

การทานอาหารมื้อเดียวที่ปรากฏในกกจูปมสูตร One meal that appears in Kakacūpamasutta

¹นวลนภา ยุคันทพรพงษ์

Nualnapha Yukuntapornpong

²พระมหาอดิเดช สติวโร (สุขวัฒน์วดี)

Phramaha Adidej Sativaro (Sukwattanawadee)

คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyala University

¹Corresponding Author, Email: jewmku@gmail.com

Received June 5, 2022; Revised June 15, 2022; Accepted: June 30, 2022



บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายถึงความสำคัญของการทานอาหารมื้อเดียวที่ปรากฏในกกจูปมสูตร โดยใช้การศึกษาจากเอกสาร หนังสือและบทความที่เกี่ยวข้อง ผลการศึกษาพบว่า อานิสงค์ 5 ประการของการฉันอาหารมื้อเดียวที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติตลอดชีวิตและนำพาเหล่าภิกษุประพฤติเป็นสิกขาบทเบื้องต้น เมื่อนำแนวคิดเหล่านี้มาวิเคราะห์ผู้เขียนพบว่า เป็นจริงและพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง ไม่บริโภคอาหารบ่อยหรือหลายมื้อตามความอยากในรสชาติของอาหารหรือความกลัวเรื่องน้ำหนักว่าถ้าทานอาหารน้อยกลัวผอม จนกระทั่งฝึกทานอาหารมื้อเดียวได้อย่างสมดุลและต่อเนื่อง เป็นปัจจัยหลักให้หายจากโรคร้ายไข้เจ็บสุขภาพแข็งแรงทั้งด้านร่างกายและจิตใจได้อย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: การทานอาหาร, อาหารมื้อเดียว, กกจูปมสูตร

Abstract

This article is intended to explain the importance of eating a single meal that appears in Kakacūpamasutta. Using studies from related documents, books and articles. The study found five intentions of me, the only meal that Buddha practiced throughout his life and led the monks to behave as a preliminary chapter. When analyzing these ideas, the authors found that they were true and self-proving. Do not consume food frequently or several meals according to the appetite for the taste of the food or the fear of weight that if you eat less, fear being thin. Until practicing one



meal in a balanced and continuous way, it is the main factor to recover from illness both physically and mentally in a sustainable way.

Keyword: Dining, Single Meal, Kakacūpamasutta

บทนำ

มนุษย์เกิดมาด้วยความจำเป็นที่ต้องทานอาหาร การทานอาหารเป็นการดำรงชีวิตของมนุษย์ทุกคนเผ่า ทุกชาติพันธุ์ ไม่มีใครที่ไม่ทานอาหาร การทานอาหาร ถ้ามักกินไปก็ไม่ได้ทำให้เกิดประโยชน์ตรงกันข้ามบางทีก็ทำให้เกิดโทษได้เช่นกัน ฉะนั้นพระพุทธศาสนาจึงยกย่องคนที่ทานอาหารแต่พอประมาณ

สอดคล้องกับงานวิจัยของญี่ปุ่นที่มีการระบุถึงประโยชน์ของการทานอาหารมื้อเดียว ซึ่งมีประโยชน์ทำให้อายุยืน ดังปรากฏในงานวิจัยของดร.นพ.โยะชิโนริ นะงุโมะ ได้เขียนหนังสือชื่อว่า “Being Hungry Makes You Healthy: ยิ่งหิวยิ่งสุขภาพดี” ซึ่งท่านได้ทดลองทานอาหารเพียงวันละ 1 มื้อมาตลอด 10 ปีด้วยตนเอง ส่งผลให้ท่านมีสุขภาพแข็งแรงอย่างเห็นได้ชัด และสอดคล้องกับพระสูตรหนึ่งในพระไตรปิฎก ว่าด้วยพุทธวิธีการฉันอาหารมื้อเดียว ที่ปรากฏในกถุจุมสูตรว่า เจ็บป่วยน้อย ลำบากกายน้อย เบากายสบาย มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก (พระไตรปิฎกภาษาไทย, เล่มที่ 12 ข้อที่ 222 หน้าที่ 233, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

กถุจุมสูตรได้กล่าวถึงว่าการฉันอาหารมื้อเดียวก่อให้เกิดความเจ็บป่วยน้อย ลำบากกายน้อย เบากาย สบาย มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก ที่พระพุทธองค์ได้พิสูจน์ด้วยพระองค์เองและเชื่อเชิญให้ภิกษุทั้งหลายปฏิบัติตาม

ด้วยเหตุนี้ ผู้เขียนจึงมีความประสงค์จะศึกษาเรื่องการทานอาหารมื้อเดียวที่ปรากฏในกถุจุมสูตร เพื่อให้ทราบว่าการทานอาหารมื้อเดียวมีประโยชน์ต่อการรักษาสุขภาพของตนเองอย่างไร เป็นแนวทางนำไปใช้ในการพัฒนาชีวิตให้มีคุณค่า เกิดสังคมสุขภาวะแห่งพุทธะที่ผาสุกทั้งร่างกายและจิตใจอย่างยั่งยืน

แนวคิดเรื่องการทานอาหารมื้อเดียว

1. แนวคิดด้านสุขภาพกาย ที่มีผลต่อการรักษาน้ำหนักมวลรวมที่สมดุลได้ง่ายกว่าประหยัดเวลา แรงงาน ทำให้ไม่ต้องเสียสุขภาพกับการทำงานหามรุ่งหามค่ำเพื่อมากินตามใจอยาก มากมื้อจนเกินความจำเป็นที่เป็นต้นเหตุแห่งความอ้วนที่ก่อให้เกิดโรคร้ายต่างๆ มากมาย

2. แนวคิดป้องกันโรค เมื่อไม่ได้มีอาหารเกินมีภูมิต้านทานแข็งแรง ทำให้ร่างกายดั่งไขมันตัวเลวทำให้ลดภาวะเสี่ยงของโรคร้ายต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเบาหวานความดันไขมัน ไตเสื่อม มะเร็ง ภูมิแพ้ ปวดเมื่อย การหิวทำให้สุขภาพดีอายุยืนมาจากการที่ไม่ได้ทานอาหารมากเกินไป ฉะนั้น แนวคิดการทานอาหารมื้อเดียวมีคุณค่าอย่างมากต่อวงการสุขภาพที่สามารถนำไปฝึกปฏิบัติเพื่อให้เห็นผลอย่างเป็นรูปธรรมและนามธรรมตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ดังจะกล่าวโดยสังเขปที่บุคคลสำคัญในวงการสุขภาพหลายท่านได้กล่าวถึง เช่น (ใจเพชร กล้าจน หรือหมอเขียว, 2562) ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม สำนักงานแพทย์ทางเลือกกระทรวงสาธารณสุข ได้นำจุดเด่นของการรักษาสุขภาพทุกแผนมาผนวกประยุกต์ใช้พิสูจน์ได้ด้วยหลัก

วิทยาศาสตร์ เน้นให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด อีกทั้งประหยัดและพึ่งตนมากที่สุด ซึ่งตรงกับสุขภาพทางเลือกคือเน้นการสร้างพลังชีวิตให้เกิดสภาพสดชื่น กำลังเต็ม เบากาย สบายตัว สบายใจ เกิดความสมดุล ไม่ร้อนเกินไม่เย็นเกินจนก่อให้เกิดความเสื่อม ความไม่สบาย และโรคภัยไข้เจ็บทุกโรค โดยดับที่ต้นเหตุกล่าวคือการปรับอาหารการกินที่สมดุลทั้งปริมาณและคุณภาพที่เหมาะสม ด้วยหลักการกินอาหารมื้อเดียวที่ค่อยเป็นค่อยไป ลดละเลิกจากกินจุกจิกตลอดทั้งวัน ลดมื้ออาหารจนถึงจุดสมดุลด้วยหลักการทานอาหารตามลำดับ การย่อยง่ายด้วยพืชจัดสบายร่วมกับการลดละเลิกเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เป็นผลสำเร็จในการดูแลรักษาสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจในแนวทางรักษาสุขภาพที่ฝึกปฏิบัติจริงในค่ายสุขภาพที่พิสูจน์ได้จริงจากจิตอาสาและผู้เข้าค่ายสุขภาพที่ประสบผลสำเร็จหายจากอาการเจ็บป่วยทั้งโรคติดเชื้อและไม่ติดเชื้อมากกว่า 20 ปี

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัย ดร.โยะชิโนริ นะงุโมะ ผู้อำนวยการโรงพยาบาล 4 แห่งในญี่ปุ่น ได้เขียนหนังสือที่ชื่อว่า “Being Hungry Makes You Healthy: ยิ่งหิวยิ่งสุขภาพดี” และท่านก็ได้ทดลองกินอาหารแคว้นละ 1 มื้อมาโดยตลอด 10 ปี ผลที่ได้คือท่านมีสุขภาพดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด และดูอ่อนกว่าวัยเหมือนคนอายุ 30 ปี ทั้งที่อายุ 56 ปี ท่านได้กล่าวว่า “สิ่งที่ผมมุ่งหวังคือการวางแผนสำหรับชีวิตที่มีอายุยืนถึงหนึ่งร้อยปี โดยยังมีหน้าที่ที่แบกรับและมีรูปลักษณ์ภายนอกที่ดูอ่อนเยาว์ บางคนบอกว่าไม่อยากอายุยืนขนาดนั้น แต่คนที่พูดแบบนั้นพอถึงคราวเจ็บป่วย ก็รีบวิ่งโร่มาหาหมอทุกราย เมื่อเข้าสู่วัยชรา ทุกวันจะมีแต่ความทุกข์ทรมาน ซึ่งเป็นผลจากการละเลยสุขภาพ ผมคิดว่าต้องเลิกแล้วว่า จะใช้เวลาอนอยู่บนเตียงในโรงพยาบาลแล้วทำให้คนรอบข้างเดือดร้อน หรือจะมีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง มีกำลังวังชา รูปลักษณ์ภายนอกดูอ่อนเยาว์จนถึงวาระสุดท้าย แล้วจากไปอย่างสง่างาม”

ท่านยืนยันว่า ความคิดที่ว่าการกินอาหารอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ร่างกายแข็งแรงนั้นเป็นความคิดที่เก่าแล้ว ในทางตรงกันข้าม เมื่อท้องร้องเพราะหิวจะส่งผลดีต่อร่างกาย โดยจะค่อยๆดีขึ้นเริ่มจากในระดับเซลล์แล้วทำให้กลับไปเป็นหนุ่มสาวอีกครั้ง ท่านได้ทดลองแล้วพบว่า การเปลี่ยนพฤติกรรมมากินอาหารเพียงวันละมื้อกลับทำให้สุขภาพดีขึ้นและดูอ่อนกว่าวัยอย่างไม่น่าเชื่อ ทำให้สุขภาพแข็งแรง น้ำหนักตัวเข้าสู่จุดที่เหมาะสม นอนหลับสนิททุกคืน ซึ่งเป็นเคล็ดลับที่มีส่วนช่วยให้ผิวพรรณสวยใส

อีกทั้งยังมีงานวิจัยเรื่อง “อดอาหารให้เป็น ยืดอายุ แก่ช้า ต้านโรค” ของ (ปานเทพ พัวพงษ์พันธ์ (2556) ได้กล่าวไว้ว่า ความจริงแล้วมนุษย์มีความจำเป็นต้องมีการหยุดพักการกินอาหาร เพื่อให้ร่างกายพักจากการใช้พลังงานอันมหาศาลในการย่อยอาหาร ต้องการเวลาพักเพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหลอหรือเจริญเติบโต ตลอดจนต้องการเวลาเพื่อขจัดสารพิษหรือฟื้นฟูภูมิคุ้มกันของตนเอง และช่วงเวลาการพักที่ดีที่สุดก็คือเวลาที่เรานอนหลับ ในหลักสูตรล้างพิษตับของชาวอโศก หรือสูตรยา 9 เม็ดของหมอเขียว ต่างก็มีขบวนการในการล้างพิษออกจากร่างกายด้วยการอดอาหารหลายวัน และดื่มได้เฉพาะเครื่องดื่มผลไม้ที่ไร้กากอาหารเท่านั้น เพราะต่างพิสูจน์แล้วว่า การอดอาหารให้ผลดีต่อร่างกายหลายประการ ด้วยการหยิบยกแนวทางธรรมชาติบำบัดนั้น ก็เพื่อแสดงให้เห็นว่า การอดอาหารเป็นกลไกที่ร่างกายออกแบบมาเพื่อเยียวยารักษาโรคของตัวเองได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยหลายชิ้นที่น่าเสนอมานี้ เรื่องก่อนหน้านี จะทำให้เข้าใจว่า ทำไมหลักสูตรล้างพิษตับ หรือหลักสูตรในด้านรักษาสุขภาพนั้น จึงถือเอาเรื่องการอดอาหารเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในการฟื้นฟูสภาพร่างกาย



นอกจากนี้ ปัจจุบันยังมีเรื่องน่ารู้เกี่ยวกับ IF โดย นพ.ปณต ยิ้มเจริญ (2021) ระบุว่า การที่จะมีระบบระเบียบในการทานอาหารที่ได้ผลดีในระยะยาวกับสุขภาพและร่างกายของเรา ซึ่งเหมาะสมมากๆ กับยุคที่มีแต่ความเร่งรีบ ทำให้ระบบเผาผลาญพลังงานสับสนจนเสียหาย IF หรือ Intermittent Fasting จะมีประโยชน์คือการสร้างรูปแบบการกินที่สามารถทำอย่างต่อเนื่อง จะได้รับพลังงานพอดีและสารอาหารพอดี การอดอาหารนับว่าเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมที่มีอยู่แล้วเป็น 1,000 ปี เป็นส่วนของการพัฒนาร่างกายและจิตใจควบคู่กันไป เพราะต้องอดอาหาร ทำให้ต้องมีจิตใจที่แข็งแกร่งด้วย ร่างกายจึงจะดึงไขมันเลวมาใช้มากขึ้น ช่วยลดไขมันทำให้กินอาหารเป็นเวลา และเป็นระบบมากขึ้น

การลดปัญหาการกินจุจิก ทั้งหมดนี้ทำให้ควบคุมน้ำหนักได้ดีและง่ายขึ้น ทำให้ฮอร์โมนอินซูลินต่ำ (ketone) เป็นพลังงานทดแทนในช่วงอดอาหาร ซึ่งมีงานวิจัยมากที่ชี้ว่าทำให้เกิดประโยชน์กับร่างกายหลายด้าน ทั้งลดความเสี่ยงการเป็นเบาหวาน โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง แม้กระทั่งโรคมะเร็งตั้งนั้น เพื่อการปฏิบัติกรกินอาหารมือเดียวได้โดยไม่ยากลำบากและไม่กดข่มจนเวียนกลับไปกินหลายมือ เมื่อมีความจำเป็นบางเหตุการณ์ที่อาจจะมีเข้ามาทดสอบในแต่ละกาล

ในที่นี้ จะได้อธิบายให้เห็นถึงขั้นตอนในการกินอาหารมือเดียว เพื่อให้เกิดการลงมือปฏิบัติตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. วิธีการทานอาหารมือเดียว จะได้อธิบายให้เห็นถึงขั้นตอนในการกินอาหารมือเดียว เพื่อให้เกิดการลงมือปฏิบัติตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1.1 เริ่มจากการลดอาหารที่กินจุจิกตลอดเวลา มาเป็นการทานอาหารเป็นเวลาจากมื้อหลักทั่วไป เช้า กลางวัน เย็น ลดการกินของว่างหรือขนมที่ไม่ได้อยู่ในมื้ออาหาร ฝึกความมีวินัยไม่ตามใจปากทุกครั้งที่มีความอยากในรสชาติที่เสพแล้วสุขใจจนเกิดเป็นความเคยชินหรือหาความสุขจากการกิน เมื่อมีความทุกข์เศร้าหมองแล้วกินเพื่อให้หายทุกข์เศร้าโศกเสียใจ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ปภาสินี แซ่ตีว, นวรัตน์ ไชยมภ (2560) เรื่องความสำเร็จลดความอ้วนด้วย 3 อ. นำแนวคิดตามหลัก 3 อ. มาสู่การลดความอ้วนว่า เมื่อใดที่เครียด สารแห่งความทุกข์ ACTH (Adenocorticotropic Hormone) จะหลั่งออกมา ทำให้การบริโภคอาหารเพื่อดับความโกรธหรือความกังวล ความกลัวหรือความคับแค้นใจ โดยมีความรู้สึกว่า อาหารเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความสุขและความสงบ จะเห็นได้ว่า คนที่มีภาวะเครียดจึงมักเลือกกินอาหารเพื่อสนองความรู้สึกทางอารมณ์ดังกล่าวที่เกิดขึ้น ดังนั้น คนที่ควบคุมอารมณ์ได้ดีไม่เครียด ก็สามารถควบคุมตนเองในการบริโภคอาหารได้ จากการศึกษาเกี่ยวกับอารมณ์ที่ช่วยในการป้องกันการเกิดโรคอ้วนนั้น ส่วนใหญ่เกิดจากการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเองและต้องการลดน้ำหนักให้สามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกขณะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภค

1.2 เมื่อกินอาหารได้ตามเวลา 3 มื้อ ลดการกินของว่าง ขนม และอาหารจุจิกได้แล้ว จึงค่อยลดจำนวนมื้อเป็น 2 มื้อตามที่ร่างกายสบาย ไม่ฝืดฝืนทรมานจากความหิว โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่เจริญวัยอายุเกิน 25 ปีที่จะไม่มีการเจริญเติบโตอีกต่อไป ไม่จำเป็นที่จะต้องรับประทานอาหารมากเช่นเดิมเหมือนเด็กหรือวัยรุ่น หรือตามแนวทางที่มีการวิจัยเรื่อง “แนวทางการลดความอ้วนของพระสงฆ์ตามหลักพระพุทธศาสนา” ผลการวิจัยพบว่า การรับประทานอาหารได้ผลมากที่สุดในการคำสอนของพระพุทธเจ้าคือ โภชนะ มัตตัญญูตา แปลว่า การประมาณในการฉันภัตตาหารของพระภิกษุสงฆ์

ปัญหาและสาเหตุคือการขาดความรู้ที่ขาดสติยั้งยั้งซึ่งใจก่อนรับประทาน แนวคิดและทฤษฎีความเชื่อด้านสุขภาพพบว่า ถูกทำให้เชื่อโดยเฉพาะการโฆษณาเชิงพาณิชย์ จนทำให้มนุษย์มีความโน้มเอียงที่จะปฏิบัติตาม แนวคิดความเชื่อ จึงเป็นสิ่งที่มียุทธผลต่อพฤติกรรม มีผลต่อการสร้างแรงกระตุ้นให้เกิดการอยากในการรับประทาน

ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความอ้วน ได้แก่ อายุและพัฒนาการ โรคเป็นจำนวนมากแตกต่างกันตามอายุ สอดคล้องกับการกินอาหารที่ลดมีลง โดยเฉพาะมือเย็นที่ร่างกายต้องการพักผ่อนและอาจสะสมเป็นส่วนเกินทำให้เป็นโรคอ้วน ดังที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติให้มีการถืออุโบสถศีลที่ไม่เฉพาะบรรพชิต หากฆราวาสถือศีล 8 ที่ไม่กินอาหารมือเย็น ก็จะมีสุขภาพกายและใจแข็งแรงไปด้วย

1.3 เมื่อกินอาหาร 2 มื้อได้อยู่ตัวแล้ว เพิ่มระดับการปฏิบัติเป็นการกินอาหารมือเดียวตามความสะดวกของการดำรงชีวิตประจำวันของแต่ละท่าน โดยทั่วไปจะลดการกินอาหารมือเดียวมาเป็นการกินอาหารมือเพียงเป็นหลัก หรือบางท่านอาจกินอาหารมือเดียวตามเวลาความสะดวกของอาชีพ การงานที่จะปรับสภาพร่างกายให้เกิดความเคยชิน ไม่เกิดความหิวหรืออยากอาหารนอกมื้อ จากการกินอาหารที่มีคุณประโยชน์ตามลำดับ ความย่อยง่ายไปหายากด้วยคุณภาพของอาหารพืชจัดสบายปราศจากเนื้อสัตว์ เคี้ยวให้ละเอียดเป็นอนุเล็กพร้อมให้ร่างกายดูดซึมไปใช้งานเป็นสาระสำคัญที่ระบุไว้ในหนังสือคู่มืออาหารสุขภาพหอมเขียว (ใจเพชร กล้าจน, 2562) ได้สรุปภาพรวมว่า การรับประทานน้อยลงจะมีพลังมากขึ้น จึงสามารถลดความอยากในอาหารนอกมื้อเดียวที่ตั้งใจไว้ บวกกับการตั้งศีลที่ประสบผลสำเร็จ ผู้ป่วยที่มาเข้าค่ายสุขภาพ เพิ่มพลังในการรักษาความเจ็บป่วยให้หายจากโรคร้ายไข้เจ็บไปด้วยหรือจากบทความ “การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพแนวพุทธ” (2558) ที่ระบุถึงประโยชน์ของการทานอาหารแนวพุทธและคุณค่าของการทานอาหารหนเดียว หรือมือเดียวอย่างสอดคล้องกัน

1.4. เพิ่มแรงเหนี่ยวนำที่ดีในการตั้งศีลกินมือเดียวร่วมกับหมู่คณะ จะเพิ่มพลังให้ปฏิบัติได้ง่ายขึ้นและต่อเนื่อง เริ่มจากการตั้งศีลกินในวันพระ วันประจำวันเกิด และเพิ่มวันไปเรื่อยๆ จนครบ 7 วันใน 1 สัปดาห์ จนกระทั่งอยู่ตัว กินมือเดียวได้อย่างไม่ยากลำบาก โดยเฉพาะช่วงที่เข้าค่ายสุขภาพ พระไตรปิฎกที่มีการจัดสำหรับจิตอาสาและผู้เข้าค่ายสุขภาพที่สนใจฟังบรรยายธรรมก่อนช่วงโควิด 19 มีการตั้งศีลกินอาหารมือเดียวเป็นเวลา 10 วันที่ทำร่วมกันเป็นจำนวนไม่ต่ำกว่า 100 คน ทำให้มีพลัง ทำได้ไม่ยากลำบาก จนทำให้ผู้เขียนสามารถกินอาหารมือเดียวได้จากการร่วมเข้าค่ายดังกล่าว ตั้งแต่ปี 2558 จนเข้าใจลึกซึ้งถ่องแท้ถึงการกินอาหารมือเดียว เกิดพลังในการเพ่งเพียรในการทานอาหารมือเดียวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปการทานอาหารมือเดียวเป็นแนวคิดด้านสุขภาพทางกายที่ทำให้แข็งแรง อายุยืน อ่อนเยาว์ คล่องตัวกระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า สบายกายใจ เบากาย มีพลังเป็นอยู่ผาสุกแล้วยังเป็นแนวคิดที่ป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นโรคติดเชื้อและไม่ติดเชื้อ โดยเฉพาะปัจจุบันเมื่อร่างกายไม่เกิดความร้อนเกินจากการเผาผลาญจากการทานอาหารบ่อยครั้งร่างกายไม่ร้อนเกินอยู่ในสภาพที่เป็นต่างเย็นมีภูมิต้านทานโรคแม้โควิด-19 หรือโรคติดเชื้อต่างๆที่อาจแพร่ระบาดในอนาคตก็ไม่สามารถกล้ำกลายได้เพราะเมื่อไม่มีความร้อนและภาวะร่างกายที่เป็นกรดเกิน ประกอบกับความสบายใจที่ไม่ต้องเปลืองกับการทานอาหารมากมือเหมาะภาวะเศรษฐกิจขาลงไม่วิตกกังวลต่อความผิดเคือง เกิดภูมิต้านทานโรคให้ยังมีมากขึ้น เป็นอีกแนวคิดที่ประหยัดเรียบง่ายพึ่งตนลดยาลด



ค่าใช้จ่ายเป็นหมอดูแลตัวเองโดยไม่ต้องไปเสี่ยงติดเชื้อกับการหาหมอที่โรงพยาบาลตบโจทย์ปัญหาสุขภาพกายใจที่ปรากฏในพระไตรปิฎกที่จะกล่าวต่อไป

กฎปฐมสูตรว่าด้วยแนวคิดเรื่องการทำงานอาหารมือเดียวในพระไตรปิฎก

1. แนวคิดเรื่องการทำงานอาหารมือเดียวเพื่อสุขภาพกาย

พระพุทธเจ้าได้ทรงนำทั้งสองเหตุการณ์มาแสดงในพระสูตรนี้เพื่อแสดงว่า ท่านที่สามารถประพฤติปฏิบัติได้ จะมีสุขภาพที่ดี แล้วยังได้ตรัสชักชวนให้ภิกษุทั้งหลายฉันอาหารมือเดียว จะทำให้มีอาหารน้อย มีความเบากาย มีกำลัง และอยู่อย่างผาสุก พระองค์ไม่ต้องพร่ำสอนภิกษุให้ค่อยมีสติระลึกรู้ตัวอุปมาเหมือนม้าที่มีนายสารถิคุมบังเหียน นำม้าให้วิ่งไปตามจุดหมายปลายทางที่ต้องการอุปมาเหมือนภิกษุเมื่อมีความเพียรฝึกฉันอาหารมือเดียวได้ ก็จะละอกุศลธรรม มีแต่กุศลธรรมที่มีแต่ความเจริญ ดังที่พระองค์ตรัสถึงประโยชน์ของการฉันอาหารมือเดียวทรงแนะนำให้ฉันอาหารที่อาสนะแห่งเดียวพระผู้มีพระภาคตรัส เรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสให้ฉันอาหารที่อาสนะแห่งเดียว (เอกาสนิกัง) ละเว้นอาสนะที่สอง สมาทานอาสนะเดียว (ฉันมือเดียว). ปกติมักถือการนั่งฉันเมื่อเคลื่อนจากฐานอาสนะที่นั่งเป็นอันยุติการฉันหรือรับประทานอาหารในวันนั้น ส่วนของวัดป่านั้นจะมีวิธีการเพิ่มออกนอกไปจากคัมภีร์อีก คือ จะกำหนดเวลาฉันในแต่ละวัน เช่นกำหนดฉันเวลา 9 นาฬิกา ก็ฉันในเวลาวันนั้นทุกวัน (จะไม่ฉันก่อนเวลานั้น หรือ หลังเวลานั้น เช่นเวลา 8 นาฬิกา หรือ 10 นาฬิกา) จะไม่เปลี่ยนเวลาฉันตามความอยากฉัน หรือ ไม่อยากฉันตามอารมณ์ แต่ฉันตามสัจจะตามเวลาที่อธิษฐานไว้ จะรู้สึกว่ามีอาหารน้อย มีความลำบากกายน้อย มีความเบากาย มีกำลัง และอยู่อย่างผาสุก

2. แนวคิดเรื่องการทำงานอาหารมือเดียวเพื่อสุขภาพใจ

พระพุทธองค์ทรงเตือนพระโมลลियัคคฺชนะที่ไม่พอใจภิกษุบางรูป โดยกล่าวตักเตือนโทษที่คลุกคลีกับภิกษุณีเกินเวลา ก็ควรละฉันทะและวิตกอันอาศัยเรือน (พระไตรปิฎกภาษาไทย, เล่มที่ 2 ข้อที่ 224 หน้า 3, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ได้แก่ กามคุณ 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ทำให้พระโมลลियัคคฺชนะได้รับการกล่าวตักเตือนให้ควบคุมจิตในการไม่เปล่งวาจาชั่วหยาบผิดศีล หรือที่นางเวเทยิกาที่โกรธนางทาสกาที่สร้างเหตุการณ์แกล้งให้เจ้านายโมโห จากหญิงแม่เรือนที่สงบเสงี่ยมกลายเป็นบันดาลโทสะคุมสติไม่อยู่ จนทำให้ผิดศีลและเสียชื่อเสียง เป็นการปฏิบัติเบื้องต้นที่ควบคุมกาย วาจา ใจ ได้จากการกินอาหารมือเดียวการทำสติให้เกิด เปรียบเหมือนรถที่เทียมด้วยม้าอาชาไนยซึ่งเป็นม้าที่ได้รับการฝึกมาดีแล้ว เดินไปตามหนทางใหญ่ 4 แพร่ง ในที่มีพื้นราบเรียบ โดยไม่ต้องใช้แส้ช่วยแต่นายสารถิผู้ฝึกหัดที่ฉลาดขึ้นรถ แล้วจับสายบังเหียนด้วยมือซ้าย จับแส้ด้วยมือขวาแล้ว ก็เตือนให้ม้าวิ่งตรงไป หรือเลี้ยวกลับไป ตามถนนตามความปรารถนาได้ จะไม่ต้องพร่ำสอนภิกษุทั้งหลายเนื่องๆ ฉะนั้นเหมือนกัน

การทำสติให้เกิดได้ก็จะละอกุศลธรรมเสีย ทำความ پاکเพียรแต่ในกุศลธรรมทั้งหลายก็จักถึงความเจริญ งอกงาม ไพบูลย์จากการตั้งศีลการฉันอาหารมือเดียว เหมือนกับการฝึกม้าที่วิ่งได้โดยสารถิไม่ต้องใช้แส้ในการควบคุมดุจเดียวกับการที่บุคคลที่ฝึกทานอาหารมือเดียวเพื่อล้างความติดยึดในรูป รส กลิ่น เสียง และ สัมผัสในกามคุณ 5 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2557) คือส่วนที่นำใคร่นำปรารถนา, ส่วนที่ดีหรือส่วนอร่อยของกาม ความปรารถนาใคร่นำพอใจเป็นตามความอยากของกิเลสที่เป็นสุขลวงมาจากอุปสรรคกลิ่นเสียงที่มากกระทบอายตนะทั้ง 5 เรียกว่า กามคุณ ความชอบ ความ

ซึ่ง ความสุข ความทุกข์จากผัสสะที่มากระทบต่ออายตนะทั้ง 5 โดยเฉพาะเรื่องอาหารที่ติดในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ที่เป็นสุขชั่วคราวจากต้นหาความอยากที่กินทุกเวลาที่เกิดความอยากจนสะสมพิษ เพราะมองไม่เห็นกิเลส ไม่คิดจะควบคุม ถ้าล้างความอยากอาหารได้ด้วยการตั้งศีลทานอาหารมื้อเดียว เพื่อพบความสุขที่ไม่ต้องกินอาหารเกินปริมาณมากเกินไป ได้ด้วยศีลและปัญญาของการตั้งข้อวัตรปฏิบัติ ด้วยการกินอาหารมื้อเดียวที่ไม่เพียงเป็นอาหารทางรูปธรรมเท่านั้น แต่ยังเป็นอาหารทางนามธรรมที่บุคคลเมื่อได้ปฏิบัติด้วยหลักอาหาร 4 (พระไตรปิฎกภาษาไทย, เล่มที่ 16 ข้อที่ 63 หน้าที่ 119, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) อาหาร 4 คือ สภาพที่นำมาซึ่งผลโดยความเป็นปัจจัยค้ำจุนรูปธรรม และนามธรรมทั้งหลาย, เครื่องค้ำจุนชีวิต, สิ่งที่หล่อเลี้ยงร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดกำลังเจริญเติบโต และวิวัฒน์แจ่มแจ้งได้ดังนี้:

1) กวฬิงการาหาร อาหารคือคำข้าว ได้แก่ อาหารสามัญที่กลืนกินดูดซึมเข้าไป หล่อเลี้ยงร่างกาย ก็เป็นอันกำหนดรู้โรคที่เกิดจากเบญจกามคุณได้ด้วยอาหารที่หยาบหรือละเอียด คำข้าวเป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต ด้วยการกำหนดรู้ในกามคุณ 5 หรือส่วนที่น่าใคร่ น่าปรารถนา ส่วนที่ดีหรือส่วนอร่อยของกาม ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โณภุสัพพะ เมื่อได้พิจารณาอาหารที่กระทบในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดกับการกินอาหารมื้อเดียวมีความสัมพันธ์กัน ทำให้ได้พลังอันเล็กน้อยที่ไปหล่อเลี้ยงร่างกายได้ ทำให้ไม่หิวระหว่างมือ กินในสิ่งสบายที่ไม่มีเนื้อสัตว์ ย่อยง่าย และไม่มีโทษ พืชจัดสบายอาหารเลี้ยงชีพที่เป็นความเจริญพ้นความต่ำและพ้นความอามัหิต

2) ผัสสาหาร อาหารคือผัสสะ ได้แก่ การบรรจบแห่งอายตนะภายใน อายตนะภายนอก และ วิญญาณ เป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา พร้อมทั้งเจตสิกทั้งหลายที่จะเกิดตามมา เมื่อกำหนดรู้ผัสสาหารได้แล้ว ก็เป็นอันกำหนดรู้เวทนา 3 ได้ด้วยผัสสะเป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต พึงกำหนดรู้ในเวทนา 3 ได้แก่ สุข เวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา ประสาทสัมผัสกระทบอายตนะ เกิดความรู้สึกทุกข์ อ่านเวทนาได้แจ่มชัดเมื่อรับประทานมื้อเดียว เหตุที่จะชนะกิเลสได้ต้องมีผัสสะเป็นปัจจัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารการกินที่ได้กินสุขสมใจ หรือไม่ได้อยากกิน จนเมื่อวันสำคัญที่ตั้งใจรับศีลกินอาหารมื้อเดียวแล้ว เกิดความหิวออกมือก็ได้อ่านใจจนเห็นความกลัวกังวลหวั่นไหวในช่วงแรก จนฝึกให้เกิดความเคยชินและวางใจให้เป็นกลาง ไม่สุข ไม่ทุกข์ คงความเป็นอุเบกขาได้

3) มโนสัจเจตนาหาร อาหารคือมโนสัจเจตนา ได้แก่ ความจงใจ เป็นปัจจัยแห่งการทำ พุทธคิด ซึ่งเรียกว่ากรรม เป็นตัวชักนำมาซึ่งภพ คือ ให้เกิดปฏิสนธิในภพทั้งหลาย เมื่อกำหนดรู้มโนสัจเจตนาหารได้แล้ว ก็เป็นอันกำหนดรู้ต้นหา 3 ได้ด้วยจิตเจตนาเป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต พึงกำหนดรู้ในต้นหา 3 ได้แก่ กามต้นหา ภวต้นหา และวิภวต้นหา ความอยากในการกินเป็นเหตุจูงใจอย่างแรงกล้าสำหรับคนที่อยู่ภายใต้อำนาจกิเลส กินอาหารตามต้นหาความอยาก ดังนั้น จึงต้องรู้จักควบคุมตนเองด้วยการหยุดเอาพิษเข้าร่างกาย อย่างน้อยก็ไม่นำพิษหรือความร้อนเข้าร่างกายไปอีก 2 มื้อ เพราะกินอาหารมื้อเดียวจึงควบคุมสิ่งเหล่านี้ได้ด้วยตนเอง

4) วิญญาณาหาร อาหารคือวิญญาณ ได้แก่ วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป เมื่อกำหนดรู้วิญญาณาหารได้แล้วก็เป็นอันกำหนดรู้นามรูปได้ด้วย.ความรู้แจ้งอารมณ์เป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต พึงกำหนดรู้ในนาม อันเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป เมื่อกำหนดรู้วิญญาณาหารได้แล้วก็เป็นอันกำหนดรู้นามรูปได้ด้วย เมื่อกินอาหารมื้อเดียวทำให้เกิดปัญญาในการอ่านนามรูปพิจารณาประโยชน์และโทษของ



อาหารได้แหลมคมขึ้น เนื่องจากต้องประเมินและประมาณถึงชนิดและปริมาณอาหารที่สมดุลมีประโยชน์ครบถ้วน จึงจะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงที่คุ้มค่ากับการบริโภคมือเดียว

ด้วยเหตุนี้ ในแต่ละวันทุกท่านต้องรับประทานอาหารที่ประโยชน์สูงประหยัดสุดถ้าได้อาหาร 4 ที่ได้อ่านอาการกิเลสตามและอดตาผ่านอาหารทุกคำข้าว เกิดผัสสะ ประจักษ์ความคิดเป็นสภาพความเป็นกลางของอุเบกขาไม่ชอบไม่ชังลดทุกข์หมดสุข จนเข้าใจลึกซึ้งอาหารทางจิตวิญญาณที่ได้ทั้งรูปและนาม ไม่ฟุ้งปรองอาหารทางจิตตามใจกิเลสมากจนแยกจากกิเลสไม่ได้ ผู้ทานอาหารมือเดียวจึงมีปัญหาขัดแย้งที่จะรับประทานให้พอดี ไม่อยู่ภายใต้อำนาจกิเลสที่คอยชักนำให้กินอาหารเกินพอดีจนเหลือทิ้งและเสียประโยชน์ มีสติปัญญาหยุดกินได้ ไม่กินเพราะความเสียดาย ตัดใจได้จากการกินเกินพ้นจากสภาพการกินมากจนอึดอัดที่ก่อให้เกิดร่างกายเจ็บป่วยได้ กินอย่างมีองค์ความรู้ชำระกิเลสเจ็บป่วยน้อย ลำบากกายน้อย เบากาย สบาย มีกำลังเป็นอยู่ผาสุก เมื่อทำได้แล้วมีพลังมากขึ้นมากขึ้นเกิดอานิสงส์ เป็นคนมหัศจรรย์บรรลุธรรมด้วยการทานอาหารมือเดียวได้อีกด้วยดังจะกล่าวถึงในลำดับถัดไป

วิเคราะห์คุณค่าของการทานอาหารมือเดียวที่ปรากฏในกถุขมสูตร

ความสำคัญที่ได้จากการทานอาหารมือเดียวที่ปรากฏในกถุขมสูตรนี้ สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประการ ดังนี้

1. ผลประจักษ์ด้านร่างกาย จากการทานอาหารมือเดียวที่ได้ผลชัดเจนจากท่านภัททาลีที่นอกจากจะเกิดความกระปรี้กระเปร่าทางกายและใจ ยังบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ในที่สุด (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 13 ข้อที่ 134-148 หน้าที่ 150-164 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ส่งผลให้เกิดความเจ็บป่วยน้อย ลำบากกายน้อย เบากายสบายมีกำลัง เพราะมีการลดต้นหาความอยากทั้งที่อดีตและปัจจุบัน อดทนต่อการกดขี่ทางใจจนลดมี้อาหารจากกินจุกจิกมาเป็น 5 มื้อ 4 มื้อ 3 มื้อ 2 มื้อ จนสุดท้ายที่ 1 มื้อ ตามหลักการที่พระพุทธเจ้าทรงพิสูจน์ไว้แล้วว่า การฉันอาหารมือเดียวมีความพอเหมาะและมีความสมดุล ไม่ฝืดฝืนเกินไปจนทรมาณกินทางสายกลาง จากการที่พระองค์ทรงเลิกจากการ อดอาหารจนร่างกายซูบผอม และวางการปฏิบัติทุกริกิริยาว่าไม่ใช่หนทางพ้นทุกข์ กลับมาฉันอาหารมือเดียวและตรัสเชิญชวนภิกษุให้มาฉันอาหารมือเดียวว่า “เราฉันอาหารมือเดียว เราเมื่อฉันอาหารมือเดียว ย่อมรู้สึกว่ามีอาพาธน้อย มีความลำบากกายน้อย มีความเบากาย มีกำลัง และอยู่อย่างผาสุกมาเถิด แม้พวกเธอก็จงฉันอาหารมือเดียว แม้เธอทั้งหลายเมื่อฉันอาหารมือเดียว จักรู้สึกว่ามีอาพาธน้อย มีความลำบากกายน้อย มีความเบากาย มีกำลัง และอยู่อย่างผาสุก เราไม่ต้องพร่ำสอนภิกษุเหล่านั้นอีก เพียงแต่ทำให้สติเกิดขึ้นในภิกษุเหล่านั้น” ดังเช่นท่านภัททาลี

ในการฉันอาหารมือเดียนี จัดเป็นสิกขาบทเบื้องต้นที่เป็นระเบียบวินัยที่ควรปฏิบัติ เมื่อฉันอาหารมือเดียวได้ จะส่งผลให้ไม่ก่อให้เกิดความร้อนต่อร่างกาย เพราะทุกครั้งที่อยู่ทำงานจะมีการสันดาปที่กระเพาะอาหาร การฉันอาหารมือเดียนี ทำให้ร่างกายมีเวลาหยุดพักการทำงานไปด้วย จนมีผู้นำหลักการอดอาหารเพื่อลดน้ำหนักมาปฏิบัติตาม ส่งผลให้หายเจ็บป่วยจากโรคภัยไข้เจ็บ เคลื่อนไหวคล่องตัว เบากายสบายมีกำลัง มีสติปัญญาที่จะขัดเกลากิเลสที่หลอกให้กินเมื่อรู้สึกหิว มีสติสัมปชัญญะที่จะคัดเลือกอาหารที่มีคุณประโยชน์ที่แท้จริงให้เข้ามาสู่ร่างกาย ด้วยเหตุนี้ จึงไม่แปลกใจที่พระพุทธเจ้าและภิกษุในสมัยพุทธกาลจะฉันอาหารมือเดียว และมีสุขภาพพลานามัยแข็งแรงดี

อย่างไรก็ดี หมอเขียว หรือ ดร.ใจเพชร กล้าจน ได้นำจุดเด่นของการรักษาสุขภาพทุกแผนมาผนวกประยุกต์ใช้และพิสูจน์ได้ด้วยหลักวิทยาศาสตร์ที่เน้นให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ด้วยการกินอาหารมื้อเดียว ส่งผลให้เกิดตัวชี้วัดความมีสุขภาพดี 5 ข้อ ได้แก่ 1. เจ็บป่วยน้อย 2. ลำบากกายน้อย 3. เบากาย 4. มีกำลัง 5. เป็นอยู่ผาสุก ช่วยสร้างความสมดุล ไม่ร้อนเกิน ไม่เย็นเกิน จนก่อให้เกิดความไม่สบายและมีโรคภัยไข้เจ็บได้ทุกชนิด แต่ให้คำนึงถึงการดับที่ต้นเหตุของปัญหา คือ การกินอาหารที่สมดุลทั้งปริมาณและคุณภาพ ก่อให้เกิดผลสำเร็จในการดูแลรักษาสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เป็นอีกหนึ่งในแนวทางรักษาสุขภาพที่ฝึกปฏิบัติจริงในค่ายสุขภาพที่พิสูจน์จากทั้งจิตอาสาและผู้เข้าค่ายสุขภาพที่ประสบปัญหาความเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย ให้กลับมามีสุขภาพร่างกายแข็งแรงดังเดิมหรือดียิ่งกว่าเดิม

2. ผลประจักษ์ด้านจิตใจ จะเห็นได้ชัดเจนจากการที่ผู้เขียนได้ฝึกการกินอาหารมื้อเดียวมาเป็นเวลา 7 ปีที่อ่านอาการทางจิตได้ตามลำดับ มีความอดทนและอดสาหะปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนสามารถอ่านอาการชอบชังเมื่อมีผัสสะมากระทบทางตาหูจมูกลิ้นกายใจ จากสิ่งเร้ารอบข้างไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหมีมิตรดีสหายดีที่ล้วนเป็นคู่เปรียบให้ได้ล้างกิเลสที่เกิดในขณะปัจจุบัน พัฒนาระดับอารมณ์ความชอบชัง รัก เกลียด โลก โกรธ หลงได้ตามลำดับ โดยมีสติสัมปชัญญะรู้ตามความเป็นจริง

การรับประทานอาหารมื้อเดียวจึงควรค่าแก่การประพฤติปฏิบัติตาม ภิกษุฉันมื้อเดียวย่อมผ่องใส ไม่เศร้าโศกในปัจจัยที่ล่วงลับไปแล้วหรือปัจจัยที่ยังมาไม่ถึง ยินดีที่ได้รู้ความพร่อง ไม่คาดหวัง ไม่ปรารถนาปัจจัยองค์ประกอบที่ยังมาไม่ถึง เลี้ยงตนด้วยปัจจัยที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า ยินดีพอใจที่ใช้องค์ประกอบปัจจุบัน มีสติปัญญาดีรู้ตัวทั่วพร้อม ถ้าไม่พอใจจะมีความสุขได้ทุกเวลา ผ่องใสจากภายในสู่ภายนอก การกินอาหารมื้อเดียวจึงสะกดจิตความอยาก เป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้เกิดการตั้งศีลให้มีกำลังที่อ่านงานนอกและงานในได้ ไม่เป็นแรงเหนี่ยวนำที่ส่งสมวิบากร้ายลงให้เสพกินพอดีจนเจ็บป่วย ตัดขาดให้ได้จากการทำซ้ำๆ ละอายและเกรงกลัวต่อบาปอย่างแรงกล้า ให้ตัดขาดจากกิเลสความอยาก ไม่เสพความสุขลงที่ทำให้ผลิตเพลินเกินความพอดีจนเป็นพิษต่อร่างกาย กว่าจะถอนออกจากความคิดปรุงแต่งของเราได้ ก็ต้องฝึกความอดทนด้วยการกินอาหารมื้อเดียว พิจารณาประโยชน์และโทษที่เกิดกับร่างกายด้วยการตั้งศีลกินมื้อเดียว ประพฤติปฏิบัติให้จิตวิญญาณพันทุกข์มีความสุข จนในที่สุดไม่สะดุ้งสะเทือนหวั่นไหวแม้ประสบกับสถานการณ์เลวร้ายต่างๆ ในปัจจุบันให้ทำเท่าที่ทำได้ พอใจเท่าที่เป็นไปได้ ด้วยการกินอาหารมื้อเดียว

พระพุทธเจ้าได้ฝึกกินข้าววันละมื้อจนเป็นปกติตามสาวกของพระพุทธเจ้ายกตัวอย่างเช่น ท่านฉวีโสธน (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 14 ข้อที่ 98-104 หน้าที่ 115-125 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ท่านฉันมื้อเดียว ไม่ฉันตอนกลางคืน เว้นขาดจากการฉันในเวลาวิกาล ย่อมเสวยสุขอันปราศจากโทษในภายใน รู้แจ้งธรรมารมณ์ทางใจจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดั่งเนินปราศจากความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ รู้ชัดตามความเป็นจริงหลุดพ้นจากกามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ หลุดพ้นจากชาติกิเลสทั้งปวง ได้อานิสงส์ 5 อย่าง คือ มีความเจ็บป่วยน้อย มีความลำบากกายน้อย มีความเบากายเบาใจ มีกำลัง อยู่อย่างผาสุกดังเช่นท่านฉวีโสธน โดยต้องปฏิบัติศีลให้สมบูรณ์และมีข้อปฏิบัติสำหรับบุคคลทั่วไปในการทานวันละมื้อมั่งนี้

1. งดกินจุบจิบระหว่างมื้อ



2. ไม่ว่าจะกินกี่มื้อก็ลดมาที่ 1 มื้อเช่น 5 มื้อนี้เหลือ 4 มื้อ
 3. ให้กินมื้อหลัก 1 มื้อที่เหลือให้กินมื้อเบาเช่นเช้าและเย็นกินข้าวต้มสุกหรือผลไม้สด นมธัญพืช
 4. ต้องชำระกิเลสในอาหารกล้ารับสิ่งที่เป็นโทษกินในสิ่งที่เป็นประโยชน์ลดกิเลสความกลัว ความโกรธ
 5. ทานอาหารที่สมดุลร้อนเย็น
 6. ลดละเลิกการทานอาหารเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์เท่าที่จะทำได้มาทานพืช ใจ สบาย
 7. มีการกายบริหารและถอนพิษกับร่างกายที่เหมาะสม
 8. ทำการงานที่มีประโยชน์ด้วยความยินดีทำให้มีพลังชีวิตชีวาวางรู้เพียรรู้จัก
 9. สานพลังกับหมู่มิตรดี เช่นสังคมาคมชนนโศกหรือชุมชนแพทย์วิถีธรรม
- ทั้งหมดนี้เป็นจุดที่แข็งแรงที่สุดของชีวิตประโยชน์สูงสุด ประโยชน์สูงสุด ระบบประสาทจะดีที่สุดรู้ว่า อะไรถูกกันไม่ถูกกัน เกิดสิ่งดีทุกอย่างในชีวิตนี้คือความมหัศจรรย์ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ คนเราควรตั้ง ตนอยู่บนความไม่ประมาท ควรมีความเพียรในการเพ่งเผากิเลส ทุกอย่างในโลกคืออาหารการกิน อาหารพืชหรืออาหารพุทธรูปดีก็ดี จะไม่เห็นพอนอกจากที่ยึดกล้าลงมองยึดความพอดีแบบ สบายที่เคยทำเคยชินหรือสบาย สิ่งไม่พอดีที่ไม่เคยทำ ไม่สบายมาอยู่ณ.ปัจจุบัน แต่เมื่อปฏิบัติด้วย ปัญญาจะทำได้จริงแข็งแรงผาสุกยั่งยืน

บทสรุป

การทานอาหารมื้อเดียว เป็นวิธีปฏิบัติที่เมื่อทำได้อย่างจริงจังด้วยวิธีการจากง่ายไปหายากคือ 1) ตั้งศีลปฏิบัติ 2) หมั่นเพียรอดทนฝึกฝนซ้ำๆ อย่างต่อเนื่องจนเป็นปกติของชีวิตประจำวัน 3) ปรับ ความทุกข์ใจให้มีความสุขให้ได้ 4) มีสติคิดก่อนที่จะทานอาหาร จึงทำให้ได้ทานแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ ให้ คุ่มค่ากับการทานอาหารมื้อเดียว ทำให้ลดละเลิกขนมหวานและอาหารปรุงแต่งที่ไม่จำเป็นต่อร่างกาย จึงกลายเป็นการงดการเอาพิษเข้าร่างกายไม่ตามใจความอยาก ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เจ็บป่วยน้อย มีภูมิต้านทานโรคทั้งติดเชื้อและไม่ติดเชื้อไม่ว่าจะเป็นมะเร็ง ไตเสื่อม เบาหวาน ความดัน ไชมัน ภูมิแพ้ ปวดเมื่อย ลำบากกายน้อย เบากาย สบาย มีพลังเต็มเปี่ยม เกิดพลังฉันทะยินดี สามารถปฏิบัติภารกิจได้เข้าจรดคำ ผาสุก ผ่องใส สุขสบายใจ ไร้กังวลจิตใจเข้มแข็งล้างกามและอิตตา หยาบกลางละเอียดเกิดสภาวะจิตเป็นกลางอุเบกขาสุขสงบของนิพพาน ด้วยหลักธรรมที่โยงเข้าสู่การ ปฏิบัติจนได้สภาวะไม่กดขี่ แต่เป็นการวิปัสสนาพิจารณาด้วยปัญญาในการทานอาหารวันละมื้อจากการอ่านใจฆ่ากิเลสเบาบางจากความเจ็บป่วย ลำบากกายน้อยจากกิเลส เบากายเบาใจจากกิเลส มี พลังฆ่ากิเลส อยู่อย่างผาสุกห่างไกลจากกิเลสพิษสูงจนสังขจะของอานิสงส์ของการทานอาหารมื้อเดียวได้ อย่างแท้จริง

เอกสารอ้างอิง

ใจเพชร กล้าจน. (2562). *หนังสือถอดรหัสสุขภาพ เล่ม 2 ความลับฟ้า*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์ ดี.

- ปานเทพ พัวพงษ์พันธุ์. (2556). *เปิดงานวิจัย อดอาหารให้เป็น ยืดอายุ แก่ช้า ต้านโรค (ตอนที่ 1),* สืบค้นเมื่อวันที่ 7 กรกฎาคม 2564, จาก <https://mgronline.com/daily/detail/9560000044602>.
- นนทวัฒน์ ปรีดาภัทรพงษ์. (2558). การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพแนวพุทธ. *วารสารบัณฑิตศาสตร์ มจร.* 13(2), หน้า 45-59.
- นพ. ปณต ยิ้มเจริญ. (2564). *IF คือ อะไร ทำไมฮิตกันจัง เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับ IF.* สืบค้นเมื่อวันที่ 7 กรกฎาคม 2564, จาก <https://www.rattinan.com/if>.
- นาวิณ วรรณเวช. (2558). ยิ่งหิว ยิ่งสุขภาพดี? มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. *วารสารวิชาการคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์.* 11(2), หน้า 197-209.
- ปภาสิณี แซ่ตี้ว, นวรัตน์ ไชยมภ. (2560). ความสำเร็จลดความอ้วนด้วย 3 อ. *วารสารพยาบาลทหารบก.* 18(2), หน้า 9-16.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2557). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย.* พิมพ์ครั้งที่ 40. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธรรม.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.* กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

