

สุขภาวะ: การศึกษาเรื่องวิกาลโภชนสิกขาบทตามบทโภชนวรรคในพระวินัยปิฎก

Well-being: A Study on the Evening Dietary Precepts according to the Dietary Section in Vinaya Pitaka

¹แมชนีลรัตน์ หงษ์ทอง, ²พระเมธีวราญาณ (สายเพชร วชิรเมธี) และ

³พระครูสิริรัตนบัณฑิต (สุขสันต์ สุขวาทมนโน)

¹Maechee Nilrut Hongthong, ²Phra Methivorayan (Saiphet Wachiramethi) and

³Phra khrusirirattanabandit (Suksan Sukwattano)

^{1,2,3}คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

^{1,2,3}Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyala University.

¹Corresponding Author's Email: applekorpai@gmail.com

Received: December 4, 2024; **Revised:** January 17, 2025; **Accepted:** January 23, 2025

บทคัดย่อ

ในการศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก พระพุทธเจ้าได้ทรงวางหลักการปฏิบัติแก่ภิกษุในการบิณฑบาต และฉันภัตตาหารไว้อย่างเหมาะสม เพื่อให้ภิกษุสงฆ์ได้ฝึกกายและจิตให้ฉันภัตตาหารแค่เพียงพอต่อการดำรงชีพ การปฏิบัติตามบทโภชนวรรคในพระวินัยปิฎกนั้น จะสร้างความเลื่อมใส ศรัทธาในจริยวัตรที่งดงาม ให้แก่ผู้ ที่พบเห็น และป้องกันการถูกตำหนิจากผู้อื่น โดยพระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติ วิกาลโภชนสิกขาบท ว่าด้วยการฉันโภชนะในเวลาวิกาล ซึ่งทรงห้ามมิให้ภิกษุฉันภัตตาหารในยามวิกาล ซึ่งการกำหนดดังกล่าว 1) เป็นสิ่งที่มี ความเหมาะสมในด้านสุขภาพและจิตใจ 2) เป็นการฝึกกายและจิตให้ลดละเลิกกิเลส ส่งผลให้ภิกษุสงฆ์มี สุขภาพที่ดี สมบูรณ์ แข็งแรง และ 3) เป็นการบริหารจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และสังคมต่อไป

คำสำคัญ: สุขภาวะ; การฉันภัตตาหาร; วิกาลโภชนสิกขาบท; โภชนวรรค

Abstract

In the study of the Tipitaka, the Buddha established appropriate principles for monks regarding alms collection and food consumption. These principles were designed to help monks train their body and mind by consuming only enough food for sustenance. Observing the regulations outlined in the Bhojanavagga section of the Vinaya Pitaka not only inspires faith and admiration for the monks' graceful conduct among laypeople but also prevents criticism from others. The Buddha prescribed the Vikāla-bhojana Sikkhāpada, a disciplinary rule prohibiting monks from consuming food during inappropriate times (after noon). This regulation is based on the following considerations: 1) Health and Mental Well-being: It promotes physical and mental health. 2) Discipline and Detachment: It helps monks train

their body and mind to reduce and abandon cravings, fostering good health and vitality.
3) Efficient Time Management: It ensures effective use of time, benefiting both the individual and society. By adhering to these principles, monks uphold a practice that is beneficial for their spiritual progress and serves as an example to others.

Keywords: Well-Being; Consuming Food; Evening Dietary Precepts; Dietary Section

บทนำ

อาหารถือเป็นปัจจัย 4 ในการดำรงชีวิต การจัดหาอาหารและการรับประทานอาหารจึงเป็นสิ่งสำคัญที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ สำหรับภิกษุสงฆ์จะรับอาหารจากการบิณฑบาตหรือจากบุคคลที่นำมาถวาย ซึ่งพระพุทธรเจ้าได้ทรงวางหลักบางส่วนในการบิณฑบาต การรับอาหาร และการบริโภคอาหารไว้ในบทโภชนวรรค โดย “โภชนะ” หมายถึง ของฉัน, ของกิน, โภชนะทั้ง 5 ที่กล่าวถึงบ่อในพระวินัย เฉพาะอย่างยิ่งในโภชนวรรค ได้แก่ ข้าวสุก ขนมนสด ขนมแห้ง ปลา เนื้อ (ปลง โภชนานิ: โอทโน กุมมาโส สดตุ มจโณ มส์) (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2561) ซึ่งการปฏิบัติตนของพระสงฆ์ตามพระธรรมวินัยในทางพระพุทธศาสนาถือเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ เป็นจริยวัตรพื้นฐาน เพื่อให้เกิดการฝึกฝนตนเองให้เจริญในธรรม และสร้างความน่าเลื่อมใสให้แก่ผู้ที่พบเห็น การมีความรู้ความเข้าใจในพระวินัยปิฎกจึงมีความจำเป็นเป็นอย่างมาก เพื่อให้สามารถประพฤติปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

บทโภชนวรรค 10 สิกขาบท ตามพระวินัยปิฎก

การตั้งชื่อว่า “โภชนวรรค” เป็นการตั้งตามความของสิกขาบทในวรรคที่ว่าด้วยเรื่องโภชนะทั้ง 10 สิกขาบท คำว่า “โภชนะ” แปลว่า ของบริโภค ของฉัน ซึ่งตามวรรคนี้ หมายถึง ของขบเคี้ยว ของฉัน คือข้าวสุก ขนมกุมมาศ (ขนมสด) ข้าวตุ (ขนมแห้ง) ปลา เนื้อ และของที่ต้องเคี้ยวอย่างอื่น ที่เป็นยาวกาลิก ยกเว้นของที่เป็นยามกาลิก สัตตหาลิก และยาวชีวิก เมื่อภิกษุรับประเคนของเหล่านี้แล้ว ฉันได้ตั้งแต่เช้าถึงเที่ยงวันของวันนั้น หากเก็บไว้ค้างคืน ต้องรับประเคนใหม่ก่อนจึงจะฉันได้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: วิ.มหา.(ไทย); 2/203-268/365-417)

โภชนวรรค 10 สิกขาบทนี้ สามารถสรุปได้ดังนี้

1. อวสถปิตตสิกขาบท ว่าด้วยการฉันภัตตาหารในที่พักแรม: ภิกษุไม่เป็นไข้ พึงอยู่ฉันภัตตาหารในที่พักแรมได้มือเดียว ถ้าฉันเกินกว่านั้น ต้องอาบัติปาจิตตีย์

2. คณโภชนสิกขาบท ว่าด้วยการฉันคณโภชน: ภิกษุต้องอาบัติปาจิตตีย์ เพราะฉันคณโภชนนอกสมัย สมัยในข้อนั้นคือ สมัยที่เป็นไข้ สมัยที่ถวายจีวร สมัยที่ทำจีวร สมัยที่เดินทางไกล สมัยที่โดยสารเรือ มหาสมัย สมัยที่เป็นภัตตาหารของสมณะ นี้เป็นสมัยในข้อนั้น

3. ปรมปรโภชนสิกขาบท ว่าด้วยการฉันปรมปรโภชน: ภิกษุต้องอาบัติปาจิตตีย์ เพราะฉันปรมปรโภชนนอกสมัย สมัยในข้อนั้นคือ สมัยที่เป็นไข้ สมัยที่ถวายจีวร สมัยที่ทำจีวร นี้เป็นสมัยในข้อนั้น

4. กามมาตุลิกขาบท ว่าด้วยมารดาของนางกานา: เมื่อทายกนำขนมหรือข้าวตุ มาปวารณาภิกษุผู้เข้าไปถึงตระกูล ภิกษุผู้ต้องการพึงรับได้เต็ม 2-3 บาตร ถ้ารับเกินกว่านั้น ต้องอาบัติปาจิตตีย์ ครั้นรับเต็ม 2-3 บาตรแล้ว เมื่อนำออกจากที่นั้นแล้วพึงแบ่งปันกับภิกษุทั้งหลาย นี่เป็นการทำที่สมควรในเรื่องนั้น

5. ปฐมปวารณาสิกขาบท ว่าด้วยการบอกห้ามภัตตาหารข้อที่ 1: อนึ่ง ภิกษุใดฉันแล้ว บอกห้ามภัตตาหารแล้ว เคี้ยวของเคี้ยว หรือฉันของฉันที่ไม่เป็นเดน ต้องอาบัติปาจิตตีย์

6. ทุตติยปวารณาสิกขาบท ว่าด้วยการบอกห้ามภัตตาหารข้อที่ 2: ภิกษุใดรู้อยู่ แต่ต้องการจะจับผิวนำของเคี้ยวหรือของฉันที่ไม่เป็นเดนไปปวารณา ภิกษุผู้ฉันแล้วบอกห้ามภัตตาหารแล้ว โดยกล่าวรวบเร้าว่า “นิมนต์เถิดขอรับ ท่านจงเคี้ยวหรือจงฉันก็ได้” เมื่อเธอฉันแล้ว ภิกษุนั้นต้องอาบัติปาจิตตีย์

7. วิกาลโภชนสิกขาบท ว่าด้วยการฉันโภชนะในเวลาวิกาล: ภิกษุใดเคี้ยวของเคี้ยว หรือฉันของฉันในเวลาวิกาล ต้องอาบัติปาจิตตีย์

8. สันนิธิกรณสิกขาบท ว่าด้วยการสะสมโภชนะ: ภิกษุใดเคี้ยวของเคี้ยว หรือฉันของฉันที่เก็บสะสมไว้ ต้องอาบัติปาจิตตีย์

9. ปณิตโภชนสิกขาบท ว่าด้วยการออกปากขอโภชนะอันประณีต: อนึ่ง ภิกษุใดไม่เป็นใช้ ออกปากขอโภชนะอันประณีตเช่นนี้ คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ปลา เนื้อ นมสด นมส้ม มาเพื่อตนแล้วฉัน ต้องอาบัติปาจิตตีย์

10. ทนต์โปณสิกขาบท ว่าด้วยการรับประเคนอาหารนอกจากน้ำและไม้ชำระฟัน: อนึ่ง ภิกษุใดกินอาหารที่ยังไม่มีผู้ถวายให้ล้างลำคอ นอกจากน้ำและไม้ชำระฟัน ต้องอาบัติปาจิตตีย์

ที่มาของการกำหนดสิกขาบท

ในสมัยพุทธกาลได้มีภิกษุบางรูปได้กระทำพฤติกรรมบางอย่างซึ่งส่งผลให้มีผู้ตำหนิ ตีเตียน เมื่อความทราบถึงพระพุทธองค์ ท่านจึงได้ถามเพื่อสอบถามข้อเท็จจริง เมื่อทรงทราบแน่ชัดว่ามีภิกษุบางรูปได้กระทำการอันไม่เหมาะสม จึงได้วางพระบัญญัติขึ้นตามแต่ละเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อให้ภิกษุสงฆ์ได้ประพฤติ ปฏิบัติตาม เพื่อให้เกิดความเรียบร้อย และสร้างความเลื่อมใสให้แก่ผู้ที่พบเห็น โดยจะปรับอาบัติปาจิตตีย์แก่ภิกษุผู้กระทำการอันเป็นการล่วงละเมิดพระบัญญัติที่กำหนดไว้ในโภชนวรรคสิกขาบท

โดยสิกขาบทที่บัญญัติไว้ในโภชนวรรค สิกขาบทที่ 1 – 3 จะเป็นการกำหนดภัตตาหารที่ภิกษุสามารถฉันได้และไม่สามารถฉันได้ เช่นภัตตาหารในที่พักแรม จะไม่สามารถฉันติดต่อกัน 2 วัน, คณโภชนะและปรโภชนะจะสามารถฉันได้เฉพาะในสมัย ยกเว้นในกรณีที่ได้มีการกำหนดไว้ในอนุบัญญัติ สิกขาบทที่ 4 กามมาตุลิกขาบท จะเป็นกำหนดปริมาณภัตตาหารที่ภิกษุสามารถรับบิณฑบาตได้ สิกขาบทที่ 5 และ 6 เป็นเรื่องการบอกห้ามภัตตาหาร เมื่อบอกห้ามภัตตาหารแล้วจะไม่สามารถฉันภัตตาหารอีกได้ ยกเว้นภัตตาหารที่เป็นเดนภิกษุใช้ จึงจะสามารถฉันได้ สิกขาบทที่ 7 จะเป็นการห้ามฉันโภชนะในเวลาวิกาล ซึ่งเป็นการกำหนดช่วงเวลาในการฉันภัตตาหาร สิกขาบทที่ 8 จะเป็นการห้ามการสะสมอาหาร สิกขาบทที่ 9 เป็นการห้ามการ

ออกปากขอโภชนะอันประณีต และสิกขาบทที่ 10 จะเป็นการกำหนดให้ฉันได้เฉพาะภัตตาหารที่มีผู้ประเคนถวาย

ทั้งนี้การกำหนดโภชนวรรคทั้ง 10 สิกขาบท ล้วนเป็นไปเพื่อให้การบิณฑบาตและการฉันภัตตาหารของภิกษุเป็นไปด้วยความเรียบร้อย มีสติในขณะขบฉัน รู้จักประมาณตนในการบริโภค ลดกิเลสในการฉันภัตตาหาร เพื่อป้องกันการมัวเมา ลุ่มหลง ในรสชาติของอาหาร โดยกำหนดให้ฉันอาหารแต่พอประมาณ ไม่ให้ฉันมากจนเกินความต้องการของร่างกาย ไม่ให้ฉันอาหารในยามวิกาล ไม่ให้สะสมอาหาร และไม่ให้ฉันภัตตาหารที่ประณีต

วิกาลโภชนสิกขาบท - การงดการบริโภคในยามวิกาล

วิกาลโภชนสิกขาบท เป็นสิกขาบทที่กำหนดอยู่ในโภชนวรรค ตามพระวินัยปิฎก โดย “วิกาล” หมายถึง ผิดเวลา, ในวิกาลโภชนสิกขาบท (ห้ามฉันอาหารในเวลาวิกาล) หมายถึง ตั้งแต่เที่ยงแล้วไปจนถึงก่อนอรุณวันใหม่ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2561)

ทั้งนี้การงดการบริโภคในยามวิกาล มิได้กำหนดเฉพาะในโภชนวรรค เพื่อให้ภิกษุสงฆ์ถือปฏิบัติเท่านั้น แต่อุบาสกและอุบาสิกาซึ่งถือศีล 8, สามเณรซึ่งถือศีล 10, และภิกษุณีซึ่งถือศีล 311 ต่างก็มีบทกำหนดให้งดเว้นการบริโภคอาหารในยามวิกาลเช่นกัน

จึงเห็นได้ว่า การงดเว้นการบริโภคในยามวิกาล ถือเป็นเรื่องที่มีความสำคัญในการประพฤติปฏิบัติตนตามหลักพระพุทธศาสนา โดยการงดการบริโภคดีงกล่าว มิได้เป็นเพียงแค่การงดการบริโภคอาหารเท่านั้น แต่ยังเป็นส่งเสริมให้เราลดกิเลสในการบริโภค ซึ่งเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติธรรม

แนวคิดเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

แนวคิดที่ 1 ปุตุตมังสสูตร ว่าด้วยเนื้อบุตร

พระพุทธเจ้าได้ทรงกล่าวว่า อาหาร 4 อย่าง คือ กวฬิงการาหาร ที่หยาบหรือละเอียด, ผัสสาหาร, มโนสัญเจตนาหาร และวิญญาณาหาร เป็นไปเพื่อความดำรงอยู่ของหมู่สัตว์ที่เกิดแล้ว หรือเพื่ออนุเคราะห์หมู่สัตว์ผู้แสวงหาที่เกิด (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ส.น.(ไทย); 16/63/119-123)

กวฬิงการาหาร หยาบบ้าง ละเอียดบ้าง: อาหารคือคำข้าว อาหารที่เข้าปาก กลืน กิน เคี้ยว บุคคลพึงเห็น กวฬิงการาหาร เปรียบเหมือนเนื้อบุตร เมื่ออริยสาวกกำหนดรู้กวฬิงการาหารได้แล้ว ก็เป็นอันกำหนดรู้ราคะซึ่งเกิดจากกามคุณ 5 ได้แล้ว สังโยชน์ซึ่งเป็นเครื่องชักนำอริยสาวกให้มาสู่โลกนี้อีกก็ไม่มี

ผัสสาหาร: อาหารคือ ผัสสะของอายตนะ 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ บุคคลพึงเห็น ผัสสาหาร เปรียบเหมือนแม่โคที่ไม่มีหนังหุ้ม เมื่ออริยสาวกกำหนดรู้ผัสสาหารได้แล้ว ก็เป็นอันกำหนดรู้เวทนา 3 ประการ เมื่อกำหนดรู้เวทนา 3 ประการได้แล้ว ไม่มีสิ่งใดที่อริยสาวกพึงทำให้อิ่งไปกว่านี้

มโนสัญญาเจตนาหาร: อาหารของจิตที่คิดในเรื่องอดีต ที่เป็นสัญญาเก่า บุคคลพึงเห็น มโนสัญญาเจตนา หาร เปรียบเหมือนหลุมถ่านเพลิง เมื่ออริยสาวกกำหนดรู้มโนสัญญาเจตนาหารได้แล้ว ก็เป็นอันกำหนดรู้ตัณหา 3 ประการ เมื่อกำหนดรู้ตัณหา 3 ประการได้แล้ว ไม่มีสิ่งใดที่อริยสาวกพึงทำให้อิ่งไปกว่านี้

วิญญาณาหาร: อาหารของวิญญาณ ที่เข้าไปตั้งอยู่ใน 4 ธาตุของขันธ 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร บุคคลพึงเห็น วิญญาณาหาร เปรียบเหมือนนักโทษประหาร เมื่ออริยสาวกกำหนดรู้วิญญาณาหารได้แล้ว ก็เป็นอันกำหนดรู้นามรูปได้ เมื่อกำหนดนามรูปได้แล้ว ไม่มีสิ่งใดที่อริยสาวกพึงทำให้อิ่งไปกว่านี้

หากเรามีความยินดี ความเพลิดเพลิน ความทะยานอยาก ในอาหาร 4 ย่อมมีการเกิดในภพใหม่ต่อไป เนื่องจากการทานอาหาร ไม่ได้เป็นเพียงการบริโภคอาหารที่จับต้องได้เท่านั้น แต่คือการรับรู้ตามผัสสะของอายตนะ 6 เกิดสัญญาและวิญญาณ ทำให้เกิดการเวียนว่ายตายเกิด

แนวคิดที่ 2 หลักอปถัมภกปฏิบัติ 3

อปถัมภกปฏิบัติ 3 ข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด, ปฏิบัติที่เป็นส่วนแก่นสารเนื้อแท้ ซึ่งจะนำผู้ปฏิบัติให้ถึงความเจริญงอกงามในธรรม เป็นผู้ดำเนินอยู่ในแนวทางแห่งความปลอดภัยจากทุกข้ออย่างแน่นอนไม่ผิดพลาด

1. อินทริยสังวร - การสำรวมอินทริย คือระวังไม่ให้บาปอกุศลธรรมครอบงำใจ เมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทริยทั้ง 6

2. โภชนมัตตัญญูตา - ความรู้จักประมาณในการบริโภค คือรู้จักพิจารณารับประทานอาหารเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายใช้ทำกิจให้ชีวิตผาสุก มิใช่เพื่อสนุกสนาน มัวเมา

3. ขาคิริยานุโยค (การหมั่นประกอบความดี ไม่เห็นแก่นอน คือ ขยันหมั่นเพียรตื่นตัวอยู่เป็นนิตย์ ชำระจิตมิให้มีนิวรณ์ พร้อมเสมอทุกเวลาที่จะปฏิบัติกิจให้ก้าวหน้าต่อไป (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2557) โดยหลักธรรมดังกล่าวได้ปรากฏอยู่ใน อปถัมภกสูตร ว่าด้วยข้อปฏิบัติไม่ผิด ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม 3 ประการ ชื่อว่าปฏิบัติไม่ผิด และชื่อว่าปรารถนาเหตุเพื่อความสิ้นอาสวะ ธรรม 3 ประการ คือ

1. คู้มครองทวารในอินทริย
2. รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร
3. ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนืองๆ

ภิกษุชื่อว่าคู้มครองทวารในอินทริย คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปด้วยตาแล้วไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ปฏิบัติ เพื่อสำรวมในจักขุนทริย ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วก็เป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรม คือ อภิชฌา (เพ่งเล็งอยากได้ของเขา) และโทมนัส (ความทุกข์ใจ) ครอบงำได้ จึงรักษาจักขุนทริย ถึงความสำรวมในจักขุนทริย ฟังเสียงด้วยหู ฯลฯ ตมกลิ่นด้วยจมูก ฯลฯ ลิ้มรสด้วยลิ้น ฯลฯ ถูกต้องโผฏฐัพพะด้วยกาย ฯลฯ รู้แจ้งธรรมารมณ์ด้วยใจแล้ว ไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ปฏิบัติเพื่อสำรวมในมโนทริย ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วก็จะพึงเป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรมคืออภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ จึงรักษามโนทริย ถึงความสำรวมในมโนทริย

ภิกษุชื่อว่ารู้ประมาณในการบริโภคอาหาร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยกคายแล้วฉันอาหาร มิใช่เพื่อเล่น มิใช่เพื่อมัวเมา มิใช่เพื่อประดับ มิใช่เพื่อตกแต่ง แต่เพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้

เพื่อให้กายนี้เป็นไปได้ เพื่อกำจัดความเปื่อยเน่า เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่า “เราจักกำจัดเวทนาเก่า และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำเนินไปแห่งกาย ความไม่มีโทษ และความอยู่ผาสุกจักมีแก่เรา”

ภิกษุชื่อว่าประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนื่องๆ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่เป็นตัวขัดขวางด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวัน ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่เป็นตัวขัดขวางด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรี นอนดุจราชสีห์โดยข้างเบื้องขวาซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ หมายใจว่าจะลุกขึ้นในมัชฌิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่เป็นตัวขัดขวางด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อัง.ต.ก.(ไทย); 20/16/159-160)

ตามหลัก “โภชนมัตตัญญูตา” ความรู้จักประมาณในการบริโภค หลักธรรมดังกล่าว เป็นหลักธรรมที่สอนให้เรามีความระมัดระวัง มีความยับยั้งชั่งใจ มีสติในการบริโภค โดยควรฉันภัตตาหารแค่เพียงพอกับการดำรงอยู่ของร่างกาย เพื่อไม่ให้ตกเป็นทาสของกิเลสตัณหา รู้จักประมาณในการบริโภค ซึ่งหากฉันภัตตาหารตามหลักดังกล่าว ก็จะทำให้เราสามารถรักษาสุขภาพทางกาย และสุขภาพทางจิต อีกทั้งส่งเสริมให้ประหยัดค่าใช้จ่ายและเวลาในการบริโภคอาหาร

แนวคิดที่ 3 “กกจูปมสูตร” ว่าด้วยอุปมาด้วยเลื่อย

“กกจูปมสูตร” ว่าด้วยอุปมาด้วยเลื่อย ตามโอปัมมวรรค ประโยชน์ของการฉันอาหารมือเดียว พระพุทธเจ้า ทรงกล่าวว่า “เราฉันอาหารมือเดียว เราเมื่อฉันอาหารมือเดียว ย่อมรู้สึกรู้ว่ามี อาหารน้อย มีความลำบากกายน้อย มีความเบากาย มีกำลัง และอยู่อย่างผาสุก มาเถิด แม้พวกเธอก็จงฉันอาหารมือเดียว แม้เธอทั้งหลายเมื่อฉันอาหารมือเดียว จักรู้สึกรู้ว่ามีอาหารน้อย มีความลำบากกายน้อย มีความเบากาย มีกำลัง และอยู่อย่างผาสุก” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ม.ม.(ไทย; 12/225/236)

จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าได้ชักชวนให้ภิกษุทั้งหลาย ฉันภัตตาหารมือเดียว เนื่องจากการฉันมือเดียวจะเป็นการช่วยลดความเจ็บป่วยของร่างกาย มีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง อันจะช่วยส่งเสริมให้สามารถปฏิบัติธรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล นอกจากนั้นบุคคลที่ฝึกทานอาหารมือเดียว จะเป็นการช่วยล้างความยึดติดในรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส ในกามคุณ 5

แนวคิดที่ 4 ไตรสิกขา: หลักการสำคัญของการพัฒนามนุษย์

ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ถือเป็นระบบการศึกษาที่ทำให้บุคคลพัฒนาอย่างมีบูรณาการ และให้มนุษย์เป็นองค์รวมที่พัฒนาอย่างมีดุลยภาพ

1. ศีล เป็นเรื่องของการฝึกในด้านพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมที่เคยชิน เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกศีล ก็คือวินัย โดยวินัยเป็นจุดเริ่มต้นในกระบวนการศึกษาและการพัฒนามนุษย์ เป็นตัวการจัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการพัฒนา จัดระเบียบความเป็นอยู่การดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคมให้เหมาะสม

เมื่อคนมีพฤติกรรมที่ดีตามวินัยแล้วก็เกิดเป็นศีล ช่วยป้องกันไม่ให้มีพฤติกรรมที่ไม่ดี และเอื้อต่อการมีพฤติกรรมที่ดีที่พึงประสงค์

2. สมาธิ เป็นเรื่องของสมาธิในด้านจิต ได้แก่การพัฒนาคุณสมบัติต่างๆ ของจิต ทั้งในด้านคุณธรรม เช่น ความเมตตากรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ในด้านความสามารถของจิต เช่น ความเข้มแข็งมั่นคง ความเพียรพยายาม ความรับผิดชอบ ความแน่วแน่มั่นคง ความมีสติ สมาธิ และในด้านความสุข เช่น ความอิมใจ ความร่าเริงเบิกบานใจ ความสดชื่นผ่องใส ความรู้สึกพอใจ เป็นการฝึกการระลोकกุศลจิต และสร้างกุศลจิตให้เกิดขึ้น

3. ปัญญา เป็นเรื่องของสมาธิหรือพัฒนาในด้านการรู้ความจริง ตั้งแต่ความเชื่อ ความเห็น ความรู้ ความเข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล การรู้จักวินิจฉัย ไตร่ตรอง ตรวจสอบ คิดการต่างๆ สร้างสรรค์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเน้นการรับรู้ให้ตรงตามความเป็นจริง ตลอดจนการรู้แจ้งความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวง รู้เท่าทันธรรมชาติของโลกและชีวิต ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระ ปลอดภัย ไร้ทุกข์ เข้าถึงอิสรภาพโดยสมบูรณ์

หลักทั้ง 3 ประการนี้ เป็นส่วนประกอบของชีวิตที่ดีงาม หากเราสามารถฝึกฝนตนเองได้ ก็จะนำเข้าสู่การเข้าถึงอิสรภาพและสันติสุขที่แท้จริง ตัวการฝึกที่จะให้มีชีวิตที่ดีงามเป็นสิกขา ตัวชีวิตที่ดีงามที่เกิดจากการฝึกนั้นก็ป็นมรรค

โดยการฝึกการงดรับประทานอาหารในยามวิกาล ก็คือการฝึกการรักษาศีล ให้เราเป็นบุคคลที่มีความอดทนอดกลั้นต่อความหิว และต่อกิเลสตัณหา เมื่อเราสามารถควบคุมตนเองให้รักษาศีลได้ เราก็จะสามารถพัฒนาตนเองให้มีความอดทนอดกลั้นต่อกิเลสตัณหาต่างๆ ในเรื่องที่ใหญ่ขึ้น เป็นการฝึกในด้านพฤติกรรม เป็นจุดเริ่มต้นที่นำไปสู่การฝึกจิต และฝึกการรู้แจ้งตามความเป็นจริง เพื่อการบรรลุธรรมในอนาคต

แนวคิดที่ 5 “Being Hungry Makes You Healthy”

จากหนังสือ “Being Hungry Makes You Healthy (ยิ่งหิวยิ่งสุขภาพดี)” ซึ่งเขียนโดย นายแพทย์ โยชิโนะริ นะงุโม (Yoshinori Nagumo) เขาได้กล่าวว่า มนุษย์ในอดีตไม่ได้มีอาหารที่อุดมสมบูรณ์เหมือนในปัจจุบัน การมีอาหารทานวันละมื้อก็ถือว่ามิใช่แล้ว ดังนั้นร่างกายจึงมีภูมิคุ้มกันในตัวเอง โดยเมื่อเรารู้สึกหิวไม่มีอาหารทาน จะมีฮิโมน “เซอร์ทูนิน” ออกมาซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอต่างๆ ภายในร่างกาย และในขณะเดียวกันร่างกายก็จะผลิต Growth Hormone ออกมา ซึ่ง Growth Hormone เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้เรามีร่างกายที่อ่อนเยาว์ ซึ่งเป็นกระบวนการเพื่อการอยู่รอด แต่กลไกดังกล่าวนี้จะไม่เกิดเมื่อร่างกายอิม ดังนั้นร่างกายของเราจึงแก่ลงไปเรื่อยๆ สรุปคือ การกินมากไปคือสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคร้ายต่างๆ

โดยกระบวนการดังกล่าว สามารถอธิบายในเชิงหลักการทางวิทยาศาสตร์ดังนี้

1. ปากทางเข้าลำไส้เล็ก จะมีเซ็นเซอร์เตรียมรอรับอาหารอยู่ ถ้าไม่มีอาหารไหลลงมา ลำไส้เล็กก็จะรีบหลั่งฮอร์โมนสำหรับย่อยอาหาร โมลิติน (Motilin) ออกมา ทำให้กระเพาะอาหารบีบตัว เพื่อส่งของกินที่อาจจะตกค้างอยู่ในกระเพาะอาหารเข้าไปในลำไส้เล็ก เรียกว่า “การบีบตัวเมื่อหิว” และเป็นเหตุผลที่ทำให้เกิดอาการท้องร้อง

2. เมื่อกระเพาะรู้ว่าหิว จะหลั่งฮอร์โมนเกรลิน (Ghrelin) ออกมา เกรลินจะถูกหลั่งออกมาจากเยื่อบุกระเพาะอาหารซึ่งถูกกระตุ้นเพราะความหิว โดยจะออกฤทธิ์ที่สมองส่วนไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) ทำให้เกิดความอยากอาหาร ขณะเดียวกันก็จะออกฤทธิ์ที่ต่อมใต้สมอง ทำให้หลั่ง Growth Hormone ออกมา ซึ่ง Growth Hormone มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ฮอร์โมนที่ทำให้กลับไปเป็นหนุ่มสาว” ดังนั้น ตอนที่ท้องกำลังร้องเพราะความหิว ร่างกายจะอ่อนเยาว์ขึ้น จากฮอร์โมนที่ทำให้กลับไปเป็นหนุ่มสาว

3. ตอนที่ท้องกำลังร้อง ความสามารถในการอยู่รอดอันยอดเยี่ยมกำลังพุ่งพล่านขึ้นมา เพราะ “อินเซอร์ทูลิน” ที่มีชื่อว่า “อินต่ออายุชัย” หรือ “อินที่ทำให้อายุยืน” กำลังทำงาน

จากการทดลองกับสัตว์หลายชนิดพบว่า เมื่อลดปริมาณอาหารลง 40% จะทำให้อายุยืนขึ้น 1.5 เท่า และการนอนที่ดีคือ นอนในช่วงร่างกายผลิต Growth Hormone ได้ดีที่สุด นั่นก็คือ ช่วงเวลาระหว่าง สี่ทุ่มถึงตีสอง

ทั้งนี้จะเห็นได้ว่า ร่างกายของคนเรานั้น ถูกออกแบบมาให้เหมาะสมต่อการบริโภคอาหารแค่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย หากเราบริโภคจนเกินความพอดี ก็เกิดไขมันส่วนเกินสะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย และเป็นต้นเหตุให้เกิดโรคต่างๆ ตามมา การงดการบริโภคอาหารในยามวิกาล จึงเหมือนเป็นการในร่างกายได้พักจากการเผาผลาญอาหาร และทำให้อินเซอร์ทูลิน และ Growth Hormone ได้ทำหน้าที่ของตนเอง ทำให้ร่างกายได้นำสารอาหารมาใช้ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และทำให้ร่างกายอ่อนเยาว์ลง ส่งผลให้เรา มีร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรคร้ายมากยิ่งขึ้น

วิเคราะห์คุณค่าของวิกาลโภชนสิกขาบท

ปัจจุบัน คนส่วนใหญ่จะบริโภคอาหารไม่เป็นเวลา ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม และความจำเป็นต่างๆ ในการดำเนินชีวิต ในประเทศไทย เราสามารถหาอาหารรับประทานได้ตลอด 24 ชั่วโมง ซึ่งแสดงให้เห็นว่า เราสามารถบริโภคอาหารได้โดยไม่จำกัดปริมาณและเวลา อีกทั้งอาหารที่มีให้บริโภคก็มีความหลากหลาย มีรูปร่างหน้าตา และรสชาติที่น่ารับประทาน หลายคนจึงไม่ได้บริโภคอาหารเพียงเพื่อบรรเทาความหิว หรือบริโภคเพื่อความอยู่รอดเท่านั้น แต่เป็นการบริโภคตามใจตนเอง และบริโภคในปริมาณที่เกินความจำเป็นของร่างกาย

การงดการบริโภคอาหารในยามวิกาล ตามวิกาลโภชนสิกขาบท ทำให้เราสามารถรับประทานอาหารได้เมื่ออรุณรุ่งจนถึงเที่ยงวันเท่านั้น จึงถือว่าเป็นสิ่งที่มีประโยชน์อย่างมาก เนื่องจาก

1. การมีเวลาที่จำกัดในการบริโภค ทำให้เราสามารถบริโภคอาหารได้ในปริมาณที่จำกัด เป็นการลดการบริโภคตามใจตนเอง หรือตามกิเลส

2. พระพุทธเจ้า ได้กำหนดบทพิจารณาอาหารไว้ดังนี้ “เราย่อมพิจารณาโดยแยกกาย แล้วฉันบิณฑบาต ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเพลิดเพลิน สนุกสนาน ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเมามัน เกิดกำลังพลังทางกาย ไม่ให้เป็นไปเพื่อประดับ ไม่ให้เป็นไปเพื่อตกแต่ง แต่ให้เป็นไปเพียงเพื่อความตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อความเป็นไปได้แห่งอรรถภาพ เพื่อความสิ้นไปแห่งความลำบากทางกาย เพื่ออนุเคราะห์แห่งการประพาศพิภพจรรัญ ด้วยการทำอย่างนี้ เราย่อมระงับเสียได้ซึ่งทุกข์เวทนาเก่า คือความหิว และไม่ทำทุกข์เวทนาใหม่ให้เกิดขึ้น อนึ่ง

ความเป็นไปโดยสะดวกแห่งอรรถภาพนี้ด้วย ความเป็นผู้หาโทษมิได้ด้วย และความเป็นอยู่โดยผาสุกด้วยจักมีแก่เรา ดังนี้ เพื่อเป็นการเตือนสติก่อนการฉันภัตตาหาร เราจึงควรมีความระมัดระวังในการบริโภค และฉันภัตตาหารอย่างเหมาะสม

3. เมื่อภิกษุสงฆ์ฉันภัตตาหารตามปุตตมังสสูตร การบริโภคจึงมิได้หมายความว่าเพียงการรับประทานอาหารเท่านั้น แต่หมายถึงการรับรู้ถึงอายตนะ 6 เกิดเป็นสัญญาและวิญญาณ เมื่อเราบริโภคโดยใช้หลักโภชนมัตตัญญูตา และไตรสิกขา การบริโภคจึงต้องรู้จักประมาณในการบริโภค พร้อมทั้งฝึกกายและจิต และใช้ปัญญาให้บริโภครอย่างเหมาะสม ซึ่งเมื่อเราปฏิบัติตามหลักการดังกล่าวก็จะไม่เกิดการบริโภคที่เกินความจำเป็นที่ส่งผลให้เกิดโรคภัย ทำให้ภิกษุสงฆ์มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง เอื้อต่อการบำเพ็ญบารมี เพื่อให้เจริญในธรรมต่อไป

4. เมื่อภิกษุสงฆ์ฉันภัตตาหารตามกกุปมสูตร ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ชักชวนให้ภิกษุทั้งหลายฉันภัตตาหารมือเดียว จะเป็นการช่วยลดความเจ็บป่วยของร่างกาย มีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง อันจะช่วยส่งเสริมให้สามารถปฏิบัติธรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล นอกจากนั้นบุคคลที่ฝึกทานอาหารมือเดียว จะเป็นการช่วยล้างความยึดติดในรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส ในกามคุณ 5

5. หากพิจารณาตามแนวคิด “Being Hungry Makes You Healthy” จะเห็นได้ว่า ร่างกายของคนเราถูกออกแบบมาให้เหมาะสมต่อการบริโภคอาหารแค่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย หากเราบริโภคจนเกินความพอดี ก็จะทำให้ไขมันส่วนเกินสะสมตามส่วนต่างๆของร่างกาย และเป็นต้นเหตุให้เกิดโรคต่างๆตามมา การงดการบริโภคอาหารในยามวิกาล จึงเหมือนเป็นการในร่างกายได้พักจากการเผาผลาญอาหาร และทำให้ยีนเซอร์ทูอิน และ Growth Hormone ได้ทำหน้าที่ของตนเอง ทำให้ร่างกายได้นำสารอาหารมาใช้ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และทำให้ร่างกายอ่อนเยาว์ลง ส่งผลให้เรามีร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรคภัยมากยิ่งขึ้น

6. หากพิจารณาในเรื่องของเวลา เวลาถือเป็นทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัด ในแต่ละวันทุกคนจะมีเวลาในการดำเนินชีวิตที่เท่ากันคือ 24 ชั่วโมงเท่านั้น การพิจารณาดำเนินกิจกรรมต่างๆ จึงต้องมีการบริหารจัดการเพื่อจัดสรรเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆอย่างเหมาะสม โดยคนส่วนใหญ่ จะมีกิจกรรมหลักในแต่ละวันคือการกิน และการนอน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่จำเป็นและใช้เวลาในแต่ละวันไปค่อนข้างมาก หากเรางดการรับประทานอาหารในยามวิกาล จะทำให้เรามีเวลาที่เหลือจากการที่เคยรับประทานอาหารเช้า เย็น มื้อค่ำ หรือมื้อดึก รวมทั้งมีเวลาที่เพิ่มขึ้นจากการที่เราไม่ต้องเสียเวลาในการเตรียมอาหารเพื่อการบริโภค

7. พระพุทธเจ้าได้แนะนำให้ภิกษุนอนวันละ 4 ชั่วโมง และแนะนำให้ทานอาหารในช่วงรุ่งอรุณของวันใหม่จนถึงเที่ยงวัน ดังนั้นหากเราสามารถปฏิบัติตามหลักดังกล่าว เราก็จะมีเวลาที่เพิ่มขึ้นในการทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น การศึกษาธรรมะ การปฏิบัติธรรม การเจริญภาวนา และการบำเพ็ญบารมี เป็นต้น

สรุป

การบริโภคอาหาร ถือเป็นเรื่องที่สำคัญในการดำรงชีพ เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตในแต่ละวัน การบริโภคถือเป็นกิจอย่างหนึ่งของภิกษุสงฆ์ ซึ่งการบริโภค และการฉันภัตตาหารเป็นเรื่องที่แสดงออกถึงจริยวัตรอันงดงาม พระพุทธเจ้าได้ทรงวางหลักการบริโภคและการฉันภัตตาหารไว้ในบทโภชนวรรค ในพระวินัยปิฎก ซึ่งหลักการดังกล่าวได้แสดงให้เห็นถึงความเป็นผู้ที่มีกน้อย และละซึ่งกิเลสตัณหาของภิกษุสงฆ์ การฉันภัตตาหารตามวิกาลโภชนสิกขาบท เป็นการฝึกฝนตนเองไม่ให้ฉันอาหารในเวลาวิกาล โดยให้ฉันภัตตาหารในช่วงเวลาอรุณรุ่งจนถึงเที่ยงวันเท่านั้น ซึ่งเป็นการจำกัดเวลาในการฉันภัตตาหารและก่อนการฉันภัตตาหารจะต้องมีการพิจารณาอาหาร นอกจากนั้นในการฉันภัตตาหารควรเป็นไปตามหลักโภชนมัตตัญญูตา และไตรสิกขา ซึ่งเป็นการบริโภคโดยใช้สติและปัญญาในการบริโภค เป็นการพิจารณาธรรมจากการฉันภัตตาหาร โดยเมื่อเราฝึกฝนการฉันภัตตาหารให้เป็นไปตามหลักที่เหมาะสม เราจะสามารถควบคุมกายและใจให้ละจากกิเลส ตัณหา ลอดอกุศลกรรมที่จะเกิดขึ้น และสร้างกุศลธรรมอย่างต่อเนื่อง

การงดการฉันภัตตาหารในยามวิกาล เป็นการลดจำนวนมื้ออาหารในการบริโภค ให้เราบริโภคอาหารเพียงแต่ที่ร่างกายต้องการ ทำให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง ซึ่งสามารถพิสูจน์ได้ด้วยหลักการทางวิทยาศาสตร์ และเมื่อร่างกายแข็งแรงก็จะทำให้เราสามารถปฏิบัติธรรมได้ดียิ่งขึ้น และเมื่อเราลดการบริโภคอาหารในยามวิกาล จะทำให้เรามีเวลาที่เหลือจากการจัดหาและบริโภคอาหาร ทำให้มีเวลาเหลือที่จะทำกิจกรรมอื่น ๆ ได้มากขึ้น สามารถบริหารจัดการเวลาในแต่ละวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสม เป็นการบริหารทรัพยากรเวลาอย่างชาญฉลาด เกิดผลประโยชน์สูงสุดในการดำเนินชีวิต ทั้งนี้ พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่เน้นการปฏิบัติด้วยตนเอง พุทธศาสนิกชนจึงควรลงมือปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งผลจากการปฏิบัติก็ได้ปรากฏเป็นที่ประจักษ์แล้ว โดยหลักธรรมต่างๆ เป็นสิ่งที่มีอยู่ในธรรมชาติ พระพุทธเจ้าทรงค้นพบหลักธรรมเหล่านั้นแล้วนำมาสั่งสอน เพื่อให้บุคคลเกิดความรู้ความเข้าใจ และสามารถนำไปปฏิบัติให้เกิดความเจริญแก่ตนและส่วนรวม

บรรณานุกรม

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2561). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. กรุงเทพฯ: บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2557). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- นวลนภา ยุคันตพรพงษ์. (2565). การทานอาหารมื้อเดียวที่ปรากฏในกถุขปมสูตร. *วารสารวิชาการสถาบันพัฒนาพระวิทยากร*. 5(2), 211-221.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร?. ไตรสิกขา: หลักการสำคัญของการพัฒนามนุษย์. สืบค้น 25 กันยายน 2566 จาก <https://www.watnyanaves.net/en/book-reading/116/10>

วรากรณ์ สามโกเศศ. (20 มกราคม 2558). ยิ่งหิวยิ่งสุขภาพดี. สืบค้น 24 กันยายน 2566 จาก <https://libdoc.dpu.ac.th/article/V1179.pdf>