

สุภโร: คุณธรรมของพระธรรมทูตสายต่างประเทศในยุคปัจจุบัน
SUBBARO: THE MORALITY OF FOREIGN MISSIONARY MONKS
IN THE PRESENT ERA

^[1]พระครูสังฆกิจวิริยะ (วิจิตรศักดิ์) Phrakhrusangkakitviriya (Vijitsak)

^[2]พระมหาสุเทพ สุวตฺถโน (เหลาทอง) Phramaha Suthep Suvatthano (Laothong)

^{[1], [2]}มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand
Corresponding Author E-mail: surachaihongtrakool@gmail.com

Article Received: December 06, 2024. Revised: December 28, 2024. Accepted: December 29, 2024.

บทคัดย่อ

บทความนี้จะนำเสนอแนวคิดเรื่อง สุภโร: คุณธรรมของพระธรรมทูตสายต่างประเทศ มีวัตถุประสงค์ 2 ประการคือ 1) เพื่อศึกษาคุณธรรมในด้านการเป็นผู้เลี้ยงง่าย (สุภโร) พบว่า พระธรรมทูตในปัจจุบันควรมีคุณธรรมที่สำคัญ 3 ประการคือ (1) มีความมั่นใจในคุณค่า ความจริง ความดีงามของพระพุทธศาสนา (ปัญญา) (2) มีความประพฤติดี มีคุณธรรม มีความมั่นใจในวินัยของพระสงฆ์ (ศีล) (3) มีความมั่นคงทางด้านจิตใจ (สมาธิ) ซึ่งก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา โดยคุณธรรมที่พึงมีในเบื้องต้น คือ สุภโร เป็นผู้เลี้ยงง่ายและการประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นผู้เลี้ยงง่าย และ 2) เพื่อศึกษาแนวทางการสร้างคุณธรรมในด้านการเป็นผู้เลี้ยงง่าย (สุภโร) ประกอบด้วย 2 แนวทางคือ (1) การอบรมจิตใจให้เป็นผู้ที่มีความพอในความต้องการ เป็นการลดความโลภอันเป็นกิเลสพื้นฐานเบื้องต้น หากประพฤติปฏิบัติเพื่อการลดละความโลภให้น้อยลงก็จะทำให้คุณธรรมด้านอื่นๆ มีเพิ่มขึ้น (2) การสมาทานอุตฺถัค ซึ่งจะทำให้เกิดคุณประโยชน์ เป็นการขัดเกลากิเลส ทำให้เป็นคนมักน้อย สันโดษ เกิดความสงบ ลดการสังสมกิเลส เร่งการปรารภความเพียรและทำให้เป็นผู้เลี้ยงง่าย (สุภโร)

คำสำคัญ: คุณธรรม, การเป็นผู้เลี้ยงง่าย, ไตรสิกขา, พระธรรมทูตสายต่างประเทศ

ABSTRACT

This article presents the concept of Subhoro: the morality of foreign missionary monks. It had two objectives: 1) to study the virtue of being an easy-to-support person (Subhoro). It was found that the current Buddhist missionaries should have three important virtues: (1) confidence in the value, truth, and goodness of Buddhism (wisdom); (2) good conduct, virtue, and confidence in the discipline of the monks (morality); and (3) mental stability (concentration), which were morality, concentration, and wisdom. The first virtue to be possessed was Subhoro, being an easy-to-support person, and conducting oneself to be an easy-to-support person. 2) To study the guidelines for developing virtues in the aspect of being an easy-to-support person (Subhoro), which consisted of two approaches: (1) training the mind to be a person who was content with desires, which reduced greed, which was a basic defilement. If one practices reducing and abandon greed, other virtues will increase.

(2) The practice of asceticism, which would bring about benefits such as the purification of defilements, making one a contented person, creating solitude, reducing the accumulation of defilements, accelerating the development of diligence, and making one easy to support (Subhāro)

Keywords: Virtue, Being an Easy-to-Support Person, Tri-sikkhā, Foreign Missionary Monks

บทนำ

พระธรรมทูตคณะแรกในพระพุทธศาสนา คือ พระอรหันต์ 60 รูปที่พระพุทธเจ้าทรงส่งออกไปเผยแผ่พระพุทธศาสนา พระพุทธองค์มีพระราชดำริให้พระอรหันต์แต่ละรูปจาริกไปในทิศทางต่างๆ กันเพื่อประกาศและเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้กว้างไกลออกไป เพื่อประโยชน์สุขและเพื่ออนุเคราะห์แก่ชาวโลกและเทพทั้งหลาย ดังพระพุทธดำรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราพ้นแล้วจากบ่วงทั้งปวง ทั้งที่เป็นของทิพย์ ทั้งที่เป็นของมนุษย์ แม้พวกเธอก็พ้นแล้วจากบ่วงทั้งปวง ทั้งที่เป็นของทิพย์ ทั้งที่เป็นของมนุษย์ ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงจาริกไป เพื่อประโยชน์สุขแก่ชนจำนวนมาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์เกื้อกูลและความสุขแก่ทวยเทพและมนุษย์ อย่าไปโดยทางเดียวกันสองรูป จงแสดงธรรมมีความงามในเบื้องต้น มีความงามในท่ามกลาง และมีความงามในที่สุด จงประกาศพรหมจรรย์ พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะบริสุทธิ์บริบูรณ์ครบถ้วน สัตว์ทั้งหลายที่มีธุลีในตาน้อยมีอยู่ ย่อมเสื่อมเพราะไม่ได้ฟังธรรมจกมีผู้รู้ธรรม ภิกษุทั้งหลาย แม้เราก็จักไปยังตำบลอุรุเวลาเสนานิคมเพื่อแสดงธรรม” (วิ.ม. (ไทย) 4/32/40)

การเผยแผ่พระพุทธศาสนาเป็นภารกิจที่สำคัญมากภารกิจหนึ่งของพระธรรมทูต หากพิจารณาคุณสมบัติของพระธรรมทูตที่พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาใช้ในการส่งออกไปเผยแผ่พระพุทธศาสนาเป็นครั้งแรก พระพุทธองค์ทรงส่งพระธรรมทูตคณะแรกที่มีคุณสมบัติด้านคุณธรรมสูงในระดับพระอรหันต์ แสดงให้เห็นว่าพระธรรมทูตที่ออกดำเนินการเผยแผ่พระพุทธศาสนานั้น ควรมีคุณสมบัติเป็นผู้ที่มีคุณธรรมในระดับสูง อย่างไรก็ตาม พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต) (2545) มีความเห็นว่า คุณสมบัติของพระธรรมทูตที่สำคัญมี 3 ประการ คือ 1) มีความมั่นใจในคุณค่า ความจริง ความดีงามของพระพุทธศาสนา (ปัญญา) 2) มีความประพฤติดี มีคุณธรรม มีความมั่นใจในวินัยของพระสงฆ์ (ศีล) 3) มีความมั่นคงทางด้านจิตใจ (สมาธิ) กล่าวโดยสรุปคือ ศีล สมาธิ ปัญญา ในปัจจุบันบทบาทของพระธรรมทูตสายต่างประเทศนั้นมีบทบาท 2 ประการคือ ประการแรกมีบทบาทในฐานะที่เป็นศูนย์รวมจิตใจและศูนย์กลางของชุมชนไทยในต่างประเทศ ประการที่สองมีบทบาทในฐานะเป็นผู้เผยแผ่พระพุทธศาสนาในต่างประเทศ ดังนั้น พระธรรมทูตจึงควรเป็นผู้ที่มีบุคลิกน่าเลื่อมใส น่าศรัทธา และมีคุณธรรมที่เหมาะสมดังพระคาถาว่า “บัณฑิตพึงตั้งตนไว้ในคุณธรรมที่เหมาะสมก่อน แล้วสอนคนอื่นในภายหลัง จึงจะไม่มัวหมอง” (ขุ.ธ. (ไทย) 25/158/81) นั่นก็คือคุณธรรมใดที่พระธรรมทูตจะนำไปใช้ในการสอน พระธรรมทูตพึงมีคุณธรรมนั้นหรือดำรงตนด้วยคุณธรรมนั้นตามที่ตนเองสอนด้วย ทั้งนี้เพื่อให้การปฏิบัติหน้าที่ของพระธรรมทูตสายต่างประเทศเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

พระธรรมทูตในฐานะของพระสงฆ์คือผู้ที่เห็นโทษภัยของการเวียนว่ายตายเกิด จึงสละเพศฆราวาส ออกบวช มีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน มีความเพียรพยายามประพฤติปฏิบัติตามคำสอน และตามแนวทางของพระพุทธเจ้าเพื่อกำจัดกิเลสให้หมดสิ้นไป เพื่อการพ้นทุกข์อย่างถาวร แนวทางเบื้องต้นที่พระพุทธเจ้าทรงกำหนดเพื่อการลดละกิเลสคือ การดำรงชีวิตอย่างสันโดษเรียบง่าย ดำรงชีพด้วยปัจจัย 4 อันได้แก่ 1) อาหารได้จากการบิณฑบาต เพื่อให้ได้อาหารด้วยปณิธานของตนเอง 2) เครื่องนุ่งห่ม คือจีวร ให้ใช้ผ้าบังสุกุล 3) ที่พัก

อาศัยหรือเสนาสนะ ให้อาศัยโคนไม้ 4) ยารักษาโรค ให้ใช้น้ำมูตรเน่า (วิ.ม. (ไทย) 4/128/197) การดำรงชีวิตด้วยปัจจัย 4 ที่พอดีไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไปจะเป็นการสร้างพื้นฐานให้แก่จิตใจตนเอง ให้จิตสามารถมีกำลังควบคุมกิเลสให้ลดน้อยลงได้ ซึ่งจะก่อให้เกิดคุณธรรมด้านอื่นตามมาจนถึงขั้นบรรลुพระนิพพาน

การดำรงชีวิตอย่างสันโดษเรียบง่ายด้วยปัจจัย 4 ดังกล่าวข้างต้น เป็นพื้นฐานที่สำคัญในการพัฒนาคุณธรรมให้บังเกิดขึ้น และจะเป็นตัวอย่างแก่พุทธศาสนิกชนทั้งคนไทยและคนต่างชาติในต่างประเทศได้เป็นอย่างดี จะเป็นผู้เลี้ยงง่ายหรือภาษาบาลีว่า สุกโร อันเป็นคุณธรรมสำคัญเบื้องต้นสำหรับพระธรรมทูตสายต่างประเทศ อันจะก่อให้เกิดคุณธรรมด้านอื่นๆ ตามมา ซึ่งคุณธรรมทั้งหลายที่พึงมีอาจพิจารณาได้จากกรณีเมตตสูตร อันเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแนวทางการปฏิบัติเพื่อบรรลुจุดมุ่งหมายสูงสุดในชีวิต คือพระนิพพาน

หลักคุณธรรมในเมตตสูตร

เมตตสูตรหรือกรณีเมตตสูตร เป็นพระสูตรที่เกี่ยวกับการแผ่เมตตาแก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่ภิกษุ 500 รูปที่บำเพ็ญกัมมัฏฐานในราวป่าที่ร่มเย็นบริเวณเทือกเขาหิมาพานต์ และชาวบ้านนิมนต์ให้จำพรรษาที่นั่น โดยสาเหตุเนื่องจากการบำเพ็ญกัมมัฏฐานดังกล่าวเป็นผลให้รุกขเทวดาทั้งหลายเดือดร้อนต้องทิ้งวิมาน ระหกระเหินไปอยู่ที่อื่น จึงร่วมกันเนรมิตรูปยักษ์ที่น่ากลัวหลอกพระภิกษุที่กำลังบำเพ็ญสมณธรรมตอนกลางคืน พระภิกษุ 500 รูปดังกล่าวจึงเข้าเฝ้ากราบทูลพระพุทธเจ้าว่าไม่สามารถอยู่บำเพ็ญสมณธรรมในป่านี้ได้อีกต่อไป พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้แผ่เมตตา 2 เวลา ในเวลาเย็นและเวลาเช้า สวดกรณียเมตตสูตร 2 เวลา ในเวลาเย็นและเวลาเช้า เจริญมรณสติ 2 เวลา ในเวลาเย็นและเวลาเช้า นึกถึงมหาสังเวชนียสถาน 8 ประการ อันได้แก่ ชาติ ชรา พยาธิ มรณะ ทุกข์ในอบาย ทุกข์มีวิภวภูเป็นมูลในอดีต ทุกข์มีวิภวภูเป็นมูลในอนาคต และทุกข์มีการแสวงหาอาหารในปัจจุบัน โดยให้พิจารณาทั้งเวลาเย็นและเวลาเช้าเช่นกัน เมื่อตรัสบอกวิธีปฏิบัติดังกล่าวแล้วจึงตรัสพระสูตรนี้เพื่อเป็นเมตตาเพื่อเป็นพระปริตรและเพื่อมานอนเป็นบาทแห่งวิปัสสนา

ผู้มีคุณธรรมผู้เข้าถึงพระรัตนตรัยและผู้ฉลาดในการดำเนินชีวิตพึงพิจารณาการประพาสปฏิบัติตามหลักคุณธรรมในกรณีเมตตสูตรนี้ อันได้แก่

1. ควรดำเนินชีวิตด้วยกรณียกิจ คืออริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อบรรลุสันตปทอันเป็นชื่อของนิพพาน

2. ควรมีคุณธรรม 14 ประการคือ 1) มีความอาจหาญ (สกุโ) 2) ซื่อตรง (อุชฺ) 3) เคร่งครัด (สุหุ) 4) วาง่าย (สุวโจ) 5) ไม่เย่อหยิ่ง ไม่มัวดีมานะ (อนตมานิ) (6) เป็นผู้อ่อนโยน อ่อนละมุนละไม (มฺห) 7) สันโดษ (สนตฺสสโก) 8) เลี้ยงง่าย (สุกโร) 9) มีกินน้อย (อปฺปกิจฺโจ) 10) มีความประพาสเป็น ผู้ประพาสกายเบาใจ คือมีบริวารไม่มากมีแต่พอควร ไม่สะสม (สลลฺหุจฺจติ) 11) มีอินทรีย์สงบ (สนตฺนทฺริโย) 12) เป็นผู้ที่มีปัญญา มีปัญญารักษาตน (นิปโก) 13) ไม่คะนอง (อปฺคพฺโ) 14) ไม่ยึดติดในตระกูล ไม่พัวพันกับตระกูลทั้งหลาย (กุเลสุ อนนฺคิโท) และนอกจากนี้ไม่ควรประพาสความเสียหายใดๆ อันจะเป็นเหตุให้วิญญูชนเหล่าอื่นตำหนิเอาได้ (เยน วิญญู ปเร อุพฺเวทยฺ) 15) ไม่เบียดเบียนกัน (ขุ.ขุ. (ไทย) 25/1-10/20-21)

3. ควรเจริญเมตตากรรมฐาน ปราบปรามให้ตนและสรรพสัตว์ทั้งหลายมีความสุข ไม่มีเวรไม่มีภัยต่อกัน ไม่เบียดเบียนกัน (ขุ.ขุ. (ไทย) 25/1-10/20-21)

ในบรรดาคุณธรรมทั้ง 14 ประการนี้ คุณธรรมที่พึงมีในเบื้องต้น คือ สุภโระ เป็นผู้เลี้ยงง่าย การประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นผู้เลี้ยงง่าย เปรียบเหมือนกับการดอกเส้าเข้มนด้านคุณธรรมลงในจิตใจ ดังจะได้อธิบายขยายความดังต่อไปนี้

ความหมายของคำว่า “สุภโระ”

ในการสร้างบ้านนั้นสิ่งที่สำคัญที่สุด คือ การดอกเส้าเข้มนเพื่อสร้างพื้นฐานให้เกิดความมั่นคงถาวร แก่ตัวบ้าน ในทำนองเดียวกันกับการบ่มเพาะคุณธรรมให้เกิดขึ้นในตน สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ การดอกเส้าเข้มนเพื่อสร้างพื้นฐานให้เกิดความมั่นคงถาวรแก่การสร้างคุณธรรมให้เกิดขึ้นในตน ซึ่งก็คือ สุภโระ การเป็นผู้ที่เลี้ยงง่าย คำว่า “สุภโระ” แปลว่า อันบุคคลเลี้ยงง่าย ภาษาอังกฤษใช้คำว่า subbaro แปลว่า easily supported by other (พระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระจันทบุรีนฤนาถ, 2537) หากวิเคราะห์ตามรูปศัพท์จะได้ดังนี้

“สุภโระ” รูปคำเดิมเป็น “สุภร” บาลีอ่านว่า สุ-พะ-ระ รากศัพท์มาจาก สุ (คำอุปสรรค = ดี, งาม, ง่าย) + ภร (ธาตุ = เลี้ยงดู) + อ ปัจจัย (สุ + ภร = สุภร + อ = สุภร) แปลตามศัพท์ว่า “ผู้อันเขาเลี้ยงดูได้ โดยง่าย” “สุภร” แจกด้วยวิวัตตินามที่หนึ่ง (ปฐมวิวัตติ) เอกพจน์ ปุงลิงค์ เปลี่ยนรูปเป็น “สุภโระ” (สุ-พะ-โร) “สุภโระ” เป็นคำแสดงลักษณะของภิกษุหรือนักบวช ซึ่งเป็นพวกที่อาศัยชาวบ้านดำรงชีพ โดยเฉพาะภิกษุในพระพุทธศาสนา หลักข้อแรกที่เรียกว่า “นิสสัย 4” คือ หมายความว่า วิถีชีวิตบรรพชิตอาศัยอาหารคือค่าข้าว อันได้มาด้วยกำลังปลีแข้งคือเดินบิณฑบาตเป็นเครื่องดำรงชีพ ชาวบ้านให้มาอย่างไรก็กินอย่างนั้น เลือกไม่ได้ จึงต้องไม่เรื่องมาก ตรงกับที่เราพูดกันว่า อยู่ง่ายกินง่าย คือเสียเวลากับเรื่องกินเรื่องอยู่ให้น้อยที่สุด ใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการฝึกหัดขัดเกลาดนเองให้บรรลุถึงความสะอาด สงบ สว่าง หลุดพ้นจากสังสารทุกข์ (ชมรมธรรมธารา, 2565)

ดังนั้น สุภโระ จึงหมายถึงความเป็นผู้เลี้ยงง่าย อันเป็นคุณธรรมพื้นฐานของชีวิตบรรพชิตที่มีวิถีชีวิตเป็นผู้อยู่อย่างง่าย กินง่าย มักน้อย สันโดษ ดังเช่น บิณฑบาตได้อาหารตามกำลังศรัทธาของญาติโยม มาอย่างไร ก็ฉันอาหารนั้น ที่อยู่อาศัยก็เรียบง่ายแม้อยู่โคนต้นไม้ก็อยู่ได้ เป็นต้น จึงเป็นผู้ที่ถูกเลี้ยงได้อย่างง่าย ไม่เป็นภาระของผู้อุปฐาก คำว่าเลี้ยงง่ายนั้นหากเปรียบกับสัตว์เลี้ยงเช่นม้า เจ้าของจะให้หญ้าสดก็กินหญ้าสด เจ้าของจะให้หญ้าแห้งก็กินหญ้าแห้ง จะให้ของชนิดไหนก็กินได้ทั้งนั้น กินโดยเคารพ กินโดยไม่สุรุษสุราย กินโดยไม่กระสับกระส่าย กินด้วยความตั้งใจตั้งใจ ผู้เลี้ยงง่ายก็จะเป็นทำนองนี้ ฆราวาสหรือภิกษุสามเณรก็เหมือนกัน มีอย่างรักใช้อย่างนั้น เลี้ยงง่ายไม่เดือดร้อนต่อผู้เลี้ยง เมื่อเขาเลี้ยงอย่างรักบริโภคอย่างนั้น ให้ผู้เลี้ยงตอกดีใจ ให้ผู้เลี้ยงยินดีขึ้นอกขึ้นใจ จึงเรียกว่าเป็นผู้เลี้ยงง่าย (กัลยาณมิตร, 2566) หากพิจารณาจากประวัติของพระอริยบุคคลทั้งหลายจะพบว่ามีคุณธรรมพื้นฐานเป็นผู้เลี้ยงง่ายทั้งนั้น ดังเช่น พระมหากัสสปเถระ เป็นต้น

แนวทางการบำเพ็ญบารมีเพื่อความเป็นผู้เลี้ยงง่าย (สุภโระ)

หากพิจารณาความเป็นผู้เลี้ยงง่ายจะคล้ายคลึงกับพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพล อดุลยเดช ว่าด้วยเศรษฐกิจพอเพียงดังพระราชดำริว่า “การพัฒนาประเทศจำเป็นต้องทำตามลำดับขั้น ต้องสร้างพื้นฐานคือ ความพอมี พอกิน พอใช้ของประชาชนส่วนใหญ่เบื้องต้นก่อน โดยใช้วิธีการและอุปกรณ์ที่ประหยัดแต่ถูกต้องตามหลักวิชาการ เมื่อได้พื้นฐานความมั่นคงพร้อมพอสมควรและปฏิบัติได้แล้วจึงค่อยสร้างค่อยเสริมความเจริญ และฐานะทางเศรษฐกิจขั้นที่สูงขึ้นโดยลำดับต่อไป” และ “พอเพียง มีความหมายกว้างขวางยิ่งกว่านี้อีก คือคำว่าพอ ก็พอเพียงนี้ก็พอแค่นั้นเอง คนเราถ้าพอในความต้องการก็มีความโลภน้อย เมื่อมีความโลภน้อยก็เบียดเบียนคนอื่นน้อย ถ้าประเทศใดมีความคิดอันนี้ มีความคิดว่าทำอะไรต้องพอเพียง

หมายความว่าพอประมาณ ซื่อตรง ไม่โลภอย่างมาก คนเราก็คือเป็นสุข พอเพียงนี้อาจจะมี มีมากอาจจะมีของ
หรรษาได้ แต่ว่าต้องไม่ไปเบียดเบียนคนอื่น” (มูลนิธิชัยพัฒนา, 2567)

สิ่งที่พระองค์ทรงพระดำริสื่อนั้นเป็นสัจธรรม ถ้าผู้ใดมีความพอในความต้องการ ก็มีความโลภน้อย
ทั้งนี้เนื่องจากความโลภเป็นกิเลสพื้นฐานเบื้องต้น หากประพฤติปฏิบัติเพื่อการลดละความโลภให้น้อยลงก็จะ
ทำให้คุณธรรมด้านอื่นๆ มีเพิ่มขึ้น ในทำนองเดียวกันความเป็นผู้เลี้ยงง่ายก็เกิดจากจิตที่มีความพอมิของอย่างไร
ก็ใช้ของอย่างนั้น มีอาหารอย่างไรก็บริโภคอาหารอย่างนั้น ไม่จำเป็นต้องเป็นของหรรษา ไม่จำเป็นต้องเป็น
อาหารที่เลิศรสเป็นการประพฤติปฏิบัติเพื่อการลดละความโลภให้น้อยลงด้วยเช่นกัน ดังนั้นแนวทางการ
บำเพ็ญบารมีเพื่อความเป็นผู้เลี้ยงง่าย (สุภโร) แนวทางหนึ่งคือการอบรมจิตให้เป็นผู้ที่มีความพอในความต้องการ

แนวทางในการบำเพ็ญบารมีเพื่อความเป็นผู้เลี้ยงง่าย (สุภโร) อีกแนวทางหนึ่ง คือ ธุดงค์วัตร การ
ปฏิบัติสมาทานธุดงค์ ซึ่งจะก่อให้เกิดคุณประโยชน์ เป็นการขัดเกลากิเลส ทำให้เป็นคนมักน้อย สันโดษ เกิด
ความสงัด ลดการสังสมกิเลส เร่งการปรารภความเพียร และทำให้เป็นผู้เลี้ยงง่าย (สุภโร) (พระพุทธโฆสเถระ,
2556) ทั้งนี้ “ธุดงค์” หมายถึง องค์คุณเครื่องกำจัดกิเลส เป็นข้อปฏิบัติที่เข้มงวดที่ตนเองสมัครใจเข้มงวดกับ
ตนเอง เป็นพฤติกรรมประจำตัวช่วงระยะเวลาสั้นๆ หรือเป็นช่วงระยะเวลายาวนาน หรืออาจตลอดชีวิต เป็น
อุบายเพื่อขัดเกลากิเลส เพื่อส่งเสริมความมักน้อยและสันโดษ มีข้อปฏิบัติ 13 ข้อ คือ หมวดที่ 1 เกี่ยวกับจีวร
ได้แก่ การถือปฏิบัติที่ 1) ใช้แต่ผ้าที่บังสุกุล 2) ใช้เพียงผ้า 3 ผืน หมวดที่ 2 เกี่ยวกับการบิณฑบาต ได้แก่ การ
ถือปฏิบัติที่ 3) เทียบบิณฑบาตเป็นประจำ 4) บิณฑบาตตามลำดับ 5) ฉันทวันละครั้งเดียว 6) ฉันทเฉพาะในบาตร
7) เมื่อลงมือฉันแล้วไม่รับอาหารเพิ่มจากผู้มาถวายในภายหลัง หมวดที่ 3 เกี่ยวกับเสนาสนะได้แก่ การถือ
ปฏิบัติที่ 8) ถือการอยู่ป่า 9) ถือการอยู่โคนไม้ 10) ถือการอยู่กลางแจ้ง 11) ถือการอยู่ป่าช้า 12) ถือการอยู่แต่
ในที่ผู้อื่นจัดให้ หมวดที่ 3 เกี่ยวกับความเพียร 13) อยู่ด้วยเพียง 3 อิริยาบถโดยเว้นจากการเอนกายลงนอน
(พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2558)

อย่างไรก็ตามพระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ให้ความเห็นเพิ่มเติมว่า โดยย่อ ธุดงค์มี 8 ข้อ
เท่านั้น คือ 1) องค์หลักมีการสมาทานธุดงค์ 3 ธุดงค์ คือ (1) การสมาทานตั้งสัจจะถือการบิณฑบาตตามลำดับ
(สพทานจาริกังคะ) เท่ากับได้รักษาธุดงค์การเทียบบิณฑบาตรเป็นประจำด้วย (บิณฑปาตังคะ) (2) การ
สมาทานตั้งสัจจะถือการฉันทวันละครั้งเดียว (เอกาสนิกังคะ) เท่ากับได้รักษาธุดงค์การฉันทเฉพาะในบาตร
(ปัตตปิตทิกังคะ) และรักษาธุดงค์ว่าเมื่อลงมือฉันแล้วไม่รับอาหารเพิ่มจากผู้มาถวายในภายหลัง (ขลุปัจฉภาตติ
กังคะ) ด้วย และ (3) การสมาทานธุดงค์โดยถือการอยู่กลางแจ้ง (อัปโภกาสิกังคะ) ทำให้การสมาทานธุดงค์ถือ
การอยู่โคนไม้ (รุกขมูลิกังคะ) กับการสมาทานธุดงค์ถือการอยู่แต่ในที่ผู้อื่นจัดให้ (ยถาสันถติกังคะ) หมดความ
จำเป็น 2) องค์เดียวซึ่งไม่คาบเกี่ยวกับการสมาทานถือธุดงค์ข้ออื่น 5 ธุดงค์ คือ (1) การสมาทานตั้งสัจจะถือ
การอยู่ป่า (อารัญญิกังคะ) (2) การสมาทานตั้งสัจจะถือการใช้แต่ผ้าที่บังสุกุล (ปงสุกุลิกังคะ) (3) การสมาทาน
ตั้งสัจจะถือการใช้เพียงผ้า 3 ผืน (เตจีวริกังคะ) (4) การสมาทานตั้งสัจจะถือการดำเนินชีวิตอยู่ด้วยเพียง 3
อิริยาบถโดยเว้นจากการเอนกายลงนอน (เนสัชชิกังคะ) (5) การสมาทานตั้งสัจจะถือการอยู่ป่าช้า (โสสานิกัง
คะ) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2558) ในขณะที่พระสุทัศน์ กตสาโร (ประทุมแก้ว) (2557) ให้
ความเห็นไว้ว่า ธุดงค์วัตร โดยหลักการแท้จริงแล้วมีเพียง 8 ข้อ ที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบันว่ามี 13 ข้อ เกิดจากการ
บัญญัติเพิ่มเข้ามาในภายหลังของพระสาวกหรือพระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้มีการปฏิบัติกันอยู่ แต่ไม่ได้มีการ
นำเอาไปรวมกับธุดงค์วัตร 8 ข้อที่ปรากฏในพระไตรปิฎกจนเวลาผ่านไปหลังจากที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าดับ

ชั้นธปรินิพพานแล้ว พระสาวกจึงได้นำเอาการปฏิบัติที่มีลักษณะใกล้เคียงกับธุดงค์วัตรที่มีอยู่แล้วมาบัญญัติและรวมเข้ากับธุดงค์อีก 5 ข้อ จึงกลายเป็นธุดงค์วัตร 13 ข้อ ดังที่นักปฏิบัติเข้าใจกันโดยทั่วไปในยุคปัจจุบันนี้

คุณสมบัติที่เด่นของพระสงฆ์ในสายตาของพุทธศาสนิกชน ก็คือ ความมกน้อยและสันโดษ ดังนั้นธุดงค์จึงเป็นข้อปฏิบัติที่พระสงฆ์พึงปฏิบัติเพื่อขัดเกลาจิตใจให้มีความเป็นอยู่อย่างมกน้อยสันโดษ อย่างไรก็ตามความมกน้อยและสันโดษ จะมีที่มาและความหมายที่ต่างกัน โดยความมกน้อยนั้น หมายถึง พอใจด้วยของเพียงน้อยที่สุดเท่าที่จำเป็น (อัปปิจฉะ) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), 2558) มีความต้องการน้อยหรืออยากได้น้อย พอใจที่จะดำเนินชีวิตด้วยการใช้หรือการบริโภคสิ่งต่างๆ น้อยที่สุดเท่าที่จำเป็นต้องใช้หรือบริโภคส่วนสันโดษ หมายถึง ความยินดี ความพอใจ ยินดีด้วยปัจจัย 4 คือ ผ้านุ่งผ้าห่ม อาหาร ที่นั่งที่นอน และยาตามมีตามได้ ยินดีในของของตน การมีความสุขความพอใจด้วยเครื่องเลี้ยงชีพที่หามาได้ด้วยความสามารถพยายามอันชอบธรรมของตน ไม่โลภ ไม่ริษยาใคร” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), 2558) ทั้งนี้ความมกน้อยและสันโดษมักจะมาพร้อมกับความเป็นผู้เลี้ยงง่าย (สุภโร) ด้วยความมกน้อยทำให้เป็นผู้ที่พอใจในการดำเนินชีวิตด้วยการใช้หรือการบริโภคสิ่งต่างๆ น้อยที่สุดเท่าที่จำเป็น ในขณะที่ความสันโดษ จะทำให้ผู้นั้นพอใจและยินดีในปัจจัย 4 ตามมีตามได้ ไม่โลภ ผู้ที่เป็นอุปัฏฐากคอยอุปถัมภ์เลี้ยงดูก็ไม่ลำบากใจ ดังนั้น การปฏิบัติสมาทานธุดงค์จึงเป็นแนวทางในการบำเพ็ญบารมีเพื่อความเป็นผู้เลี้ยงง่าย (สุภโร) อีกแนวทางหนึ่ง ซึ่งพระสาวกผู้เลิศในการสมาทานธุดงค์ คือ พระมหากัสสปเถระเป็นตัวอย่างของความเป็นผู้เลี้ยงง่าย (สุภโร) ได้เป็นอย่างดี

พระมหากัสสปเถระ พระสาวกผู้เลิศในการสมาทานธุดงค์

พระมหากัสสปเถระเป็นผู้เลิศกว่าภิกษุสาวกทั้งหลาย ในด้านเป็นผู้ทรงธุดงค์ และสรรเสริญคุณแห่งธุดงค์ (อง.เอกก. (ไทย) 20/191/25) พระมหากัสสปเถระเป็นตัวอย่างที่ดีในด้านความเป็นผู้สันโดษ ซึ่งนำไปสู่ความเป็นผู้เลี้ยงง่าย (สุภโร) โดยจะเห็นได้จากเหตุการณ์ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้ภิกษุทั้งหลายในเรื่องความสันโดษ พระพุทธองค์ทรงยกตัวอย่างของพระมหากัสสปเถระว่าเป็นผู้สันโดษด้วยปัจจัย 4 (จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ คิลานปัจจัยเภสัชบริขาร) ตามมีตามได้ ทั้งไม่ประกอบการแสวงหาผิดที่ไม่สมควรเพราะเหตุแห่งปัจจัย 4 นั้น เมื่อไม่ได้ปัจจัย 4 ดังกล่าวก็ไม่กระวนกระวาย ไม่ติดใจ ไม่หลงพัวพัน มองเห็นโทษมีปัญญาเครื่องสลัดออกในการใช้สอยหรือบริโภคปัจจัย 4 อยู่ และตรัสให้ภิกษุทั้งหลายศึกษาและปฏิบัติตามพระมหากัสสปเถระ เพื่อความเป็นผู้สันโดษด้วยปัจจัย 4 (ส.นิ. (ไทย) 16/144/233-234) ดังนั้นจึงควรค่าแก่การศึกษาปฏิบัติแนวทางดำเนินชีวิตของพระมหากัสสปะ เพื่อเป็นตัวอย่างในการดำเนินชีวิตที่ประเสริฐอย่างน้อยก็เพื่อให้เป็นแนวทางสำหรับการประพฤติปฏิบัติเพื่อความเป็นผู้เลี้ยงง่าย (สุภโร)

พระมหากัสสปะ มีชื่อเดิมว่า ปิณฑลิมาณพ เป็นบุตรของกบิลพราหมณ์แห่งหมู่บ้านมหาตติถพราหมณคาม แคว้นมคธ (ส.นิ. (ไทย) 16/154/258-259) เมื่ออายุได้ 20 ปีได้แต่งงานกับนางภัททกาปิลานีซึ่งเป็นธิดาของโกสิยโคตรพราหมณ์ในสาครนคร ในแคว้นมัทธรัฐ บิดามารดาของท่านทั้งสองมีทรัพย์สมบัติเป็นจำนวนมาก แต่หลังจากบิดามารดาได้สิ้นชีวิตแล้วท่านทั้งสองเห็นพ้องต้องกันว่า การอยู่เป็นฆราวาสมีแต่การทำบาปเพิ่มขึ้นจึงได้พากันออกบวช หลังจากออกบวชแล้วเพื่อป้องกันข้อครหาว่ายังติดในกามจึงแยกทางกันเดินจาริกไปหาความสงบสุขตามวิสัยของนักบวช เมื่อแยกทางกันแล้ว พระมหากัสสปะได้เดินทางมาพบพระพุทธเจ้าประทับนั่ง ณ โคนต้นพทุปปตกนิโครธ ซึ่งอยู่ระหว่างกรุงราชคฤห์กับเมืองนาลันทาเกิดความศรัทธาเลื่อมใสจึงขอบวชเป็นสาวก พระพุทธเจ้าประทานอุปสมบทด้วยโอวาท 3 ข้อ เมื่อบวชแล้วพระมหากัสสปะได้เดินติดตามหลังพระพุทธเจ้าจนเมื่อพระพุทธองค์ประทับนั่งที่โคนไม้แห่งหนึ่ง

พระมหากัสสปะได้นำสังฆาภิทำเป็น 4 ชั้นถวายพระพุทธเจ้า และได้มีโอกาสถวายสังฆาภินั้นแก่พระพุทธเจ้า และโดยที่ไม่มีผ้านุ่งห่ม พระพุทธองค์จึงได้ประทานจีวรเก่าที่ทรงอยู่ให้แก่พระมหากัสสปะ ซึ่งเป็นเหตุให้พระมหากัสสปะเร่งความเพียร สมาทานธุดงค์ 13 ข้อ ทำให้ในวันที่ 8 หลังจากบวชก็บรรลุอรหัตผล

พระพุทธเจ้าทรงยกย่องพระกัสสปะเป็นตัวอย่างให้แก่ภิกษุทั้งหลายในหลายโอกาส ดังเช่นในเรื่องความมกน้อย สันโดษ ในกรณีของการเข้าสู่ตระกูล 4 ตระกูล (วรรณะ) พระพุทธองค์ทรงยกย่องว่า จิตของพระมหากัสสปะไม่ข้อง ไม่ยึด ไม่ติดในตระกูลทั้งหลาย พอใจ ดีใจ ด้วยลาภอันเป็นของตน (ส.นิ. (ไทย) 16/146/238) แสดงให้เห็นถึงความมกน้อย สันโดษ และเป็นผู้เลี้ยงง่าย หรือในกรณีของการรู้แจ้งเจิโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ ปฏิบัติจนสิ้นอาสวะ พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญพระมหากัสสปะว่าทำได้ดีเช่นเดียวกับพระพุทธองค์ โดยทรงตรัสว่า พระพุทธองค์ทรงรู้แจ้งเจิโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อาสวะทั้งหลายสิ้นไป พระกัสสปะเองก็รู้แจ้งเจิโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อาสวะทั้งหลายสิ้นไป ด้วยเช่นกัน (ส.นิ. (ไทย) 16/152/253) อีกตัวอย่างหนึ่งของความเป็นผู้มกน้อย สันโดษ และเป็นผู้เลี้ยงง่าย จะเห็นได้จากครั้งที่พระมหากัสสปะมีอายุมากขึ้น พระพุทธเจ้าตรัสให้พระมหากัสสปะกลับมาใช้จีวรที่พวกคหบดีถวาย ฉันทดาหารที่คหบดีถวาย และพักอยู่กับพระพุทธองค์ไม่ต้องไปอยู่ป่า แต่พระมหากัสสปะกราบทูลว่า ท่านถือธุดงค์วัตร เป็นผู้มกน้อย สันโดษ เป็นผู้ปรารภความเพียร ด้วยเห็นประโยชน์ 2 ประการ คือ 1) เห็นการอยู่เป็นสุขในปัจจุบันของตน 2) เป็นการอนุเคราะห์หมู่ชนทั้งหลายให้ถือปฏิบัติตามอย่าง เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขตลอดกาล (ส.นิ. (ไทย) 16/148/241-243) จากตัวอย่างที่ได้แสดงมาข้างต้น แสดงให้เห็นได้อย่างชัดเจนว่า การปฏิบัติสมาทานธุดงค์ จะก่อให้เกิดคุณประโยชน์ในการขัดเกลาจิตใจ ทำให้เป็นคนมกน้อย สันโดษ เกิดความสงบ ลดการสังสมกิเลส เร่งการปรารภความเพียร และทำให้เป็นผู้เลี้ยงง่าย (สุภโร) ได้เป็นอย่างดี

บทสรุป

จากการศึกษาคุณธรรมในด้านการเป็นผู้เลี้ยงง่าย (สุภโร) พบว่า พระธรรมทูตในปัจจุบันควรมีคุณธรรมที่สำคัญ 3 ประการคือ 1) มีความมั่นใจในคุณค่า ความจริง ความดีงามของพระพุทธศาสนา (ปัญญา) 2) มีความประพฤติดี มีคุณธรรม มีความมั่นใจในวินัยของพระสงฆ์ (ศีล) 3) มีความมั่นคงทางด้านจิตใจ (สมาธิ) ซึ่งก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ในขณะที่บทบาทของพระธรรมทูตสายต่างประเทศนั้นมี 2 ประการคือ ประการแรกมีบทบาทในฐานะที่เป็นศูนย์รวมจิตใจและศูนย์กลางของชุมชนไทยในต่างประเทศ ประการที่สองมีบทบาทในฐานะเป็นผู้เผยแผ่พระพุทธศาสนาในต่างประเทศ พระธรรมทูตจึงควรเป็นผู้ที่มีบุคลิกน่าเลื่อมใส น่าศรัทธา และมีคุณธรรมที่เหมาะสม ซึ่งหากพิจารณาการประพฤติปฏิบัติตามหลักคุณธรรมในกรณีเมตตสูตรพบว่า 1) ควรดำเนินชีวิตด้วยกรณียกิจ คืออริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อบรรลุสันตปา อันเป็นชื่อของนิพพาน 2) ควรมีคุณธรรม 14 ประการ ไม่พัวพันกับตระกูลทั้งหลาย และนอกจากนี้ไม่ควรประพฤติกุศลเสียหายใด ๆ อันจะเป็นเหตุให้วิญญูชนเหล่าอื่นตำหนิเอาได้ 3) ควรเจริญเมตตาทั้งมีภูมิตั้งแต่ในใจ ปรารถนาให้ตนและสรรพสัตว์ทั้งหลาย มีความสุข ไม่มีเวรไม่มีภัยต่อกัน ไม่เบียดเบียนกัน ในบรรดาคุณธรรมทั้ง 14 ประการนี้ คุณธรรมที่พึงมีในเบื้องต้น คือ สุภโร เป็นผู้เลี้ยงง่าย การประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นผู้เลี้ยงง่าย เปรียบเหมือนกับการดอกเส้าเข็มด้านคุณธรรมลงในจิตใจ ซึ่งคำว่า “สุภโร” หมายถึง ความเป็นผู้เลี้ยงง่าย อันเป็นคุณธรรมพื้นฐานของชีวิตบรรพชิตที่มีวิถีชีวิตเป็นผู้ที่อยู่ง่ายกินง่าย มกน้อย สันโดษ ดังเช่น บิณฑบาตได้อาหารตามกำลังศรัทธาของญาติโยม มาอย่างไร ก็ฉันอาหารอย่างนั้น ที่อยู่อาศัยก็เรียบง่ายแม้อยู่โคนต้นไม้ก็อยู่ได้ เป็นต้น จึงเป็นผู้ที่ถูกเลี้ยงได้อย่างง่าย ไม่เป็นภาระของผู้ปฏิบัติ

จากการศึกษาแนวทางการสร้างคุณธรรมในด้านการเป็นผู้เลี้ยงง่าย (สุภโร) พบว่า มี 2 แนวทางคือ 1) การอบรมจิตให้เป็นผู้ที่มีความพอในความต้องการ เป็นการลดความโลภอันเป็นกิเลสพื้นฐานเบื้องต้น หากประพฤติปฏิบัติเพื่อการลดละความโลภให้น้อยลง ก็จะทำให้คุณธรรมด้านอื่นๆ มีเพิ่มขึ้น ในทำนองเดียวกัน ความเป็นผู้เลี้ยงง่ายก็เกิดจากจิตที่มีความพอ มีของอย่างไรก็ใช้ของอย่างนั้น มีอาหารอย่างไรก็บริโภคอาหารอย่างนั้น ไม่จำเป็นต้องเป็นของหรูหรา ไม่จำเป็นต้องเป็นอาหารที่เลิศรส เป็นการประพฤติปฏิบัติเพื่อการลดละความโลภให้น้อยลงด้วย 2) การปฏิบัติสมาทานอุตงค์ ซึ่งจะก่อให้เกิดคุณประโยชน์ เป็นการขัดเกลากิเลส ทำให้เป็นคนมักน้อย สันโดษ เกิดความสงัด ลดการสังสมกิเลส เร่งการปรารภความเพียร และทำให้เป็นผู้เลี้ยงง่าย (สุภโร) ทั้งนี้ อุตงค์ หมายถึง องค์คุณเครื่องกำจัดกิเลส เป็นข้อปฏิบัติที่เข้มงวดที่ตนเองสมัครใจเข้มงวดกับตนเอง เป็นพฤติกรรมประจำตัวช่วงระยะเวลาสั้นๆ หรือเป็นช่วงระยะเวลายาวนาน หรืออาจตลอดชีวิต เป็นอุบายเพื่อขัดเกลากิเลส เพื่อส่งเสริมความมักน้อยและสันโดษ มีข้อปฏิบัติ 13 ข้อ คือ หมวดที่ 1 เกี่ยวกับจีวร ได้แก่ การถือปฏิบัติที่ใช้แต่ผ้าที่บังสุกุลและใช้เพียงผ้า 3 ผืน หมวดที่ 2 เกี่ยวกับการบิณฑบาต ได้แก่ การถือปฏิบัติที่เที่ยวบิณฑบาตเป็นประจำ บิณฑบาตตามลำดับ ฉันทวันละครั้งเดียว ฉันทเฉพาะในบาตร และเมื่อลงมือฉันแล้วไม่รับอาหารเพิ่มจากผู้มาถวายในภายหลัง หมวดที่ 3 เกี่ยวกับเสนาสนะ ได้แก่ การถือปฏิบัติที่ถือการอยู่ป่า ถือการอยู่โคนไม้ ถือการอยู่กลางแจ้ง ถือการอยู่ป่าช้า ถือการอยู่แต่ในที่ผู้อื่นจัดให้ และหมวดที่ 4 เกี่ยวกับความเพียร ได้แก่ การอยู่ด้วยเพียง 3 อริยาบถโดยเว้นจากการเอนกายลงนอน

พระมหากัสสปเถระเป็นตัวอย่างที่ดีด้านความเป็นผู้สันโดษ ซึ่งนำไปสู่ความเป็นผู้เลี้ยงง่าย (สุภโร) โดยจะเห็นได้จากเหตุการณ์ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้ภิกษุทั้งหลายในเรื่องความสันโดษ พระพุทธองค์ทรงยกตัวอย่างของพระมหากัสสปเถระว่า เป็นผู้สันโดษด้วยปัจจัย 4 (จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ คิลานปัจจัยเภสัชบริขาร) ตามมีตามได้ ทั้งไม่ประกอบการแสวงหาผิดที่ไม่สมควรเพราะเหตุแห่งปัจจัย 4 นั้น เมื่อไม่ได้ปัจจัย 4 ดังกล่าวก็ไม่กระวนกระวาย ไม่ติดใจ ไม่หลงพัวพัน มองเห็นโทษ มีปัญญาเครื่องสลัดออกในการใช้สอยหรือบริโภคปัจจัย 4 อยู่ และตรัสให้ภิกษุทั้งหลายศึกษาและปฏิบัติตามพระมหากัสสปเถระ เพื่อความเป็นผู้สันโดษด้วยปัจจัย 4 ดังนั้น ปฏิปทาแนวทางการดำเนินชีวิตของพระมหากัสสปะจึงควรค่าแก่การศึกษา เป็นตัวอย่างของการดำเนินชีวิตที่ประเสริฐ เป็นแนวทางสำหรับการประพฤติปฏิบัติเพื่อความเป็นผู้เลี้ยงง่าย (สุภโร) สรุปองค์ความรู้ดังในภาพที่ 1

สุภโร: คุณธรรมของพระธรรมทูตสายต่างประเทศ
1. คุณธรรมในด้านการเป็นผู้เลี้ยงง่าย (สุภโร) 1. มีความมั่นใจในคุณค่า ความจริง ความดีงามของพระพุทธศาสนา (ปัญญา) 2. มีความประพฤติดี มีคุณธรรม มีความมั่นใจในวินัยของพระสงฆ์ (ศีล) 3. มีความมั่นคงทางด้านจิตใจ (สมาธิ)
2. แนวทางการสร้างคุณธรรมในด้านการเป็นผู้เลี้ยงง่าย (สุภโร) 1. การอบรมจิตให้เป็นผู้ที่มีความพอในความต้องการ 2. การสมาทานอุตงค์

ภาพที่ 1 องค์ความรู้การศึกษา

เอกสารอ้างอิง

- กัลยาณมิตร. (2566). **กรณีเมตตสูตร**. แหล่งที่มา https://kalyanamitra.org/th/article_detail.php?i=16198 สืบค้นเมื่อ 14 พ.ค. 2567.
- ชมรมธรรมธารา. (2565). **บาลีวันละคำ**. แหล่งที่มา <https://dhamtara.com/?p=9847> สืบค้นเมื่อ 19 พ.ค. 2567.
- พระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระจันทบุรีนฤนาท. (2537). **ปทานุกรม บาลี ไทย อังกฤษ สันสกฤต**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2558). **จุดด้อย: ทำอะไร ที่ไหน เพื่ออะไร**. นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2558). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 23. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2558). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 30. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม.
- พระพุทธโฆสเถระ. (2556). **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: ธนาเพรส.
- พระสุทัศน์ กตสาโร (ประทุมแก้ว). (2557). **ศึกษารูปแบบการปฏิบัติธุดงค์วัตรในสังคมไทย**. คุุณินิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มูลนิธิชัยพัฒนา. (2567). **เศรษฐกิจพอเพียง**. แหล่งที่มา <https://www.chaipat.or.th/publication/publish-document/sufficiency-economy.html> สืบค้นเมื่อ 19 พ.ค. 2567.