

บทที่ ๔

อิทธิพลและคุณค่าของการบำบัดความหิว

การบำบัดความหิวตามแนวพุทธมีจุดมุ่งหมายหลักให้ใช้ปัญญาพิจารณา เพื่อการตระหนักรู้ถึงคุณค่าแท้โดยมุ่งประโยชน์สูงและประหยัดสุดซึ่งเป็นส่วนของการรู้จักพอประมาณ รู้สันโดษในสิ่งที่นำมาบำบัดแต่พอดี ซึ่งเป็นทางที่จะทำให้สุขภาพร่างกายได้รับความสบายตามวัตถุประสงค์ของการบำบัด เมื่อมองกว้างออกไปก็จะเห็นประโยชน์ที่กว้างออกไปถึงระบบสังคมและธรรมชาติสิ่งแวดล้อม ความมุ่งหมายนี้จึงมีอิทธิพลต่อการใช้สอยทรัพยากร การดำรงชีวิตของมนุษย์และสังคมที่มนุษย์ต้องรับผิดชอบร่วมกัน ตลอดถึงการเกื้อกูลกันและกัน ในขณะเดียวกันก็ก่อให้เกิดคุณค่าอยู่ในตัวของการบำบัดนั้นด้วย ผู้วิจัยได้จำแนกเป็นอิทธิพลและคุณค่าจากการบำบัดความหิว ๕ ประการ คือ ๑) อิทธิพลและคุณค่าต่อตัวบุคคล ๒) อิทธิพลและคุณค่าต่อสังคม ๓) อิทธิพลและคุณค่าต่อสิ่งแวดล้อม ๔) อิทธิพลและคุณค่าต่อเศรษฐกิจและ ๕) อิทธิพลและคุณค่าที่มีต่อสังคมไทย มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๔.๑ อิทธิพลและคุณค่าต่อตัวบุคคล

พระพุทธศาสนามีหลักในการบำบัดความหิว ซึ่งสามารถก่อให้เกิดอิทธิพลและคุณค่า ในเบื้องต้นนี้จะกล่าวถึงอิทธิพลและคุณค่าของการบำบัดความหิวซึ่งมีต่อตัวบุคคล ซึ่งจำแนกเป็นด้านต่าง ๆ ได้ดังนี้ คือ (๑) ด้านสุขภาพ (๒) ด้านการพัฒนาตามหลักไตรสิกขา และ (๓) ด้านการบรรลุมรรค

๔.๑.๑ ด้านสุขภาพ

การบริโภคโดยขาดการพิจารณาและขาดความพอดี จัดว่าเป็นการบำบัดความหิวที่ขัดต่อการรักษาสุขภาพของตัวบุคคลเอง และขัดต่อจริยธรรมในการบริโภคอาหารด้วย เพราะไม่ได้ใส่ใจถึงความมุ่งหมายที่แท้จริงของการบริโภคอาหาร^๑ ซึ่งในบางครั้งก็อาจจะบริโภคมากเกินไปบ้าง น้อยเกินไปบ้าง ทั้งสองอย่างก็ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพเช่นเดียวกัน กล่าวคือทำให้ร่างกายกระสับกระส่ายได้

^๑ พระมหาปรีชา บุญศรีตัน, “พุทธจริยธรรมกับการบริโภคอาหาร : ศึกษาเฉพาะกรณีเกณฑ์ทางจริยธรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามรรคมพุทธา ในมหาวิทยาลัยของรัฐ”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๐), หน้า ๕๗.

ทั้งสองประเภท คนที่บริโภคมามากเกินไปก็ทำให้อึดอัด และมักหลับ เช่น พระเจ้าปเสนทิโกศล เป็นตัวอย่าง ส่วนคนที่บริโภคมามากจนเกินไปที่ยิ่งไปกว่านั้น ก็อาจทำให้อาหารย่อยไม่ทันถึงแก่ความตายได้ เช่น กรณีพราหมณ์ชุก เป็นตัวอย่าง ซึ่งทั้งสองตัวอย่างมีผลเป็นความทุกข์เหมือนกัน พระเถระได้กล่าวไว้ว่า

เมื่อใด บุคคลผู้ถูกความง่วงเหงาครอบงำบริโภคมมาก ชอบแต่นอนกลิ้งเกลือกไปมา เมื่อนั้น เขาย่อมมีปัญญาเฉื่อยชา ชอบเข้าห้องเป็นอาจิน เหมือนสุกรอ้วนที่เขาขุนด้วยเศษอาหาร (นอนกลิ้งเกลือกไปมา)^๒

ส่วนการบริโภคที่น้อยเกินไปก็ทำให้ไม่มีเรี่ยวแรงพอที่จะปฏิบัติภารกิจของตนได้ เช่น กรณีที่พระพุทธองค์ในขณะบำเพ็ญทุกรกิริยาเป็นตัวอย่าง การบริโภคอาหารที่พอประมาณให้อยู่ที่ความพอดี ซึ่งพระพุทธศาสนาได้วางหลักไว้ว่าให้หยุดสัก ๔-๕ คำก่อนจะอิ่ม แล้วจึงดื่มน้ำ ก็จะทำให้ร่างกายจะไม่อึดอัด มีร่างกายกระปรี้กระเปร่า ทำให้เป็นคนมีโรคน้อย ปฏิบัติหน้าที่ได้คล่องแคล่ว ด้วยวิธีการนี้เป็นการลดความอ้วนได้เป็นอย่างดี เป็นการปรับความพอดีให้ร่างกาย

พระพุทธเจ้าทรงเน้นการบริโภคที่คำนึงถึงสุขภาพเป็นประการสำคัญ ไม่ให้ได้รับความอึดอัด เพราะอาหาร อาหารที่บริโภคเข้าไปจะย่อยได้ดีมีอาพาธน้อย พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้ออกกำลังกายด้วยการเดินจงกรม^๓ การบริโภคอาหารที่ปรุงสุก ไม่บริโภคอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ย่อมมีอายุยืน มีผิวพรรณดี มีกำลังดี เจ็บไข้่น้อย ไม่กินมากจนง่วงซึมแล้วต้องเข้าห้องนอน จนเป็นเหตุให้อาหารไม่ย่อย ทำให้ดีกำเริบ เสมหะกำเริบ ไม่ดื่มสุราเมรัยอันจะทำให้เกิดอันตรายแก่ชีวิตได้^๔ หลังการบริโภคพระองค์ยังทรงแนะนำให้ชำระปากและฟันให้สะอาดด้วยน้ำและไม้สีฟัน จะทำให้ตาสว่าง ปากไม่เหม็น ประสพหนารสอาหารได้ดี ดีและเสมหะไม่หุ้มห่ออาหาร อาหารอร่อย^๕

ดังนั้น การบริโภคอาหารตามหลักพุทธศาสนา จึงเป็นเป้าหมายของการบำบัดความหิว ซึ่งมีอิทธิพลต่อสุขภาพของตัวผู้ปฏิบัติตนเองโดยตรง โดยประโยชน์หลัก ๆ ของการบริโภคอาหารที่เป็นกลาง ๆ ไม่มากไม่น้อย พอประมาณแก่ความพอดีของร่างกาย คือ สามารถบรรเทาความหิว ทำ

^๒ ชุ.เถร. (บาลี) ๒๖/๑๗/๒๖๒, ชุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๑๗/๓๐๙.

^๓ อานิสสแห่งการเดินจงกรม ๕ ประการ คือ ๑. เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล ๒. เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร ๓. เป็นผู้มีความอดทน ๔. อาหารที่กิน ดื่ม เคี้ยว ล้มแล้วย่อยได้ง่าย ๕. สมารถได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน, อง.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๒๙/๒๕, อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙๑๔๑.

^๔ ดูใน แม่ชีรัศมี บานเย็น, “ศึกษาวิเคราะห์คุณค่าของการงดเว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๔๗.

^๕ อง.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๒๐๘/๒๓๖, อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๐๘/๓๕๑.

ให้ร่างกายดำรงอยู่ และเอื้อประโยชน์ต่อการปฏิบัติภารกิจในชีวิตประจำวัน ไม่่วงเหงาหาวนอน มีประสิทธิภาพ สุขภาพดี

๔.๑.๒ ด้านการพัฒนาตามหลักไตรสิกขา

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญต่อการพัฒนาตนเอง การพัฒนาคนให้เป็นผู้มีคุณภาพ วิธีการหนึ่งที่น่าจะให้ผลดีในการปลูกฝังและพัฒนาการมีคุณธรรมจริยธรรม โดยใช้หลักไตรสิกขา ซึ่งเป็นระบบและเป็นกระบวนการในการฝึกฝน อบรม ฝึกหัดเพื่อพัฒนาคนใน ๓ ด้าน คือ (๑) ศีล พัฒนาด้านพฤติกรรม (๒) สมาธิ พัฒนาด้านจิตใจ (๓) ปัญญา พัฒนาด้านปัญญา ซึ่งแต่ละด้านมีสาระสำคัญที่เกื้อกูลต่อกัน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้สาระสำคัญไว้ดังนี้

๑) ศีล พัฒนาด้านพฤติกรรม มี สาระสำคัญ คือ การดำรงชีวิตอยู่ด้วยดี ช่วยเกื้อกูลตนให้มีชีวิตที่ดีงาม เป็นฐานของการพัฒนาคุณภาพจิตและปัญญา

๒) สมาธิ พัฒนาด้านจิตใจ มีสาระสำคัญ คือ การพัฒนาคุณภาพจิต ปรับปรุงสภาพจิต และเกื้อกูลแก่การมีชีวิตที่ดีงามเอื้อต่อการใช้ปัญญาอย่างมีประสิทธิภาพ

๓) ปัญญา พัฒนาด้านปัญญา มีสาระสำคัญ คือ การมองและเข้าใจสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง รู้เท่าทันธรรมชาติของสิ่งทั้งปวง เพื่อรู้จักการวางใจและปฏิบัติต่อโลกและชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม จนถึงความเป็นอิสระไร้ทุกข์^๖

ตามหลักไตรสิกขาแต่ละข้อจะเป็นประโยชน์เกื้อกูลกันเป็นลำดับขั้น คือ ศีล เกื้อกูลแก่สมาธิ สมาธิเกื้อกูลแก่ปัญญา สมาธิและปัญญานั้นก็มีผลมากมีอานิสงส์มาก ดังความที่ปรากฏในพระคัมภีร์ว่า “สมาธิอันบุคคลอบรมโดยมีศีลเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาอันบุคคลอบรมโดยมีสมาธิเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตอันบุคคลอบรมโดยมีปัญญาเป็นฐาน ย่อมหลุดพ้นโดยชอบ จากอาสวะทั้งหลาย คือ กามาสวะ ภาวาสวะ และอวิชชาสวะ”^๗

ในขั้นของการพัฒนาตามหลักไตรสิกขาทั้งสาม การพัฒนาในขั้นศีล ผู้ที่จะพัฒนาให้ปัญญาเจริญจึงเริ่มต้นตั้งแต่การทำศีลให้มั่นคง ซึ่งศีลในที่นี้หมายถึงปาริสุทธิศีล ๔ ได้แก่ (๑) ปาติโมกขสังวรศีล (๒) อินทริยสังวรศีล (๓) อาชีวปาริสุทธิศีล(๔) ปัจจยสันนิสิตศีล^๘ ในการบำบัตความหิวต้องอาศัยหลักและกระบวนการนี้ด้วย โดยเริ่มตั้งแต่การสำรวมในอินทริย์ เลี้ยงชีพด้วยความบริสุทธิ์ และการพิจารณาใช้สอยปัจจัยที่บริโภคทั้งก่อนและหลังการบริโภค ดังนั้น ผู้ปฏิบัติตามกระบวนการดังกล่าวนี้ เชื่อว่าได้พัฒนาด้านหลักของไตรสิกขา

^๖ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๖๐๓-๖๐๔.

^๗ ที.ม. (บาลี) ๑๐/๑๔๒/, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๒/๘๙.

^๘ ส.ม.อ. (บาลี) ๓/๔/๑๘๔.

มองในด้านของความหิวซึ่งมีอิทธิพลต่อการรักษาศีลให้ยังยวดยาวได้ โดยเฉพาะในมุมมองของนักบวช พระพุทธเจ้าอนุญาตให้กุลบุตรที่มีอายุครบ ๒๐ ปีบริบูรณ์เพราะจะเป็นผู้ทนต่อความหิวกระหายได้^๙ นอกจากนี้สำหรับสตรีก็ไม่ให้มารีอายุหย่อน ๒๐ ปี อุปสมบทเช่นกัน ทรงอนุญาตให้บวชภุมารีมีอายุครบ ๒๐ ปีบริบูรณ์ได้ก็ด้วยเหตุว่าผู้ที่มิอายุครบ ๒๐ ปีบริบูรณ์จะเป็นผู้อดทนต่อความหิวได้มากกว่าวัยที่ต่ำกว่านั้น เนื่องด้วยวุฒิภาวะที่จะอดทนต่อความลำบากมีมากกว่า^{๑๐} การบำบัดความหิวตามหลักการแนวพุทธที่พระพุทธเจ้าทรงวางกฎเกณฑ์ไว้สำหรับพระภิกษุเป็นหลักก่อน แต่ก็สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้กับคฤหัสถ์ทั่วไปได้ ซึ่งก็ยังสามารถใช้ได้อยู่จนถึงปัจจุบันนี้

พระภิกษุบริษัทชั้นต้นในพระพุทธศาสนา ปฏิบัติตามหลักปาริสุทธิศีล ก็จะทำให้เกิดคุณค่าตามมาซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้ (๑) เป็นผู้ไม่มีโทษ (๒) เป็นผู้ไม่มีหนี้ (๓) เป็นผู้ดำรงวงศ์พระอรียะ (๔) เป็นแบบอย่างทางสังคม และ (๕) ได้สำนึกในความเป็นผู้อาศัยผู้อื่น

(๑) เป็นผู้ไม่มีโทษ การบำบัดความหิวที่เป็นไปเพื่อสนองต่อความต้องการของชีวิตแท้ ๆ ให้อยู่ในขอบเขตว่าไม่เบียดเบียนตน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น และไม่เบียดเบียนธรรมชาติแวดล้อม การบริโภค โดยเห็นแก่เอร็ดอร่อยหรือมุ่งแต่จะสนองความต้องการของบุคคลในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของสังคมอาจจะก่อให้เกิดโทษต่าง ๆ เช่น โรคอ้วนเพราะกินโดยไม่ประมาณ กินจนอืดอื้อในท้อง กินจนง่วงเหงาหาวนอน การถูกตำหนิติเตียน หรือไม่ก็เกิดโทษทันตาเห็นคือทำให้ไม่โล่งโปร่งคล่องตัว แต่สำหรับผู้บำบัดความหิวด้วยพิจารณาดีแล้วก็จะได้รับประโยชน์ ซึ่งเป็นประโยชน์ที่เห็นได้ในปัจจุบันทันตานี้เอง เช่น พระเจ้าปเสนทิโกศล ซึ่งพระองค์เคยเสวยมากจนทรงอึดอัด ต่อมาได้อุบายจากพระพุทธเจ้าตรัสพระคาถาให้มีสติทุกเมื่อรู้ประมาณในโภชนะที่ได้แล้ว จึงมีพระวรกายทรงกระปรี้กระเปร่า^{๑๑} นอกจากการรู้จักพอประมาณแล้วการรู้จักสิ่งที่เป็นไปเพื่อสุขภาพของตนให้แข็งแรงและเป็นการสนับสนุนให้มีอายุยืนนาน ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้เป็นเหตุให้อายุยืน คือ

๑. ทำสิ่งที่เป็นสัปปายะ
๒. รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัปปายะ
๓. บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย
๔. เที้ยวไปในเวลาที่สมควร
๕. ประพฤติพรหมจรรย์”^{๑๒}

^๙ วิ.มทา. (บาลี) ๒/๔๐๒-๔๐๓/๓๐๐, วิ.มทา. (ไทย) ๒/๔๐๒-๔๐๓/๔๑๓-๔๑๕.

^{๑๐} วิ.ภิกขุณี. (บาลี) ๓/๑๑๑๙/๑๘๖, วิ.ภิกขุณี. (ไทย) ๓/๑๑๑๙/๓๒๒.

^{๑๑} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๓๐, ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕-๑๔๖.

^{๑๒} อัง.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๑๒๕/๑๓๕, อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๕/๒๐๕.

พระพุทธศาสนามุ่งเน้นการมีสติพิจารณาซึ่งทำให้มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ด้วยไม่ให้หลงไปติดเหยื่อล่อของมารคือตัณหา สำหรับพระภิกษุท่านไม่ยอมให้เห็นแก่เอร็ดอร่อย ถ้าบริโภคด้วยเห็นแก่ปากท้อง มุ่งด้วยจะเป็นการติดเบ็ดของมารเสียแล้ว ดังจะเห็นได้จากพระพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย พรานเบ็ดหย่อนเบ็ดที่มีเหยื่อลงไปในห้วงน้ำลึกปลาตัวใดเห็นแก่เหยื่อกลิ่นเบ็ดนั้น ปลาตัวนั้นชื่อว่ากลืนเบ็ดของนายพรานเบ็ดถึงความวิบัติ ถึงความพินาศ ถูกพรานเบ็ดทำได้ตามใจปรารถนาแม้ฉันทใด ภิกษุทั้งหลาย เบ็ด ๖ ชนิดนี้ ก็ฉันทนั้นเหมือนกัน มีอยู่ในโลกเพื่อความวิบัติของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อฆ่าสัตว์ทั้งหลาย เบ็ด ๖ ชนิด คือ รูป....รส...กลิ่น...เสียง...ธรรมารมณ์ที่พึงรู้แจ้งทางใจที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รักชกให้ใคร่ พาใจให้กำหนดมีอยู่ ถ้าภิกษุยังเพลิดเพลิน เชนชม ยึดติดธรรมารมณ์นั้นอยู่ ภิกษุนี้เราเรียกว่า ‘ผู้กลืนเบ็ดของมาร ถึงความวิบัติ ถึงความพินาศถูกมารผู้มีบาปทำได้ตามใจปรารถนา’^{๑๓}

การฉันทอาหารบิณฑบาตของพระภิกษุ ถ้ามุ่งรสอร่อยก็เท่ากับติดบ่วงของมาร ซึ่งในระบบชีวิตก็จะเกิดความขัดแย้งขึ้น มีผลต่อสังคมคือไม่จำกัดขอบเขตการบริโภคก็ต้องเที่ยวค้นแสวงหาสิ่งที่อร่อยสนองความต้องการ และต้องเพิ่มค่าใช้จ่ายในการบริโภคเพื่อแลกกับคุณค่าอาหารเพียงนิดหน่อยเท่านั้น ซึ่งผลเสียเกิดขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเจน คือ ต้องสิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย สังคมวิถีชีวิตฟุ้งเฟ้อ ฟุ่มเฟือย และเกิดการเบียดเบียนแย่งชิงกันในสังคม^{๑๔} โดยหลักแล้วการฉันทอาหารบิณฑบาตด้วยเห็นแก่รสนั้นก็เท่ากับกำลังฉนออกจากหลัก คือเพื่อสนองต่อความต้องการแท้ของชีวิต เพื่อเตือนสติในการบริโภคใช้สอยด้วยปัญญา ท่านจึงให้พิจารณาทั้งในขณะที่รับ ในขณะที่บริโภคใช้สอย และหลังจากบริโภคใช้สอย เพื่อสนองต่อชีวิตแท้ ๆ มิใช่เพื่อรสอร่อย เป็นต้น ถ้าปัญญาพิจารณาเห็นเช่นนี้ก็สามารถพ้นจากเบ็ดของมารได้

ดังนั้น การบำบัดความหิวด้วยการพิจารณา มีประโยชน์แก่บุคคลผู้พิจารณา และการพิจารณาอย่างนี้ส่งผลในทางปฏิบัติ เพื่อสนองต่อความต้องการแท้ของชีวิต ให้ร่างกายนี้แข็งแรงปลอดพ้นจากโทษต่าง ๆ บริโภค แต่เป็นเครื่องค้ำจุนชีวิตให้ดำเนินต่อไปได้ มิใช่เห็นแก่เอร็ดอร่อย หรือแสดงฐานะทางสังคม จึงสรุปได้ว่า ผู้มีปัญญาพิจารณาบำบัดความหิวอย่างมีสติทำให้ชีวิตดำเนินไปอย่างปราศจากโทษ เพราะไม่หลงในเหยื่อคือการติดในรสและไม่มีควมโอ้อวดทางสังคมบุคคลนั้นจึงเป็นผู้สงบได้

(๒) เป็นผู้ไม่มีหนี้ การฉันทอาหารบิณฑบาตของชาวบ้าน พระภิกษุผู้ฉันโดยไม่พิจารณา มีค่าเท่ากับการปล้นหรือยืมเขามากิน แต่การพิจารณาแล้วฉันทอาหารเท่ากับการปล้นหนี่งของ

^{๑๓} ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๒๓๐/๑๔๘, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๓๐/๒๑๙-๒๒๐.

^{๑๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *พัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๕๒-๕๓.

พระภิกษุ^{๑๕} ดังที่ได้กล่าวแล้วว่าพระภิกษุควรพิจารณา ใน ๓ กาล กาลใดกาลหนึ่ง แต่เมื่อไม่พิจารณาในวันนั้นปล่อยให้อรุณวันใหม่ขึ้นไปก็ต้องตกอยู่ในฐานะเป็นหนี้ นับตั้งแต่พระพุทธานุสาเผยแผ่กว้างขวางออกไป ประชาชนทั่วไปที่เห็นคุณค่าของพระศาสนาต่างก็ให้การอุปถัมภ์บำรุงพระภิกษุผู้เป็นทักษิณบุคคลด้วยทักษิณา คือสิ่งของที่ควรให้หรือของที่ควรสละเป็นทานหรือสิ่งที่บริจาคให้ด้วยศรัทธา แต่คนที่ไม่ใช่ทักษิณยแต่ก็ถือว่าไม่มีสิทธิในการรับทักษิณาของชาวโลกมาบริโภค พระภิกษุสามเณรแม้จะมีความประพฤติดีงาม เป็นผู้มีศีล และตั้งใจปฏิบัติธรรม แต่ตราบใดที่ยังเป็นปุถุชนอยู่ การที่ภิกษุสามเณรนั้นรับอาหารบิณฑบาตของชาวบ้านมาฉัน ท่านถือว่าเป็นการบริโภคอย่างหนึ่ง คือเป็นหนี้ต่อชาวโลก ควรจะปลดเปลื้องหนี้ด้วยการปฏิบัติธรรม ดังคำกล่าวของพระมหากัสสปะว่า “พระผู้มีพระภาคทรงโอวาทผมด้วยพระโอวาทนี้แล้ว เสด็จจากจากอาสนะหลีกไป ผมเป็นหนี้บริโภคก่อนข้าวของราษฎรถึง ๑ สัปดาห์ วันที่ ๘ อรหัตตผลจึงเกิดขึ้น”^{๑๖} ในที่นี้หมายความว่า ท่านเป็นหนี้ชาวบ้านอยู่ ๗ วัน เพราะบวชแล้วท่านเป็นปุถุชนอยู่ถึง ๗ วันจึงบรรลอรหัตตผล ฉะนั้น วิธีการปลดเปลื้องหนี้สำหรับพระภิกษุสามเณร คือต้องเร่งปฏิบัติธรรมเพื่อให้ถึงพระอรหัตตผลในเร็ววัน ดังนั้นก็แสดงให้เห็นว่าตราบใดที่พระภิกษุยังเป็นปุถุชนก็ได้ชื่อว่าเป็นหนี้ชาวบ้านอยู่นั่นเอง

ท่านกล่าวไว้ในที่อื่นอีกว่า “ลูกหนี้ไม่ได้เพื่อจะไปยังที่ที่ตนปรารถนา ฉันทิ พระภิกษุผู้เป็นลูกหนี้ก็ฉันทิ ย่อมไม่ได้เพื่อจะสลัดออกจากโลกนี้”^{๑๗} ในกรณีนี้ผู้ไม่มีหนี้ หมายถึง ผู้ไม่มีหนี้คือกิเลส เห็นได้จากพระนามของพระพุทธเจ้าว่า “พระผู้มีพระภาคเจ้ามีพระนามว่า วีระ เพราะทรงมีความเพียร ... ทรงพระนามว่า ผู้ไม่มีหนี้ เพราะไม่มีหนี้ คือ กามฉันท”^{๑๘} จากกรณีนี้เมื่อถือเอาตามความในคัมภีร์ชั้นรองลงมาเช่นวิสุทธิมรรค ให้ถือการบริโภคด้วยการพิจารณาก็จัดว่าไม่เป็นหนี้ได้

ดังนั้น พระภิกษุสามเณรที่รับอาหารมาแล้วไม่พิจารณาจะต้องตกเป็นหนี้ชาวบ้าน วิธีการเดียวที่จะปลดเปลื้องหนี้ได้ก็ต้องพิจารณา ทั้งในขณะที่รับ ในขณะที่ใช้สอย และถ้ามีเหตุจำเป็นไม่ทันพิจารณาในขณะที่บริโภคใช้สอยก็ให้พิจารณาหลังจากนั้น ไม่ควรปล่อยเลยไปจนถึงอรุณวันใหม่ขึ้นไป ถ้าขึ้นปล่อยเวลาล่วงเลยไปโดยไม่พิจารณาก็ต้องตกเป็นหนี้ผู้นั่นเอง ส่วนผู้ทำตนให้หมดกิเลสได้ชื่อว่าเป็นหนี้ต่อไป แม้ไม่ถึงกับสิ้นกิเลสแต่เป็นผู้พิจารณาแล้วบริโภคอาหารนั้นก็ได้อธิบายว่าไม่ทำตนให้เป็นหนี้

(๓) เป็นผู้ดำรงวงศ์พระอริยะ การพิจารณาปัจจัยเป็นวิสัยของพระอริยะ หรือผู้กำลังดำเนินสู่ความเป็นผู้อริยะ ผู้บำบัดความหิวด้วยการพิจารณา ด้วยเห็นจุดมุ่งหมายของการบริโภค เพื่อ

^{๑๕} วิ.ม.อ. (บาลี) ๓/๔๕๒.

^{๑๖} ส.น. (บาลี) ๑๖/๑๕๔/๒๐๘-๒๑๒, ส.น. (ไทย) ๑๖/๑๕๔/๒๕๙.

^{๑๗} วิสุทธิมรรค. (บาลี) ๑/๑๑๐.

^{๑๘} วิ.ม.อ. (บาลี) ๖/๓๗.

สนองต่อความต้องการของชีวิตเป็นสำคัญ ผู้ที่ยังพัฒนาตนไม่ได้ในระดับที่ทนต่อแรงบรรดาลใจของตัณหา ยังต้องมุ่งหวังสิ่งสมมุติที่พอใจไว้มาก เพื่อความอยู่สบายและแสดงถึงความมั่งคั่ง จิตของเขาได้ถูกผูกติดถ่วงในวัตถุนั้น แม้จะเป็นส่วนเกินปริมาณ แต่เมื่อพิจารณาเห็นคุณค่าสาระที่แท้ จริงแล้ว ก็เริ่มเห็นวัตถุอื่น ๆ ที่เป็นส่วนเกินของชีวิตว่าเป็นภาระรุงรัง ที่ต้องคอยบริหารจัดการอยู่ร่ำไป ผู้ที่พัฒนาขึ้นโดยเห็นว่าวัตถุที่เกินปริมาณนั้น และพัฒนาสูงขึ้นไปอีกขั้นหนึ่งก็จะเห็นว่าการบริโภคใช้สอย วัตถุต่างๆ ก็เพียงแค่สนองต่อการดำเนินชีวิตเท่านั้น ส่วนที่เกินจากขอบเขตความมุ่งหมายเป็นภาระ รุ่งรังก้างวล

การรู้จักพอประมาณ เป็นหลักในการบำบัดความทิว การพิจารณาให้รู้พอประมาณ ท่านวางหลักไว้ว่าให้รู้จักยินดีปัจจัย ๔ ตามที่ตนได้ ไม่เดือดร้อนเพราะมักมากอยากได้ของผู้อื่น ความหมายโดยรวมคือให้ตั้งตนอยู่ในความสันโดษ

พระภิกษุผู้มีความสันโดษ ได้ชื่อว่าดำเนินตามปฏิปทาของพระอริยเจ้าทั้งหลาย ซึ่งมีพระพุทธเจ้าและพระปัจเจกพุทธเจ้าเป็นตัวอย่างมาแต่ครั้งอดีต ดังความในจุนิเทศว่า

พระปัจเจกสัมพุทธเจ้าเป็นผู้สันโดษด้วยบิณฑบาตตามมีตามได้ และกล่าว สรรเสริญความสันโดษ ด้วยบิณฑบาตตามมีตามได้ทั้งไม่ประกอบการแสวงหาผิด ที่ไม่สมควรเพราะเหตุแห่งบิณฑบาต ไม่ได้บิณฑบาตก็ไม่กระวนกระวายและได้บิณฑบาตแล้วก็ไม่ติดใจ ไม่หลง ไม่พัวพัน มองเห็นโทษ มีปัญญาเครื่องสลัดออก บริโภคอยู่ ... พระปัจเจกสัมพุทธเจ้านี้ เรียกได้ว่าดำรงอยู่ในอริยวงศ์ที่รู้กันว่าดีเลิศ^{๑๙}

โดยความหมายในที่นี้ ที่เรียกว่า อริยวงศ์ ๔ คือ ปฏิปทาที่พระอริยะทั้งหลายปฏิบัติสืบกันมาแต่โบราณไม่ได้ขาด คือ สันโดษด้วยปัจจัย ๔ ได้แก่ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และ ยารักษาโรค ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่พระอริยะทั้งหลายต้องดำเนินตามทางนี้ จักเป็นผู้ที่ชื่อว่าอริยะได้ในที่สุด เพราะความยินดีในการสร้างกุศล ในทมิฬนิกาย และอังคุตตรนิกาย ท่านกล่าวไว้ว่า ปหานภวานารามตา ความยินดีในการละอกุศลและเจริญกุศล^{๒๐}

การมีสติพิจารณา เป็นการสร้างความพอดีสำหรับตน การรู้จักประมาณในการบริโภคเป็นธรรมที่ไม่มีโทษ ยิ่งทำให้มากยิ่งขึ้นประโยชน์ ซึ่งท่านรวมไว้ใน อปินณกปฏิปทา^{๒๑} คือ ข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด ปฏิปทาที่เป็นส่วนแก่นสารเนื้อแท้ซึ่งจะนำผู้ปฏิบัติให้ถึงความเจริญงอกงามในธรรม เป็นผู้ดำเนินอยู่ในแนวทางแห่งความปลอดภัยจากทุกข้ออย่างแน่นอนไม่ผิดพลาด ดังกล่าวมานี้แสดงให้เห็นว่า ผู้ที่บำบัดความทิวโดยรู้จักพิจารณา จนเห็นสาระของการบริโภคแล้วเป็นผู้สันโดษในปัจจัยที่นำมา

^{๑๙} ขุ.จ. (บาลี) ๓๐/๑๒๘/๒๕๙, ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๑๒๘/๔๒๓.

^{๒๐} ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๒๓๗/๒๓๖, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๓๗/๒๓๖,

^{๒๑} อง.ติก. (บาลี) ๒๐/๔๕๕/๔๓, อง.ติก. (ไทย) ๒๐/๔๕๕/๑๔๒.

บَابัต ได้ชื่อว่าดำเนินตามปฏิปทาของพระอริยเจ้าทั้งหลายที่ดำเนินสืบต่อกันมา หรือจะเรียกว่าได้ดำรงตนในอริยวงศ์

(๔) เป็นแบบอย่างทางสังคม ในกระแสของความเปลี่ยนแปลงทางสังคม มนุษย์ได้ใช้วิทยาศาสตร์อำนวยความสะดวกอย่างมากมายให้แก่มนุษยชาติ ในขณะที่เดียวกันก็เป็นปัจจัยให้โลกมนุษย์ก้าวสู่ความเสื่อมอย่างมหันต์ได้ทุกเมื่อเช่นเดียวกัน หากมนุษย์ไม่มีการพัฒนาคนขึ้นมาให้รู้เท่าทันวิทยาศาสตร์ ซึ่งมีอิทธิพลทั้งต่อด้านวัตถุและนามธรรม ด้านวัตถุมีการผลิตเครื่องอำนวยความสะดวกและประดิษฐ์คิดค้นสิ่งใหม่เพื่อช่วยทุ่นแรงมนุษย์ จนมีระบบอุตสาหกรรมขึ้นเพื่อผลิตเครื่องอุปโภคบริโภคตามที่มนุษย์ต้องการ ทางด้านนามธรรมสามารถแผ่ขยายข่าวสารและแนวคิดวิทยาการจากต้นแหล่งไปอย่างกว้างขวางไร้ขอบเขต เป็นโลกไร้พรมแดนหรือโลกาภิวัตน์ (Globalization) โดยแฝงนัยแห่งความหมายว่า มีผู้นำเป็นต้นแหล่งแผ่ไปเป็นฝ่ายรุกและมีผู้รับต้นต้นแหล่งไปตามกระแสอย่างขาดความเป็นตัวของตัวเอง^{๒๒} ด้านเศรษฐกิจเกิดระบบเศรษฐกิจแบบทุนนิยมเชิดชูการแข่งขันและภายหลังจากพ้นการเป็นสังคมอุตสาหกรรมแล้ว (Post Industrial Society) ก็เข้าสู่สังคมบริโภคนิยม (Consumer Society) ตามลำดับ กล่าวได้ว่า การค้นพบสารและวิธีการทางวิทยาศาสตร์นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่ รวดเร็วและต่อเนื่องของอารยธรรมมนุษย์

ในยุคบริโภคนิยม มนุษย์นิยมบริโภคฟุ่มเฟือยเกินความต้องการที่จำเป็น เกินฐานะเกินรายได้ หรือเกินความสามารถในการผลิตของตนด้ายต้นในสังคม มองโดยผิวเผินจะเห็นเป็นความสะดวกสบาย เพราะได้รับการปรนเปรอจากวัตถุ ซึ่งคนจำนวนน้อยที่กำลังผลิตเพลินอยู่กับการบริโภคที่ต้องใช้วัตถุอย่างมากมาย ในขณะที่คนจำนวนมากกำลังอดอยากแร้นแค้น ทำงานแข่งเวลาเพียงเพื่อต้องการวัตถุพอประทังชีวิตให้รอด เมื่อกล่าวโดยรวมก็คือคนในสังคมไม่มีความพอเพียงคือหลักในการดำรงชีวิตไม่มี เพียงแค่การกินอาหารทุกวันยังไม่เคยหาคำตอบว่าเพื่ออะไร ในสถานการณ์เช่นนี้สังคมจึงต้องการหลักที่เป็นแบบอย่าง

วิธีการบริโภคอย่างรู้ประมาณของพระภิกษุนี้เป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่สังคม หลักการดำเนินชีวิตอย่างสันโดษ เป็นกรณีศึกษาของคนในยุคปัจจุบัน เช่น การสมาทานการถือธุดงค์วัตร ซึ่งเป็นการปฏิบัติอย่างเคร่งครัดมากกว่าการประพฤติวัตรตามปกติ โดยมุ่งการขัดเกลากิเลสเป็นสำคัญ กว่าที่การสนองกิเลสและตัณหา ตัวอย่างเช่น พระจริยาวัตรการฉันอาหารมือเดียวของพระพุทธเจ้า และ พระมหากัสสปะ พระอัครสาวกที่ได้ชื่อว่าสันโดษที่สุด โดยฐานะผู้เป็นเลิศกว่าพระสาวกทั้งหลายด้านการถือธุดงค์ และท่านได้ถือเคร่งครัด ๓ ประการคือ ๑) ถือการนุ่งผ้าบังสุกุล

^{๒๒} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), การศึกษาเพื่ออารยธรรมที่ยั่งยืน, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙), หน้า ๑๔-๒๐.

เป็นวัตร ๒) ถือกการเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร ๓) ถือกการอยู่ป่าเป็นวัตร^{๒๓} เฉพาะที่นำมาเป็นแบบอย่างในเรื่องนี้คือการเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร ของท่านที่สอนถึงความเป็นผู้มักน้อย เพราะไม่ได้มักมากในอาหารไม่ติดในรส จนเป็นเหตุให้ชวนขวยเพื่อได้อาหารมาด้วยวิธีการที่ไม่สมควร แต่ยินดีในอาหารตามมีตามได้

รวมความว่า ในท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของโลกและสังคมที่นิยมความฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือย ผู้คนจำนวนไม่น้อยกำลังดิ้นรนแสวงหาปัจจัยและวัตถุเสพออย่างเต็มกำลัง พร้อมกันนั้นก็มิผู้คนจำนวนหนึ่งกำลังผิดหวังจากระบบแข่งขันเพราะไม่สามารถดิ้นรนหาสิ่งเสพอได้ตามประสงค์ ทั้งต้องวิ่งไล่ตามกระแสความนิยมของสังคมอยู่ร่ำไป โดยรวมแล้วคือไม่มีหลักในการดำเนินชีวิต ผู้พอเพียง ผู้พอประมาณ จักอยู่ในสถานการณ์เช่นนี้โดยไม่เสียหลักการพัฒนาตน เป็นอยู่ด้วยปัญญา ผู้บริโภคโดยใช้ปัญญาพิจารณาจะเป็นหลักให้แก่สังคม ในแง่เป็นตัวอย่างของการมีชีวิตอย่างพอเพียงพอประมาณ

(๕) ได้สำนึกในความเป็นผู้อาศัยผู้อื่น กุลบุตรออกบวชเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนา ได้สละเรือนและการทำงาน เป็นผู้ไม่เกี่ยวข้องด้วยเรือน มุ่งหน้าต่อการศึกษาปฏิบัติขัดเกลากุณิสาให้หมดจด โดยมีความหลุดพ้นเป็นเป้าหมายสูงสุด โดยอาชีพอของนักบวชแล้วไม่ได้ประกอบอาชีพเหมือนชาวบ้านผู้ครองเรือนทั่วไป แต่เป็นผู้มุ่งประพฤติปฏิบัติธรรม การเป็นอยู่จึงต้องอาศัยชาวบ้านเป็นผู้เลี้ยงดู โดยสงเคราะห์ตอบแทนพหุชนด้วยนำสิ่งที่ตนได้ศึกษาและปฏิบัติออกเผยแผ่ เป็นที่พึ่งทางใจให้แก่ชาวบ้าน

ขั้นพื้นฐานที่สุดอาหารสำหรับเลี้ยงชีวิตพระภิกษุได้มาด้วยการถือบาตรเที่ยวไป (ปิณฑยาโลปโภชน โภชนะคือข้าวอันหาได้ด้วยกำลังปลีแข้ง)^{๒๔} ผู้คนเขาศรัทธาก็ถวายลงในบาตร นี่เป็นวิธีการได้อาหารมาเลี้ยงชีวิตที่พระพุทธเจ้าทั้งหลายทรงปฏิบัติและเหล่าพระสาวกถือปฏิบัติเป็นลำดับมาแต่อดีต แม้ในปัจจุบันหลักคำสอนก็ยังคงอยู่

เมื่อพิจารณาอย่างนี้แล้วจะเห็นว่า ชีวิตพระเนื่องอยู่กับผู้อื่น คือเขาศรัทธาถวายก็ฉันไปตามที่ได้ เขาไม่ศรัทธาถวายก็ต้องอดฉัน ท่านจึงให้นึกไว้ในใจเสมอถึงที่ที่ตนเที่ยวไปบิณฑบาต เมื่อไม่ได้อาหารก็ให้สำคัญว่าเป็นเสมือนป่าไม้ไร่บ้านคน ส่วนวัตถุทานที่เขาถวายด้วยศรัทธาก็ต้องใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ไม่ถูกดูหมิ่นเหยียดหยาม เป็นต้น พระภิกษุควรพิจารณาอยู่เป็นประจำว่า ชีวิตเราเนื่องด้วยผู้อื่น (ปรปฏิปุทธา เม ชีวิกา) ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๑๐ ประการนี้

^{๒๓} พระครูกล้วยานสิทธิวัฒน์ (สมาน พรหมอยู่), *เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา*, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๐๕.

^{๒๔} วิ.ม. (บาลี) ๔/๗๓/๗๓, วิ.ม. (ไทย) ๔/๗๓/๑๐๑.

อันบรรพชิตพึงพิจารณาเนื่อง ๆ ๑๐ ประการ ... การเลี้ยงชีพของเราเนื่องด้วยผู้อื่นอันบรรพชิตพึงพิจารณาเนื่อง ๆ”^{๒๕}

การที่พระภิกษุมีชีวิตเนื่องกับผู้อื่นเป็นหลักการที่ต้องรู้เห็นปัญหาและพิจารณาเป็นประจำ แต่ผลในทางปฏิบัติต่อจากนั้นควรทำตนให้เป็นผู้เลี้ยงง่าย ไม่ยุ่งยากมาก ความงดการเพาะนิสัยจำพวกเขาถวายเป็นจะเอาของร้อน เขาถวายเป็นจะเอาเย็น ซึ่งเป็นเหตุให้เขาลำบาก นอกจากไม่ทำให้เขาลำบากแล้วยังควรทำให้เขาเจริญศรัทธาตั้งแต่พบเห็น มีกิริยาอาการสงบให้หมายรู้ได้ว่าเป็นสมณ คือให้มีสมณสัญญา รวมความแล้วไม่ทำให้เขาชอกช้ำ มีแต่ทำให้เขาได้รับประโยชน์เหมือนแมลงภู่ผึ้งเที่ยวไปเก็บเกสรดอกไม้ นานาพันธุ์ ไม่ทำดอกไม้ให้ชอกช้ำ ดังพระพุทธพจน์ที่ปรากฏในคาถาธรรมบทว่า “ยถาปิ ภมโร ปุพฺผํ วนฺณวนํ ตํ เป็นต้น แปลว่า ภมรไม่ทำลายดอกไม้ และกลืนดูดแต่น้ำหวานไป ฉนฺโต มุนิํ พึงเที่ยวไปในหมู่บ้าน ฉนฺตํ”^{๒๖}

จากพระพุทธพจน์นี้เห็นได้ถึงพุทธประสงค์ในการสร้างสามัคคีในก้อนข้าวที่ชาวบ้านถวาย ไม่ทำลายศรัทธาของผู้ถวาย โดยไม่ให้ประมาทในก้อนข้าวที่รับมาดังพระพจน์ว่า “ภิกษุไม่พึงประมาทปิณฑบาตที่ตนยื่นรับ พึงประพฤตีสัจจริตธรรม ผู้ประพฤตริตธรรมย่อมอยู่เป็นสุขทั้งในโลกนี้และโลกหน้า”^{๒๗}

จะเห็นได้ว่าพระพุทธองค์มุ่งให้เห็นว่า ชีวิตของพระภิกษุเนื่องด้วยผู้อื่น คือพระภิกษุอาศัยปัจจัย ๔ ของชาวบ้านในการดำรงชีวิต จึงสามัคคีเสมอที่จะทำกิจให้เหมาะสมกับความเป็นพระเลี้ยงชีวิตอย่างบริสุทธิ์ไม่ประกอบมิจฉาชีพของพระ เช่น ไม่ได้ล่อลวงเขา ให้ความเคารพวัตถุทานและการเที่ยวไปบิณฑบาต สามัคคีเสมอว่าจะฉนฺตด้วยการพิจารณา ในสมณสัญญาสูตรท่านแสดงไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย สมณสัญญา ๓ ประการ อันภิกษุเจริญแล้วทำให้มากแล้วย่อมยังธรรม ๗ ประการให้บริบูรณ์ ... สมณสัญญาว่า

๑. เรามีเพศต่างจากคฤหัสถ์
๒. ชีวิตของเราเนื่องด้วยผู้อื่น
๓. มารยาทอย่างอื่นที่เราควรทำมีอยู่^{๒๘}

นอกจากนี้แล้วพระพุทธองค์ยังทรงให้พระภิกษุเป็นผู้รู้คุณที่อาศัยคนอื่นเลี้ยงชีวิต โดยให้ระลึกถึงและตอบแทนคุณ เช่น กรณีพระสารีบุตรนึกถึงอุปการคุณของราธพราหมณ์ ที่เคยถวายข้าวหนึ่งทัพพีเมื่อครั้งก่อน จึงเป็นอุปัชฌาย์ให้การอุปสมบทแก่ราธพราหมณ์^{๒๙}

^{๒๕} อัง.ทสก. (บาลี) ๒๔/๔๘/๖๙, อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๔๘/๑๐๔.

^{๒๖} พุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๔๙/๒๕, พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๔๙/๔๒.

^{๒๗} พุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๖๘/๔๗, พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๖๘/๘๕.

^{๒๘} อัง.ทสก. (บาลี) ๒๔/๑๐๑/๑๗๐, อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๐๑/๒๔๒-๒๔๓.

สรุปได้ว่า ชีวิตพระเนื่องอยู่ด้วยผู้อื่นต้องอาศัยชาวบ้านในการดำรงชีวิต ต้องปลูกสำนึกให้เป็นคนเรียบง่าย มีกิริยาอาการสงบเสงี่ยม ไม่ประพฤติดุจจริตหรือมีฉาชีพ แม้รับบิณฑบาตก็ให้รับด้วย กิริยาน่าเลื่อมใสให้ความเคารพศรัทธาและรู้จักพิจารณา เพราะสิ่งที่พระภิกษุบริโภคใช้สอยล้วนเป็นของที่ได้มาจากชาวบ้าน และเป็นเครื่องแสดงว่าชีวิตตนเนื่องอยู่กับผู้อื่น ต้องสำนึกเสมอว่าจะทำตนให้สมฐานะ ทำทักษิณาของชาวบ้านให้มีผลมาก คิดเสมอว่าจะพัฒนาตนให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ซึ่งจะเป็นการช่วยปลูกสำนึกความเป็นพระภิกษุ ผู้ฝากชีวิตไว้กับคนอื่น และสร้างความกตัญญูต่อผู้มีอุปการคุณ

๔.๑.๓ ด้านการบรรลุลหรรณ

การบรรลุลหรรณ (นิพพาน) เป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาเถรวาท ปัจจัยที่จะนำไปสู่การบรรลุลหรรณ ในพระพุทธศาสนาวางหลักการปฏิบัติไปตามขั้นตอนซึ่งเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องสอดคล้องสนับสนุนกันเป็นลำดับไป โดยผู้พัฒนาตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นลำดับขั้นจะเป็นบันไดให้ถึงความหมดจดในที่สุด ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคท่านจึงยกพระพุทธพจน์ขึ้นมาเป็นบทตั้งก่อนการขยายความว่า

นรชน ผู้มีปัญญา เห็นภัยในสังสารวัฏ ดำรงอยู่ในศีลแล้ว
เจริญจิตและปัญญามีความเพียร มีปัญญาเครื่องบริหารนั้น
พึงแก้ความยุ่งนี้ได้^{๒๙}

จากพระพุทธพจน์นี้แสดงให้เห็นถึงอิทธิพลของการบำบัตความหิวโดยอาศัยหลักการตามขั้นตอนคือศีล (ปัจจัยสันนิสิตศีล) เมื่อไม่ดำรงอยู่ในศีลซึ่งเป็นเบื้องต้นแล้ว คุณธรรมในขั้นที่สูงขึ้นก็ไม่สามารถที่จะเจริญถึงที่สุดได้ การอาศัยปัจจัยเครื่องยังชีพของภิกษุมีสื่อเป็นกรอบบังคับเพื่อไม่ให้เกิดความมักมากหรือมัวเมา เป็นเหตุให้เกิดความย่อหย่อนต่อการปฏิบัติธรรม เพราะเมื่อมีใจยินดีในทางลุ่มหลงในการมุงจะทำอัมในทางปรนเปรอสนองความต้องการอย่างเดียว (กามสุขัลลิกานุโยค) คุณธรรมที่ละเอียดและสูงขึ้นไปก็ไม่สามารถจะเกิดขึ้นได้ เช่น การต้องอาบัติของภิกษุ หากเป็นอาบัติหนักคือปาราชิกก็หมดโอกาสที่จะบรรลุลหรรณได้

ในส่วนของการปฏิบัติพระกรรมฐานโดยวิธีการเพ่งสณจนเกิดปฏิภาคนิมิต จะต้องรักษาปฏิภาคนิมิตไว้ให้ดีที่สุดเหมือนหญิงมีครรภ์รักษาลูกในท้อง เมื่อรักษาได้เช่นนี้แล้วอุปการณานที่ได้จะไม่เสื่อมหายไป วิธีการรักษาปฏิภาคนิมิตท่านกล่าวไว้ว่า ต้องเว้นอัสปายะ(ความไม่สบาย) แล้วเสพลสิ่งที่เป็นสัสปายะ (ความสบาย) ๗ ประการ คือ ๑) อาวาโส ถิ่นที่อยู่ ๒) โคจโร ที่เที่ยวแสวงหา

^{๒๙} พระครูกลยาณสิทธิวัฒน์ (สมาน พรหมอยู่), *เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา*, หน้า ๑๐๘.

^{๓๐} ส.ส. (บาลี) ๑๕/๒๓/๑๖, ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๓/๒๗, สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*, หน้า ๑.

อาหาร ๓) ภสส์ การพูดคุย ๔) ปุคฺคโล บุคคลที่เอื้อเพื่อแก่การปฏิบัติ ๕) โภชน์ อาหารที่ดีต่อสุขภาพและรวมถึงการบริโภคที่พอประมาณเป็นที่สบายด้วย ๖) อุตฺถุ ฤคฺช หมายถึงอากาศที่ปลอดโปร่ง ๗) อิริยาปโถ อิริยาบถที่เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติเอง^{๓๑}

ดังนั้น เรื่องของอาหารเป็นส่วนประกอบสำคัญต่อการปฏิบัติพระกรรมฐานที่สำคัญทั้งโดยส่วนอาหารและการบริโภคอาหาร เพราะการบริโภคเป็น หมายถึง การมุ่งบำบัดความหิวที่เป็นคุณค่าแท้สำหรับชีวิต จึงเป็นการเตรียมตัวเข้าสู่การบรรลธรรม ได้ชื่อว่าการเดินตามขั้นบันไดของการพัฒนาตนตามแนวพระพุทธศาสนา จนถึงการบรรลธรรมเป็นที่สุด

๔.๒ อิทธิพลและคุณค่าต่อสังคม

การบำบัดความหิวที่ประกอบด้วยปัญญาคือการพิจารณา มิใช่มีอิทธิพลและคุณค่าเฉพาะต่อตัวบุคคลเท่านั้น ในเมื่อคนนับเป็นหนึ่งในทรัพยากรทางสังคม คนกินอยู่เป็นโดยใช้ปัญญาย่อมมีคุณค่าต่อสังคมด้วย การตระหนักถึงคุณค่าและความพอประมาณในการบริโภคมีอิทธิพลครอบคลุมไปถึงสังคม เพราะการบริโภคโดยไม่จักประมาณเป็นเหตุหนึ่งของความเสื่อมของผู้มีจิตพ้นแล้ว^{๓๒} เช่นตัวอย่างเรื่องในอรรถกถาธรรมบท นางสาวมาตีไปขอรับอาหารที่บ้านเศรษฐีในวันแรกขอรับสามส่วน เพราะมี ๓ คน คือพ่อแม่ลูก วันที่สองขอรับ ๒ ส่วนเพราะเหลือสองคนคือแม่กับตน วันที่ ๓ ขอรับส่วนเดียว เฉพาะตนเท่านั้น มิตตกุฎุมพีจึงได้ต่อว่าเธอว่าเพ็ญรู้ประมาณในวันนี้^{๓๓}

ดังนั้น คุณค่าของการบำบัดความหิวในระดับสังคมจึงต้องคำนึงถึงเช่นกัน ในฐานะการบำบัดความหิวตามกระบวนการวิธีที่เหมาะสม จะเป็นเครื่องเกื้อหนุนให้คนในสังคมให้ก้าวไปสู่การพัฒนาพร้อมกัน ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ดังนี้ (๑) เกิดการสงเคราะห์ (๒) เกิดสถานสงเคราะห์ (๓) เกิดความสัมพันธ์ระหว่างคนและชุมชน มีรายละเอียดดังนี้

^{๓๑} อ้างในพระมหาอำนาจ อานนโท (จันทร์เปล่ง), การศึกษาเรื่องการบรรลธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๔๕.

^{๓๒} ออง.ปญจก. (บาลี) ๒๒ /๑๕๐/ ๑๖๔, ออง.ปญจก. (ไทย) ๒๒ /๑๕๐/ ๑๓๔.

^{๓๓} มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระธัมมปัทมฐกถาแปล ภาค ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๓๗-๔๐, ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๐ /๒๕๔-๒๕๖.

๔.๒.๑ เกิดการสงเคราะห์

มองในแง่สังคมที่มีความสัมพันธ์กันระหว่างบุคคลต่อบุคคล การบำบัดความหิวเป็นเหตุให้เกิดการสงเคราะห์ โดยมีความหิวเป็นเหตุเบื้องต้น เมื่อหิวแล้วเกิดการแสวงหา มองเข้าไปในการใช้ชีวิตของบรรพชิตซึ่งไม่ได้ประกอบอาชีพแบบฆราวาส อาศัยการให้อาหารจากชาวบ้านเลี้ยงชีพ การสงเคราะห์จึงเกิดขึ้น อีกประการหนึ่ง คนยากจนแสนเข็ญไม่มีจะกินต้องประสบความหิวโหย ผู้มีอันจะกินจนถึงเหลือกินที่ประกอบด้วยใจที่มีเมตตากรุณา จึงได้สละทรัพย์แจกอาหารเป็นทาน นอกจากจิตใจที่ประกอบด้วยเมตตากรุณาแล้ว ส่วนหนึ่งเพราะเห็นและหวังานิสงส์ของการให้ทาน แล้วจึงให้ทาน ในพระพุทธศาสนาได้กล่าวเหตุแห่งการสงเคราะห์ด้วยการให้ทาน ซึ่งสามารถจำแนกเป็นสาเหตุที่คนให้ทานและานิสงส์ที่คนหวังได้จากการให้ทานไว้ ดังนี้

ก. สาเหตุของการให้ทาน พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ดังนี้

๑. ให้ทานเพราะประสบเข้า
๒. ให้ทานเพราะกลัวอันตราย
๓. ให้ทานเพราะคิดว่าเขาเคยให้แก่เรา
๔. ให้ทานเพราะคิดว่าเขาจะให้แก่เราตอบแทน
๕. ให้ทานเพราะคิดว่าทานเป็นของดี
๖. ให้ทานโดยการตักบาตรเพื่อสงเคราะห์พระภิกษุให้มีอาหารฉัน เพราะมีข้อห้ามไม่ให้พระภิกษุประกอบอาหารฉันเอง
๗. ให้ทานเพราะหวังเกียรติยศชื่อเสียง
๘. ให้ทานเพื่อขัดเกลาจิตใจไม่ให้แข็งกระด้างน้อมนำเข้าหาธรรมะที่สูงขึ้นได้ง่าย^{๓๔}

และพระพุทธเจ้าได้แสดงสาเหตุแห่งการให้ทานไว้อีก ๘ ประการ คือ

๑. ให้ทานเพราะความชอบ
๒. ให้ทานเพราะความชัง
๓. ให้ทานเพราะความหลง
๔. ให้ทานเพราะความกลัว
๕. ให้ทานเพราะคิดว่า พ่อและปู่เคยให้ทาน เคยทำทาน เราไม่ควรให้วงศ์ตระกูลเก่าแก่เสื่อมหายไป
๖. ให้ทานเพราะคิดว่า เราให้ทานนี้แล้ว หลังจากตายแล้วจักไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์

^{๓๔} อนุฎฐก. (บาลี) ๒๓/๓๑/๑๙๓, อนุฎฐก. (ไทย) ๒๓/๓๑/๒๘๗.

๗. ให้ทานเพราะคิดว่า เมื่อเราให้ทานนี้ จิตย่อมผ่องใสเกิดความชื่นชมโสมนัส
๘. ให้ทานเพื่อเป็นเครื่องประดับจิตและปรุงแต่งจิต^{๓๕}

ข. อานิสงส์ของการให้ทาน ในทักษิณาวีรังกสูตร พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสถึงผลการให้ทานแก่พระอานนทโวกั ดังนี้

๑. ให้ทานในสัตว์เดรัจฉาน พึงหวังอานิสงส์ ๑๐๐ อัฐภาพ
๒. ให้ทานในปฤชนผู้มีศีล พึงหวังอานิสงส์ ๑,๐๐๐ อัฐภาพ
๓. ให้ทานในปฤชนผู้มีศีล พึงหวังอานิสงส์ ๑๐๐,๐๐๐ อัฐภาพ
๔. ให้ทานในบุคคลภายนอกผู้ปราศจากความกำหนัดในกาม พึงหวังอานิสงส์ได้แสนโกฏิอัฐภาพ
๕. ให้ทานในท่านผู้ปฏิบัติเพื่อทำโศดาปัตติผลให้แจ้ง พึงหวังอานิสงส์นับประมาณไม่ได้

๖. ถ้าให้ทานในพระโศดาบัน พระสภากามี พระอนาคามี พระอรหันต์ พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผลยังไม่อาจนับประมาณได้เลย^{๓๖}

นอกจากนี้ในทานูปัตติสูตรได้กล่าวถึงผลที่เกิดจากการให้ทานที่พึงหวังให้สำเร็จดังมโนปณิธานได้ไว้ ๘ ประการ คือ

๑. ให้ทานเพื่อไปเกิดในตระกูลขัตติยมหาศาล พราหมณ์มหาศาล หรือคณบดีมหาศาล
๒. ให้ทานเพื่อไปเกิดในสวรรค์ชั้นจาตุมหาราช
๓. ให้ทานเพื่อไปเกิดในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์
๔. ให้ทานเพื่อไปเกิดในสวรรค์ชั้นยามา
๕. ให้ทานเพื่อไปเกิดในสวรรค์ชั้นดุสิต
๖. ให้ทานเพื่อไปเกิดในสวรรค์ชั้นนิมมานรดี
๗. ให้ทานเพื่อไปเกิดในสวรรค์ชั้นปรนิมมิตวสวัตตี
๘. ให้ทานเพื่อไปเกิดในพรหมโลกชั้นพรหมกายิกา^{๓๗}

ในโภชนสูตรพระพุทธองค์ได้แสดงไว้ว่า ทายกผู้ให้โภชนะ ชื่อว่าให้ฐานะ ๕ ประการแก่ปฏิกาค คือ อายุ วรรณะ สุข พละ ปฏิภาณ ฯลฯ

^{๓๕} อัง.อรรถก. (บาลี) ๒๓/๓๓/๑๔๔, อัง.อรรถก. (ไทย) ๒๓/๓๓/๒๘๘-๒๘๙.

^{๓๖} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๓๗๙/๓๖๒, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๗๙/๔๒๘-๔๒๙.

^{๓๗} อัง.อรรถก. (ไทย) ๒๓/๓๕/๑๙๖-๑๙๘, อัง.อรรถก. (ไทย) ๒๓/๓๕/๒๙๒-๒๙๔.

นักปราชญ์ผู้มีปัญญา ให้อายุ ย่อมได้อายุ ให้พละ ย่อมได้พละ ให้วรรณะ ย่อมได้วรรณะ ให้ปฏิภาณ ย่อมได้ปฏิภาณ ให้สุข ย่อมได้สุข ครั้นให้อายุ วรรณะ สุขะ พละ และปฏิภาณแล้ว จะเกิดในที่ใด ๆ ย่อมเป็นผู้มีอายุยืน มียศในที่นั้นๆ^{๓๘}

ในทานานิสังสสูตรได้กล่าวถึงอานิสงส์ของการให้ทานไว้ว่า “อานิสงส์การให้ทาน ๕ ประการ คือ

๑. ผู้ให้ทานย่อมเป็นที่รักที่พอใจของคนหมู่มาก
๒. สัตบุรุษผู้สงบยอมคบหาผู้ให้ทาน
๓. กิตติศัพท์อันงามของผู้ให้ทานย่อมจรไป
๔. ผู้ให้ทานย่อมไม่ห่างเหินจากธรรมของคฤหัสถ์
๕. ผู้ให้ทานหลังจากตายแล้วย่อมเกิดในสุคติโลกสวรรค์”^{๓๙}

จากพุทธพจน์ที่ยกมาแสดงนี้ชี้ให้เห็นได้ว่าโดยพื้นฐานทางความต้องการของมนุษย์คืออาหารเพื่อการดำรงชีวิตและการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ให้ยิ่งขึ้นไป การพัฒนาแบบบรรพชิตผู้เว้นจากการประกอบกิจการงาน มุ่งเน้นมาที่พระภิกษุในพระพุทธศาสนามีข้อห้ามให้เว้นจากการปรุงอาหารให้สุกเองและการประกอบอาชีพ ส่วนคฤหัสถ์ผู้ครองเรือนยากจนเฉยใจ เมื่อมองในด้านบวก บุคคลทั้งสองประเภทนี้จะเป็นผู้ให้เกิดบุญและกุศลแก่ผู้หวังบุญและมีจิตเมตตาอนุเคราะห์ ดังนั้น การสงเคราะห์กันและกันจึงเกิดขึ้นในสังคม

การให้จัดเป็นการสงเคราะห์แก่กันของคนในสังคมทุกยุคสมัย พระครูพิสัยปริยัติกิจกล่าวไว้ว่า “การให้ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจคนในสังคมเอาไว้ด้วยกัน เพราะการให้ทำให้เกิดการแบ่งปัน ผู้คนจึงอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขไม่ต้องเบียดเบียนเข่นฆ่าทำร้ายหรือจ้องทำลายซึ่งกันและกัน”^{๔๐} ในอรรถกถาธรรมบทได้กล่าวถึงผู้ตั้งโรงทาน เช่น อนาถบิณฑิกเศรษฐีถวายทานแก่พระภิกษุจำนวน ๒,๐๐๐ รูปทุกวัน^{๔๑} และตั้งโรงทานเพื่อคนยากจนเฉยใจจึงได้นามว่าอนาถบิณฑิกะ”^{๔๒} เป็นยอดอุบาสก เลิศกว่าอุบาสกอื่น

^{๓๘} อิง.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๓๗/๓๖-๓๗, อิง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๓๗/๕๘-๕๙.

^{๓๙} อิง.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๓๕/๓๕, อิง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๓๕/๕๖.

^{๔๐} พระครูพิสัยปริยัติกิจ (แก่น อคควณโณ), ศึกษาวิเคราะห์วัฒนธรรมการให้เชิงพุทธในสังคมไทย, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๙.

^{๔๑} มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระธัมมปทัฏฐกถาแปล ภาค ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๒๒, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๒๐๓, ข.ธ.อ. (ไทย) ๔๐/๒๐๓.

^{๔๒} พระครูกลยาณสิทธิวัฒน์ (สมาน พรหมอยู่), เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา, หน้า ๒๔๑.

๔.๒.๒ เกิดสถานสงเคราะห์

ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันมีสถานสงเคราะห์เพื่อให้เป็นที่จ่ายแจกอาหารรักษาโรคจากความหิวมากมาย เช่น โรงทาน วัด บางแห่งตั้งไว้เป็นประจำ บางแห่งจัดตั้งตามเทศกาลเฉพาะกิจเท่านั้น ผู้ประสงค์จะให้ทำบุญเป็นประจำก็จัดตั้งโรงทาน ตัวอย่างเช่นเรื่องโสมสกลเศรษฐีในวรรณกรรมบท ท่านได้ตั้งโรงทานไว้เป็นประจำ โดยสละทรัพย์วันละ ๑,๐๐๐ ให้แก่คนเดินทาง คนกำพร้า เป็นต้น^{๔๓} หรือผู้ที่ประสงค์บุญที่สูงขึ้นด้วยอ้างเหตุว่าทานที่ให้จะมีผลมากกว่าเพราะผู้รับทานเป็นผู้มีศีลมากกว่า มีคุณธรรมมากกว่าก็จัดสร้างโรงทานตัวอย่างเช่นเรื่องในวรรณกรรมบทว่า

พระนางโรหิติน้องของพระอนุรุทธะ ป่วยด้วยโรคผิวหนัง เมื่อพระพี่ชายเดินทางมากรุงกบิลพัสดุ์ก็ไม่กล้าที่จะสู้หน้าเพราะอายพระอนุรุทธะจึงได้แนะนำให้พระนางทำบุญด้วยการสร้างโรงฉันสำหรับพระภิกษุ พระนางจึงได้ขายเครื่องประดับสร้างโรงฉันและได้ปิดกวาดเช็ดถู ดูแลพระภิกษุสามเณรอย่างดี เมื่อโรงฉันเสร็จ พระนางนิมนต์ภิกษุสงฆ์มีพระพุทธรูปเจ้าเป็นประมุขแล้ว ได้ถวายขานนียะและโภชนียะที่ประณีตแด่ภิกษุสงฆ์มีพระพุทธรูปเจ้าเป็นประมุขซึ่งนั่งเต็มโรงฉัน พระพุทธรูปองค์แสดงธรรมโปรดพระนาง ในกาลจบเทศนา ชนเป็นอันมากบรรลุอรุณผลทั้งหลาย มีโศดาปัตติผล เป็นต้น แม้พระนางโรหิตี ก็ดำรงอยู่ในโศดาปัตติผล สรรีของพระนางได้มีวรรณะดุจดั่งทองคำ ในขณะนั้นเอง^{๔๔}

ในบางกรณีไม่ได้สร้างไว้อย่างถาวรแต่สร้างเพียงเฉพาะกาล เช่นเรื่องออสทิสทานในวรรณกรรมบทว่า

พระนางมัลลิกาเทวีเมียของพระเจ้าปเสนทิโกศล ได้เป็นเพื่อนคู่คิดให้พระเจ้า ปเสนทิโกศล ทำออสทิสทานตั้งมณฑปชั่วคราวเพื่อถวายทาน โดยคำกราบทูลของพระนางมีดังนี้ “ข้าแต่พระมหาราชเจ้า ขอพระองค์จงรับสั่งให้เขาทำมณฑปสำหรับนั่งภายในวงเวียน เพื่อภิกษุประมาณ ๕๐๐ รูป ด้วยไม้เรียบที่ทำด้วยไม้สาละและไม้ขานาง พวกภิกษุที่เหลือจักนั่งภายนอกวงเวียน ขอจงรับสั่งให้ทำเศวตฉัตร ๕๐๐ คัน ช้างประมาณ ๕๐๐ เชือก จักถือเศวตฉัตรเหล่านั้นยืนกันอยู่เบื้องบนแห่งภิกษุประมาณ ๕๐๐ รูป ขอจงรับสั่งให้ทำเรือสำเร็จด้วยทองคำอันมีสีสุก สัก ๘ ลำ หรือ ๑๐ ลำ เรือเหล่านั้นจักมี ฌ ทามกลางมณฑป เจ้าหญิงองค์หนึ่ง ๆ

^{๔๓} มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระธัมมปทัฏฐกถาแปล ภาค ๒, หน้า ๓๘, พุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๐/๒๕๔-๒๕๕.

^{๔๔} มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระธัมมปทัฏฐกถาแปล ภาค ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๔๘-๒๕๒, พุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๒/๔๒๖-๔๓๑.

จักนั้บดของหอมอยู่ในระหว่างภิกษุ ๒ รูป ๆ เจ้าหญิงองค์หนึ่ง ๆ จักถือปัตติน์ปัตติภิกษุ ๒ รูป ๆ เจ้าหญิงที่เหลือ จักนำของหอมที่บดแล้ว ๆ มาใส่ในเรือทองคำทั้งหลาย. บรรดาเจ้าหญิงเหล่านั้น เจ้าหญิงบางพวกจักถือกำดอกลูกเขียว เคล้าของหอมที่ใส่ไว้ในเรือทองคำแล้ว จักให้ภิกษุรับเอาไปอบเพราะเจ้าหญิงไม่มีแก่ชาวพระนครเลยทีเดียว เศวตฉัตรก็ไม่มี ช้างก็ไม่มี ชาวพระนครจักพ่ายแพ้ด้วยเหตุเหล่านี้ ข้าแต่มหाराช ขอพระองค์จงรับสั่งให้ทำอย่างนี้เถิด”^{๔๕}

จากกรณีตัวอย่างที่ยกมานี้แสดงให้เห็นว่า การบำบัดความหิวให้เกิดคุณค่าถึงสังคมถึงการสร้างสถานสงเคราะห์ทั้งแบบชั่วคราวเฉพาะกิจเท่านั้น และการสร้างสถานสงเคราะห์ที่เป็นการถาวรถึงอย่างนั้นทั้งสองอย่างก็เป็นอิทธิพลมาจากการบำบัดความหิว เพราะความหิวโซของคนเป็นเหตุให้เกิดสิ่งดี ๆ ตามมา ดังมีคำพูดว่า ในความร้ายยังมีความดี

๔.๒.๓ เกิดความสัมพันธ์ระหว่างคนและชุมชน

ผลสืบเนื่องจากการบำบัดความหิวจนทำให้เกิดการสงเคราะห์กันขึ้นในชุมชนจนถึงสังคม การให้ก็ยังเป็นเครื่องประสานใจคนในสังคมให้สมัครสมานสามัคคี มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่กันและกัน เป็นเครื่องทำให้โลกไม่ตกต่ำ พระพุทธเจ้าได้แสดงหลักของการสงเคราะห์ไว้ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย สังคหวัตถุ (ธรรมเครื่องยึดเหนี่ยว) ๔ ประการนี้ คือ

๑. ทาน (การให้)
๒. เปยยวัชชะ (วาจาเป็นที่รัก)
๓. อัถถจริยา (การประพฤติประโยชน์)
๔. สมานัตตตา (การวางตนสม่ำเสมอ)

ภิกษุทั้งหลาย สังคหวัตถุ ๔ ประการนี้แล ทาน เปยยวัชชะ อัถถจริยาในโลกนี้ และสมานัตตตาในธรรมนั้น ๆ ตามสมควร สังคหธรรมเหล่านี้แลช่วยอุ้มชูโลก เหมือนลืมนิสัยที่ยึดคฤมธซึ่งเล่นไปไว้ได้ฉะนั้น^{๔๖}

และพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงการให้เพื่อสงเคราะห์หรือหวังบุญกุศลและได้มวลชนไว้ว่า

อุบาสกอุบาสิกาทั้งหลาย บุคคลบางคนในโลกนี้ ให้ทานด้วยตน (แต่) ไม่ชักชวนผู้อื่น เขาย่อมได้โภคสมบัติ (แต่) ไม่ได้บริวารสมบัติ ในที่แห่งตนเกิดแล้ว ๆ บางคนไม่ให้ทานด้วยตน ชักชวนแต่คนอื่น เขาย่อมได้บริวารสมบัติ (แต่) ไม่ได้โภคสมบัติในที่แห่งตนเกิดแล้ว ๆ บาง

^{๔๕} มหาหมกุฎราชวิทยาลัย, พระธัมมปัทมฎกปาเล ภาค ๖, หน้า ๘๒-๘๖, พุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๒/๒๖๓-๒๖๔.

^{๔๖} อัง.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๓๒/๓๗, อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๒/๕๐-๕๑.

คนไม่ให้ทานด้วยตนด้วย ไม่ชักชวนคนอื่นด้วย เขาย่อมไม่ได้โภคสมบัติ ไม่ได้บริวารสมบัติ ในที่แห่งตนเกิดแล้ว ๆ เป็นคนเที่ยวกินเดน บางคน ให้ทานด้วยคนด้วย ชักชวนคนอื่นด้วย เขาย่อมได้ทั้งโภคสมบัติและบริวารสมบัติ ในที่แห่งตนเกิดแล้ว ๆ”^{๔๗}

ดังแสดงมานี้เห็นได้ว่าการเกื้อกูลกันเพื่อการบำบัดความหิวจึงเป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างคน โดยตั้งแต่แต่สังคมเล็ก ๆ อย่างสังคมครอบครัว เมื่อเกื้อกันด้วยข้าวปลาอาหารปัจจัยในการเลี้ยงชีพ คนในครอบครัวก็มีความสัมพันธ์อันสนิทแน่น การเกื้อกูลที่ขยายออกไปถึงระดับชุมชนก็ทำให้สังคมมีความปรองดองกันเพราะคนในสังคมชุมชนนั้นๆ มีความปรองดอง ปัญหาข้าวราวนในสังคมก็จะน้อยลงด้วยการสงเคราะห์เกื้อกูลกัน เพราะเกิดความรักจากการเกื้อกูลกัน มีพระพุทธพจน์ว่า “ทพมานโน ปิโย โหติ ผู้ให้ย่อมเป็นที่รัก”^{๔๘} คุณค่าจากการบำบัดความหิวด้วยการเกื้อกูลจึงเป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนและสังคม

สรุปได้ว่า การได้อาหารมาบำบัดความหิวจึงมีส่วนให้เกิดการสงเคราะห์ของคนในสังคมมนุษย์ซึ่งเป็นสัตว์สังคม (Human is by nature social animals)^{๔๙} ที่รวมกันอยู่เป็นกลุ่มร่วมกัน แบ่งปันประโยชน์จากทรัพยากรที่มี จนเป็นการหล่อหลอมให้เกิดการสร้างวัฒนธรรมและอารยธรรมช่วยกันคิด และพัฒนาชีวิต เพื่อคนหมู่มาแต่ต้องมี กฎระเบียบ กติกา ของสังคมก็ตาม ทั้งนี้ก็ยังเป็นการสงเคราะห์กันและคนของคนในสังคมนั้นเอง

๔.๓ อิทธิพลและคุณค่าต่อสิ่งแวดล้อม

จากการบริโภครู้คุณค่าเพื่อประโยชน์ที่แท้จริง มีผลกว้างออกไปถึงระบบธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม แบบอย่างในการดำเนินชีวิตที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนพระภิกษุทั้งหลาย เป็นแบบอย่างที่น่าให้เกิดการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ในการบริโภคที่เป็นไปเพื่อความพอดีตามพระวินัย ดร. ประพันธ์ ศุภษร ได้กล่าวถึงประโยชน์ของพระวินัยที่มีต่อการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมไว้ดังนี้ว่า

พระวินัยเป็นกฎระเบียบที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติขึ้นเพื่อใช้ปกครองคณะสงฆ์ให้เป็นสังคมตัวอย่างที่ดีแก่ประชาชนในด้านการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย ไม่ฟุ้งเฟ้อ ฉันทน้อย นอนน้อย แต่ทำงานเพื่อสังคมมากและในขณะเดียวกันก็เป็นการจัดระเบียบสังคมสงฆ์ให้สอดคล้องสัมพันธ์กับ

^{๔๗} มหาหมกุฎราชวิทยาลัย, พระธัมมปัทมฎกถาแปล ภาค ๕, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร : มหาหมกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๒๕, ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๒/๒๗.

^{๔๘} อัง.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๓๕/๓๕, อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๓๕/๕๖.

^{๔๙} อ้างใน นางนันทวรรณ แดงน้อย, “ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับการบริโภคมาใช้ในสังคมไทยปัจจุบัน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๗๐-๗๑.

กฎของธรรมชาติและสภาพแวดล้อม ดังนั้น การที่พระสงฆ์ปฏิบัติตามพระวินัยจึงเป็นการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมไปด้วย ทั้งปฏิบัติตนให้บรรลุคุณธรรมด้วย จึงได้ประโยชน์ทั้งสองทาง

ประโยชน์ของพระวินัยต่อทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมมีดังนี้

- ๑) ช่วยป้องกันไม่ให้ภิกษุตัดไม้ทำลายป่า รวมทั้งพืชพันธุ์ทุกชนิด
- ๒) ช่วยป้องกันไม่ให้ภิกษุฆ่าสัตว์
- ๓) ช่วยป้องกันไม่ให้ภิกษุทำลายดิน
- ๔) ช่วยสร้างจิตสำนึกในการรักษาสภาพแวดล้อมให้คงความสมดุลทางธรรมชาติ
- ๕) ช่วยป้องกันมลพิษทางอากาศ
- ๖) เป็นตัวอย่างในการดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย ไม่ทำลายธรรมชาติ^{๕๐}

ดร. แสวง นิลนามะ ได้กล่าวไว้ว่า “การบริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ ของมวลมนุษยชาติได้ถูกผลักดันหรือกระตุ้นด้วยอำนาจความอยาก แต่แฝงด้วยการเรียนรู้การใช้ประโยชน์จากสิ่งเสพบริโภคใช้สอย จนเห็นคุณค่าและตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งแวดล้อมธรรมชาติและสร้างองค์ความรู้ใหม่เพื่อการวิจัย อนุรักษ์ ขยายพันธุ์ เพาะชำ ปลูก สงวนรักษา หรือผลักดันให้เกิดกิจกรรมเพื่อฟื้นความหลากหลายทางชีวภาพ (Biodiversity) ของพืชและสัตว์ให้ดำรงอยู่ได้”^{๕๑}

พระมหาปรีชา บุญศรีตัน ได้กล่าวถึงปัญหาที่มาจากการบริโภคของมนุษย์กระทบต่อสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติไว้ว่า “การที่มนุษย์บริโภคมากหรือน้อย ไม่ใช่เป็นตัวทำให้เกิดปัญหาต่อสภาพแวดล้อมหรือทรัพยากรธรรมชาติแต่เพียงอย่างเดียว ส่วนหนึ่งมนุษย์ได้รับประโยชน์สิ่งที่ดีของทรัพยากรธรรมชาติไป ในขณะที่เดียวกันก็ถ่ายทอดของเสียให้แก่สิ่งแวดล้อมโดยขาดความระมัดระวังจนทำลายทรัพยากรธรรมชาติให้เสียหาย”^{๕๒}

ดังนั้น การบริโภคที่มีเป้าหมายเพียงบำบัดความหิวหรือมุ่งหมายที่คุณค่าแท้ มีความสำนึกในทางจริยธรรมการบริโภค รับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม จึงช่วยลดการเบียดเบียนทำลายทรัพยากรธรรมชาติและรักษาสภาพสิ่งแวดล้อมไปด้วย เพราะอาศัยการบริโภคที่พอประมาณ เป็นต้น เป็นการช่วยลดการทำลายทรัพยากรและไม่เพิ่มของเสียทำลายสิ่งแวดล้อม

^{๕๐} ดร. ประพนธ์ ศุภสร, บทความเรื่อง “พระวินัยกับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม (๒๕๕๒)” <http://www.mcu.ac.th>. สืบค้นเมื่อ ๐๕/๑๑/๕๕.

^{๕๑} แสวง นิลนามะ, “จริยธรรมการบริโภคในพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๙๖.

^{๕๒} พระมหาปรีชา บุญศรีตัน, “พุทธจริยธรรมกับการบริโภคอาหาร : ศึกษาเฉพาะกรณีเกณฑ์ทางจริยธรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษามรรคมพุทธฯ ในมหาวิทยาลัยของรัฐ”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๐), หน้า ๘๑.

๔.๔ อิทธิพลและคุณค่าต่อเศรษฐกิจ

จุดเริ่มต้นของกระบวนการเศรษฐกิจทั้งหมด คือ การบริโภค การบริโภคยังเป็นจุดหมายของเศรษฐกิจ เพราะกิจกรรมทั้งหลายที่เกี่ยวข้องบรรลุผลที่การบริโภค ผู้บริโภคในฐานะผู้รับผลดีและผลร้ายของกระบวนการทางเศรษฐกิจ ต้องมีความเป็นอิสระ เพื่อให้ตนเองได้รับประโยชน์จากการบริโภคจึงต้องบริโภคด้วยปัญญา โดยบริโภคเพื่อสนองต่อความต้องการของตนในฐานะเป็นชีวิตซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ไม่บริโภคสัปดาห์สนองความต้องการของบุคคลในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของสังคมรวมความแล้วต้องบริโภคเพื่อได้รับความพึงพอใจโดยรู้ว่าจะได้คุณภาพชีวิต^{๕๓}

การบริโภคด้วยปัญญาก็ต้องพิจารณาเหตุผลหรือความมุ่งหมายของการบริโภค ตามหลักการที่แสดงแล้ว เป็นต้นว่า ปฏิสังขยา โยนิโส ปิณฑปาต คือ พิจารณาโดยเหตุผล ตรองรอบคอบ แล้วจึงบริโภคว่า เนว ทวาย น มทาย น มณฺฑนาย มิใช่เพื่อสนุกสนาน มิใช่เพื่อลุ่มหลง มัวเมา มิใช่เพื่อโก้ หูหรา ฟุ่มเฟือย ยาวเทว อิมสฺส กายสฺส แต่บริโภคเพื่อให้ร่างกายมั่นคงดำรงอยู่ได้ เพื่อให้ชีวิตดำเนินไป เพื่อกำจัดทุกข์เวทนาเก่า เพื่อป้องกันมิให้มีทุกข์เวทนาใหม่ เพื่อเกื้อหนุนชีวิตอันประเสริฐ เพื่อเกื้อกูลชีวิตที่ดีงาม เพื่อความอยู่ผาสุก เป็นต้น นี่เป็นตัวอย่างของการบริโภคด้วยปัญญา การบริโภคด้วยปัญญานอกจากจะก่อให้เกิดคุณภาพชีวิตแล้ว ยังไม่เบียดเบียนตน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น และไม่เบียดเบียนธรรมชาติ

การไม่เบียดเบียนตน มิใช่หมายความว่า ไม่ปล่อยตัวให้อดอยากขาดแคลน แต่มีปัจจัย ๔ เพียงพอต่อชีวิตเท่านั้น แต่หมายรวมถึง การละเว้นพฤติกรรมทางเศรษฐกิจที่เป็นโทษต่อชีวิต โดยไม่เจตนา และรู้ไม่เท่าถึงการณ์ เช่น การบริโภคเกินประมาณ บริโภคอาหารอย่างฟุ่มเฟือย สนองความต้องการของตนในทางเอร็ดอร่อยหรือค่านิยมที่แสดงฐานะทางสังคม แต่การกินอาหารนั้นไม่สนองความต้องการของชีวิต กลับเป็นโทษ บั่นทอนสุขภาพ ทำร้ายร่างกายของตนในระยะสั้นบ้าง ระยะยาวบ้าง

เมื่อในระดับบุคคลบริโภคด้วยการพิจารณา ก็ไม่เบียดเบียนผู้อื่น กล่าวคือ เมื่อตนรู้จักพอแล้วก็ไม่ต้องแย่งชิงวัตถุนิยมเพื่อตน มีแต่การแบ่งปันช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ซึ่งตรงกันข้ามถ้าไม่พิจารณารู้ประมาณตนแล้วก็จะได้แต่แสวงหาวัตถุนิยมให้มากที่สุด ทั้งต้องแย่งชิงกันเองซึ่งก่อปัญหาให้แก่สังคม ยังมีความหมายว่าแย่งกันชิงทรัพยากรธรรมชาติ เกิดการทะเลาะกันทั้งในวงแคบเฉพาะบุคคล เฉพาะกลุ่ม ทั้งขยายวงกว้างออกไปกลายเป็นสงครามระหว่างชาติ เกิดสงครามร้อนและเย็นอยู่ทั่วไป

^{๕๓} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), เศรษฐศาสตร์แนวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๔๔), หน้า ๑๕๘-๑๕๙.

เศรษฐกิจที่ไม่เบียดเบียนตน สังคม และธรรมชาติแวดล้อมดังแสดงแล้วนี้ เป็นเศรษฐกิจที่โลกต้องการ และเป็นทางออกของใหม่ที่ทุกชนชาติใฝ่หา ฉะนั้น การพิจารณาก่อนบริโศค จึงมีคุณค่าต่อเศรษฐกิจ โดยเป็นการบริโศคด้วยปัญญาไม่ก่อปัญหาแก่ตน สังคม และธรรมชาติแวดล้อม ดังนั้น การบำบัดความหิวอย่างมีหลักการมีคุณค่าต่อเศรษฐกิจ คือช่วยเสริมเติมส่วนที่พร่องให้กับเศรษฐกิจ ทั้งนี้เป็นเพราะว่าเศรษฐกิจในปัจจุบันอาจจะมุ่งพุ่งดังไปบางแง่บางด้านแล้วล้มด้านสำคัญอื่น เริ่มตั้งแต่แนวคิดพื้นฐานที่จะสนองความต้องการของมนุษย์ จัดการผลิตขึ้นมาเพื่อให้มนุษย์เกิดความพอใจ แต่ล้มไปว่าการสนองความต้องการมนุษย์ด้านเดียวนั้น ไม่ใช่หลักประกันว่าจะมีคุณภาพชีวิตที่ดี บางกรณีอาจจะบริโศคจนเกิดโทษก็ได้ การพิจารณาคุณค่าจึงทำหน้าที่ช่วยเตือนให้บริโศคด้วยปัญญา เห็นจุดหมายของการบริโศค

เมื่อมองกว้างออกไปทางด้านการผลิต ก็แฝงนัยแห่งความหมายว่า แปรสภาพเก่าให้เป็นสภาพใหม่ นำทรัพยากรธรรมชาติมาแปรสภาพเป็นสินค้าหรือบริการเพื่อสนองความต้องการของมนุษย์ซึ่งไม่มีขีดจำกัด พร้อมกันนั้นทรัพยากรธรรมชาติก็มีจำกัด เมื่อมนุษย์เข้าไปทำลายก็เริ่มแสดงตัวเป็นภัยชนิดใหม่ที่ร้ายแรง ถึงขั้นนี้มนุษย์ในท่ามกลางธรรมชาติก็อยู่ไม่รอด เศรษฐกิจที่เป็นมาจึงพร้อมที่จะทำลายธรรมชาติ แต่การบริโศคด้วยปัญญาด้วยการพิจารณา จะเป็นทางเลือกให้คนรู้จักสันโดษ มีความพอประมาณ พัฒนาความอยากต้องทำลายธรรมชาติ มาเป็นการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในสังคม และเกื้อกูลกันทั้งโลก ฉะนั้น การพิจารณา จึงมีคุณค่าต่อเศรษฐกิจในฐานะเป็นทางออกของปัญหาเศรษฐกิจที่ไม่เกื้อกูล คือออกจากการดำเนินกิจกรรมทางเศรษฐกิจที่เบียดเบียนตน สังคม และสิ่งแวดล้อม

ตามแนวพุทธศาสนาหลักเศรษฐศาสตร์ มีลักษณะสำคัญ ดังนี้

(๑) เป็นเศรษฐศาสตร์สายกลางหรือเศรษฐศาสตร์มัชฌิมาปฏิปทา มุ่งที่ความพอดีมีความสมดุล คือ บริโศคเพื่อสนองหรือบำบัดความต้องการของชีวิตหรือบริโศคด้วยความพอดี ไม่เบียดเบียนตน ผู้อื่น และสภาพแวดล้อม

(๒) กิจกรรมทางเศรษฐกิจไม่ใช่เป็นกิจกรรมที่จับสินในตัว แต่เป็นกิจกรรมที่เป็นฐานของการที่จะพัฒนาศักยภาพยิ่ง ๆ ขึ้นไป รวมทั้งถือว่าผลได้ทางเศรษฐกิจก็ไม่ใช่จบที่การได้เสพได้บำบัดความต้องการ แต่ผลได้ทางเศรษฐกิจนั้นจะกลายมาเป็นความพร้อม เป็นฐานในการพัฒนาคุณภาพชีวิตหรือพัฒนาศักยภาพต่าง ๆ ขึ้นไปยิ่งกว่านั้น^{๕๔}

เศรษฐศาสตร์แนวพุทธจึงเป็นเศรษฐศาสตร์แบบทางสายกลาง คือให้รู้จักบริโศคแต่พอดี เกื้อกูลแก่ตนคนอื่นทั้งไม่ทำลายธรรมชาติ ไม่บริโศคหรือดำเนินเศรษฐกิจโดยทำลายธรรมชาติ

^{๕๔} พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), *ทางออกจากระบบเศรษฐกิจที่ครอบงำสังคมไทย*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๒), หน้า ๗๖-๗๘.

แวดล้อม กิจกรรมทางเศรษฐกิจและปัจจัย ๔ ไม่ใช่จุดหมายในตัวมันเองแต่เป็นฐานในการก้าวไปเพื่อสร้างสรรค์ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

๔.๕ อิทธิพลและคุณค่าที่มีต่อสังคมไทย

การบำบัดความหิวที่มุ่งคุณค่าที่แท้จริง มีอิทธิพลและคุณค่ากว้างขวางและครอบคลุมทั้งในอดีตสมัยที่พระพุทธองค์ยังทรงพระชนม์อยู่ จนถึงปัจจุบันหลักการนี้ยังคงมีคุณค่าและแผ่อิทธิพลอยู่ในสังคมไทย เห็นได้ดังนี้

๔.๕.๑ ตระหนักถึงคุณค่าแท้

การพิจารณาถึงคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม เรื่องการบริโภคอาหาร ก็มีคุณค่าอยู่ทั้ง ๒ ด้าน คุณค่าแท้คือประโยชน์ด้านสุขภาพอนามัยที่ช่วยบำรุงร่างกายให้อยู่ได้ด้วยดี คุณค่าเทียมคือความเอร็ดอร่อย ความโก้เก๋ ดังนั้นการบริโภคอาหารในร้านริมถนนกับการบริโภคอาหารในภัตตาคารหรูหรา ในแง่คุณค่าแท้ก็ไม่ต่างกัน คือได้ประโยชน์ในทางสุขภาพใกล้เคียงกันมาก แต่ทุกคนต่างก็อยากไปบริโภคอาหารในภัตตาคาร เพราะมันอร่อยกว่า โก้เก๋กว่า นี่คือการให้ความสำคัญกับคุณค่าเทียมในเรื่องการบริโภคอาหาร พระพุทธเจ้าสอนให้เราเอาคุณค่าแท้เป็นหลัก คือบริโภคอาหารเพื่อบำรุงร่างกายให้มีเรี่ยวแรงในการทำงานและมีชีวิต ไม่ใช่เพื่อมุ่งเอาความเอร็ดอร่อยเป็นหลัก ถ้าใครติดคุณค่าเทียม ก็จะเกิดโทษ เช่น เป็นโรคอ้วน หรือถ้ากลัวอ้วน ก็กลายเป็นโรคบูลิเมียและอนอเร็กเซีย ในสังคมไทยปัจจุบัน โรคภัยไข้เจ็บทางร่างกาย และปัญหาสังคมจำนวนมาก ล้วนเกิดขึ้นจากการที่ผู้คนหมกมุ่นยึดติดกับคุณค่าเทียมมากเกินไป ในพระพุทธศาสนาได้แสดงถึงการปฏิบัติต่อการดูแลร่างกายและการบริโภคอาหารไว้ว่า

กายนี้เกิดขึ้นเพราะอาหาร บุคคลอาศัยอาหารแล้วพึงละเสีย...กายนี้เกิดขึ้นเพราะอาหาร บุคคลอาศัยอาหารแล้วพึงละอาหารเสีย ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยบคายแล้วจึงฉันอาหาร ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่ฉันเพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้กายนี้เป็นไปได้ เพื่อกำจัดความเบียดเบียน เพื่อบำรุงพรหมจรรย์โดยคิดเห็นว่า ‘เราจักกำจัดเวทนาเก่าและจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้นความดำเนินไปแห่งกาย ความไม่มีโทษ และความอยู่ผาสุกจักมีแก่เรา’ เธออาศัยอาหารแล้วภายหลังจึงละอาหารเสียได้^{๕๕}

^{๕๕} อย.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๑๕๙/๑๖๕, อย.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๙/๒๒๑.

ยิ่งไปกว่าการติดในคุณค่าเทียมแล้วยังมีพฤติกรรมที่เห็นกันดาษดื่นในสังคมไทยคือ พฤติกรรมการบริโภคสุราและสารเสพติด พระพุทธองค์ทรงจัดว่าเป็นอบายมุขคือทางแห่งความเสื่อม แห่งโศกะทั้งหลายทรงแสดงไว้ว่า

อริยสาวกไม่ข้องแวะอบายมุข ๖ ประการ แห่งโศกะทั้งหลาย คือ

๑. การหมกมุ่นในการเสพของมีนเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาท เป็น อบายมุขแห่งโศกะทั้งหลาย

๒. การหมกมุ่นในการเที่ยวไปตามตรอกซอกซอย ในเวลากลางคืน เป็นอบายมุขแห่งโศกะ ทั้งหมด

๓. การเที่ยวดูมหรสพ เป็นอบายมุขแห่งโศกะทั้งหลาย

๔. การหมกมุ่นในการเล่นการพนันอันเป็นเหตุแห่งความประมาท เป็นอบายมุขแห่งโศกะ ทั้งหมด

๕. การหมกมุ่นในการคบคนชั่วเป็นมิตร เป็นอบายมุขแห่งโศกะทั้งหลาย

๖. การหมกมุ่นในความเกียจคร้าน เป็นอบายมุขแห่งโศกะทั้งหลาย^{๕๖}

เฉพาะการดื่มสุราและเมรัยพระพุทธองค์ทรงปฏิเสธและไม่ให้ข้องแวะ สำหรับพระภิกษุ ในพระพุทธศาสนาพระองค์ได้บัญญัติเป็นข้อห้ามในพระวินัยว่า “ภิกษุต้องอาบัติปาจิตตีย์ เพราะดื่ม สุราและเมรัย”^{๕๗} ให้พระภิกษุปฏิบัติตามโดยเคร่งครัด ผู้ใดล่วงละเมิดทรงปรับอาบัติปาจิตตีย์และ ทรงเตือนภิกษุผู้เป็นต้นบัญญัติว่า

ภิกษุทั้งหลาย การกระทำของสาครตะนั้นไม่สมควร ไม่คล้อยตาม ไม่เหมาะสม ไม่ใช่กิจของ สมณะ ใช้ไม่ได้ ไม่ควรทำ โฉนสาครตะจึงดื่มน้ำเมาเล่า ภิกษุทั้งหลาย การกระทำอย่างนี้ มิได้ทำคนที่ยังไม่เลื่อมใสให้เลื่อมใส หรือทำคนที่เลื่อมใสอยู่แล้วให้เลื่อมใสยิ่งขึ้นได้เลย^{๕๘}

โดยหลักการดังกล่าวยังมีอิทธิพลครอบคลุมและใช้เป็นหลักในสังคมพระสงฆ์ไทยและเป็น หลักให้แก่สังคมไทยโดยลดหย่อนลงเป็นศีล ๕ ข้อสำหรับคฤหัสถ์เพื่อบ่มุ่เน้นถึงคุณค่าแท้ของการ บริโภค แม้อาหารก็มีให้ยัดติดเพียงแค่อำศัยให้มีชีวิตรอดพ้นไปจากทุกขเวทนาคือความทิวเท่านั้นเอง

^{๕๖} ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๒๔๗/๑๕๘, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๔๗/๒๐๒.

^{๕๗} วิ.มหา. (บาลี) ๒/๓๒๗/๒๗๑, วิ.มหา. (ไทย) ๒/๓๒๗/๔๖๕.

^{๕๘} วิ.มหา. (บาลี) ๒/๓๒๖/๒๗๑, วิ.มหา. (ไทย) ๒/๓๒๖/๔๖๕.

๔.๕.๑ ปฏิบัติตามคนดี

ในสังคมไทย คนไทยได้รับอิทธิพลของหลักการบำบัตมาช้านาน ด้วยเห็นคุณค่ารู้จักความความพอดีแก่ร่างกาย โดยรู้จักบริโภคแต่พอประมาณไม่บริโภคน้อยจนตนเองต้องหิวโซ หรือบริโภคมากเกินไปจนเกินไปจนทำให้ตนเองอึดอัด เพราะทั้งสองอย่างนี้ว่าโดยวิธีการปฏิบัติแล้วจัดว่าเป็นความย่อหย่อนและยิ่งยวดจนเกินไป เมื่อบริโภคน้อยจัดว่าเป็นทรมาณตน (อัตตกิลมถานุโยค) เมื่อบริโภคมากเกินไปจัดว่าเป็นการย่อหย่อนเพราะปรนเปรอภาคคุณของตนที่ได้ลิ้มรสอร่อยจนลิ้มตัว มัวเมาในการตามใจปากและท้อง (กามสุขัลลิกานุโยค) ขาดความเป็นกลางในการบริหารตนเอง ทั้งสองอย่างจึงไม่จัดว่าเป็นการใช้ชีวิตด้วยปัญญา เพราะคนที่ใช้ชีวิตด้วยปัญญาประกอบด้วยการพิจารณา ย่อมจะใคร่ครวญเสมอถึงความพอดี ผู้ใช้ชีวิตอยู่อย่างรู้ประมาณ (มัตตัญญูตา) ท่านเรียกคนผู้รู้ประมาณว่าเป็นสัตบุรุษ เป็นคนดีมีคุณธรรมประกอบด้วย ๗ ประการดังปรากฏในคำสอนในพระพุทธศาสนา ดังนี้

ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้

- | | |
|------------------|------------------------------|
| ๑. เป็นอัมมัญญู | ผู้รู้จักเหตุ |
| ๒. เป็นอัตถัญญู | ผู้รู้จักผล |
| ๓. เป็นอัตตัญญู | ผู้รู้จักตน |
| ๔. เป็นมัตตัญญู | ผู้รู้จักประมาณ |
| ๕. เป็นกาลัญญู | ผู้รู้จักกาลเวลา |
| ๖. เป็นปริสสัญญู | ผู้รู้จักชุมชน |
| ๗. เป็นบุคคลัญญู | ผู้รู้จักบุคคล ^{๕๙} |

คนผู้ประกอบด้วยธรรมเหล่านี้เป็นบุคคลที่สมควรคบหา ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงถึงความเป็นผู้ควรเข้าไปคบหาไว้ในปัญญาวุฒิสสูตร ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๔ ประการย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญด้วยปัญญาคือ

- | | |
|-----------------------|--|
| ๑. สัมปฐิสังสวะ | การคบหาสัตบุรุษ |
| ๒. สัทธัมมัสสวนะ | การฟังสัทธรรม |
| ๓. โยนิโสมนสิการ | การมนสิการโดยแยบคาย |
| ๔. อัมมานุสम्मปฏิบัติ | การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ^{๖๐} |

^{๕๙} ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๓๐/๒๒๑, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๐/๓๓๓.

^{๖๐} อัง.จตุกก (บาลี) ๒๑/๒๔๘/๒๗๓, อัง.จตุกก (ไทย) ๒๑/๒๔๘/๓๖๗-๓๖๘.

ในสังคมไทยได้นำเอาหลักการรู้ประมาณในหลักสัปปริสธรรมมาเป็นทางปฏิบัติมาช้านาน เช่น การพิจารณาก่อนฉันภัตตาหารของพระภิกษุ ในทางศึกษาเล่าเรียนคำสอนในพระพุทธศาสนา สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ได้รจนาหลักสูตรนักธรรมชั้นตรีชื่อหนังสือ “นวโกวาท” ได้แสดงไว้ว่าสัตบุรุษซึ่งเป็นผู้รู้ประมาณว่าควรเข้าไปคบหาสมาคม^{๖๑} เป็นหลักสูตรสำหรับสอนพระภิกษุผู้บวชใหม่ในคณะสงฆ์ไทย นั่นก็เป็นการแสดงให้เห็นว่าในสังคมไทย ผู้รู้ประมาณในเรื่องนี้มุ่งหมายถึงประมาณในการบริโภค ได้ถูกสืบทอดมาเป็นเวลานานแล้วแม้ในปัจจุบันก็ยังคงอยู่จากการที่พระภิกษุผู้บวชใหม่ได้ลาสิกขาไปแล้ว ก็ได้นำหลักการแห่งการรู้จักพิจารณาในการบำบัดความหิวและการรู้ประมาณในการบริโภคไปใช้ในชีวิตประจำวัน

หลักการบำบัดความหิวในพระพุทธศาสนา จึงมีอิทธิพลและคุณค่าในทางจริยธรรมการบริโภคในสังคมไทย สามารถแก้ปัญหาการบริโภคที่มุ่งเน้นคุณค่าเทียม ซึ่งเป็นการบริโภคที่ฟุ่มเฟือย โอ้อวด หลอกลวง จึงเป็นการบริโภคที่ทำลายล้างผลาญ เบียดเบียน สิ้นเปลืองทรัพยากรทางธรรมชาติโดยไม่สมควร หลักการบำบัดนี้จึงสามารถปรับประยุกต์ใช้ได้เป็นอย่างดีในสังคมไทยในปัจจุบัน ความเป็นไปได้และมีความเหมาะสมที่พึงประสงค์ในสังคมไทย^{๖๒} โดยคาดหวังได้ว่าผลสัมฤทธิ์จากการบำบัดความหิวโดยมีหลักการทางพระพุทธศาสนากำกับ จะทำให้ปัญหาการทำลายทรัพยากรทางธรรมชาติ ลดมลพิษจากขยะซึ่งมีจำนวนมากเกินไปจนสูญเสียธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมไป ทำให้คนไทยเป็นคนรู้จักกินรู้จักใช้ กล่าวคือบริโภคอย่างมีสติสัมปชัญญะ สังคมไทยก็จะรอดจากความวิกฤตทางทรัพยากรธรรมชาติ

ดังนั้น การใช้หลักการการบำบัดความหิว คือ การบริโภคอาหารที่พอประมาณ (โภชนา มัตตัญญูตา) ยังเป็นหลักการที่สัมฤทธิ์ผลในสังคมไทย สามารถที่จะปฏิบัติตามให้เกิดผลจริง ทั้งต่อสุขภาพตัวบุคคล เป็นประโยชน์ต่อสังคม เศรษฐกิจทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม สังคมไทยในปัจจุบัน มีวิถีการดำรงชีวิตเปลี่ยนแปลงไปตามสถานะของเศรษฐกิจกระแสหลัก ด้วยมนุษย์ต้องดำเนินชีวิตอิงอาศัยปัจจัยสี่ จึงมีการแลกเปลี่ยนทางเงินตราเพื่อเป็นปัจจัยในการซื้อขายสิ่งยังชีพเหล่านี้ กลายเป็นสิ่งที่เรียกว่าระบบเศรษฐกิจ แต่ว่าการที่จะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขไม่ได้มีเพียงการพึ่งพาปัจจัยภายนอกอย่างเดียว แต่มีปัจจัยภายในคือการดำรงชีวิตอย่างมีปัญญาเพื่อจัดสรรชีวิตให้เหมาะสมเป็นปัจจัยสำคัญ นั่นเป็นที่มาของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งตรงกันกับในทางพระพุทธศาสนากล่าวไว้คือความสันโดษนั่นเอง

^{๖๑} สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, นวโกวาท, พิมพ์ครั้งที่ ๘๑, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๓๔.

^{๖๒} ดูใน แสวง นิลนามะ, “จริยธรรมการบริโภคในพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, อ่างแล้ว, หน้า ๒๔๔-๒๕๒.

๔.๖ บทสรุป

การบำบัดความหิวอย่างมีหลักการมีอิทธิพลและคุณค่าเสมอ ต่อตัวบุคคลได้รับความสบายไม่อึดอัด ร่างกายกระปรี้กระเปร่า มีโรคน้อย ปฏิบัติหน้าที่ได้คล่องแคล่ว พัฒนาตนให้สูงขึ้นได้สะดวก ทั้งผู้ปฏิบัติตามหลักการก็เป็นผู้หาโทษมิได้ จัดเป็นแบบอย่างที่ดีของสังคม ซึ่งจะช่วยลดความเบียดเบียนสัตว์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ตลอดจนมนุษย์ด้วยกันเอง หลักธรรมวินัยเป็นบันไดสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน ด้วยระบบการบริโภคของคนในสังคมไทยที่ยังยึดพระธรรมวินัยเป็นหลัก จึงเป็นส่วนเติมส่วนที่พร่องให้กับเศรษฐกิจ เริ่มตั้งแต่แนวคิดพื้นฐานที่จะสนองความต้องการของมนุษย์ จัดการผลิตขึ้นมาเพื่อให้มนุษย์เกิดความพอใจ นำทรัพยากรธรรมชาติมาแปรสภาพเป็นสินค้าหรือบริการเพื่อสนองความต้องการของมนุษย์ ในขณะที่ทรัพยากรธรรมชาติก็มีจำกัด เศรษฐกิจพร้อมที่จะมีการทำลายธรรมชาติได้เสมอ การบริโภคด้วยมีปัญญาโดยการพิจารณา จึงเป็นทางเลือกให้แก่สังคมช่วยให้คนมีความพอประมาณพอเพียง ลดความอยากที่มากจนเกินไปเป็นให้ต้องทำลายธรรมชาติ เปลี่ยนมาเป็นการเอื้ออาทรและการรักษา ซึ่งนั่นก็หมายถึงคนได้ใช้และได้รับหลักการบำบัดความหิวในพระพุทธศาสนา ซึ่งยังคงมีอิทธิพลและยังทรงคุณค่าอยู่เสมอ