



การศึกษาเชิงวิเคราะห์จุดคงควัตรในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

AN ANALYTICAL STUDY OF DHUTAṄGA PRACTICE IN

THE THERAVĀDA BUDDHIST SCRIPTURES



พระเมธาวิ อากสโร (ฉัตรวิไล)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พุทธศักราช ๒๕๕๕



การศึกษาเชิงวิเคราะห์จุดดั่งควัตรในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท



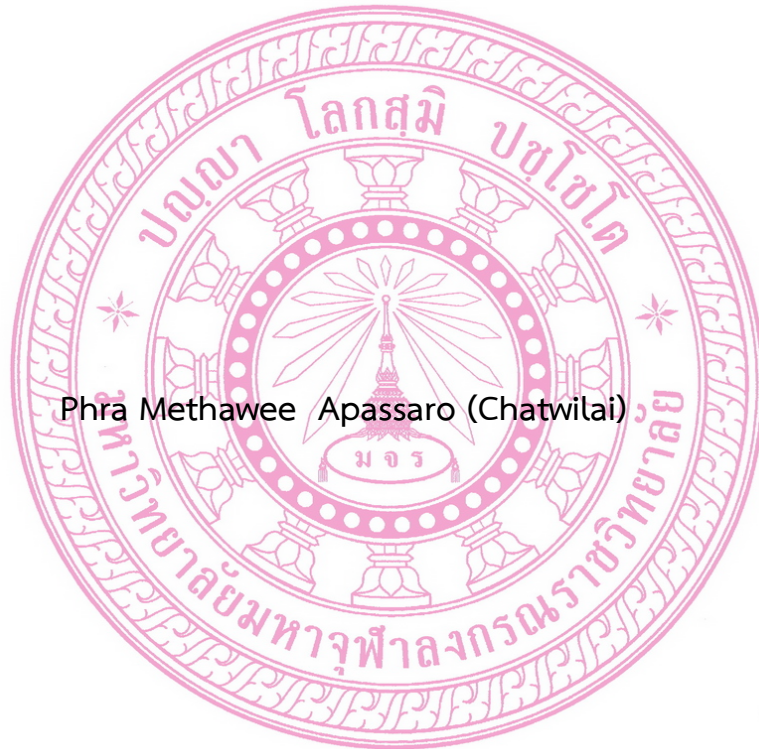
พระเมธาวี อากสฺสโร (ฉัตรวิไล)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๕

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



AN ANALYTICAL STUDY OF DHUTAṄGA PRACTICE IN  
THE THERAVĀDA BUDDHIST SCRIPTURES



Phra Methawee Apassaro (Chatwilai)

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of  
The Requirement for the Degree of  
Master of Arts  
(Buddhist Studies)

Graduate School

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Bangkok, Thailand

C.E. 2012

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์เรื่อง  
“การศึกษาเชิงวิเคราะห์จุดดั่งควัตรในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระสุธีธรรมานุวัตร, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

(พระมหาวิ มหาปญโญ, ผศ.ดร.)

ประธานกรรมการ

(พระครูสมุห์เฉวิียน กตปุญโญ, ดร.)

กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุพิมล ศรศักดิ์ดา)

กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์รัตน์ะ ปัญญาภา)

กรรมการ

(ดร.เรืองเดช เขจรศาสตร์)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระครูสมุห์เฉวิียน กตปุญโญ, ดร.

ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุพิมล ศรศักดิ์ดา

กรรมการ

ดร.เรืองเดช เขจรศาสตร์

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระเมธาวิ อากสสโร (ฉัตรวิไล))

**ชื่อวิทยานิพนธ์** : การศึกษาเชิงวิเคราะห์จุดดั่งควัตรในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

**ผู้วิจัย** : พระเมธาวิ อาภัสสโร (ฉัตรวิไล)

**ปริญญา** : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

**คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์**

: พระครูสมุห์เฉวียน กตปุญโญ, พธ.บ. (การสอนสังคมศึกษา),  
M.A. (Soc., Eco.), Ph.D. (Soc.)

: ผศ.สุพิมล ศรศักดิ์ดา, พธ.บ. (การสอนสังคมศึกษา),  
กศ.ม. (บริหารการศึกษา)

: ดร.เรืองเดช เขจรศาสตร์, พธ.บ. (ปรัชญา), ศษ.ม. (บริหารการศึกษา),  
พบ.ม. (พัฒนาสังคม), พร.ด. (ไทศึกษา)

**วันสำเร็จการศึกษา** : ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

### บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นการศึกษาเชิงวิเคราะห์จุดดั่งควัตรในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท มีวัตถุประสงค์ คือ ๑) เพื่อศึกษาหลักการจุดดั่งควัตรที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาการปฏิบัติตามหลักจุดดั่งควัตรของพระสาวกในครั้งพุทธกาล และ ๓) เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักจุดดั่งควัตรในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน โดยการใช้วิธีศึกษาวิจัยจากเอกสาร และลงภาคสนาม

### ผลการวิจัยพบว่า

จุดดั่งควัตรที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทมีทั้งหมด ๑๓ ข้อ ๔ หมวด คือ ๑) หมวดที่เกี่ยวกับจีวร มีใช้เพียงผ้าบังสุกุลเป็นวัตรและใช้เพียงไตรจีวรเป็นวัตร ๒) หมวดที่เกี่ยวกับบิณฑบาต มีเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร เที่ยวบิณฑบาตตามลำดับบ้านเป็นวัตร นั่งฉัน ณ อาสนะเดียวเป็นวัตร ฉันเฉพาะในบาตรเป็นวัตรและห้ามภัตตาหารอันนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร ๓) หมวดที่เกี่ยวกับเสนาสนะ มีอยู่ป่าเป็นวัตร อยู่โคนไม้เป็นวัตร อยู่ในที่แจ้งเป็นวัตร อยู่ป่าช้าเป็นวัตรและอยู่ในเสนาสนะอันท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตร และ ๔) หมวดที่เกี่ยวกับความเพียร มีนั่งเป็นวัตร

พระสาวกในครั้งพุทธกาลที่ปฏิบัติจุดดั่งควัตร มีดังนี้ พระมหากัสสปเถระปฏิบัติใช้เพียงผ้าบังสุกุลเป็นวัตร เที่ยวบิณฑบาตเป็นประจำเป็นวัตรและอยู่ป่าเป็นวัตร พระอัญญาโกณฑัญญะ พระอนุรุทธเถระและพระเวตขทิวรณิยเถระปฏิบัติอยู่ป่าเป็นวัตร พระสุภูติเถระปฏิบัติอยู่ในเสนาสนะอันท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตรและปฏิบัติอยู่ป่าเป็นวัตร พระพากุลเถระปฏิบัติอยู่ป่าเป็นวัตรและนั่งเป็นวัตร พระอุปเสนเถระและพระปุณณมันตานีบุตรเถระปฏิบัติจุดดั่งควัตรทั้ง ๑๓ ข้อ ส่วนวิธีการปฏิบัติจุดดั่งควัตรของพระมหาสาวกจะมีลักษณะคือ เมื่อบวชแล้วจะเรียนกรรมฐานหรือหลักธรรมจากพระ

ศาสดาหรือจากพระอาจารย์แล้วจึงเข้าป่าปฏิบัติตามกรรมฐานข้อนั้นๆจนชำนาญหรือพิจารณาหลักธรรม และประกอบความเพียรเจริญสมาธิภาวนาหรือปฏิบัติตรงควัตรข้อนั้นๆจนเกิดดวงตาเห็นธรรมและได้ บรรลุเป็นพระอรหันต์ในที่สุด

การประยุกต์ใช้หลักตรงควัตรในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันสำหรับคฤหัสถ์ สามารถนำไปใช้ในลักษณะของความพอเพียงใช้ของเท่าที่จำเป็น ไม่ใช่ของหรือซื้อสิ่งของที่เกินความจำเป็น และไม่มีประโยชน์ การประกอบอาชีพที่สุจริต การเคารพในผู้อาวุโส การลดความอ้วน การไม่ยึดติด ในรสชาติของอาหาร การไม่รับประทานกระดูกกระดูก ความยินดีในที่อยู่อาศัยของตน การประกอบ ความเพียรลดภาวะเส้นเลือดในสมองตีบ



**Thesis Title** : An analytical study of Dhutaṅga Practice in the Buddhist Theravāda Scriptures.

**Degree** : Master of Arts (Buddhist Studies)

**Thesis Supervisory Committee**

: Phrakrusamuha Chwean Katapuñño, B.A. (Social Studies),  
M.A. (Soc., Eco), Ph.D. (Soc.).

: Asst. Prof. Supimol Sornsakda, B.A. (Social Studies),  
M.A. (Educational Administration).

: Dr. Ruangdet Khechornsart, B.A. (Philosophy),  
M.A. (Educational Administration), M.A. (Social  
Development), Ph.D. (Tai Studies).

**Date of Graduation** : February 19, 2013

**Abstract**

This thesis is an analytical study of Dhutaṅga Practice in the Buddhist Theravāda Scriptures. It aims: 1) to study the principle of Dhutaṅgas in the Buddhist Theravāda Scriptures, 2) to study the method of Dhutaṅgas Practice of the disciple in the period of Buddha and 3) to study an application of Dhutaṅgas for living in the present society. The research methodology is documentary and field research.

The result of research is found that :

There are 13 items of Dhutaṅgas in the Buddhist Theravāda Scriptures, divided into 4 groups namely 1) connected with Robes; consisting of refuge-rag-wearer's practice and triple-robe-wearer's practice, 2) Connected with alms-food; consisting of alms-food-eater's practice, house-to-house - seeker's practice, one-eater's practice, bowl-food-eater's practice, later-food- refuse 's practice, 3) connected with resting place; consisting of forest-dweller's practice, tree-root-dweller's practice, open-air-dweller's practice, charnel-ground-dweller's practice, any-bed-user's practice, and 4) connected with energy; consisting of seater's practice.

The followers who practiced Dhutaṅgas in the period of Buddha are as follows: Phra Mahakassapa practiced the austerity of refuge-rag-wearer, the austerity of alms-food-eater and the austerity of forest-dweller; Phra Anyakonthonya, Phra Anuruddha and Phra Revattakhathiravaniya practiced the austerity of forest-dweller; Phra Subhuti practiced the austerity of any-bed-user and forest-dweller; Phra Pakula practiced the austerity of forest-dweller and sitter's practice; and Phra Upasena and Phra Bunnamantanibuttathera practiced all 13 Dhutaṅgas. The Processes of great disciples Dhutaṅga Practice are that; when they had been ordained as monks, they learnt how to practice meditation or other principles of Dhamma from the Buddha or other meditation teacher, then they entered the forest, practiced and kind of meditation till they were skillful, performed concentration development or any of Dhutaṅgas with their effort until they got the Eyes of Dhamma and formally attained the Enlightenment, becoming Arahantas.

The application of Dhutaṅgas for laypeople's living in the present society can be used for sufficiency livelihood; consuming factors for living as needed, not using unnecessary and unuseful things, having honest occupation, being respectful to the elders, dieting, not clinging to taste of food, not eating piecemeal, having contentment with the residence that is one's own, being endowed with the effort to reduce the brain infarction.



## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ เพราะอาศัยความช่วยเหลืออนุเคราะห์จากคณาจารย์หลายท่านด้วยกันคือ พระครูสมุห์เจริญ กตปุญโญ ดร. ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ผศ.สุพิมล ศรศักดิ์ และดร.เรืองเดช เขจรศาสตร์ กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ที่ได้คอยให้ความช่วยเหลือเมตตาอนุเคราะห์เสียสละเวลาให้คำแนะนำตรวจแก้ไข ปรับปรุง เพิ่มเติมและให้ข้อคิดที่เป็นประโยชน์ในการทำวิทยานิพนธ์ จนทำให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้เสร็จสมบูรณ์ และขอขอบพระคุณพระราชาธรรมโกศล, พระวรวิทย์ วรวิโช (แก่นอาสา), พระชัชพล ฐานิโย (แก้วประสพ), ดร.สุเมธ โสพศ, นายฉลาด ห่วงสุขสกุล ที่ให้ข้อมูลในการลงภาคสนามและเจ้าหน้าที่ศูนย์บัณฑิตวิทยาลัยที่ได้ช่วยเหลือให้คำแนะนำปรึกษาในการดำเนินงานเกี่ยวกับวิทยานิพนธ์ ตลอดจนกัลยาณมิตรทั้งที่เป็นบรรพชิตและคฤหัสถ์ที่คอยให้กำลังใจเป็นแรงผลักดันให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลงได้และอีกทั้งท่านทั้งหลายที่ไม่ได้ออกนามมา ผู้วิจัยมีความรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่งจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

หากคุณความดีหรือกุศลใดที่เกิดจากวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอน้อมถวายเป็นเครื่องบูชาแด่คุณพระรัตนตรัย คุณมารดาบิดา ครูอุปัชฌาย์อาจารย์และผู้มีพระคุณทั้งหลาย

พระเมธาวิ อภัสสร (ฉัตรวิไล)

๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า	
บทคัดย่อภาษาไทย	(ก)	
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(ค)	
กิตติกรรมประกาศ	(จ)	
สารบัญ	(ฉ)	
สารบัญแผนภาพ	(ญ)	
คำอธิบายสัญลักษณ์และบทคัดย่อ	(ฎ)	
<b>บทที่ ๑ บทนำ</b>	<b>๑</b>	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑	
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓	
๑.๓ ขอบเขตการวิจัย	๓	
๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๓	
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔	
๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔	
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๒	
๑.๘ กรอบแนวคิดการวิจัย	๑๓	
๑.๙ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๓	
<b>บทที่ ๒ หลักธุดงค์วัตรที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท</b>	<b>๑๔</b>	
๒.๑ ความหมายของธุดงค์	๑๔	
๒.๒ ความเป็นมาของธุดงค์วัตร	๑๗	
๒.๓ ประเภทของธุดงค์	๑๘	
๒.๓.๑ ปังสุกุลิ๊งคะ	ใช้เพียงผ้าบังสุกุลเป็นวัตร	๑๙
๒.๓.๒ เตจวิริงคะ	ใช้เพียงผ้าไตรจีวรเป็นวัตร	๒๕
๒.๓.๓ ปินทิจปาติจังคะ	เที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร	๒๘
๒.๓.๔ สปะทานจาริจังคะ	เที่ยวบิณฑบาตตามลำดับบ้านเป็นวัตร	๓๓
๒.๓.๕ เอกาสนิจังคะ	นั่งฉัน ณ อาสนะเดียวเป็นวัตร	๓๖
๒.๓.๖ ปัตตปิณทิจังคะ	ฉันเฉพาะในบาตรเป็นวัตร	๓๙

๒.๓.๗	ขลุ่ยจันทกัณฑ์	ห้ามภัตตาหารอันนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร	๔๒
๒.๓.๘	อารัญญกัณฑ์	อยู่ป่าเป็นวัตร	๔๕
๒.๓.๙	รุกขมุขิกัณฑ์	อยู่โคนไม้เป็นวัตร	๔๙
๒.๓.๑๐	อัปโภกาสิกัณฑ์	อยู่ในที่แจ้งเป็นวัตร	๕๒
๒.๓.๑๑	โสสานิกัณฑ์	อยู่ป่าช้าเป็นวัตร	๕๕
๒.๓.๑๒	ยถาสันตติกัณฑ์	อยู่ในเสนาสนะอันท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตร	๕๘
๒.๓.๑๓	เนสัชชิกัณฑ์	การนั่งเป็นวัตร	๖๒
๒.๔	องค์คุณแห่งรุดงค์ ๑๓		๖๖
๒.๕	อานิสงส์ของรุดงค์ ๑๓		๖๗
๒.๕.๑	ระดับเบื้องต้น		๖๗
๒.๕.๒	ระดับเบื้องสูง		๖๘
๒.๖	คุณสมบัติของบุคคลเกี่ยวกับการสมาทานรุดงค์		๗๐
๒.๖.๑	บุคคลที่สมควรสมาทานรุดงค์		๗๐
๒.๖.๒	บุคคลที่ไม่สมควรสมาทานรุดงค์		๗๐
๒.๗	บทสรุป		๗๒
<b>บทที่ ๓ การปฏิบัติรุดงค์วัตรของพระพุทธสาวกในครั้งพุทธกาล</b>			<b>๗๓</b>
๓.๑	การปฏิบัติรุดงค์วัตรหนึ่งข้อ		๗๓
๓.๑.๑	พระอัญญาโกณฑัญญะ		๗๓
๓.๑.๒	พระอนุรุทธเถระ		๗๗
๓.๑.๓	พระเรวตขทิวรนิยเถระ		๘๒
๓.๒	การปฏิบัติรุดงค์วัตรสองข้อ		๘๖
๓.๒.๑	พระพากุลเถระ		๘๖
๓.๒.๒	พระสุภูติเถระ		๘๙
๓.๓	การปฏิบัติรุดงค์วัตรสามข้อ		๙๒
๓.๓.๑	พระมหากัสสปเถระ		๙๒
๓.๔	การปฏิบัติรุดงค์วัตรสี่ข้อ		๙๘
๓.๔.๑	พระอุปเสนเถระ		๙๙
๓.๔.๒	พระปุลณมนตานีบุตรเถระ		๑๐๒
๓.๕	บทสรุป		๑๐๖

<b>บทที่ ๔ การประยุกต์ใช้ธุดงค์วัตรในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน</b>	<b>๑๐๘</b>
๔.๑ สาเหตุของการไม่ปฏิบัติธุดงค์วัตร	๑๐๘
๔.๑.๑ ใช้เพียงผ้าบังสุกุลเป็นวัตร	๑๐๘
๔.๑.๒ ใช้เพียงผ้าไตรจีวรเป็นวัตร	๑๐๙
๔.๑.๓ เที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร	๑๐๙
๔.๑.๔ เที่ยวบิณฑบาตตามลำดับบ้านเป็นวัตร	๑๑๐
๔.๑.๕ นั่งฉัน ฌ อาสนะเดียวเป็นวัตร	๑๑๐
๔.๑.๖ ฉันเฉพาะในบาตรเป็นวัตร	๑๑๑
๔.๑.๗ ห้ามภัตตาหารอันนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร	๑๑๑
๔.๑.๘ อยู่ป่า อยู่โคนต้นไม้และอยู่ป่าช้าเป็นวัตร	๑๑๑
๔.๑.๙ อยู่ในที่แจ้งเป็นวัตร	๑๑๒
๔.๑.๑๐ อยู่ในเสนาสนะตามที่ท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตร	๑๑๒
๔.๑.๑๑ นั่งเป็นวัตร	๑๑๓
๔.๒ คุณค่าของธุดงค์วัตรสำหรับบรรพชิต	๑๑๔
๔.๒.๑ ธุดงค์วัตรหลักการของความเป็นผู้สิ้นโคธในปัจจุย ๔	๑๑๔
๔.๒.๒ ธุดงค์วัตรเป็นเอกลักษณ์ของพระกรรมฐาน	๑๑๖
๔.๒.๓ ธุดงค์วัตรข้อปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม	๑๑๙
๔.๓ การประยุกต์ใช้ธุดงค์วัตรในการดำเนินชีวิตสำหรับคฤหัสถ์	๑๒๒
๔.๓.๑ เครื่องนุ่งห่ม	๑๒๒
๔.๓.๒ อาหาร	๑๒๓
๔.๓.๓ ที่อยู่อาศัย	๑๒๕
๔.๓.๔ ยารักษาโรค	๑๒๖
๔.๔ บทสรุป	๑๒๘
<b>บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ</b>	<b>๑๒๙</b>
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๒๙
๕.๑.๑ หลักการของธุดงค์วัตรที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท	๑๒๙
๕.๑.๒ แนวทางการปฏิบัติตามหลักธุดงค์วัตรของพระสาวกในครั้งพุทธกาล	๑๓๐
๕.๑.๓ การประยุกต์ใช้ธุดงค์วัตรในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน	๑๓๑



## สารบัญแผนภาพ

เรื่อง	หน้า
แผนภาพที่ ๑.๑ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๑๓
แผนภาพที่ ๒.๑ ความหมายของรูดงควัตร	๑๗
แผนภาพที่ ๒.๒ หลักการรูดงควัตรใช้เพียงผ้าบังสุกุลเป็นวัตร	๒๔
แผนภาพที่ ๒.๓ หลักการรูดงควัตรใช้เพียงผ้าไตรจีวรเป็นวัตร	๒๗
แผนภาพที่ ๒.๔ หลักการรูดงควัตรเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร	๓๒
แผนภาพที่ ๒.๕ หลักการรูดงควัตรเที่ยวบิณฑบาตตามลำดับบ้านเป็นวัตร	๓๕
แผนภาพที่ ๒.๖ หลักการรูดงควัตรนั่งฉ้น ณ อาสนะเดียวเป็นวัตร	๓๙
แผนภาพที่ ๒.๗ หลักการรูดงควัตรฉ้นในบาตรเป็นวัตร	๔๒
แผนภาพที่ ๒.๘ หลักการรูดงควัตรห้ามภักตอาหารอันนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร	๔๔
แผนภาพที่ ๒.๙ หลักการรูดงควัตรอยู่ป่าเป็นวัตร	๔๘
แผนภาพที่ ๒.๑๐ หลักการรูดงควัตรอยู่โคนไม้เป็นวัตร	๕๑
แผนภาพที่ ๒.๑๑ หลักการรูดงควัตรอยู่กลางแจ้งเป็นวัตร	๕๔
แผนภาพที่ ๒.๑๒ หลักการรูดงควัตรอยู่ป่าช้าเป็นวัตร	๕๘
แผนภาพที่ ๒.๑๓ หลักการรูดงควัตรอยู่ในเสนาสนะตามที่ท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตร	๖๑
แผนภาพที่ ๒.๑๔ หลักการรูดงควัตรนั่งเป็นวัตร	๖๔
แผนภาพที่ ๒.๑๕ อานิสงส์ องค์คุณและคุณสมบัติของบุคคลในการสมาทานรูดงควัตร	๗๑
แผนภาพที่ ๓.๑ การปฏิบัติรูดงควัตรของพระอัญญาโกณฑัญญเถระ	๗๖
แผนภาพที่ ๓.๒ การปฏิบัติรูดงควัตรของพระอนรุทธเถระ	๘๑
แผนภาพที่ ๓.๓ การปฏิบัติรูดงควัตรของพระเวรตขทิวรณิเถระ	๘๕
แผนภาพที่ ๓.๔ การปฏิบัติรูดงควัตรของพระพากุลเถระ	๘๘
แผนภาพที่ ๓.๕ การปฏิบัติรูดงควัตรของพระสุภูติเถระ	๙๑
แผนภาพที่ ๓.๖ การปฏิบัติรูดงควัตรของพระมหากัสสปเถระ	๙๘
แผนภาพที่ ๓.๗ การปฏิบัติรูดงควัตรของพระอุปเสนเถระ	๑๐๑
แผนภาพที่ ๓.๘ การปฏิบัติรูดงควัตรของพระอุปเสนเถระ	๑๐๕
แผนภาพที่ ๓.๘ การปฏิบัติรูดงควัตรของพระสาวกในครั้งพุทธกาล	๑๐๖
แผนภาพที่ ๔.๑ สาเหตุของการไม่ปฏิบัติรูดงควัตร	๑๑๔
แผนภาพที่ ๔.๒ คุณค่าของรูดงควัตรสำหรับบรรพชิต	๑๔๒
แผนภาพที่ ๔.๓ การประยุกต์ใช้รูดงควัตรในการดำเนินชีวิตสำหรับคฤหัสถ์	๑๒๑

## คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

### (๑) การใช้อักษรย่อ

อักษรย่อชื่อคัมภีร์ในวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกจำนวน ๒ ชุด ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ และ พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปล ชุด ๙๑ เล่ม ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย ๒๕๒๕ เรียงตามคัมภีร์ได้ดังนี้

<b>พระวินัยปิฎก</b>			
วิ.ม. (ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวิภังค์ (ภาษาไทย)
วิ.ม. (ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวรรค (ภาษาไทย)
วิ.ภิกขุณี. (ไทย)	=	วินัยปิฎก	ภิกขุณีวิภังค์ (ภาษาไทย)
<b>พระสุตตันตปิฎก</b>			
ที.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย มหาวรรค (ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค (ภาษาไทย)
ม.มู. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มูลปนิบาต (ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปนิบาต (ภาษาไทย)
ส.ส. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย สคาถวรรค (ภาษาไทย)
ส.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย มหาวรรค (ภาษาไทย)
อง.เอกก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย เอกนินบาต (ภาษาไทย)
อง.ทุก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย ทุกนินบาต (ภาษาไทย)
อง.จตุกก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย จตุกกนินบาต (ภาษาไทย)
อง.ฉก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย ฉกนินบาต (ภาษาไทย)
อง. สตตก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย สัตตกนินบาต (ภาษาไทย)
อง.อฎฐก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย อฎฐกนินบาต (ภาษาไทย)
อง.ทสก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย ทสกนินบาต (ภาษาไทย)
ขุ.ชา. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย ชาดก (ภาษาไทย)
ขุ.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย มหานิเทศ (ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย ธรรมบท (ภาษาไทย)
ขุ.อิติ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ (ภาษาไทย)
ขุ.เถร. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย เถรคาถา (ภาษาไทย)

**พระอภิธรรม**

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

**อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก**

ช.ชา.อ. (ไทย) = ชุททกนิกาย ชาดกอรรถกถา (ภาษาไทย)

**ฎีกา อнуฎีกา ปกรณ์วิเสส และอื่นๆ**

วิ.สุทธี. (ไทย) = วิสุทธีมรรค (ภาษาไทย)

**(๒) การระบุหมายเลขย่อ**

**๒.๑ การอ้างอิงพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย** ใช้ระบุชื่อคัมภีร์ และระบุถึง เล่ม / ข้อ / หน้า ตามลำดับ เช่น ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๐/๖๐. หมายถึง คัมภีร์พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๕๐ หน้า ๖๐

**๒.๒ การอ้างอิงอรรถกถาภาษาไทย** ได้แก่ พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปล ชุด ๙๑ เล่ม ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย ระบุชื่อคัมภีร์ / เล่ม / หน้า เช่น ช.ชา.อ. (ไทย) ๘/๒๒๓ หมายถึง คัมภีร์พระสุตตันตปิฎก ชุททกนิกายอรรถกถาชาดก ภาษาไทย เล่มที่ ๘ หน้า ๒๒๓ ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย



## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

หลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้มีจำนวนมากมาย หนึ่งในนั้นก็คือ รุดงค์ “เป็นวัตรปฏิบัติของภิกษุผู้กำจัดกิเลส”<sup>๑</sup> คือเป็นการปฏิบัติของภิกษุผู้ที่ต้องการกำจัดกิเลส อันได้แก่ ความมักมาก ความหลง ความยึดติดในลาภ สักการะ สรรเสริญและสุข

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายรุดงค์ว่า รุดงค์ คือ “องค์คุณเครื่องกำจัดกิเลส ชื่อข้อปฏิบัติประเภทวัตร ที่ผู้สมัครงใจจะพึงสมาทานประพฤติได้ เป็นอุบายขัดเกลากิเลส ส่งเสริมความมักน้อยสันโดษ เป็นต้น”<sup>๒</sup> การปฏิบัติรุดงค์วัตรเป็นการปฏิบัติเพื่อทำให้กิเลสที่มีอยู่ภายในจิตใจให้ลดน้อยลง และรุดงค์วัตรยัง “เป็นจริยาวัตรพิเศษ สำหรับช่วยในการขัดเกลากิเลสและปิดกั้นกระแสแห่งอารมณ์ ช่วยให้เป็นผู้สันโดษ มักน้อยขึ้น ไม่ใช่สิกขาบทที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติขึ้นแต่เป็นพระพุทธานุญาตสำหรับพุทธบริษัทที่ต้องการจะปฏิบัติด้วยความสมัครงใจของตนเอง เป็นข้อปฏิบัติที่ใครสมัครงใจจะทำหรือไม่ก็ได้ เพราะไม่ใช่กิจจำเป็นหรือวินัยที่ต้องปฏิบัติตามโดยส่วนเดียวแต่เป็นข้อที่ท่านแสดงไว้ สำหรับผู้ต้องการจะใช้วิธีนี้ เป็นอุบายวิธีในการขัดเกลากิเลสเท่านั้น”<sup>๓</sup>

รุดงค์วัตรเป็นวัตรปฏิบัติที่ช่วยให้เกิดความมักน้อย สันโดษ ยินดีในสิ่งที่สังัด ปราศจากความเพียรเพิ่มส่วนแห่งอริยธรรม คือ ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ และวิมุตติญาณทัสสนะให้สูงขึ้นได้วิธีหนึ่งเช่นเดียวกับกุศลธรรมเหล่าอื่นๆ<sup>๔</sup> รุดงค์วัตรที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท มีจำนวน ๑๓ ข้อด้วยกัน โดยสามารถจำแนกออกได้เป็น ๔ หมวด ดังต่อไปนี้

หมวดที่ ๑ เกี่ยวเนื่องด้วยจีวร มี ๒ ข้อ คือ ถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตรและทรงเพียงไตรจีวรเป็นวัตร

หมวดที่ ๒ เกี่ยวเนื่องด้วยบิณฑบาต มี ๕ ข้อ คือ ถือเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร, ถือเที่ยวบิณฑบาตไปตามแถวเป็นวัตร, ถือการนั่งฉันครั้งเดียวเป็นวัตร, ถือการฉันเฉพาะในบาตรเป็นวัตรและถือการไม่รับภัตรที่เขานำมาถวายภายหลัง

<sup>๑</sup> ชุม. (ไทย) ๒๙/๘๑/๖๐.

<sup>๒</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๑๑๔.

<sup>๓</sup> พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ ฐิตญาโณ), ธรรมปริทรรศน์ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ศรีสมบัติการพิมพ์, ๒๕๒๙), หน้า ๕๐๐.

<sup>๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๐๕.

หมวดที่ ๓ เกี่ยวกับเสนาสนะ มี ๕ ข้อ คือ ถือการอยู่ป่าเป็นวัตร, ถือการอยู่โคนไม้เป็นวัตร, ถือการอยู่ในที่แจ้งเป็นวัตร, ถือการอยู่ป่าช้าเป็นวัตรและถือการอยู่ในเสนาสนะแล้วแต่เขาจะจัดให้ไม่ว่าจะเลวหรือประณีต

หมวดที่ ๔ เกี่ยวกับความเพียร มี ๑ ข้อ คือ ถือการนั่งเป็นวัตร<sup>๕</sup>

จุดงควัตรทั้ง ๑๓ ข้อนั้น ในสมัยครั้งพุทธกาลมีพระมหาสาวกที่ได้นำจุดงควัตรมาปฏิบัติจนได้รับการยกย่องว่าเป็น “ผู้เลศกว่าภิกษุทั้งหลายเอตทัคคะในด้านผู้ทรงจุดงควัตรและสรรเสริญคุณแห่งจุดงควัตร”<sup>๖</sup> คือ พระมหากัสสปเถระ โดยท่านจะปฏิบัติจุดงควัตร ๓ ข้อ อย่างเคร่งครัด ได้แก่<sup>๗</sup> “ใช้แต่ผ้าบังสุกุลเป็นวัตร เทียบวิณฑบาตเป็นวัตร และอยู่ป่าเป็นวัตร” ซึ่งวิธีการปฏิบัติของท่านจะปฏิบัติเป็นประจำจนติดเป็นนิสัยถึงแม้ว่าท่านจะได้บรรลุเป็นพระอรหันต์แล้วท่านก็ยังคงปฏิบัติจุดงควัตร เพราะท่านต้องการให้พุทธบริษัทได้เล็งเห็นว่าจุดงควัตรมีประโยชน์อย่างมาก นอกจากพระมหากัสสปเถระแล้วยังมีพระมหาสาวกที่ปฏิบัติจุดงควัตรข้ออยู่ป่าเป็นวัตร คือ พระอนุรุทธเถระ การปฏิบัติของท่านจะเริ่มจากการเรียนกรรมฐานแล้วจึงเข้าป่าไปเจริญภาวนาจนในที่สุดท่านก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ในทางพระพุทธศาสนา

จุดงควัตรจึงมีความสำคัญต่อพระพุทธศาสนาเป็นอย่างมาก เพราะเป็นการปฏิบัติเพื่อขัดเกลาจิตใจจนในที่สุดได้หมดสิ้นกิเลสและจุดงควัตรยังเป็นการเผยแผ่ศาสนาพุทธอีกวิธีหนึ่งคือ เป็นการปฏิบัติทำให้เห็น ทำให้ดู โดยที่ไม่ต้องสั่งสอนให้เหนื่อย เป็นข้อวัตรที่ภิกษุปฏิบัติแล้วทำให้บุคคลอื่นได้สัมผัสถึงการปฏิบัติตนของสมณเพศอย่างแท้จริง จุดงควัตรเป็นอุบายวิธีการประกอบความพากเพียรเพื่อการชำระกิเลสให้เป็นผู้มีก่น้อย สันโดษ เป็นหลักการปฏิบัติที่ต้องนำมาประยุกต์ใช้ในสังคมปัจจุบันเป็นอย่างยิ่ง เพราะสังคมปัจจุบันมีการพัฒนาทางด้านเทคโนโลยี สังคม เศรษฐกิจอย่างรวดเร็ว เพื่อตอบสนองความต้องการของคนในสังคม ซึ่งยังทำให้คนมีกิเลสเพิ่มมากขึ้นไปอีก ดังนั้นคนในสังคมไม่ว่าจะเป็นพระภิกษุสงฆ์เอง รวมทั้งประชาชนทั่วไปควรหันมาสนใจการปฏิบัติจุดงควัตรให้เป็นผู้มีก่น้อย สันโดษ พอใจในสิ่งที่ตนมี ในสิ่งที่ตนเป็นตามสภาพฐานะและตามสภาพกำลังของตนเอง

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วจึงทำให้ผู้วิจัยเกิดแรงบันดาลใจที่จะทำการศึกษาเชิงวิเคราะห์จุดงควัตรในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เพราะเห็นว่าจุดงควัตรเป็นข้อวัตรปฏิบัติที่เมื่อปฏิบัติแล้วจะได้ประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและแก่ผู้อื่น และเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติจุดงควัตรที่ถูกต้องซึ่งจะเป็น

<sup>๕</sup> คณาจารย์โรงพิมพ์เลียงเชียง, คู่มือการเรียนการสอน นักรธรรมและธรรมศึกษาชั้นโท, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๔๓), หน้า ๒๐๖.

<sup>๖</sup> ธนากิต, เอตทัคคะผู้เป็นเลิศด้านต่างๆในพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น, ๒๕๔๙), หน้า ๑๒๕.

<sup>๗</sup> ธรรมสภา, อสีติมหาเถระสาวก ๘๐ พระอรหันต์, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันบันลือธรรม, ม.ป.ป.), หน้า ๑๐๕.

แบบอย่างแก่ผู้ที่สนใจปฏิบัติจุดดวงควัตรตลอดจนการนำจุดดวงควัตรไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข

## ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๒.๑ เพื่อศึกษาหลักการจุดดวงควัตรที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๒.๒ เพื่อศึกษาการปฏิบัติตามหลักจุดดวงควัตรของพระสาวกในครั้งพุทธกาล
- ๒.๓ เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักจุดดวงควัตรในดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน

## ๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ จะแบ่งขอบเขตของการศึกษาวิจัยออกเป็น ๓ ส่วน ดังนี้

๑.๓.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา ผู้วิจัยจะทำการศึกษา ความหมาย ประเภท องค์คุณ อานิสงส์ คุณสมบัติของบุคคลที่ควรสมทานและไม่ควรสมทานจุดดวงควัตร การปฏิบัติจุดดวงควัตรของพระสาวกในครั้งพุทธกาลที่ปฏิบัติหนึ่งข้อ สองข้อ สามข้อและสี่สามข้อ ตลอดจนสาเหตุของการไม่ปฏิบัติจุดดวงควัตร คุณค่าของจุดดวงควัตรสำหรับบรรพชิตและการประยุกต์ใช้จุดดวงควัตรในการดำเนินชีวิตสำหรับคฤหัสถ์

๑.๓.๒ ขอบเขตด้านกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์พระภิกษุที่มีความรู้เกี่ยวกับจุดดวงควัตรและเคยปฏิบัติจุดดวงควัตร จำนวน ๓ รูป และคฤหัสถ์ผู้ปฏิบัติจุดดวงควัตรจำนวน ๒ คน

๑.๓.๓ ขอบเขตด้านระยะเวลา เริ่มตั้งแต่วันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๕๕ จนถึงวันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๕

## ๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๔.๑ หลักการจุดดวงควัตรที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร

๑.๔.๒ การปฏิบัติตามหลักจุดดวงควัตรของพระสาวกในครั้งพุทธกาลว่ามีการปฏิบัติจุดดวงควัตรข้อไหนบ้าง ได้ผลเป็นอย่างไร

๑.๔.๓ การประยุกต์ใช้หลักจุดดวงควัตรในดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันสามารถนำมาใช้ได้บ้างหรือไม่ อย่างไร

## ๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ **รูดงควัตร** หมายถึง ข้อวัตรปฏิบัติที่ช่วยในการขัดเกลากิเลสให้เป็นผู้มีความมักน้อย สันโดษ เป็นต้น มีทั้งหมด ๑๓ ข้อ

๑.๕.๒ **หลักรูดงควัตร** หมายถึง ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับรูดงควัตรอันได้แก่ ความหมายของ รูดงควัตร ประเภทของรูดงควัตร องค์คุณและอานิสงส์ของรูดงควัตร เป็นต้น

๑.๕.๓ **คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท** หมายถึง คัมภีร์ที่อธิบายรูดงควัตรในแบบเถรวาทที่ อาศัยแหล่งอ้างอิงจากพระไตรปิฎก อรรถกถาและคัมภีร์ต่างๆ

๑.๕.๔ **พระสาวก** หมายถึง พระมหาสาวกที่ปฏิบัติรูดงควัตรในสมัยครั้งพุทธกาล

๑.๕.๕ **การประยุกต์ใช้** หมายถึง การนำความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติรูดงควัตรไปปรับใช้อย่าง เหมาะสมกับการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบัน

## ๑.๖. ทบทวนเอกสารและรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการวิจัยการศึกษาเชิงวิเคราะห์รูดงควัตรในคัมภีร์ พระพุทธศาสนาเถรวาท ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

### ๑.๖.๑ เอกสาร

๑. **สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (อาสภมหาเถร)** กล่าวถึงการปฏิบัติรูดงควัตรไว้ในหนังสือ “ปฏิบัติศาสนาเรื่องรูดงควัตร” ว่า ผู้ควรสมทานปฏิบัติรูดงควัตร จะต้องเป็นผู้มีความมักน้อย สันโดษ หมั่นประกอบเพียร และเป็นผู้เลี้ยงง่าย จะทำให้การปฏิบัติรูดงควัตรได้โดยง่าย จะเป็นเหตุให้ศีลพรตมีความบริสุทธิ์ ซึ่ง คุณ คือ ศีลพรตที่หาโทษมิได้นั้น จะทำให้ดำรงอยู่ในอริยวงศ์ ๓ ประการ คือ ความ สันโดษในจิรวรตามมีตามได้, ความสันโดษในบิณฑบาตตามมีตามได้, และความสันโดษในเสนาสนะตาม มีตามได้ จะเป็นผู้ที่ควรแก่การบรรลอรียวงศ์ที่ ๔ คือ ความยินดีในการภาวนา<sup>๔</sup>

๒. **พระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน)** ในหนังสือเรื่อง “พระรูดงค กรรมฐาน” ได้กล่าวถึง รูดงควัตร ๑๓ เป็นอุบายวิธีการประกอบความพากเพียร เป็นการชำระกิเลสล้วนๆ ไม่เป็นพระวินัย ไม่บีบบังคับ ใครจะทำตามข้อไหนหรือไม่ทำ ท่านก็ไม่ว่า เรียกว่า ธรรมไม่บังคับแต่ วินัยบังคับ วินัยผิดไม่ได้เลย เรียกว่ากฎหมายพระ รูดงควัตร ๑๓ ข้อ ทำสอนไว้ให้ไปอยู่ป่าในเขาที่เขื่อนั้น เหมาะสม จนกระทั่งถึงการเดิน การนั่ง การนอน อยู่ในป่าช้า ในป่า ในเขา ไปหาเลือกเอา ที่ไหน เหมาะสม ใครจะสมทานอยู่นานเท่าไรให้กำหนดตัวเอง เช่น ไม่นอนจะอยู่ที่คั่น กำหนดไว้เท่าไร

<sup>๔</sup> สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (อาสภมหาเถร), **พระปฏิบัติศาสนา เรื่องรูดงควัตร**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๓), หน้า ๑

ให้กำหนดเอา แล้วสังเกตดูตัวเองว่าถูกกับจุดงค์ข้อไหน ก็ยึดข้อนั้นเป็นหลัก หนักข้อนั้นมากกว่าข้ออื่นๆ เช่น อย่างอดนอน ถ้าอดนอนแล้วมันดี ก็ให้อดนอนบ่อยๆ ความเพียรจะก้าวหน้า<sup>๙</sup>

**๓. จุฑาทิพย์ อุมะวิชนี และ นภาเดช กาญจนะ** ในหนังสือเรื่อง “พระป่า ปรัชญาธรรมของพระป่าสายพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต” ได้กล่าวถึงคุณสมบัติของพระจุดงค์กัมมัฏฐานโดยทั่วไป คือ ต้องรักษาศีลอย่างบริสุทธิ์ ไม่ให้มีต่างพร้อยในกระบวนไตรสิกขา เพราะศีลเป็นเครื่องรองรับเป็นฐานของสมาธิ ทำให้สมาธิเกิดง่ายและตั้งอยู่โดยมั่นคง ศีลต้องดีก่อน สมาธิจึงจะดีได้ นอกจากนั้นในการท่องเทียวแสวงหาที่สัปปายะ<sup>๑๐</sup> เป็นสิ่ง สถานที่ หรือบุคคล ซึ่งเป็นที่สบาย เหมาะสม เกื้อกูล หรืออำนวยความสะดวกที่ช่วยเกื้อกูลแก่การบำเพ็ญและประคับประคองรักษาสมาธิ ท่านแสดงไว้ ๗ อย่าง คือ อากาศ (ที่อยู่) โคจร (ที่บิณฑบาตหรือแหล่งอาหาร) ภัตตะ (เรื่องที่พักที่เสริการปฏิบัติ) บุคคล (ผู้ที่เกี่ยวข้องด้วยแล้วช่วยให้จิตใจสงบมั่นคง) โภชนะ (อาหาร) อุตฺ (สภาพแวดล้อมและอุณหภูมิจึง) อิริยาบถ ทั้ง ๗ นี้ ที่เหมาะสมกันเป็นสัปปายะ ที่ไม่สบายเป็นอสัปปายะ สำหรับอบรมจิต ต้องฝ่าอันตรายต่าง ๆ นานา พระป่าท่านมีความเชื่อมั่นว่า ศีลที่บริสุทธิ์จะเป็นเกราะป้องกันที่ดีที่สุด บทวิเคราะห์ปฏิบัติพระป่าสายพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต มีปฏิบัติ คือ มีข้อวัตรและปฏิบัติต่าง ๆ คือ จุดงค์ ๑๓ ชั้นวัตร ๑๕ มีอาคันตุกวัตร เป็นต้น เป็นปฏิบัติที่ทำได้ยากและลำบากเพราะเป็นการปฏิบัติที่ทวนกระแสโลกทั้งทางกาย วาจา และทางใจ นอกจากนี้ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของจุดงค์ มีจำนวน ๒๘ ข้อ ข้อที่ ๑ การหาเลี้ยงชีพบริสุทธิ์ ข้อสุดท้าย ทำให้สิ้นทุกข์ทั้งปวง<sup>๑๑</sup>

**๔. พระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน)** ในหนังสือเรื่อง “หยดน้ำบนใบบัว” ได้กล่าวถึง ปฏิบัติที่ท่านพระอาจารย์มั่นที่ได้พาดำเนินมาอย่างถูกต้องแม่นยำ ถือเอาจุดงค์ ๑๓ มาเป็นเครื่องดำเนิน จุดงค์ ๑๓ แต่ละข้อมีความหมายในการปราบปรามกิเลสทุกประเภทได้อย่างอัศจรรย์ยากที่คาดให้ทั้งถึงได้ดังนี้ บิณฑบาตเป็นวัตร บิณฑบาตตามลำดับบ้าน ไม่รับอาหารที่ตามส่งทีหลัง ฉันทบาตร ฉันทนเดียวในวันหนึ่งๆ ถือผ้าสามผืน ถือผ้าบังสุกุล อยู่รุกขมูลร่มไม้ อยู่ป่า อยู่ป่าช้า อยู่กลางแจ้ง อยู่ในที่เขาจัดให้ ถือไม่อยู่อิริยาบถนอน นี่เป็นพื้นฐานในการดำเนิน และการประพฤติปฏิบัติจิตใจของท่านก็เป็นไปโดยสม่ำเสมอ ไม่นอกกลุ่มนอกทาง ทำให้ผู้อื่นเสียหายและริจะทำ

<sup>๙</sup> พระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน), พระจุดงค์กรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทศิลปสยามบรรณกิจและการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๙.

<sup>๑๐</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๓๒๖.

<sup>๑๑</sup> จุฑาทิพย์ อุมะวิชนี และ นภาเดช กาญจนะ, พระป่า ปรัชญาธรรมของพระป่าสายพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๐). หน้า ๑๖.

เพื่อความเด่นความดั่งอะไรออกนอกกลุ่มนอกทางนั้นไม่มี เป็นแนวทางที่ราบรื่นดีงามมาก นี่ละเป็นที่นอนใจ เป็นที่ตายใจยึดถือไว้ได้โดยไม่ต้องสงสัยก็คือปฏิบัติเครื่องดำเนินของท่านพระอาจารย์มั่น<sup>๑๒</sup>

**๕. คณาจารย์สำนักพิมพ์เลี้ยงเชียง** ในหนังสือเรียน “ธรรมวิภาคนักธรรมชั้นโท ฉบับมาตรฐาน บูรณาการชีวิต” ได้กล่าวถึง รุดงค์ เป็นองค์คุณเป็นเครื่องฆ่าหรือกำจัดกิเลส เป็นวัตรปฏิบัติพิเศษที่พระพุทธเจ้าทรงวางไว้ เพื่อให้พระภิกษุผู้ปรารถนาความเพียร ต้องการที่จะดำรงตนอย่างเคร่งครัดในการกำจัดกิเลส และเพิ่มพูนคุณทั้งหลาย มีความมักน้อย ความสันโดษ ความเป็นผู้เลี้ยงง่าย เป็นต้น ได้สมทานปฏิบัติ รุดงค์วัตร จำแนกออกเป็น ๑๓ อย่าง จัดเป็น ๔ หมวด ดังต่อไปนี้

หมวดที่ ๑ เกี่ยวเนื่องด้วยจีวร

๑) ปังสกุลิกังคะ ถือผ้าบังสกุลเป็นวัตร หมายถึง การไม่ยอมรับจีวรที่เขาถวาย ชอบเที่ยวแสวงหาและใช้เฉพาะผ้าบังสกุลเท่านั้น

๒) เตจิวริกังคะ คือ ทรงเพียงไตรจีวรเป็นวัตร หมายถึง ใช้ผ้าเพียง ๓ ผืนเท่านั้น

หมวดที่ ๒ เกี่ยวเนื่องด้วยบิณฑบาต

๓) ปิณฑปาติกังคะ ถือเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร หมายถึง การไม่รับอดิเรกลาภอย่างอื่น ถือการฉันเฉพาะอาหารที่ได้จากการบิณฑบาตเท่านั้น

๔) สปัตทานจาริกังคะ ถือเที่ยวบิณฑบาตไปตามแควเป็นวัตร หมายถึง การเดินบิณฑบาตไปตามลำดับ ตามแคว หรือตามแนวซ้ายหรือขวา ไม่รับข้ามแคว ข้ามปากตรงกันข้าม

๕) เอกาสนิกังคะ ถือการนั่งฉันครั้งเดียวเป็นวัตร หมายถึง ฉันวันละครั้งเดียวเท่านั้น

๖) ปัตตปิณฑิกังคะ ถือการฉันเฉพาะในบาตรเป็นวัตร

๗) ขลุปัจฉาภัตติกังคะ ถือการไม่รับภัตที่เขานำมาถวายภายหลัง

หมวดที่ ๓ เกี่ยวกับเสนาสนะ

๘) อารัญญิกังคะ ถือการอยู่ป่าเป็นวัตร หมายถึง การพักอาศัย หรืออยู่ปฏิบัติธรรมในป่าหรือบริเวณป่าที่ห่างจากบ้านคน โดยกำหนดที่สุด ๕๐๐ ชั่วธนู หรือ ๒๕ เส้น

๙) รุกขมุลิกังคะ ถือการอยู่โคนไม้เป็นวัตร หมายถึง การพักอาศัยปฏิบัติธรรมอยู่ตามโคนไม้เท่านั้น

๑๐) อัปโภกาสิกังคะ ถือการอยู่ในที่แจ้งเป็นวัตร หมายถึง การไม่เข้าไปสู่ที่มุงบัง ไม่ว่าได้ต้นไม้ ในถ้ำ เป็นต้น

๑๑) โสสานิกังคะ ถือการอยู่ป่าช้าเป็นวัตร หมายถึง การอยู่เฉพาะในป่าช้าเท่านั้น

<sup>๑๒</sup> พระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน), **หยดน้ำบนใบบัว**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทศิลปสยามบรรณกิจและการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๕). หน้า ๘๐.

๑๒) ยถาสันถติกังคะ ถือการอยู่ในเสนาสนะแล้วแต่เขาจะจัดให้ ไม่ว่าจะเลวหรือประณีตอย่างไร ก็ยินดีไปตามนั้น

หมวดที่ ๔ เกี่ยวกับความเพียร

๑๓) เนสัชชีกังคะ ถือการนั่งเป็นวัตร หมายถึง การอยู่ด้วยอิริยาบถ ๓ คือ การยืน การเดิน การนั่ง เว้นการนอน แม้แต่เอนกายก็ไม่ทำ

ในอุทฺตงควัตร ๑๓ ข้อนี้ ข้อ ๙ กับข้อ ๑๐ ถือได้เฉพาะกาล ในพรรษาจะต้องถือเสนาสนะตามวินัยนิยม ๖ การบำเพ็ญอุทฺตงควัตร ไม่ทรมาณตนจนเกินไปกว่ามัชฌิมาปฏิปทา คือ ทางสายกลางข้อปฏิบัติเป็นกลาง ๆ ไม่หย่อนจนเกินไป และไม่ตึงจนเกินไป บัญญัติขึ้นหมายจะให้เป็นอุบายขัดเกลากิเลสเป็นเครื่องส่งเสริม สนับสนุน การรักษาศีล และเป็นไปเพื่อความมีกนฺน้อยสันโดษ ผลคือ การรักษาศีลให้บริสุทธิ์ได้ง่าย เมื่อศีลบริสุทธิ์แล้ว จิตก็ขึ้นสู่สมาธิได้เร็ว ถ้าปฏิบัติอย่างเคร่งครัดไม่ถอยหลังก็จะสำเร็จ โลกุตตรธรรมเร็ว<sup>๑๓</sup>

๖. พระครูกัลยาณสิทธิวัฒน์ (สมาน พรหมอยู่ / กัลยาณธมโม) ในหนังสือ “เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา” ได้กล่าวถึง พระมหากัสสปเถระ ท่านเป็นผู้ที่มีปกติสามทานอุทฺตงควัตร ๓ ประการอย่างเคร่งครัด คือ ถือการนุ่งห่มผ้าบังสุกุลเป็นวัตร ถือการเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตรและถือการอยู่ป่าเป็นวัตร เพราะการปฏิบัติในอุทฺตงควัตรทั้ง ๓ ประการนี้อย่างเคร่งครัด พระบรมศาสดาจึงทรงยกย่องท่านในตำแหน่งเอตทัคคะ เป็นผู้เลิศกว่าภิกษุทั้งหลาย ในทางผู้ทรงอุทฺตงควัตร<sup>๑๔</sup>

๗. พระมหาบัว ญาณสัมปันโน ในหนังสือเรื่อง “ประวัติท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ” ได้กล่าวถึงการปฏิบัติอุทฺตงควัตร ๑๓ ของท่านพระอาจารย์มั่น ว่าท่านเป็นพระที่ปฏิบัติอุทฺตงควัตรเป็นประจำ จนเป็นผู้คล่องแคล่วชำนาญในทางนี้อย่างยากจะหาผู้เสมอได้ในสมัยปัจจุบัน และท่านได้อบรมสั่งสอนพระเถระผู้มาศึกษาด้วยอุทฺตงควัตรเหล่านี้ คือท่านพายุรุกขมูล ในป่า ในเขา ในถ้ำ เจื่อมผา ป่าช้า ซึ่งล้วนเป็นสถานที่เสียบสบหน้ากลัว พาบิณฑบาตเป็นกิจวัตรประจำวัน ไม่พารับอาหารที่มีผู้ตามมาส่งทีหลัง พาฉันสำรวมในบาตรไม่มีภาชนะสำหรับใส่อาหาร ทั้งคาวและหวานรวมลงในบาตรใบเดียว พาฉันมือเดียวคือวันละหนเป็นประจำ จนอวสานสุดท้าย<sup>๑๕</sup>

๘. จำเนียร ทรงฤกษ์ ในหนังสือเรื่อง “พระมหากัสสปเถระ” ได้กล่าวถึง พระมหากัสสปเถระ ว่าท่านเป็นผู้ทรงอุทฺตงควัตรและเป็นผู้มีกนฺน้อย ทั้งมีความปรารถนาดีต่อบุคคลผู้ขัดสนยากจน ก็ยัง

<sup>๑๓</sup> คณาจารย์สำนักพิมพ์เสียงเสียง, ธรรมวิภาคนักธรรมชั้นโท ฉบับมาตรฐาน บูรณาการชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : เสียงเสียง, ๒๕๕๐), หน้า ๓๔๑-๓๕๘.

<sup>๑๔</sup> พระครูกัลยาณสิทธิวัฒน์ (สมาน พรหมอยู่ / กัลยาณธมโม), เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก, ๒๕๔๔), หน้า ๑๐๒-๑๐๘.

<sup>๑๕</sup> พระมหาบัว ญาณสัมปันโน, ประวัติท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บุนเม้ง, ๒๕๑๘), หน้า ๕๗-๕๘.

ไม่ว่าที่ท่านต้องถูกผู้ใดเตียนด้วยความเข้าใจผิดเอาได้แต่ความดีของท่านเป็นประเภทดีแท้จึงได้รับการสรรเสริญจากพระผู้มีพระภาคเจ้าดังมีเรื่องปรากฏอยู่ในอรรถกถาคัมภีร์พระธรรมบทแห่งอรรถนันทวรรค<sup>๑๖</sup>

**๙. พระโพธิญาณเถร (หลวงปู่ชา สุภทฺโท)** ในหนังสือเรื่อง “อุปลมณี” ได้กล่าวถึงจุดควัตรว่าคนทั่วไปมักจะเข้าใจว่า จุดงค์ คือการจาริกไปตามป่าเขาลำเนาไพรของพระกรรมฐาน แท้ที่จริงแล้ว คำว่าจุดงค์นั้นหมายถึง องค์คุณเครื่องขจัดกิเลสและจุดงค์ควัตรซึ่งมี ๑๓ ประการด้วยกัน เป็นข้อประพฤติพิเศษที่พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้แก่พระสงฆ์ เพื่อเพิ่มความเข้มข้นในการปฏิบัติ แม้พระที่อยู่ในวัดกลางเมืองก็เป็นพระจุดงค์ได้ถ้าปฏิบัติจุดงค์ควัตร และในขณะเดียวกันพระที่เพียงเดินทาง ทะลุทุ่ง โดยไม่ปฏิบัติเพื่อขจัดเกลากิเลสก็ไม่สมชื่อพระจุดงค์<sup>๑๗</sup>

**๑๐. บรรจบ บรรณรุจิ** ในหนังสือเรื่อง “อสีติมหาสาวก” ได้กล่าวถึง ประวัติพระสาวกผู้ใหญ่ ๘๐ องค์ และมีจำนวนหนึ่งที่ท่านได้ปฏิบัติตามหลักจุดงค์ควัตรแล้วได้บรรลอรหันต์หรือบรรลอรหันต์แล้วท่านก็ยังคงปฏิบัติจุดงค์ควัตรเหมือนเดิม เพราะท่านเห็นคุณของการถือจุดงค์ควัตร เช่น พระมหากัสสปเถระ พระอัญญาโกณฑัญญะเถระ พระเวตขทิวรณียเถระ เป็นต้น<sup>๑๘</sup>

#### ๑.๖.๒ งานวิจัย

**๑. พระสุริยนต์ ทสฺสนีโย (น้อยสงวน)** ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์บิณฑบาตในฐานะเป็นเครื่องมือหนุนชีวิตและกุศโลบายในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา” ผลจากการศึกษาวิจัยพบว่า บิณฑบาต หมายถึง การตกลงแห่งก้อนข้าว อาหารที่ใส่ลงในบาตรของพระสงฆ์ มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นวิถีในการดำรงชีวิต ความเป็นอยู่ของพระสงฆ์ สามเณรนั้นขึ้นอยู่กับอาหารบิณฑบาต การบิณฑบาตจึงมีความสำคัญในฐานะเป็นกรณียกิจ คือ กิจที่พระภิกษุ สามเณรพึงกระทำ เป็นกิจวัตรประจำวัน เป็นพุทธวงศ์ คือ พระพุทธเจ้าทั้งหลายในอดีต ต่างก็มีวิถีชีวิตที่อาศัยอาหารบิณฑบาตจากผู้อื่นเลี้ยงชีพ เป็นพุทธกิจ คือ กิจที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน เพื่อโปรดสรรพสัตว์ เป็นการเลี้ยงชีพที่บริสุทธิ์สำหรับบรรพชิต และการสมาทานบิณฑบาตเป็นวัตร จัดเป็นจุดงค์ที่ช่วยขจัดเกลากิเลสให้ลดน้อยลง บาตรเป็นบริวารในปัจจุบัน บาตรมีก่อนพุทธกาลโดยใช้ผลน้ำเต้าหรือเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ขนาดใหญ่ที่แห้ง ดินเผา กะโหลกผี เป็นต้น ของนักบวชสันยาสี เพื่อ

<sup>๑๖</sup> จำเนียร ทรงฤกษ์, พระมหากัสสปเถระ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (นนทบุรี : โรงพิมพ์มติชนปากเกร็ด, ๒๕๕๑), หน้า ๔๙.

<sup>๑๗</sup> คณะศิษย์ยานุศิษย์, อุปลมณี, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทเอ็น.พี.สกรีนพริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๑๙๓.

<sup>๑๘</sup> บรรจบ บรรณรุจิ, อสีติมหาสาวก, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มูลนิธิธรรมสภา, ๒๕๓๖), หน้า ๑๐๕.



ใช้รับอาหาร ท้าวขนิษฐาภรรยาพาพระมหากษัตริย์มาพบต่อพระพุทธรองค์ มีบาตรอยู่ด้วยเป็นใบแรกใน พระพุทธรศาสนา<sup>๑๙</sup>

**๒. พระลิขิต ทินนปณโณ (เมืองจันทร์)** ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การวิเคราะห์รูปแบบ การใช้จิวรที่เกี่ยวเนื่องการประพจน์พระมหากษัตริย์ของภิกษุในพระพุทธรศาสนาเถรวาท” ผลจากการวิจัย พบว่า ความหมายของจิวร หมายถึง ผ้าที่ใช้นุ่งห่มของพระภิกษุสามเณรในพระพุทธรศาสนา ผืนใดผืน หนึ่ง ในจำนวน ๓ ผืน เรียกว่า “อุตตราสงค์” ความสำคัญของจิวร เพื่อใช้ปกปิดร่างกาย ใช้ป้องกัน ความหนาวและความร้อน ใช้ปกปิดอวัยวะที่ให้เกิดความละอาย ป้องกันอันตรายจากสัตว์เลื้อยคลาน เหลือบยุงและแมลงต่างๆทั้งหลายที่มารบกวนขณะประพจน์พระมหากษัตริย์ พระพุทธรเจ้าทรงบัญญัติมิให้ พระภิกษุนุ่งห่มอย่างคฤหัสถ์ จึงทรงอนุญาตผ้าที่ใช้สำหรับห่มคือจิวร เรียกว่า “อุตตราสงค์” และทรง อนุญาตให้ใช้ รังคุม คือ ช่องที่เจาะสำหรับขัดลูกคุม และลูกคุมเป็นส่วนประกอบของจิวรได้ การ บัญญัติเช่นนี้ก็เพื่อให้พระภิกษุมีชีวิตที่เรียบง่าย ให้ปล่อยวาง ไม่ยึดติด ให้เป็นผู้สันโดษ และเกี่ยวเนื่อง ต่อ การประพจน์พระมหากษัตริย์<sup>๒๐</sup>

**๓. ศิลลา ฝรณาปิติ** ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวเคราะห์อาร์ญญิตุรงค์ใน พระพุทธรศาสนาเถรวาท : ศึกษาเฉพาะกรณีพระเวรตเถระ” ผลจากการวิจัยพบว่า พระเวรตเถระเป็น ผู้ถืออาร์ญญิตุรงค์ ได้รับการยกย่องจากพระบรมศาสดาในตำแหน่งเอตทัคคะทางการอยู่ป่าเป็นวัตร เนื่องจากท่านเป็นพระสาวกถือการปฏิบัติด้านนี้เป็นพิเศษ จนเป็นผู้เลิศในด้านอยู่ป่า จึงได้รับ ตำแหน่งเอตทัคคะ อยู่ในกลุ่มพระสาวกเอตทัคคะ ๔๑ รูป และท่านเป็นพระเถระผู้ใหญ่ในกลุ่มพระ อสีติมหาสาวก คือ พระสาวกผู้ใหญ่ ๘๐ รูป เพราะท่านเข้ามาบวชในช่วงปฐมโพธิกาลและบรรลุนิพพาน เป็นพระอรหันต์ ส่วนบทบาทในการเผยแผ่พระพุทธรศาสนาของพระเวรตเถระในครั้งพุทธรกาล มี ๔ ด้าน คือ ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านมนุษย ด้านสังคมและด้านวิธีการเผยแผ่ โดยใช้ป่าเป็นเครื่องมือพัฒนา คุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นได้ อาร์ญญิตุรงค์ของพระเวรตเถระที่เป็นแนวทางต่อพระภิกษุไทยในปัจจุบัน ๗ ประเด็นคือ ๑) เพื่อการอนุรักษ์ธรรมชาติ ๒) ทำให้สติได้ปรากฏชัด จิตได้ตั้งมั่น อาสวะสิ้นไป และ ทำให้บรรลุนิพพานอันยอดเยี่ยม ๓) พระภิกษุอยู่ป่าของไทยเริ่มปรากฏมาตั้งแต่สมัยสุโขทัย ๔) ลักษณะ ทางภูมิประเทศสอดคล้องกับหลักคำสอนของพระพุทธรเจ้าที่ทรงยกย่องการอยู่ป่า ๕) ลักษณะการ ปกครองคณะสงฆ์นำไปสู่การบัญญัติให้พระภิกษุอยู่ป่าว่าเป็นภิกษุฝ่ายอาร์ญญิตุรงค์ ๖) ลักษณะทาง

<sup>๑๙</sup> พระสุริยนต์ ทสสนีโย (น้อยสงวน), “การศึกษาวเคราะห์บิณฑบาตในฐานะเป็นเครื่องมือหนุนชีวิต และกุศโลบายในการเผยแผ่พระพุทธรศาสนา”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

<sup>๒๐</sup> พระลิขิต ทินนปณโณ (เมืองจันทร์), “การวิเคราะห์รูปแบบการใช้จิวรที่เกี่ยวเนื่องการประพจน์ พระมหากษัตริย์ของภิกษุในพระพุทธรศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

สังคมปัจจุบันถูกจำกัดด้วยกฎหมายป่าสงวน จึงหันมาปลูกป่าในอารามแทน ๗) ลักษณะทางคำสอน เรื่องการอยู่ป่าเป็นแบบอย่างการปฏิบัติ ซึ่งเป็นการปรับปรุงให้เข้ากับสถานการณ์ปัจจุบัน<sup>๒๑</sup>

**๔. พระมหาไพฑูลย์ วิบุโล (เลิศฤทธิ์ธนะกุล)** ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับเสนาสนะในพระพุทธศาสนา” ผลจากการวิจัยพบว่า เสนาสนะในทางพระพุทธศาสนามี ๒ ประเภท คือ เสนาสนะตามธรรมชาติ หมายถึง โคนไม้ ป่า ถ้ำ เป็นการใช้ทรัพยากรทางธรรมชาติที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด กล่าวคือ เป็นที่สำหรับปฏิบัติธรรมและเผยแพร่ศาสนธรรมของพระสงฆ์ผู้ออกจากเรือนบวชอุทิศตัวต่อพรหมจรรย์ และเสนาสนะที่สร้างขึ้น หมายถึง กุฏิ วิหาร ปราสาท ศาลาการเปรียญ หอพักแถว โรงเรียน เป็นการเปิดโอกาสให้ประชาชนทั่วไป มีส่วนร่วมในสร้างเสนาสนะถวายแก่พระสงฆ์ผู้ปฏิบัติศาสนกิจ ทั้งเกี่ยวเนื่องในการเกี่ยวเนื่องกันและกัน ตลอดถึงเป็นการเชื่อมโยงสังคมมนุษย์ด้านต่างๆไว้ด้วยกัน เป็นระบบการพัฒนาเสนาสนะให้กลมกลืนกับสังคมที่เปลี่ยนไป<sup>๒๒</sup>

**๕. พระมหาวิชาญ สุวิชาโน (บัวบาน)** ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาระบบการฝึกอบรมบุคลากรทางพระพุทธศาสนาของพระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทโท)” ผลจากการศึกษาวิจัยพบว่า พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทโท) ได้ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้สำหรับฝึกอบรมบุคลากรทั้งฝ่ายบรรพชิต คฤหัสถ์ และการฝึกอบรมผู้นำ ในส่วนบรรพชิตท่านได้นำกระบวนการ ๓ อย่าง มาใช้ในการฝึกอบรมได้แก่ หลักไตรสิกขา หลักธุดงค์วัตรและหลักวัตร ๑๔ ซึ่งการอบรมตามหลักไตรสิกขามุ่งให้พระภิกษุ สามเณรรักษาพระวินัยโดยเคร่งครัด ฝึกฝนสมาธิ และให้มีความคิดถูกต้องคือ สัมมาทิฐิ โดยใช้วิธีการอบรมด้วยการออกกฐาระเบียบ ฝึกอานาปานสติ และส่งเสริมสัมมาทิฐิ คือความคิดที่ถูกต้องซึ่งมีส่วนให้พระภิกษุสามเณรในวัดหนองป่าพงมีความมั่นคงในพระวินัย จิตสงบและมีความเห็นถูกต้องตามพระธรรมวินัย สำหรับการฝึกอบรมตามหลักธุดงค์วัตร ๑๓ ท่านเน้นให้ปฏิบัติด้วยศรัทธา และถือว่าเป็นการสนับสนุนการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาด้วย โดยใช้เป็นเอกลักษณ์ของวัดหนองป่าพงได้แก่ การฉันในบาตร การฉันหนเดียว และการอยู่เสนาสนะที่เขาจัดให้ เป็นต้น<sup>๒๓</sup>

<sup>๒๑</sup> ศีลา มรณาปิติ, “การศึกษาวิเคราะห์อรรถาธิบายในพระพุทธศาสนาเถรวาท : ศึกษาเฉพาะกรณีพระเรวตเถระ”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

<sup>๒๒</sup> พระมหาไพฑูลย์ วิบุโล (เลิศฤทธิ์ธนะกุล), “การศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับเสนาสนะในพระพุทธศาสนา”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

<sup>๒๓</sup> พระมหาวิชาญ สุวิชาโน (บัวบาน), “ศึกษาระบบการฝึกอบรมบุคลากรทางพระพุทธศาสนาของพระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทโท)”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒).

๖. พระมหาจรรยา ปญญาวโร (อินทร์ยงค์) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาบทบาทของพระมหากัสสปเถระในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเถรวาท” ผลจากการวิจัยพบว่า พระมหากัสสปเถระท่านถือธุดงค์๓ ข้อ อย่างเคร่งครัด คือ

๑) ปังสุกุลิกังคะ หมายถึง การอธิษฐานจิตหรือเปล่งวาจาสมათานใช้แต่เฉพาะผ้าบังสุกุลเท่านั้น ไม่รับจีวรที่มีผู้ถวาย

๒) ปิณฑิปาติกังคะ หมายถึง การอธิษฐานจิตหรือเปล่งวาจาสมათานถือเกี่ยวบิณฑบาตเลี้ยงชีวิตเป็นวัตรไม่รับอติเรกลาภ

๓) อารัญญิกังคะ หมายถึง การอธิษฐานจิตหรือเปล่งวาจาสมათานถืออยู่ป่าเป็นวัตรซึ่งห่างจากบ้านคน ๕๐๐ ชั่วณู หรือ ๒๕ เส้น

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงยกย่องพระมหากัสสปเถระว่า เป็นเลิศกว่าภิกษุทั้งหลาย ว่าผู้ทรงธุดงค์ในส่วนการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแก่พระสงฆ์ อุบาสก อุบาสิกาทั่วไป เช่น ท่านสนทนากับพระสารีบุตรเถระ ณ ป่าโคสิงคสาละวัน อันเป็นสถานที่รื่นรมย์ โดยท่านกล่าวว่า

“ภิกษุในพระศาสนา ย่อมทำให้ปางามด้วย การอยู่ป่าเป็นวัตร การถือบิณฑบาตเป็นวัตร การถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตร เป็นผู้มีความปรารถนาน้อย เป็นผู้สันโดษ เป็นผู้ไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ เป็นผู้ปรารถนาความเพียร เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยปัญญา เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิมุตติและวิมุตติญาณทัสสนะ ภิกษุเห็นปานนี้เป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ งามในพระธรรมวินัย เหมือนโคสิงคสาละวันงามฉะนั้น”<sup>๒๔</sup>

๗. อัมพร จันทรตัน ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้ปฏิบัติธุดงค์กับการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท” ผลจากการวิจัยพบว่า ผู้ที่ปฏิบัติธุดงค์อย่างมั่นคงแล้ว ธุดงค์คุณ ๕ ประการ คือ ความมกน้อย, ความสันโดษความขัดเกลากิเลส, ความอยู่ในที่สงัด และความเห็นประโยชน์ในการภาวนา ธรรม ๕ ประการนี้ จะเกิดแก่ผู้ปฏิบัติเป็นเหตุให้เข้าถึงความสันโดษในจิรวตามมีตามได้, ความสันโดษในบิณฑบาตตามมีตามได้, ความสันโดษในเสนาสนะตามมีตามได้ และความเป็นผู้ยินดีในการภาวนา ตลอดทั้งเกื้อกูลไตรสิกขาให้มีความบริบูรณ์และเข้าถึงการบรรลุธรรม<sup>๒๕</sup>

<sup>๒๔</sup> พระมหาจรรยา ปญญาวโร (อินทร์ยงค์), “การศึกษาบทบาทของพระมหากัสสปเถระในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐).

<sup>๒๕</sup> อัมพร จันทรตัน, “ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้ปฏิบัติธุดงค์กับการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐).

เอกสารและงานวิจัยดังที่ได้กล่าวมาทั้งหมดนั้นได้มีการกล่าวถึงจุดงศกัตรแต่มีเนื้อหาที่ไม่ละเอียดพอ เช่น มีการกล่าวถึงเฉพาะจุดงศกัตรอยู่ป่วัตรเพียงข้อเดียวแต่ยังขาดจุดงศกัตรข้ออื่นๆอีก ทำให้เนื้อหาเกี่ยวกับจุดงศกัตรยังไม่ครบทั้ง ๑๓ ข้อ ดังนั้นงานวิจัยเล่มนี้จึงเป็นการต่อยอดงานวิจัยที่ได้มีการทำมาแล้ว โดยรวมเอาจุดงศกัตรทั้ง ๑๓ ข้อมาไว้ในงานวิจัยเล่มนี้ เพื่อให้ผู้ที่ต้องการศึกษาเรื่องเกี่ยวกับจุดงศกัตรมีความรู้อย่างถูกต้องตลอดจนได้รู้วิธีการปฏิบัติจุดงศกัตรของพระสววกในครั้งพุทธกาลว่าท่านเหล่านั้นมีวิธีการปฏิบัติจุดงศกัตรกันอย่างไรและสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ให้เข้ากับการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันได้

## ๑.๗ วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยจะศึกษาค้นคว้ารวบรวมข้อมูลเรื่องจุดงศกัตรในคัมภีร์พระพุทธรศาสนาเถรวาท ซึ่งมีลำดับขั้นตอน ดังต่อไปนี้

### ๑.๗.๑ การวิจัยเอกสาร (Documentary Research)

๑) เอกสารชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ และคัมภีร์อรรถกถา เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสเถระจรรยา และพระธัมมปทัฎฐกถา(แปล) ภาค.๔ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นต้น

๒) เอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ หนังสือ เช่น พระรัตนตรัย, อุบลมณี, หนังสือประวัติพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ, หยดน้ำบนใบบัว, พระมหากัสสปเถระ, เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา ฯลฯ และงานวิจัย เช่น การศึกษาวิเคราะห์ปัญหาชาติในฐานะเป็นเครื่องมือหนุนชีวิตและกุศโลบายในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา, การศึกษาบทบาทของพระมหากัสสปเถระในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเถรวาท และศึกษากระบวนการฝึกอบรมบุคลากรทางพระพุทธศาสนาของพระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทโท) เป็นต้น รวมไปถึงเอกสารและบทความอื่นๆที่เกี่ยวข้อง

### ๑.๗.๒ การวิจัยภาคสนาม (Field Research)

เป็นขั้นตอนเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ (Interview Purposive Sampling) จากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ได้แก่ พระภิกษุผู้มีความรู้และเคยปฏิบัติจุดงศกัตร จำนวน ๓ รูป และคฤหัสถ์ผู้เคยปฏิบัติจุดงศกัตรจำนวน ๒ คน

### ๑.๗.๓ รวบรวมข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้จากแหล่งเอกสารทั้งสองข้างต้นและการลงภาคสนาม มาวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล รวบรวมจัดเป็นหมวดหมู่ความรู้ เพื่อใช้ในการเขียนงานวิจัยให้ตรงกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

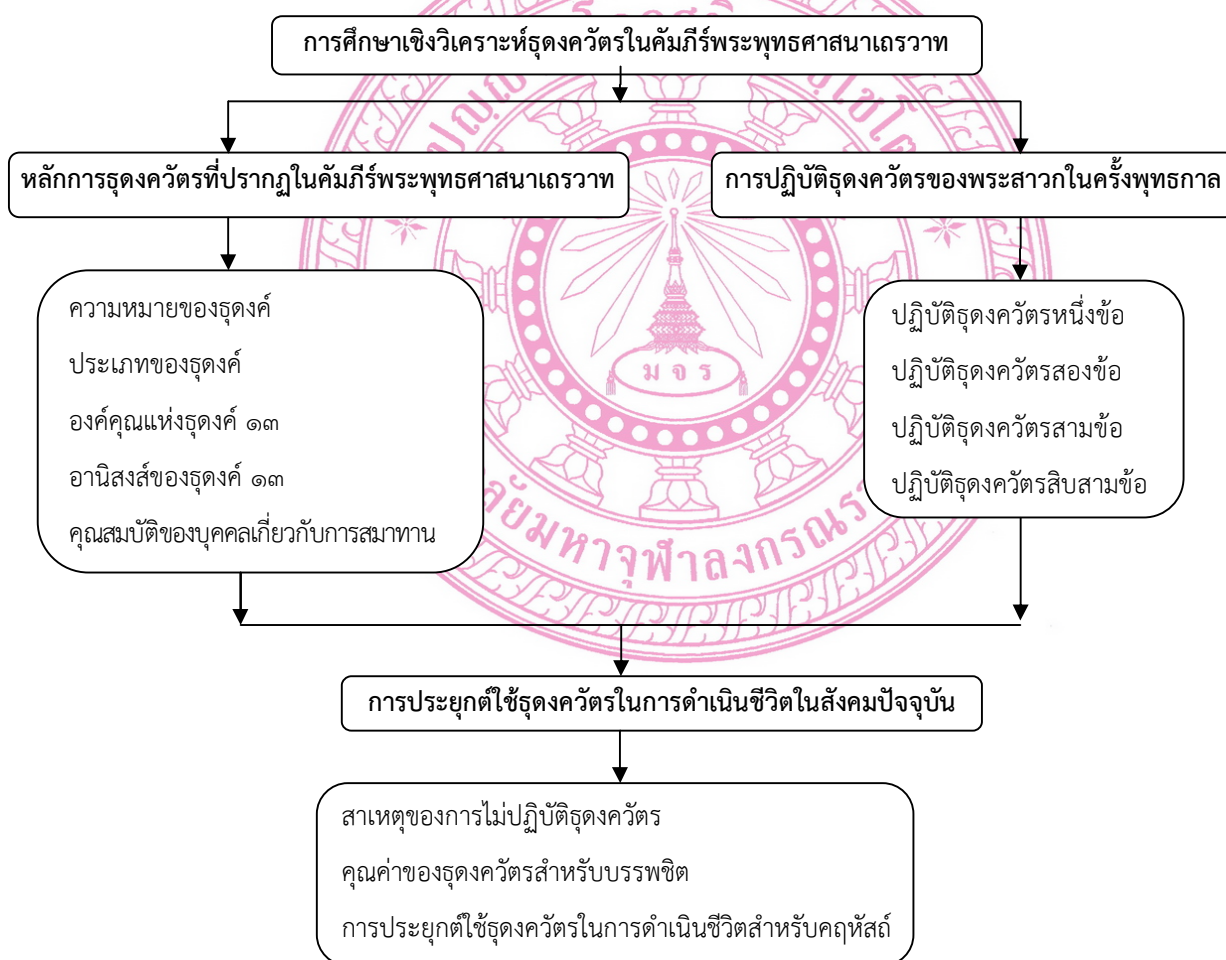
### ๑.๗.๔ สรุปข้อมูล

สรุปผลของการศึกษาวิจัยจากการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล โดยมุ่งตอบโจทย์ให้ตรงตามวัตถุประสงค์ พร้อมข้อเสนอแนะในการทำงานวิจัยครั้งต่อไป และทำการนำเสนอผลงานวิจัย

### ๑.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิด ดังนี้

#### แผนภาพที่ ๑.๑ กรอบแนวคิดในการวิจัย



### ๑.๙ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑.๘.๑ ทำให้ทราบหลักการรุดงควัตรที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๘.๒ ทำให้ทราบแนวทางการปฏิบัติตามหลักรุดงควัตรของพระสาวกในครั้งพุทธกาล
- ๑.๘.๓ ทำให้ทราบถึงการประยุกต์ใช้หลักรุดงควัตรในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน

## บทที่ ๒

### หลักการของธุดงค์วัตรที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ธุดงค์วัตร เป็นข้อวัตรปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติขึ้นสำหรับให้พระภิกษุได้ปฏิบัติ เพื่อขัดเกลากิเลส ให้เป็นผู้มีกน็อย สันโดษ เลี้ยงง่าย ผีกฝนทำความเพียร เป็นผู้ชอบความสงบ เป็นต้น ซึ่งธุดงค์วัตรนี้ไม่ได้บัญญัติไว้ในพระวินัยโดยตรงหรือเป็นข้อบังคับให้ปฏิบัติ แต่เป็นข้อวัตรที่แล้วแต่ใครจะสมัครใจปฏิบัติ การปฏิบัติธุดงค์วัตรนั้นจะช่วยส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิให้เจริญได้รวดเร็วขึ้น และนอกจากนี้ธุดงค์วัตรยังเป็นข้อวัตรที่พระอรหันต์ทั้งหลายท่านได้พากันปฏิบัติ เป็นตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจน ในบพนี้ผู้วิจัยจะได้กล่าวถึงความหมายของธุดงค์วัตร ความเป็นมาของธุดงค์วัตร ประเภทของธุดงค์ การสมาทานธุดงค์ กรรมวิธีในการธุดงค์ ระดับการถือธุดงค์ การขาดจากธุดงค์ อาานิสงส์ธุดงค์ และคุณสมบัติของบุคคลที่เกี่ยวกับการสมควรสมาทานธุดงค์ เป็นลำดับต่อไป

#### ๒.๑ ความหมายของธุดงค์วัตร

จากที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาหลักธุดงค์วัตรทำให้ทราบว่า ธุดงค์ หรือ ธุดงค์วัตร ในทางพระพุทธศาสนานั้นมีตำรา หนังสือและบุคคลทั่วไปได้ให้ความหมายของธุดงค์วัตรไว้มากมาย โดยมีลักษณะการอธิบายความหมายที่ใกล้เคียงกัน ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ให้ความหมายของธุดงค์ ว่า “ธุดงค์” เป็นจริยาวัตรพิเศษอย่างหนึ่ง ตามแต่ใครจะสมัครถือ ไม่ใช่กิจจำเป็น บัญญัติขึ้นด้วยหมายจะให้เป็นอุบายขัดเกลากิเลส และเป็นไปเพื่อความมีกน็อยสันโดษ<sup>๑</sup>

พระเทพโสมถ (ประยูร ฐมจิตโต) และคณะ อธิบายความหมาย “ธุดงค์” หมายถึง องค์คุณแห่งความเป็นไปเพื่อความมีกน็อง เพื่อพ้นจากความล้งเลงสงสัย เพื่อกำจัดตัณหา เพื่อปรารถนาความเพียร เพื่อประโยชน์แก่การใช้สอยเพียงเล็กน้อยและไม่รับปัจจัยที่เขาเจาะจงผู้อื่น เพื่อความสงบ เพื่อละความยึดมั่นถือมั่น และเพื่อรักษาศีลธรรม องค์คุณเหล่านี้เป็นปัจจัยแก่การได้สมาธิ จัดเป็นแบบแผนประเพณีของพระอรหันต์ทั้งหลาย<sup>๒</sup>

<sup>๑</sup> สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, *ธรรมวิภาค ปริเฉทที่ ๒*, พิมพ์ครั้งที่ ๓๙๔,

(กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๗), หน้า ๙๗.

<sup>๒</sup> พระอุปัชฌาย์, *วิมุตติมรรค*, แปลโดย พระเทพโสมถ (ประยูร ฐมจิตโต) และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๖,

(กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๒๖.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ได้ให้ความหมายของคำว่า “จุดงค์” ในภาษาบาลีคือ จุดังคะ แปลว่า องค์คุณเป็นเครื่องกำจัดกิเลส, องค์คุณของผู้กำจัดกิเลส หมายถึง เจตนาความตั้งใจขัดเกลากิเลส, เจตจำนงความจงใจที่ทำให้ละกิเลสได้ จุดงค์ เป็นวัตรปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตไว้ แต่ไม่มีการบังคับ แล้วแต่ผู้ใดจะสมัครใจปฏิบัติเป็นอุบายวิธีกำจัดขัดเกลากิเลส ทำให้เกิดความมกน้อยสันโดษยิ่งขึ้น ไม่สะสม เพื่อให้เบาสบายไปมาได้สะดวกด้วยไม่มีภาระมาก เหมือนนกที่มีเพียงปีกก็บินไปฉะนั้น มีไข่เพื่อสะสมหรือเพื่อลาภสักการะและชื่อเสียง ถ้าทำเพื่อลาภ เพื่อชื่อเสียง ต้องอาบัติทุกกฏ<sup>๓</sup>

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ให้ความหมายจุดงค์ว่า จุดงค์ คือ องค์คุณเครื่องกำจัดกิเลส ชื่อข้อปฏิบัติประเภทวัตร ที่ผู้สมัครใจจะพึงสมาทานประพฤติได้ เป็นอุบายขัดเกลากิเลส ส่งเสริมความมกน้อยสันโดษ เป็นต้น<sup>๔</sup>

พระราชญาณวิสิฐ และคณะ ให้ความหมาย จุดงค์ แปลว่า องค์คุณสำหรับปฏิบัติเพื่อขัดเกลากิเลส ได้แก่ ข้อปฏิบัติอย่างเข้มงวดเพื่อขัดเกลากิเลส ซึ่งจะช่วยเกื้อหนุนการปฏิบัติกัมมัฏฐานให้เจริญขึ้น หรือบรรลุผลเร็วขึ้น โดยการถือปฏิบัติเป็นกิจวัตร ที่เรียกกันในหมู่พระป่า (อรัญญวาสี) ว่า จุดงค์วัตร<sup>๕</sup>

พระญาณวโรดม (สนธิ์ กิจจกาโร) วัดบวรนิเวศวิหาร กล่าวว่า “จุดงค์” เป็นวัตรจริยาพิเศษอย่างหนึ่ง ตามแต่ใครจะสมัครถือ ไม่ใช่กิจจำเป็นคือจะถือก็ได้ เป็นองค์เครื่องกำจัดกิเลส ที่ขึ้นไปเพื่อสันโดษมกน้อย แม้ไม่ใช่ทางมีขณิมาปฏิบัติโดยตรง แต่ก็ใช่อุบายที่จะให้สามารถละปฬิโพธ ๑๐ ได้ดี และยังบารมี ๓๐ ทศให้บริบูรณ์ เพื่อเข้ามีขณิมาปฏิบัติที่แท้จริงได้ เพราะเป็นไปกับด้วยความระงับและความทรมาณฝึกฝน ที่จะให้เป็นคนใจเด็ดมั่นคง ควรแก่การงานในหน้าที่และควรแก่การตรัสรู้

พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ ฐิตญาโณ) ให้ความหมายของจุดงค์ว่า “จุดงค์” เป็นจริยวัตรพิเศษ สำหรับช่วยในการขัดเกลากิเลสและปิดกั้นกระแสแห่งอารมณ์ ช่วยให้เป็นผู้สันโดษ มกน้อยขึ้น เป็นข้อปฏิบัติที่ใครสมัครใจจะทำหรือไม่ก็ได้ เพราะไม่ใช่กิจจำเป็น หรือวินัยที่ต้องปฏิบัติตามโดยส่วนเดียว แต่เป็นข้อที่ท่านแสดงไว้ สำหรับผู้ต้องการจะใช้วิธีนี้ เป็นอุบายวิธีในการขัดเกลากิเลสเท่านั้น

<sup>๓</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสาร, ๒๕๔๘), หน้า ๑๒๗๒.

<sup>๔</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพมหานคร : มหาคุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๑๑๔.

<sup>๕</sup> พระราชญาณวิสิฐ และคณะ, คู่มือการศึกษาสัมมาปฏิบัติไตรสิกขา, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (นครปฐม : บริษัท เพชรเกษม พริ้งดิ่ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๓๗.

<sup>๖</sup> พระญาณวโรดม (สนธิ์ กิจจกาโร), ประมวลปัญหาและเฉลย ธรรมวิภาค ปริเฉทที่ ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๙), หน้า ๑๗๙ - ๑๘๐.

ชุดงควัตรมีส่วนช่วยให้เกิดความมักน้อย สันโดษ ยินดีในที่สุด บรรเทาความเพียรเพิ่มส่วนแห่งอริยธรรม คือ ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะให้สูงขึ้นได้วิธีหนึ่ง เช่นเดียวกับกุศลธรรมเหล่าอื่น ๆ<sup>๗</sup>

พุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า คำว่า “ชุดงค์” หรือ “ชุดงควัตร” แปลว่า ข้อปฏิบัติอันเป็นเครื่อง ขจัดความมักมาก ย่อมมีความมุ่งหมายในอานิสงส์ ๒ ประการ โดยเจาะจง คือ ความไม่ยุ่งยากลำบาก และความไม่ส่งเสริมกิเลส<sup>๘</sup>

กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ ได้ให้ความหมาย ชุดงค์ แปลว่า องค์แห่งฐานะหมาย เอาองค์แห่งบุคคลผู้มีกิเลสอันกำจัดแล้วอย่าง ๑ หมายเอาธรรมเป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่าง ๑<sup>๙</sup>

คณาจารย์สำนักพิมพ์เลี้ยงเชียง ให้ความหมายของ ชุดงค์ แปลว่า องค์คุณเป็นเครื่องฆ่า หรือกำจัดกิเลส เป็นวัตรปฏิบัติพิเศษที่พระพุทธเจ้าทรงวางไว้ เพื่อให้ภิกษุผู้บรรเทาความเพียรต้องการ ที่จะดำรงตนอย่างเคร่งครัดในการกำจัดกิเลส และเพิ่มพูนคุณทั้งหลาย มีความมักน้อย ความสันโดษ ความเป็นผู้เลี้ยงง่าย เป็นต้น ได้สมาทานปฏิบัติ<sup>๑๐</sup>

แสง จันทร์งาม ให้ความหมายชุดงค์ว่า “ชุดงค์” หมายถึง การปฏิบัติแบบตบะเบื้องต้น แต่ ปฏิบัติเคร่งครัดยิ่งขึ้น เพื่อเผากิเลสให้เหือดแห้งเร็วเข้า ตัวอย่างเช่น แทนที่จะบริโภคอาหารวันละมือ ก็อาจจะบริโภค ๓ วันต่อมือ หรือถึง ๗ วันต่อมือก็มี แทนที่จะนอนวันละ ๘ ชั่วโมง อาจจะนอนวันละ ๑-๒ ชั่วโมง มีภิกษุบางรูปที่ไม่นอนเลย คือไม่เอาหลังแตะพื้น ถ้าจำเป็นต้องหลับก็นั่งหลับ ในสมัย พุทธกาลมีพระบางองค์ไม่ยอมใช้จีวรสำเร็จรูป แต่ไปเที่ยวเก็บเศษผ้า ตามกองขยะหรือผ้าห่อศพที่เขา ทิ้งไว้ตามป่าช้า เอามาซัก ตัดเย็บ ย้อมทำเป็นจีวรใช้ มีพระบางองค์ไม่ยอมอยู่ในอาคารที่มีมุ้งมีที่บัง แต่ใช้ชีวิตอยู่ใต้ต้นไม้ตลอดเวลา<sup>๑๑</sup>

จากการศึกษาความหมายของชุดงค์ในพระพุทธศาสนาซึ่งมีนักปราชญ์ทางด้าน พระพุทธศาสนาได้ให้ความหมายไว้ดังกล่าวข้างต้นนั้น พอจะประมวลความหมายได้ว่า คำว่าชุดงค์ก็ คือ องค์ของภิกษุผู้กำจัดกิเลส มีคุณความเป็นผู้มักน้อย ความสันโดษ ความขัดเกลากิเลส ความสัจ ความไม่สั่งสมกิเลส การบรรเทาความเพียรและความเป็นผู้เลี้ยงง่าย เป็นต้น ชุดงค์ ชื่อว่า ตบะ เพราะ เผลอผลาญความละโมภที่เกิดจากอำนาจแห่งตัณหา ชุดงค์เป็นข้อปฏิบัติประเภทวัตรที่พระพุทธเจ้าทรง

<sup>๗</sup> พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ จิตญาโณ) , ธรรมปริทรรศน์ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ศรีสมบัติการพิมพ์, ๒๕๓๙), หน้า ๕๐๐.

<sup>๘</sup> กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, คำสอนผู้บวชพรษาเดียว ฉบับสมบูรณ์ของพุทธทาส, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๓๗), หน้า ๙๒.

<sup>๙</sup> กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, ธรรมวิภาคบรรยาย สำหรับนักธรรมและธรรมศึกษาชั้นโท, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๓๒), หน้า ๒๘๑.

<sup>๑๐</sup> คณาจารย์สำนักพิมพ์เลี้ยงเชียง, ธรรมวิภาค หนังสือนักธรรมชั้นโท ฉบับมาตรฐาน บูรณาการชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : เลียงเชียง, ๒๕๕๐), หน้า ๓๔๑.

<sup>๑๑</sup> แสง จันทร์งาม, ศาสนศาสตร์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๓๑), หน้า ๖๐.



อนุญาตไว้ แต่ไม่มีการบังคับ แล้วแต่ผู้ใดจะสมัครใจจะพึงสมათานประพฤติปฏิบัติ ซึ่งจะช่วยเหลือหนุน การปฏิบัติกัมมัฏฐานให้เจริญขึ้น หรือบรรลุลผลเร็วขึ้นเพิ่มส่วนแห่งอริยธรรม คือ ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะให้สูงขึ้น องค์คุณเหล่านี้เป็นปัจจัยแก่การได้สมาธิ จัดเป็นแบบแผนประเพณี ของพระอริยเจ้าทั้งหลาย

### แผนภาพแสดงความหมายของธุดงค์วัตร

#### แผนภาพที่ ๒.๑ ความหมายของธุดงค์วัตร



หลังจากที่ได้ทำการศึกษาความหมายของธุดงค์วัตรแล้ว ต่อไปผู้วิจัยจะได้ทำการศึกษาความเป็นมาของธุดงค์วัตร ว่ามีที่ไปที่มาอย่างไร เริ่มแรกมีธุดงค์วัตรกี่ข้อ ทำไมถึงกลายมาเป็นธุดงค์วัตร ๑๓ ข้อ

### ๒.๒ ความเป็นมาของธุดงค์วัตร

ธุดงค์วัตรตามที่คุณวิจัยได้ทำการศึกษาทำให้ทราบว่าธุดงค์วัตรที่มีมาในพระไตรปิฎกที่จริงแล้วมีเพียง ๘ ข้อเท่านั้น ซึ่งมีใจความว่า ธุดงค์เป็นวัตรแต่ไม่เป็นศีล มี ๘ ข้อ คือ

๑. ปังสุกุลิกังคธุดงค์ (สมათานการนุ่งห่มผ้าบังสุกุลเป็นวัตร)
๒. เตจวีริกังคธุดงค์ (สมათานการทรงไตรจีวรเป็นวัตร)
๓. ปินชปาติกังคธุดงค์ (สมათานการเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร)
๔. สปัตทานจาริกังคธุดงค์ (สมათานการเที่ยวบิณฑบาตตามลำดับเป็นวัตร)
๕. ขลุปัจฉภัตติกังคธุดงค์ (สมათานการห้ามภักตอันนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร)
๖. อารัญญิกังคธุดงค์ (สมათานการอยู่ป่าเป็นวัตร)
๗. ยถาสันถติกังคธุดงค์ (สมათานการอยู่ในเสนาสนะอันท่านจัดให้ได้อย่างไรเป็นวัตร)

๘. เนสัชชีกังคธุดงค์ (สมาทานการนั่งเป็นวัตร)<sup>๑๒</sup>

เมื่อทำการศึกษาเปรียบเทียบกับธุดงค์วัตรที่มีมาในวิมุตติมรรคและวิสุทธิมรรคแล้วทำให้ทราบว่ธุดงค์วัตรที่เพิ่มเข้ามาในภายหลังนั้นได้แก่

๑. เอกาสนิกังคธุดงค์ (สมาทานการนั่งฉัน ณ อาสนะเดียวเป็นวัตร)
๒. ปิตตปิณฑิกังคธุดงค์ (สมาทานการฉันเฉพาะในบาตรเป็นวัตร)
๓. รุกขมุลิกังคธุดงค์ (สมาทานการอยู่โคนต้นไม้เป็นวัตร)
๔. อัปโลกาสิกังคธุดงค์ (สมาทานการอยู่ในที่แจ้งเป็นวัตร)
๕. โสสานิกังคธุดงค์ (สมาทานการอยู่ป่าช้าเป็นวัตร)

การที่มีการเพิ่มธุดงค์วัตรเข้ามาอีก ๕ ข้อนั้น พระอาจารย์คุณ ดิกขวีโร ได้ให้ความคิดเห็นไว้ว่า “อาจจะเป็นเพราะพระสาวกที่สมัครใจจะปฏิบัติธุดงค์ได้บัญญัติธุดงค์วัตร ๑๓ ข้อ เพิ่มขึ้นในภายหลัง หรือไม่ก็อาจจะเป็นเพราะพระพุทธเจ้าทรงเห็นว่า ประชาชนในสมัยนั้นยังนิยมในการบำเพ็ญตบะทรมาณร่างกายกันอยู่ทั่วไปในชมพูทวีป พระพุทธองค์จึงทรงอนุโลมตามความนิยมของคนอินเดียที่ผลจากศาสนาพราหมณ์ คือถึงแม้จะหันมานับถือพุทธศาสนาแล้วแต่ก็ยังนิยมการบำเพ็ญแบบตบะของพราหมณ์อยู่ เพราะคนอินเดียในสมัยพุทธกาลเป็นพวกจิตนิยม ปฏิบัติทางจิตสมาธิและฌานกันเป็นทุนเดิมอยู่ก่อนแล้ว ก่อนที่จะหันมานับถือพระพุทธศาสนา”<sup>๑๓</sup>

ดังนั้นแสดงว่าเดิมทีนั้นธุดงค์วัตรมีเพียง ๘ ข้อเท่านั้น ที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบันว่ามี ๑๓ ข้อ เกิดจากการบัญญัติเพิ่มเข้ามาในภายหลังของพระสาวกหรือพระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้มีการปฏิบัติกันอยู่แต่ไม่ได้มีการนำเอาไปรวมกับธุดงค์วัตร ๘ ข้อ จนเวลาผ่านไปหลังจากที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าดับขันธปรินิพพานแล้วพระสาวกจึงได้นำเอาการปฏิบัติที่มีลักษณะใกล้เคียงกับธุดงค์วัตรที่มีอยู่แล้วมาบัญญัติและรวมเข้ากับธุดงค์อีก ๕ ข้อ จึงกลายมาเป็นธุดงค์วัตร ๑๓

### ๒.๓ ประเภทของธุดงค์

ธุดงค์ที่ถือปฏิบัติกัน มีทั้งหมด ๑๓ ข้อ ซึ่งเรียกว่า ธุดงค์ หรือ ธุดงค์วัตร ภิกษุผู้สมัครใจสามารถปฏิบัติจะช่วยให้กรรมฐานเจริญอย่างรวดเร็ว ในธุดงค์วัตรทั้ง ๑๓ ข้อ จะปฏิบัติข้อไหนอย่างไรใดอย่างหนึ่งก็ได้ให้เหมาะกับจริตของตนและไม่ทำให้กรรมฐานเสื่อม ถ้ากรรมฐานเสื่อมก็ไม่ควรปฏิบัติธุดงค์วัตร แบ่งออกเป็น ๔ หมวด ดังนี้

<sup>๑๒</sup> ชู.ม. (ไทย) ๒๙/๘๑/๖๐

<sup>๑๓</sup> สุรศิลป์ ตันตยกุล, พลังจิต พลังธรรมพระป่ากรรมฐาน พระอาจารย์คุณ ดิกขวีโร, (กรุงเทพฯมหานคร : ปราณี สำนักพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๒๙-๑๓๐.

### หมวดที่ ๑ จีวรปฏิสังยุตต์ รุคงค์ที่เกี่ยวกับจีวร

๑. ปังสุกุลิกังคะ ใช้เพียงผ้าบังสุกุลเป็นวัตร  
๒. เตจิวริกังคะ ใช้เพียงไตรจีวรเป็นวัตร

### หมวดที่ ๒ ปินทปาตปฏิสังยุตต์ รุคงค์ที่เกี่ยวกับบิณฑบาต

๓. ปินทปาตีกังคะ เที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร  
๔. สปัตทานจาริกังคะ เที่ยวบิณฑบาตไปตามลำดับบ้านเป็นวัตร  
๕. เอกาสนิกังคะ นั่งฉัน ฌ อาสนะเดียวเป็นวัตร  
๖. ปัตตปิตทิกังคะ ฉันเฉพาะในบาตรเป็นวัตร  
๗. ชลุปัจฉาภัตติกังคะ ห้ามภัตตาหารอันนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร

### หมวดที่ ๓ เสนาสนปฏิสังยุตต์ รุคงค์ที่เกี่ยวกับเสนาสนะ

๘. อารัญญิกังคะ อยู่ป่าเป็นวัตร  
๙. รุกขมุลิกังคะ อยู่โคนไม้เป็นวัตร  
๑๐. อัปโภกาสิกังคะ อยู่ในที่แจ้งเป็นวัตร  
๑๑. โสสานิกังคะ อยู่ป่าช้าเป็นวัตร  
๑๒. ยถาสันถติกังคะ อยู่ในเสนาสนะที่ท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตร

### หมวดที่ ๔ วิริยปฏิสังยุตต์ รุคงค์ที่เกี่ยวกับความเพียร

๑๓. เนสัชชิกังคะ นั่งเป็นวัตร<sup>๑๔</sup>

ต่อไปนี้ผู้วิจัยจะได้กล่าวถึงรายละเอียดของรุคงค์ในแต่ละข้อดังนี้

#### ๒.๓.๑ ปังสุกุลิกังคะ ใช้เพียงผ้าบังสุกุลเป็นวัตร

พระราชญาณวิสิฐ และคณะ ได้ให้ความหมาย คำว่า “บังสุกุล หรือ ปังสุกุล (ไม่ใช่ บังสุกุล) แปลว่า ผ้าเปื้อนฝุ่นหรือผ้าที่นำเกลียดเพราะเปื้อนเปรอะไปด้วยฝุ่น”<sup>๑๕</sup> หรือ “ผ้าที่ห่อศพที่เขาทิ้งตามป่าช้า มีทั้งคราบเลือด คราบน้ำเหลืองเหม็นคูลุ้งลวไปหมด”<sup>๑๖</sup> ลักษณะเช่นนี้จึงเป็นผ้าที่ถูกทิ้งไม่มีใครต้องการ ภิกษุต้องนำมาทำความสะอาด ลวกน้ำร้อน ตากแดดให้แห้ง นำมาเย็บ ทำความสะอาดอีกครั้ง ย้อมสีด้วยเปลือกไม้ อธิฐานใช้เป็นจีวร

<sup>๑๔</sup> สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **ธรรมวิภาค ปริเฉทที่ ๒**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๘, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔), หน้า ๑๓๒ - ๑๓๓.

<sup>๑๕</sup> พระราชญาณวิสิฐ และคณะ, **คู่มือการศึกษาสัมมาปฏิบัติไตรสิกขา**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (นครปฐม : บริษัทเพชรเกษม พริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๔๐.

<sup>๑๖</sup> คณะศิษย์ยานุศิษย์, **อุปถัมภ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทเอ็น.พี.สกรีนพริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๑๙๖.

นอกจากนี้ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ได้ให้ความหมายของผ้าบังสุกุล คือ “ผ้าใดเป็นเหมือนผ้าที่สะสมด้วยขี้ฝุ่น ณ ที่นั้นๆ โดยที่ฟุ้งตกลงไป เพราะเหตุวางทิ้งไว้บนขี้ฝุ่น ณ ที่ใดที่หนึ่ง เช่น ถนน ป่าช้าและกองขยะมูลฝอย เป็นต้น ผ้านั้นชื่อว่าผ้าบังสุกุล”<sup>๑๗</sup> อีกนัยหนึ่ง “ผ้าใดซึ่งภาวะที่น่าเกลียด คือ ถึงซึ่งภาวะที่น่าขยักแขยง เหมือนขี้ฝุ่น ผ้านั้นชื่อว่าผ้าบังสุกุล”<sup>๑๘</sup>

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าผ้าบังสุกุลมี ๒ ชนิดใหญ่ๆ คือ ผ้าบังสุกุลที่ไม่มีเจ้าของและผ้าบังสุกุลที่ประชาชนถูกทิ้งไว้

๑) ผ้าบังสุกุลที่ไม่มีเจ้าของ ได้แก่ ผ้าที่เก็บจากป่าช้า จากกองหยากเยื่อ จากท้องถนน หรือข้างทาง นำมาตัด ย้อมเย็บเข้าด้วยกันจนสำเร็จสมบูรณ์แล้วใช้สอย

๒) ผ้าบังสุกุลที่ประชาชนทิ้งไว้ ได้แก่ เศษผ้าขาด ถูกวัวควายกัดเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย ถูกหนูตะเภา หรือถูกไฟไหม้ และเขาโยนทิ้งไป ผ้าห่อซากศพและผ้าของฤๅษีที่เขาโยนทิ้งไว้<sup>๑๙</sup>

#### ๑) การสมาทาน

การสมาทานสำเร็จได้ด้วยการสมาทาน ด้วยการอธิษฐานในใจหรือด้วยการเปล่งวาจา<sup>๒๐</sup> ในคำสมาทาน ๒ อย่างนี้ คือ

๑) คหบดีทานจีวร ปฎิกขิปามิ ข้าพเจ้าขอปฏิเสศผ้าจีวรที่คหบดีถวาย หรือ

๒) ปัสกุลิกังค สมายิยามิ ข้าพเจ้าขอสมาทานเอาองค์แห่งภิกษุผู้มีอันทรงไว้ซึ่งผ้าบังสุกุล เป็นปกติ

การที่จะปฏิบัติจุดประสงค์ใช้ผ้าบังสุกุลเป็นวัตรนั้นภิกษุจะต้องมีการสมาทานก่อนแล้วจึงปฏิบัติ ด้วยการอธิษฐานในใจหรือเปล่งวาจา จะสมาทานทั้งสองแบบหรือเลือกแบบใดแบบหนึ่งก็ได้

#### ๒) กรรมวิธี

เมื่อภิกษุได้สมาทานจุดประสงค์แล้ว นำเอาผ้าชนิดใดชนิดหนึ่งในบรรดาผ้า ๒๓ ชนิด เหล่านี้คือ ผ้าที่ตกอยู่ในป่าช้า ผ้าที่ตกอยู่ในตลาด ผ้าที่เขาทิ้งไว้ตามถนน ผ้าที่เขาทิ้งไว้ ณ กองขยะมูลฝอย ผ้าเช็ดครรรค์ ผ้าที่เขาใช้อาบน้ำมันต์ ผ้าที่เขาทิ้งไว้ที่ท่า ผ้าที่คนเขาไปป่าช้าแล้วกลับมาทิ้งไว้ ผ้าที่ถูกไฟไหม้ ผ้าที่โคขย้า ผ้าที่ปลวกกัด ผ้าที่หนูกัด ผ้าที่ขาดกลาง ผ้าที่ขาดชาย ผ้าที่เขาเอามาทำธง ผ้าที่เขาวงล้อมจอมปลวก ผ้าของสมณะ ผ้าที่เขาทิ้งไว้ ณ ที่อภิเชก ผ้าที่เกิดด้วยฤทธิ์ ผ้าที่ตกอยู่ในทาง ผ้าที่

<sup>๑๗</sup> พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (Taiwan : The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, ๒๕๔๘), หน้า ๘๔.

<sup>๑๘</sup> อ่างแล้ว.

<sup>๑๙</sup> พระอุปัชฌาย์, **วิมุตติมรรค**, แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ฌมจิตโต) และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๒๘.

<sup>๒๐</sup> พระเทพติลภ (ระแบบ วิฑูญาณโณ), **พระธรรมวินัย**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒๒๐.

ลมพัดไป ผ้าที่เทวดาถวาย และผ้าที่คลื่นซัดขึ้นบก<sup>๒๑</sup> นำผ้าที่ได้มาฉีกเอาส่วนที่เสียทิ้ง ส่วนที่ดีนำไป  
ความสะอาด ทำเป็นจีวรแล้วนำมาใช้

ในบรรดาผ้าทั้ง ๒๓ ชนิดนั้น เพื่อให้เข้าใจความหมายของผ้าแต่ละชนิดได้อย่างชัดเจน  
ดังนั้นจึงต้องมีการอธิบายความหมายเพิ่มเติม ดังนี้

โสสานิกะ ได้แก่ ผ้าที่ตกอยู่ในป่าช้า  
ปาปณิกะ ได้แก่ ผ้าที่ตกอยู่ที่ประตูตลาด  
รณิโจหะ ได้แก่ ผ้าที่ผู้ต้องการบุญทั้งหลายทิ้งไว้ที่ถนนรณ โดยทางช่องทางต่าง  
สังการโจหะ ได้แก่ ผ้าที่คนเขาทิ้งไว้ ณ ที่เขยยะมูลฝอย  
โสตติยะ ได้แก่ ผ้าที่เขาใช้เช็ดมลทินแห่งครรรค์แล้วทิ้งไว้ ได้ยินมาว่า มารดาของ  
ท่านติสสะอำมาตย์ ได้ให้คนเอาผ้ามีราคาเรือนร้อยมาเช็ดมลทินแห่งครรรค์ แล้วให้เอาไปทิ้งไว้ ณ ถนน  
ชื่อ ตาลเวฬิมคคา (ถนนรณิโจหะ มีอยู่ในตำบลบ้านข้อมหาคามในสมัยนั้น ณ ประเทศลังกา) ด้วยมี  
ความประสงค์ว่า ภิกษุผู้ทรงไว้ซึ่งผ้าบังสุกุลเป็นปกติทั้งหลายจักได้เอาไปทำจีวร ภิกษุทั้งหลายก็พากัน  
เก็บเอาไป

นหานโจหะ ได้แก่ ผ้าซึ่งคนทั้งหลายอันพวกหมอผีคลุมให้รดน้ำมนต์เปียดหัวทั้งตัวทิ้ง  
ไว้แล้วหลีกหนีไป ด้วยถือว่าเป็นผ้ากาลกิณี

ติตถโจหะ ได้แก่ ผ้าเก่าๆที่เขาทิ้งไว้ที่ท่าอาบน้ำ  
คตปัจจาคตตะ ได้แก่ ผ้าที่พวกมนุษย์ใช้ไปป่าช้า ครึ่งกลับมาอาบน้ำแล้วทิ้งไว้  
อัคคิตทัตตะ ได้แก่ ผ้าที่ถูกไหม้ไปแถบหนึ่งพวกมนุษย์ยอมทิ้ง  
โคชายิตตะ ได้แก่ ผ้าที่โคชย้าแล้ว เป็นต้นนั้น มนุษย์ทั้งหลายยอมทิ้ง  
ธชาหฎฐะ ได้แก่ ผ้าที่คนเขาเมื่อจะขึ้นเรือเอามาผูกทำเป็นธงขึ้นไว้ ในเมื่อล่องเลย  
ทัศนวิสัยของคนเหล่านั้นไปแล้ว จะเอาธงนั้นมากี่สมควร แม้ผ้าที่เขาเอามาผูกทำเป็นธงปักไว้ในยุทธ  
ภูมิในเมื่อกองทัพทั้งสองฝ่ายผ่านพ้นไปแล้ว จะเก็บเอาธงนั้นมากี่สมควร

อุปจีวระ ได้แก่ ผ้าที่เขาใช้ทำพิธีกรรมเอาไปวงล้อมจอมปลวกไว้  
สมณะ ได้แก่ ผ้าอันเป็นสมบัติของภิกษุ  
อาภิสกิกะ ได้แก่ ผ้าที่เขาทิ้งไว้ ณ สถานที่อภิเษกของพระราชา  
อิทธิมยะ ได้แก่ ผ้าของเอหิภิกษุ  
ปันถิกะ ได้แก่ ผ้าที่ตกอยู่ในระหว่างทาง ผ้าใดที่ปล้นตกไปด้วยความพลอสติของ  
พวกเจ้าของแล้ว ผ้าเช่นนั้นต้องรอไปสักพักหนึ่งแล้วจึงค่อยเก็บเอา  
วาทาหฎฐะ ได้แก่ ผ้าที่ลมพัดไปตกในไกลที่ผ้าเช่นนั้นเมื่อไม่เห็นเจ้าของจะเก็บเอาไปก็  
สมควร

<sup>๒๑</sup> สมเด็จพระพุทธอาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), คัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสเถระ รัชกาลที่ ๑๐, หน้า ๙๐.

เทวทัตติยะ ได้แก่ ผ้าที่เทวดาทิ้งหลายถวาย เหมือนอย่างถวายแก่พระอนุรุทธเถระ  
 สามุททิตติยะ ได้แก่ ผ้าที่คลื่นสมุทรทิ้งหลายซัดขึ้นไว้บนบก<sup>๒๒</sup>

ผ้าทั้ง ๒๓ ชนิดนั้นล้วนเป็นผ้าที่ไม่มีเจ้าของหรือไม่มีใครต้องการหรือเป็นผ้าที่เขาทิ้งแล้ว  
 ทั้งสิ้น จึงสามารถนำเอามาทำเป็นจีวรใช้ได้

นอกจากนี้ผ้าใดที่ทายกเขาถวายแก่สงฆ์ด้วย คำว่า สันสฺส เหม หรือผ้าที่ภิกษุทั้งหลายเที่ยว  
 ขอได้มา หรือผ้าที่เกิดขึ้นประจำเสนาสนะ ผ้าเหล่านี้จัดเป็นผ้าบังสุกุลไม่ได้ “เพราะผ้าบังสุกุลที่ถุณั้น  
 ต้องเป็นผ้าที่ถูกทิ้ง หรือวางทอดไว้ที่ใดที่หนึ่งโดยไม่ต้องประเคนและไม่กล่าวถวายแก่สงฆ์”<sup>๒๓</sup> ซึ่ง  
 สามารถกระทำได้โดย “ทายกต้องนำผ้าบังสุกุลมาทอดวางไว้ ณ ที่ใกล้เท้าของภิกษุ แล้วภิกษุนั้นก็เอา  
 ไปถวายโดยทอดวางไว้ ณ ที่ใกล้เท้าของภิกษุผู้ทรงผ้าบังสุกุลเหมือนอย่างเดียวกัน ผ้านั้นจัดเป็นผ้า  
 บริสุทธิสองฝ่าย”<sup>๒๔</sup> คือเป็นผ้าที่ผู้ให้มิได้กล่าวถวายแก่สงฆ์และผู้รับไม่ได้ขอและไม่ได้รับประเคน  
 จึงเป็นผ้าที่บริสุทธิทั้งสองฝ่าย

### ๓) ข้อผ่อนปรนในการสมาทาน

จีวรที่เป็นผ้าเปลือกไม้ ผ้าฝ้ายแพร ผ้าขนสัตว์ และอื่นๆที่ชาวบ้านถวาย ถ้าภิกษุจะรับ  
 ประเคนก็ได้ ย่อมไม่ขาดจากการสมาทาน<sup>๒๕</sup> เพราะไม่ได้นำมาใช้

### ๔) ระดับการปฏิบัติ

การที่ภิกษุจะปฏิบัติใช้ผ้าบังสุกุลเป็นวัตร สามารถแบ่งประเภทแห่งภิกษุผู้ปฏิบัติออกเป็น  
 ๓ ระดับ ด้วยกันคือ

๑) ชั้นออกอุษฏ์ ภิกษุรับเอาเฉพาะผ้าที่ตกอยู่ในป่าช้าเท่านั้น

๒) ชั้นกลาง ภิกษุผู้รับเอาผ้าที่ทายกถวายทอดไว้ด้วยความประสงค์ว่าบรรพชิตทั้งหลาย  
 จักเก็บเอาไป

๓) ชั้นต่ำ ภิกษุผู้รับเอาผ้าที่ทายกถวายโดยวางทอดไว้ ณ ที่ใกล้เท้า<sup>๒๖</sup>

### ๕) ประเภท

ภิกษุผู้ถือใช้ผ้าบังสุกุลเป็นวัตร มี ๕ ประเภท คือ

๑) เพราะเป็นผู้เขลาและเป็นผู้มงายจึงทรงผ้าบังสุกุล

๒) เป็นผู้ปรารถนาเลวทรามถูกความอยากครอบงำจึงทรงผ้าบังสุกุล

๓) เพราะมัวเมาเพราะจิตฟุ้งซ่านจึงทรงผ้าบังสุกุล

<sup>๒๒</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๙๐-๙๒.

<sup>๒๓</sup> พระราชญาณวิสิฐ และคณะ, คู่มือการศึกษาสัมมาปฏิบัติไตรสิกขา, หน้า ๔๓.

<sup>๒๔</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๙๐-๙๒.

<sup>๒๕</sup> พระอุปติสเถระ, วิมุตติมรรค, หน้า ๓๖.

<sup>๒๖</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๙๒.

๔) เพราะเข้าใจว่าพระพุทธรเจ้า พระสาวกของพระพุทธรเจ้าสรรเสริญจึงทรงผ้าบังสุกุล

๕) เพราะอาศัยความมกน้อย สันโดษ ชัดเกลา ความเจียบสัจ และเพราะอาศัยว่าการทรงผ้าบังสุกุลมีประโยชน์อันงามนี้จึงถือทรงผ้าบังสุกุล<sup>๒๗</sup>

ภิกษุผู้ถือใช้ผ้าบังสุกุลเป็นวัตรทั้ง ๕ จำพวกที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น ๔ จำพวกแรกเป็นการทรงผ้าบังสุกุลของภิกษุที่เต็มไปด้วยกิเลส ไม่ได้เป็นไปเพื่อขัดเกลากิเลส พระพุทธรเจ้าไม่ได้ทรงสรรเสริญ ส่วนในพวกที่ ๕ ทำไปเพื่อให้ตนเป็นผู้มกน้อย สันโดษ ชัดเกลากิเลส จึงเป็นที่สรรเสริญของพระพุทธรเจ้าและพระสาวก

### ๖) ความสิ้นสุดแห่งรุดงค์

ในบรรดาบังสุกุลิกภิกษุ ๓ ประเภทนั้น จะถือว่าสิ้นสุดหรือถูกทำลายเมื่อภิกษุผู้สมาทานรับประเคนผ้าที่คฤหัสถ์ถวาย<sup>๒๘</sup> แล้วนำมาใช้

### ๗) อานิสงส์

อานิสงส์ในรุดงค์วัตรใช้ผ้าบังสุกุลเป็นวัตรมีดังต่อไปนี้ คือ

๑) ภิกษุผู้ใช้ผ้าบังสุกุลเป็นวัตรนั้น ชื่อว่า เป็นผู้มีความประพฤติปฏิบัติสมควรแก่ปัจจัยอันเป็นเครื่องอาศัย

๒) เป็นการดำรงตนไว้ในอริยวงศ์ประการที่หนึ่ง (คือ ความสันโดษในจีวร)

๓) ไม่เป็นทุกข์ในการรักษา

๔) ไม่มีพฤติกรรมเป็นที่เกาะอาศัยของผู้อื่น

๕) ไม่หวาดกลัวด้วยโจรภัย

๖) ไม่เป็นการบริโภครด้วยตัณหา

๗) มีบริวารเหมาะสมแก่สมณสาธูป

๘) เป็นผู้ปัจจัยเหมือนดังพระผู้มีพระภาคทรงสรรเสริญไว้ว่า ปัจจัยเหล่านั้น เป็นสิ่งเล็กน้อยด้วยหาได้ง่ายด้วย หาโทษมิได้ด้วย<sup>๒๙</sup>

๙) เป็นผู้เป็นที่น่าเลื่อมใส

๑๐) เป็นการเพิ่มพูนสัมมาปฏิบัติให้เจริญยิ่งขึ้น

<sup>๒๗</sup> พระมหาบุญเลิศ ฐานทีนโนและคณะ, อริยวินัย, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เฟื่องฟ้า, ๒๕๔๓), หน้า ๓๖๗.

<sup>๒๘</sup> คณาจารย์สำนักพิมพ์เสียงเชียง, ธรรมวิภาค หนังสือนักธรรมชั้นโท ฉบับมาตรฐาน บูรณาการชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : เสียงเชียง, ๒๕๕๐), หน้า๓๔๒.

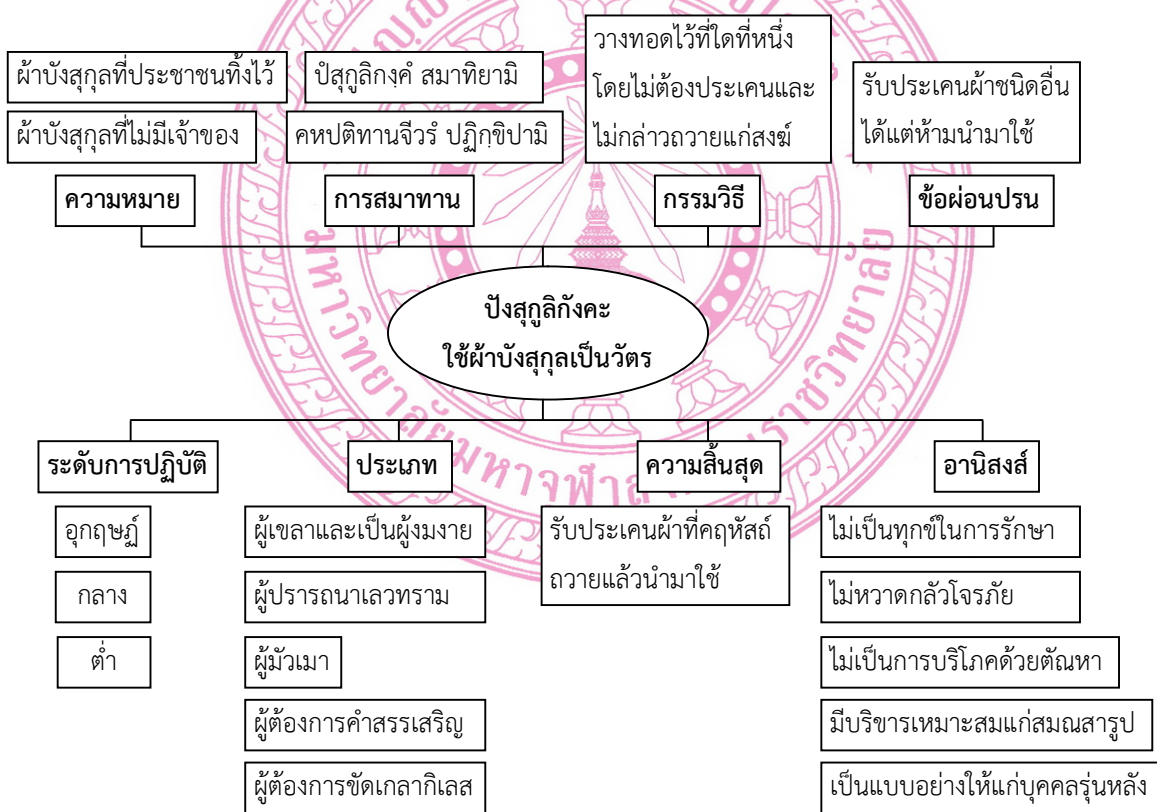
<sup>๒๙</sup> อง จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๗/๔๒, ชุ. อิติ. (ไทย) ๒๕/๑๐๑/๔๗๘.

๑๐) เป็นการสำเร็จผลแห่งคุณมีความเป็นผู้มีกน้อย เป็นต้น

๑๑) เป็นการวางไว้ซึ่งทีฐานุคติแก่มวลชนในภายหลัง<sup>๓๐</sup>

จากอานิสงส์ทั้งหมดที่ได้กล่าวมาจะสามารถแบ่งออกได้เป็น ๒ ประเด็น คือ ประเด็นที่หนึ่ง อานิสงส์ที่เกิดขึ้นกับตัวของภิกษุผู้ปฏิบัติเอง เช่น ไม่เป็นทุกข์ในการเก็บรักษาจีวรและมีบริวารเหมาะแก่การเป็นสมณะ เป็นต้น ส่วนประเด็นที่สองอานิสงส์ที่เกิดแก่บุคคลอื่น เช่น เป็นแบบอย่างให้แก่บุคคลรุ่นหลัง เป็นต้น

**แผนภาพแสดงจุดประสงค์ใช้เพียงผ้าบังสุกุลเป็นวัตร**  
**แผนภาพที่ ๒.๒ หลักการจุดประสงค์ใช้เพียงผ้าบังสุกุลเป็นวัตร**



สรุปแล้ว ภิกษุผู้สำรวมใช้ผ้าบังสุกุล ย่อมสง่างามเหมือนดังกษัตริย์ผู้ทรงสวมสอดเกราะในยุทธภูมิ ภิกษุผู้เห็นภัยในสังสารวัฏแล้วผ้าบังสุกุลจีวร เพราะระลึกถึงคำปฏิญาณของตนที่ให้ไว้แก่อุปัชฌาย์ในเวลาอุปสมบท มีความยินดีในการใช้ผ้าบังสุกุลจีวร ซึ่งเป็นเครื่องส่งเสริมการบำเพ็ญความเพียร

<sup>๓๐</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาโมจนี (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (Taiwan : The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, ๒๕๔๘), หน้า ๙๓.



### ๒.๓.๒ เตจิวริกังคะ ใช้เพียงผ้าไตรจีวรเป็นวัตร

จุดศักร์ข้อนี้ต่างจากพระวินัยบัญญัติ คือ พระวินัยบัญญัติทรงอนุญาตให้ใช้ผ้าที่เกินไปจากผ้า ๓ ผืนที่เรียกว่าอติเรกจีวรได้ แต่ไม่เกิน ๑๐ วัน เลยจากนั้นทรงอนุญาตให้ทำวิกัปเป็นของกลาง และในฤดูฝนทรงอนุญาตให้มีผ้าอาบน้ำฝนเพิ่มขึ้นได้อีกผืนหนึ่ง ตามคำทูลของนางวิสาขา แต่เมื่อพ้นฤดูฝนแล้วก็ทรงให้เลิกใช้ นอกจากนั้น เมื่อจำพรรษาแล้วยังมีอานิสงส์พรรษาและอานิสงส์กฐินให้เก็บผ้าเกิน ๓ ผืนไว้ได้ตามประสงค์จนหมดเขตอานิสงส์ ส่วนเตจิวริกังคะจุดศักร์เป็นการใช้ผ้าเพียง ๓ ผืนเท่านั้น (ยกเว้นผ้าอังสะ) ไม่ว่าจะเป็นฤดูร้อน ฤดูฝนหรือฤดูหนาวก็ตาม และแม้จะได้อานิสงส์พรรษาหรืออานิสงส์กฐิน ก็คงอธิฐานใช้ผ้าเพียง ๓ ผืนเท่านั้นเป็นกิจวัตร<sup>๓๑</sup> “ซึ่งผ้า ๓ ผืน คือ ผ้าสังฆาฏิ ผ้าอุตราสงค์และผ้าอันตรวาสก”<sup>๓๒</sup> หรือที่เรียกทั่วไปว่า “ผ้าไตร” ที่ประกอบไปด้วยผ้าทาบจีวรและสบง

#### ๒) การสมาทาน

การสมาทานนั้นกระทำได้โดยการเปล่งวาจาหรือกล่าวในใจ จากคำสมาทาน ๒ อย่างนี้ คือ

๑) จตตุตถกจีวร ปฎิกขิปามิ ข้าพเจ้าขอปฏิเสธผ้าผืนที่ ๔

๒) เตจิวริกังคะ สมาทียามิ ข้าพเจ้าขอสมาทานเอาองค์แห่งภิกษุผู้ทรงไว้ซึ่งผ้า ๓ ผืนเป็นปกติ

การสมาทานจะว่ารวมกันทั้ง ๒ อย่างก็ได้ หรือจะว่าอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้<sup>๓๓</sup> ย่อมเป็นอันบุคคลสมาทานเอาแล้วซึ่งเตจิวริกังคะจุดศักร์

#### ๓) กรรมวิธี

ภิกษุผู้ที่จะสมาทานใช้เพียงผ้า ๓ ผืนเป็นปกตินั้น เมื่อได้ผ้าสำหรับทำจีวรมาแล้ว แต่ยังไม่สามารถที่จะทำจีวรได้ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากไม่สบาย หรือยังไม่มีผู้จัดการ หรือเครื่องมือไม่พร้อม เช่น เข็ม ด้าย เป็นต้น สามารถเก็บผ้าจีวรเหล่านั้นไว้ได้ ย่อมไม่เป็นโทษเพราะการสะสมเป็นเหตุ แต่ถ้าผ้าจีวรนั้นได้ทำการย้อมเสร็จแล้วจะเก็บไว้ต่อไปไม่สมควร ถ้าขึ้นเก็บไว้ก็จะกลายเป็นโจรสุดงค์<sup>๓๔</sup> คือ ผ้าที่ถูกภิกษุเก็บไว้นั้นจะกลายเป็นผ้าผืนที่ ๔ จึงไม่ควรเก็บไว้

#### ๔) ข้อผ่อนปรนในการสมาทานจุดศักร์

อติเรกจีวรที่เก็บไว้เกิน ๑๐ วัน จีวรกฐินและอติเรกจีวรทั้งหลายอื่นใช้เป็นผ้าคลุมเตียงนอน ปูนอน (ปัจจตถกรม) ผ้าเช็ดตัว (คณทุปฎิจฉาทิ) ผ้าเช็ดปาก (มุขปุณฺจน) ผ้าอาบน้ำฝน (วสสิกสาฎิก)

<sup>๓๑</sup> พระราชญาณวิสิฐ และคณะ, คู่มือการศึกษาสัมมาปฏิบัติไตรสิกขา, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (นครปฐม : บริษัทเพชรเกษม พริ้งตึง กิจ จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๔๔.

<sup>๓๒</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๘๕.

<sup>๓๓</sup> พระราชญาณวิสิฐ และคณะ, คู่มือการศึกษาสัมมาปฏิบัติไตรสิกขา, หน้า ๔๕.

<sup>๓๔</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๙๔.

<sup>๓๕</sup> อ่างแล้ว.

ไม่ควรเก็บไว้<sup>๓๖</sup> ถ้าเป็นของถวายที่ไม่มีตำหนิ ได้มาโดยมิได้ร้องขอหรือได้มาโดยทายกถวายเพื่อประโยชน์ในการใช้สอย ถ้าภิกษุใช้ผ้าเหล่านี้เพื่อความเหมาะสมก็เป็นอันว่าไม่ขาดจากการสมาทานเตจีวริกังคะ

### ๕) ระดับการปฏิบัติ

ระดับการปฏิบัติของการใช้เพียงผ้า ๓ ผืน เป็นปกตินี้ก็มี ๓ ระดับ<sup>๓๗</sup> เหมือนกัน คือ

๑) ภิกษุผู้เตจีวริกชั้นออกอุทฺธ ถ้าอยู่ในเสนาสนะภายในบ้าน ต้องย้อมผ้าอันตราวาสกหรือผ้าอุตราสงค์ก่อน จึงนุ่งผ้าผืนที่ย้อมแล้วนั้น แล้วจึงทำการย้อมผืนอื่นนอกจากนี้ต่อไป แต่จะใช้ผ้าสังฆาฏิย้อมผ้าย้อมเป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสม เพราะเป็นธรรมเนียมของภิกษุห้ามนำผ้าสังฆาฏิมานุ่งแต่ถ้าใช้ห่มทำได้ ส่วนถ้าอยู่ในเสนาสนะป่า จะทำการซักย้อมพร้อมกับ ๒ ผืนก็ได้ แต่จะต้องนั่งอยู่ใกล้ๆ กับผ้าที่ย้อมเพื่อว่าถ้ามีใครมาเห็นจะสามารถดึงเอาผ้ามาปกปิดได้ทันทั่วทั้ง

๒) ภิกษุผู้เตจีวริกชั้นกลาง จะนุ่งหรือจะห่มผ้าสำหรับใช้นุ่งห่ม ซึ่งมีอยู่ประจำในโรงย้อมผ้า แล้วทำการย้อมผ้า

๓) ภิกษุผู้เตจีวริกชั้นต่ำ จะขอยืมผ้าของภิกษุผู้ที่สนิทสนมกันมานุ่งหรือห่มแล้วทำการย้อมผ้า แม้ผ้าปูลาดก็ใช้ได้แต่ไม่ควรขอยืมใช้เป็นประจำคือ ขอยืมได้เป็นบางครั้งบางคราวเท่านั้น

การปฏิบัติของทั้ง ๓ ระดับนั้นเป็นการปฏิบัติที่ต้องใช้ผ้าเพียงสามผืนเท่านั้น แม้จะมีการอนุโลมให้บ้างในบางระดับแต่ก็เป็นผ้าที่มีไซของภิกษุผู้ทรงผ้าสามผืนเป็นวัตร

### ๖) ประเภท

ภิกษุผู้ถือใช้เพียงผ้าสามผืนเป็นวัตร มี ๕ ประเภท คือ

๑) เพราะเป็นผู้เขลาเพราะเป็นผู้มั่งงายจึงทรงผ้าสามผืน

๒) เป็นผู้ปรารถนาเลวทรามถูกความอยากครอบงำจึงทรงผ้าสามผืน

๓) เพราะมัวเมาเพราะจิตฟุ้งซ่านจึงทรงผ้าสามผืน

๔) เพราะเข้าใจว่าพระพุทฺธเจ้า พระสาวกของพระพุทฺธเจ้าสรรเสริญจึงทรงผ้าสามผืน

๕) เพราะอาศัยความมกน้อย สันโดษ ชัดเกลา ความเจียบสงัด และเพราะอาศัยว่าการทรงผ้าสามผืนมีประโยชน์อันงามนี้จึงถือทรงผ้าสามผืน<sup>๓๘</sup>

ประเภทของภิกษุผู้ถือใช้เพียงผ้าสามผืนเป็นวัตรทั้ง ๕ ประเภทที่กล่าวมา ประเภทที่ ๕ เป็นประเภทที่ปฏิบัติได้ถูกต้องตรงกับจุดประสงค์ของการปฏิบัติตรงควัตรอย่างแท้จริง

<sup>๓๖</sup> พระอุปติสฺสเถระ, *วิมุตติมรรค*, แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ฌมจิตโต) และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๓๖.

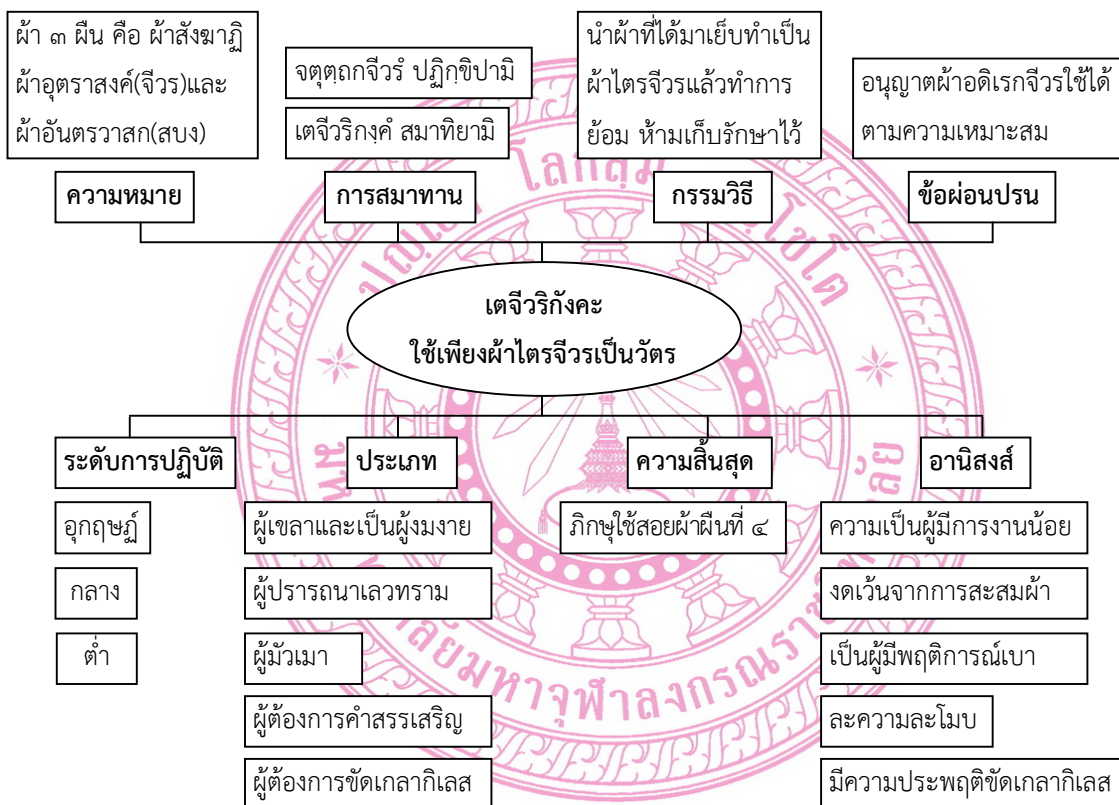
<sup>๓๗</sup> พระพุทฺธโสมเถระ, *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*, หน้า ๙๕.

<sup>๓๘</sup> พระมหาบุญเลิศ ฐานทินโนและคณะ, *อริยวินัย*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เพื่อฟ้า, ๒๕๔๗), หน้า ๓๖๗.

๓) ความสิ้นสุดแห่งรุดงค์

ภิกษุผู้ใช้เพียงผ้าสามผืนเป็นวัตรจะถือว่าสิ้นสุด เมื่อภิกษุใช้สอยผ้าผืนที่ ๔<sup>๓๙</sup>

แผนภาพแสดงรุดงค์ใช้เพียงผ้าไตรจีวรเป็นวัตร  
แผนภาพที่ ๒.๓ หลักการรุดงค์ใช้เพียงผ้าไตรจีวรเป็นวัตร



๔) อานิสงส์

อานิสงส์ของการปฏิบัติรุดงค์ใช้เพียงผ้าสามผืนเป็นวัตร มีดังต่อไปนี้<sup>๔๐</sup> คือ

- ๑) ภิกษุผู้ใช้เพียงผ้า ๓ ผืน ย่อมเป็นผู้ชื่อว่าสันโดษยินดีด้วยผ้าเครื่องรักษาร่างกาย ซึ่งเปรียบการถือเอาผ้าไปของภิกษุว่ามีอาการเหมือนการบินไปของนก
- ๒) ความเป็นผู้มีงานน้อย คือการทำงานในการซักผ้า ดูแลผ้าและทำความสะอาดผ้า
- ๓) งดเว้นจากการสะสมผ้า
- ๔) ความเป็นผู้มีพฤติกรรมเบา ไม่หนักด้วยภาระที่เกี่ยวกับผ้า

<sup>๓๙</sup> ศาตราจารย์สำนักพิมพ์เลี้ยงเชียง, ธรรมวิภาค หนังสืออนักรรมชั้นโท ฉบับมาตรฐาน บูรณาการชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : เลียงเชียง, ๒๕๕๐), หน้า ๓๔๓.

<sup>๔๐</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๙๕.

- ๕) เป็นอันละเอียดซึ่งความละโมภในอติเรกจิรวร ผ้าที่เหลือเพื่อกินความจำเป็น
- ๖) ความเป็นผู้มีคุณสมบัติขัดเกลากิเลสเพราะเป็นผู้กระทำพอดีในไตรจีวร
- ๗) เป็นอันสำเร็จผลแห่งคุณมีความเป็นผู้มักน้อย เป็นต้น

คุณทั้งหลายมีอาติตังพรณนามานี้ ย่อมสำเร็จบริบูรณ์ ภิกษุผู้เป็นบัณฑิต ละความโลภในผ้าอันเหลือเพื่อ งดเว้นการสะสม ทรงไว้เพียงไตรจีวร ย่อมรู้รสแห่งความสุขอันเกิดแต่ความสันโดษ ภิกษุผู้ประเสริฐมีเพียงไตรจีวรประสงค์ที่จะจาริกไปไหนก็สะดวกสบาย เหมือนอย่างนกที่มีแต่ปีกบินไปไหนมาไหนก็สะดวก

### ๒.๓.๓ ปินทปาติกังคะ เทียวบิณฑบาตเป็นวัตร

คำว่า บิณฑบาต ในทางพระพุทธศาสนานั้นมีผู้ได้ให้ความหมายไว้ โดยมีการอธิบายในลักษณะที่เหมือนกันบ้างและต่างกันบ้างตามความรู้ที่ตนได้ศึกษาและได้พบเห็นมา ดังนั้นในหัวข้อนี้ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาความหมายของการบิณฑบาต ซึ่งมีผู้ได้ให้ความหมายไว้ดังต่อไปนี้

พระธรรมปิฎก ได้ให้ความหมายของคำว่า บิณฑบาต หมายถึง อาหารที่ใส่ลงในบาตรพระ อาหารถวายพระ<sup>๔๑</sup>

พุทธทาสภิกขุ ได้ให้ความหมายของคำว่า บิณฑบาต ตามตัวพยัญชนะแปลว่า การตกลงแห่งก้อนข้าว แต่โดยความหมายของคำนี้แล้วมีความหมายมากกว่านั้น หมายถึง การที่พระภิกษุไม่ต้องหุงหาอาหารเอง ไม่สร้างครัวเอง ไม่ให้เก็บสะสมอาหาร ให้ภิกษุอาศัยอาหารบิณฑบาต<sup>๔๒</sup>

พระสุริยนต์ ทสสนีโย (น้อยสงวน) ได้ให้ความหมายของ บิณฑบาต หมายถึงกิจวัตรของพระภิกษุสามเณร โดยการออกเดินถือบาตรเพื่อรับการถวายภัตตาหารหรือสิ่งของจากชาวบ้านในเวลาเช้า เรียกว่า การออกบิณฑบาต ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงมีพุทธานุญาต เอาไว้ว่าการบิณฑบาต เป็นกิจวัตรของพระภิกษุสามเณรพึงปฏิบัติ โดยมีการประเพณีปฏิบัติกันมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญว่าการบิณฑบาตเป็นกิจวัตรอันประเสริฐเรียกว่า “การโปรดสัตว์” การออกบิณฑบาตจึงถือว่าเป็นการเผยแผ่และพระพุทธศาสนาอีกทางหนึ่ง<sup>๔๓</sup>

กล่าวโดยสรุปแล้ว บิณฑบาต สามารถแบ่งการให้ความหมายออกเป็น ๒ ลักษณะ คือ ลักษณะแรกเป็นการตกลงแห่งก้อนข้าวหรืออาหารที่ถูกใส่ลงในบาตรเพื่อถวายแก่พระภิกษุ และ

<sup>๔๑</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๓๗,

<sup>๔๒</sup> พุทธทาสภิกขุ, คำสอนสำหรับผู้บวชใหม่, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๒๓), หน้า ๕๒.

<sup>๔๓</sup> พระสุริยนต์ ทสสนีโย (น้อยสงวน), “การศึกษาวิเคราะห์บิณฑบาตในฐานะเป็นเครื่องมือหนุนชีวิตและกุศโลบายในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐.

ลักษณะที่สองเป็นกิจวัตรที่พระภิกษุ สามเณรจะต้องทำเป็นกิจวัตรประจำ เนื่องด้วยต้องเลี้ยงชีพด้วยการบิณฑบาตและยังเป็นการเผยแผ่พระพุทธศาสนาที่เรารู้จักกันดีคือ การบิณฑบาตเพื่อโปรดสัตว์

#### ๑) การสมาทาน

บิณฑบาตักังคธุดงค์มีคำสมาทาน ๒ แบบด้วยกัน คือ

- ๑) อติเรกลาภ ปฏิภินชามิ ข้าพเจ้าขอปฏิเสธลาภอันฟุ่มเฟือย
- ๒) บิณฑบาตักังค สมายิยามิ ข้าพเจ้าขอสมาทานเอาซึ่งองค์แห่งภิกษุผู้มีอื่นเที่ยว

บิณฑบาตเป็นธรรมเนียม

ภิกษุที่ต้องการสมาทานปฏิบัติเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร สามารถสมาทานได้โดยการกล่าวในใจหรือกล่าวเปล่งวาจา ตามคำสมาทานที่กล่าวมาแล้วนั้นจะทำการกล่าวทั้ง ๒ แบบหรือเลือกแบบใดแบบหนึ่งก็ได้

#### ๒) กรรมวิธี

ภิกษุผู้เที่ยวบิณฑบาตเป็นธรรมเนียมนั้น จะยินดีภักดี ๑๔ อย่างเหล่านี้ไม่ได้ คือ<sup>๔๔</sup>

- ๑) สังฆภักดี ภักดีที่เขาถวายสงฆ์
- ๒) อุทเทสภักดี ภักดีที่เขาถวายเจาะจง
- ๓) นิมนตภักดี ภักดีที่เขาถวายด้วยการนิมนต์
- ๔) สลากภักดี ภักดีที่เขาถวายด้วยสลาก
- ๕) ปักขิกภักดี ภักดีที่เขาถวายประจำปักข์
- ๖) อุโปสถภักดี ภักดีที่เขาถวายประจำวันอุโบสถ
- ๗) ปาฏิปติกภักดี ภักดีที่เขาถวายในวันขึ้นค่ำหนึ่งหรือแรมค่ำหนึ่ง
- ๘) อาคันตุกภักดี ภักดีที่เขาถวายแก่พระอาคันตุกะ
- ๙) คมิกภักดี ภักดีที่เขาถวายแก่ภิกษุผู้เตรียมจะเดินทาง
- ๑๐) คิลานภักดี ภักดีที่เขาถวายแก่ภิกษุอาพาธ
- ๑๑) คิลานุปัฏฐากภักดี ภักดีที่เขาถวายแก่ภิกษุผู้อุปัฏฐากภิกษุอาพาธ
- ๑๒) วิหารภักดี ภักดีที่เขาหุงต้มขึ้นในวัด
- ๑๓) ชูรภักดี ภักดีที่เขาถวาย ณ ที่บ้านใกล้เรือนเคียง
- ๑๔) วารภักดี ภักดีที่เขาผลัดกันถวายโดยวาระ

<sup>๔๔</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖,

(Taiwan : The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, ๒๕๔๘), หน้า ๙๗.

แต่ถ้าภัตทั้งหลายที่กล่าวมาเขาถวายโดยมิได้ระบุชื่อโดยมีนัยว่า ขอนิมนต์ท่านทั้งหลายรับสังฆภัต แต่ระบุเพียงว่า ของสงฆ์จงรับภิกษา ณ ที่บ้านของพวกข้าพเจ้า แม้ท่านทั้งหลายก็ขอนิมนต์ไปรับภิกษาด้วยเช่นนี้ ซึ่งการยินดีภัตเหล่านั้นของภิกษุผู้เที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตรเป็นการสมควร

### ๓) ข้อผ่อนปรนในการสมาทาน

การฉันอาหารที่ถวายสงฆ์ (สงฆ์ภตต) อาหารประจำ (นิจฺจภตต) อาหารมีฉลาก (สลากภตต) อาหารถวายเป็นรายปักษ์ (ปกฺขิกภตต) อาหารถวายในวันอุโบสถ (อุโปสถภตต) อาหารที่ถวายเป็นคณะ (คณภตต) และอาหารที่ถวายเป็นอนุสรณ์แก่อาราม (วิหารภตต) เพื่อความเหมาะสมไม่เป็นการขาดการสมาทานบิณฑบาตสักกะ<sup>๔๕</sup> เพราะสามารถถือได้ว่าเป็นอาหารบิณฑบาตเนื่องจากการนำก้อนข้าวและอาหารมาถวายที่วัด โดยไม่ต้องออกเที่ยวบิณฑบาต

### ๔) ระดับการปฏิบัติ

ภิกษุผู้เที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตรมี ๓ ระดับ คือ<sup>๔๖</sup>

๑) บิณฑบาตภิกษุชั้นอุกฤษฏ์ จะรับภิกษาที่เขานำมาถวายข้างหน้าหรือข้างหลังก็ได้ แม้เมื่อพวกทายกซึ่งอยู่ประจำบ้านที่ตนไปถึงขอรับบาตรจะให้บาตรก็ได้หรือจะรับภิกษาที่พวกทายกกลับไปนำมาถวายก็ได้ แต่ในวันนั้นเมื่อนั่งแล้วย่อมไม่รับภิกษาอื่น

๒) บิณฑบาตภิกษุชั้นกลาง ในวันนั้นถึงจะนั่งแล้วก็รับภิกษาอื่นอีกได้ แต่จะรับนิมนต์รับภิกษาเพื่อวันพรุ่งนี้ไม่ได้

๓) บิณฑบาตภิกษุชั้นต่ำ จะรับนิมนต์รับภิกษาเพื่อวันพรุ่งนี้ก็ได้หรือเพื่อวันต่อไปก็ได้ ภิกษุผู้เที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตรในระดับที่ ๒ และ ๓ จะมีข้อเสีย คือขาดความสะอาดสบาย และขาดความเป็นอิสระเสรีในการบิณฑบาตเพราะว่าได้รับนิมนต์รับภิกษาของวันพรุ่งนี้ไว้แล้ว

### ๕) ประเภท

ประเภทภิกษุผู้เที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร มี ๕ ประเภท คือ<sup>๔๗</sup>

- ๑) เพราะเป็นผู้เขลาเพราะเป็นผู้งมงายจึงเที่ยวบิณฑบาต
- ๒) เป็นผู้ปรารถนาเลวทรามถูกความอยากครอบงำจึงเที่ยวบิณฑบาต
- ๓) เพราะมัวเมาเพราะจิตฟุ้งซ่านจึงเที่ยวบิณฑบาต
- ๔) เพราะเข้าใจว่าพระพุทธเจ้า พระสาวกของพระพุทธเจ้าสรรเสริญจึงเที่ยวบิณฑบาต

<sup>๔๕</sup> พระอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค, แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ฌมฺมจิตฺโต) และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๓๖.

<sup>๔๖</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๙๗-๙๘.

<sup>๔๗</sup> พระมหาบุญเลิศ ฐานทินโนและคณะ, อริยวินัย, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เพ็ญฟ้า, ๒๕๔๗), หน้า ๓๖๗.

๕) เพราะอาศัยความมกน้อย สันโดษ ชัดเกลา ความเจียบสงัด และเพราะอาศัยว่าการเที่ยวบิณฑบาตมีประโยชน์อันงามนี้จึงถือเที่ยวบิณฑบาต

ทั้ง ๕ ประเภทที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น ประเภทที่ ๕ เป็นประเภทที่ปฏิบัติได้ถูกต้องตามจุดประสงค์ของการปฏิบัติจุดประสงค์เที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร ในส่วนอีก ๔ ประเภทที่เหลือเป็นการปฏิบัติที่เต็มไปด้วยกิเลส ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อการขัดเกลากิเลส

### ๖) ความสิ้นสุดแห่งรุดงค์

ภิกษุผู้เที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตรทั้ง ๓ ประเภทนี้ จะถือว่าสิ้นสุดหรือถูกทำลายเมื่อภิกษุผู้สมทานรับอติเรกลาภที่นอกเหนือจากการบิณฑบาต<sup>๔๘</sup> คือรับก้อนข้าวหรืออาหารที่ได้มาโดยไม่ได้อาจาการบิณฑบาต

### ๗) อานิสงส์

อานิสงส์ในรุดงค์เที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตรมีดังนี้ คือ<sup>๔๙</sup>

๑) ภิกษุผู้เที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตรนั้น เป็นผู้มิชอบปฏิบัติสมควรกับปัจจัยอันเป็นเครื่องอาศัย เป็นการดำรงตนไว้ในอริยวงศ์ข้อที่ ๒ (ความสันโดษในบิณฑบาต)

๒) เป็นผู้ไม่มีพฤติการณ์เป็นที่เกาศอาศัยของคนอื่น

๓) เป็นผู้มิปัจจัยเครื่องอาศัยตรงตามที่พระผู้มีพระภาคทรงสรรเสริญไว้ว่า ปัจจัยเหล่านั้นเป็นสิ่งเล็กน้อยด้วย เป็นสิ่งที่หาได้ง่ายด้วย เป็นสิ่งที่หาโทษมิได้ด้วย<sup>๕๐</sup>

๔) เป็นผู้ย่ำยีเสียได้ซึ่งความเกียจคร้าน ไม่เป็นผู้เกียจคร้าน

๕) เป็นผู้มิอาชีพอันบริสุทธิ์

๖) เป็นการทำข้อปฏิบัติ คือ เสด็จวัตรให้สมบูรณ์

๗) ไม่ใช่ผู้ที่ให้ผู้อื่นเลี้ยงดู

๘) เป็นการกระทำความอนุเคราะห์แก่คนอื่น

๙) เป็นการปิดกั้นความติดในรส

๑๐) ไม่ต้องอาบัติ โดยคนโกชนสิกขาบท<sup>๕๑</sup> ปรัมปรโกชนสิกขาบท<sup>๕๒</sup> และจาริตตสิกขาบท<sup>๕๓</sup>

<sup>๔๘</sup> ฌณาจารย์สำนักพิมพ์เลี้ยงเชียง, ธรรมวิภาค หนังสืออักษรธรรมชั้นโท ฉบับมาตรฐาน บูรณาการชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : เลียงเชียง, ๒๕๕๐), หน้า ๓๔๕.

<sup>๔๙</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๙๘-๙๙.

<sup>๕๐</sup> อง จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๗/๔๒.

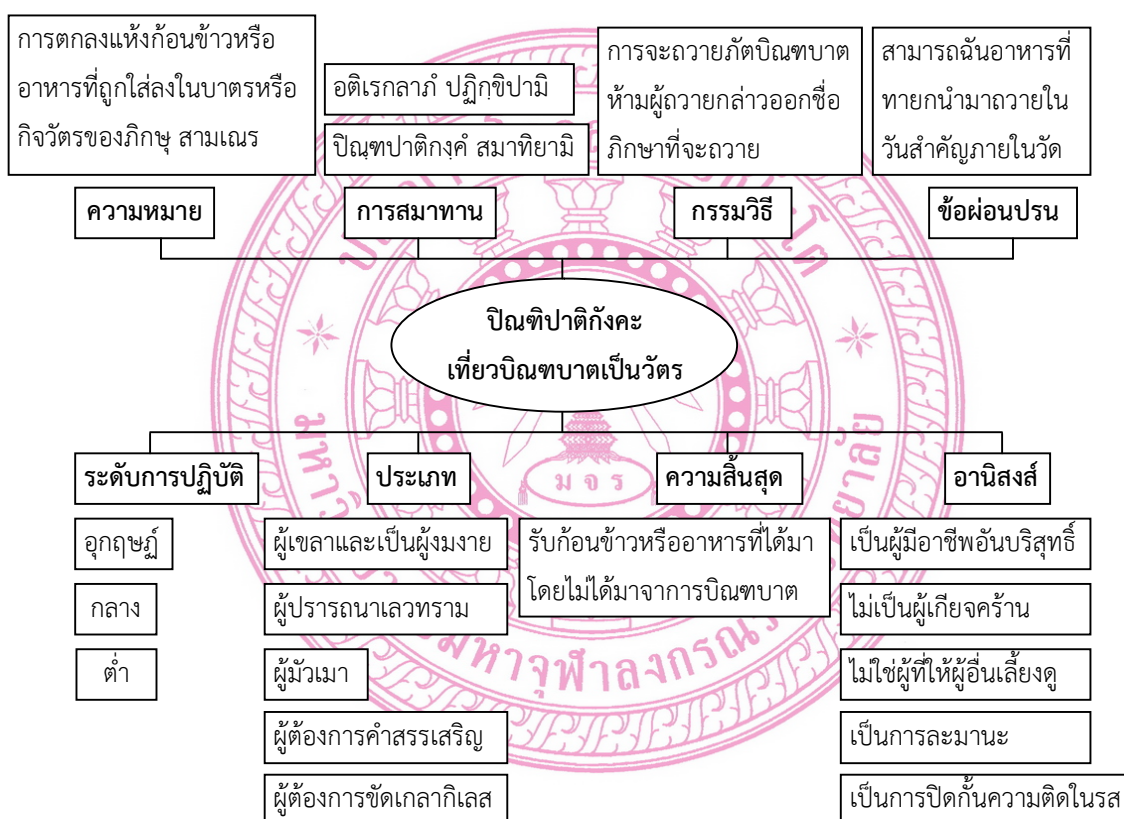
<sup>๕๑</sup> วิ. มหา. (ไทย) ๒/๒๐๙/๓๗๐.

<sup>๕๒</sup> วิ. มหา. (ไทย) ๒/๒๒๑/๓๗๙.

<sup>๕๓</sup> วิ. มหา. (ไทย) ๒/๒๙๔/๔๓๗.

- ๑๑) มีความประพฤติอันสมควรแก่คุณมีความมักน้อย เป็นต้น
- ๑๒) เป็นการเพิ่มพูนสัมมาปฏิบัติให้เจริญยิ่งขึ้น
- ๑๓) เป็นการสงเคราะห์มวลชนในภายหลัง

**แผนภาพแสดงจุดมุ่งหมายเกี่ยวกับนิทานเป็นวัตร**  
**แผนภาพที่ ๒.๔ หลักการจุดมุ่งหมายเกี่ยวกับนิทานเป็นวัตร**



สรุปได้ว่า ภิกษุผู้สำรวม ยินดีแต่ในคำข้าวที่หาได้ด้วยกำลังปลีแข้ง ไม่มีชีวิตเกะอาศัยคนอื่น ละความละโมภในอาหารแล้วยอมเป็นผู้ไปได้ในทิศทั้ง ๔ ซึ่งภิกษุผู้เกี่ยวนิทานเป็นวัตร ย่อมกำจัดปัดเป่าความเกียจคร้าน ชีวิตของท่านก็บริสุทธิ์ เพราะผู้มีปัญญาอันหลักแหลมไม่ควรดูหมิ่นในการศึกษาจริง เป็นความจริง “แม่ทวยเทพทั้งหลายมีท้าวสักกะ เป็นต้น ย่อมกระหยิ่มใจต่อภิกษุผู้เกี่ยวนิทานเป็นวัตรเลี้ยงตนเอง อันผู้อื่นไม่ต้องเลี้ยงดู”<sup>๕๔</sup>

<sup>๕๔</sup> สมเด็จพระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธจาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (Taiwan : The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, ๒๕๔๘), หน้า ๙๙.



### ๒.๓.๔ สปทานจาริกังคะ เทียวบิณฑบาตตามลำดับบ้านเป็นวัตร

สุชีพ ปุญญาณภาพ ได้ให้ความหมายของการที่พระบิณฑบาต หมายความว่า เดินเพื่อรับการใส่บาตร หรือเดินเพื่อรับอาหารที่ชาวบ้านถวาย<sup>๕๕</sup>

พระสุริยนต์ ทสสนีโย (น้อยสงวน) ได้กล่าวถึง สปทานจาริกังคะ ว่า การจะไปบิณฑบาตหรือรับบิณฑบาตตามลำดับที่เข้าไปถึง คือไม่เลือกบิณฑบาตก้าวกายเอาตามที่พอใจ โดยหวังว่าจะได้อาหารที่ประณีตที่สุดมาฉัน เว้นบ้านเรือนที่ยากจน ข้ามนไปเลือกรับเฉพาะบ้านที่ร่ำรวย<sup>๕๖</sup>

ตั้งการเทียวบิณฑบาตไปตามลำดับบ้านจึงหมายถึง การเทียวบิณฑบาต อย่างไม่ขาดตอน คือ การเดินบิณฑบาตตามลำดับบ้านเรือน โดยไม่เว้นหรือข้ามบ้านเรือนที่ยากจนเพราะว่าเขาใส่อาหารที่ไม่ประณีต ไม่อร่อย

#### ๑) การสมทาน

การสมทานสปทานจาริกังคะครั้งหนึ่งมีค่าสมทาน ๒ อย่าง คือ

๑) โลภุปัจจารี ปฏิกขิปามี ข้าพเจ้าปฏิบัติเสถียรการเทียวไปด้วยความละโมภ

๒) สปทานจาริกังคะ สมทานิยามิ ข้าพเจ้าขอสมทานเอองค์แห่งภิกษุผู้มีอันเทียวไปไม่ขาดตอนเป็นปกติ

ภิกษุผู้จะสมทานสามารถกล่าวคำสมทานทั้งสองรวมกันหรือเลือกที่จะกล่าวข้อใดข้อหนึ่งก็ได้ ด้วยการกล่าวเปล่งวาจาหรือด้วยการกล่าวในใจก็ได้

#### ๒) กรรมวิธี

ภิกษุผู้เทียวบิณฑบาตไปตามลำดับบ้านเป็นวัตรนั้น เมื่อไปยืนอยู่ที่ประตูหน้าบ้านแล้วต้องกำหนดดูให้รู้ว่าไม่มีอันตรายก่อน ถนนหรือบ้านใดมีอันตรายให้ข้ามไปได้ ถ้าหากไม่ได้ศึกษาที่ประตูหน้าบ้านใดให้เลยผ่านไปได้ ดังนั้นภิกษุผู้เทียวบิณฑบาตไปตามลำดับบ้านเป็นวัตรต้องเข้าไปบิณฑบาตแต่เช้า เพราะเมื่อเข้าไปแต่เช้าจะสามารถผ่านสถานที่อันไม่สะดวกแล้วเทียวไป ณ ที่อื่นได้ทันเวลา<sup>๕๗</sup> การเทียวบิณฑบาตจำเป็นจะต้องออกแต่เช้าไปตามลำดับบ้าน ถ้าหากบ้านหลังใดไม่ใส่บาตรก็จะได้ข้ามไปรับบาตรที่บ้านหลังอื่นได้ทันเวลาฉันภัตตาหาร

<sup>๕๕</sup> สุชีพ ปุญญาณภาพ, พจนานุกรมศัพท์พระพุทธศาสนา ไทย-อังกฤษ อังกฤษ-ไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๑๒๔.

<sup>๕๖</sup> พระสุริยนต์ ทสสนีโย (น้อยสงวน), “การศึกษาวิเคราะห์บิณฑบาตในฐานะเป็นเครื่องมือหนุนชีวิตและกุศโลบายในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๒๙.

<sup>๕๗</sup> สมเด็จพระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๐๐.

### ๓) ข้อผ่อนปรนในการสมานทาน

ถ้าภิกษุเห็นช้างหรือม้าต่อสู้กันที่ถนนหรือที่ประตูรั้วฟุ้งหลีกหนี หรือเมื่อเห็นคนจันทาลให้ปิดบาตร หรือตามหลังอุปัชฌาย์อาจารย์หรือภิกษุอาคันตุกะ สามารถบิณฑบาตข้ามบ้านเรือนนั้นๆได้<sup>๕๘</sup>

### ๔) ระดับการปฏิบัติ

ภิกษุผู้เที่ยวบิณฑบาตไปตามลำดับบ้านเป็นวัตรมี ๓ ระดับ คือ

๑) สप्तทานจาริกภิกษุชั้นอุกฤษฏ์ จะรับเฉพาะภิกษาที่เขานำมาใส่บาตรเมื่อไปถึงหน้าบ้านเท่านั้น จะไม่รับภิกษาที่เขานำตามมาใส่และไม่รับภิกษาที่เขากลับไปเอามาถวาย แต่ยอมสละบาตรให้ที่ประตูบ้านซึ่งไปถึงแล้ว ในจุดนี้ไม่มีใครจะสามารถปฏิบัติเสมอเหมือนกับพระมหากัสสปเถระได้เลย

๒) สप्तทานจาริกภิกษุชั้นกลาง จะรับภิกษาที่เขานำมาใส่บาตรเมื่อไปถึงหน้าบ้านและจะรับภิกษาที่เขานำตามมาใส่และจะรับภิกษาที่เขากลับไปเอามาถวาย แต่จะไม่นั่งรอรับภิกษา

๓) สप्तทานจาริกภิกษุชั้นต่ำ จะนั่งคอยรับภิกษาในวันนั้นได้<sup>๕๙</sup>

ระดับการปฏิบัติมีทั้งหมด ๓ ระดับด้วยกัน ภิกษุผู้ที่ต้องการปฏิบัติผู้เที่ยวบิณฑบาตไปตามลำดับบ้านเป็นวัตรควรเลือกระดับในการปฏิบัติที่ตรงกับจริตนิสัยของตน

### ๕) ประเภท

ประเภทของภิกษุผู้เที่ยวบิณฑบาตไปตามลำดับบ้านเป็นวัตรมี ๕ ประเภท คือ

๑) เพราะเป็นผู้เขลาเพราะเป็นผู้มั่งายจึงเที่ยวบิณฑบาตไปตามลำดับบ้านเป็นวัตร  
๒) เป็นผู้ปรารถนาเลวทรามถูกความอยากครอบงำจึงเที่ยวบิณฑบาตไปตามลำดับบ้านเป็นวัตร

๓) เพราะมัวเมาเพราะจิตฟุ้งซ่านจึงเที่ยวบิณฑบาตไปตามลำดับบ้านเป็นวัตร

๔) เพราะเข้าใจว่าพระพุทธเจ้า พระสาวกของพระพุทธเจ้าสรรเสริญจึงเที่ยวบิณฑบาตไปตามลำดับบ้านเป็นวัตร

๕) เพราะอาศัยความมกน้อย สันโดษ ชัดเกลา ความเจียมสังัด และเพราะอาศัยว่าการเที่ยวบิณฑบาตไปตามแลวมี่ประโยชน์อันงามนี้จึงเที่ยวบิณฑบาตไปตามลำดับบ้านเป็นวัตร<sup>๖๐</sup>

ทั้ง ๕ ประเภทของภิกษุผู้เที่ยวบิณฑบาตไปตามลำดับบ้านเป็นวัตร ประเภทที่ ๕ ถือว่าเป็นการปฏิบัติตรงควัตรที่ถูกต้องตรงตามวัตถุประสงค์ของการปฏิบัติตรงควัตร

<sup>๕๘</sup> พระอุปติสสเถระ, **วิมุตติมรรค**, แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ฌมมจิตโต) และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๓๖-๓๗.

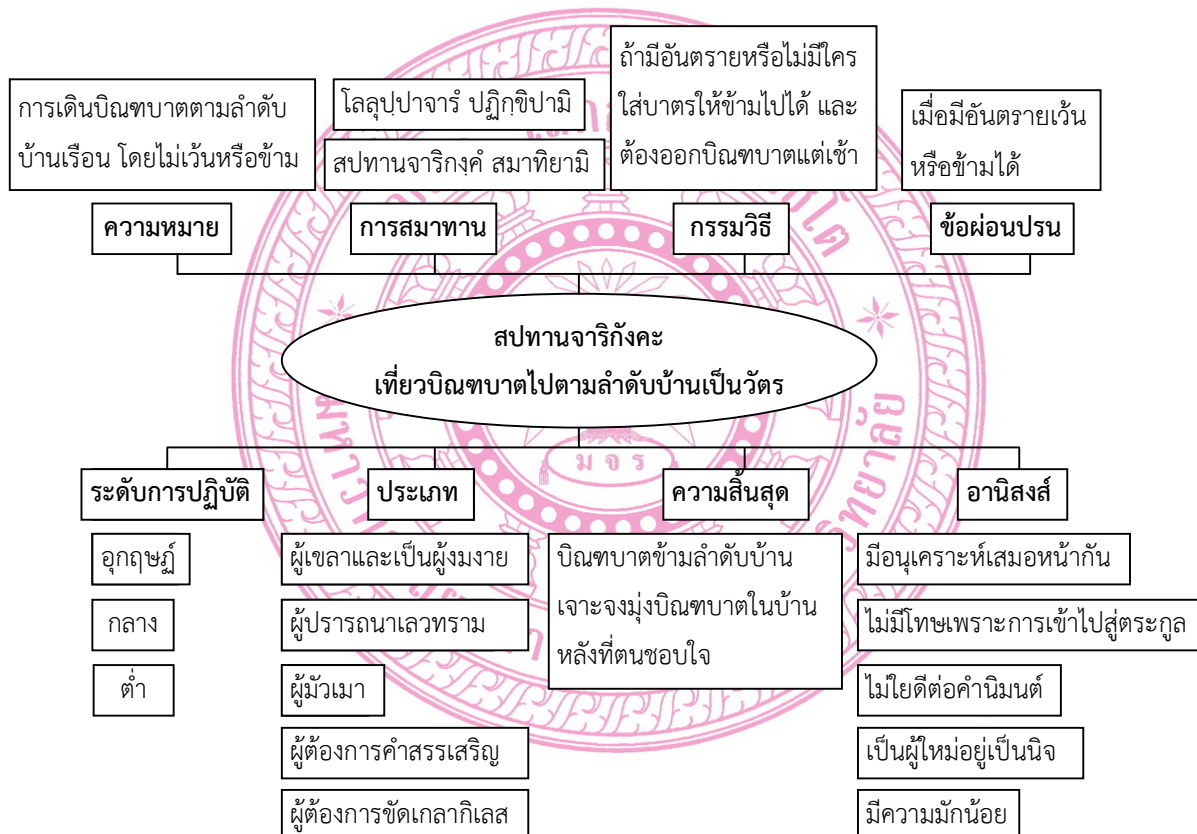
<sup>๕๙</sup> สมเด็จพระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๐๑.

<sup>๖๐</sup> พระมหาบุญเลิศ ฐานทินโน และคณะ, **อริยวินัย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เพ็ญฟ้า, ๒๕๔๗), หน้า ๓๖๗.

## ๖) ความสิ้นสุดแห่งรุดงค์

รุดงค์ข้อนี้ถือว่าสิ้นสุดหรือถูกทำลาย เมื่อภิกษุผู้สมათานเที่ยวบิณฑบาตข้ามลำดับบ้าน เจาะจงมุ่งบิณฑบาตในบ้านหลังที่ตนชอบใจ<sup>๖๑</sup>

### แผนภาพแสดงรุดงค์เที่ยวบิณฑบาตตามลำดับบ้านเป็นวัตร แผนภาพที่ ๒.๕ หลักการรุดงค์เที่ยวบิณฑบาตตามลำดับบ้านเป็นวัตร



## ๗) อนิสงส์

อนิสงส์ในรุดงค์นี้มีดังนี้ คือ

- ๑) ความเป็นผู้ใหม่อยู่เป็นนิจในทุกๆตระกูล
- ๒) เป็นผู้มีการเหมือนพระจันทร์
- ๓) เป็นการละลายได้ซึ่งความตระหนักรู้ตระกูล
- ๔) เป็นผู้มีการอนุเคราะห์อย่างเสมอหน้ากัน

<sup>๖๑</sup> ฌณาจารย์สำนักพิมพ์เลี้ยงเชียง, ธรรมวิภาค หนังสืออนักรรณชั้นโท ฉบับมาตรฐาน บุรณการชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : เลียงเชียง, ๒๕๕๐), หน้า ๓๔๖.

- ๕) ไม่มีโทษในเพราะการเข้าไปสู่ตระกูล
- ๖) ไม่ยึดถือค่านิยม
- ๗) เป็นผู้ไม่มีความต้องการด้วยการยื่นให้ซึ่งภิกษา
- ๘) เป็นผู้มีความประพฤติสมควรแก่คุณมีความมักน้อย เป็นต้น<sup>๖๒</sup>

สรุปได้ว่าภิกษุผู้เที่ยวบิณฑบาตไปตามลำดับบ้านเป็นวัตร ย่อมเป็นผู้มีอาการปานดังพระจันทร์ เป็นผู้ใหม่อยู่เป็นนิจในตระกูลทั้งหลาย เป็นผู้ไม่ตระหนี่ตระกูล เป็นผู้มีความอนุเคราะห์เสมอทั่วหน้ากัน เป็นต้น ดังนั้นภิกษุสพทานจาริกที่เป็นบัณฑิตพึงละเสียได้ซึ่งการเที่ยวไปด้วยความละโมภ มีตาทอดลงมองดูประมาณชั่วแอก

### ๒.๓.๕ เอกาสนิกังคะ นั่งฉัน ณ อาสนะเดียวเป็นวัตร

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ได้ให้ความหมายของ เอกาสนะ หมายถึง การฉันในที่หนึ่งอันเดียว<sup>๖๓</sup>

พระราชญาณวิสิฐ และคณะ ได้ให้ความหมายว่า เมื่อนั่งลงอาสนะเพื่อฉันภัตตาหาร แล้วหากลุกขึ้นจากอาสนะนั้นแล้ว ด้วยเหตุอย่างใดอย่างหนึ่ง แม้จะอ้อมหรือไม่อ้อมก็ตาม จะไม่นั่งลงฉันอีกเป็นครั้งที่ ๒ ในวันนั้น นี้เรียกว่า ฉันอาสนะเดียวไม่ได้หมายถึง เมื่อลุกนั่งจากอาสนะไปแล้ว ถ้าต้องการฉันต่ออีกให้ฉัน ณ อาสนะเดิม นั่งบนอาสนะอื่นไม่ได้แต่ประการใดไม่ คำว่า ฉันอาสนะเดียว ก็คือการฉันเพียงครั้งเดียวนั้นเอง<sup>๖๔</sup>

พระสุริยนต์ ทสสนีโย (น้อยสงวน) ได้กล่าวถึง เอกาสนิกังคะ หมายถึง การฉันเพียงมือเดียวหรือคราวเดียว เพื่อตัดทอนความลำบากยุ่งยาก และป้องกันการลุกลามแห่งกิเลส<sup>๖๕</sup>

กล่าวโดยสรุปแล้ว เอกาสนิกังคะ หมายถึง การฉันภัตตาหารเพียงครั้งเดียว บนอาสนะเดียว โดยไม่ลุกไปไหน ถ้าหากลุกไปแล้วไม่สามารถที่จะกลับมาฉันต่อได้อีกหรืออาจจะเรียกว่า การฉันวันละครั้ง เป็นการปฏิบัติที่นั่งลงฉันแล้วต้องฉันให้อิ่มให้จบในครั้งเดียว

<sup>๖๒</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (Taiwan : The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐๒.

<sup>๖๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๖.

<sup>๖๔</sup> พระราชญาณวิสิฐ และคณะ, คู่มือการศึกษาสัมมาปฏิบัติไตรสิกขา, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (นครปฐม : บริษัทเพชรเกษม พริ้งตั่ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๕๓.

<sup>๖๕</sup> พระสุริยนต์ ทสสนีโย (น้อยสงวน), “การศึกษาวิเคราะห์บิณฑบาตในฐานะเป็นเครื่องมือหนุนชีวิตและกุศโลบายในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๒๙.

### ๑) การสมาทาน

ภิกษุผู้ปฏิบัตินั่งฉันอาสนะเดียวเป็นวัตรสามารถสมาทาน ได้โดยการกล่าววาจาหรือกล่าวในใจ ด้วยคำสมาทานอย่างใดอย่างหนึ่งหรือจะสมาทานทั้ง ๒ อย่างก็ได้ คำสมาทานมี ดังนี้<sup>๖๖</sup>

๑) นานาสนโภชน ปฏิกชิปามิ ข้าพเจ้าขอปฏิเสธการฉันในที่นั่งมากแห่ง

๒) เอกาสนิงกํ สมายิยามิ ข้าพเจ้าขอสมาทานเอาซึ่งองค์แห่งภิกษุผู้มีอันฉันในที่นั่งอันเดียวเป็นปกติ

### ๒) กรรมวิธี

ภิกษุผู้ปฏิบัตินั่งฉันอาสนะเดียวเป็นวัตร เมื่อจะนั่งในหอฉัน อย่านั่งบนที่นั่งของพระเถระ ควรกำหนดเอาที่นั่งอันสมควรแก่ตน ว่าที่นั่งตรงนี้เหมาะสมแก่เรา ถ้าภิกษุผู้ปฏิบัตินั่งฉันอาสนะเดียวเป็นวัตรกำลังฉันค้างอยู่ มีอาจารย์หรืออุปัชฌาย์มาถึง ควรที่จะลุกขึ้นทำอาจริวัตรหรืออุปัชฌาย์วัตร<sup>๖๗</sup> การปฏิบัตินั่งฉันอาสนะเดียวเป็นวัตรจะให้ความสำคัญของการปฏิบัติอุปัชฌาย์มากกว่าการฉันอาหาร เนื่องจากยังมีการฉันน้อย การลุกจากแห่งกิเลส คือความมัวงนอนก็จะยังมีน้อยตามไปด้วย

### ๓) ข้อผ่อนปรนในการสมาทาน

ถ้าขณะฉันตามเวลา ภิกษุเห็น ช้าง ม้า วัว ควาย หรืองู หรือถ้าฝนตก หรือถ้าเห็นอุปัชฌาย์หรืออาจารย์หรือภิกษุอาคันตุกะแล้วยืนขึ้นเพื่อความเหมาะสม และฉันต่อในภายหลังไม่ถือว่าขาดจากเอกาสนิงกํ<sup>๖๘</sup> เพราะเพื่อเป็นการป้องกันอันตรายอันจะเกิดแก่ภิกษุ

### ๔) ระดับการปฏิบัติ

ระดับการปฏิบัติของภิกษุผู้ปฏิบัตินั่งฉันอาสนะเดียวเป็นวัตรมีอยู่ ๓ ระดับ คือ<sup>๖๙</sup>

๑) เอกาสนิกภิกษุชั้นอุกฤษฏ์ โภชนาจะมีน้อยหรือมีมาก เมื่อลงมือฉันโภชนะแล้ว ย่อมไม่รับโภชนะอื่นอีก แม้คนทั้งหลายเขาเห็นว่า พระเถระไม่ได้ฉันอะไร แล้วพากันเอาเกสาช เช่น เนยใส เป็นต้น มาถวายควรจะรับไว้ได้แต่เพียงเพื่อเป็นเกสาช จะรับไว้เพื่อเป็นอาหารไม่ได้

๒) เอกาสนิกภิกษุชั้นกลาง เมื่อภัตตาหารในบาตรยังไม่หมด สามารถที่จะรับภัตตาหารอื่นได้อีก

๓) เอกาสนิกภิกษุชั้นต่ำ เมื่อยังไม่ลุกขึ้นจากที่นั่ง ยังฉันภัตตาหารได้อยู่ เพราะฉันได้ตลอดเวลาที่ยังไม่รับน้ำล้างบาตร หรือฉันได้ตลอดเวลาที่ยังไม่ลุกขึ้นจากที่นั่ง

<sup>๖๖</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๐๒.

<sup>๖๗</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๐๓.

<sup>๖๘</sup> พระอุปติสเถระ, วิมุตติมรรค, แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธรรมจิตโต) และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๖,

(กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๓๗.

<sup>๖๙</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๐๓.

## ๕) ประเภท

ประเภทของภิกษุผู้ปฏิบัตินั่งฉันอาสนะเดียวเป็นวัตรมี ๕ ประเภท คือ<sup>๗๐</sup>

- ๑) เพราะเป็นผู้เขลาเพราะเป็นผู้มกมายจึงปฏิบัตินั่งฉันอาสนะเดียวเป็นวัตร
- ๒) เป็นผู้ปรารถนาเลวทรามถูกความอยากครอบงำจึงปฏิบัตินั่งฉันอาสนะเดียวเป็นวัตร
- ๓) เพราะมัวเมาเพราะจิตฟุ้งซ่านจึงปฏิบัตินั่งฉันอาสนะเดียวเป็นวัตร
- ๔) เพราะเข้าใจว่าพระพุทธเจ้า พระสาวกของพระพุทธเจ้าสรรเสริญจึงปฏิบัตินั่งฉันอาสนะเดียวเป็นวัตร

๕) เพราะอาศัยความมกน้อย สันโดษ ชัดเกลา ความเจ็บส้งัด และเพราะอาศัยว่านั่งฉันอาสนะเดียวมีประโยชน์อันงามนี้จึงปฏิบัตินั่งฉันอาสนะเดียวเป็นวัตร

## ๖) ความสิ้นสุดแห่งธาตุ

ธาตุนี้ถือว่าสิ้นสุดหรือถูกทำลาย เมื่อภิกษุผู้สมาทานลูกจากที่แล้วฉันอีก<sup>๗๑</sup> โดยไม่มีเหตุจำเป็น คือ ไม่มีอันตรายอันเกิดจากสัตว์

## ๗) อานิสงส์

อานิสงส์ในธาตุนี้มีดังนี้<sup>๗๒</sup> คือ

- ๑) ความเป็นผู้มีอาพาธน้อย
- ๒) ความเป็นผู้มีควมลำบากกายน้อย
- ๓) ฐานเบา คือ กล้ามเนื้อกลับตัวคล่องแคล่ว
- ๔) กำลังแข็งแรงมีการอยู่อย่างผาสุกสบาย
- ๕) ไม่ต้องอาบัติเพราะโภชนะอันไม่เป็นเดนเป็นเหตุ
- ๖) บรรเทาความติดในรสอาหารเสียได้
- ๗) เป็นผู้มีควมประพาศิสมครแก่คุณมีความมกน้อย เป็นต้น

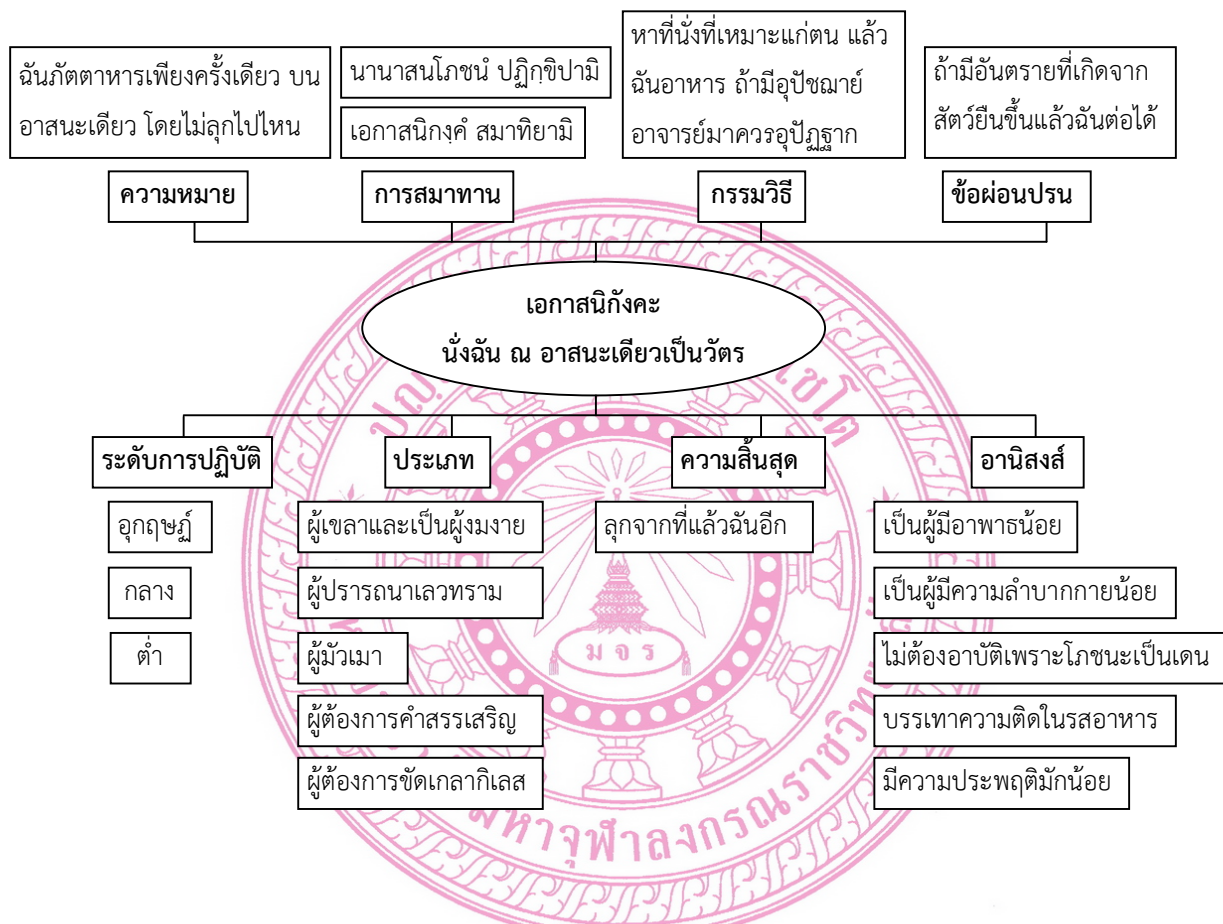
กล่าวโดยสรุป โรคทั้งหลายซึ่งมีสาเหตุมาจากการฉันภัตตาหาร ย่อมไม่เปียดเบียนภิกษุผู้สำรวมผู้ยินดีในการปฏิบัตินั่งฉันอาสนะเดียวเป็นวัตร คือการไม่ละโมภในรสอาหารย่อมทำให้เป็นผู้ที่มีความอดทนในการทำงาน คือ การบำเพ็ญเพียร

<sup>๗๐</sup> พระมหาบุญเลิศ ฐานทินโนและคณะ, อริยวินัย, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เพ็ญฟ้า, ๒๕๔๓), หน้า ๓๖๗.

<sup>๗๑</sup> คณาจารย์สำนักพิมพ์เสียงเสียง, ธรรมวิภาค หนังสืออักษรธรรมชั้นโท ฉบับมาตรฐาน บูรณาการชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : เสียงเสียง, ๒๕๕๐), หน้า ๓๔๗.

<sup>๗๒</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธดาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (Taiwan : The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐๔.

แผนภาพแสดงจุดดั่งนั้งฉั้น ณ อาสนะเดี่ยวเป็นวัตร  
แผนภาพที่ ๒.๖ หลักการจุดดั่งนั้งฉั้น ณ อาสนะเดี่ยวเป็นวัตร



### ๒.๓.๖ ปัตตปิณฑิกังคะ ฉันเฉพาะในบาตรเป็นวัตร

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ได้ให้ความหมายของ ปัตตปิณฑิกังคะ หมายถึง การที่ภิกษุฉันเฉพาะแต่ในบาตรอย่างเดียวนั้น ห้ามภาชนะอันที่สอง<sup>๗๓</sup>

พุทธทาสภิกขุ ได้ให้ความหมายของ การฉันเฉพาะในบาตร หมายถึง การฉันเฉพาะสิ่งที่มี อยู่ในบาตรอันมุ่งหมายให้ใช้ภาชนะ ที่สมควรเพียงใบเดียวใส่อาหารฉัน เพื่อตัดความยุ่งยากลำบาก ต่างๆ และเพื่อไม่ส่งเสริมกิเลสนั่นเอง เพื่อให้การฉันในภาชนะเดียวนี้มีผลบางอย่างยิ่งขึ้น ท่านแนะนำ ว่าให้ใส่อาหารลงไป ในบาตร โดยไม่ต้องทำในใจว่าเป็นของควาหรือหวาน ปลาหรือเนื้อ เป็นแกงหรือ กับอย่างใด คงทำในใจแต่เพียงว่าอาหารเท่านั้น

<sup>๗๓</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๘๖.

ดังนั้น การฉันทเฉพาะในบาตร หมายถึง การฉันทเฉพาะภัตตาหารที่มีอยู่ในบาตรเท่านั้น ไม่ฉันทภัตตาหารที่ใส่ภาชนะอื่น เช่น ถ้วย จาน เป็นต้น

#### ๑) การสมาทาน

ภิกษุผู้ฉันทเฉพาะในบาตรเป็นวัตรสามารถสมาทานด้วยคำสมาทานอย่างใดอย่างหนึ่งหรือจากคำสมาทาน ๒ อย่างนี้ คือ<sup>๗๔</sup>

๑) ทุติยกภาชนํ ปฏิภิกขิยามิ ข้าพเจ้าขอปฏิเสศภาชนะอันที่ ๒

๒) ปตตปิณฑิกงคํ สมายิยามิ ข้าพเจ้าขอสมาทานเอาซึ่งองค์ของภิกษุผู้มีบิณฑบาตเป็นปกติ ภิกษุผู้สมาทานสามารถกระทำได้ทั้งกล่าวเปล่งวาจาหรือกล่าวในใจก็ได้ เป็นอันว่าสมาทานแล้วซึ่งการปฏิบัติฉันทเฉพาะในบาตรเป็นวัตร

#### ๒) กรรมวิธี

ภิกษุผู้ฉันทเฉพาะในบาตรเป็นวัตร เมื่อได้อาหารมาไม่ว่าจะเป็น น้ำผึ้ง น้ำตาลกรวด ผักสด เป็นต้น ให้ใส่อาหารลงในบาตรอย่างเดียว ภาชนะอย่างอื่นแม้จะเป็นไปไม้ก็ตามก็ไม่ควรใช้ เพราะได้ปฏิเสศภาชนะอันที่ ๒ ไว้แล้ว<sup>๗๕</sup>

#### ๓) ข้อผ่อนปรนในการสมาทาน

ไม่มีคำสอนว่าด้วยข้อผ่อนปรน<sup>๗๖</sup> คือ ไม่มีข้อผ่อนปรนในการสมาทาน

#### ๔) ระดับการปฏิบัติ

ระดับการปฏิบัติของภิกษุผู้ฉันทเฉพาะในบาตรเป็นวัตร มี ๓ ระดับ คือ<sup>๗๗</sup>

๑) ปตตปิณฑิกภิกษุชั้นอุกฤษฏ์ ภายในบาตรมีก้อนข้าวสุก ปลา เนื้อและขนม จะไม่แบ่งอาหารออกจากกัน ให้ภัตตาหารทั้งหมดผสมรวมกันในบาตร

๒) ปตตปิณฑิกภิกษุชั้นกลาง จะใช้มือแบ่งอาหารภายในบาตรออกเป็นประเภทชนิดไม่ให้ผสมปนกันแล้วจึงฉัน

๓) ปตตปิณฑิกภิกษุชั้นต่ำ จะใช้มือบิดแบ่งอาหารที่เป็นผัก เป็นเนื้อ เป็นน้ำ ออกจากกันอย่างชัดเจน

ระดับการปฏิบัติจะเลือกปฏิบัติในระดับใดก็ได้ตามความสมัครใจ โดยให้ตรงกับจริตนิสัยของตน ขั้นต้นอาจจะเริ่มปฏิบัติจากขั้นต่ำก่อนแล้วค่อยๆ ปฏิบัติเพิ่มระดับขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงขั้นอุกฤษฏ์

<sup>๗๔</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๐๕.

<sup>๗๕</sup> อ่างแล้ว.

<sup>๗๖</sup> พระอุปติสเถระ, วิมุตติมรรค, แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ฌมจิตโต) และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๓๗.

<sup>๗๗</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๐๕-๑๐๖.



### ๕) ประเภท

ประเภทของภิกษุผู้ฉันเฉพาในบาตรเป็นวัตร มี ๕ ประเภท คือ<sup>๗๘</sup>

- ๑) เพราะเป็นผู้เขลาเพราะเป็นผู้งมงายจึงฉันเฉพาในบาตร
- ๒) เป็นผู้ปรารถนาเลวทรามถูกความอยากครอบงำจึงฉันเฉพาในบาตร
- ๓) เพราะมัวเมาเพราะจิตฟุ้งซ่านจึงฉันเฉพาในบาตร
- ๔) เพราะเข้าใจว่าพระพุทธเจ้า พระสาวกของพระพุทธเจ้าสรรเสริญจึงฉันเฉพาในบาตร
- ๕) เพราะอาศัยความมกน้อย สันโดษ ชัดเกลา ความเจียบสงัด และเพราะอาศัยว่าการฉัน

เฉพาในบาตรมีประโยชน์อันงามนี้จึงฉันเฉพาในบาตร

### ๖) ความสิ้นสุดแห่งรุดงค์

รุดงค์ข้อนี้ถือว่าสิ้นสุดหรือถูกทำลาย เมื่อภิกษุผู้สมาทานฉันอาหารในภาชนะอื่นนอกบาตร แม้ฉันบนใบตองก็ตาม<sup>๗๙</sup> การฉันนอกบาตรไม่ว่าจะเป็น ฉันในงาน ถ้วย ปิ่นโต เป็นต้น ย่อมขาดจากการสมาทานรุดงค์วัตรฉันในบาตร

### ๗) อานิสงส์

อานิสงส์ในรุดงค์นี้มีดังนี้<sup>๘๐</sup> คือ

- ๑) เป็นการบรรเทาเสียซึ่งตมฺหาในรสต่างๆ
- ๒) เป็นการเสียสละได้ซึ่งภาวะที่มีความอยากในรส ในภาชนะนั้นๆ
- ๓) ความเป็นผู้เห็นประโยชน์และประมาณในอาหาร
- ๔) ไม่มีความลำบากเพราะการรักษาเครื่องใช้ เช่น ถาด เป็นต้น
- ๕) ไม่มีความเป็นผู้ฉันลอกแลก
- ๖) เป็นผู้ไม่เรื่องมากในเรื่องอาหาร
- ๗) เป็นผู้มีความประพฤติสมควรแก่คุณ มีความมกน้อย เป็นต้น

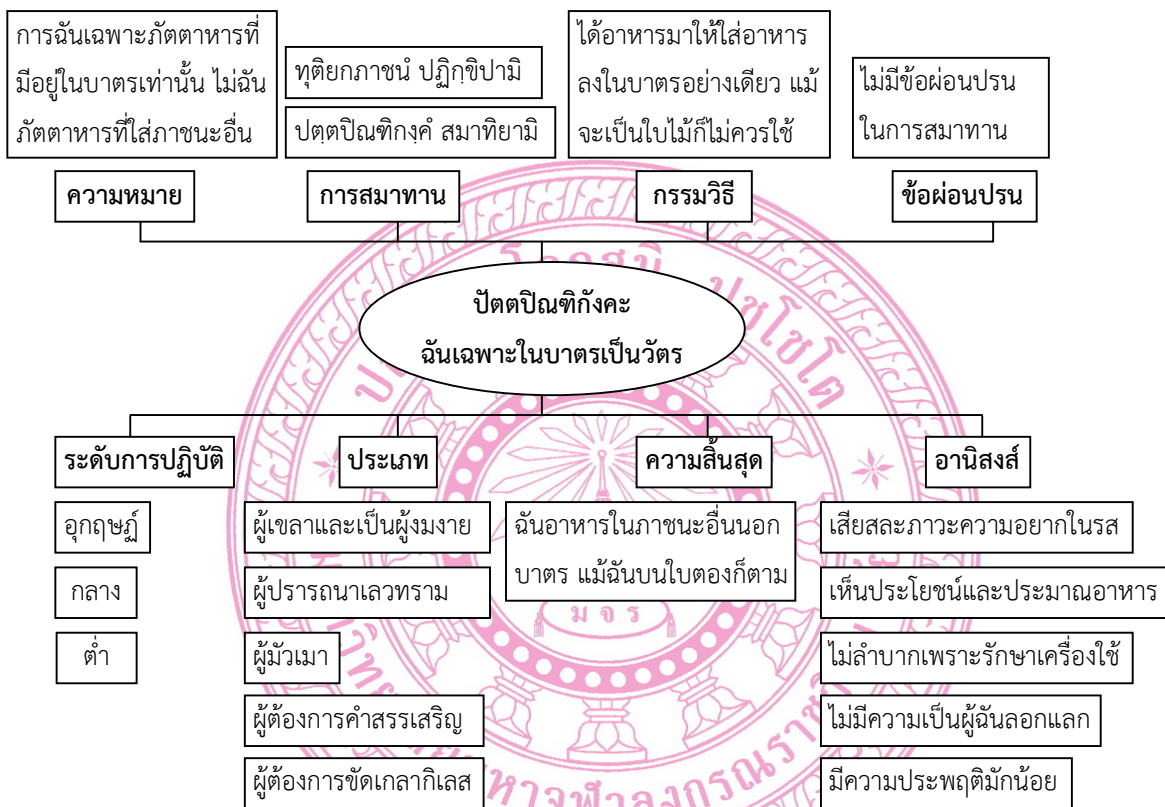
สรุปว่า ภิกษุผู้ฉันเฉพาในบาตรเป็นวัตร ละความติดในรสอาหารและภาชนะต่างๆ มีตา ทอดลงในบาตร ย่อมเป็นภิกษุผู้มีใจดวงาม รักษาไว้ซึ่งความสันโดษ

<sup>๗๘</sup> พระมหาบุญเลิศ ฐานทินโนและคณะ, อริยวินัย, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เพ็ญฟ้า, ๒๕๔๓), หน้า ๓๖๗.

<sup>๗๙</sup> คณาจารย์สำนักพิมพ์เลี้ยงเชียง, ธรรมวิภาค หนังสืออนักรรมชั้นโท ฉบับมาตรฐาน บูรณาการชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : เลี้ยงเชียง, ๒๕๕๐), หน้า ๓๔๘.

<sup>๘๐</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (Taiwan : The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐๖.

แผนภาพแสดงจุดประสงค์ฉันเฉพาะในบาตรเป็นวัตร  
แผนภาพที่ ๒.๗ หลักการจุดประสงค์ฉันเฉพาะในบาตรเป็นวัตร



๒.๓.๗ ขลุ้จฉภักตติกังคะ ห้ามภัตตาหารอันนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร

สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ได้ให้ความหมายของ การห้ามภัตตาหารอันนำมาถวายเมื่อภายหลัง หมายถึง การปฏิเสธภัตตาหารที่ได้มาในขณะที่กำลังฉันภัตตาหารอยู่หรือหลังจากที่ตนห้ามแล้วเพื่อไม่ให้โภชนะมากเกินไป<sup>๘๑</sup>

พระมหาบัว ญาณสัมปันโน ได้ให้ความหมายของ การห้ามภัตตาหารอันนำมาถวายเมื่อภายหลัง เป็นการกระทำเพื่อกันความโลภและความสืมตัว ในอาหารที่มีมาก เหลือเพื่อ อาหารมีมากเท่าไรปากยิ่งกว้าง ลิ่นยิ่งยาว ท้องยิ่งโต แสงหน้าธรรมไม่มีถอย อันนั้นหวาน อันนี้หอม อันนี้มัน และดีไปเรื่อย ๆ ไม่มีเบรกคือสติ เพราะกิเลสเสกสรรปั้นยอขึ้น<sup>๘๒</sup>

<sup>๘๑</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๘๖.

<sup>๘๒</sup> พระมหาบัว ญาณสัมปันโน, เข้าสู่แดนนิพพาน : จุดควัตรเครื่องห้ามลือกิเลส, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.bkk1.in.th/Topic.aspx?TopicID=21836.html> [๓ ก.พ. ๒๕๕๖].

สรุปได้ว่า การห้ามภัตตาหารอันนำมาถวายเมื่อภายหลัง หมายถึง การห้ามอาหารที่ถูกนำมาถวายเมื่อภายหลังที่ภิกษุลงมือฉันอาหารแล้ว เป็นการป้องกันความโลภมากในอาหารที่เกินความจำเป็นของร่างกายและไม่ให้เป็นไปตามอำนาจของกิเลส

#### ๑) การสมาทาน

ภิกษุผู้ปฏิบัติห้ามภัตตาหารอันนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตรสามารถสมาทานด้วยคำสมาทานอย่างใดอย่างหนึ่งหรือรวมกันก็ได้ จากคำสมาทาน ๒ อย่างนี้ คือ<sup>๘๓</sup>

๑) อติริตตโภชนํ ปฏิภิกขิปามิ ข้าพเจ้าขอปฏิเสธโภชนะอันล้นเหลือ

๒) ขลุปัจฉาภตติกิงคํ สมายิยามิ ข้าพเจ้าขอสมาทานเอาซึ่งองค์แห่งภิกษุผู้มีอันฉันปัจฉาภตเป็นปกติ

การสมาทานจะสำเร็จเมื่อภิกษุกล่าวเปล่งวาจาหรือกล่าวในใจด้วยคำสมาทานที่กล่าวมาแล้วนั้น

#### ๒) กรรมวิธี

ภิกษุผู้ปฏิบัติห้ามภัตตาหารอันนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร ครั้นห้ามโภชนะแล้วไม่ควรทำโภชนะให้เป็นกบปียะ (ของควรฉัน) แล้วฉันอีก<sup>๘๔</sup>

#### ๓) ข้อผ่อนปรนในการสมาทาน

ไม่มีคำสอนว่าด้วยข้อผ่อนปรน<sup>๘๕</sup>

#### ๔) ระดับการปฏิบัติ

ระดับการปฏิบัติของภิกษุผู้ปฏิบัติห้ามภัตตาหารอันนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตรมี ๓ ระดับคือ<sup>๘๖</sup>

๑) ขลุปัจฉาภตติกภิกษุชั้นอุกฤษฏ์ ห้ามโภชนะด้วยอาการฉันบิณฑบาตครั้งแรกแล้ว จะไม่ฉันบิณฑบาตครั้งที่สอง

๒) ขลุปัจฉาภตติกภิกษุชั้นกลาง ห้ามแล้วในเพราะโภชนะใด ยังฉันโภชนะนั้นได้อยู่

๓) ขลุปัจฉาภตติกภิกษุชั้นต่ำ ย่อมฉันบิณฑบาตได้ตลอดเวลาที่ตนยังไม่ลุกจากที่นั่ง

#### ๕) ประเภท

ประเภทของภิกษุผู้ปฏิบัติห้ามภัตตาหารอันนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตรมี ๕ ประเภท คือ

๑) เพราะเป็นผู้เขลาเพราะเป็นผู้งมงายจึงห้ามภัตตาหารอันนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร

<sup>๘๓</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๐๗.

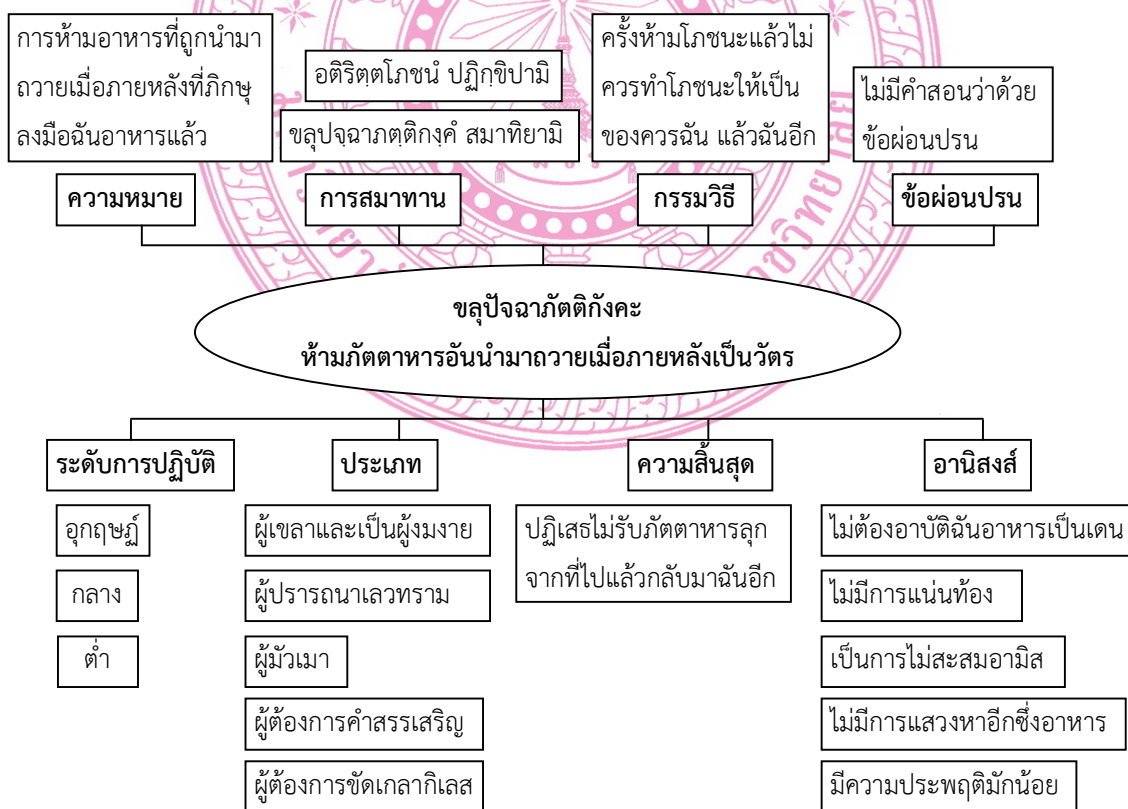
<sup>๘๔</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๐๗.

<sup>๘๕</sup> พระอุปัชฌาย์, วิมุตติมรรค, แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ฌมจิตโต) และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๓๗.

<sup>๘๖</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๐๗.

- ๒) เป็นผู้ปรารถนาเลวทรามถูกความอยากครอบงำจึงห้ามภัตตาหารอันนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร
- ๓) เพราะมัวเมาเพราะจิตฟุ้งซ่านจึงห้ามภัตตาหารอันนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร
- ๔) เพราะเข้าใจว่าพระพุทธเจ้า พระสาวกของพระพุทธเจ้าสรรเสริญจึงห้ามภัตตาหารอันนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร
- ๕) เพราะอาศัยความมักน้อย สันโดษ ขัดเกลา ความเจียมสัจด์ และเพราะอาศัยว่าการห้ามภัตอันนำมาถวายเมื่อภายหลังมีประโยชน์อันงามนี้จึงห้ามภัตตาหารอันนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร<sup>๘๗</sup>

แผนภาพแสดงจุดมุ่งหมายห้ามภัตตาหารอันนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร  
 แผนภาพที่ ๒.๘ หลักการจุดมุ่งหมายห้ามภัตตาหารอันนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร



<sup>๘๗</sup> พระมหาบุญเลิศ ฐานหินโนและคณะ, อริยวินัย, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เพ็ญฟ้า, ๒๕๔๗), หน้า ๓๖๗.

## ๖) ความสิ้นสุดแห่งรุดงค์

รุดงค์ข้อนี้ถือว่าสิ้นสุดหรือถูกทำลาย เมื่อภิกษุผู้สมาทานบอกรักษาไม่รับภัตตาหารลุกจากที่ไปแล้วกลับฉันอีก<sup>๘๘</sup>

## ๗) อานิสงส์

อานิสงส์ในรุดงค์นี้มีดังนี้<sup>๘๙</sup> คือ

- ๑) เป็นการห่างไกลจากอาบัติเพราะฉันโภชนะอันไม่เป็นเดน
- ๒) ไม่มีการแน่นท้อง
- ๓) เป็นการไม่สะสมอมิส
- ๔) ไม่มีการแสวงหาอีกซึ่งอาหาร
- ๕) เป็นผู้มีความประพฤติสมควรแก่คุณมีความมักน้อย เป็นต้น

สรุปได้ว่า ภิกษุผู้ปฏิบัติห้ามภัตตาหารอันนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร ย่อมไม่ลำบากในการแสวงหาอาหารและไม่แน่นท้องซึ่งเกิดจากการฉันอาหารมากเกินไป เป็นต้น

## ๒.๓.๘ อารัญญิกังคะ อยู่ป่าเป็นวัตร

พันตรี ป. หลงสมบุญ ได้กล่าวไว้ว่า คำว่า อารัญญิก มีรูปศัพท์ที่ต่างกันก็ด้วยหลักทางไวยากรณ์แต่ในส่วนของความหมายนั้นเหมือนกัน กล่าวคือ อารญญิก (วิ.) ผู้มีอันอยู่ในป่าเป็นปกติ ผู้มีอันอยู่ในป่าเป็นวัตร ผู้มีการอยู่ในป่าเป็นวัตร วิ. อรณเณ วสน สีสมฺสชาติ อารญญิกโก ผู้มีปกติอยู่ในป่า ผู้อยู่ป่าเป็นวัตร เป็นต้น<sup>๙๐</sup>

พระราชญาณวิสิฐ และคณะ ได้ให้ความหมายของ อารัญญิกังคะ ไว้ว่า เป็นการปฏิบัติของภิกษุผู้อยู่ในป่าเป็นวัตร ซึ่งเหมาะแก่การบำเพ็ญภาวนาเพื่อให้จิตเป็นสมาธิได้โดยง่าย เพราะเป็นถิ่นที่วิเวกห่างไกลจากสิ่งรบกวนต่างๆ อันเป็นเหตุให้จิตฟุ้งซ่าน<sup>๙๑</sup>

ศิลา ฆราวาปีติ ได้ให้ความหมายของคำว่า อารัญญิกรุดงค์ หมายถึง วัตรปฏิบัติพิเศษอันเคร่งครัดของผู้ถือการอยู่ป่าเป็นกิจวัตร เพื่อกำจัดกิเลส และปิดกั้นกระแสอารมณ์ ช่วยให้มีมักน้อย

<sup>๘๘</sup> ฌณาจารย์สำนักพิมพ์เสียงเชียง, ธรรมวิภาค หนังสืออนักรรมชั้นโท ฉบับมาตรฐาน บูรณาการชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : เสียงเชียง, ๒๕๕๐), หน้า ๓๕๐.

<sup>๘๙</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (Taiwan : The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐๘.

<sup>๙๐</sup> พันตรี ป. หลงสมบุญ, “พจนานุกรม มจร - ไทย”, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทธรรมสาร จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๙๘.

<sup>๙๑</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๘๗.

สันโดษ และเพื่อเป็นอุบายในการรักษาศีลให้บริสุทธิ์เป็นพื้นฐานที่จะรองรับการเจริญสมาธิและปัญญา หรือการเจริญสมถและวิปัสสนากรรมฐาน<sup>๙๒</sup>

ดังนั้น อารัญญิกังคะ หมายถึง การปฏิบัติของภิกษุผู้อยู่ป่าเป็นวัตร อันเหมาะสมอย่างยิ่งในการเจริญสมาธิภาวนา ไกลจากการถูกรบกวนจากสิ่งต่างๆ เช่น บุคคล เป็นต้น

#### ๑) การสมาทาน

ภิกษุผู้อยู่ป่าเป็นวัตรสามารถสมาทานด้วยการกล่าวคำสมาทานอย่างใดอย่างหนึ่งหรือรวมกันก็ได้ จากคำสมาทาน ๒ อย่างนี้ คือ<sup>๙๓</sup>

- ๑) คามนตเสนาสนํ ปฏิกขิปามิ ข้าพเจ้าขอปฏิเสศเสนาสนะภายในบ้าน
- ๒) อารญญิกังคํ สมายิยามิ ข้าพเจ้าขอสมาทานเอาซึ่งองค์แห่งภิกษุผู้มีอันอยู่ในป่าเป็นปกติ

#### ๒) กรรมวิธี

ภิกษุผู้ปฏิบัติอยู่ในป่าเป็นวัตรต้องออกจากเสนาสนะภายในบ้านโดยทำให้อรุณตั้งขึ้นในป่า<sup>๙๔</sup> ซึ่งป่าในพระสูตรท่านอธิบายลักษณะไว้ดังนี้ เสนาสนะหลังสุดท้ายที่ตั้งอยู่ชั่วระยะ ๕๐๐ ชั่วณู เรียกว่า เสนาสนะป่า<sup>๙๕</sup> หรือถ้าเป็นวัดที่ไม่มีรั้วล้อม ฟังวัดเสนาสนะหลังแรกให้เป็นเครื่องกำหนด หรือฟังวัดเอาโรงครัวหรือที่ประชุมประจำ หรือต้นโพธิ์ หรือพระเจดีย์ แม้มีอยู่ในที่ห่างไกลไปจากเสนาสนะให้เป็นเครื่องกำหนดก็ได้

#### ๓) ข้อผ่อนปรนในการสมาทาน

ถ้าภิกษุผู้ปฏิบัติอยู่ในป่าเป็นวัตรเข้าในหมู่บ้านเพื่อให้ศีลประชาชน ปลงอาบัติ ฟังธรรม ลงอุโบสถกรรม ปวารณากรรม ความเจ็บไข้ พยาบาลคนไข้ สอบถามข้อข้องใจในปัญหาธรรม เป็นต้น ไม่ขาดจากการถืออารัญญิกังคะ<sup>๙๖</sup> เพราะเป็นกิจจำเป็นที่ภิกษุพึงกระทำ

#### ๔) ระดับการปฏิบัติ

ระดับของภิกษุผู้ปฏิบัติอยู่ในป่าเป็นวัตรมี ๓ ระดับ คือ<sup>๙๗</sup>

<sup>๙๒</sup> ศีลา ธรรมปิตี, “การศึกษาวิเคราะห์อารัญญิกัตถ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท : ศึกษาเฉพาะกรณีพระเรวัตเถระ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๕.

<sup>๙๓</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๐๙.

<sup>๙๔</sup> อ้างแล้ว.

<sup>๙๕</sup> วิ. มห. (ไทย) ๒/๖๕๔/๑๗๔.

<sup>๙๖</sup> พระอุปัชฌาย์, วิมุตติมรรค, แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธรรมจิตโต) และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๖,

(กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๓๗.

<sup>๙๗</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๑๑.

- ๑) อารัณญิกภิกษุชั้นอุกฤษฏ์ จะทำให้อรุณขึ้นในป่าตลอดกาล คืออยู่ในป่าเป็นนิจ
  - ๒) อารัณญิกภิกษุชั้นกลาง จะอยู่ในเสนาสนะภายในบ้านได้ตลอดกาล ๔ เดือน ในฤดูฝน
  - ๓) อารัณญิกภิกษุชั้นต่ำ จะอยู่ในเสนาสนะภายในบ้านได้ตลอดกาล ๔ เดือน ในฤดูหนาว
- ด้วยรวมเป็นเวลา ๘ เดือน

#### ๕) ประเภท

ประเภทภิกษุผู้ปฏิบัติอยู่ป่าเป็นวัตร มี ๕ ประเภท คือ<sup>๙๘</sup>

- ๑) เพราะเป็นผู้เขลาเพราะเป็นผู้งมงายจึงปฏิบัติอยู่ป่าเป็นวัตร
- ๒) เป็นผู้ปรารถนาเลวทรามถูกความอยากครอบงำจึงปฏิบัติอยู่ป่าเป็นวัตร
- ๓) เพราะมัวเมาเพราะจิตฟุ้งซ่านจึงปฏิบัติอยู่ป่าเป็นวัตร
- ๔) เพราะเข้าใจว่าพระพุทธเจ้า พระสาวกของพระพุทธเจ้าสรรเสริญจึงปฏิบัติอยู่ป่าเป็นวัตร
- ๕) เพราะอาศัยความมกน้อย สันโดษ ขัดเกลา ความเจียมบงัด และเพราะอาศัยว่าการอยู่ป่ามีประโยชน์อันงามนี้จึงปฏิบัติอยู่ป่าเป็นวัตร

#### ๖) ความสิ้นสุดแห่งจุดตั้ง

เมื่ออารัณญิกภิกษุทั้ง ๓ ประเภทนั้น มาจากป่าแล้วพึงธรรมเทศนาอยู่ในเสนาสนะภายในบ้าน แม้ถึงอรุณจะขึ้นจุดตั้งก็ไม่ขาด ครั้นพึงธรรมแล้วกำลังเดินทางกลับไปอยู่ ถึงแม้อรุณจะตั้งขึ้นในระหว่างทาง จุดตั้งก็ไม่ขาด<sup>๙๙</sup> แต่ถ้าเมื่อพระธรรมกถึกกลับไปแล้ว อารัณญิกภิกษุทั้ง ๓ ประเภทนั้นคิดว่า จักพักผ่อนสักครู่หนึ่งแล้วจึงจะไป แต่กลับนอนหลับหรือทำตามความพอใจของตนแล้วทำให้อรุณขึ้นในเสนาสนะภายในบ้าน จุดตั้งย่อมขาด<sup>๑๐๐</sup>

#### ๗) อานิสงส์

อานิสงส์ในจุดตั้งนี้มีดังนี้<sup>๑๐๑</sup> คือ

- ๑) อารัณญิกภิกษุยอมเป็นผู้ควรที่จะได้บรรลुซึ่งสมาธิที่ยังมิได้บรรลु หรือเป็นผู้ควรที่จะรักษาไว้ได้ซึ่งสมาธิที่ได้บรรลุแล้ว
- ๒) แม้สมเด็จพระบรมศาสดาก็ทรงพอพระหฤทัยต่อท่านเหมือนดังที่ตรัสไว้ว่า นาคิตภิกษุด้วยเหตุนี้ เราย่อมพอใจต่อภิกษุนั้นด้วยการอยู่ในป่า<sup>๑๐๒</sup>

<sup>๙๘</sup> พระมหาบุญเลิศ ฐานทีนโนและคณะ, อริยวินัย, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เพ็ญฟ้า, ๒๕๔๗), หน้า ๓๖๗.

<sup>๙๙</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทฺธิมรรค, หน้า ๑๑๑-๑๑๒.

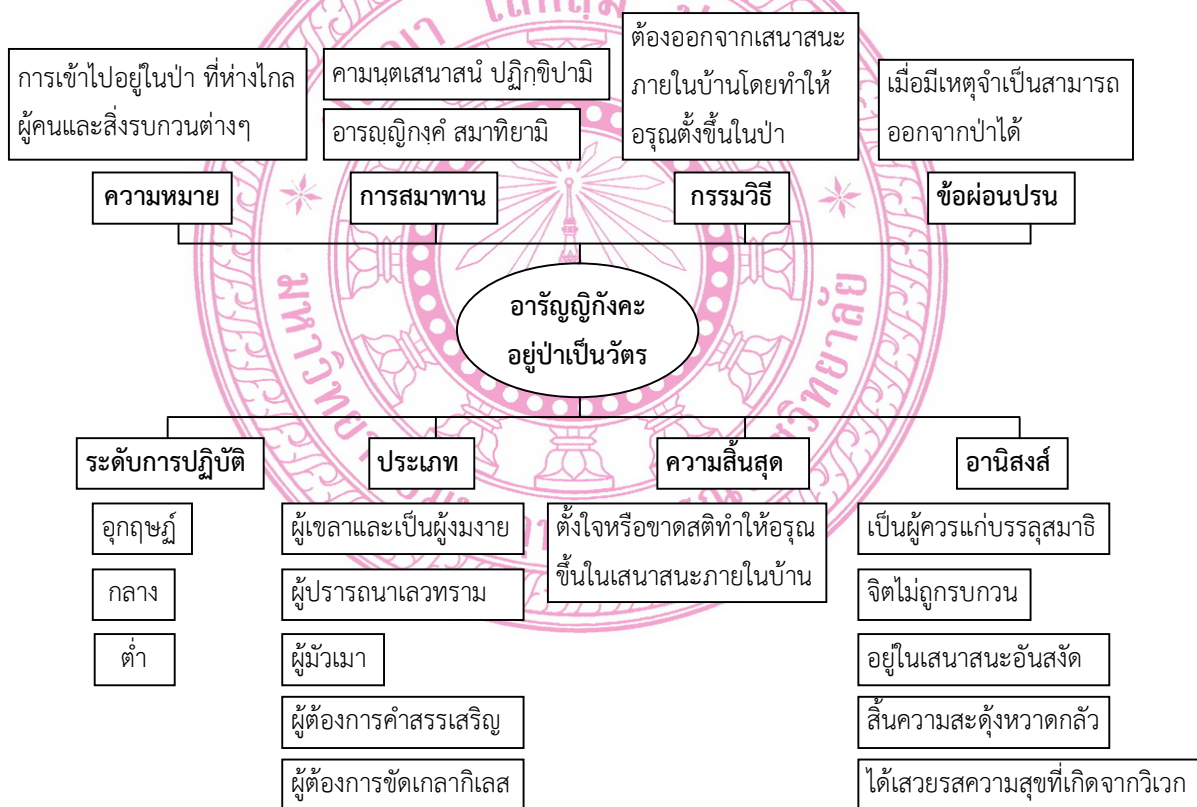
<sup>๑๐๐</sup> คณาจารย์สำนักพิมพ์เสียงเชียง, ธรรมวิภาค หนังสืออนักรรมชั้นโท ฉบับมาตรฐาน บูรณาการชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : เสียงเชียง, ๒๕๕๐), หน้า ๓๕๑.

<sup>๑๐๑</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทฺธิมรรค, หน้า ๑๑๒.

<sup>๑๐๒</sup> อิง. ฉก. (ไทย) ๒๒/๔๒/๔๙๖, อิง. อฏฐก. (ไทย) ๒๓/๘๖/๔๑๑.

- ๓) สิ่งต่างๆที่ไม่เป็นที่สัปปายะ ย่อมไม่รบกวนจิตของอารัญญิกิกษุ์ผู้อยู่ในเสนาสนะอันสงัด
- ๔) ภิกษุผู้อยู่ในป่าเป็นปกติเป็นผู้สิ้นความสะดุ้งหวาดกลัว ละความพอใจอาลัยในชีวิตได้แล้ว ย่อมได้เสวยรสแห่งความสุขอันเกิดแต่วิเวก
- ๕) ภาวะที่เป็นผู้ทรงไว้ซึ่งผ้าบังสุกุลเป็นปกติ เป็นต้น ย่อมเป็นภาวะที่เหมาะสมแก่ท่านอารัญญิกิกษุ์

แผนภาพแสดงรุดงค์อยู่ป่าเป็นวัตร  
 แผนภาพที่ ๒.๙ หลักการรุดงค์อยู่ป่าเป็นวัตร



สรุป ภิกษุผู้ปฏิบัติอยู่ป่าเป็นวัตร ชอบความสงบเงียบ ไม่คลุกคลีหมู่คณะ ยินดีในเสนาสนะอันสงัด อารัญญิกิกษุ์ผู้สํารวมอยู่ในป่าแต่เดิยวตาย ย่อมได้ประสพรสแห่งความสุข ซึ่งภิกษุผู้ปฏิบัติอยู่ป่าเป็นวัตรเหมาะสมอย่างยิ่งที่จะปฏิบัติใช้ผ้าบังสุกุลจีวรเป็นวัตรพร้อมกันไปด้วย เพราะการปฏิบัติจะช่วยเหลือเสริมการเจริญสมาธิเพิ่มขึ้นไปอีก



### ๒.๓.๙ รุกขมุขิกังคะ อยู่โคนไม้เป็นวัตร

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ได้ให้ความหมายของรุกขมุขิกังคะ เป็นการปฏิบัติของภิกษุผู้อยู่ ณ ที่โคนไม้เป็นวัตร<sup>๑๐๓</sup>

พระอาจารย์แบน ธนากโร ได้กล่าวถึง รุกขมุขิกังคะ ไว้ว่าเป็นการอยู่รุกขมูลไม่ใช่การเที่ยวจุดธูปจิ้งอยู่รุกขมูลได้ อยู่กับวัดก็อยู่รุกขมูลได้และจะนิยมอยู่กันเฉพาะฤดูหนาวและฤดูแล้งเท่านั้น<sup>๑๐๔</sup>

พระมหาบัว ญาณสัมปันโน ได้กล่าวถึง การอยู่รุกขมูล เป็นการอยู่ที่ต้องคอยระวังภัยอยู่ทุกกิริยาบถ อันจะเกิดจากสัตว์ต่างๆ เพราะไม่มีเครื่องอารักขาที่จะซ่อนและป้องกันอันตรายได้<sup>๑๐๕</sup>

ดังนั้น การอยู่โคนไม้ หมายถึง การปฏิบัติที่ต้องอยู่โคนไม้ ซึ่งเป็นสถานที่ไม่มีเครื่องป้องกันอันตราย จึงทำให้ต้องมีสติในทุกกิริยาบถ

#### ๑) การสมาทาน

ภิกษุผู้จะปฏิบัติอยู่โคนไม้เป็นวัตร สามารถสมาทานเอาแล้วด้วยคำสมาทานอย่างไรอย่างหนึ่งหรือทั้งสองอย่างรวมกัน จากคำสมาทาน ๒ อย่างนี้ คือ<sup>๑๐๖</sup>

๑) ฉนวนน์ ปฏิภิกขิปามี ข้าพเจ้าขอปฏิเสธที่อยู่ที่มีหลังคา

๒) รุกขมุขิกังคะ สมายิยามิ ข้าพเจ้าขอสมาทานเอาองค์แห่งภิกษุผู้อยู่ที่โคนไม้เป็นปกติ

การสมาทานจะสำเร็จได้ด้วยการเปล่งวาจาหรือกล่าวในใจก็ได้ ดังคำสมาทานที่กล่าวไว้แล้วนั้น

#### ๒) กรรมวิธี

ภิกษุผู้จะปฏิบัติอยู่โคนไม้เป็นวัตร ควรยึดเอาต้นไม้ที่อยู่สุดเขตวัด โดยเว้นต้นไม้เหล่านี้ คือ ต้นไม้ที่อยู่ในระหว่างเขตสีมา ต้นไม้อันเป็นที่นับถือบูชา ต้นไม้ที่มียาง ต้นไม้ที่มีผล ต้นไม้ที่มีค้ำควาง ต้นไม้ที่มีโพรง และต้นไม้ที่อยู่กลางวัด<sup>๑๐๗</sup> เพราะต้นไม้เหล่านี้เมื่อไปอยู่แล้วจะไม่ได้รับความสงบ เพราะจะมีมนุษย์ อมนุษย์หรือสัตว์รบกวน

<sup>๑๐๓</sup> พระพุทธโฆสเถระ, *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*, แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (Taiwan : The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, ๒๕๔๘), หน้า ๘๗.

<sup>๑๐๔</sup> ศิษย์วัดดอยธรรมเจดีย์, *ทางพาดำเนิน*, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด มหาชน, ๒๕๕๑), หน้า ๒๒๕.

<sup>๑๐๕</sup> พระมหาบัว ญาณสัมปันโน, *ปฏิปทาพระธุดงค์กรรมฐาน สายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ*, (ม.ป.พ., ๒๕๓๐), หน้า ๗๓.

<sup>๑๐๖</sup> พระพุทธโฆสเถระ, *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*, หน้า ๑๑๓.

<sup>๑๐๗</sup> อ่างแล้ว.

### ๓) ข้อผ่อนปรนในการสมาทาน

ถ้าเกิดฝนตก ภิกษุผู้ปฏิบัติอยู่โคนไม้เป็นวัตร สามารถเข้าไปอยู่ใต้ที่มุงที่บังแล้วกลับออกมา เมื่ออากาศแจ่มใส ฝนหยุดตกแล้ว อย่างนี้ไม่ขาด<sup>๑๐๘</sup>

### ๔) ระดับการปฏิบัติ

ระดับการปฏิบัติของภิกษุผู้ปฏิบัติอยู่โคนไม้เป็นมี ๓ ระดับ คือ<sup>๑๐๙</sup>

๑) รุกขมุสิกภิกษุชั้นอุกฤษฏ์ จะอยู่โคนไม้ตามชอบใจแล้วจะใช้ให้คนอื่นปิดกวาดให้ไม่ได้ ฟังใช้เท้าเข้าไปไม้ที่ร่วงหล่นด้วยตนเอง

๒) รุกขมุสิกภิกษุชั้นกลาง จะใช้ผู้อื่นที่บังเอิญมาถึง ณ ที่ตรงนั้นให้ช่วยปิดกวาดได้

๓) รุกขมุสิกภิกษุชั้นต่ำ สามารถเรียกคนรักษาวัดหรือสามเณร ให้ช่วยชำระปิดกวาดให้สะอาด ช่วยปรับพื้นให้สม่ำเสมอ ช่วยเกลี่ยทราย

### ๕) ประเภท

ประเภทของภิกษุผู้ปฏิบัติอยู่โคนไม้เป็นวัตร มี ๕ ประเภท คือ

๑) เพราะเป็นผู้เขลาเพราะเป็นผู้มงายจึงปฏิบัติอยู่โคนไม้

๒) เป็นผู้ปรารถนาเลวทรามถูกความอยากครอบงำจึงปฏิบัติอยู่โคนไม้

๓) เพราะมัวเมาเพราะจิตฟุ้งซ่านจึงปฏิบัติอยู่โคนไม้

๔) เพราะเข้าใจว่าพระพุทธเจ้า พระสาวกของพระพุทธเจ้าสรรเสริญจึงปฏิบัติอยู่โคนไม้

๕) เพราะอาศัยความมกน้อย สันโดษ ขัดเกลา ความเจียมบงัด และเพราะอาศัยว่าการอยู่โคนไม้มีประโยชน์อันงามนี้จึงปฏิบัติอยู่โคนไม้<sup>๑๑๐</sup>

ในทั้ง ๕ ประเภทที่กล่าวมา ประเภทที่ ๕ ปฏิบัติอยู่โคนไม้เพราะเห็นประโยชน์ของการอยู่โคนไม้อันจะเป็นการขัดเกลาจิตใจ ให้ลดน้อยลง ซึ่งพระศาสดาทรงยกย่องและสรรเสริญ

### ๖) ความสิ้นสุดแห่งรุดงค์

รุดงค์นี้ย่อมสิ้นสุด คือหายจากสภาพรุดงค์ ในขณะที่ภิกษุผู้ปฏิบัติอยู่โคนไม้เป็นวัตรทั้ง ๓ ประเภทนี้ เข้าไปอยู่ในที่มุงที่บังหรือที่มีหลังคา<sup>๑๑๑</sup> หรือทำอรุณให้ขึ้นในที่อยู่นมีหลังคา<sup>๑๑๒</sup>

<sup>๑๐๘</sup> พระอุปติสสเถระ, **วิมุตติมรรค**, แปลโดย พระเทพโสมถญาณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๓๗.

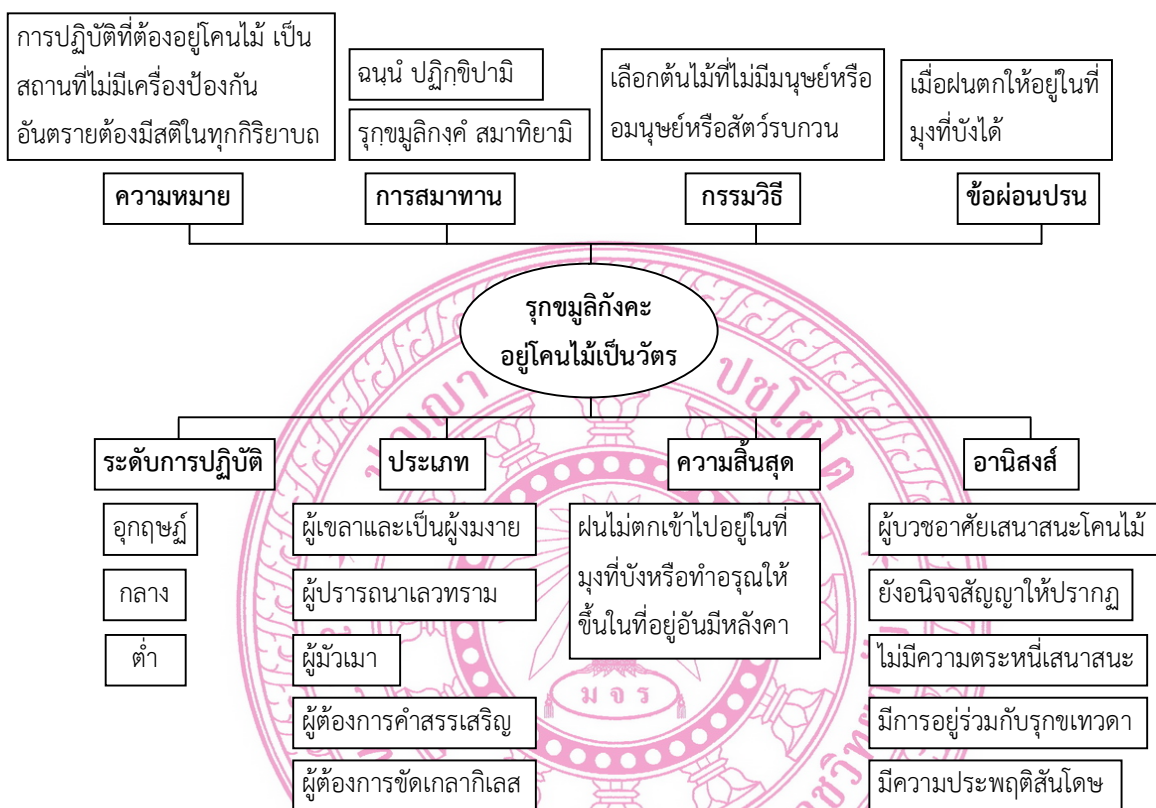
<sup>๑๐๙</sup> พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๑๔.

<sup>๑๑๐</sup> พระมหาบุญเลิศ ฐานานุกรมและคณะ, **อริยวินัย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เฟื่องฟ้า, ๒๕๔๓), หน้า ๓๖๗.

<sup>๑๑๑</sup> คณาจารย์สำนักพิมพ์เสียงเชียงใหม่, **ธรรมวิภาค หนังสือนักธรรมชั้นโท ฉบับมาตรฐาน บูรณาการชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร : เสียงเชียงใหม่, ๒๕๕๐), หน้า ๓๕๒.

<sup>๑๑๒</sup> พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๑๔.

แผนภาพแสดงจุดประสงค์อยู่โคนไม้เป็นวัตร  
แผนภาพที่ ๒.๑๐ หลักการจุดประสงค์อยู่โคนไม้เป็นวัตร



### ๓) อานิสงส์

อานิสงส์ในจุดนี้มีดังนี้<sup>๑๑๓</sup> คือ

- ๑) เป็นผู้มิชอบปฏิบัติสมควรแก่ปัจจัยเครื่องอาศัยตามพระพุทธวจนะชื่อว่า การบวช อาศัยเสนาสนะ คือ โคนไม้<sup>๑๑๔</sup>
- ๒) เป็นผู้มิปัจจัยอันพระผู้มีพระภาคทรงสรรเสริญไว้ เช่น ปัจจัยเหล่านั้นเป็นสิ่งเล็กน้อย ด้วยหาได้ง่ายด้วย เป็นสิ่งที่หาโทษมิได้ด้วย<sup>๑๑๕</sup>
- ๓) เป็นการยังอนิจจสัญญาให้ปรากฏ ด้วยการได้เห็นความเปลี่ยนแปลงของใบไม้
- ๔) ไม่มีความตระหนี่เสนาสนะและความหลงยินดีการงาน
- ๕) เป็นผู้มีการอยู่ร่วมกับรุกขเทวดาทั้งหลาย
- ๖) เป็นผู้มีความประพฤติสมควรแก่คุณมีความสันโดษ เป็นต้น

<sup>๑๑๓</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๑๔-๑๑๕.

<sup>๑๑๔</sup> วิ. ม. (ไทย) ๔/๑๒๘/๑๔๗.

<sup>๑๑๕</sup> อง. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๗/๔๒, ชุ. อิติ. (ไทย) ๒๕/๑๐๑/๔๗๘.

สรุปได้ว่า ภิกษุผู้ปฏิบัติอยู่โคนไม้เป็นวัตร ย่อมได้พบกับความสงบ อันพระพุทธรเจ้าผู้ ประเสริฐทรงสรรเสริญและเชยชม เป็นการกำจัดความตระหนี่อาวาส มีเทวดาอภิบาลรักษา ย่อมเป็นผู้ มีวัตรปฏิบัติอันดีงาม และการอยู่โคนไม้ย่อมได้เห็นใบไม้ร่วงหล่นทำให้ได้พิจารณาปัจจุณญาณ คือ ความหมายว่าสิ่งทั้งปวงเป็นของเที่ยง

### ๒.๓.๑๐ อัปโภกาสีงคคะ อยู่กลางแจ้งเป็นวัตร

อัปโภกาสีงคคะ หมายถึง การปฏิบัติของภิกษุผู้อยู่ ณ ที่กลางแจ้งเป็นปกติ<sup>๑๑๖</sup> การอยู่ในที่ กลางแจ้งเป็นวัตร ซึ่งหลวงพ่อกษม เขมโก เรียกว่า ออกอากาศ การนั่งในที่กลางแจ้งตากแดดอย่าง นั้น ก็เพื่อเป็นการฝึกแยกจิตออกจากกาย บางปีในเดือนธันวาคม ซึ่งเป็นเดือนที่อากาศหนาวมากที่สุด ในภาคเหนือ หลวงพ่อกษม เขมโก จะนั่งวิปัสสนากัมมฐานอยู่กลางแจ้ง ตลอดทั้งกลางวันทั้ง กลางคืนเป็นเวลาแรมเดือน โดยปฏิบัติเช่นเดียวกับอยู่ในที่แจ้งในเดือนเมษายนของทุกปี<sup>๑๑๗</sup>

สรุป อัปโภกาสีงคคะ หมายถึง การอยู่กลางแจ้งเป็นปกติ ซึ่งเป็นการฝึกความอดทนต่อความ ร้อน ความหนาวพร้อมกับการปฏิบัติกรรมฐานพิจารณาร่างกายแยกกายกับจิตออกจากกัน

#### ๑) การสมาทาน

ภิกษุผู้จะปฏิบัติอยู่กลางแจ้งเป็นวัตร สามารถสมาทานด้วยคำสมาทานอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือทั้งสองรวมกัน จากคำสมาทาน ๒ อย่างนี้ คือ<sup>๑๑๘</sup>

- ๑) ฉนวนนัจจ รุกขมุสลัจจ ปฏิกขิปามิ ข้าพเจ้าของปฏิเสธที่อยู่อันมีหลังคาและโคนไม้
- ๒) อัปโภกาสีงคคะ สมายิยามิ ข้าพเจ้าขอสมาทานเอาซึ่งองค์แห่งภิกษุผู้อยู่ ณ ที่กลางแจ้ง เป็นปกติ

ภิกษุผู้จะปฏิบัติอยู่กลางแจ้งเป็นวัตรสำเร็จได้โดยการกล่าวเปล่งวาจาหรือกล่าวในใจก็ได้ ด้วยคำสมาทานที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น

#### ๒) กรรมวิธี

ภิกษุผู้ที่จะปฏิบัติอยู่กลางแจ้งเป็นวัตรจะเข้าไปยังโรงอุโบสถ เพื่อจะฟังธรรมเทศนาหรือทำ อุโบสถกรรมก็ได้ เมื่อเข้าไปแล้วฝนเกิดตกไม่ต้องออกมาแต่ถ้าฝนหยุดตกแล้วจึงค่อยออกมา หรือจะ เข้าไปโรงฉั่นหรือเรือนไฟเพื่อทำกิจวัตรก็ได้ หรือจะไปบอกอำลาภักตติกภิกษุทั้งหลายผู้เป็นเถระในโรง

<sup>๑๑๖</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธจาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (Taiwan : The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, ๒๕๔๘), หน้า ๘๗.

<sup>๑๑๗</sup> พระครูสิริกิจจาภรณ์ (เสริม กตกิจใจ), “โอสถานิกธุดงค์ในพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษา หลวงพ่อกษม เขมโก”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๙๘-๙๗.

<sup>๑๑๘</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๑๖.

ฉันทก็ได้ หรือเมื่อจะแสดงพระบาลีเอง หรือให้ผู้อื่นแสดงให้ฟังจะเข้าไปยังที่อยู่อันมีหลังคาก็ได้และจะเอาเตียงและตั้ง เป็นต้น ซึ่งหิ้งเกะกะอยู่ข้างนอกเข้าไปเก็บไว้ข้างในก็ได้ หรือเมื่อกำลังเดินทางถือเครื่องบริวารของพระเถระผู้ใหญ่ไป เมื่อฝนตกจะเข้าไปยังศาลาซึ่งอยู่กลางทางก็<sup>๑๑๙</sup>

### ๓) ข้อผ่อนปรนในการสมათาน

ถ้าเกิดฝนตก ภิกษุผู้ปฏิบัติอยู่กลางแจ้งเป็นวัตรสามารถเข้าอยู่ใต้ที่มุงบังแล้วกลับออกมาเมื่ออากาศแจ่มใส อย่างนี้ไม่ขาด<sup>๑๒๐</sup> กลับออกมาเมื่อฝนหยุดตก

### ๔) ระดับการปฏิบัติ

ระดับการปฏิบัติของภิกษุผู้ปฏิบัติอยู่กลางแจ้งเป็นวัตรมี ๓ ระดับ คือ<sup>๑๒๑</sup>

๑) อัปโภกาสิกภิกษุชั้นอุกฤษฏ์ จะเข้าไปฟังหรืออิงต้นไม้หรือภูเขาหรือเรือนไม้ได้ ต้องทำกระท่อมผ้า (กางกลด) อยู่ ณ ที่กลางแจ้งเท่านั้น

๒) อัปโภกาสิกภิกษุชั้นกลาง จะเข้าไปฟังหรืออิงต้นไม้ ภูเขาและบ้านได้ แต่จะไม่เข้าไปอยู่ข้างใน

๓) อัปโภกาสิกภิกษุชั้นต่ำ เจียมเขาซึ่งมีขอบเขตมิได้มุงบัง หรือปะรำที่มุงบังด้วยกิ่งไม้หรือผ้ากลดหยาบๆ หรือกระต๊อบซึ่งอยู่ตามพื้นนั้นๆ เป็นต้น ทอดทิ้งไว้แล้วสามารถใช้ได้

### ๕) ประเภท

ประเภทของภิกษุผู้ปฏิบัติอยู่กลางแจ้งเป็นวัตรมี ๕ ประเภท คือ

๑) เพราะเป็นผู้เขลาเพราะเป็นผู้มงายจึงปฏิบัติอยู่กลางแจ้งเป็นวัตร

๒) เป็นผู้ปรารถนาเลวทรามถูกความอยากครอบงำจึงปฏิบัติอยู่กลางแจ้งเป็นวัตร

๓) เพราะมัวเมาเพราะจิตฟุ้งซ่านจึงปฏิบัติอยู่กลางแจ้งเป็นวัตร

๔) เพราะเข้าใจว่าพระพุทธเจ้า พระสาวกของพระพุทธเจ้าสรรเสริญจึงปฏิบัติอยู่กลางแจ้งเป็นวัตร

๕) เพราะอาศัยความมักน้อย สันโดษ ชัดเกลตา ความเจียมบงัด และเพราะอาศัยว่าการอยู่ในที่แจ้งมีประโยชน์อันงามนี้จึงปฏิบัติอยู่กลางแจ้งเป็นวัตร<sup>๑๒๒</sup>

ในทั้ง ๕ ประเภท ประเภทที่ ๕ ปฏิบัติอยู่กลางแจ้งเป็นวัตร เพราะเห็นประโยชน์ของการอยู่กลางแจ้งเพื่อการชัดเกลตาภิเลส เป็นการปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าและพระอริยสาวกทรงยกย่องและสรรเสริญ

<sup>๑๑๙</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๑๖.

<sup>๑๒๐</sup> พระอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค, แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๓๗.

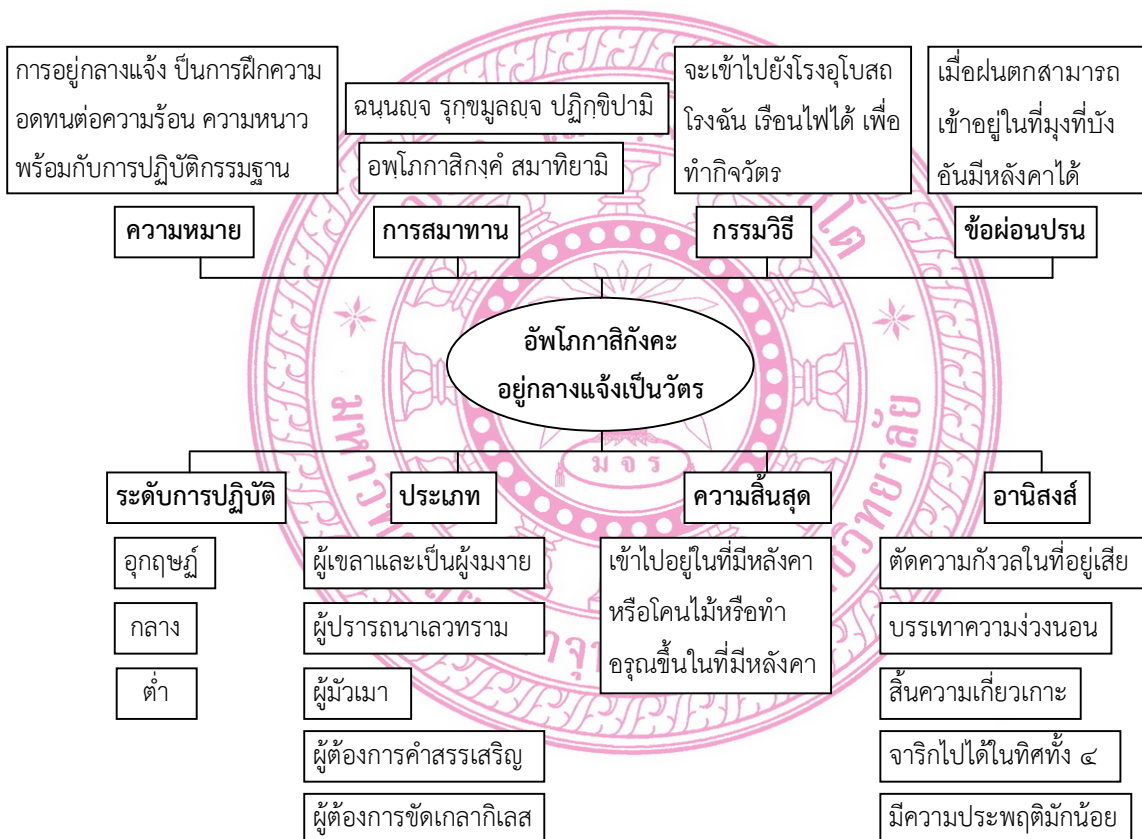
<sup>๑๒๑</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๑๖-๑๑๗.

<sup>๑๒๒</sup> พระมหาบุญเลิศ ฐานานินและคณะ, อริยวินัย, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เพ็ญฟ้า, ๒๕๔๓), หน้า ๓๖๗.

**๖) ความสิ้นสุดแห่งรุดงค์**

รุดงค์นี้ย่อมสิ้นสุด<sup>๑๒๓</sup> คือ หายจากสภาพรุดงค์ ในขณะที่ภิกษุผู้ปฏิบัติอยู่กลางแจ้งเป็นวัตร ทั้ง ๓ ประเภทนี้ เข้าไปสู่ที่อยู่อันมีหลังคาหรือเข้าไปสู่โคนไม้เพื่อจะอยู่อาศัย หรือทำอรุณให้ขึ้นในที่อยู่ ซึ่งมีหลังคาหรือที่โคนไม้<sup>๑๒๔</sup>

**แผนภาพแสดงรุดงค์อยู่กลางแจ้งเป็นวัตร  
แผนภาพที่ ๒.๑๑ หลักการรุดงค์อยู่กลางแจ้งเป็นวัตร**



**๗) อานิสงส์**

อานิสงส์ในรุดงค์นี้<sup>๑๒๕</sup> มีดังนี้

- ๑) เป็นการตัดความกังวลในที่อยู่เสียได้
- ๒) เป็นอุปายบรรเทาถิ่นมิทระ คือ ความง่วงเหงาหาวนอน

<sup>๑๒๓</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๑๗.

<sup>๑๒๔</sup> คณาจารย์สำนักพิมพ์เสียงเชียง, ธรรมวิภาค หนังสือนักธรรมชั้นโท ฉบับมาตรฐาน บูรณาการชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : เสียงเชียง, ๒๕๕๐), หน้า ๓๕๓.

<sup>๑๒๕</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๑๗.

๓) เป็นผู้สมควรแก่การที่จะสรรเสริญว่า ภิกษุทั้งหลายเป็นผู้ไม่มีบ้าน ไม่ติดข้องเที่ยวไป มีอาการปานดังฝูงเนื้อ ฉะนั้น<sup>๑๒๖</sup>

๔) เป็นผู้สิ้นความเกี่ยวเกาะ

๕) เป็นผู้จาริกไปได้ในทิศทั้ง ๔

๖) เป็นผู้มีความประพาศสมควรแก่คุณมีความมักน้อย เป็นต้น

สรุปได้ว่า ภิกษุผู้ปฏิบัติอยู่กลางแจ้งเป็นวัตร สมควรแก่ภาวะของผู้ไม่มีเรือน กำจัดความวุ่นงว้างหวาดหวอนให้สร้างชา อันจะมาซึ่งความเป็นผู้ยินดีในภาวณา ไม่นานย่อมจะได้ประสบซึ่งความยินดีในรสอันเกิดแต่ความสงบ

### ๒.๓.๑๑ โสสานิกังคะ อยู่ป่าช้าเป็นวัตร

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ได้ให้ความหมายของ โสสานิกังคะ หมายถึง การที่ภิกษุอยู่ในป่าช้าเป็นปกติ<sup>๑๒๗</sup>

พระครูสิริกิจจาภรณ์ (เสริม กตกิจใจ) ได้กล่าวถึงการปฏิบัติอยู่ป่าช้าเป็นวัตรของหลวงพ่อกษม เขมโก โดยจุดเริ่มแรกในอันที่จะนำไปสู่การปฏิบัติโสสานิกธุดงค์ก็คือการเพ่งกลิ่น ใช้กะโหลกหัวผีเป็นนิมิตเพื่อฝึกความกล้าเด็ดเดี่ยวมั่นคง เพราะการที่จะถือการอยู่ป่าช้าเป็นวัตรนั้น เป็นเรื่องที่ปฏิบัติได้ยากและลำบากยิ่ง นับว่าท่านเป็นผู้มีพื้นฐานด้านการฝึกตนได้เป็นอย่างดี<sup>๑๒๘</sup>

พระมหาบัว ญาณสัมปันโน ได้กล่าวถึงการอยู่ป่าช้า ว่าเป็นการเข้าไปอยู่ในป่าช้า ให้ไปเห็นความตายของคนแล้วพิจารณาซากศพและความตาย เป็นการเจริญอุสภกรรมฐานและมรณกรรมฐาน<sup>๑๒๙</sup>

สรุป โสสานิกังคะ หมายถึง การปฏิบัติอยู่ป่าช้าเป็นปกติของภิกษุผู้ที่ต้องการฝึกจิตให้มีความกล้าเด็ดเดี่ยวมั่นคง ซึ่งต้องเริ่มจากการพิจารณากระดูกคนตายก่อนแล้วจึงพิจารณาซากศพที่อยู่ตามป่าช้า เพื่อให้จิตมีความมั่นคงและสติแก่กล้า

<sup>๑๒๖</sup> ส. ส. (ไทย) ๑๕/๒๒๔/๓๒๖.

<sup>๑๒๗</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (Taiwan : The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, ๒๕๔๘), หน้า ๘๗.

<sup>๑๒๘</sup> พระครูสิริกิจจาภรณ์ (เสริม กตกิจใจ), “โสสานิกธุดงค์ในพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษา หลวงพ่อกษม เขมโก”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๗๓.

<sup>๑๒๙</sup> พระมหาบัว ญาณสัมปันโน, เข้าสู่แดนนิพพาน : ธุดงค์วัตรเครื่องทรมาล้อกิเลส, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.bkk1.in.th/Topic.aspx?TopicID=21836.html> [๓ ก.พ. ๒๕๕๖].

### ๑) การสมათาน

ภิกษุผู้จะปฏิบัติอยู่ป่าช้าเป็นวัตร สามารถสมათานเอาแล้ว ด้วยคำสมათานอย่างใดอย่างหนึ่งหรือรวมกันทั้งสองอย่างก็ได้ จากคำสมათาน ๒ อย่างนี้ คือ<sup>๑๓๐</sup>

๑) น สุสานํ ปฏิกขิปามิ ข้าพเจ้าขอปฏิเสศที่อันมิใช่สุสาน

๒) โสสานิงคํ สมายิยามิ ข้าพเจ้าของสมათานเอาซึ่งองค์แห่งภิกษุผู้อยู่ในป่าช้าเป็นปกติ ภิกษุผู้จะปฏิบัติอยู่ป่าช้าเป็นวัตรจะต้องกล่าวเปล่งวาจาหรือกล่าวภายในใจก็ได้ เป็นอันว่าได้สมათานเอาแล้วซึ่งการปฏิบัติอยู่ป่าช้าเป็นวัตร ด้วยคำสมათานที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น

### ๒) กรรมวิธี

ภิกษุผู้จะปฏิบัติอยู่ป่าช้าเป็นวัตร ไม่ควรกำหนดหมายเอาไว้ว่า ที่ตรงนี้เป็นป่าช้าเพราะเมื่อยังมิได้เผาศพสถานที่นั้นจะได้ชื่อว่าป่าช้าไม่ได้ นับตั้งแต่ที่มีการเผาศพ แม้เขาจะทิ้งไปแล้วถึง ๑๒ ปี สถานที่นั้นก็ยังคงเป็นป่าช้าอยู่ ภิกษุผู้ปฏิบัติอยู่ป่าช้าเป็นวัตรควรจะกราบเรียนพระสังฆเถระ หรือบอกเจ้าหน้าที่หรือผู้ดูแลป่าช้านั้นให้ทราบก่อนเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น<sup>๑๓๑</sup>

### ๓) ข้อผ่อนปรนในการสมათาน

ถ้าเกิดฝนตก ภิกษุผู้ปฏิบัติอยู่ป่าช้าเป็นวัตรสามารถที่จะเข้าไปอยู่ใต้ที่มุงบังแล้วกลับออกมาเมื่ออากาศแจ่มใส อย่างนี้ไม่ขาด<sup>๑๓๒</sup>

### ๔) ระดับการปฏิบัติ

ระดับการปฏิบัติของภิกษุผู้จะปฏิบัติอยู่ป่าช้าเป็นวัตรมี ๓ ระดับ คือ<sup>๑๓๓</sup>

๑) โสสานิกภิกษุชั้นอุกฤษฏ์ ต้องอยู่ ณ ป่าช้าซึ่งมีการเผาศพประจำ มีศพประจำและมีการร้องไห้เป็นเนืองนิจเท่านั้น

๒) โสสานิกภิกษุชั้นกลาง ต้องอยู่ ณ ป่าช้าซึ่งมีการเผาศพประจำหรือมีศพประจำหรือมีการร้องไห้อย่างใดอย่างหนึ่ง

๓) โสสานิกภิกษุชั้นต่ำ อยู่ป่าช้าที่พอจะเข้าลักษณะแห่งป่าช้าตามนัยที่กล่าวแล้ว ก็เป็นการสมควร

ระดับการปฏิบัติของภิกษุผู้จะปฏิบัติอยู่ป่าช้าเป็นวัตร ควรเริ่มจากการปฏิบัติในระดับชั้นต่ำก่อน เมื่อชำนาญแล้วจึงเพิ่มระดับการปฏิบัติขึ้นไป เพื่อให้สติปัญญาสามารถปรับให้เข้ากับป่าช้าได้ ไม่สติแตกเมื่อเจอสิ่งที่ไม่คาดคิดภายในป่าช้า

<sup>๑๓๐</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๑๘.

<sup>๑๓๑</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๑๘-๑๑๙.

<sup>๑๓๒</sup> พระเทพพรหมอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค, แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธรรมจิตฺโต) และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๓๗.

<sup>๑๓๓</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๑๙-๑๒๐.



## ๕) ประเภท

ประเภทของภิกษุผู้ปฏิบัติอยู่ป่าช้าเป็นวัตร มี ๕ ประเภท คือ<sup>๑๓๔</sup>

- ๑) เพราะเป็นผู้เขลาเพราะเป็นผู้งมงายจึงอยู่ป่าช้า
- ๒) เป็นผู้ปรารถนาเลวทรามถูกความอยากครอบงำจึงอยู่ป่าช้า
- ๓) เพราะมัวเมาเพราะจิตฟุ้งซ่านจึงอยู่ป่าช้า
- ๔) เพราะเข้าใจว่าพระพุทธเจ้า พระสาวกของพระพุทธเจ้าสรรเสริญจึงอยู่ป่าช้า
- ๕) เพราะอาศัยความมกน้อย สันโดษ ชัดเกลา ความเจียบสงัด และเพราะอาศัยว่าการอยู่ป่าช้ามีประโยชน์อันงามนี้จึงอยู่ป่าช้า

ในทั้ง ๕ ประเภทของภิกษุผู้ปฏิบัติอยู่ป่าช้าเป็นวัตร ประเภทที่ ๕ เป็นประเภทที่ปฏิบัติถูกต้องได้เหมาะสมและถูกต้องตรงตามวัตถุประสงค์ของการปฏิบัติตรงควัตร อันพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกยกย่องสรรเสริญ

## ๖) ความสิ้นสุดแห่งจุดตั้ง

จุดตั้งนี้ย่อมสิ้นสุด คือหายจากสภาพจุดตั้ง โดยภิกษุผู้ปฏิบัติอยู่ป่าช้าเป็นวัตรทั้ง ๓ ประเภทนี้ เมื่อสมทานแล้วไปค้างแรมที่อื่นที่ไม่ใช่ป่าช้า<sup>๑๓๕</sup>

## ๗) อานิสงส์

อานิสงส์ในจุดตั้งนี้<sup>๑๓๖</sup> มีดังนี้คือ

- ๑) ได้มรณสติ การพิจารณาความตาย
- ๒) มีการอยู่อย่างไม่ประมาท
- ๓) ได้ประสบอสุภานิมิต
- ๔) บรรเทาเสียได้ซึ่งความกำหนัดในกาม
- ๕) ได้เห็นสภาพแห่งกายเนืองๆ
- ๖) เป็นผู้มากด้วยความสังเวชสลดใจ
- ๗) ละเสียได้ซึ่งความเมาในความไม่มีโรค เป็นต้น
- ๘) ครอบงำเสียได้ซึ่งภัยอันน่ากลัว
- ๙) มีภาวะเป็นที่เคารพและเป็นที่น่าสรรเสริญของมนุษย์ทั้งหลาย

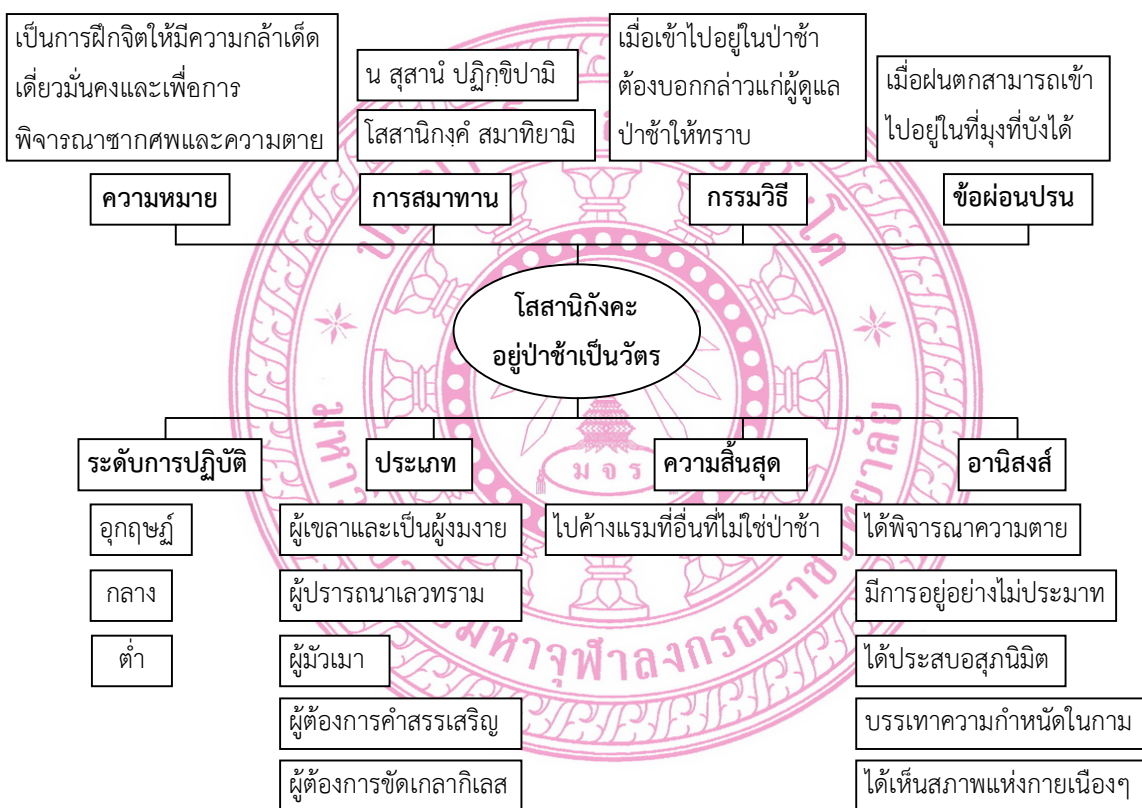
<sup>๑๓๔</sup> พระมหาบุญเลิศ ฐานาทินโนและคณะ, อริยวินัย, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เฟื่องฟ้า, ๒๕๔๓), หน้า ๓๖๗.

<sup>๑๓๕</sup> คณาจารย์สำนักพิมพ์เสียงเสียง, ธรรมวิภาค หนังสือนักธรรมชั้นโท ฉบับมาตรฐาน บูรณาการชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : เสียงเสียง, ๒๕๕๐), หน้า ๓๕๕.

<sup>๑๓๖</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธคุณาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (Taiwan : The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, ๒๕๔๘), หน้า ๑๒๐.

๑๐) เป็นผู้มีความประพฤติสมควรแก่คุณมีความมักน้อย เป็นต้น  
 สรุปลงได้ว่า ผู้ปฏิบัติอยู่ป่าช้าเป็นวัตรเห็นศพอยู่เป็นประจำจิตของท่านจะไม่ตกไปสู่อำนาจ  
 ของกาม และย่อมประสบความสำเร็จสละใจ ไม่มีความมัวเมาในร่างกาย เป็นต้น

**แผนภาพแสดงจุดประสงค์อยู่ป่าช้าเป็นวัตร**  
**แผนภาพที่ ๒.๑๒ หลักการจุดประสงค์อยู่ป่าช้าเป็นวัตร**



**๒.๓.๑๒ ยถาสันถติกังคะ อยู่ในเสนาสนะตามที่ท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตร**

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ได้ให้ความหมายของ ยถาสันถติกังคะ คือ การ  
 อยู่ในเสนาสนะที่สงฆ์มอบให้หรือจัดแจงให้แล้วตั้งแต่แรกอย่างไรเป็นปกติ<sup>๑๓๗</sup>

คณะศิษย์ยานุศิษย์ของหลวงปู่ชา ได้กล่าวถึงคำสั่งสอนอบรมของหลวงปู่ที่ได้เคยกล่าวถึง  
 ยถาสันถติกังคะ ไว้ว่า คือ การให้อยู่ตามที่ๆ ครูบาอาจารย์จัดให้ บางครั้งเพื่อความเหมาะสมบาง

<sup>๑๓๗</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๘๗.

ประการ หากจะต้องมีการโยกย้ายจากที่เดิมไปอยู่กุฏิหลังอื่น ก็ต้องไปตามคำสั่ง เป็นข้อวัตรที่มีประโยชน์ ช่วยไม่ให้พระภิกษุติดที่อยู่ ถ้าผู้ใดจากไปแล้วกลับมาใหม่ ก็หาที่อยู่กันใหม่<sup>๑๓๘</sup>

พระมหาบัว ญาณสัมปันโน ได้ให้ความหมายของ ยถาสันถติกังคะ คือ การอยู่เสนาสนะที่ท่านจัดให้อย่างไรก็อยู่ตามที่ท่านจัดให้ เป็นจุดค้ำที่ปราบกิเลสความลุ่มตัวของพระภิกษุ<sup>๑๓๙</sup>

สรุป ยถาสันถติกังคะ หมายถึง การปฏิบัติอยู่เสนาสนะที่ครูบาอาจารย์จัดให้ตั้งแต่แรกเป็นปกติ ไม่ว่าจะเลวหรือประณีตก็ตาม เป็นการทำลายความลุ่มตัวและการติดในเสนาสนะของภิกษุ

#### ๑) การสมาทาน

ภิกษุผู้ปฏิบัติอยู่ในเสนาสนะตามที่ท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตร สามารถสมาทานด้วยคำสมาทานอย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งสองอย่างรวมกันก็ได้ จากคำสมาทาน ๒ อย่างนี้ คือ<sup>๑๔๐</sup>

๑) เสนาสนโลลุปปี ปฏิภาณี ข้าพเจ้าขอปฏิเสศความละโมภะในเสนาสนะ

๒) ยถาสันถติกังคะ สมาทียมิ ข้าพเจ้าขอสมาทานเอาซึ่งองค์แห่งภิกษุผู้ปฏิบัติอยู่ในเสนาสนะตามที่จัดแจงไว้แล้วอย่างไรเป็นปกติ

ซึ่งในการสมาทานนี้จะสำเร็จได้ด้วยการกล่าวเปล่งวาจาหรือกล่าวในใจตามแต่ต้องการ

#### ๒) กรรมวิธี

เสนาสนะใดที่สงฆ์ให้ภิกษุรับเอาแล้ว ด้วยคำว่าเสนาสนะนี้ถึงแก่ท่าน ภิกษุผู้ปฏิบัติอยู่ในเสนาสนะตามที่ท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตร พึงยินดีเสนาสนะนั้นเท่านั้น ไม่ขับไล่ภิกษุอื่นให้ลุกหนีไป<sup>๑๔๑</sup> จากเสนาสนะที่ไม่ใช่เสนาสนะของตน

#### ๓) ข้อผ่อนปรนในการสมาทาน

ถ้าเกิดฝนตก ภิกษุผู้ปฏิบัติอยู่ในเสนาสนะตามที่ท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตรสามารถเข้าอยู่ในเสนาสนะอื่นได้ แล้วกลับออกมาเมื่ออากาศแจ่มใส อย่างนี้ไม่ขาด<sup>๑๔๒</sup> เพราะเป็นการเข้าพักชั่วคราวในตอนฝนตก ไม่ได้อยู่ประจำในเสนาสนะนั้น

<sup>๑๓๘</sup> คณะศิษย์ยานุศิษย์, **อุปถัมภ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทเอ็น.พี.สกรีนพริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๒๐๑.

<sup>๑๓๙</sup> พระมหาบัว ญาณสัมปันโน, **เข้าสู่แดนนิพพาน** : ชุดกวีตรเครื่องห้ามล้อกิเลส, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.bkk1.in.th/Topic.aspx?TopicID=21836.html> [๓ ก.พ. ๒๕๕๖].

<sup>๑๔๐</sup> พระพุทธโสมเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๒๑.

<sup>๑๔๑</sup> อ้างแล้ว.

<sup>๑๔๒</sup> พระอุปัชฌาย์, **วิมุตติมรรค**, แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธรรมจิตโต) และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๓๗.

#### ๔) ระดับการปฏิบัติ

ระดับการปฏิบัติของภิกษุผู้ปฏิบัติอยู่ในเสนาสนะตามที่ท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตรมี ๓ ระดับ คือ<sup>๑๔๓</sup>

๑) ยถาสันถติกภิกษุชั้นอุกฤษฏ์ จะไม่สอบถามว่าเสนาสนะที่จัดให้แก่ตนว่า ไกลไหม ใกล้ไหม มีอมนุษย์และสัตว์רבกวนไหม ร้อนไหม หรือเย็นไหม

๒) ยถาสันถติกภิกษุชั้นกลาง จะสอบถามว่าเสนาสนะที่จัดให้แก่ตนว่า ไกลไหม ใกล้ไหม มีอมนุษย์และสัตว์רבกวนไหม ร้อนไหม หรือเย็นไหม แต่ไม่ได้ไปตรวจดู

๓) ยถาสันถติกภิกษุชั้นต่ำ จะสอบถามและไปตรวจดูเสนาสนะ ถ้าไม่ชอบใจเสนาสนะหลังนั้น จะเปลี่ยนเอาเสนาสนะหลังอื่นก็ได้

ในระดับของภิกษุผู้ปฏิบัติอยู่ในเสนาสนะตามที่ท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตรนั้น จะทำการเลือกปฏิบัติว่า จะปฏิบัติชั้นอุกฤษฏ์ หรือชั้นกลาง หรือชั้นต่ำ ขึ้นอยู่กับกาล เวลา และสถานที่ เพื่อความเหมาะสม ไม่ควรเลือกปฏิบัติชั้นใดชั้นหนึ่งอย่างเคร่งครัดเพราะจะทำให้เกิดทิวแผงอยู่กับจุดงคที่ตนสมทานนั้น

#### ๕) ประเภท

ประเภทของภิกษุผู้ปฏิบัติอยู่ในเสนาสนะตามที่ท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตรมี ๕ ประเภท คือ<sup>๑๔๔</sup>

๑) เพราะเป็นผู้เขลาเพราะเป็นผู้มั่งงายจึงปฏิบัติอยู่ในเสนาสนะตามที่ท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตร

๒) เป็นผู้ปรารถนาเลวทรามถูกความอยากครอบงำจึงปฏิบัติอยู่ในเสนาสนะตามที่ท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตร

๓) เพราะมัวเมาเพราะจิตฟุ้งซ่านจึงปฏิบัติอยู่ในเสนาสนะตามที่ท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตร

๔) เพราะเข้าใจว่าพระพุทเจ้า พระสาวกของพระพุทเจ้าสรรเสริญจึงปฏิบัติอยู่ในเสนาสนะตามที่ท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตร

๕) เพราะอาศัยความมกน้อย สันโดษ ชัดเกลา ความเจียบสงัด และเพราะอาศัยว่าการอยู่ในเสนาสนะอันท่านจัดให้อย่างไรมีประโยชน์อันงามนี้จึงปฏิบัติอยู่ในเสนาสนะตามที่ท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตร

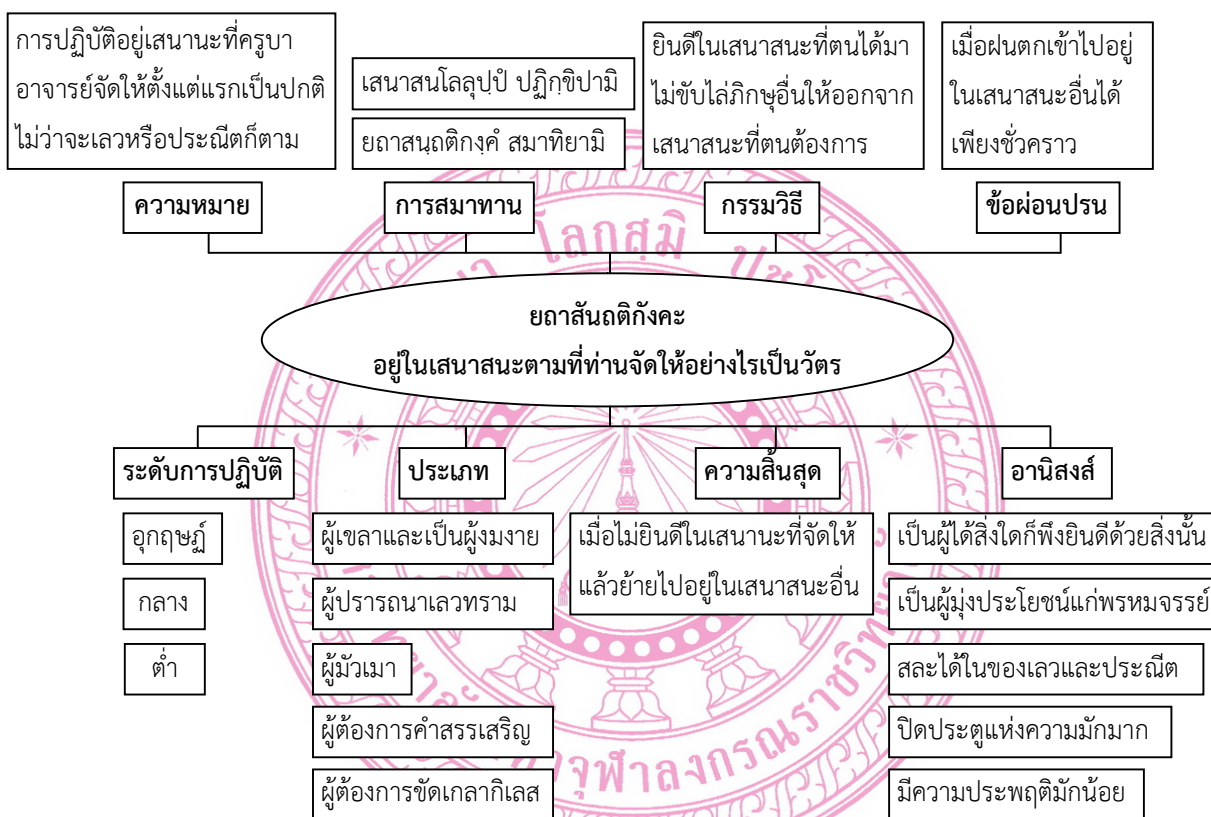
ในบรรดาของภิกษุทั้ง ๕ ประเภทที่กล่าวมานี้ ประเภทที่ ๑ ถึง ๔ เป็นประเภทที่ปฏิบัติโดยไม่ได้ต้องการกำจัดกิเลสหรือชัดเกลากิเลส แต่ประเภทที่ ๕ เป็นประเภทที่ปฏิบัติเพื่อชัดเกลากิเลสให้

<sup>๑๔๓</sup> พระพุทโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธีมรรค, หน้า ๑๒๒.

<sup>๑๔๔</sup> พระมหาบุญเลิศ ฐานานันท์และคณะ, อริยวินัย, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เฟื่องฟ้า, ๒๕๕๓), หน้า ๓๖๗.

เป็นผู้มีก้น้อย สันโดษ อันเป็นจุดประสงค์ของการปฏิบัติจุดดวงจันทร์ ซึ่งเป็นที่สรรเสริญของพระพุทธเจ้า และพระอริยสาวก

**แผนภาพแสดงจุดประสงค์อยู่ในเสนาสนะตามที่ท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตร**  
**แผนภาพที่ ๒.๑๓ หลักการจุดประสงค์อยู่ในเสนาสนะตามที่ท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตร**



**๖) ความสิ้นสุดแห่งจุดประสงค์**

จุดประสงค์นี้ย่อมสิ้นสุด คือหายจากสภาพจุดประสงค์ ในขณะที่ภิกษุผู้ปฏิบัติอยู่ในเสนาสนะตามที่ท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตรทั้ง ๓ ประเภท เกิดความไม่ยินดีในเสนาสนะตามที่เขาจัดให้<sup>๑๔๕</sup> คือย้ายเสนาสนะใหม่หลังจากที่ได้เข้าไปอยู่ในเสนาสนะนั้นแล้ว

**๗) อานิสงส์**

อานิสงส์ในจุดประสงค์นี้<sup>๑๔๖</sup> มีดังนี้ คือ

- ๑) เป็นการกระทำตามพระพุทธโอวาทชื่อว่า ได้สิ่งใดก็พึงยินดีด้วยสิ่งนั้น<sup>๑๔๗</sup>

<sup>๑๔๕</sup> คณาจารย์สำนักพิมพ์เสียงเชียง, ธรรมวิภาค หนังสือนักธรรมชั้นโท ฉบับมาตรฐาน บูรณาการชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : เสียงเชียง, ๒๕๕๐), หน้า ๓๕๖.

<sup>๑๔๖</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๒๒.

<sup>๑๔๗</sup> วิ. ภิกขุณี. (ไทย) ๓/๓๙๓/๑๒๘, ขุ. ชา. (ไทย) ๒๗/๑๓๖/๕๖.

- ๒) เป็นผู้มุ่งประโยชน์ให้แก่เพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย
- ๓) เป็นการสละความเลื่อมใสในของเหลวและของประณีต
- ๔) เป็นการสละเสียได้ซึ่งความดีใจและความเสียใจ
- ๕) เป็นการปิดประตูแห่งความมักมาก
- ๖) เป็นผู้มีความประพฤติสมควรแก่คุณมีความมักน้อย เป็นต้น

สรุปได้ว่า ภิกษุผู้สำรวม ผู้มีปัญญา ปฏิบัติอยู่ในเสนาสนะตามที่ท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตร เมื่อได้เสนาสนะใดก็ยินดีด้วยเสนาสนะนั้น ไม่เลือกมาก ย่อมนอนเป็นสุขในเสนาสนะที่แม้ปูลาดด้วยหญ้าก็ตามและไม่ดีใจในเสนาสนะที่ใดๆ ได้ของเหลวมาแล้วก็ไม่เสียใจ

### ๒.๓.๑๓ เนสัชชีกังคะ การนั่งเป็นวัตร

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ได้ให้ความหมายของการนั่งเป็นวัตร หมายถึง การห้ามอิริยาบถนอนเสียแล้วอยู่ด้วยอิริยาบถ<sup>๑๔๘</sup>

พระมหาบัว ญาณสัมปันโน ได้ให้ความหมายของ เนสัชชช ไว้ว่า เป็นการปฏิบัติไม่นอนเป็นคืบๆไป เพื่อการฝึกการทรมาณตนประกอบความพากเพียรให้มาก แต่ไม่ได้หมายถึงไม่นอนตลอดไป รุดงค์ข้อนี้ปฏิบัติเป็นกาลเป็นเวลาเป็นคราวๆไป หรือจะไม่นอนสองคืนสามคืนก็แล้วแต่ตั้งสัจอธิษฐาน<sup>๑๔๙</sup>

ดังนั้น การปฏิบัตินั่งเป็นวัตร หมายถึง การห้ามนอนหรือการอยู่ในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง ยกเว้นนอนนั่นเอง เพื่อประกอบความเพียรเจริญสมาธิภาวนา

#### ๑) การสมาทาน

ภิกษุผู้ปฏิบัตินั่งเป็นวัตร จะสมาทานด้วยคำสมาทานอย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งสอง จากคำสมาทาน ๒ อย่างนี้ คือ<sup>๑๕๐</sup>

- ๑) เสยย์ ปฏิภาณี ขำพเจ้าขอปฏิเสธอิริยาบถนอน
- ๒) เนสัชชีกังคะ สมาทียามิ ขำพเจ้าขอสมาทานเอาซึ่งองค์แห่งภิกษุผู้มีอันอยู่ด้วยอิริยาบถนั่งเป็นปกติ

การสมาทานจะกระทำได้ด้วยการเปล่งวาจาหรือการกล่าวในใจก็ได้ เป็นอันภิกษุได้สมาทานแล้วซึ่งการนั่งเป็นวัตร

<sup>๑๔๘</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (Taiwan : The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, ๒๕๔๘), หน้า ๘๗.

<sup>๑๔๙</sup> พระมหาบัว ญาณสัมปันโน, เข้าสู่แดนนิพพาน : รุดงค์วัตรเครื่องห้ามล้อกิเลส, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.bkk1.in.th/Topic.aspx?TopicID=21836.html> [๓ ก.พ. ๒๕๕๖].

<sup>๑๕๐</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๒๓.

## ๒) กรรมวิธี

ภิกษุผู้ปฏิบัตินั่งเป็นวัตร ต้องลุกขึ้นเดินจงกรมให้ได้ยามหนึ่ง ในบรรดาสามยามแห่งราตรี<sup>๑๕๑</sup> คือจะต้องเดินจงกรมเป็นเวลา ๔ ชม. โดยจะเดินตั้งแต่ ๑๘.๐๐-๒๒.๐๐ น. หรือ ๒๒.๐๐-๐๒.๐๐ น. หรือ ๐๒.๐๐-๐๖.๐๐ น. เลือกเดินช่วงเวลาใดก็ได้ในสามยามที่กล่าวมานี้ หรืออาจจะเจริญสมาธิด้วยกิริยาอื่น เดิน นั่ง สลับกันไปจนครบราตรี หรืออาจจะปฏิบัติไปในทางการนั่งมากกว่า การเดินก็ได้ตามจริตนิสัยของตนคือ ถ้านั่งเจริญสมาธิได้ดีก็ควรนั่งให้นานกว่าเดิน

## ๓) ข้อผ่อนปรนในการสมาทาน

ในการสมาทานปฏิบัตินั่งเป็นวัตร ไม่มีคำสอนว่าด้วยข้อผ่อนปรน แต่มีระเบียบอนุโลมตามเหตุการณ์ เพื่อหยอดยาเข้าในจมูก การกระทำเช่นนี้ไม่ขาดจากการสมาทาน<sup>๑๕๒</sup> เพราะเป็นการเพื่อรักษาอาการป่วย

## ๔) ระดับการปฏิบัติ

เมื่อว่าโดยระดับภิกษุผู้ปฏิบัตินั่งเป็นวัตร นั้นมี ๓ ระดับ คือ<sup>๑๕๓</sup>

- ๑) เนสัชชิกภิกษุชั้นอุกฤษฏ์ หมอนอิงข้าง แคร่ นั่งทำด้วยผ้า และผ้าสายโยงใช้ไม่ได้ทั้งนั้น
- ๒) เนสัชชิกภิกษุชั้นกลาง ในของ ๓ อย่างที่กล่าวมาใช้อย่างใดอย่างหนึ่งได้
- ๓) เนสัชชิกภิกษุชั้นต่ำ พนักอิงข้าง แคร่ นั่งทำด้วยผ้า ผ้าสายโยง หมอนอิง เก้าอี้มีองค์ ๕ คือเท้า ๔ พนักหลัง ๑ และเก้าอี้มีองค์ ๗ คือเท้า ๔ พนักหลัง ๑ พนักข้างใน ๒ ใช้ได้ทั้งนั้น

ระดับการปฏิบัติของภิกษุผู้ปฏิบัตินั่งเป็นวัตรจะแบ่งตามอุปกรณ์ที่ช่วยในการนั่ง เช่น หมอน แคร่ ผ้า เก้าอี้ เป็นต้น คือ ถ้ายิ่งมีอุปกรณ์อำนวยความสะดวกสบายในการนั่งมากเท่าใด ระดับการปฏิบัติก็จะลดระดับลง

## ๕) ประเภท

ประเภทภิกษุผู้ปฏิบัตินั่งเป็นวัตร มี ๕ ประเภท คือ

- ๑) เพราะเป็นผู้เขลาเพราะเป็นผู้งมงายจึงปฏิบัตินั่งเป็นวัตร
- ๒) เป็นผู้ปรารถนาเลวทรามถูกความอยากครอบงำจึงปฏิบัตินั่งเป็นวัตร
- ๓) เพราะมัวเมาเพราะจิตฟุ้งซ่านจึงปฏิบัตินั่งเป็นวัตร
- ๔) เพราะเข้าใจว่าพระพุทธเจ้า พระสาวกของพระพุทธเจ้าสรรเสริญจึงปฏิบัตินั่งเป็นวัตร
- ๕) เพราะอาศัยความมักน้อย สันโดษ ขัดเกลา ความเจียมสังัด และเพราะอาศัยว่าการถือ

<sup>๑๕๑</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๒๓.

<sup>๑๕๒</sup> พระอุปติสเถระ, วิมุตติมรรค, แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๖,

(กรุงเทพมหานคร : มหาลุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๓๗.

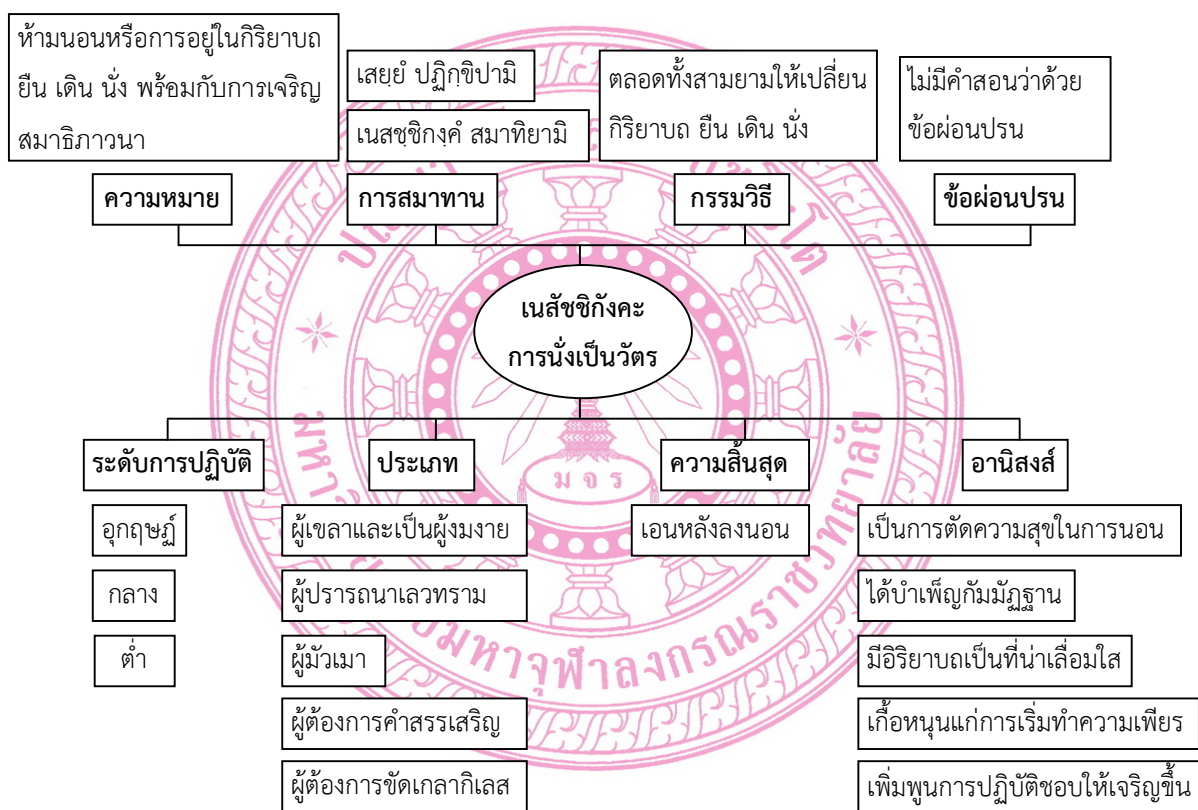
<sup>๑๕๓</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๒๔.

การนั่งมีประโยชน์อันงามนี้จึงปฏิบัตินั่งเป็นวัตร <sup>๑๕๔</sup>

**๖) ความสิ้นสุดแห่งรุดงค์**

รุดงค์นี้ย่อมสิ้นสุดเมื่อภิกษุผู้ปฏิบัตินั่งเป็นวัตรเอนหลังลงนอน <sup>๑๕๕</sup>

**แผนภาพแสดงรุดงค์การนั่งเป็นวัตร**  
**แผนภาพที่ ๒.๑๔ หลักการรุดงค์การนั่งเป็นวัตร**



**๗) อานิสงส์**

อานิสงส์ในรุดงค์นี้ <sup>๑๕๖</sup> มีดังนี้ คือ

- ๑) เป็นการตัดซึ่งความผูกพันแห่งจิตที่ตรัสไว้ว่า เป็นผู้ชวนชวหายหาความสุขในการนอน

<sup>๑๕๔</sup> พระมหาบุญเลิศ ฐานาทินโนและคณะ, อริยวินัย, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เฟื่องฟ้า, ๒๕๔๓), หน้า ๓๖๗.

<sup>๑๕๕</sup> คณาจารย์สำนักพิมพ์เลี้ยงเชียง, ธรรมวิภาค หนังสือนักธรรมชั้นโท ฉบับมาตรฐาน บูรณาการชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : เลียงเชียง, ๒๕๕๐), หน้า ๓๕๗.

<sup>๑๕๖</sup> สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), คัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสเถระ รัตน, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (Taiwan : The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, ๒๕๔๘), หน้า ๑๒๔-๑๒๕.



ความสุขในการเอนหลัง ความสุขในการหลับ<sup>๑๕๗</sup>

- ๒) ความเป็นสัปปายะแก่การบำเพ็ญกัมมัฏฐานทั้งปวง
- ๓) ความเป็นผู้มีอิริยาบถเป็นที่น่าเลื่อมใส
- ๔) เป็นการเกื้อหนุนแก่การเริ่มทำความเพียร
- ๕) เป็นการเพิ่มพูนการปฏิบัติชอบให้เจริญยิ่งขึ้น

สรุปลิขิตผู้ปฏิบัติหนึ่งเป็นวัตร มีความเพียร ละความสุขในการนอน ความสุขในการหลับแล้ว ย่อมได้ประสบซึ่งปีติและสุข อันปราศจากอามิส

จากการศึกษาประเภทของธุดงค์ทั้ง ๑๓ ประเภทนั้น ทำให้พอสรุปได้ว่า ธุดงค์ทั้ง ๑๓ ประเภท สามารถจัดแบ่งออกได้เป็น ๔ หมวด คือ หมวดที่ ๑ จีวรปฏิสังขยธุดงค์ ที่เกี่ยวกับจีวร ได้แก่ ปิงสุกุลิกังคะ (ถือการใช้ผ้าบังสุกุลเป็นวัตร) และเตจวิริกังคะ (ถือการใช้ผ้าไตรจีวรเป็นวัตร) หมวดที่ ๒ ปินทปาตปฏิสังขยธุดงค์ ที่เกี่ยวกับปินทปาต ได้แก่ ปินทปาติกังคะ (ถือการเที่ยวปินทปาตเป็นวัตร) สบาทานจาริกังคะ (ถือการเที่ยวปินทปาตไปตามลำดับบ้านเป็นวัตร) เอกาสนิกังคะ (ถือการนั่งฉันอาสนะเดียวเป็นวัตร) ปัตตปินทิกังคะ (ถือการฉันในบาตรเป็นวัตร) และขลุปัจฉภัตติกังคะ (ถือการไม่ฉันปัจฉภัตตเป็นวัตร) หมวดที่ ๓ เสนาสนปฏิสังขยธุดงค์ ธุดงค์ที่เกี่ยวกับเสนาสนะ ได้แก่ อรัญญิกังคะ (ถือการอยู่ป่าเป็นวัตร) รุกขมุสิกังคะ (ถือการอยู่โคนต้นไม้เป็นวัตร) อัฟโภกาสิกังคะ (ถือการอยู่กลางแจ้งเป็นวัตร) โสสานิกังคะ (ถือการอยู่ป่าช้าเป็นวัตร) และยถาสันถติกังคะ (ถือการอยู่เสนาสนะตามที่ได้เป็นวัตร) หมวดที่ ๔ วิริยปฏิสังขยธุดงค์ ธุดงค์ที่เกี่ยวกับความเพียร ได้แก่ เนสัชชิกังคะ (ถือการนั่งเป็นวัตร) ซึ่งธุดงค์แต่ละข้อนั้นจะมีค้ำสมาทานที่แตกต่างกันออกไป โดยแต่ละข้อจะมีค้ำสมาทานอยู่ ๒ แบบให้เลือกสมาทานหรือจะสมาทานรวมกันทั้ง ๒ แบบก็ได้ เมื่อสมาทานแล้วก็มีระดับชั้นในการถือธุดงค์ข้อนั้นๆ มีแบบอุกฤษฏ์(เคร่งครัด) แบบกลาง(ปานกลาง) แบบต่ำ(เพลาๆ) เช่น ภาติกุที่ถือการใช้ผ้าบังสุกุลเป็นวัตร ภาติกุผู้ถือแบบเคร่งครัดจะรับเอาเฉพาะผ้าที่ตกอยู่ในป่าช้าเท่านั้น ภาติกุผู้ถือแบบกลางจะรับเอาผ้าที่หายกลววยทอดไว้ด้วยความประสงค์ว่า บรรพชิตทั้งหลายจักเก็บเอาไปและภาติกุผู้ถือแบบเพลาๆจะรับเอาผ้าที่หายกลววยโดยวางทอดไว้ ณ ที่ใกล้เท้า ธุดงค์ข้ออื่นๆก็จะมีระดับในการถือปฏิบัติในลักษณะนี้เช่นเดียวกัน ภาติกุผู้ถือปฏิบัติธุดงค์ก็จะได้รับอานิสงส์แตกต่างกันออกไปตามธุดงค์ที่สมาทาน แต่โดยรวมแล้วธุดงค์เป็นเครื่องฆ่าหรือกำจัดกิเลสทำให้ผู้ถือปฏิบัติมีความมักน้อย ความสันโดษ ความเป็นผู้เลี้ยงง่าย เป็นต้น

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาความหมาย และประเภทของธุดงค์วัตรดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น ทำให้เกิดความคิดว่าธุดงค์มีคุณอย่างไร และมีอานิสงส์เป็นอย่างไร จึงเป็นเหตุให้พระพุทธเจ้าจึงทรงยกย่องสรรเสริญพระสาวกที่ปฏิบัติธุดงค์วัตร

<sup>๑๕๗</sup> ที่. ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๐/๓๐๙, ม. มุ. (ไทย) ๑๒/๑๘๖/๒๐๐.

## ๒.๔ องค์คุณแห่งรุดงค์ ๑๓

องค์คุณแห่งรุดงค์ ๑๓ เป็นคุณที่มีลักษณะของคุณประโยชน์ของรุดงค์วัตร เป็นสิ่งที่มีอยู่จริงในรุดงค์วัตร ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงยกย่องรุดงค์วัตรเป็นอย่างมากเพราะรุดงค์วัตรเป็นข้อวัตรสำหรับขัดเกลากิเลส ซึ่งองค์คุณแห่งรุดงค์วัตรนี้จะมีอยู่ในรุดงค์วัตรทั้ง ๑๓ ข้อ ซึ่งเมื่อภิกษุปฏิบัติให้มากก็จะยิ่งได้เห็นองค์คุณของรุดงค์วัตรชัดเจนมากยิ่งขึ้นไปด้วย ถึงแม้ภิกษุจะนำรุดงค์วัตรมาปฏิบัติเพียงข้อเดียวหรือหลายข้อขององค์คุณนี้ก็จะมีความครบเช่นเดิม องค์คุณที่ว่านี้มีทั้งหมด ๒๘ ประการด้วยกัน คือ<sup>๑๕๘</sup>

๑. เป็นของมีอาชีวะบริสุทธิ์
๒. เป็นของมีความสุขเป็นผล
๓. เป็นของไม่มีโทษ
๔. เป็นของไม่ยังผู้อื่นให้ลำบาก
๕. เป็นของไม่มีภัย
๖. เป็นของไม่เบียดเบียนพร้อม
๗. เป็นของมีความเจริญส่วนตัว
๘. เป็นของหาความเสียมิได้
๙. เป็นของหาความล่อลวงมิได้
๑๐. เป็นเครื่องรักษาตัว
๑๑. เป็นของให้ผลที่ปรารถนา
๑๒. เป็นเครื่องทรมาณของสัตว์ทั้งปวง
๑๓. เป็นของเกื้อกูลแก่ความระวัง
๑๔. เป็นของสมควร
๑๕. เป็นของไม่อาศัยต้นหามาณะทิฎฐิ
๑๖. เป็นเครื่องพ้นพิเศษ
๑๗. เป็นเครื่องสิ้นไปแห่งราคะ
๑๘. เป็นเครื่องสิ้นไปแห่งโทสะ
๑๙. เป็นเครื่องสิ้นไปแห่งโมหะ
๒๐. เป็นเครื่องละมานะ
๒๑. เป็นเครื่องตัดความตริกว้าวเสียด
๒๒. เป็นเครื่องข้ามความสงสัย

<sup>๑๕๘</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, **มลินทปัญญา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๔๔๓-๔๔๔.

- ๒๓. เป็นเครื่องกำจัดความเกียจคร้านเสีย
- ๒๔. เป็นเครื่องละความไม่ยินดี
- ๒๕. เป็นเครื่องทนทานต่อกิเลส
- ๒๖. เป็นของซึ่งไม่ได้
- ๒๗. เป็นของไม่มีประมาณ
- ๒๘. เป็นเครื่องถึงธรรมที่สิ้นไปแห่งสรรพทุกข

องค์คุณแห่งรุดงค์ ๑๓ เป็นคุณที่เกิดจากตัวของรุดงค์วัตร ถึงแม้จะไม่มี การปฏิบัติหรือมีการปฏิบัติองค์คุณนี้ก็ยังมีอยู่ในตัวของรุดงค์วัตรเอง ซึ่งองค์คุณดังกล่าวได้แก่ รุดงค์เป็นสิ่งที่ไม่มีภัย เป็นสิ่งที่ให้ผลน่าปรารถนา เป็นสิ่งที่เอื้อต่อการระมัดระวังและเป็นเครื่องสิ้นไปแห่งราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น

## ๒.๕ อานิสงส์ของรุดงค์ ๑๓

อานิสงส์ หมายถึง ผลดีหรือผลที่น่าปรารถนาน่าพอใจ อันสืบเนื่องหรือพลอยได้จากการกระทำกรรมดี ซึ่งอานิสงส์ของรุดงค์วัตรก็คือ ผลที่น่าปรารถนาน่าพอใจ อันเป็นผลมาจากการปฏิบัติ รุดงค์วัตร เมื่อภิกษุผู้ถือปฏิบัติรุดงค์โดยชอบเหล่านั้น จะเป็นผู้บริบูรณ์ด้วยอานิสงส์ของรุดงค์ ๑๓ ซึ่งผลที่จะได้รับเมื่อปฏิบัติรุดงค์วัตร จะมีอยู่ด้วยกัน ๒ ระดับคือ ระดับเบื้องต้นเป็นอานิสงส์ของการถือปฏิบัติของภิกษุที่ไม่ได้ปฏิบัติเคร่งครัดหรือไม่ได้ปฏิบัติเป็นประจำและมีการปฏิบัติที่ไม่ต่อเนื่องจะ ได้รับอานิสงส์ ๑๘ ประการ ส่วนระดับเบื้องต้นสูงเป็นอานิสงส์ของการถือปฏิบัติของภิกษุที่มีการปฏิบัติ อย่างเคร่งครัด เป็นประจำและต่อเนื่องจะได้รับอานิสงส์ ๓๐ ประการ ซึ่งแต่ละระดับมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

### ๒.๕.๑ ระดับเบื้องต้น มี ๑๘ ประการ<sup>๑๕๙</sup> คือ

- ๑) อาจารย์ของบุคคลเหล่านั้นเป็นของบริสุทธิ์ดี
- ๒) ปฏิปทาของบุคคลเหล่านั้นเป็นของเต็มด้วยดี
- ๓) สิ่งที่เป็นไปทางกายและสิ่งที่เป็นไปทางวาจา เป็นของอันบุคคลเหล่านั้นรักษาดีแล้ว
- ๔) มโนสมาจารของบุคคลเหล่านั้นบริสุทธิ์ดี
- ๕) ความเพียรเป็นของอันบุคคลเหล่านั้นประคองไว้ด้วยดี
- ๖) ภัยของบุคคลเหล่านั้นย่อมเข้าไประงับ
- ๗) อุตตานุภิกษุของบุคคลเหล่านั้นไปปราศแล้ว

<sup>๑๕๙</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, มลทินปัญหา, หน้า ๔๔๔-๔๔๕.

- ๘) ความอาฆาตเป็นของอันบุคคลเหล่านั้นงดเว้นได้
- ๙) เมตตาเป็นของอันบุคคลเหล่านั้นเข้าไปตั้งไว้แล้ว
- ๑๐) อาหารเป็นของอันบุคคลเหล่านั้นกำหนดรู้แล้ว
- ๑๑) บุคคลนั้นเป็นผู้อันสัตว์ทั้งปวงกระทำความเคารพ
- ๑๒) บุคคลนั้นเป็นผู้รู้ประมาณในโภชนะ
- ๑๓) บุคคลนั้นเป็นผู้ประกอบตามความเป็นผู้ตื่น
- ๑๔) บุคคลนั้นเป็นผู้หาที่อยู่ไม่ได้
- ๑๕) บุคคลนั้นเป็นผู้มีอันอยู่ในที่สำราญเป็นปกติ
- ๑๖) บุคคลนั้นเป็นผู้เกลียดบาป
- ๑๗) บุคคลนั้นเป็นผู้มีความเจียมเป็นที่มายินดี
- ๑๘) บุคคลนั้นเป็นผู้ไม่ประมาทเนื่องนิตย

#### ๒.๕.๒ ระดับเบื้องต้น

เมื่อภิกษุปฏิบัติให้มากแล้ว เสร็จเรียบร้อยแล้ว สั่งสมให้เต็มรอบแล้วในกาลก่อน ฉะนั้นย่อมเข้าถึงพร้อมด้วยคุณอันประเสริฐอีก ๓๐ ประการ<sup>๑๖๐</sup> คือ

- ๑) เป็นผู้มิจิตประกอบด้วยเมตตาอันสนิทอ่อนละมุน
- ๒) เป็นผู้มิกิเลสอันหากำจัดแล้ว
- ๓) เป็นผู้มีความเยอหยิ่งด้วยอำนาจความถือตัว อันกำจัดให้พินาศแล้ว
- ๔) เป็นผู้มีความเชื่อไม่หวั่นไหว ตั้งมั่น หาคความเคลือบแคลงมิได้
- ๕) เป็นผู้อันได้สมบัติ อันบริบูรณ์เยือกเย็น นารี نرمย์ น่ายากได้ อันละเอียดเป็นสุข
- ๖) เป็นผู้อบรมด้วยของหอมอันสะอาด หาชของหอมอื่นเสมอไม่ได้ อันประเสริฐ คือ ศิล
- ๗) เป็นผู้เป็นที่รักเป็นที่ให้ใจเอิบอาบแห่งเทพดาและมนุษย์ทั้งหลาย
- ๘) เป็นผู้อันพระอริยบุคคลผู้ประเสริฐ มีอาสวะสิ้นแล้ว พรารณาแล้ว
- ๙) เป็นผู้อันเทพตามนุษย์ทั้งหลายกราบไหว้บูชา
- ๑๐) เป็นผู้อันชนผู้บัณฑิตรู้วิเศษชื่นชมสรรเสริญแล้ว
- ๑๑) เป็นผู้อันโลกไม่ฉาบทาไว้ในโลกนี้และโลกหน้า
- ๑๒) เป็นผู้มียกคติเห็นภัยแม้ในโทษเล็กน้อย
- ๑๓) เป็นผู้ยังประโยชน์อันประเสริฐ คือ มรรคและผลให้สำเร็จแก่ชนผู้ต้องการสมบัติ
- ๑๔) เป็นผู้มีส่วนแห่งปัจจัยลาภอันไพบุลย์ประณีต ที่สัตว์โลกบูชาแล้ว
- ๑๕) เป็นผู้อยู่ในที่มิใช่ที่อยู่เป็นหลังแหล่ง

<sup>๑๖๐</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, มลिनปัญหา, หน้า ๔๔๔-๔๔๕.

- ๑๖) เป็นผู้มีฉันทะอย่างประเสริฐเป็นธรรมที่อยู่
- ๑๗) เป็นผู้มีที่ตั้งแห่งขำย คือ กิเลสอันรื้อแก้แล้ว
- ๑๘) เป็นผู้มีคติผู้กั้นไว้อันทำลายแล้วหักแล้วตัดเสียแล้ว
- ๑๙) เป็นผู้มีธรรมไม่กำเริบ
- ๒๐) เป็นผู้มีที่อยู่อันจัดไว้โดยเฉพาะ
- ๒๑) เป็นผู้มีอันบริโภคนิสัยหาโทษมิได้
- ๒๒) เป็นผู้พ้นพิเศษแล้วจากคติ
- ๒๓) เป็นผู้มี ความสงสัยอันข้ามสิ้นแล้ว
- ๒๔) เป็นผู้มีตนอันอาบแล้วด้วยวิมุตติ
- ๒๕) เป็นผู้มีธรรมอันเห็นแล้ว
- ๒๖) เป็นผู้เข้าถึงแล้วซึ่งเครื่องต่อต้านความขลาด อันไม่หวั่นไหว มั่นคง
- ๒๗) เป็นผู้มีอนุสัยอันถอนขึ้นแล้ว
- ๒๘) เป็นผู้ถึงแล้วซึ่งธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งสรรพอาสวะ
- ๒๙) เป็นผู้มีสมาบัติเป็นสุขละเอียดเป็นธรรมที่อยู่มาก
- ๓๐) เป็นผู้เข้าถึงพร้อมสมณคุณทั้งปวงแล้ว

อานิสงส์ของภิกษุผู้ถือปฏิบัติถูกต้อง สามารถแบ่งออกได้เป็น ๒ ระดับด้วยกัน ในระดับเบื้องต้นจะทำให้ภิกษุที่ปฏิบัติมีปฏิปทาที่ดี มีกายวาจาที่ถูกระงับแล้ว ไม่ประมาท ความอาฆาตผู้อื่น ลดลง มีความเพียรเป็นนิตย์ มีความเมตตาประจําใจ เป็นต้น ซึ่งทั้งหมดล้วนเป็นผลทำให้เกิดกุศลกรรมแก่ตนเองและผู้อื่น และเมื่อมีการปฏิบัติถูกต้องครบถ้วนเป็นประจําและต่อเนื่องจนเป็นกิจวัตรประจำ ย่อมทำให้ภิกษุได้รับอานิสงส์ในระดับเบื้องต้นสูงขึ้นไปอีก อันได้แก่ ทำให้จิตประกอบด้วยเมตตา กิเลส ถูกกำจัด ความถือตัวไม่มี เห็นธรรม ถอนอนุสัย เข้าถึงพร้อมสมณคุณทั้งปวง เป็นต้น เป็นผลทำให้ ภิกษุที่สมาทานนั้นเข้าใกล้มรรค ผล นิพพานและยังเป็นการสืบทอดพระพุทธศาสนาอีกด้วย

หลักจากที่ผู้วิจัยได้ทำการวิจัยศึกษาความหมาย ประเภท องค์คุณและอานิสงส์ของหลัก รุดงควัตรไปแล้วนั้น ทำให้ทราบว่ารุดงควัตรมีประโยชน์อย่างมากทั้งต่อตนเองและผู้อื่น จึงทำให้เกิด คำถามขึ้นมาว่า บุคคลเช่นใดที่สมควรสมาทานรุดงควัตรและบุคคลเช่นใดที่ไม่สมควรสมาทานรุดงควัตร ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

## ๒.๖ คุณสมบัติของบุคคลเกี่ยวกับการสมาทานธุดงค์

การที่มีการกำหนดคุณสมบัติของบุคคลที่จะสมาทานธุดงค์นั้น เนื่องจากในแต่ละบุคคลจะมีพื้นฐานของจิตนิสัยที่แตกต่างกัน การปฏิบัติที่บางบุคคลอาจไม่เหมาะกับการปฏิบัติธุดงค์วัตรก็ได้ ทั้งนี้เพราะถ้าเกิดปฏิบัติแล้วยิ่งเพิ่มความทุกข์ให้ตนเอง สมาธิไม่เกิดหรืออาจทำลายสมาธิก็ได้ จึงไม่เหมาะที่จะสมาทาน ส่วนคนที่ต้องการฝึกฝนตนเองและฝึกสู้กับกิเลสที่มีในตัว โดยมีความศรัทธาเชื่อมั่นในธุดงค์วัตร บุคคลเช่นนี้เหมาะที่จะสมาทานถือเอาธุดงค์วัตร ซึ่งในรายละเอียดมีดังต่อไปนี้

### ๒.๖.๑ บุคคลที่สมควรสมาทานธุดงค์

การสมาทานธุดงค์เหมาะสมกับบุคคลประเภทปราศจาคจริตและโมหจริต เพราะการสมาทานธุดงค์เป็นทุกขาปฏิบัติ (ปฏิบัติลำบาก) และเป็นการอยู่อย่างขัดเกลากิเลส ราคะย่อมสงบลงเพราะอาศัยทุกขาปฏิบัติของผู้ที่ไม่ประมาทย่อมละได้เพราะอาศัยการปฏิบัติที่ขัดเกลากิเลสและโทสจริตย่อมสงบลงเพราะเมื่อไม่มีใครกระทบกระทั่งอยู่ในป่าและโคนไม้โทสะก็ย่อมสงบเป็นธรรมดา<sup>๑๖๑</sup>

บุคคลที่สมควรสมาทานธุดงค์ดังกล่าวยังต้องประกอบไปด้วยธรรมเหล่านี้ คือ เป็นผู้มีความศรัทธา เป็นผู้มึหิริ เป็นผู้มึปัญญา เป็นผู้ไม่ล่อลวง เป็นผู้มึอำนาจในประโยชน์ เป็นผู้ไม่มีความโลภ เป็นผู้รักการศึกษา เป็นผู้สมาทานมั่น เป็นผู้มึปกติไม่โพนทะนามากและเป็นผู้มึเมตตาเป็นธรรมอยู่<sup>๑๖๒</sup>

จากการศึกษาบุคคลที่สมควรสมาทานธุดงค์ คือบุคคลที่มีหิริหมายถึงมีความละเอียดใจในการกระทำที่ขาดจากองค์ธุดงค์ ในเมื่อได้สมาทานธุดงค์แล้วก็ต้องปฏิบัติให้ได้ ทำให้จริงจัง และบุคคลที่มีปัญญาหมายถึงบุคคลที่ต้องการขัดเกลากิเลส ดัดนิสัยของตนเองด้วยการปฏิบัติที่ลำบากฝืนความรู้สึกของตัวเองที่ชอบมึง่าย ประมาทและโลภมาก ให้มึน้อยลงแล้วยังเป็นการบำเพ็ญบารมีอีกวิธีหนึ่งอีกด้วย นอกจากนี้บุคคลที่มีความศรัทธาและบุคคลที่รักการศึกษาในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าก็สมควรที่จะสมาทานธุดงค์เพื่อที่จะได้ปฏิบัติให้รู้เห็นจริงด้วยตนเอง ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อตนเองและการสั่งสอนบุคคลอื่นต่อไป

### ๒.๖.๒ บุคคลที่ไม่สมควรสมาทานธุดงค์

บุคคลผู้ที่ไม่สมควรสมาทานธุดงค์ คือบุคคลผู้ประมาท ย่อมเป็นทุกข์และกระทำการมั่ว เพราะถ้าบุคคลเหล่านั้นสมาทาน ย่อมเพิ่มความทุกข์ให้ตนเอง เปรียบเหมือนบุคคลผู้มึเสมหะยิ่งทำให้

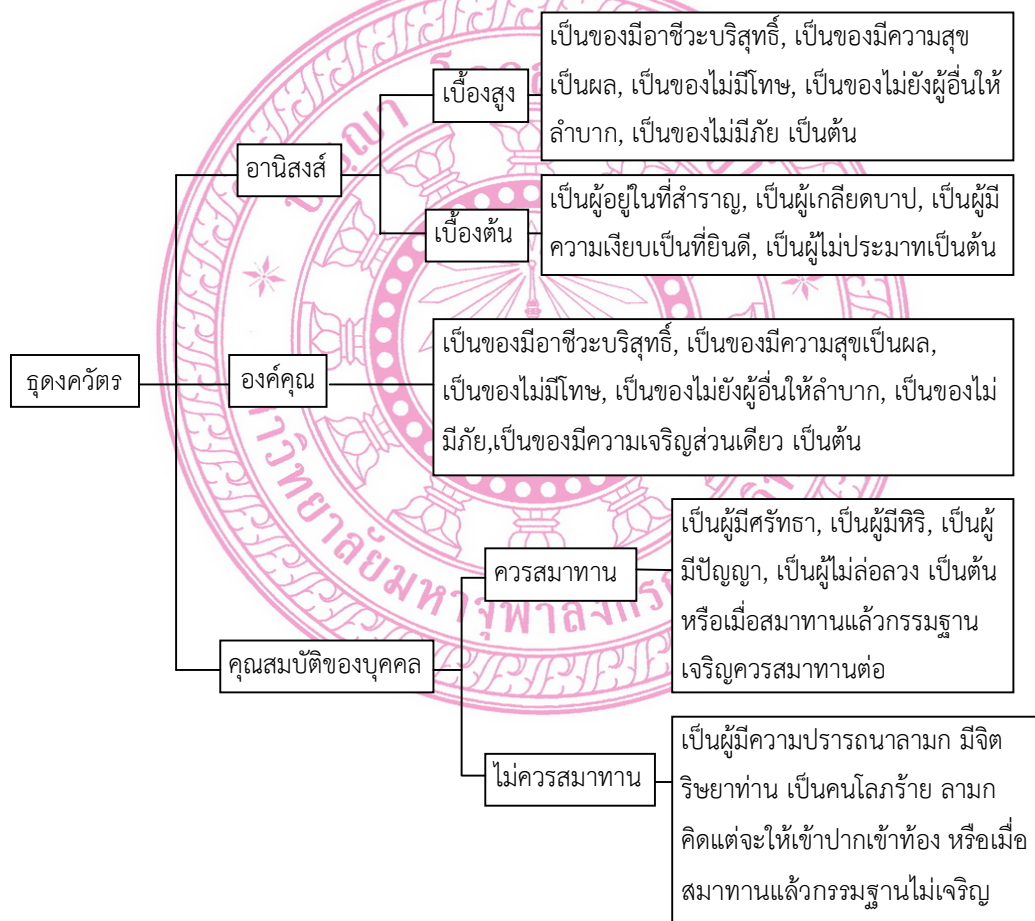
<sup>๑๖๑</sup> พระราชญาณวิสิฐ และคณะ, คู่มือการศึกษาสัมมาปฏิบัติไตรสิกขา, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (นครปฐม : บริษัทเพชรเกษม พริ้งดั่ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๔๐.

<sup>๑๖๒</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, มลินทปัญญา, หน้า ๔๔๕.

อาการของโรคเลวร้ายยิ่งขึ้นเพราะการดื่มของร้อน<sup>๑๖๓</sup>

นอกจากนี้ยังมีบุคคลผู้มีความปรารถนาลามก มีจิตริษยาท่าน เป็นคนปดโป้โกหก เป็นคนโลภร้าย ลามก คิดแต่จะให้เข้าปากเข้าท้อง ปรารถนาจะได้ลามก มุ่งหมายแต่ยศและอยากจะได้ชื่อเสียง<sup>๑๖๔</sup> บุคคลเหล่านี้ก็ไม่สมควรสมทานธุดงค์

**แผนภาพแสดงอานิสงส์ องค์กรคุณและคุณสมบัติของบุคคลในการสมทานธุดงค์**  
**แผนภาพที่ ๒.๑๕ อานิสงส์ องค์กรคุณและคุณสมบัติของบุคคลในการสมทานธุดงค์**



จากการศึกษาบุคคลผู้ไม่ควรสมทานธุดงค์ ๑๓ นั้น ได้แก่บุคคลที่ไม่มีสติ ไม่มี ความละเอียดใจ มีความโลภ อยากได้ชื่อเสียงและเกียรติยศ บุคคลผู้ปรารถนาอันลามก เป็นต้น การที่ห้ามไม่ให้บุคคลเหล่านี้สมทานธุดงค์ก็เพราะการสมทานแล้วไม่เกิดประโยชน์อันใดที่จะสนับสนุนให้

<sup>๑๖๓</sup> พระเทพโศภณ (ประยูร ฌมจิตโต) และคณะ, **วิมุตติมรรค พระอุปติสสเถระ** วจนา, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๓๘.

<sup>๑๖๔</sup> หอสมุดแห่งชาติ, **มิลินทปัญหา ฉบับพิสดาร**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : ศิลปาบรรณาคาร, ๒๕๑๖), หน้า ๑๐๕๒.

เป็นการเผา ผลาญกิเลสให้ลดน้อยลง แต่ทางกลับกันกลับเป็นการเพิ่มกิเลสให้กับจิตใจตัวเองมากยิ่งขึ้น ทำให้ห่างไกลมรรค ผล นิพพาน นอกจากนี้ยังเป็นการห้ามเพื่อทำให้เกิดความสงบ เรียบร้อย ไม่สร้างความรำคาญให้แก่ผู้ที่ท่านสมาทานธุดงค์อย่างจริงจัง คือป้องกันการถูกรบกวนจากคนที่ไร้恙อาจเป็นเหตุให้เกิดความเสียหายแก่บุคคลที่สมาทานและทำให้เกิดความเลื่อมใสแก่ผู้ที่พบเห็น

## ๒.๗ บทสรุป

ในบทที่ ๒ นี้ ได้กล่าวถึงหลักธุดงค์วัตรที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท มีทั้งหมด ๑๓ ประเภท ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติประเภทวัตรที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตไว้ ไม่มีการบังคับให้ภิกษุทุกรูปต้องปฏิบัติ แล้วแต่ผู้ใดจะสมัครใจ วัตถุประสงค์เพื่อให้ภิกษุมีความเป็นผู้มีก้น้อย ความสันโดษ ซัดเสลาภิเลส ไม่สั่งสมกิเลส ปรารถนาความเพียรและความเป็นผู้เลี้ยงง่าย ซึ่งการปฏิบัติจะช่วยเกื้อหนุนการปฏิบัติกัมมัฏฐานให้เจริญขึ้น หรือบรรลุผลเร็วขึ้นเพิ่มส่วนแห่งอริยมรรค คือ ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะให้สูงขึ้น ในการสมาทานธุดงค์แต่ละข้อนั้น มีประเภทการถืออยู่ ๓ อย่าง คือ (๑) อย่างอุกฤษฏ์ (๒) อย่างกลาง และ (๓) อย่างเพลา ผู้ปฏิบัติธุดงค์สามารถเลือกปฏิบัติให้เหมาะสมและตามใจชอบของตน จะปฏิบัติข้อใดข้อหนึ่งก็ได้ หรือจะปฏิบัติธุดงค์วัตรหลาย ๆ ข้อพร้อมกันก็ได้ เมื่อถือปฏิบัติย่อมได้รับอานิสงส์ของธุดงค์ ๑๘ ประการและถ้าปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง อย่างสม่ำเสมอ จริงจัง ย่อมเข้าถึงพร้อมด้วยคุณอันประเสริฐอีก ๓๐ ประการ มีเป็นผู้มีจิตประกอบด้วยเมตตาอันสนิทอ่อนละมุน เป็นผู้มีกิเลสอันฆ่ากำจัดแล้ว เป็นผู้มีความเยือกหยิ่งด้วยอำนาจความถือตัวอันกำจัดให้พินาศแล้ว เป็นผู้มีความเชื่อไม่หวั่นไหว ตั้งมั่น หาคความเคลือบแคลงมิได้ เป็นต้น การที่จะสั่งสอนหรือถ่ายทอดการถือปฏิบัติธุดงค์แก่ผู้ที่สนใจนั้น จะต้องต้องมีพ่อแม่ครูอาจารย์ผู้ที่เคยถือปฏิบัติได้เป็นอย่างดี เพราะผู้ที่ปฏิบัติจริงเท่านั้น สามารถที่จะอบรมสั่งสอนบอกเล่าให้ผู้อื่นได้รู้เข้าใจและปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง ดังเช่น พระพุทธสาวกในครั้งพุทธกาล มีพระอัญญาโกณฑัญญะเถระ พระมหากัสสปเถระ พระสุภูติเถระ พระอนุรุธเถระ เป็นต้น



## บทที่ ๓

### การปฏิบัติธุดงค์วัตรของพระพุทธรูปในครั้งพุทธกาล

ในบทนี้ผู้วิจัยจะได้ทำการศึกษาการปฏิบัติธุดงค์วัตรของพระพุทธรูปในสมัยครั้งพุทธกาล ซึ่งการปฏิบัติธุดงค์วัตรของพระมหาสาวกมีลักษณะของการถือปฏิบัติที่แตกต่างกันออกไปตามจริตนิสัยและสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยในการถือข้อปฏิบัติต่างๆ เช่น การถืออยู่ป่าเป็นวัตร มีพระอรหันตเถระและพระเวทขทิวรณิยเถระ เป็นต้น จากการถือปฏิบัติธุดงค์วัตรของพระมหาสาวกทั้ง ๒ องค์ ทำให้ท่านเหล่านั้นได้รับความสงบกาย สงบใจ ไม่มีความวุ่นวาย จึงเป็นผลให้ท่านเหล่านั้นได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันตบุคคลในพระพุทธศาสนา ซึ่งจากการศึกษาวิจัยสามารถที่จะทำการแบ่งการปฏิบัติธุดงค์วัตรออกเป็น ๔ กลุ่ม ตามจำนวนข้อที่พระมหาสาวกถือปฏิบัติกัน อันได้แก่ ปฏิบัติธุดงค์เพียงหนึ่งข้อ ปฏิบัติธุดงค์สองข้อ ปฏิบัติธุดงค์สามข้อและปฏิบัติธุดงค์ทั้งสิบสามข้อ ซึ่งรายละเอียดของเนื้อหาจะมีดังต่อไปนี้

#### ๓.๑ การปฏิบัติธุดงค์วัตรหนึ่งข้อ

พระมหาสาวกที่ปฏิบัติตามธุดงค์วัตรเพียงหนึ่งข้อ คือ การอยู่ป่าช้าเป็นวัตร ในสมัยครั้งพุทธกาลมีปรากฏอยู่ด้วยกันสามองค์ ได้แก่ พระอัญญาโกณฑัญญะเถระ พระอรหันตเถระและพระเวทขทิวรณิยเถระ ผู้วิจัยจึงได้ทำการแบ่งการศึกษาในรายละเอียดออกเป็นประวัติของพระสาวกและวิธีการปฏิบัติธุดงค์วัตรของพระสาวกในการปฏิบัติธุดงค์วัตรข้อนี้ ซึ่งรายละเอียดมีดังต่อไปนี้

##### ๓.๑.๑ พระอัญญาโกณฑัญญะ

###### ๑) ประวัติ

ปฐมสาวก พระภิกษุรูปแรกในพระพุทธศาสนา เอตทัคคะในด้านรัตติกัญญา (ผู้รู้ราตรียาวนาน) ท่านพระอัญญาโกณฑัญญะ เป็นบุตรพราหมณ์มหาศาล ในบ้านพราหมณ์ชื่อว่า โทณวัตตฤ ซึ่งไม่ห่างไกลจากกรุงกบิลพัสดุ์ เดิมเรียกชื่อว่า โกณฑัญญะ เมื่อเจริญวัยแล้วได้เข้าศึกษาเล่าเรียนจบไตรเพทและรู้ลักษณะมนต์ คือตำราทายลักษณะ<sup>๑</sup> โกณฑัญญะพราหมณ์เป็นหนึ่งในบรรดาพราหมณ์ ๘ คนที่ทำนายพระลักษณะของ พระมหาบุรุษ ตามประวัติกล่าวว่า หลังจากพระมหาบุรุษประสูติได้ ๕ วัน พระราชบิดาได้เชิญพราหมณ์ ๑๐๘ คน มาบริโภคน้ำทิพย์ในพระราชวัง ในพระราชพิธีทำนายพระลักษณะขนานพระนามตามราชประเพณี จากนั้นได้คัดเลือกพราหมณ์ ๘ คนจากพราหมณ์ทั้งหมดนั้น โกณฑัญญะเป็นหนึ่งใน ๘ คนนั้น และเป็นผู้มีอายุน้อยที่สุดด้วย

<sup>๑</sup> คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, วิชา อนุพุทธประวัติ ๘๐ องค์ ฉบับมาตรฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๓๕), หน้า ๓.

พราหมณ์ ๗ คน หลังจากตรวจดูพระลักษณะของพระราชกุมารแล้ว ได้ทำนายไว้เป็น ๒ แนวทาง ได้แก่ ถ้าอยู่ครองฆราวาสจักได้เป็นพระเจ้าจักรพรรดิและถ้าออกผนวชจักได้ตรัสรู้เป็น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นศาสดาเอกในโลก ส่วนโกณฑัญญพราหมณ์ทำนายว่าพระกุมารจักเสด็จออก ผนวชและได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นศาสดาเอกในโลกแน่นอน<sup>๒</sup> ครั้นกาลเวลาล่วงเลย มาถึง ๒๙ ปี เจ้าชายสิทธัตถะ เสด็จออกบรรพชาโกณฑัญญพราหมณ์ทราบข่าวก็ดีใจ เพราะตรงกับคำ ทำนายของตน จึงรีบไปชวนบุตรของพราหมณ์ทั้ง ๗ คนที่ร่วมทำนายด้วยกัน บุตรพราหมณ์เหล่านั้น ยอมออกบวชเพียง ๔ คน คือ วัปปะ ภัททิยะ มหานามะ และอัสสชิ โกณฑัญญะจึงพามาณพทั้ง ๔ คนพร้อมทั้งตนด้วยรวม ๕ ได้นามบัญญัติว่า ปัญจวัคคีย์ ออกบวชสืบเสาะติดตามถามหาพระมหาบุรุษ ไปตามสถานที่ต่างๆจนมาพบพระองค์กำลังบำเพ็ญความเพียรอยู่ที่ตำบลอุรุเวลาเสนานิคม

พระมหาบุรุษทรงบำเพ็ญทุกรกิริยาอย่างอุกฤษฏ์เป็นเวลาถึง ๖ ปี ก็ยังไม่ได้บรรลุ พระ โภธิญาณจึงทรงหันมาบำเพ็ญเพียรทางจิต เลิกอดอาหารกลับมาเสวยตามเดิม เพื่อบำรุงพระวรกายให้ แข็งแรง ปัญจวัคคีย์จึงพากันหลีกหนีไปเพราะเลื่อมใสในการปฏิบัติแบบทรมาณร่างกาย ครั้นพระ โภธิสัตว์ ตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณแล้ว พระองค์ทรงประกาศพระสัพพัญญุตญาณแก่เหล่า ปัญจวัคคีย์ โดยตรัสพระธรรมจักรกับวัตนสูตร เป็นปฐมเทศนา ซึ่งเนื้อความในพระธรรมเทศนาคือ พระ พุทธองค์ทรงตำหนิหนทางปฏิบัติอันไร้ประโยชน์ ๒ ทาง ที่บรรพชิตไม่ควรเสพ คือ กามสุขัลลิกานุโยค การปฏิบัติที่ย่อหย่อนเกินไปและอัตตกิลมณานุโยค การปฏิบัติตนให้ได้รับความลำบาก พระองค์ตรัส ชี้แนะวิธีปฏิบัติแบบ มัชฌิมาปฏิปทา คือ การปฏิบัติแบบกลางๆ ไม่ย่อหย่อนเกินไปและไม่ตึงเกินไป ดำเนินตามทางสายกลาง ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เรียกว่า อริยอัฏฐังคิกมรรค คือทางอัน ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ<sup>๓</sup>

เมื่อจบพระธรรมเทศนา ธรรมจักษุ คือดวงตาเห็นธรรมอันปราศจากอวลิมลทิน เกิดขึ้นแก่ โกณฑัญญะว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งหมดมีความดับไปเป็นธรรมดา พระองค์ทรงทราบว่า โกณฑัญญะได้ดวงตาเห็นธรรม เป็นพระโสดาบันบุคคลในพระพุทธศาสนาแล้ว จึงเปล่งอุทานด้วยความพอพระทัยด้วยพระดำรัสว่า อญญาสิ วต โภ โกณฑทญญโธ อญญาสิ วต โภ โกณฑทญญโธ ซึ่งแปลว่า โกณฑัญญะได้รู้แล้วหนอ โกณฑัญญะได้รู้แล้วหนอ ด้วยพระดำรัสนี้ คำว่า อัญญา จึงเป็นคำนำหน้าชื่อของท่านโกณฑัญญะ ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา จนเป็นที่รู้ทั่วกันว่า พระอัญญาโกณฑัญญะ

ต่อจากนั้นท่านได้กราบขอลอุปสมบท พระพุทธองค์ประทานการอุปสมบทให้ด้วยพระ ดำรัสว่า เธอจงเป็นภิกษุมารเกิด ธรรมอันเรากล่าวดีแล้ว เธอจงประพฤติพรหมจรรย์ เพื่อทำที่สุดทุกข์

<sup>๒</sup> คณาจารย์สำนักพิมพ์เสียงเสียง, **นักธรรมชั้นโท รวมทุกวิชา**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เสียงเสียง, ๒๕๔๗), หน้า ๓๓๐.

<sup>๓</sup> พระครูกล้วยาณสิทธวิวัฒน์ (สมาน พรหมอยู่/กลยาณธมโม), **เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๗-๘.

โดยชอบเกิด ด้วยพระวาจาเพียงเท่านั้น โภณฑัญญะก็สำเร็จเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนา นับว่าเป็น พระสงฆ์รูปแรกในโลก และการอุปสมบทด้วยวิธีนี้เรียกว่า เอหิภิกขุอุปสัมปทา หลังจากนั้นต่อมา พระพุทธเจ้าจึงตรัสแสดงธรรมเทศนา อนัตตลักขณสูตร คือสูตรที่แสดงลักษณะแห่งเบญจขันธ์ว่าเป็น อนัตตาความไม่มีตัวตนโปรดพระปัญจวัคคีย์ เมื่อจบพระธรรมเทศนาก็ได้บรรลุพระอรหัตผล เป็นพระ อเสขบุคคลด้วยกันทั้งหมด<sup>๔</sup>

## ๒) วิธีการปฏิบัติธุดงค์

ในบั้นปลายชีวิตพระอัญญาโกณฑัญญะเถระซึ่งเป็นพระเถระผู้เฒ่า ไม่ชอบคลุกคลีด้วยหมู่ คณะ มักปลีกเร้นไปอยู่ในสถานที่อันสงบวิเวกตามลำพัง ช่วง ๑๒ ปีก่อนที่จะละสังขารเข้าสู่พระ นิพพาน ท่านได้กราบทูลลาพระบรมศาสดาไปจำพรรษา ณ ป่าหิมพานต์ตามลำพัง ซึ่งนอกจาก ประารถความสงบสงัดวิเวกแล้วท่านยังมีเหตุผลอันน่ายกย่องอีก ๓ ประการ ได้แก่<sup>๕</sup>

๑) ด้วยไม่ประสงค์จะให้พระอัครสาวกทั้งสอง คือ พระสารีบุตรเถระ อัครสาวกเบื้องขวา และพระมหาโมคคัลลานเถระ อัครสาวกเบื้องซ้าย ผู้เป็นกำลังสำคัญในการแบ่งเบาภาระของพระพุทธ องค์ในกิจการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ต้องมีมาแสดงความเคารพนอบน้อมต่อพระเถระผู้เฒ่าชรา อย่างท่าน ซึ่งสังขารนี้วันจะร่วงโรยและใกล้แตกดับเข้าไปทุกขณะ

๒) ในฐานะปฐมสาวกหรือภิกษุรูปแรกในพระพุทธศาสนาซึ่งได้รับยกย่องจากพระบรม ศาสดาเป็นเอตทัคคะด้านรัตติกัญญา ทำให้มีผู้เคารพนับถือไปมาหาสู่เยี่ยมเยียนท่านมิได้ขาดทั้ง บรรพชิตและคฤหัสถ์ เป็นเหตุให้ไม่ค่อยมีเวลาปฏิบัติธรรมเพราะต้องคอยต้อนรับขับสู้ ได้รับความ เหน็ดเหนื่อยเป็นอย่างมาก จึงเห็นว่าการจำพรรษา ณ ฝั่งสระโบกขรณีชื่อนันทันต์ในป่าหิมพานต์ อันสงบวิเวกเป็นสถานที่เหมาะสมกับท่าน

๓) ด้วยเบื่อหน่ายในความต้อร้อนของภิกษุสงฆ์รุ่นหลังๆ ที่มักจะประพฤติปฏิบัติตนออกสู่ นอกทาง อันเป็นหนทางห่างไกลจากการบรรลุมรรคผลนิพพาน

มีอยู่วันหนึ่ง ท่านพระโกณฑัญญะได้เห็นภิกษุรูปหนึ่งซึ่งเป็นสัทธินาสิกของท่านเป็นผู้ เกียจคร้าน มีความเพียรทรมาน มีใจฟุ้งซ่าน มักใหญ่ใฝ่สูง เพราะการคบหาด้วยมิตรชั่วช้า จึงไปยังที่นั่น ด้วยฤทธิ์ แล้วตักเตือนว่า ท่านอย่าทำอย่างนี้ต่อไป ขอท่านจงละมิตรชั่วช้าเสียแล้วคบหากัลยาณมิตร ทำสมณธรรมเถิด ภิกษุนั้นไม่เชื่อฟังคำของท่าน ท่านจึงเกิดความสลดใจ เมื่อจะติเตียนข้อปฏิบัติอัน ผิด และสรรเสริญการปฏิบัติชอบและการอยู่สงัด ด้วยถ้อยคำอันเป็นบุคลาธิษฐาน จึงได้ภาษิตาถาณนี้ ใจความว่า

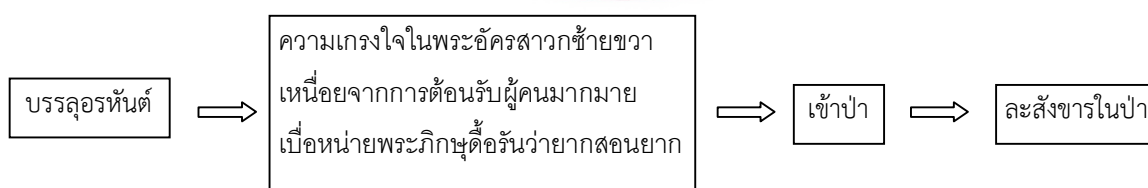
<sup>๔</sup> พระครูกัลป์ญาณสิทธิวัฒน์ (สมาน พรหมอยู่/กल्याณมโม), *เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา*, หน้า ๘-๙.

<sup>๕</sup> ธนากิต, *เอตทัคคะผู้เป็นเลิศด้านต่างๆในพระพุทธศาสนา*, (กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น,

“ภิกษุผู้มีใจฟุ้งซ่าน กลับกลอก คบหาแต่มิตรที่เลวทราม ถูกคลื่นซัดให้จมอยู่ในห้วงน้ำ คือ สงสาร ส่วนภิกษุผู้มีใจไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กลับกลอกมีปัญญารักษาตัวรอด สำรวมอินทรีย์ คบหากัลยาณมิตร เป็นนักปราชญ์ซึ่งทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ นรชนผู้ชอบผม มีตัวสะพรั่งไปด้วยเส้นเอ็นดั่งเถาหญ้าฉาง เป็นผู้รู้จักประมาณในข้าวและน้ำ มีใจไม่ย่อท้อ ถูกเหลือบ ยุงทั้งหลายกัดอยู่ในป่าใหญ่ ย่อมเป็นผู้มีสติอดกลั้น ได้อยู่ในป่านั้นเหมือนช้างที่อดทนต่อศัตรารูธในยุทธสงครามฉะนั้น เราไม่ยินดี ความตาย ไม่เปล็ดเปล็นความเป็นอยู่ เรารอเวลาตาย เหมือนลูกจ้างรอให้หมดเวลาทำงาน ฉะนั้น เราไม่ยินดีความตาย ไม่เปล็ดเปล็นความเป็นอยู่ แต่เรามีสติสัมปชัญญะรอเวลาตาย พระ ศาสตราเราได้คืบเคยแล้ว เราทำคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเสร็จแล้ว ปลงภาระอันหนักลงแล้ว ถอนตัณหาเครื่องนำไปสู่ภพขึ้นแล้ว ได้บรรลุถึงประโยชน์ที่กุลบุตรทั้งหลายออกบวชเป็น บรรพชิตต้องการแล้ว เพราะฉะนั้น จะมีประโยชน์อะไรด้วยสัทธาวิหริก ผู้ว่ายากแก่เรา”<sup>๖</sup>

พระอัญญาโกณฑัญญะระปฏิบัติธรรมจำพรรษา ณ ป่าหิมพานต์ เป็นเวลานานถึง ๑๒ ปี เมื่อพิจารณาอายุเห็นว่าใกล้ถึงกาลแตกดับแห่งสังขารจึงเข้าเฝ้าพระพุทธองค์เพื่อกราบทูลลา นิพพาน แล้วเดินทางกลับไปละสังขาร ณ บรรณศาลาที่พักริมสระมณฑาทิณีไปกขรณิ ในป่าฉันทันตวัน (เป็นที่ อยู่ของหมู่ช้างฉันทันต์) ป่าหิมพานต์ สมเด็จพระบรมศาสดาพร้อมด้วยเหล่าภิกษุสาวกจำนวนมากได้ ตามเสด็จไปกระทำปาณกิจศพให้แก่ท่าน ซึ่งมีเกร็ดเสริมเล่าไว้ว่า ในวันเผาศพของท่านนั้นมีสัตว์ป่า มาชุมนุมไว้อาลัยกันอย่างเนืองแน่น<sup>๗</sup>

### แผนภาพแสดงการปฏิบัติตรงควัตรหนึ่งข้อของพระอัญญาโกณฑัญญะระ แผนภาพที่ ๓.๑ การปฏิบัติตรงควัตรของพระอัญญาโกณฑัญญะระ



จากการศึกษาประวัติของพระอัญญาโกณฑัญญะระท่านเป็นพระภิกษุรูปแรกใน พระพุทธศาสนาและยังเป็นหนึ่งในปัญจวัคคีย์ เมื่อบวชแล้วท่านได้ฟังธรรมเทศนา อนัตตลักขณสูตร คือสูตรที่แสดงลักษณะแห่งเบญจขันธ์ว่าเป็นอนัตตาความไม่มีตัวตน จบลงท่านพระเถระก็ได้บรรลุ อรหันต์ พระอัญญาโกณฑัญญะระเป็นพระเถระผู้เฒ่า ไม่ชอบคลุกคลีด้วยหมู่คณะ มักปลีกเร้นไปอยู่

<sup>๖</sup> ชุ. เถร. (ไทย) ๒๖/๓๘๓/๓๑๖.

<sup>๗</sup> ธนากิต, เอตทัคคะผู้เป็นเลิศด้านต่างๆในพระพุทธศาสนา, หน้า ๓๔.

ในสถานที่อันสงบวิเวกในป่าตามลำพัง เป็นเวลานาน ทั้งนี้เนื่องมาจากท่านเบื่อหน่ายกับพระภิกษุรุ่นใหม่เป็นคนที่อยากสอนอยากทำงาไกลมรรคผลนิพพาน และไม่มีเวลาในการปฏิบัติธรรม ท่านจึงเข้าไปอยู่ในป่า ซึ่งก็คือการถือการอยู่ป่าเป็นวัตรในธุดงค์วัตร ๑๓ นั้นเอง

### ๓.๑.๒ พระอนุรุทธเถระ

#### ๑) ประวัติ

พระอนุรุทธเถระ เอตทัคคะในด้านผู้มีทิพยจักขุญาณ (ตาทิพย์) เป็นพระโอรสของ พระเจ้าอมิตทนะ พระอนุชาของพระเจ้าสุทโธทนะ กษัตริย์แห่งราชสกุลศากยวงศ์ มีพระนามเดิมว่า เจ้าชายอนุรุทธะ มีพระเชษฐา (พี่ชาย) พระนามว่า เจ้าชายมหานามะ และมีพระกนิษฐภคินี (น้องสาว) พระนามว่า เจ้าหญิงโรหิณี ทั้ง ๓ จึงเป็นพระญาติของเจ้าชายสิทธัตถะ ซึ่งในเวลาต่อมาคือสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า<sup>๘</sup>

หลังจากที่เสด็จมาแสดงธรรมโปรดเหล่าศากยวงศ์พอสมควรแก่เวลาแล้วพระบรมศาสดาจึงเสด็จไปประทับ ณ อนุปิยอัมพวัน ของเหล่ามัลลกษัตริย์ แคว้นมัลละ เจ้าชายมหานามะได้ปรึกษากับเจ้าชายอนุรุทธะในเรื่องที่ควรจะมีผู้หนึ่งออกบวชตามเสด็จ<sup>๙</sup> ซึ่งมีใจความเนื้อหา ดังนี้

“น้องจะบรรพชาเองหรือจะให้พี่บรรพชาก็ได้ จงเลือกตามความสมัครใจ เจ้าชายมหานามะ กล่าวกับ พระอนุชา เสด็จพี่ ที่เรียกว่าการบรรพชานั้นเป็นเช่นไร ต้องทำอะไรบ้าง เจ้าชายอนุรุทธ ทูลถาม บรรพชา คือการปลงพระเกศา (ผม) และพระมัสสุ (หนวด) นุ่งห่มผ้ากาสาพัสตร์ (ผ้าที่ย้อมด้วยน้ำฝาด) บรรพหมเหนือพื้นดินหรือบนเครื่องลาดด้วยไม้ ห้ามบรรพหมบนพื้นดินอันซึ่งยึดด้วยนุ่นอันอ่อนนุ่ม อีกทั้งต้องศึกษาพระธรรมวินัย และบิณฑบาตเลี้ยงชีพตามกิจของสมณะ หากต้องลำบากยากเข็ญถึงเพียงนี้ ขอให้เจ้าพี่บรรพชาเถิด เนื่องจากไม่เคยตรากตรำลำบาก เจ้าชายอนุรุทธะจึงไม่ยินดีในการดำเนินชีวิตแบบนักบวช เช่นนั้นน้องจงอยู่ครองเรือน และหมั่นศึกษากิจการงานทั้งหลายสำหรับฆราวาส ถ้ากิจการงานที่เสด็จพี่กล่าวหมายถึงนั้นคืออะไร ต้องทำอะไรบ้างเจ้าพี่”<sup>๑๐</sup>

เหตุที่เจ้าชายอนุรุทธะไม่รู้เกี่ยวกับกิจการงานทั้งหลายของฆราวาสหรือผู้ครองเรือนเลย เนื่องมาจากเป็นพระโอรสองค์เล็ก จึงได้รับการทะนุถนอมเอาใจจากพระบิดาพระมารดาและพระประยูรญาติ ทำให้ไม่เคยได้รับความลำบาก แม้แต่คำว่า ไม่มี พระองค์ก็ไม่เคยได้ยินหรือรู้จัก ดังมีเกร็ดประวัติเล่าไว้ดังนี้

วันหนึ่ง เจ้าชายอนุรุทธและพระสหาย ชวนกันเล่นตีกีฬา โดยผู้แพ้ต้องเป็นฝ่ายนำขนมมาเลี้ยงเพื่อน เจ้าชายอนุรุทธแพ้ถึง ๓ ครั้ง แต่ทุกครั้งก็สั่งให้คนรับใช้ไปขอขนมจากพระมารดา จนครั้งที่

<sup>๘</sup> พระครูกล้วยาณสิทธิวัฒน์ (สมาน พรหมอยู่/กल्याณธมโม), เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา, หน้า ๒๘.

<sup>๙</sup> ธนาภิก, เอตทัคคะผู้เป็นเลิศด้านต่างๆในพระพุทธศาสนา, หน้า ๙๖-๙๗.

<sup>๑๐</sup> พระครูกล้วยาณสิทธิวัฒน์ (สมาน พรหมอยู่/กल्याณธมโม), เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๘-๖๙.

๔ เมื่อแพ้อีกและพระมารดาบอกกับคนรับใช้ว่า “ขนมไม่มี” เจ้าชายเข้าใจว่าเป็นชื่อขนมเพราะไม่เคยได้รู้จักคำว่าไม่มี จึงตรัสกับคนรับใช้ว่า “ก็ขนมไม่มีนั่นแหละไปขอพระมารดามาเถอะ” พระมารดาปรารถนาจะสอนให้พระโอรสองค์น้อยทราบความหมายของคำว่าไม่มี จึงนำถาดทองคำเปล่ามาทำความสะอาดแล้วปิดฝาด้วยถาดทองคำอีกใบหนึ่ง ส่งให้คนรับใช้นำไปถวาย แต่ระหว่างทางเทวดาผู้สิงสถิต ณ ชุ่มประตูลงมาว่าในอดีตชาติเจ้าชายอนรุทธะเคยเกิดเป็นคนเข็ญใจมีความเป็นอยู่เรียบง่าย ครั้นเมื่อได้พบพระปัจเจกพุทธเจ้า จึงยอมสละอาหารของตนในมือนั้นเพื่อนำไปถวายใส่บาตรและอธิษฐานว่าเมื่อเกิดชาติใหม่ขอให้พ้นความลำบากยากจน อย่าพบกับความทุกข์ยากและคำว่า “ไม่มี” ด้วยเหตุนี้เทวดาตนนั้นจึงเนรมิตให้เกิดขนมทิพย์เต็มถาด เมื่อเจ้าชายอนรุทธะลองเสวยรู้สึกพอใจในความโอชะรส จึงกลับไปตัดพ้อพระมารดา ว่า “เมื่อก่อนท่านไม่รักลูกใช่ไหม เพิ่งจะมารักในวันนี้เอง เหตุใดจึงกล่าวเช่นนั้นล่ะ พระมารดาตรัส ด้วยความแปลกพระทัย ก็เมื่อก่อนพระมารดาไม่เคยประทานขนมไม่มี ให้ลูกเลย ต่อแต่นี้ไปขอให้ประทานเฉพาะขนมไม่มีเท่านั้น ขนมอื่นลูกไม่ปรารถนาจะเสวยเลย”

พระมารดาทราบเหตุการณ์ในครั้งนี้เกิดจากผลบุญในอดีตชาติของพระโอรสที่สั่งสมไว้ นับแต่นั้นมาเมื่อเจ้าชายอนรุทธะประสงค์จะเสวย ขนมไม่มี เพียงนำถาดทองคำเปล่าส่งให้คนรับใช้นำไปถวาย ครั้งพระโอรสเปิดออกก็จะปรากฏขนมไม่มีเต็มถาดทองคำทุกครั้ง ด้วยเหตุนี้เจ้าชายอนรุทธะจึงไม่รู้กิจการของ ผู้ครองเรือนต้องปฏิบัติเช่นไรบ้าง

เมื่อถูกทูลถามว่าผู้ครองเรือนมีกิจอะไรต้องทำบ้าง เจ้าชายมหานามะจึงตรัสอธิบายเพื่อให้พระอนุชาเข้าใจพระทัยว่า กิจการงานของผู้ครองเรือนมีมากมาย อาทิ การทำนาปลูกข้าวเป็นต้น เพื่อจะได้มีอาหารไว้เลี้ยงดูเหล่าข้าราชการ การทำนาต้องทำอย่างไรเล่าเจ้าพี่ เหตุที่เจ้าชายอนรุทธะไม่ทราบเรื่องการทำนา ก็เพราะมีชีวิตที่สุขสงบเพียงพร้อมด้วยบุญกุศลที่สร้างสะสมมาในอดีตชาติ ดังกล่าวมาแล้ว ครึ่งหนึ่ง ๓ เจ้าชายแห่งราชสกุลศากยวงศ์เคยตั้งปริศนาถามกันว่าข้าวปลาอาหารที่เสวยอยู่นี้เกิดที่ไหน เจ้าชายกิมพิละเคยเห็นเจ้าพนักงานนำข้าวออกมาจากฉางหลวงจึงตอบว่าเกิดในฉาง เจ้าชายภัททิยะเคยเห็นเหล่าชาววิเสท ผู้ทำกับข้าวของหลวงคดข้าวออกมาจากหม้อจึงตอบว่าเกิดในหม้อ เมื่อจะเสวยเจ้าชายอนรุทธะเห็นข้าวบรรจุอยู่ในชามพร้อมแล้วทุกครั้งจึงตอบว่าเกิดในชาม ดังนั้นเมื่อเจ้าชายมหานามะผู้เป็นพระเชษฐาตรัสเกี่ยวกับเรื่องการทำนา เจ้าชายอนรุทธะจึงไม่รู้ต้องอธิบายในฐานะผู้มีประสบการณ์มากและสูงวัยกว่าดังนี้ “เริ่มด้วยการไถ หว่าน เก็บเกี่ยว นวด และสี เป็นต้น เจ้าชายอนรุทธะจึงถามว่า เมื่อไหร่กิจการงานของผู้ครองเรือนจะเสร็จสิ้น ไม่มีคำว่าเสร็จสิ้น เพราะเมื่อถึงฤดูกาลใหม่ ก็ต้องเริ่มทำการหว่าน ไถอีกครั้ง” <sup>๑๑</sup>

<sup>๑๑</sup> ธรรมสภา, อลิติมหาเถระสาวก ๘๐ พระอรหันต์, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันบันลือธรรม, ม.ป.ป.), หน้า ๒๕๒.

ครั้งฟังดังนั้น เจ้าชายอนรุทระเกิดความท้อแท้ในพระทัยทูลว่า “ถ้าเช่นนั้นพระเชษฐาจงอยู่ครองเรือนเถิด หม่อมฉันขอบรรพชาเอง เพราะแม้จะต้องประพฤติปฏิบัติธรรมด้วยความยากลำบาก แต่ยังมีภาระที่น้อยกว่ามากและพระบรมศาสดาเคยตรัสสอนว่ามีวันเสร็จสิ้น เมื่อสามารถถึงที่สุดแห่งทุกข์ (นิพพาน)” เนื่องจากมีความเป็นห่วงและอาลัยรักในพระราชโอรส พระมารดาจึงไม่ทรงอนุญาตให้บรรพชา ตรัสห้ามถึง ๓ ครั้ง แต่เจ้าชายอนรุทระซึ่งทรงรู้สึกเบื่อหน่ายในการครองเรือน ยืนยันจะไม่เปลี่ยนพระทัย หากไม่อนุญาตจะไม่ยอมเสวยอาหารจนกว่าจะสิ้นพระชนม์ พระมารดาตำริว่าถ้ายอมให้บรรพชายังมีโอกาสได้เห็นพระโอรส และหากไม่สามารถทนความยากลำบากได้ พระโอรสก็คงลาสิกขากลับมาเป็นฆราวาสเช่นเดิม จึงตรัสอนุญาตแต่มีข้อแม้ว่า พระสหายสนิทคือ เจ้าชายภัททิยะ จะต้องออกบรรพชาด้วย

ในเบื้องต้นเจ้าชายภัททิยะทรงปฏิเสธแต่เจ้าชายอนรุทระอ้อนวอนว่า “การบวชของข้าพเจ้าเนื่องด้วยท่าน หากท่านยอมบรรพชาข้าพเจ้าจึงจะได้บรรพชา” เมื่อผู้เป็นสหายสนิทอ้อนวอนอยู่ถึง ๗ วัน เจ้าชายภัททิยะจึงยอมบรรพชา ในคราวนั้นราชกุมารสายสกุลศากยวงศ์พร้อมใจกันออกบรรพชา ๕ องค์ ได้แก่ เจ้าชายภัคคุ เจ้าชายภัททิยะ เจ้าชายกิมพิละ เจ้าชายอนรุทระ เจ้าชายอาณนท์ และเจ้าชายเทวทัต จากสายสกุลโกถิยวงศ์ พร้อมด้วย นายอุบาลีกัลบก ดังกล่าวมาแล้วข้างต้น

## ๒) วิธีการปฏิบัติธุดงค์วัตร

เมื่อเจ้าชายทั้ง ๖ และนายอุบาลีกัลบกบรรพชาเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนาแล้วพระอนรุทระเถระ ได้เรียนกรรมฐานจากพระธรรมเสนาบดีสารีบุตรเถระ จากนั้นจึงเข้าไปเจริญสมณธรรมในป่าปาจิณวังสมฤคทายวัน แคว้นเจติ โดยตรีกตรองถึง มหาบุริสวิตก ๗ ประการ<sup>๑๒</sup>

มหาบุริสวิตก (ธรรมที่มหาบุรุษตรีกตรอง)

- ๑) ธรรมนี้เป็นของผู้มีความมกน้อย ไม่ใช่ของผู้มีความมกมาก
- ๒) ธรรมนี้เป็นของผู้มีความสันโดษ โดยยินดีด้วยของที่มีอยู่ ไม่ใช่ของผู้ไม่สันโดษ
- ๓) ธรรมนี้เป็นของผู้สงัดจากหมู่แล้ว ไม่ใช่ของผู้ยินดีในหมู่คณะ
- ๔) ธรรมนี้ของผู้ปรารถนาความเพียร ไม่ใช่ของผู้เกียจคร้าน
- ๕) ธรรมนี้ของผู้มีสติตั้งมั่น ไม่ใช่ของผู้มีสติหลง
- ๖) ธรรมนี้เป็นของผู้ที่มีความตั้งใจมั่น ไม่ใช่ของผู้ที่มีใจไม่ตั้งมั่น
- ๗) ธรรมนี้เป็นของผู้มีปัญญา ไม่ใช่ของผู้ไร้ปัญญา

เมื่อพระบรมศาสดาเสด็จไปยังที่อยู่ของพระอนรุทระ จึงตรัสอนุโมทนาว่า “ดีแล้วภิกษุเธอ ตรีกตรองธรรมที่พระมหาบุรุษตรีกตรองโดยชอบแล้ว เธอจงตรีกตรองธรรมในข้อ ๘ ดังนี้” ธรรมนี้เป็นของผู้ยินดีในธรรมที่ไม่เนิ่นช้า ไม่ใช่ของผู้ยินดีในธรรมเนิ่นช้า

<sup>๑๒</sup> คณาจารย์สำนักพิมพ์เสียงเสียง, นักรธรรมชั้นโท รวมทุกวิชา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เสียงเสียง, ๒๕๔๗), หน้า ๑๓๖.

ครั้งพระพุทธองค์เสด็จกลับไปยังที่ประทับแล้ว พระอนุรุทธะได้เจริญสมาธิตรีกตรองในธรรมทั้ง ๘ ข้อจนได้บรรลุเป็นพระอรหันต์นับแต่นั้นมา ท่านได้ตรวจดูสัตว์โลกด้วยทิพยจักขุญาณเสมอ ยกเว้นขณะกำลังฉันภัตตาหารเท่านั้น

พระอนุรุทธเถระมหาสาวกเป็นกำลังสำคัญผู้หนึ่งในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ช่วยแบ่งเบาภาระองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระธรรมเสนาบดีทั้งสอง ประกอบกับมีความเชี่ยวชาญในทิพยจักขุญาณ จึงได้รับยกย่องจากพระบรมศาสดาว่าเป็นเลิศกว่าภิกษุทั้งหลายในด้านผู้มีทิพยจักขุญาณ คู่กับ พระสุกฺลาเถรี เอตทัคคะในด้านผู้มีทิพยจักขุญาณ ฝ่ายภิกษุณี<sup>๑๓</sup>

ในวาระสุดท้ายก่อนพระพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน ขณะบรรทมเหนือแท่นปรินิพพานไสยาสน์ สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงประทานปัจฉิมโอวาทแด่พระภิกษุสงฆ์ ณ สาละวันอุทยาน กรุงกุสินารา แคว้นมัลลละเป็นวาระสุดท้ายแล้วก็หยุดมิได้ตรัสอะไรอีกเลยทรงทำพระนิพพาน โดยปริกรรมด้วย อนุปุปพิหารสมบัติ (สมบัติ ๙) โดยอนุโลม (เป็นไปตามลำดับ) ท่านพระอนุรุทธะเข้ามานั่งที่พระศาสดาทรงเข้า จึงทำให้ท่านรู้ว่าพระศาสดาปรินิพพานแล้วหรือว่ายัง หลังจากเสด็จปรินิพพานแล้ว ท่านได้กล่าวคาถาว่า “ลมอัสนาสะ ปัสสาสะของพระมุนีนี้ ผู้มีพระทัยตั้งมั่นคงที่ไม่หวั่นไหว บรรารภสันติทำกาลละมิได้มีแล้ว พระองค์มีพระทัยไม่หวั่นไหวออกถลันเวทนาได้แล้ว ความพันแห่งจิตไม่มีแล้ว เหมือนดวงประทีปดับไปฉะนั้น”<sup>๑๔</sup>

เมื่อสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพานแล้วพระอนุรุทธเถระจึงออกจากฌานสมาบัติเพื่อแจ้งให้พระอานนท์เถระและเหล่าภิกษุสงฆ์ทั้งหลายทราบ เหล่าผู้ที่ยังไม่บรรลุอรหัตผลต่างร้องไห้คร่ำครวญ ส่วนภิกษุที่สำเร็จอรหัตผลแล้วต่างก็ปลงธรรมสังเวช พระอนุรุทธเถระจึงเตือนให้รำลึกถึงคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าในเรื่องความไม่เที่ยงแห่งสังขารทั้งหลาย ซึ่งย่อมมีแตกดับสูญสิ้นไปเป็นธรรมดาของโลก จากนั้นพระเถระทั้งสองคือพระอนุรุทธเถระและพระอานนท์เถระซึ่งเห็นว่าบัดนี้ใกล้รุ่งแล้ว จึงแสดงพระธรรมตลอดราตรีที่เหลืออยู่ ครึ่งรุ่งเช้าพระอานนท์เถระจึงแจ้งข่าวให้เหล่ามัลลกะชฎีให้ทรงทราบเพื่อเตรียมการถวายพระเพลิง โดยได้ตั้งพระบรมศพไว้ ณ สาละวันอุทยาน อันเป็นสถานที่เสด็จดับขันธปรินิพพานเป็นเวลา ๗ วัน เพื่อให้เหล่าพุทธศาสนิกชนทั้งหลายทำการสักการบูชา ในวันที่ ๘ จึงอัญเชิญพระพุทธรูปสรีระเข้าไปถวายพระเพลิง ณ มกุฏพันธเจดีย์ภายในกรุงกุสินารา เมืองหลวงแห่งแคว้นมัลลละ ตรงกับวันแรม ๘ ค่ำ เดือน ๖ ซึ่งชาวพุทธเรียกว่า วันอัฐมีบูชา

ในวันที่จะทำพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพนั้น ตอนแรกพราหมณ์ผู้มีหน้าที่ไม่สามารถยกพระบรมศพออกจากสาละวันอุทยานได้ พระอนุรุทธเถระจึงทูลแก่เหล่ามัลลกะชฎีว่าเป็นเพราะเหตุใดไม่ประสงค์จะให้แห่พระพุทธรูปสรีระไปทางทิศทักษิณแห่งพระนคร แต่ให้แห่ไปทางทิศอุดรเพื่อเข้าประตู

<sup>๑๓</sup> คณาจารย์สำนักพิมพ์เสียงเสียง, นักรธรรมชั้นโท รวมทศศึกษา, หน้า ๔๑๖.

<sup>๑๔</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๘/๑๔๙-๑๕๐.



เมืองทางทิศดังกล่าว อัญเชิญไปท่ามกลางพระนครกุสินารา แล้วออกทางทวารทิศบูรพา อันเป็นสถานที่ตั้งแห่งสถานที่ถวายพระเพลิง เรียกว่า มกุฏพันธเจดีย์ ครั้งเมื่อจะจุดไฟปรากฏว่าไม่มีผู้ใดสามารถทำไฟให้ติดได้ พระอนุรุทธเถระจึงทูลแก่บรรดามลลักษ์ตรีทั้งหลายว่า เหล่าเทวดาประสงค์จะให้รอพระมหากัสสปเถระพร้อมภิกษุสงฆ์ ผู้เป็นศิษย์อีก ๕๐๐ องค์ที่กำลังเร่งเดินทางมาจากปาวานคร และเมื่อพระเถระมาถึงและทำการสักการะแล้วพลันเกิดเพลิงทิพย์ลุกขึ้นเองเป็นที่อัศจรรย์ <sup>๑๕</sup>

นอกจากเป็นกำลังสำคัญในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา พระอนุรุทธเถระมหาสาวกยังเป็น ๑ ใน ๕๐๐ พระอรหันต์ที่เข้าร่วมในการทำปฐมสังคายนาซึ่งมีพระมหากัสสปเถระเป็นประธาน ณ ถ้ำสัตตบรรณ ข้างภูเขาเวภารบรรพต กรุงราชคฤห์ แคว้นมคธ ในวาระสุดท้ายแห่งสังขาร พระอนุรุทธเถระดับขันธนิพพาน ณ ภายใต้อ้อมกอไผ่ ในหมู่บ้านเวฬุวัน แคว้นวัชชี <sup>๑๖</sup>

### แผนภาพแสดงการปฏิบัติธุดงค์วัตรหนึ่งข้อของพระอนุรุทธเถระ

#### แผนภาพที่ ๓.๒ การปฏิบัติธุดงค์วัตรของพระอนุรุทธเถระ



พระอนุรุทธเถระ ท่านเป็นพระเถระที่ออกบวชเนื่องจากมีความเบื่อหน่ายในการครองเรือนที่จะต้องทำธุรการงานต่างๆมากมายและต้องทำวนเวียนกันอยู่แบบนั้นไม่รู้จักจบจักสิ้น จึงเป็นเหตุทำให้ท่านตัดสินใจออกบวช เมื่อท่านออกบวชแล้วท่านได้เรียนกรรมฐานจากพระธรรมเสนาบดีสารีบุตรเถระ แล้วจึงปลีกหนีเข้าป่าไป การปลีกเข้าป่าของท่านก็คือการถือธุดงค์ข้อที่ว่าด้วยการอยู่ป่าเป็นวัตรนั่นเอง ป่าเป็นสถานที่สงบและไม่มีบุคคลที่จะมาคอยรบกวนการทำสมาธิ ทำให้ท่านมีเวลาในการคิด วิเคราะห์ ตรีกตรองมหาปฐิสวิตก (ธรรมที่มหาบุรุษตรัสตรอง) จนเกิดปัญญาเห็นธรรมจนได้บรรลุพระอรหันต์ในเวลาต่อมา

<sup>๑๕</sup> ธนากิต, เอตทัคคะผู้เป็นเลิศด้านต่างๆในพระพุทธศาสนา, หน้า ๑๐๓-๑๐๔.

<sup>๑๖</sup> พระครูถิรญาณสิทธิวิวัฒน์ (สมาน พรหมอยู่/กฤษณธมฺโม), เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา, หน้า ๗๕.

### ๓.๑.๓ พระเวตขทิวรณียเถระ

#### ๑) ประวัติ

พระเวตขทิวรณียเถระ เอตทัคคะในด้านผู้อยู่ป่าเป็นวัตร (อยู่ป่าเป็นประจำเสมอ) เป็นบุตรของพราหมณ์วงศ์คันตะ และนางสารีพราหมณี ณ บ้านอุปติสสคาม เมืองนาลันทา ใกล้กรุงราชคฤห์ แคว้นมคธ ท่านมีนามเดิมว่า เรวตะ เป็นน้องชายของพระธรรมเสนาบดีสารีบุตรเถระ พระอุปเสนเถระ และพระจุนทเถระ ส่วนน้องสาวของท่านอีก ๓ คนซึ่งมีนามว่า จาลา อุปจาลา และสีสุพจาลา ในเวลาต่อมาต่างได้บวชเป็นภิกษุณีและสำเร็จรหัตผลเป็นพระอริยบุคคลชั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา<sup>๑๗</sup> เรวตะเป็นน้องคนสุดท้องของตระกูลขณะที่มีอายุเพียง ๗-๘ ขวบ บิดามารดาให้ทำการวิवाหมงคลกับเด็กหญิงผู้มีฐานะและชาติตระกูลเสมอกัน ทั้งนี้เนื่องจากบุตรีธิดาทั้ง ๖ ต่างออกบวชเป็นภิกษุณีในพระพุทธศาสนา ท่านทั้งสองเกรงจะไม่มีผู้สืบสกุลจึงหาทางผูกมัดบุตรชายคนสุดท้ายของตระกูลไว้โดยการให้มีครอบครัว

ในวันพิธีแต่งงานขณะที่ญาติมิตรของทั้งสองฝ่ายเข้ามาหลั่งน้ำอวยพร เรวตะเห็นคุณยายญาติฝ่ายเจ้าสาวซึ่งมีอายุประมาณ ๑๒๐ ปี จึงเกิดนึกคิดขึ้นไปในวันข้างหน้าเจ้าสาวของตนก็คงจะมีร่างกายที่แก่ชราผมหงอกขาว หนึ่งเหยี่ยววัน ผิวตกกระ ฟันร่วงหลุดหมดปาก เดินหลังคองเหมือนคุณยายท่านนี้ มีประโยชน์อะไรที่จะมัวหลงใหลอยู่กับเนื้อหนังมังสาอันหาความจริงยังยืนยันไม่ได้ เกิดความเบื่อหน่ายในชีวิตฆราวาสผู้ครองเรือน การออกบวชเพื่อปฏิบัติธรรมแสวงหาหนทางหลุดพ้นจากสังสารวัฏคือการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในโลกเหมือนดังพีๆทั้ง ๖ น่าจะเป็นสิ่งที่ประเสริฐกว่า ดังนั้นในขณะที่กำลังนั่งยานพาหนะเพื่อนเดินทางไปยังเรือนหอ เรวตะทำที่ว่าห้องเสียของลงไปยังในป่าข้างทาง และใช้อุปบายในลักษณะนี้อีกหลายครั้งจนสามารถหลบหนีไปได้สำเร็จ ครั้งได้พบกับพระภิกษุฝ่ายอรัญวาสี คือ ภิกษุฝ่ายที่อยู่ป่าเป็นวัตรประมาณ ๓๐ รูปที่ปฏิบัติตรงควัตรจึงขอบรรพชาเป็นสามเณรทันที ซึ่งก่อนหน้านั้นพระสารีบุตรเถระเคยสั่งไว้แล้วว่าท่านอนุญาตให้เรวตะผู้เป็นน้องชายบวชได้หากมีความประสงค์ในการบรรพชา<sup>๑๘</sup> พระสารีบุตรเถระทราบข่าวว่าน้องคนสุดท้องได้บวชในพระธรรมวินัยแล้ว มีความประสงค์จะเดินทางไปเยี่ยม แต่เมื่อไปกราบทูลลาพระบรมศาสดาได้ทรงห้ามไว้ถึง ๒ ครั้ง

#### ๒) วิธีการปฏิบัติตรงควัตร

ฝ่ายสามเณรเรวตะคิดว่าถ้ายังอยู่ที่เดิมหากบรรดาญาติๆตามมาพบก็คงจะอ่อนนวยทอนขอให้สึกไปครองเรือนเพื่อดูแลทรัพย์สมบัติทั้งปวงอันเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา ดังนั้นหลังจากเรียนข้อพึงปฏิบัติทั้งหลายกับพระอุปัชฌาย์แล้ว จึงลาไปบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานในป่าขทิวรณียะ หรือป่าไม้

<sup>๑๗</sup> คณาจารย์สำนักพิมพ์เสียงเสียง, นักรธรรมชั้นโท รวมทศวิชา, หน้า ๔๓๗๒.

<sup>๑๘</sup> พระครูกล้าปัญญาณสิทธิวัฒน์ (สมาน พรหมอยู่/กल्याณธมโม), เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา, หน้า

ตะเคียนอันอยู่ห่างออกไปอีกประมาณ ๓๐ โยชน์ ภายใน ๓ เดือน ก็ได้บรรลุธรรมสำเร็จเป็นพระอรหันต์ในพรรษาแรกเท่านั้น และเนื่องจากการที่ท่านบำเพ็ญเพียรภาวนาในป่าไม้ตะเคียนจึงได้นามใหม่ว่า พระเรวตขทิวรณิยเถระ ที่ออกนามเช่นนี้ก็เพราะท่านได้บรรลุพระอรหันต์ผลแล้วนั่นเอง (แม้อายุจะยังไม่ครบ ๒๐ ปีบริบูรณ์)<sup>๑๙</sup>

หลังจากออกพรรษาแล้วพระสารีบุตรเถระได้เข้าไปทูลลาพระบรมศาสดาเพื่อจะเดินทางไปเยี่ยมพระเรวตขทิวรณิยเถระ พระผู้มีพระภาคตรัสว่าพระองค์จะร่วมเสด็จไปด้วย เมื่อเสด็จนำภิกษุสงฆ์จำนวน ๕๐๐ รูปมาถึงทางสองแพร่ง พระอานนท์เถระถามว่าควรจะไปทางอ้อมซึ่งมีระยะทาง ๖๐ โยชน์ หรือไปทางลัดซึ่งมีระยะทางเพียง ๓๐ โยชน์แต่เป็นถิ่นทุรกันดาร องค์พระสัพพัญญูทรงทราบว่าพระสิวลีเถระเอดท์คคะในด้านผู้มีลาภมากเดินทางมาด้วย จึงเสด็จนำไปทางลัดเพราะแน่พระทัยว่าจะไม่ขาดแคลนอาหารบิณฑบาต

พระเรวตขทิวรณิยเถระถวายการต้อนรับโดยการแสดงฤทธิ์เนรมิตป่าไม้ตะเคียนให้กลายเป็นพระคันธกุฎีที่ประทับสำหรับพระบรมศาสดา และเนรมิตสถานที่จงกรมพร้อมกุฎีที่พักแด่พระภิกษุสงฆ์ทั้งหลายที่ตามเสด็จพระพุทธองค์ประทับ ณ สถานที่แห่งนี้เป็นเวลาถึง ๑ เดือน และเมื่อผู้มีพระภาคเสด็จนำเหล่าภิกษุสงฆ์กลับแล้ว สถานที่เนรมิตก็อันตรธานหายไปกลายเป็นป่าไม้ตะเคียนดังเดิม ในขณะที่ยังพักอยู่กับพระเรวตขทิวรณิยเถระนั้น ภิกษุชราสองรูปผู้ยังเป็นปุถุชนไม่เข้าใจอำนาจฤทธิ์ของพระอรหันต์ พวกเขานินทาว่าพระเถระนี้มีแต่สร้างอารามให้สวยงามวิจิตรพิสดารยิ่งกว่าพระเวฬุวันมหาวิหารไหนเลยจะมีเวลาบำเพ็ญสมณธรรม นี่คงเป็นเพราะเห็นแก่พระธรรมเสนาบดีสารีบุตรเถระพระบรมศาสดาจึงอุตส่าห์เสด็จมาเยี่ยม ด้วยเหตุนี้ในวันที่เสด็จกลับพระผู้มีพระภาคจึงบันดาลให้ภิกษุชราทั้งสองลืมของใช้ส่วนตัวไว้และต้องย้อนกลับไปเอา ครั้นเห็นสิ่งของเหล่านั้นแขวนอยู่บนตอไม้ตะเคียนจึงรู้ว่าตนเข้าใจผิด และในชาตินี้ด้วยบุญบารมีของพระสิวลีเถระพระบรมศาสดาและเหล่าภิกษุทั้งหลายก็ไม่ขาดอาหารบิณฑบาตเช่นเดียวกัน จากนั้นพระพุทธองค์ได้เสด็จไปยังวัดบุพพาราม ที่นางวิสาขามหาสาวกสร้างถวายไว้ ณ กรุงสาวัตถี แคว้นโกศล

เมื่อนางวิสาขาหาอุบาสิกาสอบถามแก่ภิกษุชราทั้งสองซึ่งมาฉันทดาหารที่เรือนของนางว่า ที่อยู่ของพระเรวตขทิวรณิยเถระเป็นสถานที่น่ารื่นรมย์ยินดีหรือไม่ ภิกษุชราทั้งสองต่างบอกว่ามีแต่ป่ากับตอไม้ตะเคียนเต็มไปด้วยก้อนกรวด ก้อนหิน คล้ายเป็นที่อยู่ของเปรตจะเป็นที่นารื่นรมย์ได้อย่างไร ครั้นนางสอบถามจากภิกษุหนุ่มที่มาฉันทภายหลังกลับได้รับคำตอบว่าสถานที่แห่งนั้นเป็นที่นารื่นรมย์ยินดี สวยงามประหนึ่งสุธรรมเทวสภาในดาวดึงส์สวรรค์ ด้วยเหตุนี้เมื่อสบโอกาสในวันที่

<sup>๑๙</sup> คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เสียงเชียง, วิชา อนุพุทธประวัติ ๘๐ องค์ ฉบับมาตรฐาน,

(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เสียงเชียง, ๒๕๓๕), หน้า ๒๐๐.

พระบรมศาสดาเสด็จนำเหล่าภิกษุสงฆ์ฉันภัตตาหารที่เรือนของนาง จึงสอบถามว่าเป็นเพราะเหตุใดจึงได้รับคำตอบจากภิกษุชราและภิกษุหนุ่มไม่เหมือนกัน<sup>๒๐</sup>

พระบรมศาสดาทรงตรัสชี้แจงว่า พระอรหันต์อยู่ ณ ที่ใดสถานที่นั้นย่อมเป็นที่รื่นรมย์ น่ายินดี ไม่ว่าจะในบ้านหรือในป่า ที่ลุ่มหรือที่ดอน แต่สำหรับผู้เป็นปุถุชนยังคงมีกิเลสหมักดองอยู่ใน ก้นบึ้งแห่งจิตแล้ว ย่อมไม่มีสถานที่ใดน่ารื่นรมย์น่ายินดี พระเวทขทิวรณียเถระมหาสาวกเป็นกำลัง สำคัญผู้หนึ่งในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ช่วยแบ่งเบาภาระองค์พระสัพพัญญูและพระธรรมเสนาบดี ทั้งสอง การที่ท่านบำเพ็ญสมณธรรมอยู่ในป่าเป็นเวลานาน จึงได้รับยกย่องจากพระบรมศาสดา ว่ามีความเป็นเลิศในด้านผู้อยู่ป่าเป็นวัตร คือ อยู่ป่าเป็นประจำเสมอ แม้จะอยู่ป่าเป็นวัตร แต่พระเถระก็ยังคงไปเฝ้าองค์พระสัพพัญญู เยี่ยมพระอุปัชฌาย์ และพระสารีบุตรเถระผู้เป็นพี่ชายตามโอกาส อำนวยอยู่เสมอ และท่านเป็นผู้นำหลานชายทั้งสาม คือ จาลิ อุบจาลิ และสีปุปจาลิ ซึ่งเป็นลูกของ พี่สาวทั้งสามผู้มีนามว่า จาลา อุบจาลา และ สีสุปจาลา มาบวชเป็นสามเณรในพระพุทธศาสนาและ ณะกรรมฐานให้แก่สามเณรเหล่านั้นประพฤตินิสัย คราวหนึ่งเมื่อกลับจากสำนักพระผู้มีพระภาค ขณะพระเวทขทิวรณียเถระผู้อยู่ในวัยชราพักเหนื่อยระหว่างทางใกล้เขตกรุงสาวัตถี แคว้นโกศล บังเอิญในเวลานั้นโจรลักทรัพย์ที่ถูกไล่ติดตามผ่านมาบริเวณนั้น เห็นสบโอกาสที่จะลวงไม่ให้ฝ่ายเจ้า ทรัพย์ติดตามพวกตนจึงทิ้งของกลางไว้ใกล้กับที่พระเถระนั่งอยู่ ก่อนที่จะหลบหนีเอาตัวรอด ฝ่ายเจ้า ทรัพย์และคนทั้งหลายเข้าใจผิดคิดว่าพระเถระเป็นพวกโจรจึงควบคุมตัวไปส่งพระราชอาเพื่อให้ทรง ตัดสิน<sup>๒๑</sup> พระราชาทรงไต่สวน ถามว่าท่านขอรับท่านกระทำโจรกรรมนี้หรือ พระเถระจึงตอบว่า

“นับแต่เราออกบวชเป็นบรรพชิตแล้ว ไม่รู้สึกถึงความดำริอันไม่ประเสริฐประกอบด้วยโทษ เลยในระยะกาลนานที่เราบวชอยู่นี้ เราไม่รู้สึกถึงความดำริว่า ขอให้สัตว์เหล่านั้น จงถูกฆ่า ถูก เขาเบียดเบียน จงได้รับทุกข์ เรา รู้สึกแต่การเจริญเมตตาอันหาประมาณมิได้ อบรมสั่งสมดีแล้ว โดยลำดับ ตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้แล้ว เราได้เป็นมิตรเป็นสหายของสัตว์ทั้งปวง เป็นผู้ อนุเคราะห์สัตว์ทั้งปวง ยินดีแล้วในการไม่เบียดเบียน เจริญเมตตาจิตอยู่ทุกเมื่อ เรายังจิตอันไม่ ่งอนแง่น ไม่กำเริบให้บันเทิงอยู่ เจริญพรหมวิหารอันบุรุษผู้เลวทรามไม่ช่องเสพ”<sup>๒๒</sup>

เมื่อพระเถระชี้แจงเหตุทั้งปวง ด้วยท่านเป็นพระอรหันต์ผู้หมดสิ้นอาสวกิเลส พ้นจาก เครื่องร้อยรัดเกี่ยวพันทั้งปวง หลังจากเทศนาธรรมโปรดแล้วพระเถระจึงดำริว่าบัดนี้อายุขัยของท่าน ได้มาถึงวาระสุดท้ายแล้ว จึงแสดงฤทธิ์เหาะขึ้นไปนั่งอยู่กลางอากาศ เข้าเตโชธาตุสมาบัติ พลันเกิด

<sup>๒๐</sup> ธรรมสภา, อสีติมหาเถระสาวก ๘๐ พระอรหันต์, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันบันลือธรรม, ม.ป.ป.), หน้า ๑๓๒.

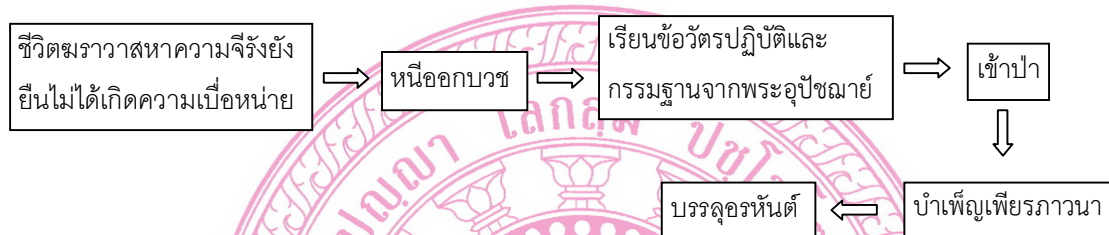
<sup>๒๑</sup> ธนากิต, เหตุที่คณะผู้เป็นเลิศด้านต่างๆในพระพุทธศาสนา, หน้า ๑๖๘.

<sup>๒๒</sup> ชู. เถร. (ไทย) ๒๖/๓๘๑/๓๑๒.

เพลิงลุกโพลนขึ้นไหม้ศีรษะของท่าน เป็นการดับขันธนิพพานโดยไม่มีกิเลสและเบญจขันธ์ปรากฏ เหลืออยู่ ณ สถานที่แห่งนั้นเลย<sup>๒๓</sup>

### แผนภาพแสดงการปฏิบัติธุดงค์วัตรหนึ่งข้อของพระเรวตขทิวณียเถระ

#### แผนภาพที่ ๓.๓ การปฏิบัติธุดงค์วัตรของพระเรวตขทิวณียเถระ



พระเรวตขทิวณียเถระท่านออกบวชตั้งแต่มยังเป็นเด็ก เนื่องจากความเบื่อหน่ายในการครองเรือน โดยท่านพิจารณามองเห็นนัยของเจ้าสาวของท่านว่า ชีวิตนี้มีความแก่เป็นธรรมดาเมื่อเวลาผ่านไปเจ้าสาวของท่านก็จะเป็นเช่นนั้น แล้วจะเอาอะไรกับการครองเรือน ท่านจึงตัดสินใจออกบวช เมื่อบวชท่านได้บวชเป็นสามเณรเพราะอายุน้อยอยู่และได้ศึกษาการปฏิบัติธุดงค์วัตรกับพระภิกษุฝ่ายอรัญวาสี แล้วจึงหลีกหนีไปยังป่าไม้ตะเคียนที่ห่างไกลผู้คน การอยู่ป่าไม้ตะเคียนของท่านก็คือการถือธุดงค์ข้อการอยู่ป่าเป็นวัตร พระเรวตขทิวณียเถระถึงแม้ว่ายังเป็นเด็กแต่ท่านก็ไม่กลัวต่ออันตรายที่จะเกิดขึ้นกับท่านเมื่อเข้าไปอยู่ในป่า ทั้งนี้เนื่องจากท่านมีศีลที่บริสุทธิ์ ความไม่เบียดเบียนสัตว์อื่นและความเคร่งครัดในข้อวัตรปฏิบัติจนได้บรรลุอรหัตต์ในที่สุด นอกจากนี้ท่านยังได้รับยกย่องจากพระบรมศาสดา ว่ามีความเป็นเลิศในด้านผู้อยู่ป่าเป็นวัตร คือ อยู่ป่าเป็นประจำเสมอ

จากการศึกษาการปฏิบัติธุดงค์ข้อถือการอยู่ป่าเป็นวัตร ของพระเถระทั้งสามองค์ คือ พระอัญญาโกณฑัญญเถระ พระอนรุทธเถระและพระเรวตขทิวณียเถระ ทำให้ทราบว่า การอยู่ป่านั้นเหมาะสมแก่การบำเพ็ญสมณธรรมเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เนื่องจากสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม คือ ไม่มีผู้คนที่มารบกวนเวลาปฏิบัติธรรมจึงทำให้จิตใจสงบได้เร็ว เมื่อทำการพิจารณาหลักธรรมหรือการเจริญกรรมฐาน ทำให้ได้รับผลอย่างรวดเร็วเป็นปัจจัยทำให้บรรลุธรรมได้เร็ว ถึงแม้ว่าการอยู่ในป่าเป็นสถานที่อันตรายสำหรับบุคคลทั่วไป แต่ท่านทั้งสามนั้นไม่กลัวอันตรายใดๆในป่า ทั้งนี้เพราะว่าบุคคลที่มีศีลอันดีงามไปอยู่ที่ใดก็ไม่ต้องกลัวอันตราย

<sup>๒๓</sup> ธนากิต, เอตทัคคะผู้เป็นเลิศด้านต่างๆในพระพุทธศาสนา, หน้า ๑๖๘.

## ๓.๒ การปฏิบัติดุจดวงค์ตรสองข้อ

พระมหาสาวกในครั้งพุทธกาลที่ปฏิบัติดุจดวงค์ตรสองข้อมีอยู่สององค์ด้วยกันคือ พระพากลเถระ และพระสุภูติเถระ ซึ่งแต่ละองค์ปฏิบัติดุจดวงค์ตรมีทั้งที่เหมือนกันคือการอยู่ป่าเป็นวัตร ส่วนข้อที่ต่างกัน คือปฏิบัตินั่งเป็นวัตร พระพากลเถระ และปฏิบัติอยู่ในเสนาสนะแล้วแต่เขาจะจัดให้ ไม่ว่าจะเลวหรือประณีตอย่างไรก็ยินดีไปตามนั้น พระสุภูติเถระ ซึ่งในรายละเอียดการปฏิบัติดุจดวงค์ตรของพระมหาสาวกมีดังต่อไปนี้

### ๓.๒.๑ พระพากลเถระ

#### ๑) ประวัติ

พระพากลเถระ เอตทัคคะในด้านผู้ไม่มีโรคพยาธิ หรือ ผู้มีอาพาธน้อย พระพากลเถระ เกิดในวรรณะแพศย์ ตระกูลคหบดี แห่งกรุงโกสัมพี แคว้นวิงสะ เมื่อท่านคลอดจากครรภ์มารดาได้เพียง ๕ วัน บิดามารดารวมทั้งเหล่าวงศาคณาญาติได้จัดพิธีมงคลโกนผมไฟและตั้งชื่อตามธรรมเนียมประเพณี ซึ่งต้องมีการนำเด็กเกิดใหม่ไปอาบน้ำในแม่น้ำยมุนา อันถือเป็นแม่น้ำศักดิ์สิทธิ์โดยเชื่อว่าจะทำให้เกิดสิริมงคล แต่ขณะที่เปลี่ยกำลังอาบน้ำให้อยู่ที่นั่น ปลาใหญ่ตัวหนึ่งว่ายมาตามกระแสน้ำ เข้าใจว่าทารกนี่คือก้อนเนื้อจึงซุบเป็นอาหารแล้วกลืนลงท้องทันที<sup>๒๔</sup>

ด้วยบุญญาภินิหารของทารก บันดาลให้ปลาตัวนั้นเกิดความอึดอัดในท้องจึงว่ายกระเสือกกระสนไปเป็นระยะทาง ๓๐ โยชน์ และหลงเข้าไปติดตาข่ายของชาวประมงกรุงพาราณสี แคว้นกาสิ ซึ่งเป็นบริเวณที่แม่น้ำคงคากับแม่น้ำยมุนาบรรจบกัน และชาวประมงไม่ได้ตัดปลาออกเป็นชิ้นเพื่อนำไปแยกขายเหมือนทุกครั้ง แต่นำปลาทั้งตัวไปเร่ขายในเมืองโดยตีราคา ๑,๐๐๐ กหาปณะ ด้วยเป็นราคาที่สูงมากจึงไม่มีผู้ใดซื้อ ชาวประมงเร่ขายปลามาจนถึงหน้าบ้านของเศรษฐีแห่งกรุงพาราณสี ผู้หนึ่ง ซึ่งเป็นตระกูลที่มีทรัพย์สมบัติถึง ๘๐ โกฏิ แต่เศรษฐีผู้นี้ไม่มีบุตรธิดา และได้ตกลงซื้อปลาจากชาวประมงโดยไม่ได้ต่อรองราคา ครั้งภรรยาของเศรษฐีซึ่งโดยปกติไม่เคยทำครัวด้วยตนเองยกเว้นในวันนี้ อีกทั้งไม่ได้แล่ทางท้องปลาเหมือนแม่ครัวทั้งหลายแต่กลับแล่ทางด้านหลังของปลาจนพบเด็กทารกซึ่งยังมีชีวิตอยู่เป็นที่น่าอัศจรรย์นางต้องการรับทารกผู้มีผิวพรรณผ่องใสและหน้าตาน่ารักนาเอ็นดูที่พบเป็นบุตร แต่ท่านเศรษฐีไม่ยอมถือสิทธิ์โดยพลการ โดยส่งคนรับใช้ไปวประกาศข่าวไปทั่วกรุงพาราณสีเพื่อให้พ่อแม่ที่แท้จริงของทารกมารับเอาไปเลี้ยงดู

เมื่อไม่มีผู้ใดมารับ ท่านเศรษฐีจึงนำทารกนั้นไปฝากษัตริย์แห่งกรุงพาราณสี กราบบังคมทูลเรื่องทั้งหมดให้ทรงทราบ พร้อมขอคำชี้แนะว่าควรทำประการใด พระราชาเห็นว่าทารกผู้นี้มีบุญญาภินิหาร ประกอบกับไม่มีใครรู้ว่าผู้ใดคือบิดามารดา จึงตรัสให้ท่านเศรษฐีซุบเลี้ยงไว้ เศรษฐีและ

<sup>๒๔</sup> คณาจารย์สำนักพิมพ์เสียงเสียง, นักรธรรมชั้นโท รวมทฤวิชา, หน้า ๔๘๐.

ภรรยาจึงบำรุงเลี้ยงดูทารกนั้นประดุจบุตรในอุทร กาลต่อมาเมื่อคบตีกรุงโกสัมพีซึ่งเป็นพ่อแม่ที่แท้จริงของทารกทราบข่าวได้เดินทางมายังกรุงพาราณสี ครั้นไต่ถามเรื่องราวโดยละเอียดจนมั่นใจว่าเป็นบุตรของตนแน่จึงขอทารกคืน แต่เศรษฐีแห่งกรุงพาราณสีซึ่งเลี้ยงดูทารกผู้นี้มาได้ระยะหนึ่ง จนเกิดความรักผูกพันไม่ยอมคืนให้ เพราะถือว่าตนได้มาโดยชอบธรรม เมื่อไม่สามารถตกลงกันได้พระเจ้ากรุงพาราณสีจึงต้องทำหน้าที่ตัดสินคดีความ ครั้นพิจารณาแล้วทรงเห็นว่าเพื่อความเป็นธรรมของทั้งสองฝ่าย จึงให้ทั้งสองตระกูลต่างมีสิทธิ์ในทารกโดยเท่าเทียมกันและให้ผลัดกันเลี้ยงดูสุดแต่จะตกลงกำหนดเวลาตามความพอใจ ด้วยเหตุนี้ทารกผู้นั้นจึงได้นามว่า พากุละ แปลว่า คนสองตระกูล หรือผู้ที่สองตระกูลเลี้ยง ซึ่งด้วยบุญญาธิการของทารกทำให้ทั้งสองตระกูลประสบโชคลาภเจริญรุ่งเรืองยิ่งกว่าแต่ก่อน<sup>๒๕</sup>

เมื่อพากุลมาณพเติบโตขึ้น ตระกูลทั้งสองต่างสร้างปราสาทขึ้น ๓ หลังในเมืองของตน โดยให้พักอาศัยอยู่ฝ่ายละ ๔ เดือน รวมเป็นเวลา ๘ เดือนใน ๑ ปี ส่วนที่เหลืออีก ๔ เดือนนั้นเป็นเวลาในการเดินทางไปมาระหว่างกรุงโกสัมพีและกรุงพาราณสีโดยทางเรือ พากุลมาณพมีชีวิตในเพศฆราวาสหรือผู้ครองเรือนด้วยความสุขสมบูรณ์จนมีอายุครบ ๘๐ ปี เมื่อสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ ประกาศหลังธรรมคำสั่งสอนให้ประชาชนได้บรรลุมรรคผลตามบุญวาสนาบารมีที่ได้เคยสร้างสมไว้ จนมาถึงกรุงโกสัมพี แคว้นวังสะ พากุลคหบดีพร้อมด้วยบริวารได้มีโอกาสเข้าเฝ้าและฟังธรรมเป็นครั้งแรก เกิดศรัทธาเลื่อมใสตั้งใจอุทิศชีวิตเพื่อพระพุทธศาสนา จึงกราบทูลขอบรรพชาอุปสมบท พระผู้มีพระภาคทรงอนุเคราะห์ให้ตามความประสงค์ และประทานโอวาทอันเป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นหนทางนำไปสู่ความหลุดพ้น ท่านได้ปลีกตัวไปสู่สถานที่อันสงบสงัดเหมาะแก่การบำเพ็ญความเพียรเป็นเวลา ๗ วัน ก็บรรลุธรรมสำเร็จเป็นพระอรหันต์พร้อมด้วยปฏิสัมภิทา<sup>๒๖</sup>

## ๒) วิธีการปฏิบัติธุดงค์วัตร

เนื่องจากพระพากุลเถระเป็นบุตรแห่งสองตระกูลดังกล่าวมาข้างต้น ท่านจึงไม่เคยขาดแคลนสิ่งใดเลย เพราะตระกูลทั้งสองได้ถวายเครื่องใช้ไม้สอยตลอดจนแข่งกันถวายสบงจีวรชนิดสุดยอดแก่ท่าน และท่านยังเป็น ๑ ใน ๔ มหาสาวกซึ่งบรรลุหรือสำเร็จอภิญญาใหญ่ พระพากุลเถระแม้จะบวชในวัยชรา แต่กลับปฏิบัติธรรมโดยถือธุดงค์ ๒ อย่างเคร่งครัดได้แก่

ข้อ ๘ คือ อารัญญิกังคะ ถือการอยู่ป่าเป็นวัตร โดยตั้งแต่บวชท่านไม่เคยจำพรรษาในบ้านเลย และ ข้อ ๑๓ คือ เนสัชชิกังคะ ถือการนั่งเป็นวัตร อยู่เพียงอิริยาบถ ๓ คือ ยืน เดิน นั่ง เว้นการนอน

พระพากุลเถระเป็นมหาสาวกอีกรูปหนึ่งซึ่งมีอายุยืนยาวถึง ๑๖๐ ปี ดั่งมีเกร็ดประวัติของท่านเล่าไว้ในกุลัตถะจริยัทธกสูตร แห่งคัมภีร์มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ว่า ครั้งหนึ่งเมื่อท่านจำ

<sup>๒๕</sup> พระครูกล้วยานลลิตวิวัฒน์ (สมาน พรหมอยู่/กฤษณมโน), *เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา*, หน้า ๑๕๖.

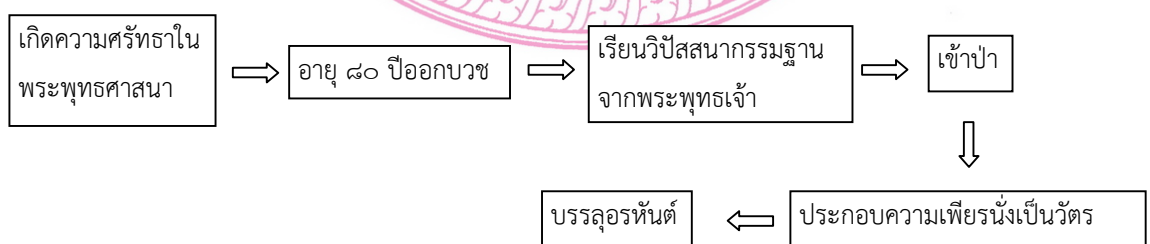
<sup>๒๖</sup> ธนากิต, *เอตทัคคะผู้เป็นเลิศด้านต่างๆในพระพุทธศาสนา*, หน้า ๑๐๓-๑๐๔.

พรรษา ณ พระเวฬุวันมหาวิหารกรุงราชคฤห์ แคว้นมคธ มีนักบวชขอเจลกะ (ซีเปลือย นักบวชไม่นุ่งผ้า) นามว่า กัสสปะ เพื่อนเก่าของท่านเมื่อสมัยยังเป็นคฤหัสถ์มาเยี่ยมและสนทนาธรรม ครั้นทราบว่า พระเถระบวชมาแล้วถึง ๘๐ ปี จึงสอบถามว่าตลอดเวลาที่บวชอยู่นั้นท่านเกี่ยวข้องกับโลกียธรรมกี่ ครั้ง พระเถระตอบว่านับแต่บวชมาไม่เคยมีการสัญญาในจิตของท่านเลยแม้เพียงครั้งเดียว อเจลกัสสปะ เห็นเป็นเรื่องอัศจรรย์จึงได้ถามในข้อธรรมต่างๆจนกระจ่าง เกิดความศรัทธาเลื่อมใสขอบวชเป็นภิกษุ ในพระพุทธศาสนา และต่อมาได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์

แม้จะบวชในวัยชราและมีอายุยืนยาวถึง ๑๖๐ ปี แต่พระพากุลเถระมหาสาวกกลับไม่เคย ถูกโรคภัยเบียดเบียนเลย ไม่เคยต้องให้หมอรักษาพยาบาล ไม่เคยฉันผลสมอันเป็นยาสมุนไพรมะแต่เพียงผลเดียว ไม่เคยแม้แต่ไข้ ๒ นิ้วจับก่อนของหอมสุดดมเพื่อแก้อาการอาหาร ทั้งนี้เนื่องมาจากผล แห่งบุญกุศลที่ท่านสร้างสมมาตั้งแต่อดีตชาติจนถึงปัจจุบัน คือ การสร้างเวจกุฎี (ส้วม) และการถวาย เกสัช (ยา) แก่พระภิกษุสงฆ์ ด้วยเหตุนี้ท่านจึงได้รับยกย่องจากพระบรมศาสดา ว่ามีความเป็นเลิศกว่า ภิกษุทั้งหลายในด้านผู้ไม่มีโรคภัยหรือผู้มีอาพาธน้อย<sup>๒๗</sup> เมื่อดำรงอายุสังขารสมควรแก่การแล้วใน วันที่จะนิพพานพระพากุลเถระขณะนั่งอยู่ท่ามกลางที่ประชุมสงฆ์ อธิษฐานขึ้นว่า “ขออย่าให้สรณะ ของข้าพเจ้าเป็นภาระแก่หมู่สงฆ์เลย” ดังนั้นท่านจึงเข้าเตโชกสิณ ครั้นเข้าสู่นิพพานในท่ามกลางหมู่ สงฆ์แล้ว พลันเปลวเพลิงได้บังเกิดขึ้นเพื่อเผาร่างของท่านจนหมดสิ้น<sup>๒๘</sup> เหลือแต่เพียงอัฐธาตุซึ่งมีสี และสีฐานดังดอกมะลิตูม บางแห่งออกนามของท่านว่า พระพิกุลเถระ

### แผนภาพแสดงการปฏิบัติตรงควัตรสองข้อของพระพากุลเถระ

#### แผนภาพที่ ๓.๔ การปฏิบัติตรงควัตรของพระพากุลเถระ



พระพากุลเถระท่านออกบวชเมื่ออายุได้ ๘๐ ปี เมื่อบวชแล้วท่านได้รับโอวาทจากพระบรมศาสดาเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วจึงปลีกตัวไปหาสถานอันสงบคือป่า เพื่อทำการบำเพ็ญเพียรภาวนา ป่าขึ้นชื่อว่าเป็นสถานที่อันเหมาะสมในการปฏิบัติธรรมและเป็นสถานที่เงียบสงบไม่มีเครื่องล่อลวงจิตใจและไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกที่จะทำลายการบำเพ็ญจิตภาวนา ท่านเจริญ

<sup>๒๗</sup> ธนากิต, เอตทัคคะผู้เป็นเลิศด้านต่างๆในพระพุทธศาสนา, หน้า ๑๕๖-๑๕๗.

<sup>๒๘</sup> คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, วิชา อนุพุทธประวัติ ๘๐ องค์ ฉบับมาตรฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๓๕), หน้า ๒๐๘.



กรรมฐานและบำเพ็ญเพียรภาวนาเพียง ๗ วันก็ได้บรรลุอรหัตต์พร้อมด้วยปฏิสัมภิทา ๔ ถึงแม้ว่าพระพากุลเถระจะออกบวชในวัยชราแล้วก็ตามท่านยังถือธุดงค์ตัวอย่างเคร่งครัด ๒ ข้อคือ ถือการอยู่ป่าเป็นวัตรและถือการนั่งเป็นวัตร แม้ว่าร่างกายของท่านจะแก่ชราแล้วก็ตาม ท่านยังถือการนั่งเป็นวัตร ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ทำได้ยากยิ่งข้อหนึ่งในธุดงค์วัตรทั้ง ๑๓ ข้อ การนั่งอย่างเดียวเป็นเรื่องที่ทำได้ยากยิ่งแม้แต่พระหนุ่มๆเองยังพากันทำไม่ได้ก็มี แต่ท่านมีความเพียรพยายามและความตั้งใจอย่างมากจึงสามารถปฏิบัติได้

### ๓.๒.๒ พระสุภูติเถระ

#### ๑) ประวัติ

พระสุภูติเถระ เอตทัคคะในด้านอรณวิหารธรรม (เจริญญาณประกอบด้วยเมตตา) และทักษิณียบบุคคล (ผู้ควรรับทักษิณาทาน) เกิดในวรรณะแพศย์เป็นบุตรของสุมนเศรษฐี แห่งกรุงสาวัตถี แคว้นโกศล<sup>๒๙</sup> เนื่องจากท่านเป็นผู้มีลักษณะดี ผิวพรรณผ่องใสสะอาดสวยงาม จึงได้มีกณนามว่า สุภูติ อันมีความหมายว่า ผู้เกิดดีแล้ว ผู้มีความรุ่งเรือง บิดาของท่านคือน้องชายของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี ซึ่งเป็นผู้สร้างพระเชตวันมหาวิหาร ณ กรุงสาวัตถี ถวายพระบรมศาสดาและเหล่าภิกษุสงฆ์ ซึ่งในเวลาต่อมาได้รับยกย่องให้เป็นเอตทัคคะฝ่ายอุบาสก ในด้านผู้เป็นทายก (เป็นเลิศในทางถวายทาน) ในวันที่ท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีผู้เป็นลุงจัดฉลองพระเชตวันมหาวิหาร ได้กราบทูลอาราธนาพระผู้มีพระภาคพร้อมเหล่าภิกษุสงฆ์มาฉันภัตตาหาร สุภูติมาณพได้มาร่วมงานด้วย เมื่อได้เห็นพระฉัพพรรณรังสีที่เปล่งออกจากพระวรกายขององค์พระสัมพันธัญญ์สวยงามเรื่องร้องไปทั่วบริเวณ จึงเกิดความศรัทธาเลื่อมใสและหลังจากฟังพระธรรมเทศนาอนุโมทนาทาน สุภูติมาณพบังเกิดความเลื่อมใสมากยิ่งขึ้นจึงกราบทูลขอบวช<sup>๓๐</sup>

ฉัพพรรณรังสี ๖<sup>๓๑</sup> คือ รังสี ๖ ประการซึ่งเปล่งออกจากพระวรกายของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้แก่

- ๑) นิล รังสีที่มีสีเขียวเหมือนดอกอัญชัน
- ๒) ปิต รังสีที่มีสีเหลืองเหมือนหรรดาสทอง (สีแดงส้มปนสีเหลือง)
- ๓) โลหิต รังสีที่มีสีแดงหรือเหมือนสีตะวันอ่อน
- ๔) โอทาท รังสีที่มีสีขาวหรือสีเหมือนแผ่นเงิน

<sup>๒๙</sup> คณาจารย์สำนักพิมพ์เสียงเสียง, นักรธรรมชั้นโท รวมทุกวิชา, หน้า ๔๔๑.

<sup>๓๐</sup> คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เสียงเสียง, วิชา อนุพุทธประวัติ ๘๐ องค์ ฉบับมาตรฐาน, หน้า ๑๗๒.

<sup>๓๑</sup> ภัทรวรรณ วันทนชัยสุข, ความรู้เกี่ยวกับพระพุทธเจ้า, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร :

๕) มัญชุ รัศมีที่มีสีเหมือนดอกชงหรือหงอนไก่ หรือสีเหมือนหงสบาท คือ สีแดงปนเหลืองเหมือนสีของเท้าหงส์

๖) ประภัสสร รัศมีที่มีสีเลื่อมพรายเหมือนแก้วผลึก

## ๒) วิธีการปฏิบัติธุดงค์วัตร

เมื่อบวชแล้วพระสุภูติได้ตั้งใจปฏิบัติธรรมศึกษาพระวินัยปิฎกและพระอภิธรรมปิฎกจนเชี่ยวชาญ หลังจากเรียนกรรมฐานจากพระบรมศาสดาแล้วจึงปลีกออกไปหาสถานที่อันสงัดเพื่อบำเพ็ญสมณธรรมเจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่ในป่า และในเวลาไม่นานนักก็บรรลุธรรมสำเร็จเป็นพระอรหันต์สิ้นอาสวกิเลส พระสุภูติเถระได้รับการกล่าวขานว่าเป็นผู้ที่ประกอบด้วยเมตตา (อรณวิหารธรรม) ปกติท่านมักจะเข้าฌานสมาบัติเพื่อแสวงหาความสุขอันเกิดจากการสิ้นกิเลส แม้แต่ขณะบิณฑบาตท่านก็แผ่เมตตาให้แก่ผู้ตักบาตรถวายอย่างทั่วถึง ท่านจึงได้ชื่อว่าเป็นผู้ควรแก่การรับทักษิณาทานหรือการให้ของทำบุญ ทำทาน (ทักษิณียบุคคล) เมื่อท่านจาริกท่องเที่ยวไปยังสถานที่ต่างๆ เผยแผ่พระธรรมของพระผู้มีพระภาคมาถึงแคว้นมคธ อันมีกษัตริย์ผู้ปกครองแคว้นคือพระเจ้าพิมพิสารซึ่งได้ประกาศพระองค์เป็นอุบาสกยึดถือพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะ คือเป็นที่พึ่งที่ระลึกไปตลอดชีวิต อีกทั้งเป็นผู้สร้างพระเวฬุวันมหาวิหาร อันเป็นวัดแห่งแรกในทางพระพุทธศาสนาถวายพระบรมศาสดาและพระภิกษุสงฆ์ เมื่อพระเจ้าพิมพิสารได้ทราบถึงวัตรปฏิบัติอันประกอบด้วยเมตตาของพระสุภูติเถระ จึงอาราธนาให้พระเถระจำพรรษา ณ แคว้นมคธ<sup>๓๒</sup>

แต่เนื่องจากทรงมีพระราชภารกิจมากมาย ทำให้ลี้มั่งบรมดาข้าราชการบริพารทั้งหลายจัดสถานที่พักถวาย ด้วยเหตุนี้พระสุภูติเถระจึงต้องพักอยู่กลางแจ้งและด้วยอำนาจคุณแห่งพระเถระจึงทำให้เกิดอากาศแปรปรวน ฝนไม่ตกต้องตามฤดูกาล เป็นเหตุให้ชาวนาชาวไร่ปลูกพืชผลไม่ได้ผลผลิตพากันเดือดร้อนไปทั่ว เมื่อความทราบถึงพระเนตรพระกรรณพระเจ้าพิมพิสารทรงพิจารณาว่าพระองค์ได้กระทำผิดใน ทศพิธราชธรรม สังคหวัตถุ และจักรวรรดิวัตร ทั้งปวงหรือไม่ เมื่อทรงระลึกได้ว่ามิได้สร้างเสนาสนะถวาย พระสุภูติเถระจนทำให้เกิดอาเพศเหตุร้ายในพระราชอาณาจักรจึงทรงรับสั่งการให้เจ้าพนักงานสร้างกุฏิมุงบังด้วยใบไม้ถวายเป็นการเร่งด่วน จากนั้นจึงอาราธนาให้พระเถระเข้ามาอาศัยอยู่ในสถานที่จัดไว้เป็น การชั่วคราวในพรรษานั้น จึงเป็นเหตุให้ฝนเริ่มตกมาปรอยๆแต่ยังไม่เพียงพอแก่ความต้องการของประชาชน<sup>๓๓</sup> พระสุภูติเถระผู้ประกอบด้วยเมตตามีความประสงค์จะสงเคราะห์แก่ชนทั้งหลาย จึงกล่าวรำพึงว่า “ดูกรฝน กุฎีของเรามุงดีแล้ว มีเครื่องป้องกันอันสบาย

<sup>๓๒</sup> ธนาภิต, เอตทัคคะผู้เป็นเลิศด้านต่างๆในพระพุทธศาสนา, หน้า ๑๖๙-๑๗๐.

<sup>๓๓</sup> พระครูกล้วยานสิทธิวัฒน์ (สมาน พรหมอยู่/กल्याณมโฆ), เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา,

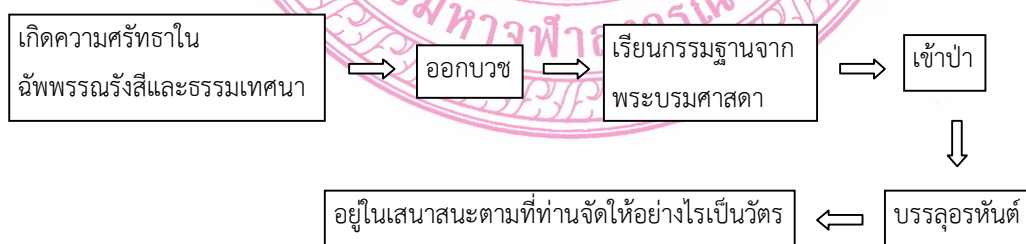
(กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๑๓๗-๑๓๘.

มิดชิดดี ท่านจงตกลงมาตามสะดวกเถิด จิตของเราตั้งมั่นดีแล้ว หลุดพ้นแล้วจากกิเลสทั้งปวงเราเป็นผู้มีความเพียรอยู่ เชิญตกลงมาเถิดฝน”<sup>๓๔</sup>

เมื่อกล่าวธรรมกถาจบฝนตกลงมาจนเพียงพอแก่ความต้องการของประชาชน ทำให้สามารถเพาะปลูกพืชไร่ทำสวนทำนาได้ผลดีเหมือนเช่นเดิมความเดือดร้อนทุกข์ยากทั้งปวงก็หายไป พระสุภูติเถระมหาสาวกเป็นกำลังสำคัญผู้หนึ่งในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาช่วยแบ่งเบาภาระองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระธรรมเสนาบดีทั้งสอง อีกทั้งจากวัตรปฏิบัติของท่านดังกล่าวมาแล้วข้างต้น จึงได้รับยกย่องจากพระบรมศาสดา ว่ามีความเป็นเลิศกว่าภิกษุทั้งหลายในด้านอรณวิหารธรรม (เจริญฌานประกอบด้วยเมตตา) และทักษิณียบุคคล (เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน) พระสุภูติเถระท่านเป็นพระเถระที่มีผิวพรรณผ่องใสสะอาดสวยงาม ในครั้งเมื่อท่านยังเป็นฆราวาสท่านเกิดความเลื่อมใสในฉัพพรรณรังสีที่ออกจากพระวรกายของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงขอบวชกับพระองค์ เมื่อบวชแล้วท่านได้เรียนกรรมฐานจากพระพุทธเจ้าแล้วหลีกเข้าป่าไป เพื่อไปปฏิบัติกรรมฐานอย่างจริงจัง จนในที่สุดก็บรรลุอรหัตตสันนิบาต การที่ท่านสามารถบรรลุอรหัตตนั้นเกิดจากการที่ท่านได้เข้าไปบำเพ็ญสมณธรรมในป่า ซึ่งโดยปกติป่าจะเป็นสถานที่อันสงบ สงัด เหมาะสมเป็นอย่างมากแก่การเจริญกรรมฐานและการบำเพ็ญภาวนา

### แผนภาพแสดงการปฏิบัติตรงควัตรสองข้อของพระสุภูติเถระ

#### แผนภาพที่ ๓.๕ การปฏิบัติตรงควัตรของพระสุภูติเถระ



พระสุภูติเถระเป็นพระที่ประกอบด้วยเมตตา ควรแก่การรับทักษิณาทาน ครั้งเมื่อท่านจาริกไปเผยแผ่พระพุทธศาสนาจนถึงแคว้นมคธ พระเจ้าพิมพิสารทรงนิมนต์ให้พระเถระจำพรรษาที่เมืองนี้ แต่ไม่มีการสร้างที่พักถวายเพราะพระองค์ทรงลี้ม พระสุภูติเถระจึงต้องพักอยู่กลางแจ้ง เป็นเหตุให้เกิดฝนไม่ตกต้องตามฤดูกาล ประชาชนชาวเมืองเดือดร้อนกันไปทั่ว จนทราบถึงพระเจ้าพิมพิสาร จึงทรงพิจารณาว่าพระองค์ได้กระทำผิดอะไร แล้วจึงทราบว่าคุณไม่ได้สร้างเสนาสนะถวายพระสุภูติเถระจนทำให้เกิดอาเพศเหตุร้ายในบ้านเมืองของตน จึงรับสั่งการให้เจ้าพนักงานสร้างกุฏิมุงบังด้วยใบไม้ถวายเป็นการเร่งด่วน จากนั้นจึงอาราธนาให้พระเถระเข้ามาอาศัยอยู่ในสถานที่จัดไว้ให้ จากนั้น

<sup>๓๔</sup> ชู. เถร. (ไทย) ๒๖/๑๓๘/๒๐๓.

ฝนจึงตกลงมาตามปกติ การที่ท่านไม่ไปบอกหรือไปขอแก่ประชาชนชาวเมืองหรือแม้แต่ไปขอให้สร้างที่พักให้จากพระเจ้าพิมพิสาร นั้นหมายความว่า พระเถระท่านมีความพอใจในสถานที่เขาจัดไว้ให้ซึ่งก็คือ การถืออุตงค์ข้อการอยู่ในเสนาสนะแล้วแต่เขาจะจัดให้ไม่ว่าจะเลวหรือประณีตอย่างไรก็ยินดีไปตามนั้น และนอกจากนี้ยังแสดงให้เห็นว่าพระเถระท่านเป็นพระที่ไม่ชอบเบียดเบียนใคร เกรงใจบุคคลอื่น ไม่รบกวนบุคคลอื่น จึงเหมาะแล้วที่ท่านได้รับการยกย่องกล่าวขานว่าเป็น “พระเถระที่ประกอบไปด้วยความเมตตา”<sup>๓๕</sup>

จากการศึกษาพระเถระที่ถืออุตงค์วัตร ๒ ข้อ คือ พระพากุลเถระและพระสุภูติเถระ ทำให้ทราบว่าพระเถระทั้งสององค์มีการถืออุตงค์วัตรเหมือนกันคือ ถือการอยู่ป่าเป็นวัตรหลังจากที่ได้เรียนกรรมฐานจากพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว จึงปลีกรัดตัวเข้าป่าไป เพื่อบำเพ็ญเพียรภาวนาและเจริญวิปัสสนากรรมฐาน การที่ท่านทั้งสองเลือกที่จะเข้าป่านั้นก็เพราะ ป่าเป็นสถานที่อันสงบ เงียบสงัด ไม่มีสิ่งรบกวนจิตใจ ไม่มีสิ่งทำลายการเจริญภาวนา ทำให้จิตเกิดสมาธิได้เร็ว จนในที่สุดได้บรรลุอรหัตตผลในเวลาอันรวดเร็ว ในส่วนของข้ออุตงค์ที่ท่านทั้งสองถือแตกต่างกันนั้นคือ พระพากุลเถระจะถือการนั่งเป็นวัตรอย่างเคร่งครัดถึงแม้ท่านจะแก่ชราก็ตาม ถือว่าตัวอย่างในการปฏิบัติอุตงค์ข้อนี้แก่พระหนุ่ม ให้เกิดความเพียรพยายามในการปฏิบัติอุตงค์ถือการนั่งเป็นวัตร ส่วนพระสุภูติเถระจะถือการอยู่ในเสนาสนะแล้วแต่เขาจะจัดให้ไม่ว่าจะเลวหรือประณีตอย่างไรก็ยินดีไปตามนั้น ท่านเป็นพระเถระที่มีความเมตตาสูงมาก ถึงแม้ท่านจะไม่มีที่พักท่านก็ไม่เรียกร้องหรือรบกวนใครให้มาสร้างที่พักให้ท่านพอใจในสิ่งที่ตนมีทำให้ท่านเป็นที่รักแก่คนทั่วไปจนได้รับว่าเป็นเอตทัคคะในด้านอรณวิหารธรรม (เจริญงานประกอบด้วยเมตตา) และทักษิณียบุคคล (ผู้ควรรับทักษิณาทาน)

### ๓.๓ การปฏิบัติอุตงค์วัตรสามข้อ

พระมหาสาวกในครั้งพุทธกาลที่มีการปฏิบัติอุตงค์วัตรสามข้อมีเพียงองค์เดียว คือ พระมหากัสสปเถระ ซึ่งท่านได้ปฏิบัติถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตร เทียวบิณฑบาตเป็นวัตรและการอยู่ป่าเป็นวัตร ซึ่งรายละเอียดของการถือปฏิบัติอุตงค์วัตรมีดังต่อไปนี้

#### ๓.๓.๑ พระมหากัสสปเถระ

##### ๑) ประวัติ

พระมหากัสสปเถระ เอตทัคคะในด้านผู้ทรงอุตงค์ ท่านเป็นบุตรของกบิลพราหมณ์แห่งกัสสปโคตร ณ บ้านมหาตติละ (หรือมหาตติฐฐะ) แคว้นมคธ มีนามเดิมว่า ปิณฑลิมาณพ คน

<sup>๓๕</sup> ธนากิต, เอตทัคคะผู้เป็นเลิศด้านต่างๆในพระพุทธศาสนา, หน้า ๑๗๐.

ทั้งหลายเรียกตามนามตระกูลว่า กัสสปะ<sup>๓๖</sup> เมื่อปีผลิมาณพเจริญวัย บิดาซึ่งเป็นพราหมณ์ผู้มีฐานะ ได้ส่งให้ศึกษาเล่าเรียนตามธรรมเนียมพราหมณ์ เนื่องจากท่านมีความเฉลียวฉลาดไม่นานก็จบ การศึกษาตั้งแต่อายุน้อย กบิลพราหมณ์จึงต้องการให้แต่งงานครองเรือน แต่ปีผลิมาณพประสงค์ จะใช้ชีวิตอย่างสงัดวิเวก ทั้งไม่ยินดีด้วยทรัพย์ของตระกูล แต่เมื่ออายุได้ ๒๐ ปี ปีผลิมาณพได้ถูกรบเร้า จากบิดามารดาหนักเข้า จึงหาอุบายหลีกเลี่ยงโดยให้ช่างทองหล่อรูปหญิงสาวซึ่งมีความงดงามขึ้น มาแล้วบอกว่าจะยอมแต่งงานกับหญิงที่มีความงามเหมือนรูปหล่อนี้เท่านั้น

บิดามารดาของปีผลิมาณพปรึกษากันว่าบุตรของเราเป็นผู้มีบุญ ย่อมสร้างบุญกุศลไว้กับ คู่ครองของตนมาตั้งแต่ในอดีตชาติเช่นกัน จึงให้พราหมณ์ ๘ คนนำรูปหล่อทองคำใส่ยานตระเวนไป สถานที่ต่างๆจนถึงทำน้ำแห่ง กรุงสาครละ เมืองหลวงของ แคว้นมัททะ แม่นมของนางภัททกาปิลานี ธิดา วัย ๑๖ ปี ของพราหมณ์แห่งตระกูลโกถียะ ขณะนางเดินมาอาบน้ำที่ท่า เห็นรูปหล่อทองคำเข้าใจว่า เป็นนางภัททกาปิลานีจึงแกล้งว่าแม่หัวดี๊โง่ โง่ออกมาเที่ยวเล่นตามลำพัง แล้วใช้มือตีแก้มทำนอง หยอกเย้า พราหมณ์ทั้ง ๘ มีความยินดีสอบถามจนทราบจากแม่นมว่ามีหญิงที่มีรูปร่างหน้าตาเหมือน รูปหล่อทองคำจริง แต่ความงามของนางภัททกาปิลานียิ่งเหนือกว่าด้วยซ้ำ อีกทั้งมีชาติตระกูลและ ฐานะเสมอกันกับปีผลิมาณพจึงมอบรูปหล่อทองคำไว้เป็นบรรณาการ<sup>๓๗</sup>

เมื่อไม่อาจบ่ายเบี่ยงได้ปีผลิมาณพจึงต้องเข้าพิธีอวาหมงคลกับนางภัททกาปิลานีซึ่งนาง เองก็ไม่พอใจฝักใฝ่ในโลภกิจวิสัยเช่นกัน แต่ไม่อาจขัดความประสงค์ของโกถียพราหมณ์ผู้เป็นบิดาและ บรรดาญาติผู้ใหญ่ได้ ทั้งสองจึงเป็นสามีภรรยากันแต่เพียงในนาม มิได้ข้องเกี่ยวกันในทางกามคุณ ครั้น บิดามารดาของทั้งสองฝ่ายสิ้นชีวิตแล้ว ทรัพย์สมบัติของทั้งสองตระกูลก็ถูกรวมเข้าด้วยกันเป็นจำนวน มหาศาล ซึ่งย่อมรวมทั้งภาระหน้าที่ในกิจการงานทั้งปวง ตลอดจนบรรดาบริวารและสัตว์เลี้ยง ทั้งหลาย เมื่อคนเหล่านั้นทำงานในไร่นา อุปกรณ์เครื่องมือหว่านไถ ย่อมพลาดไปถูกสัตว์เล็กสัตว์น้อย เช่น ไส้เดือน เป็นต้น เสียชีวิต แม้นยามตากถ่วงไว้หากนกกา มาจิกกินหนอนและแมลงทั้งหลาย บาบ ดังกล่าวมาเหล่านี้ย่อมตกมาถึงผู้เป็นเจ้าของแม้จะไม่ได้ลงมือทำเองหรือไม่ได้ตั้งใจให้เป็นเช่นนั้นก็ตาม สองสามีภรรยาจึงปรึกษารือกันว่าเหตุใดต้องมานั่งคอยรับบาปกรรมที่คนอื่นกระทำเพื่อตน ควร สละการครองเรือนยกทรัพย์สมบัติทั้งหลายให้แก่ญาติ บริวารและคนยากจน แล้วออกบวชหาหนทาง หลุดพ้นจากวิภวสสารอันเป็นปกติวิสัยที่มีใจฝักใฝ่มาแต่เดิม

ปีผลิมาณพและนางภัททกาปิลานีปลงผมครองผ้ากาสาวพัสตร์ อธิษฐานเพศบรรพชิต บวชอุทิศต่อพระอรหันต์ในโลกแล้วเดินทางร่วมกันจนถึงทางสองแพร่งจึงแยกกัน โดยปีผลิไปทางขวา

<sup>๓๖</sup> คณาจารย์สำนักพิมพ์เสียงเชียง, นักรธรรมชั้นโท ธรรมทุกวิชา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เสียงเชียง, ๒๕๔๗), หน้า ๓๗๑.

<sup>๓๗</sup> พระครูกล้วยานลิตวิวัฒน์ (สมาน พรหมอยู่/กฤษณมโฆ), เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา, หน้า ๑๐๒-๑๐๓.

ส่วน นางภัททกาปิลาณีไปทางซ้าย และไปบวชในสำนักปริพาชก เนื่องจากในสมัยนั้นพระบรมศาสดายังมิได้มีพุทธานุญาตให้สตรีบวชในพระพุทธศาสนา ภายหลังจึงมาบวชเป็นภิกษุณีอยู่ในสำนักของพระนางมหาปชาบดีโคตมี เจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยความไม่ประมาท จนได้บรรลุธรรมสำเร็จเป็นพระอรหันต์<sup>๓๘๘</sup>

ฝ่ายปิณฑลิมาณพเมื่อได้พบกับพระบรมศาสดาประทับ ณ รมไม้ พุทฺธตนิโครธ (ต้นไทร) ว่างกรงราชคฤห์ กับเมืองนาถนันทอันเป็นเมืองเล็กๆในแคว้นมคธ เกิดความเลื่อมใสในท่วงท่าแห่งพระจริยวัตร มั่นใจว่าพระองค์ต้องเป็นพระอรหันต์อย่างแน่นอน จึงน้อมกายกราบถวายบังคมแทบพระบาททูลขออุปสมบทเป็นภิกษุในพระพุทธศาสนา พระผู้มีพระภาคทรงให้อุปสมบทโดยประทานโอวาทปฏิคคหุปลัมปะทา หรือ โอวาท ๓ ดังนี้<sup>๓๘๙</sup>

๑) กัสสปะ เธอพึงศึกษาว่า เราจะมีความละเอียดและความเกรงในภิกษุทั้งหลายทั้งที่เป็นพระเถระผู้เฒ่า ผู้มีพรรษาปานกลางและผู้บวชใหม่

๒) กัสสปะ เธอพึงศึกษาว่า เราจะพึงในธรรมทั้งหลายอันประกอบด้วยกุศล และพิจารณาเนื้อความแห่งธรรมนั้น โดยความตั้งใจและเคารพ

๓) กัสสปะ เธอพึงศึกษาว่า เราจะมีสติในกาย (กายคตาสติ) คือพิจารณากายเป็นอารมณ์ โดยสม่ำเสมอ ได้แก่ การใช้สติพิจารณากายให้เห็นตามสภาพที่มีส่วนประกอบ ซึ่งล้วนเป็นของไม่สะอาด ไม่งาม นำรังเกียจ ทำให้เกิดความรู้เท่าทัน ไม่หลงใหลมัวเมา

การบวชด้วยวิธีนี้พระบรมศาสดาทรงอนุญาตแก่พระมหากัสสปะเพียงรูปเดียวเท่านั้น พระกัสสปะตั้งใจกระทำความเพียรหลังจากอุปสมบทได้ ๘ วันก็บรรลุธรรมสำเร็จเป็นพระอรหันต์ เนื่องจากพระสาวกในสมัยพุทธกาลมีนามว่ากัสสปะหลายองค์ จึงเรียกนามว่า พระมหากัสสปะเถระ เพราะเป็นพระผู้ใหญ่มีอายุมากที่สุด พระมหากัสสปะเถระได้รับการยอมรับสรรเสริญพระภิกษุและพุทธบริษัทอื่นๆ จนมีภิกษุเป็นบริวารจำนวนมาก ท่านเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติถือ รุดงค์ ๓ อย่างเคร่งครัด

## ๒) วิธีการปฏิบัติรุดงค์วัตร

รุดงค์ คือ องค์คุณเครื่องขัดเกลาหรือกำจัดกิเลส ชื่อข้อปฏิบัติประเภทวัตรที่ผู้สมัครใจจะพึงสมาทานประพฤติได้ เพื่อใช้เป็นอุบายในการขัดเกลากิเลส ช่วยส่งเสริมความมักน้อยและสันโดษ เป็นต้น มี ๔ หมวด รวม ๑๓ ข้อ ได้แก่

หมวดที่ ๑ จีวรปฏิสังยุตต์ คือ หมวดเกี่ยวกับจีวร ได้แก่

๑) ปังสุกุลิกังคะ ถือใช้แต่ผ้าบังสุกุลเป็นวัตร ได้แก่ การใช้แต่ผ้าบังสุกุล คือผ้าที่เขาทิ้งแล้ว ผ้าห่อคลุมศพ ไม่รับคฤหบดีจีวร คือ ผ้าที่ชาวบ้านถวาย

<sup>๓๘๘</sup> ธนากิต, เอตทัคคะผู้เป็นเลิศด้านต่างๆในพระพุทธศาสนา, หน้า ๑๒๒-๑๒๓.

<sup>๓๘๙</sup> ธรรมบรรณาการ, พระมหากัสสปเถระ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (นนทบุรี : มติชนปากเกร็ด, ๒๕๕๑), หน้า ๓๐.

๒) เตจิวริกังคะ ใช้ผ้าเพียงสามผืนเป็นวัตร ได้แก่ ผ้าไตรจีวร คือ สบง (ผ้านุ่ง) จีวร (ผ้าห่มคลุม) และสังฆาฏิ (ผ้าห่มซ้อนนอก)

หมวดที่ ๒ ปินทปาตปฏิสังยุตต์ คือ หมวดเกี่ยวกับบิณฑบาต ได้แก่

๓) ปินทปาตีกังคะ เทียบบิณฑบาตรเป็นประจำเป็นวัตร งตติเรกลาก ได้แก่ ลากที่เกินกว่ากำหนด คือ ลากที่ไม่ได้มาจากการบิณฑบาต เช่น มีผู้มาถวายหรือนิมนต์ไปรับ

๔) สปะทานจาริกังคะ บิณฑบาตตามลำดับบ้านเป็นวัตร ได้แก่ การรับตามลำดับบ้านตามแถวเดียวกันไม่รับข้ามบ้านข้ามแถว ไม่เที่ยวบิณฑบาตไปที่โน่นที่นี้ตามใจชอบ

๕) เอกาสนิกังคะ ฉ้นมือเดียวเป็นวัตร ได้แก่ การนั่งฉ้น ณ อาสนะเดียวเป็นวัตร ฉ้นวันละมือเดียว เมื่อลูกลงจากที่แล้วไม่ฉ้นอีก

๖) ปัตตปิณฑกัณเฑาะ ฉ้นเฉพาะในบาตรเป็นวัตร ไม่ใช่ภาชนะใส่อาหารเกิด ๑ อย่าง คือ ใช้เพียงบาตรเท่านั้น

๗) ชลุปัจฉากัตติกัณเฑาะ ลงมือฉ้นแล้วไม่ยอมรับเพิ่มเป็นวัตร เมื่อฉ้นแล้วไม่รับอาหารที่เขานำมาถวายอีก

หมวดที่ ๓ เสนาสนปฏิสังยุตต์ คือ หมวดเกี่ยวกับเสนาสนะ (ที่อยู่อาศัย) ได้แก่

๘) อารัญญิกังคะ ถือการอยู่ป่าเป็นวัตร อยู่ห่างบ้านอย่างน้อย ๕๐๐ ชั่ววันหรือ ๒๕ เส้น

๙) รุกขมุลิกังคะ ถือการอยู่โคนไม้เป็นวัตร งตการอยู่ในที่มุงบัง

๑๐) อัปโภกาลิกังคะ ถือการอยู่กลางแจ้งเป็นวัตร งตที่มุงบังและโคนไม้

๑๑) โสสานิกังคะ ถือการอยู่ป่าช้าเป็นวัตร ไม่อยู่ในสถานที่อื่นใดที่มีใช้ป่าช้า

๑๒) ยถาสันถติกังคะ ถือการอยู่ในที่แล้วแต่เขาจัดให้เป็นวัตร ไม่เลือกเสนาสนะตามความพอใจ

หมวดที่ ๔ วิริยปฏิสังยุตต์ คือ หมวดเกี่ยวกับความเพียร ได้แก่

๑๓) เนสัชชิกังคะ ถือการนั่งเป็นวัตร อยู่เดียวเพียงอิริยาบถ ๓ คือ ยืน เดิน นั่ง ยกเว้นการนอน<sup>๔๐</sup>

จุดงควัตรเหล่านี้ พระพุทธองค์ทรงมีพุทธประสงค์เพื่อให้ใช้เป็นเครื่องขัดเกลาจิตใจอันเป็นสิ่งเศร้าหมองที่หมักต้องอยู่ในจิต เป็นเหตุให้คิดหมกมุ่นในเรื่องกามคุณทั้งหลาย กลายเป็นคนมีจิตใจแคบ มักมากเห็นแก่ตัว แต่เมื่อใดได้ปฏิบัติในจุดงควัตรแล้วกิเลสอาสวะทั้งหลายย่อมเบาบางลง เป็นคนมักน้อย สันโดษ ไม่มักมากด้วยลาภสักการะ ไม่เห็นแก่ความสุขอันเกิดจากกามคุณทั้งหลาย จุดงควัตรเหล่านี้ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติทั้งหมด ๑๓ ข้อ ผู้ใดมีความสามารถความพอใจที่จะปฏิบัติในข้อใด ก็สมათานเฉพาะข้อนั้น หรือสมათานมากกว่าหนึ่งข้อก็ได้ตามความสมัครใจ

<sup>๔๐</sup> คณาจารย์สำนักพิมพ์เสียงเสียง, ธรรมวิภาค หนังสือนักธรรมชั้นโท ฉบับมาตรฐาน บุรณาการชีวิต, (กรุงเทพมหานคร : เสียงเสียง, ๒๕๕๐), หน้า ๓๔๐.

พระมหากัสสปเถระ ถือ ชุตงค์ ๓ ข้อ เกรงครัด ได้แก่<sup>๔๑</sup>

ข้อ ๑ ใช้แต่ผ้าบังสุกุลเป็นวัตร

ข้อ ๓ ถือการเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร และ

ข้อ ๘ ถือการอยู่ป่าเป็นวัตร

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสถามพระมหากัสสปเถระว่า เธอเล็งเห็นประโยชน์อะไรจึงอยู่ป่าเป็นวัตร ทรงผ้าบังสุกุลเป็นวัตร เที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร เป็นผู้มีกนน้อยเป็นวัตร เป็นผู้สันโดษเป็นวัตร เป็นผู้สงัดจากหมู่เป็นวัตร เป็นผู้ไม่คลุกคลีด้วยหมู่เป็นวัตร เป็นผู้ปรารธนาความเพียรและกล่าวสรรเสริญคุณแห่งการปรารธนาความเพียร ดังนี้ พระมหากัสสปะ กราบทูล ว่า

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์เล็งเห็นอำนาจประโยชน์ ๒ ประการ จึงอยู่ป่าเป็นวัตร และกล่าวสรรเสริญคุณแห่งความเป็นผู้อยู่ป่าเป็นวัตรสิ้นกาลนาน ฯลฯ เที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร ทรงผ้าบังสุกุลเป็นวัตร ... ทรงไตรจีวรเป็นวัตร ... มีความปรารถนาน้อย ... เป็นผู้สันโดษ ... เป็นผู้สงัดจากหมู่ เป็นผู้ไม่คลุกคลีด้วยหมู่ เป็นผู้ปรารธนาความเพียร และกล่าวสรรเสริญคุณแห่งความปรารถนาความเพียร เล็งเห็นการอยู่เป็นสุขในทิวาธรรม และอนุเคราะห์ประชุมชนในภายหลังว่า ทำไฉน ประชุมชนในภายหลังพึงถึงทิฏฐานุกติว่า ได้ยินว่า พระพุทธเจ้าและพระสาวกผู้ตรัสรู้ตามพระพุทธเจ้า ที่ได้มีมาแล้ว ท่านเป็นผู้อยู่ป่าเป็นวัตรและกล่าวสรรเสริญคุณแห่งความอยู่ป่าเป็นวัตรสิ้นกาลนาน ฯลฯ”<sup>๔๒</sup>

พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัส ว่า

“ดีละ ดีละ กัสสป ได้ยินว่า เธอปฏิบัติเพื่อประโยชน์แก่ชนเป็นอันมาก เพื่อความสุขแก่ชนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์แก่โลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ดูกรกัสสป เพราะเหตุนี้แล เธอจึงทรงผ้าป่าบังสุกุลอันไม่น่าห่วงห่ม จงเที่ยวบิณฑบาตและจงอยู่ในป่าเถิด ฉะนี้ ฯ”<sup>๔๓</sup>

ท่านจึงได้รับยกย่องจากพระบรมศาสดา ว่ามีความเป็นเลิศกว่าภิกษุทั้งหลายในด้านผู้ทรงชุตงค์และสรรเสริญคุณแห่งชุตงค์ พระมหากัสสปเถระยังได้รับยกย่องในด้านอื่นๆอีกหลายประการ เช่น ครั้งหนึ่งท่านติดตามพระผู้มีพระภาคซึ่งเสด็จไปประทับ ณ รมไม้ต้นหนึ่ง พระเถระได้พัสสังฆาฏิ

<sup>๔๑</sup> ธรรมสภา, อสีติมหาเถระสาวก ๘๐ พระอรหันต์, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันบันลือธรรม, ม.ป.ป.), หน้า ๑๐๕.

<sup>๔๒</sup> ส.นิ (ไทย) ๑๖/๔๘๐-๔๘๑/๒๒๕-๒๒๖.

<sup>๔๓</sup> ส.นิ (ไทย) ๑๖/๔๘๒/๒๒๖.



ของท่านเป็น ๔ ชั้น แล้วปูลง และถวายสังฆาภิเษกแด่พระผู้มีพระภาค โดยรับเอาสังฆาภิเษกของพระพุทธองค์ ซึ่งเก่าคร่ำคร่ามาใช้แทน<sup>๔๔</sup> พระบรมศาสดาทรงตรัสยกย่องพระมหากัสสปเถระใน ๔ สถาน คือ

๑) มีธรรมเป็นเครื่องอยู่เสมอด้วยตถาคต (พระบรมศาสดาทรงให้พระมหากัสสปเถระเปลี่ยนผ้าสังฆาภิเษกกับพระองค์ เพื่อเป็นการแสดงให้ปรากฏแก่พุทธสาวกทั้งหลาย ว่าท่านเป็นผู้มีธรรมเสมอด้วยพระองค์) เป็นผู้มักน้อย สันโดษ ควรที่ภิกษุทั้งหลายพึงถือเป็นแบบอย่าง

๒) มีความประพฤติตนเป็นคนใหม่อยู่เสมอ ไม่คะนองกาย วาจา และใจ ในสกุลเป็นนิตย์ คือ เมื่ออยู่ในสกุลใดก็ไม่ข้องอยู่ในสกุลนั้นๆ (จนสนิทสนม) ตั้งจิตเป็นกลางว่า “ผู้ใคร่ลาภจึงได้ลาภ ผู้ใคร่บุญจึงได้บุญ ตนได้ลาภแล้วมีจิตเป็นฉันทุ ผู้อื่นก็มีใจเป็นฉันทุ”

๓) มีจิตประกอบด้วยเมตตา กรุณา ในการแสดงธรรมแก่ผู้อื่น

๔) ทรงสอนภิกษุให้ประพฤติปฏิบัติชอบ โดยยกพระมหากัสสปเถระขึ้นเป็นแบบอย่าง<sup>๔๕</sup>

ในช่วงพุทธกาล คือ ขณะที่พระบรมศาสดายังดำรงพระชนม์ชีพ ประวัติของพระมหากัสสปเถระไม่ค่อยโดดเด่นนัก เนื่องจากท่านถือธุดงค์อยู่ป่าเป็นวัตร และเป็นผู้มักน้อย สันโดษ หลังจากที่ยังคงพระสัพพัญญุตญาณขั้นปรินิพพานแล้ว คณะสงฆ์โดยการนำของพระมหากัสสปเถระได้กระทำการสังคายนาพระไตรปิฎก ในวันอัฐมีบูชา หรือวันถวายพระเพลิงพระพุทธรูปสรุสมเด็จพระบรมศาสดา สัมมาสัมพุทธเจ้า ณ มกุฏพันธเจดีย์ ภายในกรุงกุสินารา แคว้นมัลละ ตรงกับวันแรม ๘ ค่ำ เดือน ๖ ในเบื้องต้นไม่สามารถจุดไฟให้ติดได้ พระอนุรุทธเถระจึงทูลแก่บรรดามัลลกะกษัตริย์ทั้งหลายว่า เหล่าเทวดาประสงค์จะให้รอพระมหากัสสปเถระพร้อมภิกษุสงฆ์ผู้เป็นศิษย์อีก ๕๐๐ องค์ที่กำลังเร่งเดินทางมาจากปาวานคร และเมื่อพระเถระมาถึงและทำการสักการะแล้วพลันเกิดเพลิงทิพย์ลุกขึ้นเองเป็นที่น่าอัศจรรย์

ในบั้นปลายชีวิตพระมหากัสสปเถระ เมื่อทำหน้าที่เป็นประธานในการทำปฐมสังคายนาแล้ว ได้พักอยู่ ณ พระเวฬุวันมหาวิหาร กรุงราชคฤห์ แคว้นมคธ ดำรงอายุอยู่ถึง ๑๒๐ ปี เมื่อตรวจดูอายุขัยเห็นว่าอีกเพียงวันเดียวจะถึงกาลแห่งการละสังขาร จึงเรียกประชุมภิกษุผู้เป็นศิษย์และให้โอวาทเป็นครั้งสุดท้ายสั่งสอนให้ภิกษุผู้ยังเป็นปุถุชนมิให้เสียใจกับการจากไปของท่าน แต่จงเร่งบำเพ็ญความเพียรด้วยความไม่ประมาทเพื่อให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์สำเร็จรอดพ้นจากนั้นจึงเข้าไปถวายพระพรลาพระเจ้าอชาตศัตรู (ครองราชย์แคว้นมคธต่อจากพระเจ้าพิมพิสารผู้เป็นพระราชบิดา) จากนั้นได้นำเหล่าภิกษุสงฆ์ไปยังภูเขากุกกุสัมปตบรรพต แสดงอิทธิปาฏิหาริย์และให้โอวาทแก่พุทธ

<sup>๔๔</sup> คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เสียงเชียง, วิชา อนุพุทธประวัติ ๘๐ องค์ ฉบับมาตรฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เสียงเชียง, ๒๕๓๕), หน้า ๕๔.

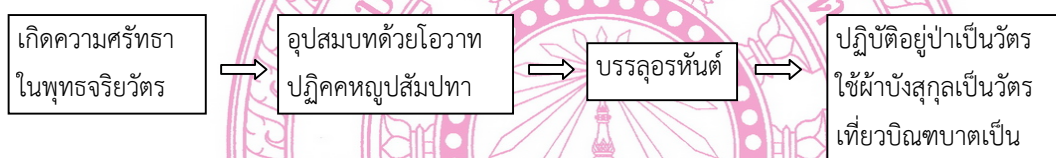
<sup>๔๕</sup> ธนากิต, เอตทัคคะผู้เป็นเลิศด้านต่างๆในพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น, ๒๕๔๙), หน้า ๑๒๕-๑๒๖.

บริษัท แล้วอธิษฐานจิตขอให้ภูเขาทุกภูเขาสัมปาดะ (หมู่เขา ๓ ลูก) มารวมกันเป็นลูกเดียว ซึ่งในภูเขาทั้ง ๓ ลูกนั้นมีภูเขาเวภารบรรพตสถานที่ทำปฐมสังคายนาธรรมอยู่ด้วย จากนั้นจะละสังขารสูนิพพาน ณ ที่นั้น

มีเกร็ดประวัติเล่าเพิ่มเติมไว้ว่า พระมหากัสสปเถระยังอธิษฐานขอให้สรีระของท่านยังคงสภาพเดิมไม่สูญสลายจนกระทั่งถึงยุคแห่งพระศาสนาของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่จะมาตรัสรู้ในอนาคต คือ พระศรีอาริยมตไตร ซึ่งพระองค์เสด็จนำหมู่ภิกษุสงฆ์สาวกมายังภูเขาทุกภูเขาสัมปาดะบรรพต ยกสรีระของ พระมหากัสสปเถระวางบนพระหัตถ์ขวาชูขึ้นประกาศสรรเสริญคุณของพระเถระแล้ว เตโชธาตุก็จะเกิดขึ้นเผาสรีระของท่านบนฝ่าพระหัตถ์ของพระศรีอาริยมตไตรพุทธเจ้าพระองค์นั้น<sup>๔๖</sup>

### แผนภาพแสดงการปฏิบัติธุดงค์สามข้อของพระมหากัสสปเถระ

#### แผนภาพที่ ๓.๖ การปฏิบัติธุดงค์ของพระมหากัสสปเถระ



พระมหากัสสปเถระออกบวชเนื่องจากมีความเลื่อมใสศรัทธาในพุทธจริยวัตรของพระบรมศาสดา อุปสมบทโดยการประทานโอวาท ๓ ซึ่งการบวชแบบนี้จะมีเฉพาะบวชให้พระมหากัสสปเถระเท่านั้น ท่านบวชได้เพียง ๘ วันก็บรรลอรหันต์ พระมหากัสสปเถระท่านถือธุดงค์สามข้ออย่างเคร่งครัดคือ ใช้แต่ผ้าบังสุกุลเป็นวัตร ถือการเทียวบิณฑบาตเป็นวัตร และถือการอยู่ป่าเป็นวัตร ทำเป็นแบบอย่างให้กับพระภิกษุสงฆ์ถึงแม้ท่านจะบรรลอรหันต์แล้วก็ตาม

จากการศึกษาประวัติของพระมหากัสสปเถระ ทำให้ทราบว่า การถือธุดงค์ทั้ง ๓ ข้อของท่านอย่างเคร่งครัด ซึ่งทำให้ผู้ที่ถือธุดงค์มีความเป็นผู้สันโดษ ไม่มักมาก อยู่อย่างเรียบง่าย ก่อให้เกิดความเลื่อมใสศรัทธาแก่ผู้พบเห็นทั้งภิกษุและคฤหัสถ์ การปฏิบัติเช่นนี้ถือได้ว่าเป็นแบบอย่างของผู้ที่ประพฤติดีปฏิบัติชอบ เป็นการสั่งสอนด้วยการปฏิบัติ ซึ่งมีผลมากกว่าการพูด

### ๓.๔ การปฏิบัติธุดงค์สิบสามข้อ

จากที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาประวัติพระมหาสาวกในสมัยครั้งพุทธกาลมีพระมหาสาวกที่ปฏิบัติธุดงค์ทั้งสิบสามข้ออยู่ ๒ องค์ คือ พระอุปเสนเถระและพระปุลณณมันตานีบุตรเถระ

<sup>๔๖</sup> ธนาภิต, เอตทัคคะผู้เป็นเลิศด้านต่างๆในพระพุทธศาสนา, หน้า ๑๒๖.

### ๓.๔.๑ พระอุปเสนเถระ

#### ๑) ประวัติ

ท่านเป็นเอตทัคคะในด้านผู้นำซึ่งความเลื่อมใสของหมู่ชนทุกชั้น เป็นบุตรพราหมณ์ ว่างคันตะ และนางสารีพราหมณี แห่งบ้านอุปติสสคาม เมืองนาลันทา ใกล้กรุงราชคฤห์ แคว้นมคธ อันมีพระเจ้าพิมพิสารเป็นกษัตริย์ปกครอง ท่านมีนามเดิมว่า อุปเสนะ เป็นน้องชายของ พระสารีบุตรเถระ เอตทัคคะในทางผู้เลิศด้วยปัญญา และพระจุนทเถระ (ไม่ได้เป็นเอตทัคคะ) กับเป็นพี่ชายของ พระเวทขทรวนียเถระ เอตทัคคะในทางอยู่ป่า<sup>๔๗</sup> เมื่อเจริญวัยขึ้น อุปเสนมาณพ ได้ศึกษาจนจบวิชา ไตรเพท ตามลัทธินิยมของพราหมณ์หรือพระเวททั้ง ๓ ตามลัทธิของพราหมณ์ และถือว่าเป็นคัมภีร์ศักดิ์สิทธิ์ที่สุดของพราหมณ์ คัมภีร์พระเวททั้ง ๓ นั้น ได้แก่

- ๑) ฤคเวท (อิรูปเพท) เป็นบทสวดสรรเสริญเทพเจ้าทั้งปวง
- ๒) ยชุรเวท (ยชุเพท) ประกอบด้วยมนต์ อันเป็นบทสวดอันอ่อนโยนในพิธีบูชาัยต่างๆ
- ๓) สามเวท ประมวลบทเพลงขับ สำหรับสวดหรือร้อง เป็นทำนองในพิธีบูชาัย

เมื่อพระสารีบุตรเถระผู้เป็นพี่ชายออกบวชอุปเสนมาณพซึ่งมีจิตใจโน้มไปในการบรรพชา อยู่แล้ว ครั้นเข้าเฝ้าพระบรมศาสดาและได้ฟังธรรมเทศนา เกิดความศรัทธาเลื่อมใสมากยิ่งขึ้น จึงกราบทูลขอบวช พระพุทธองค์ประทานอนุเคราะห์ให้ตามความประสงค์<sup>๔๘</sup> พระอุปเสนะนอกจากปฏิบัติศาสนกิจตามหน้าที่แล้ว ยังตั้งตนเป็นอุปัชฌาย์บวชให้แก่กุลบุตรผู้มีความศรัทธาทั้งหลาย ทั้งที่ตัวท่านเองก็เพ็งบวชได้เพียง ๑ พรรษาและไม่ได้บรรลุมรรคผลใดๆ คือยังอยู่ในชั้นปุถุชน ทั้งนี้เพราะท่านเห็นว่าหากมีหมู่ภิกษุสงฆ์มากขึ้นจะสามารถทำให้พระพุทธศาสนายิ่งเจริญรุ่งเรือง แต่เมื่อพระบรมศาสดาทราบได้ทรงตำหนิอย่างรุนแรง เนื่องจากพระอุปเสนะเองก็ยังคงอาศัยผู้นอบรมสั่งสอนแนะนำอยู่ เหตุใดจึงตั้งตนเป็นผู้อบรมสั่งสอนเสียเอง<sup>๔๙</sup> พระผู้มีพระภาคพุทธเจ้าทรงติเตียนว่า

“การกระทำของเธอนั้น ไม่เหมาะ ไม่สม ไม่ควร ไม่ใช่กิจของสมณะ ใช้ไม่ได้ไม่ควรทำ เธอยังเป็นผู้อื่นผู้อื่นพึงโอวาทอนุศาสน์อยู่ โฉนจึงสำคัญตนเพื่อโอวาทอนุศาสน์ผู้อื่นเล่า เธอเวียนมาเพื่อความเป็นผู้มักมาก ซึ่งมีความพัวพันด้วยหมู่เรื้อเรื้อเกินนัก การกระทำของเธอนั้น ไม่เป็นไปเพื่อความเลื่อมใสของชุมชนที่ยังไม่เลื่อมใส หรือเพื่อความเลื่อมใสยิ่งของชุมชนที่เลื่อมใสแล้ว ... ครั้นแล้วทรงทำธรรมิกถา รับสั่งกะภิกษุทั้งหลายว่า ภิกษุมิพรรษาหย่อน ๑๐ ไม่พึงให้อุปสมบท

<sup>๔๗</sup> คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, วิชา อนุพุทธประวัติ ๘๐ องค์ ฉบับมาตรฐาน, หน้า ๑๙๗.

<sup>๔๘</sup> พระครูกล้วยาณสิทธิวัฒน์ (สมาน พรหมอยู่/กัลยาณมโฆ), เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๑๒๙.

<sup>๔๙</sup> คณาจารย์สำนักพิมพ์เลี้ยงเชียง, นักรธรรมชั้นโท รวมทุกวิชา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๔๗), หน้า ๔๗๐.

รูปใดให้อุปสมบท ต้องอาบัติทุกกฏ เราอนุญาตให้ภิกษุมีพรรษาได้ ๑๐ หรือมีพรรษาเกิน ๑๐ ให้อุปสมบท”<sup>๕๐</sup>

พระอุปเสนาเมื่อได้รับคำตำหนิจากพระผู้มีพระภาค บังเกิดความสำนึกรู้สึกตัวและสลดใจ ในการกระทำของตนเอง ดำริว่าตัวท่านถูกตำหนิก็เพราะเรื่องสัทธวิหาริก (ศิษย์ หรือผู้อยู่ด้วย เป็นคำเรียกผู้ที่ได้รับอุปสมบท ถ้าอุปสมบทต่ออุปัชฌาย์องค์ใด ก็เป็นสัทธวิหาริกของอุปัชฌาย์องค์นั้น) ดังนั้นจะต้องประพฤติปฏิบัติตนให้ได้รับคำสรรเสริญยกย่องจากพระพุทธองค์ในเรื่องเดียวกันนี้ให้จงได้ จากนั้นจึงกราบทูลลาองค์พระสัพพัญญู นำสัทธวิหาริกคือเหล่าศิษย์ทั้งหลายกลับสู่ที่พัก นับแต่นั้นมาพระอุปเสนาก็ตั้งใจบำเพ็ญเพียรภาวนาเจริญวิปัสสนากรรมฐานไม่นานก็ได้บรรลุธรรมสำเร็จเป็นพระอรหันต์หมดสิ้นอาสวกิเลส เป็นพระอเสขบุคคล (บุคคลผู้ไม่ต้องศึกษาหรือผู้จบการศึกษา) ในพระพุทธศาสนา และจากเหตุการณ์ที่ท่านตั้งตนเป็นพระอุปัชฌาย์ทั้งที่บวชได้เพียง ๑ พรรษาตัวเอง เป็นเหตุให้พระบรมศาสดาทรงมีพุทธบัญญัติสิกขาบทเกี่ยวกับการที่ภิกษุจะเป็นอุปัชฌาย์จะต้องมีพรรษาตั้งแต่ ๑๐ พรรษาขึ้นไป

## ๒) วิธีการปฏิบัติธุดงค์วัตร

พระอุปเสนเถระ หรือบางตำราออกนามของท่านว่า พระอุปเสนวังคันตบุตรเถระ เป็นตัวอย่างของผู้ปฏิบัติธรรมอย่างเคร่งครัด เพราะท่านสมาทานธุดงค์วัตรครบทั้ง ๑๓ ข้อ และเมื่อบวชครบ ๑๐ พรรษาสามารถเป็นพระอุปัชฌาย์ได้ตามพุทธบัญญัติแล้ว ท่านทำหน้าที่อุปัชฌาย์ให้แก่กุลบุตรผู้มีศรัทธามากถึง ๕๐๐ รูป ทั้งนี้เนื่องจากท่านมาจากตระกูลใหญ่จึงเป็นที่นับถือของคนทั่วไปอยู่แล้วอีกทั้งท่านมีความสามารถในการแสดงธรรมอันเป็นเหตุที่นำไปสู่การปฏิบัติธุดงค์วัตรทั้ง ๑๓ ข้อตามท่าน ซึ่งปรากฏว่าพระภิกษุที่เป็นสัทธวิหาริกหรือศิษย์ของท่านซึ่งมาจากหลายชาติตระกูลหลายหมู่เหล่า ต่างสมาทานธุดงค์วัตรกันทุกรูป สุดแต่ภิกษุรูปใดปรารถนาหรือมีความถนัดในข้อใดในจำนวน ๑๓ ข้อ ก็สมาทานเฉพาะในข้อนั้นๆรูปละ ๑ หรือ ๒ หรือ ๓ ข้อ ตามศรัทธา<sup>๕๑</sup>

สมัยหนึ่งขณะพระบรมศาสดาประทับ ณ พระเชตวันมหาวิหาร กรุงสาวัตถี แคว้นโกศล พระอุปเสนเถระได้พาสัทธวิหาริกของท่านทั้ง ๕๐๐ รูป เข้าเฝ้ากราบทูลบังคมพระพุทธองค์ตรัสถามภิกษุทั้งหลายที่เป็นศิษย์พระเถระว่า เพราะเหตุใดจึงสมาทานธุดงค์ทุกรูป ได้รับคำตอบว่าเพราะมีความเคารพและศรัทธาในพระอุปัชฌาย์ พระผู้มีพระภาคจึงตรัสอนุโมทนา

“ดูกรอุปเสน บริษัทของเธอนี้ น่าเลื่อมใสนักเธอแนะนำบริษัทอย่างไร ท่านพระอุปเสนวังคันตบุตรกราบทูลว่า พระพุทธเจ้าข้า ผู้ใดขออุปสมบทต่อข้าพระพุทธเจ้า ข้าพระพุทธเจ้าบอกกะเขาอย่างนี้ว่า อาวุโส ฉันเป็นผู้อยู่ป่าเป็นวัตร ถือบิณฑบาตเป็นวัตร ทรงผ้าบังสุกุลเป็นวัตร ถ้าท่าน

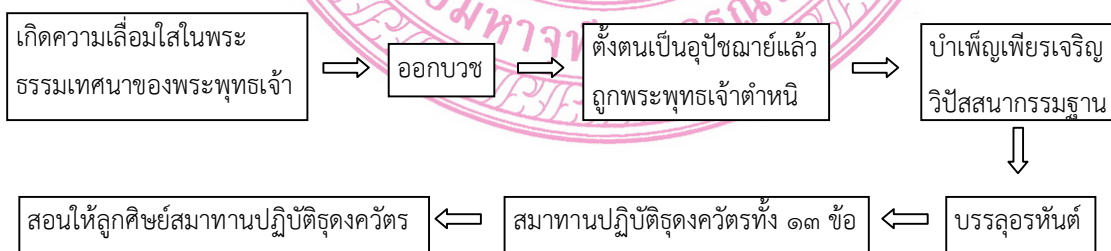
<sup>๕๐</sup> วินย. มหา. (ไทย) ๔/๙๐/๘๒-๘๓.

<sup>๕๑</sup> ธนากิต, เหตุที่คณะผู้เป็นเลิศด้านต่างๆในพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น, ๒๕๔๙), หน้า ๑๖๔-๑๖๕.

จักถืออยู่ป่าเป็นวัตร ถือบิณฑบาตเป็นวัตร ทรงผ้าบังสุกุลเป็นวัตรบ้าง ฉันทก็จักให้ท่านอุปสมบทตามประสงค์ ถ้าเขารับคำของข้าพระพุทธเจ้าๆจึงให้เขาอุปสมบท ถ้าเขาไม่รับคำของข้าพระพุทธเจ้าๆ ก็ไม่ให้เขาอุปสมบทภิกษุใดขอนิสัยต่อข้าพระพุทธเจ้าๆ บอกกะภิกษุนั้นน่อย่างนี้ว่า อาวุโส เราเป็นผู้ถืออยู่ป่าเป็นวัตร ถือบิณฑบาตเป็นวัตร ทรงผ้าบังสุกุลเป็นวัตร ถ้าท่านจักถืออยู่ป่าเป็นวัตร ถือบิณฑบาตเป็นวัตร ทรงผ้าบังสุกุลเป็นวัตรบ้างได้ เราก็จักให้นิสัยแก่ท่านตามความประสงค์ ถ้าภิกษุนั้นรับคำของข้าพระพุทธเจ้าๆจึงจะให้นิสัย ถ้าภิกษุนั้นรับคำของข้าพระพุทธเจ้าไม่ได้ ข้าพระพุทธเจ้าก็ไม่ให้นิสัย ข้าพระพุทธเจ้าแนะนำบริษัทยังนี้แล พระพุทธเจ้าข้า พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า ดีแล้ว ดีแล้ว อุปเสน เธอแนะนำบริษัทยังดีจริงๆ”<sup>๕๒</sup>

พระอุปเสนเถระมหาสาวกเป็นกำลังสำคัญผู้หนึ่งในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาช่วยแบ่งเบาภาระองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระธรรมเสนาบดีทั้งสอง ประกอบกับเหล่าสังฆมนตรีหรือสังฆมนตรีของท่านซึ่งมาจากหลายชาติตระกูลหลายหมู่เหล่า ล้วนสมาทานอุปัชฌาย์ตามพระอุปเสนเถระ ท่านจึงได้รับยกย่องจากพระบรมศาสดา ว่ามีความเป็นเลิศกว่าภิกษุทั้งหลายในด้านผู้นำมาซึ่งความเลื่อมใสของหมู่ชนทุกชั้น<sup>๕๓</sup> พระอุปเสนเถระนิพพานที่ป่าสีตะวัน เจื่อมเขาสัปปาสถิติกะ กรุงราชคฤห์ ท่านถูกงูกัดที่ป่า ขณะนั่งเย็บผ้าถุง ก่อนนิพพานท่านสนทนาธรรมกับพระสารีบุตรเถระ<sup>๕๔</sup>

**แผนภาพแสดงการปฏิบัติอุปัชฌาย์สามข้อของพระอุปเสนเถระ**  
**แผนภาพที่ ๓.๗ การปฏิบัติอุปัชฌาย์ของพระอุปเสนเถระ**



สรุป พระอุปเสนเถระบวชเนื่องจากมีความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธเจ้า เมื่อบวชแล้วได้เพียง ๑ พรรษาตั้งตัวเป็นอุปัชฌาย์สั่งสอนพระบวชใหม่ พระศาสดาทรงทราบจึงติเตียนว่าไม่เหมาะสมทั้งที่ตัวเองยังเป็น พระปฤชชอยู่ยังไม่ได้บรรลอรหัตต์ยังต้องให้บุคคลอื่นอบรมสั่งสอนอยู่ พระอุป

<sup>๕๒</sup> วินย. มหาวิ. (ไทย) ๒/๙๒/๙๐.

<sup>๕๓</sup> ธนากิต, เอตทัคคะผู้เป็นเลิศด้านต่างๆในพระพุทธศาสนา, หน้า ๑๖๕.

<sup>๕๔</sup> ธรรมสภา, อลิติมหาเถระสาวก ๘๐ พระอรหัตต์, (กรุงเทพฯมหานคร : สถาบันบันลือธรรม, ม.ป.ป.),

เสนเถระเกิดความสลดใจในการกระทำของตน เมื่อท่านพรราชาครบ ๑๐ ได้เป็นอุปัชฌาย์จึงได้ยึด  
 ชุตตงคัตวทรเป็นหลักการสอนสัทธีวาทิกของท่านอย่างเคร่งครัด โดยเฉพาะข้อถืออยู่ป่าเป็นวัตร ถือ  
 บิณฑบาตเป็นวัตรและทรงผ้าบังสุกุลเป็นวัตร พระอุปเสนเถระให้สัทธีวาทิกของท่านต้องปฏิบัติทุก  
 องค์ เป็นผลให้เหล่าลูกศิษย์ของท่านเป็นที่น่าเคารพเลื่อมใสแก่ผู้พบเห็น

### ๓.๔.๒ พระปุณณมันตานีบุตรเถระ

#### ๑) ประวัติ

เอตทัคคะในด้านผู้เป็นพระธรรมกถึก (เป็นเลิศในทางแสดงธรรมฝ่ายภิกษุ) มีนามเดิมว่า  
 ปุณณะ เกิดในตระกูลพราหมณ์มหาศาล ณ หมู่บ้านพราหมณ์โทณวัตถุ ใกล้กรุงกบิลพัสดุ์ แคว้นสักกะ  
 มารดาของท่านคือ นางมันตานีพราหมณี ท่านจึงมีนามเรียกขานว่า ปุณณมันตานีบุตร และมารดา  
 เป็นน้องสาวของ พระอัญญาโกณฑัญญเถระ ซึ่งมีศักดิ์เป็นลุงของท่าน เมื่อเห็นว่าปุณณมาถพมิ  
 สติปัญญาเฉลียวฉลาด ปฏิภาณไหวพริบดี พระอัญญาโกณฑัญญเถระซึ่งบวชเมื่อชราเห็นว่าควรนำผู้เป็น  
 หลานชายมาบวชเพื่อสืบทอดพระพุทธศาสนา โดยพระปุณณมันตานีบุตรอุปสมบทในพรรษาที่ ๒ นับแต่  
 พระบรมศาสดาทรงบรรลุประอรุณธรรมสำเร็จเป็นสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า<sup>๕๕</sup>

เมื่อบวชแล้วพระปุณณมันตานีบุตรได้ตั้งใจกระทำ โยนิโสมนสิการกรรมฐาน คือ พิจารณา  
 ในใจด้วยอุบายหรือกลวิธีอันแยบคายละเอียดถี่ถ้วน เพื่อให้เข้าถึงความจริงโดยสืบค้นหาเหตุผลไป  
 ตามลำดับจนถึงสิ่งที่เป็นต้นเหตุ แยกแยะองค์ประกอบจนมองเห็นตัวสภาวะและความสัมพันธ์แห่ง  
 เหตุปัจจัย หรือตริตระองให้รู้จักสิ่งที่ดีที่ชั่ว ยังกุศลธรรมให้เกิดขึ้นโดยอุบายที่ชอบ หลุดพ้นจากตัณหา  
 และอวิชชาทั้งปวง ท่านปฏิบัติธรรมตามแนวทางแห่งพระพุทธศาสนาด้วยความเพียรอย่างไม่ลดละ ไม  
 นานก็ได้บรรลุธรรมขั้นสูงสำเร็จเป็นพระอรหันต์

#### ๒) วิธีการปฏิบัติชุตตงคัตวทร

พระปุณณมันตานีบุตรเถระเป็นนักแสดงธรรมเทศนาฝีปากเอกจนเป็นที่เล่าลือ ท่าน  
 สามารถอธิบายธรรมได้วิจิตรพิสดารไพเราะสมบูรณ์ด้วยอรรถและพยัญชนะ กล่าวคือ สมบูรณ์ทั้ง  
 เนื้อความและมีถ้อยคำที่ลึกซึ้งกินใจ อีกทั้งท่านเป็นผู้ที่ตั้งมั่นในคุณธรรม ๑๐ ประการ หรือ กถาวัตถุ  
 ๑๐ ดังนี้<sup>๕๖</sup>

กถาวัตถุ คือ เรื่องที่ควรพูด เรื่องที่ควรนำมาสนทนากันในหมู่ภิกษุ ได้แก่

๑) อับปิจฉกถา เรื่องความมักน้อย ได้แก่ถ้อยคำที่ชักนำไปให้มีความปรารถนาน้อย ไม่มักมาก  
 ออยากเด่น

<sup>๕๕</sup> คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เสียงเชียง, วิชา อนุพุทธประวัติ ๘๐ องค์ ฉบับมาตรฐาน,  
 (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เสียงเชียง, ๒๕๓๕), หน้า ๑๑๕.

<sup>๕๖</sup> ธรรมสภา, อสตีมหาเถระสาวก ๘๐ พระอรหันต์, หน้า ๒๗๖-๒๗๗.

๒) สันตภูฏิกถา เรื่องความสันโดษ ได้แก่ ถ้อยคำที่ชักนำให้มีความสันโดษ ไม่ชอบการฟุ้งเพื่อปรนเปรอ

๓) ปวิเวกถา เรื่องความสงัด ได้แก่ ถ้อยคำที่ชักนำให้มีความสงัดกายใจ

๔) อสังสัคคถา เรื่องความไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ ได้แก่ ถ้อยคำที่ชักนำให้ไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ

๕) วิริยารัมภถา เรื่องการปรารถนาความเพียร ได้แก่ ถ้อยคำที่ชักนำให้มุ่งมั่นในการทำ ความเพียร

๖) สีลถา เรื่องศีล ได้แก่ ถ้อยคำที่ชักนำให้ตั้งมั่นอยู่ในศีล

๗) สมาธิถา เรื่องสมาธิ ได้แก่ ถ้อยคำที่ชักนำให้ทำจิตมั่น

๘) ปัญญาถา เรื่องปัญญา ได้แก่ ถ้อยคำที่ชักนำให้เกิดปัญญา

๙) วิมุตติถา เรื่องความหลุดพ้น ได้แก่ ถ้อยคำที่ชักนำให้ทำใจหลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์

๑๐) วิมุตติญาณทัสสนถา ทัศนะหรือความรู้ความเห็นในเรื่องภาวะที่หลุดพ้น ได้แก่ ถ้อยคำที่ชักนำให้สนใจและเข้าใจเรื่องความรู้ความเห็นในภาวะที่หลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์

นอกจากจะประพจน์ปฏิบัติอย่างเคร่งครัดในคุณธรรมทั้ง ๑๐ ประการ คือ มกน้อย สันโดษ ชอบความสงัด ไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ ปรารถนาความเพียร ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ (ความหลุดพ้น) และวิมุตติญาณทัสสนะ (ความรู้ในเรื่องความหลุดพ้น) พระปณณมันตานีบุตรเถระยังใช้คุณธรรมเหล่านี้ในการอบรมสั่งสอนบริษัทบริวารของท่านด้วย พระอานนท์เถระเมื่อบวชใหม่ๆ ก็ได้ฟัง กถาวัตถุ ๑๐ ประการจากท่านจนสำเร็จเป็นพระโสดาบัน เมื่อพระธรรมเสนาบดีสารีบุตรเถระ ผู้เป็นพระอัครสาวกเบื้องขวาของพระพุทธองค์ได้ทราบถึงคุณธรรมอันประเสริฐจากบรรดาภิกษุผู้เป็นศิษย์พระปณณมันตานีบุตรเถระซึ่งพากันกล่าวยกย่องสรรเสริญและพรรณนาคุณความดีของผู้เป็นพระอุปัชฌาย์ในสถานที่ต่างๆ จึงมีความปรารถนาจะได้สนทนาธรรมด้วย จนวันหนึ่งเมื่อพระผู้มีพระภาคเสด็จมาประทับ ณ กรุงสาวัตถี แคว้นโกศล พระสารีบุตรเถระได้มีโอกาสพบกับพระปณณมันตานีบุตรเถระ จึงได้สนทนาธรรมได้ถามเกี่ยวกับเรื่องวิสุทธิ ๗ ประการ ดังนี้<sup>๕๗</sup>

วิสุทธิ ๗ ได้แก่ ความหมดจด ความบริสุทธิ์ที่สูงขึ้นไปเป็นขั้นๆ เป็นธรรมที่ชำระสัตว์ให้บริสุทธิ์ ยังไตรสิกขา ให้บริบูรณ์เป็นขั้นๆ ไปโดยลำดับ จนบรรลุจุดมุ่งหมาย คือ นิพพาน วิสุทธิ ๗ นี้ เป็นปัจจัยส่งต่อกันขึ้นไปตามลำดับ เพื่อบรรลุนิพพาน ดุจรถ ๗ ผลัดส่งต่อกัน เพื่อให้บุคคลถึงที่หมาย เป็นหลักธรรมที่ค่อนข้างลึกซึ้งกว้างขวาง แสดงนัยตามลำดับโดยย่อ ดังนี้<sup>๕๘</sup>

<sup>๕๗</sup> คณาจารย์สำนักพิมพ์เสียงเสียง, *นักรธรรมชั้นโท รวมทศวิทยา*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เสียงเสียง, ๒๕๔๗), หน้า ๔๐๑.

<sup>๕๘</sup> คณาจารย์สำนักพิมพ์เสียงเสียง, *ธรรมวิภาค หนังสืออนักรธรรมชั้นโท ฉบับมาตรฐาน บูรณาการชีวิต*, (กรุงเทพมหานคร : เสียงเสียง, ๒๕๕๐), หน้า ๒๕๕-๒๖๐.

๑) สीलวิสุทธิ ความหมจดจดแห่งศีล คือ รักษาศีลตามภูมิขั้นต้นของตนให้บริสุทธิ์ และให้เป็นไปเพื่อสมาธิ

๒) จิตตวิสุทธิ ความหมจดจดแห่งจิต คือ ฝึกอบรมจิตจนบังเกิดสมาธิพอแก่การเป็นฐานแห่งวิปัสสนา

๓) ภูมิวิสุทธิ ความหมจดจดแห่งทิวติ คือ ความรู้ความเข้าใจมองเห็นนามรูปตามสภาวะที่เป็นจริง เป็นเหตุขมความเข้าใจผิดว่าเป็นสัตว์ บุคคล เสียได้ เริ่มดำรงในภูมิแห่งความไม่หลงผิด

๔) กังขาวิตรณวิสุทธิ ความหมจดจดแห่งญาณอันเป็นเครื่องข้ามพ้นความสงสัยเป็นความบริสุทธิ์ขั้นที่ทำให้กำจัดความสงสัยได้

๕) มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมจดจดแห่งญาณที่เป็นเครื่องรู้เห็นว่า เป็นทางหรือมิใช่ทาง (แห่งการหลุดพ้น)

๖) ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมจดจดแห่งญาณอันเป็นเครื่องรู้เห็นทางปฏิบัติหรือทางดำเนินไปสู่การหลุดพ้น

๗) ญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมจดจดแห่งญาณทัสสนะ คือ ความรู้ในอริยมรรค ๔ หรือมรรคญาณ (ทางดำเนินเพื่อบรรลุสู่การหลุดพ้น)

สิกขา ๓ หรือไตรสิกขา<sup>๕๙</sup> สิกขา คือ ข้อที่ต้องศึกษา ๓ ประการ ข้อปฏิบัติที่เป็นหลังสำหรับศึกษา คือ ฝึกหัดอบรมกาย วาจา ใจ และปัญญา ให้ยิ่งขึ้นไป จนบรรลุจุดหมายสูงสุดคือพระนิพพาน ได้แก่

๑) อธิศีลสิกขา ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรม ศีล เพื่อการปฏิบัติในการฝึกอบรมความประพฤติทางกาย วาจา ให้เข้มแข็งมั่นคงในคุณธรรม มีระเบียบวินัย สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสิ่งแวดล้อมต่างๆได้ด้วยดี เพื่อความเกื้อกูล ไม่เบียดเบียน เป็นฐานแห่งการฝึกอบรมจิตในข้อลำดับต่อไป

๒) อธิจิตตสิกขา ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรม จิต เพื่อให้เกิดสมาธิอย่างสูง การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงในคุณธรรม เช่น ชันติ เมตตา กรุณา สดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เหมาะแก่การใช้ความคิดพิจารณา เป็นฐานแห่งการเจริญปัญญาในข้อลำดับต่อไป

๓) อธิปัญญาสิกขา ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรม ปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง การฝึกอบรมปัญญาให้เข้มแข็งมั่นคงในคุณธรรม มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จนจิตหลุดพ้นเป็นอิสระ ปราศจากกิเลสและความทุกข์ทั้งปวง

สิกขา ๓ หรือ ไตรสิกขา กล่าวโดยสรุปได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา หลังจากพระสารีบุตรเถระและพระปัญณณมันตานีบุตรเถระได้สนทนาธรรมในเรื่อง วิสุทธิ ๗ จบลง พระเถระทั้งสองต่างกล่าวอนุโมทนาคุณกถาของกันและกัน

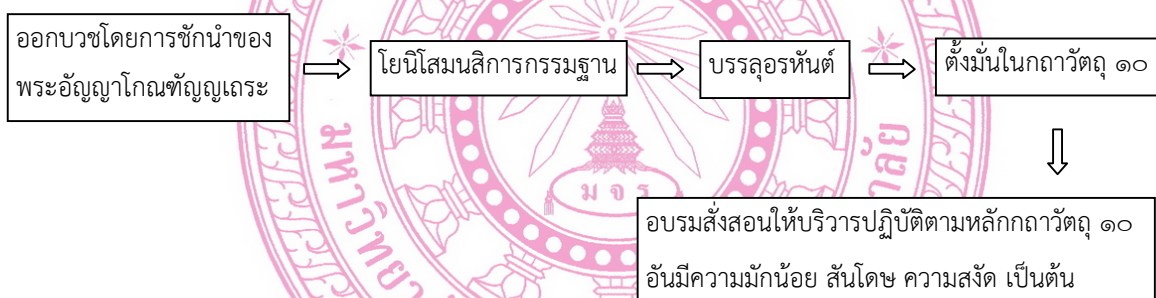
<sup>๕๙</sup> ธนากิต, เอตทัคคะผู้เป็นเลิศด้านต่างๆในพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น, ๒๕๔๙), หน้า ๗๓.



พระปุลณมณีนตานีบุตรเถระมหาสาวกเป็นกำลังสำคัญผู้หนึ่งในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ช่วยแบ่งเบาภาระองค์พระสัพพัญญูและพระธรรมเสนาบดีทั้งสอง คือพระสารีบุตรเถระและพระโมคคัลลานะเถระ ท่านเป็นพุทธสาวกที่มีความรู้ทางพระพุทธศาสนาอย่างแตกฉาน เพราะได้รับคำแนะนำจากพระเถระทั้งหลาย โดยเฉพาะจากพระอัญญาโกณฑัญญเถระผู้เป็นลุง อีกทั้งได้ประพฤติตนเองเป็นแบบอย่างในกถาวัตถุ ๑๐ ซึ่งเป็นธรรมที่ท่านยึดถือและสั่งสอนให้ผู้อื่นปฏิบัติตาม และเนื่องจากความสามารถในการแสดงธรรมเทศนาดังกล่าวมาแล้วข้างต้น ท่านจึงได้รับยกย่องจากพระบรมศาสดาว่ามีความเป็นเลิศกว่าภิกษุทั้งหลายในด้านผู้เป็นพระธรรมกถึก (ผู้แสดงธรรม) คู่กับ พระธรรมทินนาเถรี เอตทัคคะในด้านผู้เป็นพระธรรมกถึก ฝ่ายภิกษุณี

### แผนภาพแสดงการปฏิบัติตรงควัตรสิบสามข้อของพระอุปเสนเถระ

#### แผนภาพที่ ๓.๘ การปฏิบัติตรงควัตรของพระอุปเสนเถระ

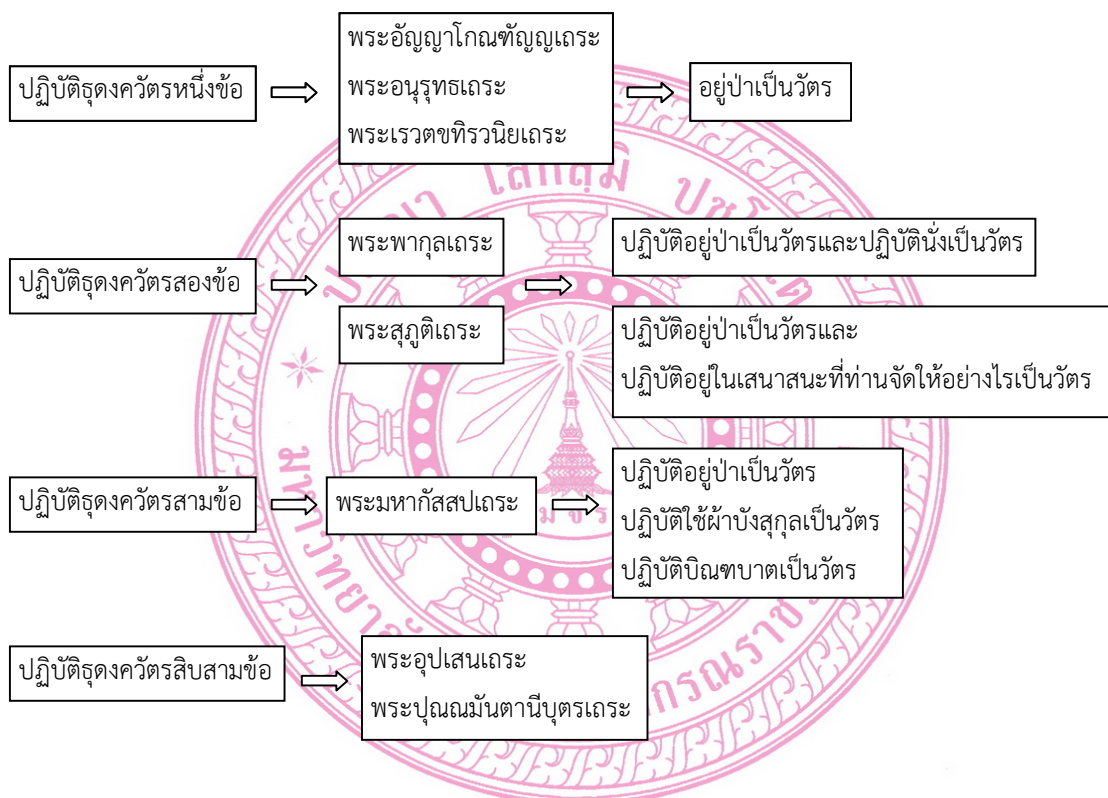


สรุป พระปุลณมณีนตานีบุตรเถระเป็นหลานของพระอัญญาโกณฑัญญเถระ เมื่อบวชท่านตั้งใจกระทำ โยนิโสมนสิการกรรมฐาน คือ พิจารณาในใจด้วยอุบายหรือกลวิธีอันแยบคายละเอียดถี่ถ้วน เพื่อให้เข้าถึงความจริงจนในที่สุดบรรลอรหัตต์ พระปุลณมณีนตานีบุตรเถระท่านเป็นพระเถระที่ตั้งมั่นในคุณธรรม ๑๐ ประการหรือกถาวัตถุ ๑๐ อันได้แก่ เรื่องความมักน้อย เรื่องความสันโดษ เรื่องความสัจ เรื่องความไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ เป็นต้น ซึ่งก็คือจุดประสงค์หลักของการปฏิบัติตรงควัตรนั่นเอง นอกจากท่านจะตั้งมั่นในตัวท่านเองแล้วท่านยังสั่งสอนให้ผู้อื่นปฏิบัติตามโดยเฉพาะศิษย์ของท่าน จนทำให้พระเถระเป็นนักแสดงและอธิบายธรรมได้วิจิตรพิสดารไพเราะสมบูรณ์ด้วยอรรถและพยัญชนะ

พระอุปเสนเถระและพระปุลณมณีนตานีบุตรเถระทั้งสององค์เป็นพระเถระที่สอนเรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติตรงควัตรทั้ง ๑๓ ข้อ ให้แก่สัทธาวิหริกของตนและให้ปฏิบัติตาม โดยเฉพาะของพระอุปเสนเถระจะไม่ยอมบวชให้ถ้าไม่ยอมถือตรงควัตร ๓ ข้อนี้ได้แก่ ถืออยู่ป่าเป็นวัตร ถือบิณฑบาตเป็นวัตรและทรงผ้าบังสุกุลเป็นวัตร ถ้าใครยอมถือตามจึงจะบวชให้ ทำให้เหล่าลูกศิษย์ของท่านเป็นที่น่าเลื่อมใส เพราะเมื่อไปไหนมาไหนก็ไม่ต้องลำบากในเรื่องที่อยู่อาศัย อาหารการฉันและเรื่องบริหาร

ส่วนพระปทุมฉัตรนี้บุตรเถระนั้นท่านจะสอนให้ลูกศิษย์ของท่านเป็นพระที่มีความมักน้อย สันโดษ ชอบสงัด และไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ เป็นต้น ซึ่งก็คือจุดประสงค์ของการปฏิบัติธุดงค์วัตรนั่นเอง

**แผนภาพแสดงการปฏิบัติธุดงค์วัตรของพระสาวกในครั้งพุทธกาล**  
**แผนภาพที่ ๓.๙ แสดงสรุปการปฏิบัติธุดงค์วัตรของพระสาวกในครั้งพุทธกาล**



**๓.๕ บทสรุป**

จากการศึกษาแนวทางการปฏิบัติธุดงค์วัตรของพระพุทธรสาวกในสมัยครั้งพุทธกาล อันได้แก่ พระอัญญาโกณฑัญญเถระ พระอนรุทธเถระ พระเรวตขทิวรณียเถระ พระพากุลเถระ พระมหากัสสปเถระ พระสุภูติเถระ พระอุปเสนเถระและพระปทุมฉัตรนี้บุตรเถระ ทำให้ทราบว่าธุดงค์วัตรที่พุทธรสาวก สมัยครั้งพุทธกาลทรงถือปฏิบัติ นั้น พระเถระแต่ละองค์ท่านจะถือธุดงค์วัตรตามจริตนิสัยและตาม สภาพแวดล้อมของท่านที่เอื้ออำนวย ซึ่งจะมทั้งที่ถือธุดงค์เพียงหนึ่งข้อหรือสองข้อหรือสามข้อหรือทั้ง สิบสามข้อก็มี เช่น

ธุดงค์ข้อที่หนึ่งคือถือใช้แต่ผ้าบังสุกุลเป็นวัตร พระเถระที่ปฏิบัติได้แก่ พระมหากัสสปเถระ  
 ธุดงค์ข้อที่สามคือเที่ยวบิณฑบาตเป็นประจำเป็นวัตร พระเถระที่ปฏิบัติได้แก่ พระ มหากัสสปเถระ

ธุดงค์ข้อที่แปดคือถือการอยู่ป่าเป็นวัตร พระเถระที่ปฏิบัติได้แก่ พระอัญญาโกณฑัญญเถระ

พระอนุรุธเถระ พระเวตขทิวรณียเถระ พระพากุลเถระ พระมหากัสสปเถระและพระสุภูติเถระ  
 รุดงค์ข้อที่สิบสองคือถือการอยู่ในที่แล้วแต่เขาจัดให้เป็นวัตร ไม่เลือกเสนาสนะตามความ  
 พอใจพระเถระที่ปฏิบัติได้แก่ พระสุภูติเถระ

รุดงค์ข้อที่สิบสามคือถือการนั่งเป็นวัตร พระเถระที่ปฏิบัติได้แก่ พระพากุลเถระ

ส่วนรุดงค์ข้อที่เหลือได้แก่ ใช้ผ้าเพียงสามผืนเป็นวัตร บิณฑบาตตามลำดับบ้านเป็นวัตร นั่ง  
 ฉ้น ณ อาสนะเดียวเป็นวัตร ฉ้นเฉพาะในบาตรเป็นวัตร ลงมือฉ้นแล้วไม่ยอมรับเพิ่มเป็นวัตร ถือการ  
 อยู่โคนไม้เป็นวัตร ถือการอยู่กลางแจ้งเป็นวัตร ถือการอยู่ป่าช้าเป็นวัตร พระเถระที่ปฏิบัติได้แก่ พระ  
 อุปเสนเถระ พระเถระองค์นี้ท่านจะถือรุดงค์วัตรทั้ง ๑๓ ข้อและขณะเดียวกันท่านจะสั่งสอนให้  
 พระภิกษุที่อยู่ในความดูแลของท่านให้พากันสมาทานถือรุดงค์วัตร ๑๓ ไปด้วย

นอกจากนี้ยังมีพระเถระอีกหนึ่งองค์คือพระปุลณมณีนตานีบุตรเถระ ท่านจะปฏิบัติตนเป็นผู้  
 มกน้อย สันโดษ ขอบสัจ และไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ เป็นต้น ซึ่งก็คือจุดประสงค์หลักของการปฏิบัติ  
 รุดงค์วัตรทั้ง ๑๓ ข้อนั่นเองและขณะเดียวกันท่านยังอบรมสั่งสอนสัทธิวิหาริกของท่านให้เป็นผู้มก  
 น้อย สันโดษ ขอบสัจ และไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะอีกด้วย รุดงค์วัตรที่พระเถระในสมัยครั้งพุทธกาล  
 ที่นิยมถือปฏิบัติกันมากที่สุดคือถือการอยู่ป่าเป็นวัตร เพราะป่าเป็นสถานที่อันสงบเงียบ ไม่มีผู้คนที่จะ  
 เข้ามารบกวนทำให้ไม่มีเวลาในการเจริญกรรมฐานหรือปฏิบัติภาวนา ซึ่งการเข้าป่าของท่านพระสาวก  
 ในครั้งพุทธกาลทั้งหลายจะพากันเข้าป่าหลังจากที่ได้เรียนกรรมฐานจากพระพุทธเจ้าหรือจากพระ  
 อุปัชฌาย์อาจารย์

## บทที่ ๔

### การประยุกต์ใช้ธุดงค์วัตรในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน

ธุดงค์วัตร ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นองค์ของผู้กำจัดกิเลส มีคุณความเป็นผู้มักน้อย ความสันโดษ ความขัดเกลากิเลส ความสงัด ความไม่สั่งสมกิเลส การปรารภความเพียรและธุดงค์ ชื่อว่า ตบะ เพราะเผาผลาญความละโมภที่เกิดจากอำนาจแห่งตัณหา ธุดงค์เป็นข้อปฏิบัติประเภทวัตรที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตไว้ แต่ไม่มีการบังคับ แล้วแต่ผู้ใดจะสมัครใจจะพึงสมาทานประพฤติปฏิบัติ ดังนั้นในบทนี้ผู้วิจัยจึงได้นำเอาองค์ความรู้ที่ได้ศึกษาจากบทที่ ๒ และบทที่ ๓ มาประยุกต์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำเอาแนวความคิดต่างๆที่ได้จากการปฏิบัติธุดงค์วัตรมาประยุกต์ใช้ในชีวิตสังคมปัจจุบัน ซึ่งแนวคิดที่ผู้วิจัยนำมาเป็นแนวทางในการประยุกต์จะเริ่มสาเหตุของการไม่ปฏิบัติธุดงค์วัตร คุณค่าของธุดงค์วัตรสำหรับบรรพชิตและการประยุกต์ใช้ธุดงค์วัตรในการดำเนินชีวิตสำหรับคฤหัสถ์เป็นลำดับต่อไป

#### ๔.๑ สาเหตุของการไม่ปฏิบัติธุดงค์วัตร

ในพระพุทธศาสนาเถรวาทมีข้อวัตรปฏิบัติมากมายหลายข้อ ทำให้ธุดงค์วัตรมีการปฏิบัติน้อย และธุดงค์วัตรยังเป็นข้อวัตรปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าอนุญาตให้ปฏิบัติได้ โดยไม่มีการบังคับให้ภิกษุทุกรูปต้องปฏิบัติ แต่พระองค์กำหนดให้แล้วแต่ว่าใครจะสมัครใจถือปฏิบัติ จึงเป็นสาเหตุให้ไม่ค่อยมีการนำธุดงค์วัตรมาปฏิบัติเท่าที่ควร ซึ่งสาเหตุของการที่ไม่ปฏิบัติธุดงค์วัตรพอจะอธิบายได้ตามหัวข้อธุดงค์วัตรทั้ง ๑๓ ข้อ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

##### ๔.๑.๑ ใช้เพียงผ้าบังสุกุลเป็นวัตร

การที่พระสงฆ์ไม่ปฏิบัติใช้ผ้าบังสุกุลเป็นวัตร ก็เนื่องมาจากในสมัยปัจจุบันมีการเย็บผ้าจีวรสำหรับพระสงฆ์ถูกทำให้เป็นการค้าขาย โดยมีการทำเป็นอุตสาหกรรมทั้งขนาดเล็ก ขนาดกลางและไปจนถึงขนาดใหญ่ เพื่อตอบสนองความต้องการของพุทธศาสนิกชนที่ต้องการนำผ้าจีวรที่สวยงาม สะอาด ประณีตไปถวายแก่พระภิกษุสงฆ์ที่ตนเคารพนับถือและทำให้พระสงฆ์ง่าย สะดวกต่อการนำใช้ได้โดยไม่ต้องมา “ซักคราบเลือด คราบน้ำเหลือง ลวกน้ำ ตากแดด นั่งเย็บและย้อมสี”<sup>๑</sup> ให้เสียเวลา แต่หารู้ไม่ว่าการทำเช่นนั้นเป็นการเท่ากับไม่สนับสนุนให้พระภิกษุสงฆ์ถือปฏิบัติธุดงค์วัตร และนอกจากนี้ในการถวายผ้าจีวรแก่ภิกษุสงฆ์นั้นขอบนิยมนการถวายให้พระภิกษุสงฆ์รับประเคน “เกิดจาก

<sup>๑</sup> คณะศิษย์ยานุศิษย์, **อุปลมณี**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทเอ็น.พี.สกรีนพริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๑๙๖.

ญาติโยมเกิดความศรัทธาในพระพุทธศาสนา แต่ขาดความเข้าใจในหลักการใช้สอยผ้าจีวรของพระสงฆ์<sup>๒</sup> ทำให้คุณสมบัติของผ้าจีวรที่ถูกนำมาถวายนั้นขาดคุณสมบัติของผ้าที่จะนำมาทำเป็นผ้าบังสุกุล เพราะผ้าที่จะนำมาเป็นผ้าบังสุกุลต้องไม่มีการถวายเป็นประเคน โดยวิธีที่ถูกต้องให้พระภิกษุชกผ้าบังสุกุลแล้วจึงนำไปใช้ได้ จากที่กล่าวมาจึงเป็นสาเหตุทำให้พระภิกษุสงฆ์ไม่ปฏิบัติถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตร

#### ๔.๑.๒ ใช้เพียงผ้าไตรจีวรเป็นวัตร

ในปัจจุบันมีการนิยมนถวายผ้าไตรจีวรให้กับพระสงฆ์อยู่เสมอ การที่จะใช้ผ้าจีวรเพียงแค่สามผืนนั้นจึงเป็นสิ่งที่ไม่ค่อยมีใครจะปฏิบัติ เพราะการใช้ผ้าแค่สามผืนนั้นไม่สะดวกและลำบากเปล่านั้น เนื่องจากการต้องทำงานภายในวัด การเรียนหนังสือ ต้องมีผ้าจีวรไว้เปลี่ยนสลับเมื่อทำการชก การใช้แค่จีวรสามผืนถ้าไม่ชกวันต่อวันก็จะทำให้ผ้านั้น “สกปรก สกปรกเหม็นและเป็นที่น่ารังเกียจ”<sup>๓</sup> ทำให้คนรอบข้างไม่ยอมเข้าใกล้รวมถึงญาติโยมด้วยซึ่งเป็นการทำลายความศรัทธาเสื่อมใส โดยเฉพาะจีวรอย่างน้อยก็ต้องมี ๒ ผืนไว้สลับเปลี่ยนเมื่อผืนหนึ่งถูกชกหรือเกิดกลิ่นและสบงก็เช่นกันต้องมีไม่ต่ำกว่า ๒ ผืนเอาไว้เปลี่ยนเมื่อวันไหนมีการทำงานหนักหรือเอาไว้ซ้อนกันเป็น ๒ ชั้นให้หนาขึ้น เพราะปัจจุบันสบงมีการผลิตออกจำหน่ายมีความบางมาก เมื่อแสงแดดส่องผ่านสบงก็เห็นหมด ดูไม่งาม จึงไม่เหมาะสมอย่างยิ่งที่จะใช้สบงแค่ผืนเดียวและนอกจากนี้ “ผ้าจีวรมีญาติโยมนำมาถวายเป็นจำนวนมาก จึงทำให้ไม่ยากดูแลรักษาของเก่า เอาของใหม่มาใช้ทำให้ผ้าจีวรจากเดิมมีสามผืนกลายเป็นสี่หรือห้าผืน”<sup>๔</sup> เพราะการขาดการเอาใจใส่ดูแลรักษาผ้าไตรจีวร ขาดวินัยในการใช้สิ่งของ เกิดการใช้จีวรฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น ด้วยเหตุนี้จึงไม่ปฏิบัติใช้เพียงจีวรสามผืนเป็นวัตร

#### ๔.๑.๓ เทียบบิณฑบาตเป็นวัตร

การไม่บิณฑบาตเป็นวัตรหรือการบิณฑบาตประจำโดยเฉพาะในชุมชนเมืองหรือบริเวณที่มีวัดอยู่ในบริเวณใกล้เคียงกันเป็นจำนวนมาก จะมีปัญหาเกี่ยวกับการบิณฑบาตบางวันได้อาหารน้อยไม่พอจนถึงกลับต้องซื้ออาหารมาฉันเอง จึงเป็นสาเหตุของการไม่บิณฑบาตเป็นประจำ แต่ถ้าวันใดเป็นวันพระวันนั้นจะมีญาติโยมมาใส่บาตรเป็นจำนวนมาก อาหารที่ได้จากการบิณฑบาตก็จะมากไปด้วย

<sup>๒</sup> พุทธศาสนิกฯ, ธรรมโฆษณ์ ธรรมสังฆจะปกิณณกะ, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์โดยธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๕๑), หน้า ๒๙๓ - ๒๙๔.

<sup>๓</sup> สัมภาษณ์ พระชัชพล ฐานิโย (แก้วประสพ), เลขเจ้าอาวาสวัดบูรพา ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

<sup>๔</sup> สัมภาษณ์ พระราชธรรมโกศล, เจ้าคณะจังหวัดอุบลราชธานี (ธ) วัดใต้พระเจ้าใหญ่องค์ตื้อ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

ทำให้พระเณร “เกิดความขี้เกียจและไม่กระตือรือร้นในการบิณฑบาต”<sup>๕</sup> จึงนิยามออกบิณฑบาตแต่เฉพาะวันพระกันเป็นส่วนใหญ่ และ “ปัจจุบันญาติโยมนิยมนำอาหารมาถวายเช้าและเพลที่วัดเป็นประจำอยู่แล้วและการมีกิจธุระมากจึงไม่จำเป็นต้องออกบิณฑบาต”<sup>๖</sup> การที่ไม่ออกบิณฑบาตก็มีอาหารให้ฉันอยู่แล้ว นอกจากนี้บางวัดที่มีการทำงานหนัก เช่น งานก่อสร้างหรือมีงานประจำปีต้องทำงานจนถึงดึกแทบไม่ได้พักผ่อน ทำให้รู้สึกเหนื่อยล่า อ่อนเพลีย จึงตื่นไปบิณฑบาตเป็นประจำไม่ได้

#### ๔.๑.๔ เทียบบิณฑบาตตามลำดับบ้านเป็นวัตร

ในส่วนของการไม่ปฏิบัติเทียบบิณฑบาตไปตามลำดับบ้านเป็นวัตร มีสาเหตุมาจาก มีบ้านที่ญาติโยมทำธุระส่วนตัวเช้า หรือนอนตื่นสาย หรือเตรียมของใส่บาตรไม่ทันเวลาแต่อยากใส่บาตรแต่ใส่บาตรไม่ทัน เพราะพระเดินเลยผ่านไปแล้ว ญาติโยมก็จะนิมนต์ให้พระเดินย้อนกลับมาเพื่อที่จะใส่บาตร ซึ่งถ้าพระไม่เดินย้อนกลับมาเท่ากับเป็นการทำลายศรัทธาที่ญาติโยมอุตสาหะตื่นขึ้นมาเพื่อที่จะใส่บาตร จึงเป็นผลทำให้ข้อวัตรข้อนี้ขาดไปและนอกจากนี้ “ญาติโยมไม่รู้ว่ามีข้อวัตรที่ให้พระต้องเดินผ่านไปเลย ถ้าไม่เห็นมีญาติโยมยื่นรอใส่บาตร”<sup>๗</sup> พระเองไม่ได้มีการสอนให้ญาติโยมได้มีความรู้ในเรื่องของข้อวัตรประเภทนี้

#### ๔.๑.๕ นั่งฉัน ณ อาสนะเดียวเป็นวัตร

การที่ไม่ปฏิบัตินั่งฉัน ณ อาสนะเดียวเป็นวัตรหรือการฉันภัตตาหารครั้งเดียวเป็นวัตร ก็เพราะความต้องการใช้พลังในการทำงาน การเรียน การก่อสร้างภายในวัด ต้องใช้พลังงานมากจึงต้องมีการฉันเพลเป็นครั้งที่สองเพราะถ้าไม่ได้ฉันเพลจะทำให้เหนื่อยล่า อ่อนเพลียหลังจากทำงานเสร็จ นอกจากนี้ญาติโยมก็มีส่วนร่วมด้วยเช่นกัน “โยมบางคนไม่มีเวลาหรือไม่สะดวกในการที่จะมาถวายภัตตาหารในช่วงเช้าจึงนิยมนำถวายภัตตาหารช่วงเพลแทน”<sup>๘</sup> ถ้าหากพระสงฆ์ไม่ยอมฉันเพลก็จะทำให้ญาติโยมไม่พอใจ ทำลายความศรัทธาที่มีต่อพระสงฆ์ในวัดนั้นๆ

<sup>๕</sup> สัมภาษณ์ พระชัชพล ฐานิโย (แก้วประสพ), เลขาเจ้าอาวาสวัดบูรพา ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

<sup>๖</sup> สัมภาษณ์ พระราชธรรมโกศล, เจ้าคณะจังหวัดอุบลราชธานี (ธ) วัดใต้พระเจ้าใหญ่องค์ตื้อ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

<sup>๗</sup> สัมภาษณ์ พระชัชพล ฐานิโย (แก้วประสพ), เลขาเจ้าอาวาสวัดบูรพา ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

<sup>๘</sup> สัมภาษณ์ พระราชธรรมโกศล, เจ้าคณะจังหวัดอุบลราชธานี (ธ) วัดใต้พระเจ้าใหญ่องค์ตื้อ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

#### ๔.๑.๖ ฉันทเฉพาะในบาตรเป็นวัตร

การไม่ปฏิบัติฉันทเฉพาะในบาตรเป็นวัตรก็เนื่องมาจาก “พระภิกษุไม่เห็นคุณค่าของการฉันทในบาตร”<sup>๙</sup> เพราะการที่ต้องนำเอาอาหารทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นอาหารคาวหรือของหวานใส่ลงในบาตรใบเดียวนั้น “มันดูไม่เหมาะสมไม่สวยงามน่าเกลียด”<sup>๑๐</sup> และ “ติดในรสชาติของอาหาร ผสมกันไม่อร่อย”<sup>๑๑</sup> จึงเป็นที่ไม่น่ารับประทาน ความเคยชินแต่รับประทานอาหารที่แยกใส่ถ้วย ใส่จานตามชนิด และประเภทของอาหาร ทำให้ดูแล้วน่ารับประทานมากกว่าที่จะนำมาผสมกันในบาตร และนอกจากนี้ “การฉันทในบาตรจะไม่สะดวกสบาย”<sup>๑๒</sup> เพราะลักษณะของบาตรจะกลมและลึกลงอาหารฉันทจะลำบากโดยเฉพาะอาหารที่มีลักษณะเป็นเส้นและการฉันทในบาตรจะต้องคอยระมัดระวังไม่ให้ช้อนกระทบกับบาตรส่งเสียงดังให้เกิดความรำคาญแก่เพื่อภิกษุด้วยกัน

#### ๔.๑.๗ ห้ามภักตอาหารอันนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร

การไม่ปฏิบัติห้ามภักตอันนำมาถวายเมื่อภายหลัง ในข้อนี้จะเป็นการไม่ปฏิบัติเนื่องจาก “ต้องฉลองศรัทธาญาติโยม บางครั้งญาติโยมติดธุระไม่สามารถมาตรงตามเวลาที่พระฉันอาหารได้”<sup>๑๓</sup> จึงทำให้ต้องมาช้าหลังจากที่พระฉันไปแล้ว เมื่อมาถึงก็อยากจะทำให้พระท่านฉันอาหารของตนที่นำมาถวาย ถ้าพระไม่ฉันก็จะเท่ากับเป็นการทำลายศรัทธาญาติโยม โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าไม่ฉันอาจจะทำให้จิตใจของบุคคลนั้นเกิดเศร้าหมอง น้อยใจ ไม่พอใจ ในการที่พระไม่ฉันอาหารของเขา แทนที่จะได้บุญกลับบ้านไปแต่กลับได้บาปกลับไป และ “การไม่รู้ธรรมเนียมข้อวัตรปฏิบัติของวัดนั้นๆ”<sup>๑๔</sup> ว่าท่านฉันเวลาเช้า ๘.๓๐ น. เวลาเดียว ถ้าท่านลงมือฉันแล้วจะไม่รับอาหารมาฉันอีก

#### ๔.๑.๘ อยู่ป่า อยู่โคนไม้และอยู่ป่าช้าเป็นวัตร

ในหัวข้อนี้ผู้วิจัยได้นำเอาหัวข้อทั้งสามมารวมเข้าด้วยกัน เพราะมีลักษณะใกล้เคียงกัน การไม่ปฏิบัติอยู่ป่า โคนไม้และป่าช้านั้นเป็นผลเนื่องมาจากความกลัว “กลัวในสิ่งที่มองไม่เห็น เช่น ความ

<sup>๙</sup> พระมหาบัว ญาณสัมปันโน, เข้าสู่แดนนิพพาน : ชุตตงคฤตกรรมเครื่องห้ามล้อกิเลส, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.bkk1.in.th/Topic.aspx?TopicID=21836.html> [๓ ก.พ. ๒๕๕๖].

<sup>๑๐</sup> อ่างแล้ว.

<sup>๑๑</sup> สัมภาษณ์ พระวรวิทย์ วรวิชิโซ (แก่นอาสา), เลขาเจ้าอาวาสวัดใต้พระเจ้าใหญ่องค์ที่ ๑ ตำบลโนเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

<sup>๑๒</sup> สัมภาษณ์ พระราชธรรมโกศล, เจ้าคณะจังหวัดอุบลราชธานี (๖) วัดใต้พระเจ้าใหญ่องค์ที่ ๑ ตำบลโนเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

<sup>๑๓</sup> อ่างแล้ว.

<sup>๑๔</sup> สัมภาษณ์ พระชัชพล ฐานินโย (แก้วประสพ), เลขาเจ้าอาวาสวัดบูรพา ตำบลโนเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

มีด เสี่ยง เงา และกลัวในสิ่งที่มองเห็น เช่น ภูเขา ทะเลสาบ”<sup>๑๕</sup> ซึ่งความกลัวที่กล่าวมานี้เกิดจากการคิดปรุงแต่งไปเองของจิตที่มาจากที่เคยได้ยิน ได้ฟัง ได้ดู จากสื่อหรือคำพูดของบุคคลอื่นแล้วนำมาจินตนาการไปเองเมื่ออยู่ในสภาวะที่เอื้ออำนวยท่ามกลางธรรมชาติ เช่น การอยู่ป่า โคนไม้และป่าช้า การอยู่ในสถานที่ดังกล่าวตอนกลางวันจะดูเงียบสงบ กลางคืนก็จะเงียบวังเวง ทำให้เกิดความรู้สึกกลัวจึงทำให้ไม่อยากที่จะปฏิบัติกรอยู่ป่า โคนไม้และป่าช้า นอกจากนี้การอยู่ในสถานที่ดังกล่าวมีความลำบากเป็นอย่างมาก “ความเจริญเข้าไปไม่ถึง”<sup>๑๖</sup> ต้องนอนกลางป่า เครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆไม่มีความสบายแทบไม่ได้ ต้องทนกับสภาพอากาศร้อนและอากาศหนาวทำให้มี “ความทุกข์ทั้งกายและใจ”<sup>๑๗</sup> เป็นการกระทำที่ลำบากเปล่าๆ จึงเป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้ไม่อยากปฏิบัติจุดดั่งควัตรสามข้อนี้

#### ๔.๑.๙ อยู่ในที่แจ้งเป็นวัตร

การไม่ปฏิบัติอยู่กลางแจ้งเป็นวัตรเนื่องมาจากการที่จะอยู่กลางแจ้งนั้นเป็นการอยู่ที่ปราศจากที่มุงที่บัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสมัยปัจจุบันสภาพอากาศเปลี่ยนไปเดี๋ยวยร้อนเดี๋ยวยหนาวสลับกันไป ถ้าวางกายไม่แข็งแรงพออาจจะทำให้ป่วยได้และการอยู่กลางแจ้งยังตอนกลางวันแดดจะร้อนมาก เมื่อแดดร้อนถ้ายังอยู่กลางแดดอาจจะทำให้มีโอกาสสูงที่จะเป็นโรคมะเร็งผิวหนังได้อีกด้วยหรืออาจจะเป็นลมแดดได้เช่นกัน ส่วนในตอนกลางคืนต้องอยู่กลางแจ้งมีดวงดาวเป็นหลังคา อากาศจะมีสภาพเย็นไปจนถึงหนาว และยังมีละอองหมอกตก ทำให้ไม่สบายได้ ซึ่งทั้งหมดเป็นข้ออ้างของ “การขาดความอดทนและไม่ได้ต้องการแสวงหาเพื่อความหลุดพ้น”<sup>๑๘</sup> ทั้งหมดนี้เป็นสาเหตุที่ทำให้ไม่ปฏิบัติอยู่กลางแจ้งเป็นวัตร

#### ๔.๑.๑๐ อยู่ในเสนาสนะตามที่ท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตร

การไม่ปฏิบัติอยู่ในเสนาสนะอันท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตร เนื่องมาจาก “การยึดติดในเสนาสนะที่สะดวกสบาย”<sup>๑๙</sup> ซึ่งจะมีทั้ง “ห้องน้ำในตัว มีแอร์ มีพัดลม เป็นต้น”<sup>๒๐</sup> เมื่อมาอยู่ใน

<sup>๑๕</sup> คณะศิษย์ยานุศิษย์, อุปถัมภ์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทเอ็น.พี.สกรีนพริ้นติ้ง, ๒๕๕๒), หน้า ๒๐๑.

<sup>๑๖</sup> สัมภาษณ์ พระวรวิทย์ วรวิโช (แก่นอาสา), เลขาเจ้าอาวาสวัดใต้พระเจ้าใหญ่องค์ที่ ๑ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

<sup>๑๗</sup> สัมภาษณ์ พระชัชพล ฐานิโย (แก้วประสพ), เลขาเจ้าอาวาสวัดบูรพา ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

<sup>๑๘</sup> สัมภาษณ์ พระราชธรรมโกศล, เจ้าคณะจังหวัดอุบลราชธานี (๖) วัดใต้พระเจ้าใหญ่องค์ที่ ๑ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

<sup>๑๙</sup> อ้างแล้ว.

<sup>๒๐</sup> สัมภาษณ์ พระวรวิทย์ วรวิโช (แก่นอาสา), เลขาเจ้าอาวาสวัดใต้พระเจ้าใหญ่องค์ที่ ๑ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.



เสนาสนะใหม่ก็จะเกิดความต้องการอยู่ในเสนาสนะที่ตนเคยอยู่แบบสะดวกสบายมาก่อนหรือเสนาสนะใหม่ที่ท่านเตรียมให้ไม่มีการดูแลรักษาความสะอาด ปล่อยให้สกปรก รก รุงรัง ไม่น่าอยู่ เช่น ประตูพัง หน้าต่างเคยถูกงัด ถ้าเข้าไปอยู่อาศัยจะถูกขโมยสิ่งของได้ และถ้าท่านผู้ที่เป็นคนแจกเสนาสนะมีอคติ จัดเสนาสนะให้ไปอยู่ที่ไกลจากเพื่อน กุฎิพัง แม้แต่คนที่อยู่ประจำในวัดนั้นยังไม่มีใครอยากที่จะมาอยู่ เสนาสนะที่ใกล้กันและดีกว่าว่างอยู่ก็ไม่ให้ไปพักอาศัย การที่จะปฏิบัติอยู่ในเสนาสนะอันท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตรจึงทำได้ยาก

#### ๔.๑.๑๑ นั่งเป็นวัตร

การไม่ปฏิบัติถือการนั่งเป็นวัตรก็เนื่องมาจากสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง มีโรคภัยไข้เจ็บ โดยเฉพาะการยึดติดกับการนอน พระส่วนใหญ่ชอบฉันทแล้วนอนจึงเป็นสาเหตุให้เป็นโรคอ้วน จะเห็นว่าพระในปัจจุบันมีแต่รูปอ้วนๆเพราะอาหารอุดมสมบูรณ์ การที่จะให้อยู่ในกิริยาอื่น เดิน นั่ง ยกเว้นการนอนจึงทำได้ยาก รวมไปถึงจนถึง “การไม่มีความอดทน ไม่มีความเพียรและไม่มีสัจจะที่จะปฏิบัติ”<sup>๒๑</sup> “ขาดการเอาใจใส่”<sup>๒๒</sup> และ “การเห็นแก่นอน การเห็นแก่ปากท้อง การเห็นแก่ลาภสักการะ”<sup>๒๓</sup> จึงทำให้ไม่ยอมที่จะประกอบความเพียร เพราะการมีความคิดว่าการนอนเป็นการพักผ่อนร่างกายหลังจากทำกิจกรรมซึ่งเหนื่อยมาแล้วทั้งวันจากการเรียน การสอน การทำงาน เมื่อถึงเวลากลางคืนจึงต้องการพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อจะได้มีแรงในการทำงานในวันต่อไป และ “การขาดผู้สอน ผู้นำในการปฏิบัติ”<sup>๒๔</sup> จึงเป็นสาเหตุให้ไม่ปฏิบัติการนั่งเป็นวัตร

กล่าวโดยสรุป สาเหตุของการไม่ปฏิบัติตรงควัตรเกิดจาก ความไม่เข้าใจในวิธีการและหลักการของการปฏิบัติทรงผ้าบังสุกุล ความไม่สะดวกในการทำงานที่จะต้องใช้เวลาแค่ ๓ ฟืน บิณฑบาตได้อาหารน้อยไม่พอฉัน การทำกิจภายในวัดหนัก เหนื่อยล้า อ่อนเพลีย การนิมนต์ให้กลับไปรับบิณฑบาตอีกครั้ง การต้องใช้พลังงานในการทำงานจึงต้องฉัน ๒ มื้อ ญาติโยมไม่สะดวกในการมาถวายอาหารเวลาเดียวพร้อมกัน การยังยึดติดในรูป รสและสีของอาหาร การมาไม่ทันเวลาก่อนที่พระจะลงมือเริ่มฉันภัตตาหาร ความกลัวในสิ่งที่มองเห็นและมองไม่เห็น ความยังติดในที่อยู่ที่สะดวก สบาย ความมีอคติของภิกษุผู้แจกเสนาสนะ การติดในการนอน การไม่มีความอดทน การไม่มีความเพียรและ

<sup>๒๑</sup> คณะศิษย์ยานุศิษย์, **อุปถัมภ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทเอ็น.พี.สกรีนพริ้นติ้ง, ๒๕๕๒), หน้า ๒๐๒.

<sup>๒๒</sup> สัมภาษณ์ พระวรวิทย์ วรวิชโช (แก่นอาสา), เลขาเจ้าอาวาสวัดใต้พระเจ้าใหญ่องค์ที่๑ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

<sup>๒๓</sup> พิเศษชัย สมบัติ และคณะ, **พระอาจารย์เสาร์ กนตสีโล**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๒๖.

<sup>๒๔</sup> สัมภาษณ์ พระวรวิทย์ วรวิชโช (แก่นอาสา), เลขาเจ้าอาวาสวัดใต้พระเจ้าใหญ่องค์ที่๑ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

ความไม่มีสัจจะที่จะปฏิบัติอย่างจริงจัง ดังนั้นจึงเป็นประเด็นคำถามที่น่าสนใจว่าแล้วทำอย่างไรจึงจะสามารถทำให้พระสงฆ์หรือบรรพชิตให้ความสนใจและพากันหันมาปฏิบัติธุดงค์วัตร ผู้วิจัยจึงได้นำเอาคุณค่าของธุดงค์วัตรสำหรับบรรพชิตมานำเสนอเป็นลำดับต่อไป

#### แผนภาพแสดงสาเหตุของการไม่ปฏิบัติธุดงค์วัตร

#### แผนภาพที่ ๔.๑ สาเหตุของการไม่ปฏิบัติธุดงค์วัตร

อุบาสกอุบาสิกาไม่มีความรู้เกี่ยวกับธุดงค์วัตร	อุบาสกอุบาสิกาไม่รู้ธรรมเนียมข้อวัตรปฏิบัติของวัดนั้นๆ	ไม่มีความเพียรและไม่มีความสัจจะที่จะปฏิบัติธุดงค์วัตร
การใช้ชีวิตฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น	การฉ้อในบาตรไม่สะดวกสบาย	ความกลัวในสิ่งที่มองเห็นและมองไม่เห็น
ไม่ออกบิณฑบาตก็มีอาหารให้ฉัน	ฉันมากครั้งเพื่อต้องการพลังงาน	ติดในเสนาสนะที่สะดวกสบาย
เพราะต้องฉลองศรัทธาญาติโยม	การเห็นแก่ลาภสักการะ	ไม่มีความอดทน

#### ๔.๒ คุณค่าของธุดงค์วัตรสำหรับบรรพชิต

คำว่า คุณค่า หมายถึง “สิ่งที่มีประโยชน์หรือมีมูลค่าสูง”<sup>๒๕</sup> และเมื่อนำเอามารวมกับธุดงค์วัตรจะได้เป็น คุณค่าของธุดงค์วัตร ซึ่งจะหมายถึงประโยชน์ของการปฏิบัติธุดงค์วัตร การที่จะเห็นคุณค่าของธุดงค์วัตรนั้น มิใช่แค่การอ่านทำความเข้าใจ แต่เป็นการนำเอาธุดงค์วัตรไปปฏิบัติให้เห็นด้วยตนเอง จึงจะได้ชื่อว่าเป็นพระธุดงค์ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาคุณค่าของธุดงค์วัตรสำหรับบรรพชิต เพื่อให้บรรพชิตได้เห็นคุณค่าที่แท้จริงที่เกิดจากการปฏิบัติธุดงค์วัตรโดยเริ่มจาก ธุดงค์วัตรหลักการของความเป็นผู้สันโดษในปัจจัย ๔ ธุดงค์วัตรเป็นเอกลักษณ์ของพระกรรมฐาน และธุดงค์วัตรข้อปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

##### ๔.๒.๑ ธุดงค์วัตรหลักการของความเป็นผู้สันโดษในปัจจัย ๔

การดำรงชีวิตของมนุษย์นั้นสิ่งที่เป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตก็คือปัจจัย ๔ ที่เราทุกคนรู้จักกันดี อันได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค เป็นสิ่งจำเป็นอย่างมากต่อการดำเนินชีวิตถ้าขาดอันใดอันหนึ่งการดำเนินชีวิตจะยากลำบากมากหรือถึงขั้นร้ายแรงสุดอาจถึงแก่

<sup>๒๕</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, “คุณค่า” พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://rirs3.royin.go.th/new-search/word-search-all-x.asp>. [๒ ตุลาคม ๒๕๕๕].

ความตายได้ ในส่วนของบรรพชิตนั้นก็ยังมีปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตหรือปัจจัยในการครองเพศบรรพชิตก็จะมี ๔ ปัจจัยเช่นกัน ซึ่งจะถูกรเรียกว่า จีวร บิณฑบาต เสนาสนะและเภสัช<sup>๒๖</sup>

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วในบทที่ ๒ ธุดงควัตร ๑๓ สามารถแบ่งออกได้เป็น ๔ หมวดด้วยกันคือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะและความเพียร เมื่อนำมาพิจารณา “หมวดที่ ๑ ว่าด้วยจีวร ก็คือเครื่องนุ่งห่ม หมวดที่ ๒ ว่าด้วยบิณฑบาต ก็คืออาหารและยารักษาโรค หมวดที่ ๓ ว่าด้วยเสนาสนะ ก็คือที่อยู่อาศัยและหมวดที่ ๔ ว่าด้วยการปรารภความเพียร ก็คือยารักษาโรค”<sup>๒๗</sup> จะเห็นว่าธุดงควัตรเป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำเนินชีวิต

คำว่า “สันโดษ” แปลว่า ความยินดี คือความพอใจ ความยินดีด้วยของของตนซึ่งได้มาด้วยความเพียร ด้วยความซื่อสัตย์สุจริตและโดยชอบธรรม สันโดษโดยทั่วไปมี ๓ ประการ คือ

๑. ยถาลภสันโดษ ยินดีตามได้
๒. ยถาผลสันโดษ ยินดีตามกำลัง
๓. ยถาสารูปสันโดษ ยินดีตามสมควร<sup>๒๘</sup>

ประการที่ ๑ ยถาลภสันโดษ หมายถึง ความยินดีตามที่ตนได้มา คือตนได้สิ่งใดมาหรือเพียรหาสิ่งใดมาได้ ไม่ว่าจะหยาบหรือประณีตแค่ไหนก็ยินดีพอใจด้วยสิ่งนั้น ไม่ติดใจอยากได้สิ่งอื่น ไม่เดือดร้อนกระวนกระวายเพราะสิ่งที่ตนไม่ได้มา ไม่ปรารถนาสิ่งที่ตนไม่พึงได้ หรือเกินไปกว่าที่ตนจะพึงได้โดยถูกต้องชอบธรรม ไม่เพ่งเล็งปรารถนาสิ่งของของคนอื่นได้ จนเกิดความริษยา ซึ่งธุดงควัตรในหมวดของจีวรมีลักษณะของการเป็นผู้มีความยินดีตามที่ตนได้ คือ มีความยินดีในจีวรที่เป็นผ้าบังสุกุลซึ่งผ้าบังสุกุลเป็นผ้าที่หยาบไม่มีความประณีต เป็นผ้าที่เขาเอาห่อศพที่ทิ้งตามป่าช้า มีทั้งคราบเลือดคราบน้ำเหลืองเหม็นคลุ้งควาไปหมด ต้องนำมาซักให้สะอาด แล้วลวกน้ำร้อนตากแดด<sup>๒๙</sup> และความยินดีในจีวรสามผืนไม่มักมากใช้จีวรเกินความจำเป็นซึ่งจีวรที่นำมาปฏิบัติถือธุดงควัตรดังกล่าวไม่ว่าจะมีความประณีตหรือไม่ประณีตภิกษุที่ปฏิบัติ ท่านก็จะมี ความยินดีในจีวรนั้น เป็นต้น

ประการที่ ๒ ยถาผลสันโดษ หมายถึง ความยินดีตามกำลัง คือ ยินดีแต่พอแก่กำลังร่างกาย สุขภาพและวิสัยของตน มีความพอใจในการจัดสรรหน้าที่การงาน จัดสรรการศึกษาศิลปวิทยา และจัดสรรคุณธรรมเพื่อปฏิบัติให้สมกับกำลังสติปัญญาของตนเอง เลือกรทำในสิ่งที่ตนเองถนัดแล้วตั้งใจ

<sup>๒๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๒๒๘.

<sup>๒๗</sup> คณะศิษย์ยานุศิษย์, วัตร ปฏิบัติ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์พิมพ์, ๒๕๓๔), หน้า ๖๔.

<sup>๒๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๒๙-๔๓๐.

<sup>๒๙</sup> คณะศิษย์ยานุศิษย์, อุปลมณี, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทเอ็น.พี.สกรีนพริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๑๙๖.

ปฏิบัติให้ก้าวหน้าไปตามกำลังแต่ละอย่างด้วยความขยันหมั่นเพียร ในจุดคงค์วัดหมวดบิณฑบาตมีลักษณะของการเป็นผู้มีความยินดีตามกำลัง คือ มีความยินดีในอาหารและเภสัชที่ได้จากการบิณฑบาต ซึ่งการบิณฑบาตเป็นกิจวัตรที่พระภิกษุต้องถือปฏิบัติเป็นประจำเนื่องจาก “ความเป็นอยู่ของภิกษุขึ้นเนื่องด้วยผู้อื่น”<sup>๓๐</sup> ไม่ว่าการบิณฑบาตนั้นจะได้น้อยหรือมาก พระภิกษุก็จะฉันตามที่ได้มาและตามกำลังของตน แต่ถ้าหาก “ไม่ฉันก็ไม่ต้องบิณฑ”<sup>๓๑</sup> เป็นต้น

ประการที่ ๓ ยถาสารูปสันโดษ หมายถึง ความยินดีตามสมควร หรือยินดีตามที่เหมาะสมกับภาวะ ฐานะ แนวทางชีวิต และจุดหมายแห่งการบำเพ็ญกิจของตน ไม่นึกคิดอยากได้ทรัพย์สมบัติที่ล้ำค่าเกินฐานะของตนเอง บางครั้งแม้จะได้สิ่งที่เกินฐานะของตนเองมาก็ไม่ลุ่มหลงว่าเป็นสิทธิ์ที่ควรจะได้ กลับเห็นว่าสิ่งที่ได้นั้นล้ำค่า ควรให้คนอื่นได้มีส่วนร่วมดูแลรักษาหรือบริโภคใช้สอยด้วย โดยการทำให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและแก่สังคมรอบข้าง ในส่วนของจุดคงค์วัดหมวดเสนาสนะก็มีลักษณะของการเป็นผู้มีความยินดีตามสมควรแก่ฐานะและแนวทางชีวิต คือ มีความยินดีในเสนาสนะป่าหรือป่าช้าหรือโคนต้นไม้ เป็นต้น ซึ่งเสนาสนะดังกล่าวสมควรแก่แนวทางการดำเนินชีวิตที่ต้องการความเรียบง่ายและสงบเหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรทางจิต ไม่มีความยึดติดในเสนาสนะที่สบายอันเป็นผลให้เกิดความหลงในที่อยู่อาศัยจนไม่มีกะจิตกะใจในการเจริญสมาธิภาวนา

ดังนั้นสรุปว่า จุดคงค์วัดหลักการของความเป็นผู้สันโดษในปัจจุบัน ๔ ซึ่งสันโดษ คือความยินดีตามที่ได้มา ความยินดีตามกำลังและความยินดีตามสมควรในปัจจุบัน ๔ อันได้แก่ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และยารักษาโรค อันเป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำเนินชีวิตของบรรพชิต ซึ่งตรงกับจุดคงค์วัดทั้ง ๔ หมวด คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะและความเพียรอันเป็นหลักการของการนำไปสู่ความเป็นผู้สันโดษนั่นเอง

#### ๔.๒.๒ จุดคงค์วัดเป็นเอกลักษณ์ของพระกรรมฐาน

ในสังคมปัจจุบัน ความรู้อย่างกระจ่างชัดในเรื่องของจุดคงค์ ทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ นั้นยังมีน้อย ทั้งฝ่ายบรรพชิตผู้ที่ปฏิบัติจุดคงค์และฝ่ายฆราวาสผู้เลื่อมใสในพระผู้ปฏิบัติจุดคงค์โดยมาก เข้าใจในการถือจุดคงค์คลาดเคลื่อนไปจากที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงอนุญาตไว้ ขอยกตัวอย่างความคลาดเคลื่อนในความเข้าใจเรื่องจุดคงค์ เช่น พระที่จะปฏิบัติจุดคงค์ ต้องมีกลด ต้องนอนในกลด ต้องห่มผ้าจีวรสีคร่ำและพระที่จะปฏิบัติจุดคงค์ต้องเป็นพระป่า ความเข้าใจอย่างนี้ ทำให้เกิดการปฏิบัติที่ผิด เกิดการดูถูกดูหมิ่น ถือตัวเอง ทำให้ผู้เลื่อมใสเกิดเข้าใจผิด เพื่อความเข้าใจเรื่องจุดคงค์ที่ถูกต้องจึงขอยกตัวอย่าง เช่น การเข้าใจที่ว่าพระที่จะปฏิบัติจุดคงค์ต้องมีกลดต้องนอนในกลด ไม่จริงเสมอไป เพราะจุดคงค์ที่ทรงอนุญาตให้พระมีกลดนั้นมีอยู่เพียงข้อเดียว คืออัพภกาสิกจุดคงค์ จุดคงค์ของผู้ถือการ

<sup>๓๐</sup> อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๔๘/๕๑.

<sup>๓๑</sup> คณะศิษย์ยานุศิษย์, อุปถัมภ์, หน้า ๑๕๖.

อยู่ในที่กลางแจ้ง เพราะจุดงศ์ข้อนี้ต้องอยู่กลางแจ้ง ทรงอนุญาตกลดไว้แก่พระที่ถือจุดงศ์ข้อนี้ ก็เพื่อ กันน้ำค้าง ลม แดด ร้อน หนาว ยุง เหลือบ รื่น ฯลฯ ในสถานะเช่นนี้ กลด จึงมีฐานะเท่ากับมุ้ง บาง ท่านบอกโยมว่าอาตมาถือจุดงศ์เคร่งนัก แม้จำวัดอยู่ในกุฏิก็ยังจำวัดในกลดเลย การพูดเช่นนั้นเป็นการ โทหก หลอกหลวง หรือไม่ก็เกิดขึ้นเพราะท่านเข้าใจผิดไปเอง<sup>๓๒</sup>

อีกอย่างหนึ่ง ความเข้าใจที่ว่าพระที่ถือจุดงศ์ต้องอยู่ป่า ข้อนี้ก็ผิด เพราะจุดงศ์ที่ทรง อนุญาตเกี่ยวกับเรื่องป่าเห็นจะมีอยู่ ๒ ข้อ คือ อารัญญญิตจุดงศ์ และ โสสานิกจุดงศ์ และป่าที่จะถือได้ ว่าเป็นข้อปฏิบัติในจุดงศ์นี้ ต้องอยู่ไกลจากหมู่บ้านประมาณ ๕๐๐ ชั่ววัน คงไม่ต่ำกว่า ๕๐๐ วา หรือ ๒๕ เส้น หรือ ๑ กิโลเมตร วัดป่าที่ตั้งอยู่ใกล้หมู่บ้านภายใน ๕๐๐ ชั่ววัน ก็ไม่ใช่วัดป่า ก็คงเป็นวัดบ้าน ธรรมดา ต่างแต่ที่ท่านปลุกต้นไม้กันมากทำให้วัดน่ารื่นรมย์ เป็นการสร้างบรรยากาศภายในวัด ให้ เป็นวัดที่มีความสงบร่มเย็น ปัจจุบันถือว่าเป็นการส่งเสริมการปลูกป่าและรักษาป่าด้วย

ความจริง การปฏิบัติจุดงศ์นั้นจะอยู่ในวัดป่าหรือวัดบ้านก็ปฏิบัติได้ สุดแต่ว่าผู้ปฏิบัติจะ ปฏิบัติจุดงศ์ข้อไหน เพราะจุดงศ์นั้นมีทั้งหมด ๑๓ ข้อ จะปฏิบัติจุดงศ์ข้อไหนก็ดูให้เหมาะกับจริตและ อหยาศัยของตน ข้อสำคัญต้องศึกษาให้รู้ถึงหลักการ วิธีการ การปฏิบัติ และวัตถุประสงค์ รวมถึง อานิสงส์ เมื่อศึกษาได้อย่างนี้ การลงมือปฏิบัติจุดงศ์จะได้ไม่ผิดพลาดเคลื่อนจากที่พระพุทธองค์ ทรงอนุญาตไว้<sup>๓๓</sup>

กรรมฐานหรือกัมมัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน คือสิ่งที่ยึดหน่วงหรือผูกใจมิให้พุ่งซ่าน ให้สงบนิ่ง ให้หยุดอยู่กับที่ซึ่งเรียกว่าอารมณ์ เป็นอุบายวิธีควบคุมใจให้สงบและให้เกิดปัญญา กรรมฐาน มี ๒ แบบ คือ สมถกรรมฐานมีวัตถุประสงค์เพื่อทำใจให้สงบ และวิปัสสนากรรมฐานมี วัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งสภาวธรรมต่างๆตามความเป็นจริง การปฏิบัติกรรมฐานใน ปัจจุบันมีเรียกกันหลายอย่าง เช่นเรียกว่า การทำสมาธิ การนั่งสมาธิ การนั่งภาวนา การบำเพ็ญ ภาวนา การบำเพ็ญวิปัสสนา ซึ่งก็ถูกด้วยกัน แต่ต้องแยกแยะวิธีปฏิบัติว่าเป็นกรรมฐานแบบไหนใน สองแบบ<sup>๓๔</sup>

เมื่อนำคำว่า จุดงศ์ กับ พระกรรมฐาน มารวมกันจะได้คำใหม่ว่า พระจุดงศกรรมฐาน ซึ่ง หมายถึง พระที่สนใจปฏิบัติกรรมฐานและปฏิบัติจุดงศควบคู่ไปพร้อมกัน ซึ่งพระจุดงศกรรมฐานเป็นผู้ที่ มีความอดทน เข้มงวดกวดขันในข้อวัตรปฏิบัติต่างๆ เพื่อเป็นการตัดนิสัยที่เต็มไปด้วยกิเลสที่มีในตนให้ ลดน้อยลงไปจนหมดสิ้นหรืออาจจะกล่าวได้ว่าเป็น “การรื้อภาพ รื้อชาติ รื้อกิเลสตัณหา รื้อถอนอวิชชา

<sup>๓๒</sup> พระเทพปริยัติโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม), ความรู้เรื่องจุดงศ์, (กรุงเทพฯ:เทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๔๑), หน้า ๙๗.

<sup>๓๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๘.

<sup>๓๔</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), คำวัด, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ:เสียงเขียน, ๒๕๔๘), หน้า ๑๗.

ทั้งมวลออกจากใจ ให้ไกลทุกข์ คือ ความเกิดแก่เจ็บตาย”<sup>๓๕</sup> จะได้ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารอีกต่อไป แม้ผลที่จะพึงได้รับยังไม่ถึงจุดหมายปลายทางดังที่กล่าวมาก็จะทำให้ผู้บำเพ็ญมีความสุขในปัจจุบันและภพชาติต่อไป<sup>๓๖</sup>

พระอุดมกรรมฐาน เป็นพระที่มีปฏิปทาคือข้อปฏิบัติแนวทางการดำเนินชีวิตเน้นการปฏิบัติกรรมฐานและจุดศ ๑๓ รวมทั้งชั้นวัตร ๑๔ มีอาคันตุกวัตร หน้าที่ของอาคันตุกะ อาวาสกวัตร หน้าที่ของเจ้าอาวาส คมิกวัตร หน้าที่ของผู้เตรียมจะไป อนุโมทนาวัตร วิธีอนุโมทนาและภัตต์ควัตร ธรรมเนียมในโรงฉัน<sup>๓๗</sup> เป็นต้น เป็นเครื่องบำเพ็ญทางกายและเป็นที่น่าชื่นชม น่าเลื่อมใสแก่ผู้ที่พบเห็น

การที่ได้ชื่อว่าอุดมควัตรเป็นเอกลักษณ์ของพระกรรมฐานนั้น โดยการพิจารณาข้อวัตรปฏิบัติที่พระท่านกระทำ ซึ่งเริ่มจากเมื่อถึงเวลาบิณฑบาตก็ต้องเตรียมนุ่งสบง ทรงจีวร ซ้อนสังฆาฏิ สะพายบาตร ออกบิณฑบาตในหมู่บ้านโดยอาการสำรวม ทำความรู้สึกรู้ตัว (เดินจงกรม) ไปตลอดสาย บิณฑบาตทั้งไปและกลับ มีสติประคองใจไม่ปล่อยให้ไหลไปตามอารมณ์ต่างๆที่เข้ามากระทบ เมื่อกลับถึงที่พักหรือวัดแล้ว เตรียมจัดอาหารที่ได้มาจากบิณฑบาตลงในบาตร ไม่ยอมรับอาหารที่ศรัทธาญาติโยมตามมาส่งที่หลัง พระอุดมกรรมฐานท่านจะรับและฉันเฉพาะที่บิณฑบาตได้มานั้น เมื่อเตรียมอาหารใส่ลงในบาตรเสร็จ พิจารณาปัจจุขณะ เพื่อไม่ให้ติดใจในความประณีตและรสชาติอร่อยของอาหารแล้วลืมนึกถึงความเป็นธาตุและปฏิภูลที่แฝงอยู่ในอาหารนั้นๆด้วย ปฏิสังขา โยนิโส ฯลฯ<sup>๓๘</sup> เสร็จแล้วเริ่มฉัน โดยฉันไปพิจารณาไปด้วยไม่ให้เป็นไปด้วยตัณหา ฉันเพื่ออยู่ ไม่ได้อยู่เพื่อฉัน ให้เป็นไปตามวัตรในการขบฉัน หลังกจากนั้นล้างบาตร เช็ดบาตรให้แห้ง แล้วผึ่งแดดชั่วคราวถ้ามีแดด และนำเข้าถลกยกไปไว้ในสถานที่อันควร แล้วเข้าสู่สถานที่อันสงบ เช่น ป่าหรือป่าช้าหรือโคนต้นไม้ เติ่นจงกรมเพื่อให้อาหารย่อย พอสมควรจึงกลับมานั่งสมาธิภาวนาจนกว่าจะถึงเวลาอันควร จึงพักผ่อนกายเพื่อคลายทุกข์ พอมีกำลังแล้วก็เริ่มทำงานเพื่อเผยแผ่บุญกุศลต่อไป

ในส่วนของการปฏิบัติเล็กๆน้อยๆ พระอุดมกรรมฐานท่านจะถือเป็นสำคัญมาก เช่นเรื่อง “อาหารการขบฉัน การนอน การนั่ง การพูด การคุย การขับถ่ายต่างๆท่านจะไม่มองข้าม เรื่องอาหารการขบฉันท่านจะไม่กัด ไม่แทะ ไม่ตัดไม้ และเรื่องบริหารเครื่องใช้ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเศษ เป็นเดนต้อง

<sup>๓๕</sup> พระมหาบัว ญาณสัมปันโน, ปฏิปทาของพระอุดมกรรมฐาน สายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตะ, (ม.ป.พ, ๒๕๓๐), หน้า ๓.

<sup>๓๖</sup> อ่างแล้ว

<sup>๓๗</sup> พระอมราภิกษิต (เกิด อมโร), สัตตปัพพบุพพิชชา และบุพพิชชาวรรณนา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๓๗๐-๓๗๓.

<sup>๓๘</sup> พระมหาบัว ญาณสัมปันโน, ประวัติพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บัณฑิต ๒๕๑๘), หน้า ๑๐.

ทั้งที่กระโถน ห้ามวงกระโถนหรือของที่เป็นเศษเป็นเดนลงในฝาบาตรเด็ดขาด”<sup>๓๙</sup> เพราะท่านถือว่าเป็นงานหลักที่จะต้องปฏิบัติทุกวัน

กล่าวโดยสรุป ชุติงควัตรเป็นเอกลักษณ์ของพระกรรมฐาน คือ ชุติงควัตรเป็นวัตรปฏิบัติที่พระกรรมฐานมักจะปฏิบัติควบคู่ไปกับการปฏิบัติกรรมฐาน เพราะชุติงควัตรจะสนับสนุนให้การปฏิบัติกรรมฐานเห็นผลในด้านสมาธิอย่างชัดเจนและรวดเร็วยิ่งขึ้น กิริยาท่าทางของพระชุตินทรคุณก็แลดูสงบเยือกเย็น เป็นที่น่าเคารพและน่าเลื่อมใสซึ่งเกิดจากการปฏิบัติชุติงควัตรนั่นเอง

#### ๔.๒.๓ ชุติงควัตรข้อปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม

ในพระพุทธศาสนาการบรรลุธรรมมีอยู่ ๔ ชั้น จัดเป็น ๔ คู่ อันได้แก่ มรรค ๔ ผล ๔

๑) การบรรลุธรรมระดับที่ ๑ เรียกว่า พระโสดาบัน หมายถึง ผู้เข้าถึงกระแสสมรคหรือผู้เดินตามทางถูกต้องอย่างแท้จริง คือปฏิบัติถูกต้องตามอริยมรรคอย่างแท้จริง การบรรลุธรรมระดับนี้ผู้ได้บรรลุทำได้บริบูรณ์ในศีล ทำได้พอประมาณในสมาธิ ทำได้พอประมาณในปัญญา สามารถละสังโยชน์ได้ ๓ อย่าง คือ สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส การบรรลุขั้นนี้ระดับมรรคเรียกว่า โสดาปัตติมรรค ชั้นผลเรียกว่า โสดาปัตติผล พระอริยบุคคลผู้บรรลุมีชื่อว่า พระโสดาบัน

๒) การบรรลุธรรมระดับที่ ๒ เรียกว่า พระสกทาคามี หมายถึง ผู้กลับมาสู่โลกนี้อีกครั้งเดียวก็สามารถกำจัดทุกข์ให้สิ้นไปได้ ผู้ได้บรรลุธรรมระดับนี้ เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล ทำได้พอประมาณในสมาธิและปัญญา นอกจากนี้สามารถทำสังโยชน์ ๓ อย่าง คือ สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาสให้หมดสิ้นไป และยังทำราคะ โทสะ โมหะให้เบาบางลง การบรรลุธรรมระดับนี้ เป็นขั้นมรรคเรียกว่า สกทาคามีมรรค ชั้นผลเรียกว่า สกทาคามีผล พระอริยบุคคลผู้ได้บรรลุมีชื่อว่า พระสกทาคามี

๓) การบรรลุธรรมระดับที่ ๓ เรียกว่า พระอนาคามี หมายถึง ผู้จะปรินิพพานในที่ผุดเกิดขึ้น ไม่เวียนกลับมาอีก ผู้ได้บรรลุธรรมระดับนี้เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล สมาธิ ทำได้พอประมาณในปัญญา นอกจากละสังโยชน์ได้ ๓ อย่างดังกล่าว ยังสามารถละกามราคะและปฏิกิเลส การบรรลุธรรมระดับนี้ขั้นมรรคเรียกว่า อนาคามีมรรค ชั้นผลเรียกว่า อนาคามีผล พระอริยบุคคลผู้ได้บรรลุมีชื่อว่า พระอนาคามี

๔) การบรรลุธรรมระดับที่ ๔ เรียกว่า พระอรหันต์ เป็นระดับสุดท้าย ผู้ได้บรรลุธรรมระดับนี้ เป็นผู้หมดสิ้นอาสวะกิเลส สามารถทำให้บริบูรณ์ในสิกขา ๓ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา สามารถละกิเลส

<sup>๓๙</sup> คณะเถลิงศรัทธา, มณีรัตน อัญมณีแห่งไพโรสมณ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ปาปิรุส พับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๑๔๙.

<sup>๔๐</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมศัพท์พุทธศาสนา ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สี่อตะวัน, ๒๕๔๕), หน้า ๑๒๕.

ได้อีก ๕ อย่าง คือ รูปปราคะ อรูปปราคะ มานะ อุทัจจะและอวิชชา การบรรลุธรรมระดับนี้ขั้นมรรค เรียกว่า อรหัตมรรค ชั้นผลเรียกว่า อรหัตผล พระอริยบุคคลผู้ได้บรรลุมีชื่อว่า พระอรหันต์

การได้บรรลุธรรมที่เกิดจากการปฏิบัติตรงควัตรก็เนื่องมาจาก

“ตรงควัตรเป็นของเสมอด้วยพ่อค้าเกวียนใหญ่ ด้วยใจความว่า เป็นผู้ให้ถึงเมืองคือ นิพพาน ซึ่งเป็นของเกษมไม่มีภัยเป็นของประเสริฐบรร แห่งบุคคลผู้ใคร่ความหมดจดพิเศษ

ตรงควัตรเป็นของเสมอด้วยโล่ ด้วยใจความว่า เป็นเครื่องป้องกันไม้ค้อนและศรหอก คือ กิเลส แห่งบุคคลผู้ใคร่ความหมดจดพิเศษ

ตรงควัตรเป็นของเสมอด้วยร่ม ด้วยใจความว่า เป็นเครื่องกันฝน คือ กิเลส และแดดอันร้อน คือ โฟสตามอย่าง แห่งบุคคลผู้ใคร่ความหมดจดพิเศษ”<sup>๔๑</sup>

ตรงควัตรสามารถทำให้ “ผู้ที่กระทำให้บริสุทธิ์ในตรงควัตร ๑๓ แล้วยอมได้สำเร็จคุณวิเศษ ต่างๆ เป็นต้นว่า รูปสมาบัติ ๕ อรูปสมาบัติ ๕ กัมมัตถิวิธิตี ทิพพิโสธ รุจักใจของผู้อื่น ระลึกชาติหนหลัง ได้ ได้ทิพพจักขุ สิ้นอาสวะทั้งปวง”<sup>๔๒</sup> ซึ่งการบรรลุธรรมนั้นเป็นเพราะตรงควัตรเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมและสนับสนุน โดยเฉพาะเมื่อพิจารณาปัจจัยภายในที่เกิดจากการปฏิบัติตรงควัตร เช่น ไม่เป็นทุกข์กับการเก็บรักษาจิวร การกำจัดความเกียจคร้านที่มีภายในจิตใจ การไม่ติดในรสอาหารและความไม่ประมาทมีสติในการปฏิบัติตรงควัตร และปัจจัยภายนอกที่เกิดจากการปฏิบัติตรงควัตร เช่น มีการทำงานที่ต้องรับผิดชอบน้อย ร่างกายแข็งแรงและสภาพแวดล้อมที่เงียบสงบ สงัดเป็นต้น ทำให้ผลที่ได้รับคือการได้บรรลุสมมติที่ยังไม่ได้บรรลุหรือเมื่อได้บรรลุแล้วก็สามารถที่จะรักษาสมมติที่ได้รับบรรลุแล้ว จนในที่สุดได้บรรลุนิพพาน

ดังนั้น ตรงควัตรข้อปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม คือ บุคคลที่ได้กระทำให้ตนเองมีวัตรปฏิบัติที่ตึงตังและเคร่งครัดด้วยการประพฤติปฏิบัติตรงควัตร ย่อมที่จะได้รับคุณวิเศษ เช่น การระลึกชาติได้ การรู้จักใจของบุคคลอื่น ตลอดจนได้บรรลุเป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามีและพระอรหันต์

กล่าวโดยสรุป คุณค่าของตรงควัตรสำหรับบรรพชิต เป็นคุณค่าที่บรรพชิตควรรู้ เพื่อจะได้รู้ว่าตรงควัตรมีคุณค่าควรแก่การปฏิบัติ เช่น (๑) ตรงควัตรหลักการของความเป็นผู้สันโดษในปัจจัย ๔ คือ ตรงควัตรเมื่อปฏิบัติจะทำให้ผู้ปฏิบัติมีความยินดีในจิวร บิณฑบาต เสนาสนะและยารักษาโรคไม่ เป็นทุกข์ ไม่ยึดติด ไม่ลำบากกับการใช้ปัจจัย ๔ (๒) ตรงควัตรเป็นเอกลักษณ์ของพระกรรมฐาน คือ ตรงควัตรจะส่งเสริม สนับสนุนการได้สมาธิให้เร็วยิ่งขึ้น และ (๓) ตรงควัตรข้อปฏิบัติเพื่อการบรรลุ

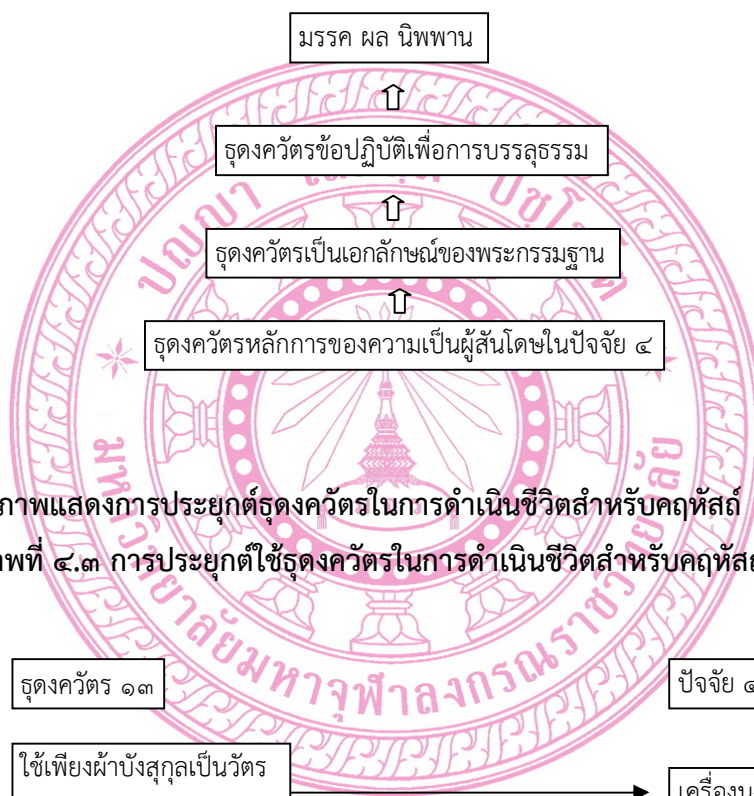
<sup>๔๑</sup> พระธรรมกวี, **มิลินทปัญหา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๔๔๔.

<sup>๔๒</sup> พระธรรมมหาวิธานวัตร, **มิลินทปัญหา ฉบับพร้อมด้วยอรรถกถาและฎีกา**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ ส.ธรรมภักดี, ๒๕๓๐), หน้า ๔๐๕.

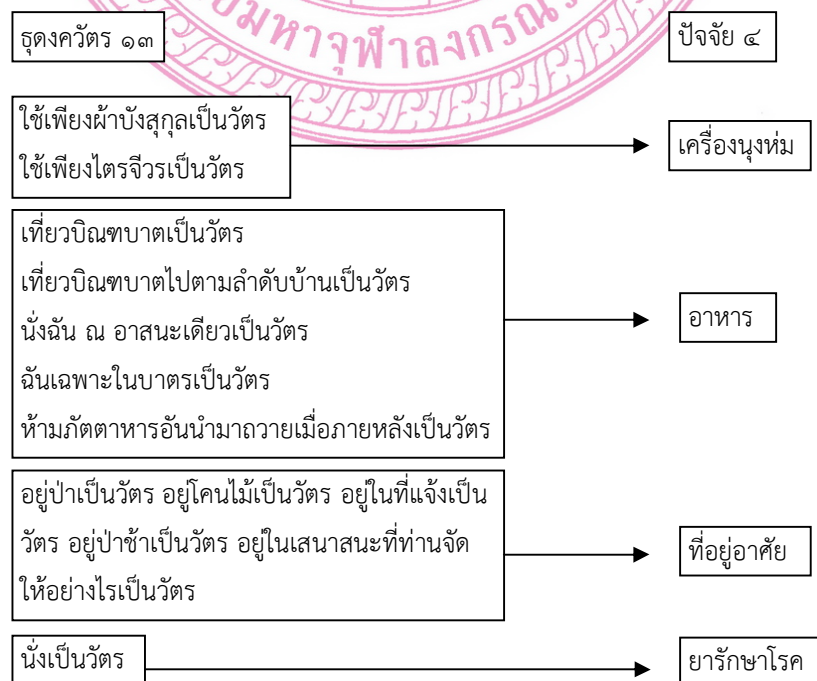


ธรรม คือ รุดงควัตรถ้าปฏิบัติให้มาก สม่่าเสมอด้วยความตั้งใจจริงในข้อวัตรปฏิบัติ คือ รุดงควัตร ย่อมสามารถทำให้บุคคลนั้นหลุดพ้นจากอำนาจของกิเลสจนได้บรรลุเป็นพระอรียบุคคลในพระพุทธศาสนา

**แผนภาพแสดงคุณค่าของรุดงควัตรสำหรับบรรพชิต**  
**แผนภาพที่ ๔.๒ คุณค่าของรุดงควัตรสำหรับบรรพชิต**



**แผนภาพแสดงการประยุกต์รุดงควัตรในการดำเนินชีวิตสำหรับคฤหัสถ์**  
**แผนภาพที่ ๔.๓ การประยุกต์ใช้รุดงควัตรในการดำเนินชีวิตสำหรับคฤหัสถ์**



### ๔.๓ การประยุกต์ใช้รูดงควัตรในการดำเนินชีวิตสำหรับคฤหัสถ์

การประยุกต์ใช้รูดงควัตรมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการนำเอารูดงควัตรไปใช้ในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน โดยเฉพาะในสภาพสังคมและเศรษฐกิจที่มีความเจริญทางด้านวัตถุ ก็เลศความอยากได้ในวัตถุก็มีมากตามไปด้วย เพื่อตอบสนองความต้องการที่ไม่มีวันสิ้นสุด ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้นำเอาหลักการของรูดงควัตรมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตสำหรับคฤหัสถ์ โดยการนำหลักการของรูดงควัตรไปใช้กับปัจจัยพื้นฐานในการดำเนินชีวิต อันได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### ๔.๓.๑ เครื่องนุ่งห่ม

คนในยุคปัจจุบันมีจำนวนมากที่ขาดความระมัดระวังในการบริโภคปัจจัย ๔ (เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค) จึงทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆตามมามากมายไม่ว่าจะเป็น โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคมะเร็งและโรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น ถ้าหากไม่ต้องการให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บกับตัวเองก็ควรที่จะดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท มีสติ รู้จักการบริโภคปัจจัย ๔ อย่างถูกต้อง และเหมาะสม

เครื่องนุ่งห่ม ถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญพื้นฐานอย่างหนึ่งในการดำรงชีวิต เพราะผิวหนังของคนเรามีความบอบบาง จึงจำเป็นต้องมีสิ่งที่มาปกปิดร่างกายเพื่อให้ความอบอุ่น ให้ดูสวยงาม ปกกันอันตรายที่เกิดจากสัตว์ แมลงและให้เหมาะกับกาลเทศะ

รูดงควัตรในหมวดที่เกี่ยวกับ เครื่องนุ่งห่ม คือ จีวร ประกอบด้วย การปฏิบัติทรงผ้าบังสุกุล เป็นวัตรและการปฏิบัติทรงเพียงไตรจีวรเป็นวัตร เมื่อนำเอาหลักการปฏิบัติรูดงควัตรทั้ง ๒ ข้อนี้ มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันจะสามารถกระทำดังต่อไปนี้

การปฏิบัติทรงผ้าบังสุกุลเป็นวัตรและการปฏิบัติทรงเพียงไตรจีวรเป็นวัตรสามารถประยุกต์ใช้ได้ คือ ความพอเพียง เมื่อกล่าวถึงความพอเพียงจะหมายถึง “ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควรต่อผลกระทบใดๆอันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอก”<sup>๔๓</sup> ซึ่งรูดงควัตรเองมีลักษณะของความพอเพียงอยู่แล้ว เช่น การปฏิบัติทรงผ้าสามผืนเป็นวัตร เมื่อนำหลักการของการปฏิบัติรูดงควัตรข้อนี้มาประยุกต์ใช้กับคฤหัสถ์ก็จะสามารถนำไปใช้ในลักษณะของการใช้ของเท่าที่จำเป็น ไม่ใช่ของหรือซื้อสิ่งของที่เกินความจำเป็นหรือ “ไม่ซื้อตามใจกิเลส”<sup>๔๔</sup> และ “ไม่มีประโยชน์ เช่น เครื่องประดับ สร้อย แหวน เงิน ทอง

<sup>๔๓</sup> กระทรวงมหาดไทย, หมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียงตัวอย่าง, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ กระทรวงมหาดไทย, ๒๕๕๑), หน้า ๓.

<sup>๔๔</sup> สัมภาษณ์ นายสุเมธ โสฬส, หัวหน้ากองพัฒนาด้านเทคโนโลยีระบบส่ง ฝ่ายพัฒนาบุคคล การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย ศูนย์ฝึกอบรมท่าทุ่งนา อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี, ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

เป็นต้น”<sup>๔๕</sup> โดยอยู่บนพื้นฐานของความพอประมาณ คือ “ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไปโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิตและการบริโภคที่พอดีไม่มากเกินไป”<sup>๔๖</sup> ขณะเดียวกันก็ต้องมีความมีเหตุมีผล คือ “การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้น จะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุมีผลโดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆอย่างรอบคอบ”<sup>๔๗</sup> ดังเช่น “การตั้งใจเอาไว้ว่าจะไม่ซื้อเสื้อ กางเกง ตลอดทั้งปี เพราะมีจำนวนมากแล้ว”<sup>๔๘</sup> เป็นต้น การใช้เสื้อผ้าที่พอดีกับความต้องการที่จะใช้ ไม่ซื้อมากเกินไปหลายตัว บางตัวก็ซื้อตามความอยากได้ แต่ไม่คิดคำนึงถึงความสะดวกสบายในการใช้งาน เมื่อซื้อมาแล้วก็ไม่ได้นำมาสวมใส่หรือถ้าใช้งานก็ต้องมีงานบ้านเพิ่มมากขึ้นที่จะต้องซักผ้าจำนวนมาก ทำให้เวลาในการซักผ่อนลดน้อยลง

#### ๔.๓.๒ อาหาร

การดำรงชีวิตของประชาชนในปัจจุบันถูกเหตุปัจจัยต่างๆ หลากหลายมากกระทบกระทั่งเบียดเบียนอยู่ทุกเมื่อ ซึ่งล้วนแต่ทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปด้วยความยากลำบาก ไม่สามารถดำเนินชีวิตตามสมควรแก่อัตภาพที่ควรจะเป็น ให้อยู่ดีกินดีมีความสุขได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ควรที่ทุกคนจะต้องหันกลับมาทบทวนถึงแนวทางแห่งการประพฤติปฏิบัติของตน เพื่อปรับแก้ประคองตนให้รอดพ้นจากภัยพิบัติทั้งปวง มีความอยู่ดีกินดีมีความสุขตามสมควร

อาหารถือว่าเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญที่สุดในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ถ้าขาดอาหารแล้วจะทำให้ร่างกายหยุดการเจริญเติบโตและเกิดโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆตามมา แหล่งอาหารที่สำคัญของมนุษย์คือ สัตว์และพืช การจะได้มาซึ่งอาหารจะต้องมีการปลูก การเลี้ยงจนเจริญเติบโตพร้อมที่จะประกอบอาหารได้ จึงจะสามารถนำมาทำเป็นอาหารรับประทาน

จุดควัตรในหมวดที่เกี่ยวกับอาหาร คือ บิณฑบาต อันประกอบด้วย การปฏิบัติเกี่ยวกับบิณฑบาตเป็นวัตร การปฏิบัติเกี่ยวกับบิณฑบาตไปตามแถวเป็นวัตร การปฏิบัตินั่งฉัน ณ อาสนะเดียวเป็นวัตร การปฏิบัติฉันเฉพาะในบาตรเป็นวัตรและการปฏิบัติห้ามภักตอันนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร เมื่อนำเอาหลักการปฏิบัติจุดควัตรทั้ง ๕ ข้อนี้ มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน จะสามารถทำได้ดังต่อไปนี้

<sup>๔๕</sup> สัมภาษณ์ นายฉลาด ห่วงสุขสกุล, พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

<sup>๔๖</sup> จุไรรัตน์ แสนใจรักษ์, **ชุมชนพอเพียง**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไฉไล, ๒๕๕๓), หน้า ๑๔.

<sup>๔๗</sup> อ้างแล้ว.

<sup>๔๘</sup> สัมภาษณ์ นายสุเมธ โสฬศ, หัวหน้ากองพัฒนาด้านเทคโนโลยีระบบส่ง ฝ่ายพัฒนาบุคคล การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย ศูนย์ฝึกอบรมท่าทุ่งนา อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี, ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

๑) การปฏิบัติที่ยิวบิณฑบาตเป็นวัตรสามารถประยุกต์ใช้ได้ คือ การประกอบอาชีพทำมาหากินเลี้ยงตัวเองและครอบครัวบนพื้นฐานที่สุจริต ถูกต้อง ไม่เอาเปรียบใคร “ไม่แบ่งชนชั้นวรรณะ ไม่เลือกปฏิบัติ”<sup>๔๙</sup> ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน ขยันทำมาหากิน ไม่นั่งรอ นอนรอ ให้ใครเขาเมตตายื่นอาหารมาให้หรือไม่รอให้คนอื่นเขาเลี้ยงดู ซึ่งทำให้บุคคลอื่นเขาลำบากกายและลำบากใจในการต้องมาเลี้ยงดูเรา ต้องขยันทำมาหากินด้วยลำแข้งของตนเอง เช่น ในครอบครัว พ่อแม่จะต้องทำมาหากินพร้อมกับเลี้ยงดูบุตร และเมื่อลูกโตพอที่จะประกอบอาชีพเองได้ก็ต้องไปหางานทำไม่ใช่โตแล้วยังให้พ่อแม่เลี้ยงดูจนแก่ แทนที่จะเลี้ยงดูพ่อแม่ตอนท่านแก่เฒ่าตอบแทนพระคุณพ่อพระคุณแม่กลับต้องมาเป็นภาระให้ท่านเลี้ยงดู

๒) การปฏิบัติที่ยิวบิณฑบาตไปตามแนวเป็นวัตรสามารถประยุกต์ใช้ได้ คือ ความมีระเบียบและมีวินัยในการเข้าแถว เช่น การเข้าแถวซื้อของ การเข้าแถวรับของบริจาค การเข้าแถวขึ้นรถและการเข้าแถวซื้ออาหาร ไม่แซงคิวบุคคลที่เขาต่อแถวก่อนเพราะการแซงคิวอาจจะทำให้เกิดการทะเลาะวิวาทได้ เนื่องจากความไม่พอใจของบุคคลที่เขามาก่อนและรอนานกว่าด้วย ต้องต่อแถวให้เป็นระเบียบตามลำดับมาก่อนมาหลัง และนอกจากนี้การประยุกต์ใช้ยังมีการเคารพในผู้อาวุโสหรือผู้ใหญ่ ต้องให้เกียรติแก่ผู้ที่มีอายุมากกว่าเพราะท่านเหล่านี้ก็เปรียบเสมือน พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยายของเราไม่ควรดูถูก ดูหมิ่นถึงแม้ไม่ใช่ญาติเราก็ตาม รับฟังคำติเตียนของท่านแล้วนำมาพิจารณาดูว่าสมควรหรือเหมาะสมหรือไม่ โดยที่ไม่มีอคติ คือพิจารณาด้วยเหตุผล ด้วยปัญญา เพราะท่านเคยผ่านโลกมาก่อนย่อมรู้เรื่องต่างมากกว่าเรา

๓) การปฏิบัติที่ฉัน ฌ อาสนะเดียวเป็นวัตรสามารถประยุกต์ใช้ได้ คือ การลดความอ้วนโดยการกินอาหารมื้อเดียวจะช่วยให้สามารถลดความอ้วนได้ ซึ่งการที่เป็นโรคอ้วนนั้นเกิดจากการรับประทานอาหารที่มีแป้งหรือพวกโปรตีนมากเกินไปเข้าไปในร่างกาย เมื่อร่างกายมีโปรตีนมากเกินไปความต้องการก็จะเกิดการสะสมอาหารส่วนที่เกินในรูปของไขมัน ถ้าสะสมมากก็จะกลายเป็นโรคอ้วนในที่สุด “การเลือกรับประทานอาหาร เช่น กินแต่ปลา ไม่กินเนื้อ ไก่ หมู”<sup>๕๐</sup> เป็นการกระทำที่สามารถลดความอ้วนได้อีกวิธีหนึ่ง การกินอาหารมื้อเดียวไม่ได้ทำให้ร่างกายขาดสารอาหารแต่อย่างใด ถ้าเรารู้จักการกินให้ถูกสุขลักษณะ คือ กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ในมื้อเดียวและไม่กินมากจนเกินความต้องการของร่างกาย จนทำให้เกิดความทุกข์จากการกินอาหาร

<sup>๔๙</sup> สัมภาษณ์ นายฉลาด ห่วงสุขสกุล, พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

<sup>๕๐</sup> สัมภาษณ์ นายสุเมธ โสฬส, หัวหน้ากองพัฒนาด้านเทคโนโลยีระบบส่ง ฝ่ายพัฒนาบุคคล การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย ศูนย์ฝึกอบรมท่าทุ่งนา อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี, ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

๔) การปฏิบัติฉันทเฉพาะในบาตรเป็นวัตรสามารถประยุกต์ใช้ได้ คือ “การรับประทานข้าวราดแกงซึ่งถือได้ว่าเป็นการใช้ภาชนะเดียว กินแค่เพื่ออิ่ม กินแค่เป็นเครื่องอาศัย ไม่ตามใจกิเลสที่ต้องการกินอาหารที่อร่อย ร้านอร่อย”<sup>๕๑</sup> เป็นการไม่ยึดติดในรสชาติของอาหาร เป็นการฝึกให้เป็นคนกินง่าย ไม่ใช่เป็นคนรับประทานยาก ติดในรสอาหารจนทำให้ติดกับการรับประทานอาหารที่มีราคาแพงและไม่มีประโยชน์ การไม่ติดในรูป รสของอาหารจะทำให้บุคคลนั้นไปไหนมาไหนก็สะดวกในเรื่องอาหารการกิน และ “การรับประทานอาหารก็ต้องกินให้หมด ไม่ให้เหลือ”<sup>๕๒</sup> คือกินให้พออิ่ม พอดี พอประมาณ ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป

๕) การปฏิบัติห้ามภักตอันนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตรสามารถประยุกต์ใช้ได้ คือ การไม่รับประทานอาหารหรือขนมที่ระจุกระจุกหลักจากที่รับประทานอาหารแล้ว เช่น “เมื่อรับประทานอาหารเสร็จมีคณิกอาหารมาที่หลังจะกินนิดน้อยพอเป็นพิธี เป็นการกินตามใจกิเลส”<sup>๕๓</sup> การกระทำดังกล่าวจะสามารถลดความอ้วนได้อีกวิธีหนึ่ง ดังที่ได้เคยกล่าวมาแล้วในการรับประทานอาหารมื้อเดียว แต่วิธีนี้ก็สามารถใช้น้ำหนักได้เช่นเดียวกัน แต่อย่างไรก็ตามการลดน้ำหนักด้วยวิธีการลดอาหารและลดการกินจุกกินจิกก็ไม่ดีเท่าที่ควรเพราะอาจจะมีผลข้างเคียงได้ การออกกำลังกายเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการลดความอ้วน นอกจากนี้การไม่รับประทานอาหารหรือขนมที่ระจุกระจุกก็ยังช่วยให้ประหยัดค่าใช้จ่ายในการซื้อขนม ซึ่งล้วนแล้วแต่ไม่มีประโยชน์

#### ๔.๓.๓ ที่อยู่อาศัย

ที่อยู่อาศัยถือว่าเป็นปัจจัยพื้นฐานสำหรับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ มนุษย์ทุกคนจะต้องมีที่อยู่อาศัยที่เรียกว่าบ้าน ซึ่งคำว่า “บ้าน ในทางกฎหมายหมายถึง โรงเรือนหรือสิ่งปลูกสร้างสำหรับใช้เป็นที่อยู่อาศัย ซึ่งมีเจ้าบ้านครอบครอง และหมายความรวมถึงแพหรือเรือซึ่งจอดเป็นประจำและใช้เป็นที่อยู่ประจำ หรือสถานที่หรือยานพาหนะอื่นซึ่งใช้เป็นที่อยู่อาศัยประจำได้ด้วย”<sup>๕๔</sup>

จุดควัดรในหมวดที่เกี่ยวกับ ที่อยู่อาศัย คือ เสนาสนะ ประกอบด้วย การปฏิบัติอยู่ป่าเป็นวัตร การปฏิบัติอยู่โคนไม้เป็นวัตร การปฏิบัติอยู่ในที่แจ้งเป็นวัตร การปฏิบัติอยู่ป่าช้าเป็นวัตรและการปฏิบัติอยู่ในเสนาสนะอันท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตร ดังนั้นเมื่อนำหลักการปฏิบัติจุดควัดรทั้ง ๕ ข้อมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันจะสามารถทำได้ดังต่อไปนี้

<sup>๕๑</sup> อ่างแล้ว.

<sup>๕๒</sup> สัมภาษณ์ นายฉลาด ห่วงสุขสกุล, พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

<sup>๕๓</sup> สัมภาษณ์ นายสุเมธ โสฬศ, หัวหน้ากองพัฒนาด้านเทคโนโลยีระบบส่ง ฝ่ายพัฒนาบุคคล การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย ศูนย์ฝึกอบรมท่าทุ่งนา อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี, ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

<sup>๕๔</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, “บ้าน”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา :

[www.royin.go.th/upload/246/FileUpload/2180\\_6556.pdf](http://www.royin.go.th/upload/246/FileUpload/2180_6556.pdf) [๒ ตุลาคม ๒๕๕๕].

การปฏิบัติอยู่ป่า โคนไม้ ที่แห้งและป่าช้าเป็นวัตรสามารถประยุกต์ใช้ได้ คือ การอยู่กับธรรมชาติอย่างลงตัว โดยเฉพาะป่าถือว่าเป็นแหล่งที่อยู่อาศัยของสิ่งมีชีวิตหลากหลายชนิดทั้งพืชและสัตว์ ซึ่งป่ามีประโยชน์ต่อมนุษย์ทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น ทางตรง การนำวัตถุดิบจากป่ามาใช้ ประโยชน์ด้านปัจจัย ๔ เช่น น้ำผึ้งมาทำเป็นอาหาร นำสมุนไพรมาทำเป็นยารักษาโรค เป็นต้น ส่วนทางอ้อม ป่าเป็นแหล่งต้นน้ำลำธารที่ช่วยป้องกันการพังทลายของหน้าดินและป่ายังเป็นแหล่งท่องเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจได้อีกด้วย เป็นต้น เมื่อคนในสังคมเห็นประโยชน์และคุณค่าของป่าก็จะทำให้เกิดการอนุรักษ์ธรรมชาติ ทำให้ป่าไม้ไม่ถูกทำลาย

การปฏิบัติอยู่ในเสนาสนะอันท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตรสามารถประยุกต์ใช้ได้ คือ การมีความยินดีในที่อยู่อาศัยของตนไม่ว่าจะเลวหรือประณีต มีขนาดเล็ก ไม่หรูหรา ไม่สวยงามเหมือนกับบ้านของคนอื่นมีความพอใจยินดีในบ้านของตนตามฐานะและกำลังความสามารถ ไม่ดิ้นรนจนต้องเป็นหนี้เป็นสิน ยืมเงินของบุคคลอื่นมาซื้อหรือผ่อน ทำให้ต้องเป็นทุกข์เพราะการเป็นหนี้ หรือเมื่อไปอยู่ที่อื่นชั่วคราว เช่น ไปเที่ยว ไปสัมมนา ไปดูงาน “จะอยู่ง่ายๆตามที่ท่านจัดไว้ให้ ไม่เรื่องมาก ไม่เปลี่ยนห้องใหม่”<sup>๕๕</sup> “ถ้าคนอื่นอยู่ได้เราก็อยู่ได้”<sup>๕๖</sup>

#### ๔.๓.๔ ยารักษาโรค

ยารักษาโรค หมายถึง “วัตถุหรือสารเคมีที่ใช้ในการรักษาโรคภัยไข้เจ็บของมนุษย์และสัตว์ โดยต้องใช้ความรู้ทั้งทางวิทยาศาสตร์ และศิลปะมาผนวกในการ ผสม ประสาน และแปรสภาพสารสำคัญ และส่วนประกอบอื่นตามสูตรตำรับ”<sup>๕๗</sup> ซึ่งความหมายดังกล่าวเป็นความหมายทางโลกที่คนทั่วไปรู้จักกัน ส่วนในทางพระพุทธศาสนา ยารักษาโรคจะมีทั้งที่ใช้รักษาโรคทางกายและยารักษาโรคทางใจ ซึ่งยารักษาโรคทางกายก็คือยาสามัญประจำบ้าน เป็นต้น และยารักษาโรคทางใจคือธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

<sup>๕๕</sup> สัมภาษณ์ นายสุเมธ โสฬศ, หัวหน้ากองพัฒนาด้านเทคโนโลยีระบบส่ง ฝ่ายพัฒนาบุคคล การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย ศูนย์ฝึกอบรมท่าทุ่งนา อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี, ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

<sup>๕๖</sup> สัมภาษณ์ นายฉลาด ห่วงสุขสกุล, พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

<sup>๕๗</sup> หาหมอดอทคอม แหล่งรวมข้อมูลสุขภาพ โรงพยาบาลและแพทย์, “ยาหมายควมว่าอย่างไร”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://haamor.com/th/%E0%B8%A2%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B8%A9%E0%B8%B2%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84/#article101> [๑ ตุลาคม ๒๕๕๕].

จุดคงที่ในหมวดที่เกี่ยวกับยารักษาโรค คือ ความเพียรอยู่เพียงข้อเดียว คือ การปฏิบัติ  
นั่งเป็นวัตร หมายถึงการอยู่ในกิริยาบท ๓ คือ ยืน เดิน นั่ง ยกเว้นนอน เมื่อนำหลักการปฏิบัติจุดคงที่  
ข้อนี้มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันจะสามารถทำได้ดังต่อไปนี้

ถ้าจะกล่าวถึงความเพียรจะต้องมีความพยายามเข้ามาต่อท้าย ซึ่งเป็นคำที่สนับสนุน  
อุดหนุนกัน ที่เรียกว่าความเพียรพยายาม ความเพียรพยายามนั้นมีทั้งแง่บวกและแง่ลบ ในแง่บวกถ้า  
ความเพียรพยายามกระทำในสิ่งนั้นๆมีผลของการกระทำออกมาเป็นผลดีหรือกรรมดี ความเพียร  
พยายามในสิ่งนั้นถือว่าเป็นความดี แต่ถ้าความเพียรพยายามกระทำในสิ่งนั้นๆมีผลของการกระทำ  
ออกมาเป็นผลชั่วหรือกรรมชั่ว ความเพียรพยายามนั้นถือว่าเป็นความชั่ว

การปฏิบัติความเพียรในลักษณะของการยืน เดิน นั่ง สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับทำงาน  
ยืนนานๆ เดินนานๆหรือนั่งนานๆ เช่น งานเร่งด่วน งานควบกะ งานเผ่ายาม เป็นต้น ซึ่งงานเหล่านี้  
เป็นงานที่ห้ามนอน การปฏิบัติความเพียรโดย “การกำหนดรู้ลมหายใจออกหายใจเข้าขณะยืน เดิน  
นั่งหรือการพิจารณาสภาวะธรรมต่างๆ เช่น พิจารณาความตาย พิจารณาสุขะ”<sup>๕๘</sup> จะทำให้การ  
ปฏิบัติงานของเรามีประสิทธิภาพ นอกจากใช้ในการทำงานแล้วยังใช้ในการดำเนินชีวิตในแต่ละวันเมื่อ  
เจอสถานการณ์ที่ต้องยืนนานๆ เช่น การขึ้นรถประจำทางที่มีระยะทางไกลๆแล้วต้องยืนเป็นเวลา  
หลายชั่วโมง แล้วทำการกำหนดรู้ลมหายใจออกหายใจเข้าขณะยืนก็จะทำให้เราสามารถบรรเทาการ  
ปวดเมื่อยตามร่างกายได้ในระดับหนึ่งและยังทำให้ลดสภาวะเครียด ซึ่งเป็นการป้องกันการเกิดโรคเส้น  
เลือดในสมองตีบได้อีกวิธีหนึ่ง

กล่าวโดยสรุป การประยุกต์ใช้จุดคงที่ในการดำเนินชีวิตสำหรับคฤหัสถ์ สามารถที่จะ  
ประยุกต์ใช้ได้กับปัจจัยพื้นฐานในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ อันได้แก่ (๑) เครื่องนุ่งห่มประยุกต์โดยใช้  
จุดคงที่หมวดที่เกี่ยวกับจีวรในลักษณะของการใช้ของตามความจำเป็นและไม่มากจนเกินความ  
ต้องการที่จะใช้ (๒) อาหาร โดยใช้จุดคงที่หมวดที่เกี่ยวกับบิณฑบาตในลักษณะของการประกอบ  
อาชีพทำมาหากิน เลี้ยงตัวเองและครอบครัวบนพื้นฐานที่สุจริต ถูกต้อง การลดความอ้วนและการไม่  
ยึดติดในรสชาติของอาหาร (๓) ที่อยู่อาศัย โดยใช้จุดคงที่หมวดที่เกี่ยวกับเสนาสนะในลักษณะของ  
การปรับตัวให้เข้ากับธรรมชาติและการมีความยินดีในที่อยู่อาศัยของตน และ (๔) ยารักษาโรค โดยใช้  
จุดคงที่หมวดที่เกี่ยวกับความเพียรในลักษณะของการทำงานยืนนานๆ เดินนานๆหรือนั่งนานๆ ให้  
กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกเพื่อช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกายและยังเป็นการผ่อนคลาย  
ความเครียดอันเป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ เช่น หลอดเลือดในสมองตีบ เป็นต้น

<sup>๕๘</sup> สัมภาษณ์ นายฉลาด ห่วงสุขสกุล, พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จังหวัด  
อุบลราชธานี, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

#### ๔.๔ สรุป

สภาพปัญหาการไม่ปฏิบัติจุดดั่งควัตรของพระสงฆ์ในสังคมปัจจุบัน เกิดจากมีสถานที่ท่องเที่ยวในยามราตรีตั้งอยู่ใกล้กับวัดทำให้ไม่เงียบสงบ วัดไม่มีบรรยากาศร่มรื่นเหมาะแก่การปฏิบัติธรรมเจริญสมาธิ ความไม่เข้าใจจุดประสงค์ในการปฏิบัติของพระจุดดั่งค์ ไม่มีพระที่ปฏิบัติจุดดั่งควัตรเป็นตัวอย่างให้ปฏิบัติตาม ซึ่งปัญหาดังกล่าวมีสาเหตุมาจากความต้องการอำนวยความสะดวกสบายให้แก่พระภิกษุที่ตนนับถือ ความไม่สะดวกในการทำงานภายในวัด ความไม่มีความอดทน ความติดในรูปรสชาติของอาหารและความเจริญทางด้านวัตถุของวัด เป็นต้น ในส่วนของจุดดั่งควัตรมีคุณค่าอย่างหมายมายต่อบรรพชิต ในเบื้องต้นนั้นจะทำให้บรรพชิตที่ปฏิบัติมีความสนใจในปัจจัย ๔ อันเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต อันได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม (จีวร) อาหาร (บิณฑบาต) ที่อยู่อาศัย (เสนาสนะ) ยารักษาโรค (ความเพียร) นำไปสู่การเป็นเอกลักษณ์ลักษณะของ พระจุดดั่งคกรรรมฐานที่ชอบปฏิบัติจุดดั่งค์ไปพร้อมกันการเจริญกรรมฐาน อันได้แก่ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อปฏิบัติให้มากและต่อเนื่องจะทำให้ได้รับผลตามมาก็คือความสงบสุขทางจิตใจ จนสามารถเข้าถึงความเป็นอริยบุคคลในทางพระพุทธศาสนาสูงสุดคือการเข้าถึงพระนิพพาน และถ้าหากยังไม่ได้บรรลุเป็นอริยบุคคลก็จะสามารถนำจุดดั่งควัตรไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน เช่น ความพอเพียงในสิ่งของที่ตนมี การไม่ยึดติดในอาหารการกิน การไม่รับประทานอาหารกระจุกกระจิก การประหยัดค่าใช้จ่ายในเรื่องของอาหารการกิน เป็นต้น จึงเป็นผลทำให้บุคคลผู้นำไปประยุกต์เกิดความสุข สบายกายสบายใจ ช่วยบรรเทาทุกข์หรือช่วยไม่ให้เป็นทุกข์ในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน



## บทที่ ๕

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาเชิงวิเคราะห์จุดดั่งควัตรในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักการของจุดดั่งควัตรที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาแนวทางการปฏิบัติตามหลักจุดดั่งควัตรของพระสาวกในครั้งพุทธกาล และเพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักจุดดั่งควัตรในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน โดยใช้วิธีการวิจัยเอกสารและการลงภาคสนามเก็บข้อมูล สามารถสรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

##### ๕.๑.๑ หลักการของจุดดั่งควัตรที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

จุดดั่งควัตรเป็นข้อวัตรปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตไว้ให้พระภิกษุถือปฏิบัติ โดยไม่มีการบังคับแล้วแต่ใครจะสมัครใจสมารถนำไปปฏิบัติ ซึ่งจุดดั่งควัตรจะช่วยกำจัด ขัดเกลากิเลสภายในจิตใจ ให้เป็นผู้มีความมักน้อย ความสันโดษ ความสงัด ความไม่สังสมกิเลส การปรารภความเพียรและความเป็นผู้เลี้ยงง่าย จุดดั่งควัตรเดิมที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมีเพียง ๘ คือ ปฏิบัติอยู่ป่าเป็นวัตร ปฏิบัติเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร ปฏิบัตินุ่งห่มผ้าบังสุกุลเป็นวัตร ปฏิบัติทรงไตรจีวรเป็นวัตร ปฏิบัติเที่ยวบิณฑบาตตามลำดับเป็นวัตร ปฏิบัติห้ามภักตอันนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร ปฏิบัตินั่งเป็นวัตร และปฏิบัติอยู่ในเสนาสนะอันท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตร แต่ในคัมภีร์วิมุตติมรรคและวิสุทธิมรรคมี ๑๓ ข้อ เป็นผลมาจากสมัยครั้งที่พระพุทธเจ้ายังมีพระชนมอยู่มิได้บัญญัติจุดดั่งควัตร ๕ ข้อเพิ่มเข้าไป แต่มีการอนุญาตให้ถือปฏิบัติกันอยู่ ครั้งเมื่อพระพุทธเจ้าปรินิพพานพระสาวกจึงได้บัญญัติจุดดั่งควัตรเพิ่มเข้าไป เพราะมีลักษณะใกล้เคียงกันและการได้รับอิทธิพลมาจากศาสนาพราหมณ์ที่นิยมการบำเพ็ญตบะเมื่อหันมานับถือพระพุทธศาสนาจึงนำเอาการบำเพ็ญตบะมาด้วยแต่มีการปรับปรุงให้เข้ากับหลักธรรมคำสอนของศาสนาพุทธ

จุดดั่งควัตรมีทั้งหมด ๑๓ ข้อแบ่งออกเป็น ๔ หมวด คือ หมวดที่ ๑ จุดดั่งควัตรที่เกี่ยวกับจีวร ได้แก่ การปฏิบัติใช้ผ้าบังสุกุลเป็นวัตรและการปฏิบัติใช้ผ้าไตรจีวรเป็นวัตร หมวดที่ ๒ จุดดั่งควัตรที่เกี่ยวกับบิณฑบาต ได้แก่ การปฏิบัติเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร การปฏิบัติเที่ยวบิณฑบาตไปตามลำดับบ้านเป็นวัตร การปฏิบัตินั่งฉันอาสนะเดียวเป็นวัตร การปฏิบัติฉันในบาตรเป็นวัตรและการปฏิบัติไม่ฉันอาหารที่นำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร หมวดที่ ๓ จุดดั่งควัตรที่เกี่ยวกับเสนาสนะ ได้แก่ การปฏิบัติอยู่ป่าเป็นวัตร การปฏิบัติอยู่โคนต้นไม้เป็นวัตร การปฏิบัติอยู่กลางแจ้งเป็นวัตร การปฏิบัติอยู่ป่าช้าเป็นวัตรและการปฏิบัติอยู่เสนาสนะตามที่ท่านจัดไว้อย่างไรเป็นวัตร และหมวดที่ ๔ จุดดั่งควัตรที่เกี่ยวกับความเพียร

ได้แก่ การปฏิบัตินั่งเป็นวัตร ซึ่งจุดประสงค์แต่ละข้อนั้นจะมีคำสมาทานที่แตกต่างกันออกไป โดยแต่ละข้อ จะมีคำสมาทานอยู่ ๒ แบบให้เลือก แล้วแต่จะทำการสมาทานโดยที่จะสมาทานรวมกันทั้ง ๒ แบบ หรือแบบใดแบบหนึ่งก็ได้ตามความพอใจ เมื่อสมาทานแล้วก็มีระดับขั้นในการปฏิบัติมีแบบอุกฤษฏ์ (เคร่งครัด) แบบกลาง (ปานกลาง) แบบต่ำ (เพลาๆ) เช่น การปฏิบัติผ้าบังสุกุลเป็นวัตร ชั้นอุกฤษฏ์ ภิกษุจะรับเอาเฉพาะผ้าที่ตกอยู่ในป่าช้าเท่านั้น ชั้นกลาง ภิกษุผู้รับเอาผ้าที่หายกถวยทอดไว้ด้วยความประสงค์ว่าบรรพชิตทั้งหลายจักเก็บเอาไป และชั้นต่ำ ภิกษุผู้รับเอาผ้าที่หายกถวยโดยวางทอดไว้ ณ ที่ใกล้เท้า จุดประสงค์ข้ออื่นๆก็จะมีระดับในการถือปฏิบัติในลักษณะนี้เช่นเดียวกัน ในส่วนขององค์ คุณของจุดประสงค์เป็นสิ่งที่ไม่มีภัย เป็นสิ่งที่ให้ผลน่าปรารถนา เป็นสิ่งที่เอื้อต่อการระมัดระวังและเป็น เครื่องลื่นไปแห่งราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น และย่อมได้รับอานิสงส์ ได้แก่ มีกายวาจาที่ถูกระงับแล้ว ไม่ประมาท ความอาฆาตผู้อื่นลดลง มีความเพียรเป็นนิตย์ กิเลสถูกกำจัด ความถือตัวไม่มี เห็นธรรม ถอนอนุสัยได้จนถึงขั้นหมดกิเลส ซึ่งจุดควัตถุดังกล่าวย่อมไม่เหมาะสมกับบุคคลที่ไม่มีสติ ไม่มีความ ละอายใจ มีความโลภ เพราะบุคคลเหล่านี้เมื่อสมาทานแล้วนำไปปฏิบัติก็จะไม่เกิดประโยชน์ในการ กำจัดกิเลสหรือขัดเกลากิเลสแต่กลับเป็นการสะสมกิเลสให้เพิ่มมากขึ้น ส่วนบุคคลที่เหมาะสมที่จะ สมาทานปฏิบัติจุดควัตถุควรเป็นบุคคลที่มีศรัทธา มีหิริ มีปัญญา ไม่มีความโลภ เป็นผู้รักในการศึกษา เป็นผู้มีความตั้งใจจริง จากคุณสมบัติของบุคคลดังกล่าวเมื่อปฏิบัติแล้วจะสามารถกำจัดกิเลสได้จริง นอกจากนี้ถ้าบุคคลใดเมื่อปฏิบัติแล้วสามารถใช้ทำให้ได้สมาธิหรือรักษาสมาธิที่ได้แล้วให้คงอยู่ก็ สมควรที่จะสมาทาน แต่ถ้าบุคคลใดปฏิบัติแล้วกลับทำให้เป็นทุกข์ สมาธิไม่มีการพัฒนาหรือกลับ ลดลง บุคคลเช่นนี้ไม่เหมาะที่จะสมาทานจุดควัตถุ

#### ๕.๑.๒ แนวทางการปฏิบัติตามหลักจุดควัตถุของพระสาวกในครั้งพุทธกาล

การปฏิบัติจุดควัตถุของพระสาวกในสมัยครั้งพุทธกาล เป็นการศึกษาว่าพระมหาสาวกองค์ ใดบ้างที่ได้ปฏิบัติจุดควัตถุและได้รับผลอย่างไร เพื่อจะได้เป็นแนวทางในการปฏิบัติตามและเป็น กำลังใจให้ผู้ที่ปฏิบัติอยู่ได้ตระหนักว่าจุดควัตถุมือองค์คุณกำจัดกิเลสได้จริง ดังมีปรากฏในสมัยครั้ง พุทธกาล ซึ่งพระมหาเถระแต่ละองค์จะถือปฏิบัติจุดควัตถุตามจริตนิสัยและตามสภาพแวดล้อมของ ท่านที่เอื้ออำนวย ซึ่งจะมีทั้งที่ถือจุดควัตถุเพียงหนึ่งข้อหรือสองข้อหรือสามข้อหรือทั้งสิบสามข้อ ดังนี้ พระมหาสาวกที่ปฏิบัติจุดควัตถุหนึ่งข้อ คือ การปฏิบัติอยู่ป่าเป็นวัตร ได้แก่ พระอัญญา โภณทัตถุเถระ พระอนรุทธเถระและพระเวตขทิวรณิเถระ ปฏิบัติจุดควัตถุสองข้อ คือ ปฏิบัติอยู่ ป่าเป็นวัตรและถือการนั่งเป็นวัตร ได้แก่ พระพากุลเถระ ปฏิบัติอยู่ป่าเป็นวัตรและถือการอยู่ใน เสนาสนะแล้วแต่เขาจะจัดให้ไม่ว่าจะเลวหรือประณีตอย่างไรก็ยินดีไปตามนั้น ได้แก่ พระสุภูติเถระ ปฏิบัติจุดควัตถุสามข้อ คือ ปฏิบัติทรงผ้าบังสุกุลเป็นวัตร เทียบวินชบาตเป็นวัตรและอยู่ป่าเป็นวัตร ได้แก่ พระมหากัสสปเถระ และปฏิบัติจุดควัตถุทั้ง ๑๓ ข้อ ได้แก่ พระอุปเสนเถระและพระปุลณมณตานิ บุตรเถระ

วิธีการปฏิบัติจุดดวงควัตรของพระมหาสาวกจะมีลักษณะดังนี้ คือ ใช้อ้อยป่าเป็นวัตรจะเรียนกรรมฐานหรือหลักธรรมจากพระศาสดาหรือจากพระอาจารย์แล้วจึงเข้าป่าปฏิบัติตามกรรมฐานข้อนั้นๆ จนชำนาญหรือพิจารณาหลักธรรมจนเกิดดวงตาเห็นธรรมและได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ในที่สุด ข้อนี้ยังเป็นวัตรจะต้องมีความเพียร ความตั้งใจและความอดทนอย่างมากในการปฏิบัติที่จะต้องอยู่ในกิริยาบท ๓ อัน ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง ยกเว้นนอน โดยขณะที่ปฏิบัติก็ต้องปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานไปพร้อมกันด้วยจึงจะเป็นการประกอบความเพียรที่ถูกต้อง ใช้อ้อยในเสนาสนะแล้วแต่เขาจะจัดให้เป็นวัตร จะต้องมีความอดทน มีสัจจะ มีความตั้งใจสูงในการปฏิบัติเพราะจะต้องไม่ร้องขอให้บุคคลอื่นสร้างเสนาสนะให้ไม่ว่าจะเลวหรือประณีตอย่างไรก็ยินดีไปตามนั้น ข้อทรงผ้าบังสุกุลเป็นวัตรและใช้ผ้าเพียงสามผืนเป็นวัตร เทียววิณฑบาตเป็นประจำเป็นวัตร บิณฑบาตตามลำดับบ้านเป็นวัตร การนั่งฉันท อาสนะเดียวเป็นวัตร ฉันทเฉพาะในบาตรเป็นวัตร ลงมือฉันแล้วไม่ยอมรับเพิ่มเป็นวัตร การอยู่โคนไม้เป็นวัตร การอยู่กลางแจ้งเป็นวัตรและการอยู่ป่าช้าเป็นวัตรจะมีลักษณะการปฏิบัติตามสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย เช่น ในช่วงเช้าพรรษาจะไม่ปฏิบัติแต่จะปฏิบัติเฉพาะนอกพรรษาคือ การอยู่โคนไม้เป็นวัตร การอยู่กลางแจ้งเป็นวัตรและการอยู่ป่าช้าเป็นวัตร

#### ๕.๑.๓ การประยุกต์ใช้จุดดวงควัตรในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน

จากการศึกษาหลักการจุดดวงควัตรที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและแนวทางการปฏิบัติตามหลักจุดดวงควัตรของพระสาวกในครั้งพุทธกาล ทำให้ทราบถึงปัญหาของการไม่ปฏิบัติจุดดวงควัตรของพระสงฆ์ในสังคมปัจจุบันอันเป็นผลสืบเนื่องมาจากสภาพแวดล้อมไม่เอื้ออำนวย สถานที่ไม่เอื้ออำนวย อุบาสกอุบาสิกาไม่เอื้ออำนวยและสภธรรมิกไม่เอื้ออำนวย ซึ่งมีสาเหตุมาจากการความเจริญทางด้านวัตถุของวัด การทำงานก่อสร้างภายในวัด ความติดในเสนาสนะที่สบาย ความไม่เข้าใจวัตถุประสงค์ของการปฏิบัติจุดดวงควัตร การพูดถากถาง เหน็บแนมแก่พระสงฆ์ผู้ปฏิบัติจุดดวงควัตร การต้องใช้พลังงานเพื่อใช้ในการทำงานจึงต้องฉันทสองมือ ความกลัวในสิ่งที่มองเห็นและมองไม่เห็นและความไม่มีความเพียร ไม่มีความอดทน เป็นต้น ซึ่งปัญหาและสาเหตุดังกล่าวจึงทำให้บรรพชิตไม่พากันปฏิบัติจุดดวงควัตร ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่บรรพชิตจะต้องรู้จักคุณค่าของการปฏิบัติจุดดวงควัตร ในเบื้องต้นเมื่อบรรพชิตปฏิบัติจุดดวงควัตรยอมทำให้เป็นผู้มีความสันโดษในปัจจุบันนี้ อันได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม (จีวร) อาหาร (บิณฑบาต) ที่อยู่อาศัย (เสนาสนะ) และ ยารักษาโรค (ความเพียร) อันเป็นลักษณะของพระจุดดวงกรรมฐานที่ขอบนิยมนิยามปฏิบัติจุดดวงควัตรไปพร้อมกับการเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เพราะการปฏิบัติจุดดวงควัตรจะช่วยสนับสนุนให้เกิดสมาธิได้เร็ว เมื่อปฏิบัติให้มากและต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอ ย่อมทำให้พระจุดดวงกรรมฐานสามารถได้บรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลในทางพระพุทธศาสนา ในระดับต่างๆ เช่น พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามีและพระอรหันต์ ทั้งนี้เพราะจุดดวงควัตรจะช่วยในการขัดเกลากิเลสที่มีอยู่ในจิตใจให้ลดน้อยลงไปเรื่อยๆจนในที่สุดสามารถที่

จะกำจัดกิเลสได้หมดสิ้น ขณะเดียวกันคฤหัสถ์ยังสามารถนำหลักการของธุดงค์วัตรไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต อันได้แก่

๑) การปฏิบัติทรงผ้าบังสุกุลเป็นวัตรและการปฏิบัติทรงเพียงไตรจีวร นำไปประยุกต์ใช้กับความพอเพียง พอประมาณในการใช้สิ่งของและซื้อสิ่งของที่มีประโยชน์และจำเป็นบนพื้นฐานของการพอประมาณอย่างสมเหตุสมผล

๒) การปฏิบัติเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร นำไปประยุกต์ใช้กับ การประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่ทำให้ใครเดือดร้อนหรือลำบาก ขยันทำมาหากินเลี้ยงตัวเองและครอบครัวให้อยู่อย่างมีความสุข

๓) การปฏิบัติเที่ยวบิณฑบาตไปตามแถมเป็นวัตร นำไปประยุกต์ใช้กับ การให้ความเคารพต่อผู้อาวุโสในลักษณะของผู้ที่มีอายุมากกว่าควรรับฟังความคิดเห็นของท่าน เพราะท่านเคยผ่านประสบการณ์มากกว่า และความมีระเบียบในการเข้าแถวต่อคิว ทำให้ดูเป็นระเบียบ ไม่วุ่นวาย นำมาซึ่งความมีวินัย

๔) การปฏิบัตินั่งฉัน ณ อาสนะเดียวเป็นวัตร นำไปประยุกต์ใช้กับ การลดความอ้วน ป้องกันการเป็นโรคอ้วน โดยกินอาหารมื้อเดียวให้ครบ ๕ หมู่ ขณะเดียวกันก็ออกกำลังกายพอเหมาะพร้อมกัน

๕) การปฏิบัติฉันเฉพาะในบาตรเป็นวัตร นำไปประยุกต์ใช้กับ การไม่ยึดติดในรูปและรสชาติอาหาร กินง่าย ไปอยู่ที่ใดก็สะดวกเรื่องอาหารการกิน

๖) การปฏิบัติห้ามภักตอันนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร นำไปประยุกต์ใช้กับ การไม่รับประทานอาหารหรือขนมที่กระจุกกระจิกหลักจากที่รับประทานอาหารแล้ว และยังเป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายได้อีกวิธีหนึ่ง

๗) การปฏิบัติอยู่ป่า โคนไม้ ที่แจ้งและป่าช้าเป็นวัตร นำไปประยุกต์ใช้กับ การไม่ยึดติดในที่อยู่อาศัย รู้จักการอยู่กับธรรมชาติไม่เบียดเบียนธรรมชาติ รู้จักคุณค่าของป่าไม้และธรรมชาติว่ามีประโยชน์อย่างมากมาต่อบรรพชิตและคฤหัสถ์

๘) การปฏิบัติอยู่ในเสนาสนะอันท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตร นำไปประยุกต์ใช้กับ การมีความยินดีในที่อยู่อาศัยของตน ไม่ดิ้นรนอยากได้ที่อยู่อาศัยที่เกิดกำลังฐานะและความสามารถของตน

๙) การปฏิบัติความเพียรในลักษณะของการยืน เดิน นั่ง นำไปประยุกต์ใช้กับ การใช้ความเพียรกำหนดลมหายใจเข้าออกเพื่อลดสภาวะหลุดเลือดในสมองตีบและทำให้เกิดสมาธิในการทำงาน

ดังนั้นธุดงค์วัตรเป็นวัตรปฏิบัติเพื่อขัดเกลากิเลส ทำให้เป็นผู้มีกนน้อย สันโดษ ยินดีในสิ่งที่ส่งไม่สั่งสมกิเลส บรรเทาความเพียรและความเป็นผู้เลี้ยงง่าย ซึ่งเหมาะอย่างยิ่งกับบรรพชิตที่ต้องการบำเพ็ญสมาธิภาวนาอันจะเป็นการสนับสนุนส่งเสริมการบรรลุธรรม จนที่สุดหลุดพ้นจากอำนาจกิเลส บรรลุเป็นพระอรหันต์ในทางพระพุทธศาสนา และธุดงค์วัตรยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตสำหรับคฤหัสถ์ทำให้เป็นผู้ที่มีความพอเพียง ไม่ยึดติดในอาหารและที่อยู่อาศัย ประหยัดค่าใช้จ่าย

ในการซื้ออาหารและเครื่องนุ่งห่ม เป็นต้น อันจะทำให้เป็นผู้มีความสุขทั้งกายและใจ ในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน

## ๕.๒ ข้อเสนอแนะ

ผลจากการศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาเชิงวิเคราะห์จุดด้อยในคัมภีร์พรพุทธศาสนาเถรวาท ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับงานวิจัยนี้สองประเด็น คือ ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้มีสำหรับบรรพชิตและสำหรับคฤหัสถ์ และข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

### ๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

#### สำหรับบรรพชิต

๑) คณะสงฆ์หรือมหาเถรสมาคมควรที่จะมีการสนับสนุนส่งเสริมให้มีการศึกษาเกี่ยวกับจุดด้อย โดยการจัดทำหนังสือแล้วจัดส่งให้กับวัดต่างๆทั่วประเทศ โดยเฉพาะวัดป่า เพื่อให้บรรพชิตได้ศึกษาแล้วนำไปปฏิบัติอย่างถูกต้อง

๒) คณะสงฆ์หรือมหาเถรสมาคมควรที่จะให้มีการจัดอบรม การปฏิบัติจุดด้อยธรรมฐาน เพื่อ บรรพชิตจะได้นำเอาหลักการปฏิบัติที่ถูกต้องไปใช้ในการเจริญสมาธิและภาวนา

๓) บรรพชิตควรที่จะนำหลักการปฏิบัติจุดด้อยไปใช้ให้มากกว่านี้ เพื่อที่จะได้ไม่ติดในอำนาจของกิเลส ลาม ยศ สรรเสริญและสุข จนเกินไป

๔) บรรพชิตควรที่จะมีการเทศนาธรรมที่เกี่ยวกับการปฏิบัติจุดด้อย เพื่อให้ความรู้แก่ อุบาสกอุบาสิกาจะได้เข้าใจและสนับสนุนส่งเสริมการปฏิบัติจุดด้อยได้อย่างถูกต้อง

#### สำหรับคฤหัสถ์

๑) คฤหัสถ์ควรที่จะเข้าใจและมีความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติจุดด้อยของบรรพชิตอย่างถูกต้องและเหมาะสมจะได้ไม่ทำลายข้อวัตรปฏิบัติของบรรพชิตที่กำลังปฏิบัติจุดด้อย

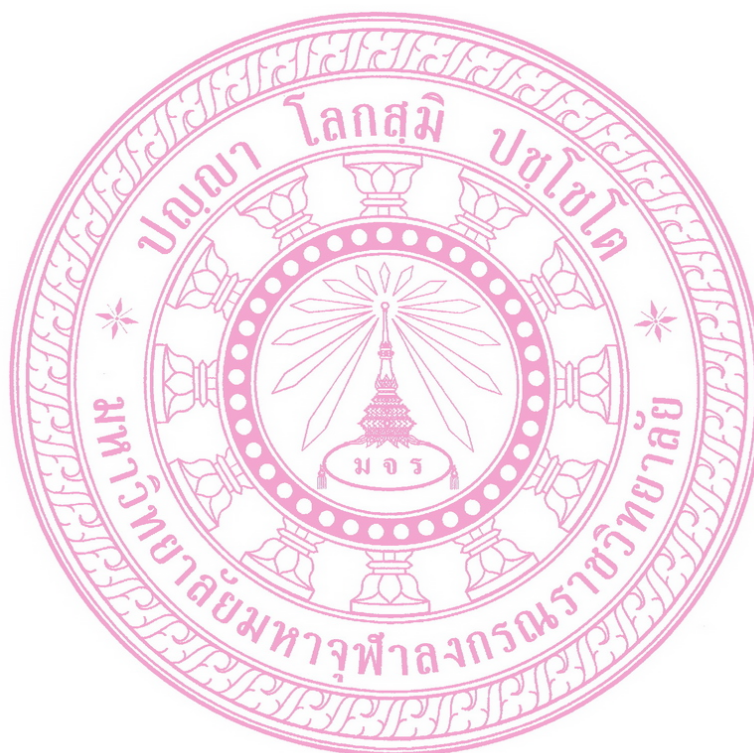
๒) คฤหัสถ์ควรที่จะฝึกปฏิบัติจุดด้อยบ้างข้อที่สามารถปฏิบัติได้ โดยอยู่ภายใต้การดูแลของบรรพชิต จะได้อ่านและเข้าใจการปฏิบัติจุดด้อยอย่างถูกต้องแล้วนำมาเอาประสบการณ์ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

### ๕.๒.๓ ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

๑) ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับ การปฏิบัติจุดด้อยของภิกษุในโลกตะวันตก คือ ทวีปยุโรปหรือทวีปอเมริกา โดยมุ่งศึกษาว่า จุดด้อยในโลกตะวันตกมีการปรับเปลี่ยนการถือปฏิบัติจุดด้อยอย่างไร เพื่อให้เข้ากับสภาพแวดล้อม กฎหมาย สังคมและวัฒนธรรม

๒) ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับ การปฏิบัติจุดงควัตรของภิกษุเถรวาทกับภิกษุมหายาน โดยมุ่งศึกษาว่า มหายานมีการสอนและการปฏิบัติที่มีลักษณะใกล้เคียงกับการปฏิบัติจุดงควัตร เหมือนกับเถรวาทหรือไม่ อย่างไร ถ้ามีการสอนแล้วมีคำสอนไว้อย่างไร

๓) ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับ วัตรปฏิบัติสำหรับกำจัดหรือขัดเกลากิเลสเพื่อการบรรลุธรรมใน พระพุทธศาสนาเถรวาท โดยมุ่งศึกษาว่า นอกจากจุดงควัตรแล้วยังมีข้อวัตรปฏิบัติใดบ้างที่นำมาปฏิบัติแล้ว จะสามารถกำจัดหรือขัดเกลากิเลสได้เหมือนกับจุดงควัตร มีหรือไม่อย่างไร



## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาไทย :

#### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ :

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.**

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย.** กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.

#### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ :

##### (๑) หนังสือ:

กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ. **คำสอนผู้บวชพรรษาเดียว ฉบับสมบูรณ์ของพุทธทาส.**

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๓๗.

\_\_\_\_\_ **ธรรมวิภาคบรรยาย สำหรับนักธรรมและธรรมศึกษาชั้นโท.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๓๒.

กระทรวงมหาดไทย. **หมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียงตัวอย่าง.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์

กระทรวงมหาดไทย, ๒๕๕๑.

คณะศิษย์ยานุศิษย์. **วัตร ปฏิบัติ.** พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์ชวน

พิมพ์, ๒๕๓๔.

\_\_\_\_\_ **อุปถัมภ์.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร : บริษัทเอ็น.พี.สกรีนพริ้นติ้ง จำกัด,

๒๕๕๒.

คณะเหลนศิษย์. **มณิรัตน์ อัญมณีแกงไพรสณฑ์.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : ปาปิรุส

พับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๔๗.

คณาจารย์โรงพิมพ์เลี้ยงเชียงใหม่. **คู่มือการเรียนการสอน นักธรรมและธรรมศึกษาชั้นโท.**

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี้ยงเชียงใหม่, ๒๕๔๓.

\_\_\_\_\_ **ธรรมวิภาค หนังสือนักธรรมชั้นโท ฉบับมาตรฐาน บูรณาการชีวิต.** กรุงเทพมหานคร :

เลี้ยงเชียงใหม่, ๒๕๕๐.

\_\_\_\_\_ **นักธรรมชั้นโท รวมทุกวิชา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี้ยงเชียงใหม่, ๒๕๔๗.

\_\_\_\_\_ **วิชา อนุพุทธประวัติ ๘๐ องค์ ฉบับมาตรฐาน.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี้ยงเชียงใหม่,

๒๕๓๕.

จำเนียร ทรงฤกษ์. **พระมหากัสสปเถระ.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. นนทบุรี : โรงพิมพ์มติชนปากเกร็ด, ๒๕๕๑.

จุฑาทิพย์ อุมะวีนี และ นภาเดช กาญจนะ. **พระป่า ปรัชญาธรรมของพระป่าสายพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต.**

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๐.

จุไรรัตน์ แสนใจรักษ์. **ชุมชนพอเพียง.** พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไฉไล, ๒๕๕๓.

ธนาภิต. **เอตทัคคะผู้เป็นเลิศด้านต่างๆในพระพุทธศาสนา.** กรุงเทพมหานคร : สุวีริยาสาส์น, ๒๕๔๙.

ธรรมบรรณาการ. **พระมหากัสสปเถระ.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. นนทบุรี : มติชนปากเกร็ด, ๒๕๕๑.

ธรรมสภา. **อสีติมหาเถระสาวก ๘๐ พระอรหันต์.** กรุงเทพมหานคร : สถาบันบัณฑิตธรรม, ม.ป.ป..

บรรจบ บรรณรุจิ. **อสีติมหาสาวก.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มูลนิธิธรรมสภา, ๒๕๓๖.

พระครูกล้าญาณสีหวิวัฒน์ (สมาน พรหมอยู่/กल्याณธมโม). **เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา.**

กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๔.

พระญาณวโรดม (สนธิ์ กิจจกาโร). **ประมวลปัญหาและเฉลย ธรรมวิภาค ปริเฉทที่ ๒.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๐.

กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๙.

พระเทพดิลก (ระแบบ จิตญาโณ). **พระธรรมวินัย.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระเทพปริยัติโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม). **ความรู้เรื่องธุดงค์.** กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๔๑.

พระธรรมกวี. **มิลินทปัญหา.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). **คำวัด.** พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เสียงเชียง, ๒๕๔๘.

\_\_\_\_\_ . **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด.** กรุงเทพมหานคร :

สำนักพิมพ์ช่อระกา, ๒๕๔๘.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์.** พิมพ์ครั้งที่ ๘.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

\_\_\_\_\_ . **พจนานุกรมศัพท์พุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สี่อตะวัน, ๒๕๔๕.

พระธรรมมหาวิธานวัตร. **มิลินทปัญหา ฉบับพร้อมด้วยอรรถกถาและฎีกา.** กรุงเทพมหานคร :

สำนักพิมพ์ ส.ธรรมภักดี, ๒๕๓๐.

พระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน). **พระธุดงค์กรรมฐาน.** กรุงเทพมหานคร :

บริษัทศิลป์สยามบรรจุกุภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๕.

\_\_\_\_\_ . **หยดน้ำบนใบบัว.** พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร : บริษัทศิลป์สยามบรรจุกุภัณฑ์

และการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๕.

พระพุทธโฆสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค.** แปลโดย สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาภ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๖.

Taiwan : The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, ๒๕๔๘.



พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๔.

\_\_\_\_\_ . **พระกับป่า มีปัญหาอะไร**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : วัดญาณเวศกวัน, ๒๕๕๓.

พระมหาบัว ญาณสัมปันโน. **ปฏิปทาพระอุดมคณาจารย์ สายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ**.

ม.ป.พ., ๒๕๓๐.

\_\_\_\_\_ . **ประวัติท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บ้านเม็ง,

๒๕๑๘.

พระมหาบุญเลิศ ฐานาทิโนและคณะ. **อริยวินัย**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เพ็ญฟ้า,

๒๕๔๗.

พระราชญาณวิสิฐ และคณะ. **คู่มือการศึกษาสัมมาปฏิบัติไตรสิกขา**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. นครปฐม : บริษัท

เพชรเกษม พริ้งดิ่ง กรุป จำกัด, ๒๕๕๒.

พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ จิตญาโณ). **ธรรมปริทรรศน์๒**. กรุงเทพมหานคร : ศรีสมบัติการพิมพ์,

๒๕๒๙.

พระอุปัชฌาย์. **วิมุตติมรรค**. แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธรรมจิตโต) และคณะ. พิมพ์ครั้งที่ ๖.

กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พระอมราภิกขิต (เกิด อมโร). **สัตตปัพพบุพพิชชา และบุพพิชชาวรรณนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๕.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

พันตรี ป. หลงสมบุญ. **พจนานุกรม มคอ - ไทย**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : บริษัทธรรมสาร

จำกัด, ๒๕๔๖.

พิศิษฐ์ ไสยสมบัติ และคณะ. **พระอาจารย์เสาร์ กนตสีโล**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : บริษัท

พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๔๖.

พุทธทาสภิกขุ. **คำสอนสำหรับผู้บวชใหม่**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๒๓.

\_\_\_\_\_ . **ธรรมโฆษณ์ ธรรมสังจะปกิณณกะ**. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์โดยธรรมทานมูลนิธิ,

๒๕๕๑.

ภัทรวรรณ วันทนชัยสุข. **ความรู้เกี่ยวกับพระพุทธเจ้า**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์

ภูมิปัญญา, ๒๕๔๖.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **มลินทปัญหา**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

ศิษย์วัดดอยธรรมเจดีย์. **ทางพาดำเนิน**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง

จำกัด มหาชน, ๒๕๕๑.

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (อาสภมหาเถระ). **พระปฏิบัติศาสนา เรื่องธุดงค์วัตร**. กรุงเทพมหานคร : โรง

พิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๓.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. **ธรรมวิภาค ปริเฉทที่ ๒**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๔.

กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๗.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. **พจนานุกรมศัพท์พระพุทธศาสนา ไทย-อังกฤษ อังกฤษ-ไทย**. พิมพ์ครั้งที่ ๘.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

สุรศิลป์ ตัณตยกุล. **พลังจิต พลังธรรมพระป่ากรรมฐาน พระอาจารย์คุณ ดิถีวีโร**. กรุงเทพมหานคร :

ปราชัญ สำนักพิมพ์, ๒๕๕๓.

แสง จันทร์งาม. **ศาสนศาสตร์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๓๑.

หอสมุดแห่งชาติ. **มิลินทปัญหา ฉบับพิสดาร**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : ศิลปาบรรณาการ, ๒๕๑๖.

## (๒) วิทยานิพนธ์

พระครูสิริกิจจาภรณ์ (เสริม กตกิจใจ). “โสสานิภคตงคิโนพระพุทธานุชา : กรณิศึกษา หลวงพ่อเกษม  
เชมโก”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง  
กรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระสุริยันต์ ทสสนีโย (น้อยสงวน). “การศึกษาวิเคราะห์หีบหอบาทในฐานะเป็นเครื่องมือหนุนชีวิตและ  
กุศลโบายในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิต  
วิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระลิขิต ทินนพลโย (เมืองจันทร์). “การวิเคราะห์รูปแบบการใช้จักรที่เกื้อกูลการประพฤติ  
พรหมจรรย์ของภิกษุในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**.  
บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

ศิลา พรรณชาติ. “การศึกษาวิเคราะห์อรรถกถาในพระพุทธานุชาเถรวาท : ศึกษาเฉพาะกรณี  
พระเวตเถระ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระมหาไพฑูริย์ วิบุโล (เลิศฤทธิ์ธนะกุล). “การศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับเสนาสนะในพระพุทธศาสนา”.  
**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระมหาวิชาญ สุวิชาโน (บัวบาน). “ศึกษากระบวนการฝึกอบรมบุคลากรทางพระพุทธศาสนาของ  
พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทโท)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย :  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระมหาจรรยา ปญญาโวโร (อินทร์ยงค์). “การศึกษาบทบาทของพระมหากัสสปเถระในการเผยแผ่  
พระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย :  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

**(๓) อินเทอร์เน็ต**

พระมหาบัว ญาณสัมปันโน. เข้าสู่แดนนิพพาน : ชุตังควัตรเครื่องห้ามล้อกิเลส. [ออนไลน์], แหล่งที่มา :

<http://www.bkk1.in.th/Topic.aspx?TopicID=21836.html> [๓ ก.พ. ๒๕๕๖].

ราชบัณฑิตยสถาน. “คุณค่า” พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒. [ออนไลน์],

แหล่งที่มา : <http://rirs3.royin.go.th/new-search/word-search-all-x.asp>

[๒ ตุลาคม ๒๕๕๕].

ราชบัณฑิตยสถาน. “บ้าน”. [ออนไลน์], แหล่งที่มา :

[www.royin.go.th/upload/246/FileUpload/2180\\_6556.pdf](http://www.royin.go.th/upload/246/FileUpload/2180_6556.pdf) [๒ ตุลาคม ๒๕๕๕].

หาหมดอทคอม แหล่งรวมข้อมูลสุขภาพ โรงพยาบาลและแพทย์. “ยาหมายควมว่าอย่างไร”.

[ออนไลน์], แหล่งที่มา :

<http://haamor.com/th/%E0%B8%A2%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8>

[E0%B8%84/#article101](http://haamor.com/th/%E0%B8%A2%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8E0%B8%84/#article101) [๑ ตุลาคม ๒๕๕๕].

**(๔) สัมภาษณ์**

พระราชธรรมโกศล. เจ้าคณะจังหวัดอุบลราชธานี (ธ) วัดใต้พระเจ้าใหญ่องค์ตื้อ ตำบลในเมือง  
อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

พระวรวิทย์ วรวิโช (แก่นอาสา). เลขาเจ้าอาวาสวัดใต้พระเจ้าใหญ่องค์ตื้อ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง  
จังหวัดอุบลราชธานี, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

พระชัชพล ฐานियो (แก้วประสพ), เลขาเจ้าอาวาสวัดบูรพา ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัด  
อุบลราชธานี, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

นายสุเมธ โสพศ. หัวหน้ากองพัฒนาด้านเทคโนโลยีระบบส่ง ฝ่ายพัฒนาบุคคล การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่ง  
ประเทศไทย ศูนย์ฝึกอบรมท่าทุ่งนา อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี, ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

นายฉลาด ห่วงสุขสกุล. พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี,  
๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	พระเมธาวิ อากสฺสโร (ฉัตรวิไล)
วัน เดือน ปีเกิด	วันศุกร์ที่ ๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๒๘
บิดามารดา	บิดาชื่อ นายสังวาล ฉัตรวิไล มารดาชื่อ นางกุน ฉัตรวิไล
ภูมิลำเนา	๔๒ หมู่ ๑๗ บ้านเมืองใหม่ ตำบลเมืองเดช อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี
อุปสมบท	วันที่ ๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๓ ณ วัดศรีมงคล ตำบลนาเจริญ อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี โดยมีท่านเจ้าคุณพระวินัยโกศล วัดศรีอุบลรัตนาราม เป็นพระอุปัชฌาย์
การศึกษา	พ.ศ. ๒๕๔๓ ประถมศึกษา จากโรงเรียนนาคสมุทรสงเคราะห์ พ.ศ. ๒๕๔๕ มัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนเดชอุดม พ.ศ. ๒๕๔๗ มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนเดชอุดม พ.ศ. ๒๕๕๑ ปริญญาตรีวิศวกรรมศาสตรบัณฑิต (วิศวกรรมเซรามิก) จากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จังหวัดนครราชสีมา พ.ศ. ๒๕๕๒ นักธรรมชั้นตรี สำนักเรียนวัดน้ำอ้อม จังหวัดศรีสะเกษ พ.ศ. ๒๕๕๓ นักธรรมชั้นโท สำนักเรียนวัดแสงเกษม จังหวัดอุบลราชธานี พ.ศ. ๒๕๕๔ นักธรรมชั้นเอก สำนักเรียนวัดใต้พระเจ้าใหญ่องค์ตื้อ จังหวัดอุบลราชธานี
ปีที่เข้าศึกษา	๒๓ พฤษภาคม ๒๕๕๔
ปีที่สำเร็จการศึกษา	๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖
ที่อยู่ปัจจุบัน	จำพรรษาอยู่ที่วัดใต้พระเจ้าใหญ่องค์ตื้อ ตำบลในเมือง อำเภอในเมือง จังหวัดอุบลราชธานี ๓๔๐๐๐ โดยมีพระราชธรรมโกศลเป็นเจ้าอาวาส โทร. ๐๘๗-๔๔๕๕๒๕๒