

อาหารแปฏิกุลสัณญากรรมฐาน: หลักการบริโภคอาหารเชิงพุทธ

Āhārepatikūlasaṅgā kammattthāna: BUDDHIST DIETARY PRINCIPLES

พระครูปลัดวีระ อคฺคจิตฺโต (มงคล)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน

บทคัดย่อ

อาหาร หมายถึง สภาพที่นำมาซึ่งกำลัง เครื่องค้ำจุนชีวิต มี 4 ประเภท ได้แก่ 1. กวฬิงการาหาร 2. ผัสสาหาร 3. มโนสัจเจตนาหาร และ 4. วิญญาณาหาร การบริโภคอาหารเชิงพุทธสามารถศึกษาได้จากโภชนาปฏิบัติของพระพุทธเจ้าและในพระวินัยที่มีบทบัญญัติว่าด้วยการบริโภคอาหาร เรียกว่า โภชนาปฏิสังยุต สำหรับอาหารแปฏิกุลสัณญานั้นเป็นหนึ่งในสมถกรรมฐาน 40 หมายถึง ความกำหนดหมายความเป็นปฏิกุลในอาหาร โดยกำหนดในอาการต่างๆ 10 ประการ เช่น โดยการไป เป็นต้น รวมถึงการพิจารณาความน่าเกลียดของอาหารที่รับประทานไปในหลายๆ วิธี สำหรับการประยุกต์หลักอาหารแปฏิกุลสัณญากรรมฐานในชีวิตประจำวันนั้นมี 3 หลักการ คือ 1. หลักโภชนจำกัด เป็นหลักการที่ประยุกต์มาจากคำสอนเรื่องโภชนมัตตัญญูตาและหลักของอาหารแปฏิกุลสัณญา 2. หลักโภชนปฏิบัติ ประยุกต์มาจากคำสอนเรื่องพุทธวิธีในการบริโภคและบทโภชนปฏิสังยุต และ 3. หลักโภชนเกสัช ประยุกต์มาจากหลักการกินอย่างมีสติและการกินเพื่อสุขภาพ มีแนวทางปฏิบัติคือ เข้าใจ เข้าถึง และ พัฒนา

คำสำคัญ: อาหารแปฏิกุลสัณญา, อาหาร, พระพุทธศาสนา

Abstract

Food refers to the conditions that bring power. life support things that nourish the body and mind. There are 4 types. namely 1. Kavalīṅkārahāra 2. Phassāhāra 3. Manosañcetanāhāra and 4. Viññāṇāhāra. Buddhist food consumption can be studied from the practice of the Buddha and the discipline; there is a provision on food consumption called Bhojanāpatisamyuta. Āhārepatikūlasaṅgā. one of concentrating meditation (Samādha Meditation). means the determination of sewage in food by determining 10 behaviors. namely going and others. including physical nutriment will be more evident in the mood of meditation. The application of the principle of Āhārepatikūlasaṅgā kammattthāna in daily life for smart food consumption into 3 principles. namely: 1. the limited nutrition is the applied principle

from the teaching of Bhojanamattaññutā and the principle of Āhārepatikūlasaṅkhā. 2. the nutrition practice applies from the teaching of Buddhist ways in consumption and a part of Bhojanapatisamyuta. and 3. the nutraceutical applies from eating principle consciously and eating for healthy. including the understanding. the artificial value of food and the accession.

Keywords: Āhārepatikūlasaṅkhā. Food and Buddhism

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในพระพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาแนวทางการบริโภคอาหารตามหลักอาหารแปดประการตามหลักอริยสัจธรรม
3. เพื่อวิเคราะห์แนวทางการบริโภคอาหารตามหลักอาหารแปดประการตามหลักอริยสัจธรรมในชีวิตประจำวัน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) เอกสารหลักที่ใช้คือ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพุทธศักราช 2539 ซึ่งมีวิธีการดำเนินการวิจัยตามกรอบของการศึกษาดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก รวมถึงอรรถกถาในส่วนที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการอาหารและหลักอาหารแปดประการตามหลักอริยสัจธรรมที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาทั้งด้านความหมายวิธีการปฏิบัติและอานิสงส์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก พร้อมทั้งศึกษารวบรวมข้อมูลจากเอกสารและตำราทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง
2. รวบรวมข้อมูลขั้นทุติยภูมิคือส่วนที่เป็นงานนิพนธ์ต่างๆ ไปรวมทั้งเอกสารงานวิจัยบทความทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยนี้
3. นำข้อมูลทั้งหมดมาศึกษาวิเคราะห์สังเคราะห์และเขียนงานวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้โดยปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิแล้วปรับปรุงแก้ไขเพื่อความถูกต้อง
4. เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอผลการวิจัย

บทนำ

อาหารมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง เสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค การจะมีชีวิตได้จำเป็นต้องได้รับอาหาร พระพุทธเจ้าตรัสว่า สรรพสัตว์เป็นอยู่ได้ด้วยอาหาร (อง.ทสก. (ไทย) 24/27/61) คนที่ไม่ได้รับประทานอาหารย่อมเกิดความหิว

กระหาย จัดเป็นโรคอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนา (ขุ.ธ. (ไทย) 25/203/95) อาหารจึงมีความสำคัญกับสิ่งมีชีวิตเป็นอย่างยิ่ง ดังจะพบว่า ปัจจัย 4 ที่ทำให้นุชนดำรงชีวิตอยู่ได้นั้นมีอาหารเป็น 1 ในปัจจัย 4 นั้นด้วย ได้แก่ 1) อาหาร 2) เครื่องนุ่งห่ม 3) ที่อยู่อาศัย และ 4) ยารักษาโรค (สุวรรณ ไซยอำพร. 2557)

ในพุทธศาสนาอาหาร คือ สภาพซึ่งนำกำลังมาให้ ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงประโยชน์ของอาหารว่าเป็นยารักษาโรค เช่น น้ำข้าวใส น้ำต้มกล้วยดิบ โดยเฉพาะข้าวยาสุ การบริโภคอาหารที่ดีมีประโยชน์ก็จะส่งผลดีให้กับร่างกายทำให้ร่างกายแข็งแรง สามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างมีความสุข หากบริโภคอาหารที่ไม่ดี ไม่มีประโยชน์ อาหารให้โทษหรือบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง ก็จะทำให้เกิดโรคตามมาในที่สุด

พระพุทธศาสนามีหลักการในการบริโภคอาหารที่มุ่งประโยชน์แก่การดำรงอยู่ของอัตภาพ คือ พิจารณาโดยแยกคายแล้วจึงบริโภคอาหาร ไม่บริโภคอาหารเพื่อมัวเมา ไม่บริโภคเพื่อความตักแตง ไม่บริโภคเพื่อประดับ แต่บริโภคอาหารเพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ เพื่อให้ร่างกายนี้ดำเนินไปได้ เพื่อระงับความลำบาก เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์อย่างเดียวนั้น เพื่อบำบัดเวทนาเก่าคือความหิว ไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต (ม.ม. (ไทย) 13/378/479-480) นอกจากนั้นยังได้นำอาหารมาใช้เจริญกรรมฐาน เรียกว่า อาหารแปดกัณฐก คือ กำหนดหมายความแปดกัณฐกในอาหาร โดยสำคัญหมายอาหารว่าเป็นของแปดกัณฐกพิจารณาให้เห็นว่าเป็นของน่าเกลียดโดยอาการต่างๆ เช่น แปดกัณฐกโดยบริโภคโดยประเทศที่อยู่ของอาหาร โดยสั่งสมอยู่นาน เป็นต้น

อาหารจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับสรรพสัตว์ หลักการบริโภคอาหาร การนำอาหารมาเป็นอุปกรณ์ในการเจริญกรรมฐาน และการประยุกต์หลักอาหารแปดกัณฐกสูตรมาใช้ในการบริโภคอาหารในชีวิตประจำวันจึงเป็นเรื่องที่ต้องทำการศึกษาให้จริงจัง

แนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในพระพุทธศาสนา

จากการศึกษาพบว่า อาหาร หมายถึง สภาพที่นำมาซึ่งกำลัง (พระพุทธโฆสะเถระ. 2547) เครื่องค้ำจุนชีวิต สิ่งหล่อเลี้ยงร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดกำลังเจริญเติบโตและวิวัฒนาการได้ มี 4 ประเภท (ส.ม. (ไทย) 12/90/84-85)

1) กวฬิงการาหาร คือ คำข้าว ได้แก่ อาหารสามัญที่กลืนกินดูดซึมเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกาย หรือสิ่งที่บุคคลกิน ต้ม ล้ม เข้าไปทางปาก อาหารเหล่านี้เมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้วย่อมทำหน้าที่ 3 อย่าง คือ บรรเทาความหิว ป้องกันความหิว ทำให้ร่างกายมีกำลังสามารถประกอบกิจการงาน ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต

2) ผัสสาหาร คือ การสัมผัส หมายถึง การกระทบหรือการบรรจบกันของอายตนะภายใน 6 อายตนะภายนอก 6 และวิญญาณ ได้แก่ ตากับรูปและจักขุวิญญาณ เกิดจักขุผัสสะเป็นผัสสาหารทางตา หูกับเสียงและโสตวิญญาณ เกิดผัสสะเป็นผัสสาหารทางหู จมูกกับกลิ่นและฆานวิญญาณเกิดเป็น

ผัสสาทางจมูก ลิ้นกับรสและชีวหาวิญญาณ เกิดชีวหาผัสสะเป็นผัสสาทางลิ้น กายกับ
โณภูฏัพพะและกายวิญญาณ เกิดกายผัสสะเป็นผัสสาทางกาย และใจกับธรรมารมณ์และมโน
วิญญาณ

3) มโนสัญญาเจตนาหาร คือ มโนสัญญาเจตนา แปลว่า ความตั้งใจ หรือความตั้งใจ คือตั้งใจทำอะไร
ก็เป็นมโนสัญญาเจตนาในการกระทำนั้น ตั้งใจพูดอะไรก็เป็นมโนสัญญาเจตนาในการพูดนั้น ตั้งใจคิดอะไรก็
เป็นมโนสัญญาเจตนาในการคิดนั้น เพราะมีมโนสัญญาเจตนา คือ ความตั้งใจ จึงทำให้เกิดผล คือการทำ การ
พูด การคิด

4) วิญญาณาหารคือ วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป วิญญาณที่เป็นตัวนำมาซึ่งรูปขันธ์ 3
และรูป 30 ในขณะที่แห่งการปฏิสนธิ โดยความเป็นปัจจัยที่เกิดพร้อมกัน (สหชาติปัจจัย) เป็นต้น

อาหารนั้นมีความสำคัญกับสรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่น่าศึกษาคือกวางิการาหาร หากไม่มีอาหารก็
ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ ไม่มีแรงที่จะทำกิจกรรมต่างๆ เป็นเครื่องขวางการทำกิจกรรมต่างๆ เช่นกัน
นอกจากนี้แล้วหากไม่มีผัสสาหาร ก็ไม่มีความรู้สึก ไม่รู้ไม่เห็นไม่ได้ยินอะไรเลย แต่ถึงกระนั้นอาหารแต่
ละอย่างที่ได้กล่าวมานั้นก็เปรียบเสมือนกับดาบสองคมที่สามารถทำลายผู้ที่บริโภคเช่นกัน การทำความเข้าใจให้ถูกต้องเกี่ยวกับอาหารนี้ คือรู้จักอาหาร รู้เหตุเกิดแห่งอาหาร รู้ความดับแห่งอาหาร

การบริโภคอาหารเชิงพุทธในงานวิจัยนี้ ได้แก่ โภชนปฏิบัติของพระพุทธเจ้า ซึ่งพระองค์มีปกติ
เสวยอาหารโดยทรงพิจารณารสแต่ไม่มียึดติดในรส ไม่ทรงเสวยมากเกินไปไม่ทรงเสวยน้อยเกินไปทรง
เสวยอาหารโดยไม่ได้ชื่นชมสภาวะของอาหารหรือตำหนิรูปร่างหน้าตาของอาหารก่อนที่จะทรงเสวย
และทรงเสวยเพียงวันละมื้อเพื่อเป็นการสร้างความพอดีให้เกิดขึ้นแก่ร่างกายทำให้เกิดความสบายเกิด
ความคล่องตัวในการทำพุทธศาสนกิจ (พระมหาปริชา บุญศรีตัน. 2542)

โภชนปฏิบัติตามพระวินัย ได้อธิบายเกี่ยวกับข้อวัตรและหลักวินัยในการบริโภคอาหารของ
พระพุทธศาสนา กล่าวคือ อาหารที่ทรงอนุญาตและทรงห้ามสำหรับพระภิกษุ อาหารที่ทรงอนุญาตนั้น
มีเงื่อนไขคือจะต้องบริโภคภายในเวลาที่กำหนดเรียกว่ากาลิกมี 4 ประเภท คือ ยาวกาลิกยามกาลิก
สัตตาทกาลิกและยาวชีวิกส่วนอาหารที่ทรงห้าม เช่น เนื้อมนุษย์ เนื้อมนุข เป็นต้น สำหรับข้อวัตร
ปฏิบัติในการบริโภคอาหารของพระภิกษุ มีระบุไว้ในเสขียวัตถ ส่วนที่ว่าโภชนาปฏิสังยุต คือ เกี่ยวกับการ
บริโภคมี 30 ข้อ (ดูรายละเอียดใน วิมหา. (ไทย)2/826-856/524-557)

แนวทางการบริโภคอาหารตามหลักอาหาเรปฏิกูลสัญญากรรมฐาน

จากการศึกษาพบว่า อาหาเรปฏิกูลสัญญาเป็นกรรมฐานประเภทหนึ่ง ในสมถกรรมฐาน 40
สมถกรรมฐานนั้นเป็นอุบายวิธีฝึกจิตให้สงบ ได้แก่ สมาธิหรือความสงบทางจิตใจ ฝึกจิตให้เกิดความ
สงบจากนิเวรณหรือที่เรียกว่าการทำจิตให้เป็นสมาธิให้ตั้งมั่นในสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เรียกว่าอารมณ์จนจิตตั้ง
มั่นอยู่ในอารมณ์เดียวที่เรียกว่าเอกัคคตาความตั้งมั่นหรือแน่วแน่ของจิตนี้เรียกว่าสมาธิเมื่ออารมณ์แน่ว
แน่นมากขึ้นสมาธิก็จะสูงขึ้นจะเกิดภาวะที่เรียกว่าฌานในการปฏิบัติสมถกรรมฐานนั้นในมีหลักการ

ปฏิบัติกรรมฐาน ตั้งแต่มารยาทการเข้าหาครูบาอาจารย์ผู้สอนกรรมฐาน คือ ผู้เรียนนั้นควรเข้าไปหา กัลยาณมิตรผู้ให้กรรมฐาน แล้วถวายตัวแด่พระผู้มีพระภาคพุทธเจ้าหรือแก่อาจารย์ แล้วควรทำตนให้ เป็นผู้มื่อขมาเสียอันสมบูรณ์ และมีอิมติอันสมบูรณ์ แล้วจึงเริ่มเรียนกรรมฐานต่อไปตามระเบียบ ปฏิบัติของแต่ละกรรมฐาน

คำว่า อาหารแปดกัณฐก หมายถึง ความกำหนดหมายความเป็นปฏิภูลในอาหาร ความสำคัญหมายในอาหารว่าเป็นของปฏิภูล พิจารณาให้เห็นว่าเป็นของน่าเกลียดโดยอาการต่างๆ (พระพรหมคุณาภรณ์. 2554) มีทั้งหมด 10 ประการ คือ ปฏิภูลโดยการไป ปฏิภูลโดยการแสวงหา ปฏิภูลโดยการบริโภค ปฏิภูลโดยที่อยู่ ปฏิภูลโดยหมักหมม ปฏิภูลโดยยังไม่ย่อย ปฏิภูลโดยย่อยแล้ว ปฏิภูลโดยผล ปฏิภูลโดยหลังไหลออก และปฏิภูลโดยเปื้อน นอกจากนี้ ควรพิจารณาความน่าเกลียด ของอาหารที่รับประทานไปในหลายๆ วิธีโดยกล่าวซ้ำๆ ซึ่งคำว่า “ปฏิภูล” เมื่อทำเช่นนี้ สัญญาคือการ กำหนดรู้ถึงความน่าเกลียดเกี่ยวกับอาหาร คือ คำซ้ำก็จะปรากฏชัดขึ้น เป็นอารมณ์ของกรรมฐาน (พระ พี. วชิรญาณมหาเถร. 2534)

อานิสงส์ของการเจริญอาหารแปดกัณฐกกรรมฐานเบื้องต้นนั้นทำให้เกิดความผาสุกใน ร่างกาย ไม่ให้เกิดโรคที่จะเกิดจากการกินอาหาร เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต เป็นต้น ในระดับที่สูงขึ้นไปนั้นทำให้รู้แจ้งในรูปขันธ์ สามารถตัดตณหาในรส ไม่มีความยินดีในร่ายในเพราะ อาหาร ไม่มีความอยากในรสที่พึงพอใจ ทำให้จิตใจสงบ ระวัง ไม่กระวนกระวาย จิตย่อมอยู่เป็นสุข และพัฒนาจิตให้เข้าถึงอมตะ คือ พระนิพพานได้ด้วยเพราะกรรมฐานนี้ หากไม่ถึงนิพพานในภพ ปัจจุบันนี้ ย่อมมีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า

แนวทางบริโภคอาหารตามหลักอาหารแปดกัณฐกกรรมฐานในชีวิตประจำวัน

จากการศึกษาด้านเอกสารและตำราทางพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยได้วิเคราะห์หลักอาหารแปดกัณฐกกรรมฐานเพื่อการบริโภคอาหารอย่างฉลาดในชีวิตประจำวันได้ 3 หลักการ คือ หลักโภชน จำกัต หลักโภชนปฏิบัติ และหลักโภชนเกสัช

หลักโภชนจำกัตเป็นหลักการที่ประยุกต์มาจากคำสอนเรื่องโภชนมัตตัญญูตา คือ การรู้จัก ประมาณในการบริโภคและอาหารแปดกัณฐก กล่าวคือ โภชนมัตตัญญูตาการรู้จักประมาณในการ บริโภค เป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่พระเจ้าปเสนทิโกศล ผู้เสวยพระกระยาหารมากจนไม่ สบายพระวรกายการปฏิบัติโภชนมัตตัญญูตา คือ การมีสติสัมปชัญญะในการตามรู้อิริยาบถขณะ บริโภคอย่างต่อเนื่องจนเห็นสภาวะของรูปนามขณะบริโภคตามความเป็นจริงว่าการบริโภคนั้นเกิดจาก สภาวะของรูปและนามเท่านั้นจนเป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจในพระไตรลักษณ์ ในภาคปฏิบัติไม่ควร บริโภคในปริมาณที่มากหรือน้อยเกินไปควรบริโภคให้พอเหมาะแก่อัตภาพของตน ส่วนหลักของอา หารแปดกัณฐก คือ ความกำหนดรับประทานอาหารโดยกำหนดว่าอาหารที่จะรับประทานเป็นของ ปฏิภูล เพื่อไม่ให้เกิดความเพลิดเพลินมัวเมาในการรับประทานอาหาร

แนวทางปฏิบัติตามหลักโภชนาการได้แก่ พิจารณาก่อนที่จะรับประทานอาหาร การหยุดพฤติกรรมการกินอาหารจุบจิบ การไม่รับประทานอาหารด้วยความมัวเมาหลงใหลในรสชาติ การไม่รับประทานอาหารด้วยหวังว่าเป็นเครื่องประดับประดา อวดฐานะมั่งมี การไม่รับประทานอาหารด้วยหวังว่าจะตกแต่งร่างกาย แต่ให้รับประทานอาหารเพื่อกำจัดความเบียดเบียน และรับประทานอาหารเพื่อส่งเสริมสุขภาพของตนเองให้มีเรี่ยวแรงในการดำเนินกิจการต่างๆ ได้

หลักโภชนาการปฏิบัติสามารถประยุกต์มาจากคำสอนเรื่องพุทธวิธีในการบริโภคและบทโภชนาการปฏิบัติของพระพุทธเจ้า คือ มีปกติเสวยพระเสวยพระกระยาหารพอประมาณคำข้าวทรงเคี้ยวคำข้าวข้างในพระโอษฐ์สองสามครั้งแล้วทรงกลืนเสวยข้าวทีละคำ กำหนดรสอาหารเพื่อให้เกิดการกำหนดรู้ แล้วจึงเสวยอาหาร แต่ไม่ทรงติดในรส เสวยพระกระยาหารวันละ 1 มื้อ และไม่เสวยพระกระยาหารในเวลากลางคืน สำหรับโภชนาการปฏิบัติเป็นหัวข้อวินัยสำหรับพระภิกษุในหมวดเสขยวัตร ว่าด้วยการรับประทานอาหาร แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มว่าด้วยความเคารพในอาหาร กลุ่มว่าด้วยคำข้าว และกลุ่มว่าด้วยการฉันดังซู้ดๆ

แนวทางปฏิบัติตามหลักโภชนาการปฏิบัติ ได้แก่ ควรกินข้าวที่มีขนาดคำพอดี ไม่ใหญ่เกินไป ไม่เล็กเกินไป ควรเคี้ยวข้าวให้ละเอียดทุกคำข้าวก่อนกลืนลงคอ ควรกินข้าวทีละคำ ไม่ควรกินอย่างมูมมามหรือรีบกินจนเกิดอาหารสำลักอาหาร ควรกำหนดรสชาติของอาหารที่พอดี ไม่ควรกินข้าวในเวลากลางคืน เพราะจะทำให้เป็นพลังงานสะสมควรมีการขยับในการรับประทานอาหาร ควรมีความเคารพในอาหาร ในข้าว ในคนปรุงอาหาร เป็นต้น

หลักโภชนาการเสขย ประยุกต์มาจากหลักการกินอย่างมีสติและการกินเพื่อสุขภาพมาเป็นหลัก โภชนาการเสขยหรือการกินอาหารเป็นยา การกินอย่างมีสติ คือการกำหนดรู้ลักษณะอาหาร ประเภทอาหารที่เหมาะสมกับร่างกายของตนเอง และพยายามควบคุมตนเองให้อยู่ในกรอบของอาหารนั้นให้ได้ แต่ทั้งนี้ควรให้อยู่ในความพอดี ส่วนการกินเพื่อสุขภาพเป็นการกินอย่างฉลาดโดยไม่ทำร้ายตนเอง โดยการเลือกกินอาหารที่เป็นประโยชน์เท่านั้น

แนวทางปฏิบัติตามหลักโภชนาการเสขย คือ 1. เข้าใจ : ในลักษณะอาหารและวิธีการกินอาหาร ตลอดจนเข้าใจในคุณค่าแท้ คุณค่าเทียมของอาหาร และเลือกบริโภคอย่างถูกต้อง 2. เข้าถึง : อาหารที่สะอาดและถูกหลักอนามัย และ 3. พัฒนา : คุณภาพจิตใจของตนเองให้สมบูรณ์อยู่ตลอดเวลาด้วยวิปัสสนากรรมฐาน และการฝึกจิตตามหลักการของอาหารแปดประการจะก่อให้เกิดความเข้าใจในการรับประทานอาหารอย่างแท้จริง

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิเคราะห์เรื่องผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะทั่วไป ซึ่งเป็นข้อเสนอแนะทางวิชาการและข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

ข้อเสนอแนะทั่วไป

การบริโภคอาหารแนวพุทธศาสนาก็คือการบริโภคที่มีจุดประสงค์มากกว่าความอิ่ม แต่เป็นการบริโภคอาหารด้วยปัญญา เป็นการพิจารณาในอาหารให้เห็นในความเป็นธรรมชาติของโลก คือ การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป อาหารทั้งหมดที่มนุษย์บริโภคไปนั้นล้วนแต่ต้องย่อยสลายไปในที่สุดที่เรียกว่า ปฏิภูม คือเป็นขยะที่ต้องขับถ่ายออกมา การมองข้ามรสชาติ กลิ่น สีของอาหารไปจนให้เห็นถึงสัจจะของอาหารในลักษณะนี้เป็นการเข้าใจอย่างถ่องแท้ถึงเป้าหมายของการกิน อันจะช่วยลดความทะยานอยากในการบริโภคอาหาร เปลี่ยนพฤติกรรมจาก “การกินเมื่ออยาก” เป็น “การกินเมื่อหิว” เพราะการกินเมื่ออยากเป็นการกินแบบอวิชชา โดยความไม่รู้ถึงคุณและโทษของอาหารอย่างแท้จริง เป็นการกินเพื่อความสนุกเพลิดเพลินเท่านั้น แต่การกินเมื่อหิว เป็นการกินเพื่อการยังชีพและชีวิตที่ดีดำรงอยู่ได้ ให้เหมาะแก่การทำงานและการดำเนินชีวิต การกินด้วยปัญญาเช่นนี้จึงจะถือว่าเป็นการกินแบบพุทธศาสนา

นอกจากการกินเพื่อดำรงชีพแล้ว พระพุทธศาสนายังมีเป้าหมายการกินที่สูงกว่านี้ คือ การการกินเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ หมายถึง การกินเพื่อให้มีชีวิตที่ดีงาม กินเพื่อชีวิตที่ประเสริฐ จุดมุ่งหมายของการกินแบบนี้มองการกินเป็นเพียงพื้นเพของการประกอบคุณงามความดีเท่านั้น ไม่ได้ให้ความสำคัญกับอาหารที่กินเลย อาหารเป็นตัวขับเคลื่อนให้ชีวิตก้าวต่อไปในวิถีแห่งธรรม อาหารจึงไม่จำเป็นต้องเอร็ดอร่อย ไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง แต่ต้องมีคุณประโยชน์ต่อชีวิต และจะต้องใช้ชีวิตนั้นให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด ทั้งแก่ตนเองและส่วนรวม การมีชีวิตเพื่อตนเองและส่วนรวมแบบนี้เรียกว่าการอนุเคราะห์พรหมจรรย์

ในสังคมปัจจุบันค่านิยมในการบริโภคเปลี่ยนไปมาก คุณค่าเทียมหลอกหลอนและกล่อมเกลานำมาหลงใหล คนในสังคมสมัยนี้ถูกรอบงำและตกอยู่ภายใต้กระแสของวัตถุนิยมบริโภคนิยมที่แรงมาก มีพฤติกรรมเลียนแบบการบริโภคซึ่งกันและกัน แม้มีรายได้ไม่เท่ากันแต่มีรายจ่ายเท่ากัน และแม้ว่ารายได้จะลดลงแต่ก็ไม่เปลี่ยนแปลงการบริโภคการไม่บริโภคอาหารตามหลักโภชนาบัญญัติจึงเกิดผลตามมาต่อร่างกาย คือ เกิดปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคกระเพาะอาหาร ท้องอืดท้องเฟ้อ ทำให้เสียสุขภาพ ปัญหาทั้งหลายก็มาจากพฤติกรรมการกินและเรื่องของอาหารที่กินเข้าไปนี้สอดคล้องกับแสง นิลนามะ ที่ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องจริยธรรมการบริโภคในพระพุทธศาสนาเถรวาทพบว่า การบริโภคที่ดีหากว่ารู้จักควบคุมบุคคลที่บริโภคปัจจัย 4 ด้วยปัญญาการบริโภคก็จะได้ไปด้วยแต่หากเลือกคบบุคคลที่ไม่ดีการบริโภคปัจจัย 4 ก็มีแนวโน้มไม่ดีไปด้วยเช่นกัน สังคมจึงถูกรอบงำด้วยคุณค่าเทียมของการบริโภค

อาหารปฏิภูลัญญากรรมฐานน่าจะเป็นทางออกของสังคมบริโภคนิยมได้เป็นอย่างดียิ่ง เพราะเป็นแนวทางที่เป็นปรัปักษ์โดยตรงต่อการบริโภคที่ไม่เกิดประโยชน์ แต่เป็นการสร้างความเข้าใจในการบริโภคในระดับต้นตอ คือ การพิจารณาอาหารว่าเป็นของปฏิภูล เป็นของที่น่ารังเกียจ ให้

รับประทานอาหารอุปมาดังกินเนื้อบุตร หากพิจารณาได้เช่นนี้แล้ว ความคลั่งไคล้ หลงใหล ในอาหาร ย่อมหมดไป พฤติกรรมการบริโภคจะกลับมาเป็น “การกินเพื่ออยู่” ไม่ใช่ “การอยู่เพื่อกิน” กรรณฐาน ขอนี้จะช่วยทำให้สังคมเป็นสังคมแห่งการตื่นรู้และบริโภคอาหารด้วยปัญญา

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาวิเคราะห์เรื่องอาหารแปรรูปกุศลสัญญากรรมฐาน: หลักการบริโภคอาหารเชิงพุทธ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

- 1) ศึกษาแนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับอาหารแปรรูปกุศลสัญญากรรมฐานของหลวงพ่อกษม เขมโก แห่งสุสานไตรลักษณ์ จังหวัดลำปาง เนื่องจากหลวงพ่อกษม เขมโก มีปฏิปทาการฉันอาหารมื้อเดียว และอาหารนั้นจะถูกทิ้งไว้อย่างน้อย 3 วันจึงจะนำมาฉัน
- 2) ศึกษาแนวทางณรงค์การรับประทานอาหารแบบตื่นรู้ให้เกิดขึ้นในสังคมไทย เพื่อให้เป็นทางเลือกสำหรับผู้สนใจอาหารแบบฉาบฉวยในปัจจุบัน
- 3) ศึกษาพระพุทธศาสนากับมายาคติของอาหารที่ปรากฏในวัฒนธรรมสมัยใหม่

บทสรุป

อาหารเป็นเครื่องดำรงชีวิตของมนุษย์ที่สำคัญมาก มนุษย์ไม่สามารถขาดอาหารได้เลย ทั้งอาหารบำรุงกายและอาหารบำรุงใจ อาหารบำรุงกายนั้นหมายถึงอาหารคือข้าวที่กลืนกินลงไปแล้ว แปรเปลี่ยนเป็นกำลังของร่างกาย แต่การกินอาหารที่เกินพอดีก็ส่งผลเสียเป็นอย่างมากด้วยเช่นกัน คือทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บตามมามากมาย คำว่า “เราเป็นตามสิ่งที่เรากิน” หากกินอย่างฉลาดก็จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข ดังนั้น พระพุทธศาสนาจึงมีหลักคำสอนเรื่องการบริโภคอาหาร โดยที่พระพุทธเจ้าได้ทรงทำเป็นแบบอย่างและทรงวางแนวทางไว้ในพระวินัยที่เรียกว่า โภชนะปฎิสังขต

นอกจากนี้ยังได้มีการนำเอาแนวคิดเกี่ยวกับอาหารไปเป็นหลักกรรมฐานเรียกว่า อาหารแปรรูปกุศลสัญญา เป็นการกำหนดความเป็นปฏิปทาของอาหารเพื่อให้การรับประทานอาหารเป็นไปอย่างฉลาด ไม่บริโภคเกินงามและบริโภคตามความจำเป็นเท่านั้น หลักการนี้สามารถนำไปสู่แนวคิดเรื่องการบริโภคเพื่อสังคมให้เกิดความสมดุลของพลโลกและทรัพยากร เป็นการจัดการคุณค่าแท้และคุณค่าเทียมของอาหารที่สามารถนำมาใช้ในสังคมบริโภคนิยมได้เป็นอย่างดี

References

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก. 2554.
- พระ พี. วชิรญาณมหาเถร. แปลโดย ชูศักดิ์ ทิพย์เกสร. สมาธิในพระพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2534.

พระพุทฺธโฆสเถระ. ผู้แปล สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). **คัมภีร์วิสุทธิมรรค.**

กรุงเทพมหานคร: บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้งจำกัด. 2547.

พระมหาปรีชา บุญศรีตัน. “พุทธจริยธรรมกับการบริโภคอาหาร: ศึกษาเฉพาะกรณีเกณฑ์ทางจริยธรรม

การบริโภคอาหารของนักศึกษาชมรมพุทธา ในมหาวิทยาลัยของรัฐ”. **วิทยานิพนธ์อักษรศา**

สตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจริยศาสตร์ศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล. 2540.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.**

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2539.

สุวรรณี ไชยอำพร และวิไลลักษณ์ รุ่งเมืองทอง. แนวคิดว่าด้วยเรื่องอาหาร...ความท้าทายนโยบายด้าน

อาหารมนุษย์ของรัฐ. **วารสารพัฒนาสังคม.** ปีที่ 16 ฉบับที่ 2. (2557): 105.