

## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

หลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้มีจำนวนมากมาย หนึ่งในนั้นก็คือ รุดงค์ “เป็นวัตรปฏิบัติของภิกษุผู้กำจัดกิเลส”<sup>๑</sup> คือเป็นการปฏิบัติของภิกษุผู้ต้องการกำจัดกิเลส 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 ไม่ใช่สิกขาบทที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติขึ้นแต่เป็นพระพุทธานุญาตสำหรับพุทธบริษัทที่ต้องการจะปฏิบัติด้วยความสมัครใจของตนเอง เป็นข้อปฏิบัติที่ใครสมัครงใจจะทำหรือไม่ก็ได้ เพราะไม่ใช่กิจจำเป็นหรือวินัยที่ต้องปฏิบัติตามโดยส่วนเดียวแต่เป็นข้อที่ท่านแสดงไว้ สำหรับผู้ต้องการจะใช้วิธีนี้ เป็นอุบายวิธีในการขัดเกลากิเลสเท่านั้น”<sup>๓</sup>

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

หมวดที่ ๑ เกี่ยวเนื่องด้วยจีวร มี ๒ ข้อ คือ ถือบ้างสุกุลเป็นวัตรและทรงเพียงไตรจีวรเป็นวัตร

หมวดที่ ๒ เกี่ยวเนื่องด้วยบิณฑบาต มี ๕ ข้อ คือ ถือเทียวบิณฑบาตเป็นวัตร, ถือเทียวบิณฑบาตไปตามแถวเป็นวัตร, ถือการนั่งฉันครั้งเดียวเป็นวัตร, ถือการฉันเฉพาะในบาตรเป็นวัตรและถือการไม่รับภัตรที่เขานำมาถวายภายหลัง

---

<sup>๑</sup> ชู.ม. (ไทย) ๒๙/๘๑/๖๐.

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

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

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

หมวดที่ ๓ เกี่ยวกับเสนาสนะ มี ๕ ข้อ คือ ถือนั่งอยู่ป่าเป็นวัตร, ถือนั่งอยู่โคนไม้เป็นวัตร, ถือนั่งอยู่ในที่แจ้งเป็นวัตร, ถือนั่งอยู่ป่าช้าเป็นวัตรและถือนั่งอยู่ในเสนาสนะแล้วแต่เขาจะจัดให้ไม่ว่าจะเลวหรือประณีต

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

ธุดงค์วัตรทั้ง ๑๓ ข้อนั้น ในสมัยครั้งพุทธกาลมีพระมหาสาวกที่ได้นำธุดงค์วัตรมาปฏิบัติจนได้รับการยกย่องว่าเป็น “ผู้เลิกละกิเลสทั้งหลายเอตทัคคะในด้านผู้ทรงธุดงค์และสรรเสริญคุณแห่งธุดงค์”<sup>๖</sup> คือ พระมหากัสสปเถระ โดยท่านจะปฏิบัติธุดงค์ ๓ ข้อ อย่างเคร่งครัด ได้แก่<sup>๗</sup> “ใช้แต่ผ้าบังสุกุลเป็นวัตร เทียบบิณฑบาตเป็นวัตร และอยู่ป่าเป็นวัตร” ซึ่งวิธีการปฏิบัติของท่านจะปฏิบัติเป็นประจำจนติดเป็นนิสัยถึงแม้ว่าท่านจะได้บรรลุเป็นพระอรหันต์แล้วท่านก็ยังคงปฏิบัติธุดงค์ เพราะท่านต้องการให้พุทธบริษัทได้เล็งเห็นว่าธุดงค์วัตรมีประโยชน์อย่างมาก นอกจากพระมหากัสสปเถระแล้วยังมีพระมหาสาวกที่ปฏิบัติธุดงค์วัตรข้ออยู่ป่าเป็นวัตร คือ พระอนรุทธเถระ การปฏิบัติของท่านจะเริ่มจากการเรียนกรรมฐานแล้วจึงเข้าป่าไปเจริญภาวนาจนในที่สุดท่านก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ในทางพระพุทธศาสนา

ธุดงค์วัตรจึงมีความสำคัญต่อพระพุทธศาสนาเป็นอย่างมาก เพราะเป็นการปฏิบัติเพื่อขัดเกลาจิตใจจนในที่สุดได้หมดสิ้นกิเลสและธุดงค์วัตรยังเป็นการเผยแผ่ศาสนาพุทธอีกวิธีหนึ่งคือ เป็นการปฏิบัติทำให้เห็น ทำให้ดู โดยที่ไม่ต้องสั่งสอนให้เหนื่อย เป็นข้อวัตรที่ภิกษุปฏิบัติแล้วทำให้บุคคลอื่นได้สัมผัสถึงการปฏิบัติตนของสมณเพศอย่างแท้จริง ธุดงค์วัตรเป็นอุบายวิธีการประกอบความพากเพียรเพื่อการชำระกิเลสให้เป็นผู้มีก่น้อย สันโดษ เป็นหลักการปฏิบัติที่ต้องนำมาประยุกต์ใช้ในสังคมปัจจุบันเป็นอย่างยิ่ง เพราะสังคมปัจจุบันมีการพัฒนาทางด้านเทคโนโลยี สังคม เศรษฐกิจอย่างรวดเร็ว เพื่อตอบสนองความต้องการของคนในสังคม ซึ่งยิ่งทำให้คนมีกิเลสเพิ่มมากขึ้นไปอีก ดังนั้นคนในสังคมไม่ว่าจะเป็นพระภิกษุสงฆ์เอง รวมทั้งประชาชนทั่วไปควรหันมาสนใจการปฏิบัติธุดงค์ให้เป็นผู้มีก่น้อย สันโดษ พอใจในสิ่งที่ตนมี ในสิ่งที่ตนเป็นตามสภาพฐานะและตามสภาพกำลังของตนเอง

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วจึงทำให้ผู้วิจัยเกิดแรงบันดาลใจที่จะทำการศึกษาเชิงวิเคราะห์ธุดงค์วัตรในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เพราะเห็นว่าธุดงค์วัตรเป็นข้อวัตรปฏิบัติที่เมื่อปฏิบัติแล้วจะได้ประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและแก่ผู้อื่น และเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติธุดงค์วัตรที่ถูกต้องซึ่งจะเป็น

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

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

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

แบบอย่างแก่ผู้ที่สนใจปฏิบัติธุดงค์ตลอดจนการนำธุดงค์วัตรไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข

## ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๒.๑ เพื่อศึกษาหลักการธุดงค์วัตรที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๒.๒ เพื่อศึกษาการปฏิบัติตามหลักธุดงค์วัตรของพระสาวกในครั้งพุทธกาล
- ๒.๓ เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักธุดงค์วัตรในดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน

## ๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ จะแบ่งขอบเขตของการศึกษาวิจัยออกเป็น ๓ ส่วน ดังนี้

๑.๓.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา ผู้วิจัยจะทำการศึกษา ความหมาย ประเภท องค์คุณ อานิสงส์ คุณสมบัติของบุคคลที่ควรสมทานและไม่ควรสมทานธุดงค์วัตร การปฏิบัติธุดงค์วัตรของพระสาวกในครั้งพุทธกาลที่ปฏิบัติหนึ่งข้อ สองข้อ สามข้อและสี่สามข้อ ตลอดจนสาเหตุของการไม่ปฏิบัติธุดงค์วัตร คุณค่าของธุดงค์วัตรสำหรับบรรพชิตและการประยุกต์ใช้ธุดงค์วัตรในการดำเนินชีวิตสำหรับคฤหัสถ์

๑.๓.๒ ขอบเขตด้านกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์พระภิกษุที่มีความรู้เกี่ยวกับธุดงค์วัตรและเคยปฏิบัติธุดงค์วัตร จำนวน ๓ รูป และคฤหัสถ์ผู้ปฏิบัติธุดงค์วัตรจำนวน ๒ คน

๑.๓.๓ ขอบเขตด้านระยะเวลา เริ่มตั้งแต่วันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๕๕ จนถึงวันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๕

## ๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๔.๑ หลักการธุดงค์วัตรที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร

๑.๔.๒ การปฏิบัติตามหลักธุดงค์วัตรของพระสาวกในครั้งพุทธกาลว่ามีการปฏิบัติธุดงค์วัตรข้อไหนบ้าง ได้ผลเป็นอย่างไร

๑.๔.๓ การประยุกต์ใช้หลักธุดงค์วัตรในดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันสามารถนำมาใช้ได้บ้างหรือไม่ อย่างไร

## ๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ **ธุดงค์วัตร** หมายถึง ข้อวัตรปฏิบัติที่ช่วยในการขัดเกลาจิตใจให้เป็นผู้มีความมกน้อย สันโดษ เป็นต้น มีทั้งหมด ๑๓ ข้อ

๑.๕.๒ **หลักธุดงค์วัตร** หมายถึง ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับธุดงค์วัตรอันได้แก่ ความหมายของ ธุดงค์วัตร ประเภทของธุดงค์วัตร องค์คุณและอานิสงส์ของธุดงค์วัตร เป็นต้น

๑.๕.๓ **คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท** หมายถึง คัมภีร์ที่อธิบายธุดงค์วัตรในแบบเถรวาทที่ อาศัยแหล่งอ้างอิงจากพระไตรปิฎก อรรถกถาและคัมภีร์ต่างๆ

๑.๕.๔ **พระสาวก** หมายถึง พระมหาสาวกที่ปฏิบัติธุดงค์วัตรในสมัยครั้งพุทธกาล

๑.๕.๕ **การประยุกต์ใช้** หมายถึง การนำความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติธุดงค์วัตรไปปรับใช้อย่าง เหมาะสมกับการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบัน

## ๑.๖. ทบทวนเอกสารและรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการวิจัยการศึกษาเชิงวิเคราะห์ธุดงค์วัตรในคัมภีร์ พระพุทธศาสนาเถรวาท ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

### ๑.๖.๑ เอกสาร

๑. **สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (อาสภมหาเถร)** กล่าวถึงการปฏิบัติธุดงค์ไว้ในหนังสือ “ปฏิบัติศาสนาเรื่องธุดงค์วัตร” ว่า ผู้ควรสมทานปฏิบัติธุดงค์ จะต้องเป็นผู้มีความมกน้อย สันโดษ หมั่นประกอบเพียร และเป็นผู้เลี้ยงง่าย จะทำให้การปฏิบัติธุดงค์ได้โดยง่าย จะเป็นเหตุให้ศีลพรตมี ความบริสุทธิ์ ซึ่ง คุณ คือ ศีลพรตที่หาโทษมิได้นั้น จะทำให้ดำรงอยู่ในอริยวงศ์ ๓ ประการ คือ ความ สันโดษในจีวรตามมีตามได้, ความสันโดษในบิณฑบาตตามมีตามได้, และความสันโดษในเสนาสนะตาม มีตามได้ จะเป็นผู้ที่ควรแก่การบรรลุนิยามที่ ๔ คือ ความยินดีในการภาวนา<sup>๔</sup>

๒. **พระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน)** ในหนังสือเรื่อง “พระธุดงค์ กรรมฐาน” ได้กล่าวถึง ธุดงค์ ๑๓ เป็นอุบายวิธีการประกอบความพากเพียร เป็นการชำระกิเลสล้วนๆ ไม่เป็นพระวินัย ไม่บีบบังคับ ใครจะทำตามข้อไหนหรือไม่ทำ ท่านก็ไม่ว่า เรียกว่า ธรรมไม่บังคับแต่ วินัยบังคับ วินัยผิดไม่ได้เลย เรียกว่ากฎหมายพระ ธุดงค์ ๑๓ ข้อ ทำสอนไว้ให้ไปอยู่ป่าในเขาที่เช่นนั้น เหมาะสม จนกระทั่งถึงการเดิน การนั่ง การนอน อยู่ในป่าช้า ในป่า ในเขา ไปหาเลือกเอา ที่ไหน เหมาะสม ใครจะสมทานอยู่นานเท่าไรให้กำหนดตัวเอง เช่น ไม่นอนจะอยู่ที่คืน กำหนดไว้เท่าไรๆ

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

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

**๓. จุฑาทิพย์ อุมะวิชนี และ นภาเดช กาญจนะ** ในหนังสือเรื่อง “พระป่า ปรัชญาธรรมของพระป่าสายพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต” ได้กล่าวถึงคุณสมบัติของพระธุดงค์กัมมัฏฐานโดยทั่วไป คือ ต้องรักษาศีลอย่างบริสุทธิ์ ไม่ให้มีต่างพร้อยในกระบวนไตรสิกขา เพราะศีลเป็นเครื่องรองรับเป็นฐานของสมาธิ ทำให้สมาธิเกิดง่ายและตั้งอยู่โดยมั่นคง ศีลต้องดีก่อน สมาธิจึงจะดีได้ นอกจากนั้นในการท่องเที่ยวแสวงหาที่สปปายะ<sup>๑๐</sup> เป็นสิ่ง สถานที่ หรือบุคคล ซึ่งเป็นที่สบาย เหมาะสม เกื้อกูล หรืออำนวย โดยเฉพาะที่ช่วยเกื้อกูลแก่การบำเพ็ญและประคับประคองรักษาสมาธิ ท่านแสดงไว้ ๗ อย่าง คือ อาวาส (ที่อยู่) โคจร (ที่บิณฑบาตหรือแหล่งอาหาร) ภัตตะ (เรื่องที่พูดคุยที่เสริมการปฏิบัติ) บุคคล (ผู้ที่เกี่ยวข้องด้วยแล้วช่วยให้จิตใจสงบมั่นคง) โภชนะ (อาหาร) อุตฺ (สภาพแวดล้อมและอุณหภูมิ) อิริยาบถ ทั้ง ๗ นี้ ที่เหมาะสมกันเป็นสปปายะ ที่ไม่สบายเป็นอสปปายะ สำหรับอบรมจิต ต้องฝ่าอันตรายต่าง ๆ นานา พระป่าท่านมีความเชื่อมั่นว่า ศีลที่บริสุทธิ์จะเป็นเกราะป้องกันที่ดีที่สุด บทวิเคราะห์ปฏิบัติหาพระป่าสายพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต มีปฏิบัติ คือ มีข้อวัตรและปฏิบัติต่าง ๆ คือ ธุดงค์ ๑๓ ขันธวัตร ๑๔ มีอาคันตุกวัตร เป็นต้น เป็นปฏิบัติที่ได้ยากและลำบากเพราะเป็นการปฏิบัติที่ทวนกระแสโลกทั้งทางกาย วาจา และทางใจ นอกจากนี้ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของธุดงค์ มีจำนวน ๒๘ ข้อ ข้อที่ ๑ การหาเลี้ยงชีพบริสุทธิ์ ข้อสุดท้าย ทำให้สิ้นทุกข์ทั้งปวง<sup>๑๑</sup>

**๔. พระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน)** ในหนังสือเรื่อง “หยดน้ำบนใบบัว” ได้กล่าวถึง ปฏิบัติหาพระอาจารย์มั่นที่ได้พาดำเนินมาอย่างถูกต้องแม่นยำ ถือเอาธุดงค์วัตร ๑๓ มาเป็นเครื่องดำเนิน ธุดงค์ ๑๓ แต่ละข้อมีความหมายในการปราบปรามกิเลสทุกประเภทได้อย่างอัศจรรย์ยากที่คาดให้ทั้งถึงได้ดังนี้ บิณฑบาตเป็นวัตร บิณฑบาตตามลำดับบ้าน ไม่รับอาหารที่ตามส่งทีหลัง ฉ้นในบาตร ฉ้นคนเดียวในวันหนึ่งๆ ถือผ้าสามผืน ถือผ้าบังสุกุล อยู่รุกขมูลร่มไม้ อยู่ป่า อยู่ป่าช้า อยู่กลางแจ้ง อยู่ในที่เขาจัดให้ ถือไม่อยู่อิริยาบถนอน นี่เป็นพื้นฐานในการดำเนิน และการประพฤติปฏิบัติจิตใจของท่านก็เป็นไปโดยสม่ำเสมอ ไม่นอกกลุ่มนอกทาง ทำให้ผู้อื่นเสียหายและริจะทำ

<sup>๙</sup> พระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน), พระธุดงคกรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทศิลป์สยามบรรจุกุณธ์และการพิมพ์ 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 เป็นที่ตายใจยึดถือไว้ได้โดยไม่ต้องสงสัยก็คือปฏิบัติภาวเครื่องดำเนินของท่านพระอาจารย์มั่น<sup>๑๒</sup>

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

หมวดที่ ๑ เกี่ยวเนื่องด้วยจีวร

๑) ปังสุกุลิกังคะ ถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตร หมายถึง การไม่ยอมรับจีวรที่เขาถวาย ชอบเที่ยวแสวงหาและใช้เฉพาะผ้าบังสุกุลเท่านั้น

๒) เตจิวริกังคะ คือ ทรงเพียงไตรจีวรเป็นวัตร หมายถึง ใช้ผ้าเพียง ๓ ผืนเท่านั้น  
หมวดที่ ๒ เกี่ยวเนื่องด้วยบิณฑบาต

๓) ปิณฑปาตีกังคะ ถือเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร หมายถึง การไม่รับอดิเรกลาภอย่างอื่น ถือการฉันเฉพาะอาหารที่ได้จากการบิณฑบาตเท่านั้น

๔) สปะทานจาริกังคะ ถือเที่ยวบิณฑบาตไปตามแถวเป็นวัตร หมายถึง การเดินบิณฑบาตไปตามลำดับ ตามแถว หรือตามแนวซ้ายหรือขวา ไม่รับข้ามแถว ข้ามฟากตรงกันข้าม

๕) เอกาสนิกังคะ ถือการนั่งฉันครั้งเดียวเป็นวัตร หมายถึง ฉันวันละครั้งเดียวเท่านั้น

๖) ปัตตปิณฑิกังคะ ถือการฉันเฉพาะในบาตรเป็นวัตร

๗) ขลุปัจฉาภัตติกังคะ ถือการไม่รับภัตที่เขานำมาถวายภายหลัง

หมวดที่ ๓ เกี่ยวกับเสนาสนะ

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

๙) รุกขมูลิกังคะ ถือการอยู่โคนไม้เป็นวัตร หมายถึง การพักอาศัยปฏิบัติธรรมอยู่ตามโคนไม้เท่านั้น

๑๐) อัปภোগาสิกังคะ 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

ในอุตฺตงควัตร ๑๓ ข้อนี้ ข้อ ๙ กับข้อ ๑๐ ถือได้เฉพาะกาล ในพรรษาจะต้องถือเสนาสนะตามวินัยนิยม ๖ การบำเพ็ญอุตฺตงควัตร ไม่ทรมาณตนจนเกินไปกว่ามัชฌิมาปฏิปทา คือ ทางสายกลางข้อปฏิบัติเป็นกลาง ๆ ไม่หย่อนจนเกินไป และไม่ตึงจนเกินไป บัญญัติขึ้นหมายจะให้เป็นอย่างขัดเกลากิเลสเป็นเครื่องส่งเสริม สนับสนุน การรักษาศีล และเป็นไปเพื่อความมักน้อยสันโดษ ผลคือ การรักษาศีลให้บริสุทธิ์ได้ง่าย เมื่อศีลบริสุทธิ์แล้ว จิตก็ขึ้นสู่สมาธิได้เร็ว ถ้าปฏิบัติอย่างเคร่งครัดไม่ถอยหลังก็จะสำเร็จ โลกุตตรธรรมเร็ว<sup>๑๓</sup>

๖. พระครูกลฺยาณสิทธิวัฒน์ (สมาน พรหมอยู่ / กลฺยาณธมฺโม) ในหนังสือ “เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา” ได้กล่าวถึง พระมหากัสสปเถระ ท่านเป็นผู้ที่มีปกติสามทานอุตฺตงควัตร ๓ ประการอย่างเคร่งครัด คือ ถือการนุ่งห่มผ้าบังสุกุลเป็นวัตร ถือการเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตรและถือการอยู่ป่าเป็นวัตร เพราะการปฏิบัติในอุตฺตงควัตรทั้ง ๓ ประการนี้อย่างเคร่งครัด พระบรมศาสดาจึงทรงยกย่องท่านในตำแหน่งเอตทัคคะ เป็นผู้เลิศกว่าภิกษุทั้งหลาย ในทางผู้ทรงอุตฺตงควัตร<sup>๑๔</sup>

๗. พระมหาบัว ญาณสัมปันโน ในหนังสือเรื่อง “ประวัติท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ” ได้กล่าวถึงการปฏิบัติอุตฺตงควัตร ๑๓ ของท่านพระอาจารย์มั่น ว่าท่านเป็นพระที่ปฏิบัติอุตฺตงควัตรเป็นประจำ จนเป็นผู้คล่องแคล่วชำนาญในทางนี้อย่างยากจะหาผู้เสมอได้ในสมัยปัจจุบัน และท่านได้อบรมสั่งสอนพระเถระผู้มาศึกษาด้วยอุตฺตงควัตรเหล่านี้ คือท่านพายุ์รูกขมูล ในป่า ในเขา ในถ้ำ เจือมผา ป่าช้า ซึ่งล้วนเป็นสถานที่เสียบสบหน้ากลัว พาบิณฑบาตเป็นกิจวัตรประจำวัน ไม่พารับอาหารที่มีผู้ตามมาส่งทีหลัง พาฉันสำรวมในบาตรไม่มีภาชนะสำหรับใส่อาหาร ทั้งควาและหวานรวมลงในบาตรใบเดียว พาฉันมือเดียวคือวันละหนเป็นประจำ จนอวสานสุดท้าย<sup>๑๕</sup>

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

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

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

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

ไม่ว่าผู้ที่ท่านต้องถูกผู้ติเตียนด้วยความเข้าใจผิดเอาได้แต่ความดีของท่านเป็นประเภทที่แท้จริงได้รับการสรรเสริญจากพระผู้มีพระภาคเจ้าดังมีเรื่องปรากฏอยู่ในอรรถกถาคัมภีร์พระธรรมบทแห่งอรหันตวรรค<sup>๑๖</sup>

**๙. พระโพธิญาณเถร (หลวงปู่ชา สุภทฺโท)** ในหนังสือเรื่อง “อุปถัมภ์” ได้กล่าวถึงธุดงค์วัตรว่าคนทั่วไปมักจะเข้าใจว่า ธุดงค์ คือการจาริกไปตามป่าเขาลำเนาไพรของพระกรรมฐาน แท้ที่จริงแล้ว คำว่าธุดงค์นั้นหมายถึง องค์คุณเครื่องขัดกิเลสและธุดงค์วัตรซึ่งมี ๑๓ ประการด้วยกัน เป็นข้อประพฤติพิเศษที่พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้แก่พระสงฆ์ เพื่อเพิ่มความเข้มข้นในการปฏิบัติ แม้พระที่อยู่ในวัดกลางเมืองก็เป็นพระธุดงค์ได้ถ้าปฏิบัติธุดงค์วัตร และในขณะเดียวกันพระที่เพียงเดินทาง ทะลุทุ่งโดยไม่ปฏิบัติเพื่อขัดเกลากิเลสก็ไม่สมชื่อพระธุดงค์<sup>๑๗</sup>

**๑๐. บรรจบ บรรณรุจิ** ในหนังสือเรื่อง “อสีติมหาสาวก” ได้กล่าวถึง ประวัติพระสาวกผู้ใหญ่ ๘๐ องค์ และมีจำนวนหนึ่งที่ท่านได้ปฏิบัติตามหลักธุดงค์วัตรแล้วได้บรรลุอรหันต์หรือบรรลุอรหันต์แล้วท่านก็ยังคงปฏิบัติธุดงค์วัตรเหมือนเดิม เพราะท่านเห็นคุณค่าของการถือธุดงค์วัตร เช่น พระมหากัสสปเถระ พระอัญญาโกณฑัญญะเถระ พระเวตขทิวณียเถระ เป็นต้น<sup>๑๘</sup>

#### ๑.๖.๒ งานวิจัย

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

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

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

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

ใช้รับอาหาร ท้าวขนิการมหาพรหมถวายบริขารต่อพระพุทธองค์ มีบาตรอยู่ด้วยเป็นใบแรกในพระพุทธานุภาพ<sup>๑๙</sup>

**๒. พระลลิต ทินนปณฺณ (เมืองจันทร์)** ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การวิเคราะห์รูปแบบการใช้จีวรที่เกี่ยวเนื่องการประเพณีพรหมจรรย์ของภิกษุในพระพุทธศาสนาเถรวาท” ผลจากการวิจัยพบว่า ความหมายของจีวร หมายถึง ผ้าที่ใช้นุ่งห่มของพระภิกษุสามเณรในพระพุทธศาสนา ผืนใดผืนหนึ่งในจำนวน ๓ ผืน เรียกว่า “อุตตราสงค์” ความสำคัญของจีวร เพื่อใช้ปกปิดร่างกาย ใช้ป้องกันความหนาวและความร้อน ใช้ปกปิดอวัยวะที่ให้เกิดความละอาย ป้องกันอันตรายจากสัตว์เลื้อยคลาน เหลือบยุงและแมลงต่างๆทั้งหลายที่มารบกวนขณะประเพณีพรหมจรรย์ พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติมิให้พระภิกษุนุ่งห่มอย่างคฤหัสถ์ จึงทรงอนุญาตผ้าที่ใช้สำหรับห่มคือจีวร เรียกว่า “อุตตราสงค์” และทรงอนุญาตให้ใช้ รังคุม คือ ช่องที่เจาะสำหรับขัดลูกคุดม และลูกคุดมเป็นส่วนประกอบของจีวรได้ การบัญญัติเช่นนี้ก็เพื่อให้พระภิกษุมีชีวิตที่เรียบง่าย ให้ปล่อยวาง ไม่ยึดติด ให้เป็นผู้สันโดษ และเกี่ยวเนื่องการประเพณีพรหมจรรย์<sup>๒๐</sup>

**๓. ศิลา ฆรณปิตี** ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์อารยัญญัตตังคในพระพุทธศาสนาเถรวาท : ศึกษาเฉพาะกรณีพระเวตเถระ” ผลจากการวิจัยพบว่า พระเวตเถระเป็นผู้ถืออารยัญญัตตังค ได้รับการยกย่องจากพระบรมศาสดาในตำแหน่งเอตทัคคะทางการอยู่ป่าเป็นวัตร เนื่องจากท่านเป็นพระสาวกถือการปฏิบัติด้านนี้เป็นพิเศษ จนเป็นผู้เลิศในด้านการอยู่ป่า จึงได้รับตำแหน่งเอตทัคคะ อยู่ในกลุ่มพระสาวกเอตทัคคะ ๔๑ รูป และท่านเป็นพระเถระผู้ใหญ่ในกลุ่มพระอสีติมหาสาวก คือ พระสาวกผู้ใหญ่ ๘๐ รูป เพราะท่านเข้ามาบวชในช่วงปฐมโพธิกาลและบรรลุนิพพานเป็นพระอรหันต์ ส่วนบทบาทในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระเวตเถระในครั้งพุทธกาล มี ๔ ด้าน คือ ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านมนุษย ด้านสังคมและด้านวิธีการเผยแผ่ โดยใช้ป่าเป็นเครื่องมือพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นได้ อารยัญญัตตังคของพระเวตเถระที่เป็นแนวทางต่อพระภิกษุไทยในปัจจุบัน ๗ ประเด็นคือ ๑) เพื่อการอนุรักษ์ธรรมชาติ ๒) ทำให้สติได้ปรากฏชัด จิตได้ตั้งมั่น อาสวะสิ้นไป และทำให้บรรลุนิพพานอันยอดเยี่ยม ๓) พระภิกษุอยู่ป่าของไทยเริ่มปรากฏมาตั้งแต่สมัยสุโขทัย ๔) ลักษณะทางภูมิประเทศสอดคล้องกับหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงยกย่องการอยู่ป่า ๕) ลักษณะการปกครองคณะสงฆ์นำไปสู่การบัญญัติให้พระภิกษุอยู่ป่าว่าเป็นภิกษุฝ่ายอารยัญญาสี ๖) ลักษณะทาง

<sup>๑๙</sup> พระสุริยนต์ ทสสนีย (น้อยสงวน), “การศึกษาวิเคราะห์บทบาทในฐานะเป็นเครื่องมือหนุนชีวิตและกุศโลบายในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

<sup>๒๐</sup> พระลลิต ทินนปณฺณ (เมืองจันทร์), “การวิเคราะห์รูปแบบการใช้จีวรที่เกี่ยวเนื่องการประเพณีพรหมจรรย์ของภิกษุในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

สังคมปัจจุบันถูกจำกัดด้วยกฎหมายป่าสงวน จึงหันมาปลูกป่าในอารามแทน ๗) ลักษณะทางคำสอนเรื่องการอยู่ป่าเป็นแบบอย่างการปฏิบัติ ซึ่งเป็นการปรับปรุงให้เข้ากับสถานการณ์ปัจจุบัน<sup>๒๑</sup>

**๔. พระมหาไพบูลย์ วิบุโล (เลิศฤทธิ์ธนะกุล)** ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับเสนาสนะในพระพุทธศาสนา” ผลจากการวิจัยพบว่า เสนาสนะในทางพระพุทธศาสนามี ๒ ประเภท คือ เสนาสนะตามธรรมชาติ หมายถึง โคนไม้ ป่า ถ้ำ เป็นการใช้ทรัพยากรทางธรรมชาติที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด กล่าวคือ เป็นที่สำหรับปฏิบัติธรรมและเผยแพร่ศาสนธรรมของพระสงฆ์ผู้ออกจากเรือนบวชอุทิศตัวต่อพรหมจรรย์ และเสนาสนะที่สร้างขึ้น หมายถึง กุฏิ วิหาร ปราสาท ศาลาการเปรียญ หอไตร แก้ว โรงเรียน เป็นการเปิดโอกาสให้ประชาชนทั่วไป มีส่วนร่วมในสร้างเสนาสนะถวายแก่พระสงฆ์ผู้ปฏิบัติศาสนกิจ ทั้งเกื้อกูลในการเกื้อกูลกันและกัน ตลอดถึงเป็นการเชื่อมโยงสังคมมนุษย์ด้านต่างๆ ไว้ด้วยกัน เป็นระบบการพัฒนาเสนาสนะให้กลมกลืนกับสังคมที่เปลี่ยนไป<sup>๒๒</sup>

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

<sup>๒๑</sup> ศิลา วรรณปิติ, “การศึกษาวิเคราะห์อารยธรรมาภิบาลในพระพุทธศาสนาเถรวาท : ศึกษาเฉพาะกรณีพระเรวตเถระ”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

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

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

**๖. พระมหาจรรยา ปญฺญาวโร (อินทร์รงค์)** ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาบทบาทของพระมหากัสสปเถระในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเถรวาท” ผลจากการวิจัยพบว่า พระมหากัสสปเถระท่านถือธุดงค์๓ ข้อ อย่างเคร่งครัด คือ

๑) ปังสุกุลิกังคะ หมายถึง การอธิษฐานจิตหรือเปล่งวาจาสมათานใช้แต่เฉพาะผ้าบังสุกุลเท่านั้น ไม่รับจีวรที่มีผู้ถวาย

๒) ปิณฑปาติกังคะ หมายถึง การอธิษฐานจิตหรือเปล่งวาจาสมათานถือเกี่ยวบิณฑบาตเลี้ยงชีวิตเป็นวัตรไม่รับอดิเรกลาภ

๓) อารัญญิกังคะ หมายถึง การอธิษฐานจิตหรือเปล่งวาจาสมათานถืออยู่ป่าเป็นวัตรซึ่งห่างจากบ้านคน ๕๐๐ ชั่วณู หรือ ๒๕ เส้น

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงยกย่องพระมหากัสสปเถระว่า เป็นเลิศกว่าภิกษุทั้งหลาย ว่าผู้ทรงธุดงค์ในส่วนการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแก่พระสงฆ์ อุบาสก อุบาสิกาทั่วไป เช่น ท่านสนทนากับพระสารีบุตรเถระ ณ ป่าโคสิงคสาละวัน อันเป็นสถานที่ร่นรมย์ โดยท่านกล่าวว่า

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

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

<sup>๒๔</sup> พระมหาจรรยา ปญฺญาวโร (อินทร์รงค์), “การศึกษาบทบาทของพระมหากัสสปเถระในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐).

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

เอกสารและงานวิจัยดังที่ได้กล่าวมาทั้งหมดนั้นได้มีการกล่าวถึงชุดดวงศัตรแต่มีเนื้อหาที่ไม่ละเอียดพอ เช่น มีการกล่าวถึงเฉพาะชุดดวงศัตรอยู่ป่าวัตรเพียงข้อเดียวแต่ยังขาดชุดดวงศัตรข้ออื่นๆอีก ทำให้เนื้อหาเกี่ยวกับชุดดวงศัตรยังไม่ครบทั้ง ๑๓ ข้อ ดังนั้นงานวิจัยเล่มนี้จึงเป็นการต่อยอดงานวิจัยที่ได้มีการทำมาแล้ว โดยรวมเอาชุดดวงศัตรทั้ง ๑๓ ข้อมาไว้ในงานวิจัยเล่มนี้ เพื่อให้ผู้ที่ต้องการศึกษาเรื่องเกี่ยวกับชุดดวงศัตรมีความรู้อย่างถูกต้องตลอดจนได้รู้วิธีการปฏิบัติชุดดวงศัตรของพระสาวกในครั้งพุทธกาลว่าท่านเหล่านั้นมีวิธีการปฏิบัติชุดดวงศัตรกันอย่างไรและสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ให้เข้ากับการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันได้

## ๑.๗ วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยจะศึกษาค้นคว้ารวบรวมข้อมูลเรื่องชุดดวงศัตรในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งมีลำดับขั้นตอน ดังต่อไปนี้

### ๑.๗.๑ การวิจัยเอกสาร (Documentary Research)

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

๒) เอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ หนังสือ เช่น พระอรรถกถาธรรมฐาน, อุปลภณี, หนังสือประวัติพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ, หยตน้ำบนใบบัว, พระมหากัสสปเถระ, เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา ฯลฯ และงานวิจัย เช่น การศึกษาวิเคราะห์ปิตุบาทในฐานะเป็นเครื่องมือหนุนชีวิตและกุศโลบายในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา, การศึกษาบทบาทของพระมหากัสสปเถระในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเถรวาท และศึกษากระบวนการฝึกอบรมบุคลากรทางพระพุทธศาสนาของพระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทฺโท) เป็นต้น รวมไปถึงเอกสารและบทความอื่นๆที่เกี่ยวข้อง

### ๑.๗.๒ การวิจัยภาคสนาม (Field Research)

เป็นขั้นตอนเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ (Interview Purposive Sampling) จากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ได้แก่ พระภิกษุผู้มีความรู้และเคยปฏิบัติชุดดวงศัตร จำนวน ๓ รูป และคฤหัสถ์ผู้เคยปฏิบัติชุดดวงศัตรจำนวน ๒ คน

### ๑.๗.๓ รวบรวมข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้จากแหล่งเอกสารทั้งสองข้างต้นและการลงภาคสนาม มาวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล รวบรวมจัดเป็นหมวดหมู่ความรู้ เพื่อใช้ในการเขียนงานวิจัยให้ตรงกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

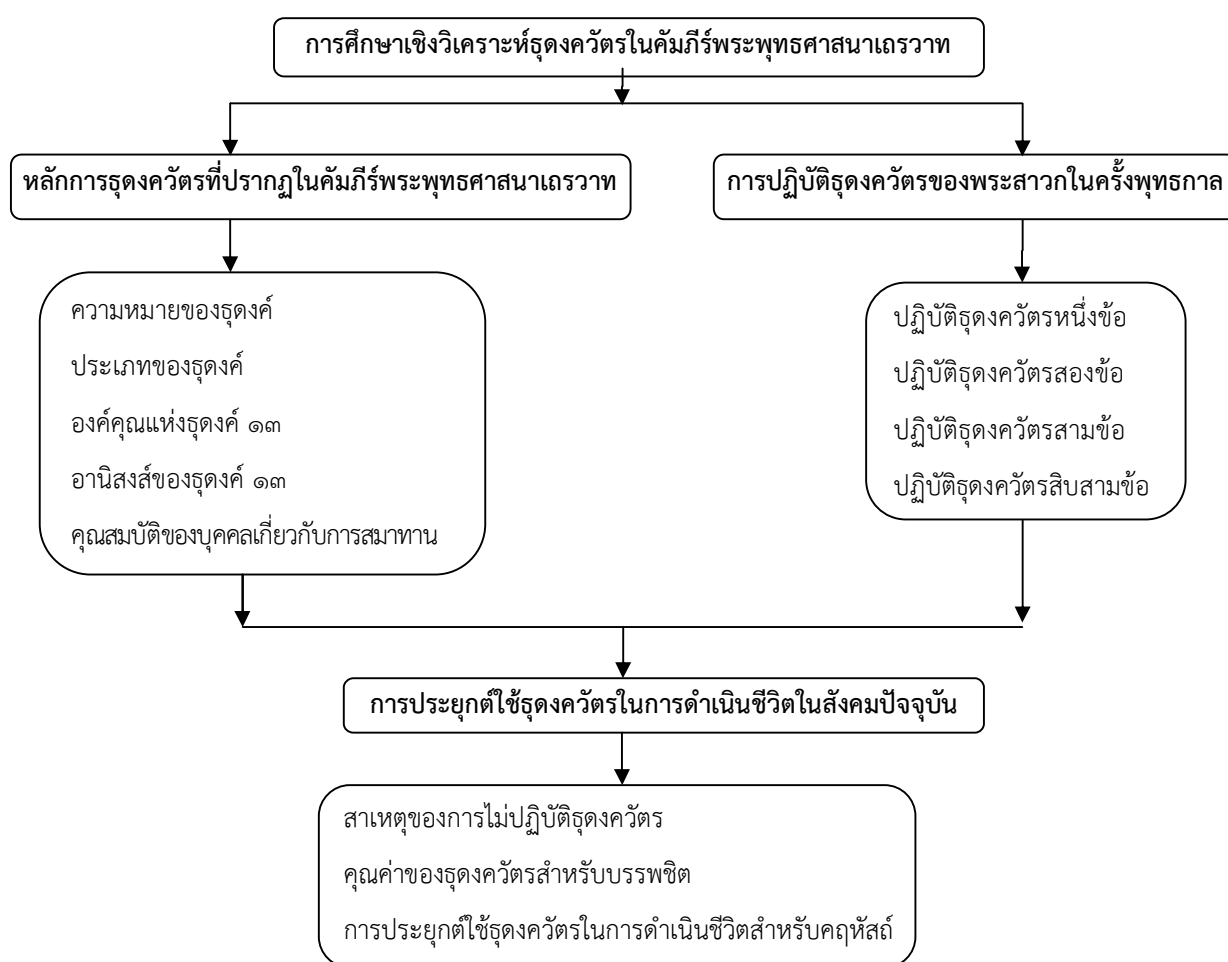
### ๑.๗.๔ สรุปข้อมูล

สรุปผลของการศึกษาวิจัยจากการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล โดยมุ่งตอบโจทย์ให้ตรงตามวัตถุประสงค์ พร้อมข้อเสนอแนะในการทำงานวิจัยครั้งต่อไป และทำการนำเสนอผลงานวิจัย

### ๑.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิด ดังนี้

#### แผนภาพที่ ๑.๑ กรอบแนวคิดในการวิจัย



### ๑.๙ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบหลักการธุดงค์วัตรที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๒ ทำให้ทราบแนวทางการปฏิบัติตามหลักธุดงค์วัตรของพระสาวกในครั้งพุทธกาล

๑.๘.๓ ทำให้ทราบถึงการประยุกต์ใช้หลักธุดงค์วัตรในดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน