

บทที่ ๒

หลักมัตตัญญูตาที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

ในบทนี้เป็นการศึกษาเรื่อง มัตตัญญูตา ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก โดยได้ศึกษาเกี่ยวกับความหมายของมัตตัญญูตา ลักษณะและความสำคัญ องค์ประกอบของมัตตัญญูตาในปัจจุบัน ๔ และหลักการพัฒนาชีวิตตามแนวมัตตัญญูตา ของพุทธสาวก อุบาสกอุบาสิกา ในสมัยครั้งพุทธกาล ผู้วิจัยจึงขอเสนอเป็นลำดับไป ดังนี้

๒.๑ ความหมายของมัตตัญญูตา

คำว่า มัตตัญญูตา เป็นคำศัพท์ทางพระพุทธศาสนา เมื่อแปลออกมาเป็นภาษาไทยจะมีความหมายได้หลายประการและมีความหมายใกล้เคียงกันหลายศัพท์ แต่ในที่นี้จะหมายถึง การรู้จักประมาณ หรือ การรู้จักพอประมาณ^๑ หรือ เป็นกิริยาคือ ผู้รู้จักประมาณ^๒ ซึ่งเป็นคำกลางๆ ตามหลักแห่งความหมายที่เรานำไปใช้ มัตตัญญูตา หมายถึง การรู้จักพอดี^๓ โดยได้นำมาใช้ในความหมายของการดำเนินชีวิตด้วยปัญญา ตามหลักการทางพระพุทธศาสนา เช่น รู้จักพอดีในการบริโภคอาหาร ก็เป็น โภชนะ มัตตัญญูตา^๔ ความรู้จักประมาณในปัจจุบันอันเกี่ยวเนื่องกับความเป็นอยู่ต่างโดยกิจเป็น ๓ สถาน คือ การแสวงหา การได้มา และการใช้สอย

มัตตัญญูตา หมายถึง ความพอดี คือ ที่ไม่น้อยเกินไป และไม่มากเกินไป โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิตและการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ มีหลักของการพอประมาณ ๕ ประการคือ

๑. พอประมาณ (พอดี) ด้านจิตใจ คือ เข้มแข็ง มีจิตสำนึกที่ดี เอื้ออาทร ประณีประนอม นึกถึงประโยชน์ส่วนรวม

๒. พอประมาณ (พอดี) ด้านสังคม คือช่วยเหลือเกื้อกูล รู้รักสามัคคี สร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัวและชุมชน

๓. พอประมาณ (พอดี)ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม คือรู้ จักใช้และจัดการอย่างฉลาดและรอบคอบและเกิดความยั่งยืนสูงสุด

^๑ มัตตัญญูตามาจากศัพท์มตต+ชา+ตาซึ่งมีรูปวิเคราะหฺดังนี้มตตญฺญโนภาโว = มตตญฺญตาแปลว่า ความเป็นแห่งบุคคลรู้จักประมาณชื่อมัตตัญญูตาอีกนัยหนึ่งมตตญฺญ (มตต+ชา+รฺ) มีวิเคราะหฺว่ามตตาคือปริมาณที่พอเหมาะพอดีกับความต้องการที่ตนมีมตตญฺญแปลว่าประมาณท่านเรียกว่ามตตญฺญบุคคลรู้จำนวนคือรู้ประมาณในโภชนะเพราะเหตุนี้จึงชื่อว่ารู้ประมาณอ้างในพระราชนิพนธ์ (สมพงษ์พรหมวโรสพ.ธ.๙), สัททวิเสสวิคหะ. (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ปณณดิพัฑ, ๒๕๓๖), หน้า ๙๙.

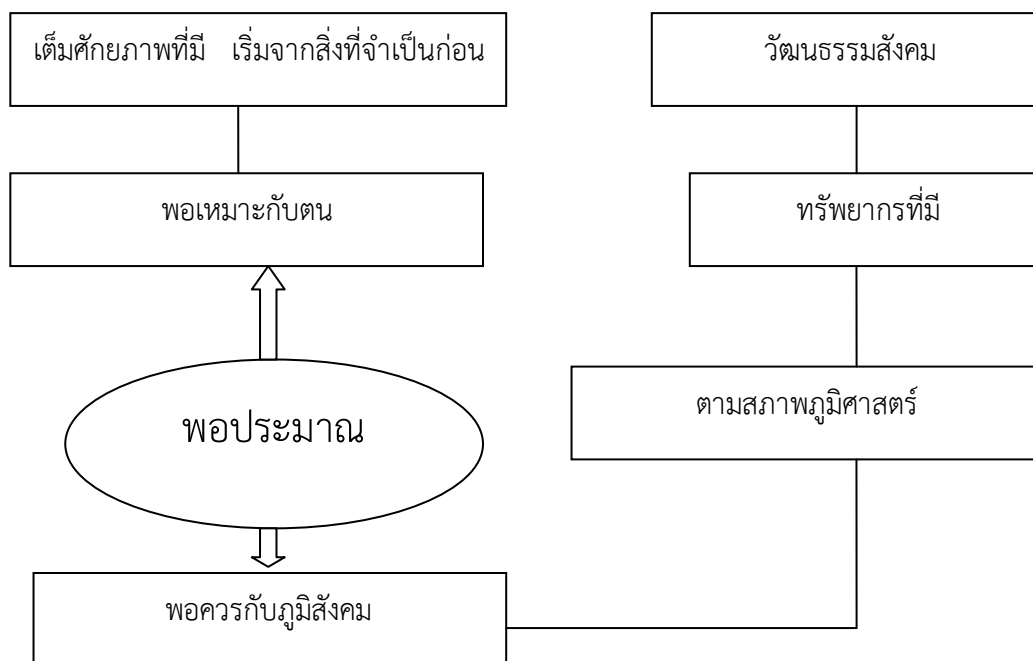
^๒ อด. อดฺ. (ไทย) ๒๓/๕๔/๓๔๐.

^๓ PhraDhammapitaka (P.A. Payutto). A Constitution for Living.(Bangkok; Religious Affairs Press, 2544), ch.15.

^๔ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎกหมวดพุทธศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๑๓๔.

๔. พอประมาณ (พอดี) ด้านเทคโนโลยี คือรู้จักใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมและสอดคล้องต่อความต้องการเป็นประโยชน์ต่อสภาพแวดล้อมและเกิดประโยชน์ต่อส่วนรวมและพัฒนาจากภูมิปัญญาชาวบ้านก่อน

๕. พอประมาณ (พอดี) ด้านเศรษฐกิจ คือเพิ่มรายได้ ลดรายจ่าย ดำรงชีวิตอย่างพอควร พออยู่ พอกินสมควรตามอัตภาพและฐานะของตน



แผนภูมิที่ แสดงหลักการพอประมาณตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง^๕

จากที่ได้กล่าวมาอาจสรุปได้ว่า มัตตัญญูตา เป็นหลักธรรมที่สร้างคนให้เป็นผู้รู้จักใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิตให้รู้จักจำกัดความทุกข์ความเดือดร้อนด้วยการพิจารณาให้เห็นต้นเหตุของความทุกข์ความเดือดร้อนแล้วแก้ปัญหาให้ถูกทางไม่ให้เชื่อถืออย่างงมงายไร้เหตุผล “ความรู้จักพอประมาณอันเป็นไปเพื่อความบริโศคคือรู้จักพอประมาณในการรับจักริณทบาทเสนาสนะและคิลานะปัจจัยเภสัชบริขาร”^๖ มัตตัญญูตา แปลตามความหมายว่า ความพอดี คือ “ไม่สุดโต่ง”^๗ ที่ประกอบด้วยปัญญา

^๕ ประดิษฐ์ อนุกรมย์, สร้างทีมงานตามหลักคิดเศรษฐกิจพอเพียง, (กรุงเทพมหานคร: ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๒๒.

^๖ วจ.สตตก. (ไทย) ๒๓/๖๘/๑๔๓-๑๔๔.

^๗ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), ธรรมกับการพัฒนาชีวิต, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙), หน้า ๓๙.

๒.๒ ลักษณะและความสำคัญ

ลักษณะและความสำคัญ ของ มัตตัญญูตา นั้น พระพุทธองค์ได้ให้ความสำคัญและได้ตรัสแก่ภิกษุที่มาประชุมกันในวันมาฆบูชา เพื่อที่จะให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตของพระสงฆ์เอง โดยมีใจความในตอน หนึ่งว่า มัตตัญญูตา จ ภาตตสมิ ซึ่งหมายถึง ความเป็นผู้รู้จักประมาณในอาหาร^๘ เพื่อให้เกิดเป็นประโยชน์ รู้จักจุดหมายและทรงตรัสเตือนแก่ พระภิกษุพระสาวกทั้งหลายว่า

ภิกษุแม้เมื่อทากถายน้อยภิกษุก็รับเพื่อความเอ็นดูตระกูล

เพื่อการรักษาทระกูล เพื่อความอนุเคราะห์ตระกูล

แม้ทากถายมากภิกษุก็รับจิวรพอคัมครองกาย

รับบิณฑบาตพอบริหารท้อง

ภิกษุชื่อว่ารู้จักประมาณโดยการรับ^๙

จะเห็นว่าเมื่อเรามีร่างกายที่อยู่ผาสุกแล้ว เราจะได้ไปทำกิจกรรมที่ดีงาม ทำหน้าที่การงานของตนได้ด้วยความสุข พระพุทธเจ้าพระองค์ทรงให้ความสำคัญในการบริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ เพื่อให้เป็นประโยชน์มากที่สุดในการดำรงชีวิตของพระภิกษุสาวกของพระองค์ โดยได้ตรัสแก่ภิกษุ ว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้รู้จักประมาณในการรับจิวร

บิณฑบาตเสนาสนะและคิลานะปัจจัยเภสัชชะบริขาร

หากภิกษุไม่รู้จักประมาณ ในการรับจิวรบิณฑบาตเสนาสนะ

และคิลานะปัจจัยเภสัชชะบริขาร

เราไม่พึงเรียกเธอว่าเป็นมัตตัญญู ในที่นี้

แต่เพราะภิกษุรู้จักประมาณในการรับจิวรบิณฑบาต

เสนาสนะ และคิลานะปัจจัยเภสัชชะบริขาร

ฉะนั้น เราจึงเรียกเธอว่า เป็นมัตตัญญู^{๑๐}

นั้นแสดงให้เห็นว่า พระพุทธเจ้าได้ให้ความสำคัญแก่ความพอประมาณ โดยตรัสแก่ภิกษุว่าควรรู้จักจุดหมาย และประโยชน์ เพื่อให้พุทธสาวกอุปาสกอุบาสิกาศาพุทธรบริษัทสี่ของพระองค์เป็นอยู่อย่างมีความสุขในการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน อันจะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ของบรรพชิต และความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของคฤหัสถ์ผู้ครองเรือน เพื่อให้ชีวิตมีความสุขจะเป็นฐานสนับสนุนการพัฒนา ศักยภาพของมนุษย์ทำให้มนุษย์มีความสามารถในการดำรงชีวิตที่ดีงามเพื่อให้เกิดสติและปัญญา ซึ่งถือเป็นลักษณะและความสำคัญของ หลักมัตตัญญูตา ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้แก่พุทธบริษัทสี่ของพระองค์ว่า ภิกษุควรรู้จักประมาณในการรับ การแสวงหา และการบริโภค ในที่นี้ก็เพื่อจะให้ดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีความสุขโดยไม่อยู่ภายใต้กิเลสตัณหา นั่นเอง

^๘ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๐/๕๐-๕๑

^๙ ขุ.ม.อรรถก. (ไทย) ๒๙/๒๐๖/๕๙๙-๖๐๑.

^{๑๐} อัง.สตตก. (ไทย) ๒๓/๖๘/๑๔๔.

๒.๓ องค์ประกอบของมัตตัญญูตาในปัจจัย ๔

การดำเนินชีวิตของคนเราในปัจจุบันต้องอาศัยปัจจัย ๔ เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต ซึ่งมีความสำคัญกับชีวิตของคนเราเป็นอย่างมาก แต่เมื่อใดที่การบริโภคใช้สอยปัจจัยสี่เกินขอบเขตโดยไม่รู้จักประมาณ ก็จะเป็นหนทางนำมาซึ่งความวิบัติ อันเป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์ได้ พระพุทธองค์ทรงตรัสแก่ภิกษุว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้รู้จักประมาณในการรับจีวรบิณฑบาตเสนาสนะ และคิลานะปัจจัยเภสัชชะบริขารหากภิกษุไม่รู้จักประมาณ ในการรับจีวรบิณฑบาตเสนาสนะ และคิลานะปัจจัยเภสัชชะบริขาร เราไม่พึงเรียกเธอว่าเป็นมัตตัญญู ในที่นี้ แต่เพราะภิกษุรู้จักประมาณในการรับจีวรบิณฑบาตเสนาสนะ และคิลานะปัจจัยเภสัชชะบริขาร ฉะนั้น เราจึงเรียกเธอว่าเป็น มัตตัญญู^{๑๑} ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การใช้สอยปัจจัยสี่จะต้องมีมัตตัญญูตาคอยกำกับไว้ดังนี้คือ

๑. มัตตัญญูตาในการบริโภคจีวร

คำว่า จีวรนั้น เป็นเครื่องนุ่งห่มสำหรับภิกษุ หมายถึง ผ้าทุกผืนที่พระภิกษุใช้นุ่งห่มไม่ว่าจะเป็น จีวร สบง อังสะ สังฆาฏิ เหล่านี้เป็นต้น การใช้เครื่องนุ่งห่มนั้นก็ เพื่อจะบำบัดความหนาว อันเป็นเหตุให้เกิดอาพาธประการหนึ่ง เพื่อป้องกันแมลง และสัตว์ร้ายทำอันตรายประการหนึ่ง และเพื่อปกปิดอวัยวะที่อายอิกประการหนึ่ง การใช้เครื่องนุ่งห่มเช่นนี้ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ก็ เพื่อไม่ให้ภิกษุฟุ่มเฟือย ใช้แต่พอตามความจำเป็น การใช้เครื่องนุ่งห่มในพระพุทธศาสนานั้น พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พระภิกษุสงฆ์กำหนดพิจารณาก่อนจะใช้เครื่องนุ่งห่ม ว่า

เราพิจารณาโดยแยบคายแล้วใช้สอยเครื่องนุ่งห่ม

เพียงเพื่อบำบัดความหนาว ความร้อน

บำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบ ยุง ลม แดด

และสัตว์เลื้อยคลาน เพียงเพื่อปกปิดอวัยวะ

ที่ทำให้เกิดความละอาย^{๑๒}

เมื่อพิจารณาจากบริบทแล้วพระพุทธองค์ทรงแสดงให้เห็นถึงวัตถุประสงค์ และประโยชน์แท้จริงที่จะได้รับจากเครื่องนุ่งห่มก็ คือ เพื่อป้องกันบรรเทาอันตรายจากธรรมชาติ มีหนาว ร้อนฝนตก และช่วยบำบัดบรรเทาอันตรายจากสัตว์ จำพวกเหลือบ ยุง เป็นต้น และที่สำคัญเพื่อปกปิดอวัยวะที่ควรปกปิดหากไม่ปกปิดเป็นเรื่องน่าละอายเสื่อมเสียถูกตำหนิติเตียนได้จะเห็นว่าการใช้ผ้าจีวรของพระภิกษุสงฆ์ถือว่าเป็นการใช้อย่างเหมาะสม ถึงแม้สถานการณ์จะเปลี่ยนไปอย่างไรก็ตามเครื่องนุ่งห่มของพระภิกษุยังคงเหมือนเดิม ดังนั้น ปัญหาเรื่องเครื่องนุ่งห่มของพระภิกษุสงฆ์จึงไม่ค่อยเกิดขึ้นเพราะรู้จักวัตถุประสงค์ ของการนุ่งห่มนั่นเอง

ตามที่กล่าวมานี้จะช่วยให้คนไม่ไปให้ความสำคัญแก่ค่านิยมแฟชั่นต่างๆ จนกลายเป็นปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบันเพราะการใช้เครื่องนุ่งห่มเป็นเครื่องประดับตกแต่งเย้ายวน เพื่อให้เกิดความรู้สึกสวยงาม จนเป็นที่ยอมรับจากคนอื่นว่าสวยงาม ซึ่งเป็นการใช้อย่างฟุ่มเฟือย ปัญหาเกี่ยวกับเครื่องนุ่งห่มที่เกิดขึ้นทุกวันนี้ก็เพราะถ้าการใช้เพียงเพื่อเป็นเครื่องนุ่งห่มปกปิดร่างกายปัญหา ก็จะลดลง

^{๑๑} ๑.สตตก. (ไทย) ๒๓/๖๘/๑๔๔.

^{๑๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๒-๒๓.

๒. มัตตัญญูตาในการบริโภคอาหาร

อาหาร ถือว่า มีความสำคัญต่อร่างกายมนุษย์มากเพราะถ้าหากเราขาดอาหารสติปัญญา ก็ลดน้อยถอยลงไปถ้ารับประทานมากก็จะเป็นปัญหาต่อสุขภาพ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงหลักในการ บริโภคอาหารไว้ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ ดังนี้คือ

การบริโภคอาหารก็ถือว่าเป็นพุทธเศรษฐศาสตร์เช่นกัน เพราะว่า อาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการดำรงชีวิต พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนเรื่องการบริโภคอาหารด้วยวิธีการพิจารณา ความรู้จักพอประมาณในการรับประทานอาหาร อาหารนั้น อาจส่งผลให้เป็นคุณและโทษแก่ชีวิตได้ เหมือนกัน การบริโภคอาหารจึงต้องอาศัยหลักพิจารณา เพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของ คุณค่าของอาหารให้ถ่องแท้ก่อนที่จะบริโภค คำสอนจึงมุ่งให้พิจารณาด้วยปัญญาก่อนบริโภค และ หลังบริโภค การไม่พิจารณาก่อนบริโภคถือว่าการบริโภคเช่นนั้นเป็นการบริโภคของคนเป็นหนี้ แทนที่จะได้ประโยชน์จากการบริโภค ดังที่ พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนแก่พระภิกษุในการพิจารณาก่อน บริโภค ว่า

เราพิจารณาโดยแยบคายแล้วจึงบริโภคอาหาร
มิใช่เป็นการบริโภคเพื่อเล่น เพื่อมัวเมา
เพื่อประดับตกแต่ง แต่บริโภคเพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ได้
เพื่อระวังความลำบาก เพื่ออนุเคราะห์แก่ความดี
ด้วยความหวังว่าเราจักบำบัดทุกข์เก่า ป้องกันทุกข์ใหม่
ให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ด้วยการบริโภคนี้ความไม่มีโทษ
และความเป็นอยู่อย่างผาสุกจักเกิดขึ้น^{๑๓}

ในกรณีที่กำลังกล่าวนี เป็นจุดเริ่มต้นที่พระพุทธเจ้าทรงสอนพระภิกษุสงฆ์ให้พิจารณาก่อน บริโภคอาหารอย่างแยบคายเพื่อละอุปนิสัยที่ไม่ควรและเพื่อป้องกันมิให้กิเลสเฟื่องฟูขึ้นในใจสามารถ สรุปลได้ว่าการบริโภคไม่เป็นไปจะเล่นไม่บริโภคเพื่อจะมัวเมา ไม่บริโภคเพื่อจะประดับ และไม่ไปการ ตกแต่ง จะเห็นได้ว่าจุดมุ่งหมายที่แยบคายของการบริโภคก็เพื่อป้องกันอาสวะอันจะบังเกิดขึ้นในตน รวมทั้งผู้อื่นด้วยเมื่อ ตรัสสอนในเชิงให้ละและป้องกันกิเลสแล้ว พระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังทรงสอนถึง วัตถุประสงค์ที่ถูกต้องในการบริโภค กล่าวคือ ให้พิจารณาว่าพระภิกษุบริโภคอาหารก็เพื่อยังชีวิตให้ ดำรงอยู่ต่อไปและเพื่อระงับความหิว แล้วอาศัยกำลังกายอันเกิดจากการบริโภคนั้นศึกษาไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ประพฤติพรหมจรรย์ได้โดยบริสุทธิ์บริบูรณ์เพื่อความหลุดพ้นของตนเอง ใน ขณะเดียวกันก็สามารถทำประโยชน์ให้เกิดแก่สังคม ให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันด้วยความเมตตา กรุณาและสันติสุข

ส่วนการบริโภคที่เป็นโทษนอกจากจะหมายถึง การบริโภคอาหารที่ได้มาจากการ แสวงหาโดยอาชีวะไม่บริสุทธิ์ยังหมายถึงการบริโภคสิ่งที่ไม่เป็นสปปายะ คือ ไม่เป็นประโยชน์ต่อ ร่างกายตามหลักโภชนาการ และการบริโภคมากเกินไปซึ่งมีโทษมากมาย เช่น ทำให้เกิดความ กระสั่น ความอึดอัด ความง่วงเหงาหาวนอน อันเป็นเหตุแห่งความเกียจคร้าน เป็นต้น

^{๑๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๒-๒๓.

การบริโภคพอประมานนั้นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอน ว่า ควรบริโภคหย่อน ๔ – ๕ คำ แล้วดื่มน้ำตามไปก็จะรู้สึกอึดอัดไม่ทำให้ท้องพองและไม่ทำให้แน่นท้องจนรู้สึกอึดอัดถึงอย่างไรก็ตามอาหารที่บริโภคเข้าไปเป็นอาหารร่างกายเพื่อให้ร่างกายดำรงอยู่ได้บรรเทาความหิวเก่าป้องกันความหิวใหม่เมื่อบริโภคตามวัตถุประสงค์แล้วก็ไม่ใช่โทษเพราะไม่ตกเป็นทาสของอาหารความผาสุกย่อมเกิดขึ้นและจะเป็นกำลังในการสร้างความเป็นบารมีธรรมจนสามารถละกิเลสได้เป็นลำดับ

การบริโภคสำหรับคฤหัสถ์พระพุทธเจ้าทรงแสดงการบริโภคไว้ในหลักของศีล และการปฏิบัติกรณียของอาหารเป็นได้ทั้งคุณ และโทษ คือ ถ้าใครบริโภคอาหารโดยเข้าใจวัตถุประสงค์ความเดือดร้อนที่ตนจะพึงได้จากอาหารก็จะมีน้อยลงแต่ถ้าบริโภคอาหารตามรสนิยมนอกจากจะติดยึดในรสอาหารนั้นหมายถึงคุณค่าของอาหารถูกกำหนดด้วยสิ้นขณะเดียวกันก็ยังตกเป็นทาสอึดอัดที่ถูกปรุงขึ้นด้วยรสนิยมภาพลักษณ์ทางการตลาดความเดือดร้อนจะเป็นความเดือดร้อนที่ถาวร เช่น พระพุทธเจ้าได้ทรงประทานแก่พระเจ้าปเสนทิโกศลซึ่งเสวยพระกระยาหารมากเป็นปกติ ว่า

คนที่หาวนอนด้วยกินจุด้วยหมั่นนอนหลับกลับเกลือกไปมา

เหมือนหมูใหญ่ที่เขาเลี้ยงไว้ด้วยอาหาร

เขาเป็นคนเขลายอมเข้าสู่ห้องบ่อยุ”^{๓๔}

พระเจ้าปเสนทิโกศลได้สำนึกจึงเสวยอาหารตามที่ทรงแนะนำทำให้มีความสุขสบายไม่อึดอัดและง่วงนอนอย่างแต่ก่อนเพราะคนที่ตกเป็นทาสของอาหารจะต้องแสวงหาอาหารทั้งที่เป็นอาหารกายและอาหารทางประสาทสัมผัสส่วนอื่นร่ำไป คำสอนที่เกี่ยวกับอาหารนั้นเริ่มด้วยการกำหนดพิจารณาให้เห็นประโยชน์ที่แท้จริงจากการบริโภคอาหารเพื่อทำให้หยุดกระวนกระวายเพราะรู้จักพอประมานในการบริโภคอาหารคือบริโภคแต่พอดีไม่มากเกินไปและไม่น้อยเกินไปคนที่บริโภคอาหารที่เกินความต้องการของร่างกายทำให้รู้สึกอึดอัดง่วงนอน พระพุทธเจ้าทรงประทานแนวคิดเรื่องการรับประทานอาหารให้กับคฤหัสถ์ไว้ในอุโบสถศีลในข้อที่๖กำหนดให้งดเว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาลก็เพื่อจะให้ผู้บำเพ็ญนั้นไม่มีความกังวลในเรื่องของอาหารในเวลาวิกาลการงดเว้นอาหารในเวลาวิกาลนั้นนอกจากจะมีผลในทางประหยัดแล้วยังช่วยให้ผู้รักษามุขีสามารถบำเพ็ญความดีที่สูงขึ้นไปได้ง่ายด้วยในชั้นการบำเพ็ญเพียรทางจิตทรงแสดงหลักกรรมฐานข้อหนึ่งไว้เรียกว่าอาหารปฏิกลสัญญาคือพิจารณาให้เห็นความปฏิกลแห่งอาหารเมื่อคนมาพิจารณาตามนัยที่ทรงแสดงไว้จะช่วยบรรเทาความอยากดื่มอยากลิ้มเป็นต้นและจะช่วยลดปัญหาในการบริโภคได้เป็นอย่างดี

ดังนั้นแล้วการบริโภคอาหารตามหลักพระพุทธศาสนาจะมีส่วนช่วยป้องกัน และสร้างภูมิคุ้มครองป้องกันมิให้ความต้องการทางกายและจิตถูกชักนำไปด้วยวัตถุอันเป็นสิ่งยั่ววนของกิเลสตัณหาซึ่งจะก่ออึดอัดถาวรในวิญญานด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงสอนให้พิจารณาโดยแยกกายด้วยปัญญาแล้วบริโภคก่อนเสมอเพื่อให้ทราบถึงวัตถุประสงค์อันแท้จริง

๓. มัตตัญญูตาในการบริโภคที่อยู่อาศัย

ที่อยู่อาศัยหรือเสนาสนะ ได้แก่ ที่อยู่อาศัย เช่น โคนไม้ เรือนว่าง และถ้าอื่นๆที่สามารถเข้าไปพักได้ พระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญแก่เรื่องที่อยู่อาศัยเป็นอย่างมาก กรณีผู้บวชใหม่ก็จะมีพระอุปัชฌาย์ บอกให้ทราบหลังจากผ่านพิธีอุปสมบทแล้ว เพื่อให้รู้จักใช้ปัจจัยเหล่านั้นตามควรแก่

^{๓๔} ๐.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๐๖/๓๔๘-๓๕๐.

ฐานะ จะได้ไม่เดือดร้อนเพราะปัจจัย ๔ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณาถึงวัตถุประสงค์ และประโยชน์ที่พึงประสงค์ จากการใช้เสนาสนะจะต้องปฏิบัติตามหลักคำสอนที่ทรงให้พิจารณาด้วย อุบายวิธีแบบกายและต้องการให้มีการพิจารณาอยู่บ่อยๆ เพื่อค่อยๆ ปรับจิตใจให้ยอมรับความจริง เรื่องการบริโภคใช้สอยที่อยู่อาศัย พระพุทธเจ้าได้ทรงให้พิจารณาตามนัย ว่า

เราพิจารณาโดยแบบกายแล้ว จึงได้ใช้สอยที่

อยู่อาศัยว่าเพียงพอบำบัดความหนาว

เพื่อบำบัดความร้อน เพื่อบำบัดสัมผัสจากเหลือบ

ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน

เพื่อบรรเทาอันตรายอันเกิดจากฤดูกาล

และเพื่อแสวงหาความสงบ^{๑๕}

เมื่อพิจารณาเจตนารมณ์ในการใช้ที่อยู่อาศัยแล้วย่อมเห็นว่า พระพุทธเจ้าทรงมุ่งเน้นการใช้ที่อยู่อาศัย เพื่อเป็นที่นอน และที่นั่ง อย่างแท้จริงคือเพื่อบำบัดความหนาวร้อน และเพื่ออยู่ตามลำพังอย่างสงบ นอกจากนี้ ก็เพื่อบรรเทาอันตราย ๒ อย่าง คือ อันตรายอันเนื่องจากการเปียกเปียกของเหล่าสัตว์ร้ายต่างๆ และอันตรายอันจะเกิดขึ้นเนื่องจากการเห็นรูปแล้วทำให้กิเลสสามเพื่องฟูขึ้น ด้วยเหตุนี้พระภิกษุสงฆ์จึงจำเป็นต้องพิจารณาโดยแบบกายในการใช้สอยเสนาสนะอันเป็นที่อยู่อาศัย

การใช้สอยเสนาสนะตามลักษณะนี้ช่วยให้เกิดการประหยัดในการสร้างโดยไม่จำเป็นต้องใหญ่โตจนเกินไป เพียงให้สำเร็จประโยชน์ตามความต้องการ และเพื่อยอายุการใช้ที่อยู่อาศัยใน การดำรงอยู่ได้ก็เป็นอันใช้ได้หลักคำสอนในการใช้สอยบำรุงรักษาที่อยู่อาศัย พระพุทธองค์ก็ตรัสเอาไว้มากเหมือนกัน เช่น การสร้างกุฏิของภิกษุจะต้องให้ถูกต้องตามหลักวินัย ถ้าสร้างนอกเหนือจากนั้น ก็ต้องอาบัติ ถึงแม้จะเป็นหลักที่ทรงเน้นให้ภิกษุสงฆ์ปฏิบัติตาม แต่โดยเนื้อหาแล้วย่อมอำนวยความสะดวกให้แม่แก่ชาวบ้านทั่วไป ที่จะนำมาปรับใช้ให้เหมาะสมแก่โอกาสฐานะของตน

๔. มัตตัญญูตาในการบริโภคยารักษาโรค

ยารักษาโรคเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งเพราะถ้าร่างกายไม่ได้รับการรักษาก็จะไม่สามารถพาตนเองดำเนินการทำความดีได้เช่นกัน พระพุทธเจ้าทรงอาศัยคนประเภทหลังเป็นหลักจึงทรงประทานพุทธานุญาตคนพยาบาลอาหารเป็นพิเศษสำหรับคนป่วยทำให้มีส่วนช่วยคนไข้๒ประเภทแรกด้วยแต่เรื่องของยาก็คือยาซึ่งคนป่วยจะต้องรับประทานดื่มในยามที่ป่วยใช้เท่านั้นเหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้ภิกษุพิจารณาถึงวัตถุประสงค์หรือประโยชน์ที่จะได้รับจากการใช้ยาตามนัย ว่า

เราพิจารณาโดยแบบกายแล้วรับประทานยา

เพียงพอบำบัดเวทนาที่มีอาพาธต่างๆ

เป็นมูลอันเกิดขึ้นแล้วเพื่อเป็นผู้หาความลำบาก

มิได้เป็นอย่างยิ่ง”^{๑๖}

จะเห็นว่าการใช้นั้นก็เพื่อบรรเทาความเจ็บป่วยต้องเลือกใช้ยาให้ถูกกับโรคจึงจะหายจากการเจ็บป่วยนั้นแม้ว่ายุคสมัยจะเปลี่ยนไปแต่พวกยาสมุนไพรเป็นอันมากยังคงช่วยแก้โรคได้ขอ

^{๑๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๒.

^{๑๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๒.

เพียงมีความรู้ความเข้าใจถึงประเภทชนิดของสมุนไพรเหล่านั้นการนำมาใช้ให้เหมาะสมแก่โรคก็จะช่วยบำบัดโรคได้เป็นอย่างดีในศาสตร์ขั้นระบมหาวรรคแห่งพระวินัย

ถ้าพิจารณาแล้วจะเห็นคุณค่าของการใช้ปัจจัยทั้ง ๔ ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่นพร้อมทั้งเกิดประโยชน์แก่ธรรมชาติพระพุทธเจ้าทรงเห็นความสำคัญของการบริโภคอย่างไรจึงจะเกิดประโยชน์แก่มวลมนุษย์พระองค์จึงทรงตรัสสอนหรือบัญญัติการบริโภคของพระภิกษุสงฆ์ให้เป็นรูปแบบซึ่งรูปแบบนี้สามารถนำไปประยุกต์ให้เกิดประโยชน์แก่คนทั่วไปถ้าพิจารณาดูแล้วจะเห็นว่าที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสนั้นถึงแม้จะนานมาแล้วก็ตามด้วยพระปริชาณนี้ดูอย่างไรก็ยังไม้อ้อสมัยคือการบัญญัติเกี่ยวกับปัจจัย ๔ ยังทันสมัยตลอดเวลา ซึ่งเราจะเห็นอยู่ในยุคปัจจุบันนี้มีชมรมสมณไพรศุณย์สมณไพรตำรายาสมณไพรหรือจะเป็นบ้านทำด้วยเปลือกไม้โดยนำความคิดนี้มาประยุกต์ใช้ในการก่อสร้างที่อยู่อาศัยสิ่งเหล่านี้ดูแล้วก็ยังดูล้ำสมัยเหมือนเดิม

๒.๔ หลักการพัฒนาชีวิตตามแนวมัตตัญญูตา

การดำเนินชีวิตของบุคคลไม่ว่าจะสมัยใดก็ตามถ้าขาดความพอดี ตามหลัก มัตตัญญูตา แล้วก็จะนำพาชีวิตของตนเองตกที่อัปภจน เมื่อใดบุคคลใดที่อยู่ในความพอดีตามหลักมัตตัญญูตาก็จะทำให้บุคคลนั้นได้รับความสุขตามที่ตนปรารถนา และเกิดการพัฒนาตนเองอย่างมีปัญญาไปสู่ความหลุดพ้นได้ จึงขอยกเอาบุคคลตัวอย่างในการดำเนินชีวิตในสมัยพุทธกาลมาเป็นตัวอย่าง เพื่อที่จะให้เกิดความเข้าใจยิ่งขึ้น ดังนี้

๒.๔.๑ พุทธสาวกในสมัยพุทธกาล

๑. เรื่องพระอานนทเถระ พุทธสาวกในสมัยครั้งพุทธกาลได้นำเอาหลักของมัตตัญญูตา หรือความพอเพียงมาใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และเกิดประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวม เพื่อให้เกิดความเลื่อมใสศรัทธาต่อผู้ที่ยังไม่เลื่อมใส เพื่อความเลื่อมใสยิ่งขึ้นไปกับผู้ที่เลื่อมใสอยู่แล้ว^{๑๗} ดังการปฏิบัติตนตามหลักมัตตัญญูตา ความพอประมาณ ของพุทธสาวกในสมัยพุทธกาลเพื่อที่จะให้เกิดประโยชน์สูงสุด มีประสิทธิภาพมากที่สุด มีปรากฏในหลักฐานทางพระพุทธศาสนา ในเรื่อง พระเจ้าอุเทนถวายผ้าจีวรแก่พระอานนทเถระ แล้วตรัสถามถึงประโยชน์การใช้สอยว่าจะนำผ้าจำนวนมากไปเพื่ออะไร เมื่อทรงได้รับคำอธิบายจากพระอานนทเถระแล้ว ทรงเลื่อมใสยิ่งขึ้น

พระเจ้าอุเทนตรัสถาม : จักใช้ผ้าจำนวนมากนั้นทำไม

พระอานนทเถระตอบว่า : มหาบพิตร อาตมาภาพ รับผ้าไว้พอแก่อาตมาภาพแล้วจัก
ถวายผ้าที่เหลือแก่ภิกษุทั้งหลายผู้มีจีวรแก่กว่า

พระเจ้าอุเทน ตรัสถาม : ภิกษุทั้งหลาย จักนำจีวรเก่ากว่าของตนเองไปทำอะไร

พระอานนทเถระ ตอบว่า : เธอจักให้จิ๋วรแก่มากกว่าผู้ที่มีจิ๋วรแก่มากกว่าทั้งหลาย

พระเจ้าอเทวน ตรัสถามว่า : ภิกษุเหล่านั้นจะนำจีวรเก่ากว่าของตนไปทำอะไร

พระอานนทเถระ ตอบว่า : เธอจักทำผ้าปูนอน

พระเจ้าอุเทน ตรัสถามว่า : เธอจักนำผ้าปูนอนเก่าไปทำอะไร

^{๑๓} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๓๙/๒๖.

พระอานนทเถระ ตอบว่า : เธอจักทำให้เป็นผ้าปูพื้น

พระเจ้าอุเทน ตรัสถามว่า : เธอจักนำผ้าปูพื้นเก่าไปทำอะไร

พระอานนทเถระ ตอบว่า : ขอถวายพระพร เธอจักทำเป็นผ้าเช็ดเท้า

พระเจ้าอุเทน ตรัสถามว่า : เธอจักนำผ้าเช็ดเท้าเก่าไปทำอะไร

พระอานนทเถระ ตอบว่า : เธอจักโขลกให้ละเอียดแล้วผสมด้วยดินเหนียวฉาบบ้างกุฎีที่
พัก.. และหลังจากนั้น พระเจ้าอุเทนได้ถวายผ้าแด่พระอานนท์จำนวนมาก หลายครั้ง ครั้งละ ๕๐๐
ผืนบ้าง ๑,๐๐๐ ผืนบ้าง และ ๑๐๐,๐๐๐ ผืนบ้าง เป็นต้น จนกระทั่งมีคำกล่าวกันว่า ภายหลังที่
พระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพานแล้ว พระอานนท์เถระได้เที่ยวถวายบาตรและจีวรทั่วชมพูทวีป^{๑๘}
เป็นต้น

ดังจะเห็นว่า การรู้จักประมาณ ให้เกิดความพอดี ตามหลักมัตตัญญูตานี้จะนำพาให้เกิด
ประโยชน์ต่อตนเอง และต่อสังคมเป็นอันมาก จากเรื่องของพระอานนท์นี้เป็นตัวอย่างที่แสดงให้เห็น
ถึงประโยชน์หรือการใช้จีวรอย่างมีคุณค่าพอดีแก่การใช้ จนทำให้ได้รับอานิสงส์เป็นผลแก่สังคม
พระภิกษุอย่างมาก

๒. เรื่องภิกษุหนุ่ม^{๑๙} ภิกษุหนุ่มรูปหนึ่ง ชอบขนมน้ำมาก ต่อมามารดาของเธอ จะ
ทดลองการปฏิบัติ คิดว่า ถ้าลูกของเรารู้จักพอประมาณในการรับ เราจะถวายขมน้ำแก่เธอตลอด
พรรษา ในวันเข้าพรรษา มารดาได้ถวายขมน้ำแก่เธอขึ้นหนึ่งก่อน เมื่อเธอฉันขมน้ำขึ้นนั้นหมดแล้ว ได้
ถวายขึ้นที่สอง เมื่อเธอฉันขึ้นที่สอง หมดแล้ว จึงถวายขึ้นที่สาม ภิกษุหนุ่มไม่รู้จักพอประมาณได้แต่
ฉันเท่านั้น มารดาจึงรู้ว่าเธอไม่รู้จักประมาณ จึงไม่ได้ถวายขมน้ำอีกเลย ตลอดพรรษา

เรื่องนี้แสดงให้เห็นว่า คนที่มีความมักมากไม่รู้จักพอประมาณ ไม่พอดี ไม่ดำรงตนตาม
หลักมัตตัญญูตา ย่อมจะเป็นคนเสื่อม เพราะการบริโภคด้วยอำนาจกิเลสตัณหา ไม่พิจารณาก่อนการ
บริโภค แม้มารดาผู้บังเกิดเกล้าของตน ไม่ต้องกล่าวถึงผู้ที่เป็นอุปัชฌาย์เลย

๒.๔.๒ อุบาสกอุบาสิกาในสมัยพุทธกาล

เรื่องพระราชบุตร^{๒๐} พระราชโอรสของพระเจ้ากรุงพาราณสี พาพระนางอสีตาสมาสู่เป็น
เทวีไปเที่ยวป่าหิมพานต์ได้เห็นนางกนิณรี มีจิตปฏิพัทธ์แล้วทั้งพระเทวี แล้วติดตามลอยเฝ้านางกนิณรี
ไป พระนางเทวี เห็นว่าพระสวามีของตน ไม่รักษาสัจจะ ไม่มีความพอใจ จึงเข้าไปสู่สำนักดาบส
บริกรรมสัจจนได้มานและอภิญญา มายืนอยู่ที่บรรณศาลาของตน ฝ่ายพระกุมารนั้นไม่พบนางกนิณรี
แล้วจึงหมดหวังกลับมาเจอ พระนางเทวีเห็น จึงได้หาหนทางไปหา พระราชกุมารนั้น จึงเกิดความ
เศร้าโศก คร่ำครวญ กล่าวติเตียนความไม่สันโดษ (ความไม่พอใจในภรรยาของตน) ของตน กล่าวพระ
ศาสดานี้ในอสีตาสมาสู่ ในนวนิบาตว่า

“บุคคลผู้ปรารถนาเกิน ย่อมเสื่อมจากประโยชน์ เหมือนเราเสื่อม

จากนางอสีตาสมาสู่ ฉะนั้น เพราะความโลภจัด และเพราะความเมา

^{๑๘} คณะกรรมการแผนกตำรามหาวิทยาลัย, พระอัมมปทัฏฐกถา ภาค ๒ แปล, (กรุงเทพมหานคร: คณะกรรมการแผนกตำรามหาวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๒๔), หน้า ๘๐.

^{๑๙} มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, วิงจ.ค.อ.๑/๘๕๐/๘๕๑, ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๒.

^{๒๐} วิงจ.ค.อ. (ไทย) ๑/๘๔๙/๕๐๘.

ด้วยสามารถแห่งความโลภจัด”

นางเทพธิดาผู้สิงสถิตอยู่ที่ต้นไม้ม้า ได้เห็นเหตุการณ์นั้น จึงได้กล่าวสอนว่า

“บุคคลผู้ปรารถนาจัดนั้น ย่อมเสื่อมจากประโยชน์ของตน ดุจพระราชกุมาร
ปรารถนานางจันทกนิรี เสื่อมจากพระนางอสิตาภุ ฉะนั้น เพราะความโลภจัด
และเพราะความเมาด้วยสามารถแห่งความโลภจัด”^{๒๑}

การดำเนินชีวิตตามอำนาจกิเลส แห่งความไม่พอใจ จึงเป็นเหตุให้เกิดความเสื่อม แม้จะเป็นความเสื่อมที่เกิดจากบุคคลอื่นยังเกิดความเสื่อมแก่ตนเอง หมายถึง การแสวงหาทรัพย์สมบัติมาก
หาไม่ก็ได้คิดโกงคนอื่น ปล้นบ้าง ทำให้ลืมนั่นไม่กลัวความผิด คิดไม่ชอบ ประกอบบอกุล ผล คือ
สมองแตกเช่นเดียวกัน^{๒๒}

หลักของมัตตัญญูจะไม่ปรากฏเป็นผลได้ ถ้าหากปล่อยให้กิเลสตัณหาเข้าครอบงำจิตใจ
ตนเอง เพราะหลักมัตตัญญูตา เป็น การแสดงความพอดีที่มาจากจิตใจที่ปราศจากกิเลสตัณหา คือ
ความโลภ ความโกรธ และความหลง เพราะจะมองไม่เห็นประโยชน์ที่แท้จริง

๒.๔.๓ สัตว์ชาดกที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

เรื่องหมี่^{๒๓} ในอดีตกาล หมี่ตัวหนึ่งอยู่ในพุ่มไม้ม้า ใกล้บรรณศาลา ใกล้บรรณศาลาของ
ดาบสถูกความอยากครอบงำ ออกจากป่าไปสู่ปัจฉิมคาม พวกมนุษย์ถือธนู ท่อนไม้ ล้อมลึงและตีจน
หัวแตกเลือดไหล กลับไปสู่ที่อยู่ของตน คิดว่า ความทุกข์นี้ เกิดขึ้นแก่เราด้วยความไม่สันโดษ (พอใจ)
ในสิ่งที่ตนมี คือ มีความอยากมากเกินไป ไม่รู้จักพอ บัดนี้ เราชมความอยากไม่ได้ จักไม่กินอาหาร
แล้วไปสู่อาศรม อธิษฐานอุโบสถ นอนอยู่ ดาบสจึงถามว่า วันนี้ เจ้ารักษาอุโบสถ เพื่อต้องการอะไร
จึงตอบท่านว่า ข้าพเจ้าดูหมิ่นที่อยู่ของตน ได้ไปสู่ชุมชน เพราะความเป็นผู้ที่มักมาก ไม่สันโดษ (ไม่
พอใจ) เหล่าชนพากันโบยข้าพเจ้าด้วยเกาทัณฑ์จนข้าพเจ้าหัวแตก เลือดไหลท่วมตัว กลับมาที่อยู่ของ
ตน เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงรักษาอุโบสถ ขอความมักมาก จงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้าอีกเลย

เรื่องนี้แสดงให้เห็นว่า อย่าว่าแต่มนุษย์เลย แม้แต่สัตว์เดรัจฉาน ถ้าไม่รู้จักพอใจ
พอประมาณตามหลักของมัตตัญญูตาแล้ว จะได้รับโทษเช่นเดียวกัน

จากการศึกษาเรื่องหลักมัตตัญญูตาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกผลการศึกษาพบว่า มัตตัญญู
ตา คือ ความรู้จักพอประมาณ ที่มองพฤติกรรมในการบริโภคเป็นกิจกรรมทางเศรษฐกิจ ได้แก่ การใช้
จ่าย การบริการ แม้กระทั่งการแสวงหาปัจจัยสี่ คือ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค การ
บริโภคปัจจัยสี่ ที่เป็นไปเพื่อตอบสนองความต้องการให้ได้รับความพึงพอใจที่ถูกต้องพอดีและ
พอประมาณ เมื่อได้รับความพอใจแล้วต้องให้ผลคือเกิดคุณภาพชีวิตที่ดีตามมาด้วย ถ้าความพึงพอใจ
ถูกแทนที่ด้วยคำว่า “สุข” ความเจ็บปวดแทนที่ด้วยคำว่า “ทุกข์” คนส่วนใหญ่ก็จะพยายามแสวงหา
ความสุขให้มากที่สุดและพยายามที่จะหลีกเลี่ยงจากทุกข์หรือทำให้เกิดความทุกข์น้อยที่สุดความรู้จัก
พอประมาณต้องเริ่มที่ภายในจิตใจของมนุษย์ ที่ซ่อนเร้นอยู่ในจิตใจความต้องการของมนุษย์นั้น

^{๒๑} พุ.ชา.อ. (ไทย) ๓/๓๐๖-๓๐๗.

^{๒๒} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๙), มงคล ๓๘, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร:
พิมพ์ที่ หจก.การพิมพ์พระนคร, ๒๕๓๒), หน้า ๑๙๕.

^{๒๓} พุ.ชา.อ. (ไทย) ๖/๓๑๕-๓๑๖.

เป็นความต้องการที่มักจะหาขอบเขตไม่ได้ เพราะมนุษย์เรานั้นเป็นอยู่ด้วยวัตถุ หรือ เป็นอยู่ด้วยปัจจัย
สี่เราจะเห็นว่าบางครั้งความต้องการของมนุษย์ก็ไม่ต้องการเหตุผลในการเสพก็ได้ไม่ว่าจะเป็นสัตว์
หรือเป็นมนุษย์ก็ตาม ดังนั้นจะได้แสดงวิธีการดำเนินชีวิตให้มีความสุขได้ในบทต่อไป