



# การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในอวัชพร

นพวัฒน์ ปรีดาภัทรพงษ์

นักศึกษาปริญญาเอก พุทธศาสนศึกษา

มหาวิทยาลัย มหาภูมิราชวิทยาลัย

## บทคัดย่อ

บทความนี้ มุ่งนำเสนอเรื่องความสำคัญของอาหารและการแก้ปัญหาจากการบริโภคอาหารของคนในปัจจุบัน หากผู้คนไม่ใส่ใจต่อกิจกรรมการกินซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นต้องทำในทุกวัน ปัญหาจากการกินอาหารก็สามารถนำไปสู่โรคร้ายไข้เจ็บ การฝึกฝนเรื่องการกินอาหารเพื่อคุณค่าแท้ตามแนวพุทธ ถือเป็นเป้าหมายสำคัญของทุกชีวิตที่ควรตระหนักรู้และนำไปปฏิบัติ การดำเนินการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพแนวพุทธใน 3 ด้าน อันได้แก่ การรู้จักเลือกอาหาร รู้วิธีการกินอาหาร และรู้เป้าหมายของการกิน เมื่อผู้คนมีท่าทีที่ถูกต้องต่อการบริโภคอาหารแล้ว ย่อมมีผลที่ดีทั้งต่อสุขภาพทางร่างกายและยังมีผลเสริมสร้างจิตและปัญญาเพื่อพัฒนาชีวิตให้มีความหมายถึงประโยชน์สูงสุดได้อีกต่อไป

## Abstract

This paper aim to propose the important of food and solution of human food consumption problem at present. According to activity of food consumption need to be done in everyday, inappropriate food consumption can lead to the illness. The realization and practice of food consumption by thinking based on genuine value in Buddhism should be the target

of life. The guideline of food consumption for health in Buddhist approach of 3 parts that are Food as drug selection, Direction of eating and Aim of eating. When people understand and perform correct way of food consumption, it shall be the health reinforcement of body, mind and wisdom to progress in life development.

## 1. บทนำ

การมีสุขภาพที่ดี ถือเป็นสิ่งมุ่งหวังและปรารถนาในชีวิตของคนเรา เนื่องด้วยทำให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ในการทำกิจการงานต่างๆ ได้อย่างเต็มกำลังและมีประสิทธิภาพ เพื่อบรรลุถึงความผาสุกของชีวิต ในบรรดาปัจจัย 4 ซึ่งถือเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตของคนทั่วไป อาหารถือเป็นสิ่งจำเป็นที่สำคัญที่สุด เปรียบดังธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า อะไรชื่อว่าหนึ่งปรากฏในสังคิตสูตร คำตอบคืออาหาร โดยทรงตรัสว่า “สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงดำรงอยู่ด้วยสังขาร<sup>1</sup>” อันแสดงให้เห็นว่า พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับเรื่องของอาหารในการบริโภคเป็นอย่างมาก โดยการบริโภคอาหารเป็นกิจกรรมที่ต้องทำอยู่เป็นประจำทุกวัน ร่างกายจะเจริญเติบโต มีสุขภาพที่สมบูรณ์ก็ต่อเมื่อได้รับอาหารที่มีคุณค่า

<sup>1</sup>ที.ป.า. 16/226/154

ถูกสุขลักษณะ ไม่มีสารพิษ และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย อาหารจึงเป็นพื้นฐานของชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพของแต่ละบุคคลตั้งแต่เด็กจนโต โดยอาหารที่เราบริโภคเข้าไป ก็ยังคงเป็นส่วนประกอบของร่างกายอยู่หรืออาหารก็คือตัวเรา อันเป็นที่มาของคำกล่าวที่ว่า you are what you eat นอกจากนี้อาหารที่กินเข้าไปจะมีผลเสริมสร้างสุขภาพและอาหารสามารถทำหน้าที่เสมือนเป็นยา ดังคำกล่าวของ ฮิปโปเครติส บิดาแห่งวงการแพทย์ที่ว่า “อาหารคือยา ยาก็คืออาหาร” เพราะหากว่าเราบริโภคอาหารให้ถูกสัดส่วน และพอเหมาะพอดี มีทำที่ต่อการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง อาหารที่บริโภคเข้าไปก็จะช่วยดูแล บำรุงรักษา เยียวยาโรค ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง ทำให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างผาสุก

อาหารการกินในสมัยก่อน มักจะพัฒนาขึ้นจากวัตถุดิบตามแหล่งที่อยู่ พืชผักและเนื้อสัตว์ที่มีในท้องถิ่น ผ่านกระบวนการปรุงอาหารที่ไม่ซับซ้อนตามวิถีความเป็นอยู่อันสะท้อนถึงวัฒนธรรมแต่ละท้องถิ่นที่ผสมผสานคุณค่าทางอาหารและสรรพคุณทางยา อันเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่ในปัจจุบัน จากการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วด้านประชากร ทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม ภายใต้กระแสนิยมที่มาจากฝั่งตะวันตกที่มีอิทธิพลถึงการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตให้ต้องเร่งรีบแข่งขัน ดิ้นรน ในแต่ละวันเต็มไปด้วยความวุ่นวาย ทำให้ไม่มีเวลาใส่ใจเรื่องการบริโภคอาหาร โดยเฉพาะเมื่อคนเราต้องบริโภคอาหารมากกว่าหนึ่งมื้อต่อวัน และทำเป็นประจำทุกวัน จากการละลายดังกล่าวข้างต้นสามารถทำให้เกิดผลกระทบต่างๆมากมายหลายมิติ เพียงจากจุดเริ่มต้นของการกินอาหารนี้ การกินที่ขาดการถ่วงถ่วง สุดท้ายร่างกายขาดความสมดุล

ภาวะโรคอ้วนและการเจ็บป่วยจากโรคต่างๆอันเนื่องมาจากพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม

จากข้อมูลการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ. 2556 โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า สิ่งที่คุณคำนึงถึงเป็นอันดับแรกก่อนเลือกอาหารในการบริโภค คือ รสชาติ (ร้อยละ 24.5) ซึ่งมากกว่าการคำนึงถึงเรื่องคุณค่าโภชนาการ (ร้อยละ 12.8) และในกลุ่มผู้ทานอาหารว่าง ได้ระบุสาเหตุที่ท่านเพราะความอยากสูงถึงร้อยละ 45.5<sup>2</sup> ทำให้ทุกวันนี้ คนเราไม่ได้คำนึงถึงรากฐานของการกินอาหารเพื่อบำบัดทุกข์จากความหิว แต่คนเรากินอาหารเพื่อความสุขในการลิ้มลองรสชาติอาหาร เพื่อตอบสนองร่างกายเป็นส่วนใหญ่ การบริโภคอาหารมีอละเป็นหมิ่นเป็นแสน เพื่อความโก้ทันสมัย หรูหรามีรสนิยม หรือการบริโภคอาหารเพราะการโฆษณาชวนเชื่อ ซึ่งการบริโภคตามกระแสนั้น จะตอบสนองให้เกิดความสุขเพียงชั่วคราวแต่ มักก่อให้เกิดความทุกข์อื่นๆ ตามมาอย่างไม่สิ้นสุด ในเมื่อคนเราต้องบริโภคอาหารทุกวันตั้งแต่เกิดจนถึงวันสุดท้ายของชีวิต การฝึกฝนการกินอาหารด้วยท่าทีที่ถูกต้องถือเป็นเป้าหมายสำคัญของชีวิตที่ควรตระหนักและนำไปฝึกฝนปฏิบัติเพื่อให้ได้รับประโยชน์สูงสุดจากการบริโภคอาหารต่อไป

## 2. ความหมายและลักษณะของอาหาร

อาหาร ตามความหมายในพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 หมายความว่า ของกินหรือเครื่องค้ำจุนชีวิต ได้แก่

1) วัตถุทุกชนิดที่คนกิน ต้ม อม หรือนำสู่ร่างกายไม่ว่าด้วยวิธีใดๆ หรือในรูปลักษณะใดๆ แต่ไม่รวมถึงยา วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท หรือ

<sup>2</sup> วัตถุประสงค์พจนานุกรมไทย.บพสวตมนต์, กรุงเทพฯ : บริษัทนพบุรีการพิมพ์ จำกัด, 2548. หน้า 40



ยาเสพติดให้โทษตามกฎหมายว่าด้วยการนั้น แล้วแต่กรณี

(2) วัตถุที่มุ่งหมายสำหรับใช้ หรือใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตอาหาร รวมถึงวัตถุเจือปนอาหาร สี และเครื่องปรุงแต่ง กลิ่น รส

โดยความหมายของอาหารดังกล่าว มุ่งเน้นไปทางด้านอาหารทางกายแต่อย่างเดียว ส่วนความหมายของอาหารในพระพุทธศาสนา จากอาหารสูตร<sup>3</sup> นั้นมีความหมายครอบคลุมมากกว่าตาม 2 นัยคือ

1.อาหารที่กิน (อาหารกาย) เรียกว่า กวฬิงการาหาร คือ อาหารที่ทำเป็นคำๆ หมายความว่า อาหารคือคำข้าว ได้แก่ อาหารที่กินดูดซึมเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกาย ในพระไตรปิฎกอธิบายไว้ว่า อาหารที่จะต้องทำเป็นคำๆก่อนกิน ชื่อว่า กวฬิงการาหาร คำว่ากวฬิงการาหารนี้ เป็นชื่อของโอชะมีที่มาข้าวสุกและขนมสดเป็นต้น

2. อาหารที่เป็นความรู้สึก (อาหารใจ) คือ สิ่งที่ทำให้ให้อิ่มใจ ได้แก่

2.1) อาหาร คือ ผัสสะ (contact as nutriment) เรียกว่า “ผัสสาหาร” หมายถึง การถูกระทบ หรือการบรรจบแห่งอายตนะภายในอายตนะภายนอก และวิญญาณ เป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา ทางตา หู จมูก ลิ้น ใจ อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น อาหารตา อาหารหู ฯลฯ

2.2) อาหาร คือ มโนสัญเจตนา (mental choice as nutriment) เรียกว่า “มโนสัญเจตนาหาร” หมายถึง อาหารที่เกิดขึ้นจากการจงใจเจตนาแล้วนำไปสู่การกระทำ ดังนั้นมโนสัญเจตนาคือ การทำ การพูด การคิด จัดเป็นอาหารอย่างหนึ่ง

2.3) อาหาร คือ วิญญาณ (consciousness as

nutriment) เรียกว่า “วิญญาณาหาร” หมายถึง ความรู้อารมณ์ว่า เห็นรูป ฟังเสียง เป็นต้น อาหารคือวิญญาณนี้ เป็นการรู้อารมณ์ซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป ที่เรียกทั่วไปว่า “รูปกับนาม”

จากความหมายของอาหาร 4 ดังกล่าวนั้น จะมี 2 ประเภทใหญ่ คือ อาหารที่หล่อเลี้ยงร่างกาย และอาหารที่หล่อเลี้ยงจิตใจ

### 3. อาหารกับความคงอยู่ของชีวิต

พุทธศาสนาเชื่อว่า ชีวิตมีอยู่ เป็นอยู่ เพราะมีปัจจัยต่างๆ มาประกอบกันอย่างเหมาะสมและมีปัจจัยสำคัญก็คือ ชันซ์ 5 องค์ประกอบของชีวิต มีองค์ประกอบ 5 ประการ<sup>4</sup> คือ รูปชันซ์ เวทนาชันซ์ สัญญาชันซ์ สังขารชันซ์ และวิญญาณชันซ์ สามารถแบ่งได้เป็น 2 ส่วนคือ ร่างกาย (รูป) และ จิต (นาม) ชีวิตจะคงอยู่ได้ขึ้นอยู่กับปัจจัย 4 ประการ คือ

- (1) การหายใจเข้า-ออก
- (2) การคงอยู่ของร่างกาย
- (3) การทานอาหาร
- (4) การคงอยู่ของวิญญาณ

ถ้าขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไปแล้วชีวิตก็จะสิ้นสุดลง ดังบันทึกใน พระไตรปิฎกว่า “ชีวิตเนื่องด้วยลมหายใจ ออกและลมหายใจเข้า ชีวิตเนื่องด้วยมหาภูตรูป ชีวิตเนื่องด้วยไออุ่น ชีวิตเนื่องด้วยอาหารที่กินกิน ชีวิตเนื่องด้วย วิญญาณ... ธรรมเหล่านี้มีกำลังทรมาน เป็นนิตย์ต่อกันและกัน มิได้ตั้งมั่นต่อกันและกัน ย่อมยังกันและกันให้ตกไป...”<sup>5</sup>

### 4. การดำเนินชีวิตเนื่องด้วยอาหาร

จากการดำเนินชีวิตของภิกษุ ที่อยู่ด้วยพระธรรมวินัย เป็นการดำเนินชีวิตที่บริสุทธิ์ การได้มา

<sup>3</sup> ส.นิ. 26/ 28/46

<sup>4</sup> ที่.ป.า. 16/279/190

<sup>5</sup> ขุ.ม.หา. 65/49/172

ซึ่งอาหารของภิกษุ นั้น จึงไม่เกี่ยวเนื่องด้วยการผลิตอาหาร เนื่องจากมีพุทธบัญญัติในการห้ามภิกษุประกอบอาชีพ หรือแม้แต่การปรุงอาหารเพื่อกินเอง การบิณฑบาต จึงถือเป็นแนวทางหลักของการแสวงหาอาหารของภิกษุในพระพุทธศาสนา ยิ่งไปกว่านั้น พระองค์ทรงเป็นแบบอย่างและวางแนวทางในการบริโภคอาหารที่ใส่ใจต่อสุขภาพที่สัมพันธ์กับอาหาร พระพุทธองค์ทรงสอนพระภิกษุให้รู้จักพิจารณาในการบริโภคอาหารโดยทรงเน้นการให้การบริโภคเป็นกิจกรรมที่สามารถละซึ่งอาสวะกิเลส และเข้าถึงธรรมขั้นสูงต่อไปในพระพุทธศาสนา โดยแท้จริงแล้ว การกินเป็นอีกเรื่องหนึ่งที่พระพุทธองค์ทรงสอนเพื่อให้เหล่าสรรพสัตว์ได้ตื่นรู้ ดังปรากฏในสัพพสาสสังวรสูตร<sup>6</sup> ว่า

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี ใกล้กรุงสาวัตถี ณ ที่นั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสพระพุทธพจน์นี้ว่า ความสิ้นอาสวะจะมีได้แก่ภิกษุผู้รู้ ผู้เห็นโยนิโสมนสิการและโยนิโสมนสิการ ภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุมนสิการโดยไม่แยกคาย อาสวะทั้งหลายที่ยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเจริญขึ้น เมื่อภิกษุมนสิการ โดยแยกคาย อาสวะทั้งหลายที่ยังไม่เกิดขึ้น ย่อมไม่เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเสื่อมสิ้นไป ภิกษุทั้งหลาย อาสวะที่จะพึงละได้เพราะการใช้สอยก็มี

ภิกษุทั้งหลายในพระธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยกคายแล้ว เสพบิณฑบาตมิใช่เพื่อจะเล่น มิใช่เพื่อมัวเมา มิใช่เพื่อประดับ มิใช่เพื่อตกแต่ง เพียงเพื่อให้กายนี้ดำรงอยู่ เพื่อให้เป็นไป เพื่อกำจัดความลำบากเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดว่า จะกำจัด

เวทนาเก่าเสียด้วย จะไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้นด้วยความเป็นไป ความไม่มีโทษ และความอยู่สบายด้วยจักมีแก่เรา ฉะนั้น

การพิจารณาบิณฑบาตนี้ ถือเป็นข้อปฏิบัติของสงฆ์ สามารถพบในบทสวดมนต์ที่ใช้สวดเพื่อพิจารณา ในขณะเวลาจะฉันอาหาร เรียกกันว่า ตังขณิกปัจจเวกขณะ<sup>7</sup> ซึ่งมาจาก ปัจจเวกขณัม แปลว่าการพิจารณา ตังขณิกะ แปลว่า ในขณะนั้นๆ บทพิจารณาดังกล่าวว่าด้วย **ปะฏิสังขา โยนิโส ปิณฑะ ปาตัง ปฏิสเววมิ** (เราย่อมพิจารณาโดยแยกคายแล้วฉันบิณฑบาต) **เนวะ ทะวายะ** (ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเพลิดเพลิน สนุกสนาน) **นะ มะทายะ** (ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเมามั่น เกิดกำลังพลังทางกาย) **นะ มณทะ** **นายะ** (ไม่ให้เป็นไปเพื่อประดับ) **นะ วิภู สะนายะ** (ไม่ให้เป็นไปเพื่อตกแต่ง) **ยาวะเทวะ อิมัสสะ กายัสสะ จิตฺติยา** (แต่ให้เป็นไปเพียงเพื่อความตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้) **ยาปะ นายะ** (เพื่อความเป็นไปได้ของอรรถภาพ) **วิหิงสุปะระติยา** (เพื่อความสิ้นไปแห่งความลำบากทางกาย) **พรหมะจะรียานุกะหายะ** (เพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์) **อิติ ปุราณัญจะ เวทะนัง ปะฏิทังขามิ** (ด้วยการทำอย่างนี้ เราย่อมระงับเสียได้ซึ่งทุกขเวทนาเก่าคือ ความทิว) **นะวัณฺจะ เวทะนัง นะ อุปปา เทสสามิ** (และไม่ทำทุกขเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้น) **ยาตรา จะ เม ภา วิสสะติ อะนะวัชชะตา จะ ฆาสุวิหาโร จาติ** (ความเป็นไปโดยสะดวกแห่งอรรถภาพนี้ด้วย ความเป็นผู้หาโทษมิได้ด้วย และความเป็นอยู่โดยผาสุกด้วย จักมีแก่เรา)

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค มีคำอธิบายความหมายไว้ดังนี้

<sup>6</sup> ม.ม. 17/10/113

<sup>7</sup> วัตถุประสงค์หรือกฎของ.บ.ทสวดมนต์, กรุงเทพฯ : บริษัทนพบุรีการพิมพ์ จำกัด, 2548. หน้า 40



- ไม่ใช่เพื่อเล่น อธิบายว่า เพื่อเล่น คือ ทำเป็น เครื่องหมายกีฬา เหมือนอย่างพวกเด็กชาวบ้าน เป็นต้น ห้ามได้

- ไม่ใช่เพื่อความเมา อธิบายว่า เพื่อความเมา คือ เป็นเครื่องหมายของความเมากำลัง และเป็น เครื่องหมายความเมาของความเป็นบุรุษ เหมือนพวก นักมวย เป็นต้น ห้ามได้

- ไม่ใช่เพื่อประดับ อธิบายว่า เพื่อประดับ คือ เป็นเครื่องหมายแห่งความเป็นผู้มีองค้อวัยระน้อยใหญ่ อิ่มเต็ม เหมือนกับพวกหญิงสาววังและหญิง แพศยา เป็นต้น ห้ามได้

- ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง อธิบายว่า เพื่อตกแต่ง คือ เป็นเครื่องหมายแห่งความเป็นผู้มีผิวพรรณผ่องใส เหมือนกับพวกหญิงละครและพวกหญิงช่างฟ้อน เป็นต้น ห้ามได้<sup>8</sup>

การพิจารณาบิณฑบาต พระผู้มีพระภาคเจ้าทรง ใช้คำว่าพิจารณา โดยอุบายอันแยบคาย คือ พิจารณา โดยใช้ปัญญาให้ทราบซึ่งถึงคุณค่าของอาหารที่ตน บริโภค โดย สามารถแยกพิจารณาได้เป็น 8 ประการ แบ่งเป็น

การบริโภคเพื่อคุณค่าเทียม 4 ประการ ประกอบด้วย

- (1) การบริโภคเพื่อเล่น
- (2) การบริโภคอาหารเพื่อความมัว
- (3) การบริโภคอาหารเพื่อการ
- (4) การบริโภคอาหารเพื่อตกแต่ง

และการบริโภคเพื่อคุณค่าแท้ อีก 4 ประการ ประกอบด้วย

- (1) การบริโภคอาหารเพื่อให้ร่างกายดำรงอยู่
- การบริโภคอาหารเพื่อให้ร่างกายดำรงอยู่ หมายถึง ความตั้งอยู่แห่งอัตภาพ คือ มหาภูตรูปทั้ง 4 คือ

ดิน น้ำ ไฟ ลม นับว่าเป็นประโยชน์หลักประการหนึ่ง แห่งการบริโภคอาหาร เพื่อช่วยให้ร่างกายมีความ สมบูรณ์แข็งแรง สามารถประกอบกิจการงานในหน้าที่ ของตนได้ตามปกติ และดำรงอยู่สืบเนื่องกันไป

(2) การบริโภคอาหารเพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไป

การบริโภคอาหารเพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไป คือ การบริโภคอาหารเพื่อรักษาชีวิต เอาไว้ให้อยู่ใน ร่างกายต่อไป ไม่ใช่มีแต่ร่างกายแต่ปราศจากชีวิต หรือมีแต่ชีวิตแต่ไร้ร่างกาย การบริโภคอาหารจึงเป็น ไปเพื่อเกิดสิ่งทั้งสองอย่างรวมกันอย่างสมดุล และ ดำรงอยู่ต่อไป

(3) การบริโภคอาหารเพื่อระงับความเบียดเบียน

ความเบียดเบียน ก็คือ ความหิว การบริโภค อาหารจึงเป็นไปเพื่อกำจัดหรือระงับความหิวซึ่ง เป็นเวทนาเก่า และป้องกันไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ก็คือ ความไม่สบายกาย อันเกิดจากการบริโภคเกิน ประมาท “ความหิวเป็นโรคอย่างยิ่ง ความหิวจะต้อง เยียวยารักษาตลอดเวลาที่ยังมีชีวิตอยู่”

(4) การบริโภคอาหารเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์

การบริโภคอาหารเพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ คือ เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ คือ ศาสนาทั้งมวล อย่างหนึ่ง เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ คือ มรรค อย่างหนึ่ง หมายความว่า เมื่อร่างกาย ได้รับการหล่อ เลี้ยงด้วยอาหารสมบูรณ์แล้วก็อำนวยความสะดวก ด้วยการทำความดี ทำคุณประโยชน์ทั้ง 2 หน้าที่ ส่วนตัว และทำคุณประโยชน์ในหน้าที่ที่ส่วนรวม พรหมจรรย์ หมายถึง การครองชีวิตประเสริฐ การประพฤติที่ดี งามที่ประเสริฐ สำหรับพระภิกษุ การบริโภคอาหาร เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ภิกษุอาศัยกำลังกายที่ เกิดจากการบริโภคอาหาร ปฏิบัติเพื่อสลัดออกจาก ความกัณดาร คือ ภพ

<sup>8</sup>วิสุทธิ. 18/47-50

พระพุทธศาสนาได้ให้ข้อสังเกตต่อการบริโภคของประเภทอาหารเอาไว้ดังปรากฏในปฐมอนายุสสาสูตรและทุติยอนายุสสาสูตร<sup>9</sup> ว่า ควรบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ซึ่งอาหารประเภทนี้คือ ข้าวยาคุ หรือ ข้าวต้ม<sup>10</sup> ว่า มีประโยชน์ทั้งในแง่ของการบรรเทาความหิว ระงับความกระหาย ทำให้ลมเดินคล่อง ชำระลำไส้ และเผาผลาญอาหารที่ยังไม่ย่อยให้ย่อยได้ง่ายยิ่งขึ้น อาหารที่เหมาะสมกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ ฉะนั้นไม่ยาก เรียกว่า **อาหารสัปปายะ** มีผลทางดีต่อร่างกาย คือทำให้ร่างกายแข็งแรง โปร่งสบาย เมื่อกินอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ย่อยไม่ยากและเพียงพอ หากอาหารไม่เพียงพอ หรือไม่ถูกสุขลักษณะ ก็เกิดความไม่สบาย ทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บขึ้นได้ เมื่อบริโภคอาหารสบายแล้ว ย่อมมีผลต่อการปฏิบัติธรรม ดังปรากฏใน กักกภูรสหายกวิมาน<sup>10</sup> ว่า

“ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบวาทะโอวาทที่มีรสสุเป็นสัปปายะแก่เขา จึงตรัสแก่ภิกษุรูปนั้นว่า ภิกษุ เธอจงไปเที่ยวบิณฑบาตที่นาของชาวมคธ ภิกษุนั้นถือบาตรจีวรไปนาของชาวมคธ ได้ยืมบิณฑบาตที่ประตูกระท่อมของคนเฝ้านาคนหนึ่ง คนเฝ้านานั้นปรุงอาหารรสสุและหุงข้าวแล้ว คิดว่าพักเสียหน่อยหนึ่งแล้วจึงจักกิน นั่งอยู่เห็นพระเถระจึงรับบาตร นิมนต์ให้นั่งในกระท่อมได้ถวายภัตตาหารที่มีรสสุ เมื่อพระเถระฉันภัตตาหารนั้นได้หน่อยหนึ่งเท่านั้น โรคปวดทู่ก็สงบ เหมือนอาบน้ำร้อนหม้อ พระเถระนั้นได้รับความสบายใจเพราะอาหารเป็นสัปปายะ น้อมจิตไปโดยวิปัสสนา ยังฉันไม่ทันเสร็จ ก็ทำอาสวะให้สิ้นไปโดยไม่เหลือ ตั้งอยู่ในพระอรหัต”

ในขณะเดียวกัน พระองค์ตรัสเตือนให้เป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค โดยการมีสติ สัมปชัญญะ

ดังโตนปากสูตร ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสกับ พระเจ้าปเสนทิโกศล ที่มีอาการอึดอัดในพระวรกาย ขณะ เสด็จไปเข้าเฝ้าพระองค์ หลังจากเสวยพระกระยาหารว่า “มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุก็ยั่งยืน<sup>11</sup> ซึ่งปรากฏว่าเมื่อพระเจ้าปเสนทิโกศล รับประทานปฏิบัติ ความอึดอัดในพระวรกาย หลังจากเสวยพระกระยาหารที่เกินความต้องการของร่างกายจึงหายไป

เนื่องจากวัตถุประสงค์หลักประการหนึ่งของการกิน คือการกำจัดความหิว ซึ่งเป็นโรคชนิดหนึ่งที่ต้องเยียวยา รักษาอยู่ตลอดชีวิต ตั้งแต่เกิดจนตาย แต่ถึงกระนั้น เมื่อกล่าวถึงประโยชน์ของการรับประทานอาหารแนวพุทธ ได้กล่าวถึงคุณค่าของการรับประทานอาหารหนเดียว หรือมือเดียว ดังพระดำรัสว่า ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในภัททาฬสูตร แห่งคัมภีร์มัชฌิมปิณฑนาสก<sup>12</sup> ว่า

พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราเว้นการฉันโภชนะในราตรีเสียทีเดียว และเมื่อเราเว้นการฉันโภชนะในราตรีเสีย ย่อมรู้คุณ คือความเป็นผู้มีอาพาธน้อย มีโรคเบาเบา กระปรี้กระเปร่า มีกำลังและอยู่สำราญ

การงดเว้นในการบริโภคอาหารในยามวิกาล ถือหลักในการฉันอาหารมือเดียว พระองค์ทรงแสดงประโยชน์ของการฉันอาหารมือเดียว และแนะนำให้เหล่าภิกษุสงฆ์ไม่ฉันอาหารในเวลาวิกาล เพราะการฉันอาหารมือเดียวจะทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า มีความเบากาย มีกำลัง และทำให้มีโรคน้อย ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในแง่การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีได้

<sup>9</sup> อก.ปญจก. 36/ 125/ 264

<sup>10</sup> ชุ. วิมาน. 48/54/429

<sup>11</sup> ส.ส. 24/364/371

<sup>12</sup> ม.ม. 20/160/305



นอกจากนี้ยังมีธรรมเนียมที่ภิกษุต้องศึกษาเกี่ยวกับการรับบิณฑบาตและการฉันอาหาร ที่เรียกว่า โภชนปฏิสังยุต 30 ข้อ<sup>13</sup> ถือเป็นมารยาทในการบริโภคเพื่อสุขภาพที่ดี

## 5. ผลจากการบริโภคอาหาร

การรู้ประมาณในการบริโภคอาหารนั้นก็เพื่อแสดงให้เห็นว่า ที่ร่างกายของมนุษย์มีความหิวเกิดขึ้นเพราะสาเหตุที่ร่างกายมนุษย์เกิดความหิว ขาดความสมดุลทางธรรมชาติหรือที่เรียกทางวิทยาศาสตร์ว่า ร่างกายขาดสารอาหารหรือพลังงาน ก่อนบริโภคอาหาร พระพุทธเจ้าจึงทรงบัญญัติให้พระภิกษุได้พิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงก่อนจึงลงมือบริโภคอาหารเพื่อให้พลังงานแก่ร่างกาย เพราะอาหารที่มนุษย์กินไปนั้นจะช่วยทดแทนพลังงานที่เสียไปจากการทำงาน การศึกษาเล่าเรียน ตลอดจนกิจกรรมต่างๆ หรือแม้กระทั่งการปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุผลของการบริโภคอาหารที่แท้จริงนั้นต้องไม่บริโภคเพื่อความมัวเมา ไม่บริโภคเพื่อเล่นคะนอง ไม่บริโภคเพื่อให้อหิวพรรณผ่องใส จงบริโภคเพียงเพื่อให้สุขภาพดำเนินไปได้หรือให้มนุษย์มีชีวิตอยู่ได้ กำจัดความหิว กำจัดความอยาก หรือที่เรียกว่าตัณหา เมื่อมนุษย์ปฏิบัติและเข้าใจพร้อมทั้งวิธีการบริโภคอาหาร ก็จะพบความพอดีที่เหมาะสมกับพลังงานที่เพียงพอต่อร่างกายของตน ดังเช่น เป้าหมายที่แท้จริงของผู้ปฏิบัติธรรม ก็คือการบริโภคเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะกิเลสตัณหาทั้งหลาย

ผลที่เกิดจากการบริโภคอาหารย่อมนำมาผลมา 3 ประการคือ

- 1) บรรเทาความหิวเก่า
- 2) ป้องกันความหิวใหม่

3) ทำให้ร่างกายมีกำลังสามารถนำไปใช้ประกอบและส่งเสริมกิจการงานอันเป็นหน้าที่ของตนได้เป็นอย่างดี ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสในเรื่องเสด็จโปรดคนเข็ญใจ<sup>14</sup> ว่า

สมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าเสด็จไปยังเมืองแห่งหนึ่งเพื่อโปรดคนเลี้ยงโคจากจนคนหนึ่งซึ่งปรากฏในชาดาคือพระญาณตอนก่อนรุ่ง โดยคนเลี้ยงโคได้ทราบข่าวพระพุทธองค์เสด็จแสดงธรรมแก่ประชาชน ก็อยากจะไปฟัง แต่บังเอิญโคของเขาหายไปตัวหนึ่ง ต้องตามหาโคนั้นจนพบ และกว่าเขาจะต้อนโคเข้าคอกเรียบร้อยเวลาก็เกือบเที่ยงแล้ว จึงรีบมุ่งหน้าตรงไปยังบริเวณพืชี ไปถึงก็กล้วยบังคมพระพุทธองค์แล้วนั่งอยู่ท้ายบริษัท ปรากฏว่าพระพุทธองค์ยังมีได้เริ่มแสดงธรรมเลย ประทับนั่งนิ่งอยู่ พอทอดพระเนตรเห็นเขา แทนที่จะเริ่มแสดงพระธรรมเทศนา พระองค์รับสั่งให้หาอาหารมาให้เขารับประทาน

เมื่อเขารับประทานอิ่มหมีพื้มแล้ว ภายสบายจิตใจก็ปลอดโปร่งพร้อมจะสดับพระธรรมเทศนาแล้ว พระพุทธองค์จึงทรงแสดงพระธรรมเทศนา เขาฟังจบก็ได้บรรลุโสดาปัตติผล พระพุทธองค์ทรงแสดงนัยให้เห็นว่า ภายกับใจต้องเอื้อแก่กัน จิตใจที่เข้มแข็งย่อมอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง ร่างกายที่หิวโหย ย่อมทำให้จิตใจว่าวุ่นกังวล ถึงตั้งใจฟังธรรมอย่างไรก็คงไม่รู้เรื่อง ต้องให้กินอาหารให้อิ่มเสียก่อน การฟังธรรมจึงจะเกิดผลเป็นอย่างดี

## 6. ระบบการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

ในปัจจุบันถึงแม้โลกจะมีความก้าวหน้าในด้านวัตถุในทุกแขนง รวมทั้งในด้านการแพทย์ แต่สิ่งหนึ่งที่มนุษย์พบว่าเป็นสาเหตุความทุกข์ อันเกิดจากการ

<sup>13</sup>วิ. มหาว. 4/826/899

<sup>14</sup>ช.ธ. 42 /161 /317

เจ็บป่วย ก็คือพฤติกรรมกรรมการกินอาหารที่ไม่ถูกต้อง  
 หลักการบริโภคอาหารควรเป็นการบริโภค  
 อาหารด้วยทางสายกลาง คือทางแห่งความพอดี  
 สามารถนำไปฝึกฝนปฏิบัติได้จริงอย่างมี  
 ประสิทธิภาพ โดยการกินอาหารที่เป็นประโยชน์  
 ต่อร่างกายในปริมาณที่เหมาะสม กินอย่างรู้เท่าทัน  
 ความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้น โดยการตระหนักถึงจุดมุ่ง  
 หมายที่ถูกต้องของการกินอาหาร กล่าวคือ กินเพื่อ  
 ให้ร่างกายมีสุขภาพดี สามารถทำประโยชน์ให้แก่  
 ตนเองและผู้อื่นได้ อันเป็นการส่งเสริมคุณค่าของ  
 คุณภาพชีวิตให้งดงามขึ้น ตามหลักของไตรสิกขา  
 ได้แก่

ก. ศีลสิกขา ได้แก่ การฝึกฝนอบรมตนเองให้  
 เป็นผู้มีศีลและวินัย มีความประพฤติถูกต้องดีงาม

ข. สมาธิสิกขา ได้แก่ การฝึกฝนอบรมตนเอง  
 ให้มีจิตเป็นสมาธิสงบมั่นคง มีความเอิบอิ่ม ความสุข  
 และความผ่อนคลายทั้ง 2 ทางคือร่างกายและจิตใจ

ค. ปัญญาสิกขา ได้แก่ การฝึกฝนอบรมตนเอง  
 ให้เป็นผู้มีความเห็นถูกต้องตามทำนองคลองธรรม  
 จนถึงการรู้แจ้งสรรพสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง  
 การปรับความคิดให้ถูกต้องจะย้อนกลับมาควบคุม  
 พฤติกรรมทางกายวาจาและทางใจ ให้ดำเนินไป  
 อย่างถูกต้อง

แนวทางหลักไตรสิกขาดังกล่าว สามารถนำไป  
 ปฏิบัติโดยยึดเป็นกรอบเพื่อเสริมสร้างการดำเนิน  
 การบริโภคอาหารที่ถูกต้องใน 3 ด้านอันได้แก่

### 6.1 การรู้จักเลือกอาหาร (Food as drug selection ; F)

โรคภัยไข้เจ็บที่ทำให้ร่างกายมีอาหารทุนทुरาย  
 หลายอย่างมาจากชนิดของอาหาร การเลือกอาหาร  
 มาบริโภคจึงเป็นสิ่งที่ควรให้ความสำคัญ สนใจศึกษา

หาความรู้ โดยอาหารที่เลือกบริโภคต้องไม่เป็นพิษ  
 ต่อร่างกาย ไม่ทำให้ผู้บริโภคต้องเจ็บป่วยหรือทรุด  
 โทรมลง หากแต่อาหารนั้นต้องมีประโยชน์และทรง  
 คุณค่า อาหารหลักที่ควรบริโภค ได้แก่ ข้าว ขน  
 ปลา เนื้อ ดั่งบันทึกในพระไตรปิฎกว่า อาหารที่เป็น  
 โภชนะ 5 อย่าง คือ “ข้าวสุก ขนมสด ขนมห้าง ปลา  
 เนื้อ”<sup>15</sup> โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้าวในนาที่สุกเสมอกันจะ  
 ทำให้เป็นผู้มีสุขภาพดี มีผิวพรรณดี อายุยืนและเจ็บ  
 ป่วยน้อย ดังบันทึกที่ว่า “มนุษย์ผู้บริโภคข้าวกล้าที่  
 สุกเสมอกัน ย่อมมีอายุยืน มีผิวพรรณดี มีกำลัง และมี  
 มีอาหารน้อย”<sup>16</sup>

อาหารที่เป็นทั้งอาหารและยา ได้แก่ ข้าวยา  
 ซึ่งปรุงจากของ 3 อย่างคือ ข้าวกล้อง ถั่วเขียว งา  
 ยาคุนี่จัดว่าเป็นยาอายุวัฒนะ ทำให้ผิวพรรณผ่องใส  
 ทำให้มีความสุข มีกำลังวังชา ทำให้สมองปลอดโปร่ง  
 เรียนรู้ได้ดี บรรเทาความหิวกระหายได้ ขับลมใน  
 ท้องได้ดี ล้างลำไส้ได้ดี ย่อยอาหารได้ดี<sup>17</sup> อาหารที่  
 ควรละเว้น หมายถึง อาหารบริโภคแล้วทำให้เกิดโรค  
 คือ สุราเมรัย เพราะเป็น “อาหารที่เป็นเหตุให้เกิด  
 โรค”<sup>18</sup> สอดคล้องกับการวิจัย ที่พบว่า คนไทยต้องหัน  
 หน้าเข้าหาธรรมชาติและพึ่งพาธรรมชาติอย่างจริงจัง  
 และต้องเลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ ที่  
 เรียกว่า “อาหารเพื่อสุขภาพ” หมายถึง “อาหาร  
 ที่รับประทานเข้าไปแล้วสามารถสร้างประโยชน์แก่  
 ร่างกายและส่งผลถึงจิตใจได้” นอกจากนี้แนวทาง  
 การกินที่หลากหลายแต่ต้องเลือกให้เหมาะสมตาม  
 แบบพระพุทธรองค์ ได้ถูกนำมาใช้และยอมรับให้  
 เป็นแนวทางการกินมาจนถึงยุคปัจจุบันนี้ โดยนัก  
 โภชนาการกำหนดให้เราควรกินแบบหลากหลาย  
 เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน นำไป  
 สู่อารมณ์สุขภาพที่ดี ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง การกิน

<sup>15</sup> ชุ.มหา. 29/963/566

<sup>16</sup> อง.จตุกก. 35/70/228

<sup>17</sup> วิ. ม. 7/62/99

<sup>18</sup> ที.ปา. 16/179/72



อาหารแบบหลากหลายจะช่วยลดความเสี่ยงของสารอันตรายที่ปะปนมากับอาหารนั้นๆ ทำให้ไม่เกิดการสะสม โดยร่างกายสามารถขับสารอันตรายออกไปจากร่างกายได้ทัน จนไม่เป็นพิษภัยต่อร่างกาย

### 6.2 วิธีการกิน (Direction of eating ; D)

ขณะบริโภคมีสติ พิจารณาด้วยความไม่โลภ วิธีการบริโภคเพื่อสุขภาพกาย ที่สำคัญคือ

1) การทานอาหารพอประมาณ โดยเฉพาะการทานอาหารมื้อเดียวจัดว่าเป็นวิธีการที่สำคัญในการดูแลสุขภาพกาย เพราะทำให้เจ็บป่วยน้อย มีสุขภาพแข็งแรง ผิวพรรณผ่องใส แก่ช้าและอายุยืน

2) เว้นจากการทานอาหารยามวิกาล โดยเฉพาะข้าว ขนม ปลา และเนื้อ ซึ่งพุทธศาสนาถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นในการป้องกันโรคและทำให้มีโรค

3) ไม่อดอาหาร การบริโภคน้อยเกินไปหรือไม่บริโภคอาหารเลยในวันหนึ่งๆ จัดว่าเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องใส่ใจเพราะมีโอกาสเกิดขึ้นกับตนเองได้เช่นกัน โดยคนโกรธก็ไม่บริโภคอาหาร คนมีทุกข์ก็ไม่บริโภคอาหาร คนเจ็บไข้ก็ไม่บริโภคอาหาร การไม่บริโภคอาหารด้วยสาเหตุดังกล่าว ย่อมจะไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ เพราะถ้าอดอาหารจะทำให้ทุกข์ทรมาน และก่อให้เกิดโรคต่างๆ โดยเฉพาะระบบย่อยอาหาร โรคกระเพาะ

4) มารยาทการบริโภค ตามหลักพุทธศาสนา นอกจากพิจารณาถึงอาหารแล้ว ยังกำหนดถึงมารยาทในการบริโภคเพื่อสุขภาพและการปฏิบัติหน้าที่ดี เช่น การตักอาหารไปตามลำดับ (ไม่ขุดให้แห้ง) ให้ข้าว สมส่วนกับแกง (ไม่ฉ้นแกงมากเกินไป) ไม่ขยี้แต่ยอดลงไป ไม่ทำคำข้าวให้ใหญ่เกินไป ทำคำข้าวให้กลมกล่อม ไม่อ้าปากในเมื่อคำข้าวยังไม่มาถึง ไม่เอามือทั้งมือใส่ปาก ไม่พูดทั้งที่ปากยังมีคำข้าว ไม่โยนคำข้าวเข้าปาก หมำกระพุ้งแก้มให้ตู่ ไม่ทาน

อาหารแล้วแลบลิ้น ไม่ทานให้เกิดเสียงดัง ไม่เลียมือ ไม่เลียริมฝีปาก ไม่เอามือเขี่ยจับภาชนะนี้

### 6.3 เป้าหมายการกิน (Aim of eating ; A)

การกินที่ถูกจัดเป็นมัชฌิมาปฏิปทา พุทธศาสนาปฏิเสธเรื่องกามสุขัลลิกานุโยค หรือการบริโภคตามใจอยาก กล่าวคือกิเลสอยากกินอะไรเราก็กินอันนั้นมาใส่ปาก ซึ่งคนทั่วไปจะดำเนินวิถีของการกินไปในแนวดังกล่าวนี้ และอีกทางที่พุทธศาสนาเห็นว่าสุดโต่งไม่ควรดำเนินตามคือทรมานตนเอง อัตตกิลมณานุโยค เช่นเมื่อเกิดความหิว ก็ไม่ยอมหาอะไรมารับประทาน แต่ดำเนินการอดอาหารเพื่อไม่ตามใจกิเลส การปฏิบัติเช่นนี้ก็จะทำให้ชีวิตพบแต่ความลำบาก โดยทางแรกทำให้คนหลงมัวเมาในการหาอาหารอร่อย แปลกใหม่มาเสพอยู่เสมอ ส่วนที่สองปฏิเสธวัตถุอย่างสิ้นเชิง ดังนั้นพุทธศาสนาซึ่งประกาศทางสายกลางจึงให้คนพึงอาหารไว้ได้ระดับหนึ่ง คือสักแต่พออยู่รอดเท่านั้น ที่สำคัญต้องไม่ตกเป็นทาสของอาหารนั้น ฉะนั้นการบริโภคอาหารจึงเป็นเพียงเหตุในเบื้องต้น เพื่อการสร้างเป้าหมายของชีวิตที่งดงามโดยการเอาอาหารนั้นมาเป็นเครื่องมือหรือบันไดในการสร้างประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น และสามารถพัฒนาตนเองทั้งทางกาย วาจา และใจ ให้สูงขึ้น

พุทธศาสนาแม้มีจุดหมายเพื่อพาคนออกจากความทุกข์หรือสังสารวัฏ แต่ก็มิได้ปฏิเสธเรื่องทางโลกเสียทีเดียว ดังจะเห็นได้จากการสั่งสอนว่าการบริโภคจะเกิดประโยชน์ได้ 3 ชั้น ได้แก่

1) ชั้นต้นในแง่ประโยชน์ในปัจจุบัน ทิฏฐธัมมิกัตถะ คือให้มนุษย์มีความสุขในปัจจุบัน

2) ชั้นกลางในแง่ประโยชน์ในอนาคต สัมปรายิกัตถะ คือเพื่อรับรองว่าแม้จะยังไม่พ้นทุกข์ดับภพชาติได้ แต่ก็มีสุคติไม่ลำบากยากเข็ญเป็นความหวังในภายหน้า

3) ขั้นสูงสุด ประมัตถะ การดับภพชาติได้ไม่ต้องเกิดอีกเพราะทำลายกิเลสได้หมดตั้งแต่ปัจจุบัน

การฝึกฝนเรื่องการบริโภคอาหาร แม้จะดูเป็นเรื่องใกล้ตัวที่คุ้นชินกับประโยชน์ที่พึงจะได้รับในปัจจุบันกันเสียชัดเจนเป็นส่วนใหญ่ แต่ด้วยเป้าหมายของการบริโภคตามแนวทางที่ถูกต้องทางพระพุทธศาสนาแล้ว ย่อมสามารถได้รับผลครอบคลุมไปถึงประโยชน์ทั้ง 3 ชั้นได้ในที่สุด

เมื่อประมวลกรอบความรู้ทั้งสามด้านในการสร้างบรรทัดฐานของรูปแบบการบริโภคอาหารสามารถเขียนเป็นโมเดลได้ ดังนี้



โมเดล การสร้างบรรทัดฐานรูปแบบของการบริโภคอาหาร (FDA)

## 7. การนำไปประยุกต์ใช้

เริ่มได้จากตนเองในทุกมื้อของอาหารในแต่ละวัน โดยการปฏิบัติตามการบริโภคอาหารแนวพุทธที่มีองค์ความรู้ คือ FDA Model จึงเป็นรูปการบริโภคอาหารที่ต้องการให้ตระหนักรู้และฝึกฝน ทำให้เรามุ่งเข้าสู่การบริโภคอาหารอย่างยั่งยืน ความผาสุกจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งภายนอกคือร่างกาย

และภายในคือจิตใจ จะเป็นดัชนีที่ชี้บอกถึงการกินที่พัฒนาตัวเราเองให้พ้นเป็นอิสระจากการบีบคั้นของกิเลสเพื่อมุ่งสู่เป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต อย่างไรก็ตามการดำเนินการฝึกฝนไม่จำเป็นต้องกดดันหรือคาดหวังว่าจะต้องทำให้สมบูรณ์แบบ ทั้งในส่วน F D และ A หากแต่ตนเองจะสามารถบอกได้เองว่าเราเข้าถึงรูปแบบการกินแบบพุทธะได้มากน้อยเพียงใด ส่วนไหนทำได้ดีแล้ว ส่วนไหนที่บกพร่องและต้องให้ความใส่ใจในการแก้ไขปรับปรุงเป็นพิเศษ นอกจากนี้ยังสามารถนำองค์ความรู้ดังกล่าวไปใช้กับผู้ที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน ในการกำกับดูแล ใส่ใจ คัดเลือกชนิดของอาหารมาบริโภค สอนลูกหลานคนในครอบครัว ชุมชน โรงเรียน ให้เด็กมีพฤติกรรมการกินที่เหมาะสม ถูกสุขลักษณะ และสามารถฝึกให้เป็นนิสัยติดตัวเพื่อจะได้มีสุขภาพที่ดีในวันข้างหน้า นำไปประยุกต์ใช้กับองค์กร เพื่อให้พนักงานตระหนักรู้และดำเนินการบริโภคอาหารได้อย่างเหมาะสม ไม่เกิดภาวะโรคอ้วนและโรคอื่นๆ ตามมาเพื่อให้เกิดการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพสร้างสรรค์ผลงานให้เกิดแก่องค์กรนั้นๆ ได้เติบโต ดังนั้นการบริโภคอาหารที่ถูกต้องอันนำไปสู่การมีสุขภาพแข็งแรง ย่อมทำให้เกิดผลดีต่อการดำรงชีวิตทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และประเทศชาติทั้งในด้านสาธารณสุข เศรษฐกิจ และสังคมได้อย่างยั่งยืน

## 8. สรุป

ในปัจจุบันถึงแม้ผู้คนจะเจริญแล้วด้วยวิทยาการจากการศึกษาและเทคโนโลยีแขนงต่างๆ มากมาย ผู้คนต่างๆ แต่ผู้คนจำนวนมากยังคงเป็นทาสของการกินอาหารด้วยกิเลส ซึ่งการกินดังกล่าวนี้เป็นการกินที่ขาดการกลั่นกรองจนเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ต่างๆ การเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม เนื่องด้วยคนเราจำเป็นต้องบริโภคอาหาร



ทุกวันตั้งแต่เกิดจนกระทั่งถึงวันสุดท้ายของชีวิต การฝึกฝนการกินอาหารด้วยท่าที่ถูกต้องตามหลักธรรมของพระพุทธเจ้า โดยการคำนึงถึงชนิดของอาหาร การกินอย่างมีสติเพื่อสุขภาพ ด้วยจุดมุ่งหมายให้ร่างกายอยู่ได้ พ้นจากสภาวะความทุกข์ทรมานและการเกิดโรคร้ายไข้เจ็บจากการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง โดยมุ่งกระทำตนเองให้ดีเสียก่อน เมื่อดูแลตนเองได้ดีแล้ว ก็สามารถทำความดีงามทั้งต่อตนเองและผู้อื่นได้ นอกจากนี้การกินอย่างถูกต้องจะมีผลต่อสุขภาพทางกายแล้ว ยังมีผลเสริมสร้างจิตและปัญญาได้

นับจากนี้ไปเวลารับประทานอาหารทุกมื้อ จะได้ช่วยเตือนตนให้ตระหนักว่าชีวิตเรานั้นต้องการ

สิ่งที่เรียกว่า ”คุณค่าแท้” ยิ่งกว่า ”คุณค่าเทียม” เพื่อให้ระลึกว่าเราพึงกินอาหารโดยมุ่งคุณค่าเป็นสำคัญอย่าได้กินตามใจกิเลส เวลากินอาหารเราจึงไม่พึงบำรุงเลี้ยงแต่ร่างกาย ด้วยการตระหนักรู้ในการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อชีวิตและสุขภาพ โดยมีท่าที่ต่อการบริโภคอย่างเหมาะสม โดยกินอย่างมีสติตามหลักของทางสายกลาง ด้วยการประมาณในการกิน การกินอย่างมีสมาธิ โดยมีได้มุ่งหวังประโยชน์เพียงทางร่างกายแต่เพียงเท่านั้น หากเราควรบำรุงเลี้ยงจิตใจด้วย บ่มเพาะปัญญาให้เกิดขึ้นแก่จิตใจ ให้เห็นคุณค่าที่แท้จริงของอาหาร ในทางพระพุทธศาสนาจึงถือว่าการกินอาหารเป็นการปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่ง

### บรรณานุกรม

งานควบคุมมาตรฐาน กองควบคุมอาหาร. พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522. กรุงเทพมหานคร: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2541.

จุฬา พีระพัชระ และจอมขวัญ สุวรรณรักษ์. อาหารเพื่อสุขภาพจากสมุนไพร. รายงานการวิจัยสถาบัน เทคโนโลยี ราช มงคล วิทยาเขตโชติเวช, 2550.

เอก ชนะสิริ. ชีวิตนี้มหัศจรรย์ยิ่งนัก. กรุงเทพมหานคร : บริษัทกราฟแมนเพรส จำกัด, 2541.

ธรรมปราโมทย์. สุขภาพสำคัญที่สุด : ชีวิตกับสุขภาพ. นครปฐม : สาละ, 2550.

ธรรมะปัญญา และธีร ฉลาดแพทย์. กินอย่างพุทธะ สุขจริง ไม่แก่ ไม่ป่วย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค. 2556.

นิธิยา และวิบูลย์ รัตนานนท์,ดร.. หลักโภชนศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์. 2556.

พระพุทธ โฆสะเถระ. คัมภีร์วิสุทธิมรรค. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมมหาเถร) พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ : ธนาเพลส. 2554,

พระพรหมคุณาภรณ์ ( ป.อ. ปยุตโต) . พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546.

.....พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร : บริษัทเอสอาร์พริ้นติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด, 2551.

พระมหาเดชนวิทย์ ญาณสุโภ (สีทอง). ศึกษาวิเคราะห์วิกฤตการณ์อาหารโลกและการบริโภคอาหารตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท. วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. 2554.

มหามกุฏราชวิทยาลัย,มูลนิธิ. พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2538.

วัดป่าพุทธพาณิชย์ทริภุญไชย. บทสวดมนต์. กรุงเทพฯ: นพบุรีการพิมพ์. 2548.

วิโรจ นาคชาติรี. **อาหารและการบริโภคเพื่อสุขภาพตามทัศนะของพุทธปรัชญา**. วารสารวิจัย งามคำแหง.ปีที่ 15 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน 2555).

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. **45 พรรษาของพระพุทธเจ้า**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2542.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. **วินัยมุข เล่ม 2 (หลักสูตร่นักรธรรมชั้นโท)**. พิมพ์ครั้งที่ 31 กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2543.

สาทิส อินทรคำแหง. **ชีวิตเริ่มต้นเมื่อ 70**.กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2556.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. **การสำรวจการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ. 2556**. กรุงเทพมหานคร: เท็กซ์แอนด์เจอนัลพับลิเคชัน, 2557