

แนวทางการบริโภคอาหารเพื่อสร้างสันติสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

The Guidelines for Food Consumption for Peacebuilding Based on Buddhism

ทรงศักดิ์ เทพสุวรรณวร*

Songsak Tapsuvonnaworn

ประพนธ์ ศุภสร**

Prapan Supasorn

ดวงเพชร สมศรี***

Toungpecth Somsri

นิสิตปริญญาเอก, พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, พระพุทธศาสนา,
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

Ph.D. student, Doctor of Philosophy, Buddhist studies,
Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Email: stapsu@yahoo.com

Received: August 13 , 2022

Revised: September 09, 2022

Accepted: September 10, 2022

บทคัดย่อ

บทความวิจัย เรื่อง “แนวทางการบริโภคอาหารเพื่อสร้างสันติสุขตามหลักพระพุทธศาสนา” มีวัตถุประสงค์การวิจัย คือ (๑) เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารในพระพุทธศาสนาและศาสตร์สมัยใหม่ (๒) เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารเพื่อสร้างสันติสุขตามหลักพระพุทธศาสนาและศาสตร์สมัยใหม่ และ (๓) เพื่อเสนอแนวทางในการบริโภคอาหารเพื่อสร้างสันติสุขตามหลักพระพุทธศาสนา โดยศึกษาด้วยระเบียบการวิจัยแบบการวิจัยเชิงเอกสาร มีเก็บรวบรวมข้อมูลจากหลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถา รวมถึงเอกสารที่เกี่ยวข้อง ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงตรรกะและนำเสนอข้อมูลเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า การแสวงหาอาหารเพื่อบริโภคตามความต้องการที่ไม่เคยพอนั้นเป็นสาเหตุของความทุกข์ใจ โรคและปัญหาอื่น ๆ พระพุทธศาสนาใช้จริยธรรมควบคุมตัณหาทั้งอาหารกายและอาหารใจ ส่วนศาสตร์สมัยใหม่ใช้ประเพณีในสังคมการปกครองและกฎหมายควบคุมความต้องการของคนในสังคม เกิดการประสานความร่วมมือของศาสนากับรัฐเพื่อสร้างความสามัคคีในชุมชนและคุ้มครอง

* นายทรงศักดิ์ เทพสุวรรณวร Mr.Songsak Tapsuvonnaworn.

** รศ.ดร.ประพนธ์ ศุภสร Assoc.Prof.Dr.Prapan Supasorn ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ Thesis advisor.

*** ผศ.ดร.ดวงเพชร สมศรี Asst.Prof.Dr.Toungpecth Somsri ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ Thesis advisor.

สิทธิในทรัพย์สินส่วนบุคคล ทำให้คนในสังคมอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบ การบริโภคอาหารเพื่อสร้างสันติสุขตามหลักพระพุทธศาสนาให้เริ่มจากการพัฒนาตนเองก่อน คือ แสวงหาอาหารโดยสัมมาอาชีวะ บริโภคอาหารโดยความไม่ประมาท ฝึกข่มใจเพียรเพื่อบริโภค คฤหัสถ์ให้รักษาศีลทำหน้าที่เพื่อเลี้ยงตนและครอบครัว ส่วนการบริโภคเพื่อสร้างสันติสุขตามศาสตร์สมัยใหม่ อาศัยความร่วมมือกันของสังคมโลกภายใต้กติกาที่ทุกฝ่ายยอมรับได้ มีความยุติธรรม มีความเสมอภาพ มีความเคารพในสิทธิและเสรีภาพ เพื่อขจัดความขัดแย้งต่าง ๆ และพัฒนาให้ทุกคนมีอาชีพมีรายได้หลุดพ้นจากความยากจนอดอยาก องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยเรื่อง “แนวทางการบริโภคอาหารเพื่อสร้างสันติสุขตามหลักพระพุทธศาสนา” คือ โมเดล “คิด-พอ-ดี-ว่าง” ประกอบด้วย ๓ ส่วน ได้แก่ หลักธรรม หลักปฏิบัติ และผลลัพธ์ โมเดลนี้เป็นการนำหลักธรรม ๔ ประการ คือ (๑) โยนิโสมนสิการ “คิด” คือ การคิดโดยแยบคาย แสวงหาโดยอาชีวะสุจริต เลือกบริโภคด้วยคุณค่าแท้ (๒) โภขเนมัตตัญญูตา “พอ” คือ สะสมพอประมาณ, บริโภคพอดีแก่ร่างกาย (๓) เมตตา “ดี” คือ ความมีใจดีไมโกรธหวังให้เกิดสุขแก่ตนและผู้อื่น รู้จักแบ่งปันช่วยเหลือพึ่งพากัน และ (๔) อุเบกขา “ว่าง” คือ การพัฒนาจิตใจ รู้จักปล่อยวาง ว่างจากความยินดียินร้าย ว่างจากความเห็นแก่ตัว นำมาประยุกต์ใช้ในกระบวนการแสวงหาอาหาร กระบวนการบริโภคอาหาร กระบวนการจัดการอาหาร และกระบวนการพัฒนาจิตใจ เรียกว่า หลักปฏิบัติ ๔ เพื่อให้เกิดสันติสุขแก่ตนเอง สันติสุขแก่ครอบครัว สันติสุขแก่ชุมชนหรือสังคม และสันติสุขแก่ธรรมชาติ เรียกว่า ผลลัพธ์ ๔

คำสำคัญ: บริโภคอาหาร; สร้างสันติสุข; แนวทางการบริโภคอาหาร; หลักพระพุทธศาสนา

Abstract

The dissertation entitled “The Guidelines for Food Consumption for Peacebuilding Based on Buddhism” consisted of the following objectives: (1) to investigate food consumption in Buddhism and modern science; (2) to explore food consumption for peacebuilding according to Buddhism and modern science; and (3) to propose the guidelines for food consumption for peacebuilding based on Buddhism. The study employed a documentary research technique with data being obtained from the *Tipiṭaka*, commentaries, and related documents. The obtained data were analyzed logically and presented in a descriptive method.

From the study, it has been discovered that the never-ending search for food for consumption is the source of mental suffering, sicknesses, and other problems. Buddhist virtues are used to control cravings both physically and mentally, but modern

science employs social tradition for governance and laws to manage people's demands in society. This leads to collaboration between religion and the state in fostering harmony in society and protecting personal property rights, resulting in people coexisting peacefully. Food consumption for Buddhist peacebuilding begins with self-development, which is to seek food based on *Sammā-ājīva* (right means of livelihood) and consume food thoughtfully. Monks rely on effort to attain the Noble Eightfold Path while laypeople should observe the precepts to support themselves and their families. Food consumption for peacebuilding according to modern science relies on the collaboration of world society under the laws that everyone agrees on and that are just, equal, respect the rights and liberty. This attempts to reduce various conflicts and develop everyone to have a job that pays well enough and keeps them out of poverty. The body of knowledge from the study "The Guidelines for Food Consumption for Peacebuilding Based on Buddhism" is a 'consideration - moderation - kindness - equanimity' model made up of three parts: Dhamma principles, practices, and outcomes. The model is based on the 4 Dhamma principles which are: (1) *Yonisomanasikāra* refers to proper consideration in obtaining an honest occupation and consume by considering the genuine values; (2) *Bhojane-mataññutā* refers to moderation in eating and suitable for the body; (3) *Mettā* refers to loving-kindness and non-hatred for oneself and others, sharing and helping one another; and (4) *Upekkhā* refers to equanimity, training one's mind to let go and be selfless. All 4 principles can be applied to the food search process, food consuming process, food preparation process, and mental development process, collectively known as the '4 practices.' This will result in peace for oneself, family, community or society, and nature, referred to as the "4 outcomes."

Keywords: Food Consumption; Peacebuilding; Guidelines for Food Consumption; Buddhism

บทนำ

สังคมมนุษย์ได้มีการพัฒนาด้านอาหารอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่การแสวงหาแบบการล่าสัตว์ มาสู่การเกษตรและกลีกรกรรม ตลอดจนเทคโนโลยีในการผลิตอาหารที่ใช้เครื่องมือ เครื่องจักร มีการแปรรูปอาหาร ควบคุมคุณภาพอาหาร การขนส่งอาหารกระจายไปยังดินแดนต่าง ๆ ทั่วโลก เป็นธุรกิจด้านอาหาร ทำให้เรามีทางเลือกในการบริโภคอาหารที่หลากหลาย ความเจริญด้านเทคโนโลยีได้ทำให้ชีวิตมีความสะดวกสบายมากขึ้น ความสำคัญของอาหารได้ขยายขอบเขตออกไปจากความจำเป็นต่อชีวิต ไปสู่ความเอร็ดอร่อย ความเพลิดเพลิน ความบันเทิง ความสุขที่จะได้จากการบริโภคอาหาร หากพิจารณาอีกด้านหนึ่งของสังคมพบว่ายังมีผู้คนที่ยากจนยากลำบาก เพราะความยากจนบ้าง เพราะอาศัยอยู่ในสถานที่ที่ไม่เหมาะสมแก่การทำการเกษตรบ้าง เพราะขาดอาชีพบ้าง ทำให้เป็นโรคขาดอาหารนำไปสู่ความเจ็บหรือพิการบ้าง ต้องเร่ร่อนบ้าง หรือต้องเป็นโจรลักขโมยบ้าง แต่ขณะเดียวกัน กลุ่มคนฐานะดี มีอาหารมาก ต้องประสบกับปัญหาที่เกิดจากการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม ทำให้เกิดโรคอ้วนบ้าง โรคเบาหวานบ้าง หรือโรคอื่น ๆ คนบางกลุ่มมีความเชื่อเรื่องอาหารที่บำรุงกำลังทางเพศ ทำให้ร่างกายแข็งแรง หรือเชื่อเรื่องอำนาจ นิยมในการบริโภคเนื้อสัตว์ป่า คนบางกลุ่มบริโภคสิ่งเสพติด มึนเมาเพื่อความสนุกสนาน เพื่อการคบเพื่อน สิ่งเหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงความบกพร่องในกระบวนการจัดสรรทรัพยากรด้านอาหารในสังคม และการขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่องการบริโภคอาหาร สร้างปริมาณขยะอาหารที่ทิ้งอยู่เป็นจำนวนมาก

พระพุทธศาสนาเห็นความสำคัญของอาหารว่า อาหารเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อหล่อเลี้ยงชีวิตของมนุษย์ และสัตว์ทั้งหลาย พุทธพจน์ว่า “สพเพ สตฺตา อาหารภูจฺติกา” “สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร”^๑ และได้ให้ความหมายของอาหารที่ครอบคลุมทั้งอาหารร่างกายและอาหารใจ จำแนกอาหารเป็น ๔ แบบ คือ กวฬิงการาหาร ผัสสาหาร มโนสัญฺเจตนาหาร และวิญญานาหาร โดยอาหารกายเรียกว่า กวฬิงการาหาร คือ อาหารที่เคี้ยว กลืน กิน ดื่ม มีลักษณะเป็นรูปที่เป็นทั้งของแข็งและของเหลว เช่น ก้อนข้าว กับข้าว นม น้ำผลไม้ เป็นต้น ส่วนอาหารอีก ๓ แบบ คือ ผัสสาหาร มโนสัญฺเจตนาหาร วิญญานาหาร อาหาร ๓ นี้มีลักษณะเป็นนามธรรม ไม่ใช่รูป^๒ ผ่านความรู้ทางอายตนะภายนอก ได้แก่ ความรู้สึกเย็น ความรู้สึกร้อน ความรู้สึกอ่อน ความรู้สึกแข็ง เป็นต้น หรือผ่านการรับรู้ภายใน ได้แก่ ความนึกคิด สัญญา ภาพพจน์ อารมณ์ เป็นต้น อาจจะเรียกอาหาร ๔ เป็นภาษาทั่วไปว่า อาหารทางกาย อาหารทางความรู้สึก อาหารทางความคิด และอาหารทางใจ

พิจารณาจากเรื่องราวในพระสูตรพบว่า ในสมัยพุทธกาลก็มีปัญหาด้านอาหารเช่นเดียวกัน มีตัวอย่างแนวทางการแก้ปัญหา อาทิ กรณีการขาดแคลนอาหาร ท่านอนาถบิณฑิกคหบดีเป็นหนึ่งในเศรษฐีที่ได้

^๑ ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๐๓/๑๙๐, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๓/๒๕๑.

^๒ ดูรายละเอียดใน อาหารสูตร ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๑/๑๗-๑๙.

จัดตั้งโรงทานแจกอาหารแก่คนยากจน แม้ในขณะที่ท่านประสบปัญหาขาดแคลนทุนทรัพย์ ท่านก็ยังคงให้ทานอย่างต่อเนื่องเสมอมาด้วยปลายข้าวและน้ำผักดอง^๓ เป็นแบบอย่างของแนวคิดการจัดการอาหารด้วยการให้ทาน กรณีการบริโภคอาหารมากเกินไปทำให้เป็นโรคอ้วน มีตัวอย่างของพระเจ้าปเสนทิโกศล ที่เกิดความอึดอัดเพราะทรงเสวยพระกระยาหารเกินกว่าหนึ่งทะนานเป็นประจำ ได้เฝ้าพระผู้มีพระภาค ฯ ตรัสว่า “มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุย่อมยืนยาว”^๔ ต่อมา พระองค์จำกัดการเสวยพระกระยาหารไม่เกินกว่าหนึ่งทะนาน จึงมีพระวรกาย กระปรี้กระเปร่า ทรงอุทานว่า พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นทรงอนุเคราะห์เราด้วยประโยชน์ทั้งสอง คือ ประโยชน์ในปัจจุบันและประโยชน์ในภายหน้าอย่างแท้จริง^๕ เป็นแบบอย่างในการบริโภคอาหารแต่พอประมาณ อีกกรณีหนึ่ง การนิยมบริโภคอาหารที่ผิดแปลกจากคนทั่วไป เป็นเรื่องในชาดกของความหลงใหลการบริโภคเนื้อมนุษย์ของพระราชาองค์หนึ่ง ทำให้ประชาชนเดือดร้อน จนในที่สุดพระราชาก็ถูกปลดและถูกขับไล่เข้าไปอยู่ในป่า ได้ประพติดดินเป็นโจรเที่ยวจับคนมากินเป็นอาหาร พระโพธิสัตว์ได้พยายามโปรตจนโจรกลับใจให้สัจจะว่าจะเลิกรับประทานเนื้อมนุษย์ จึงได้กลับมาเป็นพระราชาดังเดิม^๖ เป็นแบบอย่างการชี้แนะให้เข้าใจโทษของการบริโภคสิ่งที่ไม่ควร

เรื่องราวในอัครัญสูตร พระผู้มีพระภาคทรงแสดงให้เห็นว่า ความโลภเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้มีการแย่งชิงอาหาร จนนำไปสู่การกระทำที่ล่วงละเมิดและเบียดเบียนผู้อื่น นำไปสู่ปัญหาสังคม พระพุทธองค์ทรงเล่าถึงการเกิดของโลกว่า เมื่อโลกกำลังเจริญขึ้น เหล่าสัตว์ส่วนมากจุติจากพรหมโลกชั้นอาภัสสะระณีกิตติสำเร็จได้ตามใจ มีปิตีเป็นอาหาร มีรัศมีขานออกจากร่างกาย สัญจรในอากาศ สถิตอยู่ในวิมานอยู่ยาวนาน ยังไม่เกิดพระอาทิตย์และพระจันทร์ ทุกแห่งเป็นน้ำ ต่อมาเกิดจวันดินขึ้น มีพระอาทิตย์พระจันทร์เมื่อสัตว์ทั้งหลายได้พากันชิมรสจวันดิน เกิดติดใจ สภาพร่างกายเปลี่ยนเป็นหยาบขึ้น ๆ พวกที่ผิวพรรณงามดูหมิ่นพวกผิวพรรณทราม เกิดมานะถือตัว จวันดินจึงหายไป เกิดสะเก็ดดิน สมบูรณ์ด้วยสี กลิ่น รส สัตว์อาศัยสะเก็ดดินเป็นอาหาร เมื่อสัตว์เกิดมานะเรื่องผิวพรรณ สะเก็ดดินหายไป เกิดเครื่องดินขึ้นมา กินเครื่องดินเป็นอาหาร เกิดมานะเรื่องผิวพรรณ เครื่องดินหายไป เกิดเป็นข้าวสาลี กินข้าวสาลีเป็นอาหาร เกิดอวัยวะเพศชาย เพศหญิง เกิดกำหนด เสพเมถุนธรรม ติดใจ สร้างบ้านเรือนอยู่ เกียจคร้านหาอาหารทุกเช้าทุกเย็น จึงสะสมอาหาร ต่างพากันสะสมอาหาร ข้าวสาลีไม่งอกเอง แย่งอาหารกัน จึงได้ตกลงปันเขตปันอาหาร แต่เกิดความโลภ ขโมยอาหาร เกิดปัญหาขึ้น จนต้องเลือกผู้มาเป็นพระราชา นำไปสู่การจับกุมผู้กระทำผิด มีการลงโทษ สะท้อนให้เห็นว่า เมื่อเกิดความถือตัว อาหารก็หยาบขึ้น กายก็หยาบขึ้น

^๓ ดูรายละเอียดใน อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๒๐/๔๗๐-๔๗๔.

^๔ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๖.

^๕ ดูรายละเอียดใน ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

^๖ ดูรายละเอียดใน ขุ.ชา.อสิตติ. (ไทย) ๒๘/๓๗๑-๔๙๔/๑๕๘-๑๘๒.

เมื่อเกิดความเกียจคร้าน ก็เกิดการสะสมอาหาร เกิดการแย่งชิง เกิดการขโมย นำไปสู่ปัญหาสังคม อันมีสาเหตุมาจากกิเลสต่าง ๆ และแนวทางในการจัดการปัญหาด้วยการคัดเลือกผู้นำมาเป็นผู้ตัดสินชี้ขาด กำหนดบทลงโทษแก่ผู้กระทำความผิด ตั้งกติกาในการปกครอง”

พระพุทธศาสนายังมีแนวทางปฏิบัติต่อการบริโภคอาหารผ่านสังคมของสงฆ์ เรียกว่า พระธรรมวินัย ให้ความสำคัญของการบริโภคปัจจัย คือ บิณฑบาต จีวร เสนาสนะ และเภสัช มีหลักธรรมในการบริโภคอาหารที่เรียกว่า โภชนมัตตัญญุตาน มีข้อปฏิบัติในพระวินัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารตั้งแต่การดูแลรักษาบาตร การบิณฑบาต การบริโภค การจัดการอาหารในโรงฉัน อาหารที่ควรหรือไม่ควรบริโภค ช่วงเวลาในการบริโภค เป็นต้น นอกจากนี้ ยังบอกถึงคุณและโทษของการบริโภคอาหารผ่านพระสูตรต่าง ๆ มากมาย สถานการณ์ในปัจจุบันจะพบว่า วิกฤติไทยส่วนหนึ่งประสบปัญหาที่เกิดจากการบริโภคอาหาร อาทิ ปัญหาด้านสุขภาพ มีวิกฤติที่ป่วยด้วยโรคเบาหวานบ้าง โรคอ้วนบ้าง โรคความดันโลหิตสูง ท้องเสีย อันมีสาเหตุมาจากอาหารที่บริโภคมีรสหวานมากเกินไป รสมันเกินไป รสเค็มเกินไป อาหารบูด อาหารเป็นพิษ เนื่องจากวิกฤติข้อจำกัดในการเลือกอาหาร เพราะเป็นอาหารที่ได้จากการบิณฑบาต ที่คล้อยไปตามการบริโภคของทายกในชุมชนนั้น ๆ และขึ้นอยู่กับความประสงค์ของทายกว่าจะถวายอาหารชนิดไหน จึงมีโอกาสได้รับทั้งอาหารที่หยาบหรืออาหารประณีต นอกจากนี้ยังมีปัญหาเรื่องสิ่งที่ไม่ควรบริโภค อาทิ หมาก บุหรี่ ม้าเนื้อ ว่าขัดต่อพระวินัยหรือไม่ ตัวอย่างดังกล่าวนี้ สะท้อนให้เห็นว่าเมื่อโลกปัจจุบันมีการพัฒนาด้านเทคโนโลยี ทำให้วิถีการดำรงชีวิตแตกต่างจากสมัยพุทธกาล ส่งผลกระทบต่อหลักปฏิบัติของสงฆ์แล้ว หลักมหาปเทศ ๔^๗ จะถูกนำมาตีความ ทำความเข้าใจสภาพและแก้ปัญหาอย่างไร พุทธบริษัทควรจะมีส่วนร่วมอย่างไรต่อการแก้ปัญหาดังกล่าว

ผู้วิจัยเห็นว่า ปัญหาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารนี้ ควรจะมีแนวทางในการบริโภคอาหารที่นำไปสู่สันติสุขได้ โดยการศึกษาค้นคว้าหลักคิดและแนวทางในการบริโภคอาหารทั้งจากพระไตรปิฎก อันเป็นภูมิปัญญาทางพระพุทธศาสนาและหลักโภชนาการตามศาสตร์สมัยใหม่ เพื่อวิเคราะห์ถึงข้อดี ข้อจำกัดของทั้งสองแนวทาง โดยยึดถือแนวทางของพระพุทธศาสนาเป็นส่วนใหญ่ เนื่องจากมีหลักธรรม และหลักปฏิบัติในการบริโภคอาหารกายและการเสพอาหารใจ เสริมด้วยแนวทางโภชนาการสมัยใหม่ที่มีความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยี องค์ความรู้เรื่องอาหารและยาที่มีต่อสุขภาพ มาบูรณาการร่วมกัน นำเสนอแนวทางการบริโภคอาหารเพื่อสันติสุขในสังคมภายใต้หลักพระพุทธศาสนา

^๗ คุรยละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๔๐/๑๐๒.

^๘ คุรยละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๐๔/๑๐๙, อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๘๐/๒๕๓-๒๕๖.

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารในพระพุทธศาสนาและศาสตร์สมัยใหม่
๒. เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารเพื่อสร้างสันติสุขตามหลักพระพุทธศาสนาและศาสตร์สมัยใหม่
๓. เพื่อเสนอแนวทางในการบริโภคอาหารเพื่อสร้างสันติสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

วิธีการศึกษา

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Document research) โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงเอกสาร โดยเริ่มจากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวข้องกับทฤษฎีโภชนาการ การศึกษาและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับความหมายและเรื่องของอาหาร

ขั้นตอนที่ ๒ การรวบรวมข้อมูล เป็นการศึกษาค้นคว้าและเก็บรวบรวมข้อมูลหลักฐานชั้นปฐมภูมิ (Primary sources) ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทยของพระพุทธศาสนาเถรวาท และข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary sources) ได้แก่ วรรณคดี ฎีกา ปกรณวิเสส รวมถึงเอกสารทางวิชาการที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับเรื่องการบริโภคอาหารในพระพุทธศาสนา และองค์ความรู้ในศาสตร์สมัยใหม่

ขั้นตอนที่ ๓ ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล นำข้อมูลที่ได้มาศึกษาวิเคราะห์ตามประเด็นสำคัญที่กำหนดไว้ เพื่อเรียบเรียงเป็นหมวดหมู่แล้วจัดลำดับขั้นตอน

ขั้นตอนที่ ๔ เสนอผลการศึกษาวิเคราะห์โดยวิธีการพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive analysis)

ผลการศึกษา

๑. การบริโภคอาหารในพระพุทธศาสนาและศาสตร์สมัยใหม่

พระพุทธศาสนา ให้ความหมายของชีวิต คือ ธรรมที่เกิดจากปัจจัยจำนวนมากประกอบกันเกิดขึ้น สามารถแบ่งตามลักษณะหน้าที่ ๕ กอง เรียกว่า ชันธ ๕ มี รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ แบ่งตามคุณสมบัติ ๖ ชนิด เรียกว่า ธาตุ ๖ มี ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ อากาสธาตุ และวิญญาณธาตุ หรือแบ่งตามช่องทางการรับรู้สื่อสาร ๖ ทาง เรียกว่าอายตนะ มี จักขุ โสตะ ฆานะ ชิวหา กายและมโน ชีวิตจึงมีกระบวนการเกิด ตั้งอยู่ และดับไปของกลุ่มปัจจัย เรียกว่า ชีวิตหนึ่งชาติ ไปในสภาพหรือรูปแบบของชีวิตที่แตกต่างกัน เรียกว่า สัตว์ในภพต่าง ๆ ๓ กลุ่มใหญ่ มี กามาวจรภพ รูปาวจรภพ อรูปาวจรภพ ดังนั้น ชีวิตในแต่ละช่วงเวลาหนึ่งก็จะเกิดในรูปแบบหนึ่ง เมื่อดับหรือตายหรือจืดจากรูปแบบนี้แล้ว ก็จะประกอบปัจจัยต่าง ๆ ที่เปลี่ยนไปจากเดิม เป็นชีวิตในรูปแบบใหม่ในช่วงเวลาถัดไป เช่น มนุษย์ตายแล้ว ไปเกิดเป็นสุนัขก็ได้ ตายจากสุนัข ไปเกิดเป็นนก เป็นต้น ชีวิตของบุคคลหนึ่ง จึงมีอดีตที่เกิดตายในรูปแบบต่าง ๆ มานับไม่ถ้วน และก็ยังต้องเป็นต่อไป

คำว่า “อาหาร” ในภาษาบาลีมีความหมาย ๒ นัย นัยแรก วัตถุอันบุคคลกลืนกิน หมายถึง อาหาร หรือของกิน ความหมายตามศัพท์วิเคราะห์ คือ สิ่งที่น่ามาซึ่งกำลังและอายุ และ สิ่งที่น่ามาซึ่งรูปกาย^๙ นัยที่สอง เหตุหรือปัจจัย ความหมายตามศัพท์วิเคราะห์ คือ สิ่งที่น่ามาซึ่งผลของตน นัยนี้ จะเป็น ภาษาธรรม ตามหลักอิตถีปัจจัยตา (ความที่มีสิ่งนี้เป็นปัจจัยของสิ่งนี้)^{๑๐} ส่วนคำว่า ‘เสวติ’ ในภาษาบาลี แปลว่า เสพ, เสวนา, เสวนิ, ความเสพ^{๑๑} คำว่า ‘เสพ’ หมายถึง บริโภค ใช้สอย อยู่อาศัย คบหา^{๑๒} ส่วนคำว่า ‘บริโภค’ มีความหมายว่า กิน ใช้สิ้นเปลือง ใช้สอย ดังนั้น คำว่า เสพ จึงมีความหมายกว้างกว่า^{๑๓} และพบในพระไตรปิฎกมากกว่า ดังนั้น การบริโภคอาหารในพระพุทธศาสนาแบ่งได้ ๔ ประเภท ได้แก่

๑) การบริโภคควฬิงการาหาร หมายถึง การบริโภคอาหารที่เป็นรูป จะเป็นก้อนลักษณะแข็ง หรือนิ่ม หรือเป็นของเหลว ด้วยกิริยาการกิน เคี้ยว ต้ม และกลืนโดยผ่านทางปาก ฟันและลิ้นเพื่อบด เคี้ยว ผสมอาหารให้มีขนาดเล็กลงง่ายต่อการกลืนผ่านมาทางลำคอสู่กระเพาะอาหาร เรียกว่า อาหารใหม่ ผ่านสู่ลำไส้เล็กน้อย ลำไส้ใหญ่ เรียกว่า อาหารเก่า ได้โอชะหล่อเลี้ยงมหาภูตรูปและรูปที่อาศัยมหาภูต

๒) การเสพผัสสอาหาร หมายถึง การรับรู้เป็นความรู้สึก (เวทนา) เมื่อเกิดการกระทบกัน (ผัสสะ) ระหว่างรูปกับอายตนะภายใน ได้แก่ รูปคือแสงสี (รูปะ) กับอายตนะคือตา (จักขุ) รูปคือเสียง (สัททะ) กับอายตนะคือหู (โสตตะ) รูปคือกลิ่น (คันธะ) กับอายตนะคือจมูก (ฆานะ) รูปคือรส (รสะ) กับอายตนะคือลิ้น (ชีวนา) รูปคือสัมผัสทางกาย (โผฏฐัพพะ) กับอายตนะคือกาย (กาย)

๓) การเสพมนโธยเจตนาหาร ได้แก่ ความจงใจในการคิดที่เรียกว่า มโนกรรม ความจงใจในการพูดที่เรียกว่า วจีกรรม ความจงใจในการทำที่เรียกว่า กายกรรม โดยเริ่มจากมโนกรรม ธรรมบทว่า

^๙ ในศัพท์วิเคราะห์ อธิบายว่า ๒ นัย คือ นัยแรกว่า อาหาร ของกิน (อสณ โภชน ฆาส) “อาหารติ พลาญนิตติ อหาโร” สิ่งที่น่ามาซึ่งกำลังและอายุ และ “โอชฎมกั รูป อหารตติ อหาโร” สิ่งที่น่ามาซึ่งรูปกาย อีกนัยหนึ่งว่า เหตุ ปัจจัย “อตตโน ผล อหารตติ อหาโร” สิ่งที่น่ามาซึ่งผลของตน ดูรายละเอียดใน พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช), ศัพท์วิเคราะห์, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: เลียงเชียง, ๒๕๕๘), หน้า ๑๑๒.

^{๑๐} ดูรายละเอียดใน ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๐/๓๕.

^{๑๑} พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระจันทบุรีนฤนาถ, ปทานุกรม บาลี ไทย อังกฤษ สันสกฤต, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุธวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๘๖๐.

^{๑๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนัทธการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๔๖๒.

^{๑๓} ดูรายละเอียดใน สุตตรสูตรว่า “ภิกษุประกอบด้วยธรรม ๕ ประการ เสพอานาปานสติก็มีภูมิลำเนาอยู่ไม่นานนัก ย่อมบรรลุปุพพธรรม” อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๙๖/๑๖๖, เสพ หมายถึง การนึกทวน การรู้ การเห็น การพิจารณา การอธิษฐานจิต การน้อมใจเชื่อด้วยศรัทธา การประคองความเพียรไว้ การตั้งสติมั่นไว้ การตั้งจิตไว้มั่น การรู้ชัดด้วยปัญญา การรู้ธรรมที่ควรรู้ยิ่ง การกำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้ การละธรรมที่ควรละ การเจริญธรรมที่ควรเจริญ การทำให้แจ้ง ธรรมที่ควรทำให้แจ้ง อง.เอกก.อ. (ไทย) ๑/๕๓/๘๑.

“ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ”^{๑๔} เมื่อมีมโนกรรมที่ดี ก็ชักนำให้ทำวจีกรรม และกายกรรมที่ดี หากมีมโนกรรมที่ชั่ว ก็ชักนำให้ทำวจีกรรมและกายกรรมที่ชั่ว ซึ่งกรรมจะเป็นปัจจัยให้เกิดปฏิสนธิในภพ คือ โลกที่เป็นที่อยู่ของสัตว์ ภาวะชีวิตของสัตว์ ได้แก่ กามภพ รูปภพ อรูปภพ

๔) การเสพวิญญานาหาร คือ วิถีวิญญานที่รับรู้เวทนาที่เกิดขึ้น จิตหรือวิญญานที่มีตัณหาในอาหารที่เสพอยู่ เป็นปัจจัยของปฏิสนธิวิญญาน สร้างให้เกิดนามรูปใหม่ในขณะนั้น

อาหาร ๔ แบ่งตามหน้าที่ คือ กวฬิงการาหารมีโอชาเลี้ยงรูปชั้น ผัสสาหารหล่อเลี้ยงความรู้สึก เวทนาชั้นให้กามสุข มโนสยเจตนาหารหล่อเลี้ยงสัญญาชั้นและสังขารชั้นให้เกิดกรรม วิญญานาหารหล่อเลี้ยงวิญญานชั้นให้เกิดนามรูป ในมหาตัมหาสังขยสูตร ทรงแสดงกระบวนการปฏิเสธสมุปบาทว่า อาหารเกิดจากตัณหาและตัณหาเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความทุกข์และภัยทั้งหลาย โดยตัณหาในอาหารเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทานในชั้น ๕ อันเป็นปัจจัยให้เกิดภพ เกิดชาติ เกิดชรามรณะ อันเป็นความทุกข์ ก่อให้เกิดภัยจากการแสวงหาอาหาร การถูกแย่งชิง การพิณาศของอาหาร ความเกิดขึ้นของกองทุกข์ทั้งหลายก็มีได้ด้วยปฐมเหตุแห่งตัณหา^{๑๕}

ศาสตร์สมัยใหม่ ให้ความหมายของชีวิต คือ องค์ประกอบจากเซลล์ (Cell) ชนิดต่าง ๆ เจริญเติบโตขึ้น เป็นอวัยวะต่าง ๆ ที่มีหน้าที่เพื่อให้ร่างกายเติบโต สืบพันธุ์ต่อไปเป็นชีวิตใหม่ได้ อวัยวะแยกเป็นกลุ่ม ได้แก่ ระบบหายใจ มีปอด หัวใจ ระบบการย่อยอาหาร มีฟัน ลิ้น ลำคอ กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่ และส่วนที่เป็นอวัยวะในการควบคุมบังคับหรือการคิด ได้แก่ สมอง ประสาท เป็นต้น เป็นสัตว์ชนิดต่าง ๆ ที่มีรูปร่าง ขนาด อวัยวะ พฤติกรรมที่แตกต่างกันไป สิ่งมีชีวิตยังรวมถึงพืช ที่ไม่มีระบบการคิดและเคลื่อนไหวได้ ชีวิตของสัตว์นั้นต้องผสมพันธุ์กับคู่เพศตรงข้ามชนิดเดียวกันเกิดเป็นชีวิตใหม่ ส่วนชีวิตเดิมตายแล้วก็สิ้นสุดไป ไม่ใช่เปลี่ยนแปลงไปเป็นสัตว์ชนิดใหม่ หรือชีวิตนี้เกิดมาจากสัตว์ชนิดอื่น ดังนั้นการกระทำในชีวิตนี้ก็สิ้นสุดในชีวิตนี้ อาหารในศาสตร์สมัยใหม่ คือ สารอาหารที่มีอยู่ในพืชและสัตว์ สิ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย บริโภคได้ตามหลักโภชนาการ เพื่อให้เกิดสุขอนามัยที่ดี ศาสตร์สมัยใหม่เห็นว่าการบริโภคอาหารด้วยความต้องการที่มากเกินไปจนเกินตามกระแสบริโภคนิยม เป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ อาทิ การก่อหนี้สินที่เกิดจากบริโภคมากเกินไปจนเกินรายได้ ก่อหนี้ การแข่งขันทางธุรกิจที่สร้างอุปสงค์อุปทานเทียมบิดเบือนกลไกทางเศรษฐศาสตร์เพื่อปั่นราคา ความเหลื่อมล้ำด้านฐานะและรายได้ในสังคม มีคนยากจนจำนวนมากที่ขาดแคลนอาหาร ต้องอดอยาก ไร้ที่อยู่อาศัย ไร้อาชีพ เป็นต้น

แนวคิดทั้งสอง แม้จะมีความแตกต่างกันด้านความหมายของชีวิต โดยพระพุทธศาสนาให้ความหมายชีวิตที่ครอบคลุมทั้งอาหารกายและอาหารใจ แต่ก็มีความเห็นตรงกัน คือ สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดทุกข์ภัย

^{๑๔} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑-๒/๒๓-๒๔.

^{๑๕} ดุราละเลียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๘/๔๔๓-๔๔๕.

หรือปัญหาต่าง ๆ ในการดำรงชีวิตของมนุษย์ล้วนเกิดจากตัณหาในอาหารหรือความต้องการในอาหารที่ไม่จำกัด ทำให้ต้องดิ้นรนแสวงหาอาหารอย่างเหน็ดเหนื่อยโดยไม่รู้จักพอ แ่่งชิง และเบียดเบียน ดังตัวอย่างในลัทธิโกปมสูตร แสดงมูลเหตุที่พระผู้มีพระภาคทรงห้ามภิกษุฉันอาหารในเวลาวิกาล เพื่อป้องกันทุกข์ภัยที่อาจเกิดแก่ภิกษุที่เกี่ยวพันบาตในเวลามืดค่ำ มีอุบัติเหตุบ้าง ถูกปล้น ถูกทำร้าย ถูกสตรีล่อลวง เป็นต้น พระอุทายีได้ทูลพระผู้มีพระภาคถึงความรู้สึกน้อยใจของท่านในเรื่องนี้ เพราะอาหารมื่อเย็นเป็นอาหารที่ประณีต มีรสอร่อยกว่าอาหารมื่ออื่น ๆ อาหารมื่อเช้าของชาวบ้านเป็นอาหารมีรสน้อย เช่น ข้าวยาคุหรือข้าวต้ม เป็นต้น ส่วนอาหารเย็นจะเป็นอาหารประณีตได้แก่ ปลา เนื้อและหน่อไม้^{๑๖} ภัยจากความเป็นคนเห็นแก่ปากแก่ท้อง (โอทริกตตสเสต อธิวจน) เรียกว่า กุมภิลภัย คือ ภัยที่ถูกปากท้องกัดจึงได้ลาสิกขาออกไป เปรียบได้กับบุคคลที่ลงน้ำห่างจากฝั่งถูกระเซ้ากัดตาย^{๑๗}

๒. การบริโภคอาหารเพื่อสร้างสันติสุขตามหลักพระพุทธศาสนาและศาสตร์สมัยใหม่

การบริโภคอาหารเพื่อสร้างสันติสุขตามพระพุทธศาสนาและศาสตร์สมัยใหม่ มีส่วนที่แตกต่างกันและส่วนที่เหมือนกัน ในประเด็นสำคัญ ได้แก่

๑) ความแตกต่างกันด้านเป้าหมายชีวิต พระพุทธศาสนามีเป้าหมาย คือ นิพพาน การพ้นทุกข์ ดังนั้น การบริโภคอาหารจึงให้มองเห็นประโยชน์เบื้องต้นของอาหารในการหล่อเลี้ยงร่างกายตามธรรมชาติของกระบวนการทางชีวภาพ ส่วนอาหารทางจิตนั้นมีผลต่อความสุขความทุกข์ทางกายและทางใจในปัจจุบันยังมีผลต่อการเกิดในภพหน้าถัด ๆ ไปด้วย หรือจะทำให้สิ้นสุดการเกิดเพราะขาดเสียซึ่งปัจจัย ดังนั้น จึงเน้นให้มีความเข้าใจอย่างถูกต้องของกระบวนการเกิดดับในสังสารว่าเป็นอย่างไร มีอาหารหล่อเลี้ยงอย่างไร มีตัณหาเป็นเชื้ออย่างไร นำมาสู่การที่จะเสพมนโสน์เจตนาหารอย่างไร การเสพวิญญาณาหารอย่างไร แบบไหนที่นำไปสู่การเกิดอีก แบบไหนที่นำไปสู่ความสิ้นแห่งปัจจัยที่จะนำไปเกิด สรุปโดยรวมคือ ปฏิจจสมุปบาท ไตรลักษณ์ และอริยสัจ ๔

ศาสตร์สมัยใหม่ มองเป็นส่วน ๆ แยกเป็นหลายศาสตร์ อาทิ โภชนาการ นิติศาสตร์ รัฐศาสตร์ เศรษฐศาสตร์ วิทยาศาสตร์ มีเป้าหมายของการแสวงหาความสุขในแต่ละระดับที่หลากหลาย แตกต่างกันไป ตามแต่ทัศนคติหรือความเชื่อส่วนบุคคล ภาพรวมของสันติสุข คือ อิศรภาพ สิทธิและหน้าที่ตามกฎหมาย เศรษฐกิจดี รายได้ดี ได้กามสุขจากการบริโภคอาหารและสินค้า

๒) ความเหมือนกันด้านการบริโภคเพื่อสันติสุขทางโลก การประกอบอาชีพที่สุจริต มีรายได้ มีโภคทรัพย์ สร้างความสุขแก่ตนเอง มีอาหารดี มีสุขภาพดี สร้างความสุขแก่ครอบครัวดี ชุมชนและสังคมดี มีการพึ่งตนเองได้ดี มีการแบ่งปัน มีการพึ่งพาอาศัยกัน สร้างเครือข่ายชุมชน มีสามัคคีดี อนุรักษ์สิ่งแวดล้อมดี รักษาธรรมชาติดี

^{๑๖} คุรยลละเอียดยใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๔๙/๑๖๖, ม.ม.อ. (ไทย) ๑๔๙/๑๕๖.

^{๑๗} คุรยลละเอียดยใน ม.ม.อ. (ไทย) ๑๖๒/๑๖๗.

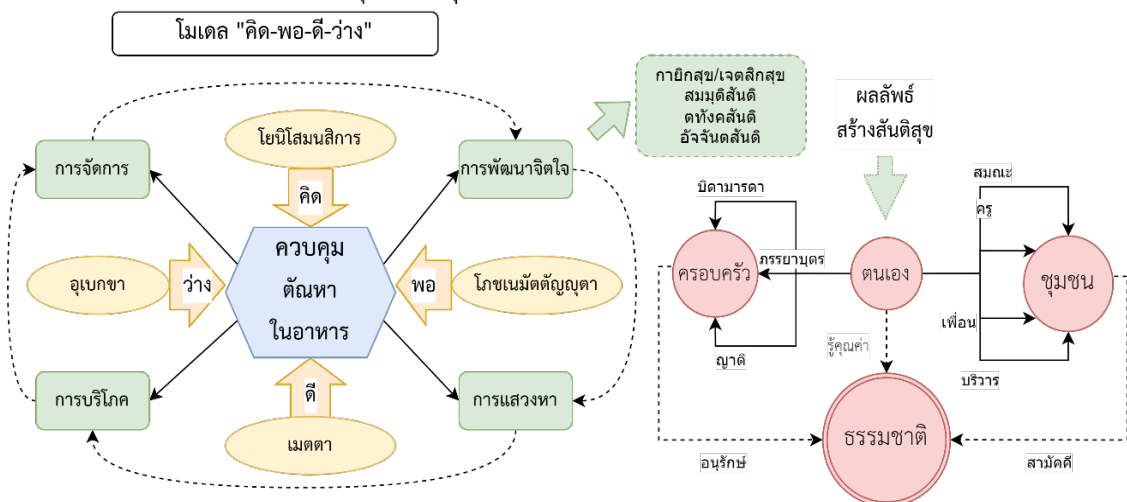
๓) ความเหมือนกันด้านการควบคุมความต้องการในการบริโภคให้เหมาะสม พระพุทธศาสนามีแนวทางควบคุมค้นหาในอาหาร ๒ แบบ วิธีชีวิตผู้ครองเรือน ประพทอยู่ในคิหิวินัย เจริญมงคลสูตร วิธีชีวิตแบบภิกษุ ประพทอยู่ในพระวินัย เจริญโพธิปักขิยธรรม ทั้งสองแบบ เน้นการบริโภคที่พอสมควร แก่ฐานะ เกิดสัพปาเย กายิกสุขและเจตสิกสุข เป้าหมายเพื่อพัฒนาตนเองสร้างสันติสุขทางธรรม

ศาสตร์สมัยใหม่ ควบคุมความต้องการด้วยกฎหมาย ไม่ละเมิดสิทธิทรัพย์สินและสิทธิส่วนบุคคล ควบคุมความต้องการเศรษฐกิจด้วยรายได้ แข่งขันเสรี ต้องการมาก ต้องทำงานมาก ควบคุมความต้องการด้วยรัฐศาสตร์ จาริตประเพณีในสังคมผ่านชุมชน ระบบราชการ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการแก่งแย่ง ที่นำไปสู่การทำร้ายกันและกัน เป้าหมายเพื่อรักษาความปลอดภัยของประชาชน ความสงบในสังคม ไม่เกิดสงครามระหว่างรัฐ ประเทศ สังคมโลกมีสันติสุข

๓. แนวทางการบริโภคอาหารเพื่อสร้างสันติสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

ผลการวิจัยได้ แนวทางการบริโภคอาหารเพื่อสร้างสันติสุขตามหลักพระพุทธศาสนา เสนอเป็นโมเดล “คิด-พอ-ดี-ว่าง” ที่ประกอบด้วย ๓ ส่วน คือ หลักธรรม หลักปฏิบัติ และผลลัพธ์ เป็นการบูรณาการระหว่างแนวคิดการบริโภคอาหารตามหลักพระพุทธศาสนาและแนวคิดการบริโภคอาหารในศาสตร์สมัยใหม่ โดยมีแนวคิดตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นแกนหลัก เสริมด้วยความรู้ตามแนวคิดของศาสตร์สมัยใหม่ เพื่อให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน

แนวทางการบริโภคอาหารเพื่อสร้างสันติสุขตามหลักพุทธศาสนา



หลักธรรม โยนิโสมนสิการ โภชนมัตตัญญูตา เมตตา อูเบกขา เรียกว่า “คิด-พอ-ดี-ว่าง” ใช้ตามลำดับในกระบวนการบริโภคอาหาร ตั้งแต่การคิดว่า จะแสวงหาอาหารอะไรที่บริโภคแล้วเป็นประโยชน์ต่อชีวิต แสวงหาอาหารด้วยความสุจริตอย่างไรเพื่อไม่เป็นภัยเวรต่อตนเองและผู้อื่น แล้วจึงไปแสวงหาพิจารณาว่า ควรแสวงหาอาหารตามพอสมควรอย่างไร เหมือนการเก็บผลไม้ในทางกัณดาร เก็บแค่พอกิน

มีเมตตาต่อคนที่มาที่หลัง จะได้อาศัยประทังชีวิตได้ ถ้าโคนต้นไม้ทั้งต้น ลำบากตั้งแต่การโคน สิ้นเปลืองเรี่ยวแรง เมื่อได้ผลไม่มาก ๆ ลูกอ่อนก็กินไม่ได้ ลูกแก่ก็กินไม่หมด ขนไปกินหนัก เสี่ยงกลางทางก็มาก วันหลังผ่านทางก็ไม่มีให้กินต่อไป เมตตาจึงเรียกว่า ใจดี ตีต่อตนเอง ตีต่อผู้อื่น ตีต่อต้นไม้ หากผลไม้ที่เก็บมากินนั้น รสชาติไม่ดี ก็ไม่บ่นว่า รสชาติดี ก็ไม่ติดใจ โลภมาก ทำใจให้ว่าง ว้างจากความยินดี ว้างจากความยินร้าย นี่เป็นตัวอย่างโดยย่อของการใช้หลักธรรมทั้ง ๔ ในการบริโภคน้ำเพื่อสร้างสันติสุข เกิดสุขแก่ตนเอง คือ ไม่ลำบากในการแสวงหาอาหารมากนัก ไม่เหนื่อยในการมีอาหารมากเกิน ได้กินก็พออิ่ม ไม่ทุกข์ใจไปกับรสชาติ เกิดสุขแก่ผู้อื่น คือ ผู้มาที่หลังก็มีอาหารกิน เกิดสุขแก่สังคม คือ ต้นไม้ยังเป็นสาธารณะแก่ผู้เดินทางคนอื่น ๆ เป็นอาหาร เป็นที่พักร่มเย็น เกิดสุขแก่ธรรมชาติ คือ มีป่าไม้อุดมสมบูรณ์ อากาศดี ดินดี น้ำดี

หลักปฏิบัติแนวทางนี้ จะเป็นมูลฐานในการพัฒนาจิตใจตนเองให้เจริญ เป็นอาหารเป็นปัจจัยของธรรมอื่น ๆ เกิดสัพพายะ ได้กายิกสุขและเจตสิกสุข ทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย หากเลือกวิถีชีวิตแบบคฤหัสถ์ ให้ปฏิบัติตามคิหิวินัย เจริญมงคล ๓๘ ย่อมนำมาซึ่งศีลปะ โภคทรัพย์ สร้างสุขแก่ตนเอง ครอบครัว ชุมชน ย่อมได้สุขทั้งในโลกนี้และโลกหน้า หากเลือกวิถีชีวิตแบบภิกษุ ให้ปฏิบัติตามพระธรรมวินัย เจริญโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ย่อมได้สุขในรูปमान ในอรูปमान ได้ญาณ ได้ปัญญา ได้วิมุตติ ได้วิมุตติญาณทัสสนะ ได้เป็นอริยบุคคลตามลำดับ ให้ผลเป็นสันติสุขแก่ตนตามลำดับ ได้แก่ สมมุติสันติ คือ ความสงบแห่งทวิภูฏี ๖๒ ตทังคสันติ คือ สงบด้วยรูปमानหรืออรูปमान อัจจันตสันติ คือ อมตนิพพาน^{๑๔} เป็นการพัฒนาจิตใจไปสู่ความว่างจากอตตัตถัตต สมจริงดังพุทธพจน์ว่า “ธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น”^{๑๕} สรุปเป็นแนวทางของการบริโภคอาหารเพื่อสร้างสันติสุขว่า ให้กำหนดรู้ขณะเสพออาหาร เมื่อมีเวทนาใดเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นสุขเป็นทุกข์ ไม่เป็นสุขหรือทุกข์ ก็ให้พิจารณาเห็นถึงความไม่เที่ยง ให้คลายความกำหนัด ให้สลัดทิ้งเวทนาเหล่านั้นเสีย จิตใจย่อมจะไม่ยึดมั่น ไม่หวาดหวั่น และตัดกิเลสได้ ว้างจากอตตัตถัตต นี้เรียกว่า การบริโภคอาหารเพื่อการพัฒนาจิตใจไปสู่สันติสุขอย่างยั่งยืน

^{๑๔} ดูรายละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๙/๘๖-๘๘, ข้อกระทำของเดียรฉัยทั้งหลายที่มีทวิภูฏี ๖๒ กระทำไม่สะอาดด้วยมัตถนหาหรือทวิภูฏีเป็นใหญ่ ดังนั้น สมมุติสันติ จึงเป็นสันติสันโท สันติที่ห้วนโท สันติที่กระหับกระหัง อิงอาศัยกันและกันกับทวิภูฏี ขุ.ม.อ. (ไทย) ๑๙/๒๕๗-๒๖๑.

^{๑๕} ดูรายละเอียดใน จุฬพัฒน์หาสังขยสูตร พระผู้มีพระภาคทรงตอบคำถามท้าวสักกะ เรื่องข้อปฏิบัติโดยย่อเพื่อความสิ้นตัณหา ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๙๐/๔๒๑.

บทสรุป

ผู้วิจัยได้อธิบายความรู้ที่เป็น “แนวทางการบริโภคอาหารเพื่อสร้างสันติสุขตามหลักพระพุทธศาสนา” โดยมีชื่อเรียกว่า โมเดล “คิด-พอ-ดี-ว่าง” ที่ประกอบด้วย ๓ ส่วนหลัก อธิบายโดยสังเขป ดังนี้

๑. หลักธรรม หน้าที่ในการกำกับกระบวนการบริโภคอาหารในหลักปฏิบัติเพื่อสร้างสันติสุข ได้แก่ โยนิโสมนสิการ “คิด” โภขณมัตตัญญูตา “พอ” เมตตา “ดี” อุเบกขา “ว่าง”

๒. หลักปฏิบัติ การปฏิบัติโดยใช้หลักธรรม “คิด-พอ-ดี-ว่าง” กำกับในการบริโภคอาหารเพื่อสร้างสันติสุข ๔ กระบวนการ ได้แก่ กระบวนการแสวงหาอาหาร กระบวนการบริโภคอาหาร กระบวนการจัดการอาหาร กระบวนการพัฒนาจิตใจ

๓. ผลลัพธ์ ผลจากการปฏิบัติตามหลักธรรม “คิด-พอ-ดี-ว่าง” ในการบริโภคอาหาร คือ กายิกสุข เจตสิกสุข สมมุติสันติ ตทังคสันติ อัจจันตสันติ ที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาจิตใจ เพื่อบรรลุเป้าหมายการสร้างสันติสุขแก่ตน สันติสุขแก่ครอบครัว สันติสุขแก่ชุมชน และสันติสุขแก่ธรรมชาติ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

๑. อาหาร ๔ ในพระพุทธศาสนา มีความหมายใน ๒ นัย คือ เป็นอาหารที่หล่อเลี้ยงร่างกายหนึ่ง และเป็นธรรมที่เป็นปัจจัยนัยหนึ่ง การวิจัยในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับอาหารในพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยควรกำหนดความหมายของอาหารให้ชัดเจนว่า จะศึกษาอาหารประเภทใด ในความหมายใด เพื่อให้สอดคล้องกับเรื่องที่ทำการศึกษา เช่น ศึกษาการเสพสือทางตา ก็ควรกำหนดให้เป็นผัสสาหาร เป็นต้น

๒. การศึกษาที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมในพระพุทธศาสนา มีความเชื่อมโยงไปสู่ปริยาส ๔ ได้ ดังในการศึกษาเรื่องการบริโภคอาหารนี้พบว่า อาหารเกิดจากตัณหา ตัณหาเป็นปัจจัยที่นำไปสู่ความทุกข์ การบริโภคอาหารจึงมีสัมพันธ์กับทุกข์ได้อย่างไร เป็นต้น ดังนั้น การวิจัยเรื่องใดที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยควรตั้งข้อสังเกตว่า มีความเชื่อมโยงกับปริยาส ๔ อย่างไรหรือไม่

๓. การวิจัยนี้ เน้นศึกษาข้อมูลการบริโภคอาหารในพระพุทธศาสนาเป็นหลัก เป็นข้อมูลพื้นฐานที่สามารถนำไปขยายต่อในการศึกษาเรื่องอื่น ๆ เช่น ผัสสาหาร มโนสัญญาเจตนาหาร เป็นต้น แนวทางที่นำเสนอนี้เป็นเพียงตัวอย่างหนึ่งของการนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในการบริโภคอาหาร ทั้งในวิถีชีวิตของนักบวชและคฤหัสถ์

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

๑. ควรศึกษาวิจัย เรื่องความเกี่ยวเนื่องระหว่างพุทธบริษัทที่ดี อาทิ การถวายอาหารที่ดีต่อสุขภาพภิกษุ อาสาประจำชุมชนรอบวัดเพื่อเป็นไวยาวัจกร การสนับสนุนและเกื้อกูลกัน เพื่อรักษาพระวินัย รักษารากฐานด้านศาสนาให้มั่นคง

๒. ควรศึกษาวิจัย เรื่องแนวทางการเสพมโนสัญเจตนาหารเพื่อพัฒนาชีวิต

๓. ควรศึกษาวิจัย เรื่องแนวทางการเสพผัสสาหารที่สร้างปัญญา อาทิ การเสพผัสสาหารด้วยเทคโนโลยีของโลกเสมือนจริง ที่เป็นนวัตกรรมอาหารชนิดใหม่ที่ดึงดูดเวลาของมนุษย์

บรรณานุกรม

พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระจันทบุรีนฤนาถ. ปทานุกรม บาลี ไทย อังกฤษ สันสกฤต. นครปฐม:

โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. กรุงเทพมหานคร: บริษัท

ธนธัชการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๓.

พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช). ศัพท์วิเคราะห์. กรุงเทพมหานคร: เลียงเชียง, ๒๕๕๘.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ ปัจจุสฺสณี. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ-

ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

_____. อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต

มโนรอปฺปณี ภาค ๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

_____. อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ขุททกนิกาย มหานิเทศ.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.