



วิเคราะห์คุณค่าธุดงค์ 13 ในพุทธปรัชญาเถรวาท
Analysis of the Value of the 13 Dhutanga Practices
in Theravada Buddhist Philosophy

พระครูกนกเทพานันท์

Phrakru Kanoktepanan

คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

Faculty of Buddhism Mahachulalongkornrajavidyalaya University,

Nakhon Ratchasima Campus

Corresponding Author, E-mail: kriangmcu@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแนวคิดและหลักการปฏิบัติธุดงค์วัตรในพุทธปรัชญาเถรวาท 2) ศึกษาแนวคิดและการปฏิบัติธุดงค์วัตรในคัมภีร์อรรถกถา และ 3) วิเคราะห์คุณค่าธุดงค์ 13 ในพุทธปรัชญาเถรวาท เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา ปกรณ์วิเสส หนังสือ ตำรา บทความ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำเสนอผลการวิจัยในรูปแบบของการพรรณนา วิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์การวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า

1. แนวคิดและหลักการปฏิบัติธุดงค์วัตรในพุทธปรัชญาเถรวาทนั้น คำว่า ธุดงค์ แปลตามตัว หมายถึง องค์คุณเครื่องกำจัดกิเลส ประกอบด้วยข้อวัตรปฏิบัติ 13 ข้อ เรียกว่า ธุดงค์วัตร 13 ซึ่งผู้ที่ปฏิบัติสามารถเลือกปฏิบัติข้อใดข้อหนึ่งได้ตามความสมัครใจ และไม่จำเป็นต้องปฏิบัติให้ครบทุกข้อ

2. แนวคิดและการปฏิบัติธุดงค์วัตรในคัมภีร์อรรถกถา ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นผลงานของพระพุทธโฆสาจารย์ ธุดงค์ในคัมภีร์วิมุตติมรรค เป็นผลงานของพระอุบิสสเถระ อธิบายถึงธุดงค์นั้นเป็นข้อปฏิบัติ 13 ข้อ เพื่อความเป็นผู้มกน้อย เพื่อความสันโดษ เพื่อความขัดเกลา เพื่อความสงัด เพื่อความเป็นผู้ไม่สะสม เพื่อความเพียร เพื่อความเป็นผู้เลี้ยงง่าย เพื่อความบริบูรณ์แห่งศีล เพื่อไม่มีโทษ และเพื่อตั้งอยู่ในวงศ์ของพระอริยะผู้หมดจดจากกิเลส

3. วิเคราะห์คุณค่าธุดงค์ 13 ในพุทธปรัชญาเถรวาทคุณค่าการปฏิบัติธุดงค์ 13 ด้านกายคือร่างกายแข็งแรง ด้านจิต ธุดงค์ฝึกความมกน้อยสันโดษ ลดความยึดติดในกามคุณ ด้านปัญญา การธุดงค์ฝึกสมาธิภาวนา เข้าใจอริยสัจ 4 แก่นแท้ของชีวิตอยู่กับการกำจัดอวิชชา และ ด้านสังคม ธุดงค์ปลูกฝังคุณธรรมอันดีงาม เป็นแบบอย่างของการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย



พอเพียงไม่เบียดเบียน ฝึกความสามัคคีปรองดอง ร่วมมือร่วมใจกันในหมู่คณะ คุณค่าแท้ของ
ชุตังคเพื่อลดละกิเลสตัณหา เป้าหมายสูงสุดคือมุ่งสู่พระนิพพาน

คำสำคัญ: คุณค่า, ชุตังค 13

Abstract

This research aims to: 1) study the concepts and practical principles of Dhutanga practices in Theravada Buddhist philosophy, 2) study the concepts and practices of Dhutanga in the Commentary texts, and 3) analyze the values of the 13 Dhutanga practices in Theravada Buddhist philosophy. This is qualitative research that studies data from the Tipitaka, Commentaries (Atthakatha), Sub-commentaries (Tika), Sub-sub-commentaries (Anutika), Pakaranavises texts, books, textbooks, articles, documents, and related research. The research findings are presented in descriptive and analytical format according to the research objectives.

The results of the study were found that:

1. Concepts and Principles of Dhutanga Practice in Theravada Buddhist Philosophy The term "Dhutanga" literally means "elements for eliminating defilements." It comprises 13 ascetic practices called "Dhutangavatta 13." Practitioners can voluntarily choose to observe any one of these practices according to their preference, and it is not necessary to observe all 13 practices.

2. Concepts and Practices of Dhutanga in the Atthakatha Commentaries These appear in the Visuddhimagga, a work by Venerable Buddhaghosa. Dhutanga in the Vimuttimagga, authored by Venerable Upatissa Thera, describes the 13 Dhutanga practices as observances for: being content with little, satisfaction, refinement, seclusion, non-accumulation, diligence, being easy to support, perfection of virtue, freedom from blame, and establishing oneself in the lineage of noble ones who are completely free from defilements.

3. Analysis of the Value of the 13 Dhutanga Practices in Theravada Buddhist Philosophy. The value of practicing the 13 Dhutanga practices encompasses : Physical aspect: Physical strength and health Mental aspect : Dhutanga cultivates contentment with little, satisfaction, and reduces attachment to sensual pleasures. Wisdom aspect : Dhutanga develops Right View (Sammaditthi)



and understanding of the Four Noble Truths, with the essence of life lying in the elimination of ignorance. Social aspect: Dhutanga instills noble virtues, serving as an example of simple and sufficient living without causing harm, fostering harmony, reconciliation, and cooperation within the community. The true value of Dhutanga lies in reducing and eliminating defilements and craving, with the ultimate goal of attaining Nibbana.

Keywords: Value, 13 Dhutanga

1. บทนำ

พุทธปรัชญาเป็นระบบความคิดทางปรัชญาที่เกิดขึ้นจากคำสอนของพระพุทธเจ้าเมื่อกว่า 2,500 ปีที่แล้ว โดยมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากปรัชญาตะวันตกในหลายประการ ความแตกต่างที่สำคัญที่สุดคือ พุทธปรัชญาไม่ใช่เพียงการค้นหาความจริงเพื่อตอบสนองความอยากรู้ทางปัญญา แต่เป็นการค้นหาความจริงเพื่อแก้ปัญหาพื้นฐานของมนุษย์ คือความทุกข์ จุดเริ่มต้นของพุทธปรัชญาอยู่ที่การตระหนักว่าชีวิตมนุษย์เต็มไปด้วยความทุกข์ในรูปแบบต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นความเจ็บปวดทางกาย ความทุกข์ทางใจ ความไม่เที่ยงของสิ่งต่าง ๆ ที่เรารัก และในที่สุดคือความตาย การตระหนักนี้ไม่ได้หมายความว่าชีวิตเป็นเรื่องสิ้นหวัง แต่เป็นจุดเริ่มต้นของการเข้าใจธรรมชาติแท้จริงของการมีอยู่ เพื่อค้นหาทางออกจากความทุกข์นั้น ขอบเขตของพุทธปรัชญามีขอบเขตครอบคลุมในแง่ อภิปรัชญา ญาณวิทยา จริยศาสตร์ ตรรกศาสตร์ และสุนทรียศาสตร์ พุทธปรัชญาเน้นหลักของการปฏิบัติ 3 อย่าง คือ ปรีชาปฏิบัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ (พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), 2542, หน้า 13) การปฏิบัติเป็นเป้าหมายหนึ่งของผู้เฝ้าในการศึกษาพระพุทธองค์ทรงชี้ให้มนุษย์เดินและแสวงหา คือ มรรค ผล นิพพาน อันเป็นปัจจัยหลักของการเข้าสู่กระแสแห่งพระธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงและบัญญัติไว้ ด้วยการชำระจิตใจให้สะอาดหมดจด ละความโลภ ความโกรธ ความหลง พระพุทธองค์จึงได้มอบกิจหรือธุระให้กับผู้บวชเข้ามาในศาสนานี้อยู่ 2 ธุระด้วยกัน คือ คณธุระ และ วิปัสสนาธุระ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, ชุ.ธ.อ. (บาลี) 1/1/6)

ในปัจจุบันนี้ มีการส่งเสริมให้พระภิกษุสงฆ์สามเณรตลอดทั้งอุบาสกอุบาสิกาได้ฝึกตน การฝึกปฏิบัติเป็นสิ่งที่ดีจึงมีหลักการในการบำเพ็ญเพียรอยู่มากมาย และมีการปฏิบัติตามหลักธุดงค์วัตร ซึ่งธุดงค์วัตรมีทั้งหมด 13 ประเภท คือ 1) ปิงสุกุลิกังคธุดงค์ 2) เตจวีรียังคธุดงค์ 3) ปิณฑปาตียังคธุดงค์ 4) สปัตทานจาริกังคธุดงค์ 5) เอกาสนิกังคธุดงค์ 6) ปัตตปิณฑกัณฐิกังคธุดงค์ 7) ชลุปัจฉากัณฐิกังคธุดงค์ 8) อารัญญิกังคธุดงค์ 9) รุกขมูลิกังคธุดงค์ 10) อัปโวกาสิกังคธุดงค์ 11) โสสานิกังคธุดงค์ 12) ยถาสันถติกังคธุดงค์ และ 13) เนสัชชิกังคธุดงค์ (วิสุทธิ. 1/73–104). ธุดงค์วัตร เป็นจริยวัตรพิเศษ (พระญาณวโรดม (สนธิ์ กิจจาโร), 2529, หน้า 179 – 180) สำหรับช่วยในการขัดเกลากิเลสและปิดกั้นกระแส



แห่งอารมณ์ ช่วยให้เป็นผู้สันโดษ มกน้อยขึ้น ไม่ใช่สักขาบทที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติขึ้น แต่เป็นพระพุทธานุญาตสำหรับพุทธบริษัทที่ต้องการจะปฏิบัติด้วยความสมัครใจของตนเอง เป็นข้อปฏิบัติที่ใครสมัครใจจะทำหรือไม่ก็ได้ เพราะไม่ใช่กิจจำเป็นหรือวินัยที่ต้องปฏิบัติตามโดยส่วนเดียว แต่เป็นข้อที่ท่านแสดงไว้สำหรับผู้ต้องการจะใช้วิธีนี้เป็นอุบายวิธีในการขัดเกลา กิเลสเท่านั้น (พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ ลิตฺยาโณ), 2529, หน้า 500) ธุดงค์วัตรจึงมีส่วน ช่วยให้เกิดความมกน้อย สันโดษ ยินดีในที่สุด บรรเทาความเพียร เพิ่มส่วนแห่งอริยธรรม คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ให้สูงขึ้นได้อีกวิธีหนึ่ง เช่นเดียวกับกุศลธรรมเหล่าอื่น ๆ

ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาวิเคราะห์คุณค่าธุดงค์ 13 ในพุทธปรัชญาเถรวาทโดยต้องการศึกษาคุณค่าการปฏิบัติธุดงค์ 13 โดยต้องการทราบคุณค่าตามหลักจริยศาสตร์ คือ คุณค่าแท้ คุณค่าเทียม คุณค่าด้าน กาย จิต ปัญญา และสังคม ตลอดจนวิเคราะห์ หลักการ วิธีการและเป้าหมายของธุดงค์ 13 หากมีการวิจัยจะทำให้เกิดประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนาและเป็นข้อมูลทางวิชาการโดยเฉพาะด้านจริยศาสตร์ต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดและหลักการปฏิบัติธุดงค์วัตรในพระพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาแนวคิดและการปฏิบัติธุดงค์วัตรในคัมภีร์อรรถกถา
3. เพื่อวิเคราะห์คุณค่าธุดงค์ 13 ในพุทธปรัชญาเถรวาท

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary research) ซึ่งมีลำดับและขั้นตอนในการดำเนินวิจัยดังต่อไปนี้

3.1 ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) คือ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2539

3.2 ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) มีอรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสสอื่น ๆ ตลอดจนทั้งเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องนี้

3.3 วิเคราะห์ ข้อมูลทั้งหมดตามกรอบวัตถุประสงค์

3.4 เรียบเรียง และสรุปผลการวิจัยพร้อมเสนอแนะ

3.5 เสนอผลการวิจัยโดยวิธีพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis)



4. สรุปผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัยดังนี้

4.1 แนวคิดและหลักการปฏิบัติธุดงค์วัตรในพระพุทธศาสนาเถรวาท ธุดงค์วัตรเป็นข้อวัตรปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตไว้ให้พระภิกษุถือปฏิบัติ โดยไม่มีการบังคับแล้วแต่ใครจะสมัครใจสมารถนำไปปฏิบัติ ซึ่งธุดงค์วัตรจะช่วยกำจัดขัดเกลากิเลสภายในจิตใจให้เป็นผู้มีความมกน้อย ความสันโดษ ความสงัด ความไม่สั่งสมกิเลส การปรารภความเพียรและความเป็นผู้เลี้ยง่าย ธุดงค์วัตรเดิมที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมีเพียง 8 ข้อ คือ ปฏิบัติอยู่ป่าเป็นวัตร ปฏิบัติเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร ปฏิบัตินุ่งห่มผ้าบังสุกุลเป็นวัตร ปฏิบัติทรงไตรจีวรเป็นวัตร ปฏิบัติเที่ยวบิณฑบาตตามลำดับเป็นวัตร ปฏิบัติห้ามภักตอันนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร ปฏิบัตินั่งเป็นวัตร และปฏิบัติอยู่ในเสนาสนะอันท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตร แต่ในคัมภีร์วิมุตติมรรคและวิสุทธิมรรคมี 13 ข้อ เป็นผลมาจากสมัยครั้งที่พระพุทธเจ้ายังมีพระชนอยู่มิได้บัญญัติธุดงค์ 5 ข้อเพิ่มเข้าไป แต่มีการอนุญาตให้ถือปฏิบัติกันอยู่ ครั้งเมื่อพระพุทธเจ้าปริณิพพานพระสาวกจึงได้บัญญัติธุดงค์วัตรเพิ่มเข้าไปเพราะมีลักษณะใกล้เคียงกัน ในพระไตรปิฎกพระพุทธองค์ทรงแนะนำสั่งสอนให้พระภิกษุพึงปฏิบัติตนเกี่ยวกับการอยู่กัธรรมชาติและสิ่งแวดลอม ซึ่งเป็นปัจจัยที่เกื้อกูลต่อการบรรลุธรรม ทั้งนี้เพื่อเกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคม เมื่อวิเคราะห์ออกมาแล้วสามารถสรุปได้ว่า พระพุทธเจ้าสอนให้พระสงฆ์อยู่กัธรรมชาติและสิ่งแวดลอม เนื่องด้วยสถานที่เหล่านี้เหมาะสมกับการปฏิบัติธรรมดังพระพุทธทวณะว่า “ภิกษุทั้งหลาย โนนโคนไม้ โนนเรือนว่าง พวกเธอจะบำเพ็ญฌาน จงฝึกจิตอย่าได้ประมาทเกิด” จากพุทธพจน์ที่ได้กล่าวมานี้ จะเห็นได้ว่า หลักปฏิบัติทุกอย่างล้วนใช้ป่าและธรรมชาติดื่น ๆ เป็นที่ฝึกจิต และสถานที่สัปปายะในการแสวงหาความสงบ แม้แต่การปฏิบัติธุดงค์วัตรก็เช่นเดียวกันย่อมอาศัยสถานที่นี้เป็นแหล่งในการปฏิบัติ ดังนั้น จะเข้าใจได้ว่าธุดงค์ก็คือหนทางนำไปสู่การบรรลุธรรมได้เช่นกัน เนื่องจากคำว่า ธุดงค์ คือ องค์คุณเป็นเครื่องกำจัดกิเลส หรือสมาทานเจตนาอันเป็นเหตุแห่งการประพฤติดทำลายกิเลส เป็นเครื่องกำจัดธรรมอันเป็นข้าศึก มุ่งเพื่อทำลายกิเลสของตน เกี่ยวกับเครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัยและความเพียรด้วยข้อปฏิบัติ โดยการปฏิบัติเคร่งครัดขึ้นเพื่อเผากิเลสให้เหือดแห้ง เป็นอุปายขัดเกลากิเลส ส่งเสริมความเป็นผู้มกน้อยสันโดษ ยินดีในที่สุด ปรารภความเพียรเพิ่มส่วนแห่งอริยธรรมคือ ศีล สมาธิ ปัญญา ให้สูงขึ้นได้วิธีหนึ่ง กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ ธุดงค์ ชื่อ ดบะ เพราะเผาผลาญความละโมบด้วยอำนาจแห่งตณหา แม้จะไม่ใช้ทางมัชฌิมาปฏิปทาโดยตรงแต่ก็เป็นอุปายเพื่อเข้าถึงมัชฌิมาปฏิปทาที่แท้จริงได้ เพราะเป็นการฝึกฝนตนเองอย่างเคร่งครัด ทำให้เป็นคนใจเด็ดมันคง ควรแก่การตรัสรู้ และธุดงค์นี้เป็นเพียงจริยาวัตรพิเศษอย่างหนึ่ง ไม่ใช่ข้อบังคับให้ต้องปฏิบัติตามเหมือนวินัย แต่เป็นข้อปฏิบัติที่บัญญัติไว้ตามแต่ใครจะถือปฏิบัติด้วยความสมัครใจ และสำเร็จได้ตามการสมาทาน ซึ่งการปฏิบัติจะช่วย



เกื้อหนุนการปฏิบัติกัมมัฏฐานให้เจริญขึ้น หรือบรรลุผลเร็วขึ้นเพิ่มส่วนแห่งอริยธรรม คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ให้สูงขึ้น ในการสมาทานธุดงค์แต่ละข้อนั้น มีประเภทการถืออยู่ 3 อย่าง คือ 1) อย่างอุกฤษฏ์ 2) อย่างกลาง และ 3) อย่างเพลา ผู้ปฏิบัติธุดงค์สามารถเลือกปฏิบัติให้เหมาะสมและตามใจชอบของตน จะปฏิบัติข้อใดข้อหนึ่งก็ได้ หรือจะปฏิบัติธุดงค์วัตรหลาย ๆ ข้อพร้อมกันก็ได้ มีพระพุทธสาวกในครั้งพุทธกาล คือ พระมหากัสสปเถระ ได้รับการยกย่องจากพระพุทธองค์ ให้เป็นผู้เลิศทางธุดงค์

ธุดงค์มีความสำคัญในฐานะเป็นการฝึกฝนตนเองและในฐานะเป็นการช่วยเผยแผ่พระพุทธศาสนา กล่าวคือ ช่วยทำให้ผู้ปฏิบัติได้ฝึกฝนตนเองอย่างต่อเนื่องและช่วยให้เป็นผู้มีความอดทนสูง มีจิตมั่นคง แน่วแน่ มั่นคง สันโดษ และจากประสบการณ์การปฏิบัติธุดงค์ยังช่วยให้สามารถถ่ายทอดการปฏิบัติแก่ผู้ที่สนใจปฏิบัติธุดงค์ได้เป็นอย่างดี เพราะผู้ที่ปฏิบัติจริงเท่านั้น สามารถที่จะบอกเล่าหรือสอนผู้อื่นให้รู้เข้าใจและปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง ดังนั้น แนวทางการปฏิบัติธุดงค์วัตรของพระพุทธสาวกในสมัยครั้งพุทธกาล อันได้แก่ พระมหากัสสปเถระ พระอุปเสนเถระ พระเรวตชิรวนียเถระ พระราหุลเถระ และพระสุภูติเถระ ทำให้ทราบว่า ธุดงค์วัตรที่พุทธสาวกสมัยครั้งพุทธกาลทรงถือปฏิบัติกันนั้น พระเถระแต่ละองค์ท่านจะถือธุดงค์วัตรตามจริตนิสัยและตามสภาพแวดล้อมของท่านที่เอื้ออำนวย นอกจากนี้ยังมีพระเถระที่ท่านปฏิบัติตนตามธุดงค์วัตร เป็นผู้มักน้อย สันโดษ ชอบสงัด และไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ อีกหลายรูปที่ผู้วิจัยไม่ได้เอ่ยนามมา บุคคลเหล่านั้นถือเป็นบุคคลสำคัญต่อการศึกษาค้นคว้า เป็นอย่างดี ซึ่งเป็นไปตามจุดประสงค์หลักของการปฏิบัติธุดงค์วัตรทั้ง 13 ข้อนั่นเอง และขณะเดียวกันท่านยังอบรมสั่งสอนสัทธินิพพานของท่านให้เป็นผู้มักน้อย สันโดษ ชอบสงัด และไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะอีกด้วย ธุดงค์วัตรที่พระเถระในสมัยครั้งพุทธกาลนิยมถือปฏิบัติกันมากที่สุด คือ ถือการอยู่ป่าเป็นวัตร เพราะป่าเป็นสถานที่อันสงบเงียบ ไม่มีผู้คนที่จะเข้ามา รบกวนทำให้ไม่มีเวลาในการเจริญกรรมฐานหรือปฏิบัติภาวนา ซึ่งการเข้าป่าของท่านพระสาวกในครั้งพุทธกาลทั้งหลายจะพากันเข้าป่าหลังจากที่ได้เรียนกรรมฐานจากพระพุทธเจ้า หรือจากพระอุปัชฌาย์อาจารย์ เป็นต้น เมื่อยุคสมัยมีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา พระภิกษุสงฆ์ในปัจจุบันจึงมีหลักการปฏิบัติที่คล้อยตามหลักการปฏิบัติเดิมที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา แต่มีรูปแบบที่เปลี่ยนไปตามยุคตามสมัย

4.2 แนวคิดและการปฏิบัติธุดงค์วัตรในคัมภีร์อรรถกถา ธุดงค์ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นความสามารถของในการแต่งของพระพุทธโฆสาจารย์เพื่อมุ่งเน้นให้เข้าใจเรื่องธุดงค์อย่างถ่องแท้ โดยอธิบายว่าธุดงค์ หมายถึง องค์คุณเครื่องกำจัดกิเลส และเป็นข้อวัตรปฏิบัติพิเศษ มีอยู่ 13 ข้อ ซึ่งแต่ละข้อแสดงความแตกต่างกัน โดยมีการสมาทานถือปฏิบัติแต่ละขั้นตามลำดับเพื่อใช้เป็นเครื่องชี้วัดถึงความอดทนที่จะขัดเกลากิเลสของแต่ละบุคคลซึ่งหลากหลาย ในบางครั้งเมื่อผู้ประพฤติไม่สามารถที่จะรักษาธุดงค์วัตรไว้ได้ ก็สามารถสมาทาน



แล้วประพจน์ใหม่ได้ และเมื่อประพจน์เป็นปกติวิสัยแล้ว ย่อมขัดเกลากิเลสอันมีอยู่ในจิตใจ เกิดความสงบทางจิต ไม่สะสมเพิ่มพูนกิเลสอื่น ๆ อีก เป็นผู้มีความเพียรสม่ำเสมอ มีชีวิตอยู่อย่างเรียบง่าย และได้บรรลุธรรมชั้นสูงเป็นเป้าหมายสูงสุด วิธีการอธิบายคำสอนเรื่องธุดงค์ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค จัดเข้ากับโวหาร ทั้ง 6 คือ บรรยายโวหาร พรรณนาโวหาร อุปมาโวหาร สาธกโวหาร เทศนาโวหาร อธิบายโวหาร หลักธรรมที่สอดแทรกที่ใช้อธิบายคำสอนเรื่องธุดงค์ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคมี 5 ประการ คือ ความมักน้อย ความสันโดษ ความขัดเกลา ความสงัด ความมีญาณปัญญา และเจตนาที่พระพุทธโฆสาจารย์แต่งคำสอนเรื่องธุดงค์ไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค เพื่อความรู้ ความเข้าใจเรื่องธุดงค์ เพื่อให้เห็นถึงแนวทางในการปฏิบัติธุดงค์ที่ถูกต้อง เพื่อให้ทราบผลที่เกิดขึ้นจากการถือธุดงค์ เพื่อให้ทราบจุดประสงค์ที่แท้จริงของการปฏิบัติธุดงค์ เพื่อทดสอบความสามารถของพระพุทธโฆสาจารย์

ธุดงค์ในคัมภีร์วิมุตติมรรคเป็นความสามารถในการแต่งของพระอุปติสสเถระเพื่อมุ่งเน้นให้เข้าใจเรื่องธุดงค์อย่างถ่องแท้มากขึ้น โดยอธิบายเริ่มตั้งแต่ชี้ให้เห็นถึงโทษของการไม่ปฏิบัติธุดงค์ ธุดงค์ในคัมภีร์วิมุตติมรรค หมายถึง ข้อปฏิบัติที่เข้มข้น เป็นการเดินรอยตามพระอรียเจ้า มี 13 ข้อ ซึ่งแต่ละข้อแสดงถึงอริยาศัยของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกันมีความประพฤติเป็นไปอย่างหลากหลาย โดยมีการสมานทานที่แตกต่างกันตามลักษณะอุปนิสัยของแต่ละบุคคล อันก่อให้เกิดคุณงามความดีแก่บุคคลผู้นั้น ที่ส่อออกมาทางด้านพฤติกรรมการดำเนินชีวิต และการใช้ชีวิตอยู่อย่างเรียบง่ายสมกับความเป็นผู้เลี้ยงง่าย เมื่อขัดเกลากิเลสให้เบาบางย่อมเกิดความรู้เท่าทันไม่หลงยึดติดในสิ่งต่าง ๆ และเจริญรอยตามพระอรียเจ้าทั้งหลาย เป็นผู้เข้าถึงสันติสุขอย่างแท้จริง ถึงกระนั้น การปฏิบัติธุดงค์ย่อมมีขอบเขตในการควบคุมความประพฤติ วิธีการอธิบายคำสอนเรื่องธุดงค์ในคัมภีร์วิมุตติมรรค ถึงแม้ว่าคำสอนจะต่างสำนักกับคัมภีร์วิสุทธิมรรค จัดเข้ากับโวหาร ทั้ง 6 คือ บรรยายโวหาร พรรณนาโวหาร อุปมาโวหาร สาธกโวหาร เทศนาโวหาร อธิบายโวหาร หลักธรรมที่สอดแทรกที่ใช้อธิบายคำสอนเรื่องธุดงค์ในคัมภีร์วิมุตติมรรคมี 2 ประการ คือ อโลภะ และอโมหะ เจตนารมณ์ที่พระพุทธโฆสาจารย์แต่งคำสอนเรื่องธุดงค์ไว้ในคัมภีร์วิมุตติมรรค เพื่อความรู้ ความเข้าใจเรื่องธุดงค์ เพื่อให้เห็นถึงแนวทางในการปฏิบัติธุดงค์ที่ถูกต้อง เพื่อให้ทราบผลที่เกิดขึ้นจากการถือธุดงค์ เพื่อเผยแพร่งคำสอนในภาษาที่เข้าใจง่าย เหมาะแก่การนำไปปฏิบัติได้ทันทีทันใด

4.3 วิเคราะห์คุณค่าธุดงค์ 13 ในพุทธปรัชญาเถรวาท คุณค่าการปฏิบัติธุดงค์ 13 มีมากมายทั้งในระดับกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม โดยมีสาระสำคัญ ด้านกาย การปฏิบัติธุดงค์ช่วยควบคุมปริมาณอาหาร ลดภาวะนั้นหนักเกินและโรคอ้วน ทำให้ร่างกายได้พักผ่อน ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ขับของเสียออกจากร่างกาย การอยู่ป่า อยู่กลางแจ้ง เปิดโอกาสให้ได้ออกกำลังกายโดยธรรมชาติ บริหารร่างกาย ได้สูดอากาศบริสุทธิ์ การนั่งหลับ ช่วยแก้ปัญหาการนอนกรน ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ บรรเทาอาการปวดหลัง ปวดเอว ด้านจิต ธุดงค์ฝึก



ความมักน้อยสันโดษ ลดความยึดติดในกามคุณ ทำให้เกิดความสงบ สะอาดภายใน ผีอกความเพียร ความอดทน มีจิตใจที่เข้มแข็ง ไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรม ผีอกสติ สมาธิ ความรู้ตัวอยู่เสมอ พัฒนาสติให้ต่อเนื่อง ปลุกฝังคุณธรรมอันดีงาม เช่น ความขยัน อดทน เสียสละ ไม่เบียดเบียน ด้านปัญญา การจุดศรัทธาเข้ามาทูลถาม เข้าใจอริยสัจ 4 แก่นแท้ของชีวิตอยู่กับการกำจัดอวิชชา และค้นหา ผีอกสมาธิสงบ สุข ความดีริบหรี่ ไม่หลงตามกิเลส ใคร่ครวญสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ ผีอกสมาธิวิริยะ ความเพียรชอบ ละชั่วทำดี ขำระจิต รุดหน้าในมรรคาแห่งการหลุดพ้น ผีอกสมาธิ ความระลึกรู้เท่าทันกายใจ เห็นความเปลี่ยนแปลงไม่เที่ยงของเบญจขันธ์ ผีอกสมาธิ ความตั้งมั่นชอบ ทำจิตสงบแน่วแน่ พร้อมพิจารณาไตรลักษณ์จนเกิดปัญญา ด้านสังคัม จุดศรัทธาปลุกฝังคุณธรรมอันดีงาม เป็นแบบอย่างของการดำเนินชีวิตที่เรียบง่ายพอเพียง ไม่เบียดเบียน ผีอกสมาธิ ความสามัคคีปรองดอง ร่วมมือร่วมใจกันในหมู่คณะ สมานฉันท์เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน สร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างวัดกับชุมชน ร่วมกันจรโลง พระศาสนา สืบสานวัฒนธรรมประเพณี สืบทอดและเผยแผ่พุทธธรรมสู่สังคมวงกว้าง ให้ตระหนักรู้สัจธรรมแห่งชีวิต ดำเนินตามทางสายกลาง ช่วยเหลือเกื้อกูลสังคมและเพื่อนมนุษย์ด้วยจิตเมตตา กรุณา ให้มีที่พึ่ง ไม่ต้องทุกข์ยากโดยลำพัง

คุณค่าแท้ของจุดศรัทธา เน้นการปลดปล่อยกิเลส บ่มเพาะปัญญาญาณ ดำเนินตามวิถีแห่งพระอริยสัจ เพื่อความสุขที่แท้จริงจากความสงบเย็นภายใน ความเป็นอิสระจากอาภิสารสิ่งเร้า เป็นการดำเนินชีวิตแบบพอเพียง ลดการบริโภคใช้ทรัพยากร มีชีวิตกลมกลืนกับธรรมชาติ ประดิษฐานหลักธรรมในจิตใจ รักษาศีลธรรมอันบริสุทธิ์ งดงาม มีเมตตา ปัญญา คุณค่าเทียมของจุดศรัทธา ได้แก่ การใช้จุดศรัทธาสร้างภาพลักษณ์ ชื่อเสียง การยอมรับจากสังคม สรรเสริญ ยกย่อง การหวังผลตอบแทน ลาภยศ สักการะ เงินทองจากญาติโยม การใช้จุดศรัทธาเพื่อผลประโยชน์ อำนาจ การเมือง การแบ่งแยกแตกความสามัคคี การปฏิบัติสุดโต่ง ครอบงำผู้อื่น ละเลยการศึกษาและสงเคราะห์ชุมชน การเปรียบเทียบโอ้อวดคุณธรรม คิดว่าวิธีของตนดีกว่าผู้อื่น หลักการปฏิบัติจุดศรัทธา ต้องทำด้วยความสมัครใจ เห็นคุณค่าประโยชน์ด้วยตนเอง ไม่ถูกบังคับ ปฏิบัติอย่างค่อยเป็นค่อยไป ตามกำลังและความพร้อมของตน ไม่หักโหมเกินไป ต้องทำอย่างต่อเนื่องจริงจัง เป็นวัตรประจำตลอดไป ไม่ทำแค่ชั่วคราว ปฏิบัติควบคู่สติและปัญญา กำหนดจิตกับกรรมฐาน พิจารณาไตรลักษณ์ด้วย พร้อมสำรวจตรวจสอบผลของกิเลสและสมาธิปัญญาในตนเสมอ ปฏิบัติตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา ทางสายกลาง ไม่ตั้งหรือหย่อนจนเกินไป ปฏิบัติโดยไม่หวังผลตอบแทน ไม่ยึดติดในคุณค่าเทียม แต่มุ่งความบริสุทธิ์ของจิตโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ด้วยความเมตตากรุณา ไม่เดือดร้อน พร้อมใช้ปัญญาทบทวน แก้ไข ปรับปรุงให้ดีขึ้นเสมอ ไม่ยึดมั่นในวิธีการ และปฏิบัติด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตน ขอบคุนต่อบุญญาธิการที่สั่งสมอยู่ วิธีการปฏิบัติจุดศรัทธา ประกอบด้วย 1) ปังสุกุลิ๊งคะ นุ่งห่มผ้าบังสุกุลที่เก็บมาจากกองขยะ ป่าช้า 2) เติจิวิ๊งคะ ทรงผ้าเพียง 3 ผืน คือ จีวร สังฆาฏิ อังสะ 3) ปิณฑปาติ๊งคะ เทียบบิณฑบาตขอภัตตาหารมาฉันเป็นวัตร 4) สปัตทานจาริ



กัณฑ์ บิณฑบาตไปตามลำดับบ้าน ไม่เลือกแต่บ้านมั่งมี 5) เอกาสนิกังคะ ฉันทอาหารมื่อเดียว จนอิม ไม่ฉันทอีกแม่ของเหลว 6) ปัตตปิณฑิกังคะ ฉันทในบาตรเท่านั้น ไม่ใช้ภาชนะอื่น ๆ 7) ขลุปัจฉากัตติกัณฑ์ ไม่ฉันทอาหารที่เก็บค้างคืน ฉันทให้หมดในวันนั้น 8) อารัญญิกังคะ อยู่ป่า เป็นวัตร ห่างไกลจากหมู่บ้านพอประมาณ 9) รุกขมูลิกังคะ อยู่โคนไม้ ไม่อาศัยเรือนหลังคามุงบัง 10) อัปโกลาสิกังคะ อยู่ที่แจ้งเป็นวัตร ไม่เข้าที่มุงบัง 11) โสสานิกังคะ อยู่ป่าช้าเป็นวัตร เพื่อพิจารณาความตายอยู่เสมอ 12) ยถาสันถติกังคะ นั่งเป็นเนื่อนาบนอาสนะตามที่อยู่อื่นถวาย ไม่นอน 13) เนสัชชิกังคะ จตนอน ใช้อิริยาบถ 3 คือ ยืน เดิน นั่ง เป็นวัตร เป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติธุดงค์ คือเพื่อลดละกิเลสตัณหา ซึ่งเป็นตัวการสำคัญผูกมัดให้ท่องเที่ยวในสังสารวัฏ เพื่อชำระกายวาจาใจให้บริสุทธิ์ ด้วยการดำรงชีวิตแบบเรียบง่าย พอเพียง เพื่อฝึกสติ ความมีสัมปชัญญะ พิจารณาไตรลักษณ์ รู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรม เพื่อทำลายอวิชชาและอุปาทานขั้นต้น ด้วยการเผชิญหน้าและวางใจกับความไม่เที่ยง ไร้อำนาจ เพื่อเจริญเมตตา กรุณา การเสียสละ แบ่งปัน เกื้อกูลต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพชีวิต เพื่อสืบทอดวิถีแห่งพระอริยสงฆ์ ดำเนินตามมรรคอันประเสริฐสู่พระนิพพาน

5. อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่อง "วิเคราะห์คุณค่าธุดงค์ 13 ในพุทธปรัชญาเถรวาท" พบว่ามีประเด็นที่น่าสนใจหลายประการ ซึ่งสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

ในประเด็นการขัดเกลากิเลส สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระสุทัศน์ กตสาโร (2556) ที่ได้ศึกษาเรื่อง "การศึกษาธุดงค์วัตรในพระพุทธศาสนา: กรณีศึกษาแนวทางการปฏิบัติธุดงค์วัตรของวัดพระธรรมกาย" ที่พบว่าธรรมที่เป็นเครื่องขัดเกลากิเลสของผู้ปฏิบัติธุดงค์มี 5 ประการ ได้แก่ ความเป็นผู้มกน้อย มีความสันโดษ เพื่อขัดเกลากิเลส มีความยินดีในที่สุด และความเป็นผู้เห็นประโยชน์ในการภาวนา ด้านการพัฒนาจิตและปัญญา มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระเมธาวิ อาภสโร (2555) ที่ได้ศึกษาเรื่อง "การศึกษาเชิงวิเคราะห์ธุดงค์วัตรในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท" ที่พบว่าการปฏิบัติธุดงค์วัตรช่วยสนับสนุนให้เกิดสมาธิได้เร็ว และเมื่อปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอจะช่วยให้บรรลุดุธรรมเป็นพระอริยบุคคลในระดับต่าง ๆ ได้ ในแง่ของการสืบทอดพระพุทธศาสนา สอดคล้องกับงานวิจัยของนที ลานโพธิ์ ที่ได้กล่าวไว้ในหนังสือ "วิญญานธรรมานบนเส้นทางธุดงค์" ว่า พระภิกษุที่ปฏิบัติธุดงค์อย่างเคร่งครัดคือพุทธสาวกที่แท้จริงที่จะสืบทอดพระพุทธศาสนาให้วัฒนาถาวรสืบไป

ส่วนประเด็นการประยุกต์ใช้และข้อท้าทายในปัจจุบัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระเมธาวิ อาภสโร (2555) ที่ชี้ให้เห็นปัญหาของการไม่ปฏิบัติธุดงค์วัตรในปัจจุบันว่ามีสาเหตุมาจากสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวย รวมถึงปัจจัยด้านสถานที่ อุปาสกอุปาสิกา และสหธรรมิกที่ไม่เอื้อต่อการปฏิบัติ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานของ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต)



(2538) ที่ได้กล่าวถึงคุณสมบัติของพระธุดงค์ก็มีพื้นฐานว่าต้องรักษาศีลอย่างบริสุทธิ์ไม่ให้อ่างพร้อยในกระบวนไตรสิกขา เพราะศีลเป็นเครื่องรองรับและเป็นฐานของสมาธิ

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งหมด แสดงให้เห็นว่าธุดงค์ 13 มีคุณค่าสำคัญในพุทธปรัชญาเถรวาททั้งในแง่การพัฒนาตนเองและการสืบทอดพระพุทธศาสนา แม้จะมีข้อท้าทายในการปฏิบัติในยุคปัจจุบัน แต่หลักการสำคัญยังคงมีความหมายและสามารถประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากเข้าใจจุดมุ่งหมายที่แท้จริงและปฏิบัติด้วยความเข้าใจที่ถูกต้อง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของนักวิชาการหลายท่านที่ได้ศึกษาไว้

6. ข้อเสนอแนะ

วิจัยเรื่อง วิเคราะห์คุณค่าธุดงค์ 13 ในพุทธปรัชญาเถรวาท ทำให้ผู้วิจัยได้ทราบข้อมูลในทางวิชาการที่หลากหลาย โดยผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยไว้ดังนี้

6.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายจากการวิจัยเรื่องวิเคราะห์หลักจริยศาสตร์ที่ปรากฏในจุฬเสฏฐิชาดก สามารถสรุปได้ 4 ข้อ ดังนี้

1. คณะสงฆ์ควรส่งเสริมการปฏิบัติธุดงค์อย่างถูกต้องตามพระธรรมวินัย
2. ควรมีการจัดตั้งศูนย์ปฏิบัติธุดงค์ที่ได้มาตรฐานในแต่ละภูมิภาค
3. ควรมีการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับธุดงค์แก่พุทธศาสนิกชนทั่วไป
4. ควรมีการอนุรักษ์พื้นที่ป่าที่เหมาะสมสำหรับการปฏิบัติธุดงค์

6.2 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

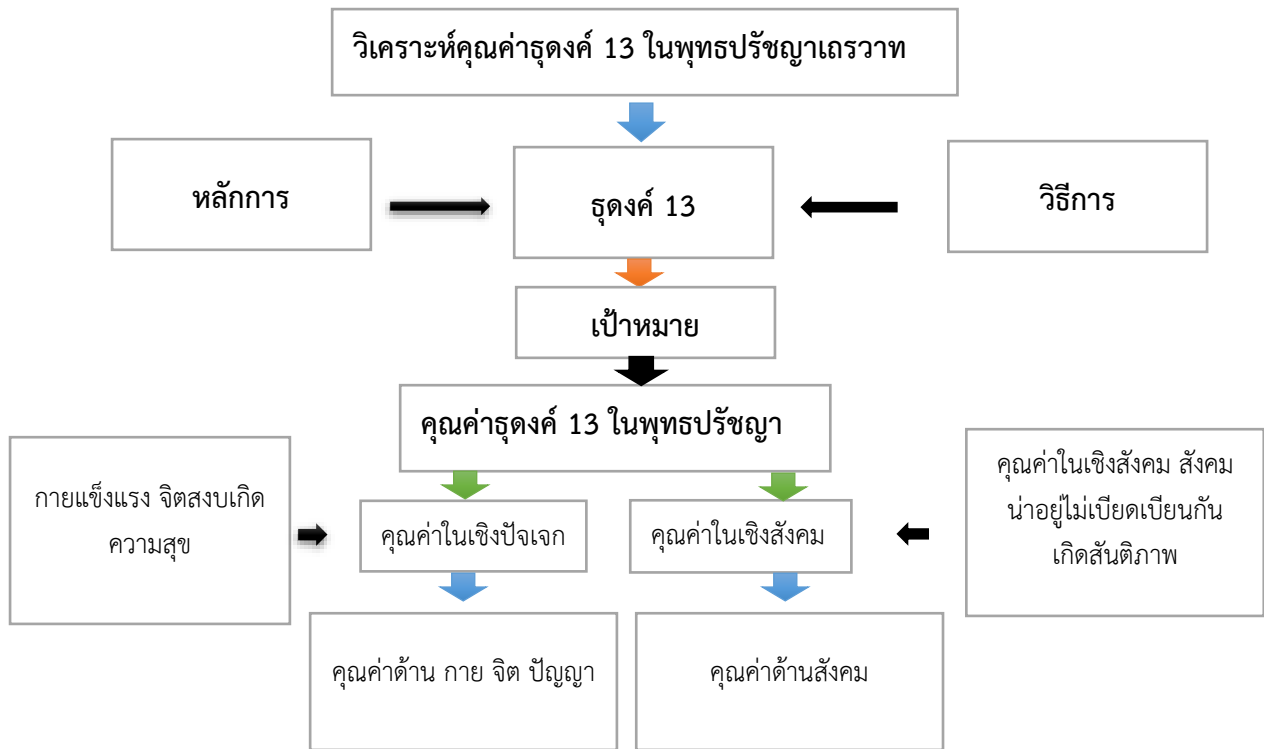
สำหรับข้อเสนอแนะทางการวิจัย ผู้วิจัยเห็นว่าควรมีการศึกษาในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้ ดังนี้

1. ควรศึกษาการประยุกต์ใช้หลักธุดงค์ในการแก้ปัญหาสังคมปัจจุบัน
2. ควรศึกษาแนวทางการอนุรักษ์และสืบทอดประเพณีการปฏิบัติธุดงค์
3. ควรศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติธุดงค์กับการพัฒนาที่ยั่งยืน



7. องค์ความรู้ที่ได้รับ

วิเคราะห์คุณค่าธุดงค์ 13 ในพุทธปรัชญาเถรวาท สรุปลองค์ความรู้ใหม่เป็นแนวคิดทางปรัชญา ดังนี้



เอกสารอ้างอิง

- พระญาณวโรดม (สนธิ์ กิจจกาโร, ป.ธ. 5). (2529). *ประมวลปัญหาและเฉลย ธรรมวิภาค ปรีเฉทที่ 2 (สำหรับนักธรรม และธรรมศึกษาชั้นโท)*. (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ชุตวณโณ). (2542). *คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2538). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระเมธาวิ อาภสสุโร (ฉัตรวิไล). (2555). *การศึกษาเชิงวิเคราะห์ธุดงค์วัตรในคัมภีร์ พระพุทธศาสนาเถรวาท*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา พระพุทธศาสนา). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



- พระสุทัศน์ กตสาโร (ประทุมแก้ว). (2556). *การศึกษารุดงควัตรในพระพุทธศาสนา: กรณีศึกษาแนวทางการปฏิบัติรุดงควัตรของวัดพระธรรมกาย จังหวัดปทุมธานี*. (สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ จิตญาโณ). (2529). *ธรรมปริทรรศน์ 2*. กรุงเทพมหานคร: ศรีสมบัติการพิมพ์.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2538). *วิสุทธิมคคปกรณสูตร ปฐโม ภาค*. (พิมพ์ครั้งที่ 8). ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *มหาจุฬาเตปิฎก 2500 ภาษาบาลีเล่ม 15*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.