

การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น
Education begins when people eat as



การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น

โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)

ปีที่จัดพิมพ์ : 2555

สถานที่พิมพ์ : กรุงเทพฯ ฯ : สำนักพิมพ์ธรรมะอินทเรนต์

1.บทนำ

ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ปลายปี 2019 และเนื่องต่อมาถึงต้นปี 2020 ปรากฏการณ์ของโลก ว่าด้วยการระบาดของไวรัส ที่มาพร้อมชื่อว่า โควิด 19 แต่สิ่งหนึ่งที่มาพร้อมกับความเชื่ออันเป็นสาเหตุของไวรัสคือการ “กิน-อยู่” ที่กลายเป็นปัจจัยให้การระบาดของไวรัสและไม่ระบาดของไวรัส แนวคิดเรื่องกินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ แนวคิดเรื่องการกินอยู่ แบบของใครของท่าน หรือการกินอยู่แบบพิจารณาด้วยสติปัญญาเกิดขึ้น

อย่างต่อเนื่อง และเป็นแนวทางที่เกิดขึ้นกระทั่งปัจจุบัน ในขณะที่เขียนนี้สถานการณ์ก็ยังไม่ได้ถือว่าดีขึ้น เพียงแต่มีมาตรการผ่อนปรน หรือปรับเปลี่ยนไปในบางช่วงเวลาเท่านั้นทำให้เห็นว่อย่างไรเสีย การกินอยู่กลายเป็นปัจจัยสำคัญในการเกิดโรคระบาด (1) ดังมีข้อมูลว่าการกินอาหารบางชนิดที่เมืองอุฮั่นของจีน กลายเป็นสาเหตุของไวรัสระบาดในครั้งนี้ด้วยเหตุผลหนึ่ง (2) การมีปฏิสัมพันธ์เชิงสังคม การกินอยู่ได้กลายเป็น สาเหตุของการระบาดของโรคติดต่อ (3) การลดการมีปฏิสัมพันธ์เชิงสังคม พบปะ สังสรรค์ เดินทาง ติดต่อกัน ทำให้ลดการเกิดโรคระบาดไวรัส ดังนั้นจากสภาพที่เกิดขึ้นเมื่อได้พบหนังสือของพระพรหมคุณาภรณ์ (2555) เรื่อง การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น จึงได้หยิบหนังสือจากห้องสมุดโรงเรียนที่ข้าพเจ้าทำงาน มาอ่านทั้งที่ เคยอ่านมาหลายครั้งแล้ว เพื่อหยิบใช้แนวคิดบางประการมาเล่าแบ่งปันเพื่อประโยชน์ต่อการสร้างความรู้และ ตระหนักถึงแนวคิดในเรื่องการกินอยู่ เพื่อประโยชน์ในการดำเนินชีวิตและเป็นความรู้ตามคติทาง พระพุทธศาสนาด้วยเช่นกัน ซึ่งจะได้นำมาแบ่งปันและเล่าเรื่องต่อไป

2.แนวคิดเรื่องการกินกับการพัฒนาคุณค่าทางศาสนา

หากพูดถึงการกินอยู่ ก็คงต้องย้อนกลับไปหาแนวคิดเรื่องอาหาร เมื่อสืบค้นจะพบว่าประวัติศาสตร์ อาหาร การกิน วินิจฉัยได้ว่าคงเกิดมาพร้อมกับมนุษย์ และสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ เพราะมนุษย์ สัตว์ สิ่งมีชีวิตคงอยู่ได้ ด้วยอาหาร ส่วนความซับซ้อนและวิธีการกินคงเป็นอีกเรื่องหนึ่ง หากดูในคัมภีร์ไบเบิลของศาสนาคริสต์ที่มีอายุ ศาสนากว่า 2020 ปี การรับประทาน ขนมปัง (สัญลักษณ์แทนพระกายของพระองค์) และ เหล้าองุ่น (สัญลักษณ์แทนพระโลหิต) การประกอบพิธีศีลมหาสนิท เพื่อให้ชาวคริสต์ระลึกถึงคุณของพระเจ้า เพื่อการ ประกาศยอมรับว่าพระเจ้าได้สถิตอยู่ในกายตน (Alvin Kimel,2004) หรือเหตุการณ์ที่อดัมกับอีฟ กินอาหาร ง้วนดิน ล้วนเป็นแนวคิดที่ว่าด้วยเรื่องของอาหารและการกินในศาสนาคริสต์ (วีระพงษ์ มีโรสง,2561 : 81-113) ในศาสนาอิสลามในคัมภีร์อัลกุรอาน ที่มีอายุศาสนาเกินกว่า 1800 ปี ก็มีแนวคิดเป็นศาสนบัญญัติเรื่องการให้ กิน และห้ามกิน และวิธีการได้มาก่อนกิน (Zayn Kassam,Sarah E.Robinson,2014) ฮินดูศาสนาที่มีอายุกว่า 2 พันปี ชาวฮินดู ถือว่าโค เป็นพาหนะของพระศิวะ ดังนั้นการฆ่าโค (วัว) ถือเป็นบาปหนัก ชาวฮินดูไม่กินเนื้อ วัว แต่ก็บริโภคนมวัวซึ่งถือว่าเป็นอาหารศักดิ์สิทธิ์ใช้ทั้งดื่มและประกอบพิธีทางศาสนา (Peter Berger,2011) ลัทธิเต๋าเชื่อว่าการงดเว้นเนื้อสัตว์ทั้งปวงเป็นการให้ชีวิต เมื่อไม่มีผู้กินก็ไม่มีผู้ฆ่า (Shawn Arthur,2009) ศาสน ชิกสันิกายนามธารี (Namdhari/Sikh) จะดื่มน้ำบริสุทธิ์ที่มาจากธรรมชาติเช่นน้ำฝน อาน้ำ และปรุงอาหาร จากธรรมชาติเท่านั้น อาหารมังสะคืออาหารที่ต้องไม่เบียดเบียนชีวิตหรือการฆ่าเท่านั้น (Joginder Singh,2014) ในพระพุทธศาสนาที่มีอายุเกินกว่า 2600 ปี ก็ใช้แนวคิดที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก ในเรื่อง การกินอาหารว่าด้วย “ปัจจัย” เครื่องยังชีพ (อง.เอกก.(ไทย)20/25/173,พหุการสูตร) และแนวคิดเรื่องการ บริโภคเพื่อพัฒนาร่างกาย ความคิด สติปัญญาในการทำงานเพื่อสังคมส่วนรวม เป็นต้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต),2555; Kristen Steele,2000) รวมทั้งพุทธศาสนมหายาน (จีนิกาย) จะมีหลักที่เอาจริงเอาจัง และมุ่งมั่นต่อการไม่กินเนื้อสัตว์และถือว่าเป็นเส้นทางแห่งพระโพธิสัตว์เลยทีเดียว (Śradhāpa Welsh,2017; Paul Williams,2009) ในวินัยก็ว่าด้วยเรื่องของวิถีอาหารและวัฒนธรรมอาหาร แนวทางการใช้อาหารเป็น เครื่องพัฒนาคุณธรรมภายใน ด้วยการกิน ไม่กิน ล้วนปรากฏในแนวคิดทางศาสนาทุกศาสนา

3. ทัศนะของอาหารตามแนวพระพุทธศาสนา

คำว่าอาหาร บาลีอ่านว่า อา-หา-ระ ไทยอ่านว่า อา-หวน “อาหาร” เป็นคำบาลีที่เราเอามาใช้จนเข้าใจกันดีโดยไม่ต้องแปล คำว่า “อาหาร” ประกอบด้วย “หฺร” (หะ-ระ) = “นำไป” มี “อา-” กลับความ อยู่ข้างหน้า จาก “นำไป” จึงกลายเป็น “นำมา” “อาหาร” จึงแปลตามศัพท์ว่า “สิ่งที่นำมาซึ่งผล” ตามที่เข้าใจกันทั่วไปคือ เมื่อกินอาหารแล้วก็นำมาซึ่งผลคือมีชีวิตอยู่ต่อไปได้ ดังที่พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542 ให้ความหมายว่า “อาหาร” คือ ของกิน เครื่องค้ำจุนชีวิต เครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต พระพุทธศาสนา จำแนกอาหารออกเป็น 4 หมู่ คือ

- 1 ของกินทั่วไป คืออาหารกาย ศัพท์วิชาการว่า = กพพิงการอาหาร
- 2 ตาหูฟัง อย่างเช่นดูหนังฟังเพลง หรือที่พูดว่า อาหารหูอาหารตา เป็นต้น ผัสสาหาร
- 3 ความหวังตั้งใจ เช่นมีความหวังว่าจะได้ จะมี จะเป็น เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงหัวใจอยู่ได้ มโนสัทยเจตนาหาร)
- 4 การได้รับรู้รับทราบ เช่นอยากรู้อะไรก็ได้รู้สิ่งนั้น (อาการที่ตรงกันข้าม คือ “หิวกระหายใคร่รู้”) เป็นอาหารอีกชนิดหนึ่ง วิญญานาหาร

เมื่อพูดการกินอยู่ของอาหาร ก็ต้องไปดูต่อว่าแนวคิดทางพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในหนังสือของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ท่านสะท้อนเนื่องด้วยคิดทางพระพุทธศาสนาที่ว่า กินอาหารให้ครบ 4 หมู่ แล้วอยู่ด้วยสติปัญญา ซึ่งท่านให้แนวคิด ซึ่งเป็นแนวคิดทางในทางพระพุทธศาสนาที่สะท้อนให้เห็นในเรื่องคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม หรือประโยชน์จากการบริโภคเป็นสำคัญ

1. ในการบริโภคอาหารสิ่งที่สำคัญที่สุดที่พระพุทธศาสนา โดยพระพรหมคุณาภรณ์นำเสนอในหนังสือของท่านคือการบริโภคต้องต้องให้ได้คุณค่าที่แท้จริงเป็นฐานไว้ก่อน อย่าให้เสียอันนี้เด็ดขาด ถ้าเสียก็คือดำเนินชีวิตผิด ไม่มีการศึกษา

2. ในการบริโภคสิ่งที่จะเป็นสิ่งเนื่องต่อคือการได้มา หรือสิ่งที่จะมาสนับสนุนประกอบเสริมในด้านคุณค่าเทียม เช่นความอร่อยสวยงามโก้เก๋นั้น อย่าให้เลยเถิดไปจนกลายเป็นการเบียดเบียนตน เบียดเบียนผู้อื่น ในความหมายตรงนี้ท่านเสนอว่าการบริโภคต้องไม่มีพฤติกรรมของการเบียดเบียน โดย

(ก) ต้องไม่เบียดเบียนตน เช่น รับประทานอาหารแล้วทำให้สุขภาพร่างกายเสียไป เพราะเห็นแก่คุณค่าเทียม เช่นเห็นแก่แอร์ดีอร่อยโก้เก๋เลยกินจนอืดเฟ้อหรือกินอาหารที่เป็นพิษ ซึ่งอาจตีความได้ว่า เป็นอาหารที่ไม่คุณค่าทางโภชนาการ อร่อย แต่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพสูง เช่น กินแล้วส่งผลต่อความเป็นเบาหวาน น้ำอืดลมไม่ได้คุณค่าทางโภชนาการ ซึ่งในความหมายคือบริโภคด้วยการเบียดเบียนตนเอง

ข) ต้องไม่เบียดเบียนผู้อื่น ในความหมายที่ท่านอธิบายคือ การบริโภคนั้นต้องไม่ทำให้สังคมเดือดร้อน เพราะแย่งชิงเอาเปรียบกัน หรือเอาจากผู้อื่นมากโดยใช่เหตุ ดังกรณีการบริโภคนั้นเบียดเบียนคนอื่น เช่น บริโภคสัตว์ป่าคุ้มครอง ป่าสงวน กรณีที่เป็นข่าว การบริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดพานะ นำโรค เช่น กรณีไวรัสสุฮั่น ที่มีข้อมูลส่วนหนึ่งเป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ว่ามีที่มาจากสัตว์ปีกบางชนิด ในความหมายของท่านจึงสะท้อนว่าในการบริโภค จึงไม่ควรบริโภคด้วยอาการเบียดเบียนชีวิตอื่น คนอื่น หรือสมาชิกในสังคมอื่น ๆ ซึ่ง

อาจรวมหมายถึงการบริโภคทรัพยากร สิ่งแวดล้อม อื่นๆ ที่มีผลต่อการทำลายระบบนิเวศ การบริโภคนั้น ต้องได้รับการงดเว้นหรือพิจารณา เพราะส่งผลต่อการเบียดเบียนผู้อื่นหรือชีวิตอื่น ๆ ด้วย

ค) ต้องไม่ทำลายทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมมาก ในความหมายก็คือ การบริโภคนั้นต้อง เป็นไปเพื่อประโยชน์ต่อส่วนรวมเป็นสำคัญ เป็นการบริโภคที่ต้องไม่มุ่งทำลายทรัพยากร สิ่งแวดล้อมอื่น ๆ เช่น ทรัพยากรน้ำมัน แหล่งแร่ธรรมชาติ ภูเขาทะเล น้ำตก หรือสัตว์สิ่งแวดล้อมอื่น ๆ ซึ่งถือว่าเป็นทรัพยากรของ ส่วนร่วม หรือการที่เงินทำเขื่อนที่ต้นน้ำ แต่ส่งผลทำให้เกิดความเสียหายต่อระบบนิเวศในประเทศปลายน้ำ อย่างไทย ลาว เวียดนาม กัมพูชา การบริโภคก็กลายเป็นผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ ทำให้เกิดความเสียหายต่อระบบนิเวศในองค์รวมเป็นต้น เป็นสิ่งที่ต้องระมัดระวัง

ดังนั้นในกรอบนี้ การบริโภคในหนังสือกินอยู่เป็น ของพระพรหมคุณาภรณ์จึงเป็นการบริโภคที่ต้อง เน้นการส่งเสริมศีลธรรม เน้นการทำความดีในแบบศีล 5 หรือจริยธรรมสากล ในเรื่องความรับผิดชอบต่อ ส่วนรวมเป็นสำคัญด้วยโดยไม่เป็นไปเพื่อการเบียดเบียน (ปาณาติบาต) ต่อชีวิตและทรัพย์สินในส่วนอื่น ๆ ของ สมาชิกอื่น ๆ ในสังคมด้วย



ภาพที่ 1 การฉันโดยพิจารณาคุณค่า และมีสติตามแนวพุทธ
(ที่มาภาพ : ชยานนท์ ไชยศรีชะเกตุทิวัตต์ อำนวยปริชากุล, 2561)

4. การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น

ในหนังสืออันเป็นทัศนะหรือแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ที่ให้แนวคิดในเรื่องความ เป็นอยู่และการดำเนินชีวิต ที่สะท้อนให้เห็นว่า กินอยู่เป็น จะทำให้ชีวิตเป็นสุข ซึ่งแนวคิดที่ปรากฏในหนังสือ ให้ข้อมูลว่า

1. กิน/บริโภคเพื่อการดำเนินชีวิต (สติ) ในทัศนะของพรหมคุณาภรณ์ที่ปรากฏในหนังสือ ท่านเสนอ ว่า “สมัยก่อนนั้น เวลาจะฉันข้าว ก็ตักข้าวขึ้นมาช้อนหนึ่งเป็นตัวอย่างเพื่อเริ่มพิจารณา แล้วก็ฉันข้าวเปล่าๆ ไปช้อนหนึ่งก่อน เดียวนี้ก็ยังมีการปฏิบัติกัน เพราะท่านที่ทำมาตั้งแต่เป็นเณรก็เคยชิน” ในความหมายนี้หาก ติดตามท่านจะพบว่า แนวคิดในเรื่องของการ “พิจารณา” ที่พระเรียกว่า “ปฏิสังขารโย” หรือบท “อภิณหปัจจเวกขณะ” ในความหมายเป็นการสอนด้วยการปฏิบัติในแบบพระพุทธศาสนา คือการบริโภคที่เน้น

การกระตุ้นให้เกิดการบริโภคอย่างพอสมสมควร และเป็นประโยชน์ต่อการบริโภคในองค์รวมด้วย คำว่าบริโภค ในความหมายนี้จึงเป็นการบริโภคหรือใช้ ไม่ว่าจะเป็นที่อยู่อาศัย อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค หรือขยายความต่อไปอีกสรรพสิ่งใด ๆ ที่เป็นไปเพื่อการยังชีพควรพิจารณาหรือมองถึงประโยชน์และคุณค่าของสิ่งนั้นโดยมุ่งไปที่ประโยชน์อย่างสูงสุดด้วย ดังนั้นในความหมายนี้เป็นการบริโภคด้วยสติ ไม่ใช่การบริโภคเพื่อความสนุก บำรุงบำเรอ หรือเป็นไปเพื่อความเพลิดเพลินซึ่งปรากฏแนวคิดนี้ในหนังสือที่ท่านเรียบเรียงขึ้น

2.กิน/บริโภคเพื่อการเรียนรู้ (ปัญญา) ในความหมายนี้ เป็นการบริโภคด้วยปัญญาในการบริโภค กล่าวคือ กินหรือบริโภคด้วยปัญญาแล้ว ความรู้เข้าใจจุดมุ่งหมายในการกินก็จะมา ซึ่งในประเด็นนี้ ท่านได้ยกตัวอย่างมาเปรียบเทียบว่า (1) จำกัดปริมาณอาหารให้พอดีกับความต้องการของร่างกาย คือใช้ องค์ประกอบของกาย มาเป็นฐานคิดในการบริโภค หากเปรียบเทียบขยายความอาจตีความได้ว่าใน กระบวนการบริโภค ครอบครัวน้อยกินน้อย ครอบครัวยิ่งใหญ่เพิ่มมาอีก ตามสัดส่วนอันพึงได้ การบริโภคมมาก ทำให้เกิดการกักตุน จึงทำให้เกิดปัญหาในเรื่องของความไม่สมดุล การเอารัดเอาเปรียบ และทำให้เกิดช่องว่างทางสังคมตามมาในภายหลังด้วย ซึ่งการบริโภคจึงเป็นการบริโภคบนฐานของปัญญา (2) การจำกัดประเภทอาหาร ให้พอดีที่จะได้สิ่งที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์ และได้สัดส่วน สมดุลพอดี เป็นแนวคิดในส่วนนี้ หากเรานำมาขยายความและตีความภายใต้ แนวคิด รู้จักประมาณในการบริโภค ภาษาบาลีว่า “โภชนมัตตัญญูตา” ซึ่งเป็นการบริโภคด้วยปัญญา จะทำให้เกิดการไม่แย่งชิงกันในเชิงสังคม สังคมปัจจุบันตัวใหญ่ มียาว บริโภคมมาก กักตุนมาก สวาเอาได้มาก จึงทำให้เกิดปัญหาความขัดแย้ง ดังนั้นสิ่งที่พระพรหมคุณาภรณ์ท่านเสนออาจเฉพาะในส่วนของผู้บริโภคแต่ในเชิงของการเปรียบเทียบตีความอาจขยายได้และเทียบเคียงได้ด้วย

3.กิน/บริโภคเพื่อการพัฒนาคุณธรรม หมายถึงเป็นแนวคิดในเรื่องการพัฒนาเจตคติหรือการพัฒนาคุณธรรมภายในดังปรากฏแนวคิดในหนังสือของท่านว่า “...ในการฝึกเบื้องต้น พอพระเถรบรรพชาเข้ามา ก็เริ่มฝึก การบริโภคปัจจัย 4 ทันที่ สำหรับพระเถรนั้นมีหลักอยู่แล้วว่า ให้เป็นอยู่ง่าย อาศัยปัจจัย 4 พอเลี้ยงชีพ ต้องให้บริโภคคือฉันด้วยปัญญา เพราะฉะนั้นจึงมีบทพิจารณาให้ท่อง ก่อนจะบวชก็ให้ท่อง **บทตั้งขณิกปัจจเวกขณะ** คือ พิจารณาในขณะนั้นๆ เช่น เวลาจะฉัน ก็พิจารณาอาหาร เพื่อให้มีสติ คือ ฉันโดยรู้ตัวว่า ที่ฉันนี้ เพื่อสนองความต้องการที่แท้จริงของชีวิตนะ ไม่ใช่เพียงเพื่อเอร็ดอร่อย โก้เก๋...” ดังนั้นในส่วนนี้ จึงเป็นการบริโภคฉัน โดยมีเป้าหมายเป็นการพัฒนาองค์คุณธรรมภายใน แยกกาย ระมัดระวัง และให้ความสำคัญกับสรรพสิ่งที่ เป็นคุณค่าและไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียน ดังที่ในหลาย ๆ ศาสนาใช้แนวคิดในเรื่องการบริโภคให้เป็นเพื่อการพัฒนาคุณธรรมภายใน กินอย่างประหยัด ระมัดระวัง และให้ความสำคัญกับสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ แต่ทั้งหมดเป็นการพัฒนาคุณธรรมภายในซึ่งรวมถึงการตีความของพระพรหมคุณาภรณ์ด้วย

4.กิน/บริโภคเพื่อส่วนส่วนในการสร้างประโยชน์ ในความหมายนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ท่านสะท้อนคิดในส่วนของการบริหารในแบบระมัดระวัง ที่เรียกว่า “**อินทรียสังวร**” อันประกอบด้วยกรบริโภคหรือใช้โดย ไม่เป็นไปเพื่อความบันเทิงสนุกสนาน โดยเน้นให้สำรวมอินทรีย คือ คือรู้จักใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจให้เป็น เช่น ดูเป็น ฟังเป็น เป็นต้น ซึ่งในประเด็นนี้จะมีแนวคิดในเรื่อง “**ความรู้จักประมาณในการบริโภค-โภชนมัตตัญญูตา**” แนวคิดที่เนื่องต่อในส่วนของ “การประกอบความเพียร-ชาคริยานุโยค” หรืออาจตีความได้ว่าบริโภคแล้วต้องสร้างประโยชน์ทั้งประโยชน์ตน คือการพัฒนาคุณธรรมในตัวเอง ประโยชน์ส่วนรวมเพื่อแผ่

แบ่งปันองค์คุณธรรมเหล่านั้น และเชื่อมไปถึงแนวคิดในเรื่อง “สมดุล พอดี-มัชฌิมาปฏิปทา” ทางสายกลาง หรือทางสายเอก ทางสายหลัก ก็ได้ ดังนั้นในแนวคิดทั้งหมด เป็นแนวคิดที่เนื่องด้วยความพอดี สมดุล และเป็นกลาง ทำให้เราเห็นได้ว่าแนวคิดทั้งหมดเป็นประโยชน์และเป็นไปเพื่อการสร้างประโยชน์ดังที่พระพรหมคุณาภรณ์ท่านะสะท้อนคิดไว้ว่า “...แมลงผึ้งนั้นนอกจากไม่ทำให้ดอกไม้กลั่นและสีชอกช้ำแล้ว ยังทำให้ต้นไม้อัจฉริยะงอกงามยิ่งขึ้น โดยแพร่พันธุ์ให้อีกด้วย เหมือนกับพระสงฆ์นี้ ถ้าประพฤติตัวถูกต้องแล้ว ก็เป็นที่เชิดชูจิตใจของหมู่ประชาชน แม้เอาความร่มเย็นเป็นสุขไปให้ ทำให้ประชาชนงอกงามในธรรม ในความดีงามและความร่มเย็นเป็นสุข เหมือนต้นไม้อัจฉริยะที่มีหมู่ภุมราแมลงผึ้งไปเที่ยวคลุกเคล้าเกษร ก็เจริญแพร่พันธุ์ขยายออกไป นี่แหละคือคติชีวิตของพระ” การบริโภคนอกเหนือจากเปรียบเทียบอาจมองได้ว่าเมื่อบริโภค แล้วต้องคืนสังคม คืนแก่ต้นธารของการบริโภค หรือทำประโยชน์ พระฉันข้าวโยมต้องทำประโยชน์ศึกษาธรรม ปฏิบัติธรรม เผยแผ่ธรรม ผู้ประกอบการบริโภค หรือมีปัจจัยการบริโภคนอก ต้องคืนกลับสังคมในระบบคืนกำไร หรือ CSR รับผิดชอบต่อส่วนรวมสังคม ภายใต้ปัจจัยการผลิต หรือบริโภคนั้นแนวคิดในเรื่องการบริโภค จึงต้องบริโภคภายใต้แนวคิดเรื่องประโยชน์

5.กิน/บริโภคเพื่อการเจริญสติตามสภาพความเป็นจริง ในความหมายนี้สะท้อนคิดได้ว่าการกินและการบริโภคที่ปรากฏในหนังสือของท่านของท่านเป็นการฉัน บริโภคตามสภาพความเป็นจริง ซึ่งได้ข้อสรุปตามบทพิจารณาอาหารที่ท่านยกมาได้ คือ

ปฏิสังขา โยนิโส ปินทะปาตัง ปะภูเสวามิ ข้าพเจ้าพิจารณาแล้วโดยแยบคาย คือพิจารณาโดยใช่ปัญญาไตร่ตรองอย่างดีแล้ว คำนึงถึงเหตุผลแล้ว จึงฉันอาหารบิณฑบาต

เนวะ ทะวายะ นะ มะทายะ นะ มัณฑะนายะ นะ วิภูสะนายะ (โดยรู้ตระหนักรู้ว่า) มิใช่เพื่อจะสนุกสนาน เห็นแก่เอร็ดอร่อยหลงมัวเมา สวयงามโอ้อำโก้

ยวาทะวะ อิมัสสะ กายัสสะ ลูตติยา ยาปะนายะ ที่ฉันนี้ก็เพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ ให้ชีวิตดำเนินไปได้ วิหิงสุปะระตติยา เพื่อระงับความหิวกระหาย หรือการขาดอาหาร ซึ่งเป็นภาวะที่บีบคั้นเบียดเบียนร่างกาย

พรหมจริยานุคคหายะ เพื่ออนุเคราะห์พรหมจริยะ คือเพื่อเกื้อหนุนชีวิตที่ประเสริฐ

ตรงนี้มาถึงจุดสำคัญ เพราะชีวิตของพระก็เพื่อประพฤติพรหมจริยะ คือดำเนินตามอริยมรรค พรหมจริยะ หรือพรหมจรรย์ในที่นี้มีความหมายกว้าง ถ้าจะป้องกันความสับสนก็พูดว่า เพื่อเกื้อหนุนการดำเนินชีวิตตามมรรคมืดองค์ 8 รวมทั้งการบำเพ็ญไตรสิกขา คือเพื่อเราจะได้มีกำลังทำกิจหน้าที่ ฝึกฝนพัฒนาชีวิตที่ดีงามของเราสาระสำคัญก็คือ ให้การรับประทานอาหารเป็นเครื่องเกื้อหนุน ช่วยให้เรามีเรี่ยวแรงกำลัง เพื่อเราจะได้ทำกิจ ทำหน้าที่ ศึกษาเล่าเรียน ทำงานทำการ บำเพ็ญสมณธรรม บำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา ให้ได้ผล พุดสั้นๆ ว่า บริโภคอาหารเพื่อเป็นปัจจัย คือเป็นเครื่องเกื้อหนุน ให้เราดำเนินชีวิตที่ดี พัฒนาตนเอง และทำสิ่งที่ดีงามได้ยิ่งขึ้นไป

อิติ ปุราณัญจะ เวทะนัง ปะติหังขามิ นะวัญจะ เวทะนัง นะ อุปปาเทสสามิ ด้วยการรับประทานด้วยปัญญาอย่างนี้ เราจะระงับเวทนาเก่า คือแก้ความทุกข์ร้อนกระวนกระวายเนื่องจากความหิวได้ กับทั้งจะ

ไม่ให้เกิดเวทนาใหม่ เช่น ไม่อึดอัด แน่น จุกเสียด ท้องเสีย เป็นต้น เนื่องจากรับประทานมากเกินไป หรือกินของไม่ดีมีพิษ

ยาตรา จะ เม ภาวิสสะติ และเราก็จะมีชีวิตดำเนินไปได้

อะนะวัชชะตา จะ พร้อมทั้งจะเป็นการบริโภคที่บริสุทธิ์ ไม่มีโทษ ปราศจากข้อเสียหาย หมายความว่าไม่มีโทษภัย ไร้ข้อบกพร่องเสียหายที่จะพึงตำหนิติเตียนได้ เช่น ไม่ต้องทำการแสวงหาโดยทางทุจริตผิดธรรม ไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่เบียดเบียนสังคม ไม่เบียดเบียนธรรมชาติแวดล้อม ไม่เบียดเบียนทั้งภายในและภายนอก

จากกรอบของการบริโภคที่ปรากฏในหนังสือ **การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น** จึงเป็นการบริโภคที่เน้นปัญญา บริโภคด้วยสติ บริโภคแล้วสะท้อนหรือเห็นคุณค่าแท้ คุณค่าเทียมในการบริโภคนั้น รวมไปถึงบริโภคแล้วต้องสร้างประโยชน์และเป็นประโยชน์สำหรับส่วนรวมเป็นสำคัญด้วยตามกรอบที่ท่านได้นำเสนอไว้



ภาพที่ 2 คุณค่าแท้ คุณค่าเทียมที่พึงพิจารณาตามแนวทางพระพุทธศาสนา
(ที่มาภาพ Christina Manian,2020)

5.สรุปสังท้าย

ในหนังสือสะท้อนคิดการดำเนินชีวิตในวิถีแห่งการบริโภค แต่ท่านเสนอให้บริโภค อย่างมีสติ ไม่ประมาท ไม่เบียดเบียน และเป็นการบริโภคที่มองประโยชน์ทั้งในเชิงคุณค่าแท้ที่จะเกิดจากการบริโภค และคุณค่าเทียมประโยชน์เชิงแฝง และเมื่อบริโภคแล้ว ให้กระทำ หรือสร้างประโยชน์คืนกลับ นั้นเป็นเป้าหมายสำคัญของการบริโภค ที่จะพึงเกิดขึ้นได้ตามคติในทางพระพุทธศาสนา ในหนังสือได้ตั้งกรอบภายใต้กลไกของการพัฒนา จิต ความคิดและปัญญา หนังสือให้ข้อมูลเกี่ยวกับแนวคิดเรื่อง การกิน การอยู่ และอยู่ตามสภาพของความเป็นจริงที่ปรับตัวไปตามบริบทที่เป็นจริง โดยใช้ฐานของปัญหาในการพิจารณาอย่างแยกคางใช้ฐานของสติสู่การศึกษาอย่างเป็นระบบ และใช้ฐานของพัฒนาคุณธรรมภายใน มีสติ ระมัดระวัง เพื่อการฉ้นและบริโภคอย่างแยกคางโดยมีเป้าประสงค์เป็นประโยชน์ตนในการพัฒนาตน พัฒนาคุณธรรมในตน ไม่เบียดเบียน

หรือก่อความรุนแรงจากการบริโภค ทั้งส่งผลต่อสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม ประโยชน์ต่อสาธารณะได้

เอกสารอ้างอิง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต).(2555).*การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น*. กรุงเทพฯ ฯ : สำนักพิมพ์ธรรมะ อินเทอร์เน็ต.

วีระพงษ์ มีไธสง. (2561).มนุษย์ : กระบวนทัศน์ทางความเชื่อและความคิด. *วารสารปรัชญาและศาสนา*. 3 (1) (มกราคม-มิถุนายน) :83-113.

ชยานนท์ ไชยศรีชะเกตุทิวัตต์ อำนวยปรีชากุล. (2561). *อาหารจากความศรัทธา : ปิณฑบาต ฉันทเพล และ สุขภาวะของพระสงฆ์*.ออนไลน์ : สืบค้น 25 มกราคม 2563. จาก <https://www.sarakadee.com/2018/12/11/food-from-faith/>

Alvin Kimel. (2004,December). Eating Christ: Recovering the Language of Real Identification. Pro Ecclesia: A Journal of Catholic and Evangelical Theology. Retrieved from https://www.academia.edu/7771803/Eating_Christ_Recovering_the_Language_of_Real_Identification

Christina Manian. (2020,March 15). How to Eat Clean : 5 Tips You on Track. Retrieved from <https://www.tasteofhome.com/article/how-to-eat-clean/>

Joginder Singh. (2014) Namdhari Sikhs of Punjab: Historical Profile. Journal of Punjab Studies. 21 (2) : 267-296.

Paul Williams. (2009). *MahĀyĀna Buddhism The doctrinal foundations*. New York: Routledge is an imprint of the Taylor & Francis Group,

Peter Berger. (2011) . *Studies on Food in Hinduism*. Faculty of Theology and Religious Studies, University of Groningen.

Retrieved from https://www.academia.edu/7966745/Studies_on_Food_in_Hinduism

Shawn Arthur. (2009).Eating Your Way to Immortality: Early Daoist Self-Cultivation Diets.The Journal of Daoist StudiesVol. 2, p. 32-63

Retrieved from

https://www.academia.edu/5010230/Eating_Your_Way_to_Immortality_Early_Daoist_Self-Cultivation_Diets

Śraddhāpa Welsh.(2017).Food for Bodhisattvas An Intertextual Study of the Māṃsabhakṣaṇaparivarta of the Laṅkāvatārasūtra.Master’s Thesis in Sanskrit (Asia and Middle East Studies) Department of Culture Studies and Oriental Languages UNIVERSITY OF OSLO. Retrieved from

<https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/58226/MPhil-Thesis---Food-for-Bodhisattvas.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Zayn Kassam, Sarah E. Robinson. (2014). Islam and Food. Encyclopedia of Food and Agriculture Ethics. 1282-1291 Retrieved from

https://www.researchgate.net/publication/304115876_Islam_and_Food