



อาหารแปฏิกุลสัญญากรรมฐาน: หลักการบริโภคอาหารเชิงพุทธ  
ĀHĀREPATIKŪLASAÑÑĀ KAMMATTHĀNA: BUDDHIST  
DIETARY PRINCIPLES

พระครูปลัดวีระ อคฺคจิตโต (มงคล)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๖๑



## อาหารปฏิบัติกุศลสัญญากรรมฐาน: หลักการบริโภคอาหารเชิงพุทธ

พระครูปลัดวีระ อคฺคจิตฺโต (มงคล)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



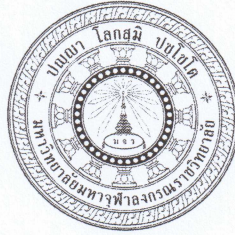
Āhārepatikūlasaññā kammaṭṭhāna: Bhuddhis  
Dietary Principles

**Phrakhrupalad Weera Aggacitto (Mongkol)**

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of  
the Requirements for the Degree of  
Master of Arts  
Buddhist Studies

Graduate School  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University  
C.E. 2018

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย  
เรื่อง “อาหารปฏิภูลัญญากรรมฐาน: หลักการบริโภคอาหารเชิงพุทธ” เป็นส่วนหนึ่งของ  
การศึกษาตามหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

(รศ. ดร.ปรุดม บุษุศรีตัน)

ประธานกรรมการ

(ผศ. ดร.สมหวัง แก้วสุฟอง)

กรรมการ

(ดร.ชญาณันท์ อัครธรรมานนท์)

กรรมการ

(พระมหาอินทร์วงศ์ อิศสรภานี, ดร.)

กรรมการ

(ดร.ไพรินทร์ ณ วันนา)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

ดร.ชญาณันท์ อัครธรรมานนท์

ประธานกรรมการ

พระมหาอินทร์วงศ์ อิศสรภานี, ดร.

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระครูปลัดวีระ อคคจิตโต)

ชื่อวิทยานิพนธ์	: อาหารแปรรูปกุศลสัญญากรรมฐาน : หลักการบริโภคอาหารเชิงพุทธ
ผู้วิจัย	: พระครูปลัดวีระ อคฺคจิตฺโต (มงคล)
ปริญญา	: พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	: ดร.ชยุพันธ์ อัครธรรมานนท์, ศศ.บ. (สื่อสารมวลชน), ศศ.ม. (ไทยศึกษา), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา) : พระมหาอินทร์วงศ์ อีสสรภานี, ดร., ป.ธ. ๔, พธ.บ. (ภาษาอังกฤษ), ศษ.บ. (การสอนภาษาไทย), กศ.ม. (การบริหารการศึกษา), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)
วันสำเร็จการศึกษา	: ๘ มีนาคม ๒๕๖๒

### บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เรื่อง “อาหารแปรรูปกุศลสัญญากรรมฐาน: หลักการบริโภคอาหารเชิงพุทธ” เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) มีวัตถุประสงค์ในการศึกษาคือ ๑) เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในพระพุทธศาสนา ๒) เพื่อศึกษาแนวทางการบริโภคอาหารตามหลักอาหารแปรรูปกุศลสัญญากรรมฐาน และ ๓) เพื่อวิเคราะห์แนวทางการบริโภคอาหารตามหลักอาหารแปรรูปกุศลสัญญากรรมฐานในชีวิตประจำวัน

จากการศึกษาพบว่า อาหาร หมายถึง สภาพที่นำมาซึ่งกำลัง เครื่องค้ำจุนชีวิต สิ่งหล่อเลี้ยงร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดกำลังเจริญเติบโต มี ๔ ประเภท ได้แก่ ๑. กวฬิงการาหาร คือ คำข้าว ๒. ผัสสาหาร คือ การสัมผัส ๓. มโนสัญเจตนาหาร คือ ความตั้งใจ และ ๔. วิญญาณาหาร คือ วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป อาหารนั้นมีความสำคัญกับสรรพสัตว์ทั้งหลาย โดยเฉพาะกวฬิงการาหาร หากไม่มีอาหารก็ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ การบริโภคอาหารเชิงพุทธสามารถศึกษาได้จากโภชนปฏิบัติของพระพุทธเจ้า ซึ่งมีปกติเสวยอาหารโดยไม่มียึดติดในรสชาติ ไม่ทรงเสวยมากเกินไป หรือน้อยเกินไป ทรงเสวยเพียงวันละมื้อเพื่อเป็นการสร้างความพอดีให้เกิดขึ้นแก่ร่างกาย ส่วนในพระวินัยนั้นมีบทบัญญัติว่าด้วยการบริโภคอาหารในหมวดเสขียวัตถ์ เรียกว่า โภชนาปฏิสังยุต

อาหารแปรรูปกุศลสัญญาเป็นหนึ่งในสมถกรรมฐาน ๔๐ ซึ่งเป็นอุบายวิธีฝึกจิตให้สงบ จนจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว เรียกว่า เอกัคคตา คำว่า อาหารแปรรูปกุศลสัญญา หมายถึง ความกำหนดหมายความเป็นปฏิภูลในอาหาร โดยกำหนดในอาการต่างๆ ๑๐ ประการ คือ โดยการไป โดยการแสวงหา โดยการบริโภค โดยที่อยู่ โดยหมักหมม โดยยังไม่ย่อย โดยย่อยแล้ว โดยผล โดยหลังไหลออก และโดยเปื้อน นอกจากนี้ ยังพิจารณาความน่าเกลียดของอาหารที่รับประทานไปในหลายๆ วิธี โดยกล่าวซ้ำๆ ว่า “ปฏิภูลัง” เมื่อทำเช่นนี้ สัญญาคือการกำหนดรู้ถึงความน่าเกลียดเกี่ยวกับอาหาร คือ คำข้าวก็จะปรากฏชัดขึ้นเป็นอารมณ์ของกัมมัญฐาน

อานิสงส์ของการเจริญอาหารแปรรูปกุศลสัญญากรรมฐาน เบื้องต้นนั้นทำให้เกิดความผาสุกในร่างกาย ไม่ให้เกิดโรคที่จะเกิดจากการกินอาหาร ในระดับที่สูงขึ้นไปนั้นทำให้รู้แจ้งในรูปขันธ์ สามารถ

ตัดค้นหาในรส ไม่มีความยินดียินดีร้ายในเพราะอาหาร ไม่มีความอยากในรสที่พึงพอใจ ทำให้จิตใจสงบ  
ระงับ ไม่กระวนกระวาย จิตย่อมอยู่เป็นสุข และพัฒนาจิตให้เข้าถึงพระนิพพาน

การประยุกต์หลักอาหารแปดประการปฏิบัติธรรมฐานในชีวิตประจำวันเพื่อการบริโภคอาหาร  
อย่างฉลาดมี ๓ หลักการ คือ ๑. หลักโภชนจำกััด เป็นหลักการที่ประยุกต์มาจากคำสอนเรื่อง  
โภชนมัตตัญญาตาและหลักของอาหารแปดประการปฏิบัติธรรม มีแนวทางปฏิบัติคือ การพิจารณาอาหารก่อนที่  
จะบริโภค การหยุดพฤติกรรมการกินอาหารระหว่างวัน การไม่รับประทานอาหารด้วยความมัวเมา  
หลงในรสชาติ การไม่รับประทานอาหารด้วยหวังว่าเป็นเครื่องประดับประดา การไม่รับประทาน  
อาหารด้วยหวังว่าจะตกแต่งร่างกาย แต่ให้รับประทานเพื่อกำจัดความเปียกเปียก และเพื่อส่งเสริม  
สุขภาพของตนเองให้มีเรี่ยวแรงในการดำเนินกิจการต่างๆ ได้ ๒. หลักโภชนปฏิบัติ ประยุกต์มาจากคำ  
สอนเรื่องพุทธวิธีในการบริโภคและบทโภชนปฏิสังขต มีแนวทางปฏิบัติคือ ควรกินข้าวที่มีขนาดคำ  
พอดี ควรเคี้ยวข้าวให้ละเอียดทุกคำข้าวก่อนกลืนลงคอ ไม่ควรกินอย่างมูมมาม หรือรีบกิน ควร  
กำหนดรสชาติของอาหารที่พอดี ไม่ควรกินข้าวในเวลากลางคืน และควรมีมารยาทในการรับประทาน  
อาหาร คือมีความเคารพในอาหาร ในข้าว ในคนปรุงอาหาร เป็นต้น และ ๓. หลักโภชนเภสัช  
ประยุกต์มาจากหลักการกินอย่างมีสติและการกินเพื่อสุขภาพ มีแนวทางปฏิบัติคือ เข้าใจ : ในลักษณะ  
อาหารและวิธีการกินอาหารตลอดจนเข้าใจในคุณค่าแท้ คุณค่าเทียมของอาหาร และเลือกบริโภค  
อย่างถูกต้อง เข้าถึง : อาหารที่สะอาดและถูกหลักอนามัย และ พัฒนา : คุณภาพจิตใจของตนเองให้  
สมบูรณ์อยู่ตลอดเวลาด้วยวิปัสสนากัมมัฏฐาน และการฝึกจิตตามหลักการของอาหารแปดประการปฏิบัติธรรม  
จะทำให้เกิดความเข้าใจในการรับประทานอาหารอย่างแท้จริง

**Thesis Title** : Āhārepatikūlasaññā kammaṭṭhāna: Buddhis Dietary Principles

**Researcher** : Phrakhrupalad Weera Aggacitto (Mongkol)

**Degree** : Master of Arts (Buddhist Studies)

**Thesis Supervisory Committee**

: Dr. Chayanan Assawadhammanond, B.A. (Public Communication), M.A. (Thai Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)

: Phramaha Inthawong Issarabhāṇī, Dr., Pali IV, B.A. (English), M.A. (Thai Teaching), M.Ed. (Educational Administration), Ph.D. (Buddhist Studies)

**Date of Graduation** : March 8, 2019

**Abstract**

This thesis entitled “Āhārepatikūlasaññā kammaṭṭhāna: Buddhis Dietary Principles”. This study is documentary research and the objectives of this study as follows: 1) to study the concept of food consumption in Buddhism, 2) to study the way of food consumption according to Āhārepatikūlasaññā kammaṭṭhāna, and 3) to analyze the way of food consumption according to Āhārepatikūlasaññākammaṭṭhāna in daily life.

It was found that food refers to the conditions that bring power, life support things that nourish the body and mind and the cause of power and growth there are 4 types, namely 1. Kavaḷīnkārāhāra means physical nutriment, 2. Phassāhāra means contact, 3. Manosañcetanāhāra means intention, and 4. Viññāṇāhāra means the spirit that is the factor of causing abstraction. That food is important to all creatures, especially, Kavaḷīnkārāhāra if there is no food, it cannot live. Buddhist food consumption can be studied from the practice of the Buddha. Which normally consume some food without sticking in taste, did not consume too much or too little, consumed only one meal a day to create a fit for the body. For the discipline, there is a provision on food consumption in Sekhiyavattara category called Bhojanāpatisamyuta.

Āhārepatikūlasaññā is one of concentrating meditation (Samādha Meditation) which is a trick how to calm the mind until the mind firmly in one mood called Ekaggatā. Āhārepatikūlasaññā means the determination of sewage in food by determining 10 behaviors, namely going, seeking, consumption, addressing, piling up, not digesting, digesting, resulting, flowing out and staining. In addition, it still considers the ugliness of food that has been eaten in many ways. That repeatedly said “Patikūlam” When did this, Saññā means the determination of ugliness about food, including physical nutriment will be more evident in the mood of meditation.

The virtue of determination of Āhārepatikūlasaññākammaṭṭhāna, initially, it will caused the well – being of the body, no disease caused by eating food at the

higher level and causing enlightenment in Rūpkhan (Corporeality). That can cut the lust in taste, don't have delight in food, no desire for a satisfying taste, calm the mind, suspension of non-anxiety, the mind is happy and developing the mind to reach Nirvana.

The application of the principle of Āhārepatikūlasaññā-kammatthāna 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 Āhārepatikūlasaññā there are guidelines for considering before consuming, stopping eating habits during the day, not eating food with obsession in taste, not eating food with hoping that it is a decoration, not eating food for hoping to decorate the body, but eating to get rid of encroachment and in order to promote own health to have strength in various works. 2. The nutrition practice applies from the teaching of Buddhist ways in consumption and a part of Bhojanapatisamyuta there are guidelines, including eating rice moderately, chewing rice thoroughly before swallowing, don't eat rice gluttonously or hurry to eat, determining the taste of food perfectly, don't eat at night, having manner for eating means paying respect to food, rice, cooker etc. 3. The nutraceutical applies from eating principle consciously and eating for healthy there are guidelines, including the understanding: food characteristics and how to eat, as well as the understanding of the true value, the artificial value of food and choose to consume correctly. The accession: clean and hygienic food. And the development: self-mental quality to complete all the time by Vipassanā-kammatthāna and mental training according to Āhārepatikūlasaññā will cause understanding of eating truly.



## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลงด้วยดี เพราะได้รับความเมตตาอนุเคราะห์จากบุคคลหลายฝ่าย ดังต่อไปนี้ ขออนุโมทนาขอบคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ปรุทม์ บุญศรีตัน ประธานคณะกรรมการสอบ วิทยานิพนธ์ ตลอดทั้ง พระครูสิริสุตานุยุต ผศ.ดร. ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ลำพูน ดร.ชฎานันท์ อัครธรรมานนท์ และพระมหาอินทร์วงศ์ อิศสรภาณี, ดร. ตลอดทั้ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมหวัง แก้วสุฟอง และ ดร.ไพรินทร์ ณ วันนา ที่ได้ให้คำปรึกษา เสนอแนะข้อคิดเห็น และตรวจสอบแก้ไข ข้อบกพร่องของวิทยานิพนธ์เล่มนี้จนสมบูรณ์

ขอขอบคุณเพื่อนๆ นิสิตปริญญาโท รุ่น ๓ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูนทุกรูป ทุกท่าน ที่ให้กำลังใจกันมาตลอด คอยแนะนำช่วยเหลือ ให้คำปรึกษา และ ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้มาอย่างเป็นกัลยาณมิตร ขอขอบพระคุณเจ้าหน้าที่ของศูนย์บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน ที่ดูแลประสานงานด้านเอกสารต่างๆ เป็นอย่างดีเยี่ยมมาโดยตลอด

ขอกราบขอบพระคุณบูรพาจารย์ ตลอดจนครูบาอาจารย์ทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาท ความรู้ให้มาโดยตลอด กับทั้งท่านผู้เป็นเจ้าของตำราทุกเล่ม ที่ทำให้ข้าพเจ้าได้มีโอกาสศึกษาค้นคว้า และเขียนวิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จ

คุณงามความดีอันจะพึงเกิดพึงมีของวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ขอน้อมบูชาคุณพระรัตนตรัย กับ ทั้งขอน้อมถวายแด่ผู้มีพระคุณทั้งหลายมีบิดามารดาของข้าพเจ้า เป็นต้น

พระครูปลัดวีระ อคคจิตโต (มงคล)

๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญแผนภูมิ	ณ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฎ
<b>บทที่ ๑    บทนำ</b>	<b>๑</b>
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ คำถามวิจัย	๓
๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๓
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๑
๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	๑๑
<b>บทที่ ๒    แนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในพระพุทธศาสนา</b>	<b>๑๒</b>
๒.๑ คำสอนเกี่ยวกับอาหารในพระไตรปิฎก	๑๓
๒.๑.๑ ความหมายของอาหาร	๑๓
๒.๑.๒ ประเภทของอาหาร	๑๕
๒.๑.๓ ความสำคัญของอาหาร	๒๐
๒.๒ การบริโภคอาหารเชิงพุทธ	๒๔
๒.๒.๑ โภชนาปฏิบัติของพระพุทธเจ้า	๒๔
๒.๒.๒ โภชนาปฏิบัติตามพระวินัย	๒๙
<b>บทที่ ๓    แนวทางการบริโภคอาหารตามหลักอาหารแปดประการตามหลักอริยสัจธรรม</b>	<b>๓๘</b>
๓.๑ แนวคิดเกี่ยวกับกรรมฐาน	๓๘
๓.๑.๑ ความหมายของกรรมฐาน	๓๙
๓.๑.๒ ประเภทของกรรมฐาน	๔๑
๓.๑.๓ วิธีปฏิบัติสมถกรรมฐาน	๔๔
๓.๑.๔ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๕๐
๓.๑.๕ อานิสงส์ของการเจริญกรรมฐาน	๕๒

๓.๒	อาหารแปรรูปกุศลสัตตยากรรมฐาน	๕๕
๓.๒.๑	ความหมายของอาหารแปรรูปกุศลสัตตยากรรมฐาน	๕๕
๓.๒.๒	ที่มาของอาหารแปรรูปกุศลสัตตยากรรมฐานในคัมภีร์ พระพุทธศาสนา	๕๖
๓.๒.๓	วิธีปฏิบัติกรรมฐานตามหลักอาหารแปรรูปกุศลสัตตยากรรมฐาน	๕๗
๓.๒.๔	อานิสงส์ของการเจริญอาหารแปรรูปกุศลสัตตยากรรมฐาน	๖๓
๓.๓	แนวทางการบริโภคอาหารตามหลักอาหารแปรรูปกุศลสัตตยากรรมฐาน	๖๕
๓.๓.๑	การบริโภคตามหลักอาหาร	๖๕
๓.๓.๒	การบริโภคอาหารตามหลักอาหารแปรรูปกุศลสัตตยากรรมฐาน	๖๗
<b>บทที่ ๔</b>	<b>แนวทางการบริโภคอาหารตามหลักอาหารแปรรูปกุศลสัตตยากรรมฐาน ในชีวิตประจำวัน</b>	<b>๖๙</b>
๔.๑	หลักโภชนจำกัต์	๗๐
๔.๑.๑	โภชนมัตตัตตัญญา	๗๐
๔.๑.๒	อาหารแปรรูปกุศลสัตตยา	๗๒
๔.๑.๓	แนวทางปฏิบัติตามหลักโภชนจำกัต์	๗๔
๔.๒	หลักโภชนปฏิบัติ	๗๕
๔.๒.๑	พุทธวิธีในการบริโภค	๗๕
๔.๒.๒	โภชนปฏิบัติสังยุต	๗๗
๔.๒.๓	แนวทางปฏิบัติตามหลักโภชนปฏิบัติ	๗๘
๔.๓	หลักโภชนเภสัช	๗๙
๔.๓.๑	การกินอย่างมีสติ	๗๙
๔.๓.๒	การกินเพื่อสุขภาพ	๘๐
๔.๓.๓	แนวทางปฏิบัติตามหลักโภชนเภสัช	๘๑
<b>บทที่ ๕</b>	<b>สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ</b>	<b>๘๕</b>
๕.๑	สรุปผลการวิจัย	๘๕
๕.๑.๑	แนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในพระพุทธศาสนา	๘๖
๕.๑.๒	แนวทางการบริโภคอาหารตามหลักอาหารแปรรูปกุศลสัตตยา กรรมฐาน	๘๗
๕.๑.๓	แนวทางการบริโภคอาหารตามหลักอาหารแปรรูปกุศลสัตตยา กรรมฐานในชีวิตประจำวัน	๘๗
๕.๒	ข้อเสนอแนะ	๘๙
๕.๒.๑	ข้อเสนอแนะทั่วไป	๘๙
๕.๒.๒	ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป	๙๐

บรรณานุกรม

๘๑

ประวัติผู้วิจัย

๘๕

## สารบัญแผนภูมิ

เรื่อง	หน้า
แผนภูมิที่ ๔.๑ รูปแบบการประยุกต์หลักอาหาเรปฏิกูลสัตถุญญากรรมฐาน	๖๙

## คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

การใช้หมายเลขอ้างอิงพระไตรปิฎกภาษาบาลี จะแจ้งเล่ม / ข้อที่ / หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ ตัวอย่างเช่น วิ.ม. (บาลี) ๔/๓๓/๒๘. หมายถึง วินยปิฎก มหาจตุคปาติ เล่ม ๔ ข้อ ๓๓ หน้า ๒๘ ฉบับสยามรัฐเจริญปีที่ ๒๕๒๕.

การใช้หมายเลขอ้างอิงพระไตรปิฎกภาษาไทย จะแจ้งเล่ม / ข้อที่ / หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ ตัวอย่างเช่น ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๓๗/๑๘๔. หมายถึง ทีฆนิกาย ปาฎีกาวรรค เล่ม ๑๑ ข้อ ๒๓๗ หน้า ๑๘๔ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙. ในการอ้างอิงอรรถกถา จะแจ้งเล่ม / ข้อที่ / หน้า เช่น ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๒๗๕/๒๓๙. หมายถึง ทีฆนิกาย สุมงคลวิลาสินี สีลขนธวคคอกุฎกถา. มหามกุฏราชวิทยาลัย

### พระวินัยปิฎก

วิ.มหา.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก ภิกขุวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ม.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก มหาจตุค	(ภาษาไทย)

### พระสุตตันตปิฎก

ที.สี.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาจตุค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎีกาวรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
สํ.ส.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.นิ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.สพ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาจตุค	(ภาษาไทย)
อง.ติก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุคก.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุคกนิบาต	(ภาษาบาลี)
อง.จตุคก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุคกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.สตุคก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.อฎฐก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย อฎฐกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.นวก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย นวกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทสก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.อุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อุทาน	(ภาษาไทย)
ขุ.เถร.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เถรคาถา	(ภาษาไทย)

ช.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทศ	(ภาษาไทย)
ช.อป.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อปทาน	(ภาษาไทย)

#### พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ.	(บาลี)	=	อภิธมมปิฎก วิภังคปาติ	(ภาษาบาลี)
อภิ.วิ.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก วิภังค์	(ภาษาไทย)

การใช้อักษรย่อคัมภีร์อรรถกถา จะแจ้งคัมภีร์/ลำดับเล่ม/ข้อ/หน้า เช่น ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๒๗๖/๒๔๐ หมายถึง ทีฆนิกาย สุมงฺคฺลวิลาสินี สีลกฺขณชวคฺคอภฺฐกถา ภาษาบาลี เล่ม ๑ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๒๔๐ การอ้างอิงอรรถกถาภาษาไทย จะแจ้งตัวเลขประจำเล่มอรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย เช่น ช.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๒/๘๙ หมายถึง พระสูตรและอรรถกถาแปล ขุททกนิกาย รัมมบท เล่มที่ ๑ ภาคที่ ๒ ตอนที่ ๒ หน้า ๘๙ ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย ๒๕๒๕

#### อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ม.ม.อ. (บาลี)	=	มชฌมฺนิกาย ปปญฺจสุทฺถี มูลปณฺณาสกอภฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
ม.ม.อ. (ไทย)	=	มัชฌมฺนิกาย ปปัญจสุทฺถี มูลปณฺณาสกอรรถกถา	(ภาษาไทย)
สํ.นิ.อ. (บาลี)	=	สังยุตฺตนิคาย สารตฺถูปฺปกาสินี นิตานวคฺคอภฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
สํ.นิ.อ. (ไทย)	=	สังยุตฺตนิคาย สารตฺถูปฺปกาสินี นิตานววรรค อรรถกถา	(ภาษาไทย)
สํ.สพฺ.อ. (บาลี)	=	สังยุตฺตนิคาย สารตฺถูปฺปกาสินี สพฺยตฺนวคฺคอภฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
สํ.สพฺ.อ. (ไทย)	=	สังยุตฺตนิคาย สารตฺถูปฺปกาสินี สพฺยตฺนววรรค อรรถกถา	(ภาษาไทย)
ช.ธ.อ. (ไทย)	=	ขุททกนิกาย ปรมัตถโชติกา รัมมปทํภฺฐกถา อรรถกถา	(ภาษาไทย)
ช.จ.อ. (ไทย)	=	ขุททกนิกาย สัทธัมมปปีชโชติกา จุฬนิตฺเทศอรรถกถา	(ภาษาไทย)

#### อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง.อ. (บาลี)	=	อภิธมมปิฎก อภฺฐสาสินี ฌมฺมสงฺคณฺีอภฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
------------------	---	--	------------

## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหารมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง เสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรค การจะมีชีวิตได้จำเป็นต้องได้รับอาหาร พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สรรพสัตว์เป็นอยู่ได้ด้วยอาหาร”<sup>๑</sup> คนที่ไม่ได้รับประทานอาหารย่อมเกิดความหิวกระหาย จัดเป็นโรคอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนา ดังความว่า “ความหิวเป็นโรคอย่างยิ่ง”<sup>๒</sup> เพราะต้องเฝ้าระวังรักษาอยู่ตลอดเวลาด้วยอาหาร อาหารจึงมีความสำคัญกับสิ่งมีชีวิตเป็นอย่างยิ่ง ดังจะพบว่า ปัจจัย ๔ ที่ทำให้มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ได้นั้นมีอาหารเป็น ๑ ในปัจจัย ๔ นั้นด้วย ได้แก่ ๑) อาหาร ๒) เครื่องนุ่งห่ม ๓) ที่อยู่อาศัย และ ๔) ยารักษาโรค<sup>๓</sup>

ในพุทธศาสนาอาหาร คือ สภาพซึ่งนำกำลังมาให้อาหารนั้น มี ๔ อย่าง คือ ๑. กวฬิงการาหาร อาหารที่ทำเป็นคำๆ ๒. ผัสสาอาหาร อาหารคือผัสสะ ๓. มโนสัญเจตนาหาร อาหารคือมโนสัญเจตนา และ ๔. วิญญาณาหาร อาหารคือวิญญาณ อาหารทั้ง ๔ อย่างนี้มีความจำเป็นต่อมนุษย์โดยเฉพะสกวฬิงการาหาร ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย กายนี้ดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร อาศัยอาหารจึงดำรงอยู่ได้ ขาดอาหารก็ดำรงอยู่ไม่ได้”<sup>๔</sup> ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงประโยชน์ของอาหารว่าเป็นยารักษาโรค เช่น น้ำข้าวใส น้ำต้มถั่วเขียว โดยเฉพาะข้าวยาสุ ได้อธิบายถึงคุณประโยชน์สามารถทำให้หายจากโรค ช่วยบรรเทาความหิว บรรเทาความกระหาย ทำให้ลมเดินคล่อง ชำระลำไส้ และชำระลำไส้ได้<sup>๕</sup>

การบริโภคอาหารที่ดีมีประโยชน์ก็จะส่งผลดีให้กับร่างกายทำให้ร่างกายแข็งแรง สามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างมีความสุข หากบริโภคอาหารที่ไม่ดี ไม่มีประโยชน์ อาหารให้โทษหรือบริโภคอาหารไม่ถูกหลัก ก็จะทำให้เกิดโรคตามมาในที่สุด ดังในกรณีของพระเจ้าปเสนทิโกศลเสวยพระกระยาหารที่หุงด้วยข้าวทะนนานหนึ่ง แล้วทรงอึดอัดพระวรกายกระสับกระส่ายไปมาด้วยความเป็นทุกข์ จึงทรงเสด็จไปหาพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าทรงเตือนว่า “มนุษย์ควรมีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุยั่งยืน” พระเจ้าปเสนทิโกศล

<sup>๑</sup> อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๒๗/๖๑.

<sup>๒</sup> ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๐๓/๙๕.

<sup>๓</sup> ดูรายละเอียดใน สุวรรณี ไชยอำพร และวิไลลักษณ์ รุ่งเมืองทอง, แนวคิดด้วยเรื่องอาหาร...ความท้าทายนโยบายด้านอาหารมนุษย์ของรัฐ, วารสารพัฒนาสังคม, ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๒, (๒๕๕๓): ๑๐๕.

<sup>๔</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๓/๑๑๐.

<sup>๕</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๒/๘๙.



ได้ทำตามคำกล่าวของพระพุทธเจ้า คือ เสวยแต่พอเหมาะ ต่อมาพระองค์ทรงมีพระวรกาย กระปรี้กระเปร่าขึ้น<sup>๖</sup> ในอรรถกถา สุกขาตก ได้กล่าวถึง พระภิกษุรูปหนึ่งฉันภัตตาหารมากเกินไป จนถึงแก่มรณภาพ พระพุทธเจ้าจึงตรัสพระคาถาเกี่ยวกับหลักการบริโภคอาหารว่า

ภิกษุจะบริโภคของสดหรือของแห้งก็ตาม ไม่ควรให้อิ่มเกินไป ควรเป็นผู้มีท้องโปร่งและ รู้จักประมาณในอาหาร ควรมีสติพึงเลิกฉันในเมื่อ เหลืออีก ๔ - ๕ คำก็จะอิ่ม แต่ให้พึงดื่ม น้ำ เข้าไปแทน แค่นี้ก็เป็นการเพียงพอแล้วเพื่อจะให้อยู่อย่างผาสุก สำหรับภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่น เวทนาของภิกษุนั้นผู้เป็นมนุษย์ มีสติกำกับอยู่ตลอดเวลา ผู้ได้อาหารแล้วรู้จักประมาณในการกิน ย่อมเป็นเวทนาที่เบา อาหารที่บริโภคย่อมค่อยๆ ย่อยไป เลี้ยงอายุ<sup>๗</sup>

จะเห็นได้ในพระพุทธศาสนามีหลักการในการบริโภคอาหารที่มุ่งประโยชน์แก่การดำรงอยู่ ของอรรถภาพ คือ พิจารณาโดยแยกกายแล้วจึงบริโภคอาหาร ไม่บริโภคอาหารเพื่อมัวเมา ไม่บริโภค เพื่อความตลกแต่ง ไม่บริโภคเพื่อประดับ แต่บริโภคอาหารเพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ เพื่อให้ร่างกายนี้ ดำเนินไปได้ เพื่อระงับความลำบาก เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์อย่างเดียวเท่านั้น เพื่อบำบัดเวทนา เก่าคือความหิว ไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต<sup>๘</sup> ดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงวิธีบริโภค ภัตตาหารของพระองค์เองว่า พระโคตมฉันเสวยพระกระยาหารประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ คือ

- ๑) ไม่เสวยเพื่อเล่น
- ๒) ไม่เสวยเพื่อมัวเมา
- ๓) ไม่เสวยเพื่อประดับ
- ๔) ไม่เสวยเพื่อตลกแต่ง
- ๕) เสวยเพื่อดำรงพระวรกายนี้ไว้
- ๖) เสวยเพื่อยังพระชนม์ให้เป็นไปได้
- ๗) เสวยเพื่อป้องกันความลำบาก
- ๘) เสวยเพื่อทรงอนุเคราะห์พรหมจรรย์

ด้วยทรงพระดำริว่า “เพียงเท่านั้นก็จักกำจัดเวทนาเก่า จักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ร่างกายของเราจักดำเนินไปสะดวก ไม่มีโทษ และอยู่สำราญ”<sup>๙</sup>

นอกจากหลักการบริโภคอาหารดังกล่าวนี้แล้ว ในพระพุทธศาสนายังได้นำอาหารมาใช้ เจริญกรรมฐาน เป็นหนึ่งในกรรมฐาน ๔๐ ประการ<sup>๑๐</sup> คือ อาหาเรปฏิกูลสัญญา คือ กำหนด หมายความปลอดภัยในอาหาร โดยสำคัญหมายอาหารว่าเป็นของปฏิกูลพิจารณาให้เห็นว่าเป็นของน่า

<sup>๖</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

<sup>๗</sup> ขุ.ชา.อ. (ไทย) ๓/๔/๔๔.

<sup>๘</sup> ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๙๙/๕๘๔

<sup>๙</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๓๘/๔๗๙-๔๘๐.

<sup>๑๐</sup> กรรมฐาน ๔๐ ประกอบด้วย กสิณ ๑๐ อสุภ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ ฌาน ๔ อาหาเรปฏิกูล สัญญา ๑ และ จตุธาตวัญฐาน ๑

เกลียดโดยอาการต่างๆ เช่น ปฏิภูลโดยบริโภค โดยประเทศที่อยู่ของอาหาร โดยสั่งสมอยู่นาน เป็นต้น<sup>๑๑</sup>

อาหารจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับสรรพสัตว์ ทำให้มีชีวิตอยู่ต่อไปได้ ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีกำลังที่จะใช้ชีวิตอยู่ต่อไปได้ แต่การบริโภคก็ควรคำนึงถึงอาหารก่อนว่าอาหารนั้นมีประโยชน์กับร่างกายหรือให้โทษกับร่างกาย หลักการบริโภคอาหารในทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจต่อการศึกษา นอกจากนี้แล้วการนำอาหารมาเป็นอุปกรณ์ในการเจริญกรรมฐาน แม้จะเป็นสมถกรรมฐาน แต่ก็ถือว่ามีความสำคัญที่ต่อยอดองค์ธรรมไปวิปัสสนาได้

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับอาหาร และการปฏิบัติธรรมที่อาศัย การพิจารณาอาหารเป็นอารมณ์ที่เรียกว่า อาหารเรปฏิภูลสัญญาในพระพุทธศาสนา เพื่อให้สามารถ นำมาใช้ประยุกต์กับการบริโภคอาหารในชีวิตประจำวันต่อไป

## ๑.๒ คำถามวิจัย

๑.๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในพระพุทธศาสนาเป็นอย่างไร

๑.๒.๒ แนวทางการบริโภคอาหารตามหลักอาหารเรปฏิภูลสัญญากรรมฐานมีลักษณะเป็นอย่างไร

๑.๒.๓ แนวทางการประยุกต์ใช้หลักอาหารเรปฏิภูลสัญญากรรมฐานเพื่อการบริโภคอาหารในชีวิตประจำวันเป็นอย่างไร

## ๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๓.๑ เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในพระพุทธศาสนา

๑.๓.๒ เพื่อศึกษาแนวทางการบริโภคอาหารตามหลักอาหารเรปฏิภูลสัญญากรรมฐาน

๑.๓.๓ เพื่อวิเคราะห์แนวทางการบริโภคอาหารตามหลักอาหารเรปฏิภูลสัญญากรรมฐานในชีวิตประจำวัน

## ๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้วิธีการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยทำการรวบรวมข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) จากพระไตรปิฎก อรรถกถา ปกรณ์วิเสส และรวบรวมข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) จากหนังสือ ตำรา เอกสารทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ โดยมีขอบเขตการทำวิจัยดังต่อไปนี้

<sup>๑๑</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๕๔), หน้า ๕๖๐.

### ๑.๔.๑ ขอบเขตด้านข้อมูล

ศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสารชั้นต้น (Primary Sources) คือ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๓๙ และจากเอกสารชั้นรอง (Primary Sources) ได้แก่ อรรถกถา ฎีกา อรรถกถา และปกรณ์พิเศษต่างๆ ตลอดจนงานเขียนของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา และนักการศึกษา ข้อมูลจากฐานข้อมูลสำเร็จรูป (CD ROM) เครือข่ายสารสนเทศ (Internet) สารานุกรม (Encyclopedia) คัมภีร์และตำราทางพระพุทธศาสนาที่กล่าวถึงเรื่องแนวคิดการบริโภคอาหารที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา

### ๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเนื้อหา

- แนวคิดทั่วไปเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในพระพุทธศาสนา
- คำสอนเรื่องอาหารแปดประการที่ปรากฏในพระไตรปิฎก
- แนวทางการประยุกต์หลักอาหารแปดประการในชีวิตประจำวัน

## ๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

**อาหาร** หมายถึง อาหารที่ใช้บริโภค ใช้ดื่ม ใช้เคี้ยว และใช้ลิ้ม

**การประยุกต์** หมายถึง การนำหลักคำสอนเกี่ยวกับเรื่องอาหารแปดประการที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาให้เข้ากับการวิถีการดำรงชีวิตประจำวัน

**อาหารแปดประการที่ปรากฏในพระไตรปิฎก** หมายถึง ธรรมเนียมอย่างหนึ่งในพระไตรปิฎก ๔๐ ที่มุ่งสอนเรื่องการพิจารณาถึงความเป็นของน่าเกลียดของอาหารเพื่อไม่ให้เกิดความยึดติดในรสชาติและความอร่อยของอาหาร

**หลักการบริโภคอาหารเชิงพุทธ** หมายถึง หลักการบริโภคอาหารที่ประยุกต์มาจากหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

## ๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารทางพระพุทธศาสนาและงานวิจัยโดยตรงเกี่ยวกับพระไตรปิฎก และพระธรรมวินัยที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา พอสรุปได้ดังต่อไปนี้

### ๑.๖.๑ หนังสือ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ พุทธธรรม ว่าทักษิณบุคคลนั้น จะต้องเป็นทักษิณที่แท้ คือ ทรงไว้ซึ่งคุณธรรมความดีงามที่ทำให้เป็นทักษิณบุคคล ผู้ใดไม่ได้เป็นทักษิณบุคคลแท้จริง ท่านถือว่ายังไม่มีสิทธิสมบูรณ์ที่จะรับทักษิณของชาวโลกมาบริโภค เช่น ภิกษุสามเณรแม้จะมีความประพฤติดีงาม เป็นผู้มั่งคั่ง และตั้งใจปฏิบัติธรรม แต่ตราบไต่ที่ยังเป็นปุถุชนอยู่ การที่ภิกษุสามเณรนั้นรับอาหารบิณฑบาตของชาวบ้านมาฉันท่านถือว่าเป็นการบริโภคอย่างเป็นหนี้

คือ เป็นหนี้ต่อชาวโลก ควรจะเร่งปลดเปลื้องหนี้เสีย ด้วยความใส่ใจปฏิบัติธรรมให้บรรลุความเป็น  
ทักษิโณยบุคคล<sup>๑๒</sup>

พระโพธิญาณเถร (หลวงปู่ชา สุภทฺโท) ได้กล่าวเอาไว้ในหนังสือ ๔๘ พระธรรมเทศนาพระ  
โพธิญาณเถร ว่าเมื่อหยาบจืดจางขึ้นมาท่านก็ต้องให้พิจารณา เมื่อฉันอาหารบิณฑบาตก็ต้องพิจารณา  
เสนาสนะที่อยู่อาศัยท่านก็ให้พิจารณา ยาบำบัดโรคท่านก็ให้พิจารณา ทำไมท่านจึงให้พิจารณา อะไร  
มันเป็นเหตุให้มีความกำหนัดย้อมใจขึ้น ให้เราโลก ให้เรากำหนด ให้เราโกรธ ย้อมใจเราสารพัดอย่าง  
อันนี้เราก็กต้องระวัง มันต้องระวัง<sup>๑๓</sup>

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ หลวงพ่อสอนธรรม มรดก  
ธรรม พระพรหมมิ่งคลาจารย์ว่ารู้จักประมาณในการกิน การนุ่งห่ม การประกอบกิจการงานทุกอย่าง  
ต้องมีความประมาณ พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า มตตถนุตา สทา สาธุ ความรู้จักประมาณคือ พอดี ยัง  
ประโยชน์ให้สำเร็จ<sup>๑๔</sup>

พระเทพสีมาภรณ์ (โอภาส นินฺตติเมธี) ได้กล่าวเอาไว้ในหนังสือ ธรรมปริทัศน์ ๔๑  
ว่า พระภิกษุสามเณรจะต้องมีการฝึกหัดเจริญสติด้วยการพิจารณาปัจจัย ๔ ใน ๓ เวลา คือ ธาตุปฏิกุศล  
ปัจจุเวกขณะ พิจารณาปัจจัย ๔ โดยความเป็นธาตุในเวลาเช้า คือ เวลาที่ได้ปัจจัย ๔ นั้นมา, ตั้งขณิก  
ปัจจุเวกขณะ พิจารณาปัจจัย ๔ ในขณะบริโภคคือใช้สอย และ อดีตปัจจุเวกขณะ พิจารณาทดแทนใน  
ภายหลัง หลังจากที่ไม่ได้พิจารณาในเวลาเช้า<sup>๑๕</sup>

พระมหาโพธิวงศาจารย์ ได้กล่าวเอาไว้ในหนังสือ การบำรุงรักษาสุขภาพสำหรับบรรพชิต  
ว่า “โภชนะ” หรือ “โภชนัง” ตามที่ได้ปรากฏในพระไตรปิฎก ซึ่งพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)  
อธิบายไว้ในพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ว่าหมายถึง ของฉัน หรือของกิน ๕ อย่าง ได้แก่  
ข้าวสุก ขนมนสด ขนมหแห้ง ปลา เนื้อ นั้น นับเป็น ๑ ในปัจจัย ๔ ในการดำรงชีวิตของมนุษย์เนื่องจาก  
การรับประทานอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ เป็นการสร้างความสมดุลให้แก่ร่างกายมนุษย์จึง  
ควรได้รับอาหารที่มีสารอาหารและปริมาณอย่างเพียงพอ เช่นเดียวกับพระภิกษุและสามเณรการ  
ฉันอาหารอย่างเหมาะสม ถือเป็นหนึ่งในวัตรปฏิบัติที่มีความสำคัญยิ่งมาแต่สมัยพุทธกาล ดังปรากฏ  
ความในพุทธพจน์แห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เรื่องทรงฉันอาหารวันหนึ่งหนเดียวแก่ภิกษุ  
ทั้งหลายแสดงให้เห็นถึงการดูแลร่างกายด้วยอาหาร เพื่อประโยชน์ในการเจริญสัมมาสติ  
เจริญ วิปัสสนาปัญญาให้ถึงความบริสุทธิ์หลุดพ้นจากกองทุกข์สิ้นเชิง

<sup>๑๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑,  
(กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒).

<sup>๑๓</sup> พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท), ๔๘ พระธรรมเทศนาพระโพธิญาณเถร (หลวงปู่ชา สุภทฺโท),  
พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เมตตาธรรม, ๒๕๔๘).

<sup>๑๔</sup> พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ), หลวงพ่อสอนธรรม มรดกธรรม พระพรหมมิ่งคลา  
จารย์, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๐).

<sup>๑๕</sup> พระเทพสีมาภรณ์ (โอภาส นินฺตติเมธี), ธรรมปริทัศน์ ๔๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลง  
กรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑).

นนทวัฒน์ ปรีดาภัทธพงษ์ ได้อธิบายถึงอาหารเพื่อสุขภาพแนวพุทธโดยสรุปว่าในปัจจุบันถึงแม้ผู้คนจะเจริญแล้วด้วยวิทยาการจากการศึกษาและเทคโนโลยีแขนงต่างๆ มากมาย แต่ผู้คนจำนวนมากยังคงเป็นทาสของการกินอาหารด้วยกิเลส ซึ่งการกินดังกล่าวนี้ เป็นการกินที่ขาดการถ่วงถ่วงจนเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ต่างๆ การเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากพฤติกรรมบริโภคที่ไม่เหมาะสมเนื่องด้วยคนเราจำเป็นต้องบริโภคอาหารทุกวันตั้งแต่เกิดจนกระทั่งถึงวันสุดท้ายของชีวิต การฝึกฝนการกินอาหารด้วยท่าทีที่ถูกต้องตามหลักธรรมของพระพุทธเจ้า โดยการคำนึงถึงชนิดของอาหาร การกินอย่างมีสติเพื่อสุขภาพ ด้วยจุดมุ่งหมายให้ร่างกายอยู่ได้พ้นจากสภาวะความทุกข์ทรมานและการเกิดโรคร้ายไข้เจ็บจากการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง โดยมุ่งกระทำตนเองให้ดีเสียก่อน เมื่อดูแลตนเองได้ดีแล้ว ก็สามารถทำความดีงามทั้งต่อตนเองและผู้อื่นได้ นอกจากนี้การกินอย่างถูกต้องจะมีผลต่อสุขภาพทางกายแล้ว ยังมีผลเสริมสร้างจิตและปัญญาได้ จึงตระหนักว่าชีวิตเรานั้นต้องการสิ่งที่เรียกว่า “คุณค่าแท้” ยิ่งกว่า “คุณค่าเทียม” เพื่อให้ระลึกว่าเราพึงกินอาหารโดยมุ่งคุณค่าเป็นสำคัญ อย่าได้กินตามใจกิเลส เวลากินอาหารเราจึงไม่พึงบำรุงเลี้ยงแต่ร่างกาย ด้วยการตระหนักรู้ในการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อชีวิตและสุขภาพ โดยมีท่าทีต่อการบริโภคอย่างเหมาะสม โดยกินอย่างมีสติตามหลักของทางสายกลาง ด้วยการประมาณในการกิน การกินอย่างมีสมาธิโดยมิได้มุ่งหวังประโยชน์เพียงทางร่างกายแต่เพียงเท่านั้น หากเราควรบำรุงเลี้ยงจิตใจด้วยบ่มเพาะปัญญาให้เกิดขึ้นแก่จิตใจ ให้เห็นคุณค่าที่แท้จริงของอาหาร ในทางพระพุทธศาสนาจึงถือว่าการกินอาหารเป็นการปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่ง<sup>๑๖</sup>

### ๑.๖.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ยุรธ จีนา และคณะ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาพุทธโภชนาการ: การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพตามแนวทางของพระพุทธศาสนา” ผลการวิจัยพบว่า อาหารในทัศนะของพระพุทธศาสนา ได้แก่ อาหาร ๔ คือ ๑) กวฬิงการาหาร ๒) ผัสสาหาร ๓) มโนสัจเจรนาหาร ๔) วิญญาณาหาร ในประเด็นของการบริโภคอาหารในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงบริโภคอาหาร โดยเป็นแบบอย่างที่ดีของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพกาย และสุขภาพใจ ตลอดจนได้บัญญัติพระวินัยเพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติในการบริโภคอาหารของเหล่าภิกษุสงฆ์

หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร ได้แก่

๑) หลักโภชนมัตตัญญูตา คือ รู้จักพอประมาณในการบริโภคอาหาร

๒) หลักธรรมพิจารณาอาหาร ๓ ได้แก่

๑.๑) ธาตุปัจจเวกขณะ การพิจารณาก่อนบริโภคอาหาร

๑.๒) ตั้งขณิกปัจจเวกขณะ การพิจารณาขณะที่รับประทานอาหาร

๑.๓) อติตปัจจเวกขณะ การพิจารณาหลังการบริโภคอาหาร

<sup>๑๖</sup> นนทวัฒน์ ปรีดาภัทธพงษ์, “การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพแนวพุทธ”, วารสารบัณฑิตศาสตร์ มมร., ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๘): ๒๔-๓๕.

๑.๔) หลักโภชนาการที่เอื้อต่อการอยู่ดีมีสุข ถูกกับสภาพร่างกาย มีความเพียงพอ ถูกสุขลักษณะ ไม่ลำบาก อนุเคราะห์ต่อการประพฤติพรหมจรรย์ และมีความพอใจในอาหารที่บริโภค<sup>๑๗</sup>

พระวีรชน อุตตโร (ชัชวาลย์) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาเชิงวิเคราะห์การบริโภคปัจจัย ๔ เพื่อสนับสนุนการการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท” จากการศึกษาพบว่า การบริโภคปัจจัย ๔ ในพระพุทธศาสนาหมายถึงการใช้สอยจีวร การกิน การดื่ม อาหารบิณฑบาต ใช้สอยที่อาศัย เสนาสนะ และการใช้ยารักษาโรคซึ่งอยู่หลักของพระธรรมวินัย เพื่อสนองความต้องการพื้นฐานของผู้ที่ดำรงชีวิตพรหมจรรย์ คือ ไม่เป็นไปเพื่อสนองกิเลสตัณหา มีความสันโดษ และไม่ฟุ้งเฟ้อ

การบริโภคปัจจัย ๔ เพื่อสนับสนุนการบรรลุธรรม พอสรุปได้ ดังนี้

๑) เมื่อได้รับปัจจัย ๔ มา ก็พิจารณาโดยความเป็นธาตุเท่านั้น ขณะบริโภคใช้สอยก็พิจารณาใช้สอยอย่างมีสติ รู้คุณค่าแท้ของปัจจัยนั้น และพิจารณาถึงความจำเป็นในการใช้สอย การบริโภคเหล่านี้เพื่อไม่ให้เกิดความประมาท

๒) การบริโภคอาหารที่ได้จากบิณฑบาตควรใช้หลักโภชนาการ เน้นผักผลไม้ ธัญญาหาร เลือกรับประทานผักผลไม้ และใช้หลักการเจริญกรรมฐานมาใช้ในการบริโภคอาหาร คือ อาหารแปดประการ<sup>๑๘</sup>

๓) การบริโภคเสนาสนะควรพิจารณาเลือกเสนาสนะ

๔) การบริโภคคิลานเภสัช โดยใช้ควบคู่กับการใช้ธรรมโอสธ<sup>๑๙</sup>

บดินทร์ จิตต์เจริญ ได้ทำการ “ศึกษาการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา: กรณีศึกษาชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร” จากการศึกษาพบว่า หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา คือ

๑) หลักโภชนาการ เน้นผักผลไม้ ธัญญาหาร การรู้จักประมาณในการบริโภคทั้งปริมาณและประเภทอาหาร โดยพิจารณาถึงคุณค่าที่แท้จริงของอาหาร

๒) หลักอาหารที่เอื้อต่อความเป็นอยู่ ถูกกับร่างกาย เพียงพอเหมาะสม ถูกสุขลักษณะ ไม่ลำบาก และอนุเคราะห์ต่อพรหมจรรย์

หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนามีความสอดคล้องกับหลักโภชนาการทางการแพทย์ที่เน้นให้บริโภคเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและเพื่อความเป็นปกติของร่างกาย สอดคล้องกับหลักการแพทย์แผนไทยที่เน้นให้ผู้บริโภคเน้นการบริโภคอาหารให้เข้ากับธาตุ เพื่อเป็น

<sup>๑๗</sup> ยุทธ จีนา และคณะ, “ศึกษาพุทธโภชนาการ: การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพตามแนวทางของพระพุทธศาสนา”, รายงานวิจัย, (โครงการวิจัยทุนสนับสนุนงานวิจัย งบประมาณแผ่นดิน, ๒๕๕๘).

<sup>๑๘</sup> พระวีรชน อุตตโร (ชัชวาลย์), “ศึกษาเชิงวิเคราะห์การบริโภคปัจจัย ๔ เพื่อสนับสนุนการการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

การรักษาสมดุลของร่างกาย และบำบัดโรค สอดคล้องกับการแพทย์ที่เลือกเน้นการบริโภคเพื่อรักษา  
 ความสมดุลแห่งหยินหยาง และสภาพปัจจุบันของผู้บริโภคด้วย<sup>๑๙</sup>

กุลลินี มุทธากรสิน ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการวิเคราะห์การบริโภคแนวพุทธปรัชญา”  
 จากการศึกษาพบว่า เศรษฐศาสตร์ตามทฤษฎีของนิวตันและเดส์คาร์ตภายใต้ปรัชญาประโยชน์นิยม  
 (Utilitarianism) ถือเอามนุษย์เป็นศูนย์กลางของการพิจารณาบนพื้นฐานของการตอบสนองของความ  
 การและผลประโยชน์ของมนุษย์ ธรรมชาติจึงถูกควบคุมเพื่อนำไปใช้ประโยชน์โดยมนุษย์ โดยถูกการ  
 พัฒนาการผลิตให้มีประสิทธิภาพด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่ทันสมัย เพื่อให้  
 สามารถนำผลผลิตเหล่านั้นมาตอบสนองความต้องการของมนุษย์ที่มีอยู่อย่างไม่จำกัดของมนุษย์ได้  
 อย่างเหมาะสม มนุษย์จึงดิ้นรนแสวงหาความสุขจากวัตถุเหล่านั้น ด้วยการแสวงหา ครอบครอง สะสม  
 และบริโภควัตถุให้อยู่ในปริมาณที่เพิ่มสูงขึ้นอยู่ตลอดเวลา ส่งผลให้สังคมในปัจจุบันมีการอยู่ในรูปแบบ  
 ของสังคมนิยมในสมัยใหม่ วัตถุมีคุณค่าในการใช้สอยถูกลดลงคุณค่าที่แท้จริงไป แต่ยังคงกำหนดให้  
 เป็นตัวสะท้อนถึงคุณค่าหรือรหัสที่แฝงอยู่ด้วย

ในขณะที่เดียวกันพุทธปรัชญาภายใต้กระบวนการที่ศรัทธาธรรม เริ่มต้นจากการเข้าถึงธรรมชาติ  
 ของมนุษย์ เข้าใจถึงธรรมชาติบงกชของปัจจัย มนุษย์ในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งขององค์รวมไม่อาจ  
 คำนึงถึงความต้องการอันไม่มีขอบเขตของตนเองเพียงส่วนเดียวได้ การบริโภคในทัศนะนี้จึงมิใช่  
 กิจกรรมที่เป็นจุดจบสิ้นภายในตัวเอง หากแต่เป็นเครื่องมือที่จะทำให้มนุษย์สามารถฝึกฝนและพัฒนา  
 ตนเองให้มีพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดดุลยภาพและเกื้อกูลต่อทั้งสังคมและธรรมชาติ รูปแบบของการ  
 บริโภคจึงคำนึงถึงจุดมุ่งหมายที่แท้จริงตามธรรมชาติและขีดจำกัดในการรองรับจากธรรมชาติรวมถึง  
 เป็นรูปแบบที่สามารถกระจายส่วนเกินออกไปให้กับมนุษย์ในสังคมที่ขาดแคลนได้อย่างพอเพียง การ  
 บริโภคในบริบทของพุทธปรัชญาจึงถือเป็นรูปแบบทางเลือกหนึ่งของมนุษย์ในการก้าวออกไปจากวิถี  
 การเดิมๆ กระตุ้นให้เกิดการคำนึงถึงสิทธิขั้นพื้นฐานของมนุษย์ทุกคนในการตอบสนองขั้นพื้นฐานใน  
 การดำรงอยู่ทั้งทางวัตถุและจิตใจ การจัดสรรทรัพยากรและความมั่งคั่งเหมาะสมแก่การดำรงชีวิต  
 อยู่อย่างอิสระปราศจากความกดดันและความครอบงำที่แฝงอยู่ มนุษย์จึงจะสามารถเข้ามากำหนด  
 ชะตากรรมและวิถีของตนเองได้อย่างแท้จริง<sup>๒๐</sup>

พระคมสัน ฐิตเมธโส และคณะ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาหลักพุทธธรรมในการส่งเสริม  
 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร” จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมิ  
 ความเชื่อคล้อยตามคำเชิญชวน คำโฆษณาประชาสัมพันธ์ และคำชักชวนจากคนรู้จักให้ทดลองสินค้า  
 เพื่อสุข มีการซื้อสินค้า สมัครสมาชิก เสียค่าใช้จ่ายที่แพงพอสมควร ส่วนพฤติกรรมการรับประทานอาหาร  
 อาหารเป็นการบริโภคตามความเคยชินที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิดจนชรา เคยกินอย่างไรก็กินอย่างนั้น แต่ก็  
 มีความรู้ในการจัดสรรรสจัดเพื่อสุขภาพ แต่ก็อดที่จะงดกินอาหารรสจัดไม่ได้ทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มี

<sup>๑๙</sup> บดินทร์ จิตต์เจริญ, “ศึกษาการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา: กรณีศึกษาชาวพุทธที่เข้า  
 ร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร” วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต สาขาวิชา  
 พระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

<sup>๒๐</sup> กุลลินี มุทธากรสิน, “ศึกษาการวิเคราะห์การบริโภคแนวพุทธปรัชญา”, วิทยานิพนธ์เศรษฐศาสตร์  
 มหาบัณฑิต สาขาวิชาเศรษฐศาสตร์, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๙).

นิสัยชอบบริโภคอาหารตามใจปาก เพราะอาหารจัด มีรสชาติไม่อร่อย เหมือนอาหารโรงพยาบาลทำให้  
 สุนัข สุนัขยังไม่รับประทาน แต่อาหารรสนั้นอร่อย ถึงแม้จะมีความชอบอาหารรสนั้นแต่ก็มีความรู้  
 เกี่ยวกับการเลือกอาหาร คือ รู้ว่าเนื้อถ้าผู้สูงอายุบริโภคเข้าไปจะมีผลต่อระบบย่อยอาหาร เพราะ  
 เนื้อมันย่อยยาก อาจทำให้ผู้สูงอายุท้องผูก อัดอืดแน่นท้องได้ แต่ก็ยังมีพฤติกรรมชอบอาหารประเภท  
 สเต็กเนื้อ หมู เป็นต้น

ทางด้านหลักพุทธศาสนายังไม่มีความเข้าใจที่ลึกซึ้ง ส่วนใหญ่รู้จักกรรมเพื่อนำมาใช้ใน  
 ชีวิตประจำวันบ้างเล็กน้อย ยังเข้าวัดทำบุญ อุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร เข้าวัดฟังเทศน์  
 ฟังธรรม บวชชีพราหมณ์นั่งขาวหม่นขาว ตามวัดต่างๆ เพื่อความสบายใจ คลายเหงา เพื่อความจรรโลง  
 พระพุทธศาสนาเป็นตัวอย่งให้แก่เยาวชน ดังนั้น หลักกรรมส่วนใหญ่จะรู้จักแล้วนำไปประยุกต์ใช้กับ  
 การบริโภคอาหารคือ หลักโภชนาการที่ดี การรู้จักประมาณในการบริโภค ไม่มากเกินไป ไม่น้อย  
 เกินไปจนเป็นโรคกระเพาะ เป็นต้น<sup>๒๑</sup>

เสถียร ทั้งทองมะดัน ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาสมถกรรมฐานในฐานะเป็นบาทฐานของ  
 วิปัสสนากรรมฐาน” จากการศึกษาพบว่า สมถกรรมฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรค แบ่งออกเป็น ๗ หมวด  
 คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อรูปฌาน ๔ อาหारेปภิกุลสัญญา และจตุ  
 ธาตุวัญญาณ ส่วนในคัมภีร์วิมุตติมรรคแบ่งออกเป็น ๓๘ ประการคือ กสิณ ๑๐ อสุภสัญญา  
 ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อัปปมัญญา ๔ จตุธาตวัญญาณ อาหारेปภิกุลสัญญา อากิญจัญญายตนะ เนว  
 สัญญานาสัญญายตนะ

ในด้านเนื้อหา ด้านการปฏิบัติ และผลการปฏิบัติ ทั้งสองคัมภีร์กล่าวไว้สอดคล้องเป็นแนว  
 เดียวกัน แต่วิธีการปฏิบัติบางเรื่องก็แตกต่างกัน ซึ่งสามารถสรุปประเด็นได้ ดังนี้ เมื่อปฏิบัติกรรมฐาน  
 ข้อใดข้อหนึ่ง อาบิสงส์ที่ได้คือ การรู้เท่าทันความเป็นจริงของชีวิต มีสติ ไม่ประมาท คลายความยึดมั่น  
 ถ้อยมั่น ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ เป็นบาทฐานของวิปัสสนากรรมฐาน กล่าวคือสมถกรรมฐานเมื่อเจริญ  
 แล้ว สามารถให้บรรลุผลนิพพาน หรือเป็นบาทฐานของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

เมื่อวิเคราะห์สมถกรรมฐานในฐานะเป็นบาทฐานของวิปัสสนา จะเห็นได้ว่า เมื่อเจริญ  
 สมถกรรมฐานข้อใดข้อหนึ่ง จิตตั้งมั่นเป็นขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ จากนั้น  
 องค์ฌานก็จะเกิดขึ้น ก็ใช้องค์ฌานนั้นเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน หรือใช้อารมณสม  
 ถกรรมฐานบางหมวด เพื่อเป็นบาทฐานเพื่อการเจริญวิปัสสนา จนสามารถบรรลุอรหัตผลได้<sup>๒๒</sup>

<sup>๒๑</sup> พระคมสัน ฐิตเมธโส และคณะ, “ศึกษาหลักพุทธธรรมในการส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคอาหาร  
 ของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร”, รายงานวิจัย, (สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,  
 ๒๕๕๗).

<sup>๒๒</sup> เสถียร ทั้งทองมะดัน, “สมถกรรมฐานในฐานะเป็นบาทฐานของวิปัสสนากรรมฐาน”, วิทยานิพนธ์  
 พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,  
 ๒๕๕๕).



ณัชชา ธารสนธยา ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาขั้นตอนการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตร” เนื้อหางานวิจัยนี้กล่าวถึง การอยู่ผาสุกจักมี โดยความเกิดขึ้นแห่งกำลังกายเพราะโทษนะที่เป็นสัปปายะที่พอประมาณเป็นปัจจัยอีกอย่างหนึ่ง ความหาโทษมิได้เพราะการละสุขในการหลับสุขในการเอน และในการโง่งวง ละเว้นการเกียจคร้าน การปรับความเหมาะสมแห่งอิริยาบถทั้ง ๔ งวดเว้นการบริโภคตามต้องการ ภิกษุพึงงดบริโภคเสีย ๔- ๕ คำ แล้วดื่มน้ำแทน เป็นการเพียงพอเพื่อความอยู่ผาสุก<sup>๒๓</sup>

ทิพย์ภวิษณ์ ไสชาติ ได้ศึกษา “วิเคราะห์ค่านิยมบริโภคตามแนวพุทธศาสนา” ได้กล่าวถึงการบริโภคอาหารตามหลักการการกินตามแนวพุทธ มีทรรศนะว่ามนุษย์เกิดมามีอวิชชา อวิชชา คือ ความไม่รู้ซึ่งทำให้มนุษย์ประสบปัญหา ในภาษาทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าทุกข์ ในเมื่อมนุษย์เกิดมาพร้อม ด้วยอวิชชา คือการที่ยังไม่รู้จักอะไรเลยก็ดำเนินชีวิตไปตามความอยาก ให้ความอยากที่จะมีชีวิตอยู่และความอยากที่สนองตามความรู้สึกต่อประสบการณ์ชักจูงให้ตื่นรนไป ดังนั้น จากการที่มนุษย์มีความไม่รู้หรืออวิชชานี้เป็นสิ่งที่พ่วงมาด้วยก็คือ ความตื่นรนทะยานไปตามความอยากอย่างมีติดบอด ความทะยานอยากไปตามความรู้สึกนี้เรียกว่าตัณหา ที่เห็นกันทั่วไปก็คือความต้องการสิ่งเสพปรนเปรอตนเองอย่างไม่มีที่สิ้นสุด และเมื่อมนุษย์ตื่นรนเพื่อสนองความต้องการแบบมีติดบอดนี้ มนุษย์เองไม่รู้ซึ้งว่าอะไรเป็นคุณประโยชน์ อะไรเป็นโทษแก่ชีวิตของตน เมื่อไม่รู้ก็ได้แต่พยายามตื่นรนสนองความทะยานอยาก ตามความรู้สึกนี้เรื่อยไปและในการสนองนั้นมนุษย์ก็จะได้ทั้งสิ่งที่ทำให้เกิดคุณภาพและชีวิต ทั้งสิ่งที่ทำลายทำให้เสียคุณภาพชีวิต ถ้าจะได้สิ่งที่เป็นคุณภาพชีวิตก็เป็นเพียงผลพลอยได้หรือโดยบังเอิญเท่านั้น แต่มีทางที่จะได้สิ่งทำลายคุณภาพชีวิตให้เกิดโทษมากกว่า โดยเฉพาะในขั้นพื้นฐานของมนุษย์ก็คือการบริโภคอาหาร มนุษย์มีความทะยานอยากต้องการบริโภคอาหาร แต่ในความต้องการที่จะบริโภคอาหารนั้น มนุษย์โดยทั่วไปจะนึกคิดแต่เพียงว่าเอามาบริโภคแล้ว ได้เสพรสอร่อยจนอิม แต่ไม่ตระหนักว่าความต้องการที่แท้จริงนั้นอยู่ที่การได้คุณภาพของชีวิต คุณภาพชีวิตที่เกิดจากอาหารก็คือการที่มันได้บำรุงเลี้ยงร่างกาย ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ให้ชีวิตเป็นอยู่แข็งแรงเจริญเติบโตต่อไปได้ แต่ในด้านหนึ่งร่างกายก็พลอยได้คุณภาพชีวิตนี้ไปด้วย ถ้าเราพัฒนาจิตนิสัยที่ต้องสนองความอยากเสพรสอย่างเดียวนั้นมากขึ้นเรื่อยๆ มันก็จะทำให้เกิดโทษแก่ร่างกาย มีผลเป็นการทำลายคุณภาพชีวิตมากขึ้น เพราะว่าความต้องการเสพรสนั้นไม่มีจุดมุ่งหมายที่มาบรรจบกับการได้คุณภาพชีวิต ซึ่งมีขอบเขตอยู่ที่ความเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย การได้เสพรสนั้นเป็นจุดหมายที่อยู่ในตัวของมันเอง คือการได้เสพรสอร่อยไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเบื่อไปเอง เมื่อเสพรสไปไม่รู้จักจบก็เกิดปัญหาเกิดโทษแก่ชีวิตกลายเป็นการทำลายคุณภาพชีวิต ยิ่งกว่านั้นเมื่อมนุษย์เจริญในด้านอุตสาหกรรมและเทคโนโลยีมากขึ้น การสนองความต้องการแบบนี้ ก็นำไปสู่การพัฒนาวิธีปรุงแต่งอาหารให้มีสีกลิ่นและกลิ่นรสที่ชวนให้เอร็ดอร่อยสนองความอยากเสพรสมากยิ่งขึ้น ทำให้

<sup>๒๓</sup> ณัชชา ธารสนธยา, “ศึกษาขั้นตอนการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๔๙).

กระบวนการผลิตซับซ้อนมากขึ้นและราคาแพงยิ่งขึ้นแต่รับประทานเข้าไปแล้วกลับยิ่งทำลายคุณภาพชีวิต ทำให้เกิดพิษภัยแก่ร่างกายเป็นทางมาของโรค<sup>๒๔</sup>

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ได้มีการศึกษาและทำวิจัยเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามหลักพระพุทธศาสนาบ้างแล้ว ประกอบกับมีการศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐานโดยวิธีการต่างๆ แต่การศึกษาเฉพาะที่เกี่ยวกับอาหารเรปฏิกุลสัจญญากรรมฐานนั้นยังไม่พบว่ามีงานวิจัยที่ศึกษาโดยเฉพาะ ซึ่งผู้วิจัยจะได้ทำการศึกษาเพื่อให้เกิดความเข้าใจและเป็นประโยชน์สืบมาปฏิบัติต่อไป

## ๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) เอกสารหลักที่ใช้คือพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ ซึ่งมีวิธีการดำเนินการวิจัยตามกรอบของการศึกษา ดังนี้

๑.๗.๑ ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก รวมถึงอรรถกถาในส่วนที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการอาหารและหลักอาหารเรปฏิกุลสัจญญากรรมฐานที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา ทั้งด้านความหมาย วิธีการปฏิบัติ และอานิสงส์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก พร้อมทั้งศึกษารวบรวมข้อมูลจากเอกสารและตำราทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง

๑.๗.๒ รวบรวมข้อมูลชั้นทุติยภูมิ คือส่วนที่เป็นงานนิพนธ์ต่างๆ ไป รวมทั้งเอกสาร งานวิจัย บทความทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยนี้

๑.๗.๓ นำข้อมูลทั้งหมดมาศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์ และเขียนงานวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วปรับปรุงแก้ไขเพื่อความถูกต้อง

๑.๗.๔ เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล และนำเสนอผลการวิจัย

## ๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑.๘.๑ ทำให้ทราบแนวคิดทั่วไปเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในพระพุทธศาสนา

๑.๘.๒ ทำให้ทราบคำสอนเรื่องอาหารเรปฏิกุลสัจญญากรรมฐาน

๑.๘.๓ ทำให้ทราบแนวทางการประยุกต์ใช้หลักอาหารเรปฏิกุลสัจญญากรรมฐานในชีวิตประจำวัน

<sup>๒๔</sup> ทิพย์ภวิษณ ใสชาติ, “วิเคราะห์ค่านิยมบริโภคตามแนวพระพุทธศาสนา”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗).

## บทที่ ๒

### แนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในพระพุทธศาสนา

ในปัจจุบันพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของบุคคล เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคม เศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรมและความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ข้อมูลข่าวสารที่ทันสมัยทำให้บุคคลในปัจจุบันมีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของตนเองจนถึงบุคคลภายในครอบครัว แต่ละครอบครัวจะต้องต่อสู้กับชีวิตและความเป็นอยู่ บางครอบครัวอาจไม่ได้รับการดูแลขาดการเอาใจใส่ตนเองรวมถึงบุคคลภายในครอบครัว เพราะเนื่องจากต้องออกหางาน ทำงานแข่งกับเวลา เพื่อหาเงินมาเลี้ยงบุคคลภายในครอบครัว ทำให้ไม่มีเวลาในการดูแลสุขภาพตนเอง จึงทำให้เกิดพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ได้แก่ การบริโภคอาหารสำเร็จรูป การบริโภคอาหารไม่ครบ ๕ หมู่ บริโภคอาหารมากเกินไป และไม่รับประทานอาหารเป็นเวลา สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ได้แก่ โรคกระเพาะอาหาร โรคขาดสารอาหาร โรคอ้วน โรคภาวะโภชนาการเกิน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น<sup>๑</sup> สอดคล้องกับภาษิตที่ว่า **You are what you eat** คุณจะเป็นตามสิ่งที่คุณกินลงไป หากอาหารที่ดีจะส่งผลดีต่อร่างกาย หากอาหารไม่ดีก็จะส่งผลร้ายต่อร่างกายเช่นกัน อาหารจึงมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง

ในคัมภีร์พระพุทธศาสนามีปรากฏในกรณีของพระเจ้าปเสนทิโกศลเสวยพระกระยาหารที่หุงด้วยข้าวทะนานหนึ่ง แล้วทรงอืดอดพระวรกายกระสับกระส่ายไปมาด้วยความเจ็บทุกข์ จึงเสด็จไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า เล่าอาการให้พระพุทธองค์ทราบ พระพุทธเจ้าทรงเตือนว่า “มนุษย์ควรมีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุยั่งยืน” เมื่อพระเจ้าปเสนทิโกศลได้ทำตามคำกล่าวของพระพุทธเจ้า คือ เสวยแต่พอเหมาะ ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป ต่อมาพระองค์ทรงมีพระวรกายกระปรี้กระเปร่าขึ้น<sup>๒</sup> จะเห็นได้ว่าการบริโภคอาหารนั้นมีความสำคัญต่อชีวิต และพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญบริโภคอาหารด้วย ไม่เฉพาะแต่การกินอาหารเพื่อดำรงชีวิตเท่านั้น แต่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญในฐานะที่เป็นเครื่องมือของการปฏิบัติด้วย เช่น ในหลักอาหารแปดประการเป็นต้น แม้ในหลักพระวินัยของพระภิกษุได้มีการกล่าวถึงระเบียบวิธีการบริโภคอาหารไว้หลายข้อในหมวดโภชนปฏิสังขต อันแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการบริโภคอาหาร

ในบทนี้ผู้วิจัยจะทำการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในพระพุทธศาสนา ทั้งในด้านของความหมาย ประเภท ความสำคัญ และการบริโภคอาหารในเชิงของพระพุทธศาสนา โดยยกกรณีการบริโภคอาหารของพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่างและพระวินัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหาร มีรายละเอียดดังนี้

<sup>๑</sup> ทิพย์ภวิษณ์ ไสชาติ, “วิเคราะห์ค่านิยมบริโภคตามแนวพระพุทธศาสนา”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๔๙-๕๐.

<sup>๒</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

## ๒.๑ คำสอนเกี่ยวกับอาหารในพระไตรปิฎก

อาหารเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ทุกคน เพราะเป็นสิ่งที่ช่วยในการเจริญเติบโต ทำให้ร่างกายแข็งแรง และยังช่วยซ่อมแซมในส่วนที่สึกหรอของร่างกายด้วย ปัจจุบันบุคคลเกิดความนิยมมีการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนแปลงไปจากอดีต อันส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และปัญหาสุขภาพตามมา<sup>๓</sup> ในทางพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับอาหารเพราะมีความเห็นว่าร่างกายของเรานี้ไม่สามารถอยู่ได้ถ้าไม่มีอาหาร ดังที่พระพุทธเจ้า ทรงตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย กายนี้ดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร อาศัยอาหารจึงดำรงอยู่ได้ ขาดอาหารก็ดำรงอยู่ไม่ได้”<sup>๔</sup> ในมุมมองของศาสนาและของกณิกนิกวิชาการสาขาต่างๆ ได้มีการให้คำจำกัดความหมายของคำว่า “อาหาร” ไว้อย่างกว้างขวาง ซึ่งมีความหมายมากกว่าสิ่งที่รับประทานแล้วเสริมสร้างพลังงาน ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ แต่ยังมีมีความหมายที่ครอบคลุมถึงสิ่งจำเป็นชีวิต คือทั้งร่างกายและจิตใจ<sup>๕</sup> ดังนั้น การศึกษาเรื่องอาหารจึงสิ่งสำคัญ ซึ่งผู้วิจัยได้อธิบายความหมายของอาหาร ประเภทของอาหาร และความสำคัญของอาหาร โดยพระเถระและนักวิชาการต่างๆ ได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

### ๒.๑.๑ ความหมายของอาหาร

คำว่า อาหาร นั้นมีความหมายทั้งในความหมายที่เป็นวิชาการ ความหมายทางพระพุทธศาสนา ดังนั้น เพื่อให้เกิดเข้าใจผู้วิจัยจะอธิบายทั้งในประเด็นทางวิชาการและทางพระพุทธศาสนาเพื่อให้ง่ายต่อการศึกษาดังนี้

มูลนิธิภูมิพลโลกิขุ ได้ให้ความหมายของอาหารว่า อาหาร มาจากคำว่า อา+หฺลุ. แปลว่า นำมาหรือน้อมมาสู่ตัวเอง หมายถึง สิ่งที่ทำรูปร่างร่างกาย, สิ่งที่มีค่าจุน, อาหารบำรุงกำลัง<sup>๖</sup>

ราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๖ ให้ความหมายของอาหารไว้ว่า อาหาร หมายถึง ของกิน เครื่องค้ำจุนชีวิต เครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต เช่น อาหารเช้า อาหารปลา อาหารนก<sup>๗</sup>

พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. ๒๕๒๒ ได้ให้ความหมายไว้ว่า อาหาร หมายถึง ของกินหรือเครื่องค้ำจุนชีวิต ได้แก่ วัตถุทุกชนิดที่คนกิน ดื่ม หรือนำเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าด้วยวิธีใดๆ หรือใน

<sup>๓</sup> จันทนา เวสพันธ์ และคณะ, **อาหารเพื่อสุขภาพ (Food for Health)**, พิมพ์ครั้งที่ ๒ (นครปฐม: คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์, ๒๕๔๗), หน้า ๑.

<sup>๔</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๓/๑๑๐.

<sup>๕</sup> สุพรรณิ ไชยอาพร และวิไลลักษณ์ รุ่งเมืองทอง, **แนวคิดด้วยเรื่องอาหาร...ความท้าทายต่อนโยบายด้านอาหารมนุษย์ของรัฐ**, วารสารพัฒนาสังคม ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๒, (๒๕๕๗): ๑๐๓-๑๑๗.

<sup>๖</sup> มูลนิธิภูมิพลโลกิขุ, **พจนานุกรมภูมิพลโลกิขุ**, (กรุงเทพมหานคร: สมาคมศูนย์ค้นคว้ามูลนิธิภูมิพล, ๒๕๓๐), หน้า ๔๙.

<sup>๗</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**, (กรุงเทพมหานคร :นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๓๗๑.

รูปลักษณะใดๆ แต่ไม่รวมถึงยาวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทหรือยาเสพติดให้โทษตามกฎหมายว่าด้วยการนั้นแล้วแต่กรณี<sup>๘</sup>

ในอรรถกถาสัมมัปปชโชติกาและสัทธัมมปกาสนี ได้อธิบายไว้ว่า “อาหาร ได้แก่ ปัจจัย เพราะฉะนั้น ย่อมนำมาซึ่งผลของตน เหตุนี้ จึงชื่อว่าอาหาร”

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวว่า อาหาร หมายถึง สภาพที่นำมาซึ่งผลโดยความเป็นปัจจัยค้ำจุนรูปธรรมและนามธรรมทั้งหลาย, เครื่องค้ำจุนชีวิต, สิ่งหล่อเลี้ยงร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดกำลังเจริญเติบโตและวิวัฒนาการได้ ได้แก่ กวฬิงการอาหาร อาหารคือคำข้าว, ผัสสาหารอาหารคือผัสสะ, มโนสัญเจตนาอาหาร อาหารคือมโนสัญเจตนา, วิญญาณาหาร อาหารคือวิญญาณ

พระมหาปริชา บุญศรีตัน กล่าวว่า อาหารหมายถึงสิ่งใดก็ตามที่รับเข้าสู่ร่างกาย จะโดยวิธีก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นการกิน การดื่มหรือการฉีด แล้วเกิดประโยชน์แก่ร่างกายโดยให้สารอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายๆ อย่าง เป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต หล่อเลี้ยงชีวิต<sup>๙</sup>

ยุธธ จินา, วรางคณา กันธิยะและพัชรินทร์ กบกันทา ให้ความไว้ว่า อาหาร หมายถึง สิ่งใดก็ตามที่รับเข้าสู่ร่างกาย จะโดยวิธีใดก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นการกิน การดื่มหรือฉีด แล้วเกิดประโยชน์แก่ร่างกายโดยให้สารอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายๆ อย่าง เป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต หล่อเลี้ยงชีวิต ซึ่งทางพระพุทธศาสนาให้คานิยามอาหารว่า เป็นปัจจัยที่นำซึ่งรูปที่มีโอชาเป็นที่ ๘ อันหมายถึงร่างกายนั่นเอง<sup>๑๐</sup>

อมร รัตน์ภูมิ ได้กล่าวถึงความหมายอาหารไว้ว่า อาหาร คือ องค์ประกอบเชิงซ้อนของสารเคมี (Chemical Compound) ชนิดหนึ่งที่ประกอบเข้าด้วยกันของสารเคมีหลายๆ อย่าง เช่น เป็นส่วนรวมของโปรตีน ไขมัน แป้ง และน้ำตาลเป็นต้น ฉะนั้น เมื่ออาหารเป็นสารเคมี ก็ย่อมมีผลต่อกระบวนการทางเคมีในร่างกายมนุษย์ (ช่วยในกระบวนการย่อยอาหาร) กล่าวคือ หากร่างกายของมนุษย์รับอาหารในปริมาณที่มาก หรือน้อยเกินไป ย่อมจะนำมาสู่ปัญหาในเรื่องของปรับความสมดุลของร่างกายของมนุษย์<sup>๑๑</sup>

ปานทิพย์ อพัฒนวนิช ได้ให้ความหมายไว้ว่า อาหาร คือ พลังงานเคมีรูปแบบหนึ่งที่มีการหมุนเวียนของธาตุอาหารในระบบนิเวศ/การถ่ายทอดพลังงาน ซึ่งสิ่งมีชีวิตทุกชนิดไม่ว่าจะเป็น (มีชีวิต) หรือตาย (สิ้นชีวิต) ล้วนถือได้ว่าเป็นแหล่งของพลังงานอาหารที่สำคัญของสิ่งมีชีวิตทุกชนิดใน

<sup>๘</sup> สำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข, พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. ๒๕๒๒ พร้อมกระทรวงและประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับปรับปรุง ปี ๒๕๕๔), (ม.ป.พ, ๒๕๕๔), หน้า ๑.

<sup>๙</sup> พระมหาปริชา บุญศรีตัน, “พุทธจริยธรรมกับการบริโภคอาหาร: ศึกษาเฉพาะกรณีเกณฑ์ทางจริยธรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาชมรมพุทธฯ ในมหาวิทยาลัยของรัฐ”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจริยศาสตร์ศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๐), หน้า ๑๕.

<sup>๑๐</sup> ยุธธ จินา วรางคณา กันธิยะ และพัชรินทร์ กบกันทา, “พุทธโภชนการ: การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพตามแนวของพระพุทธศาสนา”, รายงานการวิจัย, (โครงการยกระดับปริญญาโท: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา, ๒๕๕๘), หน้า ๗.

<sup>๑๑</sup> อมร รัตน์ภูมิ, ที่ฝากไว้ในแผ่นดิน, (กรุงเทพมหานคร :บริษัทประชาชนจำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๑.

ระบบนิเวศ อีกทั้งการหมุนเวียนของพลังงานนี้จะเข้าไปในทิศทางเดียวเสมอ กล่าวคือ จะมีการเปลี่ยนพลังงานโดยผู้ผลิตไปยังผู้บริโภค<sup>๑๒</sup>

สุพรรณิ ไชยอำพร และวิไลลักษณ์ รุ่งเมืองทอง ได้ให้ความหมายของอาหารไว้ว่า อาหาร คือ ทุกสิ่งทุกอย่างที่สิ่งมีชีวิตใช้ในการรับประทานหรือบริโภคเพื่อการยังชีพ หล่อเลี้ยงชีวิต ช่วยในการปรับสมดุลให้มนุษย์สามารถอยู่ในภาวะปกติ ช่วยในการบำรุงและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ช่วยในการเสริมสร้างพลังงานให้แก่ร่างกาย ช่วยในการพัฒนาทางด้านจิตใจ (จิตใจมั่นคง) และช่วยในการทำให้มนุษย์คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น<sup>๑๓</sup>

สรุปรวมความหมายของอาหารได้ว่า อาหาร คือ องค์ประกอบทางเคมีทางชีวภาพซึ่งได้มาจากธรรมชาติหรือมนุษย์สร้างขึ้นมา เช่น ข้าว แขนง ขนมอบเคี้ยว น้ำต่างๆ ที่นำมาบริโภคหรือรับประทานเพื่อทำให้ร่างกายแข็งแรงเจริญเติบโตและช่วยซ่อมแซมร่างกาย นอกจากนี้ในทางพระพุทธศาสนายังมีความเห็นว่าอาหารไม่ใช่เพียงสิ่งที่รับประทานเท่านั้น แต่อาหารคือปัจจัยที่เป็นสิ่งค้ำจุนรูปธรรมและนามธรรมให้ดำรงต่อไปได้ ได้แก่ กวฬิงการาหาร ผัสสาหาร มโนสัญเจตนาหาร และวิญญาณาหาร

### ๒.๑.๒ ประเภทของอาหาร

หลังจากที่ได้กล่าวถึงความหมายของอาหาร ต่อไปผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับประเภทของอาหารที่ปรากฏในพระไตรปิฎก พบว่าประเภทของอาหารในพระพุทธศาสนาแบ่งออกเป็น ๔ ประเภท คือ กวฬิงการาหาร ผัสสาหาร มโนสัญเจตนาหาร และวิญญาณาหาร ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย อาหาร ๔ อย่างนี้ เป็นไปเพื่อการดำรงอยู่ของหมู่สัตว์ผู้เกิดแล้วหรือเพื่ออนุเคราะห์หมู่สัตว์ผู้แสวงหาที่เกิด”<sup>๑๔</sup> มีรายละเอียดดังนี้

๑) กวฬิงการาหาร อาหาร คือ คำข้าว ได้แก่ อาหารสามัญที่กลืนกินดูดซึมเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกาย หรือสิ่งที่บุคคลกลืน ดื่มน้ำ ลิ้ม เข้าไปทางปาก อาหารเหล่านี้เมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้วย่อมทำหน้าที่ ๓ อย่าง คือ บรรเทาความหิว ป้องกันความหิว ทำให้ร่างกายมีกำลังสามารถประกอบกิจการงาน ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต เมื่อขาดอาหารชนิดนี้จะทำให้ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่และไม่สามารถเจริญเติบโตได้ เพราะว่าสัตว์ทั้งหลายดำรงอยู่ได้เพราะอาหาร ซึ่งกวฬิงการาหารนี้ คือสิ่งที่หล่อเลี้ยง บำรุงสนับสนุนร่างกาย คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันเป็นส่วนกามคุณทำให้รูปสวยงามขึ้น เมื่อขาดรูปก็ไม่สามารถดำรงอยู่ได้<sup>๑๕</sup>

<sup>๑๒</sup> ปานทิพย์ อัมพนวนิช, **ชีวภูมิศาสตร์**, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๔), หน้า ๖๕.

<sup>๑๓</sup> สุพรรณิ ไชยอำพร และวิไลลักษณ์ รุ่งเมืองทอง, **แนวคิดว่าด้วยเรื่องอาหาร...ความท้าทายต่อนโยบายด้านอาหารมนุษย์ของรัฐ**, วารสารพัฒนาสังคม ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๒, (๒๕๕๓): ๑๐๓-๑๑๗.

<sup>๑๔</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๒/๙๐/๘๔-๘๕.

<sup>๑๕</sup> ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๑๑๓/๕๖๘.

นอกจากนี้ กวฬิงการอาหาร เป็นชื่อเรียก โอชา<sup>๑๖</sup> ที่มีอยู่ในข้าวสุกเป็นอาทิ ซึ่งจะมีทั้งที่หยาบและละเอียดตามลักษณะของสิ่งที่ใช้เป็นอาหาร อาหารที่หยาบนั้นจะมีสิ่งที่เรียกว่าโอชา (Nutritive essence) น้อย คือให้พลังงานไม่มาก ส่วนในอาหารละเอียดนั้นจะมีพลังงานมากกว่า<sup>๑๗</sup> อาหารหยาบสามารถบรรเทาความกระวนกระวายอันเกิดจากความหิวได้ แต่ไม่สามารถบำรุงรักษาชีวิตได้ ส่วนอาหารละเอียดสามารถบำรุงรักษาชีวิตได้ แต่ไม่สามารถบรรเทาความหิวได้ แต่ถ้าอาหาร ๒ อย่างรวมกันแล้วก็สามารถบรรเทาความหิวและสามารถบำรุงรักษาชีวิตได้<sup>๑๘</sup>

๒) ผัสสาหาร อาหาร คือ การสัมผัส หมายถึง การกระทบหรือการบรรจบกันของอายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ และวิญญาณ ได้แก่ ตากับรูปและจักขุวิญญาณ เกิดจักขุผัสสะเป็นผัสสาหารทางตา หูกับเสียงและโสตวิญญาณ เกิดผัสสะเป็นผัสสาหารทางหู จมูกกับกลิ่นและฆานวิญญาณเกิดเป็นผัสสาหารทางจมูก ลิ้นกับรสและชีวหาวิญญาณ เกิดชีวหาผัสสะเป็นผัสสาหารทางลิ้น กายกับโณสุผัสสะและกายวิญญาณ เกิดกายผัสสะเป็นผัสสาหารทางกาย และใจกับธรรมารมณ์และมโนวิญญาณ เกิดมโนผัสสะเป็นผัสสาหารทางใจ เมื่อมีผัสสะ คือการกระทบหรือบรรจบแล้วก็เกิดปัจจัยให้เกิดเวทนา คือ ความรู้สึกขึ้นมาพร้อมกับเจตสิกทั้งหลาย คือธรรมอันปรุงจิตอย่างอื่นก็จะเกิดขึ้นตามมา ได้แก่ ความเสวยอารมณ์ตามควรแก่ผัสสะและสัญญาความจำหมายผัสสะนั้น เมื่อบุคคลกำหนดรู้ผัสสะได้แล้วจะทำให้สามารถกำหนดรู้เวทนา ๓ ได้แก่ สุขเวทนา ความรู้สึกสุขทุกขเวทนา ความรู้สึกทุกข์ และอทุกขมสุขเวทนา ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์<sup>๑๙</sup> เวทนาเหล่านี้ไม่ว่าจะเป็นไปทางใดก็ตาม พร้อมทั้งจะเป็นสุข เป็นทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์ได้เสมอ ขึ้นอยู่กับการกำหนดอารมณ์ที่มากกระทบทางประสาทสัมผัส

๓) มโนสัญเจตนาหาร อาหาร คือ มโนสัญเจตนา ซึ่งแปลว่า ความตั้งใจ หรือความตั้งใจ คือตั้งใจทำอะไรก็เป็นมโนสัญเจตนาในการกระทำนั้น ตั้งใจพูดอะไรก็เป็นมโนสัญเจตนาในการพูดนั้น ตั้งใจคิดอะไรก็เป็นมโนสัญเจตนาในการคิดนั้น เพราะมีมโนสัญเจตนา คือ ความตั้งใจ จึงทำให้เกิดผล คือ การทำ การพูด การคิด จัดเป็นอาหารอย่างหนึ่ง<sup>๒๐</sup> สร้างภพสร้างชาติให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย เป็นตัวชักนำมาซึ่งภพ ทำให้เกิดปฏิสนธิภพทั้ง ๓ คือ กามภพ รูปภพ และอรุภพ ตามสมควรแก่กรรมนั้นๆ เช่น ความหวังนั้นเป็นมโนสัญเจตนาหารเช่นกัน เพราะความหวังเป็นความตั้งใจ เป็นความตั้งใจที่จะระออยเพื่อให้มีความสมหวังในสิ่งนั้น ความหวังมีส่วนที่ทำให้ชีวิตและจิตใจมีความสดชื่น

<sup>๑๖</sup> โอชา หมายถึง สารอาหาร ที่เรียกกันในปัจจุบัน เพราะเป็นส่วนที่มีอยู่ในอาหาร ทำหน้าที่ให้พลังงานและความร้อน ช่วยบำรุงเลี้ยงร่างกายให้เจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย นอกจากนั้น ยังช่วยควบคุมปฏิกิริยาเคมีต่างๆ ในร่างกาย และการทำงานของอวัยวะทุกส่วน ทั้งช่วยในการป้องกันและต้านทานโรคต่างๆ และทำให้ร่างกายแข็งแรง

<sup>๑๗</sup> **ดูรายละเอียดใน** ยุทธ จีนา วราจคณา กันธิยะ และพัชรินทร์ กบกันทา, “พุทธโภชนการ: การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพตามแนวของพระพุทธศาสนา”, หน้า ๘.

<sup>๑๘</sup> ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๑๑๓/๕๖๘-๕๗๐.

<sup>๑๙</sup> ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๔๘/๒๗๐.

<sup>๒๐</sup> สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์, **ธรรมานุกรม**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๑๕), หน้า ๖๘.

อยากมีชีวิตอยู่ เป็นอาหารคำจุนหล่อเลี้ยงชีวิตเอาไว้<sup>๒๑</sup> ลักษณะของมโนสัญญาเจตนาหาร จำแนกเจตนาแห่งกรรมในไตรทวาร ดังนี้<sup>๒๒</sup>

(๑) ตั้งใจทำอะไรก็เป็นมโนสัญญาเจตนาหารในการกระทำนั้น อันเป็นปัจจัยสู่กายกรรม ซึ่งเป็นตัวชักนำมาซึ่งภพ คือ ให้เกิดปฏิสนธิในภพทั้งหลายแห่งสรรพสัตว์ในกามภพ รูปภพ ตามที่กระทำที่กระทำ

(๒) ตั้งใจพูดอะไรก็เป็นมโนสัญญาเจตนาหารในการพูดนั้น อันเป็นปัจจัยนำไปสู่วจีกรรม ซึ่งเป็นตัวชักนำมาซึ่งภพ ให้เกิดปฏิสนธิในภพทั้งหลายแห่งสรรพสัตว์ในกามภพ รูป หรืออรูปภพ ตามแต่วจีกรรมที่กระทำ

(๓) ตั้งใจคิดอะไรก็เป็นมโนสัญญาเจตนาในการคิดนั้น อันเป็นปัจจัยนำไปสู่มนกรรม ซึ่งเป็นตัวชักนำมาซึ่งภพ คือ ให้เกิดปฏิสนธิในภพทั้งหลายแห่งสรรพสัตว์ในกามภพ รูปภพ หรืออรูปภพ ตามแต่มนกรรมที่กระทำ

นอกจากนี้แล้วในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนายังได้กล่าวถึงลักษณะของมโนสัญญาเจตนาหารโดยจำแนกตามเจตนาแห่งกุศลธรรมและอกุศลธรรม ดังนี้<sup>๒๓</sup>

(๑) ตั้งใจทำ พูด คิด ที่เป็นกุศล ก็เป็นกุศลมโนสัญญาเจตนาหาร อันเป็นปัจจัยนำไปสู่กุศลกรรม ซึ่งทำหน้าที่สร้างสุคติภพชาติให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย คือ ยังให้เกิดปฏิสนธิวิญญาณในกามภพที่เป็นสุคติหรืออรูปภพ แล้วแต่กุศลกรรมที่กระทำ

(๒) ตั้งใจตั้งใจทำ พูด คิดที่เป็นอกุศล ก็เป็นอกุศลมโนสัญญาเจตนาหาร อันเป็นปัจจัยนำไปสู่อกุศลกรรม ซึ่งทำหน้าที่สร้างทุคติภพชาติให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย คือ ยังให้เกิดปฏิสนธิวิญญาณในกามภพที่เป็นทุคติ

จะเห็นได้ว่าเมื่อบุคคลมีความตั้งใจ อันเป็นมโนสัญญาเจตนาหาร อาหารคือมโนสัญญาเจตนาทั้งในกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ย่อมทำให้เกิดภพทั้งในกามภพ รูปภพและอรูปภพ เมื่อบุคคลกำหนดรู้มโนสัญญาเจตนาหารได้แล้วย่อมได้ชื่อว่า กำหนดรู้ต้นเหตุ ๓ ประการ<sup>๒๔</sup> ได้แก่

(๑) กามตัณหา คือ ความทะยานอยากในกาม เพื่อสนองความต้องการทางประสาททั้ง ๕

(๒) ภวตัณหา คือ ความทะยานอยากในภพ ความอยากในภาวะของตัวตนที่จะได้จะเป็น อยากรคงอยู่ตลอดไป ความใคร่อยากที่ประกอบด้วยภวทิวฐิหรือสัสสตทิวฐิ (ความเห็นว่าเป็นที่เที่ยง คือ ความเห็นว่าอัตตาและโลกเป็นสิ่งที่เที่ยงแท้ยั่งยืน คงอยู่ตลอดไป)

<sup>๒๑</sup> วาริญา ภวภูตानนํ ฌ มหาสารคาม, จิตวิทยาพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๔๕.

<sup>๒๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๔, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๙๘.

<sup>๒๓</sup> ดุรายระเอียดใน ส.นิ.อ. (ไทย) ๒๖/๓๒๔.

<sup>๒๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๕๙.



(๓) วิภวตัณหา คือ ความทะยานอยากในวิภพ ความอยากในความพรากพันไปแห่งตัวตนจากความเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่ปรารถนา อยากทำลาย อยากให้ดับสูญ ความใคร่อยากที่ประกอบด้วยวิภวาทิฏฐิ หรืออุจเฉททิฏฐิ (ความเห็นที่ว่าขาดสูญ เช่น เห็นว่าคนและสัตว์จุติจากอัฐภาพนี้แล้วขาดสูญ<sup>๒๕</sup> มโนสัสญเจตนาหารก็คือ ความหวัง ความตั้งใจ ความจงใจ อันมีส่วนที่ทำให้ชีวิตจิตใจมีความสดชื่น อยากมีชีวิตอยู่ ที่เรียกว่า ชีวิตินทรีย์เจตสิกนั่นเอง<sup>๒๖</sup>)

๔) วิญญาณาหาร อาหาร คือ วิญญาณ ได้แก่ วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป วิญญาณที่เป็นตัวนามาซึ่งรูปขันธ์ ๓ และรูป ๓๐ ในขณะที่แห่งการปฏิสนธิ โดยความเป็นปัจจัยที่เกิดพร้อมกัน (สหชาติปัจจัย) เป็นต้น ซึ่งได้แก่ ปฏิสนธิวิญญาณ ๑๙ ดวง<sup>๒๗</sup> เมื่อกำหนดรู้วิญญาณได้แล้ว ก็เป็นอันกำหนดนามรูปได้ด้วย<sup>๒๘</sup> วิญญาณตีความเป็น ๒ นัย คือ นัยแรกตีความว่า ได้แก่ วิญญาณธาตุ ธาตุรู้ เพราะวิญญาณ ธาตุรู้มี และมาผสมกับธาตุไม่รู้ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ จึงเป็นปัจจัยให้เกิดอายตนะ แล้วก็ต่อไปถึงผัสสะ เป็นต้นไป ไม่มีวิญญาณธาตุก็ไม่มีอายตนะ เมื่อไม่มีอายตนะ อีกนัยหนึ่งหมายถึง วิญญาณ ๖ คือ จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ มโนวิญญาณนี้แหละเกิดขึ้นจึงมีผัสสะแล้วก็สืบเนื่องไปถึงเวทนา ถ้าไม่มีวิญญาณแล้ว ถึงคนจะมีชีวิตอยู่ไม่ตาย ก็ไม่มีความรู้สึกอะไร เช่น คนนอนหลับ หรือคนโดนยาสลบ ไม่ตาย ยังมีชีวิตอยู่ แต่ก็เหมือนร่างกายของคนตาย คือ ทำอะไรก็ไม่ได้ ไม่รู้สึกอะไร ต่อเมื่อมีวิญญาณ ความรู้สึกทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และ มนะ ทางใดทางหนึ่ง พอเกิดความรู้สึกขึ้นเป็นวิญญาณ วิญญาณนำผลมาให้เกิดผัสสะแล้วเกิดเวทนา สัญญาต่อไป เพราะฉะนั้นวิญญาณจึงเป็นอาหารอีกอย่าง<sup>๒๙</sup>

จึงกล่าวได้ว่าประเภทของอาหารทั้ง ๔ ที่ได้กล่าวไปนั้นล้วนแล้วเป็นเหตุและปัจจัยที่ทำให้สรรพชีวิตต่างๆ สามารถดำเนินไปได้ ทำให้ร่างกายมีกำลังสามารถประกอบกิจการงานต่างๆ ทำให้มีเป้าหมายในชีวิต เมื่อมีเป้าหมายแล้วก็จึงเกิดการกระทำโดยออกมาในรูปของกายกรรม วาจากรรม มโนกรรม เป็นต้น ทำให้เกิดภพเกิดชาติอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

นอกจากนั้น ในพระพุทธศาสนายังได้จำแนกอาหาร ตามชนิดของอาหารออกเป็น ๒ ประเภท คือ อาหารทางกายและอาหารทางใจ ดังนี้<sup>๓๐</sup>

๑) อาหารทางกาย แบ่งออกเป็น ๒ ประเภทใหญ่คือ

๑.๑) อาหารที่จัดเข้าในกวมิงการาหาร ได้แก่ อาหาร ๑๖ ประเภท คือ ข้าวสุก ขนมหสดี ๑ ขนมห้าง ๑ ปลา ๑ เนื้อ ๑ น้านม ๑ นมเปรี้ยว ๑ เนยใส ๑ เนยข้น ๑ น้ามัน ๑ น้าผึ้ง ๑

<sup>๒๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๘๖.

<sup>๒๖</sup> วารัณยา ภาวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม, จิตวิทยาพุทธศาสนา, หน้า ๔๕.

<sup>๒๗</sup> ยุธธ จินา วราจคณา กัณธิยะ และพัชรินทร์ กบกันทา, “พุทธโภชนการ: การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพตามแนวของพระพุทธศาสนา”, หน้า ๙.

<sup>๒๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๕๙.

<sup>๒๙</sup> สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์, ธรรมนุกรม, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาภูมิบาลราชวิทยาลัย, ๒๕๑๕), หน้า ๖๘-๖๙.

<sup>๓๐</sup> ยุธธ จินา, วราจคณา กัณธิยะ และพัชรินทร์ กบกันทา, “พุทธโภชนการ: การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพตามแนวของพระพุทธศาสนา”, หน้า ๑๒-๑๓.

น้ำอ้อย ๑ ข้าวต้ม ๑ ของควรเคี้ยว ๑ ของควรลุ่ม ๑ ของควรเลีย (ซิม) ๑ ทั้งหมดนี้เป็นอาหารที่บริโภคนอกปากโดยตรง ชนิดอาหารที่จัดเข้าในกพหิงการาหารที่ทรงอนุญาตให้ภิกษุหรือบรรพชิตฉันหรือบริโภคได้จะมีเรื่องของกาลเทศะเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ดังนั้น ในบาลีสถนมากเมื่อพูดถึงสิ่งบริโภคพระองค์จะใช้คำว่า ของที่ควรเคี้ยว ของที่ควรบริโภค ดังความในพระไตรปิฎกว่า

ของเคี้ยว คือ ยกเว้นโภชนะ ๕ ยามกาลิก สัตตาหกาลิก และยาวชีวิก นอกนั้นชื่อว่าของเคี้ยว ที่ชื่อว่า ของฉัน ได้แก่ โภชนะ ๕ คือ ข้าวสุก ขนมกุมมาส ข้าวตู ปลา เนื้อภิกษุรับประเคนด้วยตั้งใจว่า “จะเคี้ยว จะฉัน”<sup>๓๑</sup>

นอกจากนั้น อาหารมีความหมายรวมถึงน้ำดื่มที่ภิกษุสามารถดื่มได้ ดังบาลีอนุญาตน้ำปานะ ดังความในพระไตรปิฎกว่า

ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตน้ำอัฐฐบาน คือ ๑. น้ำมะม่วง ๒. น้ำหว่า ๓. น้ำกล้วยมีเมล็ด ๔. น้ำกล้วยไม่มีเมล็ด ๕. น้ำมะขาง ๖. น้ำลูกจันทน์หรือองุ่น ๗. น้ำเหง้าบัว ๘. น้ำมะพร้าวหรือลิ้นจี่<sup>๓๒</sup>

ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตน้ำผลไม้ทุกชนิด เว้นน้ำต้มเมล็ดข้าวเปลือก ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตน้ำไปไม้ทุกชนิด เว้นน้ำผักดอง ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตน้ำดอกไม้ทุกชนิด เว้นน้ำดอกมะขาง ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตน้ำอ้อยสด<sup>๓๓</sup>

๑.๒) อาหารคืออายตนะภายนอก ๕ ประการ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่บริโภค เสพเสวยผ่านทางอายตนะภายใน ๕ คือ ตา หูจมูก ลิ้น กาย ซึ่งมีทั้งที่นำใคร่ นำพอใจ และไม่ใคร่ ไม่นำพอใจ

๒) อาหารทางใจ ได้แก่ ธรรมารมณทั้งหลายที่เกิดกับใจ ได้แก่ เจตสิกที่เกิดกับจิต ซึ่งมีความตั้งใจ (มนัสสัญญาเจตนา, เจตนา) เป็นตัวนำทางแห่งความคิดและการกระทำทั้งที่เป็นส่วนดี (โสภณเจตสิก) ส่วนที่ไม่ดี (อกุศลเจตสิก) และส่วนที่เป็นกลาง ไม่ดีไม่ชั่ว เกิดขึ้นได้กับจิตทุกดวง (อัญญาสมานาเจตสิก) อาหารทางใจมีใจเป็นศูนย์กลาง เป็นผู้เสพเสวย

### ๒.๑.๓ ความสำคัญของอาหาร

อาหารเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำรงชีพของสรรพสัตว์ต่างๆ ทำให้เกิดความเป็นไปตามของชีวิต ถ้ามองในแง่ของอาหารที่เป็นค่าๆ หรือกพหิงการาหาร เมื่อรับประทานที่ดีมีโยชน์ก็ย่อมทำให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็ง แต่ตรงกันข้ามหากรับประทานอาหารที่ไม่ดี ไม่มีประโยชน์ก็ย่อมทำให้เกิดร่างกายไม่แข็งแรง และมีโรคตามมาเช่นกัน อาหารแต่ละประเภทจึงมีลักษณะเป็นทวิลักษณ์ คือ มีลักษณะแห่งความเป็น ๒ ด้าน คือ สามารถให้ทั้งคุณและโทษได้ ในขณะที่อาหารแต่ละประเภททำหน้าที่อำนวยประโยชน์แก่มนุษย์ ถ้ามมนุษย์ผู้เสพไม่มีสติรู้เท่าทันระวัง เสพเสวยอาหารนั้นด้วยกิเลสตัณหา ย่อมส่งผลให้เกิดโทษภัยได้ พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสว่า “กายนี้เกิดขึ้นเพราะอาหาร บุคคล

<sup>๓๑</sup> วิ.ม. (ไทย) ๒/๒๔๙/๔๐๕.

<sup>๓๒</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๐๐/๑๓๑.

<sup>๓๓</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๐๐/๑๓๒.

อาศัยอาหาร แล้วพึงละอาหารเสีย”<sup>๓๔</sup> เพื่อจะได้ไม่เพลิดเพลินไปยึดติดกับอาหาร อาหารจึงมีความสำคัญ ซึ่งผู้วิจัยจะให้อธิบายความสำคัญของอาหารตามที่ได้ศึกษา ดังนี้

#### ๑) ความสำคัญของกวจิการาหาร

อาหารที่บุคคลจะต้องกลืนกินเข้าไปทางปาก เช่น คำข้าวและสิ่งที่จะต้องกิน ดื่มน้ำ เป็นต้น เมื่อบุคคลบริโภคอาหารชนิดนี้เข้าไป อาหารย่อยให้ผล ๓ อย่าง คือ (๑) บรรเทาความหิวเก่า (๒) ป้องกันความหิวใหม่ และ (๓) ทำให้ร่างกายมีกำลังสามารถประกอบกิจกรรมการงานอันเป็นหน้าที่ของตนได้

นอกจากนี้แล้วกวจิการาหารยังทำหน้าที่หล่อเลี้ยงบำรุงสนับสนุนร่างกาย คือ รู้ เสี่ยง กลืน รส โภภฏฐัพพะ อันเป็นส่วนกามคุณ ทำให้รูปสวยงามขึ้น หากขาดอาหารแล้ว รูปก็ไม่สามารถดำรงอยู่ได้ แม้อาหารน้อยไปรูปก็ไม่สวยงาม เมื่อไม่สวยงาม ความใคร่ความกำหนัดในรูปก็จะไม่มี ดังนั้น จะพบว่า ราคะ ความกำหนัดใน ๕ กามคุณนั้น อาศัยอาหารเป็นตัวการสำคัญที่ช่วยกระตุ้นให้เกิดขึ้น จะเห็นได้ว่าศีลข้อที่ ๖ ของสามเณรหรือของผู้ที่รักษาศีลอุโบสถเป็นการบัญญัติเพื่อลดอาหาร อันจะมีผลในการช่วยลดราคะลงด้วย

กวจิการาหาร โดยตัวของมันเองแล้ว ไม่ได้มีชั่ว มีสภาพเป็นอภัยกถตอยู่ในกามาวจรภูมิ คือ โลกของผู้ที่เสพสวையปรนเปรอชีวิตด้วยสิ่งที่น่าใคร่ต่างๆ แม้กระนั้นก็ตาม กวจิการาหารก็ทำให้เกิดความยึดติดหรือติดใจในอาหาร เป็นภัยเพราะความผูกพันระหว่างบุคคลผู้ต้องการอาหารกับอาหาร จึงเป็นความทุกข์อย่างหนึ่ง เรียกว่า อาหารปริเยฏฐิทุกข์ คือ ความทุกข์ เกี่ยวกับการแสวงหาอาหารด้วยวิธีการที่ไม่สมควรเช่น เป็นหมอยา เป็นต้น เป็นที่ครหานินทาของประชาชน แม้ในโลกหน้าก็เข้าสู่อบาย สิ่งเหล่านี้คือ โทษอภัยของกวจิการาหาร<sup>๓๕</sup>

#### ๒) ความสำคัญของผัสสาหาร

เมื่อมีสัมผัสกระทบกันแล้ว กล่าวคือ ตากระทบรูป จมูกกระทบกลิ่น ลิ้นกระทบรส หูกระทบเสียง กายกระทบกาย จะทำให้เกิดเวทนา คือ การเสวยอารมณ์และสัญญาความจำ ตลอดจนเจตสิกธรรม ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา แต่ผัสสาหาร มีการเข้าถึงการสัมผัสบ่อยๆ ด้วยการอำนาจความพอใจเป็นภัย เพราะผู้ที่ตกอยู่ในอำนาจของผัสสะ สามารถประพฤตินิสัยในสิ่งที่เป็นอย่างอื่นที่ไม่ใช่ของตนได้ เช่น ประพฤติผิดในภรรยาของผู้อื่น เป็นต้น ซึ่งต้องได้รับโทษทั้งในภพนี้และในภพหน้า

#### ๓) ความสำคัญของมโนสัญญาเจตนาหาร

อย่างที่เราทราบกันแล้วว่ามโนสัญญาเจตนาหาร อาหาร คือ ความจงใจหรือความตั้งใจ เมื่อบุคคลมีความตั้งใจที่จะทำอะไรสักอย่างแล้ว ย่อมทำให้เกิดภพ แต่หากมโนสัญญาเจตนาหาร มีการพอกพูนครุ่นคิด เป็นภัย คือ การผั่นผวนครุ่นคิดพิสดารถึงสิ่งที่ดีไม่ดียะจะเป็นภัยในภพทั้ง ๓ ต่อไปที่

<sup>๓๔</sup> อัง.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๑๕๙/๑๖๔, อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๙/๒๒๑.

<sup>๓๕</sup> พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ จิตตภาณิน), แบบประกอบบัณฑิตธรรมชั้นโท-ธรรมปริทรรศน์ เล่ม ๒, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๙), หน้า ๒๑๕.

เนื่องด้วยมโนสัญเจตนา นั้น เพราะถ้าคิดดี จะมีคติที่ดี ถ้าคิดชั่ว มีคติที่ตื้นนี้เป็นภัยของมโนสัญเจตนา  
หาร

#### ๔) ความสำคัญของวิญญาณาหาร

หากไม่มีวิญญาณ ถึงแม้ว่าจะมีชีวิตอยู่ก็ไม่สามารถที่จะรู้ตัวได้ เหมือนกับการถูกฉีดยาสลบ  
ถึงแม้จะไม่ตายแต่ก็ไม่สามารถรับรู้อะไรได้ ส่วนวิญญาณาหาร มีการเกิดขึ้นต่อไป เป็นภัย เพราะถ้าเกิด  
ใหม่ในภพใด ในฐานะใด จะพาเอานามรูปไปเกิดด้วย ซึ่งเป็นตัวเหตุให้ภัยต่างๆ ช่างต้นเกิดขึ้นตามมา  
ด้วย เพราะความที่ภัยทั้งหมดนั้นมีวิญญาณาหารในรากเหง้า

ในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธีมรรค อธิบายถึงความสำคัญของอาหารที่เกื้อหนุนต่อการปฏิบัติ  
ธรรม ไว้ว่าอาหารที่ไม่สมควรและที่สมควรแก่การบริโภค ในระหว่างกำลังปฏิบัติธรรม โยคาวจร  
บุคคลบางท่านได้รับประทานอาหารที่มีรสหวาน แล้วก็มักจะปาก ไม่มีความชุ่มชื่นผาสุกใจ จิตใจไม่  
มั่นคง แต่เมื่อได้อาหารรสเปรี้ยวแล้วก็รู้สึกชุ่มชื่นผาสุกใจทำให้จิตใจมั่นคงถาวรยิ่งขึ้น ฉะนั้น อาหารที่  
มีรสหวานนั้นจึงเป็นอสัปปายะ ส่วนอาหารที่มีรสเปรี้ยวเป็นสัปปายะแก่โยคาวจรนั้น บางท่านเมื่อได้  
รับประทานอาหารที่มีรสเปรี้ยว แล้วก็มักจะปาก ไม่มีความชุ่มชื่นผาสุกใจ จิตใจไม่มั่นคง แต่เมื่อได้  
อาหารรสหวานแล้ว ก็รู้สึกชุ่มชื่นผาสุกใจ ทำให้จิตใจมั่นคงถาวรยิ่งขึ้น ฉะนั้น อาหารที่มีรสเปรี้ยว  
จึงเป็นอสัปปายะ ส่วนอาหารที่มีรสหวานเป็นสัปปายะแก่โยคาวจรนั้น สำหรับรสเค็ม ขม เผ็ด ผาด ๔  
อย่างนี้ ไม่ได้กล่าว โดยเฉพาะๆ นั้น ก็เพราะรสเหล่านี้เพียงแต่เป็นเครื่องปรุงให้รสทั้งสองนั้นดีขึ้น  
ดังนั้น เมื่อยกรสหวานและเปรี้ยวขึ้นมาแสดงโดยละเอียดแล้ว ก็เป็นอันว่าได้กล่าวถึงรส ๔ อย่างนี้ตาม  
สมควรไป<sup>๓๖</sup>

ความสำคัญของอาหารปรากฏในคำสอนเกี่ยวกับความเป็นปฏิรูปประเทศ คือประเทศที่  
เหมาะสมตามหลักพระพุทธศาสนา ที่มีองค์ประกอบสำคัญ ๗ ประการ ได้แก่<sup>๓๗</sup>

๑) อวาสาสัปปายะ คือ ถิ่นที่อยู่ หรือสถานที่อยู่ที่มีสิ่งแวดล้อมที่ดี เป็นสถานที่ที่มีสภาพ  
ทางภูมิศาสตร์ดี มีสภาพดินฟ้าอากาศเหมาะ แก่การอยู่อาศัย โดยเอื้อประโยชน์สองประการ คือ  
เหมาะแก่การ อยู่อาศัย และเหมาะสมต่อการประกอบอาชีพ

๒) โคจรสัปปายะ คือ สถานที่แห่งนั้นต้องมีทางโคจร หรือ ทางเดิน ถนนหนทางไปมาได้  
สะดวก ไม่ไกลนัก ไม่ไกลนัก หนทางในการบิณฑบาตไม่ลำบากนัก เหมาะแก่การจาริก อีกทั้งภายใน  
สถานที่ก็ควรมีทางเดินจงกรมที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรม

๓) ภัตตสัปปายะ ได้แก่ การสนทนา พูดคุย การฟัง คือ การสนทนา พูดคุยกันแต่สิ่งที่เป็น  
ประโยชน์ต่อการปฏิบัติ ได้ฟังสิ่งที่จะทำให้จิตใจเกิดศรัทธา วิริยะ อุสาหะ ความสงบระงับในการที่จะ  
ทำความเพียร หรือมีผู้รู้ พหูสูต ครูบาอาจารย์ที่อบรมสั่งสอนกรรมฐานให้ได้รับความรู้ และเป็นอุป  
การคุณแก่การเจริญกรรมฐานให้ก้าวหน้า ให้เว้นการสนทนา พูดคุยในสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ไม่  
เป็นสัปปายะนั้นเสีย

<sup>๓๖</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธีมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มกุฏราช  
วิทยาลัย), หน้า ๑๐๓.

<sup>๓๗</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๐.

๔) บุคคลสัปายะ คือ บุคคลที่อยู่ร่วมกัน บุคคลที่ติดต่อกับหา ควรเป็นผู้ตั้งมั่นในศีลธรรม มีความสันโดษ มกน้อย ชักจูงแนะนำไปในทางที่จะเป็นประโยชน์ต่อการทำความเพียร ความสงบ และถ้าเป็นครูบาอาจารย์ หรือบุคคลที่เคยเจริญกรรมฐานมาแล้ว ก็จะมีเป็นประโยชน์มาก ให้พึงเว้น การคบหาสมาคมกับบุคคลที่มีจิตฟุ้งซ่าน บุคคลที่มากไปด้วยกามารมณ์ในทางโลกียะ

๕) โภชนสัปายะ คือ อยู่ในท้องถิ่นนั้นมีอาหารสมบูรณ์ เพราะอาหารถือได้ว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สามารถทำให้ร่างกายมีกำลัง ในการประกอบกิจการงานต่าง การเลือกอยู่ในถิ่นที่มีความอุดมสมบูรณ์ย่อมเป็นเครื่องช่วยส่งเสริม เกื้อหนุนให้บุคคลนั้นถึงความ เจริญและความเป็นมงคลได้อีกทางหนึ่ง

๖) อุตุสัปายะ คือ ฤดูอันเป็นที่สบาย หมายถึงอากาศตามฤดูกาล ความร้อน ความเย็น ของอากาศ ซึ่งบางสถานบางฤดูอาจจะร้อนจัดเกินไป บางฤดูก็หนาวจัดเกินไป หรือกลางวันร้อนจัด กลางคืนหนาวจัด ซึ่งสภาพอากาศเช่นนี้จะทำให้เกิดความเจ็บไข้ได้ป่วยแก่ร่างกาย จึงต้องเลือกให้เหมาะสมแก่สภาพร่างกายของตน

๗) อิริยาปถสัปายะ คือ อิริยาบถอันเป็นที่สบาย หมายถึงอิริยาบถทั้ง ๔ หรือ การเคลื่อนไหว ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถใดที่ทำให้จิตไม่สงบระงับ ก็แสดงว่าอิริยาบถนั้นไม่สบายไม่เหมาะสม จึงเว้นเสียจากการใช้อิริยาบถนั้น หากเมื่อจำเป็นก็ใช้แต่น้อย

จะเห็นได้ว่า อาหารเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในองค์ประกอบต่างๆ ที่ทำให้เกิดความ สะดวกสบาย เหมาะแก่การดำรงชีพ ดังปรากฏในคำสอนว่า “บรรพชาอาศัยโภชนะคือคำข้าวอันหา ได้ด้วยป्लीแข้ง เธอพึงทำอุตสาหะในสิ่งนั้นตลอดชีวิต”<sup>๓๘</sup>

จากดังกล่าวเป็นความสำคัญของอาหารที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา นอกจากนี้ยังมีความสำคัญของอาหารในปัจจุบันซึ่งมีความสำคัญเป็นอย่างมาก ซึ่งผู้วิจัยจะได้อธิบายถึงความสำคัญของอาหารทั่วไป คือ อาหารที่เป็นคำข้าว โดยสถาบันวิจัยโภชนาการได้กล่าวถึงความสำคัญของอาหารในแต่ละช่วงวัย ดังนี้<sup>๓๙</sup>

๑) วัยทารก คือเด็กตั้งแต่แรกเกิดถึง ๑ ปี ซึ่งเป็นวัยที่มีความสำคัญมากกว่าวัยอื่นๆ เพราะเป็นวัยที่มีพัฒนาการรวดเร็วมาก โดยเฉพาะสมองมีกรพัฒนาถึงร้อยละ ๘๐-๘๕ หากการเจริญเติบโต ในช่วงนี้สูญเสียไปจะก่อให้เกิดปัญหาทางร่างกายและสติปัญญาซึ่งไม่อาจแก้ไขได้ แม้จะมีการให้อาหารทารกอย่างสมบูรณ์ในระยะหลัง อาหารที่เหมาะสมทั้งชนิดและปริมาณ เป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการพัฒนาและการเจริญเติบโตของร่างกายและสมอง เพราะวัยนี้เป็นช่วงที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว เพราะการเจริญเติบโตของสมอง เกิดขึ้นตั้งแต่ทารกอยู่ในครรภ์มารดาจนถึงอายุ ๒ ปี ซึ่งมีการพัฒนาไปประมาณร้อยละ ๘๐ ของสมองผู้ใหญ่

<sup>๓๘</sup> วิ.มหา. (ไทย) ๔/๑๘๒/๑๙๗.

<sup>๓๙</sup> คณะทำงานวิชาการและวิจัย สมาคมจันทร์เสี้ยวการแพทย์และสาธารณสุข, อาหารและโภชนาการ, (สถาบันวิจัยระบบสุขภาพภาคใต้: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๕๑), หน้า ๗-๘.

๒) เด็กก่อนวัยเรียน เป็นเด็กที่มีอายุระหว่าง ๑-๖ ปี การเจริญเติบโตของสมองยังเป็นไปอย่างรวดเร็วจนถึงอายุ ๒ ขวบ การเจริญเติบโตของสมองจะเร็วมากถึงร้อยละ ๘๐ ของผู้ใหญ่ การเจริญเติบโตจะเห็นได้ชัดเจนทางร่างกายทั้งน้ำหนักส่วนสูง ต้องได้รับอาหารต่างๆ ที่มีคุณภาพ ในปริมาณที่พอเพียงและเหมาะสม

๓) วัยเรียนและวัยรุ่น วัยนี้ต้องการอาหารมากขึ้น เพราะร่างกายกำลังเจริญเติบโตและต้องใช้แรงงานมาก เด็กนักเรียนเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตทั้งด้านร่างกายและสมอง จึงต้องการสารอาหารและพลังงานเพื่อใช้ในการสร้างเซลล์และเนื้อเยื่อ และเพื่อให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้ปกติตลอดทั้งกิจกรรมและการออกกำลังกาย ดังนั้น เด็กวัยนี้ควรได้รับสารอาหารที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายโดยได้รับสารอาหารครบทั้ง ๕ หมู่ วันละ ๓ มื้อ หากเด็กได้รับอาหารโปรตีนไม่เพียงพอ จะทำให้การเจริญเติบโตหยุดชะงัก เซลล์สมองมีขนาดเล็ก ซึ่งมีผลต่อสติปัญญาและการเรียนรู้ของเด็กมาก ในด้านร่างกายอาจมีผลต่ออัตราการเจริญเติบโตของร่างกายและโครงกระดูก ทำให้เด็กมีรูปร่างเล็ก ไม่แข็งแรง เจ็บป่วยง่าย

๔) สตรีมีครรภ์และสตรีให้นมบุตร อยู่ในภาวะพิเศษต้องการอาหารมากกว่าบุคคลทั่วไป เพราะต้องเพื่อแม่ไปยังลูกด้วย หญิงมีครรภ์มีความจำเป็นต้องมีภาวะโภชนาการที่ดีในระหว่างมีครรภ์ ต่อเนื่องก่อนมีครรภ์ ซึ่งมีผลต่อน้ำหนักตัวแรกคลอดของทารก และหญิงในระยะให้นมบุตรมีความสำคัญเช่นเดียวกับระยะตั้งครรภ์ โดยเฉพาะช่วงให้นมลูกแม่ต้องการอาหารไปสร้างน้ำนมและช่วยซ่อมแซมร่างกายมารดาที่ทรุดโทรมเนื่องจากคลอดบุตรด้วย การได้รับอาหารที่มีพลังงานและสารอาหารครบตามที่ร่างกายต้องการจะช่วยให้มารดาผลิตน้ำนมให้ทารกได้เพียงพอ และช่วยซ่อมแซมร่างกายของมารดาที่เสื่อมโทรมเนื่องจากการคลอดบุตรและการให้นมบุตร หากไม่ได้รับอาหารสารอาหารที่เพียงพอในระยะนี้จะทำให้ร่างกายทรุดโทรมน้ำหนักลด ความต้านทานโรคต่ำ เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย

๕) วัยผู้ใหญ่และวัยกลางคน คือผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๒๐ ปีขึ้นไป วัยนี้ร่างกายจะมีการสร้างเพื่อการเจริญเติบโตน้อยลง แต่มีการสร้างเซลล์ต่างๆ เพื่อรักษาสมรรถภาพการทำงานของร่างกายให้คงที่ เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นการทำงานของเซลล์ต่างๆ ในร่างกายเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทีละน้อยทุกวัน ซึ่งทำให้อัตราการทำงานของอวัยวะภายในลดลง การเปลี่ยนแปลงจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับภาวะโภชนาการ และการดำเนินชีวิตของบุคคลนั้นๆ

๖) วัยสูงอายุ ตามที่องค์การสหประชาชาติ และองค์การอนามัยโลกกำหนด หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป มีความต้องการอาหารน้อยกว่าคนในวัยหนุ่มสาว เพราะร่างกายหยุดเจริญเติบโตและใช้แรงงานน้อยลง

จึงกล่าวได้ว่าอาหารนั้นมีความสำคัญกับสรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่น่าศึกษาคือกวางคิงการอาหาร หากไม่มีอาหารก็ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ ไม่มีแรงที่จะทำกิจกรรมต่างๆ เป็นเครื่องขวางการทำกิจกรรมต่างๆ เช่นกัน นอกจากนี้แล้วหากไม่มีพืชอาหาร ก็ไม่มีความรู้สึก ไม่รู้ไม่เห็นไม่ได้ยินอะไรเลย แต่ถึงกระนั้นอาหารแต่ละอย่างที่ได้กล่าวมานั้นก็เปรียบเสมือนกับดาบสองคมที่สามารถทำลายผู้ที่บริโภคเช่นกัน การทำความเข้าใจให้ถูกต้องเกี่ยวกับอาหารนี้ คือรู้จักอาหาร รู้เหตุเกิดแห่งอาหาร รู้

ความดับแห่งอาหาร พระสารีบุตรได้กล่าวว่าเป็นสัมมาทิฐิ ดังความว่า “พระอริยสาวกรู้ชัดอาหาร เหตุเกิดแห่งอาหาร ความดับแห่งอาหาร และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งอาหารเมื่อนั้น แม้ด้วยเหตุเพียงเท่านั้น พระอริยสาวกรู้ชัดว่ามีสัมมาทิฐิ”<sup>๔๐</sup>

## ๒.๒ การบริโภคอาหารเชิงพุทธ

อาหารถือเป็นสิ่งสำคัญอาจจะกล่าวได้ว่าเป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดวัฏจักรที่ทำให้สรรพสัตว์ อยู่วนเวียนในสังสารวัฏแห่งนี้ ดังจะเห็นได้จากตั้งแต่การกำเนิดโลกที่ปรากฏในอัครคัมภีร์สูตร บรรพบุรุษ แต่เดิมเป็นเทพที่อาศัยอยู่ในวิมานแก้ว สามารถเหาะเหินเดินอากาศได้ มีรัศมีอยู่ในตัว แต่ก็ต้อง ลื่นฤทธิ์ไปเพราะเกิดติดใจในรสชาติของจันตดิน ซึ่งถือว่าเป็นอาหารค่าๆ อันแรกของโลกเลยทีเดียว และได้ถูกพัฒนามาเป็นเครื่องดิน สะเก็ดดิน และข้าวสาลีตามลำดับ<sup>๔๑</sup> จนทำให้กายบรรพบุรุษในยุค แรกเริ่มนั้นมีกายที่หยาบขึ้นจนเกิดเนื้อหนังมังสาจนถึงปัจจุบัน

### ๒.๒.๑ โภชนปฏิบัติของพระพุทธเจ้า

เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้ายังทรงเป็นเจ้าชายสิทธัตถะอยู่นั้น เป็นผู้ที่ยังพร้อมด้วยกามคุณทั้ง ห้า คือ รูป เสียง กลิ่น รส และการสัมผัส ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าชอบใจและพระราชบิดาทรงรับสั่ง ให้สร้างปราสาท ๓ หลัง สำหรับฤดูทั้ง ๓ คือ ฤดูฝน ฤดูหนาวและฤดูร้อน พระองค์ได้รับการ ประนเปรอด้วยสิ่งบำเรอต่าง ๆ มากมาย ทรงใช้ชีวิตหมกมุ่นอยู่กับความสุขอันเกิดแต่สิ่งที่น่าใคร่ (กาม สุขัลลิกานุโยค) ดังบาลีที่พระองค์ตรัสถึงอดีตของพระองค์เองว่า

มาคณฺทียะ เราณึํแล ครังฺกอนเมอํยงฺครองเรอํนอยุํ มิํกามคฺคุณํทั้งห้าพรังพร้อมเต็มทีํบารุง บำเรอด้วยรูป...เสียง...กลิ่น...รส...โผฏฐัพพะ..ทั้งหลายที่ํน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าชอบใจ ประกอบด้วยความยั่ววนชวนให้กำหนด เรามีปราสาทถึง ๓ หลัง ปราสาทหนึ่งสำหรับฤดู ฝนปราสาทหนึ่งสำหรับฤดูหนาว ปราสาทหนึ่งสำหรับฤดูร้อน เราณึํนัํได้รับการบำเรอด้วย ดนตรีทั้งหลายที่ล้วนแต่สตรี มิํมีบุรุษเจือปนอยู่ในปราสาทฤดูฝน มิํลงจากปราสาทตลอดสี่ เดือน<sup>๔๒</sup>

แม้ว่าเจ้าชายสิทธัตถะ จะได้รับการประนเปรอด้วยสิ่งที่เลิศเพียงไหนก็ตาม หากใช้ความสุขที่ แท้จริงไม่ เพราะความสุขชนิดนั้น อิงอาศัยปัจจัยภายนอกคือ กามคุณ เมื่อสิ่งเหล่านั้น แปรเปลี่ยนไป ตามสภาพความเป็นจริง เพราะค่าที่เป็นสิ่งไม่เที่ยงแท้ จึงเป็นความทุกข์อยู่ในตัวของมันเอง ซ้ำยังเป็น ที่ตั้งแห่งความอยากแห่งมวลมนุษย์ เมื่อผู้ใดก็ตามพาตัวเข้าไปหมกมุ่นพัวพันกับสิ่งเหล่านั้น ย่อมจะ ได้รับความทุกข์เพราะเหตุนี้ เพราะสิ่งเหล่านั้นมิได้เป็นไปตามที่ตนปรารถนา กระนั้นก็ตาม พระองค์ มิได้ทรงปฏิเสธความสุขอันเกิดแต่สิ่งที่น่าใคร่ว่า มิใช่ความสุข ยังทรงยอมรับว่าเป็นความสุข เพียงแต่ ว่าเป็นความสุขที่เจือด้วยความทุกข์ เพราะอิงอาศัยสิ่งภายนอกและเป็นความสุขที่มีเงื่อนไขที่ไม่ แน่นนอน มิใช่ความที่แท้จริง

<sup>๔๐</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๒/๙๐/๘๔.

<sup>๔๑</sup> ดุรายละเหียดโน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๑๑-๑๔๐/๘๓-๑๐๒.

<sup>๔๒</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๘๑/๒๗๔-๖

พระองค์ทรงเล็งเห็นถึงสังขารมขันธ์นี้ จึงสละราชสมบัติ เสด็จออกบรรพชา ถีอเพศเป็นบรรพชิต ทรงศึกษาคัมภีร์วิชาแสวงหาทางหลุดพ้นความทุกข์ ได้ศึกษาอยู่ในสำนักของอาจารย์ดาบสกาลามโคตร และอุททกดาบส รามบุตร จนจบการศึกษา แต่ก็ยังไม่ใช่แนวทางแห่งความหลุดพ้นทุกข์<sup>๔๓</sup> จึงเสด็จไปยังตำบลอุรุเวลาเสนานิคม ทรงบำเพ็ญทุกกรกิริยาทรงทรมานพระองค์ โดยประการต่างๆ อย่างสุดโต่ง ในวาระสุดท้ายทรงอดอาหาร จนพระวรกายซูบผอม ไม่ควรแก่การงาน ดังบาลีแสดงถึงความซูบผอมของพระวรกายที่พระองค์ตรัสเล่าไว้ว่า

เพราะความเป็นผู้มีอาหารน้อยนั้นแล อวัยวะน้อยใหญ่ของเราเป็นเสมือนเถาวัลย์แปดสิบข้อหรือเสมือนเถาวัลย์ข้อดำ ตะโพกของเราเป็นเสมือนเท้าอูฐ กระดูกสันหลังผุดระกะเหมือนเถาวัลฏฐานาวีซีโครงนูนขึ้นเป็นร่องๆ ดังกลอนศาลาเก่าที่เครื่องมุงหล่นโถมอยู่ดวงตาคุ่มลึกเข้าไปในเบ้าตาประหนึ่งดวงดาวปรากฏในบ่อน้ำลึกผิวศีรษะที่รับสัมผัสอยู่เหี่ยวแห้ง เหมือนดังผลน้ำเต้าสดที่ตัดมาทั้งสด ๆ กลมและแตกกระทบเหี่ยวแห้งไป ฉะนั้น เราคิดว่า จะลูบผิวหนังท้องก็จับถูกกระดูกสันหลัง คิดว่า จะลูบสันหลังก็จับถูกหนังท้องกับกระดูกสันหลังติดถึงกันเมื่อคิดว่า จะถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะ ก็ชวนเซล้มลง ณ ที่นั้นเองเมื่อจะให้กายนี้มีความหมาย ก็เอามือลูบตัวชนทั้งหลายมีรากเนา ก็หลุดร่วงจากกาย”<sup>๔๔</sup>

แม้พระองค์จะทรงบำเพ็ญทุกกรกิริยา ทรมานพระวรกายถึงเพียงนี้แต่ยังไม่ได้ตรัสรู้ธรรม จึงทรงระลึกถึงความสุขอันเกิดจากการสังตจากอกุศลธรรมทั้งปวงที่พระองค์ได้รับเมื่อคราวงานวิปสมงคลภายใต้ไม้หว่านนั้น จึงตกลงพระทัยว่า นั่นคือแนวทางแห่งการตรัสรู้ธรรม การที่บุคคลจะปฏิบัติเช่นนั้น จะต้องมีย่างกายที่สมบูรณ์ จึงทรงหันมาบริโภคอาหารหยาบ คือ ข้าวสุกและขนมสด จนทรงมีกำลังกายสมบูรณ์ขึ้นและในเวลาเช้าของวันที่จะตรัสรู้อุตรตรัสสัมมาสัมโพธิญาณนั้นได้ทรงเสวยข้าวปายาสที่นางสุชาดานำมาถวาย และทรงบำเพ็ญเพียรจนบรรลุจุดถุณและได้ตรัสรู้ในที่สุด<sup>๔๕</sup>

แม้ในคราวที่เสด็จดับขันธปรินิพพาน ได้ทรงเสวยอาหารบิณฑบาตของนายจุนทะที่นำสุกรมัททวะมาถวาย จนเป็นสาเหตุให้เกิดแสงโรครอย่างหนักได้รับเวทนาปางตาย<sup>๔๖</sup> พระองค์ทราบดีว่าอาหารมื่อนี้จะทำให้อาพาธถึงตายได้และต้องเป็นคนที่ม่กำลังดีถึงบริโภคได้ จึงรับสั่งให้นำส่วนที่เหลือไปฝังเสียไม่ให้ใครได้บริโภคอีกต่อไปว่า

จุนทะ สุกรมัททวะของเธอส่วนใด ที่เหลือเธอ จงฝังส่วนนั้นเสียในหลุม จุนทะ (เพราะ) ในหมู่สัตว์ทั้งหลายสมณะและพราหมณ์ ทั้งเทวดาและมนุษย์ ในโลกกับทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก เว้นตถาคตเจ้าเสียเรา (ตถาคต) ยังไม่เห็นผู้ที่บริโภคสุกรมัททวะนั้นแล้วถึงความแปรเปลี่ยนไปในทางที่ดีเลย<sup>๔๗</sup>

<sup>๔๓</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๔๘-๔๕๐/๔๔๔-๔๔๔

<sup>๔๔</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๕๐๒/๔๕๗-๔๕๘

<sup>๔๕</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๕๐๒-๔๕๖-๔๕๖-๔๖๑

<sup>๔๖</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๑๗/๑๔๙

<sup>๔๗</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๑๗/๑๔๘



ทำให้เห็นว่า อาหารนั้นให้แต่จะให้คุณอย่างเดียว บางอย่างก็ให้โทษถึงชีวิตเช่นกัน แต่อย่างไรก็ตาม ในกรณีของพระพุทธเจ้านั้น ถือว่าอาหารบิณฑบาตทั้งสองคราวนั้นมีผลเท่ากัน มีวิบากเท่ากัน แม้ว่าในสองคราวนั้น คราวแรกเป็นเหตุให้ตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณคราวที่สอง เป็นเหตุให้เสด็จดับขันธปรินิพพาน ก็ตามแต่ก็ยังมียผลมากกว่าบิณฑบาตคราวอื่นๆ เพราะพระพุทธเจ้า เสวยอาหารบิณฑบาตที่นางสุชาดาถวายแล้ว ทรงปรินิพพานด้วยสุปาติเสสนิพพานธาตุ (ดับกิเลสทั้งปวงทั้งที่ยังมีชีวิตอยู่) เสวยอาหารบิณฑบาตที่นายจุนทะถวายแล้ว ทรงปรินิพพานด้วยอนุปาติเสสนิพพานธาตุ (ดับกิเลสทั้งปวงทั้งที่ยังมีชีวิตอยู่) เพราะเหตุที่อาหารทั้งสองคราวนั้นให้ผล คือ ทำให้พระพุทธเจ้าทรงปรินิพพานต่างประเภทและต่างวาระกันนั้น พระองค์จึงตรัสว่า

บิณฑบาต ๒ คราว มีผลเท่ากัน มีวิบากเท่ากัน มีผลมากกว่ามีอานิสงส์มากกว่าบิณฑบาตคราวอื่นๆ ยิ่งนัก กล่าวคือบิณฑบาตที่ตถาคตบริโภคแล้ว ตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ และบิณฑบาตที่ตถาคตบริโภคแล้ว ปรินิพพานด้วยอนุปาติเสสนิพพานธาตุ<sup>๔๘</sup>

อนึ่ง การจะกล่าวว่าพระพุทธเจ้านิพพานด้วยอาหารมื้อสุดท้ายของนายจุนทะนั้นก็ไม่มีสมเหตุสมผลเสียทีเดียว เนื่องจากการปรินิพพานของพระพุทธเจ้าเป็นกาลที่เหมาะสม ซึ่งพระองค์ได้ทรงปลงพระชนมายุสังขารด้วยพระองค์เอง การจะเสวยหรือไม่เสวยอาหารของนายจุนทะย่อมไม่มีผลต่อการปรินิพพานของพระองค์ที่ทรงกำหนดไว้แน่ชัดแล้ว พระดำรัสที่แสดงอานิสงส์ของบิณฑบาต ๒ ครั้งนี้จึงมีผลทางด้านจิตวิทยามากกว่าการแสดงด้านอานิสงส์ เนื่องจากพระองค์ทรงจะมีคนดำเนินโทษนายจุนทะเพราะเหตุถวายสุกรมัททวะ จึงมีพระดำรัสยกย่องบิณฑบาตคราวนี้ไว้ โภชนปฏิบัติของพระพุทธเจ้านี้พระมหาปริชา บุญศรีตันได้อธิบายไว้เป็นประเด็น ดังนี้<sup>๔๙</sup>

### ๑) ไม่ทรงยึดติดในรสของอาหาร

พระจริยวัตรเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของพระพุทธเจ้าในช่วงระยะเวลา ๔๕ พรรษาที่ทรงเผยแผ่พระธรรมคำสอนที่พระองค์ได้ตรัสรู้แก่เวไนยสัตว์นั้น มีปรากฏในพระไตรปิฎกและในอรรถกถาที่อธิบายความไว้หลายแห่ง แต่ละแห่งนั้นบ่งบอกถึงชนิดอาหารที่พระพุทธเจ้าทรงบริโภคไว้อย่างรวมๆ ไม่เจาะจงอย่างชัดเจนเหมือนอย่างอาหารบิณฑบาตสองคราวนั้น คือ บอกแต่เพียงว่า ของควรเคี้ยว ของควรบริโภคอันปราณีต (ขาหนียโภชนีย์) บ้าง ภัตรอันประณีต (ปณีต ภัตติ) บ้าง สิ่งของอันสมควร (กบปิยภณฺฑ) บ้าง ซึ่งเป็นการบอกถึงว่า ต้องเป็นของที่สมควรแก่สมณสารูปและไม่ผิดต่อพระพุทธบัญญัติ ซึ่งทรงอนุญาตไว้ให้พระภิกษุสงฆ์ได้ตั้งกล่าวข้างต้น ในการศึกษาวิจัยนี้จะนำเสนอพระจริยวัตรที่เห็นว่า เป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติชี้ชัดถึงสิ่งที่พระองค์ทรงสั่งสอนบางตอน ดังบาลีแสดงลักษณะของมหาบุรุษตอนหนึ่งที่กล่าวถึงการบริโภคของพระพุทธเจ้าว่า ๘ ประการ คือ

- ๑) ไม่เสวยเพื่อเล่น
- ๒) ไม่เสวยเพื่อมัวเมา

<sup>๔๘</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๒๖/๑๕๘ ., ขุ.อ. (ไทย) ๒๕/๑๖๘/๒๑๔.

<sup>๔๙</sup> พระมหาปริชา บุญศรีตัน, “พุทธจริยธรรมกับการบริโภคอาหาร: ศึกษาเฉพาะกรณีเกณฑ์ทางจริยธรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาชมรมพุทธฯ ในมหาวิทยาลัยของรัฐ”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจริยศาสตร์ศึกษา, หน้า ๒๙-๓๒.

- ๓) ไม่เสวยเพื่อประดับ
- ๔) ไม่เสวยเพื่อตกแต่ง
- ๕) เสวยเพื่อดำรงพระวรกายนี้ไว้
- ๖) เสวยเพื่อยังพระชนม์ให้เป็นไปได้
- ๗) เสวยเพื่อป้องกันความลำบาก
- ๘) เสวยเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์<sup>๕๐</sup>

พระพุทธองค์นั้น มิได้ยึดติดในรสของอาหารว่าจะอร่อยหรือไม่ เพียงใด ทรงมีความคงที่ในรสที่น่าปรารถนาและไม่น่าปรารถนา ไม่ทรงยินดีในรสที่อร่อย และไม่ทรงยินร้ายในรสไม่อร่อย เพราะพระองค์ ทรงทราบคุณและโทษของอาหารพร้อมแนวทางออกจากเครื่องพันธนาการทั้งปวง ในข้อนี้ พระองค์ทรงตรัสเปรียบเทียบให้เห็นความแตกต่างของการบริโภคระหว่างพระองค์กับเทวดา และมนุษย์ทั้งหลายไว้ว่า

...เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย มีรูปเป็นที่ยินดี รื่นรมย์ด้วยรูป บันเทิงด้วยรูป...บันเทิงด้วยเสียง...บันเทิงด้วยกลิ่น...บันเทิงด้วยรส...โภจรัฐัพพะ...ธรรมารมณฺ์ แปรปรวน เลื่อนหายดับสลายไป เทวดา และ มนุษย์ทั้งหลาย ย่อมอยู่เป็นทุกข์

ส่วนตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ทราบตามความเป็นจริงแล้วซึ่งความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ไม่ได้ คุณ โทษของรูป...เสียง...กลิ่น...รส...โภจรัฐัพพะ...ธรรมารมณฺ์พร้อมทั้งทางออกจึง ไม่เป็นผู้มีรูปเป็นที่ยินดี ไม่รื่นรมย์อยู่ด้วยรูป ไม่บันเทิงอยู่ด้วยรูป...เสียง...กลิ่นรส...โภจรัฐัพพะ...ธรรมารมณฺ์ เพราะค่าที่รูป...เสียง...กลิ่น...รส...โภจรัฐัพพะ...ธรรมารมณฺ์ปรวนแปร เลื่อนหาย ดับสลายไป ตถาคตเจ้าก็อยู่เป็นสุขได้<sup>๕๑</sup>

## ๒) ไม่ทรงชมและตำหนิอาหาร

ครั้งหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่พระเชตวัน ได้เวลาอาหารแล้ว เสด็จโปรดพราหมณ์ชื่อปัญจคคทายก ซึ่งพราหมณ์ผู้นี้เป็นผู้ที่ถวายทานเป็นนิตย์ เมื่อมีผู้มาถึงบ้านเรือนจะต้องให้ทานเสียก่อนจึงจะบริโภคอาหาร ในขณะนั้น พราหมณ์ได้นั่งหันหลังมาทางประตูเรือน ทำให้ไม่เห็นพระพุทธเจ้าที่เสด็จมายืนอยู่ จึงบริโภคอาหารไปครึ่งหนึ่ง แต่เมื่อเห็นพระพุทธเจ้าในภายหลัง พราหมณ์จึงได้ถวายอาหารที่เหลือแก่พระพุทธเจ้า พระองค์ไม่ได้ทรงปฏิเสธอาหารที่เป็นเดนอันนั้น กลับตรัสแก่พราหมณ์ว่า “ภัตที่เลิศก็ตาม ภัตที่เขาแบ่งบริโภคแล้วก็ตาม ก้อนภัตที่เป็นเดนก็ตาม สมควรแก่เราทั้งนั้น เพราะว่า เราผู้อาศัยอาหารที่ผู้อื่นให้แล้วเลี้ยงชีวิตเป็นเช่นกับเปรต ” และตรัสย้ำในเรื่องการบริโภคของพระภิกษุวางไว้เป็นหลักว่า

<sup>๕๐</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๘๗/๔๗๙.

<sup>๕๑</sup> ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๑๖-๒๑๖-๒๑๘/๑๕๙-๑๖๑.

ภิกษุที่อาศัยอาหารผู้อื่นให้เลี้ยงชีวิต ได้ก้อนข้าวจากส่วนที่เลิศก็ตาม จากส่วนที่ปานกลางก็ตาม จากส่วนที่เล็กลงก็ตาม ภิกษุนั้นเป็นผู้ไม่ควรเพื่อชมก่อนภัตนั้น, และไม่เป็นผู้ติเตียนแล้ว ขบฉันก่อนภัตนั้น, อธิษฐานทั้งหลายย่อมสรรเสริญแม้ซึ่งภิกษุนั้นว่า เป็นมุนี<sup>๕๒</sup>

จากข้อความนี้ทำให้เห็นว่า พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงรังเกียจอาหารที่เหลือจากผู้อื่น แต่ทรงทำพระองค์ให้เป็นตัวอย่างในความเรียบง่ายของการขบฉัน การใช้ชีวิตที่ต้องอาศัยผู้อื่นที่ไม่อาจควรตั้งข้อแม้ให้เกิดความวุ่นวาย เพียงเป็นอาหารที่ไม่ก่อให้เกิดโทษก็สามารถรับประทานได้แล้ว เพราะของที่เลิศก็ตาม ปานกลางก็ตาม หรือส่วนที่เล็กลงก็ตาม ย่อมเป็นไปเพื่อการยังอัตภาพนี้ให้ เป็นไปเท่านั้น โดยสะท้อนให้เห็นคุณค่าแท้ของอาหารมากกว่าคุณค่าเทียม

### ๓) ทรงบริโภควັນละมือ

เวลาในการบริโภคของพระพุทธเจ้านั้น พระองค์ทรงบริโภคอาหารเพียงวันละมือเท่านั้น คือ ในเวลาเช้า<sup>๕๓</sup> พระองค์ได้ให้เหตุผลว่า บริโภคเพียงนี้ก็อยู่ได้อย่างสบาย ทำให้มีโรคภัยไข้เจ็บน้อยร่างกายเบาสบายมีกำลังและคล่องตัว เพราะถ้าบริโภคมาก โรคภัยไข้เจ็บมักมีมากับอาหารนั้น และเกินความจำเป็น ดังที่พระองค์ตรัสกะภิกษุทั้งหลายว่า

เราฉันอาหารมือเดียว เราเมื่อฉันอาหารมือเดียว ย่อมรู้สึกว่ามีอาพาธน้อย มีความลำบาก กายน้อย มีความเบา กาย มีกำลัง และอยู่อย่างผาสุกมาเถิด แม้พวกเธอก็จงฉันอาหารมือเดียว แม้เธอทั้งหลายเมื่อฉันอาหารมือเดียวจักรู้สึกว่ามีอาพาธน้อย มีความลำบาก กายน้อย มีความเบา กาย มีกำลัง และอยู่อย่างผาสุก<sup>๕๔</sup>

แสดงให้เห็นว่า พระองค์ทรงบริโภคอาหารเพียงหนึ่งวัน ด้วยเหตุที่พระองค์ทรงแนะนำให้ภิกษุสาวกปฏิบัติตาม เพราะอาหารเพียงเท่านั้นเป็นประมาณที่ทำให้พระองค์รู้สึกสบาย สามารถทำศาสนกิจได้อย่างคล่องตัว และยังทรงชักชวนให้ภิกษุเอาอย่างพระองค์ด้วย ซึ่งต่างจากการบริโภคของมนุษย์ในสังคมปัจจุบัน ที่ทั้งอาหารหนักและอาหารว่าง (Full meal and snack) และรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา สุดแต่อารมณ์และสถานการณ์ที่เอื้ออำนวยให้ การบริโภคอาหารจึงเป็นไปในลักษณะที่เวลาไหนก็ได้ ก็เวลาก็ได้ไม่มีกำหนดที่แน่นอน

เมื่อพระองค์ทรงชักชวนให้บริโภคเวลาเดียวในแต่ละวันเช่นนี้แล้ว มีภิกษุรูปหนึ่งชื่อ ภัททา ลี ทูลคัดค้านว่าไม่สามารถบริโภคเวลาเดียวได้เพราะทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน ร้อนรนเพราะไม่สามารถปฏิบัติธรรมได้ พระองค์ทรงอนุญาตผ่อนผันให้บริโภคได้วันละสองมือคือ เวลาเช้ากับกลางวัน เรียกว่า “ฉันเป็นเอกเทศ” ซึ่งในอรรถกถาอธิบายความไว้ว่า การฉันเป็นเอกเทศนั้น คือ นำอาหารใส่ในบาตรแล้ว เมื่อมีถวายเนยใส ภิกษุฉันเนยใสชนิดหนึ่งแล้วนำส่วนที่เหลือไปฉันในที่ที่ร่มและมีน้ำสมบูรณ์ แม้กระนั้น ภัททาลิขิตยังคัดค้านไม่เห็นด้วยกับการฉันสองมือนั้นพระองค์จึงทรงบัญญัติวิกาลโภชนสิกขาบท ห้ามบรรพชิตบริโภคอาหารเกินสองมือ คือห้ามฉันอาหารในวิกาล นับตั้งแต่เที่ยงวันเป็นต้นไป

<sup>๕๒</sup> พุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๔/๓๖๖-๓๖๗.

<sup>๕๓</sup> ฉันมือเดียว คือ ตั้งแต่ดวงอาทิตย์ขึ้นจนถึงเวลาเที่ยงวัน แม้ภิกษุฉันอาหาร ๑๐ ครั้ง ในช่วงเวลานี้ก็ ประสงค์ว่า ฉันอาหารมือเดียว ม.ม.อ. (ไทย) ๒/๒๒๕/๓.

<sup>๕๔</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๒๕/๒๓๖.

จนถึงรุ่งอรุณของวันใหม่ไว้ว่า “อนึ่ง ภิกษุใด เคี้ยวกินก็ดี บริโภคก็ดี ซึ่งของควรเคี้ยวหรือของควรบริโภค ในเวลาวิกาล เป็นปาจิตตีย์”<sup>๕๕</sup>

จะเห็นได้ว่า จริยวัตรของพระพุทธเจ้านั้น ไม่ทรงเสวยมากเกินไป ไม่ทรงเสวยน้อยเกินไป เพราะทรงทราบถึงอาหารว่ามีทั้งประโยชน์และมีโทษ ทรงเสวยโดยรับรู้รสของอาหารแต่ไม่ได้ทรงยึดติดในรสชาติว่าอร่อยหรือไม่อร่อยของอาหารนั้น นอกจากนี้พระพุทธองค์ยังทรงเสวยอาหารโดยไม่ได้ชื่นชมสภาวะของอาหาร หรือตำหนิรูปร่างหน้าตาของอาหารก่อนที่จะทรงเสวยหากแต่เมื่อมีผู้มาถวายก็จะทรงรับด้วยความยินดี และพระพุทธองค์นั้นทรงเสวยเพียงวันละมื้อ เพื่อเป็นการสร้างความพอดีให้เกิดขึ้นแก่ร่างกาย ทำให้เกิดความสบาย เกิดความคล่องตัวในการทำพุทธศาสนกิจ จึงเป็นเคล็ดลับสำคัญในการรู้จักบริโภคอาหาร

### ๒.๒.๒ โภชนปฏิบัติตามพระวินัย

การบริโภคอาหารของพระภิกษุ ในพระพุทธศาสนานั้น เรียกว่า “การฉัน” ซึ่งเป็นศัพท์เฉพาะที่ใช้ในกลุ่มนักบวช เป็นศัพท์บัญญัติในภาษาไทยเพื่อใช้กับพระภิกษุ การบริโภคหรือการฉันของพระภิกษุในพระพุทธศาสนา มีข้อวัตรปฏิบัติไม่ต่างไปจาก ข้อวัตรปฏิบัติของพระพุทธเจ้าเท่าใดนัก เรียกได้ว่า พระพุทธเจ้าเป็นแบบอย่างของการประพฤติปฏิบัติ และตรัสสั่งสอนไว้เช่นนั้น ผู้ที่เป็นพระสงฆ์สาวกหรือนักบวชในการปกครองของพระองค์ จึงถือประพฤติปฏิบัติตามจริยวัตรของพระองค์<sup>๕๖</sup>

พระมหาปริชา บุญศรีตัน ได้สรุปหลักโภชนปฏิบัติตามพระวินัยหรือการบริโภคแบบบรรพชิตไว้ ดังนี้<sup>๕๗</sup>

#### ๑) อาหารที่ทรงอนุญาตและทรงห้ามสำหรับพระภิกษุ

ในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ทรงบัญญัติพระวินัยเกี่ยวกับอาหารเพื่อควบคุมพฤติกรรมของสาวกที่ยอมรับนับถือ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ยินยอมสละเพศคฤหัสถ์ เพื่อเข้ามาสู่หมู่คณะที่มีความเสมอภาคกัน ไม่มีการแบ่งแยกชนชั้นวรรณะ และเพื่อลดละตัณหา กิเลสราคะ แต่อาหารบางชนิดเหมาะแก่คฤหัสถ์แต่ไม่เหมาะสมกับบรรพชิต จึงมีทั้งอาหารที่ทรงอนุญาตและไม่อนุญาตไว้ และมีเงื่อนไขที่จะต้องบริโภคภายในวันเวลาที่กำหนด ลักษณะของอาหารที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้พระภิกษุรับบิณฑบาตเพื่อนำมาบริโภคได้นั้นมีหลายชนิด และมีความแตกต่างกันในการรับด้วย โดยขึ้นกับกาล ซึ่งเรียกว่า กาลิก<sup>๕๘</sup> ดังนั้นแล้วชนิดของอาหารที่พระภิกษุสามารถบริโภคได้นั้น

<sup>๕๕</sup> วิ.มหา. (ไทย) ๒/๒๔๘/๒๓๕

<sup>๕๖</sup> ยุธธ จีนา วรารคณา กัณธิยะ และพัชรินทร์ กบกันทา, “พุทธโภชนการ: การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพตามแนวของพระพุทธศาสนา”, หน้า ๓๓.

<sup>๕๗</sup> คูรายละเอียดยใน พระมหาปริชา บุญศรีตัน, “พุทธจริยธรรมกับการบริโภคอาหาร: ศึกษาเฉพาะกรณีเกณฑ์ทางจริยธรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามรณพทุธา ในมหาวิทยาลัยของรัฐ”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจริยศาสตร์ศึกษา, หน้า ๔๒-๕๓.

<sup>๕๘</sup> บดินทร์ จิตต์เจริญหน้า, “การรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา: กรณีศึกษาชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๒๒.

เป็นไปตามที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตและห้ามไว้ อาหารบางชนิดเหมาะแก่ฤกษ์แต่ไม่เหมาะกับพระภิกษุ พระองค์จึงตรัสเป็นข้อบัญญัติไว้กับพระภิกษุเป็นเชิงห้ามและอนุญาตไว้ ดังนี้

๑) อาหารที่ทรงอนุญาต

อาหารที่ทรงอนุญาตให้พระภิกษุบริโภคได้นั้น พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้บริโภคได้ก็จริงแต่เป็นการอนุญาตที่มีเงื่อนไข คือ จะต้องบริโภคภายในเวลาที่กำหนด แม้ในพระไตรปิฎกและอรรถกถา เมื่อกล่าวถึงชนิดอาหารที่บริโภคหรืออาหารที่มีคนนำมาถวาย จะกล่าวเป็นรวมๆ ว่า ของควรเคี้ยว ของควรบริโภค ไม่ระบุให้แน่ชัดลงไปว่าชนิดไหนก็ตาม แต่ก็หมายถึง อาหารที่ทรงอนุญาตไว้ว่าเป็นควรบริโภคได้ ได้แก่ โภชนะ ๕ ชนิด คือ ข้าวสุก ขนมหสดี ขนมห้าง ปลา เนื้อ เหล่านี้บรรพชิตสามารถบริโภคได้ แต่ต้องบริโภคภายในเวลาที่กำหนดให้เท่านั้น คือ ตั้งแต่เช้าถึงเที่ยงวัน หรือบริโภคได้เพียงมือเช้ากับมือกลางวัน

อาหารที่ขึ้นกับกาลเวลานั้น เรียกว่า กาลิก คือ อาหารที่อนุญาตให้พระภิกษุเก็บไว้และบริโภคในเวลาที่กำหนด เป็นอาหารที่เนื่องด้วยกาล เป็นชื่อของสิ่งที่จะกลืนกินให้ล่วงลำคอเข้าไปมี ๔ อย่างคือ<sup>๕๙</sup>

ก. ยาวกาลิก คือ อาหารและผลไม้ที่รับประทานไว้และเคี้ยวกินได้ที่จำกัดช่วยยาม คือ ช่วงเวลาเช้าถึงเที่ยงของวันเท่านั้น เช่น ข้าวสุก แขนง กับข้าว ปลา เนื้อ ผัก ผลไม้ ขนมห่างๆ เป็นต้น

ข. ยามกาลิก คือ อาหารชนิดที่รับประทานไว้และสามารถเก็บไว้บริโภคได้ช่วยยาม คือ วันหนึ่งกับคืนหนึ่ง ก่อนอรุณของวันใหม่ คือ ฉับได้ทั้งในกาลและในเวลาวิกาล เช่น น้ำอัฐฐบาน ๘ ชนิดและน้ำผลไม้ที่ทรงอนุญาตไว้

ค. สัตตทากาลิก คือ อาหารที่รับประทานและสามารถเก็บไว้บริโภคได้ภายใน ๗ วัน ทั้งในกาลและในเวลาวิกาล เช่น เกษขั้ทั้งห้า คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย<sup>๖๐</sup>

ง. ยาวชีวิก คือ อาหารชนิดที่รับประทานแล้วสามารถเก็บไว้บริโภคได้ตลอดชีวิต ในเวลาที่เป็นไข้ ทั้งในกาลและในเวลาวิกาล เช่น ของที่เซ็ปรุงเป็นยาหรือเภสัชต่างๆ เป็นต้น

อาหารพระพุทธองค์ไม่เพียงทรงอนุญาตให้ฉันได้ภายในเวลาที่กำหนดเท่านั้น แต่ยังจำแนกถึงอาหารชนิดที่จะเก็บไว้ฉันได้เป็นเวลาเท่าไรด้วย และกาลิกทั้ง ๔ นั้น มีความเกี่ยวพันกัน เพราะถ้าปะปนกันระหว่างกาลิกด้วยกันแล้ว ให้ถือเอาสภาวะของที่เก็บไว้ได้นานน้อยกว่าเป็นหลัก กล่าวคือ ยามกาลิก สัตตทากาลิก และยาวชีวิก แม้จะสามารถเก็บไว้บริโภคนานตามลำดับ แต่ถ้าเจือปนกับยาวกาลิก ให้ถือตามคติของยาวกาลิก คือ บริโภคช่วงเวลาเช้าถึงเที่ยงเท่านั้น ในกาลิกอื่น เช่น สัตตทากาลิก กับยาวชีวิกปะปนกัน ให้ถือตามคติของสัตตทากาลิก สรุปแล้วก็หมายความว่า ถ้าอาหารที่เป็นกาลิกต่างกันมาปะปนกันให้ถือเอาอาหารที่เป็นกาลิกน้อยเป็นเกณฑ์ ถึงแม้ว่าอาหารที่สามารถ

<sup>๕๙</sup> วิ.มหา. (ไทย) ๕/บทนำ/[๒๒].

<sup>๖๐</sup> วิ.มหา. (ไทย) ๕/๒๕/๓๙.

เก็บไว้ได้ตลอดชีวิต ถ้าปะปนกับอาหารที่สามารถเก็บไว้เพียงเจ็ดวัน ให้ถือคติของอาหารที่สามารถเก็บไว้ได้ ๗ วันเป็นเกณฑ์<sup>๖๑</sup>

## ๒) อาหารที่ทรงห้าม

นอกจากอาหารที่ทรงอนุญาตตามที่กล่าวมานั้น ยังมีอาหารประเภทเนื้อสัตว์บางชนิดที่ห้ามให้พระภิกษุบริโภคโดยเด็ดขาด ได้แก่ เนื้อสัตว์ ๑๐ ชนิด คือ

- (๑) เนื้อมนุษย์
- (๒) เนื้อช้าง
- (๓) เนื้อม้า
- (๔) เนื้อสุนัข
- (๕) เนื้องู
- (๖) เนื้อราชสีห์
- (๗) เนื้อเสือโคร่ง
- (๘) เนื้อเสือเหลือง
- (๙) เนื้อหมี
- (๑๐) เนื้อเสือดาว

ในเนื้อสัตว์ ๑๐ ชนิดนั้น เฉพาะเนื้อมนุษย์ ถ้าภิกษุไม่พิจารณาแล้วบริโภค ปรับอาบัติอุลลัจจัย ส่วนเนื้อสัตว์อีก ๙ ชนิดนั้น ปรับอาบัติทุกกฏ เพราะการที่ภิกษุไม่พิจารณาก่อนแล้วบริโภคเนื้อมนุษย์ ไม่เป็นไปเพื่อความเลื่อมใสของคนที่ไม่เลื่อมใสทั้งไม่เป็นไปเพื่อความเลื่อมใสยิ่งขึ้นไปของคนที่ไม่เลื่อมใสแล้ว และเป็นที่ยำหนิติเตียนของประชาชน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ช้างและม้าเป็นของหลวง พระราชาอาจไม่ทรงพอพระทัยต่อภิกษุ สุนัขและงู เป็นที่น่ารังเกียจปฏิภูล ส่วนราชสีห์เป็นต้น อาจทำร้ายภิกษุที่อยู่ในป่าเพราะกลิ่นของสัตว์เหล่านั้นจากกายของภิกษุ<sup>๖๒</sup>

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงห้ามพระภิกษุบริโภคเนื้อทุกชนิดโดยเด็ดขาด เพราะเนื้อบางชนิด เช่น เนื้อหมี เนื้อวัน เป็นต้น ไม่ปรากฏว่าทรงห้ามแต่ประการใด ก็หมายความว่าพระภิกษุสามารถบริโภคได้ภายในเวลาที่ทรงอนุญาต อย่างไรก็ตาม แม้ไม่ทรงห้ามไว้โดยตรงดังกล่าว แต่ก็ทรงวางเงื่อนไขในการบริโภคเนื้อสัตว์ไว้ให้กับพระภิกษุเป็นข้อห้ามโดยอ้อม คือ ให้บริโภคได้ด้วยความบริสุทธิ์ใน ๓ ประการ<sup>๖๓</sup> คือ

- ๑) โดยไม่ได้เห็นว่า เขาฆ่าสัตว์เพื่อนำเนื้อมาถวายตน
- ๒) โดยไม่ได้ยินว่า เขาฆ่าสัตว์เพื่อนำเนื้อมาถวายตน
- ๓) โดยไม่สงสัยว่า เขาฆ่าสัตว์เพื่อนำเนื้อมาถวายตน

<sup>๖๑</sup> วิ.มหา.อ. (ไทย) ๕/๙๓/๑๓๒.

<sup>๖๒</sup> รายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๕/๒๘๐-๒๘๑/๘๐-๘๗.

<sup>๖๓</sup> ยุทธ จีนา วราจคณา กัณธิยะ และพัชรินทร กบกันทา, “พุทธโภชนการ: การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพตามแนวของพระพุทธศาสนา”, หน้า ๓๖.

ประเด็นเรื่องการบริโภคเนื้อ ที่พูดถึงกันโดยมากก็คือ พระพุทธศาสนาเป็นมังสวิรัต (เว้นขาดจากการบริโภคเนื้อ) หรือเป็นอมังสวิรัต (ไม่เว้นขาดจากการบริโภคเนื้อ) เพราะการบริโภคเนื้อสัตว์ โยงไปถึงศีลข้อที่หนึ่ง ที่ว่าด้วยการห้ามการฆ่าสัตว์เบียดเบียนสัตว์ ในเมื่อพระพุทธศาสนาห้ามไม่ให้ฆ่าสัตว์ดังกล่าว ก็น่าจะเป็นการห้ามไม่ให้บริโภคเนื้อสัตว์ด้วย หากมีการบริโภคย่อมมีการฆ่าเพื่อนำมาบริโภค จะเป็นวงจรมานะเพื่อกิน เพราะกินจึงต้องฆ่า การกินเนื้อสัตว์จึงเป็นเหตุแห่งการฆ่าสัตว์ การหยุดกินจึงเป็นการหยุดการฆ่าไปด้วย

พระมหาปริชา บุญศรีตันได้แสดงทรรศนะเรื่องการกินเนื้อสัตว์ไว้เป็น ๒ ทรรศนะอย่างน่าสนใจ คือ บางกลุ่มถือเอาคติดังกล่าว คือ เมื่อห้ามฆ่า ก็ถือว่าห้ามบริโภคด้วย เพราะการที่มนุษย์บริโภคเนื้อสัตว์เป็นการสนับสนุนให้คนฆ่าสัตว์มากยิ่งขึ้น คนจึงผิดศีลมากยิ่งขึ้น ถ้าไม่มีการบริโภคเนื้อสัตว์ มนุษย์จะเลิกฆ่าสัตว์ไปเอง นี่เป็นทรรศนะของฝ่ายที่ถือมังสวิรัต ซึ่งพิจารณาในแง่ของการฆ่าสัตว์เพื่อเป็นอาหารอย่างเดียว ยังไม่นับรวมถึงการเป็นมือปืนรับจ้างฆ่าหรือการเบียดเบียนเบียดบังเอาผลประโยชน์ของผู้อื่น

อีกทรรศนะหนึ่งมีความเห็นว่า พระพุทธศาสนาไม่น่าจะห้ามบริโภคเนื้อสัตว์โดยเด็ดขาด เพราะเนื้อสัตว์บางอย่าง เราไม่จำเป็นต้องฆ่า เป็นเนื้อสัตว์ที่มีอยู่แล้ว สามารถบริโภคได้ เช่น เนื้อสัตว์ที่ตายเอง ไม่ได้เป็นการสนับสนุนให้มีการฆ่าสัตว์แต่ประการใด หรือให้เหตุผลว่า เพราะสัตว์เหล่านี้เป็นอาหารของมนุษย์โลก จึงสามารถนำมาเป็นอาหารได้ นี่เป็นทรรศนะของพวกอมังสวิรัต

ในสองทรรศนะนั้น ยังหาข้อยุติไม่ได้ เพราะพวกที่ไม่ถือมังสวิรัตโดยเด็ดขาด ถึงกับประณามพวกที่ถือมังสวิรัตว่าเป็นพวกของพระเทวทัต ในข้อนี้ถ้าพิจารณาก็คือ ที่จริงแล้วพระพุทธศาสนาเป็นแบบไหนกันแน่ เพราะนอกจากคำสอนเรื่องศีลข้อที่หนึ่งคือห้ามฆ่าสัตว์แล้ว ยังมีคำสอนอื่นอีกตรัสเป็นเชิงห้ามไว้คือ ในเรื่องการค้าขายที่ผิด ๕ ประการ คือ การค้าเนื้อสัตว์หรือการเลี้ยงสัตว์ไว้เพื่อฆ่า น่าจะเป็นเหตุผลสนับสนุนที่ไม่ให้บริโภคเนื้อสัตว์ ในขณะเดียวกัน พระพุทธเจ้าก็ไม่ทรงอนุญาตตามคำขอของพระเทวทัต ที่ต้องการไม่ให้พระภิกษุบริโภคเนื้อตลอดชีวิต (มังสวิรัต) ทูลขอพร ๕ ประการ การที่พระองค์ทรงปฏิเสธนั้น อาจพิจารณาได้ว่าเป็นเพราะพระองค์ไม่ต้องการให้พระเทวทัตสมความปรารถนาและพระองค์อยู่ในสถานการณ์ที่ตัดสินใจพระทัยลำบาก ถ้าหากทรงอนุญาตตามที่ขอพรไว้ ก็เป็นการปฏิบัติที่เคร่งครัดสุดโต่งเกินไปขัดกับสิ่งที่พระองค์สอนเอาไว้ และขัดกับหลักเกณฑ์ตัดสินพระธรรมวินัยที่พระองค์ทรงวางไว้คือ สิ่งที่พระองค์สอนนั้น เป็นไปเพื่อความเป็นผู้เลี้ยงง่าย ไม่ใช่เป็นไปเพื่อความเป็นผู้เลี้ยงยาก<sup>๖๔</sup>

พระภิกษุนั้น ต้องอาศัยผู้อื่นเลี้ยงชีพ มีชีวิตด้วยการขออาหารจากผู้อื่น คือ ต้องอาศัยข้าวปลาอาหารที่ผู้อื่นถวาย มาเลี้ยงชีวิตการเป็นอยู่ของพระภิกษุจึงเนื่องด้วยผู้อื่น ดังนั้นพระภิกษุต้องทำตัวเป็นคนเลี้ยงง่าย ไม่ใช่ทำตัวเป็นคนเลี้ยงยาก เพราะสิ่งที่เขาถวายมาด้วยศรัทธาย่อมมีชนิดต่างๆ กัน ญาติโยมที่ประกอบอาหารก็ต่างกันตามแต่ความชอบใจของตน พระภิกษุควรยินดีตามที่ได้มา โดยไม่เลือกรับเฉพาะบ้านใดบ้านหนึ่ง หรืออาหารอย่างใดอย่างหนึ่ง และไม่ควรรทำ

<sup>๖๔</sup> อ.อภฺรฺก. (ไทย) ๒๓/๑๔๓/๒๘๘.

ตนให้เป็นที่เดือดร้อน ลำบากของญาติโยมในการเตรียมอาหารถวาย และไม่ควรถังเป็นเงื่อนไขที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนด้วย

อย่างไรก็ตาม ในเรื่องการบริโภคเนื้อนี้ ในส่วนของพระภิกษุ แม้ไม่ห้ามโดยเด็ดขาดตามคำขอของพระเทวทัตแล้ว แต่พระองค์ก็ทรงตั้งเงื่อนไขในการบริโภคเนื้อไว้ ๓ ประการดังกล่าวคือ ต้องไม่เห็นว่าเขาฆ่าเพื่อตน ต้องไม่ได้ยินว่าเขาฆ่าเพื่อตน และต้องไม่สงสัยว่าเขาฆ่ามาเพื่อตน จากหลักเกณฑ์นี้ทำให้เห็นว่า พระพุทธเจ้านั้น ไม่ทรงห้ามไม่ให้พระภิกษุบริโภคเนื้อโดยตรง คือ ให้พระภิกษุสามารถบริโภคเนื้อที่มีอยู่แล้ว คือ เนื้อที่สัตว์ที่เขาขายอยู่ตามปกติสำหรับคนทั่วไป ไม่ใช่ฆ่าเพื่อเอามาถวาย (ปวัตตมังสะ) แต่ทรงห้ามโดยอ้อม คือ ไม่ให้พระภิกษุบริโภคเนื้อสัตว์ที่เขาฆ่าเจาะจงเพื่อถวายตน (อุทิสสมังสะ) หากบริโภคทั้งที่ได้เห็น ได้ยินหรือสงสัยว่า เขาฆ่าสัตว์เพื่อนำมาถวายตน ต้องอาบัติทุกกฏ<sup>๖๕</sup> ข้อนี้แสดงให้เห็นว่า พระพุทธเจ้าอนุญาตให้ภิกษุบริโภคเนื้อได้อย่างชัดเจน<sup>๖๖</sup>

## ๒) เวลาในการบริโภคอาหารของพระภิกษุ

ในสมัยก่อนพุทธบัญญัติ พระพุทธเจ้ายังไม่ได้ทรงบัญญัติสิกขาบทว่าด้วยการบริโภคอาหารในเวลาวิกาลของพระภิกษุ (วิกาลโภชนสิกขาบท) เพราะเหตุที่ยังไม่มีเหตุที่เป็นต้นเค้าให้บัญญัติได้ ซึ่งหลักการในการบัญญัติสิกขาบทหรือวินัยนั้น พระองค์มิได้บัญญัติไว้ล่วงหน้า แต่เมื่อมีเหตุที่ไม่สมควรไม่เป็นที่เลื่อมใสศรัทธาของหมู่ชนเกิดขึ้นก่อน จึงจะทรงบัญญัติสิกขาบทห้ามการกระทำนั้นๆ ไว้ เพราะถ้าบัญญัติไว้ล่วงหน้าโดยที่ไม่มีสาเหตุอันควร ก็จะเป็นที่ติเตียน คัดค้าน จากผู้อื่นได้ และสิ่งที่บัญญัติไว้จะไม่ศักดิ์สิทธิ์ ไม่มีผู้ปฏิบัติตาม<sup>๖๗</sup>

ต่อมาเมื่อมีโทษหรือเรื่องเสียหายที่เป็นที่ตั้งของความเสื่อมศรัทธา ในเพราะเรื่องการบริโภคอาหารหลายเวลาโดยเฉพาะในเวลาวิกาลทั้งในกลางวันหรือคืน อาหารมื้อเย็นนั้นถือว่าเป็นอาหารมื้อที่ดีเลิศ เพราะมีเวลาในการเตรียมอาหาร การปรุง และการรับประทาน และรับประทานพร้อมกันทั้งครอบครัว ซึ่งตรงกันข้ามกับอาหารในเวลากลางวันที่มีเวลาในการเตรียม การปรุงน้อย ก่อนพุทธบัญญัติในเรื่องนี้ พระภิกษุจึงออกบิณฑบาตในเวลากลางคืน จึงมีอุปนิสัยต่างๆ เกิดขึ้นแก่พระภิกษุ บ้างก็ถูกโจรจับไปฆ่าเป็นเครื่องเช่นบุชายัญ บ้างก็ตกหลุม บ้างพบปะทั้งคนดีและไม่ดีที่ขอบเทียวกกลางคืน แม้กระทั่งถูกผู้หญิงเชื่อเชิญด้วยเมถุนธรรม นอกจากนั้น ยังทำให้เข้าใจผิดคิดว่าเป็นพวกผีปศาจบ้าง เป็นผู้ไม่มีมารดาบิดาเลี้ยงดูบ้าง<sup>๖๘</sup> เพราะมีอันตรายในเวลากลางคืนเช่นนี้ พระองค์จึงทรงห้ามไม่พระภิกษุบริโภคอาหารในเวลาวิกาล เพื่อป้องกันชีวิตของพระภิกษุเองด้วย และเพื่อความเป็นผู้เลี้ยงง่ายและความเลื่อมใสของประชาชน ตามแนวทางที่พระองค์ทรงสั่งสอนให้เป็นกลุ่ม

<sup>๖๕</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๘๐/๑๐๖-๑๐๘.

<sup>๖๖</sup> พระมหาปริชา บุญศรีตัน, “พุทธจริยธรรมกับการบริโภคอาหาร: ศึกษาเฉพาะกรณีเกณฑ์ทางจริยธรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาธรรมพุทธฯ ในมหาวิทยาลัยของรัฐ”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจริยศาสตร์ศึกษา, หน้า ๔๕-๔๖.

<sup>๖๗</sup> วิ.ม.อ. (ไทย) ๑/๒๒๐-๒๒๑.

<sup>๖๘</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๗๗/๑๘๑.



ชนตัวอย่าง และเหล่าพระภิกษุ ต่างมีความรัก เคารพ ความละเอียดและความเกรงกลัวในพระผู้มีพระภาคเจ้า จึงประพฤติปฏิบัติตามสิกขาบทที่พระองค์บัญญัติไว้<sup>๖๙</sup>

### ๓) ข้อวัตรปฏิบัติในการบริโภคอาหารของพระภิกษุ

การบริโภคอาหารของพระภิกษุ ยังมีข้อวัตรปฏิบัติปลีกย่อยออกไปอีก นั่นก็คือ ปัจจัยสันนิสิตศีล (ศีลที่เนื่องด้วยปัจจัย) ที่พระภิกษุพึงปฏิบัติ เมื่อบริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ อย่างใดอย่างหนึ่งพิจารณาให้เห็นถึงคุณค่าของปัจจัยทั้งหลายและความจำเป็นที่ต้องใช้ปัจจัยเหล่านั้น บริโภคปัจจัยทั้งหลายด้วยความเป็นนาย ไม่ใช่ตกเป็นทาสแห่งปัจจัยนั้นๆ การพิจารณาปัจจัยต่างๆ นั้น ท่านเรียกว่า ปัจจัยปัจจเวกขณะ แบ่งออกเป็น ๓ เวลาด้วยกันคือ

- ๑) ในเวลาได้รับปัจจัย ๔ ให้พิจารณาในขณะที่ได้รับนั้นโดยความเป็นธาตุและสิ่งปฏิภูลเรียกว่า ธาตุปฏิภูลปัจจเวกขณะ
- ๒) ในเวลาที่ใช้สอยบริโภคปัจจัย ๔ ให้เป็นการบริโภคที่ตรงตามเป้าหมายของการบริโภคจริงๆ ไม่ใช่เป็นไปอย่างฟุ่มเฟือยสิ้นเปลือง เรียกว่า ตังขณิกปัจจเวกขณะ
- ๓) ในเวลาที่ใช้สอยเสร็จเรียบร้อยแล้ว แต่เมื่อใช้ยังไม่ได้พิจารณา จึงมาพิจารณาหลังจากบริโภคใช้สอยเสร็จแล้ว เรียก อติตปัจจเวกขณะ

การพิจารณาในช่วงเวลาทั้งสามนั้น พระภิกษุ จะต้องถือปฏิบัติเวลาใดเวลาหนึ่งเป็นอย่างน้อย แต่ถ้าสามารถทำได้ทั้งสามเวลาก็ยิ่งดี เพราะถ้าไม่พิจารณาดังกล่าวแล้วบริโภคปัจจัย ๔ ถือว่า เป็นการบริโภคหนี้ นอกเหนือจากเวลาทั้งสามนั้นแล้ว ยังสามารถในเวลาอื่นๆ อีกเช่น ก่อนการบริโภคและหลังการบริโภค และยามทั้งสามแห่งราตรี

### ๔) มารยาทในการบริโภคอาหารของพระภิกษุ

กรรมกิจของพระภิกษุในพระพุทธศาสนา ท่านเรียกว่านิสสัย ซึ่งเป็นปัจจัยเครื่องอาศัยของพระภิกษุที่พระพุทธเจ้าทรงวางไว้เป็นแนวทางแห่งการดำเนินชีวิตสำหรับพระภิกษุที่จะต้องมียุทธสาหะถือปฏิบัติวัตรในการบิณฑบาตเลี้ยงชีพตลอดเวลาที่ดำรงเพศเป็นพระภิกษุอยู่<sup>๗๐</sup> เรียกได้ว่าเป็นมารยาทในการแสวงหาอาหารมาเลี้ยงชีพสำหรับพระภิกษุ

มารยาทในการบริโภคอาหารพระภิกษุ เป็นพระวินัยอยู่ในหมวด เสขยวัตร หมายถึงข้อที่ภิกษุควรสำเหนียกระลึกไว้ เป็นมารยาทที่ขังงามที่พึงกระทำ จัดลงในส่วนที่ว่าโภชนาปฏิสังยุต คือ เกี่ยวกับการบริโภค มี ๓๐ ข้อ ดังนี้<sup>๗๑</sup>

สิกขาบทที่ ๑ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักรับบิณฑบาตโดยเคารพ

สิกขาบทที่ ๒ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักแลดูแต่ในบาตร รับบิณฑบาต

<sup>๖๙</sup> ยุทธ จีนา วราจคณา กัณธิยะ และพัชรินทร์ กบกันทา, “พุทธโภชนาการ: การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพตามแนวของพระพุทธศาสนา”, หน้า ๓๗-๓๘.

<sup>๗๐</sup> วิ.มหา. (ไทย) ๓/๑๔๓/๑๘๓.

<sup>๗๑</sup> วิ.มหา. (ไทย) ๒/๘๒๖-๘๕๖/๕๒๔-๕๕๗.

ลิกขาบทที่ ๓ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักรับบิณฑบาตพอสมควรส่วนกับแกง (ไม่รับแกงมากเกินไป)

ลิกขาบทที่ ๔ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักรับบิณฑบาตพอสมควรขอบปากบาตร

ลิกขาบทที่ ๕ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักฉันบิณฑบาตโดยเคารพ

ลิกขาบทที่ ๖ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักแลดูแต่ในบาตร ฉันบิณฑบาต

ลิกขาบทที่ ๗ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักฉันบิณฑบาต ไม่ขยุ่มแต่ยอดลงไป

ลิกขาบทที่ ๘ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักฉันบิณฑบาตพอสมควรส่วนกับแกง (ไม่ฉันแกงมากเกินไป)

ลิกขาบทที่ ๙ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักฉันบิณฑบาต ไม่ขยุ่มแต่ยอดลงไป

ลิกขาบทที่ ๑๐ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่เอาข้าวสุกปิดแกงและกับด้วยหวังจะได้มาก

ลิกขาบทที่ ๑๑ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราไม่เจ็บไข้ จักไม่ขอแกงหรือข้าวสุกเพื่อประโยชน์แก่ตนฉัน

ลิกขาบทที่ ๑๒ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่มองดูบาตรของผู้อื่นด้วยคิดจะยกโทษ

ลิกขาบทที่ ๑๓ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ทำคำข้าวให้ใหญ่เกินไป

ลิกขาบทที่ ๑๔ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักทำคำข้าวให้กลมกล่อม

ลิกขาบทที่ ๑๕ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่อำปากในเมื่อคำข้าวยังไม่มาถึง

ลิกขาบทที่ ๑๖ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่เอามือทั้งสองใส่ปากในขณะที่ฉัน

ลิกขาบทที่ ๑๗ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่พูดหึ่งที่ปากยังมีคำข้าว

ลิกขาบทที่ ๑๘ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ฉันโยนคำข้าวเข้าปาก

ลิกขาบทที่ ๑๙ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ฉันกัดคำข้าว

ลิกขาบทที่ ๒๐ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ฉันทำกระพุงแก้มให้ตุง

ลิกขาบทที่ ๒๑ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ฉันพลางสะบัดมือพลาง

ลิกขาบทที่ ๒๒ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ฉันโปรยเมล็ดข้าว

ลิกขาบทที่ ๒๓ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ฉันแลบลิ้น

ลิกขาบทที่ ๒๔ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ฉันดั่งจับๆ

ลิกขาบทที่ ๒๕ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ฉันดั่งชูตๆ

ลิกขาบทที่ ๒๖ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ฉันเลียมือ

ลิกขาบทที่ ๒๗ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ฉันเลียบาตร

ลิกขาบทที่ ๒๘ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ฉันเลียริมฝีปาก

ลิกขาบทที่ ๒๙ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่เอามือเปื้อนจับภาชนะน้ำ

ลิกขาบทที่ ๓๐ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่เอาน้ำล้างบาตรมีเมล็ดข้าวหลงในบ้าน

ข้อปฏิบัติในการบริโภคอาหารที่ทรงบัญญัตินั้น จึงเป็นการแสดงให้เห็นถึงหลักจริยธรรมในการบริโภคอาหารที่เป็นรูปธรรมมากขึ้น หรือเรียกได้ว่า เป็นวิธีการรู้จักประมาณในการบริโภคอาหารนั่นเอง นอกจากนี้ ยังมีพระวินัยที่บัญญัติไว้แก่พระภิกษุให้สามารถฉันอาหารในโรงทานที่มีไว้ทั่วไปไม่เจาะจงบุคคลใดบุคคลหนึ่งได้เพียงแค่วันเดียวเท่านั้น จะบริโภคเกินนั้นไม่ได้ จะฉันรวมกันเป็นกลุ่มตั้งแต่ ๔ รูปขึ้นไปไม่ได้ ยกเว้นแต่ในสมัย ภิกษุรับนิมนต์แล้ว ต้องไปฉันในที่นิมนต์ไม่ได้ จะรับอาหารบิณฑบาตเกิน ๓ บาตรไม่ได้ ถ้ารับมาเกินต้องแบ่งให้ภิกษุรูปอื่นฉันด้วย เมื่อฉันเสร็จแล้ว (ห้ามภัตรแล้ว) จะฉันอีกไม่ได้ และไม่ให้แก่ภิกษุผู้ห้ามภัตรแล้วฉันอีก ห้ามฉันของเคี้ยวของฉันในเวลาวิกาลคือตั้งแต่เที่ยงเป็นต้นไปจนถึงวันใหม่ ห้ามฉันอาหารที่รับประเคนไว้ค้างคืน ห้ามขออาหารบิณฑบาตจากผู้ที่ไม่ใช่ญาติ ไม่ใช่ผู้ปวารณาเอาไว้ และห้ามภิกษุฉันอาหารที่ยังไม่ได้รับประเคนคือไม่มีผู้ให้ ยกเว้นน้ำและไม้สัฟน์ไม่ต้องประเคน<sup>๗๒</sup> เฉพาะอาหารที่ยังไม่ได้ให้ฉัน ถ้ามีราคาเกิน ๕ มาสกหรือหนึ่งบาท และภิกษุจิตคิดขโมย ฉันให้ล่วงลำคองไปปรับเป็นปาราชิก<sup>๗๓</sup>

จากการศึกษาข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารทั้งที่เป็นของพระพุทธเจ้าและพระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้ามีรูปแบบการบริโภคอาหารในแบบของพระองค์ที่ชัดเจนและทรงแนะนำแนวทางนั้นแก่พระภิกษุ โดยพิจารณาถึงความมุงดาม ความเหมาะสม ประโยชน์ของการรับประทานอาหาร รวมทั้งจริยวัตรอันงดงามเพื่อให้เกิดความเลื่อมใสของพุทธศาสนิกชนด้วย แม้จะเป็นเพียงการบริโภคอาหารแต่พระพุทธเจ้าก็ทรงกำหนดเป็นพระวินัยเพื่อให้เกิดความพร้อมเพรียงของคณะสงฆ์และความเลื่อมใสของชาวบ้าน เนื่องจากชีวิตของภิกษุนั้นดำรงได้ด้วยอาหารบิณฑบาตดำรงชีพด้วยการเลี้ยงดูของญาติโยม มารยาทในการรับอาหาร มารยาทในการกินอาหาร และมารยาทหลังจากการกินอาหารจึงเป็นเรื่องสำคัญที่พระพุทธเจ้าให้การเอาใจใส่และบัญญัติให้สาวกปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

พระมหาปริชา บุญศรีตัน ได้สรุปไว้ว่า ข้อปฏิบัติในการบริโภคอาหารนี้ จึงเป็นข้อบ่งชี้ให้เห็นถึงหลักจริยธรรมและเกณฑ์ตัดสินใจการบริโภคอาหารซึ่งจะได้ศึกษาและนำเสนอในรายละเอียดในหัวข้อต่อไป หรืออีกประการหนึ่ง ข้อปฏิบัติในการบริโภคอาหารนี้ คือ วิธีการรู้จักประมาณในการบริโภคอาหารนั่นเอง ที่แสดงถึงความเป็นผู้รู้จักประมาณและมีความมีความสันโดษอย่างชัดเจน<sup>๗๔</sup>

หลักจริยธรรมในการบริโภคอาหาร คือ หลักการที่พระองค์สอนเอาไว้ และบทบัญญัติที่บัญญัติเป็นวินัย เป็นศีลนั้น คือ วิธีการหรือเป็นเกณฑ์ตัดสินหลักการ ในพระพุทธศาสนา ธรรมและนัยจึงมีความสำคัญเท่ากันและมีความสัมพันธ์กันในฐานะเป็นหลักการและวิธีการดังกล่าวแล้ว ดังนั้นในวัตรธรรมะมีวินัยอยู่ด้วย ในวินัยเองก็มีธรรมะอยู่ด้วยเช่นกัน ตัวอย่างเช่น ศีลข้อที่ ๑ ห้ามฆ่าสัตว์ห้าม

<sup>๗๒</sup> วิ.มหา. (ไทย) ๒/๔๗๐-๕๒๖/๓๐๕-๓๔๖.

<sup>๗๓</sup> วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๓๘๔.

<sup>๗๔</sup> พระมหาปริชา บุญศรีตัน, “พุทธจริยธรรมกับการบริโภคอาหาร: ศึกษาเฉพาะกรณีเกณฑ์ทางจริยธรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาชมรมพุทธฯ ในมหาวิทยาลัยของรัฐ”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจริยศาสตร์ศึกษา, หน้า ๕๖.

เบียดเบียนด้วยกัน จึงเป็นวิธีปฏิบัติส่วนหนึ่งของความเมตตา เพราะถ้ามีเมตตาธรรมแล้ว ย่อมจะต้องไม่ฆ่าสัตว์ ไม่เบียดเบียนสัตว์ เป็นต้น

โดยสรุปแล้วจะเห็นได้ว่า หลักการบริโภคน้ำอาหารในพระพุทธศาสนานั้นสามารถศึกษาได้จากหลักการบริโภคของพระพุทธเจ้า ตลอดทั้งหลักโภชนปฏิบัติที่ทรงบัญญัติไว้เป็นพระวินัยที่เรียกว่า เสนิยวัตร สามารถจำแนกออกเป็น ๓ ประเด็น คือ

๑) แนวคิดเกี่ยวกับอาหาร กล่าวถึง อาหาร ประเภทของอาหาร ลักษณะของอาหาร ประโยชน์และโทษของอาหาร ซึ่งอาหารที่ตั้นต้องก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่ก่อให้เกิดโทษ ไม่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ

๒) แนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร สำหรับแนวคิดการบริโภคอาหารนั้นมุ่งไปที่ความพอดีของการบริโภคและการบริโภคอย่างฉลาด ไม่บริโภคจนเกิดพอดี เป็นการบริโภคที่เรียกว่า “กินเพื่ออยู่ ไม่ใช่อยู่เพื่อกิน”

๓) แนวคิดเกี่ยวกับมารยาทการบริโภคอาหาร เป็นการทำให้เห็นคุณค่าของอาหารและความเคารพในอาหารที่กินลงไป

แนวคิดทั้ง ๓ ข้อนี้เป็นการบริโภคเชิงพุทธที่สามารถนำมาเป็นรูปแบบของการบริโภคอาหารในปัจจุบันได้ แต่ทั้งนี้ในพระพุทธศาสนาได้มีหลักคำสอนที่นำเอาอาหารมาเป็นหลักในการปฏิบัติสมถกรรมฐานได้ เรียกว่า อาหารแปดกัณฐกสัมมากรรมฐาน ซึ่งผู้วิจยจะได้นำเสนอโดยละเอียดในบทถัดไป

## บทที่ ๓

### แนวทางการบริโภคอาหารตามหลักอาหารแปรรูปกฎบัญญัติมาตรฐาน

ดังที่ได้ทราบกันไปแล้วว่าอาหารเปรียบเหมือนกับเหตุปัจจัยทำให้เกิดการดำเนินชีวิตของสรรพสัตว์ หากไม่มีอาหารก็ไม่สามารถที่จะดำรงอยู่ได้ อาหารในพระพุทธศาสนาแบ่งออกเป็น ๔ ประเภท<sup>๑</sup> คือ ๑) กวฬิงการาหาร คือ อาหารที่เป็นค่าๆ เช่น ข้าว ผลไม้ อาหารของมนุษย์และสัตว์ที่บริโภคเข้าไปทางปากโดยการเคี้ยว การดื่ม การลิ้ม การชิม แล้วกลืนลงไป ทำให้มีกำลังในการทำกิจกรรมต่างๆ ๒) ผัสสาหาร อาหารที่เกิดจากผัสสะ คือ การกระทบของอายตนะภายใน อายตนะภายนอกและวิญญาณ ส่งผลทำให้เกิดการรู้ใน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ และเป็นเหตุที่ทำให้เกิดเวทนาความรู้สึกสุข ทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์ (เฉยๆ) ๓) มโนสัญญาเจตนาหาร คือ อาหารที่เป็นความตั้งใจ ความตั้งใจที่จะทำอะไรสักอย่าง ทั้งกายกรรม วาจากรรม มโนกรรม ทำให้เกิดภพชาติ และ ๔) วิญญาณาหาร อาหารคือวิญญาณ เป็นเหตุปัจจัยทำให้เกิดนามรูป อาหารทั้ง ๔ นี้ งานวิจัยนี้มุ่งศึกษากวฬิงการาหารหรืออาหารของมนุษย์ คือ อาหารที่เป็นค่าๆ ซึ่งพบว่าพระพุทธศาสนาเถรวาทมีคำสอนในการเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อให้เกิดประโยชน์ที่สุดดังได้อธิบายไว้โดยละเอียดแล้วในบทที่ ๒

อาหารนอกจากจะเป็นเครื่องยังอัตภาพให้เป็นไป เป็นเครื่องดำรงชั้นธให้เจริญเติบโตแล้วในพระพุทธศาสนายังมีคำสอนที่น่าสนใจเกี่ยวกับอาหารอีกประการหนึ่ง คือ อาหารในฐานะที่เป็นกรรมฐาน ที่เรียกว่า อาหารแปรรูปกฎบัญญัติมาตรฐาน คือ การพิจารณาอาหารโดยเป็นสิ่งปฏิรูป มีความน่าสนใจในประเด็นที่น่าเอาอาหาร ซึ่งเป็นของบริโภคธรรมตามมาเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติกรรมฐาน สะท้อนให้ความโดดเด่นของพระพุทธศาสนาที่สามารถนำเอาวิถีชีวิตมาสู่การปฏิบัติธรรมเพื่อการพ้นทุกข์ตามเป้าหมายของศาสนาได้อย่างกลมกลืน ซึ่งผู้วิจัยจะได้ทำการศึกษาโดยจะอธิบายถึงแนวคิดของกรรมฐานเบื้องต้น คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานอันเป็นพื้นฐานที่ต้องศึกษาก่อนจากนั้นจะอธิบายถึงอาหารแปรรูปกฎบัญญัติมาตรฐานต่อไป ดังนี้

#### ๓.๑ แนวคิดเกี่ยวกับกรรมฐาน

เนื่องจาก อาหารแปรรูปกฎบัญญัติมาตรฐาน เป็นกรรมฐานประเภทหนึ่งในกรรมฐาน ๔๐ ดังนั้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจในสาระสำคัญของความเป็นกรรมฐานที่เนื่องด้วยอาหาร จึงควรทำความเข้าใจกับกรรมฐานในพระพุทธศาสนาทั้งในด้านความหมายและประเภทของกรรมฐาน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

<sup>๑</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๒/๙๐/๘๔-๘๕.

### ๓.๑.๑ ความหมายของกรรมฐาน

คำว่า “กัมมัฏฐาน” เป็นรากศัพท์เป็นภาษาบาลีเป็นคำ ประกอบขึ้นจาก ๒ ศัพท์ คือ กम्म+ ฐานะ, กम्म หมายถึง การกระทำ, ฐานะ หมายถึง ที่ตั้ง เมื่อรวม ๒ คำเข้าด้วยกัน แปลตามความหมายในคัมภีร์ปรมัตถมัญชุสาและตามหลักการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาว่า ที่ตั้งคือเหตุบังเกิดขึ้นของกรรม อันสมณะ (โยคี) พึงกระทำ เป็นการเจริญสมณะและวิปัสสนา ย่อมตั้งอยู่ในอารมณ์ มีกสิณ ๑๐ เป็นต้น<sup>๒</sup>

ในพระไตรปิฎกได้กล่าวว่า กรรมฐาน หมายถึง ฐานะแห่งการงาน ได้แก่ การดำเนินงานในหน้าที่หรือการประกอบอาชีพการงานของฝ่ายฆราวาสและฝ่ายบรรพชิต ในฝ่ายของฆราวาสท่านใช้คำว่า “ฆราวาสกัมมัฏฐาน” อันหมายถึง กรรมฐานที่เป็นการงานประกอบสัมมาอาชีพของฆราวาส เช่น การประกอบอาชีพกสิกรรม เรียกว่า กสิกรรมฐาน การประกอบอาชีพค้าขาย เรียกว่า พาณิชยกรรมฐาน ถ้าใช้กับฝ่ายบรรพชิต จะมีความหมายกว้างครอบคลุมถึงกิจวัตร ที่บรรพชิตควรประพฤติปฏิบัติตลอดถึงการบำเพ็ญกรรมฐาน เรียกว่า “ปัพพชิตกัมมัฏฐาน” หมายถึงการบำเพ็ญศีลอย่างบริบูรณ์ การแสวงหาปัจจัยในทางที่ชอบ ไม่แสวงหาในทางอนธสนา<sup>๓</sup>

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) ให้คำนิยามว่า กรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงาน, อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ, อุบายทางใจ, วิธีฝึกอบรมจิต<sup>๔</sup> และยังให้ความหมายคำว่า “กรรมฐาน” หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงาน, อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ, อุบายทางใจ, วิธีฝึกอบรมจิตและเจริญปัญญา กรรมฐาน ๒ คือ ๑) สมถกรรมฐาน หมายถึง กรรมฐานเพื่อทำจิตใจให้สงบ, วิธีฝึกอบรมจิตใจ, ๒) วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง กรรมฐานเพื่อการให้เกิดความรู้อันแจ้ง, วิธีอบรมเจริญปัญญา<sup>๕</sup>

ราชบัณฑิตยสถาน ให้คำนิยามศัพท์ว่า กรรมฐาน หมายถึงที่ตั้งแห่งการงานทางใจ มี ๒ ประการ คือ สมถกรรมฐาน เป็นอุบายสงบใจ และวิปัสสนา เป็นอุบายเรื่องปัญญา<sup>๖</sup>

พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย) ให้ความหมายคำว่า “กรรมฐาน” ว่ากรรมฐานนี้ ท่านว่ามี ๒ อย่าง คือ ๑) สมถกรรมฐาน เป็นอุบายสงบใจ จุดมุ่งหมายทำจิตให้มีสมาธิ กำจัดนิวรณ์ ๕ ไม่ให้รบกวนในขณะที่เราปฏิบัติอยู่ในจิต อันนี้เรียกว่า “สมถกรรมฐาน” ๒) วิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายฝึกฝนจิตให้เกิดมีสติปัญญาเฉลียวฉลาดขึ้น<sup>๗</sup>

<sup>๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๓.

<sup>๓</sup> ม.ม. (บาลี) ๑๓/๒๖๓-๒๖๔/๔๕๔-๔๕๕, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๖๓-๒๖๔/๕๘๔-๕๘๕.

<sup>๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๑๑.

<sup>๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๔.

<sup>๖</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๔, (กรุงเทพมหานคร: ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์, ๒๕๕๔), หน้า ๑๖.

<sup>๗</sup> พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย), ธรรมปฏิบัติและตอบปัญหาการปฏิบัติ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๑๘.

พระมหาชีวิต จานซีโต และพระครูพิพิธวรกิจจานุการ ได้ให้ความหมายของกรรมฐาน หรือกรรมฐาน มีความหมายไปในทิศทางเดียวกันคือ ที่ตั้งแห่งการงาน (กรรม+ฐานะ) ที่ตั้งแห่งความเพียร อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงาน เป็นต้น เป็นกิจเบื้องต้นในการทำความดีให้สูงยิ่งขึ้นไปตามหลัก สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ส่วนกรรมฐานที่ปรากฏในชื่ออื่นๆ คือ ภาวนา เช่น อานาปาน สติภาวนา สมถะ เช่น สมถกรรมฐาน และวิปัสสนา เช่น วิปัสสนากรรมฐาน เอกัคคตา เช่น เอกัคคตา จิต เป็นต้น แต่ก็มี ความหมายไปในทิศทางเดียวกัน ส่วนวิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายเรื่องปัญญา เป็นการทำความจิตให้สงบระงับหมดจากความฟุ้งซ่านจากกิเลสทั้งหลาย เพื่อพิจารณาให้เห็นแจ้งรู้ตามความเป็นจริง คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรมได้แก่ ปัญญาที่พิจารณาเห็นไตรลักษณ์ละสังโยชน์ ๑๐ ประการ<sup>๘๘</sup> ได้จนสามารถบรรลุพระอรหันต์นิพพานแล้วไม่กลับมาเกิดอีกต่อไป<sup>๘๙</sup> กรรมฐานจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนา

พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร) ให้ความหมาย คำว่า “กรรมฐาน” ว่ากรรมฐานเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจ ซึ่งหมายถึง การมีสติกำหนดรู้เท่าทันทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้น ยังจิตของผู้ปฏิบัติให้ตื่นอยู่ คือมีการตื่นตัวรู้สึกตัวอยู่เสมอ และได้วิเคราะห์ศัพท์กรรมฐานไว้ว่า กมมเมว วิเสสาศิมสฐานนติ กมมฐานิ การปฏิบัติบำเพ็ญอันเป็นฐานแห่งการบรรลุคุณวิเศษคือฌานและมรรคผลในพระพุทธศาสนา เรียกชื่อว่า กรรมฐาน<sup>๙๐</sup>

พระศรีวรญาณ วิ. ได้ให้นิยามศัพท์ของคำว่า “กรรมฐาน” ว่า พระพุทธศาสนาแบ่งกรรมฐานออกเป็น ๒ วิธีปฏิบัติ คือ ๑) สมถกรรมฐาน ๒) วิปัสสนากรรมฐาน สมถกรรมฐาน หมายถึง อุบายวิธีสำหรับฝึกจิตให้สงบ วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง อุบายวิธีสำหรับฝึกจิตให้เกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริง<sup>๙๑</sup>

นอกจากนี้ พุทธทาสภิกขุ ยังให้ทัศนะเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐานว่าโดยที่แท้จริงแล้วคำว่า วิปัสสนาเป็นฐานะที่ต้องกินความรวมทั้งสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา คือ หมายถึงทั้งสมาธิและปัญญานั้นเอง และยังไปกว่านั้นยังได้รวมเอาศีล ซึ่งยังไม่ใช้ตัวภาวนาอะไรเลยเข้าไป อีกด้วยในฐานะเป็นบริวารหรือบาทฐานของสมาธิ เพื่อจะให้เข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนาได้ดั่งนั้น... ฉะนั้น ศีลกับสมาธิจึงเป็นที่ตั้งอาศัยของวิปัสสนา เพราะว่าวิปัสสนานั้น หมายถึงการรู้แจ้งเห็นจริง การรู้แจ้งเห็นจริงจึงจะ

<sup>๘๘</sup> สังโยชน์ หมายถึง เครื่องผูกพันน้อยใหญ่ กิเลสอันผูกสัตว์ไว้ เป็นธรรมที่มีจิตใจสัตว์ไว้กับทุกข์ หรือผูกกันไว้กับภพ ร้อยรัดสรรพสัตว์ทั้งหลายให้ผูกติดอยู่กับความทุกข์ทำให้ไม่สามารถสลัดหลุดออกมาได้ เป็นเครื่องพันนาการ

<sup>๘๙</sup> พระมหาชีวิต จานซีโตและพระครูพิพิธวรกิจจานุการ, “การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย”, วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๓ (กรกฎาคม-กันยายน ๒๕๖๑): ๑๑๗๒-๑๑๘๑.

<sup>๙๐</sup> พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร), วิมุตติรัตนมาลี, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มิตรสยาม, ๒๕๓๘), หน้า ๒๑๓.

<sup>๙๑</sup> พระศรีวรญาณ วิ, เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๓๐๒.

เกิดขึ้นได้ ก็ในเมื่อบุคคลมีจิตใจที่ปีติปราโมทย์ คือไม่มีอะไรเป็นเครื่องเศร้าหมองใจ<sup>๑๒</sup> ในทัศนะของ ท่านพุทธทาส มุ่งหมายเอากรรมฐานเพียงส่วนเดียวคือวิปัสสนากรรมฐาน ส่วนสมถกรรมฐานนั้นก็ รวมอยู่ในวิปัสสนาแล้วนั่นเอง

จึงสรุปได้ว่า กรรมฐาน หรือ กรรมฐาน เป็นวิธีปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา คือที่ตั้งแห่งการ งาน ที่ตั้งแห่งอารมณ์ เป็นแนวทางในการปฏิบัติเพื่ออบรมฝึกจิตให้เกิดความสงบ และเกิดปัญญา รู้แจ้ง กรรมฐานแบ่งออกเป็น ๒ อย่าง คือ ๑) สมถกรรมฐาน เป็นอุบายสงบใจ ๒) วิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายเรื่องปัญญา

### ๓.๑.๒ ประเภทของกรรมฐาน

การปฏิบัติพระกรรมฐานในพระพุทธศาสนามีอยู่หลายวิธีด้วยกัน แต่พระพุทธศาสนามี ความเชื่อและยอมรับแนวทางการปฏิบัติพระกรรมฐาน ตามที่ปรากฏหลักฐานในพระไตรปิฎกและ อรรถกถา ซึ่งเป็นวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า พระพุทธศาสนาแบ่ง พระกรรมฐานเป็น ๒ วิธีปฏิบัติ คือ

๑) สมถกรรมฐาน หมายถึง อุบายวิธีฝึกจิตให้สงบ ได้แก่สมาธิ หรือความสงบทาง จิตใจดังจะเห็นจากอภิธรรมได้ให้ความหมาย สมถะ ไว้ว่าสมถะมีในสมัยนั้นเป็นฉนวน ความตั้งอยู่แห่ง จิตความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบแห่งจิต สมาธิในทรีย์ สมาธิพละ ความตั้งจิต ไว้ชอบ ในสมัยนั้น อันใด นี้ชื่อว่า “สมถะ” มีในสมัยนั้น<sup>๑๓</sup>

นอกจากนี้แล้วในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้กล่าวถึงกรรมฐานที่เป็นสมถกรรมฐาน อันเป็น อุบายเพื่อความสงบใจ ๔๐ อย่าง แบ่งไว้เป็น ๗ หมวด มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### ๑.๑) กสิณกรรมฐาน ๑๐ อย่าง<sup>๑๔</sup>

(๑) ปฐวีกสิณ	กสิณสำเร็จด้วยดิน
(๒) อาโปกสิณ	กสิณสำเร็จด้วยน้ำ
(๓) เตโชกสิณ	กสิณสำเร็จด้วยไฟ
(๔) วาโยกสิณ	กสิณสำเร็จด้วยลม
(๕) นีลกสิณ	กสิณสำเร็จด้วยสีเขียว
(๖) ปิตกสิณ	กสิณสำเร็จด้วยสีเหลือง
(๗) โลหิตกสิณ	กสิณสำเร็จด้วยสีแดง
(๘) โอทาทกสิณ	กสิณสำเร็จด้วยสีขาว
(๙) อาโลกกสิณ	กสิณสำเร็จด้วยแสงสว่าง

<sup>๑๒</sup> พุทธทาสภิกขุ, *คู่มือมนุษยฉลุปัจจกสิณ*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ, ๒๕๔๗), หน้า ๑๘๘-๑๘๙.

<sup>๑๓</sup> อภ.สง.อ.(บาลี) ๓๔/๕๔/๓๖.

<sup>๑๔</sup> ุรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, ผู้แปล สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พรินติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๒๐๓-๓๑๔.



(๑๐) ปริจฉินนาทาสกสิณ กสิณสำเร็จด้วยช่องว่างซึ่งกำหนดขึ้น

๑.๒) อสุภกรรมฐาน ๑๐ อย่าง<sup>๑๕</sup>

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| (๑) อุทฺธมาตกอสฺสุภะ     | ซากศพที่ขึ้นพองน่าเกลียด                   |
| (๒) วินีลกกอสฺสุภะ       | ซากศพที่ขึ้นเป็นสีเขียวน่าเกลียด           |
| (๓) วิปฺพพกกอสฺสุภะ      | ซากศพที่ถูกตัดเป็นท่อนๆ น่าเกลียด          |
| (๔) วิณฺนิทกกอสฺสุภะ     | ซากศพที่ถูกสัตว์กัดกระจายกระจายน่าเกลียด   |
| (๕) วิกขยิตกกอสฺสุภะ     | ซากศพที่ทิ้งไว้เรี่ยราดน่าเกลียด           |
| (๖) วิกขิตตกกอสฺสุภะ     | ซากศพที่ทิ้งไว้เรี่ยราดน่าเกลียด           |
| (๗) หตฺตวิกขิตตกกอสฺสุภะ | ซากศพที่ถูกสับฟันทิ้งกระจายกระจายน่าเกลียด |
| (๘) โลหิตกกอสฺสุภะ       | ซากศพที่มีโลหิตไหลออกน่าเกลียด             |
| (๙) ปุพฺพุกกอสฺสุภะ      | ซากศพที่เต็มไปด้วยหนอนน่าเกลียด            |
| (๑๐) อํฐฺฐิกกอสฺสุภะ     | ซากศพที่เป็นกระดูกน่าเกลียด                |

๑.๓) อนุสสติกรรมฐาน ๑๐ อย่าง<sup>๑๖</sup>

- |                   |   |
|-------------------|---|
| (๑) พุทธานุสสติ   | ระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า            |
| (๒) ฌัมมานุสสติ   | ระลึกถึงคุณของพระธรรม                   |
| (๓) สังฆานุสสติ   | ระลึกถึงคุณของพระอริยสงฆ์               |
| (๔) สीलानุสสติ    | ระลึกถึงศีลของตน                        |
| (๕) จาคานุสสติ    | ระลึกถึงการบริจาคที่ตนบริจาคแล้ว        |
| (๖) เทวตานุสสติ   | ระลึกถึงคุณธรรมที่ทำให้เป็นเทวดา        |
| (๗) มรณานุสสติ    | ระลึกถึงความตาย                         |
| (๘) กายคตาสติ     | ระลึกถึงร่างกายซึ่งล้วนแต่ไม่สะอาด      |
| (๙) อานาปานสติ    | ระลึกกำหนดลมหายใจเข้าออก                |
| (๑๐) อุปสมานุสสติ | ระลึกถึงนิพพานอันเป็นที่ดับทุกข์ทั้งปวง |

๑.๔) พรหมวิหารกรรมฐาน ๔ อย่าง<sup>๑๗</sup>

- |             |                                |
|-------------|--------------------------------|
| (๑) เมตตา   | ความรักที่มุ่งทำประโยชน์       |
| (๒) กรุณา   | ความสงสารที่มุ่งช่วยบำบัดทุกข์ |
| (๓) มุทิตา  | ความพลอยยินดีต่อสมบัติ         |
| (๔) อุเบกขา | ความเป็นกลางไม่เข้าฝ้ายใด      |

<sup>๑๕</sup> ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, ผู้แปล สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), คัมภีร์วิสุทธิมรรค, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พรินติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๓๔๓-๓๔๘

<sup>๑๖</sup> ดูรายละเอียดใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๔๗-๔๘๐.

<sup>๑๗</sup> ดูรายละเอียดใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๘๑-๕๘๘.

๑.๕) อารูปกรรมฐาน ๔ อย่าง<sup>๑๘</sup>

(๑) อากาสนัญญาตนะ อากาศไม่มีที่สุด

(๒) วิญญาณัญญาตนะ วิญญาณไม่มีที่สุด

(๓) อากิญจัญญาตนะ ความไม่มีอะไร

(๔) เนวสัณญานาสัณญาตนะ สัณญาละเอียด ซึ่งจะว่ามีสัณญาก็ไม่ใช่

ไม่มีก็ไม่ใช่

๑.๖) สัณญากรรมฐาน ๑<sup>๑๙</sup>

อาหาเรปฏิกูลสัณญา ความหมายเอารู้อาหารโดยเป็นลึนน่าเกลียด

๑.๗) วัตถถานกรรมฐาน ๑<sup>๒๐</sup>

จตุธาตวัตถถาน การกำหนดแยกคนออกเป็นธาตุ ๔

จึงกล่าวได้ว่า สมถกรรมฐาน หมายถึงวิธีการฝึกจิตให้เกิดความสงบจากนิเวรณ หรือที่เรียกว่าการทำจิตให้เป็นสมาธิตนเอง เป็นวิธีที่ฝึกจิตให้ตั้งมั่นในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ที่เรียกว่า อารมณ จนจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณเดียว ที่เรียกว่า เอกัคคตา ความตั้งมั่นหรือแน่วแน่วของจิตนี้เรียกว่า สมาธิ เมื่ออารมณแน่วแน่มากขึ้นสมาธิก็จะสูงขึ้น จะเกิดภาวะที่เรียกว่า ฌาน ซึ่งหมายถึง สภาวะที่จิตจับอยู่ในอารมณและเฝ้าสังเกตอารมณอย่างแนบสนิท<sup>๒๑</sup> เช่น การตั้งมั่นอยู่อาณานาปานสติ ระลึกลึถึงลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณเดียวจนเกิดฌาน เป็นต้น

๒) วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง อุบายวิธีสำหรับฝึกจิตให้เกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริง ได้แก่การเห็นสังขาร รูปนาม รากศัพท์ภาษาบาลี จำแนกออกเป็น ๒ ศัพท์ คือ วิ+สส วิอุปสรรค แปลว่า “วิเศษ แจ้ง ต่าง” ทิส ธาตุ แปลว่า “เห็น” แปลง ทิส เป็น ๒ รูป คือ กทขและปสส ประกอบด้วยปัจจัยและวิภัตติ เป็น ปสสนา แปลว่า การเห็น เมื่อรวมศัพท์ทั้ง ๒ เข้าด้วยกันเป็น วิปัสสนา แปลว่า การเห็นโดยวิเศษ การเห็นแจ้ง การเห็นด้วยอาการต่างๆ หรือ ดั่งวิเคราะห์ ศัพท์ว่า วิเสสน ปสสตีติ = วิปัสสนา แปลว่า ธรรมชาติโดยอมเห็นแจ้งเป็นพิเศษ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้นชื่อว่า วิปัสสนา เพราะเห็นโดยวิเศษ ได้แก่ปัญญาที่เข้าไปเห็นแจ้งรูปนาม พระไตรลักษณ อริยสังและมรรคผล นิพพาน<sup>๒๒</sup>

<sup>๑๘</sup> ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, ผู้แปล สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาภ อสภมหาเถร), **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พรินตติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๕๘๙-๖๐๘.

<sup>๑๙</sup> ดูรายละเอียดใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๐๙-๖๑๖.

<sup>๒๐</sup> ดูรายละเอียดใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๑๗-๖๔๘.

<sup>๒๑</sup> พระมหาอภิวัฒน์ ธมฺมโชโต (รักษาเคน), “ศึกษาวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงปู่มั่น ฐริทัตโต ตามแนวทางพระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๑๘.

<sup>๒๒</sup> พระมหาไสว ญาณวีโร, **คู่มือพระวิปัสสนา**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๘), หน้า ๒๔.

ลำดับแห่งการเข้าถึงการปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนา บอกว่าทางจะไปสู่พระนิพพานมีอยู่ ๒ ทาง คือ ทางหนึ่งเรียกว่าทางโดยอ้อม อีกทางหนึ่งเรียกว่าทางโดยตรง ในจำนวนทั้ง ๒ ทางนี้ ทางโดยอ้อม เรียกว่า สมถยานิกะ ญาณคือสมถะ คือ เจริญสมถกรรมฐานก่อนแล้วน้อมเข้ามาสู่ วิปัสสนากรรมฐานทีหลัง แต่ถ้าเจริญวิปัสสนาจนเข้าถึงพระนิพพาน ซึ่งเป็นทางโดยตรง เรียกว่า วิปัสสนายานิกะยาน ญาณคือ วิปัสสนา เป็นการมุ่งเข้าไปสู่นิพพานโดยตรงไม่ต้องย้อนมาเจริญสมถะก่อน<sup>๒๓</sup>

จึงกล่าวได้ว่าแนวทางในการศึกษากรรมฐานเพื่อให้ถึงความเป็นอริยบุคคลจำเป็นต้องอาศัย ๒ ทางนี้ให้เลือกเดิน คือ สมถกรรมฐานเพื่อทำให้จิตใจสงบ เยือกเย็น เมื่อมีความสงบแล้วก็ย่อมมีสติที่ตั้งมั่น สามารถละนิวรณ์อันเป็นเครื่องขวางกั้นได้แล้ว จึงทำให้เกิดปัญหารู้แจ้งได้ ดังนั้น จึงต้องปฏิบัติควบคู่กันไป แต่ในงานวิจัยนี้จะนำเสนอเฉพาะส่วนที่เป็นสมถกรรมฐานเท่านั้น เพราะเป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับอาหารแปดกัณฐกสัมมาปฏิบัติ

### ๓.๑.๓ วิธีปฏิบัติสมถกรรมฐาน

ในการปฏิบัติสมถกรรมฐานนั้นในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้อธิบายหลักการปฏิบัติกรรมฐาน ตั้งแต่มารยาทการเข้าหาครูบาอาจารย์ผู้สอนกรรมฐาน คือ ผู้เรียนนั้นควรเข้าไปหากัลยาณมิตรผู้ให้กรรมฐาน แล้วถวายตัวแด่พระผู้มีพระภาคพุทธเจ้าหรือแก่อาจารย์ แล้วควรทำตนให้เป็นผู้มีอชฌาศัยอันสมบูรณ์ และมีอิมุตีอันสมบูรณ์ โดยลักษณะของผู้มีอชฌาศัยสมบูรณ์ ที่จะสามารถบรรลุพระโพธิญาณ ๓ ประการหรืออย่างใดอย่างหนึ่ง ย่อมเป็นไปเพื่อความแก่แห่งโพธิญาณของพระโพธิสัตว์ทั้งหลาย คือ

- ๑) พระโพธิสัตว์ทั้งหลาย ผู้มีอชฌาศัยไม่โลภ เห็นโทษในความโลภ
- ๒) พระโพธิสัตว์ทั้งหลาย ผู้มีอชฌาศัยไม่โกรธ เห็นโทษในความโกรธ
- ๓) พระโพธิสัตว์ทั้งหลาย ผู้มีอชฌาศัยไม่หลง เห็นโทษในความหลง
- ๔) พระโพธิสัตว์ทั้งหลาย ผู้มีอชฌาศัยในการออกบวช เห็นโทษในฆราวาส
- ๕) พระโพธิสัตว์ทั้งหลาย ผู้มีอชฌาศัยชอบความสงัด เห็นโทษในการคลุกคลีกับหมู่

คณะ

- ๖) พระโพธิสัตว์ทั้งหลาย ผู้มีอชฌาศัยในนิพพาน เห็นโทษในภพและคติทั้งปวง

พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี พระชีนาสพ พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งหลายจำพวกใดจำพวกหนึ่ง ทั้งที่ล่วงไปแล้ว ทั้งที่จะมาในอนาคต ทั้งที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบัน ทั้งหมดนั้นได้บรรลุซึ่งคุณวิเศษอันตนและตนพึงบรรลุด้วยอาการทั้งหลาย ๖ ประการ เพราะฉะนั้นอันโยคีบุคคลพึงควรเป็นผู้มีอชฌาศัยสมบูรณ์โดย ๖ ประการ<sup>๒๔</sup> ส่วนอิมุตีอัน

<sup>๒๓</sup> พระมหาชาติ จานซีโตและพระครูพิพิธวรกิจจานุการ, “การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กัมมัฏฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย”, วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๓ (กรกฎาคม-กันยายน ๒๕๖๑): ๑๑๗๒-๑๑๘๑.

<sup>๒๔</sup> พระพุทธโฆสเถระ, ผู้แปล สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อจา อัสภมมหาเถร), คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๕๙.

สมบูรณ์ คือ ความเป็นผู้น้อมจิตไปเพื่อประโยชน์นั้น เป็นผู้น้อมจิตไปในสมาธิ เป็นผู้หนักในสมาธิ เป็นผู้น้อมจิตไปในสมาธิ และเป็นผู้น้อมจิตไปในนิพพาน เป็นผู้หนักในนิพพาน เป็นผู้น้อมจิตไปในนิพพาน<sup>๒๕</sup>

จะเห็นได้ว่าก่อนที่จะปฏิบัติสมถกรรมฐานได้นั้น จำเป็นต้องอาศัยครูบาอาจารย์ผู้มีความรู้ และมีความเป็นกัลยาณมิตรด้วย ที่สำคัญคือต้องมีการฝึกตนให้ผู้ที่สามารถละซึ่งความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นต้น อาจจะเป็นพื้นฐานสำคัญในการปฏิบัติกรรมฐาน ในวิสุทธิมรรคท่านได้กำหนดให้ กัลยาณมิตรเป็นเบื้องต้นของการปฏิบัติกรรมฐาน จากนั้นจึงเข้าไปขอกรรมฐานจากอาจารย์ผู้เป็น กัลยาณมิตร โดยกำหนดเป็นขั้นตอนที่ชัดเจน ดังนี้

### ๑) อาจารย์ผู้ให้กรรมฐานและกัลยาณมิตร

การที่จะหาอาจารย์ผู้ให้กรรมฐานนั้น ท่านผู้ใดก็ตามที่สามารถให้กรรมฐานทั้ง ๒ อย่างที่ได้กล่าวไว้ข้างต้นนี้ได้ คือ สามารถสอนสัพพัตถกรรมฐาน และปาริหาริยกรรมฐาน ท่านผู้นั้น ชื่อว่าผู้สามารถให้พระกรรมฐาน<sup>๒๖</sup> ส่วนกัลยาณมิตรนั้น หมายถึงกัลยาณมิตรผู้ที่ดีตรงตนอยู่ในฝ่ายข้างดี มีจิตมุ่งในสิ่งประโยชน์ ซึ่งประกอบด้วยคุณสมบัติประจำตน คือ

- ๑.๑) มีคุณสมบัติเป็นที่รัก
- ๑.๒) มีคุณสมบัติเป็นที่น่าเคารพ
- ๑.๓) มีคุณสมบัติเป็นที่น่าสรรเสริญ
- ๑.๔) เป็นผู้สามารถว่ากล่าวตักเตือน
- ๑.๕) เป็นผู้อดกลั้นต่อถ้อยคำต่ำๆ สูงๆ ได้
- ๑.๖) เป็นผู้สามารถชี้แจงถ้อยคำที่สับสนลุ่มลึกได้
- ๑.๗) เป็นผู้ไม่แนะนำในทางที่ไม่สมควร<sup>๒๗</sup>

นอกจากนี้กัลยาณมิตร จะต้องเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศรัทธา สมบูรณ์ด้วยศีล สมบูรณ์ด้วยสุตะ สมบูรณ์ด้วยวิริยะ สมบูรณ์ด้วยสติ และเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยปัญญา คือยอมเชื่อมั่นต่อความตรัสรู้ของพระตถาคตเจ้า และเชื่อมั่นต่อกรรมและผลแห่งกรรมด้วยศรัทธาสมบัติ ไม่ยอมปล่อยวาง การแสวงหาประโยชน์แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายอันเป็นเหตุแห่งสัมมาสัมโพธิญาณด้วยศรัทธาสมบัตินั้น เป็นที่รักเป็นที่เคารพที่น่าสรรเสริญ สามารถทักท้วงตำหนิกว่าโทษ อดทนต่อถ้อยของสัตว์ทั้งหลายได้ด้วยศีลสมบัติ สามารถชี้แจงถ้อยคำอันลุ่มลึก ซึ่งประกอบด้วยสัจธรรมและปฏิจกสมุปบาทธรรม มกน้อย สันโดษ ชอบสงัด เป็นต้น<sup>๒๘</sup>

<sup>๒๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๐.

<sup>๒๖</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๐.

<sup>๒๗</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๑.

<sup>๒๘</sup> คุรยละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, ผู้แปล สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๖๑-๑๖๔.

กัลยาณมิตรผู้สมบูรณ์ด้วยคุณสมบัติทุกๆ ประการนั้น คือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยมีพระบาลีรับรองว่า “อานนท์ สัตว์ทั้งหลายผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากชาติความเกิดได้ ด้วยอาศัยกัลยาณมิตรคือเราตถาคตนั้นเทียว”<sup>๒๙</sup> เพราะเหตุนี้ เมื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่นั้น การเรียนกรรมฐานในสำนักของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นประเสริฐที่สุด แต่เมื่อพระพุทธองค์ได้เสด็จดับขันธปรินิพพานไปแล้ว ในบรรดาพระมหาสาวก ๘๐ องค์ องค์ใดยังมีชนมาอยู่ การเรียนกรรมฐานในสำนักของพระมหาสาวกองค์นั้น ย่อมเป็นการสมควร เมื่อพระมหาสาวกนั้นไม่มีอยู่แล้ว ก็พึงเรียนเอาในสำนักของพระอรหันต์ที่ได้มานับถวายเป็นคุณ ด้วยพระกรรมฐานบทที่ตนจะเรียนเอานั้น แล้วเจริญวิปัสสนาเป็นปทัฏฐาน จะได้บรรลุถึงซึ่งความสิ้นสุดแห่งอาสวะกิเลส<sup>๓๐</sup>

พระอรหันต์นั้น ท่านสามารถรู้ถึงภาวะที่ผู้จะทำความเพียรแล้วย่อมแสดงตนให้ทราบด้วยความอาจหาญและรื่นเริง โดยชี้ให้เห็นถึงภาวะแห่งการปฏิบัติไม่เป็นโมฆะ<sup>๓๑</sup> พระอัสสสุตเถระ ภิกษุนี้เป็นผู้จะทำการกรรมฐานแล้ว ท่านก็ปลุกตมแผ่นหนังไว้บนอากาศแล้วสามารถนั่งสมาธิอยู่แผ่นหนังนั้น แล้วบอกกรรมฐานแก่ภิกษุผู้ปรารถนาพระกรรมฐาน ดังนั้นโยคีบุคคลควรเรียนกรรมฐานในสำนักของท่านผู้ทรงคุณสมบัติจากก่อนมาหลัง ได้แก่ พระอนาคามี พระสกทาคามี พระโสดาบัน บุคคลผู้ได้มาน ท่านผู้ทรงจำปิฎกทั้งสาม ท่านผู้ทรงจำปิฎกทั้งสอง ท่านผู้ทรงจำปิฎกทั้งหนึ่ง แม้เมื่อท่านผู้ทรงจำปิฎกหนึ่งก็ไม่มี ก็สามารถเรียนกรรมฐานของท่านผู้ที่มีความชำนาญแม้เพียงสังคีติอันเดียว พร้อมทั้งอรรถกถา และเป็นผู้มีความละเอียดด้วย ก็จะได้ชื่อว่าเป็นผู้รักษาประเพณี เป็นอาจารย์ ยึดถือมติของอาจารย์ ไม่ใช่ผู้ถือมติของตนเองเป็นใหญ่ พระเถระในกาลก่อนจึงได้กล่าวประกาศไว้ถึง ๓ ครั้งว่า ท่านผู้มีความละเอียดจักรักษา ท่านผู้มีความละเอียดจักรักษา ท่านผู้มีความละเอียดจักรักษา ฉะนี้<sup>๓๒</sup>

ในบรรดากัลยาณมิตรที่เป็นอรหันต์ซึ่งมาพบที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น ท่านย่อมบอกกรรมฐานให้ได้แต่แนวทางที่ท่านได้บรรลุมาด้วยตนเอง ส่วนกัลยาณมิตรผู้เป็นพหูสูตรเนื่องจากเหตุที่ได้เรียนพระบาลีอรรถกถามาช่วยในกรรมฐานที่ได้ศึกษาจากอาจารย์ แล้วเรียนอย่างชาวสะอาด ไม่มีข้อเคลือบแคลงสงสัยเหลืออยู่ท่านจึงเลือกสรรเอาบทที่สมควรแก่กรรมฐานนั้น เอาจะปรับปรุงให้เหมาะสมแก่โยคีที่จะให้กรรมฐาน<sup>๓๓</sup>

จะเห็นได้ว่าการเรียนการศึกษากรรมฐานไม่จำเป็นต้องเรียนจากครูบาอาจารย์ผู้มีความรู้เพียงอย่างเดียว ผู้ที่ต้องการศึกษาปฏิบัติกรรมฐานสามารถไปศึกษาจากกัลยาณมิตรผู้มีคุณสมบัติประจำตนทั้ง ๗ อย่างตามที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น และยังคงต้องเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศรัทธา สมบูรณ์ด้วยศีล

<sup>๒๙</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๙/๑๕๒, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒/๓.

<sup>๓๐</sup> ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, ผู้แปล สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๖๑.

<sup>๓๑</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๒.

<sup>๓๒</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๓.

<sup>๓๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๓.

สมบุรณ์ด้วยสุตะ สมบุรณ์ด้วยวิริยะ สมบุรณ์ด้วยสติ และเป็นผู้สมบุรณ์ด้วยปัญญา มีความเชื่อมั่นในพระพุทธรเจ้า

## ๒) ระเบียบเข้าหาอาจารย์ผู้กัลยาณมิตร

ผู้ได้กัลยาณมิตรนั้นในวัดเดียวกันนั้นถือว่าเป็นบุญ แต่ถ้าไม่มีก็ควรไปหาที่วัดนั้น และเมื่อไปก็อย่าล้างเท้า อย่าสวมรองเท้า อย่ากั้ร่ม อย่าให้ศิษย์ช่วยถือชามานั้น น้ำผึ้ง น้ำอ้อย เป็นต้น อย่าไปอย่างมีอันเทวาลิกห้อมล้อม ควรไปของที่สมควรเตรียมไป ให้เสร็จบริบูรณ์แล้วถือเอาบาตรจีวรของตนเองไปด้วย เมื่อแวะพักวัดใดในระหว่างทางก็ควรทำวัตรปฏิบัติ ณ วัดนั้น ตลอดไป เวลาเข้าไปควรทำอาคันตุกวัตร ถ้าจะออกมาก็ควรทำคามิกวัตร ให้บริบูรณ์ ฟังมีเครื่องบริหารเพียงเล็กน้อยและมีความประพฤติอย่างเคร่งครัดที่สุด

ก่อนจะเข้าสู่วัด ควรทำไม้ชำระฟันให้เป็นกัปิยะพอใช้ได้ ในระหว่างทาง แล้วก็เข้าไปอย่าได้แวะพัก ณ บริเวณอื่นหรืออย่าได้ล้างเท้าทาน้ำมันเพราะว่า ถ้าในวัดนั้นไม่มีภิกษุลงคอกับอาจารย์นั้น ภิกษุเหล่านั้นก็จะถามเหตุที่มา และประกาศตำหนิอาจารย์ให้ฟังทำให้เกิดความเดือดร้อนใจให้ต้องกลับไป ทางที่ดีควรเดินตรงเข้าไปหาอาจารย์นั้นเลย<sup>๓๔</sup>

ในระเบียบนี้จะเห็นได้ว่าผู้ที่ต้องการจะเป็นศิษย์เพื่อเรียนกรรมฐานจำเป็นที่จะต้องช่วยเหลือตัวเอง เป็นผู้มีความอ่อนน้อมถ่อมตน ให้ความสำคัญกับอาจารย์ผู้สอน จำเป็นต้องทำด้วยตนเอง ทั้งนี้ อาจจะต้องแสดงให้เห็นถึงความตั้งใจของตน

## ๓) การถวายตัวแต่พระผู้มีพระภาคเจ้าและอาจารย์

จากนั้นจึงขอเอาพระกรรมฐาน ในการถวายตัวนั้น โยคีบุคคลควรกล่าวคำถวายตัวแต่พระผู้มีพระภาคเจ้าว่า “อิม่าหิ ภควา อุตตาราภาวํ ตุมหากํ ปริจจขามิ ข้าแต่พระผู้มีพระภาค ข้าพระพุทธเจ้า ขอถวายอภัตภาพร่างกายอันนี้ แต่พระพุทธองค์”<sup>๓๕</sup>

การถวายตัวแต่พระผู้มีพระภาคเจ้านี้มีความสำคัญเป็นอย่างมาก มีอานิสงส์คือ แม้ว่าอารมณ์อันน่ากลัวมาปรากฏให้เห็น ก็จะไม่เกิดความหวาดกลัว มีแต่จะเกิดความโสมนัสอย่างเดียว โดยที่จะได้เตือนตัวเองว่า “พ่อบัณฑิต ก็วันนั้น เจ้าได้ถวายตัวแต่พระพุทธเจ้าแล้วมิใช่หรือ”<sup>๓๖</sup> ดังตัวอย่างว่า บุรุษคนหนึ่งมีผ้ากาสิกพัสตร์ (ผ้าที่ทำในแคว้นกาสิ) อย่างดีที่สุด เมื่อผ้านั้นถูกหนูหรือพวกแมลงสาบกัด เขาก็จะเกิดความเศร้าเสียใจ แต่ถ้าเขาถวายผ้านั้นแก่ภิกษุผู้ไม่มีจีวรแล้ว เขาก็จะได้เห็นผ้านั้น ซึ่งภิกษุเอามาตัดเย็บเขาก็จะเกิดความโสมนัสยินดี

ส่วนการไม่ถวายตัวแต่พระพุทธเจ้านั้น คือ เมื่อหลีกเร้นไปอยู่ที่เสนาสนะที่เงียบสงัด ถ้าอารมณ์อันน่ากลัวมาปรากฏให้เห็น ก็จะไม่สามารถที่จะยับยั้งตั้งตนอยู่ได้ จะเลื่องหนีไปยังแดนหมู่บ้านเกิดคลุกคลีกับชาวบ้านคฤหัสถ์ ทำการแสวงหาลาภสักการะอันไม่สมควร ก็จะถึงความฉิบหาย

<sup>๓๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๔.

<sup>๓๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙๓.

<sup>๓๖</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙๓.

นอกจากนี้แล้วผู้ปฏิบัติกรรมฐาน เมื่อจะถวายตัวแก่พระอาจารย์ก็มีคำกล่าวอยู่ว่า “อิม่าหิ ภนฺเต อุตตภาวิ ตุมหากิ ปริจฺจามิ ข้าแต่ท่านอาจารย์ผู้เจริญ กระผมขอมอบถวายอัตภาพร่างกายอันนี้แก่ท่านอาจารย์”

การถวายตัวต่ออาจารย์ จะไม่เป็นคนที่ใครๆ ชัดขวางไม่ได้ ไม่เป็นคนตามแต่ใจตนเอง เป็นคนว่าง่าย มีความประพฤติติดเนื่องอยู่กับอาจารย์ ก็จะได้รับการสงเคราะห์จากอาจารย์ ก็จะถึงซึ่งความงอกงามไพบูลย์ในพระศาสนา เหมือนอย่างพวกศิษย์อันเตวาของพระจุฬินทปาตีกตีสสเถระ

การไม่ถวายตัวต่ออาจารย์ ย่อมเป็นคนที่ไม่มีใครมาชัดเจน บางทีก็จะเป็นคนที่ว่ายากเพราะไม่เชื่อฟังโอวาท บางทีก็จะเป็นคนตามแต่ใจตนเองอยากไปไหนก็ไปโดยไม่ลาครูบาอาจารย์ก่อน บุคคลเช่นนี้ครูอาจารย์ก็จะไม่รับสงเคราะห์ด้วยอามิสหรือด้วยธรรมะ คือ การสั่งสอน จะไม่ให้ศึกษาวิชาการตามอันสุขุมลึกลับ ซึ่ง เมื่อไม่ได้รับการสงเคราะห์แล้ว ก็จะได้ที่พึ่งในพระศาสนา ไม่ช้านานก็จะเป็นคนทุศีล บรรพชิตก็จะลาสิกขาเป็นคฤหัสถ์<sup>๓๗</sup>

#### ๔) การปฏิบัติต่ออาจารย์

แม้อาจารย์นั้นจะเป็นผู้อ่อนพรรษากว่า ก็อย่างพึ่งยินดีต่อการช่วยรับบาตรและจีวร ถ้าท่านแก่พรรษากว่า พึ่งไหว้ท่านแล้วยืนคอยอยู่ก่อน ควรเก็บและบาตรและจีวรตามที่ท่านแนะนำว่า “อาวุโส เก็บบาตรแลจีวรเสีย” ถ้าปรารถนาอยากจะทำก็จงทำตามที่ท่านแนะนำว่า “อาวุโส นิมนต์ดื่มน้ำ” แต่อย่าเพิ่งล้างเท้าทันทีเมื่อท่านแนะนำว่า “ล้างเท้าเสีย อาวุโส” เพราะเป็นหน้าที่พระอาจารย์ตักมาเอง ย่อมเป็นสิ่งที่ไม่สมควร แต่เมื่อท่านแนะนำว่า “ล้างเถิดอาวุโส ฉันไม่ได้ตักมาเองดอก คนอื่นเขาตักมา” ก็ล้างเท้าที่กำบังพระอาจารย์มองไม่เห็น หรือล้างข้างหนึ่งของวิหารอันว่างเปล่า แต่ก็ยังไม่ควรที่จะขอกรรมฐานเลยทันที ควรศึกษากิจวัตรประจำวันของท่าน สมดังวัตรปฏิบัติโดยชอบอันพระผู้มีพระภาคทรงบัญญัติไว้สนคัมภีร์มหาขันธกะ วินัยปิฎก ว่า “ภิกษุทั้งหลาย อันเตวาสิกพึงประพฤติปฏิบัติโดยชอบในพระอาจารย์ กิริยาที่ประพฤติปฏิบัติโดยชอบในพระอาจารย์นั้น ดังนี้ พึงลุกขึ้นแต่เช้าแล้วถอดรองเท้าเสีย ห่มจีวรเฉวียงบ่า ถวายไม้ชำระฟัน ถวายน้ำล้างหน้า ปูลาดอาสนะ ถ้ามีข้าวต้ม พึ่งล้างภาชนะให้สะอาดแล้วน้อมข้าวต้มไปถวาย<sup>๓๘</sup> เมื่อโยคีบุคคลทำให้ท่านอาจารย์พอใจด้วยวัตรนี้แล้ว ก็อยู่ทำกิจวัตรคอยเป็นคอยไป เมื่ออาจารย์ถามว่าท่านมาที่นี่เพื่อประสงค์สิ่งใดก็ให้กราบเรียนตามความประสงค์ที่มา เมื่อได้เป็นศิษย์เรียนกรรมฐานอย่างนี้แล้วก็ให้นัดเวลากัน ถ้าวันใดเกิดโรคขึ้นมา เช่น ท้องเสีย ชาติกำเริบ เป็นต้น ก็ควรกราบเรียนอาจารย์ให้ท่านทราบ ขอเปลี่ยนเวลาสถานที่ เพราะเมื่อเป็นโรคแล้วเวลาเรียนกรรมฐานจะทำให้ไม่สามารถทำการมนสิการได้<sup>๓๙</sup>

<sup>๓๗</sup> ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, ผู้แปล สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๙๔.

<sup>๓๘</sup> ดูรายละเอียดใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙๕.

<sup>๓๙</sup> ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, ผู้แปล สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๖๖.

## ๕) วิธีสอนกรรมฐาน

เมื่อโยคีบุคคลนั้นได้มีอชฌาศัยและอธิมุตติสมบูรณ์ได้ที่แล้วตามที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น ได้ขอกรรมฐานกับอาจารย์ผู้สำเร็จโตปரியญาณ จากนั้นควรตรวจสอบวาระจิตให้ทราบจริยาเสียก่อน สำหรับอาจารย์ที่ไม่ได้สำเร็จโตปரியญาณนอกนี้ ฟังทราบจริยาโดยสอบถามโยคีบุคคล โดยนัยว่าตนจะสามารถเรียนกรรมฐานแบบไหนที่เหมาะสมกับจริยา<sup>๔๐</sup>

จากนั้นอาจารย์จะสอนกรรมฐาน คือสอนด้วยพิธี ๓ ประการ คือ สำหรับโยคี ผู้ศึกษากรรมฐานธรรมดา จะสาธยายให้ฟัง ๑ หรือ ๒ ที่นั่ง (๑-๒ จบ) แล้วจึงมอบให้ ส่วนโยคีผู้ที่อยู่ประจำในสำนักจะสอนให้ทุกๆ ครั้งที่มาหา สำหรับผู้ที่เรียนแล้วประสงค์จะไปปฏิบัติ ณ ที่อื่น ก็จะสอนแบบไม่ย่อเกินไป ไม่พิสดารเกินไป<sup>๔๑</sup> นี่คือการสอนกรรมฐาน ๓ ประการซึ่งจะแตกต่างกันไปตาม กิจวัตรของโยคีผู้จะศึกษา

จากนั้นเมื่ออาจารย์ได้สอนกรรมฐานแล้ว โยคีบุคคลควรตั้งใจฟัง จำเอานิมิตให้ได้ คือ เอาอาการนั้นมาผูกมันในใจว่า นี่คือ บทหลัง บทหน้า เป็นใจความของบทนั้น นี่เป็นคำอธิบาย และนี่เป็นคำอุปมา เมื่อจำเอานิมิตได้อย่างนี้แล้ว ย่อมถือได้ว่า เรียนเอากรรมฐานด้วยดีแล้ว เมื่อเป็นเช่นนี้ การบรรลुकุณวิเศษก็สำเร็จแก่ผู้ศึกษาเพราะตั้งใจศึกษาเป็นอย่างดี แต่บุคคลที่ไม่ตั้งใจเรียนก็จะไม่สำเร็จ<sup>๔๒</sup>

หลักของการเจริญสมถกรรมฐาน คือ การกำหนดใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้แน่วแน่มั่นคงอยู่ในสิ่งนั้นสิ่งเดียว ที่เรียกว่า จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง เมื่อสมาธิแนบสนิทเต็มที่แล้วจะเกิด ภาวนาจิตที่เรียกว่า ฌาน ซึ่งแบ่งเป็นระดับต่างๆ ระดับที่กำหนดเอารูปธรรมเป็นอารมณ์ รูปฌานมี ๔ ชั้น ระดับที่กำหนดเอารูปธรรมเป็นอารมณ์ รูปฌานมี ๔ ชั้น ภาวะจิตที่ปราศจากนิวรณ์ ท่านอนุลอมว่าเป็นความหลุดพ้นจากกิเลสตลอดเวลาในขณะที่อยู่ในฌานนั้น แต่เมื่อออกจากฌานก็ยังมีกิเลสอย่างเดิมอยู่<sup>๔๓</sup>

ความรู้้อย่างทะลุปรุโปร่งในเรื่องอารมณ์ของกรรมฐาน เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับ นักศึกษาทุกคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้เลือกเส้นทางแห่งสมาธิภาวนา เพื่อบรรลุถึงความหลุดพ้น ผู้ปฏิบัติจะได้มาซึ่งความรู้ที่จำเป็นนี้ โดยการศึกษากรรมฐานเป็นอย่างดี ซึ่งปฏิบัติไปตามวิธีทั้ง ๑๐ ที่กล่าวแล้ว และถึงแม้ว่าจะไม่พบอาจารย์ที่เหมาะสมและมีความชำนาญก็ตาม การศึกษาของเขานั้นเองจะอยู่ในฐานะเป็นอาจารย์คนหนึ่งการอธิบายโดยละเอียดซึ่งอารมณ์ของกรรมฐานจะพบได้ใน พระคัมภีร์วิสุทธิมรรค<sup>๔๔</sup> ที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น

### ๓.๑.๔ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

<sup>๔๐</sup> ดูรายละเอียดในเรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐๑.

<sup>๔๑</sup> ดูรายละเอียดในเรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐๑.

<sup>๔๒</sup> ดูรายละเอียดในเรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๙/๒๐๒.

<sup>๔๓</sup> ที.สี. (บาลี) ๙/๒๑๖-๒๑๗/๗๒, ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๖ - ๒๑๗ /๗๒.

<sup>๔๔</sup> พระ พี. วชิรญาณมหาเถระ, แปลโดย ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร, **สมาธิในพระพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔), หน้า ๙๕.



การปฏิบัติวิปัสสนาครั้งแรกในโลกนั้นเกิดขึ้นหลังจากที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้แล้ว โดยได้นำความจริงที่พระองค์ค้นพบแสดงเป็นพระปฐมเทศนาแก่พระปัญจวัคคีย์ จนได้บรรลุธรรมไปโดยลำดับ โดยที่พระผู้มีพระภาคทรงประทับสั่งเกิดการปฏิบัติวิปัสสนาของพระปัญจวัคคีย์ โดยมีได้เสด็จออกบิณฑบาตหากแต่ประทับอยู่เพื่อคอยแนะนำและแก้ไขหากมีปัญหาเกิดขึ้นในขณะปฏิบัติ โดยปัญจวัคคีย์ที่เหลือ ๔ รูป เริ่มเจริญวิปัสสนาในตอนค่ำของวันเพ็ญเดือน ๘ และทำนวัปปะ ท่านภททิสยะบรรลุโสดาปัตติผลในวันรุ่งขึ้นซึ่งเป็นวันแรม ค่ำ หลังจากได้รับการแนะนำอย่างใกล้ชิดจากพระผู้มีพระภาค โดยไม่ใช่ฟังเพียงพระธรรมคำสอนเท่านั้น หลังจากทำนวัปปะ ภททิสยะบรรลุโสดาบันแล้ว ออกกรรมฐานแล้ว ท่านบิณฑบาตนำภัตตาหารมาถวายพระพุทธเจ้าและปัญจวัคคีย์ที่เหลือ ในวันถัดมาภิกษุปัญจวัคคีย์อีก ๒ รูปที่เหลือคือท่าน มหานามะและอัสสชีกก็ได้บรรลุพระโสดาบัน จะเห็นได้ว่าปัญจวัคคีย์ทุกรูปต่างทำความเพียรอย่างบากบั่น โดยได้รับการดูแลจากพระผู้มีพระภาคโดยตรง ซึ่งถือเป็นการสอนวิปัสสนาครั้งแรกของมนุษยชาติ<sup>๔๕</sup>

ข้อปฏิบัติในการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้ง รู้ชัดสิ่งทั้งหลาย ธรรมฐานเป็นอุบายเรื่องปัญญา, ธรรมฐานทำให้เกิดการรู้แจ้งเห็นจริง หมายถึงการปฏิบัติธรรมที่ใช้สติเป็นหลักวิปัสสนา ธรรมฐานบำเพ็ญได้ โดยการพิจารณาสภาวะธรรมหรือนามรูป คือ ชันธ ธาตุ อายตนะ อินทรีย์ให้เห็นตามความเป็นจริง คือ เห็นด้วยปัญญาว่าสภาวะธรรมเหล่านี้ ตกอยู่ในสามัญลักษณะหรือไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการรวมตัวของธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลมเท่านั้น เป็นสิ่งที่ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น

วิปัสสนากรรมฐาน เป็นกรรมฐานที่มุ่งอบรมปัญญาเป็นหลักคู่กับสมถกรรมฐาน ซึ่งมุ่งบริหารจิตเป็นหลัก ในคัมภีร์ทางพระศาสนาทั้งพระไตรปิฎกและอรรถกถาต่างๆ ไปมักจัดเอาวิปัสสนาเป็นแค่ สุตมยปัญญาและจินตามยปัญญา เพราะในวิภังคปกรณ์พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ อย่างนั้น ทั้งนี้ก็ยังไม่พอจะอนุโลมเอาวิปัสสนาว่าเป็นภาวนามยปัญญาได้อีกด้วย เพราะในฎีกาหลายที่ท่านกัณฺฐกาทไวให้ ซึ่งท่านคงอนุโลมเอาตามนัยยะพระสูตรอีกทีหนึ่ง และในอรรถกถาปฏิสัมภีหามรรคท่านกัณฺฐกาทไวให้เพราะจัดเข้าได้ในภาวนามยบุญกิริยาวัตถุข้อ ๑๐

รายละเอียดวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหรือการเจริญปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ การปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔ ในมหาสติปัฏฐานสูตร ระหว่างปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อผู้ปฏิบัติกำลังมโนสิการขันธ ๕ อย่างหนึ่งอย่างใดอยู่โดยไตรลักษณ์ ผู้ปฏิบัติอาจเกิดวิปัสสนูปกิเลส (คือ อุปกิเลสแห่งวิปัสสนา ๑๐ อย่าง) ขวนผู้ปฏิบัติให้เข้าใจผิด คิดว่าตนได้มรรคผลแล้ว คลาดออกนอกวิปัสสนาวิถีได้

สติ คือ ความระลึกรู้ เป็นสภาวะธรรมทางจิต ที่ระลึกถึงแต่สิ่งที่เป็นกุศล คัมภีร์จองจิตไม่ให้ตกต่ำ ไปในสิ่งที่เป็นอกุศล สติจึงเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก ธรรมทุกอย่างจึงรวมลงในสติ ได้แก่

<sup>๔๕</sup> พระมหาชิต ฐานโชโตและพระครูพิพิธวรกิจจานุการ, “การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กัมมัฏฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย”, วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๓ (กรกฎาคม-กันยายน ๒๕๖๑): ๑๑๗๒-๑๑๘๑.

ความไม่ประมาทสติในการปฏิบัติธรรมจะต้องมีอารมณ์ที่เป็นปัจจุบัน คือ กายกับจิต เพราะว่าสติที่ตามรู้ปัจจุบัน อารมณ์อยู่จะกำจัดความสำคัญผิดว่ามี “อิตตา” เพราะว่ารู้แต่เพียง “อาการ” เท่านั้น อาการเหล่านี้ไม่ใช่ตัวเราของเรา การคิดถึงสิ่งที่ผ่านมาหรือการคิดการณ์ล่วงหน้า เป็นความคิดฟุ้งซ่าน<sup>๔๖</sup>

สติปัฏฐาน หมายถึง สติที่จัดจ้อย่างต่อเนื่องที่สภาวะธรรมทางกาย และทางจิตที่จะต้องกำหนดรู้ปัจจุบันอารมณ์ที่ปรากฏทางทวาร ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ พระองค์ตรัสการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า สติปัฏฐาน ๔ ประการ สติปัฏฐาน ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้<sup>๔๗</sup>

การปฏิบัติกรรมฐานในทางพุทธศาสนาเป็นการฝึกหัดอบรมจิตใจของตนเองให้เกิดความสงบ บริสุทธ์ ผ่องใส พ้นจากความทุกข์ จัดเป็นฐานะสำคัญยิ่งในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักการทางพระพุทธศาสนาที่มีปรากฏในพระไตรปิฎกมี ๒ อย่าง คือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน

(๑) การฝึกฝนอบรมจิตใจให้เกิดความสงบ ให้แน่วแน่จนจิตตั้งมั่นแนบสนิทจนนุ่มดิ่งลงไปสู่สิ่งนั้นสิ่งเดียวที่เรียกว่า เอกัคคตาจิต (จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง) ไม่ฟุ้งซ่านซัดส่ายไปหาสิ่งอื่นหรืออารมณ์อื่นเรียกว่า สมถกรรมฐาน

(๒) การฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความรู้อย่างแจ่มแจ้งตามความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน จนถอนความหลงผิดรู้ผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ เรียกว่า วิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งหลักในการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางพระพุทธศาสนาที่ได้มีการปฏิบัติสืบทอดกันต่อมาโดยลำดับและให้ผลแก่ผู้ปฏิบัติได้จริงคือ มหาสติปัฏฐานสูตร พระสูตรว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นหนทางอันประเสริฐ เป็นหนทางสายเอก ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายได้อาศัยใช้เป็นหนทางเสด็จไปสู่ความพ้นทุกข์ คือพระนิพพาน ในการปฏิบัตินั้นจะใช้สมถะเป็นบาทของวิปัสสนาก็ได้ หรือจะใช้วิปัสสนากรรมฐานล้วนๆ ก็ได้ เพราะฉะนั้นหลักการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นี้ จึงเป็นไปได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา ผลของการเจริญสมถภาวนาและผลของการเจริญวิปัสสนาภาวนานั้น จึงมีความเกี่ยวเนื่องและเกื้อกูลซึ่งกันและกันอยู่ตลอดเวลาตั้งแต่

<sup>๔๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๙๑

<sup>๔๗</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๘๔, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑ - ๓๐๒.

เริ่มปฏิบัติในขั้นต้นจนถึงขั้นสำเร็จ มรรค ผล นิพพาน บุคคลผู้ที่มีความปรารถนาที่จะหลุดพ้นจากกองทุกข์ในวัฏสงสารนี้ จะต้องดำเนินไปตามหนทางนี้ ซึ่งเป็นหนทางดำเนินไปของพระอริยบุคคลทั้งหลาย ได้แก่ การปฏิบัติตามแนวมหาสติปัฏฐาน ๔ ด้วยความอดทนพากเพียรพยายามและมีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ ก็จะสามารถบรรลุธรรมในขั้นสูงได้ จนหลุดพ้นจากอภิสวาทกิเลสทั้งปวงโดยสิ้นเชิง<sup>๔๘</sup>

จึงกล่าวได้ว่าการเจริญกรรมฐานทั้งในสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานต่างเป็นการปฏิบัติที่นำไปสู่การละซึ่งกิเลสตัณหาราคะทั้งปวง แต่สมถกรรมฐานเป็นการอาศัยฌานซึ่งเป็นขั้นสูงของการปฏิบัติแต่เมื่อเสื่อมจากฌานแล้วก็ยังคงยึดติดในกิเลสตัณหาราคะ โทสะ โมหะเหมือนเดิมไม่ได้ทำให้กิเลสนั้นหายไป แต่วิปัสสนากรรมฐานอันเป็นอุบายเรื่องปัญญา อันเป็นการปฏิบัติกรรมฐานที่นำไปสู่การบรรลุธรรม เกิดความเห็นแจ้ง เกิดปัญญาอันจะทำให้สามารถกำจัดกิเลสตัณหา ทั้งนี้ก็ต้องมีพื้นฐานของสมถกรรมฐานด้วย

### ๓.๑.๕ อานิสงส์ของการเจริญกรรมฐาน

การทำวิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีเพื่อให้พบความจริงของชีวิต ทำให้เห็นร่างกายอันประกอบขึ้นด้วยขันธ์ ๕ และมีลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

#### ๓.๑.๕.๑. เห็นไตรลักษณ์

ธรรมดาว่ามนุษย์เราเมื่อยังไม่ได้เจริญวิปัสสนา ย่อมถูกเครื่องปกปิด ปิดบังอยู่ทำให้ไม่เห็น ความจริงของชีวิตว่าตกอยู่ในกฎไตรลักษณ์ เครื่องปกปิดไตรลักษณ์ ท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า มี ๓ ประการ คือ

- ๑) อนิจจลักษณะไม่ปรากฏ เพราะถูกสันตติปิดบังไว้
- ๒) ทุกขลักษณะไม่ปรากฏ เพราะอริยาบถปิดบังไว้
- ๓) อนัตตลักษณะไม่ปรากฏ เพราะขณสัญญาปิดบังไว้<sup>๔๙</sup>

จากไตรลักษณ์ทั้ง ๓ ประการที่ได้กล่าวไว้ข้างต้นนี้มีเนื้อความและความหมาย ดังนี้

๑) อนิจจัง ถูกสันตติปิดบัง คือ ความสืบทอดเนื่องกัน เช่น ของเก่าเสื่อมไป ของใหม่เข้ามาเกิดแทน ดังจะเห็นว่ามนุษย์และสัตว์ที่ดำรงชีวิตอยู่นี้ก็เพราะอวัยวะนั้นๆ เกิดใหม่แทนของเก่า ไม่มีอันตรายจึงทรงอยู่ได้ ถ้าอวัยวะใหม่เกิดแทนไม่ทันหรือมีอันตราย มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายก็ตายชื่อว่า ขาดสันตติ

<sup>๔๘</sup> พระมหากษัตริย์ ธรรมโชโต (รักษาเคน), “ศึกษาวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ตามแนวทางพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, หน้า ๓๘.

<sup>๔๙</sup> พระพุทธโฆสเถระ, ผู้แปล สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๗๑๐ -๗๑๑.

๒) ทุกข์ ถูกอริยาบถปิดบัง คือ การบริหารร่างกายยกย้ายผลัดเปลี่ยนอริยาบถเหล่านี้เป็นต้น ได้ปิดบังทุกข์ไว้ ถ้าหิวไม่บริโภคอาหาร ปวดอุจจาระ ปัสสาวะ ไม่ถ่าย เมื่อร่างกายไม่ผลัดเปลี่ยนอริยาบถ จะเห็นได้ว่าเป็นทุกข์มาก เพราะการบริหารรักษาอริยาบถที่เราทำอยู่โดยธรรมดา เราจึงมองไม่เห็นทุกข์

๓) อนัตตา ถูกชนสัญญาปิดบัง คือ การกำหนดหมายร่างกายว่าเป็นก้อน เป็นกอง เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดอุปาทานว่า เป็นตัวตน เมื่อประสงค์จะเห็นความไม่เป็นตัวตน ต้องแยกก้อนออกเป็นชิ้นเล็ก ชิ้นน้อย พิจารณาดู เช่น ร่างกายคนเราประกอบด้วย หู ตา เป็นต้น

การเห็นความเป็นจริงของชีวิตว่าตกอยู่ในสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่เป็นตัวตนนั้นต้องอาศัยภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนา ไม่ได้หมายถึงการใช้ปัญญาในขั้นสุดตมยปัญญา ที่เกิดจากการอ่าน ฟัง หรือจินตมยปัญญาที่อาศัยการวิเคราะห์ คิด พิจารณา แต่เมื่อผู้ปฏิบัติได้เจริญภาวนา จนกระทั่งได้ญาณทัสสนะ ก็จะเห็นด้วยวิปัสสนาปัญญา

### ๓.๑.๕.๒ สามารถละสังโยชน์

นอกจากผลแห่งการเห็นทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริงแล้ว ภาวนามยปัญญาย่อมทำให้สามารถกำจัดกิเลสที่เป็นอนุสัยกิเลส หรือสังโยชน์ที่อยู่ภายในจิตใจไปตามลำดับด้วยสังโยชน์ คือ กิเลสที่ผูกใจสัตว์ไว้ มี ๑๐ อย่าง<sup>๕๐</sup> ได้แก่

๑. สักกายทิฏฐิ คือ ความเห็นผิดว่า กาย ซึ่งมีอยู่ว่าเป็นเรา เป็นของเรา
๒. วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัยในพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นต้น
๓. สีลัพพตปรามาส คือ ความยึดมั่นในศีลและข้อวัตรปฏิบัติต่างๆ ที่นอกไปจาก

มรรคผลปฏิบัติ

๔. กามราคะ คือ ความกำหนัดยินดีในกามคุณต่างๆ
๕. ปฏิฆะ คือ ความขัดเคืองใจสังโยชน์เบื้องสูง หรือ อุทธัมภาคิยสังโยชน์
๖. รูปราคะ คือ ความยินดีในรูปฌานหรือในรูปภพที่จะพึงเข้าถึงได้ด้วยรูปฌานนั้น
๗. อรูปราคะ คือ ความยินดีในอรูปฌานหรือในอรูปภพที่จะพึงเข้าถึงได้ด้วยอรูปฌานนั้น
๘. มานะ คือ ความถือตัวว่าเรามากกว่าเขา เสมอเขา เลวกว่าเขา เป็นต้น
๙. อุทธัจจะ คือ ความฟุ้งซ่าน ซัดสายไปในอารมณ์ต่างๆ ไม่สงบตั้งมั่นลงได้
๑๐. อวิชชา คือ ความไม่รู้ในอริยสัจ ๔

นอกจากนั้นแล้วผลจากการที่ละกิเลสสังโยชน์ย่อมทำให้ผู้นั้นเปลี่ยนจากปุถุชนเป็นพระอริยบุคคลดังต่อไปนี้คือ

๑) พระโสดาบัน ผู้ถึงกระแสคือเข้าสู่มรรค ละสังโยชน์ได้ ๓ อย่าง คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส

๒) พระสกทาคามี ผู้จะกลับมาสู่โลกนี้อีกครั้งเดียว ละสังโยชน์ ๓ อย่างข้างต้น และทำราคะ โทสะและโมหะให้เบาบาง

<sup>๕๐</sup> ที.ปา.ฎีกา. (บาลี) ๓๔/๑๓.

๓) พระอนาคามี ผู้จะไม่กลับมาสู่โลกนี้อีก จะไปเกิดในชั้นสุทธาวาสพรหม ละสังโยชน์ได้อีก ๒ ข้อ คือ กามราคะและปฏิฆะ

๔) พระอรหันต์ ละสังโยชน์ได้สิ้นเชิง คือละสังโยชน์อีก ๕ ข้อได้ คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา<sup>๕๑</sup>

กิเลสที่ละได้แล้วเป็นการละแบบสมุจเฉทปหาน ปฏิปัสสัทธิปหาน และนิสสรณปหาน ไม่ใช่วิกขัมภนปหาน คือ การข่มไว้เหมือนในสมณะ

ในอรรถกถาการละกิเลสหรือปหาน จะแบ่งไว้เป็นลำดับขั้น ๕ ขั้น ดังนี้<sup>๕๒</sup>

๑) ตทังคปหาน เป็นการละองค์นั้นๆ ด้วยวิปัสสนาญาณ เหมือนอย่างเช่นการละสักกายทิฏฐิ ด้วยการกำหนดนามรูป ละความเห็นว่างังขารไม่มีเหตุและความเห็นว่างังขารมีปัจจัยไม่เสมอกัน ด้วยการกำหนดปัจจัยละความเป็นผู้สงสัย ด้วยการข้ามพ้นความสงสัยในภายหลังนั้น เป็นต้น อุปมาเหมือนการละความมืดด้วยแสงประทีป เป็นการดับชั่วคราว

๒) วิกขัมภนปหาน เป็นการละธรรมมีนิเวรณ ด้วยสมาธิ เหมือนการห้ามแหวนบนน้ำ ด้วยการทุบหม้อเหวี่ยงลงไป หรือเหมือนการเอาหินทับหญ้าไว้

๓) สมุจเฉทปหาน เป็นการละกิเลสด้วยอริยมรรค ละได้เด็ดขาด

๔) ปฏิปัสสัทธิปหาน เป็นการละในขั้นอริยผล เป็นภาวะที่กิเลสสงบราบคาบ

๕) นิสสรณปหาน เป็นการหลุดพ้นไปจากกิเลสโดยสิ้นเชิง คือ นิพพานจุดมุ่งหมายสูงสุดของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน คือ การหลุดพ้นจากทุกข์ ถึงความเป็นพระอรหันต์และบรรลุมรรคผลนิพพาน

จึงกล่าวได้ว่าการปฏิบัติกรรมฐานเป็นหนทางเอกอันจะนำพามนุษย์สามัญชนธรรมดาสามารถยกตนให้บรรลุธรรมเป็นอริยบุคคล คือ โสดาบัน สกิทาคามี อานาคามี และเป็นพระอรหันต์ในที่สุด เป็นแนวทางการปฏิบัติที่นำพาให้สรรพสัตว์มนุษย์และเทวดาหลุดพ้นจากกองทุกข์ จากอกุศลกรรม ตัณหา ราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น

ในกรรมฐานทั้งหลายเหล่านั้น อหारेปฏิกุศลสัญญาเป็นกรรมฐานที่น่าสนใจต่อการศึกษา เนื่องจากมนุษย์และสัตว์โลกทั้งปวงล้วนบริโภคอาหารเพื่อการดำรงชีพ แต่ถึงกระนั้น อาหารก็ไม่ได้ทำให้เกิดแต่คุณอย่างเดียวนั้น หากรับประทานเกินประมาณ รับประทานในสิ่งที่ไม่ควร ก็ทำให้เกิดโทษได้ด้วยเช่นกัน การบริโภคอาหารจึงต้องมีหลักเกณฑ์ที่พอเหมาะพอดี ไม่แสดงต่อโรค ไม่ขัดต่อร่างกาย พระพุทธศาสนาจึงได้มีหลักคำสอนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอย่างถูกต้องเหมาะสม ดังกล่าวแล้วในบทที่ ๒ และนอกเหนือจากนั้นยังมีหลักคำสอนที่คำเอาอาหารมาเป็นอุปกรณ์ในการเจริญพระกรรมฐาน เพื่อให้เกิดปัญญาญาณและอาจเข้าพึงอมตธรรมได้ เรียกว่า อหारेปฏิกุศลสัญญา

### ๓.๒ อหारेปฏิกุศลสัญญากรรมฐาน

<sup>๕๑</sup> อก.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๘๘/๑๓๔-๑๓๕.

<sup>๕๒</sup> ขุ.จ.อ. (ไทย) ๖๗/๔๑๒.

อาหารแปรรูปอุตสาหกรรมฐานเป็นกรรมฐานประเภทหนึ่งในกรรมฐาน ๔๐ อันเป็นกรรมฐานในฝ่ายของสมถกรรมฐาน ในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวไว้ว่าพระสาวกผู้ปรารถนาจะเจริญกรรมฐานด้วยการพิจารณาถึงความปฏิกูลแห่งอาหาร ควรพิจารณาถึงกิจกรรมที่ไม่มีประโยชน์และตำหนิ ซึ่งจุดบุคคลให้ต่ำลงเพราะต้องการการบำรุงเลี้ยงด้วยอาหารที่เป็นวัตถุที่สกปรกในหลายๆรูปแบบ หลักการของอาหารแปรรูปอุตสาหกรรมฐานมีความน่าสนใจและมีพระสงฆ์ได้นำมาเป็นแนวทางปฏิบัติ เช่น หลวงพ่อเกษม เขมโก แห่งสุสานไตรลักษณ์ จังหวัดลำปาง เป็นต้น หลักกรรมฐานนี้มีความหมายและแนวทางการปฏิบัติ ดังนี้

### ๓.๒.๑ ความหมายของอาหารแปรรูปอุตสาหกรรมฐาน

คำว่า อาหารแปรรูปอุตสาหกรรม หมายความว่าคำสำคัญที่ต้องทำความเข้าใจ ๔ คำ ได้แก่ อาหาร ปฏิกูล และสัญญา

คำว่า อาหาร ในฐานะเป็นคำพูดทางปรัชญาเป็นคำที่บ่งบอกถึงการดำรงชีพ แปลว่า สภาพซึ่งนำกำลังมาให้<sup>๕๓</sup> มีวิเคราะห์ว่า “อาหารเรตติ อหาโร สิ่งใดนำมาซึ่งผลแก่ตนเอง สิ่งนั้นเรียกว่าอาหาร (มาจาก อานหฺร ธาตุ=นำมา) เมื่อกล่าวโดยอุปมา คำว่าอาหารใช้กับสาเหตุแห่งการดำรงชีพของสัตว์ทั้งหลายซึ่งเกิดขึ้นหรือจะเกิดขึ้นต่อไป “ภิกษุทั้งหลาย สาเหตุแห่งการดำรงชีพอยู่ของสัตว์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วหรือสาเหตุที่สนับสนุนผู้ที่แสวงหาที่เกิดขึ้นมี ๔ อย่าง ๔ อย่างคืออะไรบ้าง ได้แก่ ๑) อาหารคือข้าว หยาดหรือละอองน้ำตาม ๒) สัมผัส ๓) เจตนา ๔) วิญญาณ”<sup>๕๔</sup>

คำว่า ปฏิกูล แปลว่า สิ่งที่น่ารังเกียจ<sup>๕๕</sup> สิ่งสกปรกน่ารังเกียจ เช่น ขยะเป็นสิ่งปฏิกูล ของที่ไม่น่าพึงปรารถนา

คำว่า สัญญา หมายถึง ความจำ ชื่อ นาม<sup>๕๖</sup> มีวิเคราะห์ว่า สยขานนฺติ เอตยาติ สา ธรรมชาติเป็นเครื่องจองจำ เครื่องช่วยจำ (ส บทหน้า ญา ธาตุ ในความหมายว่า รู้ กวี ปัจจัย แปลงนิคคหิตเป็น ลบ ญ กวี เสย) สัญญาเป็นความจำได้ ความหมายรู้ได้ หมายถึง ระบบความจำที่สามารถจำคน จำสัตว์ สิ่งของ และเหตุการณ์ต่างๆ ได้ เช่น จำสิ่งที่ได้เห็น จำเสียงที่ได้ยิน จำกลิ่นได้ หอม จำรสที่ได้ลิ้ม หรือจำสิ่งในอดีตที่ผ่านมาได้ เป็นต้น<sup>๕๗</sup>

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายของคำว่า อาหารแปรรูปอุตสาหกรรม หมายถึง ความกำหนดหมายความเป็นปฏิกูลในอาหาร, ความสำคัญหมายในอาหารว่าเป็นของปฏิกูล

<sup>๕๓</sup> พระพุทธโฆสเถระ, ผู้แปล สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๙๐๖.

<sup>๕๔</sup> พระ พี. วชิรญาณมหาเถระ, แปลโดย ชูศักดิ์ ทิพย์เกสร, สมานิในพระพุทธศาสนา, หน้า ๒๕๒.

<sup>๕๕</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๔, (กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๕๔), หน้า ๒๓๔.

<sup>๕๖</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙, ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสตร์ ชุดศัพท์วิเคราะห์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๕๐), หน้า ๖๕๓.

<sup>๕๗</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๗๐.

พิจารณาให้เห็นว่าเป็นของน่าเกลียดโดยอาการต่างๆ เช่น ปฏิกุล โดยบริโภค, โดยที่อยู่ของอาหาร, โดยสั่งสมอยู่นาน เป็นต้น<sup>๕๘</sup>

จึงกล่าวได้ว่า อาหารเรปฏิกุลสัญญากรรมฐาน หมายถึง การพิจารณาให้เห็นว่าอาหารอันเป็นข้าวนั้นเป็นสิ่งปฏิกุล เป็นสิ่งสกปรก เป็นสิ่งน่าเกลียด น่าขยะแขยง ไม่ควรยึดติด ไม่น่าปรารถนา ไม่ควรหลงใหลยึดติด

### ๓.๒.๒ ที่มีของอาหารเรปฏิกุลสัญญากรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

อาหารเรปฏิกุลสัญญากรรมฐาน เป็นกรรมฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาใน ๒ หมวดธรรม คือหมวดกรรมฐาน ๔๐ และหมวดสัญญา ๑๐ ดังนี้

#### ๑) อาหารเรปฏิกุลสัญญากรรมฐานในกรรมฐาน ๔๐

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้สังเคราะห์ให้อาหารเรปฏิกุลสัญญาเป็นกรรมฐานประเภทหนึ่งในกรรมฐาน ๔๐ โดยท่านสังเคราะห์เข้าไว้เป็น ๗ หมวด ดังนี้<sup>๕๙</sup>

- (๒) กสิณกรรมฐาน ๑๐ อย่าง
- (๒) อสุภกรรมฐาน ๑๐ อย่าง
- (๓) อนุสติกรรมฐาน ๑๐ อย่าง
- (๔) พรหมวิหารกรรมฐาน ๔ อย่าง
- (๕) อารูปกรรมฐาน ๔ อย่าง
- (๖) สัญญากรรมฐาน ๑ อย่าง
- (๗) วัตถถากรรมฐาน ๑ อย่าง

ในสัญญา ๑ อย่างนั้น คือ อาหารเรปฏิกุลสัญญา ความหมายรู้ในอาหารโดยเป็นสิ่งที่น่าเกลียด<sup>๖๐</sup>

#### ๒) อาหารเรปฏิกุลสัญญากรรมฐานในสัญญา ๑๐

สัญญา ๑๐ ประการ ปรากฏในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย ทสกนินาตร ปฐมสัญญาสูตร ความว่า ภิกษุทั้งหลาย สัญญา ๑๐ ประการนี้ ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด สัญญา ๑๐ ประการ อะไรบ้าง คือ<sup>๖๑</sup>

- (๑) อสุภสัญญา คือ กำหนดหมายความไม่งามแห่งกาย

<sup>๕๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๖๐.

<sup>๕๙</sup> พระพุทธโฆสเถระ, ผู้แปล สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๘๒-๑๘๓.

<sup>๖๐</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๕.

<sup>๖๑</sup> อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๕๖/๑๒๓.

- (๒) มรณสัญญา คือ กำหนดหมายความตายที่จะต้องมาถึงเป็นธรรมดา  
 (๓) อาหาระ ปฏิกุศลสัญญา คือ กำหนดหมายความปฏิกุศลในอาหาร  
 (๔) สัพพโลเก อนภิตตสัญญา คือ กำหนดหมายความไม่น่าเพลิดเพลินในโลกทั้ง

ปวง

- (๕) อนิจจสัญญา คือ กำหนดหมายความไม่เที่ยงแห่งสังขาร  
 (๖) อนิจเจ ทุกขสัญญา คือ กำหนดหมายความเป็นทุกข์ในความไม่เที่ยงแห่ง

สังขาร)

- (๗) ทุกเข อนัตตสัญญา คือ กำหนดหมายความเป็นอนัตตาในความเป็นทุกข์  
 (๘) ปหานสัญญา คือ กำหนดหมายเพื่อละอกุศลวิถกและบาปธรรมทั้งหลาย  
 (๙) วิราคสัญญา คือ กำหนดหมายวิราคะว่าเป็นธรรมละเอียดประณีต  
 (๑๐) นิโรธสัญญา คือ กำหนดหมายนิโรธว่าเป็นธรรมละเอียดประณีต

อนึ่ง ในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต ได้แสดงสัญญาไว้ ๗ ประการเท่านั้น ประกอบด้วย ๑. อสุภสัญญา ๒. มรณสัญญา ๓. อาหาระ ปฏิกุศลสัญญา ๔. สัพพโลเก อนภิตตสัญญา ๕. อนิจจสัญญา ๖. อนิจเจ ทุกขสัญญา และ ๗. ทุกเข อนัตตสัญญา<sup>๖๒</sup> แต่ไม่ได้แสดงถึงปหานสัญญา วิราคสัญญาและนิโรธสัญญา ส่วนในอังคุตตรนิกาย นวกนิบาต<sup>๖๓</sup> และทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค<sup>๖๔</sup> ได้แสดงสัญญาไว้ ๙ ประการ เหมือนสัญญา ๑๐ ข้างต้นแต่เว้นนิโรธสัญญาไว้เสีย

นอกจากนั้นยังปรากฏในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค อาหาระปฏิกุศลสัญญาสูตร ความว่า “ภิกษุทั้งหลาย อาหาระปฏิกุศลสัญญา (ความหมายรู้ความปฏิกุศลในอาหาร) ที่บุคคลเจริญแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความอยู่ผาสุกมาก อย่างนี้แล”<sup>๖๕</sup>

### ๓.๒.๓ วิธีปฏิบัติกรรมฐานตามหลักอาหาระปฏิกุศลสัญญากรรมฐาน

อาหารในหมวดอาหาระปฏิกุศลสัญญานั้น ท่านหมายเอาเฉพาะกวจิการาหารเท่านั้น<sup>๖๖</sup> ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้กล่าวถึงแนวทางปฏิบัติตามหลักของอาหาระปฏิกุศลสัญญากรรมฐาน โดยอาการ ๑๐ ประการ ดังนี้

๑) โดยการไป อธิบายว่า พระโยคีพิจารณาว่า ผู้บวชในพระศาสนาซึ่งชื่อว่ามีอานุภาพมาก อย่างนี้ ทำการสาธยายพุทธพจน์หรือทำสมณธรรมตลอดคืนยันรุ่ง ลูกขึ้นแต่เช้าตรู่ ทำวัตรสำหรับลานพระเจดีย์และลานพระศรีมหาโพธิ์ แล้วเข้าไปตั่งน้ำฉันน้ำใช้ กวาดบริเวณ ปฏิบัติสรีริกงแล้วขึ้นสู่อาสนะไฝ่ใจกรรมฐานตลอด ๒๐ หรือ ๓๐ ครั้ง ลูกขึ้นจับบาตรและจีวร ละป่าสำหรับบำเพ็ญเพียรซึ่ง

<sup>๖๒</sup> อัง.สตุตก. (ไทย) ๒๓/๔๘/๗๕.

<sup>๖๓</sup> อัง.นวก. (ไทย) ๒๓/๙๓/๕๖๓.

<sup>๖๔</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๙/๔๒๕.

<sup>๖๕</sup> สัม. (ไทย) ๑๙/๒๕๐/๑๙๕.

<sup>๖๖</sup> ตสฺมี อาหาระ ปฏิกุลาการคคหวนเสน อุปปนา สณญา อาหาระปฏิกุศลสณญา. วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๑๕๕., พระพุทธโฆสเถระ, ผู้แปล สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๖๑๐.





ออกมา พระโยคีจำต้องเหยียบ จำต้องเห็น จำต้องอดกลิ่น ซึ่งของปฏิกูลมีน้ำและโคลนตมเป็นต้นนี้ จำเดิมแต่เข้าไปสู่บ้านจนกระทั่งออก ด้วยประการดังพรรณนามาฉะนี้ เธอพึงพิจารณาความเป็นของ ปฏิกูลโดยการแสวงหาอย่างนี้ว่า แน่ะท่านผู้เจริญ อาหารน่าเกลียดแท้หนอ ดังนี้<sup>๖๘</sup>

๓) โดยการบริโภคน อธิบายว่า พระโยคีผู้แสวงหาอาหารอย่างนี้แล้ว นั่งอย่างสบายในที่ สะดวกภายนอกบ้าน トラบไตที่ยังมิได้หย่อนมือลงไปในอาหารนั้น แลเห็นภิกษุผู้อยู่ในฐานะเป็นครู หรือมนุษย์ผู้ละอายบาปเห็นบาปนั้น ก็ยังพออาจเพื่อนิมนต์ให้ฉันอาหารเช่นนั้นได้อยู่ตราบนั้น เพราะยังไม่เป็นของปฏิกูล แต่เมื่อหย่อนมือลงไปในอาหารนี้ด้วยความเป็นผู้ต้องการฉันแล้ว เธอจะ กล่าววาท่านจงรับเอาดังนี้ ต้องละอาย เพราะเป็นของปฏิกูลแล้ว อนึ่ง เหงื่อหลั่งออกตามง่ามนิ้วมือทั้ง ๕ ของพระโยคีผู้หย่อนมือลงไปขยำอยู่ แม้กัณฑ์แห่งแข็งก็ให้ชุ่มทำให้อ่อนได้ ภายหลัง เมื่ออาหารนั้นมีความงามอันสลายแล้ว แม้เพราะเหตุสักกว่าขยำทำเป็นคำๆ ใส่วางไว้ในปาก ฟันล่างก็ทำกิจต่างครก ฟันบนทำกิจต่างสาก ลิ่นทำกิจต่างมือ อาหารนั้นอันสากคือฟันตำแล้วอันลื่นคลุกเคล้าแล้วในปากนั้น เป็นดุจก้อนรากสุนัขในรางสุนัข น้ำลายจางใส ที่ปลายลิ้นเปื้อน แต่กลางลิ้นเข้าไปน้ำลายข้นเปื้อน มูล ฟันในที่ซึ่งไม้ชำระไม่ถึงเปื้อน อาหารนั้นทั้งถูกบดถูกเปื้อนอย่างนี้ หมดสีกลิ่นและเครื่องปรุงอันวิเศษ ในทันทีนั้น เข้าถึงความน่าเกลียดอย่างยิ่ง ดูรากสุนัขอันอยู่ในรางสุนัข แม้เป็นเช่นนั้นยังกลืนกินได้ เพราะลวงคลองจักขุไปแล้ว พระโยคีพึงพิจารณาความเป็นของปฏิกูลโดยการบริโภคนอย่างที่ว่ามานั้นแหละ<sup>๖๙</sup>

๔) โดยที่อยู่ อธิบายว่า ก็เมื่ออาหารนี้เข้าถึงการบริโภคนอย่างนี้แล้ว เมื่อเข้าไปข้างใน เพราะเหตุที่จะเป็นพระพุทธรเจ้าหรือพระปัจเจกพุทธรเจ้า หรือพระเจ้าจักรพรรดิก็ตามที่ ย่อมมีที่อาศัย อย่างใดอย่างหนึ่ง ในบรรดาที่อาศัย ๔ อย่าง คือ ปิตตาสัย ที่อาศัยคือดี เสมหาสัย ที่อาศัยคือเสลด ปุพพาสัย ที่อาศัยคือหนอง โลหิตาสัย ที่อาศัยคือเลือด แต่สำหรับคนมีปัญญาน้อยมีที่อาศัยครบทั้ง ๔ เพราะเหตุนั้น อาหารใดที่อาศัยคือดีมาก อาหารนั้นน่าเกลียดยิ่งนักดุจเปื้อนด้วยน้ำมันมะพร้าวชั้น อาหารใดที่อาศัยคือเสลดมาก อาหารนั้นดูจะคนด้วยน้ำใบกาเกะทิง อาหารใดที่อาศัยคือหนองมาก อาหารนั้นดูจะคนด้วยเปรียงเนา อาหารใดที่อาศัยคือโลหิตมาก อาหารนั้นน่าสะอิดสะเอียนยิ่งนักดูจะคนด้วยน้ำย้อม พระโยคีพึงพิจารณาความเป็นของปฏิกูลโดยที่อาศัยอย่างนี้<sup>๗๐</sup>

๕) โดยหมักหมม อธิบายว่า เป็นพิจารณาว่า อาหารนั้นระคนด้วยที่อาศัย ในบรรดาที่อาศัยทั้ง ๔ เหล่านี้อย่างใดอย่างหนึ่งแล้วเข้าไปสู่ภายในท้อง ไม่ใช่ไปหมักหมมอยู่ในภาชนะทองหรือภาชนะแก้วมณีหรือภาชนะเงินเป็นต้น ก็หากคนมีอายุ ๑๐ ปีกลืนกิน ก็ย่อมตั้งอยู่ในโอกาสอันเช่นเดียวกับหลุมคูถที่ไม่ได้ชำระตลอด ๑๐ ปี ถ้าหากคนมีอายุ ๒๐ ปี ๓๐ ปี ๔๐ ปี ๕๐ ปี ๖๐ ปี ๗๐ ปี ๘๐ ปี ๙๐ ปีกลืนกิน ก็ย่อมตั้งอยู่ในโอกาสอันเป็นหลุมคูถที่ไม่ได้ชำระตั้ง ๒๐-๓๐-๔๐-๕๐-๖๐-

<sup>๖๘</sup> พระพุทธรโฆสเถระ, ผู้แปล สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๖๑๒.

<sup>๖๙</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๑๓.

<sup>๗๐</sup> พระพุทธรโฆสเถระ, ผู้แปล สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๖๑๓-๖๑๔.

๗๐-๘๐-๙๐ ปี ถ้าหากคนมีอายุตั้ง ๑๐๐ ปีกลืนกิน ก็ยอมตั้งอยู่ในโอกาสเช่นเดียวกับหลุมคูถซึ่งมิได้ชำระตั้ง ๑๐๐ ปี พระโยคีพึงพิจารณาความเป็นของปฏิภูลความเป็นของปฏิภูลโดยความหมักหมมอย่างนี้<sup>๗๑</sup>

๖) โดยยังไม่ย่อย อธิบายว่า เป็นการพิจารณาว่า ก็อาหารนี้นั้นเข้าถึงความหมักหมมในโอกาสเช่นนี้ยังไม่ย่อยตราบใด ที่กลืนกินในวันนั้นก็ดี ในวันวานก็ดี ในวันก่อนแต่นั้นก็ดี ทั้งหมดถูกแผ่นเสมหะห่อหุ้มเป็นอันเดียวกันปูดเป็นฟองพอด ซึ่งเกิดแต่ความย่อยยับ อันความร้อนแห่งไฟในกายให้ย่อยแล้วเข้าถึงความเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งแล้วตั้งอยู่ในประเทศที่มีมิติอย่างยิ่ง ที่ถูกอ้อมด้วยกลิ่นแห่งซากศพต่าง ๆ ดูกเที่ยวไปในป่าที่บึงที่น้ำเกลียดมีกลิ่นเหม็นยิ่งนัก ซึ่งมีประการดังกล่าวแล้วนั้นนั้นเที่ยวอยู่ตราบนั้น เปรียบคุดหญ้า ใบไม้ ท่อนเสื่อลำแพน ซากงู สุนัข และมนุษย์เป็นต้น ซึ่งตกลงในหลุมใกล้ประตูบ้านคนจัดทาลอันฝนไม้ไขการตรครดแล้วในฤดูแล้ง ฤดูความร้อนของดวงอาทิตย์แผดเผา เตือดเป็นฟองพอดแล้วตั้งอยู่ณนั้น พระโยคีพึงพิจารณาความเป็นของปฏิภูลโดยยังไม่ย่อยอย่างนี้<sup>๗๒</sup>

๗) โดยย่อยแล้ว อธิบายว่า เป็นการพิจารณาว่า อาหารนั้นเป็นสภาพอันไฟในกายให้ย่อยแล้วในโอกาสนั้น และมีใช้จะให้เข้าถึงความเป็นทองเป็นเงินเป็นต้น ดูกดงาตุทองและธาตุนเงินเป็นต้นได้ แต่ก็เมื่อผุดเป็นฟองพอดอยู่ เข้าถึงความเป็นอุจจาระ ยังกระเพาะอาหารเก่าให้เต็ม เปรียบคุดดินเหลืองซึ่งบุคคลลุดดินที่ควรทำให้ละเอียดแล้วใส่เข้าในกระบอกไม้ไผ่ เข้าถึงความเป็นมูลตรยังกระเพาะปัสสาวะให้เต็มอยู่ พระโยคีพึงพิจารณาความเป็นของปฏิภูลโดยย่อยแล้วอย่างนี้<sup>๗๓</sup>

๘) โดยผล อธิบายว่า เป็นการพิจารณาว่า ก็อาหารนี้อันไฟธาตุนย่อยอยู่โดยชอบเที่ยว ย่อมสำเร็จเป็นซากต่าง ๆ มี ผม ขน เล็บ ฟัน เป็นต้น ที่ไม่ย่อยอยู่โดยชอบ ย่อมให้สำเร็จเป็นโรคตั้ง ๑๐๐ ชนิด มีหิดเปื่อย หิดดำน คุดทะเลลาด โรคเรื้อน ชักกลาก หิด ไอลงแดง เป็นต้น นี้เป็นผลของอาหารนั้น พระโยคีพึงพิจารณาความเป็นของปฏิภูลโดยผลอย่างนี้<sup>๗๔</sup>

๙) โดยหลังไหลออก อธิบายว่า เป็นการพิจารณาว่า ก็อาหารนี้อันบุคคลกลืนกินอยู่ เข้าไปโดยทวารช่องเดียว เมื่อจะหลั่งออกย่อมออกโดยทวารเป็นอนเนก โดยประการเป็นต้นว่า ชี้ตาไหลจากตา ชี้หูไหลจากหู อนึ่ง อาหารนี้ในเวลาที่จะกลืนกิน บุคคลย่อมกลืนกินแม้ด้วยทั้งบริวารมาก แต่ในเวลาที่จะถ่ายออก เข้าถึงความเป็นอุจจาระและปัสสาวะ เป็นต้น เฉพาะคน ๆ เดียวย่อมถ่ายออก ก็เมื่อบริโภคอาหารนั้นในวันแรกทั้งยินดีทั้งรำเริง ปลื้มจิตโปร่งใจเกิดปีติโสมนัส พอวันที่ ๒ เมื่อจะถ่ายออกย่อมปิดจุมกสยิวหน้าสะอิดสะเอียนเก้อเขิน อนึ่ง ในวันแรกเขากำหนดแล้วชอบใจจดจ่อ แม้สยบหมกมุ่นกลืนกินอาหารนั้น ครั้นวันที่ ๒ ค้างอยู่เพียงคืนเดียวก็เบื่อหน่ายอึดอัดระอารังเกียจจึงต้องถ่ายออก เพราะเหตุนี้ท่านอาจารย์ตีกดาบรพจึงกล่าวว่า อาหารเครื่องดื่มของเคี้ยวและโภชนะซึ่งมีค่า

<sup>๗๑</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๑๕.

<sup>๗๒</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๑๕.

<sup>๗๓</sup> พระพุทธโฆสเถระ, ผู้แปล สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๖๑๕.

<sup>๗๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๑๖.

มาก เข้าโดยทวารช่องเดียว แต่หลังออกโดยทวารตั้ง ๙ ช่อง อาหารเครื่องต้มของเคี้ยวและโภชนะซึ่งมีค่ามาก บุคคลมีบริวารแวดล้อมบริโภคอยู่ แต่เวลาเขาจะถ่ายออกย่อมแอบแฝง อาหารเครื่องต้มของเคี้ยวและโภชนะซึ่งมีค่ามาก บุคคลขึ้นชมบริโภคอยู่แต่เมื่อจะให้ถ่ายออก กลับเกลียดอาหารเครื่องต้มของเคี้ยวซึ่งมีค่ามาก โดยขังอยู่เพียงคั้นเดียวเท่านั้น กลายเป็นของเน่าไปหมด ฉะนั้น พระโยคีพึงพิจารณาความเป็นของปฏิภูลโดยหลังไหลออกอย่างนี้<sup>๗๕</sup>

๑๐) โดยเพื่อน อธิบายว่า เป็นการพิจารณาว่า ก็อาหารนี้ แม้ในเวลาบริโภค ย่อมยังมีปากลิ้นและเพดานให้เพื่อน เพราะถูกอาหารนั้นเพื่อน อวัยวะเหล่านั้นจึงเป็นของปฏิภูล ซึ่งแม้จะล้างแล้วก็จำต้องล้างบ่อยๆ เพื่อขจัดกลิ่น อาหารเมื่อบริโภคเข้าไปแล้ว เช่นเดียวกับเมื่อหุงข้าวสุกเกลบลำปลายข้าวเป็นต้นเดือดปุดขึ้นแล้ว ย่อมเพื่อนขอบปากหม้อและฝาหม้อ ฉนั้นใด อาหารอันไฟประจำกายซึ่งไปตามสรีระทั้งร่าง เฝ้าให้เดือดปุดเป็นฟองฟุดขึ้นมาอยู่ ย่อมยังพินให้เพื่อนโดยความเป็นมลทินพิน ย่อมยังอวัยวะมีลิ้นและเพดานเป็นต้นให้เพื่อนโดยความเป็นน้ำลายและเสมหะเป็นต้น ยัง ตา หู จมูก ทวารหนักเป็นต้นให้เพื่อนโดยความเป็นขี้ตา ขี้หู น้ำมูก ปัสสาวะ และอุจจาระเป็นต้น อันเป็นเหตุให้บรรดาทวารที่ถูกเพื่อนแล้ว แม้บุคคลล้างอยู่ทุก ๆ วันก็ไม่เป็นของสะอาด ไม่เป็นของน่าพอใจ ซึ่งเป็นที่ ๆ บุคคลล้างทวารบางทวารแล้วจำต้องล้างมือด้วยน้ำอีก บุคคลล้างทวารบางทวารแล้ว ล้างมือด้วยโคลมัยก็ดี ดินเหนียวก็ดี จมูกหอมก็ดี ตั้ง ๒ ครั้ง ความเป็นของปฏิภูลก็ยังไม่ไปปราศ พระโยคีพึงพิจารณาความเป็นของปฏิภูลโดยการเพื่อนอย่างนี้<sup>๗๖</sup>

พระ พี. วชิรญาณมหาเถระ<sup>๗๗</sup> ได้กล่าวถึงวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามหลักอาหารเรปฏิภูล สัณญญาว่า อหาเรปฏิภูลสัณญญา ได้แก่ ความรับรู้ที่เกิดขึ้นโดยการระลึกลึถึงความไม่น่ารักของอาหาร คือคำข้าว พระสาวกผู้ปรารถนาจะเจริญกรรมฐานข้อนี้ควรระลึกลึถึง ความไม่น่ารักของอาหารโดยพิจารณาสิ่งที่จะรับประทานหรือต้มชนิดต่างๆ คำว่า ปฏิภูล ซึ่งหมายถึง ความน่าเกลียดควรกล่าวซ้ำๆ ในตอนเริ่มปฏิบัติ เมื่อพระสาวกทำดังนี้ สภาพที่น่าเกลียดและน่าชังของอาหารจะปรากฏชัดโดยวิธีต่างๆ

พระภิกษุผู้เจริญสัณญญาข้อนี้ ควรคิดถึงสภาพที่ไม่น่าปรารถนาและความลำบากหลายๆ อย่างที่ตนจะต้องทนในการไปแสวงหาอาหาร เขาจะต้องทำหน้าที่ที่จำเป็นและสำคัญในชีวิตนักศาสนาของเขา เขาจะต้องทอดทิ้งความวิเวกอันน่ารักและสงบในที่อยู่แบบนักรพรตของเขาและขณะที่ถือบาตร เขาต้องเข้าไปในหมู่บ้านในเวลาที่กำหนดไว้เฉพาะเพื่อแสวงหาอาหารเช่นเดียวกับสุนัขจิ้งจอกเข้าไปในป่าช้า เพื่อหาอาหารกิน ฉะนั้น เขาต้องเดินผ่านจากบ้านหนึ่งไปยังอีกบ้านหนึ่ง ถือบาตร เช่นเดียวกับคนไร้อาชีพ ฝ่าความร้อนและความหนาวลมและฝนและเดินไปรอบๆ เพื่อหาอาหาร

<sup>๗๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๑๖.

<sup>๗๖</sup> พระพุทธโฆสเถระ, ผู้แปล สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๖๑๖.

<sup>๗๗</sup> พระ พี. วชิรญาณมหาเถระ, แปลโดย ชูศักดิ์ ทิพย์เกสร, สมภาณีในพระพุทธศาสนา, หน้า ๒๕๒-๒๕๔.

หลังจากได้อาหารแล้ว พระสาวกนั่งภายใต้ต้นไม้หรือในที่เช่นนั้นบางแห่งปั้นข้าวเป็นคำๆ แล้วฉันอาหารเมื่อข้าวอยู่ในปากแล้ว ข้าวปั้นบดด้วยสากคือฟัน พลิกไปมาด้วยลิ้นคลุกเคล้าด้วยน้ำลาย ดังนั้นจึงเป็นสิ่งที่น่าเกลียดและปราศจากความสวยงาม และปราศจากกลิ่นที่น่าเจริญจุมกเมื่อรับประทาน และกลืนเข้าไป คำข้าวนั้นก็ยิ่งน่าเกลียดที่สุด ผสมกับน้ำดี เสดดและวัตถุที่ไม่สะอาดอื่นๆ และจะไปขังอยู่ในที่ซึ่งไม่บริสุทธิ์เช่นกัน

อาหารนี้เมื่ออยู่ในท้องตราบไตที่ยังไม่ย่อย ย่อมมีสภาพน่าเกลียดอย่างยิ่ง ผสมกับของที่รับประทานวันนี้ เมื่อวานนี้และเมื่อวานขึ้นนี้ รวมกันเป็นก้อนอยู่ในเยื่อแห่งเสลด และเมื่ออบอุ่นด้วยความร้อนในร่างกาย ย่อมสร้างแก๊สชนิดต่างๆ ขึ้น เมื่อย่อยไม่ดีย่อมก่อให้เกิดเชื้อชนิดต่างๆ ขึ้น ในที่สุดวัตถุที่เน่าเสียในร่างกายจะถูกส่งออกมาอย่างลับๆ

ผู้ที่รับประทานอาหารย่อมรู้สึกมีความสุข มีความยินดี มีความร่าเริง และได้รับความเพลิดเพลินชั่วขณะนั้น เขามีความอยาก มีความโลภ ความมัวเมา และหลง ย่อมบริโภคอาหารในวันแรก หน้าของเขาผิดแผกไป น่ารังเกียจ และมีความป่วยใจ เขาย่อมปฏิเสธไม่รับประทานอาหารนั้น ในวันที่สอง หลังจากอาหารได้อยู่ภายในตัวเขาสักสองสามชั่วโมง เขาก็หมดความอยากในอาหารนั้น และรู้สึกรำคาญกับอาหารนั้น รู้สึกละเอียดใจเกี่ยวกับอาหารนั้น เขาเพลิดเพลินกับอาหารที่หวาน มีกลิ่นหอมพร้อมกับคนอื่นๆ ซึ่งเป็นอาหารที่จัดทำอย่างหยาบและความยากลำบาก แต่ในช่วงเวลาแห่งการขจัดกิเลส เขาต้องอยู่คนเดียว และรุกรมของเขามักถูกขัดเคือง ดังนั้น โบราณจารย์ทั้งหลาย จึงกล่าวไว้ว่า

อาหารที่จัดอย่างหยาบหยาบ เครื่องดื่มที่หวาน สิ่งอร่อยอื่นๆ ชนิดต่างๆ นำเข้ามาข้างในทางทวารอันเดียว (ปาก) แต่ออกไปจากทวารทั้ง ๔ คนเรารับประทานสิ่งเหล่านี้เข้าไปรวมๆ กันแต่ถ่ายออกมาแยกๆ กัน คนเรารับประทานสิ่งเหล่านี้ด้วยความเพลิดเพลิน แต่สิ่งที่รับประทานเข้าไปนั้นไหลออกมาอย่างน่าเกลียด<sup>๗๘</sup>

ดังนั้น พระสาวกควรพิจารณาความน่าเกลียดของอาหารที่รับประทานไปในหลายๆ วิธี โดยกล่าวซ้ำๆ ซึ่งคำว่า “ปฏิกุศล” เมื่อทำเช่นนี้ สัญญาคือการกำหนดรู้ถึงความน่าเกลียดเกี่ยวกับอาหารคือคำข้าวก็จะปรากฏชัดขึ้น เป็นอารมณ์ของกรรมฐาน ในขณะที่เจริญต่อกันซ้ำๆ นั้น นิ वर्ณ ก็ จะหมดไป เพราะธรรมชาติอันแท้จริงของอาหารคือคำข้าวและเพราะความตั้งใจที่จะกำหนดรู้ถึงความน่าเกลียดของอาหารดังกล่าว จิตจะบรรลุอุปปาจารมาน สัญญา ย่อมปรากฏในการยึดความปฏิกุศลที่มีในอาหารเป็นอารมณ์ และดังนั้นอารมณ์กรรมฐานข้อนี้จึงมีชื่อว่า “อาหาเรปฏิกุศลสัญญา”

### ๓.๒.๔ อานิสงส์ของการเจริญอาหาเรปฏิกุศลสัญญากรรมฐาน

ในอังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต ทุติยสังญาสูตฺร พระพุทธเจ้าได้ทรงอธิบายผลของการปฏิบัติกรรมฐาน อาหาเรปฏิกุศลสัญญาที่ให้ผลมาก สามารถหยั่งลงถึงอมตะได้ ความว่า

<sup>๗๘</sup> อังใน พระ ดร.พี. วชิรญาณมหาเถรระ แปลโดย รองศาสตราจารย์ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร, สมာธิโน พระพุทธศาสนา, หน้า ๒๕๓-๒๕๔.

ภิกษุผู้มีใจที่อบรมแล้วด้วยอาหาระ ปฏิกุศลสัญญาอยู่โดยมาก จิตย่อมหดกลับ งอกกลับ หมุนกลับ ไม่ออกไปปรับัตถหาในรสอุเบกขาหรือความเป็นของปฏิกุศลย่อมตั้งอยู่ ขนไก่หรือเส้นเอ็นที่เขาใส่เข้าไปในไฟย่อมหดกลับ งอกกลับ หมุนกลับ ไม่คลี่ออก ฉันทใด ภิกษุผู้มีใจที่อบรมแล้วด้วยอาหาระปฏิกุศลสัญญาอยู่โดยมาก จิตย่อมหดกลับ งอกกลับ หมุนกลับ ไม่ออกไปปรับัตถหาในรส ฉันทนั้นเหมือนกันแล อุเบกขาหรือความเป็นของปฏิกุศลย่อมตั้งอยู่ ถ้าภิกษุผู้มีใจที่อบรมแล้วด้วยอาหาระปฏิกุศลสัญญาอยู่โดยมาก จิตย่อมไหลไปตามัตถหาในรส ความเป็นของไม่ปฏิกุศลย่อมตั้งอยู่ ภิกษุพึงทราบข้อนี้ว่า ‘อาหาระปฏิกุศลสัญญา เรามิได้เจริญแล้ว คุณวิเศษทั้งเบื้องต้นและเบื้องปลายจึงไม่มีแก่เรา ภาวนาพละของเรายังไม่ถึงที่’ เพราะฉะนั้น ภิกษุนั้นจึงเป็นผู้รู้ชัดในอาหาระ ปฏิกุศลสัญญานั้น แต่ถ้าภิกษุผู้มีใจที่อบรมแล้วด้วยอาหาระ ปฏิกุศลสัญญาอยู่โดยมาก จิตย่อมหดกลับ งอกกลับ ฯลฯ ตัถหาในรส อุเบกขาหรือความเป็นของปฏิกุศลย่อมตั้งอยู่ภิกษุพึงทราบข้อนี้ว่า ‘อาหาระ ปฏิกุศลสัญญา เราเจริญดีแล้ว คุณวิเศษทั้งเบื้องต้นและเบื้องปลายจึงมีแก่เรา ภาวนาพละของเราถึงที่แล้ว’ เพราะฉะนั้น ภิกษุนั้นจึงเป็นผู้รู้ชัดในอาหาระ ปฏิกุศลสัญญานั้นเราจึงกล่าวไว้เช่นนั้นว่า ‘อาหาระ ปฏิกุศลสัญญาที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้วย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด’<sup>๗๙</sup>

ในวิสุทธิมรรคได้กล่าวถึงอานิสงส์ของการเจริญกรรมฐานที่ชื่อ อาหาระปฏิกุศลสัญญากรรมฐาน ความว่า

เมื่อพระโยคีนั้น พิจารณาความเป็นของปฏิกุศลโดยอาการ ๑๐ อย่าง ดังบรรยายมานี้อยู่ ทำให้เป็นคุณชาติอันความตริกและวิตกครามาแล้ว กวฬิงการาหารย่อมปรากฏด้วยสามารถอาการเป็นของปฏิกุศล เธอย่อมหมั่นเสพเจริญเพิ่มพูนนิมิตนั้นบ่อย ๆ เมื่อเธอทำอย่างนั้น นีวรณย่อมสงบ แต่เพราะเหตุที่กวฬิงการาหารเป็นของลิกโดยความเป็นสภาวะธรรม จิตจึงขึ้นถึงเพียงอุปะจารสมาธิ ซึ่งไม่ถึงขั้นอัปนาสมาธิ อนึ่ง สัญญาในอธิการนี้ย่อมเป็นคุณชาติปรากฏด้วยอำนาจการถือเอาโดยอาการเป็นของปฏิกุศล เหตุนั้น กรรมฐานนี้จึงถึงการนับว่า อาหาระปฏิกุศลสัญญา ความสำคัญหมายว่าเป็นของปฏิกุศลในอาหารก็แหละ จิตของภิกษุผู้หมั่นประกอบปฏิกุศลสัญญาในอาหารนี้ ย่อมหดกลับถอยหลังจากความอยากในรส เธอเป็นผู้หมดความเมา กลืนกินอาหารเพียงเพื่อต้องการบำบัดทุกข์ ดูจคนต้องการข้ามทางกันดารหมดความอยากในเนื่อบุตร จำต้องกลืนกินเนื่อบุตร ฉะนั้น ครั้นคราวนี้ระคะซึ่งเนื่องด้วยกามคุณ ๕ ย่อมถึงความกำหนดจับได้แก่เธอ ด้วยมุขคือปรีชา คอยจับกวฬิงการาหารโดยไม่ลำเค็ญเลย เธอกำหนดรู้รูปขั้นธด้วยมุขคือปรีชากำหนดรู้กามคุณ ๕ อย่าง และแม้กายคตาสติภาวนา ย่อมถึงความเต็มเปี่ยมแก่เธอ ด้วยอำนาจความเป็นของปฏิกุศลแห่งอาหารที่ยังไม่ย่อย เป็นต้น เธอชื่อว่าเป็นผู้ดำเนินตามปฏิบัติพาอันอนุโลมแก่อกุศลสัญญา ก็เธออาศัยข้อ

<sup>๗๙</sup> อก.สตตก. (ไทย) ๒๓/๕๙/๗๘.

ปฏิบัตินี้ แม้ยังไม่ประสบความสำเร็จเป็นผู้มีพระอมตะเป็นที่สุดในภพปัจจุบัน ก็จะเป็นผู้มีสุดความเป็นที่ไปในเบื้องหน้า<sup>๘๐</sup>

ในคัมภีร์วิมุตติมรรคได้กล่าวถึงอานิสงส์ของการเจริญกรรมฐานที่ชื่อ อหारेปฏิกูลสัณญากกรรมฐาน ความว่า “ย่อมรู้ลักษณะของคำข้าว เข้าใจตักหา ๕ อย่างอย่างแจ่มแจ้ง รู้แจ้งรูปขันธ์ รู้แจ้งความไม่บริสุทธิ์ จิตย่อมหลีกหนีจากความอยากในรส อยู่เป็นสุข และเข้าถึงอมตภาพ”<sup>๘๑</sup> เป็นการแสดงให้เห็นถึงความหลุดจากรสชาติของอาหาร ทำให้มีชีวิตเรียบง่าย เป็นอุบายต่อเนื่องไปถึงพระนิพพานได้ด้วยเช่นกัน

จะเห็นได้ว่า ผู้ที่เจริญกรรมฐานข้อนี้อย่อมปราศจากความโลภ และความทยานอยากในรส และเลี้ยงสิ่งฟุ่มเฟือยทุกอย่างที่เขารับประทานเพื่อดำรงอยู่และถือเป็นเครื่องช่วยให้ปราศจากสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลาย จากการที่เขาไม่ปลั่งจิตเหนืออาหารคือคำข้าวเช่นนี้ เขาย่อมมีอำนาจเหนืออายตนะทั้ง ๕ และจากอำนาจนี้เขามีอำนาจเหนือตักหา และรู้แจ้งถึงธรรมชาติที่ไม่แน่นอนของปรากฏการณ์ทั้งหลาย ถ้าเขาไม่สามารถบรรลุถึงสภาพที่ไม่มีการตายในชาตินี้ เขาย่อมจะมีอนาคตอันมีความสุขด้วยผลแห่งการปฏิบัติกรรมฐานข้อนี้ สมดังในคัมภีร์สังยุตตนิกาย มหาวรรค ได้กล่าวถึงอหारेปฏิกูลสัณญากว่า “ภิกษุทั้งหลาย อหारेปฏิกูลสัณญาก (ความหมายรู้ความปฏิกลในอาหาร) ที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความอยู่ผาสุกมาก”<sup>๘๒</sup>

จากข้อความที่มาจากพระไตรปิฎกและในวิสุทธิมรรค จะเห็นได้ว่ากรรมฐานที่เรียกว่า อหारेปฏิกูลสัณญากนี้มีอานิสงส์เป็นอย่างมาก เบื้องต้นนั้นทำให้เกิดความผาสุกในร่างกาย ไม่ให้เกิดโรคที่จะเกิดจากการกินอาหาร เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต เป็นต้น ในระดับที่สูงขึ้นไปนั้น ทำให้รู้แจ้งในรูปขันธ์ สามารถตัดตักหาในรส ไม่มีความยินดียินร้ายในเพราะอาหาร ไม่มีความอยากในรสที่พึงพอใจ ทำให้จิตใจสงบ ระงับ ไม่กระวนกระวาย จิตย่อมอยู่เป็นสุข และพัฒนาจิตให้เข้าถึงอมตะ คือ พระนิพพานได้ด้วยเพราะกรรมฐานนี้ หากไม่ถึงนิพพานในภพปัจจุบันนี้ ย่อมมีสุดความเป็นที่ไปในเบื้องหน้า

แนวทางในการปฏิบัติกรรมฐานที่ปรากฏพระพุทธศาสนานั้นมีอยู่หลากหลายแนวทาง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับจริตของผู้ที่ต้องการจะศึกษาหรือผู้ต้องการปฏิบัติ (โยคาวจร) ไม่ว่าจะเป็นบรรพชิตหรือคฤหัสถ์ก็สามารถที่จะปฏิบัติได้ การที่จะศึกษากรรมฐานนั้น จำเป็นต้องมีวิธีการที่เหมาะสมดังที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่อธิบายถึงกระบวนการตั้งแต่การเข้าหาครูบาอาจารย์กัลยาณมิตร ชำระศีลให้บริสุทธิ์ เป็นต้น ครูบาอาจารย์ก็จะให้กรรมฐานให้นำไปประลึกพิจารณาอยู่เนืองๆ

อหारेปฏิกูลสัณญากกรรมฐานเป็นหนึ่งในกรรมฐานที่ปรากฏในคัมภีร์ โดยเป็นกรรมฐานที่สอนให้พิจารณาอาหารโดยเป็นสิ่งปฏิกล เมื่อสามารถกำหนดเป็นอารมณ์ได้แล้ว ก็จะเป็นปัจจัยเป็น

<sup>๘๐</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๖๑๗.

<sup>๘๑</sup> พระอุปัชฌาย์, วิมุตติมรรค, แปลโดย พระเทพโฆสเถร (ประยูร ธมฺมจิตโต) และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๙๓.

<sup>๘๒</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๕๐/๑๙๕.

อานิสงส์ทำให้สามารถละนิวรณ์ คือ ไม่ยึดติดในอาหารได้ ทำให้ไม่มีความอยากในรูปอาหาร ไม่มีความอยากในรส ไม่มีความหวั่นไหวในกลิ่นอาหาร เป็นต้น เมื่อเกิดความเบื่อหน่ายไม่ยึดติดแล้วก็จะยอมที่จะทำให้ใช้ชีวิตอย่างผาสุก

### ๓.๓ แนวทางการบริโภคอาหารตามหลักอาหารแปฏิกุลสัณญญากรรมฐาน

จากการศึกษาหลักกรรมฐานและหลักอาหารแปฏิกุลสัณญญากรรมฐาน สามารถวิเคราะห์ให้เห็นถึงแนวทางการบริโภคอาหารตามหลักอาหารแปฏิกุลสัณญญาได้เป็น ๒ ประการ ดังนี้

#### ๓.๓.๑ การบริโภคตามหลักอาหาร

การบริโภคตามหลักอาหารในที่นี้หมายถึง การรับประทานอาหารตามหลักของอาหารที่เป็นการรับประทานเพื่อการยังชีพ เพื่อให้ชีวิตสามารถดำรงอยู่ได้ ไม่ยึดติดในรสชาติของอาหาร ไม่หลงใหลในลักษณะของอาหาร การบริโภคอาหารในลักษณะนี้นอกจากจะเป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีพแล้ว ยังถือว่าเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอีกด้วย เพราะโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ ที่เกิดขึ้นแก่มนุษย์นั้นส่วนหนึ่งมาจากอาหารที่มนุษย์รับประทานเข้าไป ในส่วนนี้เป็นไปได้ว่า มนุษย์เราไม่คำนึงถึงเท่าที่ควรจะเป็นการกินยังเป็นการกินเพื่อให้อิ่มไปเป็นวันๆ เท่านั้น การให้ค่าหรือความสำคัญแก่การกินที่เหมาะสมยังไม่มีให้เห็นเท่าที่ควร ปัญหาด้านสุขภาพ เช่น โรคเบาหวาน มะเร็ง โรคระเพาะอาหาร อักเสบ ท้องเสีย ท้องอืด แม้กระทั่งโรคอ้วน ส่วนหนึ่งมีสาเหตุมาจากอาหาร อย่างไรก็ตาม ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการกิน จึงเป็นปัจจัยสำคัญ ๒ ส่วนประกอบกัน คือ พฤติกรรมการกินและอาหารที่กินเข้าไป เพราะพฤติกรรมการกินของมนุษย์ยังเป็นพฤติกรรมการกินที่ไม่เหมาะสมและไม่พึงปรารถนา คำว่า ไม่เหมาะสมและไม่พึงปรารถนา หมายความว่า ไม่สอดคล้องกับความต้องการของร่างกาย ไม่สอดคล้องกับการทำงานของร่างกาย รวมถึงการกินที่ไม่พอเหมาะพอดี มากเกินไปหรือน้อยเกินไป ตลอดถึงการกินที่ไม่เป็นมือ ไม่เป็นเวลา ซึ่งนอกจากจะได้ประโยชน์จากอาหารน้อย ร่างกายได้รับสารอาหารที่ไม่เพียงพอแล้ว ยังเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพอีกด้วย เช่น โรคระเพาะอาหาร และเป็นการทำให้การทำงานของร่างกายเสียระบบ ดังนั้น การบริโภคตามหลักของอาหารจึงควรเป็นการบริโภค ดังนี้

๑) รับประทานอาหารเพื่อตนเอง หมายถึง การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อตนเอง ไม่รับประทานอาหารที่เป็นโทษ หรือก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย รับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ ไม่เป็นการจุดฉนวนให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บ เป็นการรับประทานอาหารที่มุ่งคุณค่าแท้ของอาหารมากกว่าความเอร็ดอร่อย เป็นการกินเพื่ออยู่ ไม่ใช่อยู่เพื่อกิน การบริโภคอาหารประเภทนี้มีจุดมุ่งหมายอยู่ที่คุณค่าแท้ คือการบริโภคอาหารเพื่อให้มีชีวิตรอด กิจกรรมต่างๆ ของชีวิตจึงจะดำเนินการต่อไปได้ การมีชีวิตอยู่ก็จะได้ไม่ลำบากจนเกินไปนัก หลักการรับประทานอาหารเพื่อตนเองในพระพุทธศาสนามีแนวทาง ดังนี้

- (๑) ไม่รับประทานอาหารเพียงแต่ว่ากินเล่น
- (๒) ไม่รับประทานอาหารด้วยความมัวเมาหลงในรสชาติ
- (๓) ไม่รับประทานอาหารด้วยหวังว่าเป็นเครื่องประดับประดา อวดฐานะมั่งมี



- (๔) ไม่รับประทานอาหารด้วยหวังว่าจะตกแต่งร่างกาย
- (๕) ให้บริโภคน้ำอาหารเพื่อให้กายนี้ดำรงอยู่
- (๖) ให้บริโภคน้ำอาหารเพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไป
- (๗) ให้บริโภคน้ำอาหารเพื่อกำจัดความหิว
- (๘) ให้บริโภคน้ำอาหารเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์<sup>๘๓</sup>

๒) รับประทานอาหารเพื่อสังคม หมายถึง การรับประทานเพื่อการดำรงตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม เป็นการรับประทานอาหารในระดับที่สูงขึ้นกว่าการรับประทานอาหารเพื่อตนเอง เพราะมนุษย์เกิดมาแล้ว นอกจากจะมีหน้าที่เพื่อตนเองแล้ว ยังมีหน้าที่เพื่อการดำรงสังคมให้สงบสุขเจริญ พัฒนาไปด้วย การรับประทานอาหารเพื่อสังคมมีความหมายครอบคลุมไปถึงการเกื้อกูลต่อกันและกัน การส่งเสริมความสามัคคีและการทำหน้าที่เพื่อส่วนรวม การรับประทานอาหารเพื่อส่วนรวม จึงมุ่งไปที่การทำหน้าที่ของตนเองให้เป็นประโยชน์ อันเป็นผลสืบเนื่องจากการรับประทานอาหารที่ทำให้ร่างกายมีกำลัง ในความมุ่งหมายนี้ย่อมหมายถึง การบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ ให้เหมาะสมคู่ควรกับอาหารที่ตนเองบริโภคไป หลักการรับประทานอาหารเพื่อสังคม มีดังนี้

(๑) ไม่รับประทานอาหารที่เป็นโทษ อันจะทำให้ร่างกายของตนเองเป็นโรค เพราะนอกจากจะเป็นโทษแก่ตนเองแล้ว ยังจะทำให้เกิดภาระในการดูแลรักษา สังคมชาติทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่า

(๒) ไม่รับประทานอาหารที่เบียดเบียนสังคม คือรับประทานอาหารที่แต่พอดี ไม่แก่งแย่งอาหารหรือละโมภอาหารมาเพื่อตนเองแต่ส่วนเดียว ควรเหลือและอนุเคราะห์ผู้ที่ไม่สามารถเข้าถึงอาหารให้ได้บริโภคอย่างทั่วถึง หากมีมากจนเกินแก่ความพอดีพึงช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่หิวโหยอย่างเมตตา

(๓) ใช้อัตราของตนให้เป็นประโยชน์แก่สังคม เมื่อมีเรี่ยวแรงพลังกำลังแล้ว พึงช่วยเหลือสังคมตามกำลังที่ตนเองมี

๓) รับประทานอาหารเพื่อโลก หมายถึง การรับประทานอาหารที่ไม่ทำลายโลก ทั้งกระบวนการผลิต กระบวนการปรุงอาหาร และกระบวนการรับประทานอาหาร ในกระบวนการผลิตคือการไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมด้วยสารพิษ เป็นการผลิตอาหารด้วยระบบอินทรีย์ ไม่ทำลายผืนแผ่นดิน ไม่ทำลายธรรมชาติ ในกระบวนการปรุงอาหารนั้นไม่มีสารสังเคราะห์ สะอาด ปลอดภัย ปลอดภัย ปราศจากพลาสติกและขยะที่เป็นพิษภัยต่อโลก ประการสุดท้ายคือกระบวนการรับประทานอาหารที่ตระหนักในความพอดี พออิ่ม พอประมาณ

### ๓.๓.๒ การบริโภคตามหลักอาหารแปดประการตามหลักอริยสัจธรรมฐาน

<sup>๘๓</sup> นนทวัฒน์ ปริดาภิทรพงษ์, “การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพแนวพุทธ”, วารสารบัณฑิตศาสตร์ มมร., ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๘): ๒๔-๓๕.

สำหรับหลักการบริโภคอาหารตามหลักอาหารแปรรูปที่ปลอดภัยตามมาตรฐานนั้นสามารถนำหลักการในวิสุทธิธรรมมาเป็นแนวทางการบริโภคโดยพิจารณาไปตามลำดับขั้นตอน เพื่อให้เห็นความเป็นปฏิภูลของอาหาร ดังนี้

๑) พิจารณาความเป็นปฏิภูลของการออกไปหาอาหาร ที่ต้องผ่านความสกปรกของผืนแผ่นดิน อาหารล้วนเกิดมาจากซากเน่าเปื่อยของชีวิตสัตว์ ความเน่าเหม็นของพืชผักที่ทับถมเมื่อตั้งข้อรังเกียจเช่นนี้แล้วจะทำให้บริโภคอย่างพอดี

๒) พิจารณาความเป็นปฏิภูลของอาหารโดยการแสวงหา แม้การปรุงก็ผ่านกลวิธีที่หลากหลาย ผ่านเครื่องมือ อุปกรณ์ที่ซ้ำแล้วซ้ำอีก มีหมู่มแมลง ผุ่นผงดตกลงไปอยู่เสมอ แม้ตอนออกไปหาอาหารก็ผ่านทุ่งหา หมู่มบ้านที่สกปรก เมื่อตั้งข้อรังเกียจเช่นนี้แล้วจะทำให้บริโภคอย่างพอดี

๓) พิจารณาความเป็นปฏิภูลของอาหารโดยการบริโภค เป็นการพิจารณาถึงขั้นตอนการปรุงอาหารที่ต้องหั่น ซอย ขยี้ ขยำ ตำในครก ซึ่งอาจมีน้ำลาย เส้นผม ละอองน้ำมูก เหงื่อ ไคลผสมอยู่ด้วยเมื่อตั้งข้อรังเกียจเช่นนี้แล้วจะทำให้บริโภคอย่างพอดี

๔) พิจารณาความเป็นปฏิภูลของอาหารโดยที่อยู่ เป็นการระลึกว่าเมื่อรับประทานอาหารไปแล้วย่อมไปอาศัยอยู่ในร่างกายที่ระคนปนเปื้อนไปด้วยหนอง เลือด เสมหะ อาหารเก่าที่นำสะสมเสียดเมื่อตั้งข้อรังเกียจเช่นนี้แล้วจะทำให้บริโภคอย่างพอดี

๕) พิจารณาความเป็นปฏิภูลของอาหารโดยความหมักหมม เป็นการพิจารณาว่าอาหารนั้นระคนด้วยที่อาศัย เมื่อเข้าไปในท้องแล้วย่อมหมักหมม เน่าเหม็น กลายเป็นของไม่สะอาด ไม่มีรสชาติ เมื่อตั้งข้อรังเกียจเช่นนี้แล้วจะทำให้บริโภคอย่างพอดี

๖) พิจารณาความเป็นปฏิภูลของอาหารโดยยังไม่ย่อย เป็นการเข้าใจถึงสภาพอาหารที่อยู่ในร่างกาย ร่างกายที่เปรียบเสมือนป่าช้าที่อุดมไปด้วยซากศพ เน่าเหม็น ไม่น่ากิน ไม่น่าบริโภค เมื่อตั้งข้อรังเกียจเช่นนี้แล้วจะทำให้บริโภคอย่างพอดี

๗) พิจารณาความเป็นปฏิภูลของอาหารโดยย่อยแล้ว เป็นการพิจารณาว่า อาหารนั้นเป็นสภาพอันไฟในกายให้ย่อยแล้วย่อมเข้าถึงความเป็นอุจจาระ ยังกระเพาะอาหารเก่าให้เต็มเปรียบดุจดินเหลืองเมื่อตั้งข้อรังเกียจเช่นนี้แล้วจะทำให้บริโภคอย่างพอดี

๘) พิจารณาความเป็นปฏิภูลของอาหารโดยผล เป็นการพิจารณาว่าอาหารนี้อันไฟธาตุย่อยอยู่โดยชอบเที่ยว ย่อมสำเร็จเป็นซากต่างๆ มี ผม ขน เล็บ ฟัน เป็นต้น เมื่อตั้งข้อรังเกียจเช่นนี้แล้วจะทำให้บริโภคอย่างพอดี

๙) พิจารณาความเป็นปฏิภูลอาหารโดยหลังไหลออก เป็นการสร้างความตระหนักว่า อาหารที่กินอยู่เข้าไปโดยทวารช่องเดียวคือปาก แต่เมื่อละหลังไหลออกกลับออกในทวารต่างๆ ที่น่าเกลียด เช่น ขี้หู ขี้ตา เหงื่อไหล อุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น เมื่อตั้งข้อรังเกียจเช่นนี้แล้วจะทำให้บริโภคอย่างพอดี

๑๐) พิจารณาความเป็นปฏิภูลของอาหารโดยอาหารปนเปื้อน เพราะเวลากินอาหาร มือและปากย่อมเปื้อน มีกลิ่นติดตัว เช่น กลิ่นกระเทียม ผักชี อาหารกลิ่นแรง เช่น เนื้อวัว เนื้อควาย หรือเครื่องเทศ เป็นต้น ล้วนแต่สกปรกไม่น่าพึงพอใจ เมื่อตั้งข้อรังเกียจเช่นนี้แล้วจะทำให้บริโภคอย่างพอดี

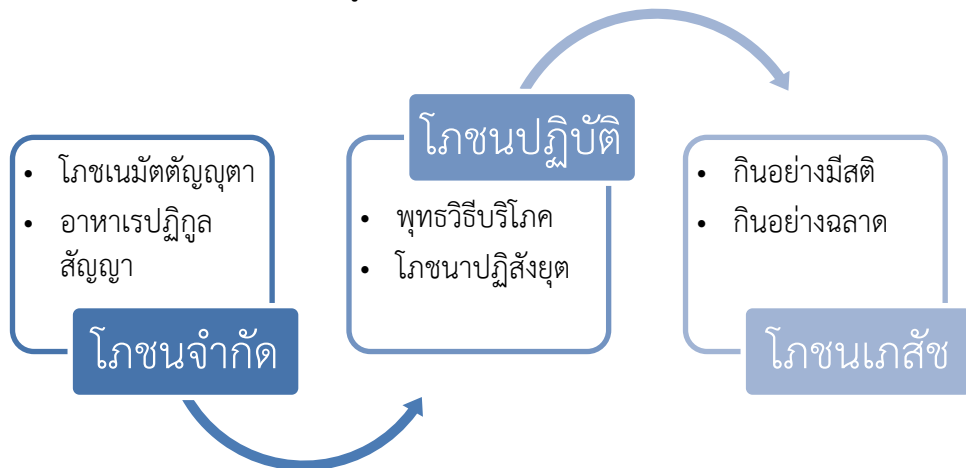
การกำหนดพิจารณาถึงความเป็นปฏิภูลของอาหารเช่นนี้อย่างสม่ำเสมอจะทำให้ผู้พิจารณา  
รับประทานอาหารอย่างระมัดระวัง ไม่รับประทานอาหารอย่างมั่วเมา ประมาท รังเกียจการ  
รับประทานอาหารที่ไม่เป็นประโยชน์ แม้ที่สุดพึงระลึกว่าทุกครั้งที่รับประทานอาหารนั้นเป็นอุปมาดัง  
กินเนื้อบุตรตนเอง เมื่อคิดเช่นนี้ ความรังเกียจในความเป็นปฏิภูลของอาหารจะบังเกิดขึ้น การ  
รับประทานอาหารก็จะลดน้อยลงเพื่อให้เกิดความพอดี พอให้งอ้อสุขภาพเท่านั้น เช่นนี้ก็จะไม่มีอาหาร  
ส่วนที่เกิดในร่างกาย จึงไม่เป็นเหตุให้เกิดโรคร้ายตามมา จึงจัดเป็นแนวทางของการบริโภคอาหารโดย  
การประยุกต์จากหลักอาหารปฏิภูลสัณญูการมฐาน อนึ่ง แนวทางการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน  
นั้นจะได้อธิบายในบทถัดไป

## บทที่ ๔

### แนวทางการบริโภคอาหารตามหลักอาหารแปรรูปอุตสาหกรรม กรรมฐานในชีวิตประจำวัน

จากการศึกษาหลักอาหารแปรรูปอุตสาหกรรมทำให้เห็นว่า อาหารมีความสำคัญอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตของมนุษย์ แม้ในพระพุทธศาสนาก็รับรองเช่นนั้น ดังปรากฏในคำว่า “สัตว์ทั้งปวงดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร”<sup>๑</sup> “ภิกษุทั้งหลาย กายนี้ดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร อาศัยอาหารจึงดำรงอยู่ได้ ขาดอาหารก็ดำรงอยู่ไม่ได้”<sup>๒</sup> ตามหลักวิทยาศาสตร์มนุษย์สามารถขาดอาหารได้ไม่เกิน ๔๕ วัน แต่ก็ไม่มีใครอยู่ได้ถึง ๔๕ วัน เพราะจะตายด้วยโรคแทรกซ้อนอื่นเสียก่อน อาหารจึงเป็นเปรียบเสมือนชีวิตของมนุษย์ แต่ถึงกระนั้น อาหารก็นำมาซึ่งโรคร้ายไข้เจ็บได้เหมือนกัน อาจเกิดจากสาเหตุการบริโภคอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ การบริโภคอาหารที่เป็นพิษต่อร่างกายหรือสะสมพิษไว้ในร่างกายโดยไม่รู้ตัว ดังนั้น การบริโภคอาหารจึงควรมีการพิจารณาอย่างมีสติ

ในพระพุทธศาสนามีหลักการบริโภคอาหารปรากฏในคำสอนทั้งในพระวินัย ส่วนที่เป็นหลักปฏิบัติสำหรับพระภิกษุ (โภชนปฏิบัติ) หลักการพิจารณาอาหารก่อนรับประทาน (โภชนจำกัด) และการรับประทานอาหารอย่างฉลาด (โภชนเภสัช) โดยประยุกต์มาจากหลักอาหารแปรรูปอุตสาหกรรม และหลักพระวินัยของพระสงฆ์ โดยนำรูปแบบการบริโภคอาหารของพระพุทธเจ้ามาเป็นกรณีศึกษาประกอบด้วย จากการศึกษาด้านเอกสารและตำราทางพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยได้กำหนดรูปแบบการประยุกต์หลักอาหารแปรรูปอุตสาหกรรมเพื่อการบริโภคอาหารอย่างฉลาดในชีวิตประจำวันได้ ๓ หลักการ ดังแผนภูมิที่ ๑



แผนภูมิที่ ๑ รูปแบบการประยุกต์หลักอาหารแปรรูปอุตสาหกรรม

<sup>๑</sup> ช.ธ. (ไทย) ๒๕/-/๕.

<sup>๒</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๓/๑๑๐.

## ๔.๑ หลักโภชนจำกัต์

หลักโภชนจำกัต์เป็นหลักการที่ประยุกต์มาจากคำสอนเรื่องโภชนมัตตัญญูตา คือ การรู้จักประมาณในการบริโภคและอาหาเรปฏิกูลสัญญา มีรายละเอียดดังนี้

### ๔.๑.๑ โภชนมัตตัญญูตา

การรู้ประมาณในการบริโภคอาหาร หรือโภชนมัตตัญญูตา จัดเป็นหลักธรรมสำคัญที่มีปรากฏอยู่มากมายในหลายพระสูตร ในอัมมัญญสูตรเป็นพระสูตรที่ว่าด้วยอัมมัญญบุคคล หมายถึงบุคคลผู้รู้ธรรมมัตตัญญูเป็นหนึ่งในคุณสมบัติ ๗ ประการของภิกษุผู้รู้ธรรม พระสูตรนี้ได้อธิบายความหมายมัตตัญญูว่า ภิกษุผู้รู้จักประมาณในการรับจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชบริขารจึงเรียกว่าเป็นมัตตัญญู<sup>๓</sup>

การรู้จักประมาณในการบริโภคอาหารนั้น พระผู้มีพระภาคทรงแสดงหลักธรรมในเรื่องโภชนมัตตัญญูตา ได้ตรัสพระคาถานี้แก่พระเจ้าปเสนทิโกศลผู้เสวยพระกระยาหารมาก พระองค์เสวยพระกระยาหารที่หุงด้วยข้าวสารเท่านั้น ทรงอืดอาด ไม่สบายพระวรกาย ดังนี้ เมื่อใดบุคคลผู้ถูกความว่วงเหงาครอบงำ บริโภคมาก ชอบแต่นอนกลิ้งเกลือกไปมา เมื่อนั้นเขาย่อมมีปัญหาเฉื่อยชา ไม่กระปรี้กระเปร่า ชอบเข้าห้องเป็นอาจิน เหมือนสุกรอ้วนที่เขาขุนด้วยเศษอาหาร (นอนกลิ้งเกลือกไปมา) ฉะนั้น<sup>๔</sup>

เมื่อพระเจ้าปเสนทิโกศลได้ฟังพระพุทธเจ้าตรัสอีกคาถาว่า มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุก็ยืนยั้ง<sup>๕</sup> จึงให้มานพชื่อสุทัสสนะเรียนคาถานั้นแล้วให้กล่าวคาถาในตอนที่จะเสวย โดยให้คำจำวันละ ๑๐๐ กหาปณะ เมื่อทำเช่นนี้ พระองค์ก็มีสติในการเสวย ไม่เสวยเกินพอดี ร่างกายก็กระปรี้กระเปร่า กิเลสครอบงำจิตใจไม่ได้ อาหารเป็นสิ่งที่มิดุณและโทษต่อร่างกาย การบริโภคอาหารที่มากเกินไป ย่อมทำให้ผู้บริโภครู้สึกอืดอาด ไม่สบายกาย การบริโภคอาหารที่น้อยเกินไป ผู้บริโภคย่อมไม่มีกำลังในการทำกิจการงานต่างๆ

บทว่า โภชนมตตัญญู ความว่า รู้ประมาณในโภชนะ อธิบายว่า รู้ประมาณในการรับการฉัน และการพิจารณา คำว่า มัตตัญญู คือ รู้ประมาณ หรือมัตตัญญูตา คือ ความเป็นผู้รู้ประมาณ การประมาณหมายเอาพอเหมาะพอดี จะบริโภคปัจจัย ๔ ก็ให้รู้จักประมาณว่า ควรรับเพียงเท่านั้น ควรบริโภคเท่านั้น ควรแจกจ่ายเท่านั้น รู้จักพอเหมาะพอดีในการรับในการใช้ตลอดถึงทำอะไรก็ให้พอเหมาะพอดี เรียกมัตตัญญู รู้ประมาณ หรือมัตตัญญูตา ความเป็นผู้รู้ประมาณ ดังนั้น เมื่อรวมคำว่า โภชนะ และมัตตัญญูตา จะได้ศัพท์ว่า โภชนมัตตัญญูตา หมายความว่า ความเป็นผู้รู้จักประมาณใน

<sup>๓</sup> อัง.สตตก. (ไทย) ๒๓/๖๘/๑๔๔.

<sup>๔</sup> ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒๕/๑๓๔.

<sup>๕</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕.

การบริโภคอาหาร รู้จักประมาณในการกิน คือ กินเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้ชีวิตเป็นอยู่ได้ผาสุก มิใช่เพื่อสนุกมัวเมา<sup>๖</sup>

พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงหลักธรรมเรื่องโภชนาเนมัตตัญญูตา เพราะอาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการดำรงชีวิต ด้วยวิธีการพิจารณาความรู้จักพอประมาณในการรับประทานอาหารเพราะอาหารนั้นอาจจะส่งผลให้เป็นคุณ หรือโทษแก่ชีวิตได้เหมือนกัน การบริโภคจึงต้องอาศัยหลักพิจารณาเพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงคุณค่าของอาหารให้ถ่องแท้ก่อนที่จะบริโภค คำสอนจึงมุ่งให้พิจารณาด้วยปัญญาทั้งก่อนและหลังบริโภคอาหาร เพื่อป้องกันมิให้กิเลสเฟื่องฟูขึ้นในใจพระองค์ทรงสอนให้ภิกษุผู้ถือการอยู่ป่าเป็นวัตร ทรงสอนให้ภิกษุคัมภรชวาทารในอินทรียทั้งหลายแล้วต้องเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคโภชนา ให้ภิกษุทั้งหลายปฏิบัติธรรม เพื่อความสิ้นอาสวะโดยให้ภิกษุรู้ประมาณในการบริโภคโภชนา นอกจากนี้พระสารีบุตรเถระได้สอนภิกษุรูปหนึ่งให้คัมภรชวาทารในอินทรียทั้งหลาย และรู้ประมาณในการบริโภคอาหาร และพระเถระยังได้อธิบายวิธีการบริโภคโภชนาที่พอประมาณไว้ตามหลักการพิจารณาตั้งขณิกปัจจเวกขณวิธี<sup>๗</sup>

ในหลักธรรมของโภชนาเนมัตตัญญูตา มีข้อความว่า ความมักน้อยสันโดษ การถือธุดงค์วัตร การบริโภคโภชนา เพื่อให้เห็นความเป็นปฏิภูลในอาหาร เหล่านี้เป็นหลักธรรมที่ปฏิบัติเพื่อขจัดความโลภ และความริษยา ไม่ให้ยึดติดในลาภสักการะ แต่เป็นการปฏิบัติเพื่อการละกิเลส โภชนาเนมัตตัญญูตาจะต้องปฏิบัติควบคู่ไปกับหลักธรรมเหล่านี้ ซึ่งเป็นการเกื้อกูล อุปการะซึ่งกันและกัน จึงจะสามารถนำผู้ปฏิบัติไปสู่การปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาคือพระนิพพานได้<sup>๘</sup>

การปฏิบัติโภชนาเนมัตตัญญูตาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การมีสติสัมปชัญญะในการตามรู้ปริยาบถขณะบริโภคอย่างต่อเนื่อง จนเห็นสภาวะของรูปนามขณะบริโภคตามความเป็นจริงว่า การบริโภคนั้นเกิดจากสภาวะของรูป และนามเท่านั้น จนเป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจในพระไตรลักษณ์ว่า รูปนามไม่เที่ยง เพราะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปมีสภาพเป็นทุกข์ เพราะถูกความเกิดดับบีบคั้นอยู่เสมอ และไม่ใช่อัตน เพราะไม่อาจบังคับรูปนามให้เที่ยงและเป็นสุขได้

นอกจากหลักโภชนาเนมัตตัญญูตานี้แล้ว หลักโภชนาจำกัดยังมีสาระสำคัญคือการจำกัดปริมาณในการบริโภค ดังที่พระสารีบุตรเถระได้แนะนำวิธีการบริโภคอาหารแก่พระภิกษุ ท่านได้กล่าวสอนไว้ในสารีปุตตเถรคาถาว่า ขณะที่บริโภคอาหาร ไม่ว่าจะจะเป็นอาหารสด หรืออาหารแห้งก็ตามภิกษุไม่ควรบริโภคในปริมาณที่มาก หรือน้อยเกินไป ควรบริโภคให้พอเหมาะแก่อัตภาพของตนเมื่อบริโภคอาหารเหลือ ๔-๕ คำก่อนที่จะอิ่ม ให้ดื่ม น้ำก่อนแล้วจึงบริโภคส่วนที่เหลือ เพื่อให้ร่างกายรู้สึกสบาย

<sup>๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๖), หน้า ๒๐๙.

<sup>๗</sup> ดุรายละเอียดใน ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๒๐/๑๔๑.

<sup>๘</sup> จารวี มั่นสินธ, “ศึกษาโภชนาเนมัตตัญญูตาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), บทคัดย่อ.

ไม่อึดอัด วิธีการเช่นนี้ย่อมเป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับภิกษุผู้มีใจเด็ดเดี่ยวต่อการปฏิบัติเพื่อมุ่งสู่พระนิพพาน<sup>๙</sup>

#### ๔.๑.๒ อาหารเรปฏิกุลสัญญา

สาระหลักของอาหารเรปฏิกุลสัญญา คือ ความกำหนดรับประทานอาหารโดยกำหนดว่าอาหารที่จะรับประทานเป็นของปฏิกุล เพื่อไม่ให้เกิดความเพลิดเพลีนมัวเมาในการรับประทานอาหาร ในหลักนี้พระพุทธเจ้าได้สอนให้พิจารณาอาหารในขณะที่บริโภคด้วยความไม่ประมาทไม่ให้กินด้วยความเพลิดเพลิ่งสนองตัณหา ดังพระพุทธพจน์ว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยกคายแล้วฉันอาหาร ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่เพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้กายนี้เป็นไปได้ เพื่อกำจัดความเบียดเบียน เพื่อบริโภคอาหารพร้อมจรรยด้วยคิดเห็นว่า เราจักกำจัดเวทนาเก่า และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้นความดำเนินไปแห่งกาย ความไม่มีโทษ และความอยู่ผาสุกจักมีแก่เรา<sup>๑๐</sup>

จากพุทธพจน์นี้ สามารถจำแนกเป็นลักษณะการบริโภคอาหารตามแนวพุทธวิธีได้ ๖ ประการ ดังนี้

๑) ไม่รับประทานอาหารเพียงแต่ว่ากินเล่น อธิบายว่า เพื่อเล่น คือ ทำเป็นเครื่องหมายกีฬา เหมือนอย่างพวกเด็กชาวบ้าน เป็นต้น

๒) ไม่รับประทานอาหารด้วยความมัวเมาหลงในรสชาติ อธิบายว่า เพื่อความมัน คือ เป็นเครื่องหมายของความเมากำลัง และเป็นเครื่องหมายของความเมาเป็นบุรุษ เหมือนพวกนักมวย เป็นต้น

๓) ไม่รับประทานอาหารด้วยหวังว่าเป็นเครื่องประดับประดา อวดฐานะมั่งมี อธิบายว่า เพื่อประดับ คือ เป็นเครื่องหมายแห่งความเป็นผู้มีมั่งมีน้อยใหญ่อึดเต็ม เหมือนกับพวกหญิงชาววังและหญิงแพศยา เป็นต้น

๔) ไม่รับประทานอาหารด้วยหวังว่าจะตกแต่งร่างกาย อธิบายว่า เพื่อตกแต่ง คือ เป็นเครื่องหมายแห่งความเป็นผู้มีผิวพรรณผ่องใส เหมือนกับหญิงละครและพวกหญิงช่างฟ้อน เป็นต้น

๕) ให้บริโภคอาหารเพื่อให้กายนี้ดำรงอยู่ หมายถึง ความตั้งอยู่แห่งอัฐภาพ คือ มหาภูตรูป ๔ ได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ ลม นับว่าเป็นประโยชน์หลักประการหนึ่งแห่งการบริโภคอาหาร เพื่อช่วยให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง สามารถประกอบกิจการงานในหน้าที่ของตนได้ตามปกติและดำรงอยู่สืบเนื่องกันไป

๖) ให้บริโภคอาหารเพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไป คือ การบริโภคอาหารเพื่อรักษาชีวิตเอาไว้ให้อยู่ในร่างกายต่อไป ไม่ใช่มีแต่ร่างกายแต่ปราศจากชีวิตหรือมีแต่ชีวิตแต่ไร้ร่างกาย การบริโภคอาหารจึงเป็นไปเพื่อเกิดสิ่งทั้งสองอย่างรวมกันอย่างสมดุลและดำรงอยู่ต่อไป

<sup>๙</sup> ชุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๙๘๒-๙๘๓/๕๐๐.

<sup>๑๐</sup> อง.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๖/๑๕๙-๑๖๐.

๓) ให้บริโภคอาหารเพื่อกำจัดความเปียกเปียก ความเปียกเปียกก็คือความหิว การบริโภคอาหารจึงเป็นไปเพื่อกำจัดหรือระงับความหิวซึ่งเป็นเวทนาเก่า และป้องกันไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ก็คือ ความไม่สบายกาย อันเกิดจากการบริโภคเกิดประมาณ

๔) ให้บริโภคอาหารเพื่อบริโภคเคราะห์พรหมจรรย์ คือ ศาสนาทั้งหลายอย่างหนึ่ง หมายความว่า เมื่อร่างกายได้รับการหล่อเลี้ยงด้วยอาหารสมบูรณ์แล้วก็อำนวยความสะดวกด้วยการทำความดี ทำคุณประโยชน์ ๒ หน้าที ส่วนตัวและส่วนรวม พรหมจรรย์หมายถึง การครองชีวิตประเสริฐ การประพฤติดีงามที่ประเสริฐ<sup>๑๑</sup>

เมื่อสามารถกำหนดละ คลาย ถอน ความยึดมั่นถือมั่นในรสชาติของอาหารได้แล้ว จึงจะเป็นแนวทางการรับประทานอาหารอย่างถูกต้อง เพราะความไม่ยินดีและความเมาอาหารนั้น อริยมรรคจึงบริสุทธิ์ได้<sup>๑๒</sup> แนวทางปฏิบัติข้างต้นนี้ได้รับการถ่ายทอดออกมาเป็นรูปแบบการพิจารณาอาหารสำหรับพระภิกษุจนถึงปัจจุบัน ดังปรากฏในบทพิจารณาอาหารปฏิสังขาโยที่พระภิกษุพิจารณา ก่อนฉันอาหารบิณฑบาต ว่า

ปฏิสังขา โยนิโส ปิณฑะปาตัง ปะภูเสวามิ ข้าพเจ้าพิจารณาแล้วโดยแยกคาย คือพิจารณาโดยใช้ปัญญาไตร่ตรองอย่างดีแล้ว คำนึงถึงเหตุผลแล้ว จึงฉันอาหารบิณฑบาต

เนาะ ทะวายะ นะ มะทายะ นะ มัณฑะนายะ นะ วิภูสะนายะ (โดยรู้ตระหนักรู้ว่า) มิใช่เพื่อจะสนุกสนาน เห็นแก่เอร็ดอร่อยหลงมัวเมา สวयงามโอ้อำโก้

ยววะทเวะ อิมัสสะ กายัสสะ จิตฺติยา ยาปะนายะ ที่ฉันนี้ก็เพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ ให้ชีวิตดำเนินไปได้

วิหิงสุปะระตฺติยา เพื่อบริโภคความหิวระหาย หรือการขาดอาหาร ซึ่งเป็นภาวะที่บีบคั้นเปียกเปียกร่างกาย

พรหมจรรย์านุกคหายะ เพื่อบริโภคเคราะห์พรหมจรรย์ะ คือ เพื่อเกื้อหนุนชีวิตที่ประเสริฐ ชีวิตที่ดีงาม

อิติ ปุราณัญจะ เวทะนัง ปะภูหังขามิ ด้วยการทำอย่างนี้ เราย่อมระงับเสียได้ซึ่งทุกขเวทนาเก่าคือความหิว

เนวิญจะ เวทะนัง นะ อุปปา เทสสามิ และไม่ทำทุกขเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้น

ยัตรา จะ เม ภาวิสสะติ อะนะวัชชะตา จะ ผาสุวิหาโร จาติ ความเป็นไปโดยสะดวกแห่งอัตภาพนี้ด้วย ความเป็นผู้หาโทษมิได้ด้วย และความเป็นอยู่โดยผาสุกด้วย จักมีแก่เรา<sup>๑๓</sup>

จุดมุ่งหมายของการพิจารณาอาหารและหลักอาหารปฏิสังขาโยนี้ก็เพื่อไม่ให้กินจนเกินประมาณพอดี ให้บังเกิดในการกินที่เกินประมาณ ในพุทธศาสนาสายเถรวาท จึงมีกุสโลบายให้กินอาหารน้อยลง ดังได้แสดงท่าทีต่อการกินอาหารว่า “ดูกินเนื้อบุตรของตน”<sup>๑๔</sup> พระสูตรนี้เล่าว่า

<sup>๑๑</sup> นนทวัฒน์ ปรีดาภัทรพงษ์, “การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพแนวพุทธ”, วารสารบัณฑิตศาสตร์ มมร., ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๘): ๒๔-๓๕.

<sup>๑๒</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๖/๑๕.

<sup>๑๓</sup> นนทวัฒน์ ปรีดาภัทรพงษ์, “การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพแนวพุทธ”, ๒๔-๓๕.

<sup>๑๔</sup> ส.น. (ไทย) ๑๖/๖๓/๑๒๐.



พุทธะสอนให้สาวกกินอาหารประจุกชายหญิงคู่หนึ่งที่ต้องข้ามทะเลทรายอันกันดาร จำต้องฆ่าบุตรของตนนำเนื้อมากินเพื่อไม่ให้ตนเองตาย ฉันทิดก็ฉันทันนั้น ให้สาวกกินอาหารทั้งหลายดุจกินเนื้อบุตรคือไม่ได้เป็นไปเพื่อความเพลิดเพลินแต่เพื่อยังชีพให้รอดเท่านั้น

#### ๔.๑.๓ แนวทางปฏิบัติตามหลักโภชนาจำกัด

จากหลักการของโภชนาจำกัดัตถุญตาและหลักอาหारेปฏิบัติกุศลสัญญากรรมฐาน สามารถสรุปเป็นแนวทางปฏิบัติตามหลักโภชนาจำกัดได้ ดังนี้

๑) พิจารณาก่อนที่จะรับประทานอาหารเช้า การรับประทานอาหารเช้าครั้งนั้นมีความจำเป็นหรือยัง รับประทานถูกต้องตามกาลหรือยัง อาหารที่จะรับประทานนั้นมีประโยชน์หรือมีโทษเป็นอาหารแสดงต่อร่างกายหรือไม่ เป็นอาหารที่จะทำให้เกิดการสะสมของโรคภัยไข้เจ็บหรือไม่ การพิจารณาอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมจะช่วยให้ร่างกายได้รับแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ ไม่เป็นโทษในภายหลัง

๒) หยุดพฤติกรรมการกินอาหารจุบจิบ คือ หยุดรับประทานอาหารที่ไม่เป็นเวลาของอาหาร งดอาหารกินเล่นระหว่างมื้อ เช่น ขนมหวาน เป็นต้น ควรกินอาหารตามมื้อตามคาบที่เหมาะสม

๓) ไม่รับประทานอาหารด้วยความมัวเมาหลงใหลในรสชาติ เพราะหากรับประทานอาหารตามรสชาติที่ตนชอบใจจะทำให้รับประทานไม่ยอหดหยุด จนกลายเป็นการรับประทานเกินพอดี เพราะอาหารที่รสชาติถูกใจจะทำให้เกิดความเมามันในการกิน

๔) ไม่รับประทานอาหารด้วยหวังว่าเป็นเครื่องประดับประดา อวดฐานะมั่งมี กินเพื่อความหรูหรา เป็นการพอกพูนกิเลสให้เกิดขึ้น การกินอาหารเพื่อประดับประดานั้นส่วนมากจะเป็นอาหารส่วนที่เกินความจำเป็น

๕) ไม่รับประทานอาหารด้วยหวังว่าจะตกแต่งร่างกาย เพราะธรรมดาว่าการกินอาหารที่มีประโยชน์ครบตามหลักโภชนาก็เพียงพอต่อร่างกายแล้ว การกินอาหารเสริมนอกจากจะเป็นการเพิ่มสารอาหารให้แก่ร่างกายจนเกินพอแล้ว ยังเป็นการสิ้นเปลืองอีกด้วย

๖) ให้รับประทานเพื่อกำจัดความเปียกเปียก คือ ความหิวที่เกิดขึ้น หรือกินเพียงเพื่อให้หายหิว ไม่ให้เกิดความทุกข์ทรมานด้วยความหิว เมื่ออิ่มแล้วก็ควรหยุดกิน ไม่เกิดตัณหา ความเสียดายอาหารที่เหลืออีก อนึ่ง หากจะปฏิบัติให้ยิ่งยวดกว่านี้ ควรหยุดกินก่อนที่จะอิ่มสัก ๓-๔ คำ เพื่อต็มน้ำให้เต็มเต็มในภายหลัง

๗) ให้รับประทานเพื่อส่งเสริมสุขภาพของตนเองให้มีเรี่ยวแรงในการดำเนินกิจการต่างๆ ได้ ให้มีร่างกายแข็งแรง สุขภาพสมบูรณ์ โดยมุ่งหมายให้สามารถบำเพ็ญกุศลได้อย่างเต็มที่ สร้างบารมีได้อย่างสมบูรณ์

หลักการดังกล่าวมาข้างต้นเป็นแนวทางปฏิบัติในการจำกัดปริมาณอาหาร เพื่อให้เกิดความพอดี ซึ่งเป็นหลักสำคัญของพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า มัชฌิมปฏิปทา ไม่ควรบริโภคในปริมาณที่มากหรือน้อยเกินไป ควรบริโภคให้พอเหมาะแก่อัตภาพของตน ความพอดีเหล่านี้จะนำไปสู่จุดหมายแห่งความมีชีวิตที่ดีงาม

## ๔.๒ หลักโภชนปฏิบัติ

ในพระไตรปิฎกมีข้อความสำคัญเกี่ยวกับการกินอาหารความว่า “มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้วย่อมมีเวทนาเบาบางเขา ย่อมแก่ช้า อายุก็ยั่งยืน”<sup>๑๕</sup> สาระสำคัญของการบริโภคอาหาร คือ สติเพื่อให้รู้จักประมาณในอาหาร หลักการโภชนปฏิบัติจึงเป็นหลักของกสารมีสติในการบริโภค โดยประยุกต์มาจากคำสอนเรื่องพุทธวิธีในการบริโภคและบทโภชนปฏิบัติสังยุตมีรายละเอียดดังนี้

### ๔.๒.๑ พุทธวิธีในการบริโภค

ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงกิริยาอาการของพระพุทธเจ้าในการบริโภคอาหารเอาไว้ อันเป็นแบบอย่างที่ดีที่สามารถจะได้เอาเป็นแบบอย่างในการประพฤติปฏิบัติในการบริโภคได้ ดังความว่า

ท่านพระโคตมพระองค์นั้นเสวยพระกระยาหารพอประมาณคำข้าว ไม่ทรงทำกับข้าวให้เกินกว่าคำข้าว ทรงเคี้ยวคำข้าวข้างในพระโอษฐ์สองสามครั้งแล้วทรงกลืน ข้าวยังไม่ละเอียด ไม่ทรงกลืนลงไป ไม่มีข้าวเหลืออยู่ในพระโอษฐ์จึงน้อมคำข้าวอีกคำหนึ่งเข้าไป ทรงมีปกติกำหนดรสอาหารแล้วเสวยอาหาร แต่ไม่ทรงติดในรส<sup>๑๖</sup>

เวลาในการบริโภคของพระพุทธเจ้านั้น พระองค์ทรงบริโภคอาหารเพียงวันละมื้อเท่านั้น คือ ในเวลาเช้า<sup>๑๗</sup> พระองค์ได้ให้เหตุผลว่า บริโภคเพียงนี้ก็อยู่ได้อย่างสบาย ทำให้มีโรคภัยไข้เจ็บน้อย ร่างกายเบาสบายมีกำลังและคล่องตัว เพราะถ้าบริโภคมาก โรคภัยไข้เจ็บมักมีมากกับอาหารนั้น และเกินความจำเป็น ดังที่พระองค์ตรัสกะภิกษุทั้งหลายว่า

เราฉันอาหารมื้อเดียว เราเมื่อฉันอาหารมื้อเดียว ย่อมรู้สึกรู้ว่ามีอาหารน้อย มีความลำบาก กายน้อย มีความเบา กาย มีกำลัง และอยู่อย่างผาสุกมาเถิด แม้พวกเธอก็จงฉันอาหารมื้อเดียว แม้เธอทั้งหลายเมื่อฉันอาหารมื้อเดียวจักรู้สึกรู้ว่ามีอาหารน้อย มีความลำบาก กายน้อย มีความเบา กาย มีกำลัง และอยู่อย่างผาสุก<sup>๑๘</sup>

การอดอาหารของพระพุทธเจ้าตามพระไตรปิฎกนั้นหมายถึง การรับประทานอาหารมื้อเดียวและหยุดพักการกินติดต่อกันหลังจากนั้นเป็นเวลา ๒๓ ชั่วโมง แล้วจึงกลับมารับประทานอาหารใหม่ ทำเช่นนี้เป็นประจำทุกวัน โดยเฉลี่ยจึงได้รับปริมาณแคลอรีน้อยกว่าคนปกติที่รับประทานอาหาร ๓ มื้อ ประมาณร้อยละ ๖๖ จึงไม่ทำให้เกิดพลังงานสะสมอันจะเป็นการก่อให้เกิดโรคร้ายตามมา เช่น ไขมันในเส้นเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงชวนภิกษุทั้งหลายให้งดเว้นการรับประทานอาหารในยามราตรี ดังปรากฏในมัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์

<sup>๑๕</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕.

<sup>๑๖</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๗๘/๔๗๙.

<sup>๑๗</sup> ฉฉันมื้อเดียว คือ ตั้งแต่ดวงอาทิตย์ขึ้นจนถึงเวลาเที่ยงวัน แม้ภิกษุฉันอาหาร ๑๐ ครั้ง ในช่วงเวลานี้ก็ ประสงค์ว่า ฉฉันอาหารมื้อเดียว ม.ม.อ. (ไทย) ๒/๒๒๕/๓.

<sup>๑๘</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๒๕/๒๓๖.

พระพุทธเจ้าได้กล่าวถึงการงดเว้นอาหารในเวลารাত্রี และทรงแนะนำภิกษุทั้งหลายให้งดเว้นการกินอาหารในเวลารাত্রี ความว่า

ภิกษุทั้งหลาย เราไม่ฉันโภชนะในราตรีเลย เราเมื่อไม่ฉันโภชนะในราตรีก็นึกว่าสุขภาพมีโรคาพาทน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพละนามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญ มาเถิด ภิกษุทั้งหลาย แม้เธอทั้งหลายก็จงอย่าฉันโภชนะในราตรีเลย เธอทั้งหลายเมื่อไม่ฉันโภชนะในราตรี ก็จักนึกว่าสุขภาพมีโรคาพาทน้อย กระปรี้กระเปร่ามีพละนามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญ<sup>๑๙</sup>

จากข้อความนี้ทำให้เห็นถึงอานิสงส์ของการไม่รับประทานอาหารในเวลากลางคืน [น่าจะหมายรวมเอาเวลาตั้งแต่หลังเที่ยงวันเป็นต้นไปตามพระวินัย] ๔ ข้อ คือ

- ๑) ร่างกายมีโรคน้อย
- ๒) มีความคล่องตัว ประปรี้กระเปร่า
- ๓) มีพละนามัยสมบูรณ์
- ๔) มีสุขภาพดี

จากข้อความทั้ง ๓ ข้อความที่ได้ยกมาเป็นตัวอย่างนี้ สามารถสรุปเป็นพุทธวิธีการบริโภคของพระพุทธเจ้าได้ดังนี้

- ๑) พระพุทธเจ้ามีปกติเสวยพระเสวยพระกระยาหารพอประมาณคำข้าว ไม่ทำคำข้าวให้ใหญ่หรือเล็กเกินไป
- ๒) พระพุทธเจ้าทรงเคี้ยวคำข้าวข้างในพระโอษฐ์สองสามครั้งแล้วทรงกลืน ข้าวยังไม่ละเอียดไม่ทรงกลืนลงไป
- ๓) พระพุทธเจ้าเสวยข้าวทีละคำ เมื่อไม่มีข้าวเหลืออยู่ในพระโอษฐ์จึงน้อมคำข้าวอีกคำหนึ่งเข้าไป
- ๔) ทรงมีปกติกำหนดรสอาหารเพื่อให้เกิดการกำหนดรู้ แล้วจึงเสวยอาหาร แต่ไม่ทรงติดในรสอาหารนั้นๆ
- ๕) พระพุทธเจ้าเสวยพระกระยาหารวันละ ๑ มื้อ
- ๖) พระพุทธเจ้าไม่เสวยพระกระยาหารในเวลากลางคืน

พุทธวิธีในการบริโภคอาหาร สามารถสรุปได้ว่าเป็นการกินอาหารที่พอประมาณตามหลักโภชนมัตตัญญูตาและยังเพิ่มกรอบเวลามาด้วย คือ ไม่กินอาหารในเวลากลางคืน และจำกัดปริมาณการกินอาหารในแต่ละวันให้เหลือเพียง ๑ มื้อเท่านั้น การไม่กินอาหารในเวลากลางคืนนั้นเนื่องจากเวลากลางคืนเป็นเวลาที่ย่างกายพักผ่อน ร่างกายจะไม่ทำการย่อยอาหาร แต่หากมีการย่อยอาหารจะทำให้การนอนหลับไม่สนิท เพราะมีการใช้พลังงานตลอดเวลา อันจะทำให้เกิดโรคอื่น ๆ ตามมา ส่วนการจำกัดอาหารวันละมื้อนั้นก็เพื่อไม่เกิดอาหารส่วนเกินกว่าที่ร่างกายต้องการ แต่ในสังคมปัจจุบันที่ฆราวาสต้องออกแรงเพื่อทำงานควรกินอาหารวันละ ๒ มื้อเพื่อให้มีกำลังในการทำงาน แต่ละมื้อก็ควรรับประทานให้พอดีเท่านั้น

<sup>๑๙</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๗๔/๒๐๑.

## ๔.๒.๒ โภชนปฏิบัติสังยุต

โภชนปฏิบัติสังยุตเป็นหัวข้อวินัยสำหรับพระภิกษุในหมวดเสขียวัตถ์ ว่าด้วยการรับประทานอาหาร แม้ศัพท์จะแสดงเป็น บิณฑบาต แต่โดยเนื้อหาหมายถึงอาหาร<sup>๒๐</sup> แม้ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช ๒๕๔๒ ก็ได้ให้ความหมายของคำว่า บิณฑบาต แปลว่า อาหาร ด้วยเช่นกัน<sup>๒๑</sup> ดังนั้น เมื่อจะกล่าวถึงมารยาทการรับประทานอาหารจะเว้นเรื่องบิณฑบาตนี้เสียไม่ได้ โภชนปฏิบัติสังยุต เป็นบทบัญญัติเกี่ยวกับกิริยามารยาทในการฉันอาหารบิณฑบาต แบ่งออกเป็น ๓ กลุ่มคือ

### ๑) สักกัจจวรรค กลุ่มว่าด้วยความเคารพในอาหาร มี ๑๐ สิกขาบท ดังนี้

สิกขาบทที่ ๑ ภิกษุพึงทำความสำเหนียกว่า เราจักฉันบิณฑบาตโดยเคารพ

สิกขาบทที่ ๒ ภิกษุพึงทำความสำเหนียกว่า เราจักให้ความสำคัญในบาตรขณะฉัน

บิณฑบาต

สิกขาบทที่ ๓ ภิกษุพึงทำความสำเหนียกว่า เราจักฉันบิณฑบาตไปตามลำดับ

สิกขาบทที่ ๔ ภิกษุพึงทำความสำเหนียกว่า เราจักฉันบิณฑบาตพอเหมาะแก่

สิกขาบทที่ ๕ ภิกษุพึงทำความสำเหนียกว่า เราจักไม่ฉันบิณฑบาตขยี้มลงแต่ยอด

สิกขาบทที่ ๖ ภิกษุพึงทำความสำเหนียกว่า เราจักไม่ใช้ข้าวสุกกลบแกงหรือกับข้าว

เพราะอยากได้มาก

สิกขาบทที่ ๗ ภิกษุพึงทำความสำเหนียกว่า เราจักไม่ออกปากขอแกง หรือข้าวสุก

มาฉันส่วนตัว

สิกขาบทที่ ๘ ภิกษุพึงทำความสำเหนียกว่า เราจักไม่มุ่งตำหนิมองดูบาตรของภิกษุ

เหล่าอื่น

สิกขาบทที่ ๙ ภิกษุพึงทำความสำเหนียกว่า เราจักไม่ทำคำข้าวให้ใหญ่เกิน

สิกขาบทที่ ๑๐ ภิกษุพึงทำความสำเหนียกว่า เราจักไม่ทำคำข้าวให้กลม

### ๒) กพพวรรค หมวดว่าด้วยคำข้าว มี ๑๐ สิกขาบท ดังนี้

สิกขาบทที่ ๑ ภิกษุพึงทำความสำเหนียกว่า เราจักไม่อ้าปากรอคำข้าวที่ยังไม่ถึงปาก

สิกขาบทที่ ๒ ภิกษุพึงทำความสำเหนียกว่า ขณะกำลังฉัน เราจักไม่สอดมือทั้งหมด

เข้าในปาก

สิกขาบทที่ ๓ ภิกษุพึงทำความสำเหนียกว่า ขณะที่ในปากมีคำข้าวเราจักไม่พูดคุย

สิกขาบทที่ ๔ ภิกษุพึงทำความสำเหนียกว่า เราจักไม่ฉันโยนคำข้าว

สิกขาบทที่ ๕ ภิกษุพึงทำความสำเหนียกว่า เราจักไม่กัดคำข้าว

สิกขาบทที่ ๖ ภิกษุพึงทำความสำเหนียกว่า เราจักไม่ฉันอาหารทำกระพุงแก้มตุ่ย

<sup>๒๐</sup> พระวีรชน อุตตโร (ชัชวาล), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์การบริโภคปัจจัย ๔ เพื่อสนับสนุนการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๑๓.

<sup>๒๑</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร: นานมีบุคส์พับลิเคชั่น, ๒๕๔๖), หน้า ๖๒๖.

สิกขาบทที่ ๗ ภิกษุพึงทำความสำเหนียกว่า เราจักไม่ฉันสลัดมือ  
 สิกขาบทที่ ๘ ภิกษุพึงทำความสำเหนียกว่า เราจักไม่ฉันโปรยเม็ดข้าว  
 สิกขาบทที่ ๙ ภิกษุพึงทำความสำเหนียกว่า เราจักไม่ฉันแลบลิ้น  
 สิกขาบทที่ ๑๐ ภิกษุพึงทำความสำเหนียกว่า เราจักไม่ฉันเสียงดังจับๆ

๓) สุรสุรวรรค หมวดว่าด้วยการฉันดังจับๆ เกี่ยวกับการฉันอาหารบิณฑบาต มี ๕ สิกขาบท ดังนี้

สิกขาบทที่ ๑ ภิกษุพึงทำความสำเหนียกว่า เราจักไม่ฉันทำเสียงดังจับๆ  
 สิกขาบทที่ ๒ ภิกษุพึงทำความสำเหนียกว่า เราจักไม่ฉันเลียมือ  
 สิกขาบทที่ ๓ ภิกษุพึงทำความสำเหนียกว่า เราจักไม่ฉันเลียบาตร  
 สิกขาบทที่ ๔ ภิกษุพึงทำความสำเหนียกว่า เราจักไม่ฉันเลียริมฝีปาก  
 สิกขาบทที่ ๕ ภิกษุพึงทำความสำเหนียกว่า เราจักไม่จับภาชนะน้ำดื่มด้วยมือเปื้อน

อาหาร

หมวดโภชนปฏิบัติสังยุตนี้ เป็นมารยาทในการกินอาหาร ผู้วิจัยจึงลงไว้ในหมวดโภชนปฏิบัติ คือ วิธีปฏิบัติในการกินอาหาร เพื่อให้การกินอาหารมีความเหมาะสมทั้งด้านหลักการและวิธีการ โดยจะนำหลักโภชนปฏิบัติไปวิเคราะห์ร่วมกันพุทธวิธีในการบริโภค ให้เป็นแนวทางตามหลักโภชนปฏิบัติต่อไป

#### ๔.๒.๓ แนวทางปฏิบัติตามหลักโภชนปฏิบัติ

จากการศึกษาพุทธวิธีในการบริโภคและหลักโภชนปฏิบัติ สามารถสรุปเป็นแนวทางปฏิบัติตามหลักโภชนปฏิบัติได้ ดังนี้

๑) ควรกินข้าวที่มีขนาดคำพอดี ไม่ใหญ่เกินไป ไม่เล็กเกินไป เพื่อให้สะดวกต่อการเคี้ยวข้าวให้ละเอียด และไม่เกิดอาการสำลักอาหาร ตักข้าวมากเกินไป เมื่ออยู่ในปากจะทำให้เคี้ยวไม่สะดวกและเป็นภาพที่ไม่งดงาม ตักข้าวน้อยเกินไปเวลาเคี้ยวไม่พอดี อาจเผลอไปกัดลิ้นหรือริมฝีปากตนเองได้

๒) ควรเคี้ยวข้าวให้ละเอียดทุกคำข้าวก่อนกลืนลงคอ เพื่อลดการทำงานของกระเพาะอาหารในการบิย่อยอาหาร หากกระเพาะทำงานหนักจะทำให้เกิดความง่วงซึมเนื่องจากใช้พลังงานไปมาก อีกทั้งยังทำให้ร่างกายไม่สามารถดูดซับสารอาหารได้อย่างเต็มที่

๓) ควรกินข้าวทีละคำ ไม่ควรกินอย่างมูมมาม หรือรีบกินจนเกิดอาการสำลักอาหาร หรืออาหารไหลลงไปอุดตันในหลอดลม ควรนำแนวทางของกรรมฐานมากำหนดในการเคี้ยวข้าวด้วยบทว่า เคี้ยวหนอ หรือกำหนดนับการเคี้ยวข้าวให้ได้อย่างน้อยคำละ ๒๐ ครั้ง

๔) ควรกำหนดรสชาติของอาหารที่พอดี ไม่เผ็ดเกินไป ไม่หวานเกินไป ไม่เค็มเกินไป เพราะอาหารที่รสจัดในทางใดก็ตามล้วนส่งผลเสียต่อสุขภาพทั้งสิ้น

๕) ไม่ควรกินข้าวในเวลากลางคืน เพราะจะทำให้เป็นพลังงานสะสม อันเป็นบ่อเกิดของโรคภัย สำหรับอาหารเย็นควรกินก่อนเวลาค่ำ ไม่ควรกิน ๑๗.๐๐ น. เพื่อให้ร่างกายได้มีจังหวะย่อยสลายได้อย่างสมบูรณ์

๖) ควรมีมารยาทในการรับประทานอาหาร ไม่ทำเสียงดัง ไม่เล่นคำข้าว ไม่กินเสียงดังจนน่ารังเกียจ เพราะมารยาทเหล่านี้ทำให้ตนเองเป็นที่น่ารังเกียจของผู้อื่น

๗) ควรมีความเคารพในอาหาร ในข้าว ในคนปรุงอาหาร เพราะอาหารที่ได้มาแต่ละอย่างนั้น ล้วนเป็นผลผลิตจากหยาดเหงื่อและแรงงานทั้งสิ้น ความเคารพในอาหารสามารถทำได้โดยไม่กินอาหารแบบทิ้งๆ ขว้างๆ

หลักการดังกล่าวมาข้างต้นเป็นแนวทางปฏิบัติในการรับประทานอาหาร เพื่อให้การรับประทานอาหารเป็นการสืบทอดชีวิต ไม่ใช่การบั่นทอนชีวิต และเป็นการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพอย่างแท้จริง รวมทั้งเป็นมารยาทที่ควรปฏิบัติในการรับประทานอาหาร

### ๔.๓ หลักโภชนเภสัช

ในพระพุทธศาสนาสามารถประยุกต์หลักการกินอย่างมีสติและการกินเพื่อสุขภาพมาเป็นหลักโภชนเภสัชหรือการกินอาหารเป็นยา ได้ดังนี้

#### ๔.๓.๑ การกินอย่างมีสติ

การกินอย่างมีสติได้รับการกล่าวถึงในยุคปัจจุบันมากขึ้นแล้ว ภาษาอังกฤษใช้ศัพท์ว่า **mindful eating** เป็นรูปแบบของการบริโภคอาหารที่ให้ความสำคัญกับความตั้งใจและความใส่ใจในพฤติกรรมรับประทานอาหารเช้า แนวคิดของ **mindful eating** การคือให้ความสำคัญกับการรับรู้ กลไกความหิวของร่างกาย รับประทานอาหารเช้าเมื่อหิว ไม่ใช่เมื่ออยาก มีความเชื่อมั่นว่าร่างกายสามารถบอกเราได้ว่าเมื่อใดที่ร่างกายพอใจกับอาหาร และควรหยุดรับประทาน ใช้ประสาทสัมผัสในการช่วยตัดสินใจเลือกอาหารเพื่อบริโภคเพื่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อร่างกาย (โภชนาการ) และจิตใจ (ความสุข) ไม่ตัดสินใจเลือกอาหาร (ว่าดีหรือไม่ดี) หรือรู้สึกผิดหลังจากบริโภคอาหารไปแล้ว แต่ให้บริโภคอาหารด้วยความตั้งใจที่จะดูแลตนเอง

คำอธิบายของการกินอย่างมีสติ คือ การเปลี่ยนจากแนวคิดการมุ่งเน้นไปที่การกินเพื่อให้ได้รับแคลอรี สารอาหารเหมาะสม กินเพื่อลดน้ำหนัก เป็นการกินเพื่อดูแลร่างกายตนเอง แนวคิดนี้เชื่อว่ามนุษย์มีความสามารถในการเลือกอาหารที่เหมาะสมให้กับตัวเองอยู่แล้ว รู้ว่าแบบแผนอาหารแบบใดที่เหมาะสมกับตัวเองที่สุด แนวคิดนี้เป็นการนำเสนอให้กลับไปมองตัวเองอย่างเข้าใจและรอบคอบ เพื่อหาจุดสมดุลที่ร่างกายจะสามารถมีความสุขกับการบริโภคอาหารได้ โดยที่ทำให้สุขภาพร่างกายดีไปด้วยพร้อมๆ กัน

การกินอย่างมีสติจึงเป็นการควบคุมการกินอาหารด้วยความรู้สึกที่รับผิดชอบในตนเอง ไม่ปล่อยให้การกินมาทำร้ายตนเองได้ ทั้งๆ ที่ตนเองก็รู้ดีว่าการกินครั้งนั้นร่างกายรับได้แค่ไหน เพียงใด หากไม่มีสติกำกับ ปล่อยให้ตนเองไปกับอาหารที่แม้จะรู้ว่าทำร้ายร่างกาย ย่อมแสดงว่า ประสิทธิภาพในการรู้ตนเองยังไม่ดีพอ ควรฝึกจัดระเบียบการกินอาหารของตนเองให้ละเอียดยิ่งขึ้น แนวทางการฝึกการกินอย่างมีสติสามารถกระทำได้ ดังนี้

๑) ให้เกียรติอาหารหรือเคารพอาหาร ระลึกถึงคุณค่าของข้าวและความลำบากของชาวนา กว่าจะเป็นอาหารให้เรากินทิ้งกินขว้าง

๒) รับประทานทุกประสาทสัมผัส ระหว่างที่ตักอาหารเข้าปากค่อยๆ พิจารณาให้เห็นทั้งรูป รส กลิ่น และสีของอาหาร ทั้งนี้เพื่อให้รับรู้ ไม่ใช่เพื่อยึดติด การระมัดระวัง การหมั่นสังเกตอาหารจะ ช่วยป้องกันสิ่งปนเปื้อนที่อยู่ในอาหารได้ด้วย

๓) กินด้วยจานเล็ก อย่างน้อยก็เป็นกุสโลบายแก่ตนเองว่าได้กินข้าวหมดไป ๑ จานแล้ว ควรจะหยุดกินเพียงแค่นั้น เพราะจานขนาดใหญ่หลอกล่อให้กินมากขึ้น เพราะความรู้สึกว่ากินแค่จาน เดียวเหมือนกัน แต่ปริมาณกลับมากกว่าเดิม

๔) เคี้ยวให้ละเอียด เพื่อให้เอนไซม์ในน้ำลายมีเวลาทำงานมากขึ้น ระบบย่อยอาหารที่ดีขึ้น ร่างกายจะได้พักผ่อนมากขึ้น

๕) กินช้าๆ ค่อยๆ เคี้ยวจะทำให้รับรู้รสได้ดียิ่งขึ้นและยังอิ่มไวขึ้นด้วย

๖) ไม่อดอาหาร เพราะยิ่งอดอาหาร ยิ่งทำให้กินมากเกินไปความต้องการในมือถัดไป เนื่องจากร่างกายจะเรียกร้องให้นำไปชดเชยในส่วนที่ขาดไป

โดยสรุปแล้ว การกินอย่างมีสติ คือการกำหนดรู้ลักษณะอาหาร ประเภทอาหารที่เหมาะสม กับร่างกายของตนเอง และพยายามควบคุมตนเองให้อยู่ในกรอบของอาหารนั้นให้ได้ แต่ทั้งนี้ควรให้อยู่ในความพอดี ผู้วิจัยเห็นว่า อาหารนั้นควรจำแนกเป็น ๒ ประเภท คือ อาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy food) และอาหารเพื่อความสุข (Happy food) ในส่วนอาหารเพื่อสุขภาพนั้นสามารถใช้หลักการกินอย่างมีสติกำกับได้ สำหรับอาหารเพื่อความสุคนั้น เป็นอาหารที่ไม่เคร่งครัดมากนัก ซึ่งก็ควรมีบ้างเพื่อหล่อเลี้ยงใจตนเองให้ระชุ่มกระชวย ยกตัวอย่างเช่น ข้าวเหนียวมะม่วงเป็นของแสลง สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน หากพิจารณาตามหลักอาหารเพื่อสุขภาพย่อมไม่สมควรเป็นอย่างยิ่ง สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน แต่หากพิจารณาตามหลักอาหารเพื่อความสุคือกินตามใจอยาก ก็ควรมี อย่างน้อยเดือนละ ๑ ครั้ง เพื่อไม่ให้เป็นการบีบคั้นจิตใจมากเกินไปและอย่าลืมน้ำที่ไม่ใช่แต่ร่างกาย เท่านั้นที่ต้องการอาหาร จิตใจก็ต้องการด้วยเช่นกัน

#### ๔.๓.๒ การกินเพื่อสุขภาพ

ในพระพุทธศาสนาถือว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ”<sup>๒๒</sup> แต่ในขณะเดียวกันก็ ยอมรับว่า “มนุษย์ทั้งหลายย่อมมีความเจ็บไข้เป็นธรรมดาไม่สามารถล่วงพ้นความเจ็บป่วยนี้ไปได้”<sup>๒๓</sup> ร่างกายมีโทษไม่สิ้นสุดเหมือนต้นไม้มีพิษเป็นที่อาศัยของโรคทุกชนิด ล้วนเป็นที่ประชุมของทุกข์<sup>๒๔</sup> เมื่อตีความว่าโรคเป็นความทุกข์ จึงควรพิจารณาถึงความดับทุกข์คือความสิ้นไปแห่งโรคนั้นด้วย ดังคำกล่าวที่ว่า ความทิวเป็นโรคอย่างยิ่ง<sup>๒๕</sup> จึงต้องเฝ้าระวังรักษาอยู่ตลอดเวลาด้วยอาหาร เพราะสรรพสัตว์ เป็นอยู่ได้ด้วยอาหาร<sup>๒๖</sup> “กายนี้มีรูปเป็นที่ประชุมมหาภูตทั้งสี่มีมารดา บิดา เป็นแดนเกิด เจริญด้วย ข้าวสุก และขนมสด”<sup>๒๗</sup>

<sup>๒๒</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๑๕/๒๕๔.

<sup>๒๓</sup> อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๗/๙๙.

<sup>๒๔</sup> ขุ.อป. (ไทย) ๓๓/๕๕/๒๕๕.

<sup>๒๕</sup> ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๐๓/๙๕.

<sup>๒๖</sup> อภ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๒๗/๖๑.

<sup>๒๗</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๐๕/๒๓๖.

ดังมีความปรากฏว่า สมัยหนึ่งพระพุทธเจ้าเสด็จไปยังเมืองแห่งหนึ่งเพื่อโปรดคนเลี้ยงโค ยากจนที่ปรากฏในชายแห่งพระญาณ โดยคนเลี้ยงโคนั้นได้ทราบข่าวพระพุทธเจ้าเสด็จมาแสดงธรรม แก่ประชาชนก็อยากจะไปฟัง แต่บังเอิญว่าโคของเขาหายไปหนึ่งตัว ต้องตามหาโคนั้นจนพบ และกว่า จะต้อนโคเข้าคอกเรียบร้อยเวลาก็เกือบเที่ยงแล้ว จึงรีบมุ่งหน้าไปยังบริเวณพิธีทั้งที่ยังไม่ได้ รับประทานอาหารกลางวัน ไปถึงก็ถวายบังคมพระพุทธรองค์และนั่งอยู่ท้ายบริษัท ปรากฏว่า พระพุทธเจ้ายังมีได้เริ่มแสดงธรรม ประทับนั่งอยู่เฉยๆ พอทอดพระเนตรเห็นชาวเลี้ยงโค จึงรับสั่งให้ หาอาหารมาให้เขารับประทาน เมื่อชายเลี้ยงโครับประทานจนอิ่มสำราญกายแล้ว จิตใจก็ปลอดโปร่ง ไม่มีความทุกข์เพราะเวทนาคือความหิว จึงสดับพระธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้าด้วยตั้งใจ ครั้นจบ พระธรรมเทศนาจึงได้บรรลุโสดาบัน อุทาหรณ์เรื่องนี้ทำให้เห็นถึงความสำคัญของอาหารและโทษของ ความหิวได้อย่างชัดเจน

อาหารทำให้เกิดโรคและอาหารก็รักษาโรคได้เช่นกัน ดังปรากฏในสมุฏฐานของโรค ๘ ประการ อาหารสมุฏฐานเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคหรือทำให้โรคกำเริบอันเนื่องมาจากอาหาร คือ กินอาหารมากเกินไป หรือกินอาหารน้อยเกินไป ได้แก่ ๑) ข้าว ๒) น้ำ ๓) เปรียง (น้ำมันที่ทำจาก นมส้มและไข่หรือเนย) ๔) สุรา ๕) สุกรมัททวะ และ ๖) อาหารประณีต<sup>๒๘</sup> แนวคิดนี้สอดคล้องกับ หลักอิทัปปัจจยตา คือ “สรรพสิ่งที่เกิดขึ้นจะต้องอาศัยกันและกันเกิดขึ้น อาศัยกันและกันตั้งอยู่ และ อาศัยกันและกันดับไป”<sup>๒๙</sup> เป็นไปตามคำกล่าวของท่านพุทธทาสภิกขุ ที่ว่า “เมื่อมีปัจจัยสำหรับจะ เป็นทุกข์ มันก็เกิดทุกข์ เมื่อมีปัจจัยสำหรับจะดับทุกข์ มันก็ดับทุกข์ ทุกข์ก็ไม่มี”<sup>๓๐</sup> การรักษาโรคก็เป็น กระบวนการหนึ่งที่ต้องหาสาเหตุและดับโรคเหล่านั้นลงตามเหตุปัจจัย และมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะการเจ็บป่วยนั้นย่อมเป็นอุปสรรคต่อการบำเพ็ญเพียร การมีสุขภาพที่ดีนั้นจะเป็นการเอื้อต่อ การปฏิบัติธรรม ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้...เป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาบาง ประกอบด้วยไฟธาตุสำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก ปานกลาง เหมาะแก่การ บำเพ็ญเพียร”<sup>๓๑</sup> ดังนั้น เมื่อโรคเกิดขึ้นจึงมีความจำเป็นที่จะต้องทำการรักษาให้โรคนั้นเบาบางและ หายไป

ในสังคมปัจจุบันมีคำกล่าวที่แสดงออกถึงความสำคัญในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ คือ “ทานอาหารเป็นยา” ไม่ใช่ “ทานยาเป็นอาหาร” คำกล่าวนี้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการ กินอย่างฉลาด การกินอาหารให้เป็นยานั้นปรากฏในพระไตรปิฎกที่ได้กล่าวถึงอาหารประเภทต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงมีพุทธานุญาตให้ใช้สำหรับเป็นยาและเป็นอาหารบำรุงสุขภาพ มีดังนี้

๑) อาหารประเภทน้ำข้าวใส น้ำต้มถั่วเขียวไม่ขึ้น น้ำต้มถั่วเขียวขึ้น น้ำต้มเนื้อ พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ภิกษุอาพาธที่ฉันทยาถ่าย ใช้บำรุงสุขภาพได้<sup>๓๒</sup>

<sup>๒๘</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๔/๕.

<sup>๒๙</sup> ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๐/๓๔.

<sup>๓๐</sup> พุทธทาสภิกขุ, *อิทัปปัจจยตา*, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๔๔), หน้า ๑๔.

<sup>๓๑</sup> อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓/๙๒.

<sup>๓๒</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๘/๖๒.



๒) ข้าวยาคุ เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงประชวรด้วยโรคลมในท้อง พระอานนทได้ต้มข้าวยาคุถวาย ซึ่งปรุงด้วยข้าวสาร ถั่วเขียวและงาบดถวาย ครั้นทรงดื่มแล้วทรงหายจากการประชวร<sup>๓๓</sup> นอกจากนี้พระพุทธเจ้ายังได้ตรัสว่าข้าวยาคุเป็นยาและตรัสถึงประโยชน์ของข้าวยาคุไว้มี ๕ ประการ คือ<sup>๓๔</sup>

- (๑) บรรเทาความหิว
- (๒) บรรเทาความกระหาย
- (๓) ทำให้ลมเดินคล่อง
- (๔) ชำระลำไส้
- (๕) ช่วยย่อยอาหาร

การบริโภคแต่พอดีเป็นการรักษาโรคที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำไว้ เช่น “มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อรู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้วย่อมมีเวทนาเบาบางเขาย่อมแก่ช้า อายุก็ยั่งยืน”<sup>๓๕</sup> หรือดังปรากฏในอรรถกถา สุกชาดก ปรรณพระภิกษุรูปหนึ่งฉันมากเกินไปจนถึงแก่มรณภาพ ความว่า “หากรู้ประมาณในการบริโภคอยู่เพียงใด ก็ได้สืบอายุ และได้เลี้ยงดูบิดามารดาอยู่เพียงนั้น”<sup>๓๖</sup> จะเห็นได้ว่าการกินเพื่อสุขภาพตามหลักพระพุทธศาสนาก็คือการรู้ประมาณในการกินนั่นเอง ดังปรากฏในกรณีของพระเจ้าปเสนทิโกศลที่เสวยอาหารมากเกินไปจนเกิดโรค พระพุทธเจ้าก็ทรงแนะนำให้ลดปริมาณอาหารลง ซึ่งก็ได้ผลทำให้โรคของพระองค์ระงับลง<sup>๓๗</sup>

การกินเพื่อสุขภาพนั้นเป็นการกินอาหารโดยไม่ได้มุ่งเน้นที่ความเอร็ดอร่อย แต่เน้นที่คุณประโยชน์ของอาหาร เพราะอาหารเพื่อสุขภาพ คืออาหารที่รับประทานเข้าไปแล้วสามารถสร้างประโยชน์แก่ร่างกายและส่งผลถึงจิตใจได้ นนทวัฒน์ ปรีดาภิทรพงษ์ ได้วางกรอบการพิจารณาบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพไว้ ๓ กรอบ คือ<sup>๓๘</sup>

๑) การรู้จักเลือกอาหาร (Food as drug selection ; F) อาหารที่เลือกบริโภคต้องไม่เป็นพิษต่อร่างกาย ไม่ทำให้ผู้บริโภคต้องเจ็บป่วยหรือทรุดโทรมลง หากแต่อาหารนั้นต้องมีประโยชน์และทรงคุณค่า อาหารหลักที่ควรบริโภค ได้แก่ ข้าว ขนมห พลา เนื้อ

๒) วิธีการกิน (Direction of eating ; D) ขณะบริโภคมีสติพิจารณาด้วยความไม่โลภ วิธีการบริโภคเพื่อสุขภาพที่สำคัญ คือ

(๑) การทานอาหารพอประมาณ โดยเฉพาะการทานอาหารมือเดียวจัดว่าเป็นวิธีการที่สำคัญในการดูแลรักษาสุขภาพกาย เพราะทำให้เจ็บป่วยน้อย มีสุขภาพแข็งแรง ผิวพรรณผ่องใส แก่ช้าและอายุยืน

<sup>๓๓</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๗๐.

<sup>๓๔</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๒/๘๙.

<sup>๓๕</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕.

<sup>๓๖</sup> ชุ.ชา.อ. (ไทย) ๓/๔/๔๒.

<sup>๓๗</sup> อ่างแก้ว

<sup>๓๘</sup> นนทวัฒน์ ปรีดาภิทรพงษ์, “การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพแนวพุทธ”, ๒๔-๓๕.

(๒) เว้นจากการทานอาหารยามวิกาล โดยเฉพาะ ข้าว ขนม ปลา และเนื้อ ซึ่งพุทธศาสนาถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นในการป้องกันโรคและทำให้มีโรคได้หกรับประทานไม่ถูกต้อง

(๓) ไม่อดอาหาร การบริโภคน้อยเกินไปหรือไม่บริโภคอาหารเลย การไม่บริโภคย่อมจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ ทำให้ทุกข์ทรมานและก่อให้เกิดโรคต่างๆ โดยเฉพาะระบบย่อยอาหาร โรคกระเพาะ

(๔) มารยาทการบริโภค ตามหลักพุทธศาสนา นอกจากพิจารณาถึงอาหารแล้วยังกำหนดถึงมารยาทในการบริโภคเพื่อสุขภาพและการปฏิบัติตนที่ดี เช่น การตักอาหารไปตามลำดับ เป็นต้น

๓) เป้าหมายการกิน (Aim of eating ; A) คือการสร้างเป้าหมายของชีวิตทั้งดงามโดยการเอาอาหารมาเป็นเครื่องมือหรือบันไดในการสร้างประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น และสามารถพัฒนาตนเองทั้งทางกาย วาจา และ ใจ ให้สูงขึ้นไป

#### ๔.๓.๓ แนวทางปฏิบัติตามหลักโภชนเภสัช

จากการศึกษาแนวทางของการกินอย่างมีสติและการกินเพื่อสุขภาพแล้ว สามารถสรุปเป็นแนวทางปฏิบัติตามหลักโภชนเภสัชได้ ดังนี้

๑) เข้าใจ : มนุษย์โดยส่วนมากจะรู้ว่าร่างกายของตนเองแพ้อาหารประเภทใด แพ้ยาชนิดใด หรืออาหารประเภทใดที่ส่งผลร้ายต่อสุขภาพตนเอง ดังนั้น การกินอาหารแต่ละครั้งควรมีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา ควรเลือกอาหารที่เหมาะสมกับตนเอง ให้กินอาหารทุกครั้งที่หิว ไม่ใช่กินทุกครั้งที่ยาก ไม่ตามใจปากของตนเอง ควบคุมอาหารและพฤติกรรมกรกินอย่างเคร่งครัด ซึ่งวิธีนี้สามารถทำได้ด้วยการมีสติและสัมปชัญญะรู้ภายในตัวเอง

ประการต่อมาคือการเข้าใจคุณค่าแท้ของอาหาร ไม่หลงไหลไปในคุณค่าเทียม คือ รูป รส กลิ่น สีของอาหาร การเข้าใจในคุณค่าแท้ของอาหารคือการเข้าใจว่าอาหารเป็นเครื่องเลี้ยงชีพ ไม่ใช่เป็นเรื่องของความสนุกสนานเพลิดเพลิน ยิ่งเข้าใจในหลักอาหารเภสัชปฏิบัติจะเข้าใจยิ่งขึ้นว่าเมื่อกินเข้าไปแล้ว ตั้งอยู่ในท้อง หมักหมมกลายเป็นของเน่าเสียและขับถ่ายออกมาเหมือนกันหมด ทั้งอาหารราคาแพงและราคาถูกต่างมีสภาพเหมือนกัน ความเข้าใจเช่นนี้จะทำให้เกิดวุฒิภาวะในการเลือกอาหารได้อย่างเหมาะสม

๒) เข้าถึง : เป็นการเข้าถึงอาหารที่สะอาดและถูกหลักอนามัย ในประเด็นนี้ต้องจำแนกอาหารที่ถูกหลักสุขภาพของแต่ละคนที่แตกต่างกันไป เพราะมนุษย์มีโครงสร้างทางด้านโครโมโซมแตกต่างกัน การเข้าถึงอาหารเพื่อสุขภาพนั้นควรเป็นอาหารที่สะอาด (Clean Food) ปราศจากคามเสี่ยงในการบริโภค ในขั้นที่สูงขึ้นไป คือการเข้าถึงอาหารที่เป็นยา เช่น การนำพืชสวนครัวที่มีสรรพคุณทางยามาปรุงเป็นอาหาร หรือการหลีกเลี่ยงพืชที่มีคุณสมบัติแสลงต่อโรคที่ตนเองเป็น การเข้าถึงอาหารในลักษณะนี้เป็นลักษณะของการประมาทในการบริโภคด้วยเช่นกัน

๓) พัฒนา : เป็นการพัฒนาคุณภาพจิตใจของตนเองให้สมบูรณ์อยู่ตลอดเวลาด้วยวิปัสสนากรรมฐาน เพราะจิตใจที่มั่นคงได้รับการฝึกฝนมาดี จะส่งผลให้ความสามารถในการใช้สติเลือก

รับประทานอาหารมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และการฝึกจิตตามหลักการของอาหารเรปิกูลส์สัญญาจะทำให้เกิดความเข้าใจในการรับประทานอาหารอย่างแท้จริง

โดยสรุปแล้ว การประยุกต์ใช้หลักอาหารเรปิกูลส์สัญญามาเป็นแนวทางในการเลือกรับประทานอาหารและเป็นกรรมฐานในชีวิตประจำวันก็คือการใช้ชีวิตในรูปแบบที่ไม่ขัดแย้งกับธรรมชาติในการรับประทานอาหาร หลักอาหารเรปิกูลส์สัญญาไม่ใช่หลักการใหม่ แต่เป็นสัจธรรมที่ปรากฏให้เห็นอยู่ทุกวัน เพราะอาหารที่มนุษย์ปรุงขึ้นมานั้น หากไม่มีการถนอมไว้ ปล่อยให้ไว้ในอุณหภูมิปกติ แม้ชั่วข้ามคืนก็บูดเน่า ไม่สามารถนำมาบริโภคได้อีก การกินอาหารเหล่านั้นก็เน่าเสียก็ไม่ได้ช่วยให้อาหารเหล่านั้นคงสภาพได้เลย เพราะอาหารเหล่านั้นก็ไปเน่าเสีย หมักหมมอยู่ในร่างกายอยู่ดี และก็ถูกขับออกจากร่างกายในที่สุด เมื่อเข้าใจหลักอาหารเรปิกูลส์สัญญาเช่นนี้ จะทำให้การบริโภคอาหารเป็นไปอย่างเหมาะสม ควรแก่การปฏิบัติธรรม และการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องงดงามต่อไปได้เป็นอย่างดี

## บทที่ ๕

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยทำการรวบรวมข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) จากพระไตรปิฎก อรรถกถา ปกรณ์วิเสส และรวบรวมข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) จากหนังสือ ตำรา เอกสารทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในภาษาไทยและภาษาต่างประเทศมีวัตถุประสงค์ในการศึกษาคือ ๑) เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในพระพุทธศาสนา ๒) เพื่อศึกษาแนวทางการบริโภคอาหารตามหลักอาหารแปดประการ สัจจธรรมฐาน และ ๓) เพื่อวิเคราะห์แนวทางการบริโภคอาหารตามหลักอาหารแปดประการ สัจจธรรมฐานในชีวิตประจำวัน มีสรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ ดังนี้

#### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

อาหารมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง เสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค การจะมีชีวิตได้จำเป็นต้องได้รับอาหาร พระพุทธเจ้าตรัสว่า สรรพสัตว์เป็นอยู่ได้ด้วยอาหาร คนที่ไม่ได้รับประทานอาหารย่อมเกิดความหิวกระหาย จัดเป็นโรคอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนา อาหารจึงมีความสำคัญกับสิ่งมีชีวิตเป็นอย่างยิ่ง ในพุทธศาสนาอาหารคือ สภาพซึ่งนำกำลังมาให้ ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงประโยชน์ของอาหารว่าเป็นยารักษาโรค เช่น น้ำข้าวใส น้ำต้มกล้วยข้าว โดยเฉพาะข้าวยาสุ การบริโภคอาหารที่ดีมีประโยชน์ก็จะส่งผลดีให้กับร่างกายทำให้ร่างกายแข็งแรง สามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างมีความสุข หากบริโภคอาหารที่ไม่ดีไม่มีประโยชน์ อาหารให้โทษหรือบริโภคอาหารไม่ถูกหลัก ก็จะทำให้เกิดโรคตามมาในที่สุด

พระพุทธศาสนามีหลักการในการบริโภคอาหารที่มุ่งประโยชน์แก่การดำรงอยู่ของอัตภาพ คือ พิจารณาโดยแยกกายแล้วจึงบริโภคอาหาร ไม่บริโภคอาหารเพื่อมัวเมา ไม่บริโภคเพื่อความตลกแต่ง ไม่บริโภคเพื่อประดับ แต่บริโภคอาหารเพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ เพื่อให้ร่างกายนี้ดำเนินไปได้ เพื่อระงับความลำบาก เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์อย่างเดียวกันนั้น เพื่อบำบัดเวทนาเก่าคือความหิวไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต นอกจากนั้นยังได้นำอาหารมาใช้เจริญกรรมฐาน เรียกว่า อาหารแปดประการ สัจจธรรม คือ กำหนดหมายความปฏิคุณในอาหาร โดยสำคัญหมายอาหารว่าเป็นของปฏิคุณ พิจารณาให้เห็นว่าเป็นของน่าเกลียดโดยอาการต่างๆ เช่น ปฏิคุณโดยบริโภค โดยประเทศที่อยู่ของอาหาร โดยสิ่งสมอยู่ยาวนาน เป็นต้น

อาหารจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับสรรพสัตว์ หลักการบริโภคอาหาร การนำอาหารมาเป็นอุปกรณ์ในการเจริญกรรมฐาน และการประยุกต์หลักอาหารแปดประการ สัจจธรรมฐานมาใช้ในการบริโภคอาหารในชีวิตประจำวันจึงเป็นเรื่องที่ต้องทำการศึกษาให้จริงจัง

### ๕.๑.๑ แนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในพระพุทธศาสนา

จากการศึกษาพบว่า อาหาร หมายถึง สภาพที่นำมาซึ่งกำลัง เครื่องดำรงชีวิต สิ่งหล่อเลี้ยงร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดกำลังเจริญเติบโตและวิวัฒนาการได้ มี ๔ ประเภท

๑) กวฬิงการาหาร คือ คำข้าว ได้แก่ อาหารสามัญที่กลืนกินดูดซึมเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกาย หรือสิ่งที่บุคคลกิน ต้ม ล้ม เข้าไปทางปาก อาหารเหล่านี้เมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้วย่อมทำหน้าที่ ๓ อย่าง คือ บรรเทาความหิว ป้องกันความหิว ทำให้ร่างกายมีกำลังสามารถประกอบการงาน ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต

๒) ผัสสาหาร คือ การสัมผัส หมายถึง การกระทบหรือการบรรจบกันของอายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ และวิญญาณ ได้แก่ ตากับรูปและจักขุวิญญาณ เกิดจักขุผัสสะเป็นผัสสาหารทางตา หูกับเสียงและโสตวิญญาณ เกิดผัสสะเป็นผัสสาหารทางหู จมูกกับกลิ่นและฆานวิญญาณเกิดเป็นผัสสาหารทางจมูก ลิ้นกับรสและชีวหาวิญญาณ เกิดชีวหาผัสสะเป็นผัสสาหารทางลิ้น กายกับโผฏฐัพพะและกายวิญญาณ เกิดกายผัสสะเป็นผัสสาหารทางกาย และใจกับธรรมารมณ์และมโนวิญญาณ

๓) มโนสัญเจตนาหาร คือ มโนสัญเจตนา แปลว่า ความจงใจ หรือความตั้งใจ คือตั้งใจทำอะไรก็เป็นมโนสัญเจตนาในการกระทำนั้น ตั้งใจพูดอะไรก็เป็นมโนสัญเจตนาในการพูดนั้น ตั้งใจคิดอะไรก็เป็นมโนสัญเจตนาในการคิดนั้น เพราะมีมโนสัญเจตนา คือ ความจงใจ จึงนำไปให้เกิดผล คือ การทำ การพูด การคิด

๔) วิญญาณาหาร คือ วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป วิญญาณที่เป็นตัวนำมาซึ่งรูปขันธ์ ๓ และรูป ๓๐ ในขณะที่แห่งการปฏิสนธิ โดยความเป็นปัจจัยที่เกิดพร้อมกัน (สหชาติปัจจัย) เป็นต้น

อาหารนั้นมีความสำคัญกับสรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่น่าศึกษาคือกวฬิงการาหาร หากไม่มีอาหารก็ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ ไม่มีแรงที่จะทำกิจกรรมต่างๆ เป็นเครื่องขวางการทำกิจกรรมต่างๆ เช่นกัน นอกจากนี้แล้วหากไม่มีผัสสาหาร ก็ไม่มีความรู้สึก ไม่รู้ไม่เห็นไม่ได้ยินอะไรเลย แต่ถึงกระนั้นอาหารแต่ละอย่างที่ได้กล่าวมานั้นก็เปรียบเสมือนกับดาบสองคมที่สามารถทำลายผู้ที่บริโภคเช่นกัน การทำความเข้าใจให้ถูกต้องเกี่ยวกับอาหารนี้ คือ รู้จักอาหาร รู้เหตุเกิดแห่งอาหาร รู้ความดับแห่งอาหาร

การบริโภคอาหารเชิงพุทธในงานวิจัยนี้ ได้แก่ โภชนปฏิบัติของพระพุทธเจ้า ซึ่งพระองค์มีปกติเสวยอาหารโดยทรงพิจารณารส แต่ไม่มียึดติดในรส ไม่ทรงเสวยมากเกินไป ไม่ทรงเสวยน้อยเกินไป ทรงเสวยอาหารโดยไม่ได้ชื่นชมสภาวะของอาหาร หรือตำหนิรูปร่างหน้าตาของอาหารก่อนที่จะทรงเสวย และทรงเสวยเพียงวันละมื้อ เพื่อเป็นการสร้างความพอดีให้เกิดขึ้นแก่ร่างกาย ทำให้เกิดความสบาย เกิดความคล่องตัวในการทำพุทธศาสนิก

โภชนปฏิบัติตามพระวินัย ได้อธิบายเกี่ยวกับข้อวัตรและหลักวินัยในการบริโภคอาหารของพระพุทธศาสนา กล่าวคือ อาหารที่ทรงอนุญาตและทรงห้ามสำหรับพระภิกษุ อาหารที่ทรงอนุญาตนั้นมีเงื่อนไข คือ จะต้องบริโภคภายในเวลาที่กำหนด เรียกว่า กาลิก มี ๔ ประเภท คือ ยาวกาลิก ยามกาลิก สัตตทากาลิก และยาวชีวิก ส่วนอาหารที่ทรงห้าม เช่น เนื้อมนุษย์ เนื้อสุนัข เป็นต้น สำหรับ

ข้อวัตรปฏิบัติในการบริโภคอาหารของพระภิกษุ มีระบุไว้ในเสขียวัตตร ส่วนที่ว่าโภชนาปฏิสังยุต คือ เกี่ยวกับการบริโภค มี ๓๐ ข้อ

### ๕.๑.๒ แนวทางการบริโภคอาหารตามหลักอาหารปฏิกุศลสัมมุตตธรรมฐาน

จากการศึกษาพบว่า อาหารปฏิกุศลสัมมุตตธรรมฐานเป็นกรรมฐานประเภทหนึ่ง ในสมถกรรมฐาน ๔๐ สมถกรรมฐานนั้นเป็นอุบายวิธีฝึกจิตให้สงบ ได้แก่ สมาธิ หรือความสงบทางจิตใจ ฝึกจิตให้เกิดความสงบจากนิวรณ์ หรือที่เรียกว่าการทำจิตให้เป็นสมาธิให้ตั้งมั่นในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ที่เรียกว่า อารมณ์ จนจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว ที่เรียกว่า เอกัคคตา ความตั้งมั่นหรือแน่วแน่ของจิตนี้เรียกว่า สมาธิ เมื่ออารมณ์แน่วแน่มากขึ้นสมาธิก็จะสูงขึ้น จะเกิดภาวะที่เรียกว่า ฌาน ในการปฏิบัติสมถกรรมฐาน นั้นในมีหลักการปฏิบัติกรรมฐาน ตั้งแต่มารยาทการเข้าหาครูบาอาจารย์ผู้สอนกรรมฐาน คือ ผู้เรียน นั้นควรเข้าไปหากัลยาณมิตรผู้ให้กรรมฐาน แล้วถวายตัวแต่พระผู้มีพระภาคพุทธเจ้าหรือแก่อาจารย์ แล้วควรทำตนให้เป็นผู้มีอชฌาสัยอันสมบูรณ์ และมีอธิมุตอันสมบูรณ์ แล้วจึงเริ่มเรียนกรรมฐานต่อไป ตามระเบียบปฏิบัติของแต่ละกรรมฐาน

คำว่า อาหารปฏิกุศลสัมมุตตธรรมฐาน หมายถึง ความกำหนดหมายความเป็นปฏิกุศลในอาหาร ความสำคัญหมายในอาหารว่าเป็นของปฏิกุศล พิจารณาให้เห็นว่าเป็นของน่าเกลียดโดยอาการต่างๆ ๑๐ ประการ คือ ปฏิกุศลโดยการไป ปฏิกุศลโดยการแสวงหา ปฏิกุศลโดยการบริโภค ปฏิกุศลโดยที่อยู่ ปฏิกุศลโดยหมักหมม ปฏิกุศลโดยยังไม่ย่อย ปฏิกุศลโดยย่อยแล้ว ปฏิกุศลโดยผล ปฏิกุศลโดยหลังไหลออก และปฏิกุศลโดยเปื้อน นอกจากนี้ ควรพิจารณาความน่าเกลียดของอาหารที่รับประทานไปในหลายๆ วิธี โดยกล่าวซ้ำๆ ซึ่งคำว่า “ปฏิกุศล” เมื่อทำเช่นนี้ สัมมุตตธรรมคือการกำหนดรู้ถึงความน่าเกลียดเกี่ยวกับอาหาร คือ คำซ้ำๆ ก็จะปรากฏชัดขึ้น เป็นอารมณ์ของกรรมฐาน

อานิสงส์ของการเจริญอาหารปฏิกุศลสัมมุตตธรรมฐาน เบื้องต้นนั้นทำให้เกิดความผาสุกในร่างกาย ไม่ให้เกิดโรคที่จะเกิดจากการกินอาหาร เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต เป็นต้น ในระดับที่สูงขึ้นไปนั้นทำให้รู้แจ้งในรูปขันธ์ สามารถตัดตัดค้นหาในรส ไม่มีความยินดียินดีร้ายในเพราะอาหาร ไม่มีความอยากในรสที่พึงพอใจ ทำให้จิตใจสงบ ระวัง ไม่กระวนกระวาย จิตย่อมอยู่เป็นสุข และพัฒนาจิตให้เข้าถึงอมตะ คือ พระนิพพานได้ด้วยเพราะกรรมฐานนี้ หากไม่ถึงนิพพานในภพปัจจุบันนี้ ย่อมมีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า

### ๕.๑.๓ แนวทางการบริโภคอาหารตามหลักอาหารปฏิกุศลสัมมุตตธรรมฐานในชีวิตประจำวัน

จากการศึกษาด้านเอกสารและตำราทางพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยได้วิเคราะห์หลักอาหารปฏิกุศลสัมมุตตธรรมฐานเพื่อการบริโภคอาหารอย่างฉลาดในชีวิตประจำวันได้ ๓ หลักการ คือ หลักโภชนจำกัต หลักโภชนปฏิบัติ และหลักโภชนเภสัช

หลักโภชนจำกัตเป็นหลักการที่ประยุกต์มาจากคำสอนเรื่องโภชนมัตตัญญูตา คือ การรู้จักประมาณในการบริโภคและอาหารปฏิกุศลสัมมุตตธรรมฐาน กล่าวคือ โภชนมัตตัญญูตา การรู้จักประมาณในการบริโภค เป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่พระเจ้าปเสนทิโกศล ผู้เสวยพระกระยาหารมาก จนไม่สบายพระวรกาย การปฏิบัติโภชนมัตตัญญูตา คือ การมีสติสัมปชัญญะในการตามรู้อริยาบทขณะบริโภคอย่างต่อเนื่อง จนเห็นสภาวะของรูปนามขณะบริโภคตามความเป็นจริงว่า การบริโภคนั้น

เกิดจากสภาวะของรูปและนามเท่านั้น จนเป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจในพระไตรลักษณ์ ในภาคปฏิบัติไม่ควรบริโภคในปริมาณที่มาก หรือน้อยเกินไป ควรบริโภคให้พอเหมาะแก่อรรถภาพของตน ส่วนหลักของอาหารแปดประการสำคัญ คือ ความกำหนดรับประทานอาหารโดยกำหนดว่าอาหารที่จะรับประทานเป็นของปฏิกุศล เพื่อไม่ให้เกิดความพลัดเพลินมัวเมาในการรับประทานอาหาร

แนวทางปฏิบัติตามหลักโภชนาการ ได้แก่ พิจารณาก่อนที่จะรับประทานอาหาร การหยุดพฤติกรรมการกินอาหารจุกจิก การไม่รับประทานอาหารด้วยความมัวเมาหลงใหลในรสชาติ การไม่รับประทานอาหารด้วยหวังว่าเป็นเครื่องประดับประดา อวดฐานะมั่งมี การไม่รับประทานอาหารด้วยหวังว่าจะตกแต่งร่างกาย แต่ให้รับประทานเพื่อกำจัดความเปียกเปียก และรับประทานเพื่อส่งเสริมสุขภาพของตนเองให้มีเรี่ยวแรงในการดำเนินกิจการต่างๆ ได้

หลักโภชนาการปฏิบัติสามารถประยุกต์มาจากคำสอนเรื่องพุทธวิธีในการบริโภคและบทโภชนปฏิสังยุต พุทธวิธีการบริโภคของพระพุทธเจ้า คือ มีปกติเสวยพระเสวยพระกระยาหารพอประมาณคำข้าว ทรงเคี้ยวคำข้าวข้างในพระโอษฐ์สองสามครั้งแล้วทรงกลืน เสวยข้าวทีละคำ กำหนดรสอาหารเพื่อให้เกิดการกำหนดรู้ แล้วจึงเสวยอาหาร แต่ไม่ทรงติดในรส เสวยพระกระยาหารวันละ ๑ มื้อ และไม่เสวยพระกระยาหารในเวลากลางคืน สำหรับโภชนปฏิสังยุตเป็นหัวข้อวินัยสำหรับพระภิกษุในหมวดเสขียวัตถ์ ว่าด้วยการรับประทานอาหาร แบ่งออกเป็น ๓ กลุ่ม กลุ่มว่าด้วยความเคารพในอาหาร กลุ่มว่าด้วยคำข้าว และกลุ่มว่าด้วยการฉันดังซู้ดๆ

แนวทางปฏิบัติตามหลักโภชนาการปฏิบัติ ได้แก่ ควรกินข้าวที่มีขนาดคำพอดี ไม่ใหญ่เกินไป ไม่เล็กเกินไป ควรเคี้ยวข้าวให้ละเอียดทุกคำข้าวก่อนกลืนลงคอ ควรกินข้าวทีละคำ ไม่ควรกินอย่างมูมามาม หรือรีบกินจนเกิดอาหารสาลักอาหาร ควรกำหนดรสชาติของอาหารที่พอดี ไม่ควรกินข้าวในเวลากลางคืน เพราะจะทำให้เป็นพลังงานสะสมควรมีมารยาทในการรับประทานอาหาร ควรมีความเคารพในอาหาร ในข้าว ในคนปรุงอาหาร เป็นต้น

หลักโภชนาการเสถียร ประยุกต์มาจากหลักการกินอย่างมีสติและการกินเพื่อสุขภาพมาเป็นหลัก โภชนาการเสถียรหรือการกินอาหารเป็นยา การกินอย่างมีสติ คือการกำหนดรู้ลักษณะอาหาร ประเภทอาหารที่เหมาะสมกับร่างกายของตนเอง และพยายามควบคุมตนเองให้อยู่ในกรอบของอาหารนั้นให้ได้ แต่ทั้งนี้ควรให้อยู่ในความพอดี ส่วนการกินเพื่อสุขภาพเป็นการกินอย่างฉลาดโดยไม่ทำร้ายตนเอง โดยการเลือกกินอาหารที่เป็นประโยชน์เท่านั้น

แนวทางปฏิบัติตามหลักโภชนาการเสถียร คือ ๑. เข้าใจ : ในลักษณะอาหารและวิธีการกินอาหารตลอดจนเข้าใจในคุณค่าแท้ คุณค่าเทียมของอาหาร และเลือกบริโภคอย่างถูกต้อง ๒. เข้าถึง : อาหารที่สะอาดและถูกหลักอนามัย และ ๓. พัฒนา : คุณภาพจิตใจของตนเองให้สมบูรณ์อยู่ตลอดเวลาด้วยวิปัสสนากรรมฐาน และการฝึกจิตตามหลักการของอาหารแปดประการสำคัญจะทำให้เกิดความเข้าใจในการรับประทานอาหารอย่างแท้จริง

## ๕.๒ ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิเคราะห์เรื่อง ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะทั่วไป ซึ่งเป็นข้อเสนอแนะทางวิชาการ และข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไปนี้ ดังนี้

### ๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะทั่วไป

การบริโภคอาหารแนวพุทธศาสนาคือเป็นการบริโภคที่มีจุดประสงค์มากกว่าความอิ่ม แต่เป็นการบริโภคอาหารด้วยปัญญา เป็นการพิจารณาในอาหารให้เห็นในความเป็นธรรมชาติของโลก คือ การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป อาหารทั้งหมดที่มนุษย์บริโภคไปนั้นล้วนแต่ต้องย่อยสลายไปในที่สุดที่เรียกว่า ปฏิภูณ คือเป็นขยะที่ต้องขับถ่ายออกมา การมองข้ามรสชาติ กลิ่น สีของอาหารไปจนให้เห็นถึงสัจจะของอาหารในลักษณะนี้เป็นการเข้าใจอย่างถ่องแท้ถึงเป้าหมายของการกิน อันจะช่วยลดความทะยานอยากในการบริโภคอาหาร เปลี่ยนพฤติกรรมจาก “การกินเมื่ออยาก” เป็น “การกินเมื่อหิว” เพราะการกินเมื่ออยากเป็นการกินแบบอวิชชา โดยความไม่รู้ถึงคุณและโทษของอาหารอย่างแท้จริง เป็นการกินเพื่อความสนุกเพลิดเพลินเฝ้าน้ำมัน แต่การกินเมื่อหิว เป็นการกินเพื่อการยังชีพและชีวิตนี้ให้ดำรงอยู่ได้ ให้เหมาะแก่การทำงานและการดำเนินชีวิต การกินด้วยปัญญาเช่นนี้จึงจะถือว่าเป็นการกินแบบพุทธศาสนา

นอกจากการกินเพื่อดำรงชีพแล้ว พระพุทธศาสนายังมีเป้าหมายการกินที่สูงกว่านี้ คือ การการกินเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ หมายถึง การกินเพื่อให้มีชีวิตที่ติงาม กินเพื่อชีวิตที่ประเสริฐ จุดมุ่งหมายของการกินแบบนี้มองการกินเป็นเพียงพื้นเพองของการประกอบคุณงามความดีเท่านั้น ไม่ได้ให้ความสำคัญกับอาหารที่กินเลย อาหารเป็นตัวขับเคลื่อนให้ชีวิตก้าวต่อไปในวิถีแห่งธรรม อาหารจึงไม่จำเป็นต้องอร่อย ไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง แต่ต้องมีคุณประโยชน์ต่อชีวิต และจะต้องใช้ชีวิตนั้นให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด ทั้งแก่ตนเองและส่วนรวม การมีชีวิตเพื่อตนเองและส่วนรวมแบบนี้เรียกว่าการอนุเคราะห์พรหมจรรย์

ในสังคมปัจจุบันค่านิยมในการบริโภคเปลี่ยนไปมาก คุณค่าเทียมหลอกหลอนและกล่อมเกล่าให้น่าหลงใหล คนในสังคมสมัยนี้ถูกรอบงำและตกอยู่ภายใต้กระแสของวัตถุนิยมบริโภคนิยมที่แรงมาก มีพฤติกรรมเลียนแบบการบริโภคซึ่งกันและกัน แม้มีรายได้ไม่เท่ากันแต่มีรายจ่ายเท่ากัน และแม้ว่ารายได้จะลดลงแต่ก็ไม่เปลี่ยนแปลงการบริโภค การไม่บริโภคอาหารตามหลักโภชนบัญญัติจึงเกิดผลตามมาต่อร่างกาย คือ เกิดปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคกระเพาะอาหาร ท้องอืดท้องเฟ้อ ทำให้เสียสุขภาพ ปัญหาทั้งหลายก็มาจากพฤติกรรมการกินและเรื่องของอาหารที่กินเข้าไปนี้สอดคล้องกับแสง นิลนามะ ที่ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง จริยธรรมการบริโภคในพระพุทธศาสนาเถรวาทพบว่า การบริโภคที่ดีหากว่ารู้จักคบบุคคลที่บริโภคปัจจัย ๔ ด้วย ปัญญาการบริโภคก็จะดีไปด้วย แต่หากเลือกคบบุคคลที่ไม่ดีการบริโภคปัจจัย ๔ ก็มีแนวโน้มไม่ดีไปด้วยเช่นกัน สังคมจึงถูกรอบงำด้วยคุณค่าเทียมของการบริโภค

อาหารปฏิภูณสัญญากรรมฐานน่าจะเป็นทางออกของสังคมบริโภคนิยมได้เป็นอย่างดี เพราะเป็นแนวทางที่เป็นปรปักษ์โดยตรงต่อการบริโภคที่ไม่เกิดประโยชน์ แต่เป็นการสร้างความเข้าใจ



ในการบริโภคในระดับต้นตอ คือ การพิจารณาอาหารว่าเป็นของปฏิกูล เป็นของที่น่ารังเกียจ ให้รับประทานอาหารอุปมาดังกินเนื้อบุตร หากพิจารณาได้เช่นนี้แล้ว ความคลั่งไคล้ หลงใหล ในอาหารย่อมหมดไป พฤติกรรมการบริโภคจะกลับมาเป็น “การกินเพื่ออยู่” ไม่ใช่ “การอยู่เพื่อกิน” ธรรมเนียมข้อนี้จะช่วยให้สังคมเป็นสังคมแห่งการตื่นรู้และบริโภคอาหารด้วยปัญญา

#### ๕.๑.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาวิเคราะห์เรื่องอาหารเรปฏิกูลสัญญากรรมฐาน: หลักการบริโภคอาหารเชิงพุทธ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไปนี้ ดังนี้

๑) ศึกษาแนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับอาหารเรปฏิกูลสัญญากรรมฐานของหลวงพ่อกษม เขมโก แห่งสุสานไตรลักษณ์ จังหวัดลำปาง เนื่องจากหลวงพ่อกษม เขมโก มีปฏิปทาการฉันอาหารมือเดียว และอาหารนั้นจะถูกทิ้งไว้อย่างน้อย ๓ วันจึงจะนำมาฉัน

๒) ศึกษาแนวทางณรงค์การรับประทานอาหารแบบตื่นรู้ให้เกิดขึ้นในสังคมไทย เพื่อให้เป็นทางเลือกสำหรับผู้สนใจอาหารแบบฉาบฉวยในปัจจุบัน

๓) ศึกษาพระพุทธรูปศาสนากับมายาคติของอาหารที่ปรากฏในวัฒนธรรมสมัยใหม่

## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาบาลีและภาษาไทย

#### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

#### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

##### (๑) หนังสือ:

คณะทำงานวิชาการและวิจัย สมาคมจันทร์เสี้ยวการแพทย์และสาธารณสุข. อาหารและโภชนาการ.

สถาบันวิจัยระบบสุขภาพภาคใต้: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๕๑.

จันทนา เวสพันธ์ และคณะ. อาหารเพื่อสุขภาพ (Food for Health). พิมพ์ครั้งที่ ๒. นครปฐม:

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์, ๒๕๔๗.

ปานทิพย์ อ้วนวานิช. ชีวภูมิศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๔.

พระเทพสิมามารณ์ (โอภาส นิลุตติเมธี). ธรรมปริทัศน์ ๔๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสตร์ ชุด ศัพท์วิเคราะห์.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี้ยงช้าง, ๒๕๕๐.

\_\_\_\_\_. พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสตร์ ชุดคำวัด. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี้ยงช้าง, ๒๕๔๘.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๕๔.

\_\_\_\_\_. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๓๔. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

\_\_\_\_\_. พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ). หลวงพ่อสอนธรรม มรดกธรรม พระพรหมมิ่งคลาจารย์.

กรุงเทพมหานคร: สถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๐.

พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร). วิมุตติรัตนมาลี. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มิตรสยาม, ๒๕๓๘.

- พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท). **๔๘ พระธรรมเทศนาพระโพธิญาณเถร (หลวงปู่ชา สุภทฺโท)**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เมตตาธรรม, ๒๕๔๘.
- พระพุทธโฆสเถระ. ผู้แปล สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗.
- พระ พี. วชิรญาณมหาเถระ. แปลโดย ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร. **สมาธิในพระพุทธศาสนา**, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.
- พระมหาไสว ญาณวีโร. **คู่มือพระวิปัสสนา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๘.
- พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย). **ธรรมปฏิบัติและตอบปัญหาการปฏิบัติ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.
- พระศรีวรญาณ วิ. **เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.
- พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ จิตถาโณ). **แบบประกอบนักธรรมชั้นโท-ธรรมปริทรรศน์ เล่ม ๒**. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๙.
- พระอุปติสเถระ. **วิมุตติมรรค**. แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.
- พุทธทาสภิกขุ. **คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ, ๒๕๔๗.
- \_\_\_\_\_ **อิทัปปัจจยตา**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๔๔.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มูลนิธิภูมิพลโลกิกขุ. **พจนานุกรมภูมิพลโลกิกขุ**. กรุงเทพมหานคร: สมาคมศูนย์ค้นคว้ามูลนิธิภูมิพล, ๒๕๓๐.
- ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**. กรุงเทพมหานคร :นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๖.
- วารัฎฐา ภาวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม. **จิตวิทยาพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.
- สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์. **ธรรมานุกรม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๑๕.
- สำนักอาหารสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข. **พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. ๒๕๒๒ พร้อมกระทรวงและประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับปรับปรุง ปี ๒๕๕๔)**. ม.ป.พ, ๒๕๕๔.
- อมร ภูมิรัตน์. **ที่ฝากไว้ในแผ่นดิน**. กรุงเทพมหานคร :บริษัทประชาชนจำกัด, ๒๕๔๕.

**(๒) บทความในวารสาร:**

นนทวัฒน์ ปรีดาภัทรพงษ์. “การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพแนวพุทธ”. **วารสารบัณฑิตศาสตร์ มจร.**, ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๘): ๒๔-๓๕.

พระมหาชิต ฐานชิตและพระครูพิพิธวรกิจจานุการ. “การปฏิบัติและการสวดอวมงคลกัมมัฏฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย”. **วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร.** ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๓ (กรกฎาคม-กันยายน ๒๕๖๑): ๑๑๗๒-๑๑๘๑.

สุพรรณิ ไชยอำพร และวิไลลักษณ์ รุ่งเมืองทอง. “แนวคิดว่าด้วยเรื่องอาหาร...ความท้าทายต่อนโยบายด้านอาหารมนุษย์ของรัฐ”, **วารสารพัฒนาสังคม**, ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๒, (๒๕๕๗): ๑๐๓-๑๐๕.

**(๓) วิทยานิพนธ์:**

กุลลินี มุทธาภลิน. “ศึกษาการวิเคราะห์การบริโภคแนวพุทธปรัชญา”. **วิทยานิพนธ์เศรษฐศาสตร์ มหาบัณฑิต สาขาวิชาเศรษฐศาสตร์**. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

จารวี มั่นสินธร. “ศึกษาโภชนาการที่ถูกต้องในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

ณัชชา ธารสนธยา. “ศึกษาขั้นตอนการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๔๙.

ทิพย์ภวิษณ ไสชาติ. “วิเคราะห์ค่านิยมบริโภคตามแนวพระพุทธศาสนา”. **สารนิพนธ์พุทธศาสตร์ มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

บดินทร์ จิตต์เจริญ. “ศึกษาการรับรู้หลักโภชนาการในพระพุทธศาสนา: กรณีศึกษาชาวพุทธที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

พระคมสัน ฐิตเมธโส และคณะ. “ศึกษาหลักพุทธธรรมในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร”. **รายงานวิจัย**. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

พระมหาปรีชา บุญศรีตัน. “พุทธจริยธรรมกับการบริโภคอาหาร: ศึกษาเฉพาะกรณีเกณฑ์ทางจริยธรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาชมรมพุทธฯ ในมหาวิทยาลัยของรัฐ”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจริยศาสตร์ศึกษา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๐.

- พระมหาอภิวัฒน์ ธรรมโชโต (รักษาเคน). “ศึกษาวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงปู่  
มั่น ภูริทัตโต ตามแนวทางพระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,  
๒๕๕๘.
- พระวีรชน อุตฺโตโร (ชัชวาลย์). “ศึกษาเชิงวิเคราะห์การบริโภคปัจจัย ๔ เพื่อสนับสนุนการการุဇธรรม  
ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา  
พระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.
- ยุรธร จีนา และคณะ. “ศึกษาพุทธโภชนาการ: การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพตามแนวทางของ  
พระพุทธศาสนา”. **รายงานวิจัย**. โครงการวิจัยทุนสนับสนุนงานวิจัย งบประมาณแผ่นดิน,  
๒๕๕๘.
- เสถียร ทั้งทองมะดัน. “สมถกัมมัฏฐานในฐานะเป็นบาทฐานของวิปัสสนากัมมัฏฐาน”. **วิทยานิพนธ์  
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหา  
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	: พระครูปลัดวีระ ฉายา อคฺคจิตฺโต นามสกุล มงคล
เกิด	: ๒๕ มิถุนายน ๒๕๑๐
สถานที่เกิด	: ๑ หมู่ ๑๔ บ้านห้วยไซ ตำบลห้วยยาบ อำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน
การศึกษา	: มัธยมศึกษาตอนปลาย : นักรธรรมชั้นเอก :เปรียญธรรม ๔ ประโยค : พุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (พร.บ.)
ประสบการณ์การทำงาน	: เจ้าอาวาสวัดกุ่ม่าน ต.สันปูเลย อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่
สังกัด	: วัดกุ่ม่าน เลขที่ ๑ หมู่ ๑๔ ต.สันปูเลย อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่
ปีที่เข้าศึกษา	: ๖ มิถุนายน ๒๕๕๗
ที่อยู่ปัจจุบัน	: วัดกุ่ม่าน เลขที่ ๑ หมู่ ๑๔ ต.สันปูเลย อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่