

การบริโภคอาหารไร้สารพิษตามหลักโภชนาการมัตัญญูตา

Consuming Organic Food according to Moderation in Eating

Academic Articles

บทความวิชาการ

ยลศิริ ดำช่วย Yolsiri Damchaury

เลขานุการชุมชนสันติอโศก กรุงเทพมหานคร

Secretary of Santi Asoke Community Bangkok

E-mail. YOLSIRI1963@gmail.com

Article history

Received: 12 July 2025/ Revised: 13 August 2025

Accepted: 24 August 2025/ Available Online: 25 August 2025

บทคัดย่อ

การบริโภคอาหารไร้สารพิษตามหลักโภชนาการมัตัญญูตาเป็นแนวทางที่เน้นความพอเหมาะพอควรในการบริโภค โดยให้ความสำคัญกับอาหารที่ปลอดภัย ปราศจากสารพิษ และมีคุณค่าทางโภชนาการ อันเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกปฏิบัติธรรม นำไปสู่สภาวะที่สมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ หลักการสำคัญประกอบด้วย การบริโภคแต่พอดี ไม่ยึดติดในรสชาติ และเลือกอาหารที่ส่งเสริมสุขภาพ ตลอดจนตระหนักถึงผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม แนวทางปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การเลือกอาหารที่ปลอดภัย การปลูกพืชผักบริโภคเอง และการหลีกเลี่ยงสารเคมี ซึ่งส่งผลให้สุขภาพดีขึ้น ลดความเสี่ยงต่อโรคร้าย และเสริมสร้างความสมดุลในชีวิต อันเป็นรากฐานของความสุขที่ยั่งยืน นอกจากนี้ การปฏิบัติตามหลักโภชนาการมัตัญญูตายังช่วยส่งเสริมความตระหนักรู้ในความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ ธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม นำไปสู่การบริโภคอย่างมีจิตสำนึกและการดำรงชีวิตที่เรียบง่าย สมถะ และเกื้อกูลต่อสังคมโดยรวม

คำสำคัญ: การบริโภค; อาหารไร้สารพิษ; หลักโภชนาการมัตัญญูตา

Abstract

The consumption of non-toxic food based on the principle of Bhojanemattannuta emphasizes moderation and mindfulness in eating. This approach prioritizes safe, toxin-free, and nutritionally valuable food as an integral part of daily Buddhist practice, leading to balanced physical and mental well-being. The key principles include consuming in moderation, avoiding attachment to taste, and selecting foods that promote health while considering their environmental impact. Practical applications in daily life include choosing safe food, growing one's own

vegetables, and avoiding chemical use in food production. These practices contribute to improved health, reduced disease risk, and a more balanced lifestyle, forming the foundation of sustainable happiness. Furthermore, adherence to Bhojanemattannuta fosters awareness of the interconnectedness between humans, nature, and the environment, encouraging mindful consumption and a simple, contented, and socially responsible way of living.

Keywords: Consumption; Non-Toxic Food; Principles of Nutrition

บทนำ

ในยุคปัจจุบัน ความตระหนักถึงปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการบริโภคอาหารที่ปนเปื้อนสารพิษและสารเคมีต่าง ๆ ได้เพิ่มมากขึ้น ผู้คนหันมาให้ความสนใจในการเลือกบริโภคอาหารที่ปลอดภัยและมีคุณภาพมากขึ้น หลักธรรม โภชนมัตตัญญูตา จากพระพุทธศาสนา ซึ่งเน้นการรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร จึงเป็นแนวทางที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อสร้างสมดุลในการรับประทานอาหารอย่างยั่งยืน โดยเฉพาะในเรื่องของการเลือกบริโภคอาหารที่ปราศจากสารพิษหรืออาหารไร้สารพิษ ซึ่งเป็นการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ลดความเสี่ยง และจะเป็นการป้องกันภาวะทุพโภชนาการ เสียชีวิตก่อนวัยอันควร โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง และโรคไม่ติดต่ออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการบริโภค (WHO releases a framework to promote society to consume healthy food, (Retrieved 13 January 2021) บทบาทของอาหารในชีวิตมนุษย์ตามคำสอนของพระพุทธศาสนาการกินอาหารเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลร่างกายเพื่อการดำรงชีวิต ในหลักพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญในเรื่องอาหาร ดังคำกล่าวที่ว่า สัตว์ทั้งปวงดำรงอยู่ได้ด้วยอาหาร (Thai Tripitaka, 2539; 25/681/5) ถึงแม้ว่าอาหารมีความสำคัญ การดำรงชีวิตด้วยความเรียบง่ายซึ่งในพระพุทธศาสนาเน้นที่ความเรียบง่าย ความพอประมาณ และไม่เบียดเบียนสรรพสิ่ง ซึ่งในสันตมธุริยสูตร ได้กล่าวถึงความสันโดษด้วยปัจจัย 4 (Thai Tripitaka , 2539; 21/27/42) พระพุทธเจ้าได้ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ปัจจัย 4 อย่างที่เป็นความเรียบง่าย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ คือ 1.บรรดาจีวร บังสุกุลจีวร (ผ้าที่ได้มาจากกองฝุ่น) 2.บรรดาโภชนะ ปิณฑิยา โลปโภชนะ (โภชนะคือคำข้าวที่ได้มาด้วยกำลังปลีแข้ง) 3.บรรดาเสนาสนะ รุกขมูลเสนาสนะ (อยู่ อาศัยโคนไม้) 4.บรรดาการรักษาโรคพุทฺธิมุตตเภสัช (ยาตองน้ำมูตรเน่า) เป็นสิ่งจำเป็น 4 อย่างที่ภิกษุ ซึ่งเป็นผู้สันโดษด้วยปัจจัยที่มีค่าน้อยและหาได้ง่ายนี้เป็นองค์ประกอบแห่งความเป็นสมณะอย่างหนึ่งของภิกษุ พระพุทธเจ้าตรัสถามว่า อะไรชื่อวาทหนึ่ง ที่ชื่อว่าหนึ่งคืออาหาร เพราะแม้แต่พระพุทธองค์ยังต้องฉันอาหารเพื่อประกอบกายคันธ ในพระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย นิทานวรรค ปุตตมั่งสุสูตร ว่าด้วยเนื้อบุตรคืออาหาร 4 (Thai Tripitaka , 2539; 16/11/17-19) ที่เป็นไปเพื่อการดำรงอยู่ของหมู่สัตว์ผู้เกิดแล้ว หรือเพื่ออนุเคราะห์หมู่สัตว์ผู้แสวงหาที่เกิด โดยเริ่มต้นจากการรู้เรื่องกวนพิกการหาร คือ คำข้าวที่หยาบหรือละเอียด โดยการใช้กามคุณ 5 เพื่อพิจารณาในการเลือก ผัสสาหาร (อาหาร คือผัสสะ) พิจารณาเวทนา ที่ผ่านประสาทรูปมาทางหู ตา จมูก ลิ้นสัมผัสและใจเวลาอาหารเข้ามาระทอบ มโนสัญญาเจตนาหาร (อาหารคือมโนสัญญาเจตนา) เพื่อ พิจารณา ตัณหา 3 ของความชอบซึ่งที่เกิดขึ้นจากการบริโภค วิญญาณาหาร (อาหารคือวิญญาณ) เพื่อพิจารณาการดับให้ไม่เหลือของตัณหาด้วยวิราคะอันเกิดจากการติดยึดจากความอ้อย

หลัก โภชนปฏิบัติ ในพระพุทธศาสนา มิได้มุ่งเน้นเพียงแค่การส่งเสริมสุขภาพทางกายเท่านั้น แต่ยังเป็นแนวทางเชิงจริยธรรมที่ส่งผลต่อสุขภาพของสังคมและสิ่งแวดล้อมโดยรวม การบริโภคอย่างพอดีช่วยลดปัญหาการใช้ทรัพยากรอย่างฟุ่มเฟือย ลดการเบียดเบียนสิ่งแวดล้อม ลดความเหลื่อมล้ำทางอาหาร และเอื้อต่อการแบ่งปันแก่

ผู้ขาดแคลน หลักพุทธวิธีนี้จึงสามารถประยุกต์ใช้เป็นแนวทางเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบยั่งยืน ทั้งในมิติของสุขภาพ สังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม อันสอดคล้องกับแนวคิดเรื่อง “การบริโภคอย่างมีจริยธรรม” และ “เศรษฐกิจพอเพียง” ในสังคมร่วมสมัย.

จากข้อมูลที่ยูเซียนได้นำเสนอมาโดยสังเขปนี้ ทำให้ยูเซียนต้องการศึกษาค้นคว้าว่า การบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการตามหลักพระพุทธศาสนาโดยประสงค์ศึกษา ความหมายโภชนาการตามหลักพระพุทธศาสนา คำสำคัญของการบริโภคอาหารอาหารไร้สารพิษคือ วิธีการเลือกอาหารไร้สารพิษตามหลักโภชนาการตามหลักพระพุทธศาสนา

การบริโภคอาหาร

ความหมายของการบริโภคอาหารเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ แต่ในแนวทางของพระพุทธศาสนา การบริโภคไม่ได้มุ่งเน้นเพียงแค่การเติมเต็มความต้องการทางกายภาพใหม่ หากแต่เป็นกระบวนการที่ต้องดำเนินไปอย่างมีสติและตระหนักรู้ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ยึดหลัก โภชนาการตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งหมายถึง "ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร" โดยหลักการนี้เน้นให้บริโภคเพียงพอก่อนความจำเป็นของร่างกาย ไม่มากเกินไปจนเกิดโทษ และไม่บริโภคเพื่อตอบสนองกิเลสหรือตัณหา แนวทางนี้สะท้อนให้เห็นถึงหลักมิตตามโภชนา (การบริโภคแต่พอดี) และอภัยทาน (ความมักน้อย) ซึ่งช่วยส่งเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจ ลดความยึดติดในรสชาติหรือความอยากโดยไม่จำเป็น นอกจากนี้ ยังช่วยลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมจากการบริโภคที่เกินความจำเป็น อันเป็นแนวทางสู่ความสมดุลในการดำเนินชีวิต เป็นการบริโภคอย่างมีสติและตระหนักรู้ ฝึกเจริญสติขณะรับประทานอาหาร เพื่อให้ตระหนักถึงคุณค่าของอาหารและที่มาของมัน ใช้หลัก สันโดษ (ความพอใจในสิ่งที่มี) และ สัมมาวาจา (การไม่กล่าวติเตียนอาหาร) เห็นความเชื่อมโยงของอาหารกับชีวิต สังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งยูเซียนอธิบายเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร (Sukon Chutipanya-ngam, 2015, pp. 53-55) ดังนี้

(1) การบริโภคอย่างพอเพียง คือ ปรับการกินให้พอเพียงต่อความต้องการของร่างกาย ลดการสะสมเกินความจำเป็น และเป็นการปฏิบัติตามแนวทางการใช้ทรัพยากรอย่างยั่งยืน ผลดีของการบริโภคอาหารไร้สารพิษตามหลักโภชนาการตามหลักพระพุทธศาสนาสุขภาพกายที่ดี: ลดความเสี่ยงจากการบริโภคสารพิษและสารเคมีที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เสริมสุขภาพจิตที่สงบ เนื่องด้วยการบริโภคอาหารที่ไม่เบียดเบียนช่วยให้จิตใจสงบและมีความสุขการสร้างสมดุลในชีวิต การกินอย่างมีสติและสมดุลทำให้ชีวิตเรียบง่ายและเป็นสุขมากขึ้น ในอริยวงศ์สูตรเป็นพระสูตรหนึ่งในพระพุทธศาสนาที่กล่าวถึงหลักปฏิบัติของพระภิกษุเพื่อความเจริญในทางธรรม ซึ่งรวมถึงการบริโภคอาหารอย่างมีสติและการใช้ชีวิตอย่างเรียบง่ายจิตของภิกษุผู้สันโดษด้วยปัจจัย ที่มีค่าน้อย หาได้ง่าย และไม่มียศ ย่อมไม่มีความคับแค้น ไม่ติดขัดทั่วทิศ เพราะปราศจากกิเลส โภชนาการ และยารักษาโรค และธรรมที่เหมาะสมแก่ความเป็นสมณะ ที่ภิกษุนั้นกล่าวไว้แล้ว อันภิกษุผู้สันโดษ ไม่ประมาท บรรลุแล้ว ในอริยวงศ์สูตร ว่าด้วยอริยวงศ์ มีเนื้อความว่า ภิกษุทั้งหลาย อริยวงศ์ นี้รู้กันว่าล้าเลิศ รู้กันมานาน รู้กัน ว่าเป็นอริยวงศ์ เป็นของเก่า ไม่ถูกลบล้างแล้ว ไม่เคยถูกลบล้าง ไม่ถูกลบล้าง จักไม่ถูกลบล้าง ไม่ถูกสมณพราหมณ์ผู้รู้คัดค้าน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สันโดษด้วยจีวรตามแต่จะได้ กล่าวสรรเสริญความสันโดษด้วยจีวร ตามแต่จะได้ ไม่แสวงหาอันไม่สมควรเพราะจีวรเป็นเหตุ ไม่ได้จีวร ก็ไม่กระวนกระวาย ครั้นได้แล้วก็ไม่ติดใจ ไม่หมกมุ่น ไม่ลุ่มหลง มองเห็นโทษ มีปัญญาเป็นเครื่องสลัดออก ใช้สอยอยู่ และไม่ยกตน ข่มผู้อื่นเพราะความสันโดษด้วยจีวรตามแต่จะได้นั้น ภิกษุใดขยัน อริยวงศ์หมายถึงวงศ์ของพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และสาวกของพระพุทธเจ้า ในองคฺตฺรณิกาย จตฺกนิกปาต Anguttaranikāya Catukkanipāṭa (Thai Tripitaka, 2558; 21/28/33-35) สันโดษ หมายถึงความยินดี, ความ

พอใจ ยินดีด้วยปัจจัย 4 คือ ผ้าห่มผ้าห่ม, อาหาร, ที่นอนที่นั่ง และยา ตามมีตามได้ ยินดีในของของตน (Buddhist Dictionary, Dhamma Compilation Edition, 2021, p. 471) โทษในที่นี้หมายถึงการต้องอาบัติเพราะการแสวงหาไม่สมควร และการบริโภคที่ติดใจ

(2) การบริโภคอาหารด้วยปัญญา คือ การแก้ปัญหาระดับปัญญา บริโภคด้วยปัญญา ให้เกิดความพอดี เรื่องของปัญญา ยังรวมถึงความเข้าใจในเรื่องปลีกย่อยอีกมากมาย แต่ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้อย่างยิ่ง ซึ่งจะต้องย้ำเน้นไว้ ก็คือ เรื่องความเข้าใจคุณค่าที่แท้จริงของสิ่งทั้งหลาย แต่เป็นส่วนสำคัญมากในการรักษาธรรมชาติแวดล้อม กล่าวคือ พฤติกรรมสำคัญของมนุษย์ที่ก่อปัญหาแก่ธรรมชาติอย่างมาก คือการบริโภคเมื่อมนุษย์จะบริโภค เมื่อจะสนองความต้องการในการบริโภค เมื่อต้องผลิต ต้องไปเอาทรัพยากรธรรมชาติมาใช้ บริโภคมาก ผลิตมาก เมื่อผลิตมาก ใช้ทรัพยากรธรรมชาติมาก ในปัจจุบันนี้ คำว่า การผลิต จึงมีความหมายเป็นการทำลายด้วย ในยุคนี้ คนเริ่มมองเห็นความหมายใหม่ว่า การผลิตมีความหมายเป็นการทำลายด้วย แต่ก่อนนี้ไม่คิดกันว่า การผลิตคือการทำลาย แต่เดิมนิยมรับว่า การผลิตคือการทำลายในรูปใดรูปหนึ่ง เมื่อเอาทรัพยากรธรรมชาติมาทำการผลิตในทางอุตสาหกรรม ต้องทำลายธรรมชาติ เมื่อเป็นเช่นนี้ จะอนุรักษ์ธรรมชาติ ต้องพยายามให้การผลิตนี้ทำลายธรรมชาติ น้อยที่สุด หรือไม่ทำลายเลยแต่การผลิตนั้น เพื่อสนองการบริโภค เพราะฉะนั้น พฤติกรรมของมนุษย์ที่สำคัญคือการบริโภค ถ้าแก้พฤติกรรมในการบริโภคของมนุษย์ได้ จะแก้ปัญหาระดับชาติแวดล้อมไปได้มากมาย และตอนหนึ่งที่ปัญหามีบทบาทเข้ามาเกี่ยวข้อง คนจำนวนมาก ไม่เคยคิดไม่เคยถามตัวเองเลยว่า การบริโภคของมนุษย์เพื่ออะไร แต่จะมีความรู้สึกที่เป็นการมองความหมายและคุณค่าของการบริโภค ว่าเป็นการกระทำเพื่อจะได้บำรุงบำเรอความสุขของตัวเอง ซึ่งก็เข้าสู่ระบบความคิดของยุคอุตสาหกรรม ความสุขของมนุษย์อยู่ที่ต้องหาวัตถุมารุงบำเรอตนเองให้มากที่สุด ซึ่งก็ต้องบริโภคให้มากที่สุด เป็นการเห็นแก่ตัวไม่เป็น มุ่งแต่จะสนองความพอใจในระดับพื้นฐานที่ไม่ใช่ปัญญา เช่น กินเพื่อเห็นแก่อร่อยอย่างเดียว หรือเพื่อเห็นแก่ความโก้ หรูหรา กินเพื่ออวดฐานะ แสดงความฟุ้งเฟ้อ อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ ซึ่งเป็นพฤติกรรมบริโภคที่ทำให้เกิดการสูญเปล่ามากมาย ไม่ดีทั้งแก่ชีวิต ทั้งแก่สังคม และแก่ธรรมชาติแวดล้อม เสียหมดตลอดกระบวนการ พอมนุษย์ใช้ปัญญาในการบริโภค คือบริโภคด้วยปัญญา จะถามตัวเอง และจะพิจารณาหาความหมายและคุณค่าอย่างจริงจังว่า บริโภคเพื่ออะไร มีมาตรฐานในการวัดความพอดีในการบริโภคว่า กินแค่ไหนจึงจะพอดีกับความต้องการของชีวิต และเป็นประโยชน์แก่ชีวิตอย่างแท้จริง กินอย่างพอดี พฤติกรรมในการบริโภคก็จะเปลี่ยนไป รู้จักประมาณ คือรู้จักพอดีในการบริโภค หรือบริโภคอย่างพอดี ทำให้การบริโภคมีขอบเขต และเป็นประโยชน์ที่แท้จริง เพราะเป็นการบริโภคที่เป็นประโยชน์แก่ตัวชีวิตเอง ไม่ใช่ว่า ตัวคนแซบ แต่ชีวิตแทบสิ้น เป็นการ บริโภคด้วยปัญญา ที่ทำให้ชีวิตเข้าถึงประโยชน์ ทั้งได้คุณค่าที่แท้จริงแก่ชีวิตด้วย และทำให้ลดการเบียดเบียนกันในด้านสังคม ไม่ต้องแย่งชิงกันมากด้วย แล้วก็ทำลายธรรมชาติแวดล้อมน้อยลงด้วย คือ ได้ผลดีครบหมดเลยทั้ง 3 ด้าน (Buddhist Dictionary, Dhamma Compilation Edition, 2021, p. 44) เพียงแค่มนุษย์ปรับความเข้าใจในการบริโภคให้ถูกต้อง แล้วเปลี่ยนพฤติกรรมในการบริโภคให้สนองปัญญา ที่เข้าใจความหมายที่แท้จริง ผลดีก็เกิดขึ้นแก่การอนุรักษ์ธรรมชาติทันที และผลดีนั้นก็สอดคล้องกันหมดทั้งกระบวนการการบริโภคด้วยปัญญานี้ จึงเป็นการฝึกเบื้องต้นในพุทธศาสนา ท่านเรียกว่า โภขณมัตตัญญูตา (Thai Tripitaka, 2539; 13/29/24) (ความรู้จักประมาณในการบริโภค) ซึ่งหมายถึงการบริโภคด้วยปัญญาที่รู้เข้าใจความหมายและคุณค่าของการบริโภค ว่าเราบริโภคเพื่ออะไร สำหรับพระที่เข้ามาบวชใหม่ จึงมีคำสอนเบื้องต้นอย่างหนึ่งว่าให้ ปฏิสังขยา คือจะต้องพิจารณาก่อนบริโภคว่า บริโภคเพื่ออะไร ไม่ใช่บริโภคเพียงเพื่อเอร็ดอร่อย

เพื่อจะสนุกสนาน มัวเมา หรือเพียงเพื่อจะอวดโก้แสดงฐานะอะไรกัน ไม่ใช่อย่างนั้น ถ้ากินแบบนั้นก็แค่ผลเสียหมดทุกด้าน จึงต้องมองความหมายของการบริโภคให้ถูกต้อง พอบริโภคด้วยปัญญา ก็ปรับพฤติกรรมในการบริโภค ทำให้บริโภคอย่างรู้จักประมาณ รู้จักพอดี แล้วก็เกิดคุณทั้ง 3 สถาน มีผลดีทั้งระบบอันนี้ก็เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต ที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา คือความพอดีที่เป็นทางสายกลางอริยสาวกจึงจะเชื่อว่าเป็นผู้รู้ประมาณในโภชนะ อริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยบคายแล้วกลืนกินอาหาร ไม่ใช่เพื่อจะเล่น เพื่อจะมัวเมา เพื่อความผ่องใส เพื่อความงดงาม เพียงเพื่อความดำรงอยู่แห่งกายนี้ เพื่อให้กายนี้เป็นไปได้เพื่อบำบัดความอยากอาหาร เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดว่า จักกำจัดเวทนาเก่าเสียด้วยจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้นด้วย ความเป็นไปแห่งอิริยาบถ ความเป็นผู้ไม่มีโทษ และความอยู่เป็นผาสุกจักมีแก่เรา ดูกรมทานาม อย่างนี้แล อริยสาวกเชื่อว่าเป็นผู้รู้ประมาณในโภชนะ (Somdet Phra Buddhaghosacariya (P.A. Payutto), Thai people and the forest. (Retrieved 20 February 2025)

ในปุตตมังสสูตร ว่าด้วยเนื้อบุตร พระผู้มีพระภาคประทับอยู่เขตกรุงสาวัตถี ณ ที่นั้น พระผู้มีพระภาค ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย อาหาร 4 อย่างนี้ เป็นไปเพื่อความดำรงอยู่ของหมู่สัตว์ผู้เกิดแล้ว หรือเพื่ออนุเคราะห์หมู่สัตว์ผู้แสวงหาที่เกิด อาหาร 4 อย่าง อะไรบ้าง คือ

1. กวฬิงการาหาร อาหารคือคำข้าว
2. ผัสสาหาร อาหารคือผัสสะ
3. มโนสฺสเจตนาหาร อาหารคือมโนสฺสเจตนาหาร
4. วิญญาณาหาร คือวิญญาณ

อาหาร 4 อย่างนี้ เป็นไปเพื่อความดำรงอยู่ของหมู่สัตว์ผู้เกิดแล้ว หรือเพื่ออนุเคราะห์หมู่สัตว์ผู้แสวงหาที่เกิด (Thai Tripitaka, 2539; 16/62/119)

ในกวฬิงการาหาร จะพึงเห็นได้อย่างไร คือ เปรียบเหมือนภรรยาสามีทั้งสอง ถือเอาเสปียงเล็กน้อยเดินทางกันดาร เขาทั้งสองมีบุตรน้อย 1 คนทั้งน่ารัก และน่าพอใจ ขณะที่พวกเขากำลังเดินทางกันดาร เสปียงที่มีเพียงเล็กน้อยได้หมดสิ้นไป แต่ทางกันดารของพวกเขายังไม่ผ่านไปยังเหลืออยู่ไกล ลำดับนั้น เขาทั้งสองตกลงกันว่า “เสปียงที่เหลืออยู่เล็กน้อย ได้หมดสิ้นไปแล้ว แต่ทางกันดารยังเหลืออยู่ไกล ทางที่ดี พวกเราช่วยกันฆ่าบุตรน้อย ที่น่ารักน่าพอใจคนนี้เสีย ทำเป็นเนื้อเค็มและเนื้อย่าง บริโภคเนื้อบุตร ก็จะข้ามพ้นทางกันดารที่เหลืออยู่ได้ เราทั้ง 3 อย่างพินาศพร้อมกันเลย’ ต่อมา ภรรยาสามีทั้งสองนั้นก็ฆ่าบุตรน้อยที่น่ารักน่าพอใจคนนั้น ทำเป็นเนื้อเค็มและเนื้อย่าง บริโภคเนื้อบุตรนั้นแหละจึงข้ามพ้นทางกันดารนั้นไปได้ พวกเขาบริโภคเนื้อบุตรไปพลาง ทูบอกไปพลางรำพันว่า ‘บุตรน้อยอยู่ที่ไหน บุตรน้อยอยู่ที่ไหน’ เธอทั้งหลายจะเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร คือ พวกเขาบริโภคเนื้อบุตรเป็นอาหาร เพื่อเล่น เพื่อความมัวเมา หรือเพื่อตกแต่ง เพื่อประดับร่างกายหรือ” “หาไม่ได้ พระพุทธเจ้าข้า” “พวกเขาบริโภคอาหารที่ปรุงจากเนื้อบุตรเพียงเพื่อจะข้ามทางกันดารให้พ้นหรือ” “ใช่ พระพุทธเจ้าข้า” “ภิกษุทั้งหลาย อุปมานี้ฉันทิ อุปไมยก็ฉันทันนั้น เรากล่าวว่า ‘บุคคลพึงเห็นกวฬิงการาหาร (เปรียบเหมือนเนื้อบุตร)’ เมื่ออริยสาวกกำหนด รู้กวฬิงการาหารได้แล้ว ก็เป็นอันกำหนดรู้ราคะซึ่งเกิดจากกามคุณ 5 เมื่อกำหนดรู้ราคะ ซึ่งเกิดจากกามคุณ 5 ได้แล้ว สังโยชน์ที่เป็นเครื่องชักนำอริยสาวกให้มาสู่โลกนี้อีก ก็ไม่มี (Thai Tripitaka, 2539; 16/63/119) และในที่นี้ผู้เขียนต้องการเน้นกวฬิงการาหาร และผัสสาหาร

(1) กวฬิงการาหาร คือ อาหารคือก้อนข้าว (Abhidhammatthasangaha and Paramatthadipani, 2003, p. 550)

อาหารสามัญที่กลืนกินดูดซึมเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกาย หรือสิ่งที่บุคคลกิน ต้ม ล้ม เข้าไปทางปาก อาหารเหล่านี้เมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้วย่อมทำ หน้าที่ 3 อย่าง คือ บรรเทาความหิว ป้องกันความหิว ทำให้ร่างกายมีกำลังสามารถประกอบกิจการงาน ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต เมื่อขาดอาหารชนิดนี้จะทำให้ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่และไม่สามารถ เจริญเติบโตได้ เพราะวาสัตว์ทั้งหลายดำรงอยู่ได้เพราะอาหาร ซึ่งกวฬิงการาหารนี้ คือสิ่งที่หล่อเลี้ยง บำรุงสนับสนุนร่างกาย คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันเป็นส่วนกามคุณทำให้รูปสวยงามขึ้น เมื่อ ขาดรูปไม่สามารถดำรงอยู่ได้ กวฬิงการาหาร เป็นชื่อเรียก โอชา ที่มีอยู่ในข้าวสุกเป็นอาทิ ซึ่งจะมีทั้ง ที่หยาบและละเอียดตามลักษณะของสิ่งที่ใช้เป็นอาหาร อาหารที่หยาบนั้นจะมีสิ่งที่เรียกว่าโอชาน้อย คือให้พลังงานไม่มาก ส่วนในอาหารละเอียดนั้นจะมีพลังงานมากกว่าอาหารหยาบสามารถบรรเทาความกระวนกระวายอันเกิดจากความหิวได้ แต่ไม่สามารถบำรุงรักษาชีวิตได้ ส่วนอาหารละเอียดสามารถบำรุงรักษาชีวิตได้ แต่ไม่สามารถบรรเทาความหิวได้ แต่ถ้าอาหารอย่างรวมกันแล้วสามารถบรรเทาความหิวและสามารถบำรุงรักษาชีวิตได้ (Dhammanukrom, 1972, p. 68)

(2) ผัสสาหาร ว่าด้วยอาหาร (Thai Tripitaka , 2539; 16/11/17) อาหารคือผัสสะ คือการสัมผัส หมายถึง การกระทบหรือการบรรจบกันระหว่างอายตนะภายใน 6 อายตนะภายนอก 6 และวิญญาณ ได้แก่ ตากับรูปและจักขุวิญญาณ เกิดจักขุผัสสะเป็นผัสสาหารทางตา หูกับเสียงและโสตวิญญาณ เกิดผัสสะเป็นผัสสาหารทางหู จมูกกับกลิ่นและฆานวิญญาณเกิดเป็นผัสสาหารทางจมูก ลิ้นกับรสและชีวาวิญญาณเกิดชีวาผัสสะเป็นผัสสาหารทางลิ้นกายกับโผฏฐัพพะและกายวิญญาณ เกิดกายผัสสะเป็นผัสสาหารทางกาย และใจกับธรรมาภรณ์และมนโวิญญาณ เกิดมนผัสสะเป็นผัสสาหารทางใจ เมื่อมีผัสสะ คือการกระทบหรือบรรจบแล้วก็เกิดปัจจัยให้เกิดเวทนา คือ ความรู้สึกขึ้นมาพร้อมกับเจตสิกทั้งหลาย คือธรรมอันปรุงจิตอย่างอื่นก็จะเกิดขึ้นตามมา ได้แก่ ความสวຍ อารมณ์ตามควรแก่ผัสสะและสัญญาความจำหมายผัสสะนั้นเมื่อบุคคลกำหนดรู้ผัสสะได้แล้วจะทำให้สามารถกำหนดรู้เวทนา 3 ได้แก่ สุขเวทนา ความรู้สึกสุข ทุกขเวทนา ความรู้สึกทุกข์ และอทุกขมสุขเวทนา ความรู้สึกไม่สุข ไม่ทุกข์ (Thai Tripitaka, 2539; 18/249/170) เวทนาเหล่านี้ไม่ว่าจะเป็นไปทางใดก็ตาม พร้อมทั้งจะเป็นสุข เป็นทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์ได้เสมอ ขึ้นอยู่กับการกำหนดอารมณ์ที่มากระทบทางประสาทสัมผัส

อาหารไร้สารพิษ

อาหารไร้สารพิษ หมายถึงอาหารที่ปราศจากสารเคมีสังเคราะห์ เช่น สารกำจัดศัตรูพืช ปุ๋ยเคมี หรือสารกันบูด ซึ่งอาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม การเลือกบริโภคอาหารไร้สารพิษจึงเป็นแนวทางหนึ่งที่สอดคล้องกับหลักโภชนาการที่ดี เพราะเป็นการบริโภคที่คำนึงถึงความปลอดภัยของร่างกายและจิตใจ ตลอดจนความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อมและสังคมโดยรวม ส่วนผักปลอดสารพิษ คือ ผักที่มีการเพาะปลูกและดูแลตามปกติแต่จะเลี่ยงการใช้สารเคมีที่เป็นพิษเพื่อกำจัดศัตรูพืชต่าง ๆ หรือบางที่อาจใช้สารเคมีเพื่อป้องกันและปราบศัตรูพืช อาจจะรวมไปถึงปุ๋ยเคมี ในช่วงเริ่มเพาะปลูกและดูแล แต่จะเว้นช่วงในการใช้สารเคมีก่อนเก็บเกี่ยวชักระยะ ซึ่งผลผลิตอาจจะยังมีสารตกค้างเหลืออยู่ แต่จะไม่เกินปริมาณที่กำหนด เพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภค โดยต้องมีการขอใบรับรองจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมาตรวจสอบเพื่อที่จะได้รับใบรับรอง ผักปลอดสารพิษ ตามประกาศของทางกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 163 พ.ศ. 2538 ลงวันที่ 28 เมษายน 2538 เรื่องอาหารที่มีสารเคมีตกค้าง ดังนั้นแม้จะมีระบุว่าเป็นผักปลอดสารพิษก็จริง แต่ผู้บริโภคก็ควรเลือกผักด้วยความระมัดระวัง เลือกที่สดใหม่ คุณภาพดี

และก่อนนำไปรับประทานควรล้างทำความสะอาดดี ๆ ก่อน (What are organic vegetables? How are they different from organic vegetables?, [online]. from <https://www.chewaorganic.com>. (Retrieved 19 January 2021) ซึ่งความสำคัญของการเลือกบริโภคอาหารที่ปลอดภัย ปราศจากสารเคมีเจือปนเกี่ยวข้องกับหลักโภชนาการที่ถูกต้อง โดยเฉพาะ "คีล" ที่ส่งเสริมไม่เบียดเบียนผู้อื่นและสัตว์อริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งสามารถนำมาปรับใช้ในการบริโภคอาหาร เช่น สัมมาทิฐิ (การเห็นชอบ) ที่จะช่วยให้เราเข้าใจถึงผลกระทบของอาหารที่เราบริโภคต่อร่างกายและโลกหลักมัชฌิมาปฏิปทา เน้นการบริโภคแบบทางสายกลาง ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป โดยอธิบายได้ 2 ลักษณะดังนี้

(1) อาหารไร้สารพิษกับสุขภาพที่ยั่งยืน คือการบริโภคอาหารที่ปลอดภัยและปราศจากสารพิษเป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจมากขึ้น อาหารที่ปนเปื้อนสารเคมีหรือผ่านกระบวนการผลิตที่ไม่ปลอดภัยอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาว ซึ่งขัดแย้งกับหลักโภชนาการที่เน้นการเลือกอาหารที่มีประโยชน์ และหลีกเลี่ยงอาหารที่ก่อให้เกิดโทษ โดยเลือกอาหารที่มีประโยชน์ เลือกอาหารที่สะอาด ปลอดภัย และผ่านกระบวนการผลิตที่เป็นธรรมชาติ หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูปหรืออาหารที่มีสารเคมีปนเปื้อนบริโภคอาหารที่สดใหม่ มีความสมดุลในธาตุร้อน-เย็น เป็นการบริโภคอย่างเหมาะสม รับประทานอาหารเท่าที่จำเป็น ไม่มากหรือน้อยเกินไป ไม่บริโภคตามความอยากหรือรสชาติที่ล่อลวง ปฏิบัติการฉันอาหารตามแนวทางของพระภิกษุ เช่น การพิจารณาอาหารก่อนบริโภค

(2) วิธีการเลือกอาหารไร้สารพิษ คือ เลือกอาหารพืชผักปลอดสารพิษ โดยการเลือกกินพืชผักที่ปลูกโดยไม่ใช้สารเคมีหรือยาฆ่าแมลงเป็นสิ่งที่สอดคล้องกับหลักไม่เบียดเบียน ในพรหมชาลสูตร จุลศีล ข้อที่ 1 พระสมณโคตม ละการฆ่าสัตว์ เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ วางตนทะนุถนอม วางศรัทธามีความละเอียด มีความเอ็นดู มีความกรุณา หวังประโยชน์แก่สัตว์ทั้งปวงอยู่ (Thai Tripitaka, 2539; 9/8/3) อีกทั้งยังมีการกินอย่างมีสติ ฝึกการกินโดยมีสติ (สติปัญญา 4) โดยรู้ตัวในทุกคำที่กินและตระหนักถึงที่มาของอาหารนั้น รวมถึงผลกระทบต่อร่างกาย

ในนิชาสูตรว่าด้วยการค้าขายที่อุบาสกไม่ควรประกอบพระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย อุบาสกไม่ควรทำการค้าขาย 5 ประการนี้ การค้าขาย 5 ประการ อะไรบ้าง คือ 1. การค้าขายศาสตราวุธ 2. การค้าขายสัตว์ 3. การค้าขายเนื้อ 4. การค้าขายของมีเงินมา 5. การค้าขายยาพิษ ภิกษุทั้งหลาย อุบาสกไม่ควรทำการค้าขาย 5 ประการนี้แล วนิชาสูตรที่ 7 จบ (Thai Tripitaka, 2539; 22/177/295) ทำให้เห็นว่า การค้าขายเนื้อก็เป็นหนึ่งอย่างที่อุบาสกไม่ควรประกอบ เนื่องด้วยการขายเนื้อนั้นเป็นไปเพื่อปาณาติบาตในการเบียดเบียนสัตว์อื่น

หลักโภชนาการที่ถูกต้อง

ความสำคัญในการพิจารณาตามหลักโภชนาการที่ถูกต้องให้มีความรู้และความพอดีในการบริโภคอาหาร ไม่เพียงแค่ว่าปริมาณ ที่พอเหมาะเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการเลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพและเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย อาหารไร้สารพิษ หรืออาหารออร์แกนิก จึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่สอดคล้องกับหลักธรรมนี้ เพราะไม่เพียงแต่จะช่วยป้องกันสารพิษจากการเกษตรและการแปรรูป แต่ยังเป็นการสนับสนุนการเกษตรที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดการใช้ชีวิตอย่างมีความสมดุลและสันติสุขตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนไว้ การบริโภคอาหารในปัจจุบันมักเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมผลผลิตทางอุตสาหกรรมที่เน้นปริมาณมากกว่าคุณภาพ ทำให้ผู้บริโภคต้องเสี่ยงกับการบริโภคสารเคมีตกค้างในอาหาร เช่น ยาฆ่าแมลงและสารกันบูด การลดการบริโภคอาหารที่มีสารเคมีเจือปนจึงเป็นการลดปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพทั้งในระยะสั้นและระยะยาว อีกทั้งยังเป็นการรักษาสังแวดล้อมผ่านการ

สนับสนุนเกษตรกรรมที่ยั่งยืน ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่สอดคล้องกับหลักธรรม โภชนมัตตัญญูตา โดยผู้จะอธิบายหลักการพิจารณาอาหารดังนี้

(1) พิจารณาก่อนบริโภค คือธาตุปัจจุเวกขณะ คิดก่อนบริโภคสำหรับการบริโภคอาหารของบรรพชิต และคฤหัสถ์ การบริโภคอาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการดำรงชีวิต พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนเรื่องการบริโภคอาหารโดยให้ความสำคัญในการบริโภคอาหารจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอาศัยหลักพิจารณาเพื่อให้เกิดความเข้าใจ ถึงวัตถุประสงค์ของการบริโภคอาหาร คำสอนจึงมุ่งให้พิจารณาด้วยปัญญาขณะบริโภคการไม่พิจารณาขณะบริโภคถือว่าเป็นการบริโภคของคนเป็นหนี้แทนที่จะได้ประโยชน์จากการบริโภค สมดังพระพุทธพจน์ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนพระภิกษุให้พิจารณาก่อนบริโภคว่า (Thai Tripitaka, 2539; 18/239/240) นี่เป็นไปตามเหตุปัจจัย เป็นเพียงธาตุ และ บุคคลผู้บริโภคอาหารนั้นก็เพียงธาตุ มิใช่สัตว์ ไม่มีชีวิต เป็นสิ่งว่างเปล่าเพราะอาหารทั้งหมดนี้ไม่ใช่สิ่งที่น่ารังเกียจมาแต่เดิม เมื่อมาถูกต้องกับ ร่างกายที่เนาเปื่อยนี้จึงกลายเป็นสิ่งน่ารังเกียจอย่างยิ่งจากพระพุทธพจน์ข้างต้นจะเห็นว่า การบริโภคตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นการบริโภคโดยใช้ปัญญาในการพิจารณาไตร่ตรองก่อนบริโภคโดยพิจารณาให้เห็นการบริโภคตามความเป็นจริงว่าอาหารที่บริโภคนั้นเป็นเพียงแคธาตุ ไม่ใช่ตน ไม่มีชีวิต มีความว่างเปล่า ให้รู้จักการบริโภคที่เป็นประโยชน์อย่างแท้จริงเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ ด้วยหลักธรรม 2 ข้อได้แก่ หลักโภชนสัปายะ คือ การกินอาหารที่เหมาะสมกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ และโภชนมัตตัญญูตา คือ การรู้จักประมาณในการบริโภค ไม่กินมากจนเกินไปหรือน้อยจนเกินไป แต่ให้กินพอดีกับความต้องการของร่างกาย

(2) คิดขณะบริโภค คือ ตังขณิกปัจจุเวกขณะ พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักในการบริโภคอาหารไว้ทั้งบรรพชิตการบริโภคอาหารเป็นสิ่งสำคัญและสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิตเพราะว่าอาหารเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการดำรงชีวิต พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนเรื่องการบริโภคอาหาร ด้วยวิธีการพิจารณาความรู้จักพอประมาณ ในการรับประทานอาหาร อาหารนั้นอาจจะส่งผลให้เป็นคุณและโทษแก่ชีวิตได้เหมือนกัน การบริโภคอาหารจึงต้องอาศัยหลักพิจารณาเพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของคุณค่าของ อาหารให้ถ่องแท้ก่อนที่จะบริโภค คำสอนจึงมุ่งให้พิจารณาด้วยปัญญาก่อนบริโภคและหลังบริโภคการไม่พิจารณาก่อนบริโภคถือว่าการบริโภคเช่นนั้นเป็นการบริโภคของคนเป็นหนี้แทนที่จะได้ประโยชน์จากการบริโภค สมดังพระพุทธพจน์ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนพระภิกษุในการพิจารณาก่อนบริโภคว่า (Thai Tripitaka , 2539; 18/240/242) เราพิจารณาโดยแยบคายแล้วจึงบริโภคอาหาร มิใช่เป็นการบริโภคเพื่อเล่นเพื่อมัวเมา เพื่อประดับตกแต่ง แต่บริโภคเพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ได้ เพื่อระวังความลำบาก เพื่ออนุเคราะห์แก่ความดีด้วยความหวังว่า เราจักบำบัดทุกข์เก่า ป้องกันทุกข์ใหม่ให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ด้วยการบริโภคนี้ ความไม่มีโทษและความ เป็นอยู่อย่างผาสุกจักเกิดขึ้นจากพระพุทธพจน์ข้างต้นจะเห็นว่า การบริโภคอาหารตามหลักพระพุทธศาสนาต้องอาศัยหลักพิจารณาในขณะทำการบริโภคเพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของคุณค่าของอาหารให้ถ่องแท้ก่อนที่จะบริโภค การบริโภคตามหลักตังขณิกปัจจุเวกขณะเป็นการคิดในขณะบริโภคอาหารหากไม่พิจารณาถือว่าการบริโภคเช่นนั้นเป็นการบริโภคของคนเป็นหนี้แทนที่จะได้ประโยชน์ การบริโภคนั้นมีคุณค่าแท้คือการบริโภคเพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ได้ เพื่อระวังความลำบาก เพื่ออนุเคราะห์แก่ความดีเป็นต้น จะเห็นว่า การคิดหรือการมีสติประกอบการบริโภคอาหารเป็นปัจจัยสำคัญต่อการบริโภคตามหลักพระพุทธศาสนาทำให้ได้รับประโยชน์และคุณค่าอย่างแท้จริงการบริโภคอย่างถูกต้องส่งผลต่อเรื่องของสุขภาพคือความสมดุลทั้งร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณที่เชื่อมโยงซึ่งกันและกันอย่างแบ่งแยกไม่ได้ การขาดความสมดุลใน

องค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งย่อมส่งผลต่อองค์ประกอบอื่น ๆ เสมอ สุขภาพเป็นสุขภาวะทางร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณไม่เพียงแต่ปราศจากโรคและความพิการเท่านั้น สุขภาพกายและสุขภาพใจจึงมีความเป็นพลวัตรที่ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในแต่ละบุคคลตลอดชีวิตอย่างต่อเนื่องล้วนมาจากการบริโภคอาหารอย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการ

(3) คิดหลังบริโภค คืออดีตปัจจุขณะ สำหรับการบริโภคอาหารมีความแยกแยะด้วยวิธีการการบริโภคอาหารเพียงเพื่อป้องกันอัสวะอันจะบังเกิดขึ้นในตนรวมทั้งผู้อื่นด้วย พระพุทธเจ้ายังทรงสอนถึงวัตถุประสงค์ที่ถูกต้องในการบริโภคกล่าวคือ ให้พิจารณาว่าพระภิกษุบริโภคอาหารก็เพื่อยังชีวิตให้ดำรงอยู่ต่อไปและเพื่อระงับความหิว แล้วอาศัยกำลังกายอันเกิดจากการบริโภคนั้นศึกษาไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญาประพบัติพรหมจรรย์ได้โดยบริสุทธิ์บริบูรณ์เพื่อความหลุดพ้นของตนเอง ในขณะเดียวกันก็สามารถทำประโยชน์ให้เกิดแก่สังคม เมื่อพิจารณาปัจจุขณะทั้งก่อนบริโภคและขณะบริโภคแล้วหลังจากนั้นจึงควรพิจารณาอีกครั้งหนึ่งโดยที่พระพุทธองค์ทรงสอนให้พระภิกษุพิจารณาไว้ว่าอาหารที่เราไม่ได้พิจารณาแล้วบริโภค (แต่) มิใช่บริโภคเพื่อความสนุกสนาน มิใช่บริโภคด้วยความมัวเมา มิใช่บริโภคเพื่อตกแต่ง มิใช่บริโภคเพื่อประดับประดาแต่บริโภคเพียงเพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ได้ ให้อัตภาพเป็นไปได้ เพื่อกำจัดความเสียดแทง และเพื่อการสนับสนุน ต่อการประพบัติพรหมจรรย์ ดังนั้นเรา (บริโภคอาหาร) จะบำบัดเวทนาเก่า (ความหิว) และจะไม่ให้เวทนาใหม่ (ความอึดอัด) เกิดขึ้น เราจักได้ความคล่องตัว ความไม่มีโทษ และความอยู่อย่างผาสุก (Thai Tripitaka, 2539; 18/240/242)

การบริโภคอาหารไร้สารพิษตามหลักโภชนาการตามมัตตัญญูตา

การบริโภคอาหารไร้สารพิษตามหลักโภชนาการตามมัตตัญญูตา ที่หมายถึง ความรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของมรรคาวิถีที่นำไปสู่ความมีสติ ปัญญา และความสมดุลของชีวิต หลักการนี้ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงแค่ปริมาณการบริโภคเท่านั้น แต่ยังรวมถึงความใส่ใจในที่มาและคุณค่าของอาหารที่รับประทานด้วย การบริโภคอย่างมีสติ โภชนาการตามมัตตัญญูตาส่งเสริมให้ผู้บริโภคมีสติรู้ตัวในการรับประทานอาหาร เลือกอาหารที่เป็นประโยชน์ และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีสารพิษตกค้าง ซึ่งอาจทำให้เกิดโรคร้ายในระยะยาว การเลือกอาหารที่สะอาดและปลอดภัยเป็นการแสดงออกถึงการมีสติในการดำรงชีวิต จะรู้จักพอและการลดบริโภคนิยม หลักโภชนาการตามมัตตัญญูตาสอนให้เรารู้จักพอ ไม่รับประทานเกินความจำเป็น และไม่สนับสนุนการบริโภคที่ฟุ่มเฟือยหรือเบียดเบียนผู้อื่น อาหารไร้สารพิษมักเกี่ยวข้องกับวิถีเกษตรอินทรีย์หรือเกษตรธรรมชาติ ซึ่งสนับสนุนการใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่าและลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีสุขภาพและจิตใจที่สมดุลการรับประทานอาหารที่ปลอดภัยและมีคุณค่าทางโภชนาการช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ไม่ก่อให้เกิดโรคเรื้อรัง เช่น มะเร็ง เบาหวาน หรือโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร ซึ่งเป็นผลจากการบริโภคสารพิษสะสมในระยะยาว เมื่อร่างกายมีสุขภาพดี ย่อมส่งผลต่อจิตใจที่สงบแจ่มใสสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณธรรมและสมดุล มีรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม การสนับสนุนอาหารไร้สารพิษเป็นการช่วยเหลือเกษตรกรที่ดำเนินชีวิตตามแนวทางเกษตรยั่งยืน ลดการใช้สารเคมีที่เป็นอันตรายต่อดิน น้ำ และอากาศ อีกทั้งยังเป็นการสนับสนุนระบบเศรษฐกิจที่เป็นธรรมและสอดคล้องกับหลักพุทธศาสนาในการดำรงชีวิตโดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น จะเห็นว่าการบริโภคอาหารไร้สารพิษตามหลักโภชนาการตามมัตตัญญูตาเป็นแนวทางที่ช่วยให้เราดำรงชีวิตด้วยความสมดุล ทั้งในด้านสุขภาพกาย จิตใจ และความสัมพันธ์กับธรรมชาติและสังคม เป็นการนำหลักธรรมมาปฏิบัติจริงในการดำเนินชีวิต ทำให้การบริโภคอาหารไม่ใช่เพียงเพื่อความอิ่มท้อง แต่เป็นหนทางสู่การพัฒนาตนเองและสังคมโดยรวม นอกจากนี้เป็นการดำรงชีพอย่างผู้ไม่ประมาท และมีสติสัมปชัญญะอยู่

ตลอดเวลา รวมถึงการรับและบริโภคปัจจัย 4 การมีสติในการพิจารณาบริโภคใช้สอยเพื่อให้เข้าถึงเป้าหมายของการบริโภคปัจจัย 4 อย่างแท้จริงแล้ว พระภิกษุและสามเณรจำเป็นต้องฝึกฝนการเจริญสติ โดยการพิจารณาปัจจัย 4 ใน 3 กาล ดังนี้

1. ชาติปัจจุเวกขณะ คือ การพิจารณาปัจจัย 4 โดยความเป็นธาตุ ในขณะรับ คือเวลาที่ได้รับปัจจัย 4
2. ตั้งขณิกปัจจุเวกขณะ คือ การพิจารณาปัจจัย 4 ในขณะบริโภคหรือใช้สอย
3. อดีตปัจจุเวกขณะ คือ การพิจารณาย้อนหลัง ภายหลังจากที่ได้พิจารณาในขณะรับหรือขณะบริโภค

การพิจารณาปัจจัย 4 ในทั้ง 3 กาลนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อป้องกันมิให้เกิดอัสวกิเลส อันอาจบังเกิดขึ้นจากการใช้สอยปัจจัย 4 โดยปราศจากสติ การพิจารณาที่มีความหมายใกล้เคียงกับความรู้จักประมาณคือ รู้จักพอดี เช่น รู้จักประมาณในการบริโภคในการใช้จ่ายทรัพย์ รู้จักความพอเหมาะพอดี ในการพูด การปฏิบัติกิจและทำการต่าง ๆ ตลอดจนการพักผ่อนนอนหลับและการสนุกสนานรื่นเริงทั้งหลายทำการทุกอย่างด้วยความเข้าใจวัตถุประสงค์เพื่อผลดีแท้จริงที่พึงต้องการโดยมิใช่เพียงเพื่อเห็นแก่ความพอใจชอบใจหรือเอาแต่ใจของตน แต่ทำตามความพอดีแห่งเหตุปัจจัยหรือองค์ประกอบทั้งหลายที่จะลงตัวให้เกิดผลดีงามตามที่มองเห็นด้วยปัญญา และเป็นการบริโภคอาหารเชิงบูรณาการตามแนวสมัยใหม่ สภาพปัญหาส่วนใหญ่พระสงฆ์จะฉันอาหารตามอัตภาพแบบเรียบง่ายหรือที่ได้รับบิณฑบาต ไม่ค่อยศึกษาหาความรู้หลักโภชนาการ ความปลอดภัย เช่น การบริโภคอาหารอย่างมีความรู้ตามหลักโภชนาการ หรืออาหารหลัก 5 หมู่ที่ใช้ประกอบการพิจารณาอาหาร การบริโภคอาหารให้มีความพอประมาณ มีเหตุผลผลโดยมีความรู้ทางวิชาการ เป็นความรู้ที่ทำให้รู้และเข้าใจถึงขีดความสามารถของตนในการบริโภค

ส่วนการประยุกต์ใช้ของการบริโภคอาหาร จะเกี่ยวข้องกับการลดกิเลสได้อย่างลึกซึ้ง เนื่องจากเป็น การฝึกสติและการรู้จักประมาณในการบริโภค ซึ่งส่งผลต่อการขัดเกลาจิตใจ ลดความยึดติดและความอยาก การบริโภคด้วยสติ เมื่อปฏิบัติตามหลักโภชนาการตามหลักอริยสัจจะ จะรับรู้ถึงความต้องการของร่างกายอย่างแท้จริง ไม่รับประทานเพื่อสนองกิเลสหรือความอยากเพียงเพื่อรสชาติ สิ่งนี้ช่วยลดความฟุ้งซ่านและความโลภที่เกิดขึ้นจากความพอใจในรสชาติอาหาร รู้จักพอดี การบริโภคเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เป็นการฝึกความพอใจและละวางจากความต้องการที่ไม่จำเป็น ซึ่งตรงข้ามกับการบริโภคเกินขนาดหรือสะสมอาหารเพื่อความสุขชั่วคราว การฝึกให้รู้จักความพอดีนี้จะช่วยลดความติดยึดในเรื่องอาหารและความสุขทางโลก ลดการยึดติดในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส การเลือกบริโภคอาหารที่ไร้สารพิษและเรียบง่าย เป็นการฝึกไม่ให้ยึดติดในรูป รส และกลิ่นที่ปรุงแต่งหรือมีสารเคมี สิ่งนี้ช่วยลดการติดในกิเลสทางประสาทสัมผัส ซึ่งเป็นหนึ่งในความอยาก (ตัณหา) ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ เจริญเมตตาและความสำนึกในสิ่งแหวดล้อม การเลือกบริโภคอาหารที่ไม่ใช้สารเคมีและสนับสนุนวิถีเกษตรอินทรีย์ เป็นการฝึกเมตตาต่อธรรมชาติและสิ่งมีชีวิตอื่น ซึ่งช่วยขัดเกลาความเห็นแก่ตัวและความโลภในการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างสิ้นเปลือง ขัดเกลาจิตใจผ่านการรู้จักพอ หลักโภชนาการตามหลักอริยสัจจะเน้นให้เรา รู้จักการบริโภคอย่างพอเพียง เมื่อฝึกปฏิบัติเป็นประจำ จะช่วยลดกิเลสที่เกิดจากการอยากได้มากขึ้นตลอดเวลา และทำให้จิตใจสงบ เย็น และเป็นสุข

ประโยชน์และองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

สำหรับประโยชน์ที่ได้จากการบริโภคอาหาร ซึ่งเป็นการบริโภคอาหารที่ปลอดภัยและไร้สารพิษส่งผลดี ต่อพัฒนาการของร่างกายและสมอง ส่งเสริมสติปัญญา และพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ให้ดีขึ้น นอกจากนี้ ยัง ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ ที่เกิดจากสารพิษตกค้าง เช่น โรคมะเร็ง โรคภูมิแพ้ และโรคระบบทางเดินอาหาร ในการส่งเสริมสุขภาพ เลือกบริโภคอาหารที่ปราศจากสารพิษช่วยลดการสะสมของสารเคมีในร่างกาย ส่งเสริม สุขภาพกายที่ดีและยืนยาว การลดกิเลส เป็นการบริโภคอย่างพอดีตามหลักโภชนาการตามหลักพระพุทธศาสนา ช่วยลดความอยากที่ เกินจำเป็น ผักสดและจิตตระหนักรู้ การรักษาสิ่งแวดล้อม สนับสนุนวิถีชีวิตที่สอดคล้องกับธรรมชาติ ลดการทำลาย สิ่งแวดล้อมจากสารเคมีในเกษตรกรรม สร้างความสงบในจิตใจ การรู้จักพอและไม่ยึดติดกับรสชาติ ช่วยให้จิตใจ สงบและลดความทุกข์จากความโลภ ในการบริโภคอาหารตามหลักของความพอดี พอประมาณนั้นเป็นปัจจัยสำคัญ ยิ่งในการดำรงชีวิต เพราะอาหาร คือ สิ่งที่ได้รับประทานเข้าสู่ร่างกายแล้ว ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ร่างกายจะ เจริญเติบโตมีสุขภาพอนามัยแข็งแรงสมบูรณ์ได้ เมื่อได้รับอาหารที่ ถูกสุขลักษณะ และมีคุณค่าทางโภชนาการ ครบถ้วน เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ซึ่งจะช่วยให้ เจริญเติบโตของสมอง สติปัญญา และพัฒนาการ ของมนุษย์ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อคุณภาพของความ เป็นมนุษย์ตามหลักพุทธปรัชญา อาหารเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญมากในการเจริญเติบโตต่อพัฒนาการของมนุษย์ ทั้งในด้านของร่างกายและจิตใจ เมื่อบริโภคอาหารเข้าไป อาหารย่อมนำมาซึ่งผล 3 ประการ คือ บรรเทาความ หิวเก่า ป้องกันความหิวใหม่ และทำให้ร่างกายมีกำลังสามารถ ประกอบกิจการงานอันเป็นหน้าที่ของตนได้ ทั้งทำให้ร่างกายเจริญเติบโต หากขาดอาหารชนิดนี้ชีวิตของคนและ สัตว์จะดำรงอยู่ไม่ได้เพราะสัตว์ทั้งหลาย ดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยอาหาร และสิ่งที่ต้องเกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารนั้น คือ การรู้จักประมาณในการบริโภค อย่างพอดี พอเหมาะ ด้วยการมีสติสัมปชัญญะคอยกำกับให้มีวิจารณญาณ ซึ่ง แสดงตามแผนภาพกระบวนการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ดังนี้

แผนภาพกระบวนการ



แผนภาพกระบวนการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ : ที่มาของแผนผัง โดยผู้วิจัย

การบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการเนมิตัตตัญญา

เป้าหมายของการบริโภคตามหลักโภชนาการเนมิตัตตัญญา

- ส่งเสริมสุขภาพร่างกายที่สมดุล
- เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกปฏิบัติธรรม
- นำไปสู่ความสุขที่ยั่งยืน

หลักการบริโภคตามโภชนาการเนมิตัตตัญญา

- การบริโภคที่พอเพียง
 - ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป
- เลือกอาหารที่เป็นประโยชน์
 - ไม่ยึดติดในรสชาติ
 - ไม่บริโภคเพื่อความพึงพอใจส่วนตัว
- อาหารที่ปลอดภัยและปราศจากสารพิษ

มิติแห่งความยั่งยืนทางพุทธศาสนา

- ดูแลร่างกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อม
- ตระหนักถึงผลกระทบของอาหารต่อสุขภาพและสังคม
- อาหารสมดุลร้อนเย็น ช่วยให้อวัยวะแข็งแรง
- อาหารไม่สมดุลก่อให้เกิดโรคภัย

แนวทางปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

- เลือกอาหารที่สะอาดและปลอดภัย
- บริโภคอย่างมีสติและตระหนักรู้
- ดำเนินชีวิตแบบเรียบง่ายและเป็นสุข

ผลลัพธ์ที่ได้

- ลดโรคภัย
- เสริมสร้างสุขภาพ
- ชีวิตที่สงบและสมดุล

แผนภาพ การบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการเนมิตัตตัญญา: ที่มาของแผนผัง โดยผู้วิจัย

สรุป

การบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการเนมิตัตตัญญา ไม่เพียงแต่มีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกายที่สมดุล แต่ยังเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน ซึ่งนำไปสู่ความสุขที่ยั่งยืน พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พระภิกษุยึดหลักความเรียบง่ายและการควบคุมตนเองในการบริโภค โดยเน้นการบริโภคที่พอเพียง (มิตตาโภชนะ) ไม่มากหรือน้อยเกินไป การเลือกอาหารที่เป็นประโยชน์ ไม่ยึดติดในรสชาติหรือความพึงพอใจส่วนตัว ตลอดจนการบริโภคอาหารที่ปราศจากสารพิษ ซึ่งเป็นแนวทางที่ช่วยลดโรคภัย เสริมสร้างสุขภาพ และนำไปสู่ชีวิตที่สงบและสมดุล เป็นการบริโภคอย่างยั่งยืนในมิติทางพุทธศาสนาเป็นการดูแลทั้งร่างกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อม ควบคู่ไปกับการตระหนักถึงผลกระทบของการเลือกอาหารต่อสุขภาพและสังคม อาหารที่สมดุลร้อนเย็นช่วยให้ร่างกายแข็งแรง มีพลัง และลดความทุกข์จากโรคภัย ในขณะที่อาหารที่ไม่สมดุลอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพและความไม่สบายกายใจ หลักการเหล่านี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันผ่านการเลือกบริโภคอาหารที่สะอาด ปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการ อันเป็นหนทางสู่การดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย สมถะ และเป็นสุข

Reference :

Books :

- His Holiness the Supreme Patriarch Prince Vajiranavavarorasa. (1972). Dhammanukrom. Bangkok: Mahamakut Buddhist University.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya. (2539). *Thai Tripitaka Mahachulalongkornrajavidyalaya*. Bangkok: MCU Press.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1992). *Pali Tipitaka, Mahachulathepitaka*. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Printing House.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya. (2558). *Commentaries Thai Tripitaka Mahachulalongkornrajavidyalaya*. Bangkok: MCU Press.
- Somdej Phra Buddhaghosacariya (P.A. Payutto). (2021). *Buddhist Dictionary, Dhamma Compilation Edition*. 43rd printing. Bangkok: Sahathammik Company Limited.
- Sukon Chutipanya-ngam. (2015). *Holistic Health: Integrative Medicine for Well-Being*. 3rd ed. Bangkok: Sayam Publishing.

Electronic media :

- CHEWA. What are organic vegetables? How are they different from organic vegetables?. [online]. Retrieved from <https://www.chewaorganic.com/blog>. (Retrieved 19 January 2021)
- Pharane Phuprasit. The role of Thai women and equality in society. [online]. Retrieved from <https://www.thaihealth.or.th>. (Retrieved 19 October 2024)
- Thiraporn Singhlo. WHO releases a framework to promote society to consume healthy food. [online]. Retrieved from <https://www.sdgmovement.com/2021/01/27/who-healthy-food/> (Retrieved 13 January 2021)
- Somdet Phra Buddhaghosacariya (P.A. Payutto), Thai people and the forest. [online]. Retrieved from <https://www.watnyanaves.net/en/book-reading>. (Retrieved 20 February 2025)

Translated books :

- Phra Khanthasarakhiwong. (2003). translator Abhidhammatthasangaha and Paramatthadipani. Bangkok: Talakud Publishing.

เอกสารอ้างอิง

หนังสือ :

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). *พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2500*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *อรรถกถา พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระสังฆราชเจ้ากรมหลวงวชิรญาณวงศ์. (2515). *ธรรมานุกรม*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2564). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 43. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด.

สุนทร ชุตติปัญญา. (2558). *สุขภาพองค์รวม: การแพทย์ผสมผสานเพื่อสุขภาพที่ดี*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม.

สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์. (2515). *ธรรมานุกรม*. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สื่ออิเล็กทรอนิกส์ :

อิทธิพร สิงห์ลอ. *WHO เผยแพร่กรอบแนวทางผลักดันให้สังคมได้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี*. [ออนไลน์]. เข้าถึงข้อมูลจาก www.sdgmove.com/2021/01/27/who-healthy-food. (วันที่สืบค้น 19 มกราคม 2564)

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). *คนไทยกับป่า*. [ออนไลน์]. เข้าถึงข้อมูลจาก www.watnyanaves.net/en/book-reading. (วันที่สืบค้น 20 กุมภาพันธ์ 2568)

ภรณ์ ภูประเสริฐ. *บทบาทสตรีไทยและความเท่าเทียมในสังคม*. [ออนไลน์]. เข้าถึงข้อมูลจาก www.thaihealth.or.th. (วันที่สืบค้น 19 ตุลาคม 2567)

CHEWA. *ผักปลอดสารพิษ คืออะไร ต่างจาก ผักออร์แกนิก อย่างไร?* . [ออนไลน์]. แหล่งที่เข้าถึงข้อมูล: www.chewaorganic.com/blog. (วันที่สืบค้น 19 มกราคม 2564)

หนังสือแปล :

พระคันธสาราภังค์. (2546). *ผู้แปล. อภิธรรมมัตถสังคหะและปรมัตถที่ปณี*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ตาลุก.