



กิจวัตร ๑๐ : จริยาพื้นฐานเพื่อการพัฒนาตนวิถีพุทธ
Routine Practice: The Buddhist Fundamental Practice
for Self- Development

พระมหาอุทิศ กวีวิโส (แหวสะบก)^๑

บทคัดย่อ

พระโบราณาจารย์ท่านได้วางหลักกิจวัตร เพื่อให้สะดวกต่อการเข้าใจและง่ายต่อการปฏิบัติสำหรับผู้บวชใหม่ ท่านเลือกสรรเอามาทั้งจากพระวินัยและจากพระธรรมมาจัดหมวดหมู่เสียใหม่ ให้สะดวกแก่การศึกษา โดยเฉพาะในสมัยโบราณ ซึ่งการศึกษายังไม่เจริญ ย่อมเป็นการยากที่พระภิกษุสามเณรทั่วไปจะศึกษาเอาได้เองจากคัมภีร์ต่างๆ อันยุ่งยากเหล่านั้น เพราะปรากฏว่า ภิกษุสามเณรที่ไม่รู้หนังสือก็ยังมี ฉะนั้นจึงเป็นหน้าที่ของพระเถระผู้เป็นพระอุปัชฌาย์อาจารย์ผู้ทรงวิทยาคุณ จะต้องช่วยประมวลกิจวัตรต่างๆ มาตั้งขึ้นไว้ เป็นหมวดหมู่ครบถ้วน ทั้งทางธรรมและทางวินัย เพื่อประโยชน์แก่ผู้บวชใหม่เหล่านั้น แนวคิดเรื่องกิจวัตรจึงถือเป็นรูปแบบการพัฒนาตนในพระพุทธศาสนารูปแบบหนึ่งที่มีมุ่งหลอหลอมให้สมาชิกของสงฆ์เป็นพลเมืองที่ดี ทำให้องค์กรพระพุทธศาสนามีความเจริญมั่นคงมาจนถึงทุกวันนี้

คำสำคัญ : กิจวัตร, การพัฒนาตน, พุทธศาสนา.

Abstract

The main routine practice principles were laid down the new comers to Buddhism comfortably and easily. The principles were compiled from the Discipline and the Discourse and then classified in groups. The routine practice principles were used by preceptors, revere monks and abbots in training their subordinate-monks and novices in the frame of Dhamma and Vinaya. The concept of routine practice is a form of self-development in Buddhism to train and tame its members in order and to keep Buddhism until now.

Keywords: Practice, Personal Development, Buddhism

^๑ หลักรัฐบาลพุทธศาสนศึกษาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



ความหมายของการพัฒนา

คำว่า “การพัฒนา” นั้นใช้ในภาษาอังกฤษว่า Development นำมาใช้เป็นคำเฉพาะและใช้ประกอบคำอื่นก็ได้ เช่น การพัฒนาประเทศ การพัฒนาชนบท การพัฒนาการเมือง การพัฒนาบุคลากร การพัฒนาองค์กร เป็นต้น การพัฒนาจึงถูกนำมาใช้โดยทั่วไปและเมื่อประกอบกับคำใดก็จะมี ความหมายแตกต่างกันออกไป และความหมายที่ได้ ภาษาอังกฤษ Development แปลว่า การเปลี่ยนแปลงที่ละเอียดละน้อย โดยผ่านลำดับขั้นตอนต่างๆ ไปสู่ระดับที่สามารถขยายตัวขึ้น เติบโตขึ้น มีการปรับปรุงให้ดีขึ้น และเหมาะสมกว่าหรืออาจก้าวหน้าไปถึงขั้นที่อุดมสมบูรณ์เป็นที่น่าพอใจ (ปกรณัม ปริยากร, ๒๕๓๘:๑๘) การพัฒนา (development) หมายถึง กระบวนการทุกอย่างที่จะทำให้สิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่เจริญขึ้นดีขึ้น เป็นประโยชน์มากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นตัวคน ระบบงานองค์กร สถาน ที่ ทฤษฎี ความรู้สัจนึกคิด ฯลฯ ในที่นี้จะกล่าวถึงเฉพาะการพัฒนาคน หรือการพัฒนาบุคคลซึ่งเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าสูงสุดขององค์กรการพัฒนาบุคคลให้มีคุณภาพสูงขึ้นกระทำได้หลายวิธี เช่น การสอนงาน การประชุม การให้การศึกษา การฝึกอบรม การสัมมนา การส่งไปดูงาน การส่งไปศึกษาต่อ เป็นต้น (สมคิด บางโม, ๒๕๕๑: ๑๓) ความหมายของการพัฒนา หมายถึง ๑) การเพิ่มพูนความรู้ความสามารถของบุคคลขึ้นทีละเล็กทีละน้อย มีการงอกงาม (Growth) ภายในตัวบุคคลจนกระทั่งถึงระดับความรู้ ความสามารถ ความเป็นผู้ใหญ่ (Mature) ที่เราต้องการ กระบวนการพัฒนาจึงเป็นกระบวนการที่กว้างขวาง ๒) กิจกรรมที่มุ่งให้มีลักษณะเป็นการเพิ่มพูนความสามารถ การเรียนรู้การสอน การให้ความรู้ทุกประเภท ไม่ว่าจะลักษณะหรือวิธีการแบบใดๆ ๓) การใช้คนให้ตรงกับงานตรง

กับความรู้ความสามารถ ความชำนาญ ความถนัด ภายใต้การบริหาร อำนาจการที่ถูกต้องเหมาะสม ๔) การทำให้บุคคลเข้าใจองค์การ เข้าใจงาน เพื่อนร่วมงานที่เกี่ยวข้องอย่างมีความรับผิดชอบ รวมทั้งสภาพแวดล้อมต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกองค์การ อย่างกว้างขวางทุกแง่ทุกมุม มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับงาน โดยตรงและที่เกี่ยวข้องกัน อบรมให้มีทักษะ ความชำนาญชำนาญในด้านปฏิบัติ ให้โอกาสเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน ตามความเหมาะสม และเป็นไปได้ (วิจิตร อวระกุล, ๒๕๕๐: ๑๕)

จะเห็นได้ว่า นักวิชาการได้ให้ความหมายที่คล้ายกันและแตกต่างกันบ้าง และผู้วิจัยพอจะสรุปการพัฒนา หมายถึง การทำให้เปลี่ยนแปลงจากสภาพหนึ่งให้ดีขึ้นกว่าเดิม โดยมีกระบวนการที่เป็นรูปแบบที่ชัดเจน เช่น การสอนงาน การสัมมนา การฝึกอบรม เป็นต้น โดยมีดำเนินการไปตามทิศทางเป้าหมายที่ตั้งไว้ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายขององค์กร ดังนั้น การพัฒนาที่ถูกต้องตามระบบจึงควรเริ่มจากการพัฒนาคนเสียก่อนแล้วจึงค่อยพัฒนาวัตถุ หรืออย่างน้อยที่สุดก็ต้องกระทำไปพร้อมๆ กันไม่ควรเน้นหรือมุ่งการพัฒนาทางวัตถุล้ำหน้าไปมากกว่าการพัฒนาคน

แนวคิดเกี่ยวกับกิจวัตร ๑๐

คำว่า “กิจวัตร” มาจากคำว่า “กิจ และวัตร” คำว่า “กิจ” หมายถึงกิจสำคัญหรือจำเป็นที่ต้องทำ ส่วนคำว่า “วัตร” หมายถึงข้อปฏิบัติที่รองรับ ลงมาที่ควรทำ กิจ หมายถึง ต้องทำ วัตร หมายถึงควรทำ ส่วนที่เป็นกิจ ถ้าไม่ทำ จะเสียหายถึงกับสูญเสียความเป็นภิกษุ สามเณร ส่วนวัตร ถ้าไม่ทำจะทำให้เป็นภิกษุ สามเณรที่ทราม หลักกิจวัตร ๑๐ นั้น ในหัวข้อเรื่องหนึ่งๆ ย่อมเป็นทั้งกิจและวัตรพร้อมกันทั้ง ๒ อย่างทุกๆ



ข้อ ซึ่งพอจำกัดความได้ว่า ส่วนใดที่ต้องทำอย่าง เด็ดขาดส่วนนั้นเป็นกิจ ส่วนใดที่เป็นแต่ควรทำ เพื่อให้ดีให้งามยิ่งขึ้นไป ส่วนนั้นเป็นวัตร

กิจวัตร มิใช่เป็นสิ่งที่บัญญัติหรือ สร้างขึ้นใหม่ล้วนๆ ที่แท้ก็คือ ระเบียบวินัยต่างๆ ที่มีอยู่ในพระธรรมวินัยหรือในพระไตรปิฎก ท่านเลือกสรรเอามาทั้งจากพระวินัยและจาก พระธรรมมาจัดหมวดหมู่เสียใหม่ ให้สะดวกแก่ การศึกษาของผู้บวชใหม่ โดยเฉพาะในสมัย โบราณ ซึ่งการศึกษายังไม่เจริญ ย่อมเป็นการ ยากที่พระภิกษุสามเณรทั่วไปจะศึกษาเอาได้เอง จากคัมภีร์ต่างๆ อันยุ่งยากเหล่านั้น เพราะ ปรากฏว่า ภิกษุสามเณรที่ไม่รู้หนังสือก็ยังมี ฉะนั้นจึงเป็นหน้าที่ของพระเถระผู้เป็นพระ อุปัชฌาย์อาจารย์ผู้ทรงวิทยาคุณ จะต้องช่วย ประมวลกิจวัตรต่างๆ มาตั้งขึ้นไว้ เป็นหมวดหมู่ ครบถ้วน ทั้งทางธรรมและทางวินัย เพื่อ ประโยชน์แก่ผู้บวชใหม่เหล่านั้น

สำหรับจำนวนแห่งกิจวัตรนั้น มิใช่ เป็นของตายตัว อาจจะมีบัญญัติหรือแต่งตั้งขึ้นเป็น กี่หมวดก็ประเภทก็ได้ แล้วแต่ความเหมาะสม หรือความเห็นชอบของผู้ที่เป็นอาจารย์แห่งหมู่ คณะนั้น โดยมากจะมี ๑๐ ประการ นอกจากนี้ ยังมีลักษณะที่เหมือนกันไปทุกหมู่ทุกคณะ ใน ที่นี้ผู้วิจัยจะได้นำกิจวัตร ๑๐ ประการ ตาม แนวคิดของพุทธศาสนิกชนมาเป็นแนวทางใน การศึกษา ซึ่งท่านได้ยึดกิจวัตร ๑๐ ประการที่ได้ ความนิยมนั้นมาปรับปรุงลำดับหรือหลักเกณฑ์ บางประการให้เหมาะสมกิจวัตร ๑๐ ประการนั้น มีดังนี้ (พุทธศาสนิกชน, ๒๕๔๔: ๓๙-๔๒)

๑. บิณฑบาต บิณฑบาต ไม่ได้ หมายความว่าเพียงว่าเที่ยวบิณฑบาตมาฉัน หรือ ต้องฉันบิณฑบาต หรือแม้ที่สุดแต่จะเข้าใจว่า การบิณฑบาต ต้องทำในฐานะที่เป็นนิสัยอย่าง หนึ่งนั้นนับว่ายังไม่เพียงพอ

คำว่า “บิณฑบาต” ตามตัว พยัญชนะแปลว่า “การตกแห่งก้อนข้าว” ความหมายที่ลึกซึ้งกว่านั้น หมายถึงใจความ สำคัญที่ว่าบรรพชิตนั้น จักต้องเลี้ยงชีวิตอยู่ด้วย วัตถุปัจจัยตามที่ผู้อื่นจะอำนวยความสะดวก ด้วยความ เลื่อมใสศรัทธาเป็นต้น โดยไม่ทำเองไม่สะสมเอง ซึ่งอาหารนั้นๆ อันเป็นอุปสรรคอย่างยิ่งแก่การ ประพฤติพรหมจรรย์ และตนเองจักต้องประพฤติ ปฏิบัติธรรมวินัยให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ถึงกับเกิดสติ อันทบธรรมในอันที่จะบริโภคบิณฑบาตของ ชาวเมืองนั้นด้วย สำหรับข้อนี้มีใจความสั้นๆ ว่า ให้เป็นอยู่ด้วยอาหารที่บริสุทธิ์ ที่สะดวกสบาย อำนวยความสะดวกแก่การประพฤติพรหมจรรย์ในพระ ศาสนาเป็นอย่างยิ่ง

นอกจากนั้น นัยอันต้นซึ่งเห็นๆ กัน อยู่แล้วว่า การบิณฑบาตอันนี้เป็นธรรมเนียมเป็น ประเพณีของผู้บวชบ้าง เป็นการกระทำให้ผู้ นั้น ได้โปรดสัตว์ คือทำให้ผู้อื่นได้บุญบ้าง เป็นการ ออกกำลังกายในเวลาเช้า เพื่อสุขภาพอนามัย ของภิกษุเหล่านั้นบ้าง เป็นต้น

สรุปความว่า กิจวัตร ข้อนี้ เป็น กิจวัตรข้อต้นอย่างเหมาะสมสำหรับบรรพชิตใน การที่จะต้องรู้ไว้ว่า การฉันบิณฑบาตของ ชาวเมืองนั้น มีความสำคัญ ชนิดที่จะต้อง รับผิดชอบ จะต้องจัด ต้องทำให้การฉันอาหาร เป็นไปในลักษณะที่จะไม่เกิดอันตรายแก่ตัวเอง หรือแก่เกียรติยศแห่งความเป็นบรรพชิตโดยแท้

๒. กวาดวัด การกวาดวัดเป็น ขนบธรรมเนียมประเพณีมาแต่โบราณกาลที่ภิกษุ กลับมาจากบิณฑบาตแล้ว ก็จับไม้กวาดกวาด บริเวณวัด หรือบริเวณโบสถ์ วิหาร ลานพระ เจดีย์ และลานต้นโพธิ์เป็นต้น จนทำให้รู้สึกว่าการ บิณฑบาตกับการกวาดวัดนี้เป็นของเนื่องกัน

คำว่า “กวาดวัด” ตามความหมายที่ จัดไว้ว่าเป็นกิจวัตรอันหนึ่ง ซึ่งหมายความทั้งต้อง ทำ และควรทำตามสมควรแก่กรณีนั้น ย่อม



หมายความอย่างกว้างๆ ว่า ความนิยมและการปฏิบัติ ในการจัดรักษาอวาสาให้สะอาด เรียบร้อยเป็นที่รื่นรมย์ เจริญตาเจริญใจ มีความงามสมตามความหมายของคำว่า “อาราม” ซึ่งแปลว่า “สวนหรือป่า อันเป็นที่นำมาซึ่งความรื่นรมย์แห่งใจ” ตามความมุ่งหมายธรรมวินัย การกวาดวัด จะทำให้มีวิญญานแห่งความเป็นผู้รักความสะอาด เรียบร้อย และการช่วยรักษาสมบัติของศาสนาให้อยู่ในสภาพอันเป็นที่เจริญตาเจริญใจนำมาซึ่งความเสื่อมใส ดึงคนเข้ามาสู่ศาสนาได้เป็นส่วนสำคัญ ส่วนผลพิเศษอย่างอื่น เช่น การกวาดเพื่อออกกำลังกาย เพื่อประโยชน์แก่สุขภาพอนามัย หรือไม่ให้เป็นที่อาศัยแห่งสัตว์ที่เป็นอันตราย เป็นต้น

ถ้าพิจารณาอีกทางหนึ่ง ดูคล้ายๆ กับว่าท่านมุ่งหมายจะใช้ความนิยมในการกวาดวัดนี้ให้เป็นเครื่องสะกิดใจแก่ภิกษุสามเณรนั้นๆ ในอันที่จะกวาดให้เข้าถึงในภายในใจ กล่าวคือ การชำระใจของตนให้สะอาดเหมือนลานวัดภายนอกที่สะอาดแล้ว เป็นต้น ผู้ที่มีใจเป็นธรรมเป็นวินัย ถึงกับกวาดวัดได้โดยไม่เกียจคร้านหรือเบื่อหน่ายนั้น ย่อมแสดงอยู่ในตัวแล้วว่า ตนได้ชนะกิเลสบางประการมาแล้วตามส่วน ส่วนผู้ที่มีใจขุ่นมัวเศร้าหมองอยู่ด้วยอารมณ์ร้ายอย่างใดอย่างหนึ่ง จนไม่อาจจะขจัดปัดเป่าได้ง่ายๆ ถ้างลไปที่ลานวัด จับไม้กวาดกวาดวัดเสียเป็นการใหญ่แล้ว การกวาดนั้นแทนที่จะกวาดแต่วัด ก็จะกวาดเข้าไปถึงภายในแห่งจิตใจของผู้นั้นให้ปราศจากอารมณ์ร้าย มีความแจ่มใสเป็นผาสุกได้ตามส่วนในทันทีทันใด เพราะฉะนั้นจึงควรรับเอาคตินิยมคือ การกวาด ทั้งข้างนอก ทั้งข้างในเป็นเครื่องสะกิดใจ ให้เป็นผู้นิยมในความบริสุทธิ์สะอาดทั้งภายนอกและภายในไว้เป็นหลักอันสำคัญ นับว่าเป็นกิจวัตรประการที่ ๒ ของภิกษุสามเณร (พุทธทาสภิกขุ, ๒๕๔๔: ๔๖-๔๗)

๓. ปลงอาบัติ คำว่า “ปลงอาบัติ”

มาจากคำบาลีว่า “อาปตติเทสนา” อาปตติเทสนา แปลว่า การแสดงอาบัติ หมายถึง การทำให้ผู้อื่นทราบถึงความผิด ความชั่วของตนโดยเปิดเผยแล้วจัดการกันอย่างใดอย่างหนึ่งตามระเบียบวินัย โดยอาการที่ว่าอาบัตินั้นจักพ้นไป ไม่มีอยู่แก่ผู้นั้นตามสมควรแก่อาบัติหนัก อาบัติเบา แม้ที่สุดแต่การต้องอาบัติปาราชิกของภิกษุก็ต้องปลงด้วยการแสดงให้ผู้อื่นทราบในการที่ตนต้องอาบัตินี้ แล้วจัดการให้ผู้นั้นพ้นไปเสียจากอาบัตินี้ด้วยการสละเพศบรรพชิตเสีย ก็ไม่เป็นที่ตั้งแห่งอาบัติต่อไป นี่เป็นการแสดงถึงความหมายที่ชัดเจนของคำว่า อาปตติเทสนา หรือ การปลงอาบัติ ส่วนอาบัติอื่นๆ ที่ไม่ถึงกับต้องทำให้ผู้ล่วงจำต้องสละเพศบรรพชิตนั้น ก็ยังเห็นได้ชัดว่า ทำให้อาบัติเลิกละไปด้วยการแสดงให้ผู้อื่นทราบแล้ว ถ้าเป็นเรื่องที่ต้องเนื่องด้วยสงฆ์ เช่น อาบัติสังฆาติเสส ก็ต้องจัด ต้องทำเนื่องด้วยสงฆ์ตั้งแต่ต้นจนตลอดตามระเบียบวินัย จนอาบัติพ้นไปจากผู้นั้น หรืออาบัติที่ไม่ต้องเนื่องด้วยสงฆ์ เช่น ปาจิตตีย์ เป็นต้น ก็เพียงแต่เปิดเผยถึงการที่ตนทำผิดเป็นการตำหนิโทษตัวเองตามสมควรตามระเบียบวินัย

จะเห็นได้ว่า การปลงอาบัติทุกชนิดมีลักษณะการสำคัญอยู่ที่การเปิดเผยความผิดหรือความเลวของตนให้ปรากฏออกมาแล้วทำการชำระให้หมดไปสิ้นไป คำว่าปลงอาบัตินอกจากมีความหมายในทางวินัยแล้ว ยังมีความหมายครอบคลุมไปถึงทางธรรมด้วย คือเป็นการสำนึกถึงความผิดแล้วกลับใจเพื่อทำให้ถูกต้องไป ด้วยความระมัดระวังตั้งหน้าตั้งตาทำเป็นอย่างยิ่งตามหลักธรรมปฏิบัติทั่วไปซึ่งมีอยู่ว่า “ละสิ่งที่ควรละ เจริญสิ่งที่ควรเจริญ จนเกิดปัญญาหรือญาณทำลายกิเลสให้หมดไปจาก “สันดาน” ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ในการละสิ่งที่ควรละแล้วเจริญ สิ่งที่ควรเจริญนั้น ย่อมจำจะต้องมีการสำนึกถึง



ความผิด หรือการที่ตนปล่อยให้ตนถูกกิเลสครอบงำอยู่เป็นปกติ แล้วตั้งใจที่จะไม่ปล่อยให้เป็นอย่างนั้น หรือไม่ทำเช่นนั้น แต่จะทำการป้องกันรักษาจิตของตนให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป ถือว่าเป็นการปลงอาบัติตามทางธรรม หากจะกล่าวให้ยิ่งขึ้นไปการที่พระโยคาวจรผู้ใดผู้หนึ่งพิจารณาเห็นโทษแห่งวิภวสังสารว่า ประกอบอยู่โดยโทษเห็นปานนั้นๆ แล้วตนก็ได้เวียนว่ายมาในวิภวสังสารรับทุกข์ทรมานนับด้วยชาติเป็นอันมาก แล้วเกิดสำนึกได้ว่า ตนมีความโง่เขลา มีความเหลวไหลไม่ทำจริง แล้วตั้งหน้าตั้งตาบำเพ็ญภาวนาเพื่อพ้นจากวิภวสังสารให้สิ้นกัน กล่าวได้ว่าการสำนึกบาปหรือการสำนึกตัวอันนั้นของพระโยคาวจรนั้นก็เป็นการปลงอาบัติตามทางธรรมชั้นสูงสุด คือทำให้บรรลุนิพพานได้

สรุปความว่า การปลงอาบัตินั้น ย่อมมีความมุ่งหมายอยู่ที่การสำนึกถึงความผิดความชั่วหรือทุกข์โทษที่ตนได้เคยทำหรือเคยรับมาแต่กาลก่อน แล้วกลับใจ หรือกลับตัวเสียใหม่ในอันที่จะไม่ทำ หรือปล่อยให้ไปเช่นนั้นอีกต่อไป โดยไม่ต้องมีการจำกัดว่า เป็นบาปหรือความชั่วชนิดไหน ชื่อว่าบาปหรือความชั่วแล้วเป็นสิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยง หรือเว้นขาดโดยสิ้นเชิงทุกชนิด (พุทธทาสภิกขุ, ๒๕๔๔: ๔๙-๕๓)

๔. ทำวัตรพระ-สวดมนต์ สำหรับกิจวัตรข้อนี้ พอจะแยกออกได้เป็น ๒ ส่วน คือ

ก. ทำวัตรพระ หมายถึง การกล่าวสรรเสริญคุณของพระรัตนตรัยโดยใจความก็คือ การเจริญพุทธานุสสติ อัมมานุสสติ สังฆานุสสติ เมื่อผู้ทำวัตรได้ทำจิตของตนให้เอิบอาบอยู่ด้วยอนุสสติอันถูกต้องและสูงสุดเช่นนี้แล้ว ย่อมกล่าวได้ว่า เขาได้รับความสำเร็จในการเข้าถึง หรือเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ เป็นการพิเศษประจำวันทีเดียว ข้อนี้เป็นสิ่งที่น่าเลื่อมใสเป็นอย่างยิ่ง นำปิติปราโมทย์มาให้แก่บุคคลนั้นเพิ่มขึ้นๆ จนมีความเชื่อไม่หวั่นไหวไม่

ง่อนแง่นคลอนแคลนในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ การลงทุนทำวัตรอย่างแท้จริงเช่นนี้ นำมาซึ่งผลอันประเสริฐสุดแท้จริง อย่างต่ำที่สุดก็จักทำให้เป็นผู้มั่นคงในพรหมจรรย์หรือในพระศาสนาจนกว่าจะบรรลุมรรคผลนั้นๆ ได้ในกาลอนาคตข้างหน้า

การทำวัตรพระรัตนตรัยซึ่งภิกษุสามเณรจักต้องพยายามทำตามโอกาสคือทำเป็นหมู่ในสถานที่และเวลาอันกำหนดไว้ก็ตาม ทำเป็นเอกเทศโดยส่วนตัวในที่อยู่แห่งตนทุกเวลาจะนอนหรือตื่นจากนอนก็ตามนับว่าเป็นการกระทำที่น่าบูชาสรรเสริญเป็นอย่างยิ่ง

ข. การสวดมนต์ มีความหมายมุ่งหมายเพื่อจะเป็นการสาธยายให้เกิดความแม่นยำในตัวของพระธรรม สืบต่อๆ กันไป ในฐานะเป็นการสืบทอดอายุพระปริยัติธรรมค่าสอนเอาไว้ ทั้งนี้เพราะว่าในสมัยโบราณ โดยเฉพาะสมัยพุทธกาลหรือใกล้ๆ กันนั้น ไม่มีการจารึกขีดเขียน พระพุทธวจนะทั้งหมดต้องท่องจำกันไว้ด้วยปาก ท่านจึงมีระเบียบการสาธยายข้อความจำพระพุทธรวณะเอาไว้ ซึ่งเราเรียกว่า “การสวดมนต์” ในลักษณะนี้ ย่อมเป็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องสวดมนต์ ครั้นมาถึงสมัยนี้มีการจารึกขีดเขียน การสวดมนต์ได้เปลี่ยนมาสวดมนต์ที่เป็นการอวยพรแก่ผู้ฟัง หรือเป็นบทที่ถือกันว่าจะเป็นการคุ้มครองกันผู้ฟัง ในฐานะเป็นปริตต์ หรือเครื่องราง การสวดมนต์ที่แท้จริงของพุทธบริษัทนั้น อยู่ที่ว่าสาธยายเพื่อสืบทอดอายุพระปริยัติธรรมหรือเป็นการแสดงธรรมเป็นหมู่ดังกล่าวแล้วข้างต้น

๕. ขวนขวายปัจเจกเวกชน์และภาวนา กิจวัตรข้อนี้แยกได้เป็น ๒ ส่วน คือ การปัจเจกชน์พิจารณาวัตถุปัจจัย หรือธรรมะข้อใดข้อหนึ่ง ซึ่งรวมเรียกว่า “ปัจเจกเวกชน์” และอีกส่วนหนึ่งเป็นการเจริญภาวนา หมายถึงการเจริญกัมมัฏฐาน ทั้งที่เป็นกัมมัฏฐานประธาน คือ



กัมมัญฐานที่ตนจำเป็นต้องทำเพื่อกำจัดกิเลสที่ กำลังเบียดเบียนจิตใจตนอยู่โดยตรงตามจริตของตนๆ ก็ตาม

ก. การปัจเจกชน คำว่า “ปัจเจกชน” โดยตัวพยัญชนะ คือ ปฏิ + อิกฺขสำเร็จรูปเป็น “ปัจเจกชน” ซึ่งแปลว่า การเห็นหรือการเพ่งอย่างเฉพาะเจาะจง ได้แก่ การพิจารณาอย่างละเอียดรอบคอบหรือแยกคาย

การพิจารณาที่ภิกษุสามเณรกระทำกันอยู่โดยทั่วไปในกรณีนี้คือ การพิจารณาวัตถุปัจจัยทั้ง ๔ กล่าวคือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานเภสัช อันภิกษุสามเณรจักต้องบริโภคใช้สอยเป็นประจำ

การปัจเจกชนเป็นสิ่งจำเป็น เป็นชีวิตวิญญาณของผู้บวช เพราะถ้าผู้บวชแล้วไม่มีการพิจารณาดังกล่าว ตนก็จะประสบความยุ่งยากในภายในใจ อันเกิดมาจากการเป็นอยู่อย่างแบบบรรพชิตแท้ และตนก็จะประสบการรบกวนของกิเลส หรือการรบกวนของความอยากนั้นอยากนี้ที่ตนเคยชินมาแต่กาลก่อน จนถึงกับทนอยู่ในเพศบรรพชิตไม่ได้ ต้องสึกออกไปอันนับว่าเป็นอันตรายอันใหญ่หลวงของภิกษุสามเณรผู้บวชใหม่

คำว่า “ปัจเจกชน” นี้ ยังกินความกว้างออกไปถึงการพิจารณาบทรรมบทใดบทหนึ่งอยู่เสมอๆ เพื่อให้เกิดความพอใจที่ยิ่งขึ้นไปในธรรมข้อนั้น การพิจารณาธรรมชนิดนี้ยังจัดเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ซึ่งเรียกว่า “สัมโพชฌงค์” ด้วยองค์หนึ่ง เรียกว่า “ธรรมวิจย” หรือ “ธมมวิจย”

ข. ภาวนา คำว่า “ภาวนา” โดยตัวพยัญชนะแปลว่า “การทำให้เจริญ” แต่ตามความหมายนั้น หมายถึง การเจริญกัมมัญฐาน โดยเฉพาะ กล่าวคือ การพิจารณาสิ่งทั้งปวงให้เกิดความรู้ความเห็นตามที่เป็นจริงในสิ่งนั้นๆ

จนจิตใจปล่อยวาง ความยึดถือในสิ่งทั้งปวงนั้นเอง

สรุปความแห่งกิจวัตรข้อที่ ๕ นี้ ก็คือการจัดการทำให้เวลาส่วนมาก หรือส่วนสำคัญของเรารู้สึกแล้วล่วงไปด้วยการปัจเจกชนและการเจริญกัมมัญฐานอยู่เป็นประจำ เพราะว่าสิ่งนี้แลเป็นตัวพรหมจรรย์แท้ ซึ่งสามารถทำผู้นั้นให้ประสบผลที่มุ่งหวังของการออกจากเรือน บวชเป็นนักรบผู้ไม่ครองเรือน อันเรียกว่า สามัญญผลหรือผลอันจะพึงได้จากความเป็นสมณะได้โดยครบถ้วนแท้จริง (พุทธทาสภิกขุ, ๒๕๔๔: ๖๒-๗๖)

๖. อุปัฏฐากอุปัชฌาย์และภาวนา

การอุปัฏฐากอุปัชฌาย์อาจารย์นั้น สำหรับผู้บวชใหม่ที่ยังต้องถือนิสัยกล่าวได้ว่าเป็น “กิจ” คือมีความผูกพันให้ต้องทำเกี่ยวกับระเบียบของการถือนิสัย แต่สำหรับผู้พ้นนิสัยแล้วกล่าวได้ว่าเป็น “วัตร” คือ ทำตามที่มีฉันทะในการที่จะทำไม่เป็นการบังคับ

การอุปัฏฐากท่านมุ่งหมายผลพิเศษคือ การทำให้หมดการถือตัวถือตน เพราะวินัยที่เกี่ยวกับการถือนิสัย ไม่ยอมยกเว้นให้แก่ สัทธิวาสิก หรืออันเตวาสิกชั้นไหน ฉะนั้นกุลบุตรผู้มาบวชจากกำเนิดหรือสกุลสูง เช่น มาจาการวรรณะกษัตริย์เป็นต้น ก็ยังต้องทำการอุปัฏฐากอุปัชฌาย์ ซึ่งมีกำเนิดเป็นคนสามัญตามวินัยที่เกี่ยวกับการถือนิสัย ถ้าหากว่าสัทธิวาสิกหรืออันเตวาสิกยังมีความกระด้างด้วยมานะถึงกับอุปัฏฐากอุปัชฌาย์ไม่ได้แล้ว ย่อมยากที่จะรับการสั่งสอนอบรมโดยแท้จริงได้ เพราะฉะนั้นความมุ่งหมายนี้ นับว่าเป็นความสำคัญอย่างยิ่งของการถือนิสัย

ส่วนความมุ่งหมายอย่างอื่นก็คือ หวังจะให้เกิดความรักใคร่แก่กันและกัน เกิดความสนิทสนมความเป็นกันเองในระหว่างกันและกัน ตลอดถึงกับจะเป็นโอกาสให้ได้รับโอวาทคำสั่ง



สอนที่พิเศษไปกว่าธรรมดา และเป็นการรักษา
ขนมธรรมเนียมประเพณีที่บัณฑิตได้วางไว้แต่
กาลก่อน (พุทธทาสภิกขุ, ๒๕๔๔: ๗๖-๗๘)

๗. บริหารสิ่งของและร่างกาย คำว่า
“บริหาร” หมายถึง การดำรงรักษา การ
ซ่อมแซมให้อยู่ในสภาพที่ควรจะเป็น และพร้อม
ที่จะใช้ให้เป็นประโยชน์ตามความมุ่งหมายนั้นๆ
“การบริหารสิ่งของ” หมายถึง การปฏิบัติให้
ถูกต้องตามธรรมและตามวินัยที่เกี่ยวกับบริขารที่
ตนมีใช้เพื่อเป็นเครื่องอาศัยในการดำรงชีพ หรือ
เพื่อการศึกษาและปฏิบัติธรรมวินัยก็ตาม
บริขารที่จำเป็นที่ท่านระบุไว้ก็คือบาตรและจีวร
รวมไปถึงบริขารประจำตัวอย่างอื่น ๆ เช่น มีโกน
เข็มเย็บผ้า ประคตเอว เครื่องกรองน้ำ เป็นต้น
และควรจะหมายความว่าตลอดถึงเครื่องใช้สอย
อื่นๆ มีเสนาสนะ เป็นต้นด้วย สิ่งที่เรียกว่า
“บริขาร” นั้นคือสิ่งที่นำติดตัวไปได้ สิ่งที่เรียกว่า
“เสนาสนะ” นั้น คือสิ่งที่ไม่ต้องนำติดตัวไป แต่
๒ อย่างนี้ รวมเรียกว่า “สิ่งของที่ต้องบริหาร” คำ
ว่า “บริหาร” นั้น ควรจะกินความไปถึงการ
ประหยัด การรักษาความสะอาด และความเป็น
ระเบียบเรียบร้อย เป็นต้นด้วย

ส่วนคำว่า การบริหารร่างกาย นั้น
มิใช่บริหารเพื่อให้เกิดความสวยงาม จับตา จับใจ
คนที่ได้เห็นหรือบริหารเพื่อให้เกิดความรู้สึกที่
สนุกสนาน เอรีดอ้อยทางเนื้อหนังอย่างใดอย่าง
หนึ่งก็หาไม่ได้ แต่จะบริหารกายเพื่อให้เป็นเครื่อง
รองรับอันเหมาะสมแก่จิตใจที่กำลังจะก้าวหน้า
ไปตามทางธรรม ซึ่งมีความหลุดพ้นจากอำนาจ
ของกิเลสทั้งปวงเป็นที่มุ่งหมาย

ถ้าผู้ใดมีความฉลาดในการบริหาร
ย่อมหมายความว่า ผู้นั้นมีปัญญา ขึ้นชื่อว่า
ปัญญาแล้ว ย่อมนำไปใช้ได้ในที่ทุกสถาน จึงควร
ใช้การบริหารวัตถุสิ่งของและร่างกาย ซึ่งจำเป็น
จะต้องรับการบริหารเป็นประจำวันนั้นเป็น
บทเรียนสำหรับฝึกปัญญาเป็นประจำวันไปในตัว

ซึ่งนับว่าเป็นกุศลอย่างยิ่ง แต่อย่างไรก็ตามท่าน
ย่อมถือว่า การบริหารสิ่งของและบริหารร่างกาย
ซึ่งย่อมเนื่องกันอยู่กับจิตใจอย่างที่จะแยกกัน
ไม่ได้นี้ ที่แท้ก็คือการปฏิบัติธรรมวินัยอย่างหนึ่ง
นั่นเอง (พุทธทาสภิกขุ, ๒๕๔๔: ๗๘-๘๒)

๘. ขวนขวายเรียนธรรมวินัย คำว่า
“การศึกษาธรรมวินัย” หมายถึง การศึกษาเล่า
เรียนให้รู้ทั้งที่เป็นความรู้อย่างปริยัติ คือจำได้
หรือเข้าใจ และทั้งที่เป็นความรู้อย่างปฏิบัติ คือ
ได้ประสบเหตุการณ์อันนั้นเข้าด้วยตนจริงๆ รู้ว่า
มีความยากง่ายเพียงไร ต้องอดกลั้นอดทน หรือ
ต้องเสียสละ เป็นต้นเพียงไรด้วย ตลอดถึง
ความรู้ซึ่งเป็นความรู้สึกในภายในใจในผลของ
การปฏิบัติว่านำมาซึ่งความสะอาด สว่าง สงบ
อย่างไรและเพียงใดด้วย

ความแตกต่างระหว่างความหมาย
ของธรรมและความหมายของวินัยคือ ธรรมเป็น
สิ่งที่ไม่บังคับ และมีธรรมชาติเป็นผู้วางกฎ วินัย
เป็นสิ่งที่บังคับ และมีมนุษย์เป็นผู้วางกฎ ทั้ง ๒
อย่างนี้มีความสัมพันธ์กัน คือ วินัยที่บัญญัติขึ้น
นั้นก็อนุโลมเพื่อให้ได้ผลตามทางธรรมเป็นขั้น
สูงสุดนั่นเอง โดยส่วนใหญ่วินัยก็คือระเบียบที่วาง
ไว้สำหรับให้บุคคลหรือหมู่คณะนั้นๆ เป็นอยู่กัน
อย่างถูกต้องและเหมาะสมเพื่อปฏิบัติธรรม
จนกว่าจะบรรลุถึงผลสุดท้ายของธรรมกล่าวคือ
นิพพานนั่นเอง (พุทธทาสภิกขุ, ๒๕๔๔: ๘๒-
๘๐)

**๙. เอาใจใส่ของสงฆ์และกิจของ
สงฆ์** คำว่า “ของสงฆ์” หมายถึงวัตถุสิ่งของและ
สถานที่ตลอดถึงสิทธิและอำนาจอย่างอื่น ซึ่งมีผู้
ถวายไว้ให้เป็นสมบัติของคณะสงฆ์ใน
พระพุทธศาสนา สิทธิในการที่จะบริโภคใช้สอย
นั้น วินัยระบุให้เป็นสิทธิของสงฆ์หมู่ย่อยๆ
ตามที่มาถึงเข้าเฉพาะหน้าหรือตามที่เกี่ยวข้อง
ปกครองรักษาอยู่ แล้วแต่กรณี โดยนัยนี้วัตถุ
ของสงฆ์จึงตั้งอยู่ในฐานะเป็นของศักดิ์สิทธิ์คล้าย



กับว่าเป็นสมบัติของพระพุทธเจ้า แม้วินัยจะไม่บังคับ ก็ควรสมัคใจในการที่จะช่วยกันเก็บรักษาของสงฆ์นี้

คำว่า “กิจสงฆ์” มีอยู่ ๒ ประเภท คือ ประเภทหนึ่งเป็นสังฆกรรมที่ต้องทำตามวินัย เช่น การทำอุโบสถ ปวารณาและอื่นๆ อีกมากตลอดถึงการจัดการซึ่งกันและกัน ยังกันและกันให้ออกจากอาบัติได้ นับว่าเป็นสังฆกรรมที่บังคับตามวินัย ส่วนกิจสงฆ์อีกประเภทหนึ่ง ซึ่งเป็นกิจที่เกิดขึ้นหรือที่อยู่ในวิเวกวารามต่างๆ ไป ตามกาลเทศะไม่เกี่ยวกับวินัยบังคับ แต่ก็ยังเป็นกิจของหมู่คณะที่ต้องช่วยกันทำ นี้เรียกว่า “กิจสงฆ์” รวมกิจสงฆ์ทั้ง ๒ ประเภท เข้าด้วยกันเรียกว่า กิจสงฆ์ในที่นี้เป็นกิจที่จะต้องเอาใจใส่ เพราะวินัยบังคับไว้บ้าง เพราะเห็นแก่ความผาสุกราบรื่นของหมู่คณะบ้าง ต้องเอาใจใส่ให้เป็นไปด้วยดี เพื่อรักษาวินัยไว้เป็นอย่างดี และเพื่อความสามัคคีพร้อมเพรียงกันตามความมุ่งหมายของธรรมวินัย (พุทธทาสภิกขุ, ๒๕๔๔: ๙๑-๙๓)

๑๐. ดำรงตนให้น่าไหว้ การดำรงตนให้น่าไหว้ หมายถึง การดำรงตนอยู่ในความเป็นสมณะ คือ มีความสงบกาย วาจา ใจ โดยสมบูรณ์ หากปราศจากลักษณะของความเป็นสมณะแล้ว ก็ย่อมปราศจากลักษณะที่น่าไหว้ เพราะฉะนั้นลักษณะที่น่าไหว้ก็คือลักษณะของสมณะนั่นเอง คำว่า “สมณะ” แปลว่า “ผู้สงบ” หรือ “ผู้มีธรรมเป็นเครื่องสงบ” ซึ่งโดยพลตินัยแล้ว ย่อมเป็นของอันเดียวกัน คือ เมื่อมีธรรมเครื่องสงบอยู่ที่ตน ตนก็เป็นผู้สงบ เพราะฉะนั้นจึงต้องศึกษาและปฏิบัติในธรรมอันเป็นเครื่องทำความสงบ ธรรมเป็นเครื่องทำความสงบ ควรจะมีขอบเขตกว้างๆ ว่า ตนเองสงบ และผู้อื่นก็พลอยสงบ การปฏิบัติในธรรมประเภทนี้จึงมีผลคือไม่เป็นการเบียดเบียนตน และไม่เบียดเบียนผู้อื่น การกระทำที่มีผลเป็นการไม่เบียดเบียนตน และ

ไม่เบียดเบียนผู้อื่นเช่นนี้ มีลักษณะที่ทำให้ผู้นั้นเป็นคนน่าไหว้

การดำรงตนให้น่าไหว้ที่สมบูรณ์ ย่อมอยู่ที่การควบคุมกิเลสในภายในไม่ให้ปรากฏออกมาเป็นการกระทำที่ผิด สำหรับขั้นที่เป็นการควบคุมกิเลสขั้นนั้น ก็ได้แก่ระเบียบปฏิบัติในชั้นศีล ซึ่งควบคุมกิเลสหยาบที่ทะลุออกมาภายนอก และชั้นสมาธิ ซึ่งเป็นการควบคุมกิเลสที่กลัดกลุ้มอยู่ในจิต ส่วนการทำลายกิเลสให้สูญสิ้นไปนั้น เป็นระเบียบปฏิบัติในขั้นปัญญา ซึ่งเป็นการชำระชะล้างกิเลสอันละเอียดที่เรียกว่าอนุสัย อันนอนจมนิ่งอยู่ในสันดาน แนวปฏิบัติดังกล่าวข้างต้น เรียกว่า ไตรสิกขา นอกจากนี้ยังต้องมีธรรมะประเภทที่เป็นเครื่องมือให้ปฏิบัติได้สำเร็จ เช่น สัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ เป็นต้น เป็นเครื่องมือดำเนินการ และในที่สุดก็มีธรรมะประเภทสนับสนุนหรือเป็นที่ตั้งอาศัย เช่น หิริโอตตปยะ เป็นต้น รองรับไว้เสมอไป การดำรงตนให้น่าไหว้หรือการทำตนให้ประกอบอยู่ด้วยความเป็นสมณะ จึงจักตั้งต้นดำเนินไปได้ด้วยดี และดำเนินไปได้จนถึงขั้นสูงสุดจริงๆ

ลักษณะที่น่าไหว้ของบุคคลผู้นั้น ย่อมเป็นการเผยแผ่ลัทธิหรือศาสนาของผู้นั้นไปในตัว ตัวอย่างได้แก่พระอัสสชิ สามารถทำให้อุปติสสปริพาชก ซึ่งต่อมาเป็นพระมหาเถระชั้นสูงสุดในพุทธศาสนาเกิดความเลื่อมใส นำตัวเข้ามาสู่พุทธศาสนาได้ก็เพราะความมีลักษณะน่าไหว้อย่างเดียวเท่านั้น (พุทธทาสภิกขุ, ๒๕๔๔: ๙๓-๙๔)

สรุปกิจวัตร ๑๐ : ประการ ดังนี้

๑. การเลี้ยงชีวิตอยู่ด้วยอาหารที่ได้มาโดยสิทธิอันชอบธรรมของบรรพชิต ซึ่งสรุปไว้ด้วยบิณฑบาต

๒. การมีหลักเกณฑ์หรือมีนิตยแห่งความสะอาดหมดจดทั้งภายนอกภายใน ซึ่งสรุปไว้ด้วยคำว่า กวาดวัด



๓. การเปิดเผยความผิดความชั่วของตน ให้หมดความเป็นผู้มีความผิดความชั่วติดตัว และตั้งใจสำรวมระวังมากยิ่งขึ้น ซึ่งสรุปได้ด้วยคำว่า ปลงอาบัติ

๔. การทำตนให้สม่ำเสมอในการทำงานโดยเฉพาะในการมีคุณพระรัตนตรัยเป็นเครื่องระลึกประจำใจอยู่ตลอดเวลา และการสวดมนต์อธิษฐานเพื่อช่วยความจำ อันสรุปได้ด้วยคำว่า ทำวัตรพระสวดมนต์

๕. การหมั่นพิจารณาด้วยสติสัมปชัญญะและปัญญา ในธรรมที่จะเป็นเครื่องคุ้มครองตนให้พ้นจากภัยของกิเลส อันสรุปได้ด้วยคำว่า ขวนขวายในปัจจเวกขณะและภาวนา

๖. การเอาใจใส่ต่ออุปัชฌาย์อาจารย์ อันเป็นกำเนิดหรือทางมาแห่งความรู้และการปฏิบัติที่ดำเนินไปได้ราบรื่น ในฐานะที่ท่านเหล่านั้นเป็นกัลยาณมิตร อันสรุปได้ด้วยคำว่า อุปัฏฐากอุปัชฌาย์อาจารย์

๗. การเอาใจใส่ปรับปรุงเครื่องใช้ไม้สอยที่เป็นอุปกรณ์แก่การเป็นอยู่ตลอดจนถึงการปรับปรุงร่างกาย ซึ่งอุปมาให้เป็นเหมือนม้าสำหรับขี่ในการเดินทางไกล ให้มีคุณสมบัติพร้อมมูลอยู่เสมอ อันสรุปได้ด้วยคำว่า บริหารสิ่งของและร่างกาย

๘. การพยายามศึกษาเล่าเรียนหลักวิชา ทั้งที่เป็นวิชาโดยตรงและวิชารอบตัว ทั้งที่เป็นวิชาบังคับและวิชาสำหรับทำให้ดีให้งามยิ่งขึ้นไปเป็นพิเศษ อันสรุปได้ด้วยคำว่า ขวนขวายเรียนธรรมวินัย

๙. การเอาใจใส่สมบัติของกลางและภารกิจอันเป็นสิ่งที่จะต้องร่วมใช้ร่วมทำ หรือรับผิดชอบร่วมกัน อันสรุปได้ด้วยคำว่า เอาใจใส่ของสงฆ์และกิจสงฆ์

๑๐ การควบคุมตนเองให้อยู่ในภาวะที่ปราศจากมลทินโทษจนเป็นที่ตั้งแห่งความผาสุกทั้งกายและใจ จนกระทั่งเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใสของผู้พบเห็น เป็นการเผยแผ่พรหมจรรย์ไปในตัว อันสรุปได้ด้วยคำว่า การดำรงตนให้บริสุทธิ์ (พุทธทาสภิกขุ, ๒๕๔๔: ๓๙-๑๐๑)

บทสรุป

กิจวัตร ๑๐ : จริยาพื้นฐานเพื่อการพัฒนาตนวิधिพุทธ เป็นกิจวัตร ๑๐ ประการสำหรับภิกษุ แต่เราสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนได้เป็นอย่างดีให้เหมาะสมกับความ เป็นพุทธศาสนิกชน โดยมีหลักการ ๑๐ ประการ ดังนี้ ๑) การเลี้ยงชีวิตอยู่ด้วยอาหารที่ได้มาโดยการประกอบสัมมาชีพ ๒) การอุปนิสัยแห่งความสะอาดหมดจดทั้งภายนอกภายใน ๓) การเปิดเผยความผิดความชั่วของตนให้หมดความ เป็นผู้มีความผิดความชั่วติดตัว และสำรวมระวังใจ ๔) การทำตนให้สม่ำเสมอในการทำงาน โดยเฉพาะในการมีคุณพระรัตนตรัยเป็นเครื่องระลึกประจำใจอยู่ตลอดเวลา ๕) การหมั่นพิจารณาพิจารณาด้วยสติสัมปชัญญะและปัญญาในธรรมที่จะเป็นเครื่องคุ้มครองตนให้พ้นจากภัยของกิเลส ๖) การเอาใจใส่ต่อบิดามารดา อุปัชฌาย์อาจารย์อันเป็นกำเนิดหรือทางมาแห่งความรู้ ในฐานะที่ท่านเหล่านั้นเป็นกัลยาณมิตร ๗) การเอาใจใส่ดูแลอุปกรณ์แก่การเป็นอยู่ตลอดจนถึงการปรับปรุงร่างกาย ๘) การพยายามศึกษาเล่าเรียนหลักวิชาความรู้ ๙) การเอาใจใส่สิ่งของเป็นสิ่งที่จะต้องร่วมใช้ร่วมทำร่วมรับผิดชอบร่วมกัน กล่าวคือ ความเป็นผู้มีจิตสาธารณะ และ ๑๐) การควบคุมกายและใจให้อดทนต่อกิเลสเครื่องเย้ายวนจิตใจให้เป็นผู้ที่ไม่เกิดความเลื่อมใสแก่ผู้พบเห็น



บรรณานุกรม

- ปกรณ ปรียากร. **ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาในการบริหารการพัฒนา**. กรุงเทพฯ : สามเจริญพานิช, ๒๕๓๘.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). **สยามสามไตร่สู่นาคตที่สดใสด้วยการศึกษาไทยวิถีพุทธ**. กรุงเทพฯ : พิมพ์สวย, ๒๕๕๒.
- พุทธทาสภิกขุ. **คำสอนผู้บวชพรษาเดียว**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ, ๒๕๔๔.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ**. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- วิจิตร อวະกุล. **การฝึกอบรม**. กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐.
- สมคิด บางโม. **เทคนิคการฝึกอบรมและการประชุม**. กรุงเทพฯ: วิทยพัฒน์, ๒๕๕๑.
- อุทัย สติมัน. “การพัฒนาารูปแบบการจัดการความรู้สำหรับสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศไทย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.
- ผู้จัดการรายสัปดาห์. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.manager.co.th/mgrWeekly/ViewNews.aspx?NewsID=9490000012006> [๒๗ มกราคม ๒๕๕๙].