

อาหารในพระพุทธศาสนา

Food in Buddhist

ปกรณ มหากันธา

อาจารย์ประจำหลักสูตรพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยสงฆ์ลำพูน จังหวัดลำพูน

ชวลีพรรณ ศรีสุนทร

อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาถึงอาหารในพระพุทธศาสนา พบว่า อาหาร หมายถึง สภาพที่นำมาซึ่งผลโดยความเป็นปัจจัยค้ำจุนชีวิต (รูปธรรม นามธรรม) ให้ดำรงอยู่ได้ ได้แก่ สิ่งหล่อเลี้ยงกาย ใจของคน สัตว์ตลอดถึงผู้ที่ยังเวียนว่ายในสังสารวัฏทุกชนิด ให้ดำรงอยู่และเจริญเติบโตสืบต่อไป ได้แก่ กวฬิงการาหาร ย่อมนำมาซึ่งรูป อันมีโอชะเป็นคารบ 8 (อวินิพโกรูป 8), ผัสสาหาร ย่อมนำมาซึ่งเวทนา 3, มโนสัญเจตนาหาร ย่อมนำมาซึ่งปฏิสนธิจิต ให้ประดิษฐานอยู่ในภพทั้ง 3, และวิญญาณาหาร ย่อมนำมาซึ่งนามรูป และได้ศึกษาถึงแนวคิดเกี่ยวกับอาหารมังสวิรัต.

คำสำคัญ: อาหาร, มังสวิรัต

Abstract

This paper aimed to study the word ‘food’ in Buddhist context. The result revealed that the word ‘food’ is referred to the material nutriment ingested by organisms to satisfy the pangs of hunger and to sustain living beings in Life Cycle. According to Buddhism, it is known as Kavalikāhāra or physical nutriment which brings corporeality or Rūpa, Phassaḥāra or nutriment consisting of contact which brings Vedanā or sensations, Manosañcetanāhāra or nutriment consisting of mental volition which brings Bhava or existence and Viññāḥāra nutriment consisting of consciousness which brings Mind and Matter or Namarūpa. This paper studied the concept of vegetarian consuming as well.

Keyword; food, vegetarian.

บทนำ

พระพุทธศาสนา ถือว่า ชีวิตมาจากการรวมกันของส่วนประกอบต่างๆ ที่รวมกันเข้าอย่างเหมาะสมของส่วนต่างๆ เรียกว่า **ชีวิต** มีองค์ประกอบ 2 ส่วนใหญ่ ได้แก่ **รูปธรรม** และ **นามธรรม** เป็นเรื่องของกายและเรื่องของจิต รวมเรียกว่า **ขันธ 5** (The Five Aggregates) ประกอบไปด้วย **รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ** และกล่าวถึงเรื่องอาหาร ว่าเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิตให้ดำรงอยู่ได้ มีทั้งอาหารกาย อาหารใจ เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อชีวิต พระพุทธเจ้า ทรงแบ่งอาหารออกเป็น 4 ประเภท (ที่. ปา. (ไทย) 11/311/287) ได้แก่ 1. กวฬิงการาหาร อาหาร

ได้แก่ คำข้าว เป็นอาหารปกติทั่วไป กินไปเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้มีพลังกำลังแข็งแรง ดำรงอยู่ได้ เป็นปัจจัยนำรูป มีโอชะ เป็นปัจจัยนำมาสู่ชีวิต 2. ผัสสาหาร อาหาร ได้แก่ ผัสสะ เป็นการกระทบของอายตนะภายนอก มี รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อัมมารมณฺญ์ บรรจบกับอายตนะภายใน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และวิญญาณ ในวิญญาณ 6 ได้แก่ จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ มาบรรจบพร้อมกันทั้งสามส่วน ก่อให้เกิดการรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ เป็นปัจจัยนำเข้า เวทนาตามาสู่ชีวิต 3. มโนสัญญาเจตนาหาร อาหาร ได้แก่ มโนสัญญาเจตนา เป็นความจงใจ เป็นปัจจัยแห่งการทำ พูด คิด เรียกว่ากรรม เป็นปัจจัยนำมาให้เกิดภพชาติ 4. วิญญาณาหาร อาหาร ได้แก่ วิญญาณ วิญญาณอันเป็นปัจจัยให้เกิด นามรูป ได้แก่ รูปกับนาม

ความหมายของอาหาร

ความหมายของอาหาร โดยนัยทั่วไป ในญาณกถา ปฏิสัมภิทามรรค (ขุ.ป. (ไทย) 31/112/173) กล่าวว่า สัพเพ สัตตา อาหารภูตติกา แปลว่า สัตว์ทั้งปวงดำรงอยู่ได้เพราะอาหาร อาหารย่อมเป็นเหตุแห่งการดำรงอยู่ได้แห่งสรรพสัตว์ หากขาดซึ่งอาหารเสียแล้ว สัตว์ย่อมไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้นั่นเอง ในคัมภีร์อริธานัปทีปิกา (วิมหาวิ. 2/524/467) ให้ความหมายของอาหารว่า พลาญนิ อาหารดีดี อาหาโร แปลว่า สิ่งที่น่ากำลังและอายุมาให้ ชื่อว่าอาหาร และ อาหาโร นาม อุทก ทนาตโปณฺ ฐูปเตวา ยํ กิลฺลิจิ อชฺโชหรณฺยํ แปลว่า ของที่ควรกลืนกินทุกอย่าง เว้นน้ำไม่สียพันธ์ ชื่อว่าอาหาร พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 ให้ความหมายว่า อาหาร หมายถึง ของกิน หรือเครื่องค้ำจุนชีวิต ได้แก่ 1) วัตถุทุกชนิดที่คนกิน ต้ม อม หรือนำเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าโดยวิธีใดๆ หรือในรูปลักษณะใดๆ ไม่รวมถึงยา วัตถุออกฤทธิ์ ต่อจิตประสาทหรือยาเสพติดให้โทษตามกฎหมาย 2) วัตถุที่มุ่งหมายสำหรับใช้ หรือใช้เป็นส่วนผสม ในการผลิตอาหาร รวมถึงวัตถุดิบอาหาร สี และเครื่องปรุงแต่งกลิ่น รส สรूप โดยนัยทั่วไป อาหาร หมายถึง เครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต ให้ดำรงอยู่ได้ อนุเคราะห์ต่อการดำเนินชีวิต โดยกวนึงการหาหา ช่วยค้ำจุนและหล่อเลี้ยงร่างกาย ให้เจริญเติบโต มีกำลัง อายุ และช่วยทำให้อวัยวะต่างๆในร่างกายทำงานเป็นปกติ หากรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ส่วนผัสสาหาร มโนสัญญาเจตนาหารและวิญญาณาหาร เป็นอาหารใจ ช่วยอนุเคราะห์ให้ชีวิตดำเนินไปด้วยดี จากการได้รับ ได้รู้และได้กระทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อชีวิตที่ดำรงอยู่ และเจริญเติบโตต่อไป

ความหมายของอาหาร โดยนัยเฉพาะ

คัมภีร์ปัญจสุทนี อรรถกถาัมขณินิกาย มูลปณณาสก (ม.ญ.อ. (ไทย) 17/570.) พระสารีบุตร กล่าว ขยายความที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า สัตว์ทั้งปวงดำรงอยู่ได้เพราะอาหาร เพราะอาหารเป็นปัจจัยนำมาซึ่งผล คำจุนรูปธรรม นามธรรม ให้ดำรงตั้งมั่นอยู่ได้ ได้แก่ 1) กวนึงการหาหา คำจุนร่างกายอยู่ จึงสำเร็จหน้าที่ของอาหาร มีโอชะ เป็นที่ 8 (อวินิพโกครูป 8) มีปัจจัยของรูปสันตติ 2 อย่าง ได้แก่ รูปที่ตันทาและทัญญู เป็นสิ่งที่ตามรักษากัมมชรูป (รูปเกิดแต่กรรม) และเป็นปัจจัยนำผลรูปมาให้ 2) ผัสสาหาร ได้แก่ ผัสสะ เมื่อถูกต้องอารมณ์ที่จะให้เกิดสุขเวทนา ก็จะนำสุขเวทนามาให้ เมื่อถูกต้องกับอารมณ์ที่จะให้เกิดทุกขเวทนา ก็จะนำทุกขเวทนามาให้ เมื่อถูกต้องกับอารมณ์ที่จะเกิดทุกขมสุขเวทนา ก็จะนำทุกขมสุขเวทนามาให้ ผัสสาหารจึงเป็นปัจจัยนำผล ได้แก่ เวทนาทั้ง 3 3) มโนสัญญาเจตนาหาร ได้แก่ เจตนากรรม นำกามภพมาให้ จะให้เข้าสู่ภพและอรุภพเกิดขึ้น มโนสัญญาเจตนาหาร จึงเป็นปัจจัยนำผลภพทั้ง 3 มาให้ 4) วิญญาณาหาร ได้แก่ วิญญาณและนามขันธ์ทั้ง 3 ที่สัมปยุตด้วยวิญญาณและรูป 30 อย่างที่เกิดขึ้นด้วยสมารณแห่งสันตติ 3 มาให้ โดยนัยแห่งปัจจัย มีสหชาติปัจจัย ปฏิสนธิ วิญญาณาหาร จึงเป็นปัจจัยนำผล ได้แก่ นามรูป มาให้ในปฏิสนธิขณะ

พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ วิฑูรยาโณ) (พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย, 2533, หน้า 383 – 385) ให้ความหมายอาหารว่า เป็นสิ่งที่หล่อเลี้ยงกาย ใจ ของคนสัตว์ ผู้ที่ยังเวียนว่ายในสังสารวัฏทุกชนิด ให้ดำรงอยู่และเจริญสืบต่อไป โดย 1) กวฬิงการาหาร ทำหน้าที่ของตน 3 ประการ บรรเทาความหิวเก่า ป้องกันความหิวใหม่ ทำให้ร่างกายมีกำลังสามารถประกอบกิจการงานตามหน้าที่ของตนได้ 2) ผัสสาหาร เมื่อมีการกระทบกันระหว่างอายตนะภายใน อายตนะภายนอก และวิญญาน ทำให้เกิดเวทนา เสวยอารมณ์ตามควรแก่ผัสสนั้น สัญญาความจำหมาย ผัสสนั้น ตลอดถึงเจตสิกธรรมอย่างอื่นก็จะเกิดขึ้นติดตามมา เมื่อบุคคลกำหนดรู้ผัสสะได้ จะทำให้สามารถกำหนดรู้เวทนา 3 ได้ เกิดสุขเวทนา ความสุขกายสุขใจ ทุกขเวทนา ความทุกข์กายทุกข์ใจ และอทุกขมสุขเวทนา ความรู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุข พร้อมด้วยสัญญาความจำ 3) มโนสัญเจตนาหาร เป็นความจงใจ หรือความตั้งใจ ทำ พูด คิด เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมนำผลกรรมที่บุคคลจงใจแล้ว กระทำลงไปโน้ตรวรา (การทำ พูด คิด จึงเป็นอาหารชนิดหนึ่ง ทำหน้าที่สร้างภพชาติ แก่สรรพสัตว์ บุคคลกำหนดรู้มโนสัญเจตนาหารได้แล้วย่อมได้ชื่อว่ากำหนดรู้ตณหา 3 ไปด้วย) 4) วิญญานาหาร แยกออกได้ 3 ประการ ได้แก่ (1) วิญญานธาตุ ได้แก่ ธาตุรู้ เพราะวิญญานธาตุมีอยู่ จึงได้มาผสมกับธาตุไม่รู้ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ เกิดเป็นนามรูป อายตนะ ทำให้มีผัสสะกระทบ (2) วิญญานขันธ ในขันธ 5 ทำหน้าที่รู้ แบ่ง เป็น 6 ส่วน ได้แก่ จักขุวิญญาน โสตวิญญาน ฆานวิญญาน ชิวหาวิญญาน กายวิญญาน มโนวิญญาน (3) ปฏิสนธิวิญญาน ว่ากันตามสายปฏิจกสมุพบาท วิญญานจะแยกตัวออกจากผัสสะ เกิดสืบต่อมาจากสังขาร เป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป เมื่อบุคคลกำหนดรู้วิญญาน ปฏิสนธิวิญญาน วิญญานธาตุและวิญญานขันธ ย่อมได้ชื่อว่ากำหนดนามรูปได้ด้วย

สรุป โดยนัยเฉพาะ อาหาร หมายถึง สภาพที่นำมาซึ่งผล ความเป็นปัจจัยจำนุนชีวิต (รูปธรรม นามธรรม) ให้ดำรงอยู่ได้ เป็นสิ่งที่หล่อเลี้ยงกาย ใจ ของคน สัตว์ ตลอดถึงผู้ที่ยังเวียนว่ายในสังสารวัฏทุกชนิด ได้แก่ กวฬิงการาหาร นำมาซึ่งรูป อันมีโอชะเป็นคารบ 8 (อวินิพโกรูป 8), ผัสสา หาร นำมาซึ่งเวทนา 3, มโนสัญเจตนาหาร นำมาซึ่งปฏิสนธิจิต ให้ประดิษฐานอยู่ในภพทั้ง 3, วิญญา ณาหาร นำมาซึ่งนามรูป

ความหมายของอาหารมังสวิริติ

อาหารมังสวิริติ (Vegetarian diet) ได้แก่ อาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์ทุกชนิด ประกอบด้วย ข้าวกล้อง ถั่ว งา พืชผัก และผลไม้ตามชนิด คำว่า Vegetarian มาจากคำว่า vegetare, vegetus แปลว่า สมบูรณ์ ดีพร้อม สดชื่น เบิกบาน คำว่า ผัก ในภาษาอังกฤษ ได้แก่ vegetable จึงน่าจะมาจากรากศัพท์เดียวกัน นักมังสวิริติ หรือเวเจเททาเรียน (vegetarian) หรือ **เวจจี (Veggie)** คำว่า มังสวิริติมาจากสองคำ ว่า **มังสะ** หรือมังสา แปลว่า เนื้อ คำหลัง **วิริติ** แปลว่า การยกเว้น หรือปราศจาก จึงแปลว่า การงดเว้นเนื้อสัตว์ หรือการปราศจากเนื้อ หรือไมยินดีในเนื้อสัตว์ และแบ่งอาหารมังสวิริติ ตามชนิดอาหารที่บริโภค ได้แก่ 1) มังสวิริติที่กินนมและไข่ (Lacto-ovo-vegetarian) ได้แก่ ชาวคริสต์นิกายคริสจักรวันเสาร์ (Seventh – Day – Adventist) บุคคลทั่วไป 2) มังสวิริติที่กินนมและผลิตภัณฑ์นม (Lacto – vegetarian) แต่จะไม่กินไข่ ได้แก่ ชาวฮินดู และชาวพุทธบางกลุ่ม 3) นักมังสวิริติบริสุทธิ์ (Vegan) ไม่กินนม ไข่ หรือผลิตภัณฑ์อาหารใดๆ ที่ได้มาจากสัตว์ทุกชนิด ได้แก่ ชาวพุทธเคร่งครัดบางกลุ่ม กลุ่มนัถือเจ้าแม่กวนอิม กลุ่มอนุตรธรรมที่ถือศีลกินเจ และกลุ่มสมาชิกสันติอโศก 4) นักมังสวิริติที่กินปลา (pescetarian) กินแต่ปลาและอาหารทะเล ไม่กินเนื้อ สัตว์ หรือผลิตภัณฑ์อาหารใดๆที่ได้มาจากสัตว์มีขาทุกชนิด ได้แก่ ชาวพุทธบางกลุ่ม คนส่วนใหญ่มักพูด เจ แทนคำว่า มังสวิริติ อาหารมังสวิริติหลักการเดียวกันกับอาหารเจ ได้แก่ 1) การงดการบริโภคอาหารพวกเนื้อสัตว์ทุกชนิดโดยสิ้นเชิง 2) เป็นการตั้งใจและปฏิบัติด้วยตนเองด้วยวิญญานที่เปี่ยมด้วยความเมตตาธรรมต่อสรรพสัตว์ 3) ที่เป็นเพื่อนร่วมโลกทั้งหลายและงดการเบียดเบียนตนเองและชีวิตอื่นใด ส่งเสริมชีวิตตนเองให้

มีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ 4) แต่อาหารมังสวัตรมีความแตกต่างกันที่ส่วนประกอบ อาหารเจ จะจำกัดกว่าและเข้มงวดมากกว่า

ลักษณะอาหารในพระพุทธศาสนา

ลักษณะของกวจิการาหาร จัดอาหารที่ใส่สารอาหารคล้ายกันเข้าไว้ในหมู่เดียวกัน แบ่งออก เป็น 5 หมู่ (ทวิริคมี ธนาคม, 2527, หน้า 4) เพื่อให้สามารถพิจารณาได้ว่า กินอาหารครบถ้วนเพียงพอกับความต้องการของร่างกายหรือไม่ ได้แก่ **หมู่ที่ 1** โปรตีน ได้แก่ นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ ถั่วเมล็ดแห้ง และงา ช่วยใหร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ **หมู่ที่ 2** คาร์โบไฮเดรต ได้แก่ ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล ให้พลังงานแก่ร่างกาย **หมู่ที่ 3** ได้แก่ ไขมัน พืชผักต่างๆ เพื่อเสริมสร้างการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ **หมู่ที่ 4** เกลือแร่ ได้แก่ ผลไม้ต่างๆ ให้ประโยชน์เช่นเดียวกับหมู่ที่ 1 **หมู่ที่ 5** สารอาหารที่จำเป็น ได้แก่ น้ำมันและไขมันจากพืชและสัตว์ ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย การกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณที่พอเหมาะ ของแต่ละหมู่ กินให้หลากหลาย เพื่อให้ได้สารอาหารต่างๆครบตามต้องการของร่างกาย มีผลให้เกิด ภาวะโภชนาการดี

ในพระพุทธศาสนา กวจิการาหาร มี 2 ลักษณะ ได้แก่ 1) **โอฬาร หยาบ** เพราะเป็นสิ่งที่หยาบโดยวัตถุ 2) **สุขุม ละเอียด** เพราะเป็นสิ่งที่ละเอียดโดยวัตถุ เพราะเปรียบเทียบระหว่างอาหารสองอย่างของสัตว์ต่างประเภทกัน นอกจากนี้ อาหาร ถูกแบ่งโดยประเภทของวัตถุ แบ่งเป็น 2 ลักษณะ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2546, หน้า 191.) ได้แก่ 1) อาหารทั่วไป เป็นอาหารที่ปรุงมาจากวัตถุโดยทั่วไป มีทั้งผักต่างๆ เนื้อ ปลา ไข่ เป็นต้น มีให้ซื้อ ขาย หรืออาหารที่บุคคลปรุงกันรับประทานทั่วไป 2) อาหารมังสวัตร เป็นอาหารที่ปรุงขึ้นมาจากวัตถุต่างๆ ยกเว้นเนื้อสัตว์ ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ ส่วนใหญ่จะเป็นพืช ผัก หรือผลิตภัณฑ์จากพืชต่างๆ บางครั้งเรียกว่า อาหารเจ (อาหารเจจะมีชื่อยกเว้นเพิ่มขึ้นสำหรับพืช ผัก ที่มีกลิ่นแรงก็ได้ เช่น ผักชี หอม กระเทียม เป็นต้น)

นอกจากนี้ กวจิการาหารของนักบวช แบ่งลักษณะของอาหาร ประเภทเนื้อสัตว์ ที่นำมาปรุงอาหารถวายพระภิกษุมิ 3 ลักษณะ ได้แก่ 1) ปวัตตมังสะ หมายถึง เนื้อสัตว์ที่มีขายอยู่ตามปกติทั่วไป มิใช่ฆ่าสัตว์นั้นเพื่อเอาเนื้อมาปรุงอาหารถวายพระ หรือมิใช่อาหารที่ปรุงจากเนื้อสัตว์ที่ภิกษุนั้นได้เห็น หรือได้ยิน หรือสงสัยว่าเขาฆ่าเพื่อถวายตน 2) อุทิสมังสะ หมายถึง เนื้อสัตว์ที่เขาฆ่าเจาจงเพื่อถวายแต่ภิกษุ ด้วยได้เห็นกิตติ หรือได้ยินกิตติ หรือสงสัยว่าเขาฆ่า เพื่อถวายตนกิตติ ท่านมิให้ภิกษุฉัน หากฉัน ต้องอาบัติทุกกฏ (วิ.มทา. (ไทย) 5/80/85.) 3) เนื้อสัตว์ที่ภิกษุห้ามฉันและ รับประทานตามพุทธบัญญัติ ได้แก่ เนื้อสัตว์ 10 อย่าง ได้แก่ เนื้อมนุษย์ เนื้อช้าง เนื้อม้า เนื้อสุนัข เนื้องู เนื้อราชสีห์ เนื้อหมี เนื้อเสือโคร่ง เนื้อเสือดำ และเนื้อเสือเหลือง (วิ.มทา. (ไทย) 5/59-60/58 - 61.) และแบ่งโดยกาลิกเนื่องด้วยกาลเวลา แบ่งออกเป็น 4 ลักษณะ (วิ.ป. (ไทย) 8/968/302.) ได้แก่ 1) ยาวกาลิก หมายถึง อาหารที่พระภิกษุรับประทานแล้ว ฉันได้ชั่วเวลาเช้า ถึงเที่ยงวันของวันนั้น เช่น ข้าว ปลา เนื้อ ผัก ผลไม้ ขนมต่างๆ เป็นต้น 2) ยามกาลิก หมายถึง อาหารที่รับประทานแล้ว ฉันได้ชั่ววันหนึ่งกับคืนหนึ่ง เช่น น้ำปานะ (น้ำคั้นผลไม้ที่ทรงอนุญาต) 3) สัตตหาลิก หมายถึง อาหารที่รับประทานแล้ว ฉันได้ภายใน 7 วัน เช่น เกล็ดขี้ผึ้ง ได้แก่ เนยข้น เนยใส น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อยและ 4) ยาวชีวิก หมายถึง อาหารที่รับประทานแล้ว ฉันได้ตลอดไปไม่จำกัดเวลา เช่น ของที่ใช้ปรุงเป็นยา นอกจากกาลิก 3 ข้อข้างต้น

ลักษณะของผัสสาหาร หมายถึง การกระทบหรือการบรรจบกัน แห่งอายตนะภายใน อายตนะภายนอก และวิญญาณ ทำให้เกิดเวทนา ในการเสวยอารมณ์ สัญญา ความจำ ตลอดจนถึงเจตสิกธรรม ธรรมอันปรุงแต่งจิตอย่างอื่นก็จะเกิดขึ้นตามมา (พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ จิตตญาณ), แบบประกอบนักธรรมชั้นโท - ธรรมปริทรรศน์

เล่ม 2, หน้า 202.) เมื่อบุคคลกำหนดรู้ผัสสาหารได้แล้ว จะทำให้สามารถกำหนดรู้เวทนา 3 รวมทั้งสัญญา ได้แก่ 1) **ผัสสะ** อายตนะภายใน ได้แก่ ที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ แตนต่อความรู้ ฝ่ายภายในมี 6 ประการ ได้แก่ (1) จักขุ ตา (2) โสตร หู (3) ฆานะ จมูก (4) ชิวหา ลิ้น (5) กาย กาย (6) มโน ใจ 2) **ผัสสะ** อายตนะภายนอก ได้แก่ ที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ แตนต่อความรู้ฝ่ายภายนอกมี 6 ประการ ได้แก่ (1) รูปะ รูป (2) สัททะ เสียง (3) คันธะ กลิ่น (4) รสชะ รส (5) โผฏฐัพพะ สัมผัสทางกาย (6) ธรรมารมณ์ อารมณ์ที่เกิดกับใจ และ 3) **ผัสสะ** วิญญาณ ได้แก่ ความรู้ที่เกิดจากประสาทสัมผัส ของอายตนะภายในกับอายตนะภายนอก มาประจวบกัน เรียกว่า วิญญาณ มี 6 ประการ ได้แก่ (1) ตากระทบรูป ทำให้เกิดจักขุวิญญาณ เกิดความรู้ทางตา (2) หูกระทบเสียง ทำให้เกิดโสตวิญญาณ เกิดความรู้ทางหู (3) จมูกกระทบกลิ่น ทำให้เกิดฆานวิญญาณ เกิดความรู้ทางจมูก (4) ลิ้นกระทบรส ทำให้เกิดชิวหาวิญญาณ เกิดความรู้ทางลิ้น (5) กายกระทบโผฏฐัพพะ ทำให้เกิดกายวิญญาณ เกิดความรู้ทางกาย และ(6) ใจกระทบธรรมารมณ์ ทำให้เกิด มโนวิญญาณ เกิดความรู้ทางใจ

ลักษณะของมโนสัญญาเจตนาหาร หมายถึง ความตั้งใจ หรือความตั้งใจ เช่น ตั้งใจทำ พูด คิดอะไร ก็เป็นมโนสัญญาเจตนาในการทำ พูด คิดนั้น มโนสัญญาเจตนาหาร เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นปัจจัยนำมาซึ่ง ผลกรรม ที่บุคคลมีความตั้งใจกระทำทางกาย วาจา ใจ การกระทำ พูด คิด จึงเป็นอาหารชนิดหนึ่ง ทำหน้าที่สร้างภพชาติให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ 1) **จำแนกตามเจตนาแห่งกรรมในไตรทวาร** ได้แก่ (1) ตั้งใจทำอะไร ก็เป็นมโนสัญญาเจตนาหาร ในการทำนั้นเป็นปัจจัยนำมาซึ่งกายกรรม ทำหน้าที่สร้างภพชาติ ให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย เกิดปฏิสนธิวิญญาณ ในกามภพ รูปภพ หรืออรุภพ แล้วแต่กายกรรมที่กระทำ (2) ตั้งใจพูดอะไร ก็เป็นมโนสัญญาเจตนาในการพูดนั้น เป็นปัจจัยนำมาซึ่งวจีกรรม ทำหน้าที่สร้างภพชาติ ให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย ให้เกิดปฏิสนธิวิญญาณในกามภพ รูปภพ หรืออรุภพ แล้วแต่วจีกรรมที่กระทำ (3) ตั้งใจคิดอะไร ก็เป็นมโนสัญญาเจตนาในการคิดนั้น เป็นปัจจัยนำมาซึ่งมโนกรรม ทำหน้าที่สร้างภพชาติ ให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย เกิดปฏิสนธิวิญญาณในกามภพ รูปภพ หรืออรุภพ แล้วแต่มโนกรรมที่กระทำ 2) **จำแนก ตามประเภทของเจตนา** (ส.นิ.อ. (ไทย) 26/323.) ได้แก่ (1) ตั้งใจทำ พูด คิดเป็นกุศล ก็เป็นกุศลมโนสัญญาเจตนาหาร เป็นปัจจัยนำมาซึ่งกุศลกรรม ทำหน้าที่สร้างสุคติภพชาติ ให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย เกิดปฏิสนธิวิญญาณในกามภพที่เป็นสุคติ รูปภพ หรืออรุภพ แล้วแต่กุศลกรรมที่กระทำ (2) ตั้งใจทำ พูด คิดเป็นอกุศล ก็เป็นอกุศลมโนสัญญาเจตนาหาร เป็นปัจจัยนำมาซึ่งอกุศลกรรม ทำหน้าที่สร้างทุคติภพชาติ ให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย เกิดปฏิสนธิวิญญาณในกามภพที่เป็นทุคติ

ลักษณะของวิญญาณาหาร แบ่งออกเป็น 3 นัย (พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ วิฑิตญาโณ), พระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย, 2533, หน้า 383 – 385.) ได้แก่ 1) นัยที่หนึ่ง วิญญาณธาตุ (ธาตุรู้) เพราะวิญญาณธาตุ ธาตุรู้ มีและมาผสมกับ ธาตุไม่รู้ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ จึงเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูปอายตนะ แล้วก็ต่อไปถึงผัสสะ เป็นต้นไป ถ้าไม่มีวิญญาณธาตุ ก็ไม่มีนามรูป เมื่อไม่มีนามรูป ก็ไม่มีอายตนะ เมื่อไม่มีอายตนะ ก็ไม่มีผัสสะ 2) นัยที่สอง หมายถึง วิญญาณ 6 ได้แก่ จักขุวิญญาณ (ความรู้รูปารมณ์ทางตา) โสตวิญญาณ (ความรู้สัททารมณ์ทางหู) ฆานวิญญาณ (ความรู้คันธารมณ์ทางจมูก) ชิวหาวิญญาณ (ความรู้รสารมณ์ทางลิ้น) กายวิญญาณ (ความรู้โผฏฐัพพารมณ์ทางกาย) มโนวิญญาณ (ความรู้ธรรมารมณ์ทางใจ) เพราะวิญญาณนี้แหละเกิดขึ้นจึงเป็นปัจจัยให้มีนามรูปอายตนะ ผัสสะ แล้วก็สืบต่อเนื่องไปถึงเวทนา ถ้าไม่มีวิญญาณแล้วถึงคนจะมีชีวิตอยู่ ไม่ตาย ก็ไม่มีความรู้สึกอะไร เหมือนคนนอนหลับ หรือคนตมยาสลบ ไม่ตาย ยังมีชีวิตอยู่ แต่ก็เหมือนร่างกายของคนตาย คือ ทำอะไรไม่ได้ ไม่รู้สึกอะไร ต่อเมื่อมีวิญญาณความรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจทางใดทางหนึ่งเกิดขึ้น วิญญาณก็จะนำผลมาให้เกิดผัสสะ แล้วก็เกิดเวทนาสัญญาต่อไป 3) นัยที่สาม หมายถึง ปฏิสนธิวิญญาณ ตามนัยแห่งปฏิจจสมุปบาทแล้ว

วิญญาณ จะแยกตัวออกจากผัสสะ ดังนั้น จึงเจาะจงเอาวิญญาณ ที่เกิดสืบเนื่องต่อมาจากสังขาร เป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป ได้แก่ ปฏิสนธิวิญญาณ 19

ภัยในอาหาร

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า ...ภิกษุทั้งหลาย ถ้าราคะ(ความกำหนัดยินดี) นันทิ(ความเพลิดเพลิน) ตัณหา(ความทะยานอยาก) มีอยู่ในผัสสาหารไซ้ วิญญาณก็จะตั้งอยู่องงามในผัสสาหารนั้น ในที่ใด วิญญาณตั้งอยู่องงามในที่นั้น ย่อมมีการหยั่งลงแห่งนามรูป ในที่ใดมีการหยั่งลงแห่งนามรูป ในที่นั้น ย่อมมีความเจริญแห่งสังขารทั้งหลาย ในที่ใด มีความเจริญแห่งสังขารทั้งหลาย ในที่นั้น ย่อมมีการเกิดในภพใหม่ต่อไป ในที่ใด มีการเกิดในภพใหม่ต่อไป ในที่นั้น ย่อมมีชาติขรามรณะต่อไป ในที่ใด มีชาติขรามรณะต่อไป เรากล่าวว่า ที่นั้นมีความโศก มีความกระวนกระวาย มีความคับแค้น อาหารถึงแม้จะมีประโยชน์มากมาย เป็นสิ่งที่หล่อเลี้ยงกาย ใจของคนสัตว์ ตลอดถึงผู้ที่ยังเวียนว่ายในสังสารวัฏทุกชนิดให้ดำรงอยู่และเจริญเติบโตสืบต่อไป แต่อาหารก็มีโทษ โทษของอาหาร ได้แก่ ภัยอันจะเกิดขึ้นเนื่องจากการเสพบริโภคอาหารนั้นด้วยกิเลสตัณหา ภัยในอาหารแต่ละประเภท ได้แก่

ภัยในกวจิการาหาร พระพุทธโฆสจารย์ กล่าวว่า ความใคร่ยินดีเป็นภัยสำหรับ กวจิการาหาร (พระพุทธโฆสเถระ รัตน, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, 2548, หน้า 609.) เป็นสภาวะ อันมีความใคร่ ความยินดี ในการที่จะบริโภคกวจิการาหาร อดกลั้นทนทานมิได้ ลุอำนาจแก่รส ตัณหา ได้ชื่อว่า ภัยบังเกิดแต่ความใคร่ยินดีในกวจิการาหาร

ภัยในผัสสาหาร พระพุทธโฆสจารย์ กล่าวว่า การข้องแวะเข้าไปใกล้เป็นภัยในผัสสาหาร เป็นอาการที่มีได้ สรรวมอินทรีย์ ลุอำนาจแก่ความปรารถนา ยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส แลสัมผัสในที่อันไม่ควรจะดู จะฟัง สุดดม ลิ้มเลีย แลสัมผัส นี้แล ได้ชื่อว่า ภัยอันบังเกิดแต่กิริยา ที่ข้องแวะเข้าไปในผัสสาหาร

ภัยในมนัสสญเจตนาหาร พระพุทธโฆสจารย์ กล่าวว่า การก่อให้เกิดภพเป็นภัยในมนัสสญเจตนาหาร สัตว์ทั้งหลายอันจะเวียนว่ายอยู่ในโอฆสงสารนับภพชาติไม่ถ้วน แลทำให้ข้ากว่าจะถึงนิพพาน ก็เพราะอาศัยแก่นมนัสสญเจตนาหารนั้น ได้ชื่อว่าภัยบังเกิดแต่การก่อให้เกิดภพในมนัสสญเจตนาหาร

ภัยในวิญญาณาหาร พระพุทธโฆสจารย์กล่าวว่า การปฏิสนธิ(การกำเนิด) เป็นภัยในวิญญาณาหาร สัตว์ทั้งหลายที่ได้รับความทุกข์ยากลำบาก ก็เพราะอาศัยแก่วิญญาณาหาร(ปฏิสนธิวิญญาณ 19) ได้ชื่อว่า ภัยบังเกิดแต่การถือกำเนิดเพราะวิญญาณาหาร

อาหารตามพุทธบัญญัติ

การบริโภคอาหารของพระพุทธเจ้า ก่อนตรัสรู้ พบว่า พระองค์ไม่ดื่มสุราเมรัย ไม่ดื่มยาต้อง อันมีสีกลิ่นรสเหมือนสุราแต่ไม่เมา เป็นผู้เกลียดบาปอย่างเยี่ยม เสวยอาหารธัญพืช ได้แก่ ผัก ข้าวฟ่าง ลูกเดือย รำ กล้วยข้าว กล้วยไม้ หั้วมัน มันหล่อเอง ฯลฯ พระองค์ทรงตรัส แก่พระสารีบุตร ถึงเหตุการณ์ก่อนตรัสรู้ ว่า ดูก่อนสิบุตร มีพราหมณ์บางพวก กล่าวว่า ความบริสุทธิ์ย่อมมีด้วยอาหาร แล้วพากันกินลูกกะเบา บางพวกกล่าวว่า ความบริสุทธิ์มีด้วยอาหาร แล้วเขาพากันกินถั่วเขียว บางพวกกินแตงา บางพวกกินแตงาขาวสารเราก็กินตามอย่างเขา (ปุ๋ย แสงฉาย, 2530, หน้า 115 – 220.) และอาหารมื้อก่อนที่จะตรัสรู้บุตรสมาธิสมาธิโพธิญาณนั้น พระองค์เสวยข้าววมธูปายาส ที่นางสุชาดานำอาหารมาถวายที่ได้ต้นไทรริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ไม่มีเนื้อสัตว์เจือปนเป็นอาหารบริสุทธิ์ หรืออาหารทิพย์

พระพุทธเจ้า ทรงอบรมสอนศิษย์สาวก ให้บริโภคอาหารที่ได้มาโดยไม่มีการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไม่เบียดเบียนชีวิตของสัตว์ และบริโภคอาหารที่ไม่เป็นสาเหตุให้มีการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต จึงบัญญัติศีลธรรม 5 เป็นพื้นฐานสำหรับพระพุทธานุศาสนิกชน พระองค์ทรงให้ความสำคัญเรื่องชีวิตสัตว์ทั้งหลายเป็นอันดับที่ 1 ทรงบัญญัติ ศีลธรรมข้อที่ 1 ปาณาติปาตา เวรมณีสิกขาปทังสมาทียา (ห้ามฆ่าสัตว์ตัดชีวิตและไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์)

อาหารมังสวิรัตินิพพุทธานุศาสนิกชน

พระพุทธานุศาสนิกชน กล่าวถึงจุดกำเนิดมังสวิรัตินิพพุทธานุศาสนิกชนว่า พระพุทธองค์ทรงเสวยมังสวิรัตินิพพุทธานุศาสนิกชน โดยชาติภูมิกำเนิดของพระพุทธเจ้าเป็นชาวฮินดูอยู่ในวรรณะสูง แม้แต่ชาวฮินดูธรรมดาที่ไม่เสพนเนื้อสัตว์มาตั้งแต่ก่อนพุทธกาลหลายพันปีมาแล้ว จนกระทั่งปัจจุบันนี้ บรรดาชาวฮินดูเป็นเชลยของพระพุทธเจ้า ปัจจุบันนี้ก็ยังมิยอมเปลี่ยนเป็นผู้ไม่เสพนเนื้อสัตว์ ต่างก็กล่าวเป็นเสียงเดียวกันว่า ในศาสนาฮินดู ไม่เคยปรากฏว่า มีการเสพนเนื้อสัตว์ พระมหาเถระอัมรินันทะ ผู้มีชื่อเสียงแห่งประเทศเนปาล เป็นลูกหลานในตระกูลศาสนาฮินดู แห่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านได้ยืนยันให้โลกทราบว่า ในราชวงศ์ของท่าน นับตั้งแต่โบราณกาลมาจนถึงทุกวันนี้ ยังไม่มีใครเสพนเนื้อสัตว์เลย

หลังตรัสรู้และประกาศพระศาสนาแล้ว ทรงบริโภคมังสวิรัตินิพพุทธานุศาสนิกชนถวาย พระองค์จึงเป็นแบบอย่างมังสวิรัตินิพพุทธานุศาสนิกชนทั้งหลายให้มีจิตใจเมตตาไม่ฆ่าไม่เบียดเบียนและสืบทอดคำสอนต่อจากพระองค์ไปยังพุทธบริษัทในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา มีประจักษ์หลักฐานสนับสนุน ได้แก่ อาหารที่พระพุทธองค์ทรงเสวยหลังจากตรัสรู้ พระพุทธองค์ประทับนั่งเสวยวิมุตติอยู่ตลอด 7 วัน ในสัปดาห์ที่ 7 ภายใต้ต้นราชายตนะ ในครานั้นพานิชย์สองพี่น้อง คือ ตปุสสะและภัลลิกะ ได้ถวายข้าวสุกผุงข้าวสุกก่อนแด่พระองค์ ได้เสวยข้าวสุกผุง ข้าวสุกก่อนนั้น พระพุทธเจ้าทรงฉันโดยอาการสำรวม อาหารผักผลไม้ย่อมสะดวกต่อการขบฉันเป็นอันมาก เนื้อสัตว์ที่คนเราธรรมดาคนมีทั้งก้าง กระดูก หนักรำบากต่อการกินต้องฉีกดึงแทะกัดล้วนเป็นอาการกินที่ไม่สำรวม ไม่น่าดูกริยาอย่างนี้ย่อมไม่พบในองค์พระพุทธเจ้า

ขณะที่ทรงเสด็จออกบวชจนกระทั่งตรัสรู้และออกจาริกเทศนาตลอดพระชนม์ชีพพระพุทธเจ้าใช้เวลาส่วนใหญ่ประทับอยู่ในป่า อาหารที่เป็นธรรมชาติที่สุดก็คืออาหารจำพวกพืชผักผลไม้ สามารถหาได้ง่ายไม่สิ้นเปลืองสะดวกต่อการจัดหาบริโภค เหมาะแก่การดำรงตนเป็นผู้เรียบง่าย อันหมายถึงผู้ปฏิบัติธรรม พระองค์ถึงบิณฑบาตโดยสองส่วน คือ ที่ควรเสพก็มี ที่ไม่ควรเสพก็มี บิณฑบาตใดภิกษุก็รู้ เมื่อเสพนบิณฑบาตนี้ อกุศลธรรมย่อมเจริญยั้ง อกุศลธรรมย่อมเสื่อมไป บิณฑบาตนี้ไม่ควรเสพ ส่วนบิณฑบาตใดภิกษุรู้ว่า เมื่อเสพนบิณฑบาตนี้ อกุศลธรรมเสื่อมไป อกุศลธรรมย่อมเจริญยั้ง บิณฑบาตนี้ควรเสพ

ก่อนปรินิพพานพระพุทธองค์เสวยสุกรมัททวะที่นายจุนทะถวาย ความหมายสุกรมัททวะ

มีหลักฐานในหลักพระปฐมสมโพธิ (พระพุทธประวัติฉบับสมบูรณ์) ว่าพราหมณ์ศาสตราจารย์ ป.ศ. ศาสตราจารย์ ประเทศอินเดีย ยืนยันแน่นอนว่า **สุกรมัททวะ** คือ อาหารที่ปรุงด้วยถั่ว งา หลายสิบชนิด (ไม่ใช่เนื้อสุกรอย่างที่เราคนไทยเข้าใจ) และไม่ใช่ข้าวสุกปรุงด้วยเห็ดแห้งโครส 5 เลย ปรุงด้วยของไม่มีชีวิตมีถั่ว งา เป็นต้น

ท่านพุทธทาสภิกขุ กล่าวถึงความหมายของ สุกรมัททวะ ว่า มีพระอรหันตเถระอธิบายไว้ (ราว พ.ศ. 900 เศษ) ว่าหมายถึง เนื้อหมูนุ่มๆ พวกเราที่ศึกษาหนังสือของท่าน ก็แปลและเชื่อกันมาอย่างนั้นเป็นต้นมา แต่นักปราชญ์ฝ่ายตะวันตก ที่เข้ามาศึกษาพระบาลี ได้พร้อมกันลงสันนิษฐานแปลไว้ว่า สุกรมัททวะ คือ สิ่งหนึ่งซึ่งมีอยู่ในอินเดียตอนเหนือ ชาวบ้านเรียกว่า **สุกรกันทะ** (คำพหูพจน์คำว่า Tudar indicum) ได้แก่ เห็ดหรือเงาะใต้ดิน (Truffle) ชนิดหนึ่ง เมื่อแปลศัพท์ 2 ศัพท์ แบบง่ายๆ ดังนี้ ที่สุด จะพบว่า **สุกรมัททวะ** แปลว่า ของหวานปากหวาน คอของหมู หรือส่วนที่อ่อนๆหวานของคอหมู **สุกรกันทะ** แปลว่า หัวเงาะใต้ดิน เป็นที่ขบเคี้ยวแก้ม ทำให้เชื่อได้ว่า สุกรมัททวะ คืออาหารมังสวิรัตินิพพุทธานุศาสนิกชน ปราศจากการฆ่าเบียดเบียนชีวิตสัตว์

ทางวิทยาศาสตร์ยอมรับว่า การกินผัก ทำให้มีโรคน้อย มีกำลังแข็งแรง มีดวงจิตสงบกว่ากินเนื้อ (ชาวอินเดียพวกกินเนื้อ ดุร้ายกว่าพวกที่เป็นพรหมณ์ไม่กินเนื้อโดยกำเนิด) มีความกระหายอยาก ความโกรธ ความมัวเมา น้อยลงเป็นอันมาก ทางเศรษฐกิจ ราคาผักถูกกว่าเนื้อ อาหารเลวๆไม่ได้ทำให้คนโง่งงเลย เนื้อเสียอีกจะทำให้โง่งคือ หลงรสของมันจนเคยชิน คนๆเดียวกันนั่นเอง ถ้าเขาเป็นนักเสพผักจะเป็นคนเข้มแข็ง มีใจมั่นคง ไม่หวั่นไหว ธรรมชาติแท้ๆต้องการให้เรา กินผัก ธรรมชาติสร้างสรรค์พวกเราให้มีความรักในชีวิตของคนทุกคน เราควรเห็นนอกของสัตว์ที่มีความรู้สึกด้วยกัน

พระโพธิสัตว์สอนให้ ห้ามฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ห้ามเบียดเบียนชีวิต ให้มีอาชีพที่ชอบธรรมเช่นเดียวกับเถรวาท แล้ว ยังมีการพัฒนาต่อยอด กำหนดให้พระโพธิสัตว์บริโภคอาหารเจ ไม่กินปลาและเนื้อสัตว์แล้ว ในลหุกาบัติ 48 ข้อ 4 กำหนดให้งดบริโภค ผักมีกลิ่นฉุนแรง ให้โทษ เกิดโรค 5 ชนิด ได้แก่ 1) หอม 2) กระเทียม 3) กุยฉ่าย 4) เสงกือ (ใบยาสูบและสิ่งเสพติด มีเนมา) หลักการบริโภคอาหารเจนี้ผู้ที่บำเพ็ญพระโพธิสัตว์มรรคในมหายาน ทั้งนักบวช และฆราวาส จะถือปฏิบัติเช่นเดียวกัน

อาหารมังสวิรัตินิพพุตศาสนาเถรวาท

จากคัมภีร์วิสุทธิมรรค ของพระพุทธโฆษาจารย์ แต่งเมื่อประมาณปี พ.ศ.900 โดยกล่าวอ้างว่า เป็นพระพุทธวจนะ ห้ามเสพเนื้อสัตว์สิบอย่าง ได้แก่ มนุษย์ ช้าง ม้า สุนัข ภู ราชสีห์ เสือโคร่ง เสือเหลือง หมี และเนื้อเสือดาว นอกนั้นกินชุนได้ โดยจะต้องไม่อยู่ในข้อกำหนดอีก 3 ประการ ได้แก่ การได้ยิน การได้เห็น และการนึกสงสัย มีการพบหลักฐานว่า เมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จมาถึงลังกา 3 ครั้ง พระสายลังกาวงศ์แท้ จึงไม่เสพเนื้อสัตว์ แต่พอไปจากสยามวงศ์ในภายหลัง จึงหันมาฉันเนื้อสัตว์ พบว่า ปัญหาที่ค้างคาใจของพุทธศาสนิกชน ว่า พระพุทธเจ้าเสวยเนื้อสัตว์หรือไม่ ผู้ที่ตอบว่า เสวย กับ ไม่เสวย ต่างไม่เคยเห็นพระพุทธรูปเสวย จึงอาจเป็น ทูวาจา เราควรมีข้อควรพิจารณาด้วยปัญญา 3 ประการ ได้แก่ 1) อาหารมื้อก่อนตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เป็นภัตตาหารมังสวิรัต ทั้งสิ้น ได้แก่ ก่อนตรัสรู้ เสวยข้าววมธุปายาส ของนางสุชาดา ถวายรุกขเทวดา เมื่อตรัสรู้แล้ว นายวานิชสองพี่น้อง นำข้าวสัตตมถมาถวาย เป็นมื้อสุดท้ายที่เป็นปัญหา ได้แก่ สุกรมัทวะ ที่นายจุนทะ นำมาถวายนั้น แปลกันว่า เนื้อสุกรอ่อน (เป็นคำแปลที่ผิด) ท่านพุทธทาสภิกขุ แปลว่า สิ่งที่หมูชอบ ได้แก่ เห็ดชนิดหนึ่งฝังอยู่ใต้ดิน ภาษาปักษ์ใต้เรียกว่า ลูกบุก ภาษาอังกฤษเรียกเห็ดชนิดนี้ว่า Truffle มีสีดำกับสีน้ำตาล เวลาไปหาเห็ดชนิดนี้ ต้องพาหมูไปด้วย เพราะหมูดมไวต์ต่อกลิ่นเห็ดนี้เป็นพิเศษ 2) ปัญหาที่พระเทวทัต ทูลขอต่อพระพุทธเจ้า ให้บังคับสาวกทั้งปวงฉัน อาหารมังสวิรัต พระพุทธรูปทรงไม่อนุมติตามคำขอนี้ แปลความได้ว่า พระภิกษุฉันอาหารเนื้อสัตว์เป็นปกติ ทำไมจึงไม่แปลความหมายว่า การที่พระพุทธองค์ทรงไม่อนุมติเพราะการบังคับย่อมเป็นไปไม่ได้ เนื่องด้วยการกินเป็นเรื่องเฉพาะตัว บังคับกินไม่ได้ถ้าหากตั้งภูษันมาแล้ว ย่อมมีผู้รักขากฎ การกินเป็นเรื่องที่ต้องคุมตัวเอง ไม่มีใครคุมใครได้ และ3) พระพุทธเจ้า ทรงสอนเวไนยสัตว์ทั้งปวง ให้รักษาเบญจศีล โดยข้อที่ หนึ่ง ได้แก่ ห้ามเบียดเบียนชีวิตสัตว์ เมื่อพระพุทธองค์สอนเช่นนี้ ย่อมปฏิบัติได้เป็นนิสสัยอยู่แล้ว หากเสวยเนื้อสัตว์ ย่อมอยู่ในฐานะสอนอย่างหนึ่ง แต่ปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง ย่อมถูกตำหนิติเตียนจากผู้คนของลัทธิอื่นอย่างแน่นอน ถึงจะกินโดยจิตว่าง ไม่ยึดมั่นถือมั่น สามารถใคร่ครวญจากคำพูดต่อไปนี้ กินหมูก็อย่าหมายความว่า เป็นหมู ก็ไม่บาป คนกินหมูพูดอย่างนี้ แต่ผู้ที่กินมังสวิรัต สามารถย้อนได้ว่า ก็แล้วหมูมันยินยอมพร้อมใจให้กินละ

อาหารมังสวิรัตินักวิชาการ

กลุ่มข่าวฟลอริดา สหรัฐอเมริกา (แนวคิดการรับประทานอาหาร, [ออนไลน์], 2556.) กล่าวว่า นักคิดและนักวิทยาศาสตร์ที่ยิ่งใหญ่ของโลกจำนวนมากในประวัติศาสตร์ ได้บริโภคมังสวิรัตียืนยันถึงความจำเป็น จากจุดยืน ถึงคุณธรรมและทางด้านตรรก ตัวอย่างเช่น เซอร์ ไอแซค นิวตัน บิดาแห่งวิชาฟิสิกส์ และลีโอนาโด ดา วินชี นักฟิสิกส์ ผู้ค้นพบ ในเรื่องที่สำคัญ ในไฮโดลิก ทศนศาสตร์และเครื่องกล ทั้งสองต่างก็เป็นมังสวิรัติน โดยเฉพาะ ดา วินชี ท่านมีความศรัทธาอย่างแรงกล้าในมังสวิรัติน จนเขาถึงกับซื้อไก่ที่อยู่ในกรงและปล่อยมันเป็นอิสระ และสืบทอดรามาณจัน (2330-2463) นักคณิตศาสตร์ผู้ยิ่งใหญ่ที่สุดช่วงร้อยปีที่ผ่านมา ก็เป็นมังสวิรัติน

นักมังสวิรัติน ผู้มีชื่อเสียงอีกท่านหนึ่ง ได้แก่ อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ (2422-2498) ถูกจัดว่าเป็นนักวิทยาศาสตร์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในศตวรรษที่ 20 เป็นผู้ส่งเสริมสวัสดิภาพตลอดชีวิต ไม่มีอะไรที่จะยังประโยชน์ให้สุขภาพของมนุษย์ และเพิ่มโอกาสในการมีชีวิตอยู่บนโลกมากเท่ากับการวิวัฒนาการสู่อาหารมังสวิรัติน ในวันที่เขากลายเป็นมังสวิรัติน เขาได้เขียนไว้ในไดอารี่ว่า ตกลงผมก็มีชีวิตอยู่โดยปราศจากไขมัน ปราศจากเนื้อสัตว์ ปราศจากปลา แต่ผมรู้สึกดีทีเดียวในลักษณะนี้ ผมรู้สึกอยู่เสมอว่ามนุษย์ไม่ได้เกิดมาเป็นผู้ที่กินเนื้อสัตว์

ในลัทธิ พระครูบาศรีวิชัย ท่านเป็นพระสงฆ์ผู้มีปฏิปทา ศีลาจารวัตร เป็นสิ่งที่มีประโยชน์แก่บุคคลอื่นทั้งกายกรรม วชิกรรม มโนกรรม ยังความบริสุทธิ์ในทางธรรม การทำประโยชน์ในฐานะที่ตนเป็น จะพบว่า ตั้งแต่เด็กท่านไม่กิน (ฉัน) เนื้อสัตว์ เมื่อบวชเรียนแล้ว ก็ไม่ฉันอาหารทุกชนิดที่มีเนื้อสัตว์เจือปน ท่านฉันแต่ผักและข้าว ฉันวันละ 1 มื้อ องค์การสหประชาชาติ เมือง บูห์ โดยสิ้นเชิง ภัตตาหารมักเป็นผักต้มใส่เกลือกับพริกไทยเล็กน้อย บางครั้ง ก็ไม่ฉันข้าวทั้ง 5 เดือน คงฉันเฉพาะลูกไม้ หัวมันเท่านั้น นอกจากนี้ ท่านจะงดฉันผักตามวันทั้ง 7 ได้แก่ วันอาทิตย์ ไม่ฉันผักแพง วันจันทร์ ไม่ฉันแตงโมและแตงกวา วันอังคาร ไม่ฉันมะเขือ วันพุธ ไม่ฉันใบแมงลัก วันพฤหัสบดี ไม่ฉันกล้วย วันศุกร์ ไม่ฉันเหา (อ่าน “เตา” คือ พืชสำหรับน้ำจืดคล้ายเส้นผมสีเขียวชนิดหนึ่ง) วันเสาร์ ไม่ฉันบอน รวมทั้งผักที่ท่านจะไม่ฉันเลย ได้แก่ ผักบุ้ง ผักปลอด ผักเปลว ผักหมากขี้กา ผักจิกและผักเหือด - ผักอี (ใบไม้เลื้อยอ่อน) โดยท่านให้เหตุผลว่า หากพระภิกษุสามเณรรูปใดได้ การบำเพ็ญกัมมัฏฐานจะเจริญก้าวหน้า ผิวพรรณจะ เปล่งปลั่ง ธาตุทั้ง 4 จะเป็นปกติ ถ้าชาวบ้านงดเว้นแล้วจะทำให้การถือศีลภาวนาอดทนนัก ด้วยเหตุเพียงวัตรปฏิบัติอันเคร่งครัดนี้ ท่านก็สามารถชนะใจชาวบ้านปางที่เล่าลือยกย่องว่า ครูบาศรีวิชัย เป็นภิกษุสมณะอย่างยิ่ง

สรุปว่า จะเห็นได้ว่า นักวิทยาศาสตร์ผู้มีชื่อเสียงตลอดประวัติศาสตร์ ได้ยืนยันถึงประโยชน์ของอาหารมังสวิรัตินจากจุดยืนทางด้านคุณธรรมและความเมตตา รวมทั้งมุมมองที่ว่ามันจำเป็น ในการสร้างความผาสุกให้กับโลกของเรา ดังนั้นในการเปลี่ยนนิสัยในการกินของเราเท่านั้น เราจะสามารถทำประโยชน์ได้เหลือคณานับมาสู่มวลมนุษย์ เป้าหมายการบริโภคอาหารมังสวิรัติน

มีคุณค่าในเชิงโภชนาการ อาหารมังสวิรัติน เป็นอาหารธรรมชาติที่ปรุงจากพืชผักผลไม้ งดเว้นผักฉุน 5 ชนิด ในคัมภีร์ลึงการดารสูตร พระพุทธเจ้าทรงสอนการบริโภคอาหารมังสวิรัตินว่า มีประโยชน์ด้านสุขภาพกาย ร่างกายไม่ต้องบรรจุจากศพสัตว์อีกต่อไป ขับถ่ายของเสียออกได้เร็วไม่ตกค้างบูดเน่า ร่างกายสะอาดปลอดภัยจากเชื้อโรคและสารพิษจากเนื้อสัตว์ ระบบขับถ่ายปกติ ระบบการไหลเวียนเลือดในร่างกายปกติ ด้านสุขภาพจิต ทำให้จิตใจสงบเย็น เป็นสมาธิ ไม่วิตกกังวลเรื่องความเจ็บป่วย อยู่เย็นเป็นสุข และได้ตรัสถึง อานิสงส์ของการไม่กินเนื้อสัตว์ว่า เป็นที่รักใคร่ของบรรดาเทพพรหมตลอดจนมนุษย์ และสัตว์ทั้งหลาย สามารถตัดขาดความอาฆาต ดับอารมณ์เหี้ยมโหด เครียดแค้นในใจลงได้ มีอายุยืนขวัญยืน สามารถดำรงอยู่ในกระแสแห่งนิพพาน ไม่พลัดหลงตกลงสู่อบายภูมิ ทันทันทีละสังขารจากโลกนี้ จิตญาณจะมุ่งสู่สุคติภาพ

คุณค่าตามหลักสุขภาพสมัยใหม่ ทางแพทย์เข้าใจและยอมรับความจริงว่า ปัญหาโรคภัยไข้เจ็บทั้งหลาย มีปัจจัยเสี่ยงมาจากการกินเนื้อสัตว์ เป็นสาเหตุการเกิดโรคร้าย เรื้อรัง การรักษาด้วยยาจากสารเคมีเป็นการรักษาที่ปลายเหตุ ไม่ได้แก้ไขสาเหตุของความเจ็บป่วย ทำให้แพทย์ นักวิชาการใช้พืชผักผลไม้ป้องกันความเจ็บป่วย และรักษาโรคร้าย เรื้อรัง ทั้งในต่างประเทศและในประเทศไทย พร้อมกับเผยแพร่ความรู้ไปทั่วโลก พืชผักต่างๆ ทำให้น้อยหน่าเปื่อย สมานแผล น้ำเหลืองดี เลือดสะอาดปราศจากเชื้อโรคร้ายแรง ช่วยบำรุงสมอง ช่วยลดกลิ่นตัวกลิ่นสาบตัว ถ้าเป็นโรคเรื้อรังที่รักษาไม่หาย หยุดกินเนื้อสัตว์จนครบ 7 ปี หันมากินแต่พืชผักผลไม้แทนไปหลายๆ มักจะหายไประยะหนึ่งได้มาก หายใจสะอาดจากกลิ่นคาวเลือดสัตว์นั้น ต้องใช้เวลาเปลี่ยนโครงสร้างกายเนื้ออย่างน้อยนานถึง 7 ปี

คุณค่าในการปฏิบัติธรรม การประพฤติด้วยการกินมังสวิรัต มีเป้าหมายสำคัญตรงที่ การปฏิบัติธรรมในส่วนของการถือศีล ไม่กระทำปาณาติบาต เป็นการมองด้วยเหตุผลที่เชื่อมโยงกัน ตั้งแต่สาเหตุที่ทำให้สัตว์ต้องถูกฆ่าโดยส่วนหนึ่ง ฆ่าเพื่อนำไปเป็นอาหารของมนุษย์ หากมนุษย์ไม่กินเนื้อสัตว์ โลกก็จะเกิดสันติสุข ปราศจากการเบียดเบียนชีวิตซึ่งกันและกัน และไม่มีเวรต่อกันในแง่ของการเบียดเบียนชีวิต ซึ่งถือเป็นประโยชน์ทางธรรมะ เป็นความชุ่มฉ่ำด้วยมหาเมตตาคุณธรรม หล่อเลี้ยงนามรูปที่เกิดขึ้น มองดูสัตว์เดรัจฉาน เป็นมิตรไมตรีอันดีงามหมดจิตคิดที่จะฆ่ากินไม่มี จิตคิดว่าเนื้อของสัตว์อร่อย ดิตรสเนื้อสัตว์นั้นหายไปแทบหมด ถ้าเกิดตายลงในภาวะเช่นนี้ จิตบริสุทธิ์ใสสะอาดมาก เวลาจะตายมักจะตายแบบง่ายๆ ความหวาดกลัวภัยนั้นน้อยมาก เพราะจิตตนรู้อยู่แล้วว่า ชนกรรม จะนำวิญญานไปเกิดในภพภูมิที่สูงก่อน เพราะจิตเป็นธาตุรู้ เมื่อรู้ว่าการไปภพภูมินั้นไปดี ก็ไม่เกิดความกลัว

สรุปว่า อาหารมังสวิรัต เริ่มต้นมาคู่กับการกำเนิดมนุษยชาติในสมัยโบราณ ผู้คนมีชีวิตความเป็นอยู่กลมกลืนกับธรรมชาติจิตใจบริสุทธิ์ พึ่งพาอาศัยธรรมชาติในการดำรงชีพ ไม่เบียดเบียนทำร้ายธรรมชาติอันเป็นที่พึ่งของตน ซึ่งทั้งคนและสัตว์ก็เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ จึงไม่มีการบริโภคอาหารเนื้อสัตว์ ทำให้ไม่มีการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตซึ่งกันและกัน มีแต่บริโภคพืชผักผลไม้เป็นอาหาร เพื่อหล่อเลี้ยงชีวิตของตนโดยไม่มีการเบียดเบียน สังคมในสมัยโบราณจึงมีสันติสุข

พระพุทธเจ้า ฉันทในสิ่งที่ชาวบ้านนำมาถวาย ภัตตาหารอาจไม่ประกอบด้วยมังสะก็ได้ หรืออาจจะประกอบด้วยมังสะก็ได้ ถ้ามังสนั้นเป็นมังสะที่ไม่ได้เห็น ไม่ได้ยินและไม่ได้รังเกียจว่าเขาฆ่ามาเพื่อตนก็สามารถฉันได้ เพราะพระพุทธองค์เป็นผู้ที่อยู่ง่ายและดำรงพระชนม์ชีพด้วยการรับถวายทาน จึงเป็นไปได้ที่พระพุทธองค์จะทรงถือวัตรมังสวิรัต พระพุทธองค์ทรงเน้นเรื่องการประมาณในการบริโภค โดยไม่ควรบริโภคให้มากเกินไป น้อยเกินไป บริโภคด้วยสติ และบริโภคด้วยความไม่ประมาท ควรบริโภคเพียงเพื่อการดำรงอยู่ของชั้น 5.

เอกสารอ้างอิง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

พิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

ฉัตรสุมาลย์ กบิลสิงห์. หลักพุทธศาสนาเถรวาท-มหายาน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2525.

ทวีรศมี ธนาคม. ตำราโภชนาการ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2527.

บุญ แสงฉาย. หลักพระปฐมสมโพธิหรือพระพุทธประวัติฉบับสมบูรณ์. พระนคร : โรงพิมพ์ลูก ส.ภักดี, 2530.

การประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ 4 “ศาสตร์พระราชากับการสร้างสังคมอุดมปัญญาในยุคไทยแลนด์ 4.0”

วันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2561 ณ วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส อาร์พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, 2546.

พระพุทธโฆสเถระ รจนา. สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**.

พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด, 2548.

พระพุทธทาสภิกขุ. **ขุมนุมข้อคิดอิสระ**. สุราษฎร์ธานี : ธรรมทานมูลนิธิและธรรมสภา, 2549.

พระมหาเถระอมิตตนันทะ. อ้างในเอกนันท. **ต่างกันในกายอาณิสสของการปล่อยสัตว์**. กรุงเทพมหานคร: เอกนันท, ม.ป.ป.

พระโมคคัลลานะเถระ. **คัมภีร์อิทธิฐานปทีปิกา**. แปลโดยพระมหาสมปอง มุทีโต. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, 2512.

พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ จิตฺตญาโณ). **พระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2533.

พิชิต ภูติจันทร์. **โภชนศาสตร์การกีฬา**. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, 2547.

พุทธทาสภิกขุ. **ลังกาวตารสูตร**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : แสงสุทธิการพิมพ์, 2537.

วิโรจน์ ฤทธิลิขิต. **พระประทับแห่งเมตตาและอาหารสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: รัศมีธรรม, 2542.

สถาบันอาหาร กระทรวงสาธารณสุข. **พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522**.

สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์. **ธรรมานุกรม**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2515.

สมบัติ นิธิวิเกียรติ. **กินผักกินเจ**. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดพิมพ์อักษร, 2540.

สมภาร พรหมทา, รองศาสตราจารย์ ดร.. “กิน : มุมมองของพุทธศาสนา”. **วารสารพุทธศาสนศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**. ปีที่ 10 ฉบับที่ 3. กันยายน – ธันวาคม 2546.

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารมังสวิรัตและอาหารเจ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.thai-tva.org/index.php/2013-01-02-09-19-56> [18 พ.ย. 2556].

พีรพร พงศ์พิพัฒน์พันธุ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **การกินเนื้อกับกินผัก**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.gotoknow.org/posts/521568#_ftn16 [21 พ.ย. 2556].