

การพัฒนาชีวิตให้มีความสุขตามหลักปัจจัยสันนิสิตศีล
PLEASANT LIFE DEVELOPMENT THROUGH THE PRINCIPLE
OF PACCAYASANNISITASILA



¹ปัญญา เสนหงา
¹Panya Senphunga

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Panya_Se@gmail.com

Received :January 20, 2020; Revised :February 12, 2020; Accepted :June 2, 2020

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอความสำคัญของหลักปัจจัยสันนิสิตศีล อันหมายถึง ปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค การปฏิบัติตามหลักปัจจัยสันนิสิตศีลของคฤหัสถ์ การประยุกต์ใช้ปัจจัยสันนิสิตศีลเพื่อพัฒนาชีวิตให้มีความสุข การรู้จักพอประมาณในการบริโภคปัจจัย 4 และการพิจารณาคุณค่าก่อนการใช้จ่ายปัจจัย 4

คำสำคัญ : การพัฒนา; ชีวิต; ความสุข; ปัจจัยสันนิสิตศีล

¹นิสิตปริญญาเอก, หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น.

Abstract

This article aims to present: the importance of Paccatasannisitasila which means 4 necessities including food, housing, clothing and medicine; the practice according to the principle of Paccayasannisitasila for laymen; the application of Paccayasannisitasila for developing a pleasant life; the moderate consumption of the 4 necessities; and the consideration of the value of the 4 necessities before using them.

Keywords: Development, Life, Pleasant, Paccayasannisitasila

บทนำ

ปัจจัย 4 เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ เมื่อมนุษย์เกิดมาต้องมีการบริโภคปัจจัย 4 เพื่อหล่อเลี้ยงให้ชีวิตดำเนินไปได้ การบริโภคปัจจัย 4 อย่างไร จึงจะเชื่อว่ามีคุณค่าบริโภคอย่างไรจึงจะเป็นประโยชน์แก่มนุษย์มากที่สุด โดยไม่ขัดต่อหลักศีลธรรมและหลักการดำเนินชีวิตที่มีความสุข หลักคำสอนในพระพุทธศาสนานั้นสอนไม่ได้ยึดติด และความมั่งมีหรือความยากจนไม่ใช่เกณฑ์วัดความดีความชั่ว แต่วัดกันที่ความมีคุณธรรมจริยธรรม หลักการบริโภคปัจจัย 4 ในทางพระพุทธศาสนา จึงเป็นเรื่องการจัดระเบียบชีวิตบริหารจัดการเศรษฐกิจได้ถูกต้องพอเพียงมีเหตุผล และเป็นการจัดการทรัพยากรที่มีอยู่ในสังคมอย่างเป็นธรรม เพื่อสนับสนุนส่งเสริมเกื้อหนุนการศึกษาเรียนรู้พัฒนาตนและสังคม ให้เจริญพัฒนาด้านร่างกายและจิตใจ ใ้ปัจจุบันการบริโภคของมนุษย์หรือกระแสบริโภคนิยม ไม่ได้เป็นไปเพื่อสนองความต้องการตามธรรมชาติของมนุษย์เท่านั้น แต่เป็นไปเพื่อสนองความอยากใ้มนุษย์ได้บริโภคมากที่สุด จึงเกิดความแตกต่างในมาตรฐานการดำรงชีวิตระหว่างคนรวยกับคนจน ซึ่งจะต่างจากมนุษย์ในอดีตที่บริโภค เพื่อสนองความต้องการตามธรรมชาติอย่างแท้จริงรู้สึกรับผิตชอบใช้สอยทรัพยากรธรรมชาติร่วมกัน

วัฒนธรรมการบริโภคของมนุษย์นั้น ผู้บริโภคไม่ได้บริโภคเพื่อความจำเป็นแก่การดำรงชีพ แต่เป็นการบริโภคเพื่อสนองความต้องการสะดวกสบายหลงใหลภายใต้อำนาจของวัตถุมหาปรนเปรอร่างกาย เพื่อสนองความอยากในทางบริโภคเชิงวัตถุนิยม ดังนั้น หลักปัจจัยสันนิสสี่ตศีล คือการพิจารณาปัจจัย 4 จึงมีความสำคัญที่จะต้องเรียนรู้ให้เข้าใจการใช้สอย

ปัจจัย 4 ด้วยการรู้จักพอประมาณในการบริโภค การพิจารณาให้เห็นคุณค่าที่แท้จริงรู้หลัก การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องเหมาะสม บทควมวิชาการเรื่องนี้ ผู้เขียนมุ่งศึกษาการปฏิบัติตามหลักปัจจัยสันนิสิตศีล และการปรับใช้ปัจจัยสันนิสิตศีลในการพัฒนาชีวิตให้มีความสุข

ความสำคัญของหลักปัจจัยสันนิสิตศีล

มนุษย์ทุกคนต่างมุ่งแสวงหาความสุขสบายในชีวิตทั้งนั้น เนื่องจากมนุษย์โดยธรรมชาติต้องการกิน นอน สืบพันธุ์ ส่งผลให้มนุษย์มีความต้องการมากขึ้นในการใช้สอยปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค ทั้ง 4 อย่างนี้เป็นเครื่องดำรงชีพของมนุษย์ ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “ความรู้จักพอประมาณเป็นไปเพื่อความบริโภค คือรู้จักประมาณในการรับจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และ คิลานปัจจัยเภสัชบริขาร” (Phra Dhammapitaka (P.A. Payutto), 2544) มีขั้นตอนการใช้สอยดังกล่าวไว้ในพระไตรปิฎก เรื่องศีลที่เกี่ยวกับปัจจัยสี่ คือ การพิจารณาใช้สอยปัจจัยเป็นไปตามประโยชน์ที่แท้จริงของสิ่งนั้น ไม่บริโภคด้วยตัณหา เช่น ไม่บริโภคด้วยความอยากรับประทาน ไม่บริโภคด้วยความอยากใช้สอย วิธีการพิจารณาปัจจเวกขณะ ทั้ง 4 อย่างเรียกว่า ปัจจเวกขณสุทธิ คือ การบริสุทธ์ด้วยการพิจารณาก่อนที่จะใช้สอย ปัจจัย 4 หรือเรียกว่า ปัจจัยสันนิสิตศีล

หลักคำสอนในพระพุทธศาสนาได้แสดงความจำเป็น และความรู้จักพอประมาณในการใช้สอยปัจจัย 4 สำหรับฆราวาสว่าด้วยการแสวงหาทรัพย์ การรักษาทรัพย์ การรักษาสมบัติของตน การเก็บออมการลงทุน การแบ่งปันส่วนทรัพย์ เพื่อใช้จ่ายให้เหมาะสมโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ทำตามความพอดีแห่งเหตุปัจจัยหรือองค์ประกอบที่ลงตัวให้เกิดผลดีงามแห่งเหตุปัจจัยหรือองค์ประกอบที่ลงตัวให้เกิดความดีงามที่มองเห็นด้วยปัญญา ความรู้จักพอประมาณในการใช้สอยปัจจัย 4 จึงทำให้เกิดประโยชน์ เป็นไปเพื่อความเอื้อต่อการประพฤติพรหมจรรย์ตามที่บัญญัติไว้ในพระวินัยปัจจัยสันนิสิตศีล ได้แก่ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานเภสัชฯ ว่าเป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับปัจจัย 4 ทางโลก คือ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค

ปัจจัยสันนิสิตศีล คือการพิจารณาปัจจัย 4 อันได้แก่ อาหารที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการใช้ที่แท้จริงก่อนที่จะบริโภค ซึ่งศีลข้อสำเร็จได้ด้วยปัญญาเป็นคุณธรรมที่จะช่วย ควบคุมระครองชีวิตของบรรพชิตและคฤหัสถ์ให้มี

ความหมดจดผ่องใสและร่มเย็นเป็นสุขได้ตลอดเวลา การปฏิบัติตามหลัก ปัจจยสันนิสสิตศีล สามารถนำมาปรับใช้เพื่อการพัฒนาชีวิตให้มีความสุขได้

การปฏิบัติตามหลักปัจจยสันนิสสิตศีลของคฤหัสถ์

ปัจจย 4 เป็นสิ่งที่มนุษย์จำเป็นเวียนการดำรงชีวิต โดยปัจจยทั้งสี่อย่างนี้มนุษย์ ไม่สามารถขาดได้ เพราะเมื่อขาดแล้วอาจส่งผลต่อการดำเนินชีวิตได้ ดังพุทธพจน์ที่ ตรัสว่า “สพเพ สตตา อาหารภูฏิติกา” สัตว์ทั้งปวงดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร ดังนั้น ปัจจย 4 ของนั้น ประกอบไปด้วย อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับ ปัจจย 4 ของบรรพชิตคือ จีวร ปิณฑบาต เสนาสนะและเภสัช เป็นต้น ในส่วนของคฤหัสถ์นั้น ให้พิจารณา ดังนี้ (พระพรหมคุณาภรณ์,(ป.อ.ปยุตฺโต),2549)

1. ให้พิจารณาอาหาร ว่าสิ่งต่างๆ ที่มนุษย์นำมาเลี้ยงร่างกายประจำวันตั้งแต่เกิดจนตาย เช่น ข้าว น้ำ เนื้อสัตว์ ผักและผลไม้ต่างๆ เป็นต้น แล้วแต่ผู้ใดจะนำสิ่งใดมาเลี้ยงร่างกาย ตามฐานะความเป็นอยู่ของแต่ละบุคคล เพราะร่างกายของมนุษย์ จะขาดอาหารไม่ได้ ถ้าขาดอาหารก็ต้องตายในที่สุดอาหารจึงมีความสำคัญในชีวิตมนุษย์

2. ให้พิจารณาเครื่องนุ่งห่มว่า เสื้อผ้าสำหรับสวมใส่ เพื่อปกปิดร่างกายให้ดูสวยงาม เพราะร่างกายของมนุษย์ สกปรกและน่าเกลียด นอกจากนั้นเสื้อผายังช่วยป้องกัน การรบกวนของแมลงและสัตว์อื่นๆ ส่วนผ้าห่ม หมายถึงผ้าที่ใช้ห่มกันหนาว ในฤดูหนาวเพราะมนุษย์เกิดมาตัวเปล่า เมื่อเกิดมาแล้วจึงมีความจำเป็นต้องมีเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับร่างกายภายนอกของมนุษย์

3. ให้พิจารณาที่อยู่อาศัย ว่าบ้านเรือนที่ใช้เป็นที่อยู่อาศัยพักผ่อนหลับนอนหลบแดดหลบฝนและป้องกันอันตรายจากสัตว์น้อยใหญ่ที่จะมารบกวนหรือทำร้าย ในเวลากลางวัน และ กลางคืนเพราะฉะนั้นที่อยู่อาศัยจึงเป็นสิ่งสำคัญ ในความเป็นของมนุษย์ ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่

4.ให้พิจารณายารักษาโรค ว่า พืชที่เป็นสมันไพรต่างๆ ที่นำมาสกัดเป็นยารักษาโรค เพื่อนำมารักษามนุษย์ที่เจ็บไข้ หรือป่วยเป็น โรคต่างๆ ให้หายจากความทุกข์ทรมานในการ ป่วนของโรคนั้น ๆ เพราะฉะนั้นยารักษาโรคจึงเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตมนุษย์ เพราะยารักษาโรคจะทำให้มนุษย์ชีวิตอยู่รอดต่อไปได้อีก ถ้าไม่มียารักษาโรคมมนุษย์อาจตายก่อนอายุขัยด้วยโรคต่างๆ

ฉะนั้นปัจจัย 4 ที่สำคัญที่สุดสำหรับร่างกายของมนุษย์ ที่เรียกว่า “รูปธรรม” ปัจจัย 4 ที่กล่าวมานี้ มนุษย์มีอยู่ด้วยกันทุกคนบางคนมีมากบางคนมีปานกลางบางคนมีน้อย ผู้ใดที่มีปัจจัย 4 มากก็จะเป็นอยู่อย่างมีความสุข สบายผู้ใดมีปัจจัย 4 ปานกลางก็จะเป็นอยู่อย่างมีความสุขบ้าง ส่วนผู้ใดมีปัจจัย 4 น้อย ก็จะมีแต่ความทุกข์ จะมีมากหรือน้อย พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนไม่ให้ลุ่มหลงมัวเมายึดมั่นถือมั่นในปัจจัย ทั้ง 4 อย่าง นี่มีเพียงพอให้ร่างกายอยู่ได้ เพื่อทำความดีเท่านั้นถึงแม้ จะมีปัจจัย 4 มากสักปานใดก็ตาม เมื่อตายไปแล้ว ก็ไม่สามารถนำติดตัวไปได้เลย มีเพียงความดีเท่านั้นที่สามารถติดตัวตามตนไปได้ทุกภพทุกชาติ ดังเช่น มหาเศรษฐีหรือยาจกกินข้าวแล้วก็อิ่ม 1 มื้อเท่ากันมหาเศรษฐีหรือยาจกมีเสื้อผ้าที่ชุดก็ใส่ได้ที่ละชุดเท่ากัน มหาเศรษฐีหรือยาจกมีบ้านหลังใหญ่ แค่ว่าพื้นที่ที่ใช้ จริงๆ ก็เหมือนกัน คือห้องนอน ห้องน้ำ ห้องครัว มหาเศรษฐีหรือยาจกจะมียารักษาโรคดีแค่ไหนยื้อชีวิตไปได้นานเพียงไร “สุดท้ายก็ต้องตายเหมือนกัน” ดังนั้นสิ่งที่ติดตัวไปได้ก็มีแต่ความดีกับความชั่วเท่านั้นมนุษย์นอกจากมีรูปธรรมแล้วยังมีนามธรรมที่มีอยู่ในร่าง ของเราอีก ที่เรียกว่า “จิตใจ” ก็มีปัจจัย 4 เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดของจิตใจ

สิ่งที่สำคัญที่สุดในจิตใจของมนุษย์มี ปัจจัย 4 อย่าง คือ (1) อาหารของจิตใจ (2) เครื่องนุ่งห่มของจิตใจ (3) อาศัยของจิตใจ (4) ยารักษาโรคของจิตใจ ดังนี้ 1. อาหารของจิตใจ หมายถึงการฟังธรรม คือฟังคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า เพราะคำสอนทุกบทสอนให้มนุษย์รู้ผิดถูกชั่วดีรู้บาปบุญคุณโทษ ผู้ที่ฟังธรรมก็จะได้ประโยชน์คือฟังแล้วรู้ เรื่องที่ยังไม่เคยรู้ ฟังแล้วเรื่องที่สงสัยก็หายสงสัย ฟังธรรมแล้วจิตใจเบิกบานผ่องใสฟังธรรมแล้วมีความเห็นถูกต้องตามคลองธรรมเป็นเหตุให้มีสติปัญญา คือมีความรู้มากขึ้นและ สามารถนำไปประพฤติปฏิบัติตามทำให้ ละชั่วประพฤติดี ชำระจิตใจให้สะอาดปราศจากกิเลสทั้ง 3 อย่างคือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ทำให้เป็นคนดีงามทั้งกายงามทั้งใจ เพราะฉะนั้นการฟังธรรมจึงเป็นอาหารที่สำคัญที่สุดสำหรับจิตใจของมนุษย์ ดังนั้นควรฟังธรรม เสมอ ๆ จิตใจจะได้อิ่มเอิบปิติ ยินดีเปรียบเหมือนกับได้อาหารใจนั่นเองนี่คือ “การฟังธรรมเป็นอาหารของจิตใจ” ผู้ที่ขาดอาหารของจิตใจ คือผู้ที่ไม่ได้ฟังธรรม ก็ขาดสติปัญญา ไม่รู้ผิดถูกชั่วดีไม่รู้ บาปบุญคุณโทษ โง่เขลาเบาปัญญา ทำแต่ความชั่วจิตก็ร้อนร่นกระวนกระวายมีแต่ ความทุกข์ ความเดือดร้อนหาความสุขไม่ได้ เพราะไม่ได้ฟังธรรม จิตใจจึงขาดอาหาร ทำให้ จิตเศร้าหมองไม่ผ่องใส

2. เครื่องนุ่งห่มของจิตใจ หมายถึง ทาน ศีล สมาธิ ปัญญา ทาน ผู้ใดให้ทานเสมอๆ เป็นสร้างคุณธรรมประจำใจให้มีเมตตา คือความรักมีกรุณา คือความสงสารผู้อื่นเป็น ความดีที่ได้ห่มห่อ จิตใจของผู้คนนั้นไว้แล้ว

ศีล หมายถึง ข้องงัด จากการทำความชั่ว การนำศีลมารักษากาย วาจาให้สะอาด ปราศจากความชั่วใจจะนำศีลข้อใดมาปฏิบัติ ซึ่งมีอยู่มากมายผู้ใดปฏิบัติตามศีลข้อนั้นๆ ได้ กายวาจาก็จะสะอาดเมื่อกายวาจาสะอาด จิตใจก็มีความรู้สึกละอายใจในตนเองว่ามีความดี เป็นเครื่องนุ่งห่มจิตใจ เปรียบเหมือนสวมใส่เสื้อผ้าที่สวยงาม

สมาธิ หมายถึง การฝึกจิตให้สงบไม่ฟุ้งซ่านร้อนรนกระวนกระวาย จิตจะสงบเยือกเย็น เพราะมีสติคอยควบคุม เปรียบเหมือนกับสวมใส่เสื้อผ้า ที่สวยงามบางเบาและสบาย (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2545)

ปัญญา หมายถึง ความรู้ทั่ว ปรีชาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจ หยั่ง แยกได้ในเหตุผล ดีชั่วคุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ ซึ่งเป็นความรู้รอบรู้ทั้งทางโลก และทางธรรม ผู้ที่มีปัญญา คือผู้ที่มีคุณธรรมของสัตบุรุษ 7 ประการคือ (1) รู้เหตุ (2) รู้ผล (3) รู้ตน (4) รู้ประมาณ (5) รู้กาลเวลา (6) รู้ชุมชน (7) รู้บุคคล รายละเอียดมีดังนี้

1) รู้เหตุ 2) รู้ผล หมายความว่า รู้ว่าเหตุใดทำแล้ว ส่งผลให้เกิดทุกข์ เหตุใดทำแล้ว ส่งผลให้เกิดสุข ผู้มีสติปัญญาคือ จะเลือกทำแต่เหตุที่ส่งผลให้มีความสุขทั้งต่อตนเอง และผู้อื่น รวมทั้งสังคมประเทศชาติบ้านเมือง

3) รู้ตน หมายความว่า เป็นผู้รู้ จักตน คือรู้ว่าตนเองอยู่ในชาติตระกูลโดยศกภาพรรดา ศักดิ์สูงต่ำเพียงใดมีสมบัติบริวาร ความรู้และคุณธรรมอยู่ในระดับใดควรต้องปฏิบัติตนให้ เหมาะสมกับฐานะความเป็นอยู่มีความอ่อนน้อมถ่อมตนไม่ยกตนข่มท่าน เพื่อให้เกิดความเจริญรุ่งเรืองในหน้าที่การงาน และสร้างชื่อเสียงให้กับวงศ์ตระกูล

4) รู้ประมาณ หมายความว่า ความเป็นผู้รู้จักประมาณ รู้จักความพอดี พอเหมาะ พอควร ไม่มากหรือน้อยเกินไปในทุกเรื่อง เช่น รู้จักประมาณในการบริโภคทรัพย์ ให้ควรกับฐานะความเป็นอยู่ของตน รู้จักประมาณในการใช้จ่ายเงินทอง รู้จักประมาณในการรับประทานอาหาร รู้จักประมาณในการแต่งกาย รู้จักประมาณในการพูด ดังเช่น ลูกนกแซก เตารู้ประมาณในการกินอาหาร (ขุ.ชา. (ไทย) 27/13/122.) เป็นต้น

5) รู้กาล หมายความว่า รู้จักเวลาและสถานที่ว่าจะพูดจะทำอะไรในเวลา และสถานที่นั้นๆ เพื่อไม่ให้เกิดความเสียหายกับตนเองและผู้อื่น

6) รู้ชุมชน หมายความว่า ชุมชนใดที่มีความเป็นอยู่ที่ดี เราควรเข้าไปคบค้าสมาคม ด้วย เพื่อให้เกิด ความสามัคคี และเจริญรุ่งเรืองในชุมชนนั้น ชุมชนใดที่มีความเป็นอยู่ที่ไม่ดี ทำผิดกฎหมายผิดครรลองคลองธรรม ก็ไม่ควรเข้าไปคบค้าสมาคมด้วย เพราะจะเกิดความเสียหายเสียทรัพย์สินเงินทองเสียชื่อเสียง สร้างความเสื่อมโทรมให้กับชุมชนหรือสังคมนั้น

7) รู้บุคคล หมายความว่า รู้จักเคารพนับถือคบค้าสมาคมกับคนที่เป็นคนดี มีศีล ธรรมประจำ กายวาจา ใจ เมื่อได้คบค้าสมาคมแล้วเกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเอง และผู้อื่น รู้ว่าบุคคลใดไม่ควรเคารพนับถือคบค้าสมาคมด้วย เพราะเป็นคนชั่วคบแล้วก็จะเกิดโทษต่อตนเองและผู้อื่นนี้คือผู้มีปัญญาดีมีความสุขกายสบายใจ มีทาน ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นเครื่องนุ่งห่ม จิตใจ ผู้ใดพบเห็นก็จะดูสวยงาม ทั้งทางกายวาจาใจนี้คือความหมายของคำว่า “เครื่องนุ่งห่มของจิตใจ” ผู้ที่มีคุณสมบัติทั้ง 7 ประการนี้ เป็นผู้ที่ดีควรแก่การยกย่องนับถือ เป็นคนที่น่าคบหา สมาคมด้วย ผู้มีปัญญาดีมีกายวาจา ใจ ที่สะอาดสุขภาพกายสบายใจ มีทาน ศีล สมาธิ ปัญญาเป็นเครื่องนุ่งห่มจิตใจ ผู้ใดพบเห็นก็จะดูสวยงาม ทั้งทางกาย วาจา ใจ นี้คือ “ทาน ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นเครื่องนุ่งห่มจิตใจ”

3. ที่อยู่อาศัยของจิตใจ หมายถึง ผู้ที่นับถือศาสนาใดศาสนาหนึ่ง ส่วนชาวพุทธก็นับถือศาสนาพุทธเป็นที่ยึดเหนี่ยวเป็นที่พึ่งที่อาศัยของจิตใจ เพราะพระพุทธศาสนามีองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นองค์ศาสดา เราจึงเคารพนับถือกราบไหว้บูชา และประพฤติปฏิบัติตาม พระธรรมคำสอนด้วยพระองค์ท่านมี ปัญญาธิคุณ พระบริสุทธิคุณ และพระมหากรุณาธิคุณ พระองค์ท่านทรงสอนให้มนุษย์ ละชั่วประพฤติดี และชำระจิตใจให้สะอาดปราศจากกิเลสทั้ง 3 อย่าง คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง เพื่อความพ้นทุกข์และยังมีคำสอนโดยละเอียดอีกมากมาย เมื่อนำมาปฏิบัติตามแล้วจะช่วยให้บรรเทาความทุกข์ลงได้ เพราะฉะนั้น ผู้ที่นับถือพระพุทธศาสนา จึงมีความจำเป็นที่จะต้อง ศึกษาให้เข้าถึงหลักคำสอน ดังนั้นศาสนาจึง เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่มนุษย์ต้องยึดถือ เป็นที่พึ่งที่อาศัยของจิตใจเปรียบเหมือนเราพักอาศัยอยู่ในบ้านที่ร่มเย็นเป็นสุข พ้นจากภัยอันตรายต่างๆ นี้คือความหมายของคำว่า “ศาสนาเป็นที่อยู่อาศัยของจิตใจ”

4. ยารักษาโรคของจิตใจ หมายถึง พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่สามารถช่วยมนุษย์ที่ป่วยเป็นโรคทางจิต คือโรคโลภ โรคโกรธ โรคหลง ซึ่งเป็นเรื่องเศร้าหมองของจิต เป็นเหตุของการเกิดทุกข์ เมื่อเกิดทุกข์ กับสิ่งใดหรือเรื่องใด ให้นำคำสอน

บทใดบทหนึ่งที่ช่วยแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นกับจิตใจ เช่นเมื่อมีความโกรธเกิดขึ้นก็ให้นำคำสอน บทของการให้อภัยและบทเมตตา คือความรัก กรุณา คือความสงสาร มาพิจารณาเพื่อให้หาย จากการเป็นโรคโกรธ เมื่อความโลภเกิดขึ้นในจิตใจ ทำให้มักใหญ่ใฝ่สูง อยากได้สิ่งต่างๆ มา เป็นของตน ก็ให้นำเอาคำสอนบท อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มาพิจารณาให้เห็นว่าสิ่งต่างๆ เหล่านั้นเพียงสมมุติเท่านั้น เมื่อตายไปแล้วไม่สามารถนำติดตัวตามตนไปได้เลย โรคของความ โลภก็จะคลายหายไป เมื่อความหลงเกิดขึ้นในจิตใจจะทำให้มีความรักใคร่พอใจในสิ่งต่างๆ ก็ จะยึดมั่นถือมั่นว่า เป็นของเราเกิด ความทุกข์อย่างหนัก ก็ให้นำคำสอนบท ที่ว่าทุกสิ่งทุกอย่าง เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไปไม่ให้ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของเราของเขาทุกอย่างเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไปในที่สุด แม้แต่ตัวของเราเอง นี่เป็นเพียงตั้งอย่างคำสอนบางบทเท่านั้นให้นำคำสอน บทต่างๆ มาพิจารณา เมื่อท่านป่วยด้วยโรคโลก โรค โกรธ โรคหลง แล้วท่านก็จะหายจาก โรคต่างๆ เหล่านั้น ได้นี้คือความหมายของคำว่า “พระธรรม คำสอน เป็นยารักษาโรคของ จิตใจ”

ดังนั้น ปัจจัย 4 ของจิตใจ ดังที่ได้กล่าว มานี้ คือ อาหารของจิตใจ เครื่องนุ่งห่มของ จิตใจ ที่อยู่อาศัยของจิตใจ ยารักษาโรคของจิตใจ ถ้าผู้ใดมีครบทั้ง 4 อย่างนี้แล้วก็จะอยู่สบาย อย่างนี้แล้วก็จะอยู่อย่างสบายใจไม่เดือดร้อน ไม่มีความวุ่นวายมีแต่ความสงบทางจิตใจ เพราะมีปัจจัยทั้ง 4 เป็นเครื่องควบคุมคอยรักษาให้เกิดความสุขทางจิตใจ เพราะมีอาหารของ จิตใจ เครื่องนุ่งห่มของจิตใจที่อยู่อาศัยของจิตใจ และยารักษาโรคของจิตใจ เป็นตัวช่วยซึ่ง เป็นคุณค่าแท้เป็นต้น

การปรับใช้ปัจจัยสันนิสตีลเพื่อการพัฒนาวิตให้มีความสุข

ในสังคมของมนุษย์การบริโภคนิสิตคือสาระสำคัญของโครงสร้างทางวัฒนธรรมและคือ ศูนย์กลางของวัฒนธรรม ในวัฒนธรรมบริโภคนิยม การบริโภคนิยมนั้นทุกวันนี้จะเห็นได้ว่า ประเทศไทยของเราบริโภคนิสิตหรือยึดติดกับของต่างชาติมากหรือกระแสโลก ใช้จ่ายเงินจำเป็น โดยขาดการพิจารณาในการบริโภคนิสิตใช้สอย ดังนั้น ควรที่จะนำปัจจัย 4 ในทาง พระพุทธศาสนานี้มาประยุกต์ภายในชีวิตตัวเองให้ดีขึ้น การมีปัจจัย 4 พอแก่ความต้องการ ของชีวิต หรือแม้มีวัตถุพร้อมบริบูรณ์ก็ตามมิใช่เป็นจุดหมายในตัวของมันเอง เพราะเป็น เพียงขั้นลี้ เป็นเพียงวิธีการขั้นตอนหนึ่งสำหรับช่วยให้ก้าวต่อไปสู่จุดหมายที่สูงกว่า คือเป็น พื้นฐานสำหรับการพัฒนาปัญญา เพื่อการมีชีวิตที่ดีงาม และการประสพสุขที่ประณีตยิ่งขึ้นไป

คนบางคนมีความต้องการวัตถุเพียงเท่าที่พอเป็น อยู่แล้ว ก็สามารถหันไปมุ่งเน้นด้านการพัฒนาคุณภาพจิตและปัญญา แต่บางคนยังไม่พร้อมชีวิตของเขาที่ยึดติดต่อวัตถุ มากกว่าเมื่อการเป็นอยู่ของเขาไม่เป็นเหตุเบียดเบียนผู้อื่นก็ยังเป็นที่ยอมรับได้ นอกจากนั้นบางคนมีความโง่ โง่เชิงความถนัดและความสามารถในการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นได้ดี การมีทรัพย์สินมากมายของเขาก็เป็นไปเพื่อประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์

การรู้จักพอประมาณในปัจจัย 4

ปัจจัยที่ 1 อาหารการกิน เช่น อาหารเป็นเรื่องสำคัญ คนเราจะอยู่ได้ต้องอาศัยอาหาร แต่การกินก็ต้องรู้จักประมาณในการบริโภค และต้องคำนึงถึงคุณค่า ความเป็นจริง เราบริโภค อาหารเพื่ออะไร ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงกำหนดให้พิจารณาก่อนฉัน ทุกครั้งซึ่งเป็นคุณค่าที่แท้จริง ไม่ใช่คุณค่าเทียม

ปัจจัยที่ 2 เครื่องนุ่งห่ม เช่น เสื้อผ้า หรือผ้าห่ม ถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นต่อร่างกายมนุษย์ มีไว้เพื่อปกปิดอวัยวะคือร่างกายต่างๆ ให้พิจารณาว่าเครื่องนุ่งห่มมีไว้ทำอะไร ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงกำหนดพิจารณาโดยอุบายอันแยบคายแล้วจึงใช้จีวร เพื่อบำบัดความหนาว เพื่อบำบัดความร้อน เพื่อบำบัดสัมผัสแห่งเหลือบ ยุ้ง ลม แดดและสัตว์ เสือกกลาน ซึ่งให้รู้จักพอประมาณในเครื่องนุ่งห่ม

ปัจจัยที่ 3 ที่อยู่อาศัย เช่น บ้าน ถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นต่อมนุษย์มาก ให้พิจารณาว่าที่อยู่ที่อยู่อาศัยมีไว้ทำไม ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงกำหนดให้พิจารณาที่หนึ่ง ที่นอน พิจารณาโดย อุบายอันแยบคาย แล้วจึงเสพใช้สอยเสนาสนะ เพื่อบำบัดความหนาว เพื่อบำบัดความร้อน ซึ่งให้รู้จักพอประมาณในที่อยู่อาศัย

ปัจจัยที่ 4 การรักษาสุขภาพ เช่น ถ้าเจ็บป่วยไข้ไม่สบายขึ้นมา ก็ต้องคิดว่ากินยาอะไรถึงจะหาย หรือไปหาหมอรักษาที่ไหนดีในทางพระพุทธศาสนาก็ถือเป็นเรื่องของเภสัช พระพุทธองค์ก็ทรงกำหนดไว้คือ พิจารณาโดยอุบายอันแยบคายแล้วจึงใช้ คิลานปัจจัยเภสัชบริขาร เพื่อบำบัดทุกขเวทนา อันเกิดเพราะธาตุกำเริบซึ่งให้รู้จักพอประมาณในนยาการรักษาโรค

คุณค่าจากการใช้สอยปัจจัย 4 ทำให้ดำเนินชีวิตมีสุข ไม่เป็นหนี้สิน เพราะรู้จักบริโภคด้วยความพอดีตามมีตามได้ ทำให้ตนเองและผู้อื่นไม่เดือดร้อน ทำให้สามารถพบ

ความสุขที่เกิดจากการใช้สอยปัจจัย 4 อย่างแท้จริง หลุดจากการยึดติดที่เป็นเหตุนำความทุกข์ความเดือดร้อน หลักปัจจัยสันนิสสิตศีลจะเน้นใช้ปัญญาพิจารณาเหตุผลก่อนใช้สอยปัจจัย 4 จึงจะได้ชื่อว่าเป็นการบริโภคที่ดีเพื่อคุณภาพของชีวิต

การพิจารณาคุณค่าก่อนการใช้สอยปัจจัย 4

การพิจารณาปัจจัย 4 ที่เราจะใช้อุปโภคบริโภคในชีวิตประจำวัน โดยแยกแยะประโยชน์ทางตรงและความจำเป็น ในสมัยปัจจัยบัน สักกนิยมวัตถุแข่งขันกันจนลืมนึกไปว่า “ธรรมชาติของสรรพสิ่งมีเกิดและดับเป็นของธรรมดา” สิ่งที่มีชีวิตมีลักษณะที่เหมือนกัน คือ การเกิด เจริญเติบโต การขยายพันธุ์แล้วก็ตายมนุษย์ เองคิดว่าตัวเองฉลาดกว่าสิ่งมีชีวิตทั้งปวง โดยคิดที่จะใช้ทรัพยากรจากธรรมชาติมาเพื่อสนองความต้องการของมนุษย์ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยลืมนึกว่าแท้จริงแล้ว มนุษย์เกิดมาก็มีการดำรงชีพตามความต้องการที่แท้จริงไม่ต่างจากสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย ความสุขที่แท้ของเราอยู่ที่ไหน คนเราทุกวันนี้ไม่ค่อย สนใจ หรือไม่เข้าใจในเรื่องศาสนาเท่าที่ควรควรอันเนื่องมาจากเนื่องจากปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ หรือสนใจความเจริญทางด้านวัตถุ ความมัวแต่แข่งขันกันว่าใครจะร่ำรวยกว่ากัน หาหนทางที่จะทำให้ทุกคนยกย่องว่ามีชื่อเสียงทางด้านความร่ำรวย มีการโฆษณาหรือจัดอันดับความร่ำรวยทางเงินตรา ว่าใครจะมีรายได้มากกว่ากัน จัดอันดับความเป็นเศรษฐกิจของโลก ทำให้หลงลืมไปว่าวัตถุหรือเงินตราเป็นเรื่องที่มนุษย์ สมมุติให้เป็นสิ่งที่มีค่าที่ใช้แลกเปลี่ยนความต้องการทางด้านร่างกายเท่านั้น หาใช้สิ่งที่สร้างความสงบสุข หรือสันติของ มนุษย์โลกอย่างแท้จริง จนมองข้ามความต้องการทางด้านจิตใจอันแท้จริงของตัวเองไปเป็นเหตุให้มนุษย์โลกทั้งหลายไม่เห็นความสำคัญของ “ศาสนา” ไรก็ตามการดำเนินชีวิตไปสู่นิพพานของพุทธชนทั้งหลายคงเป็นเรื่องยาก หลักธรรมทางศาสนาก็มีคำสอนสำหรับฆราวาสหรือผู้ครองเรือน (พระเมธีวราภรณ์, 2553) โดยทั่วไปเพื่อให้มองเห็นวิธีการดำเนินชีวิตอย่าง มีความสุขไม่ฟุ้งเฟ้อ หรือตระหนี่จนเกินไป ซึ่งมีธรรมหลายข้อที่เราสามารถเลือกนำมาใช้เป็นหลักในการคิดและเลือกใช้ ทรัพยากรในการอุปโภคบริโภคให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริงได้ด้วยการพิจารณาคุณค่าก่อนการใช้สอยปัจจัย 4 โดยมีหลักการดังนี้

- 1) หลักการ คือ ให้พิจารณาก่อนการใช้สอยวัตถุสิ่งของปัจจัย 4 ที่เกี่ยวข้องเป็น 2 ลักษณะ คือ คิดถึงประโยชน์ทางตรง และความจำเป็น
- 2) วิธีการ คือ ให้คิดถึงคุณค่าของวัตถุที่จะใช้สอยว่าเกิดประโยชน์มากน้อยเพียงใดสำหรับความจำเป็นในการบริโภคใช้สอย การกินการซื้อสิ่งของมาบริโภคนั้นๆ และไม่

ยินดีจากสิ่งที่แสดงให้เห็นเพียงภายนอกว่าราคาแพง แต่ควรจะเลือกเอาสิ่งของที่มีราคาถูกกว่า และใช้งานได้เหมือนๆ กัน เช่น การเลือกซื้อนาฬิกาข้อมือสักหนึ่งเรือน การพิจารณาถึงประโยชน์ของนาฬิกา คือ อยู่ที่มีความเที่ยงตรงแม่นยำในการบอกเวลา สาระของนาฬิกาไม่ได้อยู่ที่ราคาแพงหรือไม่ มาจากประเทศใด แต่ผู้บริโภคมักนิยมสินค้าราคาแพงๆ เพื่อจะได้เหมาะสม และความพอใจของกิเลสตัณหาของตน อันที่จริงราคาถูกแพงก็ดูเวลาเหมือนกัน ไม่ต่างกันเลยเรื่องเวลาถึงจะเดินเร็ว หรือช้าก็เพียงเล็กน้อย ฉะนั้นการคิดโดยวิธีนี้การจะซื้อนาฬิกาหนึ่งเรือนจึงขึ้นอยู่กับคุณค่าของมันไม่ใช่ราคาเย็บห่อ (พระมหาสมชาย สิริจินโท, 2547) เรื่องการรับประทานอาหารก็เหมือนกัน เช่น การเลือกรับประทานอาหารหนึ่งมื้ออาหารเป็นหนึ่งในปัจจัย 4 ในการดำรงชีพ เราเตือนเตือนตนเองเสมอว่าเราจะรับประทานอาหารเพื่ออะไร เพื่อดับทุกข์ เพื่อสมุทัย เพื่ออดความมั่งมีเงินทอง เพื่อสนองตัณหา ฯลฯ แท้จริงแล้วภรรยาริโภาคอาหารหนึ่งในปัจจัย 4 ก็เพื่อดับความหิวหรือความต้องการทาง ด้านร่างกายเพื่อนำไปทำให้ร่างกายเจริญเติบโต หรือซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ บางคนจะรับประทานอาหารสักมื้อต้องร้านอาหารที่มีชื่อเสียงร้าน อาหารต้องหรูมีระดับแบบสังคมชั้นสูงมีป้ายโฆษณาที่การันตีว่ารสชาติอร่อยจากนักชิมที่มีชื่อเสียง มีคนไปรับประทานมากมายแทนที่จะพิจารณาว่าอาหารที่จะรับประทานมีคุณค่า ทางโภชนาการหรือไม่เราได้รับการยกย่องว่า เป็นบุคคลที่มีการศึกษาได้ร่ำเรียนมา เราต้องใช้ ปัญญาพิจารณาอาหารตามความรู้ที่เราได้เรียนมาว่าอาหารที่เราเลือกรับประทานมีธาตุหรือสารอาหารครบ และมีปริมาณเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายหรือไม่ โดยพิจารณาว่าอาหารให้ประโยชน์เพื่อประทังความหิวเพื่อยังให้ร่างกายให้เป็นไป ไม่ให้ความหิวนั้นเกิดขึ้น

ดังนั้นการใช้สอยปัจจัย 4 ตามหลักปัจจัยสันนิสติดศีลจึงมีความจำเป็นในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยการพิจารณาถึงประโยชน์เป็นหลักและความจำเป็นในสิ่งนั้น เพื่อเป็นหลักการไม่ยึดติดกับวัตถุนิยม และจะเป็นสร้างความสุขในชีวิตสำหรับคฤหัสถ์

บทสรุป

หลักคำสอนพื้นฐานในพระพุทธศาสนา เชื่อว่ามนุษย์สามารถพัฒนาตนได้และครอบคลุมพฤติกรรมที่จะก้าวไปสู่การพัฒนาชีวิต หรือการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ ภายในชีวิตของตนเองจากสภาพหนึ่ง ไปสู่อีกสภาพหนึ่งที่ดีกว่าเดิม การปฏิบัติตาม

หลักปัจจัยสันนิสสิตศีล คือ การพิจารณาปัจจัย 4 อันได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการใช้ที่แท้จริงก่อนที่จะบริโภค ซึ่งศีลข้อนี้สำเร็จได้ด้วยปัญญา เป็นคุณธรรมที่จะช่วยประคับประคองชีวิตของ บรรพชิตและคฤหัสถ์ให้มีความหมั่นจดจ่อใส่ใจ และร่มเย็นเป็นสุขตลอดเวลา ในการปฏิบัติตามหลักปัจจัยสันนิสสิตศีลของคฤหัสถ์ คือ ให้พิจารณาอาหาร ว่าสิ่งต่างๆ ที่มนุษย์นำมาเลี้ยงกายประจำวันตั้งแต่เกิดจนตาย ให้พิจารณาเครื่องนุ่งห่มว่า เสื้อผ้าสำหรับสวมใส่ เพื่อปกปิดร่างกายให้ พิจารณาที่อยู่อาศัย ว่าบ้าน เรือนที่ใช้เป็นที่อยู่อาศัยพักผ่อนหลับนอนเพื่อหลบแดดหลบฝน ให้พิจารณายารักษาโรคว่า พืชที่เป็นสมุนไพรต่างๆ ที่นำมาสกัดเป็นยารักษาโรค เพื่อนำมารักษามนุษย์ ที่เจ็บไข้ หรือป่วยเป็นโรคต่างๆ การปรับใช้ ปัจจัยสันนิสสิตศีล ในการพัฒนาชีวิตให้มีความสุข คือปัจจัย 4 ที่ใช้บริโภคในปัจจุบันนั้นเป็นเพียงเครื่องยังชีวิตให้ อยู่รอดโดยพระพุทธศาสนา มององการบริโภค มิใช่เป็นจุดหมายในตัวของมันเองเพราะเป็นเพียงขั้นศีล เป็นเพียงวิธีการขั้น ตอนหนึ่งสำหรับช่วยก้าวต่อไปสู่จุดหมายที่สูงกว่า คือเป็นพื้นฐานสำหรับการพัฒนาปัญญา เพื่อความมีชีวิตดีงามและการประสพสุขที่ประณีตยิ่งขึ้นไป

เอกสารอ้างอิง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย*. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราช

วิทยาลัย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2549)., *พุทธธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ 11, กรุงเทพฯ :

สหธรรมิก.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), (2545). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*,

ครั้งที่ 10, กรุงเทพฯ : สือตะวัน.

พระเมธีวราภรณ์, (2553). *เบญจศีลเบญจธรรมอุดมชีวิตของมนุษย์*, กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์
ต้นบุญ,

พระมหาสมชาย สิริจนโท (2547). “*พุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของ*

พระเทพวรคุณ (สมาน สุเมโธ)” บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ

ราชวิทยาลัย,

Phra Dhammapitaka (P.A. Payutto), *A Constitution for living*, Bangkok : Rigligious
Affairs Press, 2544.