

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

หลักการดำเนินชีวิตในพระพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าได้วางรูปแบบของพระสงฆ์เป็นตัวอย่าง “การใช้ปัจเจกชนวิธี ในการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน” ด้วยการดำเนินชีวิตอยู่บนพื้นฐานความต้องการปัจจัย 4 มีอาหารบิณฑบาตจากผู้มีศรัทธาตามรูปแบบและบริโศคด้วยการพิจารณาว่าจักฉันเพื่อยังอัตตภาพให้เป็นอยู่ได้เท่านั้น ส่วนที่เกี่ยวกับฆราวาส พระพุทธเจ้าได้แสดงเรื่องความรู้จักการพิจารณาปัจจัย 4 เพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนตามแนวพุทธศาสนา จะได้ศึกษาจากงานวิจัย ดังต่อไปนี้

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับปัจเจกชนวิธีตามหลักพระพุทธศาสนา

แนวคิดเกี่ยวกับปัจเจกชนวิธีตามหลักพระพุทธศาสนา คือ องค์ความรู้เพื่อการศึกษาคำความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโศคปัจจัย 4 ในการดำรงชีพซึ่งเป็นที่สนใจของผู้แสวงหาทางเลือกในการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาว่าตนเองจะมีชีวิตรอดอย่างมีคุณภาพได้หรือไม่ แนวคิดเกี่ยวกับปัจเจกชนวิธีตามหลักพระพุทธศาสนาโดยจะพิจารณาในส่วนต่างๆ ดังนี้

2.1.1 ความหมายปัจเจกชนวิธี

คำว่า “ปัจเจกชนวิธี” เป็นคำศัพท์บาลี หรือเป็นภาษามคธที่ใช้กันในสมัยพุทธกาล โดยสามารถแยกศัพท์ได้ ดังนี้ คือ ปฏิ + วิ + อกฺข + ยุ + วิธี มีรูปวิเคราะห์ว่า **ปติ วิ ปุพฺโพ, อกฺข พฺยตฺติยํ, ยุ.** แปลว่า การเห็นลงเฉพาะ, การพินิจ, การพิจารณา¹. “ปฏิ”เป็นบทหน้า ในภาษาบาลีหมายความว่า เฉพาะ, ตอบ, ทวน, กลับ, “วิ” หมายถึง วิเศษ, แจ่ม, ต่าง, “อกฺข”หมายถึงการมองดู, พิจารณา, “ยุ” ปัจจัยในนามกิตก์ แปลง ยุ เป็น อณ, “วิธี”หมายถึง ขั้นตอนหรือระบบการจัดการ เมื่อเรารวมคำทั้ง 4 คำเข้ากันจึงหมายความว่า ขั้นตอนการมองดูหรือพิจารณาโดยทบทวน หรือ การเห็นลงเฉพาะ, การพินิจ, การพิจารณา

¹ พันตรี ป. หลงสมบุญ, **พจนานุกรม มคธ -ไทย**, (กรุงเทพมหานคร: อาทรรการพิมพ์ สำนักเรียน วัดปากน้ำ ัจัดพิมพ์, 2540), หน้า 416.

2.1.2 ลักษณะปัจเจกชนวิถี

ในพระพุทธศาสนามีหลักคำสอนเกี่ยวกับการดำรงชีวิตของชาวพุทธที่ถือว่าเป็นวิถีชีวิตตามหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในอันที่จะฝึกฝนพัฒนาจิตเพื่อมุ่งผลอันสูงสุดคือ มรรค ผล นิพพาน พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนว่า ปัจจัย 4 เป็นอุปกณ์เครื่องดำรงชีพของมนุษย์ ปัจจัย 4 ได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ว่า

“ความรู้จักพอประมาณอันเป็นไปเพื่อความบริโภค คือ รู้จักพอประมาณในการรับจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชชะบริหาร”¹ ดังนั้นการใช้สอยปัจจัย 4 จึงมีขั้นตอนในการใช้สอย ดังที่พระอรชกถาจารย์กล่าวไว้ว่า “ปัจเจกชนสุทธิ” เพราะบริสุทธิ์ได้ด้วยการพิจารณา เพราะฉะนั้น ภิกษุเมื่อเห็นอาที่นพในการบริโภคปัจจัยที่ยังมิได้พิจารณา พึงพิจารณาปัจจัยทั้งหลาย²

การพิจารณาในการใช้สอยปัจจัย 4 เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่าด้วยลักษณะหรือกฎเกณฑ์ที่มีอยู่แล้วในธรรมชาติ เพื่อมนุษย์จะได้ปฏิบัติตัวหรือดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ หลักการดำเนินชีวิตในพระพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าได้วางรูปแบบของพระสงฆ์เป็นตัวอย่าง ด้วยการดำเนินชีวิตอยู่บนพื้นฐานความต้องการปัจจัย 4 มีอาหาร บิณฑบาตจากผู้มีศรัทธาตามรูปแบบและบริโภคด้วยการพิจารณาว่า จักฉันเพื่อยังอัตตภาพให้เป็นอยู่ได้เท่านั้น

การบริโภคพระพุทธเจ้าได้ตรัสให้ภิกษุพิจารณาโดยแยกคายว่า การบริโภคปัจจัย 4 คือ “เครื่องนุ่งห่มก็ใช้สอยเพื่อปกปิดร่างกายไม่ใช่เพื่อตกแต่งเป็นเครื่องประดับ อาหารก็รู้ว่าบริโภคเพื่อยังอัตตภาพร่างกายให้ดำรงอยู่ได้ บรรเทาความหิวเก่า ป้องกันความหิวใหม่ เพื่อที่จะได้มีกำลังในการสร้างคุณความดี ที่อยู่อาศัยก็ใช้สอย เพื่อบำบัดความหนาว ความร้อน และป้องกันอันตราย จากสัตว์และฤดูกาล ส่วนยารักษาโรคก็ใช้เพื่อบำบัดเวทนา อาพาธต่างๆ การบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 จึงต้องพิจารณาให้ถูกต้องตรงตามวัตถุประสงค์ จึงจะได้รับประโยชน์สำหรับบริโภคเอง”³

¹อง.สตตก. 23/68/143-144.

²มังคลทีปนีแปล เล่ม 2, มหามกุฏราชวิทยาลัย, พิมพ์ครั้งที่ 10, 2538, หน้า 85.

³ม.ม. (ไทย) 12/23/22-23.

ส่วนที่เกี่ยวกับฆราวาส พระพุทธเจ้าได้แสดงเรื่องการศึกษาความจำเป็นในการใช้สอยปัจจัย 4 หรือความรู้จักพอประมาณในปัจจัย 4 ซึ่งว่าด้วยหลักการแสวงหาทรัพย์ การรักษาทรัพย์ การรักษาสสมบัติของตน การเก็บออม การลงทุน การแบ่งสรรปันส่วนทรัพย์เพื่อใช้จ่ายให้เหมาะสม เพื่อให้เกิดประโยชน์โดยไม่ต้องเบียดเบียนตนและผู้อื่น

การศึกษามีความหมายใกล้เคียงกับความรู้จักประมาณ คือ รู้จักพอดี เช่น รู้จักประมาณในการบริโภคในการใช้จ่ายทรัพย์ รู้จักความพอเหมาะพอดี ในการพูด การปฏิบัติกิจและทำการต่างๆ ตลอดจนการพักผ่อนนอนหลับและการสนุกสนานรื่นเริงทั้งหลาย ทำการทุกอย่างด้วยความเข้าใจวัตถุประสงค์เพื่อผลดีแท้จริงที่พึงต้องการโดยมิใช่เพียงเพื่อเห็นแก่ความพอใจ ชอบใจหรือเอาแต่ใจของตน แต่ทำตามความพอดีแห่งเหตุปัจจัยหรือองค์ประกอบทั้งหลาย ที่จะลงตัวให้เกิดผลดีงามตามที่มองเห็นด้วยปัญญา¹

ความรู้จักพอประมาณในการบริโภคเป็นการใช้ปัจจัยสี่ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดประโยชน์ และไม่เบียดเบียนตนเองและสังคมรอบข้างของตน การจับจ่ายนั้น พระพุทธศาสนาสอนให้พิจารณาก่อนว่าสิ่งที่เรากำลังจับจ่ายซื้อหานั้นให้คุณค่าอะไรกับเรา เมื่อใช้ไปแล้ว จะเกิดประโยชน์แก่ตนและสังคมหรือไม่ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่ ภิกษุว่า ภิกษุผู้รู้จักพอประมาณนั้นเป็นผู้รู้ “รู้ทั่ว รู้แจ่มแจ้ง รู้เฉพาะแทงตลอดโดยเหตุ 2 อย่างเหล่านี้ชื่อว่าภิกษุผู้รู้จักพอประมาณ”²

2.1.3 ประเภทของปัจเจกชนวิถี

เรื่องการศึกษา หรือความรู้ประมาณดังที่กล่าวแล้ว เป็นทั้งหลักคำสั่งและคำสอนของ พระพุทธศาสนา ซึ่งในเบื้องต้นนั้นพอมีคนเข้ามาบวชก็ต้องเริ่มให้รู้จักการศึกษาในการบริโภคปัจจัย 4 จึงเริ่มต้นที่ให้ความสนใจคำว่า “โภชนา มัตตัญญูตา” ซึ่งพระภิกษุในสมัยก่อนจึงต้องศึกษาและทำความเข้าใจในบท *อภิณหปัจเจกชน* เมื่อบริโภคอาหารก็ให้พิจารณาว่า ที่เราบริโภคอาหารนี้ไม่ใช่มุ่งเพื่อเห็นแก่เอร็ดอร่อย ไม่ใช่เพื่อจะหาความสนุกสนานมัวเมา แต่เพื่อจะได้เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต ให้ร่างกายมีสุขภาพดี เป็นผาสุก เมื่อเรามีร่างกายดี อยู่ผาสุกแล้วก็จะสามารถทำกิจกรรมที่ดีงาม ทำหน้าที่การงานของตนได้ด้วยดี ซึ่งมีอยู่ 3 ขณะหรือ 3 ขั้นตอน คือ

¹Phra Dhammapitaka (P.A. Payutto), *A Constitution for Living*, (Bangkok: Religious Affairs Press, 2544), p. 15.

²ช.ม.อภฺรฐก.(ไทย) 29/206/599-601.

ก่อนรับปัจจัย 4 ใช้บท (ปฏิสงขา โยนิโสฯ) ขณะรับปัจจัย 4 ใช้บท (ยถาปัจจุยํ ปวตุตมานํ ธาตุมตฺตเมเวตฺถ) หลังจากใช้สอยเสร็จเรียบร้อยแล้วใช้บท (อชฺช มยา อปัจจเวกขิตฺวาฯ)

พระพุทธองค์ได้ตรัสเรื่องการพิจารณาหรือความรู้จักพอประมาณในปัจจัย 4 แก่ภิกษุว่า

“ภิกษุในธรรมวินัยนี้รู้จักประมาณในการรับจีวร บิณฑบาต เสนาสนะและคิลานะปัจจัยเภสัชชะบริขาร หากภิกษุไม่รู้จักประมาณในการรับจีวร บิณฑบาต เสนาสนะและคิลานะปัจจัยเภสัชชะบริขาร เราไม่พึงเรียกเธอว่าเป็นมัตตัญญูในที่นี้ แต่เพราะภิกษุรู้จักประมาณในการรับจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานะปัจจัยเภสัชชะบริขาร ฉะนั้น เราจึงเรียกเธอว่าเป็นมัตตัญญู”¹

1. การพิจารณาปัจจุเวกขณวิธีก่อนรับปัจจัย 4

1) ปฏิสงขา โยนิโส จีวรํ ปฏิเสวามิฯ

คำว่าเครื่องนุ่งห่มสำหรับภิกษุ หมายถึง ผ้าทุกผืนที่พระภิกษุใช้นุ่งห่ม ไม่ว่าจะป็นจีวร สบง อังสะ สังฆาฏิ เหล่านี้เป็นต้น การใช้เครื่องนุ่งห่มนั้นก็เพื่อจะบำบัดความหนาว อันเป็นเหตุให้เกิดอาพาธประการหนึ่ง เพื่อป้องกันแมลงและสัตว์ร้ายทำอันตรายประการหนึ่ง และเพื่อปกปิดอวัยวะที่น่าอายอีกประการหนึ่ง การใช้เครื่องนุ่งห่มเช่นนี้ที่ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ก็เพื่อไม่ให้ภิกษุฟุ่มเฟือย ใช้แต่พอตามความจำเป็น การใช้เครื่องนุ่งห่มในพระพุทธศาสนานั้นพระพุทธเจ้าทรงสอนให้พระภิกษุสงฆ์กำหนดพิจารณาก่อนจะใช้เครื่องนุ่งห่มว่า “เราพิจารณาโดยแยบคายแล้ว ใช้สอยเครื่องนุ่งห่ม เพียงเพื่อบำบัดความหนาว ความร้อน บำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบยุง ลมแดดและสัตว์เลื้อยคลาน เพียงเพื่อปกปิดอวัยวะที่เกิดความละอาย”²

2) ปฏิสงขา โยนิโส ปิณฑปาตํ ปฏิเสวามิฯ

พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักในการบริโภคอาหารไว้ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ การบริโภคอาหารก็ถือว่าเป็นพุทธเศรษฐศาสตร์เช่นกัน เพราะว่าอาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการดำรงชีวิต พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนเรื่องการบริโภคอาหาร ด้วยวิธีการพิจารณาความรู้จักพอประมาณในการรับประทานอาหาร อาหารนั้นอาจจะส่งผลให้เป็นคุณและโทษแก่ชีวิตได้เหมือนกัน การบริโภคอาหารจึงต้องอาศัยหลักพิจารณาเพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของคุณค่าของอาหารให้ถ่องแท้ก่อนที่จะบริโภค คำสอนจึงมุ่งให้พิจารณาด้วยปัญญาก่อนบริโภคและหลังบริโภค

¹ อ. สดตก. (ไทย) 23/68/143-144.

² ม. ม. (ไทย) 12/23/22.

การไม่พิจารณาก่อนบริโภคถือว่าการบริโภคเช่นนั้นเป็นการบริโภคของคนเป็นหนี้แทนที่จะได้ประโยชน์จากการบริโภค ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนแก่พระภิกษุในการพิจารณาก่อนบริโภคว่า

“เราพิจารณาโดยแยบคายแล้วจึงบริโภคอาหาร มิใช่เป็นการบริโภคเพื่อเล่นเพื่อมัวเมา เพื่อประดับตกแต่ง แต่บริโภคเพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ได้ เพื่อระวังความลำบาก เพื่ออนุเคราะห์แก่ความดีด้วยความหวังว่า เราจักบำบัดทุกข์เก่า ป้องกันทุกข์ใหม่ในชีวิตดำรงอยู่ได้ด้วยการบริโภคนี้ ความไม่มีโทษ และความ เป็นอยู่อย่างผาสุก จักเกิดขึ้น”¹

3) ปฏิสงฺขา โยนิโส เสนาสนํ ปฏิเสวามิฯ

พระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญแก่เรื่องที่อยู่อาศัยเป็นอย่างมาก กรณีผู้บวชใหม่ก็จะมีพระอุปัชฌาย์บอกให้ทราบหลังจากผ่านพิธีอุปสมบทแล้วเพื่อให้รู้จักใช้ปัจจัยเหล่านั้นตามควรแก่ฐานะ จะได้ไม่เดือดร้อนเพราะปัจจัย 4 พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณาถึงวัตถุประสงค์ และประโยชน์ที่พึงประสงค์จากการใช้เสนาสนะ จะต้องปฏิบัติตามหลักคำสอนที่ทรงให้พิจารณาด้วยอุบายวิธีแยบคายและต้องการให้มีการพิจารณาอยู่บ่อยๆ เพื่อค่อยๆ ปรับจิตใจให้ยอมรับความจริง เรื่องการบริโภคใช้สอยที่อยู่อาศัยโดยให้พิจารณาตามนัยว่า “เราพิจารณาโดยแยบคายแล้ว จึงได้ใช้สอยที่อยู่อาศัยว่า เพียงเพื่อบำบัดความหนาว ร้อน บำบัดสัมผัสจากเหลือบยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน เพื่อบรรเทาอันตรายอันเกิดจากฤดูกาลและเพื่อแสวงหาความสงบ”²

4) ปฏิสงฺขา โยนิโส คิลานปจฺจยเภสชฺชบริกฺขารํ ปฏิเสวามิฯ

การใช้ยารักษาโรคในพุทธศาสนา ก็เพื่อระงับอาพาธหรือโรคต่างๆ อันเป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์เวทนา ดังนั้น ก่อนที่พระภิกษุจะบริโภคจะต้องพิจารณาอย่างรอบคอบ จนมั่นใจว่าเมื่อบริโภคแล้ว ทุกขเวทนาในตนจะถูกระงับอย่างแท้จริง อนึ่ง ในเรื่องของกรบริโภคคิลานเภสัชนี้ มีสิ่งที่ต้องระมัดระวังอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในสภาพสังคมปัจจุบัน ซึ่งมีการใช้ยาที่เป็นโทษแก่ร่างกายกันอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ยาประเภทที่เรียกกันว่า “ยาเพิ่มพลังหรือยาชยัน” และ “ยาอายุวัฒนะ” นั้น ที่แท้คือยาที่ก่อให้เกิดทุกข์เวทนา มิใช่ระงับทุกข์เวทนา ฉะนั้น ก่อนจะบริโภคจึงต้องพิจารณาให้ดีว่าระงับทุกข์เวทนาได้จริงและพิจารณาก่อนจะบริโภค ให้ดีว่าสิ่งนั้นเป็นคิลานเภสัชที่เหมาะสมกับตนหรือไม่

¹อ้างแล้ว, 12/23/22.

²เรื่องเดียวกัน, 12/23/22.

พระพุทธเจ้าทรงแสดงถึงประเภทคนไข้ไว้ ดังนี้

ประเภทที่ 1 คนไข้บางคน จะได้ยา อาหาร คนพยาบาล เป็นที่สบาย หรือไม่ก็ตามไม่ อาจหายจากการอาพาธได้

ประเภทที่ 2 คนไข้บางคน จะได้ยา อาหาร คนพยาบาลอันเป็นที่สบาย หรือไม่ก็ตาม ก็หายจากโรคได้

ประเภทที่ 3 คนไข้บางคน จะต้องได้ยา อาหาร คนพยาบาลอันเป็นที่สบาย เท่านั้น จึงจะหายจากโรคได้¹

พระพุทธเจ้าทรงประทานพุทธานุญาต คนพยาบาล อาหาร เป็นพิเศษสำหรับคนป่วย ทำให้มีส่วนช่วยคนไข้ 2 ประเภทแรกด้วย แต่เรื่องของยาก็คือ ยา ซึ่งคนป่วยจะต้องรับประทาน ต่อม ในยามที่ป่วยไข้เท่านั้น เหตุนี้จึงทรงสอนให้ภิกษุพิจารณาถึงวัตถุประสงค์ หรือ ประโยชน์ที่จะ ได้รับจากการใช้ยาตามนัยว่า “เราพิจารณาโดยแยกกายแล้ว รับประทานยา เพียงเพื่อบำบัด เวทนา มีอาพาธต่างๆ เป็นมูลอันเกิดขึ้นแล้ว เพื่อเป็นผู้หาความลำบากมิได้เป็นอย่างยิ่ง”²

2. ปัจจเวกชนวิธีในขณะที่รับปัจจัย 4

1) ยถาปัจจุยํ ปวตุตมานัน ฐาตุมตฺตเมเวตฺติ ยทิตฺถํ จีวรํ³

พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้พิจารณาเกี่ยวกับเครื่องนุ่งห่มว่า ผ้าทุกผืนที่พระภิกษุใช้นุ่งห่ม ไม่ว่าจะ เป็นจีวร สบง อังสะ สังฆาฏิ เหล่านี้เป็นต้น จีวรที่เราใช้สอยกันเป็นเพียงวัตถุ และ บุคคลที่บริโภคจีวรก็เป็นเพียงวัตถุการใช้เครื่องนุ่งห่มนั้นก็เพื่อจะบำบัดความหนาว อันเป็นเหตุให้เกิดอาพาธประการหนึ่ง เพื่อป้องกันแมลงและสัตว์ร้ายทำอันตรายประการหนึ่ง และเพื่อปกปิด อวัยวะที่น่ายายอีกประการหนึ่ง การใช้เครื่องนุ่งห่มเช่นนี้ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ก็เพื่อไม่ให้ภิกษุ พุ่มเฟ้อย ไข้แต่พอตามความจำเป็น การใช้เครื่องนุ่งห่มในพระพุทธศาสนานั้นพระพุทธเจ้าทรง สอนให้พระภิกษุสงฆ์กำหนดพิจารณาก่อนจะใช้เครื่องนุ่งห่มว่า ภิกษุพิจารณาว่า

จีวร (เครื่องนุ่งห่ม) นี้ เป็นไปตามเหตุปัจจัย เป็นเพียงธาตุ และ บุคคลผู้ใช้สอยจีวรนั้นก็ เป็นเพียงธาตุ มิใช่สัตว์ ไม่มีชีวิต เป็นสิ่งว่างเปล่า

¹ อ.ต.ก.(ไทย) 20/22/169-170.

² ม.ม.(ไทย) 12/23/22.

³ พระครูอรุณธรรมรังสี (เฉียม สีริวัฒนุโณ), **มนต์พิธิแปล**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรสมัย, 2542), หน้า 18.

เพราะจิวรทั้งหมดเหล่านี้ไม่ใช่เป็นสิ่งที่น่ารังเกียจมาแต่เดิม เมื่อมาถูกต้องกับร่างกายที่เนาเปื่อยนี้ จึงกลายเป็นสิ่งน่ารังเกียจอย่างยิ่ง¹

2) ยถาปัจจุยํ ปวตฺตมานํ ธาตุมตฺตเมเวตํ ยทิทํ ปิณฺทปาโต๒

สำหรับการบริโภคอาหารของบรรพชิตและคฤหัสถ์ การบริโภคอาหารก็ถือว่าเป็นพุทธเศรษฐศาสตร์เช่นกัน เพราะว่าอาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการดำรงชีวิต พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนเรื่องการบริโภคอาหาร การบริโภคอาหารจึงต้องอาศัยหลักพิจารณาเพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการบริโภคอาหาร คำสอนจึงมุ่งให้พิจารณาด้วยปัญญาขณะบริโภค การไม่พิจารณาขณะบริโภคถือว่าเป็นการบริโภคของคนเป็นหนี้แทนที่จะได้ประโยชน์จากการบริโภค ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนแก่พระภิกษุในการพิจารณาก่อนบริโภคว่า ภิกษุพิจารณาว่า

ปิณฺทปาโต (อาหาร) นี้ เป็นไปตามเหตุปัจจัย เป็นเพียงธาตุ และบุคคลผู้บริโภคอาหารนั้นก็เพียงธาตุ มิใช่สัตว์ ไม่มีชีวิต เป็นสิ่งว่างเปล่า เพราะอาหารทั้งหมดนี้ไม่ใช่เป็นสิ่งที่น่ารังเกียจมาแต่เดิม เมื่อมาถูกต้องกับร่างกายที่เนาเปื่อยนี้ จึงกลายเป็นสิ่งน่ารังเกียจอย่างยิ่ง³

3) ยถาปัจจุยํ ปวตฺตมานํ ธาตุมตฺตเมเวตํ ยทิทํ เสนาสนนํ๔

เรื่องที่อยู่อาศัยก็เป็นสิ่งสำคัญอย่างมากในพระพุทธศาสนา ผู้บวชจึงควรศึกษาให้รู้จักพิจารณาใช้ปัจจัยเหล่านั้น จะได้ไม่เดือดร้อนเพราะปัจจัย 4 พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณาถึงวัตถุประสงค์ และประโยชน์ที่พึงประสงค์จากการใช้เสนาสนะ จะต้องปฏิบัติตามหลักคำสอนที่ทรงให้พิจารณาด้วยอุบายวิธีแยบคายและต้องการให้มีการพิจารณาอยู่บ่อยๆ เพื่อค่อยๆ ปรับจิตใจให้ยอมรับความจริงเรื่องการบริโภคใช้สอยที่อยู่อาศัยโดยให้พิจารณาตามนัยว่าภิกษุพิจารณาว่า

เสนาสนะ(ที่อยู่อาศัย)นี้ เป็นไปตามเหตุปัจจัย เป็นเพียงธาตุ และบุคคลผู้ใช้สอยเสนาสนะนั้นก็เป็นเพียงธาตุ มิใช่สัตว์ ไม่มีชีวิต เป็นสิ่งว่างเปล่า เพราะที่อยู่อาศัยทั้งหมดเหล่านี้ไม่ใช่เป็นสิ่งที่น่ารังเกียจมาแต่เดิม เมื่อมาถูกต้องกับร่างกายที่เนาเปื่อยนี้ จึงกลายเป็นสิ่งน่ารังเกียจอย่างยิ่ง⁵

¹เรื่องเดียวกัน, หน้า 18-19.

²เรื่องเดียวกัน, หน้า 19.

³อ้างแล้ว, หน้า 19.

⁴อ้างแล้ว, หน้า 19.

⁵พระครูอรุณธรรมรังสี (เอี่ยม สิริวณฺโณ), มนต์พิธีแปล, หน้า 20.

4) ยถาปัจจุยํ ปวตฺตมานํ ธาตุมตฺตเมเวตํ ยทิทํ คิลานปัจจุยเภสชฺชชฺชปริกฺขารโ๑

การใช้ยารักษาโรคในพุทธศาสนา ก็เพื่อระงับอาพาธหรือโรคต่างๆ อันเป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์เวทนา ดังนั้น พระภิกษุจะบริโภคจะต้องพิจารณาอย่างรอบคอบ จนมั่นใจว่าเมื่อบริโภคแล้วทุกข์เวทนาในตนจะถูกระงับอย่างแท้จริง อนึ่ง ในเรื่องของการบริโภคคิลานเภสัชนี้ มีสิ่งที่ต้องระมัดระวังอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในสภาพสังคมปัจจุบัน ซึ่งมีการใช้ยาที่เป็นโทษแก่ร่างกายกันอย่างกว้างขวาง เหตุนี้พระพุทธรองค์ทรงสอนให้ภิกษุพิจารณาถึงวัตถุประสงค์ หรือ ประโยชน์ที่จะได้รับจากการใช้ยาตามนัยว่า ภิกษุพิจารณาว่า

คิลานปัจจุยเภสชฺชชฺชปริกฺขาร (ยาและวัตถุที่สำหรับแก้เจ็บไข้) นี้ เป็นไปตามเหตุปัจจัย เป็นเพียงธาตุ และบุคคลผู้บริโภคยาและวัตถุที่สำหรับแก้เจ็บไข้ก็เป็นเพียงธาตุ มิใช่สัตว์ ไม่มีชีวิต เป็นสิ่งว่างเปล่า เพราะยาและวัตถุที่สำหรับแก้เจ็บไข้ทั้งหมดนี้ไม่ใช่เป็นสิ่งที่น่ารังเกียจมาแต่เดิม เมื่อมาถูกต้องกับร่างกายที่เนาเปื่อยนี้ จึงกลายเป็นสิ่งน่ารังเกียจอย่างยิ่ง²

3. ปัจจเวกชนวิธีในเวลาหลังจากรับปัจจัย 4

1) อชฺช มยา อปัจจเวกชิตฺวา ยํ จิวรํ ปริภุตฺตํ³

เมื่อพิจารณาปัจจเวกขณะทั้งก่อนบริโภคและขณะบริโภคแล้วแสดงให้เห็นถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์แท้จริงที่จะได้รับจากเครื่องนุ่งห่มก็คือ เพื่อป้องกันบรรเทาอันตรายจากธรรมชาติ มีหนาว ร้อน ฝนตก และช่วยบำบัด บรรเทาอันตรายจากสัตว์ จำพวกเห็บ ยุง เป็นต้น ที่สำคัญเพื่อปกปิดอวัยวะ ที่ควรปกปิด หากไม่ปกปิดเป็นเรื่องน่าละอาย เสื่อมเสียถูกตำหนิติเตียนได้ หลังจากนั้นเราจึงกลับมาพิจารณาว่าสิ่งที่เราบริโภคไปแล้วนั้นเราบริโภคเพื่ออะไร เหตุนี้พระพุทธรเจ้าจึงทรงตรัสสอนให้พิจารณาหลังใช้สอยปัจจัย 4 ว่าภิกษุพิจารณาว่า

จิวร (เครื่องนุ่งห่ม) ที่เราไม่ได้พิจารณาแล้วใช้สอย เป็นไปเพียงเพื่อป้องกันความรอนหนาว ป้องกันเห็บยุงและสัตว์เลื้อยคลาน และเพียงเพื่อปกปิดอวัยวะที่น่าละอาย⁴ ห้ามภิกษุใช้เครื่องนุ่งห่มที่ทำจากวัสดุอื่น 8 อย่าง⁵

- | | |
|---------------------|--------------------------------------|
| 1. คากรอง | คือ เครื่องปกปิดร่างกายที่ทำด้วยหญ้า |
| 2. เปลือกต้นไม้กรอง | คือ ผ้าทอจากเปลือกต้นไม้ |

¹อ้างแล้ว, หน้า 20.

²เรื่องเดียวกัน, หน้า 21.

³เรื่องเดียวกัน, หน้า 26.

⁴อ้างแล้ว, หน้า 26.

⁵วิ.(ไทย) 5/130/240.

- | | |
|-----------------------------|------------------------|
| 3. ผลไม้กรอง | คือ ผ้าทอจากผลไม้ |
| 4. ผ้ากัมพลทำด้วยผมจากคน | คือ ผ้าทอผมจากคน |
| 5. ผ้ากัมพลทำด้วยขนหางสัตว์ | คือ ผ้าทอจากขนหางสัตว์ |
| 6. ปีกนกเค้า | คือ ทำจากปีกนกเค้า |
| 7. หนังสื่อ | คือ ทำจากหนังสื่อ |

เหตุผลที่ทรงห้ามพระภิกษุนุ่งห่ม เครื่องนุ่งห่มที่ทำจากวัสดุอื่น 8 อย่าง คือทำให้เกิด อุจาดอันตราย ไม่สบายในการนุ่งห่ม และสีสันต่างก็จะดูไม่เหมือนกัน

2) อชฺช มยา อปฺจเวกขิตฺวา โย ปิณฺปาโต ปริภุโตฯ¹

จุดมุ่งหมายที่แยกกายของการบริโภคอาหารก็เพื่อป้องกันอาสวะอันจะบังเกิดขึ้นใน ตนรวมทั้งผู้อื่นด้วย พระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังทรงสอนถึงวัตถุประสงค์ที่ถูกต้องในการบริโภค กล่าวคือ ให้พิจารณาว่าพระภิกษุบริโภคอาหารก็เพื่อยังชีวิตให้ดำรงอยู่ได้ต่อไป และเพื่อระงับ ความหิว แล้วอาศัยกำลังกายอันเกิดจากการบริโภคนั้น ศึกษาไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ประพฤติพรหมจรรย์ได้โดยบริสุทธิ์บริบูรณ์เพื่อความหลุดพ้นของตนเอง ในขณะที่เดียวกันก็สามารถ ทำประโยชน์ให้เกิดแก่สังคม เมื่อพิจารณาปัจเจกขณะทั้งก่อนบริโภคและขณะบริโภคแล้ว หลังจากนั้นจึงควรพิจารณาอีกครั้งหนึ่งตามที่พระพุทธองค์สอนว่าภิกษุพิจารณาว่า

อาหารที่เราไม่ได้พิจารณาแล้วบริโภค (แต่) มิใช่บริโภคเพื่อความ สนุกสนาน มิใช่บริโภคด้วยความมัวเมา มิใช่บริโภคเพื่อตกแต่ง มิใช่บริโภค เพื่อประดับประดาแต่บริโภคเพียงเพื่อจะให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ได้ ให้อัตภาพ เป็นไปได้ เพื่อกำจัดความเสียดแทง และเพื่อการสนับสนุนต่อการประพฤติ พรหมจรรย์ ดังนั้น เรา (บริโภคอาหาร) จะบำบัดเวทนาเก่า (ความหิว) และ จะไม่ให้เวทนาใหม่ (ความอึดอัด)เกิดขึ้น เราจักได้ความคล่องตัว ความไม่มี โทษ และความอยู่อย่างผาสุก²

3) อชฺช มยา อปฺจเวกขิตฺวา ยํ เสนาสนํ ปริภุโตฯ³

เมื่อพิจารณาเจตนารมณ์ในการใช้ที่อยู่อาศัยแล้วย่อมเห็นว่าพระพุทธเจ้าทรงมุ่งเน้น การใช้ที่อยู่อาศัย เพื่อเป็นที่นอนและที่นั่งอย่างแท้จริง คือ เพื่อบำบัดความหนาวร้อน และเพื่ออยู่ ตามลำพังอย่างสงบ นอกจากนี้ก็เพื่อบรรเทาอันตราย 2 อย่าง คือ อันตรายอันเนื่องจากการ

¹ พระครูอุณหธรรมรังสี (เอี่ยม สิริวฑฺฒโน), มนต์พิธีแปล, หน้า 26.

² เรื่องเดียวกัน, หน้า 27-28.

³ เรื่องเดียวกัน, หน้า 28.

เบียดเบียนของเหล่าสัตว์ร้ายต่างๆ และอันตรายอันจะเกิดขึ้นเนื่องจากการเห็นรูป แล้วทำให้กิเลส
 กามเฟื่องฟูขึ้น ด้วยเหตุนี้พระภิกษุสงฆ์จึงจำเป็นต้องพิจารณาโดยแยบคายในการใช้สอย
 เสนาสนะอันเป็นที่อยู่อาศัยโดยให้พิจารณาว่า ภิกษุพิจารณาว่า เสนาสนะ (ที่อยู่อาศัย) ที่เราไม่ได้
 พิจารณาแล้วจึงใช้สอย เป็นไปเพียงเพื่อป้องกันความร้อน หนาว ป้องกันเหลือบยุงและสัตว์เลื้อย
 คลาน และเพียงเพื่อป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงฤดู และเพื่อหลีกเลี่ยง สำหรับภavana)¹

4) อชฺฐ มยา อปฺจฺจเวกขิตฺวา โย คิลานปฺจฺจยเณสชฺชบริกฺขาโร ปริภุโตย²

พระพุทธเจ้าทรงประทานพุทธานุญาต คนพยาบาล อาหาร เป็นพิเศษสำหรับคนป่วย
 เรื่องของยา ซึ่งคนป่วยจะต้องรับประทาน ดมในยามที่ป่วยไข้เท่านั้น เหตุนี้จึงทรงสอนให้ภิกษุ
 พิจารณาถึงวัตถุประสงค์ หรือประโยชน์ที่จะได้รับจากการใช้ยา ด้วยเหตุนี้พระภิกษุสงฆ์จึง
 จำเป็นต้องพิจารณาโดยแยบคายในการบริโภคยาโดยให้พิจารณาว่า ภิกษุพิจารณาว่า

ยาและวัตถุสำหรับแก้เจ็บไข้ ที่เราไม่ได้พิจารณาแล้วจึงบริโภค
 เป็นไปเพียงเพื่อบำบัดเวทนาที่เกิดขึ้นจากอาพาธต่างๆ และเพื่อมุ่งความ
 เป็นปกติ (ของร่างกาย)³

พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตพืชที่เป็นยาและเภสัชที่ช่วยบรรเทาความหิวและโรคไว้ใน
 เภสัชชขันธกะมหาวรรคแห่งพระวินัย⁴ ดังนี้

1. ทรงอนุญาตให้พระฉันเภสัช 5 คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อยในเวลาวิกาล
 ได้ เมื่อถูกความหิวเสียดแทง

2. ทรงอนุญาตให้ใช้รากไม้บางชนิดเป็นยาได้ เช่น ขมิ้น ขิง ว่านน้ำ ว่าน เปราะข้าวสุต
 พืช แฝก และรากพืชต่างๆ ที่ใช้ยาได้

3. ทรงอนุญาตให้ใช้น้ำฝาดของพืชบางชนิดเป็นยาได้ เช่น น้ำฝาดสะเดา น้ำฝาด
 มูกมันน้ำฝาดกระดอม หรือ ชี้กา น้ำฝาดบรเพ็ด พยามือเหล็ก กถินพิมาน และน้ำฝาดที่เกิดจากพืช
 ชนิดอื่นๆ

4. ใบไม้บางชนิดที่ใช้เป็นยาได้ ทรงอนุญาตให้นำสิ่งเหล่านั้นมาประกอบเป็นยา เช่น
 ใบสะเดา ใบมูกมัน ใบชี้กา ใบกระดอม ใบแมงลัก ใบกะเพรา เป็นต้น

¹เรื่องเดียวกัน, หน้า 28.

²อ้างแล้ว, หน้า 28.

³พระครูอรุณธรรมรังสี (เฉียม สิริวณฺโณ), มนต์พิธีแปล, หน้า 29.

⁴วิ.ม.(ไทย) 5/290-263,/43-48.

5. ทรงอนุญาตให้ใช้ผลไม้บางชนิดเป็นยาได้ เช่น สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม พริก ลูกพลับกาศา ดีปลี เป็นต้น และพืชบางอย่าง ยางของพืชเหล่านั้นใช้เป็นได้ เช่น มหาหิงค์ เป็นต้น

จะเห็นว่าพระพุทธองค์ได้ให้ความสำคัญกับการอุปโภค บริโภคจึงได้ยกความรู้จักรการพิจารณาปัจจัย 4 เพื่อให้รู้พอประมาณขึ้นแสดงไว้ในโอวาทปาติโมกข์ที่แสดงในวันจาตุรงคสันนิบาต อันเป็นวันแสดงโอวาทปาติโมกข์แก่ภิกษุ 1,250 รูปที่มาประชุมกันโดยไม่ได้นัดหมาย ซึ่งในบทโอวาทปาติโมกข์ตอนหนึ่งว่า “มตฺตญฺญตา จ ภตฺตสุมี ความเป็นผู้รู้จักประมาณในอาหาร”¹

2.2 หลักธรรมที่สนับสนุนการพิจารณาปัจจัย 4

สันตุฎฐี หรือ “สันโดษ คือ ความยินดี ความพอใจ ยินดีด้วยปัจจัย 4 คือ

ผ้านุ่ม, ผ้าห่ม, อาหาร, ที่นั่ง, ที่นอน, และภสัช, ตามมีตามได้ ยินดีของของตน การมีความสุขความพอใจด้วยเครื่องเลี้ยงชีพที่หามาได้ด้วยความเพียรพยายามอันชอบธรรมของตน ไม่โลภ ไม่ริษยาใคร...”²

สันโดษ หมายความว่า ความยินดี ความพอใจ ความยินดีด้วยของของตนซึ่งได้มาด้วยเรี่ยวแรงความเพียรโดยชอบธรรม ความยินดีด้วยปัจจัยสี่ตามมีตามได้ ความรู้จักอิมรู้จักรพอ³

การพิจารณาปัจจัย 4 เป็นหลักธรรมที่ช่วยขัดเกลาจิตใจไม่ให้เกิดความโลภ ด้วยอำนาจค้นหา หรือเกิดก็จะเกิดน้อย หลักธรรมข้อนี้ทำให้คนที่นำไปใช้นั้นสามารถยับยั้งชั่งใจตัวเองไม่ให้ตกเป็นทาสของโลกธรรมที่มีบทบาทสำคัญต่อวิถีชีวิตสังคมไทยสมัยในปัจจุบัน ในชีวิตประจำวันของคนเราก็มีความต้องการเครื่องบริโภค แต่การใช้เครื่องบริโภคนั้นจะต้องให้เหมาะสมกับสถานภาพของตนเองจึงจะเกิดความสุขได้ ถ้าคนเราอยู่สภาพที่ยากจนเกินไป ไม่อาจหาได้แม้ปัจจัย 4 อันเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญของการดำรงชีวิตจะเห็นความสุขได้อย่างไร ในเมื่อคนเรามีความทุกข์ไร้สุข ความทุกข์ก็จะกลายเป็นความทะยานอยาก เมื่อความทะยานเพิ่มปริมาณ

¹วิ.จ.(ไทย) บทหน้า 7/32. ที.ม.(ไทย) 10/90/50-51.

²ม.ม.(ไทย) 13/241/284-285 สันโดษ หมายถึง ความสันโดษ 3 ประการ คือ (1) **ยถาลภ สันโดษ** เป็นผู้สันโดษตามมีตามได้ทั้งดีและไม่ดี (2) **ยถาพลสันโดษ** เป็นผู้สันโดษตามกำลังทั้งกำลังของตนและของทาก (3) **ยถาสารูปสันโดษ** เป็นผู้สันโดษตามสมควรแก่สมณภาวะ, สันโดษ 3 ประการ ในปัจจัย 4 คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชบริวาร จึงเป็นสันโดษ 12 (ม.ม.อ. 2/252/48-50).

³พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2538), หน้า 125.

มากขึ้น ความรุนแรงและความเลวร้ายก็บังเกิด สังคมก็ปราศจากความเอื้ออาทรต่อกัน การที่ความเอื้ออาทรต่อกันจะปรากฏขึ้นในสังคม ความเป็นอยู่ในด้านวัตถุก็เป็นเรื่องที่มองข้ามไม่ได้เลย เพราะว่าวัตถุก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งในการสร้างสันติภาพให้เกิดขึ้นกับสังคมมนุษย์ อีกทั้งหลักธรรมนี้สอนให้คนพิจารณาให้เห็นคุณประโยชน์และโทษก่อนบริโภคสินค้า การพิจารณาปัจจัย 4 นี้ไม่ได้เป็นหลักธรรมข้อเดียวที่สอนให้คนรู้จักพอกับการรับและการใช้จ่าย

2.2.1 การพิจารณาตามมีตามได้

การพิจารณาตามมีตามได้ หรือ ยถาลาภสันโดษ หมายถึง เป็นผู้สันโดษตามมีตามได้ ทั้งดีและไม่ดี คือความยินดีความพอใจ ด้วยของของตน (สเกน ตุสฺสโก) ยินดีของที่ตนมีอยู่ การพิจารณาตามมีตามได้จึงหมายถึงการรู้จักประมาณในการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมหรือเรียกว่า “สมชีวิตา” คือ การดำเนินชีวิตอย่างพอเหมาะ พอดี เมื่อมีทรัพย์แล้ว ควรนำ ทรัพย์นั้นมาใช้จ่ายเลี้ยงชีพให้พอเหมาะพอดีแก่ฐานะไม่ให้ตัดคัศปัดเคืองจนเกินไปพักผ่อนให้เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย บำรุงรักษาสุขภาพให้แข็งแรง จะได้มีพลังทำงานไปได้อีกนานๆ หากสุขภาพทรุดโทรมความหายนะอื่นๆ ก็จะมาตาม

ถ้าคนเราไม่รู้จักคำว่า **พอ** ก็จะมีแต่ความละโมภ ความละโมภนี้ก็จะนำพาความหายนะมาสู่ตนเอง ครอบครัวและประเทศชาติ แต่ถ้ารู้จักคำว่า **พอ** คือความพอดีนี้ก็จะเป็นคนมีความสุขปราศจากความเดือดร้อนใดๆ ถ้าคนเรายินดีกับสิ่งที่เราได้มา ไม่ว่าจะได้อะไรก็ตาม ไม่ว่าจะรวยหรือจน ก็ยินดีที่จะใช้สอยในสิ่งนั้น ไม่ปรารถนาสิ่งที่เกินไป หรือ ในทางทฤษฎีไม่แสวงหาสิ่งที่ได้มาด้วยมิจฉาชีพเพียงเพื่อบำเรอความต้องการของตน

การพิจารณาตามมีตามได้ จึงเป็นเรื่องของจิตใจ ยินดีกับสิ่งของที่ตนมีอยู่ การพิจารณาตามมีตามได้จึงหมายถึง การรู้จักประมาณในการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม เมื่อมีทรัพย์แล้ว ควรนำ ทรัพย์นั้นมาใช้จ่ายเลี้ยงชีพให้พอเหมาะพอดีแก่ฐานะของตน

2.2.2 การพิจารณาตามกำลัง

การพิจารณาตามกำลัง หรือ ยถาพละสันโดษ หมายถึงเป็นคนสันโดษตามกำลังของตน คนไม่รู้จักกำลังความสามารถของตนเอง รับงานจนมากมายก็จะทำให้งานสุ่มตัวเอง

¹วิรัช ธีรพันธุ์เมธี, พุทธปรัชญาการปกครอง, (กรุงเทพมหานคร: ดวงแก้ว, ม.ป.ป., 2544),

ทำให้เป็นโรคประสาท เพราะทำอะไรไม่สำเร็จเป็นภาชิตสอนให้คนทำอะไรแต่พอดี เป็น
มัชฌิมาปฏิปทา¹

การประกอบอาชีพไม่ว่าจะเป็นอาชีพอะไรก็ตามต้องสร้างความเชื่อมั่นขึ้นในตนเอง โดยการพิจารณากำลังของเราว่าเราควรทำอะไร หรือมากเท่าไรจึงจะทำให้งานของเราสำเร็จ ลุล่วงไปด้วยดี เมื่อคนเรามีความเชื่อมั่นในตนเองแล้วก็ย่อมจะประกอบความเพียรขึ้นมาในตนเอง อย่างไม่มีข้อสงสัย ถึงอย่างไรก็ตามคนเราแม้จะสร้างความเชื่อมั่น สร้างความเพียรให้กับตนเองก็ ไม่ใช่ว่าจะประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานไปเสียทุกอย่าง ถ้าบุคคลเหล่านั้นขาดคุณธรรม ดังนั้น การทำงานทุกอาชีพในหลักพระพุทธศาสนาจะต้องมีหลักคุณธรรมเข้าไปเกี่ยวข้องอยู่ ตลอดเวลา พระพุทธศาสนาออกไปที่เจตนา วัตถุประสงค์ในการทำงานนั้นๆ ว่ามีความบกพร่อง หรือถูกต้องตามหลักศีลธรรมหรือไม่ หากมีความบกพร่องทางศีลธรรมแล้ว แม้จะเป็นงานที่ ชาวโลกยอมรับนับถือกันก็ตาม แต่ทางพระพุทธศาสนาตำหนิการทำงานอาชีพในลักษณะนั้น และ การทำงานทุกชนิดจะต้องนำเอาศีลธรรมเข้าไปในการทำงานเหล่านั้นด้วย ข้อนี้ทาง พระพุทธศาสนาได้จำแนกการทำงานไว้หลายประเภท ซึ่งพอจะสรุปวิธีแสวงหาทรัพย์และใช้จ่าย ทรัพย์ต่างกันดังนี้

- (1) หาทรัพย์โดยทางไม่ชอบธรรม
- (2) หาทรัพย์ชอบธรรมบ้าง ไม่ชอบธรรมบ้าง
- (3) หาทรัพย์มาโดยชอบธรรม²

การแสวงทั้ง 3 ประการพระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญผู้หาทรัพย์มาโดยชอบธรรมว่า เป็น ผู้เลิศประเสริฐสูงสุด เป็นคฤหัสถ์ที่น่าเคารพนับถือ เพราะดำเนินชีวิตด้วยหลักธรรม คือ การ แสวงหาทรัพย์มาด้วยความสุจริต เพื่อสร้างฐานะให้มั่นคงให้แก่ตนเองตามกำลังตน โดยไม่ไปทำ ความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่นที่จะทำให้เกิดเป็นปัญหาทางสังคม วิธีการจึงต้องสุจริต ผลที่ได้จากการ มีทรัพย์ต้องเป็นประโยชน์แท้จริงต่อตนเองและผู้อื่น ด้วยวิถีทางแห่งปัญญา

¹อุดม บัวศรี (รศ.), **ณฎาก้อม ปรัชญาชีวิตอีสาน**, (ขอนแก่น: สำนักส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมหา วิทยาลัยขอนแก่น, 2537), หน้า 26.

²อง.จตุกก. (ไทย) 24/91/208. **ส.สพ.** (ไทย) 18/364/ภต - 430.

2.2.3 การพิจารณาตามความสามารถ

การพิจารณาตามความสามารถ หมายถึง การรู้จักประมาณตน คือ การไม่ทะเยอทะยานจนเกินตัวหาเลี้ยงชีพตามความสามารถอย่างสม่าเสมอเป็นคนไม่ประมาทในอาชีพการงาน และหน้าที่ เป็นอยู่อย่างมีสัมปชัญญะ คือ รู้ตัวอยู่เสมอ ตระหนักชัดว่าสิ่งที่กระทำนั้นมีประโยชน์ตามความมุ่งหมายหรือไม่ และรู้ชัดในความเหมาะสมและความถนัดของตนที่ซ่อนอยู่ภายใน เมื่อรู้ชัดแล้วก็พิจารณาแยกแยะถึงความสำคัญของแต่ละอย่างที่มีอยู่ภายในตนแล้วเลือกทำสิ่งที่เหมาะสม คือ เลือกทำสิ่งที่ไม่เบียดเบียนตนและคนอื่น ถ้าเราสามารถแยกแยะเลือกทำได้ตามกาลและเวลาหรือตามสถานะของตนได้อย่างเหมาะสมแล้วก็จะเกิดความมั่นใจว่าตนเองมีคุณค่าเพียงพอในการดำเนินชีวิตในสังคม

ดังนั้น การรู้จักพิจารณาปัจจัย 4 จึงเป็นเหตุแห่งความมั่นใจ และความมั่นคง เพื่อเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ ดังพุทธภาษิตว่า

มโนปฺพพุงคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา,

มนสา เจ ปทฺถุเรฺฐน ภาสตี วา กโรติ วา,

ตโต นํ ทุกฺขมเนวติ จกุกั ว หโต ปทฺนติ¹

มีความหมายว่า ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจ ถ้าบุคคลมีใจร้ายแล้ว พูดอยู่ที่ดี ทำอยู่ที่ดี ทุกข์ย่อมไปตามเขา เหตุนั้น ดุจล้ออันหมุนไปตามรอยเท้า โคผู้นำแยกไปอยู่ฉะนั้น

ดังนั้น การพิจารณาให้รู้จักประมาณในการเลี้ยงชีวิตโดยทางชอบธรรม กล่าวคือ การดำรงชีวิตตามหลักสัมมาอาชีวะ ประพฤติปฏิบัติตามหลักของศีลซึ่งเป็นหลักขั้นพื้นฐานที่จะประคับประคองกาย วาจาให้เรียบร้อยและทำงานที่สุจริต คือ ถูกต้องเป็นไปตามเหตุผล และเป็น การไม่เบียดเบียนหรือก่อความวุ่นวายเดือดร้อนให้กับใคร ยังเป็นการสร้างสรรค์ชีวิตและสังคม ส่วนใหญ่จะเห็นว่าเป็นเรื่องของการทำงาน ทำหน้าที่ การบริโภค การใช้จ่ายทรัพย์ การพูด ตลอดจนการพักผ่อนหลับนอนและการสนุกสนานรื่นเริงต่าง ๆ เช่น การบริโภคที่ดีต้องบริโภคโดยการใช้อย่างพิจารณา

¹ ธรรมปทฺถุฎฺฐกา (ปฐฺโม ภาโค), (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2535), หน้า 3.

2.3 ความรู้จักพอประมาณ ในการดำเนินชีวิต

พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้แก่ภิกษุว่า ภิกษุผู้รู้จักพอประมาณนั้นเป็นผู้รู้ “รู้ทั่ว รู้แจ่มแจ้ง รู้เฉพาะแทงตลอดโดยเหตุ 2 อย่างเหล่านี้ชื่อว่าภิกษุผู้รู้จักพอประมาณ”¹ ภิกษุควรรู้จักประมาณในการรับและการบริโภค ในที่นี้ก็เพื่อจะให้ภิกษุนั้นเป็นผู้พอใจตามที่ตนมีตนได้ก็เพื่อเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต พระพุทธศาสนาได้แสดงหลักการสำหรับเป็นกรอบในการรับและการใช้จ่ายไม่ว่าจะเป็นแบบเข้มข้น หรือ แบบผ่อนปรน พระพุทธศาสนาสอนให้คนรู้จักในการรับ และการใช้จ่ายนั้นก็เพื่อให้คนเหล่านั้นพ้นทุกข์ มีคนจำนวนมากที่เข้าถึงได้ (โลกุตตรสุข) แต่ก็มีคนจำนวนมากเช่นเดียวกันที่พอใจที่จะใช้ชีวิตแบบชาวโลก โดยแสวงหาความสุขในโลกและยินดีที่ได้รับความสุขที่แฝงอยู่ในสุขแบบโลก (โลกียสุข) พระพุทธศาสนาในปัจจุบันได้ปรับเปลี่ยนการสอนไปจากอดีตที่มุ่งสอนให้หลุดพ้นเข้านิพพาน แต่นั่นก็ไม่ได้หมายความว่าพระพุทธศาสนาไม่สอนให้คนหลุดพ้นเข้าสู่นิพพาน พระพุทธศาสนายังมุ่งสอนให้คนหลุดพ้นเข้าสู่นิพพานเหมือนเดิม เพียงแต่หันมาสอนให้สร้างสรรคคนให้เป็นคนดีเพื่อความสงบสุขของสังคม และความสงบใจให้เป็นพื้นฐานให้กับบุคคลก่อน ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะสถานการณ์ทางโลกได้เปลี่ยนไป วิถีชีวิตของคนก็เปลี่ยนไป ดังนั้น จุดหมายหลักของพระพุทธศาสนานั้นก็ยังสอนเพื่อให้คนพ้นทุกข์คือเข้าสู่นิพพาน เป็นจุดสูงสุดและพ้นทุกข์กับสถานการณ์ที่เปลี่ยนไปของจริยธรรมแบบโลกปัจจุบัน

การรู้จักพอประมาณ คือ ความพอดีตามมีตามได้² ความรู้จักพอประมาณตามนัยพระพุทธศาสนา คือ ความพอใจในสิ่งที่มี พอใจด้วยปัจจัย 4 มีผ้านุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ตามมีตามได้ และเป็นอยู่อย่างมีความสุขด้วยเครื่องเลี้ยงชีพตามที่หามาได้ด้วย ความเพียรพยายามอันชอบธรรมของตน

“ความรู้จักพอประมาณอันเป็นไปเพื่อความบริโภค

คือ รู้จักพอประมาณในการรับจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ

และคิลานปัจจัยเภสัชชะบริวาร”³

การรู้จักประมาณจึงเป็นบ่อเกิดความมั่นใจ และความมั่นคงทางด้านจิตใจ เพื่อเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ ดังพุทธภาษิตว่า

มโนปุพฺพคฺมา ฐมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา,

¹ช.ม.อฎฐก.(ไทย) 29/206/599-601.

²พระราชเวที (สมพงษ์ พรหมวิไล ป.ธ.9), *สัททวิเสสวิคหะ*, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ประดิษฐ์พิมพ์, 2536), หน้า 99.

³อง.สตตค. 23/68/143-144.

มนสา เจ ปทภูฐเฐน ภาสติ วา กโรติ วา,
ตโต นั ทุกขมเนวติ จกุกัว วหโต ปทนุติ ¹

มีนัยว่า ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจ ถ้าบุคคลมีใจร้ายแล้ว พุดอยู่ก็ดี ทำอยู่ก็ดี ทุกข์ย่อมไปตามเขา เหตุนั้น ดุจล้ออันหมุนไปตามรอยเท้าโคผู้นำแอกไปอยู่ฉะนั้น

ความรู้จักพอประมาณแบ่งออกเป็น 4 อย่าง² ตาม ปัจจเวกชนวิธี การพิจารณาการบริโภคปัจจัย 4 ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตแบบพอเพียงของประชาชน คือ

2.3.1 ความรู้จักพอประมาณในการบริโภค

การบริโภคถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการดำเนินชีวิต เพราะว่าการบริโภคเป็นกิจกรรมทางเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ได้สิ่งนั้นมาหล่อเลี้ยงชีวิต การบริโภคเป็นการใช้จ่ายสินค้าและบริการบำบัดความต้องการซึ่งทำให้ได้รับความพอใจ โดยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น การบริโภคเพื่อเกิดคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นนั้น คือ การบริโภคที่สำเร็จผล การบริโภคตามแนวพุทธจะต้องประกอบด้วยเหตุผลของการบริโภค คุณภาพชีวิตจะเป็นฐานสนับสนุน การพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ทำให้มนุษย์มีความสามารถในการดำรงชีวิตที่ดีงาม การบริโภคนี้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสให้ภิกษุพิจารณาโดยแยกคายว่า การบริโภคปัจจัยสี่ คือ

“เครื่องนุ่งห่มก็ใช้สอยเพื่อปกปิดร่างกายไม่ใช่เพื่อตกแต่งเป็นเครื่องประดับ อาหารก็รู้ว่าบริโภคเพื่อยังอัตภาพร่างกายให้ดำรงอยู่ได้ บรรเทาความหิวเก่า ป้องกันความหิวใหม่ เพื่อที่จะได้มีกำลังในการสร้างคุณความดี ที่อยู่อาศัยก็ใช้สอย เพื่อบำบัดความหนาว ความร้อน และป้องกันอันตราย จากสัตว์และฤดูกาล ส่วนยารักษาโรคก็ใช้เพื่อบำบัดเวทนา อาพาธต่าง ๆ การบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 จึงต้องพิจารณาให้ถูกต้องตรงตามวัตถุประสงค์ จึงจะได้รับประโยชน์สำหรับบริโภคเอง”³

¹ ธรรมปทภูฐกถา (ปฐโม ภาโค), (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2535), หน้า 3.

² อ. สดตต.(ไทย) 27/68/144.

³ ม.ม. (ไทย) 12/23/22 - 23.

สิ่งเหล่านี้ภิกษุพิจารณาโดยแยกแยะว่าไม่ใช่เป็นการเพิ่มพูนอสังวะ การใช้สอยปัจจัย 4 นั้นเพียงเพื่อบำบัดเวทนาอันเนื่องมาจากความต้องการที่เกิดขึ้น โดยใช้สติปัญญาเพื่อละอสังวะของภิกษุนั้น ภิกษุจึงชื่อว่า รู้จักประมาณโดยการบริโศค

การใช้สินค้าและบริการบำบัดความต้องการ เพื่อให้ได้รับความพอใจโดยเกิดคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นเป็นการบริโศคที่มีเป้าหมายว่า บริโศคเพื่ออะไร พฤติกรรมการบริโศค ก็เช่นเดียวกับการกระทำต่างๆ นั้นมีจุดเริ่มจากเจตนา ความคิด จงใจ การกระทำ หลักคำสอนที่เกี่ยวกับเศรษฐกิจเชิงพุทธได้ให้แนวคิดไว้ว่า ถ้ามีความคิดถูก พฤติกรรมที่ตามมาก็ถูกไปด้วย แต่ถ้าคิดผิด พฤติกรรมก็ผิดไปเหมือนกัน เป็นลักษณะนี้จะเห็นว่าบทบาทของสัมมาทิฐิและมิจฉาทิฐิที่มีแก่นมนุษย์ทุกด้านรวมถึงพฤติกรรมการบริโศคด้วย ด้วยเหตุนี้การบริโศคที่ถูกต้องย่อมจะนำไปประโยชน์และคุณค่ามาสู่ทั้งตนเองและสังคม ส่วนคำว่ารู้จักพอประมาณพระพุทธเจ้าตรัสแก่ ภิกษุว่า ภิกษุผู้รู้จักพอประมาณนั้นเป็นผู้รู้ “รู้ทั่ว รู้แจ่มแจ้ง รู้เฉพาะแทงตลอดโดยเหตุ 2 อย่างเหล่านี้ชื่อว่าภิกษุผู้รู้จักพอประมาณ”¹

การบริโศคที่แท้จริงคือหล่อเลี้ยงร่างกายและจิตใจ เพื่อทดแทนส่วนที่เสื่อมโทรมและสึกหรอ ช่วยให้มีความมั่งคั่งและจิตใจที่สมบูรณ์ เพื่อก้าวต่อไปในเส้นทางของการสะสมพลังปัญญา การบริโศคในลักษณะนี้จึงเป็นการบริโศคแต่เพียงพอดี ตามหลักของ มาสโลว์ การบริโศคดังกล่าวถือได้ว่าเป็นการบริโศคที่มี ประสิทธิภาพสูงสุด

การบริโศคในปัจจุบันมักมีความเข้าใจว่า เพื่อบำบัดความต้องการทำให้เกิดความพึงพอใจแก่ผู้บริโศค แต่พระพุทธศาสนาถือว่า การบริโศค เป็นการบำบัดความต้องการ เพียงให้ได้รับประโยชน์มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นนั้นหมายความว่า การบริโศคควรมีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้เกิดคุณภาพชีวิต มากกว่าการบำบัดความต้องการเพียงอย่างเดียว พระธรรมปิฎกได้แสดงทัศนคติเกี่ยวกับการบริโศคไว้ดังนี้

การบริโศคนั้นคนจำนวนมากทีเดียว เมื่อบำบัดความต้องการ เช่น กินอาหารโดยมุ่งรสอร่อย แต่กลับทำให้เกิดอันตรายต่อชีวิตร่างกาย เบียด เบียนทั้งตนเองและผู้อื่น..ความพอใจไม่เป็นตัวตัดสินอรรถประโยชน์ ถ้าความ พอใจนั้นไม่มาพร้อมกับการได้คุณภาพชีวิตความพึงพอใจ บางครั้งกลับเป็น ตัวการทำลายอรรถประโยชน์ เช่น ทำให้คนหลงมัวเมา ทำลายสุขภาพ เสีย

¹ช.ม.อภฺฐก.(ไทย) 29/206/599/601.

คุณภาพชีวิตเป็นต้น...มองในแง่พุทธศาสตร์ก็ต้องบอกว่าสินค้าและบริการมี อรรถประโยชน์ สามารถทำให้เกิดความพอใจที่ได้เสริมคุณภาพชีวิตแก่ ผู้บริโภค¹

การรู้จักประมาณในการบริโภคตั้งที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในโอวาทปาฏิโมกข์และในสัปปริสธรรม 7 ประการ ความพอดีอยู่ที่คุณภาพชีวิตมาบรรจบกับความพึงพอใจ การพัฒนามนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนา คือ การ อบรม กล่อมเกลา ให้จิตวิญญาณของผู้คน ในสังคม ให้มีความโลก หรือ ความต้องการส่วนเกินในชีวิตลดน้อยถอยลง ขณะที่ศักยภาพในการสรรสร้างสิ่งตอบสนองความต้องการในทิศทางที่ถูกต้องเหมาะสมจะได้รับการพัฒนาให้เพิ่มมากขึ้นอันเป็นลักษณะของการพัฒนาให้คนมีศักยภาพในการดำเนินชีวิต

2.3.2 ความรู้จักพอประมาณในปัจจุบัน

การแสวงหาปัจจัยในการดำเนินชีวิตที่ไม่เหมาะสมแก่ฐานะของบุคคลอีกประการหนึ่ง ที่พระพุทธเจ้าแสดงไว้ใน พรหมชาลสูตร ที่มณีทาย² ตอนที่ว่าด้วยมหาศีล ความว่า งดเว้นจากการเลี้ยงชีพในทางที่ผิด ด้วยอาศัยดิรัจฉานวิชา เป็นเครื่องมือหากิน เช่น หมอทำนายลักษณะนิมิต กฤกษ์ เป็นต้น โดยนัยนี้เป็นมิจฉาชีพ การหลอกลวง ประจบเขากิน การเลี้ยงเบียดเบียน ด้วยการเอาลาภต่อลาภแล้ว การเลี้ยงชีพด้วย

ความรู้จักพอประมาณโดยประเภทแห่งอารมณ์แบ่งออกเป็น 4 อย่าง³ ตาม ปัจจัย 4 ที่มีความสำคัญต่อชีวิตประจำวัน คือ

1) ความรู้จักพอประมาณในเครื่องนุ่งห่ม

คำว่า เครื่องนุ่งห่มสำหรับภิกษุ หมายถึง ผ้าทุกผืนที่พระภิกษุใช้นุ่งห่ม ไม่ว่าจะเป็ นจีวร สบง อังสะ สังฆาฏิ เหล่านี้เป็นต้น การใช้เครื่องนุ่งห่มนั้นก็เพื่อจะบำบัดความหนาว อันเป็นเหตุให้เกิดอาพาธประการหนึ่ง เพื่อป้องกันแมลงและสัตว์ร้ายทำอันตรายประการหนึ่ง และเพื่อปกปิดอวัยวะที่น่าอายอีกประการหนึ่ง การใช้เครื่องนุ่งห่มเช่นนี้ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ก็เพื่อไม่ให้ภิกษุฟุ่มเฟือย ใช้แต่พอตามความจำเป็น การใช้เครื่องนุ่งห่มในพระพุทธศาสนานั้นพระพุทธเจ้าทรงสอนให้พระภิกษุสงฆ์กำหนดพิจารณาก่อนจะใช้เครื่องนุ่งห่มว่า “เราพิจารณาโดยแยบคายแล้ว

¹พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), *เศรษฐศาสตร์แนวพุทธ*, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง, 2538), หน้า 14.

²ที.สี.(ไทย) 9/21-27/8-10.

³อง.สตตก.(ไทย) 23/68/144.

ใช้สอยเครื่องนุ่งห่ม เพียงเพื่อบำบัดความหนาว ความร้อน บำบัดสัมผัสอันเกิดจากเชื้อบุง ลม แดดและสัตว์เลื้อยคลาน เพียงเพื่อปกปิดอวัยวะที่เกิดความละอาย”¹

เมื่อพิจารณาแล้วแสดงให้เห็นถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์แท้จริงที่จะได้รับจากเครื่องนุ่งห่มก็คือ เพื่อป้องกันบรรเทาอันตรายจากธรรมชาติ มีหนาว ร้อน ฝนตก และช่วยบำบัด บรรเทาอันตรายจากสัตว์ จำพวกเห็บ บุง เป็นต้น ที่สำคัญเพื่อปกปิดอวัยวะ ที่ควรปกปิด หากไม่ปกปิดเป็นรื่องน่าละอาย เสื่อมเสียถูกตำหนิติเตียนได้ การนุ่งห่มตามวัตถุประสงค์ที่กล่าวมานี้ จะช่วยให้คนไม่ไปให้ความสำคัญแก่ค่านิยมแฟชั่นต่างๆ จนกลายเป็นปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบัน การใช้เครื่องนุ่งห่มตรงตามวัตถุประสงค์ก็เป็นการไม่สร้างความสะดวกร้อนให้แก่ตนเอง เช่น การใช้ผ้าไตรจีวรของพระภิกษุสามเณร เพราะอำนาจประโยชน์ให้ เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการใช้เครื่องนุ่งห่มนั้น พระพุทธเจ้าทรงเน้นหนักในด้านความสะดวก การทะนุถนอมใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์คุ้มค่าของเครื่องนุ่งห่ม เมื่อเครื่องนุ่งห่มเหล่านั้นขาดหากอยู่ในวิสัยที่จะซ่อม ซุน ปะได้ก็ควรทำ หากขาดมากแล้วให้ปรับใช้ตามควรแก่ชนิดของผ้า ข้อนี้พระ อานนท์เถระได้แสดงวิธีการใช้จีวรที่พระเจ้าอุเทนแห่งกรุงโกสัมพีถวาย ทำให้เกิดประโยชน์สูงสุด ดังนี้

ภิกษุเมื่อได้จีวรใหม่มาให้มอบจีวรเก่าของตนแก่ภิกษุรูปอื่น ภิกษุรูปนั้นจะให้จีวรเก่าของตนแก่รูปที่มีจีวรเก่ากว่า ต่อแต่นั้นทำจีวรเก่าเป็นผ้าปูนอน ผ้าปูนอนเก่าทำเป็นผ้าปูพื้น ผ้าปูพื้นเก่าทำเป็นผ้าเช็ดเท้า เมื่อเช็ดเท้าเก่าแล้วก็ขยำขย่ำปนกับดินฉาบผา²

จะเห็นว่าการใช้ผ้าจีวรของพระภิกษุสงฆ์ถือว่าเป็นการใช้ที่เหมาะสม ถึงแม้สถานการณ์จะเปลี่ยนไปอย่างไรก็ตามเครื่องนุ่งห่มของพระภิกษุยังคงเหมือนเดิม ดังนั้นปัญหาเรื่องเครื่องนุ่งห่มของพระภิกษุสงฆ์จึงไม่ค่อยเกิดขึ้น ปัญหาเกี่ยวกับเครื่องนุ่งห่มที่เกิดขึ้นทุกวันนี้ ก็เพราะการใช้เครื่องนุ่งห่มเป็นเครื่องประดับ ตกแต่ง เพื่อให้เกิดความรู้สึกสวยงาม จนเป็นที่ยอมรับจากคนอื่นว่าสวยงามซึ่งเป็นการใช้อย่างฟุ่มเฟือย ถ้าการใช้เพียงเพื่อเป็นเครื่องนุ่งห่ม ปกปิดร่างกายปัญหา ก็จะลดลง

2) ความรู้จักพอประมาณในอาหาร

พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักในการบริโภคอาหารไว้ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ การบริโภคอาหารก็คือว่าเป็นพุทธเศรษฐศาสตร์เช่นกัน เพราะว่าอาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการ

¹ ม.ม. (ไทย) 12/23/22 - 23.

² วิ.ม. (ไทย) 5/344/209, วิ.จ. (ไทย) 7/360/227 พระธัมมปทัฏฐกถา แปล ภาค 2, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์, 2536), หน้า 80 - 81.

ดำรงชีวิต พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนเรื่องการบริโภคอาหาร ด้วยวิธีการพิจารณาความรู้จักพอประมาณในการรับประทานอาหาร อาหารนั้นอาจจะส่งผลให้เป็นคุณและโทษแก่ชีวิตได้เหมือนกัน การบริโภคอาหารจึงต้องอาศัยหลักพิจารณาเพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของคุณค่าของอาหารให้ถ่องแท้ก่อนที่จะบริโภค คำสอนจึงมุ่งให้พิจารณาด้วยปัญญาก่อนบริโภคและหลังบริโภค การไม่พิจารณาก่อนบริโภคถือว่าการบริโภคเช่นนั้นเป็นการบริโภคของคนเป็นหนี้แทนที่จะได้ประโยชน์จากการบริโภค ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนแก่พระภิกษุในการพิจารณาก่อนบริโภคว่า

“เราพิจารณาโดยแยบคายแล้วจึงบริโภคอาหาร มิใช่เป็นการบริโภคเพื่อเล่น เพื่อมัวเมา เพื่อประดับตกแต่ง แต่บริโภคเพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ได้ เพื่อระวังความลำบาก เพื่ออนุเคราะห์แก่ความดีด้วยความหวังว่า เราจักบำบัดทุกข์เก่า ป้องกันทุกข์ใหม่ให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ด้วยการบริโภคนี้ ความไม่มีโทษ และความ เป็นอยู่อย่างผาสุกจักเกิดขึ้น”¹

ในกรณีนี้ที่กล่าวมานี้เป็นจุดเริ่มต้นที่พระพุทธเจ้าทรงสอนพระภิกษุสงฆ์ให้พิจารณาก่อนบริโภคอาหารอย่างแยบคายเพื่อละอุปนิสัยที่ไม่ควร และเพื่อป้องกันมิให้กิเลสเฟื่องฟูขึ้นในใจสามารถสรุปได้ว่า การบริโภคจึงไม่บริโภคเพื่อจะเล่น ไม่บริโภคเพื่อจะมัวเมา ไม่บริโภคเพื่อการประดับ และไม่บริโภคเพื่อการตกแต่ง

จะเห็นได้ว่า จุดมุ่งหมายที่แยบคายของการบริโภคก็เพื่อป้องกันอภิสวะอันจะบังเกิดขึ้นในตนรวมทั้งผู้อื่นด้วย เมื่อตรัสสอนในเชิงให้ละและป้องกันกิเลสแล้ว พระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังทรงสอนถึงวัตถุประสงค์ที่ถูกต้องในการบริโภค กล่าวคือ ให้พิจารณาว่าพระภิกษุบริโภคอาหารก็เพื่อยังชีวิตให้ดำรงอยู่ได้ต่อไป และเพื่อระงับความหิว แล้วอาศัยกำลังกายอันเกิดจากการบริโภคนั้น ศึกษาไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ประพฤติพรหมจรรย์ได้โดยบริสุทธิ์บริบูรณ์เพื่อความหลุดพ้นของตนเอง ในขณะที่เดียวกันก็สามารถทำประโยชน์ให้เกิดแก่สังคม ให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันด้วยความเมตตากรุณาและสันติสุข

ส่วนการบริโภคที่เป็นโทษ นอกจากจะหมายถึงการบริโภคอาหารที่ได้มาจากการแสวงหาโดยอาชีพไม่บริสุทธิ์ ยังหมายถึงการบริโภคสิ่งที่ไม่เป็นสัพปาเยะ คือไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายตามหลักโภชนาการและการบริโภคมากเกินไป ซึ่งมีโทษมากมาย เช่น ทำให้เกิดความกระสั่น ความอึดอัด ความง่วงเหงาหาวนอน อันเป็นเหตุแห่งความเกียจคร้าน เป็นต้น

¹ม.ม. (ไทย) 12/23/22 - 23.

ส่วนการบริโภคพอประมาณนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนว่า ควรบริโภคหย่อน 4 - 5 คำ แล้วดื่มน้ำตามไปก็จะรู้สึกอิ่มพอดีไม่ทำให้ท้องพอง และไม่ทำให้แน่นท้องจนรู้สึกอึดอัด ถึงอย่างไรก็ตามอาหารที่บริโภคเข้าไปเป็นอาหารร่างกาย เพื่อให้ร่างกายดำรงอยู่ได้ บรรเทาความหิวเก่า ป้องกันความหิวใหม่ เมื่อบริโภคตามวัตถุประสงค์แล้วก็ไม่เป็นโทษเพราะไม่ตกเป็นทาสของอาหาร ความผาสุกย่อมเกิดขึ้น และจะเป็นกำลังในการสร้างความดีบำเพ็ญธรรมจนสามารถละกิเลสได้เป็นลำดับ

การบริโภคสำหรับคฤหัสถ์พระพุทธเจ้าทรงแสดงการบริโภคไว้ในหลักของศีลและการปฏิบัติ กรณีของอาหารเป็นได้ทั้งคุณและโทษ คือ ถ้าใครบริโภคอาหารโดยเข้าใจวัตถุประสงค์ ความเดือดร้อนที่ตนจะพึงได้จากอาหารก็จะมีน้อยลง แต่ถ้าบริโภคอาหารตามรสนิยม นอกจากจะติดยึดในรสอาหารนั้นหมายถึงคุณค่าของอาหารถูกกำหนดด้วยสิ้น ขณะเดียวกันก็ยังคงเป็นทาสอึดตาที่ถูกปรุงขึ้นด้วยรสนิยม ภาพลักษณ์ทางการตลาด ความเดือดร้อนจะเป็นความเดือดร้อนที่ถาวร เพราะคนที่ตกเป็นทาสของอาหารจะต้องแสวงหาอาหารทั้งที่เป็นอาหารกายและอาหารทางประสาทสัมผัสส่วนอื่นรำไป คำสอนที่เกี่ยวกับอาหารนั้น เริ่มด้วยการกำหนดพิจารณาให้เห็นประโยชน์ที่แท้จริงจากการบริโภคอาหาร เพื่อทำใจให้หยุดกระวนกระวาย เพราะรู้จักพอประมาณ ในการบริโภคอาหาร คือ บริโภคแต่พอดี ไม่มากเกินไปและไม่น้อยเกินไป คนที่บริโภคอาหารที่เกินความต้องการของร่างกาย ทำให้รู้สึกอึดอัดง่วงนอน พระพุทธเจ้าทรงประทานแนวคิดเรื่องการรับประทานอาหารให้กับคฤหัสถ์ไว้ใน อุโบสถศีล ในข้อที่ 6 กำหนดให้งดเว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล ก็เพื่อจะให้ผู้บำเพ็ญนั้นไม่มีความกังวลในเรื่องของอาหารในเวลาวิกาล การงดเว้นอาหารในเวลาวิกาลนั้นนอกจากจะมีผลในทางประหยัดแล้ว ยังช่วยให้ผู้รักษาอุโบสถสามารถบำเพ็ญความดีที่สูงขึ้นไปได้ง่ายด้วย ในชั้นการบำเพ็ญเพียรทางจิต ทรงแสดงหลักกรรมฐานข้อหนึ่งไว้ เรียกว่า อาหารปฏิภนสัญญา คือ พิจารณาให้เห็นความปฏิภนแห่งอาหาร เมื่อคนมาพิจารณาตามนัยที่ทรงแสดงไว้ จะช่วยบรรเทาความอยากดื่ม อยากลิ้มเป็นต้น และจะช่วยลดปัญหาในการบริโภคได้เป็นอย่างดี

ส่วนการปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าได้ทรงประทานแก่พระเจ้าปเสนทิโกศล ซึ่งเสวยพระกระยาหารมากเป็นปกติว่า “คนที่หาวนอนด้วย กินจุด้วย หมั่นนอนหลับกลับเกลือกไปมาเหมือนหมูใหญ่ที่เขาเลี้ยงไว้ด้วยอาหาร เขาเป็นคนเขลาย่อมเข้าสู่ห้องบ่อยๆ”¹ พระเจ้าปเสนทิโกศลได้สำนึกจึงเสวยอาหารตามที่ทรงแนะนำทำให้มีความสบายไม่อึดอัดและง่วงนอนอย่างแต่ก่อน

¹ อ.ป.ปญจก.(ไทย) 22/206/348 - 350. ชู.เถร.(ไทย) 26/17/309.

ในกรณีการบริโภคอาหารตามหลักพระพุทธศาสนา จะมีส่วนช่วยป้องกันและสร้างภูมิคุ้มกันป้องกันมิให้ความต้องการทางกายและจิตถูกชักนำไปด้วยวัตถุอันเป็นสิ่งยั่วชวนของกิเลส ตัณหา ซึ่งจะก่ออัตรตาดาวรในวิญญาน ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงสอนให้พิจารณาโดยแยกคายด้วยปัญญาแล้วบริโภค

3) ความรู้จักพอประมาณในที่อยู่อาศัย

พระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญแก่เรื่องที่อยู่อาศัยเป็นอย่างมาก กรณีผู้บวชใหม่ก็จะมีพระอุปัชฌาย์บอกให้ทราบหลังจากผ่านพิธีอุปสมบทแล้วเพื่อให้รู้จักใช้ปัจจัยเหล่านั้นตามควรแก่ฐานะ จะได้ไม่เดือดร้อนเพราะปัจจัย 4 พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณาถึงวัตถุประสงค์ และประโยชน์ที่พึงประสงค์จากการใช้เสนาสนะ จะต้องปฏิบัติตามหลักคำสอนที่ทรงให้พิจารณาด้วยอุบายวิธีแยกคายและต้องการให้มีการพิจารณาอยู่บ่อยๆ เพื่อค่อยๆ ปรับจิตใจให้ยอมรับความจริงเรื่องการบริโภคใช้สอยที่อยู่อาศัยโดยให้พิจารณาตามนัยว่า “เราพิจารณาโดยแยกคายแล้ว จึงได้ใช้สอยที่อยู่อาศัยว่า เพียงเพื่อบำบัดความหนาว ร้อน บำบัดสัมผัสจากเหลือบุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน เพื่อบรรเทาอันตรายอันเกิดจากฤดูกาลและเพื่อแสวงหาความสงบ”¹ เมื่อพิจารณาเจตนารมณ์ในการใช้ที่อยู่อาศัยแล้วย่อมเห็นว่าพระพุทธเจ้าทรงมุ่งเน้นการใช้ที่อยู่อาศัยเพื่อเป็นที่นอนและที่นั่งอย่างแท้จริง คือ เพื่อบำบัดความหนาวร้อน และเพื่ออยู่ตามลำพังอย่างสงบ นอกจากนี้ก็เพื่อบรรเทาอันตราย 2 อย่าง คือ อันตรายอันเนื่องจากการเบียดเบียนของเหล่าสัตว์ร้ายต่างๆ และอันตรายอันจะเกิดขึ้นเนื่องจากการเห็นรูป แล้วทำให้กิเลสกำเริบฟูขึ้น ด้วยเหตุนี้พระภิกษุสงฆ์จึงจำเป็นต้องพิจารณาโดยแยกคายในการใช้สอยเสนาสนะอันเป็นที่อยู่อาศัย

การใช้สอยเสนาสนะตามลักษณะนี้ ช่วยให้เกิดการประหยัดในการสร้างโดยไม่จำเป็นต้องใหญ่โตจนเกินไป เพียงให้สำเร็จประโยชน์ตามความต้องการ และเพื่ออายุการใช้ที่อยู่อาศัยในการดำรงอยู่ได้ก็เป็นอันใช้ได้ หลักคำสอนในการใช้สอย บำรุงรักษาที่อยู่อาศัยพระพุทธองค์ก็ตรัสเอาไว้มากเหมือนกัน เช่น การสร้างกุฏิของภิกษุจะต้องให้ถูกต้องตามหลักวินัย ถ้าสร้างนอกเหนือจากนั้นก็ถือว่าบาป ถึงแม้จะเป็นหลักที่ทรงเน้นให้ภิกษุสงฆ์ปฏิบัติตาม แต่โดยเนื้อหาแล้วย่อมอำนวยความสะดวกให้แม่แก่ชาวบ้านทั่วไปที่จะนำมาปรับใช้ให้เหมาะสมแก่โอกาสฐานะของตน

4) ความรู้จักพอประมาณในยารักษาโรค

การใช้ยารักษาโรค เพื่อระงับอาพาธหรือโรคต่างๆ อันเป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์เวทนา ดังนั้น ก่อนที่พระภิกษุจะบริโภคจะต้องพิจารณาอย่างรอบคอบ จนมั่นใจว่าเมื่อบริโภคแล้ว

¹ม.ม. (ไทย) 12/23/22.

ทุกขเวทนาในตนจะถูกระงับอย่างแท้จริง หนึ่ง ในเรื่องของการบริโภคคิลานเภสัชนี้ มีสิ่งที่ต้องระมัดระวังอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในสภาพสังคมปัจจุบัน ซึ่งมีการใช้ยาที่เป็นโทษแก่ร่างกายกันอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ยาประเภทที่เรียกกันว่า “ยาเพิ่มพลังหรือยาขายัน” และ “ยาอายุวัฒนะ” นั้น ที่แท้คือยาที่ก่อให้เกิดทุกขเวทนา มิใช่ระงับทุกขเวทนา ฉะนั้น ก่อนจะบริโภคจึงต้องพิจารณาให้ดีว่าระงับทุกขเวทนาได้จริงและพิจารณาก่อนจะบริโภค ให้ดีว่าสิ่งนั้นเป็นคิลานเภสัชที่เหมาะสมกับตนหรือไม่

พระพุทธเจ้าทรงแสดงถึงประเภทคนไข้ไว้ใน ไว้ดังนี้

ประเภทที่หนึ่ง คนไข้บางคน จะได้ยา อาหาร คนพยาบาล เป็นที่สบาย หรือไม่ก็ตามไม่อาจหายจากการอาพาธได้

ประเภทที่สอง คนไข้บางคน จะได้ยา อาหาร คนพยาบาลอันเป็นที่สบาย หรือไม่ก็ตามก็หายจากโรคได้

ประเภทที่สาม คนไข้บางคน จะต้องได้ยา อาหาร คนพยาบาลอันเป็นที่สบาย เท่านั้นจึงจะหายจากโรคได้¹

พระพุทธเจ้าทรงอาศัยคนประเภทหลังเป็นหลัก จึงทรงประทานพุทธานุญาต คนพยาบาล อาหาร เป็นพิเศษสำหรับคนป่วย ทำให้มีส่วนช่วยคนไข้ 2 ประเภทแรกด้วย แต่เรื่องของยาก็คือ ยา ซึ่งคนป่วยจะต้องรับประทาน ดมในยามที่ป่วยไข้เท่านั้น เหตุนี้จึงทรงสอนให้ภิกษุพิจารณาถึงวัตถุประสงค์ หรือ ประโยชน์ที่จะได้รับจากการใช้ยาตามนัยว่า “เราพิจารณาโดยแยบคายแล้ว รับประทานยา เพียงเพื่อบำบัดเวทนา มีอาพาธต่างๆ เป็นมูลอันเกิดขึ้นแล้ว เพื่อเป็นผู้หาความลำบากมิได้เป็นอย่างยิ่ง”²

จะเห็นว่า การใช้นั้นก็เพื่อบรรเทาความเจ็บป่วย ต้องเลือกให้ยาให้ถูกต้องกับโรคจึงจะหายจากการเจ็บป่วยนั้น แม้ว่ายุคสมัยจะเปลี่ยนไป แต่พวักยาสมุนไพรเป็นอันมากยังคงช่วยแก้โรคได้ขอเพียงมีความรู้ ความเข้าใจถึงประเภท ชนิดของสมุนไพรเหล่านั้น การนำมาใช้ให้เหมาะสมแก่โรค ก็จะช่วยบำบัดโรคได้เป็นอย่างดี ในเภสัชชันรกะมหารรรคแห่งพระวินัย พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตพืชที่เป็นยาและเภสัชที่ช่วยบรรเทาความหิวและโรค ดังนี้

1) ทรงอนุญาตให้พระฉันเภสัช 5 คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อยในเวลาวิภาใต้ เมื่อถูกความหิวเสียดแทง

¹ อ.ต.ก.(ไทย) 20/22/169 -170.

² ม.ม.(ไทย) 12/23/22.

2) ทรงอนุญาตให้ใช้รากไม้บางชนิดเป็นยาได้ เช่น ขมิ้น ขิง ว่านน้ำ ว่าน เปราะข้าวสุต พิษ แฝก และรากพืชต่างๆ ที่ใช้ยาได้

3) ทรงอนุญาตให้ใช้น้ำฝาดของพืชบางชนิดเป็นยาได้ เช่น น้ำฝาดสะเดา น้ำฝาดมูกมัน น้ำฝาดกระดอม หรือ ชี้กา น้ำฝาดบรเพ็ด พยามือเหล็ก กถินพิมาน และน้ำฝาดที่เกิดจากพืชชนิดอื่นๆ

4) ใบไม้บางชนิดที่ใช้เป็นยาได้ ทรงอนุญาตให้นำสิ่งเหล่านั้นมาประกอบเป็นยา เช่น ใบสะเดา ใบมูกมัน ใบชี้กา ใบกระดอม ใบแมงลัก ใบกะเพรา เป็นต้น

5) ทรงอนุญาตให้ใช้ผลไม้บางชนิดเป็นยาได้ เช่น สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม พริก ลูกพลับงาสา ตีป्ली เป็นต้น และพืชบางอย่าง ยางของพืชเหล่านั้นใช้เป็นได้ เช่น มหาหิงค์ เป็นต้น¹

พระพุทธเจ้าทรงประทานพุทธานุญาตให้ใช้เกลือเป็นยาได้ เรียกยาประเภทนี้ว่า โฉนเภสัช เช่น เกลือสมุทร เกลือสินเธาว์ เกลือโป่ง เกลือหุง ภาชนะที่ทรงอนุญาตให้ใช้ใส่ยาตา เช่น กัลกยาตาที่ทำด้วยกระดูก งา เขาสัตว์ไม้เนื้อ ไม้ไผ่ ไม้ทั่วไป ทำด้วยผลไม้ ทำด้วยยาง โลหะ เปลือก หอยสังข์ เป็นต้น เมื่อภาชนะที่บรรจุภาชนะชนิดต่างๆ ไม่มีค่ามากนัก แต่อาจรักษาตาให้มีความสะอาด พร้อมทั้งจะบำบัดโรคได้ ราคาของยาที่จะใช้ดื่ม หยอดจะน้อยลง แต่คนป่วยกลับได้รับประโยชน์คือหายจากโรคอันเป็นจุดมุ่งหมายที่แท้จริงของการใช้ยา

ความรู้จักพอประมาณโดยประเภทอารมณ์ ถ้าพิจารณาแล้วจะเห็นคุณค่าในการใช้ปัจจัยทั้ง 4 ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น พร้อมทั้งเกิดประโยชน์แก่ธรรมชาติ พระพุทธเจ้าทรงเล็งเห็นความสำคัญของการบริโภคอย่างไรจึงจะเกิดประโยชน์แก่มวลมนุษย์ พระองค์จึงทรงตรัสสอนหรือบัญญัติการบริโภคของพระภิกษุสงฆ์ให้เป็นรูปแบบ ซึ่งรูปแบบนี้สามารถนำไปประยุกต์ให้เกิดประโยชน์แก่คนทั่วไป ถ้าพิจารณาดูแล้วจะเห็นว่าที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสนั้น ถึงแม้จะนานมาแล้วก็ตาม ด้วยพระปริชาณนี้ดูอย่างไรก็ไม่ล้ำสมัย คือ การบัญญัติเกี่ยวกับปัจจัย 4 ยังทันสมัยตลอดเวลา ซึ่งเราจะเห็นอยู่ในยุคปัจจุบันนี้มีชมรมสมุนไพรมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ หรือ จะเป็นบ้านทำด้วยเปลือกไม้โดยนำความคิดนี้มาประยุกต์ใช้ในการก่อสร้างที่อยู่อาศัยสิ่งเหล่านี้ดูแล้วก็ยังคงดูไม่ล้ำสมัย แต่อาจรักษาตาให้มีความสะอาด พร้อมทั้งจะบำบัดโรคได้ ราคาของยาที่จะใช้ดื่ม หยอดจะน้อยลง แต่คนป่วยกลับได้รับประโยชน์คือหายจากโรคอันเป็นจุดมุ่งหมายที่แท้จริงของการใช้ยา

2.3.3 ความรู้จักพอประมาณด้วยปัจจัยที่มีอยู่

ความรู้จักพอประมาณด้วยปัจจัยที่มีอยู่ หมายถึง ความสามารถของคนแต่ละคนไม่เหมือนกันหรือไม่เท่ากัน บางคนมั่งมีโดยตระกูล บางคนมั่งมีด้วยความเพียร ปัจจัยที่มีอยู่ในตนรวมไปถึงกำลัง เช่น กำลังกาย กำลังความคิด กำลังความรู้ ตลอดจนกระทั่งกำลังวาสนาบารมี เพียงแต่กำลังกายก็เห็น ๆ กันอยู่แล้ว บางคนแบกกระสอบข้าวสารหนักถึงร้อยกิโลก็ได้ บางคนแบกกระสอบข้าวห้าสิบกิโลก็ไม่ไหวแล้ว นี่เพราะกำลังกายไม่เท่ากัน

กำลังความคิด บางคนก็อาจใช้ความคิดได้คล่องแคล่วปฏิภาณดี คิดอะไรทะลุปรุโปร่ง มีความเฉลียวฉลาดเกินตัว บางคนความคิดที่อไม่เป็นท่าเลย นี่เพราะกำลังความคิดไม่เท่ากัน

กำลังความรู้ บางคนก็มีความรู้พออ่านออกเขียนได้ บางคนก็เรียนจบประถมศึกษาความรู้จักพอประมาณด้วยปัจจัยที่มีอยู่ หมายถึง ความสามารถของคนแต่ละคนไม่เหมือนกันหรือไม่บริบูรณ์ บางคนก็เรียนจบมัธยมตามเกณฑ์ของรัฐบาล บางคนเรียนจบปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก ความรู้และวิสัยทัศน์ของคนเราจึงไม่เหมือนกัน แต่อย่างไรก็ตามการเรียนจบสูง ๆ ไม่ได้เป็นสิ่งรับรองว่า ผู้จบสูง ๆ จะประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานเสมอไป ที่กำลังพูดอยู่นี้ก็เพื่อจะชี้ให้เห็นว่าความรู้จำเป็นคู่กับความสามารถคนเราจึงจะประสบความสำเร็จได้

กำลังบารมี กำลังตัวนี้ต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่าง บางคนเกิดมาบนกองเงิน กองทอง ไม่ลำบากอะไร เสวยแต่ทรัพย์สมบัติเก๋าก็ไม่หมด บางคนทำอะไรก็ประสบความสำเร็จไปหมด ไม่มีคำว่าตกต่ำ รุ่งเรืองไปตลอดเรียกว่า ทำมาค้าขึ้น บางคนจะทำอะไรก็ตกต่ำไปหมด ไม่มีพอกิน ได้สามี่ หรือ ภรรยา ก็เป็นคนขี้เกียจ สิ่งเหล่านี้ถ้าหากจะหาสาเหตุตามหลักกรรมทางพระพุทธศาสนาว่าทำไมคนเหล่านั้นจึงประสบความสำเร็จและไม่ประสบความสำเร็จ กล่าวคือ คนเราประสบความสำเร็จไม่เหมือนกันก็เพราะคนเหล่านั้นตั้งอยู่ในหลักกรรมไม่เหมือนกัน อย่างคนที่ประสบความสำเร็จ คนเหล่านั้นตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาทต่อหน้าที่การงานและเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่สูง ทำไมคนที่เกิดมาแล้วได้เสวยสุขบนกองเงิน กองทอง บุคคลเหล่านี้พระพุทธศาสนาเรียกว่า ปุพเพกตปุญญตา ผู้เคยสร้างบุญสร้างกุศลมาแต่ปางก่อน ส่วนที่สำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ ที่อยู่อาศัยคนเหล่านั้นก็เป็นปัจจัยสำคัญที่เอื้ออำนวยเช่นกัน ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า ปฏิรูปเทส เป็นคนที่อยู่ในประเทศอันสมควร

ส่วนบุคคลที่ทำอะไรไม่เคยประสบความสำเร็จหรือประสบก็เป็นส่วนน้อย อย่างเช่น การค้าขาย การงาน การศึกษา เป็นต้น ก็มีหลักกรรมที่ตรงกันข้ามกับหลักกรรมที่กล่าวมาแล้วในข้างต้น ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องความรู้จักพอประมาณ หรือ ให้รู้จักประมาณกำลังของตน ทั้งกำลังกายและกำลังทรัพย์

กำลังกาย หมายถึงไปถึงกำลังความรู้ กำลังความคิด และประสบการณ์ที่มีอยู่ในตน กำลังทรัพย์ ไม่ได้หมายความว่าทรัพย์สิ้นเงินทอง แต่หมายถึงไปถึงกัลยาณมิตร บริวารด้วย สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำเนินชีวิตทั้งในปัจจุบันและอนาคต

ในส่วนที่เป็นกำลังทรัพย์นี้พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนให้รู้จักใช้งบประมาณให้สมกับฐานะของตน ไม่ใช่จ่ายจนเกินตัว และไม่ให้อัดคัดฝืดเคืองจนเกินไป ถ้าทรัพย์ที่หามาได้ไม่มีการใช้จ่ายก็จะไม่เกิดประโยชน์ ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนให้รู้จักการจัดการเกี่ยวกับทรัพย์สิ้นเหล่านั้น ถ้าพูดให้เป็นภาษาทางวิชาการก็คือ รู้จักการบริหารการคลัง หรือ การบริหารเงินนั่นเอง พระพุทธศาสนาใช้คำว่า โภควิภาค โดยแบ่งทรัพย์ออกเป็น 4 ส่วนดังนี้

- 1) จำนวน 1 ส่วน เก็บไว้ใช้จ่ายเลี้ยงชีพสำหรับตนและบุคคลที่อยู่ในความรับผิดชอบเลี้ยงดู (เอเคน โภเค ภูณเชยฺย)
- 2) จำนวน 2 ส่วน เก็บไว้เป็นทุนในการประกอบกิจการหรือขยายงานให้ใหญ่และกว้างขวางยิ่งขึ้น (ทวิหิ กम्मํ ปโยชเน)
- 3) จำนวนอีก 1 ส่วน เก็บไว้เป็นเงินออม จะนำมาใช้ก็ต่อเมื่อมีความจำเป็นเร่งด่วนจริงๆ เท่านั้น (จตุตตญฺจ นิธาเปยฺย)¹

จากโภควิภาคนี้ จะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าทรงเน้นให้เป็นผู้มีวินัยในตัวเองเกี่ยวกับการจัดการรายได้ ไม่ต้องการให้เป็นคนสุรุ่ยสุร่าย และถ้ากิจกรรมที่ทำนั้นดี มีผลกำไรคุ้มค่า ก็ให้ขยายกิจการออกไปอีก ในส่วนนี้ให้แบ่งทรัพย์มาลงทุนสูงถึง 2 ส่วนของรายได้

2.3.4 ความรู้จักพอประมาณกับการดำเนินชีวิตอย่างพอเหมาะ

ชีวิตประจำวันและการดำเนินชีวิต ต้องคำนึงถึงความพอประมาณในการดำรงชีวิตในด้านต่างๆ ทั้งด้านการบริโภค การกินอยู่หลับนอน การเข้าสังคม การใช้เวลาและทรัพยากรต่างๆ ที่มีอยู่ โดยเน้นการพึ่งตนเองเป็นเบื้องต้น การทำอะไรที่ไม่สุดโต่งไปข้างใดข้างหนึ่งการใช้เหตุผลเป็นพื้นฐานในการตัดสินใจและการกระทำต่างๆ การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีเพื่อพร้อมรับต่อการเปลี่ยนแปลงและไม่ทำอะไรที่เสี่ยงจนเกินไป จนทำให้ตนเองหรือคนรอบข้างเดือดร้อนในภายหลัง การใฝ่รู้อย่างต่อเนื่องและใช้ความรู้ด้วยความรอบคอบ และระมัดระวังความซื่อสัตย์ความไม่โลก ความรู้จักพอความขยันหมั่นเพียรการไม่เบียดเบียนกันการรู้จักแบ่งปัน และช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน

¹ที.ป.า.(ไทย) 11/265/211 - 212. อจ.จตุกก. (ไทย) 21/61/100.

สมชีวิตา คือ การดำเนินชีวิตอย่างพอเหมาะพอดี เมื่อมีทรัพย์แล้ว ควรนำ ทรัพย์นั้น มาใช้จ่ายเลี้ยงชีพให้พอเหมาะพอดีแก่ฐานะไม่ให้ตัดคัตฝืดเคืองจนเกินไปพักผ่อนให้เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย บำรุงรักษาสุขภาพให้แข็งแรง จะได้มีพลังทำงานไปได้อีกนานๆ หากสุขภาพทรุดโทรมความหายเหนื่อยอื่นๆ ก็จะตามมา¹

การดำเนินชีวิตไปตามกำลังฐานะของตนเองไม่ควรจะทะเยอทะยานให้เกินความเป็นอยู่ของตนเอง ทำชีวิตให้เป็นไปอย่างเรียบง่าย ทำตัวเองให้เป็นผู้มีค่า มีราคา มีความพอดี และมีใจกว้าง ใจแคบเห็นแก่ตัว ถ้าคนใดเป็นคนใจแคบเห็นแก่ตัว ไม่รู้จักความพอดี ผู้นั้นย่อมเป็นคนที่ไม่พึงปรารถนาของบุคคลรอบข้าง แม้แต่สังคมก็ไม่พึงต้องการบุคคลลักษณะเช่นนี้เหมือนกัน

กล่าวคือ สมชีวิตา เป็นการเลี้ยงชีวิตตามสมควร แก่กำลังทรัพย์ที่หามาได้ไม่ให้ฝืดเคืองนัก ไม่ให้ฟุ่มเฟือยนัก สมชีวิตาจะเน้นหนักไปในด้านการเลี้ยงชีวิต คือจักเลี้ยงชีวิตอย่างไร จึงจะจัดว่าเหมาะสม การเลี้ยงชีวิตที่เหมาะสมนั้น จะต้องดูความเป็นอยู่และฐานะของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ คือคนที่มั่งคั่งด้วยเงินตรา ยศถาบรรดาศักดิ์ ย่อมจ่ายเงินครั้งละมากๆ ได้เพราะเขามีช่องทางหาเงินได้ง่ายและหาได้หลายทาง เขาย่อมใช้จ่ายได้ตามสบายไม่เดือดร้อนเขาจะซื้อบ้าน ซื้อรถยนต์ หรือ เครื่องอำนวยความสะดวกชนิดใด ก็ยอมซื้อได้ แต่ถ้าหากเขาใช้เกินพอดี หรือ ใช้จ่ายในทางที่ผิด เช่น ใช้จ่ายอันเป็นทางอบายมุข ก็หมดเนื้อหมดตัวได้

สำหรับผู้มีฐานะปานกลาง และผู้ยากจน จะต้องรู้จักกิน รู้จักใช้ คือต้องใช้จ่ายอย่างระมัดระวังอย่างไม่ทะเยอทะยาน หรืออยากได้ในสิ่งที่ไม่จำเป็นแก่การดำรงชีวิต เช่น อยากมีรถยนต์นั่ง อยากมีโทรทัศน์สีดู ซึ่งความจริงเราไม่มีเงินพอ แต่ต้องไปกู้หนี้ยืมสินเขามา หรือต้องผ่อนส่งเป็นเวลายาวนานอันจะเป็นทุกข์เพราะความเป็นหนี้มากขึ้น และเมื่อมีหนี้สินติดตัวมาก ปัญหาต่างๆ ก็จะติดตามมาเป็นลำดับ พระพุทธองค์ตรัสว่า “การเป็นหนี้ เป็นทุกข์ในโลก”

หนทางที่ผู้มีฐานะปานกลางและยากจนจะปฏิบัติตัวต้องนำธรรมะ คือ ความรู้จักพอประมาณไปใช้ในการดำรงชีวิต เป็นผู้มีความยินดีในสิ่งที่มีในสิ่งที่ตนได้ เป็นผู้ประกอบชีวิตที่สุจริต รู้จักใช้จ่ายให้พอเหมาะแก่ฐานะ มีแค่ไหนก็พอใจที่จะใช้เท่าที่มีอยู่ ไม่ต้องดิ้นรนแสวงหาจนเกินความสามารถของตนเอง ความรู้ความสามารถของคนเรานั้นไม่เหมือนกันเช่น คนๆ หนึ่งมีความสามารถหาเงินได้เดือนละสามหมื่นสี่หมื่น แต่บางคนหาได้แค่เดือนละสองพันสามพันก็แสนยากลำบาก เมื่อเป็นเช่นนี้ เราก็อึ้งดูสภาวะ คือความเป็นไปของตัวเองว่าอยู่ในฐานะเช่นไร

¹วิรัช ธีรพันธุ์เมธี, พุทธปรัชญาการปกครอง, (กรุงเทพมหานคร: ดวงแก้ว, ม.ป.ป., 2544), หน้า 94.

แล้วก็ใช้จ่ายให้เหมาะสมกับฐานะความเป็นอยู่ของตัวเอง การที่ใช้จ่ายให้เหมาะสมกับฐานะความเป็นอยู่ของตัวเอง ก็จะได้รับความสุขตามสมควรแก่ฐานะ และจะไม่มีความเดือดร้อนใจในภายหลัง

ส่วนความรู้จักประมาณในการเลี้ยงชีวิตชอบก็คือ รู้จักหา รู้จักใช้ทรัพย์ หรือ หาเงินเป็น ใช้เงินเป็น เป็นคนทำมาหากินที่ดี ตั้งตัวสร้างหลักฐานได้ใช้ทรัพย์ให้เป็นประโยชน์ เมื่อกกล่าวโดยสรุปแล้วจะเห็นได้ว่าการบริโภคอาหาร ความเป็นอยู่ และการใช้จ่ายตามนัยพระพุทธศาสนา เห็นคุณประโยชน์อย่างนี้

การบริโภคมีความตามบาลีว่า โภชนะ มตฺตญฺญตฺตา คือ ความรู้จักประมาณในการบริโภค ให้กินพอดีเป็นหลักเบื้องต้น อาหารเป็นปัจจัยสำคัญเกี่ยวกับสุขภาพ การบริโภคไม่พอดีทำให้เกิดโรคได้ การบริโภคมามากเกินไปทำให้เกิดโรคได้ คนที่บริโภคมามากเกินไปเกิดปัญหาเหมือนกัน เช่น โรคอ้วน โรคไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคเก๊าท์ โรคหัวใจวาย เนื่องจากหลอดเลือดหัวใจตีบตัน โรคเครียด เป็นต้น

การบริโภคน้อยเกินไป ทำให้เกิดผ่ายผอมและไม่แข็งแรงและยังเป็นโรคติดเชื้อง่าย และชักนำให้เกิดโรคอื่นๆ ต่อไป เช่น โรคพยาธิ โรคคลื่นหัวใจรั่ว และโรคไต เป็นต้น

การบริโภคทั้งสอง ถือเป็นการสุดโต่งและไม่เป็นธรรมชาติ ในสมัยพุทธกาลก็มีคนที่ปฏิบัติสุดโต่งอยู่สองจำพวก พวกหนึ่งนิยมการเสพสุขทางเนื้อหนังและวัตถุ (กาม) เป็นสาระ เรียกว่า “กามสุขัลลิกานุโยค”

อีกพวกหนึ่งตรงข้ามพยายามทรมานตนเองด้วยประการต่างๆ เช่น อดอาหารเพื่อจะยังกิเลสให้เหือดแห้งไป การปฏิบัติแบบนี้เรียกว่า “อัตตakilมถานุโยค”

พระพุทธองค์ได้ทรงทดลองมาแล้วทั้งสองแนวทาง และเห็นว่าวิธีสุดโต่งทั้งสองไม่สามารถทำให้บรรลุธรรมได้ ไม่ใช่หนทาง จึงทรงประกาศทางสายกลางหรือมัชฌิมาปฏิปทา การที่ปฏิบัติสุดโต่งนี้ไม่เป็นไปในแนวพุทธธรรมและก่อให้เกิดปัญหาสาธารณสุขและปัญหาสังคมด้วย

ดังนั้น จากการศึกษาพบว่าหลักธรรมที่ได้ศึกษา มีความเหมือน คือ การดำเนินชีวิตที่ไม่เบียดเบียนตนและคนอื่น การทำตนไม่ให้เป็นภาระของสังคม และการสร้างสรรค์สังคมให้มีสันติสุขรวมกันและการหลุดพ้นจากความอยาก (ตัณหา) ให้สร้างสรรค์ความอยากที่เป็นวิสัยธรรมของคน (ฉันทะ) ส่วนความต่างกัน คือ ความรู้จักพอประมาณ ในการบริโภคปัจจัย 4 **สันโดษ** คือ ความพอใจ ความสุขใจ ความอิมใจกับสิ่งที่ตนมีอยู่ **ความมักน้อย** คือ ความต้องการสิ่งของที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตเท่าที่มีความจำเป็น **ความพอดี** คือ พอดีในการดำเนินชีวิตแบบทางสายกลาง และ **ความพอเหมาะ** คือ การดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมกับฐานะของตน

2.4 หลักธรรมที่นำไปสู่การพัฒนาชีวิต

หลักพุทธธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งมีความจำเป็นจะต้องฝึกฝนตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อให้การดำรงอยู่ด้วยความไม่ประมาท ไม่เมาในชีวิต เมาในความมั่งมี เมาในสิ่งนั้นในสิ่งนี้ ซึ่งเป็นสิ่งไม่ถาวรแต่ประการใดเลย นอกจากธรรมะที่เป็นยา รักษาใจให้พ้นจากความทุกข์ แม้เราจะมีวันเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นกฎธรรมดาของโลก¹

บรรดาธรรมทั้งปวง เมื่อปฏิบัติแล้ว สามารถประมวลลงในมรรคมี 8 อันเป็นส่วนหนึ่งของอริยสัจ 4 และมรรคมีองค์ 8 นี้ก็ประมวลสรุปเข้าในไตรสิกขา² คือ สิกขา ศึกษาในศีล จิตตสิกขา ศึกษาในจิต และปัญญาสิกขา ศึกษาในปัญญา หรือว่า ศีล สมาธิ ปัญญา อีกนัยหนึ่ง ก็ประมวลเข้าตามหลัก โอวาทปาฏิโมกข์ 3 ข้อ คือ การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม และการชำระจิตของตนให้ผ่องแผ้วบริสุทธิ์ ไตรสิกขาก็ดี โอวาท 3 ก็ดี ถือว่าเป็นหัวใจแห่งพระพุทธศาสนา ในด้านการปฏิบัติธรรม เรียกอีกนัยหนึ่งว่า เป็นหัวใจของกุศลธรรมทั้งสิ้นที่พึงปฏิบัติ จัดเป็นภาเวตัพพธรรม³ คือ ธรรมที่พึงอบรมทำให้มีขึ้น ทำให้เป็นขึ้น อันเรียกว่า “ภาวนา” นั่นเอง

พระพุทธศาสนา นอกจากจะมีหลักธรรมที่เกื้อหนุนให้ผู้เลี้ยงชีวิตชอบเจริญรุ่งเรืองก้าวหน้าแล้ว ยังมีหลักธรรมที่ส่งเสริมให้ผู้เลี้ยงชีพที่สุจริตประสบความสำเร็จนำไปสู่การพัฒนาชีวิตยิ่งขึ้นไปอีกด้วย ได้ดังนี้

2.4.1 พรหมวิหารธรรม หมายถึง ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ ธรรมประจำใจอันประเสริฐ หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์ ธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหัวใจและกำกับความประพฤติ จึงจะชื่อว่าดำเนินชีวิตหมดจด และปฏิบัติตนต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกันโดยชอบ⁴ ประกอบด้วย

¹พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตฺโต), *วิถีคิดตามหลักพุทธธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ 7, (กรุงเทพมหานคร: ศยาม, 2546), หน้า 6.

²ที.ปา. (บาลี) 11/228/231.

³สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช, (เจริญ สุวฑฺฒโน), *หัวใจพระพุทธศาสนา*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2541), หน้า 20-21.

⁴ที.ม. (ไทย) 10/184/225.

1) **เมตตา** ความรักใคร่ ปวารณาคืออยากให้เขามีความสุข การเลี้ยงชีวิตด้วยสุจริต ธรรมนอกจากจะเป็นสัมมาชีพแล้ว ยังเป็นอาชีพที่ทำประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและบุคคลอื่นด้วย

2) **กรุณา** ความสงสาร การเลี้ยงชีวิตที่ปราศจากโทษ ไม่ประกอบอาชีพที่ทำลายตนเองและบุคคลอื่นให้เดือดร้อน ในขณะที่เดียวกันก็เลี้ยงชีวิตด้วยความกรุณาไม่เบียดเบียนบุคคลอื่น

3) **มุทิตา** มีความยินดีเมื่อบิรवारหรือบุคคลที่รู้จักประสบผลสำเร็จกับอาชีพการงาน มีจิตใจ่องใสเบิกบาน เมื่อทราบว่าอาชีพเหล่านั้นถูกต้องชอบธรรม

4) **อุเบกขา** ความวางใจเป็นกลางอันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรม ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลาย กระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยและปฏิบัติ ไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมอดดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำเพราะเขารับผิดชอบตนได้ดีแล้ว เขาสมควรรับผิดชอบตนเอง หรือเขาควรได้รับผลอันสมกับความรับผิดชอบของตน¹

การเลี้ยงชีวิตที่ถูกต้องชอบธรรม ย่อมตั้งอยู่ในพรหมวิหารธรรม ทั้งความเมตตารักใคร่ บิรवार มีความสงสารคิดช่วยเหลืออนุเคราะห์แก่เพื่อนมนุษย์ พลอยยินดีเมื่อคนอื่นประสบผลสำเร็จในการดำเนินชีวิต จนสามารถสร้างฐานะจากการประกอบอาชีพที่สุจริต และรู้จักปล่อยวางทำให้เป็นกลางเมื่องานนั้นยังไม่สำเร็จผล

2.4.2 สัมมากรรมันตะ

สัมมากรรมันตะ หมายถึง การงานชอบ คือ การกระทำชอบมี 3 ประการ ได้แก่ การละจากปาณาติบาต หมายถึง เว้นการทำลายชีวิตทั้งคนและสัตว์ทุกจำพวก ขณะเดียวกันก็ช่วยเหลือเกื้อกูลแก่กัน ละอทินนาทาน คือ เว้นการเอาทรัพย์สมบัติ สิ่งของคนอื่นที่ไม่อนุญาต หรือไม่ได้มีเจตนาที่จะให้ ขณะเดียวกัน ก็ควรจะบริจาคทรัพย์ให้ทานตามโอกาส และฐานะ ละกาเมสุมิจฉาจารา คือ เว้นความประพฤติดีในกาม หมายถึง ไม่ล่วงเกินในสามี ภรรยาอันเป็นที่รักยิ่งของคนอื่น ขณะเดียวกัน ก็ประพฤติ สทวารสันโดษ คือ พอใจในคู่ครองของตนเองเท่านั้น² ดังพระพุทธพจน์ตรัสสัมมากรรมันตะ ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย สัมมากรรมันตะ เป็นไฉน ? นี้เรียกว่า

สัมมากรรมันตะ คือ เจตนางดเว้นจากการตัดรอนชีวิต

¹ที.ป.า. (ไทย) 11/228/232.

²ที.ป.า. (ไทย) 11/347/362 - 364.

เจตนาถว้นจากการถือเอาของที่เขามิได้ให้
เจตนาถว้นจากการประพฤตินิดในกามทั้งหลาย”¹

2.4.3 สัมมาอาชีพะ

สัมมาอาชีพะ หมายถึง การเลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ ละมิจฉอาชีพ เลี้ยงชีวิตด้วยสัมมาชีพ ขณะเดียวกันก็ มีความขยันหมั่นเพียรในการประกอบอาชีพ การงาน หน้าที่อันสุจริต เช่นทำงาน ไม่ให้อาภูล หมายถึง ไม่ค่างาน ไม่ผัดผ่อนงานไม่จับจดงาน ไม่ยุ่งเหยิงสับสน เป็นต้น เมื่อกล่าวถึงหลักการของสัมมาอาชีพะนั้น พงเข้าใจว่าเป็นการแสวงหาทรัพย์แล้วใช้สอยทรัพย์นั้นโดยชอบธรรม ตั้งแต่ปัจจัย 4 อันเป็นพื้นฐานในการครองชีพ และผลตอบแทนในด้านจิตใจด้วย ไม่ใช่ทำงานเพื่อวัตถุหรือเพียงเพื่อได้ทรัพย์มาเท่านั้น มีประเด็นควรพิจารณา 3 ประการ ดังต่อไปนี้

1) มุ่งให้คนมีปัจจัย 4 ที่พอเพียงที่จะเป็นอยู่ได้ แต่ไม่ได้มุ่งว่าจะมีมากหรือ น้อย คือ มุ่งให้คนทำงานเป็นมากกว่าจะมานั่งนับทรัพย์สิน ซึ่งเป็นผลของการทำงานอีกต่อหนึ่ง มิใช่ เป้าหมายของพระพุทธศาสนา ดังจะเห็นได้จาก ธรรมะที่เกี่ยวกับการปกครองบ้านเมือง หน้าที่ของพระเจ้าแผ่นดินข้อที่หนึ่ง² คือ ทาน หมายถึง การช่วยเหลือด้วยวัตถุสิ่งของแก่ประชาชน คือนำสิ่งของไปช่วยเหลือชาวบ้าน ไม่ให้เก็บไว้จนเต็มท้องพระคลังหลวง ถ้าพิจารณาให้ครบถ้วน จะเห็นว่า ก็เป็นการรายได้หลวงบริหารประเทศให้พลเมืองอยู่ดี กินดี และดำรงชีวิตได้ ด้วยองค์การของรัฐ เข้าระดับประคอง

2) ความสมบรูณ์ด้วยทรัพย์ มิใช่จุดมุ่งหมายแสวงหา แต่เป็นเพียงสิ่งเป็นอุปการะแก่การดำรงชีวิต อันเนื่องมาจากศีลเป็นตัวผลิตให้ ด้วยการทำงานสุจริตนั้น จุดมุ่งหมายจริง ๆ ก็คือ ต้องการให้เกิดการพัฒนาด้านจิตใจและปัญญา มากกว่ามาประกอบอาชีพเพื่อหาทรัพย์มาบำรุงตนฝ่ายเดียว แต่ทรัพย์ภายในอย่างอื่นต้องแสวงหาเพิ่มด้วยเช่นกัน

3) สัมมาชีพ มิได้หมายถึง มีหน้าที่ในการใช้แรงงาน เพื่อให้เกิดทรัพย์สินสมบัติเท่านั้น แต่ยังหมายถึง การทำหน้าที่ การดำรงตำแหน่ง การมีคุณธรรม ศีลธรรมในหน้าที่ กิจการงานของตนเอง เช่น เป็นครู ก็มีธรรมะสำหรับครู เป็นต้น ไม่ใช่สอนเพื่อหวังแต่เงินเดือนตอบแทนเพียงอย่างเดียว ขณะเดียวกันจะต้องถ่ายทอดความรู้ ความสามารถวิชาการที่ก้าวหน้าแก่ศิษย์

¹ม.ม. (ไทย) 12/135/126.

²ที.ปา. (บาลี) 11/35/65.

ตามหน้าที่จัดว่าเป็นสัมมาชีพของครู คือ มีการใช้แรงงานการสอนวิชาการ และมีผลผลิต คือ รายได้ต่อเดือนเพื่อนำไปเลี้ยงตนและคนที่เกี่ยวข้อง และเสียภาษีช่วยรัฐ

4) สัมมาอาชีพะโดยทางธรรม หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างแรงงานกับอาชีพะและผลตอบแทน โดยพิจารณาแบ่งเป็น 2 อย่าง คือ สำหรับคฤหัสถ์ ได้แก่ การใช้แรงงานในหน้าที่เป็นเรื่องของอาชีพะโดยตรง คือเป็นไปเพื่อได้ผลตอบแทนเป็นทรัพย์สินเงินทอง ใช้เป็นปัจจัยเลี้ยงชีพ เช่นอาชีพ กรรมกร ครู ทหาร ตำรวจ อัยการ ผู้พิพากษา นายกรัฐมนตรี เป็นต้น ส่วนของ พระสงฆ์ ได้แก่ การใช้แรงงานในหน้าที่ไม่เป็นเรื่องของอาชีพะ ไม่มีความมุ่งหมายในด้านอาชีพะ คือไม่เกี่ยวกับอาชีพะเลย เพราะไม่เป็นไป เพื่อได้ผลตอบแทนเป็นปัจจัยเครื่องยังชีพ แต่ปฏิบัติงานเพื่อธรรมและเพื่อผดุงธรรมในโลก ถ้าเอาแรงงานที่พึงใช้ในหน้าที่ มาใช้ในการแสวงหาปัจจัยเครื่องยังชีพ จัดว่าเป็นมิฉอาชีพ¹

5) สัมมาอาชีพะในแง่การพัฒนาจิตใจและปัญญา ได้แก่ การรู้จักทำงาน ใช้แรงงานเมื่อได้ทรัพย์อันเกิดจากกิจกรรมนั้น ๆ แล้ว ก็รู้จักวิจิตรคิด วิถีปฏิบัติต่อทรัพย์ คือ ให้มีความรู้ ความเข้าใจคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม และเป็นไปด้วยนิสสรณปัญญา หมายถึง การรู้เท่าทันต่อทรัพย์ไม่ตกเป็นทาสของทรัพย์สิน ไม่หลงมัวเมาในสมบัติที่ตนหาได้แล้วนั้น คือ ให้เป็นนายทรัพย์ต่อจากนั้น ก็นำทรัพย์ที่หามาได้ ทำให้เกิดประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์ แก่ตนเอง ครอบครัว สังคมประเทศชาติ ตามลำดับ มีหลักในการปฏิบัติ คือ การแสวงหาทรัพย์โดยชอบธรรม ไม่ข่มเหง หรือ เบียดเบียนเขาได้มา ส่วนการใช้ทรัพย์ คือ บริหารทรัพย์ เป็น 3 ส่วน ได้แก่ เลี้ยงตน (และคนที่เกี่ยวข้องกับตน) ให้เป็นสุข ช่วยเหลือแบ่งปันแก่คนอื่น เช่น บริจาคเสื้อผ้า ข้าวสารแก่ผู้ประสบภัยพิบัติ เป็นต้น และบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ เช่น สร้างเครื่องมือแพทย์แก่โรงพยาบาล สร้างโรงเรียน สร้างสะพาน ข้ามแม่น้ำ ขุดบ่อน้ำ ขุดสระน้ำ เป็นต้น²

6) สัมมาอาชีพะที่มีคุณค่าทางจิตใจและปัญญา ได้แก่ เมื่อมีทรัพย์ก็ไม่มัวเมา ไม่ใช้จ่ายทรัพย์ไปในทางให้โทษแก่ตนและสังคม เช่น เล่นการพนันฟุตบอล หวย ไก่ชน เสพยาเสพติด นำไปลงทุนทางผิดศีลธรรม และกฎหมาย เป็นต้น ดังนั้น ทรัพย์จึงมีผลต่อจิตใจและปัญญาเพื่อการดำรงชีพอยู่อย่างปกติสุข ถ้าขาดหลักสัมมาอาชีพะ ย่อมผิดศีลได้เช่นกัน

7) สัมมาอาชีพะในความหมายฝ่ายคฤหัสถ์ ได้แก่ สัมมาอาชีพะสำหรับคฤหัสถ์ ผู้ครองเรือน ทางพระพุทธศาสนาก็สอนให้รู้จักพัฒนาด้านสัมมาอาชีพะ คือ ให้รู้จักการหาทรัพย์ การใช้จ่ายทรัพย์ และความสุขที่เกิดจากการใช้ทรัพย์ มีความหมายโดยสาระทางพุทธธรรม คือ

¹ม.อ.(บาลี) 14/275/186.

²อ.ทสก.(บาลี) 24/91/194.

หลักการแสวงหาทรัพย์สิน มีอยู่ 4 ประการ ได้แก่ (อุฎฐานสัมปทา) ความขยันหมั่นเพียรในการแสวงหา ไม่เกียจคร้านกิจการงานทุกอย่าง ทำงานไม่ทอดทิ้งงาน ไม่อาภูด ไม่จับจด (อารักขสัมปทา) รู้จักวิธีรักษาทรัพย์สินที่ได้มานั้น รู้จักบำรุงดูแล หาของใหม่มาแทนของเก่า รู้จักซ่อมแซม ปรับปรุงให้ใช้งานได้ดีและการบริหารทรัพย์สินควรให้คนมีความซื่อสัตย์ไว้ใจได้ดูแลทรัพย์สิน (กัลป์ ยานมิตตา) การรู้จักคบหา เสวนา กับบัณฑิต หรือ สัตบุรุษ คนดี ผู้มีศีล เว้นคนทุศีล โจร ผู้ก่อการร้าย ผู้มีอิทธิพลซึ่งเป็นภัยต่อสังคมและประเทศชาติ สมชีวิตา คือ ใช้จ่ายอย่างฉลาด ได้แก่ มีรายได้ รายรับ และรายเหลือ¹

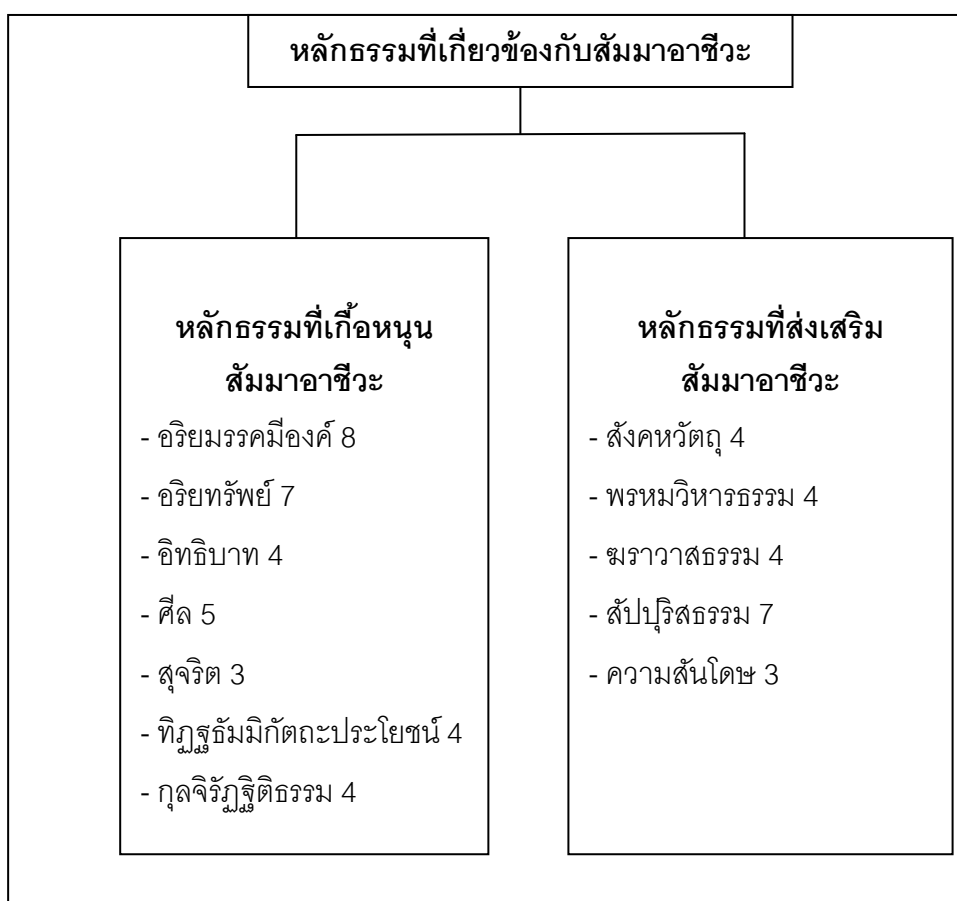
8) อาชีพที่ขัดต่อการพัฒนาด้านสัมมาอาชีพะสำหรับคฤหัสถ์

นอกจากการประกอบอาชีพที่สุจริตแล้ว บุคคลผู้หวังความเจริญด้านสัมมาอาชีพะพึงหลีกเลี่ยงโทษ ในการประกอบอาชีพค้าขายสิ่งที่ไม่เหมาะให้โทษ 5 อย่าง คือ ค้าขายอาวุธ ค้าขายมนุษย์ ค้าขายเนื้อสัตว์ ค้าขายน้ำเมา (รวมถึงสิ่งเสพติดทุกประเภท เช่น ยาบ้า ฝิ่น เป็นต้น) และ ค้าขายยาพิษ²

¹ อ.อุฎฐก.(บาลี) 23/144/289.

² อ.ปญจก.(บาลี) 22/177/233.

แผนภูมิที่ 2.1
หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับสัมมาอาชีวะ



สัมมาอาชีวะจะส่งผลให้ผู้เลี้ยงชีวิตประสบผลสำเร็จได้ ต้องมีหลักธรรมที่เกื้อหนุน และส่งเสริม จึงจะทำให้การดำเนินชีวิตก้าวหน้า หลักธรรมที่เกื้อหนุนได้แก่ อริยมรรคมีองค์ 8 อริยทรัพย์ 7 อิทธิบาท 4 ศีล 5 สุขจิต 3 ทิฏฐธัมมิกัตถะประโยชน์ 4 และ กุลจักริฎฐิติธรรม 4 ส่วน

หลักธรรมที่ส่งเสริมสัมมาอาชีวะ ได้แก่ สังคหวัตถุ 4 พรหมวิหารธรรม 4 ฌราวาสธรรม 4 สัมปปริสธรรม 7 และความสันโดษ 3

มนุษย์จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ก็เพราะมีปัจจัย 4 คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่ อาศัย และยารักษาโรค อันเป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต หากขาดแคลนสิ่งใดสิ่งหนึ่งชีวิตก็จะ เป็นไปด้วยความยากลำบาก เพราะชีวิตต้องขึ้นอยู่กับปัจจัย 4 เหตุนี้มนุษย์จึงจำเป็นต้องมีการ ประกอบอาชีพต่างๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งปัจจัย 4 ผู้ที่เกียจคร้านในการทำงานหรือการทำมาหากิน ย่อม มีชีวิตอยู่อย่างลำบาก เพราะความเดือดร้อนจากความขัดสนด้วยปัจจัย 4 หรือมิฉะนั้นก็จะคอย เบียดเบียนผู้อื่นด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งปัจจัย 4

2.5 หลักธรรมที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต

หลักธรรมที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นอุปสรรคที่จำเป็น ภายนอก คือ อบายมุข 6 อย่าง เช่นการดื่มสุรา จนมีเงินมาได้สติ ทำให้เสียทั้งสุขภาพ เสียทรัพย์ คนดูถูกเหยียดหยาม เป็นต้น และธรรมที่เป็นอุปสรรคต่อมา ก็คือ ตัณหา คือ กามตัณหา รักใคร่พอใจตาม กระแสของกิเลสและวัตถุตาม ภาวตัณหา ยินดีในความเป็นอยู่ในฐานะนั้น ๆ และวิภวตัณหา ไม่ ยินดี ไม่พอใจในภาวะของตนเองที่เป็นอยู่นั้น ซึ่งจัดเป็นอุปสรรคภายในใจที่ควรทราบ และหาวิธี สกัดกัน หรือ บรรเทาให้เบาบาง และไม่ให้เกิดโทษความเสียหายแก่ตนเองและสังคม มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

2.5.1 อบายมุข 6

อบายมุข คือ ปากทางแห่งความเสื่อมโภคทรัพย์ ซึ่งอบายมุขหมวด 6 ต่อไปนี้ พระ พุทธองค์ได้ตรัสแสดงแก่สังคาลกมาณพ ก่อนตรัสเรื่องทิศ 6 ว่าเป็นทางแห่งความเสื่อมในแต่ ละ ประเภท ดังต่อไปนี้

1) **ติดสุราและของมีเงินเมา** โดยมีโทษ 6 อย่าง คือ ทรัพย์หมดไป ๆ เห็นชัด ๆ ก่อการ ทะเลาะวิวาท เป็นบ่อเกิดของโรคต่าง ๆ เช่น โรคพิษสุราเรื้อรัง เสียเกียรติเสียชื่อเสียง ทำให้ไม่รู้ อาย ทอนกำลังปัญญา

2) **ชอบเที่ยวกลางคืน** มีโทษ 6 อย่าง คือ ชื่อว่าไม่รักษาตัว ชื่อว่าไม่รักษาลูก เมีย ชื่อว่าไม่รักษาทรัพย์สมบัติ เป็นที่ระแวงสงสัย เป็นเป้าให้เขาใส่ความหรือข่าวลือ เป็นทางมาของ เรื่องเดือดร้อนเป็นอันมาก

3) **ชอบเที่ยวดูการละเล่น** มีโทษ โดยการทำงานเสื่อมเสียเพราะใจกังวลคอยคิดจ้องกับเสียเวลาเมื่อไปดูสิ่งนั้น ๆ ทั้ง 6 กรณี คือ 1) รำที่โหนไปที่นั้น 2- 6) ขับร้อง ดนตรี เสภา เกิดเทิ่งที่โหนไปที่นั้น

4) **ติดการพนัน** มีโทษ 6 อย่าง คือ เมื่อขณะยอมก่อเวร เมื่อแพ้ก็เสียตายทรัพย์ที่เสียไป ทรัพย์หมดไป ๆ เห็นชัด ๆ เข้าที่ประชุมเขาไม่เชื่อถือคำพูด เป็นที่หมิ่นประมาทของเพื่อนฝูง ไม่เป็นที่พึงประสงค์ของผู้ที่จะหาคู่ครองให้ลูกของเขา เพราะเห็นว่าจะเลี้ยงลูกเมียไม่ไหว

5) **คบคนชั่ว** มีโทษ โดยนำไปให้กลายเป็นคนชั่วอย่างคนที่ตนคบทั้ง 6 ประเภท คือ ได้เพื่อนที่จะนำไปให้กลายเป็น นักการพนัน นักเลงหญิง นักเลงเหล้า นักลวงของปลอม นักหลอกลวง นักเลงหัวไม้

6) **เกียจคร้านการทำงาน** มีโทษ โดยทำให้ยกเหตุต่าง ๆ เป็นข้ออ้างผัดผ่อนไม่ทำงาน โภคะใหม่ก็ไม่เกิด โภคะที่มีอยู่ก็หมดสิ้นไป คือ ให้อ้างไปทั้ง 6 กรณี ว่า หนาวนัก ร้อนนัก เย็นไปแล้ว ยังเข้านัก หิวนัก อิ่มนัก แล้วไม่ทำงาน¹

ธรรมที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ อบายมุขทั้งหมดที่กล่าวมาแล้วนี้ ทำให้เกิดปัญหาทั้งต่อตนเองและสังคม กล่าวคือ เมื่อบุคคลไม่พัฒนาตนเองด้วยศีลข้อที่ 5 คือ มักเป็นนักดื่ม นักเสพของมีนเมา สุรา บุหรี่ ยาเสพติดให้โทษอย่างใดอย่าง ก็จะทำให้มีผลเสียต่อสุขภาพของเขาเอง แม้ทรัพย์เงินทองที่หามาได้ด้วยความลำบาก ก็หมดไป ถ้าขั้นรุนแรง คนที่ติดยาเสพติดถึงกับอาชญากรรมต่างๆ เช่น การปล้นทรัพย์ จี้ชิงทรัพย์คนอื่น เพราะต้องการเพียงเงินทองมาสนองความต้องการของตน แม้ในอบายมุขข้ออื่นๆ คือ การมักเป็นคนชอบเที่ยวดูการละเล่นในยามกลางคืน ก็ทำให้เสียทั้งเงินทอง ถ้าเป็นผู้หญิงก็อาจจะถึงกับเสียตัวให้กับผู้ชายได้ง่าย ซึ่งเป็นปัญหาที่เริ่มมีมากในสังคมเพราะอบายมุขข้อนี้ ยิ่งการเล่นการพนัน เช่น หวยรัฐ หวยออมสิน ไฮโล ไพ่ เป็นต้น ย่อมประสบแต่ความเสื่อมโดยปริยาย ทั้งเสื่อมทรัพย์ เสื่อมคนนับถือ ความดี หมดตัว

การคบหาสมาคมกับคนชั่ว หรือ คนพาลนั้น ยิ่งประสบกับความหายนะอย่างหลีกเลี่ยงได้ยาก เพราะคนพาล หรือ เพื่อนชั่วที่คบหานั้น ย่อมนำไปสู่การทำกรรมชั่วเช่นกัน ทำให้กระทำผิดในด้านศีลธรรม ฝ่าฝืนกฎหมาย บ้านเมือง และสร้างปัญหาให้กับสังคม ส่วนอบายมุขประการสุดท้าย คือ ความเกียจคร้าน แม้ดูเหมือนจะไม่รุนแรงนัก ถ้าเปรียบเทียบกับข้ออื่นๆ แต่ก็มีผลเสียหายมากเช่นกัน เพราะถ้าไม่ขยันทำมาหาเลี้ยงชีพแล้ว ก็เป็นภาระแก่คนอื่น เป็นคนไม่รับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ทำงาน ตัวอย่างเช่น คนเกียจคร้านไม่ทำงาน ย่อมทำให้ชีวิตมีความอึดอัด

¹ที.ปา.(ไทย) 11/247-253/202 - 205.

ลำบาก บางรายถึงกับต้องขอทานเขาเลี้ยงชีพ จึงเป็นปัญหาทำให้คนยากจน ปัญหาคนตกงาน ทำให้ระบบเศรษฐกิจไม่องงามเต็มที่ เพราะคนที่เกียจคร้านแม้จะทำงานในชุมชนใด ๆ ย่อมไม่สามารถทำงานให้สัมฤทธิ์ตามเป้าหมายของชุมชนนั้นได้เท่าที่ควร

2.5.2 ตัณหา 3

สาเหตุสำคัญของการกระทำทั้งปวง ในที่นี้ ได้แก่ แรงจูงใจ หมายถึง ภาวะแรง ชักนำให้เกิดการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งแรงจูงใจนี้ เป็นสิ่งปรากฏอยู่ภายในจิตที่มีบทบาทและมีอิทธิพล เพราะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมกรรมการกระทำ การพูด การคิดของคนทุกอย่าง

ซึ่งเป็นปัญหา หรืออุปสรรคต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต¹ พระพุทธศาสนาสอนให้รู้ว่า เพราะความต้องการเป็นเหตุแห่งความทุกข์ นั่นคือ สมุทัย เป็นตัวปัญหา เป็นตัวอุปสรรค และสภาวะที่ทนได้ยาก เป็นตัวทุกข์ เพราะปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น ตามที่ใจเราต้องการ นั่นแหละเป็นทุกข์ พึงรีบชำระตนหรือกำจัดความอยากให้มีขอบเขต หรือกรอบปฏิบัติที่สอดคล้องกับศีลธรรมทางหลักพุทธธรรม เพื่อป้องกันความเสียหายอันเป็นโทษต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต

สำหรับแรงจูงใจฝ่ายอกุศล ตามหลักพุทธธรรมที่ท่านแสดงไว้ คือ ความพอใจ ชอบใจ ยินดี อยาก รักใคร่ ต้องการ ที่ไม่ดีไม่สบาย ไม่เกื้อกูล เป็นอกุศล² เรียกว่า “ตัณหา” ผู้ที่มีตัณหาเป็นแรงจูงใจกระทำ จะเป็นเพียงเงื่อนโซ่สำหรับการได้เสพเสวยปรนเปรอตน ไม่ต้องการทั้งการกระทำ และผลของการกระทำนั้นโดยตรง จึงเป็นสูตรของตัณหามีว่า ยิ่งได้ยิ่งเสพเสวย ก็ยิ่งกระทำฯ ยิ่งได้เวทนาอร่อย ก็ยิ่งทำ ฯ ซึ่งเป็นสูตรปิดท้ายไม่รู้จบ ความอยากประเภทที่หนึ่งนี้ เป็นความอยากที่มีอวิชาและตัณหาเป็นมูลฐาน³ ซึ่งตรงข้ามกับแรงจูงใจฝ่ายดีหรือฝ่ายกุศล⁴ ได้แก่

¹พระมหาสารวย ญาณสวโร, (พินดอน), “การศึกษาเรื่องผลกระทบจากการล่วงละเมิดศีลข้อที่ 5 ที่มีต่อสังคมไทย”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2542), หน้า 38 - 40.

²ที.ปา.(ไทย) 11/305/1/259. อกุศลในที่นี้ หมายถึง อกุศลมูล 3 อย่างได้แก่ อกุศล คือ ความอยากได้ อกุศล คือ ความคิดประทุษร้าย และอกุศล คือ ความหลง.

³พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า 490.

⁴ที.ปา.(ไทย) 11/305/2/259 กุศลในที่นี้ หมายถึง กุศล 3 อย่างได้แก่ กุศล คือ ความไม่อยากได้ กุศล คือ ความไม่คิดประทุษร้าย และกุศล คือ ความไม่หลง.

ฉันทะความพอใจที่พร้อมที่เป็นเหตุปัจจัยเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้เจริญก้าวหน้าไม่ก่อโทษ
ไม่เป็นปัญหา ทั้งแก่ตนและสังคม¹

ความกระหายอยากในสิ่งที่ให้เวทนาเท่านั้น เมื่อมาบำรุงตน แล้วมัวเมาอยู่ในสิ่งที่ตน
ได้มาแล้วนั้น มีความเชื่อฟังบูชาสิ่งนั้น ๆ จึงเป็นแหล่งก่อปมปัญหาให้แก่ชีวิตและสังคมของมนุษย์
เป็นที่มาของความหวัง ความหวาดกลัว ความระแวง ความเคียดแค้นชิงชัง ความมัวเมา

1) ความกระหายอยากในความดับสิ้นขาดสูญ (รวมทั้งพรากพัน บั่นรอน) แห่ง
ตัวตน หรือความทะยานอยากในวิภพ เรียกว่า วิภวตัณหา แม้ในตัณหาสูตร ได้แสดงวงจรการเกิด
ตัณหา และการดับตัณหาเป็นแบบปฏิจลสมุปบาท ดังความสัมพันธ์ต่อไปนี้

ความสัมพันธ์ของฝ่ายเกิดทุกข์

จากผลไปหาเหตุ

ตัณหา

นิรวรณ 5

ทุจจริต 3

ความไม่สำรวมอินทรีย์

การมนสิการโดยไม่แยบคาย

การไม่มีศรัทธา

การไม่ฟังสัทธรรม

การไม่คบสัตบุรุษ

จากเหตุไปหาผล

การไม่คบสัตบุรุษที่บริบูรณ์

การไม่ฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์

การไม่มีศรัทธาที่บริบูรณ์

การมนสิการโดยไม่แยบคายที่บริบูรณ์

การไม่มีสติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์

ทุจจริต 3 ที่บริบูรณ์

นิรวรณ 5 ที่บริบูรณ์

ตัณหาที่บริบูรณ์²

อธิบายว่า การเกิดทุกข์แก่บุคคลนั้น เนื่องจากตัณหาทำให้เกิดทุกข์ทั้งปวง โดยเริ่ม
จากการไม่คบหาสัตบุรุษคนดีเป็นกัลยาณมิตร ไม่รู้จักฟังสัทธรรม ไม่ประกอบด้วยศรัทธา ไม่น้อม
ใจมนสิการ ไม่เจริญสติสัมปชัญญะ ไม่สำรวมอินทรีย์ 6 ทำกิจการงานด้วยทุจจริต ไม่เจริญ
สติปัญญา 4 ไม่เจริญโพชฌงค์ 7 ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้ประสบกับทุกข์อยู่เสมอ ๆ ไม่อาจจะพัฒนา
ตนเองให้มีความสุขที่แท้จริงได้ เพราะถูกตัณหาที่ครอบงำจิตใจ ขาดอิสรภาพ ขาดปัญญาในการ
ตรัสรู้ธรรมที่ควรรู้ คือ มรรค 4 ผล 4 นิพพาน 1

2) ความสัมพันธ์ของฝ่ายดับทุกข์

เมื่อบุคคลคบหาสมาคมกับสัตบุรุษเป็นกัลยาณมิตรที่ดีแล้ว การพัฒนาชีวิตจึงจะ
สามารถดำเนินไปได้โดยถูกต้อง เพราะคบคนเช่นใดก็เป็นเหมือนบุคคลนั้น ๆ และเมื่อคบคนดี

¹พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า 490 - 491.

²อง.ทสก.(ไทย) 24/62/137 - 140.

ท่านก็จะแนะนำสั่งสอนทางดีเป็นบุญประกอบด้วยกุศล เรียกว่าฟังสัทธรรมจากท่านเหล่านั้น เกิดศรัทธาความเชื่อมั่นในการทำความดีของตน แล้วได้ส่วนเหตุผลให้รู้แจ้ง พร้อมด้วยมีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ รู้จักสำรวจอินทรีย์ของตนไม่ให้ตกหาคอบงาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ตั้งตนอยู่ในการปฏิบัติงานหน้าที่โดยยึดหลักความสุจริต 3 อย่าง ทั้งทางกาย วาจาและทางใจ ปฏิบัติตามสติปัฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม แล้วพึงเจริญโพชฌงค์ 7 อย่างมีการสอดส่องในธรรม วิจัยธรรม เป็นต้น จึงจะสามารถบรรลุถึงวิชาและวิมุตติได้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ในการดับทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง

มนุษย์มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนาตนเอง ทั้งภายนอก และภายใน หมายถึง ควรที่จะพัฒนาทั้งสภาพสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นปัจจัยเกื้อกูลให้ชีวิตสามารถดำเนินไปได้ด้วยดี เช่น การดำเนินอาชีพที่สุจริต เว้นอาชีพที่ทุจริต จัดเป็นการพัฒนาด้านกาย และศีลในเบื้องต้น ขณะเดียวกัน ก็ทำกิจการหน้าที่ด้วยความสำรวมกาย คือ สำรวมอินทรีย์ 6 อันได้แก่ รมัดระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไม่ให้ตกเป็นเหยื่อของตัณหา ความอยาก จนทำให้ตนเองต้องประสบทุกข์ ความเดือดร้อน หลังจากนั้น ก็พัฒนาตนให้มีจิตใจที่เข้มแข็งด้วยการเจริญสมถะกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดทั้งจิตที่มั่นคงและมีปัญญาที่รู้แจ้ง รู้อย่างถูกต้อง นอกจากนั้น พึงพัฒนาตนเองด้วยหลักของปัญญาตามนัยแห่งโยนิโสมนสิการ คือ อูบายคิดอย่างฉลาด มีขั้นตอน มีระเบียบ เป็นระบบแบบแผนที่ควรนำไปใช้ในชีวิตจริงของตนเอง เพื่อจะได้เกิดปัญญา รู้เท่าทันต่อปัญหาทุกอย่างที่เกิดขึ้น และสามารถดับปัญหานั้นได้ทันที่ และมีหลักการ มีวิธีการ

2.6 ทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.6.1 ทบทวนวรรณกรรม

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต)¹ ได้แสดงทัศนะไว้ในหนังสือธรรมกับการพัฒนาชีวิต เรื่องการรู้จักพอประมาณว่าเป็นหลักธรรมข้อหนึ่งทีกล่าวกันมากมายและกล่าวกันไปเรื่อย ๆ การรู้จักประมาณ มาจากภาษาบาลีว่า มัตตัญญุตตา แปลว่า รู้จักประมาณ รู้จักพอดี ลักษณะสำคัญของพระพุทธศาสนาก็คือ ความพอดี คือ สิ่งที่ไม่สุดโต่ง

¹พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **ธรรมกับการพัฒนาชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, 2539), หน้า 39.

พระธรรมวิมลโมลี¹ (บุญมา ป.ธ. 9) ได้กล่าวถึง มัตตัญญูตา ไว้ในหนังสือ บุรพภาค ป.ธ.9 ตอนแต่งไทยเป็นมคธนั้นว่า ความเป็นผู้รู้จักประมาณ คือ รู้จักความพอดี คุณข้อนี้มีทางที่จะพึงพรรณนาได้หลายประการเป็นต้นว่า ความรู้จักประมาณในปัจจุบันอันเกี่ยวแก่ความเป็นอยู่ในกรณียกิจ ในการบริหารอรรถภาพในบุคคล และในธรรม เมื่อกล่าวถึงองค์ประกอบทุกอย่าง ความรู้จักประมาณเข้ากำกับอยู่ด้วยจึงจะสำเร็จผลด้วยดี ฯ ในที่นี้จักกับพระราชทานพรรณนาเฉพาะประการต้น พอเป็นตัวอย่าง ฯ ความรู้จักประมาณในปัจจุบันอันเกี่ยวแก่ความเป็นอยู่ ต่างโดยกิจเป็น 3 สถาน คือ การแสวงหา การได้มาและการใช้สอย อาศัยฯ อันบุคคลผู้เกิดมา ย่อมมีความจำเป็นที่จะต้องอาศัยปัจจัยอันเกี่ยวแก่ความเป็นอยู่ คืออาหารที่จะยังชีวิตให้เป็นไป เครื่องปกปิดร่างกายป้องกันความหนาวร้อน

พระธรรมปิฎก² (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎกว่า พฤติกรรมของเศรษฐกิจ เมื่อหลักพระพุทธศาสนาเข้ามาสัมพันธ์แล้ว ไม่ว่าจะเป็นการผลิต การบริโภคหรือการวิภาคแบ่งปันกระจายรายได้อะไรก็ตาม ก็จะมีเริ่มต้นจากจุดยืนที่ตัวมนุษย์ว่า จะต้องมีความรู้จักประมาณก่อน ความรู้จักประมาณ หรือ ความรู้จักพอดีนี้ ทางพระเรียกว่า มัตตัญญูตา เช่น รู้จักพอดีในการบริโภคอาหารก็เป็นโภชนมัตตัญญูตา

2.6.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องภายในประเทศ

จ่านงค์ อภิวัฒน์³ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การบวชในสังคมไทย” รายงานการวิจัย พุทธศาสตร์ศึกษา เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยเรื่อง “พฤติกรรมของการบวชของคนไทย” ได้ศึกษาประชากรที่เป็นภิกษุสามเณรจำนวน 920 รูป จากทั่วทุกภาคของประเทศ พบข้อมูลบางประการจากทั่วทุกภาคของประเทศไทย พบข้อมูลบางประการ ในเรื่องปัญหาเกี่ยวกับปัจจัย 4 ว่าในบรรดาปัจจัย 4 หรือเครื่องยังชีพที่จำเป็นทั้ง 4 อย่างนั้น ร้อยละ 49.8 เห็นว่าเรื่องเสนาสนะเป็นปัญหามากที่สุด รองลงมาคือ อาหารและเครื่องนุ่งห่มตามลำดับ ส่วนเรื่องยารักษาโรคไม่มีปัญหามากนัก

¹พระธรรมวิมลโมลี, บุรพภาค ป.ธ. 9 ตอนแต่งไทยเป็นมคธ, (กรุงเทพมหานคร: มหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535), หน้า 260-263.

²พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎก หมวดพุทธศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2542), หน้า 134.

³จ่านงค์ อภิวัฒน์, การบวชในสังคมไทย, รายงานการวิจัย, (ศูนย์พุทธศาสนศึกษา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538), หน้า 43 - 67.

การศึกษาในครั้งนี้พบปัญหาเกี่ยวกับเสนาสนะที่น่าสนใจหลายประการ ส่วนใหญ่เป็นปัญหาเกี่ยวกับ เสนาสนะหรือที่อยู่อาศัยไม่เพียงพอ ขำรุคทรุคโทรม สกปรกไม่ได้รับการดูแลรักษา ทำความสะอาด ปัญหาดังกล่าวมีทุกที่ที่ศึกษา แต่ระดับปัญหาในแต่ละแห่งแตกต่างกันไป

ธัญลักษณ์ จันท์แก้ว¹ ได้ศึกษารูปแบบการสื่อสารในครอบครัว และการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจซื้อในครอบครัวของเด็กวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า การมีส่วนร่วมของเด็กวัยรุ่นในกระบวนการตัดสินใจซื้อของครอบครัวอยู่ในระดับต่ำ ทั้งในประเภทสินค้าที่ใช้ร่วมกันในครอบครัว และสินค้าที่เด็กวัยรุ่นใช้ส่วนตัว รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวสามารถจัดแบ่งได้เป็น 15 รูปแบบ ได้แก่ แบบประนีประนอม แบบอิสระ แบบปล่อย แบบแสดงความรัก แบบตำหนิติเตียน แบบสนับสนุน แบบประชาธิปไตย แบบเน้นให้เป็นตัวของตัวเอง แบบควบคุม แบบปกป้อง แบบเผด็จการ แบบมีเหตุมีผล แบบห่างเหิน แบบยึดหลักอาวุโส และแบบให้กำลังใจ ลักษณะการอยู่อาศัย ของครอบครัวและสถานการณ์ทำงานของบิดา มารดา ไม่มีความสัมพันธ์ใดๆ ระหว่างรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวกับการมีส่วนร่วมของเด็กวัยรุ่นในกระบวนการตัดสินใจซื้อของครอบครัว ประเภทสินค้าที่ใช้ร่วมกันในครอบครัว รูปแบบการสื่อสารที่มีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการมีส่วนร่วมของเด็กวัยรุ่นในกระบวนการตัดสินใจซื้อสินค้าที่เด็กวัยรุ่นมีใช้ส่วนตัว ได้แก่ แบบประนีประนอม แบบอิสระ แบบปล่อย และแบบแสดงความรัก ปริมาณการใช้สินค้าของเด็กวัยรุ่นมีความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมของเด็กวัยรุ่นในกระบวนการตัดสินใจซื้อของครอบครัวทั้งประเภทสินค้าที่ใช้ร่วมกันในครอบครัว และสินค้าที่เด็กวัยรุ่นมีใช้ส่วนตัว

ศศิพรรณ บัวทรัพย์² ศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหงต่อปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อศึกษาความคิดเห็นและปัจจัยที่มีต่อปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยศึกษากับนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 300 คน ผลการศึกษาพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีความเห็นด้วยปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในภาพรวมระดับมาก

¹ธัญญารักษ์ มีนะนันท์, ความพร้อมในการน่านโยบายเศรษฐกิจพอเพียงไปปฏิบัติ: ศึกษารณีสำนักงานส่งเสริมการเกษตรจังหวัดเชียงใหม่, รายงานการวิจัย, (จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544), หน้าทศด้อย่อ.

²ศศิพรรณ บัวทรัพย์, ศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหงต่อปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อศึกษาความคิดเห็นและปัจจัยที่มีต่อปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง, รายงานการวิจัย , (โดยศึกษากับนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2547), หน้า ค-ฉ.

ประกอบด้วยการรับรู้ในเนื้อหาสาระ ความเข้าใจเนื้อหา ด้านการปฏิบัติและประยุกต์ใช้ และด้านการเผยแพร่ อยู่ในระดับมากทั้งสี่ด้าน

ศรียศศักดิ์ จามรมานและคณะ¹ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “แรงงานไทยกับการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง : กรณีศึกษาเปรียบเทียบกลุ่มผู้ใช้แรงงานในโรงงานอุตสาหกรรมกับประชาชนทั่วไป ในเขตกรุงเทพมหานคร” วัตถุประสงค์เพื่อสำรวจความคิดเห็นของประชาชนทั่วไปและผู้ใช้แรงงานที่มีต่อความคิดและการใช้ชีวิตโดยยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มผู้ใช้แรงงานและประชาชนทั่วไปส่วนใหญ่ คิดว่ากำลังใช้ชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง ในขณะที่กลุ่มผู้ใช้แรงงานและประชาชนทั่วไป ส่วนน้อยที่ไม่ได้คิดว่าขณะนี้กำลังใช้ชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง

แม้ส่วนใหญ่ทั้งสองกลุ่มได้ระบุว่ากำลังใช้ชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงแต่เมื่อไปดูตัวชี้วัดทัศนคติการใช้ชีวิตของพวกเขาพบว่า กลุ่มผู้ใช้แรงงานและประชากรทั่วไปส่วนใหญ่มีทัศนคติและการใช้ชีวิตที่ไม่สอดคล้องกับดัชนีชี้วัดเศรษฐกิจพอเพียงหลายตัวด้วยกัน เช่น ส่วนใหญ่กลุ่มผู้ใช้แรงงานยังคงซื้อสลากกินแบ่งรัฐบาล หรือห่วยใต้ดินอยู่ ในขณะที่กลุ่มผู้ใช้แรงงานและประชาชนทั่วไปไม่ถึงครึ่งที่บอกว่าหากไม่มีเงินเดือนในตอนนี้จะไม่ลำบากเดือดร้อนต่อผู้อื่น ยิ่งไปกว่านั้นกลุ่มผู้ใช้แรงงานและประชาชนทั่วไป เป็นเพียงส่วนน้อยที่บอกว่าขณะนี้ไม่มีเงินเก็บออมเป็นจำนวนที่มากกว่าเงินเดือนที่ได้รับอยู่ขณะนี้

ทัศนคติที่เป็นตัวบั่นทอนเศรษฐกิจแบบพอเพียง ทั้งผู้ใช้แรงงานและประชาชนทั่วไปส่วนใหญ่คิดว่าการแข่งขันเพื่อเอาชนะทางธุรกิจสู่ความร่ำรวยเป็นเรื่องปกติธรรมดา โดยคิดว่ากาทุจริตคอร์รัปชัน ในกลุ่มผู้ประกอบการเป็นเรื่องปกติธรรมดา

ในด้านการปฏิบัติต่อผู้อื่น พบว่า มีการกระทำความดีที่ผ่านมา เช่นการบริจาค ทำทาน ดูแลพ่อแม่ที่ชราภาพ เป็นคนดีช่วยพ่อแม่ทำงาน ซื่อสัตย์ ไม่คดโกง ไม่สร้างความเดือดร้อนให้บุคคลอื่น ไม่เอาเปรียบผู้อื่น ส่งเสียญาติและลูกเรียนหนังสือ ขยันอดทน

จากการศึกษาในครั้งนี้จะเห็นว่า ผู้ใช้แรงงานและประชาชนส่วนใหญ่คิดว่าตนเองใช้ชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงอยู่ขณะนี้ แต่เมื่อศึกษารายละเอียดถึงทัศนคติวิถีชีวิตกลับพบว่ามีหลายอย่างขัดกับหลักการใช้ชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง ทั้งกลุ่มผู้ใช้แรงงานและประชาชนทั่วไป

¹ศรียศศักดิ์ จามรมาน และคณะ, แรงงานไทยกับการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง: กรณีศึกษาเปรียบเทียบกลุ่มผู้ใช้แรงงานในโรงงานอุตสาหกรรมกับประชาชนทั่วไปในเขต, รายงานการวิจัย, (กรุงเทพมหานคร: สำนักวิจัยเอแบคโพลล์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ, 2549), หน้า 1 - 8.

มีความเสี่ยงต่อการล่มสลายในการดำเนินชีวิตคืออาจจะดำรงชีวิตอยู่ต่อไปด้วยความยากลำบาก ต้องสร้างความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น

ข้อเสนอแนะครั้งนี้ได้เสนอต่อสาธารณะชนให้ตระหนักและนำหลักการใช้ชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้กับการจับจ่ายใช้สอยแบบไม่ประมาท ขยันทำงานอย่างหนัก รู้จักเก็บออม ซื้อสินค้าที่เกิดประโยชน์ใช้สอยอย่างแท้จริง ตั้งอยู่บนหลักการคิดอย่างมีเหตุผลไม่ควรรคิดฝันกับโอกาสที่เกิดขึ้นน้อยมาก เช่นการพนันซึ่งขัดกับหลักการใช้ชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง

2.6.3 ทบทวนวรรณกรรมต่างประเทศ

เบนเน็ต (Bennett)¹ กล่าวว่า ปัจจัยที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต คืออาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม สุขภาพแข็งแรง และมีความมั่นคงในชีวิตทั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคม ชีวิตและการเมืองการมีความสุขในชีวิตของคนแต่ละบุคคลไม่ใช่เรื่องที่ไม่สามารถกระทำได้ แต่ละบุคคลมีความสุขในวิถีทางหรือการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกันทั้งนั้น แต่ถ้าบุคคลใดมีการดำเนินชีวิตที่ไม่เหมาะสมหรือเลือกใช้ชีวิตผิดในการดำเนินชีวิต ซึ่งเป็นแนวทางการสร้างความสุขให้กับชีวิตนั้น บุคคลนั้นก็อาจจะหลงทางหรือไม่อาจจะพบกับความสุขในชีวิตได้เลย

2.6.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างประเทศ

ซูเมกเกอร์ อี.เอฟ² ได้กล่าวว่า ไม่มีใครคาดคิดว่าวิถีชีวิตของชาวพุทธจะกลายเป็นเศรษฐศาสตร์แนวพุทธไปได้ และเขาได้แสดงให้เห็นสาระสำคัญของเชิงพุทธว่า นักวัดถุณิยมสนใจแต่สินค้าเป็นสำคัญ พุทธศาสนิกชนสนใจ แต่การให้มีอิสรเสรีภาพเป็นส่วนใหญ่ แต่พุทธศาสนาถือหลักมัชฌิมาปฏิปทา ดังนั้น จึงมิได้ขัดแย้งกับหลักการกินดีอยู่ดีทางกายภาพ อุปสรรคของการปลดปล่อย ให้มีอิสรเสรีภาพนั้น มิได้อยู่ที่ทรัพย์ศฤงคาร แต่ว่าอยู่ที่ทัศนคติอันรณเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งเหล่านั้น ดังนั้น สาระสำคัญของเศรษฐศาสตร์เชิงพุทธก็คือความเรียบง่ายและหลักอหิงสา

¹Bennett, N. Population Growth, individual Demographic Decision and the Quality of Life : A SourceBook on Population Education, (Bangkok: Population Education Project. Mahidol University, 1975), p. 118.

²ซูเมกเกอร์ อี.เอฟ, “จิตแต่แจ้ว” เศรษฐศาสตร์เชิงพุทธ, แปลโดย สมบูรณ์ ศุภศิลป์, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2528), หน้า 71.

สรุปได้จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังจะกล่าวได้สอดคล้องกันว่าการปฏิบัติตนในการใช้จ่ายอย่างประหยัดอดออม มีความเพียงพอ พออยู่ พอกิน และพอใช้ ในการดำรงชีวิตประจำวัน มีความพอเพียงในครอบครัว ชุมชน มีความเข้มแข็งช่วยตนเองได้ วิถีชีวิตความเป็นอยู่ที่สอดคล้องกับหลักธรรมคำสอนในศาสนา มีสังคมที่สงบสุข กินดีอยู่ดีขึ้นและสามารถพึ่งพาตนเองได้ สามารถในการดำรงชีวิตได้โดยไม่เดือดร้อน กำหนดความเป็นอยู่อย่างประมาณตน ตามฐานะ ตามอัตภาพ และที่สำคัญไม่หลงไหลไปตามกระแสของวัตถุนิยม มีอิสรภาพเสรีภาพ ไม่พันธนาการอยู่กับสิ่งใด ยึดหลักปัจเจกชนวิถีในการดำรงชีวิต จึงเป็นพื้นฐานของความมั่นคงในการดำรงชีวิตที่ส่งผลให้สามารถพึ่งตนเองได้

2.7 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการศึกษาวิจัย เรื่อง “การใช้ปัจเจกชนวิถีในการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน” ได้กำหนด ตัวแปรต่าง ๆ สามารถนำมาสรุป แสดงความสัมพันธ์ของตัวแปรต่าง ๆ ที่ใช้ในการศึกษาวิจัย ดังนี้

ตารางภาพ 2.2

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ตัวแปรตาม (Dependent Variable)

