

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองตามหลักกิจวัตร 10 ประการ
ในพระพุทธศาสนา
DEVELOPMENTN ONE'S OWN QUALITY OF LIFE ACCORDING TO THE
10 OF ROUTINE IN BUDDHISM



¹ชวรลัทธี ชินธรรมมิตร, ²ณัฐนาถ ศรีเลิศ, ³พระครูธรรมธรไพบูลย์ ญาณวิปุล
และ ⁴ทิพย์ภวิชน์ ไสชาติ

¹Chavornlat Chinthammit, ²Nattanart Srilert,
³Phrakhruhammadharn Phaibun Yanawipulo and ⁴Thipphavit Saichart

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย
Mahachulalongkornrajvidalaya University, Thailand

¹S.dhammakosa_@hotmail.com

Received: January 30, 2023; **Revised:** March 26, 2024; **Accepted:** April 29, 2024

บทคัดย่อ

กิจวัตร 10 ประการ เป็นข้อปฏิบัติขั้นพื้นฐานเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง ด้วยการนำมาเป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี ได้แก่ 1) บิณฑบาตเลี้ยงชีพ เป็นการให้ความสำคัญกับผู้มีน้ำใจ ด้วยการเสียสละวัตถุเพื่อเกื้อกูลแก่ตนเองให้ดำรงตนอยู่ได้ 2) กวาดอาวาสวิหารลานเจดีย์ เป็นการช่วยกันดูแลสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะอันเป็นภูมิประเทศที่สัปปายะ 3) ปลงอาบัติ เป็นเรื่องของจิตใจที่ยอมรับการตักเตือนแนะนำ และรู้จักพิจารณาตนเพื่อให้ผู้อื่นแนะนำได้ 4) ทำวัตรสวดมนต์ เป็นการพัฒนาตนเองอีกวิธีหนึ่งด้วยการสาธยายคำสอนของพระพุทธเจ้า ถือว่าเป็นการขัดเกลาจิตใจไปด้วยโดยอัตโนมัติ 5) เป็นผู้รู้จักในการพิจารณาสิ่งต่างๆ ในขณะใช้สอย อุปโภค บริโภค รู้จักประมาณ และ

¹⁻³ อาจารย์ ดร. หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาสงฆ์ราชบุรี

⁴อาจารย์ ดร. สาขาพระพุทธศาสนา บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี

บริโศกด้วยสติ 6) มีความเอื้ออาทรต่อครูอาจารย์ ด้วยการดูแลอุปฐาก มีจิตเมตตากรุณา 7) รู้จักดูแลสุขภาพภายนอก คือร่างกายของตนเอง ไม่ให้เป็นรังเกียจของหมู่คณะ 8) มีจิตขวนขวายในการศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าและพร้อมที่จะนำมาปฏิบัติ เพื่อให้เกิดผลอย่างใดอย่างหนึ่ง 9) มีจิตอาสาเอาใจใส่ในการดูแลของสงฆ์และเอื้อเฟื้อต่อกิจของสงฆ์ทุกประเภท 10) เป็นผู้มีปฏิปทาน่าเลื่อมใส มีศีลคอยกำกับควบคุมการประพฤติของตนเองทางกายและวาจา

คำสำคัญ: การพัฒนาคุณภาพชีวิต, กิจวัตร 10 ประการ, พระพุทธศาสนา

Abstract

The 10 routines are basic practices for improving one's quality of life. By using it as a tool for living your life well, including: 1) Alms for a living It is about giving importance to those who are kind. By sacrificing material things to support oneself in order to survive. 2) Sweep the monastery, vihara, and chedi area. It is about helping each other take care of the environment to be hygienic, which is the landscape where Sappaya can be enjoyed. 3) Penance is a matter of the mind accepting admonition and advice and knowing one's devotion so that others can advise. 4) Do prayers. It is another way to develop yourself by reciting the Buddha's teachings. It is considered to automatically purify the mind. 5) Become a person who knows how to consider various things while using, consuming, knowing how to moderate and consume with mindfulness. 6) Have generosity towards teachers. By taking care of the layperson Have a kind heart 7) Know how to take care of your external health. is one's own body Not to be offensive to the group 8) Have a diligent mind to study the Buddha's teachings and be ready to put them into practice. to produce a certain result 9) Have a volunteer spirit, take care of the Sangha and be generous to all types of Sangha activities. 10) He has honorable conduct. There is precepts to control one's conduct through body and speech.

Keyword: Quality of life development, 10 routines, Buddhism

บทนำ

คุณภาพชีวิต คือ ลักษณะของชีวิตที่มีคุณภาพ หรือคุณสมบัติของชีวิตที่ดี หรือสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีคุณภาพ หมายถึง องค์ประกอบและ ลักษณะต่างๆ ที่แสดงถึงสภาพของชีวิตที่ดี ดำรงอยู่ด้วยดี เป็นส่วนร่วมที่เกื้อกูลซึ่งกัน และกันสังคมและ ธรรมชาติมีความพร้อม และ

สามารถที่จะพัฒนาตัวเองให้เจริญงอกงามสู่ความสันติ สุขและอิสรภาพ สมบูรณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) : 2547 : 1)

ความเป็นอยู่ของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับสถานภาพทางการศึกษา อนามัย เศรษฐกิจ ตามลักษณะสิ่งแวดล้อมทางชีว กายภาพ เชื้อชาติ วัฒนธรรมและวิธีการเลี้ยงดู ตามความเป็นจริงของชีวิตมนุษย์แล้วคุณภาพชีวิตนั้น ขึ้นอยู่กับความพอใจของคนๆ นั้น ซึ่งความเป็นจริงอาจมีข้อแตกต่างกันไประหว่างคนหนึ่งกับอีกคน หนึ่งโดยเฉพาะอย่างยิ่งการเปรียบเทียบระหว่างคนสองคน เพราะมีลักษณะสิ่งแวดล้อมทางชีว กายภาพที่ ต่างกัน เชื้อชาติต่างกัน วัฒนธรรมต่างกัน และวิธีการเลี้ยงดูต่างกันคุณภาพชีวิตมีความ เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมอย่าง ถ้าสิ่งแวดล้อมดีก็มีส่วนส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีได้ด้วย เพราะสิ่งแวดล้อมเป็น ปัจจัยสำคัญ ในการมีชีวิตอยู่ของมนุษย์โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นปัจจัย 4 ซึ่งมนุษย์ทุกๆ คนมีความต้องการเป็นขั้นพื้นฐาน (เกษม จันทรแก้ว : 2544 : 3)

จากที่ได้กล่าวแล้วนั้น จะเห็นว่าคุณภาพชีวิต หมายถึง การมีชีวิตที่ดี มีความสุข มีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านสุขภาพ ได้แก่ สุขภาพกายและสุขภาพจิต ด้านสังคม ได้แก่ วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี และด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ การประกอบอาชีพ รายได้ เป็นต้น รวมทั้งเป็นความรู้สึกของการอยู่อย่างพอใจต่อองค์ประกอบต่างๆ ของชีวิตที่มีส่วนสำคัญมากที่สุดของ บุคคลสามารถดำรงตนเองให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม เป็นคนรู้จักการช่วยเหลือซึ่งกัน และกันและไม่ทำตนให้เป็นภาระที่ก่อให้เกิดปัญหาแก่สังคม โดยคุณภาพชีวิตตั้งอยู่บนรากฐานของความเชื่อ หรือแนวคิดเกี่ยวกับชีวิตของคนซึ่งจะต้องประกอบด้วย กาย จิตใจ อารมณ์และสังคม

แนวคิดเกี่ยวกับกิจวัตร 10 ประการ

ในสมัยพุทธกาล ได้มีบัญญัติเกี่ยวกับ “อภิสมา จาริกสิกขา” อันหมายถึง พระบัญญัติที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติแก่สาวกทั้งหลายเกี่ยวกับเรื่อง มรรยาทที่พึงกระทำ ถ้าไม่ทำต้องอาบัติทุกกฎ เช่น การปฏิบัติตามข้อวัตรต่างๆ ที่พระพุทธองค์ได้ทรงวางระเบียบข้อกิจวัตรไว้ กล่าวคือ 1) อุปัชฌายวัตร 2) อาจริยวัตร 3) อาวาสสิกขาวัตร 4) อาคันตุกวัตร 5) คมิกวัตร และวัตรในการบิณฑบาต เป็นต้น พระสงฆ์ไทยผู้เอาใจใส่ประเพณีวัตรต่างๆ เหล่านี้ให้บริบูรณ์ ได้ชื่อว่า “อาจารย์สัมปันโน” ผู้ถึงพร้อมด้วยมารยาท หรือ “วัดตสัมปันโน” ผู้ถึงพร้อมด้วยวัตร ซึ่งเป็นคู่กับคุณบวว่า “ศีลสัมปันโน” ผู้ถึงพร้อมด้วยศีล สามารถแบ่งเป็น 3 กลุ่มคือ 1) กิจวัตร ว่าด้วยกิจอันควรทำตามหลักการของวัตรนั้น ๆ 2) จริยวัตร

ว่าด้วยมารยาทอันควรประพฤติ เช่น การนั่งอาสนะ การฉัน การเปิดปิดประตู การเทอจจาระ ปัสสาวะ การพูดจา เป็นต้น 3) วิถีวัตร ว่าด้วยแบบอย่าง เช่น วิธีการครองผ้าของภิกษุ วิธีพับจีวร วิธีเช็ดรองเท้า วิธีพัดให้พระเถระ วิธีเปิดปิดประตูหน้าต่างตามฤดูกาล วิธีเดิน เป็นต้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) :2552 : 29) และในปัจจุบันนี้ มีการส่งเสริมให้พระภิกษุสงฆ์ สามเณรตลอดทั้งอุบาสกอุบาสิกาได้ฝึกปฏิบัติ จึงมีหลักการในการบำเพ็ญเพียรอยู่มากมาย และมีการปฏิบัติตามหลักธุดงค์วัตร (พระสุทัศน์ กตสาโร (ประทุมแก้ว) : 2557) : 80)

คำว่า กิจวัตร มาจากคำว่า “กิจและวัตร” คำว่า กิจ หมายถึงกิจสำคัญหรือจำเป็นที่ต้องทำ ส่วนคำว่า วัตร หมายถึงข้อปฏิบัติที่รองๆ ลงมาที่ควรทำ กิจ หมายถึง ต้องทำ วัตร หมายถึงควรทำ ส่วนที่เป็นกิจ ถ้าไม่ทำจะเสียหายถึงกับสูญเสียความเป็นภิกษุ สามเณรส่วนวัตร ถ้าไม่ทำจะทำให้เป็นภิกษุ สามเณรที่ทรมาน หลักกิจวัตร 10 นั้น ในหัวข้อเรื่องหนึ่งๆย่อมเป็นทั้งกิจและวัตรพร้อมกันทั้ง 2 อย่างทุกๆ ข้อ ซึ่งพอจำกัดความได้ว่า ส่วนใดที่ต้องทำอย่างเด็ดขาดส่วนนั้นเป็นกิจ ส่วนใดที่เป็นแต่ควรทำเพื่อให้ดีให้งามยิ่งขึ้นไป ส่วนนั้นเป็นวัตร กิจวัตร มิใช่เป็นสิ่งที่บัญญัติหรือสร้างขึ้นใหม่ล้วน ๆ ที่แท้ก็คือ ระเบียบวินัยต่างๆที่มีอยู่ในพระธรรมวินัยหรือในพระไตรปิฎกท่านเลือกสรรเอามาทั้งจากพระวินัยและจากพระธรรมมาจัดหมวดหมู่เสียใหม่ ให้สะดวกแก่การศึกษาของผู้บวชใหม่ โดยเฉพาะในสมัยโบราณ ซึ่งการศึกษายังไม่เจริญ ย่อมเป็นการยากที่พระภิกษุสามเณรทั่วไปจะศึกษาเอาได้เองจากคัมภีร์ต่างๆ อันยุ่งยากเหล่านั้น เพราะปรากฏว่า ภิกษุสามเณรที่ไม่รู้หนังสือก็ยังมี

ฉะนั้นจึงเป็นหน้าที่ของพระเถระผู้เป็นพระอุปัชฌาย์อาจารย์ผู้ทรงวิทยาคุณ จะต้องช่วยประมวลกิจวัตรต่างๆ มาตั้งขึ้นไว้ เป็นหมวดหมู่ครบถ้วน ทั้งทางธรรมและทางวินัย เพื่อประโยชน์แก่ผู้บวชใหม่เหล่านั้นสำหรับจำนวนแห่งกิจวัตรนั้น มิใช่เป็นของตายตัว อาจจะบัญญัติหรือแต่งตั้งขึ้นเป็นกัณฑ์หมวดก็ประเภทก็ได้ แล้วแต่ความเหมาะสมหรือความเห็นชอบของผู้ที่เป็นอาจารย์แห่งหมู่คณะนั้น โดยมากจะมี 10 ประการ นอกจากนี้ยังมีลึกล้ำกัน ไม่เหมือนกันไปทุกหมู่ทุกคณะ ในที่นี้ผู้วิจัยจะได้นำกิจวัตร 10 ประการ ตามแนวคิดของพุทธทาสภิกขุมาเป็นแนวทางในการศึกษา ซึ่งท่านได้ยึดกิจวัตร 10 ประการที่ได้ความนิยมนั้นมาปรับปรุงลำดับหรือหลักเกณฑ์บางประการให้เหมาะสมกับกิจวัตร 10 ประการนั้นมีดังนี้ (พุทธทาสภิกขุ : 2544 : 39-42)

1. บิณฑบาตเลี้ยงชีพ ไม่ได้หมายความว่าเพียงว่าเที่ยวบิณฑบาตมาฉัน หรือต้องฉันบิณฑบาต หรือแม้ที่สุดแต่จะเข้าใจว่าการบิณฑบาต ต้องทำในฐานะที่เป็นนิสัยอย่างหนึ่งนั้นนับว่ายังไม่เพียงพอ

การบิณฑบาตฉันนี้เป็นธรรมเนียมเป็นประเพณีของผู้บวชบ้าง เป็นการกระทำให้ผู้อื่นได้โปรดสัตว์ คือทำให้ผู้อื่นได้บุญบ้าง เป็นการออกกำลังกายในเวลาเช้า เพื่อสุขภาพอนามัยของภิกษุฉันบ้าง เป็นต้นสรุปความว่า กิจวัตร ข้อนี้นี้ เป็นกิจวัตรข้อต้นอย่างเหมาะสมสำหรับบรรพชิตในการที่จะต้องรู้ไว้ว่า การฉันบิณฑบาตของชาวเมืองนั้น มีความสำคัญ ชนิดที่จะต้องรับผิดชอบ จะต้องจัด ต้องทำให้การฉันอาหารเป็นไปในลักษณะที่จะไม่เกิดอันตรายแก่ตัวเองหรือแก่เกียรติยศแห่งความเป็นบรรพชิตโดยแท้

2. กวาดอาวาสวิหารลานเจดีย์ การกวาดวัดเป็นขนบธรรมเนียมประเพณีมาแต่โบราณกาลที่ภิกษุกลับมาจากบิณฑบาตแล้ว ก็จับไม้กวาดกวาดบริเวณวัด หรือบริเวณโบสถ์ วิหาร ลานพระเจดีย์ และลานต้นโพธิ์ เป็นต้น จนทำให้รู้สึกว่าการกวาดวัดกับการกวาดวัดนี้เป็นของเนื่องกัน

การกวาดวัด จะทำให้มีวิญญาณแห่งความเป็นผู้รักความสะอาด เรียบร้อย และการช่วยรักษาสมบัติของศาสนาให้อยู่ในสภาพอันเป็นที่เจริญตาเจริญใจนำมาซึ่งความเสื่อมใส ดังคนเข้ามาสู่ศาสนาได้เป็นส่วนสำคัญ ส่วนผลพิเศษอย่างอื่นเช่น การกวาดเพื่อออกกำลังกายเพื่อประโยชน์แก่สุขภาพ หรือไม่ให้เป็นที่อาศัยแห่งสัตว์ที่เป็นอันตรายเป็นต้นถ้าพิจารณาอีกทางหนึ่ง ดูคล้ายๆกับว่าท่านมุ่งหมายจะใช้ความนิยมในการกวาดวัดนี้ให้เป็นเครื่องสะกิดใจแก่ภิกษุสามเณรนั้นๆในอันที่จะกวาดให้เข้าถึงในภายในใจ กล่าวคือการชำระใจของตนให้สะอาดเหมือนลานวัดภายนอกที่สะอาดแล้ว เป็นต้น ผู้ที่มีใจเป็นธรรมเป็นวินัย ถึงกับกวาดวัดได้โดยไม่เกียจคร้านหรือเบื่อหน่ายนั้น ย่อมแสดงอยู่ในตัวแล้วว่า ตนได้ชนะกิเลสบางประการมาแล้วตามส่วน ส่วนผู้ที่มีใจขุ่นมัวเศร้าหมองอยู่ด้วยอารมณ์ร้ายอย่างใดอย่างหนึ่ง จนไม่อาจจะขจัดปัดเป่าได้ง่ายๆ ถ้าลงไปที่ลานวัด จับไม้กวาดกวาดวัดเสียเป็นการใหญ่แล้ว การกวาดนั้นแทนที่จะกวาดแต่วัด ก็จะกวาดเข้าไปถึงภายในแห่งจิตใจของผู้นั้นให้ปราศจากอารมณ์ร้าย มีความแจ่มใสเป็นผาสุกได้ตามส่วนในทันทีทันใด เพราะฉะนั้นจึงควรรับเอาคตินิยมคือ การกวาด ทั้งข้างนอก ทั้งข้างในเป็นเครื่องสะกิดใจ ให้เป็นผู้นิยมในความบริสุทธิ์สะอาดทั้งภายนอกและภายในไว้เป็นหลักอันสำคัญ นี่นับว่าเป็นกิจวัตรประการที่ 2 ของภิกษุสามเณร (พุทธศาสนิก : 2544 : 56-59)

3. ปลงอาบัติ

จะเห็นได้ว่า การปลงอาบัติทุกชนิดมีลักษณะการสำคัญอยู่ที่การเปิดเผยความผิดหรือความเลวของตนให้ปรากฏออกมาแล้วทำการชำระให้หมดไปสิ้นไป คำว่าปลงอาบัตินอกจากมีความหมายในทางวินัยแล้ว ยังมีความหมายครอบคลุมไปถึงทางธรรมด้วย คือเป็นการสำนึกถึงความผิดแล้วกลับใจเพื่อทำให้ถูกต้องไป ด้วยความระมัดระวังตั้งหน้าตั้งตาทำเป็นอย่างยิ่งตามหลักธรรมปฏิบัติทั่วไปซึ่งมีอยู่ว่า “ละสิ่งที่ควรละเจริญสิ่งที่ควรเจริญ จนเกิดปัญญาหรือญาณทำลายกิเลสให้หมดไปจาก สันดาน” ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ในการละสิ่งที่ควรละแล้วเจริญ สิ่งที่ควรเจริญนั้น ย่อมจำจะต้องมีการสำนึกถึงความผิด หรือการที่ตนปล่อยให้ตนถูกกิเลสครอบงำอยู่เป็นปกติ แล้วตั้งใจที่จะไม่ปล่อยให้เป็นอย่างนั้น หรือไม่ทำเช่นนั้น แต่จะทำการป้องกันรักษาจิตของตนให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป ถือว่าเป็นการปลงอาบัติตามทางธรรม หากจะกล่าวให้ยิ่งขึ้นไปการที่พระโยคาวจรผู้ใดผู้หนึ่งพิจารณาเห็นโทษแห่งวิกฎสงสารว่าประกอบอยู่โดยโทษเห็นปานนั้นๆ แล้วตนก็ได้เวียนว่ายมาในวิกฎสงสารรับทุกข์ทรมานนับด้วยชาติเป็นอันมากแล้วเกิดสำนึกได้ว่า ตนมีความโง่เขลา มีความเหลวไหลไม่ทำจริง แล้วตั้งหน้าตั้งตาบำเพ็ญภาวนาเพื่อพ้นจากวิกฎสงสารให้สมกัน กล่าวได้ว่าการสำนึกบาปหรือการสำนึกตัวอันนั้นของพระโยคาวจรมันก็เป็น การปลงอาบัติตามทางธรรมขั้นสูงสุด คือทำให้บรรลุนิพพานได้

สรุปความว่า การปลงอาบัตินั้น ย่อมมีความมุ่งหมายอยู่ที่การสำนึกถึงความผิด ความชั่วหรือทุกข์โทษที่ตนได้เคยทำหรือเคยรับมาแต่กาลก่อน แล้วกลับใจ หรือกลับตัวเสียใหม่ในอันที่จะไม่ทำ หรือปล่อยให้เป็นไปเช่นนั้นอีกต่อไปโดยไม่ต้องมีการจำกัดว่า เป็นบาปหรือความชั่วชนิดไหน ชื่อว่าบาปหรือความชั่วแล้วเป็นสิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยง หรือเว้นขาดโดยสิ้นเชิงทุกชนิด

4. ทำวัตรพระและสวดมนต์

ในกิจวัตรข้อนี้ สามารถแยกออกได้เป็น 2 ส่วน คือ

ก. ทำวัตรพระ หมายถึง การกล่าวสรรเสริญคุณของพระรัตนตรัยโดยใจความก็คือการเจริญพุทธานุสสติ อัมมานุสสติ สังฆานุสสติเมื่อผู้ทำวัตรได้ทำจิตของตนให้เฝ้าอยู่ด้วยอนุสสติอันถูกต้องและสูงสุดเช่นนี้แล้ว ย่อมกล่าวได้ว่า เขาได้รับความสำเร็จในการเข้าถึงหรือเข้าเฝ้าพระพุทเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ เป็นการพิเศษประจำวันทีเดียว ข้อนี้เป็นสิ่งที่น่าเลื่อมใสเป็นอย่างยิ่ง นำปิตีปราโมทย์มาให้แก่บุคคลนั้นเพิ่มขึ้นๆ จนมีความเชื่อไม่หวั่นไหวไม่อ่อนแอจนคลอนแคลนในพระพุท พระธรรมพระสงฆ์

ข. การสวดมนต์ มีความหมายมุ่งหมายเพื่อจะเป็นการสาธยายให้เกิดความแม่นยำในตัวของพระธรรม สืบต่อๆ กันไป ในฐานะเป็นการสืบทอดพระปริยัติธรรมคำสอนเอาไว้ทั้งนี้เพราะว่าในสมัยโบราณ โดยเฉพาะสมัยพุทธกาลหรือใกล้ๆ กันนั้น ไม่มีการจารึกขีตเขียนพระพุทธรวจนะทั้งหมดต้องท่องจำกันไว้ด้วยปากท่านจึงมีระเบียบการสาธยายข้อความจำพระพุทธรวจนะเอาไว้ ซึ่งเราเรียกว่า “การสวดมนต์” ในลักษณะนี้ ย่อมเป็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องสวดมนต์ ครั้นมาถึงสมัยนี้มีการจารึกขีตเขียน การสวดมนต์ได้เปลี่ยนมาสวดมนต์ที่เป็นการอวยพรแก่ผู้ฟัง หรือเป็นบทที่ถือกันว่าจะเป็นเครื่องคุ้มกันผู้ฟัง ในฐานะเป็นปริตต์ หรือเครื่องราง การสวดมนต์ที่แท้จริงของพุทธบริษัทนั้น อยู่ที่มีการสาธยายเพื่อสืบทอดพระปริยัติธรรมหรือเป็นการแสดงธรรมเป็นหมู่ดังกล่าวแล้วข้างต้น

5. ขวนขวายปัจเจกเวชณและภาวนา

กิจกรรมข้อนี้แยกได้เป็น 2 ส่วน คือ การปัจเจกเวชณพิจารณาวัตถุปัจจัย หรือธรรมะข้อใดข้อหนึ่ง ซึ่งรวมเรียกว่า “ปัจเจกเวชณ” และอีกส่วนหนึ่งเป็นการเจริญภาวนา หมายถึงการเจริญกัมมัฏฐาน ทั้งที่เป็นกัมมัฏฐานประธาน คือกัมมัฏฐานที่ตนจำเป็นต้องทำเพื่อกำจัดกิเลสที่กำลังเบียดเบียนจิตใจตนอยู่โดยตรงตามจริตของตนๆ ก็ตาม

ก. การปัจเจกเวชณ คำว่า ปัจเจกเวชณ โดยตัวพยัญชนะ คือ ปฏิ+อิกฺข สำเร็จรูปเป็น ปัจเจกเวชณ ซึ่งแปลว่า การเห็นหรือการเพ่งอย่างเฉพาะเจาะจง ได้แก่ การพิจารณาอย่างละเอียดรอบคอบหรือแยกคายการพิจารณาที่ภิกษุสามเณรกระทำกันอยู่โดยทั่วไปในกรณีนี้คือ การพิจารณาวัตถุปัจจัยทั้ง 4 กล่าวคือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะและคิลานเภสัช อันภิกษุสามเณรจักต้องบริโภคใช้สอยเป็นประจำการปัจเจกเวชณเป็นสิ่งจำเป็น เป็นชีวิตวิญญาณของผู้บวช เพราะถ้าผู้บวชแล้วไม่มีการพิจารณาดังกล่าว ตนก็จะประสบความยุ่งยากในภายในใจ อันเกิดมาจากการเป็นอยู่อย่างแบบบรรพชิตแท้ และตนก็จะประสบการรบกวนของกิเลส หรือการรบกวนของความอยากนั้นอยากนี่ที่ตนเคยชินมาแต่กาลก่อนจนถึงกับทนอยู่ในเพศบรรพชิตไม่ได้ ต้องสีกออกไปอันนับว่าเป็นอันตรายอันใหญ่หลวงของภิกษุสามเณร ผู้บวชใหม่คำว่า ปัจเจกเวชณ นี้ยังกินความกว้างออกไปถึงการพิจารณาบทธรรมบทใดบทหนึ่งอยู่เสมอๆ เพื่อให้เกิดความพอใจที่ยิ่งขึ้นไปในธรรมข้อนั้น การพิจารณาธรรมชนิดนี้ยังจัดเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ซึ่งเรียกว่า สัมโพธิมรรค ด้วยองค์หนึ่ง เรียกว่า ธรรมวิจย หรือ ฌมวิจย

ข. ภาวนา คำว่า ภาวนา โดยพยัญชนะแปลว่า การทำให้เจริญ แต่ตามความหมายนั้น หมายถึง การเจริญกัมมัฏฐานโดยเฉพาะ กล่าวคือ การพินิจพิจารณาสิ่งทั้ง

ปวงให้เกิดความรู้ความเห็นตามที่เป็นจริงในสิ่งนั้นๆ จนจิตใจปล่อยวาง ความยึดถือในสิ่งทั้งปวงนั่นเองสรุปความแห่งกัจจัตถ์ข้อที่ 5 นี้ ก็คือการจัดการทำให้เวลาส่วนมาก หรือส่วนสำคัญของเรารู้สึกแล้วล่องไปด้วยการปัจเจกชนและการเจริญกัมมฐานอยู่เป็นประจำ เพราะว่าสิ่งนี้แลเป็นตัวพรหมจรรย์แท้ ซึ่งสามารถทำผู้นั้นให้ประสบผลที่มุ่งหวังของการออกจากเรือน บวชเป็นนักรบผู้ไม่ครองเรือน อันเรียกว่า สามัญญผลหรือผลอันจะพึงได้จากความเป็นสมณะได้โดยครบถ้วนแท้จริง (พุทธทาสภิกขุ : 2544 : 76-78)

6. อุปัฏฐากอุปัชฌาย์และภาวนา

การอุปัฏฐากอุปัชฌาย์อาจารย์นั้น สำหรับผู้บวชใหม่ที่ยังต้องถือนิสัยกล่าวได้ว่าเป็น "กิจ" คือมีความผูกพันให้ต้องทำเกี่ยวกับระเบียบของการถือนิสัย แต่สำหรับผู้พ้นนิสัยแล้วกล่าวได้ว่าเป็น วัตร คือ ทำตามที่มีฉันทะในการที่จะทำไม่เป็นการบังคับการอุปัฏฐากท่านมุ่งหมายผลพิเศษคือ การทำให้หมดการถือตัวถือตน เพราะวินัยที่เกี่ยวกับการถือนิสัย ไม่ยอมยกเว้นให้แก่สัทธิวิหาริก หรืออันเตวาสิกชั้นไหน ฉะนั้นกุลบุตรผู้มาบวชจากกำเนิดหรือสกุลสูง เช่น มาจากรวรรณะกษัตริย์เป็นต้น ก็ยังต้องทำการอุปัฏฐากอุปัชฌาย์ ซึ่งมีกำเนิดเป็นคนสามัญตามวินัยที่เกี่ยวกับการถือนิสัย ถ้าหากว่าสัทธิวิหาริกหรืออันเตวาสิกยังมีความกระด้างด้วยมานะถึงกับอุปัฏฐากอุปัชฌาย์ไม่ได้แล้ว ย่อมยากที่จะรับการสั่งสอนอบรมโดยแท้จริงได้ (พุทธทาสภิกขุ : 2544 : 76-78)

7. บริหารสิ่งของและร่างกาย

คำว่า บริหาร นั้น ควรจะกินความไปถึงการประหยัด การรักษาความสะอาด และความเป็นระเบียบเรียบร้อย เป็นต้นด้วย ส่วนคำว่า การบริหารร่างกาย นั้นมิใช่บริหารเพื่อให้เกิดความสวยงาม จับตา จับใจคนที่ได้เห็นหรือบริหารเพื่อให้เกิดความรู้สึกที่สนุกสนาน เรี็ดอร่อยทางเนื้อหนังอย่างใดอย่างหนึ่งก็หาไม่ได้ แต่จะบริหารกายเพื่อให้เป็นเครื่องรองรับอันเหมาะสมแก่จิตใจที่กำลังจะก้าวหน้าไปตามทางธรรม ซึ่งมีความหลุดพ้นจากอำนาจของกิเลสทั้งปวงเป็นที่มุ่งหมายถ้าผู้ใดมีความฉลาดในการบริหารย่อมหมายความว่า ผู้นั้นมีปัญญา ขึ้นชื่อว่าปัญญาแล้ว ย่อมนำไปใช้ได้ในที่ทุกสถาน จึงควรใช้การบริหารวัตถุ สิ่งของและร่างกาย ซึ่งจำเป็นจะต้องรับการบริหารเป็นประจำวันนั้นเป็นบทเรียนสำหรับฝึกปัญญาเป็นประจำวันไปในตัวซึ่งนับว่าเป็นกุศลอย่างยิ่ง แต่อย่างไรก็ตามท่านย่อมถือว่า การบริหารสิ่งของและบริหารร่างกายซึ่งย่อมเนื่องกันอยู่กับจิตใจอย่างที่จะแยกกันไม่ได้นี้ ที่แท้ก็คือการปฏิบัติธรรมวินัยอย่างหนึ่งนั่นเอง (พุทธทาสภิกขุ : 2544 : 78-82)

8. ขวนขวายเรียนธรรมวินัย

คำว่า การศึกษาธรรมวินัย หมายถึง การศึกษาเล่าเรียนให้รู้ทั้งที่เป็นความรู้อย่างปรีชา คือจำได้หรือเข้าใจ และทั้งที่เป็นความรู้อย่างปฏิบัติ คือได้ประสบเหตุการณ์อันนั้นเข้าด้วยตนจริงๆ รู้ว่ามีความยากง่ายเพียงไร ต้องอดกลั้นอดทน หรือต้องเสียสละ เป็นต้นเพียงไร ด้วย ตลอดถึงความรู้ซึ่งเป็นความรู้สึกลงในภายในใจในผลของการปฏิบัติว่านำมาซึ่งความสะอาด สว่าง สงบอย่างไรและเพียงใดด้วยความแตกต่างระหว่างความหมายของธรรมและความหมายของวินัยคือ ธรรมเป็นสิ่งที่ไม่บังคับ และมีธรรมชาติเป็นผู้วางกฎ วินัยเป็นสิ่งที่บังคับ และมนุษย์เป็นผู้วางกฎ ทั้ง 2 อย่างนี้มีความสัมพันธ์กัน คือ วินัยที่บัญญัติขึ้นนั้นก็อนุโลมเพื่อให้ได้ผลตามทางธรรมเป็นขั้นสูงสุดนั่นเอง โดยส่วนใหญ่วินัยก็คือระเบียบที่วางไว้สำหรับให้บุคคลหรือหมู่คณะนั้นๆ เป็นอยู่กันอย่างถูกต้องและเหมาะสมเพื่อปฏิบัติธรรมจนกว่าจะบรรลุถึงผลสุดท้ายของธรรมกล่าวคือนิพพานนั่นเอง (พุทธทาสภิกขุ : 2544 : 82-90)

9. เอาใจใส่ของสงฆ์และกิจของสงฆ์

คำว่า กิจสงฆ์ มีอยู่ 2 ประเภท คือ ประเภทหนึ่งเป็นสังฆกรรมที่ต้องทำตามวินัย เช่น การทำอุโบสถ ปวารณาและอื่นๆ อีกมากตลอดถึงการจัดการซึ่งกันและกัน ยั่งยืนและกันให้ออกจากอาบัติได้ นับว่าเป็นสังฆกรรมที่บังคับตามวินัย ส่วนกิจสงฆ์อีกประเภทหนึ่ง ซึ่งเป็นกิจที่เกิดขึ้นหรือที่อยู่ในวัดวาอารามทั่ว ๆ ไป ตามกาลเทศะไม่เกี่ยวกับวินัยบังคับ แต่ก็เป็นกิจของหมู่คณะที่ต้องช่วยกันทำ นี้เรียกว่า กิจสงฆ์ รวมกิจสงฆ์ทั้ง 2 ประเภท เข้าด้วยกันเรียกว่า กิจสงฆ์ในที่นี้เป็นกิจที่จะต้องเอาใจใส่ เพราะวินัยบังคับไว้บ้าง เพราะเห็นแก่ความผาสุกราบรื่นของหมู่คณะบ้าง ต้องเอาใจใส่ให้เป็นไปด้วยดีเพื่อรักษาวินัยไว้เป็นอย่างดี และเพื่อความสามัคคีพร้อมเพรียงกันตามความมุ่งหมายของธรรมวินัย (พุทธทาสภิกขุ : 2544 : 91-93)

10. ดำรงตนให้น่าเคารพกราบไหว้

สำหรับขั้นที่เป็นการควบคุมกิเลสนั้น ก็ได้แก่ระเบียบปฏิบัติในชั้นศีลซึ่งควบคุมกิเลสหายที่ทะลุออกมาภายนอกและชั้นสมาธิ ซึ่งเป็นการควบคุมกิเลสที่ลัดกลุ้มอยู่ในจิต ส่วนการทำลายกิเลสให้สูญสิ้นไปนั้นเป็นระเบียบปฏิบัติในชั้นปัญญา ซึ่งเป็นการชำระชะล้างกิเลสอันละเอียดที่เรียกว่าอนุสัย อันนอนจมนิ่งอยู่ในสันดาน แนวปฏิบัติดังกล่าวข้างต้นเรียกว่า ไตรสิกขา นอกจากนี้ยังต้องมีธรรมะประเภทที่เป็นเครื่องมือให้ปฏิบัติได้สำเร็จ เช่น สัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ เป็นต้น เป็นเครื่องมือดำเนินการ และในที่สุดก็มีธรรมะประเภท

สนับสนุนหรือเป็นที่ตั้งอาศัย เช่น หิริโอตตปเปเป็นต้น รองรับไว้เสมอไป การดำรงตนให้น่าไหวหรือการทำตนให้ประกอบอยู่ด้วยความเป็นสมณะ จึงจักตั้งต้นดำเนินไปได้ด้วยดี และดำเนินไปได้จนถึงขั้นสูงสุดจริงๆ ลักษณะที่น่าไหวของบุคคลผู้นั้นย่อมเป็นการเผยแพร่วัทธิหรือศาสนาของผู้นั้นไปในตัว ตัวอย่างได้แก่พระอัสสชิ สามารถทำให้อุปติสสปริพาชก ซึ่งต่อมาเป็นพระมหาเถระชั้นสูงสุดในพุทธศาสนาเกิดความเลื่อมใส นำตัวเข้ามาสู่พุทธศาสนาได้ก็เพราะความมีลักษณะน่าไหวอย่างเดียวกันนั้น (พุทธทาสภิกขุ : 2544 : 93-99)

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตนเองด้านกาย

กิจวัตร 10 ประการนั้น สามารถนำมาพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านกายได้เป็นอย่างดี เพราะเนื่องจากเหตุผลที่ว่า เป้าหมายของพระพุทธศาสนาก็เพื่อให้ทุกคนรู้จักตนเองเข้าใจตนเอง เข้าใจสังคมและชุมชน เมื่อทุกคนเข้าใจและเห็นความสำคัญที่แท้จริงในชีวิตในกายแล้ว จิตใจก็จะคลายจากความยึดมั่นถือมั่น การเกื้อกูลเผื่อแผ่แก่เพื่อนมนุษย์และมีชีวิตก็จะมีมากขึ้น ทำให้สังคมอยู่อย่างไม่เบียดเบียนใคร เห็นประโยชน์ตนน้อย เห็นประโยชน์ส่วนรวมมากขึ้น ดังปรากฏในจิงมสูตรว่า

“สัตว์ทั้งหลายคบค้าสมาคมกันโดยธาตุอย่างเดียวกัน คือสัตว์ทั้งหลายผู้มีอริยาศัยแล้ว คบค้าสมาคมกับสัตว์ทั้งหลายผู้มีอริยาศัยแล้ว สัตว์ทั้งหลายผู้มีอริยาศัยงาม คบค้าสมาคมกับสัตว์ทั้งหลายผู้มีอริยาศัยงามแม้ในอดีต สัตว์ทั้งหลายก็ได้คบค้าสมาคมกันโดยธาตุ อย่างเดียวกัน คือสัตว์ทั้งหลายผู้มีอริยาศัยแล้ว ได้คบค้าสมาคมกับสัตว์ทั้งหลายผู้มีอริยาศัยแล้ว สัตว์ทั้งหลายผู้มีอริยาศัยงาม ได้คบค้าสมาคมกับสัตว์ทั้งหลายผู้มีอริยาศัยงาม แม้ในอนาคต สัตว์ทั้งหลาย ก็จักคบค้าสมาคมกันโดยธาตุอย่างเดียวกัน คือสัตว์ทั้งหลายผู้มีอริยาศัยแล้ว จักคบค้าสมาคมกับสัตว์ทั้งหลายผู้มีอริยาศัยแล้ว สัตว์ทั้งหลายผู้มีอริยาศัยงาม จักคบค้าสมาคมกับสัตว์ทั้งหลายผู้มีอริยาศัยงาม ภิกษุทั้งหลาย แม้ในปัจจุบันนี้ สัตว์ทั้งหลายคบค้าสมาคมกันโดยธาตุ” (ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๑/๖๔๔)

กิจวัตร 10 ประการ ถือว่าเป็นหลักในการดำเนินชีวิตประจำวัน งานเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต งานทำให้ชีวิตอยู่รอดและมีคุณค่า ถ้าปราศจากงานเราจะมีปัญหาทั้งกายและใจ แต่คนไม่น้อยที่ไม่ชอบงานและไม่รู้จักทำงานอย่างถูกต้อง คอยหลบเลี่ยงงานหรือทำด้วยความเบื่อหน่าย จึงไม่ได้รับความสุขที่แท้จริงในชีวิต เพราะความสุขแท้มีแต่ใน

งาน และการทำงานก็เป็นการปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่ง ซึ่งควรสนใจทำให้ถูกต้อง การทำงาน คือ การปฏิบัติธรรม การทำงานที่เป็นการปฏิบัติธรรมนั้น ต้องเป็นงานที่เป็นสัมมาชีพ คือ เป็นงานประเภทที่ไม่เดือดร้อนแก่ใคร ไม่เป็นปัญหา ไม่สร้างความทุกข์ให้เกิดขึ้นในสังคม ไม่ทำลายสังคมให้พินาศด้วยการด้อยงานที่เราทำขึ้นมา อย่างนั้น เรียกว่าเป็นงานชอบผู้ที่ทำงาน ชอบอย่างนั้นก็เรียกว่าเป็นผู้ปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติธรรมนั้น ต้องทำงานอันเป็นหน้าที่ ที่ถูกต้อง คือ ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีลธรรม ไม่เป็นเหตุทำให้เกิดความยุ่งยากขึ้นในสังคมนั้นๆ จึงถือว่า งานนั้นเป็นงานที่ถูกต้อง

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตนเองด้านจิต

การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตนี้ การที่ผู้ปฏิบัติตามกัจจัตถ ๑๐ ประการนั้น ในทาง พระพุทธศาสนาถือว่าจิตนั้นสำคัญที่สุด เพราะกุศลและอกุศลที่เกิดขึ้นจากจิตใจนั่นเอง ซึ่งจะเป็นการสื่อและแสดงออกมาทางกาย ทางวาจา ให้เห็นเป็นรูปธรรม เช่น ความโกรธ เกลียด รักชัง เป็นต้น ก็จะแสดงออกมาให้เห็นอย่างชัดเจน ดังนั้นการมีสติระลึกรู้ไม่ว่าแบบ ไດกัตาม มีจุดประสงค์อยู่เพียงเป็นเครื่องรู้เพื่อการดำรงคงชีวิตตลอดจนเครื่องระลึก เครื่องเตือนสติ เพื่อให้เกิดสติและปัญญา เพื่อยังให้เกิดนิพพิทา เพื่อการปล่อยวาง กล่าวคือเพื่อการ ไม่ไปยึดมั่นถือมั่น หรืออุเบกขานั้นเอง ตลอดจนเป็นเครื่องอยู่ของจิตอันตั้งามยังจนเป็นมหา สติ จิตย่อมไม่ส่งออกนอกไปปรุงแต่งหรือไม่พึงชานออกไปภายนอกกาย เวทนา จิต ธรรมให้ เกิดการผัสสะ จนเกิดเวทนา ตัณหา อุปาทาน จนเป็นทุกข์อุปาทานขึ้น (อโณทัย อาตมา : 2540 : 131)

กล่าวคือ กัจจัตถ 10 ประการนั้น เป็นวิธีของการทำหน้าที่ในชีวิตประจำวันตามปกติ แล้วหมั่นมีสติระลึกรู้ในธรรมทั้ง 4 กล่าวคือเมื่อเกิดการกระทบผัสสะกับอารมณ์ใดๆ แล้วมีสติ ระลึกรู้เท่าทันในธรรมใดก็ตามที่ ที่บังเกิดขึ้นแก่ตน อาการดังตัวอย่างต่อไปนี้ เป็นอาการของการปฏิบัติธรรมและสติปัญญา 4 ในชีวิตประจำวันที่ดีงามยิ่ง เป็นไปเพื่อมหาสติเห็นคนแก่ เดินผ่านกระต๊อบตา สติก็อาจจะรู้เท่าทันธรรม คือ สติระลึกรู้ถึงความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็น อนัตตา แล้วอุเบกขา นี่ก็คือการปฏิบัติที่ดีงามยิ่งชนิดมี สติระลึกรู้ในธรรมหรือเท่าทันธรรม หรือสติอยู่ในธรรมนั่นเอง (ธรรมานุปัสสนา) เห็นของสวยงามกระทบตา ก็อาจจะรู้เท่าทัน ธรรมว่า คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์เพราะทนอยู่ไม่ได้ แล้วอุเบกขา นี่ก็คือการปฏิบัติที่ดีงาม ยิ่งชนิดมี สติระลึกรู้ในธรรม หรือสติอยู่ในธรรมเช่นกัน (ธรรมานุปัสสนา) เห็นเพศตรงข้าม

สวยงามกระทบตา ก็อาจจะลึกรู้เท่าทันกายว่า สักแต่ธาตุ 4 หรือล้วนปฏิภูล หรือล้วนเน่า เปื่อยเป็นอสุกเหมือนกันล้วนสิ้น นี่คือการปฏิบัติที่ติงมายังในชีวิตประจำวันชนิดมี สติระลึกรู้ในกาย หรือมีสติอยู่ในกาย นั่นเอง (กายานุปัสสนา) ตากระทบรูปเช่นคนที่เกลียดชัง ก็อาจจะลึกรู้เท่าทันทุกขเวทนามีอามิสที่เกิดขึ้น คือ ความไม่สบายใจ ไม่พอใจ แล้วอุเบกขา นี่ก็คือการปฏิบัติที่ติงมายังในชีวิตประจำวันชนิดมี สติระลึกรู้ในเวทนา หรือมีสติอยู่ในเวทนา นั่นเอง (เวทนานุปัสสนา) (พุทธทาสภิกขุ : 2545 : 53-54)

จากการพัฒนาชีวิตของตนเอง โดยนำหลักกัจจัตถ 10 ประการนั้นมาเป็นเครื่องมือ ในการพัฒนา ก็จะเห็นว่าเมื่อใดที่เราปฏิบัติตามหลักธรรมดังกล่าวจนสามารถนำมาพัฒนา ชีวิตด้านจิตใจของตนเองได้แล้ว เมื่อนั้นย่อมได้ประโยชน์หลายอย่าง โดยไม่สามารถหลีกเลี่ยง ได้เลย ได้แก่ ประการแรกคือการที่มีใจเป็นสุข คนส่วนใหญ่มักแสวงหาวัตถุภายนอก เพราะ คิดว่ามันจะนำความสุขมาให้ ซึ่งอาจเป็นแค่ความสุขชั่วคราว หลังจากนั้นก็ต้องแสวงหาสิ่งใหม่ วุ่นเวียนเช่นนี้ไม่รู้จบ แต่การทำสมาธิทำให้เราเข้าถึงความสุขแท้จริงอันเป็นนิรันดร์ ช่วยให้ เราใช้ชีวิตสอดคล้องกับตัวตนภายในได้กับทุกสภาพแวดล้อมได้อย่างมีความสุข ประการที่สองคือการเป็นผู้รักษาสมดุลกาย-ใจ มีงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ชี้ให้เห็นมาแล้วว่า การทำสมาธิเป็นวิธีที่ง่ายและปลอดภัยในการรักษาสมดุลด้านจิตใจ อารมณ์และร่างกายอย่างได้ผล ทำให้เราถูกระบบจากปัจจัยภายนอกน้อยลง การทำสมาธิแบบกำหนดลมหายใจหรือที่ เรียกว่าอาณานุปัสสนา จะทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะผ่อนคลายอย่างลึกซึ้ง เมื่อปฏิบัติเป็นประจำจะทำให้สุขภาพกายแข็งแรง และประการสุดท้ายก็คือมีใจสงบเป็นคนมีเหตุผล การทำสมาธิช่วยให้ใจสงบและมีเหตุผลมากขึ้น ปกติความคิดของเรามักวนเวียนอยู่กับเรื่องในอดีต และอนาคต ซึ่งขัดขวางไม่ให้เรามีความสุขอยู่กับปัจจุบันได้อย่างเต็มที่ ขณะที่ทำสมาธิจิตจะ โฟกัสเรื่องปัจจุบันขณะไม่วกแวก จึงส่งผลให้เกิดความคิดอ่านอย่างมีเหตุผลต่อชีวิตของตนเองเป็นสำคัญ

บทสรุป

กัจจัตถ 10 จริยาพื้นฐานเพื่อการพัฒนาตนวิถิพุทธ เป็นกัจจัตถ 10 ประการสำหรับ ภิกษุ แต่เราสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนได้เป็นอย่างดีให้เหมาะสมกับความเป็น พุทธศาสนิกชน โดยมีหลักการ 10 ประการดังนี้ 1) การเลี้ยงชีวิตอยู่ด้วยอาหารที่ได้มาโดย การประกอบสัมมาชีพ 2) การอุปนิสัยแห่งความสะอาดหมดจดทั้งภายนอกภายใน 3) การ เปิดเผยความผิดความชั่วของตนให้หมดความเป็นผู้มีความผิดความชั่วติดตัว และสำรวมระวัง

ใจ 4) การทำตนให้สม่ำเสมอในการทำงานโดยเฉพาะในการมีคุณพระรัตนตรัยเป็นเครื่องระลึกประจำใจอยู่ตลอดเวลา 5) การหมั่นพินิจพิจารณาด้วยสติสัมปชัญญะและปัญญาในธรรมที่จะเป็นเครื่องคุ้มครองตนให้พ้นจากภัยของกิเลส 6) การเอาใจใส่ต่อบิพการดาอุปฌาย์อาจารย์อันเป็นกำเนิดหรือทางมาแห่งความรู้ ในฐานะที่ท่านเหล่านั้นเป็นกัลยาณมิตร 7) การเอาใจใส่ดูแลอุปกรณ์แก่การเป็นอยู่ตลอดจนถึงการปรับปรุงร่างกาย 8) การพยายามศึกษาเล่าเรียนหลักวิชาความรู้ 9) การเอาใจใส่สิ่งของเป็นสิ่งที่ต้องร่วมใช้ร่วมทำร่วมรับผิดชอบร่วมกันกล่าวคือ ความเป็นผู้มีจิตสาธารณะ และ 10) การควบคุมกายและใจให้อดทนต่อกิเลสเครื่องเฝ้าระวังจิตใจให้เป็นผู้ที่ให้เกิดความเลื่อมใสแก่ผู้พบเห็น

การพัฒนาชีวิตของตนเอง โดยนำหลักกิจวัตร 10 ประการนั้นมาเป็นเครื่องมือในการพัฒนา ก็จะทำให้เห็นว่าเมื่อใดที่เราปฏิบัติตามหลักธรรมดังกล่าวจนสามารถนำมาพัฒนาชีวิตด้านจิตใจของตนเองได้แล้ว เมื่อนั้นย่อมได้ประโยชน์หลายอย่าง โดยไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้เลย ได้แก่ ประการแรกคือการที่มีใจเป็นสุขคนส่วนใหญ่มักแสวงหาวัตถุภายนอก เพราะคิดว่าจะนำความสุขมาให้ ซึ่งอาจเป็นแค่ความสุขชั่วคราว หลังจากนั้นก็ต้องแสวงหาสิ่งใหม่ววนเวียนเช่นนี้ไม่รู้จบแต่การทำสมาธิทำให้เราเข้าถึงความสุขแท้จริงอันเป็นนิรันดร์ ช่วยให้เราใช้ชีวิตสอดคล้องกับตัวตนภายใน ในทุกสภาพแวดล้อมได้อย่างมีความสุข ประการที่สองคือการเป็นผู้รักษาสมาตุลกายและใจ

เอกสารอ้างอิง

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เกษม จันทรแก้ว.(2544). *วิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม*. พิมพ์ครั้งที่ 5, กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เทวินทร์ ศิริปัญญาะ.(2547). “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของทหารกองประจำการกองบัญชาการช่วยรบ ที่ 1 ค่ายพนัสบดีศรีอุทัย กิ่งอำเภอเกาะจันทร์ จังหวัดชลบุรี”. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ปกรณ์ ปรียากร.(2538). *ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาในการบริหารการพัฒนา*. กรุงเทพฯ: สามเจริญพานิช.

พุทธทาส ภิกขุ.(2545). *วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ สุนทรสาส์น, 2545.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2552). *สยามสามไตรสูรนาครที่สถิตใต้ด้วยการศึกษาไทย* *วิถีพุทธ*. กรุงเทพฯ: พิมพ์สวย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2547). *บทบาทของพระสงฆ์ในสังคมไทยปัจจุบัน: พุทธศาสนา กับสังคมไทย*. กรุงเทพฯ: รุ่งแสงการพิมพ์.

พุทธทาสภิกขุ. (2544). *คำสอนผู้บวชพรรษาเดียว*. พิมพ์ครั้งที่ 3, กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.

พระสุทัศน์ กตสาโร (ประทุมแก้ว). (2557). “ศึกษารูปแบบการปฏิบัติธรรมในสังคมไทย”.

บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,

วิจิตร อาวะกุล. (2550). *การฝึกอบรม*. กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,

สมคิด บางโม.(2551). *เทคนิคการฝึกอบรมและการประชุม*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์วิทย์พัฒน์,

อโณทัย อาตมา.(2545). *รู้นิพพานประสาชาวบ้าน*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ,

อุทัย สติมั่น.(2555). “การพัฒนาารูปแบบการจัดการความรู้สำหรับสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศไทย”บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2555.

ผู้จัดการรายสัปดาห์. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: [http://www.manager.co.th/mgrWeekly/](http://www.manager.co.th/mgrWeekly/ViewNews.aspx?NewsID=9490000012006)

ViewNews.aspx?NewsID=9490000012006) [27 กันยายน 2566].

