

การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องอาหารกับการบรรลุธรรม
ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท
AN ANALYTICAL STUDY ON CONCEPT OF
FOOD CONSUMPTION AND DHAMMA ENLIGHTENMENT
ACCORDING TO THERAVADA BUDDHISM

¹พระบุญเพ็ง ปมุดโต

²พระครูธรรมธรศิริวัฒน์ สิริวฑฒโน และ ³นคร จันทราช

¹Phra Boonpeng Pamotto, ²Phrakru Thammathorn Siritwat Siritwatthano
and ³Nakhon Jantharacha.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

¹Boonpeng_pa@gmail.com

Received December 25, 2021; Revised February 12, 2022; Accepted March 20, 2022

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องอาหารตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องอาหารกับการบรรลุธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทและ 3) เพื่อวิเคราะห์อาหารกับการบรรลุธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาข้อมูลปฐมภูมิและข้อมูลทุติยวิเคราะห์ และสังเคราะห์ตามรูปแบบการวิจัยและนำเสนอข้อมูลในเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่าอาหารตามหลักพระพุทธศาสนา คือสภาพที่นำมาซึ่งผลโดยความเป็นปัจจัยจำนรรูปธรรมและนามธรรมทั้งหลายมี 4 ประเภท คือ 1) กวฬิงการาหาร อาหารคือคำข้าว 2) ผัสสาหาร อาหารคือผัสสะ 3) มโนสัญเจตนาหาร อาหารคือมโนสัญเจตนา และ 4) วิญญาณาหาร อาหารคือวิญญาณ ในวิธีการแสวงหาอาหารมี 2 อย่างคือ 1) อริยปริเยสนา คือ การแสวง

¹ นิสิต, หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี

³ อาจารย์ ดร., หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี

อย่างประเสริฐ และ 2) อนริยาปริเยสนา คือ การแสวงอย่างไม่ประเสริฐ หลักการและวิธีการบริโภคอาหารมี 3 อย่างคือ 1) ธาตุปัจเจกขณะ ได้แก่ การคิดก่อนบริโภค 2) ตั้งคณิกปัจเจกขณะ หมายถึง การคิดขณะบริโภคและ 3) อดีตปัจเจกขณะ หมายถึง การคิดหลังบริโภค การบริโภคอาหารตามหลักพระพุทธศาสนามีเป้าหมาย 3 ระดับคือ 1) ประโยชน์ในระดับปัจจุบัน 2) ประโยชน์ในโลกหน้า และ 3) ประโยชน์สูงสุด อาหารตามหลักพระวินัยจำแนกออกเป็น 2 อย่าง คือ 1) อาหารตามหลักบรมพุทธานุญาต และ 2) อาหารต้องห้ามตามหลักบรมพุทธานุญาต

คำสำคัญ: อาหาร, การบรรลुरुธรรม, พระพุทธศาสนาเถรวาท

Abstract

This article included the following 3 objectives: 1) to study the concept of food consumption according to the principle of Theravada Buddhism; 2) to study the concept of Dhamma enlightenment according to the principle of Theravada Buddhism; 3) to analyze food consumption and Dhamma enlightenment according to the principle of Theravada Buddhism. It was a qualitative research by studying primary and secondary information. It was then analyzed and synthesized through the model of descriptive research and information presentation. Research findings were as follows. Food, according to Buddhist principle, is the state leading to a result through concrete and abstract supporting factors. Food can be divided into 4 types including: 1) Kavalinkarahara i.e. material food or physical nutrient; 2) Phassahara or contact as nutrient; 3) Manosancetanahara or mental choice as nutrient; and 4) Vinnanahara or consciousness as nutrient. There are 2 methods of searching food including: 1) Ariya-pariyesana or noble search; and 2) Anariya-pariyesana or ignoble search. The principle and method of food consumption includes 3 types as the following: 1) Dhatu-paccavekkhana i.e. thinking before consumption; 2) Tankanik-paccavekkhana i.e. thinking during the consumption; and 3) Ateeta-paccavekkhana i.e. thinking after consumption. According to Buddhism, the goals of food consumption include 3 levels as follows: 1) benefits obtainable at present; 2) the good in the life to come; and 3) the highest good i.e. Nibbana. Food, following Buddhist discipline, is divided into 2 types including: 1) the food allowed by the Buddha; and 2) the food not allowed by the Buddha.

Keywords: Food, Dhamma Enlightenment, Theravada Buddhism

บทนำ

อาหารตามหลักของพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตสำหรับพระภิกษุเพราะอาหารเป็นสิ่งที่มนุษย์รับประทานเข้าสู่ร่างกายแล้วก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ร่างกายจะเจริญเติบโตมีสุขภาพอนามัยแข็งแรงสมบูรณ์ได้เมื่อได้รับอาหารที่ถูกสุขลักษณะและมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ซึ่งจะช่วยในการเจริญเติบโตของสมอง สติปัญญา และพัฒนาการของมนุษย์ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อคุณภาพของความเป็นมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนาอาหารเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตต่อพัฒนาการของมนุษย์ทั้งในด้านกายภาพและจิตภาพอาหารถือว่าเป็นหนึ่งในบรรดาของปัจจัย 4 ที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ แม้แต่พระภิกษุสงฆ์ผู้บวชใหม่ในพระพุทธศาสนาจำเป็นต้องเรียนรู้คือเรื่องของนิสสัย 4 เป็นปัจจัยเครื่องอาศัยของบรรพชิตมี 4 อย่าง คือ 1) เทียบวินชบาต 2) นุ่งห่มผ้าบังสุกุล 3) อยู่โคนไม้ และ 4) ฉนียดองด้วยน้ำมูตรเน่า (วิ.ม. (ไทย) 4/128/197).

ในบรรดาปัจจัย 4 อย่างนั้นมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต จะขาดปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งไปไม่ได้โดยเฉพาะเรื่องของอาหารที่จะส่งผลกระทบต่อดำรงชีวิตไม่เพียงแค่มนุษย์ใดบุคคลหนึ่งเท่านั้น หากแต่กระทบต่อสิ่งมีชีวิตทั้งหลายด้วยสมพุทธพจน์ชื่อว่า “สัตว์โลกทั้งปวงดำรงอยู่ได้เพราะอาหาร” (ขุ.ป. (ไทย) 31/112/173) หลักคำสอนในพระพุทธศาสนาทั้งในส่วนที่เป็นพระวินัยและพระธรรมวินัยมีเรื่องของอาหารและการปฏิบัติต่อการบริโภคอาหารที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้พระภิกษุสงฆ์ให้มีความรู้และความเข้าใจในเรื่องของอาหารนำไปสู่การปฏิบัติตามหลักพระธรรมวินัยเกี่ยวกับอาหารได้อย่างถูกต้อง เพราะวิถีชีวิตของพระภิกษุสงฆ์ในพระพุทธศาสนามีความเป็นอยู่ต้องอาศัยผู้อื่น (ขุ.สุ. (ไทย) 25/129/551). ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้พระภิกษุสงฆ์ควรทำตัวให้เป็นผู้เลี้ยงง่ายด้วยการอยู่อย่างง่ายและกินอย่างง่ายเรียกว่า “สุภโร” คือ การเป็นผู้ดำรงและดำเนินชีวิตด้วยด้วยความเรียบง่ายด้วยการอยู่อย่างง่าย กินง่าย และเป็นผู้เลี้ยงง่าย (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2542 :23)

ในสมัยที่พระมหาบุรุษดำรงในฐานะ “พระโพธิสัตว์” ที่เสด็จออกผนวชแสวงหาความหลุดพ้นจากพันธนาการต่างๆ คือความพันทุกข์หรือเรียกว่า “พระนิพพาน” กลับพบว่าเรื่องอาหารนับว่าเป็นปัจจัยที่มีความจำเป็นที่เอื้อหรือสามารถทำให้เกิดการบรรลุธรรมได้สังเกตได้ในสมัยที่พระองค์ทรงบำเพ็ญทุกรกิริยาเป็นการทรมานตนเองให้ได้รับความลำบากในรูปแบบต่างๆ โดยในสมัยนั้นบริบทด้านความเชื่อต่างมีความเชื่อว่าการบำเพ็ญทุกรกิริยานี้เป็นวิธีการปฏิบัติที่จะนำผู้ปฏิบัติตามไปสู่การตรัสรู้ได้และพระมหาบุรุษทรงมีความเชื่อและปฏิบัติตามจารีตประเพณีด้านความเชื่อเช่นนั้นด้วยการทรมานพระวรกายของพระองค์ให้ลำบากนับว่าเป็นการกระทำที่ทำได้ยากที่บุคคลทั่วไปจะกระทำได้ โดยพระองค์ทรงทรมานตนเองอยู่ 3 วาระ ในวาระแรกนั้นพระองค์ทรงกดพระทนต์(ฟัน)ด้วยพระทนต์ วาระที่ 2 ทรง

ผ่อนกลั่นลมอัสสาสะปัสสาสะ (ลมหายใจเข้าออก) และวาระที่ 3 ทรงอดพระอาหารเป็นเวลา 6 พรรษา แต่ทั้ง 3 วิธีดังกล่าวต่างไม่ใช่วิธีการที่ทำให้พระมหาบุรุษประสบผลสำเร็จได้ จนในที่สุดพระมหาบุรุษทรงปรับเปลี่ยนวิธีการแสวงหาความหลุดพ้นจากความทุกข์ในรูปแบบใหม่คือหลักของทางสายกลางเรียกว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” ทำให้พระมหาบุรุษที่อยู่ในฐานะเป็นปุถุชนเปลี่ยนสถานภาพจากเป็น “พระพุทธรเจ้า” ด้วยการ “ตรัสรู้” และในเวลาต่อมาพระพุทธรองค์ทรงแสดงปฐมเทศนาแกปัญจวัคคีย์ ตรงกับวันเพ็ญเดือนอาสาฬหะเป็นวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 8

การบรรลุธรรมถือว่าเป็นผลสำเร็จที่เกิดจากการอุปสมบทในพระพุทธศาสนาโดยมีเป้าหมายสูงสุดตามหลักพระพุทธศาสนาคือการกระทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์โดยเรียกว่า “พระนิพพาน” สมดังพระพุทธพจน์ที่พระพุทธเจ้าทรงประทานเอหิภิกขุอุปสัมปทาว่า “เธอจงประพฤติพรหมจรรย์เพื่อทำที่สุดทุกข์โดยชอบเถิด” จะเห็นว่าพระพุทธศาสนาอุบัติขึ้นมาเพื่อปลดปล่อยเวไนยสัตว์ออกจากความทุกข์ซึ่งเป็นปัญหาหลักเรื่องความทุกข์ของมนุษย์นั้นสาเหตุเนื่องมาจากความอยากได้ อยากมี และอยากเป็น มนุษย์ทุกคนล้วนแต่มีความต้องการอยู่ตลอดเวลา มีแล้วก็อยากมีอีก ดีแล้วก็อยากดีขึ้นอีก โดยไม่มีที่สิ้นสุด การปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นการปฏิบัติเพื่อขัดเกลากิเลสตัณหาที่มีอยู่ในจิตใจให้บรรเทาเบาบางและหมดสิ้นไป การบรรลุธรรมเป็นสภาวะที่รู้แจ้งแทงตลอดในเรื่องของ “อริยสัจ 4” ทำให้เข้าใจชีวิตที่ตกอยู่ในกฎแห่งไตรลักษณ์ 3 ประการ คือ ความเปลี่ยนแปลง ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตาโดยผู้ที่ได้บรรลุธรรมเรียกว่า “พระอริยบุคคล” เป็นผู้ที่ดับความทุกข์ดับตัณหาและกองทุกข์ทั้งปวงเข้าสู่โลกุตตรธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2556 :64) การบรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลนั้นต้องอาศัยหลักกรรมหลายประการประกอบกันแล้วแต่อินทรีย์และอุปนิสัยใช้เวลาบางเร็วบ้างและปฏิบัติแบบสบายบ้างแบบลำบากบ้าง วิธีการที่จะบรรลุธรรมตามหลักพุทธศาสนาเถรวาทมีหลักการและวิธีการปฏิบัติเพื่อดำเนินไปสู่การบรรลุธรรมที่กำหนดเป็นแนวทางมี 2 อย่าง คือ การปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสงบของจิต หรือเพื่อความสงบของกิเลสเป็นความหลุดพ้นได้อย่างชั่วคราวเรียกว่า “สมถกัมมัฏฐาน” และการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสิ้นไปแห่งอัสวกิเลสโดยเห็นตามความเป็นจริงในขั้น 5 ที่เป็นไปตามหลักของไตรลักษณ์ทำให้คลายอุปาทานปล่อยวางความยึดมั่นในขั้น 5 ถึงความสิ้นไปแห่งอัสวกิเลสได้อย่างสิ้นเชิงเรียกว่า “วิปัสสนากัมมัฏฐาน”

อาหารเป็นปัจจัยสำคัญในดำเนินชีวิตและการปฏิบัติหน้าที่ในแต่ละวัน สำหรับพระพุทธศาสนาถือว่าอาหารนั้นเป็นปัจจัยสำคัญที่สามารถบำบัดความหิวได้โดยความหิวถือว่าเป็นภัยชนิดหนึ่ง แม้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าก่อนที่จะตรัสรู้พระองค์ก็ทรงแสวงหาทางตรัสรู้ธรรมทรงบำเพ็ญทุกรกิริยาโดยที่พระองค์ทรงอดพระกระยาหารจนพระวรกายของพระองค์คือโรย ทำให้พระองค์ทรงประจักษ์ด้วยพระองค์เองว่าไม่ใช่ทางที่จะทำให้ตรัสรู้ได้

การที่จะตรัสรู้ได้จะต้องมีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจจึงหวนกลับมาเสวยพระกระยาหาร และปฏิบัติตามทางสายกลาง (พระพิมลธรรม (ชอบ อนุจารี), 2545 :45) ในที่สุดทำให้พระพุทธองค์ทรงประสบความสำเร็จได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าด้วยการหันมาบริโภคอาหารและปฏิบัติตามหลักของทางสายกลางในพระพุทธศาสนาเรียกว่า “หลักมัชฌิมาปฏิปทา” จากเรื่องเล่าที่ปรากฏในการแสวงหาโมกขธรรมของพระโพธิสัตว์สะท้อนให้เห็นว่าอาหารมีความสำคัญอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตของมนุษย์อย่างมากมาย แต่อีกนัยหนึ่งพบว่าอาหารกลายเป็นเครื่องมือสำคัญในการบรรลุธรรม เพราะในตัวของอาหารเองมีคุณค่าทางธรรมบางประการที่มรรควิธีหรือเป็นปัจจัยสำคัญทำให้เกิดการบรรลุธรรมได้ที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำหลัก “อาหารปฏิภูลัญญา” คือ การพิจารณาความเป็นปฏิภูลในอาหาร นั่นเอง

จากเหตุผลข้างต้น ผู้ศึกษามีความสนใจที่จะศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องการบริโภคอาหารกับการบรรลุธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทผู้ศึกษาหวังเป็นอย่างยิ่งว่าความรู้ที่เกิดจากการศึกษาเรื่องการบริโภคอาหารกับการบรรลุธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทจะเป็นประโยชน์ทั้งสำหรับบรรพชิตและคฤหัสถ์ เพื่อการบริโภคอาหารเพื่อหล่อเลี้ยงกายและใจในชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณค่ามีความสุข ไม่เบียดเบียน เป็นไปตามหลักของพระพุทธศาสนาและเป็นปัจจัยทำให้ผู้ปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาได้ประสบความสำเร็จต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องอาหารตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องการบรรลุธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท
3. เพื่อวิเคราะห์อาหารกับการบรรลุธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

วิธีดำเนินการวิจัย

ศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องการบริโภคอาหารกับการบรรลุธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทนี้เป็นการศึกษาในลักษณะเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้ศึกษาได้ขมวดความสำคัญลงที่การศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนที่เป็นเอกสาร (Documentary Research) เป็นหลักสำคัญโดยมีวิธีดำเนินการวิจัยตามลำดับดังนี้

1. กำหนดกรอบการวิจัย สำหรับกรอบวิจัยประกอบการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้ศึกษาได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแล้วนำมาสร้างกรอบวิจัย ทำให้การศึกษาเป็นไปตามโครงสร้างเนื้อหาอย่างถูกต้องและมีความชัดเจนทำให้การศึกษาดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยด้วยดี

2. รวบรวมข้อมูลเอกสาร การศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารแหล่งต่างๆ ผู้ศึกษาได้จำแนกการศึกษาข้อมูลเอกสารออกเป็น 2 ส่วน คือ 1) ข้อมูลปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2539 และ 2) ข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ อรรถกถาพระไตรปิฎก เอกสาร ตำรา บทความ หนังสือและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต เป็นต้น โดยค้นคว้าประเด็นที่มีความเกี่ยวข้องกับ การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้

3. การตรวจสอบข้อมูล การตรวจสอบความเที่ยงตรงของข้อมูลทั้งข้อมูลเอกสาร ส่วนข้อมูลใดที่ขาดความชัดเจน ขาดความเที่ยงตรง และขาดความน่าเชื่อถือ ก็กลับไปรวบรวมใหม่ รวมทั้งตรวจสอบว่าข้อมูลที่มีอยู่เพียงพอต่อการตอบปัญหาการศึกษาหรือไม่ ส่วนที่ยังไม่พอสำหรับตอบปัญหาการศึกษามีการรวบรวมข้อมูลเพิ่มเติม จากนั้นจึงนำมาจัดระเบียบข้อมูลตามวัตถุประสงค์และโครงสร้างของการวิจัย

4. วิเคราะห์ข้อมูล หลังจากศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลแล้ว นำข้อมูลวิเคราะห์ สังเคราะห์ และตีความข้อมูลที่รวบรวมมาทั้งหมดตามวัตถุประสงค์และโครงสร้างของการวิจัย จัดความสัมพันธ์ของข้อมูลให้เชื่อมโยงกัน เพื่อตอบปัญหาในการวิจัยที่มีความสัมพันธ์และสอดคล้องกับประเด็นที่คาดว่าจะได้รับ โดยการวิเคราะห์ข้อมูลบนฐานของความจริง มีหลักฐานอ้างอิง และมีเหตุผลรองรับ โดยการวิเคราะห์ข้อมูลในเชิงพรรณนา

5. เรียบเรียงข้อมูล หลักจากวิเคราะห์ข้อมูลแล้ว นำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์มาจัดให้เป็นหมวดหมู่ด้วยการเรียบเรียงข้อมูลต่างๆ ที่ได้จากการศึกษารวบรวมมาแล้ว ทั้งข้อมูลปฐมภูมิและทุติยภูมิ ภาคเอกสาร ตำรา งานวิจัย และหนังสือ เป็นต้น จากนั้นนำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลรวมทั้งเรียบเรียงและจัดหมวดหมู่ข้อมูลตามโครงสร้างเนื้อหา แล้วลงมือเขียนงานโดยนำเสนอในลักษณะของการพรรณนาวิเคราะห์ (Analytical Description) เพื่อตอบประเด็นปัญหาการศึกษาตามโครงสร้างของเนื้อหา รายงานความคืบหน้าต่อไป

6. สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ ในส่วนของการสรุปผลการวิจัย อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ ผู้ศึกษาได้นำเสนอผลการศึกษาในรูปแบบของรายงานการศึกษาในรูปแบบและลักษณะเชิงคุณภาพ ด้วยการพรรณนาวิเคราะห์ต่อไป

ผลการวิจัย

จากการศึกษาเรื่อง “การศึกษาวเคราะห์แนวคิดเรื่องการบริโภคอาหารกับการบรรลุดุธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท” งานวิจัยเรื่องนี้ เป็นการรวบรวมและศึกษาเรื่องราวเกี่ยวกับการศึกษาวเคราะห์พุทธวิธีการตอบปัญหาของพระพุทธเจ้าที่ปรากฏในอภยราชกุมารสูตรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และหลักฐานอื่น ๆ ผู้วิจัยได้สรุปผลการศึกษิตตามวัตถุประสงค์ตามลำดับดังนี้

1. อาหาร คือสภาพที่นำมาซึ่งผลโดยความเป็นปัจจัยค้ำจุนรูปธรรมและนามธรรมทั้งหลาย (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546 :354) เครื่องค้ำจุนชีวิต สิ่งที่หล่อเลี้ยงร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดกำลังเจริญเติบโตและวิวัฒนาการได้มี 4 ประเภท (ส.ม. (ไทย) 12/90/84-85.) คือ กวฬิงการอาหาร อาหารคือคำข้าว ผัสสาหาร อาหารคือผัสสะ มโนสัญเจตนาหาร อาหารคือมโนสัญเจตนา และวิญญาณาหาร อาหารคือวิญาณ ในส่วนของวิธีการแสวงหาอาหารมี 2 อย่างคือ 1) อริยปริเยสนา คือ การแสวงหาอย่างประเสริฐ และ 2) อนริยปริเยสนา คือ การแสวงหาอย่างไม่ประเสริฐ หลักการและวิธีการบริโภคอาหารมี 3 อย่างคือ 1) ธาตุปัจเจกขณะ ได้แก่ การคิดก่อนบริโภค 2) ตั้งคณิกปัจเจกขณะ หมายถึง การคิดขณะบริโภคและ 3) อดีตปัจเจกขณะ หมายถึง การคิดหลังบริโภค นอกจากนี้การบริโภคอาหารตามหลักพระพุทธศาสนามีเป้าหมาย 3 ระดับคือ 1) ประโยชน์ในระดับปัจจุบัน 2) ประโยชน์ในโลกหน้า และ 3) ประโยชน์สูงสุด ในส่วนของเรื่องคุณค่าของการบริโภคอาหารนั้นเป็นการบริโภคที่ทำให้สามารถดำรงชีวิตและเอื้อต่อการบรรลุธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา ในส่วนของข้อพุทธบัญญัติเรื่องอาหารตามหลักพระวินัยจำแนกออกเป็น 2 อย่าง คือ 1) อาหารตามหลักบรมพุทธานุญาต และ 2) อาหารต้องห้ามตามหลักบรมพุทธานุญาต

2. การบรรลุตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นการเข้าถึงความสำเร็จหรือการทำให้แจ้งธรรมในพระพุทธศาสนา ซึ่งครอบคลุมไปถึงการบรรลุมรรคผลโดยมีโลกุตระธรรม 9 รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ 4 ได้ตามกำลังของมรรค สำเร็จเป็นพระอริยบุคคล คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์เป็นผู้หลุดพ้นจากกิเลสโดยสิ้นเชิง ระดับของการบรรลุธรรมมี 2 ระดับคือ 1) ระดับวิมุตติ 2 และ 2) ระดับหลักวิมุตติ 5 ภาวะของการบรรลุธรรมมี 3 ระดับ คือ 1) ภาวะด้านจิต 2) ภาวะด้านปัญญา และ 3) ภาวะด้านการดำเนินชีวิต ประเภทของการบรรลุธรรมมี 4 คือ 1) พระโสดาบัน 2) พระสกทาคามี 3) พระอนาคามีและ 4) พระอรหันต์ ในส่วนหลักพุทธธรรมกับการบรรลุธรรมมี 2 ประเภทคือ 1) หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมการบรรลุธรรม และ 2) หลักพุทธธรรมที่ไม่ส่งเสริมการบรรลุธรรม ความสำคัญและคุณค่าที่เกิดจากการบรรลุธรรมคือทำให้ผู้ปฏิบัติตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาได้ การศึกษาและปฏิบัติเพื่อเข้าสู่การบรรลุธรรมอันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดตามหลักพระพุทธศาสนาอันเป็นหัวใจของการศึกษาและปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า

3. อาหารกับการบรรลุธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทพบว่า อาหารกับการปฏิบัติกรรมฐานแบ่งออกเป็น 2 อย่าง คือ อาหารกับการเจริญสมถกรรมฐาน กับอาหารกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน การเจริญสมถกรรมฐานในหมวดสิ่งปฏิกุศลเกี่ยวกับอาการที่ฉันทเข้าไปในร่างกายโดยพิจารณาว่าเป็นสิ่งที่น่าเกลียด ไม่น่าติดใจ หลงใหลจะได้ไม่เกิดความยึดมั่นในร่างกาย เรียกว่า อาหารปฏิกุศลสัญญาซึ่งพิจารณาโดยอาการ 10 อย่าง คือ (วคิน อินทสระ, 2542:144) โดยการไป โดยการแสวงหา โดยการบริโภค โดยที่อยู่ โดยหมักหมม โดยยังไม่

ย่อย โดยย่อยแล้ว โดยผล โดยหลังไหลออกและโดยเปื้อน ผู้ที่หมั่นเจริญอาหารเรปฏิบัติกุศลสัญญา จิตจะลดละความอยาก ความติดในรสชาติ และความเมาในการบริโภคอาหาร

ในส่วนของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการกำหนดรู้ในอริยาบถการบริโภคอาหาร ในส่วนที่เป็นกำหนดรู้อาหาร เป็นอุบายทำจิตใจเกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงคือการเห็นรูปนั้น การบริโภคอาหารกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การมีสติสัมปชัญญะในการตามรู้อิริยาบถขณะบริโภคอย่างต่อเนื่อง จนเห็นสภาวะของรูปนามขณะบริโภคตามความเป็นจริงว่า การบริโภคนั้นเกิดจากสภาวะของรูป และนามเท่านั้น จนเป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจในพระไตรลักษณ์ว่า รูปนามไม่เที่ยง เพราะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปมีสภาพเป็นทุกข์ เพราะถูกความเกิดดับบีบคั้นอยู่เสมอ และไม่ใช่อัตถน เพราะไม่อาจบังคับรูปนามให้เที่ยงและเป็นสุขได้

การบริโภคอาหารที่ส่งผลต่อการบรรลุธรรมมี 2 ประการ คือ 1) การบริโภคอาหารที่เอื้อต่อการบรรลุธรรมมี 2 อย่าง คือ 1) การบริโภคตามหลักโภชนมัตตัญญูตา และ 2) การบริโภคตามหลักสติและสัมปชัญญะ ทั้งสอง 2 อย่างเป็นหลักการบริโภคที่เอื้อหรือส่งผลต่อการบรรลุธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา ในส่วนการบริโภคอาหารไม่เอื้อต่อการบรรลุธรรมมี 3 อย่างคือ 1) การบริโภคเพื่อสนองตัณหา 2) การบริโภคอาหารน้อยเกินไป และ 3) การบริโภคอาหารมากเกินไป หลักการบริโภคอาหารทั้ง 3 ประการดังกล่าวเป็นหลักการบริโภคที่ไม่เอื้อต่อการบรรลุธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาได้ ในส่วนของบุคคลตัวอย่างที่เกี่ยวข้องระหว่างอาหารกับการบรรลุธรรมพบว่า มีกรณีของพระพุทธเจ้าและกรณีของอัญญาตรอุบาสก ซึ่งกรณีตัวอย่างทั้ง 2 เป็นตัวอย่างที่สะท้อนให้เห็นว่าอาหารกับการบรรลุธรรมนั้นมีความสัมพันธ์หรือเอื้อต่อกันและกัน

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

การบรรลุตามหลักพระพุทธศาสนาคือการบรรลุมรรคผลโดยมีพระอริยบุคคล คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ ระดับของการบรรลุธรรมมี 2 ระดับคือ 1) ระดับวิมุตติ 2 และ 2) ระดับหลักวิมุตติ 5 ภาวะของการบรรลุธรรมมี 3 ระดับ คือ 1) ภาวะด้านจิต 2) ภาวะด้านปัญญา และ 3) ภาวะด้านการดำเนินชีวิต ส่วนหลักพุทธธรรมกับการบรรลุธรรมมี 2 ประเภทคือ 1) หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมการบรรลุธรรม และ 2) หลักพุทธธรรมที่ไม่ส่งเสริมการบรรลุธรรม

ส่วนอาหารกับการบรรลุธรรมพบว่า อาหารกับการปฏิบัติกรรมฐานแบ่งออกเป็น 2 อย่าง คือ 1) อาหารกับการเจริญสมถกรรมฐาน 2) อาหารกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน การบริโภคอาหารที่ส่งผลต่อการบรรลุธรรมมี 2 ประการ คือ 1) การบริโภคอาหารที่เอื้อต่อการบรรลุธรรมมี 2 อย่าง คือ 1) การบริโภคตามหลักโภชนมัตตัญญูตา และ 2) การบริโภค

ตามหลักสติและสัมปชัญญะ ในส่วนการบริโภคอาหารไม่เอื้อต่อการบรรลุธรรมมี 3 อย่างคือ 1) การบริโภคเพื่อสนองตัณหา 2) การบริโภคอาหารน้อยเกินไป และ 3) การบริโภคอาหารมากเกินไป กรณีบุคคลตัวอย่างที่เกี่ยวข้องระหว่างอาหารกับการบรรลุธรรมมีพระพุทธเจ้าและอัญญตรอุบาสกเป็นตัวอย่างที่สะท้อนให้เห็นว่าอาหารกับการบรรลุธรรมนั้นมีความสัมพันธ์หรือเอื้อต่อกันและกัน

เอกสารอ้างอิง

- พระพิมลธรรม (ชอบ อนุจารี) . (2545) . *พุทธประวัติที่คนศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : กองทุนบุญนิธิหอไตร.
- พระธรรมธีรราชมุนี (โชดก ญาณสิทธิ) , . (2545) . *วิปัสสนากรรมฐาน* . กรุงเทพฯ: บริษัท ประยูรศาสน์พรินติ้ง จำกัด.
- _____. (2542) . *การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินเป็นอยู่เป็น*. กรุงเทพฯ: บริษัทธรรมสาร จำกัด.
- _____. (2540). *การสร้างสรรคปัญญาเพื่อเพื่ออนาคตของมนุษยชาติ*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2546) . *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์จำกัด.
- _____. (ป.อ.ปยุตโต). (2549) . *พุทธธรรมฉบับปรับขยายความ*. พิมพ์ครั้งที่ 46. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ สหธรรมิก จำกัด.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539) . *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. เล่มที่ 4,11,12,18,20,13,25,27,31.
- วศิน อินทสระ. (2542) . *สาระสำคัญแห่งวิสุทธิมรรค*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

