

บทที่ 3
วัฒนธรรมการใช้
และการดูแลรักษา
ปัจจัย 4

วัฒนธรรมการใช้และการดูแลรักษาปัจจัย 4

3.1 การใช้ปัจจัย 4 ในกิจวัตรประจำวัน

3.1.1 กิจวัตรในห้องนอน

- 1) การนอน
- 2) การตื่นนอน

3.1.2 กิจวัตรในห้องน้ำ

- 1) การใช้ห้องสุขา
- 2) การแปรงฟัน
- 3) การอาบน้ำ
- 4) การสระผม

3.2 การดูแลรักษาปัจจัย 4

3.2.1 การจัดพับเก็บ

3.2.2 การปิดกวาดเช็ดถู

3.2.3 การซักตาก

3.2.4 การล้างห้องน้ำ

3.2.5 การล้างจาน

3.2.6 การดูแลและรักษาศาสนสมบัติ

1. ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ต้องเกี่ยวข้องกับกิจวัตรประจำวัน ในแต่ละวันหลากหลายอย่าง แต่โดยรวมแล้ว ก็จะมีข้อปฏิบัติหลักๆ ใกล้เคียงกัน นักศึกษาจึงควรเข้าใจถึงกิจวัตรที่เกี่ยวข้องกับพื้นฐานของชีวิต
2. การดูแลรักษาปัจจัย 4 เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องศึกษาให้เข้าใจถึงหลักการที่ถูกต้อง เพื่อประโยชน์ในการใช้สอยในชีวิตประจำวัน จะได้เป็นการรักษาปัจจัย 4 ที่มีอยู่ให้มีอายุการใช้งานที่ยาวนาน และมีประสิทธิภาพสูง อันจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการเพาะนิสัยที่ดีให้เพิ่มพูนขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักศึกษามีความเข้าใจและสามารถนำหลักการในการปฏิบัติกิจวัตรในห้องนอนและห้องน้ำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้ นักศึกษามีความเข้าใจและสามารถนำหลักการจัดเก็บ การปิด กวาด เช็ด ถู การซักตาก การล้างห้องน้ำ การล้างจาน และการดูแลรักษาศาสนสมบัติไปใช้ได้จริงในการดำเนินชีวิตประจำวัน ตลอดจนอธิบายขั้นตอนวิธีการได้อย่างถูกต้อง

วัฒนธรรมการใช้และการดูแลรักษาปัจจัย 4

จากบทที่ผ่านมาเราได้ทราบถึงเรื่องของการเกิดนิสัยจากการใช้ปัจจัย 4 ว่ามีการเกิดขึ้นของนิสัยได้อย่างไรบ้าง ในบทนี้และบทที่จะได้กล่าวถึงต่อไป จะเป็นการกล่าวถึงกิจวัตรกิจกรรมที่เกิดจากปัจจัย 4 และเป็นบทฝึกนิสัยต่างๆ ให้เกิดขึ้นกับตัวเรา ซึ่งเป็นกิจวัตรกิจกรรมที่ทำอยู่เป็นประจำทุกวัน ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน

3.1 การใช้ปัจจัย 4 ในกิจวัตรประจำวัน

กิจวัตรประจำวันของคนเราตั้งแต่เริ่มต้นของแต่ละวันสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ส่วนใหญ่ๆ คือ กิจวัตรในห้องนอน และกิจวัตรในห้องน้ำ ซึ่งแต่ละกิจวัตรก็มีกิจกรรมที่เกิดขึ้นอยู่เป็นประจำ เมื่อเราสามารถบริหารสิ่งเหล่านี้ได้ลงตัว นิสัยดีต่างๆ ย่อมจะเกิดขึ้นกับตัวเราเอง ดังนั้นเราจึงควรศึกษาให้เข้าใจในกิจกรรมต่างๆ เหล่านี้

3.1.1 กิจวัตรในห้องนอน

1) การนอน

การนอน เป็นการพักผ่อนร่างกายที่ดีที่สุด กว่าอวัยวะอื่นๆ หากนอนเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจผ่องใส อารมณ์สบายตลอดทั้งวัน

อุปกรณ์

1. **ห้อง** ต้องสะอาด อากาศถ่ายเทได้สะดวก มีความสงบไม่มีเสียงหรือสิ่งรบกวน เช่น มด แมลง เป็นต้น
2. **ที่นอน** รับน้ำหนักได้ดี ไม่ยุบ ไม่หนานุ่มมากเกินไป ควรมีผ้าคลุมเพื่อง่ายต่อการทำความสะอาด (ถ้าเป็นเสื่อ ควรเป็นเสื่อที่ทอละเอียดแน่น เย็บริมเรียบร้อย)
3. **ผ้าห่ม** เลือกตามฤดูกาล ถ้าหน้าร้อนเนื้อบาง ถ้าหน้าหนาวเนื้อหนากว่าหน้าร้อน และควรมีปลอกผ้าห่ม เพื่อสะดวกในการซัก ทำความสะอาด
4. **หมอน** ไม่ควรสูงหรือเตี้ยเกินไป ไม่แข็งหรือนิ่มเกินไป ดูตามความเหมาะสมของสรีระ เมื่อหนุนแล้วสามารถรับคอและศีรษะได้พอดี
5. **เครื่องแต่งกาย** เนื้อผ้าควรซับเหงื่อได้ดี โปรง สามารถให้ความอบอุ่นได้ด้วย ควรหลวม เล็กน้อยไม่บีบรัดแน่นจนเกินไป ถ้าหน้าหนาวควรเป็นผ้าเนื้อหนา สามารถให้ความอบอุ่นได้ดี

ในกรณีที่อากาศเย็น หรือเกิดอาการป่วย ควรสวมถุงมือ ถุงเท้า หมวก หรือผ้าพันคอตามความเหมาะสม

การเตรียมตัวก่อนนอน

1. ตรวจสอบความเรียบร้อยของห้องนอน เช่น ประตู หน้าต่าง เป็นต้น ให้เรียบร้อย
2. ทำธุระส่วนตัว เช่น ชำระร่างกายให้สะอาดโดยเฉพาะเท้า
3. ดูทิศทางลม ตำแหน่งที่นอน แล้วปรับความกว้างของหน้าต่างให้เหมาะสม โดยคำนึงถึงการระบายอากาศ และการรับอากาศเย็นของร่างกายในตอนกลางคืน ในกรณีเป็นห้องที่มีแอร์ ควรปรับอุณหภูมิให้พอเหมาะกับการนอนไม่หนาวเย็นจนเกินไป
4. ไม่ควรรับประทานอาหาร หรือเครื่องดื่มอื่นจนเกินไปก่อนนอน

ขณะนอน

1. นอนในท่าที่เหมาะสม คือนอนตะแคงขวา หรือนอนหงาย แขนทั้งสองข้างแนบชิดลำตัว ไม่ควรนำมือทั้งสองข้างมาประสานกันวางบนอก ท้อง หน้าผาก เพราะจะทำให้ขัดขวางการพลิกตัวตามธรรมชาติขณะหลับ
2. ห่มผ้าคลุมถึงอก
3. เด็กควรนอน 8 - 10 ชั่วโมง ผู้ใหญ่ควรนอน 5 - 6 ชั่วโมง

ข้อควรคำนึง

1. ไม่ควรนำอาหารเข้าไปรับประทานในห้องนอน
2. ในห้องนอนไม่ควรมีสิ่งของวางเกะกะ
3. อย่านำเรื่องกังวล หรือเรื่องราวต่างๆ เข้ามาคิดก่อนนอน
4. นั่งสมาธิ แผ่เมตตา ระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย คุณบิดามารดา คุณครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ ก่อนนอน

มารยาทในการนอน ในกรณีนอนห้องเดียวกันหลายคน

1. ไม่ทำเสียงดังรบกวนผู้อื่นขณะอยู่ในห้องนอน
2. เมื่อปิดไฟแล้วไม่ควรทำให้มีแสงใดๆ เกิดขึ้นในห้องนอน เช่น เปิดไฟฉาย
3. ไม่วางสิ่งของใดๆ ขวางทางเดินในห้องนอน
4. นอนในที่ของตน
5. หันเท้าไปทางเดียวกัน และไม่หันเท้าไปในทิศที่มีเครื่องสักการบูชาตั้งอยู่
6. นอนอย่างมีสติ สำรวมกิริยาอาการของร่างกาย

2) การตื่นนอน

หลายคนมองข้ามความสำคัญในช่วงการตื่นนอนโดยคาดไม่ถึงว่าคุณค่าของช่วงเวลาของการลืมตาขึ้นครั้งแรกของวัน อาจจะหมายถึง ความสำเร็จหรือความล้มเหลวของการสร้างชีวิตในวันนั้นๆ ได้

หากวันใดเราตื่นขึ้นมาด้วยความเบิกบานสดชื่น ความสุขจากความสดชื่นจากใจที่เบิกบานจะทำให้เราทำอะไรได้สำเร็จอย่างง่ายดาย หากวันใดเราตื่นขึ้นด้วยความรู้สึกหงอยเหงาเศร้าซึม อารมณ์ไม่สดใส หดหู่ หรือหงุดหงิดจะทำให้เมื่อคิดจะทำอะไรก็ดูจะมีอุปสรรคติดขัดไปเสียหมด เพราะความล้มเหลวนั้นเริ่มจากใจที่ขุ่นมัวเป็นเบื้องต้น

สิ่งที่ควรทำเมื่อตื่นนอน

1. ตื่นตามเวลาที่กำหนด ลุกขึ้นอย่างกระฉับกระเฉง มีสติ โดยตะแคงขวา ใช้มือขวาดันพื้นลุกขึ้นนั่งก่อน แล้วนั่งสมาธิแผ่เมตตาสักครู่
2. เมื่อลุกขึ้นแล้วบริหารร่างกาย ยืดเส้น ให้กระฉับกระเฉง
3. ดื่มน้ำอุ่นประมาณ 1 ลิตร โดยดื่มช้าๆ ค่อยๆ ดื่มเพื่อป้องกันการจุกเสียด การดื่มน้ำในตอนเช้า ทำให้ร่างกายสดชื่น เซลล์ในร่างกายตื่นตัว และช่วยการเคลื่อนไหวของลำไส้ ทำให้การขับถ่ายสะดวก
4. พบเก็บอุปกรณ์การนอนให้เรียบร้อย
5. ทำภารกิจส่วนตัว

ทำอะไรเมื่อตื่นนอน

1. ทำอารมณ์ให้เบิกบานสดชื่น ยิ้มแย้มแจ่มใส พร้อมทั้งจะสร้างชีวิตโดยไม่ท้อถอย มองทุกอย่างรอบตัวในทางสร้างสรรค์
2. ทำตัวเองให้มีความกระตือรือร้น กระฉับกระเฉงในทุกอิริยาบถ

เหตุแห่งการนอนตื่นสาย

1. ร่างกายอ่อนเพลีย สาเหตุจากเคี้ยวอาหารไม่ละเอียด นอนผิดท่า อากาศไม่ถ่ายเท เก็บเรื่องกังวลมาคิด ไม่สบาย เช่น เป็นไข้
2. นอนดึกหรือนอนไม่ตรงเวลา
3. ขี้เกียจตื่น

ผลของการตื่นนอนตรงเวลา

1. ทำให้รู้จักบริหารเวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. ตื่นเช้าอากาศสดชื่น จิตใจแจ่มใส หน้าตาเบิกบานสดชื่น

3.1.2 กิจวัตรในห้องน้ำ

เมื่อเสร็จภารกิจจากห้องนอนแล้วสิ่งที่สำคัญตามมาก็คือ กิจวัตรในห้องน้ำที่ทุกคนต้องทำอยู่เป็นประจำ ซึ่งมีกิจวัตรอยู่หลายประการคือ

1) การใช้ห้องสุขา

การใช้ห้องสุขา นักศึกษาบางท่านอาจคิดว่าเป็นเรื่องส่วนตัวที่เราทำอยู่คนเดียว แต่ในความเป็นจริง เรายังต้องใช้ห้องสุขาร่วมกับคนอื่น ถ้าไม่รู้จักวิธีการใช้ที่ถูกต้องจะทำให้เกิดนิสัยที่ไม่ดีติดตัวเรามาด้วยประการหนึ่ง และยังเป็นการสร้างความน่ารังเกียจให้แก่บุคคลอื่นตามมาด้วยอีกประการหนึ่ง ดังนั้น การศึกษาเรื่องการใช้ห้องสุขาอย่างถูกวิธี จะทำให้เราสามารถใช้อย่างถูกต้อง และเป็นการรักษาความสะอาดไว้ให้ผู้ที่มาใช้ต่อจากเรารู้สึกมีความสุขกับการได้เข้ามาทำธุระส่วนตัว

ก่อนใช้

1. สำรวจดูว่ามีใครอยู่ในห้องน้ำหรือไม่
2. ตรวจสอบอุปกรณ์ภายในห้องน้ำ ตลอดจนปริมาณน้ำที่ใช้ชำระล้าง
3. ถอดรองเท้าทุกครั้งก่อนเข้าห้องน้ำ หากมีรองเท้าสำหรับใส่เข้าห้องน้ำโดยเฉพาะที่จัดเตรียมไว้ ควรใส่รองเท้านั้นเพื่อรักษาความสะอาด

ขณะใช้

1. ไม่ควรเบ่งอุจจาระแรงเกินไป เพราะอาจทำให้เป็นโรคริดสีดวงทวารได้
2. เปิดน้ำใส่ถังเพื่อกลบเสียงของการขับถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ
3. เทน้ำตามทันทีขณะถ่ายอุจจาระ เพื่อขจัดกลิ่นอันน่ารังเกียจ
4. ใช้น้ำสะอาดชำระล้างร่างกาย หรืออาจใช้น้ำสบู่อ่อนด้วยก็ได้

หลังใช้

1. ราดน้ำที่โถและคอห่านทุกครั้ง หากพื้นสกปรกควรราดน้ำให้สะอาด
2. เติมน้ำใส่ถังไว้ประมาณ 3 ส่วน 4 ของถัง
3. ควรรับประทานผักผลไม้เป็นประจำเพื่อช่วยให้ขับถ่ายได้สะดวก
4. อย่าปล่อยให้ท้องผูก เพราะร่างกายจะดูดซับสารพิษจากกากอาหาร กลับเข้าสู่กระแสเลือด เป็นเหตุให้เกิดโรคร้อนใน ปวดหัวเรื้อรัง โรคระบบโลหิต เป็นต้น

2) การแปร่งฟัน

อุปกรณ์

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. แปร่งสีฟัน | 2. ยาสีฟัน |
| 3. ชันน้ำ | 4. เกลือบฟัน |

การเลือกใช้อุปกรณ์

แปร่งสีฟัน

1. ขนแปร่งควรนุ่ม ปลายมนจะได้ไม่ระคายเคืองต่อเหงือก
2. แปร่งสีฟันไม่ควรมีขนาดใหญ่เกินไป จะเกิดอันตรายต่อเหงือกและฟัน ทั้งยังทำความสะอาดได้ไม่ทั่วถึง
3. ควรเปลี่ยนแปร่งสีฟันหากขนแปร่งหมดสภาพ หรือใช้มาแล้ว 3 เดือน
4. ด้ามแปร่งควรตรงตลอดจากหัวแปร่งจรดปลาย จะช่วยให้ทำความสะอาดได้อย่างทั่วถึง

ยาสีฟัน

ยาสีฟันทุกยี่ห้อช่วยในการหล่อลื่นขณะแปรงฟัน ทำให้แปรงได้สะดวกขึ้น แม้ยาสีฟันบางยี่ห้อ จะมีรสชาติถูกปาก แต่หากเกิดอาการแพ้ยาสีฟันนั้นให้เลิกใช้ทันที ยาสีฟันที่มีรสเย็น กลิ่นหอม ไม่ได้หมายความว่า จะช่วยลดกลิ่นปากได้ ดังนั้นจึงควรเลือกยาสีฟันให้เหมาะสม

วิธีการแปรงฟัน

1. บีบยาสีฟันจากส่วนท้ายของหลอด ปริมาณพอเหมาะ ไม่มากเกินไป ประมาณครึ่งหนึ่งของความยาวของแนวขนแปรง
2. การแปรงฟันบน หายแปร่งเอียง 45 องศา ขยับแปรงไปมาเล็กน้อย แล้วปิดขนแปรงลงล่าง ทั้งด้านนอกและด้านในของฟันล่างทุกซี่
3. การแปรงฟันล่าง ให้คว่ำแปร่งลงเอียง 45 องศา ขยับแปรงไปมาเล็กน้อยแล้วปิดขนแปรงขึ้นบน ทั้งด้านนอกและด้านในของฟันล่างทุกซี่
4. การแปรงฟันบดเคี้ยว วางแปร่งสีฟัน ให้นำดัดขนแปรงอยู่บนฟันด้านบดเคี้ยวและถูไปมา ทั้งฟันบนและฟันล่าง
5. ล้างปากด้วยน้ำสะอาด

ข้อควรคำนึง

1. การแปรงฟันที่ผิดวิธี นอกจากปากและฟันจะไม่สะอาดแล้ว ยังเป็นอันตรายต่อเหงือกและ ผิวเคลือบฟันด้วย
2. ควรแปรงลิ้นและเพดานปากทุกครั้งจะช่วยลดกลิ่นปาก
3. ควรไปพบทันตแพทย์ เพื่อตรวจสอบสุขภาพปากและฟันทุกๆ 6 เดือน

มารยาทในการแปรงฟัน

1. ไม่แปรงฟันเสียงดัง
2. ไม่แปรงฟันเลอะเทอะ
3. ไม่แปรงฟันหน้ากระจกจะทำให้กระจกเปื้อนและเกะกะผู้อื่น
4. ไม่คุยกันขณะแปรงฟัน
5. ใช้น้ำอย่างประหยัด (ไม่เปิดน้ำขณะแปรงฟัน)

3) การอาบน้ำ

อุปกรณ์

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. สบู่ | 2. ยาสระผม |
| 3. ผ้าถูตัว | 4. ถังอาบน้ำ |

การเลือกใช้สบู่

1. สบู่ที่ดีควรมีฤทธิ์เป็นกลางหรือเป็นด่างอ่อนๆ
2. สบู่ที่ดีจะมีฟองทั้งในน้ำอ่อนและน้ำกระด้าง
3. ไม่ผสมสีที่ทำให้เกิดอาการแพ้
4. ไม่ผสมหัวน้ำหอมที่ทำให้เกิดอาการแพ้
5. ราคาไม่แพง

ขั้นตอนการอาบน้ำ

1. เตรียมเสื้อผ้าเปลี่ยนและอุปกรณ์การอาบน้ำให้พร้อม
2. เปิดน้ำไล่ถังประมาณครึ่งถัง
3. ใช้ผ้าถูตัวชุบน้ำให้โชก พับพอด่มือ เช็ดหน้าเบาๆ

4. ซับน้ำอีกครั้งแล้วเช็ดทั้งตัว แล้วถูสบู่กับผ้าถูตัว
5. ใช้ผ้าถูทั่วร่างกาย โดยเฉพาะบริเวณใต้คาง ซอกหู ลำคอ รักแร้ ง่ามมือ ง่ามเท้า ซอกขา ข้อพับ
6. ชักผ้าในถังอาบน้ำให้สะอาดแล้วใช้ถูสบู่ออกจากตัว
7. ราดน้ำด้วยฝักบัว ล้างคราบสบู่ออกอีกครั้ง
8. ชักผ้าให้สะอาด ปิดพอดมรดซับหยดน้ำที่เกาะตามตัว
9. ล้างถังให้สะอาด ซับหยดน้ำที่เกาะบนถังด้วยผ้า แล้วชักผ้าให้สะอาดอีกครั้ง
10. เก็บอุปกรณ์ใส่ถัง สวมชุดใหม่

ทำไมต้องอาบน้ำ

1. เป็นการรักษาความสะอาดผิวหนังเบื้องต้น
2. ชำระสิ่งสกปรกที่เกาะที่ผิวหนังให้หลุดออกไป
3. การถูตัวยังช่วยให้กระแสเลือดไหลเวียนได้ดี

ข้อควรคำนึง

1. ควรอาบน้ำเย็นธรรมดา หรือน้ำอุ่นเล็กน้อยถึงจะดี เพราะน้ำเย็นมากๆ หัวใจจะทำงานหนัก ถ้าน้ำร้อนมากก็ไม่ใช่ผลดีต่อร่างกายเช่นกัน
2. ควรใช้สบู่เฉพาะการอาบน้ำในตอนเย็น ซึ่งมีเชื้อโคลิแบคทีเรีย หากไม่จำเป็นไม่ควรใช้สบู่บ่อย โดยเฉพาะในตอนเช้า เพราะสบู่มีฤทธิ์เป็นด่าง ทำให้ผิวแห้ง และจะทำลายเกราะตามธรรมชาติของผิว

4) การสระผม

ขั้นตอน

1. ราดน้ำบนศีรษะ พร้อมทั้งขยี้ผมเบาๆ ด้วยปลายนิ้ว
2. ใช้แชมพูขยี้ผมขยี้ให้ทั่ว ใช้ปลายนิ้วกด อย่าใช้เล็บเกา จะทำให้เกิดการอักเสบของหนังศีรษะ และเกิดรังแคได้
3. ล้างแชมพูออกด้วยน้ำ ให้สะอาดหมดจด
4. ใช้ผ้าซับน้ำออกให้แห้งอย่าขยี้เส้นผมจะทำให้ผมหักและหัวให้เรียบร้อยปล่อยให้แห้งเอง

การดูแลรักษาเส้นผม

1. สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง หรือดูตามความเหมาะสม แต่ไม่ควรสระผมทุกวัน
2. เลือกใช้ยาสระผมตามสภาพเส้นผม
3. หลีกเลี่ยงยาสระผมสูตรเข้มข้น ควรใช้สูตรอ่อน

นอกจากยาสระผมแล้ว เรายังสามารถนำพืชสมุนไพรมาสระผมได้ เช่น มะกรูด มะนาว เป็นต้น เพราะพืชเหล่านี้มีฤทธิ์จัดไขมันตามธรรมชาติได้หนังศีรษะอันเป็นสาเหตุของการสะสมฝุ่นละอองจนทำให้เกิดรังแคได้

3.2 การดูแลรักษาปัจจัย 4

3.2.1 การจัดพับเก็บ

แบบแผนในการจัดเก็บสิ่งของให้เป็นมาตรฐานเดียวกัน เป็นวินัยพื้นฐานที่สำคัญของการอยู่ร่วมกัน ทำให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อยของสิ่งของเครื่องใช้ ลดการกระทบกระทั่งซึ่งกันและกัน ก่อให้เกิดพลังแห่งความสามัคคีในภายนอก ซึ่งจะนำไปสู่ความสามัคคีของใจในที่สุด

เนื่องจากการสร้างบารมีเป็นทีมเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ยาก แต่หากกระทำได้จะสามารถสรรค์สร้างสันติสุขอันยิ่งใหญ่ให้แก่ชาวโลกอย่างที่ไม่บุคคลคนเดียวไม่สามารถกระทำได้ ดังนั้น “ทีม” จะมีพลังสร้างสรรค์อันยิ่งใหญ่ได้ จำเป็นต้องมีความสามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ดังพุทธโอวาทว่า สุขา สังฆัสสะ สามัคคี “ความสามัคคีของหมู่ ก่อให้เกิดสุข” ซึ่งความสามัคคี แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. คณะสามัคคี
2. ธรรมสามัคคี
3. อนนินพัตตติสามัคคี

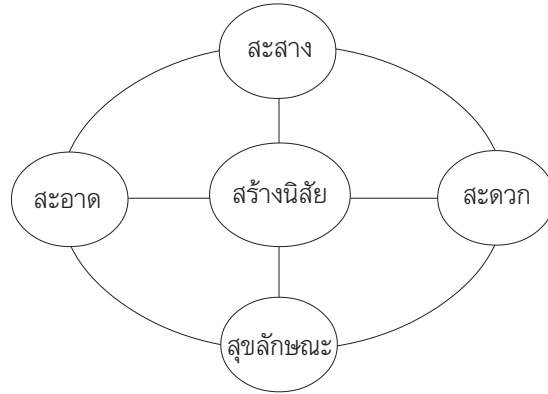
ความสามัคคีในเบื้องสูงจะเกิดขึ้นได้ ต้องมีพื้นฐานมาจากคณะสามัคคีเสียก่อน และคณะสามัคคีจะเกิดขึ้นได้ ทุกคนต้องรู้จักระเบียบวินัย มารยาทของหมู่ และปฏิบัติให้เป็นมาตรฐานเดียวกัน

การอยู่ร่วมกันจะเป็นไปได้อย่างสงบสุข สัมผัสความสามัคคีกันนั้น ความมีระเบียบมีแบบแผนอันเดียวกันเป็นสิ่งจำเป็น เพราะจะช่วยลดความบาดหมางใจ ลดการกระทบกระทั่งกัน นำมาซึ่งความสงบของใจ อารมณ์จะเบิกบานไม่หงุดหงิด

ดังนั้น ความเป็นระเบียบเรียบร้อยของสิ่งของส่วนตัว หรือส่วนรวมที่ถูกจัดพับเก็บอย่างดีนั้น จึงเป็นสิ่งเอื้ออำนวยอย่างยิ่ง ต่อการจะทำให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อย และมีแบบแผนเดียวกัน โดยคำนึงถึงหลักในการจัดเก็บสิ่งของเครื่องใช้ว่ามีขั้นตอนอย่างไร ดังนี้

หลักการจัดเก็บสิ่งของเครื่องใช้

1. สะสาง
2. สะดวก
3. สะอาด
4. สุขลักษณะ
5. สร้างนิสัย



หลักการ	วิธีปฏิบัติ
1. สะสาง	1. ตั้งมาตรฐานว่าอะไรเป็นของจำเป็นและไม่จำเป็นที่ควรทิ้ง 2. แยกแยะสิ่งที่ไม่จำเป็นทิ้งไปเสีย 3. ตั้งจุดรับของที่ไม่ต้องการแต่ยังใช้ประโยชน์ได้ 4. หมั่นตรวจสอบอยู่เสมอ
2. สะดวก	1. แยกของที่ใช้เป็นประจำ และของที่นานๆ จึงจะใช้ประโยชน์ แล้วจัดของที่ใช้อยู่ใกล้ หยิบใช้สะดวก 2. จัดสิ่งของเป็นหมวดหมู่ เพื่อสะดวกในการหยิบใช้และเก็บเข้าที่ 3. จัดวางให้เป็นระเบียบ วางในแนวฉาก ดูสวยงามไม่เกะกะตา 4. เมื่อนำของใดออกมาใช้ให้เก็บเข้าที่ทุกครั้ง
3. สะอาด	1. ทำความสะอาดทุกวันจนไม่มีโอกาสที่จะสกปรก 2. ทุกคนดูแลความสะอาดของตัวเองและแบ่งหน้าที่ทำความสะอาดของส่วนรวม 3. ไม่ทิ้งข้าวของหรือทำความสกปรกอะไร 4. ทำความสะอาดเครื่องมือ อุปกรณ์ สถานที่หลังเสร็จงานทุกครั้ง

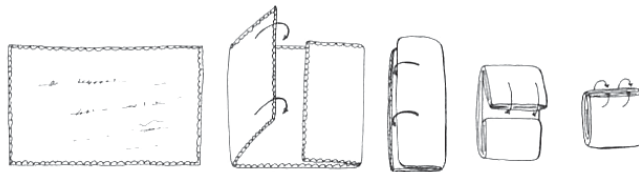
หลักการ	วิธีปฏิบัติ
4. สุขลักษณะ	1. ตั้งมาตรฐานขั้นต่ำของสุขลักษณะของสถานที่ และการจัดวางเครื่องใช้ 1. ไม่มีที่ลับ 2. ไม่เป็นแหล่งซ่อนของสัตว์ร้าย สัตว์ที่เป็นพาหะนำโรค 3. ทำความสะอาดง่าย 4. แสงสว่างเพียงพอ 5. อากาศโปร่ง 6. แลดูเรียบโล่งตา 7. เป็นระเบียบ
5. สร้างนิสัย	1. ทุกคนปฏิบัติ 4 ข้อข้างต้นอย่างสม่ำเสมอเป็นนิสัย 2. ทุกคนร่วมมือกันรักษาความสะอาดเรียบร้อยของเครื่องใช้และสถานที่ อย่างเต็มใจ 3. มีการประชุมปรับปรุงการดูแลสถานที่เสมอๆ

เมื่อเราได้ทราบหลักในการจัดเก็บสิ่งของเครื่องใช้ตามหลัก 5 ส ดังกล่าวแล้ว ฉะนั้นเวลาที่เราจะเก็บเสื้อผ้าจากการซักตากมาแล้ว ต้องพับเก็บให้เรียบร้อย

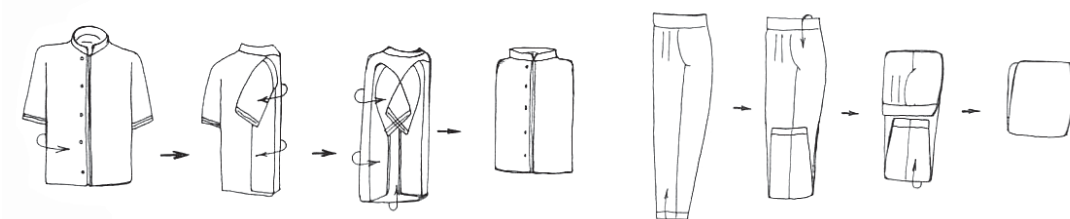
การจัดพับเก็บที่เหมาะสมควรทำอย่างไร?

ในการจัดพับเก็บนั้นมีวิธีการมากมายในการพับเพื่อความเรียบร้อย แต่ในบทเรียนนี้จะกล่าวเพียง 2 วิธีในการพับ คือ

1. พับเข้ากลาง (ดังรูป)



2. พับไม่เสียรูปทรง (ดังรูป)



ประโยชน์ของการจัดเก็บสิ่งของเป็นระเบียบมาตรฐานเดียวกัน

1. ชีวิตมีมาตรฐาน ไม่ต้องเสียเวลา เสียความคิดกับการจัดการข้าวของ ทำให้มีเวลาสำหรับการทำงาน การศึกษาเล่าเรียน การฝึกตนเองและทำหยุดนิ่งได้เต็มที่
2. ลดการกระทบกระทั่งในหมู่คณะ ทำให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข
3. เป็นพื้นฐานของความมีศีล และทิวสุกเสมอกันของหมู่คณะ
4. ใจสงบผ่องใส แม้ผู้อื่นที่พบเห็นก็ใจผ่องใสตามไปด้วย สามารถเข้าถึงธรรมได้ง่าย
5. ทำให้เป็นคนละเอียดรอบคอบ

3.2.2 การปิดกวาดเช็ดถู

ความสะอาดของสถานที่ตลอดถึงอุปกรณ์เครื่องใช้ต่างๆ ในอาคารหรือสำนักงานเป็นเครื่องแสดงให้เห็นถึงคุณธรรมภายในของผู้เป็นเจ้าของว่ามีมากน้อยเพียงไร การรักษาความสะอาดสถานที่และอุปกรณ์เครื่องใช้ต่างๆ เป็นการขัดอายุการใช้งานของสิ่งต่างๆ ดังกล่าวนั้นด้วย และที่สำคัญคือ ทำให้อารมณ์ของผู้เป็นเจ้าของ ตลอดจนผู้มาเยือนผ่องใส ไม่หงุดหงิด ทำให้ใจสงบกลับเข้าสู่ศูนย์กลางกายได้ง่ายขึ้น

1. การกวาดและการถู

วิธีการที่จะฝึกให้กาย วาจา ใจ สะอาดได้นั้น มีหลักง่ายๆ คือ ต้องทำความสะอาดทั้งภายนอกและภายใน

ความสกปรกอันเกิดจากร่างกาย วาจา ได้แก่ ขยะที่เราทิ้งเอาไว้ ปากที่เราอมเสลดถ่มเศษอาหารลงไป ทำเลอะเทอะเปรอะเปื้อนต่างๆ สิ่งเหล่านี้จะทำความสะอาดได้ต้องกวาด ถ้าเป็นชั้นใหญ่ ก็ต้องใช้ไม้กวาดที่หยาบๆ ชีใหญ่ๆ แข็งๆ ไปกวาด ถ้าเป็นขยะที่เป็นฝุ่นเป็นผงก็ใช้ไม้กวาดที่อ่อนลงมาตามลำดับเอามากกวาด แต่ถ้าเป็นฝุ่นที่ละเอียดๆ ลงมากกวาดไม่ไปแล้ว ต้องใช้ผ้าชุบน้ำเช็ด ทำความสะอาดให้ทั่ว

ในการอยู่ร่วมกันเป็นหมู่เป็นคณะ หรือแม้อยู่เพียงลำพังคนเดียว การรักษาความสะอาดถือว่าเป็นหัวใจหลัก จะต้องทำความสะอาดทุกวัน การอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะนอกจากการรักษาความสะอาดส่วนตัวแล้ว ในด้านส่วนรวมจะต้องช่วยกัน เพราะจะช่วยลดการกระทบกระทั่งกัน และยังเป็นการช่วยส่งเสริมอารมณ์ระหว่างกันให้ผ่องใส

ส่วนการปราบกิเลสอันเป็นสิ่งสกปรกที่อยู่ในใจ ที่คอยบังคับให้กระทำสิ่งไม่ดี ทางกาย วาจา ใจ เช่น คิดเอาเปรียบ คิดอิจฉา คิดทำร้าย จนกระทั่งลงมือกระทำตามความคิดนั้น เช่น แสดงอาการไม่พอใจ โกรธ พูดคำสกปรก พูดเท็จ พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ พูดส่อเสียด ก็ต้องทำความสะอาดด้วยการนั่งสมาธิ เจริญภาวนา จนกระทั่งใจหยุดใจนิ่ง เกิดปัญญารู้แจ้งไปขจัดกิเลสเหล่านั้น

ความสำคัญ / วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้มีความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับการทำความสะอาดด้วยไม้กวาดและไม้ถู
2. กวาด - ถูพื้นได้สะอาดและถูกต้อง
3. เห็นคุณค่าและความสำคัญในการรักษาความสะอาดสถานที่ที่อยู่อาศัย

หลักการ

1. ทำความสะอาดจากบนลงล่าง
2. ทำความสะอาดจากพื้นที่ยากไปพื้นที่ง่าย
3. กวาด - ถูไปในทิศทางเดียวกัน
4. เลือกอุปกรณ์กวาดและถูให้เหมาะกับงานและพื้นผิววัสดุ

วิธีการ

1. การเตรียม

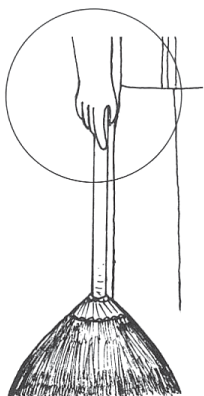
ร่างกาย แต่งกายเหมาะสม สะดวกพร้อมที่จะปฏิบัติงาน

อุปกรณ์ เตรียมอุปกรณ์ต่อไปนี้ให้พร้อม

- | | |
|----------------------------------|----------------|
| 1. ไม้กวาดดอกหญ้า ไม้กวาดหยากไย่ | 2. ไม้ถู / ผ้า |
| 3. ที่ตักผง | 4. กะละมัง |
| 5. ถังน้ำ | 6. ผงซักฟอก |



2. การปฏิบัติงาน

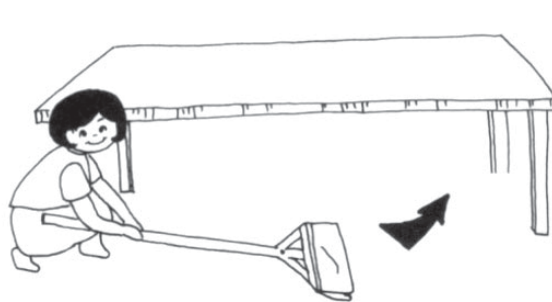


การกวาด

1. ดูทิศทางลม ไม่กวาดสวนทางลม
2. จับไม้กวาดบริเวณปลายด้าม ใช้นิ้วชี้บังคับทิศทาง
3. ขณะกวาด ออกแรงกดพอประมาณ กวาดไปข้างหน้า
4. ไม้กวาดปลายไม้กวาดสูงจากพื้นเกิน 1 ฝ่ามือ
5. ควรมีการตักฝุ่นผงหรือขยะเป็นระยะๆ

การถู

1. จับไม้ถูให้ถูกต้องและเหมาะสม (ดังรูป)
2. ถูบริเวณที่ยากก่อน เช่น ซอกมุม และให้ถูไปในทิศทางเดียวกัน
3. ขณะถู ควรออกแรงถูกดไปข้างหน้าพอ



ประมาณ

3. การเก็บงาน

1. เคาะฝุ่นออกจากไม้กวาดเบาๆ แล้วเก็บในที่ปลอดภัย จากความเปียกชื้น เช่น ฝน ใสน้ำ น้ำค้าง เป็นต้น
2. ไม่ควรวางไม้กวาดโดยให้ด้านที่เป็นดอกหญ้า กดกับพื้น เพราะจะทำให้เกิดความเสียหายต่อไม้กวาดได้
3. ไม้กวาดควรทำความสะอาดหลังใช้เสร็จ แล้วเก็บในที่เก็บให้เรียบร้อย
4. ชักผ้าถูให้สะอาด นำไปตากให้แห้ง แล้วจัดเก็บไว้ในที่เก็บให้เรียบร้อย

อานิสงส์ของการปัดกวาดเช็ดถู

1. ทำให้ผิวพรรณ และจิตใจผ่องใส เป็นที่ตั้งแห่งศรัทธา
2. ทำให้เป็นคนละเอียดรอบคอบ ประณีต ช่างสังเกต รู้จักวางแผนงาน
3. ทำให้วิมานสว่างไสว เป็นที่รักของมนุษย์และเทวดา
4. ทำให้ใจเป็นสมาธิได้ง่าย

เกณฑ์ขั้นต่ำที่ต้องทำได้ / ทำเป็น

1. ใช้อุปกรณ์เหมาะกับงาน
2. ทำถูกลำดับขั้นตอน พื้นที่ที่ทำสะอาด

2. การเช็ดทำความสะอาด

การเช็ดและการถู เป็นการทำความสะอาดสิ่งสกปรกที่มีขนาดเล็กที่ไม่สามารถกวาดได้ ได้แก่ ผุ่นที่อยู่บนโต๊ะหมู่ ดวงแก้ว องค์พระ เป็นต้น

การทำความสะอาดสิ่งนี้เนื่องด้วยพระรัตนตรัย เช่น องค์พระและดวงแก้วนั้น ต้องให้ความสำคัญเป็นพิเศษ เพราะเป็นการแสดงให้เห็นถึงความเคารพต่อพระรัตนตรัย จะต้องเลือกใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสม ไม่ปะปนกับอุปกรณ์ที่ใช้ทำความสะอาดอย่างอื่น และจะต้องตรวจสอบทำความสะอาดอยู่เสมอจนกระทั่งไม่มีผุ่นหรือสิ่งสกปรกอยู่เลยตลอดเวลา

เตรียมร่างกาย โดยแต่งกายให้ทะมัดทะแมง สะดวกเหมาะสมต่อการปฏิบัติงาน

เตรียมอุปกรณ์ เตรียมอุปกรณ์ดังต่อไปนี้

1. แปรงสีฟัน
2. ผ้าเช็ดโต๊ะ ผ้าเช็ดดวงแก้ว-องค์พระ
3. ไม้ขนไก่
4. ถังน้ำ

การใช้ผ้าเช็ดองค์พระ

1. ใช้ผ้าแห้งเช็ดจากบนลงล่าง
2. ถ้าเช็ดไม่ออกให้ใช้ผ้าชุบน้ำบิดหมาดๆ เช็ด แล้วเช็ดด้วยผ้าแห้งอีกครั้ง

การใช้ผ้าเช็ดดวงแก้ว

1. ใช้ผ้าแห้งเช็ดหมุนไปในทิศทางเดียวกัน
2. ถ้าเช็ดไม่ออกให้ใช้ผ้าชุบน้ำบิดหมาดๆ เช็ด แล้วเช็ดอีกครั้งหนึ่งด้วยผ้าแห้ง

การทำความสะอาดโต๊ะ-เก้าอี้

1. เตรียมน้ำใส่ถังประมาณครึ่งถัง
2. ปัดผุ่นที่ติดตามผิวโต๊ะทั้งบนและล่างด้วยไม้ขนไก่โดยปัดเบาๆ ให้เต็มหน้า ไม้ไปในทิศทางเดียวกัน

3. นำผ้าชุบน้ำบิดหมาดๆ เช็ด แล้วเช็ดด้วยผ้าแห้งอีกครั้ง
4. ถูบนโตะไปในทิศทางเดียวกัน โดยให้น้ำหนักในการเช็ดสม่ำเสมอ
5. ในกรณีที่ต้องทำพื้นล่าง (ใต้โตะ) ควรพลิกโตะหงายขึ้น ใช้แปรงสีฟันปัดฝุ่นตามซอกและพื้นใต้โตะให้สะอาด แล้วพลิกกลับตามเดิม เช็ดบนโตะให้สะอาดอีกครั้งด้วยผ้าแห้ง (ควรมีผ้าพลาสติกหรือเสื่อรองผิวโตะด้วยขณะหงาย)
6. นำผ้าไปซักให้สะอาดและเก็บล้างอุปกรณ์ทุกอย่างให้เรียบร้อย

อานิสงส์ของการทำความสะอาด

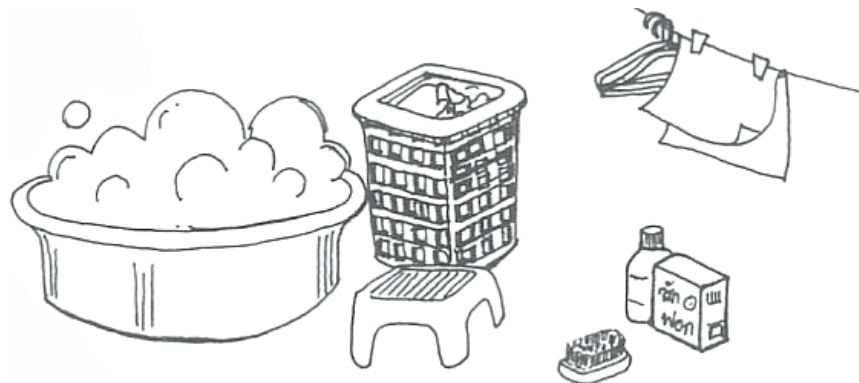
1. เกิดอุปนิสัยรักความสะอาด ส่งผลให้อยากรักษากาย วาจา ใจให้สะอาดด้วย
2. ผิวพรรณและจิตใจเบิกบานผ่องใส เป็นที่ตั้งแห่งความศรัทธา เพราะใจเกาะเกี่ยวอยู่กับความใสความสะอาด ทำให้เป็นคนละเอียดรอบคอบ ประณีต ช่างสังเกต รู้จักวางแผนงานอย่างเป็นขั้นเป็นตอน
3. เป็นที่รักของมนุษย์และเทวดาทั้งหลาย
4. นิกนิมิตดวงแก้ว องค์พระได้ง่ายขณะทำสมาธิ ยังผลให้ใจอยู่ที่ศูนย์กลางกายเข้าถึงธรรมได้ง่าย

3.2.3 การซักตาก

1. การเตรียมการ

1.1 เตรียมอุปกรณ์ให้พร้อม

- | | | |
|---------------------|------------------|----------------|
| 1) กะละมัง | 2) น้ำยาซักผ้า | 3) แปรงซักผ้า |
| 4) โตะ / ม้านั่ง | 5) ไม้แขวนเสื้อ | 6) ไม้หนีบผ้า |
| 7) ถังน้ำ / ตะกร้า | | |



1.2 ตรวจสอบสิ่งของที่ตกค้างในกระเป๋า เพื่อ

- ป้องกันสิ่งสกปรกใส่ผ้า
- ป้องกันสิ่งของเสียหาย
- ป้องกันการบาดเจ็บในกรณีสิ่งของนั้นเป็นของมีคม



1.3 ตรวจสอบสภาพเสื้อผ้า หากชำรุดเป็นรอยขาด ควรเย็บก่อนนำไปซัก มิฉะนั้นจะทำให้ผ้าขาดยิ่งขึ้น

1.4 ตรวจสอบรอยเปื้อนที่ซักออกยาก เช่น รอยเลือด น้ำมัน หมึก กาแฟ ฯลฯ ต้องเอาออกเสียก่อนนำไปซัก มิฉะนั้นจะทำให้รอยเปื้อนที่เหลื้อยู่ซักออกยาก

1.5 แยกชนิดของผ้า ผ้าสีเข้มไม่ควรซักปนกับผ้าสี แยกผ้าที่สกปรกมากและสกปรกน้อยออกจากกัน เพื่อซักผ้าสกปรกน้อยก่อน

2. วิธีการซัก

2.1 ซักผ้าด้วยน้ำเปล่า เพื่อให้แห้งและฟุ้งพองตัวออก และทำให้ใยผ้าขยายตัว จะทำให้ซักผ้าได้เร็ว และผ้าสะอาดมากยิ่งขึ้น



น้ำธรรมชาติ

2.2 ละลายผงซักฟอก หรือน้ำยาซักผ้าลงในน้ำด้วยอัตราส่วนที่เหมาะสม โดยดูคำแนะนำบนฉลากข้างกล่อง ถ้าใช้น้อยจะทำให้ผ้าที่ซักไม่สะอาดพอ หรือหากใช้มากเกินไปก็เป็นการสิ้นเปลือง และยังอาจทำให้ผ้าเปื่อยและขาดเร็วเกินควร

2.3 นำผ้าลงแช่ไว้ประมาณ 5 - 30 นาที แล้วแต่คุณสมบัติของสารซักฟอก

2.4 เริ่มซักบริเวณที่สกปรกมาก่อน

แล้วจึงซักบริเวณอื่นจนทั่ว



2.5 ซักล้างน้ำสะอาด 2 ครั้ง



น้ำธรรมดา

2.6 บีบผ้าให้หมาดแล้วจึงนำไปตาก (การบิดผ้าจะทำให้ใยผ้าและตะเข็บเสียรูปทรง)

3. วิธีการตากผ้า

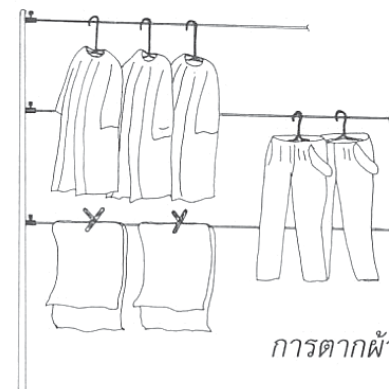
3.1 กลับตะเข็บ หรือพลิกด้านในออกตากทุกครั้ง เพื่อป้องกันสีซีดจางจากแสงแดด

3.2 สะบัดผ้าหรือดองให้ใยผ้าฟู และให้ผ้าเรียบไม่ยับย่น

3.3 ตากตามรูปทรงของผ้า

3.4 ดึงให้ชายผ้าเหลื่อมกัน ชายผ้าด้านสั้นอยู่เหนือลม เพื่อให้ผ้าแห้งเร็ว

3.5 ใช้ไม้หนีบผ้า ไม่ให้เลื้อนหรือหล่น



การตากผ้า

3.6 เมื่อผ้าแห้งให้รีบเก็บ เพื่อป้องกันสีผ้าซีดจาง

เกณฑ์มาตรฐานขั้นต่ำ

การซัก

1. ผ่าสะอาด โดยเฉพาะบริเวณจุดสกปรกมาก เช่น คอ ขอบแขน
2. ไม่บิดผ้า
3. ไม่แช่ผ้าค้างคืน

การตาก

1. กลับตะเข็บก่อนตากทุกครั้ง
2. ตากเลื้อยผ้าตามรูปทรง ถ้าเป็นผ้าเช็ดตัว ผ้าห่ม ให้ตากชายผ้าเหมือนกัน

3.2.4 การใช้และการดูแลรักษาห้องน้ำ

ห้องน้ำเป็นสิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่ง ที่ต้องดูแลเอาใจใส่ให้ดี เพราะห้องน้ำเปรียบเสมือนหน้าตาของบ้าน ถ้าห้องน้ำสะอาดน่าใช้ จะทำให้คนที่มาเยี่ยมเยือนบ้านรู้สึกมีความสุข และยังบอกถึงนิสัยของเจ้าของบ้านได้เป็นอย่างดี ดังนั้นในหัวข้อนี้จะได้กล่าวถึง 2 เรื่องใหญ่ๆ คือ การใช้ห้องน้ำ และการดูแลรักษาห้องน้ำ

1) การใช้ห้องน้ำ

การใช้ห้องน้ำถือเป็นเรื่องสำคัญ แม้พระลัทธิพุทธเจ้าท่านก็ทรงให้ความสำคัญ ดังปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกถึงหลักและวิธีการใช้ห้องน้ำไว้หลายแห่ง โดยแยกเป็นหัวข้อเรื่องห้องน้ำโดยเฉพาะ

การใช้ห้องน้ำสมัยพุทธกาล

พระลัทธิพุทธเจ้าตรัสถึงหลักและวิธีการใช้ห้องน้ำไว้ใน มูลเหตุวิจจกฐิวัตร¹ ความเป็นสมัยนั้น ภิกษุรูปหนึ่งเป็นชาติพราหมณ์ ถ้าย่อจากระแล้งไม่ปรารถนาจะชำระด้วยรังเกียจว่า ใครจักจับต้องของเลว มีกลิ่นเหม็นนี้ได้ ในวัจจมรรค² ของเธอ มีหมู่หนอนมัวลุ่มอยู่ ต่อมาเธอได้แจ้งเรื่องนั้นแก่ภิกษุทั้งหลาย.

ภิกษุทั้งหลายถามว่า ก็ท่านถ้าย่อจากระแล้ง ไม่ชำระหรือ ขอรับ

ภิกษุนั้นตอบว่า อย่างนั้น ขอรับ

¹ วัตตขันธกะ, พระวินัยปิฎก จุลวรรค, มก. เล่ม 9 ข้อ 434-436 หน้า 357-358

² วัจจมรรค คือทวารหนัก, (เวจจมรรค ก็เรียก)

บรรดาภิกษุที่เป็นผู้มักน้อย... ต่างก็เพ่งโทษ ตีเตียน โพนทะนาว่า ไฉนภิกษุถ่ายอุจจาระแล้ว จึงไม่ชำระ แล้วกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า.

พระผู้มีพระภาคเจ้า... ทรงสอบถามว่า ดูก่อนภิกษุ ขาวว่า เธอถ่ายอุจจาระแล้วไม่ชำระ จริงหรือ. ภิกษุนั้นกราบทูลว่า จริง พระพุทธเจ้าข้า.

พระผู้มีพระภาคเจ้า... ครั้นแล้วทรงทำธรรมิกถารับสั่งกะภิกษุทั้งหลายว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุ ถ่ายอุจจาระแล้ว เมื่อน้ำมีอยู่ จะไม่ชำระไม่ได้ รูปใดไม่ชำระ ต้องอาบัติทุกกฏ.

สมัยนั้น ภิกษุทั้งหลาย ถ่ายอุจจาระในวัจจกฐิตามลำดับผู้แก่กว่า นวกภิกษุทั้งหลายมาถึงก่อน ปวดอุจจาระก็ต้องรอ พวกเธอกลับอุจจาระจนสลบล้มลง ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า.

พระผู้มีพระภาคเจ้า... ทรงสอบถามว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ขาวว่าภิกษุทั้งหลายถ่ายอุจจาระใน วัจจกฐิ... ตามลำดับผู้แก่กว่า นวกภิกษุทั้งหลายมาถึงก่อน ปวดอุจจาระก็ต้องรอ พวกเธอกลับอุจจาระจน สลบล้มลง จริงหรือ

ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า จริง พระพุทธเจ้าข้า

พระผู้มีพระภาคเจ้า... รับสั่งกะภิกษุทั้งหลายว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุไม่พึงถ่ายอุจจาระใน วัจจกฐิ ตามลำดับผู้แก่กว่า รูปใดถ่ายต้องอาบัติทุกกฏดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ถ่ายอุจจาระ ตามลำดับของผู้มาถึง.

สมัยนั้น พระฉัพพัคคีย์เข้าวัจจกฐิเร็วเกินไปบ้าง เวิกผ้าเข้าไปบ้าง ถอนหายใจพลางถ่ายอุจจาระ บ้าง เคี้ยวไม้ชำระฟันพลางถ่ายอุจจาระบ้าง ถ่ายอุจจาระนอกรางอุจจาระบ้าง ถ่ายปัสสาวะนอกรางบ้าง บ้วนขะพะลงในรางปัสสาวะบ้าง ชำระด้วยไม้หยาบบ้าง ทิ้งไม้ชำระลงในช่องถ่ายอุจจาระบ้าง ออกมาเร็วเกินไปบ้าง เวิกผ้าออกมาบ้าง ชำระมีเสียงดังจะปุจะปุบ้าง เหลือน้ำไว้ในกระบะบอกชำระบ้าง บรรดาภิกษุที่เป็นผู้มักน้อยต่างก็เพ่งโทษตีเตียน โพนทะนาว่า ไฉนพระฉัพพัคคีย์ จึงได้เข้าวัจจกฐิเร็วเกินไป เวิกผ้าเข้าไปบ้าง ถอนหายใจใหญ่พลางถ่ายอุจจาระบ้าง เคี้ยวไม้ชำระฟันพลางถ่ายอุจจาระบ้าง ถ่ายอุจจาระนอกรางอุจจาระบ้าง ถ่ายปัสสาวะนอกรางปัสสาวะบ้าง บ้วนขะพะลงในรางปัสสาวะบ้าง ชำระด้วยไม้หยาบบ้าง ทิ้งไม้ชำระลงในช่องถ่ายอุจจาระบ้าง ออกมาเร็วเกินไปบ้าง เวิกผ้าออกมาบ้าง ชำระมีเสียงดังจะปุจะปุบ้าง เหลือน้ำไว้ในกระบะบอกชำระบ้าง แล้วกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า.

พระผู้มีพระภาคเจ้า... ทรงสอบถามว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลายขาวว่า... จริงหรือ.

ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า จริง พระพุทธเจ้าข้า.

พระผู้มีพระภาคเจ้า... ครั้นแล้วทรงทำธรรมิกถารับสั่งกะภิกษุทั้งหลายว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้นแล เราจักบัญญัติวัจจกฐิวัตรแก่ภิกษุทั้งหลาย โดยประการที่ภิกษุทั้งหลายพึงประพฤดิเรียบร้อย ในวัจจกฐิ.

วัจจกฏีวัตร¹

ภิกษุใดไปวัจจกฏี

1. ภิกษุนั้นยืนอยู่ข้างนอก ฟังกระแอมขึ้น แม้ภิกษุผู้นั่งอยู่ข้างในก็ฟังกระแอมรับ
2. ฟังพาดจีวรไว้บนราวจีวร หรือบนสายระเดียง² แล้วเข้าวัจจกฏี
3. ทำให้เรียบร้อย ไม่ต้องรีบร้อน
4. ไม่พึงเข้าไปเร็วนัก
5. ไม่พึงเวกผ้าเข้าไป
6. ยืนบนเขียงถ่ายอุจจาระ แล้วจึงค่อยเวกผ้า
7. ไม่พึงถอนหายใจใหญ่พลางถ่ายอุจจาระ
8. ไม่พึงเคี้ยวไม้ชำระฟันพลางถ่ายอุจจาระ
9. ไม่พึงถ่ายอุจจาระนอกรางอุจจาระ
10. ไม่พึงถ่ายปัสสาวะนอกรางปัสสาวะ
11. ไม่พึงบ้วนเศษ³ลงในรางปัสสาวะ
12. ไม่พึงชำระด้วยไม้หยาบ
13. ไม่พึงทิ้งไม้ชำระลงในช่องถ่ายอุจจาระ
14. ยืนบนเขียงถ่ายแล้วพึงปิดผ้า
15. ไม่พึงออกมาเร็วนัก ไม่พึงเวกผ้าออกมา
16. ยืนบนเขียงชำระแล้วพึงเวกผ้า
17. ไม่พึงชำระให้มีเสียงดังจะปจจะป⁴
18. ไม่พึงเหลือน้ำไว้ในกระบอกชำระ
19. ยืนบนเขียงชำระแล้วพึงปิดผ้า
20. ถ้าวัจจกฏีอันภิกษุถ่ายไว้เลอะเทอะ ต้องล้างเสีย
21. ถ้าตะกร้าใส่ไม้ชำระเต็ม พึงเทไม้ชำระ
22. ถ้าวัจจกฏีรก พึงกวาดวัจจกฏี
23. ถ้าชานภายนอก บริเวณ ชุ่มประตูลูก พึงกวาดเสีย
24. ถ้าน้ำในหม้อชำระไม่มี พึงตักน้ำมาไว้ในหม้อชำระ.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้แล เป็นวัจจกฏีวัตรของภิกษุทั้งหลาย ซึ่งภิกษุทั้งหลาย พึงประพฤติเรียบร้อยในวัจจกฏี.

¹ วัจจกฏีวัตร หมายถึง การปฏิบัติต่างๆ ในการใช้ห้องน้ำห้องส้วม

² สายระเดียง เรียกสายสำหรับตากผ้าสบงจีวร เป็นต้นของพระภิกษุสามเณรว่าสายระเดียง

³ เศษ หมายถึง น้ำลาย

⁴ จะปจจะป หมายถึง เสียงอันเกิดจากการขับถ่าย

การล้างห้องน้ำ

คนทั่วไปมักรู้สึกว่าการล้างห้องน้ำเป็นงานไม่มีเกียรติ เพราะห้องน้ำเป็นสถานที่รองรับสิ่งปฏิกูลจากร่างกายของเรา เป็นที่เก็บของเสีย ดังนั้นคนจึงมักรังเกียจการล้างห้องน้ำห้องส้วม หากเป็นห้องน้ำของตนเองก็ยังไม่พอทำได้ แต่ถ้าเป็นห้องน้ำส่วนรวมที่ใช้ร่วมกันหลายคนคงมีไม่กี่คนที่ยินดีจะทำความสะอาด แต่เมื่อพิจารณาให้ดีจะพบว่าในวันหนึ่งๆ เราต้องเข้าไปใช้ห้องน้ำหลายครั้ง รวมๆ แล้วอาจจะถึงหลายชั่วโมง เมื่อเราต้องเข้าไปใช้บ่อยๆ พบเห็นบ่อยๆ ห้องน้ำนั้นก็จะมีส่วนในการสร้างนิสัยของเราไปโดยไม่รู้ตัว ถ้าได้รักษาความสะอาดของห้องน้ำอย่างสม่ำเสมอ เมื่อเข้าไปใช้ครั้งใดก็ได้เห็นแต่ภาพที่สะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อย ใจก็พลอยสะอาดตามไปด้วย และทำให้ใจคุ้นกับความสะอาด เป็นการสร้างนิสัยรักความสะอาด รักความเป็นระเบียบเรียบร้อยไปได้ในที่สุด

นอกจากนั้น สถานที่ที่เราอยู่ก็เป็นเครื่องแสดงลักษณะนิสัยหรือคุณธรรมของเราได้อีกเช่นกัน นึกถึงภาพเมื่อเราเดินทางไปเป็นอาคันตุกะในสถานที่ใดก็ตาม สิ่งแรกๆ ที่เรามักถามถึงคือ ห้องน้ำอยู่ตรงไหน? เมื่อผู้อื่นมาเยือนบ้านหรือองค์กรของเราก็เป็นเช่นเดียวกันอาคารสถานที่อื่นๆ อาจจะได้ชมครบบ้างไม่ครบบ้าง แต่อย่างไรก็ตาม ต้องได้ชมห้องน้ำกันทุกคน ดังนั้นห้องน้ำห้องส้วมจึงมีความสำคัญไม่แพ้ห้องรับแขก ผู้บริหารหรือเจ้าของสถานที่ที่มีปัญญาก็ให้ความสำคัญกับการรักษาความสะอาดห้องน้ำห้องส้วมเป็นอย่างดี เพราะถือเป็นหน้าเป็นตาที่จะแสดงถึงคุณธรรมและภูมิปัญญาของคนในองค์กรนั้นๆ ได้อย่างดี ซึ่งคงเคยได้ยินได้ฟังว่าผู้บริหารที่ฉลาด เวลาเดินทางไปตรวจงาน สถานที่แรกๆ ที่ต้องเข้าไปดูคือห้องน้ำห้องส้วมที่จะฟ้องถึงสภาพการทำงาน ความเป็นอยู่ และลักษณะนิสัยคนในหน่วยงานนั้นได้โดยไม่ต้องเอ่ยปากสอบถาม

ดังนั้น นักศึกษาจึงควรเริ่มฝึกนิสัยรักความสะอาดและความมีระเบียบวินัย โดยผ่านวิธีการล้างห้องน้ำดังต่อไปนี้

หลักการ

1. ทำความสะอาดจากบนลงล่าง และจากด้านในออกด้านนอก
2. ทำความสะอาดในบริเวณที่ยากก่อน เช่น ชอกมูม
3. เช็ด ถู ไปในทิศทางเดียวกัน
4. ใช้อุปกรณ์ให้เหมาะสมกับวัสดุ และเนื้องาน

วิธีการ

1. การเตรียม

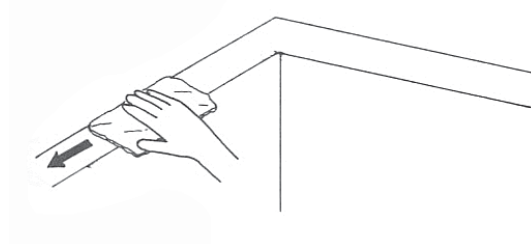
- ร่างกาย เตรียมร่างกายให้พร้อมและเหมาะสมที่จะปฏิบัติงาน

- อุปกรณ์

- | | | |
|-----------|----------------------|--------------|
| 1. ถัง | 2. แปรงเตารีด | 3. แปรงสีฟัน |
| 4. น้ำยา | 5. ผ้า | 6. ชัน |
| 7. ฟองน้ำ | 8. ไม้กวาดทางมะพร้าว | 9. ถุงมือ |

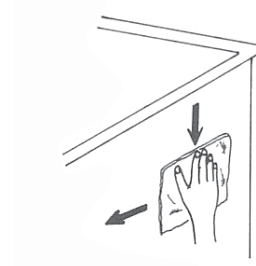
2. การปฏิบัติ

1. เช็ดขอบบนผนังห้องน้ำ



เช็ดขอบบนของผนัง

2. ทำความสะอาดผนังห้องน้ำด้วยผ้าชุบน้ำ (บีบ) ชุ่ม



เช็ดผนังห้องน้ำทุกด้าน

3. ใช้น้ำเปล่าที่อยู่ในถังราดพื้นและโถ แล้วทำความสะอาดชั้นน้ำด้วยผ้าชุบน้ำยา



ล้างชั้นและถังน้ำ

4. ราดน้ำยาที่โถ คอห่านและพื้น แล้วสวมถุงมือใช้แปรงสีฟันทำความสะอาดตามซอกมุมต่าง ๆ ส่วนพื้นที่กว้างใช้แปรงเตารีดขัดให้สะอาด



สวมถุงมืออย่าง



การใช้แปรงสีฟันขัดตามซอกมุม



ใช้แปรงเตารีดขัดพื้น

5. ราดน้ำล้างฟองน้ำยาที่พื้นออกให้หมด แล้วทำความสะอาดโถและคอห่านด้วยฟองน้ำชุบน้ำ



ราดน้ำไล่ฟองน้ำยาออก



ทำความสะอาดโถและคอห่าน

6. ล้างฟองน้ำด้วยน้ำเปล่าให้สะอาดลงในคอห่าน

7. ทำความสะอาดรางระบายน้ำด้วยไม้กวาดทางมะพร้าว แปรงสีฟันและแปรงเตารีด

8. นำอุปกรณ์ต่างๆ ไปล้าง ชัก และตาก เมื่อแห้งแล้วจัดเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย

3. การเก็บงาน

1. ทำความสะอาดอุปกรณ์ตามลำดับ (สวมถุงมืออยู่ขณะล้างลำดับ 1, 2, 3, 4)

1. ขวดน้ำยา

2. แปรงเตารีด

3. แปรงสีฟัน

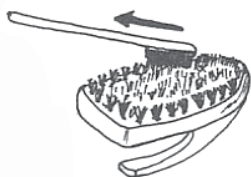
4. ฟองน้ำ

5. ถุงมือ

6. ถัง

7. ชัน

8. ผ้า



การทำความสะอาดแปรงเตารีด



การล้างแปรงสีฟัน



การล้างฟองน้ำ



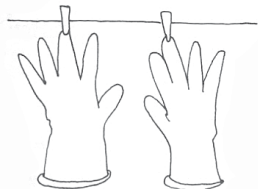
การล้างถุงมือ

หมายเหตุ : (สำหรับผ้าจะซักก่อน เพื่อใช้ทำความสะอาดอุปกรณ์อื่นๆ และใช้ซับหยดน้ำที่อุปกรณ์ต่างๆ)

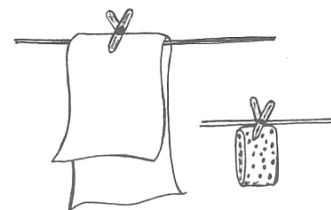
2. ใช้ผ้าซับน้ำที่เกาะอุปกรณ์ทุกชิ้นออกให้หมด ก่อนนำไปตาก

3. การตากอุปกรณ์

- นำแปรงสีฟัน แปรงเตารีด ถัง ชัน ไปเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย
- นำถุงมือไปตากในร่ม
- นำฟองน้ำและผ้าไปตากแดด เมื่อแห้งแล้วเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อย
- ล้างมือให้สะอาดจนถึงข้อศอก ล้างเท้าให้สะอาดจนถึงหัวเข่า



การตากถุงมือ



การตากผ้าและฟองน้ำ



การล้างมือ



การล้างเท้า

อานิสงส์ของการล้างห้องน้ำ

1. ลดทกฏฐิมาณะในจิตใจของตนเอง
2. เป็นคนละเอียดรอบคอบ รู้จักวางแผนงานเป็นขั้นตอน
3. เกิดอุปนิสัยรักความสะอาด จนส่งผลให้รักการรักษากาย วาจา ใจให้สะอาดบริสุทธิ์ตามไปด้วย
4. เป็นที่รักของมนุษย์และเทวดาทั้งหลาย
5. จิตใจผ่องใส เข้าถึงธรรมได้ง่าย

ขอควรรู้

1. ควรทำความสะอาด ถังน้ำ ชัน พื้น โถ และคอห่านทุกวัน
2. ห้องน้ำ (ห้องสุขา) ไม่ควรให้มีกลิ่นน่ารังเกียจ
3. การตรวจสอบผลการล้างห้องน้ำ โดยราดน้ำลงไปที่คอห่าน หากพบว่า คอห่านเปียกทั่วถึงสม่ำเสมอ ไม่มีรอยคราบไขมันติดอยู่แสดงว่าล้างได้สะอาดจริง
4. ห้องน้ำที่เป็นส่วนตัว ไม่เป็นสาธารณะ ควรขับให้แห้งเสมอ จะทำให้สะอาดอย่างแท้จริง และป้องกันการลื่นล้ม โดยเฉพาะผู้สูงอายุ
5. ไม่ควรใช้น้ำยาที่เป็นกรดเข้มข้นในการล้างเครื่องสุขภัณฑ์ เพราะกรดจะ กัดกร่อนเครื่องสุขภัณฑ์ที่เคลือบด้วยเซรามิคให้เสียหายได้
6. น้ำยาที่ใช้ล้างห้องน้ำ ควรเป็นประเภทเดียวกับน้ำยาล้างจาน

3.2.5 การล้างจาน

ขั้นตอนการล้างจาน

1. เตรียมน้ำใส่กะละมัง (อ่างล้าง) โดยเตรียมน้ำตามลำดับ ดังนี้

กะละมังที่ (1) น้ำธรรมดา

กะละมังที่ (2) น้ำยาล้างจาน

กะละมังที่ (3) น้ำธรรมดา

กะละมังที่ (4) น้ำธรรมดา

2. เช็ดจาน (ภาชนะ) ด้วยกระดาษเพื่อขจัดเศษอาหารและคราบมัน และควรรวบรวมจาน (ภาชนะ) ให้มีจำนวนมากก่อนจึงนำไปล้างพร้อมๆ กัน



ใช้กระดาษเช็ดจานก่อน

3. แช่จาน (ภาชนะ) ทั้งหมดลงในอ่างน้ำแรก (น้ำธรรมดา) พร้อมๆ กัน เพื่อประหยัdnน้ำ และเวลาในการล้างควรออกแรงกดและถูด้วยฟองน้ำให้ทั่ว



ล้างน้ำธรรมดา

4. ล้างด้วยน้ำยาล้างจานออกแรงกด (พอประมาณ) ถูด้วยฟองน้ำจากข้างในออกข้างนอกให้ทั่ว



ล้างด้วยน้ำยาล้างจาน

5. ล้างน้ำธรรมดากลับอีก 2 ครั้ง ด้วยฟองน้ำ เช็ดด้วยผ้าสะอาดให้แห้งไม่มีคราบ แล้วนำไปตากหรือเก็บให้เรียบร้อย

6. ทำความสะอาดอย่างล้างภาชนะ



ล้างด้วยน้ำธรรมดา

อานิสงส์การล้างจาน

1. ลดทณฺฐิมานะในจิตใจของตนเอง
2. เป็นคนทำงานไม่คั่งค้ำ
3. เกิดอุปนิสัยรักความสะอาด ส่งผลให้รักการรักษากาย วาจา ใจ ให้สะอาดบริสุทธิ์ด้วย
4. จิตใจผ่องใส เข้าถึงธรรมได้ง่าย

นิสัยที่เกิดขึ้น

การล้างจานเป็นการฝึกให้เป็นคนไม่ผัดวันประกันพรุ่ง โดยเมื่อใช้จาน ชาม ช้อน ส้อม หรือภาชนะอื่นๆ ใส่อาหารหรือประกอบอาหารแล้ว ควรล้างทันทีไม่ควรปล่อยทิ้งไว้ให้คราบอาหารแห้งติดเกรอะกรังยากต่อการทำความสะอาด หรือไม่ควรแช่น้ำไว้นานบูด อาจเป็นที่เพาะพันธุ์ของเชื้อโรคได้

หมายเหตุ

กิจการฝึกนิสัยที่อธิบายมาทั้งหมดนั้นเป็นเพียงหลักสำคัญๆ ที่นำมาเป็นมาตรฐานในชีวิตจริงนั้น อุปกรณ์บางชนิดอาจเปลี่ยนแปลงตามสภาพการณ์ได้ เนื่องจากปัจจุบันอุปกรณ์บางชนิดได้มีการพัฒนาให้มีประสิทธิภาพในการทำความสะดวกมากขึ้น

3.2.6 การดูแลและรักษาศาสนสมบัติ

ศาสนสมบัติ ประกอบด้วย

1. ศาสนสถาน เช่น อุโบสถ วิหาร เจดีย์ เป็นต้น
2. ศาสนวัตถุ เช่น โต๊ะหมู่ โต๊ะ เก้าอี้ เป็นต้น
3. ศาสนธรรม เช่น พระไตรปิฎก หนังสือธรรมะ

4. ศาสนพิธี เช่น พิธีเวียนเทียน พิธีตักบาตร เป็นต้น

5. ศาสนทายาท เช่น พระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา เป็นต้น

ทั้ง 5 อย่างนี้ทุกคนที่เป็นชาวพุทธถือว่าเป็นเจ้าของทั้งหมด จึงควรช่วยกันดูแลรักษาและทำนุบำรุงให้คงอยู่และพัฒนาให้เจริญยิ่งขึ้นไป แม้ไม่ใช่หน้าที่รับผิดชอบโดยตรง แต่ถ้าจะเกิดความเสียหายต่อหมู่คณะและพระพุทธศาสนาแล้ว ย่อมเป็นหน้าที่ที่จะต้องช่วยกันป้องกันแก้ไข

สาธารณสถาน

คือสถานที่ที่คนในสังคมใช้ร่วมกัน ไม่ได้เป็นกรรมสิทธิ์ของคนใดคนหนึ่งโดยเฉพาะ เช่น สวนสาธารณะ โรงเรียน ถนน ฯลฯ คนในสังคมจึงควรช่วยกันดูแลรักษาให้สะอาดและทำนุบำรุงให้มีสภาพดีเสมอ อีกทั้งต้องช่วยกันพัฒนาให้เจริญยิ่งขึ้นไป

เมื่อความเสียหายจะเกิดขึ้นต่อสาธารณสมบัติหรือศาสนสมบัติ ย่อมเป็นหน้าที่ของทุกคนที่จะต้องช่วยกันป้องกันแก้ไข เพราะผลเสียหายที่เกิดขึ้นย่อมส่งผลกระทบต่อทุกคนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ วิธีการและขั้นตอนการดูแลรักษาได้ขยายความไว้แล้วในเรื่องที่ผ่านมา

หลักการดูแลรักษาสาธารณสมบัติ หรือศาสนสมบัติที่ได้ผลมากที่สุดคือ หมั่นตรวจสอบหรือตรวจตราดูบ่อยๆ จะทำให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น หากเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมจะได้รับแก้ไขได้ทัน่วงที อีกทั้งเห็นถึงช่องทางที่จะพัฒนาให้เจริญรุ่งเรืองยิ่งขึ้นไป

เหตุแห่งความเสื่อมศรัทธา หรือการล้มละลายขององค์กร

หากบุคลากรในองค์กรใด ปล่อยปละละเลยวัสดุสิ่งของที่เป็นขององค์กร ต่างคนต่างนิ่งดูตาย เพราะเห็นว่าไม่ใช่หน้าที่ที่ตนรับผิดชอบ ความหยวนะล้มละลายย่อมมาเยือนองค์กรนั้นๆ แต่เหตุสำคัญที่จะทำให้องค์กรล้มละลาย พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ใน กุลสูตร¹ สรุปความได้ว่า

1. ของหายแล้วไม่หา
2. ของเสียแล้วไม่ซ่อม
3. ใช้ของไม่รู้จักประมาณ
4. ตั้งคนพาลเป็นหัวหน้า

¹ กุลสูตร, อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต มก. เล่ม 35 หน้า 623

กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษาบทที่ 3 วัฒนธรรมการใช้และการดูแลรักษาปัจจัย 4 จบโดยสมบูรณ์แล้ว โปรดทำแบบฝึกหัดประเมินตนเองหลังเรียนบทที่ 3 และทำกิจกรรมที่ 2 ในแบบฝึกปฏิบัติประกอบวิชาวัฒนธรรมชาวพุทธ แล้วจึงศึกษาบทที่ 4 ต่อไป

