



มารยาทการบริโภคอาหารตามหลักเสขียวัตถ์ Food Etiquette according to Sekhiyavattas

พระครูโกศลสมาธิวัตร, ภัฏฐวรัช สุขเสน,
พระปลัดกิตติ ยุตติธโร, พระครูศรีปรีชากร และพระครูใบฎีกาเวียง กิตติวณฺโณ
Phrakhrukosolsamativat, Phatchavat Suksen
Phrapaladkitti Yuttiharo, Phrakhrusripreechakon
and Phrakrubaidika Weang Kitiwanno
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Surin Campus
Corresponding Author, E-mail: patchavat.suk@mcu.ac.th

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อแสดงให้เห็นถึงประโยชน์ของเสขียวัตถ์ โดยเฉพาะหมวดโภชนปฏิสังยุต ที่สะท้อนถึงมารยาทในการบริโภคอาหารที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ ซึ่งหมวดนี้ชี้ให้เห็นการมีมารยาทในการรับประทานอาหาร มีความสำรวมระวัง ในขณะรับประทานอาหาร มารยาทในการบริโภคอาหารตามหลักเสขียวัตถ์ จัดอยู่ในกลุ่มที่ 2 คือ ธรรมเนียมในการรับบิณฑบาต เริ่มตั้งแต่อิริยาบถในการรับบิณฑบาต การขบฉันอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย เป็นข้อวัตรปฏิบัติของพระสงฆ์เพื่อให้เกิดความงดงามตามสมณสาธูป ในการทำภารกิจคือการฉันอาหารด้วยอาการที่น่าเลื่อมใสและเพื่อสุขอนามัย

คำสำคัญ: มารยาทการบริโภคอาหาร, เสขียวัตถ์

Abstract

This academic article aims to demonstrate the benefits of Sekhiyawat, especially the Bhochanapatisangyutta category, which reflects the food-eating etiquette prescribed by the Lord Buddha. This category points out the etiquette of eating food and being mindful while eating. The food-eating etiquette according to the Sekhiyavattas principle is in the second group, which is the custom of receiving alms, starting from the posture of receiving alms, eating in an orderly manner. This is a practice of monks to create beauty according to the monkhood in doing the meal, which is eating food with an admirable manner and for hygiene.

Keywords: Food Etiquette, Sekhiyavattas

ได้รับบทความ: 12 กุมภาพันธ์ 2568; แก้ไขบทความ: 4 เมษายน 2568; ตอรับตีพิมพ์: 8 เมษายน 2568

Received: February 12, 2025; Revised: April 4, 2025; Accepted: April 8, 2025



1. บทนำ

การบริโภคจัดเป็นความจำเป็นต่อการดำรงชีพของมนุษย์ที่ไม่สามารถขาดได้ ซึ่งการบริโภคในพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการบริโภคปัจจัย 4 เพราะเป็นสิ่งจำเป็นในการดำเนินชีวิต พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2548) ได้กล่าวถึงการบริโภคไว้ว่า “การบริโภคคือ การใช้สินค้าและบริการบำบัดความต้องการเพื่อให้ได้รับความพอใจโดยเกิดคุณภาพชีวิตขึ้น หมายความว่า การบริโภคจะต้องมีจุดหมายคือจะต้องระบุให้ชัดเจนลงไปว่าได้ผลหรือบรรลุจุดหมายอะไร จึงเกิดความพึงพอใจ ไม่ใช่แค่เกิดความพอใจขึ้นมาลอย ๆ บนจุดหมายที่แอบแฝง การบริโภค (Consumption) เป็นความสำคัญทางด้านเศรษฐกิจ กิจกรรมที่เกิดขึ้นเพื่อให้ได้บริโภค ในเศรษฐศาสตร์ตะวันตก หมายถึงการใช้สินค้าเพื่อการบริการและบำบัดความต้องการ ซึ่งทำให้เกิดความพอใจสูงสุด (มานพ นักการเรียน, 2550) พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการบริโภคปัจจัย 4 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อมุ่งพัฒนาคุณภาพและศักยภาพของความเป็นมนุษย์เท่านั้น มิได้มุ่งพัฒนาวัตถุซึ่งเป็นคุณค่าภายนอก การใช้ปัญญาพิจารณาในการที่จะเลือกบริโภคปัจจัย 4 เพื่อให้เกิดประโยชน์ที่แท้จริง การบริโภคเป็นปัจจัยระดับพื้นฐานของการสร้างเหตุปัจจัยที่ตึงาม อันจะนำไปสู่การไม่ตกเป็นทาสตัณหา คือ ความเป็นอิสระภาพ การบริโภคแนวพุทธต้องรู้จักตั้งเป้าหมายหรือคำถามว่า บริโภคเพื่ออะไร สิ่งบริโภคนั้นเป็นไปด้วยความเป็นประโยชน์หรือไม่ จะเห็นได้ว่าการบริโภคตามธรรมเนียมสงฆ์นั้นจำเป็นที่จะต้องคิดอย่างมีเหตุผลอยู่เสมอ หากไม่มีการใช้ปัญญาคิดอย่างแยบคายมีเหตุผล คุณค่าที่เกิดจากการบริโภคก็จะไม่เกิดขึ้นอย่างแน่นอน ซึ่งมีหลักปฏิบัติโดยพิจารณาจากปัจจัย 4 ได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค

ในการบริโภคอาหารนั้น พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จากวิธีการพิจารณาและรู้จักประมาณในการรับประทาน โดยพิจารณาถึงคุณค่าของอาหารให้ถ่องแท้ก่อนที่จะบริโภคดังที่พระพุทธองค์ตรัสสอนภิกษุในการพิจารณาก่อนจะบริโภคว่า “ภิกษุชื่อว่ารู้ประมาณในการบริโภคอาหารเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันอาหาร ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่เพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้กายนี้เป็นไปได้ เพื่อกำจัดความเปียกเปื้อน เพื่อบรรเทาหิวพรมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่า ‘เราจักกำจัดเวทนาเก่า และจักไม่ให้เกิดเวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำเนินไปแห่งกาย ความไม่มีโทษและการอยู่ผาสุก จักมีแก่เรา’ ภิกษุชื่อว่ารู้ประมาณในการบริโภคอาหารเป็นอย่างนี้แล” (พระไตรปิฎกภาษาไทย, ส.สพ. (ไทย) 18/120/185) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อาริยา มหาวรรมากร (2553) ได้ทำการศึกษาเรื่องการบริโภคอย่างมีสติ เพื่อการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานภายในตน จากการศึกษาและได้ลงมือปฏิบัติ ผู้เขียนเกิดการตระหนักรู้ในตนเองจึงนำมา ซึ่งการเปลี่ยนแปลงโลกทัศน์ เนื่องจากเกิดความเข้าใจในระบบบริโภคนิยมที่สร้างกลไกให้เกิดแรงจูงใจ เพื่อผลักดันให้บริโภคสิ่งต่าง ๆ จนเกินพอดี จนทำให้หลงอยู่ในวงจรของบริโภคนิยมอย่างขาดสติ



เมื่อตระหนักว่าความสุขที่ได้รับนั้นมันชั่วคราว และเจือไปด้วยความทุกข์ จึงทำให้เกิดแรงบันดาลใจในการเปลี่ยนแปลงสู่การบริโภคสิ่งของต่าง ๆ อย่างพอประมาณ ช่วยลดการสะสม จึงนำมาซึ่งชีวิตที่เรียบง่าย มีความสุขจากภายในโดยลดการพึ่งพิงวัตถุ เป็นอิสระ และเป็นการยกระดับจิตสำนึกให้เข้าสู่การพัฒนาทางจิตวิญญาณ

ด้วยเหตุนี้ผู้เขียนจึงมีความสนใจที่จะเขียนบทความวิชาการเกี่ยวกับมารยาทในการบริโภคอาหารตามหลักเสขียวัตถ์ เพื่อจักเป็นแบบอย่างหรือแบบแผนสำหรับมารยาทในสังคมไทยอันเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ซึ่งมีรายละเอียดของเนื้อหาดังต่อไปนี้

2. ความหมายของเสขียวัตถ์

คำว่า เสขียะ แปลว่า ข้อปฏิบัติอันเป็นสมบัติของท่านผู้ยังต้องศึกษา (พระไตรปิฎกภาษาไทย, วิ.อ. (ไทย) 3/339/486) ธรรมเนียมเกี่ยวกับมารยาทที่ภิกษุพึงสำเหนียก สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส (2554) ทรงจัดเสขียวัตถ์ 7 หมวด 75 ข้อนี้ เป็น 4 หมวด คือ 1) หมวด “สารูป” มี 26 สิกขาบท ว่าด้วยกิริยามารยาทที่ควรประพฤติในเวลาเข้าไปในหมู่บ้าน เริ่มตั้งแต่การนุ่งห่ม การสำรวม ระวังอิริยาบถ การพูดคุย ให้อยู่ในอาการที่เหมาะสม 2) หมวด “โภชนปฏิสังยุต” มี 30 สิกขาบท ว่าด้วยกิริยามารยาทที่ควรประพฤติในการรับบิณฑบาต และการฉันภัตตาหาร 3) หมวด “ธรรมเทศนาปฏิสังยุต” มี 16 สิกขาบท ว่าด้วยกิริยามารยาทในการแสดงธรรมแก่ผู้อื่น และ 4) หมวด “ปถิกกะ” มี 3 สิกขาบท ว่าด้วยกิริยามารยาท ในการถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ในบทความนี้จะกล่าวถึงเฉพาะหมวดโภชนปฏิสังยุต กล่าวคือ มารยาทในการบริโภคอาหารตามหลักเสขียวัตถ์ ดังรายละเอียดในหัวข้อต่อไป

3. มารยาทในการบริโภคอาหารตามหลักเสขียวัตถ์

มารยาท หมายถึง กริยา วาจาที่สุภาพ เรียบร้อย ที่บุคคลพึงปฏิบัติในสังคมโดยมีระเบียบแบบแผน อันเหมาะสมตามกาลเทศะ (ฉัศคุงาค์ สารมาศ, 2559)

อาหาร หมายถึง ของกิน เครื่องค้ำจุนชีวิต เครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต เช่น อาหารเข้าอาหารปลา อาหารนก (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546) ของกินหรือเครื่องค้ำจุนชีวิต ได้แก่ วัตถุทุกชนิดที่คนกิน ต้ม อมหรือนำเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าด้วยวิธีใด ๆ หรือในรูปลักษณะใด ๆ แต่ไม่รวมถึงยาวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทหรือยาเสพติดให้โทษตามกฎหมายว่าด้วยการนั้นแล้วแต่กรณี (กระทรวงสาธารณสุข, 2554)

การบริโภคอาหารนั้น ในแต่ละสังคมย่อมมีมารยาทหรือธรรมเนียมในการบริโภค เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยของหมู่คณะ ในทางพระพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงมารยาทในการบริโภคอาหารไว้ในเสขียวัตถ์ว่าด้วยหมวดโภชนปฏิสังยุต กล่าวคือเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมี 30 ข้อ (พระไตรปิฎกภาษาไทย, วิ.มหา. (ไทย) 2/826-856/524-557)



เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ธรรมเนียมในการรับบิณฑบาตและการฉันอาหาร ซึ่งจะเอามาปรับใช้เป็นมารยาทในการกินอาหาร มีรายละเอียดสรุปได้ดังนี้

1. รับอาหารโดยเคารพ หมายถึงมีความเอื้อเฟื้อในผู้ให้อาหารด้วยความเต็มใจ ไม่แสดงความรังเกียจหรือดูหมิ่น
2. พึงดูแต่ในภาชนะรับอาหาร ในขณะที่รับอาหารให้มองดูแต่ในภาชนะ และของที่กำลังจะตกไปในบาตร ไม่ให้มองหน้าคนใส่บาตร และไม่ให้เหลียวมองของที่วางอยู่ข้าง ๆ หรือมองไปที่อื่น
3. รับอาหารพอประมาณ ในการรับอาหารควรรู้จักประมาณในการรับ โดยรับแ่งหรือกับข้าวที่พอดีกับข้าวสุก ทานว่ากับข้าวปริมาณหนึ่งในสี่ส่วนของข้าวสุกถือว่าพอสมควรแก่ข้าวสุก ไม่พึงรับเฉพาะแ่งอย่างเดียวมากเกินไป หรือไม่ยอมรับอาหารที่มีแต่ข้าวเปล่า หรือที่มีกับข้าวน้อย
4. ตักอาหารแต่พอเสมอขอบปากภาชนะ ควรรู้ประมาณในการรับอาหาร ไม่แสดงความโลภเห็นแก่ได้ออกมา พึงตักแต่พอเหมาะแก่ปากท้อง
5. รับประทานอาหารโดยเคารพ ในการขบเคี้ยวอาหารนั้นพึงสำรวมระมัดระวังมิให้มูมมาม มิให้แสดงออกเหมือนไม่อยากจะทาน แสดงว่าอาหารไม่อร่อย ไม่ถูกปาก หรือมิให้ฉันทด้วยอาการดูหมิ่นว่าเป็นอาหารระดับต่ำ ขาดรสชาติที่ดีไม่มีฝีมือในการปรุง เป็นต้น
6. แลดูในภาชนะรับประทานอาหาร ในขณะที่รับประทานอาหาร พึงดูเฉพาะในงานข้าวของตัวเอง ไม่ให้มองล่อกล่ก เป็นอาการไม่สำรวม หากมองดูคนอื่นที่นั่งข้างๆ เพื่อดูว่าขาดเหลืออะไรจะได้เจ้อจานส่งให้ยอมทำได้
7. รับประทานอาหารไปตามลำดับ ควรรับประทานอาหารให้ข้าวมีหน้าเสมอกันไปตามลำดับไม่ทานเจาะลงไปเป็นช่องเป็นโพร่ง โดยใช้ช้อนตักหรือใช้มือหยิบข้าวหรือกับในทีเดียวจนแห้งลงไปเป็นช่องลึก ดูไม่งาม
8. พึงรับประทานอาหารให้พอดีระหว่างข้าวกับกับข้าว ไม่ทานแต่กับอย่างเดียว หรือทานกับมากกว่าข้าวสุก ทำให้กับข้าวไม่เพียงพอแก่ผู้อื่น
9. ไม่พึงรับประทานอาหารขยุ้มแต่ยอดลงไป ให้รับประทานตามมารยาท คือตักข้าวเกลี่ยข้าวให้มีหน้าเสมอลงไปตามลำดับ ไม่ขยุ้มตักหรือหยิบเฉพาะยอดข้าวสุก
10. ไม่พึงเอาข้าวสุกกกลับแ่งเพราะอยากได้มาก
11. หากไม่ป่วยไม่ควรขออาหารมาเพื่อรับประทานจากคนอื่น ในกรณีเช่นนี้หากขอต่อญาติต่อคนปวารณา ได้อยู่ หรือเมื่อเป็นไข้ก็ให้ขอได้หรือขอเพื่อประโยชน์แก่คนอื่นที่ป่วยก็สามารถขอได้
12. ไม่ควรคิดที่จะตำหนิแลดูภาษาของคนอื่น ในขณะที่กำลังรับประทานอาหาร ไม่พึงแลดูภาษาของคนอื่น ด้วยคิดจะตำหนิหรือต่อว่าเมื่อเห็นว่าทำผิดหรือบกพร่องอะไร หรือตั้งใจจะค่อนข้างอดว่าทานมูมมาม ไม่สำรวม เป็นต้น



\

13. ไม่ทำคำข้าวให้ใหญ่หนัก ในอรรถกถาท่านว่าคำข้าวมีประมาณขนาดกลางระหว่างไข่นกยูงกับไข่ไก่ ชื่อว่าคำข้าวไม่ใหญ่หนัก

14. ควรทำคำข้าวให้กลมกล่อม พึงทำคำข้าวให้กลมกล่อม ไม่ใหญ่หนัก ไม่เล็กนัก ให้พอเหมาะแก่คำ ในการรับประทาน ไม่ควรทำคำข้าวให้ยาวอย่างเช่นข้าวเหนียวย้อมทำให้ยาวได้ คำข้าวที่ยาวเช่นนี้ท่านห้ามตามเสขียวัตถ์ข้อนี้

15. เมื่อคำข้าวยังไม่ถึงปาก ไม่ควรอ้าปากคอย

16. ไม่ควรรับประทานสอดนิ้วมือทั้งหมดเข้าไปในปาก

17. ปากยังมีคำข้าว ไม่ควรพูดคุยกัน ในขณะที่กำลังทานอาหารอยู่ หากในปากยังมีข้าวหรือกับหรือขนมอยู่ ห้ามพูดออกมา เพราะอาจทำให้อาหารกระเด็นออกจากปากหรือสำลักได้อันเป็นการแสดงความไม่สำรวม และไม่งาม ทำให้เสียมารยาทในการบริโภค

18. ไม่ควรโยนคำข้าวเข้าปาก ในขณะที่ทานอาหารไม่พึงโยนคำข้าวเข้าปาก แสดงถึงความรีบร้อนและไม่สำรวม

19. ไม่ควรรับประทานกัดคำข้าว เมื่อทำคำข้าวด้วยมือหรืออยู่ในช้อนแล้ว พึงส่งเข้าปากให้หมด มิใช่กัดแค่ครึ่งคำแล้วถอนมือถอนช้อน รอจนเคี้ยวหมดแล้วจึงยกขึ้นใส่ปากใหม่ เป็นอาการที่ดูไม่เหมาะสมแต่ในกรณีทานผลไม้ชิ้นน้อยใหญ่ หรือฉันทันแกงอ่อม ท่านอนุญาต

20. ไม่ควรทานทำกระพุ้งแก้มตุ้ย การที่พักอาหารไว้ในกระพุ้งแก้ม ทำให้แก้มตุ้ยขึ้นเหมือนลิงกินผลไม้เป็นอาการที่ดูไม่งาม

21. ไม่ควรรับประทานอาหารพลางสลัดมือไปพลาง

22. ไม่ฉันทาเมลิ็ดข้าวตก พึงระมัดระวัง มิให้เมลิ็ดข้าวตกเรี่ยราด ทำให้เลอะเทอะ ดูไม่งาม และมีให้ถูกตำหนิว่าไม่เห็นคุณค่าของข้าว จึงทำตกหล่นโดยไม่เสียดาย

23. ไม่ควรรับประทานแลบลิ้น ไม่พึงแลบลิ้นออกมารับอาหาร เช่นอาหารที่เป็นเส้นหรืออาหารอย่างอื่น แสดงถึงความรู้สึกเอร็ดอร่อยกับอาหารนั้น

24. ไม่ควรรับประทานอาหารเสียงดังจิบ ๆ ไม่พึงทานอาหารอ้าปากเคี้ยวจะทำให้เกิดเสียงดังจิบ ๆ ขึ้น ควรปิดปากค่อย ๆ เคี้ยวให้อาหารละเอียดแล้วกลืนลงไป อาหารจะไม่กระเด็นออกจากปากและไม่เกิดเสียงดัง

25. ไม่ควรรับประทานอาหารทำเสียงดังซุด ๆ ไม่พึงทานอาหารด้วยการซดน้ำแกงจนเกิดเสียงดังซุด ๆ หรืออาหารที่ร้อนเกินไป จนต้องเปิดปากเป่าลมไล่ร้อนดังซุด ๆ อันเป็นกิริยาที่ไม่งาม

26. ไม่ควรรับประทานอาหารเลียมือ ไม่พึงทานไปเลียมือไป เพื่อทำความสะอาดมือแล้วไปหยิบอาหารใหม่มาทานต่อ หรืออ้อมแล้วเลียมือเพื่อให้มือสะอาดโดยไม่ต้องล้างมือเป็นกิริยาที่ขาดคุณสมบัติผู้ดีเพราะเป็นกิริยาของสัตว์ดิรัจฉานทั่วไป



27. ไม่รับประทานอาหารขอตาชณะ ไม่พึงทานอาหารขอจานหรือภาชนะ โดยใช้ช้อนขออาหารที่มีติดอยู่ในภาชนะมาทาน ทำให้เกิดเสียงดัง แต่หากมีข้าวสุกในจานเหลือน้อย จะใช้ช้อนหรือมือค่อย ๆ กวาดมารวมกันเป็นคำแล้วยกขึ้นฉัน ย่อมทำได้ไม่เป็นไร

28. ไม่ควรรับประทานอาหารเลียริมฝีปาก

29. ไม่ใช้มือที่เปื้อนอาหารรับน้ำ ไม่พึงใช้มือที่เปื้อนอาหารอยู่ไปปรับโอน้ำขึ้นน้ำ หรือภาชนะน้ำ และสิ่งอื่นใด เป็นการป้องกันมิให้น้ำเป็นต้นสกปรกเลอะเทอะ เป็นการรักษาความสะอาด และรักษามารยาทที่สมควรไปโดยอ้อม

30. ไม่ควรเทน้ำล้างภาชนะซึ่งมีเมล็ดข้าวลงในละแวกบ้าน เมื่อล้างภาชนะย่อมมีเมล็ดข้าวติดอยู่ในน้ำ ห้ามเทน้ำนั้นลงในละแวกบ้าน เพราะเมื่อเทลงไป เมล็ดข้าวก็จะปรากฏ ทำให้ผู้คนมองเห็นตำหนิได้ว่าไม่รู้จักรักษาคุณค่าของข้าว ไม่รักษาหรือเจือจานให้ผู้อื่นที่อดอยากขาดแคลนอยู่ และเมล็ดข้าวเหล่านั้นอาจเกิดบูดเน่า อาจนำพาสัตว์เช่นหนูหรือมดปลวกเข้ามา ทำให้ชาวบ้านแถบนั้นเกิดความเดือดร้อนได้

จากมารยาทในเสขียวัตรทั้ง 30 ข้อนี้ แบ่งเป็น 2 ส่วนใหญ่ๆ คือ ส่วนที่ 1 กล่าวถึงมารยาทในการรับอาหาร ส่วนที่ 2 กล่าวถึงวิธีการหรือมารยาทในการรับประทานอาหาร ซึ่งทั้ง 2 ส่วนนี้เป็นมารยาทที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสบัญญัติไว้เพื่อเป็นธรรมเนียมให้พระภิกษุในพระพุทธศาสนาได้ถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัดเพื่อความงดงามแห่งหมู่คณะ ในส่วนของพุทธบริษัทก็สามารถนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตก็ได้

5. สรุป

เสขียวัตรโดยเฉพาะหมวดโภชนปฏิสังยุต ที่สะท้อนถึงมารยาทในการบริโภคอาหารที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ ซึ่งหมวดนี้ชี้ให้เห็นการมีมารยาทในการรับประทานอาหาร มีความสำรวมระวังในขณะรับประทานอาหาร มารยาทในการบริโภคอาหารตามหลักเสขียวัตร จัดอยู่ในกลุ่มที่ 2 คือ ธรรมเนียมในการรับบิณฑบาต เริ่มตั้งแต่อริยาบถในการรับบิณฑบาต การขบฉันอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย เป็นข้อวัตรปฏิบัติของพระสงฆ์เพื่อให้เกิดความงดงามตามสมณสาธูปในการทำกตัตถกิจคือการฉันอาหารด้วยอาการที่น่าเลื่อมใสและเพื่อสุขอนามัย

ฉะนั้น จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้ามีรูปแบบการบริโภคอาหารในแบบของพระองค์ที่ชัดเจนและทรงแนะนำแนวทางนั้นแก่พระภิกษุ โดยพิจารณาถึงความงดงาม ความเหมาะสม ประโยชน์ของการรับประทานอาหาร รวมทั้งจริยวัตรอันงดงามเพื่อให้เกิดความเลื่อมใสของพุทธศาสนิกชนด้วย แม้จะเป็นเพียงการบริโภคอาหารแต่พระพุทธเจ้าก็ทรงกำหนดเป็นพระวินัยเพื่อให้เกิดความพร้อมเพรียงของคณะสงฆ์และความเลื่อมใสของชาวบ้านเนื่องจากชีวิตของภิกษุเหล่านั้นดำรงได้ด้วยอาหารบิณฑบาตดำรงชีพด้วยการเลี้ยงดูของญาติโยม



มารยาทในการรับประทานอาหาร มารยาทในการกินอาหารและมารยาทหลังจากการกินอาหารจึงเป็นเรื่องสำคัญที่พระพุทธเจ้าให้การเอาใจใส่และบัญญัติให้สาวกปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

6. องค์ความรู้ที่ได้รับ

หลักการบริโภคอาหารในพระพุทธศาสนานั้นสามารถศึกษาได้ จากหลักการบริโภคของพระพุทธเจ้า ตลอดทั้งหลักโภชนปฏิบัติที่ทรงบัญญัติไว้เป็นพระวินัยที่เรียกว่า เสดียวัตร สามารถจำแนกออกเป็น 2 ประเด็น คือ 1. มารยาทในการรับประทานอาหารมาเพื่อรับประทาน 2. มารยาทในการรับประทานอาหาร เช่น ไม่ทานเสียงดัง ไม่ทานเหลือข้าวในจาน เป็นต้น มารยาทดังกล่าวนี้มุ่งไปที่ความพอดีของการบริโภคและการบริโภคอย่างฉลาด ไม่บริโภคจนเกิดพอดี เป็นการบริโภคที่เรียกว่า “กินเพื่อย่อย ไม่ใช่อย่อยเพื่อกิน” เป็นการทำให้เห็นคุณค่าของอาหารและความเคารพในอาหารที่กินลงไป นับได้ว่าเป็นการบริโภคเชิงพุทธที่สามารถมาเป็นรูปแบบของการบริโภคอาหารในปัจจุบันได้ แต่ทั้งนี้ในพระพุทธศาสนาได้มีหลักคำสอนที่นำเอาอาหารมาเป็นหลักในการปฏิบัติสมณธรรมฐานได้ เรียกว่า อาหารแปดประการปฏิบัติฐาน

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุข. (2554). พระราชบัญญัติอาหารพ.ศ. 2522 พร้อมกระทรวงและประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับปรับปรุง ปี 2554). กระทรวงสาธารณสุข: สำนักอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา.
- ฉัษฐุวงศ์ สารมาศ. (2559). “มารยาท”. วารสารสิรินธรปริทรรศน์, 17(1), 54-58.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2548). เศรษฐศาสตร์แนวพุทธ. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สหธรรมิก.
- มานพ นักการเรือน. (2550). พุทธศาสนากับการบริโภค. นครปฐม : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย ในพระราชูปถัมภ์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2533). นวโกวาทในเสดียววัตร. (พิมพ์ครั้งที่ 67). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- อารียา มหาวรรมากร. (2553). บริโภคอย่างมีสติ : ปรับเปลี่ยนโลกทัศน์ สู่ความเรียบง่ายและเป็นสุข. (วิทยานิพนธ์จิตตปัญญาศึกษาและการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงศูนย์จิตตปัญญาศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล.