



Original Research Article

การสร้างสุขนิสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวพุทธธรรม

Cultivating the Healthy Habits in the Four Requisite Consumption According to Buddhaddhamma

ศราวูต เอียงอิม¹, สุวิญ รุกสตัย²Sarawut Iang-Im¹, Suvin Ruksat^{2*}

ARTICLE INFO

Name of Author:

1.ศราวูต เอียงอิม

Sarawut Iang-Im

บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Graduated School, Mahamakut Buddhist University, Thailand.

Email: sarawut.iang@gmail.com

Corresponding Author:*

2. สุวิญ รุกสตัย

Suvin Ruksat

บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Graduate School, Mahamakut Buddhist University, Thailand.

Email: suvin.ruk@mbu.ac.th

คำสำคัญ: การสร้างสุขนิสัย; การบริโภคปัจจัย 4; พุทธธรรม

Keywords:

Cultivating the Healthy Habits; Four Requisite Consumption; Buddhaddhamma

Article history:

Received: 22/04/2024

Revised: 08/05/2024

Accepted: 15/06/2024

Available online: 23/06/2024

How to Cite:

Iang-Im, S. & Ruksat, S. (2024). Cultivating the Healthy Habits in the Four Requisite Consumption According to Buddhaddhamma. *Journal Dhamma for Life*, 30(2), 151-164.

ABSTRACT

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

The results of the research found that

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

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

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

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

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องการสร้างสุขนิสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวพุทธธรรม มีวัตถุประสงค์ 3 ประการคือ 1. เพื่อศึกษาสุขนิสัยในการบริโภคปัจจัย 4, 2. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่มีผลต่อสุขนิสัยในการบริโภคปัจจัย 4, 3. เพื่อสร้างสุขนิสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวหลักพุทธธรรมงานวิจัยนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ เอกสารและมีการสัมภาษณ์เชิงลึกจำนวน 7 รูป/คน ประกอบ โดยการศึกษาจากข้อมูลปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก และข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ อรรถกถา ตำรา และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีวิเคราะห์แบบสร้างข้อสรุปอุปนัย ผลของการวิจัยพบว่า

สุขนิสัย คือนิสัยที่ก่อให้เกิดสุขลักษณะ ช่วยให้คุณมีความสุขและคุณภาพชีวิตที่ดี สุขนิสัยเป็นความประพฤติจนเกิดความเคยชินจากการใช้ปัจจัย 4 ได้แก่ การใช้เครื่องนุ่งห่ม การบริโภคอาหาร การอยู่ในที่อยู่อาศัย และการดูแลสุขภาพ

หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการสร้างสุขนิสัยได้แก่หลักโยนิโสมนสสิการสำหรับการรู้จักวิเคราะห์การใช้ปัจจัย 4 ให้มีความคุ้มค่า หลักธรรมสันโดษเป็นหลักรู้จักประมาณในการใช้สิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต และหลักธรรมโภชนมัตตัญญา สำหรับรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร วิธีสร้างสุขนิสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามพุทธธรรมข้างต้นสามารถทำได้ดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 การได้มาปัจจัย 4 มาด้วยความบริสุทธิ์ทั้งกาย วาจาและใจ การใช้สอยต้องคำนึงถึงคุณค่าแท้ รู้ถึงวัตถุประสงค์หลักในการบริโภค ขั้นตอนที่ 2 บริโภคด้วยความประหยัดสุดประโยชน์สูง แต่ละปัจจัยต้องใช้ให้คุ้มค่าทุกมิติ ขั้นตอนที่ 3 การบริโภคโดยคำนึงถึงสิ่งแวดล้อม คือ ไม่ทำให้สิ่งแวดล้อมได้รับผลกระทบ และมีความมกตัญญูต่อปัจจัย 4 คือ รู้สำนึกถึงคุณค่าของปัจจัย 4 และดูแลรักษาไว้ให้ดี ทำตามวิธีดังกล่าวสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย จึงจะนำมาซึ่งความสุขเพื่อการดำรงชีวิตและเพื่อไปสู่การพ้นทุกข์

บทนำ

มนุษย์เป็นสัตว์ชนิดหนึ่งตามความหมายในทางด้านวิชาการสมัยใหม่ และในทางด้านศาสนา การก่อเกิดขึ้นมาของมนุษย์ยังเป็นที่ถกเถียงหาข้อสรุปที่แน่ชัดยังไม่ลงตัว แต่สิ่งนี้ที่ว่าด้วยเรื่องว่ามนุษย์ก่อเกิดมาได้อย่างไร อาจจะไม่ใช่ปัญหาใหญ่ แต่ปัญหาใหญ่ก็คือ เมื่อจากอะไร หรือสิ่งใด ๆ ก็ไม่รู้แน่ชัด จนเรามีวิวัฒนาการมาเป็นมนุษย์ ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันนี้ ที่มีการส่งต่อวิวัฒนาการด้านต่าง ๆ มาอย่างยาวนาน และหนึ่งในวิวัฒนาการนั้นก็คือ วิวัฒนาการการดำรงชีวิตด้วยปัจจัย 4 ซึ่งเป็นปัจจัยขั้นพื้นฐานที่มนุษย์ต้องการ ที่มนุษย์และแม้แต่สรรพสัตว์ต่างก็ต้องอาศัยปัจจัยในการดำรงชีวิตเหมือนกันทั้งหมด ซึ่งนี่ละ คือปัญหาใหญ่ หรือเรื่องใหญ่มากกว่าที่จะรู้ ว่ามนุษย์เกิดขึ้นมาได้จากอะไร ๆ แล้วเป็นอะไร ๆ ที่ทำให้มนุษย์เกิดขึ้นมา เมื่อเกิดการปฏิสนธิขึ้นมา ขณะอยู่ในครรภ์ก็ต้องอาศัยอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย แม้แต่การรักษาโรค โดยผ่านจากทางมารดา จึงไม่ต้องอธิบายใดๆ เพิ่มเติม ถึงความจำเป็นในขณะที่คลอดออกมาและมีชีวิตอยู่จนถึงวันสุดท้ายของชีวิต หรือคือการตาย ฉะนั้นจะเห็นได้ว่าความสำคัญของปัจจัย 4 มีผลต่อชีวิตมาก หรืออาจจะเรียกได้ว่า มากถึงมากที่สุดก็ได้ เพราะถ้า

หากว่าชาติปัจฉิม 4 ชีวิตมนุษย์ก็ยังไม่สามารถดำรงตนอยู่ได้ มนุษย์จึงต่างก็ต้องดิ้นรนแสวงหาไขว่คว้าแย่งชิงเพื่อ การได้มาซึ่งปัจฉิม 4 และปัจฉิมที่นอกเหนือจากปัจฉิม 4 ดังนั้นจะเห็นได้อย่างชัดเจนได้ว่าปัจฉิม 4 มีความสำคัญ และมีความจำเป็นอย่างยิ่ง จะมีสิ่งใดๆ ที่เป็นปัจฉิม 4 ที่มนุษย์ทุกคนไม่มีความต้องการคงไม่มี แต่การจะได้มา หรือการแสวงหาได้ หรือการได้ครอบครองสิ่งของที่เป็นปัจฉิม 4 ในปัจจุบันนี้ ได้ก่อให้เกิดปัญหาทางด้านสังคม การเมือง เศรษฐกิจฯ แม้ในระดับโลก อันที่จริงแล้วพุทธธรรมมีศักยภาพที่จะเป็นทางเลือกที่ดีกว่าบริโภคนิยม มาก ดังที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้เกี่ยวกับปัจฉิม 4 ไว้ในหลายพระสูตรและโดยเฉพาะอย่างยิ่ง เกี่ยวกับการบริโภค 4 อย่าง (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙: ม.ม.13/352/432) ในด้านการตอบสนอง ความต้องการทางจิตวิญญาณที่ลุ่มลึกและยั่งยืนกว่า การบริโภคนิยมนั้นทำได้อย่างมากเพียงแค่ตอบสนองความ ต้องการชั่วคราวชั่วยามเท่านั้น แต่สุดท้ายก็ไม่อาจจะจับความหิวโหยได้อย่างแท้จริง มันไม่อาจแก้ปัญหาตัวตนที่ คอยก่อวนผู้คนอยู่ตลอดเวลา ไม่สามารถทำให้ผู้คนรู้สึกเต็มอิ่มกับชีวิตและเลิกดิ้นรนทะยานอยากอีกต่อไป ตรง ข้ามกลับเพิ่มให้เกิดแรงทะยานอยากมากขึ้นและไม่รู้จักพอเสียที ในขณะที่พุทธธรรมสามารถทำให้ผู้คนข้ามพ้น ปัญหาตัวตนไปได้อย่างถึงที่สุด อย่างน้อยก็ทำให้ผู้คนรู้สึกพอและมีความเต็มอิ่มกับชีวิต แต่พุทธศาสนาเวลานี้ได้ สูญเสียความสามารถที่จะทำเช่นนั้นไปเพราะสถาบันสงฆ์อ่อนแอและตกต่ำลงไปมาก ขณะที่หลักธรรมที่สอนกัน ส่วนใหญ่ก็จำกัดอยู่เพียงเรื่องของทานและศีล ชาติส่วนที่เป็นโลกุตตรธรรมหรือการสร้างอิสรภาพทางจิตใจ ใน อีกด้านหนึ่งก็ละเลยมิติทางด้านสังคม ทำให้ชาวพุทธในปัจจุบันสนใจทำความดีแต่เฉพาะตัวบุคคล และเป็นความ ดีที่หวังผลประโยชน์แบบโลก ๆ คือ ได้งานดี มีเงินใช้ ไร้โรคภัย ครอบครัวยุคใหม่ เท่านั้น เลยถูกบริโภคนิยมปิดล้อม ให้มีที่ทางแคบลงทุกที อย่างไรก็ตามศักยภาพในการเป็นพลังทางสังคมและจิตวิญญาณเพื่อผลักดันให้เกิดชีวิต และสังคมที่ดีงามยังมีอยู่ในพุทธธรรม ตรงนี้เป็นแนวคิดที่ผู้วิจัยจะทำการศึกษาวิเคราะห์หาวิธีการสร้างสุขนิสัย ดังกล่าวต่อไป

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาเรื่องของปัจฉิม 4 ตามกล่าวมาแล้วนี้ ทำอย่างไร? ที่มนุษย์จะ เรียนรู้และปรับตัวเพื่อเป็นไปตามกฎของกรรมวิวัฒนาการ แม้แต่เรื่องทางด้านความคิด หรือชุดองค์ความรู้ใหม่ ที่จะเรียนรู้ที่จะรู้จักการบริหารการบริโภคปัจฉิม 4 หรือการสร้างสุขนิสัยในการบริโภคปัจฉิม 4 ทั้งที่เป็นในระดับ ส่วนตน ระดับท้องถิ่น ระดับประเทศ และในระดับโลก ทั้งนี้ก็เพื่อความร่มเย็นผาสุกอยู่ร่วมกันในสังคมทุกระดับ ด้วยความเอื้อเฟื้อต่อกัน ทั้งเพื่อความดำรงอยู่ของสภาวะสิ่งแวดล้อมของโลก และอาจจะถึงขั้นเป้าหมายสูงสุด ของมนุษย์คือการพ้นทุกข์

ผู้วิจัยเล็งเห็นความสำคัญของปัญหาดังกล่าว ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาค้นคว้าวิจัยการสร้างสุข นิสัยในการบริโภคปัจฉิม 4 ตามแนวพุทธธรรม เพื่อการสร้างองค์ความรู้ใหม่ในการบริหารการบริโภคปัจฉิม 4 ให้ มีความเหมาะสม ไม่ให้มีผลกระทบทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อสิ่งแวดล้อมโดยรวม จึงเป็นสิ่งที่ผู้วิจัยจะได้นำ ผลการวิจัยมาสร้างเป็นสุขนิสัยในการดำเนินชีวิตให้เป็นปกติสุขอย่างยั่งยืน และเพื่อประโยชน์สูงสุดของความ เป็นมนุษย์ คือการบริโภคปัจฉิม 4 เพื่อการประพฤติปฏิบัติธรรมจนบรรลุธรรม หรือคือการพ้นทุกข์ อันเป็น เป้าหมายที่มีนัยยะที่สำคัญ ที่ควรจะเรียนรู้และศึกษา

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและกรอบแนวคิดในการวิจัย

พระครูธรรมธรไพบูลย์ (พิศาล วชิโรภาส) ได้ทำวิจัยเรื่อง ค่านิยมบริโภคตามแนวพระพุทธศาสนา สภาพการบริโภคในยุคโลกาภิวัตน์เป็นการบริโภคตามกระแสค่านิยม เพื่อตอบสนองความต้องการที่เกินความจำเป็นของตนเอง เป็นไปเพื่อความหรูหรา หลงตามกระแสจนทำให้เกิดมีพฤติกรรมการเลียนแบบด้วยความหลง เพราะเชื่อว่าถ้าได้บริโภคตามความต้องการแล้วจะคุ้มจะมีทันสมัยอยู่เสมอ ทำให้เกิดผลกระทบตามมาจากการบริโภคอาหารก็คือ เกิดปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ การเสพติดเกินความจำเป็น การเสพติดความลุ่มหลงทำให้เกิดการสูญเสียทั้งทรัพย์สิน สุขภาพ และสติปัญญา การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เกินขนาดทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บและปัญหาต่าง ๆ อีกมากมาย การเล่นเกมพนันจะนำมาซึ่งปัญหาโจรกรรม ลักขโมย ฉ้อโกง ปล้นจี้ เป็นต้น การเที่ยวในยุคโลกาภิวัตน์เป็นเหตุให้เกิดปัญหาครอบครัว ปัญหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การบริโภคตามแนวพุทธเป็นการบริโภคโดยใช้ปัญญาในการพิจารณาไตร่ตรองทั้งก่อนและหลังบริโภค ให้รู้จักการบริโภคที่เป็นประโยชน์อย่างแท้จริง เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ด้วยหลักธรรม 2 ข้อ ได้แก่ หลักโภชนาสุขภาพ คือ การกินอาหารที่เหมาะสมกับร่างกายเกื้อกูลต่อสุขภาพ และโภชนาจิตตปัญญา คือ การรู้จักประมาณในการบริโภค ไม่กินมากเกินไปหรือน้อยจนเกินไป แต่ให้กินพอดีกับความต้องการของร่างกาย ดังนั้น การบริโภคปัจจัย 4 จึงควรมองให้เห็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิตคือความหลุดพ้น

ดร.ทิพย์ภวิษณ์ ไสชาติ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “หลักการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวทางของพระพุทธศาสนา” ได้กล่าวว่า คุณค่าที่ได้จากบริโภคนั้นขึ้นอยู่กับผู้บริโภคเองว่าจะเกี่ยวข้องกับการบริโภคในแง่บวกหรือแง่ลบ เพราะการบริโภคพื้นฐานของมนุษย์นั้นมีเหมือนกัน การบริโภคตามแนวพุทธเรียกว่าปัจจัย 4 และปัจจัย 4 ที่ว่านี้คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ย่อมมีความสำคัญต่อมนุษย์โดยทั่วไป แต่ในขณะเดียวกันก็อาจบังเกิดโทษภัยอันเกิดจากการบริโภคได้เช่นเดียวกันหากขาดสติ ไม่รู้จักคุณค่าแท้ของปัจจัยทั้ง 4 วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้และคุณค่าเทียม เพื่อให้เห็นความสำคัญของสิ่งต่าง ๆ โดยเฉพาะในการดำรงชีวิตของมนุษย์ คุณค่าของสิ่งที่มนุษย์เสพเข้าไป จึงเป็นได้ทั้งคุณค่าแท้ของการบริโภคและคุณค่าเทียมของการบริโภค

พระมหามหาวินทร์ ปรีสุตโตโม และมนัสวี ศรีนนท์ ได้ทำการวิจัยเรื่อง “หลักการสร้างนิสัยตามแนวพุทธปรัชญา” จากการศึกษาพบว่า นิสัยเป็นคุณลักษณะในตนที่แต่ละคนสร้างขึ้นโดยตั้งใจและไม่ได้ตั้งใจเป็น การแสดงออกจนเคยชิน นิสัยเกิดจากการสร้างหรือพัฒนาขึ้นอย่างเหมาะสมกับสถานที่และเวลา ในพุทธปรัชญาพระพุทธเจ้าทรงสอนให้ใช้กรรมฐานเป็นหลักการในการสร้างนิสัย คือ ผู้มีราคะจริตให้บริหารตนด้วยอุสุภะและกายคตาสติ ผู้มีโทสะจริตให้บริหารตนด้วยพรหมวิหารและกสิณ ผู้มีโมหะจริตให้บริหารตนด้วยอานาปานสติ ผู้มีสัทธาจริตให้บริหารตนด้วยอนุสติ ผู้มีพุทธิจริตให้บริหารตนด้วยมรณานุสติอุปปมณานุสติอาหาเรปฏิกูลสัญญาและจตุตถาววตถาน และผู้มีวิวิตกจริตให้บริหารตนด้วยอานาปานสติกสิณและอรูป

พระวีรชน อุตตโร (ชัชวาลย์) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์การบริโภคปัจจัย 4 เพื่อสนับสนุนการบรรลุนิพพานในพระพุทธศาสนาเถรวาท” ผลการวิจัยพบว่า การบริโภคปัจจัย 4 ในพระพุทธศาสนา คือ การใช้สอยผ้าจีวร กิน ดื่ม อาหารบิณฑบาต ใช้สอยที่อาศัยเสนาสนะ และใช้ยารักษาโรค ตามหลักธรรมวินัย

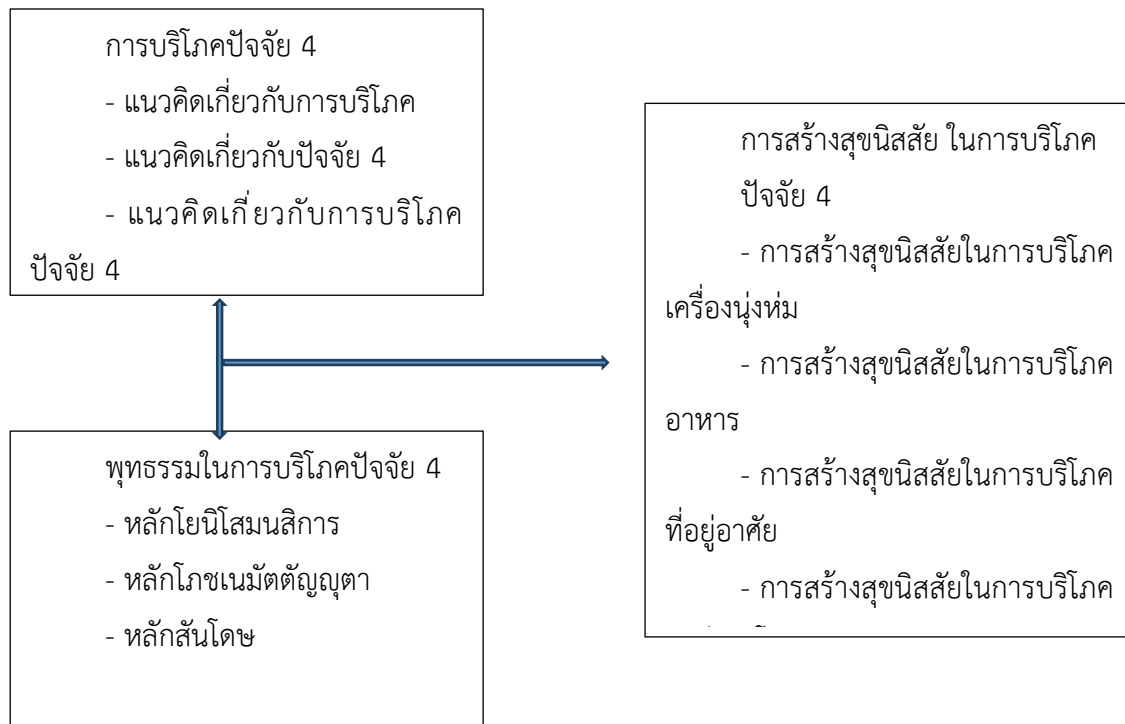
เพื่อสนองความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นแก่การดำรงชีวิตพรหมจรรย์ ไม่เป็นไปเพื่อสนองกิเลสตัณหาความอยาก จึงเป็นไปอย่างสันโดษไม่ฟุ้งเฟ้อ บทบัญญัติเกี่ยวกับการบริโภคปัจจัย 4 ในพระพุทธศาสนาปรากฏอยู่ในพระวินัยปิฎก ทรงอนุญาตไตรจีวรและผ้าอื่น ๆ เท่าที่จำเป็นสำหรับนุ่งห่มปกปิดร่างกาย ทรงบัญญัติการบิณฑบาต และข้อวัตรเกี่ยวกับการบริโภคอย่างผู้มีมารยาทที่ดีในสังคม ทรงอนุญาตเสนาสนะที่สงบสงัดบนพื้นฐานที่มกน้อย สันโดษรบกวนผู้อื่นน้อยและใช้ประโยชน์ได้สูงสุด และทรงอนุญาตคิลานเภสัชเฉพาะที่จำเป็นแก่การรักษาโรคที่เกิดขึ้นเท่านั้น

การบริโภคปัจจัย 4 เพื่อสนับสนุนการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนา ได้แก่ เมื่อรับปัจจัย 4 มา ก็พิจารณา โดยความเป็นธาตุเท่านั้น ขณะบริโภคใช้สอยก็พิจารณาใช้สอยอย่างมีสติรู้คุณค่าแท้ของปัจจัยนั้น ๆ และเมื่อใช้สอยแล้วก็พิจารณาถึงความจำเป็นที่ต้องบริโภคใช้สอยเพื่อไม่ให้เกิดความประมาทในกาลทั้ง 3 นอกจากนี้ ยังมีวิธีการปฏิบัติที่เป็นการขัดเกลากิเลสเพิ่มเติมในอุตถะกวัตรในส่วนที่เกี่ยวกับการบริโภคจีวร การบริโภคบิณฑบาต และการบริโภคเสนาสนะตามสมควร โดยการบริโภคบิณฑบาตควรใช้หลักโภชนมัตตัญญูตา คือเลือกโภชนะสัปปายะและเจริญอาหาระปฏิกุศลสัญญาจะสนับสนุนการบรรลุธรรมได้เป็นอย่างดี การบริโภคเสนาสนะควรพิจารณาเลือกเสนาสนะสัปปายะจะสนับสนุนการบรรลุธรรมได้ และการบริโภคคิลานเภสัชที่ควบคุมกับการใช้ธรรมโอสถจะเกื้อกูลสนับสนุนแก่การบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาได้

พระมหาเกรียงไกร กิตติเมธี (พินยารัก) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “พุทธจริยศาสตร์กับการบริโภคปัจจัย 4” การศึกษาพบว่า พุทธจริยศาสตร์กับการบริโภคปัจจัย 4 ในความหมายของ พุทธจริยศาสตร์ หมายถึงการบริโภคด้วยปัญญา ประกอบด้วยเหตุผลให้รู้ถึงคุณค่าที่แท้จริง เป็นความประพฤติดของมนุษย์ และการดำรงชีวิตอยู่ด้วยหลักเกณฑ์ทางจริยธรรม การบริโภคปัจจัย 4 ทรรศนะของพุทธจริยศาสตร์บริโภคเพื่ออุดหนุนชีวิต มิใช่จุดมุ่งหมายของชีวิต ความหมายของการบริโภคเชิงพุทธจริยศาสตร์ไม่ได้บริโภคเพื่อสนองความต้องการ หรือเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์เพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังมีทรรศนะสนับสนุนการบริโภคเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายสูงสุด อันเป็นเหตุจะทำให้มนุษย์มีศักยภาพที่สมบูรณ์ ทำให้ชีวิตมีความดีงามยิ่งขึ้น ทำให้มนุษย์มีความสามารถในการดำรงชีพที่ดีงามได้ พุทธจริยศาสตร์ซึ่งมีลักษณะเป็นสมบรูณ์นิยม กล่าวคือ เป็นหลักความประพฤติที่มีลักษณะที่แน่นอนตายตัวไม่มีการเปลี่ยนแปลง หากกล่าวถึงการบริโภคปัจจัยตามทรรศนะพุทธจริยศาสตร์แบ่งได้ 2 ประเภท คือ การบริโภคของบรรพชิต กับการบริโภคของคฤหัสถ์ โดยอยู่ภายใต้หลักการบริโภคตามหลักพุทธจริยศาสตร์ที่เกี่ยวกับการบริโภคปัจจัย 4 คือ การบริโภคตามหลักปฐิธรรม หลักโยนิโสมนสิการ หลักมัชฌิมาปฏิปทาและหลักสันโดษ เพราะสาเหตุในการบริโภคปัจจัยมาจากความต้องการพื้นฐานของมนุษย์และเริ่มมีการบริโภคด้วยตัณหา ทำให้คุณค่าของการบริโภคมีลักษณะ 2 ประการ คือ คุณค่าแท้กับคุณค่าเทียม โดยมีจุดมุ่งหมายของการบริโภคปัจจัย 4 คือ เพื่อการดำรงอยู่แห่งชีวิตและพัฒนาชีวิตของมนุษย์ให้มีความสมบูรณ์อย่างยั่งยืน มิใช่บริโภคเพื่อสนองความอยาก หรือเพื่อประดับ หรือสร้างความสวยงามให้กับร่างกายแต่อย่างใด

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวมาแล้วนั้น ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดของการวิจัยไว้ดังนี้



แผนภูมิภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วัตถุประสงค์

การวิจัยเรื่องการสร้างสุขนิสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวพุทธธรรมมีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อศึกษาสุขนิสัยในการบริโภคปัจจัย 4
2. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่มีผลต่อสุขนิสัยในการบริโภคปัจจัย 4
3. เพื่อสร้างสุขนิสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวหลักพุทธธรรม

ระเบียบวิธีการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยแบบเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ซึ่งเน้นการวิจัยทางเอกสาร (Documentary Research) โดยการวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นหลัก ผู้วิจัยมีการเก็บข้อมูลภาคสนามโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยมีกระบวนการและขั้นตอนดังต่อไปนี้

3.1 การศึกษาเอกสาร เป็นการศึกษาวิเคราะห์และสังเคราะห์เอกสารที่เกี่ยวข้อง แนวคิด ทฤษฎี ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องดังนี้

- 1) ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ (Primary Sources)

2) ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารทุติยภูมิ (Secondary Sources) หรืออรรถกถา ตำรา วิชาการ และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในงานวิจัยนี้

3) นำข้อมูลที่รวบรวมทั้งหมดมาวิเคราะห์ และรวมทั้งข้อมูลที่ได้จากเอกสารปฐมภูมิและทุติยภูมิมา ทำการศึกษาตีความ มีการวิเคราะห์ในประเด็นปัญหาที่ต้องการศึกษาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

4) ขอคำแนะนำ ปรัชญาความเห็นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

5) สร้างเครื่องมือวิจัยเพื่อใช้ในการสัมภาษณ์ โดยเครื่องมือวิจัยที่สร้างนั้นต้องผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยจำนวน 5 รูป/คน

6) นำเครื่องมือวิจัยที่ผ่านการตรวจสอบแล้วนำไปขอการรับรองจริยธรรมการทำวิจัยในมนุษย์จาก คณะกรรมการจริยธรรมการทำวิจัยในคน สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย แล้วจึงนำ เครื่องมือวิจัยนั้นไปใช้ในการสัมภาษณ์ได้

3.2 การสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกบุคคลผู้เกี่ยวข้องที่เป็นนักวิชาการและผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านพระพุทธศาสนาทั้งฝ่ายบรรพชิตและฝ่ายคฤหัสถ์รวม 7 รูป/คน ในการสัมภาษณ์นี้ผู้วิจัยได้มีหนังสือขออนุญาตสัมภาษณ์จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย เพื่อติดต่อขออนุญาตสัมภาษณ์และไป สัมภาษณ์ตามวันเวลาที่ท่านเหล่านั้นสะดวก โดยการสัมภาษณ์นี้ ผู้วิจัยได้ขออนุญาตบันทึกเสียงการให้สัมภาษณ์ หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำบทสัมภาษณ์มาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

3.3 การวิเคราะห์นำข้อมูลจากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์ร่วมกับข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารปฐมภูมิ และทุติยภูมิที่ได้มาในเบื้องต้นเพื่อให้ได้ประเด็นสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

3.4 นำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับการสร้างสุขนิสัยในการบริโภคน้ำจืด 4 ตามแนวพุทธธรรม จากการ วิจัยข้อมูลจากพระไตรปิฎก เอกสารงานวิชาการที่เกี่ยวข้อง ตำรา และการสัมภาษณ์

ผลการวิจัย

จากการศึกษาการสร้างสุขนิสัยในการบริโภคน้ำจืด 4 ตามแนวพุทธธรรม การศึกษาข้อมูลจึงวิเคราะห์ ตามวัตถุประสงค์ เพื่อนำเสนอวิธีการสร้างสุขนิสัยในการบริโภคน้ำจืด 4 ตามแนวพุทธธรรม ผลการวิจัยพบว่า

1.สุขนิสัยในการบริโภคน้ำจืด 4 ศึกษาถึงความหมายของคำว่า “สุขนิสัย,การบริโภค,น้ำจืด 4,และ น้ำจืด 4ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา ประเภทของการบริโภค ประวัติวิวัฒนาการการบริโภค วัฒนธรรมการ บริโภค 3 การแสวงหาความต้องการขั้นพื้นฐาน สาเหตุการได้มาของน้ำจืด 4ลักษณะของการได้มาของน้ำจืด 4 สุขนิสัยในการบริโภคเครื่องดื่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค ประโยชน์แท้ของสุขนิสัยในการบริโภค น้ำจืด 4 ประโยชน์เทียมของสุขนิสัยในการบริโภคน้ำจืด 4 และศึกษาถึงสุขนิสัยในการบริโภคน้ำจืด 4 ที่เป็น หลักการของแนวความคิด หลักทฤษฎีทางวิชาการที่เป็นที่ยอมรับมีความน่าเชื่อถือ ถูกต้องตามหลักการที่ได้ผ่าน การศึกษาวิจัยมาอย่างดี นำมาใช้ศึกษาพิจารณาการบริโภคน้ำจืด 4 จนทำให้ได้บทสรุปที่มีความสำคัญได้ 3 ประการ คือ 1) การตระหนักรู้ในการบริโภคน้ำจืด 4 มนุษย์ทุกคนต่างก็ต้องการน้ำจืด 4 ในการดำรงชีวิต เหมือนกันทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ ทุกสถานะ การจะพิจารณาการบริโภคน้ำจืด 4 ที่ต่างก็ต้องมีข้อจำกัดที่

แตกต่างกันออกไปในรายละเอียด ตามแต่สภาวะของแต่ละบุคคล เช่น ฐานะทางด้านการเงิน หรือทางด้านเศรษฐกิจ ฐานะทางด้านสังคม ทางด้านเพศ ทางด้านวัย ทางด้านข้อจำกัดพิเศษบางอย่าง เป็นต้น ในการดำเนินชีวิตด้วยปัจจัย 4 จึงมีรายละเอียดที่จะมีความแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล แต่ละบุคคลจึงควรมีความตระหนักรู้ในสภาวะนั้น ๆ ของตนเอง 2) การรู้จักความพอเพียงในทรัพยากรที่ใช้ในการบริโภคปัจจัย 4 ทรัพยากรธรรมชาติเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมากต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ปัจจัย 4 ก็เช่นกันที่ได้มาจากผลผลิตของธรรมชาติทั้งสิ้น ธรรมชาติโดยรวมเป็นสิ่งที่มีความเกี่ยวเนื่องซึ่งกันและกัน อาทิเช่น สภาพภูมิอากาศร้อนหนาว แห้งแล้ง ฝนตก มีผลต่อปริมาณของน้ำตามแหล่งน้ำในธรรมชาติ ซึ่งแหล่งน้ำนั้น ๆ ก็มีผลต่อผลผลิตทางการเกษตร หรือผลผลิตจากธรรมชาติต่าง ๆ เหล่านี้เป็นต้น ที่บ่งชี้ได้ว่าสภาวะสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติมีอิทธิพลสูงยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ที่ถ้ามีภัยต่าง ๆ ที่เกิดจากธรรมชาติก็จะทำให้มนุษย์มีความยากลำบากในการดำรงชีวิต เช่น ราคาปัจจัยต่าง ๆ แพงขึ้น หาได้ยากขึ้น หรืออาจจะสร้างความเสียหายต่อทรัพย์สินหรือแม้แต่วิตชีวิตของมนุษย์ที่เกิดมาจากภัยพิบัติทางธรรมชาติ เป็นต้น ดังนั้นมนุษย์จึงควรจะรู้จักความพอเพียงในความต้องการบริโภคปัจจัย 4 ทั้งยังใช้ปัจจัยเหล่านั้นอย่างประหยัดและคุ้มค่ามากที่สุด จึงจะถือได้ว่าเป็นผู้รู้คุณค่าต่อปัจจัยที่ได้มาจากธรรมชาติด้วยความกตัญญู 3) การรู้จักตนเองในเชิงพฤติกรรมในการบริโภคปัจจัย 4 จากการที่บุคคลมีความตระหนักรู้ในฐานะหน้าที่ ในบทบาทของตนเอง มีการรู้จักความพอประมาณในการบริโภคด้วยการรู้คุณค่าของปัจจัย 4 ที่ได้จากธรรมชาติด้วยความกตัญญู จะทำให้เกิดการรู้จักตนเองในการสร้าง หรือการเปลี่ยนพฤติกรรมในการบริโภคปัจจัย 4 ด้วยความตระหนักรู้ในแบบดังที่ได้อธิบายมาแล้ว จนทำให้ก่อเกิดเป็นนิสัยที่กลายมาเป็นพฤติกรรมที่ใช้หลักความคิดในเรื่องของความสันโดษ มาใช้ในการดำเนินชีวิตที่ไม่เป็นการเบียดเบียนทั้งต่อตนเอง ต่อสังคมโดยรวมไม่ว่าในทางตรงหรือทางอ้อม และทั้งไม่เป็นการเบียดเบียนต่อระบบสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติที่เกินความจำเป็นไม่ว่าจะในทางตรงหรือในทางอ้อม

2. หลักพุทธธรรมที่มีผลต่อสุขนิสสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ศึกษาหลักพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ที่มีความสำคัญในการเป็นหลักคิดในการดำรงชีวิตด้วยปัจจัย 4 ที่เป็นปัจจัยพื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนต่างก็ต้องการเพื่อการยังชีพให้เป็นไปอย่างเป็นปกติสุข โดยใช้หลักธรรมดังนี้ 1) หลักพุทธธรรมโยนิโสมนสิการเป็นหลักความเข้าใจอย่างถูกต้องในเรื่องนั้น ๆ ปัจจัย (เครื่องอาศัย) ของบรรพชิต มี 4 อย่าง ได้แก่ อาหาร บิณฑบาต จีวรเครื่องนุ่งห่ม เสนาสนะที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ซึ่งเพียงพอต่อการที่จะสามารถยังชีวิตให้ดำเนินต่อไปได้ ตามครรลองของความเป็นบรรพชิตที่มุ่งขัดเกลากิเลสเป็นสำคัญ และประการที่สำคัญ การพิจารณา ไม่ใช่เป็นการกล่าวคำภาษาบาลี โดยที่ไม่ได้มีความเข้าใจอะไรเลยว่าคำนั้น ๆ หมายถึงอะไร เพราะแท้ที่จริงแล้ว เป็นปัญญาที่เห็นประโยชน์ของการใช้สอยปัจจัยต่าง ๆ เหล่านั้น ไม่ใช่เพื่อความติดข้องต้องการ ไม่ใช่เพื่อความเป็นผู้ผลิตเพลินประมาทมัวเมา แต่เพื่ออาศัยปัจจัยเหล่านั้นแล้ว สามารถให้ชีวิตดำเนินต่อไปได้เพื่อประโยชน์ในการศึกษาพระธรรม อบรมเจริญปัญญา ขัดเกลากิเลส โดยหลักโยนิโสมนสิการนั้นใช้การพิจารณาบริโภคปัจจัย 4 ด้วยวิธีคิดแบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียม คือวิธีการที่จะบริหารการใช้ประโยชน์จากปัจจัย 4 นั้น ๆ เพื่อเป้าหมายสูงสุดที่เป็นประโยชน์ที่แท้จริงจากคุณค่าของปัจจัย 4 เพื่อยังอัตภาพแห่งความเป็นไปในการดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข การบริโภคปัจจัย 4 ในทางพระพุทธศาสนานั้นให้คำนึงถึงคุณค่าแท้มากกว่า

คุณค่าเทียบ นั่นคือหมายถึงต้องคำนึงถึงคุณประโยชน์สาระสำคัญของการบริโภคที่ถูกต้องอันมีความเป็นประโยชน์ที่แท้จริง และหลักการพิจารณาบริโภคปัจจัย4 ด้วยวิธีคิดวิเคราะห์แบบแยกแยะวิธีคิดวิเคราะห์แบบแยกแยะส่วนประกอบ คือ การคิดจำแนกแยกแยะองค์รวมของสิ่งต่าง ๆ ออกเป็นองค์ย่อย ๆ ทำให้มองเห็นความสัมพันธ์ขององค์ประกอบย่อยเหล่านั้นว่ามีความเกี่ยวเนื่องกัน เป็นเหตุเป็นผลและพึ่งพาอาศัยกันอย่างไร จึงประสานสอดคล้องกันเป็นองค์รวม วิธีคิดแบบนี้จะทำให้เราเข้าใจและเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริง 2) หลักพุทธธรรมโภชนมัตตัญญูตา เป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญในการพิจารณาบริโภคอาหาร ที่พระพุทธองค์ทรงใช้สั่งสอนภิกษุสาวกให้รู้จักความพอดีในการฉันอาหาร เพื่อยังความเป็นไปตามอรรถภาพเพื่อการประกอบความเพียร เพื่อบำเพ็ญคือการพ้นทุกข์ ทั้งนี้หลักธรรมนี้ยังสามารถนำมาใช้ได้กับวิถีชีวิตประจำวันของฆราวาส ทั้งนี้ก็เพื่อความเป็นไปตามอรรถภาพเพื่อการมีชีวิตที่เป็นปกติสุข ในหลักธรรมนี้มีใจความสำคัญที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในวิถีชีวิตประจำวันได้ คือไม่ทำลายทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ และมีเวลาพัฒนาคุณภาพชีวิต 3)หลักพุทธธรรมสันโดษคือ ให้รู้จักพอ รู้จักประมาณ ความยินดี ความพอใจ ด้วยปัจจัย4 คือ ตามมีตามได้ ยินดีใน ของของตน การมีความสุขพอใจด้วยเครื่องเลี้ยงชีพที่หามาได้ ด้วยความเพียรพยายามอันชอบธรรมของตน ไม่โลภ ไม่ริษยาใคร สันโดษมี 3 อย่าง คือ 1.ยถาลภสันโดษ คือยินดีตามที่ได้ คือตนได้สิ่งใดมา หรือเพียรหาสิ่งใดมาได้ซึ่งก็คือปัจจัย4 2.ยถาพลสันโดษ คือยินดีตามกำลัง ยินดีในปัจจัย4 แต่พอแก่กำลังร่างกาย สุขภาพและวิสัยแห่งการใช้สอยปัจจัย4 ของตน ไม่ยินดีอยากได้เกินกำลังตนมี 3.ยถาสารูปสันโดษคือยินดีตามสมควร ยินดีในปัจจัย4 ตามที่เหมาะสมกับตนอันสมควรแก่ภาวะ ฐานะ แนวทางชีวิต และจุดหมายแห่งการบำเพ็ญกิจของตน สันโดษทั้ง 3 ประการ มีความสัมพันธ์ เกี่ยวเนื่องกัน กล่าวคือ เมื่อได้ครอบครอง หรือได้สิ่งใดสิ่งหนึ่งมาก็มีความสุขพอใจยินดีในสิ่งนั้น ต้องพิจารณาด้วยว่าได้มาโดยใช้กำลัง สติปัญญา ความสามารถของเราที่มีอยู่อย่าง เต็มที่แล้วหรือไม่ ถ้ายังก็ต้องพยายามนำความรู้ สติปัญญา ความสามารถของเรามาใช้อย่างเต็มที่เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

3.การสร้างสุขนิสัยในการบริโภคปัจจัย4 ตามแนวพุทธธรรม จากการศึกษาสุขนิสัยในการบริโภคปัจจัย4 และหลักพุทธธรรมที่มีผลต่อสุขนิสัยในการบริโภคปัจจัย4 ทำให้ได้หลักการสร้างสุขนิสัยในการบริโภคปัจจัย4 ตามแนวพุทธธรรม ได้ 2แนวทางดังนี้แนวทางที่1. สร้างการเรียนรู้ โดยมีการ1) สร้างองค์ประกอบ องค์ประกอบของการเรียนรู้โดยมีหลักธรรมเป็นเครื่องกำกับ ซึ่งหลักธรรมที่นำมาใช้เป็นหลักก็คือหลักโยนิโสมนสิการ หลักสัปปุริสธรรม หลักสันโดษ หลักอปมาทธรรม และหลักโภชนมัตตัญญูตา โดยการเรียนรู้ต้องอาศัยองค์ความรู้ในทางทฤษฎีที่เป็นหลักการทางวิชาการที่มีความน่าเชื่อถือ คือการศึกษาเพื่อ ความรู้ถึงการได้มา ความรู้ถึงคุณค่า ความรู้ถึงคุณภาพ ความรู้ถึงขั้นตอนหรือวิธีการบริโภคปัจจัย4 ความรู้ถึงประโยชน์สูงสุดด้วยความประหยัด ความรู้ถึงการรู้จักกตัญญูต่อปัจจัย4 และธรรมชาติ 2) สร้างเป้าหมาย เป้าหมายของการเรียนรู้ คือเกิดแนวความคิดที่สามารถนำมาปฏิบัติได้จริงในการพิจารณาในการใช้สอยหรือการบริโภคปัจจัย4 ได้อย่างถูกต้องตามหลักวิชาการหรือหลักการที่มีทฤษฎีที่มีความน่าเชื่อถือรองรับในองค์ความรู้ นั้น ๆ โดยมีหลักธรรมตามแสดงมาเป็นเครื่องกำกับเพื่อบำเพ็ญในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข โดยที่สำคัญของเป้าหมายก็คือการพัฒนาคุณภาพชีวิตในวิถีชีวิตประจำวัน และการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อการปฏิบัติธรรมจน

สามารถบรรลุเป้าหมาย เพื่อการพ้นทุกข์ตามแนวทางของพระพุทธศาสนา 2. สร้างการปฏิบัติ โดยมีการ 1) สร้างทักษะ ทักษะเป็นการนำเอาความรู้ที่ผ่านการกลั่นกรองมาเป็นอย่างดีแล้วมาสร้างเป็นขั้นตอน หรือกระบวนการในการปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม เพื่อสร้างความชำนาญหรือทักษะ จนเกิดความเข้าใจในเป้าหมายของการบริหารการบริโภคปัจจัย 4 อย่างถูกต้องตามหลักการทางวิชาการ 2) สร้างกิจกรรม กิจกรรมเป็นการปฏิบัติที่เป็นไปตามขั้นตอนที่สร้างมาด้วยความชำนาญหรือทักษะที่เกิดมาจากการเรียนรู้ ที่ได้อาศัยหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาเป็นบทก้ำกับในการทำกิจกรรมเหล่านั้นในการบริโภคปัจจัย 4 เป็นการทำกิจกรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาด้านตนเองในการดำเนินวิถีชีวิตได้อย่างมีความสุข 3) สร้างกิจวัตร กิจวัตรเป็นกิจกรรมที่มีการปฏิบัติที่มีความต่อเนื่องเป็นปกติวิสัย หรือเรียกได้ว่าเป็นสุขนิสัยในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวเนื่องกับการบริโภคปัจจัย 4 มีความมุ่งมั่นที่จะรักษาแนวทางปฏิบัติด้วยจิตใจที่มั่นคง ที่เป็นไปโดยอัตโนมัติในชีวิตประจำวันมีความสม่ำเสมอ ดังแผนภูมิสรุปการสร้างสุขนิสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวพุทธธรรม ดังนี้ (แผนภาพที่ 1)

สร้างการเรียนรู้		สร้างการปฏิบัติ			
สร้างองค์ประกอบ		สร้างเป้าหมาย	สร้างทักษะ	สร้างกิจกรรม	สร้างกิจวัตร
หลักธรรม - โยนิโสฯ - สันโดษ - โภจเนฯ	ความรู้ - การได้มา - คุณค่า, คุณภาพ - วิธีการบริโภค - ประหยัดสุด - ประโยชน์สูง - การกตัญญู	เพื่อการพัฒนา คุณภาพชีวิตใน วิถีประจำวัน	กลั่นกรอง ความรู้ สร้าง ความชำนาญ	ปฏิบัติตาม ขั้นตอน ที่ สร้างไว้	ปฏิบัติ ต่อเนื่องจน เกิดเป็น สุข นิสัย

แผนภูมิที่ 2 การสร้างสุขนิสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวพุทธธรรม

อภิปรายผล

การศึกษาการสร้างสุขนิสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวพุทธธรรม พบว่าหลักพุทธธรรมเป็นแนวทางในการศึกษาและสร้างวิธีปฏิบัติที่สามารถนำมาใช้ได้จริงในวิถีการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพื่อการมีสุขนิสัยที่มั่นคง มีความสม่ำเสมอ ทั้งนี้อภิปรายได้ว่า นิสัยของมนุษย์เป็นการแสดงออกโดยความเคยชิน ซึ่งเป็นการสอดคล้องกันกับการศึกษาของ พระมหาหมณวินทร์ ปุริสสุตโม และมนัสวี ศรีนนท์ กล่าวว่า นิสัยเป็นคุณลักษณะในตนที่แต่ละคนสร้างขึ้นโดยตั้งใจและไม่ได้ ตั้งใจเป็นการแสดงออกจนเคยชิน นิสัยเกิดจากการสร้างหรือพัฒนาขึ้นอย่างเหมาะสมกับสถานที่และเวลา ปัญหาต่างๆที่เกิดมาจากการกระแสนิยมที่ ทำให้มนุษย์เกิดความทุกข์ที่เกิดมาจากการบริโภคปัจจัย 4 นี้ มีความสอดคล้องกันกับการศึกษาของ พระครูธรรมธัชปยุต (พิศาล วชิโรภาส) กล่าว

ว่า การบริโภคนิยมในโลกาภิวัตน์เป็นการบริโภคตามกระแสค่านิยม เพื่อตอบสนองความต้องการที่เกินความจำเป็นของตนเอง เกิดปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ ปัญหาครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ และปัญหาสังคม(พระมหามหวินทร์ ปุริสุตโตโม และมนัสวี ศรีนนท์, 2561)(พระครูธรรมธรไพบูลย์, 2562)

ทั้งนี้ยังอภิปรายผลได้ว่า ต้องเริ่มต้นที่การสร้างการศึกษาเรียนรู้ โดยในการศึกษาเรียนรู้จะต้องมีการตั้งเป้าหมายก่อนว่า ผู้ศึกษาต้องการเป้าหมายของการศึกษาเพื่อต้องการความสุขในการบริโภคปัจจัย4 ซึ่งเป็นการสอดคล้องกันกับการศึกษาของ พระมหาเกรียงไกร กิตติเมธี (พินยารักษ์) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการบริโภคปัจจัย4 คือ เพื่อการดำรงอยู่แห่งชีวิตและพัฒนาชีวิตของมนุษย์ให้มีความสมบูรณ์อย่างยั่งยืน โดยขั้นตอนในการศึกษานี้จะต้องอาศัยด้วยการอ้างอิงด้วยองค์ประกอบในด้านต่างๆที่ควรศึกษา ที่เป็นไปตามหลักทั้งในทางวิชาการทางด้านวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องและในทางพุทธธรรมที่มีความสำคัญ องค์ประกอบที่ควรนำมาพิจารณาก็คือ 1)การตระหนักรู้ในการบริโภคปัจจัย4 เช่น ฐานะทางด้านการเงิน หรือทางด้านเศรษฐกิจ ฐานะทางด้านสังคม ทางด้านเพศ ทางด้านวัย ทางด้านข้อจำกัดพิเศษบางอย่าง เป็นต้น, 2)การรู้จักความพอเพียงในทรัพยากรที่ใช้ในการบริโภคปัจจัย4, 3)การรู้จักตนเองในเชิงพฤติกรรมในการบริโภคปัจจัย4 มีการรู้จักความพอประมาณในการบริโภคด้วยการรู้คุณค่าของปัจจัย4 ที่ได้มาจากธรรมชาติด้วยความกตัญญูและมีคุณภาพของปัจจัย4 (พระมหาเกรียงไกร กิตติเมธี, 2555)

และยังจะอภิปรายผลอีกได้ว่า การสร้างสุขนิสัยในการบริโภคปัจจัย4 ตามแนวพุทธธรรม ด้วยหลักการ 2 สร้าง สร้างที่1คือสร้างทฤษฎีโดยการเรียนรู้การสร้างเป้าหมายก่อนว่าเราต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตในวิถีประจำวันที่ดีมีความสุขได้โดยการสร้างองค์ประกอบการเรียนรู้ทางด้านหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคปัจจัย4 ซึ่งจากศึกษาวิจัยทำให้ได้หลักพุทธธรรมที่มีกำลังมากหรือมีอานิสงส์มากในเรื่องการบริโภคปัจจัย4 คือหลักพุทธธรรมโยนิโสมนสิการ หลักพุทธธรรมสันโดษและหลักพุทธธรรมโภชนมัตตัญญูตา ซึ่งเป็นการสอดคล้องกันกับการศึกษาของ พระวีระชน อุตตโร (ชัชวาลย์) กล่าวว่า การบริโภคบิณฑบาตควรใช้หลักโภชนมัตตัญญูตา คือเลือกโภชนะสัปปายะและเจริญอาหารเรปฏิกุลสัณญาจะสนับสนุนการบรรลุลุธรรมได้เป็นอย่างดี การบริโภคเสนาสนะควรพิจารณาเลือกเสนาสนะสัปปายะจะสนับสนุนการบรรลุลุธรรมได้ และการบริโภคคิลานเภสัชที่ควบคู่กับการใช้ธรรมโอสถจะเกื้อกูลสนับสนุนแก่การบรรลุลุธรรมในพระพุทธศาสนาได้ โดยมีข้อที่ต้องใช้ในการพิจารณา มี 3 อย่างคือ 1) คุณค่าของปัจจัย4 ความจำเป็นในการบริโภคปัจจัย4 โดยแท้จริงแล้วเป็นไปเพื่อการดำรงชีวิตอยู่ได้โดยปกติสุข 2)การใส่ใจในคุณภาพของสิ่งที่เป็นปัจจัย4 เป็นสำคัญ เพื่อเป็นแนวปฏิบัติอย่างชาญฉลาดในการพิจารณาในการเลือกสรรสินค้าที่มีคุณภาพที่เป็นปัจจัยในการดำรงชีวิตอยู่ถูกต้องตามคุณค่าของปัจจัยนั้นๆ 3) ความเหมาะสมในการใช้ปัจจัย4 เช่น ตามรูปแบบวัฒนธรรมประเพณีในแต่ละที่ ตามสภาพภูมิอากาศ ตามแต่ละสถานที่ ตามแต่ละสถานะภาพ เป็นต้น เมื่อเกิดความรู้ความเข้าใจแล้วจึงมาสู่การสร้างวิถีปฏิบัติในเรื่องการบริโภคปัจจัย4 ด้วยอาศัยหลักการสร้างทักษะโดยกลั่นกรองเอาความรู้ที่ได้มากระทำเป็นประจำจนเป็นความชำนาญ สร้างกิจกรรมการปฏิบัติหรือกระทำเป็นเป็นขั้นเป็นตอน โดยให้เป็นกิจวัตรอย่างสม่ำเสมอจนเกิดเป็นสุขนิสัยคือนิสัยที่มีสุขตามความมุ่งหมายของการบริโภคปัจจัย4 คือ เพื่อการดำรงอยู่แห่ง

ชีวิตและพัฒนาชีวิตของมนุษย์ให้มีความสมบูรณ์อย่างยั่งยืน โดยการได้มาซึ่งปัจจัย 4 ด้วยความบริสุทธิ์ทั้งทางกาย วาจาและใจ มีการบริโภคหรือการใช้สอยที่คำนึงถึงคุณค่าแท้ที่มีคุณภาพของปัจจัย ซึ่งเป็นการสอดคล้องกันกับการศึกษาของ ดร.ทิพย์ภวิษณ์ ไสชาติ ได้กล่าวไว้ว่า หากขาดสติ ไม่รู้จักคุณค่าแท้ของปัจจัยทั้ง 4 วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้และคุณค่าเทียม(พุทธโฆษาจารย์ 2560) เพื่อให้เห็นความสำคัญของสิ่งต่าง ๆ โดยเฉพาะในการดำรงชีวิตของมนุษย์ คุณค่าของสิ่งที่มนุษย์เสพเข้าไป จึงเป็นได้ทั้งคุณค่าแท้ของการบริโภคและคุณค่าเทียมของการบริโภค ด้วยความประหยัสดุประโยชน์สูง มีการบริโภคโดยคำนึงถึงสิ่งแวดล้อมของธรรมชาติ และด้วยการกตัญญูต่อปัจจัย 4 ที่บริโภคเพื่อการดำรงชีวิต หลักสำคัญในการนำมาปฏิบัตินี้จะเป็นการสร้างทักษะเป็นขั้นตอนหรือกระบวนการในการปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม เพื่อสร้างความชำนาญ ที่จะนำมาสู่การสร้างกิจกรรมที่จะสร้างกิจวัตรประจำจนกลายมาเป็นสุขนิสัยที่มีความสม่ำเสมอ ที่แน่วแน่มั่นคง จึงจะนำมาซึ่งความสุขตามอัตภาพเพื่อการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ กล่าวคือ เพื่อการดำรงชีวิต และเพื่อการปฏิบัติธรรมเพื่อการพ้นทุกข์ (พระวิรัช อดุลโร, 2556) (ดร.ทิพย์ภวิษณ์ ไสชาติ, 2561)

สรุป

การสร้างสุขนิสัยในเรื่องการบริโภคปัจจัย 4 เป็นสิ่งที่ต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอ ด้วยความตระหนักรู้ในคุณค่าของปัจจัย 4 ที่ได้มาด้วยความบริสุทธิ์ มีความมั่นคงสม่ำเสมอในการกระทำจนกลายมาเป็นนิสัยอย่างมั่นคงหนักแน่น จนกลายมาเป็นแบบอย่างที่ดีงามในการใช้ชีวิต ที่ต้องอาศัยปัจจัยการบริโภคปัจจัยต่าง ๆ ที่ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติที่ได้สร้างสรรค์ดุติที่เป็นปัจจัยให้ได้บริโภค รู้จักมีความกตัญญูต่อปัจจัย 4 สุขนิสัยที่แน่วแน่มั่นคงจะส่งผลตอบสนองกลับมานอกจากเพื่อตนเองแล้ว ยังมีผลต่อส่วนรวมที่หมายถึงทางด้านคุณภาพที่ดีในทางสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติด้วย เมื่อสร้างสุขนิสัยที่แน่วแน่มั่นคงได้ ก็จะสามารถนำความสุขตามอัตภาพเพื่อการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ กล่าวคือ เพื่อการดำรงชีวิต และเพื่อการปฏิบัติธรรมเพื่อการพ้นทุกข์ จากการศึกษาพบว่าการสร้างสุขนิสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวพุทธธรรม สามารถสรุปในตอนท้ายของการศึกษาวิจัยเป็นแนวทางได้ 2 ประการ กล่าวคือ สร้างการเรียนรู้ และสร้างการปฏิบัติ ซึ่งทั้งสองแนวทางนี้มีข้อสรุปได้ ดังนี้ 1) สร้างการเรียนรู้ มี 2 อย่างคือ 1) สร้างองค์ประกอบ องค์ประกอบของการเรียนรู้โดยมีหลักธรรมเป็นเครื่องกำกับ คือการศึกษาเพื่อ ความรู้ถึงการได้มา ความรู้ถึงคุณค่า ความรู้ถึงคุณภาพ ความรู้ถึงขั้นตอนหรือวิธีการบริโภคปัจจัย 4 ความรู้ถึงประโยชน์สูงสุดด้วยความประหยัสดุ ความรู้ถึงการรู้จักกตัญญูต่อปัจจัย 4 และธรรมชาติ 2) สร้างเป้าหมาย เป้าหมายของการเรียนรู้ คือเกิดแนวความคิดที่สามารถนำมาปฏิบัติได้จริงในการพิจารณาในการใช้สอยหรือการบริโภคปัจจัย 4 ได้อย่างถูกต้องตามหลักวิชาการ โดยมีหลักธรรมเป็นเครื่องกำกับเพื่อเป้าหมายในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข 2) สร้างการปฏิบัติ มี 3 อย่างคือ 1) สร้างทักษะทักษะเป็นการนำเอาความรู้ที่ผ่านการกลั่นกรองมาเป็นอย่างดีแล้ว มาสร้างเป็นขั้นตอน หรือกระบวนการในการปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม เพื่อสร้างความชำนาญหรือทักษะ 2) สร้างกิจกรรม กิจกรรมเป็นการปฏิบัติที่เป็นไปตามขั้นตอนที่สร้างมาด้วยความชำนาญหรือทักษะที่เกิดมาจากการเรียนรู้ 3) สร้างกิจวัตร กิจวัตรเป็นกิจกรรมที่

มีการปฏิบัติที่มีความต่อเนื่องเป็นปกติวิสัย หรือเรียกได้ว่าเป็นสุขนิสัยในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวเนื่องกับการบริโภคปัจจัย 4 ที่เป็นไปโดยอัตโนมัติในชีวิตประจำวันด้วยความสม่ำเสมอ

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยเรื่องการสร้างสุขนิสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวพุทธธรรม เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ ที่รวมการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพระพุทธศาสนา เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาทั้งในทางคฤหัสถ์ผู้ครองเรือนและบรรพชิตนิกบวช โดยผลของการศึกษาวิจัยสามารถเข้าใจถึงเหตุผลที่มาของปัญหาของการบริโภคปัจจัย 4 ในปัจจุบัน และจากการศึกษาสามารถใช้หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้เป็นเครื่องมือเพื่อการลดปัญหาของการบริโภคปัจจัย 4 นอกจากนี้ผู้วิจัยจะได้นำเสนอข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

- 1) ส่งเสริมทางการศึกษาทั้งในระดับประถม มัธยม และอุดมศึกษาให้ความรู้ปลูกฝังนิสัยให้เยาวชนเป็นผู้ตระหนักรู้คุณค่าของปัจจัย 4 จนเป็นนิสัยอย่างมั่นคง
- 2) เพิ่มความเข้มงวด ในการควบคุมกวดขันลงโทษการโฆษณาที่เกี่ยวกับสินค้าปัจจัย 4 ที่เกินความเป็นจริง
- 3) ส่งเสริมความรู้แต่บรรพชิตนิกบวช เกี่ยวกับประโยชน์ของการฉันอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ จากการศึกษาวิจัยการสร้างสุขนิสัยในการบริโภคปัจจัย 4 ตามแนวพุทธธรรม ผู้วิจัยเห็นว่ายังมีปัญหาที่ควรนำมาเป็นหัวข้อในการศึกษาวิจัย เพื่อการสร้างความสุขในการบริโภคปัจจัย 4 ตามความหมายในทางพุทธธรรม ดังนี้

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

- 1) ศึกษาเปรียบเทียบการบริโภคปัจจัย 4 ตามกระแสบริโภคนิยมกับตามหลักพุทธธรรม
- 2) ศึกษาการบริโภคปัจจัยทางด้านเทคโนโลยีทางด้านสื่อสมัยใหม่ของเยาวชน
- 3) ศึกษาวิเคราะห์ผลกระทบต่อธรรมชาติทางด้าน ดิน น้ำ อากาศ ที่เกิดมาจากการบริโภคปัจจัย 4 ตามกระแสบริโภคนิยม

เอกสารอ้างอิง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

พุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). สมเด็จพระ. *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*, (พิมพ์ครั้งที่ 48), กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิตภัณ. 2560.

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

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

พระครูธรรมธรไพบูลย์ (พิศาล วชิโรภาส). คำนิยมบริโภคตามแนวพระพุทธศาสนา. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2562.

พระมหามหาวินทร์ ปุริสุตตโม, และมนัสวี ศรีนนท์. หลักการสร้างนิสัยตามแนวพุทธปรัชญา. *วารสารวณัฏกองแพารกพุทธศาสตรปริทรรศน์*. ปีที่ 5 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม-ธันวาคม 2561: 13-26.

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