๒๕๕๖.

สัมภาษณ์ พระอธิการไพฑูรย์ ขนฺติโก. เจ้าอาวาสวัดสุภัททมนกค (สาขาวัดหนองป่าพง ที่ ๓๕),  
๒๒ ธันวาคม ๒๕๕๖.

สัมภาษณ์ พระสำรอง ปภสฺสโร, เลขาเจ้าคณะตำบลเตยเขต ๒ (สาขาวัดหนองป่าพง ที่ ๒๕), ๒๒  
ธันวาคม ๒๕๕๖.

สัมภาษณ์ พระอาจารย์จำรอง กิตฺติปญฺโญ. ประธานสงฆ์ที่พักสงฆ์เนกขัมมาภิรมย์ จังหวัด  
อุบลราชธานี (สาขาหนองป่าพง ที่ ๑๓๓), ๒๓ ธันวาคม ๒๕๕๖.

สัมภาษณ์ พระครูพัฒนกิจวิศาล (คำ นิสฺโสโก), เจ้าอาวาสวัดไทยพัฒนา จังหวัดอุบลราชธานี  
(สาขาหนองป่าพงที่ ๑๑), ๒๔ ธันวาคม ๒๕๕๖.

สัมภาษณ์ พระอาจารย์คำพันธ์ จิตฺตมโ. เจ้าอาวาสวัดป่าดอนจิก (ดงตาปู่) (สาขาวัดหนองป่าพงที่  
๑๔๔), ๒๔ ธันวาคม ๒๕๕๖.

สัมภาษณ์ พระครูภัทรธรรมสิริ (ดำรง สิริภทฺโท). เจ้าอาวาสวัดป่าน้ำคำเก็ง จังหวัดอุบลราชธานี  
(สาขาวัดหนองป่าพง ที่ ๒๕), ๒๒ ธันวาคม ๒๕๕๖.

สัมภาษณ์ หลวงพ่อบรรจง กมฺโล. เจ้าอาวาสวัดป่าบ้านค้อเจริญธรรมจังหวัดอุบลราชธานี, (สาขา  
วัดหนองป่าพง ที่ ๑๕), ๒๓ ธันวาคม ๒๕๕๖.

สัมภาษณ์ พระอาจารย์จรรย์ อนนฺตโณ. เจ้าอาวาสวัดดงแก้วกัลยาราม, ๒ ธันวาคม ๒๕๕๖.

สัมภาษณ์ พระปัญญาภรณ์ ปญฺญาวโร. เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์โครงการจาริกธุดงค์, ๑๐  
ธันวาคม ๒๕๕๖.

สัมภาษณ์ พระอธิการธีร์วัชร ธมฺปาโล. เจ้าอาวาสวัดป่านาคาราม ผู้ร่วมจาริกธุดงค์, ๑๐ ธันวาคม  
๒๕๕๖.

สัมภาษณ์ พระครูพิบูลธรรมาภิต (สุมิน อานนฺโท). เจ้าอาวาสวัดใต้ผู้เข้าร่วมจาริกธุดงค์,  
๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๖.

สัมภาษณ์ พระอธิการสาคร ติสฺสโณ. เจ้าอาวาสวัดแดงแขง ผู้ร่วมจาริกธุดงค์, ๑๐ ธันวาคม  
๒๕๕๖.

สัมภาษณ์ พระมหาวชิชัย วิชโย. สังกัดวัดเหล่าไฮ ผู้ร่วมจาริกธุดงค์, ๑๒ ธันวาคม ๒๕๕๖.

สัมภาษณ์ พระมหาเอกชัย โชติปญฺโญ. สังกัดวัดศิริเจริญสุข ผู้ร่วมจาริกธุดงค์, ๑๒ ธันวาคม  
๒๕๕๖.

สัมภาษณ์ พระสนิทวงศ์ วุฑฺฒิวังโส. เจ้าหน้าที่ฝ่ายประชาสัมพันธ์โครงการธุดงค์ธรรมชัย,  
๖ มกราคม ๒๕๕๗.

สัมภาษณ์ พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ (ดร.). ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระธรรมกาย, ๓ มกราคม  
๒๕๕๗.

สัมภาษณ์ พระปรีชา ขนติว โร. ผู้ร่วมจาริกธุดงค์ในโครงการธรรมชัย, ๒๕ ธันวาคม ๒๕๕๖.

สัมภาษณ์ พระทองศักดิ์ สุตโรจโน. ผู้ร่วมจาริกธุดงค์ในโครงการธรรมชัย, ๒๕ ธันวาคม ๒๕๕๖.

สัมภาษณ์ พระบุญช่วย ฐานรโห. ผู้ร่วมจาริกธุดงค์ในโครงการธรรมชัย, ๒๕ ธันวาคม ๒๕๕๖.

สัมภาษณ์ นางจันทร์ กมล, ๒ ธันวาคม ๒๕๕๖.

สัมภาษณ์ นายสุบิน กมล, ๒ ธันวาคม ๒๕๕๖.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

หนังสือขออนุญาตสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ



ภาคผนวก ข.

แนวสัมภาษณ์เพื่อประกอบในการทำวิทยานิพนธ์

## แนวสัมภาษณ์เพื่อประกอบในการทำวิทยานิพนธ์

### เรื่อง

### ศึกษารูปแบบการปฏิบัติรดุงควัตรในสังคมไทย

**คำชี้แจง** แนวสัมภาษณ์นี้ใช้สัมภาษณ์เป็นกรณีศึกษาเฉพาะที่ได้นำมาศึกษา มีทั้งสิ้น ๔ สถานที่ด้วยกัน อาทิ วัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี, วัดสังฆทาน จังหวัดนนทบุรี, วัดดงแก้วกัลยาราม จังหวัดศรีสะเกษ, และวัดพระธรรมกาย จังหวัดปทุมธานี โดยสัมภาษณ์จากพระภิกษุผู้ดำเนินโครงการและผู้ใกล้ชิด ที่ได้ร่วมปฏิบัติรดุงควัตรในสำนักนั้น ๆ โดยมีขั้นตอนในการสัมภาษณ์อยู่ ๒ ขั้นตอน ดังนี้

**ส่วนที่ ๑** เป็นข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้สัมภาษณ์ (เฉพาะพระภิกษุสงฆ์เท่านั้น)

๑. ชื่อ.....ฉายา.....นามสกุล.....  
พรรษา.....อายุ.....ปี สังกัดวัด.....  
ที่อยู่ปัจจุบันวัด.....ตำบล.....อำเภอ.....  
จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....เบอร์โทรศัพท์.....

๒. ระดับการศึกษา

- ( ) มัธยมต้น
- ( ) มัธยมปลาย
- ( ) อนุปริญญาหรือเทียบเท่า
- ( ) ปริญญาตรี
- ( ) ปริญญาโท
- ( ) อื่น ๆ .....

๓. สถานที่ปฏิบัติธรรม/ที่อยู่

- ( ) วัด
- ( ) สำนักสงฆ์/ที่พักสงฆ์
- ( ) สถานที่ปฏิบัติธรรม
- ( ) เรือนว่าง/โคนไม้
- ( ) ป่าช้า
- ( ) อื่น ๆ .....

ส่วนที่ ๒ แนวสัมภาษณ์เกี่ยวกับรูปแบบการปฏิบัติธุดงค์วัตร โดยมีประเด็นคำถามอยู่ ๔ ประเด็น คือ

๑. เป็นคำถามที่เกี่ยวกับรูปแบบการปฏิบัติธุดงค์วัตร ๒. ปัญหาที่เกิดจากการปฏิบัติธุดงค์วัตร

๓. วิธีแก้ไข และ ๔. ประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติธุดงค์วัตร ดังมีบทสัมภาษณ์ต่อไปนี้

### ๑. เกี่ยวกับหลักการปฏิบัติธุดงค์วัตร

คำถาม

๑.๑ จุดประสงค์ ในความหมายของท่านหมายถึงอะไร? มีหลักการปฏิบัติอย่างไรบ้าง?

ตอบ

.....

.....

.....

๑.๒ รูปแบบการปฏิบัติที่ท่านถือปฏิบัติมีกี่ข้อ? อะไรบ้าง? แล้วถือปฏิบัติตามแนวทางของใคร?

ตอบ

.....

.....

.....

๑.๓ ลูกศิษย์ที่เดินตามรอยของพ่อแม่ครูอาจารย์สามารถนำหลักการหรือรูปแบบการปฏิบัติธุดงค์ไปปฏิบัติได้หรือไม่? ได้เพราะ? ไม่ได้เพราะ?

ตอบ

.....

.....

.....

๑.๔ รูปแบบการปฏิบัติธุดงค์วัตรที่ถือปฏิบัติมาเหมือนหรือแตกต่างจากสมัยครั้งพุทธกาล? เหมือนเพราะ? แตกต่างเพราะสาเหตุอะไร?

ตอบ

.....

.....

.....

๑.๕ ชูธงค์แต่ละข้อที่สมทานแล้วควรถือปฏิบัติเลยหรือไม่อย่างไร? แล้ววิธีการที่ถือปฏิบัติมาเป็นอย่างไรบ้าง?

ตอบ

.....  
.....  
.....

๑.๖ จำเป็นไหม การปฏิบัติธุดงค์ควรจะต้องจาริกและรอนแรมไปที่ต่าง ๆ?

ตอบ

.....  
.....  
.....

## ๒. ปัญหาที่เกิดจากการปฏิบัติธุดงค์

คำถาม

๒.๑ การปฏิบัติธุดงค์ในแต่ละข้อที่สมทานก่อให้เกิดปัญหาอย่างไรบ้าง?

ตอบ

.....  
.....  
.....

๒.๒ ในฐานะที่ท่านเคยคลุกคลีอยู่กับข้อวัตรต่าง ๆ ที่ได้ถือปฏิบัติมา ท่านเห็นปัญหาที่เกิดจากการปฏิบัติอย่างไรบ้าง?

ตอบ

.....  
.....  
.....

๒.๓ พระภิกษุสงฆ์ที่บวชใหม่ต้องการถือปฏิบัติธุดงค์แล้วจาริกไปที่ต่าง ๆ เลย ได้หรือไม่? ได้เพราะ? ไม่ได้เพราะ?

ตอบ

.....  
.....  
.....  
.....

๒.๔ อุบาสก-อุบาสิกา หรือสามเณร สามารถปฏิบัติธุดงค์เหมือนเณกเช่นพระภิกษุสงฆ์ที่ถือปฏิบัติกันได้หรือไม่?

ตอบ

.....  
.....  
.....

๒.๕ การที่พระสงฆ์ไม่สามารถถือปฏิบัติธุดงค์ได้ทั้ง ๑๓ ข้อ นั้น เป็นเพราะสาเหตุใด?

ตอบ

.....  
.....  
.....

๒.๖ ปัจจุบันนี้มีหลายสำนักถือข้อวัตรปฏิบัติและจาริกด้วยการถือธุดงค์ไปในสถานที่ต่าง ๆ ท่านเห็นว่าเหมาะสมหรือไม่อย่างไร? แล้วหลักการหรือรูปแบบที่ปฏิบัติจำเป็นใหม่ที่ ต้องปฏิบัติอยู่แต่ในเฉพาะป่า หรือสถานที่ปลีกวิเวกได้เพียงอย่างเดียว?

ตอบ

.....  
.....  
.....

### ๓. วิธีการแก้ไขปัญหา

#### คำถาม

๓.๑ จากปัญหาที่ได้กล่าวมาทั้งหมดนั้น ท่านมีวิธีการแก้ไขปัญหาอย่างไร เช่น ปัญหาของอุบาสก-อุบาสิกา หรือสามเณร ที่อยากปฏิบัติด้วยการถือธุดงค์วัตรเหมือนพระภิกษุสงฆ์ แต่ปฏิบัติไม่ได้เนื่องจากสาเหตุใด? หากมีการถือปฏิบัติเฉกเช่นพระภิกษุสงฆ์ได้ควรมีวิธีการใดในการแนะนำ?

ตอบ

.....  
.....  
.....

๓.๒ หากผู้ที่สมาทานธุดงค์แล้วไม่ปฏิบัติหรือละความเพียรเสีย ท่านมีวิธีการแนะนำหรือแก้กรรมให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเพียรอีกครั้งหนึ่งได้หรือไม่อย่างไร?

ตอบ

.....  
.....  
.....

### ๔. ประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติธุดงค์วัตร

#### คำถาม

๔.๑ ประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติธุดงค์วัตรในแต่ละข้อที่ได้สมาทานไว้ มีผลหรืออานิสงส์อย่างไรบ้าง?

ตอบ

.....  
.....  
.....

๔.๒ รูปแบบการปฏิบัติธุดงค์วัตรที่เกิดขึ้นในแต่ละสำนักมีประโยชน์ต่อผู้นำไปปฏิบัติได้อย่างไรบ้าง?

ตอบ

.....  
.....  
.....

๔.๓ การจาริกไปยังสถานที่ต่าง ๆ และถือปฏิบัติธุดงค์ไปด้วยให้ประโยชน์อย่างไร  
ต่อผู้ปฏิบัติ และผู้บุคคลที่พบเห็นในระหว่างการจาริก?

ตอบ

.....

.....

.....

ภาคผนวก ค.

รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์เพื่อประกอบในการทำวิทยานิพนธ์



รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้สัมภาษณ์เพื่อประกอบในการทำวิทยานิพนธ์

เรื่อง

“ศึกษารูปแบบการปฏิบัติธุรกิจคหกรรมในสังคมไทย”

๑. สัมภาษณ์ พระราชภาวนาวิกรม (เลี่ยม ฐิตธมโม), เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง หมู่ที่ ๑๐ ตำบลโนนผึ้ง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี, ๒๒ ธันวาคม ๒๕๕๖.

๒. สัมภาษณ์ พระอธิการไพฑูริย์ ขนดีโก, เจ้าอาวาสวัดสุภะทมะมงคล หมู่ ๙ บ้านยางเครือ ตำบลยางสักกระโพหลุ่ม อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี (สาขาวัดหนองป่าพง ที่ ๓๕), ๒๒ ธันวาคม ๒๕๕๖.

๓. สัมภาษณ์ พระสำรอง ปภสสโร, เลขาเจ้าคณะตำบลเตยเขต ๒ (สาขาวัดหนองป่าพง ที่ ๒๕), ๒๒ ธันวาคม ๒๕๕๖.

๔. สัมภาษณ์ พระอาจารย์จำรอง กิตติปัญญา, ประธานสงฆ์ที่พักสงฆ์เนกขัมมาภิรมย์ บ้านทุ่งนกเขียน ตำบลโพนเมือง อำเภอเหล่าเสือโก้ก จังหวัดอุบลราชธานี (สาขาหนองป่าพง ที่ ๑๓๓), ๒๓ ธันวาคม ๒๕๕๖.

๕. สัมภาษณ์ พระครูพัฒนกิจวิศาล (คำ นิสโสโก), เจ้าอาวาสวัดไทยพัฒนา หมู่ ๓ บ้านไทยพัฒนา ตำบลนากระแซง อำเภอดงหลวง จังหวัดอุบลราชธานี (สาขาหนองป่าพงที่ ๑๑), ๒๔ ธันวาคม ๒๕๕๖.

๖. สัมภาษณ์ พระอาจารย์คำพันธ์ ฐิตธมโม, เจ้าอาวาสวัดป่าดอนจิก (ดงตาปู) หมู่ที่ ๑ บ้านดอนจิก ตำบลดอนจิก อำเภอพิบูลมังสาหาร(สาขาวัดหนองป่าพงที่ ๑๔๔), ๒๔ ธันวาคม ๒๕๕๖.

๗. สัมภาษณ์ พระครูภัทรธรรมสิริ (ดำรง สิริภทโท), เจ้าอาวาสวัดป่าน้ำคำแก้ง หมู่ที่ ๙ บ้านคำแก้ง ตำบลเตย อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี (สาขาวัดหนองป่าพง ที่ ๒๕), ๒๒ ธันวาคม ๒๕๕๖.

๘. สัมภาษณ์ พระครูวิบูลญาณคุณ (บรรจง กมลโล), เจ้าอาวาสวัดป่าค้อเจริญธรรม หมู่ที่ ๖ บ้านพิซุดม ตำบลปู่เปี้ย อำเภอน้ำยืน จังหวัดอุบลราชธานี, (สาขาวัดหนองป่าพง ที่ ๑๕), ๒๓ ธันวาคม ๒๕๕๖.

๙. สัมภาษณ์ พระอาจารย์จรรย์ อนุภคโณ, เจ้าอาวาสวัดดงแก้วกัลยาราม ตำบลคลีกลิ้ง อำเภอดงหลวง จังหวัดศรีสะเกษ, ๒ ธันวาคม ๒๕๕๖.

๑๐. สัมภาษณ์ พระปัญญาภรณ์ ปัญญาโว, เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์โครงการจาริกธุดงค์, ๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๖.

๑๑. สัมภาษณ์ พระอธิการธีรวัชร ธรรมปาโล, เจ้าอาวาสวัดป่านาคาราม ผู้ร่วมจาริก  
ธุดงค์, ๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๖.

๑๒. สัมภาษณ์ พระครูพิบูลธรรมาภีรัต (สุมิน อานนโท), เจ้าอาวาสวัดใต้ ผู้เข้าร่วม  
จาริกธุดงค์, ๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๖.

๑๓. สัมภาษณ์ พระอธิการสาคร ทิสสโณ, เจ้าอาวาสวัดแดงแขง ผู้ร่วมจาริกธุดงค์, ๑๐  
ธันวาคม ๒๕๕๖.

๑๔. สัมภาษณ์ พระมหาวิชัย วิชโย, สังกัดวัดเหล่าไธ ผู้ร่วมจาริกธุดงค์, ๑๒ ธันวาคม  
๒๕๕๖.

๑๕. สัมภาษณ์ พระมหาเอกชัย โชติปัญญา, สังกัดวัดศิริเจริญสุข ผู้ร่วมจาริกธุดงค์,  
๑๒ ธันวาคม ๒๕๕๖.

๑๖. สัมภาษณ์ พระสนิทวงศ์ วุฑฒิวังโส, เจ้าหน้าที่ฝ่ายประชาสัมพันธ์โครงการธุดงค์  
ธรรมชัย, ๖ มกราคม ๒๕๕๗.

๑๗. สัมภาษณ์ พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ (ดร.), ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระธรรมกาย,  
๓ มกราคม ๒๕๕๗.

๑๘. สัมภาษณ์ พระปรีชา ขนติว โร, ผู้ร่วมจาริกธุดงค์ในโครงการธรรมชัย,  
๒๕ ธันวาคม ๒๕๕๖.

๑๙. สัมภาษณ์ พระบุญช่วย ฐานรโธ, ผู้ร่วมจาริกธุดงค์ในโครงการธรรมชัย,  
๒๕ ธันวาคม ๒๕๕๖.

๒๐. สัมภาษณ์ พระทะนงศักดิ์ สุตโรจโน, ผู้ร่วมจาริกธุดงค์ในโครงการธรรมชัย,  
๒๕ ธันวาคม ๒๕๕๖.

ภาคผนวก ง.

ชีวประวัติของพระเถระในสังคมไทย

## ๑) ชีวิตประวัติของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

### ๑.๑ ชาตีกำเนิดและชีวิตปฐมวัย

ท่านกำเนิดในสกุลแก่นแก้ว บิดาชื่อน้ำคำด้วง มารดาชื่อ จันทร์ เพี้ยแก่นท้าว เป็นปู่ นับถือ พุทธศาสนา เกิดวันพฤหัสบดี เดือนยี่ ปีมะแม ตรงกับวันที่ ๒๐ มกราคม พ.ศ. ๒๔๑๓ ณ บ้านคำบง ตำบลโขงเจียม อำเภอโขงเจียม จังหวัดอุบลราชธานี มีพี่น้องร่วมท้องเดียวกัน ๗ คน ท่านเป็นบุตรคน หัวปี ท่านเป็นคนร่างเล็ก ผิวดำแดง แข็งแรงว่องไว สติปัญญาดี มาแต่กำเนิด ฉลาด เป็นผู้ว่านอนสอน ง่าย ได้เรียนอักษรสมัยในสำนักของอา คือ เรียนอักษรไทยน้อย อักษรไทย อักษรธรรม และอักษร ขอม อ่านออกเขียนได้ นับว่าท่านเรียนได้รวดเร็ว เพราะมีความทรงจำดี และขยันหมั่นเพียร ชอบการ เล่าเรียน ชีวิตสมณะ<sup>๑</sup>

### ๑.๒ การแสวงหาธรรม และปฏิบัติ

เมื่อหลวงปู่มั่นอายุได้ ๑๕ ปี ได้บรรพชาเป็นสามเณรในสำนักบ้านคำบง ใครเป็น บรรพชาจารย์ไม่ปรากฏ ครั้นบวชแล้วได้ศึกษา หาความรู้ ทางพระศาสนามีสวดมนต์ และพระสูตร ต่าง ๆ ในสำนักบรรพชาจารย์ จดจำได้รวดเร็ว อาจารย์เมตตาปราณีมาก เพราะเอาใจใส่ในการเรียนดี ประพฤติปฏิบัติเรียบร้อย เป็นที่ไว้วางใจได้ เมื่อท่านอายุได้ ๑๗ ปี บิดาขอร้องให้ลาสิกขาเพื่อช่วย การงานทางบ้าน ท่านได้ลาสิกขาออกไปช่วยงานบิดามารดา เต็มความสามารถ ท่านเล่าว่า เมื่อลา สิกขาไปแล้ว ยังคิดที่จะบวชอีกอยู่เสมอไม่เคยลืมเลย คงเป็นเพราะอุปนิสัยในทางบวชมาแต่ก่อนหน หนึ่ง อีกอย่างหนึ่ง เพราะตั้งใจในคำสั่งของยายว่า “เจ้าต้องบวชให้ยาย เพราะยายก็ได้เลี้ยงเจ้า ยาก”<sup>๒</sup> คำสั่งของยายนี้ คอยสะกิดใจอยู่เสมอ

ครั้นอายุหลวงปู่มั่นได้ ๒๒ ปี ท่านเล่าว่า มีความอยากบวชเป็นกำลัง จึงอำลาบิดา มารดาบวช ท่านทั้งสองก็อนุญาติตามประสงค์หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ท่านได้ศึกษาในสำนัก ท่านอาจารย์ เสาร์ กนตสีโล วัดเลียบ จังหวัดอุบลราชธานี ได้รับอุปสมบทกรรม เป็นภิกษุภาวะในพระพุทธศาสนา ณ วัดศรีทอง (วัดศรีอุบลรัตนาราม) อำเภอเมือง ฯ จังหวัดอุบลราชธานี พระอริย- กวี (อ่อน) เป็น พระอุปัชฌายะ มี พระครูสีทา ชยเสโน เป็นพระกรรมวาจารย์ และ พระครูประจักษ์อุบลคุณ (สุ่ย) เป็นพระอนุสาวนาจารย์ เมื่อวันที่ ๑๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๓๖ พระอุปัชฌายะ ขนานนามมคธให้ว่า ภู ริทัตโต เสร็จ อุปสมบทกรรมแล้ว ได้กลับมาสำนักศึกษาวิปัสสนาธุระกับพระอาจารย์เสาร์ กนตสีโล ณ วัดเลียบ ต่อไป

---

<sup>๑</sup>หลวงตามหาบัว ญาณสมฺปนฺโน, ประวัติท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : ศิลปสยามบรรณกิจและการพิมพ์, ๒๒๕๖), หน้า ๒.

<sup>๒</sup>พระมหาธีรนาถ อคฺคธีโร, พระรุตังคเจติย์ เจติย์แห่งพระอรหันต์, (สมุทรปราการ : วัดโศกา- ราม, ๒๕๕๑), หน้า ๘๗.

เมื่อแรกอุปสมบท หลวงปู่มั่น ฟานักอยู่วัดเลียบ เมืองอุบล เป็นปกติ ออกไปอาศัยอยู่วัดบูรพาราม เมืองอุบลบ้างเป็นครั้งคราว ในระหว่างนั้น ได้ศึกษาข้อปฏิบัติเบื้องต้น อันเป็นส่วนแห่งพระวินัยคือ อาจารย์ ความประพฤติมารยาท อาจารย์วัตร และอุปัชฌายวัตร ปฏิบัติได้เรียบร้อยดี จนเป็นที่ไว้วางใจของพระอุปัชฌายาจารย์ และได้ศึกษาข้อปฏิบัติอบรมจิตใจ คือ เดินจงกรม นั่งสมาธิ สมาทานอุคตวัตรต่าง ๆ

ในสมัยต่อมา ได้แสวงหาวิเวก บำเพ็ญสมณธรรมในที่ต่าง ๆ ตามราวป่า ป่าช้า ป่าชู่ ที่แจ้ห่ม หุบเขา ซอกห้วย ธารเขา เงื่อมเขา ท้องถ้ำ เรือนว่าง<sup>๓</sup> เป็นต้น ทางฝั่งซ้ายของแม่น้ำโขงบ้าง ฝั่งขวาแม่น้ำโขงบ้าง แล้วลงไปศึกษากับนักปราชญ์ในกรุงเทพฯ จำพรรษาอยู่ที่ วัดพุทธวนาราม หมั้นไป สดับธรรมเทศนา กับเจ้าพระคุณพระอุบาลี (สิริจันทเถระ จันทร) ๓ พรรษา แล้วออกแสวงหาวิเวกใน ถิ่นภาคกลาง คือ ถ้ำสาริกา เขาใหญ่ นครนายก ถ้ำไผ่ขวาง เขาพระงาม แล ถ้ำสิงโต ลพบุรี จนได้รับความรู้แจ่มแจ้งในพระธรรมวินัย สิ้นความสงสัย ในสัตตศาสนา จึงกลับมาภาคอีสาน ทำการอบรมสั่งสอนสมณวิปัสสนาแก่สหธรรมิก และอุบาสก อุบาสิกาต่อไป มีผู้เลื่อมใสพอใจปฏิบัติมากขึ้น โดยลำดับ มีศิษยานุศิษย์แพร่หลาย กระจายทั่วภาคอีสาน

ในกาลต่อมา ได้ลงไปพักจำพรรษาที่วัดพุทธวนาราม กรุงเทพฯ ๓ พรรษา แล้วไป เชียงใหม่กับเจ้าพระคุณอุบาลี (สิริจันทเถระ จันทร) จำพรรษา วัดเจดีย์หลวง ๑ พรรษา แล้วออกไป พักตามทีวิเวกต่าง ๆ ในเขตภาคเหนือหลายแห่ง เพื่อสงเคราะห์สาธุชนในที่นั้น ๆ นานถึง ๑๑ ปี จึงได้ กลับมาจังหวัดอุบลราชธานี พักจำพรรษาอยู่ที่วัดโนนนิเวศน์ เพื่ออนุเคราะห์สาธุชนในที่นั้น ๒ พรรษา แล้วมาอยู่ในเขตจังหวัดสกลนคร จำพรรษาที่วัดป่าบ้านนามน ตำบลตองขอบ อำเภอเมืองสกลนคร (ปัจจุบันคือ อำเภอโคกศรีสุพรรณ) ๓ พรรษา จำพรรษาที่วัดหนองผือ ตำบลนาใจ อำเภอเมือง พรรณานิคม ๕ พรรษา เพื่อสงเคราะห์สาธุชนในที่นั้น มีผู้สนใจในธรรมปฏิบัติ ได้ติดตามศึกษาอบรม จิตใจมากมายนุศิษย์มากมาย ยังเกียรติกุณของท่าน ให้ฟังเฟื่องเสียงลือไป

## ๒) ชีวิตประวัติของหลวงปู่ดุลย์ อตุโล

### ๒.๑ ชาติกำเนิดและชีวิตปฐมวัย

ณ บ้านปราสาท ตำบลเฉนียง ซึ่งอยู่ห่างไปทางทิศใต้ของจังหวัดสุรินทร์ มีครอบครัว “ดีมาก” อาศัยทำมาหากินอยู่ และเป็นสถานที่เกิดของเด็กชายดุลย์ ต่อมาเป็นพระกัมมัฏฐาน ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ นามว่า หลวงปู่ดุลย์ อตุโล หลวงปู่ดุลย์ อตุโล มีบิดาชื่อนางแดง ดีมาก และ มารดาชื่อนางเจิม ดีมาก ถือกำเนิดเมื่อวันพฤหัสบดีที่ ๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๓๑ ตรงกับแรม ๒ ค่ำ เดือน ๑๑ ปีชวด ในรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๕ ซึ่งขณะนั้น เสวยราชสมบัติย่างเข้าปีที่ ๓๐ หลวงปู่ดุลย์ อตุโล มีพี่น้องทั้งสิ้น ๕ คน ได้แก่

<sup>๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๙.

๑. นางกลิ้ง
๒. พระอาจารย์ดูลย์ อดุล
๓. นายเคน
๔. นางรัตน์ และ
๕. นางทอง

ในบรรดาพี่น้องทั้ง ๕ คนนั้น พระอาจารย์ดูลย์ อดุล ท่านมีอายุยืนยาวที่สุดคือ ๙๖ ปี ส่วนพี่น้องคนอื่นมีอายุอย่างมากที่สุดเพียง ๗๐ ปีก็ถึงแก่กรรม ภายหลังท่านได้เปลี่ยนมาใช้ นามสกุล “เกษมสินธุ์” ด้วยเหตุที่นายพร้อม หลานชายของท่านให้ตั้งนามสกุลให้ ท่านจึงตั้งว่า “เกษมสินธุ์” แล้วท่านก็ได้เปลี่ยนมาใช้นามสกุลนี้ด้วย<sup>๕</sup>

## ๒.๒ อ้อมอกพระศาสนา

ในปี พ.ศ. ๒๔๔๘ เมื่อหลวงปู่ดูลย์อายุได้ ๑๘ ปี และขณะที่ยังคงแสดงละครอยู่นั้น ท่านได้เดินทางไปบางกอก ซึ่งเป็นเมืองหลวงของประเทศเป็นครั้งแรก เพื่อไปหาซื้อเครื่อง แต่งตัวละคร ด้วยตัวนางเอกจะต้องลงมาลองเครื่องแต่งตัวให้เหมาะสมสวยงามสมตัว การเดินทาง ในครั้งนั้น เมื่อออกจากเมืองสุรินทร์ใช้ช้างเป็นพาหนะ เป็นเวลา ๔ วัน ๔ คืน จนไปถึงเมือง โคราช แล้วขึ้นรถไฟสายกรุงเทพ ฯ – โคราช ใช้เวลาในการเดินทางอีก ๑ วัน จึงถึงเมืองบางกอก ซึ่งสมัยนั้นเมืองบางกอกยังไม่มีตึกรามบ้านช่องหรือผู้คนแออัดเหมือนสมัยนี้ ยังคงมีต้นไม้ป่าไม้ให้เห็น มากมาย น้ำในแม่น้ำลำคลองก็ใสสะอาด สามารถจะนำมาบริโภคใช้สอยได้เป็นอย่างดี การเดินทาง มาครั้งนี้ ท่านรู้สึกดีใจเป็นอย่างมากที่ได้มีโอกาสไปเห็นด้วยสายตาตัวเอง เพราะเหตุว่าในสมัยนั้นน้อย คนนักที่จะมีโอกาสได้ไปเห็นเมืองบางกอก ทำให้ท่านมีเรื่องที่จะเล่าให้ผู้ฟังเสมอเมื่อกลับไปถึง สุรินทร์

นายดูลย์อยู่กับคณะละครถึง ๔ ปีเศษ แม้ว่าจะอยู่ในสภาพที่น้ำลุ่มหลงและเพลิดเพลิด เป็นอย่างยิ่ง เพราะท่านเป็นนักแสดงที่ชื่นชอบของผู้คนเป็นจำนวนมาก แต่ท่านมิได้หลงใหลไปกับสิ่ง นั้น กลับมีอุปนิสัยเฝ้ายามเข้าหาพระศาสนา และชอบเข้าวัดฟังธรรม ซึ่งแตกต่างจากเด็กหนุ่มทั่ว ๆ ไป เนื่องจากมีจิตใจฝักใฝ่เฝ้ายามไปในทางธรรม ทำให้นายดูลย์คิดจะออกบวชมาหลายครั้ง แต่ด้วยความที่เป็นกำลังสำคัญของครอบครัว และบิดามารดาก็ไม่ยินยอมให้บวชเรียนอย่างง่ายดายนัก ใน ครั้งแรกเมื่อคิดจะบวชจึงถูกคัดค้านจากพ่อแดงด้วยเหตุผลว่า เมื่อท่านไปบวชแล้วครอบครัวอาจจะ ต้องลำบาก เพราะท่านเป็นบุตรชายคนโต เป็นหัวเรี่ยวหัวแรงของครอบครัว นายดูลย์เฝ้าอ้อนวอน บิดามารดาอยู่หลายครั้ง แต่ก็ถูกคัดค้านเรื่อยมา แต่นายดูลย์ก็ยังมิได้ละความคิดในการบวชเรียนแต่ ประการใด จนในที่สุดบิดามารดาก็ไม่อาจขัดขวางความตั้งใจจริงของท่านได้ จึงยินยอมอนุญาตให้

---

<sup>๕</sup> ธรรมะไทย, ประวัติพระสงฆ์ไทย, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.dhammathai.org/monk/thaimonk.php>, [๒๓ ธันวาคม ๒๕๕๖].

บวชได้ตามความปรารถนา แต่มีข้อแม้ว่าเมื่อบวชแล้วต้องไม่สึก หรืออย่างน้อยที่สุดก็ต้องอยู่จนได้เป็นเจ้าอาวาสเสียก่อน เหตุที่นายคุณย์มีอุปนิสัยโน้มไปทางธรรมนั้นน่าจะมีส่วนส่งเสริมมาจากที่ปู่ของท่านเคยบวช และได้เป็นเจ้าอาวาสมาแล้ว จึงทำให้นายคุณย์มีอุปนิสัยรักการบุญและเกรงกลัวบาป มิได้เพลิดเพลีนคึกคะนองไปในวัยหนุ่มเหมือนคนทั่ว ๆ ไป

ครั้นเมื่อนายคุณย์ได้รับอนุญาตจากบิดามารดาให้บวช ขณะนั้นท่านมีอายุได้ ๒๒ ปี ตรีภูลเจ้าเมืองที่เคยคบเลี้ยงท่าน ได้เป็นผู้จัดแจงเรื่องการบวชให้ครบถ้วนทุกอย่าง ดังนั้น ในปี พ.ศ. ๒๔๓๕ นายคุณย์ก็เข้าพิธีอุปสมบทก่อนเข้าพรรษา ณ พัทธสีมาวัดจุมพลสุทธาวาส ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ ซึ่งตั้งอยู่ในกำแพงเมืองรอบนอกของจังหวัดสุรินทร์ในสมัยนั้น โดยมี พระครูวิมลศีลพรต (ทอง) เป็นพระอุปัชฌาย์ ท่านพระครูบึก เป็นพระกรรมวาจาจารย์ ท่านพระครูฤทธิ เป็นพระอนุสาวนาจารย์ ได้รับฉายาว่า “อตุโล” อันหมายถึง ผู้ไม่มีใครเทียบได้ นับตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมา<sup>๕</sup>

เมื่อได้อุปสมบทแล้ว หลวงปู่คุณย์มีความปรารถนาแรงกล้าในการที่จะศึกษาธรรมให้ยิ่ง ๆ ขึ้นเป็นลำดับ ดังนั้นจึงไปขอจำพรรษาเพื่อศึกษากัมมัฏฐานที่วัดคอคโค ซึ่งอยู่ห่างจากตัวเมืองสุรินทร์ออกไปประมาณ ๑๐ กิโลเมตร โดยมีหลวงพ่อแอก เจ้าอาวาสวัดคอคโค เป็นผู้ฝึกกัมมัฏฐานให้เป็นการแรก การสอนกัมมัฏฐานในสมัยนั้น เป็นการสอนโดยถือตามความเห็นของครูบาอาจารย์เป็นหลัก วิธีการสอนของหลวงพ่อแอกนั้น ท่านให้เริ่มต้นด้วยการทำอย่างง่าย ๆ เพียงจุดเทียน ๕ เล่ม จากนั้นก็นั่งบริกรรมว่า “ขออัญเชิญปีติทั้ง ๕ จงมาหาเรา”<sup>๖</sup> บริกรรมไปเรื่อย ๆ จนกว่าเทียนจะไหม้หมด ซึ่งก็นับว่าดีเยี่ยมแล้วในสมัยนั้น

หลวงปู่คุณย์เมื่อได้รับคำแนะนำ ท่านก็ได้พากเพียรปฏิบัติตามคำสั่งสอนของหลวงพ่อแอกผู้เป็นอาจารย์อย่าง เคร่งครัดด้วยความอุตสาหะและความพยายามอย่างมิได้ลดละจนตลอดพรรษา แต่ก็ไม่บรรลุผลประการใดเลย และหลวงพ่อแอกก็สอนเพียงแค่นั้น จนทำให้ท่านเกิดความเบื่อหน่ายขึ้น เพราะได้เห็นแต่เทียน ๕ เล่ม โดยมีได้บังเกิดปีติ ๕ ตามปรารถนา

ครั้นถึงกาลจวนเข้าพรรษา ในปี พ.ศ. ๒๔๖๓ หลวงปู่คุณย์และสหธรรมิกอีก ๕ รูป คือ พระอาจารย์สิงห์ ขันตยาคโม, พระอาจารย์บุญ, พระอาจารย์สีเทา และพระอาจารย์หนู จึงได้แยกออกจากคณะของพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต เดินทางแสวงหาที่สงบวิเวกเพื่อบำเพ็ญเพียรในกาลเข้าพรรษานั้น นับว่าเป็นโอกาสอันดียิ่งของหลวงปู่คุณย์ อตุโล ในทางธรรมของการออกธุดงค์ครั้งแรกที่ได้ร่วมเส้นทางไปกับพระอาจารย์สิงห์ ขันตยาคโม คณะของหลวงปู่คุณย์ ซึ่งนำโดยพระอาจารย์สิงห์ ขันตยาคโม เดินทางลี้ภัยเพื่อหาที่พักมาจนกระทั่งถึงป่าท่าคันโท จ.กาฬสินธุ์ มีความเห็นตรงกันว่าสภาพป่าแถบนี้มีความเหมาะสมที่จะอยู่จำพรรษาเป็นอย่างยิ่ง จึงได้สมมติเอาบริเวณป่านี้

<sup>๕</sup> พระมหาธีรนาถ อคฺคธีโร, พระรุตังคเจติย์ เจติย์แห่งพระอรหันต์, หน้า ๑๐๗.

<sup>๖</sup> อ่างแล้ว.

เป็นวัดป่า แล้วก็อธิษฐานอยู่จำพรรษา ณ ที่นั้น จากนั้นทุกองค์ที่ตั้งสัจจะปรารถนาความเพียรอย่าง  
แน่วแน่ ดำเนินข้อวัตรปฏิบัติตามคำแนะนำสั่งสอนของพระอาจารย์ใหญ่มั่นอย่างอุกฤษฏ์ จนแสงแห่ง  
พระธรรมบังเกิดขึ้น<sup>๗</sup>

### ๓) ชีวิตประวัติของหลวงตามหาบัว ญาณสมปนฺโน

#### ๓.๑ ชาตีกำเนิดและชีวิตปฐมวัย

หลวงตามหาบัว ถือกำเนิดในครอบครัวชาวนาแห่งสกุล “โลหิตดี” ณ ตำบลบ้าน  
ตาด อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี เมื่อวันที่อังคารที่ ๑๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๔๕๖ ตรงกับวันขึ้น ๑๑ ค่ำ  
เดือน ๙ ปีฉลู บิดาชื่อ “นายทองดี” มารดาชื่อ “นางแพง” ได้ให้มงคลนามว่า “บัว”<sup>๘</sup> คุณตาของ  
ท่านทายถึงอุปนิสัยของทารกในครรภ์ว่า “ถ้าหากเป็นชาย ชอบไปทางไหน เรียกว่า ขาดเลยทีเดียว  
เป็นคนจิตใจหนักแน่น ลงได้ทำอะไรแล้ว ต้องจริงทุกอย่าง ไม่มีเหลาะ ๆ แหละ ๆ” เมื่อทารกคลอด  
ออกมา มีสายรกพาดเฉวียงป่าออกมาด้วย คุณตาเห็นดังนั้น จึงพูดขึ้นว่า “สายบาตร ๆ” แล้วทำนาย  
ไว้เป็น ๓ อย่าง คือ

๑. สายบาตร ถ้าเป็นนักปราชญ์จะเหยียบแผ่นดินสะเทือน
๒. สายกำยำ ถ้าเป็นนายพราน ก็จะมีความชำนาญลือลั่นสะท้านป่า
๓. สายโซ่ ถ้าเป็นโจร ก็เป็นประเภทคุกตารางแตก<sup>๙</sup>

ด้านการศึกษา ท่านเป็นเด็กที่เรียนหนังสือเก่ง มีความขยัน อดทน และ มีความ  
รับผิดชอบสูง จะเห็นได้จากผลการเรียนอันดีเยี่ยม โดยสอบได้ที่สองในชั้นประถมปีที่ ๑ พอขึ้นชั้น  
ประถมปีที่ ๒, ที่ ๓ ก็สอบได้ที่หนึ่งมาโดยตลอด เมื่อเรียนจบชั้นประถมปีที่ ๓ ซึ่งเป็นการศึกษาภาค  
บังคับสูงสุดในสมัยนั้นแล้ว ท่านก็ไม่ได้เรียนต่อในชั้นใดอีกเลย

ด้านอุปนิสัย ท่านมีอุปนิสัยถึงความสัตย์ความจริง ทำอะไรก็ทำจริง เวลาการทำงาน  
จะไม่อยากให้คนรู้คนเห็น แม้นิยามบวชเป็นพระแล้ว เวลาทำความเพียร ท่านไม่ยอมให้ใครเห็นได้  
ง่าย ๆ ทำทางจงกรมหลบอยู่ในป่า และนิยามค้าคินต้องรอจนหมู่คณะขึ้นกุฏิหมดแล้ว ท่านจึงจะลง  
เดินจงกรม และที่เด่นมาก ก็คือ มีความทรหดอดทนเป็นเลิศ สังเกตได้จากการทำงานของท่าน จะทำ  
ไปเรื่อย ๆ จนเสร็จงาน ถ้าไม่มีด หรือไม่ใช่เวลากินข้าวกลางวัน ก็ไม่ยอมเลิก จนพวกน้องๆพากันมา  
บ่นให้พ่อแม่ฟังว่า “ถ้าพ่อแม่ไม่ไปทำงานด้วย พี่ชายทำงานไม่ยอมเลิกยอมหยุด ยิ่งกับว่า จะเอาให้  
น้องๆตายไปข้างหนึ่งเลยทีเดียว”

<sup>๗</sup> อ่างแล้ว.

<sup>๘</sup> กระทรวงศึกษาธิการ, *หยดน้ำบนใบบัว*, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : ศิลป์สยามบรรณกิจ  
และการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๓.

<sup>๙</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗.



### ๓.๒ สู่ร่มกาสาพัสตร์

ท่านได้บรรพชาอุปสมบทเป็นพระภิกษุ ณ วัดโยธานิมิตร บ้านหนองขอนกว้าง ตำบลหนองบัว อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี เมื่อวันอังคารที่ ๑๒ พฤษภาคม พ.ศ.๒๔๗๗ ตรงกับวันขึ้น ๙ ค่ำ เดือน ๗ ปีจอ พระอุปัชฌาย์คือ ท่านเจ้าคุณพระธรรมเจดีย์ (จุม พนฺธุโล) วัดโพธิสมภรณ์ อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี<sup>๑๐</sup> ได้ให้ฉายานามว่า “ญาณสมปนฺโน” แปลว่า “ผู้ถึงพร้อมด้วยญาณ” ด้วยความที่เป็นคนมีอุปนิสัยจริงจัง คิดว่า “พอบวชแล้ว เราจะตั้งหน้าบวชให้สมบูรณ์แบบ ไม่ให้ตำหนิติเตียนเจ้าของได้ในหลักธรรมหลักวินัยข้อใดเลย เราจะเอาจริงเอาจังจนกระทั่งวันสึก กะไว้ยาวนาน ๒ ปี จะทำหน้าที่บวชให้สมบูรณ์ที่สุด จะเรียนหนังสืออะไร ๆ ก็แล้วแต่เถอะ จะทำหน้าที่ให้สมบูรณ์”

### ๔) ชีวิตประวัติของท่านพ่อลี ธมฺมธโร

#### ๔.๑ ชาตีกำเนิดและชีวิตปฐมวัย

พระอาจารย์ลี เกิดเมื่อวันพฤหัสบดี เวลา ๒๑.๐๐ น. เดือนยี่ แรม ๒ ค่ำ ปีมะเมีย ตรงกับวันที่ ๓๑ มกราคม ๒๔๔๔ บ้านเกิดคือบ้านหนองสองห้อง ตำบลยางโกลน อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี หมู่บ้านนี้มีบ้านประมาณ ๘๐ หลังคาเรือน แบ่งออกเป็น ๓ คุ่ม คือหมู่บ้านน้อยหนึ่ง หมู่บ้านในหนึ่ง และหมู่บ้านนอกหนึ่ง ที่หมู่บ้านนอกนี้มีวัดตั้งอยู่ พระอาจารย์ลี ได้เกิดในหมู่บ้านที่มีวัดตั้งอยู่ บ้านทั้ง ๓ คุ่มนี้มีหนองน้ำอยู่ตรงกลาง ๓ หนองบริเวณรอบ ๆ หมู่บ้านมีต้นยางใหญ่ขึ้นอยู่ล้อมรอบนับเป็นสิบๆ ต้นทางด้านทิศเหนือของหมู่บ้านมีเนินบ้านเก่า

นามเดิมของพระอาจารย์ลี คือ นายชาติ เป็นบุตรของนายปาว นางพวย นารีนรงค์ ปู่ชื่อจันทรี ย่าชื่อนางสีดา ตาชื่อนันทะเสย ยายชื่อนางดี มีพี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกันรวม ๙ คน เป็นชาย ๕ คน เป็นหญิง ๔ คน เมื่อเกิดมาได้ ๙ วัน เกิดมีอาการรบกวนพ่อแม่เป็นการใหญ่ เช่น ร้องไห้เสมอ ๆ ถึงกับโยนทั้งสองได้แตกจากกันไปหลายวัน เมื่อโยมผู้หญิงออกไปได้ ๓ วัน ตัวเองเกิดโรคป่วยไม่กินไม่นอนเป็นเวลาหลายวัน เลี้ยงยากที่สุด พ่อกับแม่ไม่มีใครสามารถจะเลี้ยงให้ลูกใจได้<sup>๑๑</sup> ต่อมาอายุได้ ๑๑ ปี มารดาถึงแก่กรรม ยังมีน้องเล็ก ๆ คนหนึ่งเป็นผู้หญิงได้เลี้ยงดูกันมาส่วนคน อื่น ๆ เขาโตแล้วต่างพากันไปทำมาหากิน ยังเหลืออีก ๒-๓ คน พ่อลูกพากันทำนาเป็นอาชีพพออายุได้ราว ๑๒ ปี ได้เรียนหนังสือไทยพออ่านออกเขียนได้ สอบชั้นประถมก็ตกเสียอีก ช่างมันแต่จะเรียนไปจนหมดเวลา<sup>๑๒</sup> พ่อตีอายุ ๑๗ ปี จึงได้ออกจากโรงเรียน ต่อจากนั้นมาก็คิดหาแต่เงินกันเท่านั้นในระหว่างนี้เกิด

<sup>๑๐</sup>เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๗.

<sup>๑๑</sup>สุรสีห์ ภูไท, ท่านพ่อลี ธมฺมธโร วัดโคกการาม อ.เมือง จ.สมุทรปราการ พระผู้เสมือนพระเจ้าอโศกฯ กลับชาติมาเกิด, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://aphinihanamulets.com/web/index.php/component/k2/item/125> [๒๔ ธันวาคม ๒๕๕๖].

<sup>๑๒</sup>พระมหาธีรราช อคฺคธโร, พระรุดังคเจดีย์ เจดีย์แห่งพระอรหันต์, หน้า ๑๔๓.

มีการขัดอกขัดใจกับโยมผู้ชายบ่อย ๆ คือโยมต้องการให้ทำการค้าขายของที่ไม่นชอบ เช่น ไปหาซื้อหมู มาขาย ซื้อวัวมาขาย เป็นต้น ถึงเวลาอยากจะไปทำบุญก็คอยขัด การงานก็คอยขัดคอเสมอ บางที ต้องการไปทำบุญกับเขา ก็หายอมให้ไปไม่ กลับบอกให้ไปทำอะไรทำนาเสีย บางวันน้อยใจนั่งร้องไห้อยู่ คนเดียวกลางทุ่งนา นึกแต่ในใจว่าเราจักไม่อยู่ในหมู่บ้านนี้ แต่ก็ต้องอดทนอยู่ไปก่อน ต่อมาบิดาได้ ภรรยาใหม่คนหนึ่งชื่อ แม่ทิพย์ ตอนนี้อายุสบายใจขึ้นหน่อยชีวิตสมณะ การแสวงหาธรรม และ ปฏิบัติ

#### ๔.๒ ชีวิตสมณะ การแสวงหาธรรม และปฏิบัติ

พอตีอายุครบ ๒๐ ปี ตรงกับ พ.ศ. ๒๔๖๘ โยมมารดาเลี้ยงถึงแก่ความตาย ขณะนั้นได้ ไปอยู่กับญาติที่อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม พอปลายเดือนกุมภาพันธ์ก็ได้กลับขึ้นไปบ้านโยมบิดา ก็แนะนำให้บวช วันนั้นเงินติดตัวอยู่ประมาณ ๑๖๐ บาท เมื่อไปถึงบ้านใหม่ ๆ พี่ชาย พี่เขย พี่สาว ฯลฯ ก็พากันมากลุ่มรุมเย็บเย็บถามข่าวคราวต่าง ๆ แล้วขอกู้เงินยืมเงินไปซื้อควายบ้าง ซ้อนาบ้าง ค่าขายบ้าง ก็ยินยอมให้เงินเขาไปตามที่ต้องการ เพราะตัวเองคิดจะบวช ตกเงิน ๑๖๐ บาท ที่มีอยู่ คงเหลือเพียง ๔๐ บาท ถึงเวลาเทศกาลบวชขนาด โยมบิดาก็จัดแจงให้บวชจนสำเร็จ ได้ทำการบวช เมื่อวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ มีเพื่อนบวชด้วยกันในวันนั้นรวม ๙ รูป พอล่วงถึงพรรษาที่ ๒ จึงตั้งใจ อธิษฐานว่า "เวลานี้ข้าพเจ้ายังมุ่งดีหวังดีต่อพระศาสนาอยู่ในกาลต่อไปนี้ ขอจงให้พบครูบาอาจารย์ที่ ประพฤติปฏิบัติชอบภายใน ๓ เดือน"<sup>๑๓</sup> ต่อมาเดือนพฤศจิกายนข้างแรม ได้ไปเทศน์มหาชาติที่วัด บ้านโนนรังใหญ่ ตำบลยางโสภา อำเภอม่วงสามสิบ พอตีไปพบพระกรรมฐานรูปหนึ่งกำลังเทศน์อยู่ บนธรรมาสันรู้สึกรู้สึกเกิดแปลกประหลาด ในจิตขึ้นโดยโหวตของธรรมะน่าเลื่อมใส จึงได้ไต่ถามญาติโยม ว่าท่านองค์นั้นคือใคร มาจากไหน ได้รับตอบว่า "เป็นศิษย์พระอาจารย์มั่น ชื่ออาจารย์บท" ท่านได้พัก อยู่ในป่ายางใหญ่ใกล้บ้านราว ๒๐ เส้น พองานมหาชาติเสร็จก็ได้ติดตามไปดู ได้เห็นปฏิบัติความ ประพฤติของท่านเป็นที่พอใจ จึงถามท่านว่าใครเป็นอาจารย์ของท่าน ท่านตอบว่า "พระอาจารย์มั่น พระอาจารย์เสาร์ เวลานี้พระอาจารย์มั่นได้ออกเดินทางจากจังหวัดสกลนครไปพักอยู่ที่วัดบูรพา จังหวัดอุบลราชธานี" พอได้ความเช่นนั้นก็รีบเดินทางกลับบ้าน นึกแต่ในใจว่า "เราคงสมหวังแน่" อยู่ มาไม่กี่วันจึงได้ลาโยมผู้ชาย ลาพระอุปัชฌาย์ ท่านทั้งสองนี้ก็พูดจาขัดขวางทุกด้านทุกมุม แต่ได้ ตัดสินใจเด็ดขาดว่า "เราต้องไปจากบ้านนี้โดยเด็ดขาด จะให้สึกก็ต้องไป จะให้อยู่เป็นพระก็ต้องไป พระอุปัชฌาย์ และโยมผู้ชายไม่มีสิทธิ์ใด ๆ ทั้งหมด ถ้าขึ้นกัวยาสีทึบในตัวเรานาที่ใด ต้องลุกหนีไป นาที่นั่น" ได้พูดกับโยมผู้ชายอย่างนี้ ในที่สุดโยมผู้ชายและพระอุปัชฌาย์ก็ยอม

---

<sup>๑๓</sup> อ่างแล้ว.

## ๕) ชีวิตประวัติของหลวงปู่ชา สุภทฺโท

### ๕.๑ ชาตिकाเนิดและชีวิตปฐมวัย

พระโพธิญาณเถร นามเดิมว่า ชา ช่วงโชติ เกิดเมื่อวันที่ ๑๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๖๑ ณบ้านจิกก่อ หมู่ที่ ๙ ตำบลธาตุ อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ตามประวัติท่านมีจิตฝึกฝนธรรมมาแต่เด็กบรรพชาเป็นสามเณรเมื่อเดือนมีนาคม ๒๔๗๔ ได้ ๓ พรรษา แล้วก็ลาสิกขาอุปสมบทเป็นภิกษุเมื่อ พ.ศ. ๒๔๘๒ ปี พ.ศ. ๒๔๘๔ ออกศึกษาปริยัติต่างถิ่นโดยเริ่มที่วัดสวนสวรรค์ อำเภอพิบูลมังสาหาร จังหวัดอุบลราชธานี

เมื่ออายุ ๑๓ ปีโยมบิดาได้นำไปฝากกับท่านเจ้าอาวาสและได้รับการฝึกหัดอบรมให้รู้ระเบียบการบรรพชาดีแล้วจึงอนุญาตให้บรรพชาเป็นสามเณรเมื่อเดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๔๗๔ โดยมีพระครูวิจิตรธรรมภาณี (พวง) เป็นพระอุปัชฌาย์เมื่อบรรพชาเป็นสามเณรแล้วก็ได้ท่องทำวัตรเรียนหนังสือพื้นเมือง (ตัวธรรม) ได้ศึกษานักธรรมตรีอยู่ปฏิบัติอาจารย์ ๓ พรรษาก็ลาสิกขาไปทำงานช่วยบิดามารดาครั้งอยู่ต่อมาหลายปีไม่ว่าจะทำงานอะไรอยู่ที่ไหนความสนใจในการอุปสมบทเพื่อศึกษาธรรมดูเหมือนคอยเตือนให้มีความสำนึกอยู่เสมอคิดอยากจะเป็นพระได้ปรึกษากับบิดามารดาและได้อุปสมบทที่พัทธสีมาวัดก่อใน ต.ธาตุ อ. วารินชำราบ จ. อุบลราชธานีเมื่อวันที่ ๒๖ เมษายน พ.ศ. ๒๔๘๒ เวลา ๑๓.๕๕ น. มีพระครูอินทสารคุณเป็นพระอุปัชฌาย์พระครูวิรุฬหสุตการ เป็นพระกรรมวาจาจารย์ พระอธิการสวน เป็นพระอนุสาวนาจารย์

### ๕.๒ ประวัติวัดหนองป่าพง

ความเป็นมาของวัดหนองป่าพง เริ่มต้นขึ้นเมื่อวันที่ ๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๙๗ (ขึ้น ๔ ค่ำ เดือน ๔ ปีมะเส็ง) พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท) ท่านได้เดินธุดงค์มาถึง “ดงป่าพง” ซึ่งอยู่ห่างจากบ้านก่อไปทางทิศตะวันตก ประมาณ ๓ กิโลเมตรพร้อมด้วยลูกศิษย์จำนวนหนึ่ง เมื่อเดินทางมาถึงก็ได้ทำการปักกลดเรียงรายอยู่ตามชายป่าประมาณ ๕-๖ แห่งดงป่าพงในสมัยนั้น มีสภาพเป็นป่าที่บริกร้างชุกชุมด้วยใช้ป่าในอดีดป่าพงเป็นดงใหญ่ มีแหล่งน้ำอุดมสมบูรณ์เป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์ป่านานาชนิดชาวบ้านเรียกดงดิบนี้ว่า “หนองป่าพง” เพราะใจกลางป่ามีหนองน้ำใหญ่ที่มีกอพงขึ้นอยู่หนาแน่นต่อมาบริเวณผืนป่าส่วนใหญ่ถูกทำลายหมดไปยังคงเหลือเพียงส่วนที่เป็นบริเวณของวัดในปัจจุบันเท่านั้น

สาเหตุที่ป่าส่วนนี้ไม่ถูกบุกรุกถากถาง เพราะชาวบ้านเชื่อถือกันว่ามียานาจลึกลับแฝงเร้นอยู่ในดงนั้น เพราะปรากฏอยู่เสมอว่าคนที่เข้าไปทำไร่ตัดไม้หรือล่าสัตว์เมื่อกลับออกมาจะมีอันต้องล้มตายไปทุกราย โดยที่หาสาเหตุไม่ได้ชาวบ้านจึงพากันเกรงกลัวภัยมีดนั้น ไม่มีใครกล้าเข้าไปทำลายหรืออาศัยทำกินในป่านี้เลย ดงป่าพงจึงดำรงความเป็นอยู่อย่างสมบูรณ์ชื่อ “วัดหนองป่าพง” นี้เป็นชื่อที่หลวงปู่คิดตั้งขึ้นเองโดยอาศัยสภาพภูมิประเทศเป็นหลักแต่ชื่อที่ชาวบ้านเรียกกันติดปากก็คือ “วัดป่าพง” โดยระยะแรก ๆ หลวงปู่ชา สุภทฺโท และลูกศิษย์ต้องต่อสู้อย่างเด็ดเดี่ยวกับใช้ป่าซึ่ง

ขณะนั้นชุกชุมมากเพราะเป็นป่าทึบ ยามพระเนตรป่วยหายารักษายากต้องต้มบอระเพ็ดฉันทโปประทังไปตามมีตามเกิดโดยที่ท่านไม่ยอมขอความช่วยเหลือเลย เพราะว่าท่านต้องการให้ผู้ที่มาพบเห็นด้วยตา แล้วเกิดความเลื่อมใสเองหลวงพ่อบอกอยู่เสมอว่า พระไปยุ่งกับการหาเงินก่อสร้างวัดเป็นสิ่งน่าเกลียด แต่ให้พระสร้างคน คนจะสร้างวัดเอง

พระอธิการไพฑูริย์ ขนติโก ซึ่งเป็นสามเณรรูปแรกของวัดหนองป่าพง กล่าวว่า แต่ก่อนที่วัดแห่งนี้เป็นวัดเล็ก ๆ ที่มีบรรณศาลา (กระท่อม) ไม่กี่หลังจึงได้มีสิ่งก่อสร้างอันควรแก่สมณวิสัยเพิ่มเติมจนพอแก่ความต้องการในปัจจุบัน ทั้งที่พักอาศัยของภิกษุ สามเณรแม่ชีอุบาสก อุบาสิกาที่มาค้างแรมเพื่อปฏิบัติธรรมกระท่อมชั่วคราวได้กลายมาเป็นกุฏิถาวรจำนวนมาก ศาลาฆงฆ์ซึ่งเคยใช้เป็นที่ฉันและแสดงธรรมได้เปลี่ยนมาเป็นศาลาและโรงฉันอันถาวร กำแพงวัดหอรระฆังเสนาเสนาะอื่น ๆ ได้เพิ่มมากขึ้นจากแรงศรัทธาความเลื่อมใสของชาวบ้านวัดหนองป่าพงเป็นวัดป่าฝ่ายอรัญวาสี เป็นสำนักปฏิบัติธรรมที่แวดล้อมด้วยธรรมชาติ อันสงบอันสงัด มีบรรยากาศร่มเย็นเหมาะแก่การพำนักอาศัยเพื่อบำเพ็ญสมณธรรมชีวิตพระในวัดหนองป่าพงมีจุดมุ่งหมายอยู่ที่การประพฤติพรหมจรรย์ตามรอยพระยุคลบาทของพระบรมศาสดา ที่ทรงดำรงพระชนม์ชีพอย่างสงบเรียบง่ายและเรียบง่ายภายในป่า เพื่อค้นคว้าแสวงหาทางพ้นทุกข์แล้วทรงนำความรู้แจ้งเห็นจริงนั้นมาเผยแผ่เกื้อกูลความสุขแก่มหาชนทั่วไป

## ๖) ชีวิตประวัติของพระอาจารย์จรรย์ อนุญโคณ

### ๖.๑ ชาตภูมิและชีวิตปฐมวัย

พระอาจารย์จรรย์ อนุญโคณ นามเดิมชื่อว่า จรรย์ นามสกุล กมล เกิดเมื่อ วันจันทร์ แรม ๔ ค่ำเดือน ๑๒ ตรงกับวันที่ ๒๐ เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๑๐ ตำบลคลีกล้วย อำเภอรามไทร จังหวัดศรีสะเกษ ณ บ้านเลขที่ ๒๒๔ หมู่ที่ ๑ ตำบลคลีกล้วย อำเภอรามไทร จังหวัดศรีสะเกษ บิดาชื่อ นายสุบิน กมล มารดาชื่อ นางจันทร์ กมล มีพี่น้องร่วมบิดามารดาทั้งหมด ๔ คน ดังนี้ คือ

๑. พระอาจารย์จรรย์อนุญโคณ/กมล

๒. นายศักดิ์อัศวิน กมล

๓. นางนภารินทร์ กมล

๔. นายชินกรณ กมล

จากการบันทึกประวัติของท่านพระอาจารย์ อนุญโคณ และคำบอกเล่าของญาติพี่น้องที่สูงอายุ เด็กชายจรรย์กมลเมื่อครั้งยังเยาว์วัยเป็นเด็กที่ค่อนข้างขี้ขลาด แต่แฝงไปด้วยความมีเมตตาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่มีความอดทน สมัยเด็กจะเป็นคนชอบเข้าวัดฟังธรรมเนื่องจากบ้านก็อยู่ไม่ไกลจากวัด เวลาว่างเด็กชายจรรย์ จะแวะเข้ามาเล่นที่วัดกับเพื่อน ๆ อยู่เสมอ ๆ

ครั้นเมื่อเจริญเติบโตถึงเกณฑ์เข้าโรงเรียน เด็กชายจรัญก็ได้รับการศึกษาเล่าเรียนจนจบชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ ๖ โรงเรียนคลีกลิ้ง ซึ่งฐานะทางบ้านตอนนั้นค่อนข้างขาดแคลน ยากจนพอสมควร ด้วยความวิริยอุตสาหะประกอบกับความรักของบิดามารดาจึงพยายามส่งเสียให้เด็กชายจรัญ ในขณะนั้นได้มีการศึกษาที่สูง ด้วยการส่งเสียให้เรียนต่อในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่โรงเรียนราชสีไศล ตำบลเมืองคง อำเภอราชสีไศล จังหวัดศรีสะเกษในระหว่างการศึกษาเล่าเรียนระยะทางค่อนข้างลำบากในการสัญจรไปมา บางครั้งก็เดินด้วยเท้าเปล่า บางที่ก็ขี่จักรยาน ตามโอกาสที่เอื้ออำนวย มีอยู่ครั้งหนึ่งในฤดูฝนการเดินทางลำบากมากเด็กชายจรัญก็ได้อาศัยเรือของชาวบ้านนั่งไปโรงเรียนอย่างทุลักทุเล ด้วยความดีที่เด็กชายจรัญเคยทำไว้ ก็มีคนเห็นใจในการเดินทางรับเข้าไปอยู่ด้วยในตัวอำเภอราชสีไศล โดยการควบคุมดูแลของอาจารย์ผ่องศรี แซ่จิ่ง ในขณะนั้นเป็นครูสอนเด็กชายจรัญ จนจบการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ณ โรงเรียนราชสีไศล ตำบลเมืองคง อำเภอราชสีไศล จังหวัดศรีสะเกษแห่งนี้ นิสัยใจคอของเด็กชายจรัญ ในตอนนั้นเป็นคนที่รักคนแก่ รักเด็ก ๆ และที่สำคัญคือรักเพื่อนมาก ๆ บางครั้งก็รักเพื่อนมากจนทำให้ตัวเองเดือดร้อน มีอยู่ครั้งหนึ่ง ตอนที่ท่านเดินทางไปเรียนที่ราชสีไศล โดยไปพักในหอพักอยู่ที่อำเภอราชสีไศล และจะเดินทางกลับบ้านในวันเสาร์ อาทิตย์ แต่มีอยู่อาทิตย์หนึ่งที่ท่านไม่กลับบ้าน จนทางบ้านเป็นห่วง และเดินทางเข้าไปดูที่อำเภอราชสีไศล ก็พบว่าท่านยังอยู่ที่หออยู่ จึงถามว่าทำไมไม่กลับบ้าน ท่านก็บอกว่าไม่มีเงินค่ารถ ทางบ้านก็ถามว่าเงินที่ให้ไว้เอาไปไหนหมด ท่านก็บอกว่าเอาให้เพื่อนหมด เพราะเพื่อนร้องให้ไม่มีเงินค่ารถกลับบ้าน ตัวท่านเองก็เลยไม่มีเงินค่ารถกลับบ้านเช่นเดียวกัน กรณีนี้เกิดขึ้นถึงสองครั้ง จนทางบ้านบอกว่าต่อไปอย่าทำอย่างนี้อีก ทำให้ตัวเองเดือดร้อน ทางบ้านก็พลอยเป็นห่วง

เมื่อจบการศึกษาแล้วก็ได้กลับมาอยู่บ้านช่วยบิดามารดาทำงานแล้วก็ได้ไปทำงานที่กรุงเทพมหานครอยู่หลายปีพอสมควร ในระหว่างการทำงานนั้นก็ได้สมัครเรียนต่อซึ่งก็สอบติดตำรวจ แต่ไม่ได้ไปรายตัวจึงหมดสิทธิ์เนื่องจากฐานะทางบ้านเอง ประกอบกับภาระหน้าที่ที่ต้องทำ คือ งานประจำที่ทำอยู่จึงไม่เป็นผลสำเร็จในการเรียนแล้วได้ออกมาทำงานเพื่อหาประสบการณ์ชีวิตเพราะการศึกษาในยุคนี้ยังลำบากไม่มีความเจริญด้านสื่อและอุปกรณ์ทางการศึกษาเหมือนปัจจุบันนี้ได้รับการศึกษาจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ก็นับว่ามีการศึกษาสูงแล้ว รัฐไม่ได้บังคับให้ศึกษาเหมือนปัจจุบันนี้ แต่ถึงกระนั้นเด็กชายจรัญก็ได้ย่อท้อได้พยายามพากเพียรจนสามารถนำความรู้ที่ได้มาจากการศึกษาเพียงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ และประสบการณ์ในชีวิตมาถ่ายทอดให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและพระพุทธศาสนาในเวลาต่อมา

## ๖.๒ ชีวิตการจำพรรษา

เมื่อนายจรัญ กมล มีอายุ ๒๑ ปี ก็เกิดความคิดว่าเราใช้ชีวิตกับการเป็นฆราวาสมานาน ๒๐ กว่าปี ถึงเวลาที่จะต้องออกบวช เพื่อทดแทนคุณบิดามารดา ประกอบกับการมีศรัทธาในพระพุทธศาสนาเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว เพื่อสร้างประโยชน์ให้เกิดขึ้นในเพศของบรรพชิตจึงได้เดินทาง

กลับมาสู่มาตุภูมิแล้วก็ไปอุปสมบทเมื่ออายุ ๒๑ ปี ณ วันที่ ๑๑ เดือน มิถุนายน ๒๕๓๒ เวลา ๐๖ : ๓๐ น. วัดศรีมงคล ตำบลคลีกล้วย อำเภอราชไศล จังหวัดศรีสะเกษ โดยมีพระครูสุพนธ์ วรรณาน เป็น พระอุปัชฌาย์ พระอธิการสมัย อภัสสโร เป็นพระกรรมวาจาจารย์ พระอธิการบุญ เทวธมโม เป็น พระอนุสาวนาจารย์โดยได้รับนามฉายาว่า “อนงคโณ” ซึ่งแปลว่า ผู้ไม่มีกิเลสเพียงดั่งนาง

หลังจากอุปสมบทก็ได้แสวงหาที่ประพฤติปฏิบัติ ปีกวิเวกไปตามป่าเขาลำเนาไพร หาสถานที่สัปปายะเหมาะแก่การเจริญสมณธรรม การดำเนินชีวิตที่พอเพียงกับสมณวิสัยเป็นคนพูด น้อยสันโดษตั้งใจบำเพ็ญกรรมฐานอย่างมุ่งมั่น ดังปรากฏต่อไปนี้

พรรษาที่ ๑ เมื่ออุปสมบทแล้วในพรรษาแรกพระอาจารย์ก็ได้จำพรรษาเพื่อศึกษา พระธรรมท่องมนต์บทสวดต่าง ๆ ณ วัดศรีมงคล บ้านคลีกล้วย อำเภอสีลาลาด จังหวัดศรีสะเกษ ซึ่งเป็นบ้านเกิดของท่าน ควบคู่กับการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของเจ้าอาวาสที่ได้อบรมในขณะนั้น

พรรษาที่ ๒ ออกจาริกแสวงหาที่สงบสัปปายะเหมาะแก่การประพฤติปฏิบัติธรรมจนถึง ถุดูเข้าพรรษาไปจำพรรษาที่วัดถ้ำคูหาสวรรค์ จังหวัดลพบุรี

พรรษาที่ ๓ ไปจำพรรษาที่วัดถ้ำเสือวิปัสสนากับหลวงพ่ोजำเนียร สีลเสฏฐโฐ จังหวัดกระบี่

พรรษาที่ ๔ ไปจำพรรษาอยู่ที่วัดนิพเพชพลาราม ซึ่งเป็นวัดที่พ่อแม่ครูอาจารย์ร่วมกัน สร้างขึ้น ด้วยการปลูกป่าไม้ทดแทนป่าไม้ที่ถูกตัดไปจนกลายเป็นสถานที่ควรแก่การเจริญสมณธรรม ให้เกิดขึ้นในจิตใจ ซึ่งก็ได้อยู่กับพระอาจารย์สมภพ โชติปญโญ ผู้คอยอบรมสั่งสอนเรื่องการปฏิบัติ ทั้งหลาย ณ จังหวัดสกลนคร

พรรษาที่ ๕ ไปจำพรรษาอยู่ที่วัดถ้ำตู้ปู่ จังหวัดเชียงราย

พรรษาที่ ๖ เดินทางจาริกธุดงค์มาจำพรรษาที่วัดนิพเพชพลารามกับพระอาจารย์สมภพ โชติปญโญ อีกครั้งหนึ่ง

พรรษาที่ ๗ จำพรรษาที่วัดไตรสิกขาทลามลารามกับพระอาจารย์สมภพ โชติปญโญ ซึ่งเป็นประธานสงฆ์และเป็นที่เลื่อมใสศรัทธาของศาสนิกชนในปฏิปทาของท่านพระอาจารย์ สมภพ โชติปญโญ จังหวัดสกลนคร

พรรษาที่ ๘ จำพรรษาที่วัดนิพเพชพลารามกับพระอาจารย์สมภพ โชติปญโญ

พรรษาที่ ๙ กลับมาจำพรรษาที่อุทยานธรรมดงยาง บ้านคลีกล้วย ตำบลคลีกล้วย อำเภอสีลาลาด จังหวัดศรีสะเกษ เป็นปีแรกในการก่อสร้าง และก็เป็นปีแห่งความทุกข์ทรมาน ทนต่อการ เสียดสีจากบุคคลรอบข้างที่มีความเห็นผิด คือ เป็นบุคคลที่มีมีจิตที่ต้องการที่จะเอาประโยชน์จาก สถานที่แห่งนี้ฝ่ายเดียว พระอาจารย์เคยเล่าว่า ในการเข้ามาบุกเบิกป่าแห่งนี้ซึ่งแต่ก่อนเป็นสถานที่ สาธารณะชาวบ้านใช้ประโยชน์ร่วมกันโดยการถางป่าเพื่อเอาสถานที่ทำกินจับจองเป็นของตัวเอง แต่ แล้ววันหนึ่งพระอาจารย์เห็นความสำคัญของพื้นที่ป่าแห่งนี้ ทำให้ท่านชุกคิดขึ้นมาว่าหากไม่มาอาศัยพื้นที่ ป่าตรงนี้ อนาคตข้างหน้าคงกลายเป็นที่นาของชาวบ้านไป ป่าไม้คงไม่เหลือให้ลูกหลานได้เห็นอีก

พระอาจารย์จึงตัดสินใจเข้ามาอยู่แล้วทำการปลูกสร้างที่อยู่อาศัย เสนาสนะในการบำเพ็ญสมณธรรม อยู่มาวันหนึ่งเหตุการณ์ที่พระอาจารย์เองไม่คาดคิดเลยว่าการเข้ามาอยู่ในป่าสาธารณะแห่งนี้จะไปขัดผลประโยชน์ของคนเป็นจำนวนมาก บางครั้งได้ยินคำครหาที่ว่าเสีย ๆ หาย ๆ แต่ด้วยบารมีธรรม กับอุดมการณ์ที่จะสร้างสถานที่นี้ให้กลายเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมของพระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา ท่านก็ทนต่อคำเหยียดหยามของผู้ที่ไม่เห็นด้วยอยู่รำไปในขณะที่นั้น

พรรษาที่ ๑๐ ไปจำพรรษาที่วัดไตรสิกขาทลาลมตาราม กับพระอาจารย์สมภพ โชติปัญญาอีกครั้ง เพื่อปีกวิเวกหาความสงบต่อการพัฒนาจิตใจ

พรรษาที่ ๑๑- ๑๕ กลับมาจำพรรษาที่บ้านเกิดอีกครั้งหนึ่งที่สำนักสงฆ์อุทยานธรรมดงยาง บ้านคลีกลิ้งตำบลคลีกลิ้ง อำเภอศิลาลาด จังหวัดศรีสะเกษ อยู่มา ๕ ปี ปัญหาที่เคยเกิดขึ้นในพรรษาที่ ๙ นั้น ก็เริ่มทุเลาเบาบางลง แต่ก็ยังมีบุคคลที่มีมิจฉาทิฐิไม่เห็นด้วยอยู่บ้าง ตามกฎของไตรลักษณ์ คือ มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และอนัตตา เมื่อมันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ เดียวก็ดับไปเองตามธรรมชาติ

พรรษาที่ ๑๖ ไปจำพรรษาที่วัดเขาสว่างธรรม จังหวัดกำแพงเพชร

พรรษาที่ ๑๗-๒๑ จำพรรษาที่สำนักสงฆ์อุทยานธรรมดงยาง บ้านคลีกลิ้งตำบลคลีกลิ้ง อำเภอศิลาลาด จังหวัดศรีสะเกษ

พรรษาที่ ๒๒ จำพรรษาที่วัดไตรสิกขาทลาลมตารามกับพระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา เนื่องจากปัจจุบันนี้สุขภาพของท่านพระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา ไม่ค่อยสบายอาพาธมาหลายปีแล้ว และปี ๒๕๕๓ เป็นปีที่พระอาจารย์จรรย์ อนงคโณ ได้ปฏิญาณหรือตั้งสัจจะว่าจะไปจำพรรษาที่ไตรสิกขาทลาลมตาราม เพื่ออุปัฏฐากพ่อแม่ครูอาจารย์ ที่คอยประสิทธิ์ประสาทวิชาให้กรรมฐานเมื่อครั้งที่ท่านพระอาจารย์ไปจำพรรษาอยู่ด้วย และก็ครบระยะ ๓ ปี ที่ท่านกล่าวไว้ว่าจะไป ใจหนึ่งพระอาจารย์ก็ไม่อยากไปเนื่องจากกังวลและกลัวไม่มีใครอยู่ดูแลที่สำนักสงฆ์อุทยานธรรมดงยางและสำนักสงฆ์ดงแก้วกัลยาราม ซึ่งเป็นสาขาใหม่ที่พระอาจารย์สร้างขึ้นไม่ไกลจากหมู่เมฆามากนัก

พรรษาที่ ๒๓-ปัจจุบัน จำพรรษาที่สำนักสงฆ์อุทยานธรรมดงยาง บ้านคลีกลิ้ง ตำบลคลีกลิ้ง อำเภอศิลาลาด จังหวัดศรีสะเกษ อยู่ประพฤติวัตรปฏิบัติธรรมนำพาศรัทธาญาติพี่น้อง และคณะสงฆ์ที่เดินทางมาจากทิศทั้ง ๔ ร่วมปฏิบัติตามข้อวัตรที่ได้ปฏิบัติมาจากพ่อแม่ครูบาอาจารย์ ซึ่งพระอาจารย์เองเป็นศิษย์โดยตรงของพระอาจารย์สมภพ โชติปัญญา และได้รับข้อวัตรปฏิบัติมาจากหลวงพ่อชา สุภทโท วัดหนองป่าพง อีกที่หนึ่ง ตลอดทั้งร่วมทำกิจกรรมทางศาสนาทั้งนอกวัดและต่างสถานที่ที่ไม่เคยลดละ และไม่ย่อท้อต่อการนำพาพุทธบริษัทให้ก้าวล่วงซึ่งความทุกข์ต่าง ๆ

พระอาจารย์จรรย์ อนงคโณ เป็นเจ้าอาวาสวัดดงแก้วกัลยาราม และเป็นประธานสงฆ์สำนักสงฆ์อุทยานธรรมดงยาง โดยมีกฎระเบียบหรือข้อวัตรปฏิบัติร่วมกัน ดังนี้

๑. พระภิกษุสามเณรห้ามขอของจากคนที่ไม่ใช่ญาติไม่ใช่พววารณา
๒. ห้ามบอกและเรียนดิรัจฉานวิชา บอกเลข ทำน้ำมนต์ หมอยา หมอดู

๓. ห้ามจับกลุ่มคุยกันอันจะมาซึ่งรบกวนผู้อื่น  
๔. ห้ามเสพสิ่งเสพติดทุกชนิด เช่น บุหรี่ หมาก พลุ  
๕. ห้ามนำอาหาร เครื่องดื่ม ไปเก็บเพื่อฉันในที่ของตน  
๖. เมื่อได้ยินสัญญาณกิจสงฆ์ เช่นทำวัตรสวดมนต์ ให้พร้อมเพียงกัน ยกเว้นอาหารหรือมีกิจธุระจำเป็น

๗. เมื่อจะทำอะไรที่สำคัญให้ปรึกษาสงฆ์ หรือแจ้งประธานสงฆ์  
๘. ให้เป็นผู้มีก่น้อย สันโดษ ในการ ฉ้น พุด นอน  
๙. เมื่อเอกลาภเกิดขึ้นในหมู่สงฆ์ ภิกษุมีความจำเป็นให้เบิกกับเจ้าหน้าที่ได้ ตามสมควรแก่สมณะ

๑๐. ถ้าลวงละเมิดกฏติการะเบียบข้อวัตรที่กำหนดไว้ คณะสงฆ์มีอำนาจพิจารณาโทษตามสมควร

ข้อติกาเหล่านี้เมื่อผู้ใดฝ่าฝืน สงฆ์มีอำนาจบริหารได้เต็มที่

จากการที่ได้ศึกษาข้อวัตรปฏิบัติของพระอาจารย์แล้ว เมื่อมองในแง่ของการปกครอง จะเห็นได้อย่างชัดเจนมากกว่าท่านได้ยึดหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าได้กล่าวไว้ในหลักธรรมข้อที่ว่า หลักอปริหานิยธรรม หลักธรรมสำหรับนักปกครอง สำหรับภิกษุทั้งหลายมีอยู่ ๗ อย่าง คือ

๑) หมั่นประชุมกันเนื่องนิตย์ เพื่อสนทนา พุดคุย บอกกล่าวตักเตือน นับเป็นกิจวัตรที่พระอาจารย์เจริญเนิ่นมาก

๒) พร้อมเพียงกันประชุม พร้อมเพียงกันเลิกประชุม พร้อมเพียงกันทำกิจที่สงฆ์จะต้องทำ คือข้อนี้จะเห็นได้จากการที่ท่านให้ความสำคัญ และเคารพต่อความคิดเห็นของคณะสงฆ์ และไม่ว่าจะทำอะไรก็ตามกิจของสงฆ์หรืองานของส่วนร่วมต้องมาเป็นอันดับหนึ่ง

๓) ไม่บัญญัติสิ่งทีพระพุทธเจ้าไม่บัญญัติ ไม่ล้มล้างสิ่งที่พระองค์ทรงบัญญัติ ให้สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลายตามที่พระองค์ทรงบัญญัติขึ้น

๔) ภิกษุเหล่าใดเป็นผู้ใหญ่ เป็นสังฆบิดร เป็นสังฆปริณายก เคารพนับถือภิกษุเหล่านั้น จะเห็นได้จากการเน้นข้อวัตรปฏิบัติ ที่พระภิกษุสามเณรทั้งหลายต้องช่วยกันอุปฐากครูบาอาจารย์

๕) ไม่ลุอำนาจตัณหา คือความยากที่เกิดขึ้น เห็นได้จากวัตรปฏิบัติเรื่องของการฉันห้ามขอมของจากญาติโยม ใหยินดีการอยู่ป่า เป็นต้น

๖) ยินในเสนาสนะป่า เป็นสิ่งที่พระอาจารย์ได้ปฏิบัติมาแต่เริ่มต้น เพื่อไม่ให้เป็นผู้ติดความสะดวกสบาย

๗) ตั้งสติระลึกรู้ในใจว่า เพื่อพรหมจารีทั้งหลายผู้มีศีลดีงาม ซึ่งยังไม่มาขอให้มา ที่มาขอให้อยู่เป็นสุข คือ การแสดงความมีเมตตา สำหรับผู้ที่ตั้งใจที่จะเดินทางมาประพฤติปฏิบัติธรรมในที่แห่งนี้ ทางพระอาจารย์เองย่อมยินดีที่จะเอื้อเพื่อในการบำเพ็ญธรรม



## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ : พระสุทัศน์ กตสาโร (ประทุมแก้ว)

วัน/เดือน/ปีเกิด : ๒๖ ตุลาคม ๒๕๒๔

สถานที่เกิด : ๘๐ หมู่ที่ ๓ ตำบลบ้านชบ อำเภอสว่าง จังหวัดสุรินทร์

การศึกษา :

พ.ศ. ๒๕๕๐ : สอบไล่ได้นักธรรมชั้นเอก

พ.ศ. ๒๕๕๑ : พธ.บ. (พุทธศาสตรบัณฑิต) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตอุบลราชธานี

พ.ศ. ๒๕๕๒ : บธ.บ. (บริหารธุรกิจบัณฑิต) สาขาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ  
มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา

พ.ศ. ๒๕๕๒ : ประกาศนียบัตรบัณฑิตวิชาชีพครู มหาวิทยาลัยมหามกุฏราช-  
วิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ศูนย์การศึกษาศรีสะเกษ

พ.ศ. ๒๕๕๓ : ศน.ม (พุทธศาสนาและปรัชญา) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย-  
วิทยาเขตร้อยเอ็ด ศูนย์การศึกษาศรีสะเกษ

ประวัติการทำงาน : อดีตเคยเป็นครูพระสอนศีลธรรมในโรงเรียน โรงเรียนราชสีไศล  
ตำบลเมืองคง อำเภอราชสีไศล จังหวัดศรีสะเกษ เมื่อปี พ.ศ.  
๒๕๕๒-๒๕๕๔

ปัจจุบันเป็นครูอัตราพิเศษสอนอยู่โรงเรียนศรีสะเกษวิทยาลัย  
ตำบลหนองครก อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ

ที่อยู่ปัจจุบัน : ๕๑ หมู่ที่ ๓ ตำบลผือใหญ่ อำเภอโพธิ์ศรีสุวรรณ จังหวัด  
ศรีสะเกษ ๓๓๑๖๐