

การปฏิบัติธุดงค์ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท  
Practice of Dhutanga in Theravāda Buddhism

พระครูศิริโสธรคณารักษ์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาลัยศาสนศาสตร์ยโสธร

Prakrusirisothonkanarak

Mahamakut Wittayalai University Yasothon Theological College

Email: raschai\_mbu1@hotmail.com

วันที่รับบทความ: 14 กันยายน 2562; วันที่แก้ไขบทความ 20 ตุลาคม 2562; วันที่ตอบรับบทความ: 2 พฤศจิกายน 2562

Received: September 14, 2019; Revised: October 20, 2019; Accepted: November 2, 2019

### บทคัดย่อ

บทความเรื่อง การปฏิบัติธุดงค์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท มีวัตถุประสงค์ในการเขียนคือ 1) เพื่อศึกษาความหมายและความสำคัญของธุดงค์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของธุดงค์กับหลักธรรมอื่น และ 3) เพื่อศึกษาคุณค่าของการปฏิบัติธุดงค์พระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งมีรายละเอียด คือ การธุดงค์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท มีที่มาตั้งแต่สมัยพุทธกาล การปฏิบัติธุดงค์เพื่อขัดเกลากิเลส ธุดงค์มี 13 ข้อ จำแนกออกเป็น 4 หมวดได้แก่ 1 หมวดว่าด้วยจีวร 2 หมวดว่าด้วยบิณฑบาต 3 หมวดว่าด้วยเสนาสนะ และ 4 หมวดว่าด้วยความเพียร การปฏิบัติธุดงค์ไม่ได้เป็นข้อบัญญัติ แต่ขึ้นอยู่กับความพร้อมของผู้ปฏิบัติและเหมาะสมสำหรับพระสงฆ์มากกว่าฆราวาส ในการธุดงค์มีความสัมพันธ์กับหลักธรรมอื่น ได้แก่ กรรมฐาน 2 คือ สมถะ กรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน ความสันโดษ และไตรสิกขา การธุดงค์มีคุณค่าต่อการดำเนินชีวิตของสมณะ ทั้งคุณค่าต่อตนเองและคุณค่าต่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนา การปฏิบัติธุดงค์เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักธรรมพุทธปรัชญาเถรวาท ได้กล่าวถึงทฤษฎีความจำเป็นพื้นฐาน วิธีแก้ปัญหาความล้มเหลวทฤษฎีภาวะความทันสมัยและการพัฒนาตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท คือ ความเจริญ ความเติบโต ทำให้มีขึ้น ทำให้เกิดขึ้นโดยตั้งอยู่บนพื้นฐานหลักภาวนา มีกายภาวนา ศิลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา ซึ่งถือว่าเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต อย่างที่ดีในทางพุทธปรัชญาเถรวาทถือว่า การพัฒนาตนเองไปสู่จุดหมายสูงสุดของชีวิตนั้น ต้องมีการพัฒนาชีวิตอย่างมีระบบ มีระเบียบแบบแผนของการดำเนินชีวิตอย่างมั่นคง และกระบวนการพัฒนาพัฒนาคุณภาพชีวิตแห่งปัจเจกบุคคลด้วยหลักธรรมที่สำคัญ เพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อที่จะช่วยสร้างเอกภาพ สมภาพ ภราดรภาพ และความสำนึกในคุณค่าความดี ซึ่งตั้งอยู่บนฐานของสัมมาทัศนะได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะล้วนนำไปสู่เสถียรภาพของสังคมโดยรวมได้ ดังนั้น การปฏิบัติธุดงค์จึงควรได้รับการบ่มเพาะไว้ในจิตใจของบุคคลอย่างบริบูรณ์เพื่อความเจริญงอกงามแห่งคุณธรรม เป็นต้นว่าเมตตากรุณา ความกตัญญูกตเวที ตลอดจนสืบขยายไปให้ถึงเป้าหมายสูงสุดของชีวิต หรือให้บรรลุบรมธรรมของพระพุทธศาสนาซึ่งรู้กันโดยทั่วไปว่าพระนิพพานอันเป็นภาวะที่ประเสริฐสุดพรรณนา

**คำสำคัญ :** 1. การปฏิบัติธุดงค์ 2. พระพุทธศาสนา

### **Astract**

The article to practice of Dhutanga in Theravāda Buddhism with the purpose of: 1) to study the meaning and importance of Dhutanga in Theravāda Buddhism; 2) To study the relationship of hiking with other principles; and 3) To study the value of Practice of Dhutanga in Theravada Buddhism. Dhutanga in Theravāda Buddhism Have come from the modern era. The practice of Dhutanga to purify the Dhutanga is divided into 13 categories, divided into 4 categories : 1 category with two robes, three alms categories, and four categories of perseverance. practice of Dhutanga is not a provision. But it depends on the availability of ministers and is more suitable for clergy than secular. The Dhutanga is related to other principles, namely, meditation, 2 : tranquility, tranquility, meditation, meditation, solitude and trilogy. The Dhutanga practice is that Dhutanga are valuable to the lifestyle of the monk. Self worth Value to the spread of Buddhism. Practice of Dhutanga are the improving the quality of life by Theravāda Buddhist Philosophy relates to the basic needs of life and the solution of the failure of modern theory. Lastly, the result of analysis of the improving the quality of life is the progress that arises based on the principle of development–physical development, sila or moral development and wisdom development. This way is considered as the improving of the quality of life by Buddhist Theravāda philosophy. However, in terms of Theravada Buddhist philosophy, it is believed that to improve oneself to the highest objective need to be developed systematically. Persons need to improve individuals based on Dhamma to attain the good quality of life in case of both physical and mental aspects. It practice of Dhutanga should be cultivated wholeheartedly in one's heart to develop the virtues, such as loving-kindness, compassion, gratefulness, and to advance to the supreme goal of one's life or the Summum Bonum of Buddhism, the well-known Nibbāna which is the greatest state beyond all descriptions.

**Keywords :** Practice of Dhutanga, Theravāda Buddhism

## บทนำ

ธุดงค์ คือ องค์คุณเครื่องขัดเกลากิเลสหรืออุบายในการชำระกิเลสให้เบาบาง อุปมาเหมือนมารดาเรือ ดอกบัว เป็นข้อปฏิบัติที่เป็นเครื่องดำเนินในการฝึกฝนตนเอง ที่สำคัญคือผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องศึกษาหลักการปฏิบัติให้เข้าใจชัดเจน มีเหตุผลในการถือธุดงค์ข้อนั้นๆ ในพระไตรปิฎกพระพุทธองค์ทรงสรรเสริญการปฏิบัติของพระมหากัสสปะว่า เป็นผู้เลิศในทางธุดงค์ ทรงวางข้อปฏิบัติเพื่อให้สาวกได้ปฏิบัติตามอัธภาพความเหมาะสม เพื่อจะเป็นเครื่องขัดเกลากิเลสโดยไม่ให้เป็นการเบียดเบียนตนเองตนเกินไปและไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน การลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง โดยอาศัยความเพียร ความอดทน และสติปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง เพื่อให้การกระทำบรรลุเป้าหมาย ทรงให้อุบายวิธีไว้แตกต่างกัน โดยเฉพาะภิกษุสาวก ข้อปฏิบัติว่าด้วยธุดงค์ ทรงให้ความสำคัญอย่างมาก เพราะเป็นเครื่องขัดเกลากิเลส ปัจจุบันมีความเข้าใจเรื่องการถือธุดงค์ในลักษณะต่างๆ คลาดเคลื่อนจากหลักการเดิม มีการเที่ยวไปเพื่อสร้างความศรัทธา แสวงหาลาภสักการะ เพื่อความสุขสบายของตนเองและหมู่คณะ เป็นต้น นอกจากนี้ ยังนำเอาคำว่าธุดงค์ไปเชื่อมกับการกระทำในลักษณะอื่นๆ ทำให้ความหมายของธุดงค์เปลี่ยนแปลงไป เช่น การเห็นพระแบกกถและบาตรเดินในป่า เรียกว่า “พระธุดงค์” หรือพระที่เดินไปตามถนนเป็นระยะทางไกลเป็นแถวยาว ก็เรียกกันว่า “เดินธุดงค์” หรือพอมหตฤตฺสนเที่ยวจาริกไปที่อื่นก็เรียกกันว่า “ออกธุดงค์” เป็นต้น พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงบังคับให้ภิกษุถือปฏิบัติ ใครจะปฏิบัติหรือไม่ก็ได้ ผู้ที่จะปฏิบัติธุดงค์วัตรนั้น สามารถเลือกได้เองตามความสมัครใจว่าจะปฏิบัติข้อใดบ้าง เป็นเวลานานเท่าใด เมื่อจะถือปฏิบัติก็เพียงแต่กล่าวคำสมาทานธุดงค์ข้อที่ตนเลือก แล้วก็เริ่มปฏิบัติได้เลย

สรุปว่า จุดประสงค์หลักในการปฏิบัติธุดงค์นั้น เพื่อการกำจัดความเห็นแก่ตัวและทำลายกิเลสเป็นหลักสำคัญคือเป้าหมายที่แท้ เพื่อความสุขอย่างถาวร (นิพพาน) ดังนั้น ธุดงค์จึงเป็นข้อปฏิบัติที่ได้มีมาจนกระทั่งถึงปัจจุบัน เพราะเป็นข้อปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าอนุญาตสำหรับภิกษุใช้เป็นเครื่องมือปฏิบัติเพื่อนำพาตนเองออกจากความโศกและความอาลัย การถือธุดงค์บำเพ็ญสามารถทำได้ด้วยการสมาทานคือด้วยอุชิฐฐานด้วยใจ หรือแน่นด้วยการเปล่งวาจา คุณประโยชน์ของธุดงค์ คือ การยังชีพโดยบริสุทธิ์ มีผลเป็นสุข เป็นของไม่มีโทษ บำบัดความทุกข์ของผู้อื่นเสีย เป็นของไม่มีภัย ไม่เบียดเบียน มีแต่เจริญฝ่ายเดียว ไม่เป็นเหตุให้เสื่อม ไม่มีการยาหลอกลงไม่ขุ่นมัว ทั้งยังเป็นเครื่องป้องกัน และเป็นเหตุให้สำเร็จสิ่งที่ปรารถนา กำจัดเสียซึ่งศัตรูทั้งปวง มีประโยชน์ในทางสำรวมอันสมควรแก่สมณะ ทำให้สงบยิ่ง เป็นเหตุให้หลุดพ้น เป็นเหตุให้สิ้นราคะ เป็นการระงับเสียซึ่งโทษะทำให้พินาศไป เป็นการกำจัดเสียซึ่งมานะ เป็นการตัดเสียซึ่งวิตกขวั ทำให้ข้ามความสงสัยได้ กำจัดเสียซึ่งความเกียจคร้าน กำจัดเสียซึ่งความไม่ยินดีในธรรม เป็นเหตุให้มีความอดทน เป็นของซึ่งไม่ได้ เป็นของหาค่าประมาณมิได้ และทำให้สิ้นทุกข์ทั้งปวง อานิสงส์การปฏิบัติธุดงค์วัตรคือการประหารกิเลส การอยู่อย่างสมณะ เสียสละ ลดละอุปโภคบริโภค ทำให้จิตเป็นอิสระพ้นจาก พันธนาการเครื่องร้อยรัด ขัดขวาง สู่ความเบาสบาย สงบเอื้อต่อการเจริญสมาธิภาวนา บำเพ็ญความเพียรการท่องไปในป่าที่ดารดาษไปด้วยสิ่งสารพัดวิสัยอันตราย ยังเป็นการฝึกจิต หลอมใจ ให้เข้มแข็ง มีสติระลึกรู้ การเจริญสติยังก่อให้เกิดสมาธิและจิตตานุภาพ จิตจึงมั่นคง เข้มแข็งด้วย ศีล-สมาธิ-ปัญญา เปี่ยมไปด้วยศรัทธาแห่งความเพียร

## ความหมายของธุดงค์

คำว่า ธุดงค์ มาจากศัพท์ว่า ธุต แปลว่ากำจัด บวกคำว่า องค์กร แห่งการขัดเกลา หมายถึง ข้อปฏิบัติเพื่อกำจัดกิเลส (พระอุตรคุณาธิการ (ชวินทร์ สระคำ) และจำลอง สารพัดนึก, 2530 : 271) ในพระไตรปิฎกไม่ได้ให้ความหมายธุดงค์โดยตรง แต่จะปรากฏเรื่องราวหรือเหตุการณ์ของภิกษุและภิกษุณีที่สมาทานธุดงค์ข้อต่างๆ พร้อมทั้งพระพุทธรูปของพระพุทธเจ้าที่ทรงแสดงแนวทางปฏิบัติแก่พระสาวกทั้งหลายเกี่ยวกับธุดงค์นอกจากนี้ยังมีข้อปฏิบัติที่มีลักษณะเดียวกันกับธุดงค์ แต่ไม่เรียกว่าเป็นการสมาทานธุดงค์เช่น การอยู่โคนไม้เป็นวัตร การเพียวบิณฑบาตหรือการนุ่งห่มผ้าบังสุกุล เป็นต้น ซึ่งในลักษณะเช่นนี้ แม้จะไม่เรียกกันว่าสมาทานธุดงค์ แต่ก็ถือเป็นข้อปฏิบัติอย่างหนึ่งสำหรับบรรพชิต

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (2527 : 97) ให้ความหมายของธุดงค์ ว่า ธุดงค์เป็นจริยาวัตรพิเศษอย่างหนึ่ง ตามแต่ใครจะสมัครถือ ไม่ใช่กิจจำเป็น บัญญัติขึ้นด้วยหมายจะให้เป็นอุบายขัดเกลากิเลส และเป็นไปเพื่อความมักน้อยสันโดษ

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2538 : 114) ให้ความหมายธุดงค์ว่า “ธุดงค์” คือ องค์คุณเครื่องกำจัดกิเลส ข้อข้อปฏิบัติประเภทวัตร ที่ผู้สมัครใจจะพึงสมาทานประพฤติได้ เป็นอุบายขัดเกลากิเลส ส่งเสริมความมักน้อยสันโดษ เป็นต้น

พระพุทธโฆสะ (2546 : 126) กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า ธุดงค์ หมายถึง องค์ของภิกษุผู้มีกิเลสกำจัดแล้วด้วยเจตนาเป็นเครื่องสมาทาน ธุดงค์ หมายถึง ญาณที่เป็นเครื่องกำจัดกิเลส ธุดงค์ หมายถึง เครื่องกำจัดซึ่งธรรมที่เป็นข้าศึก และเป็นเหตุแห่งสมาธิปฏิบัติ

พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต ป.ธ.9) และคณะ (2538 : 26) กล่าวว่า ธุดงค์ หมายถึง อุบายวิธีเครื่องขัดเกลากิเลส ให้เป็นไปเพื่อความเป็นผู้มักน้อยสันโดษ เพื่อความผ่องใสของศีลการถือธุดงค์นั้น เป็นจริยาวัตรพิเศษอย่างหนึ่ง ไม่ใช่ข้อบังคับให้ต้องปฏิบัติตามเหมือนวินัย แต่เป็นข้อปฏิบัติที่บัญญัติไว้ตามแต่ใครจะสมัครใจถือปฏิบัติ และสำเร็จได้ตามการสมาทาน คือ ด้วยการอธิษฐานใจหรือเปล่งวาจากล่าวคำสมาทานเป็นข้อๆ ไป

ดังนั้น ความหมายของคำว่า ธุดงค์ หมายถึง องค์คุณเป็นเครื่องกำจัดกิเลส หรือสมาทานเจตนาอันเป็นเหตุแห่งการประพฤติทำลายกิเลส เป็นเครื่องกำจัดธรรมอันเป็นข้าศึก มุ่งเพื่อทำลายกิเลสของตนเกี่ยวกับเครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และความเพียรด้วยข้อปฏิบัติ โดยการปฏิบัติเคร่งครัดขึ้นเพื่อเผากิเลสให้เหือดแห้ง เป็นอุบายขัดเกลากิเลส ส่งเสริมความเป็นผู้มักน้อยสันโดษ ยินดีในที่สุด ประารถความเพียรเพิ่มส่วนแห่งอริยธรรม คือ ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะให้สูงขึ้นได้วิธีหนึ่ง กล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ ธุดงค์ ข้อตบะ เพราะเผาผลาญความละโมภด้วยอำนาจแห่งตณฺหา แม้จะไม่ใช้ทางมัชฌิมาปฏิปทาโดยตรง แต่ก็เป็นอุบายเพื่อเข้าถึงมัชฌิมาปฏิปทาที่แท้จริงได้ เพราะเป็นการฝึกฝนตนเองอย่างเคร่งครัด ทำให้เป็นคนใจเด็ด มั่นคง ควรแก่การตรัสรู้ และธุดงค์นี้เป็นเพียงจริยาวัตรพิเศษอย่างหนึ่ง ไม่ใช่ข้อบังคับให้ต้องปฏิบัติตามเหมือนวินัย แต่เป็นข้อปฏิบัติที่บัญญัติไว้ตามแต่ใครจะถือปฏิบัติด้วยความสมัครใจ และสำเร็จได้ตามการสมาทาน

โดยสรุป รุดงค์เป็นข้อวัตรปฏิบัติอย่างหนึ่ง และเป็นเครื่องมือกำจัดกิเลสที่คอยขวางกั้นกระแสแห่งอารมณ์ มิให้รู้จักคุณงามความดี เมื่อทำให้ศึกษาปฏิบัติแล้วย่อมรู้จักความสันโดษ ความมกน้อย ความอดทน ถือเป็นอุปายในการรักษาศีล เจริญสมาธิ และปัญญา นำไปสู่การปฏิบัติสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อบรรลุลถึงความหลุดพ้นสภาวะแห่งจิต เพื่อความเป็นอยู่สบายแห่งชีวิต

### ความสำคัญของรุดงค์

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเห็นความสำคัญของรุดงค์จะช่วยให้บรรพชิตและคฤหัสถ์ผู้สนใจนำไปปฏิบัติแล้วย่อมเกิดความสุข จึงได้ตรัสบอกประโยชน์แก่พระสาวก (พระสุตตันตปิฎก, สังยุตตนิกาย, นิทานวรรค เล่มที่ 16, ข้อที่ 148, หน้าที่ 241) ว่า “การปฏิบัติรุดงค์ก็เพื่อความเป็นอยู่สะดวกสบายในปัจจุบัน และเพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่พหุชน เพื่อความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ที่เกิดมาในภายหลังจะได้มีแบบอย่างที่ดีงาม และได้ปฏิบัติตามที่ถูกต้อง” ดังนั้น มิว่าเป็นบรรพชิตหรือคฤหัสถ์ผู้ซึ่งยังมิได้บรรลุสมรรถผล นิพพาน ก็พึงทำการศึกษาปฏิบัติรุดงค์เถิด ก็เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่ผู้ปฏิบัติรุดงค์ ได้แก่ ความมกน้อย (อปปีจฉตา) ความสันโดษ (สนตฺถุ□□ตา) ความขัดเกลากิเลส (สลฺเลขตา) ความสงัด (ปวิเวกตา) และความเป็นผู้เห็นประโยชน์ในการภาวนา (อิทฺมตฺถิตา) ธรรมทั้ง 5 ประการนี้ เป็นเครื่องมือช่วยสนับสนุนส่งเสริมสัมมาปฏิบัติให้แก่ ศีลสมาธิ และปัญญา ตามลำดับขั้นก่อให้เกิดความเจริญก้าวหน้าเพื่อเข้าถึงการบรรลุ โลกุตตรธรรม 9 มีมรรค ผล และนิพพานเป็นที่สุด ในพระไตรปิฎกยังได้กล่าวถึงความสำคัญของรุดงค์ว่าเป็นเครื่องมือสนับสนุนการปฏิบัติธรรม หรือการทำหน้าที่ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ดังที่ปรากฏเนื้อความตอนหนึ่ง (พระสุตตันตปิฎก, มัชฌิมนิกาย, อุปปริณผาสก เล่มที่ 14, หน้าที่ 78) ว่า การปฏิบัติรุดงค์ในพระพุทธศาสนานี้ก็เพื่อช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีการสำรวมในศีลก็เพื่อช่วยให้สำรวมในอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ถือเป็นการกระทำความเพียรต่อเนื่องด้วยสติสัมปชัญญะ พร้อมทั้งการรู้จักอาศัยอยู่ในที่อันสงัด มีป่า ป่าช้า โคนไม้ เป็นต้น มีการเจริญสมาธิ ทำจิตปราศจากนิวรณ์และทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

นอกจากนี้ พระอรรถกถาจารย์ (พระสุตตันตปิฎก, อังคุตตรนิกาย, จตุกกนิบาต เล่มที่ 35, หน้าที่ 100-102) ยังได้กล่าวถึงความสำคัญของรุดงค์โดยขยายเนื้อความเพิ่มเติมจาก 4 ประการ คือ (1) ภิคุบฺบำเพ็ญในสันโดษด้วยจิรวตามมีตามได้ ชื่อว่า รักษา รุดงค์ที่เกี่ยวข้องด้วยจิรวมี 2 ประเภท ได้แก่ ปังสุกุลิกังครุดงค์ ด้วยการถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตร และเตจิรวิกังครุดงค์ ด้วยการถือไตรจีวรเป็นวัตร (2) ภิคุบฺบำเพ็ญในสันโดษด้วยบิณฑบาตตามมีตามได้ ชื่อว่า เป็นผู้รักษารุดงค์ที่เกี่ยวข้องด้วยบิณฑบาตมี 5 ประเภท ได้แก่ ปิณฑบาติกังครุดงค์ ด้วยการถือเที๋ยบบิณฑบาตเป็นวัตร สปปทานจาริกังครุดงค์ ด้วยการถือเที๋ยบบิณฑบาตไปตามแถวเป็นวัตร เอกาสนิกังครุดงค์ ด้วยการถือนั่งฉ้นอาสนะเดียวเป็นวัตร ปัตตปิณฑิกังครุดงค์ ด้วยการถือฉ้นเฉพาะในบาตรเป็นวัตร และขลุปัจฉภาตติกังครุดงค์ ด้วยการถือห้ามภัตอันนำมาถวายในภายหลังเป็นวัตร (3) ภิคุบฺบำเพ็ญในสันโดษด้วยเสนาสนะตามมีตามได้ ชื่อว่า เป็นผู้รักษารุดงค์ที่เกี่ยวข้องด้วยเสนาสนะมี 5 ประเภท ได้แก่ อารัญญิกังครุดงค์ ด้วยการถืออยู่ป่าเป็นวัตร รุกขมูลิกังครุดงค์ ด้วยการถืออยู่โคนไม้เป็นวัตร อัปโกลาสิกังครุดงค์ ด้วย

การถืออยู่กลางแจ้งเป็นวัตร โสสานิกังคธุดงค์ ด้วยการถืออยู่ป่าช้าเป็นวัตร และยถาสันถติกังคธุดงค์ ด้วยการถือการอยู่ในเสนาสนะแล้วแต่เขาจะจัดให้เป็นวัตร (4) ภิกษุผู้บำเพ็ญอยู่มีความยินดีอยู่ในการภาวนา ชื่อว่าเป็นผู้รักษารัฐงค์ที่เกี่ยวข้องกับความเพียร คือ เนสัชชีกังคธุดงค์ ถือการนั่งเป็นวัตร

สรุปได้ว่า ธุดงค์มีความสำคัญต่อการปฏิบัติธรรม เพราะธุดงค์เป็นเครื่องมือสนับสนุนการลดละในกิเลส การสละความยินดีติดใจในลาภสักการะสรรเสริญอันเนื่องมาจากปัจจัย 4 เป็นเหตุละความยินดีเพติดเพลนในหมู่คณะ และละความสุขจากการนอน ความไม่ประกอบความเพียร แต่มีความสุขอันเกิดจากเนกขัมมปฏิบัติ ความสุขที่เกิดจากวิเวก หรือการอยู่ในที่อันสงัด ความสุขที่เกิดจากความสงบเพราะความรู้แจ้งในธรรมของพระอริยเจ้าทั้งหลาย

### ประเภทของธุดงค์

ธุดงค์ที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ถือปฏิบัตินั้น ว่าโดยรวมทั้งหมดแล้วธุดงค์มี 13 ข้อ เรียกว่าธุดงค์ 13 ประการ ภิกษุผู้มีศีลบริสุทธิ์สามารถปฏิบัติได้อย่างรวดเร็วในธุดงค์วัตรทั้ง 13 ประการ แต่จะถืออย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ให้เหมาะกับจริตของตน ไม่ได้จำกัดว่าจะต้องถือทั้งหมดพร้อมกันทั้ง 13 ข้อ ซึ่งการปฏิบัติธุดงค์ต้องพิจารณาให้เหมาะสมว่าอยู่ในสถานที่อันควรหรือไม่ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค (วิสุทธิมรรค, เล่มที่ 1, หน้าที่ 73) แสดงถึงธุดงค์ 13 ข้อ ดังนี้

1. ปังสุกุลิกังคะ ถือทรงผ้าบังสุกุลเป็นวัตร
2. เตจวิริกังคะ ถือทรงเพียงไตรจีวรเป็นวัตร
3. ปิณชิปาติกังคะ ถือเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร
4. สปะทานจาริกังคะ ถือเที่ยวบิณฑบาตไปตามแถวเป็นวัตร
5. เอกาสนิกังคะ ถือนั่งฉัน ณ อาสนะเดียวเป็นวัตร
6. ปัตตปิณฑิกังคะ ถือฉันเฉพาะในบาตรเป็นวัตร
7. ขลุปัจฉภาตติกังคะ ถือห้ามภัตอันนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร
8. อารัญญิกังคะ ถืออยู่ป่าเป็นวัตร
9. รุกขมูลิกังคะ ถืออยู่โคนไม้เป็นวัตร
10. อัฟโภกาสิกังคะ ถืออยู่ในที่แจ้งเป็นวัตร
11. โสสานิกังคะ ถืออยู่ป่าช้าเป็นวัตร
12. ยถาสันถติกังคะ ถือการอยู่ในเสนาสนะอันท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตร
13. เนสัชชีกังคะ ถือการนั่งเป็นวัตร

การศึกษาประเภทของธุดงค์ทั้ง 13 ประการนั้น พอจะสรุปความได้ว่า ธุดงค์ทั้ง 13 ประการจัดเป็น 4 หมวด คือ หมวดที่ 1 ปฏิสังยุตด้วยจีวร ได้แก่ ปังสุกุลิกังคะ ถือทรงผ้าบังสุกุลเป็นวัตรและเตจวิริกังคะ ถือทรงเพียงไตรจีวรเป็นวัตร หมวดที่ 2 ปฏิสังยุตด้วยบิณฑบาต ได้แก่ ปิณชิปาติกังคะ ถือเที่ยวบิณฑบาต

เป็นวัตร สप्तทานจาริกังคะ ถือเทียวบิณฑบาตไปตามแถวเป็นวัตร เอกาสนิกังคะ ถือนั่งฉัน ณ อาสนะเดียวเป็นวัตร ปัตตปิณฑิกังคะ ถือนั้นเฉพาะในบาตรเป็นวัตร และขลุบัจฉาภัตติกังคะ ถือห้ามภัตอันนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร หมวดที่ 3 ปฏิสังยุตด้วยเสนาสนะ ได้แก่ อารัญญิกังคะ ถืออยู่ป่าเป็นวัตร รุกขมูลิกังคะ ถืออยู่โคนไม้เป็นวัตร อัปโลกาสิกังคะ ถืออยู่ในที่แจ้งเป็นวัตร โสสานิกังคะ ถืออยู่ป่าช้าเป็นวัตร และยถาสันตติกังคะถือการอยู่ในเสนาสนะอันท่านจัดให้อย่างไรเป็นวัตร และหมวดที่ 4 ปฏิสังยุตด้วยวิริยะ ได้แก่ เนสัชชิกังคะ ถือการนั่งเป็นวัตร ซึ่งจุดประสงค์แต่ละอย่างแต่ละข้อมีคำสมาทานที่แตกต่างกันออกไปตามจุดประสงค์ที่ถือปฏิบัติ ดังเช่นภิกษุผู้ถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตร ผู้ถืออย่างเคร่งก็จะถือเอาเฉพาะผ้าที่ตกอยู่ในป่าช้าเท่านั้น ส่วนผู้ถืออย่างกลาง สามารถถือเอาผ้าที่มีผู้ปรารถนาบุญทอดไว้ได้ และผู้ที่ถืออย่างเพลา ถือเอาผ้าที่เขาวางถวายแทบเท้าได้

ส่วนภิกษุผู้ถือจุดประสงค์ข้ออื่นๆ ก็เช่นเดียวกันต้องสมาทานตั้งมั่นอยู่ในคำสมาทานนั้นๆ โดยผู้ปฏิบัตินั้นก็จะมี 3 จำพวกคือ พวกที่ถืออย่างอุกฤษฏ์ (อย่างเคร่ง) อย่างกลาง และอย่างเพลา แต่มีข้อที่ปฏิบัติแตกต่างกันไปเท่านั้น ผู้ปฏิบัติจุดประสงค์ย่อมได้รับอานิสงส์ที่แตกต่างกันตามจุดประสงค์ที่ปฏิบัตินั้นๆ การปฏิบัติจุดประสงค์ถึงแม้จะไม่ใช่งิจจำเป็นแต่ก็เป็นอุบายขัดเกลากิเลสและฝึกตนให้เป็นคนมีกนายนัยสนโดษ อันจะนำไปสู่การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้ผลการปฏิบัติเจริญขึ้นได้อย่างรวดเร็ว สามารถที่จะบรรลุธรรมได้ง่ายยิ่งขึ้น

### หลักการปฏิบัติจุดประสงค์

จุดประสงค์ เป็นข้อปฏิบัติที่เหมาะสมสำหรับภิกษุผู้มีจิตใจไม่หวั่นไหว มองเห็นภัยในวัฏสงสาร ปรารถนาที่จะพ้นทุกข์ไปสู่แดนเกษมคือพระนิพพาน อันเป็นเป้าหมายสูงสุดในพุทธศาสนา การปฏิบัติจุดประสงค์จะมุ่งเน้นไปที่ความตั้งใจจริงเพื่อหวังผลคือการขัดเกลาหรือกำจัดกิเลส ไม่ใช่เป็นเพียงรูปแบบที่ปฏิบัติเพื่อให้ผู้พบเห็นศรัทธาเพื่อให้ลาภเกิดขึ้นแก่ตน ซึ่งการปฏิบัติจุดประสงค์นั้นหากไม่เข้าใจวัตถุประสงค์อย่างแท้จริง ก็จะทำให้เข้าใจผิดได้ว่าการปฏิบัติจุดประสงค์นั้นเป็นการทรมานร่างกายให้ได้รับความลำบากหรือเป็นผู้ถือเคร่งอย่างผิดๆ ดังที่เรียกกันว่า สิลัพพตปรมาส

การศึกษาให้เข้าใจวัตถุประสงค์ของการปฏิบัติจุดประสงค์ จะทำให้ผู้ปฏิบัติคลายความสงสัยในเรื่องจุดประสงค์ได้ และทำให้ปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ปัจจุบันมีสำนักปฏิบัติหลายแห่งต่างก็พรรณาสำนึกของตนเองว่ามีความเคร่งครัดในวัตรปฏิบัติรวมถึงข้อปฏิบัติพิเศษนี้ด้วย การปฏิบัติจุดประสงค์ที่ถูกต้องมีแนวทางในการปฏิบัติดังนี้

#### อานิสงส์ของจุดประสงค์

อานิสงส์โดยรวมของจุดประสงค์ทั้ง 13 ประการนั้น มีทั้งหมด 28 ประการซึ่งคัมภีร์มิลินทปัญหา (มิลินทปัญหา, เล่มที่ 10, หน้า 38) ได้กล่าวโดยสรุปไว้ ดังนี้

- (1) คือจะให้เลี้ยงชีวิตเป็นสุธาชีวะบริสุทธิ์ด้วยดี (มีอาชีวะบริสุทธิ์)
- (2) ให้ผลเป็นสุข
- (3) เป็นกิจอันหาโทษมิได้
- (4) มีกิริยาจะบรรเทาเสียซึ่งทุกข์ของผู้อื่น

- (5) หาภัยมิได้
- (6) หาสิ่งจะเบียดเบียนมิได้
- (7) มีแต่จะให้เจริญมิเสื่อมถอย
- (8) ปราศจากมายา (ไม่มีมารยา)
- (9) มิได้ขุ่นมัว (ไม่มีความขุ่นมัว)
- (10) เป็นที่ป้องกันรักษา
- (11) เป็นคุณที่ชนทั้งหลายปรารถนา
- (12) สำหรับจะได้ทรมานตน
- (13) เป็นเครื่องกำจัดเสียซึ่งศัสตราทั้งปวง
- (14) เป็นที่เกื้อกูลแก่สังวร (เกื้อกูลแก่ความระวัง)
- (15) เป็นกิจที่ควรปฏิบัติ (เหมาะสม)
- (16) ทำให้สงบระงับยิ่ง (สงบนิ่ง)
- (17) จะให้พ้นจากกิเลส (หลุดพ้น)
- (18) เป็นที่สิ้นแห่งราคะ
- (19) เป็นเครื่องปราบเสียซึ่งโทสะ (ระงับโทสะ)
- (20) เป็นเครื่องทำให้โมหะฉิบหายไปจากสันดาน (ทำลายโมหะ)
- (21) มีกิริยาลอยเสียซึ่งมานะ (กำจัดมานะ)
- (22) เป็นเหตุที่จะตัดเสียซึ่งวิตกอันชั่ว
- (23) เป็นเครื่องข้ามเสียซึ่งความสงสัย
- (24) มีกิริยาจะกำจัดเสียซึ่งความเกียจคร้าน
- (25) จะลอยเสียซึ่งความกระสัน (กำจัดความไม่ยินดี)
- (26) มีกิริยาที่จะให้อุดทน (อดทน)
- (27) หากคนที่จะชั่งจะประมาณให้เท่ามิได้ (ชั่งไม่ได้)
- (28) มีปกติยังทุกข์ทั้งปวงให้สิ้นไป (ทำให้สิ้นทุกข์ทั้งปวง)

#### บุคคลที่สมควรปฏิบัติธุดงค์

บุคคลที่สมควรจะรักษาดูธุดงค์ กล่าวคือผู้ที่ปฏิบัติธุดงค์วัตรทั้ง 13 ประการนั้น จะต้องเป็นผู้ที่มีธรรมะในตัวเองและมีความมุ่งมั่นพยายามอย่างยิ่ง จึงจะรักษาดูธุดงค์ที่ตนปฏิบัติไว้ได้ อีกทั้งยังทำให้การปฏิบัติดำเนินไปในแนวทางที่ถูกต้องและนำมาซึ่งความสำเร็จตามสมควรแก่การปฏิบัติบุคคลที่สมควรรักษาดูธุดงค์ดังกล่าวต้องประกอบด้วยธรรมะ 10 ประการ (มิลินทปัญหะ, เล่มที่ 10, หน้า 105) คือ

- (1) สทฺโธ มีศรัทธา
- (2) หิริมา มีหิริ

- (3) อธิมา มีปัญญา
- (4) อุกุโห มีใช้คนคดโกง
- (5) อุตถาสี ชำนาญอยู่ในประโยชน์
- (6) อโลโล มีใช้คนโลเล
- (7) สิขกาโม เป็นคนใคร่ต่อการศึกษา
- (8) ทพหสมาทาโน มีสมาทานมั่นคง
- (9) อนุชฌานพหุโล ไม่มากด้วยคอยยกโทษ
- (10) เมตตาวิหารี อยู่ในเมตตาทพหวิหาร

#### บุคคลที่ไม่สมควรปฏิบัติธุดงค์

บุคคลที่ไม่สมควรรักษารัฐดงค์ กล่าวคือ ผู้ที่มีจิตใจไม่มั่นคง มีอารมณ์แปรปรวนหวั่นไหวได้ง่ายไม่มีความตั้งใจจริงในการปฏิบัติธุดงค์ ปฏิบัติเพื่อที่จะสร้างภาพลักษณ์ของตนให้ดูดี เป็นต้น บุคคลที่ไม่สมควรรักษารัฐดงค์ ตามนัยที่ปรากฏในคัมภีร์มิลินทปัญหา ซึ่งสรุปได้ 8 ประการ (มิลินทปัญหา, เล่มที่10, หน้าที่ 105) คือ

- (1) ปาปิโจโณ มีความปรารถนาลามก
- (2) อิจฉาปกโต มีจิตริษยาท่าน
- (3) กุหโก เป็นคนปดโป้โกหก
- (4) กุลุทุโธ เป็นโลภร้ายลามก
- (5) โอรุโก คิดแต่จะให้เข้าปากเข้าท้อง
- (6) ลาภากาโม ปรารถนาจะได้ลาภ
- (7) ยสเหตุ มุ่งหมายแต่ยศ
- (8) กิตติกาโม อยากจะได้ชื่อเสียง

กล่าวโดยสรุป ธุดงค์เป็นองค์คุณคือญาณเป็นเครื่องกำจัดกิเลส หรือสมาทานเจตนาอันเป็นเหตุแห่งการประพฤติทำลายกิเลส เป็นเครื่องกำจัดธรรมอันเป็นข้าศึก มุ่งเพื่อทำลายกิเลสของตน เกี่ยวกับเครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และความเพียรด้วยข้อปฏิบัติ โดยการปฏิบัติเคร่งครัดขึ้นเพื่อเผากิเลสให้เหือดแห้ง เป็นอุบายขัดเกลากิเลส ส่งเสริมความเป็นผู้มีก่น้อยสันโดษ ยินดีในที่สุด ปรารถนาความเพียรเพิ่มส่วนแห่งอริยธรรม คือ ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะให้สูงขึ้นได้วิธีหนึ่ง กล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ ธุดงค์ ชื่อ ตบะ เพราะเผาผลาญความละโมภด้วยอำนาจแห่งตณหา แม้จะไม่ใช้ทางมัชฌิมาปฏิปทาโดยตรง แต่ก็ใช่อุบายเพื่อเข้าถึงมัชฌิมาปฏิปทาที่แท้จริงได้ เพราะเป็นการฝึกฝนตนเองอย่างเคร่งครัด ทำให้เป็นคนใจเด็ดมั่นคง ควรแก่การตรัสรู้ ธุดงค์มีด้วยกันทั้งหมด 13 ข้อ ไม่จำเป็นว่าจะต้องปฏิบัติให้ได้ทุกข้อพร้อม ๆ กัน การปฏิบัติธุดงค์ขึ้นอยู่กับความสะดวกความพร้อมและความเหมาะสม และธุดงค์นี้เป็นเพียงจริยาวัตรพิเศษอย่างหนึ่ง ไม่ใช่ข้อบังคับ

ให้ต้องปฏิบัติตามเหมือนวินัย แต่เป็นข้อปฏิบัติที่บัญญัติไว้ตามแต่ใครจะถือปฏิบัติด้วยความสมัครใจ และสำเร็จได้ตามการสมาทาน

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการกระทำ ความปรารถนาใดๆ จะสำเร็จได้ต้องลงมือกระทำพุทธศาสนาไม่ส่งเสริมการอ่อนวอนขอหรือลักษณะของการบวงสรวง แม้แต่เป้าหมายสูงสุดก็ย่อมจะเข้าถึงได้ด้วยการปฏิบัติอย่างจริงจัง มีพุทธภาษิต (พระสุตตันตปิฎก, ขุททกนิกาย, สุตตนิบาต เล่มที่ 25, หน้า 235) ว่า “บุคคลล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร” เมื่อกล่าวถึงวิธีปฏิบัติกล่าวได้ว่าพุทธศาสนามีวิธีปฏิบัติ เพื่อขัดเกลากิเลสหลายวิธีการด้วยขึ้นอยู่กับจริตนิสัยของแต่ละบุคคล เช่น การสัสมอินทรีย์ การเจริญวิปัสสนา หรือการถืออุตงค์ เป็นต้น กล่าวถึงอุตงค์ในพุทธศาสนา ถือว่าเป็นข้อปฏิบัติสำหรับพระสาวกเพื่อให้รู้จักประมาณในการบริโภคและใช้สอยปัจจัยเครื่องอาศัยสำหรับบรรพชิตให้เกิดประโยชน์สูงสุด การปฏิบัติอุตงค์มีมาแล้วตั้งแต่ครั้งพุทธกาลในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงการถืออุตงค์ของพระสาวกหลายท่าน เช่น พระมหากัสสปะ และพระสุทิน เป็นต้น นอกจากนี้พระพุทธเจ้ายังอธิบายความแตกต่างระหว่างศีลกับวัตรว่ามีความแตกต่างกัน แต่ก็เกี่ยวพันซึ่งกันและกัน การปฏิบัติอุตงค์ เป็นวิธีการหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่าเป็นแนวทางปฏิบัติของพระอริยะเพื่อพ้นทุกข์จริง ในครั้งพุทธกาลมีภิกษุและภิกษุณีถืออุตงค์ตามสมควรแก่ฐานานุรูปของตน หมายความว่าอุตงค์มีความสำคัญเช่นกันในฐานะเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งสำหรับปฏิบัติเพื่อให้ถึงเป้าหมายสูงสุดในพุทธศาสนา

### ความสัมพันธ์ของอุตงค์กับหลักธรรมอื่น

ความสัมพันธ์ของอุตงค์กับหลักธรรมอื่น ผลการศึกษาพบว่า อุตงค์มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกับหลักธรรมปฏิบัติอื่นหลายประการ เพราะอุตงค์เป็นหลักธรรมพื้นฐานการปฏิบัติธรรมเพื่อขัดเกลากิเลส ดังนี้

#### อุตงค์กับกรรมฐาน

1) สมถกรรมฐาน หมายถึง ข้อปฏิบัติที่เป็นเครื่องสงบระงับจิตใจหรือธรรมที่ทำให้จิตสงบจากนิวรณ์ การบำเพ็ญกรรมฐานเป็นการปฏิบัติในจิตตสิกขา อันเป็นอุบายทำจิตให้สงบตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์หนึ่งอารมณ์ใด

(1) กรรมฐานว่าด้วยอาหาเรปฏิกูลสัญญา คือ การพิจารณาอาหารโดยแยกคาย ก่อนแล้วจึงบริโภค หมายความว่า การบริโภคอาหารนั้นมาในอุตงค์ว่าด้วยบิณฑบาต คือ การบริโภคอาหาร จะต้องเป็นไปเพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ได้ เพื่อระงับเวทนา คือ ความหิว ไม่ใช่การบริโภคเพื่อให้บำรุงร่างกายให้เกิดความสวยงาม

(2) กรรมฐานว่าด้วยมรณานุสสติ คือ การพิจารณาความตายเป็นอารมณ์ เมื่อผู้เจริญกรรมฐานสมาทานการอยู่ในป่าช้าเป็นวัตร พึงเจริญมรณานุสสติ คือ การระลึกถึงความตายเสมอ ชีวิตของคนเรานั้นมีความไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป สุดท้ายแล้วร่างกายของเราก็จะต้องถูกนำมาทิ้งในป่าช้านี้เหมือนกันหมด การถืออุตงค์ด้วยการอยู่ป่าช้านอกจากจะได้ความสงบของสถานที่แล้วยังได้พิจารณาความตายที่จะมาถึงตนหรือบุคคลอื่นทำให้ไม่ประมาทในการบำเพ็ญเพียรเพื่อทำลายกิเลสอีกด้วย

(3) ธรรมเนียมว่าด้วยอสุภะ คือ ความไม่งามของร่างกาย การอยู่ในป่าช้าอันเป็นสถานที่ที่น่าพิศมาตนั้น สำหรับผู้ปฏิบัติถูกต้องในข้อนี้จะเห็นสภาพของศพที่เน่าเปื่อย มีหนอนชอนไชไปมา ซึ่งสภาพในลักษณะเช่นนี้จะทำให้คลายความยินดี ความกำหนดในร่างกายได้หากพิจารณาให้ดีแล้วจะเห็นสิ่งที่ห่อหุ้มร่างกายไว้ ได้แก่หนัง ปราศจากเสี้ยวซึ่งหนังแล้วร่างกายก็จะไม่น่าดู ถ้าเข้าถึงความจริงในลักษณะนี้ก็จะทำให้ไม่หลงในรูปคือร่างกายได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าได้เห็นสภาพของร่างกายที่ถูกนำมาทิ้งหลังจากตายก็จะทำให้ได้เห็นของความจริงของชีวิตและร่างกายตามสภาพความเป็นจริงได้

นอกจากนี้ ธุดงค์หมวดว่าด้วยบิณฑบาตโดยเฉพาะข้อที่กล่าวถึงการฉันเฉพาะในบาตรนั้น เพื่อไม่ให้ติดในรสของอาหาร ไม่แบ่งแยกกว่าเป็นอาหารหวานหรืออาหารคาว เพราะที่สุกแล้วก็ต้องรวมปะปนกันอยู่ในท้องทั้งสิ้น

**2) วิปัสสนากรรมฐาน** วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อทำให้เกิดปัญญา เป็นการพัฒนจิตขั้นสูงในพุทธศาสนา มีผลมากกว่าการบำเพ็ญสมณภาวนา เพราะเป็นการถอนกิเลสอย่างละเอียด เป็นการตรัสรู้โดยใช้ปัญญาพิจารณาตามความเป็นจริง ให้เข้าถึงความจริงได้โดยปราศจากข้อสงสัยมีความสัมพันธ์กับธุดงค์ในลักษณะที่เป็นอุบายให้เข้าถึงความจริงได้โดยใช้เป็นปัญญาพิจารณา การบริโภคอาหารบิณฑบาต การใช้สอยเสนาสนะและจีวรเครื่องนุ่งห่มนั้น หากขาดปัญญาในการพิจารณาโดยแยกคายแล้ว ก็จะทำให้ยึดติดในสิ่งเหล่านั้น ก่อให้เกิดความมัวเมาลุ่มหลง

### ธุดงค์กับความสันโดษ

ความสันโดษเป็นอุปกรณ์ หรือเครื่องมือของการปฏิบัติธุดงค์ ความสันโดษเป็นปัจจัยส่วนหนึ่งของความพอเพียง เป็นหลักวิธีการดำรงชีวิตอยู่แบบความเรียบง่าย และความสันโดษเป็นจารีตประเพณีอันดีงามที่พระสาวกถือปฏิบัติสืบต่อกันมาตั้งแต่อดีต ดังปรากฏอยู่ในอริยวงศ์มียู่ 4 ประการ ได้แก่

- (1) ภิกษุยอมเป็นผู้สันโดษในจีวรตามมีตามได้
- (2) ภิกษุยอมเป็นผู้สันโดษในบิณฑบาตตามมีตามได้
- (3) ภิกษุยอมเป็นผู้สันโดษในเสนาสนะตามมีตามได้
- (4) ภิกษุยอมเป็นผู้สันโดษในการบำเพ็ญกุศลและละอกุศล

### ธุดงค์กับไตรสิกขา

ไตรสิกขา ว่าด้วยสิกขา 3 ประการ ได้แก่ สีลสิกขา จิตตสิกขา และปัญญาสิกขา ความสัมพันธ์ระหว่างไตรสิกขากับธุดงค์

1) สีลสิกขา ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมทางความประพฤติ สุจริตทางกาย วาจา เพื่อให้สามารถดำรงตนด้วยความดีในสังคม รักษาระเบียบ วินัย ปฏิบัติหน้าที่ และมีความรับผิดชอบต่อสังคม มีความสัมพันธ์กับธุดงค์หมวดว่าด้วยจีวรและบิณฑบาต

2) จิตตสิกขา ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมทางด้านคุณภาพ และสมรรถภาพของจิต เพื่อให้เกิดคุณธรรม หรือสมาธิอย่างสูง ทำให้จิตเข้มแข็งมั่นคงแน่วแน่ ควบคุมตนได้ มีสมาธิดี สงบ บริสุทธิ์ผ่องใส

เหมาะสมกับการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งซึ่งจุดมุ่งหมายว่าด้วยเสนาสนะสัมพันธ์กับจิตตสิกขา เพราะเสนาสนะที่สูงบ่งชี้ด้วยอ้อมเอื้อประโยชน์ต่อการฝึกจิตของตน

3) ปัญญาสิกขา ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้แจ้ง เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง สามารถคิดพิจารณาแก้ปัญหาต่างๆและทำกิจทั้งหลายในทางที่เป็นไป เพื่อประโยชน์อย่างแท้จริงสัมพันธ์กับจุดมุ่งหมายด้วยความเพียร

คุณค่าของการปฏิบัติจุดมุ่งหมายว่า จุดมุ่งมีคุณค่าต่อการปฏิบัติธรรมเป็นอย่างมากเพราะช่วยส่งเสริมเพียงแต่ทำความเข้าใจคุณค่าหลักการปฏิบัติให้แก่ผู้ศึกษาเพื่อนำมาสมาทานได้ถูกต้อง ประกอบด้วยคุณค่าต่อไปนี้

#### คุณค่าต่อการดำเนินชีวิตของสมณะ

จุดมุ่งมีคุณค่าต่อการดำเนินชีวิตของสมณะ หมายความว่า แม้สมณะนั้นจะยังไม่สิ้นกิเลส แต่ก็ดำรงชีวิตอยู่อย่างพอประมาณ ไม่เป็นผู้แสวงหาหรือสะสมจนเป็นที่ติเตียนของวิญญูชนทั้งหลาย การบริโภคและการใช้สอยสำหรับสมณะจึงเป็นตัวอย่างอันหนึ่งที่จะทำให้ทราบได้ว่าเป็นสมณะที่แท้จริงหรือไม่ ในพุทธศาสนาหมายเอาพระภิกษุ ภิกษุณีหรือนักบวชในพุทธศาสนา

1) คุณค่าจากการใช้สอยจีวร สมณะย่อมรู้จักใช้สอยจีวรอย่างรู้คุณค่าของผ้าที่เขานำมาถวาย หรือแสวงหามาได้ด้วยความยากลำบาก

2) คุณค่าของการบริโภคอาหารบิณฑบาต หมายความว่าอาหารที่บริโภคนั้น ก็เพียงเพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่ได้เพื่อประพฤติดมณธรรม มิใช่บริโภคเพื่อเพิ่มกิเลสตัณหาจนกลายเป็นคนมักมาก เห็นแก่ปากท้องเสียเวลาปฏิบัติธรรม

3) คุณค่าของการใช้สอยเสนาสนะเพียงเพื่ออาศัยอยู่ประพฤติดมณธรรม มิใช่เป็นผู้มักมากในการประดับตกแต่งเสนาสนะเพื่ออยู่อาศัย มิใช่จะอยู่ในเสนาสนะป่า โคนต้นไม้ ป่าช้า ในวิหาร กุฏิ ก็อาศัยอยู่ได้อย่างสันติสุข คุณค่าของความเพียรว่าบุคคลสมาทานจุดมุ่งแล้วยอมทำให้เป็นผู้บางเบาจากกิเลส และปฏิบัติด้วยความพากเพียรอย่างต่อเนื่องยอมทำให้บรรลุผลได้ในที่สุด และคุณค่าจุดมุ่งตามแนวอรรถกถาจารย์ช่วยทำให้ผู้สมาทานจุดมุ่งหลังได้แนวทางปฏิบัติที่ถูกต้อง ทำให้เข้าใจความหมายความสำคัญของจุดมุ่งว่ามีคุณค่ามากมาย ควรแก่การศึกษาปฏิบัติพัฒนาตนเองให้เข้าถึงความสุข

4) คุณค่าของความเพียรว่าบุคคลสมาทานจุดมุ่งแล้วยอมทำให้เป็นผู้เบาบางจากกิเลส และปฏิบัติด้วยความพากเพียรอย่างต่อเนื่องยอมทำให้บรรลุผลได้ในที่สุด

#### คุณค่าต่อตนเอง

การฝึกฝนตนเองอย่างเคร่งครัดตามหลักการของจุดมุ่งนั้น ไม่ได้จัดเป็นอัตตภิณฑลญาณุโยคแต่ประการใด แต่เป็นการฝึกตนอย่างเคร่งครัด เพื่อให้เกิดผลคือการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ได้ง่าย เพราะก่อนการจะสมาทานเอาจุดมุ่งอย่างใดอย่างหนึ่งนั้น บุคคลจะต้องสมาทานศีลรักษาศีลให้บริสุทธิ์เสียก่อน ทั้งนี้เมื่อศีลบริสุทธิ์แล้ว

จิตย่อมจะตั้งมั่นแน่วแน่เป็นสมาธิได้เร็วยิ่งขึ้น เมื่อตั้งใจปฏิบัติด้วยความเพียรอันแรงกล้าไม่ย่อหย่อน ในที่สุดก็จะสำเร็จโลกุตตรธรรมได้

จุดคงที่ไม่ได้จำกัดว่าจะปฏิบัติได้เฉพาะพระสงฆ์เท่านั้น ขวราวาสก็สามารถปฏิบัติได้เช่นกัน ในข้อที่เหมาะสม ซึ่งถ้าหากพิจารณาความเหมาะสมของจุดคงแต่ละข้อแล้ว มีเพียงไม่กี่ข้อเท่านั้นที่ขวราวาสสามารถทำได้ ผู้ปฏิบัติหรืออุบาสกทั้งหลายผู้สละโลกามิสไม่เสียดายอาลัยในร่างกายและชีวิต ปราศจากความเพียรอย่างแรงกล้า เพื่อให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา

ในการปฏิบัติจุดคงนั้นมี 3 ระดับด้วยกัน ได้แก่ อย่างสูงสุด อย่างกลาง และอย่างเพลา แล้วแต่ว่าใครจะถืออย่างไร ส่วนมากผู้ปฏิบัติมักจะถืออย่างสูงสุด หรืออย่างเคร่งครัด เพื่อขัดเกลากิเลสของตนให้หมดไปโดยเร็ว

### คุณค่าต่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

จุดคงมีคุณค่าสำคัญต่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนามาก เพราะพระภิกษุผู้ออกเผยแผ่ พระศาสนา นั้นจะต้องปฏิบัติจุดคงคือข้อวัตรอันดีงามด้วย เพื่อการสร้างความศรัทธาเลื่อมใสให้แก่ประชาชนก่อน แม้แต่ในยุคหลังพระพุทธเจ้าปรินิพพานแล้ว พวกพระสาวกก็ยังออกท่องเที่ยวจาริกจุดคงเพื่อเผยแผ่พระพุทธศาสนาไปยังดินแดนต่างๆ เรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน

สรุปได้ว่า จุดคงวัตร คือ องค์คุณเครื่องกำจัดกิเลส เป็นข้อปฏิบัติประเภทวัตรอันเป็นเครื่องขัดเกลา เพื่อเป็นคู่ปรับของกิเลสได้แก่ความมักมากให้มีความเบาบางลง โดยเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการบรรพชาอุปสมบท ตามหลักพระธรรมวินัยของพระพุทธศาสนา จุดคงมีความเกี่ยวเนื่องทั้งหลักวินัยบัญญัติที่เป็นข้อวัตรปฏิบัติเพื่อขัดเกลากิเลส รวมถึงพื้นฐานของสมณะ และวิปัสสนากัมมัฏฐาน และไตรสิกขา อันเป็นแนวทางปฏิบัติก้าวสู่เป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ พระนิพพาน

### เอกสารอ้างอิง

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย, มูลนิธิ. (2514). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย, มูลนิธิ. (2539). **อรรถกถาภาษาบาลี เล่มที่ 1**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพุทธโฆษาจารย์. (2550). **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลและเรียบเรียงโดย มหาวงศ์ ชาญบาลี. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บรรณาคาร.

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย. (2543). **มิลินทปัญหา ฉบับแปลในมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย.

พระอุตรคุณาธิการ (ชวินทร์ สระคำ) และจำลอง สารพัดนึก. (2530). **พจนานุกรม บาลี-ไทย สำหรับนักศึกษา**. กรุงเทพมหานคร : เรื่องปัญญา.

- มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. (2544). **มังคลัตถทีปนี** แปล เล่ม 5. พิมพ์ครั้งที่ 14. นครปฐม : โรงพิมพ์  
มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระพุทธโฆษา. (2546). **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ 4.  
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2527). **ธรรมวิภาค ปริเฉทที่ 2**. พิมพ์ครั้งที่ 34,  
กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2538). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. กรุงเทพมหานคร : มหา  
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ. (2538). **วิมุตติมรรค**. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณ  
ราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). ((2543). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 9.  
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2538). **การปฏิบัติธรรมให้ถูกต้อง**. พิมพ์ครั้งที่ 30. กรุงเทพมหานคร : โรง  
พิมพ์สหธรรมิก.
- หอสมุดแห่งชาติ. (2516). **มิลินทปัญหา ฉบับพิสดาร ฉบับหอสมุดแห่งชาติ**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร  
: ศิลปาบรรณาการ.