

การประยุกต์ใช้หลักการบริโภคอาหารตามแนวทาง พระพุทธศาสนา

The Application of Food Consumption along the Buddhist Way

สวัสดิ์ อโชนทัย Sawat Anothai*

พระครูประโชติกิจโกศล (ประโชติ หงษ์มณี) Phrakru Prachotkitkosol (Prachot Hongmanee)**

พิน ดอกบัว Fuen Dokbua***

ณิศภาพรรณ คูวิเศษแสง Nipapan Kuwisetsaeng****

เดโช แสงจันทร์ Decho Saengchan*****

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มุ่งค้นหาคำตอบของข้อสงสัยที่ว่า การบริโภคอาหารตามแนวทางพระพุทธศาสนามีลักษณะอย่างไร โดยเฉพาะการดำเนินชีวิตของพระสงฆ์ในฐานะบุคคลต้นแบบแห่งสังคมอุดมคติเชิงพุทธ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารนั้นเป็นอย่างไร และสามารถนำหลักการบริโภคอาหารของพระสงฆ์นั้นมาประยุกต์ใช้กับบุคคลทั่วไปได้อย่างไร

ผลการศึกษาพบว่า หลักคิดและแนวปฏิบัติของการบริโภคอาหารตามแนวพระพุทธศาสนาเน้นการใช้ปัญญาในการพิจารณาให้รู้จักการบริโภคที่เป็นประโยชน์อย่างแท้จริง เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ เพื่อดำรงอยู่ได้ของชีวิต ไม่ใช่บริโภคตามกระแสค่านิยมของสังคมยุคใหม่ เพียงแค่เห็นว่า สวยงามหรูหรา สะดวกสบาย ที่เน้นความต้องการให้ตอบสนองของความอยากที่ไม่เกิดประโยชน์ และไม่มีที่สิ้นสุดของการบริโภคอย่างในยุคโลกาภิวัตน์ สำหรับการใช้อุปมาพิจารณาแล้วบริโภคอาหารแบบนี้เป็นการบริโภคแบบคุณค่าแท้ที่มุ่งเพื่อพึ่งวัตถุให้น้อยลง มองวัตถุเป็นเพียงเครื่องมือเพื่อนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่แท้จริงคือ การพัฒนาจิต มีปัญญามองเห็นความเป็นจริง ไม่ถูกทุกข์บีบคั้น มีความรู้ความเข้าใจ เรื่องการแสวงหาความสุขที่ถูกต้อง ก็สามารถนำพาตนเอง และสังคมรอบข้างให้พ้นจากโลกบริโภคนิยมทางวัตถุ การบริโภคอาหารตามแนวพระพุทธศาสนา จึงขึ้นอยู่กับ วัตถุที่บริโภคต้องเป็นสิ่งที่เกิดเหมาะสมกับความ ต้องการของชีวิต เป็นประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพกาย และต้องรู้จักประมาณในการบริโภค ด้วยการใช้สติปัญญาพิจารณาไตร่ตรองอย่างสมเหตุสมผล ไม่มากเกินไปจนเกินความจำเป็น และไม่น้อยไปจนรู้สึกขาดแคลน

คำสำคัญ: การประยุกต์ใช้ หลักการบริโภคอาหาร แนวทางพระพุทธศาสนา

*,**,***,****,***** อาจารย์ประจำหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญาและพระพุทธศาสนา วิทยาลัยปรัชญาและศาสนา มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น

Abstract

This academic article attempted to find the answers about the characteristic of food consumption along the Buddhist way, especially the food consumption in the lifestyle of a Buddhist monk who is a role model in Buddhist ideological society, and whether the food consumption principle of a monk could be applied to the general public.

The study findings showed that the concept and practice of food consumption along the Buddhist way emphasized on the wisdom to scrutinize the authentic benefits to enhance the human life quality to live with moderation. It is not based upon the trend of modern society which looks for elegant, beautiful and convenient things, focusing on satisfying one's own craving with useless and unending consuming in the globalization era. Such living with wisdom is the authentic value aiming at relying on less materials, because material is the means of life quality enhancement leading to the mental development to see what they really are, and not being stressed or suffered by the lack of the materials but knowing how to search for proper happiness, able to liberate both oneself and others in the society from over-relying on materialism. The food consumption along the Buddhist way therefore depends on the proper choice of objects that are appropriate and sufficient to the needs of life with maximum benefit to health, having the moderation of consumption, using one's own intelligence to consider reasonably – not more than necessary nor less till feeling deprived.

Keywords: Application, Food Consumption, Buddhist Way

บทนำ

ขึ้นชื่อว่าสัตว์ที่มีชีวิตย่อมดำเนินการเป็นอยู่ด้วยอาหาร อาหารเป็นปัจจัยขั้นพื้นฐานของการดำรงชีวิต ปราศจากอาหารแล้วชีวิตที่กระทำให้ชีวิตนั้นมีความสุขได้ พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ดังพุทธพจน์ที่ปรากฏในสังคิติสูตรที่ว่า *สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงดำรงอยู่ได้ด้วยสังขาร* (ที.ปา.(ไทย) 11/303/251) ดังนั้น การบริโภคอาหารจึงเป็นพัฒนาการของชีวิตให้เกิดความสมบูรณ์ต่อสุขภาพอนามัย กล่าวคือ การมีสุขภาพที่ดีถือเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา เป็นลาภอย่างยิ่ง ดังพุทธภาษิตที่ว่า *อโรคยา ปรมา ลาภ ลาภทั้งหลายมีความไม่มีโรคเป็นอย่างยิ่ง* (ขุ.ธ.อ.(ไทย) 42/320) กล่าวได้ว่า พระพุทธศาสนานั้นได้มีชุดคำสอนเกี่ยวกับการกินและการบริโภคปัจจัย 4 เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด เช่น การกินอาหารหรือการกินข้าว โดยเฉพาะของมนุษย์นั้น จำเป็นที่จะต้องมีจริยธรรมเข้ามาเกี่ยวข้อง นอกจากนี้ ยังปรากฏข้อความที่เป็นคำสอนอื่น ๆ อีกที่แสดงถึงการให้ความสำคัญแก่การกินและยังมองการกินเป็นสิ่งที่นอกจากจะเป็นการให้ประโยชน์เฉพาะอาหารแล้วยังมุ่งให้เป็นกิจกรรมที่มีผลต่อการพัฒนาด้านจิตใจอีกด้วย การสั่งสอนธรรมของพระพุทธเจ้า ทรงมุ่งผลในทางปฏิบัติ ให้ทุกคนจัดการกับชีวิตที่เป็นอยู่จริง ๆ ในโลกนี้เริ่มแต่บัดนี้ เช่น ทรงสอนมนุษย์ให้รู้จักตนเอง รู้จักร่างกายและจิตของตน จะได้บำรุงรักษาร่างกายและจิตใจให้ดำรงอยู่อย่างปกติสุข การนำหลักพุทธธรรมมาร่วมในกระบวนการดูแลสุขภาพให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพปกติ คือ การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม พระสาวกของพระพุทธเจ้า ได้ให้สมณนามพระองค์ว่า ทรงเป็นนายแพทย์ผู้รักษาโรค ดังปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา การบริโภคอาหารมีส่วนสำคัญทั้งโดยตรงต่อสุขภาพะ ทั้งกาย ใจ สังคมและจิตปัญญาของประชากร และทั้งยังเป็นหนึ่งในปัจจัยที่สำคัญในการเกิดของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (สันต์ สัมปตตะวานิช และคณะ, 2559) สุขภาพเป็นเรื่องที่ทุกคนควรเอาใจใส่ดูแล ส่งเสริม และปกป้อง ปัจจัยพื้นฐาน และปัจจัยแวดล้อมเป็นสิ่งที่ส่งผลต่อสุขภาพ ปัจจัยพื้นฐานสุขภาพ ได้แก่ การกิน อยู่ นอน ทำงาน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงสำคัญในยุคปัจจุบันก่อปัญหาสุขภาพที่มาจาก การขาดความรู้ ความเข้าใจ ความตระหนักรู้ และความเชื่อที่ไม่เหมาะสมต่อสุขภาพ ปัจจัยแวดล้อม เช่น บริการทางการแพทย์ การปนเปื้อนในอาหาร การบริโภคอาหารที่ไม่ได้สัดส่วน การบริโภคเกินส่งผลต่อสุขภาพและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ และคณะ, 2558)

หากจะกล่าวถึงการบริโภคอาหารที่ดีนั้น โดยทั่วไปจะกล่าวถึงการบริโภคอาหารอันประกอบด้วย 5 หมู่หรือตามโภชนบัญญัติการบริโภคอาหารที่ดี 9 ข้อ จากวิถีชีวิตในปัจจุบัน พฤติกรรมการบริโภคอาหารได้มีการจัดกลุ่มแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม (นนทวัฒน์ ปรีดาภิทรพงษ์, 2562: 46-48) ได้แก่ 1) กลุ่มแนวคิดที่บริโภคอาหารเพื่อความอยู่รอด 2) กลุ่มแนวคิดที่บริโภคอาหารเพื่อแสดงฐานะทางสังคมและความต้องการการยอมรับ 3) กลุ่มแนวคิดที่บริโภคอาหารเพื่อตอบสนองความต้องการด้านสุนทรียภาพทางกายและใจ 4) กลุ่มแนวคิดที่บริโภคอาหารเพื่อเสริมสร้างร่างกาย ดังนั้น การสร้าง

พฤติกรรมในการบริโภคอาหารมีความสำคัญต่อสุขภาพและเป็นสิ่งจำเป็นขั้นพื้นฐานต่อการดำรงชีวิต พฤติกรรมในการบริโภคอาหารของแต่ละบุคคลสามารถก่อให้เกิดประโยชน์และโทษต่อร่างกายได้ จากการเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิตและสังคมในปัจจุบัน สามารถพบคนทั่วโลกที่ประสบปัญหาทางภาวะโภชนาการทั้งการขาดและเกินจากการใช้ชีวิตที่ไม่สมดุลในการบริโภค การบริโภคอาหารที่ไม่สะอาด ปลอดภัยในทุกขั้นตอนของสายการผลิตอาหาร อันนำไปสู่การเจ็บป่วยจากโรคที่ไม่ติดต่อเรื้อรัง ที่เป็นปัญหาทั้งด้านสาธารณสุขและภาระทางเศรษฐกิจและภาวะสิ่งแวดล้อม โดยมีหน่วยงานของภาครัฐที่เกี่ยวข้องกำกับดูแลปัญหาดังกล่าวโดยใช้การสื่อสารผ่านฉลากอาหารที่ลดความซับซ้อน กฎหมายด้านอาหารและภาษี เพื่อเพิ่มโอกาสในการเข้าถึงอาหารที่ดีและปลอดภัย

จากประเด็นดังกล่าวข้างต้น จึงควรนำองค์ความรู้ด้วยความประพฤติปฏิบัติของพระสงฆ์ ในการฉันอาหารมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของประชาชนชนทั่วไป เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามแนวพระพุทธศาสนา

ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้น 5 ในฐานะพื้นฐานการบริโภคอาหาร

เมื่อมาพิจารณาถึงหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาได้มีกล่าวถึงลักษณะการบริโภคอาหาร โดยพระพุทธศาสนามองอาหารในฐานะสภาพที่นำมาซึ่งผลโดยความเป็นปัจจัยค้ำจุนรูปธรรมและนามธรรมทั้งหลาย เป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต สิ่งที่หล่อเลี้ยงร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดกำลังเจริญเติบโต และวิวัฒนาการได้ (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตฺโต), 2558: 159-160) ในประเด็นการบริโภคอาหารนี้ ผู้เขียนขออภิปรายเกี่ยวกับขั้น 5 ในฐานะความสัมพันธ์ธรรมชาติของมนุษย์กับการบริโภคอาหารดังต่อไปนี้

ขั้น 5 หมายถึง ร่างกาย จิตใจ หรือรูปธรรมกับนามธรรมรวมกันเป็นชีวิต ขั้นทั้ง 5 ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ อาศัยซึ่งกันและกัน ดังลำดับ การเกิด การดับของปฏิเจจ สมุบาท รูป หรือรูปธรรม เป็นส่วนกาย นาม หรือนามธรรม ทั้ง 4 ได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เป็นส่วนใจ มีทั้งกาย และใจ จึงจะเป็นชีวิต รูปทุกรูปประกอบ ด้วย ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ค้ำจุนเป็นร่างของสิ่งทั้งหลาย (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556: 556) เมื่อรูปใด ๆ ไรซึ่งนามธรรม คือ เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณ หรือรู้จักกันโดยทั่วไปว่า “ตาย” แล้วนำไปเผา รูปนั้นจะเหลือเพียงเถ้าธุลี คือ กลับไปเป็นดินเช่นเดิม หากยัง”ไม่ตาย” ยังมีนามธรรมอยู่ เราจะสังเกตความเป็นธาตุดินได้จากการขีดผิวกาย จะเห็นเซลล์ของผิวหลุดร่อนออกมาเรียกกันโดยทั่วไปว่า”ขี้โคล” สังเกตความเป็นธาตุลมได้จากลมหายใจที่ผ่านเข้าออกทางจมูก สังเกตความเป็นธาตุน้ำได้จากการที่มีน้ำออกจากร่างกายเป็นปัสสาวะ เหงื่อ น้ำตา น้ำลาย ฯลฯ และ สังเกตความเป็นธาตุไฟ จากอุณหภูมิที่มีอยู่ในร่างกาย เป็นต้น นอกจากจะประกอบด้วยธาตุทั้ง 4 แล้ว

“รูป” ยังประกอบไปด้วย อากา 32 (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556 : 1359) ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า เยื่อในสมอง น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด น้ำเหงื่อ น้ำมันข้น น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ และ น้ำมูตร (ปัสสาวะ)

ส่วนประกอบของนามธรรม: ราชบัณฑิตยสถาน (2556: 576) อธิบายว่า นาม หมายถึง ชื่อ สำหรับเรียกคน สัตว์ สิ่งของต่าง ๆ : สิ่งที่ไม่มีรูป คือ จิตใจ คู่กับ รูป; นามธรรม หมายถึง สิ่งที่ไม่มีรูป คือ รู้ไม่ได้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย รู้ได้เฉพาะทางใจเท่านั้น คู่ กับ รูปธรรม; นามธรรม เป็นส่วนใจ มีทั้งกาย และใจ จึงจะเป็นชีวิต ดังที่ พุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า “การจำแนกโลกออกเป็น 2 ฝ่าย คือ ฝ่ายวัตถุ เรียกว่า รูป อย่างหนึ่ง ฝ่ายที่ไม่ใช่วัตถุ ได้แก่ ฝ่ายที่เป็นจิตใจ เรียกว่า นามธรรม ท่านได้แบ่งส่วนที่เป็นนามธรรม หรือจิตใจนี้ออกเป็น 4 ส่วน เรียกว่า เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณ (พุทธทาสภิกขุ, 2535 : 96) การเกิดขึ้นของนามธรรมคือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดและส่งอิทธิพลเป็นปัจจัยแก่กัน การเกิดขึ้นของนามธรรมทั้งสี่จะเกิดขึ้นต่อเนื่องกัน และเป็นไปอย่างรวดเร็ว ซึ่งสามารถสังเกตได้ตั้งแต่ลืมตาตื่นขึ้นในแต่ละวัน ตัวอย่างเมื่อตื่นขึ้นโดยที่ยังนอนอยู่บนที่นอน หูสัมผัสเสียงไก่ขันหรือเสียงนาฬิกาปลุก (เป็นวิญญาณ) การได้ยินด้วยหู เป็นเพียงวิญญาณ แต่เมื่อเกิดการรับรู้ว่าสิ่งที่ได้ยิน คือ เสียงไก่ คือ เสียงนาฬิกา ก็แสดงว่าเกิดสัญญา คือ จำได้ว่าเป็นเสียงอะไร ในขณะที่เดียวกัน หากรู้สึกสดชื่นที่ได้ยินเสียงไก่ขัน หรือรู้สึกรำคาญที่ได้ยินเสียงนาฬิกาปลุก หรือเฉย ๆ ไม่รู้สึกอะไรเพราะได้ยินทุกวัน ความรู้สึกนี้ เรียกว่า เวทนา ส่วนการปรุงแต่งให้เกิดเวทนาคือ ชอบ ไม่ชอบ เป็นสังขาร การอุปบัติขึ้นของวิญญาณ สัญญา เวทนา และสังขาร นั้นเป็นการอุปบัติขึ้นอย่างเป็นนามธรรม ซึ่งไม่สามารถมองเห็นได้ แต่ส่วนที่มองเห็นเป็นรูป นั้นคือ ตัวไก่ และ เรือนนาฬิกา

จะเห็นได้ว่า การเกิดขึ้นของนามธรรม จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง สัมพันธ์กัน และเป็นไปอย่างรวดเร็วแทบจะแยกไม่ออกว่า ได้เกิดขึ้นแล้ว หรืออะไรเกิดขึ้นก่อน- หลัง แต่โดยทั่วไปแล้วมักจะพบว่า “วิญญาณ” จะเกิดขึ้นก่อน จึงมีคำกล่าวที่ว่า “ร่างที่ไร้วิญญาณ” ซึ่งหมายถึง คนตาย คนที่ไม่มีชีวิต และตามปกติแล้ว การเกิดขึ้นของนามธรรมจะดำเนินไปตามกระบวนการ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2544: 26-40) ดังนี้ อายตนะภายใน 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ กระทบหรือสัมผัส กับอายตนะภายนอก 6 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส กาย และ ใจ ทำให้เกิด การรับรู้ (วิญญาณ) แล้วคิดปรุงแต่ง (สังขาร) ไปตามสัญญา (ความรู้ ความจำ) และเสวยอารมณ์ (เวทนา) สุข ทุกข์ หรือ เฉย ๆ อันเป็นตัวละครสำคัญที่ทำให้เกิด กิเลส ตัณหา ราคะ และ อุปาทาน กล่าวว่า “ในคนคนหนึ่งนั้น มีการจำแนกเป็น 5 ส่วน ส่วนที่เป็นร่างกาย เป็นวัตถุ เรียกว่ารูป ส่วนที่เป็นจิตใจอีก 4 ส่วน เรียกว่า นามธรรม (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2526)

กล่าวโดยสรุป ร่างกายประกอบด้วย ธาตุ 4 ดิน น้ำ ไฟ ลม ประชุมกันเป็นร่างกาย เรียกว่า รูป รูป แปลว่าธรรมชาติที่จับหายด้วยวิโรจจัย (ปัจจัยที่ขัดแย้ง หรือเป็นข้าศึกต่อกัน) มีร้อนเกินประมาณ เย็นเกินประมาณ ความรู้สึกอารมณ์ว่าเป็นสุข คือ สบายกาย สบายใจ หรือเป็นทุกข์คือ ไม่สบายกาย ไม่สบายใจหรือเฉย ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข เรียกว่า เวทนา เวทนา แปลว่า ความเสวยอารมณ์ เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง อุเบกขาบ้าง ความจำได้หมายรู้ คือ จำรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อารมณ์ที่เกิดกับใจได้ เรียกว่า สัญญา สัญญา แปลว่า ความจำ คือ จำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำสัมผัส จำอารมณ์ เจตสิกธรรม คือ อารมณ์ที่เกิดกับใจเป็นส่วนดี เรียกว่า กุศล เป็นส่วนชั่ว เรียก อกุศล เป็นส่วนกลาง ๆ ไม่ได้ไม่ชั่ว เรียกว่า อัพยากฤต เรียกว่า สังขาร สังขาร แปลว่า การปรุงแต่ง ได้แก่ ความคิดปรุงแต่งที่เกิดกับใจ ความรู้อารมณ์ในเวลาอุปมากระทบตา เป็นต้น เรียกว่า วิญญาณ วิญญาณ แปลว่า ความรู้แจ้ง ได้แก่ ความรู้แจ้งอารมณ์ในเมื่ออุปมากระทบนัยน์ตา เป็นต้น ชั้น 5 ย่อลง เป็น 2 เรียกว่า รูปนาม

ประเภทของการบริโภคอาหารในพระพุทธศาสนา

จากประเด็นที่ได้กล่าวมาข้างต้น ชั้น 5 อันประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขารและ วิญญาณนั้น แต่ละองค์ต่างก็มีเครื่องหล่อเลี้ยงบำรุงให้สามารถดำเนินเป็นไปได้ รูปคือร่างกายก็ต้องมีอาหารบำรุงทางร่างกาย เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณก็ต้องมีอาหารบำรุงของจิตใจอยู่ แม้การใช้ คำว่า การรับรู้ นั้นเป็นการแสดงถึงช่องทางของอาหารที่เกิดขึ้นกับประเภทนั้น ๆ ดังนั้น สืบเนื่องจาก กระบวนการของชั้น 5 จึงได้มีการแบ่งประเภทแห่งการบริโภคอาหาร ดังที่ปรากฏในปุตตมังสสูตร (ส.นิ. (ไทย) 16/245/122) ความว่า พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของท่านอนาถบิณฑิก เศรษฐี เขตพระนครสาวัตถี ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย อาหาร 4 อย่าง เพื่อความดำรงอยู่ของสัตว์โลกที่เกิดมาแล้ว หรือเพื่ออนุเคราะห์แก่เหล่าสัตว์ผู้แสวงหา ที่เกิด อาหาร 4 อย่างนั้นคือ 1. กวฬิงการาหาร หยาบบ้าง ละเอียดบ้าง 2. ผัสสาหาร 3. มโนสัญเจตนาหาร 4. วิญญาณาหาร ภิกษุทั้งหลาย อาหาร 4 อย่างเหล่านี้แล เพื่อดำรงอยู่แห่งสัตว์โลกที่เกิดมาแล้ว หรือเพื่ออนุเคราะห์แก่เหล่าสัตว์ผู้แสวงหาที่เกิด ฯ

ในทางพระพุทธศาสนา คำว่า อาหาร โดยศัพท์ หมายถึง นำมา คือ เป็นปัจจัย หรือ นำมาซึ่ง ผล เพราะฉะนั้น สภาพธรรมอะไรก็ตามถ้ามีอาหารซึ่งผล ย่อมหมายถึง อาหาร อาหารจึงไม่ได้หมายถึง อาหารที่เราบริโภคกันเท่านั้น แต่อาหารมีความละเอียด หลากหลายนัย ในพระสูตรข้างต้นดังกล่าว พระพุทธเจ้าได้แบ่งประเภทของอาหาร (Nutriment) ออกเป็น 4 ประเภท (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตฺโต), 2558: 159-160) ผู้วิจัยจะได้กล่าวโดยสังเขป คือ

1. กวฬิงการอาหาร (material food, physical nutriment) อาหาร คือ คำข้าว ได้แก่ อาหารสามัญที่กลืนกินดูดซึมเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกาย เมื่อกำหนดรู้กวฬิงการอาหารได้แล้ว ก็เป็นอันกำหนดรู้รภาวะที่เกิดจากเบญจกามคุณได้ด้วย นัยความหมายของกวฬิงการอาหาร หมายถึง รูปอาหารที่เป็นคำ ๆ ที่เรบริโภคเข้าไป ส่วนที่จะเป็นประโยชน์หล่อเลี้ยงร่างกาย อาหารที่เป็นคำ ๆ นำมาซึ่งโอชารูป

2. ผัสสอาหาร (nutriment consisting of contact, contact as nutriment) อาหารคือ ผัสสะ ได้แก่ การบรรจบแห่งอายตนะภายใน อายตนะภายนอก และวิญญาณ เป็นปัจจัยให้เกิดเวทนาพร้อมทั้งเจตสิกทั้งหลายที่จะเกิดตามมา เมื่อกำหนดรู้ผัสสอาหารได้แล้ว ก็เป็นอันกำหนดรู้เวทนา 3 ที่มีความรู้สึกประเภทต่าง ๆ สุข ทุกข์ เฉย ๆ เพราะอาศัยการกระทบกันของสภาพธรรม ที่มีผัสสะทำหน้าที่กระทบ

3. มโนลัญเจตนาอาหาร (nutriment consisting of mental volition, mental choice as nutriment) อาหารคือ มโนลัญเจตนา ได้แก่ ความจงใจ เป็นปัจจัยแห่งการทำ พุด คิด ซึ่งเรียกว่ากรรม เป็นตัวชักนำมาซึ่งภพ คือ ให้เกิดปฏิสนธิในภพทั้งหลาย เมื่อกำหนดรู้มโนลัญเจตนาอาหารได้แล้ว ก็เป็นอันกำหนดรู้ตัมหา 3 ได้ด้วย

4. วิญญาณอาหาร (nutriment consisting of consciousness, consciousness as nutriment) อาหารคือวิญญาณ ได้แก่ วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป เมื่อกำหนดรู้วิญญาณอาหารได้แล้ว ก็เป็นอันกำหนดรู้นามรูปได้ด้วย

จะเห็นได้ว่า อาหารทั้ง 4 ประเภทข้างต้นนั้น ล้วนแต่เป็นไปเพื่อความดำรงอยู่ของหมู่สัตว์ผู้เกิดแล้ว และเป็นไปเพื่ออุปการะเกื้อกูลแก่ผู้ที่ยังต้องมีการเกิดอยู่ (คือ ยังมีกิเลสอยู่) แสดงถึงความจริงของสภาพธรรม ที่ตราบใดก็ตามที่ยังมีการเกิด อันมีต้นตอมาจากการที่ยังมีอวิชชา ความไม่รู้อยู่ จึงยังต้องมีอาหาร 4 ประเภทนี้เกิดขึ้น เป็นไป มีสภาพธรรมเกิดขึ้นเป็นไป ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นธรรมที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยทั้งสิ้น สภาพธรรมที่เป็นอาหารปัจจัยเลี้ยงดู คำจุนธรรมที่เกิดพร้อมกัน มี 4 ประเภท คือ รูปอาหารอย่างหนึ่ง และ นามอาหาร 3 อย่าง ต่างก็เป็นปัจจัยโดยนำมาซึ่งผลตามสมควรแก่สภาพธรรมนั้น ๆ กล่าวคือ รูปอาหาร ก็นำมาซึ่งกลุ่มรูปที่มีโอชา ผัสสอาหาร อาหารคือผัสสะ นำมาซึ่งเจตสิกธรรมอื่น ๆ ที่เกิดร่วมด้วย นำมาซึ่งจิต และนำมาซึ่งรูปที่เกิดจากจิตในขณะนั้น เพราะถ้ากล่าวถึงเจตสิก ก็ต้องหมายรวมจิต และเมื่อกล่าวถึงจิต ก็ต้องหมายรวมเจตสิกด้วย มโนลัญเจตนาอาหาร อาหารคือมโนลัญเจตนา ก็คือ เจตนาเจตสิกนั่นเอง นำมาซึ่งภพทั้งหลาย เพราะมีการกระทำที่เป็นกรรมอันเป็นบุญบ้างเป็นบาปบ้าง จึงทำให้มีการเกิดในภพต่าง ๆ มีสภาพธรรมเกิดขึ้น เป็นไป และถ้ากล่าวถึงในขณะที่เกิดพร้อมกัน ก็นำมาซึ่งเจตสิกธรรมที่เกิดร่วมด้วย นำมาซึ่งจิตและรูปที่เกิดจากจิตตามควรแก่จิตประเภทนั้น ๆ และประการสุดท้าย นามอาหารที่เป็น วิญญาณ

คือ วิญญาณอาหาร อาหารคือวิญญาณ ได้แก่ จิต ไม่ใช่เฉพาะปฏิสนธิจิตเท่านั้น หมายรวมถึงจิตทุกขณะ ทุกประเภทในขณะที่เกิดขึ้นนำมาซึ่งอะไร ก็นำมาซึ่งเจตสิกธรรมที่เกิดร่วมด้วย นำมาซึ่งรูปที่เกิดจากจิต ตามควรแก่จิตประเภทนั้น ๆ เพราะยกเว้นปฏิสนธิจิต ทวิปัญญาวิญญาณ อรูปวิบาก และ จูติจิตของพระอรหันต์เท่านั้นที่ไม่เป็นปัจจัยให้เกิดจิตตชรูป (รูปที่เกิดจากจิต) สภาพธรรมที่เกิดเพราะเหตุปัจจัยนั้น แสดงถึงความเป็นจริงของธรรมที่เป็นอนัตตา ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของใครทั้งสิ้น เกิดเพราะเหตุปัจจัย ไม่เที่ยงไม่ยั่งยืน หากความเป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นตัวตน ในสภาพธรรมนั้น ๆ ไม่ได้เลย เป็นการปฏิเสธความเป็นตัวตนสัตว์บุคคลอย่างสิ้นเชิง การบริโภคอาหารแต่ละประเภทนั้น จะมีการควบคุมกับการปฏิบัติธรรม เราจะต้องมีการปฏิบัติธรรมอยู่ตลอดเวลา ไม่เว้นแต่ในขณะที่ยานอาหาร คือ การกำหนดรู้ในความยินดีในกามคุณ 5 ซึ่งก็เป็นการทำกรรมวิจย โยนิโสมนสิการ โดยมีสติปฏิฐาน 4 เป็นตัวดำเนินการอยู่ตลอดทุกคำข้าวที่เป็นอาหารของเรา เพื่อที่จะแยกแยะว่าสมุทัยที่ทำให้เราไปยินดีในความยินดี ในกามคุณ 5 คืออะไรเพื่อจะได้ปลด ละกิเลสได้ถูกต้องจริง

จากประเด็นของประเภทอาหารที่ปรากฏในพระไตรปิฎกดังกล่าวข้างต้น จะเห็นว่า อาหารแต่ละประเภทมุ่งนำสู่ความสัมพันธ์กับหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นจำนวนมาก ดังนั้นจะได้ขอเน้นเพียงการบริโภคอาหารในประเภทกวมพิงการอาหารเท่านั้นที่เป็นอยู่ในสังคมทั่วไปเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจ วิธีประพฤติปฏิบัติ ซึ่งจะได้ศึกษาวัตรปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของพระสงฆ์เพื่อนำไปสู่การถอดองค์ความรู้สู่การประยุกต์ใช้หลักการบริโภคอาหารในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันต่อไป

หลักการบริโภคอาหารตามแนวทางพระพุทธศาสนา

จากประเด็นข้างต้น ผู้เขียนมองว่า การจะเข้าใจในประเด็นนี้ควรที่จะกำหนดว่าอะไรคือเป้าหมาย (End) และอะไรคือวิธีการ (Means) ของการบริโภคอาหารนั้น ดังต่อไปนี้

1) เป้าหมายการบริโภคอาหารตามแนวพระพุทธศาสนา

ผู้วิจัยมองว่า เป้าหมายการบริโภคอาหารสิ่งใดก็ตาม ควรให้ได้รับประโยชน์จากสิ่งนั้นตามคุณค่าที่แท้จริง เพื่อนำไปสู่ชีวิตที่ดีงามโดยผาสุก ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านสุขภาพ พระพุทธเจ้าทรงเน้นการบริโภคที่คำนึงถึงสุขภาพเป็นประการสำคัญ ไม่ให้ได้รับความอึดอัดเพราะอาหาร อาหารที่บริโภคเข้าไปจะย่อยได้ดีมีอาพาธน้อย การบริโภคอาหารที่ปรุงสุก ไม่บริโภคอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ย่อมมีอายุยืน มีผิวพรรณดี มีกำลังดี เจ็บไข้่น้อย ไม่กินมากจนอ้วนเกินไปแล้วต้องเข้าห้องนอน จนเป็นเหตุให้อาหารไม่ย่อย ทำให้ดีกำเริบ เสมหะกำเริบ ไม่ดื่มสุราเมรัยอันจะทำให้เกิดอันตรายแก่ชีวิตได้ ดังนั้น การบริโภคอาหารตามหลักพระพุทธศาสนา จะมีผล

โดยตรงต่อสุขภาพของตัวผู้ปฏิบัติตนเองโดยตรง โดยประโยชน์หลัก ๆ ของการบริโภคอาหารที่เป็นกลาง ๆ ไม่มากไม่น้อยพอประมาณแก่ความพอดีของร่างกาย คือ สามารถบรรเทาความหิว ทำให้ร่างกายดำรงอยู่ และเอื้อประโยชน์ต่อการปฏิบัติภารกิจในชีวิตประจำวัน ไม่ว่างเหงาซึมเซา ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและสุขภาพดี

2. ด้านการพัฒนาตน พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญต่อการพัฒนาตนเอง การพัฒนาคน ให้เป็นผู้มีคุณภาพ ในขั้นของการพัฒนาตามหลักไตรสิกขาทั้ง 3 คือ ศีล สมาธิและปัญญา ในการบริโภคอาหารต้องอาศัยหลักและกระบวนการนี้ด้วย โดยเริ่มตั้งแต่การสำรวมในอินทรีย์ และการพิจารณาใช้สอยปัจจัยที่บริโภคทั้งก่อน ขณะและหลังการบริโภค ดังนั้น ผู้ปฏิบัติตามกระบวนการดังกล่าวนี้ ชื่อว่าได้พัฒนาตนตามหลักของไตรสิกขา สำหรับการบริโภคอาหาร มีหลักในการปฏิบัติดังนี้

2.1 การบริโภคอาหารโดยใช้การพัฒนาด้านอินทรีย์ฝึกฝนการบริโภคอาหารโดยจัดสรรควบคุมให้ได้ปริมาณ ประเภท และคุณสมบัติของสิ่งที่บริโภคให้ตรงพอดีกับความต้องการของร่างกาย ที่จะช่วยให้มีสุขภาพดี ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป

2.2 การบริโภคอาหารโดยใช้การพัฒนาด้านจิต ได้แก่

1) ฝึกฝนการบริโภคอาหารด้วยความสำรวม หลีกเลี่ยงการบริโภคเพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลินอันเป็นการหมกหมมด้วยกิเลสตัณหา

2) ฝึกฝนการละเว้นหรือเลิกเสพบริโภคอาหารหรือสิ่งที่ไม่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนชีวิต เช่น สิ่งที่ทำลายสุขภาพ จำพวกเครื่องดื่มที่ทำด้วยแอลกอฮอล์ เช่น สุรา และอาหารส่วนเกินต่าง ๆ

2.3 การบริโภคอาหารโดยใช้การพัฒนาด้านปัญญา ได้แก่

1) ฝึกฝนการบริโภคอาหารด้วยความรู้ระลึกว่า การบริโภคสิ่งเหล่านั้นมิใช่เพื่อจุดหมายของชีวิต แต่ให้เป็นปัจจัยเครื่องช่วยเกื้อกูลในการพัฒนาชีวิต และสามารถสร้างประโยชน์ที่สูงยิ่งขึ้นไป

2) ฝึกฝนการบริโภคอาหารด้วยความรู้เท่าทันต่อวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการบริโภคอาหารนั้น มิใช่บริโภคตามความโก้หรู อวดฐานะตามลือและกระแสสังคม

3. ด้านสนับสนุนการบรรลุนิพพาน แนวทางที่จะนำไปสู่การบรรลุนิพพานได้มีการวางหลักการปฏิบัติไปตามขั้นตอนซึ่งเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องเนื่องสอดคล้องสนับสนุนกันเป็นลำดับไป โดยผู้พัฒนาตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นลำดับขั้นจะเป็นบันไดให้บรรลุถึงความหมดจดในการอาศัยปัจจัยเครื่องยังชีพของภิกษุอันมีศีลเป็นกรอบบังคับเพื่อไม่ให้เกิดความมักมากหรือมัวเมา เป็นเหตุให้เกิดความย่อหย่อนต่อการปฏิบัติธรรม การใช้ปัญญาพิจารณาแล้วเสพบริโภคปัจจัย 4 แบบนี้

เป็นจินตามยปัญญา ข้อที่คิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม คือ การพิจารณาแล้วจึงใช้สอยหรือบริโภค เพื่อสกัดกั้นหรือบรรเทาตัณหาไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจ แล้วชักจูงพฤติกรรมต่อ ๆ ไป วิชาความรู้ชนิดนี้จึงจำเป็นอย่างมากในการดำเนินชีวิตที่ต้องปฏิบัติให้ถูกต้องเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ให้เป็นประโยชน์สูงสุดตามแนวทางพระพุทธศาสนา ปฏิบัติถูกต้องตามจตุปาริสุทธิศีล อันเป็นศีลสิกขา เป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการเจริญจิตตสิกขา และเข้าถึงปัญญาสิกขาที่สมบูรณ์ตามลำดับ จนกระทั่งได้บรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาพ้นจากสังสารวัฏแห่งกองทุกข์ ดังนั้น เรื่องของอาหารและพฤติกรรมในการบริโภคเป็นส่วนประกอบสำคัญต่อการปฏิบัติพระกรรมฐานที่สำคัญ เพราะการฝึกฝนพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นคุณค่าแท้สำหรับชีวิต จึงเป็นการเตรียมตัวเข้าสู่การบรรลุธรรม ได้ชื่อว่าการเดินตามขั้นบันไดของการพัฒนาตนตามแนวพระพุทธศาสนา จนถึงการบรรลุธรรมคือ พระนิพพานอันเป็นเป้าหมายสูงสุด

2) วิธีการการบริโภคอาหารตามแนวทางพระพุทธศาสนา

พุทธจริยธรรมในหลักโภชนมัตตัญญุตานี้เป็นหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนาในเรื่องของการบริโภคอาหารด้วยวิธีการพิจารณาความรู้จักประมาณ โดยคนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่าการประมาณในการบริโภคอาหารนั้นจะเน้นเพียงด้านปริมาณอาหาร แต่แท้จริงแล้วปริมาณของอาหารที่มากอาจมีสารอาหารที่ไม่เพียงพอต่อการนำไปใช้ประโยชน์ของร่างกายได้ ในทางตรงกันข้าม การประมาณในการบริโภคอาหารสามารถคำนึงได้ในเชิงคุณภาพอีกด้วย โดยสอดคล้องกับอาหารที่อุดมด้วยสารอาหารที่ครบถ้วน แม้เลือกพิจารณาในการบริโภคในปริมาณไม่ต้องมากมาย ก็สามารถให้ประโยชน์ด้านสารอาหารในการหล่อเลี้ยงร่างกายได้อย่างเพียงพอ ดังเช่น การบริโภคเพียงอาหารแคลอรีของนักบินอวกาศ เมื่อต้องอยู่ในชั้นบรรยากาศก็สามารถดำรงชีพอยู่ได้ ดังนั้นการบริโภคอาหารสามารถจะส่งผลให้เป็นคุณเป็นโทษต่อชีวิตได้ การพิจารณาความรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร จึงจำเป็นต้องอาศัยหลักการพิจารณาทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพของสารอาหารในตัวอย่างอาหารนั้น ๆ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้บุคคลรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร โดยการหลีกเลี่ยงการดำเนินชีวิตในการบริโภคอาหารแบบสุดโต่งทั้งที่เป็นอหิวาติกโภชนาและกามสุขัลลิกานุโยคดังที่พระองค์ได้ตรัสไว้ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร (ส.มหา.(ไทย) 19/1081/592) คือ อหิวาติกโภชนา การประกอบลำบากแก่ตน ส่วนกามสุขัลลิกานุโยค การหมกมุ่นอยู่ด้วยกามสุขในกามทั้งหลาย เป็นทุกข์ ไม่ประเสริฐ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ ทั้งสองประการนี้พระพุทธองค์ทรงบำเพ็ญแล้ว แต่เห็นว่าไม่ใช่ทางที่จะทำให้ตรัสรู้ได้ นอกจากจะมีผลทำให้ร่างกายไม่สมบูรณ์แข็งแรงและเป็นโรคต่าง ๆ ได้แล้ว ยังทำให้การดำรงชีวิตเป็นไปด้วยความยากลำบาก อีกทั้งยังมีผลกระทบกระเทือนต่อสุขภาพโดยตรง

สิ่งที่เป็นแนวทางการประพฤติปฏิบัติอันเป็นหลักมัชฌิมาปฏิปทาได้พบว่า พระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติวิธีบริโภคอาหารที่ดี เพื่อความบริสุทธิ์บริบูรณ์ของศีลที่เรียกว่า ปัจจยสันนิสิตศีล ศีลที่อิงอาศัยปัจจย 4 หรือศีลที่เนื่องด้วยปัจจย 4 ได้แก่ พิจารณาเสพใช้สอยปัจจยสี่ให้เป็นไปเพื่อประโยชน์ที่แท้จริงตามความหมายของสิ่งนั้น ไม่บริโภคด้วยตัณหา (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2561 : 249) นั่นคือ พระภิกษุทั้งหลายพึงต้องทำการศึกษาและทำความเข้าใจในการพิจารณาขณะบริโภคอาหาร ในการปฏิบัติและฝึกฝนตนเองเพื่อขัดเกลาให้หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะ โดยหากไม่พิจารณาอย่างแยบคาย การบริโภคอาหารก็สามารถทำให้กิเลสตัณหาในใจกำเริบเพิ่มขึ้นได้จากความพึงพอใจ เพลิดเพลินในรูปร่างหน้าตาและรสชาติของอาหาร แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าหากพิจารณาการบริโภคอาหารอย่างแยบคายแล้ว ก็ย่อมทำให้ตัณหาคลายไป จนสุดท้ายย่อมละจากกิเลสอาสวะได้ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสสอนไว้ในลัทธิพาสวสูตร ในบทของ อาสวะที่พึงจะละได้เพราะการใช้สอย (ม.ม. (ไทย)12/23/23) ความว่า *พิจารณาโดยแยบคายแล้วเสพบริโภค มิใช่เพื่อจะเล่น มิใช่เพื่อมัวเมา มิใช่เพื่อประดับ มิใช่เพื่อตบแต่ง เพียงเพื่อให้กายนี้ดำรงอยู่ เพื่อให้เป็นไป เพื่อกำจัดความลำบาก เพื่ออนุเคราะห์แก่พรหมจรรย์* จากพุทธพจน์นี้ จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าตรัสให้พระภิกษุจำเป็นต้องศึกษาและทำความเข้าใจในการพิจารณาขณะบริโภคอาหาร เพื่อรู้เท่าทันโทษภัยและงดเว้นการไม่คำนึงถึงคุณค่าของการบริโภคอาหารที่ว่า เราบริโภคอาหารนี้ ไม่ใช่มุ่งเพื่อเห็นแก่เอร็ดอร่อย ไม่ใช่เพื่อจะหาความสนุกสนานมัวเมา แต่เพื่อจะได้เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต ให้ร่างกายมีสุขภาพดี เป็นผาสุก เพื่อสามารถทำกิจกรรมที่ดีงาม ทำหน้าที่การงานของตนได้ด้วยดี ดังจะเห็นได้จากแนวทางประพฤติปฏิบัติของพระภิกษุสงฆ์เมื่อเวลาจะฉันอาหารจะมีการพิจารณาอาหารทั้งก่อนฉัน ขณะฉันและหลังการฉันนั้น

พหุสารถะของการบริโภคอาหารตามแนวพระพุทธศาสนาจึงต้องอาศัยหลักพิจารณาทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพของสารอาหาร เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของคุณค่าของอาหารให้ต้องแท้เสียก่อนที่จะบริโภค คำสอนมุ่งให้พิจารณาด้วยปัญญาทั้งก่อนการบริโภคอาหาร ขณะบริโภคและหลังการบริโภคอาหาร การไม่พิจารณาก่อนการบริโภคอาหาร ถือว่าเป็นการบริโภคที่ไร้สมาธิ และปัญญาที่จะได้รับประโยชน์จากการบริโภค การรู้จักประมาณโดยการบริโภคนั้น พระพุทธองค์ทรงใช้คำว่า *พิจารณาโดยอุบายอันแยบคาย* ก็คือ ใช้ปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาให้ซาบซึ่งถึงคุณค่าของอาหารที่ตนบริโภค ลักษณะของการบริโภคที่พึงประสงค์และเป็นการบริโภคเพื่อคุณค่าแท้ กล่าวได้ว่าการบริโภคอาหารตามแนวพระพุทธศาสนาเป็นการดำเนินชีวิตด้วยปัญญา (Living with wisdom) ดังนั้น จากแนวทางการปฏิบัติดังกล่าวนี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันสำหรับประชาชนคนทั่วไปได้ (พระมหาเกรียงไกร กิตติเมธี (พินยารักษ์), 2556) ดังต่อไปนี้

1. การบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อการเล่น หมายถึง การบริโภคที่ไม่ได้ตกอยู่อำนาจของความลุ่มหลง เช่น การบริโภคอาหารของพวกนักฟ้อน นางรำ นักดนตรีที่มีอาชีพในการแสดงการฟ้อน การขับร้อง

เป็นต้น ถือว่าเป็นการบริโภคด้วยความหลง เพลิดเพลิน ไม่ใส่ใจถึงคุณค่าของอาหาร เรียกว่า ไม่มีจิตสำนึกในเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ของการบริโภคอย่างแท้จริง

2. การบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อการมัวเมา คือ การบริโภคอาหารที่ไม่ได้ตกอยู่ในอำนาจของโทสะที่แสดงออกโดยความเป็นผู้ที่คึกคะนองสนองมานะของตน การบริโภคอาหารในลักษณะเช่นนี้ จะเห็นได้จากการบริโภคของพระราชาและอำมาตย์ทั้งหลาย ที่มีมานะแห่งชนชั้นสูง จึงมุ่งบริโภคแต่สิ่งทีประณีตละเอียด ไม่ใช่เพียงแต่มานะของผู้ดีเท่านั้น แม้มานะของผู้ชายก็มีอิทธิพลต่อการบริโภคเช่นกัน การบริโภคที่มุ่งเพื่อตอบสนองมานะที่ว่านี้ ชื่อว่า การบริโภคเพื่อความมัวเมา ไม่เป็นไปเพื่อวัตถุประสงค์ของการบริโภคอย่างแท้จริง

3. การบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อการประดับ เป็นการแสดงออกของอุปนิสัยแห่งความเป็นคนที่มึราคะเบาบาง กล่าวคือ คนที่รักสวยรักงาม ที่มีกประดับร่างกายของตนให้ดูดีอยู่เสมอ อย่างเช่นหญิงสาวที่อาศัยรูปร่างเลี้ยงตัวเอง จึงบริโภคสิ่งทีประณีตเพื่อประดับประดาร่างกายของตนให้มีผิวพรรณผุดผ่อง วัตถุประสงค์ของการบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อการประดับประดาร่างกายเช่นนั้น

4. การบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อการตกแต่ง เป็นการแสดงออกของอุปนิสัยแห่งความเป็นผู้ที่มึราคะเบาบางเช่นกัน แต่การบริโภคที่แท้จริงไม่ใช่เป็นไปเพื่อการสนองตอบซึ่งระคะความกำหนดของตน เพื่อให้ร่างกายมีกล้ามเนื้อ เหมือนกับร่างกายของพวกนักมวยปล้ำทีจะต้องบริโภคอาหารประเภทปลาเนื้อทีดีเลิศเพื่อให้เนื้อในสรีระหนาแน่นจะได้ทนต่อการชกต่อยดี ทนไม่ทนมือดี ทนต่อการทุบตี การบริโภคอาหารของพวกนักมวยปล้ำดังกล่าว จึงเป็นไปเพื่อการตกแต่งร่างกายให้บึกบึน เป็นต้น

5. การบริโภคอาหารเพื่อการดำรงอยู่แห่งร่างกาย หมายถึง ความตั้งอยู่แห่งอัตภาพ คือมหาภูตรูปทั้ง 4 จัดได้ว่าเป็นประโยชน์หลักประการหนึ่งแห่งการบริโภคอาหาร ในอันทีจะทำให้มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง สามารถประกอบกิจการงานในหน้าที่ของตนได้เป็นปกติ

6. การบริโภคอาหารเพื่อให้ชีวิตดำเนินต่อไปได้ หมายถึง ชีวิตินทรีย์คือ ชีวิต การบริโภคอาหารเพื่อรักษาชีวิตเอาไว้ให้อยู่ในร่างกายต่อไป ไม่ใช่มีแต่ร่างกายแต่ปราศจากชีวิต หรือมีแต่ชีวิตแต่ไร้ร่างกาย การบริโภคอาหารจึงเป็นไปเพื่อเกิดสิ่งทั้งสองอย่างรวมกันอย่างสมดุล

7. การบริโภคอาหารเพื่อระงับความลำบาก ความลำบากในที่นี้ ก็คือ ความหิว เมื่อไม่ได้อบริโภคอาหาร ท่านเรียกว่า เป็นเวทนาเก่า การบริโภคอาหารจึงเป็นไปเพื่อกำจัดหรือระงับความหิว ทั้งยังเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดเวทนาใหม่เกิดขึ้นคือ ป้องกันไม่ให้ความหิวเกิดขึ้น และเวทนาใหม่อังรวมความไปถึงความอืดอัดความไม่สบายกายทีเกิดจากการบริโภคมากเกินไป ความหิวนั้นเป็นโรคอย่างยิ่ง เพราะว่บรรดาโรคชนิดต่าง ๆ เมื่อเกิดขึ้นแล้วยังสามารถรักษาเพียงครั้งสองครั้งก็หายได้ หรือว่รักษาเยียวยาได้ถ้ารู้ถึงสาเหตุของโรคชนิดนั้น ๆ แต่ทว่ความหิวนั้นจะต้องเยียวยารักษาตลอด

เวลาตราบที่ยังมีชีวิตอยู่ (พ.ศ.อ.(ไทย) 42/319)

8. การบริโภคอาหารเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ หมายถึง เมื่ออาหารสมบูรณ์สำหรับหล่อเลี้ยงร่างกายแล้ว ก็อำนวยความสะดวกทำความดีทำคุณประโยชน์ทั้งในหน้าที่ส่วนตัวและส่วนรวม คำว่า พรหมจรรย์ นั้นหมายถึง การประพฤตินี้ที่ดั่งมที่ประเสริฐ สิ่งที่เรียกว่า พรหมจรรย์นั้นได้แก่ การให้ทาน การชวนชวยในกิจการงานต่าง ๆ คือ อปป์มัญญา การเว้นขาดจากเมถุนธรรม ความยินดีพอใจอยู่แต่ในภรรยาของตน ความเพียร อดทนแห่งอุบาส อริยมรรค และคำสั่งสอนการบริโภคอาหารก็เพื่ออนุเคราะห์แก่พรหมจรรย์เหล่านี้ เพราะว่าบุคคลอาศัยกำลังกายที่เกิดจากการบริโภคอาหารนั้นเป็นทุน แล้วปฏิบัติเพื่อออกจากความทุกข์ออกจากทางกันดารคือ กพ ด้วยการประพฤติพรหมจรรย์ดังกล่าว

จากหลักคิดและแนวทางการประพฤติปฏิบัติตามคำสั่งสอนเรื่องโภชนเนมัตตัญญูตาในพระพุทธศาสนานั้น มุ่งเพื่อให้ละระคะโทสะและโมหะ ด้วยเหตุที่การบริโภคอาหารเพื่อการเล่น เป็นอุปนิสัยแห่งบุคคลที่ประกอบด้วยความหลง การบริโภคอาหารเพื่อความมัวเมาในพละกำลัง เป็นอุปนิสัยแห่งบุคคลที่มีโทสะเป็นเจ้าเรือน การบริโภคทั้งสองลักษณะนั้น เป็นการพอกพูนกิเลสเหล่านี้ให้เกิดขึ้นแก่ตัวเองเรียกว่า สังโยชน์คือ กิเลสเป็นเครื่องผูกมัดสัตว์ไว้ในภพที่จะเป็นเหตุให้ตนเองเวียนว่ายตายเกิดในภพภูมิต่าง ๆ ต่อไป ส่วนการบริโภคเพื่อการประดับและเพื่อการตกแต่งนั้น เป็นอุปนิสัยแห่งบุคคลที่ประกอบด้วยราคะจริต จึงทำให้ร่างกายตนให้วิจิตรงดงามอยู่เสมอและด้วยความวิจิตรงดงามนั้น เป็นเหตุทำให้เกิดกิเลสแก่บุคคลอื่นผู้พบเห็น อันจะทำให้บุคคลนั้นต้องพลอยตกอยู่ในภาวะเวียนว่ายตายเกิดไปด้วยการบริโภค ถือว่าเป็นการบริโภคเพื่อสนองคุณค่าเทียม เป็นการไม่รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ส่วน 4 ข้อหลังนั้น มุ่งเพื่อการประพฤติปฏิบัติโดยใช้ปัญญาพิจารณาในการบริโภค นั้น นั่นคือ เพื่อให้มีสติและบริโภคด้วยปัญญา รู้จุดมุ่งหมายของการบริโภค เพื่อสนองความพอดีกับความต้องการของร่างกาย จำกัดประเภทอาหารให้พอดีที่จะได้สิ่งที่มีคุณค่า เป็นประโยชน์และได้สัดส่วน เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว คุณค่าของการรู้จักประยุกต์ใช้การบริโภคอาหารตามแนวพระพุทธศาสนา ก็จะก่อให้เกิดประโยชน์สุขอย่างแท้จริง

บทสรุป

พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ เพื่อเป็นแนวทางแห่งการประพฤติปฏิบัติในการบริโภคอาหารได้ใน 3 ส่วน อันได้แก่ ส่วนหลักการอาหาร ที่ไม่ได้หมายถึงเพียงอาหารที่เรารับประทานกันโดยทั่วไปเท่านั้น แต่หมายรวมถึงอาหารทางด้านจิตใจ ที่ว่าด้วยอาหาร 4 ประเภท คือ กวพิงการหาร หมายถึง อาหารสามัญที่กลืนกินเข้าไปในร่างกาย โดยทำหน้าที่อุปถัมภ์บำรุงร่างกายให้ดำรงอยู่ได้ ผัสสาหาร หนึ่งในอาหารทางจิตที่หมายถึง การสัมผัสหรือการกระทบกันแห่งอายตนะภายใน อายตนะภายนอกและวิญญาณ แล้วทำให้เกิดเวทนา มโนสัญ

เจตนาอาหาร อาหารทางจิตที่หมายถึง การตั้งใจแล้วนำไปสู่การคิด พูด กระทำสิ่งต่าง ๆ และวิญญานอาหาร อันสุดท้ายของอาหารทางจิตที่หมายถึง การรับรู้ต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดนามรูป โดยอาหารทั้ง 4 เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงมนุษย์ไว้ให้ดำรงอยู่และเป็นไป หรือกล่าวได้ว่า อาหารทั้ง 4 เป็นปัจจัยสี่ต่อนามซึ่งผลในการหล่อเลี้ยงชีวิต โดยมีตัณหาเป็นเหตุให้เกิดขึ้น ส่วนข้อปฏิบัติในการบริโภคอาหารสำหรับ กวฬิงการหาร พระพุทธองค์ทรงมีพุทธจริยวัตรและบัญญัติพระวินัยเกี่ยวกับส่วนของข้อปฏิบัติด้าน พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่ วิธีการบริโภคอาหาร การเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมและเกื้อกูลกับร่างกายตามจริตของแต่ละบุคคล (โภชนสัปปายะ) สำหรับการรู้จักประมาณในอาหารควรเน้น พิจารณาทั้งในด้านเชิงคุณภาพเกี่ยวกับคุณค่าและด้านปริมาณ (โภชนเมตตัญญูตา) เพื่อความบริสุทธิ์ ของศีล ทั้งก่อน ขณะและหลังการบริโภคอาหาร รวมถึงทรงบัญญัติพระวินัยครอบคลุมถึงด้านกิริยา มารยาทในการฉันอาหาร (โภชนปฏิสังยุต เสขียวัตถ) ไม่ให้ถูกตำหนิ ติเตียนอันแบบอย่างที่ดีให้กับ การบริโภคอาหารสำหรับคนทั่วไป และการปฏิบัติอย่างเคร่งครัดสำหรับผู้ต้องการถือธุดงค์เพื่อ การขัดเกลิตนเอง เพื่อยังศรัทธาความเลื่อมใสให้แก่ผู้พบเห็น รวมถึงด้านข้อห้ามและข้ออนุญาต เรื่องอาหารและเวลาในการบริโภค อาบัติในการแสวงหาและการฉันอาหาร สุดท้าย ในส่วนของ เป้าหมายในการบริโภคอาหารที่ควรได้รับประโยชน์จากการบริโภคอาหารด้วยคุณค่าอย่างแท้จริง ในเบื้องต้นด้านสุขภาพที่การบริโภคอาหารที่เป็นกลาง ๆ ไม่มากไม่น้อยพอประมาณแก่ความพอดีของ ร่างกาย คือ สามารถบรรเทาความหิว ทำให้อารมณ์ดำรงอยู่อย่างปกติ และเอื้อต่อการปฏิบัติภารกิจใน ชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ ยังสามารถนำเอาพลังงานไปใช้ในการพัฒนาตนเอง ทางด้านจิตใจในการทำความดี และพัฒนาปัญญาในการบรรเทาและขจัดกิเลสเพื่อการสนับสนุน การบรรลุธรรมได้ในที่สุด

รายการอ้างอิง

- นนทวัฒน์ ปรีดาภัทรพงษ์. (2562). การเสริมสร้างพฤติกรรมในการบริโภคอาหารแนวพุทธ. *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์*. ปีที่ 15 ฉบับที่ 3 (กันยายน-ธันวาคม): 46-48.
- พรเทพ ศิริวนรังสรรค์และคณะ. (2558). *สุขภาพดี เริ่มที่คุณ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ สำนักสื่อสารและตอบโต้ความเสี่ยง กรมอนามัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2544). *พุทธวิธีในการสอน*. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- พระพรหมคุณภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2558). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 32. กรุงเทพฯ: บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมสโปรดักส์ จำกัด.
- พระมหาเกรียงไกร กิตติเมธี (พินยารัก). (2556). *พุทธจริยศาสตร์กับการบริโภคปัจจัย 4*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พุทธทาสภิกขุ. (2535). *การเมืองที่แก้ปัญหาโลกได้ นรกที่มีอยู่ในระบอบประชาธิปไตย*. กรุงเทพฯ:ธรรมสภา.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่ม 16, 17, 31, 42*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2526). *อภิธรรมมัตถสังคหบาลี และอภิธรรมมัตถภาวิฎีกา ฉบับแปลไทย*. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554*. กรุงเทพฯ: นาน มีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- สันต์ สัมปัตตะวนิช และคณะ. (2559). *เศรษฐศาสตร์พฤติกรรมกับการบริโภคอาหาร*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). (2561). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 31. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สหธรรมิกจำกัด.