

## แนวทางการบริโภคปัจจัย 4 เพื่อให้เห็นคุณค่าแท้

### The Guidelines for consumption of The Four Necessities to Appreciate the True Value

Academic Articles

บทความวิชาการ

พระปรีชา ท้าวบุบผา Phra Precha Thaobuppha

Wat Sukhantharam Bo Ta Subdistrict, Wang Noi District, Phra Nakhon Si Ayutthaya Province

วัดสุคันธาราม ตำบลบ่อตาโล่ อำเภอน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

chakung1977@gmail.com

#### Article history

Received: 11 July 2025/ Revised: 21 August 2025

Accepted: 24 August 2025/ Available Online: 25 August 2025

#### บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบริโภคปัจจัย 4 เพื่อให้เห็นคุณค่าแท้ ได้แก่ จีวร อาหารบิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานเภสัช ซึ่งพระสงฆ์ได้พิจารณาจีวรโดยแยกคาย จึงใช้จีวร เพียงเพื่อกำจัด หนาว ร้อน สัมผัสแห่งเหลือบยุง ลมแดด สัตว์เลื้อยคลาน เพียงเพื่อปกปิดอวัยวะที่ควรละอาย อาหารบิณฑบาต พระสงฆ์พิจารณาโดยแยกคาย จึงฉันบิณฑบาต มิใช่เพื่อสนุกสนาน มิใช่เพื่อมัวเมา มิใช่เพื่อประดับ มิใช่เพื่อ ตกแต่ง เพียงเพื่อความดำรงอยู่แห่งร่างกาย เพื่อกำจัดความลำบาก เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ด้วยคิดว่า เราจะ กำจัดเวทนาเก่า และไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น การมีชีวิตเป็นไปจักมีแก่เรา พร้อมทั้งความไม่เป็นโทษ และความอยู่ ผาสุก พระสงฆ์พิจารณาโดยแยกคาย จึงเสพเสนาสนะ เพียงเพื่อกำจัดหนาว ร้อน สัมผัสแห่งเหลือบยุง ลมแดด และสัตว์เลื้อยคลาน เพียงเพื่อบรรเทาอันตรายจากฤดูกาล เพื่อได้ความรื่นรมย์ในการหลีกเร้นสำหรับภavana พระสงฆ์พิจารณาโดยแยกคายจึงเสพคิลานเภสัชเป็นปัจจัยสำหรับบำบัดความป่วย ไข้ เพื่อกำจัดเวทนาทั้งหลาย เนื่องจากอาพาธต่าง ๆ ซึ่งเกิดขึ้นแล้ว เพื่อความเป็นผู้ไม่มีอาพาธเบียดเบียน มีเป้าหมายที่สำคัญ คือ พิจารณา อย่างมีสติ และสันโดษ ไม่บริโภคตามกิเลสตัณหา มีโยนิโสมนสิการ บริโภคเพื่อดำรงชีพ ยังอัตภาพให้เป็นอยู่ได้ และเจริญสมณธรรม เพราะเป้าหมายของพรหมจรรย์อยู่ที่การบรรลุธรรม ปัจจุบันการบริโภคปัจจัย 4 เปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย จึงควรส่งเสริมการนำพุทธประสงค์ในการบริโภคปัจจัย 4 ให้พระสงฆ์ได้ตระหนักรู้ และนำไปสู่การปฏิบัติอย่างเหมาะสมเพื่อให้เห็นคุณค่าแท้และเป็นสังคมต้นแบบในยุคบริโภคนิยมต่อไป

**คำสำคัญ:** การบริโภค; ปัจจัย 4; คุณค่าแท้

## Abstract

The Guidelines for consumption of The Four Necessities to Appreciate the True Value. —food, robes, shelter, and medicine—by monks, both in the past and present. The goal is to consume mindfully and with moderation, not driven by desires and attachments. It emphasizes the importance of Yoniso Manasikara (wise attention) in consumption, aiming to sustain life and advance in monastic virtues, thus alleviating suffering. The Buddha taught principles to consider before using the Four Requisites, which can be summarized as follows: consumption should be mindful and moderate, for the purpose of maintaining one's existence, rather than indulging in desires and cravings. The goal of the monastic life is to attain enlightenment. However, consumption practices have changed over time, and thus it is important to promote awareness of Buddhist principles in consumption s that monks may practice accordingly. This will help create a model society amidst the consumerist age

**Keywords:** Consumption; The Four Necessities; The True Value.

## บทนำ

ปัจจัย 4 เป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ทุกคน อันประกอบไปด้วยอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ถือเป็นปัจจัยที่มีความจำเป็นต่อความเป็นอยู่ของชีวิตเป็นอย่างมาก เป็นปัจจัยระดับพื้นฐานที่ตอบสนองความต้องการของชีวิตเพื่อให้อยู่ได้อย่างมีความสุขทางร่างกายและจิตใจของคนทั่วไป และเป็นปัจจัยที่สำคัญสูงสุดสำหรับพระสงฆ์ในการใช้เป็นเครื่องมือสำหรับพิจารณาให้สิ้นไปแห่งอาสวะกิเลส ในทางพุทธศาสนาเรียกว่า นิสสัย 4 (Thai Tripitaka, 2539; 4/87/106) ประกอบด้วยจีวร อาหารบิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานเภสัช ถือเป็นเครื่องอยู่ของพระสงฆ์ในอดีตและปัจจุบัน ดังปรากฏในอังคุตตรนิกาย จดุนิบาต พระอานนท์ ได้ยกคำสอนของพระพุทธเจ้าขึ้นมากล่าวเพื่อสั่งสอนพระภิกษุรูปหนึ่ง ที่หลงรักพระอานนท์เองให้รู้ถึงหลักการบริโภค เพื่อให้สิ้นอาสวะว่า “การบริโภคทั้งหลายเป็นเพียงเพื่อการบริโภคให้มีชีวิตอยู่ได้เท่านั้นไม่ควรบริโภคเพื่อความคึกคะนอง หรือความมัวเมา ความผองใส แต่เป็นการบริโภคเพื่อให้ชีวิตมีจิตตั้งอยู่เพื่อปฏิบัติธรรมให้ถึงที่สุดคือพระนิพพาน เมื่อพระสงฆ์รูปนั้นได้ฟังจบลงก็สำเร็จเป็นพระโสดาบัน” (Thai Tripitaka, 2539; 13/30/374) เห็นชัดว่าพุทธศาสนาให้ความสำคัญให้เห็นคุณค่าแท้ของการบริโภค (Jongjit Angkawanich et al, 2016, p. 19) บริโภคพอเหมาะ พอประมาณ พอดีแก่ฐานะความเป็นพระสงฆ์เพื่อการขัดเกลากิเลส ทำนิพพานให้แจ้ง

ปัจจุบันพระสงฆ์ไทยมีปัญหาสุขภาพจำนวนมากไม่ต่างจากกลุ่มบุคคลทั่วไป เช่น โรคอ้วน โรคไขมัน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดและหัวใจ พระสงฆ์เป็นกลุ่มประชากรที่อาจมีปัญหาด้านการบริโภคอาหารแตกต่างจากบุคคลทั่วไป เนื่องด้วยถูกกำหนดด้วยพระธรรมวินัยที่มีให้พระสงฆ์จัดหาหรือประกอบอาหารเอง ในขณะที่พระสงฆ์เป็นศาสนบุคคล เป็นบุคลากรด้านศาสนาเป็นผู้มีความสำคัญในการสืบทอดศานานอกจากศึกษาพระธรรมวินัยและปฏิบัติศาสนกิจของสงฆ์แล้วยังจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาการเรียนรู้ด้านคุณธรรม จริยธรรม และการพัฒนาสังคม ท้องถิ่น ชุมชน อันเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับชุมชน ในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง สิ่งแวดล้อมภายในวัดและสังคมด้วยการขยายผลสู่การพัฒนาสุขภาพของชุมชน (Development of religious personnel and health policy of the Sangha, Nang Rong District, Buriram Province. Summary documents of national and international academic conferences. Volume 1, 2024, p. 189) พระสงฆ์จึงต้องดูแลสุขภาพของตนเองตามหลักพระธรรมวินัย มีธรรมานุสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พุทธศักราช 2560 เป็นกรอบ

แนวทางส่งเสริมสุขภาพ พระสงฆ์ถือเป็นต้นแบบของการประพฤติปฏิบัติ มีเป้าหมายการขับเคลื่อนมิติสุขภาพแห่งชาติ 3 ประเด็น คือ พระสงฆ์กับการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักพระธรรมวินัย ชุมชนและสังคมกับการดูแลสุขภาพ อภิปรายจากพระสงฆ์ที่ถูกต้องตามหลักพระธรรมวินัย และบทบาทของพระสงฆ์ในการเป็นผู้นำด้านสุขภาพของชุมชนและสังคม โดยมีหลักการสำคัญคือการใช้ทางธรรมนำทางโลกและมาตรการสำคัญในการดำเนินการ 5 ด้าน ได้แก่ ความรู้ ข้อมูล การพัฒนา การบริการสุขภาพ และการวิจัย ที่จะนำไปสู่การส่งเสริมและสนับสนุนการดูแลสุขภาพ พระสงฆ์ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้ง 4 ด้านคือทางร่างกาย ทางจิตใจ ทางสังคม ปัญญา (จิตวิญญาน) (Buddhism and Holistic Health. Summary of the National and International Academic Conference. Volume 1. Faculty of Humanities and Faculty of Education, 2024, p. 238) เป้าหมายให้ พระแข็งแรง วัดมั่นคง ชุมชนเป็นสุข ดังนั้นพระสงฆ์ต้องปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายของการบวช มีหน้าที่ยึดหลักธรรมที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ของคนหมู่มาก โดยพระสงฆ์มีหน้าที่ประพฤติ ปฏิบัติตามพระธรรมวินัย และเป็นแบบอย่างที่ดี ผู้นำทางปัญญา และจิตวิญญาน ซึ่งถือเป็นการทำหน้าที่ตามหลักสัทธรรม ๓ ประการคือ ปริยัติ ปฏิบัติและปฏิเวธ เมื่อศึกษาเข้าใจดี ปฏิบัติตนได้ดี ก็จะไปเผยแผ่ได้ดี เป็นการเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้คงอยู่สืบไป

จากข้อมูลดังกล่าวทำให้ผู้เขียนตระหนักถึงปัญหาสุขภาพของพระสงฆ์ ข้อมูล ความรู้ แนวทางการบริโภคปัจจัย 4 เพื่อให้เห็นคุณค่าแท้ ให้เกิดความเข้าใจมากขึ้น ผู้เขียนจึงต้องการศึกษาค้นคว้าว่า ท้ายที่สุดแล้วแนวทางการบริโภคปัจจัย 4 เพื่อให้เห็นคุณค่าแท้ ทำอย่างไร ที่นำไปสู่การปฏิบัติทำให้แจ้งพระนิพพาน ทั้งนี้จะได้นำเป็นต้นแบบดำรงอัตภาพให้เหมาะสมแก่ความเป็นบรรพชิตและเป็นผลดีต่อการฝึกฝนอบรมตนเองของพระสงฆ์ จะได้พัฒนานิสัย ประพฤติตามพระธรรมวินัย ที่จะเกื้อกูลให้คุณธรรมภายในของพระสงฆ์เจริญขึ้นเป็นลำดับต่อไป

#### ความหมายปัจจัย 4

**พระไตรปิฎก** ได้ให้ความหมายไว้ ดังนี้ (Vinaya Muk, Volume 2, 1992, p. 38) พระวินัยปิฎก ให้ความหมายปัจจัยที่มีขอบเขตในการครอบครองของพระภิกษุสงฆ์ คือ จีวร อาหารบิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานเภสัช ดังรายละเอียด ต่อไปนี้

1. จีวร หมายถึง “เครื่องนุ่งห่มที่มี 3 ผืน ประกอบไปด้วย สังฆาฏิ จีวร และสบง” (Thai Tripitaka, 2539; 9/198/105) ความหมายในทางพระวินัยยังกำหนดให้พระสงฆ์มีจีวรไม่เกิน 1 สำหรับมีเท้าที่ใช้สอยใน ปัจจุบันหากมีเกินกว่านี้ห้ามเก็บไว้เกิน 10 วันเป็นอย่างมากหรือเก็บไว้เพื่อพระสงฆ์ที่ยังมาไม่ถึง เก็บไว้เกิน 10 วันได้ ความหมายของเครื่องนุ่งห่มซึ่งเป็นสิ่งที่ปกปิดร่างกายเมื่อดูแล้วไม่น่าเกลียดและ ให้มีความแตกต่างจากสัตว์โลกทั่วไปที่ไม่รู้จักเครื่องนุ่งห่มเหมือนมนุษย์ผู้มีวัฒนธรรมในการนุ่งห่ม เสื้อผ้าเพื่อปกปิดร่างกายไม่ให้น่าเกลียด

2. อาหารบิณฑบาต หมายถึง “อาหารที่คฤหัสถ์ได้นำมาใส่ลงไปในบาตรของพระสงฆ์ที่ออกไปเที่ยวรับภัตตาหาร โดยที่มีผู้นำมาใส่ลงไปในบาตรของพระสงฆ์ด้วยความศรัทธา เพื่อที่จะให้ พระภิกษุนำไปบริโภค” (Meditation Training, 1997, p. 101) และบาตรนั้นเป็นเพียงภาชนะสำหรับใส่อาหาร พระวินัยห้ามพระสงฆ์มีบาตรไม่เกิน 1 ใบหากมีเก็บไว้ได้ไม่เกิน 10 วันหรือเก็บไว้เพื่อพระสงฆ์ที่ยังมาไม่ถึง ให้เก็บไว้ได้เกิน 10 วันได้ เป็นความหมายของอาหารบิณฑบาตในพระพุทธศาสนา ส่วนมากจะเป็นไปในลักษณะที่ เรียบง่ายไม่ยุ่งยากในการบริโภค เน้นหนักถึงหลักของความสะอาด เพราะการใช้เป็นไปไม่มาก ย่อม ง่ายต่อการทำความสะอาดได้เป็นอย่างดี

3. เสนาสนะ หมายถึง “ที่อยู่อาศัยใช้สำหรับเป็นที่อยู่อาศัยสำหรับนั่ง สำหรับนอน และพักผ่อนคลายร้อน หรือในยามไม่สบาย เป็นที่ปลูกสร้างขึ้นเพื่อป้องกัน ฝน ลม แดด อากาศหนาว อากาศ ร้อนในฤดูต่าง ๆ เป็น

ต้น” (Thai Tripitaka, 2539; 7/54/23) ในการใช้สอยเสนาสนะนั้นเป็นการพิจารณาให้เห็นถึงความจำเป็นว่าเป็นการใช้สอยตามฤดูกาลเท่านั้น นอกจากนี้เสนาสนะอีกอย่างได้มีการพัฒนาจากโคนต้นไม้จากถ้ำ ซอกหิน และ สิ่งต่างๆ มาเป็นสิ่งปลูกสร้างซึ่งสิ่งปลูกสร้างเหล่านี้เรียกว่าเสนาสนะ เช่นกันประกอบไปด้วย “วิหาร อัมพโยค หมายถึง เเพงปราสาท ปราสาทโล้นและที่อยู่แบบถ้ำ” สำหรับเสนาสนะของพระสงฆ์นั้น ตามความหมายจริง ๆ คือ การอยู่ในที่ว่างหรือเรือนที่ว่างมีความสงบเงียบ ไปมา สะดวกหรือง่ายต่อการบิณฑบาตถึงที่และความหมายอีกอย่างหนึ่ง “เสนาสนะเป็นที่สัปปายะ ที่ประกอบไปด้วย 5 อย่าง มีที่อยู่สบาย ฤดูสบาย อาหารสบาย บุคคลที่สบาย และธรรมสบาย” สิ่งเหล่านี้ถือว่าเป็นความหมายของเสนาสนะ ซึ่งเป็นความหมายที่เน้นหนัก ถึงเรื่องของการอยู่อย่างสบายเป็นที่ว่างและห่างไกลจากผู้คน แต่มีความสะดวกสบายต่อในการใช้เป็นเส้นทางในการบิณฑบาต เลี้ยงชีพเพราะมีที่อยู่สบายก็จะง่ายต่อการปฏิบัติธรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายอันสูงสุด คือพระนิพพาน

4. คิลานเภสัช หมายถึง ยารักษาโรค ซึ่งเป็นยาที่สามารถนำมารักษาโรครักษาไข้เจ็บให้บรรเทาได้ เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ โรครักษาไข้เจ็บนั้นความหิวก็เป็นโรคอีกอย่างหนึ่งที่มีความรุนแรง สามารถทำตนให้ตายได้ ดังนั้น อาหารก็เป็นยารักษาโรคอีกชนิดหนึ่งในพระพุทธศาสนาเรียกว่า “ยารักษาโรคอย่างหายาบ”

**คัมภีร์วิสุทธิมรรค** ให้ความหมายเกี่ยวกับการพิจารณาให้เห็นถึงความเป็นไปของร่างกายและการพิจารณาถึงการบริโภค เพื่อราบรื่นแห่งอภิสวะทั้งหลาย “ซึ่งเป็นการพัฒนาเพื่อให้หายสงสัยว่าสิ่งที่บริโภคลงไปนี้จะก่อประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น เรียกว่าการพัฒนาที่ยั่งยืนที่ประกอบไปด้วย หลักการพัฒนาให้มีคุณภาพหรือการพัฒนาให้มีความสามารถ การพัฒนาให้มีประสิทธิภาพในการทำงานให้ได้ผลดี ให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น” (Sustainable Development, 1999, p. 259) เป็นการพิจารณาถึงการบริโภคเพื่อความสมดุลของร่างกายธรรมชาติและความเป็นไปแห่งอภิสวะหรือความต้องการเกินขอบเขต นอกจากนั้นความหมายของปัจจัย 4 ตามพจนานุกรม มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) ปัจจัย 4 ในทางภาษานั้น คำว่า ปัจจัย 4 ตามหลักของภาษา หมายถึง เหตุที่ทำให้เกิดผล 4 อย่าง”คือ เหตุที่ทำให้มีชีวิตอยู่ได้มีอาหารเป็นสาเหตุที่ 1 ที่ทำให้ป้องกันความหนาว ความร้อน เหลือบ ยุง มีเครื่องนุ่งห่มเป็นสาเหตุที่ 2 เหตุที่ทำให้เป็นที่พักผ่อนหลับนอนหรือที่พักผ่อนในยามไม่สบาย มีอาคารบ้านเรือน วิหาร ปราสาท เป็นเหตุที่ 3 และสาเหตุที่ทำให้หายป่วย หายจากไม่สบาย คือยารักษาโรคเครื่องมือรักษาโรคที่เป็นสาเหตุที่ 4 ดังนั้นเมื่อรวมกันเข้าทั้ง 4 สาเหตุจึงเรียกว่าเหตุ 4 อย่างที่ทำให้มนุษย์มีชีวิตอยู่ได้อย่างไม่ลำบาก

2) ปัจจัย 4 ตามความหมายตามพจนานุกรม หมายถึง “เป็นเหตุในทางให้เกิดผล 4 อย่าง เช่น การแสวงหาปัจจัย 4 ทาง คือ ทางอาหาร ทางเครื่องนุ่งห่ม ทางเสนาสนะ ทางยารักษาโรคซึ่งเป็นองค์ประกอบหรือส่วนประกอบในการผลิต ปัจจัย กับคำว่า เหตุ ใช้แทนกันอยู่เสมอ”นอกจากจะเป็นส่วนประกอบประกอบแล้ว ยังเป็นสาเหตุให้เกิดผลทั้ง 4 ตามมาคือ 1. เป็นเครื่องนุ่งห่มที่ทำให้เกิดผลตามมา 2. เป็นของไว้สำหรับใช้สอย 3. เป็นเครื่องอาศัยของชีวิต 4. เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับพระภิกษุสงฆ์ 4 อย่าง คือ จีวร เป็นเครื่องนุ่งห่ม อาหาร บิณฑบาต เป็นเครื่องทำให้ชีวิตอยู่ได้ เสนาสนะ เป็นที่อยู่อาศัยพักผ่อนกายเพื่อหาความสงบทางจิตใจ คิลานเภสัช เป็นยารักษาโรคและเป็นเครื่องมือทางการแพทย์ (Dhamma Encyclopedia, 1972, p. 219)

สรุปความหมายปัจจัย 4 คืออาหารบิณฑบาตร จีวร เสนาสนะ และคิลานเภสัช เป็นสิ่งสำคัญสำหรับมนุษย์ในการดำรงชีวิตเพื่อให้ร่างกาย แข็งแรง จิตใจ มีความสุข ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ความสุขกับชีวิตและเกื้อกูลสังคมด้วยความสมดุลต่อกันอย่างพอเหมาะพอประมาณ อันเป็นการสร้างความยั่งยืนส่วนบุคคลและส่วนโลกที่สร้างความสมดุลชีวิตอย่างยั่งยืนต่อความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมให้มนุษย์ในโลกอยู่ร่วมอย่างร่มเย็นเป็นสุขและยั่งยืน

#### แนวทางการแสวงหาปัจจัย 4

การแสวงหาปัจจัย 4 มีอยู่ 3 ทาง คือ การแสวงหาภายในที่สุจริต การแสวงหาจากที่สุจริต และการแสวงหาทางใจที่สุจริต ดังรายละเอียด ต่อไปนี้

**1. การแสวงหาภายในที่สุจริต** หมายถึง การแสวงหาที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่นด้วยร่างกาย เว้นจากการลักขโมย เว้นจากการฉก ฉิง วิ่งราว แต่เป็นการที่ใช้กำลังของตนที่มีอยู่เข้าแลก กับเงินตรา หรือปัจจัย ที่จะนำมาเลี้ยงให้อยู่รอด

**2. การแสวงหาจากที่สุจริต** หมายถึง การแสวงหาที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่นในทางวาจา เว้นจากการพูดเท็จที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เช่น การเป็นพยานเท็จเพื่อให้ใส่ความผู้อื่นให้เดือดร้อนแต่เป็นการประกอบอาชีพที่ใช้เสียงแลกกับปัจจัย 4 มาเลี้ยงชีพ คือ การเป็นนักร้อง ครู อาจารย์ หรือ ประชาสัมพันธ์

**3. การแสวงหาทางใจที่สุจริต** หมายถึง การทำจิตใจให้มีสัมมาทิฐิหรือเป็นผู้มีความเพียร ที่ถูกต้อง ไม่ใช่สติปัญญาของตนเบียดเบียนผู้มีปัญญาน้อยกว่าหรืออาศัยที่ว่า คนโง่ยอมเป็นเหยื่อของคนฉลาด ทางพระพุทธศาสนาได้เน้นให้คนมีปัญญามากกว่าช่วยเหลือคนมีปัญญาน้อยกว่าตน เช่น “พระพุทธองค์เป็นผู้มีปัญญามากพระพุทธองค์ยอมช่วยเหลือมวลมนุษย์ที่มีปัญญาน้อยกว่าตนเสมอ” (Royal Institute Dictionary, 2011, p. 440) นอกจากนี้ยังมีความหมายในการแสวงหาที่พอสมควรกับการเลี้ยงชีพตนให้อยู่พอได้ ดังที่ได้กล่าวมานี้เป็นความหมายในการแสวงหาปัจจัย 4 ซึ่งเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างมาก (Royal Institute Dictionary, 2011, p. 440)

#### การพิจารณาปัจจัย 4

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญต่อการดำรงชีวิตเพราะมนุษย์มีส่วนประกอบ ร่างกาย จิตใจ เน้นจิตใจเป็นเรื่องสำคัญ การบริโภคปัจจัย 4 มีการพิจารณาก่อนการบริโภคและหลังบริโภค เพื่อให้พระสงฆ์เกิดการอบรมจิต เจริญสมณธรรม มีสมาธิ เกิดปัญญา เข้าถึงคุณค่าแท้ของปัจจัย 4 กับการใช้ชีวิตให้ดูแลร่างกายโดยอรรถภาพของผู้สันโดษ เน้นความสำคัญด้วยความเป็นอยู่ด้วยสติ พิจารณามีความยินดีที่ตนมี ความพอใจ ความยินดีด้วยของของตนซึ่งได้มาด้วย เรี่ยวแรงความเพียรโดยชอบธรรม ความยินดี ด้วยปัจจัย 4 ตามมีตามได้ ความรู้จักภูมิรู้จักพอ ทั้งนี้ การพิจารณาคำนี้หลักสันโดษ (Somdej Phra Yanasangwon, 1990, p. 5) ดังรายละเอียด ต่อไปนี้

##### การพิจารณาตามมีตามได้ (ยถาลาภสันโดษ)

**ยถาลาภสันโดษ** คือ เป็นผู้สันโดษตามมีตามได้ทั้งดีและไม่ดี คือความยินดีความพอใจ ด้วยของของตน ยินดีของที่ตนมีอยู่ การพิจารณาตามมีตามได้จึงหมายถึงการรู้จักประมาณในการดำเนินชีวิตอย่าง เหมาะสมหรือเรียกว่า “สมชีวิตา” คือ การดำเนินชีวิตอย่างพอเหมาะ พอดี เมื่อมีทรัพย์แล้ว ควรนำทรัพย์นั้น มาใช้จ่ายเลี้ยงชีพให้พอเหมาะพอดีแก่ฐานะไม่ให้อดคัดผิดเคืองจนเกินไปพักผ่อนให้เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย บำรุงรักษาสุขภาพให้แข็งแรง จะได้มีพลังทำงานไปได้อีกนานๆ หากสุขภาพทรุดโทรมความหายนะอื่นๆ ก็จะมาตาม

##### การพิจารณาตามกำลัง (ยถาพลสันโดษ)

**ยถาพลสันโดษ** คือ ยินดีแต่พอแก่กำลังร่างกายสุขภาพและวิสัยแห่งการใช้สอยของตน ไม่ยินดีอยากได้เกินกำลัง ตนมีหรือได้สิ่งใดมาอันไม่ถูกกับกำลังร่างกายหรือสุขภาพ เช่น ภิกษุได้อาหารบิณฑบาตที่แสดงต่อโรคของตน หรือเกินกำลังการบริโภคใช้สอย ก็ไม่หวงเหวนเสียดายเก็บไว้ให้เสียเปล่า หรือฝืนใช้ให้เป็นโทษแก่ตน ย่อมสละให้แก่ผู้อื่นที่จะใช้ได้ และรับหรือแลกเอาสิ่งที่ถูกโรคกับตน แต่เพียงที่พอแก่กำลังการบริโภคใช้สอยของตน เป็นคนสันโดษตามกำลังของตน คนไม่รู้จักกำลังความสามารถของตนเอง รับงานจน มากมายก็จะทำให้งานสมตัวเองทำให้เป็นโรคประสาท เพราะทำอะไรไม่สำเร็จเป็นภาชิตสอนให้คน ทำอะไรแต่พอดี เป็นมัชฌิมาปฏิปทา การประกอบอาชีพไม่ว่าจะเป็นอาชีพอะไรก็ตามต้องสร้างความเชื่อมั่นขึ้นในตนเองโดยการพิจารณากำลังของเราว่าเราควรทำอะไร หรือมากเท่าไรจึงจะทำให้งานของเราสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

### การพิจารณาตามความสามารถ (ยถาสารูปสันโดษ)

**ยถาสารูปสันโดษ** คือ การรู้จักประมาณตน คือ ยินดีตามที่เหมาะสมกับตน อันสมควรแก่ภาวะฐานะ แนวทางชีวิต และจุดหมายแห่งการบำเพ็ญกิจของตน เช่น ภิกษุไม่ปรารถนาสิ่งของอันไม่สมควรแก่สมณภาวะ หรือภิกษุบางรูปได้ปัจจัยที่มีค่ามาก เห็นว่าเป็นสิ่งสมควรแก่ทานผู้ทรงคุณสมบัตินานับถือ ก็นำไปมอบให้แก่ทานผู้นั้น ตนเองใช้แต่สิ่งอันพอประมาณ หรือภิกษุบางรูปกำลังประพตวิตรจริตเกลียดตน ได้ของประณีตมาก็สละให้แก่เพื่อนภิกษุรูปอื่นๆ ตนเองเลือกหาของปอน ๆ มาใช้หรือตนเองมีโอกาสจะได้ลาภอย่างหนึ่ง แต่รู้ว่าสิ่งนั้นเหมาะสมหรือเป็นประโยชน์แก่ทานผู้อื่นที่เชี่ยวชาญถนัดสามารถด้านนั้น ก็สละให้ลาภถึงแก่ทานผู้นั้น ตนรับเอาแต่สิ่งที่เหมาะสมกับตนตน

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญของปัจจัย 4 ต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์เพื่อมุ่งไปสู่จุดหมายของชีวิตที่ให้ความสำคัญ 2 ระดับคือระดับพื้นฐานของชีวิตเพื่อให้เกิดความสุขทางร่างกายและจิตใจ และระดับสูงสุดของชีวิตซึ่งบริโภคเพียงเพื่อให้ร่างกายอยู่ปฏิบัติธรรมให้สิ้นไปแห่งอาสวะ นัยความหมายของปัจจัย 4 ที่ปรากฏในพระวินัยปิฎก สุทธิมรรค เป็นปัจจัย 4 ที่ไม่มีขอบเขต การครอบครอง จึงมีการพิจารณาในการบริโภค ให้เห็นคุณค่าในการบริโภคที่พอเหมาะ พอดีแก่ฐานะความเป็นพระสงฆ์เพื่อการขัดเกลากิเลส ทำนิพพานให้แจ้ง ที่ใช้หลักความพอดีของทุกฝ่าย ทั้งการให้ทานก็เน้นความพอดีในการให้ทาน ก่อนให้ทานจะต้องได้ ปัจจัย 4 มาก่อนจึงจะให้ทานได้ และการได้ปัจจัย 4 เน้นความพอดีในการประกอบอาชีพ คือ การประกอบอาชีพที่มีความพอดีทางกาย ทางวาจาและทางใจ ประกอบอาชีพไม่เบียดเบียนผู้อื่นให้ได้รับความเดือดร้อน (Thai Tripitaka, 2539; 768127) เมื่อประกอบอาชีพที่มีความพอดี พอใจสิ่งที่ตนได้มากก็จะเป็นปัจจัยที่มีความพอดีกับตนเองและผู้อื่น การได้ปัจจัย 4 มาด้วยความพอดี ถือว่าเป็นผู้มีความสันโดษ ซึ่งเป็นการมีความยินดีตามที่เขาให้มาด้วยความยินดีที่นำมาได้ด้วยกำลังของตนที่มีอยู่ และปัจจัย 4 มีความเหมาะสมกับตนและที่สำคัญปัจจัย 4 ที่ตนได้มา มีความบริสุทธิ์จึงจะทำให้เกิดความสุขในการบริโภคแก่ตนเองและผู้อื่นซึ่งเป็นการเอื้ออำนวยผลประโยชน์ปัจจุบันและอรรถะประโยชน์ขั้นสูงสุด (Buddhist Dictionary Compiled Edition, 2015, p. 205) คือนิพพาน

ดังนั้นเมื่อพิจารณาแนวทางการแสวงหาปัจจัย 4 และการพิจารณาปัจจัย 4 เพื่อให้เห็นคุณค่าแท้คุณค่าเทียม จะได้ภาพความสัมพันธ์ดังนี้



ภาพที่ 1 ภาพแนวทางการแสวงหาปัจจัย 4 และการพิจารณาการบริโภคปัจจัย 4 : ที่มาของภาพโดยผู้วิจัย

จากภาพแสดงให้เห็นความสัมพันธ์ ในการแสวงหาปัจจัย 4 ต้องได้มาด้วยการประพฤติสุจริตทางกาย วาจา และทางใจ ด้วยการพิจารณาให้เห็นคุณค่าแท้ตามหลักสันโดษ คือ ยถาลากสันโดษ ตามมีตามได้ ยถาพลสันโดษ ตามกำลังของตน และยถาสารูปสันโดษ คือการประมาณตน

#### แนวทางการพิจารณาปัจจัย 4 ให้เห็นคุณค่าแท้

ทางพุทธศาสนาได้วางแนวทางการพิจารณาปัจจัย 4 ไว้เพื่อให้เห็นคุณค่าแท้ที่ให้พระสงฆ์ถือปฏิบัติ ตามพระธรรมวินัยที่ใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิตอย่างแท้จริง ยิ่งเกื้อกูลแก่ความเจริญงอกงามของกุศลธรรม ความมีสติ สมาธิ วิปัสสนา ทำให้พ้นจากความเป็นทาสของวัตถุ เพราะเป็นการพิจารณาด้วยโยนิโสมนสิการ (Thai Tripitaka , 2539; 25/194/236) เกี่ยวข้องด้วยปัญญา และมีขอบเขตอันเหมาะสม มีความพอเหมาะพอดี ต่างจากคุณค่าพอกเสริม หรือคุณค่าเทียมที่เพิ่มพูนค้นหา มานะ ไม่เกื้อกูลแก่ชีวิต ทำลายความเป็นสมณเพศ ยังก่อให้เกิดปัญหาแก่ชีวิต ทำให้เกิดอกุศลธรรม เช่น ความโลภ ความมัวเมา ความริษยา มานะ ทิฐิ ตลอดจนการยกตน ข่มผู้อื่น เจริญขึ้น โดยไม่มีขอบเขต และเป็นไปเพื่อการแก่งแย่งเบียดเบียน มนุษย์ต้องเข้าใจการพิจารณาให้เป็นประโยชน์ ของสิ่งต่างๆ ที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับทั้งวัตถุบุคคล ธรรมชาติ ให้เห็นคุณค่าที่สนองต่อความต้องการ เกี่ยวข้องพยายามนำเอาคุณค่านั้นมาใช้ให้เป็นประโยชน์ โดยเฉพาะพระสงฆ์ ซึ่งเป็นศาสนทายาท ศาสนบุคคผลที่เป็นโยคาวจร ผู้เพียรเผา กิเลส ต้องดำรงตนในเพศสมณะที่ครองธรรมตามพระธรรมวินัย ก็ควรพิจารณาให้เห็นประโยชน์ของปัจจัย 4 ให้เข้าถึงคุณค่าแท้ ให้เกื้อกูลเป็นประโยชน์แก่ตนอย่างแท้จริง เพื่อตนเองและเกื้อกูลต่อโลก (Thai Educational Philosophy, 1975, p. 11) ทั้งนี้การพิจารณาคคุณค่าแท้และคุณค่าเทียมของการบริโภคปัจจัย 4 ตามรายละเอียดดังต่อไปนี้

คุณค่าแท้ของจิ๋ว เพื่อความอบอุ่น เพื่อปกป้องอวัยวะจากหนาวร้อน ลมแดด สัตว์ที่รบกวนหรือเพื่อป้องกันความละอาย คุณค่าเทียมคือเพื่อความสวยงาม ความโก้หรู เป็นต้น เป็นเครื่องวัดฐานะของกันและกัน พฤติกรรมการเข้าถึงคุณค่าของปัจจัย 4 จึงแตกต่างกัน คุณค่าที่เกิดจากตัณหา หรือคุณค่าที่ก่อให้เกิดการขยายตัวของอัตตา และเพื่อสนองความต้องการของอัตตาที่ขยายตัวออกไปเป็นตัวก่อปัญหาใหญ่ที่มีอยู่ในปัจจุบัน

คุณค่าแท้ของอาหารบิณฑบาต เพื่อประทังชีวิตให้ชีวิตดำรงได้ตามอรรถภาพของตนเองในการมีชีวิต สุขภาพอนามัยที่ดีครบ 4 ด้าน กาย จิต สังคม อารมณ์ และปัญญา (จิตวิญญาน) ส่งผลให้เข้าถึงเป้าหมายสูงสุด ทำความดีและปฏิบัติธรรมตามลำดับไป คุณค่าเทียมเพื่อออร่อย สนุกสนาน โก้หรู ครึกครื้น เป็นเพียงคุณค่าพื้นฐานสำหรับชีวิต เป็นคุณค่าที่เราเสริมสร้างขึ้นมาเพื่อขยายตัวอัตตาให้ใหญ่ขึ้นเป็นคุณค่าเทียม เพื่อสนองความต้องการของตัวตน สนองความอยาก ตัณหาของตนเท่านั้น จึงก่อให้เกิดการแย่งชิง ต้องการเกินความจำเป็น สังคมไม่สงบ สุข เพราะแย่งกันเสพความชอบอาหารบิณฑบาตที่ชอบ เกิดอิตตาพอกพูนสะสม ให้เสื่อมสมณะธรรม

คุณค่าแท้ของเสนาสนะ เพื่อเป็นที่หลีกเร้นภาวนา กัมม แดด ร้อน หนาว ที่พระสงฆ์จะได้ดำรงสมณธรรมได้อย่างสปปายะในธรรมตามลำดับเป็นคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม ที่ต้องทำตามอิตตาสร้างที่อยู่โอโถง สิ้นเปลือง บำรุงกิเลสให้เติบโตใหญ่พองขึ้น ให้เกิดความเด่นดังในสังคมสงฆ์ เป็นคุณค่าเทียม

คุณค่าแท้ของคิลานเภสัช เพื่อกำจัดอาพาธ ให้ร่างกายได้มีพละนามัยแข็งแรง ดำรงสมณธรรมได้ คุณค่าเทียมเพื่อชูกำลัง ความเมามันทางกาย ความหล่อ ความงาม เมามันในกาย เป็นคุณค่าเทียม

คุณค่าแท้และคุณค่าเทียมจึงมีความหมายเกี่ยวข้องถึงพฤติกรรมหรือกิจกรรมต่างๆ ของคนทั่วไปที่จะใช้สนองความต้องการในด้านตัณหาก่อให้เกิดความทุกข์แก่ตนและผู้อื่น คุณค่าแท้ กับคุณค่าเทียม ในแนวทางของพระสงฆ์ เป็นไปเพื่อสนองปัญญา ให้รู้จักพิจารณาว่าบวชเข้ามาแล้ว ครูอาจารย์ให้ปฏิสังขารโย ( Morning and Evening Translation, Special Edition, 2017, p. 17) พิจารณาในการที่จะใช้สอยบริโภคนปัจจัย 4 ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1. เราย่อมพิจารณาโดยแยบคาย แล้วนุ่งห่มจิ๋ว เพียงเพื่อบำบัดความหนาวเพื่อบำบัดความร้อน เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย และเพียงเพื่อปกป้องอวัยวะ อันให้เกิดความละอาย

2. เราย่อมพิจารณาโดยแยบคาย แล้วฉันบิณฑบาตไม่ใช่เป็นไปเพื่อความเพลิดเพลิน สนุกสนาน ไม่ใช่เป็นไปเพื่อความเมามัน เกิดกำลังพลังทางกาย ไม่ใช่เป็นไปเพื่อประดับ ไม่ใช่เป็นไปเพื่อตกแต่ง แต่ให้เป็นไปเพื่อความตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อความเป็นไปได้แห่งอรรถภาพ เพื่อความสิ้นไปแห่งความลำบากทางกาย เพื่ออนุเคราะห์แก่การประพาศพรหมจรรย์ ด้วยการทำอย่างนี้ เราย่อมระงับเสียได้ทุกขเวทนาเก่า คือความหิว และไม่ทำทุกขเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้น อนึ่ง ความเป็นไปโดยสะดวกแห่งอรรถภาพนี้ด้วย ความเป็นผู้หาโทษมิได้ด้วย และความเป็นอยู่อย่างผาสุกด้วย จักมีแก่เรา ดังนี้

3. เราย่อมพิจารณาโดยแยบคายแล้ว ใช้สอยเสนาสนะ เพียงเพื่อบำบัดความหนาว เพื่อบำบัดความร้อน เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย เพียงเพื่อบรรเทาอันตรายอันจะพึงมีจากดินฟ้าอากาศ และเพื่อ ความเป็นผู้นอนดีอยู่ได้ในที่หลีกเร้นสำหรับภาวนา

4. เราย่อมพิจารณาโดยแยบคายแล้ว บริโภคเภสัชบริขารอันเกื้อกูลแก่คนไข้ เพียงเพื่อบำบัดทุกขเวทนาอันบังเกิดขึ้นแล้ว มีอาพาธต่าง ๆ เป็นมูล เพื่อความเป็นผู้ไม่มีโรคเบียดเบียน เป็นอย่างยิ่ง

นอกจากนี้พระสงฆ์เป็นผู้ที่สละทางโลกมาบวชเป็นพระภิกษุในพุทธศาสนา เป็นทั้งผู้ปฏิบัติตามพระพุทธร่องค์บัญญัติพระธรรมวินัยเกี่ยวกับปัจจัย 4 เพื่อให้เหมาะสมกับพระสงฆ์ และเป็นทั้งผู้สืบทอดการปฏิบัติ ซึ่งต้องพิจารณาปัจจัย 4 เสมอต่อการปฏิบัติธรรม อันมีแนวทางในการพิจารณาเพื่อให้เห็นคุณค่าแท้ของการบริโภคปัจจัย 4 ให้เป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติธรรม ดังนี้

1. แนวทางพิจารณาอาหารบิณฑบาต วิธีชีวิตการเป็นอยู่ของพระภิกษุสงฆ์ สามเณร นั้นขึ้นอยู่กับอาหารบิณฑบาต พระพุทธร่องค์ทรงบัญญัติห้ามไม่ให้พระภิกษุสงฆ์ประกอบอาชีพ ไม่ให้ทำการเกษตรกรรม เพาะปลูกเลี้ยงชีพเอง จะหุงต้มอาหารเองก็ไม่ได้ แม้แต่ผลไม้ที่ตกหล่นอยู่หากไม่มีผู้ประเคนให้จะหยิบฉวยเองก็ไม่ควรเพราะเป็นของอกัปปิยะ วิธีแห่งสมณะการบิณฑบาตสำคัญเพราะเหตุการบิณฑบาตเป็นกรณีกิจของบรรพชิต เป็นพุทธร่องค์ การบิณฑบาตเป็นพุทธรกิจ การบิณฑบาตเป็นอาชีวปาริสุทธิและการบิณฑบาตเป็นจุดควัตรซึ่งมีอยู่ 4 อย่าง ได้แก่ เที้ยวบิณฑบาต 1 นุ่งห่มผ้าบังสุกุล 1 อยู่โคนไม้ 1 ฉันทาด้วยน้ำมูลร่อน 1 โดยเฉพาะ นิสสัยข้อที่ 1 คือการเที้ยวบิณฑบาต 1 ภิกษุใดได้บิณฑบาตที่ไม่ถูกกับร่างกายปกติ หรือไม่ถูกกับโรคของตน ซึ่งเธอบริโภคแล้วจะไม่สบายเธอให้บิณฑบาตนั้นแก่ภิกษุผู้ชอบพอกัน แม้ฉันทาที่สลายแต่มือของภิกษุนั้นทำสมณธรรมอยู่ ก็ยังเป็นผู้สันโดษอยู่นั่นเอง นี่เป็นนยาพลสันโดษในบิณฑบาตของเธอ

2. แนวทางพิจารณาจีวร คือ ผ้าจีวรที่ใช้สอยอยู่เป็นประจำ เช่น จีวร สบง และสังฆาฏิ เป็นบริวารที่ต้องใช้เพื่อปกปิดร่างกาย ใช้ป้องกันความหนาว ร้อน และเหลือบยุ่ง ดังที่พุทธพจน์ตรัสว่า “เพื่อบำบัดความหนาว เพื่อบำบัดความร้อน เพื่อบำบัดสัมผัสแห่งเหลือบยุ่ง ลมแดด และสัตว์เลื้อยคลาน เพื่อปกปิดอวัยวะที่ให้ความละเอียด กำเรปเป็นกำหนดเท่านั้น” ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ได้จีวรดีก็ตาม ไม่ดีก็ตาม เธอใช้สอยจีวรนั้นเท่านั้น ไม่ปรารถนาจีวรอื่น ถึงได้ก็ไม่รับนี้เป็นนยาพลสันโดษในจีวรของเธอต่อมาภายหลัง เธอมีกำลังน้อยตามธรรมดาที่ดีถูกความป่วยไข้ครอบงำก็ดี ถูกชราครอบงำก็ดี เมื่อห่มจีวรหนักย่อมลำบาก เธอเปลี่ยนจีวรนั้นกับภิกษุผู้ชอบพอกัน แม้ใช้สอยจีวรเบาอยู่ ก็ยังเป็นผู้สันโดษอยู่นั่นเอง นี่เป็นนยาพลสันโดษในจีวรของเธอ

3. แนวทางพิจารณาเสนาสนะ สำหรับพระภิกษุเพื่อใช้สอยในกิจทั้งหลาย เสนาสนะหมายเอาทั้งที่นอน และที่นั่ง ก็ภิกษุนอนในที่ใด ๆ จะในวิหารหรือโรงเรือนต่าง ๆ มีเพิงเป็นต้น ตามที่นั่น ๆ ชื่อว่า เสนาสนะ ภิกษุยอมนั่ง คือยอมนั่งพักอยู่ในที่ใด ๆ ที่นั่น ๆ ชื่อว่า เสนาสนะ รวมสองคำนั้นเข้าด้วยกัน เรียกว่า เสนาสนะ เป็นที่ปฏิบัติธรรมของพระสงฆ์ ด้วย

4. แนวทางพิจารณาคิลานเภสัช พึงต้องระมัดระวังและไม่ประมาทในการใช้สอยคิลานเภสัช เช่นยาที่อาจเป็นโทษแก่ร่างกายได้ ที่เรียกว่า ยาอายุวัฒนะ อาจก่อให้เกิดทุกขเวทนามิใช่ระงับทุกขเวทนา ฉะนั้นก่อนจะบริโภคจึงต้องพิจารณา ให้ดีว่า สิ่งนั้นเป็นคิลานเภสัชที่เหมาะสมกับตนหรือไม่ พระภิกษุจึงมุ่งเน้นใช้สอยคิลานเภสัชโดยแยบคาย ถึงวัตถุประสงค์ที่ถูกต้องของการบริโภค นอกจากนี้ การรักษาโรคทางกายโดยทั่วไปอาศัยคิลานเภสัชตามสมควร ก็ต้องใช้ธรรมะ เป็นเครื่องมือรักษาที่เรียกว่า ธรรมโอสถ ควบคู่ไปด้วยถึงจะบรรเทาโรคร้ายและทำลายกิเลสเชื้อโรคแห่งความทุกข์ได้หมดสิ้น ดังนั้นความไม่ประมาทในการเลี้ยงชีพตนให้อยู่พอได้

สรุปแนวทางพิจารณาปัจจัย 4 ให้เห็นคุณค่าแท้ ให้ความสำคัญอันเป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติเพื่อขัดเกลาภิเลส ใช้เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติธรรม เจริญสมณะ และ วิปัสสนา เพื่อบรรลุเป้าหมายที่แท้จริงของพระสงฆ์ เพื่อให้พระสงฆ์เกิดการอบรมจิตใจ ให้จิตเป็นสมาธิ หนักแน่น มั่นคง เกิดการพิจารณา ใคร่ครวญ ให้เกิดปัญญา ถือเป็นการภาวนา ให้เข้าถึงคุณค่าที่แท้จริงของการภาวนา ของผู้ไม่ประมาท อยู่อย่างมีสติ มีสัมปชัญญะ

ตามแนวทางสายกลาง หรือมัชฌิมาปฏิปทา (Phra Thammavitok (Por. Payutto, 2005, p. 4) ซึ่งมีมรรค 8 (Asalha Bucha Day, 2005, p. 10) เป็นทางความพอดี พอประมาณ ในการบริโภคปัจจัย 4 เข้าถึงความยั่งยืน สมดุลตน สมดุลธรรมและสมดุลโลก ตามสมณะเพศของพระสงฆ์ผู้ดำรงตนตามหลักกรรมสันโดษ (Sandos, 1990, p. 5) หมายถึง เป็นอยู่ด้วยความยินดีที่ตนมี ความพอใจ ความยินดีด้วยของของตน ดังพระจูฬปันถก (Commentaries Thai Tripitaka, 2539; 1/11/29) ได้พิจารณาผ้าที่พระพุทธเจ้าได้ประทานให้พร้อมกับสั่งให้ลูบผ้านั้นไปเรื่อย ๆ พร้อมกับภาวนาว่า ไรโซหรณิ ๆ ท่านลูบผ้าได้ไม่นาน ผ้าขาวนั้นก็หมองคล้ำลง ท่านจึงมีสติคิดได้ว่า “ผ้านี้แต่ก่อนก็ขาวบริสุทธิ์ แต่พอถูกลูบบ่อย ๆ ก็กลับดำ สรรพสิ่งมันช่างไม่ยั่งยืน” แล้วท่านจึงได้เจริญวิปัสสนากรรมฐานยกผ้าผืนนั้นขึ้นเปรียบเทียบกับอัฐภาพร่างกายเป็นอารมณ์ บรรลุเป็นพระอรหันต์ ได้รับการยกย่องให้เป็นเอตทัคคะในด้านผู้ชำนาญในมโนมยิทธิ แสดงให้เห็นว่า ปัญญาในการตรัสรู้ไม่เกี่ยวกับปัญญาในการจำเรียนรู้ทั่วไป สัจญา (Thai Tripitaka, 2558; 11/309/255 ) ในการตรัสรู้เป็นปัญญา คือภวานามยปัญญา กล่าวคือความสามารถที่จะใช้ปัญญาแยกคายด้วยโยนิโสมนสิการ ที่เกิดจากใช้ปัญญาภายในพิจารณา รู้เห็นตามความเป็นจริงของโลกได้ด้วยตนเอง ด้วยการพิจารณาใคร่ครวญ เกิดสมาธิ ยกสู่วิปัสสนาญาณนั่นเอง

พระสงฆ์ผู้เป็นทายาทสืบอายุพระพุทธศาสนา จึงเป็นความเปราะบางในการดำรงชีวิตที่ต้องอาศัยความอดทน เพียรเพากิเลส ตั้งใจมุ่งมั่นเป็นพระสงฆ์ประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมวินัย ดำรงชีวิตอยู่ด้วยธรรม ความสันโดษ ความพอดี ตามหลัก ศีล สมาธิ ปัญญา ต้องปฏิบัติขัดเกลาตัวเองตามพระธรรมวินัยอย่างเคร่งครัด คำนึงต่อการเข้าถึงคุณค่าที่แท้ของการบริโภคปัจจัย 4 ใช้เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติธรรม ทั้งสมณ และวิปัสสนา เพื่อขัดเกลากิเลสเป็นลำดับขั้นไปในเส้นทางพระสงฆ์ตามที่ ตั้งใจบวชมาเป็นศาสนทายาท ผู้สืบทอดพระพุทธศาสนา เป็นต้นแบบผู้ปฏิบัติที่ดำรง รักษา สืบทอด พระพุทธศาสนา รักษาดูแลร่างกาย จิตใจ ให้แข็งแรง สร้างความสงบสุขต่อสังคมทำให้วัดมั่นคง และก่อคุณให้ชุมชนมีความสุขตามปัญญาของแต่ละบุคคล ทั้งนี้เป็นหน้าที่ บทบาท ของพระสงฆ์และการดำรงวิถีชีวิตต่อสังคมไทย อันเป็นกิจของสงฆ์ และภาระกิจส่วนตนในการปฏิบัติตามพระธรรมวินัย และการปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทพระสงฆ์ โดยพระสงฆ์มีบทบาทในพันธกิจ 6 ด้านคือ 1) ด้านการปกครอง 2) ด้านการศาสนศึกษา 3) ด้านการเผยแผ่ 4) ด้านการงานสาธารณูปการ 5) ด้านการศึกษา สงเคราะห์ 6) ด้านการสาธารณสงเคราะห์ อันเป็นแนวทางการดำเนินงานตามพันธกิจ ทั้งปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี เป็นประโยชน์ก่อคุณต่อสังคมในการเป็นผู้นำทางปัญญา สร้างพลเมืองวิถีพุทธและเผยแผ่ศาสนา พุทธเป็นพลวัตรของโลกอย่างยั่งยืน

### บทสรุป

การพิจารณาปัจจัย 4 ระดับพื้นฐานให้ความสุขทางกาย และทางจิตใจ ส่วนน้อยความหมายสำคัญทางพระพุทธศาสนาเน้นให้ความสำคัญกับความหมายของปัจจัย 4 คือ จีวร อาหารบิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานเภสัช เพื่อให้พระสงฆ์พิจารณาตามแนวทางสายกลาง ด้วยความพอดี พอเหมาะ เพื่อความสมดุลของร่างกาย ไม่ไปยึดติดกับการบริโภคมากจนเกินไปที่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่น พระสงฆ์ใช้การพิจารณาปัจจัย 4 เป็นเครื่องมือปฏิบัติตามธรรมวินัยและปฏิบัติธรรม เพื่อให้บรรลุจุดหมายสูงสุดแต่ละลำดับไป ทั้งนี้พระสงฆ์สามารถใช้การพิจารณาปัจจัย 4 ให้มีประสิทธิภาพ ทั้งมิติทางกาย รักษาความสะอาด บริโภคอาหารอย่างเหมาะสม มีประโยชน์ ดีต่อสุขภาพ การพิจารณาเพื่อป้องกัน รักษาโรค ควบคุมสมดุลกับการปฏิบัติขัดเกลาจิตใจ เมื่อร่างกายแข็งแรง วัดก็จะมั่นคง และสร้างชุมชนเป็นสุขได้

พระสงฆ์ปฏิบัติพิจารณา ในมิติทางจิตใจ สร้างความหนักแน่นทางใจ เป็นการฝึกสมถ ให้เกิดปัญญา เจริญวิปัสสนา เพื่อการบรรลุญาณปัญญาตามลำดับไป เพื่อแก้กฏในมิติทางสังคม ให้การอบรม สั่งสอน เผยแผ่ มาจนถึงปัจจุบัน โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เป็นไปเพื่อมิติทางปัญญาญาณ ให้เจริญขึ้นแห่งญาณทัศน์ วิสุทธิ ตามลำดับ ที่แก้กฏต่อการดำรงสมณเพศในฐานะศาสนทายาท นำจิตวิญญาณตนให้เจริญขึ้น แก้กฏโลกนี้ ซึ่งช่วยให้จิตใจสงบและปราศจากความทุกข์ อันมีมิติทางสังคม ผ่านระบบพระธรรมวินัยและเสขียวัตร ที่ช่วย ส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างพระสงฆ์และชุมชนนำพาชีวิตมุ่งสู่จุดหมาย คือ พระนิพพานได้ ถือเป็นการพัฒนา ตนเองให้เกิดความยั่งยืนในการรักษาความสมดุลของธรรมชาติเพื่อการจัดสรรให้มนุษย์ทุกคนได้บริโภคปัจจัย 4 ด้วยกันอย่างสมดุลสอดคล้องกับการพัฒนาที่ยั่งยืนของมนุษยชาติและการเข้าถึงชีวิตที่สมบูรณ์ที่แท้ทางโลก และ ทางธรรม อันเป็นพลเมืองวิถีพุทธที่เข้มแข็ง

การพิจารณาปัจจัย 4 โดยโยนิโสมนสิการ เป็นการพิจารณาให้เห็นคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม มี หลักธรรมสันโดษ ดำรงชีวิตด้วยความสมดุลชีวิต เป็นบทบาทพระสงฆ์ในฐานะต้นแบบด้านสุขภาวะองค์กรวม มีวัด เป็นศูนย์กลางปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของพระสงฆ์ในการเผยแผ่ศาสนาและภารกิจ 6 งาน คือ งานการปกครอง คณะสงฆ์ งานการจัดการศึกษาสงฆ์ งานจัดการศึกษาสงเคราะห์ งานการเผยแผ่พระพุทธศาสนา งาน สาธารณูปการ และ งานสาธารณสงเคราะห์ เป็นระดับจิตวิญญาณในทางการช่วยเหลือสังคม ตามที่พระพุทธองค์ ทรงมอบธุระไว้ ดังนั้นพระสงฆ์ต้องพัฒนาตนเองทางด้านจิตใจเพื่อให้เกิดความบริสุทธิ์จนเป็นที่น่าเลื่อมใสของ พุทธศาสนิกชนว่า พระสงฆ์ คือ ครู เป็นต้นแบบของสังคม เป็นแบบแผนพฤติกรรม ผู้นำทางปัญญา (จิตวิญญาณ) การเป็นต้นแบบด้านสุขภาวะแบบองค์กรวมที่พระสงฆ์ต้องบูรณาการร่วมกับหลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ เกี่ยวกับสุขภาพเพื่อส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดีทั้ง 4 มิติ คือ กาย จิต สังคม ปัญญาและจิตวิญญาณ อย่างเป็นหนึ่ง เดียวของสุขภาวะองค์กรวมอันเป็นแบบอย่างต่อพระสงฆ์ในการเป็นผู้นำพลเมืองวิถีพุทธและพลวัตรของโลกต่อไป

**Reference :**

**Books :**

His Holiness the Supreme Patriarch Prince Vajiranavarorasa. (1972). *Dhamma Encyclopedia*. Bangkok: Mahamakut Rajavidyalaya Printing House.

His Royal Highness Prince Vajiranavarorasa. (1992). *Vinaya Muk, Volume 2*. Bangkok: Mahamakut Buddhist University Press.

Jongjit Angkawanich et al. (2016). *Nutritional Problem Situation in Buddhist Monks from the Thai Monks Free from Disease Project*. Bangkok: The Health Promotion Foundation.

Mahachulalongkornrajavidyalaya. (2539). *Thai Tripitaka Mahachulalongkornrajavidyalaya*. Bangkok: MCU Press.

Mahachulalongkornrajavidyalaya. (2558). *Commentaries Thai Tripitaka Mahachulalongkornrajavidyalaya*. Bangkok: MCU Press.

Phra Phromkunaphon (P.A. Payutto). (2015). *Buddhist Dictionary. Compiled Edition*. Bangkok: Pet & Home Printing Co., Ltd.

Phra Ratchawaramuni (P.A. Payutto). (1975). *Thai Educational Philosophy*. Bangkok: Komon Keemthong Foundation.

Phra Thammakitok (P.A. Payutto). (1999). *Sustainable Development*. Bangkok: Foundation-Komol Keemthong Publishing.

Phra Thammakitok (Por. Payutto). (2005). *Asalha Bucha Day*. Bangkok: Buddha Dharma Foundation.

Phra Thepwisutthikawi (Pichit Thitawanno). (1997). *Meditation Training*. Bangkok: Mahamakut Rajavidyalaya University Printing House.

Prayer Manual (2017). *Morning and Evening Translation, Special Edition*, Thai Sangha Assembly in the United States.

Somdej Phra Yanasangwon. (1990). *Sandos*. Bangkok: Amarin Printing Group.

**Report :**

Nattachan Thammathanpaisan et al. (2024). Buddhism and Holistic Health. Summary of the National and International Academic Conference. Volume 1. Faculty of Humanities and Faculty of Education, Mahamakut Buddhist University.

Piyawut Kongtraph. (2024). Development of religious personnel and health policy of the Sangha, Nang Rong District, Buriram Province. Summary documents of national and international academic conferences. Volume 1. Faculty of Humanities and Faculty of Education, Mahamakut Buddhist University.

## เอกสารอ้างอิง

### หนังสือ :

คู่มือสวดมนต์.(2560). แปลเข้า เย็น ฉบับพิเศษ. *สมัชชาสงฆ์ไทยในสหรัฐอเมริกา.นันทบุรี:วัดชลประทานรังสฤษฎ์.*  
จงจิตร อังคทะวานิช และคณะ. (2559). *สถานการณ์ปัญหาโภชนาการในพระสงฆ์ จากโครงการสงฆ์ไทยไกลโรค.*

กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.* กรุงเทพมหานคร  
: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *อรรถกถา พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.*

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตมวณโณ). (2540). *บทอบรมกรรมฐาน.* พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหา  
มกุฏราชวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2542). *การพัฒนาที่ยั่งยืน.* พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ มูลนิธิ  
โกลบอลคิมทอง.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2548). *วันอาสาฬหบูชา.* กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2558). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์.* กรุงเทพมหานคร: สำนัก  
พิมพ์แพรวแอนดริส จำกัด.

พระราชมุนี (ป.อ.ปยุตโต). (2518). *ปรัชญาการศึกษาไทย.* กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกลบอล คิมทอง.

สมเด็จพระญาณสังวร. (2533). *สันโดษ.* กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อมรินทร์ปรีณดีกรุ๊ป.

สมเด็จพระสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2535). *วินัยมุข เล่ม 2.* พิมพ์ครั้งที่ 29. กรุงเทพมหานคร: โรง  
พิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์. (2515). *ธรรมานุกรม.* กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย.

### เอกสารการประชุม

ปิยวัฒน์ คงทรัพย์. (2567). การพัฒนาบุคลากรด้านศาสนาและนโยบายสุขภาพของคณะสงฆ์ อำเภอนางรอง  
จังหวัดบุรีรัมย์. *เอกสารสรุปการประชุมวิชาการระดับชาติและนานาชาติ.* เล่มที่ 1. คณะมนุษยศาสตร์  
และคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ณัฐชญาณ์ ธรรมธนไพศาล และคณะ. (2567). พุทธศาสนากับสุขภาวะแบบองค์รวม. *เอกสารสรุปการประชุม  
วิชาการระดับชาติและนานาชาติ.* เล่มที่ 1. คณะมนุษยศาสตร์ และคณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัย  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, หน้า 238.