

วิถีชีวิตพระสงฆ์กับโภชนาการในสมัยพุทธกาล

THE LIFE STYLE AND DIET OF MONKS IN THE PERIOD OF BUDDHA

Guangjiao Yu*

Corresponding Author E-mail: guangji.yu@gmail.com

บทคัดย่อ

วิถีชีวิตแบบพระสงฆ์เป็นวิถีชีวิตที่แตกต่างไปจากชาวโลกโดยทั่วไป พระสงฆ์เป็นผู้ขอ ใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย สันโดษ ยินดีเท่าที่ได้มา ไม่เก็บสะสมปัจจัย เป้าหมายสูงสุดของพระสงฆ์คือนิพพาน พระสงฆ์พึ่งพาอาศัยชาวบ้านผู้มีศรัทธา ฉะนั้นพระสงฆ์และชาวบ้านมีความเกี่ยวพันและพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน พระสงฆ์ยังมีบทบาทเป็นผู้นำทางชีวิตของชาวบ้าน เป็นผู้นำชาวบ้านพ้นจากความทุกข์ อาหารของพระสงฆ์ในสมัยพุทธกาลมาจากการเที่ยวบิณฑบาต และการกินของพระสงฆ์ก็ทำให้เกิดปัญหาต่างๆ เช่นทำให้สังคมและชาวบ้านเดือดร้อนเพราะการกินของพระสงฆ์ ปัญหาทางร่างกายของพระสงฆ์ที่เกิดจากการกินที่ไม่เหมาะสม พระพุทธเจ้าเลยยกเลิกขาบโภชนาการขึ้น เพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดจากการกินของพระสงฆ์ และรักษาความศรัทธาและความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา แต่เมื่อเข้าสู่สังคมสมัยใหม่ สิกขาบทโภชนาการบางข้ออาจไม่สามารถเข้ากับสังคมได้ บางข้ออาจมีความขัดแย้งกับกฎระเบียบทางสังคม และทำให้พระสงฆ์ละเมิดพระวินัยอย่างมาก

คำสำคัญ: พระสงฆ์, โภชนาการ, สมัยพุทธกาล

ABSTRACT

Buddhist lifestyle is a way of life different from general people in the world. Monks are begger. Live a simple, lonely and happy life without collecting any factors. The ultimate goal of monks is nirvana. The monks depend on the faithful villagers. Therefore, monks and villagers are connected and dependent on each other. Monks also play a leading role in villagers' lives, leading villagers to get rid of pain. The food of Buddhist monks comes from charity, and their diet will cause problems. For example, because of the monks' diet, society and villagers suffer, and physical problems caused by improper diet of monks. Therefore, the Buddha proposed the principle of nutrition to solve the problems caused by the monks' diet and maintain their faith and belief in Buddhism. But entering the modern society, some nutrition may not be integrated into society. Some of nutrition may conflict with social regulations, and Led to serious violations of discipline by monks.

Keywords: Monks, Nutritional principles, Period of buddha

บทนำ

การกินเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสรรพสัตว์ในโลก และการกินเป็นเรื่องที่ทำให้ผู้คนมีชีวิตอยู่ได้และมีพลังเพื่อที่จะดำเนินหน้าที่ของตน เพราะฉะนั้นเรื่องอาหารการกินเป็นเรื่องสำคัญของชีวิตประจำวัน กินเพื่ออยู่ได้เนื่องจากการขาดทรัพยากรและการขาดอาหาร แต่สังคมปัจจุบัน การกินและกินอาหารที่ถูกปากถูกใจเป็นเรื่องสำคัญยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ เนื่องจากทรัพยากรทางสังคมเพียงพอ หรือมีส่วนเกิน ทำให้ผู้คนในสังคมปัจจุบันนิยมมีความปรารถนาแสวงหาช่องทางมาแสวงกิเลสทางปากของตน เมื่อมีกิเลสปัญหาย่อมตามมา เช่นโรคต่างก็จะเกิดตามที่พวกเรากินเยอะเกินความต้องการของร่างกาย หรือทานอาหารทอดบ่อย ๆ ไม่ว่า

* Mainland Group (Hongkong) Co., Ltd.

จะเป็นผู้คนธรรมดาหรือนักบวช ถ้ากินไม่รู้จักความพอเหมาะ หรืออยากกินอะไรกินตามความอยาก ก็ไม่พ้นจากโรคต่าง ๆ ได้ โดยเฉพาะพระสงฆ์ในปัจจุบันมีปัญหาทางร่างกายเป็นจำนวนไม่น้อย เนื่องจากการขาดการออกกำลังกาย และมีอาหารที่เพียงพอ อีกอย่างพระสงฆ์ในปัจจุบันไม่ค่อยปฏิบัติตามพระวินัยสำหรับเรื่องโภชนาการ เช่นรับประทานอาหารตอนเวลาวิกาล แต่ในสมัยพุทธกาล พระสงฆ์จะใช้ชีวิตตามพระวินัยอย่างเข้มงวด และอาจเพราะทรัพยากรที่ไม่เพียงพอและเพื่อหลีกเลี่ยงโรคต่าง ๆ พระพุทธเจ้าจึงตั้งกฎที่เกี่ยวกับการฉันของพระสงฆ์ขึ้นตามปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในคณะสงฆ์ในสมัยพุทธกาล ได้แก่ โภชนวรรค 10 สิกขาบท และ โภชนปฏิสังยุต 30 สิกขาบท

วิถีชีวิตของพระสงฆ์ในปัจจุบัน พระพุทธเจ้าได้ให้ความหมายกับคำว่า ภิกษุ “ที่ชื่อว่า ภิกษุ เพราะอรรถาเป็นผู้ขอ”(วิ. มหา (ไทย) 2/564/499) และ ภิกษุทั้งหลายต้องออกบิณฑบาตเพื่อได้รับอาหารจากชาวบ้านผู้ที่เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา แต่พระสงฆ์ในยุคสมัย น้อยที่จะออกไปบิณฑบาตตอนเช้า เพราะว่าสังคมเปลี่ยนไป วิถีชีวิตของพระสงฆ์ก็เปลี่ยนไปตามยุคสมัย และพฤติกรรมบางอย่างในการฉันอาหารของพระสงฆ์ในปัจจุบัน มีความขัดแย้งกับพระวินัยอย่างชัดเจน และส่งผลต่อสังคมสงฆ์เกิดปัญหาในด้านสุขภาพอย่างทันที อย่างหนึ่ง อาหารสังคมสมัยนี้มีหลักหลายมากมายที่สามารถเลือกรับประทานได้ตามชอบ นี่เป็นหนึ่งในปัจจัยหลักที่ทำให้พระสงฆ์มีปัญหาทางร่างกาย จากงานวิจัยของ เพชรรัตน์ อันโต และคณะ (2562) เรื่อง พฤติกรรมและความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการฉันภัตตาหารกับการปฏิบัติกิจวัตรตามวิถีชีวิตของพระสงฆ์ พบว่า พฤติกรรมการฉันภัตตาหาร พบ ฉันทา กาแฟ และเครื่องดื่มชูกำลัง ทุกวัน ร้อยละ 56.1 ฉันทบ่อยมาก คือ ขนมหวาน อาหารทอด และไข่ ร้อยละ 35.5, 31.5 และ 31.0 และฉันทน้อย คือ เนื้อไม่ติดมัน สัตว์ปีกติดหนัง และเนื้อติดมัน ร้อยละ 33.5, 33.3 และ 29.5 ตามลำดับ พลังงานที่ได้จากการฉันภัตตาหารที่มีไขมันสูง น้ำตาลสูง และอาหารไขมันต่ำ เฉลี่ย ($\pm$ SD) 445.87 ± 300.04 , 292.45 ± 120.34 และ 171.65 ± 99.49 แคลลอรี่/วัน ตามลำดับ (เพชรรัตน์ อันโต, กุหลาบ รัตนจักรธรรม, วสุธร ตันวัฒนกุล และ สุณิศา แสงจันทร์, 2019)

เนื่องจากปัญหาต่าง ๆ เกี่ยวกับการฉันอาหารที่พระสงฆ์ในปัจจุบันกำลังเผชิญ ทำให้ผู้คนทั้งหลายตามองวิถีชีวิตของพระสงฆ์และการปฏิบัติตามพระวินัยปฏิภักเป็นอย่างไร และมองไปถึงวิถีชีวิตของพระสงฆ์ในสมัยพุทธกาลเป็นอย่างไร การปฏิบัติตามพระวินัยปฏิภักในสมัยนั้นเป็นอย่างไร สถานการณ์และทรัพยากรของสังคม การอยู่ร่วมกันระหว่างพระสงฆ์กับชาวบ้านในสมัยพุทธกาล เมื่อปัญหาเกิดขึ้นแล้วสามารถแก้ไขอย่างไร ซึ่งเป็นประเด็นที่น่าสนใจและสามารถหาแนวทางเพื่อแก้ปัญหาทางสังคมปัจจุบันได้

การใช้ชีวิตของพระสงฆ์กับโภชนาการในสมัยพุทธกาล

พระพุทธศาสนาอุบัติขึ้นมาในโลก เมื่อ 2,605 ปีที่แล้ว ณ ดินแดนที่เรียกว่า “ชมพูทวีป” หรือประเทศอินเดียในปัจจุบัน พระพุทธองค์ทรงส่งพระสาวกออกไปประกาศพระศาสนา ด้วยการตรัสพระวาจาว่า “เธอทั้งหลายจงจาริกไปเพื่อประโยชน์และความสุขแก่คนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์โลก เพื่อประโยชน์เกื้อกูลและความสุขแก่ทวยเทพและมนุษย์ ของจงอย่าได้ไปรวมทางเดียวกันสองรูป จงแสดงธรรมงามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด จงประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถทั้งพยัญชนะ ครบ บริสุทธิ์ บริบูรณ์ สัตว์ทั้งหลายจำพวกที่มีรูปคือกิเลสในจักขุน้อยมีอยู่ เพราะไม่ได้ฟังธรรมย่อมเสื่อม ผู้รู้ทั่วถึงธรรมจักมี” การดำรงชีวิต หมายถึงการที่พระภิกษุสามเณรมีชีวิตอยู่ได้ต้องอาศัย พึงพาประชาชน โดยที่ประชาชนถวายจีวร อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค แต่พร้อมกันนั้นพระสงฆ์ก็ให้ธรรมทานเป็นสิ่งตอบแทน (พระมงคลธีรคุณ, 2561)

การดำรงชีพของภิกษุ พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ เป็นหลักการว่าให้ใช้หลักอาชีวปาริสุทธิสล 4 กล่าวคือ

- 1) ปาติโมกขสังวรศีล ศีลคือการสำรวมระวังในพระปาติโมกข์ ซึ่งนั่นหมายถึงว่าจะต้องรักษาศีล 227 ข้อให้เคร่งครัด
- 2) อินทริยสังวรศีล คือการสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กายและใจเมื่อตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายได้สัมผัสกับสิ่งมากระทบภายนอกและใจรู้อารมณ์ต่างๆ
- 3) อาชีวปาริสุทธิสล คือการเลี้ยงชีวิตโดยชอบ ไม่ใช่เล่ห์เหลี่ยมหลอกลวงสักการะการเทศน์เพื่อแสวงหาเงินทองขัดกับหลักการข้อนี้
- 4) ปัจจยปัจจเวกชนศีล คือการพิจารณาเสียก่อนบริโภคปัจจัย 4 (ปฐมพงษ์ โพธิ์ประสิทธิ์นันท์, 2561)

วิถีชีวิตแบบพระสงฆ์เป็นวิถีชีวิตที่แตกต่างไปจากชาวโลกโดยทั่วไปทั้งรูปแบบ วิธีการและเป้าหมาย สังคมสงฆ์เป็นสังคมที่เป็นแบบอย่างของการดำเนินชีวิตที่ประเสริฐ เน้นความสมถะ เรียบง่าย สันโดษ ยินดีเท่าที่ได้อมา ไม่เก็บสะสมปัจจัย (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, 5/274/72) วิถีชีวิตของพระสงฆ์ในยุคบุกเบิกนั้นเป็นไปอย่างเรียบง่าย พระพุทธองค์ทรงให้แนวทางในการดำรงชีพ คือ นิสัย 4 ได้แก่ การบรรพชาต้องอาศัยการเที่ยวบิณฑบาตหาเลี้ยงชีพด้วยลาแข้ง เครื่องนุ่งห่มต้องใช้ผ้าบังสุกุล ที่อยู่อาศัยพักตามโคนไม้ และยารักษาโรคให้ฉันทามุตรเนา (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, 4/73/101-102)

จากข้อมูลดังกล่าว พระสงฆ์ใช้ชีวิตเรียบง่าย เน้นความสมถะ ยินดีเท่าที่ได้อ ไม่เก็บสะสมปัจจัย เป้าหมายสูงสุดของพระสงฆ์คือนิพพาน และพระสงฆ์ยังเป็นผู้ชี้ทางให้กับชาวบ้านหลุดพ้นจากความทุกข์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน พระสงฆ์มีบทบาทในการให้ความรู้ เป็นแบบอย่างที่ดีและเป็นผู้ที่ปรึกษาด้านการดำเนินชีวิตตามหลักปัญจธรรมแก่ประชาชน พระสงฆ์กับชาวบ้านพึ่งพาอาศัยกัน พระสงฆ์พึ่งพาอาศัยชาวบ้านผู้มีศรัทธา อาศัยชาวบ้านการบริโภคทั้ง 4 ปัจจัย ได้แก่ อาหาร ไตรจีวร ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค ประชาชน ประชาชนพึ่งพาอาศัยพระสงฆ์ด้านจิตใจ และทางปัญจธรรมเพื่อพ้นทุกข์ เพื่อรู้จักแยกแยะสิ่งดี หรือสิ่งเลว สิ่งที่เป็นประโยชน์ และไม่เป็นประโยชน์ หากประชาชนสามารถนำหลักธรรมคำสอน ความรู้และการปฏิบัติที่ถูกต้องตามแนวทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการดำเนินชีวิต ไม่ยึดวัตถุเป็นที่ยึดไม่พุ่มเพื่อยอย่างไร้ประโยชน์ ก็จะสามารถไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืนได้ (พระครูนิรมิตเวฬุวัน (ประยูร จิรสุโก) และ ศิริโรจน์ นามเสนา, 2564)

การฉันของพระสงฆ์สมัยพุทธกาล อาหารของพระสงฆ์ส่วนมากมาจากการบิณฑบาต และได้จากการรับกิจนิมนต์บ้าง แต่อย่างไรก็ตาม อาหารที่พระสงฆ์รับประทานมาจากชาวบ้านทั้งนั้น จากสิกขาบทที่ปรากฏในพระวินัยปิฎกเล่ม 2 โภชนวรรค สิกขาบท 10 บทและ โภชนปฏิสังยุต 30 สิกขาบท เห็นได้ชัดเจนว่าการฉันของพระสงฆ์เป็นอย่างไร เช่น สิกขาบทที่ห้ามฉันอาหารในโรงทานเกิน 1 มื้อ สิกขาบทที่ห้ามฉันอาหารรวมกลุ่ม สิกขาบทที่ห้ามรับบิณฑบาตเกิน 3 บาตร สิกขาบทที่ห้ามฉันอาหารในเวลาวิกาล สิกขาบทที่ห้ามฉันอาหารที่เก็บไว้ค้างคืน เป็นต้น สะท้อนให้เราเห็นชัดเจนว่าการฉันของพระสงฆ์ในสมัยพุทธกาลเป็นอย่างไร ซึ่งพระสงฆ์ดำเนินชีวิตตามพระวินัยอย่างเข้มงวด บริโภคปัจจัย 4 ตามกฎระเบียบของคณะสงฆ์อย่างชัดเจน

สิกขาบทเกี่ยวกับโภชนาการของพระสงฆ์ในสมัยพุทธกาล

พระพุทธเจ้าได้ยกสิกขาบทขึ้นหลายบทที่เกี่ยวกับการฉันอาหารของพระสงฆ์ เพื่อแก้ไขปัญหาที่เกี่ยวกับการฉันที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของพระสงฆ์ รวมถึง สิกขาบทเกี่ยวกับสถานที่โภชนาการ สิกขาบทเกี่ยวกับบิณฑบาต สิกขาบทเกี่ยวกับมารยาทโภชนาการ เป็นต้น พระพุทธเจ้าได้ยกสิกขาบทต่าง ๆ ขึ้นตอนเมื่อเกิดปัญหาที่เกี่ยวข้อง ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงกฎเกณฑ์การเป็นอยู่ของพระสงฆ์และการบริหารคณะสงฆ์ในสมัยพุทธกาล ซึ่งการเป็นอยู่ของพระสงฆ์ต้องอาศัยชาวบ้าน และมีกฎระเบียบต่าง ๆ จะถูกตั้งขึ้นเมื่อเกิดปัญหา พระพุทธเจ้าได้ตั้งสิกขาบทเกี่ยวกับการฉันของพระสงฆ์ คือ โภชนวรรค ในทั้งหมด 10 สิกขาบท และ โภชนปฏิสังยุต ทั้งหมดมี 30 สิกขาบท รวมถึง ชัมภกตวรรค 4 สิกขาบท สักกัจจวรรค 10 สิกขาบท กพพวรรค 10 สิกขาบท และสุสุวรรค 6 สิกขาบท สิกขาบทต่างๆ ที่เกี่ยวกับการฉันของพระสงฆ์ดังต่อไปนี้

โภชนวรรค สิกขาบทที่ 1 ว่าด้วยห้ามฉันอาหารในโรงทานเกิน 1 มื้อ สิกขาบทนี้ได้เกิดขึ้นเมื่อภิกษุทั้งหลายอยู่ฉันอาหารในโรงทานเป็นประจำ ประชาชนนั้นเพ่งโทษ ตีเตียน โพนทะนา พระพุทธเจ้าจึงยกสิกขาบทนี้ขึ้นแสดงอย่างนี้ ว่าดังนี้ ภิกษุพึงฉันอาหารในโรงทานได้ครั้งหนึ่ง ถ้าฉันยิ่งกว่านั้น เป็นปาจิตติย (วิ.มหา (ไทย) 2/470/424) ต่อมาภิกษุรูปหนึ่งได้เดินทางและแวะฉันอาหารในโรงทานแห่งหนึ่ง บังเกิดอาพาธหนัก ไม่สามารถจะหลีกไปจากโรงทานนั้นได้ พระพุทธเจ้าจึงยกสิกขาบทนี้ขึ้นแสดงอย่างนี้ ว่าดังนี้ ภิกษุมิใช่ผู้อพาธ พึงฉันอาหารในโรงทานได้ครั้งหนึ่ง ถ้าฉันยิ่งกว่านั้น เป็นปาจิตติย (วิ.มหา (ไทย) 2/471/425)

โภชนวรรค สิกขาบทที่ 4 ห้ามรับบิณฑบาตเกิน 3 บาตร สิกขาบทนี้ได้เกิดขึ้นเมื่อภิกษุผู้ถือเทียวบิณฑบาตรูปหนึ่งได้เข้าไปถึงบ้านอุบาสิกา ออกไปแล้ว ได้บอกแก่ภิกษุรูปอื่นไปเทียวบิณฑบาตที่บ้านอุบาสิกาต่อ ภิกษุรูปนั้นออกไปแล้วได้บอกแก่ภิกษุรูปอื่นต่อ นางก็ได้สั่งให้ถวายขนมแม่แก่ภิกษุรูปนั้นต่อจนขนมตามที่ได้จัดไว้ให้บุตรเพื่อเดินทางกลับไปหาสามีได้หมดสิ้น แม่ในครั้งที่ 2 ครั้งที่ 3 ก็ทำให้ขนมตามที่ได้จัดไว้ให้หมดสิ้น บุตรของนางไม่ได้กลับไปสักที สามีของเขาเลยเอาหญิงอื่นมาเป็นภรรยา พระพุทธเจ้าจึงยกสิกขาบทนี้ขึ้นแสดงอย่างนี้ ว่าดังนี้ เขาปวารณาเฉพาะภิกษุผู้เข้าไปสู่ตระกูล ด้วยขนมก็ดี ด้วยสัตตมังคละก็ดี เพื่อนำไปได้ตามปรารถนา ภิกษุผู้ต้องการพึงรับได้เต็ม 2-3 บาตร ถ้ารับยิ่งกว่านั้นเป็นปาจิตติย ครั้นรับเต็ม 2-3 บาตรแล้ว นำออกจากที่นั้นแล้วพึงแบ่งปันกับภิกษุทั้งหลายนี้ เป็นสามีจิกรรมในเรื่องนั้น (วิ.มหา (ไทย) 2/495/443)

โภชนวรรค สิกขาบทที่ 7 ห้ามฉันอาหารในเวลาวิกาล สิกขาบทนี้ได้เกิดขึ้นเมื่อ พระสัตรสวัคคีย์ได้ไปดูมหรสพบนยอดเขา และได้เมาของเคี้ยวที่ประชาชนถวายไปถึงอารามแล้ว กล่าวคำนี้กะพระฉัพพัคคีย์ว่า อาวุโสทั้งหลายนิมนต์รับของเคี้ยวไปขบฉันเถิด ซึ่งได้ฉันอาหารในเวลาวิกาล พระพุทธเจ้าจึงยกสิกขาบทนี้ขึ้นแสดงอย่างนี้ ว่าดังนี้ ภิกษุใด เคี้ยวก็ดี ฉั่นก็ดี ซึ่งของเคี้ยวก็ดี ซึ่งของฉั่นก็ดี ในเวลาวิกาล เป็นปาจิตติย (วิ.มหา (ไทย) 2/508/456)

โภชนวรรค สิกขาบทที่ 8 ห้ามฉันอาหารที่เก็บไว้ค้างคืน สิกขาบทนี้ได้เกิดขึ้นเมื่อ ครั้งนั้น ท่านพระเวฬุสีสะพระอุปัชฌายะของท่านพระอานนทอยู่ในาवासป่า ท่านเทียวบิณฑบาต ได้บิณฑบาตเป็นอันมาก แล้วเลือกเอาข้าวสุกตากให้แห้งแล้วเก็บไว้ เมื่อใดต้องการอาหาร ก็แช่น้ำฉันเมื่อนั้น นานๆจึงเข้าบ้านเพื่อบิณฑบาต พระพุทธเจ้าจึงยกสิกขาบทนี้ขึ้นแสดงอย่างนี้ ว่าดังนี้ ภิกษุใด เคี้ยวก็ดี ฉั่นก็ดี ซึ่งของเคี้ยวก็ดี ซึ่งของฉั่นก็ดี ที่ทำการสังสม เป็นปาจิตติย (วิ.มหา (ไทย) 2/512/459)

โภชนวรรค สิกขาบทที่ 9 ห้ามขออาหารประณีตมาเพื่อตนเอง สิกขาบทนี้ได้เกิดขึ้นเมื่อ พระฉัพพัคคีย์ขอโภชนะอันประณีตเพื่อประโยชน์แก่ตนมาฉัน ประชาชนพากันเพ่งโทษ ตีเตียน โพนทะนา พระพุทธเจ้า

จึงยกสิกขาบทนี้ขึ้นแสดงอย่างนี้ ว่าดังนี้ ภิกษุใด ขอโภชนะอันประณีตเห็นปานนี้ คือ เนยใสเนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ปลา เนื้อ นมสด นมส้ม เพื่อประโยชน์แก้ตนแล้วฉัน เป็นปาจิตติย (วิ.มหา (ไทย) 2/516/462)

การสะท้อนจากโภชนวรรคกับโภชนะประณีตสังยุตสมัยพุทธกาล

สิกขาบทต่าง ๆ เกี่ยวกับการฉันของพระสงฆ์ พระพุทธเจ้าได้ตั้งขึ้นต่อเมื่อเกิดปัญหาเหล่านั้น ซึ่งสามารถสะท้อนสภาพสังคมและพฤติกรรมเกี่ยวกับการดำรงชีวิตของคณะสงฆ์ในสมัยพุทธกาลได้

1. สภาพเศรษฐกิจและสังคมสมัยพุทธกาล

จากพระวินยปิฎกเล่มที่ 2 ปาจิตติย วรรคที่ 4 โภชนวรรค สิกขาบทที่ 1 เรื่องพระฉัพพัคคีย์ พุดถึงพระฉัพพัคคีย์ครองผ้าเรียบร้อยแล้ว ถือบาตรจีวรเข้าไปบิณฑบาตยังพระนครสาวัตถี เมื่อไม่ได้อาหาร ได้พากันไปสูโรงทาน ครั้นวันที่ 2 และวันที่ 3 ก็ไม่ได้อาหารแล้วพากันไปสูโรงทานเหมือนเดิม สุดท้ายตัดสินใจว่า ไหนๆ ก็ต้องมาโรงทานอยู่ดี และพากันอยู่ในโรงทาน ประชาชนเพ่งโทษ ตีเตียน โพนทะนา เหตุที่ทำให้พระฉัพพัคคีย์เข้าไปฉันอาหารในโรงทานก็เพราะว่าเมื่อไปบิณฑบาตแล้วไม่ได้อาหาร สะท้อนให้เห็นถึงสภาพเศรษฐกิจและการขาดอาหารในสมัยพุทธกาล ทำให้เห็นภาพความยากลำบากของพระสงฆ์และชาวบ้านในสมัยนั้น

จากโภชนวรรค สิกขาบทที่ 4 เรื่องพ่อค้าเกวียนพวหนึ่งประสงค์จะเดินทางไปยังถิ่นตะวันตก จากพระนครสาวัตถี ภิกษุผู้ถือเที่ยวบิณฑบาตรรูปหนึ่ง ได้เข้าไปบิณฑบาตถึงพวกพ่อค้าเกวียนหมื่นนั้น อุบาสกคนหนึ่งได้สั่งให้ถวายข้าวสัตตูกแก่ภิกษุนั้น ๆ ออกไปแล้วได้บอกแก่ภิกษุรูปอื่นอุบาสกก็ได้สั่งให้ถวายข้าวสัตตูกแม่แก่ภิกษุรูปนั้น ๆ ออกไปแล้ว ได้บอกแก่ภิกษุรูปอื่น อุบาสกก็ได้สั่งให้ถวายข้าวสัตตูกแก่ภิกษุรูปนั้น เสรียงตามที่เขาได้จัดเตรียมไว้ได้หมดสิ้นแล้ว ทำให้อุบาสกนั้นไม่ทันเดินทางไปพร้อมเพื่อนเพราะต้องจัดเตรียมเสปียงก่อน ค่อยเดินทางไปภายหลัง ถูกพวกโจรได้แย่งชิง การบิณฑบาตของพระสงฆ์ทำให้ชาวบ้านตกในเรื่องเดือนร้อนไปด้วย จากเรื่องพวกโจรได้แย่งชิงสิ่งของของชาวบ้าน ก็สามารถรู้ได้ว่าอาหารการฉันสมัยพุทธกาลไม่มีเพียงพอจึงทำให้พวกโจรต้องแย่งชิงเสปียงของชาวบ้านผู้เดินทาง สะท้อนให้เห็นถึงความไม่มั่นคงของสังคม

จาก โภชนวรรค สิกขาบทที่ 9 ห้ามขออาหารประณีตมาเพื่อฉันเอง สิกขาบทนี้เกิดขึ้นโดยเรื่องพระฉัพพัคคีย์ขอโภชนะอันประณีตเพื่อประโยชน์แก้ตนมาฉัน ประชาชนพากันเพ่งโทษ ตีเตียน โพนทะนาว่า โฉนพระสมณะเชื้อสายพระศากยบุตรจึงได้ขอโภชนะอันประณีตเพื่อประโยชน์แก้ตนมาฉัน โภชนะที่ดีใครจะไม่พอใจ ของที่อร่อยใครจะไม่ชอบ คำว่า โภชนะอันประณีต ความว่า ที่ชื่อว่า ภิกษุใด ขอโภชนะอันประณีตเห็นปานนี้ คือ เนยใสเนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ปลา เนื้อ นมสด นมส้ม (วิ.มหา (ไทย) 2/516/462) ด้วยเหตุที่อาหารอันประณีตคือเป็นเนยใสเนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ปลา เนื้อ นมสด นมส้ม สะท้อนให้เห็นถึงสภาพสังคมในสมัยพุทธกาลยังเป็นสังคมเกษตรกรรม สามารถรู้ได้ว่าสังคมยังไม่ได้เจริญด้วยอุตสาหกรรมอาหารหลักยังเป็นไปด้วยอาหารที่มาจากธรรมชาติ

สรุปสภาพเศรษฐกิจและสังคมสมัยพุทธกาล เป็นสังคมที่ยากลำบาก ทรัพยากรทางสังคมไม่สามารถตอบสนองความต้องการของประชาชนได้ เป็นสังคมเกษตรกรรม อาหารมาจากธรรมชาติ ก็ด้วยเหตุการณ์ขาดอาหาร ทำให้สังคมไม่มั่นคง เกิดการแย่งชิง แต่ที่แน่นอนพุทธศาสนามีสถานะและบทบาทสำคัญอย่างมากในสมัยพุทธกาล

2. มารยาทในการฉันอาหารของพระสงฆ์สมัยพุทธกาล

จากโภชนปฏิสังยุต ขัมภกตวรรค สิกขาบทที่ 7 ภิกษุพึงรับบิณฑบาตโดยเอื้อเพื่อ ขัมภกตวรรค สิกขาบทที่ 8 ภิกษุพึงจ้องในบาตรรับบิณฑบาต สักกัจจวรรค สิกขาบทที่ 1 ภิกษุพึงฉันบิณฑบาตโดยเอื้อเพื่อ สักกัจจวรรค สิกขาบทที่ 2 ภิกษุพึงจ้องอยู่ในบาตร ฉันบิณฑบาต สักกัจจวรรค สิกขาบทที่ 3 ภิกษุพึงฉันบิณฑบาตไม่แหง่ สักกัจจวรรค สิกขาบทที่ 5 ภิกษุพึงไม่ขยี้มลงแต่ยอด ฉันบิณฑบาต สักกัจจวรรค สิกขาบทที่ 8 ภิกษุพึงไม่เพ่งโพนทะนา แลดูบาตรของผู้อื่น สักกัจจวรรค สิกขาบทที่ 9 ภิกษุพึงไม่ทำคำข้าวให้ใหญ่ สักกัจจวรรค สิกขาบทที่ 10 ภิกษุพึงทำคำข้าวให้กลมกล่อม กพหวรรค สิกขาบทที่ 1 ภิกษุพึงไม่อ้าช่องปาก เมื่อคำข้าวยังไม่นำมาถึง กพหวรรค สิกขาบทที่ 2 ภิกษุพึงไม่สอดมือทั้งนั้นเข้าในปากเมื่อฉันอยู่ กพหวรรค สิกขาบทที่ 3 ภิกษุพึงไม่พูดเมื่อปากยังมีคำข้าว กพหวรรค สิกขาบทที่ 4 ภิกษุพึงไม่ฉันเดาะคำข้าว กพหวรรค สิกขาบทที่ 5 ภิกษุพึงไม่ฉันกัดคำข้าว กพหวรรค สิกขาบทที่ 6 ภิกษุพึงไม่ฉันทำให้ตู่ย กพหวรรค สิกขาบทที่ 7 ภิกษุพึงไม่ฉันสลัดมือ กพหวรรค สิกขาบทที่ 8 ภิกษุพึงไม่ฉันทำเมล็ดข้าวตก กพหวรรค สิกขาบทที่ 9 ภิกษุพึงไม่ฉันแลบลิ้น กพหวรรค สิกขาบทที่ 10 ภิกษุพึงไม่ฉันทำเสียงจับ ๆ สุรสุรวรรค สิกขาบทที่ 1 ภิกษุพึงไม่ฉันทำเสียงดังซูด ๆ สุรสุรวรรค สิกขาบทที่ 2 ภิกษุพึงไม่ฉันเลียมือ สุรสุรวรรค สิกขาบทที่ 3 ภิกษุพึงไม่ฉันขอบาตร สุรสุรวรรค สิกขาบทที่ 4 ภิกษุพึงไม่ฉันเลียริมฝีปาก สุรสุรวรรค สิกขาบทที่ 5 ภิกษุพึงไม่รับโอ่น้ำ ด้วยมือเปือนามิส สุรสุรวรรค สิกขาบทที่ 6 ภิกษุพึงไม่เทน้ำล้างบาตรมีเมล็ดข้าวในละแวกบ้าน

จากสิกขาบทดังกล่าว สะท้อนให้เห็นภาพรวมการบิณฑบาตและการฉันของพระสงฆ์ในสมัยพุทธกาล ซึ่งสิกขาบทดังกล่าวเป็นกฎเกี่ยวกับมารยาทในการบิณฑบาตและฉันอาหาร และเข้าใจได้ว่าเป็นข้อสภาพปัญหาการบิณฑบาตและการบริโภคอาหารของพระสงฆ์ด้วย เพราะพระพุทเจ้าจะยกสิกขาบทขึ้นก็ต่อเมื่อมีปัญหาเหล่านั้นเกิดขึ้น และเพื่อเป็นการรักษามารยาทในการฉันบิณฑบาต เนื่องจากพระสงฆ์มีบทบาทสำคัญในสังคม และเป็นผู้นำทางชาวบ้านพ้นจากความทุกข์ เพราะฉะนั้นปฏิกิริยาของพระสงฆ์ต้องเหมาะสมและบทบาทของตน ต้องเป็นแบบอย่างอันดีแก่สังคม

3. การบิณฑบาตกับความเดือดร้อนของชาวบ้าน

โภชนวรรค สิกขาบทที่ 4 เรื่องอุปาสิกาชื่อภิกษุมาตา อุปาสิกาชื่อภิกษุมาตาเป็นสตรีผู้มีศรัทธาเลื่อมใส ได้ยกบุตรชื่อภิกษุมาตาให้แก่ชายผู้หนึ่งในตำบลบ้านหมู่หนึ่ง ครั้นนั้น นางภิกษุมาตาได้ไปเรือนมารดาด้วยฐานะบางอย่าง ฝ่ายสามีของนางภิกษุมาตาได้ส่งทูตไปยังในสำนักนางภิกษุมาตาว่า แม่ภิกษุมาตาจงกลับมา อุปาสิกานางภิกษุมาตาจึงได้ทอดขนมให้บุตรเพื่อเดินทางกลับ เมื่อขนมสุกแล้ว ภิกษุผู้ถือเทียวบิณฑบาตรูปหนึ่งได้เข้ามาถึงบ้านอุปาสิกาภิกษุมาตา จึงอุปาสิกาภิกษุมาตาสั่งให้ถวายขนมแก่ภิกษุรูปนั้น ภิกษุรูปนั้นออกไปแล้ว ได้บอกแก่ภิกษุรูปอื่น นางก็ได้สั่งให้ถวายขนมแม่แก่ภิกษุรูปนั้น ภิกษุรูปนั้นออกไปแล้ว ได้บอกแก่ภิกษุรูปอื่น นางก็ได้สั่งให้ถวายขนมแม่แก่ภิกษุรูปนั้น ขนมตามที่จัดไว้ได้หมดสิ้นแล้ว นางภิกษุมาตาที่ไม่ได้กลับ แม้ครั้งที่สองครั้งที่สามนางภิกษุมาตาก็ยังไม่ได้กลับ สามีแกล้งเอาหญิงอื่นมาเป็นภรรยา สะท้อนให้เห็นการเทียวบิณฑบาตของพระสงฆ์ที่ไม่ได้สังเกตการณ์ ทำให้ชาวบ้านเดือดร้อนไปด้วย และให้เห็นความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ในคณะสงฆ์เป็นอย่างไร พระภิกษุทั้งหลายควรรู้จักประมาณ นำออกจากที่นั่นแล้ว พึงแบ่งปันกับภิกษุทั้งหลาย

และจากเรื่อง พระสงฆ์เข้าไปเทียวบิณฑบาตพ้อคำเกวียนที่กำลังเดินทางจนทำให้เสียบิงหมดเลย ต้องชะลอการเดินทางเพื่อเตรียมเสียบิงและไม่ทันเพื่อน สุดท้ายต้องเจอพวกโจรแย่งชิง ที่เคยกล่าวไว้ข้างต้น สะท้อนให้เห็นการบิณฑบาตของพระสงฆ์ที่ไม่เหมาะสมทำให้ชาวบ้านเดือดร้อนเหมือนกัน

จาก โภชนวรรค สิกขาบทที่ 9 ห้ามขออาหารประณีตมาเพื่อตนเอง ที่กล่าวไว้ข้างต้น สะท้อนให้เห็นการขออาหารอันประณีตเพื่อประโยชน์แก่ตน ทำให้ชาวบ้านไม่พอใจ และเพื่อเตรียมอาหารประณีตแก่

พระสงฆ์ อาจทำให้ชาวบ้านเดือนร้อนไปด้วย เพราะสภาพสังคมสมัยนั้นยังเป็นสังคมเกษตรกรรม อาหารการฉนของชาวบ้านยังไม่ได้เพียงพอและไม่ใช่อาหารอันประณีตทุกมื้อ ซึ่งการกระทำเช่นนี้ก็ทำให้ชาวบ้านเดือนร้อนไปด้วย

4. พระสงฆ์กับสุขภาพในการฉนอาหารสมัยพุทธกาล

จากพระวินัยปิฎกเล่มที่ 2 ปาจิตติย วรรคที่ 4 โภชนวรรค สิกขาบทที่ 7 ห้ามฉนอาหารในเวลาวิกาล เรื่องพระสัตรสวัคคีย์ได้ไปคุมหรสพนยอเคหา ประชาชนเห็นพระสัตรสวัคคีย์ จึงนิมนต์ให้สร้งน้ำให้ลุ่มไล้ของหอม ให้ฉนอาหารแล้วได้ถวายของเคี้ยวไปด้วย พระสัตรสวัคคีย์นำของเคี้ยวไปถึงอารามแล้วได้นิมนต์อาวโสทั้งหลายรับของเคี้ยวไปขบฉน ซึ่งเป็นเวลาวิกาล พระฉัพคีย์จึงเพ่งโทษ ตีเตียน โพนทะนาพระผู้มีพระภาคทรงสอบถามพระสัตรสวัคคีย์ แล้ว ยกสิกขาบทขึ้นว่า ภิกษุใด เคี้ยวก็ดี ฉนก็ดี ซึ่งของเคี้ยวก็ดี ซึ่งของฉนก็ดี ในเวลาวิกาล เป็นปาจิตติย พระพุทธเจ้ายกสิกขาบทนี้ขึ้นเพื่อขัดเกลากิเลสของพระภิกษุ และเพื่อความเจริญขึ้นของกุศลธรรมประการต่างๆ ถ้ามองในด้านสุขภาพของพระสงฆ์ก็สามารถเป็นไปได้เพื่อสุขภาพด้วย เพราะหลังเที่ยงพระสงฆ์ไม่ได้ออกไปบิณฑบาต เป็นเวลานั่งสมาธิ ถ้าฉนอาหารในเวลาวิกาล อาจทำให้ร่างกายไม่สามารถย่อยอาหารได้และทำให้เกิดโรคต่างๆ ขึ้นมา พระพุทธเจ้าไม่ได้ห้ามฉนอาหารในเวลาวิกาลเป็นเด็ดขาด ยังมีข้อยกเว้น เช่น ภิกษุฉนยามกาลิก สัตตหาลิก ยาวชิวิก เมื่อมีเหตุสมควร 1 ภิกษุวิกลจริต 1 ภิกษุอาทิกัมมิกะ 1 ไม่ต้องอาบัติ (วิ.มหา (ไทย) 2/511/458)

การฉนอาหารในเวลาวิกาล พระภิกษุในพระพุทธศาสนาที่เจ็บป่วย (อาพาธ) จะได้รับการยกเว้นเรื่องข้อห้ามเกี่ยวกับการบริโภคในเวลาวิกาล กล่าวคือไม่ต้องอาบัติเพราะละเมิดข้อห้ามเกี่ยวกับอาหารและเวลาในการขบฉน เพราะพระองค์ทรงคำนึงถึงคนไข้ 3 ประเภทที่มีอยู่ในโลก คือ

1) ประเภทที่ได้หรือไม่ได้อาหาร ได้หรือไม่ได้ยา เป็นที่สบายหรือไม่สบาย ได้หรือไม่ได้คนพยาบาลที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม ก็ยังไม่หายจากไข้ได้

2) ประเภทที่ได้หรือไม่ได้อาหาร ได้หรือไม่ได้ยา เป็นที่สบายหรือไม่สบาย ได้หรือไม่ได้คนพยาบาลที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม หายจากเจ็บไข้ได้

3) ประเภทที่ได้อาหาร ได้ยา เป็นที่สบาย จึงหายจากเจ็บไข้ เมื่อไม่ได้ก็ไม่หาย และได้คนพยาบาลที่เหมาะสม จึงหายจากเจ็บไข้ได้ เมื่อไม่ได้ก็ไม่หาย (พระพงศ์พินันต์ ภาททพณโน, 2563)

จาก โภชนวรรค สิกขาบทที่ 9 ห้ามขออาหารประณีตมาเพื่อฉนเอง แต่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ภิกษุอาพาธขอโภชนอันประณีต จากโภชนปฏิสังยุต ขัมภกตวรรค สิกขาบทที่ 9 ภิกษุพึงรับบิณฑบาตมีสุปะเสมอกัน สักกัจจวรรค สิกขาบทที่ 4 ภิกษุพึงฉนบิณฑบาตมีสุปะเสมอกัน ที่กล่าวข้างต้นซึ่งเป็นสิกขาบทเพื่อสุขภาพของพระสงฆ์ สะท้อนให้เข้าใจว่าพระพุทธเจ้าได้ยกสิกขาบทเหล่านี้ขึ้นเพื่อสุขภาพของพระสงฆ์ เนื่องจากการใช้ชีวิตของพระสงฆ์ต่างจากชาวบ้าน พระสงฆ์เป็นผู้ขอ และไม่สามารถเลือกอาหารได้ ซึ่งจำเป็นต้องมีกฎระเบียบให้ปฏิบัติตาม คือพระสงฆ์ต้องฉนอาหารตามหลักโภชนาการ และต้องรู้จักพอเหมาะในการบิณฑบาต เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคต่าง ๆ

5. ความสัมพันธ์ระหว่างพระสงฆ์กับชาวบ้าน

โภชนวรรค สิกขาบทที่ 3 ห้ามรับนิมนต์แล้วไปฉนอาหารที่อื่น เรื่องกรรมกรเชิญใจคนหนึ่ง ปรารธนาจะทำภัตตาหารถวายภิกษุสงฆ์มีพระพุทธเจ้าเป็นประมุข ได้เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค และกราบขอพระองค์พร้อมด้วยภิกษุสงฆ์ ทรงพระกรุณาโปรดรับภัตตาหารของเขา เพื่อเจริญบุญกุศลและปติปรำโมทย์ ในวันที่สองพระผู้มีพระภาคทรงรับนิมนต์โดยดุขณภาพ แต่วันที่สองก่อนที่เสด็จไปยังที่อยู่ของกรรมกรเชิญใจ ภิกษุ

ทั้งหลายพากันเที่ยวบิณฑบาตฉันมาแต่เช้าก่อน ทำให้กรรมกรเชื่องใจเสียใจอย่างมาก จึงเพ่งโทษ ตีเตียน โพนทะนาว่า โฉนพระคุณเจ้าผู้เจริญทั้งหลาย อันข้าพเจ้าฉันมันดีไว้แล้ว จึงได้ฉันเสียในที่อื่นเล่า

จากสิกขาบทดังกล่าว สะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างพระสงฆ์กับชาวบ้าน ได้เห็นความศรัทธาเลื่อมใสของประชาชน และสภาพการดำรงอยู่ของพุทธศาสนา ซึ่งพุทธศาสนา และพระสงฆ์มีบทบาทสำคัญในสังคมกับชาวบ้าน พระสงฆ์เป็นที่พึ่งทางจิตใจของชาวบ้าน เป็นผู้นำทางพ้นทุกข์ของประชาชน และพระสงฆ์พึ่งพาอาศัยชาวบ้านเรื่องอาหารการกิน ที่อยู่อาศัย ไตรจีวร และยารักษาโรค ชาวบ้านทำบุญถวายภัตตาหาร ไตรจีวรและยารักษาโรคแก่พระสงฆ์เพื่อเป็นกุศล และพระสงฆ์ให้คำสอนหลักธรรมแก่ชาวบ้าน เพื่อความสงบสุขของชีวิตและเพื่อความมั่นคงของสังคมที่อยู่ร่วมกัน สรุปลือพระสงฆ์กับชาวพึ่งพาอาศัยซึ่งกันละกัน

วิเคราะห์พระสงฆ์กับโภชนาการและการประยุกต์ในปัจจุบัน

จากโภชนวรรคกับโภชนะประณีตสังยุต สามารถเห็นภาพรวมการใช้ชีวิตของพระสงฆ์สมัยพุทธกาล คือ พระสงฆ์เป็นผู้ขอ ใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย เป็นผู้ขัดเกลากิเลส ฉันทอาหารตามที่ได้รับจากการบิณฑบาตตามหลักพระธรรมวินัย ภิกษุทั้งหลายต้องออกบิณฑบาตเพื่อขออาหารจากชาวบ้านผู้มีศรัทธาเลื่อมใส สิกขาบทต่างๆ ที่พระพุทเจ้ายกขึ้นเพื่อความเป็นอยู่ของพระสงฆ์และเพื่อไม่ให้คณะสงฆ์ตกอยู่ปัญหาต่างๆ จนทำให้พระพุทศาสนาสูญเสีย ผู้เป็นบรรพชิตทั้งสายจำเป็นต้องปฏิบัติตาม และนำมาประยุกต์ใช้ในการดำรงอยู่ตลอด

1. การปฏิบัติตามหลักโภชนาการของพระสงฆ์ในปัจจุบัน

สังคมมีการเปลี่ยนแปลงทุกวัน และการเปลี่ยนแปลงของสังคมย่อมส่งผลให้เกิดการพัฒนาการใช้ชีวิตทั้งด้านดีและไม่ดี การใช้ชีวิตของผู้คนในสังคมย่อมเปลี่ยนแปลงตามระบบสังคมไปเรื่อย ๆ ไม่ว่าวิถีชีวิตของประชาชนทั่วไปหรือการใช้ชีวิตของพระสงฆ์ก็ต้องปรับตัวเข้ากับสังคมปัจจุบัน โดยเฉพาะพระสงฆ์ปัจจุบัน วิถีชีวิตของพระสงฆ์ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงของสังคมอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นที่อยู่อาศัย อาหารการกิน ยารักษาโรค หรือว่าการปฏิบัติตามหลักพระธรรมวินัยก็คงได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงของสังคมมาก ซึ่งทุกวันนี้พระสงฆ์น้อยที่จะปฏิบัติตามพระวินัย

ปัจจุบันพระสงฆ์ในประเทศไทยต้องอาศัยกันมากเนื่องจากยุคสมัยเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว เพราะกระแสไหลบ่าของความเจริญจากประเทศตะวันตกเข้ามาสู่ประเทศไทยมาก อิทธิพลทุนนิยมและบริโภคนิยมไหลบ่าเข้ามาสู่ประเทศไทยในทุกๆ ที่สังคมไทยสมัยใหม่มีนวัตกรรมใหม่ๆ เกิดขึ้น มีการใช้คอมพิวเตอร์ในการเรียนการสอน มีการโทรศัพท์สมาร์ทโฟนมากขึ้น มีการใช้อินเทอร์เน็ตมากยิ่งขึ้น การใช้สื่อสังคมอย่างเฟสบุ๊ก ไลน์ ทวิตเตอร์กันแพร่หลายมากยิ่งขึ้น วิถีชีวิตผู้คนในสังคมเปลี่ยน หันไปมีลักษณะเสรีนิยมกล่าวคือไม่ค่อยยึดถือกับกฎเกณฑ์ วัฒนธรรมและประเพณีที่เคยมี แต่ก่อนกันมากยิ่งขึ้น ในสภาพสังคมเช่นนี้ ชีวิตพระสงฆ์ก็มีการเปลี่ยนแปลงและแตกต่างไปจากเดิมมากตามมา พระสงฆ์เองก็ต้องปรับตัวให้เข้ากับยุคสมัยใหม่ (ปฐมพงษ์ โพธิ์ประสิทธิ์นันท์, 2561)

สภาพสังคมปัจจุบันคือ มีทรัพยากรทางสังคมที่อุดมสมบูรณ์ ผู้คนไม่ต้องกังวลเรื่องการกินอยู่ และคนในสังคมสมัยนี้จะแสวงหาคุณภาพชีวิตอันดีกว่าที่ตนมีอยู่ จึงจำเป็นต้องพัฒนาตนเองเรื่อย ๆ เพื่อบรรลุเป้าหมายของตน ส่งผลให้สังคมเกิดการพัฒนาเรื่อย ๆ ซึ่งทำให้พระสงฆ์ปัจจุบันได้รับอิทธิพลจากสภาพแวดล้อมทางสังคมมากขึ้นเรื่อย ๆ และส่วนมากหันมาใช้ชีวิตแบบ “ครึ่งฆราวาส” เกิดพฤติกรรมละเมิดพระธรรมวินัยมากยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ เช่น ขึ้นเวทีปราศรัยทางการเมือง โฆษณาสินค้าให้ฆราวาส เปิดช่องยู

ทูป อธิบายธรรมเพื่อหาเงินทอง ใช้ช่องทางการสื่อสารทางสังคมด้วยอาการที่ไม่สมควร เป็นต้น สำหรับเรื่องโภชนาการ พระสงฆ์ในปัจจุบันก็อาบัติน้อย เช่นไม่เที่ยวบิณฑบาต รับประทานอาหารตามกิเลสตัณหา ขออาหารที่ตนชอบไม่ว่าโดยตรงหรือโดยอ้อม นั่งฉันเป็นหมู่อย่างชาวบ้าน บางที่ดื่มแอลกอฮอล์ด้วย ฉะนั้นในเวลาวิกาล เป็นต้น

2. พระสงฆ์กับสุขภาพในการบริโภคอาหาร

คนเราเป็นสิ่งธรรมชาติ วิวัฒนาการมาพร้อมกับธรรมชาติ อาหารการกินที่เป็นธรรมชาติดีแก่เราที่สุด แม้ว่าวัฒนธรรมที่เปลี่ยนไปจะทำให้การบริโภคอาหารของเราเปลี่ยนไปก็ตาม แต่สังคมไทยปัจจุบันเป็นสังคมทุพโภชนาการ คืออาหารการกินไม่ดี กินแล้วแทนที่จะเป็นคุณ ก็กลับเป็นโทษ เราได้อาหารเพิ่มขึ้นในเชิงปริมาณแต่เลวลงในเชิงคุณภาพ อาหารที่ปรุงขายไม่ว่าจะเป็นอาหารถาดหรืออาหารถุง ซึ่งเป็นอาหารที่ขายเพื่อเอากำไรทั้งนั้น จึงมีการลดคุณภาพของวัตถุดิบที่นำมาปรุง เมื่ออาหารเหล่านี้เข้าครอบครองการบริโภคในชีวิตประจำวันของคนทั้งสังคม และคนในปัจจุบันไม่ค่อยมีเวลา จึงต้องอาศัยอาหารสำเร็จรูปซึ่งมักไม่มีคุณภาพ ย่อมมีผลกระทบต่อการใช้บริโภคของพระสงฆ์โดยตรง เพราะพระสงฆ์ดำรงชีวิตด้วยการบิณฑบาตของที่นำมาใส่บาตร (บทบรรณาธิการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2558)

พระสงฆ์เป็นกลุ่มประชากรที่มีแนวโน้มปัญหาสุขภาพมากขึ้นในสมัยนี้ สาเหตุปัญหาทางร่างกายของคณะสงฆ์หลักคือ พระสงฆ์ปัจจุบันไม่ค่อยปฏิบัติตามหลักโภชนาการ กล่าวคือละเมิดสิกขาบทเกี่ยวกับโภชนาการเป็นจำนวนมาก และอาหารสมัยนี้คุณภาพไม่ค่อยดี หรือชอบกินอาหารเฉพาะอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นประจำ ซึ่งทำให้ร่างกายไม่ได้รับสารที่ต้องการครบถ้วน อีกอย่างคือขาดการออกกำลังกาย และฉันอาหารไม่รู้จักประมาณ ฉันตามกิเลสตัณหา ทำให้โรคต่าง ๆ เกิดตามพฤติกรรมอันไม่ถูกกฎเกณฑ์การฉันอาหาร เช่น โรคความอ้วน โรคเบาหวาน ความดันสูง โรคไขมันในเส้นเลือด โรคแทรกซ้อนหลายอย่าง เป็นต้น เนื่องจากพระสงฆ์ไม่สามารถเลือกอาหารเองได้ การบริโภคอาหารไม่เหมาะสม และไม่ออกกำลังกาย ทำให้สุขภาพร่างกายไม่สมบูรณ์

เรื่องดูแลสุขภาพต้องเริ่มจากการควบคุมตนเอง และต้องปฏิบัติตามหลักธรรมให้เข้มงวด หลักธรรมที่เสริมสร้างสุขภาพได้แก่ อายุสัทธิธรรม คือ ธรรมที่เกื้อกูลแก่อายุ สิ่งที่สลายเอื้อต่อชีวิต รู้จักประมาณ บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ศิล เป็นข้อควบคุมกายและวาจาให้ปกติ อิทธิบาทเป็นหลักธรรมที่เสริมสร้างกระบวนการพัฒนาชีวิต สามารถป้องกันโรคต่าง ๆ ได้ พร้อมมีสติคอยควบคุมทุกขณะจิต กำหนดรู้โทษของโรคภัยต่าง ๆ ได้ (กาญจนาพงศ์ สุวรรณ และคณะ, 2565) นอกจากนี้ ยังต้องรู้จักประมาณในการฉันอาหาร และพิจารณาเชิงคุณภาพด้วย การประมาณในการบริโภคอาหารให้พอดีนั้นต้องอย่าหลงในการรับประทาน หรือในการฉันอาหารต้องรู้จักความพอดี ไม่รับประทานหรือฉันเยอะเกินไป ไม่ฉันอาหารเยอะเกินความจำเป็นและยึดติดกับรสชาติของอาหาร (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551ก)

3. พระสงฆ์กับเศรษฐกิจของชาวบ้าน

พระสงฆ์มีบทบาทสำคัญในสังคมอยู่ร่วมกัน พระพุทธศาสนาพระสงฆ์เป็นที่พึ่งจิตใจของชาวบ้านผู้มีศรัทธา พระสงฆ์เป็นผู้นำทางจิตใจของชาวบ้าน นอกจากนี้ พระสงฆ์ยังเป็นผู้ส่งเสริมพัฒนาสังคมด้วย ที่ผ่านมา พระสงฆ์ในประเทศไทยมีส่วนในการพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจของประชาชนมากมาย เช่น ครูบาเจ้าศรีวิชัย ครูบาชัยวงศาพัฒนา ครูบาพรหมจักรสังวร และ ครูบาอภิชัยขาวปี ครูบาทั้งสี่รูปนี้นับได้ว่าเป็นครูบาที่มีวัตรปฏิบัติทั้งในด้านวัตรส่วนตัวและการปฏิบัติเพื่อส่วนรวม ผ่านกระบวนการต่าง ๆ ที่ถือได้ว่าเป็นการพัฒนาสังคมให้มีความเจริญก้าวหน้าและสามารถใช้เป็นสาธารณประโยชน์ได้อย่างดี อาทิ การสร้างและบูรณปฏิสังขรณ์วัดวาอาราม ซึ่งถือเป็นกิจกรรมหลักที่สำคัญที่สุดในกระบวนการครูบาเจ้าศรีวิชัย โดยพุทธ

สถาปัตยกรรมทั้งหมด ก่อปรด้วย พระธาตุเจดีย์ วิหาร โบสถ์ หอธรรม มณฑปรอยพระบาทและเสนาสนะอื่นๆ รวมถึงสาธารณูปโภค เช่น ถนน สะพาน โรงพยาบาล โรงเรียน (พระนพรัตน์ธำณิสสร, 2562)

วิเคราะห์จากโกชนวรรค สิกขาบทที่ 1 ห้ามฉันอาหารในโรงพักเดินทางเกิน สิกขาบทที่ 8 ห้ามฉันอาหารที่เก็บไว้ค้างคืน และสิกขาบทที่ 9 ห้ามขออาหารประณีตมาเพื่อฉันเอง ที่เคยกล่าวไว้ข้างต้น สามารถเห็นภาพรวมของสภาพเศรษฐกิจสังคมสมัยพุทธกาลได้ คือสภาพเศรษฐกิจของสังคมสมัยนั้นไม่ค่อยดี เรื่องพระสงฆ์ฉันอาหารในโรงทานเป็นประจำจนทำให้ชาวบ้านเพ่งโทษ ตีเตียน โพนทะนา เหตุที่ทำให้พระสงฆ์เข้าไปรับประทานอาหารในโรงทานคือพวกคณะสงฆ์ออกเที่ยวบิณฑบาตแล้วไม่ได้ สามารถวิเคราะห์ได้ว่าสถานการณ์สังคม ณ ตอนนั้นไม่ดี ชาวบ้านไม่มีอาหารเพียงพอหรือพอเหลือถวายพระสงฆ์ เรื่องพระสงฆ์เก็บอาหารค้างคืนเพื่อฉันเมื่อต้องการ สะท้อนให้เห็นอาจเป็นเพราะพระสงฆ์เก็บอาหารค้างคืนไม่ยอมทำให้ชาวบ้านเดือดร้อนด้วยการบิณฑบาตของพระสงฆ์ จึงเก็บอาหารสะสมไว้เพื่อฉัน จากเรื่องห้ามขออาหารประณีตมาเพื่อฉันเอง พระพุทธเจ้ายกสิกขาบทนี้ขึ้น นอกจากไม่ยอมให้คณะสงฆ์ตกเป็นทาสอาหาร คงยังเพราะว่าสภาพเศรษฐกิจของชาวบ้านไม่ดี ไม่ยอมให้ชาวบ้านเดือดร้อนเพราะการฉันของพระสงฆ์ ในมุมมองอีกด้านคือโภชนาการของพระสงฆ์บางที่อาจส่งเสริมพัฒนาเศรษฐกิจของชาวบ้านได้ เพราะหาความศรัทธาเลื่อมใสของชาวบ้าน พระพุทธศาสนาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เป็นเรื่องจริงใจที่ทำให้ชาวบ้านต้องมุ่งหาทรัพยากรเพียงพอเพื่อถวายผู้ออกบวช ทำให้เกิดความเพียรในหน้าที่การงาน และทำให้สังคมมีการพัฒนาต่อไป

เศรษฐกิจแบบเดิมที่เน้นอุตสาหกรรม เน้นทำมาก แต่ได้น้อย ส่วนเศรษฐกิจ แบบใหม่ที่เน้นเทคโนโลยี เน้นทำน้อย แต่ได้มาก ซึ่งเป็นการเน้นด้านเศรษฐกิจเป็นหลัก ยังไม่ได้มองด้านคุณธรรมภายในบุคคล ถ้าจะให้สังคมอุดม มั่งคั่ง และยั่งยืนจริงแล้ว ควรจะให้ครบทั้ง ความมั่งคั่งพร้อมทางวัตถุ หรือทางเศรษฐกิจ และมีธรรมโพบูลย์เสริมเข้าไปด้วย ให้ครบทั้งสองด้าน กล่าวคือ วัตถุและจิตใจ (พระมงคลธีรคุณ, 2561) ซึ่งพระสงฆ์มีบทบาทสำคัญมากในการพัฒนาเศรษฐกิจของสังคมที่ผู้คนทั้งหลายอยู่ร่วมกัน

4. การประยุกต์และความขัดแย้งหลักโภชนาการกับสังคมสงฆ์ปัจจุบัน

สังคมปัจจุบันเป็นสังคมดิจิทัล พระสงฆ์จำเป็นต้องปรับตัวเข้าหาสังคมสมัยใหม่ ซึ่งทำให้พระสงฆ์ปัจจุบันไม่ค่อยประยุกต์หลักโภชนาการตามพระวินัย เห็นได้ชัดเจนคือการบิณฑบาต นักบวชสมัยนี้ไม่ค่อยออกบิณฑบาต ส่วนมากรับอาหารจากญาติโยม หรือสั่งอาหารจากแอปพลิเคชันอาหารต่างๆ ที่สามารถจัดส่งถึงที่อยู่ได้โดยไม่ต้องออกไปข้างนอก ซึ่งเป็นที่นิยมกันของผู้คนในสังคมสมัยนี้ พูดถึงหลักโภชนาการที่ว่าด้วยการฉันอาหารในเวลาวิกาล และขออาหารอันประณีตเพื่อตนฉัน พระสงฆ์ปัจจุบันส่วนมากก็ไม่ค่อยปฏิบัติตามและนำมาประยุกต์ เพราะสังคมสมัยนี้มีอาหารเพียงพอ และประเภทของอาหารมีหลักหลายมากมายที่สามารถเลือกได้ ทำให้คนในสังคมสมัยนี้กินอาหารตามความอยากของตน ไม่ได้รับอาหารตามความต้องการของร่างกาย อีกอย่างคือนักบวชสมัยนี้น้อยที่จะออกบวชตลอดชีวิต ส่วนมากบวชเป็นระยะสั้น ซึ่งเป้าหมายสูงสุดมิใช่นิพพาน บางรูปออกบวชเพื่อพ่อแม่เท่านั้น ถึงเวลาก็ลาสิกขาบท และในระยะออกบวชก็คิดว่าไม่จำเป็นต้องปฏิบัติและประยุกต์พระวินัยเข้มงวดอย่างพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติ จึงทำให้สภาพและพฤติกรรมของสังคมสงฆ์ปัจจุบันเกิดความขัดแย้งกับพระวินัยอย่างมาก

พฤติกรรมการฉันอาหารของพระสงฆ์ปัจจุบันที่มีความขัดแย้งกับพระวินัย โภชนวรรค สิกขาบทที่ 4 ห้ามรับบิณฑบาตเกิน 3 บาตร สมัยพุทธกาลพระพุทธเจ้าตั้งสิกขาบทนี้ขึ้นเพราะว่าทรัพยากรสังคมไม่เพียงพอ ไม่อยากให้การขอบาตรของพระสงฆ์ทำให้ชาวบ้านเดือดร้อน แต่สมัยนี้ทรัพยากรสังคมอุดมไปด้วยความหลากหลาย ผู้คนในสังคมส่วนมากไม่ต้องกังวลเรื่องการกิน ของที่นำไปใส่บาตรก็มีหลายประเภทที่ให้เลือก และพระสงฆ์ปัจจุบันไม่ได้ออกไปบิณฑบาตทุกรูป รูปที่ออกเที่ยวบิณฑบาตอาจต้องขอบาตรเผื่อรูปที่

ไม่ได้ออกไปบิณฑบาต อีกข้อหนึ่งคือ สิกขาบทที่ 9 ห้ามขออาหารประณีตมาเพื่อฉันเอง โภชนะอันประณีตคือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ปลา เนื้อ นมสด นมส้ม (วิ.มหา (ไทย) 2/516/462) เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ปลา เนื้อ นมสด และนมส้มที่เรียกว่าโภชนะอันประณีตสมัยพุทธกาล อาหารเหล่านี้ในสมัยนี้เป็นอาหารที่หาได้ไม่ยาก และบางอย่างอาจจะเป็นอาหารประจำของบางครอบครัว และด้วยสุขภาพทางร่างกายของพระสงฆ์ปัจจุบัน อาหารบางอย่างอาจจะเป็นอาหารที่ห้ามฉันของบางคน

ความเปลี่ยนแปลงของโลกเป็นไปอย่างรวดเร็ว แม้แต่พระสงฆ์ไทยที่สืบทอดต่อมาเป็นเวลายาวนานนี้ มาถึงยุคนี้จะมีอะไรที่ต้องปรับเปลี่ยนหรือไม่ โดยเฉพาะวิถีการดำเนินชีวิตเป็นเรื่องที่ทำหายนามาก การที่พระภิกษุกระทำแล้วถือเป็นความผิดที่เรียกว่าเป็นอาบัตินั้น มีมาตั้งแต่ครั้งพุทธกาล ที่มีบทบัญญัติมากมายก็สืบเนื่องมาจากครั้งนั้นมีพระภิกษุที่มีความไม่ละอาย กระทำการลงไปแล้ว ชาวบ้านตำหนิว่าไม่เหมาะสมไม่ควร ไม่ใช่กิจของสงฆ์ (พระมงคลธีรคุณ, 2561) จากสิกขาบทที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้นั้น มาถึงปัจจุบันนี้ เราจะเห็นว่าคณะสงฆ์บางคณะมีการกระทำที่ไม่ถูกพระวินัย และสืบทอดกันมากเป็นเวลายาวนาน โดยเฉพาะเรื่องการฉัน สิกขาบทเกี่ยวกับการฉันบางข้ออาจมีความขัดแย้งกับสังคมสมัยใหม่ และพระสงฆ์หลายรูปคิดว่าเรื่องการฉันเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อย ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติอย่างเข้มงวด ซึ่งสรุปได้ว่าพระสงฆ์ในสังคมปัจจุบันน้อยที่จะปฏิบัติตามหลักโภชนาการทุกข้อ

ปัญหาที่เกิดจากการฉันของพระสงฆ์

สุภาจิตินีมีคำหนึ่งว่า “การป่วยมาจากทางปาก” คือการป่วยที่เกิดขึ้นมักจะเพราะการกินที่ไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย หรือการกินที่มีความขัดแย้งต่อความต้องการของร่างกาย ทำให้ร่างกายเกิดการไม่สบาย การเจ็บป่วยก็เกิดตามมา ข้อมูลจากกรมอนามัย พบว่า ในปี 2561 พระสงฆ์ป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มขึ้นจากปี 2559 พบการป่วยมากที่สุด คือ โรคไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และโรคอ้วน โดยหากเปรียบเทียบพระสงฆ์กับชายไทย พบว่า พระสงฆ์มีภาวะโรคอ้วนมากกว่าชายไทยถึง ร้อยละ 49.00 (ฉัจฉริยา คายัง และคณะ, 2563) จากข้อมูลดังกล่าวเห็นได้ว่า พฤติกรรมการฉันของพระสงฆ์ปัจจุบันทำให้พระสงฆ์เกิดปัญหาทางสุขภาพ และสามารถวิเคราะห์ได้ว่าเหตุที่ทำให้ร่างกายเกิดปัญหาอาจจะเป็นเพราะพฤติกรรมการฉันของพระสงฆ์ไม่ถูกและมีความขัดแย้งกับพระวินัยมาก

สุขภาพเป็นเรื่องที่ทุกคนควรเอาใจใส่ดูแลส่งเสริม การบริโภคอาหารมีส่วนสำคัญทั้งโดยตรงต่อสุขภาพ ทั้งกาย ใจ สังคมและจิตปัญญาของประชากร และทั้งยังเป็นหนึ่งในปัจจัยที่สำคัญในการเกิดของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (สันต์ สัมปัตตะวนิช และคณะ, 2559) โรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นส่วนมากเกี่ยวกับพฤติกรรมการกินที่ไม่เหมาะสมทั้งนั้น เช่น กินอาหารที่มีไขมัน น้ำตาล และเกลือปริมาณสูง ดื่मแอลกอฮอล์เป็นประจำ ก็จะมีโอกาสสูงที่เป็นโรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ กินอาหารรสจัด หวานจัด เค็มจัด หรือไขมันสูง ดื่मแอลกอฮอล์ หรือเครื่องดื่มชูกำลัง ก็มีโอกาสสูงที่จะเป็นโรคเบาหวาน กินอาหารรสเค็ม กินอาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นประจำ เช่น มันฝรั่งทอดกรอบ พิซซ่า ไก่ทอด ก็จะมีโอกาสสูงเป็นโรคความดันโลหิตสูง กินอาหารปริมาณมากเกินความต้องการของร่างกาย ดื่मเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูงเป็นประจำ ก็มีโอกาสสูงที่จะเป็นโรคอ้วนลงพุง กินขนมเบเกอรี่เป็นประจำ กินอาหารปิ้งย่าง หรืออาหารรมควันเป็นประจำ กินอาหารแปรรูป อาหารสำเร็จรูป ของหมักดองเป็นประจำ กินของทอดน้ำมันซ้ำก็จะมีโอกาสสูงเป็น โรคมะเร็ง เป็นต้น ซึ่งเห็นได้ไม่ยากโรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นล้วนมาจากปากคือการกินที่ไม่เหมาะสม

คนในสังคมสมัยนี้มีมักกินอาหารตามใจตนเอง หาทานหาอาหารที่ถูกปากอร่อย ไม่สนใจความต้องการและความเหมาะสมของร่างกาย อยากกินอะไรก็กินเต็มที่ ไม่ค่อยนึกว่าอาหารที่กำลังรับประทาน

คุณภาพดีไม่ดี สารอาหารได้รับเป็นสารที่ร่างกายต้องการหรือไม่ เพราะฉะนั้นการออกกำลังเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ไม่ว่าจะเป็นผู้คนธรรมดาที่อาศัยอยู่ในสังคมหรือเป็นพระสงฆ์ ก็จำเป็นต้องออกกำลังกายเพื่อสุขภาพร่างกาย การออกกำลังกายสำหรับฆราวาสมีหลากหลายรูปแบบที่สามารถเลือกได้ แต่สำหรับพระสงฆ์ไม่สามารถทำอย่างฆราวาสได้ การออกกำลังกายที่เหมาะสมในพระสงฆ์ส่วนใหญ่ จะเป็นการนำกิจกรรมประจำวันของพระภิกษุสงฆ์มาเป็นส่วนหนึ่งในการปฏิบัติ แต่ก็ยังมีวิธีการที่พอทำได้ เช่น การเดินบิณฑบาต การเดินจงกรม การกวาดลานวัด การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพพระบาทห้าวใจและหลอดเลือด คือการออกกำลังกายโดยเคลื่อนไหวแขน ขา ลำตัว อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

หลักในการบริโภคอาหารใช้หลักโภชนาการที่สมดุล คือ การประมาณในการฉับหรือรับประทานอาหารให้พอดีไม่มากเกินไปไม่น้อยเกินไป (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551) กล่าวคือ อาหารที่ได้รับประทานควรมีสารอาหารที่ต้องการของร่างกายให้ครบถ้วน สารอาหารที่ควรได้รับทุกวันรวมถึง โปรตีน คาร์โบไฮเดรต เกลือแร่ วิตามิน ไขมัน ในแต่ละวัน เราควรได้รับปริมาณสารจากอาหารหลักที่สมดุลคือพลังงานจากโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน แต่ร่างกายแต่ละคนไม่เหมือนกัน ควรพิจารณาตามสภาพร่างกายของตนเองว่าควรรับสารอาหารหรือควรรับประทานอาหารมากน้อยเท่าไร ถ้าพลังงานที่ได้รับจากการบริโภคอาหารเท่ากับพลังงานที่ร่างกายใช้ไปในกิจกรรมต่างๆ เรียกภาวะดังกล่าวว่า “พลังงานสมดุล” ถ้าได้รับพลังงานจากอาหารน้อยกว่าที่ร่างกายใช้จะเรียกว่า “สมดุลพลังงานเป็นลบ” ผลที่ตามมาคือ น้ำหนักตัวน้อยกว่าที่ควรจะเป็น เกิดโรคขาดสารอาหาร ถ้าได้รับพลังงานจากอาหารมากกว่าที่ร่างกายใช้งานเรียกว่า “สมดุลพลังงานเป็นบวก” ผลที่ตามมาคือ ภาวะน้ำหนักตัวเกิน และโรคอ้วน (กองบรรณาธิการ HD, 2020)

สรุปปัญหาที่เกิดขึ้นจากการฉับของพระสงฆ์ได้แก่ การฉับที่ไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย คือทานอาหารไม่รู้จักพอเหมาะ หรือทานอาหารน้อยเกินความต้องการของร่างกาย พฤติกรรมการฉับที่ไม่เหมาะสม เช่น ชอบฉับอาหารที่รสจัด หวานจัด เค็มจัด หรือไขมันสูงเป็นต้น กินอาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นประจำ และฉับอาหารไม่เป็นเวลา อยากฉับเมื่อไหร่ก็ตามใจตน ซึ่งส่วนมากฉับอาหารในเวลาวิกาลด้วย อีกอย่างคือการขาดการออกกำลังกาย อนึ่ง คุณภาพของอาหารในปัจจุบันก็เป็นเหตุสำคัญส่วนหนึ่งของปัญหาทางร่างกายด้วยเหตุดังกล่าว ปัญหาของร่างกายซึ่งโรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นบ่อยคือ โรคไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และโรคอ้วน และบางทีโรคพวกนี้อาจนำไปสู่ปัญหาหรือโรคอื่นเกิดขึ้นตามมาได้เมื่อไม่ได้รับการรักษา

บทสรุป

สิกขาบทเกี่ยวกับการกินของพระสงฆ์ถ้ามองหลายด้านอาจจะมียกข้อที่ไม่ค่อยเข้ากับสังคมปัจจุบัน หรืออาจมีความขัดแย้งกับสภาพสังคมปัจจุบัน เช่น ในสิกขาบทที่ 5 ห้ามฉับอีกเมื่อฉับในที่นิมนต์เสร็จแล้ว ได้ระบุไว้ว่า ของเคี้ยว คือ เว้นโภชนะห้า 1 ของที่เป็นยามกาลิก 1 สัตตหาลิก 1 ยาวชีวิก 1 นอกนั้นชื่อว่า ของเคี้ยว ของฉับ ได้แก่ โภชนะ 5 คือ ข้าวสุก 1 ขนมหส 1 ขนมห้าง 1 ปลา 1 เนื้อ 1 ในที่นี้ โภชนะ 5 คือ ข้าวสุก ขนมหส ขนมห้าง ปลา และเนื้อ แต่ถ้าเป็นของฉับในปัจจุบัน คงไม่ใช่เพียงแค่นี้ โภชนะ 5 อย่างที่กล่าวถึงข้างต้น ซึ่งปัจจุบันทรัพยากรสังคมอุดมสมบูรณ์ อีกอย่างคือผู้คนสมัยนี้บางส่วนชอบทานอาหารเสริมเพื่อรักษาสุขภาพและป้องกันไม่ให้เกิดโรคต่าง ๆ

นอกจากความขัดแย้งของสิกขาบทบางข้อกับสังคมสมัยนี้ ปัญหาที่เกิดจากการกินของพระสงฆ์ปัจจุบันก็เยอะขึ้นเรื่อย ๆ พระสงฆ์ป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เช่น โรคไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และโรคอ้วน สาเหตุที่ทำให้พระสงฆ์เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมีหลายสาเหตุ หลักๆ คือพฤติกรรมการกินที่ไม่เหมาะสม เช่น รับประทานอาหารตามรสตามความอยากของตน เลือกกินอาหาร

เฉพาะที่ทนชอบ กินเยอะเกินความต้องการของร่างกาย และไม่ออกกำลังกาย อีกอย่างคือคุณภาพของอาหาร อาหารปัจจุบันส่วนมากเป็นอาหารที่มีสารเคมีตกค้าง ถ้าร่างกายได้รับสารเคมีที่ไม่สามารถย่อยได้เป็นประจำ ก็ทำให้ร่างกายต้องเกิดโรคตามมาแน่นอน เช่นโรคมะเร็ง การทำให้ร่างกายของพระสงฆ์มีปัญหา นอกจากเหตุภายนอก ยังต้องนึกถึงเหตุภายใน คือการละเมิดพระวินัยของพระสงฆ์เอง ซึ่งการกินที่ผิดหลักโภชนาการ อาจจะไม่ใช่ว่าเรื่องใหญ่โต แต่เป็นสิ่งที่สามารถทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายได้

แหล่งอ้างอิง

- กองบรรณาธิการ HD. (2563). *การคำนวณหาความต้องการพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน*. HD. <https://hd.co.th/calculating-the-energy-requirements-that-should-be-received-per-day>
- กาญจนพงศ์ สุวรรณ, พระครูปลัดไพฑูริย์ ธรรมวฑฺฒโน, พระมหานรินทร์ สุรบุญโญ, สิริภพ สวนตง, และ สมศักดิ์ สุนพะเนาว์. (2565). การเสริมสร้างสุขภาพของพระสงฆ์ในสังคมชีวิตวิถีใหม่จังหวัดชัยภูมิ. *วารสารวิชาการ มจร บุรีรัมย์*, 7(1), 44-58.
- ณัฏฐริยา คายัง, พันธุ์เครือ ขอนยาง, ปริญนันท์ แจ่มเจริญ, และเกษรินทร์ สาโสภ. (2563). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระสงฆ์. *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์*, 16(1), 14-23.
- บพบรรณาธิการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2558). ทุพโภชนาการที่เกิดแก่พระสงฆ์ในปัจจุบัน. *วารสารพุทธศาสนศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 22(2), 5-8.
- ปฐมพงษ์ โพธิ์ประสิทธิ์นันท์. (2561). พระวินัยที่พระสงฆ์ไทยละเมิดกันเป็นอาชญา ในขณะนี้. *วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา*, 12(2), 230-247.
- พระครูนิรมิตเวฬุวัน (ประยูร จิรสุโข) และศิริโรจน์ นามเสนา. (2564). บทบาทพระสงฆ์อำเภอบรรพตพิสัย ในการส่งเสริมการดำรงชีวิตของประชาชนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. *วารสารวิจัยวิชาการ*, 4(1), 13-22.
- พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระนฤพนธ์อานิสสร. (2562). วิถีครูบา: แนวคิดและกลไกการพัฒนาสังคมแบบมีส่วนร่วม. *วารสารศิลปการ จัดการ*, 3(3), 205-222.
- พระพงศ์พิณนัฏ ภทวาทธโน. (2563). แนวทางการลดความอ้วนของพระสงฆ์ตามหลักพระพุทธศาสนา. *วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย*, 2(1), 13-20.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2551ก). *สุขภาพขององค์กรรวมแนวพุทธ* (พิมพ์ครั้งที่ 11). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2551ข). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 16). เอส. อาร์. พรินตติ้ง แมส โปรดักส์.
- พระมงคลธีรคุณ. (2561). การดำรงชีวิตของพระสงฆ์ไทยในยุคดิจิทัล. *วารสารวิชาการ สถาบันพัฒนาพระวิทยากร*, 1(1), 1-12.
- เพชรชน์ อันโต, กุหลาบ รัตนจักรธรรม, วสุธร ตันวัฒนกุล และสุนิศา แสงจันทร์. (2562). พฤติกรรมและความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการฉันทาอาหารกับการปฏิบัติกิจวัตรตามวิถีชีวิตของพระสงฆ์. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 7(2), 348-363.
- สันต์ สัมปัตตะวนิช และคณะ. (2559). *เศรษฐศาสตร์พฤติกรรมกับการบริโภคอาหาร*. คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.