



หลักการบริโภคอาหารในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

Principles of food consumption in Buddhist scripture

พระอธิการณรงค์ ชاکโร

Phraadhikan Narong Chakharo

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ร้อยเอ็ด

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Roi Et Buddhist College

E-mail: sophahai123@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักการบริโภคอาหารในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ผลการศึกษาพบว่า การรู้จักประมาณ 2 อย่าง คือ 1) รู้จักประมาณในการรับ คือรับแต่พอประมาณ เพียงพอสำหรับบริโภคเท่านั้น 2) รู้จักประมาณในการบริโภค คือบริโภคแต่พอประมาณ ไม่น้อยหรือมากเกินไป การรู้จักประมาณในการบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 เป็นการฝึกมีสติ ไม่โลภ ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น มุ่งทำความเพียร เพื่อพัฒนาชีวิตของตน รู้จักเลี้ยงชีพอย่างพอเหมาะพอดี ไม่ย่อท้อต่อการทำความเพียร มีจุดมุ่งหมายชีวิตที่ดี การพิจารณาใช้สอยปัจจัย 4 มีเป้าหมายเพื่อมนุษย์ดำเนินชีวิตบนพื้นฐานความต้องการที่จำเป็นเท่านั้น ไม่ฟุ้งเฟ้ออันจะเป็นเหตุให้สิ้นเปลืองทรัพยากรและขัดสน พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณาทั้งก่อนบริโภค ขณะบริโภค และหลังบริโภคแล้ว เพื่อให้มีสติในการบริโภค

คำสำคัญ: หลักการ, การบริโภคอาหาร, คัมภีร์พระพุทธศาสนา

Abstract

This academic article aims to study the principles of food consumption in Buddhist scriptures. The results of the study found that knowing the limits in 2 ways: 1) knowing the limits of receiving, that is, receiving only the right amount, just enough for consumption, 2) knowing the limits of consuming, that is, consuming in moderation, not too little or too much. Knowing the limits of consuming the four requisites is a practice of mindfulness, not being greedy, not harming oneself and others, aiming to strive to develop one's life, knowing how to make a living appropriately, not being discouraged in striving, and having a good life goal. Considering the use of the four requisites aims for humans to live their lives based on only the necessary needs, not being extravagant, which will cause waste of resources and poverty.



The Lord Buddha taught us to consider before, during, and after consuming in order to be mindful of consumption.

Keywords: Principles, Food consumption, Buddhist scripture

บทนำ

พุทธศาสนามีหลักพุทธธรรมว่าด้วยเรื่องการบริโภคมีจำนวนหลายชุด ในแต่ละหลักคำสอนล้วนเป็นการสืบทอดจากพระพุทธเจ้าที่มีพุทธประสงค์ให้บริโภคด้วยการรู้จักประมาณ อย่างพอดี พอเพียงและพอประมาณ ซึ่งมีหลักปฏิบัติทั้งก่อนการบริโภค ในขณะที่บริโภค และภายหลัง บริโภคไว้อย่างชัดเจน โดยมีวัตถุประสงค์คือให้เป็นไปตามความหมายและประโยชน์ของสิ่งนั้น โดยพิจารณาให้เห็นคุณค่าแท้คือประโยชน์และความจำเป็นของสิ่งนั้นเป็นคุณค่าการใช้สอย (Use Value) จริงๆ ส่วนคุณค่าเทียมคือสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์และไม่มีความจำเป็นกล่าวคือเป็นสิ่งที่เรียกกันว่าเกินความจำเป็น การบริโภคตามหลักของทางสายกลางทำให้ไม่ติดอยู่กับรูปเสียง กลิ่น รส ค่านิยมหรือ กระแสนิยมของสังคม ไม่ตระหนี่จนเกินไป และสละสลวยพุ่มพวยจนเกินขอบเขต โดยยึดหลักความพอดีให้สอดคล้องกับฐานะทางเศรษฐกิจและความสามารถของตน...หลักการบริโภคตามหลักพุทธธรรมในพุทธศาสนาเป็นอีกมรรควิธีหรือทางเลือกอีกอย่างในการแก้ปัญหาบริโภคนิยมในสังคมไทย เพราะหลักคำสอนในพุทธศาสนานั้นทำให้มีความรู้หลักการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง เหมาะสม รู้จักแยกแยะในสิ่งที่จำเป็นและไม่จำเป็นต่อชีวิตหลีกเลี่ยงจากทางหายนะเป็นอยู่อย่างเหมาะสมโดยมีปัญญาเป็นเครื่องนำทาง การบริโภคที่ผิด เช่น การใช้จ่ายจนเกินฐานะความเป็นอยู่ของตน การหลงติดอยู่กับสิ่งยั่วยวทางกามารมณ์ การพนัน ยาเสพติดล้วนก่อให้เกิดปัญหาทางเศรษฐกิจ ฉะนั้น ผู้บริโภคจะต้องคำนึงถึงความจำเป็นและประโยชน์ของสิ่งนั้นเสียก่อนจึงบริโภคด้วยสติปัญญา มิใช่บริโภคที่ตอบสนองต่อกิเลสตัณหาโดยปราศจากปัญญา การบริโภคหรือแม้แต่การใช้จ่ายทรัพย์ที่มาจากกิจกรรมทางเศรษฐกิจตามหลักพุทธศาสนาโดยมีอุดมการณ์อยู่ว่าควรให้เป็นไปตามความจำเป็น ถูกต้อง และมีเหตุผล (นคร จันทราช, 2560: 457-468)

พระพุทธองค์ทรงให้หลักในการดำรงชีวิตทั้งในลักษณะบัพญญูญัตติ คือ พระวินัยกำกับสำหรับบรรพชิตหรือภิกษุในพระพุทธศาสนา ซึ่งถือเป็นชุมชนสงฆ์ต้นแบบ ประพฤติปฏิบัติตนเป็นที่น่าเลื่อมใสแก่ชาวบ้าน พระองค์ทรงให้ความสำคัญในการแสวงหาด้วยสุจริต หรือเรียกว่า สัมมาอาชีวะ จุดประสงค์ของการแสวงหาเพื่ออาศัยปัจจัย 4 เป็นเครื่องยังชีพ ในการผุ้ธรรมสำหรับชาวโลก แต่สำหรับคฤหัสถ์พระองค์ทรงสั่งสอนธรรมให้แสวงหาปัจจัยเลี้ยงชีพโดยสุจริต มุ่งอาศัยปัจจัย 4 เป็นเครื่องยังชีพโดยชอบธรรม พระองค์ทรงสรรเสริญ ผู้แสวงหาโภคทรัพย์โดยชอบธรรม โดยไม่ทำารุณ เมื่อแสวงหาได้แล้วย่อมเลี้ยงตนให้เป็นสุข และรู้จักทำบุญแจกจ่ายให้ผู้อื่น พิจารณาเห็นโทษด้วยปัญญา แสดงให้เห็นว่าพระพุทธองค์ทรงไม่ยึดติดในวัตถุ เมื่อได้ทรัพย์มาแล้วย่อมรู้จักเสียสละแบ่งปันให้ผู้อื่น โดยการแสวงหาโดยสุจริตนั้น

พระองค์ทรงให้ความสำคัญในการพิจารณาการรับและการบริโภค โดยใช้หลักการรู้จักประมาณ คือ โภชนะมัตตัญญูตา และความพอใจยินดีในการรับตามมีตามได้ คือสันโดษในการบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 โดยใช้ปัญญาพิจารณาโดยแยกกายว่าสิ่งของบริโภคนั้น สักว่าเป็นธาตุหรือความเป็นปฏิภูล การบริโภคจำเป็นต้องพิจารณา 3 ระยะ คือก่อนบริโภค ขณะบริโภค และหลังบริโภค เพื่อการบริโภคก็จะมีโทษ พึงมีสติให้รู้เท่าทันด้วยปัญญา ไม่รับด้วยอำนาจกิเลสตัณหา อันเป็นการส่งเสริมกิเลสตัณหาให้เพิ่มสูงขึ้น แต่การพิจารณาการบริโภคนั้น เพื่อมุ่งประโยชน์และคุณค่าที่แท้จริงของการใช้สอยปัจจัย 4 นั้น เป้าหมายของการบริโภคคือการพิจารณาคุณค่าและโทษของการบริโภค พระพุทธเจ้าให้บริโภคเพื่อประโยชน์และคุณค่าที่แท้จริงของการดำรงชีวิต โดยใช้ปัญญาในการพิจารณา มีสติรู้เท่าทัน มีความยินดี พอใจ และรู้จักประมาณในการบริโภคใช้สอยเพื่อไม่ให้หลงเพลินเพลิน หรือยึดติดกับสิ่งของบริโภคที่เกินความจำเป็น ให้พิจารณาคุณค่าของการบริโภคด้วยการรู้จักการประมาณและการพอใจยินดีในการสิ่งของบริโภคตามฐานะและกำลังสติปัญญาของตนเอง การพิจารณาการบริโภคด้วยปัญญา การพิจารณาโดยแยกกาย คำนึงถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์ในการใช้สอยปัจจัย 4 (กมลาค ภูวนาธิพงค์, 2556: 79)

ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาหลักการบริโภคอาหารในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เพื่อเป็นการได้นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับการบริโภคตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งแม้บริบทสังคมจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรก็ตาม หลักการดังกล่าวไม่มีล้าสมัย เพราะคำสอนพระพุทธศาสนาเป็น อกาลิก ผู้ศึกษาและปฏิบัติสามารถน้อมนำมาพิจารณาและปฏิบัติตามได้ทุกเมื่อ ซึ่งเป็นผลดีต่อการดำเนินชีวิตแบบยั่งยืนอันหาได้ยากในสังคมปัจจุบัน โดยงานวิจัยนี้มุ่งเสนอแนวทางการส่งเสริมการบริโภคตามแนวพระพุทธศาสนา

ความรู้ประมาณในการบริโภคอาหาร (โภชนะ มัตตัญญูตา)

โภชนะ มัตตัญญูตา หมายถึง ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการแสวงหาและรู้จักประมาณการใช้จ่ายอย่างพอเหมาะ ในที่นี้ยังหมายถึง ความรู้จักประมาณในการใช้สอยปัจจัย 4 คือ คือ จีวร (เครื่องนุ่งห่ม) บิณฑบาต (อาหาร) เสนาสนะ (ที่อยู่อาศัย) เกสัช (ยารักษาโรค)... โภชนะ มัตตัญญูตา เป็นหลักธรรมคำสอนที่แสดงถึงการบริโภคแบบสายกลาง ลักษณะ ของโภชนะ มัตตัญญูตา ดังปรากฏลักษณะของโภชนะ มัตตัญญูตา ไว้เบื้องต้นว่า ด้วยความรู้จัก ประมาณ 2 อย่าง คือ "ภิกษุทั้งหลาย พึงรู้จักประมาณ ในคำว่า ภิกษุทั้งหลาย ในธรรมวินัยนี้พึงรู้จักประมาณ เพื่อสันโดษ อธิบายว่า พึงรู้จักประมาณโดยเหตุ 2 อย่าง คือ (1) โดยการรับ (2) โดยการบริโภค" (ขุ.ม. (ไทย) 29/206/600)

จากพุทธพจน์ดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงลักษณะของการรู้จักความพอประมาณไว้ 2 ลักษณะ คือ การรู้จักประมาณในการรับและการรู้จักประมาณในการบริโภค ดังรายละเอียดพอสังเขปดังนี้

(1) การรู้จักประมาณในการรับ พระพุทธองค์ตรัสแก่ภิกษุในเรื่องการรู้ประมาณการรับไว้เพื่อให้ภิกษุรู้จักการสำรวม ในการรับปัจจัย 4 เป็นหลักเกณฑ์ในการพิจารณารับปัจจัย 4 แล้ว สิ่งที่น่ามาถวายเป็นจำนวนมากก็ให้รู้จักพิจารณารับพอประมาณ ดังพุทธพจน์ว่า "...แม้เมื่อทายกถวายน้อย ภิกษุก็รับเพื่อความ



วารสารครุพัฒนาปริทรรศน์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 1 : มกราคม – มีนาคม 2568

เอ็นดูตระกูล เพื่อการรักษาตระกูล เพื่อการอนุเคราะห์ตระกูล แม้เมื่อทลายถวายมาก ภิกษุก็รับจีวรพอกุ้มครองกาย รับบิณฑบาตพอบริหารท้อง..." (ขุ.ม. (ไทย) 29/206/601)

(2) การรู้จักประมาณการบริโภค ลักษณะของการประมาณการบริโภคในปัจจัย 4 ได้แก่จีวร (เครื่องนุ่งห่ม) บิณฑบาต (อาหาร) เสนาสนะ (ที่อยู่อาศัย) เภสัช (ยารักษาโรค) โดยใช้หลักพิจารณาโดยแยกคาย ดังพุทธพจน์ว่า "...ภิกษุพิจารณาโดยแยกคายแล้วจึงฉันบิณฑบาต มิใช่เพื่อเล่น มิใช่เพื่อมัวเมา มิใช่เพื่อประดับ มิใช่เพื่อตกแต่งแต่ฉันเพียงเพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่เพื่อให้ร่างกายนี้ดำเนินไปได้ เพื่อระงับความลำบาก เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์..." (ขุ.ม. (ไทย) 29/206/601)

พระพุทธองค์ได้ตรัสเกี่ยวกับลักษณะของการประมาณการบริโภคไว้ในหลายพระสูตร โดยพระองค์ทรงใช้คำว่า การรู้จักประมาณการบริโภคด้วยการพิจารณาโดยอุบายแยกคาย ซึ่งเป็นการใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้เท่าทันก่อนการบริโภคเพื่อให้รู้เป้าหมายของการบริโภค พระองค์ทรงตรัสย้ำว่า การไม่รู้จักประมาณในการบริโภคคือการไม่รู้จักพิจารณาโดยอุบายแยกคาย

พระพุทธศาสนาสอนว่าความหิวเป็นโรคอย่างยิ่งเพราะต้องเฝ้าระวังรักษาอยู่ ตลอดเวลาด้วยอาหาร เพราะสรรพสัตว์เป็นอยู่ได้ด้วยอาหารอาหารทำให้เกิดโรคและอาหาร ก็รักษาโรคได้เช่นกัน อาหารประเภทต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงมีพุทธานุญาตให้ใช้สำหรับเป็นยาและเป็นอาหารบำรุงสุขภาพ (ส.สพ. (ไทย) 18/90/90) ตามที่ระบุไว้มีดังนี้ 1) อาหารประเภทน้ำข้าวใส น้ำต้มถั่วเขียวไม่ขึ้น น้ำต้มถั่วเขียวข้น น้ำต้มเนื้อ พระพุทธเจ้าทรง อนุญาตให้ภิกษุอาพาธที่ฉันยาถ่าย ใช้บำรุงสุขภาพได้ 2) ข้าวยาคุเมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้า ทรงประชวรด้วยโรคลมในท้อง พระอานนทได้ต้มข้าวยาคุถวาย ซึ่งปรุงด้วยข้าวสาร ถั่วเขียว และงาอบถวาย ครั้นทรงดื่มแล้วทรงหายจากการประชวรนอกจากนี้พระพุทธเจ้ายังได้ตรัส ว่าข้าวยาคุเป็นยาและตรัสถึงประโยชน์ของข้าวยาคุไว้มี 5 ประการ (วิ.ม. (ไทย) 5/264/70) คือ 1) บรรเทาความหิว 2) บรรเทาความกระหาย 3) ทำให้ลมเดินคล่อง 3) ขำระลำไส้ 5) ช่วยย่อยอาหาร การบริโภคแต่พอดีเป็นการรักษาโรคที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำไว้เช่น “มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อรู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้วย่อมมีเวทนาเบาบางเขาย่อมแก่ช้า อายุก็ยืนยืน” (ส.ส. (ไทย) 15/124/145)

ดังปรากฏในอรรถกถาสกขาตก ปรรภพระภิกษุรูปหนึ่งฉันมากเกินไปจนถึงแก่มรณภาพ ความว่า “หากรู้ประมาณในการบริโภคอยู่เพียงใด ก็ได้สืบอายุและได้เลี้ยงดูบิดามารดาอยู่เพียงนั้น ” (ขุ.ชา.อ. (ไทย) 3/4/42) จากนั้นได้ตรัสพระคาถาความว่า ภิกษุจะบริโภคของสดหรือของแห้งก็ตาม ไม่ควรให้อิ่มเกินไป ควรเป็นผู้มีท้องพ่องและรู้จักประมาณในอาหาร ควรมีสติพึงเลิกล้มในเมื่อเหลืออีก 3-5 คำก็จะอิ่ม แต่ให้พึงดื่มน้ำเข้าไปแทน แค้นนี้ก็เป็นเพียงพองแล้วเพื่อจะให้อยู่อย่างผาสุกสำหรับภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่น เวทนาของภิกษุนั้นผู้เป็นมนุษย์มีสติกำกับอยู่ตลอดเวลา ผู้ได้อาหารแล้วรู้จักประมาณในการกิน ย่อมเป็นเวทนาที่เบา อาหารที่บริโภค ย่อมค่อยๆ ย่อยไปเลี้ยงอายุ (ขุ.ชา.อ. (ไทย) 3/4/42) การใช้อาหารในการรักษาโรคนั้น ในพระไตรปิฎกมีปรากฏถึงกรณีทรงแนะนำพระเจ้าปเสนทิโกศลที่ทรงอดอดพระวรกาย เนื่องมาจากเสวยพระกระยาหารมากเกินไป พระพุทธองค์ทรงตรัสเตือนว่า มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้มา ย่อมมีเวทนาเบา

บาง เขาย่อมแก่ช้า ครองอายุได้ยืนนาน พระเจ้าปเสนทิโกศลทรงนำไปปฏิบัติตาม ทำให้พระวรกาย กระปรี้กระเปร่าดีขึ้น (ส.ส. (ไทย) 15/364-367/103-104)

ดังนั้น คำสอนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารนั้นมีปรากฏเป็นจำนวนมากในพระไตรปิฎก สามารถนำมาเป็นแนวทางปฏิบัติได้ในการดำเนินชีวิต การบริโภคอาหารหรือโภชนาการปฏิบัตินั้น ส่วนมากเป็นไปเพื่อการป้องกันโรคมกกว่าการรักษาโรค เพราะอาหารคือสิ่งที่มนุษย์รับประทานเข้าไป ย่อมส่งผลต่อสุขภาพโดยตรง การเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์จึงเป็นการป้องกันโรคที่จะเกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี ดังคำที่ว่า ให้กินอาหารเป็นยา อย่ากินยาเป็นอาหาร (ชลธิชา กาญจนศิริ และ พระมหาดาวสยาม วชิรปัญโญ, 2563: 66-67)

การบริโภคปัจจัย 4 ด้วยพื้นฐานศีล สมาธิปัญญา เริ่มจากการรู้จักแสวงหาโดยสุจริต การรู้จักพิจารณาใช้สอยปัจจัย 4 การบริโภคแบบพอดีการรู้จักแบ่งปัน สามารถพัฒนาให้บรรลุเป้าหมายของประโยชน์ของชีวิตได้ในที่นี้ขอวิเคราะห์ประโยชน์ 3 ระดับ คือ

1. ประโยชน์ของการบริโภคในปัจจุบัน

การบรรลุจุดหมายของชีวิตตนเป็นผลมาจากสิ่งที่ประสบได้ในชีวิตประจำวัน การบริโภคแบบสายกลางส่งผลให้เกิดประโยชน์ในปัจจุบัน กล่าวคือ การมีสุขภาพที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีอายุยืนนาน มีครอบครัวที่มั่นคง ประกอบอาชีพที่สุจริต ใช้ชีวิตแบบพอประมาณ และความผาสุกในวงศ์ตระกูล โดยเฉพาะเน้นการพึ่งตนเองได้ในทุกระดับ เพื่อไม่ต้องเป็นภาระผู้อื่น การบริโภคในลักษณะที่ไม่เบียดเบียนตนเองและไม่เบียดเบียนผู้อื่น ความเป็นผู้พร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่น บำเพ็ญ กิจอย่างได้ผลดีเป็นการให้ประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น โดยใช้ปัญญาในการพัฒนาตนเองให้บริบูรณ์เมื่อมีทรัพย์แล้วย่อมรู้จักใช้สอยทรัพย์พอประมาณ รักษาทรัพย์ไว้ให้ตั้งอยู่นาน ดังในกลุสูตรว่าด้วยตระกูลใดถึงความเป็นใหญ่ในโภคทรัพย์แล้ว ย่อมดำรงอยู่ได้นานเพราะ เหตุ 4 ประการ คือ "...1) แสวงหาพัสดุที่หายไป 2) ซ่อมแซมพัสดุที่เก่าคร่ำคร่า 3) รู้จักประมาณในการบริโภค 4) ตั้งสติหรือบุรุษผู้ดีให้เป็นใหญ่..."

กล่าวได้ว่าการรู้จักประมาณในการบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 ในชีวิตประจำวัน เป็นการฝึกให้รู้จักพึ่งตนเอง มีสติ ไม่โลภ ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น มุ่งสร้างความเพียรตามกำลังสติปัญญา เพื่อพัฒนาชีวิตของตน รู้จักเลี้ยงชีพอย่างพอเหมาะพอดีไม่ย่อท้อต่อการกระทำความเพียรรักษาทรัพย์ไว้ให้ตั้งอยู่ได้นาน มีเป้าหมายในการกระทำความดีไปจุดมุ่งหมายชีวิตที่ดี ฉะนั้นการดำเนินชีวิตในการบริโภคแบบสายกลางเป็นการสร้างความผาสุกต่อตนและครอบครัวให้มีความมั่นคงในสังคม เพื่อประโยชน์สุขในปัจจุบัน

2. ประโยชน์ของการบริโภคในเบื้องหน้า

การรู้จักแสวงหาสิ่งของบริโภคใช้สอยด้วยความบริสุทธิ์ตามกำลังกายวาจาใจ ตามกำลังสติปัญญาความสามารถโดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น และการรู้จักประมาณใช้สอยบริโภคปัจจัย 4 เพื่อการดำรงชีวิต นอกจากจะทำให้ชีวิตมีความสุขครอบครัวมีความสุขแล้วยังก่อให้เกิดความอึดอึ้งใจ นำไปสู่การปฏิบัติที่มุ่งไปสู่เป้าหมายและคุณค่าในชีวิต ซึ่งเป็นประโยชน์และคุณค่าทางด้านจิตใจและทางศีลธรรม การบริโภคเพื่อเป้าหมายที่แท้จริงเป็นการฝึกปฏิบัติตน เพื่อละกิเลส ตัณหา มุ่งบริโภคใช้สอยเพื่อยกระดับจิตใจ ด้วยการ

พิจารณาบริโศกด้วยปัญญา มีสติรู้เท่าทันในการ ใช้ชีวิตแบบสายกลาง เป็นการสร้างหลักยึดเหนี่ยวใจให้เข้มแข็ง ศรัทธา ในการใช้ชีวิตแบบมีเป้าหมาย มีความสุขในปัจจุบันทั้งกลางวันและกลางคืน ดังในสุขวิหารสูตรว่าด้วยธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข กล่าวคือ "ภิกษุใดคุมครองทวารทั้ง 6 นี้ คือตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ทั้งรู้จักประมาณในการบริโศก สรรวมอินทรีย์ทั้งหลาย ภิกษุนั้นย่อมประสบสุขทั้งทางกายและทางใจ ภิกษุเช่นนั้นจะไม่มีความร้อนรุ่มกายเร่าร้อนใจเลย ชื่อว่าอยู่เป็นสุขทั้งกลางวันและกลางคืน" (ขุ.อิติ. (ไทย) 25/29/376) และการรู้จักประมาณในการบริโศกยังเป็นทุนประกันชีวิตที่ดีในภพหน้าได้กล่าวคือ "...ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม 2 ประการนี้แล ย่อมอยู่เป็นสุขไม่เดือดร้อน ไม่คับแค้น ไม่กระวนกระวายในปัจจุบันนี้ หลังจากมรณภาพแล้วพึงหวังได้สุดดี..." (ขุ.อิติ. (ไทย) 25/29/376)

ฉะนั้น การรู้จักพิจารณาการรู้จักประมาณในการบริโศก ด้วยการใชสติรู้เท่าทันในการ บริโศก มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตแบบสายกลาง มีความสุขในปัจจุบัน และยังเป็นการสร้างหลักประกันชีวิตที่ดีในภพหน้าได้อีกด้วย

3. ประโยชน์สูงสุดของการบริโศก

การพิจารณาการรู้จักประมาณการบริโศกใช้สอยเป็นการปฏิบัติเพื่อละกิเลสตัณหา ซึ่งเป็นการบริโศกเพื่อให้เห็นความเป็นจริง โดยเฉพาะการรู้จักพิจารณาถึงเป้าหมายการบริโศกใช้สอย ด้วยปัญญาทุกครั้งเพื่อจุดมุ่งหมายคือนิพพาน เป็นความสุขที่ไม่ถูกความยึดติดถือมั่นในวัตถุ มีจิตที่เป็นอิสระไม่ขุนมัวเศร้าหมอง ผ่องใส ไร้ทุกข์ มีความสุขที่แท้จริง การปฏิบัติไปถึงจุดมุ่งหมายดังกล่าว ต้องมีปัญญารู้เท่าทันในการใช้ชีวิตอย่างแท้จริง โดยธรรม 3 ประการ คือ 1) การเป็นผู้คุมครองอินทรีย์ทั้งหลาย 2) เป็นผู้รู้จักประมาณในโภชนะ 3) เป็นผู้ประกอบความเพียร เป็นธรรมที่จะนำไปสู่การสิ้นอาสวะทั้งหลาย นอกจากนี้ภิกษุประกอบด้วยธรรม 4 ประการไม่อาจเสื่อม ได้ชื่อว่า ไกล้นนิพพาน ธรรม 4 ประการได้แก่ 1) สมบูรณ์ด้วยศีล 2) คุมครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย 3) รู้จักประมาณในการบริโศก 4) ประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่เนืองๆ จะเห็นได้ว่าการใช้ปัญญาในการรู้จักประมาณในการบริโศก มีความเพียรอย่างต่อเนื่อง มีเป้าหมายในการปฏิบัติอย่างแน่วแน่เพื่อ พัฒนตนในการใช้ชีวิต ไม่หวั่นไหวต่อการเปลี่ยนแปลง ในโลกธรรมที่มากกระทบ นำไปสู่ดำเนินชีวิตแบบสายกลาง เพื่อจุดมุ่งหมายสูงสุดคือนิพพานได้ (กมลส ถาวรานาธิพงศ์, 2556: 67-69)

การพิจารณาก่อนบริโศก (ปัจเจกชนวิธี)

ในพระพุทธศาสนามีหลักคำสอนเกี่ยวกับการดำรงชีวิตของชาวพุทธที่ถือว่าเป็นวิถีชีวิตตามหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในอันที่จะฝึกฝนพัฒนาจิตเพื่อบรรลุผลอันสูงสุดคือ มรรค ผล นิพพาน พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนว่า ปัจจัย 4 เป็นอุปกรณ์เครื่องดำรงชีพของมนุษย์ ปัจจัย 4 ได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ว่า

“ความรู้จักพอประมาณอันเป็นไปเพื่อความบริโศก คือ รู้จักพอประมาณในการรับจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชบริขาร” (อง.สตตก. (ไทย) 23/68/143-144) ดังนั้นการใช้สอยปัจจัย 4 จึงมี



วารสารครุพัฒนาปริทรรศน์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 1 : มกราคม – มีนาคม 2568

ขั้นตอนในการใช้สอย ดังที่พระอรรถกถาจารย์กล่าวไว้ว่า "ปัจเจกชนสุทธิ" เพราะบริสุทธิ์ได้ด้วยการพิจารณา เพราะฉะนั้น ภิกษุเมื่อเห็นอาทินพในการบริโภคปัจจัยที่ยังมิได้พิจารณา พึงพิจารณาปัจจัยทั้งหลาย (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2538: 85)

การพิจารณาในการใช้สอยปัจจัย 4 เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่าด้วยลักษณะหรือ กฎเกณฑ์ที่มีอยู่แล้วในธรรมชาติ เพื่อมนุษย์จะได้ปฏิบัติตัวหรือดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ หลักการดำเนินชีวิตในพระพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าได้วางรูปแบบของพระสงฆ์เป็น ตัวอย่าง ด้วยการดำเนินชีวิตอยู่บนพื้นฐานความต้องการปัจจัย 4 มีอาหารบิณฑบาตจากผู้มีศรัทธาตามรูปแบบและบริโภคด้วยการพิจารณาว่า จักฉันเพื่อยังอัตภาพให้เป็นอยู่ได้เท่านั้น

การบริโภคพระพุทธเจ้าได้ตรัสให้ภิกษุพิจารณาโดยแยกคายว่า การบริโภคปัจจัย 4 คือ “เครื่องนุ่งห่มก็ใช้สอยเพื่อปกปิดร่างกาย ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง เป็นเครื่องประดับ อาหารก็รู้ว่าบริโภค เพื่อยังอัตภาพร่างกายให้ดำรงอยู่ได้ บรรเทาความหิวเก่า ป้องกันความหิวใหม่ เพื่อที่จะได้มีกำลังในการสร้างคุณความดีที่อยู่อาศัยก็ใช้สอย เพื่อบำบัดความหนาว ความร้อน และป้องกันอันตรายจากสัตว์และฤดูกาล ส่วนยารักษาโรคก็ใช้เพื่อบำบัดเวทนา อาพาธต่างๆ การบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 จึงต้องพิจารณาให้ถูกต้องตรงตามวัตถุประสงค์ จึงจะได้รับประโยชน์สำหรับบริโภคเอง” (ม.ม. (ไทย) 12/23/22-23)

ส่วนที่เกี่ยวกับขรรวาส พระพุทธเจ้าได้แสดงเรื่องการพิจารณาความจำเป็นในการใช้สอยปัจจัย 4 หรือความรู้จักพอประมาณในปัจจัย 4 ซึ่งว่าด้วยหลักการแสวงหาทรัพย์การรักษาทรัพย์ การรักษาสมบัติของตน การเก็บออม การลงทุน การแบ่งปันส่วนทรัพย์ เพื่อใช้จ่ายให้เหมาะสม เพื่อให้เกิดประโยชน์โดยไม่ต้องเบียดเบียนตนและผู้อื่น

การพิจารณามีความหมายใกล้เคียงกับความรู้จักประมาณ คือ รู้จักพอดีเช่น รู้จัก ประมาณในการบริโภคในการใช้จ่ายทรัพย์รู้จักความพอเหมาะพอดีในการพูด การปฏิบัติกิจและทำการต่างๆ ตลอดจนการพักผ่อนนอนหลับและการสนุกสนานรื่นเริงทั้งหลาย ทำการทุกอย่างด้วย ความเข้าใจวัตถุประสงค์เพื่อผลดีแท้จริงที่พึงต้องการโดยมิใช่เพียงเพื่อเห็นแก่ความพอใจ ชอบใจ หรือเอาแต่ใจของตน แต่ทำตามความพอดีแห่งเหตุปัจจัยหรือองค์ประกอบทั้งหลายที่จะลงตัวให้เกิดผลดีงามตามที่มองเห็นด้วยปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ม.ป.ป.: 16)

เรื่องการพิจารณา หรือความรู้ประมาณดังที่กล่าวแล้ว เป็นทั้งหลักคำสั่งและคำสอนของพระพุทธศาสนา ซึ่งในเบื้องต้นนั้นพอมิคนเข้ามาบวชก็ต้องเริ่มให้รู้จักการพิจารณาในการบริโภคปัจจัย 4 จึงเริ่มต้นที่ให้เข้าใจคำว่า “โภชน มัตตัญญูตา” ซึ่งพระภิกษุในสมัยก่อนจึงต้องศึกษาและทำความเข้าใจในบทอธิณยปัจเจกชน เมื่อบริโภคอาหารก็ให้พิจารณาว่า ที่เราบริโภคอาหารนี้ไม่ใช่มุ่งเพื่อเห็นแก่เอร็ดอร่อย ไม่ใช่เพื่อจะหาความสนุกสนาน มัวเมา แต่เพื่อจะได้เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต ให้ร่างกายมีสุขภาพดี เป็นผาสุก เมื่อเรามีร่างกายดี อยู่ผาสุกแล้วก็จะสามารถทำกิจกรรมที่ติงาม ทำหน้าที่การงานของตนได้ด้วยดี ซึ่งมีอยู่ 3 ขณะหรือ 3 ขั้นตอน คือ

ก่อนรับปัจจัย 4 ใช้บท (ปฏิสงขา โยนิโส ฯ) ขณะรับปัจจัย 4 ใช้บท (ยถาปัจจยํ ปวตตมานํ ธาตุมตตเมเวตํ ฯ) หลังจากใช้สอยเสร็จเรียบร้อยแล้วใช้บท (อชฺช มยา อปจฺจเวกขิตฺวา ฯ)

พระพุทธองค์ได้ตรัสเรื่องการพิจารณาหรือความรู้สึกพอประมาณในปัจจัย 4 แก่ ภิกษุว่า

“ภิกษุในธรรมวินัยนี้รู้จักประมาณในการรับจีวร บิณฑบาต เสนาสนะและคิลานะปัจจัยเภสัชชบิหาร หากภิกษุไม่รู้จักประมาณในการรับจีวร บิณฑบาต เสนาสนะและคิลานะปัจจัยเภสัชชบิหาร เราไม่พึงเรียกเธอว่าเป็นมัตตัญญูในที่นี้ แต่เพราะภิกษุรู้จักประมาณในการรับจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานะปัจจัยเภสัชชบิหาร ฉะนั้น เราจึงเรียกเธอว่าเป็นมัตตัญญู” (อง.สตตค. (ไทย) 23/68/143-144)

1. การพิจารณาก่อนรับปัจจัย 4

1) ปฏิสงขา โยนิโส จีวรํ ปฏิเสวามิ ฯ

คำว่า เครื่องนุ่งห่มสำหรับภิกษุ หมายถึง ผ้าทุกผืนที่พระภิกษุใช้นุ่งห่ม ไม่ว่าจะเป็นจีวร สบง อังสะ สังฆาฏิเหล่านี้ เป็นต้น การใช้เครื่องนุ่งห่มนั้นก็เพื่อจะบำบัดความหนาว อันเป็นเหตุให้ เกิดอาพาธประการหนึ่ง เพื่อป้องกันแมลงและสัตว์ร้ายทำอันตรายประการหนึ่ง และเพื่อปกปิด อวัยวะที่น่าอายอีกประการหนึ่ง การใช้เครื่องนุ่งห่มเช่นนี้ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ก็เพื่อไม่ให้ภิกษุฟุ่มเฟือย ใช้แต่พอตามความจำเป็น การใช้เครื่องนุ่งห่มในพระพุทธศาสนานั้นพระพุทธเจ้าทรงสอนให้พระภิกษุสงฆ์กำหนดพิจารณาก่อนจะใช้เครื่องนุ่งห่มว่า “เราพิจารณาโดยแยบคายแล้ว ใช้สอยเครื่องนุ่งห่ม เพียงเพื่อบำบัดความหนาว ความร้อน บำบัดสัมผัสอันเกิดจาก เหลือบยุง ลม แดดและสัตว์เลื้อยคลาน เพียงเพื่อปกปิดอวัยวะที่เกิดความละอาย” (ม.ม. (ไทย) 12/23/22)

2) ปฏิสงขา โยนิโส ปิณฑปาตํ ปฏิเสวามิ ฯ

พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักในการบริโภคอาหารไว้ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์การบริโภค อาหารก็ถือว่าเป็นพุทธเศรษฐศาสตร์ เช่นกัน เพราะว่าอาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการดำรงชีวิต พระพุทธศาสนามีหลัก คำสอนเรื่องการบริโภคอาหาร ด้วยวิธีการพิจารณาความรู้สึกพอประมาณ ในการรับประทานอาหาร อาหาร นั้นอาจจะส่งผลให้เป็นคุณและโทษแก่ชีวิตได้เหมือนกัน การบริโภคอาหารจึงต้องอาศัยหลักพิจารณาเพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของคุณค่าของอาหารให้ถ่องแท้ก่อนที่จะบริโภค คำสอนจึงมุ่งให้พิจารณาด้วย ปัญญา ก่อนบริโภคและหลังบริโภค

การไม่พิจารณาก่อนบริโภคถือว่าการบริโภคเช่นนั้นเป็นการบริโภคของคนเป็นหนี้ แทนที่จะได้ ประโยชน์จากการบริโภค ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนแก่พระภิกษุในการพิจารณาก่อนบริโภคว่า

“เราพิจารณาโดยแยบคายแล้วจึงบริโภคอาหาร มิใช่เป็นการบริโภคเพื่อเล่น เพื่อมัวเมา เพื่อ ประดับตกแต่ง แต่บริโภคเพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ได้เพื่อระวังความลำบาก เพื่ออนุเคราะห์แก่ความดี ด้วย ความหวังว่า เราจักบำบัดทุกข์เก่า ป้องกันทุกข์ใหม่ ให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ ด้วยการบริโภคนี้ความไม่มีโทษ และ ความเป็นอยู่อย่างผาสุกจักเกิดขึ้น” (ม.ม. (ไทย) 12/23/22)

3) ปฏิสงขา โยนิโส เสนาสนํ ปฏิเสวามิ ฯ



พระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญแก่เรื่องที่อยู่อาศัยเป็นอย่างมาก กรณีผู้บวชใหม่ก็จะมีพระอุปัชฌาย์บอกให้ทราบหลังจากผ่านพิธีอุปสมบทแล้ว เพื่อให้รู้จักใช้ปัจจัยเหล่านั้นตามควรแก่ฐานะ จะได้ไม่เดือดร้อนเพราะปัจจัย 4 พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณาถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่พึงประสงค์จากการใช้เสนาสนะ จะต้องปฏิบัติตามหลักคำสอนที่ทรงให้พิจารณาด้วย อุบายวิธีแยกกายและต้องการให้มีการพิจารณาอยู่บ่อยๆ เพื่อค่อยๆ ปรับจิตใจให้ยอมรับความจริง เรื่องการบริโภคใช้สอยที่อยู่อาศัย โดยให้พิจารณาตามนี้ว่า

“เราพิจารณาโดยแยกกายแล้ว จึงได้ใช้สอยที่อยู่อาศัยว่า เพียงเพื่อบำบัดความหนาว ร้อน บำบัดสัมผัสจากเหลือบุง ลม แดด และ สัตว์เลื้อยคลาน เพื่อบรรเทาอันตรายอันเกิดจากฤดูกาลและเพื่อแสวงหาความสงบ” (ม.ม. (ไทย) 12/23/22)

4) ปฏิสังขยา โยนิโส คิลานปัจจัยเภสัชชปริกขาร ปฏิเสวามิ ฯ

การใช้ยารักษาโรคในพุทธศาสนาก็เพื่อระงับอาการหรือโรคต่างๆ อันเป็นบ่อเกิดแห่ง ทุกขเวทนา ดังนั้น ก่อนที่พระภิกษุจะบริโภคจะต้องพิจารณาอย่างรอบคอบ จนมั่นใจว่าเมื่อบริโภค แล้ว ทุกขเวทนาในตนจะถูกระงับอย่างแท้จริง อนึ่ง ในเรื่องของการบริโภคคิลานเภสัชนี้มีสิ่งที่ต้องระมัดระวังอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในสภาพสังคมปัจจุบัน ซึ่งมีการใช้ยาที่เป็นโทษแก่ร่างกายกันอย่าง กว้างขวาง โดยเฉพาะอย่างยิ่งยาประเภทที่เรียกกันว่า “ยาเพิ่มพลังหรือยาขยัน” และ “ยา อายุวัฒนะ” นั้น ที่แท้คือยาที่ก่อให้เกิดทุกขเวทนา มิใช่ระงับทุกขเวทนา ฉะนั้น ก่อนจะบริโภคจึง ต้องพิจารณาให้ดีว่าระงับทุกขเวทนาได้จริงและพิจารณาก่อนจะบริโภคให้ดูว่าสิ่งนั้นเป็น คิลานเภสัชที่เหมาะสมกับตนหรือไม่

พระพุทธเจ้าทรงแสดงถึงประเภทคนไข้ไว้ดังนี้

ประเภทที่ 1 คนไข้บางคน จะได้ยาอาหาร คนพยาบาล เป็นที่สบาย หรือไม่ก็ตามไม่อาจหายจากการอาพาธได้

ประเภทที่ 2 คนไข้บางคน จะได้ยาอาหาร คนพยาบาลอันเป็นที่สบาย หรือไม่ก็ตาม ก็หายจากโรคได้

ประเภทที่ 3 คนไข้บางคน จะต้องได้ยา อาหาร คนพยาบาลอันเป็นที่สบายเท่านั้น จึงจะหายจากโรคได้ (อง.ตัก. (ไทย) 20/22/169-170)

พระพุทธเจ้าทรงประทานพุทธานุญาตคนพยาบาล อาหาร เป็นพิเศษสำหรับคนป่วย ทำให้มีส่วนช่วยคนไข้ 2 ประเภทแรกด้วย แต่เรื่องของยาก็คือ ยาซึ่งคนป่วยจะต้องรับประทาน ดื่ม ในยามที่ป่วยไข้เท่านั้น เหตุนี้จึงทรงสอนให้ภิกษุพิจารณาถึงวัตถุประสงค์ หรือประโยชน์ที่จะได้รับจากการใช้ยาตามนี้ว่า “เราพิจารณาโดยแยกกายแล้วรับประทานยาเพียงเพื่อบำบัดเวทนา มีอาพาธต่างๆ เป็นมูล อันเกิดขึ้นแล้ว เพื่อเป็นผู้หาความลำบากมิได้เป็นอย่างยิ่ง” (ม.ม. (ไทย) 12/23/22)

2. การพิจารณาขณะรับปัจจัย 4



1) ยถาปจยํ ปวตฺตมานํ ธาตุมตฺตเมเวตฺติ ยทฺธิ จีวรํ ฯ (พระครูอรุณธรรมรังสี (เอี่ยม สิริวณฺโณ), 2542: 18)

พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้พิจารณาเกี่ยวกับเครื่องนุ่งห่มว่า ผ้าทุกผืนที่พระภิกษุใช้นุ่งห่ม ไม่ว่าจะเป็นจีวร สบง อังสะ สังฆาฏิเหล่านี้ เป็นต้น จีวรที่เราใช้สอยกันเป็นเพียงวัตถุธาตุ และบุคคลที่ บริโภคจีวรก็เป็นเพียงวัตถุ การใช้เครื่องนุ่งห่มนั้นก็เพื่อจะบำบัดความหนาวอันเป็นเหตุให้เกิดอาพาธประการหนึ่ง เพื่อป้องกันแมลงและสัตว์ร้ายทำอันตรายประการหนึ่ง และเพื่อปกปิดอวัยวะที่น่าอายอีกประการหนึ่ง การใช้เครื่องนุ่งห่มเช่นนี้ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ก็เพื่อไม่ให้ภิกษุฟุ่มเฟือย ใช้แต่พอตามความจำเป็นการใช้เครื่องนุ่งห่มในพระพุทธศาสนานั้นพระพุทธเจ้าทรงสอนให้พระภิกษุสงฆ์กำหนดพิจารณาก่อนจะใช้เครื่องนุ่งห่มว่า

ภิกษุพิจารณาว่า จีวร (เครื่องนุ่งห่ม) นี้เป็นไปตามเหตุปัจจัย เป็นเพียงธาตุและบุคคลผู้ใช้สอยจีวรนั้นก็เพียงธาตุ มิใช่สัตว์ไม่มีชีวิต เป็นสิ่งว่างเปล่า เพราะจีวรทั้งหมดเหล่านี้ไม่ใช่สิ่งที่น่ารังเกียจมาแต่เดิม เมื่อมาถูกต้องกับร่างกายที่เนาเปื่อยนี้จึงกลายเป็นสิ่งน่ารังเกียจอย่างยิ่ง

2) ยถาปจยํ ปวตฺตมานํ ธาตุมตฺตเมเวตฺติ ยทฺธิ ปิณฑปาโต ฯ

สำหรับการบริโภคอาหารของบรรพชิตและคฤหัสถ์ การบริโภคอาหารก็ถือว่าเป็นพหุเศรษฐกิจศาสตร์เช่นกัน เพราะว่าอาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการดำรงชีวิต พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนเรื่องการบริโภคอาหาร การบริโภคอาหารจึงต้องอาศัยหลักพิจารณาเพื่อให้เกิดความเข้าใจ ถึงวัตถุประสงค์ของการบริโภคอาหาร คำสอนจึงมุ่งให้พิจารณาด้วยปัญญาขณะบริโภค การไม่พิจารณาขณะบริโภคถือว่าเป็นการบริโภคของคนเป็นหนี้ แทนที่จะได้ประโยชน์จากการบริโภค ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนแก่พระภิกษุในการพิจารณาก่อนบริโภคว่า

ภิกษุพิจารณาว่า ปิณฑปาโต (อาหาร) นี้ เป็นไปตามเหตุปัจจัย เป็นเพียงธาตุและบุคคลผู้บริโภคอาหารนั้นก็เพียงธาตุมิใช่สัตว์ไม่มีชีวิต เป็นสิ่งว่างเปล่า เพราะอาหารทั้งหมดนี้นั้นไม่ใช่ เป็นสิ่งที่น่ารังเกียจมาแต่เดิม เมื่อมาถูกต้องกับร่างกายที่เนาเปื่อยนี้จึงกลายเป็นสิ่งน่ารังเกียจ อย่างยิ่ง

3) ยถาปจยํ ปวตฺตมานํ ธาตุมตฺตเมเวตฺติ ยทฺธิ เสนาสนํ ฯ (พระครูอรุณธรรมรังสี (เอี่ยม สิริวณฺโณ), 2542: 19)

เรื่องที่อยู่อาศัยก็เป็นสิ่งสำคัญอย่างมากในพระพุทธศาสนา ผู้บวชจึงควรศึกษาให้รู้จัก พิจารณาใช้ปัจจัยเหล่านั้น จะได้ไม่เดือดร้อนเพราะปัจจัย 4 พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณาถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่พึงประสงค์จากการใช้เสนาสนะจะต้องปฏิบัติตามหลักคำสอนที่ทรงให้พิจารณาด้วยอุบายวิธีแบบคยและต้องการให้มีการพิจารณาอยู่บ่อยๆ เพื่อค่อยๆ ปรับจิตใจให้ ยอมรับความจริงเรื่องการบริโภคใช้สอยที่อยู่อาศัย โดยให้พิจารณาตามนัยว่า

ภิกษุพิจารณาว่า เสนาสนะ (ที่อยู่อาศัย) นี้เป็นไปตามเหตุปัจจัย เป็นเพียงธาตุและบุคคลผู้ใช้สอยเสนาสนะนั้นก็เป็นเพียงธาตุ มิใช่สัตว์ไม่มีชีวิต เป็นสิ่งว่างเปล่า เพราะที่อยู่อาศัยทั้งหมดเหล่านี้ไม่ใช่สิ่งที่น่ารังเกียจมาแต่เดิม เมื่อมาถูกต้องกับร่างกายที่เนาเปื่อยนี้จึงกลายเป็นสิ่งน่ารังเกียจอย่างยิ่ง



4) ยถาปจยํ ปวตตมานํ ธาตุมตฺตเมเวตํ ยทิทํ คิลานปจฺจยเณสฺสชฺชปฺริกฺขารํ ฯ (พระครูอรุณธรรมรังสี (เอี่ยม สิริวัฒนโณ), 2542: 20)

การใช้ยารักษาโรคในพุทธศาสนา ก็เพื่อระงับอาพาธหรือโรคต่างๆ อันเป็นบ่อเกิดแห่ง ทุกขเวทนา ดังนั้น พระภิกษุจะบริโภคจะต้องพิจารณาอย่างรอบคอบ จนมั่นใจว่าเมื่อบริโภคแล้ว ทุกขเวทนาในตนจะถูกระงับอย่างแท้จริง อนึ่ง ในเรื่องของการบริโภคคิลานเภสัชนี้มีสิ่งที่จะต้องระมัดระวังอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในสภาพสังคมปัจจุบัน ซึ่งมีการใช้ยาที่เป็นโทษแก่ร่างกายกันอย่าง กว้างขวาง เหตุนี้พระพุทธรองค์ทรงสอนให้ภิกษุพิจารณาถึงวัตถุประสงค์หรือประโยชน์ที่จะได้รับ จากการใช้ยาตามนัยว่า ภิกษุพิจารณาว่า

คิลานปจฺจยเณสฺสชฺชปฺริกฺขาร (ยาและวัตถุสำหรับแก้เจ็บไข้) นี้ เป็นไปตามเหตุปัจจัย เป็นเพียงธาตุ และบุคคลผู้บริโภคยาและวัตถุสำหรับแก้เจ็บไข้ชั้นนั้นก็เพียงธาตุ มิใช่สัตว์ไม่มีชีวิต เป็นสิ่ง ว่างเปล่า เพราะยาและวัตถุสำหรับแก้เจ็บไข้ทั้งหมดนี้ไม่ใช่เป็นสิ่งที่น่ารังเกียจมาแต่เดิม เมื่อมาถูกต้องกับร่างกายที่เนาเปื่อยนี้จึงกลายเป็นสิ่งน่ารังเกียจอย่างยิ่ง

3. การพิจารณาหลังจากรับปัจจัย 4

1) อชฺช มยา อปจฺจเวกฺขิตฺวา ยํ จีวรํ ปริกฺกตํ ฯ

เมื่อพิจารณาปัจจุขณะทั้งก่อนบริโภคและขณะบริโภคแล้วแสดงให้เห็นถึงวัตถุประสงค์ และประโยชน์แท้จริงที่จะได้รับจากเครื่องนุ่งห่มก็คือเพื่อป้องกันบรรเทาอันตรายจากธรรมชาติมีหนาว ร้อน ฝนตก และช่วยบำบัด บรรเทาอันตรายจากสัตว์จำพวกเห็บ ยุง เป็นต้น ที่สำคัญเพื่อปกปิดอวัยวะที่ควรปกปิด หากไม่ปกปิดเป็นเรื่อที่น่าละอาย เสื่อมเสียถูกตำหนิติเตียน ได้หลังจากนั้นเราจึงกลับมาพิจารณาว่าสิ่งที่เราบริโภคไปแล้วนั้นเราบริโภคเพื่ออะไร เหตุนี้พระพุทธรเจ้าจึงทรงตรัสสอนให้พิจารณาหลังใช้สอยปัจจัย 4 ว่า

ภิกษุพิจารณาว่า จีวร (เครื่องนุ่งห่ม) ที่เราไม่ได้พิจารณาแล้วใช้สอย เป็นไปเพียงเพื่อป้องกัน ความร้อน หนาว ป้องกันเห็บ ยุง และสัตว์เลื้อยคลาน และเพียงเพื่อปกปิดอวัยวะที่น่าละอาย (พระครูอรุณธรรมรังสี (เอี่ยม สิริวัฒนโณ), 2542: 26) ห้ามภิกษุใช้เครื่องนุ่งห่มที่ทำจากวัสดุอื่น 8 อย่าง (วิ.ม. (ไทย) 5/130/240)

1. คารอง คือเครื่องปกปิดร่างกายที่ทำด้วยหญ้า
2. เปลือกต้นไม้กรอง คือ ผ้าทอจากเปลือกต้นไม้
3. ผลไม้กรอง คือ ผ้าทอจากผลไม้
4. ผ้ากัมพลทำด้วยผมจากคน คือ ผ้าทอผมจากคน
5. ผ้ากัมพลทำด้วยขนหางสัตว์ คือ ผ้าทอจากขนหางสัตว์
6. ปีกนกเค้า คือ ทำจากปีกนกเค้า
7. หนังเสือ คือ ทำจากหนังเสือ

เหตุผลที่ทรงห้ามพระภิกษุนุ่งห่มเครื่องนุ่งห่มที่ทำจากวัสดุอื่น 8 อย่าง คือทำให้เกิด อูจจาต อันตราย ไม่สบายในการนุ่งห่ม และสีสันต่างก็จะดูไม่เหมือนกัน

2) อชช มยา อปจจเวกชิตวา โย ปินปาโต ปริภุโต ฯ (พระครูอรุณธรรมรังสี (เอี่ยม สิริวณฺโณ), 2542: 26)

จุดมุ่งหมายที่แยกคายของการบริโภคอาหารก็เพื่อป้องกันอัสวะอันจะบังเกิดขึ้นในตนรวมทั้งผู้อื่นด้วย พระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังทรงสอนถึงวัตถุประสงค์ที่ถูกต้องในการบริโภค กล่าวคือ ให้พิจารณาว่า พระภิกษุบริโภคอาหารก็เพื่อยังชีวิตให้ดำรงอยู่ได้ต่อไป และเพื่อระงับความหิว แล้วอาศัยกำลังกายอันเกิดจากการบริโภคนั้น ศึกษาไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิปัญญา ประพฤติพรหมจรรย์ได้โดยบริสุทธิ์ บริบูรณ์เพื่อความหลุดพ้นของตนเอง ในขณะที่เดียวกันก็สามารถทำประโยชน์ให้เกิดแก่สังคม เมื่อพิจารณาปัจเจกขณะทั้งก่อนบริโภคและขณะบริโภคแล้ว หลังจากนั้นจึงควรพิจารณาอีกครั้งหนึ่งตามที่พระพุทธองค์สอนว่า

ภิกษุพิจารณาว่า อาหารที่เราไม่ได้พิจารณาแล้วบริโภค (แต่) มิใช่บริโภคเพื่อความสนุกสนาน มิใช่บริโภคด้วยความมัวเมา มิใช่บริโภคเพื่อตกแต่ง มิใช่บริโภคเพื่อประดับประดา แต่บริโภคเพียงเพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ได้ ให้สุขภาพเป็นไปได้ เพื่อกำจัดความเสียดแทง และเพื่อการสนับสนุนต่อการประพฤติพรหมจรรย์ ดังนั้น เรา (บริโภคอาหาร) จะบำบัดเวทนาเก่า (ความหิว) และ จะไม่ให้เวทนาใหม่ (ความอึดอัด) เกิดขึ้น เราจักได้ความคล่องตัว ความไม่มี โทษ และความอยู่อย่างผาสุก (พระครูอรุณธรรมรังสี (เอี่ยม สิริวณฺโณ), 2542: 27-28)

3) อชช มยา อปจจเวกชิตวา ยํ เสนาสนํ ปริภุตํ ฯ

เมื่อพิจารณาเจตนารมณ์ในการใช้ที่อยู่อาศัยแล้วย่อมเห็นว่าพระพุทธเจ้าทรงมุ่งเน้นการใช้ที่อยู่อาศัย เพื่อเป็นทีนอนและที่นั่งอย่างแท้จริง คือ เพื่อบำบัดความหนาวร้อน และเพื่อยู่ตามลำพังอย่างสงบ นอกจากนี้ก็เพื่อบรรเทาอันตราย 2 อย่าง คือ อันตรายอันเนื่องจากการเบียดเบียนของเหล่าสัตว์ร้ายต่างๆ และอันตรายอันจะเกิดขึ้นเนื่องจากการเห็นรูป แล้วทำให้เกิดกิเลสตามเพื่องฟูขึ้น ด้วยเหตุนี้พระภิกษุสงฆ์จึงจำเป็นต้องพิจารณาโดยแยกคายในการใช้สอยเสนาสนะอันเป็นที่อยู่อาศัย โดยให้พิจารณาว่า ภิกษุพิจารณาว่า เสนาสนะ (ที่อยู่อาศัย) ที่เราไม่ได้พิจารณาแล้วจึงใช้สอย เป็นไปเพียงเพื่อป้องกันความร้อน หนาว ป้องกันเหลือบยุงและสัตว์เลื้อยคลาน และเพียงเพื่อป้องกันอันตรายที่เกิดจากการเปลี่ยนฤดูและเพื่อหลีกเร้นสำหรับภาวนา

4) อชช มยา อปจจเวกชิตวา โย คิลานปจยเจสชชชปริกขารो ปริภุโต ฯ

พระพุทธเจ้าทรงประทานพุทธานุญาตคนพยาบาล อาหาร เป็นพิเศษสำหรับคนป่วย เรื่องของยา ซึ่งคนป่วยจะต้องรับประทาน ดื่มในยามที่ป่วยไข้เท่านั้น เหตุนี้จึงทรงสอนให้ภิกษุพิจารณาถึงวัตถุประสงค์หรือประโยชน์ที่จะได้รับจากการใช้ยา ด้วยเหตุนี้พระภิกษุสงฆ์จึงจำเป็นต้องพิจารณาโดยแยกคายในการบริโภคยาโดยให้พิจารณาว่า

ภิกษุพิจารณาว่า ยาและวัตถุที่สำหรับแก้เจ็บไข้ที่เราไม่ได้พิจารณาแล้วจึงบริโภค เป็นไปเพียงเพื่อบำบัดเวทนาที่เกิดขึ้นจากอาพาธต่างๆ นานา และเพื่อบำรุงความเป็นปกติ (ของร่างกาย) (พระครูอรุณธรรมรังสี (เอี่ยม สิริวณฺโณ), 2542: 28-29)



วารสารครุพัฒนาปริทรรศน์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 1 : มกราคม – มีนาคม 2568

พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตพืชที่เป็นยาและเภสัชที่ช่วยบรรเทาความหิวและโรคไว้ใน เกสัชขันธ์กะ มหาวรรคแห่งพระวินัย (วิ.ม. (ไทย) 5/290-263/43-48) ดังนี้

1. ทรงอนุญาตให้พระฉันเภสัช 5 คือเนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ในเวลาวิกาลได้เมื่อถูก ความหิวเสียดแทง

2. ทรงอนุญาตให้ใช้รากไม้บางชนิดเป็นยาได้ เช่น ขมิ้น ขิง ว่านน้ำ ว่านเปราะ ข่า อุต พืช ผัก และรากพืชต่างๆ ที่ใช้ได้

3. ทรงอนุญาตให้ใช้น้ำฝาดของพืชบางชนิดเป็นยาได้ เช่น น้ำฝาดสะเดา น้ำฝาดมูกมัน น้ำฝาด กระดอม หรือซึก้า น้ำฝาดบรเพ็ด พญามือเหล็ก กะถินพิมาน และน้ำฝาดที่เกิดจากพืชชนิดอื่น

4. ใบไม้บางชนิดที่ใช้เป็นยาได้ทรงอนุญาตให้นำสิ่งเหล่านั้นมาประกอบเป็นยา เช่น ใบสะเดา ใบ มูกมัน ใบซึก้า ใบกระดอม ใบแมงลัก ใบกะเพรา เป็นต้น

5. ทรงอนุญาตให้ใช้ผลไม้บางชนิดเป็นยาได้เช่น สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม พริก ลูก พลังกาสา ติป्ली เป็นต้น และพืชบางอย่าง ยางของพืชเหล่านั้นใช้ใช้ได้ เช่น มหาหิงค์ เป็นต้น

จะเห็นว่าพระพุทธองค์ได้ให้ความสำคัญกับการอุปโภค บริโภค จึงได้ยกความรู้จักการ พิจารณา ปัจจัย 4 เพื่อให้รู้พอประมาณขึ้นแสดงไว้ในโอวาทปาติโมกข์ที่แสดงในวันจาตุรงคสันนิบาต อันเป็นวันแสดง โอวาทปาติโมกข์แก่ภิกษุ 1,250 รูปที่มาประชุมกันโดยไม่ได้นัดหมาย (ทนงค์ ลำประไพ และ นางสาวนารีรัตน์ พลบจิตต์, 2552: 7-17)

กรณีตัวอย่างการบริโภคบิณฑบาตในสมัยพุทธกาล

ตัวอย่างการบริโภคบิณฑบาตในสมัยพุทธกาล ได้แก่ เรื่องพระมหาอุททายีเถระชวานคร กบิลพัสดุ์ พระอุททายีได้ออกจากที่หลักเรือน(ผลสมาบัติ) แล้วเข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาค ด้วยเหตุที่ได้นึก ถึงเรื่องอดีตอันเห็น แก่ปากแก่ท้องไม่ดีเลยด้วยสำนึกจึงกราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอประทานวโรกาส ข้าพระองค์หลักเรือนอยู่ในที่สงัด ได้เกิดความคำนึงอย่างนี้ว่า ‘พระผู้มีพระภาคทรงกำจัดธรรมอันเป็นเหตุแห่ง ทุกข์เป็นอันมากของเราทั้งหลายออกไปได้พระผู้มีพระภาคทรงนำธรรมอันเป็นเหตุแห่งสุขเป็นอันมากมาให้เราทั้งหลาย พระผู้มีพระภาคทรงกำจัดอกุศลเป็นอันมากของเราทั้งหลายออกไปได้ พระผู้มีพระ ภาคทรงนำกุศล ธรรมเป็นอันมากมาให้เราทั้งหลาย’ ก็เมื่อก่อนข้าพระองค์เคยฉันได้ตลอดเวลา เย็น เวลาเช้าและเวลาวิกาล กลางวัน(หลังเที่ยง)

เมื่อพระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า ‘ภิกษุทั้งหลายเราขอเตือน เธอทั้งหลายจง เลิกฉันโภชนะในเวลาวิกาลกลางวันเสียเถิด’ เมื่อเป็นดังนี้ ทำให้พระอุททายี น้อยใจเสียใจแต่ก็ยังปฏิบัติตาม เพราะความรักความเคารพ ความละเอียดความเกรงกลัวใน พระผู้มีพระภาคจึงยอมเลิกฉันโภชนะในเวลาวิกาล กลางวันนั้น จึงฉันในเวลาเย็นและเวลา เช้าต่อมา พระผู้มีพระภาคได้รับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า ‘ภิกษุ ทั้งหลาย เราขอเตือนเธอทั้งหลายจงเลิกฉันโภชนะในเวลาวิกาลกลางคืนนั้นเสีย’ (ม.ม. (ไทย) 13/149/165)

เมื่อการณเป็นดังนี้ยิ่งทำให้พระอุทายีมีความน้อยใจ เสียใจ เพราะให้เลิกลั่นโภชนะที่ นับว่า ประณีตกว่าบรรดาโภชนะในเวลาใด เพราะเคยมีชายคนหนึ่งได้ของที่จะแกงมาในเวลา กลางวัน กลับบอก ภรรยาว่าให้เก็บไว้ เราทั้งหมดจะบริโภคพร้อมกันในเวลาเย็น อะไรๆ ทั้งหมดที่ปรุ่กนีย่อมมีรสอร่อยในเวลา กลางคืน เวลากลางวันมีรสไม่อร่อย ด้วยเห็นแก่ความรักความเคารพ ความละอายและความเกรงกลัวในพระผู้ มีพระภาคจึงยอมเลิกลั่นโภชนะใน เวลาวิกาล

เรื่องของการที่ภิกษุเที่ยวบิณฑบาตในเวลาค่ำคืน เข้าไปใกล้บ่อน้ำคร่ำบ้าง ได้ตกลงไปใน หลุม โสโครกบ้าง บุกเข้าไปยังป่าหนามบ้าง เหยียบแม่มดที่กำลังหลับบ้าง พบกับโจรที่กำลัง โจรกรรมบ้าง โจรที่ยัง ไม่ได้โจรกรรมบ้าง ถูกมาตุคามชักชวนให้เสพสมบ้าง ในส่วนตัว ของพระอุทายีเองก็เคยมาแล้ว บิณฑบาตใน เวลามืดค่ำหญิงคนหนึ่งกำลังล้างภาชนะอยู่ได้ เห็นพระอุทายีเมื่อแสงฟ้าแลบ ตกใจร้องเสียงหลงว่า ‘ว้าย ! ผีหลอก’ พระอุทายีจึงกล่าวว่า ‘ไม่ใช่ผีหรอก น้องหญิง เราเป็นภิกษุยืนบิณฑบาตอยู่’ หญิงนั้นจึงกล่าวต่อไปว่า ‘พ่อแม่ของ ภิกษุคงตายแล้วกระนั้นหรือภิกษุท่านเอามีตมๆ มาเช็ดท้องของดิฉันเสียยังดีกว่า การที่ท่านมา เที่ยวบิณฑบาตในเวลามืดค่ำอย่างนี้เพราะเห็นแก่ปากท้องไม่ดีเลย’ (ม.ม. (ไทย) 13/149/166)

คำที่กล่าวว่าพ่อแม่ของภิกษุคงตายแล้วกระนั้นหรือคือว่าถ้ามีพ่อแม่ก็คงจะเลี้ยงดูมี อาหารกิน มี ที่อยู่ ไม่ต้องมาทำอาหารเช่นนี้ ด้วยเหตุเป็นอย่างนี้ พระอุทายีจึงได้ระลึกถึง พระผู้มีพระภาคที่ทรงเตือนภิกษุ ให้เลิกลั่นโภชนะในเวลาวิกาลกลางวันและเวลาวิกาลแห่งราตรีว่า ทรงกำจัดธรรมอันเป็นเหตุแห่งทุกข์เป็นอัน มากของภิกษุออกไป และทรงนำธรรมอันเป็นเหตุแห่งสุขเป็นอันมากมาให้ทั้งทรงกำจัดอกุศลเป็นอันมาก ออกไป และทรงนำกุศลธรรมเป็นอันมากมาให้ อย่างไรก็ตามพระอุทายีได้บรรลุพระอรหันต์ในครั้งที่พระผู้มี พระภาคทรงแสดงเวทนาว่ามีหลาย ประการอันขึ้นอยู่กัเหตุคือเวทนา 2 เวทนา 3 เวทนา 5 เวทนา 6 เวทนา 18 เวทนา 36 และ เวทนา 108 แล้วทรงแยกสุขเวทนาออกมาอธิบายเป็นตัวอย่างโดยเริ่มจากกามสุข 5 สุขที่ เกิดจากกาม 8 และสุขคือสัญญาเวทิตนโรธ พระผู้มีพระภาคทรงทำนิโรธสมาบัติให้เป็นประธาน เมื่อเทศนา จบลงแล้ว พระอุทายีก็บรรลุพระอรหันต์ (ม.ม. (ไทย) 13/149/166-167)

กรณีตัวอย่างการบริโภคบิณฑบาตดังกล่าวแสดงให้เห็นถึง การแสวงหาอาหารในเวลา วิกาล อัน เป็นกาลที่ไม่สมควร ย่อมทำให้เกิดอันตรายนานาประการ การงดเว้นการแสวงหาและ การบริโภคอาหารใน เวลาวิกาลย่อมสร้างความปลอดภัย และสมควรสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม (พระวิรัช อุตุตโร (ชัชวาลย์), 2555: 29-30)

สรุป

การรู้จักประมาณ 2 อย่าง คือ 1) รู้จักประมาณในการรับ 2) รู้จักประมาณในการบริโภค การรู้จัก ประมาณในการบริโภคใช้สอยปัจจัย 4 ในชีวิตประจำวันเป็นการฝึกให้รู้จักพึ่งตนเอง มีสติ ไม่โลภ ไม่เบียดเบียน ตนเองและผู้อื่น มุ่งสร้างความเพียรตามกำลังสติปัญญา เพื่อพัฒนาชีวิตของตน รู้จักเลี้ยงชีพอย่างพอเหมาะ พอดีไม่ย่อท้อต่อการทำความเพียร มีเป้าหมายในการทำความดีไปจุดมุ่งหมายชีวิตที่ดี การพิจารณาใช้



วารสารครุพัฒนาปริทรรศน์ ปีที่ 2 ฉบับที่ 1 : มกราคม – มีนาคม 2568

สอยปัจจัย 4 มีเป้าหมายเพื่อมนุษย์ปฏิบัติตัวหรือดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ คือการดำเนินชีวิตอยู่บนพื้นฐานความต้องการปัจจัย 4 พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณาทั้งก่อนบริโภค ขณะบริโภค และหลังบริโภคแล้ว เพื่อให้มีสติในการบริโภค

เอกสารอ้างอิง

- ชลธิชา กาญจนศิริ และ พระมหาดาวสยาม วชิรปัญโญ. (2563). โภชนปฏิบัติ: การใช้หลักโภชนาการมาพัฒนาสุขภาพในการรักษาโรค ตามแนวทางของพระพุทธศาสนาเถรวาท. **วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์**, 7(3), 66-67.
- นคร จันทราช. (2560). การศึกษาเชิงประยุกต์หลักพุทธธรรมกับการแก้ปัญหาบริโภคนิยมของวัยรุ่น จังหวัดอุบลราชธานี. **วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร**, 5(ฉบับพิเศษ), 457-468.
- นางสาวกมลลศ ภูวนาพิงค์. (2556). **แนวทางปฏิบัติเพื่อการบริโภคแบบสายกลางในพระพุทธศาสนา**. สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระทองศักดิ์ ปภังกร. (2554). การมองโลกตามหลักพุทธปรัชญา. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (ม.ป.ป.). **ธรรมานุญชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: วัดญาณเวศกวัน, ม.ป.ป..
- พระวีรชน อุตตโร (ชัชวาลย์). (2555). การศึกษาเชิงวิเคราะห์การบริโภคปัจจัย 4 เพื่อสนับสนุนการบรรลุมรรคในพระพุทธศาสนาเถรวาท. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต** สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2538). **มงคลทีปนิแปล เล่ม 2**. (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย.