

บทที่ ๔

๔ ข้อวัตรปฏิบัติในการดำเนินชีวิตของภิกษุในพระพุทธศาสนา

๔.๑ พุทธกิจประจำวันของพระผู้มีพระภาคเจ้า

พระผู้มีพระภาคเจ้าผู้เป็นศาสดาทรงประกาศพระธรรมคำสอน เพื่อเป็นการเผยแผ่พระศาสนา ได้ทรงตั้งสถาบันสงฆ์ขึ้นมา เพื่ออนุเคราะห์แก่การศึกษาและปฏิบัติตามคำสอนในพระธรรมวินัย พุทธกิจประจำวันของพระผู้มีพระภาคเจ้าที่ทรงปฏิบัติตลอดพระชนมชีพนั้นได้รับการถ่ายทอดออกมาเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต เพื่อการปฏิบัติธรรมของภิกษุสงฆ์ผู้เป็นสาวก ดังมีรายละเอียดของพุทธกิจประจำวัน ดังต่อไปนี้*

กิจในเวลาก่อนภัตต์ ได้แก่ เสด็จออกแต่เช้าทรงทำสรีระกิจต่างๆ เช่น ล้างหน้าตา

เสด็จออกบิณฑบาตในเวลาเช้า ตลอดจนเสวยภัตตอาหาร ทรงทำอนุโมทนาแสดงธรรม แล้วเสด็จขึ้นพระคันธกุฎี คือ กุฎีที่ประทับ แต่ยังไม่เข้าข้างใน

กิจในเวลาหลังภัตต์ เมื่อเสด็จขึ้นพระคันธกุฎีดังกล่าวแล้ว ก็ประทับเบื้องหน้าพระคันธกุฎี ให้โอวาทแก่ภิกษุสงฆ์ที่มาเฝ้า เสร็จแล้วจึงเสด็จเข้าพระคันธกุฎี ประทับตามพระประสงค์ ทรงใช้พระญาณตรวจดูโรคในทุติยภาค คือ ส่วนที่สองของวัน จนถึงในตติยภาค คือ ส่วนที่สามของวัน

ทรงแสดงธรรมในเวลาเย็น เสด็จไปยังธรรมสภา ซึ่งมีมหาชนร่อเฝ้าอยู่ ทรงแสดงธรรมโปรดเป็นกาลยุดต์ คือ เหมาะแก่กาล เหมาะแก่ยุคสมัย

กิจในยามต้นของราตรีให้โอวาทแก่ภิกษุในเวลาหัวค่ำ คือ แบ่งกลางคืนออกเป็น ๓ ยามๆ ละ ๔ ชั่วโมง ในยามต้นของราตรีนี้ ทรงลงน้ำ ถ้ามืดพุทธประสงค์ และประทับที่พระคันธกุฎี โปรดให้ภิกษุทั้งหลายได้เข้าเฝ้าทูลถามปัญหาต่างๆ ขอให้มีปฏิฐาน ขอให้ทรงแสดงธรรม และประทานพระโอวาทต่างๆ จนสมควรแก่เวลา ภิกษุทั้งหลายจึงกราบทูลลา

กิจในเวลามัถมิชยาม ทรงแก้ปัญหาของเทวดา คือ ยามกลางของราตรีโปรดให้เทวดามาเฝ้าและกราบทูลถามปัญหาต่างๆ

กิจในยามท้ายของราตรี ทรงตรวจดูสัตว์ที่สมควรจะโปรด ยามท้ายของราตรีนี้ แบ่งออกเป็น ๓ ส่วน ส่วนที่ ๑ เสด็จจงกรม คือ ทรงดำเนินไปและกลับ เป็นการพลัดเปลี่ยนพระอิริยาบถ ส่วนที่ ๒ ทรงบรรทม ส่วนที่ ๓ คือเวลาใกล้รุ่ง ทรงตรวจดูโรคด้วยพระญาณ เพื่อตรวจดูสัตว์ที่สมควรจะโปรด

* สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, ๔๕ พรรษาของพระพุทธเจ้า, หน้า ๓๔๐

๔.๒ ข้อวัตรปฏิบัติในการดำเนินชีวิตของภิกษุ

ภิกษุในพระพุทธศาสนาแบบเถรวาทลังกาวงศ์ที่ได้เข้ามาเผยแผ่พระพุทธศาสนาในดินแดนประเทศไทยได้นำเอาหลักธรรมวินัย ตลอดจนข้อวัตรปฏิบัติอันเป็นแบบแผนการดำรงชีวิตเพื่อการประพฤติพรหมจรรย์ของภิกษุที่ประกอบด้วย วัตร๑๔ และอุตุ๑๓ เป็นต้น เข้ามาด้วยโดยสืบเนื่องมาจากครั้งพุทธกาลในประเทศอินเดีย ซึ่งภิกษุผู้เป็นบูรพาจารย์ที่รับสืบทอดพระศาสนาในดินแดนประเทศไทยนี้ ภายหลังจากได้เรียบเรียง และวางเป็นหลักการ ที่เรียกว่า "กิจวัตร ๑๐" สำหรับเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เพื่อการประพฤติพรหมจรรย์ของภิกษุสงฆ์

กิจวัตร เป็นคำที่ประกอบอยู่ด้วยคำสองคำ คือ "กิจ" หมายถึง ข้อปฏิบัติที่จำเป็นต้องทำ ถ้าไม่ทำจะทำให้เกิดความเสียหายถึงกับสูญเสียความเป็นภิกษุหรือสามเณรได้ ส่วนคำว่า "วัตร" หมายถึง ข้อปฏิบัติที่ร่องๆ ลงมาที่ควรทำ หากไม่ทำจะทำให้เป็นภิกษุหรือสามเณรที่ทราวม

การปฏิบัติในกิจวัตรนี้ ไม่ได้แบ่งแยกว่า เป็นภิกษุนวาระ ภิกษุฆัณเฒาะ หรือภิกษุเถระ แต่ครอบคลุมการปฏิบัติที่จำเป็นพื้นฐานที่สำคัญ อันที่ภิกษุทั้งหลายพึงต้องปฏิบัติเสมอกัน เช่น บิณฑบาต และปัจฉิมเวทมนต์ภาวนา เป็นต้น ส่วนบางข้ออาจเป็นข้อปฏิบัติของภิกษุใหม่โดยเฉพาะ เช่น อุปัฏฐากอุปัชฌาย์และอาจารย์ ตลอดจนชวนชวายนเรียนธรรมวินัย เป็นต้น กิจวัตร ๑๐ อย่างที่ภิกษุทั้งหลายได้ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต มีดังต่อไปนี้

๑ บิณฑบาต^๒ ถือเป็นนิสัย ที่ภิกษุทั้งหลายพึงต้องกระทำ ดังจะเห็นได้จาก คำแนะนำของอุปัชฌาย์ในวันอุปสมบท ซึ่งถือเป็นธรรมเนียมประเพณีของผู้บวชในการที่จะไปโปรดผู้อื่นให้มีโอกาสได้ทำบุญด้วย นอกจากนี้ยังเป็นการออกกำลังกายในเวลาเช้า เพื่อรักษาสุขภาพอนามัยอีกด้วย อย่างไรก็ตาม ความหมายที่ลึกซึ้งกว่านั้น คือ ภิกษุจักต้องเลี้ยงชีวิตอยู่ด้วยวัตถุปัจจัยตามที่อยู่อื่นจะอำนวยความสะดวกด้วยความเลื่อมใสศรัทธา โดยไม่ทำเอง ไม่สะสมซึ่งอาหารนั้นๆ อันเป็นอุปสรรคอย่างยิ่งแก่การประพฤติพรหมจรรย์ ซึ่งภิกษุนั้นจักต้องประพฤติตามธรรมวินัยให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ถึงกับเกิดสิทธิอันชอบธรรมในการที่จะบริโภคบิณฑบาตด้วย

๒ กวาดวัด^๓ เป็นขนบธรรมเนียมประเพณีมาแต่โบราณกาล ที่ภิกษุเมื่อกลับจากบิณฑบาตแล้วก็มักจะทำความสะอาดบริเวณวัดหรือบริเวณโบสถ์ พระวิหาร ลานเจดีย์ และลานต้นโพธิ์ เป็นต้น ให้เรียบร้อยเป็นที่เจริญตาน่ารื่นรมย์มีความงามสมตามความหมายของคำว่า อารามซึ่งแปลว่า ล้วนหรือป่าอันเป็นที่นำมาซึ่งความรื่นรมย์แห่งใจ เพราะอาจกล่าวได้ว่าวัดนั้น

๒ พุทธทาสภิกขุ, คำสอนผู้บวชพระชาวอินเดีย, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สุภาพไพโรจน์), หน้า ๔๖-๔๘

๓ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๔-๔๖

เป็นสถานที่สำคัญทางศาสนาที่จะใช้เป็นสถานที่ในการปฏิบัติธรรมของภิกษุสงฆ์ ตลอดจนเผยแพร่คำสอนทางศาสนา และเป็นแบบอย่างการประพฤติปฏิบัติให้เห็นเป็นรูปธรรมด้วย

การกวาดวัดนั้นยังประโยชน์ในด้านการออกกำลังกาย และไม่ให้เป็นที่อาศัยของสัตว์ที่เป็นอันตราย เป็นต้น นอกจากนี้ การกวาดวัดถือเป็นเครื่องสะกิดใจในในอันที่จะกวาดให้เข้าถึงภายในใจ กล่าวคือ เป็นการชำระใจของตนให้สะอาดเหมือนลานวัดภายนอกที่สะอาดแล้ว และเป็นผู้มีจิตใจที่มีธรรมวินัยตั้งอยู่ในความไม่เกียจคร้าน

๓ ปลงอาบัติ^๔ มาจากภาษาบาลีว่า "อาปตฺติเทสนา" ซึ่งแปลว่า "การแสดงอาบัติ" หมายถึง การทำให้ผู้อื่นทราบถึงความผิด ความชั่ว ของตนโดยเปิดเผย แล้วจัดการอย่างใดอย่างหนึ่งตามระเบียบวินัย โดยอาการที่ว่า อาบัตินั้นจะพ้นไปไม่มีอยู่แก่ผู้นั้นตามสมควรแก่อาบัตินั้นหรืออาบัติเบา

นอกจากนี้การปลงอาบัตินั้นยังมีความหมายครอบคลุมไปถึงทางธรรมด้วย กล่าวคือ เป็นการละสิ่งที่ควรละ และเจริญในสิ่งที่ควรเจริญ เพื่อป้องกันรักษาจิตของตนให้ดียิ่งขึ้นไป

๔ ทำวัตรพระ สวดมนต์^๕ การทำวัตรพระ หมายถึง การที่ภิกษุกล่าวสรรเสริญคุณของพระรัตนตรัย เพื่อเป็นการเจริญพุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ และสังฆานุสสติ ซึ่งการทำวัตรพระพุทธเจ้า เพื่อเจริญพุทธานุสตินั้นเปรียบเสมือนหนึ่งการไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าเป็นประจำวันที่มักทำกันในโบสถ์ ในวิหารหรือสถานที่ที่มีพระพุทธปฏิมาประดิษฐานอยู่เป็นประจำ ส่วนการทำวัตรพระธรรม เพื่อเป็นการเจริญธรรมานุสตินั้น อาจทำได้กว้างขวางกว่า เพราะพระธรรมนั้นเป็นสิ่งที่มิอยู่ทั่วไปในทุกสถานที่ ไม่จำกัดกาล ไม่จำกัดเวลา และการทำวัตรพระสงฆ์นั้น ก็หมายเอาพระอริยบุคคลทั้งหมดในพระพุทธศาสนา ทั้งที่เป็นมาแล้วในอดีต อนาคต และปัจจุบัน ซึ่งพระอริยเจ้าเหล่านั้นตั้งอยู่ในฐานะที่เป็นสักขีพยาน เครื่องยืนยันว่า โลกุตระธรรม ไม่ใช่สิ่งที่สุดวิสัยของมนุษย์ผู้มีความตั้งใจจริง ซึ่งภิกษุทั้งหลายพึงระลึกถึง และเอาเป็นเยี่ยงอย่าง ทำความเพียรพยายาม จนกว่าจะประสบผลสำเร็จ

การสวดมนต์ เป็นการสาธยายพระธรรมบท โดยมีวัตถุประสงค์หลัก เพื่อให้เกิดความแม่นยำในคัมภีร์พระธรรม เพื่อสืบอายุพระปริยัติธรรม และเพื่อประโยชน์แก่ภิกษุในการที่จะจำบทธรรมะนั้นๆ ได้อย่างแม่นยำมั่นคง แล้วนำมาประพฤติปฏิบัติทางกาย วาจา ใจ หรือนำไปสั่งสอนผู้อื่นต่อไป ส่วนพิธีการสวดมนต์ที่ทำเพื่อวัตถุประสงค์อื่น เช่น ทำปริตต์มงคล เพื่อเป็นเครื่องคุ้มครองป้องกันผู้ฟังในฐานะเป็นปริตต์หรือเครื่องรางนั้นเป็นของเกิดขึ้นในภายหลัง โดยการเอาอย่าง

^๔ พุทธทาสภิกขุ, คำสอนผู้บวชพระศาสนาเถรวาท, หน้า ๔๖-๕๐

^๕ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๐-๕๖

หรือแข่งขันกับลัทธิความเชื่ออื่นๆ ทั้งนี้ เพื่อสงเคราะห์ตามความต้องการของผู้ฟังที่มีระดับจิตใจต่ำ ยังถือปัจจัยภายนอก เพราะความฉลาดอยู่นั่นเอง

๕ ขวนขวายปัจจุเวกชน และภาวนา^๖ ปัจจุเวกชน แปลว่า การเห็น หรือการฟังอย่างเฉพาะเจาะจง ได้แก่ การพิจารณาอย่างละเอียดรอบครอบหรือแบบคลายนั่นเอง ทั้งนี้เพื่อเป็นการคุ้มครองป้องกันมิให้บริโภคปัจจัยต่างๆด้วยกิเลสตัณหา ซึ่งสิ่งที่ฟังพิจารณาในเบื้องต้นนี้ คือ ปัจจัยสี่ อันได้แก่ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ คิลานเภสัช

การพิจารณานั้น แบ่งออกเป็น ๓ ระยะ คือ ระยะแรก ทำการพิจารณาเพื่อ ให้มีสติรู้สึกตัวก่อนในการจะรับเพื่อไม่ให้รับด้วยกิเลสตัณหา ระยะที่สอง ในขณะที่บริโภคก็ไม่บริโภคด้วยกิเลสตัณหา และยังพิจารณาเห็นถึงความไม่เที่ยง เป็นอนัตตาของสิ่งที่บริโภค และตัวผู้บริโภค ระยะที่สาม การพิจารณาหลังจากบริโภคปัจจัยนั้นๆ แล้ว ซึ่งควรจะต้องเป็นหลักว่า เป็นการย้ายหรือทำซ้ำลงไปอีก เพื่อให้เกิดความมั่นคงในใจและต่อเนื่องตลอดเวลา ซึ่งเป็นการกระทำที่เหมาะสมแก่ความเป็นผู้ไม่ประมาทมากกว่าการที่จะถือว่าเป็นการพิจารณาเมื่อเอาไว้ ในกรณีที่ยังรับและขณะรับหรือบริโภคไม่ได้พิจารณา ปัจจัยสี่ที่ต้องพิจารณานี้ คือ

จีวร ซึ่งภิกษุต้องทำการพิจารณาในบทศึกษาว่า ทั้งจีวร และภิกษุผู้ใช้สอยจีวรนั้นเป็นแต่เพียงสังฆารธรรม บริโภคเพียงเพื่อนำบัดอันตรายมีความร้อน ความหนาว หรือการเบียดเบียนของสัตว์ต่างๆ เช่น เหลือบ และยุง เป็นต้น นอกจากนี้ ยังเพื่อปกปิดร่างกายในส่วนที่ควรปกปิดและไม่ควรมุ่งเพื่อความสวยงามหรือความสบายชนิดที่จะส่งเสริมความกำหนัด เป็นต้น

บิณฑบาต ภิกษุผู้พิจารณาพึงทำการพิจารณาในบทศึกษาว่า ทั้งบิณฑบาตและผู้บริโภคบิณฑบาตนั้น เป็นเพียงสังฆารธรรม การบริโภคนั้นเป็นไปเพื่อยังอัตภาพ ไม่ใช่เพื่อความเอร็ดอร่อย สนุกสนาน ส่งเสริมราคะ แต่เป็นไปเพื่อการประพฤติพรหมจรรย์ เป็นต้น

เสนาสนะ หมายถึง ที่อยู่อาศัย และเครื่องใช้สอยต่างๆ เช่น ฎีกุ วิหาร เสื่อ และหมอน เป็นต้น การพิจารณานั้นพึงทำในบทศึกษาว่า ทั้งเสนาสนะและผู้บริโภคเสนาสนะต่างเป็นเพียงสังฆารธรรม พึงรู้ประมาณที่เหมาะสม ที่สมควรแก่สมณบริโภค ทั้งนี้เพื่อป้องกันอันตรายอันจะเกิดจากดินฟ้าอากาศ และสัตว์ร้าย ตลอดจนจนปกปิดอริยาบทที่ควรปกปิด และเพื่อการประพฤติซึ่งพรหมจรรย์ เป็นต้น

คิลานเภสัช หมายถึง วัตถุอันใช้เป็นเครื่องบำบัดโรคของคนเจ็บ ซึ่งภิกษุผู้พิจารณาพึงทำในบทศึกษาว่า ทั้งคิลานเภสัช และผู้บริโภคคิลานเภสัชนั้นต่างเป็นเพียงสังฆารธรรมพึงบริโภคแต่เพียงบรรเทาอาการ และรักษาโรคตามวิธีการของบรรพชิตที่บริโภคอย่างมีสติ ไม่นวันไหวไปกับรส

^๖ ทุทธทาสภิกขุ, คำสอนผู้บรรพชาศึกษา, หน้า ๕๗-๖๗

ชาติต่างๆ ของศิลาแลงนั้นๆ เพื่อป้องกันซึ่งกิเลสตัณหาต่างๆ ตลอดจนการบริโภคนั้นเพื่อยัง
อรรถภาพให้เข้มแข็งอยู่ได้ในการจะประพฤติพรหมจรรย์ต่อไป เป็นต้น

ภาวนา แปลว่า การทำให้เจริญ ซึ่งมีความหมายถึง การเจริญก็มีภูมฐาน โดยเฉพาะ ใน
การพิจารณาสิ่งต่างๆ ให้เกิดความรู้ความเห็นตามที่เป็นจริง โดยอาศัยจิตใจที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิใน
เบื้องต้น ซึ่งบูรพาจารย์ได้รวมความเอาสมาธิหรือการทำจิตให้สงบเข้ามาไว้ในคำว่าภาวนาด้วย
และเรียกว่าเป็น สมถภาวนา คือ การทำจิตให้สงบคู่กับวิปัสสนาภาวนา ซึ่งเป็นการพิจารณาให้
เห็นตามความจริงของสังขารธรรมอย่างแจ่มแจ้ง

การเจริญสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนานี้ ต้องศึกษาโดยละเอียดในคัมภีร์ และมี
อาจารย์ผู้รู้คอยกำกับดูแล ซึ่งภิกษุต้องลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง ส่วนในเรื่องที่เกี่ยวกับกิจวัตรนี้
อาจกล่าวโดยสรุปสั้นๆ ว่า ภิกษุพึงต้องพยายามหาโอกาสในวันหนึ่งๆ เพื่อทำจิตให้สงบอยู่เป็น
ระยะๆ เพื่อความปลอดภัยไปร่างกาย และทางใจตามวิธีและโอกาสที่เหมาะสมอยู่เป็นนิจ

๖ **อุปัฏฐากอุปัชฌาย์อาจารย์** สำหรับผู้บวชใหม่ที่ยังต้องถือศีลมีพรรษาตั้งแต่ ๑-๕
พรรษา อาจกล่าวได้ว่า เป็นกิจ คือ มีความผูกพันที่จะต้องทำ เพราะเป็นระเบียบของการถือศีล
ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดความรักใคร่สนิทสนม และเป็นกันเองระหว่างอุปัชฌาย์อาจารย์กับสัทธวิहारิก
และอันเดวาลิก อันจะนำมาซึ่งโอกาสในการเรียนรู้ และได้รับการอบรม สั่งสอนธรรมวินัยให้
โอวาทต่างๆ

การอุปัฏฐากอุปัชฌาย์อาจารย์นี้ สำหรับภิกษุผู้มีพรรษา ๕ พรรษาขึ้นไปที่พักันศีลแล้ว ก็
พึงทำตามฉันทะ ไม่เป็นการบังคับ อย่งไรก็ตาม ความเป็นอุปัชฌาย์อาจารย์ และศิษย์นั้นก็เปรียบ
เสมือนพ่อกับลูก แม้ว่าจะพักันศีลแล้ว ภิกษุทั้งหลายก็ยังคงให้ความสำคัญ ความเคารพ และ
อุปัฏฐากอุปัชฌาย์อาจารย์อยู่เสมอตามกาลเทศะอันควร

ข้อวัตรปฏิบัติที่สัทธวิहारิกหรืออันเดวาลิก พึงกระทำแก่อุปัชฌาย์อาจารย์ เช่น เอาใจใส่
ในกิจทุกอย่าง ตั้งแต่ถวายน้ำบ้วนปาก น้ำล้างหน้า และไม้สีฟัน เป็นต้น พึงหวังการศึกษาใน
ท่าน ขวนขวายป้องกัน หรือระงับความเสื่อมเสีย อันจะมีหรือมีแล้วแก่ท่าน รักษาน้ำใจท่าน เอา
ใจใส่พยาบาลในยามเจ็บไข้และไม่เที่ยวเตร่ตามอำเภอใจจะไปไหนพึงลาท่านก่อน เป็นต้น

ข้อวัตรปฏิบัติที่อุปัชฌาย์อาจารย์ พึงกระทำแก่สัทธวิहारิกหรืออันเดวาลิก เช่น เป็นธุระ
ในการศึกษาของศิษย์ สงเคราะห์ด้วยบาตจีวรและบริวาร ขวนขวายป้องกันหรือระงับความเสื่อม
เสียอันจะมีแก่ศิษย์ และดูแลรักษาพยาบาลในยามอาพาธ เป็นต้น

* พุทธทาสภิกขุ, คำสอนผู้บวชพรรษาเดียว, หน้า ๖๙-๖๘

๘ บริหารสิ่งของและร่างกาย^๕ การบริหารสิ่งของ หมายถึง การปฏิบัติให้ถูกต้องตามธรรมเนียมที่เกี่ยวกับบริหาร ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องนำติดตัว และเสนาสนะที่เป็นสิ่งอันไม่ต้องนำติดตัวรวมเรียกว่า สิ่งของที่ต้องบริหาร ทั้งนี้ เพื่อเป็นเครื่องอาศัยในการดำรงชีพ หรือเพื่อการประพฤตินิยมจรรยา

สิ่งของต่างๆ ที่ภิกษุใช้ และพึงต้องบริหารในส่วนที่เป็นบริหาร เช่น สังฆาฏิ อุตสาสดงค์ อันตราสก ผ้าอาบน้ำฝน ผ้าปูนั่ง ผ้าปูนอน ผ้าเช็ดหน้าเช็ดปาก ถุงบาตรหรือย่าม ผ้าเช็ดเท้า บาตร ก่องเข็ม เครื่องกรองน้ำ มีดโกนพร้อมฝัก หินลับ รม และรองเท้า เป็นต้น ส่วนวิธวัตร อันเป็นข้อปฏิบัติต่อบริหารเหล่านี้ เช่น จีวรที่ใช้แล้ว พึงซักให้สะอาด พันเก็บบนราวให้เรียบร้อย บาตร ใช้แล้วล้าง ตาก และเก็บไว้ได้เพียงได้ตั้งให้เรียบร้อย รองเท้า พึงใช้ผ้าแห้งเช็ดก่อนแล้วจึงใช้ผ้าเปียกเช็ด เป็นต้น

เสนาสนะที่ต้องบริหาร เช่น เตียง ตั่ง ม้านั่ง พูก หมอน มุ้ง เป็นต้น มีข้อวัตรปฏิบัติที่เกี่ยวกับเสนาสนะต่างๆ ดังกล่าวมาแล้ว เช่น พึงชำระให้สะอาด อย่าทำให้เปื้อนเประ ระวังไม่ให้ชำรุด รักษาเครื่องประกอบเสนาสนะมีเตียง ตั่ง เป็นต้น ตั่งน้ำฉัน น้ำใช้ไว้ให้พร้อม ของใช้สำหรับเสนาสนะหนึ่งอย่าเอาไปใช้ในที่อื่นให้กระจัดกระจาย ยืมไปใช้ได้แล้วต้องนำมาคืน เป็นต้น

การบริหารร่างกายนั้น เป็นไปเพื่อความมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ สมควรแก่การประพฤตินิยมจรรยา ซึ่งต้องทำแต่พอเหมาะแก่สมณสาธู โดยมิหนักอยู่ว่า การบริหารร่างกายนั้น มิได้เป็นไปเพื่อความสวยงาม ความจับตาจับใจของผู้ที่ได้พบเห็น เป็นต้น

๘ ขวนขวายเรียนธรรมวินัย^๖ "ธรรมะ" หมายถึง หลักความจริงของธรรมชาติ ซึ่งไม่มีใครตั้งขึ้นหรือบัญญัติขึ้น แต่เป็นกฎธรรมดาของธรรมชาติหรือสิ่งทั้งปวง ซึ่งมีอยู่ตายตัวเป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงค้นพบ และนำมาบอกสอนต่อจนเป็นหลักคำสอนทางศาสนา ส่วนคำว่า "วินัย" หมายถึง ระเบียบกฎเกณฑ์ที่ตั้งขึ้นตามความมุ่งหมายอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น เพื่อความเป็นระเบียบแห่งหมู่คณะ ซึ่งมีลักษณะเป็นของที่จำกัดเวลา สถานที่ และเฉพาะบุคคลมัย ซึ่งอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามเหตุการณ์ อย่างไรก็ตาม พระวินัยที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงบัญญัติขึ้นนี้ก็อนุโลม เพื่อให้ได้ผลตามทางธรรมที่เป็นขั้นสูงสุดนั่นเอง

ดังนั้น เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว การศึกษาธรรมวินัย จึงหมายถึง การศึกษาเล่าเรียนหลักธรรมคำสอน ตลอดจนข้อปฏิบัติทางศาสนาให้รู้ทั้งที่เป็นความรู้หรืออย่างปริยัติ คือ จำได้หรือเข้าใจ และทั้งที่เป็นความรู้หรือปฏิบัติ คือ ได้ประสบเหตุการณ์ด้วยตนเองจริงๆ และรู้ว่ามีความยาก

^๕ พุทธพจนานุกรม, คำสอนผู้มจรธรรมชาเดียว, หน้า ๖๔-๗๒

^๖ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๒-๗๔

ง่ายเพียงใดต้องอดทนอดกลั้นหรือต้องเสียสละเพียงไร และตลอดจนถึงความรู้สึกภายในใจในผลของการปฏิบัติว่า นำมาซึ่งความสงบเป็นอย่างไร จึงจะกล่าวได้ว่า เป็นการศึกษาศีธรรมวินัย

๙ เอาใจใส่ของสงฆ์และกิจสงฆ์^{๑๑} คำว่า "ของสงฆ์" หมายถึง วัตถุสิ่งของ และสถานที่ ตลอดจนถึงสิทธิและอำนาจอย่างอื่น ซึ่งมีผู้ถวายไว้ให้เป็นสมบัติของคณะสงฆ์ในพุทธศาสนา ส่วนคำว่า "กิจสงฆ์" มีอยู่ ๒ ประเภท คือ ประเภทหนึ่ง เป็นสังฆกรรมที่ต้องทำตามวินัย เช่น การทำอุโบสถ ปวารณา การระงับอธิกรณ์ เป็นต้น ส่วนอีกประเภทหนึ่ง เป็นกิจที่เกิดขึ้นหรือมีอยู่ในวิตถวาอารามต่างๆ ไป ตามกาลเทศะไม่เกี่ยวกับวินัยบังคับ แต่เป็นกิจของหมู่คณะที่พึงต้องช่วยกันทำ เช่น การทำความสะอาดวัด การดูแลซ่อมแซมเสนาสนะ เป็นต้น ทั้งนี้เป็นไปเพื่อให้เกิดความผาสุก ความราบรื่น และความสามัคคีกลมเกลียวในหมู่คณะ

๑๐ ดำรงตนให้น่าไหว^{๑๒} หมายถึง การดำรงตนอยู่ในความเป็นสมณะ คือ มีความสงบกาย วาจา ใจ โดยสมบูรณ์ ให้สมดังคำว่า "สมณะ" ที่แปลว่า "ผู้สงบหรือผู้มีธรรมเป็นเครื่องสงบ"

ธรรมะเป็นเครื่องสงบนี้ อาจกล่าวโดยสรุปว่า ต้องมีธรรมะประเภทที่เป็นหลักหรือเป็นประธาน คือ ไตรสิกขา อันมีระเบียบปฏิบัติในชั้นศีลสำหรับควบคุมกิเลสหายาบที่อาจจะแสดงออกมาทางกายและวาจา มีระเบียบปฏิบัติในชั้นสมาธิเป็นการควบคุมกิเลสที่ก่อก่อกุ้มอยู่ในจิตใจ และระเบียบปฏิบัติในชั้นปัญญา ซึ่งทำลายกิเลสให้สูญสิ้นไป

นอกจากนี้ ต้องมีธรรมะประเภทที่เป็นเครื่องมือช่วยในการปฏิบัติให้แนวทางหลักสำเร็จได้ เช่น สัจจะ ความจริงใจในการที่จะกระทำ ทมะ การบังคับตนให้ทำ ขันติ การอดกลั้นอดทน และจาคะ การสละหรือทำลายอุปสรรคต่างๆ ที่ขัดขวางในการปฏิบัติ เป็นต้น ตลอดจน ธรรมะประเภทที่สนับสนุนหรือเป็นที่ตั้งอาศัย เช่น นิริโธตปปะ คือ ความละเอียดซื่อสัตย์ทั้งในที่ลับและที่แจ้ง เป็นต้น

การดำรงตนให้น่าไหวนี้ จึงอาจกล่าวได้ว่า เป็นคำสรุปความของพรหมจรรย์และการประกาศพรหมจรรย์ ซึ่งจัดเป็นกิจวัตรที่มีความสำคัญเหนือกิจวัตรอื่นใดทั้งหมด ซึ่งบูรพาจารย์ได้จัดไว้ให้เป็นกิจข้อสุดท้ายในกิจวัตร ๑๐ อย่างนี้

กิจวัตรทั้ง ๑๐ อย่าง ดังได้กล่าวมาแล้วนี้เป็นสิ่งที่ในวันหนึ่งๆ ภิกษุทั้งหลายจะได้กระทำอยู่อย่างสม่ำเสมอ ซึ่งจากการศึกษาวัดที่เป็นกรณีศึกษา พบว่า หากลำดับตามช่วงเวลาในวันหนึ่งๆ แล้วจะเห็นได้ว่า กิจวัตรที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน เพื่อการประพฤติพรหมจรรย์ของภิกษุสงฆ์นั้น เป็นดังต่อไปนี้

^{๑๑} พุทธทาสภิกขุ, คำสอนผู้บวชพระชาวสยาม, หน้า ๙๘-๑๐

^{๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๐-๘๔

กิจในยามเช้า เสียงระฆังเป็นสัญญาณบอกเวลาย่ำรุ่ง ภิกษุจะตื่นขึ้นแต่เช้าตรู่เก็บเสนาสนะ ที่นอน แล้วล้างหน้าตา ครองผ้าห่มเชวียงป่าพาดสังฆาฏิ เพื่อให้ครบไตรจีวรก่อนรับอรุณ เสร็จเรียบร้อยเตรียมตัวลงทำวัตรเช้า โดยพร้อมเพรียงกันที่หอสวดมนต์ หอกรรมฐาน พระวิหารหรือพระอุโบสถ เป็นต้น

ส่วนภิกษุญวณะ ผู้รับหน้าที่ปรนนิบัติอุปัฏฐากอุปัชฌาจารย์มักจะมีที่อยู่ใกล้วัดหรืออยู่ร่วมในกุฏิ เมื่อได้ยินสัญญาณแรกของระฆังแล้ว ก็จะรีบลุกขึ้นโดยเร็ว เก็บเสนาสนะ ล้างหน้าตาแล้วจัดเตรียมน้ำล้างหน้าสำหรับอุปัชฌาจารย์ ตลอดจนช่วยดูแลเก็บกวาดเสนาสนะของอุปัชฌาให้เรียบร้อย จึงครองผ้าเตรียมลงทำวัตร

เมื่อถึงหอสวดมนต์แล้วปลงอาบัติชำระตัวเองให้เรียบร้อยก่อนการทำวัตรเช้า ซึ่งเปรียบเสมือนการเข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า จากนั้นจึงทำวัตรเช้า สวดมนต์ ปัจจุเวกชนม์ อุทิสนาทาน และเจริญสมาธิภาวนา ด้วยการนั่งสมาธิหรือเดินจงกรมไปจนสมควรแก่เวลา จึงแยกย้ายกันกลับกุฏิด้วยความสำรวม สงบเสงี่ยม

สำหรับบางวัดที่ธรรมเนียมการทำวัตรเช้าในตอนสายหลังจากบิณฑบาตแล้วนั้น ภิกษุบางรูปก็จะทำวัตรสวดมนต์ และเจริญสมาธิภาวนา เป็นการส่วนตัวอยู่ภายในกุฏิหรือทำกันเฉพาะภายในคณะ

การบิณฑบาต จะครองผ้าแบบห่มคลุมปิดมณฑลทั้ง ๓ ให้เรียบร้อย กรอกราบแล้วออกบิณฑบาต เมื่อแสงแรกของอรุณเริ่มขึ้น ขนาดที่พอจะมองเห็นลายมือหรือจุดต้นไม้ก็รู้ว่าใบอ่อนหรือใบแก่ ส่วนการเดินทางบิณฑบาตนั้น สำหรับภิกษุญวณะนิยมที่จะเดินเป็นหมู่เป็นแถว โดยมีพระผู้ใหญ่เป็นผู้นำสาย ส่วนพระเก่าที่บวชมานานแล้วก็อาจบิณฑบาตโดยลำพัง ซึ่งตลอดการบิณฑบาตนั้น ภิกษุจะตั้งอยู่ในความสำรวม รักษาสมณสาธูปตามข้อวัตรปฏิบัติโดยเคร่งครัด เช่น ทอดตาต่ำไม่เดินแกว่งแขน ไม่เดินกระโห่ยงตัว เว้นระยะห่างพองาม ไม่ส่งเสียงดัง และมีสติขณะรับบิณฑบาต เป็นต้น

เมื่อกลับจากบิณฑบาตถึงวัดแล้วล้างเท้าให้สะอาดก่อน จึงขึ้นสู่เสนาสนะหรือหอฉัน เป็นต้น ตั้งบาตรในที่อันควร และจัดเตรียมอาสนะ ตลอดจนอุปกรณ์ที่จำเป็นในการฉันให้เรียบร้อย ระหว่างที่คอยภิกษุอื่นที่กลับมาถึงที่หลัง หากมีเวลามากภิกษุทั้งหลายก็มักจะทำการเก็บกวาดบริเวณกุฏิเสนาสนะให้เรียบร้อย รอจนเมื่อภิกษุมาถึงโดยพร้อมเพรียงกันแล้วจะมีสัญญาณกลองเรียก ให้เตรียมตัวลงฉันเช้า ก่อนลงมือฉันทำการพิจารณา และในระหว่างฉันก็ฉันด้วยความมีสติ และรักษาความสำรวมตามข้อวัตรปฏิบัติโดยเคร่งครัด สำหรับภิกษุบางรูปที่มีได้ฉันร่วมกับภิกษุอื่นก็พึงปฏิบัติในลักษณะเดียวกัน

ฉันบิณฑบาตเรียบร้อยทุกรูปแล้ว อนุโมทนา และกราบพระแสดงความเคารพ และระลึกถึงพระคุณท่านที่ยังพระศาสนาให้ได้รับการสืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน จากนั้นจึงลุกขึ้นเก็บกวาดเสนาสนะบริเวณหอฉัน ล้างบาตร ตลอดจนด้วยขามให้เรียบร้อยแล้วจึงทำความสะอาดกุฏิเสนาสนะของอุปัชฌายาจารย์ด้วย หากอุปัชฌายาจารย์จะมีจีวรที่ต้องซัก ต้องย้อม ก็นำมาซักย้อมให้ก่อนที่จะปฏิบัติภารกิจส่วนตัวอื่นๆ เช่น กวาดดูบริเวณกุฏิที่พัก และซักจีวรของตน เป็นต้น ในช่วงเวลาหลังจากฉันบิณฑบาตแล้วนี้ ญาติโยมที่รู้จักมักจะมีขอโอกาสสนทนาด้วยกิจธุระต่างๆ จนสมควรแก่เวลา จึงลากลับ

สำหรับบางวัด เช่น วัดโสมนัสฯ วัดสระเกศฯ วัดสุทัศน์ฯ และวัดพระเชตุพนฯ เป็นต้น หลังจากฉันบิณฑบาตแล้วเป็นธรรมเนียมที่ ภิกษุสงฆ์จะพร้อมเพรียงกัน เมื่อได้ยินสัญญาณระฆังลงอุโบสถทำวัตรเช้า สวดมนต์ และเจริญสมาธิภาวนาตามสมควรแก่เวลา

กิจหลังจากฉันบิณฑบาต ภิกษุใหม่ฝ่ายคันถธุระผู้ที่ยังต้องศึกษาก็จะเตรียมตัวสำหรับการเรียนธรรมวินัย ซึ่งก็แล้วแต่ว่า ในวัดจะจัดให้มีการเรียนการสอนหรือไม่ หากที่วัดไม่มีก็ต้องเดินทางไปเรียนยังวัดที่เป็นสำนักเรียนอื่น โดยจะเรียนไปจนกระทั่งจนจะได้เวลาฉันเพลจึงเลิก เมื่อมีสัญญาณกลองเพลดังขึ้น ซึ่งภิกษุที่อยู่ในวัดนั้นก็จะได้แสดงมุทิตาจิตด้วยการเมื่อแม่อาหารที่ได้จากการบิณฑบาตแก่ภิกษุผู้มาจากวัดอื่นด้วย ฉันเพลเสร็จแล้ว เป็นเวลาที่ญาติโยมจะได้พบปะ และสนทนากิจธุระต่างๆ กับภิกษุสงฆ์ตามสมควร สนทนาเสร็จแล้วหากไม่มีกิจอื่นต้องทำ เช่น เก็บกวาดกุฏิ เสนาสนะหรือซักย้อมจีวร ภิกษุก็จะทบทวนบทเรียนที่ได้ศึกษามาแล้วในภาคเช้า และบางรูปก็อาจจำวัดสักระยะเวลาหนึ่ง เมื่อสมควรแก่เวลา คือ ประมาณบ่ายโมงจึงกลับเข้าเรียนในภาคบ่าย ซึ่งสถานที่เรียนนี้ก็อาจใช้บริเวณพระระเบียง ศาลา การเปรียญ หรืออาจเป็นที่กุฏิของอาจารย์ผู้สอนแล้วแต่ความเหมาะสม การเรียนภาคบ่ายนี้จะเลิกประมาณบ่ายสามโมงเย็น ซึ่งภิกษุที่ต้องเดินทางไปเรียนต่างวัด ก็จะกราบลาอาจารย์ เพื่อกลับมายังวัดของตน ซึ่งเมื่อถึงวัดแล้วก็ป็นช่วงเวลาสำหรับการทำกิจกรรมส่วนรวมของวัด

ส่วนภิกษุฝ่ายวิปัสสนานั้น เมื่อฉันบิณฑบาตเช้าและทำกิจส่วนตัวแล้วก็จะทำความเพียรด้วยการเจริญสมาธิภาวนาไปตลอดทั้งวันด้วยการนั่งสมาธิสลับกับการเดินจงกรม โดยไม่มีธรรมเนียมการฉันเพล เพราะจะเป็นอุปสรรคที่ทำให้เกิดความง่วงซึมได้ง่าย

นอกจากนี้ ในช่วงเวลาบ่ายถึงเย็นของวัน ก็จะเป็นเวลาที่ญาติโยมจะได้ขอโอกาสพบปะพูดคุยกิจธุระหรือสนทนาธรรมตามสมควร ซึ่งภิกษุสงฆ์ก็จะได้ให้การต้อนรับในสถานที่อันเหมาะสม เช่น ในศาลา หอฉัน หรือระเบียงกุฏิ เป็นต้น

การทำกิจกรรมส่วนรวมของวัด ส่วนใหญ่แล้วจะเป็นการดูแลรักษาความสะอาด ความเป็นระเบียบเรียบร้อยภายในบริเวณวัด เช่น การกวาดลานพระอุโบสถ ลานโพธิ์ ลานเจดีย์ ตลอดจนถึงล้างวัชจุกฎี เป็นต้น ซึ่งถือว่านอกจากจะเป็นการดูแลกิจของสงฆ์แล้วยังเป็นการออกกำลังกาย บริหารร่างกาย เสรีจแล้วจึงพักชั้่นน้ำปานะ และสนทนาธรรมตามสมควรแก่เวลาแล้วจึงแยกย้ายกันกลับกุฎี สรงน้ำ และเตรียมตัวทำวัตรเย็นต่อไป

กิจเวลาเย็นการทำวัตรเย็นมีลักษณะเช่นเดียวกับการทำวัตรเช้า แต่อาจใช้เวลาในการสวดมนต์ และเจริญสมาธิภาวนามากขึ้นหรือหากเป็นวันพระเล็ก (๘ คำ) อุปัชฌาย์อาจารย์หรือเจ้าอาวาสก็อาจนัดให้มีการประชุมกัน เพื่อแจ้งข่าวสาร ตลอดจนอบรมให้อิโหวาท และให้กำลังใจในการบำเพ็ญเพียรให้ยิ่งขึ้น ทั้งนี้เพื่อความเจริญยิ่งขึ้น ความพร้อมเพรียง ความสามัคคีในหมู่คณะจนสมควรแก่เวลา จึงแยกย้ายกันกลับกุฎี

กิจในยามต้นของราตรี จบจากการทำวัตรเย็นนี้แล้ว เป็นเวลาสำหรับปฏิบัติกิจส่วนตัว เช่น เดินออกกำลังกาย บริหารร่างกาย นอกจากนี้ก็กษุทั้งหลาย ทั้งที่ศึกษาในฝ่ายคันถธุระกัิติหรือวิปัสณาธุระกัิติเป็นผู้มีความเพียรก็มักจะทำทบทวนบทเรียนที่ได้ศึกษามาแล้ว ตลอดจนเจริญสมาธิภาวนาไปจนกระทั่งสมควรแก่เวลาจึงจำวัด

ส่วนภิกษุใหม่ก็อาจจะใช้ช่วงเวลานี้เข้าไปปรนนิบัติดูแลอุปัชฌาย์อาจารย์ ตลอดจนเพื่อรับฟังอิโหวาทคำสอน ชักถามข้อปัญหาธรรมต่างๆ เป็นพิเศษ หรืออาจขอภักดิ์มีปฏิฐาน และเจริญภาวนาภายใต้กำกับดูแลของอุปัชฌาย์อาจารย์อย่างใกล้ชิดในเมืองต้น จนสมควรแก่เวลาจึงแยกย้ายไปพักผ่อนจำวัด

ส่วนบางวัดก็อาจจัดให้มีการศึกษาอบรมธรรมวินัยในภาคเย็นหลังจากที่ทำวัตรเย็นเสร็จแล้วไปจนสมควรแก่เวลา คือ ประมาณ ๒๐.๓๐ น. จึงแยกย้ายกันกลับกุฎี สำหรับวัดสระเกศฯ นั้นในช่วงค่ำจัดให้มีการทำวัตรเย็นอีกรอบหนึ่งโดยจะให้สัญญาณระฆัง สำหรับภิกษุสงฆ์ไปเรียนธรรมวินัยที่สำนักอื่น และกลับมาไม่ทันในช่วงเย็นได้มาทำวัตรเย็นร่วมกันโดยพร้อมเพรียง

สำหรับวันโกนและวันพระนั้น จะมีกิจวัตรที่แตกต่างเป็นพิเศษออกไป กล่าวคือ วันโกน (๑๔ คำ) ภิกษุจะต้องปลงผมให้เรียบร้อย ซึ่งก็อาจใช้เวลาในช่วงหลังจากฉันเพลแล้ว ส่วนวันพระ (๑๕ คำ) โดยทั่วไปแล้วจะไม่มีกรเรียนการสอน และช่วงบ่ายจะเป็นเวลาของการทำอุโบสถ ฟังสวดปาฏิโมกข์โดยพร้อมเพรียงกัน ซึ่งวันพระ (๘ คำ, ๑๔ คำ หรือ ๑๕ คำ) นี้ เป็นธรรมเนียมซึ่งมีมาแต่ครั้งพุทธกาลที่ภิกษุสงฆ์จะได้ประชุมกัน และมีการแสดงธรรมเทศนาแก่พุทธบริษัทที่มารักษาอุโบสถศีลที่วัดด้วย

จากการศึกษาถึงกิจวัตรประจำวันของภิกษุ จึงอาจสรุปความสัมพันธ์ระหว่างกิจวัตรกับสถานที่และช่วงเวลาได้ดังต่อไปนี้

ตารางที่ ๑ : ความสัมพันธ์ระหว่างกิจวัตรประจำวันกับสถานที่และช่วงเวลาของภิกษุ

เวลา	กิจวัตร	สถานที่	หมายเหตุ
๐๑.๐๐, ๐๕.๐๐	-ล้างหน้าตา, อูจาจาระ-ปัสสาวะ	บริเวณกุฏิ, วัจจกุฏิ	
๐๑.๓๐-๐๔.๔๕ หรือ ๐๕.๑๕-๐๕.๔๕	-ทำวัตรเช้า, สวดมนต์, เจริญสมาธิภาวนา(บางวัดทำร่วมกัน บางวัดทำแยกเฉพาะรูป)	กุฏิ, ศาลาอัน, หอสวดมนต์, หอกรรมมังกุฐาน, พระอุโบสถ, พระวิหาร	สถานที่ที่มีพระพุทธรูปปฏิมาเป็นประธาน อาจทำร่วมกันหรือแยกทำเฉพาะรูป
๐๕.๔๕ - ๐๕.๐๐ หรือ ๐๕.๔๕ - ๐๖.๐๐	-ครองผ้าเตรียมตัวบิณฑบาต	กุฏิ, หอฉัน	ระหว่างที่คอยภิกษุอื่นเตรียมตัวหรือคอยเวลาดู่งอรุณก็อาจเดินจงกรม
๐๕.๐๐ - ๐๗.๐๐ หรือ ๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐	-บิณฑบาต -ทำความสะอาดกุฏิเสนาสนะ	ชุมชนแวดล้อม กุฏิ, หอฉัน, บริเวณรอบคณะ	แยกกันเดินเป็นสายออกจากวัดในทิศทางต่างๆกัน
๐๗.๐๐ - ๐๗.๓๐	-เตรียมตัวฉัน, ฉันเช้า, อนุโมทนา	หอฉัน(กรณีฉันรวม), ระเบียบหน้ากุฏิ (กรณีฉันรูปเดียว)	การฉันร่วมกันอาจต้องใช้อุปกรณ์เช่น จาน ชาม
๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐	-ทำความสะอาดหอฉันและอุปกรณ์ เก็บอาหารไว้ฉันเพล -ซักข้อมจีวร, ตรงน้ำ, ทำความสะอาดกุฏิหรือเสนาสนะ -สนทนากับญาติโยมที่มาทำบุญ	-หอฉัน, ลานซักล้าง, กัปปิยกุฏิหรือกัปปิยกูมิ -ลานซักล้าง, กัปปิยกุฏิ, ที่ตรงน้ำ, วัจจกุฏิ, กุฏิ -ระเบียบหน้ากุฏิ, หอฉัน, ศาลา	-การซักทำที่ลานซักล้าง การข้อมทำที่กัปปิยกุฏิ ตากกลางแจ้งบริเวณรอบกุฏิ, ในร่มระเบียบกุฏิ -สถานที่เปิดเผยไม่ลับหู -ลับตาและไม่รบกวนการปฏิบัติธรรมของภิกษุอื่น
๐๘.๓๐ - ๐๘.๓๐	ทำวัตรเช้าร่วมกัน (บางวัด)	พระอุโบสถ, พระวิหาร	สถานที่ที่มีพระพุทธรูปปฏิมาเป็นประธานและสามารถรองรับภิกษุจำนวนมาก
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐	-ศึกษาพระธรรมวินัย -ทำความเพียรเจริญสมาธิภาวนา	-ศาลาการเปรียญ, พระระเบียบ, กุฏิอาจารย์ -กุฏิ, ที่จงกรม, หอกรรมมังกุฐาน, ในสวน	-พระคัมภีร์จะรวมกลุ่มกิจกรรมมีเสียง ใช้สถานที่กว้างขวาง -พระวิปัสสนาธุระจะปลีกวิเวกยังสถานที่สงบสด

ตารางที่ ๑ : ความสัมพันธ์ระหว่างกิจวัตรประจำวันกับสถานที่และช่วงเวลาของภิกษุ (ต่อ)

เวลา	กิจวัตร	สถานที่	หมายเหตุ
๑๑.๐๐ - ๑๑.๓๐	ฉันเพล	หอดฉัน หรือระเบียบหน้ากุฏิ	หากมีการทำบุญใหญ่ นิมนต์พระมากอาจใช้ ศาลาการเปรียญ
๑๑.๓๐ - ๑๒.๐๐	- ทำความสะอาดนวิหาร และ เสนาสนะ - สนทนากับญาติโยม	- ลานซักล้าง, กุฏิ, หอดฉัน หรือ เสนาสนะ - หอดฉัน, ระเบียบหน้ากุฏิ, ศาลา	- สถานที่เปิดเผยไม่ลับหู - ลับตาและไม่รบกวนการ ปฏิบัติธรรมของภิกษุอื่น
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐	ทบทวนบทเรียน, จำวัด	กุฏิ หรือในสวน	
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐	- ทำความเพียรเจริญสมาธิ ภาวนาไปจนถึงเวลาเย็น - ศึกษาพระธรรมวินัยช่วงบ่าย	- กุฏิ, ที่จงกรม, หอกัมมัญฐาน, ในสวน - พระระเบียง, กุฏิอาจารย์, ศาลาการเปรียญ	- พระวิปัสสนาไม่นิยมฉัน เพลเพราะทำให้นั่งงอเข่า - พระคันถุระ
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐	- ทำกิจส่วนรวมของวัด - ฉันทน้ำปานะและสนทนาธรรม	- ลานพระอุโบสถ, พระวิหาร, ลานเจดีย์, ลานโพธิ์, กุฏิ, เสนาสนะ, วัจจกุฏิ, - ระเบียบหน้ากุฏิ, ในสวน	
๑๗.๐๐ - ๑๗.๓๐	ตวงน้ำ และทำกิจส่วนตัว	ที่ตวงน้ำ, บริเวณกุฏิ, วัจจกุฏิ	
๑๗.๓๐ - ๑๘.๓๐	ทำวัตรเย็น, ประชุมสงฆ์	พระอุโบสถ, พระวิหาร, หอสวดมนต์, หอกัมมัญฐาน	สำหรับวัดที่มีภิกษุสงฆ์ มากอาจแยกทำที่คณะ
๑๘.๓๐ - ๒๐.๓๐	- อภิปรายกถุขันธ์อาจารย์ - เรียนธรรมวินัย (บางวัด)	- กุฏิอภิปรายอาจารย์ - การเปรียญ, กุฏิอาจารย์	- อภิปรายอาจารย์ให้ กัมมัญฐานและให้อิโวกาท พระคันถุระ
๒๐.๓๐ - ๒๒.๓๐	- ทบทวนบทเรียน - ทำความเพียรเจริญสมาธิ ภาวนา	- กุฏิ - กุฏิ, ที่จงกรม, พระระเบียง, ใน สวน, หอกัมมัญฐาน	- พระคันถุระ - พระวิปัสสนาธุระ ที่จงกรมมีระยะทาง ประมาณ ๒๐-๓๐ ก้าว
๒๒.๓๐ - ๐๓.๐๐ หรือ ๒๒.๓๐ - ๐๕.๐๐	จำวัด	กุฏิ	