

บทที่ ๔

การประยุกต์ใช้ธุดงค์วัตรในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน

ธุดงค์วัตร ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นองค์ของผู้กัจฉิกเลศ มีคุณความเป็นผู้มักน้อย ความสันโดษ ความขัดเกลากิเลส ความสัจ 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”^๑ ให้เสียเวลา แต่หารู้ไม่ว่าการที่ทำเช่นนั้นเป็นการเท่ากับไม่สนับสนุนให้พระภิกษุสงฆ์ถือปฏิบัติธุดงค์วัตร และนอกจากนี้ในการถวายผ้าจีวรแก่ภิกษุสงฆ์นั้นชอบนิยมนิยมนการถวายให้พระภิกษุสงฆ์รับประเคน “เกิดจาก

^๑ คณะศิษย์ยานุศิษย์, **อุบลมณี**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทเอ็น.พี.สกรีนพริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๑๙๖.

ทำให้พระเณร “เกิดความขี้เกียจและไม่กระตือรือร้นในการบิณฑบาต”^๕ จึงนิยมนอกบิณฑบาตแต่เฉพาะวันพระกันเป็นส่วนใหญ่ และ “ปัจจุบันญาติโยมนิยมนำอาหารมาถวายเช้าและเพลที่วัดเป็นประจำอยู่แล้วและการมีกิจธุระมากจึงไม่จำเป็นต้องออกบิณฑบาต”^๖ การที่ไม่ออกบิณฑบาตก็มีอาหารให้ฉันอยู่แล้ว นอกจากนี้บางวัดที่มีการทำงานหนัก เช่น งานก่อสร้างหรือมีงานประจำปีต้องทำงานจนถึงดึกแทบไม่ได้พักผ่อน ทำให้รู้สึกเหนื่อยล่า อ่อนเพลีย จึงตื่นไปบิณฑบาตเป็นประจำไม่ได้

๔.๑.๔ เทียบบิณฑบาตตามลำดับบ้านเป็นวัตร

ในส่วนของการไม่ปฏิบัติเทียบบิณฑบาตไปตามลำดับบ้านเป็นวัตร มีสาเหตุมาจาก มีบ้านที่ญาติโยมทำธุระส่วนตัวเช้า หรือนอนตื่นสาย หรือเตรียมของใส่บาตรไม่ทันเวลาแต่อยากใส่บาตรแต่ใส่บาตรไม่ทัน เพราะพระเดินเลยผ่านไปแล้ว ญาติโยมก็จะนิมนต์ให้พระเดินย้อนกลับมาเพื่อที่จะใส่บาตร ซึ่งถ้าพระไม่เดินย้อนกลับมาเท่ากับเป็นการทำลายศรัทธาที่ญาติโยมอุตสาหะตื่นขึ้นมาเพื่อที่จะใส่บาตร จึงเป็นผลทำให้ข้อวัตรข้อนี้ขาดไปและนอกจากนี้ “ญาติโยมไม่รู้ว่ามีข้อวัตรที่ให้พระต้องเดินผ่านไปเลย ถ้าไม่เห็นมีญาติโยมยืนรอใส่บาตร”^๗ พระเองไม่ได้มีการสอนให้ญาติโยมได้มีความรู้ในเรื่องของข้อวัตรประเภทนี้

๔.๑.๕ นั่งฉัน ณ อาสนะเดียวเป็นวัตร

การที่ไม่ปฏิบัตินั่งฉัน ณ อาสนะเดียวเป็นวัตรหรือการฉันภัตตาหารครั้งเดียวเป็นวัตร ก็เพราะความต้องการใช้พลังในการทำงาน การเรียน การก่อสร้างภายในวัด ต้องใช้พลังงานมากจึงต้องมีการฉันเพลเป็นครั้งที่สองเพราะถ้าไม่ได้ฉันเพลจะทำให้เหนื่อยล่า อ่อนเพลียหลังจากทำงานเสร็จ นอกจากนี้ญาติโยมก็มีส่วนด้วยเช่นกัน “โยมบางคนไม่มีเวลาหรือไม่สะดวกในการที่จะมาถวายภัตตาหารในช่วงเช้าจึงนิยมนำถวายภัตตาหารช่วงเพลแทน”^๘ ถ้าหากพระสงฆ์ไม่ยอมฉันเพลก็จะทำให้ญาติโยมไม่พอใจ ทำลายความศรัทธาที่มีต่อพระสงฆ์ในวัดนั้นๆ

^๕ สัมภาษณ์ พระชัชพล ฐานิโย (แก้วประสพ), เลขาเจ้าอาวาสวัดบูรพา ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

^๖ สัมภาษณ์ พระราชธรรมโกศล, เจ้าคณะจังหวัดอุบลราชธานี (ธ) วัดใต้พระเจ้าใหญ่องค์ต่อ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

^๗ สัมภาษณ์ พระชัชพล ฐานิโย (แก้วประสพ), เลขาเจ้าอาวาสวัดบูรพา ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

^๘ สัมภาษณ์ พระราชธรรมโกศล, เจ้าคณะจังหวัดอุบลราชธานี (ธ) วัดใต้พระเจ้าใหญ่องค์ต่อ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

๔.๑.๖ ฉันทะในบาตรเป็นวัตร

การไม่ปฏิบัติฉันทะในบาตรเป็นวัตรก็เนื่องมาจาก “พระภิกษุไม่เห็นคุณค่าของการฉันทะในบาตร”^๙ เพราะการที่ต้องนำเอาอาหารทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นอาหารคาวหรือของหวานใส่ลงในบาตรใบเดียวนั้น “มันดูไม่เหมาะสมไม่สวยงามน่าเกลียด”^{๑๐} และ “ติดในรสชาติของอาหาร ผสมกันไม่อร่อย”^{๑๑} จึงเป็นที่ไม่น่ารับประทาน ความเคยชินแต่รับประทานอาหารที่แยกใส่ถ้วย ใส่จานตามชนิด และประเภทของอาหาร ทำให้คุ้นแล้วรับประทานมากกว่าที่จะนำมาผสมกันในบาตร และนอกจากนี้ “การฉันทะในบาตรจะไม่สะดวกสบาย”^{๑๒} เพราะลักษณะของบาตรจะกลมและลึกลงมาก อาหารฉันทะจะลำบากโดยเฉพาะอาหารที่มีลักษณะเป็นเส้นและการฉันทะในบาตรจะต้องคอยระมัดระวังไม่ให้ช้อนกระทบกับบาตรส่งเสียงดังให้เกิดความรำคาญแก่เพื่อภิกษุด้วยกัน

๔.๑.๗ ห้ามภิกษุอาหารอันนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร

การไม่ปฏิบัติห้ามภิกษุอาหารอันนำมาถวายเมื่อภายหลัง ในข้อนี้จะเป็นการไม่ปฏิบัติเนื่องจาก “ต้องฉลองศรัทธาญาติโยม บ้างครั้งญาติโยมติดธุระไม่สามารถมาตรงตามเวลาที่พระฉันอาหารได้”^{๑๓} จึงทำให้ต้องมาช้าหลังจากที่พระฉันไปแล้ว เมื่อมาถึงก็อยากจะให้พระท่านฉันอาหารของตนที่นำมาถวาย ถ้าพระไม่ฉันก็จะเท่ากับเป็นการทำลายศรัทธาของญาติโยม โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าไม่ฉันอาจจะทำให้จิตใจของบุคคลนั้นเกิดเศร้าหมอง น้อยใจ ไม่พอใจ ในการที่พระไม่ฉันอาหารของเขา แทนที่จะได้บุญกลับบ้านไปแต่กลับได้บาปกลับไป และ “การไม่รู้ธรรมเนียมข้อวัตรปฏิบัติของวัดนั้นๆ”^{๑๔} ว่าท่านฉันเวลาเช้า ๘.๓๐ น. เวลาเดียว ถ้าท่านลงมือฉันแล้วจะไม่รับอาหารมาฉันอีก

๔.๑.๘ อยู่ป่า อยู่โคนไม้และอยู่ป่าช้าเป็นวัตร

ในหัวข้อนี้ผู้วิจัยได้นำเอาหัวข้อทั้งสามมารวมเข้าด้วยกัน เพราะมีลักษณะใกล้เคียงกัน การไม่ปฏิบัติอยู่ป่า โคนไม้และป่าช้านั้นเป็นผลเนื่องมาจากความกลัว “กลัวในสิ่งที่มองไม่เห็น เช่น ความ

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

^{๑๐} อ้างแล้ว.

^{๑๑} สัมภาษณ์ พระวรวิทย์ วรวิโช (แก่นอาสา), เลขาเจ้าอาวาสวัดใต้พระเจ้าใหญ่องค์ที่๑ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

^{๑๒} สัมภาษณ์ พระราชธรรมโกศล, เจ้าคณะจังหวัดอุบลราชธานี (ธ) วัดใต้พระเจ้าใหญ่องค์ที่๑ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

^{๑๓} อ้างแล้ว.

^{๑๔} สัมภาษณ์ พระชัชพล ฐานิโย (แก้วประสพ), เลขาเจ้าอาวาสวัดบูรพา ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

มีด เสี่ยง เงา และกลัวในสิ่งที่มองเห็น เช่น ภู เสือ ตะขาบ”^{๑๕} ซึ่งความกลัวที่กล่าวมานี้เกิดจากการคิดปรุงแต่งไปเองของจิตที่มาจากที่เคยได้ยิน ได้ฟัง ได้ดู จากสื่อหรือคำพูดของบุคคลอื่นแล้วนำมาจินตนาการไปเองเมื่ออยู่ในสภาวะที่เอื้ออำนวยท่ามกลางธรรมชาติ เช่น การอยู่ป่า โคนไม้และป่าช้า การอยู่ในสถานที่ดังกล่าวตอนกลางวันจะดูเงียบสงบ กลางคืนก็จะเงียบวังเวง ทำให้เกิดความรู้สึกกลัวจึงทำให้ไม่อยากที่จะปฏิบัติกรอยู่ป่า โคนไม้และป่าช้า นอกจากนี้การอยู่ในสถานที่ดังกล่าวมีความลำบากเป็นอย่างมาก “ความเจริญเข้าไปไม่ถึง”^{๑๖} ต้องนอนกลางป่า เครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆไม่มีความสบายแทบไม่ได้ ต้องทนกับสภาพอากาศร้อนและอากาศหนาวทำให้มี “ความทุกข์ทั้งกายและใจ”^{๑๗} เป็นการกระทำที่ลำบากเปล่าๆ จึงเป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้ไม่อยากปฏิบัติตรงควัตรสามข้อนี้

๔.๑.๙ อยู่ในที่แจ้งเป็นวัตร

การไม่ปฏิบัติอยู่กลางแจ้งเป็นวัตรเนื่องมาจากการที่จะอยู่กลางแจ้งนั้นเป็นการอยู่ที่ปราศจากที่มุงที่บัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสมัยปัจจุบันสภาพอากาศเปลี่ยนไปเดี๋ยวร้อนเดี๋ยวหนาวสลับกันไป ถ้าวางกายไม่แข็งแรงพออาจจะทำให้ป่วยได้และการอยู่กลางแจ้งยังตอนกลางวันแดดจะร้อนมาก เมื่อแดดร้อนถ้ายังอยู่กลางแดดอาจจะทำให้มีโอกาสสูงที่จะเป็นโรคมะเร็งผิวหนังได้อีกด้วยหรืออาจจะเป็นลมแดดได้เช่นกัน ส่วนในตอนกลางคืนต้องอยู่กลางแจ้งมีดวงดาวเป็นหลังคา อากาศจะมีสภาพเย็นไปจนถึงหนาว และยังมีละอองหมอกตก ทำให้ไม่สบายได้ ซึ่งทั้งหมดเป็นข้ออ้างของ “การขาดความอดทนและไม่ได้ต้องการแสวงหาเพื่อความหลุดพ้น”^{๑๘} ทั้งหมดนี้เป็นสาเหตุที่ทำให้ไม่ปฏิบัติอยู่กลางแจ้งเป็นวัตร

๔.๑.๑๐ อยู่ในเสนาสนะตามที่ท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตร

การไม่ปฏิบัติอยู่ในเสนาสนะอันท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตร เนื่องมาจาก “การยึดติดในเสนาสนะที่สะดวกสบาย”^{๑๙} ซึ่งจะมีทั้ง “ห้องน้ำในตัว มีแอร์ มีพัดลม เป็นต้น”^{๒๐} เมื่อมาอยู่ใน

^{๑๕} คณะศิษย์ยานุศิษย์, **อุปถัมภ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทเอ็น.พี.สกรีนพริ้นติ้ง, ๒๕๕๒), หน้า ๒๐๑.

^{๑๖} สัมภาษณ์ พระวรวิทย์ วรวิโช (แก่นอาสา), เลขาเจ้าอาวาสวัดใต้พระเจ้าใหญ่องค์ต่อ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

^{๑๗} สัมภาษณ์ พระชัชพล ฐานิโย (แก้วประสพ), เลขาเจ้าอาวาสวัดบูรพา ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

^{๑๘} สัมภาษณ์ พระราชธรรมโกศล, เจ้าคณะจังหวัดอุบลราชธานี (ธ) วัดใต้พระเจ้าใหญ่องค์ต่อ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

^{๑๙} อ้างแล้ว.

^{๒๐} สัมภาษณ์ พระวรวิทย์ วรวิโช (แก่นอาสา), เลขาเจ้าอาวาสวัดใต้พระเจ้าใหญ่องค์ต่อ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

เสนาสนะใหม่ก็จะเกิดความต้องการอยู่ในเสนาสนะที่ตนเคยอยู่แบบสะดวกสบายมาก่อนหรือเสนาสนะใหม่ที่ท่านเตรียมให้ไม่มีการดูแลรักษาความสะอาด ปล่อยให้สกปรก รก รุงรัง ไม่น่าอยู่ เช่น ประตูปัง หน้าต่างเคยถูกงัด ถ้าเข้าไปอยู่อาจจะถูกขโมยสิ่งของได้ และถ้าท่านผู้ที่เป็นคนแจกเสนาสนะมีอคติ จัดเสนาสนะให้ไปอยู่ในที่ไกลจากเพื่อน กุฎิพัง แม้แต่คนที่อยู่ประจำในวัดนั้นยังไม่มีใครอยากที่จะมาอยู่ เสนาสนะที่ใกล้กันและดีกว่าว่างอยู่ก็ไม่ให้ไปพักอาศัย การที่จะปฏิบัติอยู่ในเสนาสนะอันท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตรจึงทำได้ยาก

๔.๑.๑๑ นั่งเป็นวัตร

การไม่ปฏิบัติถือการนั่งเป็นวัตรก็เนื่องมาจากสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง มีโรคภัยไข้เจ็บ โดยเฉพาะการยึดติดกับการนอน พระส่วนใหญ่ชอบฉันทแล้วนอนจึงเป็นสาเหตุให้เป็นโรคอ้วน จะเห็นว่าพระในปัจจุบันมีแต่รูปอ้วนๆเพราะอาหารอุดมสมบูรณ์ การที่จะให้อยู่ในกิริยายืน เดิน นั่ง ยกเว้นการนอนจึงทำได้ยาก รวมไปถึงจนถึง “การไม่มีความอดทน ไม่มีความเพียรและไม่มีสัจจะที่จะปฏิบัติ”^{๒๑} “ขาดการเอาใจใส่”^{๒๒} และ “การเห็นแก่นอน การเห็นแก่ปากท้อง การเห็นแก่ลาภสักการะ”^{๒๓} จึงทำให้ไม่อยากจะประกอบความเพียร เพราะการมีความคิดว่าการนอนเป็นการพักผ่อนร่างกายหลังจากทำกิจกรรมซึ่งเหนื่อยมาแล้วทั้งวันจากการเรียน การสอน การทำงาน เมื่อถึงเวลากลางคืนจึงต้องการพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อจะได้มีแรงในการทำงานในวันต่อไป และ “การขาดผู้สอน ผู้นำในการปฏิบัติ”^{๒๔} จึงเป็นสาเหตุให้ไม่ปฏิบัติการนั่งเป็นวัตร

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

^{๒๑} คณะศิษย์ยานุศิษย์, **อุปถัมภ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทเอ็น.พี.สกรีนพริ้นติ้ง, ๒๕๕๒), หน้า ๒๐๒.

^{๒๒} สัมภาษณ์ พระวรวิทย์ วรวิโช (แก่นอาสา), เลขาเจ้าอาวาสวัดใต้พระเจ้าใหญ่องค์ต่อ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

^{๒๓} พิธิษฐุ์ ไสยสมบัติ และคณะ, **พระอาจารย์เสาร์ กนตสีโล**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๒๖.

^{๒๔} สัมภาษณ์ พระวรวิทย์ วรวิโช (แก่นอาสา), เลขาเจ้าอาวาสวัดใต้พระเจ้าใหญ่องค์ต่อ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

ความไม่มีสัจจะที่จะปฏิบัติอย่างจริงจัง ดังนั้นจึงเป็นประเด็นคำถามที่น่าสนใจว่าแล้วทำไมจึงจะสามารถทำให้พระสงฆ์หรือบรรพชิตให้ความสนใจและพากันหันมาปฏิบัติธุดงค์วัตร ผู้วิจัยจึงได้นำเอาคุณค่าของธุดงค์วัตรสำหรับบรรพชิตมานำเสนอเป็นลำดับต่อไป

แผนภาพแสดงสาเหตุของการไม่ปฏิบัติธุดงค์วัตร

แผนภาพที่ ๔.๑ สาเหตุของการไม่ปฏิบัติธุดงค์วัตร

อุบาสกอุบาสิกาไม่มีความรู้เกี่ยวกับธุดงค์วัตร	อุบาสกอุบาสิกาไม่รู้ธรรมเนียมข้อวัตรปฏิบัติของวัดนั้นๆ	ไม่มีความเพียรและไม่มีสัจจะที่จะปฏิบัติธุดงค์วัตร
การใช้ชีวิตฟุ้งเฟ้อเกินความจำเป็น	การฉ้อฉลในบาตรไม่สะดวกสบาย	ความกลัวในสิ่งที่มองเห็นและมองไม่เห็น
ไม่ออกบิณฑบาตก็มีอาหารให้ฉัน	ฉันมากครั้งเพื่อต้องการพลังงาน	ติดในเสนาสนะที่สะดวกสบาย
เพราะต้องฉลองศรัทธาญาติโยม	การเห็นแก่ลาภสักการะ	ไม่มีความอดทน

๔.๒ คุณค่าของธุดงค์วัตรสำหรับบรรพชิต

คำว่า คุณค่า หมายถึง “สิ่งที่มีประโยชน์หรือมีมูลค่าสูง”^{๒๕} 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

^{๒๕} 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 ในส่วนของบรรพชิตนั้นก็มิปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตหรือปัจจัยในการครองเพศ บรรพชิตก็จะมี ๔ ปัจจัยเช่นกัน ซึ่งจะถูกเรียกว่า จีวร บิณฑบาต เสนาสนะและเภสัช^{๒๖}

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วในบทที่ ๒ ธุดงค์วัตร ๑๓ สามารถแบ่งออกได้เป็น ๔ หมวดด้วยกันคือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะและความเพียร เมื่อนำมาพิจารณา “หมวดที่ ๑ ว่าด้วยจีวร ก็คือ เครื่องนุ่งห่ม หมวดที่ ๒ ว่าด้วยบิณฑบาต ก็คืออาหารและยารักษาโรค หมวดที่ ๓ ว่าด้วยเสนาสนะ ก็คือที่อยู่อาศัยและหมวดที่ ๔ ว่าด้วยการปรารภความเพียร ก็คือยารักษาโรค”^{๒๗} จะเห็นว่าธุดงค์วัตร เป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำเนินชีวิต

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

๑. ยถาลภสันโดษ ยินดีตามได้
๒. ยถาพลสันโดษ ยินดีตามกำลัง
๓. ยถาสารูปสันโดษ ยินดีตามสมควร^{๒๘}

ประการ ที่ ๑ ยถาลภสันโดษ หมายถึง ความยินดีตามที่ตนได้มา คือตนได้สิ่งใดมาหรือเพียรหาสิ่งใดมาได้ ไม่ว่าจะหยาบหรือประณีตแค่ไหนก็ยินดีพอใจด้วยสิ่งนั้น ไม่ติดใจอยากได้สิ่งอื่น ไม่เดือดร้อนกระวนกระวายเพราะสิ่งที่ตนไม่ได้มา ไม่ปรารถนาสิ่งที่ตนไม่พึงได้ หรือเกินไปกว่าที่ตนจะพึงได้โดยถูกต้องชอบธรรม ไม่เพ่งเล็งปรารถนาสิ่งของของคนอื่นได้ จนเกิดความริษยา ซึ่งธุดงค์วัตรในหมวดของจีวรมีลักษณะของการเป็นผู้มีความยินดีตามที่ตนได้ คือ มีความยินดีในจีวรที่เป็นผ้าบังสุกุลซึ่งผ้าบังสุกุลเป็นผ้าที่หยาบไม่มีความประณีต เป็นผ้าที่เขาเอาห่อศพที่ทิ้งตามป่าช้า มีทั้งคราบเลือดคราบน้ำเหลืองเหม็นคลุ้งควาไปหมด ต้องนำมาซักให้สะอาด แล้วลวกน้ำร้อนตากแดด^{๒๙} และความยินดีในจีวรสามผืนไม่มักมากใช้จีวรเกินความจำเป็นซึ่งจีวรที่นำมาปฏิบัติธุดงค์วัตรดังกล่าวไม่ว่าจะมีความประณีตหรือไม่ประณีตภิกษุที่ปฏิบัติ ท่านก็จะมีมีความยินดีในจีวรนั้น เป็นต้น

ประการที่ ๒ ยถาพลสันโดษ หมายถึง ความยินดีตามกำลัง คือ ยินดีแต่พอแก่กำลังร่างกาย สุขภาพและวิสัยของตน มีความพอใจในการจัดสรรหน้าที่การงาน จัดสรรการศึกษาศิลปวิทยา และจัดสรรคุณธรรมเพื่อปฏิบัติให้สมกับกำลังสติปัญญาของตนเอง เลือกลงในสิ่งที่ตนเองถนัดแล้วตั้งใจ

^{๒๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๒๒๘.

^{๒๗} คณะศิษย์ยานุศิษย์, **วัตร ปฏิบัติ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์พิมพ์, ๒๕๓๔), หน้า ๖๔.

^{๒๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๔๒๙-๔๓๐.

^{๒๙} คณะศิษย์ยานุศิษย์, **อุปลมณี**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทเอ็น.พี.สกรีนพริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๑๙๖.

ปฏิบัติให้ก้าวหน้าไปตามกำลังแต่ละอย่างด้วยความขยันหมั่นเพียร ในรุดงควัตรหมวดบิณฑบาตมีลักษณะของการเป็นผู้มีความยินดีตามกำลัง คือ มีความยินดีในอาหารและเภสัชที่ได้จากการบิณฑบาต ซึ่งการบิณฑบาตเป็นกิจวัตรที่พระภิกษุต้องถือปฏิบัติเป็นประจำเนื่องจาก “ความเป็นอยู่ของภิกษุนั้นเนื่องด้วยผู้อื่น”^{๓๐} ไม่ว่าการบิณฑบาตนั้นจะได้น้อยหรือมาก พระภิกษุก็จะฉันตามที่ได้มาและตามกำลังของตน แต่ถ้าหาก “ไม่ฉันก็ไม่ต้องบิณฑ”^{๓๑} เป็นต้น

ประการที่ ๓ ยถาสารูปสันโดษ หมายถึง ความยินดีตามสมควร หรือยินดีตามที่เหมาะสมกับภาวะ ฐานะ แนวทางชีวิต และจุดหมายแห่งการบำเพ็ญกิจของตน ไม่นึกคิดอยากได้ทรัพย์สินสมบัติที่ล้ำค่าเกินฐานะของตนเอง บางครั้งแม้จะได้สิ่งที่เกินฐานะของตนเองมาก็ไม่ลุ่มหลงว่าเป็นสิทธิ์ที่ควรจะได้ กลับเห็นว่าสิ่งที่ได้นั้นล้ำค่า ควรให้คนอื่นได้มีส่วนร่วมดูแลรักษาหรือบริโภคใช้สอยด้วย โดยทำให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและแก่สังคมรอบข้าง ในส่วนของรุดงควัตรหมวดเสนาสนะก็มีลักษณะของการเป็นผู้มีความยินดีตามสมควรแก่ฐานะและแนวทางชีวิต คือ มีความยินดีในเสนาสนะป่าหรือป่าช้าหรือโคนต้นไม้ เป็นต้น ซึ่งเสนาสนะดังกล่าวสมควรแก่แนวทางการดำเนินชีวิตที่ต้องการความเรียบง่ายและสงบเหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรทางจิต ไม่มีความยึดติดในเสนาสนะที่สบายอันเป็นผลให้เกิดความหลงใหลอยู่อาศัยจนไม่มีกะจิตกะใจในการเจริญสมาธิภาวนา

ดังนั้นสรุปว่า รุดงควัตรหลักการของความเป็นผู้สันโดษในปัจจัย ๔ ซึ่งสันโดษ คือความยินดีตามที่ตนได้มา ความยินดีตามกำลังและความยินดีตามสมควรในปัจจัย ๔ อันได้แก่ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และยารักษาโรค อันเป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำเนินชีวิตของบรรพชิต ซึ่งตรงกับรุดงควัตรทั้ง ๔ หมวด คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะและความเพียรอันเป็นหลักการของการนำไปสู่ความเป็นผู้สันโดษนั่นเอง

๔.๒.๒ รุดงควัตรเป็นเอกลักษณ์ของพระกรรมฐาน

ในสังคมปัจจุบัน ความรู้อย่างกระจ่างชัดในเรื่องของรุดงค์ ทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ นั้นยังมีน้อย ทั้งฝ่ายบรรพชิตผู้ที่ปฏิบัติรุดงค์และฝ่ายฆราวาสผู้เลื่อมใสในพระผู้ปฏิบัติรุดงค์โดยมาก เข้าใจในการถือรุดงค์คลาดเคลื่อนไปจากที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงอนุญาตไว้ ขอยกตัวอย่างความคลาดเคลื่อนในความเข้าใจเรื่องรุดงค์ เช่น พระที่จะปฏิบัติรุดงค์ ต้องมีกลด ต้องนอนในกลด ต้องห่มผ้าจีวรสีคร่ำและพระที่จะปฏิบัติรุดงค์ต้องเป็นพระป่า ความเข้าใจอย่างนี้ ทำให้เกิดการปฏิบัติที่ผิด เกิดการดูถูกดูหมิ่น ถือตัวเอง ทำให้ผู้เลื่อมใสเกิดเข้าใจผิด เพื่อความเข้าใจเรื่องรุดงค์ที่ถูกต้องจึงขอยกตัวอย่าง เช่น การเข้าใจที่ว่าพระที่จะปฏิบัติรุดงค์ต้องมีกลดต้องนอนในกลด ไม่จริงเสมอไป เพราะรุดงค์ที่ทรงอนุญาตให้พระมีกลดนั้นมีอยู่เพียงข้อเดียว คืออัปภิกาสีกรุดงค์ รุดงค์ของผู้ถือการ

^{๓๐} อก.ทสก. (ไทย) ๒๔/๔๘/๔๑.

^{๓๑} คณะศิษย์ยานุศิษย์, อุปถัมภ์, หน้า ๑๙๖.

อยู่ในที่กลางแจ้ง เพราะธุดงค์ข้อนี้ต้องอยู่กลางแจ้ง ทรงอนุญาตกลดไว้แก่พระที่ถือธุดงค์ข้อนี้ ก็เพื่อกันน้ำค้าง ลม แดด ร้อน หนาว ยุง เหลือบ รื่น ฯลฯ ในสถานะเช่นนี้ กลด จึงมีฐานะเท่ากับมุ้ง บางท่านบอกโยมว่าอาตมาถือธุดงค์เคร่งนัก แม้จำวัดอยู่ในกุฏิก็ยังจำวัดในกลดเลย การพูดเช่นนั้นเป็นการโกหก หลอกลวง หรือไม่ก็เกิดขึ้นเพราะท่านเข้าใจผิดไปเอง^{๓๒}

อีกอย่างหนึ่ง ความเข้าใจที่ว่าพระที่ถือธุดงค์ต้องอยู่ป่า ข้อนี้ก็ผิด เพราะธุดงค์ที่ทรงอนุญาตเกี่ยวกับเรื่องป่าเห็นจะมีอยู่ ๒ ข้อ คือ อารัญญธุดงค์ และ โสสานิกธุดงค์ และป่าที่จะถือได้ว่าเป็นข้อปฏิบัติในธุดงค์นี้ ต้องอยู่ไกลจากหมู่บ้านประมาณ ๕๐๐ ชั่ววัน คงไม่ต่ำกว่า ๕๐๐ วา หรือ ๒๕ เส้น หรือ ๑ กิโลเมตร วัดป่าที่ตั้งอยู่ใกล้หมู่บ้านภายใน ๕๐๐ ชั่ววัน ก็ไม่ใช่วัดป่า ก็คงเป็นวัดบ้านธรรมดา ต่างแต่ว่าท่านปลุกต้นไม้กันมากทำให้วัดน่ารื่นรมย์ เป็นการสร้างบรรยากาศภายในวัด ให้เป็นวัดที่มีความสงบร่มเย็น ปัจจุบันถือว่าเป็นการส่งเสริมการปลูกป่าและรักษาป่าด้วย

ความจริง การปฏิบัติธุดงค์นั้นจะอยู่ในวัดป่าหรือวัดบ้านก็ปฏิบัติได้ สุดแต่ว่าผู้ปฏิบัติจะปฏิบัติธุดงค์ข้อไหน เพราะธุดงค์นั้นมีทั้งหมด ๑๓ ข้อ จะปฏิบัติธุดงค์ข้อไหนก็ดูให้เหมาะกับจริตและอัธยาศัยของตน ข้อสำคัญต้องศึกษาให้รู้ถึงหลักการ วิธีการ การปฏิบัติ และวัตถุประสงค์ รวมถึงอานิสงส์ เมื่อศึกษาได้อย่างนี้ การลงมือปฏิบัติธุดงค์จะได้ไม่ผิดพลาดคลาดเคลื่อนจากที่พระพุทธองค์ทรงอนุญาตไว้^{๓๓}

กรรมฐานหรือกัมมัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน คือสิ่งที่ยึดเหนี่ยวหรือผูกใจมิให้ฟุ้งซ่านให้สงบนิ่ง ให้หยุดอยู่กับที่ซึ่งเรียกว่าอารมณ์ เป็นอุบายวิธีควบคุมใจให้สงบและให้เกิดปัญญา กรรมฐาน มี ๒ แบบ คือ สมถกรรมฐานมีวัตถุประสงค์เพื่อทำให้ใจให้สงบ และวิปัสสนากรรมฐานมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งสภาวะธรรมต่างๆตามความเป็นจริง การปฏิบัติกรรมฐานในปัจจุบันมีเรียกกันหลายอย่าง เช่นเรียกว่า การทำสมาธิ การนั่งสมาธิ การนั่งภาวนา การบำเพ็ญภาวนา การบำเพ็ญวิปัสสนา ซึ่งก็ถูกด้วยกัน แต่ต้องแยกแยะวิธีปฏิบัติว่าเป็นกรรมฐานแบบไหนในสองแบบ^{๓๔}

เมื่อนำคำว่า ธุดงค์ กับ พระกรรมฐาน มารวมกันจะได้คำใหม่ว่า พระธุดงค์กรรมฐาน ซึ่งหมายถึง พระที่สนใจปฏิบัติกรรมฐานและปฏิบัติธุดงค์ควบคู่ไปพร้อมกัน ซึ่งพระธุดงค์กรรมฐานเป็นผู้ที่มีความอดทน เข้มงวดกวดขันในข้อวัตรปฏิบัติต่างๆ เพื่อเป็นการตัดนิสัยที่เต็มไปด้วยกิเลสที่มีในตนให้ลดน้อยลงไปจนหมดสิ้นหรืออาจจะกล่าวได้ว่าเป็น “การรื้อภาพ รื้อชาติ รื้อกิเลสตัณหา รื้อถอนอวิชชา

^{๓๒} พระเทพปริยัติโมลี (สมศักดิ์ อูปสโม), ความรู้เรื่องธุดงค์, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๔๑), หน้า ๙๗.

^{๓๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๘.

^{๓๔} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), คำวัด, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เสียงเสียง, ๒๕๔๘), หน้า ๑๗.

ทั้งมวลออกจากใจ ให้ไกลทุกข์ คือ ความเกิดแก่เจ็บตาย”^{๓๕} จะได้ไม่ต้องกลับมาเวียนวนตายเกิดในวัฏสงสารอีกต่อไป แม้ผลที่จะพึงได้รับยังไม่ถึงจุดหมายปลายทางดังที่กล่าวมาก็จะทำให้ผู้บำเพ็ญมีความสุขในปัจจุบันและภพชาติต่อไป^{๓๖}

พระรัตนตรัยเป็นพระที่มีปฏิปทา คือ ข้อปฏิบัติแนวทางการดำเนินชีวิตเน้นการปฏิบัติกรรมฐานและอุตงค์ ๑๓ รวมทั้งขันธวัตร ๑๔ มีอาคันตุกวัตร หน้าที่ของอาคันตุกะ อาวาสกวัตร หน้าที่ของเจ้าอาวาส คมิกวัตร หน้าที่ของผู้เตรียมจะไป อนุโมทนาวัตร วิธีอนุโมทนาและภักตักควัตร ธรรมนิยมในโรงฉัน^{๓๗} เป็นต้น เป็นเครื่องบำเพ็ญทางกายและเป็นที่น่าชื่นชม น่าเลื่อมใสแก่ผู้ที่พบเห็น

การที่ได้ชื่อว่าอุตงค์วัตรเป็นเอกลักษณ์ของพระกรรมฐานนั้น โดยการพิจารณาข้อวัตรปฏิบัติที่พระท่านกระทำ ซึ่งเริ่มจากเมื่อถึงเวลาบิณฑบาตก็ต้องเตรียมนุ่งสบง ทรงจีวร ซ้อนสังฆาฏิ สะพายบาตร ออกบิณฑบาตในหมู่บ้านโดยอาการสำรวม ทำความรู้สึกตัว (เดินจงกรม) ไปตลอดสาย บิณฑบาตทั้งไปและกลับ มีสติประคองใจไม่ปล่อยให้ไหลไปตามอารมณ์ต่างๆที่เข้ามากระทบ เมื่อกลับถึงที่พักหรือวัดแล้ว เตรียมจัดอาหารที่ได้มาจากบิณฑบาตลงในบาตร ไม่ยอมรับอาหารที่ศรัทธาญาติโยมตามมาส่งที่หลัง พระรัตนตรัยท่านจะรับและฉันเฉพาะที่บิณฑบาตได้มานั้น เมื่อเตรียมอาหารใส่ลงในบาตรเสร็จ พิจารณาปัจจุเวกขณะ เพื่อไม่ให้ติดใจในความประณีตและรสชาติอร่อยของอาหารแล้วลืมหันใจถึงความเป็นธาตุและปฏิภูลที่แฝงอยู่ในอาหารนั้นๆด้วย ปฏิสังขยา โยนิโส ฯลฯ^{๓๘} เสร็จแล้วเริ่มฉัน โดยฉันไปพิจารณาไปด้วยไม่ให้เป็นไปด้วยตัณหา ฉันเพื่อย่อย ไม่ได้อยู่เพื่อยฉัน ให้เป็นไปตามวัตรในการขบฉัน หลักจากนั้นล้างบาตร เช็ดบาตรให้แห้ง แล้วผึ่งแดดชั่วคราวถ้ามีแดดและนำเข้าถลกยกไปไว้ในสถานที่อันควร แล้วเข้าสู่สถานที่อันสงบ เช่น ป่าหรือป่าช้าหรือโคนต้นไม้เดินจงกรมเพื่อให้อาหารย่อย พอสมควรจึงกลับมานั่งสมาธิภาวนาจนกว่าจะถึงเวลาอันควร จึงพักผ่อนกายเพื่อคลายทุกข์ พอมีกำลังแล้วก็เริ่มทำงานเพื่อเผยแผ่ลาภุกลีลาต่อไป

ในส่วนของการปฏิบัติเล็กๆน้อยๆ พระรัตนตรัยท่านจะถือเป็นสำคัญมาก เช่นเรื่อง “อาหารการขบฉัน การนอน การนั่ง การพูด การคุย การขับถ่ายต่างๆท่านจะไม่มองข้าม เรื่องอาหารการขบฉันท่านจะไม่กัด ไม่แทะ ไม่ตัดไม้ และเรื่องบริขารเครื่องใช้ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเศษ เป็นเดนต้อง

^{๓๕} พระมหาบัว ญาณสัมปันโน, ปฏิปทาของพระรัตนตรัย สายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตะ, (ม.ป.พ, ๒๕๓๐), หน้า ๓.

^{๓๖} อ้างแล้ว

^{๓๗} พระอมราภิกษิต (เกิด อดโร), สัตตปพพุตติกขา และบุพพุตติกขาบรรณนา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๓๗๐-๓๗๓.

^{๓๘} พระมหาบัว ญาณสัมปันโน, ประวัติพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บัณฑิต ๒๕๑๘), หน้า ๑๐.

ทั้งที่กระโณ ห้ามวางกระโณหรือของที่เป็นเศษเป็นเดนลงในฝาบาตรเด็ดขาด”^{๓๙} เพราะท่านถือว่า จะทำให้ชีวิตของการเป็นนักบวชจะเศร้าหมอง สร้างบาปกรรมให้กับตนเอง เรื่องการเดินจงกรมและการนั่งสมาธิท่านจะถือว่าเป็นงานหลักที่จะต้องปฏิบัติทุกวัน

กล่าวโดยสรุป ธุดงค์วัตรเป็นเอกลักษณ์ของพระกรรมฐาน คือ ธุดงค์วัตรเป็นวัตรปฏิบัติที่พระกรรมฐานมักจะปฏิบัติควบคู่ไปกับการปฏิบัติกรรมฐาน เพราะธุดงค์วัตรจะสนับสนุนให้การปฏิบัติกรรมฐานเห็นผลในด้านสมาธิอย่างชัดเจนและรวดเร็วยิ่งขึ้น กิริยาท่าทางของพระธุดงค์กรรมก็แลดูสงบเยือกเย็น เป็นที่น่าเคารพและน่าเลื่อมใสซึ่งเกิดจากการปฏิบัติธุดงค์วัตรนั่นเอง

๔.๒.๓ ธุดงค์วัตรข้อปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม

ในพระพุทธศาสนการบรรลุธรรมมีอยู่ ๔ ขั้น จัดเป็น ๔ คู่ อันได้แก่ มรรค ๔ ผล ๔

๑) การบรรลุธรรมระดับที่ ๑ เรียกว่า พระโสดาบัน หมายถึง ผู้เข้าถึงกระแสมรรคหรือผู้เดินตามทางถูกต้องอย่างแท้จริง คือปฏิบัติถูกต้องตามอริยมรรคอย่างแท้จริง การบรรลุธรรมระดับนี้ผู้ได้บรรลุทำได้บริบูรณ์ในศีล ทำได้พอประมาณในสมาธิ ทำได้พอประมาณในปัญญา สามารถละสังโยชน์ได้ ๓ อย่าง คือ สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา และสัสสัพทปรามาส การบรรลุขั้นนี้ระดับมรรคเรียกว่า โสดาปัตติมรรค ขึ้นผลเรียกว่า โสดาปัตติผล พระอริยบุคคลผู้บรรลุมีชื่อว่า พระโสดาบัน

๒) การบรรลุธรรมระดับที่ ๒ เรียกว่า พระสกิทาคามี หมายถึง ผู้กลับมาสู่โลกนี้อีกครั้งเดียวก็สามารถกำจัดทุกข์ให้สิ้นไปได้ ผู้ได้บรรลุธรรมระดับนี้ เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล ทำได้พอประมาณในสมาธิและปัญญา นอกจากนี้สามารถทำสังโยชน์ ๓ อย่าง คือ สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา และสัสสัพทปรามาสให้หมดสิ้นไป และยังทำราคะ โทสะ โมหะให้เบาบางลง การบรรลุธรรมระดับนี้ เป็นขั้นมรรคเรียกว่า สกิทาคามีมรรค ขึ้นผลเรียกว่า สกิทาคามีผล พระอริยบุคคลผู้ได้บรรลุมีชื่อว่า พระสกิทาคามี

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

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

^{๓๙} คณะเถลิงศิษย์, มณีรัตน์ อัญมณีแก่งไพรสมณ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ปาปิรุส
พับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๑๔๙.

^{๔๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมศัพท์พุทธศาสนา ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐,
(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สี่ดาว, ๒๕๔๕), หน้า ๑๒๕.

ได้อีก ๕ อย่าง คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะและอวิชชา การบรรลุลุทธธรรมระดับนี้ชั้นมรรค เรียกว่า อรหัตมรรค ชั้นผลเรียกว่า อรหัตผล พระอริยบุคคลผู้ได้บรรลุมีชื่อว่า พระอรหันต์

การได้บรรลุลุทธธรรมที่เกิดจากการปฏิบัติตรงควัตรก็เนื่องมาจาก

“ตรงควัตรเป็นของเสมอด้วยพ่อค้าเกวียนใหญ่ ด้วยใจความว่า เป็นผู้ให้ถึงเมืองคือ นิพพาน ซึ่งเป็นของเกษมไม่มีภัยเป็นของประเสริฐบรรพ์ แห่งบุคคลผู้ใคร่ความหมดจดพิเศษ

ตรงควัตรเป็นของเสมอด้วยโล่ ด้วยใจความว่า เป็นเครื่องป้องกันไม้ค้อนและศรหอก คือ กิเลส แห่งบุคคลผู้ใคร่ความหมดจดพิเศษ

ตรงควัตรเป็นของเสมอด้วยร่ม ด้วยใจความว่า เป็นเครื่องกันฝน คือ กิเลส และแดดอันร้อน คือ โฟสามอย่าง แห่งบุคคลผู้ใคร่ความหมดจดพิเศษ”^{๔๑}

ตรงควัตรสามารถทำให้ “ผู้ที่กระทำให้บริสุทธิ์ในตรงควัตร ๑๓ แล้วย่อมได้สำเร็จคุณวิเศษ ต่างๆ เป็นต้นว่า รูปสมบัติ ๕ อรูปสมบัติ ๕ กับอิทธิวิธี ทิพพโสธ รู้จักใจของผู้อื่น ระลึกชาติหนหลัง ได้ ได้ทิพพจักขุ สิ้นอาสวะทั้งปวง”^{๔๒} ซึ่งการบรรลุลุทธธรรมนั้นเป็นเพราะตรงควัตรเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมและสนับสนุน โดยเฉพาะเมื่อพิจารณาปัจจัยภายในที่เกิดจากการปฏิบัติตรงควัตร เช่น ไม่เป็นทุกข์กับการเก็บรักษาจิวร การกำจัดความเกียจคร้านที่มีภายในจิตใจ การไม่ติดในรสอาหารและความไม่ประมาทมีสติในการปฏิบัติตรงควัตร และปัจจัยภายนอกที่เกิดจากการปฏิบัติตรงควัตร เช่น มีการทำงานที่ต้องรับผิดชอบน้อย ร่างกายแข็งแรงและสภาพแวดล้อมที่เงียบสงบ สงัดเป็นต้น ทำให้ผลที่ได้รับคือการได้บรรลุสมมติที่ยังไม่ได้บรรลุหรือเมื่อได้บรรลุแล้วก็สามารถที่จะรักษาสมาธิที่ได้บรรลุแล้ว จนในที่สุดได้บรรลุนิพพาน

ดังนั้น ตรงควัตรข้อปฏิบัติเพื่อการบรรลุลุทธธรรม คือ บุคคลที่ได้กระทำให้ตนเองมีวัตรปฏิบัติที่ตึงามและเคร่งครัดด้วยการประพฤติปฏิบัติตรงควัตร ย่อมที่จะได้รับคุณวิเศษ เช่น การระลึกชาติได้ การรู้จักใจของบุคคลอื่น ตลอดจนจนได้บรรลุเป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามีและพระอรหันต์

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

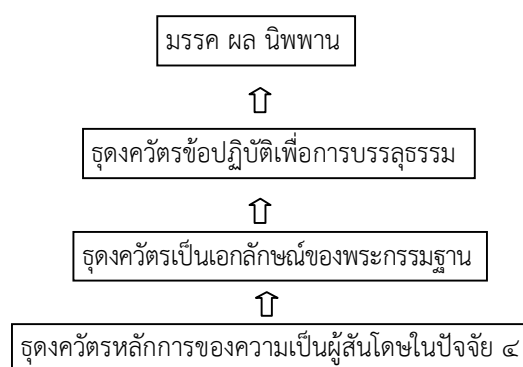
^{๔๑} พระธรรมกวี, **มิลินทปัญหา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๔๔๔.

^{๔๒} พระธรรมมหาวิราญัตต, **มิลินทปัญหา ฉบับพร้อมด้วยอรรถกถาและฎีกา**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ ส.ธรรมภักดี, ๒๕๓๐), หน้า ๔๐๕.

ธรรม คือ ชุติงควัตรถ้าปฏิบัติให้มาก สม่่าเสมอด้วยความตั้งใจจริงในข้อวัตรปฏิบัติ คือ ชุติงควัตร ย่อมสามารถทำให้บุคคลนั้นหลุดพ้นจากอำนาจของกิเลสจนได้บรรลุปะเป็นพระอรียบุคคลในพระพุทธศาสนา

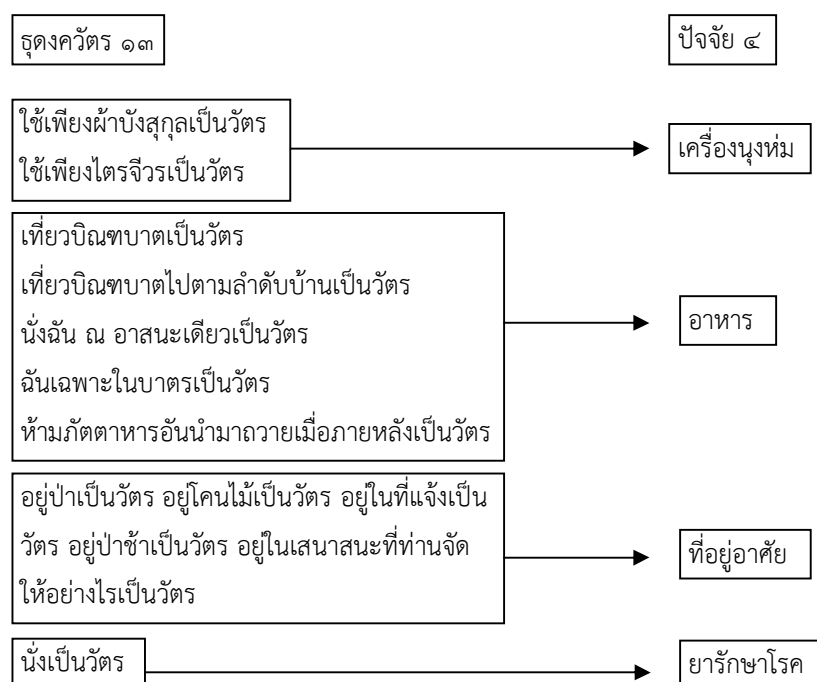
แผนภาพแสดงคุณค่าของชุติงควัตรสำหรับบรรพชิต

แผนภาพที่ ๔.๒ คุณค่าของชุติงควัตรสำหรับบรรพชิต



แผนภาพแสดงการประยุกต์ชุติงควัตรในการดำเนินชีวิตสำหรับคฤหัสถ์

แผนภาพที่ ๔.๓ การประยุกต์ใช้ชุติงควัตรในการดำเนินชีวิตสำหรับคฤหัสถ์



๔.๓ การประยุกต์ใช้ธุดงค์วัตรในการดำเนินชีวิตสำหรับคฤหัสถ์

การประยุกต์ใช้ธุดงค์วัตรมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการนำเอาธุดงค์วัตรไปใช้ในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน โดยเฉพาะในสภาพสังคมและเศรษฐกิจที่มีความเจริญทางด้านวัตถุ ก็เลิศจิตใจอยากได้ในวัตถุก็มีมากตามไปด้วย เพื่อตอบสนองความต้องการที่ไม่มีวันสิ้นสุด ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้นำเอาหลักการของธุดงค์วัตรมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตสำหรับคฤหัสถ์ โดยการนำหลักการของธุดงค์วัตรไปใช้กับปัจจัยพื้นฐานในการดำเนินชีวิต อันได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๔.๓.๑ เครื่องนุ่งห่ม

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

เครื่องนุ่งห่ม ถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญพื้นฐานอย่างหนึ่งในการดำรงชีวิต เพราะผิวหนังของคนเรานั้นมีความบอบบาง จึงจำเป็นต้องมีสิ่งที่มาปกปิดร่างกายเพื่อให้ความอบอุ่น ให้ดูสวยงาม ปกกันอันตรายที่เกิดจากสัตว์ แมลงและให้เหมาะกับกาลเทศะ

ธุดงค์วัตรในหมวดที่เกี่ยวกับ เครื่องนุ่งห่ม คือ จีวร ประกอบด้วย การปฏิบัติทรงผ้าบังสุกุล เป็นวัตรและการปฏิบัติทรงเพียงไตรจีวรเป็นวัตร เมื่อนำเอาหลักการปฏิบัติธุดงค์วัตรทั้ง ๒ ข้อนี้ มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันจะสามารถกระทำดังต่อไปนี้

การปฏิบัติทรงผ้าบังสุกุลเป็นวัตรและการปฏิบัติทรงเพียงไตรจีวรเป็นวัตรสามารถประยุกต์ใช้ได้ คือ ความพอเพียง เมื่อกล่าวถึงความพอเพียงจะหมายถึง “ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควรต่อผลกระทบใดๆอันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอก”^{๔๓} ซึ่งธุดงค์วัตรเองมีลักษณะของความพอเพียงอยู่แล้ว เช่น การปฏิบัติทรงผ้าสามผืนเป็นวัตร เมื่อนำหลักการของการปฏิบัติธุดงค์วัตรข้อนี้มาประยุกต์ใช้กับ คฤหัสถ์ก็จะสามารถนำไปใช้ในลักษณะของการใช้ของเท่าที่จำเป็น ไม่ใช่ของหรือซื้อสิ่งของที่เกินความจำเป็นหรือ “ไม่ซื้อตามใจกิเลส”^{๔๔} และ “ไม่มีประโยชน์ เช่น เครื่องประดับ สร้อย แหวน เงิน ทอง

^{๔๓} กระทรวงมหาดไทย, หมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียงตัวอย่าง, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ กระทรวงมหาดไทย, ๒๕๕๑), หน้า ๓.

^{๔๔} สัมภาษณ์ นายสุเมธ โสฬส, หัวหน้ากองพัฒนาด้านเทคโนโลยีระบบส่ง ฝ่ายพัฒนาบุคคล การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย ศูนย์ฝึกอบรมท่าทุ่งนา อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี, ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

เป็นต้น”^{๔๕} โดยอยู่บนพื้นฐานของความพอประมาณ คือ “ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไปโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิตและการบริโภคที่พอดีไม่มากเกินไป”^{๔๖} ขณะเดียวกันก็ต้องมีความมีเหตุมีผล คือ “การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้น จะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุมีผลโดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆอย่างรอบคอบ”^{๔๗} ดังเช่น “การตั้งใจเอาไว้ว่าจะไม่ซื้อเสื้อ กางเกง ตลอดทั้งปี เพราะมีจำนวนมากแล้ว”^{๔๘} เป็นต้น การใช้เสื้อผ้าที่พอดีกับความต้องการที่จะใช้ ไม่ซื้อมากเกินไปหลายตัว บางตัวก็ซื้อตามความอยากได้ แต่ไม่คิดคำนึงถึงความสะดวกสบายในการใช้งาน เมื่อซื้อมาแล้วก็ไม่ได้นำมาสวมใส่หรือถ้าใช้งานก็ต้องมีงานบ้านเพิ่มมากขึ้นที่จะต้องซักผ้าจำนวนมาก ทำให้เวลาในการซักผ่อนลดน้อยลง

๔.๓.๒ อาหาร

การดำรงชีวิตของประชาชนในปัจจุบันถูกเหตุปัจจัยต่างๆ หลากหลายมากระทบกระทั่ง เบียดเบียนอยู่ทุกเมื่อ ซึ่งล้วนแต่ทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปด้วยความยากลำบาก ไม่สามารถดำเนินชีวิตตามสมควรแก่อัตภาพที่ควรจะเป็น ให้อยู่ดีกินดีมีความสุขได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ควรที่ทุกคนจะต้องหันกลับมาทบทวนถึงแนวทางแห่งการประพฤติปฏิบัติของตน เพื่อปรับแก้ตนเองให้รอดพ้นจากภัยพิบัติทั้งปวง มีความอยู่ดีกินดีมีความสุขตามสมควร

อาหารถือว่าเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญที่สุดในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ถ้าขาดอาหารแล้วจะทำให้ร่างกายหยุดการเจริญเติบโตและเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆตามมา แหล่งอาหารที่สำคัญของมนุษย์คือ สัตว์และพืช การจะได้มาซึ่งอาหารจะต้องมีการปลูก การเลี้ยงจนเจริญเติบโตพร้อมที่จะประกอบอาหารได้ จึงจะสามารถนำมาทำเป็นอาหารรับประทาน

อุดมคติในหมวดที่เกี่ยวกับอาหาร คือ บิณฑบาต อันประกอบด้วย การปฏิบัติเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร การปฏิบัติเที่ยวบิณฑบาตไปตามแควเป็นวัตร การปฏิบัตินั่งฉัน ณ อาสนะเดียวเป็นวัตร การปฏิบัติฉันเฉพาะในบาตรเป็นวัตรและการปฏิบัติห้ามภักตอันนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร เมื่อนำเอาหลักการปฏิบัติอุดมคติทั้ง ๕ ข้อนี้ มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันจะสามารถทำได้ดังต่อไปนี้

^{๔๕} สัมภาษณ์ นายฉลาด ห่วงสุขสกุล, พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

^{๔๖} จุไรรัตน์ แสนใจรักษ์, **ชุมชนพอเพียง**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไฉไล, ๒๕๕๓), หน้า ๑๔.

^{๔๗} อ้างแล้ว.

^{๔๘} สัมภาษณ์ นายสุเมธ โสพศ, หัวหน้ากองพัฒนาด้านเทคโนโลยีระบบส่ง ฝ่ายพัฒนาบุคคล การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย ศูนย์ฝึกอบรมท่าทุ่งนา อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี, ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

๑) การปฏิบัติที่ยาวบิณฑบาตเป็นวัตรสามารถประยุกต์ใช้ได้ คือ การประกอบอาชีพทำมาหากินเลี้ยงตัวเองและครอบครัวบนพื้นฐานที่สุจริต ถูกต้อง ไม่เอาเปรียบใคร “ไม่แบ่งชนชั้นวรรณะ ไม่เลือกปฏิบัติ”^{๔๙} ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน ขยันทำมาหากิน ไม่นั่งรอ นอนรอ ให้ใครเขาเมตตายืนอาหารมาให้หรือไม่รอให้คนอื่นเขาเลี้ยงดู ซึ่งทำให้บุคคลอื่นเขาลำบากกายและลำบากใจในการต้องมาเลี้ยงดูเรา ต้องขยันทำมาหากินด้วยลำแข้งของตนเอง เช่น ในครอบครัว พ่อแม่จะต้องทำมาหากินพร้อมกับเลี้ยงดูบุตร และเมื่อลูกโตพอที่จะประกอบอาชีพเองได้ก็ต้องไปหางานทำไม่ใช่โตแล้วยังให้พ่อแม่เลี้ยงดูจนแก่ แทนที่จะเลี้ยงดูพ่อแม่ตอนท่านแก่เฒ่าตอบแทนพระคุณพ่อพระคุณแม่กลับต้องมาเป็นภาระให้ท่านเลี้ยงดู

๒) การปฏิบัติที่ยาวบิณฑบาตไปตามแถวเป็นวัตรสามารถประยุกต์ใช้ได้ คือ ความเป็นระเบียบและมีวินัยในการเข้าแถว เช่น การเข้าแถวซื้อของ การเข้าแถวรับของบริจาค การเข้าแถวขึ้นรถและการเข้าแถวซื้ออาหาร ไม่แซงคิวบุคคลที่เขาต่อแถวก่อนเพราะการแซงคิวอาจจะทำให้เกิดการทะเลาะวิวาทได้ เนื่องจากความไม่พอใจของบุคคลที่เขามาก่อนและรอนานกว่าด้วย ต้องต่อแถวให้เป็นระเบียบตามลำดับมาก่อนมาหลัง และนอกจากนี้การประยุกต์ใช้ยังมีการเคารพในผู้อาวุโสหรือผู้ใหญ่ ต้องให้เกียรติแก่ผู้ที่มีอายุมากกว่าเพราะท่านเหล่านี้ก็เปรียบเสมือน พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยายของเราไม่ควรดูถูก ดูหมิ่นถึงแม้ไม่ใช่ญาติเราก็ก็นับตาม รับฟังคำติเตือนของท่านแล้วนำมาพิจารณาว่าสมควรหรือเหมาะสมหรือไม่ โดยที่ไม่มีอคติ คือพิจารณาด้วยเหตุผล ด้วยปัญญา เพราะท่านเคยผ่านโลกมาก่อนย่อมรู้เรื่องต่างๆมากกว่าเรา

๓) การปฏิบัติที่นั่งฉัน ณ อาสนะเดียวเป็นวัตรสามารถประยุกต์ใช้ได้ คือ การลดความอ้วนโดยการกินอาหารมื้อเดียวจะช่วยให้สามารถลดความอ้วนได้ ซึ่งการที่เป็นโรคอ้วนนั้นเกิดจากการรับประทานอาหารที่มีแป้งหรือพวกโปรตีนมากเกินไปเข้าไปในร่างกาย เมื่อร่างกายมีโปรตีนมากเกินไปก็เกิดการสะสมอาหารส่วนที่เกินในรูปของไขมัน ถ้าสะสมมากก็จะกลายเป็นโรคอ้วนในที่สุด “การเลือกรับประทานอาหาร เช่น กินแต่ปลา ไม่กินเนื้อ ไก่ หมู”^{๕๐} เป็นการกระทำที่สามารถลดความอ้วนได้อีกวิธีหนึ่ง การกินอาหารมื้อเดียวไม่ได้ทำให้ร่างกายขาดสารอาหารแต่อย่างใด ถ้าเรารู้จักการกินให้ถูกสุขลักษณะ คือ กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ในมื้อเดียวและไม่กินมากเกินไปจนเกินความต้องการของร่างกาย จนทำให้เกิดความทุกข์จากการกินอาหาร

^{๔๙} สัมภาษณ์ นายฉลาด ห่วงสุขสกุล, พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

^{๕๐} สัมภาษณ์ นายสุเมธ โสพศ, หัวหน้ากองพัฒนาด้านเทคโนโลยีระบบส่ง ฝ่ายพัฒนาบุคคล การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย ศูนย์ฝึกอบรมท่าทุ่งนา อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี, ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

๔) การปฏิบัติฉันทะในบาตรเป็นวัตรสามารถประยุกต์ใช้ได้ คือ “การรับประทานข้าวราดแกงซึ่งถือได้ว่าเป็นการใช้ภาชนะเดียว กินแค่เพื่ออิ่ม กินแค่เป็นเครื่องอาศัย ไม่ตามใจกิเลสที่ต้องการกินอาหารที่อร่อย ร้านอร่อย”^{๕๑} เป็นการไม่ยึดติดในรสชาติของอาหาร เป็นการฝึกให้เป็นคนกินง่าย ไม่ใช่เป็นคนรับประทานยาก ติดในรสชาติอาหารจนทำให้ติดกับการรับประทานอาหารที่มีราคาแพงและไม่มีประโยชน์ การไม่ติดในรูป รสของอาหารจะทำให้บุคคลนั้นไปไหนมาไหนก็สะดวกในเรื่องอาหารการกิน และ “การรับประทานอาหารก็ต้องกินให้หมด ไม่ให้เหลือ”^{๕๒} คือกินให้พออิ่ม พอดี พอประมาณ ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป

๕) การปฏิบัติห้ามภักตอณนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตรสามารถประยุกต์ใช้ได้ คือ การไม่รับประทานอาหารหรือขนมที่ระจุกระจุกหลักจากที่รับประทานอาหารแล้ว เช่น “เมื่อรับประทานอาหารเสร็จมีคณิกอาหารมาที่หลังจะกินนิดหน่อยพอเป็นพิธี เป็นการกินตามใจกิเลส”^{๕๓} การกระทำดังกล่าวจะสามารถลดความอ้วนได้อีกวิธีหนึ่ง ดังที่ได้เคยกล่าวมาแล้วในการรับประทานอาหารมื้อเดียว แต่วิธีนี้ก็สามารถใช้น้ำหนักได้เช่นเดียวกัน แต่อย่างไรก็ตามการลดน้ำหนักด้วยวิธีการลดอาหารและลดการกินจุกินจิกก็ไม่ดีเท่าที่ควรเพราะอาจจะมีผลข้างเคียงได้ การออกกำลังกายเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการลดความอ้วน นอกจากนี้การไม่รับประทานอาหารหรือขนมที่ระจุกระจุกก็ยังช่วยให้ประหยัดค่าใช้จ่ายในการซื้อขนม ซึ่งล้วนแล้วแต่ไม่มีประโยชน์

๔.๓.๓ ที่อยู่อาศัย

ที่อยู่อาศัยถือว่าเป็นปัจจัยพื้นฐานสำหรับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ มนุษย์ทุกคนจะต้องมีที่อยู่อาศัยที่เรียกว่าบ้าน ซึ่งคำว่า “บ้าน ในทางกฎหมายหมายถึง โรงเรือนหรือสิ่งปลูกสร้างสำหรับใช้เป็นที่อยู่อาศัย ซึ่งมีเจ้าบ้านครอบครอง และหมายความรวมถึงแพหรือเรือซึ่งจอดเป็นประจำและใช้เป็นที่อยู่ประจำ หรือสถานที่หรือยานพาหนะอื่นซึ่งใช้เป็นที่อยู่อาศัยประจำได้ด้วย”^{๕๔}

จุดควมควรในหมวดที่เกี่ยวกับ ที่อยู่อาศัย คือ เสนาสนะ ประกอบด้วย การปฏิบัติอยู่ป่าเป็นวัตร การปฏิบัติอยู่โคนไม้เป็นวัตร การปฏิบัติอยู่ในที่แจ้งเป็นวัตร การปฏิบัติอยู่ป่าช้าเป็นวัตรและการปฏิบัติอยู่ในเสนาสนะอันท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตร ดังนั้นเมื่อนำหลักการปฏิบัติจุดควมควรทั้ง ๕ ข้อมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันจะสามารถทำได้ดังต่อไปนี้

^{๕๑} อ้างแล้ว.

^{๕๒} สัมภาษณ์ นายฉลาด ห่วงสุขสกุล, พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

^{๕๓} สัมภาษณ์ นายสุเมธ โสฬส, หัวหน้ากองพัฒนาด้านเทคโนโลยีระบบส่ง ฝ่ายพัฒนาบุคคล การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย ศูนย์ฝึกอบรมท่าทุ่งนา อำเภอมะนัง จังหวัดกาญจนบุรี, ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

^{๕๔} ราชบัณฑิตยสถาน, “บ้าน”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา :

การปฏิบัติอยู่ป่า โคนไม้ ที่แจ้งและป่าช้าเป็นวัตรสามารถประยุกต์ใช้ได้ 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 ไปสมมนา ไปดูงาน “จะอยู่อย่างตามที่ท่านจัดไว้ให้ ไม่เรื่องมาก ไม่เปลี่ยนห้องใหม่”^{๕๕} “ถ้าคนอื่นอยู่ได้เราก็ออยู่ได้”^{๕๖}

๔.๓.๔ ยารักษาโรค

ยารักษาโรค หมายถึง “วัตถุหรือสารเคมีที่ใช้ในการรักษาโรคภัยไข้เจ็บของมนุษย์และสัตว์ โดยต้องใช้ความรู้ทั้งทางวิทยาศาสตร์ และศิลปะมาผนวกในการ ผสม ประมวล และแปรสภาพสารสำคัญ และส่วนประกอบอื่นตามสูตรตำรับ”^{๕๗} ซึ่งความหมายดังกล่าวเป็นความหมายทางโลกที่คนทั่วไปรู้จักกัน ส่วนในทางพระพุทธศาสนา ยารักษาโรคจะมีทั้งที่ใช้รักษาโรคทางกายและยารักษาโรคทางใจ ซึ่งยารักษาโรคทางกายก็คือยาสามัญประจำบ้าน เป็นต้น และยารักษาโรคทางใจคือธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

^{๕๕} สัมภาษณ์ นายสุเมธ โสพศ, หัวหน้ากองพัฒนาด้านเทคโนโลยีระบบส่ง ฝ่ายพัฒนาบุคคล การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย ศูนย์ฝึกอบรมท่าทุ่งนา อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี, ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

^{๕๖} สัมภาษณ์ นายฉลาด ห่วงสุขสกุล, พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

^{๕๗} หาหมอดอทคอม แหล่งรวมข้อมูลสุขภาพ โรงพยาบาลและแพทย์, “ยาหมายคามว่าอย่างไร”, [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 ความเพียรมีอยู่เพียงข้อเดียว คือ การปฏิบัติ
นั่งเป็นวัตร หมายถึงการอยู่ในกิริยาบท ๓ คือ ยืน เดิน นั่ง ยกเว้นนอน เมื่อนำหลักการปฏิบัติจุดคงที่
ข้อนี้มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันจะสามารถทำได้ดังต่อไปนี้

ถ้าจะกล่าวถึงความเพียรจะต้องมีความพยายามเข้ามาต่อท้าย ซึ่งเป็นคำที่สนับสนุน
อุดหนุนกัน ที่เรียกว่าความเพียรพยายาม ความเพียรพยายามนั้นมีทั้งแง่บวกและแง่ลบ ในแง่บวกถ้า
ความเพียรพยายามกระทำในสิ่งนั้นมีผลของการกระทำออกมาเป็นผลดีหรือกรรมดี ความเพียร
พยายามในสิ่งนั้นถือว่าเป็นความดี แต่ถ้าความเพียรพยายามกระทำในสิ่งนั้นมีผลของการกระทำ
ออกมาเป็นผลชั่วหรือกรรมชั่ว ความเพียรพยายามนั้นถือว่าเป็นความชั่ว

การปฏิบัติความเพียรในลักษณะของการยืน เดิน นั่ง สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับทำงาน
ยืนนานๆ เดินนานๆหรือนั่งนานๆ เช่น งานเร่งด่วน งานควบกะ งานเผ่ายาม เป็นต้น ซึ่งงานเหล่านี้
เป็นงานที่ห้ามนอน การปฏิบัติความเพียรโดย “การกำหนดรู้ลมหายใจออกหายใจเข้าขณะยืน เดิน
นั่งหรือการพิจารณาสภาวะธรรมต่างๆ เช่น พิจารณาความตาย พิจารณอสุภะ”^{๕๘} 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

^{๕๘} สัมภาษณ์ นายฉลาด ห่วงสุขสกุล, พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จังหวัด
อุบลราชธานี, ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖.

๔.๔ สรุป

สภาพปัญหาการไม่ปฏิบัติธุดงค์วัตรของพระสงฆ์ในสังคมปัจจุบัน เกิดจากมีสถานที่ท่องเที่ยวในยามราตรีตั้งอยู่ใกล้กับวัดทำให้ไม่เงียบสงบ วัดไม่มีบรรยากาศร่มรื่นเหมาะแก่การปฏิบัติธรรมเจริญสมาธิ ความไม่เข้าใจจุดประสงค์ในการปฏิบัติของพระธุดงค์ ไม่มีพระที่ปฏิบัติธุดงค์เป็นตัวอย่างให้ปฏิบัติตาม ซึ่งปัญหาดังกล่าวมีสาเหตุมาจากความต้องการอำนวยความสะดวกสบายให้แก่พระภิกษุที่ตนนับถือ ความไม่สะดวกในการทำงานภายในวัด ความไม่มีความอดทน ความติดในรูป รสชาติของอาหารและความเจริญทางด้านวัตถุของวัด เป็นต้น ในส่วนของธุดงค์วัตรมีคุณค่าอย่างมากมายต่อบรรพชิต ในเบื้องต้นนั้นจะทำให้บรรพชิตที่ปฏิบัติมีความสันโดษในปัจจัย ๔ อันเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต อันได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม (จีวร) อาหาร (บิณฑบาต) ที่อยู่อาศัย (เสนาสนะ) ยารักษาโรค (ความเพียร) นำไปสู่การเป็นเอกลักษณ์ของ พระธุดงค์กรรมฐานที่ชอบปฏิบัติธุดงค์ไปพร้อมกับการเจริญกรรมฐาน อันได้แก่ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อปฏิบัติให้มากและต่อเนื่องจะทำให้ได้รับผลตามมาคือความสงบสุขทางจิตใจ จนสามารถเข้าถึงความเป็นอริยบุคคล ในทางพระพุทธศาสนาสูงสุดคือการเข้าถึงพระนิพพาน และถ้าหากยังไม่ได้บรรลุเป็นอริยบุคคลก็จะสามารถนำธุดงค์วัตรไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน เช่น ความพอเพียงในสิ่งของที่ตนมี การไม่ยึดติดในอาหารการกิน การไม่รับประทานอาหารกระจุกกระจิก การประหยัดค่าใช้จ่ายในเรื่องของอาหารการกิน เป็นต้น จึงเป็นผลทำให้บุคคลผู้นำไปประยุกต์เกิดความสุข สบายกายสบายใจ ช่วยบรรเทาทุกข์หรือช่วยไม่ให้เป็นทุกข์ในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน