

# การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวพุทธธรรม

ศราวุธ เอียงอิ่ม

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พุทธศักราช 2566

# การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวพุทธธรรม

ศราวุธ เอียงอิ่ม

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
พุทธศักราช 2566

# CULTIVATING THE HEALTHY HABITS IN THE FOUR REQUISITE CONSUMPTION ACCORDING TO BUDDHADHAMMA

SARAWUT IANG-IM

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS

FOR THE DEGREE OF MASTER OF ARTS

PROGRAM IN BUDDHIST STUDIES

GRADUATE SCHOOL

MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY

2023

| | | |
|---|---|---|
| **หัวข้อวิทยานิพนธ์** | : | **การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวพุทธธรรม** |
| **ชื่อนักศึกษา** | : | **ศราวุธ เอียงอิ่ม** |
| **ชื่อปริญญา** | : | **ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต** |
| **สาขาวิชา** | : | **พุทธศาสน์ศึกษา** |
| **ปีพุทธศักราช** | : | **2566** |
| **อาจารย์ที่ปรึกษา** | : | **รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิญ รักสัตย์** |

---

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย .....

(พระสุทธิสารเมธี, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ :

ประธานกรรมการ .....

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)

กรรมการ (อาจารย์ที่ปรึกษา) .....

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิญ รักสัตย์)

กรรมการ .....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบูรณ์ วัฒนะ)

กรรมการ .....

(ดร.กฤตสุชิน พลเสน)

กรรมการ .....

(ดร.ชมพูนุช ช้างเจริญ)

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

| | | |
|---|---|---|
| Thesis Topic | : | Cultivating the Healthy Habits in the Four Requisites Consumption According to Buddhadhamma |
| Student's Name | : | Sarawut Iang-im |
| Degree Sought | : | Master of Arts |
| Program | : | Buddhist Studies |
| Anno Domini | : | 2023 |
| Advisor | : | Assoc. Prof. Dr.Suvin Ruksat |

---

Accepted by the Graduate School, Mahamakut Buddhist University in Partial Fulfillment of the Requirements for the Master Degree of Arts (Buddhist Studies)

Dean of Graduate School .....
(Phrasutthisanmethi, Asst. Prof. Dr.)

Thesis Committee :

Chairman .....
(Phrasrivinayaphon, Dr.)

Member (Advisor) .....
(Assoc. Prof. Dr.Suvin Ruksat)

Member .....
(Asst. Prof. Dr.Somboon Watana)

Member .....
(Dr.Kitsuchin Ponsen)

Member .....
(Dr.Chompoonuch Changcharoen)

Copyright of the Graduate School, Mahamakut Buddhist University

# บทคัดย่อ


| | | |
|---|---|---|
| **หัวข้อวิทยานิพนธ์** | : | **การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวพุทธธรรม** |
| **ชื่อนักศึกษา** | : | **ศราวุธ เอียงอิ่ม** |
| **ชื่อปริญญา** | : | **ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต** |
| **สาขาวิชา** | : | **พุทธศาสน์ศึกษา** |
| **ปีพุทธศักราช** | : | **2566** |
| **อาจารย์ที่ปรึกษา** | : | **รองศาสตราจารย์ ดร. สุวิญ รักสัตย์** |

---

วิทยานิพนธ์เรื่องการสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวพุทธธรรม มีวัตถุประสงค์ 3 ประการคือ 1. เพื่อศึกษาสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4, 2. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่มีผลต่อสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4, 3. เพื่อสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวหลักพุทธธรรม งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพเอกสารและมีการสัมภาษณ์เชิงลึกจำนวน 7 รูป/คน ประกอบโดยการศึกษาจากข้อมูลปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก และข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ อรรถกถา ตำรา และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีวิเคราะห์แบบสร้างข้อสรุปอุปนัย

**ผลของการวิจัยพบว่า :**

สุขนิสสัย คือนิสัยที่ก่อให้เกิดสุขลักษณะ ช่วยให้บุคคลมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี สุขนิสัยเป็นความประพฤติจนเกิดความเคยชินจากการใช้ปัจจัย 4 ได้แก่ การใช้เครื่องนุ่งห่ม การบริโภคอาหาร การอยู่ในที่อยู่อาศัย และการดูแลสุขภาพ

หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการสร้างสุขนิสัยได้แก่ หลักโยนิโสนมนสิการสำหรับการรู้จักคิดวิเคราะห์การใช้ปัจจัย 4 ให้มีความคุ้มค่า หลักธรรมสันโดษเป็นหลักรู้จักประมาณในการใช้สิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต และหลักธรรมโภชเนมัตตัญุตา สำหรับรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร

วิธีสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามพุทธธรรมข้างต้นสามารถทำได้ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การได้มาปัจจัย 4 มาด้วยความบริสุทธิ์ทั้งกาย วาจาและใจ การใช้สอยต้องคำนึงถึงคุณค่าแท้ รู้ถึงวัตถุประสงค์หลักในการบริโภค ขั้นตอนที่ 2 บริโภคด้วยความประหยัดสุดประโยชน์สูง แต่ละปัจจัยต้องใช้ให้คุ้มค่าทุกมิติ ขั้นตอนที่ 3 การบริโภคโดยคำนึงถึงสิ่งแวดล้อม คือไม่ทำให้สิ่งแวดล้อมได้รับผลกระทบ และมีความกตัญญูต่อปัจจัย 4 คือ รู้สำนึกถึงความมีคุณค่าของ

ปัจจัย 4 และดูแลรักษาไว้ให้ดี ทำตามวิธีดังกล่าวสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย จึงจะนำมาซึ่งความสุขเพื่อการดำรงชีวิตและเพื่อนำไปสู่การพ้นทุกข์

**คำสำคัญ :** 1. การบริโภคปัจจัย 4, 2. พุทธธรรม 3. การสร้างสุขนิสัย

# ABSTRACT


| | | |
|---|---|---|
| **Thesis Topic** | : | **Cultivating the Healthy Habits in the Four Requisite Consumption According to Buddhadhamma** |
| **Student's Name** | : | **Sarawut Iang-Im** |
| **Degree Sought** | : | **Master of Arts** |
| **Program** | : | **Buddhist Studies** |
| **Anno Domini** | : | **2023** |
| **Advisor** | : | **Assoc. Prof. Dr. Suvin Ruksat** |



The objectives of this thesis are as follows 1) To study the healthy habit in the Four Requisite Consumption, 2) To study the Buddhist principles affecting to the Four Requisite Consumption and 3) To create the healthy habit in the Four Requisite Consumption according to Buddhadhamma. This research was the documentary qualitative research in which data were collected from the primary source, Tripitaka and secondary sources such as commentaries, textbooks, and relevant research documents. There were 7 key informants as being in-depth interview that included therein. Data were analyzed to be deductive method. consumption. method for qualitative analysis.

**The results of the research found that :**

Healthy habit is a habit that creates a good health. It helps individuals to get a good health and a good quality of life. The healthy habit is the behavior that becomes habituated from the use of 4 factors, namely the use of clothing, food consumption, living in residence and health care.

Buddhist principles used in creating healthy habit are comprising of 1) Yonisomanasikarara for knowing how to think and analyze the use of the Four Requisite to be worthwhile, 2) Santosa for knowing moderation in using the necessities for life, and 3) Bhojanemattaññutta for knowing the moderation in food consumption.

How to create healthy habit according the above Buddhadhamma can be done as follows.

Step 1: The four requisites must acquire with purity of body, speech, and mind. Using them must take into account their true value and know the main purpose of consumption. Step 2: Consumption mush lean on the concept of maximum savings and high benefits. Each requisite must be used to its worth in every dimension. Step 3: Consumption must consider to the environment. The environment must be not affected from consumption. Everyone must be gratitude for the four requisites and be aware of the value of the four requisites. All must be conserved as far as they can. In order to follow this method regularly until it becomes a habit, it therefore, will bring happiness for living and will lead to freedom from suffering.

**Key words:** 1. Consumption of the 4 requisites, 2. Buddhadhamma, 3. Creating healthy habit

# กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จได้ด้วยดีด้วยความช่วยเหลือและด้วยความเมตตาอนุเคราะห์จากผู้มีอุปการคุณหลาย ๆ ท่าน โดยเฉพาะคณาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาการและประสบการณ์ความรู้ ด้านพระพุทธศาสนาแก่ผู้วิจัยในการศึกษาครั้งนี้

ขอขอบพระคุณคณะผู้บริหารมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ที่มอบแนวทางการเรียนการศึกษาพระไตรปิฎก รศ.ดร.สุวิญ รักสัตย์ อาจารย์ที่ปรึกษา ที่ได้เมตตาตรวจสอบวิทยานิพนธ์แนะนำให้แก้ไขปรับปรุงให้งานวิจัยนี้สมบูรณ์ยิ่ง ๆ ขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณพระศรีวินยาภรณ์, ดร. ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ที่เมตตาให้คำแนะนำปรึกษา การค้นคว้าข้อมูลทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณคณะกรรมการทุกท่าน ที่ได้มีความเมตตาให้คำแนะนำแนวทางการศึกษาพระไตรปิฎก ตลอดจนคณาจารย์ผู้สอนในสาขาพุทธศาสน์ศึกษา และกัลยาณมิตรทุกท่านที่ให้ความรู้ความเข้าใจในเรื่องที่เกี่ยวข้องด้วยดีเสมอตลอดมา

คุณความดีสิ่งใดที่ได้เกิดขึ้นมาจากการทำวิทยานิพนธ์นี้ ขออุทิศคุณความดีนั้นเพื่อบูชาคุณบุพการี มีบิดา มารดา เป็นต้น และบูรพาจารย์ผู้มีอุปการคุณ ขอให้ทุกท่านจงมีส่วนในกุศลจริยานี้ และขอพระสัทธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จงสว่างรุ่งเรืองดุจดวงประทีปเพื่ออำนวยประโยชน์สุขแด่พหุชนตลอดกาลนานเทอญ

ศราวุธ เอียงอิ่ม

# สารบัญคำย่อ

พระไตรปิฎกที่ผู้วิจัยใช้ค้นคว้าหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาเถรวาท สำหรับเขียนวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจากพระไตรปิฎกฉบับของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์ พุทธศักราช 2539 มีทั้งหมดจำนวน 45 เล่มในการอ้างอิง โดยมีคำเต็มและคำย่อดังต่อไปนี้

| **คำย่อ** | | **คำเต็ม** | |
|---|---|---|---|
| **พระวินัยปิฎก** | | | |
| วิ.มหา | = | วินยปิฏก | มหาวิภงฺค |
| วิ.ม. | = | วินยปิฏก | มหาวคฺค |
| วิ.จู. | = | วินยปิฏก | จูฬวคฺค |
| **พระสุตตันตปิฎก** | | | |
| ที.ปา. | = | สุตฺตนฺตปิฏก | ทีฆนิกาย ปาฏิกวคฺค |
| ม.ม. | = | สุตฺตนฺตปิฏก | มชฺฌิมนิกาย มชฺฌิมปณฺณาส |
| ม.อุ. | = | สุตฺตนฺตปิฏก | มชฺฌิมนิกาย อุปริปณฺณาส |
| สํ.นิ. | = | สุตตนฺตปิฏก | สํยุตฺตนิกาย นิทานวฺค |
| สํ.ม. | = | สุตตนฺตปิฏก | สํยุตฺตนิกาย มหาวารวคฺค |
| องฺ.เอก. | = | สุตตนฺตปิฏก | องฺคุตฺตรนิกาย เอกนิปาต |
| องฺ.ติก. | = | สุตตนฺตปิฏก | องฺคุตฺตรนิกาย ติกนิปาต |
| องฺ.จตุกฺก. | = | สุตตนฺตปิฏก | องฺคุตฺตรนิกาย จตุกฺกนิปาต |
| องฺ.ปญฺจก. | = | สุตตนฺตปิฏก | องฺคุตฺตรนิกาย ปญฺจกนิปาต |
| องฺ.ฉกฺก. | = | สุตตนฺตปิฏก | องฺคุตฺตรนิกาย ฉกฺกนิปาต |
| องฺ.สตฺตก. | = | สุตตนฺตปิฏก | องฺคุตฺตรนิกาย สตฺตกนิปาต |
| องฺ.ทสก. | = | สุตฺตนฺตปิฏก | องฺคุตฺตรนิกาย ทสกนิปาต |
| ขุ.อิติ. | = | สุตตนฺตปิฏก | ขุทฺทกนิกาย อิติวุตฺตก |
| ขุ.ม. | = | สุตฺตนฺตปิฏก | ขุทฺทกนิกาย มหานิทฺเทส |
| **พระอภิธรรมปิฎก** | | | |
| อภิ.วิ. | = | อภิธมฺมปิฏก | วิภงฺค |

**อรรถกถาพระสุตันตปิฎก**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ม.มู.อ. | = | มชฺฌิมนิกาย | ปปญฺจสูทนี | มูลปณฺณาสฏฺฐกถา |
| องฺ.เอก.อ. | = | องฺคุตฺตรนิกาย | มโนรถปูรณี | เอกนิปาตฏฺฐกถา |

สำหรับตัวเลข ที่อยู่หลังพระไตรปิฎก ผู้วิจัยใช้แบบ 3 ตอน คือเลขเล่ม เลขข้อ และเลขหน้า ตามลำดับ เช่น ดังตัวอย่างเช่น วิ.จู.7/199/67 หมายถึง วินยปิฎก จูฬวคฺค พระไตรปิฎก เล่มที่ 7 ข้อที่ 199 หน้า 67 เป็นต้น

สำหรับตัวเลข ที่อยู่หลังอรรถกถา ผู้วิจัยใช้แบบ 2 ตอน คือเลขเล่ม และเลขหน้า เช่น องฺ.เอก.อ.1/174 หมายถึง องฺคุตฺตรนิกาย เอกนิปาตอรรถกถา เล่มที่ 1 หน้า 174 เป็นต้น

# สารบัญ


หน้า

**บทคัดย่อภาษาไทย..... จ**

**บทคัดย่อภาษาอังกฤษ..... ช**

**กิตติกรรมประกาศ..... ฌ**

**สารบัญคำย่อ..... ญ**

**สารบัญ..... ฏ**

**สารบัญแผนภูมิ..... ฒ**

**บทที่ 1 บทนำ..... 1**

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา..... 1

1.2 คำถามการวิจัย..... 2

1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย..... 2

1.4 ขอบเขตของการวิจัย..... 2

1.5 วิธีดำเนินการวิจัย..... 3

1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย..... 4

1.7 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... 4

1.8 กรอบแนวคิดการวิจัย..... 10

1.9 นิยามศัพท์เฉพาะ..... 10

**บทที่ 2 สุขนิสัยในการบริโภคปัจจัย 4..... 12**

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับการบริโภค..... 13

2.1.1 ความหมายของการบริโภค..... 13

2.1.2 ประเภทของการบริโภค..... 14

2.1.3 ประวัติวิวัฒนาการการบริโภค..... 16

2.1.4 วัฒนธรรมการบริโภค..... 19

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัย 4..... 27

2.2.1 ความหมายของปัจจัย 4..... 27

2.2.2 ความหมายของปัจจัย 4 ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา..... 29

2.2.3 การแสวงหาความต้องการขั้นพื้นฐาน..... 37

2.2.4 สาเหตุการได้มาของปัจจัย 4..... 39

2.2.5 ลักษณะของการได้มาของปัจจัย 4..... 40

2.3 สุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4..... 42
2.3.1 สุขนิสสัยในการบริโภคเครื่องนุ่งห่ม..... 43
2.3.2 สุขนิสสัยในการบริโภคอาหาร..... 45
2.3.3 สุขนิสสัยในการบริโภคที่อยู่อาศัย..... 50
2.3.4 สุขนิสสัยในการบริโภคยารักษาโรค..... 52
2.4 ประโยชน์ของสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4..... 55
2.4.1 ประโยชน์แท้ของสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4..... 55
2.4.2 ประโยชน์เทียมของสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4..... 56
2.5 สรุปสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4..... 59
2.5.1 สรุปสุขนิสสัยในการบริโภคเครื่องนุ่งห่ม..... 59
2.5.2 สรุปสุขนิสสัยในการบริโภคอาหาร..... 59
2.5.3 สรุปสุขนิสสัยในการบริโภคที่อยู่อาศัย..... 60
2.5.4 สรุปสุขนิสสัยในการบริโภคยารักษาโรค..... 60
**บทที่ 3 หลักพุทธธรรมที่มีผลต่อสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4..... 62**
3.1หลักพุทธธรรมโยนิโสมนสิการที่มีผลต่อสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ..... 62
3.1.1 การพิจารณาบริโภคปัจจัย 4 ด้วยวิธีคิดแบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียม..... 63
3.1.2 การพิจารณาบริโภคปัจจัย 4 ด้วยวิธีคิดวิเคราะห์แบบแยกแยะ..... 70
3.2 หลักพุทธธรรมโภชเนมัตตัญญุตาที่มีผลต่อสุขนิสสัยในการบริโภคอาหาร..... 82
3.2.1 ไม่ทำลายทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ..... 82
3.2.2 มีเวลาพัฒนาคุณภาพชีวิต..... 83
3.3 หลักพุทธธรรมสันโดษที่มีผลต่อสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4..... 84
3.3.1 ยถาลาภสันโดษ..... 84
3.3.2 ยถาพลสันโดษ..... 86
3.3.3 ยถาสารุปปสันโดษ..... 88
3.4 สรุปหลักพุทธธรรมที่มีผลต่อสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4..... 90
**บทที่ 4 การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวพุทธธรรม..... 93**
4.1 การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคเครื่องนุ่งห่ม ตามแนวพุทธธรรม..... 94
4.1.1 สร้างการเรียนรู้ในเรื่องการบริโภคเครื่องนุ่งห่ม..... 94
4.1.2 สร้างวิธิปฏิบัติในเรื่องการบริโภคเครื่องนุ่งห่ม..... 100
4.2 การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคอาหาร ตามแนวพุทธธรรม..... 105
4.2.1 สร้างการเรียนรู้ในเรื่องการบริโภคอาหาร..... 105

4.2.2 สร้างวิธิปฏิบัติในเรื่องการบริโภคอาหาร..... 113
4.3 การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคที่อยู่อาศัย ตามแนวพุทธธรรม..... 117
4.3.1 สร้างการเรียนรู้ในเรื่องการบริโภคที่อยู่อาศัย..... 117
4.3.2 สร้างวิธิปฏิบัติในเรื่องการบริโภคที่อยู่อาศัย..... 121
4.4 การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคยารักษาโรค ตามแนวพุทธธรรม..... 124
4.4.1 สร้างการเรียนรู้ในเรื่องการบริโภคยารักษาโรค..... 124
4.4.2 สร้างวิธิปฏิบัติในเรื่องการบริโภคยารักษาโรค..... 129
4.5 สรุปการสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวพุทธธรรม..... 133
**บทที่ 5 สรุปผลการศึกษา และข้อเสนอแนะ..... 135**
5.1 สรุปผลการศึกษาวิจัย..... 135
5.2 อภิปรายผล..... 141
5.3 ข้อเสนอแนะ..... 143
5.3.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย..... 143
5.3.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย..... 143
**บรรณานุกรม..... 144**
**ภาคผนวก..... 149**
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจเครื่องมือ..... 150
ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือ..... 152
ภาคผนวก ค รายนามผู้ทรงคุณวุฒิให้การสัมภาษณ์..... 158
ภาคผนวก ง หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์..... 160
ภาคผนวก จ แบบสัมภาษณ์..... 168
ภาคผนวก ฉ รูปผู้ทรงคุณวุฒิให้สัมภาษณ์..... 174
ภาคผนวก ช หลักสูตรหลักจริยธรรมวิจัยในมนุษย์..... 182
ภาคผนวก ซ เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริธรรมวิจัยในคน..... 184
**ประวัติผู้วิจัย..... 186**

# สารบัญแผนภูมิ

**หน้า**

แผนภูมิที่ 1.1 สรุปกรอบแนวคิดในการวิจัย..... 10
แผนภูมิที่ 2.1 สุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4..... 61
แผนภูมิที่ 3.1 หลักพุทธธรรมที่มีผลต่อสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4..... 92
แผนภูมิที่ 4.1 การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวพุทธธรรม..... 134

# บทที่ 1
# บทนำ

## 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มนุษย์เป็นสัตว์ชนิดหนึ่งตามความหมายในทางด้านวิชาการสมัยใหม่ และในทางด้านศาสนา การก่อเกิดขึ้นมาของมนุษย์ยังเป็นที่ถกเถียงหาข้อสรุปที่แน่ชัดยังไม่ลงตัว แต่สิ่งนี้ที่ว่าด้วยเรื่องว่ามนุษย์ก่อเกิดมาได้อย่างไรอาจจะไม่ใช่ปัญหาใหญ่ แต่ปัญหาใหญ่ก็คือ เมื่อจากอะไร หรือสิ่งใด ๆ ก็ไม่รู้แน่ชัด จนมามีวิวัฒนาการมาเป็นมนุษย์ ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันนี้ ที่มีการส่งต่อวิวัฒนาการด้านต่าง ๆ มาอย่างยาวนาน และหนึ่งในวิวัฒนาการนั้นก็คือ วิวัฒนาการการดำรงชีวิตด้วยปัจจัย 4 ซึ่งเป็นปัจจัยขั้นพื้นฐานที่มนุษย์ต้องการ ที่เมื่อเป็นมนุษย์ หรืออย่าว่าแต่มนุษย์เลย แม้แต่สรรพสัตว์ต่างก็ต้องอาศัยปัจจัยในการดำรงชีวิตเหมือนกันทั้งหมด ซึ่งนี่ล่ะ คือปัญหาใหญ่ หรือเรื่องใหญ่มากกว่าที่จะรู้ว่ามนุษย์เกิดขึ้นมาได้จากอะไร ๆ แล้วเป็นอะไร ๆ ที่ทำให้มนุษย์เกิดขึ้นมา

เมื่อเกิดการปฏิสนธิขึ้นมา ขณะอยู่ในครรภ์ก็ต้องอาศัยอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย แม้แต่การรักษาโรค โดยผ่านจากทางมารดา จึงไม่ต้องอธิบายใด ๆ เพิ่มเติม ถึงความจำเป็นในขณะที่คลอดออกมาและมีชีวิตอยู่จนถึงวันสุดท้ายของชีวิต หรือคือการตาย ฉะนั้นจะเห็นได้ว่าความสำคัญของปัจจัย 4 มีผลต่อชีวิตมาก หรืออาจจะเรียกได้ว่า มากถึงมากที่สุดก็ได้ เพราะถ้าหากว่าขาดปัจจัย 4 ชีวิตมนุษย์ก็คงไม่สามารถดำรงตนอยู่ได้ มนุษย์จึงต่างก็ต้องดิ้นรนแสวงหาไขว่คว้าแย่งชิงเพื่อการได้มาซึ่งปัจจัย 4 และปัจจัยที่นอกเหนือจากปัจจัย 4 ดังนั้นจะเห็นได้อย่างชัดเจนได้ว่าปัจจัย 4 มีความสำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่ง จะมีสิ่งใด ๆ ที่เป็นปัจจัย 4 ที่มนุษย์ทุกคนไม่มีความต้องการคงไม่มี แต่การจะได้มาหรือการแสวงหามาได้ หรือการได้ครอบครองสิ่งของที่เป็นปัจจัย 4 ในปัจจุบันนี้ได้ก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสังคม การเมือง เศรษฐกิจฯ แม้ในระดับโลก อันที่จริงแล้วพุทธธรรมมีศักยภาพที่จะเป็นทางเลือกที่ดีกว่าบริโภคนิยมมาก โดยเฉพาะในด้านการตอบสนองความต้องการทางจิตวิญญาณที่ลุ่มลึกและยั่งยืนกว่า บริโภคนิยมนั้นทำได้อย่างมากเพียงแค่ตอบสนองความต้องการชั่วครู่ชั่วยามเท่านั้น แต่สุดท้ายก็ไม่อาจระงับความหิวโหยได้อย่างแท้จริง มันไม่อาจแก้ปัญหาตัวตนที่คอยก่อกวนผู้คนอยู่ตลอดเวลา ไม่สามารถทำให้ผู้คนรู้สึกเต็มอิ่มกับชีวิตและเลิกดิ้นรนทะยานอยากอีกต่อไป ตรงข้ามกลับเพิ่มให้เกิดแรงทะยานอยากมากขึ้นและไม่รู้จักพอเสียที ในขณะที่พุทธธรรมสามารถทำให้ผู้คนข้ามพ้นปัญหาตัวตนไปได้อย่างถึงที่สุด อย่างน้อยก็ทำให้ผู้คนรู้สึกพอและมีความเต็มอิ่มกับชีวิต แต่พุทธศาสนาเวลานี้ได้สูญเสียความสามารถที่จะทำเช่นนั้นไปเพราะสถาบันสงฆ์อ่อนแอและตกต่ำลงไปมาก ขณะที่หลักธรรมที่สอนกันส่วนใหญ่ก็จำกัดอยู่เพียงเรื่องของทานและศีล ขาดส่วนที่เป็น

โลกุตตรธรรมหรือการสร้างอิสรภาพทางจิตใจ ในอีกด้านหนึ่งก็ละเลยมิติทางด้านสังคม ทำให้ชาวพุทธในปัจจุบันสนใจทำความดีแต่เฉพาะตัวบุคคล และเป็นความดีที่หวังผลประโยชน์แบบโลก ๆ คือ ได้งานดี มีเงินใช้ ไร้โรคา ครอบครัวผาสุก เท่านั้น เลยถูกบริโภคนิยมปิดล้อมให้มีที่ทางแคบลงทุกที อย่างไรก็ตามศักยภาพในการเป็นพลังทางสังคมและจิตวิญญาณเพื่อผลักดันให้เกิดชีวิตและสังคมที่ดีงามยังมีอยู่ในพุทธธรรม ตรงนี้เป็นที่ว่าผู้วิจัยจะทำการศึกษาวิเคราะห์หาวิธีการสร้างสุขนิสัยดังกล่าวต่อไป

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาเรื่องของปัจจัย 4 ตามกล่าวมาแล้วนี้ ทำอย่างไร? ที่มนุษย์จะเรียนรู้และปรับตัวเพื่อเป็นไปตามกฎของความมีวิวัฒนาการ แม้แต่เรื่องทางด้านความคิดหรือชุดองค์ความรู้ใหม่ที่จะเรียนรู้ที่จะรู้จักการบริหารการบริโภคปัจจัย 4 หรือการสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ทั้งที่เป็นในระดับส่วนตน ระดับท้องถิ่น ระดับประเทศ และในระดับโลก ทั้งนี้ก็เพื่อความร่มเย็นผาสุขอยู่ร่วมกันในสังคมทุกระดับด้วยความเอื่อเฟื้อต่อกัน ทั้งเพื่อความดำรงอยู่ของสภาวะสิ่งแวดล้อมของโลก และอาจจะถึงขั้นเป้าหมายสูงสุดของมนุษย์คือการพ้นทุกข์

ผู้วิจัยเล็งเห็นความสำคัญของปัญหาดังกล่าว ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาค้นคว้าวิจัยการสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวพุทธธรรม เพื่อการสร้างองค์ความรู้ใหม่ในการบริหารการบริโภคปัจจัย 4 ให้มีความเหมาะสม ไม่ให้มีผลกระทบทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อสิ่งแวดล้อมโดยรวม จึงเป็นสิ่งที่ผู้วิจัยจะได้นำผลการวิจัยมาสร้างเป็นสุขนิสสัยในการดำเนินชีวิตให้เป็นปกติสุขอย่างยั่งยืน และเพื่อประโยชน์สูงสุดของความเป็นมนุษย์ คือการบริโภคปัจจัย 4 เพื่อการประพฤติปฏิบัติธรรมจนบรรลุธรรม หรือคือการพ้นทุกข์ อันเป็นเป้าหมายที่มีนัยยะที่สำคัญ ที่ควรจะเรียนรู้และศึกษา

## 1.2 คำถามการวิจัย

1. การบริโภคปัจจัย 4 มีความเป็นมาอย่างไร
2. การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 เป็นอย่างไร
3. พุทธธรรมสามารถสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ได้อย่างไร

## 1.3 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4
2. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่มีผลต่อสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4
3. เพื่อสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวหลักพุทธธรรม

## 1.4 ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้ มุ่งศึกษาเชิงวิเคราะห์การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวพุทธธรรม เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการศึกษาค้นคว้าจากข้อมูลดังต่อไปนี้

1.4.1 ข้อมูลปฐมภูมิคือคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา

1.4.2 ข้อมูลทุติยภูมิ คือ เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และงานวิชาวิชาการด้านอื่น ๆ

1.4.3 ข้อมูลจากเรื่องเล่า (Story Telling) การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-Depth Interview) จากผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนาจำนวน 7 รูป/คน

1.4.4 ศึกษาการสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ที่มีต่อประเด็นปัญหาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังกล่าวแล้วข้างต้น กล่าวคือ ศึกษาเชิงวิเคราะห์มิติทางสังคม พระวินัยที่คงไว้ การปฏิบัติ หรือสิ่งที่เกิดขึ้น สุดท้ายแล้วก็จะนำเสนอพุทธธรรมในการสร้างสุขนิสสัย แนวทางและการสร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับการบริโภคปัจจัย 4 ในยุคปัจจุบัน โดยเสนอเป็นเชิงวิเคราะห์พรรณนา.

## 1.5 วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวพุทธธรรม ผู้วิจัยได้มีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

1.5.1 การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบวิจัยการเอกสาร (Documentaty Qualitative Research) ที่เกี่ยวข้องโดยเฉพาะโดยผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารปฐมภูมิ จากเอกสารขั้นต้น (Primary Sources) และชั้นรอง (Secondary Sources) คือ

1) สำรวจข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ (Primary Sources) คือ คัมภีร์พระไตรปิฎก

2) รวบรวมข้อมูลจากเอกสารทุติยภูมิ (Secondary Sources) คือ ตำรา หนังสือ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร วารสาร บทความ งานเขียนที่เกี่ยวข้องทั่วไป

1.5.2 การเก็บข้อมูลจากเรื่องเล่า (Story Telling) การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-Depth Interview) โดยการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ในด้านวิชาการทางพระพุทธศาสนา 7 ท่าน

1.5.3 วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลปฐมภูมิ ทุติยภูมิ และข้อมูลภาคสนามเกี่ยวกับการสัมภาษณ์เชิงลึก

1.5.4 ดำเนินการรวบรวม และนำผลการวิเคราะห์มาเพื่อบูรณาการพุทธธรรมในการสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวพุทธธรรม

1.5.5 สรุปผลจากการวิจัยเพื่อหาข้อสรุปนำเสนอแนวทาง และการสร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับการสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวพุทธธรรม

1.5.6 ขั้นตอนงานวิจัย ผู้วิจัยได้เรียบเรียง และนำเสนอผลการวิจัยเชิงพรรณนาในรูปแบบวิทยานิพนธ์โดยการปรึกษา และนำเสนอผลงานวิจัยตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1) วิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร

2) สร้างแบบสัมภาษณ์โดยไม่มีโครงสร้างและเป็นคำถามปลายเปิด

3) นำแบบสัมภาษณ์ไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ

4) สัมภาษณ์และนำข้อมูลมาวิเคราะห์

5) นำเสนอรูปแบบและผลการวิจัยที่ค้นพบต่อคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

6) จัดทำรูปเล่มวิทยานิพนธ์ เพื่อเสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยต่อไป

## 1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

จากการศึกษาการสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวพุทธธรรมแล้ว ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย มีดังนี้

1. ทำให้ทราบสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4
2. ทำให้ทราบหลักพุทธธรรมที่มีผลต่อสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4
3. ทำให้ทราบวิธีการสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามหลักพุทธธรรม
4. ทำให้ทราบการวิเคราะห์คุณค่าการส่งเสริมการสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4

## 1.7 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาการสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวพุทธธรรมนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวความคิดเกี่ยวกับการนำเสนอพุทธธรรมในการสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 โดยเก็บรวบรวมข้อมูลด้านเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งนี้เพื่อนำมาเป็นปทัฏฐานต่อการวิจัย ซึ่งในที่นี้ผู้วิจัยจะนำมากล่าวโดยสังเขป ดังต่อไปนี้

**1. หนังสือและเอกสารที่เกี่ยวข้อง**

**พระพุทธโฆษะ** กล่าวว่า การพิจารณาถึงการบริโภคปัจจัย 4 ในพระพุทธศาสนานั้นจะต้องรู้ถึงหลักการพิจารณาการบริโภคเพื่อให้สิ้นไปแห่งอาสวะทั้งปวง ซึ่งหมายถึง การพิจารณาให้หายสงสัยแล้วว่า จะบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 เหล่านี้โดยการพิจารณาก่อนเสมอ และหลังการบริโภคใช้สอยก็พิจารณาอีกครั้งหนึ่งเสมอ การพิจารณาปัจจัย 4 เหล่านี้ เป็นการพิจารณาให้หายสงสัยก่อนและหลังการบริโภคเพื่อให้เห็นตามความเป็นจริง[1]

[1]พระพุทธโฆษะ, *พระวิสุทธิมรรค,* (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มูลนิธิภูมิพโลภิกขุ, 2521), หน้า 102.

**สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต)** ได้เขียนแสดงไว้ในหนังสือพุทธธรรม ฉบับปรับขยายว่า การพิจารณาเกี่ยวกับปฏิเสวนา คือ การใช้สอย หรือการบริโภค วิธีคิดตามหลักพุทธธรรมเป็นวิธีคิดแบบสกัดหรือบรรเทาตัณหา เป็นขั้นการฝึกหัดขัดเกลากิเลส หรือตัดหางกิเลสไม่ให้เข้ามาครอบงำจิตใจแล้วชักจูงพฤติกรรมต่อ ๆ ไป วิธีคิดแบบนี้ใช้มากในชีวิตประจำวัน เพราะเกี่ยวข้องกับการบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 และวัสดุอุปกรณ์ อำนวยความสะดวกต่าง ๆ โดยมีหลักการโดยย่อว่า คนเราเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ เพราะเรามีความต้องการเห็นว่าสิ่งนั้น ๆ จะสนองความต้องการของเราได้ สิ่งใดสามารถสนองความต้องการของเราได้ สิ่งนั้นก็มีคุณค่าแก่เรา หรือที่เรานิยมเรียกว่ามันมีประโยชน์[2]

**พระญาณวโรดม (ประยูร สนฺตกุโร)** กล่าวว่า การแสวงหาปัจจัย 4 ในทางวาจานั้น ไม่ควรถืออคติกับคนอื่น เช่น มีความลำเอียงเพราะรัก มีความลำเอียงเพราะเกลียด มีความลำเอียงเพราะหลงไม่เข้าใจ และมีความลำเอียงเพราะเกรงกลัว ซึ่งในลักษณะนี้เป็นการแสวงหาปัจจัยทางวาจา เช่น รับสมัครบุคคลเข้าทำงานจึงมีการสัมภาษณ์ก่อนจะรับเข้าทำงาน ดังนั้น ผู้สัมภาษณ์ไม่ควรมีอคติ 4 ประการนี้[3]

**พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ ฐตญาโณ)** กล่าวว่า ธรรมสำหรับคฤหัสถ์ที่ก่อให้เกิดความสุขนั้น เป็นธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคปัจจัยให้มีความสุข หรือที่เรียกว่า “ฆรวาสธรรม 4 ประการ” สำหรับความสุขคฤหัสถ์ที่ประกอบไปด้วย ความสุขในการมีทรัพย์ ความสุขในการบริโภคทรัพย์ ความสุขที่เกิดจากการที่ได้ทรัพย์ที่ไม่ได้ยืมเขามาบริโภค และความสุขที่ได้ทำงานประกอบอาชีพอย่างสุจริต[4] ส่วนบรรพชิตนั้น ปัจจัยพื้นฐาน คือ ปัจจัย 4 เช่นเดียวกัน โดยมีพุทธบัญญัติในการใช้สอยแต่พอดีตามที่พระวินัยได้กำหนด ดังตัวอย่างเช่น เครื่องนุ่งห่มของพระภิกษุสงฆ์นั้นคือ ไตรจีวร ประกอบไปด้วย ผ้าสังฆาฏิ 2 ชั้น 1 ผืน ผ้าจีวร 1 ผืน และผ้าสบงอีก 1 ผืน ผ้าไตรจีวรตามความหมายแล้วเป็นผ้าเฉพาะพระภิกษุสงฆ์ในพระพุทธศาสนาเท่านั้น คฤหัสถ์หรือบุคคลที่นับถือศาสนาอื่นไม่สามารถใช้ได้ หรือพระภิกษุสงฆ์ในพระพุทธศาสนาจะไปบริโภคใช้สอยที่ไม่ใช่ไตรจีวรก็ไม่ได้ เพราะผิดจากข้อบัญญัติของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า[5]

---

[2]พุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย,* พิมพ์ครั้งที่ 48, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, 2560), หน้า 646.

[3]พระญาณวโรดม (ประยูร สนฺตกุโร), *ศาสนาต่าง ๆ,* (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2533), หน้า 230.

[4]พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ ฐตญาโณ), *นิเทศธรรม,* พิมพ์ครั้งที่ 1, (กรุงเทพมหานคร: ธีรพงษ์การพิมพ์, 2537), หน้า 150.

[5]พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ ฐตญาโณ), *มองเขา มองเรา,* พิมพ์ครั้งที่ 5, (กรุงเทพมหานคร: พรศิวการพิมพ์, 2534), หน้า 125.

**พระครูวรดิตถ์ธรรมาภรณ์, พระมหาสำรอง สญฺญโต และประยูร แสงใส** ได้เขียนบทความเรื่อง การบริโภคปัจจัย 4 ของพระสงฆ์ในปัจจุบันไว้ว่า การบริโภคปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร ไตรจีวร ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค ของพระสงฆ์ทั้งในอดีตและปัจจุบันมีเป้าหมาย คือ การบริโภคอย่างมีสติและสันโดษ ไม่บริโภคตามกิเลสตัณหา มีโยนิโสมนสิการ บริโภคเพื่อดำรงชีพเจริญสมณธรรม กำจัดทุกข์ได้ พระพุทธเจ้าทรงวางหลักการพิจารณาก่อนบริโภคปัจจัย 4 โดยสรุปได้ว่า ก่อนจะบริโภคใช้สอยต้องมีสติ สันโดษ บริโภคเพื่อยังอัตภาพให้เป็นไป มิควรบริโภคตามความอยากของตัณหาเพราะเป้าหมายของพรหมจรรย์อยู่ที่การบรรลุธรรม อย่างไรก็ตาม การบริโภคนี้มีการเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย จึงควรส่งเสริมการนำพระพุทธประสงค์ในการบริโภคให้พระสงฆ์ได้ตระหนักรู้ และนำไปสู่การปฏิบัติอย่างความเหมาะสม เพื่อเป็นสังคมต้นแบบในยุคบริโภคนิยม[6]

**ราชกิจจานุเบกษา** กล่าวถึงพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ พ.ศ. 2505 ฉบับที่ 3 (แก้ไขเพิ่มเติม) ปี 2560 และฉบับที่ 4 (แก้ไขเพิ่มเติม) ปี 2561 ซึ่งรัฐใช้อำนาจผ่านกฎหมายและเป็นการรับรองความสำคัญของพระพุทธศาสนาว่า มีความสำคัญกับประเทศไทยดังที่เคยเป็นมาในอดีต มีการออกพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ แก้ไขเพิ่มเติมปี 2560 พระราชบัญญัติฉบับที่ 4 กล่าวในส่วนที่เกี่ยวข้องกับพระวินัย ดังนี้ “มาตรา 5 ตรี เพื่อให้การอุปถัมภ์และคุ้มครองพระพุทธศาสนา ตลอดจนการดูแลการปกครองคณะสงฆ์เป็นไปเพื่อส่งเสริมการเผยแผ่หลักธรรมของพระพุทธศาสนา ให้เกิดการพัฒนาจิตใจและปัญญา และมีการรักษาพระธรรมวินัยของคณะสงฆ์ให้เป็นไปอย่างถูกต้องดีงามโดยเคร่งครัด เป็นที่เลื่อมใสศรัทธาแก่พุทธศาสนิกชนทั่วไป พระมหากษัตริย์จึงทรงไว้ซึ่งพระราชอำนาจในการแต่งตั้ง สถาปนา และถอดถอนสมณศักดิ์ของพระภิกษุในคณะสงฆ์ และแต่งตั้งกรรมการมหาเถรสมาคมตามพระราชบัญญัตินี้”[7]

**พนิดา ศิริอำพันธ์กุล, จุไรรัตน์ กีบาง** กล่าวว่า จงใส่ใจอาหารการกินอยู่ มนุษยชาติต้องอาศัยปัจจัย 4 ในการดำรงชีวิต เงื่อนไขหนึ่งที่จำเป็น คือ อาหาร เวลาในชีวิตถูกใช้ไปสำหรับอาหารเกินครึ่งของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการหาวัสดุมาทำอาหาร อุปกรณ์การใส่อาหาร การเดินทางไปรับประทานที่ร้านอาหาร การทานอาหารด้วยกัน การสนทนากันระหว่างการรับประทานอาหาร ล้วนแต่ต้องเอาใจใส่ทั้งนั้น ประเภทของอาหารก็มีความสำคัญ อาหารนั้นเป็นไปเพื่อสุขภาพหรือทำลาย

---

[6]พระครูวรดิตถ์ธรรมาภรณ์, พระมหาสำรอง สญฺญโต และประยูร แสงใส, “*ภูมิปัญญาชาวบ้าน*”, *Journal of Modern Learning Development.* ปีที่ 5 ฉบับที่ 3 ประจำเดือนพฤษภาคม–มิถุนายน 2563: หน้า 274-287.

[7]ราชกิจจานุเบกษา, *พระราชบัญญัติคณะสงฆ์ (ฉบับที่ 4) พ.ศ.2561 เล่ม 135 ตอนที่ 50 ก 17 กรกฎาคม 2561,* (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์คณะรัฐมนตรีและราชกิจจานุเบกษา, 2561), หน้า 1-4.

สุขภาพ เพิ่มพลังงาน สร้างภูมิคุ้มกัน หรือเป็นที่มาของโรค จำเป็นที่จะต้องดูแลเอาใจใส่อาหารการกินอยู่โดยเฉพาะช่วงเวลาเช่นนี้ต้องเอาใส่ใจเป็นพิเศษ[8]

**2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง**

**พระครูธรรมธรไพบูลย์ (พิศาล วชิโรภาส)** ได้ทำวิจัยเรื่อง ค่านิยมบริโภคตามแนวพระพุทธศาสนา สภาพการบริโภคในยุคโลกาภิวัตน์เป็นการบริโภคตามกระแสค่านิยม เพื่อตอบสนองความต้องการที่เกินความจำเป็นของตนเอง เป็นไปเพื่อความหรูหรา หลงตามกระแสจนทำให้เกิดมีพฤติกรรมการเลียนแบบด้วยความหลง เพราะเชื่อว่าถ้าได้บริโภคตามความต้องการแล้วจะดูมั่งมีทันสมัยอยู่เสมอ ทำให้เกิดผลกระทบตามมาจากการบริโภคอาหารก็คือ เกิดปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ การเสพที่เกินความจำเป็น การเสพด้วยความลุ่มหลงทำให้เกิดการสูญเสียทั้งทรัพย์สิน สุขภาพ และสติปัญญา การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เกินขนาดทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บและปัญหาต่าง ๆ อีกมากมาย การเล่นการพนันจะนำมาซึ่งปัญหาโจรกรรม ลักขโมย ฉ้อโกง ปล้นจี้ เป็นต้น การเที่ยวในยุคโลกาภิวัตน์เป็นเหตุให้เกิดปัญหาครอบครัว ปัญหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การบริโภคตามแนวพุทธเป็นการบริโภคโดยใช้ปัญญาในการพิจารณาไตร่ตรองทั้งก่อนและหลังบริโภค ให้รู้จักการบริโภคที่เป็นประโยชน์อย่างแท้จริง เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ด้วยหลักธรรม 2 ข้อ ได้แก่ หลักโภชนสัปปายะ คือ การกินอาหารที่เหมาะสมกับร่างกายเกื้อกูลต่อสุขภาพ และโภชเนมัตตัญญุตา คือ การรู้จักประมาณในการบริโภค ไม่กินมากจนเกินไปหรือน้อยจนเกินไป แต่ให้กินพอดีกับความต้องการของร่างกาย ดังนั้น การบริโภคปัจจัย 4 จึงควรมองให้เห็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิตคือความหลุดพ้น[9]

**ดร.ทิพย์ภวิษณ์ ใสชาติ** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “หลักการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวทางของพระพุทธศาสนา” ได้กล่าวว่า คุณค่าที่ได้จากบริโภคนั้นขึ้นอยู่กับผู้บริโภคเองว่าจะเกี่ยวข้องกับการบริโภคในแง่บวกหรือแง่ลบ เพราะการบริโภคพื้นฐานของมนุษย์นั้นมีเหมือนกัน การบริโภคตามแนวพุทธเรียกว่าปัจจัย 4 และปัจจัย 4 ที่ว่านี้คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ย่อมมีความสำคัญต่อมนุษย์โดยทั่วไป แต่ในขณะเดียวกันก็อาจบังเกิดโทษภัยอันเกิดจากการบริโภคได้เช่นเดียวกันหากขาดสติ ไม่รู้จักคุณค่าแท้ของปัจจัยทั้ง 4 วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้และคุณค่าเทียม

---

[8]พนิดา ศิริอำพันธ์กุล, จุไรรัตน์ กีบาง, “พื้นอารมณ์และปัจจัยที่เกี่ยวข้องในเด็กปฐมวัย”, *วารสารสมาคมสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์*, ปีที่ 29 ฉบับที่ 1 ประจำเดือนมกราคม-มีนาคม 2564: หน้า 80-82.

[9]พระครูธรรมธรไพบูลย์ (พิศาล วชิโรภาส), ค่านิยมบริโภคตามแนวพระพุทธศาสนา, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2562), หน้า 80.

เพื่อให้เห็นความสำคัญของสิ่งต่าง ๆ โดยเฉพาะในการดำรงชีวิตของมนุษย์ คุณค่าของสิ่งที่มนุษย์เสพเข้าไป จึงเป็นได้ทั้งคุณค่าแท้ของการบริโภคและคุณค่าเทียมของการบริโภค[10]

**พระมหามฆวินทร์ ปุริสุตฺตโม และมนัสวี ศรีนนท์** ได้ทำการวิจัยเรื่อง “หลักการสร้างนิสัยตามแนวพุทธปรัชญา” จากการศึกษาพบว่า นิสัยเป็นคุณลักษณะในตนที่แต่ละคนสร้างขึ้นโดยตั้งใจและไม่ได้ตั้งใจเป็นการแสดงออกจนเคยชิน นิสัยเกิดจากการสร้างหรือพัฒนาขึ้นอย่างเหมาะสมกับสถานที่และเวลา ในพุทธปรัชญาพระพุทธเจ้าทรงสอนให้ใช้กรรมฐานเป็นหลักการในการสร้างนิสัย คือ ผู้มีราคะจริตให้บริหารตนด้วยอสุภะและกายคตาสติ ผู้มีโทสะจริตให้บริหารตนด้วยพรหมวิหารและกสิณ ผู้มีโมหะจริตให้บริหารตนด้วยอานาปานสติ ผู้มีสัทธาจริตให้บริหารตนด้วยอนุสติ ผู้มีพุทธิจริตให้บริหารตนด้วยมรณานุสสติอุปสมานุสสติอาหาเรปฏิกูลสัญญาและจตุธาตววัตถาน และผู้มีวิตกจริตให้บริหารตนด้วยอานาปานสติกสิณและอรูป[11]

**พระวีรชน อุตฺตโร (ชัชวาลย์)** ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์การบริโภคปัจจัย 4 เพื่อสนับสนุนการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท” ผลการวิจัยพบว่า การบริโภคปัจจัย 4 ในพระพุทธศาสนา คือ การใช้สอยผ้าจีวร กิน ดื่ม อาหารบิณฑบาต ใช้สอยที่อาศัยเสนาสนะและใช้ยารักษาโรค ตามหลักธรรมวินัย เพื่อสนองความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นแก่การดำรงชีวิตพรหมจรรย์ ไม่เป็นไปเพื่อสนองกิเลสตัณหาความอยาก จึงเป็นไปอย่างสันโดษไม่ฟุ่มเฟือย บทบัญญัติเกี่ยวกับการบริโภคปัจจัย 4 ในพระพุทธศาสนาปรากฏอยู่ในพระวินัยปิฎก ทรงอนุญาตไตรจีวรและผ้าอื่น ๆ เท่าที่จำเป็นสำหรับนุ่งห่มปกปิดร่างกาย ทรงบัญญัติการบิณฑบาตและข้อวัตรเกี่ยวกับการบริโภคอย่างผู้มีมารยาทที่ดีในสังคม ทรงอนุญาตเสนาสนะที่สงบสงัดบนพื้นฐานที่มักน้อยสันโดษรบกวนผู้อื่นน้อยและใช้ประโยชน์ได้สูงสุด และทรงอนุญาตคิลานเภสัชเฉพาะที่จำเป็นแก่การรักษาโรคที่เกิดขึ้นเท่านั้น

การบริโภคปัจจัย 4 เพื่อสนับสนุนการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนา ได้แก่ เมื่อรับปัจจัย 4 มาก็พิจารณาโดยความเป็นธาตุเท่านั้น ขณะบริโภคใช้สอยก็พิจารณาใช้สอยอย่างมีสติรู้คุณค่าแท้ของปัจจัยนั้น ๆ และเมื่อใช้สอยแล้วก็พิจารณาถึงความจำเป็นที่ต้องบริโภคใช้สอยเพื่อไม่ให้เกิดความประมาทในกาลทั้ง 3 นอกจากนี้ ยังมีวิธีการปฏิบัติที่เป็นการขัดเกลากิเลสเพิ่มเติมในธุดงควัตรในส่วนที่เกี่ยวกับการบริโภคจีวร การบริโภคบิณฑบาต และการบริโภคเสนาสนะตามสมควร โดยการบริโภค

---

[10]ทิพย์ภวิษณ์ ใสชาติ, “หลักการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวทางของพระพุทธศาสนา”, *เอกสารการประชุมวิชาการระดับนานาชาติครั้งที่ 9 ระดับชาติครั้งที่ 1 วิทยาลัยสงฆ์ศรีษะเกษ, วัฒนธรรมเชิงพุทธกับการพัฒนาที่ยั่งยืน IBRS2018 Buddhist Culture & Sustainable Development 2-3 April, 2018 MCU, SIsaket Campus, Thailand,* ปีที่ 9 เมษายน 2561: หน้า 112-123.

[11]พระมหามฆวินทร์ ปุริสุตฺตโม, และมนัสวี ศรีนนท์, หลักการสร้างนิสัยตามแนวพุทธปรัชญา, *วารสารวนัมกองแหรกพุทธศาสตรปริทรรศน์*, ปีที่ 5 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม–ธันวาคม 2561: 13-26.

บิณฑบาตควรใช้หลักโภชเนมัตตัญญุตา คือเลือกโภชนะสัปปายะและเจริญอาหาเรปฏิกูลสัญญาจะสนับสนุนการบรรลุธรรมได้เป็นอย่างดี การบริโภคเสนาสนะควรพิจารณาเลือกเสนาสนะสัปปายะจะสนับสนุนการบรรลุธรรมได้ และการบริโภคคิลานเภสัชที่ควบคู่กับการใช้ธรรมโอสถจะเกื้อกูลสนับสนุนแก่การบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาได้[12]

**พระมหาเกรียงไกร กิตฺติเมธี (พินยารัก)** ได้ทำการวิจัยเรื่อง “พุทธจริยศาสตร์กับการบริโภคปัจจัย 4” การศึกษาพบว่า พุทธจริยศาสตร์กับการบริโภคปัจจัย 4 ในความหมายของพุทธจริยศาสตร์ หมายถึงการบริโภคด้วยปัญญา ประกอบด้วยเหตุผลให้รู้ถึงคุณค่าที่แท้จริง เป็นความประพฤติของมนุษย์ และการดำรงชีวิตอยู่ด้วยหลักเกณฑ์ทางจริยธรรม การบริโภคปัจจัย 4 ทรรศนะของพุทธจริยศาสตร์บริโภคเพื่ออุดหนุนชีวิต มิใช่จุดมุ่งหมายของชีวิต ความหมายของการบริโภคเชิงพุทธจริยศาสตร์ไม่ได้บริโภคเพื่อสนองความต้องการ หรือเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์เพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังมีทรรศนะสนับสนุนการบริโภคเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายสูงสุด อันเป็นเหตุจะทำให้มนุษย์มีศักยภาพที่สมบูรณ์ ทำให้ชีวิตมีความดีงามยิ่งขึ้น ทำให้มนุษย์มีความสามารถในการดำรงชีพที่ดีงามได้ พุทธจริยศาสตร์ซึ่งมีลักษณะเป็นสมบูรณ์นิยม กล่าวคือ เป็นหลักความประพฤติที่มีลักษณะที่แน่นอนตายตัวไม่มีการเปลี่ยนแปลง หากกล่าวถึงการบริโภคปัจจัยตามทรรศนะพุทธจริยศาสตร์แบ่งได้ 2 ประเภท คือ การบริโภคของบรรพชิต กับการบริโภคของคฤหัสถ์ โดยอยู่ภายใต้หลักการบริโภคตามหลักพุทธจริยศาสตร์ที่เกี่ยวกับการบริโภคปัจจัย 4 คือ การบริโภคตามหลักปุริสธรรม หลักโยนิโสมนสิการ หลักมัชฌิมาปฏิปทาและหลักสันโดษ เพราะสาเหตุในการบริโภคปัจจัยมาจากความต้องการพื้นฐานของมนุษย์และเริ่มมีการบริโภคด้วยตัณหา ทำให้คุณค่าของการบริโภคมีลักษณะ 2 ประการ คือ คุณค่าแท้กับคุณค่าเทียม โดยมีจุดมุ่งหมายของการบริโภคปัจจัย 4 คือ เพื่อการดำรงอยู่แห่งชีวิตและพัฒนาชีวิตของมนุษย์ให้มีความสมบูรณ์อย่างยั่งยืน มิใช่บริโภคเพื่อสนองความอยาก หรือเพื่อประดับ หรือสร้างความสวยงามให้กับร่างกายแต่อย่างใด[13]

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามที่กล่าวมานี้ สอดคล้องกับเรื่องการสร้างสุขนิสสัยการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวพุทธธรรม ดังกล่าวมานี้ ทำให้ผู้วิจัยได้ทราบแนวคิดเรื่องการบริโภคหรือการใช้ปัจจัย 4 สุขนิสสัยการบริโภคปัจจัย 4 และหลักพุทธธรรมที่มีผลต่อการบริโภคปัจจัย 4 เพื่อที่จะได้ทำการศึกษาวิเคราะห์ให้บรรลุตามวัตถุประสงค์คือการสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวหลักพุทธธรรม ต่อไป ทำให้ผู้วิจัยได้ข้อมูลมาศึกษาวิเคราะห์ เรียบเรียงและนำเสนอผลการวิจัยเชิงพรรณาในรูปแบบวิทยานิพนธ์เล่มนี้

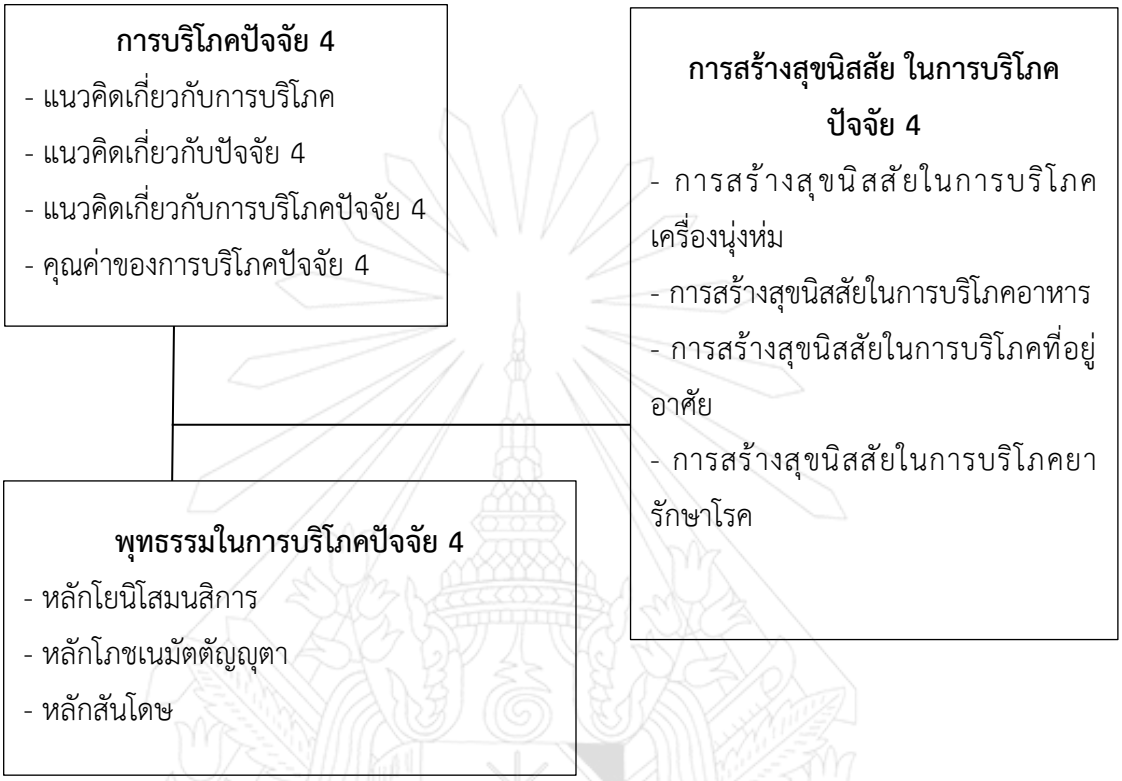
---

[12]พระวีรชน อุตฺตโร (ชัชวาลย์), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์การบริโภคปัจจัย 4 เพื่อสนับสนุนการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556), หน้าบทคัดย่อ.

[13]พระมหาเกรียงไกร กิตฺติเมธี (พินยารัก), พุทธจริยศาสตร์กับการบริโภคปัจจัย 4”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2555), หน้าบทคัดย่อ.

## 1.8 กรอบแนวคิดการวิจัย

จากแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวมาแล้วนั้น ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดของการวิจัยไว้ดังนี้




**แผนภูมิที่ 1.1 สรุปกรอบแนวคิดในการวิจัย**

## 1.9 นิยามศัพท์เฉพาะ

ในการศึกษาการสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวพุทธธรรมนี้ เพื่อความสะดวกและง่ายต่อความเข้าใจ ในที่นี้ผู้วิจัยได้นำเสนอนิยามศัพท์เฉพาะเพื่อใช้ในการวิจัย ดังนี้

**สุขนิสสัย** หมายถึง นิสัยความเคยชินเป็นปกติ ที่ก่อให้เกิดความเป็นปกติสุขสมตามฐานะที่ควรจะเป็น ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สร้างบุคลิกภาพอันเป็นอัตตลักษณ์เป็นภาพพจน์ของผู้มีสติปัญญา

**การสร้างสุขนิสสัย** หมายถึง การสร้างนิสัยจนกลายมาเป็นความเคยชินเป็นปกติที่ก่อให้เกิดความเป็นปกติสุขสมตามฐานะที่ควรจะเป็น ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สร้างบุคลิกภาพอันเป็นอัตตลักษณ์เป็นภาพพจน์ของผู้มีสติปัญญา

**การบริโภคปัจจัย 4** หมายถึง การใช้ประโยชน์จากปัจจัยต่าง ๆ เพื่อสนองความต้องการของผู้บริโภค หรือบำบัดความต้องการของมนุษย์ มี 4 อย่าง คือ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค

**การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภค เครื่องนุ่งห่ม** หมายถึง การสร้างความเคยชินในการรู้จักคัดสรรการใช้สอยเครื่องนุ่งห่มด้วยสติปัญญา เพื่อช่วยทำให้มีวิถีชีวิตที่เรียบง่าย ดำรงตนเหมาะสมกับฐานะเหมาะสมต่อกาลสมัย ทั้งทางสังคมและในทางเศรษฐกิจของตนเองได้อย่างเป็นปกติสุข

**การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภค อาหาร** หมายถึง การสร้างความเคยชินในการรู้จักคัดสรรการบริโภคอาหารด้วยสติปัญญา เพื่อช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงสมบูรณ์ สามารถทำกิจกรรมต่างๆได้อย่างเป็นปกติสุข

**การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภค ที่อยู่อาศัย** หมายถึง การสร้างความเคยชินในการรู้จักคัดสรรการใช้สอยที่อยู่อาศัยด้วยสติปัญญา เพื่อช่วยทำให้มีวิถีชีวิตที่เรียบง่ายสมภูมิฐานะ มีความสะดวกปลอดภัยได้อย่างเป็นปกติสุข

**การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภค ยารักษาโรค** หมายถึง การสร้างความเคยชินในการรู้จักคัดสรรการบริโภคยารักษาโรคด้วยสติปัญญา รู้จักการระวังป้องกันเหตุที่จะก่อให้เกิดโรค และรู้จักเลือกวิธีรักษาโรคที่เกิดขึ้นมาได้อย่างถูกต้องตรงตามหลักวิชาการ มีวิถีชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข

# บทที่ 2
# สุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4

ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษานิยามความหมาย รูปแบบและเนื้อหาของการบริโภคปัจจัย 4 ซึ่งอธิบายเกี่ยวกับความเป็นมาของปัจจัย 4 ผู้วิจัยจึงนำเสนอรายละเอียดแต่ละหัวข้อดังต่อไปนี้

**2.1 แนวคิดเกี่ยวกับการบริโภค**

2.1.1 ความหมายของการบริโภค

2.1.2 ประเภทของการบริโภค

2.1.3 ประวัติวิวัฒนาการการบริโภค

2.1.4 วัฒนธรรมการบริโภค

**2.2 แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัย 4**

2.2.1 ความหมายของปัจจัย 4

2.2.2 ความหมายของปัจจัย 4 ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา

2.2.3 การแสวงหาความต้องการขั้นพื้นฐาน

2.2.4 สาเหตุการได้มาของปัจจัย 4

2.2.5 ลักษณะของการได้มาของปัจจัย 4

**2.3 สุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4**

2.3.1 สุขนิสสัยในการบริโภคเครื่องนุ่งห่ม

2.3.2 สุขนิสสัยในการบริโภคอาหาร

2.3.3 สุขนิสสัยในการบริโภคที่อยู่อาศัย

2.3.4 สุขนิสสัยในการบริโภคยารักษาโรค

**2.4 ประโยชน์ของสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4**

2.4.1 ประโยชน์แท้ของสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4

2.4.2 ประโยชน์เทียมของสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4

**2.5 สรุปสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4**

2.5.1 สรุปสุขนิสสัยในการบริโภคเครื่องนุ่งห่ม

2.5.2 สรุปสุขนิสสัยในการบริโภคอาหาร

2.5.3 สรุปสุขนิสสัยในการบริโภคที่อยู่อาศัย

2.5.4 สรุปสุขนิสสัยในการบริโภคยารักษาโรค

## 2.1 แนวคิดเกี่ยวกับการบริโภค

มนุษย์มีความต้องการหลากหลาย การที่มนุษย์แสวงหาสิ่งต่าง ๆ อาทิ อาหาร เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ที่อยู่อาศัย ตลอดจนวัตถุเครื่องอำนวยความสะดวกสบายต่าง ๆ เหล่านี้มาบำบัดความต้องการ เพื่อให้การดำรงชีวิตอยู่ของมนุษย์นั้นสุขสบาย เรียกว่าการบริโภค ฉะนั้นเราต้องทำความเข้าใจเสียก่อนว่า การบริโภคหมายถึงอะไร และมีความสำคัญอย่างไร ทำไมมนุษย์จึงต้องบริโภคเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ต่อไปได้ ทั้งนี้การบริโภคเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ที่ต้องอาศัยบนโลกใบนี้เพื่อดำรงชีพและมีความเป็นอยู่อย่างมีความสุข ดังมีรายละเอียดแนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคโดยสังเขป ดังนี้

### 2.1.1 ความหมายของการบริโภค

พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถานพุทธศักราช 2554 ได้ให้ความหมายของคำว่า “บริโภค” หมายถึง กิน (ใช้เฉพาะอาการที่ทำให้ล่วงลำคอลงไปสู่กระเพาะ) เช่น บริโภคอาหาร เสพ เช่น บริโภคกาม อีกความหมายหนึ่งหมายถึง ใช้สิ้นเปลือง ใช้สอย เช่น บริโภคสมบัติ ผู้บริโภค[1] การบริโภคจึงหมายถึง การใช้ประโยชน์จากสิ่งของ (ทั้งของกินของใช้) และบริการต่าง ๆ เพื่อสนองตอบความต้องการของมนุษย์ในชีวิตประจำวัน การบริโภคไม่ได้หมายถึงการกินเท่านั้น แต่หมายรวมถึงการใช้ผลิตภัณฑ์และบริการต่าง ๆ ด้วย

การบริโภค (Consumption) มนุษย์ก็เช่นเดียวกับสัตว์โลกโดยทั่วไป ที่มีความหิวและความต้องการ แต่มนุษย์จะระงับความหิวและความต้องการนั้น ด้วยการอุปโภคและบริโภคสินค้าและบริการที่มนุษย์นั้นเองเป็นผู้ผลิตขึ้น[2] คำว่า “บริโภค” มีความหมายครอบคลุมถึงลักษณะการกิน ใช้สอย เสพ การบริโภคในทางพระพุทธศาสนาบางครั้งใช้คำว่า บริโภคทรัพย์ และใช้คำว่า “เสพ” แทนคำว่า “บริโภค” เช่น เสพใช้สอย เสพกาม ความหมายของการบริโภค เป็นระบบความสัมพันธ์ระหว่างชุมชนสงฆ์และคฤหัสถ์ ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของการบริโภคปัจจัย 4 อันเป็นหลักความชอบธรรมในการบริโภค นอกจากนี้ในคำว่าบริโภคยังหมายถึง การบริโภค 4 อย่าง[3]

เราทราบว่าอุปสงค์หรือความต้องการที่มีต่อสินค้าและบริการ มีได้ทั้งที่เป็นอุปสงค์ต่อสินค้าและบริการขั้นสุดท้าย (Final Demand) และอุปสงค์ต่อสินค้าและบริการขั้นกลาง (Intermediate Demand) การบริโภคจัดเป็นอุปสงค์ที่มีต่อสินค้าและบริการในขั้นสุดท้าย สินค้าดังกล่าวเรียกว่า

---

[1]ราชบัณฑิตยสถาน, *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554,* พิมพ์ครั้งที่ 1, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2554), หน้า 482.

[2]ศศิวรรณ กาลังสินเสริม, “พุทธกระบวนทัศน์ในการดำเนินชีวิตยุคบริโภคนิยม”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2550, หน้า 191.

[3]ม.ม.13/352/432.

สินค้าบริโภค (Consumer Goods) ซึ่งมีทั้งที่เป็นสินค้าคงทน เช่น รถยนต์ ทีวี วิทยุ ฯลฯ และที่เป็นสินค้าไม่คงทน หรือเสียง่าย เช่น เนื้อสัตว์ พืชผัก ผลไม้ ฯลฯ[4]

**2.1.2 ประเภทของการบริโภค**

ประเภทของการบริโภคนั้นสามารถจำแนกได้ ดังนี้

**1) ประเภทของการบริโภคตามแนวบริโภคนิยม**

การแบ่งประเภทของการบริโภคตามลักษณะของสินค้าสามารถแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. การบริโภคสินค้าไม่คงทน (Nondurable Goods Consumption) คือการบริโภคสิ่งของชนิดใดชนิดหนึ่งแล้วสิ่งของชนิดนั้นจะสิ้นเปลืองหรือใช้หมดไป การบริโภคลักษณะนี้เรียกว่า destruction เช่น การบริโภคน้ำ อาหาร ยารักษาโรค น้ำมันเชื้อเพลิง ฯลฯ

2. การบริโภคสินค้าคงทน (Durable Goods Consumption) คือการบริโภคสิ่งของอย่างใด อย่างหนึ่งโดยสิ่งของนั้นยังคงใช้ได้อีก การบริโภคลักษณะนี้เรียกว่า Diminution เช่น การอาศัยบ้านเรือน การใช้รถยนต์ พัดลม โทรทัศน์ ฯลฯ อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่าสินค้าคงทนเหล่านี้จะใช้แล้วไม่หมดไปในทีเดียว แต่ก็จะค่อย ๆ สึกหรอไปจนในที่สุดจะไม่สามารถนำมาใช้ได้อีก[5]

**2) ประเภทของการบริโภคตามแนวพุทธธรรม**

ในพระไตรปิฎก พระสุตตันตปิฎก อังคุตรนิกาย เอกนิบาต พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสเรื่องประเภทของการบริโภคตามแนวพุทธธรรมไว้ดังนี้

> บทว่า ปริภุญฺชติ ความว่า บริโภค มี 4 อย่าง คือ เถยยบริโภค อิณบริโภค ทายัชช-บริโภค สามิบริโภค ในบริโภค 4 อย่างนั้น การบริโภคของผู้ทุศีล ชื่อว่า เถยยบริโภค การบริโภค ปัจจัยที่ไม่ได้พิจารณาของผู้มีศีล ชื่อว่า อิณบริโภค การบริโภคของพระเสขบุคคล 7 จำพวก ชื่อว่า ทายัชชบริโภค. การบริโภคของพระขีณาสพ ชื่อว่า สามิบริโภค ใน 4 อย่างนั้น การบริโภคก้อนข้าวของชาวแว่นแคว้นนี้ ของภิกษุนี้ ย่อมไม่เสียเปล่าด้วยเหตุ 2 ประการ ภิกษุผู้เสพเมตตาจิตแม้เพียงลัดนิ้วมือเดียว ชื่อว่าเป็นเจ้าของก้อนข้าวของชาวแว่นแคว้นบริโภค แม้เพราะเหตุนั้นการบริโภคก้อนข้าวของชาวแว่นแคว้นของภิกษุนั้น ชื่อว่าไม่เสียเปล่า ทานที่เขาให้แก่ภิกษุผู้เสพเมตตาแม้เพียงลัดนิ้วมือเดียว ย่อมมีความสำเร็จมาก มีผลมาก มีอานิสงส์มาก มีความรุ่งเรืองมาก มีความกว้างขวางมาก เพราะเหตุนั้น การบริโภคข้าวของชาวแคว้นของภิกษุนั้น ไม่เป็นโมฆะ ไม่เสียเปล่า บทว่า โก ปน วาโท เยนํ พหุลีกโรนฺติ ความว่า ควรกล่าวได้แท้ในข้อนี้ว่า ภิกษุเหล่าใด ส้องเสพ เจริญให้มาก ทำบ่อย ๆ ซึ่งเมตตาจิตนี้ ภิกษุเหล่านั้น ย่อม

---

[4]ศศิวรรณ กาลังสินเสริม, “พุทธกระบวนทัศน์ในการดำเนินชีวิตยุคบริโภคนิยม”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต, อ้างแล้ว, หน้า 192.

[5]สุดารัตน์ พิมลรัตนกานต์, *เศรษฐศาสตร์เบื้องต้น,* (กรุงเทพมหานคร: ซีเอ็ดยูเคชั่น, 2560), หน้า 50.

บริโภคก้อนข้าวของชาวแว่นแคว้นไม่เสียเปล่า เพราะภิกษุเห็นปานนี้ ย่อมเป็นเจ้าของก้อนข้าวชาวแว่นแคว้น ไม่เป็นหนี้ เป็นทายาทบริโภค[6]

จากที่พระพุทธองค์ได้กล่าวไว้ข้างต้น เราสามารถสรุปการบริโภคตามแนวพุทธธรรมได้ดังนี้

1. การบริโภคอย่างขโมย (เถยยบริโภค)

การบริโภคอย่างขโมยในที่นี้หมายถึง ถ้าภิกษุเป็นผู้ทุศีล มีความเป็นอยู่ที่น่ารังเกียจปิดบังซ่อนเร้นความประพฤติ แล้วบริโภคปัจจัยที่ชาวเมืองถวาย อย่างนี้เรียกว่า เถยยบริโภค หรือบริโภคอย่างขโมย เป็นการบริโภคของภิกษุทุศีล แม้จะนั่งอยู่ในท่ามกลางสงฆ์ ก็ยังชื่อว่าบริโภคอย่างขโมย (ไถยบริโภค) คำว่าทุศีล หมายถึง ไร้ศีล หรือประพฤติผิดศีล ภิกษุผู้ทุศีลคือ ภิกษุที่ต้องอาบัติปราชิกขาดจากความเป็นภิกษุ การบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 จึงถือว่าเป็นการขโมยกิน[7]

2. การบริโภคอย่างเป็นหนี้ (อิณบริโภค)

การบริโภคไม่ได้พิจารณาของภิกษุผู้มีศีล ชื่อว่าบริโภคแบบเป็นหนี้ (อิณบริโภค) การที่ภิกษุรับอาหารบิณฑบาตของชาวบ้านมาบริโภค ถือว่าเป็นการบริโภคอย่างเป็นหนี้ จึงควรเร่งปลดเปลื้องหนี้ด้วยการประพฤติปฏิบัติธรรม เพื่อบรรลุความเป็นทักขิไนยบุคคล ดังนั้น ภิกษุพึงพิจารณาทุกขณะในการบริโภคใช้สอยทุกครั้ง ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้อธิบายไว้ว่า เพราะเหตุนั้น จีวรพึงพิจารณาในทุกขณะที่บริโภค บิณฑบาตพึงพิจารณาในทุกคำข้าว เมื่อภิกษุไม่สามารถปฏิบัติเหมือนอย่างนั้นในเวลาก่อนอาหาร หลังอาหาร ในปุริมยาม มัชฌิมยาม และปัจฉิมยาม ถ้าไม่ได้พิจารณาเลยปล่อยให้อรุณขึ้น ภิกษุนั้นชื่อว่าย่อมตั้งอยู่ในฐานะเป็นอิณบริโภค แม้เสนาสนะก็พึงพิจารณาในทุกขณะที่บริโภค สำหรับเภสัชเมื่อมีสติเป็นปัจจัยทั้งในขณะรับทั้งในขณะบริโภคจึงจะควร แม้เมื่อเป็นเช่นนี้ เมื่อภิกษุทำสติในขณะรับแล้ว ขณะบริโภคไม่ได้ทำอีกเป็นอาบัติ ไม่ทำในขณะรับ แต่ทำในขณะบริโภคไม่เป็นอาบัติ ฉะนั้น การไม่ทำสติและไม่พิจารณาในการบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 ถือว่าเป็นการบริโภคอย่างเป็นหนี้[8]

3. การบริโภคอย่างทายาท (ทายัชชบริโภค)

การบริโภคอย่างทายาท หมายถึง เป็นการบริโภคปัจจัย ของพระเสขบุคคลทั้งหลาย 7 จำพวก พระเสขะ หรือทักขิไนยบุคคล 7 พวกแรก ตั้งแต่ผู้บรรลุโสดาปัตติมรรค ขึ้นไปจนถึงขั้นอรหัตตมรรค การบริโภคของพระเสขบุคคลเหล่านี้ ย่อมบริโภคปัจจัยทั้งหลาย โดยฐานะเป็นทายาท

---

[6]องฺ.เอก.อ.1/104, 174.

[7]แสวง นิลนามะ, “จริยธรรมการบริโภคในพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2550, หน้า 178.

[8]พระพุทธโฆสเถระ, *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ 7, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพลส จำกัด, 2551), หน้า 62.

แห่งปัจจัยทั้งหลาย ในฐานะบุตรของพระพุทธเจ้าโดยชอบธรรม ภิกษุผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ สำรวมในพระธรรมวินัย ก็สามารถบริโภคปัจจัย 4 ที่ประชาชนถวายไว้ในพระพุทธศาสนาในฐานะเป็นทายาทผู้รับมรดก[9]

4. การบริโภคอย่างเป็นเจ้าของ (สามิบริโภค)

สามิบริโภค เป็นการบริโภคของพระขีณาสพ คือ “พระขีณาสพเหล่านั้นชื่อว่า บริโภคเป็นนาย เพราะล่วงพ้นความเป็นทาสของตัณหาไป” ภิกษุต้องประพฤติปฏิบัติสมกับความเป็นสมณะสำรวมระวัง เป็นผู้มีศีลาจารวัตรงดงาม ถือว่าเป็นการบริโภคของพระขีณาสพ (พระอรหันต์) เป็นผู้ไกลจากกิเลส หรือกิเลสหมดสิ้นแล้ว คำว่า “อรหันตขีณาสพ” คือ พระอรหันต์ผู้สิ้นอาสวะแล้ว นอกจากภิกษุมีศีล สมาธิ และปัญญา แล้วนั้น ยังหมายถึงมีปัญญาชั้นสูงขั้นเป็นนาย มีอิสระเหนือสิ่งเสพบริโภคใช้สอย ไม่ตกเป็นทาสของวัตถุทั้งในการแสวงหา และการเสพบริโภคใช้สอยก็กระทำด้วยปัญญา มิใช่กระทำด้วยกิเลสตัณหา

การพิจารณาแล้วเสพบริโภคนี้ เป็นการแสดงความสำนึกอย่างหนึ่งที่ภิกษุจะต้องเตือนตนอยู่เสมอ ด้วยเหตุว่า ชุมชนสงฆ์ต้องพึ่งพาปัจจัย 4 จากชุมชนคฤหัสถ์ นับว่าเป็นการวางเงื่อนไขที่มีความซับซ้อนและลึกซึ้งมาก ไม่ได้มีความหมายในมิติของการบริโภคอย่างเดียว หากแต่เป็นการเปิดช่องทางให้มีการสื่อสาร แลกเปลี่ยน และพึ่งพาอาศัยกันระหว่างชุมชน 2 ชุมชนอย่างแยบยลที่สุด เป็นระบบความสัมพันธ์ที่มีแกนกลางอยู่ที่สำนึกในเรื่องคุณธรรม ซึ่งการบริโภคทั้ง 4 แบบ การบริโภคแบบที่ 3 และการบริโภคแบบที่ 4 เป็นการบริโภคใช้สอยของผู้ที่มีศีล สมาธิ และปัญญาครบบริบูรณ์ ถือว่าเป็นลักษณะของการบริโภคของพระอริยบุคคล กล่าวคือ ภิกษุมีศีลและพิจารณาบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 ดังนั้น การพิจารณาโดยแยบคายในการบริโภคปัจจัย 4 ก่อนบริโภค คือ การพิจารณาโดยแยบคายในการบริโภคปัจจัย 4 ให้สำเร็จจัดเป็นกิจจการี คือ ผู้มีปกติกระทำกิจ[10]

**2.1.3 ประวัติวิวัฒนาการการบริโภค**

มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการวิวัฒนาการของธรรมชาติ ที่มีองค์ประกอบหรือตัวแปรที่ก่อเกิดความเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามปัจจัย มนุษย์มีวิวัฒนาการมาได้ราว 5 ล้านปี การดำเนินชีวิตในช่วงต่าง ๆ ของแต่ละยุคมีความเกี่ยวเนื่องส่งผลต่อกัน โดยการดำรงชีวิตของมนุษย์นั้นก็ด้วยปัจจัย 4 ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานเบื้องต้นที่สำคัญ ดังมีประวัติวิวัฒนาการการบริโภคปัจจัย 4 พอยกมาแสดงเป็นสังเขปได้ ดังนี้

เชาว์ เพ็ชรราช กล่าวไว้ว่า มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่เชื่อว่ามีการวิวัฒนาการมาจากกลุ่มสัตว์ที่มีลักษณะมือที่มีนิ้วจำนวน 5 นิ้ว และสุดท้ายคือ กลุ่มลิงหางสั้น แล้วแยกวิวัฒนาการมาเป็นมนุษย์

---

[9]พระพุทธโฆสเถระ, *คัมภีร์วิสุทธมรรค*, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ 7, อ้างแล้ว, หน้า 62-63.

[10]เรื่องเดียวกัน, หน้า 63.

โดยเริ่มแรกคือมนุษย์ที่อยู่ในทวีปแอฟริกาตอนกลาง แล้วกระจายขึ้นไปทางเหนือยังยุโรป เอเชียแล้วข้ามช่องแคบไปยังอลาสก้า อเมริกาเหนือและใต้ และอีกส่วนในเอเชียแยกลงไปทางใต้สู่ออสเตรเลีย สิ่งมีชีวิตชนิดนี้มีการวิวัฒนาการที่ก้าวล้ำกว่าสิ่งมีชีวิตอื่นบนโลกนี้ มีการรู้จักดัดแปลงสิ่งแวดล้อมเพื่อให้ตอบสนองความต้องการของตน และเป็นสิ่งมีชีวิตที่พยายามอยู่เหนือกฎเกณฑ์ของสิ่งแวดล้อม ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมอย่างรุนแรงที่สุดอยู่ในปัจจุบัน การดำรงชีวิตของมนุษย์ที่สมบูรณ์มีความต้องการได้รับการตอบสนอง 2 ด้าน คือ ด้านร่างกาย และด้านจิตใจ

วิถีการดำรงชีวิตของมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาตั้งแต่มนุษย์เริ่มกำเนิดขึ้นมา เพื่อแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้ตนเองสามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงปลอดภัยและเป็นสุข โดยเฉพาะความสามารถในการคิดค้นอุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้เพื่อเป็นการทุ่นแรงในการผลิต และมีผลผลิตตอบสนองความต้องการของปัจจัยการมีชีวิตได้อย่างมั่นคงแน่นอน ในเรื่องนี้ได้มีการแบ่งพัฒนาการของมนุษย์ออกเป็นยุคต่าง ๆ ดังนี้

1) ยุคหิน (Stone Age) ซึ่งแบ่งย่อยเป็นยุคหินเก่าและยุคหินใหม่

2) ยุคสำริด (Bronze Age)

3) ยุคเหล็ก (Iron Age)

4) ยุคกลาง (Middle Age)

5) ยุคปัจจุบัน หรือ ยุคใหม่ (Present Age or Modern Times)

ในยุคต่าง ๆ ที่ผ่านมานั้นวิถีการดำรงชีวิตของมนุษย์แตกต่างกันอย่างมาก เริ่มตั้งแต่ยุคหินวิถีชีวิตในช่วงนั้นได้พัฒนาพ้นจากวิถีชีวิตอย่างสัตว์ขึ้นมาเล็กน้อย มีชีวิตอยู่ได้ด้วยการเก็บเกี่ยวผลผลิตจากธรรมชาติทั้งผลผลิตจากพืชและสัตว์ ยังชีพอยู่ได้ด้วยการเก็บผลไม้ ใบไม้ พืชหัว และล่าสัตว์มาเป็นอาหาร อาศัยหลบภัยอยู่ตามถ้ำ ซึ่งเรียกว่ายุคการเก็บของป่าล่าสัตว์ (Hunter-gatherers) เมื่อผ่านเข้าสู่ยุคหินใหม่ เริ่มรู้จักนำเอาพืชที่ต้องการใช้ประโยชน์ โดยเฉพาะพืชอาหารมาเพาะปลูก ถือเป็นการปฏิวัติทางการเกษตรกรรม (Agricultural Revolution) ครั้งแรกของโลก ส่วนที่พักรู้จักสร้างขึ้นด้วยตนเองจากวัสดุที่หาได้ง่าย ๆ จากสิ่งแวดล้อมรอบตัวนำมาสร้างอย่างหยาบ ๆ เท่านั้น เครื่องมือเครื่องใช้ในชีวิตประจำวันยังดัดแปลงมาจากหิน กระดูกสัตว์ หรือไม้ ต่อเมื่อเข้าสู่ยุคสำริด (Bronze Age) เริ่มรู้จักการสร้างเครื่องมือจากโลหะ (Metal Working) ทำให้เกิดอุปกรณ์ทุ่นแรงในการเพาะปลูก ล่าสัตว์ที่มีประสิทธิภาพขึ้น และรู้จักนำโลหะเหล่านั้นมาทำเครื่องประดับ เครื่องใช้ในชีวิตประจำวัน แต่อย่างไรก็ตามวิถีชีวิตยังดำเนินไปภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมรอบด้านทั้งสิ้น การดัดแปลงสิ่งแวดล้อมมีน้อยมาก ตอนปลาย ๆ ของยุคนี้มนุษย์เริ่มรู้จักระบบชลประทาน (Irrigation Pouching) โดยกลุ่มคนในเมโสโปเตเมีย อียิปต์โบราณ เปอร์เซีย (อิหร่าน) อินเดีย สิงหล (ศรีลังกา) ทำให้ระบบการเพาะปลูกและการใช้น้ำมีประสิทธิภาพมากขึ้น สามารถตอบสนองความต้องการของมนุษย์มากขึ้น การเริ่มดัดแปลงสิ่งแวดล้อมปรากฏชัดเจนขึ้น มนุษย์พยายามปรับตนเองเพื่อควบคุม

สิ่งแวดล้อมให้สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองเพิ่มขึ้นตลอดเวลา จนเข้าสู่ยุคเหล็กและยุคกลางมนุษย์สามารถนำเหล็กมาใช้อย่างกว้างขวาง ถือว่าเป็นช่วงสำคัญในการพลิกโลกอีกครั้งหนึ่ง เพราะเหล็กเป็นโลหะที่มีความแข็งแกร่งดัดแปลงเป็นรูปแบบต่าง ๆ ได้หลากหลาย ตั้งแต่เครื่องใช้ในชีวิตประจำวัน อาวุธในสงคราม และเครื่องมือต่าง ๆ อีกมากมาย จนกระทั่งเข้าสู่ยุคใหม่ที่มีปรากฏการณ์สำคัญคือ การมีองค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ก่อเกิดการปฏิวัติอุตสาหกรรม ปฏิวัติการเกษตรเพื่ออุตสาหกรรม การคิดประดิษฐ์เครื่องมือเครื่องใช้เครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ อย่างกว้างขวาง มนุษย์บางส่วนมีความคิดว่ามนุษย์สามารถควบคุมสิ่งแวดล้อมได้ สามารถดัดแปลงสิ่งแวดล้อมเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองได้โดยชอบธรรม ดังนั้นวิถีชีวิตของมนุษย์เปลี่ยนแปลงไปอย่างสิ้นเชิงทั้งรูปแบบและแนวคิดต่อสภาพแวดล้อมของโลก

มนุษย์ต้องอาศัยปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอยู่ในสิ่งแวดล้อมในรูปของปัจจัยสี่เพื่อการดำรงชีวิต ได้แก่

1) อาหาร การดำรงชีวิตของมนุษย์ต้องกินอาหารซึ่งมีแร่ธาตุและพลังงานต่าง ๆ จากพืชและสัตว์ อาศัยน้ำที่หมุนเวียนอยู่ในธรรมชาติในการดื่มและใช้ อาศัยดินและสภาวะอากาศเพื่อผลิตผลิตอาหาร การแสวงหาอาหารของมนุษย์ได้มีการพัฒนามาโดยลำดับ เริ่มต้นด้วยการเก็บหาอาหารจากแหล่งธรรมชาติ การนำอาหารมาเก็บสะสมไว้ที่บ้าน การรู้จักเพาะปลูก เลี้ยงสัตว์ และการผลิตอาหารจากทรัพยากรธรรมชาติได้เอง

2) เครื่องนุ่งห่ม เริ่มจากการนำใบไม้ เยื่อไม้และหนังสัตว์ที่หาได้มาห่อหุ้มร่างกายเพื่อให้ความอบอุ่น หรือประดับร่างกายเพื่อแสดงความสามารถในการแสวงหาทรัพยากรธรรมชาติ จากนั้นมีการผลิตเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มจากวัสดุที่หาได้ในถิ่นที่อยู่อาศัยสำหรับสมาชิกในครอบครัว จนมาถึงการผลิตเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มเพื่อการค้าในยุคปัจจุบัน

3) ที่อยู่อาศัย เดิมทีมนุษย์อาศัยอยู่ตามแหล่งธรรมชาติตามร่มไม้ หุบเขาหรือถ้ำ จนพัฒนามาสร้างที่อยู่อาศัยเพื่อป้องกันภัยจากธรรมชาติ สัตว์อื่น รวมทั้งการป้องกันภัยจากมนุษย์ด้วยกันเอง การเลือกที่อยู่อาศัยตามแหล่งที่สามารถหาอาหารได้สะดวกและปลอดภัย ดังนั้นการเลือกที่อยู่อาศัยต้องมีความรู้เรื่องสิ่งแวดล้อมเกี่ยวกับปรากฏการณ์ทางธรรมชาติและทรัพยากรธรรมชาติ

4) ยารักษาโรค มนุษย์เริ่มใช้พืชสมุนไพรในการรักษาโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งใช้ครั้งละมาก ๆ ต่อมานักวิทยาศาสตร์ได้ใช้ตัวทำละลายที่เหมาะสม เช่น แอลกอฮอล์ อีเทอร์ สกัดเอาตัวยาแท้ ๆ จากส่วนต่าง ๆ ของต้นไม้แล้วทำให้ตัวทำละลายระเหยไปเหลือแต่ตัวยาไว้ แล้วทำให้เป็นผงหรือผลึกใช้กินแต่น้อย นอกจากการสกัดตัวยาจากสมุนไพรแล้ว มนุษย์ยังใช้วิธีสังเคราะห์ยาเลียนแบบตัวยาในสมุนไพรโดยใช้วัตถุดิบอื่นจากสิ่งแวดล้อม[11]

---

[11]ผศ.เชาว์ เพ็ชรราช, *วิถีการดำรงชีวิตของมนุษย์*, 5 มกราคม 2564, https://www.gotoknow.org/posts/466603.

**2.1.4 วัฒนธรรมการบริโภค**

การดำรงชีวิตตามกระบวนการวิวัฒนาการมีมาเป็นลำดับ เป็นไปอย่างด้วยการอาศัยปัจจัยพื้นฐานที่มีตามธรรมชาติ เมื่อมนุษย์มีการขยายเผ่าพันธุ์มากขึ้น และเกิดการย้ายถิ่นฐานกระจายตัวออกห่างกันไปจึงทำให้เกิดวัฒนธรรมการดำรงชีวิต หรือวัฒนธรรม การบริโภคปัจจัยสี่ที่แตกต่างกันออกไป ก่อเกิดอารยธรรมเกิดขึ้นมากมายหลายแห่ง โดยมีความหลากหลายในวิถีการดำรงชีวิต จากข้อมูลตามการศึกษา การก่อเกิดขึ้นของอารยธรรมหรือวัฒนธรรมส่วนใหญ่ เป็นไปตามการเคลื่อนย้ายแหล่งที่อยู่อาศัยหรือได้รับอิทธิพลมาจากการตั้งถิ่นฐานของมนุษย์ โดยมีเหตุผลเป็นปัจจัยพอที่จะแสดงได้เป็นสังเขป ดังนี้

**จากสารานุกรมไทย**

1. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตั้งถิ่นฐาน การตั้งถิ่นฐานเกิดขึ้น เมื่อมนุษย์มีความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมรอบ ๆ ตัวจึงเกิดการรวมกลุ่มเพื่อตั้งบ้านเรือน และจัดการกับสิ่งรอบตัวให้เหมาะกับการดำรงชีพ การตั้งถิ่นฐานของมนุษย์จะมีลักษณะแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตั้งถิ่นฐานนั้น ๆ ดังนี้

**ก.ปัจจัยทางกายภาพ** แบ่งได้เป็น

1) โครงสร้างและระดับความสูงของพื้นที่ เมื่อพิจารณาแล้วจะเห็นว่า เขตที่ราบมีความเหมาะสมที่จะตั้งถิ่นฐานมากกว่าเขตที่สูง หรือภูเขา เนื่องจากลักษณะพื้นที่กว้างขวางราบเรียบ ทำให้สามารถเพาะปลูกได้สะดวก และเขตที่ราบมักจะมีดินอุดมสมบูรณ์ สามารถปลูกพืชได้หลายชนิดมากกว่า สำหรับพื้นที่สูงหรือทุรกันดารซึ่งเข้าถึงลำบากนั้น มีเหตุจูงใจให้มนุษย์ตั้งถิ่นฐานอยู่บ้าง เช่น เพื่อความปลอดภัยจากการรุกราน หรือหากจำเป็นต้องตั้งถิ่นฐานตามภูเขา ก็มักจะเลือกอยู่อาศัยในลาดเขาด้านที่เหมาะสม

2) อากาศ อากาศมีผลโดยตรงต่อมนุษย์ เนื่องจากมีบทบาทสำคัญในการกำหนดลักษณะดินและพืช สภาพของดินฟ้าอากาศมีอิทธิพลต่อการตั้งถิ่นฐาน มีอิทธิพลต่อการสร้างบ้านเรือน ที่อยู่อาศัย และวิถีการดำรงชีวิต จากแผนที่แสดงการกระจายตัวประชากรจะเห็นได้ว่า ประชาชนจะอยู่กันหนาแน่นในเขตที่มีอากาศเหมาะสม ส่วนบริเวณที่มีอากาศปรวนแปรจะมีประชาชนเบาบาง หรือปราศจากผู้อยู่อาศัย นอกจากอุณหภูมิแล้ว ความชื้นของอากาศก็มีความสำคัญ ในแถบศูนย์สูตรที่มีสภาพอากาศร้อนชื้น จะทำให้เหนื่อยง่าย มีเหงื่อมาก ไม่สบายตัว ในเขตอากาศเย็นกว่าแถบละติจูดกลาง อุณหภูมิเย็นพอเหมาะ ทำให้การตั้ง ถิ่นฐานหนาแน่น

3) น้ำ ปัจจัยในเรื่องน้ำมีอิทธิพลต่อการตั้งถิ่นฐานมาก โดยเฉพาะในสมัยโบราณ การตั้งถิ่นฐานทุกแห่งเป็นการหาพื้นที่ที่จะทำการเกษตรด้วยน้ำที่ใช้ในการทำเกษตรกรรม ไม่จำเป็นต้องมาจากฝนหรือแหล่งน้ำลำธารแต่เพียงอย่างเดียว ในบางแห่งที่ขาดฝน อาจหาแหล่งน้ำอื่นๆ มาใช้เพื่อการเกษตร เช่น น้ำบาดาล ปัจจุบันมนุษย์สามารถแก้ปัญหาเรื่องน้ำไปได้มาก เช่น การจัดการระบาย

น้ำของชาวดัตช์ ทำให้สามารถขยายพื้นที่เพาะปลูกไปในที่ลุ่มต่ำกว่าระดับน้ำทะเลได้ สำหรับในประเทศไทยสามารถเพิ่มเนื้อที่เพาะปลูกริมทะเล ด้วยการถมทะเล หรือโครงการพัฒนาลุ่มน้ำตามภาคต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้จะช่วยปรับปรุงพื้นที่ชนบท ให้สามารถทำการเกษตรได้อย่างกว้างขวาง

**ข.ปัจจัยทางวัฒนธรรม**

การที่มนุษย์ครอบครองพื้นที่ เพื่อตั้งถิ่นฐานทำมาหากิน ณ ที่ใดที่หนึ่ง ย่อมมีอิทธิพลต่อสภาพธรรมชาติ รวมทั้งเกิดความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ในถิ่นฐานเดียวกัน และระหว่างถิ่นฐานต่างๆ วิถีชีวิตความเป็นอยู่ที่แตกต่างออกไปในถิ่นฐานแต่ละแห่ง สามารถจำแนกได้เป็น

1) ภาษา โดยเฉพาะภาษาพูด ถือว่าเป็นตัวแทนของลักษณะวัฒนธรรม ภาษาเป็นสื่อสำคัญที่สืบทอดวัฒนธรรมดั้งเดิมจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่รุ่นต่อๆไป กลุ่มวัฒนธรรมต่างๆ มักมีภาษาของตนเอง จึงใช้ภาษาเป็นเครื่องวัดความแตกต่างของวัฒนธรรมได้ เช่น การห้ามใช้ภาษาต่างประเทศ เป็นวิธีที่จะให้ประชาชนหันมาสนใจ และรักประเทศของตน ภูมิใจ ในชาติของตน รวมทั้งรักเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมของตนยิ่งขึ้น

2) ศาสนา ศาสนาเป็นส่วนสำคัญของวัฒนธรรม ความเชื่อถือยึดมั่น และการปฏิบัติตามหลักของศาสนา เป็นหลักที่กำหนดวิถีชีวิตในท้องถิ่น สถานที่ และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทางศาสนา อาจทำให้ท้องถิ่นหนึ่งมีความสำคัญมากกว่าท้องถิ่นอื่น วัด โบสถ์ และสิ่งก่อสร้างต่างๆ ทางศาสนา จะมีรูปแบบสถาปัตยกรรมที่แตกต่างกัน แสดงความเป็นเอกลักษณ์ของชาตินั้นๆ ศาสนาอาจมีอิทธิพลต่อการเกษตรกรรม การบริโภคอาหาร ตลอดจนด้านเศรษฐกิจ

3) การเมือง อิทธิพลทางการเมืองมีผลต่อพื้นที่ตั้งถิ่นฐาน โดยเฉพาะกฎหมายเกี่ยวกับที่ดินทำกิน เช่น กฎหมายปฏิรูปที่ดินเพื่อเกษตรกรรม กฎหมายเกี่ยวกับการประกาศเขตอุทยานแห่งชาติ เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่า พระราชกำหนดยกเลิกสัมปทานป่าไม้ เป็นต้น

**ค.ปัจจัยทางเศรษฐกิจ**

การประกอบอาชีพของมนุษย์ขึ้นอยู่กับอิทธิพลของสภาพแวดล้อม และระดับความเจริญทางเทคโนโลยี ตัวอย่างของวิวัฒนาการการประกอบอาชีพที่มีความสัมพันธ์กับการตั้งถิ่นฐานของมนุษย์ ได้แก่

1) การเพาะปลูก การตั้งถิ่นฐานของมนุษย์แบบถาวรเริ่มขึ้น เมื่อมนุษย์รู้จักเพาะปลูกด้วยตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งผลิตผลตามธรรมชาติแต่เพียงอย่างเดียว และการตั้งถิ่นฐานแบบถาวรนี้มีบทบาทในการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมมาก ตัวอย่างเช่น การทำไร่เลื่อนลอยเป็นการเพาะปลูกแบบไม่บำรุงดิน เมื่อดำเนินไปหลายปีจะทำให้ดินเสื่อมสภาพลง และต้องย้ายไปหาที่เพาะปลูกใหม่หมุนเวียนไปเรื่อย ๆ เป็นการทำลายป่าและความอุดมสมบูรณ์ของดิน ส่วนการเพาะปลูกแบบไร่นาสวนผสมจะมีการดูแลบำรุงดินที่ดีกว่า ทำให้สามารถคงความอุดมสมบูรณ์ของดินไว้ได้

2) การเลี้ยงสัตว์ แบ่งเป็น 3 ประเภท คือ การเลี้ยงสัตว์ไว้บริโภค ไว้ใช้งาน และไว้ขาย ส่วนใหญ่จะทำในพื้นที่ที่ไม่เหมาะสมต่อการเพาะปลูก การเลี้ยงสัตว์แบบอยู่เป็นที่ จะไม่ทำลายทรัพยากรธรรมชาติมากเท่ากับการเลี้ยงสัตว์แบบเร่ร่อน

3) อุตสาหกรรม เป็นการนำผลิตผลมาดัดแปลง หรือแปรสภาพให้เหมาะสมกับการใช้ประโยชน์ เป็นกิจกรรมที่มีลักษณะซับซ้อน ในเนื้อที่น้อย ต้องใช้วัตถุดิบ และเชื้อเพลิงจำนวนมากในการผลิต มีการใช้แรงงาน ตลอดจนต้องการความสะดวกในการคมนาคมขนส่ง ไม่ว่าจะเป็นการนำวัตถุดิบเข้าสู่โรงงานและผลิตผลจากโรงงานออกสู่ตลาด ทำให้เกิดการรวมกลุ่มคนจำนวนมาก ลักษณะดังกล่าวนี้ทำให้เกิดชุมชนขึ้นและมีการขยายตัวทั้งชุมชนและโรงงานอุตสาหกรรม ซึ่งย่อมจะมีผลต่อการเติบโตของเมืองอย่างกว้างขวาง

2. ความสัมพันธ์ของการตั้งถิ่นฐานกับสภาพแวดล้อม

เมื่อมนุษย์มีความสัมพันธ์กัน และเกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน มนุษย์จะรวมตัวกันอยู่เป็นกลุ่ม สร้างบ้านเรือนแหล่งที่อยู่อาศัย ทำไร่ ทำนา เลี้ยงสัตว์ มีกิจกรรมร่วมกัน และมีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน เมื่อเลือกสถานที่ที่จะตั้งถิ่นฐานที่อยู่อาศัยแล้ว มนุษย์ก็เริ่มจัดการกับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบ ๆ ตัว เพื่อให้เกิดความเหมาะสมในการดำรงชีพ สิ่งแวดล้อมดังกล่าวสามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

1) สิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ ได้แก่ อากาศ แม่น้ำ ลำคลอง ทะเลสาบ มหาสมุทร พื้นดิน แร่ธาตุ ภูเขา ป่าไม้ และสัตว์ป่า เป็นต้น

2) สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น ได้แก่ บ้านเรือน โรงเรียน ถนน รถยนต์ เขื่อนกักเก็บน้ำ เป็นต้น รวมตลอดถึงขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม ระบบเศรษฐกิจ และสังคมด้วย

สิ่งแวดล้อมเหล่านี้ประกอบกันขึ้นเป็นถิ่นฐานของมนุษย์ โดยมีขนบธรรมเนียม ประเพณี ระบบเศรษฐกิจ และสังคม ที่มนุษย์สร้างขึ้น และข้อจำกัดทางธรรมชาติเป็นกฎเกณฑ์ และเป็นหลักสำหรับการอยู่ร่วมกัน เพื่อให้การดำรงชีวิตเป็นไปอย่างผาสุข และให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

มนุษย์เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของสิ่งแวดล้อม ดังนั้น การตั้งถิ่นฐานของมนุษย์จึงมีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมที่เราเรียกกันว่า ระบบนิเวศ ผลกระทบนั้นเป็นไปได้ ทั้งในทางทำให้สิ่งแวดล้อมดีขึ้น หรือในทางทำลายให้เลวลง แต่ถ้าเราไม่มีการวางแผนเกี่ยวกับการตั้งถิ่นฐานแล้ว ย่อมทำให้สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมลง การตั้งถิ่นฐานที่ขาดการควบคุมย่อมก่อให้เกิดความเสียหายต่อสิ่งแวดล้อม นอกจากนั้นความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาการและเทคโนโลยี ก็เป็นปัจจัยอีกตัวหนึ่งที่ทำให้สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว

ด้วยความสามารถตามหลักการมีวิวัฒนาการของมนุษย์ ทำให้มนุษย์ใช้ปัจจัยต่างๆ ที่เป็นประโยชน์จากสิ่งแวดล้อมที่เป็นผลผลิตของธรรมชาติ มาต่อยอดสร้างเป็นองค์ความรู้สะสมส่งต่อสืบๆ กันมาเป็นรุ่นต่อรุ่นมาอย่างยาวนาน จากรูปแบบการดำรงชีวิตอย่างเรียบง่ายไม่มีความสลับซับซ้อนใดๆ มากนัก เพียงเพื่อเป็นไปแห่งการดำรงอยู่ได้ของชีวิต ด้วยระยะเวลาอันยาวนานของกระบวนการ

วิวัฒนาการ จึงได้ก่อเกิดอารยะธรรมหรือวัฒนธรรม หรือวิถี หรือแนวทาง หรือใด ๆ ในการที่เป็นรูปแบบเฉพาะอันเป็นเอกลักษณ์ที่แสดงความโดดเด่นในแต่ละท้องถิ่น ซึ่งหมายถึงความเป็นวัฒนธรรมในการบริโภคปัจจัย 4 ดังพอจะแสดงเป็นสังเขปได้ดังนี้

**1) วัฒนธรรมด้านการแต่งกาย**

แต่ละประเทศล้วนมีการแต่งกายประจำชาติ ที่สะท้อนถึงภูมิปัญญาและความเป็นมาในทางประวัติศาสตร์ ซึ่งถือว่าเป็นเอกลักษณ์อย่างหนึ่งประจำชาติ เครื่องแต่งกายแต่ละแบบนั้นมีความละเอียดอ่อนในการทำตั้งแต่วัตถุดิบที่มีในท้องถิ่น การออกแบบ กระบวนการทำเครื่องแต่งกาย ความเหมาะสม การปรับตัวต่อสภาพพื้นที่การสะท้อนความเป็นตัวตนของประเทศตน เป็นต้น แต่ละประเทศล้วนมีการแต่งกายประจำชาติ ที่สะท้อนถึงภูมิปัญญาและความเป็นมาในทางประวัติศาสตร์ ซึ่งถือว่าเป็นเอกลักษณ์อย่างหนึ่งประจำชาติ เครื่องแต่งกายแต่ละแบบนั้นมีความละเอียดอ่อนในการทำตั้งแต่วัตถุดิบที่มีในท้องถิ่น การออกแบบ กระบวนการทำเครื่องแต่งกาย ความเหมาะสม การปรับตัวต่อสภาพพื้นที่การสะท้อนความเป็นตัวตนของประเทศตน เป็นต้น

**ชุดประจำชาติไทย** เป็นสิ่งประดิษฐ์เพื่อการสวมใส่มีทั้งของบุรุษและสตรี เครื่องแต่งกายของบุรุษเรียกว่า ชุดพระราชทาน เสื้อชุดพรราชทานใช้คู่กับกางเกงแบบสากลนิยมสีสุภาพ หรือสีเดียวกับเสื้อ ส่วนการแต่งการแบบไทยของสตรี เช่น ชุดไทยเรือนต้น ชุดไทยจิตรลดา ชุดไทยอมรินทร์ ชุดไทยบรมพิมาน ชุดไทยจักรี ชุดไทยดุสิต ชุดไทยประยุกต์ เป็นต้น

**กิโมโน** เป็นชุดประจำชาติของญี่ปุ่น กิโมโนเป็นชุดที่พันรอบตัวละผูกด้วยผ้าคาด (โอบิ) ชุดของผู้ชายค่อนข้างอนุรักษ์นิยม คือ มักจะใส่สีดำ น้ำตาล เทา และขาว ชุดกิโมโนสำหรับหญิงรุ่นสาวมีสีสว่างสดใสและสีสันลวดลายสวยงามสำหรับหญิงสูงวัยสีของเสื้อจะสุภาพและนุ่มนวล สำหรับกิโมโนของเด็กจะเหมือนกับของผู้ใหญ่ แต่จะใช้สีสันและลวดลายที่สดใสกว่า ชาวญี่ปุ่นมักใส่กิโมโนใน วันสำคัญ เช่น วันขึ้นปีใหม่ เป็นต้น ชาวญี่ปุ่นดูแลชุดกิโมโนของตนอย่างดี และจะมอบต่อจากแม่สู่ลูกสาว และพ่อสู่ลูกชาย

**ฮันบก** เป็นชุดประจำชาติของเกาหลี ฮันบกเป็นชุดตัดเย็บในลักษณะหลวม ๆ เพื่อปกปิดสรีระตามธรรมชาติของร่างกาย ผู้ชายจะสวมชอโกรี (เสื้อคอปิด แขนยาว) กับพาจิ (กางเกงขายาวโป่งพอง) ขณะที่ผู้หญิงจะสวมกระโปรงยาวถึงพื้น เอวสูงมาก เรียกว่า “ชีม่า” และเสื้อแขนยาวหลวม ๆ เสื้อตัวสั้นมาก มีริบบิ้นขนาดใหญ่และยาวผูกอยู่เหนืออก คอเสื้อเป็นรูปตัววี ในปัจจุบันฮันบกใช้ใส่เฉพาะโอกาสที่มีการเฉลิมฉลอง เช่น วันแต่งงาน วันซอลลัล วันชูซก เป็นต้น

**การแต่งกายแบบตะวันตก** เป็นการแต่งกายในวัฒนธรรมตะวันตกเกี่ยวกับเสื้อผ้าที่สวมใส่ในโอกาสใด การจำแนกประเภทตามประเพณีจะแบ่งออกเป็นชุดที่เป็นทางการ (ชุดเต็มตัว) ชุดกึ่งทางการ (ชุดครึ่งตัว) และชุดที่ไม่เป็นทางการ (ชุดเปลือย) สองครั้งแรกบางครั้งก็ถูกแบ่งออกเป็นชุดกลางวันและเย็น ในประเทศตะวันตกเป็น “อย่างเป็นทางการ” หรือสีขาวผูกแต่งกายมักจะหมายถึง

tailcoats สำหรับผู้ชายและยาวเต็มรูปแบบชุดราตรีกับถุงมือโอเปร่าที่มีความยาวสำหรับผู้หญิง ชุดที่เป็นทางการที่สุดสำหรับผู้หญิงมีความยาวเต็มตัวลูกหรือตอนเย็นชุดกับถุงมือตอนเย็น สิ่งที่ต่ำกว่าระดับนี้เรียกว่าชุดลำลองแม้ว่าบางครั้งจะผสมกัน เช่น “ชุดลำลองอัจฉริยะ” หรือ “ชุดลำลองสำหรับธุรกิจ”

**2) วัฒนธรรมด้านอาหาร**

- อาหารของโลกตะวันตกเน้นความสะดวกสบาย ทั้งขั้นตอนการทำและการเข้าถึงในการบริโภค เน้นแป้งและเนื้อสัตว์ เพื่อให้ร่างกายมีไขมันเพื่อสร้างความอบอุ่นให้แก่ร่างกาย ส่วนโลกตะวันออกจะรู้จักนำสมุนไพรมาปรุงแต่งเป็นอาหาร มีความพิถีพิถันในการปรุงแต่งจัดวาง สร้างคุณค่าแก่ผู้บริโภคทั้งร่างกายและจิตใจ

- อาหารประจำชาติไทย ประเทศไทยมีทั้งอาหารคาวและอาหารหวาน สำหรับอาหารคาวของไทยนั้น จะมีทุกรส ทั้งเค็ม หวาน เปรี้ยว และเผ็ด โดยปรุงขึ้นมาในหลายลักษณะดังนี้ แกง ผัด ยำ ทอด เผา หรือย่าง เครื่องจิ้ม และเครื่องเคียง ส่วนอาหารหวานของไทยจะมีทั้งชนิดน้ำและแห้ง

- อาหารประจำชาติเกาหลี จะเน้นเกี่ยวกับผักดองที่มีรสจัด และอาหารมีซอสต่าง ๆ เป็นส่วนผสม

- อาหารประจำชาติญี่ปุ่น อาหารญี่ปุ่นทั่วไปประกอบด้วย ข้าว ผัก ซุปปรุงรสเต้าเจี้ยวญี่ปุ่น มิโซะ ผักดอง และปลาหรือเนื้อ เป็นข้าวมักรับประทานกับสาหร่ายทะเลตากแห้ง

**3) วัฒนธรรมด้านที่อยู่อาศัย**

มีความแตกต่างกันไปตามสภาพภูมิประเทศและภูมิอากาศ ทั้งในเรื่องของการใช้วัสดุและรูปทรง เช่น คนไทยนิยมสร้างบ้านด้วยไม้ มีใต้ถุนสูง เพื่อให้บ้านโปร่ง สบาย น้ำไม่ท่วม เนื่องจากคนไทยส่วนใหญ่ ประกอบอาชีพเกษตรกรรมจึงนิยมปลูกบ้านริมแม่น้ำ ออกแบบให้เป็นหลังคาทรงสูง เพื่อให้อากาศถ่ายเทและให้ความร่มเย็นแก่ผู้อยู่อาศัย เนื่องจากประเทศไทยอยู่ในภูมิประเทศเขตร้อน มีฝนตกชุก ในขณะที่คนจีนนิยมสร้างบ้านด้วยดินเหนียวผสมหญ้าหรือหญ้าฟาง รูปทรงคล้ายตึก เพราะอยู่ในภูมิประเทศที่มีอากาศหนาว จึงต้องสร้างบ้านให้กันลมหนาวได้ ส่วนชาวยุโรปมักสร้างบ้านเรือนเป็นตึกก่ออิฐหรือเทคอนกรีต[12]

**4) วัฒนธรรมด้านการรักษาโรค**

สมัยโบราณเมื่อเกิดเจ็บไข้ได้ป่วยคนเราก็ต้องหา วิธีรักษาตนเองและครอบครัวเท่าที่จะทำได้ ในชั้นแรกได้อาศัยพืชชนิดต่าง ๆ ตามแต่จะหาได้นำมาใช้เป็นยา ต่อมาเมื่อมีความสังเกตและประสบการณ์มากขึ้น จึงสามารถรู้จักใช้ตัวยาเพิ่มขึ้น เช่น สังเกตจากการรักษาตัวของสัตว์ ตลอดจนผลดีผลเสียของยาสมุนไพรที่มีต่อสัตว์และคน เดิมมีการใช้ยาจากพืชโดยไม่มีการดัดแปลงแต่อย่างใด กล่าวคือ ใช้ทั้งต้นหรือใช้ส่วนของพืชมากิน ทา หรือพอก ต่อมา จึงมีวิวัฒนาการในการใช้ยาสมุนไพร

---

[12]โครงการพัฒนาสื่อเพื่อการศึกษา, *ความแตกต่างระหว่างวัฒนธรรมไทยกับวัฒนธรรมสากล*, 8 มกราคม 2564, http://jiraporn12552.blogspot.com/p/blog-page_54.html.

โดยการต้ม การชง การดองด้วยเหล้า การทำยาผง ยาเม็ด เก็บไว้ใช้นาน ๆ ควบคู่กันไปกับการรู้จักใช้อวัยวะต่าง ๆ ของสัตว์ และแร่ธาตุมาเป็นยาด้วย ซึ่งเป็นที่มาของการใช้ยาแผนโบราณในทุกวันนี้

จากการศึกษาค้นคว้าติดต่อกันเรื่อยมาทำให้ รู้จักแก่นยาหรือตัวยาสำคัญจากพืช สัตว์ และแร่ธาตุว่า มีหลายชนิดสามารถทำการแยกได้ยาบริสุทธิ์ รู้สูตรโครงสร้างและสามารถสังเคราะห์ยานั้นได้ รวมทั้งสังเคราะห์ยาใหม่ได้ด้วยเข้าใจถึงผลของยาที่มีต่อร่างกาย และปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อยา คุณและโทษของยาแต่ละชนิด ผลดีผลเสียของการใช้ยาหลายอย่างร่วมกัน การออกฤทธิ์ต่อกันระหว่างยากับเครื่องดื่มและอาหารบางชนิด ฯลฯ นับเป็นความเจริญก้าวหน้า ซึ่งนำมาสู่การใช้ยาแผนปัจจุบัน

มนุษย์รู้จักรักษาตัวมาแต่ดึกดำบรรพ์โดยสัญชาติญาณแห่งการธำรงไว้ซึ่งความอยู่รอดของตนเองได้มีอยู่ในตัวของมนุษย์ตั้งแต่เกิดมีมนุษย์มาในโลกนี้ การสาธารณสุขในยุคดั้งเดิมนี้ก็มีอยู่บ้างแต่ส่วนมากจะเน้นด้านการแพทย์ ในยุคนี้คนเชื่อว่าโรคเกิดจากปรากฏการณ์ตามธรรมชาติ การที่มนุษย์จะพ้นจากโรคภัยไข้เจ็บได้ก็โดยการเซ่นไหว้ การบูชายันต์ เป็นต้น ทุกสังคมของมนุษย์ความรู้เกี่ยวกับการรักษาโรคเริ่มมีมาตั้งแต่สมัยก่อนประวัติศาสตร์ถ้ามองย้อนไปในอดีต การรักษาโรคเริ่มแรกตั้งแต่ก่อนประวัติศาสตร์พบในประเทศอียิปต์ ในสมัยอาณาจักรเก่าของอียิปต์มีหมอมากมายและเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน เช่น หมอฟัน หมอตา หมอเกี่ยวกับโรคท้องและลำไส้ ซึ่งได้เรียนรู้มาจากที่เก็บศพของฟาร์โรห์

ความรู้ทางการแพทย์ที่ตกมาถึงเราก็คือ บันทึกที่เขียนลงบนกระดาษพาไพรัส (เป็นกระดาษที่เก่าแก่ที่สุดของอียิปต์) ซึ่งมีมากกว่า 7 ม้วนที่ชี้ให้เห็นถึงความรู้ทางการแพทย์ของอาณาจักรเก่าที่ต่อมาได้เป็นรากฐานของความรู้ในสมัยอาณาจักรกลางและอาณาจักรใหม่ พาไพรัส ที่เก่าแก่ที่สุดมีอายุประมาณ 2000 ปีก่อนคริสตศักราชที่ได้กล่าวถึงการรักษาโรคสตรี และโรคเด็ก

สมัยโบราณ คือ ฮิปโปรเครตีส (Hippocretes) เอมพรีโดคริส(Empedocles 490-430 ก่อนคริสตศักราช มีการตั้งโรงเรียนแพทย์ขึ้นที่เกาะคอส (Cos) ฮิปโปรเครตีส (460-377 ก่อนคริสตศักราช) ตำราชุดเกี่ยวกับการรักษาและงานวิจัยทางการแพทย์(hippocretes collection) อริสโตเติล (384-322 ก่อนคริสตศักราช) ซึ่งกำลังอยู่ในช่วงเจริญสูงสุดของโรมัน ประมาณ ค.ศ. 20 มีตำราทางการแพทย์ชื่อ De Medicine เกิดขึ้นที่โรม เขียนโดย เซลซัส (Celsus) กาเลน (Galen) แพทย์ชาวกรีกผู้โด่งดังในกรุงโรมได้ทดลองทางสรีระศาสตร์ เขายอมรับวิธีการสอนทางการแพทย์ของฮิปโปรเครตีสและเอมพิโดครีส ในช่วงสมัยกลางจนถึงยุค Renaissnce สู่ยุโรปต่อมายุโรปได้กลายเป็นศูนย์กลางของความรู้ประการค้นพบของเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข

จากการวางรากฐานโดยการนำเอาวิธีการทางวิทยาศาสตร์เข้ามาในการศึกษาทางการแพทย์ของแพทย์ในอดีต ได้นำไปสู่การศึกษาค้นคว้าที่ลงลึกและซับซ้อนมากขึ้นเรื่อย ๆ ประจวบเหมาะกับเทคโนโลยีด้านอื่น ๆ ได้ช่วยสร้างเครื่องมือและสิ่งประดิษฐ์ที่เข้ามาช่วยในการอธิบายสิ่งที่

ค้นพบมีน้ำหนักหน้าเชื่อถืออันเนื่องจากหลักฐาน ที่เห็นชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคของวิทยาศาสตร์และการปฏิวัติอุตสาหกรรมเมื่อเกือบ 300 ปีที่ผ่านมา

วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุขเกิดขึ้นจากการที่ มนุษย์มีปัญหาที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ คือ การเจ็บป่วย และโรคระบาด เป็นแรงผลักดันให้มนุษย์ต้องพยายามต่อสู้เพื่อความอยู่รอด ยิ่งปัญหามากขึ้นเท่าไรแรงผลักดันที่จะต่อสู้ค้นหาวิธีการก็มากขึ้นเท่านั้น เราจะเห็นได้ว่ามนุษย์ได้มีความพยายามมาเรื่อยๆเพื่อหาวิธีการรักษาโรคต่าง ๆ รวมทั้งมีการศึกษาค้นคว้าและนำเทคโนโลยีเข้ามาช่วยในการวินิจฉัยโรค

สำหรับหลักการแนวคิดเกี่ยวกับสุขนิสสัยนั้น ตามการศึกษาค้นคว้าพอจะสรุปให้เห็นเป็นที่เข้าใจได้อย่างง่ายที่สุดก็จะได้ความหมายถึงว่า “สุขนิสสัย” หมายถึง นิสสัย คือความประพฤติหรือการปฏิบัติด้วยความเคยชินเป็นประจำอันจะนำมาซึ่งความสุข ซึ่งคำอธิบายนี้จะออกไปในแนวคำอธิบายที่เป็นไปในทางโลกทั่ว ๆ ไป มีคำอธิบายในทางธรรมะที่จะหมายถึง เครื่องพึ่งพิงอาศัยของบรรพชิตทั้งที่เป็นปัจจัยต่าง ๆ และการขอพึ่งพิงครูอาจารย์ จากความหมายที่ใช้อธิบายทั้งสองแนวทางต่างก็จะมีเป้าหมายของความสุขเป็นที่ตั้ง ซึ่งตามที่ได้กล่าวแสดงมาแล้วว่ามีวลีคำที่สามารถใช้แทนกันได้อยู่หลายวลี ในงานวิจัยนี้จะได้แสดงการอธิบายเพิ่มเติมเพื่อแสดงความหมายที่โดดเด่นของคำว่านิสสัย โดยจะขอยกข้อมูลทางวิชาการมาอ้างอิงถึง ดังนี้

อ.จิรัชญา วันจันทร์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาศิลปะการออกแบบพัสตราภรณ์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ได้กล่าวไว้ว่า

**บุคลิกภาพ** มีความสำคัญต่อมนุษย์ทุกคน บุคลิกภาพที่ดีเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับผู้ที่อยู่ในสังคมปัจจุบัน คำว่าบุคลิก (Personality) ซึ่งมาจากรากศัพท์ภาษาละตินว่า Persona มีความหมายเท่ากันคำว่า Mask หมายถึง หน้ากากที่ตัวละครในสมัยกรีกและโรมันสวมใส่เพื่อแสดงบุคลิกลักษณะให้แตกต่างกัน การแสดงออกทางบุคลิกให้เหมาะสมกับบทบาทหน้าที่การงานในตำแหน่งต่าง ๆ เป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญ การพัฒนาบุคลิกภาพเป็นความรู้ที่ควรติดตามเสมอเพราะโลกมิได้หยุดนิ่ง

องค์ประกอบของบุคลิกภาพที่สำคัญ สามารถแยกได้เป็น 2 ส่วนคือ บุคลิกภาพภายนอกและบุคลิกภาพภายใน โดยนักวิชาการหรือนักจิตวิทยาได้แยกประเด็นการวิเคราะห์บุคลิกภาพว่าประกอบด้วย บุคลิกภาพที่ที่สามารถมองเห็นได้ด้วยตา และบุคลิกภาพที่ไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตา ดังนี้

1.รูปลักษณ์ (Appearance) สิ่งที่สามารถมองเห็นได้ในตัวบุคคลคนหนึ่ง ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า เช่น สีผม ไว้ทรงผมเหมาะกับรูปหน้าหรือไม่ สีผิวอย่างไร และวิธีการแต่งหน้าต้องเลือกสีสันที่เหมาะสมกับสีผิว รวมไปถึงสีสันรูปแบบของเสื้อผ้าที่แสดงให้เห็นสไตล์และรสนิยมของผู้สวมใส่ตลอดจนความเหมาะสมกับกาลเทศะด้วย รูปลักษณ์เป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างความประทับใจได้

2.การกระทำ (Performance) การแสดงออกโดยพฤติกรรมของแต่ละบุคคล ไม่ว่าในด้านที่เกี่ยวกับการแสดงออกทางสีหน้า สายตา อากัปกริยาอาการ รวมไปถึงเรื่องราวความมีมารยาททางสังคมในวัฒนธรรมต่าง ๆ ด้วยการยืน การเดิน และการนั่งที่สง่างาม ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้เพราะเป็นบุคลิกภาพที่สำคัญ การสื่อสารเป็นบทบาทที่สำคัญยิ่งเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นอวัจนภาษา (Non Verbal Language) หรือวัจนภาษา (Verbal Language) มีบทบาทสำคัญที่จะช่วยเสริมบุคลิกภาพที่ดีให้โดดเด่นขึ้น

3.ศักยภาพ (Potentiality) เป็นส่วนสำคัญมาก เพราะบุคลิกภาพทางด้านนี้ส่วนมากจะอยู่ภายในตัวของบุคคลคนหนึ่ง ผู้ที่มีศักภาพอาจมองเห็นได้จากวิธีคิดของเขา ซึ่งมีพื้นฐานจากความรอบรู้ประสบการณ์ในด้านต่าง ๆ ทักษะในการกระทำสิ่งต่าง ๆ คือคุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ที่ดี เช่น ความเป็นผู้มีมนุษยธรรม ความเป็นผู้เที่ยงธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต คุณสมบัติเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมความมีบุคลิกภาพที่ดีให้ชัดเจนและถาวร

ดังนั้น บุคลิกภาพทั้ง 3 ประการ คือ รูปลักษณ์ การกระทำ และศักยภาพ มีความสำคัญมากเท่าเทียมกันในแต่ละช่วงเวลาที่ต่าง ๆ กัน รูปลักษณ์สำคัญที่สุดในระยะแรกที่มีการปฏิสัมพันธ์ การกระทำมีความสำคัญติดตามไล่เลี่ยกัน ท้ายสุดศักยภาพของคนจนกลายมาเป็นคุณสมบัติที่พิสูจน์ความมีบุคลิกภาพที่ดีของบุคคลหนึ่งอย่างแท้จริง

บุคลิกภาพในทางสังคม หมายถึง ภาพของแต่ละบุคคลที่ปรากฏ ในด้านการแต่งกาย ท่วงทีกริยา การแสดงออกที่จะทำให้ผู้พบเห็นเกิดความประทับใจ หรือเป็นภาพจำ ทั้งในด้านบวกหรือด้านลบ บุคลิกภาพเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ด้วยการฝึกฝน เช่น การฝึกท่วงทีกริยาที่ดูดี การแต่งกายให้เหมาะสมกับกาลเทศะและมีมารยาททางสังคมที่ดี การแต่งกายให้เหมาะสมกับกาลเทศะหมายถึง การใช้เสื้อผ้ารวมถึงเครื่องประดับตกแต่งร่างกาย ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้าให้เหมาะสมกับกาละ เช่น การไปติดต่อราชการ การไปมหาวิทยาลัย การไปดูภาพยนตร์ การไปงานเลี้ยง การไปเล่นกีฬา เป็นต้น การแต่งกายเพื่อแสดงฐานะทางสังคม เช่น เครื่องแบบนักศึกษา ข้าราชการ นายแพทย์ นางพยาบาล เป็นต้น นอกจากนี้การแต่งกายยังบ่งบอกถึงขนบธรรมเนียมและความสุภาพ ซึ่งแต่ละท้องถิ่นจะมีลักษณะแบบแผนของตนเอง อย่างเช่นธรรมเนียมตะวันตก ถ้าเป็นงานพิธีการจะต้องแต่งกายครบเครื่อง สวมถุงน่อง รองเท้า หมวก ถุงมือ การแต่งกายในโอกาศปกติ ได้แก่ การไปทำงานควรแต่งกายสุภาพเรียบร้อยตามสมัยนิยมเหมาะสมกับสถานที่ และลักษณะภูมิอากาศ

การแต่งกายตามบุคลิกภาพ การแต่งกายเป็นศิลปแห่งการตกแต่งและเสริมสร้างบุคลิกภาพที่สำคัญ เป็นการแสดงภาพลักษณ์ออกมาให้บุคคลอื่นรู้จักตัวตนของเรา โดยเริ่มจากภาพลักษณ์ภายนอกในรูปแบบสีสันของเสื้อผ้าและเครื่องประดับ ซึ่งสามารถบ่งบอกถึงรสนิยมและอารมณ์ของผู้สวมใส่ การเลือกเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกัลบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลนั้น นอกจากเป็นการเสริมบุคลิกที่ดีแล้วยังจะช่วยผลักดันให้ก้าวสู่ความสำเร็จ การแต่งกายที่ดีต้องเหมาะสมกับอาชีพ

หน้าที่ความรับผิดชอบ การแต่งกายตามบุคลิกภาพจะต้องรู้จักบทบาท หน้าที่การงาน การเข้าสังคม สถานที่ ว่าต้องการความจริงจังดูเป็นทางการ กึ่งทางการ หรือไม่เป็นทางการ เลือกแต่งให้ได้อารมณ์ในสไตล์ของตนเอง แสดงออกถึงความเป็นตัวตนของตนเองที่เหมาะสม ซึ่งต้องมีความสอดคล้องกับอาชีพและองค์กร

**รสนิยม** หมายถึง ความนิยมชมชอบในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งเป็นไปตามฐานานุรูปของแต่ละบุคคล

จากข้อมูลทางวิชาการที่ได้นำมาแสดงถึงนี้ที่ใช้อธิบายถึงภาพลักษณ์ของบุคคลที่จะเป็นภาพจำ หรือเป็นเอกลักษณ์ หรือเป็นอัตตลักษณ์ หรือเป็นบุคลิก หรือเป็นรสนิยม หรือคำอธิบายใด ๆ ที่แสดงออกเกี่ยวกับเรื่องนี้ จะเห็นได้ว่าสิ่งเหล่านี้ที่ปรากฏ เพราะเกิดขึ้นมาจากการกระทำซ้ำ ๆ บ่อย ๆ จนเรียกได้ว่าเป็นนิสัย หรือเป็นนิสสัย ทั้งนี้เมื่อนำเข้ามาอธิบายให้มีความเชื่อมโยงกันกับปัจจัย 4 ก็สามารถอธิบายได้ว่า การกระทำใด ๆ ที่กระทำซ้ำ ๆ กันบ่อย ๆ ของการใช้สอยปัจจัย 4 จนเป็นนิสสัย ไม่ว่าจะเป็นด้านอาหาร ด้านเครื่องนุ่งห่ม ด้านที่อยู่อาศัย และด้านยารักษาโรค ก็จะกลายมาเป็นบุคลิกภาพ หรือเอกลักษณ์ หรือเป็นนิสสัย หรือรสนิยม ที่บุคคลอื่นสามารถจดจำได้ หรืออาจจะเรียกว่าเป็นภาพลักษณ์ของบุคคลนั้น ๆ ก็ได้

## 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัย 4

ปัจจัย 4 เป็นสิ่งที่มีความจำเป็นพื้นฐานต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ โดยไม่ต้องพึ่งสิ่งอำนวยความสะดวกอื่น ๆ ทั้งนี้โดยที่มนุษย์ไม่สามารถจะขาดปัจจัยทั้งสี่ได้ เพราะเมื่อขาดแล้วอาจส่งผลต่อการดำเนินชีวิต

### 2.2.1 ความหมายของปัจจัย 4

มนุษย์ทุกคนย่อมต้องการปัจจัยขั้นพื้นฐานในการดำรงชีวิต คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค หากขาดปัจจัยขั้นพื้นฐานเหล่านี้แล้วชีวิตย่อมดำรงอยู่ไม่ได้ ในปัจจุบันได้มีนักวิชาการได้ให้ความหมายปัจจัย 4 ไว้ดังนี้

**สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์** พระองค์ตรัสไว้ในธรรมานุกรม ความว่า ปัจจัยในทางภาษานั้น คำว่า “ปัจจัย 4” ตามหลักของภาษา หรือรุกติศาสตร์ ซึ่งเป็นคำบาลี 2 คำ รวมกัน คือ คำว่า ปัจจัย ซึ่งหมายถึง เหตุ หรือบ่อเกิดแห่งผล ส่วนคำว่า 4 หมายถึง เลขจำนวนนับ 4 จำนวน เมื่อรวมกันเข้ากับคำว่า ปัจจัย ก็หมายถึง เหตุที่ทำให้เกิดผล 4 อย่าง คือ เหตุที่ทำให้มีชีวิตอยู่ได้ มีอาหารเป็นสาเหตุที่ 1 เหตุที่ทำให้ป้องกันความหนาว ความร้อน มีเครื่องนุ่งห่มเป็นสาเหตุที่ 2 เหตุที่ทำให้เป็นที่พักผ่อนหลับนอน หรือที่พักผ่อนในยามไม่สบาย มีอาคารบ้านเรือนวิหาร ปราสาท เป็นเหตุที่ 3 และสาเหตุที่ทำให้หายป่วย หายจากไม่สบาย มียารักษาโรค เครื่องมือรักษาโรค เป็น

สาเหตุที่ 4 ดังนั้น เมื่อรวมกันเข้าทั้ง 4 สาเหตุ จึงเรียกว่า เหตุ 4 อย่าง ที่ทำให้มนุษย์มีชีวิตอยู่ได้อย่างไม่ลำบาก[13]

**ราชบัณฑิตยสถาน** ความหมายในทางพจนานุกรมนั้น หมายถึง เป็นเหตุในทางให้เกิดผล 4 อย่าง เช่น การแสวงหาปัจจัย 4 ทาง คือ ทางอาหาร ทางเครื่องนุ่งห่ม ทางเสนาสนะ และทางยารักษาโรค ซึ่งเป็นองค์ประกอบ หรือส่วนประกอบในการผลิต บางครั้งปัจจัย กับคำว่า เหตุ ใช้แทนกันอยู่เสมอ[14] นอกจากจะเป็นส่วนประกอบแล้ว ยังเป็นสาเหตุให้เกิดผลทั้ง 4 ตามมา คือ 1) เป็นเครื่องหนุนที่ทำให้เกิดผลตามมา 2) เป็นของไว้สำหรับใช้สอย 3) เป็นเครื่องอาศัยของชีวิต 4) เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับพระภิกษุสงฆ์ 4 อย่าง คือ ไตรจีวรเป็นเครื่องนุ่งห่ม อาหารบิณฑบาตเป็นเครื่องที่ทำให้มีชีวิตอยู่ได้ เสนาสนะเป็นที่อยู่อาศัยเพื่อพักผ่อนกายเพื่อหาความสงบทางจิตใจ คิลานเภสัชเป็นยารักษาโรคและเครื่องมือทางการแพทย์[15]

**พระมหาทวี มหาปญฺโญ** คำว่าปัจจัย 4 หมายถึง เครื่องอาศัยเลี้ยงชีวิตของบรรพชิตในพระพุทธศาสนา 4 อย่าง คือ จีวร (เครื่องนุ่งห่ม) บิณฑบาต (อาหาร) เสนาสนะ (ที่อยู่) คิลานเภสัช (ยา) รวมเรียกว่า จตุปัจจัย คือ ปัจจัย 4 โดยปริยายหมายถึงเงินตราก็ได้[16]

**มาสโลว์** ได้กล่าวถึงทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของมนุษย์มีอยู่ 5 ขั้น ได้แก่ 1) ความต้องการด้านกายภาพ นั่นคือ ปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค และที่อยู่อาศัย 2) ความต้องการด้านความปลอดภัย ได้แก่ ความมั่นคง การเงิน สุขภาพ 3) ความต้องการด้านสังคม คือ การยอมรับ ความรัก ความรู้สึกที่ดี 4) ความต้องการที่จะรู้สึกว่าตนเองมีค่า นั่นคือ ความภาคภูมิใจ เกียรติยศ ชื่อเสียง 5) ความต้องการที่จะรู้จักตนเองตามศักยภาพที่แท้จริง คือ ความสำเร็จที่เป็นคุณค่าของชีวิต[17]

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น เราสามารถให้ความหมายปัจจัย 4 ได้ว่า เป็นสาเหตุ 4 อย่าง ที่มนุษย์พึงแสวงหาเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ “ปัจจัย 4” ถ้าจะแยกประเด็นเพื่อให้เห็นชัดเจนว่าเหตุ 4 อย่าง ที่จะพูดถึงนี้มีทั้งหมด 4 ทางด้วยกัน แต่สาเหตุทั้ง 4 ทางนั้นคนๆเดียวเป็นผู้ที่จะใช้ เช่น

---

[13]สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์, *ธรรมานุกรม,* (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2515), หน้า 291.

[14]ราชบัณฑิตยสถาน, *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554,* พิมพ์ครั้งที่ 1, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2554), หน้า 440.

[15]สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์,* พิมพ์ครั้งที่ 31, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2561), หน้า 161-162.

[16]พระมหาทวี มหาปญฺโญ (ละลง), *ดุลยภาพชีวิตเชิงพุทธเพื่อความมีอายุยืน,* พิมพ์ครั้งที่ 2 (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2557), หน้า 215.

[17]Cianci, R., Gambrel, P.A., Maslow's hierarchy of needs: Does it apply in a collectivist culture, *Journal of Applied Management and Entrepreneurship,* 8(2), 2003, pp 143-161.

คน ๆ หนึ่งมีสาเหตุจะต้องทำถึง 4 ทาง คือ แสวงหาอาหาร แสวงหาเครื่องนุ่งห่ม แสวงหาที่อยู่อาศัย และแสวงหายารักษาโรค ซึ่งตามหลักของความจริงแล้วสาเหตุทั้ง 4 อย่างนี้ รวมอยู่ในตัวของคนที่จะต้องทำเพื่อให้เกิดผลตามมา ส่วนในความหมายในทางพจนานุกรมดังที่กล่าวข้างต้นนั้น เหตุ 4 อย่างนี้ เป็นเพียงสิ่งที่มีเพื่อเกื้อหนุนให้ชีวิตอยู่รอดเท่านั้น แต่สามารถแยกออกเป็นประเด็นต่าง ๆ ได้ในแง่ของมุมมองต่าง ๆ เช่น เป็นเครื่องเกื้อหนุนทำให้เกิดผลตามมา เป็นสิ่งของสำหรับใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิต เป็นต้น

**2.2.2 ความหมายของปัจจัย 4 ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา**

ความหมายปัจจัย 4 ในพระพุทธศาสนาได้แยกประเด็นออกศึกษา คือ ความหมายปัจจัย 4 ที่ ปรากฏในพระวินัยปิฎก ความหมายปัจจัย 4 ในทางพระวิสุทธิมัตต์ ความหมายปัจจัย 4 ในทางปรัชญา และความสำคัญของปัจจัย 4 ดังนี้

**1. ความหมายปัจจัย 4 ที่ปรากฏในพระวินัยปิฎก**

ความหมายปัจจัยที่ปรากฏในพระวินัยปิฎก เป็นความหมายปัจจัย 4 ที่มีขอบเขตใน การครอบครองของพระภิกษุสงฆ์คือไตรจีวร อาหารบิณฑบาต เสนาสนะและคลานเภสัช ดังนี้

**1) ไตรจีวร** หมายถึง เป็นเครื่องนุ่งห่มที่มี 3 ผืน ในที่นี้ ไตรจีวร หมายถึง เครื่องนุ่งห่มของพระภิกษุสงฆ์ในพระพุทธศาสนา ประกอบไปด้วยผ้าสังฆาฏิผ้าจีวรและผ้าสบง ความหมายในทางพระวินัย ยังกำหนดให้พระภิกษุสงฆ์มีไตรจีวรไม่เกิน 1 สำหรับเท่าที่ใช้สอย ความหมายของเครื่องนุ่งห่มเป็นสิ่งที่ปกปิดร่างกายเมื่อดูแล้วจะได้ไม่น่าเกลียด และให้มีความแตกต่างจากสัตว์โลกทั่ว ๆ ไปที่ไม่รู้จักเครื่องนุ่งห่มเหมือนมนุษย์

พระวินัยปิฎกพบในมหาขันธกะ ได้แสดงความหมายของคำว่า จีวร หมายถึง ผ้าอาศัย บังสุกุลจีวร เธอพึงทำอุตสาหะในสิ่งนั้นตลอดชีวิต อดิเรกลาภ คือ ผ้าเปลือกไม้ ผ้าฝ้าย ผ้าไหม ผ้าขนสัตว์ ผ้าป่าน ผ้าเจือกัน เช่น ผ้าด้ายแกมไหม[18] และในจีวรขันธกะได้แสดงความหมายของคำว่า จีวร หมายเอาทั้งผ้าที่ยังไม่สำเร็จเป็นจีวร เช่น ผ้าปาวาร ผ้าไหม และผ้าโกเชาว์ที่หมอชีวกน้อมถวายแด่พระผู้มีพระภาค ผ้าไตรจีวรที่ทำสำเร็จแล้ว และผ้าอื่น ๆ คือ ผ้าอาบน้ำฝน ผ้าปูนั่ง ผ้าปูนอน ผ้าปิดฝี ผ้าเช็ดปาก และผ้าบริขาร[19]

**2) อาหารบิณฑบาต** หมายถึง “อาหารที่คฤหัสถ์ได้นำมาใส่ลงไปในบาตรของพระภิกษุที่ออกไปเที่ยวรับภัตตาหาร โดยที่มีผู้นำมาใส่ลงไปในบาตรของพระภิกษุด้วยความศรัทธาเพื่อที่จะให้พระภิกษุนำไปบริโภค” และบาตรนั้นเป็นเพียงภาชนะสำหรับใส่อาหาร เป็นความหมาย ของอาหารบิณฑบาตในพระพุทธศาสนา ส่วนมากจะเป็นไปในลักษณะที่เรียบง่าย ไม่ยุ่งยากในการบริโภค

---

[18]วิ.มหา.4/87/171.

[19]วิ.ม.5/12/29-30.

เน้นหนักถึงหลักของความสะอาด เพราะการใช้ภาชนะไม่มาก ย่อมง่ายต่อการทำความสะอาดได้เป็นอย่างดี[20]

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวันอารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาคได้รับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย” ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสว่า[21]

> “ภิกษุทั้งหลาย เราฉันอาหารมื้อเดียว เราเมื่อฉันอาหารมื้อเดียว ย่อมรู้สึกว่าสุขภาพมีโรคาพาธน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพลานามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญ ภิกษุทั้งหลาย มาเถิด แม้เธอทั้งหลายก็จงฉันอาหารมื้อเดียวเถิด เธอทั้งหลาย เมื่อฉันอาหารมื้อเดียว จักรู้สึกว่าสุขภาพมีโรคาพาธน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพลานามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญ”
>
> เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสอย่างนี้แล้ว ท่านพระภัททาลิได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า[22]
>
> “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ไม่สามารถฉันอาหารมื้อเดียวได้ เพราะเมื่อข้าพระองค์ฉันอาหารมื้อเดียว จะมีความกระวนกระวาย และมีความเดือดร้อน”
>
> “ภัททาลิ ถ้าเช่นนั้น เธอรับนิมนต์ ณ ที่ใดแล้วพึงฉัน ณ ที่นั้นเสียส่วนหนึ่ง แล้วนำอีกส่วนหนึ่งมาฉันก็ได้ เมื่อเธอฉันอาหารได้อย่างนี้ก็จักดำรงชีวิตอยู่ได้”
>
> “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ไม่สามารถจะฉันแม้ด้วยอาการอย่างนั้น เพราะเมื่อข้าพระองค์ฉันอย่างนั้น ก็จะมีความกระวนกระวาย และมีความเดือดร้อน”

การฉันอาหารมื้อเดียวดังกล่าวในที่นี้ หมายถึง การฉันอาหารในเวลาเช้า คือ ตั้งแต่ดวงอาทิตย์ขึ้นจนถึงเวลาเที่ยงวัน แม้ภิกษุฉันอาหาร 10 ครั้งในช่วงเวลานี้ก็ประสงค์ว่าฉันอาหารมื้อเดียว

**3) เสนาสนะ** หมายถึง ที่อยู่อาศัย ใช้สำหรับเป็นที่อยู่อาศัยสำหรับนั่ง สำหรับนอน และพักผ่อนกาย หรือในยามไม่สบาย เป็นที่ปลูกสร้างขึ้นเพื่อป้องกัน ฝน ลม แดด อากาศหนาว อากาศร้อน ในฤดูต่าง ๆ เป็นต้น ในการใช้สอยเสนาสนะนั้น เป็นการพิจารณาให้เห็นถึงความจำเป็นว่า เป็นการใช้สอยตามฤดูกาลเท่านั้น นอกจากนี้ เสนาสนะยังได้มีการพัฒนาจากโคนต้นไม้ จากซอกหินและที่ต่าง ๆ มาเป็นสิ่งปลูกสร้าง ซึ่งสิ่งปลูกสร้างเหล่านี้เรียกว่าเสนาสนะเช่นกัน ประกอบไปด้วย วิหาร อัฑฒโยค หมายถึง เพิง ปราสาท ปราสาทโล้น และที่อยู่แบบสำหรับเสนาสนะของพระภิกษุสงฆ์นั้น

---

[20]พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ ฐตญาโณ), *พระวินัยปิฎกย่อ เล่ม 1,* พิมพ์ครั้งที่ 5, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2536), หน้า บทนำ.

[21]ม.มู.อ.2/225.

[22]ม.มู.อ.2/225.

ตามความหมายจริง ๆ คือการอยู่ในที่ว่างหรือเรือนที่ว่าง มีความสงบเงียบแต่ไปมาสะดวกหรือง่ายต่อการบิณฑบาตเลี้ยงชีพ และความหมายอีกอย่างหนึ่ง เสนาสนะเป็นที่สัปปายะที่ประกอบไปด้วยสัปปายะ 5 อย่าง มีที่อยู่สบาย ฤดูสบาย อาหารสบาย บุคคลที่สบายและธรรมสบาย สิ่งเหล่านี้ถือว่าเป็นความหมายของเสนาสนะ ซึ่งเป็นความหมายที่เน้นหนักถึงเรื่องของการอยู่อย่างสบายเป็นที่ว่างและห่างไกลจากบุคคล แต่มีความสะดวกสบายต่อในการใช้เป็นเส้นทางในการบิณฑบาตเลี้ยงชีพ เพราะมีที่อยู่สบายก็จะง่ายต่อการปฏิบัติธรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายอันสูงสุด คือพระนิพพาน[23]

ในพระวินัยปิฎกจูฬวรรค ได้กล่าวเรื่องเสนาสนะไว้ในเสนาสนะขันธกะ เรื่องราชคหเศรษฐีถวายวิหาร ความว่า

> โดยสมัยนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ พระเวฬุวันวิหาร อันเป็นสถานที่พระราชทานเหยื่อแก่กระแต เขตพระนครราชคฤห์ ครั้งนั้นพระผู้มีพระภาคยังมิได้ทรงบัญญัติเสนาสนะแก่ภิกษุทั้งหลาย และภิกษุเหล่านั้นก็อยู่ในที่นั้น ๆ คือป่า โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำเขา ป่าช้า ป่าชัฏ ที่แจ้งลอมฟาง ภิกษุเหล่านั้นออกจากที่อยู่นั้น ๆ คือป่า โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำเขา ป่าช้า ป่าชัฏ ที่แจ้ง ลอมฟาง แต่เช้าตรู่ มีอาการเดินไปข้างหน้า ถอยกลับ แลเหลียว คู้แขน เหยียดแขน น่าเลื่อมใส มีจักษุทอดลง สมบูรณ์ด้วยอิริยาบถ[24]
>
> สมัยนั้น ราชคหเศรษฐีได้ไปสวนแต่เช้าตรู่ ได้แลเห็นภิกษุ เหล่านั้นเดินออกจากที่อยู่นั้น ๆ คือ ป่า โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำเขา ป่าช้า ป่าชัฏ ที่แจ้ง ลอมฟาง แต่เช้าตรู่ มีอาการเดินไปข้างหน้า ถอยกลับ แลเหลียว คู้แขน เหยียดแขน หน้าเลื่อมใส มีจักษุทอดลง สมบูรณ์ด้วย อิริยาบถ ครั้นแล้วก็มีจิตเลื่อมใส จึงเข้าไปหาภิกษุเหล่านั้น เรียนถามว่า ท่านเจ้าข้า หากข้าพเจ้าสร้างวิหารถวาย พระคุณเจ้าจะอยู่ในวิหารของข้าพเจ้า หรือไม่ ภิกษุเหล่านั้นตอบว่า ดูก่อนคหบดี พระผู้มีพระภาคเจ้ายังมิได้ทรงอนุญาตวิหาร เศรษฐีกล่าวว่า ท่านเจ้าข้า ถ้าเช่นนั้น พระคุณเจ้าจงทูลถามพระผู้ มีพระภาคเจ้า แล้วแจ้งแก่ข้าพเจ้า. ภิกษุเหล่านั้นรับคำของราชคหเศรษฐี แล้วเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า ถวายบังคมนั่งที่ ณ ควรส่วนข้างหนึ่ง แล้วทูลถามว่า พระพุทธเจ้าข้า ราชคหเศรษฐีประสงค์จะสร้างวิหารถวาย ข้าพระพุทธเจ้าทั้งหลายจะพึง ปฏิบัติอย่างไร พระพุทธเจ้าข้า[25]

---

[23]สุชีพ ปุญญานุภาพ, *พระไตรปิฎก ฉบับสำหรับประชาชน,* พิมพ์ครั้งที่ 16, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2535), หน้า 160.

[24]วิ.จู.7/198/67.

[25]วิ.จู.7/199/67.

ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงทำธรรมีกถา ในเพราะเหตุเป็นเค้ามูลนั้น ในเพราะเหตุแรกเกิดนั้น แล้วรับสั่งกะภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตเสนาสนะ 5 ชนิด คือ วิหาร 1 เรือนมุงแถบเดียว 1 เรือนชั้น 1 เรือนโล้น 1 ถ้ำ 1[26]

ต่อมา ภิกษุเหล่านั้นเข้าไปหาท่านราชคหเศรษฐีแล้วได้กล่าวกับคหบดีว่า พระผู้มีพระภาคทรงอนุญาตวิหารแล้ว บัดนี้เป็นการสมควรที่จะสร้างได้ ราชคหเศรษฐีให้สร้างวิหาร 60 หลังโดยวันเดียวเท่านั้น ครั้นให้สร้างเสร็จแล้ว จึงเข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาค ถวายบังคมนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง แล้วกราบทูลอาราธนาว่า พระพุทธเจ้าข้า ขอพระผู้มีพระภาคกับภิกษุสงฆ์จงทรงรับภัตตาหารของข้าพระพุทธเจ้าเพื่อเสวยในวันพรุ่งนี้ พระผู้มีพระภาคทรงรับอาราธนาโดยดุษณีภาพ ครั้นเศรษฐีทราบว่าทรงรับอาราธนาแล้วจึงลุกจากอาสนะ ถวายบังคมทำประทักษิณกลับไปแล้ว ให้ตกแต่งขาทนียโภชนียาหารอันประณีตโดยล่วงราตรีนั้น แล้วให้คนไปกราบทูลภัตกาลแด่พระผู้มีพระภาคว่า ถึงเวลาแล้วภัตตาหารเสร็จแล้ว พระพุทธเจ้าข้าฯ[27]

ครั้นเวลาเช้า พระผู้มีพระภาคทรงอันตรวาสก ถือบาตรจีวรเสด็จไปยังนิเวศน์ของราชคหเศรษฐี ครั้นแล้วประทับนั่งเหนืออาสนะที่เขาปูลาดถวายพร้อมด้วยภิกษุสงฆ์ จึงราชคหเศรษฐีอังคาสภิกษุสงฆ์มีพระพุทธเจ้าเป็นประมุข ด้วยขาทนียโภชนียาหารอันประณีตด้วยมือของตน จนยังพระผู้มีพระภาคผู้เสวยแล้วลดพระหัสถ์จากบาตรให้ห้ามภัตรแล้ว นั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่งกราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า พระพุทธเจ้าข้า ข้าพระพุทธเจ้าต้องการบุญ ต้องการสวรรค์ ได้ให้สร้างวิหาร 60 หลังนี้ไว้แล้ว ข้าพระพุทธเจ้าจะพึงปฏิบัติอย่างไรในวิหารเหล่านั้นพระพุทธเจ้าข้า[28]

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรคหบดี ถ้าเช่นนั้น เธอจงถวายวิหารเหล่านั้นแก่สงฆ์จาตุรทิศทั้งที่มาแล้วและยังไม่มา ราชคหเศรษฐีทูลรับพระพุทธดำรัสแล้วได้ถวายวิหารเหล่านั้นแก่สงฆ์จาตุรทิศทั้งที่มาแล้วและยังไม่มา ลำดับนั้นพระผู้มีพระภาคทรงอนุโมทนาแก่ราชคหเศรษฐีด้วยคาถาเหล่านี้ว่า ดังนี้

วิหารย่อมป้องกันหนาว ร้อน และสัตว์ร้าย นอกจากนั้นยังป้องกันงูและยุง ฝนในสิสิรฤดู นอกจากนั้นวิหารยังป้องกันลมและแดดอันกล้าที่เกิดขึ้นได้ การถวายวิหารแก่สงฆ์ เพื่อหลีกเร้นอยู่ เพื่อความสุข เพื่อเพ่งพิจารณา และเพื่อเห็นแจ้ง พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่าเป็นทานอันเลิศ เพราะเหตุนั้นแล คนผู้ฉลาดเมื่อเล็งเห็นประโยชน์ตน พึงสร้างวิหารอันรื่นรมย์ให้ภิกษุทั้งหลายผู้พหูสูตอยู่ในวิหารนี้เถิด อนึ่งพึงมีใจเลื่อมใส

---

[26]วิ.จู.7/200/68.

[27]วิ.จู.7/201/68.

[28]วิ.จู.7/202/69.

ถวายข้าว น้ำ ผ้า และเสนาสนะ อันเหมาะสมแก่พวกเธอ ในพวกเธอผู้ซื่อตรง เพราะพวกเธอย่อมแสดงธรรมอันเป็นเครื่องบรรเทาสรรพทุกข์แก่เขา เขารู้ทั่วถึงแล้วจะเป็นผู้ไม่มีอาสวะปรินิพพานในโลกนี้ครั้นพระผู้มีพระภาคทรงอนุโมทนาท่านราชคหเศรษฐีด้วยคาถาเหล่านี้แล้ว ทรงลุกจากอาสนะเสด็จกลับ[29]

ในวิภังคปกรณ์ ได้กล่าวว่า

"เสนาสนะ ได้แก่ เสนาสนะ คือเตียงบ้าง เสนาสนะ คือตั่งบ้าง เสนาสนะ คือที่นอนบ้าง เสนาสนะ คือหมอนบ้าง เสนาสนะ คือวิหารบ้าง เสนาสนะ คือเพิงบ้าง เสนาสนะ คือปราสาทบ้าง เสนาสนะ คือป้อมบ้าง เสนาสนะ คือโรงบ้าง เสนาสนะ คือที่เร้นลับบ้าง เสนาสนะ คือถ้ำบ้าง เสนาสนะ คือโคนไม้บ้าง เสนาสนะ คือพุ่มไม้ไผ่บ้าง หรือภิกษุยับยั้งอยู่ในที่ใด ที่นั้นทั้งหมด ชื่อว่า เสนาสนะ"[30]

**4) คิลานเภสัช** หมายถึง ยารักษาโรค ซึ่งเป็นยาที่สามารถนำมารักษาโรคภัยไข้เจ็บให้บรรเทาลงได้ เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ โรคภัยไข้เจ็บนั้นความหิวก็เป็นโรคอีกชนิดหนึ่งที่มีความรุนแรงมากสามารถทำคนให้ตายได้

พระพุทธองค์ตรัสถึงคนไข้ในโลกนี้ว่ามีอยู่หลายประเภทด้วยกัน ดังปรากฏในพระไตรปิฎกเล่มที่ 20 ข้อ 461 "คิลานสูตร" ดังนี้[31]

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย คนไข้มีปรากฏอยู่ในโลกนี้ 3 จำพวก คือ

1. คนไข้บางคนในโลกนี้ ได้โภชนะ (อาหาร) ที่สบายหรือไม่ได้ก็ตาม ได้เภสัช (ยา) ที่สบายหรือไม่ได้ก็ตาม ได้อุปัฏฐาก (คนดูแลหรือหมอ) ที่สมควรหรือไม่ได้ก็ตาม ย่อมไม่หายจากอาพาธ (เจ็บป่วย) นั้นได้เลย

2. คนไข้บางคนในโลกนี้ ได้โภชนะที่สบายหรือไม่ได้ก็ตาม ได้เภสัชที่สบายหรือไม่ได้ก็ตาม ได้อุปัฏฐานที่สมควรหรือไม่ได้ก็ตาม ย่อมหายจากอาพาธนั้นได้

3. คนไข้บางคนในโลกนี้ ได้โภชนะที่สบายจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย ได้เภสัชที่สบายจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย ได้อุปัฏฐานที่สมควรจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย

---

[29]วิ.จู.7/203/70.

[30]อภิ.วิ.35/2/614.

[31]องฺ.เอก.12/461/137-138.

ก็เพราะคนไข้จำพวกสุดท้ายนี้เอง เราจึงอนุญาตคิลานภัต (อาหารรักษาผู้ป่วย) อนุญาตคิลานเภสัช (ยารักษาผู้ป่วย) อนุญาตคิลานุปัฏฐาก (หมอหรือผู้ดูแลพยาบาลคนไข้) เอาไว้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย และก็เพราะอาศัยคนไข้เช่นนี้ ถึงคนไข้อื่นก็ควรได้รับการบำรุงด้วย”

ดังนั้น อาหารก็เป็นยารักษาโรคอีกชนิดหนึ่งในพระพุทธศาสนาเรียกว่า “ยารักษาโรคอย่างหยาบ นอกจากความหมายในทางพระวินัย[32]

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ยังมีความหมายอีกประการหนึ่งว่า “ยารักษาโรคเป็นศัตรูกันกับโรคภัยไข้เจ็บที่เป็นสิ่งเข้าไปทำลายเชื้อโรคให้ย่อยยับลงและช่วยให้ร่างกายสบายขึ้น ซึ่งเป็นความหมายของคลานเภสัชในพระพุทธศาสนาส่วนใหญ่จะเน้นหนักในทางยาสมุนไพร เช่นน้ำอ้อยน้ำผึ้ง น้ำมัน เนยใส เนยขึ้น เป็นต้น ยารักษาโรคเหล่านี้ สามารถนำมารักษาโรคได้ นอกจากนี้ อาหารก็เป็นยารักษาโรคได้เช่นกัน เพราะความหิวที่เป็นโรคอีกชนิดหนึ่ง ดังกล่าว[33]

ความหมายปัจจัยที่ปรากฏในพระวินัยปิฎก เป็นปัจจัยที่มีความเรียบง่าย ไม่ยุ่งยากต่อการบริโภคและการแสวงหา เครื่องนุ่งห่มหรือไตรจีวร ซึ่งเป็นปัจจัยที่ใช้สำหรับปกปิดร่างกายไม่ให้ดูน่าเกลียด เพราะการนุ่งห่มเป็นวัฒนธรรมของมนุษย์โดยเฉพาะ การนุ่งห่มของมนุษย์จะทำให้ดูแตกต่างจากสัตว์โลกทั่วไปที่ไม่มีวัฒนธรรมในการนุ่งห่มเหมือนมนุษย์ ส่วนอาหารบิณฑบาตหมายถึงสิ่งที่นำมาบำรุงร่างกายให้มีความเจริญเติบโตจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ ไม่เป็นอันตรายต่อร่างกายและทำให้ชีวิตดำเนินไปอย่างไม่ลำบาก ส่วนที่อยู่อาศัยหรือเสนาสนะนั้น เป็นสิ่งที่มีความจำเป็นสำหรับภายนอกร่างกาย เพราะเป็นที่พักกายในเวลาร่างกายอ่อนเพลีย ต้องการพักผ่อน การนอนหลับหรือการป้องกันอันตรายต่าง ๆ มี ร้อน หนาว ฝน ลม แดด นอกจากนี้ยังเป็นที่พักใจ ใช้เป็นที่ปฏิบัติธรรมเพื่อให้เกิดความสงบทางใจได้ ส่วนยารักษาโรคหรือคิลานเภสัชเป็นปัจจัยที่ใช้ภายในร่างกาย มีการฉันยารักษาโรค ทายารักษาโรค ยารักษาโรคเป็นสิ่งที่เป็นข้าศึกกับโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นบนร่างกาย หรือภายในร่างกายของมนุษย์ ดังกล่าว[34]

ปัจจัยที่ปรากฏในพระวินัยปิฎก หมายถึง เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค นอกจากความหมายของปัจจัย 4 ในพระพุทธศาสนาแล้ว ยังมีความหมายของการถ้อยทีถ้อยอาศัยซึ่ง

---

[32]สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, *วินัยมุข เล่ม 2,* พิมพ์ครั้งที่ 25, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2535), หน้า 38.

[33]พระวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐตวณฺโณ), *บทอบรมกรรมฐาน,* พิมพ์ครั้งที่ 5 (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2540), หน้า 57-101.

[34]พระพุทธโฆษะ, *พระวิสุทธิมรรค,* (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มูลนิธิภูมิพโลภิกขุ, 2521), หน้า 24.

กันและกันของพระภิกษุสงฆ์และคฤหัสถ์ในพุทธปรัชญา เพราะพระภิกษุสงฆ์เป็นผู้ประกอบอาชีพภายในจิตใจหรือประกอบอาชีพที่ทำให้คนพ้นทุกข์ซึ่งเรียกว่า “การประกอบอาชีพเพื่อความพ้นทุกข์” ดังนั้น “ปัจจัย 4 ของพระภิกษุสงฆ์ จึงมาจากคฤหัสถ์ผู้มีศรัทธานำมาถวายให้พระภิกษุสงฆ์ได้บริโภคด้วยความพิจารณา” และหลักของการพิจารณานั้น เป็นการพิจารณาเพื่อให้หายความสงสัยว่า สิ่งที่บริโภคลงไปนี้จะก่อประโยชน์ให้แก่ร่างกายของตนและผู้อื่นมากน้อยเพียงไร แต่ในปัจจุบัน “การดำรงชีวิตและการแก้ไขปัญหาชีวิตได้สะท้อนให้เห็นว่า มนุษย์ไม่ค่อยให้ความสนใจในการพิจารณา[35]

เพื่อการบริโภคปัจจัยจึงทำให้เกิดปัญหาตามมา เช่น “โลกพร่องเป็นนิตย์ ไม่รู้จักอิ่ม เป็นทาสของตัณหา คือความอยากไม่มีที่สิ้นสุด ดังนั้น แหล่งปัจจัยจากธรรมชาติจึงถูกทำลาย ระบบต่าง ๆ ของธรรมชาติไม่มีความยั่งยืน” แต่อย่างไรก็ตามในปัญหาเช่นนี้ พระพุทธศาสนามีหลักธรรมที่จะทำให้เกิดระบบที่ยั่งยืน ซึ่งเรียกว่า “การพัฒนาที่ยั่งยืน ประกอบไปด้วยหลักการ ดังนี้ การพัฒนาคนให้มีคุณภาพหรือการพัฒนาให้คนมีความสามารถ การพัฒนาเครื่องมือให้มีประสิทธิภาพในการทำงานให้ได้ผลดี เพื่อไม่ให้เป็นภัยกับธรรมชาติ และที่สำคัญคือการพัฒนาธรรมชาติโดยการบำรุงรักษาดินหรือธรรมชาติให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น[36]

นอกจากความหมายปัจจัยที่ปรากฏในพระวินัยปิฎกแล้ว ความหมายปัจจัย 4 ในแง่ต่าง ๆ ซึ่งเป็นหลักธรรมคำสั่งสอนที่เกี่ยวกับการประพฤติปฏิบัติของมนุษย์อย่างสิ้นเชิง ดังนั้น ความหมายของปัจจัย 4 ตามหลักปรัชญาการดำรงชีวิตตามหลักปัจจัย 4 ในพระพุทธศาสนา ยังมีความหมายปัจจัยในวิสุทธิมรรคอีกประเด็นหนึ่ง ดังนี้

**2. ความหมายปัจจัย 4 ที่ปรากฏในวิสุทธิมรรค**

ความหมายปัจจัย 4 ที่ปรากฏในวิสุทธิมรรคนั้น เป็นความหมายที่เกี่ยวกับการพิจารณาและเป็นการพิจารณาให้เห็นถึงความเป็นไปของร่างกาย และการพิจารณาถึงการบริโภค เพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ซึ่งเป็นการพิจารณาเพื่อให้หายสงสัยว่า สิ่งที่บริโภคลงไปนี้จะก่อประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่นมากน้อยเพียงไร ซึ่งความศรัทธาเป็นบ่อเกิดของปัจจัย 4 ดังนั้น จึงควรพิจารณาให้หายสงสัย เพราะจะได้บริโภคเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย พระภิกษุเป็นผู้ประกอบอาชีพภายในจิตใจ ซึ่งเป็นการประกอบอาชีพที่ทำให้คนพ้นทุกข์หรือที่เรียกว่า การประกอบอาชีพเพื่อความพ้นทุกข์ ปัจจัย 4 พระภิกษุสงฆ์จึงได้มาจากคฤหัสถ์ผู้มีศรัทธาถวายพระภิกษุสงฆ์ เพื่อบริโภคด้วยการพิจารณาตามหลักของการพิจารณา แต่ในปัจจุบันนั้นการดำรงชีวิตและการแก้ไขปัญหาชีวิตได้สะท้อนให้เห็นว่ามนุษย์ไม่ค่อยให้ความสนใจในการพิจารณาเพื่อการบริโภคปัจจัย จึงทำให้เกิดปัญหาตามมา

---

[35]สุชีพ ปุญญานุภาพ, *พระไตรปิฎก ฉบับสำหรับประชาชน,* พิมพ์ครั้งที่ 16, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2535), หน้า 43.

[36]พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ ฐตญาโณ), *มองเขามองเรา,* พิมพ์ครั้งที่ 5, (กรุงเทพมหานคร: พรศิวการพิมพ์, 2534), หน้า 162.

เช่น การบริโภคนิยม เพราะโลกพร่องเป็นนิตย์ ไม่รู้จักอิ่ม เป็นทาสของตัณหา คือความอยากไม่มีที่สิ้นสุด ดังนั้น “แหล่งปัจจัยจากธรรมชาติจึงถูกทำลาย ระบบธรรมชาติไม่มีความยั่งยืน” แต่อย่างไรก็ตามในปัญหาเช่นนี้[37]

พระพุทธศาสนามีหลักธรรมที่จะทำให้เกิดระบบที่ยั่งยืนซึ่งเรียกว่าการพัฒนาที่ยั่งยืนที่ประกอบไปด้วยหลักการดังนี้ “การพัฒนาคนให้มีคุณภาพ หรือการพัฒนาให้คนมีความสามารถ การพัฒนาเครื่องมือให้มีประสิทธิภาพในการทำงานให้ได้ผลดี เพื่อไม่ให้เป็นภัยกับธรรมชาติและที่สำคัญคือ การพัฒนาธรรมชาติ โดยการบำรุงรักษาดินหรือธรรมชาติให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น

ดังนั้น ปัจจัย 4 ตามความหมายในวิสุทธิมรรค จึงเป็นการพิจารณาถึงการบริโภค เพื่อความสมดุลของร่างกาย ธรรมชาติและความสิ้นไปแห่งอาสวะหรือความต้องการเกินขอบเขต ดังนี้[38]

**1. ไตรจีวร** ซึ่งเป็นการพิจารณาการใช้สอยไตรจีวรเพื่อเป็นเพียงเครื่องนุ่งห่มที่นำมา ปกปิดร่างกายไม่ให้ดูน่าเกลียดและป้องกันอันตรายต่าง ๆ ที่จะเกิดกับร่างกายมีความหนาว ความร้อน เหลือบ ยุง สัตว์เลื้อยคลานต่างๆ ดังนี้

1) ผ้าสังฆาฏิ ที่เป็นผ้าที่ใช้ห่มซ้อน ผ้าจีวรในเวลาเข้าหมู่บ้าน หรือใช้ห่มกันหนาวในฤดูหนาว นอกจากใช้ห่มได้ยังใช้ทาบไหลในเวลาทำสังฆกรรม เพื่อเป็นสัญลักษณ์ระหว่างพระภิกษุสงฆ์กับสามเณร ผ้าสังฆาฏิจะมีเฉพาะพระภิกษุเท่านั้น

2) จีวร เป็นผ้าที่ใช้ห่มในทุกฤดูกาลทุกเวลา เพราะเป็นผ้าที่ใช้ปกปิดร่างกายเพื่อไม่ให้ดูน่าเกลียดอุจจาดตา

3) ผ้าสบงเป็นผ้าที่ใช้ปกปิดตั้งแต่ส่วนเอวลงมาถึงครึ่งหน้าแข้ง

**2. อาหารบิณฑบาต** เป็นการพิจารณาการบริโภคอาหาร เป็นเพียงสิ่งนำมาหล่อเลี้ยงชีวิตให้ดำเนินไปเพื่อการปฏิบัติธรรมให้ถึงขั้นสูงสุด ไม่ได้บริโภคเพื่อความสวยงาม ไม่ได้บริโภคเพื่อความผ่องใสของผิวกาย ไม่ได้บริโภคเพื่อความคะนอง การบริโภคอาหารบิณฑบาตในคัมภีร์วิสุทธิมรรคปรากฏความหมายว่า การบริโภคอาหารบิณฑบาตของพระภิกษุหรือภัตราหารนั้น พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสว่า “ที่เรียกภัตราหารนั้นได้เพราะว่า อาหารทุกอย่างได้ตกลงไปในบาตรของพระภิกษุด้วยภิกขาจารวัตรของพระภิกษุสงฆ์”

**3. เสนาสนะ** เป็นการพิจารณาการใช้สอยเสนาสนะ เป็นการพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงเครื่องอาศัยกันแดด กันฝน กันความร้อน ความหนาว และเป็นที่พักในการบำเพ็ญเพียรในทางกายและจิตใจให้มีความสงบ การใช้สอยเสนาสนะนั้นเป็นการพิจารณาให้เห็นถึงความจำเป็นว่าการใช้สอย

---

[37]พระพุทธโฆษะ, *พระวิสุทธิมรรค,* อ้างแล้ว, หน้า 1.

[38]พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *การพัฒนาที่ยั่งยืน,* พิมพ์ครั้งที่ 5, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, 2542), หน้า 255.

ตามฤดูกาล ซึ่งเป็นสิ่งที่ป้องกันอันตรายจากสัตว์ต่าง ๆ มีเสือโคร่ง เสือเหลือง และสัตว์ร้ายอื่น ๆ ที่จะมาทำอันตรายแก่ผู้อาศัยในเสนาสนะ[39]

**4. คิลานเภสัช** เป็นการพิจารณาคลานเภสัช เพื่อเป็นการพิจารณาถึงคุณลักษณะต่าง ๆ ของโรคที่จะใช้ “ยารักษาโรคที่เป็นศัตรูกันกับโรคภัยไข้เจ็บ ที่เป็นสิ่งเข้าไปทำลายเชื้อโรคให้ย่อยยับลง” โรคบางชนิดอาจพิจารณาใช้เนื้อสดรักษาจึงหายก็มี เช่น โรคผีเข้าสิงพระภิกษุสงฆ์ ยาสำหรับพระภิกษุที่ใช้รักษาโรคส่วนใหญ่จะต้องได้รับการประเคนจากคฤหัสถ์ แต่ยาบางชนิดไม่ต้องรับประเคนจากคฤหัสถ์ก็ได้ เช่น ถูกงูกัดหาคนมาประเคนไม่ได้พระภิกษุสงฆ์สามารถหยิบเองได้โดยไม่ต้องอาบัติ เป็นต้น[40]

ความหมายปัจจัยที่ปรากฏในวิสุทธิมรรคนั้น เป็นความหมาย ที่เกี่ยวกับการพิจารณาการใช้สอยปัจจัย 4 ตามหลักของการพิจารณา เป็นการพิจารณาให้หายความสงสัยว่า สิ่งที่ตนได้บริโภคลงไปนี้ จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกายของตนและธรรมชาติมากน้อยเพียงไร และตามหลักของความเป็นจริงในทางธรรมชาติ ก็เพื่อความสมดุลของร่างกาย คือ การป้องกันความร้อน ความหนาว ความอ่อนเพลียของร่างกายและการไม่สบายของร่างกายดังกล่าว ซึ่งเป็นการพิจารณาเพื่อไม่ให้มนุษย์ไปยึดติดกับการบริโภคมากจนเกินไป จึงจะสามารถนำพาชีวิตมุ่งสู่จุดหมาย คือ พระนิพพานได้[41]

ปัจจัย 4 ในวิสุทธิมรรคซึ่งเป็นความหมายในทางพระพุทธศาสนา เป็นการพิจารณาการบริโภค ปัจจัยในวิสุทธิมรรค ก็เพื่อให้เห็นตามความเป็นจริงระหว่างร่างกายของมนุษย์ ที่ไม่ควรบริโภคปัจจัยเกินความต้องการของร่างกาย เพราะร่างกายของมนุษย์เราก็มีขีดจำกัดในการบริโภค ถ้าบริโภคมากก็จะทำให้มีผลร้ายต่อตนเองและธรรมชาติ ปัจจัย 4 ในวิสุทธิมรรค จึงเป็นการพิจารณาการบริโภคเพื่อ ป้องกันอันตรายที่เกิดขึ้นกับผู้บริโภคและธรรมชาติหรือการพิจารณาการบริโภคปัจจัย 4 เพื่อการจัดสรรให้มนุษย์ทุกคนได้บริโภคปัจจัย 4 ด้วยกัน ซึ่งเรียกว่า “การบริโภค เพื่อการบริหารจัดการปัจจัย 4 จากแหล่งธรรมชาติ”[42]

**2.2.3 การแสวงหาความต้องการขั้นพื้นฐาน**

ปัจจัยที่จะต้องแสวงหาเป็นส่วนที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ดังที่ให้ความหมายในทางภาษาและพจนานุกรมแล้ว เป็นเครื่องอาศัยของชีวิต เมื่อเป็นเครื่องอาศัยของชีวิตแล้วมนุษย์จำเป็นที่จะต้องแสวงหามาให้ได้ ตามหลักพระพุทธศาสนามีแนวทางในการแสวงหาปัจจัยมีอยู่ 3 ทาง คือ การแสวงทางกายที่สุจริต การแสวงหาทางวาจาที่สุจริต และการแสวงหาทางใจที่สุจริต มีดังนี้

---

[39]พระพุทธโฆษะ, *พระวิสุทธิมรรค,* อ้างแล้ว, หน้า 63.

[40]เรื่องเดียวกัน, หน้า 65.

[41]เรื่องเดียวกัน, หน้า 66.

[42]พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *การพัฒนาที่ยั่งยืน,* อ้างแล้ว, หน้า 23-24.

1) การแสวงหาทางกายที่สุจริต หมายถึง การแสวงหาที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ด้วยทางกาย เป็นการลักขโมย เว้นจากการฉก ชิง วิ่งราว แต่เป็นการที่ใช้พละกำลังของตนที่มีอยู่เข้าแลกกับเงินตราหรือปัจจัย 4 ที่เราจะนำมาเลี้ยงชีพให้อยู่รอด

2) การแสวงหาทางวาจาที่สุจริต หมายถึง การแสวงหาที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ในทางวาจา เว้นจากการพูดเท็จที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เช่น การเป็นพยานเท็จเพื่อใส่ความผู้อื่นให้เดือดร้อน แต่เป็นการประกอบอาชีพที่ใช้เสียงแลกกับปัจจัย 4 มาเลี้ยงชีพ คือ การเป็นนักร้อง ครู อาจารย์ หรือประชาสัมพันธ์

3) การแสวงหาทางจิตใจที่สุจริต หมายถึง การทำจิตใจให้มีสัมมาทิฐิ หรือเป็นผู้มีความเห็นที่ถูกต้อง ไม่ใช้สติปัญญาของตนเบียดเบียนผู้มีสติปัญญาที่น้อยกว่า หรือภาษิตที่ว่า “คนโง่ย่อมเป็นเหยื่อของคนฉลาด”

ทางพระพุทธศาสนาได้เน้นให้คนมีปัญญามากกว่าช่วยเหลือคนมีปัญญาน้อยกว่าตน เช่น พระพุทธองค์เป็นผู้มีปัญญามาก พระองค์ย่อมช่วยเหลือมวลมนุษย์ที่มีปัญญาน้อยกว่าตนเสมอ ๆ นอกจากนี้ ยังมีความหมายในการแสวงหาที่พอสมควรกับการเลี้ยงชีพตนให้พออยู่ได้ ซึ่งความหมายลักษณะดังกล่าวส่วนใหญ่ หรือจะเป็นความหมายของการแสวงหาปัจจัย 4 ของพระภิกษุสงฆ์ และการทำให้ความหมายของการแสวงหาให้บริสุทธิ์นั้น คือ “ปาริสุทธิศีล 5 มีการแสวงหาในกรอบของพระปาฏิโมกข์ การสำรวมอินทรีย์ การเลี้ยงชีพที่บริสุทธิ์ และการพิจารณาเพื่อการบริโภค ส่วนความหมายในการแสวงหาที่ชอบธรรมนั้น จะต้องเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ เป็นผู้มีจิตใจเป็นอิสระ ไม่ให้ปัจจัย 4 มาครอบงำจิตใจได้ และการแสวงหาปัจจัยของคฤหัสถ์ผู้ครองเรือนนั้น จะต้องอาศัยตามหลักของฆราวาสธรรม 4 ประการ คือ สัจจะ เป็นผู้ถือความซื่อตรง รักษาสัจจะทางวาจาและรักษาสัจจะทางการกระทำหรือทางกาย ทมะ เป็นผู้ฝึกตนให้เป็นคนดีอยู่เสมอ รู้จักควบคุมสติอารมณ์ของตนเองอยู่เสมอ ขันติ เป็นผู้มีความอดทนต่อการงานในการหาเลี้ยงชีพ ถึงจะลำบากอย่างไรก็ตามจะต้องอดทนให้ได้ และสุดท้ายคือ จาคะ เป็นการบริจาคทรัพย์ของตนที่มีมากเกินไปหรือการสละที่ทำให้เกิดประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นได้ ดังที่ได้กล่าวมานี้ เป็นความหมายในการแสวงหาปัจจัย 4 ซึ่งเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างมาก เพราะคน ๆ เดียวนั้นมีหน้าที่ที่จะต้องแสวงหาถึง 4 ทางด้วยกัน กล่าวคือ

1. มีหน้าที่ในการแสวงหาเครื่องนุ่งห่มเพื่อนำมาปกปิดร่างกายให้ดูไม่น่าเกลียด ปัจจัยในส่วนนี้จะต้องรู้จักกาลในการแสวงหา เช่น ฤดูหนาว เครื่องนุ่งห่มที่ใช้กันหนาวได้ เพราะฉะนั้น การแสวงหาปัจจัยในส่วนนี้ควรจะพิจารณาและแสวงหาด้วยความบริสุทธิ์ 3 ทาง คือ บริสุทธิ์กายวาจาและใจ เป็นต้น

2. มีหน้าที่ในการแสวงหาอาหารมาเลี้ยงชีพตนด้วยความบริสุทธิ์ 3 ประการ คือ บริสุทธิ์กาย บริสุทธิ์วาจาและบริสุทธิ์ใจ ซึ่งเป็นหลักสำคัญที่มนุษย์จะต้องเน้นถึงหลักดังกล่าวนี้ให้ได้ เพราะการแสวงหาอาหารนี้เป็นหลักของการทำให้ชีวิตอยู่ได้

3. มีหน้าที่ในการแสวงหาที่อยู่อาศัย เพื่อเป็นที่พักผ่อนและป้องกันภัยต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับมนุษย์ได้ทุกข์เมื่อ ดังนั้น จึงจะต้องแสวงหาในที่ที่ปลอดภัย ในปัจจุบันนี้เพื่อสร้างบ้านพักที่อยู่อาศัย ส่วนมากจะเป็นไปตามกระแสสังคมโลก ควรจะพิจารณาดูให้ดีถึงเรื่องของความปลอดภัย ราคาภูมิประเทศ ภูมิอากาศและสิ่งแวดล้อมให้ดีเสียก่อน

4. มีหน้าที่ในการแสวงหายามารักษาโรคหรือนำส่งให้หมอเป็นผู้รักษาโรคให้คนป่วย หน้าที่นี้เป็นหน้าที่ของบุคคลทั่วไปที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน บางครั้งถ้าคนป่วยหนักไม่อาจลุกได้ จึงให้คนพยุงจะถูกขึ้นได้ อย่างนี้ดังกล่าว

ปัจจัย 4 ตามความหมายแห่งการแสวงหาเป็นสาเหตุที่มนุษย์จะต้องทำหน้าที่ของตนในแต่ละบุคคลที่จะต้องทำ ซึ่งเป็นการแสดงถึงความรับผิดชอบในร่างกายของตนเองและเกื้อหนุนชีวิตของผู้อื่นตามสมควร เพราะมนุษย์จะต้องบริโภคปัจจัยที่เกิดจากแหล่งธรรมชาติและให้มีการแสวงหาปัจจัย 4 ด้วยความบริสุทธิ์ เพราะมนุษย์ก็คือสัตว์โลกอีกจำพวกหนึ่ง ซึ่งมีความต้องการเหมือนกันกับสัตว์โลกทั่วไปที่ชอบมีการเอารัดเอาเปรียบซึ่งกันและกัน ในทางพระพุทธศาสนาจึงวางแนวความคิดที่จะ ให้มนุษย์แสวงหาปัจจัยที่มาเลี้ยงของคนตามหน้าที่และมีความบริสุทธิ์ 3 ประการ คือ บริสุทธิ์ทาง กาย บริสุทธิ์ทางวาจา และบริสุทธิ์ทางจิตใจ ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้นนี้

**2.2.4 สาเหตุการได้มาของปัจจัย 4**

นอกจากความหมายในการสรรหาแล้วยังมีขบวนการอีกอย่างหนึ่งที่จะต้องตามมา หรือรับจากการแสวงหาที่เป็นผลสัมฤทธิ์ที่จะตามมา คือ ปัจจัย 4 ดังนี้

การได้มาเพื่อครอบครองเป็นเจ้าของปัจจัย 4 และเป็นผลต่อเนื่องมาจากการแสวงหาเป็นความหมายที่บ่งบอกถึงคุณลักษณะของผู้แสวงหาปัจจัย 4 ที่มีคุณลักษณะตามหลักในทางพระพุทธศาสนา เพราะในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนานั้นเป็นการสอนถึงการนำมา หรือหลักการที่ได้มาตามหลักธรรมแห่งความสันโดษ ซึ่งมีความประมาณในการได้มาของสิ่งของที่จะหามาได้ และมีความเหมาะสมกับสภาพการณ์ที่จะนำมาใช้สอยเพื่อประโยชน์ส่วนตน พระพุทธองค์จึงทรงตรัสแก่ชาวโลก เพื่อให้ชาวโลกได้รับรู้ว่าผู้ที่มีความสันโดษอยู่ประจำกาย วาจาและใจ จะมีอานิสงค์มากน้อยเพียงไร เพราะความสันโดษนั้น เป็นบ่อเกิดแห่งการพัฒนาที่ยั่งยืน เพราะไม่เป็นคนที่มีความละโมบโลภมาก ไม่อยากครอบครองทรัพย์ในโลกนี้แต่เพียงผู้เดียว เป็นคนประมาณในการรับ หรือการได้มา

ความสันโดษ 3 ประการ ตามที่พระพุทธองค์ได้ทรงสั่งสอนชาวโลกให้รู้จักความสันโดษ ดังนี้

ยถาลาภสันโดษ มีความยินในสิ่งที่ตนได้มา ด้วยความบริสุทธิ์ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ด้วยกาย วาจา และใจ ยถาพลสันโดษ มีความยินดีในสิ่งที่ได้มาด้วยพละกำลังของ

ตน หรือการได้ใช้กำลังที่มีอยู่ เข้าแลกกับปัจจัยที่ตนต้องการยถาสารูปสันโดษมีความยินดีในปัจจัย 4 ที่เหมาะสมกับคนที่จะสอยให้เกิดประโยชน์ได้ สิ่งใดที่ไม่เหมาะสมกับตน ควรจะแลกเปลี่ยนกับคนที่จะเหมาะสมในการใช้สอยปัจจัยเหล่านี้[43]

นอกจากนี้การได้รับปัจจัย 4 มาเลี้ยงครอบครัวนั้นก็ทำให้เกิดความสุขในการบริโภคที่เรียกว่า ความสุขในการบริโภคปัจจัย 4 ประการ คือ ความสุขที่เกิดจากการมีทรัพย์ที่บริสุทธิ์ ซึ่งเป็นการได้มาด้วยการแสวงหาที่มีความบริสุทธิ์ไม่เบียดเบียนคนอื่นด้วย กาย วาจา และใจ ความสุขในการบริโภคปัจจัย 4 ที่มีความบริสุทธิ์ เพราะปัจจัยที่ตนได้มาด้วยความสุจริตกาย วาจาและใจ จึงไม่ทำให้เกิดความเดือดร้อนในการบริโภค ความสุขในการบริโภคปัจจัยที่มีเป็นของตนและความสุขในการบริโภคปัจจัย 4 ที่ตนแสวงหามาได้ด้วยความบริสุทธิ์ในการประกอบอาชีพที่ตนประกอบอยู่[44]

ความหมายแห่งการได้ปัจจัย 4 มาดังกล่าวมานี้ เป็นไปตามหลักธรรมในพระพุทธปรัชญาซึ่งจะเน้นหนักถึงความพอดีของทุกคนและมีสิทธิ์ที่จะได้มาครอบครองเป็นของตน แม้กระทั่งเรื่องการให้ทานในพุทธปรัชญา ก็เน้นถึงความพอดีในการให้ทานเช่นกัน แต่ก่อนที่จะให้ทานนั้นจะต้องได้ปัจจัย 4 มาเสียก่อนจึงจะให้ทานได้ และการได้ปัจจัย 4 มานั้นในหลักธรรมคำสั่งสอนจึงเห็นถึงความพอดีในการประกอบอาชีพ คือ “การประกอบอาชีพที่มีความพอดีทางกาย ความพอดีทางวาจาและความพอดีใจ เป็นการประกอบอาชีพที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่นให้ได้รับความเดือดร้อน ดังกล่าว”[45] เมื่อประกอบอาชีพที่มีความพอดีแล้ว ปัจจัยที่ตนได้มาก็จะเป็นปัจจัยที่มีความพอดีกับตนเองและผู้อื่น

การได้ปัจจัย 4 มาเช่นนี้ ในทางพุทธปรัชญาจะสรรเสริญผู้มีความสันโดษ ซึ่งเป็นการกล่าวถึง การมีความยินดีตามที่เขาให้มา มีความยินดีที่นำมาได้ด้วยกำลังของตนที่มีอยู่ และปัจจัย 4 นั้นมีความเหมาะสมกับตน และที่สำคัญปัจจัย 4 ที่ตนได้มามีความบริสุทธิ์ จึงจะทำให้เกิดความสุขในการบริโภคแก่ตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นการเอื้ออำนวยผลประโยชน์ในปัจจุบันและอนาคตต่อไป

**2.2.5 ลักษณะของการได้มาของปัจจัย 4**

ลักษณะดังกล่าวนี้ตัวอย่างเพียงด้านหนึ่งคือเรื่องอาหาร แม้กิจกรรมด้านอื่น ๆ ของมนุษย์ก็มีปัญหาทำนองนี้เช่นกัน เมื่อมนุษย์ดำเนินชีวิตไปอย่างนี้ก็วนเวียนอยู่ในวงจรที่ว่า มีความไม่รู้แล้วดิ้นรนสนองความทะยานอยาก ที่มืดบอดไม่รู้ชัดในเรื่องของคุณภาพชีวิตนี้ แล้วก็เกิดโทษแก่ชีวิตเกิดปัญหาแก่สังคมเรื่อยไปเป็นวงจรไม่รู้จักจบสิ้น จากที่กล่าวเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ข้างต้นนี้ตาม

---

[43]ขุ.อิติ.45/242/406-407.

[44]ที.ปา.16/52/14-15.

[45]ขุ.อิติ.45/243/408-411.

ทรรศนะพระพุทธศาสนาเห็นว่าสาเหตุของการบริโภคปัจจัย สามารถแบ่งสาเหตุในการบริโภคปัจจัย 2 ประการ คือ 1.ความต้องการทางกาย หรือความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ 2. ความต้องการทางใจ[46]

**1. ความต้องการทางกาย** หรือความต้องการพื้นฐานของมนุษย์

ความต้องการทางกายนั้น เป็นไปเพื่อทำให้ชีวิตตั้งอยู่ได้ เป็นประโยชน์ที่แท้จริง ได้แก่ การกิน เพื่อแลกเปลี่ยนธาตุไปสร้างอวัยวะและเนื้อเยื่อ การหายใจ เพื่อเอาอากาศไปฟอกโลหิตให้สะอาด การขับถ่าย เพื่อเอาของเสียออกจากร่างกายไปทิ้ง มิเช่นนั้นจะเป็นพิษต่อร่างกาย การนอน เพื่อให้สมองพักผ่อน และร่างกายมีเวลาพักผ่อน โดยเฉพาะกล้ามเนื้อ ตลอดจนมีเวลาซ่อมแซมร่างกายได้ดีขึ้น การกินยา เพื่อรักษาโรค ฆ่าเชื้อโรค ที่จะมาทำร้ายร่างกายให้อ่อนแอ จนถึงตั้งชีวิตได้ลำบาก การสวมใส่เสื้อผ้าปกปิดร่างกาย เพื่อให้ความอบอุ่นร่างกาย และป้องกันการขีดข่วนร่างกาย แมลงกัดต่อย และป้องกันการกระทบสารเคมีสัมผัสโดยตรง

**2. ความต้องการทางใจ**

ความต้องการทางใจตามทรรศนะพระพุทธศาสนานั้นมี 2 ประเภท คือ ความต้องการทางตัณหา (ความอยาก) และความต้องการจากฉันทะ (ความชอบในสิ่งดี)

1. เป็นความต้องการชนิดที่เรียกว่า ตัณหา (Tanha) หรือความทะยานอยากอันมีอวิชชาเป็นรากฐาน เป็นความต้องการสิ่งตอบสนองปรนเปรออันไม่จำกัด เนื่องจากไม่มีปัญญาทำการพิจารณาอย่างแยบคายมากำกับ จึงทำให้มนุษย์มุ่งตอบสนองความต้องการตามแรงผลักดันของอัตตาของตนแต่อย่างเดียว ทำให้กิจกรรมที่มุ่งแสวงหา (ปริเยสนา) ครอบครองและสะสมวัตถุปัจจัยเป็นไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด (Unlimited) โดยมิได้คำนึงถึงเป้าหมายหรือคุณประโยชน์ที่แท้ พฤติกรรมการบริโภคที่ดำเนินอยู่จึงเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหา (ความทุกข์) ต่อชีวิตของมนุษย์ต่อสังคมและต่อธรรมชาติ เมื่อพิจารณาถึงประเด็นเรื่องความต้องการ (Demand) ของมนุษย์ในทัศนะของพระพุทธศาสนาต้อง ยอมรับว่า โดยธรรมชาติแล้วความต้องการของมนุษย์นั้นมีอยู่อย่างไม่จำกัด (Unlimited want) ในพุทธศาสนานั้นมีพุทธภาษิตเปรียบเปรยว่าด้วยความเข้าใจในความต้องการอันไม่จำกัดนี้ว่า “นตถิ ตัณหา สมา นที” นั่นคือ “แม่น้ำเสมอด้วยตัณหาไม่มี” เพราะว่าแม่น้ำนั้นบางโอกาสบางเวลายังมีเวลาที่เต็มได้ แต่ความต้องการของมนุษย์นั้นไม่มีวันเต็ม หรือที่ว่า “ภูเขาทองคำล้วนมีสีสุกถึงสองเท่าก็ยังไม่พอแก่บุคคลหนึ่ง” ตัณหาเป็นความต้องการอยากลิ้มลอง รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ธัมมารมณ์ เช่น อยากเห็นรูป เห็นภาพสวย อยากได้กลิ่นหอม ๆ น้ำหอมดี ๆ ดัง ๆ อยากได้ยินเสียงไพเราะ ๆ อยากสัมผัสนุ่ม ๆ อยากได้รับการเอาอกเอาใจตอบสนองธัมมารมณ์ ใจที่ต้องการคืออยากเป็นเจ้าของสิ่งนั้นและอยากลิ้มลองบริโภคสิ่งนั้น การบริโภคด้วยตัณหานี้มักต้องลงทุนลงแรงและใช้เงินมาก เช่น ภาพศิลป์ราคาแพง รถยนต์คันโก้ เครื่องเสียงอย่างดี เฟอร์นิเจอร์ที่สัมผัสแล้วมันนุ่ม น้ำหอมอย่างดี

---

[46]สุชีพ ปุญญานุภาพ, *พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน,* (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2535), หน้า 92.

2. ความต้องการที่เรียกว่าฉันทะ (Chanda) ซึ่งเป็นความต้องการที่มีวิชชาอันเกิดจากการใช้ปัญญาเป็นตัวนำทำการพิจารณาอย่างรอบคอบแยบคายแล้วจึงทำการบริโภค ด้วยความต้องการอันมุ่งตรงไปสู่เป้าหมาย หรืออัตถะที่แท้จริงของชีวิต เพื่อสร้างคุณภาพของชีวิต สังคมและธรรมชาติ เพื่อเป็นรากฐานของการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ในระดับขั้นที่สูงขึ้นต่อไป การบริโภคในนัยนี้จึงเป็นการตอบสนองต่อความต้องการที่มีขีดจำกัด (Limited want) และยากที่จะก่อให้เกิดปัญหา (ทุกข์) ขึ้น ตลอดจนจะเป็นพลังชักจูงนำชีวิตไปสู่จุดมุ่งหมายอันดีงาม การสร้างความต้องการแบบฉันทะขึ้น จึงเป็นพลังและตัวยับยั้งทัดทานความต้องการหรือความทะยานอยาก (ตัณหา) ด้วยปัญญารู้เท่าทัน และถือเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญ ที่จะต้องสร้างให้เกิดขึ้นในการเผชิญหน้ากับปัญหาของการกระตุ้นความต้องการอันไม่จำกัดของมนุษย์ ในสังคมปัจจุบันภายใต้การครอบงำของสังคมบริโภคนิยม เนื่องจากการแสวงหาความพึงพอใจหรือความสุขจากการครอบครอง สะสม และบริโภคด้วยตัณหานี้[47] เป็นความสุขที่ตั้งอยู่บนฐานของการเบียดเบียน สังคมจะเต็มไปด้วยความเดือดร้อนวุ่นวายของวิกฤตการณ์ที่หาทางออกไม่ได้ ขณะเดียวกันมนุษย์ก็ต้องเผชิญกับปัญหาสภาวะสิ่งแวดล้อมและระบบนิเวศน์ อันเนื่องมาจากขีดจำกัดและก่อผลกระทบต่อระบบของธรรมชาติจะถูกทำลายลง อันเป็นสาเหตุมาจากความต้องการอย่างไม่จำกัดนี้ไปด้วยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ความต้องการทางใจด้านฉันทะนั้นเป็นความชอบในสิ่งดี เป็นความต้องการที่จะพ้นทุกข์ ต้องการศึกษาจิตใจตนเอง ไม่จำเป็นต้องซื้อหา แต่ต้องลงทุนลงแรงตัวเอง ในเรื่องความอดทนและขยันหมั่นเพียร จนเกิดความรู้จริงแห่งธรรมชาติ ซึ่งสุดท้ายจะบริโภคสุขที่เกิดจากความอิ่มใจ ต่อความสว่าง สะอาด และสงบ ซึ่งเป็นผลประโยชน์ขั้นสูงสุด

จากที่กล่าวมานี้ เป็นทรรศนะของพระพุทธศาสนาวิเคราะห์สาเหตุของมนุษย์ที่มีความต้องการในการบริโภค ทรรศนะพระพุทธศาสนาเห็นด้วยกับการบริโภคแบบฉันทะ คือใช้ปัญญาในการเลือกบริโภคปัจจัย 4 และเห็นด้วยกับความต้องการทางกายที่มนุษย์เกิดมาต้องการอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค ตามความจำเป็นสำหรับมนุษย์

## 2.3 สุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4

นิสสัย, นิสัย, อุปนิสสัย, ความเคยชิน, รสนิยม, บุคลิกภาพ, เอกลักษณ์ส่วนบุคคล, ภาพลักษณ์, กมลสันดาน, ความประพฤติฯ วลีเหล่านี้ต่างล้วนมีความหมายที่ใช้อธิบายถึงภาพจำของการกระทำหรือความประพฤติของบุคคลหนึ่ง ๆ ซึ่งคำเหล่านี้มีการใช้กันเป็นปกติอย่างกว้างขวาง เพียงแต่จะมีแทรกใช้ตามความสำคัญของประโยคที่อาจจะเป็นการแสดงความหมายเฉพาะ โดยในงานวิจัยนี้ก็เช่นกัน ที่มีความจำเพาะลงไปที่จะใช้คำว่านิสสัย ซึ่งเพื่อให้มีความสอดคล้องกันกับหัวข้อของงานวิจัย ซึ่งจะต้องมีการเทียบเคียงโดยความหมายที่เหมาะกับการใช้อธิบายในหลักธรรมที่

[47]สุชีพ ปุญญานุภาพ, *พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน,* อ้างแล้ว, หน้า 87.

ต้องการความเชื่อมโยง ซึ่งในงานวิจัยนี้ก็ได้ใช้คำว่า “นิสสัย” เชื่อมโยงกับคำว่า “สุข” จึงได้วลีรวมกันว่า “สุขนิสสัย” สุขนิสสัย หมายถึง นิสัยความเคยชินเป็นปกติ ที่ก่อให้เกิดความเป็นปกติสุขสมตามฐานะที่ควรจะเป็น ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สร้างบุคลิกภาพอันเป็นอัตตลักษณ์เป็นภาพพจน์ของผู้มีสติปัญญา ดังมีสุขนิสสัยด้านต่าง ๆ ดังนี้

**2.3.1 สุขนิสสัยในการบริโภคเครื่องนุ่งห่ม**

สุขนิสสัยในการบริโภคเครื่องนุ่งห่ม หมายถึง ความเคยชินในการรู้จักคัดสรรการใช้สอยเครื่องนุ่งห่มด้วยสติปัญญา เพื่อช่วยทำให้มีวิถีชีวิตที่เรียบง่าย ดำรงตนเหมาะสมกับฐานะเหมาะสมต่อกาลสมัย ทั้งทางสังคมและในทางเศรษฐกิจของตนเองได้อย่างเป็นปกติสุข

สุขนิสสัยด้านเครื่องนุ่งห่ม คือการได้รับความสุขจากการได้ใช้สอยเครื่องนุ่งห่มตามความต้องการขั้นพื้นฐานของชีวิต เพื่อป้องกันความอุจจาด เพื่อป้องกันความหนาวร้อนและป้องกันภัยต่าง ๆ จากสัตว์ และจากธรรมชาติ ควรเน้นความเหมาะสมต่อสภาวะการณ์นั้นๆให้ถูกกับกาละเทศะ ถูกกับภูมิอากาศ มีความสะดวกสบาย ไม่เน้นการติดแบรนด์ดังอันจะทำให้เสียทรัพย์ในการได้มา เหมาะสมด้วยคุณภาพและราคา ดูแลรักษาให้สะอาดและคงทนถาวรในการใช้อย่างคุ้มค่า ควรจัดแจงเครื่องนุ่งห่มให้เกิดความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ ไม่เป็นที่เพาะเชื้อโรคต่าง ๆ โดยใส่เครื่องใช้สอยให้น่าดู ดูมีชีวิตชีวา และเป็นที่น่าทัศนาแก่ผู้คนทั่วไป ควรบริโภคตามความเหมาะสมถูกกาลเทศะตามแต่สถานะที่ที่ได้เข้าสู่สถานที่นั้น ๆ เหมาะสมต่อสภาพภูมิอากาศและภูมิประเทศ ตามรูปแบบความนิยม ถูกกับจริตนิสัยของตน ถูกกับความสบายใจ ถูกกับความสะดวกสบาย

**2.3.1.1 หลักการเลือกเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย**[48]

ในการแต่งกายให้สวยงามและเหมาะสมกับบุคลิกภาพ เราจำเป็นต้องรู้จักเลือกใช้เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายโดยยึดหลัก ดังนี้

1. รักษา ซ่อมแซมเสื้อผ้าที่ใส่ให้อยู่ในสภาพดี
2. เลือกเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับรูปร่าง โอกาส และกาลเทศะ
3. สวมใส่เสื้อผ้าที่มีความประณีต มีความสะอาด เรียบร้อย
4. ใช้เครื่องประดับตกแต่งเพื่อให้เสื้อผ้ามีความสวยงามยิ่งขึ้น
5. อำพรางส่วนที่บกพร่อง และรู้จักเน้นในส่วนที่เป็นจุดเด่นของตนเอง
6. เลือกเสื้อผ้าให้เข้ากับสีผิวของตนเอง เช่น ผิว สีขาว สามารถเลือกเสื้อผ้าได้ทุกสี ส่วนผิวสีคล้ำ เพื่อให้ผิวดูขาวขึ้นควรเลือกสวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อนเป็นต้น

---

[48]*หลักการเลือกเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย*, 10 มกราคม 2564, https://lovemax333.wixsite.com/ms21264/single-post/2015/07/29/.

**2.3.1.2 การเลือกใช้เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย**

เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย เป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตประจำวัน และเป็นสิ่งที่ช่วยเสริมบุคลิกภาพอำพรางส่วนที่บกพร่องให้แก่ผู้สวมใส่ ผู้ที่แต่งกายที่ดีจะทำให้ดูสง่างาม ซึ่งในการแต่งกายนั้น ควรคำนึงถึงความเหมาะสม โอกาส กาละเทศะ สี และลวดลาย ให้เป็นไปตามหลักการใช้สี รวมทั้งเหมาะสมกับบุคลิกภาพของตนเอง นอกจากนี้การแต่งกายควรเลือกเครื่องแต่งกายให้เหมาะสมกัน เช่น กระเป๋ารองเท้า เข็มขัด เป็นต้น การเลือกใช้เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย ควรเลือกใช้ให้เหมาะสมกับบุคลิกภาพของผู้สวมใส่ เพื่อให้ผู้สวมใส่ดูดี มีสง่า ซึ่งต้องคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1. ประโยชน์ในการใช้สอย ก่อนเลือกซื้อเสื้อผ้า เราควรคำนึงก่อนว่า เราจะเลือกเสื้อผ้าไปสวมใส่ในโอกาสใด มีความจำเป็นในการซื้อมากน้อยเพียงใด และเสื้อผ้าที่เราจะซื้อมีความทนทานมากน้อยเพียงใดเป็นต้น

2. ความสะดวกสบายในการสวมใส่ ในการเลือกซื้อเสื้อผ้าควรคำนึงถึงความสะดวกในการสวมใส่ และความสบายขณะสวมใส่เสื้อผ้านั้น ๆ เช่น เสื้อผ้าที่สวมใส่อยู่กับบ้านควรเป็นเสื้อผ้าที่สวมใส่สบายดูแลรักษาง่ายไม่ยุ่งยาก แต่เสื้อผ้าที่ใช้สำหรับออกงานกลางคืน ควรเป็นเสื้อผ้าที่หรูหรา มีแบบที่เก๋ไก๋น่ารัก เป็นต้น

3. ความเหมาะสมกับวัยและบุคลิกภาพ การเลือกซื้อเสื้อผ้าสวมใส่ ควรเลือกให้เหมาะสมกับวัยและบุคลิกภาพของตนเอง ดังนี้

การเลือกสวมใส่เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายให้เหมาะสมกับสีผิวเช่นการเลือกเสื้อผ้าให้เหมาะสมกับสีผิวของผู้สวมใส่, การเลือกเสื้อผ้าให้เหมาะสมกับรูปร่าง, การเลือกเสื้อผ้าให้เหมาะกับวัย, ราคา ก่อนการเลือกซื้อเสื้อผ้าควรสำรวจราคาของเสื้อผ้าหลาย ๆ แห่ง และเมื่อสำรวจแล้วก็พิจารณาเลือกซื้อแหล่งที่ถูกที่สุด และมีคุณภาพดีที่สุด[49]

**2.3.1.3 การเลือกเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายให้เหมาะสมกับโอกาส**

การเลือกเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายให้เหมาะสมกับโอกาสและกาลเทศะ มีหลักการในการเลือกซื้อ ดังนี้

- เสื้อผ้าสำหรับสวมใส่ในงานมงคลต่าง ๆ หรืองานรื่นเริง เช่น งานแต่งงาน งานวันเกิด งานพบปะสังสรรค์กับเพื่อน ควรเลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่มีสีสดใส แบบและลวดลายผ้าเหมาะสมกับรูปร่างและวัยของผู้สวมใส่ด้วย ถ้าเป็นงานกลางคืน ควรใส่เสื้อผ้าที่มีรูปแบบหรูหรา อาจตกแต่งด้วยเลื่อมมีประกายแวววาว เพื่อเพิ่มสีสันให้ดูสวยงาม เนื้อผ้าควรมีลักษณะมันวาว ผิวสวย เป็นต้น

---

[49]*การเลือกใช้เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย*, 15 มกราคม 2564, https://sites.google.com/a/knw.ac.th/kar-ngan-xachiph-5/2-3-kar-reiyn-ru-reuxng-seuxpha-laea-kheruxng-taeng-kay.

- เสื้อผ้าสำหรับสวมใส่ไปติดต่อสถานที่ราชการ ควรเลือกเสื้อผ้าที่ดูสุภาพเรียบร้อย สีสันไม่ฉูดฉาดมาก โทนสีอ่อน ๆ เช่น สีขาว ครีม ชมพูอ่อน สีฟ้าอ่อน ๆ เพื่อให้ดูสง่างามน่าเชื่อถือ และเป็นการเคารพสถานที่และบุคคลที่เราจะไปติดต่อด้วย

- เสื้อผ้าสำหรับสวมใส่ไปเที่ยว เช่น ไปเที่ยวภูเขา ไปเที่ยวชายทะเล ไปสวนสนุก ไปเที่ยวตามห้างสรรพสินค้าต่าง ๆ ควรเป็นเสื้อผ้าที่สวมใส่แล้วเกิดความคล่องตัว เคลื่อนไหวได้ง่าย และสะดวกสบายแต่ไม่ควรสั้นหรือรัดรูปจนเกินไป รูปแบบมีลักษณะตามสมัยนิยม

- เสื้อผ้าสำหรับสวมใส่ไปเล่นกีฬา ควรเลือกชุดกีฬา และรองเท้าให้เหมาะสมกับกีฬาแต่ละประเภท เนื้อผ้าของเสื้อผ้าควรมีความยืดหยุ่นดี และระบายอากาศได้ง่าย สวมใส่สบายสะดวกและปลอดภัยทั้งในขณะเล่นกีฬาและพักผ่อนอริยาบถ เป็นต้น

- เสื้อผ้าสำหรับสวมใส่ไปงานศพ ควรเลือกเสื้อผ้าที่เรียบและสุภาพซึ่งเป็นประเพณีนิยมใส่เสื้อผ้าที่มีสีดำ หรือสีขาวเท่านั้น

**2.3.2 สุขนิสสัยในการบริโภคอาหาร**

สุขนิสสัยในการบริโภคอาหาร หมายถึง นิสัยความเคยชินในการรู้จักคัดสรรการบริโภคอาหารด้วยสติปัญญา เพื่อช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงสมบูรณ์ สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเป็นปกติสุข อาหารนับได้ว่าเป็นปัจจัยในการดำรงชีวิตที่มีความสำคัญมากที่สุดจากปัจจัยทั้ง 4 การจะสามารถให้ชีวิตมีสุขภาพและอนามัยที่ดีได้นั้น มนุษย์ก็ต้องรู้จักความสำคัญของสุขนิสสัยด้านนั้นๆอย่างดีด้วยสติปัญญาและองค์ความรู้ จึงจะสามารถบริหารการบริโภคเพื่อประโยชน์สุงสุดได้ อาหารก็เป็นหนึ่งในปัจจัย 4 ที่ควรจะต้องเรียนรู้และเข้าใจ กล่าวคือ

**2.3.2.1 การบริหารการบริโภคอาหาร**

1. ล้างมือก่อนลงมือกินอาหาร การล้างมือทุกครั้งก่อนเริ่มต้นกินไม่ว่าจะมื้อไหน ๆ เพื่อไม่ให้เชื้อโรคปนกับอาหารเข้าสู่ปากและร่างกายของเรา จะกลายมาเป็นนิสัยให้เป็นคนรักความสะอาด

2. ใช้ช้อนกลางในการกินอาหารร่วมกันกับผู้อื่นในทุกครั้ง จนกลายมาเป็นนิสสัยที่เคยชิน จะเป็นการป้องกันการติดเชื้อโรคระหว่างกัน ที่เป็นได้ทั้งผู้รับเชื้อและผู้ส่งเชื้อ พร้อมทั้งจะได้เป็นมารยาทที่ดีงามในการเข้าสังคม และไม่เป็นที่รังเกียจต่อผู้ร่วมวงกินอาหารด้วย

3. ตรงต่อเวลาในการกินอาหารในทุกเมื้อของแต่ละวัน เพราะร่างกายมนุษย์จะผลิตสารย่อยละลายอาหารออกมาตามเวลาที่เป็นปกติของการกินอาหารที่มนุษย์ปฏิบัติมาจนเคยชิน ถ้ามนุษย์เปลี่ยนแปลงเวลาการกินอาหารจะทำให้ระบบการย่อยและการขับถ่ายอาหารไม่ปกติ อาจจะทำให้เกิดการเสียสมดุลต่อร่างกายได้ เช่น การเป็นโรคกระเพาะ เป็นต้น

4. กินให้ถูกที่บนโต๊ะอาหารหรือสถานที่เป็นประจำ การเริ่มต้นการกินและจบการกินบนโต๊ะอาหารเป็นการสร้างสุขนิสสัยที่ดี ในเรื่องการมีระเบียบวินัยในการกินอาหารได้เช่นกัน ทำให้มีความเป็นระเบียบเรียบร้อยในการทำความสะอาด จนจะกลายมาเป็นนิสสัยที่ดีงาม

5. ไม่พูดในขณะกินอาหาร เพราะอาจจะทำให้เกิดการสำลักอาหารจนติดอยู่ที่ลำคอได้ และจะเป็นมารยาทที่ดูไม่งามที่จะกลายเป็นนิสสัยที่เป็นที่น่ารังเกียจต่อวงสังคม

6. การรู้จักวัฒนธรรมการกินหรือการบริโภคอาหาร ของแต่ละสังคมในสถานที่ที่ได้เข้าไปสังคมด้วย ว่าเขามีวัฒนธรรมการกินกันอย่างไร ข้อนี้นับได้ว่ามีความสำคัญมาก ในการเข้าสังคมในสถานที่ต่าง ๆ อันจะนำมาต่อภาพลักษณ์ หรือความรู้สึกที่ผู้อื่นในสังคมนั้น ๆ รับรู้ได้จากพฤติกรรมของคนนั้น ๆ[50]

**2.3.2.2 การปรับเปลี่ยนนิสสัยและพฤติกรรมการบริโภคอาหาร**

คนหลายคนต่างรู้ดีว่านิสัยการกินที่ดีช่วยให้ตนมีน้ำหนักตัวที่เหมาะสม รักษาหรือทำให้โรคเรื้อรังที่เป็นอยู่ทุเลาลง และรักษาสุขภาพโดยรวมให้ดีขึ้น แต่อาหารที่ผ่านการแปรรูปมามากและมีคุณค่าทางโภชนาการน้อยอาจทำให้น้ำหนักตัวเราเพิ่มขึ้นและส่งผลเสียต่อสุขภาพ ถ้าเราอยากสร้างนิสัยการกินที่ดี ก็ให้ค่อย ๆ ปรับเปลี่ยนนิสัยการกินไปทีละนิด เราจะต้องกินอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนได้สัดส่วนอย่างสม่ำเสมอและกินอาหารให้หลากหลาย เพราะการกินแบบนี้จะทำให้เราได้รับสารอาหารเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และมีพลังงานมาทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน การสร้างนิสัยการกินที่ดีเป็นวิธีการที่ดีเยี่ยมวิธีการหนึ่งที่จะทำให้เรามีสุขภาพที่ดีขึ้นและสามารถเริ่มต้นทีละนิดได้

1. ปรึกษาแพทย์ นัดพบคุณหมอเพื่อขอคำปรึกษาก่อนที่จะเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินชีวิต การออกกำลัง หรืออาหารการกิน คุณหมอจะได้แนะนำวิธีการต่าง ๆ ที่เหมาะสมและปลอดภัยต่อสุขภาพของเราอธิบายว่าเราสนใจที่จะปรับเปลี่ยนอาหารและนิสัยการกินให้ดีขึ้น บอกถึงสาเหตุว่าทำไมเราถึงต้องการทำเช่นนั้น และผลที่เราคาดหวังว่าจะได้รับคืออะไร ขอคำแนะนำจากคุณหมอด้วย เพราะถ้าเราอยู่ระหว่างการรักษาโดยใช้ยา มีโรคประจำตัว หรือต้องการลดน้ำหนัก คุณหมอจะได้แนะนำกลวิธีเพื่อช่วยให้เราเริ่มต้นปรับเปลี่ยนนิสัยการกินได้

2. กินอาหารตามเวลาทุกวัน การกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพเป็นแค่ส่วนหนึ่งของการสร้างนิสัยการกินที่ดี การกินตามเวลาก็สำคัญเช่นกัน การกินบ่อยเกินไปหรือกินไม่บ่อยพอก็ต่างมีผลกับร่างกายเรา คือทำให้การเผาผลาญอาหารช้าลงและก่อให้เกิดความอยากอาหารที่ผิดปกติ ฉะนั้นการกินอาหารให้เพียงพอในหนึ่งวันจึงสำคัญ เพราะจะป้องกันไม่ให้อ่อนเพลีย มึนงง และสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ตามปกติ

3. เลือกกินของว่างที่ดีต่อสุขภาพ หลายคนคิดว่าการกินของว่างจะทำให้น้ำหนักเพิ่ม แต่การกินของว่างที่ดีต่อสุขภาพระหว่างมื้อสามารถช่วยยับยั้งความอยากอาหาร และทำให้เรามีพลังงานพอตลอดวัน อย่าปล่อยให้ตนเองหิวจัดจนรับประทานอาหารมากเกินเมื่อถึงเวลา ถ้าต้องรอ

---

[50]*สร้างสุขนิสัยบนโต๊ะอาหาร*, 20 มกราคม 2564, https://www.rakluke.com/child-development-all/toddler-development/item/2020-03-21-13-24-30.html.

กินอาหารมื้อต่อไปเกินหนึ่งชั่วโมง การกินของว่างจะช่วยยับยั้งความอยากอาหารและป้องกันไม่ให้เรากินมากเกินไปเวลาที่เหมาะสมกับการกินของว่างอีกช่วงคือก่อนหรือหลังออกกำลังกาย ของว่างจะให้พลังงานแก่ร่างกายเพื่อนำไปใช้ในการออกกำลังกาย หรือช่วยให้ร่างกายกลับมามีแรงหลังการออกกำลังกาย

4. ใช้เวลากินอาหารอย่างน้อยมื้อละ 20 นาที ผลการศึกษาได้แสดงให้เห็นว่ายิ่งเรากินช้า เราก็ยิ่งรู้สึกอิ่มหลังกินอาหาร การใช้เวลากินอาหารอย่างน้อย 20 นาทีจะทำให้เรากินช้าลง ฉะนั้นจึงรู้สึกอิ่มเร็วขึ้นทั้งที่กินอาหารเข้าไปน้อย การใช้เวลากินอย่างมีสติและรับรู้รสความอร่อยของคำทุกคำที่เข้าปากเป็นวิธีป้องกันการกินมากเกินไปที่ดียิ่งและได้ควบคุมนิสัยการกินของตนเองด้วย

5. หยุดกินเมื่ออิ่ม ไม่ใช่เมื่ออิ่มเต็มที่ เมื่อเรากินจนอิ่มเหลือเกินหรืออิ่มมากเกินไป ร่างกายของเราจะได้รับแคลอรี่มากเกินความจำเป็น เป็นผลให้น้ำหนักเพิ่ม ฉะนั้นอย่าปล่อยให้ตนเองกินจนอิ่มมากเกินไป เมื่อเรากินจนอิ่มเต็มที่ เราอาจรู้สึกไม่สบายท้อง ท้องป่อง คลื่นไส้ รู้สึกแน่นท้องมาก เมื่อเราอิ่มเต็มที่ เราก็มักจะกินอะไรไม่เหลือ หรือกินอาหารมากเกินความต้องการของร่างกาย

6. ปลูกฝังนิสัยการกินที่ดีแก่เด็ก ๆ ถ้าเรากำลังปรับปรุงนิสัยการกินของตนเองอยู่ เราอาจถือโอกาสนี้ปรับปรุงนิสัยการกินของคนทั้งครอบครัวไปด้วยเลยก็ได้ สร้างสรรค์อาหารและของว่างให้น่ากิน การทำให้อาหารดูน่ากินและน่าลิ้มลองสามารถช่วยให้เด็ก ๆ อยากลองรับประทานอะไรใหม่ ๆ มากขึ้น[51]

**2.3.2.3 เปลี่ยนแปลงอาหารการกิน**

1. เลือกกินอาหารที่มีโปรตีนไขมันต่ำ โปรตีนนั้นเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายเรา มีส่วนสำคัญต่อกระบวนการและการทำงานของร่างกายมาก การเลือกกินอาหารที่มีโปรตีนไขมันต่ำซึ่งดีต่อสุขภาพทุกมื้อจะช่วยให้ร่างกายได้รับโปรตีนในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการในแต่ละวัน เราควรเลือกกินอาหารที่มีโปรตีนไขมันต่ำ เพราะเราจะได้รับโปรตีนสูงแต่ได้รับไขมันน้อย จะได้ช่วยรักษาน้ำหนักตัวให้ปกติ เลือกกินอาหารที่มีโปรตีน เช่น เป็ดไก่ ไข่ เนื้อวัวที่มีไขมันต่ำ อาหารทะเล อาหารพวกถั่ว เนื้อหมู เต้าหู ผลิตภัณฑ์นมที่มีไขมันต่ำ เราควรกินอาหารที่มีโปรตีนไขมันสูงบ้างเหมือนกัน แต่ไม่ควรให้อาหารพวกนี้เป็นแหล่งโปรตีนหลักของเรา

2. กินผลไม้และผักห้าถึงเก้าหน่วยบริโภคทุกวัน ทั้งผลไม้และผักมีแคลอรี่ต่ำแต่อุดมไปด้วยสารอาหารมากมาย การกินผลไม้และผักอย่างเพียงพอทำให้เราได้สารอาหารต่าง ๆ ที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันผลไม้หนึ่งหน่วยบริโภคคือผลไม้ 1/2 ถ้วยหรือผลไม้ลูกเล็ก ๆ หนึ่งลูก ผักหนึ่งหน่วยการบริโภคคือผักใบเขียวหนึ่งหรือสองถ้วย กินผลไม้หรือผักสักครึ่งจานจะช่วยให้เราได้รับสารอาหารเพียงต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน เลือกกินผลไม้และผักต่าง ๆ ที่มีสีเข้ม เพราะ

---

[51]*พฤติกรรมการบริโภคอาหาร*,25 มกราคม 2564, <http://www.parents.com/kids/nutrition/healthy-eating/get-your-kids-to-eat-better/.>.

จะมีสารอาหารมากกว่าผักที่สีซีด ตัวอย่างเช่น เลือกกินผักโขมมากกว่าผักกาดแก้ว หรือเลือกกินฟักบัตเตอร์นัทมากกว่าสควอชเหลือง เลือกกินผักและผลไม้ให้หลากหลายทุกวันและทุกสัปดาห์ เราจะได้รับสารอาหารจำกัด ถ้ากินผลไม้และผักแค่เพียงหนึ่งหรือสองชนิด

3. ให้เลือกกินอาหารที่ทำมาจากธัญพืชเต็มเมล็ดมากกว่าธัญพืชที่ผ่านการขัดสีแล้ว เราควรจะกินอาหารที่ทำมาจากธัญพืชเต็มเมล็ดอย่างเช่น ขนมปัง ข้าว หรือพาสต้าแบบโฮลวีต แทนที่จะกินอาหารที่ทำมาจากธัญพืชที่ผ่านการขัดสีแล้วธัญพืชเต็มเมล็ดผ่านการแปรรูปน้อยและมีส่วนประกอบสำคัญอยู่อย่างครบถ้วนนั้นคือเยื่อหุ้มเมล็ด เนื้อเมล็ด และจมูกข้าว ธัญพืชเต็มเมล็ดจึงมีเส้นใย โปรตีน และสารอาหารอื่นที่จำเป็นในประมาณที่สูงเป็น

4. ลดการกินอาหารขยะ อาหารขยะโดยทั่วไปจะมีน้ำตาล ไขมัน โซเดียมและแคลอรีมาก ถ้าอยากรักษาสุขภาพและลดน้ำหนักให้เป็นไปตามเกณฑ์ ลดการกินอาหารขยะลงเสีย ลดการกินอาหารเช่น ลูกอม ขนมเค้ก คุกกี้ พวกขนมอบ อาหารแช่แข็ง เนื้อแปรรูป และมันฝรั่งทอดหรือขนมปังกรอบพยายามกินอาหารที่ผ่านการแปรรูปให้น้อยที่สุด เช่น กินผักผลไม้สด กินผักผลไม้แช่แข็งหรือบรรจุกระป๋องแบบไม่มีน้ำปรุงรสหรือใส่เครื่องปรุงรส กินอาหารที่สดใหม่หรืออาหารแช่แข็งที่ไม่มีการปรุงรสเพิ่มเติม กินอาหารจากธัญพืชเต็มเมล็ดและผลิตภัณฑ์นมที่มีไขมันต่ำ

5. ดื่มน้ำให้มาก ๆ การให้ร่างกายได้รับน้ำอย่างเพียงพอเป็นส่วนที่สำคัญยิ่งของการสร้างนิสัยการกินที่ดี การดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการจะช่วยให้ร่างกายทำงานได้อย่างเป็นปกติ ทุกคนต่างก็ต้องการน้ำในปริมาณที่แตกต่างกันในแต่ละวัน มีวิธีการใหม่ที่จะทำให้เราทราบว่าควรดื่มน้ำปริมาณเท่าไร ให้นำน้ำหนักตัวมาหารสองแล้วเราจะทราบว่าควรจะดื่มน้ำปริมาณเท่าไรต่อวัน ถ้าเราหนัก 150 ปอนด์ หรือ 68 กิโลกรัม เราควรดื่มน้ำประมาณ 75 ออนซ์ หรือประมาณ 2.2 ลิตร หรือดื่มน้ำประมาณเก้าถ้วยกว่า พยายามดื่มน้ำให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ แต่ถ้าเราอยู่ในช่วงควบคุมอาหาร ก็อาจปรับเปลี่ยนปริมาณการดื่มได้ เลือกเครื่องดื่มที่ไม่มีน้ำตาลหรือคาเฟอีน (จะดีที่สุด) จะดื่มน้ำเปล่า น้ำปรุงแต่งกลิ่นและรสชาติ กาแฟและชาที่ไม่มีคาเฟอีนก็ได้ ลดหรือเลิกดื่มน้ำหวาน การดื่มน้ำหวานอาจทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น เลิกดื่มพวกน้ำอัดลมกระป๋อง น้ำผลไม้ ชาหวานและแอลกอฮอล์

6. ลองกินอาหารเสริม อาหารเสริมวิตามินและแร่ธาตุช่วยให้เรารักษาพฤติกรรมการกินที่ดีได้ อาหารเสริมจะทำให้เราได้สารอาหารเพิ่มเติม อาจมีประโยชน์โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับคนที่แพ้อาหาร กินอาหารได้จำกัดประเภท หรือคนที่ชอบกินอาหารเฉพาะอย่าง[52]

---

[52]*เปลี่ยนแปลงอาหารการกิน*, 5 มกราคม 2564,<http://www.choosemyplate.gov/vegetables.>.

**2.3.2.4 อาหารเพื่อสุขภาพพระ**

พญ.พรจิรา ศุภราศรี ได้กล่าวไว้ว่า การบริโภคอาหารที่เหมาะสม เป็นพื้นฐานของการมีสุขภาพที่ดีดังนั้นการถวายภัตตาหารและการใส่บาตรพระภิกษุสงฆ์ควรเลือกอาหารสำหรับถวายใน 1 มื้อ ให้เหมาะสม เพื่อสุขภาพที่ดีของภิกษุสงฆ์ ดังนี้

สัดส่วน 2:1:1 ส่วน คือ ผักหรือผลไม้ 2 ส่วน : ข้าว 1 ส่วน : เนื้อสัตว์ 1 ส่วน

ผัก เช่น ผักต้มน้ำพริก แกงจืดผักต้ม ผลไม้ เช่น ฝรั่ง ชมพู่ แอปเปิล และแก้วมังกร (หลีกเลียงผลไม้รสหวาน) เนื้อสัตว์ เช่น เนื้อปลา ไข่ต้ม และอกไก่ไม่ติดมัน (หลีกเลี่ยงการปรุงให้สุกด้วยการทอดหรือผัด) ข้าว เช่น ข้าวสวย ข้าวกล้อง มีสารอาหารครบ 5 หมู่คาร์โบไฮเดรตเกลือแร่หรือแร่ธาตุวิตามินโปรตีนไขมัน น้ำสะอาด หลีกเลี่ยงน้ำหวาน น้ำอัดลม และน้ำผลไม้หวาน ควรหลีกเลี่ยงขนมหวาน มัน หรืออาหารที่มีรสชาติเค็ม และอาจถวายเป็นธัญพืชต่าง ๆ ที่ปรุงแต่งน้อย เพราะหากถวายอาหารมีปริมาณน้ำตาล น้ำมัน หรือโซดียมมากเกินไป อาจทำให้เกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคไต ไขมันในเลือดสูง หรือโรคหัวใจและหลอดเลือด ตามมาได้

กรมอนามัย โดยนายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า เนื่องในวันอาสาฬหบูชาและวันเข้าพรรษา ซึ่งเป็นวันสำคัญที่ชาวพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ถือโอกาสนี้ทำบุญตักบาตร รวมถึงถวายเพลแด่พระภิกษุสงฆ์ จึงขอแนะนำตักบาตร ถวายภัตตาหารด้วยอาหารให้ครบ 5 หมู่ และมีความหลากหลาย เน้นข้าวแป้งที่ผ่านการขัดสีน้อย เช่น ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีต ธัญพืชเต็มเมล็ด ที่อุดมไปด้วยใยอาหารและวิตามิน อาหารประเภทปลา เต้าหู้ ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ ผักพื้นบ้านหลากหลายชนิด ผลไม้ตามฤดูกาลรสไม่หวานจัด รวมทั้งนมจืด นมพร่องมันเนย โยเกิร์ตรสธรรมชาติ น้ำเปล่า น้ำปานะหวานน้อย อาหารที่ปรุงถวายให้เน้นประเภท ต้ม ตุ๋น นึ่ง อบ ลวก น้ำพริก ลดอาหารหวาน มัน เค็ม เลี่ยงอาหารกะทิ อาหารทอด ขนมหวานจัด อาหารแปรรูป อาหารหมักดอง ที่สำคัญ อาหารที่นำมาถวาย ควรเป็นอาหารที่ปรุงสุกใหม่ มีประโยชน์ตามหลักโภชนบัญญัติ 9 ประการ เพื่อสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์ และอานิสงค์ผลบุญของผู้ถวาย

ดร. แพทย์หญิงสายพิณ โชติวิเชียร ผู้อำนวยการสำนักโภชนาการ กล่าวว่า เมนูที่เลือก นำมาถวายควรเป็นเมนูชูสุขภาพที่ดีต่อสุขภาพพระสงฆ์ อาทิ 1) แกงจืดเลือดหมู ที่ปรับลดปริมาณซีอิ๊วขาว และเพิ่มประโยชน์จากผักหลากหลาย เช่น ตำลึง จิงจูฉ่าย ผักกาดหอม ผักชี ขึ้นฉ่าย 2) ข้าวผัดผักรวมมิตร ปรับจากข้าวขาวเป็นข้าวกล้องหรือข้าวขาวผสมข้าวกล้อง ลดปริมาณเครื่องปรุงรสที่ไม่จำเป็น และเพิ่มธัญพืช เช่น ข้าวโพด ถั่วลันเตา ถั่วแดง แปะก๊วย ลงไปช่วยเพิ่มสีสันชวนรับประทานและยังได้ความหวานตามธรรมชาติด้วย 3) แกงเขียวหวานไก่ ปรับจากกะทิเป็นใช้นมสดแทน ซึ่งความอร่อยไม่ด้อยกว่า แต่ให้พลังงานน้อยลง ลดปริมาณน้ำปลา น้ำตาล และเพิ่มผัก ซึ่งเป็นแหล่งของใยอาหารจะช่วยลดการดูดซึมไขมันในแกงเขียวหวาน และหากต้องการเพิ่มอาหารว่างในส่วนของการทำบุญ ควรจัดแบ่งเป็นชุดเล็ก เพื่อป้องกันไม่ให้ได้รับพลังงานมากเกินไป อาทิ 1) สาคูไส้หมู 2 ลูก พร้อม

กับผักสด แตงโม 2 ชิ้น กาแฟดำร้อนแบบไม่เติมน้ำตาล หรือน้ำเปล่า 2) ขนมกล้วย 1 ชิ้น มะละกอสุก 4 ชิ้น ชาร้อน 3) ข้าวเกรียบปากหม้อไส้ผัก 2 ชิ้น ชมพู่ 2 ชิ้น น้ำเปล่า

ทั้งนี้ ในส่วนของน้ำปานะ หรือน้ำที่คั้นจากผลไม้ที่ไม่มีเนื้อหรือกากเจือปน โดยเติมน้ำสะอาดปรุงรสด้วยน้ำตาลหรือน้ำเชื่อม ซึ่งเป็นเครื่องดื่มที่พระสงฆ์ฉันได้หลังเพลไปแล้วเพื่อบรรเทาความหิวข้อควรระวังคือ ปริมาณน้ำตาลที่อยู่ในเครื่องดื่ม การได้รับน้ำตาลมากเกินความต้องการของร่างกาย และขาดการเคลื่อนไหวออกแรง น้ำตาลจะถูกเปลี่ยนไปเป็นไขมันและไปสะสมอยู่บริเวณต่างๆของร่างกาย ทำให้พระสงฆ์เกิดปัญหาสุขภาพตามมาได้ จึงควรถวายเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลน้อย หรือปราศจากน้ำตาล หลีกเลี่ยงถวายเครื่องดื่มชูกำลัง น้ำอัดลม ชาหรือกาแฟสำเร็จรูป เนื่องจากมีปริมาณน้ำตาลสูง

**2.3.3 สุขนิสสัยในการบริโภคที่อยู่อาศัย**

สุขนิสสัยในการบริโภคที่อยู่อาศัย หมายถึง ความเคยชินในการรู้จักคัดสรรการใช้สอยที่อยู่อาศัยด้วยสติปัญญา เพื่อช่วยทำให้มีวิถีชีวิตที่เรียบง่ายสมภูมิฐานะ มีความสะดวกปลอดภัยได้อย่างเป็นปกติสุข

สุขนิสสัยด้านที่อยู่อาศัย คือการได้รับความสุขจากการได้มีที่อยู่อาศัยตามความต้องการขั้นพื้นฐานของชีวิต เพื่อสร้างความอบอุ่นปลอดภัยให้กับจิตใจจากภัยธรรมชาติและโจรภัย มีความสะดวกต่อการเดินทาง และมีสิ่งอำนวยความสะดวกอื่น ๆ มีความรู้สึกอบอุ่นไม่แออัด มีการดูแลรักษาให้มีความสะอาดเรียบร้อยถูกสุขลักษณะ ควรเป็นที่มีการระบายอากาศดี มีแสงแดดส่องถึงได้ง่าย สามารถทำความสะอาดได้สะดวก หมั่นทำความสะอาดและเช็คสิ่งของต่าง ๆ ที่อยู่ในที่อยู่อาศัยของเราเป็นประจำ สรรหาตามกำลังความสามารถที่จะมีได้ เหมาะแก่การอยู่อาศัยมีมลพิษน้อย ปลอดภัย มีความสะดวกสะอาดถูกสุขลักษณะ ควรจัดแจงให้เกิดความสะดวกแก่ร่างกายของเรา หมายถึงจัดเครื่องอำนวยความสะดวก มีการทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ เพราะที่อยู่อาศัยเปรียบเหมือนที่พักของร่างกายเพื่อให้ได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่ อีกทั้งยังต้องดูแลรักษาเพื่อไม่ให้เกิดการชำรุด

**2.3.3.1 ประเภทที่อยู่อาศัย**

1. บ้านเดี่ยว (Single-Family Homes) เป็นแบบบ้านที่อยู่อาศัยที่มีคนนิยมมากที่สุด ลักษณะเป็นบ้านตั้งอยู่เดี่ยว ๆ มีเนื้อที่กว้างขวางรั้วรอบขอบชิด ทำให้ผู้อาศัยได้บรรยากาศของความเป็นส่วนตัวและห่างไกลจากการรบกวนของเพื่อนบ้าน บ้านชนิดนี้ปกติแล้จะมีขนาดใหญ่เล็กแตกต่างกันสามารถตกแต่งได้ในรูปแบบต่าง ๆ ตามฐานะและรสนิยมของผู้เป็นเจ้าของ

2. อาคารพาณิชย์หรือตึกแถว (Shop Houses) เป็นแบบบ้านอีกลักษณะหนึ่งที่ได้รับความนิยมมากในแถบชุมชนเมืองเพราะ นอกจากจะใช้เป็นที่อยู่อาศัยได้แล้วยังสามารถดัดแปลงให้เป็นสถานที่ทำการค้า หรือธุรกิจได้ด้วย อาคารแบบนี้มักมีเนื้อที่แคบจึงนิยมก่อสร้างหลาย ๆ ชั้น

3. ทาวน์เฮาส์ (Town house) เป็นบ้านที่มีลักษณะเหมือนตึกแถวบ้านประเภทนี้มักตั้งอยู่ในเมืองต่างกับตึกแถวตรงที่มีบริเวณหน้าบ้านจัดเป็นสวนขนาดย่อมและจอดรถได้ทาวน์เฮ้าส์ส่วนใหญ่มักเป็นแบบ 2-3 ชั้นใช้เนื้อที่ค่อนข้างน้อย เนื่องจากเป็นที่ในเมืองและมีราคาแพง

4. แฟลตหรืออาพาร์ตเม้นต์ (Flat or Apartment) เป็นที่อยู่อาศัยที่มีลักษณะคล้ายอาคารพาณิชย์ คือมีหลาย ๆ ชั้น แบ่งเป็นหลายยูนิตวัตถุประสงค์เพื่อให้เช่าปกติแล้วที่อยู่อาศัยแบบนี้ค่า เช่ามักสูง เพราะตั้งอยู่ในทำเลที่ดีและมีสิ่งอำนวยความสะดวกความปลอดภัยครบ

5. คอนโดมิเนียม (Condominium) หรืออาคารชุด เป็นอาคารที่มีหลายชั้นแต่ละชั้นแบ่งเป็นห้องชุดจำนวนมากซึ่งภายในห้อง ประกอบด้วยห้องนอน ห้องรับแขก ห้องนำ ฯลฯ อาคารชุดแต่ละแห่งมักมีสิ่งอำนวยความสะดวกครบถ้วนโดยทั่วไปแล้วอาคารชุดจะ ตั้งอยู่ในกลางเมืองหรือในที่ชุมชนที่มีการคมนาคมสะดวก โดยหลักแล้ว การเลือกประเภทที่อยู่อาศัย นอกจากจะดูจำนวนเงินที่มี คุณควรเป็นอย่างยิ่งที่จะพิจารณาถึงภาพรวมของสิ่งปลูกสร้างที่คุณต้องการจะซื้อ เช่น ดูว่าอยู่ใกล้โรงเรียน คลินิก ร้านอาหาร ซูเปอร์มาร์เก็ต แหล่งนันทนาการ และมีเครือข่ายคมนาคมที่สะดวก[53]

**2.3.3.2 ทำเลที่ตั้ง**

ทำเลของที่อยู่อาศัยถือเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่ต้องพิจารณาก่อนซื้อหรือเช่าบ้านสักหลัก คุณต้องพิจารณาปัจจัยด้านต่าง ๆ ที่สะดวกแหละเหมาะกับความต้องการของคุณและครอบครัวมากที่สุด สิ่งที่ต้องคำนึงถึงมีตั้งแต่ ระยะทางจากบ้านไปที่ทำงาน โรงเรียนของลูก แหล่งช้อปปิ้ง ร้านอาหาร ถนน และความสะดวกในการเดินทาง

**2.3.3.3 สิ่งอำนวยความสะดวก**

สิ่งอำนวยความสะดวกในละแวกบ้านก็เป็นสิ่งที่คุณควรคำนึงถึง โครงการที่อยู่อาศัยจำนวนมากจัดสรรสาธารณูปโภคระดับเวิร์ลด์คลาสไว้ให้บริการผู้อยู่อาศัย ไม่ว่าจะเป็น ห้างสรรพสินค้า โรงแรม สวนสาธารณะ สิ่งอำนวยความสะดวกด้านความบันเทิงและนันทนาการต่าง ๆ หากโครงการนั้น ๆ มีสถานีรถไฟใต้ดินหรือรถเมล์อยู่ด้วยก็ควรได้รับการพิจารณาเป็นพิเศษ

**2.3.3.4 ราคา**

ผู้ซื้อต้องกำหนดงบประมาณที่จะใช้ลงทุนในเรื่องที่อยู่อาศัย งบที่ตั้งไว้ การที่จะตัดสินใจเลือกประเภทที่อยู่อาศัย ควรจะรู้ว่าความสามารถในการซื้อและผ่อนชำระของตนมีมากน้อยแค่ไหนก่อน จึงจะหาความเหมาะสมในการเริ่มเลือกที่พัก

---

[53] DDproperty Editorial Team, *การเลือกที่อยู่อาศัย*, 15 เมษายน 2564, <https://www.ddproperty.com/คู่มือซื้อขาย/การเลือกที่อยู่อาศัย-4276.>.

**2.3.4 สุขนิสสัยในการบริโภคยารักษาโรค**

สุขนิสสัยในการบริโภคยารักษาโรค หมายถึง ความเคยชินในการรู้จักคัดสรรการบริโภคยารักษาโรคด้วยสติปัญญา รู้จักการระวังป้องกันเหตุที่จะก่อให้เกิดโรค และรู้จักเลือกวิธีรักษาโรคที่เกิดขึ้นมาได้อย่างถูกต้องตรงตามหลักวิชาการ มีวิถีชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข

สุขนิสสัยด้านยารักษาโรค คือการได้รับความสุขจากการได้บริโภคยาตามความต้องการขั้นพื้นฐานของชีวิต รู้จักรักษาดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจอันเป็นสาเหตุก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บอย่างมีสติ หลีกเลี่ยงอาหารและสถานที่ที่จะเป็นสาเหตุแห่งโรคนั้นๆ รู้จักคัดสรรวิธีรักษาหรือยารักษาที่เหมาะสมถูกกันกับโรคด้วยภูมิรู้อย่างถูกต้องรอบคอบ ศึกษาวิธีการใช้ของยาแต่ละตัวให้เกิดความเข้าใจ รู้จักระวังป้องกันและรักษาสุขภาพเป็นอย่างดี ต่อเมื่อเกิดเจ็บป่วยขึ้นมาก็รักษาด้วยองค์ความรู้ที่ถูกต้องจากผู้เชี่ยวชาญ และปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด ควรศึกษาและใช้ยารักษาโรคที่เป็นยาแผนปัจจุบัน ที่มีผลการทดลองผลการวิจัยทางวิทยาศาสตร์รองรับและมีมาตรฐาน แต่ทั้งนี้ก็ควรจะควบคู่กับการรักษาสุขภาพโดยองค์ประกอบรวม ซึ่งการใช้ยารักษาเป็นการรักษาตามที่เหตุได้เกิดขึ้นแล้ว

**โรคและการรักษา**[54]

โรคในปัจจุบันมีมากมาย การเรียนรู้เพื่อทำความเข้าใจโรคต่าง ๆ จึงเป็นสิ่งสำคัญ ภาวะความผิดปกติของร่างกายมีกี่ชนิด สาเหตุ อาการ วิธีรักษาโรค แนวทางการป้องกันโรค เพื่อการดูแลตัวเองขั้นพื้นฐาน

**ความหมายของโรค**

โรค (Disease) คือ ความผิดปรกติของระบบการทำงานของร่างกาย ความผิดปกติของระบบอวัยวะและเนื้อเยื่อของร่างกาย ซึ่งสาเหตุของการเกิดโรค มีหลายสาเหตุ เช่น การติดเชื้อ การถ่ายทอดทางพันธุกรรม การทำงานผิดปรกติของอวัยวะ

อาการ (Symptom) คือ ความรู้สึกทางด้านร่างกายของผู้ป่วย ซึ่งเกิดจากความผิดปกติในการทำงานของอวัยวะและเนื้อเยื่อ ลักษณะอาการ เช่น อาการปวดศีรษะ อาการปวดท้อง อาการไอ ซึ่งอาการนี้ไม่ได้หมายถึงความผิดปรกติของร่างกายอย่างเดียว ยังหมายรวมถึงความผิดปรกติของจิตใจด้วย

ภาวะ (Condition) สภาพความผิดปกติของอวัยวะของร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดอาการต่าง ๆ เช่น ภาวะเบื่ออาหาร คำว่า ภาวะ กับ โรค มีความหมายเหมือนกัน

---

[54]โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่11, *โรคและการรักษา*, 5 มีนาคม 2564, <https://hpc11.go.th/web60/cluster_ward64/?p=153.>.

**ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรค**

สำหรับปัจจัยของการเกิดโรคต่าง ๆ นั้น บางปัจจัยสามารถมองเห็นได้ แต่บางปัจจัยก็ไม่สามารถมองเห็นได้ ซึ่งปัจจัยการเกิดโรคมาจาก 3 ส่วน คือ มนุษย์ สิ่งแวดล้อม และ เชื้อโรคต่าง ๆ ที่ทำให้ร่างกายของมนุษย์และสิ่งมีชีวิตผิดปรกติ

**ความสำคัญของการควบคุมและการป้องกันโรคด้วยตนเอง**

โรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับมนุษย์นอกจากส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยตรงแล้ว การเกิดโรคหากมีความรุนแรง มีการระบาดในวงกว้าง จะส่งผลต่อสภาพเศรษฐกิจด้วย ซึ่งการเรียนรู้เพื่อความเข้าใจถึงความรู้เกี่ยวกับโรค สาเหตุการเกิดโรค การรักษาโรค และแนวทางการป้องกันโรค จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับคุณภาพชีวิตของทุก ๆ คน ซึ่งความสำคัญของการควบคุมและการป้องกันโรค มีดังนี้

- ป้องกันไม่ให้เกิดโรคขึ้นในชุมชน เนื่องจากความเจ็บป่วยส่งผลกระทบ เศรษฐกิจ หน้าที่การงาน และครอบครัวของชุมชน
- ช่วยลดอัตราการตายของประชาชน
- ป้องกันไม่ให้เกิดความพิการ และการไร้สมรรถภาพของร่างกาย เมื่อเกิดการเจ็บป่วย
- ทำให้มีการปรับปรุงสภาพแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะและเป็นระเบียบเรียบร้อยไม่เอื้อต่อการเกิดโรค ควบคุมการแพร่กระจายของเชื้อโรคจากแหล่งนำโรคทั้งทางตรงและทางอ้อม
- ทำให้ประชาชนมีความรู้และเห็นความสำคัญของการรักษาสุขภาพของตน ทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี
- ทำให้ประชาชนได้รับการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค และเป็นการลดอัตราการเจ็บป่วย และอัตราการตายด้วยโรคติดต่อ ที่สามารถป้องกันได้ด้วยวัคซีน
- สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันให้ตนเอง และผู้อื่นที่เรารับผิดชอบเกิดความปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บ

**การดูแลสุขภาพตามช่วงวัย**

การดูแลสุขภาพตามช่วงวัยสามารถใช้เป็นแนวทางหรือวางแผนในการป้องกันดูแลตนเองและคนที่คุณรัก คนในครอบครัว ได้อย่างเหมาะสมสำหรับแต่ละบุคคล ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่าง ๆ ลดการสูญเสียเงินเป็นจำนวนมากในการรักษาพยาบาล ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ถ้าสุขภาพดี สุขภาพจิตจะดีตามมา ปัญหาครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจจะลดลง สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และการติดตามดูแลสุขภาพตามช่วงวัยเป็นส่วนกระตุ้นและสนับสนุนการอัพเดตความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่จะต้องเปลี่ยนแปลงไปตามวัยได้อย่างเหมาะสม เหตุผลในการดูแลสุขภาพตามช่วงวัย

1. สามารถใช้เป็นแนวทางหรือวางแผนในการป้องกันดูแลสุขภาพตนเองและคนที่รัก คนในครอบครัวได้อย่างเหมาะสมสำหรับแต่ละบุคคล และที่สำคัญจะเป็นวิธีที่ทำให้ปลอดภัยจากโรคต่าง ๆ พฤติกรรมการใช้ชีวิต เช่น อาหารการกิน ความสมดุลของสารอาหาร ความเครียด การพักผ่อน และ

สิ่งปนเปื้อนในสภาพแวดล้อมรอบ ๆ ตัว หากเกิดสิ่งผิดปกติในร่างกายก็จะสามารถปรับเปลี่ยนแก้ไขได้ทันท่วงที ป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังจากพฤติกรรมการใช้ชีวิต 2 กลุ่มโรคที่สำคัญ ไม่ให้เกิดขึ้นหรือลุกลามจนยากแก่การรักษาได้ ได้แก่

1) กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (โรค NCDs; Non-communicable Diseases) เช่น โรคเบาหวาน โรคสมองเสื่อม โรคมะเร็ง โรคไตเรื้อรัง โรคตับแข็ง (ไขมันพอกตับ) โรคโรคทางระบบหัวใจและหลอดเลือด (โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน โรคไขมันในเลือดสูง) โรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง (โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ถุงลมโป่งพอง) โรคภูมิแพ้ต่าง ๆ

2) กลุ่มโรคระบบเผาผลาญในร่างกายพัง (Metabolic Syndrome) เช่น โรคอ้วนลงพุง ภาวะก่อนการเกิดโรคเบาหวาน (Prediabetes) ได้แก่ ภาวะการดื้ออินซูลิน (มีอาการเสพติดของหวานตลอดเวลา มีอาการระดับน้ำตาลในเลือดที่แปรปรวนอย่างผิดปกติ) ภาวะการดื้อเลปติน (กินเท่าไหร่ก็ไม่อิ่ม กินจุมากขึ้นเรื่อย ๆ และต้องการอาหารที่ให้พลังงานสูงกว่าคนปกติ (ยกเว้นผู้ใช้แรงงานและนักเพาะกาย))

2. ลดความสูญเสียที่จะเกิดขึ้น เพราะหากคุณรับรู้จากการสังเกตอาการผิดปกติที่ไม่ควรจะเกิดขึ้นกับคุณในวัยต่าง ๆ หรือรับรู้จากตรวจสุขภาพเป็นประจำจะลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่าง ๆ ลดการสูญเสียเงินเป็นจำนวนมากในการรักษาพยาบาล

3.ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ถ้าสุขภาพดี สุขภาพจิตจะดีตามมา ปัญหาครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจจะลดลง สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4.การติดตามดูแลสุขภาพตามช่วงวัยเป็นส่วนกระตุ้นและสนับสนุนการอัพเดตความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่จะต้องเปลี่ยนแปลงไปตามวัยได้อย่างเหมาะสม และความรู้ด้านการดูแลสุขภาพรวมถึงเทคโนโลยีหรือนวัตกรรมด้านสุขภาพมีการเปลี่ยนแปลงไปตามยุคตามสมัยในช่วงวัยต่าง ๆ ของคุณเช่นกัน ที่คุณอาจจะประยุกต์มาใช้ในการดูแลสุขภาพคุณได้อย่างมีประสิทธิภาพได้ดียิ่งขึ้น[55]

การได้ใช้ชีวิตที่มี “สุขภาพดีในทุกช่วงวัย” เป็นเรื่องที่เป็นไปได้และทุกคนควรจะเป็นตั้งแต่การให้กำเนิดในครรภ์ วัยเด็กไปจนถึงวัยผู้สูงอายุ คุณสามารถทำได้ เพราะนี่จะนำคุณไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี เพิ่มโอกาสความสำเร็จ ความภาคภูมิใจในทุกด้านในการใช้ชีวิต และคุณสามารถทำได้โดยเริ่มจากการเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต ได้แก่ การเลือกโภชนาการที่มีประโยชน์ การออกกำลังกาย การดูแลรักษาสุขภาพอย่างมีความรู้ความเข้าใจ การพัฒนาสุขภาพจิต การหมั่นตรวจสุขภาพประจำปี และแน่นอนแต่ละช่วงวัยของคุณจะได้รับการดูแลที่แตกต่างกันในรายละเอียด นั่นคือหัวใจสำคัญสำหรับการดูแลสุขภาพด้วยตนเองที่จะลดโอกาสการเกิดปัญหาด้านสุขภาพได้อย่างยาวนาน

---

[55]ทนพ. ชาญเวช ตันติกัลยาภรณ์, *เคล็ดลับการดูแลสุขภาพตามช่วงวัย*, 20 พฤษภาคม 2564, https://pathlab.co.th/how-to-take-care-of-your-health-every-ages/.

## 2.4 ประโยชน์ของสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4

การดำรงชีวิตของมนุษย์นั้น สิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้ก็คือ ปัจจัยพื้นฐาน 4 ประการ คือ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค ปัจจัยทั้ง 4 ประการนี้มีความสัมพันธ์โดยตรงต่อความมีอายุของชีวิต ถือว่าจำเป็นและมีความสำคัญกว่าปัจจัยด้านอื่น ๆ เพราะเกี่ยวข้องโดยตรงต่อสุขภาพทางร่างกายและทางจิตใจ ทำหน้าที่บำรุงรักษาและปกป้องชีวิตให้สามารถทำหน้าที่ได้อย่างต่อเนื่องและปลอดภัย ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสถึงความสำคัญของอาหารใช้เพื่อบำบัดโรคทางกายและทางใจ ความว่า “ความหิว เป็นโรคอย่างยิ่ง” กล่าวคือ อาหารเป็นปัจจัยที่ทำให้ร่างกายดำรงอยู่ และยังรักษาโรคทางใจอันเกิดจากความทุกข์ทรมานจากความรู้สึกหิวอีกด้วย ในหัวข้อนี้ ผู้วิจัยจึงนำปัจจัยเพื่อการดำรงชีวิตหรือปัจจัยพื้นฐาน 4 ประการ ได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค มาศึกษาเพื่อให้ทราบถึงความหมายและความสำคัญต่อวิถีชีวิตในทางพระพุทธศาสนา

การบริโภคปัจจัย 4 คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่ และยารักษาโรค ย่อมมีความสำคัญต่อมนุษย์โดยทั่วไป แต่ในขณะเดียวกันก็อาจบังเกิดโทษภัยอันเกิดจากการบริโภคได้เช่นเดียวกัน หากขาดสติ ไม่รู้จักคุณค่าแท้ของปัจจัยทั้ง 4 วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้และคุณค่าเทียม เพื่อให้เห็นความสำคัญของสิ่งต่าง ๆ โดยเฉพาะในการดำรงชีวิตของมนุษย์[56] คุณค่าของสิ่งที่มนุษย์เสพเข้าไปสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประการ คือ 1. คุณค่าแท้ของการบริโภคปัจจัย 4 และ 2. คุณค่าเทียมของการบริโภคปัจจัย 4

### 2.4.1 ประโยชน์แท้ของสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4

คุณค่าแท้ หมายถึง คุณค่าที่เป็นประโยชน์ในด้านคุณภาพที่ส่งเสริมให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง ต่อต้านโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ หรือเป็นสิ่งจำเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ในด้านที่ทำให้ชีวิตมีความสุขตามอัตภาพของตน สามารถแก้ปัญหาด้านสุขภาพร่างกายได้ เช่น การบริโภคอาหาร คุณค่าอยู่ที่ประโยชน์ที่หล่อเลี้ยงร่างกายมีความเป็นอยู่ดี มีสุขภาพดี มีความสุข มีกำลังเกื้อกูลแก่ตนเองและผู้อื่นแก่การบำเพ็ญหน้าที่ เช่นเดียวกับบ้านเป็นที่สำหรับหลับนอนพักผ่อนเป็นที่อยู่อาศัย ไม่จำเป็นต้องใหญ่เสมอไปขอเพียงให้บังแดดลมฝนและสัตว์ร้ายภัยธรรมชาติ ก็ถือว่าเป็นคุณค่าหรือประโยชน์ที่แท้จริงของบ้าน เป็นต้น คุณค่าที่แท้จริงในการบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 นั้น เห็นได้จากบทพิจารณาของพระสงฆ์ก่อนที่จะใช้สอยปัจจัย 4 หรือที่เรียกว่า ปัจจเวกขณะ ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า การพิจารณาเกี่ยวกับจีวร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยบคายแล้วใช้สอยจีวรเพียงเพื่อป้องกันความหนาว ความร้อน เหลือบยุง ลม แดด และสัมผัสแห่งสัตว์เลื้อยคลานเพื่อปกปิดอวัยวะที่น่าละอาย

---

[56]พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม,* (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสาร, 2546), หน้า 72.

การพิจารณาเกี่ยวกับบิณฑบาต พิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันบิณฑบาต ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน เพื่อความมัวเมาเกิดกำลังพลังทางกาย เพื่อประดับ เพื่อตกแต่ง แต่เพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ได้ ดำเนินไปได้มิให้ร่างกายลำบาก เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ทำได้ตามนี้ก็จะช่วยระงับดับบรรเทาทุกขเวทนาเก่าคือความหิวได้ และไม่ทำทุกขเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้น อนึ่งความเป็นไปโดยสะดวกแห่งอัตตภาพร่างกายนี้ ความเป็นผู้หาโทษไม่ได้และความเป็นอยู่โดยผาสุกก็จักบังเกิดมีแก่เรา การพิจารณาเกี่ยวกับเสนาสนะ พิจารณาโดยแยบคายแล้วใช้สอยเสนาสนะ เพื่อป้องกันความหนาว ความร้อน เหลือบ ยุง ลม แดด และสัมผัสแห่งสัตว์เลื้อยคลาน เพื่อบรรเทาอันตรายที่เกิดจากฤดู และยินดีในการหลีกเร้น การพิจารณาเกี่ยวกับคิลานเภสัชบริขาร พิจารณาโดยแยบคายแล้วใช้สอยคิลานเภสัชบริขาร เพื่อบรรเทาเวทนาที่เกิดจากอาพาธต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้วเพื่อไม่มีความเบียดเบียนเป็นที่สุด ซึ่งเมื่อไม่ใช้สอยอยู่ อาวสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้นก็จะพึงเกิดขึ้น เมื่อเธอใช้สอยอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้นก็พึงเกิดขึ้น เมื่อเธอใช้สอยอยู่ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้นย่อมไม่มีแก่เธอ ด้วยอาการอย่างนี้ นี้เรียกว่าภิกษุละอาสวะที่จะพึงละได้ด้วยการใช้สอย[57]

การพิจารณาถึงคุณค่าแท้ คือคุณประโยชน์ที่แท้จริงของปัจจัย 4 เพียงเพื่อป้องกันและบรรเทาอันตรายทั้งที่เป็นภายนอก ได้แก่ สัตว์ที่เป็นอันตราย ลมฟ้าอากาศที่ไม่เหมาะสม และอันตรายภายในร่างกาย คือความหิว และความเจ็บป่วย ซึ่งเมื่อร่างกายปลอดภัยดีแล้ว จะได้ประพฤติพรหมจรรย์ คือปฏิบัติธรรมให้ถึงความพ้นทุกข์ คือการได้บรรลุโลกุตตรผลในที่สุด อันเป็นคุณที่สูงสุดที่มนุษยชาติพึงปฏิบัติให้เข้าถึงให้ได้

**2.4.2 ประโยชน์เทียมของสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4**

คุณค่าแอบแฝงหรือคุณค่าเทียม หมายถึงคุณค่าที่เป็นเพียงส่วนเกินไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอย่างแท้จริง การบริโภคส่วนนี้เพื่อสนองตัณหาความอยาก เพื่อเสริมอัตตาในการแสดงบทบาททางสังคม เพื่อความสนุกสนาน เพื่ออวดความมั่งมีฐานะในสังคมเท่านั้น เช่น การดื่มไวน์ขวดละหมื่น หรือแสนบาท เป็นเพียงการดื่มเพื่อให้คนทั่วไปเห็นว่ามีฐานะที่ดี อีกประการหนึ่งการรับประทานอาหารมากเกินไปเป็นสาเหตุให้คนเราเป็นโรคร้ายแรงและเสียชีวิตได้[58] นี้เรียกว่าเป็นคุณค่าเทียม ซึ่งตรงกันข้ามกับคุณค่าแท้ของการบริโภคอาหารที่ถูกหลักและได้สัดส่วนตามหลักโภชนาการอาหารหลัก 5 หมู่ ก็ถือว่าเป็นยาอายุวัฒนะแล้ว ฮิปโปรเครตีสบิดาแห่งวงการแพทย์แผน

---

[57]องฺ.ฉกฺก.22/58/547-549.

[58]แอลเบรกต์ เอ. เฮเยอร์, *กินกันแก่ ปรับแนวการกินเพื่ออายุวัฒนะ,* เรียบเรียงโดย นพ.ไพบูลย์ จาตุรปัญญา, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์รวมทรรศน์, 2535), หน้า 25.

ปัจจุบัน กล่าวไว้ว่า อาหารเป็นยา และยาก็ได้จากอาหารที่เรากินเข้าไป อาหารเป็นยารักษาโรคและส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งมีหลักฐานยืนยันทางประวัติศาสตร์ที่แน่นอน[59]

บรรพชิตควรดำรงชีพอย่างผู้ไม่ประมาท และมีสติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลารวมถึงการรับและบริโภคปัจจัย 4 การมีสติในการพิจารณาบริโภคใช้สอยเพื่อให้เข้าถึงเป้าหมายของการบริโภคปัจจัย 4 อย่างแท้จริงนั้น พระภิกษุสามเณรจำเป็นต้องมีการฝึกหัดเจริญสติด้วยการพิจารณาปัจจัย 4 ใน 3 เวลา คือ ธาตุปฏิกูลปัจจเวกขณะ พิจารณาปัจจัยโดยความเป็นธาตุในเวลารับ คือเวลาที่ได้ปัจจัย 4 นั้นมา ตังขณิกปัจจเวกขณะ พิจารณาปัจจัย 4 ในขณะบริโภค คือใช้สอย และอตีตปัจจเวกขณะ พิจารณาทดแทนในภายหลัง หลังจากที่ไม่ได้พิจารณาในเวลารับและขณะบริโภค[60] เพื่อป้องกันอาสวกิเลสอันจะพึงมีจากบริโภคปัจจัย 4 อย่างขาดสติ อาสวกิเลส หรือเรียกว่า อาสวะนั้น เป็นกิเลสที่หมักหมมนอนเนื่องทับถมอยู่ในจิต ชุบย้อมจิตให้เศร้าหมองให้ขุ่นมัว พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสถึงอาสวะที่ภิกษุพึงละได้ด้วยการใช้สอย เพราะถ้าไม่ใช้สอยจะมีโทษ อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้นก็จะมีขึ้น จึงต้องใช้สอยและพิจารณาโดยแยบคาย ดังนี้

บทพิจารณาการบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 ทั้ง 3 บท คือ บทพิจารณาก่อนบริโภคใช้สอยหรือขณะรับและแสวงหา (ธาตุปัจจเวกขณะ) บทพิจารณาขณะบริโภคใช้สอย (ตังขณิกปัจจเวกขณะ) และบทพิจารณาหลังจากการบริโภคใช้สอย (อตีตปัจจเวกขณะ) ได้สะท้อนให้เห็นว่า พระพุทธองค์ได้ทรงวางหลักการให้พุทธศาสนิกชนได้เตือนตนให้ตระหนักสำนึกพิจารณาการบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด ไม่ส่งผลกระทบต่อตนเองสังคมและสิ่งแวดล้อม[61]

ส่วนสังคมสมัยปัจจุบันเห็นว่าการบริโภค คือการใช้สินค้าและการใช้บริการ บำบัดความต้องการ เพื่อให้เกิดความพึงพอใจของผู้บริโภค แต่พระพระพุทธศาสนาถือว่าการบริโภค คือการใช้สินค้าและการบริการบำบัดความต้องการเพื่อให้ได้รับประโยชน์มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น หมายความว่าการบริโภคควรมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดคุณภาพชีวิต มากกว่าการบำบัดความต้องการเพียงอย่างเดียว พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ว่า การบริโภคนั้นคนจำนวนมากทีเดียว เพื่อบำบัดความต้องการ เช่น กินอาหารโดยมุ่งรสอร่อย แต่กลับทำให้เกิดอันตรายต่อชีวิตร่างกาย เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น ความพอใจไม่เป็นตัวตัดสินอรรถประโยชน์ถ้าความพอใจนั้นไม่พร้อมกับการได้คุณภาพชีวิต ความพึงพอใจบางครั้งก็จะกลับเป็นตัวการทำลายอรรถประโยชน์ เช่น ทำให้คนหลงมัวเมา

---

[59]พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม,* อ้างแล้ว, หน้า 17.

[60]พระเทพสีมาภรณ์ (โอภาส นิรุตฺติเมธี), "*การบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวพุทธศาสตร์*", *ธรรมปริทัศน์,* ปีที่ 5 ฉบับที่ 1 ประจำเดือนพฤษภาคม-มิถุนายน 2541: หน้า 42.

[61]แสวง นิลนามะ, "จริยธรรมการบริโภคในพระพุทธศาสนาเถรวาท", วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2551, หน้า 161-167.

ทำลายสุขภาพเสียคุณภาพชีวิต เป็นต้น มองในแง่พุทธศาสตร์ก็ต้องบอกว่าสินค้าและบริการมีอรรถประโยชน์ สามารถทำให้เกิดความพอใจที่ได้เสริมคุณภาพชีวิตแก่ผู้บริโภค[62]

การรู้จักคิดแบบเห็นคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม หรือคุณค่าแอบแฝง เป็นการใช้ความคิดพิจารณาถึงสิ่งที่จำเป็นในชีวิต ที่จะต้องใช้วิจารณญาณในการเสพวัตถุหรือปัจจัยเครื่องอาศัยของมนุษย์ เพราะว่าถ้าเมื่อใดเราไม่สามารถมองเห็นคุณค่าที่แท้จริงของสิ่งที่บริโภคเข้าไปแล้ว ย่อมได้รับผลเสียมากกว่าผลดี เพราะสิ่งของบางอย่างอาจจะมีความผิดพลาดในการให้ข่าวสารข้อมูล เช่น ยาชูกำลังชนิดต่าง ๆ เครื่องดื่มที่ให้สารทดแทนพลังงานที่เสียไป หรือยาบำรุงร่างกายต่าง ๆ ที่เราเห็นโฆษณาอยู่ทุกวัน มีหมอบางท่านออกมาให้ข้อสังเกตว่า ยาชูกำลังเหล่านั้นเป็นของที่ไม่จำเป็นต่อร่างกายและชีวิตที่แท้จริง เป็นสิ่งของฟุ่มเฟือยที่หลอกให้ประชาชนหลงเชื่อเพื่อประโยชน์ในด้านธุรกิจ เพราะฉะนั้น ในชีวิตประจำวันจำเป็นอย่างยิ่งจะต้องใช้สติพิจารณาให้เห็นคุณค่าแท้และคุณค่าเทียมของปัจจัยเครื่องบริโภคในแต่ละวัน แยกแยะให้ออกว่าสิ่งสิ่งไหนมีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย เป็นไปเพื่อความเจริญเติบโต สิ่งไหนที่เป็นไปเพื่อความหรูหรามีราคาแพงแต่มีคุณค่าประโยชน์เพียงน้อยนิดเป็นคุณค่าเสริมความอยากไม่เกื้อกูลต่อการดำรงชีวิต บางทีเป็นอันตรายต่อชีวิต ทำให้เกิดอกุศลธรรม เช่น ความโลภ ความมัวเมา ความริษยา มานะ ทิฏฐิ ตลอดจนการยกตนข่มผู้อื่นให้เจริญขึ้น อีกอย่างหนึ่งวิธีคิดแบบนี้ยังเกื้อกูลต่อการเกิดของกุศลกรรม เช่น ความมีสติเป็นต้น ไม่ตกเป็นทาสของวัตถุเพราะประกอบด้วยปัญญา ต่างจากคุณค่าเทียมที่เสพหรือบริโภคด้วยอำนาจของกิเลส คือความโลภ ความโกรธ และความหลง เป็นต้น[63]

การใช้ปัจจัย 4 เป็นเรื่องสำคัญอย่างมาก เพราะเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบรรลุธรรม[64] ดังพระพุทธพจน์ ความว่า

> “ภิกษุทั้งหลาย ปัจจัย 4 อย่างนี้มีค่าน้อยหาได้ง่ายและไม่มีโทษ ได้แก่ บังสุกุลจีวร ปัณฑิยาโลปโภชนะ รุกขมูลเสนาสนะ และปูติมุตตเภสัช เพราะภิกษุเป็นสันโดษด้วยปัจจัยที่มีค่าน้อยหาได้ง่าย เราจึงกล่าวว่าเป็นองค์ประกอบแห่งความเป็นสมณะอย่างหนึ่ง และเรียกว่า นิสสัย เพราะเป็นสิ่งที่อาศัยเลี้ยงชีพ”[65]

---

[62]พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *เศรษฐศาสตร์แนวพุทธ,* (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, 2543), หน้า 14.

[63]พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *เศรษฐศาสตร์แนวพุทธ,* อ้างแล้ว.

[64]พระวีรชน อุตฺตโร (ชัชวาลย์), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์การบริโภคปัจจัย 4 เพื่อสนับสนุนการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556), หน้า 34.

[65]องฺ.จตุกฺก.21/27/42-43.

การบริโภคเพื่อบำบัดความต้องการโดยมุ่งให้ได้ประโยชน์สูงสุด ด้วยวิธีการที่ง่ายจากการรู้จักคิดพิจารณาถึงคุณค่าที่แท้จริง ของสิ่งที่ใช้บริโภคใช้สอยย่อมได้รับประโยชน์ตรงตามวัตถุประสงค์ตรงตามจุดมุ่งหมายของการบริโภคตามอย่างอริยชน ดังนั้น การบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 จึงต้องพิจารณาในกาลทั้ง 3 คือ ก่อนจะบริโภค ขณะบริโภค และภายหลังการบริโภค มิฉะนั้นมีโทษ พระพุทธองค์ทรงมีวิธีการจัดการในเรื่องปัจจัย 4 อย่างถูกต้องเหมาะสมกับความเป็นอยู่ของสงฆ์ ทั้งนี้เพื่อให้พระสงฆ์มีความเป็นอยู่อย่างเรียบง่ายไม่เป็นภาระของสังคม และที่สำคัญคือให้เป็นเครื่องสนับสนุนต่อการบรรลุธรรม

## 2.5 สรุปสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4

### 2.5.1 สรุปสุขนิสสัยในการบริโภคเครื่องนุ่งห่ม

การสร้างความคุ้นชินในการบริโภคเครื่องนุ่งห่มอย่างถูกต้องตามหลักตามหลักวิชาการที่เป็นหลักของสุขอนามัยที่เป็นผลดีต่อสุขภาพของผู้บริโภค มีดังนี้

1. คุณภาพของเครื่องนุ่งห่ม มีความสำคัญต่อผู้สวมใส่ ที่ต้องรู้จักการเลือกสรรเครื่องนุ่งห่มที่ผลิตมาจากวัตถุดิบที่ดีมีคุณภาพ ไร้สารเคมีปนเปื้อนที่เป็นอันตรายต่อผู้ใช้ รวมถึงความคงทนต่อการใช้งานที่เป็นผลมาจากคุณภาพของวัตถุดิบที่ใช้ทำเครื่องนุ่งห่ม

2. กระบวนการดูแลรักษาเครื่องนุ่งห่ม ชนิดของผ้าที่ใช้ทำเครื่องนุ่งห่มหรือชนิดของวัตถุดิบก็มีผลต่อการดูแลรักษาเครื่องนุ่งห่มที่เป็นไปเพื่อความสะอาดถูกสุขลักษณะ ควรที่จะต้องศึกษาวิธีการเก็บรักษาและการทำความสะอาดอย่างถูกวิธี

3. ความเหมาะสมในการใช้สอยเครื่องนุ่งห่ม ควรใช้เครื่องนุ่งห่มที่เหมาะสม เช่น ด้วยกาลเวลา ด้วยสถานที่ ด้วยวัฒนธรรม ด้วยสภาพภูมิอากาศ ด้วยวัยและฐานะทางสังคม เป็นต้น

4. คุณค่าแท้ในการใช้สอยเครื่องนุ่งห่ม ควรเน้นการใช้สอยเครื่องนุ่งห่มที่คุณค่าแท้ กล่าวคือเพื่อบำบัดความร้อนหนาวของภูมิอากาศ เพื่อป้องกันความอุดจาด เพื่อป้องกันรังสีหรือสารเคมีต่าง ๆ เป็นต้น

### 2.5.2 สรุปสุขนิสสัยในการบริโภคอาหาร

การสร้างความคุ้นชินในการบริโภคอาหารอย่างถูกต้องตามหลักของโภชนาการ หรือตามหลักวิชาการที่เป็นหลักของสุขอนามัยที่เป็นผลดีต่อสุขภาพของผู้บริโภค มีดังนี้

1. คุณภาพของอาหาร สารอาหารนับว่ามีความสำคัญมากต่อสุขอนามัยของผู้บริโภคอาหารที่จะต้องใช้ความรอบคอบในการสรรหาวัตถุดิบที่จะนำมาปรุงแต่ง เป็นอาหารที่มีคุณภาพทั้งมีราคาที่เหมาะสมและมีความสดใหม่ไร้สารปนเปื้อนต่าง ๆ

2. กระบวนการทำอาหาร กรรมวิธีในการปรุงแต่งอาหารควรเน้นกระบวนการที่เหมาะสมที่ยังคงคุณค่าของสารอาหารได้มากที่สุด โดยปราศจากการปนเปื้อนสารเคมีที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพได้

3. การรับประทานอาหาร วัฒนธรรมการรับประทานอาหารเป็นมารยาททางสังคมที่ควรมีความตระหนัก โดยในสังคมหรือวัฒนธรรมที่มีความแตกต่างกัน ก็จะมีวัฒนธรรมการรับประทานอาหารที่ต่างกันออกไปด้วย นอกจากนี้ช่วงเวลาในการรับประทานก็มีผลตรงต่อสุขภาพของผู้บริโภคเช่นกัน ที่จะต้องคำนึงถึงช่วงเวลาที่เหมาะสมเป็นช่วงเวลาที่ตรงตามปกติของแต่ละวัน พร้อมทั้งปริมาณในการรับประทานอาหารที่พอเหมาะไม่มากหรือน้อยจนเกินไป

4. คุณค่าแท้ในการรับประทานอาหาร การรับประทานอาหารควรคำนึงถึงคุณค่าแท้ของการรับประทาน กล่าวคือเป็นการรับประทานอาหารเพื่อการยังประโยชน์ในการดำรงชีพอย่างมีคุณภาพ ได้รับสารอาหารครบถ้วนตามหลักของโภชนาการในปริมาณที่เหมาะสม ไร้สารปนเปื้อนที่จะเป็นผลเสียต่อร่างกายของผู้บริโภค

**2.5.3 สรุปสุขนิสสัยในการบริโภคที่อยู่อาศัย**

การสร้างความคุ้นชินในการบริโภคที่อยู่อาศัยอย่างถูกต้องตามหลักตามหลักวิชาการ ที่เป็นหลักของสุขอนามัยที่เป็นผลดีต่อสุขภาพของผู้บริโภค มีดังนี้

1. คุณภาพของที่อยู่อาศัย มีความเหมาะสมในการใช้สอยเพื่อประโยชน์สุขในการใช้ชีวิต เป็นที่อยู่อาศัยที่มีการสร้างด้วยวัสดุที่มีคุณภาพด้วยช่างผู้มีความรู้ความชำนาญ มีสถานที่ตั้งที่มีความสะดวกต่อการเดินทาง มีความปลอดภัยจากภัยต่าง ๆ เป็นต้น

2. กระบวนการดูแลรักษาที่อยู่อาศัย มีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิตของผู้อยู่อาศัย เพราะการดูแลรักษาด้วยความใส่ใจย่อมจะนำมาซึ่งความสุขและความมีสุขภาพที่ดีอันเกิดมาจากความสะอาดของที่อยู่อาศัย ทั้งนี้รวมถึงการดูแลรักษาระบบนิเวศน์ทั้งในและรอบ ๆ ที่อยู่อาศัยด้วย

3. ความเหมาะสมในการใช้สอยที่อยู่อาศัย ควรคำนึงถึงฐานะของผู้ต้องการที่อยู่อาศัยที่จะสามารถแสวงหาให้ได้มา ประโยชน์ของการใช้สอยเพื่อความสุขอย่างมีคุณภาพในการดำรงชีวิต

4. คุณค่าแท้ในการใช้สอยที่อยู่อาศัย ควรเน้นการใช้สอยที่อยู่อาศัยที่คุณค่าแท้ กล่าวคือเป็นที่อาศัยเพื่อป้องกันความร้อนหนาวของภูมิอากาศ ป้องกัยภัยจากโจรผู้ร้าย ป้องกันสิ่งรบกวนจากสภาพแวดล้อมต่าง ๆ เป็นต้น

**2.5.4 สรุปสุขนิสสัยในการบริโภคยารักษาโรค**

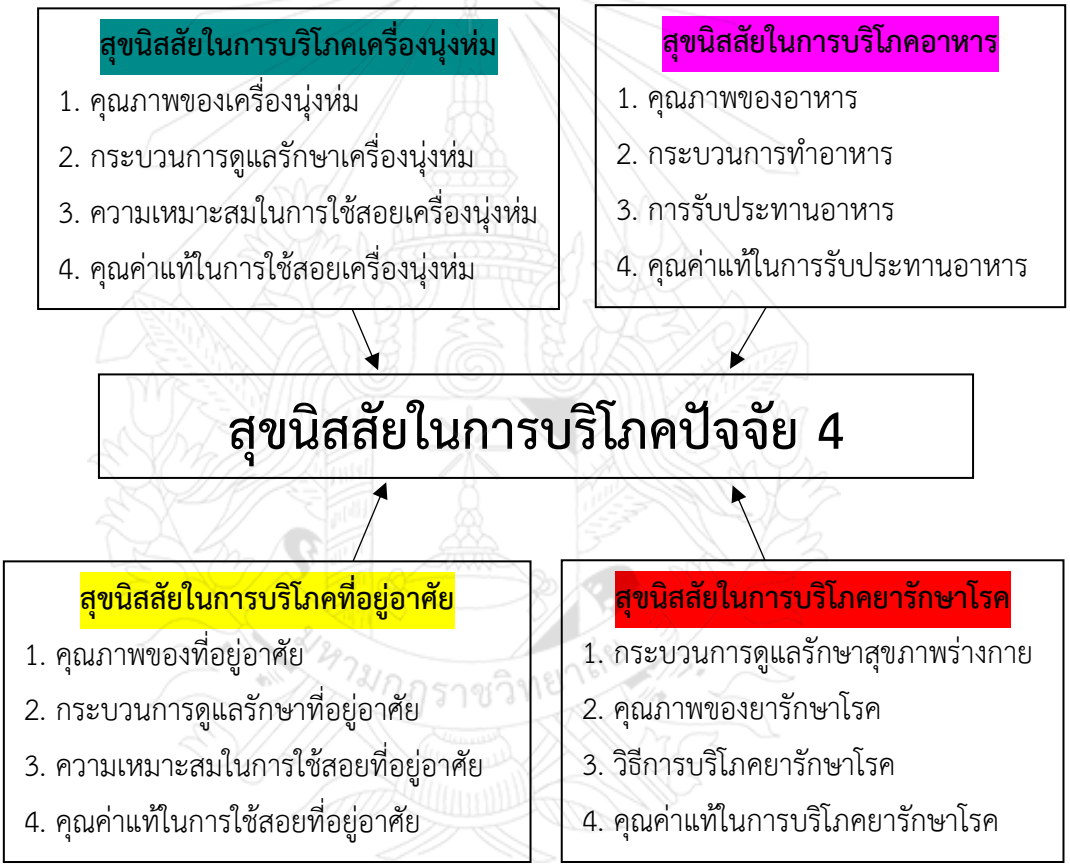
การสร้างความคุ้นชินในการบริโภคยารักษาโรคอย่างถูกต้องตามหลักตามหลักวิชาการที่เป็นหลักของสุขอนามัยที่เป็นผลดีต่อสุขภาพของผู้บริโภค มีดังนี้

1. กระบวนการดูแลรักษาสุขภาพร่างกาย ควรมีความรู้และมีการดูแลรักษาสุขภาพของร่างกายที่ถูกต้องตามหลักวิชาการเป็นประจำ เพื่อป้องกันโรคภัยไข้เจ็บและอุบัติภัยจากอุบัติเหตุ ทั้งยังต้องมีการเตรียมความพร้อมในการเผชิญเหตุอันไม่คาดคิด ที่เกิดขึ้นมาแล้วมีผลต่อสุขภาพ ทั้งนี้การออกกำลังกายหรือการบริหารร่างกาย ก็เป็นส่วนหนึ่งของการดูแลรักษาสุขภาพร่างกายได้เป็นอย่างดี เป็นต้น

2. คุณภาพของยารักษาโรค มีความสำคัญมากต่อผลของการรักษาโรค หากการใช้ยาไม่มีคุณภาพก็อาจจะไม่สามารถทำให้โรคหายได้ หรืออาจจะมีอาการแทรกซ้อนเกิดขึ้นมาที่เป็นผลมาจากคุณภาพของยารักษาโรค

3. วิธีการบริโภคยารักษาโรค ต้องได้รับการแนะนำจากผู้ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทางที่มีความรู้เรื่องของอาการของโรคนั้น ๆ เช่น ขนาดและปริมาณในการใช้ วิธีการบริโภคยา ระยะเวลาหรือช่วงเวลาที่ใช้ยา ข้อควรระวังในการใช้ยา วิธีการเก็บรักษายา ผลข้างเคียงของการใช้ยา เป็นต้น

4. คุณค่าแท้ในการบริโภคยารักษาโรค ควรเน้นการใช้ยาด้วยคุณค่าแท้ กล่าวคือ เป็นการบริโภคยาเพื่อรักษาโรคให้บรรเทาลงจนเป็นปกติ เป็นการใช้ยาเพื่อรักษาโรคที่ถูกต้องตามหลักวิชาการสมัยใหม่ เป็นต้น ดังแผนภูมิสุขนิสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ดังนี้




**แผนภูมิที่ 2.1 สุขนิสัยในการบริโภคปัจจัย 4**

# บทที่ 3
# หลักพุทธธรรมที่มีผลต่อสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4

ในงานศึกษาวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะได้นำเอาหลักพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า มีความสำคัญในการเป็นหลักคิดในการดำเนินชีวิตในด้านต่าง ๆ หนึ่งในนั้นก็คือการดำรงชีวิตด้วยการอาศัยปัจจัย 4 ที่เป็นปัจจัยพื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนต่างก็ต้องการเพื่อการยังชีพให้เป็นไปอย่างเป็นปกติสุข จากความสำคัญตามกล่าวนำมาแล้วนี้ จึงเป็นที่มาของการยกแสดงหลักธรรมที่มีความสำคัญนั้น ๆ มาใช้อธิบายถึงคุณค่าของหลักธรรมนั้น ๆ ที่จะมีผลต่อสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ในด้านต่าง ๆ ตามรายหัวข้อต่อไปดังนี้

3.1 หลักพุทธธรรมโยนิโสมนสิการที่มีผลต่อสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4
- 3.1.1 การพิจารณาบริโภคปัจจัย 4 ด้วยวิธีคิดแบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียม
- 3.1.2 การพิจารณาบริโภคปัจจัย 4 ด้วยวิธีคิดวิเคราะห์แบบแยกแยะ

3.2 หลักพุทธธรรมโภชเนมัตตัญญุตาที่มีผลต่อสุขนิสสัยในการบริโภคอาหาร
- 3.2.1 ไม่ทำลายทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ
- 3.2.2 มีเวลาพัฒนาคุณภาพชีวิต

3.3 หลักพุทธธรรมสันโดษที่มีผลต่อสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4
- 3.3.1 ยถาลาภสันโดษ
- 3.3.2 ยถาพลสันโดษ
- 3.3.3 ยถาสารุปปสันโดษ

3.4 สรุปหลักพุทธธรรมที่มีผลต่อสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4

## 3.1 หลักพุทธธรรมโยนิโสมนสิการที่มีผลต่อสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4

การบริโภคปัจจัย 4 ตามหลักโยนิโสมนสิการที่มีผลต่อสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 นั้น จำเป็นจะต้องมีความเข้าใจในการบริโภคปัจจัย 4 เพราะพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มุ่งเน้นเรื่องของการบริโภคปัจจัยทุกอย่างด้วยความเข้าใจอย่างถูกต้อง โยนิโสมนสิการเป็นหลักความเข้าใจอย่างถูกต้องในเรื่องนั้น ๆ ปัจจัย (เครื่องอาศัย) ของบรรพชิต มี 4 อย่าง ได้แก่ อาหารบิณฑบาต จีวรเครื่องนุ่งหุ่ม เสนาสนะที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ซึ่งเพียงพอต่อการที่จะสามารถยังชีวิตให้ดำเนินต่อไปได้ตามครรลองของความเป็นบรรพชิตที่มุ่งขัดเกลากิเลสเป็นสำคัญ และประการที่สำคัญ การพิจารณาไม่ใช่เป็นการท่องคำภาษาบาลี โดยที่ไม่ได้มีความเข้าใจอะไรเลยว่าคำนั้น ๆ หมายถึงอะไร เพราะแท้ที่

จริงแล้ว เป็นปัญญาที่เห็นประโยชน์ของการใช้สอยปัจจัยต่าง ๆ เหล่านั้น ไม่ใช่เพื่อความติดข้องต้องการ ไม่ใช่เพื่อความเป็นผู้เพลิดเพลินประมาทมัวเมา แต่เพื่ออาศัยปัจจัยเหล่านั้นแล้ว สามารถให้ชีวิตดำเนินต่อไปได้เพื่อประโยชน์ในการศึกษาพระธรรม อบรมเจริญปัญญา ขัดเกลากิเลสของตนเอง จนกว่าจะดับได้อย่างหมดสิ้นในที่สุด

**3.1.1 การพิจารณาบริโภคปัจจัย 4 ด้วยวิธีคิดแบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียม**

ปัจจัย 4 มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ทุกคน มนุษย์จำเป็นที่จะต้องแสวงหาปัจจัย 4 ด้วยวิธีการต่าง ๆ ตามความสามารถ เมื่อได้ปัจจัย 4 มาแล้วมนุษย์ก็ต้องรู้จักวิธีการที่จะบริหารการใช้ประโยชน์จากปัจจัย 4 นั้น ๆ เพื่อเป้าหมายสูงสุดที่เป็นประโยชน์ที่แท้จริงจากคุณค่าของปัจจัย 4 เพื่อยังอัตตภาพแห่งความเป็นไปในการดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข การบริโภคปัจจัย 4 ในทางพระพุทธศาสนานั้นให้คำนึงถึงคุณค่าแท้มากกว่าคุณค่าเทียม นั่นคือหมายถึงต้องคำนึงถึงคุณประโยชน์สาระสำคัญของการบริโภคที่ถูกต้องอันมีความเป็นประโยชน์ที่แท้จริง ดังนี้

**3.1.1.1 การพิจารณาการบริโภคเครื่องนุ่งห่ม**

พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงวัตถุประสงค์ของการใช้ปัจจัย 4 ที่เป็นปัจจัยในการดำรงชีวิตที่เกี่ยวกับเรื่องจีวร (เครื่องนุ่งห่ม) กับพระจุนทเถระไว้ว่า

> ดูก่อนจุนทะ เพราะฉะนั้นแล เราอนุญาตจีวรแก่พวกเธอก็เพียงเพื่อเป็นเครื่องบำบัดหนาว บำบัดร้อน บำบัดสัมผัส แห่งเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน เพียงเพื่อเป็นเครื่องปกปิดอวัยวะอันยังความละอายให้กำเริบ[1]

พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ปัจจัย 4 อย่างนี้มีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มีโทษ ปัจจัย 4 อย่าง อะไรบ้าง คือ

> บรรดาจีวร บังสุกุลจีวร (ผ้าที่ได้มาจากกองฝุ่น) มีค่าน้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ[2]

พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสไว้ในจตุตถอนาคตภยสูตร ถึงภัยในอนาคตที่จะเกิดขึ้นในกาลต่อไป ดังนี้

> ในอนาคต หมู่ภิกษุจักเป็นผู้ชอบจีวรที่สวยงาม เมื่อชอบจีวรที่สวยงาม ก็จักละความเป็นผู้ทรงผ้าบังสุกุลเป็นวัตร จักละเสนาสนะอันเงียบสงัด คือป่าโปร่ง และป่าทึบ ไปอยู่รวมกันที่หมู่บ้าน นิคม และเมืองหลวง เพราะจีวรเป็นเหตุ[3]

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าในคุณค่าแท้ในการใช้สอยเครื่องนุ่งห่มก็เพื่อบำบัดหรือใช้ป้องกันความหนาวร้อนของภูมิอากาศ ไม่ให้ได้รับผลกระทบโดยตรงจากสภาพอากาศ ที่จะมีผลทำให้มนุษย์มีความรู้สึกไม่สบาย ทั้งนี้ยังเพื่อเป็นการป้องกันความอุดจาดทางสายตาด้วย

---

[1]องฺ.จตุกฺก.21/27/42.

[2]องฺ.จตุกฺก.21/27/42.

[3]องฺ.ปญฺจก.22/80/147.

**3.1.1.2 การพิจารณาการบริโภคอาหาร**

เรื่องบิณฑบาตนั้นเป็นการอาศัยบุคคลอื่นในการดำรงชีพพระภิกษุจึงต้องรู้จักในการฉันอาหารเพื่อประโยชน์ทางคุณค่าที่แท้จริง เพื่อยังอัตตภาพให้ดำรงอยู่ได้อย่างเป็นปกติดี ในทางพระพุทธศาสนามุ่งเน้นในเรื่องการรับประทานอาหารทั้งที่เป็นพระภิกษุและฆราวาส ดังมีตัวอย่างในครั้งพุทธกาลที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนไว้กับพระเจ้าปเสนทิโกศล โดยทรงแสดงว่าถ้าบริโภคอาหารมากเกินไปจนทำให้เกิดโรคอ้วน โดยทรงแนะนำให้บริโภคด้วยความระมัดระวังอาหารที่จะทำให้อ้วนและให้ตั้งมหาดเล็กไว้คอยเตือนพระเจ้าปเสนทิโกศลในการเสวยให้พอดี แสดงว่าการบริโภคอาหารต้องมีการควบคุมจำนวนในการบริโภค เพื่อรักษาสุขภาพร่างกาย และป้องกันภัยที่มาจากการบริโภคอาหารที่มากเกินความจำเป็น

พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงวัตถุประสงค์ของการใช้ปัจจัย 4 ที่เป็นปัจจัยในการดำรงชีวิตที่เกี่ยวกับเรื่อง บิณฑบาต (อาหาร) กับพระจุนทเถระไว้ว่า

> เราอนุญาตบิณฑบาตแก่พวกเธอ ก็เพียงเพื่อให้กายดำรงอยู่ได้ ให้กายเป็นไปได้ ให้ความลำบากสงบ เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดว่าเราจักบรรเทาเวทนาเก่า จักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ด้วยประการดังนี้ ความเป็นไปแห่งชีวิต ความเป็นผู้ไม่มีโทษ และความอยู่สบาย จักมีแก่เรา[4]

พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสไว้ในจตุตถอนาคตภยสูตร ถึงภัยในอนาคตที่จะเกิดขึ้นในกาลต่อไป ดังนี้

> ในอนาคต หมู่ภิกษุจักเป็นผู้ชอบบิณฑบาตที่มีรสอร่อย เมื่อชอบบิณฑบาตที่มีรสอร่อย ก็จักละความเป็นผู้ถือเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร จักละเสนาสนะอันเงียบสงัด คือป่าโปร่ง และป่าทึบ ไปอยู่รวมกันที่หมู่บ้าน นิคม และเมืองหลวง แสวงหาบิณฑบาตที่มีรสเลิศอร่อย และจักถึงการแสวงหาที่ไม่สมควร ไม่เหมาะสมหลายอย่าง เพราะบิณฑบาตเป็นเหตุ[5]

ความที่มีมาในพระภัททาลิสูตรเรื่องคุณแห่งการฉันอาหารมื้อเดียว ดังมีความมาว่า สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาคได้ตรัสสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า

---

[4]องฺ.ปญฺจก.22/80/147.

[5]องฺ.ปญฺจก.22/80/147.

"ภิกษุทั้งหลาย เราฉันอาหารมื้อเดียว เราเมื่อฉันอาหารมื้อเดียว ย่อมรู้สึกว่าสุขภาพมีโรคาพาธน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพลานามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญภิกษุทั้งหลายมาเถิด แม้เธอทั้งหลายก็จงฉันอาหารมื้อเดียวเถิด เธอทั้งหลายเมื่อฉันอาหารมื้อเดียวจักรู้สึกว่าสุขภาพมีโรคาพาธน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพลานามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญ"[6]

ความตามที่มีมาในคณกโมคคัลลานสูตร ว่าด้วยพราหมณ์ชื่อคณกโมคัลลานะ เรื่องการศึกษาและการปฏิบัติเป็นขั้นตอน ความว่า

ดูกรพราหมณ์ ในเมื่อภิกษุเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายได้ ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า ดูกรภิกษุ มาเถิด เธอจงเป็นผู้รู้จักประมาณในโภชนะ คือ พึงบริโภคอาหาร พิจารณาโดยแยบคายว่า เราบริโภคมิใช่เพื่อจะเล่น มิใช่เพื่อจะมัวเมา มิใช่เพื่อจะประดับ มิใช่เพื่อจะตบแต่งร่างกายเลยบริโภคเพียงเพื่อร่างกายดำรงอยู่ เพื่อให้ชีวิตเป็นไป เพื่อบรรเทาความลำบากเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์เท่านั้น ด้วยอุบายนี้ เราจะป้องกันเวทนาเก่า ไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น และความเป็นไปแห่งชีวิต ความไม่มีโทษ ความอยู่สบายจักมีแก่เรา ฯ

ดูกรพราหมณ์ ในเมื่อภิกษุเป็นผู้รู้จักประมาณในโภชนะได้ ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า ดูกรภิกษุ มาเถิด เธอจงเป็นผู้ประกอบเนือง ๆ ซึ่งความเป็นผู้ตื่นอยู่ คือ จงชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอาวรณียธรรม ด้วยการเดินจงกรมและการนั่งตลอดวัน จงชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอาวรณียธรรม ด้วยการเดินจงกรมและการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรี พึงเอาเท้าซ้อนเท้า มีสติรู้สึกตัวทำความสำคัญว่า จะลุกขึ้น ไว้ในใจแล้วสำเร็จสีหไสยาโดยข้างเบื้องขวาตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี จงลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอาวรณียธรรม ด้วยการเดินจงกรมและการนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรีเถิด ฯ[7]

จะเห็นได้ว่าความสำคัญของการรู้จักบริโภคอาหารด้วยคุณค่าแท้ เพื่อให้สามารถดำรงตนได้ดีตามอัตตภาพ และสามารถประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ได้นั้น เป็นการบริโภคเพื่อดับความหิวกระหาย เป็นการเลือกสรรบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และบริโภคอาหารเพื่อเป็นยารักษาโรคได้ ทั้งยังป้องกันโรคแทรกซ้อนที่เกิดจากการบริโภคอาหารที่มากเกินความจำเป็น และอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ

---

[6]ม.ม.13/134/150.

[7]ม.อุ.14/7/80.

**3.1.1.3 การพิจารณาการบริโภคที่อยู่อาศัย**

ที่อยู่อาศัยในทางพระพุทธศาสนาได้มุ่งเน้นในเรื่องของคุณค่าแท้ เพื่อใช้ให้เป็นที่บังแดดบังลม โดยที่อยู่อาศัยนั้นใช้เพื่อในการบำเพ็ญเพียร หรือเพื่อฝึกฝนตน จึงมีความจำเป็นที่จะต้องสรรหาที่อยู่อาศัยที่มีความเหมาะสมต่อการอยู่อาศัย ดังนั้นในเรื่องที่อยู่อาศัยในทางพระพุทธศาสนาจึงมีหมวดธรรมหนึ่งที่เรียกว่า สัปปายะ ที่มีความหมายแปลว่า ที่อันเกื้อกูลในการดำรงชีวิต ซึ่ง อา แปลว่าอาวาส หรือที่อยู่อาศัย ต้องเป็นที่มีความสงบร่มเย็น เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร เหมาะแก่การดำรงตนได้อย่างเหมาะสม สำหรับฆรวาสนั้นเพื่อเหมาะแก่การอยู่อาศัยอย่างมีความสุข ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสกับพระภิกษุทั้งหลายว่า ภิกษุทั้งหลายควรจะอยู่ในที่ที่มีความเหมาะสมแก่การบำเพ็ญสมณะธรรม เช่น ในเรือนว่าง ถ้ำ ภูเขา เชิงผา เป็นต้น

พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงวัตถุประสงค์ของการใช้ปัจจัย 4 ที่เป็นปัจจัยในการดำรงชีวิตที่เกี่ยวกับเรื่องเสนาสนะ (ที่อยู่อาศัย) กับพระจุนทเถระไว้ว่า

> เราอนุญาตเสนาสนะแก่พวกเธอ ก็เพียงเพื่อบำบัดหนาว บำบัดร้อนบำบัดสัมผัสแห่งเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน เพียงเพื่อเป็นเครื่องบรรเทาอันตรายอันเกิดแต่ฤดู เพื่อความยินดีในการหลีกออกเร้นอยู่[8]

ความที่มีมาในภัททาลิสูตร ว่าด้วยพระภัททาลิ เรื่องผู้บำเพ็ญสิกขาให้บริบูรณ์ ที่สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคได้ตรัสกับพระภัททาลิ ความว่า

> ภัททาลิ ส่วนภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้บำเพ็ญสิกขาในศาสนาของศาสดาให้บริบูรณ์ เธอมีความคิดอย่างนี้ว่า ‘ทางที่ดี เราควรพักอยู่ ณ เสนาสนะเงียบสงัด คือ ป่า โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าชัฏ ที่แจ้ง ลอมฟางบางทีเราจะพึงทำให้แจ้งญาณทัสสนะที่ประเสริฐอันสามารถ วิเศษยิ่งกว่าธรรมของมนุษย์’ เธอพักอยู่ ณ เสนาสนะเงียบสงัด คือ ป่า โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าชัฏ ที่แจ้ง ลอมฟาง เมื่อเธอหลีกออกไปอยู่อย่างนั้น แม้ศาสดาก็ติเตียนไม่ได้ แม้เพื่อนพรหมจารีผู้รู้ทั้งหลายใคร่ครวญแล้วก็ติเตียนไม่ได้ แม้เทวดาก็ติเตียนไม่ได้ แม้ตนเองก็ติเตียนตนเองไม่ได้ เธออันศาสดาไม่ติเตียน เพื่อนพรหมจารีผู้รู้ทั้งหลายใคร่ครวญแล้วก็ไม่ติเตียน เทวดาไม่ติเตียน ตนเองติเตียนตนเองไม่ได้ ย่อมทำให้แจ้งญาณทัสสนะที่ประเสริฐอันสามารถ วิเศษยิ่งกว่าธรรมของมนุษย์ ภิกษุนั้นสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจาร ปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่[9]

---

[8]ม.ม.13/5/155.

[9]ม.ม.13/5/155.

ความที่มีมาในโคลิสสานิสูตร ว่าด้วยพระภิกษุชื่อโคลิสสานิ เรื่องคุณธรรมของภิกษุผู้ถือการอยู่ป่าเป็นวัตร ที่สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเวฬุวัน สถานที่ให้เหยื่อกระแต เขตกรุงราชคฤห์ สมัยนั้น ภิกษุชื่อโคลิสสานิ เป็นผู้ถือการอยู่ป่าเป็นวัตร มีมารยาททรามนั่งอยู่ในท่ามกลางสงฆ์ ด้วยกรณียกิจบางอย่าง ทรงตรัสสอนเรื่องคุณธรรมของภิกษุผู้ถือการอยู่ป่าเป็นวัตร ดังแสดงพอเป็นสังเขป ความว่า

> ภิกษุผู้ถือการอยู่ป่าเป็นวัตร ควรเป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่องถ้าภิกษุผู้ถือการอยู่ป่าเป็นวัตร ไม่เป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่องจะมีผู้ติเตียนภิกษุนั้นได้ว่า ‘จะมีประโยชน์อะไรกับการสมัครใจอยู่ป่าแต่ผู้เดียว สำหรับท่านผู้ถือการอยู่ป่าเป็นวัตรนี้ แต่ไม่ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง’ จะมีผู้ติเตียนภิกษุนั้นได้ เพราะฉะนั้น ภิกษุผู้ถือการอยู่ป่าเป็นวัตร จึงควรเป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง
>
> ภิกษุผู้ถือการอยู่ป่าเป็นวัตร ควรเป็นผู้ปรารภความเพียร ถ้าภิกษุผู้ถือการอยู่ป่าเป็นวัตรเป็นผู้เกียจคร้าน จะมีผู้ติเตียนภิกษุนั้นได้ว่า ‘จะมีประโยชน์อะไรกับการสมัครใจอยู่ป่าแต่ผู้เดียว สำหรับท่านผู้ถือการอยู่ป่าเป็นวัตรนี้ แต่เป็นผู้เกียจคร้าน’ จะมีผู้ติเตียนภิกษุนั้นได้ เพราะฉะนั้น ภิกษุผู้ถือการอยู่ป่าเป็นวัตรจึงควรเป็นผู้ปรารภความเพียร
>
> ภิกษุผู้ถือการอยู่ป่าเป็นวัตร ควรเป็นผู้มีสติตั้งมั่น ถ้าภิกษุผู้ถือการอยู่ป่าเป็นวัตรเป็นผู้มีสติฟั่นเฟือน จะมีผู้ติเตียนภิกษุนั้นได้ว่า ‘จะมีประโยชน์อะไรกับการสมัครใจอยู่ป่าแต่ผู้เดียว สำหรับท่านผู้ถือการอยู่ป่าเป็นวัตรนี้ แต่เป็นผู้มีสติฟั่นเฟือน’ จะมีผู้ติเตียนภิกษุนั้นได้ เพราะฉะนั้น ภิกษุผู้ถือการอยู่ป่าเป็นวัตรจึงควรเป็นผู้มีสติตั้งมั่น[10]

พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสไว้ในจตุตถอนาคตภยสูตร ถึงภัยในอนาคตที่จะเกิดขึ้นในกาลต่อไป ดังนี้

> ในอนาคต หมู่ภิกษุจักเป็นผู้ชอบเสนาสนะที่สวยงาม เมื่อชอบเสนาสนะที่สวยงาม ก็จักละการอยู่ป่าเป็นวัตร จักละเสนาสนะอันเงียบสงัด คือป่าโปร่ง และป่าทึบไปอยู่รวมกันที่หมู่บ้าน นิคม และเมืองหลวง และจักถึงการแสวงหาที่ไม่สมควร ไม่เหมาะสมหลายอย่าง เพราะเสนาสนะเป็นเหตุ[11]

---

[10]ม.ม.13/9/198-199.

[11]องฺ.ปญฺจก.22/80/148.

จะเห็นได้ว่าสถานที่ที่มีความเหมาะสมนั้น หมายถึงสถานที่อันเหมาะสมในการพัฒนาตน หรือสถานที่ใช้ในการบำเพ็ญเพียรในทางพระภิกษุ สำหรับฆรวาสเป็นสถานที่ที่เหมาะในการใช้อยู่อาศัยในการดำรงชีวิตให้มีความสุขตามอัตตภาพ โดยทั้งนี้จะต้องมีการคำนึงถึงคุณค่าแท้ในการเลือกสรรที่อยู่อาศัยเพื่อป้องกันภัยจากความร้อนหนาวของสภาพอากาศ และภัยจากสัตว์ร้ายกับภัยจากโจรขโมยด้วย จึงจะได้รับประโยชน์ในการใช้สอยสูงสุด

**3.1.1.4 พิจารณาการบริโภคยารักษาโรค**

สุขภาพนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่มนุษย์ควรจะต้องมีความใส่ใจดูแลรักษาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพราะถ้าร่างกายไม่สบายจิตใจก็จะปรวนแปรไปด้วยเช่นกัน ดังนั้นสุขภาพจึงขึ้นอยู่กับการบริหารสุขภาพด้วยวิธีที่ถูกต้องตามหลักวิชาการด้วย ในเรื่องของสุขภาพนั้นในทางพระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพและการรู้จักการช่วยเหลือพยาบาลผู้ที่ป่วยไข้ ดังมีมาในพระไตรปิฎก ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนให้พระภิกษุทั้งหลายช่วยกันดูแลรักษาภิกษุผู้ป่วยไข้ ให้เหมือนการดูแลพระพุทธองค์เอง โดยทรงอนุญาตให้ใช้ยาชีวกะ ที่เป็นยาอายุวัฒนะที่สามารถบริโภคได้ตลอด

พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงวัตถุประสงค์ของการใช้ปัจจัย 4 ที่เป็นปัจจัยในการดำรงชีวิตที่เกี่ยวกับเรื่องคิลานปัจจัยเภสัชบริขาร (ยารักษาโรค) กับพระจุนทเถระไว้ว่า

> เราอนุญาตคิลานปัจจัยเภสัชบริขารแก่พวกเธอ ก็เพียงเพื่อกำจัดเวทนาอันเกิดแต่อาพาธต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว เพื่อความไม่ลำบากอย่างนี้
>
> สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาคได้รับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลาย มาตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระดำรัสแล้วพระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสเรื่องนี้ว่า
>
> ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล สมบูรณ์ด้วยปาติโมกข์ สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยอาจาระและโคจร มีปกติเห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลายเถิด
>
> หากภิกษุหวังว่า ‘เราพึงเป็นที่รัก เป็นที่ชอบใจ เป็นที่เคารพ และเป็นที่ยกย่องของเพื่อนพรหมจารีทั้งหลาย’ พึงเป็นผู้ทำศีลทั้งหลายให้บริบูรณ์หมั่นประกอบความสงบแห่งจิตภายใน ไม่ห่างจากฌาน ประกอบด้วยวิปัสสนา เพิ่มพูนเรือนว่าง เถิด
>
> หากภิกษุหวังว่า ‘เราพึงเป็นผู้ได้จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชชบริขาร’ พึงเป็นผู้ทำศีลทั้งหลายให้บริบูรณ์ หมั่นประกอบความสงบแห่งจิตภายใน ไม่ห่างจากฌาน ประกอบด้วยวิปัสสนา เพิ่มพูนเรือนว่างเถิด

> หากภิกษุหวังว่า ‘เราบริโภคจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชบริขารของชนเหล่าใด ขอสักการะของชนเหล่านั้น พึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก’ พึงเป็นผู้ทำศีลทั้งหลายให้บริบูรณ์...เพิ่มพูนเรือนว่างเถิด[12]

พระพุทธองค์ทรงตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายให้ดูแลใส่ใจช่วยเหลือต่อกันและกันในยามที่เกิดมีผู้ที่มีความเจ็บป่วยด้วยโรคภัยต่าง ๆ ด้วยทรงตรัสเน้นย้ำว่าภิกษุทั้งหลายผู้ที่ออกบวชไม่มีญาติมิตรดังเช่นตอนก่อนบวชจึงจะต้องมีการช่วยเหลือดูแลกันและกันดั่งญาติมิตร ดังความที่ยกมาพอเป็นสังเขป ดังนี้

> ดูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเธอไม่มีมารดาไม่มีบิดา ผู้ใดเล่าจะพึงพยาบาลพวกเธอ ถ้าพวกเธอจักไม่พยาบาลกันเอง ใครเล่าจักพยาบาล ดูกรภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดจะพึงอุปัฏฐากเราผู้นั้นพึงพยาบาลภิกษุอาพาธ ถ้ามีอุปัชฌายะ อุปัชฌายะพึงพยาบาลจนตลอดชีวิต หรือจนกว่าจะหาย ถ้ามีอาจารย์ อาจารย์พึงพยาบาลจนตลอดชีวิต หรือจนกว่าจะหาย ถ้ามีสัทธิวิหาริกสัทธิวิหาริกพึงพยาบาลจนตลอดชีวิต หรือจนกว่าจะหาย ถ้ามีอันเตวาสิก อันเตวาสิกพึงพยาบาลจนตลอดชีวิต หรือจนกว่าจะหาย ถ้ามีภิกษุผู้ร่วมอุปัชฌายะ ภิกษุผู้ร่วมอุปัชฌายะพึงพยาบาลจนตลอดชีวิต หรือจนกว่าจะหาย ถ้ามีภิกษุผู้ร่วมอาจารย์ ภิกษุผู้ร่วมอาจารย์พึงพยาบาลจนตลอดชีวิต หรือจนกว่าจะหาย ถ้าไม่มีอุปัชฌายะ อาจารย์ สัทธิวิหาริก อันเตวาสิก ภิกษุผู้ร่วมอุปัชฌายะ หรือภิกษุผู้ร่วมอาจารย์ สงฆ์ต้องพยาบาล ถ้าไม่พยาบาล ต้องอาบัติทุกกฏ[13]

สมัยนั้น พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี ครั้งนั้น ภิกษุทั้งหลายป่วยด้วยอาพาธที่เกิดในฤดูสารท จึงเป็นที่มาที่ทรงอนุญาตเภสัช 5 ในกาล โดยทรงมีพระพุทธดำรัสความว่า

> ภิกษุทั้งหลาย เรานั้นได้มีความคิดดังนี้ว่า เภสัช 5 นี้ ได้แก่ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย เป็นทั้งตัวยาและชาวโลกถือกันว่าเป็นยา ทั้งให้ประโยชน์ทางโภชนาการ และไม่เป็นอาหารหยาบ เราพึงอนุญาตเภสัช 5 นี้แก่ภิกษุทั้งหลาย ให้รับประเคนในกาลแล้วฉันในกาล[14]

---

[12]องฺ.ทสก.24/1/156-157.

[13]วิ.จู.5/5/226.

[14]วิ.จู.5/6/44.

ความสำคัญของการดูแลสุขภาพนับว่าเป็นสาระสำคัญที่มีผลต่อสุขภาพโดยรวม ทั้งนี้รวมถึงการรู้จักการเลือกสรรการรักษาด้วยวิธีและคุณภาพของที่สามารถบรรเทาความเจ็บไข้ด้วยการใช้ยารักษาที่เน้นคุณค่าแท้เพื่อการรักษาอย่าแท้จริง และต้องรู้จักการใช้ยาที่เหมาะสมถูกกับกาลเวลาด้วยองค์ความรู้ที่ถูกต้องตามหลักวิชาการ

**3.1.2 การพิจารณาบริโภคปัจจัย 4 ด้วยวิธีคิดวิเคราะห์แบบแยกแยะ**

วิธีคิดวิเคราะห์แบบแยกแยะส่วนประกอบ คือ การคิดจำแนกแยกแยะองค์รวมของสิ่งต่าง ๆ ออกเป็นองค์ย่อย ๆ ทำให้มองเห็นความสัมพันธ์ขององค์ประกอบย่อยเหล่านั้นว่ามีความเกี่ยวเนื่องกันเป็นเหตุเป็นผลและพึ่งพาอาศัยกันอย่างไร จึงประสานสอดคล้องกันเป็นองค์รวม วิธีคิดแบบนี้จะทำให้เรารู้และเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริง

การพิจารณาในทางพระพุทธศาสนา ในการให้ปัจจัยของผู้ให้และการรับปัจจัยของผู้รับ โดยอาศัยองค์ประกอบ 3 ประการ คือ (1) ไทยธรรม หรือปัจจัย 4 ของผู้ให้ (2) จิตเจตนา หรือความต้องการของผู้ให้ (3) กำลังตามความจำเป็น หรือความต้องการของพระภิกษุ โดยอาศัยหลักว่า

1. หากผู้ให้มีปัจจัย 4 มาก แต่ต้องการถวายเพียงเล็กน้อย ก็ให้พระภิกษุรับไว้แต่น้อย ตามความต้องการของผู้ให้

2. หากผู้ให้มีปัจจัย 4 น้อย แต่ต้องการถวายมาก ก็ให้พระภิกษุรับไว้แต่น้อย ตามปริมาณของปัจจัย 4 ที่มี

3. หากผู้ให้มีปัจจัย 4 มาก และต้องการถวายมากด้วย พระภิกษุก็ควรรับแต่พอประมาณตามความจำเป็นของตนเอง

**3.1.2.1 การพิจารณาการบริโภคเครื่องนุ่งห่ม**

มนุษย์มีเครื่องนุ่งห่มไว้เพื่อป้องกันอากาศหนาวเย็นหรือแสงแดด ป้องกันการกระแทกกระทบวัตถุอื่น และเพราะเหตุต่าง ๆ นั้นมนุษย์จึงเริ่มสวมใส่เสื้อผ้า ในอดีต มนุษย์ยุคโบราณไม่รู้จักใส่เสื้อผ้าปิดกาย เพราะมีขนและผิวหนังที่หนา แต่เมื่ออากาศโลกอุ่นขึ้น มนุษย์ก็เริ่มปรับตัวโดยการลดความยาวขนและความหนาของผิวหนัง ทำให้มนุษย์ต้องเริ่มรู้จักปกปิดร่างกาย ในช่วงแรก ๆ มนุษย์ใช้ใบไม้ เปลือกไม้มาร้อยเป็นเครื่องนุ่งห่ม แล้วเริ่มรู้จักการใช้หนังสัตว์ และเริ่มทอผ้าด้วยใยพืชตามลำดับ

ในปัจจุบัน เสื้อผ้าไม่ได้ใช้เพื่อป้องกันสภาพอากาศ และอันตรายอย่างอื่นเท่านั้น แต่ยังใส่เพื่อบ่งบอกวัฒนธรรมประเพณี ความเจริญก้าวหน้าของผู้ผลิตและสวมใส่ ได้บ่งบอกชื่อสถานที่ทำงาน โรงเรียนหรือสถานศึกษาต่าง ๆ ไว้ใส่เพื่อให้เข้ากับงาน กิจกรรมและสภาพแวดล้อม เช่น ใส่ชุดกันผึ้งเพราะทำอาชีพเลี้ยงผึ้ง ใส่ชุดว่ายน้ำเพื่อว่ายน้ำหรือสอนว่ายน้ำ รวมไปถึงการใส่เพื่อความสวยงาม เพื่อโอ้อวดฐานะกันในปัจจุบัน เสื้อผ้าที่ถูกออกแบบเพื่อการณ์นั้นเรียกว่าเสื้อผ้าแบบสมัยนิยม[15]

[15]องฺ.จตุกฺก.21/27/42.

พระพุทธเจ้าทรงตรัสแสดงถึงความจำเป็น ของการใช้สอยจีวรเครื่องนุ่งห่มของพระภิกษุสงฆ์เอาไว้ว่า

> “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เรานั้นได้ดำริว่า กุลบุตรในธรรมวินัยนี้ ที่เป็นคนขี้หนาว กลัวต่อความหนาว ก็อาจดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยผ้าสามผืน ไฉนหนอเราจะพึงกั้นเขตตั้งกฎในเรื่องผ้าแก่ภิกษุทั้งหลาย เราจะพึงอนุญาตไตรจีวร ดูก่อนภิกษุทั้งหลายเราอนุญาตไตรจีวร คือ ผ้าสังฆาฏิ 2 ชั้น ผ้าอุตราสงค์ชั้นเดียว ผ้าอันตรวาสกชั้นเดียว”[16]

จึงจะเห็นได้ว่าสำหรับพระภิกษุ ผ้านุ่งผ้าห่มหรือจีวรที่พอแก่ความต้องการ ควรมีอย่างน้อยที่สุดจำนวน 3 ผืน แต่อย่างไรก็ตาม พระองค์ยังทรงอนุญาตให้พระภิกษุสามารถรับจีวรไว้ได้มากกว่านั้น หากมีความจำเป็นซึ่งวินิจฉัยในข้อนี้เป็นสิ่งที่พระภิกษุต้องพิจารณาด้วยตนเอง โดยในบทพิจารณาการใช้จีวรเครื่องนุ่งห่มที่มุ่งเน้นประโยชน์ใช้สอยเพื่อป้องกันความหนาวร้อน ป้องกันความอุจจาดต่อสายตา ป้องกันรังสีและสัตว์ร้ายอื่น ๆ เป็นต้น ดังนี้

ปะฏิสังขา โยนิโส จีวะรัง ปะฏิเสวามิ,
เราย่อมพิจารณาโดยแยบคาย แล้วนุ่งห่มจีวร
ยาวะเทวะ สีตัสสะ ปะฏิฆาตายะ,
เพียงเพื่อบำบัดความหนาว
อุณหัสสะ ปะฏิฆาตายะ,
เพื่อบำบัดความร้อน
ฑังสะมะกะสะวาตาตะปะสิริงสะปะสัมผัสสานัง ปะฏิฆาตายะ,
เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย
ยาวะเทวะ หิริโกปินะปะฏิจฉาทะนัตถัง,
และเพียงเพื่อปกปิดอวัยวะ อันให้เกิดความละอาย[17]

จากหลักธรรมโยนิโสมนสิการที่ผู้วิจัยได้นำหัวข้อคุณค่าแท้คุณค่าเทียมและแบบแยกแยะที่ได้นำมาใช้อธิบายเพื่อสนับสนุนการสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวพุทธธรรมตามที่ได้แสดงมาแล้ว ในที่นี้จะได้นำหลักธรรมสัปปุริสธรรมในบางหัวข้อมาใช้สนับสนุนเสริมให้เห็นความสำคัญของหลักธรรมที่จะสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคเครื่องนุ่งห่ม ดังนี้

---

[16]องฺ.จตุกฺก.21/27/42.

[17]วิ.ม.5/6/658-644.

ภิกษุเป็นอัตตัญญู อย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้รู้จักตนว่า ‘ว่าโดยศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา ปฏิภาณ เรามีอยู่ประมาณเท่านี้’ หากภิกษุไม่รู้จักตนว่า ‘ว่าโดยศรัทธา ศีล สุตะจาคะ ปัญญา ปฏิภาณ เรามีอยู่ประมาณเท่านี้’ เราไม่พึงเรียกเธอว่าเป็นอัตตัญญูในที่นี้ แต่เพราะภิกษุรู้จักตนว่า ‘ว่าโดยศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญาปฏิภาณ เรามีอยู่ประมาณเท่านี้’ ฉะนั้น เราจึงเรียกเธอว่า เป็นอัตตัญญู ภิกษุชื่อว่าเป็นธัมมัญญู อัตถัญญู อัตตัญญู ด้วยประการฉะนี้[18]

อัตตัญญุตา เป็นผู้รู้จักตน โดยในลักษณะของการบริโภคเครื่องนุ่งห่มสิ่งที่ควรพิจารณาอาทิ เช่น คือ รู้ว่าเรานั้น ว่าโดยฐานะ ภาวะ เพศ กำลังความรู้ ความสามารถ ความถนัด และคุณธรรม จะต้องใช้สอยเครื่องนุ่งห่ม บัดนี้ เท่าไร อย่างไร แล้วประพฤติให้เหมาะสม และรู้ที่จะแก้ไขปรับปรุงต่อไป ให้เหมาะสมคู่ควรแก่ฐานะแห่งตน ลักษณะการบริโภคตามฐานะ เช่น ผู้มีกำลังเงินจากความมีฐานะทางการเงินที่ดีก็เลือกใช้สอยให้เหมาะสมตามฐานะ เป็นต้น

ภิกษุเป็นมัตตัญญู อย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้รู้จักประมาณในการรับจีวร บิณฑบาต เสนาสนะและคิลานปัจจัยเภสัชชบริขาร หากภิกษุไม่รู้จักประมาณในการรับจีวร บิณฑบาต เสนาสนะและคิลานปัจจัยเภสัชชบริขาร เราไม่พึงเรียกเธอว่าเป็นมัตตัญญูในที่นี้แต่เพราะภิกษุรู้จักประมาณในการรับจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัย เภสัชชบริขาร ฉะนั้น เราจึงเรียกเธอว่าเป็นมัตตัญญู ภิกษุชื่อว่าเป็นธัมมัญญูอัตถัญญู อัตตัญญู มัตตัญญู ด้วยประการฉะนี้[19]

มัตตัญญุตา เป็นผู้รู้จักประมาณ คือ ความพอดี เช่น ภิกษุรู้จักประมาณในการรับและบริโภคปัจจัยในเรื่องเครื่องนุ่งห่ม อาทิเช่น คฤหัสถ์เศรษฐีรู้จักประมาณในการใช้การบริโภคปัจจัยเครื่องนุ่งห่มในแบบคฤหัสถ์เศรษฐี คฤหัสถ์ฐานะธรรมดารู้จักประมาณในการใช้บริโภคปัจจัยเครื่องนุ่งห่มในแบบคฤหัสถ์ฐานะธรรมดา พระภิกษุสงฆ์นักบวชรู้จักประมาณในการใช้บริโภคปัจจัยเครื่องนุ่งห่มในแบบพระภิกษุสงฆ์นักบวช เป็นต้น

ภิกษุเป็นกาลัญญู อย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้รู้จักกาลว่า ‘นี้เป็นกาลแห่งอุทเทสนี้เป็นกาลแห่งปริปุจฉา นี้เป็นกาลบำเพ็ญเพียร นี้เป็นกาลหลีกเร้น’ หากภิกษุไม่รู้จักกาลว่า

---

[18]องฺ.สตฺตก.23//4/143-145.

[19]องฺ.สตฺตก.23//4/143-145.

‘นี้เป็นกาลแห่งอุทเทศ นี้เป็นกาลแห่งปริปุจฉา นี้เป็นกาลบำเพ็ญเพียร นี้เป็นกาลหลีกเร้น’เราไม่เรียกเธอว่าเป็นกาลัญญูในที่นี้ แต่เพราะภิกษุรู้จักกาลว่า ‘นี้เป็นกาลแห่งอุทเทศนี้เป็นกาลแห่งปริปุจฉา นี้เป็นกาลบำเพ็ญเพียร นี้เป็นกาลหลีกเร้น’ ฉะนั้น เราจึงเรียกเธอว่าเป็นกาลัญญู ภิกษุชื่อว่าเป็นธัมมัญญู อัตถัญญู อัตตัญญู มัตตัญญูกาลัญญู ด้วยประการฉะนี้[20]

กาลัญญุตา เป็นผู้รู้จักกาลคือ รู้กาลเวลาอันเหมาะสม และระยะเวลาที่จะต้องใช้ในการใช้สอยเครื่องนุ่งห่ม อาทิเช่น กาลเวลาในการไปงานพิธีต่าง ๆ เวลาในการใช้สอยตามวิถีชีวิตประจำวันด้วยสถานะต่าง ๆ ทั้งนี้เป็นไปตามรูปแบบประเพณีนิยมตามสังคมที่ได้มีส่วนเข้าไปร่วมมีปฏิสัมพันธ์ด้วย เป็นต้น

ภิกษุเป็นปริสัญญู อย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้รู้จักบริษัทว่า ‘นี้ขัตติยบริษัท นี้พราหมณบริษัท นี้คหบดีบริษัท นี้สมณบริษัท ในบริษัทนั้นเราควรเข้าไปหาอย่างนี้ ควรยืนอย่างนี้ควรทำอย่างนี้ ควรนั่งอย่างนี้ ควรกล่าวอย่างนี้ ควรสงบนิ่งอย่างนี้’ หากภิกษุไม่รู้จักบริษัทว่า ‘นี้ขัตติยบริษัท ฯลฯ ควรสงบนิ่งอย่างนี้’ เราไม่เรียกเธอว่าเป็นปริสัญญู ในที่นี้ แต่เพราะภิกษุรู้จักบริษัทว่า ‘นี้ขัตติยบริษัท ฯลฯ ควรสงบนิ่งอย่างนี้’ ฉะนั้น เราจึงเรียกเธอว่าเป็นปริสัญญู ภิกษุชื่อว่าเป็นธัมมัญญู อัตถัญญูอัตตัญญู มัตตัญญู กาลัญญู ปริสัญญู ด้วยประการฉะนี้[21]

ปริสัญญุตา เป็นผู้รู้จักบริษัท คือ รู้จักชุมชน และรู้จักที่ประชุม ว่าที่ใดควรจะสวมใส่เครื่องนุ่งห่มชนิดใดรูปแบบใดที่เหมาะสมต่อสถานที่ ต่อสถานการณ์นั้น ๆ อาทิเช่น เครื่องนุ่งห่มที่ใส่ไปในสถานที่ราชการ โรงเรียน สถานศึกษา สถานที่ท่องเที่ยว สถานที่ที่เป็นศาสนสถาน เป็นต้น ทั้งนี้ก็ต้องคำนึงถึงหลักประเพณีนิยมในแต่ละสถานที่ในแต่ละสถานการณ์ด้วย

**3.1.2.2 การพิจารณาการบริโภคอาหาร**

การบริโภคอาหารเป็นความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม คือเป็นการสัมพันธ์กับวัตถุข้างนอก เพราะในการรับประทานนั้น เราใช้ลิ้น ใช้ปาก สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอก จึงเป็นด้านศีล ถ้าใช้คือสัมพันธ์แล้วเป็นประโยชน์เกื้อกูล ก็เป็นศีล แต่ถ้าใช้แล้วเกิดโทษก่อความเดือดร้อน ก็เสียศีล พร้อมกันนั้น ในขณะที่บริโภค ด้านจิตใจเราก็มีความพอใจไม่พอใจ มีความสุขหรือความทุกข์ ใจชื่นบานหรือขุ่นมัวเศร้าหมอง ตื่นตัวหรือมัวเมา นอกจากนั้นอีกด้านหนึ่ง การที่จะพอใจไม่พอใจ จะเป็น

---

[20]องฺ.สตฺตก.23//4/143-145.

[21]องฺ.สตฺตก.23//4/143-145.

สุขหรือเป็นทุกข์อย่างไร ก็ขึ้นอยู่กับปัญญาด้วย ถ้ามองเห็นว่า ที่เราการบริโภคอาหารนี่มีความมุ่งหมายเพื่อให้สุขภาพดี ความพอใจก็เกิดขึ้นอย่างหนึ่ง ถ้าไม่ได้คิด ไม่ได้พิจารณา มุ่งสนองความต้องการของลิ้น ต้องการรสอร่อย ความพอใจและความสุขก็จะไปอีกอย่างหนึ่ง

ตัวปัญญาความรู้ก็มาเป็นปัจจัย หรือนำทางให้แก่ความสุขความทุกข์ด้วย และปรุงแต่งสภาพจิตใจ เช่น ความพอใจ หรือไม่พอใจ ท่านจึงสอนว่าให้เอาปัญญามาใช้พิจารณาว่าที่เราบริโภคนี้เราต้องการบริโภคอาหารเพื่ออะไร บรรดาบทสวดมนต์ทั้งหลายนั้น บทที่ให้ท่องบทหนึ่ง เรียกกันว่า บทปฏิสังขาโย ซึ่งเริ่มต้นว่า ปฏิสังขา โยนิโส ปิณฑะปาตัง ปฏิเสวามิ เป็นต้น ซึ่งเป็นบทพิจารณาอาหาร บทนี้รู้จักกันมากที่สุด ที่จริงท่านให้พิจารณาหมดทุกอย่าง มีบทเฉพาะสำหรับแต่ละอย่าง ๆ

บทพิจารณาอาหารมีใจความว่า ข้าพเจ้าพิจารณาแล้วโดยแยบคาย จึงบริโภคหรือฉันภัตตาหารนี้โดยมองเห็นว่า มิใช่บริโภคเพียงเพื่อเอร็ดอร่อย เพื่อโก้เก๋อะไรต่าง ๆ แต่บริโภคเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้ชีวิตเป็นอยู่ได้ เพื่อเกื้อหนุนแก่ชีวิตประเสริฐหรือการดำเนินชีวิตที่ดีงาม คือ นำร่างกายไปใช้ทำประโยชน์

พระพุทธเจ้าทรงตรัสให้พิจารณาการบริโภคอาหารด้วยความมีสติปัญญา โดยใช้วิธีการคิดแบบวิเคราะห์แยกแยะอย่างเป็นระบบด้วยหลักโยนิโสมนสิการ ความว่า

> “ภิกษุทั้งหลาย ร่างกายนี้ ดำรงอยู่ด้วยอาหาร อาศัยอาหารจึงดำรงอยู่ได้ ไม่มีอาหาร หาดำรงอยู่ได้ไม่ฉันใด นิวรณ์ 5 ก็ฉันนั้นเหมือนกัน ดำรงอยู่ด้วยอาหาร อาศัยอาหารจึงดำรงอยู่ได้ อะไรเล่าคืออาหาร...ก็คือ การกระทำให้มาก ซึ่งโยนิโสมนสิการ...”
>
> “ภิกษุทั้งหลาย ร่างกายนี้ ดำรงอยู่ด้วยอาหาร อาศัยอาหารจึงดำรงอยู่ได้ ไม่มีอาหาร หาดำรงอยู่ได้ไม่ฉันใด โพชฌงค์ 7 ก็ฉันนั้นเหมือนกัน ดำรงอยู่ด้วยอาหาร อาศัยอาหารจึงดำรงอยู่ได้ อะไรเล่าคืออาหาร...ก็คือ การกระทำให้มาก ซึ่งโยนิโสมนสิการ...”[22]

นี่เป็นการที่เรานำเอาปัญญามาพิจารณา เมื่อเอาปัญญามาพิจารณาเกิดความเข้าใจถูกต้องแล้ว จิตใจก็เกิดความพอใจที่เปลี่ยนไป คือถ้าหากว่าแต่ก่อนนี้มองเห็นอาหารไม่ถูกปากหรือไม่ได้อย่างใจหน่อยก็โกรธ ไม่ยอมรับประทานแล้ว แต่ตอนนี้พอพิจารณาแบบแยกแยะว่าประโยชน์อยู่ที่คุณค่าที่จะหล่อเลี้ยงชีวิต ให้มีสุขภาพแข็งแรง เราก็รับประทานได้ง่ายขึ้น ทำให้มีพฤติกรรมในการรับประทานที่ดีงามถูกต้อง ดังมีบทสวดเป็นภาษาบาลีและคำแปลเป็นภาษาไทย ดังนี้

ปะฏิสังขา โยนิโส ปิณฑะปาตัง ปะฏิเสวามิ
เรายอมพิจารณาโดยแยบคาย แล้วฉันบิณฑบาต
เนวะ ทวายะ,

---

[22]สำ.ม.19/357-372/94-98.

ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเพลิดเพลิน สนุกสนาน
นะ มะทายะ,
ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเมามัน เกิดกำลังพลังทางกาย
นะ มัณฑะนายะ,
ไม่ให้เป็นไปเพื่อประดับ
นะ วิภูสะนายะ
ไม่ให้เป็นไปเพื่อตกแต่ง
ยาวะเทวะ อิมัสสะ กายัสสะ ฐิติยา,
แต่ให้เป็นไปเพียงเพื่อความตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้
ยาปะนายะ,
เพื่อความเป็นไปได้แห่งอัตภาพ
วิหิงสุปะระติยา,
เพื่อความสิ้นไปแห่งความลำบากทางกาย
พรัหมะจะริยานุคคะหายะ,
เพื่ออนุเคราะห์แห่งการประพฤติพรหมจรรย์
อิติ ปุรานัญจะ เวทะนังปะฏิหังขามิ,
ด้วยการทำอย่างนี้ เราย่อมระงับเสียได้ซึ่งทุกขเวทนาเก่า คือความหิว
นะวัญจะเวทะนัง นะ อุปปาเทสสามิ,
และไม่ทำทุกขเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้น
ยาตรา จะ เม ภะวิสสะติ อะนะวัชชะตา จะ ผาสุวิหาโร จาติ,
อนึ่ง ความเป็นไปโดยสะดวกแห่งอัตภาพนี้ด้วยความเป็นผู้หาโทษมิได้
ด้วย และความเป็นอยู่โดยผาสุกด้วยจักมีแก่เรา ดังนี้[23]

**3.1.2.3 การพิจารณาการบริโภคที่อยู่อาศัย**

มนุษย์จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีที่อยู่อาศัย เพื่อปกป้องร่างกายจากฝน ลม หรือสัตว์ร้ายต่าง ๆ ที่จะมาทำอันตรายต่อมนุษย์เอง ดังนั้นมนุษย์จึงต้องอาศัยในพื้นที่ที่เหมาะสมต่อการดำรงชีวิต มนุษย์ในยุคแรก ๆ นิยมอาศัยอยู่ในถ้ำหรือตามโตรกผาต่าง ๆ เพื่อกันลมและฝน รวมไปถึงสายฟ้าผ่า ฟ้าแลบ ฟ้าร้องอีกด้วย เนื่องจากมนุษย์ในอดีตยังไม่เข้าใจหลักเหตุผลทางวิทยาศาสตร์หรือเกษตรกรรม จึงไม่รู้จักการสร้างบ้าน (มนุษย์ยุคหลังจากนั้นนิยมสร้างบ้านเพื่อใช้เป็นที่อยู่อาศัยที่สะอาดและสะดวกสบายกว่าถ้ำ และมักสร้างริมแม่น้ำเพื่อสะดวกในการเพาะปลูก) หรือการปลูกพืช

[23]วิ.มหา.2/2/658-664.

เพียงแค่ล่าสัตว์และเก็บพืชผักสะสมอาหารเพื่อเอาชีวิตรอดเท่านั้น แต่ในช่วงยุคหลัง ๆ มนุษย์เริ่มเข้าใจในหลักวิทยาศาสตร์ เลิกกลัวลมฟ้าอากาศ และเริ่มเข้าใจเรื่องระบบนิเวศ การเกษตรและการปศุสัตว์ จึงเริ่มหันมาปลูกบ้านเป็นที่อยู่ถาวร เลิกเร่ร่อนล่าสัตว์หรือเก็บของป่า แล้วมาเพาะปลูกพืชต่าง ๆ แทน รวมไปถึงเริ่มรู้จักประโยชน์ของแม่น้ำ และสร้างบ้านใกล้แหล่งน้ำเพื่อเพาะปลูกและใช้อาบกิน มนุษย์ยุคปัจจุบันไม่ได้สร้างบ้านติดแม่น้ำเพื่อการเกษตรอีกต่อไป แต่ใช้เพื่อเป็นที่อยู่อาศัยในครอบครัว เป็นแหล่งที่ประกอบอาชีพหรือพักผ่อนหย่อนใจ และในปัจจุบันการสร้างบ้านหรือที่อยู่อาศัยต่าง ๆ เพื่อจุดประสงค์เดียวกับในอดีตนั้นหายากขึ้น และแทบไม่ปรากฏในบริเวณตัวเมืองหรือเขตประชากรหนาแน่นเลย

เสนาสนะ ที่นั่ง ที่นอน พิจารณาโดยอุบายอันแยบคาย แล้วจึงเสพ ใช้สอยเสนาสนะ เพื่อบำบัดความหนาว เพื่อบำบัดความร้อน เพื่อบำบัดสัมผัสแห่งเหลือบ ยุง ลม แดดและสัตว์เลื้อยคลาน เพื่อความบรรเทาอันตรายอันเกิดแต่ฤดู เพื่อความยินดีในความหลีกเร้น ดังนั้นเมื่อใช้สอยเสนาสนะก็ใช้สอยด้วยการพิจารณาด้วยปัญญา ไม่ใช่ใช้สอยที่นั่ง ที่นอน หรือที่อยู่เพื่อความยินดี เพิ่มโลภะ เช่น ประดับตกแต่ง เป็นต้น แต่เมื่อพิจารณาด้วยปัญญาตามที่กล่าว ก็ย่อมบริสุทธิ์และกิเลสที่จะเกิดขึ้นเพราะอาศัยการใช้สอยเสนาสนะก็ไม่เกิดขึ้น ดังความที่มีมาในพระไตรปิฎกพอเป็นสังเขปว่า

> เสนาสนะ หมายถึง ที่อยู่อาศัยของภิกษุสงฆ์ เช่น กุฏิ วิหาร ศาลา รวมถึงที่นอนและที่นั่งและเครื่องใช้ เกี่ยวกับสถานที่หรือสิ่งที่ใช้ในการพำนัก เช่น โต๊ะ เก้าอี้ เตียง ตั่ง หมอน หรือแม้แต่โคนต้นไม้ อนึ่ง คำว่า “เสนาสนะ” มาจากศัพท์บาลี ว่า “เสนาสน” สร้างจากศัพท์ “เสน” (ที่นอน) และ “อาสน” (ที่นั่ง)
>
> เนื้อความจาก “วิภังคปกรณ์” กล่าวว่า “เสนาสนะ ได้แก่ เสนาสนะคือเตียงบ้าง เสนาสนะ คือตั่งบ้าง เสนาสนะคือที่นอนบ้าง เสนาสนะคือหมอนบ้าง เสนาสนะคือวิหารบ้าง เสนาสนะคือเพิงบ้าง เสนาสนะคือปราสาทบ้าง เสนาสนะคือป้อมบ้าง เสนาสนะคือโรงบ้าง เสนาสนะคือที่เร้นลับบ้าง เสนาสนะคือถ้ำบ้าง เสนาสนะ คือโคนไม้บ้าง เสนาสนะคือพุ่มไม้ไผ่บ้าง หรือภิกษุยับยั้งอยู่ในที่ใด ที่นั้นทั้งหมด ชื่อว่าเสนาสนะ”[24]

เสนาสนะ หรือที่พักอาศัย มีวัตถุประสงค์ในการใช้ดังนี้

1. สำหรับบรรเทาความหนาวและร้อน
2. สำหรับบรรเทาจากการถูกกัดหรือทำร้ายจากสัตว์และแมลง
3. สำหรับบรรเทาอันตรายที่เกิดในฤดูต่าง ๆ เช่น ความร้อน ความหนาว หรือฝน เป็นต้น
4. สำหรับการหลีกออกเร้นเพื่อเจริญสมาธิภาวนา

---

[24]อภิ.วิ.35/2/2.

เหตุการณ์ในสมัยครั้งพุทธกาลที่ราชคหเศรษฐีสร้างวิหาร 60 หลัง ได้ทูลถามพระพุทธเจ้าว่า หากตนต้องการบุญ ต้องการสวรรค์ ได้ให้สร้างวิหาร 60 หลังนี้ไว้แล้วพึงปฏิบัติอย่างไรในวิหารเหล่านั้น พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า ถ้าเช่นนั้น เธอจงถวายวิหารเหล่านั้นแก่สงฆ์จาตุรทิศ ทั้งที่มาแล้วและยังไม่มา พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตเสนาสนะ 5 ชนิด คือ

1. วิหาร 1
2. เรือนมุงแถบเดียว 1
3. เรือนชั้น 1
4. เรือนโล้น 1
5. ถ้ำ 1

วิหารย่อมป้องกันหนาว ร้อน และสัตว์ร้าย นอกจากนั้นยังป้องกันงูและยุง ฝนในสิสิรฤดู นอกจากนั้นวิหารยังป้องกันลมและแดดอันกล้าที่เกิดขึ้นได้ การถวายวิหารแก่สงฆ์ เพื่อ หลีกเร้นอยู่เพื่อความสุข เพื่อเพ่งพิจารณา และเพื่อเห็นแจ้ง พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่า เป็นทานอันเลิศ

> เพราะเหตุนั้นแล คนผู้ฉลาด เมื่อเล็งเห็นประโยชน์ตน พึงสร้างวิหารอันรื่นรมณ์ให้ภิกษุทั้งหลายผู้พหูสูต อยู่ในวิหารนี้เถิด อนึ่ง พึงมีใจเลื่อมใสถวายข้าว น้ำ ผ้า และเสนาสนะ อันเหมาะสมแก่พวกเธอ ในพวกเธอผู้ซื่อตรง เพราะพวกเธอ ย่อมแสดงธรรมอันเป็นเครื่องบรรเทาสรรพทุกข์แก่เขา เขารู้ทั่วถึงแล้ว จะเป็นผู้ไม่มีอาสวะ ปรินิพพานในโลกนี้[25]

มีบทสวดพิจารณาการใช้สอยเสนาสนะที่เป็นภาษาบาลีและมีคำแปลเป็นภาษาไทย ดังนี้

> ปะฏิสังขา โยนิโส เสนาสะนัง ปะฏิเสวามิ,
> เราย่อมพิจารณาโดยแยบคายแล้วใช้สอยเสนาสนะ
> ยาวะเทวะ สีตัสสะ ปะฏิฆาตายะ,
> เพียงเพื่อบำบัดความหนาว
> อุณหัสสะ ปะฏิฆาตายะ,
> เพื่อบำบัดความร้อน
> ฑังสะมะกะสะวาตาตะปะสิริงสะปะสัมผัสสานัง ปะฏิฆาตายะ,
> เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย
> ยาวะเทวะ อุตุปะริสสะยะวิโนทะนัง ปะฏิสัลลานารามัตถัง,
> เพียงเพื่อบรรเทาอันตรายอันจะพึงมีจากดินฟ้าอากาศ และเพื่อความเป็นผู้ยินดีอยู่ได้ในที่หลีกเร้นสำหรับภาวนา[26]

---

[25]วิ.จู.7/198/203.

[26]ม.มู.อ.2/658-664.

จากหลักธรรมโยนิโสมนสิการที่ผู้วิจัยได้นำหัวข้อคุณค่าแท้คุณค่าเทียมและแบบแยกแยะที่ได้นำมาใช้อธิบายเพื่อสนับสนุนการสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวพุทธธรรมตามที่ได้แสดงมาแล้ว ในที่นี้จะได้นำหลักสัปปุริสธรรมในบางหัวข้อมาใช้สนับสนุนเสริมให้เห็นความสำคัญของหลักธรรมที่จะสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคเสนาสนะหรือที่อยู่อาศัย ดังนี้

ภิกษุเป็นอัตตัญญู อย่างไร

> คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้รู้จักตนว่า ‘ว่าโดยศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา ปฏิภาณ เรามีอยู่ประมาณเท่านี้’ หากภิกษุไม่รู้จักตนว่า ‘ว่าโดยศรัทธา ศีล สุตะจาคะ ปัญญา ปฏิภาณ เรามีอยู่ประมาณเท่านี้’ เราไม่พึงเรียกเธอว่าเป็นอัตตัญญูในที่นี้ แต่เพราะภิกษุรู้จักตนว่า ‘ว่าโดยศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญาปฏิภาณ เรามีอยู่ประมาณเท่านี้’ ฉะนั้น เราจึงเรียกเธอว่า เป็นอัตตัญญู ภิกษุชื่อว่าเป็นธัมมัญญู อัตถัญญู อัตตัญญู ด้วยประการฉะนี้[27]

อัตตัญญุตา เป็นผู้รู้จักตนคือ รู้ว่า เรานั้น ว่าโดยฐานะ ภาวะ เพศ กำลังความรู้ ความสามารถ ความถนัด และคุณธรรม เป็นต้น บัดนี้ เท่าไร อย่างไร แล้วประพฤติให้เหมาะสม และรู้ที่จะแก้ไขปรับปรุงต่อไป ในการบริโภคหรือการใช้สอยที่อยู่อาศัยสิ่งที่ต้องพิจารณาเป็นสำคัญ คือความสามารถในการแสวงหาที่อยู่อาศัย หรือฐานะทางการเงินของผู้แสวงหา ซึ่งก็ต้องมาพร้อมกันกับฐานะทางสังคมของผู้นั้นด้วย การจะแสวงหาที่อยู่อาศัยที่เกินฐานะทั้งทางการเงินและฐานะทางสังคมจะก่อให้เกิดปัญหาตามมา ด้วยหลักธรรมตามกล่าวจึงเป็นข้อเสริมในการพิจารณาในการเลือกสรรที่อยู่อาศัย ที่จะต้องเป็นไปตามกำลังตามฐานะ

ภิกษุเป็นปริสัญญู อย่างไร

> คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้รู้จักบริษัทว่า ‘นี้ขัตติยบริษัท นี้พราหมณบริษัทนี้ คหบดีบริษัท นี้สมณบริษัท ในบริษัทนั้นเราควรเข้าไปหาอย่างนี้ ควรยืนอย่างนี้ควรทำอย่างนี้ ควรนั่งอย่างนี้ ควรกล่าวอย่างนี้ ควรสงบนิ่งอย่างนี้’ หากภิกษุไม่รู้จักบริษัทว่า ‘นี้ขัตติยบริษัท ฯลฯ ควรสงบนิ่งอย่างนี้’ เราไม่เรียกเธอว่าเป็นปริสัญญู ในที่นี้ แต่เพราะภิกษุรู้จักบริษัทว่า ‘นี้ขัตติยบริษัท ฯลฯ ควรสงบนิ่งอย่างนี้’ ฉะนั้น เราจึงเรียกเธอว่าเป็นปริสัญญู ภิกษุชื่อว่าเป็นธัมมัญญู อัตถัญญูอัตตัญญู มัตตัญญู กาลัญญู ปริสัญญู ด้วยประการฉะนี้[28]

---

[27]องฺ.สตฺตก23/7-4/143-145.

[28]องฺ.สตฺตก23/7-4/143-145

ปริสัญญุตา เป็นผู้รู้จักบริษัท คือ รู้จักชุมชนที่จะเป็นข้อพิจารณาในการเลือกสรรแหล่งที่อยู่อาศัย ว่ามีความเหมาะสมต่อผู้แสวงหาหรือไม่อย่างไร อาทิเช่น เป็นแหล่งชุมชนที่มีความสงบเรียบร้อย ปลอดภัยในการดำเนินชีวิต ผู้อยู่อาศัยร่วมชุมชนมีความเป็นมิตรไมตรีที่ดีต่อกัน มีสิ่งแวดล้อมที่ดีไม่มีความเป็นพิษต่อชีวิต เป็นต้น

**3.1.2.4 การพิจารณาการบริโภคยารักษาโรค**

โรค (อังกฤษ: disease) คือความผิดปกติบางอย่างที่มีผลเสียต่อโครงสร้างและการทำงานของสิ่งมีชีวิต ซึ่งอาจมีผลเพียงบางส่วนของสิ่งมีชีวิตหรือมีผลทั้งตัว โดยทั่วไปแล้วจะไม่นับรวมการบาดเจ็บจากปัจจัยภายนอก โรคโดยส่วนใหญ่เป็นภาวะทางการแพทย์ (อังกฤษ: medical condition) ซึ่งทำให้มีอาการและอาการแสดงต่าง ๆ โรคอาจเกิดจากปัจจัยภายนอก เช่น สารก่อโรคหรือเชื้อก่อโรค หรืออาจเกิดจากปัจจัยภายในก็ได้ เช่น การทำงานผิดปกติของระบบภูมิคุ้มกันซึ่งเป็นปัจจัยภายใน สามารถทำให้เกิดโรคได้หลายอย่าง เช่น โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง โรคภูมิแพ้ โรคภูมิต้านตนเอง เป็นต้น

ในกรณีของมนุษย์ “โรค” อาจหมายรวมถึงภาวะอื่น ๆ ที่ทำให้เกิดความเจ็บปวด การทำหน้าที่บกพร่อง ความไม่สบายกายไม่สบายใจ ปัญหาสังคม และการเสียชีวิต ต่อผู้ที่มีโรค (ผู้ป่วย) หรือผู้อื่นอีกด้วย ในบางนิยามอาจนับรวมไปถึงการบาดเจ็บ ความพิการ ความผิดปกติ กลุ่มอาการ การติดเชื้อ อาการ พฤติกรรมผิดปกติ และโครงสร้างร่างกายที่มีรูปร่างหรือการทำงานผิดปกติ ด้วยก็ได้ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ในบางกรณีอาจไม่ถูกนับรวมเป็นโรค ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับจุดประสงค์ของการนำนิยามไปใช้ประโยชน์ โรคอาจไม่ได้มีผลต่อเฉพาะร่างกายของผู้ป่วย แต่อาจมีผลต่อจิตใจ และมุมมองต่อความเป็นไปของโลกได้ด้วย

คิลานปัจจัย เภสัชบริขาร พิจารณาด้วยหลักโยนิโสมนสิการด้วยคุณค่าแท้ โดยอุบายอันแยบคายแบบแยกแยะ แล้วจึงใช้คิลานปัจจัยเภสัชบริขาร เพื่อบำบัดทุกขเวทนา อันเกิดเพราะธาตุกำเริบ ซึ่งเกิดขึ้นแล้วเพื่อความลำบากเป็นอย่างยิ่งเป็นกำหนดเท่านั้น การใช้ยาก็เพื่อรักษาโรคเพื่อที่จะได้ ดำรงชีวิตอยู่เพื่อที่จะอบรมปัญญาต่อไป ด้วยการพิจารณาอย่างนี้จึงเป็นอันบริสุทธิ์เพราะอาศัยการพิจารณาด้วยปัญญา

คิลาน (อ่านว่า คิ-ลา-นะ) แปลว่า คนเจ็บ, คนป่วย, คนไข้ แปลว่า ปัจจัยสำหรับภิกษุไข้, วัตถุเป็นเครื่องอาศัยของภิกษุไข้ คือปัจจัยสำหรับภิกษุไข้ ได้แก่ ยารักษาโรค วัตถุหรืออุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ช่วยในการรักษาโรคและเป็นอุปการะแก่ภิกษุไข้ เช่น หม้อต้มยา กาต้มน้ำ หินบดยา ผ้าปิดฝี นับเป็นคิลานปัจจัยทั้งสิ้น เป็นปัจจัยอย่างหนึ่งในปัจจัย 4 หรือจตุปัจจัย อันเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับดำรงชีวิตอยู่ของภิกษุ ปกตินิยมใช้ประกอบกับคำอื่นที่เกี่ยวกับคนป่วยไข้โดยเฉพาะก็คือใช้กับภิกษุไข้

**ประเภทของคิลาน**

1. คิลานภัต คืออาหารที่จัดถวายภิกษุไข้โดยเฉพาะ
2. คิลานเภสัช คือยาสำหรับภิกษุไข้, ยารักษาโรค
3. คิลานศาลา คือเรือนพักภิกษุไข้, ที่พยาบาลภิกษุไข้, โรงพยาบาล
4. คิลานุปฐาก คือผู้ปฏิบัติดูแลภิกษุไข้
5. คิลานุปัฏฐากภัต คืออาหารที่จัดถวายภิกษุสามเณรผู้ปฏิบัติดูแลภิกษุไข้โดยเฉพาะ[29]

มีบทสวดพิจารณาการใช้สอยคิลานปัจจัยที่เป็นภาษาบาลีและมีคำแปลเป็นภาษาไทย ดังนี้

> ปะฏิสังขา โยนิโส คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขารัง ปะฏิเสวามิ,
> เราย่อมพิจารณาโดยแยบคายแล้วบริโภคเภสัชบริขารอันเกื้อกูลแก่คนไข้
> ยาวะเทวะ อุปปันนานัง เวยยาพาธิกานัง เวทะนานัง ปะฏิฆาตายะ,
> เพียงเพื่อบำบัดทุกขเวทนาอันบังเกิดขึ้นแล้ว มีอาพาธต่าง ๆ เป็นมูล
> อัพ์ยาปัชฌะปะระมะตายาติ,
> เพื่อความเป็นผู้ไม่มีโรคเบียดเบียน เป็นอย่างยิ่งดังนี้[30]

นอกจากหลักพุทธธรรมโยนิโสมนสิการแล้ว หลักธรรมที่มีความสำคัญที่ควรนำมาควบคู่ในการนำมาใช้พิจารณาในการบริโภคยารักษาโรคก็คือ หลักอัปปมาทธรรม หรือคือหลักธรรมของความไม่ประมาท ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญ เหตุเพราะถ้ามนุษย์มีความประมาทก็จะทำให้ขาดสติในการดำเนินชีวิต โดยในที่นี้หมายถึงการมีความระมัดระวังในการบริหารรักษาสุขภาพ ป้องกันการเกิดโรคภัยไข้เจ็บจากเหตุต่าง ๆ อันจะเป็นการลดสาเหตุหรือโอกาสการเกิดการเจ็บป่วยหรือการปาดเจ็บจากอุบัติเหตุที่ไม่คาดคิด ทั้งยังเป็นหลักธรรมที่ให้มีการระมัดระวังในการบริโภคยารักษาโรค ตลอดจนการดูแลรักษาโรคที่เกิดขึ้นแล้ว เพื่อลดทอนคลายความมีเวทนาที่เกิดขึ้นมาจากโรคต่าง ๆ เพื่อการดำเนินชีวิตให้เป็นปกติสุข โดยจะขอยกพระสูตรที่มีความเกี่ยวข้องมาแสดงพอเป็นสังเขป ดังนี้

> ดูกรภิกษุทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลายมีประมาณเท่าใด ไม่มีเท้าก็ดี 2 เท้าก็ดี 4 เท้าก็ดี มีเท้ามากก็ดี มีรูปก็ดี ไม่มีรูปก็ดี มีสัญญาก็ดี ไม่มีสัญญาก็ดี มีสัญญาก็ไม่ใช่ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ก็ดี พระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า บัณฑิตกล่าวว่าเป็นยอดของสัตว์เหล่านั้น ฉันใด ดูกรภิกษุทั้งหลายกุศลธรรมเหล่าใดเหล่าหนึ่ง ก็ฉันนั้นเหมือนกัน

---

[29]พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ป.ธ. 9 ราชบัณฑิต, *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด*, (วัดราชโอรสาราม: กรุงเทพมหานคร, 2548), หน้า 18.

[30]ม.มู.อ.2/658-664.

แล กุศลธรรมเหล่านั้นทั้งหมดมีความไม่ประมาทเป็นมูล ประชุมลงในความไม่ประมาท ความไม่ประมาทบัณฑิตกล่าวว่า เป็นยอดของกุศลธรรมเหล่านั้น ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย รอยเท้าของสัตว์ทั้งหลายที่เที่ยวไปบนแผ่นดิน เหล่าใดเหล่าหนึ่ง รอยเท้าเหล่านั้นทั้งหมด ย่อมถึงความรวมลงในรอยเท้าช้าง รอยเท้าช้างโลกกล่าวว่า เป็นยอดของรอยเท้าเหล่านั้น เพราะความเป็นของใหญ่ แม้ฉันใด ดูกรภิกษุทั้งหลาย กุศลธรรมเหล่าใดเหล่าหนึ่ง ก็ฉันนั้นเหมือนกันแลกุศลธรรมเหล่านั้นทั้งหมดมีความไม่ประมาทเป็นมูล ประชุมลงในความไม่ประมาท ความไม่ประมาทบัณฑิตกล่าวว่า เป็นยอดของกุศลธรรมเหล่านั้น ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย กลอนเหล่าใดเหล่าหนึ่งของเรือนยอด กลอนเหล่านั้นทั้งหมดไปหายอด น้อมไปสู่ยอด รวมที่ยอด ยอดโลกกล่าวว่า เป็นยอดของกลอนเหล่านั้น แม้ฉันใด ดูกรภิกษุทั้งหลาย กุศลธรรมเหล่าใดเหล่าหนึ่ง ก็ฉันนั้นเหมือนกันแล ฯลฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย กลิ่นหอมที่เกิดแต่รากชนิดใดชนิดหนึ่ง กฤษณา โลกกล่าวว่า เป็นยอดแห่งกลิ่นหอมที่เกิดแต่รากเหล่านั้น แม้ฉันใด ดูกรภิกษุทั้งหลาย กุศลธรรมเหล่าใดเหล่าหนึ่ง ก็ฉันนั้นเหมือนกันแล ฯลฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย กลิ่นหอมที่เกิดแต่แก่นชนิดใดชนิดหนึ่ง จันทน์แดงโลกกล่าวว่า เป็นยอดของกลิ่นหอมที่เกิดขึ้นแต่แก่นเหล่านั้น แม้ฉันใด ดูกรภิกษุทั้งหลาย กุศลธรรมเหล่าใดเหล่าหนึ่ง ก็ฉันนั้นเหมือนกันแล ฯลฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย กลิ่นหอมที่เกิดแต่ดอกชนิดใดชนิดหนึ่ง ดอกมะลิ โลกกล่าวว่า เป็นยอดแห่งกลิ่นหอมเกิดแต่ดอกเหล่านั้น แม้ฉันใด ดูกรภิกษุทั้งหลาย กุศลธรรมเหล่าใดเหล่าหนึ่ง ก็ฉันนั้นเหมือนกันแล ฯลฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย พระราชาน้อยเหล่าใดเหล่าหนึ่ง พระราชาเหล่านั้นทั้งหมดย่อมเป็นอนุยนต์ไปตามพระเจ้าจักรพรรดิ พระเจ้าจักรพรรดิโลกกล่าวว่าเป็นยอดของพระราชาเหล่านั้น แม้ฉันใด ดูกรภิกษุทั้งหลาย กุศลธรรมเหล่าใดเหล่าหนึ่ง ก็ฉันนั้นเหมือนกันแล ฯลฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย แสงสว่างแห่งดวงดาวเหล่าใดเหล่าหนึ่ง แสงสว่างเหล่านั้นทั้งหมด ย่อมไม่ถึงเสี้ยวที่ 16 อันบัณฑิตแบ่งออกแล้ว 16 ครั้ง ของแสงสว่างแห่งดวงจันทร์ แสงสว่างแห่งดวงจันทร์โลกกล่าวว่า เป็นยอดแห่งแสงสว่างเหล่านั้น แม้ฉันใด ดูกรภิกษุทั้งหลาย กุศลธรรมเหล่าใดเหล่าหนึ่ง ก็ฉันนั้นเหมือนกันแล ฯลฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในสรทฤดู เมื่อฝนขาดปราศจากเมฆแล้ว ดวงอาทิตย์โผล่ขึ้นสู่ท้องฟ้า กำจัดความมืดที่มีในอากาศทั้งหมดแล้ว ย่อมส่องแสง แผดแสงและแจ่มกระจ่าง แม้ฉันใด ดูกรภิกษุทั้งหลาย กุศลธรรมเหล่าใดเหล่าหนึ่งก็ฉันนั้นเหมือนกันแล ฯลฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย แม่น้ำใหญ่ ๆ สายใดสายหนึ่ง คือ แม่น้ำคงคายมุนา อจิรวดี สรภู มหี แม่น้ำเหล่านั้นทั้งหมด ย่อมเป็นสายน้ำไหลไปหาสมุทร โน้มไปสู่สมุทร น้อมไปสู่สมุทร โอนไปสู่สมุทร มหาสมุทร โลกกล่าวว่าเป็นยอดแห่งแม่น้ำเหล่านั้น แม้ฉันใด ดูกรภิกษุทั้งหลาย กุศลธรรมเหล่าใดเหล่าหนึ่งก็ฉันนั้นเหมือนกันแล กุศลธรรมเหล่านั้นทั้งหมด มีความไม่ประมาทเป็นมูลประชุมลงในความไม่ประมาท ความไม่ประมาทบัณฑิตกล่าวว่า เป็นยอดของกุศลธรรมเหล่านั้น ฯลฯ[31]

สาระสำคัญของหลักธรรมอัปปมาทธรรมในเรื่องของความไม่ประมาท ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นข้อควรพิจารณา และข้อควรปฏิบัติในการรู้จักการรักษาสุขภาพ รวมถึงการระมัดระวังในการใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาทป้องกันการเกิดโรคและอุบัติภัยต่าง ๆ ที่ควบคู่กับหลักธรรมโยนิโสมนสิการที่สามารถนำมาใช้ในการพิจารณาในการบริโภคยารักษาโรคด้วยคุณค่าแท้ และแบบแยกแยะตามความจำเป็นในการใช้ตามลักษณะอาการ ตามความรู้ที่ถูกต้องตามหลักวิชาการ จะทำให้จากการนำหลักธรรมทั้งสองมาใช้ในการพิจารณาตามกล่าวมา จะทำให้สามารถมีวิถีชีวิตที่เป็นปกติสุขได้เป็นอย่างดี

## 3.2 หลักพุทธธรรมโภชเนมัตตัญญุตาที่มีผลต่อสุขนิสสัยในการบริโภคอาหาร

โภชเนมัตตัญญุตาเป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญในการพิจารณาบริโภคอาหาร ที่พระพุทธองค์ทรงใช้สั่งสอนภิกษุสาวกให้รู้จักความพอดีในการฉันอาหาร เพื่อยังความเป็นไปตามอัตตภาพเพื่อการประกอบความเพียร เพื่อเป้าหมายคือการพ้นทุกข์ ทั้งนี้หลักธรรมนี้ยังสามารถนำมาใช้ได้กับวิถีชีวิตประจำวันของฆราวาส ทั้งนี้ก็เพื่อความเป็นไปตามอัตตภาพเพื่อการมีชีวิตที่เป็นปกติสุข ในหลักธรรมนี้มีใจความสำคัญที่สามารถนำมาประยุกษ์ใช้ในชีวิตประจำวันพอเป็นสังเขป ดังนี้

### 3.2.1 ไม่ทำลายทรัพยากรณ์และสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ

มนุษย์อาศัยมีชีวิตอยู่ด้วยปัจจัยที่เกิดขึ้นมาจากธรรมชาติทั้งหมด การบริโภคปัจจัยต่าง ๆ เช่น อาหาร ก็ย่อมต้องมีผลกระทบต่อทรัพยากรณ์และสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ ไม่ด้วยในทางตรงก็ทางอ้อม กล่าวคือว่า อย่างไรเสียด้วยการบริโภคอาหารของมนุษย์นั้น ต่างก็ต้องมีส่วนทำให้เกิดการทำลายร้างทรัพยากรณ์ต่าง ๆ ในทางธรรมชาติ มนุษย์จึงควรจะตระหนักรู้คุณค่าของทรัพยากรณ์นั้น ๆ ทั้งนี้โดยตามหลักธรรมแล้ว พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่าให้การบริโภคอาหารเป็นเพียงเพื่อการบำบัดเวทนาเก่าใหม่เท่านั้น และเป็นไปเพื่อการปฏิบัติธรรมเพื่อการพ้นทุกข์ ดังความตามพระสูตรที่ยกมาพอเป็นสังเขป ดังนี้

ธรรมเป็นส่วนสุดรอบคือโภชเนมัตตัญญุตาเป็นไฉน? ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยอุบายอันแยบคายแล้ว ฉันอาหาร ไม่ฉันเพื่อเล่น ไม่ฉันเพื่อมัวเมา ไม่ฉัน

---

[31]องฺ.สตฺตก.24/516/25-27.

เพื่อประดับไม่ฉันเพื่อตกแต่ง ฉันเพื่อความตั้งอยู่แห่งกายนี้ เพื่อจะให้กายนี้เป็นไป เพื่อเว้นความลำบากแห่งกายนี้ เพื่ออนุเคราะห์แก่พรหมจรรย์ ด้วยมนสิการว่า เราจะบำบัดเวทนาเก่า จักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น และความดำเนินของเรา ความที่เราไม่มีโทษ ความอยู่สบายของเราจักมี ดังนี้อย่างเดียวเท่านั้น พิจารณาอาหารเปรียบด้วยน้ำมันสำหรับหยอดเพลาเกวียน ผ้าสำหรับปิดแผลและเนื้อบุตร (ของคนที่เดินทางกันดาร) ชื่อว่าประพฤติในธรรมเป็นส่วนสุดรอบคือโภชเนมัตตัญญุตา ย่อมไม่ทำลายโภชเนมัตตัญญุตาอันเป็นเขตแดนในภายใน นี้ชื่อว่า ธรรมเป็นส่วนสุดรอบ คือโภชเนมัตตัญญุตา[32]

**3.2.2 มีเวลาพัฒนาคุณภาพชีวิต**

การแสวงหาอาหารที่ต้องใช้เวลามากที่เสียไปอย่างไม่ก่อเกิดประโยชน์ในทางที่ควร ตลอดจนจำนวนปริมาณในการบริโภคที่มากเกินความจำเป็น จะเป็นเหตุทำให้เสียเวลาในการบำเพ็ญกิจต่าง ๆ ที่ควรจะกระทำ ตลอดจนเป็นการเสียเวลาเสียโอกาสในการพัฒนาศักยภาพในด้านต่าง ๆ ของชีวิต เช่น การแสวงหาความรู้ การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านต่าง ๆ ตลอดจนกระทั่งการเสียโอกาสในการเจริญปัญญาในทางการศึกษาหาความรู้เพื่อการพ้นทุกข์ เป็นต้น

การบริโภคอาหารที่ขาดการพิจารณาถึงจำนวนการบริโภค ประเภทของอาหารและรวมถึงช่วงเวลาในการบริโภค เป็นต้น จะทำให้ก่อเกิดอารมณ์แห่งความกำหนัดทางกามารมณ์ อย่างเช่น จำนวนปริมาณอาหารที่บริโภคมากเกินความพอดีที่ทั้งเป็นเหตุแห่งโรคอ้วนและโรคต่าง ๆ จากการบริโภคมากแล้ว ปริมาณการบริโภคที่มากกับสารอาหารจากอาหารบางประเภทและช่วงเวลาในการบริโภค ที่จะสร้างฮอร์โมนในทางสร้างความกำหนัดในทางกามารมณ์ จะทำให้จิตใจเกิดการหมกมุ่นอยู่กับอารมณ์ดังกล่าว ทั้งนี้โดยตามหลักธรรมแล้วพระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่าให้การบริโภคอาหารเป็นเพียงเพื่อการบำบัดเวทนาเก่าใหม่เท่านั้น และในการเจริญปัญญาในทางการศึกษาหาความรู้เพื่อการพ้นทุกข์ ดังความตามพระสูตรที่ยกมาพอเป็นสังเขป ดังนี้

ภิกษุชื่อว่ารู้ประมาณในการบริโภคอาหาร เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันอาหาร ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่เพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้กายนี้เป็นไปได้ เพื่อกำจัดความเบียดเบียน เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ด้วยคิดเห็นว่า “เราจักกำจัดเวทนาเก่า และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำเนินไปแห่งกาย ความไม่มีโทษ และความอยู่ผาสุกจักมีแก่เรา” ภิกษุชื่อว่ารู้ประมาณในการบริโภคตอาหาร เป็นอย่างนี้แล[33]

---

[32]ขุ.ม.29/21/465.

[33]องฺ.ติก.20/6/159-160.

จะเห็นความสำคัญของหลักธรรมโภชเนมัตตัญญุตาที่ควรจะน้อมนำมาใช้พิจารณาปฏิบัติตามแล้วสามารถจะก่อเกิดประโยชน์ต่อตนเอง ในแง่เพื่อสุขภาพที่จะไม่เป็นเหตุให้เกิดโรคที่เกี่ยวเนื่องกับการบริโภคอาหาร ไม่ก่อให้เกิดกามารมณ์จากอาหาร และในแง่ของการมีโอกาสที่มีเวลาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต และต่อธรรมชาติ ไม่เป็นไปในทางทำลายล้างธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมมากเกินไป ทั้งนี้ยังเป็นไปเพื่อการบำเพ็ญเพียรเพื่อความพ้นทุกข์ อันถือได้ว่าเป็นประโยชน์สูงสุดตามเป้าหมายแห่งหลักธรรมตามกล่าว

## 3.3 หลักพุทธธรรมสันโดษที่มีผลต่อสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4

สันโดษ มาจากภาษาบาลีว่า สันโตสะ สัน แปลว่า ตน โตสะ แปลว่า ยินดี สันโดษจึงแปลว่า ยินดี ชอบใจ พอใจ อิ่มใจ จุใจ สุขใจ กับของของตน ความหมายโดยย่อคือ ให้รู้จักพอ รู้จักประมาณ ความยินดี ความพอใจ ด้วยปัจจัย 4 คือ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรคตามมีตามได้ ยินดีใน ของของตน การมีความสุขพอใจด้วยเครื่องเลี้ยงชีพที่หามาได้ ด้วยความเพียรพยายามอัน ชอบธรรมของตน ไม่โลภ ไม่ริษยาใคร

ฉะนั้น ความรู้จักพอหรือรู้จักถือสันโดษอันเป็นความสุขอย่างยิ่งตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา จึงขึ้นอยู่กับปัญญาของแต่ละบุคคลว่าจะรู้จัก ถือสันโดษ คือมีจุดของความพอดี ความพอเพียงอยู่ในระดับใด สันโดษมี 3 อย่าง คือ 1. ยถาลาภสันโดษ 2. ยถาพลสันโดษ 3. ยถาสารุปปสันโดษ

### 3.3.1 ยถาลาภสันโดษ

ยถาลาภสันโดษ คือยินดีตามที่ได้ คือตนได้สิ่งใดมาหรือเพียรหาสิ่งใดมาได้ซึ่งก็คือปัจจัย 4 เมื่อเป็นสิ่งที่ตนพึงได้ ไม่ว่าจะหยาบหรือประณีตแค่ไหนก็ยินดีพอใจด้วยสิ่งนั้น ไม่ติดใจอยากได้สิ่งอื่น ไม่เดือดร้อนกระวนกระวายเพราะสิ่งที่ตนไม่ได้มา ไม่ปรารถนาสิ่งที่ตนไม่พึงได้ หรือเกินไปกว่าที่ตนพึงได้โดยถูกต้องชอบธรรม ไม่เพ่งเล็งปรารถนาของสิ่งที่คนอื่นได้ จนเกิดความริษยา

สันโดษที่เป็นคุณธรรมนั้น คือ สันโดษสำหรับพระ ในปัจจัยสี่ ถ้าพูดอย่างภาษาญาติโยมชาวบ้านก็คือ สันโดษในวัตถุ สิ่งที่จะเอามาบริโภคใช้สอย หรืออาจจะพูดว่า วัตถุที่ปรนเปรอบำรุงบำเรออำนวยความสะดวกสบายต่าง ๆ ในแง่นั้นให้สันโดษ แต่ทีนี้เมื่อมีความสันโดษแล้ว เรามีความพอใจ รู้จักอิ่มรู้จักพอในด้านวัตถุที่จะมาบำรุงบำเรอปรนเปรอตนเองแล้ว เราก็จะมีเวลาและมีกำลังแรงงานเหลือที่จะเอาไปใช้ทำกิจหน้าที่ของเรา สิ่งที่เป็นกิจที่เป็นการงานนั้นนั่นแหละเป็นพวกกุศลธรรม

ผู้ที่รู้จักความสันโดษ คือ ผู้ที่ยินดีด้วยปัจจัยของตน (สกำ) ยินดีด้วยปัจจัยที่มี อยู่ (สนฺตำ) ยินดีโดยสม่ำเสมอ (สมำ) ผู้ยินดีด้วยปัจจัยของตน คือ ได้สิ่งใดมาโดยชอบ ไม่ว่าจะโดยการทำมาหากินหรือเป็นการได้โดยการจับสลากหรือลาภอย่างหนึ่งอย่างใด จะดีหรือไม่ดี ก็ยินดีในสิ่งนั้นอันเป็นของตน

ไม่อิจฉาริษยาผู้อื่นที่ได้ของดีกว่าตน และไม่โอ้อวดข่มผู้อื่น หากตนได้ดีกว่า ชีวิตจึงสบายด้วยความพอเพียง คือ พอใจในสิ่งที่ตนได้มา

ผู้ยินดีด้วยปัจจัยที่มีอยู่ หมายถึง สิ่งที่ตนได้มา หรือมีอยู่แล้ว ไม่ว่าจะ เป็นปัจจัย 4 ใดก็พอใจ ยินดีในสิ่งที่ตนมี ไม่ว่าจะเป็น บ้านเรือน พาหนะ ทรัพย์ บุตรภรรยา อย่างนี้จึงมีความสุข ถ้าไม่สันโดษได้เท่าไรก็ไม่รู้จักพอ คือไม่พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ ไม่ว่าสิ่งที่ตนมีจะดีเพียงใดก็ไม่มีความสุข เพราะไม่พอใจต้องการให้มากขึ้นดีขึ้น ด้วยกิเลสตัณหา

ผู้ยินดีโดยสม่ำเสมอ คือ ไม่ว่าจะได้สิ่งดีหรือไม่ดี คือ ได้อิฏฐารมณ์ หรือ อนิฏฐารมณ์ (จิตกระทบกับอารมณ์ทางตาหูจมูกลิ้นกายใจ ที่ดีหรือไม่ดี) ก็มีใจ สม่ำเสมอ คือ ยินดีในอารมณ์ทั้งปวงโดยความสม่ำเสมอกัน ผู้ที่มีจิตเช่นนี้ได้นับว่าต้องมีใจสูง ใจดี เหมือนกับพระสงฆ์ที่ท่านไม่ยินดีในบิณฑบาตเพราะเป็นของที่ได้มาโดยบริสุทธิ์ นับว่าผู้ที่มีความสันโดษในจิตใจ ย่อมมีความสุข เพราะจิตยินดีเป็นบุญกุศล พ้นจากการถูกความโลภ ความริษยา และความคับแค้นใจเบียดเบียน

เมื่อพิจารณาให้ดีแล้ว ความสันโดษ จึงนับเป็นคุณธรรมที่สำคัญ ที่จะนำไปสู่การดำรงชีวิตที่ดีงาม และก่อให้เกิดความสุขใจและสบายใจ รวมทั้งเป็นไปเพื่อการขัดเกลากิเลสด้วย ผู้ที่ไม่สันโดษย่อม ไม่มีความสุข เพราะถูกความปรารถนาเกินเบียดเบียน แม้สิ่งที่ตนได้ก็ไม่พอใจ ไม่ทำให้อิ่มได้ด้วยใจร้อนไปด้วยกิเลส นอกจากนั้น ความเป็นผู้สันโดษ คือ รู้จักพอ รู้จักยินดีพอประมาณ ย่อมทำให้เป็นผู้ที่น่ารัก น่าเคารพ เพราะเป็นผู้รู้ประมาณ คือ รับเอาแต่น้อย แต่พอดี แม้มีโอกาสที่จะรับได้มากก็รู้จักประมาณ จึงไม่เป็นผู้ที่ใคร ๆ จะติเตียนได้ กลับเป็น ผู้ที่น่าเคารพบูชา และไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนใจแก่ใคร ๆ จึงเป็นผู้มีความสุขในทิศทั้ง 4 ไม่ก่อเวร และไม่เป็นผู้กระทบกระทั่ง สิ่งเดียวเท่านั้นที่ไม่ควรสันโดษ คือ การทำความดี การทำบุญกุศล

“กุลบุตรไม่ควรทำความเป็นผู้สันโดษ ด้วยการยังกุศลให้เกิดขึ้น เพราะว่าบุคคลเมื่อทำบุญบ่อย ๆ ย่อมบรรลุแม้ซึ่งสุขอันเป็นโลกุตระ...ผู้มีปัญญา ควรขจัดมลทินของตนทีละน้อย ๆ ในขณะ ๆ โดยลำดับไป เหมือนช่างทองชำระสนิมแห่งเงินฉะนั้น”

ความที่มีมาในพระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย นิทานวรรค ครั้งเมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงประทับอยู่ เขตกรุงสาวัตถี ณ ที่นั้น พระผู้มีพระภาคตรัสถึงเรื่องสันโดษไว้ว่า

> “ภิกษุทั้งหลาย กัสสปะนี้เป็นผู้สันโดษด้วยจีวรตามมีตามได้ และกล่าวสรรเสริญความสันโดษด้วยจีวรตามมีตามได้ ทั้งไม่ประกอบการแสวงหาผิดที่ไม่สมควร เพราะเหตุแห่งจีวร ไม่ได้จีวรก็ไม่กระวนกระวาย และได้จีวรแล้วก็ไม่ติดใจ ไม่หลง ไม่พัวพัน มองเห็นโทษ มีปัญญาเครื่องสลัดออก ใช้สอยอยู่ กัสสปะนี้เป็นผู้สันโดษด้วยบิณฑบาตตามมีตามได้ และกล่าวสรรเสริญความสันโดษด้วยบิณฑบาตตามมีตามได้ ทั้งไม่ประกอบการแสวงหาผิดที่ไม่สมควร เพราะเหตุแห่งบิณฑบาต ไม่ได้บิณฑบาตก็ไม่กระวนกระวาย และได้บิณฑบาตแล้วก็ไม่ติดใจ ไม่หลง ไม่พัวพัน มองเห็นโทษ

มีปัญญาเครื่องสลัดออก บริโภคอยู่ กัสสปะนี้เป็นผู้สันโดษด้วยเสนาสนะตามมีตามได้ และกล่าวสรรเสริญความสันโดษด้วยเสนาสนะตามมีตามได้ ทั้งไม่ประกอบการแสวงหาผิดที่ไม่สมควร เพราะเหตุแห่งเสนาสนะ ไม่ได้เสนาสนะก็ไม่กระวนกระวาย และได้เสนาสนะแล้วก็ไม่ติดใจ ไม่หลง ไม่พัวพัน มองเห็นโทษ มีปัญญาเครื่องสลัดออก ใช้สอยอยู่ กัสสปะนี้เป็นผู้สันโดษด้วยคิลานปัจจัยเภสัชบริขารตามมีตามได้ และกล่าวสรรเสริญความสันโดษด้วยคิลานปัจจัยเภสัชบริขารตามมีตามได้ ทั้งไม่ประกอบการแสวงหาผิดที่ไม่สมควร เพราะเหตุแห่งคิลานปัจจัยเภสัชบริขาร ไม่ได้คิลานปัจจัยเภสัชบริขารก็ไม่กระวนกระวาย และได้คิลานปัจจัยเภสัชบริขารแล้วก็ไม่ติดใจ ไม่หลงไม่พัวพัน มองเห็นโทษ มีปัญญาเครื่องสลัดออก บริโภคอยู่

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้น เธอทั้งหลายพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เราทั้งหลายจักเป็นผู้สันโดษด้วยจีวรตามมีตามได้ และกล่าวสรรเสริญความสันโดษด้วยจีวรตามมีตามได้ ทั้งไม่ประกอบการแสวงหาผิดที่ไม่สมควร เพราะเหตุแห่งจีวร ไม่ได้จีวรก็ไม่กระวนกระวาย และได้จีวรแล้วก็ไม่ติดใจ ไม่หลง ไม่พัวพัน มองเห็นโทษ มีปัญญาเครื่องสลัดออก ใช้สอยอยู่ (พึงทำอย่างนี้ทุกบท) เราทั้งหลายจักเป็นผู้สันโดษด้วยบิณฑบาตตามมีตามได้ ฯลฯ จักเป็นผู้สันโดษด้วยเสนาสนะตามมีตามได้ ฯลฯ จักเป็นผู้สันโดษด้วยคิลานปัจจัยเภสัชบริขารตามมีตามได้ และกล่าวสรรเสริญความสันโดษด้วยคิลานปัจจัยเภสัชบริขารตามมีตามได้ทั้งไม่ประกอบการแสวงหาผิดที่ไม่สมควร เพราะเหตุแห่งคิลานปัจจัยเภสัชบริขาร ไม่ได้คิลานปัจจัยเภสัชบริขารก็ไม่กระวนกระวาย และได้ คิลานปัจจัยเภสัชบริขารแล้วก็ไม่ติดใจ ไม่หลง ไม่พัวพัน มองเห็นโทษ มีปัญญาเครื่องสลัดออก จักบริโภค ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงศึกษาอย่างนี้แล เราจักกล่าวสอนเธอทั้งหลายตามกัสสปะ หรือผู้ใดพึงเป็นผู้เช่นกัสสปะ เราจักกล่าวสอนให้ประพฤติตามผู้นั้นและเธอทั้งหลายผู้ได้รับโอวาทแล้ว พึงปฏิบัติเพื่อความเป็นเช่นนั้น”[34]

### 3.3.2 ยถาพลสันโดษ

ยถาพลสันโดษ คือยินดีตามกำลัง ยินดีในปัจจัย 4 แต่พอแก่กำลังร่างกายสุขภาพและวิสัยแห่งการใช้สอยปัจจัย 4 ของตน ไม่ยินดีอยากได้เกินกำลังตนมี หรือหากได้สิ่งใดมาอันไม่ถูกกับกำลังร่างกาย หรือสุขภาพ ก็ไม่ควรหวงแหนเก็บรักษาไว้ให้เสียประโยชน์ ควรสละให้ผู้อื่นที่สามารถใช้ประโยชน์ได้ ก็นับเป็นการดีทำให้ความตระหนี่ที่มีในตนลดลง มีความสันโดษเพิ่มขึ้น การรู้จักเป็นผู้ให้ย่อมนำความสุขและอิ่มเอิบใจมาสู่ตน

---

[34]สำ.นิ.16/144/ 233-234.

หลักการสันโดษในทางพระพุทธศาสนานั้น คนส่วนใหญ่ในสังคมยังมีความเข้าใจในความหมายที่คลาดเคลื่อนจากสภาวะความเป็นจริง เป็นไปในลักษณะที่ว่าเป็นการไม่ต้องดิ้นรนขวนขวาย ไม่มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ทำให้คนเกียจคร้าน ไม่มีความกระตือรือร้น เป็นต้น ในประเด็นของเรื่องการบริโภคนั้น คนส่วนใหญ่ ก็มักเข้าใจผิดคิดว่า “หลักการสันโดษ” สุดโต่งไปในทางที่ไม่ให้บริโภค แต่ในความเป็นจริงแล้วหลักการสันโดษ มุ่งเน้นบริโภคบนพื้นฐานของการพิจารณาความจำเป็นตามจริง อิงกับตรรกะของความสมเหตุสมผล ให้มีอิทธิพลอยู่เหนือบนความอยากตามหลักการบริโภคนิยม มุ่งเน้นบริโภคบนพื้นฐานของการพิจารณาเอาความอยาก (ที่ไม่มีสิ้นสุด) ของตนเอง โดยไม่เล็งเห็นตรรกะของความสมเหตุสมผล ปล่อยให้ความอยากครอบงำนำทางอยู่เหนือความจำเป็นตามจริง

พระพุทธเจ้าทรงแนะนำชาวโลกให้หาความสุขโดยการถือสันโดษ คำว่าสันโดษ แปลว่าความยินดี ความพอใจ ความยินดีด้วยของของตนซึ่งได้มาด้วยความเพียร ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต และโดยชอบธรรม ความหมายของสันโดษเป็นหลักธรรมที่ให้มนุษย์เกิดความยั้งคิดรู้จักพอ หยุดความอยากความต้องการไม่ให้มีมากเกินไปจนเกิดความเห็นแก่ได้ เห็นแก่ตัว และเอา รัดเอาเปรียบผู้อื่น สันโดษใช้ได้กับทุกกรณีตั้งแต่ การกิน การนุ่งห่ม การซื้อหาเครื่องอุปโภคบริโภคแม้แต่คู่ครอง หากทุกคนพอใจและถือสันโดษ ความต้องการในสิ่งต่าง ๆ ก็จะต้องการเพียงพอเหมาะพอสมกับฐานะสถานภาพของตน ปัญหามักมีอยู่ว่าขอบเขตของความเพียงพออยู่ที่ใด พระพุทธองค์จึง ทรงสอนถึงเรื่องปัญญาให้พุทธศาสนิกชน รู้จักสร้างปัญญาให้รู้ เพื่อจะได้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

ยถาพลสันโดษ คือ ยินดีพอใจตามกำลัง หรือมีความพอดีกับการบริโภคใช้สอยแห่งตน ตามกำลังอัตภาพร่างกาย ไม่ยินดีต้องการเกินความพอดีกับการบริโภคใช้สอยแห่งตนและเกินกำลังอัตภาพร่างกาย เพราะสุขภาพร่างกายกำลังของคนไม่เหมือนกัน คนตัวเล็กตัวใหญ่คนอ้วนคนผอมคนสูงต่ำดำขาวไม่เหมือนกัน คนมีลักษณะต่างกัน ความชอบรสนิยมไม่เหมือนกัน ในการบริโภคใช้สอย ก็ควรให้พอดีกับลักษณะรูปพรรณสัณฐานของตน บางคนไปซื้อหรือได้เสื้อผ้า มาสวมใส่ดูแล้วฟิต หรือหลวมเกินไปไม่เหมาะสมพอดีกับตัวเองหรือตนเองก็ไม่ชอบใจ ไม่คิดเก็บเอาไว้ไม่เสียดายหวงแหน เพราะเก็บเอาไว้ก็ไม่มีประโยชน์มีแต่จะเสียหาย ควรเสียสละบริจาคให้แก่คนอื่น หรือนำไปแลกเปลี่ยนกับคนอื่น สิ่งที่ไม่เหมาะสมพอดีกับรูปร่างลักษณะสุขภาพอนามัยรสนิยมถือเป็นของส่วนเกินเกินความจำเป็นต้องการ นำไปให้บริจาคสงเคราะห์ช่วยเหลือคนอื่น เป็นหลักสำคัญอย่างหนึ่งของความเอื้ออาทรห่วงใยยึดเหนี่ยวน้ำใจซึ่งกันและกันในสังคม

ยถาพลสันโดษ ยินดีตามกำลัง คือพอใจเพียงพอแก่กำลังร่างกายสุขภาพและขอบเขตการใช้สอยของตน ของที่เกินกำลังก็ไม่หวงแหนเสียดาย ไม่เก็บไว้ให้เสียเปล่าหรือฝืนใช้ให้เป็นโทษแก่ตน ดังข้อความในอรรถกถามงคลสูตรที่ว่า

> “ก็ถ้าว่า ภิกษุเป็นผู้อาพาธ บริโภคบิณฑบาตที่เศร้าหมองแล้ว ย่อมถึงความแสลงโรคอย่างหนัก เธอถวายบิณฑบาตนั้นแก่ภิกษุผู้ชอบพอกัน แล้วบริโภคเนยใส นมส้มน้ำผึ้ง และนมสดเป็นต้น จากมือของภิกษุผู้ชอบพอกันนั้น แม้ทำสมณธรรมอยู่ ย่อมเป็นผู้ชื่อว่าสันโดษแท้ อาการของภิกษุนั้นนี้ ชื่อว่า ยถาพลสันโดษ ในบิณฑบาต”[35]

มิติทางสังคมของสันโดษข้อนี้ คือ การมีน้ำใจและการพึ่งพาอาศัยกันภายในชุมชน นั่นคือให้ยินดีพอใจในปัจจัย 4 ที่จำเป็นต่อสุขภาพร่างกาย และจำเป็นต่อการใช้สอยของตน ปัจจัยใดที่เห็นว่าไม่เหมาะกับภาวะของตน หรือเห็นว่าคนอื่นมีความจำเป็นที่จะบริโภคมากกว่า เช่น ภิกษุผู้อาพาธเป็นต้น ก็พร้อมที่จะสละหรือแลกเปลี่ยนกับเพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ จะเห็นว่าแทนที่สันโดษจะเรื่องของการปลีกตัวไม่ยุ่งเกี่ยวกับสังคม กลับเป็นเรื่องของการเอาใจใส่และห่วงใยในความเป็นอยู่ของเพื่อนสมาชิกในชุมชนเดียวกัน[36]

**3.3.3 ยถาสารุปปสันโดษ**

ยถาสารุปปสันโดษ คือยินดีตามสมควร ยินดีในปัจจัย 4 ตามที่เหมาะสมกับตนอันสมควรแก่ภาวะ ฐานะ แนวทางชีวิต และจุดหมายแห่งการบำเพ็ญกิจของตน หรือมีความพอเหมาะ เหมาะสม มีเหตุผลตามภาวะ เพศ วัย ฐานะ ตำแหน่ง บทบาท หน้าที่ทางสังคม ความรู้ ความสามารถ ความถนัดของตนเอง คนที่สร้างปัญหาความเดือดร้อนให้กับตนเองและสังคม ก็คือคนที่ทำอะไรลงไปโดยไม่รู้ไม่คำนึงถึงภาวะ ฐานะ ตำแหน่ง บทบาท หน้าที่ และศักยภาพของตนเอง ดังปรากฏในสังคมทั้งหลายที่ว่า คนนั้นไม่เหมาะกับตำแหน่งนี้ คนนี้เหมาะสมกับตำแหน่งนั้น ดังนั้น จึงควรรู้จักประมาณความพอดีเหมาะสมกับสภาวะของตนเอง ความสมควรเหมาะสมมีเหตุผลตามสภาวะถือได้ว่าเป็นหลักความสมดุลเอกภาพในสังคม

ยถาสารุปปสันโดษ ยินดีตามสมควร คือพอใจตามที่สมควรแก่ภาวะ ฐานะ แนวทางชีวิตและจุดหมายแห่งการบำเพ็ญกิจของตน เช่น ภิกษุพอใจแต่ของอันเหมาะกับสมณภาวะ หรือได้ของใช้ที่ไม่เหมาะกับตนแต่จะมีประโยชน์แก่ผู้อื่น ก็นำไปมอบให้แก่เขา เป็นต้น ดังข้อความในอรรถกถามงคลสูตรที่ว่า

> “ภิกษุอื่นอีก เป็นผู้ได้ปัจจัยอันประณีต บรรดาปัจจัยมีบาตรและจีวรเป็นเถระทั้งหลายผู้บวชนาน จีวรนี้สมควรแก่ภิกษุทั้งหลายผู้เป็นพหุสูต’ แล้วถวายจีวรมีค่ามากนั้นแก่พระเถระหรือภิกษุผู้พหุสูตเหล่านั้น แล้วเสาะหาผ้าไม่มีชายแต่ที่ไหน ๆ คือ แต่กองหยากเยื่อ หรือแต่ป่า ด้วยตน แม้ทำสังฆาฏิด้วยผ้าไม่มีชายเหล่านั้น ใช้สอยอยู่ ย่อมเป็นผู้ชื่อว่า สันโดษแท้ อาการของภิกษุนั้นนี้ ชื่อว่า ยถาสารูปปสันโดษ (ยินดีตามสมควร) ในจีวร”[37]

---

[35]สำ.นิ.16/144/ 233-234.

[36]พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร, บทความวิชาการ, *สันโดษกับความรับผิดชอบต่อสังคม*, 2548.

[37]สำ.นิ.16/144/ 233-234.

มิติทางสังคมของสันโดษข้อนี้ ก็คล้าย ๆ กับข้อที่ 2 คือ เน้นในเรื่องของการพึ่งพาอาศัยกันภายในชุมชน แต่จะมุ่งไปที่เรื่องความเหมาะควรเป็นสำคัญ กล่าวคือ ให้สำนึกว่าปัจจัย 4 ที่ถึงแก่ตนนั้น เหมาะควรกับภาวะและฐานะของตนหรือไม่ เช่น ภิกษุได้ปัจจัยอันประณีตมา ก็ให้ไตร่ตรองดูว่าระดับภูมิธรรมภูมิปัญญาและขีดขั้นการพัฒนาของตน เหมาะสมที่จะบริโภคปัจจัยชนิดนั้นหรือไม่ ถ้าเห็นว่าตนไม่เหมาะก็ให้ยอมเสียสละหรือแลกเปลี่ยนกับพระเถระผู้มีคุณสมบัติเหมาะสมกว่า ตรงนี้อาจจะเรียกว่าระบบการอยู่ร่วมกันแบบพี่แบบน้องหรือการเคารพกันตามลำดับอายุพรรษาก็ได้ แม้พิธีกรานกฐิน ก็น่าจะเป็นพิธีกรรมอย่างหนึ่งที่สะท้อนออกมาจากแนวคิดเรื่องกันอยู่ร่วมกันแบบสันโดษ คือการที่ภิกษุทุกรูปในชุมชนเดียวกันช่วยเหลือกันทำจีวร เริ่มตั้งแต่ตัด กะ เย็บ ย้อม จนสำเร็จรูปเป็นจีวร แล้วสงฆ์พร้อมใจกันมอบให้แก่ภิกษุรูปใดรูปหนึ่งที่มีคุณสมบัติเหมาะสม นี้คือรูปแบบหนึ่งของ “ยถาสารุปปสันโดษ” หรือการยินดีพอใจตามความเหมาะสมทีแสดงออกมาในรูปของกิจกรรมชุมชน (สังฆกรรม)[38]

สันโดษที่เป็นคุณธรรมนั้น คือ สันโดษสำหรับพระในปัจจัยสี่ ถ้าพูดอย่างภาษาชาวบ้านก็คือสันโดษในวัตถุ สิ่งที่จะเอามาบริโภคใช้สอย หรืออาจจะพูดว่าวัตถุที่ปรนเปรอบำรุงบำเรออำนวยความสะดวกสบายต่าง ๆ ในแง่นั้นให้สันโดษ แต่ทีนี้เมื่อมีความสันโดษแล้ว เรามีความพอใจ รู้จักอิ่มรู้จักพอในด้านวัตถุที่จะมาบำรุงบำเรอปรนเปรอตนเองแล้ว เราก็จะมีเวลาและมีกำลังแรงงานเหลือที่จะเอาไปใช้ทำกิจหน้าที่ของเรา สิ่งที่เป็นกิจที่เป็นการงานนั้นนั่นแหละเป็นพวกกุศลธรรม

สันโดษนั้นมีจุดมุ่งหมายสำคัญคือเป็นเครื่องป้องกันความโลภ ความมักมาก ความอิจฉาริษยา ทำให้รู้จักพอเพียง พอประมาณเท่าที่จำเป็น แต่ไม่เกียจคร้าน ไม่แสวงหาในทางที่ผิด เกิดการทุจริต ต้องแสวงหาด้วยความสุจริตหรือได้มาโดยชอบธรรม เมื่อไม่ได้ในสิ่งที่หวังไว้ก็ไม่ทุรนทุราย หากได้มาก็ไม่ยึดติด หรือตกเป็นทาส รู้เท่าทันประโยชน์และโทษในสิ่งนั้น ๆ ไม่โอ้อวดใช้เป็นเหตุยกตนข่มผู้อื่น สันโดษทั้ง 3 ประการ ได้แก่ ยถาลาภสันโดษ ยถาพลสันโดษ และยถาสารุปปสันโดษ มีความสัมพันธ์ เกี่ยวเนื่องกัน กล่าวคือ เมื่อได้ครอบครอง หรือได้สิ่งใดสิ่งหนึ่งมาก็มีความพอใจยินดีในสิ่งนั้น ต้องพิจารณาด้วยว่าได้มาโดยใช้กำลัง สติปัญญา ความสามารถของเราที่มีอยู่อย่าง เต็มที่แล้วหรือไม่ ถ้ายังก็ต้องพยายามนำความรู้ สติปัญญา ความสามารถของเรามาใช้อย่างเต็มที่เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด เมื่อเต็มที่แล้วจึงพอใจยินดีในผลลัพธ์ หรือสิ่งที่ได้มานั้น หลังจากนั้นจะต้องพิจารณาด้วยว่าผลลัพธ์ หรือสิ่งที่ได้มานั้นมีความเหมาสมกับสถานะของตนหรือไม่ ซึ่งความเหมาะสมนั้นมีหลักพิจารณาอยู่ 3 ประการ คือ

1. เหมาะสมโดยปริมาณ คือ การพิจารณาปริมาณ หรือจำนวนของสิ่งที่ได้มา ให้เหมาะสมกับฐานะของตน ตัวอย่างเช่น ในหนึ่งวันมีค่าใช้จ่าย 1,000 บาท แต่หาเงินได้ เพียง 800 บาท ดังนั้น

---

[38]พระมหาสมบูรณ์ วุฑฒิกโร, *บทความวิชาการ*, อ้างแล้ว.

จะต้องพิจารณาว่าตนเองทำเต็มที่แล้วหรือไม่ หากยังไม่เต็มที่ก็ต้อง พยายามให้เต็มที่ แต่หากเต็มที่แล้วก็ต้องลดการใช้จ่ายของตนเองลงเพื่อให้เหมาะสมกับจำนวนเงินที่หามาได้

2. เหมาะสมโดยคุณภาพคือ พิจารณาความเหมาะสมกับของบางสิ่งว่ามีความเหมาะสมกับฐานะของเราหรือไม่สิ่งบางอย่างมีความเหมาะสมกับฐานะหนึ่ง แต่ไม่มีความเหมาะสมกับอีกฐานะหนึ่ง ตัวอย่างเช่น การพกอาวุธปืนเหมาะกับตำรวจ ทหาร แต่ไม่เหมาะกับครู อาจารย์ เป็นต้น

3. เหมาะสมโดยธรรม คือการพิจารณาถึงการได้มาการมีสิ่งต่าง ๆ ของเราว่า ชอบธรรม สุจริต ถูกต้องตามหลักทำนองครองธรรมหรือไม่ และใช้สิ่ง ๆ นั้นให้เป็นไปเพื่อธรรม เพื่อช่วยเหลือบุคคลอื่นที่ด้อยโอกาส เพื่อประโยชน์แก่คนหมู่มากหรือไม่

## 3.4 สรุปหลักพุทธธรรมที่มีผลต่อสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4

**สุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4** เป็นหลักการของแนวความคิดที่นำหลักการทางวิชาการที่เป็นองค์ความรู้ที่มีการศึกษาวิจัย ทดลองจนกลายมาเป็นทฤษฎีที่มีความน่าเชื่อถือ มาใช้ศึกษาพิจารณาการบริโภคปัจจัย 4 จากการศึกษาวิจัยทำให้ได้บทสรุปที่มีความสำคัญได้ 3 ประการ คือ

**1. การตระหนักรู้ในการบริโภคปัจจัย 4**

มนุษย์ทุกคนต่างก็ต้องการปัจจัย 4 ในการดำรงชีวิตเหมือนกันทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ ทุกสถานะ การจะพิจารณาบริโภคปัจจัย 4 ที่ต่างก็ต้องมีข้อจำกัดที่แตกต่างกันออกไปในรายละเอียด ตามแต่สภาวะของแต่ละบุคคล เช่น ฐานะทางด้านการเงิน หรือทางด้านเศรษฐกิจ ฐานะทางด้านสังคม ทางด้านเพศ ทางด้านวัย ทางด้านข้อจำกัดพิเศษบางอย่าง เป็นต้น ในการดำเนินชีวิตด้วยปัจจัย 4 จึงมีรายละเอียดที่จะมีความแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล แต่ละบุคคลจึงควรมีความตระหนักรู้ในสภาวะนั้น ๆ ของตนเอง โดยอาศัยหลักสัปปุริสธรรม มีการตระหนักรู้ในการบริโภคปัจจัย 4 ด้วยคุณค่าแท้และแบบแยกแยะ จึงจะทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข ไม่เป็นการเบียดเบียนทั้งต่อตนเอง ต่อสังคม และต่อธรรมชาติสิ่งแวดล้อม ความตระหนักรู้ในการบริโภคปัจจัย 4 นี้นั้นควรจะต้องมีความตระหนักรู้โดยความเป็นไปแบบอัตโนมัติ ให้มีอยู่ประจำใจในการที่จะพิจารณา ถ้ามนุษย์สามารถสร้างการตระหนักรู้ให้เกิดมีขึ้นในสังคมเป็นส่วนใหญ่ได้ สังคมโดยส่วนรวมก็จะเกิดความผาสุขในการที่ทุกคนมีเหตุผลในการดำเนินชีวิตด้วยความเห็นใจซึ่งกันและกัน

**2. การรู้จักความพอเพียงในทรัพยากรที่ใช้ในการบริโภคปัจจัย 4**

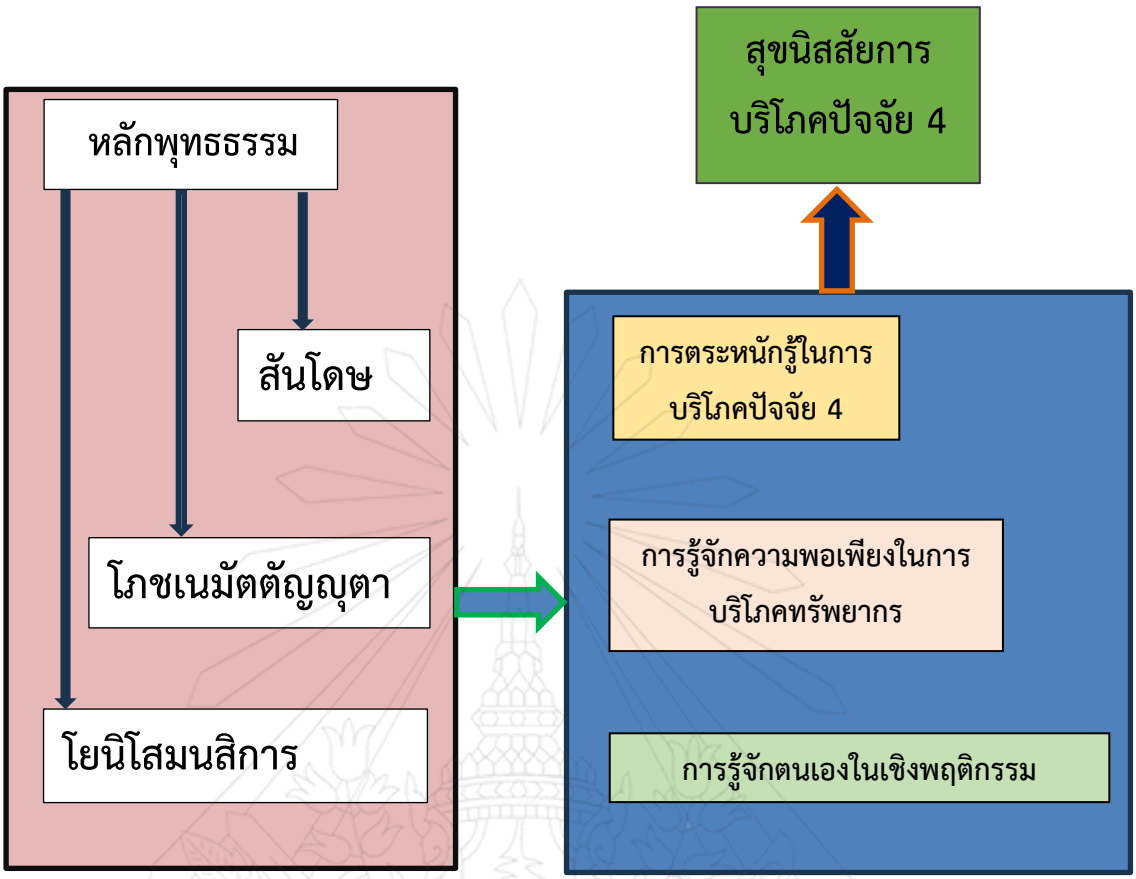
ทรัพยากรธรรมชาติเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมากต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ปัจจัย 4 ก็เช่นกันที่ได้มาจากผลผลิตของธรรมชาติทั้งสิ้น ธรรมชาติโดยรวมเป็นสิ่งที่มีความเกี่ยวเนื่องซึ่งกันและกัน อาทิ เช่น สภาพภูมิอากาศร้อนหนาว แห้งแล้ง ฝนตก มีผลต่อปริมาณของน้ำตามแหล่งน้ำในธรรมชาติ ซึ่งแหล่งน้ำนั้น ๆ ก็มีผลต่อผลผลิตทางการเกษตร หรือผลผลิตจากธรรมชาติต่าง ๆ บางครั้งในหลายกรณีด้วยการที่ธรรมชาติถูกทำลาย หรือได้รับผลกระทบจากการกระทำของมนุษย์ ที่จะก่อให้เกิด

มลพิษทางด้านสิ่งแวดล้อม ทำให้เกิดการปนเปื้อนของสารเคมีที่เป็นอันตรายทั้งต่อมนุษย์และสัตว์ เหล่านี้เป็นต้น ที่บ่งชี้ได้ว่าสภาวะสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติมีอิทธิพลสูงยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์และรวมถึงสัตว์ด้วยเช่นกัน ที่ถ้ามีภัยต่าง ๆ ที่เกิดจากธรรมชาติก็จะทำให้มนุษย์และสัตว์มีความยากลำบากในการดำรงชีวิต เช่น ราคาปัจจัยต่าง ๆ แพงขึ้น หาได้ยากขึ้น หรืออาจจะสร้างความเสียหายต่อทรัพย์สินหรือแม้แต่ชีวิตของมนุษย์ที่เกิดมาจากภัยพิบัติทางธรรมชาติ หรือเกิดการเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากผลกระทบจากมลพิษทางด้านสิ่งแวดล้อม เป็นต้น ดังนั้นมนุษย์จึงควรจะรู้จักความพอเพียงในความต้องการบริโภคปัจจัย 4 ทั้งยังใช้ปัจจัยเหล่านั้นอย่างประหยัดและคุ้มค่ามากที่สุด จึงจะถือได้ว่าเป็นผู้รู้คุณต่อปัจจัยที่ได้มาจากธรรมชาติด้วยความกตัญญู

**3. การรู้จักตนเองในเชิงพฤติกรรมในการบริโภคปัจจัย 4**

จากการที่บุคคลมีความตระหนักรู้ในฐานะหน้าที่ ในบทบาทของตนเอง มีการรู้จักความพอประมาณในการบริโภคด้วยการรู้คุณค่าของปัจจัย 4 ที่ได้มาจากธรรมชาติด้วยความกตัญญู จะทำให้เกิดการรู้จักตนเองในการสร้าง หรือการเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคปัจจัย 4 หรือเปลี่ยนการกระทำ หรือเปลี่ยนแปลงนิสสัยให้เป็นไปโดยอัตโนมัติ ด้วยความตระหนักรู้ในแบบดังที่ได้อธิบายมาแล้ว จนทำให้ก่อเกิดเป็นสุขนิสสัยที่กลายมาเป็นพฤติกรรมที่ใช้หลักความคิดในเรื่องของความสันโดษ มาใช้ในการดำเนินชีวิตที่ไม่เป็นการเบียดเบียนทั้งต่อตนเอง ต่อสังคมโดยส่วนรวมไม่ว่าในทางตรงหรือทางอ้อม และทั้งไม่เป็นการเบียดเบียนต่อระบบสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติที่เกินความจำเป็นไม่ว่าจะในทางตรงหรือในทางอ้อม การรู้จักตนเองในเชิงพฤติกรรมในการบริโภคปัจจัย 4 นี้นั้นจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เป็นไปโดยอัตโนมัติ ซึ่งจะเป็นได้รับความสุขจากการบริโภคปัจจัย 4 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ทั้งนี้ความสำคัญทั้ง 3 ประการนี้ เป็นผลมาจากการใช้หลักธรรมตามที่ได้ยกแสดงมาแล้วเป็นลำดับในตอนต้นที่มีความเชื่อมโยงกัน กล่าวคือ หลักธรรมโยนิโสมนสิการ หลักธรรมโภชเนมัตตัญญุตา หลักธรรมสัปปุริสธรรม หลักธรรมอัปปมาทธรรม หลักธรรมสันโดษ โดยจะได้แสดงในรูปแผนภูมิที่มีความเชื่อมโยงกันเพื่อความเข้าใจที่ง่าย ดังแผนภูมิหลักพุทธธรรมที่มีผลต่อสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ดังนี้




แผนภูมิที่ 3.1 หลักพุทธธรรมที่มีผลต่อสุขนิสัยในการบริโภคปัจจัย 4

# บทที่ 4
# การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวพุทธธรรม

ในการศึกษาเรื่อง การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวพุทธธรรม มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสำคัญของสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 เพื่อศึกษาแนวทางการสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวหลักพุทธธรรม และเพื่อวิเคราะห์พุทธธรรมในการสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีขอบเขตด้านเนื้อหา ได้แก่ ศึกษาการสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก เอกสาร หนังสือ สื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ศึกษาการสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 โดยการเก็บข้อมูลจากเรื่องเล่า (Story Telling) การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-Depth Interview) จากผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนาจำนวน 7 คน และศึกษาการสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ที่มีต่อประเด็นปัญหาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังกล่าวแล้วข้างต้น

**การสร้างสุขนิสสัย** คือการสร้างนิสัยจนกลายมาเป็นความเคยชินเป็นปกติ ที่ก่อให้เกิดความเป็นปกติสุขสมตามฐานะที่ควรจะเป็น ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สร้างบุคลิกภาพอันเป็นอัตตลักษณ์เป็นภาพพจน์ของผู้มีสติปัญญา การบริโภคปัจจัย 4 คือการใช้ประโยชน์จากปัจจัยต่าง ๆ เพื่อสนองความต้องการของผู้บริโภค หรือบำบัดความต้องการของมนุษย์ มี 4 อย่าง คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค จากความหมายตามคำจำกัดความของคำว่า การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามที่ผู้วิจัยได้กล่าวนำมานี้ ต่อไปผู้วิจัยจะได้แสดงถึงการสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ในด้านต่าง ๆ เป็นหัวข้อ ดังนี้

4.1 การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคเครื่องนุ่งห่ม ตามแนวพุทธธรรม
  4.1.1 สร้างการเรียนรู้ในเรื่องการบริโภคเครื่องนุ่งห่ม
  4.1.2 สร้างวิธิปฏิบัติในเรื่องการบริโภคเครื่องนุ่งห่ม
4.2 การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคอาหาร ตามแนวพุทธธรรม
  4.2.1 สร้างการเรียนรู้ในเรื่องการบริโภคอาหาร
  4.2.2 สร้างวิธิปฏิบัติในเรื่องการบริโภคอาหาร
4.3 การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคที่อยู่อาศัย ตามแนวพุทธธรรม
  4.3.1 สร้างการเรียนรู้ในเรื่องการบริโภคที่อยู่อาศัย
  4.3.2 สร้างวิธิปฏิบัติในเรื่องการบริโภคที่อยู่อาศัย

4.4 การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคยารักษาโรค ตามแนวพุทธธรรม

4.4.1 สร้างการเรียนรู้ในเรื่องการบริโภคยารักษาโรค

4.4.2 สร้างวิธิปฏิบัติในเรื่องการบริโภคยารักษาโรค

4.5 สรุปการสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวพุทธธรรม

## 4.1 การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคเครื่องนุ่งห่ม ตามแนวพุทธธรรม

การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคเครื่องนุ่งห่ม ตามแนวพุทธธรรม เป็นการสร้างด้วยอาศัยหลักธรรมโยนิโสมนสิการที่เสริมด้วยหลักสัปปุริสธรรมและหลักสันโดษ โดยใช้หลักการเป็น 2 แนวทางในการสร้าง ดังนี้

1) สร้างการเรียนรู้ในการบริโภคเครื่องนุ่งห่ม

2) สร้างวิธิปฏิบัติในการบริโภคเครื่องนุ่งห่ม

### 4.1.1 สร้างการเรียนรู้ในเรื่องการบริโภคเครื่องนุ่งห่ม

เสื้อผ้า หรือ เครื่องแต่งกาย หรือ เครื่องนุ่งห่ม เป็นสิ่งที่มนุษย์สวมใส่เพื่อปกป้องร่างกายจากสภาวะอากาศ สภาพแวดล้อม ความปลอดภัย ความสะดวกสบาย ความสุภาพ และเพื่อสะท้อนถึง สังคม ศาสนา วัฒนธรรม เสื้อผ้าที่ใส่เพื่อตอบสนองความต้องการพื้นฐาน ใส่ไว้เพื่อป้องกันร่างกายไม่ให้ได้รับความอันตรายจากสิ่งแวดล้อมอย่างอากาศ แสงแดดที่รุนแรง ความหนาวสุดขั้ว ฝน กันแมลง สารเคมี อาวุธ และอันตรายอย่างอื่นการสร้างการเรียนรู้ในเรื่องการบริโภคเครื่องนุ่งห่มโดยอาศัยหลักธรรมโยนิโสมนสิการในหัวข้อการคิดวิเคราะห์แยกแยะ รวมทั้งหัวข้อคุณค่าแท้ เสริมด้วยหลักสัปปุริสธรรมและหลักสันโดษ มาใช้ในการอธิบายในการสร้างการเรียนรู้ในเรื่องการบริโภคเครื่องนุ่งห่ม ซึ่งเป็นขั้นตอนแรกของการสร้างสุขนิสสัยในเรื่องการบริโภคเครื่องนุ่งห่ม ดังนี้

**1) สร้างการเรียนรู้ในเรื่องคุณค่าของเครื่องนุ่งห่ม**

เสื้อผ้า เครื่องแต่งกาย เครื่องนุ่งห่ม นับเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เป็นสิ่งที่อยู่คู่กับผู้คนในสังคมมาอย่างช้านาน เทรนด์เสื้อผ้า เครื่องแต่งกาย มักเปลี่ยนแปลงไปเป็นระยะ ๆ แล้วแต่ช่วงเวลา แล้วแต่เหตุการณ์ เสื้อผ้าบางรูปแบบ บางสไตล์ก็ได้รับความนิยมจากคนหมู่มากในระยะเวลายาวนาน บางสไตล์ก็เป็นที่นิยม กลายเป็นแฟชั่นในระยะเวลาสั้น ๆ ดังนั้นเรื่องเสื้อผ้ากับแฟชั่น จึงแทบจะแยกกันไม่ออก เป็นเรื่องที่มีความสำคัญกับชีวิตของเรา คุณค่าของเครื่องนุ่งห่ม โดยมีสาระสำคัญดังต่อไปนี้

**1. ใช้ในการปกปิดร่างกาย** การสร้างการเรียนรู้ในเรื่องคุณค่าในการใช้สอยเครื่องนุ่งห่มควรเน้นการใช้สอยเครื่องนุ่งห่มที่คุณค่าแท้ กล่าวคือ ป้องกันสัตว์พวกเหลือบ ยุง สัตว์เลื้อยคลาน เพื่อบำบัดความร้อนหนาวของภูมิอากาศ ป้องกันภัยธรรมชาติเช่น ลม แดด ฝน เพื่อปกปิดอวัยวะที่จะทำ

ให้เกิดการอุจาดตา หรือเข้าลักษณะป้องกันการลามกอนาจารในที่สาธารณชน เพื่อป้องกันรังสีหรือสารเคมีต่าง ๆ การใช้เครื่องนุ่งห่มก็ควรใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

**พระมหาอรุณ ปณฺณารุโณ** ได้กล่าวไว้ว่าสุขนิสสัยการบริโภคปัจจัย 4 ด้านเครื่องนุ่งห่ม เพื่อป้องกันความอุจจาด เพื่อป้องกันความหนาวร้อนและป้องกันภัยต่าง ๆ จากสัตว์ และจากธรรมชาติ[1]

**พระมหาสราวุธ ญาณโสภโน** ได้กล่าวไว้ว่าลักษณะการบริโภคปัจจัย 4 ด้านเครื่องนุ่งห่ม การใช้สอยเพื่อป้องกันความร้อนหนาวจากภูมิอากาศป้องกันภัยจากสัตว์มีพิษ ป้องกันความอุจจาดต่อสายตา ป้องกัยภัยจากธรรมชาติด้านอื่น ๆ เช่นรังสีต่าง ๆ ในธรรมชาติ เป็นต้น[2]

**2. ใช้ในการป้องกันร่างกาย** มนุษย์เป็นสัตว์โลกที่อ่อนแอที่สุดในทางฟิสิกส์ เพราะผิวหนังของมนุษย์มีความบอบบาง จึงจำเป็นต้องมีสิ่งปกคลุมร่างกายเพื่อสามารถที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้ จากความจำเป็นนี้จึงเป็นแรงกระตุ้นที่สำคัญในอันที่จะแต่งกาย เพื่อสนองความต้องการของมนุษย์เองที่ต้องการปกป้องจากการใช้เครื่องนุ่งห่ม ดังนี้

1) ทำหน้าที่ปกป้องร่างกาย จากสิ่งแวดล้อม เช่น สภาพอากาศที่ร้อน หรือหนาว และฝน ป้องกันลม ป้องกันไอแดดให้กับผิวกาย นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันสิ่งรบกวนต่าง ๆ จากภายนอก เช่น แมลงสัตว์กัดต่อย เป็นต้น เสื้อผ้ามีความสัมพันธ์และเกี่ยวข้องโดยตรงกับการดูแลสุขอนามัย และสุขภาพร่างกาย กล่าวคือหากรู้จักใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสมตามแต่ละช่วงเวลาหรือเหตุการณ์ ก็จะสามารถช่วยให้ร่างกายมีความปลอดภัยได้นั่นเอง

2) สภาพภูมิอากาศ ประเทศที่อยู่ในภูมิอากาศแถบเส้นอาร์คติก ซึ่งมีอากาศที่หนาวเย็นมาก มนุษย์ในแถบภูมิภาคนี้จะสวมเสื้อผ้าซึ่งทำมาจากหนังหรือขนของสัตว์ เพื่อให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ส่วนในภูมิภาคที่มีอากาศร้อนอบอ้าว เสื้อผ้าที่สวมใส่จะทำจากเส้นใย ซึ่งทำจากฝ้าย แต่ในทวีปอัฟริกา เสื้อผ้าไม่ใช่สิ่งจำเป็นสำหรับใช้ในการป้องกันจากสภาพอากาศ แต่เขากลับนิยมใช้พวกเครื่องประดับต่าง ๆ ที่ทำจากหินหรือแก้วสีต่าง ๆ ซึ่งมีอยู่ในธรรมชาตินำมาตกแต่งร่างกาย เพื่อใช้เป็นเครื่องลางหรือเครื่องป้องกันภูติผีปีศาจอีกด้วย

3) ศัตรูทางธรรมชาติ ในภูมิภาคเขตร้อน มนุษย์จะได้รับความรำคาญจากพวกสัตว์ปีกประเภทแมลงต่าง ๆ จึงหาวิธีขจัดปัญหาโดยการใช้โคลนพอกร่างกายเพื่อป้องกันจากแมลง ชาวฮาวายเอี้ยน แถบทะเลแปซิฟิค สวมกระโปรงซึ่งทำด้วยหญ้า เพื่อใช้สำหรับป้องกันแมลง แต่ก็ได้

---

[1]สัมภาษณ์ พระมหาอรุณ ปณฺณารุโณ, คณบดีคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, วันที่ 2 ธันวาคม 2565.

[2]สัมภาษณ์ พระมหาสราวุธ ญาณโสภโน, อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, วันที่ 7 ธันวาคม 2565.

กลายเป็นที่เก็บแมลงเสียมากกว่า ชาวพื้นเมืองโบราณของญี่ปุ่นรู้จักใช้กางเกงขายาว เพื่อป้องกันสัตว์และแมลง[3]

**รศ.ดร.บุญร่วม คำเมืองแสน** ได้กล่าวไว้ว่า สุขนิสสัยการบริโภคปัจจัย 4 จำแนกได้ 3 ประการ คือ

1. บริโภคด้วยความจำเป็น เช่น ตามลักษณะภูมิอากาศ ตามลักษณะภูมิประเทศ ตามสภาพสิ่งแวดล้อมที่รายล้อม ตามเหตุที่แสวงหามาได้

2. บริโภคตามความสำคัญ เช่น ตามหน้าที่การงานที่ตนเองมีส่วนเกี่ยวข้อง ตามลักษณะทางสังคมที่ตนเองเข้าไปร่วมมีปฏิสัมพันธ์ด้วย

3. บริโภคด้วยปัญญา คือการบริโภคด้วยความรู้คุณรู้โทษต่อการบริโภคนั้น ๆ ไม่บริโภคด้วยมีตัณหานำหน้าอันจะเป็นเหตุแห่งความเดือดร้อนตามมาในภายหลัง[4]

**3. ใช้ในรูปแบบของวัฒนธรรม**

ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรมและศาสนา เมื่อมนุษย์มีสติปัญญามากยิ่งขึ้น มีการอยู่รวมกันเป็นกลุ่มชน และจากการอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะนี้เอง จึงจำเป็นต้องมีระเบียบและกฎเกณฑ์ในอันที่จะอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข โดยไม่มีการรุกรานซึ่งกันและกัน จากการปฏิบัติที่กระทำสืบต่อกันมานี้เอง ในที่สุดได้กลายมาเป็นขนบธรรมเนียม ประเพณีและวัฒนธรรมขึ้น ในสมัยโบราณ เมื่อมีการเฉลิมฉลองประเพณีสำคัญต่าง ๆ เช่น การเกิด การตาย การเก็บเกี่ยวพืชผล หรือเริ่มมีการสังคมกับกลุ่มอื่น ๆ ก็จะมีการประดับหรือตกแต่งร่างกาย ให้เกิดความสวยงามด้วยเครื่องประดับต่าง ๆ เช่น ขนนก หนังสัตว์ หรือทาสีตามร่างกาย มีการสักหรือเจาะ บางครั้งก็วาดลวดลายตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อแสดงฐานะหรือตำแหน่ง ซึ่งในปัจจุบันก็ยังมีหลงเหลืออยู่ ส่วนใหญ่ก็จะเป็นชาวพื้นเมืองของประเทศต่าง ๆ ศาสนาก็มีบทบาทสำคัญในการแต่งกายด้วยเหมือนกัน ในสมัยสงครามทางศาสนา เช่น สงครามครูเสด ซึ่งเป็นสงครามที่ยืดเยื้อนานกว่า 300 ปี การสงครามที่ยาวนานทำให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างข้าศึกเกิดขึ้น ทำให้ได้มีการแลกเปลี่ยนความคิดและวัฒนธรรมซึ่งกันและกันตามมา[5]

**พระมหาอรุณ ปญฺญารุโณ** ได้กล่าวไว้ว่า ด้านเครื่องนุ่งห่มควรสร้างแนววิธิปฏิบัติในคุณค่าแท้ในการบริโภคตามความเหมาะสมถูกกาลเทศะตามแต่ฐานะที่ได้เข้าสู่สถานที่นั้น ๆ เหมาะสมต่อสภาพภูมิอากาศและภูมิประเทศ ตามรูปแบบความนิยมหรือตามรูปแบบประเพณีวัฒนธรรมใน

---

[3]*ฝ่ายวารสารและเอกสารสำนักหอสมุดกลาง*, 29 ธันวาคม 2565, https://www.lib.ru.ac.th/journal/clothing.html.

[4]สัมภาษณ์ รศ.ดร.บุญร่วม คำเมืองแสน, อาจารย์ประจำคณะศาสนาและปรัชญา, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, วันที่ 22 พฤศจิกายน 2565.

[5]*ฝ่ายวารสารและเอกสารสำนักหอสมุดกลาง,* สืบค้น 29 ธันวาคม 2565, https://www.lib.ru.ac.th/journal/clothing.html.

ท้องถิ่นหรือสถานที่นั้น ๆ ที่มีความนิยมปฏิบัติสืบต่อกันมา ถูกกับจริตนิสัยของตน ถูกกับความสบายใจ ถูกกับความสะดวกสบาย[6]

**2) สร้างการเรียนรู้ในเรื่องคุณภาพของเครื่องนุ่งห่ม**

จากคุณค่าของเครื่องนุ่งห่มตามที่แสดงมาแล้วนี้ จึงเป็นที่มาของคำว่าคุณภาพของเครื่องนุ่งห่ม ในที่นี้ก็คือวัสดุที่ใช้ทำเครื่องนุ่งห่มที่จะต้องมีคุณภาพมีความคงทนถาวรในการใช้งาน ทั้งยังต้องมีความสะดวกสบายต่อผู้สวมใส่ ไม่ก่อให้เกิดความระคายเคืองใด ๆ ในขณะสวมใส่ด้วย มีความเหมาะสมกับรูปลักษณ์ของผู้สวมใส่ ทั้งนี้ก็ต้องมีความเหมาะสมในราคาที่จะซื้อหามาใช้งาน จึงจะเป็นเครื่องนุ่งห่มที่มีคุณภาพที่เหมาะสมต่อการใช้สอย โดยมีสาระสำคัญดังต่อไปนี้

**1. คุณภาพของวัสดุของเครื่องนุ่งห่ม**

การเลือกเครื่องนุ่งห่มที่ดีมีคุณภาพ รู้จักการเลือกสรรเครื่องนุ่งห่มที่ผลิตมาจากวัตถุดิบที่ดีมีคุณภาพ ไร้สารเคมีปนเปื้อนที่เป็นอันตรายต่อผู้ใช้ รวมถึงความคงทนต่อการใช้งานที่เป็นผลมาจากคุณภาพของวัตถุดิบที่ใช้ทำเครื่องนุ่งห่ม ชนิดของผ้าที่ใช้ทำเครื่องนุ่งห่มหรือชนิดของวัตถุดิบ ก็มีผลต่อการดูแลรักษาเครื่องนุ่งห่มที่เป็นไปเพื่อความสะอาดถูกสุขลักษณะ

**พระมหาสราวุธ ญาณโสภโน** ได้กล่าวไว้ว่าสุขนิสสัยการบริโภคปัจจัย 4 ด้านเครื่องนุ่งห่ม จัดหาใช้สอยให้เหมาะสมตามกาละเทศะ เหมาะสมด้วยคุณภาพและราคา ดูแลรักษาให้สะอาดและคงทนถาวรในการใช้อย่างคุ้มค่า โดยจะต้องคำนึงถึงคุณภาพของวัสดุที่นำมาใช้ทำเครื่องนุ่งห่มที่สนองตอบตรงตามความต้องการของผู้บริโภค ทำให้ได้เครื่องนุ่งห่มที่มีคุณภาพดีได้[7]

**2. ความสะดวกสบายในการสวมใส่**

เครื่องนุ่งห่มเป็นวัตถุปัจจัยที่มนุษย์จะต้องใช่สอยอยู่ตลอดเวลาในการดำเนินชีวิต ความสะดวกสบายในการสวมใส่จึงมีความสำคัญมาก ที่ต้องมาพร้อมกันกับความเหมาะสมด้วยเหตุต่าง ๆ จึงจะทำให้เป็นการบริโภคที่เป็นไปด้วยเหตุผลที่ดีเกิดมาจากการพินิจพิจารณาอย่างถี่ถ้วนรอบคอบ ทั้งยังเป็นเหตุให้เกิดความสะดวกสบายในการใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

**พระมหาวุฒิชัย ธมฺมวิชฺโช** ได้กล่าวไว้ว่าเครื่องนุ่งห่ม ควรมีพอประมาณและเหมาะสมกับฤดูกาลในแต่ละพื้นที่ สามารถช่วยป้องกันสิ่งต่าง ๆ ที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ และเห็นคุณค่าในของที่ใช้โดยไม่ฟุ่มเฟือยกับสิ่งเหล่านี้ให้มาก ทั้งยังจะต้องมีความสะดวกสบายในการใช้สอย ไม่เกิดความระคายเคืองอันเนื่องมาจากการแพ้สารเคมีหรือการแพ้วัสดุที่ใช้ในการทำเครื่องนุ่งห่มนั้น ๆ[8]

---

[6]สัมภาษณ์ พระมหาอรุณ ปญฺญารุโณ, อ้างแล้ว.

[7]สัมภาษณ์ พระมหาสราวุธ ญาณโสภโน, อ้างแล้ว.

[8]สัมภาษณ์ พระมหาวุฒิชัย ธมฺมวิชฺโช, อาจารย์สาขาวิชาบาลีสันสกฤตและพุทธศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, วันที่ 7 ธันวาคม 2565.

**พระมหาสราวุธ ญาณโสภโน** ได้กล่าวไว้ว่าหลักพุทธธรรมในการบริโภคปัจจัย 4 ด้านเครื่องนุ่งห่ม รู้จักกาละเทศะความเหมาะควรในการใช้สอย เพื่อความสะดวกสบายในการใช้สอย ทั้งนี้ก็ต้องมีการใส่ใจในการคัดสรรชนิดของวัสดุที่จะนำมาทำเครื่องนุ่งห่ม รวมถึงรูปแบบสัดส่วนที่เหมาะสมกับผู้ใช้ที่ทำให้รู้สึกสบายในการใช้งาน[9]

**3. ความเหมาะสมต่อรูปลักษณ์**

เครื่องนุ่งห่มสามารถใช้แสดงสถานะทางสังคมได้ แน่นอนว่าหากเราไม่ได้รู้จักใครเป็นการส่วนตัวมาก่อน เราอาจจะสามารถตัดสินคนคนนั้น ได้จากลักษณะและรูปลักษณ์ภายนอกที่เขามี ซึ่งก็คือการแต่งตัว แฟชั่นที่เขาเลือกใช้ ดังนั้นเสื้อผ้าจึงเป็นอีกหนึ่งอย่างที่สามารถใช้แสดงสถานะทางสังคมได้ โดยเราจะเห็นได้ว่าคนที่มีชื่อเสียงมากมายในวงสังคม มักจะแต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่ดูดีมีราคาและโดยปกติแล้วก็จะใช้เสื้อผ้าแบรนด์เนมต่าง ๆ มากน้อยแตกต่างกันไป แม้ว่าจะไม่เสมอไปแต่โดยส่วนใหญ่แล้วผู้คนในสังคมมักเลือกซื้อเสื้อผ้า ตามฐานะและบริบททางสังคมที่ตนเองอยู่นั่นเอง

ช่วยให้เกิดความรู้สึกมั่นใจ แน่นอนว่าการเลือกใส่เสื้อผ้าที่มีคุณภาพดีและสวมใส่ถูกต้องตามกาลเทศะ จะช่วยให้ผู้สวมใส่เกิดความรู้สึกมั่นใจในตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องออกไปเผชิญหน้า พบปะพูดคุยกับผู้คนในสังคมเป็นจำนวนมากในแต่ละวัน นอกจากนี้เสื้อผ้า และการแต่งตัวตามแฟชั่นยังเป็นเหมือนเครื่องที่สามารถช่วยกำหนดหรือควบคุมพฤติกรรมของผู้ที่สวมใส่ได้อย่างไม่รู้ตัวอีกด้วย หากไม่เชื่อลองสังเกตพฤติกรรมตนเองดูก็ได้ว่าเปลี่ยนแปลงไปตามรูปแบบที่สวมใส่ในแต่ละสไตล์จริงหรือไม่ ยกตัวอย่างเช่น ผู้หญิงบางคนจะแสดงพฤติกรรมเรียบร้อยขึ้นหากใส่กระโปรง เป็นต้น และไม่เพียงแค่ส่งผลต่อพฤติกรรมของผู้สวมใส่เท่านั้น แต่ยังส่งผลถึงพฤติกรรมของผู้คนที่พบเจอที่มีต่อเราอีกด้วย เช่น หากเราแต่งตัวที่ดีมาก ๆ ส่วนใหญ่มักจะได้รับความเอาใจใส่จากการบริการมากกว่าการที่เราแต่งตัวปกติ หรือแต่งตัวไม่ดี เป็นต้น

เครื่องนุ่งห่มใช้อธิบายตัวตนของผู้ที่สวมใส่ได้เป็นอย่างดี เพราะการที่ใครคนใดคนหนึ่งจะแต่งตัวอย่างไร ย่อมมีผลมาจากความชอบส่วนตัว บุคลิกลักษณะของบุคคลนั้น ๆ หรือกระทั่งเกี่ยวข้องกับทัศนคติความเชื่อพื้นฐานของเขา ตลอดจนฐานะการเงิน ฐานะทางสังคมด้วย นั่นทำให้แฟชั่นกับเสื้อผ้านั้นมีเสน่ห์น่าหลงใหล เพราะเป็นเรื่องที่ไม่มีใครสามารถลอกเลียนแบบใครได้ออกมาเหมือนเป๊ะ ๆ อยู่ตลอดเวลา เพราะไม่มีใครฝืนใจเป็นคนอื่นได้ตลอดเวลานั่นเอง[10]

**พระมหาวุฒิชัย ธมฺมวิชฺโช** ได้กล่าวไว้ว่าสุขนิสสัยเครื่องนุ่งห่ม ควรจัดแจงเครื่องนุ่งห่มให้เกิดความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ ไม่เป็นที่เพาะเชื้อโรคต่าง ๆ โดยในการใส่เครื่องนุ่งห่มใช้สอยให้น่าดู

---

[9]สัมภาษณ์ พระมหาสราวุธ ญาณโสภโน, อ้างแล้ว.

[10]Diane K. Adams, *ความเหมาะสมต่อรูปลักษณ์,* สืบค้น 5 มกราคม 2566, https://thaifashionnow.com.

ดูมีชีวิตชีวา มีความแสดงเป็นเอกลักษณ์เหมาะสมต่อรูปทรงของผู้สวมใส่ และเป็นที่ทัศนาแก่ผู้คนทั่วไป[11]

**3) สร้างการเรียนรู้ในเรื่องความเหมาะสมในการใช้เครื่องนุ่งห่ม**

ความสำคัญในการใส่ใจในการเลือกสรรการสวมใส่เครื่องนุ่งห่มตามความเหมาะสมในสถานที่ต่าง ๆ ก็นับได้ว่าเป็นสิ่งที่จะต้องศึกษาเรียนรู้ เพื่อการใช้ชีวิตด้วยการบริโภคปัจจัยเครื่องนุ่งห่มให้ถูกต้องตามกาลเทศะและตามกิจกรรมนั้น ๆ ที่ได้เข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้อง หรือไปมีส่วนในการมีปฏิสัมพันธ์ด้วย โดยมีสาระสำคัญดังต่อไปนี้

**1. ความเหมาะสมตามกาลเวลา**

ความเหมาะสมในการใช้สอยเครื่องนุ่งห่ม ควรใช้เครื่องนุ่งห่มที่เหมาะสม ด้วยกาลเวลา เช่น กาลเวลาในช่วงฤดูกาลที่มีความร้อน ก็ต้องเลือกเครื่องนุ่งห่มที่มีความบางเบามีการระบายอากาศได้อย่างดี เพื่อป้องกันความร้อนจากความหนาของวัสดุที่ใช้ทำ ในกาลเวลาที่เป็นฤดูที่หนาว ก็ต้องเลือกเครื่องนุ่งห่มที่มีความหนาสามารถทำให้เกิดความอบอุ่นได้ เป็นต้น

**พระมหาอรุณ ปญฺญารุโณ** ได้กล่าวไว้ว่าหลักพุทธธรรมในการบริโภคปัจจัย 4 ด้านเครื่องนุ่งห่ม ตามพุทธธรรมปฏิรูปเทส จากมงคล 38 ประการ โดยนัยกล่าวถึงเป็นไปด้วยความสะอาดเรียบร้อย เหมาะสมตามลักษณะภูมิประเทศ รู้จักการวางตัวและการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดี[12]

**2. ความเหมาะสมแห่งสถานที่**

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่มีรูปแบบของประเพณีวัฒนธรรมสืบต่อกันมาตามความเชื่อจนกลายมาเป็นจารีตประเพณี จากรูปแบบความยึดโยงเข้าด้วยกันจนกลายมาเป็นวัฒนธรรมนี้จึงมีการสร้างรูปแบบนิยมในการบริโภคปัจจัยเครื่องนุ่งห่ม โดยจะมีขอกำหนดหรือข้อควรปฏิบัติที่พึงทราบในการสวมใส่เครื่องนุ่งห่มในสถานที่ต่าง ๆ เป็นการจำเพาะ เช่น ในสถานศึกษาก็จะมีรูปแบบหรือเครื่องแบบเฉพาะ สถานที่ราชการ เป็นต้น

เศรษฐกิจและสภาพแวดล้อม สถานะภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของมนุษย์ แต่ละบุคคลย่อมไม่เหมือนกัน จึงทำให้เกิดการแต่งกายที่แตกต่างกันออกไป สังคมทั่วไปมีหลายระดับชนชั้น มีการแบ่งแยกกันตามฐานะทางเศรษฐกิจ เช่น ชนชั้นระดับเจ้านาย ชาวบ้าน และกรรมกร การแต่งกายสามารถบอกได้ถึงสถานภาพทางสังคมของผู้สวมใส่ที่จะแตกต่างกันตามสถานะและตามสถานที่นั้น ๆ ได้อีกด้วย[13]

---

[11]สัมภาษณ์ พระมหาวุฒิชัย ธมฺมวิชฺโช, อ้างแล้ว.

[12]สัมภาษณ์ พระมหาอรุณ ปญฺญารุโณ, อ้างแล้ว.

[13]ฝ่ายวารสารและเอกสารสำนักหอสมุดกลาง, *เครื่องแต่งกาย*, 29 ธันวาคม 2565, https://www.lib.ru.ac.th /journal/clothing.html.

**3. ความเหมาะสมตามลักษณะของกิจกรรม**

ในแต่ละวันหนึ่ง ๆ นั้นมนุษย์เรานั้นจะมีการประกอบกิจกรรมที่มีความแตกต่างกันออกไป ตามแต่ละลักษณะกิจกรรม ตามแต่ละสถานะภาพของแต่ละบุคคล ตามแต่ละสถานที่ ปัจจัยเครื่องนุ่งห่มที่เป็นปัจจัยในการดำเนินชีวิตที่สำคัญ จึงมีความสำคัญที่แตกต่างกันไปในแต่ละชนิด และประเภทของกิจกรรมนั้น ๆ ตามกล่าวมา

สภาพของการงานและอาชีพ หนังสัตว์และใบไม้สามารถใช้เพื่อป้องกันอันตรายจากภายนอก เช่น การเดินป่าเพื่อหาอาหาร มนุษย์ก็ใช้หนังสัตว์และใบไม้เพื่อป้องกันการถูกหนามเกี่ยวหรือ ถูกสัตว์กัดต่อย ต่อมา สามารถนำเอาใยจากต้นแฟลกซ์ (Flax) มาทอเป็นผ้าที่เรียกกันว่า ผ้าลินิน เมื่อความเจริญทางด้านวิทยาการมีมากขึ้น ก็เริ่มมีสิ่งที่ผลิตเพิ่มขึ้นอีกมากมายหลายชนิด สมัยศตวรรษที่ 19 เสื้อผ้ามีการวิวัฒนาการเพิ่มมากขึ้น มีผู้คิดประดิษฐ์เสื้อผ้าพิเศษ เพื่อให้เหมาะสมกับความต้องการของผู้สวมใส่ โดยเฉพาะผู้ที่ทำงานประเภทต่าง ๆ เช่น กลาสีเรือล่าปลาวาฬ คนงานเหมืองแร่ เกษตรกร คนงานอุตสาหกรรม ข้าราชการทหาร ตำรวจ พนักงานดับเพลิง เป็นต้น อันตรายต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ในระหว่างปฏิบัติงาน ทำให้ความต้องการของมนุษย์ในด้านเสื้อผ้ามีมากยิ่งขึ้น จนกระทั่งในปัจจุบันนี้ เสื้อผ้าที่ผลิตขึ้นมานั้นได้มีการปรับปรุงและตกแต่งพิเศษเพิ่มมากขึ้น เพื่อให้เหมาะสมกับอาชีพต่าง ๆ เช่น ให้มีความคงทนต่อสารเคมี ทนต่อพิษ และ อุณหภูมิ นอกจากนี้ยังมีการตกแต่งพิเศษอื่นอีก อาทิเช่น ทนต่อการซักและทำความสะอาด ไม่เป็นสื่อไฟฟ้า ไม่ดูดซึมน้ำ และไม่เป็นตัวนำความร้อน เป็นต้น[14]

**พระศรีรัชมงคลบัณฑิต, รศ.ดร.** ได้กล่าวไว้ว่าหลักพุทธธรรมในการบริโภคปัจจัย 4 ที่ควรนำมาใช้คือหลักสันโดษ มี 3 อย่างคือ หนึ่ง ยถาลาภสันโดษ ได้มาอย่างไรก็บริโภคอย่างนั้น สอง ยถาสานุปสันโดษ บริโภคด้วยความเหมาะสมกับฐานะของตน สาม ยถาพลสันโดษ บริโภคตามกำลังที่ตนสามารถ ทั้งนี้สิ่งที่ต้องคำนึงก็คือความเหมาะสมในการบริโภคก็เป็นไปตามการมีกิจกรรมในการเกี่ยวข้องนั้น ๆ เป็นหลัก ที่จะต้องให้สอดคล้องกันกับสถานภาพแห่งตน[15]

**4.1.2 สร้างวิธิปฏิบัติในเรื่องการบริโภคเครื่องนุ่งห่ม**

การสร้างการเรียนรู้ในเรื่องการบริโภคเครื่องนุ่งห่ม ด้วยหลักพุทธธรรมนิโสมนสิการที่เสริมด้วยหลักสัปปุริสธรรมและหลักสันโดษ ตามที่ผู้วิจัยได้แสดงมาเป็นการศึกษาในเชิงวิชาการแบบเจาะประเด็น เพื่อการนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแนววิธีปฏิบัติ ทั้งนี้ให้เป็นไปตามเงื่อนไขหรือความจำเพาะเจาะจงโดยเป็นไปตามรายบุคคล เหตุเพราะแต่ละบุคคลจะมีสถานภาพ บุคคลิกภาพ

---

[14]ฝ่ายวารสารและเอกสารสำนักหอสมุดกลาง, *เครื่องแต่งกาย,* สืบค้น 29 ธันวาคม 2565, https://www.lib.ru.ac.th/journal/clothing.html.

[15]สัมภาษณ์ พระศรีรัชมงคลบัณฑิต, รศ.ดร., หัวหน้าภาควิชาพุทธศาสตร์คณะศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, วันที่ 22 พฤศจิกายน 2565.

รสนิยม ฐานะ เป็นต้น ที่มีความแตกต่างกันออกไปในแต่ละกรณีในแต่ละบุคคล จึงเป็นที่มาของแนวปฏิบัติที่ในงานวิจัยนี้จะได้แสดงไว้ ดังนี้

**1) สร้างวิธิปฏิบัติในเรื่องวิธีการได้มาของเครื่องนุ่งห่ม**

การได้มาของเครื่องนุ่งห่มในทางพระพุทธศาสนาได้มีการเน้นย้ำถึงความบริสุทธิ์ไว้เป็นหลักอยู่ สามประการกล่าวคือ

1. การได้มาด้วยความบริสุทธิ์ทางกาย หมายถึงว่าเป็นการได้มาด้วยความสามารถของตนเอง ด้วยวิธีการต่าง ๆ เป็นการได้มาอย่างถูกต้องตามหลักกฎหมายและหลักศีลธรรมอันดีงาม อาทิเช่น ได้มาด้วยปัจจัยเงินตราที่ตนเองหามาได้ด้วยวิชาชีพอันสุจริต การได้มาด้วยความเอื้อเฟื้อจากผู้มีคุณ เป็นต้น

2. การได้มาด้วยความบริสุทธิ์ทางวาจา หมายถึงว่าเป็นการได้มาด้วยความบริสุทธิ์ในการกล่าววาจาที่เป็นเหตุให้ได้มา ซึ่งหมายรวมถึงการประกอบอาชีพหรือใด ๆ ที่เป็นไปโดยสุจริตทางวาจาต่าง ๆ ด้วยที่ไม่เป็นการหลอกลวงให้ผู้อื่นเสียหาย

3. การได้มาด้วยความบริสุทธิ์ทางใจ หมายถึงว่าเป็นการได้มาด้วยความบริสุทธิ์ในการคิดดำริแล้วจึงกระทำล่วงการมาเป็นทางวาจาและทางปฏิบัติทางกาย อาทิเช่น การได้มาด้วยความดำริอย่างบริสุทธิ์ใจในการประกอบสัมมาอาชีพ แล้วกระทำตามความดำริอันเป็นเจตนาอันบริสุทธิ์นั้น ๆ ด้วยการกระทำทางวาจาเป็นทางการปฏิบัติทางกาย จึงจะเป็นความบริสุทธิ์ตั้งแต่เริ่มต้นในการได้มาซึ่งเครื่องนุ่งห่มอันถูกต้องตามกลักการทางศีลธรรมและกฎหมาย เป็นต้น

ทั้งนี้ควรเป็นการได้มาด้วยความมีจิตสำนึกด้วยความรู้คุณของสิ่งของที่ได้มา ที่อาจจะได้มาด้วยความสงเคราะห์จากผู้อื่น และรวมถึงความรู้คุณในการได้มาจากความสามารถของตนเองด้วย ซึ่งจะกลายมาเป็นคุณธรรมประจำใจ ในการที่จะรู้สึกเห็นคุณค่า เห็นคุณประโยชน์ต่อผู้ที่ให้มาและต่อสิ่งของที่ได้มา อันถือได้ว่าควรเป็นหลักคิด หลักยึดถือปฏิบัติ ที่ควรจะเกิดขึ้นในเรื่องของการบริโภคปัจจัยในการดำรงชีวิต

**2) สร้างวิธิปฏิบัติในเรื่องของขั้นตอนการใช้สอยเครื่องนุ่งห่ม**

หลังจากการได้เครื่องนุ่งห่มมาแล้วด้วยความบริสุทธิ์ตามกล่าวมาแล้ว จึงสร้างแนววิธิปฏิบัติในเรื่องของขั้นตอนการใช้สอยเครื่องนุ่งห่ม ทั้งนี้ด้วยคำนึงถึงความคุ้มค่าคุ้มประโยชน์ในการใช้สอยที่การได้มาซึ่งเครื่องนุ่งห่มด้วยความบริสุทธิ์ในการแสวงหา ดังนี้

เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายจะใช้ได้อย่างคุ้มค่าและยาวนานนั้น ผู้สวมใส่จะต้องรู้จักดูแลรักษาและทำความสะอาดอย่างถูกวิธี เริ่มตั้งแต่รู้จักเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ในการทำความสะอาดได้อย่างเหมาะสม รู้จักกำจัดรอยเปื้อน รวมถึงสามารถซักรีดเสื้อผ้า ตากผ้าได้อย่างถูกวิธี อันจะส่งผลให้สามารถเลือกใช้เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายได้อย่างคุ้มค่าและยาวนาน การดูแลและการทำความสะอาดเสื้อผ้าถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้เสื้อผ้าสะอาดมองดูใหม่อยู่เสมอ และสามารถใช้งานได้

ยาวนาน โดยใช้น้ำและสารซักฟอกเพื่อขจัดเหงื่อไคล ฝุ่นละอองหรือคราบอื่น ๆ ที่เปื้อนเสื้อผ้า นอกจากนั้น การจัดเก็บเสื้อผ้าอย่างเป็นระเบียบ เป็นหมวดหมู่ จะช่วยให้เกิดความสะดวกเมื่อต้องการสวมใส่ เสื้อผ้าที่สะอาดมีส่วนช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพให้แก่ผู้สวมใส่ ดังนั้น จึงควรศึกษาและปฏิบัติให้ถูกวิธี การดูแลเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกายจะใช้ได้ทนทานและอยู่ในสภาพดีนั้น ผู้สวมใส่จะต้องรู้จักดูแลรักษาให้ถูกวิธีตามหลักการ ดังนี้

1. ขณะสวมเสื้อผ้าต้องระมัดระวังไม่ให้เปรอะเปื้อนและการถูกของแหลมคมเกี่ยว

2. เมื่อถอดเสื้อควรแขวนไว้กับไม้แขวนเสื้อ ไม่ควรแขวนไว้บนตะขอหรือตะปูเพราะจะทำให้เสื้อเสียรูปทรงและฉีกขาดได้ง่าย แต่ถ้าเป็นเสื้อกันหนาวไม่ควรแขวนทิ้งไว้ เพราะว่าจะทำให้เสื้อยืดเสียรูปทรง

3. ในกระเป๋าเสื้อ ไม่ควรใส่ของที่หนักมาก เพราะจะทำให้กระเป๋าเสื้อเสียรูปทรงและฉีกขาดเร็ว

4. เมื่อถอดเสื้อผ้าออกจากตัว ควรตรวจดูรอบเปื้อน ถ้าเสื้อถูกรอยเปื้อนให้รีบขจัดรอยเปื้อนในทันที เพราะว่ารอยเปื้อนใหม่จะทำความสะอาดได้ง่ายกว่าปล่อยทิ้งไว้นาน

5. หากพบว่าเสื้อผ้ามีส่วนที่ชำรุด ก่อนการนำไปทำความสะอาดควรซ่อมแซมให้เรียบร้อยเสียก่อน

6. เมื่อประกอบอาหารหรือทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่อาจทำให้เสื้อผ้าเปื้อน ควรสวมผ้ากันเปื้อนทุกครั้ง

7. ก่อนการซักผ้าให้แยกผ้าสีและผ้าขาว เพราะว่าผ้าแต่ละชนิดมีคุณสมบัติต่างกัน ดังนั้นจึงควรแยกผ้าดังนี้ ผ้าสีประเภทใยธรรมชาติ ผ้าสีประเภทใยสังเคราะห์ ผ้าขาวประเภทใยธรรมชาติ ผ้าขาวประเภทใยสังเคราะห์

8. เสื้อผ้าที่สวมแล้วและเปียกเหงื่อ ควรแขวนไว้ให้หมดเหงื่อ ดีกว่าการนำผ้าที่ใช้แล้วถอดใส่ตระกล้าทันที เพราะจะทำให้มีกลิ่นอับชื้นจากเหงื่อ ควรนำเสื้อผ้าที่ใช้แล้วแขวนในที่ที่ลมโกรก หรือแขวนผึ่งไว้ในที่อากาศปลอดโปร่งเพื่อให้เหงื่อแห้ง

9. ถุงเท้าเมื่อสวมใส่แล้วต้องทำความสะอาดทุกครั้ง ถ้าปล่อยทิ้งไว้จะมีกลิ่น ไม่ควรสวมใส่ซ้ำ เพราะว่าจะทำให้เกิดโรคผิวหนังได้

10. เครื่องประกอบการแต่งกายควรทำความสะอาดอยู่เสมอ เช่นหมั่นซักรองเท้าผ้าใบ รองเท้าหนังควรเช็ดและขัดให้สะอาดสวยงาม เมื่อชำรุดต้องรีบซ่อมแซมเช่นเดียวกัน เพราะรองเท้าที่ชำรุดจะไม่เหมาะกับเสื้อผ้าที่สวยงาม เป็นต้น[16]

---

[16]อาศิรวัจน์ ลุนทา, *การดูแลเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย,* 5 มกราคม 2566, https://arsirawatmimi.wordpress.com/.

แนววิธิปฏิบัติในเรื่องของขั้นตอนการใช้สอยเครื่องนุ่งห่ม ตามที่ยกมาแสดงไว้นี้พอเป็นสังเขปเท่านั้นโดยจุดประสงค์หลักในงานวิจัยนี้นั้น ก็เพื่อต้องการสร้างการปลูกฝังนิสสัยในการรู้จักการใช้สอยเครื่องนุ่งห่มให้คุ้มค่าคุ้มประโยชน์ด้วยความประหยัดมากที่สุด ดังจะขอยกพระราชกิจยวัตรอันดีงามในเรื่องการใช้สอย ของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร พอเป็นสังเขป ดังนี้

พระราชจริยวัตรที่พระองค์ทรงปฏิบัติให้เห็นเป็นแบบอย่างเป็นประจำเสมอมา โดยเป็นแนวคิดง่าย ๆ ที่ทุกคนนำไปประยุกต์ใช้ได้ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและครอบครัว ดังพระราชดำรัสที่ว่า “การประหยัดอดออม เป็นรากฐานในการสร้างตัว สร้างฐานะบุคคล ตลอดจนความเจริญมั่นคงของสังคมและชาติบ้านเมือง” พระราชดำรัส เมื่อวันที่ 5 เมษายน พ.ศ. 2559 กระปุกดอทคอมจึงขอรวบรวม 7 แนวคิดวิธีการออม ตามแบบอย่างในหลวง รัชกาลที่ 9 มาฝากเพื่อให้ทุกคนนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ดังมีข้อความบางส่วนที่ยกมาแสดง ดังนี้

ของใช้ส่วนพระองค์ ที่ทรงใช้ทุกอย่างแบบรู้คุณค่า และคุ้มค่าที่สุดไม่ว่าจะเป็นการใช้ฉลองพระองค์ชุดเดิมมาเป็นเวลาหลายปี หากมีการชำรุดเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็จะโปรดให้ชุนบ้าง เปลี่ยนยางยืดบ้าง บางชุดตัดมา 8-9 ปี บางชุดก็ใช้นานถึง 12 ปี หรือจะเป็นดินสอทรงงาน ที่พระองค์ทรงเบิกใช้เพียงปีละ 12 แท่ง ทรงใช้จนกุด แม้กระทั่งหลอดยาสีพระทนต์ ที่ทรงใช้จนแบนราบเรียบคล้ายแผ่นกระดาษ ซึ่งแสดงให้เห็นเรื่องความประหยัด มัธยัสถ์ ของพระองค์ท่านได้เป็นอย่างดี[17]

**3) สร้างวิธิปฏิบัติในเรื่องการคำนึงถึงสิ่งแวดล้อมจากการใช้สอยเครื่องนุ่งห่ม**

ปัจจุบันนี้ตามที่ทราบกันดีว่าปัญหามลภาวะเป็นพิษทางสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติในด้านต่าง ๆ กำลังเป็นปัญหาใหญ่ระดับโลก หนึ่งในต้นเหตุของปัญหาก็คือเกิดขึ้นมาจากการบริโภคเครื่องนุ่งห่ม ดังมีบทความที่จะได้ยกมาแสดงถึงข้อควรตระหนักในการบริโภคเครื่องนุ่งห่มที่ควรคำนึงถึงสิ่งแวดล้อม ดังนี้

รศ.ดร.พสุ เดชะรินทร์ ได้กล่าวไว้ว่า ในระยะที่ผ่านมาคนไทยตื่นตัวและให้ความสำคัญกับการรักษาดูแลสิ่งแวดล้อมกันมากขึ้นอย่างไรก็ดีประเด็นหนึ่งที่เราอาจจะมองข้ามและละเลย แต่มีผลกระทบกับสิ่งแวดล้อมไม่น้อยคือ เรื่องพฤติกรรมในการซื้อและใช้เสื้อผ้าของแต่ละคน เรื่องของเสื้อผ้ากับสิ่งแวดล้อมนั้นอาจจะเป็นสิ่งที่เรามองข้ามหรือไม่ได้ตระหนักถึงมาก่อน ทราบหรือไม่ว่าประมาณร้อยละ 20 ของปริมาณของเสียในโลกนี้มาจากอุตสาหกรรมแฟชั่นและเสื้อผ้า นอกจากปริมาณของเสีย (Waste) ที่เกิดจากเสื้อผ้าที่ถูกทิ้งแล้ว การผลิตเสื้อผ้าก็ยังส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมด้วยตั้งแต่เรื่องของปริมาณน้ำที่ต้องใช้และน้ำเสียที่เกิดจากกระบวนการผลิต รวมถึง

---

[17]กองทุนการออมแห่งชาติ, *7 แนวคิดเรื่องการออมของในหลวง รัชกาลที่ 9*, 11 มกราคม 2566, https://www.nsf.or.th/node/960.

ผลกระทบจากสีย้อมผ้าที่ส่งผลต่อมลพิษทางน้ำ นอกจากนี้กระบวนการผลิตเสื้อผ้าที่ใช้เส้นใยสังเคราะห์ต่าง ๆ ทั้งไนลอนหรือโพลิเอสเตอร์ ก็ส่งผลต่อการสร้างก๊าซเรือนกระจกด้วย

จริง ๆ แล้วของเสียจากกระบวนการผลิตสิ่งทอและจากเสื้อผ้าที่ถูกทิ้งไม่ใช่เรื่องใหม่สำหรับโลกใบนี้ เพียงแต่ในระยะ 10-20 ปีที่ผ่านมาธุรกิจแฟชั่นและเสื้อผ้ามีการเติบโตมากขึ้นอย่างมากมาย ขณะเดียวกันพฤติกรรมในการซื้อและใช้ เสื้อผ้าของคนก็เปลี่ยนไป การถือกำเนิดของธุรกิจที่เรียกว่าเป็น Fast Fashion ทำให้มีเสื้อผ้าที่สวยงาม ทันสมัยออกมาอย่างรวดเร็วและในปริมาณที่มาก ในอดีตนั้นธุรกิจแฟชั่นและเสื้อผ้าจะอิงกับฤดูกาลต่าง ๆ เพียงไม่กี่ฤดู (เช่นเสื้อผ้าหน้าร้อน หน้าฝน หน้าหนาว) แต่การเติบโตของแบรนด์ Fast Fashion ต่าง ๆ ทำให้ในปี ๆ หนึ่งสามารถเปลี่ยน Collection ของเสื้อผ้าได้ถึง 10 ฤดูกาลกันเลยทีเดียว ยังไม่นับการซื้อเสื้อผ้าตามบรรดา Influencers ในโลกสังคมออนไลน์อีกด้วย นอกจากแบรนด์หลักๆแล้ว การขายและซื้อเสื้อผ้าผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์ (อย่างเช่น Instagram) ก็กลายเป็นเรื่องธรรมดาในสังคม ซึ่งสุดท้ายแล้วก็นำไปสู่การผลิตและบริโภคเสื้อผ้าและแฟชั่นที่มากมายเกินกว่าที่เคยเป็นมาในอดีต

พฤติกรรมในการซื้อ การสวมใส่ และ การทิ้งเสื้อผ้าของคนได้เปลี่ยนไปจากอดีต ตัวเลขจาก WEF แสดงให้เห็นว่าในช่วงระยะ 15 ปีที่ผ่านมาระยะเวลาที่เสื้อผ้าอยู่กับเรา (ตั้งแต่ซื้อมาจนกระทั่งทิ้ง) ลดลง 40% แสดงให้เห็นว่าการหมุนเวียนของเสื้อผ้าในตู้เสื้อผ้านั้นเร็วขึ้น นั้นคือเข้ามาและทิ้งไปเร็วกว่าในอดีต นอกจากนั้นยังมีตัวเลขอีกว่าผู้บริโภคโดยเฉลี่ยแล้วจะทิ้งเสื้อผ้าที่ซื้อมาภายในปีแรกถึง 60% (ซื้อเสื้อมา 10 ตัว และทิ้งไปถึง 6 ตัวภายในปีแรก) ทั้งนี้เนื่องจากการซื้อเสื้อผ้าใหม่เป็นไปด้วยความง่ายขึ้นและมีดีไซน์ใหม่ ๆ ออกมาอย่างต่อเนื่อง (ทั้งแบรนด์ Fast Fashion และผ่านสื่อสังคมออนไลน์) เสื้อผ้าที่ทิ้งไปทั้งหมด 73% จะถูกเผาหรือฝัง ขณะที่มีเพียง 12% ที่มีการนำกลับเข้าสู่กระบวนการผลิตใหม่ (Recycle) เพื่อเป็นผลิตภัณฑ์อื่น ๆ และน้อยกว่า 1% ที่มีการนำกลับมาทำเป็นเสื้อผ้าใหม่อีกครั้ง คาดกันว่าในปีนี้ จะมีปริมาณเสื้อผ้าถึง 18.6 ล้านตันที่สุดท้ายจะต้องถูกฝังกลบไว้

ปัจจุบันปัญหาต่าง ๆ ข้างต้นเป็นที่รับรู้และตระหนักกันอย่างกว้างขวางมากขึ้น บางประเทศเริ่มมีดำริที่จะเก็บภาษีแบรนด์เสื้อผ้าต่าง ๆ เพื่อนำเงินดังกล่าวมาดูแลของเสียที่เกิดขึ้นจากเสื้อผ้า ขณะเดียวกันผู้ประกอบการ Fast Fashion ก็พยายามออกกิจกรรม เพื่อลดการทิ้งเสื้อผ้าและกระตุ้นให้นำเสื้อผ้าที่จะทิ้งกลับมา Recycle ใหม่ และเริ่มมีธุรกิจใหม่ๆ ที่ถือกำเนิดขึ้นและพยายามจะ Disrupt ธุรกิจแฟชั่นและเสื้อผ้า ทั้งการเช่าชุดและเสื้อผ้าอย่าง Rent the Runway หรือ การสร้างแพลตฟอร์มสำหรับการขายและแลกเปลี่ยนเสื้อผ้าที่ไม่ได้ใช้อย่างเช่น RealReal หรือ Depop

อีกทั้งยังมีบางแบรนด์ที่เริ่มจับกระแส Slow Fashion แทน นั้นคือเป็นแบรนด์ที่ใช้วัตถุดิบที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม รวมทั้งบางแบรนด์ที่นำเอาแนวคิด Circular Economy มาใช้ คือนำเสื้อผ้าเก่ามาใช้ในการออกแบบเสื้อผ้าใหม่ ๆ สุดท้ายแล้วยังไงก็ต้องกลับมาสู่ผู้บริโภคเองที่จะตระหนักถึง

ผลกระทบของเสื้อผ้าต่อการดูแลสิ่งแวดล้อมของโลกนี้ และจะต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการซื้อใช้และทิ้งเสื้อผ้าเสียใหม่[18]

จากข้อความตามบทความตามที่ได้ยืมยกมาแสดงให้เห็นเป็นที่ประจักษ์ได้ว่า ผลกระทบจากการบริโภคเครื่องนุ่งห่มตามกระแสบริโภคนิยมสร้างผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมที่จะมีผลโดยตรงกลับมาสู่ตัวมนุษย์เอง ดังการบริโภคเรื่องนุ่งห่มนั้นควรที่จะสร้างจิตสำนึกในการคำนึงถึงสิ่งแวดล้อมด้วยการบริโภคอย่างเรียบง่าย ประหยัดอย่างคุ้มค่า เป็นการแสดงความมีกตัญญูต่อปัจจัย 4 ที่ได้มาจากผลผลิตของธรรมชาติ ทั้งเป็นการสนองคุณเป็นการตอบแทนสังคมในทางอ้อมกล่าวคือเป็นการลดการทำลายสภาวะทางธรรมขาติ และเป็นการสนองคุณต่อตนเอง กล่าวคือทำให้ตนเองเห็นคุณค่าความเป็นมนุษย์ที่สร้างประโยชน์ไม่ทำลายธรรมชาติทั้งโดยตรงและโดยอ้อม

**สรุป การสร้างสุขนิสสัยในเรื่องการบริโภคเครื่องนุ่งห่ม**

การสร้างสุขนิสสัยในเรื่องการบริโภคเครื่องนุ่งห่ม เป็นสิ่งที่ต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอ ด้วยความตระหนักรู้ในคุณค่าของเครื่องนุ่งห่มที่ได้มาด้วยความบริสุทธิ์ มีการคัดสรรเครื่องนุ่งห่มที่วัสดุที่มีคุณภาพ รู้จักการใช้สอยในวาระที่เหมาะที่ควร ถูกต้องตามฤดูกาล เหมาะกับสถานที่ เหมาะกับวัฒนธรรม มีการดูแลรักษาให้มีความสะอาดปราศจากเชื่อโรค เพื่อสุขภาพและอายุการใช้งานได้อย่างคุ้มค่า มีความมั่นคงสม่ำเสมอในการกระทำจนกลายมาเป็นนิสสัยอย่างมั่งคงหนักแน่น จนกลายมาเป็นแบบอย่างที่ดีงามที่ควรนำมาเป็นตัวอย่างในการใช้ชีวิตต่อไป

## 4.2 การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคอาหาร ตามแนวพุทธธรรม

การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคอาหาร ตามแนวพุทธธรรม เป็นการสร้างด้วยอาศัยหลักธรรมโยนิโสมนสิการที่เสริมด้วยหลักโภชเนมัตตัญญุตา และหลักสันโดษ เป็นการสร้างโดยใช้หลักการ 2 แนวทาง ดังนี้

1) สร้างการเรียนรู้ในการบริโภคอาหาร

2) สร้างวิธิปฏิบัติในการบริโภคอาหาร

### 4.2.1 สร้างการเรียนรู้ในเรื่องการบริโภคอาหาร

การสร้างการเรียนรู้ในเรื่องการบริโภคอ คือการศึกษาถึงคุณประโยชน์และโทษของสารอาหารประเภทและชนิดต่าง ๆ ที่จะเป็นผลดีหรือผลเสียต่อสุขภาพทั้งในขณะปัจจุบัน และในขณะหลังจากการบริโภคอาหารนั้น ๆ แล้วที่จะก่อปัญหาต่อตนเอง การศึกษาด้วยการพิจารณาตามหลักของโยนิโสมนสิการ ในหัวข้อการวิเคราะห์แยกแยะและศึกษาคุณค่าที่แท้จริงของอาหาร เสริมด้วย

---

[18]สถาบันวิจัยและพัฒนาพลังงานนครพิงค์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, *แฟชั่น เสื้อผ้า กับสิ่งแวดล้อม,* 15 มกราคม 2566, https://erdi.cmu.ac.th/?p=2897.

หลักโภชเนมัตตัญญุตา และหลักสันโดษการสร้างการเรียนรู้เหล่านี้เป็นการศึกษาในหลักการทางวิชาการแบบกว้าง ๆ เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานให้เข้าใจได้อย่างถูกต้องในความรู้นั้น ๆ

**1) สร้างการเรียนรู้ในเรื่องคุณค่าของอาหาร**

คุณค่าของอาหารนับว่ามีความสำคัญยิ่งในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ถ้ามนุษย์ขาดอาหารในการดำรงชีวิตจะทำให้เสียชีวิตได้ในเวลาไม่นาน ทั้งนี้อาหารยังเป็นปัจจัยเสริมทางด้านสุขภาพที่ดี หรือกล่าวได้ว่าถ้ารู้จักใช้อาหารที่มีสารอาหาร ที่สามารถใช้เพื่อเป็นยาบรรเทารักษาโรคได้ก็จะได้รับคุณค่าจากอาหารนั้น ๆ โดยมีสาระสำคัญดังต่อไปนี้

**1. บริโภคอาหารเพื่อเสริมสร้างกำลังแก่ร่างกาย**

ร่างกายมนุษย์ประกอบไปด้วยเซลล์ต่าง ๆ มากมาย การจะขับเคลื่อนกลไกการทำงานทุกส่วนของร่างกายก็ต้องอาศัยการได้มาจากอาหารที่มนุษย์ได้บริโภคเข้าไป ทั้งนี้ด้วยกลไกทางด้านระบบสมองของมนุษย์จะมีการสั่งการให้เกิดเวทนาหรือความรู้สึกหากว่าร่างกายขาดอาหาร โดยจะมีการแสดงออกมาทางด้านความรู้สึกให้เกิดความหิวกระหาย อาหารจึงมีความสำคัญหรือมีคุณค่าในการสร้างกำลังแก่ร่างกายของมนุษย์ และเป็นการระงับยับยั้งความเวทนาจากความหิวด้วย

**พระมหาไมตรี ปุญฺญามรินฺโท** ได้กล่าวไว้ว่าลักษณะการบริโภคปัจจัย 4 ด้านอาหาร บริโภคเพื่อยังความเป็นไปตามอัตตภาพแห่งร่างกาย[19]

**2. บริโภคอาหารเพื่อเป็นยาชนิดหนึ่ง**

อาหารเพื่อสุขภาพ ช่วยดำรงส่งเสริมสุขภาพและลดความเสี่ยงของการเกิดโรค สามารถรับประทานได้ในคนปกติ รวมทั้งคนป่วย เพราะอาจลดความเสี่ยงในโรคที่อาจจะเกิดร่วมขึ้น หรือป้องกันโรคแทรกซ้อนที่จะตามมาหรือทำให้สุขภาพดีขึ้น ได้ประโยชน์มากขึ้นกว่าผู้ที่ไม่ได้รับประทาน มีงานวิจัยถึงคุณประโยชน์อย่างชัดเจนและสามารถแนะนำได้ในหลายโรคด้วยกันเช่น

1. เพิ่มภูมิคุ้มกันโรค
2. เพิ่มศักยภาพให้ระบบต่อต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant)
3. ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด
4. ลดความเสี่ยงต่อโรคลมปัจจุบัน
5. ลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง
6. ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคข้อต่ออักเสบ ความเสื่อมเฉพาะจุด และโรคต้อกระจก
7. ลดความเสี่ยงต่อการเป็นอัลไซเมอร์ พากินสัน โรคหืดหอบ โรคปอด และโรคที่เกิดจากความเสื่อมชนิดเรื้อรังอื่น ๆ
8. พัฒนาการรักษาโรคที่เกิดจากความเสื่อมเรื้อรังอย่างมีประสิทธิภาพ

---

[19]สัมภาษณ์ พระมหาไมตรี ปุญฺญามรินฺโท, คณบดีคณะมนุษยศาสตร์มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, วันที่ 2 ธันวาคม 2565.

ผศ.ดร.อรุณ ชาญชัยเชาว์วิวัฒน์ ได้กล่าวว่า อาหารควบคุมการทำงานของร่างกายและเสริมสร้าง ภูมิคุ้มกันโรค อาหารทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของร่างกายให้อยู่ในสภาวะ สมดุลและคงที่ และส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกันโรคให้เป็นปกติ เช่น

- รักษาอุณหภูมิภายในร่างกายที่ 37 องศาเซลเซียส หรือ 98.6 องศาฟาเรนไฮท์
- หัวใจเต้นด้วยความเร็ว 70-90 ครั้งต่อนาที
- และควบคุมการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย
- ควบคุมการสร้างสารภูมิคุ้มกันและระบบเลือดให้เป็นปกติ
- หากสภาวะในร่างกายไม่คงที่จะก่อเกิดโรคต่าง ๆ ได้

การกินอาหารเพื่อสุขภาพเป็นการเลือกกินอาหารให้หลากหลายและครบ 5 หมู่ในปริมาณที่เหมาะสม ซึ่งจะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการในแต่ละวัน การกินอาหารที่มีประโยชน์เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง และลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน และโรคมะเร็ง[20]

**2) สร้างการเรียนรู้ในเรื่องคุณภาพของอาหาร**

คุณภาพของอาหารหมายถึงสารอาหารที่ร่างกายต้องการอย่างครบถ้วนทั้งจำนวนปริมาณและตามระยะเวลาที่เหมาะสม จึงจะได้รับคุณค่าด้วยประโยชน์สูงสุดตามความต้องการของร่างกาย ทั้งนี้สิ่งที่ต้องคำนึงถึงเป็นเรื่องแรกก็คือคุณภาพของวัตถุดิบ เรื่องที่สองก็คือขั้นตอนการทำอาหารที่จะต้องถูกต้องตามหลักสุขลักษณะ ที่ยังคงคุณค่าในสารอาหารอย่างครบถ้วน โดยมีสาระสำคัญดังต่อไปนี้

**1. คุณภาพของวัตถุดิบที่ใช้ทำอาหาร**

การเลือกวัตถุดิบ เพื่อนำมาประกอบอาหารเพื่อให้มั่นใจได้ว่า วัตถุดิบที่เราเลือกมานั้นสดใหม่ มีคุณภาพ พร้อมที่จะนำไปประกอบอาหาร ดังพอจะยกขึ้นมาเป็นตัวอย่างการคัดสรรวัตถุดิบมาทำอาหารได้ ดังนี้

**ปลา** ต้องมีกลิ่นคาวตามธรรมชาติ ไม่เหม็นเน่า ไม่มีกลิ่นสารเคมี เนื้อปลาต้องแน่น ไม่เละ เมื่อใช้นิ้วกด จะคืนสภาพอย่างรวดเร็ว ตาต้องใส ไม่ขุ่น ไม่ยุบ หรือหลุดหาย เหงือกมีสีแดงสด เกล็ดปลาเรียบเรียงตัวสวยงาม

**กุ้ง** ส่วนหัวต้องติดกับลำตัวไม่มีฉีกขาด ตาใส และมีสีตามธรรมชาติ ที่สำคัญคือความใสและลื่นเป็นเงา ถ้ามีกลิ่นแปลก ๆ ก็แสดงว่า กุ้งตัวนี้ไม่สด

**ปลาหมึก** จะต้องไม่มีกลิ่นฉุนของฟอร์มาลีน เนื้อแน่น ไม่เละ ตาไม่ขุ่น ส่วนหัวหรือหนวดจะต้องไม่ยืดออกมาจากตัว

---

[20]โรงพยาบาลบางปะกอก 3, *8 ประโยชน์เมื่อกินอาหารสุขภาพ,* 15 สิงหาคม 2566, https://bangpakok3.com/ care_blog/view/215.

**เนื้อหมู** ควรมีสีชมพูอ่อน ๆ เนื้อไม่แน่น หรือแข็งจนเกินไป ถ้ามีสีคล้ำ หรือเนื้อดูช้ำ ๆ หมายความว่าเนื้อนั้นเสีย ถ้ามีสีซีด เหมือนถูกแช่แข็ง คือหมูเก่า จากนั้นใช้นิ้วกดดู จะยืดหยุ่นได้ดี ถ้าไม่มีรอยบุ๋ม ถือว่าใช้ได้

**ไก่** ต้องไม่มีกลิ่น ตาสดใส หนังต้องไม่ซีด เนื้อที่อกหนา ขาอ้วน พับงอได้ง่าย ถ้าจะปรุงอาหารประเภทต้ม ให้ใช้ไก่อ่อน ถ้าจะอบหรือทอดให้ใช้ไก่แก่

**ไข่ไก่** ความสดให้ดูจากเปลือกไข่ เปลือกต้องหนา ผิวหยาย ขรุขระ ไม่ลื่นมือ รูปทรงและน้ำหนัก ถ้าอยากได้ไข่แดงเยอะ ให้เลือกไข่ที่ลักษณะเป็นทรงกลม ถ้าอยากได้ไข่ขาวเยอะ ให้เลือกไข่ทรงวงรี หัวแหลม

**ผลไม้** ลักษณะที่ควรเลือกซื้อ คือ เปลือกและผิวต้องสดใหม่ ไม่เหี่ยว ไม่มีรอยช้ำ หรือแมลงเจาะกินขั้วก้าน

**ผัก** ควรเลือกซื้อผักที่ขายตามฤดูกาล เพราะนอกจากจะมีราคาที่ถูกกว่าผักนอกฤดูกาลแล้ว ยังจะได้ผักที่สดสะอาดปลอดจากสารเร่งการเจริญเติบโต[21]

**พระมหาสราวุธ ญาณโสภโน** ได้กล่าวไว้ว่าควรบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพมีความสะอาด ราคาเหมาะสมตามคุณภาพ โดยมีการจัดสัดส่วนครบตามองค์ประกอบ 5 หมู่ ตามหลักโภชนาการถูกต้องตามหลักวิชาการ[22]

**2. ขั้นตอนกระบวนการทำอาหาร**

กรรมวิธีในการปรุงแต่งอาหารควรเน้นกระบวนการที่เหมาะสม ที่ยังคงคุณค่าของสารอาหารได้มากที่สุด โดยปราศจากการปนเปื้อนสารเคมีที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพได้ นอกจากนี้ในกระบวนการทำอาหารควรคำนึงถึงความสะอาดเป็นหลักด้วย วัตถุดิบที่ทำอาหารที่ต่างชนิดกันในบางกรณีอาจจะมีกระบวนการทำเป็นอาหารที่จะต่างกัน ทั้งนี้ควรที่จะคำนึงผลดีต่อสุขภาพเป็นหลัก ขั้นตอนต่าง ๆ ในการปรุงอาหารควรให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ

**การปรุงอาหาร** หมายถึง การนำอาหารดิบมาปรุงแต่งให้เป็นอาหารหรือทำเป็นอาหารสำเร็จรูปพร้อมรับประทาน การปรุงอาหารนอกจากจะคำนึงถึงการเสียคุณค่าทางโภชนาการแล้ว ควรคำนึงถึงการปรุงอาหารให้ถูกหลักสุขาภิบาล เป็นทางหนึ่งในการกำจัดเชื้อโรคที่ปะปนมากับอาหารให้หมดไป มีวิธีการพิจารณาดังนี้

1) ใช้ความร้อนสูงในระยะสั้น จะเสียคุณค่าทางโภชนาการน้อย แต่เชื้อโรคบางชนิดที่มีสปอร์ห่อหุ้มตัวจะไม่ตาย เช่น การผัดผักต่าง ๆ ดังนั้นควรล้างผักให้สะอาดก่อนนำไปผัด

---

[21]หงส์ทอง, *บทความเคล็ดลับแม่บ้าน,* 12 สิงหาคม 2566, https://www.hongthongrice.com/v2/blog/E09A/how-to-choose/.

[22]สัมภาษณ์ พระมหาสราวุธ ญาณโสภโน, อ้างแล้ว.

2) ใช้ความร้อนสูงคงที่ในระยะเวลานาน เช่น ต้ม ตุ๋น จะช่วยฆ่าเชื้อโรคได้ดี แต่จะเสียคุณค่าทางอาหารไปกับความร้อนมาก

3) ใช้ความร้อนให้เหมาะสมกับอาหารแต่ชนิด อาหารบางอย่างต้องความร้อนสูงเป็นเวลานาน เช่น การตุ๋น การอบ บางอย่างใช้เพียงอุณหภูมิต่ำก็สุกแล้ว เช่น การปิ้ง การย่าง การทอด

**พระมหาวุฒิชัย ธมฺมวิชฺโช** ได้กล่าวไว้ว่า ควรบริโภคอาหารที่สุก เพื่อป้องกันโรคต่าง ๆ ที่มากับอาหาร เพราะอาหารถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญต่อร่างกาย ช่วยหล่อเลี้ยงร่างกายให้สืบต่อชีวิตได้ในแต่ละวัน อีกทั้งยังต้องรู้วิธีในการบริโภคอาหารในแต่ละอย่าง ว่าควรบริโภคแต่ละอย่างมากน้อยเพียงใด ซึ่งถ้าบริโภคมากเกินไปจะนำโรคภัยต่าง ๆ มาสู่ร่างกายได้[23]

**3. หลักการปรุงอาหารที่ถูกสุขลักษณะ**

เสน่ห์ปลายจวักของแม่บ้านนั้นไม่ได้มีอยู่เพียงแค่รสชาติของอาหารเพียงอย่างเดียวแต่ควรคำนึงถึงความสะอาด ความปลอดภัยในการเตรียมและปรุงอาหาร เพื่อเสริมสร้างสุขอนามัยในครอบครัว โดยยึดหลัก 3 ส. ดังนี้

ส. ที่ 1 คือ สงวนคุณค่า การประกอบอาหารที่ดีต้องสงวนคุณค่าทางอาหารไว้ให้มากที่สุด เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารมากที่สุด

ส. ที่ 2 คือ สุกเสมอ เป็นการให้ความร้อนทำลายเชื้อโรคที่ปนเปื้อนมากับอาหารทุกครั้ง

ส. ที่ 3 คือ สะอาดปลอดภัย โดยการตรวจสอบคุณภาพและมาตรฐานของอาหารก่อนซื้อ ขั้นตอนการปรุงโดยใช้เครื่องปรุงที่ปลอดภัยไม่มีสารปนเปื้อน หรือภาชนะและอุปกรณ์ในการปรุงอาหารก็ต้องดูแลให้สะอาดและใช้อย่างปลอดภัย[24]

**3) สร้างการเรียนรู้ในเรื่องความเหมาะสมในการบริโภคอาหาร**

การสร้างการเรียนรู้ในการบริโภคอาหารนี้นั้นนับว่ามีความสำคัญมาก เราจะต้องหาความรู้อย่างถูกต้องและรอบด้านมีความครอบคลุมหลากหลายประการอย่างถ่องแท้ โดยในการสร้างการเรียนรู้นี้ควรที่จะศึกษาถึงวิธีดูแลสุขภาพร่างกาย และหลักการของสุขอนามัยด้านอื่น ๆ ควบคู่ไปด้วย เช่น การออกกำลังกายที่สมควรตามวัย การมีกิจกรรมสันทนาการ การนอนหลับพักผ่อนที่ตรงเวลาตามวัย เป็นต้น นอกจากนี้ก็ต้องศึกษาปัญหาที่เกี่ยวกับโรคภัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมาที่เป็นโรคอุบัติใหม่และโรคที่เกิดโดยปกติ เพื่อมีความรู้ในการเตรียมการป้องกันการเกิดโรค โดยมีสาระสำคัญดังต่อไปนี้

---

[23]สัมภาษณ์ พระมหาวุฒิชัย ธมฺมวิชฺโช, อ้างแล้ว.

[24]มุดจรินทร์, *การปรุงอาหาร,* 30 มกราคม 2566, http://namfon1998.blogspot.com/ 2014/07/blog-post_24.htm.

**1. ความเหมาะสมของเวลาในการบริโภคอาหาร**

เวลาในการบริโภคอาหารมีความสำคัญต่อระบบการทำงานของร่างกาย การที่จะมีสุขภาพที่ดีจากการบริโภคอาหารส่วนหนึ่งก็ต้องได้มาจากการมีวินัยในการบริโภคอาหารที่ตรงเวลา ในปริมาณที่พอดี ด้วยสารอาหารที่ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ

**พระมหาวุฒิชัย ธมฺมวิชฺโช** ได้กล่าวไว้ว่าอาหารควรรับประทานให้ครบตามที่กรมสุขภาพได้ระบุไว้ และรับประทานพอประมาณแก่ร่างกายของตัวเองในแต่ละมื้อ เพราะทุกวันนี้อาหารมีความหลากหลายเป็นอย่างมาก มีการปรุงแต่งในรูปแบบต่างๆ เป็นเชื้อในการก่อเกิดโรคต่างๆตามมา ดังนั้นจึงต้องใส่ใจในเรื่องของการรับประทาน รวมถึงเวลาในการรับประทานก็ต้องให้ตรงจนเป็นปกติวิสัยในชีวิตประจำวัน[25]

**2. วัฒนธรรมในการบริโภคอาหาร**

อาหารการกิน ไม่ใช่เพียงแค่ทำให้อิ่มท้องเท่านั้น แต่ยังสะท้อนให้เห็นภูมิปัญญาของมนุษย์ที่รู้จักดัดแปลงปรุงแต่งอาหารอย่างประณีตพิถีพิถัน แบบแผน ระเบียบวิธี และธรรมเนียมบนโต๊ะอาหาร เป็นศาสตร์ที่สืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น จนกลายเป็น อาหารและวัฒนธรรมการกิน วัฒนธรรมการกินอันเป็นเอกลักษณ์ของแต่ละสังคม ไม่ใช่เพียงแค่บ่งบอกถึงวัตถุดิบหรือวิธีการปรุงอาหารเท่านั้น แต่ยังชี้ให้เห็นถึงอุปนิสัย การอยู่อาศัย วิถีชีวิต รวมไปถึงความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติ สภาพภูมิอากาศ ของแต่ละประเทศที่แตกต่างกันออกไปอีกด้วย ดังตัวอย่างวัฒนธรรมในแบบต่างๆที่ยกขึ้นมาแสดงพอเป็นสังเขป ดังนี้

**2.1 วัฒนธรรมการทานอาหารของชาวไทย**

ครอบครัวคนไทยสมัยก่อนจะนั่งรับประทานอาหารกับพื้น โดยใช้ผ้าสะอาดหรือเสื่อปูลาดบนพื้นบ้าน นั่งล้อมวงกัน ตักข้าวจากโถใส่จาน อาหารจัดมาเป็นสำรับ และวางสำรับไว้ตรงกลางวง มีช้อนกลางสำหรับตักกับข้าวใส่จานของตนเอง และทานอาหารด้วยมือ หรือที่เรียกว่า “เปิบ” บางบ้านจะมีขันตักน้ำและกระโถนเตรียมไว้เพื่อรองน้ำล้างมือด้วย ต่อมาในสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ประเทศไทยได้ติดต่อกับประเทศทางซีกโลกตะวันตกมากยิ่งขึ้นวัฒนธรรมตะวันตกได้แพร่เข้ามาทำให้วิธีรับประทานอาหารของคนไทยเปลี่ยนไป โดยดัดแปลงให้เหมาะสมกับอาหารไทย เช่น ใช้ช้อนส้อม การนั่งรับประทานอาหารกับพื้นก็เลิกไป และเปลี่ยนมาเป็นนั่งรับประทานอาหารกับโต๊ะแทน แต่ยังคงวางอาหารทุกอย่างไว้กลางโต๊ะ และมีช้อนกลางสำหรับตักอาหารและมีถ้วยเล็ก ๆ สำหรับผู้ร่วมวงแต่ละคน เพื่อใส่กับข้าวที่แบ่งจากกลางวง ประเทศไทยมีความอุดมสมบูรณ์ในด้านทรัพยากรธรรมชาติ เป็นอู่ข้าวอู่น้ำ อีกทั้งคนไทยสมัยก่อนรู้จักนำพืชผักสมุนไพรที่หาได้ง่ายมาปรุงแต่งเป็นเมนูอาหารรับประทานภายในครอบครัว ส่งผลให้วิถีการใช้ชีวิตของคนไทยสอดคล้องกับวิถี

[25]สัมภาษณ์ พระมหาวุฒิชัย ธมฺมวิชฺโช, อ้างแล้ว.

ความเปลี่ยนแปลงธรรมชาติ ซึ่งคนในสมัยก่อนมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย เพราะรู้จักนำสมุนไพรในท้องถิ่น ที่มีสรรพคุณในการรักษาโรคและใช้บำรุงร่างกายมาปรุงอาหารอีกด้วย

**2.2 วัฒนธรรมการทานอาหารของชาวฝรั่งเศส**

นิสัยการรับประทานอาหารแบบฝรั่งเศส โดยทั่วไปจะเริ่มด้วยการดื่มแอลกอฮอล์ก่อนอาหาร ตามด้วยอาหารเรียกน้ำย่อย เช่น ซุปผักและเนื้อสัตว์บด ปาเต (มีส่วนผสมของเนื้อ และไขมัน) หลังจากนั้นจึงมาถึงอาหารจานหลัก ได้แก่ ปลาหรือเนื้อ หรือทั้งสองอย่างเสิร์ฟพร้อมสลัดผักเขียว อาหารจานหลักของฝรั่งเศสจะมีความหลากหลายและซับซ้อน เช่น ไก่ต้มในไวน์แดงส่วนเครื่องเคียงที่ต้องมีคือ มันฝรั่งบด หรือผัด และต้องเสิร์ฟคู่กับขนมปังทุกครั้ง หลังจากอาหารจานหลักสิ่งที่ขาดไม่ได้เลยคือ ชีส มีรายงานมาว่าฝรั่งเศสมีชีสมากกว่าหนึ่งพันชนิด แต่ที่ได้รับความนิยมมากที่สุดคือ คะมอมแบร์ เครื่องดื่มที่ชาวฝรั่งเศสมักดื่มเวลารับประทานอาหาร หากไม่ใช่น้ำเปล่าน้ำเปล่า ก็จะต้องเป็นไวน์เท่านั้น เพราะชาวฝรั่งเศสเชื่อว่า ไวน์ช่วยให้รับรู้รสชาติของอาหารได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งไวน์นั้นมีหลากหลายชนิด แต่ที่นิยมและเลือกดื่มเป็นส่วนมากได้แก่ เฮาส์ไวน์

**2.3 วัฒนธรรมการทานอาหารของชาวญี่ปุ่น**

หากใครได้มีโอกาสไปลิ้มลองรสชาติบะหมี่ญี่ปุ่นในร้านญี่ปุ่นแท้ ๆ ท่ามกลางชาวญี่ปุ่นกรุณาส่งเสียงซู้ดซ้าดเวลาสูดเส้นเข้าปากด้วย ยิ่งดังเท่าไหร่ก็ยิ่งดี เพราะนี่ถือเป็นการแสดงกิริยาว่าร้านนี้อร่อยเยี่ยมยอดเสียจริง นอกจากบะหมี่แล้ว การกินซูชิหรือข้าวปั้นหน้าต่าง ๆ หากใช้ตะเกียบไม่คล่อง สามารถใช้มือจับข้าวปั้นได้ และให้เอาด้านบนที่เป็นหน้าซูชิจิ้มกับน้ำจิ้มโชยุ ระวังไม่ให้ข้าวแตกออกมาเป็นเม็ด ๆ ลงไปในโชยุ ของคู่กับข้าวปั้นและปลาดิบคือวาซาบิ ชาวญี่ปุ่นเวลากินวาซาบิ จะไม่ละลายวาซาบิในโชยุแบบที่คนไทยทำกัน แต่จะป้ายบนซูชิแทน นอกจากนี้บางร้านจะไม่ใช้วาซาบิที่บีบจากหลอด แต่จะนำวาซาบิสด ๆ มาทั้งต้น แล้วฝนกับที่ขูดที่ทำจากหนังปลาฉลาม ซึ่งวาซาบิสด ๆ นั้น จะมีกลิ่นหอมมาก และไม่ฉุนขึ้นจมูกเท่าอย่างครีมที่บีบจากหลอด

นอกจากธรรมเนียมการกินอาหารจานหลักแล้ว ยังมีธรรมเนียมการรินเครื่องดื่มให้กันอีกด้วย กล่าวคือถ้าไม่มีพนักงานเสิร์ฟรินให้ ก็ควรที่จะรินให้ผู้อื่น และผลัดกันรินให้กัน การรินเครื่องดื่มให้ตัวเองนั้น ถือว่าเป็นการไม่สุภาพ ในระหว่างที่กินอาหารนั้น ควรพูดว่าโออิชิ ซึ่งแปลว่าอร่อยอยู่บ่อย ๆ เพื่อชมคนทำอาหารและถือเป็นการขอบคุณด้วย ตามมารยาทของคนญี่ปุ่นแล้วควรจะกินข้าวให้หมดชาม ถ้าเป็นอาหารชุดก็ควรจะกินทุกอย่างจนหมดสิ้น อาหารชุดจะต้องวางถ้วยข้าวไว้ด้านซ้ายมือ และถ้วยซุปไว้ทางขวามือ เพราะถ้าวางสลับเอาถ้วยซุปไว้ซ้าย ถ้วยข้าวไว้ทางขวา จะสำหรับผู้เสียชีวิตไปแล้ว ถ้าถ้วยซุปไม่มีช้อนให้ ก็ต้องยกมือประคองถ้วยขึ้นมาแล้วกินน้ำซุปจากถ้วยเลย

การวางตะเกียบนั้นต้องวางบนที่วางและให้ปลายตะเกียบหันไปทางซ้ายมือเสมอ การคีบอาหารส่งกันไปมาทางตะเกียบถือเป็นข้อห้าม เพราะเป็นวิธีการที่ใช้กันในพิธีศพของญี่ปุ่น ซึ่งมีการคีบกระดูกคนตายส่งและรับต่อ ๆ กันด้วยตะเกียบ ส่วนจะคีบอาหารแล้ววางบนจานให้คนอื่น เป็นสิ่งที่

ทำได้ แต่ต้องกลับเอาปลายตะเกียบด้านบนที่ไม่ได้ใส่เข้าปากมาคีบให้แทน รวมไปถึงเวลาคีบอาหารจากจานกลางให้ตนเองด้วย การปักตะเกียบลงในชามข้าวถือเป็นเรื่องเสียมารยาทอย่างยิ่ง เพราะมีธรรมเนียมการปักตะเกียบลงในชามข้าวที่หัวนอนของคนตาย การใช้ตะเกียบดันหรือเลื่อนภาชนะ การใช้ตะเกียบจิ้มหรือเสียบอาหาร หรือส่ายตะเกียบไปมาโดยลังเลว่าจะคีบชิ้นไหนดี และการใช้ตะเกียบชี้คนหรือโบกไปมาเหนือจานอาหาร นั่นก็ถือเป็นมารยาทที่ใช้ไม่ได้ทั้งสิ้น

**2.4 วัฒนธรรมการทานอาหารของชาวอินเดีย**

โดยทั่วไปคนอินเดียจะไม่ใช้ช้อนส้อม แต่จะทานอาหารด้วยมือ แม้แต่อาหารประเภทน้ำจำพวกแกงเผ็ด หรือซุปถั่วต่างๆ ก็เช่นกัน โดยจะใช้แป้งขนมปัง เช่น นาน จาปาตี หรือโรตี ตักเข้าปากรับประทาน และการทานอาหารด้วยมือก็ถือว่าเป็นการรับประทานอาหารที่ได้รสชาติดีกว่าการใช้ช้อนส้อม ถ้าเป็นแบบอินเดียดั้งเดิมที่ปฏิบัติมาแต่โบราณจะใช้ใบตองแทนจานอาหาร เมื่อรับประทานเสร็จก็โยนทิ้งให้สลายตัวในธรรมชาติได้เลย อุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้บนโต๊ะอาหารจึงแทบไม่มีความจำเป็น ดังนั้นบนโต๊ะอาหารจะไม่มีอุปกรณ์อื่น ๆ ให้ นอกเหนือจากถาดอาหาร ยกเว้นตามร้านอาหารทั่วไปก็บางร้านก็อาจให้ช้อนมาด้วยแต่จะไม่มีส้อม ในการรับประทานอาหารด้วยมือต้องใช้มือขวาเพียงข้างเดียว และแค่ใช้ปลายนิ้วเท่านั้น ที่สัมผัสรวบอาหารเข้าปาก มารยาทที่ดีของชาวอินเดียต้องไม่ให้มือเลอะเทอะ และจานอาหารต้องเกลี้ยงเกลาสะอาด เหตุผลที่มือข้างซ้ายถูกห้ามใช้ในการทานอาหาร เพราะมือซ้ายถือว่าเป็นมือที่ใช้ชำระล้างในห้องน้ำ

แต่ในบางชุมชนก็ยอมรับให้คนที่ถนัดซ้ายใช้มือซ้ายในการรับประทานอาหารได้ ดังนั้นก่อนรับประทานอาหารจึงต้องล้างมือให้สะอาด และการรับประทานอาหารที่เป็นทางการต้องให้เกียรติเจ้าภาพหรือผู้อาวุโส รับประทานก่อน และต้องไม่ลุกจากที่นั่งแม้จะรับประทานเสร็จแล้ว จนกว่าเจ้าภาพหรือผู้อาวุโสจะทานเสร็จอาจขอตัวลุกออกไปล้างมือได้ แต่ต้องรีบกลับมานั่งประจำที่โดยทันที ชาวอินเดียส่วนใหญ่นิยมรับประทานอาหารกับพื้น ต้องนั่งขัดสมาธิ และหลังตรงเสมอ ถ้านั่งบนโต๊ะอาหารต้องไม่เท้าศอกบนโต๊ะ และอย่ายกถ้วยหรือจานอาหารขึ้น การหยิบอาหารทานแต่ละครั้งควรหยิบคำเล็ก ๆ เพื่อไม่ให้หกเลอะปากและฝ่ามือ การทานอาหารควรทานให้ได้จังหวะสม่ำเสมอ ถ้าทานช้าไปอาจเป็นการแสดงความนัยว่าอาหารไม่อร่อยถูกปาก หรือทานเร็วไปก็เป็นการไม่สุภาพเช่นกัน

**2.5 วัฒนธรรมการทานอาหารของชาวจีน**

ไคว่จี หรือ ตะเกียบ นับเป็นมรดกทางวัฒนธรรมอันล้ำค่าอย่างหนึ่งของจีน ทั้งยังเป็นอุปกรณ์ในการรับประทานอาหารที่มีเอกลักษณ์โดดเด่นในระดับโลก ตะเกียบได้รับการขนานนามจากชาวตะวันตกว่าเป็น “อารยธรรมของโลกตะวันออก” คนจีนเริ่มใช้ตะเกียบตั้งแต่สมัยราชวงศ์ซางหรือนานกว่า 3,000 ปีมาแล้ว ในยุคก่อนราชวงศ์ฉิน ชนชาติจีนเป็นหนึ่งใน 3 ชนชาติที่เป็นเจ้าแห่งวัฒนธรรมการ กิน อีก 2 ชนชาตินั้น ได้แก่ กรีก และโรมัน อาหารนานาชนิด ที่เกิดขึ้นในโลกนี้ ได้รับอิทธิพล การกินจากประเทศจีนเป็นส่วนใหญ่ เช่น เส้นสปาเก็ตตี้ ที่มีต้นกำเนิดมาจากเส้นก๋วยเตี๋ยว

ชนชาติจีนนี้เป็นชนชาติแรกที่รู้จักการใช้ไฟทำให้อาหารสุก รู้จักการเลี้ยงสัตว์ การปลูกผักเพื่อนำมาเป็นอาหาร และการนำโลหะมาประดิษฐ์ ขึ้นเป็นภาชนะหุงต้ม นี่เป็นส่วนหนึ่งที่บ่งบอกได้ว่าคนจีนให้ความสำคัญต่อการกินเป็นอย่างมาก

มารยาทการกินอาหารของคนจีน จากตำราว่าด้วยธรรมเนียมการกินของคนจีนสมัยโบราณที่ถือกันมานานเป็นพันปี กำหนดไว้ว่า ถ้าแขกที่ได้รับเชิญไปกินอาหารมีตำแหน่งราชการต่ำกว่าผู้เป็นเจ้าภาพ ก่อนจะนั่งโต๊ะ ผู้น้อยที่เป็นแขก ควรแสดงความไม่บังควรที่จะร่วมโต๊ะกับผู้ใหญ่ จะนั่งลงได้ก็ต่อเมื่อผู้ใหญ่คะยั้นคะยอ และอย่าเพิ่งลงมือกินจนกว่าจะเห็นผู้ใหญ่ใช้ตะเกียบคีบอาหารชิ้นแรกเข้าปาก และเมื่อจะคีบอาหารกินบ้าง ก็ต้องเลือก ชิ้นที่เล็ก และอร่อยน้อยที่สุด อย่าเลือกชิ้นอร่อยที่สุด เช่น ส่วนที่เป็นหัว พุง กินก่อนเป็นอันขาด เพราะเป็นการเสียมารยาทอย่างร้ายแรง จะได้กินของดีที่สุดในจานหนึ่ง ๆ ก็จะต้องคอยจนกว่าจะเป็นผู้ใหญ่จริง ๆ ที่คนต่ำยศกว่าเชิญไปกิน ถ้าเจ้าภาพไม่เชิญดื่มสุราล้างปากระหว่างจาน อย่ายกแก้วหรือจอกขึ้นดื่มเองโดยลำพังเป็นอันขาด ต้องคอยให้ ผู้มีอาวุโสชวนดื่มจึงค่อยดื่ม

ไม่ควรส่งเสียงดังขณะทานอาหาร ไม่ควรใช้ฟันหน้าแทะกระดูก และชิ้นปลาที่กัดแล้วห้ามวางกลับลงในจาน จะต้องกินทั้งชิ้น โดยเลือกเอาแต่ชิ้นที่กินได้พอดีคำ เนื้อสัตว์ที่ต้ม ตุ๋น หรือทอดจนนุ่ม หรือกรอบแล้ว สามารถใช้ฟันกัดแบ่งกินทีละคำได้ แต่ถ้าเป็นเนื้อที่แห้งเหนียว ต้องใช้มีดตัดให้ขาดเป็นชิ้นเสียก่อน แล้วจึงใช้ตะเกียบคีบเข้าปาก การฉีกเนื้อเหนียวด้วยมือ แล้วป้อนเข้าปากนั้น ถือเป็นกิริยาที่ไม่สุภาพ เมื่อกินซุปจะต้องไม่เติมหรือปรุงเครื่องปรุง เว้นแต่น้ำซุปหูหลามที่มีน้ำส้มจิ๊กโฉ่วมาให้เติม หากเติมเครื่องปรุงใด ๆ ลงไปในซุปจะเปรียบเสมือนการดูถูกฝีมือของเจ้าบ้าน[26]

**4.2.2 สร้างวิธิปฏิบัติในเรื่องการบริโภคอาหาร**

เมื่อมีการสร้างการเรียนรู้ในเรื่องการบริโภคอาหารแล้ว ซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่มีความเหมาะสมเฉพาะรายบุคคลตามกล่าวมา ผลจากความรู้ที่ได้ผ่านการศึกษาวิเคราะห์มาเป็นอย่างดีแล้วจนเกิดการตกผลึกทางความคิด ขั้นตอนต่อมาก็คือ การสร้างแนววิธิปฏิบัติในการบริโภคอาหาร ด้วยหลักพุทธธรรมโยนิโสมนสิการในหัวข้อวิเคราะห์แยกแยะและศึกษาคุณค่า เสริมด้วยหลักโภชเนมัตตัญญุตา และหลักธรรมสันโดษ ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่จะนำมาใช้ได้จริงในวิถีชีวิตในการบริโภคอาหาร ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

**1) สร้างวิธิปฏิบัติในเรื่องวิธีการได้มาของอาหาร**

การได้มาของอาหารในทางพระพุทธศาสนาได้มีการเน้นย้ำถึงความบริสุทธิ์ไว้เป็นหลักอยู่สามประการกล่าวคือ

---

[26]DELICHI, *วัฒนธรรมการกิน*, 20 มีนาคม 2566, http://delichimagazinepost. blogspot.com/2018/03/blog-post_33./.

1. การได้มาด้วยความบริสุทธิ์ทางกาย หมายถึงว่าเป็นการได้มาด้วยความสามารถของตนเอง ด้วยวิธีการต่าง ๆ เป็นการได้มาอย่างถูกต้องตามหลักกฎหมายและหลักศีลธรรมอันดีงาม อาทิ เช่น ได้มาด้วยปัจจัยเงินตราที่ตนเองหามาได้ด้วยวิชาชีพอันสุจริต การได้มาด้วยความเอื้อเฟื้อจากผู้มีคุณ เป็นต้น

2. การได้มาด้วยความบริสุทธิ์ทางวาจา หมายถึงว่าเป็นการได้มาด้วยความบริสุทธิ์ในการกล่าววาจาที่เป็นเหตุให้ได้มา ซึ่งหมายรวมถึงการประกอบอาชีพหรือใด ๆ ที่เป็นไปโดยสุจริตทางวาจาต่าง ๆ ด้วยที่ไม่เป็นการหลอกลวงให้ผู้อื่นเสียหาย

3. การได้มาด้วยความบริสุทธิ์ทางใจ หมายถึงว่าเป็นการได้มาด้วยความบริสุทธิ์ในการคิดดำริแล้วจึงกระทำล่วงการมาเป็นทางวาจาและทางปฏิบัติทางกาย อาทิเช่น การได้มาด้วยความดำริอย่างบริสุทธิ์ใจในการประกอบสัมมาอาชีพ แล้วกระทำตามความดำริอันเป็นเจตนาอันบริสุทธิ์นั้น ๆ ด้วยการกระทำทางวาจาเป็นทางการปฏิบัติทางกาย จึงจะเป็นความบริสุทธิ์ตั้งแต่เริ่มต้นในการได้มาซึ่งอาหารอันถูกต้องตามกลักการทางศีลธรรมและกฎหมาย เป็นต้น

ทั้งนี้ควรเป็นการได้มาด้วยความมีจิตสำนึกด้วยความรู้คุณของสิ่งของที่ได้มา ที่อาจจะได้มาด้วยความสงเคราะห์จากผู้อื่น และรวมถึงความรู้คุณในการได้มาจากความสามารถของตนเองด้วย ซึ่งจะกลายมาเป็นคุณธรรมประจำใจ ในการที่จะรู้สึกเห็นคุณค่า เห็นคุณประโยชน์ต่อผู้ที่ให้มาและต่อสิ่งของที่ได้มา อันถือได้ว่าควรเป็นหลักคิด หลักยึดถือปฏิบัติ ที่ควรจะเกิดขึ้นในเรื่องของการบริโภคปัจจัยในการดำรงชีวิต

**2) สร้างวิธีปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี**

การบริโภคอาหารนับว่ามีความสำคัญที่จะมีผลต่อสุขภาพโดยรวม การเตรียมอาหารด้วยวัตถุดิบที่มีคุณภาพ ผ่านกระบวนการที่ถูกสุขลักษณะคงคุณค่าของสารอาหาร เป็นปัจจัยตั้งต้น ในการรับประทานอาหารก็มีความสำคัญต้องตรงต่อเวลา ในปริมาณที่พอดี เป็นต้น ตามข้อมูลที่ได้แสดงมา ดังนี้

1. กินอาหารให้ตรงเวลา ถือเป็นเรื่องที่มีความสำคัญต่อร่างกายของเราเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็น ความสำคัญต่อระบบต่างๆในร่างกาย และในส่วนของสุขภาพอีกหลายๆด้าน ดังนี้ ให้พลังงานแก่ร่างกาย, ส่งเสริมการทำงานของระบบเผาผลาญ, ป้องกันอาการขาดสารอาหาร, ลดพฤติกรรมการกินจุกจิก, ลดความเสี่ยงการเกิดโรคเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร

2. กินอาหารครบ 5 หมู่ จะช่วยให้ร่างกายของเราได้รับสารอาหารที่หลากหลายครบถ้วน ถึงแม้ว่าบางคนจะอยู่ในช่วงที่ควบคุมอาหารก็ยังมีความจำเป็นที่จะต้อง ทานเนื้อสัตว์ หรือไขมันเช่นเดียวกัน อาหารหลัก 5 หมู่ ในภาษาอังกฤษเรียกว่า “The Five Food Groups” เป็นการจัดหมวดหมู่ตามคุณค่าโภชนาการที่ร่างกายต้องการ ซึ่งจะมีการแบ่งออกเป็น 5 หมู่ประกอบด้วย

1) ประเภทโปรตีน อาหารจำพวกที่ประกอบไปด้วย เนื้อสัตว์ นม ไข่

2) ประเภทคาร์โบไฮเดรต อาหารจำพวกที่ประกอบไปด้วย ข้าว แป้ง น้ำตาล

3) ประเภทเกลือแร่หรือแร่ธาตุชนิดต่าง ๆ อาหารจำพวกที่ประกอบไปด้วย พืช ผัก

4) ประเภทวิตามิน อาหารจำพวกที่ประกอบไปด้วย ผลไม้

5) ประเภทไขมัน อาหารจำพวกที่ประกอบไปด้วย ไขมันจากพืชและสัตว์

3. กินให้แต่พอดี ปริมาณอาหารที่ใช้ในการกินก็เป็นส่วนที่มีความสำคัญ เพราะถ้าหากจำนวนอาหารที่กินมีมากจนเกินไปก็อ้วน กินน้อยไปก็ขาดสารอาหาร เพราะฉะนั้นการกินอาหารที่ดีควรจะต้องกินให้แต่พอดี อย่าละเลยการกินเพียงเพราะอยากมีรูปร่างที่ดี เพราะการที่จะมีรูปร่างที่ดีไม่จำเป็นต้องอดอาหารเสมอไป เพียงแค่กินให้ถูกวิธี ออกกำลังกายเป็นประจำ และพักผ่อนให้เพียงพอ ก็สามารถมีรูปร่างที่ดีได้

4. กินไขมันให้น้อยลง ไม่ต้องกังวลว่าร่างกายจะขาดไขมัน จนทำให้ต้องกินของมัน ของทอด อยู่ตลอดเวลา เพราะส่วนใหญ่แล้วเราสามารถได้รับไขมันจากอาหารทั่ว ๆ ไป ดังนั้นควรทานของมันของทอดให้น้อยลง นอกจากของมัน ของทอด จะเป็นสาเหตุที่ทำให้มีไขมันสะสมในร่างกายจนอ้วนแล้ว การกินไขมันมากจนเกินไปยังเสี่ยงต่อโรคต่างๆอีกด้วย

5. หลีกเลี่ยงอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ อาหารปรุงแบบสุก ๆ ดิบ ๆ นอกจากจะมีผลทำให้ท้องอืดแล้ว ยังมีโอกาสที่จะได้รับพยาธิเป็นของแถม และอาหารที่ไม่ได้รับการปรุงสุกอย่างถูกวิธีแล้วยังมีเชื้อก่อโรคมากมายอีกด้วย ดังนั้นการกินที่ถูกวิธีควรจะกินอาหารที่มีการปรุงสุก และควรจะต้องเป็นอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆอีกด้วย

6. หลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์ หลายคนคงทราบกันดีอยู่แล้วว่าแอลกอฮอล์นั้นส่งผลเสียต่อร่างกายอย่างไรบ้าง เพราะเนื้อหาเหล่านี้จะมีอยู่ในเนื้อหาการเรียนของวิชาสุขศึกษา เพราะฉะนั้นการหลีกเลี่ยงที่จะดื่มแอลกอฮอล์ก็เป็นวิธีการกินอีกอย่างหนึ่งที่ปลอดภัยต่อสุขภาพอย่างแน่นอน

7. ไม่กินอาหารรสจัดจ้านจนเกินไป สำหรับบางคนแล้วรสชาติอาหารมีผลต่อพฤติกรรมการกินเป็นอย่างมาก เพราะถ้าอาหารรสชาติไม่ถูกปากความอยากอาหารก็อาจจะลดน้อยลง แต่การกินอาหารที่มีรสชาติจัดจ้านมากจนเกินไปอาจจะส่งผลเสียต่อร่างกายได้ เช่น อาหารรสเปรี้ยวและเผ็ดจะเข้าไปทำลายเยื่อบุอ่อน ๆ ในกระเพาะอาหาร รสชาติหวานจัดที่ดูเหมือนจะไม่อันตรายก็ยังทำให้เกิดไขมันสะสมจนอ้วน แถมยังทำให้ผิวเสียอีกด้วย ส่วนรสเค็มก็มีผลทำให้ไตทำงานอย่างหนัก ดังนั้นก่อนที่จะกินอาหารรสชาติจัดเหล่านี้เราก็ควรที่จะมองถึงผลเสียที่จะเกิดขึ้นกับร่างกายบ้าง หรือถ้าหากใครที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ก็ลองมากินอาหารที่มีรสชาติตามธรรมชาติดีกว่า

8. กินอาหารเสริม อาจจะเป็นเรื่องยากสำหรับใครหลาย ๆ คนที่จะต้องมานั่งทานอาหารให้ครบถ้วนในทุก ๆ วัน เพราะฉะนั้นจำเป็นจะต้องมีตัวช่วยอย่างจำพวกอาหารเสริม หรือวิตามินบำรุงร่างกาย แต่ข้อควรระวังของการกินอาหารเสริมหรือวิตามินเหล่านี้คือ ควรกินให้พอประมาณหรือปรึกษาแพทย์ เพราะอาหารเสริมบางตัวเมื่อได้รับมากจนเกินไปก็อาจจะทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายได้

9. ใส่ใจในความสะอาด อาหารจะอร่อยแค่ไหนยังไม่สำคัญเท่าความสะอาด ซึ่งถ้าหากอาหารไม่มีความสะอาดพอก็อาจจะนำเชื้อโรค สารเคมีต่างๆเข้ามาสู่ร่างกายได้ หากปรุงอาหารเองก็ควรจะล้างและทำความสะอาดวัตถุดิบและอุปกรณ์การทำอาหารทุกครั้ง หรือถ้าหากซื้อรับประทานตามร้านอาหารทั่ว ๆ ไปก็ควรจะเลือกร้านอาหารที่เชื่อถือได้

10. ใส่ใจกับมื้อเช้า อาหารในมื้อเช้าเป็นอาหารที่คนทุกวัยควรจะใส่ใจ แต่มื้อเช้ากลับเป็นมื้อที่หลาย ๆ คนละเลยมากที่สุด อาจจะเป็นช่วงที่ไม่หิว ไม่มีเวลากินทั้ง ๆ ที่อาหารมื้อเช้าเป็นมื้อที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง ประโยชน์ของอาหารมื้อเช้านอกจากจะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่พร้อมทำงานแล้ว ยังช่วยให้อิ่มท้องและไม่หิวไม่ช่วงเวลาทำงานอีกด้วย[27]

**พระมหาอรุณ ปณฺฑารุโณ** ได้กล่าวไว้ว่าหลักพุทธธรรมในการบริโภคปัจจัย 4 ด้านอาหารยกหลักธรรมของการดำรงชีวิตของพระสงฆ์ คือการเป็นผู้ที่เลี้ยงง่าย อยู่ง่าย ตามหลักธรรมเรื่องโภชเนมัตตัญญุตา คือความพอประมาณในการบริโภค[28]

**3) สร้างวิธิปฏิบัติในเรื่องการคำนึงถึงสิ่งแวดล้อมจากการบริโภคอาหาร**

อาหารที่มนุษย์บริโภคทั้งที่เป็นอาหารที่เป็นสิ่งที่ได้มาจากธรรมชาติโดยตรง เช่น ผลไม้ที่ไม่ต้องผ่านการแปรรูป เป็นต้น อาหารที่ได้มาจากธรรมชาติที่ต้องผ่านการแปรรูป เช่น อาหารที่อยู่ในรูปอาหารกระป๋องต่าง ๆ เป็นต้น ทั้งหมดนี้นั้น ต่างก็ต้องนำผลผลิตที่ได้มาจากธรรมชาติทั้งสิ้น ไม่ว่าจะด้วยจากธรรมชาติบริสุทธิ์ กล่าวคือ ได้จากป่าตามธรรมชาติ หรือได้มาจากท้องทะเล เป็นต้น หรือการได้มาจากการเพาะปลูกพืช หรือได้มาจากการเลี้ยงสัตว์ เป็นต้น ในเหตุแห่งการได้มาตามกล่าวต่างก็ต้องมีต้นทุนคือการรบกวนธรรมชาติหรือการทำลายธรรมชาติไม่ว่าจะด้วยในทางตรงหรือทางอ้อม ธรรมชาติหรือสภาวะสิ่งแวดล้อมก็จะถูกทำให้เสื่อมสภาพลงไป มนุษย์จึงต้องมาตระหนักและลดหรือหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่เกิดมาจากการทำลายธรรมชาติ

**พระศรีรัชมงคลบัณฑิต, รศ.ดร.** ได้กล่าวไว้ว่าหลักโภชเนมัตตัญญุตา การบริโภคด้วยการประมาณความพอดีตามความจำเป็นในการดำรงชีวิต ด้วยความรอบคอบด้วยสติปัญญา เห็นควรบริโภคสิ่งใดเมื่อใดอย่างไรจึงบริโภคตามความเห็นควรนั้น ควรสนใจใส่ใจอาหารที่ไม่ได้มาจากการทำลายสิ่งแวดล้อมมากจนเกินไป[29]

---

[27]พิมลพรรณ อนันต์กิจไพศาล, *10 วิธีการกินอาหารให้ดีต่อสุขภาพ*, สืบค้น 26 มีนาคม 2566, https://women.trueid.net/detail/gPoGE5rzW5gP.

[28]สัมภาษณ์ พระมหาอรุณ ปณฺฑารุโณ, อ้างแล้ว.

[29]สัมภาษณ์ พระศรีรัชมงคลบัณฑิต, รศ.ดร., อ้างแล้ว.

**พระมหาสราวุธ ญาณโสภโน** ได้กล่าวไว้ว่าหลักพุทธธรรมในการบริโภคปัจจัย 4 ด้าน อาหาร ใช้สติและปัญญาในการพิจารณาบริโภคและใช้สอยวัตถุสิ่งของที่มีที่หามาได้อย่างชาญฉลาด รู้จักคัดสรรคุณค่าทางโภชนาการที่ไม่ทำลายธรรมชาติ[30]

**สรุปการสร้างสุขนิสสัยในเรื่องการบริโภคอาหาร**

การสร้างสุขนิสสัยในเรื่องการบริโภคอาหาร เป็นสิ่งที่ต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอ ด้วยความตระหนักรู้ในคุณค่าของอาหารที่ได้มาด้วยความบริสุทธิ์ มีการคัดสรรวัตถุดิบในการทำอาหารที่มีความสะอาดปลอดจากสารพิษ ปรุงอาหารด้วยกระบวนการคงรักษาคุณค่าทางสารอาหารไว้ครบถ้วน มีการบริโภคอาหารตามรูปแบบวัฒนธรรมประเพณีที่ได้เข้าไปมีส่วนร่วม มีการรู้จักบริโภคอาหารเพื่อเป็นยาหรืออาหารเพื่อสุขภาพ มีความมั่นคงสม่ำเสมอในการกระทำจนกลายมาเป็นนิสสัยอย่างมั่งคงหนักแน่น จนกลายมาเป็นสุขนิสสัยที่เป็นอัตโนมัติ

## 4.3 การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคที่อยู่อาศัย ตามแนวพุทธธรรม

การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคที่อยู่อาศัย ตามแนวพุทธธรรม เป็นการสร้างด้วยอาศัยหลักธรรมโยนิโสมนสิการที่เสริมด้วยหลักสัปปุริสธรรมและหลักสันโดษ โดยใช้หลักการเป็น2แนวทางในการสร้าง ดังนี้

1) สร้างการเรียนรู้ในการบริโภคที่อยู่อาศัย

2) สร้างวิธิปฏิบัติในการบริโภคที่อยู่อาศัย

### 4.3.1 สร้างการเรียนรู้ในเรื่องการบริโภคที่อยู่อาศัย

การสร้างการเรียนรู้ในเรื่องการบริโภคที่อยู่อาศัย โดยอาศัยหลักธรรมโยนิโสมนสิการในหัวข้อการคิดวิเคราะห์แยกแยะและหัวข้อคุณค่าแท้ เสริมด้วยหลักสัปปุริสธรรมและหลักสันโดษ มาใช้ในการอธิบายในการสร้างการเรียนรู้ในเรื่องการบริโภคที่อยู่อาศัย ดังนี้

**1) สร้างการเรียนรู้ในเรื่องคุณค่าของที่อยู่อาศัย**

คุณค่าของที่อยู่อาศัยที่ควรใส่ใจคือคุณค่าแท้ กล่าวคือ ใช้ในการป้องกันร่างกายจากสัตว์ร้ายและโจรภัย, ใช้ในการป้องกันร่างกายจากภูมิอากาศ, ใช้เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นต้น ดังจะได้แสดงเป็นรายหัวข้อ โดยมีสาระสำคัญดังต่อไปนี้

**1. ใช้ในการป้องกันร่างกายจากสัตว์ร้ายและโจรภัย**

มนุษย์ต้องการปัจจัยทางด้านที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัยจากทางด้านที่เกิดจากมนุษย์ด้วยกันเอง กล่าวคือ จากโจรผู้ร้าย นอกจากนี้ยังจากสัตว์ร้ายหรือสัตว์มีพิษ เช่น งู ตะขาบ เป็นต้น มนุษย์จึงรู้จัก

[30]สัมภาษณ์ พระมหาสราวุธ ญาณโสภโน, อ้างแล้ว.

ที่จะเลือกทำเลที่ตั้งในแหล่งชุมชนที่ไม่เป็นแหล่งมั่วสุมของเหล่าผู้มีมิจฉาทิฐิ มีการสร้างทำรั้วรอบขอบชิดป้องกันภัยทั้งจากคนและสัตว์เป็นอย่างดีจึงจะปลอดภัยจากสิ่งเหล่านั้นได้

**พระมหาสราวุธ ญาณโสภโน** ได้กล่าวไว้ว่าลักษณะการบริโภคปัจจัย 4 ด้านที่อยู่อาศัย การใช้สอยเพื่อป้องกันความร้อนหนาวหรือภัยจากธรรมชาติต่าง ๆ ป้องกันภัยอันตรายจากสัตว์และโจรภัย[31]

**2. ใช้ในการป้องกันร่างกายจากภูมิอากาศ**

มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีความเปราะบางในทางร่างกาย ด้วยมนุษย์ในยุคปัจจุบันนี้ได้ผ่านวิวัฒนาการมาอย่างยาวนาน จนทำให้มนุษย์จากเดิมที่เคยสามารถดำรงชีวิตอยู่กับธรรมชาติได้เหมือนหรือคล้ายกับสัตว์ทั่ว ๆ ไป แต่ในปัจจุบันมนุษย์จะต้องอาศัยการปกป้องหรืออาศัยการป้องกันภัยต่าง ๆ ในการดำรงชีวิต ดังเช่น ต้องอาศัยอยู่ในที่พักอาศัยหรือบ้านที่สามารถป้องกันความหนาวร้อนจากภูมิอากาศที่เกิดความเปลี่ยนแปลงไปตามฤดูกาล ที่ยิ่งมีความทวีความรุ่นแรงมากขึ้นในปัจจุบัน ทั้งภัยจากภัยธรรมชาติด้านอื่น ๆ เช่น ภัยจากน้ำท่วม ภัยจากแผ่นดินไหว เป็นต้น ซึ่งมนุษย์จะต้องศึกษาเรียนรู้ที่จะเลือกสรรแหล่งทำเลที่ตั้งในการสร้างที่อยู่อาศัยเพื่อหลีกภัยตามกล่าวมา

**พระมหาไมตรี ปุญฺญามรินฺโท** ได้กล่าวไว้ว่าสุขนิสสัยการบริโภคปัจจัย 4 ด้านที่อยู่อาศัย สรรหาตามกำลังความสามารถที่จะมีได้ เหมาะแก่การอยู่อาศัยมีมลพิษน้อย ปลอดภัยจากภัยธรรมชาติด้านต่าง ๆ และโจรภัย มีความสะดวกสะอาดถูกสุขลักษณะ[32]

**3. ใช้เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต**

การที่มนุษย์มีที่อยู่อาศัยที่มีความสะดวกปลอดภัยมีความเป็นสัปปายะ ที่หมายถึงเป็นสถานที่อยู่อาศัยที่สร้างความอบอุ่นใจ จนสามารถสร้างการลดภาระในสิ่งแห่งความกังวลใจในการดำเนินชีวิต มนุษย์ก็จะมีเวลาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต อาทิเช่น มีเวลาในการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม มีเวลาในการสันทนาการหรือการท่องเที่ยวพักผ่อน และที่สำคัญมีเวลาในการศึกษาปฏิบัติธรรมตามสมควรแก่โอกาสและเวลา เป็นต้น

**พระมหาอรุณ ปญฺญารุโณ** ได้กล่าวไว้ว่าด้านที่อยู่อาศัย ควรมีความสะอาดอยู่ได้อย่างสุขสบายอันเป็นสุขนิสสัยเบื้องต้น มีความสงบสัปปายะ มีความสะดวกทั้งในด้านการเดินทางและความปลอดภัยร้ายจากภัยต่าง ๆ ตลอดจนมีสิ่งอำนวยความสะดวกในด้านต่าง ๆ เพื่อความสุขในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติตามพื้นฐานที่ควรจะเป็น ทั้งยังเป็นไปเพื่อการปฏิบัติสมณะธรรมด้วยความสะดวก[33]

---

[31]สัมภาษณ์ พระมหาสราวุธ ญาณโสภโน, อ้างแล้ว.

[32]สัมภาษณ์ พระมหาไมตรี ปุญฺญามรินฺโท, อ้างแล้ว.

[33]สัมภาษณ์ พระมหาอรุณ ปญฺญารุโณ, อ้างแล้ว.

**2) สร้างการเรียนรู้ในเรื่องคุณภาพของที่อยู่อาศัย**

คุณภาพของที่อยู่อาศัยจะนำมาซึ่งความสุขจากการได้ใช้สอย หรือการได้อยู่อาศัยในที่อยู่ที่มีสภาพที่ดี มีความสะดวกสบาย ทำให้เกิดความปลอดภัยจากภัยต่าง ๆ ดังหัวข้อที่ควรพิจารณา ดังนี้

**1. คุณภาพของวัสดุของที่อยู่อาศัย**

ความคงทนหรืออายุการใช้งานได้ของวัสดุที่สร้างที่อยู่อาศัยเป็นปัจจัยสำคัญที่จะเป็นข้อกำหนดในการเลือกสรรที่อยู่อาศัย หากว่ามีการพิจารณาเลือกใช้วัสดุที่ดีมีคุณภาพแล้วระยะเวลาในการใช้งานที่ต้องประกอบพร้อมกันกับการหมั่นดูแลรักษาก็จะทำให้เกิดความคุ่มค่าในการใช้งาน พร้อมทั้งลดความกังวลหรือลดภาระในการที่จะต้องมาคอยซ่อมแซมในส่วนที่เสียหายเนื่องมาจากใช้วัสดุที่ด้อยคุณภาพ

**พระมหาวุฒิชัย ธมฺมวิชฺโช** ได้กล่าวไว้ว่าที่อยู่อาศัย ควรเลือกสรรที่อยู่อาศัยที่สร้างมาจากวัสดุที่มีมาตรฐานมีความคงทนแข็งแรงปลอดภัยในการอยู่อาศัย ควรจัดแจงให้เกิดความสะดวกแก่ร่างกายของเรา หมายถึงจัดเครื่องอำนวยความสะดวก มีการทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ เพราะที่อยู่อาศัยเปรียบเหมือนที่พักของร่างกายเพื่อให้ได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่ อีกทั้งยังต้องดูแลรักษาเพื่อไม่ให้เกิดการชำรุด[34]

**2. ความสะดวกสบายในการใช้สอยที่อยู่อาศัย** โดยมีสาระสำคัญดังต่อไปนี้

1) ตั้งเป้าหมายในการเลือกซื้อที่อยู่อาศัยให้ชัดเจน เพื่อวางแผนค่าใช้จ่ายได้อย่างรอบคอบ เพราะการเลือกที่อยู่อาศัยส่งผลต่อการเงินโดยตรง เนื่องจากจะมีค่าใช้จ่ายหลายอย่างที่ตามมา ควรประเมินความต้องการของตนเองเป็นอันดับแรกว่าจะเลือกซื้อหรือเช่าที่อยู่อาศัยรูปแบบใด ตามปัจจัยสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ จะเช่าเป็นระยะเวลาเท่าไร หรือในอนาคตจะมีการย้ายไปยังทำเลที่เจริญขึ้นหรือไม่ เมื่อมีการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนในเบื้องต้นแล้ว จะทำให้เริ่มวางแผนการเงินเพื่อจัดสรรค่าใช้จ่ายในส่วนต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมรอบคอบยิ่งขึ้น

2) ประเมินความมั่นคงในหน้าที่การงาน ที่มีผลโดยตรงต่อการวางแผนการเงิน เพราะถือเป็นแหล่งรายได้หลัก และมีผลต่อการเลือกซื้อที่อยู่อาศัยซึ่งเป็นทรัพย์สินที่มีมูลค่าสูง ควรประเมินความมั่นคงในหน้าที่การงานรวมถึงโอกาสเติบโตในสายอาชีพนั้น ๆ

3) ต้องรองรับไลฟ์สไตล์ครอบครัวในอนาคต รูปแบบการอยู่อาศัย/สถานะความสัมพันธ์ในครอบครัว เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกที่อยู่อาศัยเช่นกัน ซึ่งอาจทำให้แผนเลือกที่อยู่อาศัยที่เคยตั้งไว้เปลี่ยนไปจากเดิม ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงตามสถานภาพสมรส คนโสดที่อยู่คนเดียว หรือคนโสดที่อยู่กับพ่อแม่ คู่แต่งงาน พ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว ฯลฯ เมื่อมีคนหลายช่วงวัยที่มีไลฟ์สไตล์ที่แตกต่างกันมาอยู่รวมกัน แน่นอนว่ามีความต้องการที่มีความหลากหลายแตกต่างกันไปด้วย ก่อนการ

[34]สัมภาษณ์ พระมหาวุฒิชัย ธมฺมวิชฺโช, อ้างแล้ว.

ตัดสินใจควรปรึกษาพูดคุยสอบถามความคิดเห็น และพิจารณาปัจจัยต่าง ๆ ร่วมกันกับคนในครอบครัว[35]

**พระศรีรัชมงคลบัณฑิต, รศ.ดร.** ได้กล่าวไว้ว่าควรใช้สติปัญญาพิจารณาอย่างรอบคอบถี่ถ้วนในการบริโภคปัจจัย 4 ตามกำลังความสามารถในการแสวงหาเท่าที่จำเป็น เพื่อไม่ก่อให้เกิดโทษต่อทั้งปัญหาสุขภาพและปัญหาต่อเศรษฐกิจ ทั้งนี้ก็ควรให้เป็นไปตามพื้นฐานทางสังคมที่ตนมีส่วนเกี่ยวข้องด้วย ตามสภาวะของการณ์สถานที่หรือความเหมาะสม[36]

**3) สร้างการเรียนรู้ในเรื่องความเหมาะสมในการใช้สอยที่อยู่อาศัย** โดยมีสาระสำคัญดังต่อไปนี้

**1. ความเหมาะสมตามฐานะ**

สถานภาพของแต่ละคนจะมีความแตกต่างกันออกไปตามแต่ละส่วนบุคคล ความเหมาะสมในการจะมีหรือการจะได้มาซึ่งปัจจัยที่อยู่อาศัยจึงจะถูกกำหนดด้วยเหตุผลนี้ กล่าวคือ ตามฐานะทางด้านการเงินหรือตามความสามารถในการสร้างภาระหนี้สินในการชำระค่าซื้อที่อยู่อาศัย แต่ละบุคคลก็จะมีข้อจำกัดในการที่จะได้ครอบครองที่อยู่อาศัยที่มีปัจจัยแตกต่างกันไป

ความหมายของคำว่า ที่อยู่อาศัยหรือบ้าน ได้มีผู้ให้คำจำกัดความไว้มากมายตาม พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตสถานได้ให้ความหมายของคำว่าบ้านไว้ว่าเป็นคำนาม หมายถึงที่อยู่บริเวณที่ตั้งเรือนอยู่ถิ่นที่มนุษย์อยู่ บ้านเป็นหนึ่งในปัจจัย 4 เป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ในการดำรงชีวิต หากจะมององค์ประกอบของลักษณะที่อยู่อาศัยที่สำคัญแล้ว คงสามารถเชื่อมโยงได้กับแนวความคิดในการที่อยู่อาศัยได้ เพราะปัจจัยในการเลือกที่อยู่อาศัยของผู้บริโภคนั้น ก็คือองค์ประกอบของลักษณะที่อยู่อาศัยที่ผู้บริโภคให้ความสำคัญนั่นเอง Jay Siehel (Hirch 1973:56-57) ได้กล่าวถึงหลักเกณฑ์ในการเลือกที่อยู่อาศัยว่ามีปัจจัย 3 ประการคือ

1) ความสะดวกในการเข้าถึง

2) คุณภาพของสิ่งแวดล้อม เช่น ลักษณะทางสังคมของชุมชน สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ บริการสาธารณะสำหรับชุมชน ความพึงพอใจได้รับจากที่ตั้งนั้น เป็นต้น

3) ลักษณะที่ดินที่ใช้ในการปลูกบ้านและทำเลที่ตั้ง William Alonso (Murphy 1975: 435) กล่าวว่าการเลือกบริเวณที่อยู่อาศัยในเมืองมีความสัมพันธ์กับราคาที่ดิน กล่าวคือ บริเวณใจกลางเมือง ราคาที่ดินจะสูงกว่าบริเวณอื่น ๆ ดังนั้นการสร้างที่อยู่อาศัยในเมืองจึงจำเป็นต้องลงทุนสูง ในขณะเดียวกันราคาที่ดินจะค่อย ๆ ลดลงตามระยะทางที่ห่างออกไปจากตัวเมือง ทำให้การลงทุนด้านที่อยู่อาศัยลดลงด้วย แต่ราคาที่ดินยังผันแปรกับค่าขนส่ง คือระยะทางไกล ราคาที่ดินถูกลงก็จริง

---

[35]บ้านน่ารู้, *ความสะดวกสบายในการใช้สอยที่อยู่อาศัย*, 10 กรกฎาคม 2566, https://บ้านน่ารู้.com.

[36]สัมภาษณ์ พระศรีรัชมงคลบัณฑิต, รศ.ดร., อ้างแล้ว.

แต่จะต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเดินทางสูงขึ้น ดังนั้น ผู้ที่มีรายได้สูงย่อมมีโอกาสเลือกที่อยู่นอกเมือง ขณะที่ผู้มีรายได้ต่ำต้องอาศัยแออัดในเมือง[37]

**พระมหาสราวุธ ญาณโสภโน** ได้กล่าวไว้ว่าหลักพุทธธรรมในการบริโภคปัจจัย 4 ด้านที่อยู่อาศัย ใช้หลักมัตตัญญุตา รู้จักความพอประมาณในการเลือกสรรตามความสามารถ[38]

**2. ความเหมาะสมกับสถานที่**

การสร้างแนววิธิปฏิบัติในความเหมาะสมในการใช้สอยที่อยู่อาศัย ควรคำนึงถึงฐานะของผู้ต้องการที่อยู่อาศัยที่จะสามารถแสวงหาให้ได้มา ประโยชน์ของการใช้สอยเพื่อความสุขอย่างมีคุณภาพในการดำรงชีวิต ในที่อยู่อาศัยมีส่วนต่าง ๆ ที่ใช้ในการประกอบกิจกรรมที่มีความแตกต่างกันออกไปตามวัตถุประสงค์นั้น ๆ อาทิเช่น ห้องนอนใช้สำหรับนอนหลับพักผ่อน ห้องนั่งเล่นใช้สำหรับการผ่อนคลาย ห้องครัวใช้สำหรับปรุงอาหารหรือรับประทานอาหารด้วย นอกจากนี้ รอบบริเวณที่อยู่อาศัย ก็มีความสำคัญที่ถ้ามี ก็ควรจะใช้ให้ถูกต้องกับลักษณะการใช้งานที่เหมาะสม เหล่านี้เป็นต้น

**รศ.สุเชาวน์ พลอยชุม** ได้กล่าวไว้ว่าการบริโภคปัจจัย 4 คือการใช้สอยหรือเสพวัตถุสิ่งของในความหมายในทางความสุขในทางกามคุณ เพื่อการดำรงอยู่ได้ของชีวิต ลักษณะการบริโภคปัจจัย 4 คือการกระทำ หรือการเสาะแสวงหา เพื่อการได้มาซึ่งปัจจัย 4 และความประพฤติ หรือการเสพปัจจัย 4 หรือการปฏิบัติที่เหมาะสมต่อวัตถุหรือปัจจัย 4 ที่แสวงหามาได้ สุขนิสสัยการบริโภคปัจจัย 4 หมายถึง นิสัยหรือสิ่งที่ดีงามของความประพฤติที่เป็นกิจวัตรประจำวันที่กระทำต่อวัตถุสิ่งของหรือปัจจัย 4 เพื่อยังความมีประโยขน์สุขแก่ชีวิต ควรสร้างองค์ความรู้ สร้างชุดความคิด เพื่อสร้างพฤติกรรม ในการกระทำหรือการแสวงหาให้ได้มาซึ่งวัตถุสิ่งของหรือปัจจัย 4 เพื่อสร้างพฤติกรรมหรือการปฏิบัติที่เหมาะสมต่อการใช้วัตถุสิ่งของหรือปัจจัย 4 อย่างเหมาะสม ว่าสิ่งใดควรใช้อย่างไรเวลาใด[39]

**4.3.2 สร้างวิธิปฏิบัติในเรื่องการบริโภคที่อยู่อาศัย**

**1) สร้างวิธิปฏิบัติในเรื่องวิธีการได้มาของที่อยู่อาศัย**

การได้มาของที่อยู่อาศัยในทางพระพุทธศาสนาได้มีการเน้นย้ำถึงความบริสุทธิ์ไว้เป็นหลักอยู่ สามประการกล่าวคือ

1. การได้มาด้วยความบริสุทธิ์ทางกาย หมายถึงว่าเป็นการได้มาด้วยความสามารถของตนเอง ด้วยวิธีการต่าง ๆ เป็นการได้มาอย่างถูกต้องตามหลักกฎหมายและหลักศีลธรรมอันดีงาม อาทิ

---

[37]เสกสรร คำสม, *ทำไมถึงต้องมี(ซื้อ)บ้าน, สืบค้น* 26มีนาคม2566, https://www.tpa.or.th/writer/read_this_book_topic.php?bookID=258&pageid=4&read=true&count=tru.

[38]สัมภาษณ์ พระมหาสราวุธ ญาณโสภโน, อ้างแล้ว.

[39]สัมภาษณ์ รศ.สุเชาวน์ พลอยชุม, อาจารย์พิเศษบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, วันที่ 22 พฤศจิกายน 2565.

เช่น ได้มาด้วยปัจจัยเงินตราที่ตนเองหามาได้ด้วยวิชาชีพอันสุจริต การได้มาด้วยความเอื้อเฟื้อจากผู้มีคุณ เป็นต้น

2. การได้มาด้วยความบริสุทธิ์ทางวาจา หมายถึงว่าเป็นการได้มาด้วยความบริสุทธิ์ในการกล่าววาจาที่เป็นเหตุให้ได้มา ซึ่งหมายรวมถึงการประกอบอาชีพหรือใด ๆ ที่เป็นไปโดยสุจริตทางวาจาต่างๆด้วยที่ไม่เป็นการหลอกลวงให้ผู้อื่นเสียหาย

3. การได้มาด้วยความบริสุทธิ์ทางใจ หมายถึงว่าเป็นการได้มาด้วยความบริสุทธิ์ในการคิดดำริแล้วจึงกระทำล่วงการมาเป็นทางวาจาและทางปฏิบัติทางกาย อาทิเช่น การได้มาด้วยความดำริอย่างบริสุทธิ์ใจในการประกอบสัมมาอาชีพ แล้วกระทำตามความดำริอันเป็นเจตนาอันบริสุทธิ์นั้นๆ ด้วยการกระทำทางวาจาเป็นทางการปฏิบัติทางกาย จึงจะเป็นความบริสุทธิ์ตั้งแต่เริ่มต้นในการได้มาซึ่งที่อยู่อาศัยอันถูกต้องตามกลักการทางศีลธรรมและกฎหมาย เป็นต้น

ทั้งนี้ควรเป็นการได้มาด้วยความมีจิตสำนึกด้วยความรู้คุณของสิ่งของที่ได้มา ที่อาจจะได้มาด้วยความสงเคราะห์จากผู้อื่น และรวมถึงความรู้คุณในการได้มาจากความสามารถของตนเองด้วย ซึ่งจะกลายมาเป็นคุณธรรมประจำใจ ในการที่จะรู้สึกเห็นคุณค่า เห็นคุณประโยชน์ต่อผู้ที่ให้มาและต่อสิ่งของที่ได้มา อันถือได้ว่าควรเป็นหลักคิด หลักยึดถือปฏิบัติ ที่ควรจะเกิดขึ้นในเรื่องของการบริโภคปัจจัยในการดำรงชีวิต

**2) สร้างวิธิปฏิบัติในเรื่องของขั้นตอนการใช้สอยที่อยู่อาศัย**

เป็นการสร้างแนววิธิปฏิบัติในกระบวนการดูแลรักษาที่อยู่อาศัย มีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิตของผู้อยู่อาศัย เพราะการดูแลรักษาด้วยความใส่ใจย่อมจะนำมาซึ่งความสุขและความมีสุขภาพที่ดีอันเกิดมาจากความสะอาดของที่อยู่อาศัย ทั้งนี้รวมถึงการดูแลรักษาระบบนิเวศน์ทั้งในและรอบๆที่อยู่อาศัยด้วย หลักในการทำความสะอาดบ้านให้น่าอยู่ ดังนี้

1. การทำความสะอาด ความสะอาดเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้บ้านน่าอยู่ การทำความสะอาดปัดกวาด เช็ดถูเป็นประจำทำให้เครื่องเรือนเครื่องใช้ปราศจากความสกปรกแม้แต่บริเวณบ้าน รั้ว สนาม ทางเดินเข้าบ้านสะอาดร่มรื่นปราศจากขยะมูลฝอยต่าง ๆ

2. การสร้างความสะดวกสบาย จัดแบ่งพื้นที่บริเวณบ้านให้เกิดการใช้สอยที่เป็นสัดส่วน เดินไปมาสะดวกและมีแสงแดดส่องถึงระบายอากาศได้ดีมีการจัดวางสิ่งของเครื่องใช้อำนวยความสะดวกไว้อย่างเหมาะสมสะดวกในการหยิบใช้ และการทำกิจกรรมต่างๆ

3. การตกแต่งให้สวยงาม นอกจากการจัดวางสิ่งของเครื่องใช้ให้เหมาะสมดังที่กล่าวในข้อที่ผ่านมา การจัดตกแต่งให้เป็นระเบียบไม่เกะกะ การจัดวางสิ่งของให้เกิดความสมดุล การใช้สี การตกแต่งผ้าม่าน เพื่อให้ดูสบายตาก็สามารถทำให้บ้านสวยงามน่าอยู่ยิ่งขึ้น

4. การจัดบ้านให้เกิดความปลอดภัย การจัดบ้านให้มีความปลอดภัยจากอุบัติเหตุต่าง ๆ เช่น มีลูกกรงที่ระเบียงกันพลัดตกบันไดให้แข็งแรง เก็บยาสารเคมีให้พ้นจากมือเด็ก ทำความสะอาด

บ้าน บริเวณบ้านให้ปราศจากตะไคร่จับทำให้ลื่นในขณะทำกิจกรรม ปลูกบ้านห่างไกลจากสิ่งปฏิกูล และแหล่งแพร่เชื้อโรคหรือมีวิธีการป้องกันที่ถูกต้องเหมาะสม ถ้าหากไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้[40]

**พระมหาวุฒิชัย ธมฺมวิชฺโช** ได้กล่าวไว้ว่าสุขนิสสัยที่อยู่อาศัย ควรเป็นที่มีการระบายอากาศดีมีแสงแดดส่องถึงได้ง่าย สามารถทำความสะอาดได้สะดวก หมั่นทำความสะอาดและเช็คสิ่งของต่าง ๆ ที่อยู่ในที่อยู่อาศัยของเราเป็นประจำ[41]

**พระมหาสราวุธ ญาณโสภโน** ได้กล่าวไว้ว่าสุขนิสสัยการบริโภคปัจจัย 4 ด้านที่อยู่อาศัย สร้างที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมแก่ฐานะ เหมาะสมแก่การอยู่อาศัย ปลอดภัยจากภัยธรรมชาติและโจรภัย มีความสะดวกต่อการเดินทาง และมีสิ่งอำนวยความสะดวกอื่น ๆ มีความรู้สึกอบอุ่นไม่แออัด มีการดูแลรักษาให้มีความสะอาดเรียบร้อยถูกสุขลักษณะ[42]

**3) สร้างวิธิปฏิบัติในเรื่องการคำนึงถึงสิ่งแวดล้อมจากการใช้สอยที่อยู่อาศัย**

วัสดุต่าง ๆ ที่ใช้ทำหรือสร้างที่อยู่อาศัยล้วนต่างก็ได้มาจากผลผลิตของธรรมชาติทั้งสิ้น โดยเฉพาะในสมัยอดีตนับถอยหลังไปราวไม่เกิน 30 ปีถอยไป ในสมัยที่ประเทศไทยหรือแม้แต่ทั่วโลกยังมีความอุดมสมบูรณ์ไปด้วยทรัพยากรณ์ป่าไม่นานาพันธุ์ มนุษย์ก็ได้ใช้ประโยชน์จากต้นไม้มาสร้างบ้านเรือนที่มาเป็นที่อยู่อาศัย ทำให้เกิดการทำลายร้างสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติกันอย่างมากมายดังที่ปรากฏ จนกลายมาเป็นผลกระทบย้อนกลับมาหามนุษย์เองในเรื่องการเสียสมดุลในระบบธรรมชาติ ในปัจจุบันนี้มนุษย์ก็ได้หันมาใช้วัสดุที่ทำมาจากปูนกันเป็นส่วนใหญ่ แต่ปูนเหล่านั้นก็ได้มาจากธรรมชาติอีกเช่นกัน ที่จะต้องผ่านกระบวนการอีกหลายขั้นตอน ซึ่งพอสรุปได้ว่าอย่างไรเสียการได้มาซึ่งที่อยู่อาศัย ไม่ว่าจะมีรูปแบบหรือวัสดุแบบใด ๆ ต่างก็ต้องได้มาจากธรรมชาติที่จะมีผลกระทบไม่ด้วยในทางตรงหรือทางอ้อมย้อนกลับมาหาตัวมนุษย์ มนุษย์จึงควรตระหนักเป็นอย่างยิ่งในคุณค่าของที่อยู่อาศัย โดยการใช้อย่างคุ้มค่าด้วยความสำนึกในคุณของธรรมชาติด้วยความกตัญญูต่อธรรมชาติที่ได้มอบปัจจัยต่าง ๆ ในการดำรงชีวิต ที่ไม่เฉพาะปัจจัยที่เป็นที่อยู่อาศัยเท่านั้น

**พระมหาวุฒิชัย ธมฺมวิชฺโช** ได้กล่าวไว้ว่าหลักพุทธธรรมในที่อยู่อาศัย หลักกตัญญุตาธรรม คือการรู้จักกตัญญูต่อที่อยู่อาศัยทำให้เห็นว่า ถ้าไม่มีที่อยู่อาศัยก็จะเกิดความลำบากในการดำรงชีพ การกตัญญูต่อสถานที่ที่เคยอยู่ กตัญญูต่ออู่ที่เคยนอน กตัญญูต่อหมอนที่เคยหนุน จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เมื่อเรากตัญญูแล้ว ก็จะได้ดูแลรักษาให้สถานที่นั้น ๆ ให้คงสภาพสวยงามอยู่เสมอ[43]

---

[40]เอสเอ็นเซอร์วิสโซลูชั่น, *หลักในการทำความสะอาดบ้านให้น่าอยู่*, สืบค้น 25 มิถุนายน 2566, https://snss.co.th/.

[41]สัมภาษณ์ พระมหาวุฒิชัย ธมฺมวิชฺโช, อ้างแล้ว.

[42]สัมภาษณ์ พระมหาสราวุธ ญาณโสภโน, อ้างแล้ว.

[43]สัมภาษณ์ พระมหาวุฒิชัย ธมฺมวิชฺโช, อ้างแล้ว.

**สรุปการสร้างสุขนิสสัยในเรื่องการบริโภคที่อยู่อาศัย**

การสร้างสุขนิสสัยในเรื่องการบริโภคที่อยู่อาศัย เป็นสิ่งที่ต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอ ด้วยความตระหนักรู้ในคุณค่าของที่อยู่อาศัยที่ได้มาด้วยความบริสุทธิ์ มีการศึกษาหาข้อมูลในการเลือกสรรที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมตามฐานะและอื่น ๆ มีการดูแลรักษาที่อยู่อาศัยให้มีความสะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อยมีความน่าอยู่อาศัยปลอดภัยจากสัตว์ร้ายและเชื่อโรคต่าง ๆ มีความมั่นคงสม่ำเสมอในการกระทำจนกลายมาเป็นนิสสัยอย่างมั่งคงหนักแน่น จนกลายมาเป็นสุขนิสสัย

## 4.4 การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคยารักษาโรค ตามแนวพุทธธรรม

การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคยารักษาโรค ตามแนวพุทธธรรม เป็นการสร้างด้วยอาศัยหลักธรรมโยนิโสมนสิการที่เสริมด้วยหลักอัปปมาทธรรม โดยใช้หลักการเป็น 2 แนวทางในการสร้างดังนี้

1) สร้างการเรียนรู้ในการบริโภคยารักษาโรค

2) สร้างวิธิปฏิบัติในการบริโภคยารักษาโรค

**4.4.1 สร้างการเรียนรู้ในเรื่องการบริโภคยารักษาโรค**

การสร้างการเรียนรู้ในเรื่องการบริโภคยารักษาโรคโดยอาศัยหลักพุทธธรรมโยนิโสมนสิการในหัวข้อคุณค่าแท้กับคิดวิเคราะห์แบบแยกแยะ เสริมด้วยหลักอัปปมาทธรรม เป็นการเรียนรู้ที่ศึกษาด้วยองค์ความรู้ที่เป็นความถูกต้องตามหลักวิชาการ

**1) สร้างการเรียนรู้ในเรื่องคุณค่าของยารักษาโรค**

**ความสำคัญของยารักษาโรค** ยาเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งในการรักษาความเจ็บป่วย โดยทั้งการบำบัด บรรเทาอาการทุกข์ทรมาน เช่น อาการไข้ ปวด หรือคัน และโดยการกำจัดสาเหตุของโรค เช่น ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา เป็นต้น แต่ทุกสิ่งในโลกย่อมมีทั้งคุณและ โทษอยู่ในตัวเอง จึงต้องมีความระมัดระวังในการใช้ เพื่อให้ได้ประโยชน์สุงสุด และมีโทษน้อยสุด ทั้งนี้ควรพิจารณาการใช้ยารักษาโรคด้วยคุณค่าแท้ของยานั้นๆ โดยมีสาระสำคัญดังต่อไปนี้

**1. ใช้ในการป้องกันการเจ็บป่วยของร่างกาย**

ความไม่มีโรคคือลาภอันประเสริฐ เป็นพระพุทธภาษิตที่มีความหมายที่สามารถตอบโจทย์ความต้องการของมนุษย์ ที่ทุกคนไม่ว่าจะชนชาติศาสนาใด ๆ ก็ต่างต้องการลาภอันประเสริฐดังกล่าว คือทุกคนไม่ต้องการให้เกิดโรค หรือเกิดความทุกข์จากความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นมากับร่างกาย องค์ความรู้หลักส่วนหนึ่งที่สำคัญคือการป้องกันเหตุเกิดแห่งโรคนั้น ๆ นั่นคือการรู้จักระวังรักษาดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอย่างสม่ำเสมอเป็นปกติวิสัย

นพ.ลัญฉศักดิ์ อรรฆยากร จิตแพทย์ โรงพยาบาลมนารมย์ ได้กล่าวว่า ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับคนเรามีสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งมาจากการที่ร่างกายและจิตใจเสียสมดุล โดยมีปัจจัยจาก

สภาพแวดล้อม มลพิษ สารเคมี ฝุ่นละอองและเชื้อโรค รวมถึงการดำเนินชีวิตประจำวันที่มีความเร่งรีบ แข่งขัน ทำให้เกิดผลต่อจิตใจ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล นอนไม่หลับ หรือซึมเศร้า แม้ว่าธรรมชาติร่างกายของเราจะมีกลไกในการปกป้องและรักษาตนเองจากการเจ็บป่วยได้ แต่การรักษาสมดุลของทั้งร่างกายและจิตใจน่าจะเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่ช่วยป้องกันการเจ็บป่วย ทั้งช่วยเสริมสร้างศักยภาพให้เซลล์และอวัยวะภายในร่างกายมีความสมบูรณ์ แข็งแรง และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด หากเครียดมาก ๆ หรือพักผ่อนไม่เพียงพอ ฮอร์โมนความเครียดจะสูงขึ้น การทำงานของระบบฮอร์โมนอื่น ๆ ก็กระทบกระเทือนไปด้วย เช่น มีผื่นภูมิแพ้ที่ผิวหนัง เป็นสิวเรื้อรัง ท้องอืด อาหารไม่ย่อย ท้องผูก ท้องเสีย นอนไม่หลับ ตื่นขึ้นมาไม่สดชื่น อารมณ์ปรวนแปร อ่อนเพลียไม่ทราบสาเหตุ บางคนอาจเกิดอาการซึมเศร้า มีความคิดทำร้ายร่างกายตนเองและคิดฆ่าตัวตายได้ หลายคนเมื่อเกิดอาการเหล่านี้ก็จะรักษาไปตามอาการ โดยการรับประทานยา เมื่อหายแล้วสักพักก็เกิดอาการขึ้นซ้ำอีก เมื่อหากร่างกายหายเป็นปกติสมบูรณ์แล้ว แต่จิตใจยังมีปัญหาอยู่ ไม่ได้รับการแก้ไขเรื่องความไม่สมดุล ก็ทำให้เกิดความเจ็บป่วยขึ้นอีก แต่เมื่อใดที่ร่างกายและจิตใจมีความสมดุล ระบบต่าง ๆ ของร่างกายก็กระตุ้นให้ร่างกายซ่อมแซมตัวเองได้ อาการผิดปกติจะดีขึ้นและสามารถป้องกันโรคต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงขอแนะนำวิธีการสร้างสมดุลด้านจิตใจและร่างกาย เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นโดยมีหลัก 5 ข้อ ดังนี้

1) หมั่นออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ เพราะจะช่วยทำให้หัวใจและปอดแข็งแรง เลือดไปเลี้ยงสมองได้มากขึ้น ช่วยลดคอเรสเตอรอล ทำให้โอกาสเส้นเลือดอุดตันลดลง ส่งผลดีต่อระบบการย่อยและการขับถ่าย ทั้งยังช่วยให้นอนหลับสนิทอีกด้วย

2) รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และจำเป็นต่อร่างกาย ดื่มน้ำให้เพียงพอ ไม่ควรกินอาหารที่เป็นกรดหรือด่างมากจนเกินไป แต่ถ้าเมื่อไรที่ร่างกายและอวัยวะภายในมีความร้อน อาหารที่มีฤทธิ์เย็นช่วยปรับสมดุลของร่างกายให้เป็นปกติได้ คือ ผักบุ้ง ตำลึง ผักหวาน แตงกวา ฟัก และหัวปลี ส่วนผลไม้ควรเป็นประเภท มังคุด มะยม แตงโม แตงไทย แคนตาลูป ส้มโอ กล้วยน้ำว้า แก้วมังกร กระท้อน แอปเปิ้ล น้ำมะพร้าว และลูกพรุน เป็นต้น

3) พักผ่อนให้เพียงพอ เพราะการอดนอนทำให้ระบบการเผาผลาญในร่างกายไม่ดี ฮอร์โมนทำงานผิดปกติ เกิดการติดขัดของเมตาโบลิซึ่ม และส่งผลต่อด้านอารมณ์และจิตใจได้

4) เสริมสร้างจิตใจให้แข็งแรง โดยการฝึกทักษะการผ่อนคลาย ดูแลจิตใจเพื่อรับมือกับความเครียดอย่างสม่ำเสมอ หยุดคิดเรื่องเครียดต่าง ๆ หากิจกรรมสร้างสรรค์ทำ เช่น ฟังเพลง ดูหนัง เล่นกีฬา ท่องเที่ยว หรือทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว

5. คอยสังเกตดูแลเอาใจใส่ตัวเองทั้งร่างกายและจิตใจ ว่าอยู่ในภาวะสมดุลหรือไม่ ทำอะไรเกินหรือขาดไปบ้าง ให้ฟังเสียงของร่างกายและจิตใจ เพื่อจะได้รู้ว่าเราควรปรับตัวเองเพื่อให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาวะสมดุลอย่างไร[44]

**พระมหาอรุณ ปณฺณารุโณ** ได้กล่าวไว้ว่าสุขนิสสัยการบริโภคปัจจัย 4 ด้านยารักษาโรค รู้จักรักษาดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจอันเป็นสาเหตุก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บอย่างมีสติ หลีกเลี่ยงอาหารและสถานที่ที่จะเป็นสาเหตุแห่งโรคนั้น ๆ รู้จักคัดสรรวิธีรักษาหรือยารักษาที่เหมาะสมถูกกันกับโรคด้วยภูมิรู้อย่างถูกต้องรอบคอบ[45]

**พระมหาสราวุธ ญาณโสภโน** ได้กล่าวไว้ว่าหลักพุทธธรรมในการบริโภคปัจจัย 4 ด้านยารักษาโรค ใช้หลักอัปปมาทธรรม คือหลักของความไม่ประมาท รู้จักป้องกันความเสี่ยงของภัยจากความประมาทในการใช้ชีวิตที่รวมถึงปัญหาทางด้านของสุขภาพด้วย มีสติและปัญญา ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท เน้นการดำรงตนด้วยคุณธรรมนำวัตถุ รู้จักบริหารการใช้สอยวัตถุปัจจัย 4 เพื่อการดำเนินชีวิตได้ดีอย่างเป็นปกติสุข โดยไม่นำมาซึ่งความเบียดเบียนทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น[46]

**2. ใช้ในการรักษาความเจ็บป่วยของร่างกาย**

คุณค่าของยารักษาโรคใช้ในการรักษาความเจ็บป่วยของร่างกาย เพื่อบรรเทาทุกข์อันเนื่องมาจากความเจ็บป่วย การใช้ยารักษาโรคนี้ ควรเป็นวิธีการที่เลือกรองลงมาจากการบริหารร่างกายให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงอย่างสม่ำเสมอ

**พระมหาวุฒิชัย ธมฺมวิชฺโช** ได้กล่าวไว้ว่ายารักษาโรค เป็นเครื่องช่วยให้โรคต่าง ๆ ระงับลงได้ แต่ก็ควรใช้อย่างถูกวิธีและถูกแก่โรคนั้น ๆ เพื่อที่จะช่วยให้ร่างกายได้มีภาวะปกติ และไม่เป็นอันตรายต่อร่างกายอีกด้วย[47]

**พระมหาไมตรี ปุณฺณามรินฺโท** ได้กล่าวไว้ว่าลักษณะการบริโภคปัจจัย 4 ด้านยารักษาโรค เพื่อป้องกันหรือลดความเจ็บป่วยจากโรคภัยไข้เจ็บ เพื่อร่างกายยังคงดำรงอยู่ได้อย่างเป็นปกติ[48]

**พระมหาสราวุธ ญาณโสภโน** ได้กล่าวไว้ว่าลักษณะการบริโภคปัจจัย 4 ด้านยารักษาโรค บริโภคเพื่อบรรเทาอาการของโรคภัยไข้เจ็บเพื่อยังอัตตภาพให้เป็นไปได้ดีเป็นปกติ[49]

---

[44]นพ.ลัญฉศักดิ์ อรรฆยากร, *การป้องกันการเจ็บป่วยของร่างกาย,* 1 กรกฎาคม 2566, https://www.manarom.com/blog/Balance_mind_and_body.html.

[45]สัมภาษณ์ พระมหาอรุณ ปณฺณารุโณ, อ้างแล้ว.

[46]สัมภาษณ์ พระมหาสราวุธ ญาณโสภโน, อ้างแล้ว.

[47]สัมภาษณ์ พระมหาวุฒิชัย ธมฺมวิชฺโช, อ้างแล้ว.

[48]สัมภาษณ์ พระมหาไมตรี ปุณฺณามรินฺโท, อ้างแล้ว.

[49]สัมภาษณ์ พระมหาวุฒิชัย ธมฺมวิชฺโช, อ้างแล้ว.

**2) สร้างการเรียนรู้ในเรื่องคุณภาพของยารักษาโรค**

คุณภาพของยารักษาโรค มีความสำคัญมากต่อผลของการรักษาโรค หากการใช้ยาไม่มีคุณภาพก็อาจจะไม่สามารถทำให้โรคหายได้ หรืออาจจะมีอาการแทรกซ้อนเกิดขึ้นมาที่เป็นผลมาจากคุณภาพของยารักษาโรค โดยมีสาระสำคัญดังต่อไปนี้

**1. คุณภาพของวัสดุที่ใช้มาทำยารักษาโรค**

ยารักษาโรค(Pharmaceutical drug, drug, Medicines, Medication,หรือMedicament) หมายถึง วัตถุและสารเคมีที่ใช้ในการรักษาโรคภัยไข้เจ็บของมนุษย์และสัตว์ โดยต้องใช้ความรู้ทั้งทางวิทยาศาสตร์และศิลปะมาผนวกกันในการผสมปรุงแต่งและแปรสภาพสาระสำคัญ และส่วนประกอบอื่น ๆ ตามสูตรตำรา ปัจจุบันวิทยาการทางการแพทย์ได้พัฒนาไปอย่างมากมาย และได้มีการคิดค้นผลิตภัณฑ์ยาที่นอกจากใช้รักษาโรคแล้ว ยังใช้ในการป้องกัน บำรุง และช่วยฟื้นฟูร่างกายให้แข็งแรง และสามารถต้านทานโรคที่จะเข้ามาคุกคามร่างกายได้อีกด้วย เช่น วัคซีน เป็นต้น

ยาแม้สามารถใช้รักษาโรคทำให้หายป่วยและร่างกายรู้สึกดีขึ้นมาได้ แต่สิ่งที่สำคัญที่ควรตระหนักไว้เสมอคือ ยาทั้งหลายล้วนแล้วแต่มีอันตรายเฉกเช่นเดียวกับที่มีคุณประโยชน์ ฉะนั้นทำอย่างไรจึงจะปลอดภัยจากการใช้ยา ประโยชน์ของยามาจากฤทธิ์ของยาตามวัตถุประสงค์ที่ใช้ เช่น ช่วยลดความดันโลหิต ช่วยรักษาการติดเชื้อ บรรเทาอาการปวดหรือลดไข้ ซึ่งทราบได้จากสรรพคุณหรือข้อบ่งใช้ของแต่ละตัวยา

อันตรายจากยาก็สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาได้เช่นกัน เริ่มจากอาการไม่พึงประสงค์หรือผลข้างเคียงของยา ซึ่งมีทั้งที่ไม่รุนแรง เช่น คลื่นไส้ กระสับกระส่าย นอนไม่หลับหรือง่วงนอน จนกระทั้งรุนแรงถึงแก่ชีวิต เช่น การทำลายตับ หรือทำให้เกิดอาการหายใจไม่ออก เป็นต้น อันตรายจากยายังอาจเกิดขึ้นได้จากสาเหตุอื่น เช่น เกิดจากปฏิกริยาระหว่างยาตั้งแต่ 2 ชนิดขึ้นไป (Drug interaction) ปฏิกริยาระหว่างยากับอาหาร เครื่องดื่ม หรืออาหารเสริม (เช่นวิตามิน หรือสมุนไพร) ที่รับประทานระหว่างการใช้ยา โดยอาจส่งผลให้ยาที่รับประทานบางชนิดมีประสิทธิภาพลดลง หรือออกฤทธิ์ที่รุนแรงเกินไป เกิดผลข้างเคียงที่นอกเหนือการคาดหมาย หรืออาจเกิดสารเคมีตัวใหม่ที่มีอันตรายสูง แม้ว่าการใช้ยามีอันตรายควบคู่ไปกับคุณประโยชน์ก็ตาม แต่เราสามารถที่จะปฏิบัติตนเพื่อลดอันตรายจากการใช้ยาได้อย่างไม่ยาก ซึ่งประโยชน์ที่จะได้รับจะคุ้มค่าเป็นอย่างยิ่ง[50]

**พระมหาอรุณ ปญฺญารุโณ** ได้กล่าวไว้ว่าด้านยารักษาโรค ควรศึกษาและใช้ยารักษาโรคที่เป็นยาแผนปัจจุบัน ที่มีผลการทดลองผลการวิจัยทางวิทยาศาสตร์รองรับและมีมาตรฐาน แต่ทั้งนี้ก็

---

[50]คณะเภสัชศาสตร์, *ยารักษาโรคหมายถึง,* 15 กรกฎาคม 2566, https://pharmacy.mahidol.ac.th/dic/qa_full.php?id=4897.

ควรจะควบคู่กับการรักษาสุขภาพโดยองค์ประกอบรวม ซึ่งการใช้ยารักษาเป็นการรักษาตามที่เหตุได้เกิดขึ้นแล้ว[51]

**3) สร้างการเรียนรู้ในเรื่องความเหมาะสมในการใช้ยารักษาโรค**

มีผู้คนเป็นจำนวนมากที่ขาดความรู้ในเรื่องของความจำเป็นในการบริโภคยารักษาโรค ทั้งชนิดของยาที่ถูกต้องกับการรักษาโรคนั้น ๆ ทั้งขาดการปรึกษาผู้ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง ทั้งขาดความรู้เรื่องขนาดและเวลาในการบริโภคยารักษาโรค เป็นต้น จึงเป็นสาเหตุให้เกิดการดื้อยา หรือการรุกลามของเชื้อโรคหรือเกิดอาการแทรกซ้อนของโรค หรืออาการทางการเจ็บป่วย ที่มีสาเหตุมาจากการบริโภคยารักษาโรคโดยขาดคำแนะนำที่ถูกต้องตามหลักวิชาการจากผู้เชี่ยวชาญ โดยมีสาระสำคัญดังต่อไปนี้

**1. ความจำเป็นในการใช้ยารักษาโรค**

ยารักษาโรคมีคุณอนันต์ก็มีโทษเป็นมหันต์ได้เช่นกัน โรคบางอย่างมีความอ่อนไหวหรือมีความสลับซับซ้อนมากในการจะรักษา ซึ่งส่วนใหญ่ก็จะเป็นโรคที่ร้ายแรง เช่น โรคมะเร็ง โรคตับ โรคไต เป็นต้น ที่การรักษาหรือการบริโภคยารักษาโรคต้องอยู่ในความควบคุมของแพทย์ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทางเท่านั้น ซึ่งก็เป็นไปตามหลักการทางวิชาการสมัยใหม่ แต่ก็ยังมีวิธีรักษาหรือการใช้ยารักษาโรคที่เป็นแผนโบราณหรือการใช้สมุนไพรมาประกอบเข้าด้วยกันปรุงขึ้นมาเป็นยา ซึ่งก็ต้องระมัดระวังเป็นอย่างมาก ต้องมีการศึกษาอย่างรอบคอบถี่ถ้วน ความจำเป็นในการใช้ยารักษาโรคจึงมีความสำคัญยิ่ง เหตุเพราะหมายถึงชีวิตหรือการเรื้อรังของอาการ หรือการทุพพลภาพ หรือการพิการของอวัยวะของร่างกายที่ไม่ควรจะเสี่ยง

**พระมหาวุฒิชัย ธมฺมวิชฺโช** ได้กล่าวไว้ว่าหลักพุทธธรรมในยารักษาโรค หลักโยนิโสมนสิการ คือการใช้ยารักษาโรคมีเป้าหมายเพื่อระงับอาพาธหรือโรคต่าง ๆ อันเป็นบ่อเกิดแห่งทุกขเวทนา ก่อนที่จะบริโภคจะต้องพิจารณาอย่างรอบคอบ จนมั่นใจว่าเมื่อบริโภคแล้ว ทุกขเวทนาในตนจะถูกระงับอย่างแท้จริง และไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ตนเอง[52]

**พระมหาอรุณ ปญฺญารุโณ** ได้กล่าวไว้ว่าหลักพุทธธรรมในการบริโภคปัจจัย 4 ด้านยารักษาโรค หลักธรรมโยนิโสมนสิการ คือการใส่ใจ หรือการเอาใจใส่ ถึงที่มา หรือสาเหตุแห่งโรค ตรวจสอบสอบถามผู้รู้ถึงยาหรือวิธีที่รักษาให้ตรงตามสาเหตุ ตรวจสอบชนิดของยาและวิธีการใช้อย่างเข้าใจอย่างรอบคอบอย่างละเอียด[53]

**พระมหาไมตรี ปุญฺญามรินฺโท** ได้กล่าวไว้ว่าสุขนิสสัยการบริโภคปัจจัย 4 ด้านยารักษาโรค รู้จักระวังป้องกันและรักษาสุขภาพเป็นอย่างดี ทั้งนี้จากสาเหตุแห่งการบริโภคปัจจัยทั้งสามในเบื้องตน

---

[51]สัมภาษณ์ พระมหาอรุณ ปญฺญารุโณ, อ้างแล้ว.

[52]สัมภาษณ์ พระมหาวุฒิชัย ธมฺมวิชฺโช, อ้างแล้ว.

[53]สัมภาษณ์ พระมหาอรุณ ปญฺญารุโณ, อ้างแล้ว.

อย่างรอบคอบ ต่อเมื่อเกิดเจ็บป่วยขึ้นมาก็รักษาด้วยองค์ความรู้ที่ถูกต้องจากผู้เชี่ยวชาญ และปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด[54]

**4.4.2 สร้างวิธิปฏิบัติในเรื่องการบริโภคยารักษาโรค**

การสร้างแนววิธิปฏิบัติในวิธีการบริโภคยารักษาโรค ต้องได้รับการแนะนำจากผู้ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทางที่มีความรู้เรื่องของอาการของโรคนั้น ๆ เช่น ขนาดและปริมาณในการใช้ วิธีการบริโภคยา ระยะเวลาหรือช่วงเวลาที่ใช้ยา ข้อควรระวังในการใช้ยา วิธีการเก็บรักษายา ผลข้างเคียงของการใช้ยา เป็นต้น

**1) สร้างวิธิปฏิบัติในเรื่องวิธีการได้มาของยารักษาโรค**

การได้มาของยารักษาโรคในทางพระพุทธศาสนาได้มีการเน้นย้ำถึงความบริสุทธิ์ไว้เป็นหลักอยู่ สามประการกล่าวคือ

1. การได้มาด้วยความบริสุทธิ์ทางกาย หมายถึงว่าเป็นการได้มาด้วยความสามารถของตนเอง ด้วยวิธีการต่าง ๆ เป็นการได้มาอย่างถูกต้องตามหลักกฎหมายและหลักศีลธรรมอันดีงาม อาทิเช่น ได้มาด้วยปัจจัยเงินตราที่ตนเองหามาได้ด้วยวิชาชีพอันสุจริต การได้มาด้วยความเอื้อเฟื้อจากผู้มีคุณ เป็นต้น

2. การได้มาด้วยความบริสุทธิ์ทางวาจา หมายถึงว่าเป็นการได้มาด้วยความบริสุทธิ์ในการกล่าววาจาที่เป็นเหตุให้ได้มา ซึ่งหมายรวมถึงการประกอบอาชีพหรือใด ๆ ที่เป็นไปโดยสุจริตทางวาจาต่างๆด้วยที่ไม่เป็นการหลอกลวงให้ผู้อื่นเสียหาย

3. การได้มาด้วยความบริสุทธิ์ทางใจ หมายถึงว่าเป็นการได้มาด้วยความบริสุทธิ์ในการคิดดำริแล้วจึงกระทำล่วงการมาเป็นทางวาจาและทางปฏิบัติทางกาย อาทิเช่น การได้มาด้วยความดำริอย่างบริสุทธิ์ใจในการประกอบสัมมาอาชีพ แล้วกระทำตามความดำริอันเป็นเจตนาอันบริสุทธิ์นั้นๆ ด้วยการกระทำทางวาจาเป็นทางการปฏิบัติทางกาย จึงจะเป็นความบริสุทธิ์ตั้งแต่เริ่มต้นในการได้มาซึ่งยารักษาโรคอันถูกต้องตามกลักการทางศีลธรรมและกฎหมาย เป็นต้น

ทั้งนี้ควรเป็นการได้มาด้วยความมีจิตสำนึกด้วยความรู้คุณของสิ่งของที่ได้มา ที่อาจจะได้มาด้วยความสงเคราะห์จากผู้อื่น และรวมถึงความรู้คุณในการได้มาจากความสามารถของตนเองด้วย ซึ่งจะกลายมาเป็นคุณธรรมประจำใจ ในการที่จะรู้สึกเห็นคุณค่า เห็นคุณประโยชน์ต่อผู้ที่ให้มาและต่อสิ่งของที่ได้มา อันถือได้ว่าควรเป็นหลักคิด หลักยึดถือปฏิบัติ ที่ควรจะเกิดขึ้นในเรื่องของการบริโภคปัจจัยในการดำรงชีวิต

---

[54]สัมภาษณ์ พระมหาไมตรี ปุญฺญามรินฺโท, อ้างแล้ว.

**2) สร้างวิธิปฏิบัติในเรื่องของขั้นตอนการบริโภคยารักษาโรค**

เมื่อเจ็บป่วยเป็นโรคขึ้นมาแล้ว ก็ต้องรู้จักการรีบปรึกษาหาทางรักษาตั้งแต่เริ่มแรกของอาการ ไม่ควรปล่อยให้มีอาการหนักมากขึ้นแล้วจึงจะหาทางรักษา ทั้งต้องทำตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด เพื่อการบรรเทาเบาบางลงของอาการป่วยไข้ โดยมีสาระสำคัญดังต่อไปนี้

**1. ข้อควรระวังในการบริโภคยารักษาโรค**

1) คุยกับแพทย์ เภสัชกร บอกเล่ารายละเอียดเกี่ยวกับตัวท่านเองให้มากที่สุด หากสงสัยหรือไม่เข้าใจเรื่องอะไรควรสอบถามให้ละเอียด เพื่อหลีกเลี่ยงการใช้ยาอย่างผิด ๆ

2) ทำความรู้จักยาที่ใช้ ทั้งยาที่แพทย์สั่งจ่ายหรือยาที่ซื้อเองจากร้านขายยา เช่นชื่อสามัญทางยา เพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงการใช้ยาซ้ำซ้อนและได้รับยาเกินขนาด ชื่อทางการค้ายา ลักษณะทางกายภาพของยา เช่น สี กลิ่น รูปร่าง เป็นต้น เมื่อสภาพของยาเปลี่ยนแปลงไป เช่น สีเปลี่ยนแปลงไป ควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาดังกล่าว เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายได้ ข้อกำหนดการใช้ยา เช่น รับประทานอย่างไร เวลาใด จำนวนเท่าไร และควรรับประทานนานแค่ไหน ภายใต้สถานการณ์ใดที่ควรหยุดใช้ยาทันที ผลข้างเคียงของยาหรือปฏิกริยาของยาที่ควรระวัง

3) อ่านฉลากยาและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ทำความเข้าใจในรายละเอียดเกี่ยวกับยาจากฉลากยา ควรอ่านฉลากยาอย่างน้อย 2 ครั้ง ก่อนการใช้ยา เพื่อความมั่นใจว่ารับประทานยาถูกต้อง หากไม่แน่ใจประการใดควรปรึกษาแพทย์ เภสัชกร หรือผู้เชี่ยวชาญ เก็บยาในที่เหมาะสมตามที่ระบุในฉลาก ห้ามเก็บยาต่างชนิดกันในภาชนะเดียวกัน และไม่ควรเก็บยาสำหรับใช้ภายใน และยาสำหรับใช้ภายนอกไว้ใกล้เคียงกัน

4) หลีกเลี่ยงการเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดปฏิกริยาระหว่างยา ระลึกถึงและหลีกเลี่ยงอย่างเคร่งครัดต่อการรับประทานยา อาหารหรือเครื่องดื่มที่ทำให้เกิดปฏิกริยากับยาที่รับประทาน ซึ่งทำให้เกิดผลเบี่ยงเบนการออกฤทธิ์ และเพิ่มอันตรายจากการใช้ยาได้ หากเป็นไปได้ ทุกครั้งที่ต้องมีการรับประทานยาใหม่ ๆ เพิ่มเติม ควรได้นำยาเดิมที่รับประทานอยู่ไปแสดงให้แพทย์หรือเภสัชกรได้ตรวจสอบให้ด้วยว่ามียาใดที่ซ้ำซ้อน หรือทำให้เกิดปฏิกริยาระหว่างกันได้ เพื่อที่จะได้จัดยาให้ร่วมรับประทานได้เหมาะสม

5) สังเกตตัวเองต่อผลของยาและอาการข้างเคียงจากการใช้ยา สังเกตว่าผลของยาเป็นไปตามแผนการใช้ยาหรือไม่ หากไม่เป็นเช่นนั้นควรไปพบแพทย์หรือเภสัชการอีกครั้ง เพื่อประเมินและปรับการรักษา ให้ความสำคัญกับอาการต่าง ๆ ของร่างกาย หากมีสิ่งใดผิดปกติควรรีบปรึกษาแพทย์ สอบถามล่วงหน้าว่า ควรจะปฏิบัติตนอย่างไรเมื่อเกิดอาการข้างเคียงจากการใช้ยา หรือสอบถามข้อมูลบางอย่างเพื่อลดอาการข้างเคียง เช่น ควรรับประทานยาหลังอาหารทันทีเพื่อลดอาการปวดท้องที่สำคัญ ควรระลึกไว้เสมอว่า การที่ท่านมีส่วนร่วมกับแพทย์ เภสัชกร หรือผู้เชี่ยวชาญในการปฏิบัติ

ตามวิธีที่ถูกต้องในการใช้ยาของตัวท่านอย่างใกล้ชิด จะทำให้ท่านมีความปลอดภัยในการใช้ยามากยิ่งขึ้น และจะนำมาสู้ความสำเร็จในการรักษาโรค[55]

**2. หลักการใช้ยารักษาโรค** ก่อนใช้ยาควรอ่านฉลากให้ละเอียดและปฏิบัติตามซึ่งมีสาระสำคัญดังนี้

1) ใช้ยาให้ถูกกับโรค การใช้ยาให้ถูกกับโรค คือ ต้องพิจารณาดูว่าเราเป็นโรคอะไร แล้วจึงใช้ยาที่มีสรรพคุณในการรักษาโรคนั้นได้ เช่น เมื่อเป็นไข้ ก็ควรให้กินยาลดไข้ เมื่อมีอากรปวดท้อง ก็ต้องใช้ยาแก้ปวดท้อง

2) ใช้ยาให้ถูกขนาด เมื่อแพทย์สั่งให้ใช้ยาในขนาดต่าง ๆ เราต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ไม่ใช้ยาเกินขนาดที่แพทย์สั่ง ถ้าใช้ยามากเกิน ขนาดที่แพทย์สั่งอาจเกิดอันตรายต่อร่างกายได้ ถ้าใช้ยาน้อยเกินไปจะ ไม่มีผลในการรักษา เมื่อเรารับประทานยาหรือฉีดยาเข้าไปในร่างกาย ตัวยาจะถูกดูดซึมเข้าไปในเลือด และกระจายไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อทำลายเชื้อโรค ซึ่งเชื้อโรคส่วนใหญ่จะอยู่ในเลือด เราจึงต้องรักษาความเข้มข้นของยาให้ได้ขนาดพอเหมาะที่จะทำลายเชื้อโรคได้ เพราะว่าเมื่อตัวยาถูกส่งไปยังตับ ตับถือว่ายาเป็นสิ่งแปลกปลอมร่างกายไม่ต้องการ ตับจะขับตัวยาออกจากร่างกายทำให้ ความเข้มข้นของยาลดลงเรื่อย ๆ ดังนั้นเราจึงต้องรับประทาน ยาตามที่แพทย์สั่งเช่น 1 เม็ดทุก 4 ชั่วโมง เพื่อรักษาระดับความเข้มข้นของยาไว้

3) ใช้ยาให้ถูกวิธี ก่อนใช้ยาทุกชนิดต้องอ่านฉลาก ดูวิธีการใช้ยาให้ละเอียดชัดเจน เพราะยามีหลายรูปแบบ มีวิธีการใช้แตกต่างกันไป เช่น ยาบางชนิดใช้รับประทาน บางชนิดใช้ฉีด บางชนิดใช้ทาภายนอก บางชนิดใช้หยอดตา บางชนิดใช้เหน็บทางทวารหนัก บางชนิดกำหนดให้เขย่าขวดก่อนรับประทาน ยาบางชนิด เมื่อรับประทานแล้วต้องดื่ม น้ำตามมาก ๆ เป็นต้น

4) ใช้ยาให้ถูกเวลา การใช้ยานั้นต้องทราบว่ายานั้นควรรับประทานเมื่อใด และออกฤทธิ์อย่างไร เพราะถ้ารับประทานยาผิดเวลาที่กำหนดไป ยาอาจหมดฤทธิ์หรือไม่มีผลในการรักษา เช่น ก. ยาก่อนอาหาร ส่วนใหญ่เป็นยาที่มีคุณสมบัติถูกดูดซึมได้ดีในขณะท้องว่าง จึงต้องรับประทาน ก่อนอาหารประมาณ ครึ่งถึงหนึ่งชั่วโมงชั่วโมง ถ้านำยาก่อนอาหารมา รับประทานหลังอาหารจะไม่ได้ผลในการรักษา เพราะตัวยาจะถูกดูดซึมเข้า สู่กระแสโลหิตได้ยาก ข. ยาหลังอาหาร ส่วนมากเป็นยาที่มีคุณสมบัติเป็นกรด ถ้านำมารับประทานก่อนอาหารจะไป เพิ่มกรดในกระเพาะอาหาร ทำให้กัดกระเพาะได้ จึงต้องนำมารับ ประทานหลังอาหาร โดยรับประทาน หลังอาหารประมาณ 15-30 นาที ค. ยาก่อนนอน ส่วนมากเป็นยาที่มีคุณสมบัติกดประสาทหรือกล่อมประสาท เมื่อรับประทาน แล้วจะทำให้ง่วงนอน ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ถ้าขับรถ หรือทำงานใกล้เครื่องจักรเครื่องยนต์ อาจเกิด

---

[55]Beauty and Health. *ข้อควรระวังในการบริโภคยารักษาโรค*. 5 กรกฎาคม 2566. จาก https://th.hellomagazine.com/beauty-health/health-wellness/drug-how-to-use/.

อันตรายได้จึงให้รับประทานก่อนนอน ซึ่งยาจะไปออกฤทธิ์ในขณะที่กำลังนอนหลับ เช่น ยานอนหลับ เป็นต้น

5) ใช้ยาให้ถูกคน ยาที่ผลิตขึ้นมาใช้นั้นมีจุดมุ่งหมายแล้วว่าจะนำไปใช้กับคนประเภทใด ถ้านำไปใช้ผิดคนอาจเกิดอันตรายขึ้นได้หรือไม่ได้ผลในการรักษาเช่น ยาที่ผลิตขึ้นมาใช้ กับผู้ใหญ่ถ้านำไปใช้กับเด็กอาจเกิดอันตรายขึ้นได้ หรือยาที่ผลิตใช้สำหรับเด็กถ้านำมาใช้กับผู้ใหญ่ก็อาจไม่ได้ผลในการรักษา

6) ใช้ยาให้ครบระยะเวลา เมื่อไปหาแพทย์แล้วแพทย์สั่งยามาให้รับประทานจำนวนมากพอสมควร เราต้องรับประทานยา ที่แพทย์สั่งให้หมด แม้ว่าเมื่อรับประทานยาไปส่วนหนึ่ง แล้วจะมีอาการ ดีขึ้นหรือหายจากโรคแล้วก็ตาม เพราะว่าอาการดีขึ้นนั้นเชื้อโรคอาจจะยังไม่หมดไปจากร่างกาย ถ้าหยุดยาเชื้อโรค อาจจะฟักตัวก่อให้ เกิดโรคได้อีกและเมื่อเราใช้ยา ชนิดเดิมอาจรักษาโรคไม่หาย เพราะเชื้อโรคดื้อยา[56]

**พระมหาสราวุธ ญาณโสภโน** ได้กล่าวไว้ว่าสุขนิสสัยการบริโภคปัจจัย 4 ด้านยารักษาโรค บริโภคเพื่อบรรเทาอาการของโรคภัยไข้เจ็บเพื่อยังอัตตภาพให้เป็นไปได้ดีเป็นปกติ รู้จักระวังป้องกันและรักษาสุขภาพเป็นอย่างดี ทั้งนี้จากสาเหตุแห่งการบริโภคปัจจัยทั้งสามในเบื้องตนอย่างรอบคอบ ต่อเมื่อเกิดเจ็บป่วยขึ้นมาก็รักษาด้วยองค์ความรู้ที่ถูกต้องจากผู้เชี่ยวชาญ และปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด[57]

**สรุปการสร้างสุขนิสสัยในเรื่องการบริโภคยารักษาโรค**

การสร้างสุขนิสสัยในเรื่องการบริโภคยารักษาโรค เป็นสิ่งที่ต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอ ด้วยความตระหนักรู้ในคุณค่าของยารักษาโรคที่ได้มาด้วยความบริสุทธิ์ มีการรู้จักการรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอย่างสม่ำเสมอ ระมัดระวังในการดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท มีการศึกษาปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางในการดูแลรักษา และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด มีความมั่นคงสม่ำเสมอในการกระทำจนกลายมาเป็นนิสสัยอย่างมั่งคงหนักแน่น จนกลายมาเป็นแบบอย่างที่ดีงามที่ควรนำมาเป็นตัวอย่างในการใช้ชีวิต ที่ต้องอาศัยปัจจัยการบริโภคปัจจัยต่าง ๆ จนได้สุขนิสสัยที่แน่วแน่มั่นคง

---

[56]ภญ.ณัฐศุภางค์ เสมอวงษ์ และ ภก.ณัฏฐวรรณ ชูสกุล, *การใช้ยา ปลอดภัย หายง่าย ไม่ดื้อยา*, 30 มิถุนายน 2566, www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/gallery.

[57]สัมภาษณ์ พระมหาสราวุธ ญาณโสภโน, อ้างแล้ว.

## 4.5 สรุปการสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวพุทธธรรม

จากการศึกษาพบว่าการสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวพุทธธรรม ที่ใช้หลักการ 2 แนวทาง ตามที่ได้แสดงมาแล้วในตอนต้นนี้ สามารถสรุปในตอนท้ายของการศึกษาวิจัยเป็นแนวทางได้ 2 ประการ กล่าวคือ สร้างการเรียนรู้ และสร้างการปฏิบัติ ซึ่งทั้งสองแนวทางนี้มีข้อสรุปได้ ดังนี้

**1. สร้างการเรียนรู้** โดยมีสาระสำคัญดังต่อไปนี้

**1) สร้างองค์ประกอบ** องค์ประกอบของการเรียนรู้โดยมีหลักธรรมเป็นเครื่องกำกับ ซึ่งหลักธรรมที่นำมาใช้เป็นหลักก็คือหลักโยนิโสมนสิการ หลักสัปปุริสธรรม หลักสันโดษ หลักอัปมาทธรรม และหลักโภชเนมัตตัญญุตา โดยการเรียนรู้ต้องอาศัยองค์ความรู้ในทางทฤษฎีที่เป็นหลักการทางวิชาการที่มีความน่าเชื่อถือ คือการศึกษาเพื่อ ความรู้ถึงการได้มา ความรู้ถึงคุณค่า ความรู้ถึงคุณภาพ ความรู้ถึงขั้นตอนหรือวิธีการบริโภคปัจจัย 4 ความรู้ถึงประโยชน์สูงสุดด้วยความประหยัด ความรู้ถึงการรู้จักกตัญญูต่อปัจจัย 4 และธรรมชาติ

**2) สร้างเป้าหมาย** เป้าหมายของการเรียนรู้ คือเกิดแนวความคิดที่สามารถนำมาปฏิบัติได้จริงในการพิจารณาในการใช้สอยหรือการบริโภคปัจจัย 4 ได้อย่างถูกต้องตามหลักวิชาการ หรือหลักการที่มีทฤษฎีที่มีความน่าเชื่อถือรองรับในองค์ความรู้นั้น ๆ โดยมีหลักธรรมตามแสดงมาเป็นเครื่องกำกับเพื่อเป้าหมายในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข โดยที่สำคัญของเป้าหมายก็คือการพัฒนาคุณภาพชีวิตในวิถีชีวิตประจำวัน และการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อการปฏิบัติธรรมจนสามารถบรรลุเป้าหมาย เพื่อการพ้นทุกข์ตามแนวทางของพระพุทธศาสนา

**2. สร้างการปฏิบัติ** โดยมีสาระสำคัญดังต่อไปนี้

**1) สร้างทักษะ** ทักษะเป็นการนำเอาความรู้ที่ผ่านการกลั่นกรองมาเป็นอย่างดีแล้วมาสร้างเป็นขั้นตอน หรือกระบวนการในการปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม เพื่อสร้างความชำนาญหรือทักษะ จนเกิดความเข้าใจในเป้าหมายของการบริหารการบริโภคปัจจัย 4 อย่างถูกต้องตามหลักการทางวิชาการ

**2) สร้างกิจกรรม** กิจกรรมเป็นการปฏิบัติที่เป็นไปตามขั้นตอนที่สร้างมาด้วยความชำนาญหรือทักษะที่เกิดมาจากการเรียนรู้ ที่ได้อาศัยหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาเป็นบทกำกับในการทำกิจกรรมเหล่านั้นในการบริโภคปัจจัย 4 เป็นการทำกิจกรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาตนเองในการดำเนินวิถีชีวิตได้อย่างมีความสุข

**3) สร้างกิจวัตร** กิจวัตรเป็นกิจกรรมที่มีการปฏิบัติที่มีความต่อเนื่องเป็นปกติวิสัย หรือเรียกได้ว่าเป็นสุขนิสสัยในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวเนื่องกับการบริโภคปัจจัย 4 มีความมุ่งมั่นที่จะรักษาแนวทางปฏิบัติด้วยจิตใจที่มั่นคง ที่เป็นไปโดยอัตโนมัติในชีวิตประจำวันมีความสม่ำเสมอ ดังแผนภูมิสรุปการสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวพุทธธรรม ดังนี้

| สร้างการเรียนรู้ | | | สร้างการปฏิบัติ | | |
|---|---|---|---|---|---|
| สร้างองค์ประกอบ | | สร้างเป้าหมาย | สร้างทักษะ | สร้างกิจกรรม | สร้างกิจวัตร |
| **หลักธรรม**<br>-โยนิโสฯ<br>-สันโดษ<br>-โภชเนฯ | **ความรู้**<br>-การได้มา<br>-คุณค่า,คุณภาพ<br>-วิธีการบริโภค<br>-ประหยัดสุด<br>-ประโยชน์สูง<br>-การกตัญญู | เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในวิถีประจำวัน | กลั่นกรองความรู้ สร้างความชำนาญ | ปฏิบัติตามขั้นตอนที่สร้างไว้ | ปฏิบัติต่อเนื่องจนเกิดเป็น สุขนิสสัย |

**แผนภูมิที่ 4.1 การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวพุทธธรรม**

# บทที่ 5
# สรุปอภิปรายผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวพุทธธรรม มีวัตถุประสงค์ดังนี้ เพื่อศึกษาความสำคัญของสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 เพื่อศึกษาแนวทางการสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวหลักพุทธธรรม และเพื่อวิเคราะห์พุทธธรรมในการสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีขอบเขตด้านเนื้อหา ได้แก่ ศึกษาการสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก เอกสาร หนังสือ สื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ศึกษาการสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 โดยการเก็บข้อมูลจากเรื่องเล่า (Story Telling) การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-Depth Interview) จากผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนาจำนวน 7 คน และศึกษาการสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 โดยมีผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

5.1 สรุปผลการศึกษาวิจัย

5.2 อภิปรายผล

5.3 ข้อเสนอแนะ

## 5.1 สรุปผลการศึกษาวิจัย

จากการศึกษาค้นคว้าวิจัยเรื่อง “การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวพุทธธรรม” สามารถสรุปสาระสำคัญได้ดังนี้

การบริโภคปัจจัย 4 หมายถึง การกิน หรือการเสพ หรือการใช้สอยปัจจัยขั้นพื้นฐานที่จำเป็นในการดำรงชีวิตของมนุษย์เพื่อยังอัตตภาพให้เป็นไปอย่างปกติ ความหมายที่สำคัญของการแบ่งการบริโภคปัจจัย 4 แบ่งได้ 2 ประการ คือ 1) ในคำอธิบายทางวิชาการในทางโลกศึกษาตามทฤษฎีบริโภคนิยม แบ่งเป็นการบริโภคสินค้าไม่คงทน กับการบริโภคสินค้าคงทน 2) ประเภทของการบริโภคตามแนวพุทธธรรมศึกษา แบ่งการบริโภค 4 อย่าง คือ 1) เถยยบริโภค (การบริโภคอย่างขโมย) 2) อิณบริโภค (การบริโภคอย่างเป็นหนี้) 3) ทายัชชบริโภค (การบริโภคอย่างทายาท) และ 4) สามิบริโภค (การบริโภคอย่างเป็นเจ้าของ)

การก่อเกิดขึ้นมาของอารยธรรมหรือวัฒนธรรมหรือขนบธรรมเนียมหรือจารีตประเพณี หรือวิถีการดำรงชีวิตของมนุษย์ ทำให้จากเดิมที่มนุษย์นำผลผลิตทางธรรมชาติมาใช้เพื่อการดำรงชีวิตอย่างเรียบง่าย ด้วยกฎวิวัฒนาการมนุษย์ก็ฉลาดขึ้นก็รู้จักที่จะสร้างเทคโนโลยีขึ้นมาเพื่อปรับปรุง

วัตถุดิบของธรรมชาติ ให้แปรสภาพมาเป็นสินค้าที่เป็นอุปโภคและบริโภค กระบวนการนี้เรียกว่ากระบวนการผลิต เมื่อผลิตได้จำนวนมาก ๆ เข้ามนุษย์ก็สร้างวิชาการตลาดเพื่อส่งเสริมการขาย มีวิชาการโฆษณาประชาสัมพันธ์ และมีกระบวนการอื่น ๆ ตามมาอีกมากมายในการเร่งเร้าการบริโภค ทำให้ทั้งตัวมนุษย์ที่บริโภคด้วยความเกินพอดีตามการสร้างค่านิยมที่เรียกกันว่าลัทธิบริโภคนิยม เกิดการสร้างรสนิยม หรือการสร้างเอกลักษณ์ หรือการสร้างกระแสความนิยม หรือการสร้างบุคลิกภาพในรูปแบบของตน อันเป็นที่มาของปัญหาทางด้านสังคมที่เกิดการแข่งขันกันทางด้านต่าง ๆ อย่างเข้มข้น ซึ่งนอกจากสิ่งเหล่านี้จะส่งผลโดยตรงต่อตนเองและสังคมแล้วยังมีผลกระทบส่งต่อมายังระบบต่าง ๆ ของธรรมชาติ ที่เกิดจากการเสียสมดุล

แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัย 4 แบ่งเป็นแนวคิดตามแนวทางความคิดนักวิชาการตะวันตก ตามทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของมนุษย์ 5 ขั้น โดยในขั้นที่ 1 คือความต้องการด้านกายภาพนั่นคือ ปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ส่วนแนวคิดในแนวทางพุทธธรรม ที่ปรากฏในพระวินัยปิฎก และในวิสุทธิมรรค สามารถสรุปใจความสำคัญได้ว่า ความหมายหรือความสำคัญในการบริโภคปัจจัย 4 ตามหลักพระพุทธศาสนานั้นจะเน้นที่ประโยชน์ที่ได้รับจากการกินหรือการเสพใช้สอยวัตถุสิ่งของที่เป็นปัจจัยในการดำรงชีวิต โดยจะมีการคำนึงถึงความพอดีไม่มากไปหรือน้อยไป ทั้งยังจะคำนึงถึงการไม่เป็นการเบียดเบียนทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น หรือแม้กระทั่งลดการเบียดเบียนต่อธรรมชาติสิ่งแวดล้อมด้วย

การได้มาซึ่งปัจจัย 4 หมายถึง การแสวงหาความต้องการขั้นพื้นฐาน, สาเหตุการได้มาของปัจจัย 4, และลักษณะของการได้มาของปัจจัย 4 แบ่งตามประเภทของผู้ที่ได้มาเป็น 2 ประเภท คือ การได้มาซึ่งปัจจัย 4 ของคฤหัสถ์ผู้ครองเรือน และการได้มาซึ่งปัจจัย 4 ของบรรพชิตหรือนักบวช การบริหารการบริโภคปัจจัย 4 ตามที่มนุษย์แต่ละคนจะมีความสามารถแสวงหามาได้ ซึ่งก็ต้องประกอบไปด้วยความมีสัมมาอาชีพ หรือการได้มาอย่างสุจริตทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ ต้องมีสติปัญญาอันเฉลียวฉลาดที่จะบริหารการใช้สอยปัจจัย 4 หรือการรู้จักคุณค่าและความสำคัญของการบริโภคปัจจัย 4 ในประเด็นนี้สามารถแยกออกได้เป็น 2 กรณี คือ 1) ของคฤหัสถ์ผู้ครองเรือนโดยควรที่จะยึดหลักการใช้สอยที่คุณค่าแท้จริงของปัจจัย 4 มากกว่าคุณค่าเทียม 2) ของบรรพชิตนักบวช การบริโภคปัจจัย 4 หรือการใช้สอยปัจจัย 4 ควรมุ่งเน้นมาที่คุณค่าที่แท้จริง ไม่ควรอย่างยิ่งที่จะเน้นที่คุณค่าเทียม

สุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 นิสสัย, นิสัย, อุปนิสสัย, ความเคยชิน, รสนิยม, บุคลิกภาพ, เอกลักษณ์ส่วนบุคคล, ภาพลักษณ์, กมลสันดาน, ความประพฤติฯ มีความหมายที่ใช้อธิบายถึงภาพจำของการกระทำหรือความประพฤติของบุคคลหนึ่ง ๆ “สุขนิสสัย” หมายถึง นิสสัย หรือนิสัยที่ก่อให้เกิดสุขลักษณะ อันเป็นผลช่วยให้บุคคลมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี หรือคือความประพฤติหรือการปฏิบัติด้วยความเคยชินเป็นประจำมีความสม่ำเสมออันจะนำมาซึ่งความสุข สุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 เป็นหลักการของแนวความคิดที่นำหลักทฤษฎีทางวิชาการที่เป็นที่ยอมรับมีความ

น่าเชื่อถือ ถูกต้องตามหลักการที่ได้ผ่านการศึกษาวิจัยมาอย่างดี มาใช้ศึกษาพิจารณาการบริโภคปัจจัย 4 จากการศึกษาวิจัยทำให้ได้บทสรุปที่มีความสำคัญได้ 3 ประการ คือ

**1. การตระหนักรู้ในการบริโภคปัจจัย 4** มนุษย์ทุกคนต่างก็ต้องการปัจจัย 4 ในการดำรงชีวิตเหมือนกันทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ ทุกสถานะ การจะพิจารณาบริโภคปัจจัย 4 ที่ต่างก็ต้องมีข้อจำกัดที่แตกต่างกันออกไปในรายละเอียด ตามแต่สภาวะของแต่ละบุคคล เช่น ฐานะทางด้านการเงิน หรือทางด้านเศรษฐกิจ ฐานะทางด้านสังคม ทางด้านเพศ ทางด้านวัย ทางด้านข้อจำกัดพิเศษบางอย่าง เป็นต้น ในการดำเนินชีวิตด้วยปัจจัย 4 จึงมีรายละเอียดที่จะมีความแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล แต่ละบุคคลจึงควรมีความตระหนักรู้ในสภาวะนั้น ๆ ของตนเอง โดยอาศัยหลักสัปปุริสธรรม มีการตระหนักรู้ในการบริโภคปัจจัย 4 โดยหลักโยนิโสมนสิการด้วยคุณค่าแท้และแบบแยกแยะ จึงจะทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข ไม่เป็นการเบียดเบียนทั้งต่อตนเอง ต่อสังคม และต่อธรรมชาติสิ่งแวดล้อม

**2. การรู้จักความพอเพียงในทรัพยากรที่ใช้ในการบริโภคปัจจัย 4** ทรัพยากรธรรมชาติเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมากต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ปัจจัย 4 ก็เช่นกันที่ได้มาจากผลผลิตของธรรมชาติทั้งสิ้น ธรรมชาติโดยรวมเป็นสิ่งที่มีความเกี่ยวเนื่องซึ่งกันและกัน อาทิเช่น สภาพภูมิอากาศร้อนหนาว แห้งแล้ง ฝนตก มีผลต่อปริมาณของน้ำตามแหล่งน้ำในธรรมชาติ ซึ่งแหล่งน้ำนั้น ๆ ก็มีผลต่อผลผลิตทางการเกษตร หรือผลผลิตจากธรรมชาติต่าง ๆ เหล่านี้เป็นต้น ที่บ่งชี้ได้ว่าสภาวะสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติมีอิทธิพลสูงยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ที่ถ้ามีภัยต่าง ๆ ที่เกิดจากธรรมชาติก็จะทำให้มนุษย์มีความยากลำบากในการดำรงชีวิต เช่น ราคาปัจจัยต่าง ๆ แพงขึ้น หาได้ยากขึ้น หรืออาจจะสร้างความเสียหายต่อทรัพย์สินหรือแม้แต่ชีวิตของมนุษย์ที่เกิดมาจากภัยพิบัติทางธรรมชาติ เป็นต้น ดังนั้นมนุษย์จึงควรจะรู้จักความพอเพียงในความต้องการบริโภคปัจจัย 4 ทั้งยังใช้ปัจจัยเหล่านั้นอย่างประหยัดและคุ้มค่ามากที่สุด จึงจะถือได้ว่าเป็นผู้รู้คุณต่อปัจจัยที่ได้มาจากธรรมชาติด้วยความกตัญญู

**3. การรู้จักตนเองในเชิงพฤติกรรมในการบริโภคปัจจัย 4** จากการที่บุคคลมีความตระหนักรู้ในฐานะหน้าที่ ในบทบาทของตนเอง มีการรู้จักความพอประมาณในการบริโภคด้วยการรู้คุณค่าของปัจจัย 4 ที่ได้มาจากธรรมชาติด้วยความกตัญญู จะทำให้เกิดการรู้จักตนเองในการสร้างหรือการเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคปัจจัย 4 ด้วยความตระหนักรู้ในแบบดังที่ได้อธิบายมาแล้ว จนทำให้ก่อเกิดเป็นนิสสัยที่กลายมาเป็นพฤติกรรมที่ใช้หลักความคิดในเรื่องของความสันโดษ มาใช้ในการดำเนินชีวิตที่ไม่เป็นการเบียดเบียนทั้งต่อตนเอง ต่อสังคมโดยส่วนรวมไม่ว่าในทางตรงหรือทางอ้อม และทั้งไม่เป็นการเบียดเบียนต่อระบบสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติที่เกินความจำเป็นไม่ว่าจะในทางตรงหรือในทางอ้อม

**การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวพุทธธรรม** จากหลักสุขนิสสัย 3 ประการตามที่ได้แสดงมา ทำให้ได้หลักการสร้างสุขขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวพุทธธรรม ด้วยหลักการ 2 สร้าง ดังนี้

**1. สร้างทฤษฎีการเรียนรู้ในเรื่องการบริโภคปัจจัย 4** เป็นการสร้างการเรียนรู้ด้วยความตั้งใจอย่างมั่นคงและต่อเนื่อง ต้องใช้การพินิจพิเคราะห์ถึงปัจจัยที่สำคัญต่าง ๆ ต้องหาข้อมูลจากแหล่งความรู้ที่มีความน่าเชื่อถือ ศึกษารายละเอียดอย่างรอบด้านอย่างเป็นขั้นเป็นตอนในการพิจารณาบริโภคปัจจัย 4 ศึกษาให้รู้จริงถึงสิ่งที่เป็นประโยชน์และสิ่งที่เป็นโทษของการบริโภคปัจจัย 4 ศึกษาด้วยความรู้ที่ถูกต้องตามหลักวิชาการหรือทฤษฎีที่มีความน่าเชื่อถือ จากแหล่งข้อมูลในที่ต่าง ๆ อย่างรอบด้าน เป็นการศึกษาที่เป็นหลักการแบบกว้าง ๆ แต่มีความครอบคลุมในหลายด้าน โดยมีข้อที่ต้องใช้ในการพิจารณา มี 3 อย่างคือ

1) คุณค่าของปัจจัย 4 ความจำเป็นในการบริโภคปัจจัย 4 โดยแท้จริงแล้วเป็นไปเพื่อการดำรงชีวิตอยู่ได้โดยปกติสุข มนุษย์แต่ละบุคคลต่างก็ต้องการปัจจัย 4 เหมือน ๆ กัน แต่จะมีความต่างกันตรงการบริโภคด้วยพฤติกรรมแบบใด ซึ่งเกิดขึ้นมาได้จากอุปนิสสัย หรือรสนิยม ขนบธรรมเนียมประเพณี เป็นต้น ทั้งนี้ยังเป็นไปได้ของพฤติกรรมที่เกิดเป็นไปตามยุคตามสมัย ด้วยการอาศัยเทคโนโลยี อาศัยเหตุปัจจัยแวดล้อมอื่นๆ ที่เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมการบริโภคของมนุษย์ ซึ่งสิ่งหนึ่งก็เป็นไปตามกระแสของสังคมที่ได้รับอิทธิพลมาจากกระแสบริโภคนิยมด้วยไม่ว่าจะในทางตรงหรือในทางอ้อม ในทางพระพุทธศาสนาที่มีมาในคำสอน พระพุทธองค์ทรงเน้นย้ำให้มนุษย์รู้จักการบริโภคด้วยคุณค่าแท้ในปัจจัยนั้นเพื่อยังประโยชน์ในการดำรงชีวิตให้เป็นไปตามอัตภาพด้วยความสุข ไม่ให้เป็นเหตุสร้างความทุกข์ในการบริโภคปัจจัย 4 ที่มิได้มุ่งประโยชน์โดยคุณค่าแท้ บุคคลผู้มุ่งหวังในประโยชน์ของการบริโภคปัจจัย 4 จึงควรศึกษาหาความรู้ในเรื่องของคุณค่าของปัจจัย 4 เพื่อใช้ในการพิจารณาเลือกสรรต่อไป

2) คุณภาพของปัจจัย 4 ในสังคมปัจจุบันนี้ด้วยกระแสบริโภคนิยมทำให้เกิดการโฆษณาชักจูงให้เกิดความอยากในการบริโภคสินค้าที่เป็นปัจจัย 4 และปัจจัยอื่น ๆ เกิดขึ้นมามากมาย กระแสบริโภคนิยมที่เป็นตัวขับเคลื่อนหรือมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของผู้บริโภคนี้ในปัจจุบันนี้ค่อนข้างที่จะสร้างปัญหากับบุคคลและต่อสังคมเกิดขึ้นมากมาย ที่มีทั้งการโฆษณาเกินความเป็นจริงหรือเกินกว่าคุณภาพที่แท้จริงของสินค้า หรือด้วยราคาที่เกินควรต่อคุณภาพที่มีอยู่ในตัวสินค้า เป็นต้น ที่ยังไม่รวมผลเสียจากกระแสบริโภคนิยมที่ได้สร้างพฤติกรรมการบริโภคแบบสุรุ่ยสุร่ายที่สร้างผลกระทบในส่วนบุคคลและในระบบเศรษฐกิจโดยรวม ในทางพระพุทธศาสนาจึงให้มีการศึกษาหาความรู้ การใส่ใจในคุณภาพของสิ่งที่เป็นปัจจัย 4 เป็นสำคัญ เพื่อเป็นแนวปฏิบัติอย่างชาญฉลาดในการพิจารณาในการเลือกสรรสินค้าที่มีคุณภาพที่เป็นปัจจัย 4 ในการดำรงชีวิตอยู่ถูกต้องตามคุณค่าของปัจจัยนั้น ๆ

3) ความเหมาะสมในการใช้ปัจจัย 4 จากการศึกษาเรียนรู้ในเรื่องคุณค่าและคุณภาพของปัจจัย 4 อย่างถ่องแท้แล้วนี้นั้น องค์ประกอบสำคัญที่ต้องนำมาเป็นปัจจัยในการเรียนรู้ศึกษาอีกประการหนึ่งก็คือความเหมาะสมในการใช้ปัจจัย 4 สิ่งนี้ก็นับได้ว่ามีความสำคัญมากเช่นกันในสิ่งที่ควรจะศึกษา ในทางพระพุทธศาสนาถึงแม้จะไม่ให้มีการแบ่งแยกชนชั้นวรรณะกันก็จริง แต่เป็นเรื่องปกติอยู่แล้วที่บริบทของสังคมก็มีการแบ่งขอบเขตการคบหาสมาคมกันในระบบสังคม สิ่งนี้จึงเป็นสาเหตุในเรื่องการที่ควรจะศึกษาถึงความเหมาะสมในการใช้ปัจจัย 4 ตามกล่าวมา ซึ่งแต่ละบุคคลในแต่ละสังคมต่างก็จะมีรายละเอียดที่มีความสลับซับซ้อนแยกย่อยออกไป ทั้งนี้ในการบริโภคปัจจัย 4 ในแต่ละปัจจัยยังมีสิ่งที่ควรจะเรียนรู้ที่เกี่ยวเนื่องกับความเหมาะสมที่มีความแตกต่างกันตามแต่ละอย่างกัน เช่น ตามรูปแบบวัฒนธรรมประเพณีในแต่ละที่ ตามสภาพภูมิอากาศ ตามแต่ละสถานที่ ตามแต่ละสถานะภาพ เป็นต้น

**2. สร้างวิธีปฏิบัติในเรื่องการบริโภคปัจจัย 4** กล่าวคือ การสร้างรูปแบบ หรือขั้นตอน หรือวิธีคิด หรือวิธีการ หรือหลักคิด ในการปฏิบัติต่อการบริโภคปัจจัย 4 ด้วยอาศัยหลักโยนิโสมนสิการ ในหัวข้อการคิดแบบวิเคราะห์แยกแยะอย่างเป็นขั้นเป็นตอน และในหัวข้อคิดแบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียมในการบริโภคปัจจัย 4 หลักความสันโดษกับหลักอัปปมาทธรรม และหลักโภชเนมัตตัญญุตา โดยใช้หลักธรรมเหล่านี้มาสร้างแนวทางวิธีปฏิบัติในการบริโภคปัจจัย 4 ซึ่งจะเป็นแนวทางในการปฏิบัติที่เหมาะสมของแต่ละบุคคลตามข้อจำกัดของบุคคลนั้นๆ ดังมีขั้นตอนการปฏิบัติ 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่หนึ่ง มี 2 อย่างคือ

1. การได้มาซึ่งปัจจัย 4 ด้วยความบริสุทธิ์ทั้งทางกาย คือการได้มาด้วยการประกอบสัมมาอาชีพที่สุจริตของตนเอง ทางวาจา คือการได้มาด้วยการกล่าววาจาสุจริตไม่กล่าวคำเท็จหลอกลวงผู้อื่นให้ได้มาซึ่งปัจจัย 4 ทางใจ คือการได้มาด้วยความบริสุทธิ์ใจไม่มีความละโมบอยากได้เกินที่ควรจะได้ทั้งสามประการนี้เป็นการได้มาด้วยความสามารถของตนเอง และหรือการได้มาจากความเอื้อเฟื้ออุปถัมภ์จากผู้มีคุณ

2. การบริโภคหรือการใช้สอยที่คำนึงถึงคุณค่าแท้ที่มีคุณภาพของปัจจัย 4 ที่เกิดจากองค์ความรู้ที่มีเหตุผลถูกต้องตามหลักวิชาการ มีความถูกต้องตามหลักโภชนาการ หรือมีความถูกต้องตามหลักสุขศึกษา ทั้งนี้เป็นไปตามหลักประเพณีนิยม มีความเหมาะสมในด้านต่าง ๆ มีความระมัดระวังในการบริโภคใช้สอยโดยไม่ให้ก่อเกิดปัญหาใดๆ ในการดำเนินชีวิตอันเนื่องมาจากการบริโภคปัจจัย 4

ขั้นตอนที่สอง มี 2 อย่างคือ

1. ประหยัดสุด ปัจจัย 4 ที่ได้มาเป็นสิ่งที่มีค่าที่จะต้องใช้สอยหรือบริโภคด้วยการรู้คุณค่าถูกต้องตามหลักการที่มีเหตุผลที่ดีด้วยความประหยัดตามหลักการของความพอเพียง สิ่งใดควรใช้จำนวนเท่าใด หรืออย่างไร ก็ควรกระทำด้วยการพิจารณาให้เกิดความคุ้มค่าด้วยความประหยัดในการบริโภค

2. ประโยชน์สูง ปัจจัย 4 จะมีประโยชน์ในการใช้สอยหรือบริโภคมากน้อยเท่าใดนั้น ขึ้นอยู่กับว่าผู้บริโภคได้รับประโยชน์ที่แท้จริงของปัจจัยนั้นตามคุณค่าที่แท้จริงมากน้อยเท่าใด การใช้สอยหรือการบริโภคปัจจัย 4 ให้ถูกต้องตามคุณค่าที่เป็นนั้น ๆ เพื่อการได้รับประโยชน์สูงที่สุด จึงจะถือได้ว่าได้รับประโยชน์จากการใช้สอยหรือการบริโภคปัจจัย 4

ขั้นตอนที่สาม มี 2 อย่างคือ

1. การบริโภคโดยคำนึงถึงสิ่งแวดล้อม มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติที่จะต้องอาศัยปัจจัยต่าง ๆ จากธรรมชาติ ที่รวมถึงปัจจัย 4 ด้วยเช่นกัน ถ้ามนุษย์ปฏิบัติต่อธรรมชาติด้วยความรู้คุณค่าของธรรมชาติ มนุษย์ก็จะไม่ทำลายธรรมชาติไม่ว่าจะในทางตรงหรือในทางอ้อม การบริโภคโดยคำนึงถึงสิ่งแวดล้อมก็เป็นส่วนสำคัญเช่นกัน ที่จะลดผลกระทบที่เกิดมาจากความแปรปรวนของระบบต่าง ๆ ในธรรมชาติ

2. การกตัญญูต่อปัจจัย 4 ความกตัญญูเป็นคุณธรรมที่มีความสำคัญที่ไม่เฉพาะแต่กับผู้มีบุญคุณที่เป็นบุคคลที่มีคุณ แต่ความกตัญญูนี้ยังสามารถนำมาใช้ได้กับวัตถุปัจจัย 4 ได้ เพราะเมื่อมนุษย์เห็นความมีค่าของสิ่งต่างๆ ที่เป็นปัจจัยแล้ว ก็จะเกิดความสำนึกมีความตระหนักในการพิจารณา หรือปฏิบัติ หรือมีพฤติกรรมในการใช้สอย หรือการบริโภคปัจจัย 4 ได้อย่างถูกต้องตามหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา

**การสร้างสุขนิสสัยในเรื่องการบริโภคปัจจัย 4** เป็นสิ่งที่ต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอ ด้วยความตระหนักรู้ในคุณค่าของปัจจัย 4 ที่ได้มาด้วยความบริสุทธิ์ มีความมั่นคงสม่ำเสมอในการกระทำจนกลายมาเป็นนิสสัยอย่างมั่งคงหนักแน่น จนกลายมาเป็นแบบอย่างที่ดีงามในการใช้ชีวิต ที่ต้องอาศัยปัจจัยการบริโภคปัจจัยต่าง ๆ ที่ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติที่ได้สร้างสรรวัตถุดิบที่เป็นปัจจัยให้ได้บริโภค รู้จักมีความกตัญญูต่อปัจจัย 4 สุขนิสสัยที่แน่วแน่มั่นคงจะส่งผลตอบสนองกลับมานอกจากเพื่อตนเองแล้ว ยังมีผลต่อส่วนรวมที่หมายถึงทางด้านคุณภาพที่ดีในทางสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติด้วย เมื่อสร้างสุขนิสสัยที่แน่วแน่มั่นคงได้ ก็จะนำมาซึ่งความสุขตามอัตภาพเพื่อการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ กล่าวคือ เพื่อการดำรงชีวิต และเพื่อการปฏิบัติธรรมเพื่อการพ้นทุกข์

จากการศึกษาพบว่าการสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวพุทธธรรมของการศึกษาวิจัยเป็นแนวทางได้ 2 ประการ กล่าวคือ สร้างการเรียนรู้ และสร้างการปฏิบัติ ซึ่งทั้งสองแนวทางนี้มี ดังนี้

**1) สร้างการเรียนรู้** มี 2 อย่างคือ

1. สร้างเป้าหมาย เป้าหมายของการเรียนรู้ คือเกิดแนวความคิดที่สามารถนำมาปฏิบัติได้จริงในการพิจารณาในการใช้สอยหรือการบริโภคปัจจัย 4 ได้อย่างถูกต้องตามหลักวิชาการ โดยมีหลักธรรมเป็นเครื่องกำกับเพื่อเป้าหมายในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

2. สร้างองค์ประกอบ องค์ประกอบของการเรียนรู้โดยมีหลักธรรมเป็นเครื่องกำกับ คือ การศึกษาเพื่อ ความรู้ถึงการได้มา ความรู้ถึงคุณค่า ความรู้ถึงคุณภาพ ความรู้ถึงขั้นตอนหรือวิธีการบริโภคปัจจัย 4 ความรู้ถึงประโยชน์สูงด้วยความประหยัดสุด ความรู้ถึงการรู้จักกตัญญูต่อปัจจัย 4 และธรรมชาติ

**2) สร้างการปฏิบัติ** มี 3 อย่างคือ

1. สร้างทักษะ ทักษะเป็นการนำเอาความรู้ที่ผ่านการกลั่นกรองมาเป็นอย่างดีแล้ว มาสร้างเป็นขั้นตอน หรือกระบวนการในการปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม เพื่อสร้างความชำนาญหรือทักษะ

2. สร้างกิจกรรม กิจกรรมเป็นการปฏิบัติที่เป็นไปตามขั้นตอนที่สร้างมาด้วยความชำนาญหรือทักษะที่เกิดมาจากการเรียนรู้

3. สร้างกิจวัตร กิจวัตรเป็นกิจกรรมที่มีการปฏิบัติที่มีความต่อเนื่องเป็นปกติวิสัย หรือเรียกได้ว่าเป็นสุขนิสสัยในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวเนื่องกับการบริโภคปัจจัย 4 ที่เป็นไปโดยอัตโนมัติในชีวิตประจำวันด้วยความสม่ำเสมอ

## 5.2 อภิปรายผล

การศึกษาการสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวพุทธธรรม พบว่าหลักพุทธธรรมเป็นแนวทางในการศึกษาและสร้างวิธีปฏิบัติที่สามารถนำมาใช้ได้จริงในวิถีการดำรงชีวิตของมนุษย์เพื่อการมีสุขนิสสัยที่มั่นคงมีความสม่ำเสมอ ทั้งนี้อภิปรายได้ว่า นิสสัยของมนุษย์เป็นการแสดงออกโดยความเคยชิน ซึ่งเป็นการสอดคล้องกันกับการศึกษาของ พระมหามฆวินทร์ ปุริสุตฺตโม และมนัสวี ศรีนนท์ (2561) กล่าวว่า นิสัยเป็นคุณลักษณะในตนที่แต่ละคนสร้างขึ้นโดยตั้งใจและไม่ได้ตั้งใจเป็นการแสดงออกจนเคยชิน นิสัยเกิดจากการสร้างหรือพัฒนาขึ้นอย่างเหมาะสมกับสถานที่และเวลา ปัญหาต่างๆที่เกิดมาจากกระแสบริโภคนิยมที่ทำให้มนุษย์เกิดความทุกข์ที่เกิดมาจากการบริโภคปัจจัย 4 นี้ มีความสอดคล้องกันกับการศึกษาของ พระครูธรรมธรไพบูลย์ (พิศาล วชิโรภาส) (2562) กล่าวว่า การบริโภคในยุคโลกาภิวัตน์เป็นการบริโภคตามกระแสค่านิยม เพื่อตอบสนองความต้องการที่เกินความจำเป็นของตนเอง เกิดปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ ปัญหาครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาโจรกรรม ลักขโมย ฉ้อโกง ปล้นจี้ เป็นต้น

ทั้งนี้ยังอภิปรายผลได้ว่า ต้องเริ่มต้นที่การสร้างการศึกษาเรียนรู้ โดยในการศึกษาเรียนรู้นี้จะต้องมีการตั้งเป้าหมายก่อนว่า ผู้ศึกษาต้องการเป้าหมายของการศึกษาเพื่อต้องการความสุขในการบริโภคปัจจัย 4 ซึ่งเป็นการสอดคล้องกันกับการศึกษาของ พระมหาเกรียงไกร กิตฺติเมธี (พินยารัก) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการบริโภคปัจจัย 4 คือ เพื่อการดำรงอยู่แห่งชีวิตและพัฒนาชีวิตของมนุษย์ให้มีความสมบูรณ์อย่างยั่งยืน โดยขั้นตอนในการศึกษานี้จะต้องอาศัยด้วยการอ้างอิงด้วยองค์ประกอบในด้านต่าง ๆ ที่ควรศึกษา ที่เป็นไปตามหลักทั้งในทางวิชาการทางด้านวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องและ

ในทางพุทธธรรมที่มีความสำคัญ องค์ประกอบที่ควรนำมาพิจารณาก็คือ 1) การตระหนักรู้ในการบริโภคปัจจัย 4 เช่น ฐานะทางด้านการเงิน หรือทางด้านเศรษฐกิจ ฐานะทางด้านสังคม ทางด้านเพศ ทางด้านวัย ทางด้านข้อจำกัดพิเศษบางอย่าง เป็นต้น, 2) การรู้จักความพอเพียงในทรัพยากรที่ใช้ในการบริโภคปัจจัย 4, 3) การรู้จักตนเองในเชิงพฤติกรรมในการบริโภคปัจจัย 4 มีการรู้จักความพอประมาณในการบริโภคด้วยการรู้คุณค่าของปัจจัย 4 ที่ได้มาจากธรรมชาติด้วยความกตัญญูและมีคุณภาพของปัจจัย 4

และยังจะอภิปรายผลอีกได้ว่า การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวพุทธธรรมด้วยหลักการ 2 สร้างสร้างที่1คือสร้างทฤษฎีโดยการเรียนรู้การสร้างเป้าหมายก่อนว่าเราต้องการ ๆ พัฒนาคุณภาพชีวิตในวิถีประจำวันที่ดีมีความสุขได้โดยการสร้างองค์ประกอบการเรียนรู้ทางด้านหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคปัจจัย4ซึ่งจากศึกษาวิจัยทำให้ได้หลักพุทธธรรมที่มีกำลังมากหรือมีอานิสงส์มากในเรื่องการบริโภคปัจจัย 4 คือหลักพุทธธรรมโยนิโสมนสิการ หลักพุทธธรรมสันโดษ และหลักพุทธธรรมโภชเนมัตตัญญุตา ซึ่งเป็นการสอดคล้องกันกับการศึกษาของ พระวีรชน อุตฺตโร (ชัชวาลย์) กล่าวว่า การบริโภคบิณฑบาตควรใช้หลักโภชเนมัตตัญญุตา คือเลือกโภชนะสัปปายะและเจริญอาหาเรปฏิกูลสัญญาจะสนับสนุนการบรรลุธรรมได้เป็นอย่างดี การบริโภคเสนาสนะควรพิจารณาเลือกเสนาสนะสัปปายะจะสนับสนุนการบรรลุธรรมได้ และการบริโภคคิลานเภสัชที่ควบคู่กับการใช้ธรรมโอสถจะเกื้อกูลสนับสนุนแก่การบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาได้ โดยมีข้อที่ต้องใช้ในการพิจารณา มี 3 อย่างคือ 1) คุณค่าของปัจจัย 4 ความจำเป็นในการบริโภคปัจจัย 4 โดยแท้จริงแล้วเป็นไปเพื่อการดำรงชีวิตอยู่ได้โดยปกติสุข 2) การใส่ใจในคุณภาพของสิ่งที่เป็นปัจจัย 4 เป็นสำคัญเพื่อเป็นแนวปฏิบัติอย่างชาญฉลาดในการพิจารณาในการเลือกสรรสินค้าที่มีคุณภาพที่เป็นปัจจัยในการดำรงชีวิตอยู่ถูกต้องตามคุณค่าของปัจจัยนั้น ๆ 3) ความเหมาะสมในการใช้ปัจจัย 4 เช่น ตามรูปแบบวัฒนธรรมประเพณีในแต่ละที่ ตามสภาพภูมิอากาศ ตามแต่ละสถานที่ ตามแต่ละสถานะภาพ เป็นต้น เมื่อเกิดความรู้ความเข้าใจแล้วจึงมาสู่การสร้างวิธีปฏิบัติในเรื่องการบริโภคปัจจัย 4 ด้วยอาศัยหลักการสร้างทักษะโดยกลั่นกรองเอาความรู้ที่ได้มากระทำเป็นประจำจนเป็นความชำนาญ สร้างกิจกรรมการปฏิบัติหรือกระทำเป็นเป็นขั้นเป็นตอน โดยให้เป็นกิจวัตรอย่างสม่ำเสมอจนเกิดเป็นสุขนิสสัยคือนิสัยที่มีสุขตามความมุ่งหมายของการบริโภคปัจจัย 4 คือ เพื่อการดำรงอยู่แห่งชีวิตและพัฒนาชีวิตของมนุษย์ให้มีความสมบูรณ์อย่างยั่งยืน โดยการได้มาซึ่งปัจจัย 4 ด้วยความบริสุทธิ์ทั้งทางกาย วาจาและใจ มีการบริโภคหรือการใช้สอยที่คำนึงถึงคุณค่าแท้ที่มีคุณภาพของปัจจัย ซึ่งเป็นการสอดคล้องกันกับการศึกษาของ ดร.ทิพย์ภวิษณ์ ใสชาติ ได้กล่าวไว้ว่า หากขาดสติ ไม่รู้จักคุณค่าแท้ของปัจจัยทั้ง 4 วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้และคุณค่าเทียม เพื่อให้เห็นความสำคัญของสิ่งต่าง ๆ โดยเฉพาะในการดำรงชีวิตของมนุษย์ คุณค่าของสิ่งที่มนุษย์เสพเข้าไป จึงเป็นได้ทั้งคุณค่าแท้ของการบริโภคและคุณค่าเทียมของการบริโภค ด้วยความประหยัดสุดประโยชน์สูง มีการบริโภคโดยคำนึงถึงสิ่งแวดล้อม

ของธรรมชาติ และด้วยการกตัญญูต่อปัจจัย 4 ที่บริโภคเพื่อการดำรงชีวิต หลักสำคัญในการนำมาปฏิบัตินี้จะเป็นการสร้างทักษะเป็นขั้นตอน หรือกระบวนการในการปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม เพื่อสร้างความชำนาญ ที่จะนำมาสู่การสร้างกิจกรรมที่จะสร้างกิจวัตรประจำจนกลายมาเป็นสุขนิสสัยที่มีความสม่ำเสมอ ที่แน่วแน่มั่นคง จึงจะนำมาซึ่งความสุขตามอัตภาพเพื่อการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ กล่าวคือ เพื่อการดำรงชีวิต และเพื่อการปฏิบัติธรรมเพื่อการพ้นทุกข์

## 5.3 ข้อเสนอแนะ

งานวิจัยการสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวพุทธธรรม เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ ที่รวมการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนา เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาทั้งในทางคฤหัสถ์ผู้ครองเรือนและบรรพชิตนักบวช โดยผลของการศึกษาวิจัยสามารถเข้าใจถึงเหตุผลที่มาของปัญหาของการบริโภคปัจจัย 4 ในปัจจุบัน และจากการศึกษาสามารถใช้หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้เป็นเครื่องมือเพื่อการลดปัญหาของการบริโภคปัจจัย 4 นอกจากนี้ผู้วิจัยจะได้นำเสนอข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ดังนี้

### 5.3.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ส่งเสริมทางด้านการศึกษาทั้งในระดับประถม มัธยม และอุดมศึกษาให้ความรู้ปลูกฝังนิสสัยให้เยาวชนเป็นผู้ตระหนักรู้คุณค่าของปัจจัย 4 จนเป็นนิสสัยอย่างมั่นคง

2. เพิ่มความเข้มงวด ในการควบคุมกวดขันลงโทษการโฆษณาที่เกี่ยวกับสินค้าปัจจัย 4 ที่เกินความเป็นจริง

3. ส่งเสริมความรู้แด่บรรพชิตนักบวช เกี่ยวกับประโยชน์ของการฉันอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ

จากการศึกษาวิจัยการสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวพุทธธรรม ผู้วิจัยเห็นว่ายังมีปัญหาที่ควรนำมาเป็นหัวข้อในการศึกษาวิจัย เพื่อการสร้างความสุขในการบริโภคปัจจัย 4 ตามความหมายในทางพุทธธรรม ดังนี้

### 5.3.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

1. ศึกษาเปรียบเทียบการบริโภคปัจจัย 4 ตามกระแสบริโภคนิยมกับตามหลักพุทธธรรม

2. ศึกษาการบริโภคปัจจัยทางด้านเทคโนโลยีทางด้านสื่อสมัยใหม่ของเยาวชน

3. ศึกษาวิเคราะห์ผลกระทบต่อธรรมชาติทางด้าน ดิน น้ำ อากาศ ที่เกิดมาจากการบริโภคปัจจัย 4 ตามกระแสบริโภคนิยม

# บรรณานุกรม

## 1. ภาษาไทย

### ข้อมูลปฐมภูมิ

พระไตรปิฎก ฉบับของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์. *เล่มที่ 1, 2, 4, 5, 7, 12, 13, 14, 16, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 35, 45.* พุทธศักราช. 2539.

### ข้อมูลทุติยภูมิ

### 1) หนังสือทั่วไป

พระพุทธโฆษะ. *พระวิสุทธิมรรค.* กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มูลนิธิภูมิพโลภิกขุ. 2521.

พระญาณวโรดม (ประยูร สนฺตกโร). *ศาสนาต่าง ๆ.* (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2538.

พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ จิตฺตาโณ). *มองเขา มองเรา.* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร: พรศิวการพิมพ์. 2534.

พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ จตฺตาโณ). *พระวินัยปิฎกย่อ เล่ม 1.* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2536.

พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ จิตฺตาโณ). *นิเทศธรรม,* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: ธีรพงษ์การพิมพ์. 2537.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). *การพัฒนาที่ยั่งยืน.* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง. 2542.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม.* กรุงเทพมหานคร: ธรรมสาร. 2546.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). *เศรษฐศาสตร์แนวพุทธ.* กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม. 2543.

พระพุทธโฆสเถระ. *คัมภีร์วิสุทธมรรค.* สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), ผู้แปลและเรียบเรียง (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพลส จำกัด. 2551.

พระพุทธโฆษะ. *พระวิสุทธิมัคค์.* กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มูลนิธิภูมิพโลภิกขุ. 2521.

พระมหาทวี มหาปญฺโญ (ละลง). *ดุลยภาพชีวิตเชิงพุทธเพื่อความมีอายุยืน.* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2557.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ป.ธ. 9 ราชบัณฑิต. *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด.* วัดราชโอรสาราม: กรุงเทพมหานคร. 2548.

พระวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตวณฺโณ). *บทอบรมกรรมฐาน.* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2540.

ราชกิจจานุเบกษา. *พระราชบัญญัติคณะสงฆ์ (ฉบับที่ 4) พ.ศ.2561 เล่ม 135 ตอนที่ 50 ก 17 กรกฎาคม 2561.* กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์คณะรัฐมนตรีและราชกิจจานุเบกษา. 2561.

ราชบัณฑิตยสถาน. *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554.* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. 2554.

สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์. *ธรรมานุกรม.* กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2515.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). *พุทธธรรมฉบับปรับขยาย.* (พิมพ์ครั้งที่ 48). (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์. 2560.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต. *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์.* (พิมพ์ครั้งที่ 31). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด. 2561.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. *วินัยมุข เล่ม 2.* (พิมพ์ครั้งที่ 25). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2535.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. *พระไตรปิฎก ฉบับสำหรับประชาชน.* (พิมพ์ครั้งที่ 16). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2535.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. *พระไตรปิฎกฉบับสาหรับประชาชน.* กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2535.

สุดารัตน์ พิมลรัตนกานต์. *เศรษฐศาสตร์เบื้องต้น.* กรุงเทพมหานคร: ซีเอ็ดยูเคชั่น. 2560.

แอลเบรกต์ เอ. เฮเยอร์. *กินกันแก่ ปรับแนวการกินเพื่ออายุวัฒนะ.* นพ.ไพบูลย์ จาตุร-ปัญญา. เรียบเรียง. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์รวมทรรศน์. 2535.

### 2) งานวิจัย/วิทยานิพนธ์

พระมหาเกรียงไกร กิตฺติเมธี (พินยารัก). *พุทธจริยศาสตร์กับการบริโภคปัจจัย 4*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2555.

พระวีรชน อุตฺตโร (ชัชวาลย์). *การศึกษาเชิงวิเคราะห์การบริโภคปัจจัย 4 เพื่อสนับสนุนการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2556.

พระครูธรรมธรไพบูลย์ (พิศาล วชิโรภาส). *ค่านิยมบริโภคตามแนวพระพุทธศาสนา*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2562.

ศศิวรรณ กาลังสินเสริม. *พุทธกระบวนทัศน์ในการดำเนินชีวิตยุคบริโภคนิยม.* วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2550.

แสวง นิลนามะ, *จริยธรรมการบริโภคในพุทธศาสนาเถรวาท*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2550.

แสวง นิลนามะ *จริยธรรมการบริโภคในพระพุทธศาสนาเถรวาท*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2551.

### 3) บทความวิจัย

ทิพย์ภวิษณ์ ใสชาติ. “หลักการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวทางของพระพุทธศาสนา”. *เอกสารการประชุมวิชาการระดับนานาชาติครั้งที่ 9 ระดับชาติครั้งที่ 1 วิทยาลัยสงฆ์ศรีษะเกษ, วัฒนธรรมเชิงพุทธกับการพัฒนาที่ยั่งยืน IBRS2018 Buddhist Culture & Sustainable Development 2-3 April, 2018 MCU, SIsaket Campus, Thailand,* ปีที่ 9 เมษายน 2561: 112-123.

พระครูวรดิตถ์ธรรมาภรณ์. พระมหาสำรอง สณฺณโต และประยูร แสงใส. “ภูมิปัญญาชาวบ้าน”*Journal of Modern Learning Development.* ปีที่ 5 ฉบับที่ 3 ประจำเดือนพฤษภาคม–มิถุนายน 2563: 274-287.

พระมหามฆวินทร์ ปุริสุตฺตโม, และมนัสวี ศรีนนท์. หลักการสร้างนิสัยตามแนวพุทธปรัชญา. *วารสารวนัมกองแหรกพุทธศาสตรปริทรรศน์*. ปีที่ 5 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม–ธันวาคม 2561: 13-26.

พระเทพสีมาภรณ์ (โอภาส นิรุตฺติเมธี). การบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวพุทธศาสตร์. *ธรรมปริทัศน์,* ปีที่ 5 ฉบับที่ 1 ประจำเดือนพฤษภาคม-มิถุนายน 2541.

พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร. สันโดษกับความรับผิดชอบต่อสังคม. *บทความวิชาการ*. 2548.

พนิดา ศิริอำพันธ์กุล, จุไรรัตน์ กีบาง. “พื้นอารมณ์และปัจจัยที่เกี่ยวข้องในเด็กปฐมวัย”. *วารสารสมาคมสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์*. ปีที่ 29 ฉบับที่ 1 ประจำเดือนมกราคม-มีนาคม 2564: 80-82.

### 4) เว็บไซต์

กองทุนการออมแห่งชาติ. *7 แนวคิดเรื่องการออมของในหลวง รัชกาลที่ 9*. สืบค้น 11 มกราคม 2566. จาก https://www.nsf.or.th/node/960.

*การเลือกใช้เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย*. สืบค้น วันที่ 15ม กราคม 2564. จาก https://sites.google.com/a/knw.ac.th/kar-ngan-xachiph-5/2-3-kar-reiyn-ru-reuxng-seuxpha-laea-kheruxng-taeng-kay.

คณะเภสัชศาสตร์. *ยารักษาโรคหมายถึง.* สืบค้น 15 กรกฎาคม 2566. จาก https://pharmacy.mahidol.ac.th/dic/qa_full.php?id=4897.

โครงการพัฒนาสื่อเพื่อการศึกษา. *ความแตกต่างระหว่างวัฒนธรรมไทยกับวัฒนธรรมสากล*. สืบค้นวันที่วันที่ 8 มกราคม 2564. จาก http://jiraporn12552.blogspot.com/p/blog-page_54.html.

ทนพ. ชาญเวช ตันติกัลยาภรณ์, *เคล็ดลับการดูแลสุขภาพตามช่วงวัย*, สืบค้นวันที่ 20 พฤษภาคม 2564. จาก <https://pathlab.co.th/how-to-take-care-of-your-health-every-ages/.>.

นพ.ลัญฉศักดิ์ อรรฆยากร. *การป้องกันการเจ็บป่วยของร่างกาย.* สืบค้น 1 กรกฎาคม 2566. จาก https://www.manarom.com/blog/Balance_mind_and_body.html.

บ้านน่ารู้. *ความสะดวกสบายในการใช้สอยที่อยู่อาศัย*. สืบค้น 10 กรกฎาคม 2566. จาก https://บ้านน่ารู้.com.

*เปลี่ยนแปลงอาหารการกิน*, สืบค้นวันที่ 5 มกราคม 2564. จาก <http://www.choosemyplate.gov/vegetables.>.

ผศ.เชาว์ เพ็ชรราช. *วิถีการดำรงชีวิตของมนุษย์*. สืบค้นวันที่ 5 มกราคม 2564. จาก https://www.gotoknow.org/posts/466603.

*ฝ่ายวารสารและเอกสารสำนักหอสมุดกลาง.* สืบค้น 29 ธันวาคม 2565. จาก https://www.lib.ru.ac.th/journal/clothing.html

ฝ่ายวารสารและเอกสารสำนักหอสมุดกลาง, *เครื่องแต่งกาย*, สืบค้น 29 ธันวาคม 2565. จาก https://www.lib.ru.ac.th/journal/clothing.html.

*พฤติกรรมการบริโภคอาหาร*. สืบค้นวันที่ 25 มกราคม 2564. จาก http://www.parents.com/kids/nutrition/healthy-eating/get-your-kids-to-eat-better/.

พิมลพรรณ อนันต์กิจไพศาล. *10 วิธีการกินอาหารให้ดีต่อสุขภาพ*. สืบค้น 26 มีนาคม 2566. จาก https://women.trueid.net/detail/gPoGE5rzW5gP.

ภญ.ณัฐศุภางค์ เสมอวงษ์ และ ภก.ณัฏฐวรรณ ชูสกุล. *การใช้ยา ปลอดภัย หายง่าย ไม่ดื้อยา.* สืบค้น 30 มิถุนายน 2566. จาก www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/gallery.

มุดจรินทร์. *การปรุงอาหาร.*สืบค้น 30 มกราคม 2566. จาก http://namfon1998.blogspot.com/2014/07/blog-post_24.htm.

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 11. *โรคและการรักษา*. สืบค้นวันที่ 5 มีนาคม 2564. จาก <https://hpc11.go.th/web60/cluster_ward64/?p=153.>.

โรงพยาบาลบางปะกอก3. *8 ประโยชน์เมื่อกินอาหารสุขภาพ*. สืบค้น 15 สิงหาคม 2566. จาก https://bangpakok3.com/care_blog/view/215.

*สร้างสุขนิสัยบนโต๊ะอาหาร*. สืบค้นวันที่ 20 มกราคม 2564. จาก https://www.rakluke.com/child-development-all/toddler-development/item/2020-03-21-13-24-30.html.

สถาบันวิจัยและพัฒนาพลังงานนครพิงค์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. *แฟชั่น เสื้อผ้า กับสิ่งแวดล้อม.* สืบค้น 15 มกราคม 2566. จาก https://erdi.cmu.ac.th/?p=2897.

เสกสรร คำสม. *ทำไมถึงต้องมี(ซื้อ)บ้าน. สืบค้น* 26มีนาคม2566. จาก https://www.tpa.or.th/writer/read_this_book_topic.php?bookID=258&pageid=4&read=true&count=tru.

หงส์ทอง.*บทความเคล็ดลับแม่บ้าน.* สืบค้นค้น 12 สิงหาคม 2566. จาก https://www.hongthongrice.com/v2/blog/E09A/how-to-choose/.

*หลักการเลือกเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย*. สืบค้น วันที่ 10 มกราคม 2564. จาก https://lovemax333.wixsite.com/ms21264/single-post/2015/07/29/.

เอสเอ็นเซอร์วิสโซลูชั่น. *หลักในการทำความสะอาดบ้านให้น่าอยู่.* สืบค้น 25 มิถุนายน 2566. จาก https://snss.co.th/.

อาศิรวัจน์ ลุนทา. *การดูแลเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย.* สืบค้น 5 มกราคม 2566. จาก https://arsirawatmimi.wordpress.com/.

Beauty and Health. *ข้อควรระวังในการบริโภคยารักษาโรค.* สืบค้น 5 กรกฎาคม 2566. จาก https://th.hellomagazine.com/beauty-health/health-wellness/drug-how-to-use/.

DELICHI. *วัฒนธรรมการกิน*. สืบค้น 20 มีนาคม 2566. จาก http://delichimagazinepost.blogspot.com/2018/03/blog-post_33../.

DDproperty Editorial Team. *การเลือกที่อยู่อาศัย*. สืบค้นวันที่ 15 เมษายน 2564. จาก <https://www.ddproperty.com/คู่มือซื้อขาย/การเลือกที่อยู่อาศัย-4276.>.

Diane K. Adams. *ความเหมาะสมต่อรูปลักษณ์.* สืบค้น 5 มกราคม 2566. จาก https://thaifashionnow.com.

**2) ภาษาอังกฤษ**

Cianci, R., Gambrel, P.A.. Maslow's hierarchy of needs: Does it apply in a collectivist culture, *Journal of Applied Management and Entrepreneurship.* 8(2). 2003.

# ภาคผนวก

# ภาคผนวก ก
# รายนามผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจเครื่องมือ

# รายนามผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

**1. พระมหาวิโรจน์ คุตฺตวิโร, ผศ.ดร.**

**ตำแหน่ง** อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชา พุทธศาสน์ศึกษา

**วุฒิการศึกษา** Ph.D (Ancient Indian & Asian Studies)

ส.ม. (สังคมสงเคราะห์ทางการศึกษา)

**2. ดร.ศรัณย์ มะกรูดอินทร์**

**ตำแหน่ง** อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชา พุทธศาสน์ศึกษา

**วุฒิการศึกษา** ปร.ด. (ประวัติศาสตร์ศิลปะ), ศศ.ม.(โบราณคดีสมันประวัติศาสตร์)

ว.ม. (การจัดการการสื่อสารภาครัฐและเอกชน)

**3. ดร.เสน่ห์ เดชะวงศ์**

**ตำแหน่ง** อาจารย์พิเศษประจำหลักสูตรสาขาวิชา พุทธศาสน์ศึกษา

**วุฒิการศึกษา** Ph.D. in Buddhism and Philosophy, Mahamakut Buddhist University

Ph.D. in Linguistics, University of Mysore, India

**4. ดร.กฤตสุชิน พลเสน**

**ตำแหน่ง** อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชา พุทธศาสนาและปรัชญา

**วุฒิการศึกษา** Ph.D (Philosophy), M.A. (Philosophy)

**5. แม่ชีบุญช่วย ศรีเปรม, ดร.**

**ตำแหน่ง** อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชา พุทธศาสนาและปรัชญา

**วุฒิการศึกษา** ศน.ด. (พุทธศาสน์ศึกษา, ศม.บ. (พุทธศาสนาและปรัชญา)

# ภาคผนวก ข
# หนังสือขอความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือ



# บันทึกข้อความ

**ส่วนงาน** บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๐๑๕๘ ๑๐๖๓

**ที่** อว ๗๙๐๕/ว ๐๐๖๕ **วันที่** ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

**เรื่อง** ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิทยานิพนธ์

**เรียน** พระมหาวิโรจน์ คุตฺตวีโร, ผศ.ดร.

ด้วย นายศราวุธ เอียงอิ่ม เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๒๐๑๕๐๑๑๒๐๐๑ นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) ของ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง "การสร้างสุขนิสัยในการบริโภคปัจจัย ๔ ตามแนวพุทธธรรม (CULTIVATING THE HEALTHY HABITS IN THE FOUR REQUISITES CONSUMPTION ACCORDING TO BUDDHAMDHAMMA)" มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษา เพื่อเก็บข้อมูลเขียนวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตรวจเครื่องมือวิจัย ให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

- ขอเป็นผู้เชี่ยวชาญ ๑
- ตรวจแบบสัมภาษณ์แล้ว มีข้อแนะนำเพิ่มเติม ขอให้นำข้อเสนอแนะไปปรึกษา อ.ที่ปรึกษาก่อนนำไปใช้ครับ

(พระมหาวิโรจน์ คุตฺตวีโร, ดร.)

# บันทึกข้อความ

**ส่วนงาน** บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๑๐๕๘-๑๐๖๓

**ที่** อว ๗๙๐๕/ว ๐๐๖๕ **วันที่** ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

**เรื่อง** ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิทยานิพนธ์

**เจริญพร** ดร.ศรัณย์ มะกรูดอินทร์

ด้วย นายศราวุธ เอียงอิ่ม เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๒๐๑๕๐๑๓๒๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) ของ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง "การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย ๔ ตามแนวพุทธธรรม (CULTIVATING THE HEALTHY HABITS IN THE FOUR REQUISITES CONSUMPTION ACCORDING TO BUDDHAMDHAMMA)" มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษา เพื่อเก็บข้อมูลเขียนวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตรวจเครื่องมือวิจัย ให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ตรวจสอบเครื่องมือวิจัยเรียบร้อยแล้ว

# บันทึกข้อความ

**ส่วนงาน** บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๐๑๕๘-๐๑๖๓

**ที่** อว ๗๙๐๕/ว ๐๐๖๕ **วันที่** ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

**เรื่อง** ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิทยานิพนธ์

**เจริญพร** ดร.เสน่ห์ เตชะวงศ์

ด้วย นายศราวุธ เอียงอิ่ม เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๒๐๑๕๐๑๓๒๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) ของ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง "การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย ๔ ตามแนวพุทธธรรม (CULTIVATING THE HEALTHY HABITS IN THE FOUR REQUISITES CONSUMPTION ACCORDING TO BUDDHAMDHAMMA)" มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษา เพื่อเก็บข้อมูลเขียนวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตรวจเครื่องมือวิจัย ให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหามกุฏราชวิทยาลัย



# บันทึกข้อความ

**ส่วนงาน** บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๑๐๕๘-๑๐๖๓

**ที่** อว ๗๙๐๕/ว ๐๐๖๕ **วันที่** ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

**เรื่อง** ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิทยานิพนธ์

**เจริญพร** ดร.กฤตสุชิน พลเสน

ด้วย นายศราวุธ เอียงอิ่ม เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๒๐๑๕๐๑๓๒๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) ของ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง "การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย ๔ ตามแนวพุทธธรรม (CULTIVATING THE HEALTHY HABITS IN THE FOUR REQUISITES CONSUMPTION ACCORDING TO BUDDHAMDHAMMA)" มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษา เพื่อเก็บข้อมูลเขียนวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตรวจเครื่องมือวิจัย ให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ตรวจสอบเครื่องมือวิทยานิพนธ์
เรียบร้อยแล้ว
๒ ก.ย. ๖๕

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

# บันทึกข้อความ

**ส่วนงาน** บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๑๐๕๘-๑๐๖๓

**ที่** อว ๗๙๐๕/ว ๑๐๖๕ **วันที่** ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

**เรื่อง** ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิทยานิพนธ์

**เจริญพร** แม่ชีบุญช่วย ศรีเปรม, ดร.

ด้วย นายศราวุธ เอียงอิ่ม เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๒๐๑๕๐๑๓๒๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) ของ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง "การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย ๔ ตามแนวพุทธธรรม (CULTIVATING THE HEALTHY HABITS IN THE FOUR REQUISITES CONSUMPTION ACCORDING TO BUDDHAMDHAMMA)" มีความประสงค์จะขอให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัยในฐานะที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษา เพื่อเก็บข้อมูลเขียนวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตรวจเครื่องมือวิจัย ให้นักศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์ต่อไป สำหรับวันและเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหามกุฏราชวิทยาลัย

# ภาคผนวก ค
# รายนามผู้ทรงคุณวุฒิให้การสัมภาษณ์

# รายนามผู้ทรงคุณวุฒิให้การสัมภาษณ์

**1. พระศรีรัชมงคลบัณฑิต, รศ.ดร.**

**ตำแหน่ง** หัวหน้าภาควิชาพุทธศาสตร์คณะศาสนาและปรัชญา
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

**สัมภาษณ์** เมื่อวันที่ 22 พฤศจิกายน 2565

**2. พระมหาอรุณ ปญฺญารุโณ**

**ตำแหน่ง** คณบดีคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

**สัมภาษณ์** เมื่อวันที่ 2 ธันวาคม 2565

**3. พระมหาวุฒิชัย ธมฺมวิชฺโช**

**ตำแหน่ง** อาจารย์สาขาวิชาบาลีสันสกฤตและพุทธศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

**สัมภาษณ์** เมื่อวันที่ 7 ธันวาคม 2565

**4. พระมหาสราวุธ ญาณโสภโน**

**ตำแหน่ง** อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

**สัมภาษณ์** เมื่อวันที่ 7 ธันวาคม 2565

**5. พระมหาไมตรี ปญฺญามรินฺโท**

**ตำแหน่ง** พระปริยัติวชิรกวี คณบดีคณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

**สัมภาษณ์** เมื่อวันที่ 2 ธันวาคม 2566.

**6. รศ.ดร.บุญร่วม คำเมืองแสน**

**ตำแหน่ง** หัวหน้าภาควิชาศาสนศาสตร์ คณะศาสนาและปรัชญา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

**สัมภาษณ์** เมื่อวันที่ 22 พฤศจิกายน 2565

**7. รศ.สุเชาวน์ พลอยชุม**

**ตำแหน่ง** อาจารย์พิเศษบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

**สัมภาษณ์** วันที่ 22 พฤศจิกายน 2565

# ภาคผนวก ง
# หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

# บันทึกข้อความ

**ส่วนงาน** บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๐๑๕๙-๑๐๖๓

**ที่** อว ๗๙๐๕/ว ๐๔๐๐ **วันที่** ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๕

**เรื่อง** ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เรียน พระศรีวัชมงคลบัณฑิต, รศ.

ด้วย นายศราวุธ เอียงอิ่ม เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๒๐๑๔๕๐๑๓๒๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) ของ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง "การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย ๔ ตามแนวพุทธธรรม (CULTIVATING THE HEALTHY HABITS IN THE FOUR REQUISITES CONSUMPTION ACCORDING TO BUDDHAMDHAMMA)" มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่านในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนรายงานวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ได้ให้สัมภาษณ์แล้ว
วันที่ 22 พฤศจิกายน 2565
พระศรีวัชมงคลบัณฑิต

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหามกุฏราชวิทยาลัย

# บันทึกข้อความ

**ส่วนงาน** บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๑๐๕๙-๑๐๖๓

**ที่** อว ๗๙๐๕/ว ๐๔๐๐ **วันที่** ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๕

**เรื่อง** ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เรียน พระมหาอรุณ ปญฺญารุโณ

ด้วย นายศราวุธ เอียงอิ่ม เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๒๐๑๕๐๑๓๒๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) ของ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง "การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย ๔ ตามแนวพุทธธรรม (CULTIVATING THE HEALTHY HABITS IN THE FOUR REQUISITES CONSUMPTION ACCORDING TO BUDDHAMDHAMMA)" มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่านในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

- ดีใจ
- ทำความสะอาดแล้ว.

พระมหาอรุณ ปญฺญารุโณ
คณบดีคณะสังคมศาสตร์ มมร

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหามกุฏราชวิทยาลัย

# บันทึกข้อความ

**ส่วนงาน** บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๐๑๕๙-๐๐๒๓

**ที่** อว ๗๙๐๕/ว ๐๔๐๐ **วันที่** ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๕

**เรื่อง** ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เรียน พระมหาวุฒิชัย ธมฺมวิชฺโช

ด้วย นายศราวุธ เอียงอิ่ม เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๒๐๑๔๕๐๑๓๒๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) ของ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง "การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย ๔ ตามแนวพุทธธรรม (CULTIVATING THE HEALTHY HABITS IN THE FOUR REQUISITES CONSUMPTION ACCORDING TO BUDDHAMDHAMMA)" มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่านในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ให้สัมภาษณ์ได้เลย

๓๑ สิงหาคม ๖๕

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหามกุฏราชวิทยาลัย

# บันทึกข้อความ

**ส่วนงาน** บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๑๐๕๙-๑๐๖๓

**ที่** อว ๗๙๐๕/ว ๐๕๐๐ **วันที่** ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๕

**เรื่อง** ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

**เรียน** พระมหาสราวุธ ญาณโสภโณ

ด้วย นายศราวุธ เอียงอิ่ม เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๒๐๑๕๐๑๓๒๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) ของ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง "การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย ๔ ตามแนวพุทธธรรม (CULTIVATING THE HEALTHY HABITS IN THE FOUR REQUISITES CONSUMPTION ACCORDING TO BUDDHAMDHAMMA)" มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่านในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

# บันทึกข้อความ

**ส่วนงาน** บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๑๐๕๙-๑๐๖๓

**ที่** อว ๗๙๐๕/ว ๐๔๐๐ **วันที่** ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๕

**เรื่อง** ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

เรียน พระมหาไมตรี ปุญฺญามรินโท

ด้วย นายศราวุธ เอียงอิ่ม เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๒๐๑๕๐๑๓๒๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) ของ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง "การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย ๔ ตามแนวพุทธธรรม (CULTIVATING THE HEALTHY HABITS IN THE FOUR REQUISITES CONSUMPTION ACCORDING TO BUDDHAMDHAMMA)" มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่านในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

ได้ให้สัมภาษณ์ทางโทรศัพท์ เมื่อวันที่ ๒ กันยายน ๒๕๖๕ เวลา ๑๔.๓๐ น.

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหามกุฏราชวิทยาลัย

# บันทึกข้อความ

**ส่วนงาน** บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๐๑๕๙-๑๐๖๓

**ที่** ชว ๐๙๐๕/ว ๐๔๐๐ **วันที่** ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๕

**เรื่อง** ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์

**เจริญพร** รศ.ดร.บุญร่วม คำเมืองแสน

ด้วย นายศราวุธ เอียงอิ่ม เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๒๐๓๕๐๓๓๒๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) ของ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง "การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย ๔ ตามแนวพุทธธรรม (CULTIVATING THE HEALTHY HABITS IN THE FOUR REQUISITES CONSUMPTION ACCORDING TO BUDDHAMDHAMMA)" มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่านในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความอนุเคราะห์

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหามกุฏราชวิทยาลัย



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ บ้านวัดสุวรรณ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี
ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๐๐ โทรสาร. ๐๒-๔๔๔-๖๐๖๐

ที่ อว ๗๗๐๕/ว ๐๐๗๘

๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการให้สัมภาษณ์
เจริญพร รศ.สุเชาวน์ พลอยชุม
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

ด้วย นายศราวุธ เฮียงอิ่ม เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๒๒๐๑๕๐๑๓๒๐๐๓ นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา (BUDDHIST STUDIES) ของ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง "การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย ๔ ตามแนวพุทธธรรม (CULTIVATING THE HEALTHY HABITS IN THE FOUR REQUISITES CONSUMPTION ACCORDING TO BUDDHAMDHAMMA)" มีความประสงค์จะขอความเมตตาอนุเคราะห์จากพระเดชพระคุณในการให้สัมภาษณ์ฯ เพื่อเป็นข้อมูลเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ดังกล่าว สำหรับวัน และเวลานักศึกษาจะเป็นผู้ไปติดต่อกับพระเดชพระคุณด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อขอความเมตตาอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
อาคารสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาชิรญาณวโรรส (B 7.1)
๒๔๘ หมู่ที่ ๑ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๔๔๔-๖๐๐๐ ต่อ ๑๐๕๕ โทรสาร : ๐-๒๔๔๔-๖๐๔๑

# ภาคผนวก จ
# แบบสัมภาษณ์



**แบบสัมภาษณ์**

**เรื่อง การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย4ตามแนวพุทธธรรม**

---

**คำชี้แจง:**

แบบสัมภาษณ์นี้ สำหรับการทำวิจัยเรื่อง “การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย4” ซึ่งผู้วิจัย จะได้นำไปสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา เพื่อให้ได้ข้อมูลตาม วัตถุประสงค์การวิจัย โดยจะได้นำข้อมูลจากการสัมภาษณ์มาศึกษาวิเคราะห์และสังเคราะห์อย่างเป็นระบบเพื่อนำเสนอรูปแบบงานวิจัยที่สมบูรณ์ต่อไป

**โดยได้แบ่งแบบสัมภาษณ์ออกเป็น 5 ตอน ดังนี้**

ตอนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 ข้อมูลคำถามเกี่ยวกับการบริโภคปัจจัย4

ตอนที่ 3 ข้อมูลคำถามเกี่ยวกับสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย4

ตอนที่ 4 ข้อมูลคำถามเกี่ยวกับพุทธธรรมเพื่อสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย4

ตอนที่ 5 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

**ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลผู้ให้สัมภาษณ์**

ชื่อ.....ฉายา.....นามสกุล.....

พรรษา.....อายุ.....ปีที่อยู่บ้าน/วัด เลขที่.....หมู่ที่.....

ซอย.....ถนน.....ตำบล/แขวง.....

อำเภอ/เขต.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....

วันที่ให้สัมภาษณ์ วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....เวลา.....น.

**ตอนที่ 2 การบริโภคปัจจัย 4**

1.ท่านคิดว่า**การบริโภคปัจจัย4** คืออะไร มีลักษณะอย่างไร มีอะไรบ้าง?

.....

.....

.....

.....

.....

2. ท่านคิดว่าการบริโภคปัจจัย4ในเรื่อง**เครื่องนุ่งห่ม** ควรมีลักษณะอย่างไร?

.....

.....

.....

.....

.....

3. ท่านคิดว่าการบริโภคปัจจัย4ในเรื่อง**อาหาร** ควรมีลักษณะอย่างไร?

.....

.....

.....

.....

.....

4. ท่านคิดว่าการบริโภคปัจจัย4ในเรื่อง**ที่อยู่อาศัย** ควรมีลักษณะอย่างไร?

.....

.....

.....

.....

.....

5. ท่านคิดว่าการบริโภคปัจจัย4ในเรื่อง**ยารักษาโรค** ควรมีลักษณะอย่างไร?

.....

.....

.....

.....

.....

**ตอนที่ 3 สุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย4**

1.ท่านคิดว่า**สุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย4** คืออะไร เป็นอย่างไร มีกี่ประเภท

.....

.....

.....

.....

.....

2.ท่านคิดว่าสุขนิสสัยในการบริโภค**เครื่องนุ่งห่ม**ควรมีลักษณะเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

3.ท่านคิดว่าสุขนิสสัยในการบริโภค**อาหาร**ควรมีลักษณะเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

4.ท่านคิดว่าสุขนิสสัยในการบริโภค**ที่อยู่อาศัย**ควรมีลักษณะเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

5.ท่านคิดว่าสุขนิสสัยในการบริโภค**ยารักษาโรค**ควรมีลักษณะเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

**ตอนที่4 พุทธธรรมเพื่อสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย4**

1.ท่านคิดว่า**หลักพุทธธรรมที่ควรนำมาใช้ในการบริโภคปัจจัย 4** ควรเป็นอย่างไร คืออะไร

.....

.....

.....

.....

.....

2. ท่านคิดว่าหลักพุทธธรรมที่ควรนำมาใช้ในการบริโภค**เครื่องนุ่งห่ม**ควรเป็นอย่างไร คืออะไร

.....

.....

.....

.....

.....

3.ท่านคิดว่าหลักพุทธธรรมที่ควรนำมาใช้ในการบริโภค**อาหาร**ควรเป็นอย่างไร คืออะไร

.....

.....

.....

.....

.....

4.ท่านคิดว่าหลักพุทธธรรมที่ควรนำมาใช้ในการบริโภค**ที่อยู่อาศัย**ควรเป็นอย่างไร คืออะไร

.....

.....

.....

.....

5.ท่านคิดว่าหลักพุทธธรรมที่ควรนำมาใช้ในการบริโภค**ยารักษาโรค**ควรเป็นอย่างไร คืออะไร

.....

.....

.....

.....

**ตอนที่ 5 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ (ถ้ามี)**

.....

.....

.....

.....

ขอกราบขอบพระคุณ/อนุโมทนาขอบคุณที่ให้สัมภาษณ์ในครั้งนี้

นายศราวุธ เอียงอิ่ม

นักศึกษาหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2565

ผู้สัมภาษณ์

# ภาคผนวก ฉ
# รูปผู้ทรงคุณวุฒิให้สัมภาษณ์

# รูปผู้ทรงคุณวุฒิให้สัมภาษณ์



**สัมภาษณ์ พระศรีรัชมงคลบัณฑิต, รศ.ดร.**

**เมื่อวันที่ 22 พฤศจิกายน 2565**



**พระมหาอรุณ ปณฺฑารุโณ**
**เมื่อวันที่ 2 ธันวาคม 2565**



**พระมหาไมตรี ปุญญามรินโท**
**เมื่อวันที่ 7 ธันวาคม 2565**



**พระมหาสราวุธ ญาณโสภโน**
**เมื่อวันที่ 7 ธันวาคม 2565**



**พระมหาวุฒิชัย ธมฺมวิชฺโช**

**เมื่อวันที่ 7 ธันวาคม 2565**



**สัมภาษณ์ รศ.ดร.บุญร่วม คำเมืองแสน**

**เมื่อวันที่ 22 พฤศจิกายน 2565**



**รศ.สุเชาวน์ พลอยชุม**
**เมื่อวันที่ 22 พฤศจิกายน 2565**

# ภาคผนวก ช
# หลักสูตรหลักจริยธรรมวิจัยในมนุษย์







# Certificate of Completion

National Research Council of Thailand (NRCT) and Forum for Ethical Review Committee in Thailand (FERCIT) Certify that

# Sarawuth Aengim

Has completed the ON-LINE RESEARCH ETHICS TRAINING

Course หลักสูตรหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สำหรับนักศึกษา/นักวิจัย

ตำแหน่งส่วน(ต่อเนื่อง)

Date approved
(10/09/2565)

ตำแหน่งคณิต

Date expired
(10/09/2568)

S. Songsivilai

(Professor Dr Sirirurg Songsivilai)
Secretary-General
National Research Council of Thailand

ตำแหน่งคณิต

# ภาคผนวก ซ
# เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริธรรมวิจัยในคน

ที่ จว. ๑๘๕/๒๕๖๕



**เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการทำวิจัยในคน**
**มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย**

**๑. ชื่อโครงการวิจัย**

ชื่อเรื่อง : การสร้างสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย ๔ ตามแนวพุทธธรรม..

TITLE : CULTIVATING THE HEALTHY HABITS IN THE FOUR REQUITES CONSUMPTION ACCORDING TO BUDDHAMMA..

**๒. ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย**

ศราวุธ เอียงอิ่ม

**๓. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการทำวิจัยในคน**

คณะกรรมการจริยธรรมการทำวิจัยในคน สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยในการประชุมครั้งที่ ๗/๒๕๖๕ วันที่ ๒๗ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๕ มติที่ ๒๘๓/๒๕๖๕ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า โครงการวิจัยดังกล่าวเป็นไปตามหลักการของจริยธรรมการทำวิจัยในคน โดยที่ผู้วิจัยเคารพสิทธิและศักดิ์ศรี ในความเป็นมนุษย์ ไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ และไม่ก่อให้เกิดภยันตรายแก่ตัวอย่างการวิจัย กลุ่มตัวอย่าง และผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ ตั้งแต่วันที่ออกเอกสารรับรองผลการพิจารณาการทำวิจัยในคนฉบับนี้ จนถึงวันที่ ๒๗ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๖

ออกให้ ณ วันที่ ๒๗ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๕

ลงนาม

(พระมหามฆวินทร์ ปุริสุตฺตโม, ผศ.ดร.)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการทำวิจัยในคน
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

# ประวัติผู้วิจัย

**ชื่อ-นามสกุล** : นายศราวุธ เอียงอิ่ม

**วัน เดือน ปีเกิด** : วันที่ 8 สิงหาคม พ.ศ. 2512

**สถานที่เกิด** : จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

**ที่อยู่ปัจจุบัน** : เลขที่ 68 หมู่ที่ 4 ตำบลชัยเกษม อำเภอบางสะพาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

**การศึกษา**

พ.ศ. 2562 : ธรรมศึกษาชั้นตรี

พ.ศ. 2540 : ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วท.บ.) คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

พ.ศ. 2566 : หลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

**ตำแหน่งและการทำงาน**

พ.ศ. 2533-2543 : บริษัทผลิตภัณฑ์คอนกรีตซีแพค (ในเครือปูนซีเมนต์ไทย) จำกัด

พ.ศ. 2545-ปัจจุบัน : ผู้จัดการธุรกิจผลิตและจำหน่ายวัสดุก่อสร้าง